



➤ خودآگاهی / خودشناسی:

امکان دارد آگاه نبودن از خصلت ها و استعداد های خود، سرچشمهٔ تعارض های فراوان و شکست های اصلی زندگی انسان باشد بنابراین باید نوجوانان را یاری کرد تا ویژگی های اصلی شخصیت و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و فشارها و دلهره های خود را تشخیص دهند. گذشته از این خودشناسی پیش نیاز روابط موثر اجتماعی و بین فردی است و در ایجاد همدلی و هم حسی با دیگران نقش مهمی ایفا می کند. گنجاندن مفهوم خودشناسی در میان مهارت های زندگی، پی آمدهای مهمی دارد. اکثر مکاتب و روش های مشاوره ای و روان درمانی در روانشناسی و حتی پیش از آنها، مکاتب الهی و به ویژه اسلام، تمام افراد را به تدبیر در خویشتن فراخوانده اند؛ از این منظر خودشناسی مقدمهٔ ارتباط موثر با دیگران است زیرا علی رغم تفاوت های فردی فراوان، انسان ها ویژگی های مشابه و زیادی هم دارند. برای مثال هر انسانی نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویشتن است و تخریب عزت نفس در هر فرد موجب احساس شدید حقارت و در نتیجه اضطراب در او خواهد شد. روشن است که هر گاه فرد چنین فرآیندی را در درون خود تشخیص داده باشد، پی آمدهای آن را در دیگران نیز درک خواهد کرد. از سوی دیگر پی بردن به انگیزه های بسیاری از اعمال و به خصوص رفتارهای نابهنجار تا حدودی به شناخت بیشتر خود، یاری خواهد کرد.

توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات شخصی شامل نقاط ضعف، کاستی ها، قدرت ها، توانایی ها، خواسته ها، ترس ها، نفرت ها و... است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا در یابد تحت استرس قرار دارد یا نه؟ و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است.

• اهداف یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی

مهارت های ذهنی عبارتند از: عبارتند از آگاهی از ویژگی های مثبت خود، شناسایی ویژگی های قابل تغییر خود، شناخت استعدادها و توانمندی ها، آشنایی با نظرات دیگران در مورد خود، آشنایی با ویژگی های مربوط به دورهٔ سنی / رشدی خود، آگاهی از ویژگی های منفی خود و...

مهارت های فیزیکی عبارتند از: عبارتند از توانایی تعمق و اندیشیدن در خویشتن، توانایی تغییر ویژگی های منفی، تقویت ویژگی های مثبت و

مهارت های نگرشی (طرز تفکر) عبارتند از: علاقه به بررسی و تحلیل خود و....

➤ همدلی :

همدلی یا هم حسی به معنی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران است. **درک و پذیرش دیگران** یعنی همان افرادی که با ما تفاوت بسیار دارند، بخشی از مهارت همدلی است. بهبود روابط اجتماعی مثلاً در موقعیت های فرهنگی و قومی، از مهارت های زندگی امروز است و بدون آن هر لحظه ممکن است کینه ها و خصومت های افراد نسبت به یکدیگر تشدید شود. از آنجا که زندگی جمعی، به ویژه در عصر حاضر، به هم یاری و مشارکت نیاز دارد، لازم است با تقویت همدلی در فرزندان، آنان را به سوی تجربه رفتارهای جمعی مفید هدایت کنیم.

همدلی به راستی یک مهارت است و عده ای اساساً از این مهارت بی بهره و از مزایای بی شمار فردی و اجتماعی آن بی خبرند. هرگاه عضوی از اعضای جامعه انتظار داشته باشد که دیگران او را با تمام ویژگی ها و خصلت ها بپذیرند، خودش هم باید توان فهم عقاید، باورها و احساس دیگران را داشته باشد. متأسفانه بی مهارتی در هم دلی و توجه نکردن به مجموعه فضای شناختی و عاطفی دیگران، سرچشمه بدفهمی های فردی و بدتر از آن خصومت های قومی و نژادی است. بررسی های روان شناختی اجتماعی نشان داده اند که گاه ویژگی های قومی، زبانی یا نژادی، حساری گرداگرد اعضای یک مجموعه انسانی ایجاد می کند و مانع ایجاد روحیه هم دلی در افراد می گردد. واقعیت های زندگی اجتماعی در حال حاضر هرگز پذیرای این پدیده نابهنجار نیست. جالب است که هم اکنون روان شناسان اجتماعی تماس های بیشتر و تلاش برای درک مجموعه عناصر تاثیرگذار بر ذهن و رفتار یک فرد یا یک قوم (همدلی) را به منزله راه حل پیشنهاد کرده اند. **کاهش میزان فاصله** میان سیاه پوستان و سفیدپوستان و احساس هم دلی بیشتر میان آن ها در چند دهه اخیر مثالی است که محققان رفتار اجتماعی ذکر می کنند.

هم دلی ابعاد بی شماری دارد اما تنها به یک نکته دیگر در مورد آن اشاره می کنیم که عبارت است از ناسازگاری های نوجوانان با والدین و سایر اعضای خانواده. پژوهش های روان شناسان گویای این حقیقت اند که دلایل ریشه ای این مسئله را باید در **فضای ذهنی متفاوت والدین و فرزندان** جستجو کرد. هر یک از این افراد پدیده ها را از دیدگاه ویژه خود می بینند. در این زمینه نیز همدلی کلید درک و سپس حل تدریجی اختلافات نوجوانان و والدین آنهاست. در واقع فقدان همدلی موجب می شود که نوجوانان به روش های انحرافی بیان خویش متوسل شوند که گاهی در تضاد با ارزش های اجتماعی و فرهنگی قرار می گیرند.

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با او متفاوت هستند، بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند بطور کلامی و غیر کلامی و متناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند. بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری از عوامل مهم یک رابطه سالم است.



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز بهداشت جنوب تهران

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

زهرا مرتضوی - سعیده مصطفوی