

# من

## که هستم؟

### راهکارهایی برای تقویت خودآگاهی



لیلا سلیقه‌دار  
برنامه‌ریز آموزشی

بار دیگر خودم را مقابل آینه نگاه کردم و جزئیات ظاهری را از چشم گذراندم. همه چیز به نظر مطلوب و آراسته بود. بعد از سال‌ها معلمی می‌دانم که چقدر روزهای اول آشنایی با دانش‌آموزان و ظاهری که از خود نشان می‌دهم، اهمیت دارد. فکر کردم آیا همین اندازه که به‌سادگی می‌توانم با تماشای آینه متوجه ظاهرم شوم، درباره‌ی اخلاق و منشم و آنچه دانش‌آموزان در رفتارم می‌بینند هم اطلاعی دارم و آیا می‌دانم چطور آن بخش از وجودم را هم آراسته کنم؟

همین فکر باعث شد دنبال راهی برای کسب آگاهی بیشتر از خودم باشم. اینکه چگونه می‌توانم خودآگاهی را در وجود خودم و دانش‌آموزانم تقویت کنم؟ اهمیت مهارت خودآگاهی برای بسیاری از معلمان به اصلی بدیهی و ضروری بدل شده است؛ مهارتی که شاهراه ایجاد ارتباطی سالم و سازنده با دانش‌آموزان و در عین حال موجب توفیق در تحقق اهداف تعلیم و تربیت است. به دیگر سخن، بدون بهره‌مندی از مهارت‌های زندگی در آموزش نمی‌توان انتظار داشت آموزش به بهبود زندگی کمکی کند.

برای اینکه بتوانیم همه‌ساله گامی در جهت تقویت خودآگاهی خود و دانش‌آموزان برداریم، راهکارهای گوناگونی در دسترس هستند. از جمله‌ی این امور، ایده‌ای است که از «پنجره‌ی جو-هری» می‌توان گرفت. پنجره‌ی جو-هری روشی برای شناخت خود و ارتباط با دیگران است. نام این پنجره از ابتدای اسم کوچک دو روان‌شناس طراح این مدل، جوزف لوفت و هری اینگهام، گرفته شده است و نشان می‌دهد افراد آگاه تلاش می‌کنند به‌طور مداوم با دریافت بازخورد از دیگران و نیز خودارزشیابی، به‌سوی منطقه‌ی آشکار حرکت کنند. اما منطقه‌ی آشکار چیست و سه خانه‌ی دیگر این پنجره چه ماهیتی دارند؟

برای شناخت بیشتر این پنجره و افزایش خودآگاهی، مراحل را که در ادامه می‌آید، گام‌به‌گام انجام دهید:

#### گام اول: آنچه درباره‌ی خودم می‌دانم

ابتدا تلاش کنید هر آنچه از خصوصیات خود می‌دانید، روی برگه بنویسید. به نظراتان چه ویژگی‌هایی دارید و چه رفتارهایی به شما نسبت داده می‌شوند؟ دیگران درباره‌ی شما چه ویژگی‌هایی را تصور می‌کنند که با آن‌ها موافقت می‌کنند؟ همین پرسش‌ها را از دانش‌آموزان خود بپرسید و از آن‌ها بخواهید روی یک برگه، اطلاعات و خصوصیات را که از خود می‌شناسند، بنویسند. با این اقدام، بخش آشکار از پنجره‌ی جو-هری خود را کامل کرده‌اید. فراموش نکنید این بخش همیشه می‌تواند تغییر کند و مواردی به آن اضافه شوند. بخش آشکار یا روشن شامل اطلاعاتی است که هم خودتان و هم دیگران از آن آگاه هستید و شامل این موارد است:

- **واقعیت‌ها:** اطلاعاتی مانند محل زندگی، فرزندان، شغل و مواردی از این دست؛
- احساسات افراد و چیزهایی که برایتان اهمیت دارد و به آن‌ها علاقه دارید؛
- **رفتارها:** طرز رفتار و تعامل شما با مردم؛
- **خواسته‌ها:** اهداف و خواسته‌هایی که در زندگی دارید؛
- **انگیزش:** چیزی که باعث می‌شود شروع به کار کنید و کارتان برایتان اهمیت داشته باشد؛
- و نیز مواردی مثل نگرش، هیجانات، دانش، تجربه، مهارت‌ها و دیدگاه‌ها که هم خودتان و هم دیگران از آن باخبرید.



