

از راه های پیشگیری از رسیدن آسیب های اجتماعی به دانش آموز، دستیابی به **مهارت خود شناسی** است؛

شناخت آدمی از شخصیت خویشتن، همچون منشور کثیرالاضلاعی است که شامل جلوه ها و منظره های متنوع و متعددی می باشد. اگر چه احاطه فرد به همه جوانب خویشتن خود، مقدور نیست ولی برخی از مهمترین جنبه های خودشناسی عبارتند از :

#### ۱. معرفت نسبت به تواناییها و قابلیتها و استعدادهای درونی

چنانچه این مرحله از شناخت برای انسان حاصل شود، راهنمای مطمئن و قابل اعتمادی برای جهت گیریهای جوانان در زندگی خواهد بود و علاوه بر آن، شناخت تواناییهای درونی، زمینه ساز اعتماد به نفس نسل جوان می باشد و عامل بازدارنده ای نیز در برابر شکستهای احتمالی روحی خواهد بود.

#### ۲. معرفت نسبت به ویژگیهای رشد و تحول (خصائص سنی)

با توجه به اینکه انسان در هر مرحله از دوران رشد، واجد ویژگیها و صفات خاصی می باشد، شناخت جوانان در این زمینه، می تواند به لحاظ تطبیق دادن جلوه های رفتاری با معیارهای رشد، ذهن نسل جوان را آرامش خاطر ببخشد و اطمینان بیافریند. به عنوان مثال جوانی که می داند از ویژگیهای این دوران، «خواهشهای متضاد» است، نسبت به جوان دیگری که فاقد چنین آگاهی می باشد، ساده تر و سریعتر می تواند با خود کنار آید.

#### ۳. معرفت نسبت به نیازهای اساسی روانی

لازم به ذکر است که نیازهای انسان به طور عمده شامل نیازهای اولیه و نیازهای ثانویه می باشد. نیازهای اولیه یا فیزیولوژیک (زیستی) عبارتند از نیاز به آب، غذا، اکسیژن، استراحت، خواب و برخی نیازهای غریزی دیگر، که معمولاً میان انسان و حیوان، مشترک می باشد.

نیازهای ثانویه، عبارتند از: نیاز به ایمنی (امنیت خاطر)، نیاز به ابراز وجود، نیاز به داد و ستد عاطفی، نیاز به پیشرفت و موقعیت، نیاز به معناجویی، نیاز به تعلق (وابستگی) و در نهایت نیاز به خودشکوفایی یا تحقق خویشتن، و چنانچه این نیازها به خوبی تأمین شود، علاوه بر آرامش درونی، حس اطمینان به دیگران نیز رشد نموده و رویکرد مثبتی نسبت به دنیا در آدمی ایجاد می کند. بدیهی است، این آثار زمانی تحقق می یابد که در

نخستین مرحله، جوان به درستی نیازهایش را بشناسد و حد فاصل میان نیازهای منطقی را از نیازهای غیر ضروری، تمییز دهد.

۴. معرفت نسبت به ضعفها و ناتوانیها و محدودیتهای وجود خویشتن

این مرحله از خودشناسی، آدمی را قادر می سازد تا به تدریج با غلبه بر ضعفهای موجود، راه رشد و کمال خود را هموار نماید. لازم به ذکر است، این مرحله، نیاز بیشتری به جرأت و توانایی روحی دارد تا در پرتو آن، بتوان بر ضعفهای درونی غلبه نمود.

### تأثیر عملی خودشناسی

انسان، موجودی غایتگر است و هر اقدامی را به جهت رسیدن به مقصودی انجام می دهد، که غالباً چنین مقصودی در جلب منفعت و یا دفع ضرر، خلاصه می شود. حال باید دید که چه آثاری بر خودشناسی مترتب است تا جوانان با انگیزه قویتری در دستیابی بدان و در نتیجه کسب هویت، تلاش نمایند.

۱. خودشناسی در مقایسه با سایر معرفتها، مفیدترین آنهاست و همین مضمون در برخی روایات نیز آمده است که دلالت بر سودمندترین نوع شناخت دارد. یکی از وجوه مفیدتر بودن خودشناسی، نسبت به دیگر معرفتها این است که نگرش آدمی را نسبت به پدیده های جهان هستی، انسانها و خالق جهان متحول می نماید و به عبارت دیگر شناخت انفسی (دنیای درون)، مقدمه و زمینه ای برای شناخته آفاقی (جهان برون) می باشد.

