

مهارت خودآگاهی چیست؟

مهارت های زندگی

خلاصه مطالب

۱. اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی

۲. شکل گیری مهارت خودآگاهی

۳. مؤلفه های مهارت خودآگاهی

۳.۱. آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی

۳.۲. آگاهی از نقاط قوت خود

۳.۳. آگاهی از نقاط ضعف خود

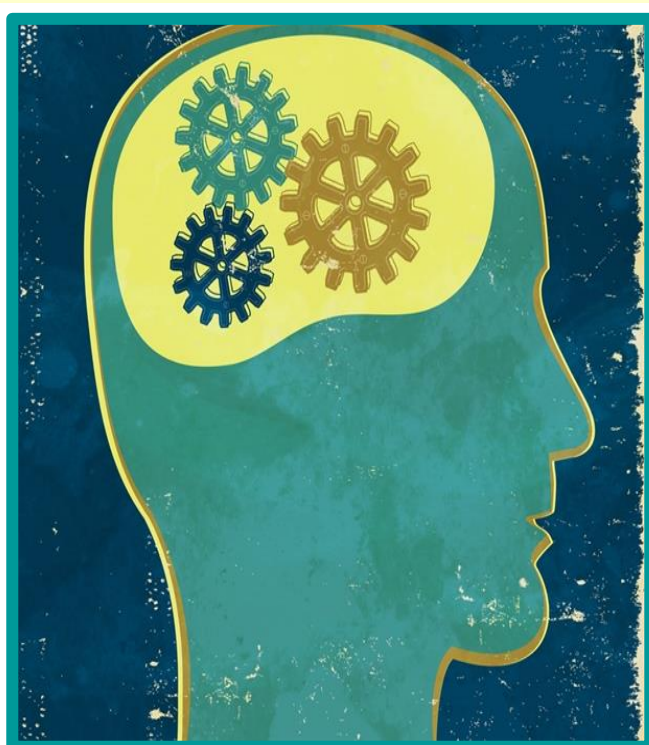
۳.۴. آگاهی از افکار خود

۳.۵. آگاهی از باورها و ارزش های خود

۳.۶. آگاهی از اهداف خود

۴. عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی

۵. موانع رسیدن به خودآگاهی



"من کیستم"

انسان همواره در جستجوی پاسخ برای این پرسش می باشد. برای یافتن پاسخ از کجا و چگونه شروع می کنید؟ بیشتر اطلاعاتی که در فعالیت های روزانه پردازش و استفاده می کنیم، مربوط به خود است. این اطلاعات از تجربه های خاص زندگی ناشی می شوند. برای مثال "هنگامی تنهایی احساس ناراحتی می کنم"؛ "وقتی که در جمع خانوادگی هستم احساس آسایش و آرامش بیشتری می کنم". خودآگاهی به این معنی است که هر یک از ما چگونه به خود نگاه می کنیم و بر اساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا می کنیم.

شما چه میزان خود را می شناسید؟ ارزش ها و شایستگی های شما کدامند؟ از وجود خود خرسند هستید؟ دیگران شما را چگونه ارزیابی می کنند؟ آیا نظر دیگران برای شما اهمیت دارد؟ زندگی را چگونه تعریف می کنید؟ چه میزان با سختی های زندگی سازش می کنید؟

هر کسی برای جواب دادن به این گونه سوالات نیازمند داشتن آگاهی و دانشی از خود می باشد. به عبارت دیگر خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس ها و بیزاری ها است. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود. به عبارت ساده تر اطلاع اطلاع از اینکه: شما از نظر ظاهری چه ویژگیهای دارید؛ از نظر در چه شرایطی هستید؛ آیا معمولاً گوشه گیر و منزوی هستید یا شلوغ و پر سر و صدا؛ چگونه به دنیا نگاه می کنید؛ چه افکار و باورهایی بر ذهن شما حاکم است و چه نگرشی نسبت به خود و دنیای اطراف تان دارید؛ ارزش های شما در زندگی کدامند؛ چه اهدافی را در زندگی دنبال می کنید؛ چه نقاط قوت و ضعف و یا چه ویژگیهای مثبت و یا منفی دارید.

اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی:

برای اکثر ما توصیف ویژگیهای اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران کار سخت و دشواری است. اغلب ما فقط به واسطه یک سری ویژگیهای کلی و عمومی از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و خانوادگی و ... که هنگام معرفی خود به دیگران ارائه می کنیم، خودمان را می شناسیم و از ویژگیهای شخصیتی و رفتاری خود اطلاع کافی و مناسبی نداریم. به عنوان مثال نمی دانیم که چه کارهایی را خوب می توانیم انجام دهیم؟ در چه کارها و زمینه هایی استعداد کافی نداریم؟ چه ویژگیهای اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ ویژگیهای اخلاقی بد ما کدامند؟ در زندگی چه اهداف کوتاه مدت و یا بلند مدتی برای خود داریم؟ علائق و اولویت های زندگی ما چیستند؟ باورها و ارزش های ما کدامند؟

هر چه بیشتر و بهتر خودتان را بشناسید، بهتر می توانید آنچه را که هستید، بپذیرید و یا تغییر دهید. زمانی که فرد تصویر تاریک و مبهمی از خود دارد، در واقع شناخت واقعی از خود نداشته و در کشمکش های درونی خود باقی می ماند. وقتی ما شناختی از خود درونی مان نداشته باشیم، خود را به دست محیط و اطرافیانمان می سپاریم و در نتیجه این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت ما را شکل داده و برای ما قالب و ساختار تعیین می کنند. در اینصورت از بسیاری از پتانسیل های وجودی خود غافل مانده و آنها را سرکوب می کنیم. از سوی دیگر وقتی شخصیت و رفتار ما براساس نیروهای بیرونی شکل گرفته باشد، بسیار شکننده و دائماً در حال تغییر خواهد بود و لذا دشواری های زیادی از جمله شکست های مکرر را می تواند به دنبال داشته باشد.

با پیشرفت تکنولوژی و زمان، ضروری است تا دانش و مهارت های خود را برای همراه شدن با تغییرات روزمره جامعه، به روز و تازه نگه داریم. البته نقطه شروع این فرایند، شناخت خود

به عنوان فردی منحصر به فرد است و برای این کار باید شایستگی ها و توانمندی های خود را تعیین کرده و نیروهای بالقوه وجودمان را شناسایی کنیم.

رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است. شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد.

شکل گیری مهارت خودآگاهی:

پیش از تمرین مهارت خودآگاهی ابتدا اندکی راجع به سؤالات زیر بیندیشید:

-دوستانتان چه توصیفی از شما دارند؟ آیا با توصیفات آنها راجع به خودتان موافقید؟

-چه توانمندی ها و نقاط قوتی در خودتان سراغ دارید؟

-نقاط ضعف و کمبودهای شما کدامند؟ چه چیزهایی را در خودتان دوست ندارید؟

-در چه موقعیت هایی بیشتر احساس آرامش می کنید؟ این احساس آرامش بیشتر به خاطر وجود

کدام عناصر بیرونی یا درونی است؟

-در دوران کودکی از انجام چه کارهایی بیشتر لذت می بردید؟ الان چطور؟

-چه چیزی به شما انگیزه می دهد؟ چرا؟

-اهداف و رویاهایتان برای آینده کدامند؟ چه برنامه ای برای رسیدن به این اهداف دارید؟

-در زندگی از چه چیزی بیشتر هراس دارید؟ چرا؟

-نگرانی های شما در زندگی کدامند؟ پاسخ شما در مقابل این فشارها و نگرانی ها چیست؟

-از مشاهده چه خصوصیتی در دیگران بیشتر لذت می برید؟ چرا؟

-زمانی که با نظر فردی مخالف باشید، چه کار می کنید؟

افرادی که پاسخ های فوری و واقع بینانه ای به سوالات فوق داشته باشند، از خودآگاهی خوبی برخوردار هستند. اما واقعیتان است که اکثر افراد در پاسخ به اغلب این پرسش ها به این نکته برخورد می کنند که "تا به حال راجع به این موضوع فکر نکرده ام" و یا "نمی دانم". اینان کسانی هستند که شناخت کافی نسبت به خود ندارند و نیازمند کسب مهارت خودآگاهی می باشند.

حال با توجه به شناختی که در مورد خود آگاهی به دست آوردید، به نظر شما این مهارت چگونه در انسان شکل می گیرد.

