

مهارت آموزی دانشجویی

# مهارت خود آگاهی



اداره کل امور دانشجویی  
مشاوره و مددکاری اجتماعی



- خود آگاهی به این معنی است که هر یک از ما چگونه به خود نگاه می کنیم و براساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا می کنیم.
- خود آگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت **اجزای وجود** خود؛ شناخت اجزایی همچون:
  - آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی خود : اجزای جسمانی
  - آگاهی از احساسات، افکار و رفتار خود : اجزای روانی
  - آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود : ویژگی های فردی
  - آگاهی از گفتگوهای درونی و ...



مهارت خودآگاهی

۱) شناخت اجزای وجود

۲) خودارزیابی صحیح

۳) اهمیت اطرافیان نزدیک در  
خودآگاهی

۴) فشار گروه



### ۱) آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی خود

یکی از مسائل دوره ی نوجوانی و جوانی، اشتغال ذهنی نوجوان یا جوان به ویژگی های جسمانی است. فردی که در مسیر خودآگاهی قدم نهاده لازم است که به ویژگی های جسمانی خود نیز آگاهی داشته باشد.

#### الف – خودتان را در آئینه نگاه کنید.

آنچه خواهید دید خانم یا آقای خواهد بود که یا چاق است یا لاغر و یا متوسط، سبزه است یا سفید (و شاید هم سیاه)، مرتب است و یا نامنظم و... این موارد ویژگی های جسمانی شما هستند. ویژگی هایی که حتی وقتی دیگران هم به شما نگاه می کنند آنها را تشخیص می دهند. باید بتوانید بخوبی ویژگی های جسمانی خود را فهرست کنید بنحوی که اگر این فهرست به فردی داده شود که شما را نمی شناسد او بتواند شما را در میان یک جمع تشخیص دهد.



## ب- ویژگی‌های جسمانی ناخوشایند غیر قابل تغییر

ممکن است که شما دارای ویژگی‌های جسمانی باشید که برایتان خوشایند نباشد. برخی از این ویژگی‌های جسمانی کاملاً قابل تغییر، برخی غیرقابل تغییر و برخی دیگر تا حدودی قابل تغییرند. به این ویژگی‌های خود فکر کنید و مشخص کنید که جزء کدامیک از ویژگی‌ها هستند.

ویژگی	قابل تغییرند	تا حدودی قابل تغییرند	قابل تغییر نیستند



موقعیت زیر را در نظر گرفته و به سؤال‌های آن جواب دهید:

### ذبیح از چهره‌ی خودش راضی نیست.

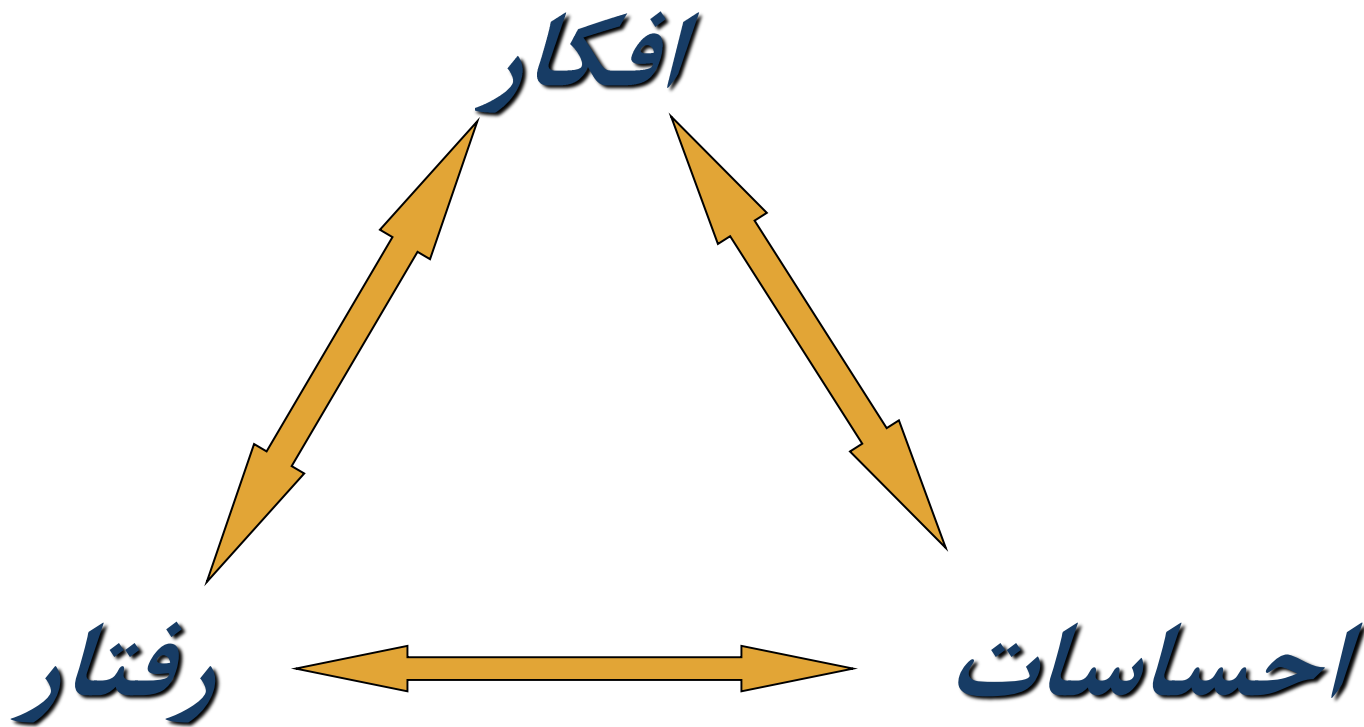
❑ به نظر شما «راضی نبودن از چهره» چه افکار ناکارآمدی را در ذبیح فعال می‌کند؟