## کام دوم: آنچه درباره‌ی خود نمی‌دانم

در این مرحله تلاش می‌کنیم خود را در آینه‌ی نگاه دیگران ببینیم. برای این منظور از دو گروه می‌توانیم اطلاعاتی به دست آوریم: گروهی که شما را می‌شناسند و می‌توانند اطلاعاتی در رابطه با شما بدهند؛ مثل دانش‌آموزانی که سال گذشته در کلاس شما بوده‌اند یا به‌صورت غیرمستقیم شما را می‌شناسند و نیز همکاران قدیمی شما. گروه دوم دانش‌آموزان جدیدی هستند که می‌توانیم از آن‌ها اطلاعات دریافت کنیم. برای این منظور، از دانش‌آموزان بخواهید به این سؤال پاسخ دهند:

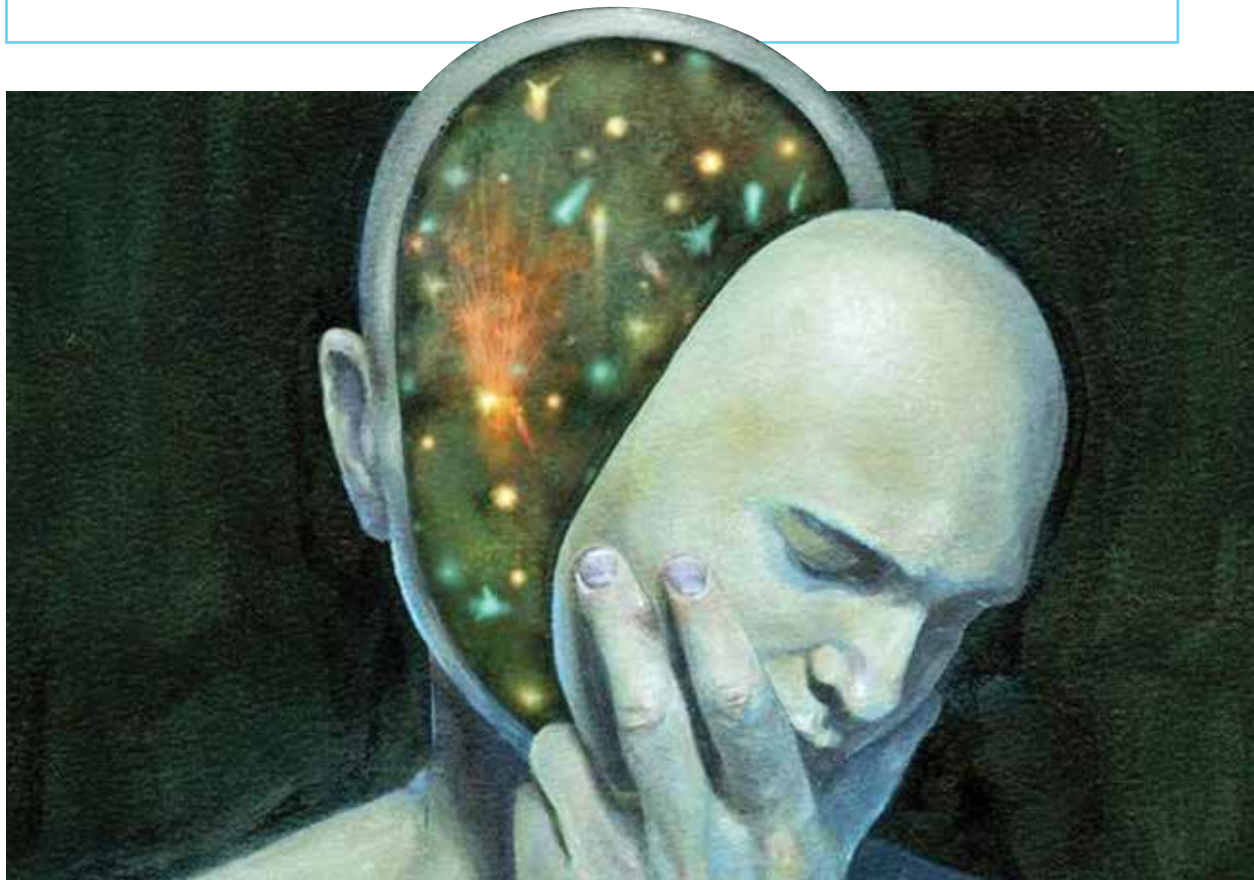
در صورتی که مرا می‌شناسید، ویژگی‌های مرا بنویسید و در غیر این صورت، بنویسید با دیدن من تصور می‌کنید چه ویژگی‌هایی دارم؟ فراموش نکنید که شما آزاد هستید صفات خوب یا بد را ذکر کنید و اصلاً خود را به نوشتن ویژگی‌های مثبت محدود نکنید. در این اقدام دریافت نام دانش‌آموزان لازم نیست.

