



خودآگاهی و عزت نفسی

انواع، اجزا، موانع و راهکارهای مهم کسب مهارت خودآگاهی

علی فرهنگی

فهرست

مقدمه..... ۹

(۱) کلیات

- یک) چیستی خودآگاهی..... ۱۲
- دو) ضرورت..... ۱۴
- سه) اهداف..... ۱۵
- چهار) انواع خودآگاهی..... ۱۶
- الف) خودآگاهی فطری..... ۱۶
- ب) خودآگاهی فلسفی..... ۱۶
- ج) خودآگاهی جهانی..... ۱۶
- د) خودآگاهی اجتماعی..... ۱۷

۱۷..... (ه) خودآگاهی عرفانی یا عارفانه

۱۷..... (و) خودآگاهی پیامبرانه

۲) اجزای مهم خودآگاهی

۲۰..... (یک) عزت نفس

۲۰..... (الف) باورهای اصلی عزت نفس پایین

۲۱..... (ب) رابطه خودآگاهی با عزت نفس

۲۲..... (ج) راهکارهای بهبود عزت نفس

۲۳..... (دو) هوش هیجانی

۳) آثار و خصوصیات

۲۸..... (یک) آثار خودآگاهی

۲۸..... (الف) افزایش عزت نفس

۲۹..... (ب) تقویت اعتماد به نفس

۳۱..... (ج) افزایش واقع بینی

۳۱..... (د) زمینه سازی برای ارتباط سالم با دیگران

۳۳..... (ه) آسان تر شدن تصمیم گیری

۳۴..... (و) فراهم شدن زمینه و انگیزه تغییر خود

۳۴..... (ز) موفقیت در شناسایی و کنترل احساسات

۳۴..... (ح) آگاهی از نقاط ضعف و قوت

۳۵..... (ط) آگاهی از نیازهایمان و رفع آنها

۳۵..... (ی) یافتن ارزش ها و ملاک های وجودی

۳۶..... (ک) هویت شناسی

۳۷..... (دو) بهترین زمان خودآگاهی

سه) خصوصیات فرد خودآگاه ۳۷

۴) موانع

یک) خوددوستی ۴۰

دو) ترس ۴۱

سه) غرور و تکبر ۴۲

چهار) احساس عدم نیاز ۴۳

پنج) مقایسه خود با دیگران ۴۴

شش) ناامیدی ۴۵

هفت) نداشتن راهکار ۴۵

هشت) هواهای نفسانی و ارتکاب گناهان ۴۵

نه) دل بستگی به دنیا ۴۶

ده) سهل انگاری و غفلت ۴۶

یازده) وحشت از نقص های خود ۴۷

دوازده) احساس ذلت ۴۷

سیزده) مقایسه نابه جا ۴۸

۵) محورهای خودآگاهی مطلوب

یک) ظرفیت شناسی ۵۰

دو) احساس شناسی ۵۱

سه) هدف شناسی ۵۴

چهار) ارزش شناسی ۵۴

پنج) شناخت حقوق و تکالیف ۵۷

شش) شناخت توانایی ها و ضعف ها ۵۸

۶) مراحل خودآگاهی

- یک) توجه، تفکر و تأمل ۶۲
- دو) مقایسه خود با دیگران ۶۳
- سه) پندپذیری و التفات به عکس‌العمل دیگران نسبت به خود ۶۳
- چهار) ملاحظه تجربه، موفقیت‌ها و شکست‌های خود ۶۴
- پنج) طبیعت‌نگری و غفلت‌زدایی ۶۵
- شش) خودسازی و تهذیب نفس ۶۶

۷) شیوه‌های کسب مهارت خودآگاهی و عزت نفس

- یک) آگاهی از اهداف ۷۰
- دو) آگاهی از ارزش‌ها ۷۲
- سه) آگاهی از نیازها ۷۳
- چهار) آگاهی از نقش‌ها ۷۴
- پنج) آگاهی از نقاط قوت و ضعف ۷۵
- شش) آگاهی از ویژگی‌ها ۷۶
- هفت) پذیرش خود ۷۶
- هشت) پذیرش دیگران ۷۷
- نه) پذیرش مسئولیت‌ها ۷۷
- ده) خودارزیابی ۷۸
- نتیجه‌گیری ۷۹
- منابع ۸۲