همه چیز با آگاهی و شناخت شروع می شود. آگاهی، اولین گام در ایجاد خودآگاهی است. چنانچه آگاهی تان را افزایش دهید، بهتر می دانید که چرا این احساس را دارید؛ الان چه در ذهنتان می گذرد و علت رفتار تان در موقعیت های مختلف چیست. این دانش، فرصت و آزادی تغییر مواردی که برایتان ناخوشایند است را در اختیارتان قرار می دهد و شما می توانید زندگی تان را مطابق با شرایط و خواسته های خود بسازید و از آن لذت ببرید.

بدون داشتن دانش در مورد اینکه "کیستی"، پذیرش خود و تغییر غیر ممکن خواهد بود. داشتن دید روشن و واضح از آنچه که هستی و آنچه که می خواهی باشی و همچنین علت این خواسته به شما کمک می کند تا این خواسته ها را هشیارانه و فعالانه به واقعیت تبدیل کنید.

در کسب این مهارت توجه به نکات زیر حائز اهمیت می باشد:

در فرایند شناخت خود بیش از آنچه که واقعاً هست، در مورد خود فکر نکنید؛ به عبارت دیگر از نگرش کمال گرا و آرمانی درباره خود اجتناب کرده و در مقابل، یک دیدگاه میانه رو درباره توانمندی هایتان اتخاذ نمایید. از سوی دیگر ضعف های خود را بزرگ نکنید و خودتان را دست کم نگیرید؛ همچنین سعی نکنید با ارائه دلائل مختلف آنها را طبیعی و منطقی جلوه دهید. در واقع برای رسیدن به خودآگاهی و شناخت خود واقعی مان، به یک دیدگاه واقع گرایانه هم در مورد توانمندی ها و هم در مورد ضعف هایمان نیاز داریم.

اینکه ما خود را چگونه می بینیم، می تواند ناشی از بازخوردهایی باشد که از دیگران و اطرافیانمان راجع به خصوصیات خود دریافت می کنیم. توجه به دیدگاه دیگران نسبت به ما می تواند کمک کننده باشد، اما هیچگاه نباید مبنای شناخت خود را صرفاً بر پایه آنچه که از دیگران می گیریم، قرار داده و نظر آنها را بی کم و کاستدر مورد خودمان بپذیریم. به راستی چه کسی شما را بیش از خودتان می شناسد؟ دیگران عواطف شما را احساس نمی کنند، آنها با مشکلات شما روبرو نیستند و نمی توانند مثل شما فکر کنند. بنابراین بهترین فردی که می تواند طی فرایند خودآگاهی به شما کمک کند، خود شما هستید.

اما دیدگاه دیگری نیز وجود دارد که معتقد است ریشه ی خودآگاهی در ارتباط با دیگران شکل می گیرد، یعنی نمی توان نقش دیگران را در این میان به کلی نادیده گرفت. این موضوع از

دوران کودکی آغاز می شود. مقایسه ای که کودک میان خود و دیگری انجام می دهد و همچنین بازخوردهایی که از والدین دریافت می کند، منشاء خودآگاهی محسوب می شود. والدین هر فردی این فرصت را دارند که حداقل در یک چهارم از طول عمر، شما را مشاهده کنند و بیش از هر شخص دیگری نسبت به مشخصات شما بینش و آگاهی کسب کنند، بنابراین هر چند لزومی ندارد که بی چون و چرا دیدگاه آنها را نسبت به خودتان بپذیرید، اما حداقل آنها را شنیده و روی آنها فکر کنید.

مؤلفه های مهارت خودآگاهی:

عناصر بنیادی برای کسب مهارت خودآگاهی عبارتند از:

۱) آگاهی از ویژگی های جسمانی و بدنی

داشتن تصویری واقع بینانه از خود، یکی از عوامل مؤثر در شناخت خود است. بدین منظور می توانید در مقابل آینه ای تمام قد بایستید و ویژگی های ظاهری تان را بار دیگر از نظر بگذرانید. همه ما دارای ویژگی های ظاهری مثبت و منفی در کنار هم هستیم. با شناسایی آن دسته از ویژگی های منفی در ظاهر تان که قابل تغییرند، سعی کنید برای بهبود آنها تلاش کنید تا به احساس رضایت بیشتری نسبت به خود دست یابید. همچنین شما می توانید با پیدا کردن ویژگی های مثبت ظاهر تان، احساس رضایت بیشتری نسبت به خود پیدا کرده و بهتر با آن دسته از ویژگی های ظاهری تان که برایتان ناخوشایند و غیرقابل تغییرند، کنار بیایید.

