

# مهارت خود آگاهی

## و همدلی

سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲

شماره بروشور: ۲

واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان  
پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز

### خود آگاهی

حتما تا به حال شنیده اید که می گویند اگر خودت را بشناسی، خداراهم شناخته ای. آیا تا به حال به معنی این جمله دقت کرده اید؟ این جمله نشان دهنده ی اهمیت خودشناسی و خود آگاهی در انسان است. مهارت خود آگاهی یکی از مهارت های زندگی است. این مهارت به شما کمک میکند تا بتوانید شناخت بیش تری از خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشید. تحقیقات بی شماری نشان داده که ضعف در خود آگاهی با بسیاری از بیماری ها و آسیب های روانی، اجتماعی همراه است.

### کاربرد خود آگاهی

مهارت خود آگاهی به شما کمک می کند تا بتوانید:

- ۱- احساسات خود را بشناسید، از آن ها آگاه شوید و این احساسات را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات می تواند به خشونت، درگیری با دیگران، بد رفتاری و خشونت با دیگران، به خصوص با کودکان و نوجوانان بیانجامد.

- ۲- بر نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهید. آگاهی از نقاط ضعف باعث می شود که فرد بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.

- ۳- از نیاز های خود آگاه شوید و از مسیر های سالم به رفع نیاز های خود بپردازید. با شناخت نیاز های خود می توانید راه و روش بهتری برای مقابله با مشکلات خود بیابید.

- ۴- اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کنید. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده آل، تخیلی و کمال گراییانه دوری گزینید. تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث بزه کاری، ناکامی، خشم و خشونت می شود.

...

۵- از ملاک های ارزشمندی آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابید. به این ترتیب، از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری نمایید و با رضایت و آرامش بیش تری زندگی کنید.

شناخت احساسات:

یکی از مهم ترین اجزای مهارت خود آگاهی، شناخت احساسات است. اگر چه ممکن است تعجب کنید، ولی ناتوانی در شناخت احساسات مشکل شایعی است، زیرا اکثر افراد فرهنگ ما به جای احساسات و هیجان ها به عقل و منطق اهمیت بیش تری داده می شود. عده ای به غلط فکر می کنند احساسات باعث می شود این افراد در زندگی خود دچار مشکل شوند و به طور ناگهانی و ناآگاهانه دست به اعمال و اقداماتی بزنند که بعدا از انجام آن پشیمان و نادم می شوند.

**برای شناسایی و کنترل احساسات بهتر است فعالیت های زیر انجام شود:**

- ۱- در طول روز احساسات و حالات هیجانی خود را پایش کنید.

- ۲- به احساسات و حالات هیجانی خود نام مناسب بدهید.

- ۳- در صورتی که احساس و هیجان منفی شدیدی تجربه می کنید، به طور موقت کار خود را کنار بگذارید و به بررسی احساس خود بپردازید.

- ۴- بررسی کنید که از کی دچار این احساسات یا هیجان ها شده اید.

- ۵- برای کاهش هیجان خود از مهارت مقابله استفاده کنید.

## مهارت همدلی

آیا تابه حال برای شما پیش آمده که خواسته باشید ناراحتی خود را با کسی در میان بگذارید تا راحت شوید، ولی طرف مقابل چنان واکنشی به شما نشان داده که از گفته ی خود پشیمان شده باشید؟ این

تجربه ی بسیار سختی است و معمولاً احساسی که ایجاد می شود، احساس درک نشدن است. دلیل به وجود آمدن این احساس تلخ آن است که شما نیاز به همدلی داشته اید و طرف مقابلتان نتوانسته با شما همدلی کند. معمولاً در چنین شرایطی احساس رنجش و آزردگی ایجاد می شود که بسیار ناراحت کننده است.

یکی از مهارت های زندگی، مهارت همدلی می باشد. همدلی به معنی توانایی درک و فهم احساسات دیگران است. به طوری که فرد بتواند خود را جای دیگری بگذارد، از دیدگاه او به موضوع نگاه کند و بتواند احساسات وی را درک کند.

