

- 66 به مناسبت روز جهانی بهداشت روان ۱
- 66 رشد روانی و اجتماعی و کسب هویت در جوانان ۱
- 66 چگونه یک ارتباط اجتماعی را آغاز کنیم؟ ۲
- 66 مطالعه بهتر، یادگیری بهتر ۳
- 66 ویژه نامه مهارت خودآگاهی - دانشگاه سمنان (ضمیمه)



وزارت علوم تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره



وزارت علوم تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره



نشریه مشترک

دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

بنام مشاوره

شماره ۳۴ - سال چهارم - مهر ۱۳۸۴

به مناسبت ۱۹ مهرماه روز جهانی بهداشت روان 10 October 2005 World Mental Health Day

سلامت جسم و روان در بزرگسالی

- کار، خانواده و سلامت

- زنان و سلامت جسم و روان

- مردان و سلامت جسم و روان

- سالمندان و سلامت جسم و روان

رویکرد سلامت نگر به جسم و روان انسان

- تغذیه و سلامت روان

- ورزش و سلامت روان

- خواب و سلامت روان

- تأثیر ذهن بر شفای جسم

توجه به مراقبت‌های اولیه در ارتباط با

سلامت جسم و روان

انسان در طول زندگی، از ابتدای تولد تا دوره کهن سالی از مراحل مختلف رشد گذر می‌کند: نوزادی، نوپایی، کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی و کهن سالی یا سال خوردگی. در هر یک از این مراحل رشدی، فعالیت خاصی در زندگی انسان اهمیت می‌یابد. انجام این فعالیت‌ها که جنبه‌های جسمانی و روانی را در بر می‌گیرد، در سلامت جسم و روان انسان اهمیت اساسی و فوق‌العاده‌ای دارد، به گونه‌ای که رشد مراحل بعدی زندگی انسان را نیز تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. به عبارت دیگر نه تنها سلامت جسمانی بلکه سلامت روانی انسان تابع انجام فعالیت‌ها و عملکردهای صحیح مربوط به هر مرحله رشدی است.

با توجه به این که اکثر دانشجویان در مرحله انتقالی دوران نوجوانی به جوانی قرار دارند، در این شماره به برخی خصوصیات این مرحله رشدی و نیازهای ویژه جهت سلامت جسم و روان پرداخته می‌شود.

رشد روانی و اجتماعی و کسب هویت

در جوانان

یکی از مهم‌ترین نظریه‌های رشد توسط اریک اریکسون ارائه شده است که از دانشمندان بسیار سرشناس روان‌شناسی می‌باشد. کار برجسته اریکسون، ارائه مراحل رشد روانی-اجتماعی است. براساس نظریه این دانشمند، زندگی انسان از مراحل مختلفی تشکیل شده



است که به طور متوالی و پی در پی قرار دارند. در هر مرحله رشد وظیفه روانی خاصی وجود دارد که اگر فرد آن وظیفه رشدی را انجام دهد می‌تواند آن مرحله را به درستی پشت‌سر بگذارد و به مرحله بعدی رشد برسد. نهایت مراحل رشدی آن است که فرد در دوران کهن‌سالی به کمال می‌رسد. چنانچه فرد نتواند وظیفه رشدی هر مرحله را به انجام رساند، نمی‌تواند به مرحله بالاتر برسد و رشد او به گونه‌ای متوقف خواهد ماند که نتیجه آن یک وضعیت بحرانی خواهد بود. همانطور که می‌دانید، دانشجویان در انتهای دوران نوجوانی و شروع دوره جوانی قرار دارند. وظایف مهمی که اریکسون برای این دو دوره مطرح کرده است به ترتیب عبارتند از کسب هویت و برقراری صمیمیت و ازدواج. در این شماره مبحث کسب هویت از نظر می‌گذرد.

هویت و فرایند هویت‌یابی

اریکسون، مهم‌ترین فعالیت یا وظیفه رشدی دوران نوجوانی را کسب هویت می‌داند. پژوهش‌های انجام گرفته در این زمینه بر نقش هویت‌یابی در دوره نوجوانی تأکید کرده‌اند. قبلاً تصور می‌شد دوره نوجوانی سنین ۱۹-۱۲ سالگی را در بر می‌گیرد، ولی نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است که این دوره تا ۲۲-۲۰ سالگی نیز ادامه می‌یابد. بنابراین بسیاری از دانشجویان در این دوره رشدی قرار دارند. یک نوجوان باید از طریق فعالیت، کوشش، تلاش، تفکر، ارزیابی و نقد به هویتی پایدار دست یابد. او باید در یابد، کیست؟ چه خصوصیتی دارد؟ برای آینده خود چه مسیری را می‌خواهد طی کند؟ و در راه دستیابی به اهداف خود چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهد؟ ارزش‌ها و هنجارهای او در زندگی چیست؟ چه تعهداتی نسبت به خود و دیگران دارد؟

زمانی که نوجوان توانست برای سؤال‌های بالا جواب مناسبی پیدا کند، در راه کسب یک هویت پایدار موفق بوده است. چنانچه فرد نتواند به هویتی سالم و پایدار دست یابد، در مراحل بعدی رشد خود نیز با مشکلات متعددی روبه‌رو خواهد شد، همان چیزی که اریکسون آشفتگی نقش، می‌نامد. فردی که نمی‌داند کیست، چه هدفی دارد و چه مسیری را در زندگی دنبال خواهد کرد، مرتباً از یک مسیر به مسیر دیگر، تغییر جهت می‌دهد. زمانی که فرد در یابد کیست، ارزش‌ها و تعهداتش کدامند، اهداف زندگی‌اش چیست و نهایتاً به هویت خود دست یافت، آن‌گاه وارد مرحله جوانی، یعنی دوران صمیمیت و ازدواج، می‌شود.