۲. خودشناسی، به شناخت قوتها و ضعفهای آدمی، منجر شده و در نتیجه، سطح انتظارات انسان از خویشتن به حد متعادل می رسد. زمانی که تعادل لازم و منطقی میان انتظارات آدمی از خویشتن و تواناییهایش برقرار شد، آرامش خاطر بر او مستولی می شود.

از دیدگاه روانکاوی، کسانی که حسّ «عناد به خود» داشته و موجبات آزار خویشتن را فراهم می نمایند، غالباً آنهایی هستند که از خود بیش از اندازه، انتظار دارند و چون این گونه انتظارات افراطی معمولاً برآورده نمی شود، به شدت خود را مورد ملامت قرار داده و در نتیجه نیروی روانی خویش را کاهش می دهند و آمادگی اولیه را برای ابتلاء به مشکلات عصبی و روحی به دست می آورند.

۳. همان گونه که اشاره شد، انتظارات متعادل از خویشتن از آثار منطقی «خودشناسی» است و این امر به نوبه خود، منجر به سازگاری شخصی (سازگاری با خویشتن) می شود. معمولاً درباره این افراد چنین گفته می شود: (آنها با خود در یک تفاهم نسبی بسر می برند).

۴. سازگاری با خویشتن به نوبه خود، منجر به سازگاری اجتماعی (سازگاری با دیگران) می شود، به این معنا که فرد به سهولت می تواند در مناسبات اجتماعی، حدود اختیارات و آزادی دیگران و نیز قلمرو وظایفش را به درستی شناخته و بدان ها عمل نماید. و همین پدیده، موجب رفتار سازگارانه او با محیط اجتماعی می شود. عبارت معروف «اگر آدمی با خویشتن بسازد و کنار بیاید، قادر به سازگاری با دیگران نیز خواهد بود» مشحون از حکمت است.

۵. از نگاهی دیگر، خودشناسی، مقدمه ای برای خداشناسی است. به این مفهوم که شناخت واقعی خویشتن، زمینه توجه به خالق خویشتن یعنی خداوند حکیم را فراهم می آورد.

۶. و در نهایت، خودشناسی، راه را برای خودسازی هموار می کند. الکسیس کارل می گوید: (فایده عملی خودشناسی، احیاء و نوسازی خویشتن است).

طرحی ساده برای خودشناسی

نوجوانان و جوانانی که در عنفوان بهار زندگی شان، به موضوع مهمی همچون خودشناسی علاقمند شده و گام در این وادی می نهند، در حقیقت باید چنین گرایشی را سرآغاز کمال و پیشرفت روحی و فکری خود بدانند، و مطلع باشند که خودشناسی، علاوه بر اینکه مقدمه خداشناسی است، زمینه ساز رشد و تعالی، نیز محسوب می شود. اینک با طرح چند پرسش ذیل می توان، به صورت عملی جوانان را در زمینه خودشناسی یاری نمود:

۱. آیا به روشنی می دانم که چه جنبه های خوب و سازنده ای در شخصیت من وجود دارد؟

۲. آیا توانسته ام این جنبه های مورد نظر را پرورش داده و به تقویت و توسعه آنها اقدام کنم؟

۳. تا چه اندازه به جنبه های منفی خود، آگاهی دارم؟

۴. آیا شجاعت روحی لازم را برای پذیرفتن آنها دارم؟

۵. آیا سعی می کنم که هر روز یکی از جنبه های منفی را در وجود خود محو نموده و مجموعه آنها را تقلیل

دهم؟

۶. آیا تا به حال کاری کرده ام که به نفع خود و ضرر دیگری (دیگران) باشد؟
۷. آیا تا به حال عملی انجام داده ام که به ضرر خود و نفع دیگری (دیگران) باشد؟
۸. آیا در تفکرات خود، بیشتر به دیگران می اندیشم و یا در افکار شخصی خود غوطه ورم؟
۹. آیا چنانچه تذکر خیرخواهانه ای از یکی از دوستانم در مورد نقاط منفی ام، دریافت نمایم، با روی خوش از آن استقبال خواهم نمود؟
۱۰. و بالاخره آیا توانایی آن را دارم که افکار خود را مرتب نموده و اولویت آنها را مشخص کنم؟
- پاسخهای روشن و منصفانه به این سؤالات، می تواند «هویت فردی» جوانان را شفافتر نموده و آنان را در راه نوسازی شخصیت، مدد برساند.

با آرزوی سلامتی و موفقیت

واحد سلامت و بهداشت دبیرستان طلوع