مقدمه

آیا تابه حال از خودتان سؤال کردید که «من کی ام؟»، «آیا واقعاً خودم رو دوست دارم؟»، «نقاط قوت و ضعف من چیه؟»، «تا چه اندازه با سختی های زندگی کنار میام؟». این ها سؤالاتی هستند که لازم است افراد از خودشان بپرسند. برای پاسخ به این سؤالات نیازمند «خودآگاهی» هستیم.^۱

به طور کلی آگاهی به شناخت درون و شناخت بیرون تقسیم می شود. شناخت بیرون از شناخت درون آغاز می شود. بدون شناخت درون، شناخت بیرون چندان حقیقی و مؤثر نیست. مشکل دنیای امروز این است که قبل از شناختن جهان با عظمت درون انسان، به شناخت جهان بیرون پرداخته و با تلاش فراوان تمدن با عظمتی را نیز بنا نهاد، ولی بدین خاطر که انسان شناسی اش ضعیف است این تمدن با هویت حقیقی انسان هماهنگی لازم ندارد و قبل از اینکه بر نفس خویش مسلط شود، تمام توان خویش را برای تسلط بر جهان بیرونی صرف نمود و دلیل درستی هم برای این کارش نداشت و هر چه در این راه پیش رفت از خودش بیشتر دور شد، فاصله گرفت و کم کم به کلی گم شد و به مرض خود فراموشی دچار شد.

۱. ناصری، مهارت های زندگی، ص ۱۴.

تمام بی‌هویتی انسان امروزی، نتیجهٔ همین انحرافی است که در شناخت پیدا کرده است. به‌جای اینکه ابتدا خودش را بشناسد که کیست، رفت سراغ جهان که چیست. انسان امروزی حتی کرهٔ ماه و خورشید را بهتر از خودش می‌شناسد. خودشناسی اگر درست انجام شود، انسان در مسیر درست زندگی قرار می‌گیرد و در صورتی که ناصحیح باشد، راه انسان جهت انحرافی به خود می‌گیرد و از مسیر حقیقی زندگی خارج می‌شود. همه چیز به تعریف انسان بستگی دارد. اگر انسان به صورت یک شیء مادی و طبیعی تعریف شود یا اگر بگوییم انسان یعنی حیوان سخن‌گو، زندگی او نیز به صورت یک زندگی طبیعی و حیوانی تعریف خواهد شد و ما در این نوع زندگی چیزی فراتر از طبیعت و پرورش نیروهای طبیعی و حیوانی نخواهیم داشت، ولی اگر انسان به عنوان یک موجود فراطبیعی و مجرد تعریف شود، آن وقت همه چیز به گونه‌ای دیگر شکل خواهد گرفت و زندگی او رنگ دیگری پیدا خواهد کرد. در این نوع زندگی علاوه بر طبیعت، بحث تجرد و معنویت نیز مطرح خواهد بود و تکامل انسان نیز در قرب به خدا و هستی تعریف خواهد شد.

در صورتی‌که بشر در خودشناسی و انسان‌شناسی دچار انحراف شود و از شناخت حقیقت خود بازماند، در ساخت‌وساز فرهنگی و تمدن جامعهٔ خویش نیز دچار انحراف و سردرگمی خواهد شد. بدبختانه در تمدن صنعتی شناخت انسان مورد توجه قرار نگرفته است و برنامهٔ زندگی بر وفق ساختمان طبیعی و فطری پایه‌گذاری نشده است لذا با همهٔ درخشندگی، موجب رستگاری نشده است.

خودآگاهی یعنی واقف بودن به همهٔ جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت خود.