روز جهانی بهداشت روان، برای نخستین بار در دهم اکتبر ۱۹۹۲ میلادی توسط فدراسیون جهانی بهداشت روان و با همکاری سازمان جهانی بهداشت نامگذاری شد. اگر چه این روز در آغاز راه، موضوع مشخصی نداشت، ولی هدف کلی آن، حمایت از ارتقاء بهداشت روان و گسترش آموزش‌های عمومی در سطح جهان بود. در سال ۱۹۹۴ به پیشنهاد دبیر کل وقت آن سازمان، تصمیم گرفته شد، برای هر سال، هدف و موضوع خاصی در نظر گرفته شود، تا ضمن حفظ و تداوم هدف اولیه، برنامه‌ریزی‌ها و هدف‌گذاری‌های سالانه بر مبنای شعار هر سال صورت پذیرد. موضوعاتی که طی سال‌های گذشته مورد توجه قرار گرفته است عبارتند از: «زنان و بهداشت روان»، «کودکان و بهداشت روان»، «سالمندی و بهداشت روان»، «محیط کار و بهداشت روان»، «تشخیص، درمان و پیشگیری از اختلالات عاطفی و رفتاری در کودکان و نوجوانان» و «ارتباط بین سلامت جسم و روان». فدراسیون جهانی بهداشت روان، موضوع امسال، یعنی اکتبر ۲۰۰۵ را تحت عنوان «بهداشت جسم و روان در طول زندگی»، در نظر گرفته است. این شعار، تأکید بر جدایی ناپذیری سلامت جسم و روان در طول زندگی دارد و در راستای اهداف اکتبر ۲۰۰۴ می‌باشد. بنابراین موضوع ارتباط بین سلامت جسم و روان که در اکتبر ۲۰۰۴ مورد توجه واقع گردید به لحاظ اهمیت و ضرورت آن در برنامه‌ریزی‌های بهداشتی سالانه کشورها، در اکتبر ۲۰۰۵ به شکلی وسیع‌تر تداوم یافته است.

مباحثی که در راستای شعار امسال مورد توجه کارشناسان قرار گرفته است به شرح ذیل است:

آغاز زندگی با تأکید بر سلامت جسم و روان

- سلامت جسم و روان زنان باردار و جنین

- سلامت جسم و روان نوزاد و نوپا

- سلامت جسم و روان کودک طی دوران رشد

سلامت جسم و روان در دوران نوجوانی

- توجه به سلامت جسم و روان نوجوان

- توجه به تربیت سازنده نوجوان

- پیشگیری، تشخیص و درمان اختلالات خاص مانند اختلال خورد و خوراک، رفتارهای مخاطره‌آمیز، سوء مصرف مواد و...

به این ترتیب بسیاری از دانشجویان در این دوره از رشد قرار دارند. یکی از مهمترین مسایلی که فرد در این زمان به آن می‌اندیشد، تحصیل و رشته تحصیلی است. بسیاری از دانشجویان مایلند در این زمینه بررسی بیشتر و دقیق‌تری انجام دهند. پاسخ سئوالات بیشماری را بیابند و خود را از تردید و سردرگمی برهانند.

فرایند هویت‌یابی

مرحله تاخیر

مریم، دانشجوی رشته حقوق است و در طول سال‌های دانشگاهی خود به شدت فعال و کوشا بوده است. او با کانونها و فعالیت‌های مختلف دانشجویی از جمله گروه کوهنوردی، تئاتر و... همکاری دارد و عضو یکی از انجمن‌های داوطلبانه هلال احمر نیز می‌باشد. در زمینه رشته تحصیلی خود نیز بسیار

فعال است و در انجام پروژه‌های دانشجویی خود بسیار زحمت می‌کشد، مطالعه می‌کند و با اساتید خود به بحث و صحبت نیز می‌پردازد. در رابطه با رشته تحصیلی خود به دادگاهها و مراکز حقوقی مراجعه می‌کند و به نقش واقعی رشته خود در جامعه و مزایا و معایب آن توجه بسیار دارد. علاوه بر این، او مرتب بررسی می‌کند که تا چه حد رشته‌ای که در آن تحصیل می‌کند با اهداف و آرزوهای شخصی او نزدیک است و تا چه حد بین رشته تحصیلی او که در آینده، شغل او خواهد بود و شخصیت و علائق و سلائق او هماهنگی وجود دارد. او از کودکی به مسائل انسانها و رنج‌های انسانی اهمیت می‌داده و از این بابت از رشته خود راضی است، چرا که می‌تواند به مردم کمک کند تا مسائل حقوقی، قضائی و اختلافات خود را کاهش دهند. نکته‌ای که مریم، نگران است و بیشتر مطالعه و بررسی می‌کند، فشارها و استرس‌هایی است که از رنج و ناراحتی مردم، احساس می‌کند. او در حال بحث و بررسی است که در آینده، این استرس‌ها و فشارها و رنج‌های مردم او را در شغل و حرفه آینده‌اش، با مشکل روبرو نسازد و در این زمینه با اساتید، وکلا، دوستان و خانواده خود به بحث و مطالعه می‌پردازد و گاهی به تغییر رشته تحصیلی یا گرایش خود در فوق لیسانس هم فکر می‌کند. با این حال، از فعالیت‌ها و تلاش‌های خود در رشته تحصیلی دست برنداشته و همچنان فعال و کوشاست. هنگامی که در این خصوص با والدین و یا دوستان خود بحث می‌کند، گاهی از

اوقات به او گفته می‌شود که «انسان وقتی تصمیمی گرفت حتماً باید به آن عمل نماید» یا «نباید از این شاخه به آن شاخه پرید». این گفته‌ها، گاهی اوقات مریم را نگران می‌کند که آیا باید بدون مطالعه و بررسی، تصمیمی را که چند سال پیش برای رشته حقوق گرفته است، اجرا نماید و به هر قیمتی که هست آن را ادامه دهد. آیا نباید در

زندگی به خود فرصت تجدیدنظر، ارزیابی و تصمیم‌گیری مجدد دهد. آیا طبیعی است که هر از چندگاهی انسان به خود فرصت دهد تا تصمیم‌های مهم زندگی خود را با اطلاعات بیشتری که در آینده می‌گیرد اصلاح نماید یا خیر.