❑ به نظر شما، افکار ناکارآمد ذبیح، چه پیامدهای احساسی - رفتاری منفی را بدنبال خواهد داشت؟

❑ به نظر شما ذبیح چگونه می‌تواند با این افکار مقابله کند؟



در وضعیت‌های معمول بین این سه یک ارتباط وجود دارد.



## ۲) خودارزیابی صحیح

الف) هر یک از ویژگی‌های زیر را خوانده و با ذکر دلیل، منفی، مثبت یا خنثی بودن آن را مشخص کنید.

۱. اعتماد به نفس
۲. حسادت
۳. خوش قولی
۴. مطالعه قبل از خواب
۵. نظم
۶. زود رنجی
۷. ناامیدی
۸. بستن ساعت روی دست راست
۹. سیگار کشیدن
۱۰. مسئولیت پذیری





# عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی



خود را با تمام ویژگیهای مثبت و منفی که دارید، بپذیرید و دوست داشته باشید  
خود را سرزنش نکنید، از خودتان انتظار بیش از حد نداشته و از خود واقعی تان دور نشوید.  
علاوه بر خود، دیگران را نیز همان گونه که هستند، بپذیرید و دوست داشته باشید.  
در قبال خود و دیگران "مسئولیت پذیر" باشید و از زیر بار قبول مسئولیت شانه خالی نکنید.  
برای روبرو شدن با واقعیت درونی خودتان آماده باشید  
گاهی خودآگاهی، نیازمند تغییر است و این تغییر نیازمند تلاش می باشد.  
برای روبرو شدن با حقیقت وجودی مان یعنی خودآگاهی، داشتن صداقت و شجاعت دو شرط اساسی است.



### ۳) اهمیت اطرافیان نزدیک در خودآگاهی:

ممکن است آنچه که ما در مورد خودمان فکر می‌کنیم با آنچه که دیگران در مورد ما فکر می‌کنند تفاوت داشته باشد. اطرافیان نزدیک ما نظیر **اعضاء خانواده** و **دوستان صمیمی** افراد بسیار مهم زندگی ما هستند که می‌توانیم با جویا شدن نظر آنها در مورد خود، به خودآگاهی دقیق‌تری نایل شویم. افرادی که سعی می‌کنند در زندگی ما راهنما تر عمل کنند، افرادی هستند که از اطرافیان نزدیک خود در جهت خودآگاهی بیشتر استفاده می‌کنند. بدین منظور، انجام فعالیت زیر به شما کمک می‌کند.

**الف -** به نظر خودتان برداشت اعضاء خانواده یا دوستان صمیمی از شما چیست؟ مواردی را بنویسید که نشان می‌دهد برداشت آنها از شما چیست.

