

# مهارت خود آگاهی

شناسنامه بروشور

عنوان	مهارت خود آگاهی
تهیه کننده	دکتر کارگر
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیر ماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/60

## تعریف:

مهارت خود آگاهی یکی از مهارت های زندگی است و به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. از سوی دیگر، مطالعات انجام شده نشان می دهد که ضعف در خود آگاهی با بسیاری از بیماری ها و آسیب های روانی- اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خود آگاهی ضعیف می توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد، فرار و ... اشاره کرد. از این رو کسب مهارت خود آگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است.

## حوزه های اصلی خود آگاهی:

**شخصیت و ارزش ها:** ما معمولاً شخصیت، ارزش ها و نیازهای خود را بر اساس آنچه در مورد خودمان یاد می گیریم تغییر می دهیم. اما درک شخصیت خود، به ما کمک می کند که موقعیت هایی را پیدا کنیم که در آن ها شکوفا شده و از قرار گرفتن ما در موقعیت های به شدت استرس زا جلوگیری می کند. برای مثال، اگر ویژگی های افراد درون گرا را دارید و می خواهید در شغلی مشغول شوید که با شخصیت شما سازگار نیست مثل فروشنده، لازم است مهارت های مرتب با برون گرایی را یاد بگیرید یا به دنبال شغلی باشید که با شخصیت تان هماهنگ باشد. در عین حال بسیار مهم است که هر کدام از ما بر روی ارزش های شخصی خود متمرکز شویم.

**عادت ها:** عادات، رفتارهایی هستند که به طور مرتب و اغلب به صورت خودکار انجام می شوند.

**نیازها:** یکی از مزایای آگاهی از اینکه چه نیازی بیشترین تأثیر را بر روی رفتارمان دارد این است که به ما کمک می کند

بفهمیم این نیازها چگونه بر روابط مان با دیگران تأثیر می گذارند.

**هیجانات:** خود آگاهی هیجانی اخیراً به یک موضوع داغ تبدیل شده است. زیرا یکی از پنج بعد هوش هیجانی است. درک احساسات خود، عوامل آن ها و تأثیر آن بر افکار و رفتارهای خود نشان دهنده خود آگاهی هیجانی است. فردی که آگاهی هیجانی بالایی دارد فرایند درونی مرتبط با تجربیات عاطفی را درک کرده و بنابراین، کنترل بیشتری بر روی احساسات خود دارد.

## مراحل خود آگاهی:

**آشنایی با سیستم روان:** آن چه که باعث واکنش ما انسان ها به اتفاقات پیرامون خود می شود، صرفاً خود اتفاق نیست بلکه تعبیر و تفسیری است که ما از آن اتفاق داریم. مثلاً فرض کنید که کارمندی در جریان تعدیل نیرو، شغل خود را از دست می دهد، از دست دادن شغل طبیعتاً اتفاق غم انگیز و مضطرب کننده ای است. اما این شخص افکار گوناگونی می تواند داشته باشد. مثلاً اگر فکر کند که من توانمندی های زیادی دارم و می توانم در جاهای مختلف درخواست کار بدهم واکنش هیجانی که به این ماجرا نشان می دهد قابل کنترل تر از حالتی است که با خود فکر کند من دیگر هیچ شانس برای موفقیت ندارم و برای همیشه بیکار می مانم. مسلماً در این حالت اضطراب بیشتری را تجربه می کند. پس سیستم روان ما به گونه ای است که در واکنش به موقعیت های مختلف افکار مختلفی تولید می کند و ما بسته به این نوع افکار هیجان های مختلفی رو با شدت و ضعف مختلف تجربه می کنیم.

از سوی دیگر، پردازش اطلاعات در ذهن توسط یک سری قواعد خاص اتفاق می افتد. شکل گیری این قواعد به دوران کودکی بر می گردد. وقتی کودکی متولد می شود در اثر یک سری رویدادها که شامل تجربیات وی از ارتباطش با والدین، همسالان

و دیگران می باشد، به یک سری باورها در مورد خودش می رسد. این باورها، باورهای بنیادین نام دارند و شامل افکار ما در مورد خودمان، دیگران و آینده می باشد. توجه داشته باشید که ما به باورهای بنیادین خود آگاهی نداریم و سیستم روان به طور خودکار این کار را انجام می دهد. مشکل از آن جایی پیش می آید که این فرض ها همیشه درست از آب در نمی آیند. شناسایی افکار خود آیند اولین گام خودشناسی و خودآگاهی، شناخت سیستم روان و قوانین آن است. سپس باید سعی کنیم بفهمیم این مکانیسم در مورد خودمان به چه صورت عمل می کند. باور بنیادین ما یا همان عینکی که به چشم زده ایم و دنیا را از طریق آن نگاه می کنیم چگونه است. برای مقابله با باورهای بنیادین منفی خود از چه فرض هایی استفاده می کنیم. چه قدر از این فرض ها درست هستند و چه قدر نادرست.