در هر حال، او هنوز دست از کوشش و تلاش برنداشته، علاوه بر این که به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد، به جمع آوری اطلاعات، بحث، مشورت، مطالعه، ارزیابی و سنجش در زمینه رشته تحصیلی و آینده تحصیلی و شغلی خود نیز می‌پردازد ولی هنوز تصمیمی در مورد تغییر گرایش تحصیلی خود در فوق لیسانس نگرفته است.

آنچه در مثال بالا دیدید، یکی از مراحل مهم و سالم در فرآیند هویت‌یابی به خصوص در زمان تحصیلات دانشجویی است که اگر به درستی طی شود می‌تواند پایه محکمی

برای یک بزرگسالی سالم ایجاد نماید. به این مرحله مهم در فرآیند هویت‌یابی، «**مرحله تأخیر**» گفته می‌شود. در این مرحله فرد علی‌رغم آنکه فعالانه به کشف خود، علائق، سلیقه‌ها و توانایی‌های خود می‌پردازد، از سویی دیگر سعی می‌کند جهان پیرامون خود را نیز به طور واقع‌بینانه‌ای بشناسد ولی هنوز تصمیم نهایی خود را در مورد مسیر آینده زندگی خود اخذ نکرده است. این دوره را دوره تأخیر نامیده‌اند زیرا، فرد تصمیم‌گیری نهایی یا تجدید نظر در تصمیم‌گیری خود را به تأخیر می‌اندازد تا اطلاعات و آگاهی‌های خود را از طریق فعالیت، تلاش و جمع آوری اطلاعات افزایش دهد و تصمیم نهایی را با دقت بیشتری اخذ نماید.

همانطور که گفته شد در دوره تأخیر دو فعالیت مهم انجام می‌شود:

۱- شناخت خود: آیا از رشته خود راضی هستم، آیا از مسیری که در زندگی انتخاب کرده‌ام، راضی‌ام؟ آیا مرا به هدف‌هایم می‌رساند؟ آیا اهدافی که برای زندگی تعیین کرده‌ام، واقعاً همان چیزی است که می‌خواهم؟ اگر نه، به دنبال چه چیزی هستم؟ به کجایم؟ خواهم برسم و آیا این اهداف، هدفهایی است که خودم، واقعاً و شخصاً برای خودم تعیین کرده‌ام یا برای رقابت‌جویی، حسادت، رضایت والدین، محبوبیت اجتماعی و... بوده است؟

۲- کشف جهان بیرون از خود: در بعضی موارد و به خصوص در دوران دبیرستان که معمولاً تصمیم‌گیری برای رشته تحصیلی صورت می‌گیرد، به لحاظ زندگی خاص نوجوانان دبیرستانی در کشور ما و عدم ارتباط مناسب نوجوان با دنیای واقعی بیرون، تصمیم‌گیری‌ها معمولاً افراطی و ایده‌آل‌گرایانه است. ولی در دوران دانشجویی، فرد با جامعه واقعی ارتباط برقرار می‌کند، میزان آگاهی‌های او افزایش پیدا می‌کند، بنابراین بهتر می‌تواند تصمیم‌گیری کند.

پیروز نشدن را می‌توانم بپذیرم ولی کوشش نکردن پذیرفتنی نیست.

با توجه به شناختی که دانشجویان خود و جهان واقعی به دست می‌آورد، ممکن است مایل باشد که در تصمیم‌گیری گذشته خود تجدید نظر کند. لازم به ذکر است که ممکن است با اطلاعاتی که فرد به دست می‌آورد به این نتیجه برسد که تصمیمی که قبلاً گرفته درست بوده و به همان متعهد بماند ولی در صورتی که در اثر مطالعه، بررسی، مشورت، بحث، تفکر و ارزیابی به این نتیجه رسید که ضروری است تغییری در تصمیم‌گیری قبلی خود بدهد؛ و در دوره تأخیر ارزیابی‌های لازم را انجام داد؛ بهتر است به شناخت و ادراک تازه خود احترام بگذارد و در این زمینه اقدام لازم را به عمل آورد.

نکته‌ای که معمولاً دانشجویان را با نگرانی، ابهام و ترس روبه‌رو می‌سازد؛ پیام‌هایی است که دیگران می‌دهند از جمله اینکه «نباید از این شاخه به آن شاخه پرید» یا «فقط یک راه را در زندگی باید ادامه داد». این مطالب درست است ولی مربوط به افرادی است که بدون مطالعه، سنجش، مشورت و تفکر دست به اقدامات ناگهانی می‌زنند. مهمترین ویژگی دوره تأخیر در فرآیند هویت‌یابی، کوشش‌های فعالانه فرد در دست‌یابی به اطلاعات مورد نیاز، و سپس اقدام به عمل نمودن است که این فرآیند با لابی‌گری، بی‌مسئولیتی و بی‌ثباتی کاملاً فرق دارد و متفاوت است.

بنابراین:

۱- توجه داشته باشید که دوران دانشجویی، فرصت مناسبی برای بررسی خود، کشف خود و جهان پیرامون و تصمیم‌گیری در مورد زندگی آینده، اهداف زندگی و برنامه زندگی است.

۲- در رابطه با موضوعات بالا به خود اجازه دهید که فکر کنید، اطلاعات جمع‌آوری کنید، راهنمایی بگیرید و مشورت کنید.

۳- به خود فرصت دهید تا رشد نمایید.

۴- از تجدیدنظر در برنامه‌های زندگی خود نترسید، به شرط اینکه در این زمینه فعالانه و مجدانه بکوشید.

۵- هرگونه تجدیدنظر و ارزیابی به معنی از این شاخه به آن شاخه پریدن، بی‌ثباتی و لابی‌گری نیست.

۶- شما آزادی که برای خود تصمیم‌گیری کنید ولی بدانید که در قبال تصمیم‌های خود مسئولید.