۲) آگاهی از نقاط قوت خود

همه افراد از برخی ویژگی های مثبت و نقاط قوت برخوردارند. شاید شما هم بسیاری از آنها را در خود سراغ داشته باشید، در عین حال ممکن است از برخی نقاط قوت در خودتان غافل باشید. نقاط قوت افراد عبارتند از خصوصیات و ویژگی های مثبت، استعدادها و توانایی ها، مهارت‌ها، و توانمندی ها، و پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها. شناسایی این نقاط قوت به شما کمک می کند تا اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری پیدا کرده و استعدادهای بالقوه تان را شکوفا کنید.

۳) آگاهی از نقاط ضعف خود

علاوه بر شناخت نقاط قوت، آگاهی از نقاط ضعف نیز برای برای شناخت هر چه بیشتر خود لازم است. برخی افراد نقاط ضعف خود را انکار می کنند چون توانایی روبرو شدن با آنها را ندارند، برخی نیز نقاط ضعفشان را به قدری بزرگ می کنند که خود را فردی ضعیف و سرشار از ویژگیهای منفی می پندارند. هر دو گروه مذکور قادر به شناخت واقعی خود نخواهند بود و از رسیدن به خودآگاهی ناتوانند. کمی فکر کنید و ببینید آیا کسی را سراغ دارید که هیچ گونه نقطه ضعفی نداشته باشد؟ به نظر شما اگر کسی خود را دوست نداشته باشد و همیشه آرزو کند ایکاش جای کس دیگری بود، می تواند زندگی شاد و موفق داشته باشد؟ واقعیت آن است که توانایی همه انسانها محدود است و همه ما ممکن است نقاط ضعفی داشته باشیم. وقتی نقاط ضعف خود را شناخته و آنها را بپذیریم، می توانیم در جهت اصلاح آنها گام برداریم. در واقع آگاهی از نقاط ضعف خود و پذیرش آنها و رسیدن به این باور که هر فردی ممکن است اشتباه کند و از اشتباهات خود درس بگیرد، شرط کاملاً ضروری برای پیشرفت و رسیدن به خودآگاهی است. سعی کنید خودتان را با وجود داشتن نقاط ضعف تان پذیرفته و دوست بدارید. در آنصورت است که اعتماد به نفس خوبی خواهید داشت و می توانید در مسیر پیشرفت قدم بردارید.

۴) آگاهی از افکار خود

تاکنون به این موضوع فکر کرده اید که رفتاری از شما صادر می شود، از کجا می آید؟ چه چیز باعث می شود که در اوقات گوناگون، احساسات مختلفی داشته باشید؟ بله، آنچه که احساس و رفتار ما را شکل می دهد، افکار و گفتگوهای درونی ما است. ما بر اساس آنچه که فکر می کنیم، دست به عمل می زنیم. البته بین این عناصر یک رابطه خطی به شکل زیر وجود ندارد:

رفتار

احساسات

افکار

بلکه این ارتباط به صورت تعاملی بوده و هر یک بر دیگری تأثیر می گذارد:

ولی این چرخه معمولاً با فکر کردن آغاز می گردد و اگر این افکار منفی باشند، روی احساسات و رفتار ما نیز اثر خواهند گذاشت. افکار منفی معمولاً یک سری گفتگوهای درونی منفی را بدنبال خواهد داشت، مثلاً:

"من نمی توانم"؛ "دوباره شکست می خورم"؛ "هیچ چیز عوض نخواهد شد" و...

بنابراین شما باید این قبیل گفتگوهای درونی و افکار نامتعارف تان را شناخته و اجازه ندهید که این افکار، کنترل احساسات و اعمال شما را در دست داشته باشند. با شناخت صحیح این افکار می توانید آنها را با افکار منطقی و واقع بینانه جایگزین نموده و کنترل درونی احساسات و اعمال تان را خودتان به دست بگیرید. برای تمرین این مهارت می توانید موقعیت های مختلفی که طی این هفته با آنها روبرو می شوید را مورد توجه قرار داده و سعی کنید به جای افکار و

گفتگوهای منفی، به گفتگوهای درونی مثبت روی آورید و به تأثیر آنها روی احساسات و رفتارتان دقت نمایید. ملاحظه خواهید کرد که نسبت به قبل، احساس مثبت تری داشته و رفتارهای مقبول تری از شما صادر می گردد.