برای شناخت این موارد باید از افکار خود آیند شروع کنیم. برای این کار راه های مختلفی وجود دارد. یکی از این راه ها پر کردن جدولی تحت عنوان جدول ثبت افکار خود آیند است. در این جدول ابتدا وقایع را ثبت می کنیم: مثلا اگر عصبانی شدیم، یا اگر احساس غمگینی داشتیم اتفاقی که منجر به این هیجان شده است را ثبت می کنیم. در مرحله بعد علائم جسمی خود را هنگام تجربه هیجان یادداشت می کنیم. سعی می کنیم به خاطر بیاوریم هنگام تجربه آن هیجان چه فکری از ذهن مان گذشت. در قسمت بعد باید از خودمان پرسیم معنای این فکر برای من چیست تا کم کم به باور بنیادین خود برسیم.

**هیجان اضطراب:** با انجام این کار به صورت مداوم و تمرین در آن به سطح نسبتا خوبی از مهارت خودآگاهی می رسیم. وقتی این توانایی را پیدا کنیم که بتوانیم در موقعیت های مختلف افکار خود آیند خود را شناسایی کنیم می توانیم در مواقعی که عصبانی هستیم یا مضطربیم علت هیجان خود را بهتر بشناسیم و آن را مدیریت کنیم.

**شناسایی خطاهای شناختی:** گام آخر خودآگاهی، شناسایی خطاهای شناختی است. گفتیم که ذهن مثل یک کامپیوتر هست که اطلاعات را پردازش می کند. اما گاهی مثل کامپیوتر که ویروسی می شود بخش نرم افزار ذهن ما یعنی افکارمان هم ویروسی می شود. به این ویروس ها، خطای شناختی گفته می شود. خطای شناختی نوعی سوء تفسیر واقعیت یا تحریف آن است. مثلا فرض کنید فردی در زمینه شغلی شکست می خورد بعد این طور نتیجه گیری می کند که من آدم بی کفایتی هستم یا من در هیچ کاری موفق نیستم، در حالی که فقط در یک جنبه از زندگی شکست خورده و ممکن است این فرد دانشجو یا مثلا همسر خیلی خوب و موفقی باشد. این نوع نتیجه گیری کردن از اتفاقات نوعی خطای شناختی است.

#### انواع خطاهای شناختی:

-تفکر همه یا هیچ؛ به جای اینکه یک موقعیت را به صورت یک پیوستار ببینید، آن را به شکل دو قطب متضاد می بینید. مثلا اگر من موفق نشوم کاملا شکست خورده هستم.

-فاجعه سازی: شما آینده را به صورت منفی پیش بینی می کنید بدون اینکه سایر پیامدهای محتمل تر را در نظر بگیرید.

-بی اعتبار کردن یا دست کم گرفتن جنبه های مثبت: شما به طور غیر منطقی به خودتان می گوئید که تجارب و رفتارهای مثبت تان به حساب نمی آیند.

-استدلال هیجانی: شما فکر می کنید چیزی درست است، چون قویا آن را حس می کنید و یا از شواهد مخالف چشم پوشی می کنید یا آنها را بی اهمیت می شمرد.

-برچسب زدن و شخصی سازی: شما یک برچسب کلی و ثابت به خودتان یا دیگران می زنید، بی آنکه در نظر بگیرید که ممکن است شواهد به طور منطقی تر دلالت بر یک نتیجه کمتر فاجعه بار بکنند. گاهی نیز شما اعتقاد دارید که بقیه به خاطر دل خوری از شما رفتار منفی دارند بدون اینکه علل محتمل تر را در نظر

بگیرید. مثال: تعمیر کار با من سرسنگین است پس حتما من کاری بدی انجام داده ام.

-ذهن خوانی و تعمیم بیش از حد: شما باور دارید از فکر بقیه خبر دارید، بی آن که سایر احتمالات را در نظر بگیرید.

#### منابع:

<https://www.heyvafamily.com/web/articles/view/1099> <https://tavandarman.com/self-awareness>

	<p>نوبت دهی اینترنتی</p>
	<p>آموزش به بیمار و مراجعین</p>

**مراجعین گرامی:** برای دسترسی به اطلاعات، از طریق نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی گوشی همراه خود، اقدام به اسکن بارکد درج شده در فرم نمایید.

**آدرس:** شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

**تلفن گویا:** 4-07132289601

**سایت:** <http://ebnesina.sums.ac.ir>