۷- برای آن که به هویت بهتری دست یابید، در دو زمینه به فعالیت، جمع‌آوری اطلاعات و تفکر بپردازید:

الف- شناخت خود، اهداف و برنامه‌های آینده خود ب- شناخت جهان واقعی بیرون از خود

۸- بدانید ادامه هر راهی که زمانی در زندگی انتخاب کرده‌اید تحت هر شرایطی، مهم نیست، بلکه مهم آن است که راهی را بیابید و ادامه دهید که با شخصیت و وجود شما هماهنگ باشد.

چگونه یک ارتباط اجتماعی

را آغاز کنیم؟

یکی از نشانه‌های سلامت روانی، وجود روابط بین‌فردی مثبت و مؤثر است. روابط گرم و صمیمی با انسان‌های دیگر منبع



ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هر کدام از ماست. گرچه، به هنگام رویارویی با مشکلات و در مواقع سخت زندگی، عاملی که بیشترین کمک را به ما خواهد کرد، توانایی‌ها و نقاط قوت خودمان خواهد بود ولی به هیچ وجه نمی‌توان منکر نقش مؤثر مجموعه شبکه ارتباطی در گذر از این بحران‌ها شد. همکاران‌های همدل، همکاران شفیق، آشنایان دلسوز، دوستان صمیمی و خانواده پذیرا همه جزء شبکه گسترده ارتباطی تک‌تک ما هستند و حضور آنها احساس بهتری در ما ایجاد می‌کند.

پیامد دیگر مهارت‌های اجتماعی، علاوه بر سلامت روانی، سلامت جسمانی است. واقعیت این است که "قضیه سلامت روانی منجر به سلامت جسمانی می‌شود و یا بالعکس" همان قضیه فلسفی معروف است: "اول مرغ بوده یا تخم مرغ!" ولی آنچه که تحقیقات علمی به دقت یافته‌اند این است که "هیچ بیماری جسمانی وجود ندارد که تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی نباشد و برعکس هیچ بیماری روانی وجود ندارد که عوامل جسمانی در آن بی‌تأثیر باشند".

پس نتیجه این که مهارت‌های ارتباطی در مجموع منجر به سلامت عمومی ما خواهد شد، چرا که با مجهز بودن به این گونه مهارت‌ها، علاوه بر اینکه شبکه ارتباطی ما گسترده‌تر خواهد شد، کیفیت روابط بین فردی ما نیز بالاتر خواهد رفت. بر این اساس اگر ما مایل باشیم که نقاط قوت خود را افزایش داده و به دنبال آن



توانمندی‌های خود را در عرصه‌های مختلف زندگی توسعه دهیم، بزرگتر کردن شبکه اجتماعی - ارتباطی و بهبود کیفیت روابط این شبکه قطعاً یکی از روش‌های بسیار سودمند خواهد بود:

"روز به روز بر دوستان خود بیفزاییم، ساعت به ساعت کیفیت روابطمان را با دیگران بهتر کنیم و ثانیه به ثانیه نظاره‌گر تأثیر این دو بر زندگی خود شویم." هدف مهارت‌های ارتباطی چیزی غیر از جمله فوق نیست. قدر مسلم، هر ارتباطی نقطه شروع و آغازی دارد. برای بسیاری از افراد، شروع ارتباط، مرحله سخت و مشکلی است.

مهمترین نکته‌ای که هنگام شروع یک گفتگو یا ارتباط بین فردی مؤثر باید مدنظر قرار دهیم این است که بسیاری از اشخاص به علت شرم و حیای ذاتی از آغاز کردن صحبت و گفتگو امتناع می‌ورزند و از این که طرف مقابل تمایلی به گفتگو نداشته باشد واهمه دارند. حال اگر هم ما و هم فرد مقابل دارای چنین ذهنیتی باشیم قاعدتاً هیچ گاه رابطه‌ای شکل نخواهد گرفت.

گام‌های زیر به شما کمک می‌کند ارتباط خود را به طرز مطلوبی آغاز کنید

۱- یک سلام همراه با لبخند ارائه کنید:
رفتارهای کلامی و غیر کلامی ما مهم‌ترین شاخص‌هایی هستند که دیگران با توجه به آن‌ها ما را مورد قضاوت قرار می‌دهند. شاید شما هم این جمله را شنیده باشید که "اولین تأثیر، ماندنی‌ترین تأثیر است." وقتی که طرف مقابل ما شاهد رفتارهای کلامی و غیرکلامی باشد که منجر به فعال شدن طرحواره یک فرد محترم و مؤدب در ذهنش گردد، قطعاً اولین اثری که بر وی بجا می‌گذاریم به حدی گرم‌تر خواهد بود که کوه یخی بین ما را ذوب کند. سلام همراه با لبخند علاوه بر این که پذیرش فرد مقابل ما را برمی‌انگیزد، موجب برانگیختگی اعتماد به نفس ما هم می‌شود.

۲- از پرسش‌های ساده و تعارفات استفاده کنید:

یک پرسش ساده و یا یک تعارف و تمجید مؤدبانه این امکان را فراهم می‌کند که بتوانیم با فردی که تاکنون اصلاً او را ندیده‌ایم ارتباط برقرار کنیم.

بعد از سلام همراه با لبخند، سؤالی را مطرح کنید: "معذرت می‌خواهم. آیا شما ساندویچ فروشی خوبی را در این اطراف می‌شناسید؟" "بخشش من به تازگی در این منطقه ساکن شده‌ام و با بافت آن آشنایی ندارم. آیا ممکن است در این باره اطلاعاتی را به من بدهید؟"

"عذر می‌خواهم. شما می‌دانید از چه مسیری می‌توان به میدان... رفت؟" سعی کنید بیشتر از سؤالات باز استفاده کنید تا سؤالات بسته.

