

در جست‌وجوی خود

مهارت خودآگاهی

پر تو سیف‌اللهی

دوست خوبم
آیا تا به حال فکر کرده‌ای برای داشتن زندگی
خوب و موفق باید چه توانایی‌ها و مهارت‌هایی داشته
باشی؟

مثلاً آیا می‌توانی استعدادهای خودت را بشناسی
و آن‌ها را رشد بدهی؟ آیا می‌توانی با آدم‌های دیگر
ارتباط برقرار کنی و رابطهٔ صمیمانه‌ای داشته باشی؟
آیا می‌توانی احساسات، آرزوها و خواسته‌های خودت
را بگویی؟ آیا می‌توانی مشکلات یا مسائلی را که با
آن‌ها روبه‌رو می‌شوی، حل کنی؟ آیا می‌توانی برای
زندگی‌ات تصمیم‌های درستی بگیری؟ آیا می‌توانی
وقتی دچار هیجان‌هایی مثل ترس، خشم، خجالت
یا غم می‌شوی، با آن‌ها کنار بیایی و طوری آن‌ها
را بیسان کنی که نه به خودت صدمه بزنی نه به
دیگران؟
این توانایی‌ها همان «مهارت‌های زندگی» هستند.

تعریف مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای
از توانایی‌ها هستند که به ما کمک
می‌کنند آدم‌هایی با سازگاری زیاد
و رفتار درست و مفید باشیم. به
کمک این توانایی‌ها می‌توانیم وظایف
خود را بدانیم، مسئولیت‌های خود را
بپذیریم و بدون آسیب‌زدن به خود یا
دیگران، با مشکلات روزانه، خواسته‌ها
و انتظارات، به شکل مؤثر و صحیح،
روبه‌رو شویم.

امسال قصد داریم در هر شماره از
مجله، تو را با یک یا دو مهارت زندگی
آشنا کنیم و راه‌های ساده‌ای نشانت
دهیم تا بتوانی تواناتر شوی و زندگی
موفق‌تری داشته باشی. اولین مهارتی
که می‌خواهیم درباره‌اش با تو صحبت
کنیم، «خودآگاهی» است.

«مهارت خودآگاهی» چیست؟

- هرگز از خودت پرسیده‌ای: «من کی هستم؟» یا «به نظر دیگران من چطور آدمی هستم؟»
- چه ویژگی‌های جسمانی و بدنی داریم؟
- چه کارهایی را می‌توانیم خوب انجام بدهیم، یا به بیان دیگر، نقاط قوت ما چیست؟
- برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها باید «خودآگاهی» داشته باشی.
- در چه زمینه‌هایی استعداد یا توانایی کافی نداریم یا نقاط ضعف ما کدام‌ها هستند؟
- آگاهی از خود فقط این نیست که اسم، سن، جنسیت، تحصیلات و وضعیت خانودگی خود را بدانیم! بلکه باید آگاه باشیم که:
- چه ویژگی‌های اخلاقی خوبی داریم و ویژگی‌های اخلاقی بد ما کدام‌ها هستند؟
- باورها و ارزش‌های ما چیست؟ چه چیزهایی برای ما ارزش دارند و چه چیزهایی از نظر ما خوب یا بد هستند؟
- در زندگی چه هدف‌هایی داریم و علاقه‌های ما کدام‌ها هستند و چطور می‌توانیم علاقه‌ها را دنبال کنیم تا به هدف‌ها برسیم؟
- افکار و گفت‌وگوهای درونی ما چیست و آیا می‌دانیم احساسات و رفتارهای ما از همین‌ها ریشه می‌گیرند؟

دوست داشتن و پذیرش بی قید و شرط خود

آخرین نکته این که برای رسیدن به خودآگاهی باید بلد باشی قبل از هر چیز خودت را با تمام ویژگی‌های مثبت و منفیات بپذیری و دوست داشته باشی. یعنی باید بپذیری که خیلی وقت‌ها می‌توانی خوب و عالی باشی، ولی ممکن است گاهی هم اشتباه کنی یا گاهی نتوانی کاری را خوب انجام بدهی. باید توانایی‌های واقعی خودت را ببینی تا اعتماد به نفس واقعی پیدا کنی. اگر درباره توانایی‌های خود خیال‌پردازی کنی و آن‌ها را بیش از آنچه هست ببینی، دچار غرور می‌شوی. غرور، یکی از موانع رسیدن به خودآگاهی است.

علاوه بر خود، خوب است دیگران را هم همان‌طور که هستند بپذیری و دوست داشته باشی. اگر بتوانی قبول کنی که هر انسانی ویژگی‌های خودش را دارد و هر یک از ما با هم تفاوت‌ها و شباهت‌هایی داریم، قدمی بلند در راه رسیدن به خودآگاهی برداشته‌ای.

اگر بخواهی، مطمئنم که توانایی‌اش را داری! موفق باشی!

ادامه بحث در شماره بعد

۱۳

نوجوان
شماره ۱۳ و ۱۴

چرا مهارت خودآگاهی مهم است؟

هر چه بیشتر و بهتر خود را بشناسی، بهتر می‌توانی خودت را بپذیری و اگر لازم باشد، تغییر یا رشد بدهی. ولی اگر تصویر تاریک و مبهمی از خودت داشته باشی، خود را به دست محیط یا اطرافیان می‌سپاری تا هر جور دلشان بخواهد تو را شکل دهند. در این حالت، از توانایی‌های ذاتی خود غافل می‌مانی و شخصیتی پیدا می‌کنی که دائم تغییر می‌کند و شکسته است؛ شخصیتی که چاره‌ای ندارد جز این که در زندگی شکست‌های پی‌درپی را تجربه کند. تو هرگز نمی‌خواهی چنین آدمی باشی؛ می‌خواهی؟!

یک تمرین ساده ولی لذتبخش و سازنده

حالا می‌توانی برای برداشتن اولین قدم در راه خودآگاهی، تمرین کوچکی انجام بدهی که شاید برایت لذت‌بخش هم باشد. چند جدول شبیه جدولی که برایت کشیده‌ایم، روی کاغذهای جدا بکش. یکی از آن‌ها را به یک دوست صمیمی، یکی را به یک هم‌کلاسی، یکی را هم به یکی از افراد خانواده بده و از آن‌ها بخواه جدول را با دقت پر کنند. آخری را هم برای خودت بردار و آن را پر کن. (ستون آخر این جدول، از دید خودت، به این معناست که چقدر از ویژگی‌های شخصی خود راضی هستی).

سه خصوصیت خوب من	ارز نظر شما
سه خصوصیت بد من	ارز نظر شما
استعدادهای من	ارز نظر شما
اصولیه‌ای که از بودن من کنار خود دارید	

وقتی کاغذها را جمع‌آوری کردی، آن‌ها را با هم مقایسه کن. شاید از خواندن بعضی نظرها شگفت‌زده شوی! دانستن این که عقیده نزدیکان و اطرافیان درباره تو چیست، و اینکه چقدر شبیه همان چیزی است که خودت فکر می‌کنی، می‌تواند خیلی جالب و آموزنده باشد. اگر در موردی نظر دیگران خیلی با تصور خودت متفاوت است، خوب است بیشتر به آن خصوصیت فکر کنی و اگر لازم باشد، چیزهایی را در خودت، در جهت رشد، تغییر بدهی تا بتوانی با دیگران ارتباط بهتری برقرار کنی.