

در وجود هر کس رازی بزرگ نهان است

بیشتر ما در تعریفی از خود و هویت‌مان به ارایه گزارشی از عوامل محیطی می‌پردازیم. از سن، رشته تحصیلی، موقعیت خانوادگی و اجتماعی سخن می‌گوییم و یا نیازها و مطالبات جسمی و یا توانمندی‌های عاطفی و ذهنی‌مان را مطرح می‌کنیم. برای مثال ممکن است بگوییم: "من دانشجوی رشته علوم تربیتی هستم و دو خواهر بزرگتر از خود دارم. مسیولیت‌های چندی در خانواده بر عهده من است" و از این قبیل تعاریف درباره خود مطرح می‌کنیم. به واقع ما زمان کمی صرف می‌کنیم تا به این سوال اساسی پاسخ دهیم که "من کی هستم؟".

خودآگاهی به معنای بررسی و درک بهتر چرایی رفتار و احساساتمان است. درک مفهوم خود به صورت امری منحصر به فرد این فرصت را در اختیار ما قرار می‌دهد که با تغییر امور مرتبط به خود، باورها و رفتارمان را تغییر دهیم و آن زندگی و آینده‌ای که دوست داریم برای خود ترسیم کنیم. این قبیل تغییرات و پذیرش خود بدون اطمینان از "خود"مان ممکن نیست. خودآگاهی به ما کمک می‌کند توانمندتر و با اعتماد به نفس بالاتری به سراغ این تغییرات برویم.

چنانچه تلاش کنید تعریفی از "خود"تان به دیگری ارایه دهید و در آن از عوامل بیرونی نظیر خانواده، تحصیلات، شغل، دوستان و ازین قبیل امور زندگی مطلبی نگوئید، چه خواهید گفت؟ احتمالاً بر نقاط قوت و ضعف خود تاکید خواهید کرد و یا احتمالاً افکار، احساسات و رفتارهایتان را وصف کنید. شناخت این نکات نقش مهمی در تغییر تفاسیرتان از وقایع داشته و در نتیجه تعدیل عواطف تسهیل خواهد شد و کیفیت عواطف دخیل در روابط بین فردی بالا خواهد رفت. به علاوه شناخت افکار خود و الگوهای رفتاری همچنین در درک بهتر سایرین موثر بوده و نقش موثری در ارتقا روابط بین فردی در محیط کار و خانواده خواهد داشت.

خودآگاهی از آن رو حایز اهمیت است که ما را توانمند می‌کند که خود را به عنوان انسانی یکپارچه و منحصر به فرد بشناسیم و قادر باشیم نقاط ضعف و قوت خود را دریابیم و در راستای تلاش برای تغییر و بهبود زندگی از آن بهره ببریم. در کنار این مسایل، خودآگاهی به ما کمک می‌کند سوالات بی‌پاسخ و مسایل حل‌نشده را بپذیریم. لذا به نظر می‌رسد اولین گام در هدفمند کردن فعالیت‌هایمان خودآگاهی است. گرچه ما معمولاً ناخودآگاه یا خودآگاه به دنبال پنهان کردن نقاط ضعفمان هستیم تا از قضاوت‌های نامناسب دیگران در امان بمانیم، اما می‌دانیم که عدم توانمندی‌ها و نقاط تاریک وجودمان همواره دیده خواهد شد و جالب‌تر آنکه هرچه بیشتر تلاش کنیم پنهان بمانند، بیشتر دیده خواهند شد؛ نقاط ضعفی که متأسفانه به کم و بیش مورد قضاوت قرار می‌گیرند و خود مانعی در دستیابی به خودآگاهی و یکپارچگی وجودی هستند.

پنجره جوهری

پنجره جوهری الگویی از رفتار انسان‌ها در تعامل با یکدیگر نشان می‌دهد که توسط دو روانشناس به نام‌های جوزف لوفت و هری اینگهام ارایه شد. این پنجره نیز براساس اول اسم این دو روانشناس نیز نامگذاری شد. اگر از منظر خودشناسی به این پنجره نگاه کنیم می‌توانیم چهار نوع "خود" را ارزیابی کنیم.

خود شناخته شده	خود پنهان
آنچه خود و دیگران درباره خودمان می‌دانیم.	آنچه خود درباره خود می‌دانیم و دیگران نمی‌دانند.
خود کور	خود ناشناخته
آنچه خود درباره خود نمی‌دانیم و دیگران می‌دانند.	آنچه نه خود و نه دیگران درباره آن نمی‌دانیم.

خود شناخته شده آن بخش از ویژگی‌های فردی ماست که هم خود و هم دیگران آن را به وضوح می‌بینیم و از آن راضی هستیم. لذا به راحتی درباره آنها صحبت می‌کنیم و دلیلی برای پنهان کردن آن نداریم.

