

خودآگاهی

گردآوری شده در واحد بازاریابی شرکت کولان سل

زمستان ۱۴۰۱

مهارت خودآگاهی چیست؟

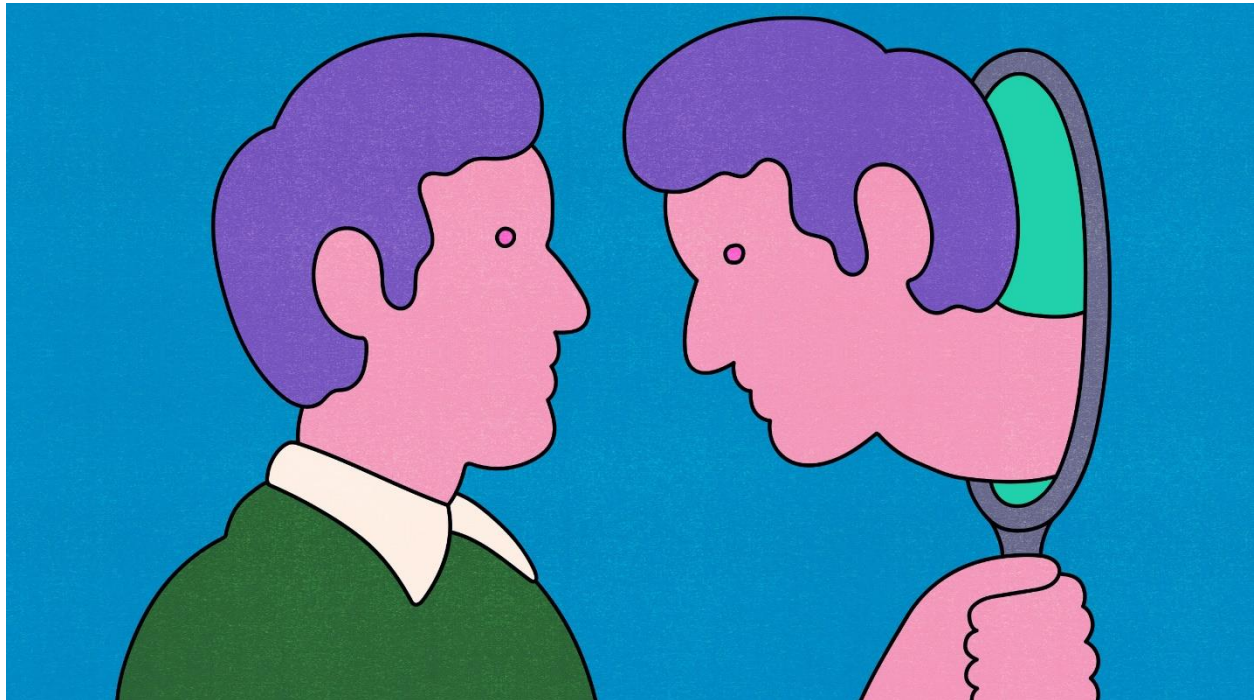
برای بیش‌تر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری است؛ برای مثال، ممکن است پاسخ به سؤال «چه کسی هستیم» سخت و دشوار باشد. سخت بودن این موضوع به این علت است که خودآگاهی نداریم یا نمی‌دانیم چگونه به خودآگاهی برسیم.

بیش‌تر 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 و چه ویژگی‌های منفی اخلاقی داریم. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد که تحت استرس قرار دارد یا خیر. به طور معمول، این امر پیش شرط ضروری برای روابط اجتماعی و ارتباط مؤثر و همدلانه محسوب می‌شود.

"مهارت خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهاست."

"خودآگاهی ادراک درست و واقع‌بینانه از علایق، ارزش‌ها، مهارت‌ها، محدودیت‌ها و رجحان‌های زندگی شخص است."