۵) آگاهی از باورها و ارزش های خود

باورها، ارزش ها و نگرش های هر فرد روی ادراک وی از دنیای پیرامون و چگونگی پاسخ او به محیط اثر می گذارد. در واقع ما بر اساس یک چهارچوب ذهنی منحصر به فرد عمل می کنیم و برای شناخت خود، آگاهی از این چهارچوب ذهنی امری لازم و ضروری است. باورهای ما شامل اصولی هستند که باطناً آنها را پذیرفته و قبول داریم. ارزش ها نیز عبارتند از ملاک و معیارهایی که به وسیله آنها افکار و رفتار خود و دیگران و هر آنچه که در محیط رخ می دهد را ارزشیابی می کنیم. نگرش یا دیدگاه افراد نسبت به مسائل نیز از باورها و ارزش های آنها نشأت می گیرد. ساختار ذهنی افراد مختلف متفاوت از یکدیگر بوده و گاهی نیز این ساختارها تحت تأثیر دیگران شکل گرفته و ناکارآمد می باشند. اما باورها و ارزش های فرد امری مطلق نبوده و قابلیت اصلاح و تغییر دارند. آگاهی یافتن از افکار، باورها و ارزش ها و ساختار ذهنی خود، و همچنین آگاهی یافتن از افکار، باورها و ارزش ها و ساختار ذهنی خود، و همچنین آگاهی یافتن از این واقعیت که باورها و ساختارهای ذهنی ما قابلیت انعطاف دارند، تأثیر بسزایی در شناخت هر چه بیشتر ما از خود و پرورش خودآگاهی دارد.

۶) آگاهی از اهداف خود

طبیعی است که هر فردی در زندگی برای خود اهدافی را دنبال می کند. وقتی به مدرسه می روید، وقتی در محل کارتان حاضر می شوید، وقتی برای تعطیلات تان برنامه ریزی می کنید، هدف و برنامه ای خاص در ذهن تان دارید. برخی از این اهداف کوتاه مدت اند مثلاً: "کار می کنید تا در پایان ماه، حقوقی دریافت کرده و با آن امورات خود را بگذرانید". برخی اهداف نیز میان مدت می باشند مثلاً: "هدف شما از اشتغال به یک کار خاص، کسب آمادگی برای مراتب بهتر شغلی است و به طور موقت در این شغل مشغول به کار هستید". گاهی نیز افراد اهداف بلند مدت در سر دارند و در جهت رسیدن به آن گام بر می دارند مثلاً ممکن است هدف فرد از اشتغال به یک کار دولتی، استفاده از مزایا و سابقه آن در دوران بازنشستگی باشد. فرد برای تحقق این هدف ۲۰ تا ۳۰ سال تلاش می کند و لازمه رسیدن به آن گذراندن اهداف کوتاه مدت و میان مدت قبلی است.

برنامه ریزی و هدفمند بودن در زندگی و آگاهی از این اهداف، برای رسیدن به خودآگاهی و شکوفا نمودن پتانسیل های افراد ضروری است. چگونه می توانید تصمیم هوشمندانه و قطعی برای زندگی تان بگیرید، وقتی نمی دانید چه می خواهید و چرا آن را می خواهید؟ بسیار مشکل است که به شیوه ای زندگی کنید که هرگز ندانید بازخورد و اقدام بعدی شما در زندگی چه خواهد بود. و وقتی ندانید که هدفتان از زندگی چیست، نمی توانید جایگاه خودتان را یافته و به خودآگاهی کاملی دست یابید. از سوی دیگر عکس این قضیه نیز صادق است. برخی افراد چون شناخت کاملی از خود و آرزوهایشان ندارند، نمی توانند برای خود و زندگی شان برنامه ریزی کرده و اهدافی را در نظر بگیرند. این افراد اگر هدفی نیز داشته باشند، غالباً غیر واقع بینانه و نامتناسب با شرایط خودشان است. اهداف غیر واقع بینانه نه تنها محقق نمی شوند، بلکه فرد را نیز با احساس شکست و ناامیدی روبرو می سازند. هدفی جزء اهداف

غیرواقع بینانه محسوب می گردد که با توانایی ها و مقتضیات موجود برای فرد همخوانی نداشته باشد.