خود پنهان مشتمل است بر بخش‌های خصوصی شخصیت ما که تمایلی نداریم دیگران از آن آگاهی یابند و لذا در پی آنیم که آن را مرتباً از دیگران پنهان کنیم. این ویژگی‌ها می‌توانند همان خصوصیات باشد که ما از آنها شرمسار و یا آسیب پذیر هستیم. همچنین نقاط مثبتی از وجودمان که ترجیح می‌دهیم به واسطه دلایل مختلف به دنیای بیرون ارایه ندهیم. هدف ما از پنهان کردن این مسایل محافظت از خود است.

خود کور بخشی از خود واقعی ماست که دیگران آن را می‌بینند اما خود ما قادر به ارزیابی آنها نیستیم. این امر هم درباره صفات مثبت و هم منفی می‌تواند رخ دهد. برای مثال ممکن است ما خود را فردی بسیار روشن فکر و یا در جهت منفی، فردی بسیار ساده لوح ببنداریم، حال آنکه نظر اطرافیانمان دقیقاً عکس آن باشد. شاید اطرافیان ما قضاوتشان را با ما در میان نگذارند چرا که نگران عکس‌العمل‌های دفاعی ما باشند. این بخش از شخصیت ما در عدم هماهنگی بین رفتار و گفتارمان و نیز حالت‌های بدنی مان برای دیگران مسجل می‌شود.

خود ناشناخته بخشی از وجود واقعی ماست که هم می‌تواند مثبت و هم منفی باشد، اما از حیثه قدرت شناخت ما و اطرافیانمان خارج است. در واقع این بخش می‌تواند شامل استعدادها و مهارت‌هایی باشد که بالقوه در ما وجود دارد و هنوز شناخته نشده‌اند. این بخش باید با بررسی‌های دقیق توسط خود و اطرافیان شناخته شود.

باید در نظر داشت برای شناخت خودی کامل و یکپارچه لازم است تمام این جنبه‌ها بررسی و تمامی نقاط تیره و روشن وجودمان پذیرفته شود. برای شناخت این بخشها و ارتقا خودآگاهی چه باید کرد؟

- خودگویی‌های خود را ارزیابی کنید. گام اول در خودآگاهی شنیدن آن چیزی است که در ذهنمان رخ می‌دهد. آیا ما درگیر افکار منفی هستیم یا غالباً نیمه پر لیوان را می‌بینیم؟ برای تمرین بهتر است هر روز دقایقی را به اندیشیدن و شنیدن افکارتان اختصاص دهید. یکی از راه‌های شنیدن افکار خود این است که روبه‌روی آینه بیایید و آنچه درباره ظاهر خود می‌بینید به خود بگویید. می‌توانید در صورت تمایل افکارتان را بنویسید و مثبت یا منفی بودن هر یک را بررسی کنید.
- حواس خود را به کار بندید. حواس ما (به ویژه حس شنوایی و بینایی) بینشی عظیم از پیرامون، ما، اطرافیان و روابطمان در اختیار ما می‌گذارد. اما آنچه آسیب زنده است این مطلب می‌باشد که ما عموماً حواسمان را از دریچه خودگویی‌ها می‌نگریم. برای مثال ما اخم طرف مقابلمان را به معنای خشم و ناراحتی می‌نگریم و این باور سبب می‌شود که رفتارمان را در پاسخ به این تفسیر تنظیم کنیم. برای تمرین می‌توانید بار دیگر که احساس کردید طرف مقابل شما را قضاوت و احساس بدی در شما ایجاد کرده، یک گام به عقب بردارید و چرایی این افکار را بنویسید. از خود پرسید که آیا امکان داشت این اتفاق به شکلی دیگر تعبیر شود، و یا آیا امکان دارد که این تفسیر متأثر از خودگویی‌های منفی ما باشد؟
- اجازه دهید عواطفتان بروز کند. این کار می‌تواند برای برخی افراد دشوار باشد؛ به ویژه کسانی که ترجیح می‌دهند کمتر درباره احساساتشان بیندیشند و به آنها مجال بروز دهند. دلایل زیادی وجود دارد که ما را وادارند تا احساسات خود را پنهان کنیم. اما آنچه مسلم است این است که این کتمان کردن مانعی برای خودآگاهی است. برخی نشانه‌های جسمی به ما کمک می‌کند که عواطفمان را شناسایی کنیم. برای مثال احساس دل آشوبه به معنای تنش و قفل شدن دندان به معنای خشم است. برای تمرین می‌توانید به نشانه‌های جسمی بیانگر احساساتتان توجه کنید. تمرکز بر عواطف درونی به شما کمک می‌کند که بینشی مناسب از خود، پیرامون و آنچه شما را ناراحت و عصبانی می‌کند دریابید.

این پیشنهادات تنها گام‌های نخستین در خودآگاهی است. پیشنهاد می‌کنیم این مسیر ارزشمند را ادامه دهیم و در صورت لزوم از کمک متخصصین این حیطه بهره ببریم.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)