خودآگاهی به عنوان صفت شخصیتی و مهارتی تصور می‌شود که گفته شده است در تنظیم عملکرد افراد و کسب برتری مدیرانه نقش مهمی بازی می‌کند.



مهارت خودآگاهی، توانایی تشخیص افکار، باورها، هیجان‌ها، صفات شخصیتی، ارزش‌های شخصی، عادت‌ها، سوگیری‌ها، توانمندی‌ها، ضعف‌ها، و نیازهای روان‌شناختی را شامل می‌شوند که رفتار آدمی را بر می‌انگیزند.

این امر به توانایی تشخیصی شخص برای واکنش به نشانه‌های محیطی و بر چگونگی هیجان‌هایش در برقراری، رابطه با دیگران تأثیر می‌گذارد.

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که هر چه افراد شناخت بیشتری نسبت به تجارب درونی، احساس‌ها، هیجان‌ها و ارتباط خود با دیگران داشته باشند، در نتیجه رضایت بیشتری از شغل خود خواهند داشت.

اجزای خودآگاهی چیست؟

۱. خودارزیابی صحیح

نقاط قوت و ضعف، محدودیت‌ها، توانایی‌ها، ناتوانی‌ها و یادگیری از تجارب.

۲. خودآگاهی هیجانی

آگاهی از احساسات و هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف .

۳. اعتماد به نفس

تکیه فرد به توانایی‌ها و قوت خود و تلاش برای تبدیل نقاط ضعف خود به قوت.

برای داشتن خودآگاهی باید خودارزیابی کنید. این امر مستلزم تخصیص زمان است و از آنها که خودارزیابی زمان‌بر است، در ابتدا روزانه ۱۵ دقیقه را به این کار اختصاص دهید. هر روز زمانی را به خودارزیابی اختصاص دهید. در ادامه به فواید خودآگاهی خواهیم پرداخت.

افزایش خودآگاهی و شناخت بیشتر خود زمان‌بر است. ممکن است سال‌ها طول بکشد، درحالی‌که از افراد بسیاری در اطرافتان برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده می‌کنید. ایجاد عادات کاری لازم برای افزایش خودآگاهی و استفاده از تکنیک‌های خودآگاهی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سایر جنبه‌های زندگی شما، به‌ویژه روابط بین‌فردی و درون‌فردی‌تان، داشته باشد. در ادامه ۱۰ مزیت خودآگاهی را باهم مرور خواهیم کرد:

۱. ابراز همدلی بیشتر با دیگران

ابراز همدلی بیشتر با دیگران از مهم‌ترین مزایای خودآگاهی است. اگر مهارت همدلی بیشتری داشته باشید، می‌توانید روابط بهتری را برقرار کنید. همه ما یک نیاز جهانی داریم و آن درک شدن و تأیید شدن احساساتمان است. این موضوع هنگامی که غمگین هستیم و نمی‌توانیم به دیدگاه دیگران یا توضیحات منطقی‌تر گوش دهیم، تشدید می‌شود.

۲. بهبود مهارت گوش‌دادن

گوش‌دادن فعال مهارتی است که روزبه‌روز کمیاب‌تر می‌شود. خبر خوب این است که وقتی شروع به گوش دادن فعال می‌کنید، تأثیرات بسیار مثبتی ایجاد می‌شود. این نشان‌دهنده اهمیت خودآگاهی است، زیرا

به شما امکان می‌دهد که روابطی درست و مطمئن برقرار کنید. مهارت گوش‌دادن از ویژگی‌های خودآگاهی و همچنین از مزایای آن است.

۳. بهبود مهارت تفکر انتقادی

برای کسب خودآگاهی باید به طور صادقانه در مورد خود و اقداماتتان فکر کنید. باید احساساتتان را تجزیه و تحلیل کنید و از جایگاه بالاتری به خودتان نگاه کنید تا به یک تصویر عینی از خودتان برسید. همه این تمرینات مهارت تفکر انتقادی شما را بهبود می‌بخشند و می‌توانید آن‌ها را در بسیاری از زمینه‌های دیگر زندگی خود نیز اعمال کنید.