در این جا لازم به ذکر است که در مورد دو نوع سؤال بسته و باز توضیحاتی داده شود. سؤالات بسته به سؤالاتی گفته می‌شود که پاسخ آنها در حد بله یا خیر بوده یا بسیار کوتاه می‌باشد. معمولاً این گونه سؤالات با این کلمات شروع می‌شوند: "آیا، کی، کدام."

"آیا شما در این حوالی زندگی می‌کنید؟" "کی به این جا آمدید؟" "کدام کتاب مال شماست؟"

در عوض سؤالات باز سؤالاتی هستند که پاسخ‌های توصیفی یا تشریحی را بدنبال خواهند داشت: "شما چگونه به این کار علاقمند شدید؟" "برای تعطیلات خود چه برنامه‌ای دارید؟" "بازی فوتبال دیشب را چگونه ارزیابی می‌کنید؟"

۳- به علاقمندی‌های طرف مقابل توجه کنید:

برای آغاز صحبت کافی است توجه کنیم فرد مقابل به چه چیزی علاقمند است؛ کتاب، موسیقی، شعر، طبیعت و... سپس درباره موضوع مورد علاقه او پرسش‌هایی را مطرح کنیم. مثلاً اگر وی گیتاری را با خود حمل می‌کند می‌توان از او پرسید: "به نظر شما برای یادگرفتن گیتار چه آموزشی‌هایی مناسب‌تر است؟"

اگر فرد مقابل کتابی در دست دارد، به همین ترتیب می‌توان درباره کتاب، پرسش‌هایی را مطرح نمود و همین روش را ادامه داد. ممکن است فرد مقابل به عکاسی علاقمند باشد، پس ماباید از این فرصت در جهت ایجاد یک گفتگو، نهایت استفاده را ببریم.

۴- از شخص مقابل در حد متعارف تمجید کنید:

دیگران معمولاً دارای ویژگی‌ها و وضعیت‌هایی هستند که می‌توان با استفاده از آن‌ها گفتگوی هدفمندی را آغاز کرد:

"چقدر موهایی شما مرتب است!"

"چقدر با دقت مطالعه می‌کنید!"

"پیراهن‌تان خیلی به شما می‌آید!"

"به چه نکته جالبی اشاره کردید!"

۵- در مورد خودتان اطلاعات دهید:

یکی دیگر از راه‌های شکل گرفتن یک ارتباط در قالب گفتگو این است که ابتدا در مورد خودمان اطلاعاتی را منعکس کنیم. مثلاً این که چه

می‌خوانیم یا چه دانشگاهی می‌رویم یا شغلمان چیست یا اهل کجا هستیم...

منطقی که در ورای این روش قرار دارد این است که بعضی از افراد تصور می‌کنند، پرسش درباره کار افراد یک نوع کنجکاوی غیر مؤدبانه یا فضولی به شمار می‌آید و به همین علت از پرسیدن اطلاعاتی در این محدوده امتناع می‌ورزند. مسلماً این طرز فکر راه ایجاد هر رابطه‌ای را سد می‌کند. باید سعی کنیم چنین سدی در روابط ما با دیگران پیش نیاید. به همین علت خوب است که در قالب جمله‌های کوتاه، ساده و قابل فهم برای طرف مقابل، درباره خودمان اطلاعات بدهیم. برعکس اگر نخواهیم که طرف مقابل از ما اطلاعاتی داشته باشد، برای ایجاد رابطه سدی را بوجود آورده‌ایم که احتمالاً منجر به یک رابطه اجتماعی نخواهد شد.

در مجموع، هنگام برقراری ارتباط، علاقمند و مشتاق باشید و به صحبت‌های طرف مقابل توجه کنید. نکته مهمی که در برقراری ارتباط با دوستان و سایرین بهتر است رعایت کنید، این است که ارتباط خود را به تناسب بازخوردی که از طرف مقابلتان می‌بینید، تنظیم کنید. در نظر داشته باشید، ارتباط اجتماعی یک «بده بستان» است. به یاد داشته باشید، شما یک قدم برمی‌دارید، اگر طرف مقابل، با پذیرش و استقبال از حرکت شما، قدم بعدی را برداشت، شما مجدداً قدم دیگری بردارید و اگر این کار را نکرد، ارتباط را در همان مرحله نگه دارید.

مطالعه بهتر، یادگیری بهتر

خواندن و به خاطر سپردن اطلاعات متون درسی یکی از خفیه‌ترین جنبه‌های یادگیری در دانشگاه به شمار می‌آید. راهبردهای مطالعه در هر درسی با درس دیگر متفاوت است و مهارت‌های خاصی را می‌طلبد. نوشتار حاضر،



راهبردهای کلی را جهت مطالعه بهتر کتابهای درسی پیشنهاد می‌کند.

به طور فعال مطالعه کنید

دانشجویانی که در تمرکز حواس و به خاطر سپردن مطالبی که مطالعه کرده‌اند دچار مشکل اند، چه بسا سبک مطالعه آن‌ها منفعلانه است. لازمه مطالعه فعال تعامل با اطلاعات، یا گشودن باب گفتگوی درونی با متن است.

برای مطالعه فعالانه، درباره نکات موجود در متن اظهار نظر کنید و یا از خود پرسش کنید. در حین مطالعه، نکات اصلی، شواهد حمایت کننده از آن نکات و مثال‌ها را جستجو کنید. دانشجویانی که مطالب را فعالانه می‌خوانند بهتر آن را به خاطر می‌سپارند و در نتیجه از وقتشان به نحو مطلوبی بهره می‌برند.

بین سرعت مطالعه و درک مطلب، توازن

برقرار کنید

بسیاری از دانشجویان نگران مهارت‌های خواندن خود، به ویژه سرعت خواندنشان هستند. روشی که شما برای مطالعه داستان یا روزنامه به کار می‌برید، باید با روش مطالعه کتاب درسی متفاوت باشد. در کتاب درسی که لزوماً باید تمام مطالب آن را فرا گرفت، برای درک مطلب، خواندن با گام‌هایی آرام، دقیق و زمان‌بر ضروری است. کار دشواری است اگر بخواهیم دانشجویانی را که برای سرعت خواندن بیش از درک مطلب اهمیت قائلند، متقاعد سازیم که کسی زیرک‌تر است که در یک ساعت پنج صفحه بخواند و به خوبی مطالب را بیاموزد تا این که در همان ساعت پنجاه صفحه بخواند و هیچ مطلبی را به یاد نسپارد.

