

what is self-awareness

(مهارت های کسب و کار - خود آگاهی)

مترجم: فرناز رهنما

۱. بررسی اجمالی
۲. تمرکز بر خود شناسی
۳. ارزیابی فردی
۴. تعهد به توسعه فردی
۵. جمع بندی

اطلاعات کلی

خود آگاهی از نظر فیلسوفان، متخصصان اعصاب و روان ، هنرمندان، ورزشکاران، تجار و بسیاری دیگر به عنوان پایه موفقیت، شادی، روابط

سالم و سلامت شخصی افراد شناخته شده است.

اما خودآگاهی چیست؟ عناصر ضروری خودآگاهی کدامند؟ و چرا حائز اهمیت است؟ این پرسشها بهطور رسمی و غیررسمی صدها سال

است که ذهن ما را به خود مشغول کرده است . به طور کلی، خودآگاهی به عنوان یک مهارت اساسی، یک ویژگی و دارایی فردی به ما

کمک می کند تا زندگی خود را تجربه کنیم و دیگران را رهبری کنیم.

رنه دکارت، فیلسوف و ریاضیدان فرانسوی، در قرن هفدهم یکی از مشهورترین اظهاراتش را در مورد خودآگاهی اینگونه نوشت: «فکر می

کنم، پس هستم». از آن زمان، علما، محققان، هنرمندان، روانشناسان و سایر فیلسوفان در حال نوشتن، مطالعه و بحث در مورد این سوال

هستند آیا همانطور که دکارت بیان کرد ؛ شناختن خود در درجه اول یک فعالیت شناختی است.

دکارت معتقد بود که ذهن و بدن کاملاً از هم جدا هستند و تنها الگو رسیدن به خودآگاهی، تفکر و دانستن خردمندانه است. باروخ اسپینوزا،

فیلسوف دیگر قرن هفدهم، نظریه دکارت را زیر سوال برد و استدلال کرد که خودشناسی بر عاطفه (یعنی احساسات ما) تاثیر میگذارد.

به عبارت دیگر، اسپینوزا معتقد است که برای شناخت فردی مستلزم داشتن بینش و درک از آنچه می اندیشیم و هر آنچه احساس میکنیم میباشد. این بحث در طول قرن ها تا امروز ادامه داشته است. دانشمندان علوم اعصاب امروزی ادعا کرده اند که خودآگاهی از نحوه درک و تفکر ما در زمینه عواطف و احساسات خودمان ناشی می شود. آنتونیو داماسیو، به عنوان مثال، در خطای دکارت (۱۹۹۴) می نویسد که چگونه علم اعصاب نشان می دهد که احساسات و افکار ما به طور ذاتی با هم مرتبط هستند، بنابراین مسیر ما به سوی خودآگاهی و درک خود مستلزم آن است که تفکر خود را با عواطف و احساسات خود پیوند دهیم.

ما خودآگاهی خود را با کاوش در آنچه می اندیشیم درمورد خودمان و همچنین با در نظر گرفتن آنچه که فکر می کنیم دیگران در مورد ما فکر می کنند توسعه میدهیم. ویلیام فرومینگ، رکس واکر، کوین لوپیان و تاشا اوریش در مقاله خود "خودآگاهی عمومی و خصوصی: هنگامی که نگرش های فردی با انتظارات جامعه در تضاد است" (۱۹۸۲) توضیح دادند که چگونه عمیق ترین سطوح خودشناسی را از طریق دو منبع مختلف ایجاد می کنیم: بینش خصوصی یا درونی و بینش عمومی یا خارجی. خودآگاهی خصوصی ما به آنچه معتقدیم درباره خودمان صادق است، بر پایه نحوه انعکاس و شناخت ما از نگرش ها، باورها، ارزش ها، ایده های شخصی مان برمی گردد. خودآگاهی عمومی ما بر پایه آن چیزی است که ما معتقدیم دیگران در مورد ما فکر می کنند و اینکه فکر می کنیم آیا با استانداردها، هنجارها و انتظارات اجتماعی ما مطابقت دارد یا خیر.

