

از خودآگاهی تا تعالی

(تکنیک‌های خودآگاهی در زندگی و رسیدن به تعالی)

مؤلف

ماندانا عجمی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۱۱
مراحل خودشناسی چیست؟	۱۳
دلایل اصلی اهمیت خودشناسی	۱۳
اصول دستیابی به خودشناسی بهتر	۱۴
چه چیزی دوست دارید؟	۱۴
چه چیزهایی دوست ندارید؟	۱۶
چه چیزهایی برای شما مهم هستند؟	۱۷
در چه کارهایی مهارت دارید؟	۱۸
چه چیزهایی در دیگران وجود دارد که شما آنها را تحسین می کنید؟	۱۹
چه چیزی در زندگی به شما انگیزه می دهد؟	۲۰
دلیل انجام کارهای خود را بدانید	۲۱
به خودتان اعتماد کنید	۲۱
راه های رسیدن به خودشناسی	۲۲
مراجعه به روانشناس	۲۵
چرا خودشناسی مهم است؟	۲۶
آشنایی با مراحل آموزش خودشناسی	۲۷
۱ - نقاط قوت خود را کشف کنید	۲۷
۲ - اهداف زندگی خود را کشف کنید	۲۷

- ۳- بدانید که عاشق چه چیزهایی هستید..... ۲۸
- ۴- بدانید که مسئولیت چه مواردی را بر عهده دارید..... ۲۸
- ۵- در آموزش خودشناسی با خودتان را بررسی و چک کنید..... ۲۸
- ۶- شفقت به خود را تمرین کنید..... ۲۹
- ۷- خودباوری خود را افزایش دهید..... ۲۹
- ۸- بدانید که چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد..... ۲۹
- ۹- بدانید که در چه مواردی بهترین هستید..... ۳۰
- ۱۰- چگونه به خودشناسی برسیم: کمک بخواهید..... ۳۰
- ۱۱- برای یافتن راه‌های خودشناسی بدانید که با چه افرادی در ارتباط هستید..... ۳۰
- ۱۲- بدانید که در زندگی خود چه هدف‌هایی دارید؟..... ۳۰
- ۱۳- بدانید که چگونه می‌توانید به خود اعتماد کنید؟..... ۳۱
- آموزش خودشناسی به نوجوانان..... ۳۱
- انعکاسی از خویشتن: پرده برداری از اعماق خود شناسی..... ۳۲
- راههای خودشناسی: تکنیک‌هایی برای خودآگاهی..... ۳۲
- ذهن آگاهی و تمرین‌های متفکرانه: پرورش آگاهی در زمان حال..... ۳۳
- تمرین مراقبه ذهن آگاهی..... ۳۴
- خودارزیابی و پیمایش ذهنی در سفر به درون خویشتن..... ۳۴
- ابزارهای خودارزیابی: مسیری ساختاریافته برای درک خود..... ۳۴
- تست‌های شخصیت..... ۳۵
- ارزیابی نقاط قوت و ضعف..... ۳۵
- تمرین‌هایی برای شفافسازی ارزشها..... ۳۵
- دریافت بازخوردهای صادقانه از دیگران..... ۳۶
- نقش مربیان..... ۳۶
- نقش و اهمیت بازخورد همسالان و دوستان..... ۳۶
- روان درمانی و مشاوره برای راهنمایی حرف‌های و خودشناسی..... ۳۷

۳۷	درمان شناختی رفتاری و نقش آن در خودشناسی
۳۷	فواید مشاوره در دستیابی به خود شناسی
۳۸	تمرین تفکر خلاق و متفکرانه
۳۸	استقبال از تجارب جدید و نقش آن در خودشناسی بیشتر
۳۸	اهمیت و نقش تجارب جدید
۳۹	ارزش و تأثیر تجارب و امتحان کردن چیزهای جدید
۴۱	فصل دوم: کشف مهارت‌های خود در زندگی
۴۳	نکات کلیدی
۴۶	برخی نکات کلیدی در رابطه با طراحی زندگی خود
۴۶	طراحی هدف در زندگی
۴۶	راه‌های رسیدن به هدف‌هایمان چیست؟
۴۷	انتخاب یک هدف دست یافتنی
۴۷	رسیدن به هدف با مبهم نبودن آن
۴۸	قابلیت تعیین زمان
۴۸	ضرورت داشتن هدف و رسیدن به آن
۴۸	تقسیم اهداف بزرگ به هدف‌های کوچک‌تر
۴۸	کمک گرفتن از دیگران
۴۹	فکر کردن به مسیر رسیدن به هدف
۴۹	نوشتن گزارش با جزئیات
۴۹	استراحت
۴۹	رسیدن به زندگی ایده‌آل با مثبت‌اندیشی
۵۳	سبک زندگی سالم
۶۰	این‌ها رایج‌ترین بهانه‌ای هستند که می‌شنویم:
۶۱	ارزش یا اهمیت حقیقی مراقبت از خود در زندگی چیست؟