در عین حال، به همین اندازه نامناسب است اگر ساعت‌ها وقت را صرف حفظ همه جزئیات بخشی از کتاب یا جزوه کنیم، در حالی که برداشت کلی از مفاهیم اصلی آن کفایت می‌کند و نیاز به حفظ جزئیات ندارد.

تمرکز حواس خود را بهبود بخشید

یکی از روش‌های بهبود بخشیدن به تمرکز در حین مطالعه، تجزیه و تحلیل حواس پرتی‌هایی است که در تمرکز شما خلل ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال مکان و زمان مطالعه‌تان را در نظر بیاورید، دانشجویانی که قسمت عمده کارهایشان را در محیط شلوغ و پر صدا و یا صبح زود و ساعات پایانی شب انجام می‌دهند، حین مطالعه دچار حواس پرتی و خواب‌آلودگی می‌شوند. اگر در برنامه‌ریزی درسی خود، مکان مناسب و آرامی را انتخاب کنید و ساعات مطالعه‌تان را در اوقاتی بگنجانید که انرژی و تمرکز شما در سطح بالایی قرار دارد، تفاوت بزرگی در کیفیت یادگیری خود مشاهده خواهید کرد. به هنگام مطالعه اگر مشاهده می‌کنید که فکرتان به شخص

یا مسأله دیگری منحرف می‌شود، راهبرد تمرکز دادن فکر به شما کمک می‌کند. به عنوان مثال، وقت معینی را برای فکر کردن به آن مسئله مشخص کنید. هنگامی که متوجه شدید ذهنتان دوباره به همان مسئله منحرف شد، در روی کاغذ بنویسید «همین حالا به انجام کارت برگرد... من درباره آن در ساعت مثلاً ۴ فکر خواهم کرد.» بعضی از دانشجویان روش علامت‌گذاری (x) را می‌پسندند.

در هنگام مطالعه، یک کاغذ در کنار دستانتان قرار دهید و هر لحظه فکرتان منحرف شد، یک علامت (x) در آن درج کنید و مجدداً به ادامه کارتان پردازید. این روش به سرعت به تمرکز دوباره شما کمک می‌کند و سطح تمرکزتان را در خلال زمان مطالعه حفظ می‌کند. داشتن تمرکز و مدیریت وقت به یکدیگر مرتبط هستند، اگر می‌خواهید بیشتر مطالبی را که می‌خوانید به خاطر بسپارید؛ مطلب را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید و طی یک زمان مشخص قسمت به قسمت بخوانید. اگر برای دو یا سه ساعت بدون وقفه مطالعه کنید، بعید است بتوانید همه مطالب را با جزئیات به یاد آورید. دانشجویان معمولاً برای خود یک محدوده زمانی مشخص می‌کنند و سپس با نگاه کردن دائم به ساعت و تعداد صفحات باقی مانده، باعث اتلاف وقت و اخلاف در تمرکز خود می‌شوند. بنابراین با برقراری چنین محدودیت‌های تصنعی به جای استفاده از نظارت بر یادگیری، مانع مطالعه کارآمد خود نشوید.

اگر چندین بار صفحاتی را می‌خوانید و همچنان به مطالب آن پی نبرده‌اید، وقت آن فرار رسیده است که زنگ تفریحی به خودتان دهید یا به مطالعه کتاب دیگری پردازید. مسئله‌ای نیست که پنج صفحه خوانده‌اید یا پنجاه صفحه، نکته اصلی این است وقتی شما پی بردید که دیگر نمی‌توانید یاد بگیرید، نباید بنشینید و وقت را از دست دهید. مطمئن باشید که وقت مطالعه هر درسی را به دقت برنامه‌ریزی کرده‌اید، به طوری که هر درسی در وقت مورد نیازش مطالعه شود.

واژگان فنی‌تان را غنی سازید

عدم آشنایی با اصطلاحات و تعاریف موجود در هر متنی، که پایه‌های ارتباط با آن را شکل می‌دهند، درک آن را برای خواننده دشوار می‌کنند. به عنوان مثال، مطالعه متون مقدماتی علوم سیاسی، بدون آشنایی با واژه‌های تخصصی مانند دموکراسی، جامعه یا سیاست مشکل خواهد بود. اغلب یک فرهنگ‌نامه معمولی به جز یک سری تعاریف اولیه مطلب بیشتری را بدست نمی‌دهد، از این رو نیازمند مراجعه به یک لغت نامه تخصصی ویژه مرتبط با موضوع هستید که در کتابخانه یافت می‌شود، حتی خرید چنین لغت‌نامه‌ها یا



کتابهای مرجع، برای دروس اصلی‌تان ارزشمند است.

دانش پایه‌ای خود را ارزیابی کنید

در صورتی که شما از مفاهیم پایه‌ای رشته تحصیلی‌تان آگاهی نداشته باشید، ممکن است کتاب درسی و حتی آن واحد درسی فراتر از درک‌تان باشد. اگر شما برای درک مفاهیم پایه بسیار تلاش می‌کنید، با استاد راهنمای خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که آیا آن درس به پیش‌نیاز یا دانش قبلی نیاز دارد یا خیر. ضمن آنکه می‌توانید به کتابخانه مراجعه کنید و کتاب‌های مقدماتی آن واحد درسی را مطالعه کنید.

متن دیگری را امتحان کنید

گاه مشکل درک مطلب شما به علت نگارش ضعیف یا به دلیل دشواری سبک نگارش نویسنده است. اگرچه شما نمی‌توانید کتاب درسی معرفی شده را کنار بگذارید، یافتن کتاب‌های دیگری با همان عنوان در کتابخانه برایتان سودمند است. بعضی اوقات مطالعه توضیحات متفاوت از یک موضوع غیرقابل فهم، منجر به درک بهتر مطلب می‌شود.