با خودآگاهی و رسیدن به شناخت صحیح از توانایی ها، استعدادها، نقاط قوت و نقاط ضعف خود ممکن است به این نتیجه برسید که باید در برخی اهداف تان تجدید نظر کرده و کمی آنها را تعدیل کنید و شاید هم متوجه آن گردید که اهدافی که تا کنون داشته اید، خیلی سطحی بوده و شما باید دنبال اهداف با ارزش تری باشید. فرایند خودآگاهی به افراد کمک می کند تا اهدافی را برگزینند که منطبق با خود واقعی آنها بوده و ایشان را به سوی رضایت بیشتر از خود سوق دهند.

شایان ذکر است که برخی افراد شناخت صحیح و واقعی از خود و توانایی هایشان ندارند و بر اساس آنچه که واقعاً هستند (خود واقعی شان) برنامه ریزی و عمل نمی کنند، بلکه اهدافشان را براساس آنچه که دوست دارند باشند (خود ایده آل) طراحی می کنند. تفاوت قائل شدن میان این دو مقوله حائز اهمیت می باشد چون پرداختن بیش از حد به "خود ایده آل" و آرزوهایی که فرد برای داشتن برخی خصوصیات دارد، ما را از رسیدن به شناخت واقعی از خودمان باز می دارد. مثلاً پزشکی را در نظر بگیرید که همواره آرزو داشته در تمام علوم پزشکی دانش و اطلاعات کافی داشته و بتواند هر دردی را شخصاً درمان کند. این تصور ممکن است پس از مدتی جزء وجود وی شده و باور کند که واقعاً همینطور است و لذا سعی می کند بیمارانش را خودش درمان کرده و کمتر آنها را به سایر منابع تخصصی دیگر ارجاع می دهد. اما این تصور، ایده آلی و آرمانگرایانه بوده و واقعیت اینچنین نیست؛ لذا باعث روبرو شدن با شکست های متعدد و افت اعتماد به نفس و کاهش رضایت از خود در وی می گردد. و چه بسا

این احساس ناکارآمدی به حدی برسد که او دیگر نتواند از توانایی های واقعی خودش هم بهره بگیرد و به کلی درمان بیماران را کنار بگذارد.

عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی:

علاوه بر آنچه که در عناصر لازم برای رسیدن به خودآگاهی بیان گردید، موارد دیگری نیز وجود دارد که افراد را طی این فرایند یاری داده و به کسب این مهارت کمک می کنند. یکی از مهمترین این عوامل "پذیرش خود" می باشد. منظور از پذیرش خود آن است که فرد خود را با تمام ویژگیهای مثبت و منفی که دارد، بپذیرد و دوست داشته باشد. بدین منظور باید بپذیرید که گاهی اوقات اشتباه می کنید، گاهی از عهده انجام کاری بر نمی آید، گاهی نمی توانید آن گونه باشید که خودتان یا دیگران را راضی نگهدارید، شما نمی توانید همه اطرافیان را راضی نگه داشته و بر اساس خواسته های آنها عمل کنید و ... بنابراین نباید با سرزنش خود در این گونه موارد، از خودتان انتظار بیش از حد داشته و از خود واقعی تان دور شوید.

عامل کمک کننده دیگر برای رسیدن به خودآگاهی آن است که علاوه بر خود، دیگران را نیز همان گونه که هستند، بپذیرید و دوست داشته باشید. به خاطر داشته باشید که هیچ دو نفری در دنیا وجود ندارند که کاملاً مثل یکدیگر بوده و خصوصیات یکسان داشته باشند. شما نمی توانید دوست یا همسری بیابید که کاملاً مشابه شما باشد و به گونه ای رفتار کند که شما عمل می کنید. بنابراین باید وجود تفاوت های فردی در افراد را پذیرفته و با آن کنار بیاییم. اگر بپذیریم که هر فرد، انسانی است منحصر به فرد و هر یک از ما شباهت ها و تفاوت هایی با یکدیگر داریم، گامی بلند در جهت خودآگاهی و شناخت خود برداشته ایم.