۴. بهبود روند تصمیم‌گیری

وقتی می‌دانید که چگونه باید با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنید، خود را می‌شناسید، زمانی را به گوش‌دادن به دیگران اختصاص می‌دهید و مهارت تفکر انتقادی خود را بهبود می‌بخشید، روند تصمیم‌گیری شما نیز بهبود می‌یابد. این یکی از بزرگ‌ترین مزایای خودآگاهی است. وقتی تصمیمات بهتری بگیرید، زندگی بهتری نیز خواهید داشت.

۵. بهبود توانایی‌های رهبری

آیا شخصی وجود دارد که نخواهد رئیسی داشته باشد که تصمیمات درستی می‌گیرد، به کارمندانش گوش می‌دهد، مهارت تفکر انتقادی بسیار خوبی دارد و برای هر مشکلی راه‌حلی مناسب پیدا می‌کند؟ این‌ها همه از مزایای خودآگاهی است که توانایی‌های رهبری را نیز تقویت می‌کند. این ویژگی‌ها فرد را به رهبری تبدیل می‌کند که همه می‌خواهند از او پیروی کنند و با ایشان کار کنند.

۶. تقویت خودکنترلی

خودآگاهی بیش‌تر شامل این است که بتوانید احساسات خود را نام ببرید، اما لزوماً در برابر آن‌ها واکنش نشان ندهید. باید بیاموزید که خود را از آن‌ها جدا کنید. خودکنترلی منجر به این می‌شود که بتوانید به واکنش‌های اولیه خود فکر کنید؛ در نتیجه، به جای این‌که وقتی عصبانی می‌شوید، عکس‌العمل نشان دهید، می‌توانید خود را کنترل کنید و پاسخ مناسبی بدهید.

۷. افزایش خلاقیت

شاید افزایش خلاقیت را به عنوان مزیتی برای خودآگاهی در محل کار تصور نکنید، اما می‌تواند چنین باشد. مسلماً مشکلاتی پیش خواهد آمد که به راه‌حل‌های خلاقانه نیاز دارند. این از مزایای شخصی خودآگاهی است، زیرا رضایت شخصی شما را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، هنگامی که سرگرمی خلاق را تمرین می‌کنید، احساس می‌کنید که در حال پیدایش نتیجه‌ای با کیفیت هستید.

۸. افزایش توانایی تغییر عادات

هنگامی که مهارت و توانایی لازم را برای تجزیه و تحلیل تأثیرات کاری که انجام می‌دهید، داشته باشید، توانایی شما در تغییر عادت‌هایتان افزایش می‌یابد. این امر به دانستن دلیل کاری که انجام می‌دهید، برمی‌گردد. اگر یک دلیل اساسی برای تغییر کردن داشته باشید، اعمال آن تغییر بسیار آسان‌تر خواهد بود.

۹. افزایش عزت نفس

افزایش عزت نفس یکی دیگر از مزایای خودآگاهی است. عزت نفس محصول اعتماد به نفس است و خودآگاهی را تولید می‌کند. هنگامی که خودتان را بشناسید و با نقاط قوت و ضعف خود کنار آمده باشید، هرگز خودتان را ارزان نمی‌فروشید. ذهنیت رشد و پیشرفت خواهید داشت و خواهید دانست که شکست گامی برای رسیدن به موفقیت است.