- ۶۱..... هنر تصمیم‌گیری
- ۶۱..... مهارت تصمیم‌گیری چیست؟
- ۶۲..... شهود و استدلال
- ۶۲..... در تصمیم‌گیری با چه چیزهایی مواجه هستیم؟
- ۶۳..... چرا گاهی احساس می‌کنیم نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم؟
- ۶۳..... فرآیند تصمیم‌گیری
- ۶۵..... انواع مهارت تصمیم‌گیری
- ۶۷..... مراحل تصمیم‌گیری
- ۶۹..... چطور تصمیم‌گیری درست داشته باشیم؟
- ۷۰..... چگونه مهارت تصمیم‌گیری را در خود تقویت کنیم؟

فصل سوم: خودآگاهی ۷۱

- ۷۱..... نظریه خودآگاهی چیست؟
- ۷۳..... مزایای خودآگاهی
- ۷۴..... موانع خودآگاهی چیست؟
- ۷۶..... مثلث خودآگاهی
- ۷۷..... برای به دست آوردن تکنیک‌های خودآگاهی چه کار باید کرد؟
- ۷۹..... تفاوت خودآگاهی و خودشناسی چیست؟
- ۸۰..... خودآگاهی به چه کار ما در زندگی واقعی می‌آید؟
- ۸۲..... چگونه احساسات خود را بهتر بشناسیم؟
- ۸۳..... شناخت انواع احساسات از چه راهی ممکن است؟
- ۸۶..... هوش هیجانی و مدیریت احساسات
- ۸۷..... چرا مدیریت احساسات به کمک هوش هیجانی این قدر مهم است؟

فصل چهارم: راهبردها و تکنیک‌های افزایش خودآگاهی در زندگی.....	۸۹
تکنیک‌های افزایش خودآگاهی.....	۸۹
مسافرت انفرادی.....	۹۰
گرفتن بازخورد از افراد قابل اعتماد.....	۹۰
آگاهی به بدن و رفتارها.....	۹۲
نگاه کردن به آینه.....	۹۲
فیلم گرفتن از خود.....	۹۲
ارزیابی انتهای روز.....	۹۳
نوشتن خاطرات.....	۹۳
نوشتن نامه برای خود.....	۹۴
مطالعه قصه‌ها و افسانه.....	۹۵
کشف تیپ شخصیتی.....	۹۵
تمرین‌های مراقبه.....	۹۶
شناخت توانمندی‌ها.....	۹۹
شناخت نقاط ضعف.....	۱۰۰
دنبال کردن ارزش‌ها.....	۱۰۱
تنظیم چارچوب‌ها.....	۱۰۳
قضاوت نکردن.....	۱۰۳
مراجعه به روانشناس.....	۱۰۳
دفترچه سپاس‌گزاری.....	۱۰۴
کشف نیازهای اساسی.....	۱۰۴
نوشتن اهداف.....	۱۰۶
گوش دادن به ندای درونی.....	۱۰۶
سفر به درون.....	۱۰۸
تفکر در مورد ریشه احساسات.....	۱۰۹

- ۱۱۱..... تفکر در مورد واکنش‌های رفتاری.....
- ۱۱۱..... تکنیک خودآگاهی: بی‌طرفانه به خود نگاه کنید.....
- ۱۱۲..... چگونه به خودآگاهی برسیم؟.....
- ۱۱۳..... خودآگاهی در زندگی.....
- ۱۱۴..... مراقبه، ذهن آگاهی و خودآگاهی.....
- ۱۱۴..... خودآگاهی و هوش هیجانی.....
- ۱۱۵..... نکات مهم برای بهبود خودآگاهی در روابط.....
- ۱۱۷..... منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

انسان‌ها در مسیر رشد و هنگامی که هویت خود را مورد بررسی قرار می‌دهند با سؤال گونه خودمان را بشناسیم واجه می‌شوند. خودشناسی، برای کسب موفقیت در ابعاد مختلف زندگی همچون ارتباطات انسانی، عاطفی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی بسیار لازم و ضروری است. فرهنگ‌ها و ملل مختلف خودشناسی را شاهره کامیابی در زندگی دانسته‌اند و تأکید بسیاری بر آن در تمامی ادوار تاریخ شده است. خودشناسی^۱ مهارت شناخت خود است که اساس و پایه رشد و توسعه مهارت‌های فردی می‌باشد. خودشناسی یعنی آگاهی بر تمامی حالات درونی که از مکانیسم شکل‌گیری آنها بی‌خبر هستیم. بزرگترین فایده‌ی شناخت خود این است که بر نقاط ضعف و قوت وجودمان آگاه می‌شویم و به دنبال آن، اهداف و آینده‌ای روشن خواهیم داشت. پاسخ به پرسش چگونه خودمان را بشناسیم، گنج گران‌بهای زندگی هر انسانی است به خصوص که در دنیای مدرن و پیچیده امروزی، ضرورت شناخت خودمان بیش از پیش آشکار می‌شود. آشنایی با خلق‌و‌خو، روحیات شخصی، افکار و رفتار به شما این امکان را می‌دهد که بر حالات روانی، هیجانات و عواطف خود آگاه شوید و در راستای کنترل این هیجانات،