انسان هایی که از خودآگاهی خوبی برخوردارند، در قبال خود و دیگران "مسئولیت پذیر" هستند و از زیر بار قبول مسئولیت شانه خالی نمی کنند. مسئولیت ها فرصتی هستند که نیروهای جسمی، روانی و اجتماعی شما را به چالش بر می انگیزند، قدرت های خلاقه شما را به حرکت وا می دارند و به شما کمک می کنند تا خودباوری قوی تری داشته باشید. در واقع قبول مسئولیت گامی بزرگ در جهت رشد و خودشکوفایی شما است. برخی افراد آمادگی روبرو شدن با واقعیت را درباره خودشان ندارند. زمانی که آگاهی از خود و شخصیت بیشتر شود، در بعضی مواقع به نظر می رسد که باید تغییراتی ایجاد شود اما برخی افراد نمی خواهند تغییر کنند، چون این تغییر نیازمند تلاش است. برای مثال ممکن است یک فرد از خودش این تصویر را بسازد که "شخصی است علاقه مند به سرگرمی و تفریح" و از آن به عنوان توجیهی برای عملکرد ضعیف در محیط کار و جامعه استفاده کند. در حقیقت اگر او دید صحیحی نسبت به خود داشته باشد، در می یابد که "یک فرد سهل انگار و وقت گذران است که انجام فعالیت های کاری، مسئولیت ها و وظایفش را تا دقیقه آخر به تعویق می اندازد".

*برای روبرو شدن با حقیقت وجودی مان یعنی خودآگاهی، داشتن صداقت و شجاعت دو

شرط اساسی است.

موانع رسیدن به خودآگاهی:

گاهی اوقات برخی ویژگی ها باعث می شوند فرد نتواند به خوبی در راه رسیدن به خودآگاهی و شناخت صحیح خود گام بردارد. یکی از این ویژگی ها که برخی نیز به غلط آن را یک ویژگی مثبت می دانند، "غرور" است. غرور و خودبزرگ بینی با "اعتماد به نفس" متفاوت است. منشاء اعتماد به نفس رشد "خود واقعی" است و بر مبنای صفات، فضایل، شایستگی ها و استعداد های واقعی که در انشان وجود دارند، شکل می گیرد. در حالیکه غرور بر اساس "خود ایده آل" و بی اساس است یعنی بر مبنای صفات و ویژگی های تخیلی و تصویری شکل گرفته است و یا اگر واقعاً این صفات و ویژگیها در فرد وجود داشته باشند، احساس غرور فرد نسبت به آنها مبالغه آمیز و بی تناسب با آن صفات و ویژگی ها است. غرورها انواع مختلفی دارند از جمله: غرور عقل و دانایی، غرور اراده و همه کار توانی، غرور خود بزرگ بینی و مهم بودن، غرور دوست داشتنی یا محبوب بودن، غرور آزادی مطلق، غرور شجاعت، غرور درستی و عدالت و که همه آنها صفاتی غیر واقعی یا اغراق شده اند که بر پایه افکار نامعقول نسبت به خود بنا نهاده می شوند و فرد را از رسیدن به خودآگاهی باز می دارند.

توقعات و انتظارت بیش از حد از خود نیز فرد را از رسیدن به خودآگاهی منحرف می سازد. در واقع این توقعات از "خود ایده آل" فرد ناشی می شوند و متناسب با ویژگی های واقعی افراد نیستند. "کمال گرایی" و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت، یکی دیگر از موانع رشد خودآگاهی است. انسان کمال گرا، چون همواره سعی در کامل بودن دارد، هیچگاه رضایت کافی از خودش نخواهد داشت و این افکار موجب اخلال در موفقیت وی می گردند. برخی از احساسات، افکار و باورهای این افراد عبارتند از:

-ترس از بازنده بودن و اشتباه کردن؛ این افراد از شکست و اشتباه به شدت رویگردان هستند و آنها را به خودشان نسبت می دهند نه شرایط بیرونی؛ و این امر باعث می شود احساس نارضایتی بیشتری از خود داشته باشند.

-ترس از نارضایتی و عدم پذیرش از سوی دیگران؛ افراد کمال گرا همواره بدنبال راضی نگه داشتن همه اطرافیانشان هستند و کمتر خودشان را در نظر می گیرند.