۱۰. داشتن دیدگاه بهتر

هنگامی که زمانی را به تجزیه و تحلیل جوانب مختلف یک مسئله اختصاص می‌دهید، با استفاده از مهارت تفکر انتقادی و خلاقیت خود به راه‌حلی بهتر دست پیدا می‌کنید و نظرات دیگران را نیز در نظر می‌گیرید، زیرا همدلی و گوش دادن فعال را تمرین می‌کنید؛ در نتیجه، دیدگاه بهتری خواهید داشت، زیرا اطلاعات گسترده‌ای را از منابع مختلف جمع‌آوری کرده‌اید و به خودتان و تیمتان اعتماد دارید. این یک مزیت بزرگ خودآگاهی برای شما و اطرافیانتان است.

تکنیک‌های خودآگاهی چیست؟



تکنیک خودآگاهی: بی‌طرفانه به خود نگاه کنید

یکی از تکنیک‌های خودآگاهی این است که خودتان را دقیقاً همان‌طور که هستید ببینید، می‌تواند روندی بسیار دشوار باشد، اما اگر درست تلاش کنید، شناخت خود واقعی‌تان به نفعتان خواهد بود. وقتی بتوانید خود را به صورت عینی ببینید، خواهید آموخت که خود را بپذیرید و راهی را برای پیشرفت خود پیدا کنید.

بنابراین، آسان‌ترین راه برای شروع کدام است؟

- برداشت‌هایی که از خود و جهان اطرافتان دارید را یادداشت کنید تا بتوانید سطح درک فعلی خود را تعیین کنید. مواردی را که فکر می‌کنید در انجامشان مهارت دارید یا باید آن‌ها را بهبود

بخشید، یادداشت کنید. نکته کلیدی در اینجا این است که دریابید کدام ویژگی شما باعث می‌شود از لیست حذف شوید، اما فراموش نکنید که هرگز نباید خودتان را با دیگران مقایسه کنید.

- به چیزهایی که مایه افتخارتان هستند یا هر دستاوردی که در طول زندگی کسب کرده‌اید، فکر کنید.
 - به دوران کودکی خود و آنچه در آن زمان شما را خوشحال می‌کرد، ببینید. چه چیزی تغییر کرده است؟ چه چیزهایی ثابت مانده‌اند؟ دلیل بروز این تغییرات چیست؟
 - دیگران را تشویق کنید که بگویند چه حسی درباره شما دارند و چگونه فکر می‌کنند.
- در پایان، به دیدگاه تازه‌ای در مورد خودتان و زندگی‌تان دست پیدا خواهید کرد.

تکنیک خودآگاهی: ژورنال‌نویسی کنید

می‌توانید در مورد هر چیزی که می‌خواهید در ژورنال‌تان بنویسید، حتی اگر به اهدافتان مربوط نباشد. نوشتن افکار روی کاغذ باعث می‌شود ذهنتان سبک‌تر شود و فضای لازم را برای اطلاعات و ایده‌های جدید فراهم کند.

هر شب زمانی را به نوشتن اختصاص دهید. درباره افکار، احساسات، موفقیت‌ها و ناکامی‌های روزانه خود بنویسید. این امر به پیشرفت شما کمک می‌کند.

پس از خودارزیابی، کمی وقت بگذارید و به این فکر کنید که چگونه رهبری هستید و افرادی که زیر نظرتان کار می‌کنند، درباره شما چگونه فکر می‌کنند. به کارهایی که برای کمک به دیگران انجام می‌دهید، فکر کنید. آیا می‌توانید کارهای بیش‌تری را انجام دهید؟ ارزش‌های شما کدام‌اند؟ در حال حاضر، چه چیزی برایتان در اولویت است؟

ثابت افکار روی کاغذ به آسودگی ذهنی شما کمک می‌کند و فضای لازم را برای اطلاعات و ایده‌های جدید فراهم می‌کند.

همه این سؤالات خودارزیابی به شما کمک می‌کنند تا از این‌که چه کسی هستید و از زندگی چه می‌خواهید، ایده بهتری به دست آورید و خودآگاهی بهتری داشته باشید.