**ب -** نظر آنها را درباره‌ی ویژگی‌های خودتان پرسید :

به نظر دوستان، شما چه ویژگی‌های مثبتی دارید؟

به نظر دوستان، شما چه ویژگی‌های منفی دارید؟

آیا از بین ویژگی‌های فوق، مواردی وجود داشت که به آنها آگاهی نداشتید؟



## ۴) فشار گروه

الف - در موقعیت‌های زیر بنویسید که چگونه فرد تحت تأثیر هم سن و سالانش قرار گرفته یا قرار خواهد گرفت:

- عاطفه امسال در رشته‌ی دانشگاهی مورد علاقه‌اش در شهری دیگر قبول شده است. هم اتاقی‌های او نیز از شهرستان‌های دیگری آمده‌اند. او به رشته‌ی تحصیلی‌اش علاقمند است و قصد دارد که برای ادامه تحصیل از حالا برنامه‌ریزی کند.

- صمیمی‌ترین دوست حسین رزمی کار است و جدیداً هم در مسابقه نفر اول شده است. اکثر دوستان حسین اهل ورزش‌اند.

- مدتی است که دوستان من درس خواندن را کنار گذاشته‌اند و بیشتر اوقات خود را صرف بحث در مورد موضوعاتی نظیر راه‌های پولدار شدن، خوشگذرانی و... می‌نمایند.

ب - در صورتی که تاکنون فشار گروه را تجربه کرده‌اید، بنویسید.



# تکنیک های مواجهه با فشار گروه

پیش از پاسخ دادن، **مکث یا تأخیر کوتاهی** را ارائه کنید: "امممم... خوب، من نمی توانم همراه شما بیایم."

در مواجهه با پیشنهاد فرد مقابل **از مهربانی یا توجه او قدردانی کنید**: "از توجهی که به من دارید ممنونم ولی..." "قدردانی و تحسین پیش از امتناع از خواسته یا پیشنهاد طرف مقابل، رنجش خفیف تری را بوجود آورده و احتمالاً منجر به پذیرش فرد مقابل خواهد شد."

از اینکه نمی توانید خواسته طرف مقابل را اجابت کنید، **اظهار تأسف کنید**: "از اینکه نمی توانم باهات به سینما پیام، معذرت می خواهم."

**علت نپذیرفتن** خواسته طرف مقابل را توضیح دهید. "نه، ممنونم، می توانم بدون سیگار هم این مشکل را تحمل کنم."

با **نشان دادن همدلی** به موقعیت طرف مقابل، زمینه امتناع را فراهم کنید: "قبول دارم که شاید اگر من هم جای تو بودم بی خیال درس می شدم ولی دوست دارم که وقت بیشتری را به خودم بدهم."

**صراحتاً جواب نه بدهید**: "نه، من هیچ علاقه ای به اینگونه روابط، ندارم."



موانع رسیدن به  
خودآگاهی



غرور و خودبزرگ بینی

توقعات و انتظارات بیش از حد از خود

کمال گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت

عدم آگاهی افراد از تفاوت میان "خود درونی" و "شخصیت"



## خودآگاهی و خداآگاهی

**قرآن می گوید:** انسان گاهی خودش را فراموش می کند و خودش را می بازد و به تعبیر خود قرآن، بازنده ی بزرگ آن نیست که همه ی پولش را باخته است و حتی آن کسی نیست که آزادی خود را باخته و نوکر دیگری شده و حتی آن کسی نیست که ناموشش را باخته است، بلکه بازنده ی بزرگ کسی است که خودش را باخته است.

وقتی انسان خودش را ببازد، همه چیز را باخته و اگر انسان خودش را بیابد، همه چیز را یافته است. انسان فقط آن وقت می تواند «خودآگاه» شود که «خداآگاه» شود، و این از آن عالیترین و دقیقترین مسائل انسانی و روانی قرآن است که واقعاً حیرت آور است.

پس آگاهی به خدا مستلزم آگاهی بیشتر از خود است، یعنی انسان هرچه که در عبادت و خلوت، بیشتر در ذکر خدا فرو رود و توجهش به خدا بیشتر شود، آن وقت است که نفس خودش را بهتر می شناسد.