-داشتن تفکر همه یا هیچ؛ اینانم باور دارند که کاری با ارزش است که در حد کمال به انجام رسیده باشد و از دستیابی به موفقیت های متوسط احساس رضایت نمی کنند.

-تأکید بیش از حد روی "بایدها"؛ این افراد غالباً قوانین خشکی از "بایدها" و "نبایدها" دارند و به دلیل تأکید بسیار روی آنها به ندرت خواسته ها و مطالبات خود را در نظر می گیرند.

در نهایت این افراد در نتیجه محقق نشدن اهداف غیرواقع بینانه شان، به انتقاد و سرزنش خود روی می آورند که نتیجه آن اعتماد به نفس پایین و دور شدن از مسیر شناخت خویشتن است.

عامل منحرف کننده دیگر در مسیر رسیدن به خودآگاهی، عدم آگاهی افراد از تفاوت میان "خود درونی" و "شخصیت" است. خود درونی هر فرد ممکن است متفاوت از شخصیت او باشد؛ و منظور از خودآگاهی نیز شناخت و عمل براساس "خود درونی" است نه "شخصیت". شخصیت در طول زندگی و از دوران کودکی طی روابط بین فردی، آموزش و بازخوردهایی که فرد از محیط یا اطرافیانتن دریافت می کند، شکل می گیرد. در واقع این خود شما هستید که بر اساس

الگوی موفقیت در ارتباط با دنیای بیرون، شخصیت تان را شکل می‌دهد. اما خود درونی شما بخشی از وجودتان است که در فعالیت‌ها و الگوهای شخصیتی شما شرکت ندارد. هنگامی که این بخش را در درون خودتان احساس می‌کنید، بسیار آشنا به نظر می‌رسد و برایتان آرامش بخش است. اما این "خود درونی" معمولاً به واسطه جاذبه‌های شخصیت، پاداش محیط و تمرکز بر فعالیت‌های جاری زندگی فراموش و برای فرد غریبه می‌شود.

زمانی که به تفاوت میان خود درونی و شخصیت تان فکر می‌کنید، طبیعی است که تصور کنید هر آنچه را که در درونتان تجربه می‌کنید، همان خود درونی تان است. اما آگاه باشید که ممکن است آنها صفات شخصیتی تان باشند نه برخاسته از خود درونی تان. مثلاً ممکن است طی آموزش والدین این گونه یاد گرفته باشید که نباید جواب بزرگترها را بدهید حتی اگر آنها اشتباه کنند. حتی ممکن است این ویژگی (عدم جرأت ورزی) به عنوان یک صفت شخصیتی برایتان در آمده باشد و خودتان نیز به آن معتقد باشید؛ اما همواره در این گونه مواقع نوعی احساس ناراحتی و تردید دارید که برخاسته از خود درونی تان می‌باشد. خود درونی شما با واژه‌هایی از قبیل احساس آزادی، ابراز وجود، دانستن و آرامش درونی توصیف می‌شود و زمانی که بر اساس آن عمل کنید می‌دانید که حتماً آن کار درست است و نیازی به بحث، تحلیل، قضاوت و کنترل ندارید. شادی را در نظر بگیرید؛ لزومی ندارد شما برای تجربه آن مهارت خاصی را بیاموزید چون آن در درون شما است و بی‌واسطه تجربه می‌گردد.

بنابر آنچه که راجع به تفاوت خود درونی و شخصیت گفته شد، می‌توان گفت در واقع خودآگاهی فرایندی است که انسانی آن می‌کوشد تا با شناخت خود درونی اش، شخصیت خود را هر چه بیشتر به آن نزدیک کند. انسانهایی که این فرایند را به خوبی و به طور کامل طی

کرده اند، "افراد خودشکوفایا" نام دارند. این افراد با آگاهی از خود درونی شان کاملاً منطبق با درونیات خود عمل کرده و خود را به دست شرایط و مقتضیات نمی سپارند و لذا همواره احساس آزادی و آرامش خواهند داشت.

*با تلاش برای رسیدن به خودآگاهی، سعی کنید کلیه استعدادهای بالقوه تان را کشف کرده و در جهت شکوفایی آنها گام بردارید. ترس، شک و عدم امنیت شما را از انتخاب آزاد منحرف کرده و از خود درونی تان دور می سازد.