تکنیک خودآگاهی: اهداف، برنامه‌ها و اولویت‌های خود را بنویسید

یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش خودآگاهی نوشتن اهداف و مقاصد آینده است؛ برای مثال، وارن بافت (Warren Buffet) از سرمایه‌گذاران و ثروتمندان شناخته‌شده آمریکاست که دقت و زمان زیادی را برای برنامه ریزی خود صرف می‌کند. برنامه‌های نوشته‌شده به وی کمک می‌کنند تا بتواند به ارزیابی نتایج آینده بپردازد؛ هم‌چنین، بنجامین فرانکلین برگه‌ی صورت‌حساب‌مانندی را برای ارزیابی نکات مثبت و منفی شخصیت خود ثبت می‌کرده‌است. با الگو قرار دادن چنین روش‌هایی می‌توانید نقاط

ضعف مربوط به شخصیت خود را در جهت بهبود تشخیص دهید و از جنبه‌های باارزش آن نیز آگاه باشید.

تکنیک خودآگاهی: به صورت روزانه خودارزیابی کنید

برای داشتن خودآگاهی باید خودارزیابی کنید. این امر مستلزم تخصیص زمان است. هر روز از طریق تکنیک‌های خودآگاهی زمانی را به خودارزیابی اختصاص دهید. صادقانه به خودتان به عنوان یک شخص و یک رهبر نگاه کنید. تعهد به انجام این کار می‌تواند به پیشرفت شما کمک کند. در دنیای امروز خودارزیابی آن قدرها هم آسان نیست. افراد تحت فشار هستند تا کارهای بیش‌تری را در زمان کم‌تر انجام دهند؛ همچنین، جریان بی‌پایان اطلاعات ما را احاطه کرده است.

تکنیک خودآگاهی: مدیتیشن

با استفاده از روش مدیتیشن یا ذهن آگاهی می‌توانید خودآگاهی را بالا ببرید. اکثر روش‌های مدیتیشن بیش‌تر با تنفس و دم و بازدم صورت می‌گیرد، اما برای به‌کارگیری این روش ضرورتی ندارد که بر اساس قواعد و اصول آن عمل کنید، بلکه می‌توانید با مکث‌های منظم و افزایش تمرکز، از این روش استفاده کنید. با چند ثانیه تمرکز بر نفس کشیدن خود می‌توانید خودآگاهی تان را نیز افزایش دهید. در طول مدیتیشن می‌توانید موارد زیر را از خودتان سؤال کنید:

- چه چیزی را می‌خواهم به دست آورم؟
- برای مدیتیشن چه کاری را انجام می‌دهم؟
- چه کاری انجام دهم تا به آرامش برسم؟



• برای تغییر حالت چه کاری را می‌توانم انجام دهم؟

روش‌های مختلفی برای مدیتیشن یا درون‌گرایی وجود دارند. یکی از عمده روش‌های آن انجام کارهایی برای احساس آرامش است، مانند نوشتن یا فعالیت‌های هنری دیگر مثل نقاشی و گوش‌دادن به موسیقی آرام؛ همچنین، می‌توانید زمانی را برای بازدید از موزه‌های هنری و تجسمی در نظر بگیرید یا در باغ و حیاط مشغول کارهای باغ‌داری و نگهداری از گل‌ها شوید.

تکنیک خودآگاهی: در آزمون‌های شخصیت‌شناسی و روان‌شناسی شرکت کنید

با استفاده از آزمون‌ها می‌توانید خودآگاهی بهتری داشته باشید. یکی از آزمون‌ها یا تست‌های شخصیت‌شناسی مشهور و مهم شاخص مایرز-بریگز تست MBTI است که برای رسیدن به نقطه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی می‌توانید از آن استفاده کنید؛ همچنین، می‌توانید از سایر تست‌های معتبر، مانند تست شخصیت‌شناسی نئو NEO PI-R و تست دیسک DISC بهره‌مند شوید. یکی از ویژگی‌های مشترک این آزمون‌ها این است که در آن‌ها پاسخ‌های درست یا نادرست وجود ندارد. در واقع، این آزمون‌ها برای این طراحی شده‌اند که پاسخ‌دهندگان درجه‌ای از ویژگی‌های مربوط به خود را در نظر بگیرند یا ویژگی‌هایی را انتخاب کنند که آن‌ها را بهتر توصیف می‌کنند.