همچنین، مشابه این کار را در خصوص دانش‌آموزان انجام دهید. ابتدا از آنان بخواهید روی یک برگه اسامی تمام دانش‌آموزان را در ستونی بنویسند. لازم است پشت برگه خالی بماند و هر اسم با خط کشیدن در زیر آن از اسم‌های دیگر جدا شود. برای هر دانش‌آموز دست‌کم دو خط در نظر گرفته شود. حالا از آن‌ها بخواهید خصوصیات هر دانش‌آموز را، در صورتی که آن فرد برایشان آشناست، بنویسند و اگر آشنا نیست، بنویسند که انتظار چه ویژگی‌های رفتاری را از او دارند؟ این برگه‌ها را هم جمع کنید

تا در زمان مناسب در اختیار هر دانش‌آموز قرار دهید.

این گام به شما کمک می‌کند خانه‌ای دیگر از پنجره‌ی جوهری را به نام بخش ناشناخته یا کور کامل کنید. این بخش درباره‌ی اطلاعات و ویژگی‌هایی است که دیگران از آن خبر دارند؛ اما برای خود فرد ناشناخته است. اطلاعاتی که در این ناحیه قرار دارد، از طریق جست‌وجو و دریافت بازخورد، همانند آنچه پیشنهاد شد، به تدریج کاهش می‌یابد و به ناحیه‌ی آشکار یا بخش اول افزوده می‌شود. به بیانی دیگر، ناحیه‌ی کور، یک فضای مؤثر یا کارآمد برای افراد نیست. از این ناحیه می‌توان به‌عنوان ناحیه‌ی ناآگاهی و بی‌خبری از خود اشاره کرد. همه‌ی ما جنبه‌هایی شخصیتی داریم که از آن‌ها ناآگاهیم. برای مثال ممکن است دیگران شما را فرد کوشا و سخت‌کوشی بدانند، در صورتی که خودتان چنین طرز فکری نداشته باشید.

بنابراین، پس از دریافت ویژگی‌هایی که دیگران برای شما نوشته‌اند، به بررسی و تفکر درباره‌ی هر کدام بنشینید. کدام موارد را تا پیش از این می‌دانستید؟ (در بخش آشکار قرار داشته‌اند) کدام را نمی‌دانستید؟ به نظر شما چرا دیگری این ویژگی را در شما احساس و برداشت کرده است؟ آیا با آن موافق هستید؟ در این صورت آن صفت را به فهرستی که در بخش اول نوشته بودید انتقال دهید. اما اگر به آن شک دارید یا در فهرست ویژگی‌هایی است که دانش‌آموزان جدید برای شما پیش‌بینی کرده‌اند، بگذارید در همین بخش باقی بماند و در آینده با تکرار همین اقدام، دوباره بررسی شود.



### گام سوم: آنچه بقیه درباره‌ی من نمی‌دانند

بخش سوم که ناحیه‌ی پنهان یا پوشیده نام دارد، شامل ویژگی‌ها و اطلاعاتی است که برای خود ما شناخته شده است، اما آن‌ها را از دیگران پنهان می‌کنیم. ممکن است برای پنهان کردن آن خصوصیات دلایل گوناگونی داشته باشیم؛ اما مهم این است که ویژگی‌هایی داریم که دیگران از آن مطلع نیستند. ممکن است زمانی که با دیگران ارتباط بیشتری برقرار کردید و اعتماد بیشتری بین شما شکل گرفت، بخواهید از طریق خودافشایی، اطلاعات بیشتری را درباره‌ی خودتان با آن‌ها در میان بگذارید. به صورت کلی ناحیه‌ی پنهان شامل حساسیت‌ها، نیت‌های پنهانی، رازها و هر چیزی است که شما درباره‌ی خودتان می‌دانید، اما آن‌ها را از دیگران پنهان می‌کنید.

در بسیاری موارد، به‌ویژه در کار گروهی و مشارکت با همکاران، خودافشایی (صحبت با دیگران درباره‌ی خودمان و دادن اطلاعات به آن‌ها) ضروری است؛ از این طریق ناحیه‌ی پنهانمان را کاهش و ناحیه باز را افزایش می‌دهیم و این سبب ادراک و تفاهم، همکاری، اعتماد و کار گروهی بهتر و مؤثرتر می‌شود. کاهش ناحیه‌ی پنهان همچنین احتمال گیج‌شدن، سوءتفاهم و ارتباط ضعیف را که همگی به تضعیف کارایی و اثربخشی تیم منجر می‌شوند، کاهش می‌دهد.