^۱ Self Discovery

اقدامات لازم را انجام دهید. اجازه دهید با یک مثال این موضوع را بیشتر توضیح دهید. شما هیچ‌گاه فرایند حاکم شدن احساس خشم را در وجود خود نمی‌بینید اما نمود بیرونی حس خشم که تبدیل به رفتاری هم‌چون فریاد زدن می‌شود را به خوبی مشاهده می‌کنید. حال تصور کنید که فردی خشمگین با کشف علت عصبانیت مکرر خود، می‌تواند بر این رفتار منفی و زیان بخش مسلط شده، روابط خود با دیگر افراد را بهتر مدیریت کند در نتیجه اثرات مثبت آن در تمامی جنبه‌های زندگی او نمایان می‌شود. همچنین جستجو در درون و یافتن باورها و طرحواره‌های مخربی که سال‌ها با آنها زندگی کرده‌ایم و بعضاً به خاطر بودن آنها در قسمت ناخودآگاه روان، تصمیمات اشتباه بسیاری گرفته‌ایم و شکست‌های متعددی را تجربه کردیم، باعث ارتقاء شخصیت ما می‌شود. در واقع دستیابی به ریشه افکار، باورها و عادات آن چنان اهمیت دارد که افراد موفق در حوزه‌های مختلف اولین تلاش خود را معطوف به آن می‌نمایند. زیرا پی بردن به علت رفتارهایی که موجب بالا رفتن عزت نفس شود طبیعتاً موجب افزایش ارتباطات فردی و در نهایت موفقیت کاری، تحصیلی و اجتماعی افراد می‌شود. فرایند خودشناسی با کلمه “چرا” آغاز می‌شود و هنگامی که شما درک کنید برای شناخت کامل خود نیازمند مشورت، راهنمایی، کنکاش درونی، بکارگیری ابزارهای مختلفی همچون DISK، MBTI و... هستید؛ اولین گام‌های لذتبخش اما پرچالش سفر خودشناسی را برمی‌دارید. بدون تردید، شما نیز مانند همه انسان‌ها علاقه دارید تا قهرمان زندگی خودتان باشید و تمام مراحل سفر خودشناسی را با موفقیت پشت سر بگذارید، به نحوی که با کمترین خطا و پشیمانی نسبت به رفتار و افکار گذشته، موفقیت خود را جشن بگیرید. هرچند این سفر پایانی ندارد. چنانکه بعد از رسیدن به یک مرحله از شناخت، باید به سمت مرحله بعدی یا همان شناخت عمیق‌تر وجود بروید. از این رو، در طول تاریخ افراد زیادی سعی کرده‌اند از جنبه‌های مختلف به سفر خودشناسی بپردازند و با ارائه نسخه‌های گوناگون، به سایر انسان‌ها در این مسیر کمک کنند (باقرزاده، ۱۴۰۲).

مراحل خودشناسی چیست؟

در رویکردها و نظریه‌های مختلف روانشناسی، تعاریف مختلفی از «خود»^۱ وجود دارد و به همین دلیل، تعریف خودشناسی و مراحل آن از دیدگاه روانشناسان کاملاً ثابت نیست و مفاهیم متنوعی را شامل می‌شود. صرف‌نظر از گستردگی این مفاهیم، فرایند خودشناسی در روانشناسی، شامل مراحل زیر است:

- شناخت «جهان فیزیکی»^۲: شناخت ویژگی‌های ملموس فیزیکی و ظاهری.
- انجام «مقایسه‌های اجتماعی»^۳: مقایسه خود با دیگران برای درک بهتر جایگاه خود.
- انجام «درون‌نگری»^۴: نگاه به درون برای بررسی افکار، احساسات و رفتارها.
- «ارزیابی‌های بازتابی»^۵: دیدن خود از دریچه نگاه دیگران.
- «خودادراکی»^۶: نتیجه‌گیری از رفتارها و واکنش‌های خود در موقعیت‌های مختلف زندگی (زتل، ۲۰۲۰، ۷).

دلایل اصلی اهمیت خودشناسی

- **خود دوستی**: اگر خود را بشناسید چه خوب، چه بد و چه زشت در این صورت می‌توانید خود را به عنوان اینکه واقعا چه کسی هستید را راحت‌تر بپذیرید. پذیرفتن برخی از ابعاد شخصیت خود همچون خجالتی بودن که ظاهر جنبه مثبتی ندارند برای شما همچون چالش خواهد بود. با این وجود اگر این بعد از شخصیت شما جزئی از وجود شماست در این صورت تکریم آن بجای

۱ Self

۲ Physical World

۳ Social Comparisons

۴ Introspection

۵ Reflective Appraisals

۶ Self Perception

۷ Zettle RD