تکنیک خودآگاهی: از دوستان معتمد خود بخواهید شما را توصیف کنند

چگونه بدانید که دیگران دربارهٔ ما چه فکر می‌کنند؟ باید به بازخوردهای دوست، خانواده و اساتید خود گوش دهید و به آن‌ها اجازه دهید که نقش آینه را بازی کنند. اگر به دنبال چشم‌اندازی باز، صادقانه، انتقادی و عینی هستید، باید از دوستانتان کمک بگیرید. هنگامی که دوستانتان دربارهٔ شما صحبت می‌کنند، باید به آن‌ها احساس امنیت بدهید. طرح سؤالات عمیق راهی عالی برای محکم‌تر کردن روابط است.

به دوستانتان بگویید که این کار را برای کمک به شما انجام می‌دهند و قرار نیست آزاری به شما وارد شود؛ همچنین، اگر احساس می‌کنید که برای درک کامل موضوع، توضیحات بیش‌تری لازم دارید، از دوستان خود درمورد موضوعاتی که مطرح می‌کنند، سؤال کنید. همچنین، می‌توانید از دوستانتان بخواهید که وقتی کاری را انجام می‌دهید که می‌دانید باید تغییر کند، آن را به شما یادآوری کنند. به‌عنوان مثال، اگر می‌دانید هنگامی که شخصی داستانی را تعریف می‌کند، می‌خواهید از آن به نفع خود استفاده کنید. از دوستانتان بخواهید که این موضوع را به شما یادآوری کنند تا بتوانید متوقفش کنید. از دوستان معتمد خود بخواهید شما را توصیف کنند. به آن‌ها اجازه دهید که درحالی‌که دید غیررسمی و صادقانهٔ خود را ابراز می‌کنند، احساس امنیت داشته باشند.

تکنیک خودآگاهی: در حین کار بازخورد منظم دریافت کنید

علاوه بر این‌که به طور غیرمستقیم بازخورد رفتارهای خود را از دوستان و خانواده دریافت می‌کنید و از آن‌ها نقطه‌نظرانشان را می‌پرسید، می‌توانید از روش‌ها و مکانیسم‌های رسمی در کار نیز استفاده کنید. در صورتی‌که بازخوردهای غیررسمی کارساز نبودند، از نوع رسمی آن‌ها بیش‌تر استفاده کنید. بازخورد مناسب، سازنده و رسمی به ما این امکان را می‌دهد که نقاط قوت و ضعف خود را بهتر ببینید.

عناصر کلیدی و مؤثر برای بازخورد رسمی

- داشتن فرایند؛

- مدیری مؤثر برای انجام آن.

دومین عنصر می‌تواند مدیر منابع انسانی یا فردی خارج از سازمان و مشاور باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد خارج سازمان در این زمینه بیش‌تر مثرتر هستند، زیرا از تعصب و پیش‌داوری نسبت به افراد داخل سازمان دورند. وقتی فرایند بازخورد کامل شد، نوشتن نکات قوت و ضعف خود و نیز نقاط کوری که متوجه آن‌ها نبوده‌اید، برای شناخت بیش‌تر خودتان اهمیت شایانی دارند.