حال چرا خودآگاهی اهمیت دارد؟ طبق مقالاتی نوشته شده توسط روانشناسان پل سیلویا و مورین اوبراین ("خودآگاهی و عملکرد سازنده: بازبینی معمای انسانی"، ۲۰۰۴)، کورتنی آکرمن ("خودآگاهی چیست و چرا مهم است؟"، ۲۰۲۰) و آنا ساتون، هلن ویلیامز و کریستوفر آلینسون ("ارزیابی متوالی، متد ترکیبی آموزش خودآگاهی در محیط کار"، ۲۰۱۵) فواید افزایش خودآگاهی را که در زیر به آن اشاره شده شناسایی کرده اند:

- بهبود سلامت روان از نظر رضایتمندی، اعتماد به نفس، عزت نفس و شادی.
- نگرانی کمتر از طرد شدن.
- افزایش تطبیق پذیری.

• درک واضح تر از نقاط قوت و محدودیت های فردی.

• بهبود توانایی ارتباطی.

• سطح بالای پیشرفت در مدرسه و کار

• حس توانمندی بیشتر

همانطور که رالف الیسون در کتاب کلاسیک خود، مرد نامرئی، نوشته: "وقتی کشف کنم کی هستم، آزاد خواهم شد."

ارتباط مهمی بین افزایش خودآگاهی و خودکارآمدی یا باور به توانایی ها و ظرفیت شما وجود دارد. با افزایش خودآگاهی، خودکارآمدی

بیشتر می شود. در زمینه رهبری، پیچ هابر کوران، روزانا میگل، اسکات آلن و مارسلی لوی شنکمن در کتاب «خودکارآمدی رهبری زنان

دانشگاهی: آزمودن چهارچوب ها از طریق رهبری بوسیله هوش عاطفی» (۲۰۱۸) این گونه بیان کرده است که خودکارآمدی یک فاکتور مؤثر

برای رهبری مؤثر، به ویژه در جوانان و بانوان است. از برخی جهات، شما می توانید به این باور برسید که وقتی می توانید با خودشکوفایی در

رهبری مؤثر باشید، آنگاه می توانید تاثیر گذارتر شوید.

با این حال، چالش خودآگاهی این است که دستیابی به آن بسیار دشوار است. خودآگاه بودن به معنای تعهد به بازخورد گیری مستمر، ارزیابی

خود، خودشناسی و توسعه فردی است. خیلی سخت خواهد بود که در آینه نگاه کنی و یادگیری خودت را " با تمام کاستی ها " بپذیری،

این می تواند فوق العاده چالش برانگیز باشد. برای بسیاری از مردم، این یک چالش مادام العمر یا حتی یک مبارزه است. خبر خوب این است

که اگر کسی مایل به شروع این سفر باشد پاداش ها و دستاوردهایی که همراه با چالش ها و مشکلات به دست می آیند بهای است که

میبپردازند. این نشان دهنده پیچیدگی های زندگی ما است، پذیرش چالش بهبود خودشناسی به این معنی است که می توانیم به دستاوردهای

بیشتری دست پیدا کنیم با عمیق تر کردن روابط خود با دیگران، کشف فرصت ها واقعی و افزایش ظرفیت فردی. تنها باید بدانید که این

یک ماجراجویی آسان نیست. اما با بهره وری از ابزارها و طرز فکر مناسب، بهبود خودآگاهی سفری مادام العمر است که ارزش بدست آوردن

را دارد.

1. Ackerman, C. E. (2020). [What is self-awareness and why is it important?](#)
- Covey, S. R. (2004). *Seven habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.
2. Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Penguin Books.
3. Eurich, T. (2017). *Insight: The power of self-awareness in a self-deluded world*. Crown Business.
4. Froming, W. J., Walker, G. R., & Lopyan, K. J. (1982). Public and private self-awareness: When personal attitudes conflict with societal expectations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18(5), 476–487.
5. Haber-Curran, P., Miguel, R., Shankman, M. L., & Allen, S. (2018). College women's leadership self-efficacy: An examination through the framework of emotionally intelligent leadership. *NASPA Journal About Women in Higher Education*, 11(3), 297–312.
6. Shankman, M. L., Allen, S. J., & Haber-Curran, P. (2015). *Emotionally intelligent leadership: A guide for students*. Jossey-Bass.
7. Silvia, P. J., & O'Brien, M. E. (2004). Self-awareness and constructive functioning: Revisiting "the human dilemma." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 475–489.
8. Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, 39(7), 610–627.