یادداشتهای کلاسی و مطالب کتاب را یکپارچه

سازید

در پاره‌ای از واحدهای درسی، یادگیری مطالب، هم از روی کتاب و هم از یادداشتهای کلاسی (جزوه) واجد اهمیت است. از این رو یکپارچه کردن یادداشت‌ها و مطالب کتاب، راهبردی مهم در مطالعه مطلوب است. سعی کنید مطالب مهم کتاب و جزوه کلاسی خود را همسو کنید و پیوند و انسجام در بین آن‌ها برقرار سازید.

پیا مشا

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره
وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شماره ۳۴ - سال چهارم - مهرماه ۱۳۸۴

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: حمید پورشریفی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر ربابه نوری، مریم نوری زاده

حسین ناصری

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی:

علی صیدی، فاطمه حسین پور

گرافیک: حمیدرضا منتظری

۰۹۱۲۲۱۰۳۰۵۲

تصویر سازی: رقیه صادق پور

تیراژ: ۷۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون

پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:

www.iransco.org

مهارت خود آگاهی



دانشگاه سمنان

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مدیریت امور فرهنگی و فوق برنامه
مرکز مشاوره دانشجویی



نشریه مشترک
دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

«مهارت خود آگاهی»

خود آگاهی چیست؟ «خود آگاهی» توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارها است. برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری می‌باشد. به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سوال که چه کسی هستیم، سخت و دشوار باشد. اکثر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و... خود صحبت می‌کنیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. به عنوان مثال: نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؟ چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ به چه علت مهربان هستیم؟ چه ویژگی‌های منفی اخلاقی داریم؟ چه اهدافی برای زندگی خود چیده‌ایم؟ چه آرزوهایی داریم؟ علایق و الویتهای زندگی ما چیست؟ چه چیزهایی ما را ناراحت می‌کند؟ و یا چه چیزهایی ما را خوشحال می‌کند؟ و...

رشد خود آگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است. به‌طور کلی در مهارت خود آگاهی می‌آموزیم که:

(۱) با تکیه بر نقاط قوت خود برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.

(۲) احساسات خود را بشناسیم. چون فردی که از احساسات خود آگاه می‌شود می‌تواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می‌تواند به اعتیاد، خشونت و... بیانجامد.

(۳) از نیازهای خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از

مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم. (۴) در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماییم و از دنبال کردن اهداف غیر واقعی، تخیلی و کمال‌گرایانه پرهیز کنیم. چرا که اهداف غیر واقعی بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می‌شود.

(۵) در نهایت خود آگاهی باعث ارزشمندی ما می‌شود و به ما کمک می‌کند تا دنبال ارزش‌های واقعی به جای ارزش‌های کاذب باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته باشیم.

«شناخت احساسات»

یکی از اجزای مهم مهارت خود آگاهی «شناخت احساسات» است. چون یکی از مهمترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خود را

و می‌پذیرد.
- به خود و دیگران احترام می‌گذارد.
- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند.
شما چه احساسی در مورد خود دارید؟ آیا از کسی که هستید، شاد و راضی هستید و احساس خوبی در مورد خود دارید؟ آیا تا به حال شده فکر کنید دیگران از شما بهتر هستند و دوست داشته باشید ای کاش جای آن‌ها بودید؟
برخی اوقات افرادی که به ما نزدیک هستند بیش از خود ما راجع به نکات قوت و آنچه که ما را منحصر به فرد می‌سازد می‌دانند. بنابراین برای پی بردن به خصوصیات مثبت خود بهتر است فعالیت زیر را انجام دهید.
در جدول زیر در خانه مرکزی نام خود را در فضای خالی بنویسید. در خانه «خودم» سه خصوصیت را که در مورد خود می‌پسندید

خودم	یکی از والدین	برادر یا خواهر
یک بزرگسال	نام خود را بنویسید	یک استاد
یک هم‌اتاقی	یک هم‌کلاسی پسر	یک هم‌کلاسی دختر

یادداشت نمایید. از گروه‌های نامبرده در شکل زیر (حداقل چهار نفر را بیابید که شما را به خوبی می‌شناسند)، بخواهید سه خصوصیت را که در شما می‌پسندند نام ببرند. سپس، پاسخهای آنان را در خانه‌های مربوط بنویسید.
پس از پر نمودن جدول فوق در مورد نکات زیر بیندیشید:

(۱) از پی بردن به این که افراد چه خصوصیتی را در شما می‌پسندند چه احساسی پیدا می‌کنید؟
(۲) آیا به نکات قوتی در خود پی برده‌اید که از آن اطلاع نداشتید؟
(۳) آیا موردی وجود داشت که هیچ کس به نقطه قوتی که خود آن را مهم می‌پندارد اشاره‌ای نکرده باشد و شما از آن احساس ناامیدی کرده

بشناسیم، احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم، شاد و راضی باشیم. فکر می‌کنید کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد چه ویژگی‌هایی دارد؟ تعدادی از ویژگی‌های چنین فردی در زیر آمده است:

- خصوصیات مثبت، توانایی‌ها و استعدادهای خود را می‌شناسد و به آن‌ها افتخار می‌کند.
- خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسد، می‌پذیرد و سعی می‌کند آن‌ها را اصلاح نماید.
- موفقیتها و شکستهای خود را می‌شناسد



باشید؟ چگونه می‌توان دیگران را از این نقطه قوت آگاه ساخت؟

(۴) آیا موردی وجود داشت که در آن بیش از یک نفر به یک خصوصیت مثبت شما اشاره کرده باشد؟

(۵) و در نهایت به این سؤال پاسخ دهید کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد در مورد خود چه فکر می‌کند و چگونه رفتار می‌کند.