برخی از ترس اینکه دیگران آن‌ها را قضاوت کنند، اطلاعات و احساسات پنهانشان را از دیگران مخفی می‌کنند. اگر این اطلاعات به بخش آشکار منتقل شوند، تفاهم دوطرفه و در نتیجه آگاهی گروهی، عملکرد فردی و کارایی گروهی تقویت می‌شود. اینکه چه مقدار از اطلاعات افشا شوند و به چه کسانی گفته شود، به تمایل و صلاحیت فرد بستگی دارد. بعضی افراد در افشاکردن تمایل و توانایی بیشتری دارند. فقط باید تا آنجا که

احساس راحتی می‌کنید، اطلاعات را افشا کنید.

برای این منظور و در این گام، فهرست‌های دو مرحله‌ی قبل را مقابل خود بگذارید. ببینید آیا صفاتی که در فهرست اول نوشته بودید، مواردی هستند که از نظر دیگران پنهان هستند؟ در اینجا بیشتر به نظر دانش‌آموزان توجه کنید. ممکن است رفتارهایی دارید که به دلیل الگوبودن خود از بروز آن‌ها جلوگیری می‌کنید یا دلایلی دیگر برای این منظور وجود دارد. ویژگی‌هایی از این دست را از فهرست اول به این خانه (آنچه دیگران درباره‌ی من نمی‌دانند) انتقال دهید. حالا تصمیم بگیرید در مورد چه ویژگی‌هایی از خود به گفت‌وگو تمایل دارید تا دانش‌آموزان تصور درستی از شما پیدا کنند و در عین حال برای همراهی و مشارکت آمادگی داشته باشند.

درباره‌ی دانش‌آموزان نیز لازم است در این مرحله فهرست اول را که خودشان نوشته بودند و برگه‌هایی را که دیگران در مورد آن‌ها نوشته‌اند، در اختیارشان قرار دهید. پیش از این تمام ویژگی‌هایی را که دوستان برای هم نوشته‌اند، با دقت بررسی کنید تا موارد منفی یا آن‌هایی را که نسبت‌دادنشان اشکال تربیتی دارد، حذف کنید. حالا به آن‌ها بگویید با مقایسه‌ی دو فهرست، همانند کاری که خودتان انجام دادید، متوجه شوند چه ویژگی‌هایی را تا پیش از این تصور نمی‌کردند داشته باشند. چه چیزهایی هستند که ممکن است در ستون‌ها قید نشده و تنها خودشان از آن اطلاع دارند و البته تذکر دهید نیازی به بیان جمعی نظرات نیست و این یک گام برای شناخت بیشتر خودشان است.

در عین حال در ماه اول سال تحصیلی شرایطی را فراهم کنید که همانند ارائه‌ی انشا، دانش‌آموزان فرصت معرفی خود و صحبت کردن درباره‌ی ویژگی‌های خود را در کلاس داشته باشند و خودافشایی به‌منظور شناخت بهتر خود و نیز ایجاد ارتباط مناسب‌تر انجام شود.

#### یک نکته:

شرحی که آمده است، برای کودکان دوره‌ی دوم ابتدایی به بعد مناسب و اجرایشدن است. این روند برای کودکان دوره‌ی اول ابتدایی بهتر است به صورت شفاهی، خلاصه و کوتاه باشد.

### گام پایانی: ناشناخته‌ها زمان و موقعیت خود را می‌خواهند

ناحیه‌ی ناشناخته شامل اطلاعات، احساسات، توانایی‌های نهفته و تجربه‌هایی است که برای خودتان و دیگران ناشناخته‌اند. این امور ناشناخته انواع متنوعی دارد و می‌تواند شامل احساسات، رفتارها، توانایی‌ها و نگرش‌های مثبت و مفید باشد، یا می‌تواند شامل

جنبه‌های عمیق‌تری از شخصیت فرد باشد و به میزان متفاوتی بر رفتار او تأثیر بگذارد. شناخت این ویژگی‌ها به موقعیت‌های خاص نیاز دارد. مهم این است که از هر فرصتی برای شناخت بیشتر خود بهره‌برید.

اما برای کمک به دانش‌آموزان که به نسبت سن خود ناشناخته‌های بیشتری دارند، می‌توانید از همان ابتدای سال تحصیلی، این شرایط را ایجاد کنید:

- امکان بیان خود و نشان دادن توانایی‌های دانش‌آموز را فراهم کنید؛
- برای بروز احساسات دانش‌آموزان برنامه‌ریزی کنید؛
- فقط بر موفق بودن تکیه نکنید، بلکه بر تلاش و بیان آزاد نظرات توجه بیشتری داشته باشید؛
- موضوع انشا و نوشتن و گفتن در خصوص خود را به‌طور مستمر در دستور کار کلاسی قرار دهید؛
- گفت‌وگو درباره‌ی یکدیگر و ارائه‌ی بازخورد متقابل را با رعایت نکات تربیتی در کلاس دنبال کنید.