در نهایت، همه‌ی ما به خودآگاهی نیاز داریم و بدون آن نمی‌توانیم مدیریت و رهبری اثربخشی داشته‌باشیم. دانستن اینکه چگونه به خودآگاهی برسیم، باعث می‌شود انعطاف و سازگاری بیش‌تری در خود ایجاد کنیم؛ به این معنا که میان گفتار، افکار و احساسات خود تناسب برقرار کنیم. برای رسیدن به

خودآگاهی باید سرسختانه بکوشیم. رسیدن به خودآگاهی بسیار دشوار است. روش‌های گفته‌شده می‌توانند تمرین مناسبی برای بالا بردن خودآگاهی باشند.

موانع خودآگاهی چیست؟

اکنون که با تکنیک‌های خودآگاهی آشنا شدید، باید بررسی کنیم چه چیزهایی مانع از رسیدن ما به خودآگاهی می‌شوند.



موانع خودآگاهی: توقعات و انتظارات بیش‌ازحد

- اولین علامت توقعات نابجا و بیش‌ازحد خودخواهانه است.
- دومین علامت این است که بدون تلاش و برداشتن قدمی، انتظاراتمان برآورده شوند.
- سومین علامت تضاد بین توقعات و انتظارات ماست.
- یکی دیگر از اثرات مضر توقعات نابجا احساس خستگی و تنبلی مزمن و دائمی است که هرازگاهی فرد آن را بروز می‌دهد.

موانع خودآگاهی: کمال‌طلبی

به افکار و رفتارهای خودتخریب‌گرایانه‌ای اشاره می‌کند که هدف آن‌ها رسیدن به هدف‌های به‌شدت افراطی و غیرواقع‌گرایانه است که در آن صورت، فرد به‌جای حرکت در مسیر موفقیت، سعی می‌کند کامل باشد.

موانع خودآگاهی: غرورها

متأسفانه، ظاهراً اعتمادبه‌نفس و غرور شبیه یکدیگر هستند و انگار هیچ تفاوتی بین آن‌ها نیست؛ در صورتی‌که می‌توان گفت که غرور احساس بدی است که به‌شدت انسان را آسیب‌پذیر و مستعد رنجش‌های بی‌جا می‌کند.

انواع غرور:

۱. **غرور عقل و اراده:** کسی که دانسته یا ندانسته در ذهن خود فکر کند که قادر به حل تمام مشکلات و حتی پیش‌بینی وقایع است.
۲. **غرور خودبزرگ‌بینی یا مهم بودن:** کسی که به طور غیرواقعی خود را خیلی مهم و بزرگ بداند.

۳. **غرور خواستنی بودن یا محبوب بودن:** کسی که در فکر خود قادر است هرکسی را که بخواهد عاشق و شیفته خود کند.
۴. **غرور آزادی مطلق:** کسی که به هر نوع کار و تکلیفی، به صورت بایدها و نبایدها، حساسیت دارند.
۵. **غرور شجاعت:** بیش‌تر گریبان‌گیر اشخاص ترسوست و این افراد بیش‌تر لاف شجاعت می‌زنند.
۶. **غرور درستی و عدالت:** فرد در مقابل افرادی که نسبت به راست‌گویی و درست‌کاری او کم‌ترین شکی داشته باشند عصبانی می‌شود و در زمانی که مطمئن باشد که کسی متوجه رفتار او نمی‌شود، از هیچ‌گونه نادرستی و بی‌انصافی‌ای دریغ نمی‌ورزد.

چگونه به خودآگاهی برسیم؟

۱. پذیرش خود

پذیرش خود یکی از عوامل مؤثر در رشد مهارت خودآگاهی است. خودمان را با تمام نقاط قوت و ضعفمان بپذیریم و دوست داشته باشیم. مسلماً عوامل متعددی در چگونگی پذیرفتن خود، به همان شکل که هستیم، نقش دارند، اما یکی از عوامل مؤثر، پذیرفتن اشتباهاتی است که از ما سر می‌زنند.