علاوه بر شناخت خصوصیات مثبت، شناخت نقاط ضعف خود نیز در آگاهی ما نقش مؤثری ایفا می‌کند. شناخت نقاط منفی خود، پذیرش آن‌ها و تلاش برای اصلاح آن‌ها نیز می‌تواند احساس خوبی را در ما بوجود آورد.

همه ما ممکن است یکسری خصوصیات منفی داشته باشیم و یا در انجام بعضی از کارها و یا دروس ضعیف باشیم اگر به جای این که به خاطر این نقاط ضعف خود را سرزنش کنیم و یا خود را آدم بد و بی استعدادی بدانیم سعی کنیم آن‌ها را تغییر داده و یا اصلاح کنیم، آن وقت این نقاط ضعف تبدیل به خصوصیات مثبت و نقاط قوت می‌شود و احساس خیلی خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنیم، آنگاه از کسی که هستیم شاد و راضی می‌شویم.

«مشکلات خود را بر ماسه‌ها بنویسید و امتیازاتتان را بر سنگ مرمر»

«اگر از هر چیز بهتری‌نش را نداری، از هر چیزی که داری بهترین استفاده را بکن»

خودتان و احساسات دیگران به منظور دستیابی به موفقیت بیشتر و بهره‌مندی از زندگی کاملتر.

رسیدن به چنین هوشی دارای مراحل می‌باشد:

(۱) آگاهی از احساسات خود
(۲) کنترل و اعمال مدیریت بر احساسات به ویژه احساسات دلتنگ کننده

(۳) خودانگیختگی یا داشتن منبع حمایت درونی
(۴) همدلی یا درک

احساسات و علائق دیگران و احترام گذاردن به تفاوت‌های موجود در احساسات افراد نسبت به پدیده‌های مختلف
(۵) کنترل روابط

«اثرات سودمند هوش هیجانی بر اشخاص»

(۱) خودارزیابی و خودآگاهی
(۲) شناخت نقاط قوت و حوزه‌های پیشرفت

(۳) افزایش قابلیت و توانمندی‌های اجتماعی
(۴) مهارت در کسب آرامش و اعتماد به نفس

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند دارای «تفکر واگرا» هستند، یعنی، نسبت به نظرات دیگران بی تفاوت نبوده بلکه آن‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهند

بازخوردی، رفتار افراد را شکل و جهت می‌دهند.

«عزت نفس»

از اجزای مهم دیگر خودآگاهی، «عزت نفس» یا اعتماد به نفس می‌باشد. عزت نفس کلید اصلی بهداشت روان است. عزت نفس منوط به میزان احترام و ارزشی است که فرد برای خود قائل است. چنانچه قضاوت ما نسبت به ارزشهایی که داریم مثبت باشد دارای عزت نفس مثبت و چنانچه قضاوت ما منفی باشد دارای عزت نفس ضعیفی هستیم.

برای بالا بردن عزت نفس خود سعی کنید:
(۱) روابط اجتماعی خود را گسترش دهید و با دوستان زیادی ارتباط برقرار کنید.
(۲) با خانواده خود ارتباط گرم و مستمر داشته باشید.

(۳) اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت را به گونه‌ای طراحی کنید که بتوانید به آنها دسترسی پیدا کنید.

(۴) نقاط ضعف خود را بعد از شناسایی برطرف کنید و به شناسایی نقاط قوت خود بپردازید.

(۵) هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید چرا که هرچه قدر هم سعی کنید ارزیابی شما منطقی نخواهد بود.

(۶) خویشتن‌پذیر باشید. یعنی، احساس غرور نمایند و به خود از زاویه مثبت بنگرید و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید.

(۷) مثبت فکر کنید و همیشه سعی کنید نیمه پر لیوان را ببینید و از اندیشه‌های منفی دوری کنید.

(۸) افرادی را ببابید که بتوانید از آنان چیزی بیاموزید.

(۹) اتفاقات ناخوشایند زندگی خود را بپذیرید.

(۱۰) بر عادات ناپسند خود غلبه نمایید.

(۱۱) از هیچ چیز نترسید. چرا که ترس، از موانع اعتماد به نفس است.

(۱۲) خود را به دیگران وابسته نکنید و حتی المقدور به دیگران کمک کنید.

(۱۳) همه را ببخشید. روح خود را آزاد کنید، نفرت را در دل راه ندهید.

مهارت خودآگاهی

ویژه‌نامه مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه سمنان تهیه کنندگان:

آقایان: محمد متین، لطف‌ا... سالاریان
خانم‌ها: اکرم کلهر، مریم صالحیان

و با استدلال آن‌ها را می‌پذیرند، یاردمی‌کنند و یا در صورت لزوم موارد ترمیمی به آن‌ها اضافه می‌نمایند. همچنین این افراد دارای ویژگی «خودسامانگري» هستند، یعنی، به ارزیابی توانایی‌های خود در مجموعه انسانی، گروهی و سازمانی می‌پردازند و طی آن جایگاه خود را براساس نقشهایی که ایفا می‌کنند ترسیم می‌نمایند که برای تحقق آن، ساماندهی روابط اجتماعی از اهمیت خاص برخوردار است. تجربه نشان داده که هرگز توانمندی‌های افراد در انزوای و کنج‌عزلت به فعل در نیامده و عینی نمی‌شود. گروه، اجتماع و هموعان بستر مناسبی هستند که طی یک فرایند

در جدول زیر ۳ مورد از خصوصیات منفی و یا کارهایی که در آن‌ها ضعیف هستید، بنویسید. سپس اضافه کنید که چطور می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید و یا اصلاح کنید و اگر چنین کاری انجام دهید چه احساسی در مورد خود پیدا خواهید کرد.

«هوش هیجانی»

یکی دیگر از اجزای مهم مهارت خودآگاهی، پی بردن به «هوش هیجانی» خود می‌باشد. به راستی هوش هیجانی چیست؟ هوش هیجانی عبارت است: از توانایی شما برای اکتساب و به کارگیری دانش به دست آمده از احساسات