## کاربرد همدلی

همدلی قدرت درک و فهم یک انسان نسبت به احساسات، افکار و اعتقادات فرد دیگری است، حتی اگر تاکنون این احساسات یا تجربیات را در زندگی نداشته باشد. در واقع، همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند احساسات و حالات را در دیگری بفهمد، احساسات و حالاتی که تاکنون تجربه نکرده است. همدلی باعث می شود که از سطح خودمان فراتر رفته و دیگران را عمیق تر درک نماییم. به این ترتیب، همدلی قدرت و ظرفیت درک انسان ها را افزایش می دهد. اثرات دیگر همدلی به شرح زیر می باشد:

۱- همدلی باعث ارتباط بهتر افراد با یکدیگر می شود. در واقع همدلی می تواند ایجاد ارتباط کند و ارتباط را عمیق تر و غنی تر سازد. به عبارت دیگر، بسیاری از مشکلات ارتباطی از آن جایی شروع می شود که یکی از طرفین یا هر دو طرف در همدلی مشکل یا ضعف داشته باشند. بسیاری از مشکلات

زوجین، والدین و فرزندان از ناتوانی در ابراز همدلی ریشه می گیرد.

۲- بسیاری از خشونت ها ناشی از ضعف و ناتوانی در همدلی است. افراد پرخاشگر و خشن، افرادی هستند که همدلی ضعیفی دارند. به همین علت به راحتی می توانند به دیگران صدمه بزنند.

۳- نه تنها در سطح خانواده، بلکه در سطح مدرسه و جامعه نیز بسیاری از رفتارهای خشن ناشی از ضعف در همدلی است. هرچه در یک جامعه همدلی رشد بیش تری کند، از میزان رفتارهای خشن کاسته می شود. به این ترتیب، به خصوص در محیط مدرسه، هرچه همدلی افزایش یابد، روابط بین دانش آموزان و دبیران و کادر اداری مدرسه بهتر شده و فضای سالم تری در محیط آموزشی ایجاد می شود. به همین دلیل میزان افت های تحصیلی و ترک تحصیل کاهش می یابد.

۴- تبعیض و پیش داورى در مورد انسان ها ناشی از ناتوانی در همدلی است.

## نحوه بیان همدلی

۱- به صحبت های دیگران خوب گوش کنید.

۲- به احساسات و هیجان های فرد مقابل توجه کنید.

۳- برای آن که بهتر بتوانید احساس و هیجان فرد مقابل را متوجه شوید، سعی کنید خود را جای فرد مقابل قرار دهید و از دیدگاه او به موضوع بنگرید.

۴- پس از آنکه احساس و حالات هیجانی او را متوجه شدید، از تکنیک انعکاس احساس استفاده کنید.

۵- سعی کنید با احساس و عاطفه، همدلی خود را نشان دهید.

۶- خلاصه ای از احساسات و هیجان های طرف مقابل را به او برگردانید.

## نکته مهم

به یاد داشته باشید احساسات منفی که با تغییرات فیزیولوژیک شدید همراه هستند، به شدت برای جسم و روان خطرناک می باشند. تغییرات فیزیولوژیک عبارتند از: به هم خوردن تنفس، مانند تند یا کند شدن یا بی نظمی تنفس، افزایش ضربان قلب و ..... وجود چنین تغییرات فیزیولوژیک، بدین معنی است که ناتوانی شما در کنترل صحیح احساساتتان در حدی است که باعث ایجاد بیماری های جسمانی می شود. پس چنان چه به دنبال احساسات منفی مشاهده کردید که تنفستان به هم خورده، قلبتان می کوبد یا مثلاً دست و پای تان می لرزد و ... بدانید که این احساسات بر بدنتان تأثیرات شدید منفی گذاشته و بیش تر از هر موقع دیگر نیاز دارید که این احساسات را کنترل و برطرف نمایید. بنابراین بکوشید از مهارت مقابله با احساسات (مقابله های هیجان مدار) استفاده ی بیش تری کنید. اگر هم چنان ناموفق بودید، از یک روان شناس، مشاور، پزشک و روان شناس کمک بگیرید.