۲. پذیرش دیگران

به معنای پذیرش انسان‌هاست به همان شکلی که هستند. یک عامل مؤثر دیگر در رشد مهارت خودآگاهی پذیرش دیگران است. با وجود تمام شباهت‌ها و تفاوت‌های بین‌فردی، به نظر می‌رسد که ۲ عامل زیربنایی وجود دارد که تمامی تفاوت‌ها از آن‌ها نشئت می‌گیرند، یعنی تفاوت‌های ژنتیکی و توارثی، و تفاوت‌های محیطی که باعث می‌شوند که نتوانید هیچ‌دو نفری را شبیه به هم پیدا کنید.

۳. قبول مسئولیت‌ها

با قبول مسئولیت‌ها، در رشد اعتماد به نفس و رسیدن به خودآگاهی بیش‌تر گام بسیار مهمی برداشته‌اید. مسئولیت‌پذیری و درگیر شدن با مسائل مربوط به آن باعث می‌شود که به نقاط قوت و ضعف خود بیش‌تر پی ببریم. یکی از بزرگ‌ترین موانع در این راه ترس از شکست و اشتباه‌کردن است.

ممکن است این پرسش در ذهن همه‌ی ما شکل بگیرد که چگونه می‌توان خودآگاهی را پرورش و توسعه داد؟ بدون شک، میزان بالای خودآگاهی هر فرد نشان شخصیت قوی اوست و این توانایی را به وی می‌دهد که با هدف گذاری، داشتن اصالت و اعتماد سازی، بتواند آن‌ها را هدایت کند؛ علاوه بر این، خودآگاهی به افراد شناخت و درک مناسبی از خودشان می‌دهد و باعث می‌شود که با درک بهتر نیازهای دیگران، نقاط ضعف خود را نیز پوشش دهند. روش‌های مختلفی برای بهبود این ویژگی وجود دارد.

خودآگاهی سازمانی

دنیای امروز کسب‌وکارها مملو از چالش‌ها و فرصت‌ها است و انفجار اطلاعات موجب تغییرات اساسی در چشم‌انداز سازمان‌ها شده است. بررسی بیش از ۳۰۰۰ نفر از مدیران سازمان‌ها نشان می‌دهد که بیش از ۶۶ درصد از سازمان‌ها در دستیابی به نتایج موردنظر خود بعد از اجرای تغییرات سازمانی موفق نبوده‌اند.

بالوگان و هایلی معتقدند مرز بین شکست و پیروزی سازمان خودآگاهی سازمانی است. میلر و جانسون و گراوا بر این باورند که شکست در اجرای برنامه‌های تغییر و تحول سازمانی به عوامل زیادی بستگی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عدم آمادگی برای تغییر سازمانی است. ایجاد آمادگی در سازمان نیازمند خودآگاهی سازمانی است. به بیان دیگر تا زمانی که اعضای سازمان نسبت به تغییرات محیط درونی و بیرونی سازمان آگاهی کافی نداشته باشند، نمی‌توانند به محیط واکنش مناسبی از خود نشان دهند.

حال سؤال اساسی این است که مفهوم آگاهی سازمانی چیست و دارای چه مؤلفه‌ها و ابعادی است؟ کامپین و پالمر گاهی سازمانی را سازه‌ای مرتبط با وظیفه‌شناسی یا مسئولیت اخلاقی نمی‌دانند؛ بلکه آن را یک پارادایم کاملاً جدید می‌دانند که در ارتباط با آگاهی و پردازش اطلاعات در سازمان است.

خودآگاهی سازمانی، زمانی شکل می‌گیرد که افراد در سازمان‌ها رفتار و اعمالشان را با الزامات محیطی خود تطبیق دهند و مبنایی برای ایجاد هویت سازمانی است که برای تصمیم‌گیری‌های اساسی در سازمان و مدیریت تغییرات ضروری است.

خودآگاهی سازمانی در سطح رفتاری شامل اقدامات زیر هست:

- درک ساختار رسمی و غیررسمی
- درک فرهنگ و جو سازمان
- درک سیاست‌های سازمانی