

چگونه خود را بشناسیم؟

خودشناسی چیست



آموزش خودشناسی

تابحال به این فکر کرده اید که چطور خود را بشناسیم و اصلاً شناختن خودمان چه مزایایی دارد؟ شناخت با خُلق و خو و روحیات شخصی، نخستین و شاید مهم ترین گام در مسیر خودشناسی است.

خودشناسی چیست؟

در یک جمله خودشناسی یعنی آگاه بودن به تمام کاراکترهای شخصیتی که شامل احساسات، روش تفکر، باورها، اعمال و... است. در خودشناسی گاهی لحظه به لحظه به رفتار و افکار خود دارید. خودشناسی یعنی پی بردن به توانایی های درونی (رگه های طلا) و تبدیل شدن به بهترین نسخه خود در دنیا.

اشخاص زیادی را دیده اید که در میانسالی یا دوران بازنشستگی از زندگی خود راضی نیستند و می گویند اگر ده سال به عقب باز می گشتم، فلان کار را می کردم ولی حیف که هیچگاه نمی توان به آن زمان بازگشت. در این بین افرادی که خود را بهتر می شناسند، می توانند رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند.



چگونه خودمان را بهتر بشناسیم

فواید خودشناسی

افزایش میزان خوشحالی و رضایت از زندگی

چنانچه به زندگی عرفا و دانشمندان بزرگ نگاه کنید، خواهید دید در هر شرایط از زندگی راضی هستند و مشکلات و مصائب را جزیی از سفر زندگی میدانند.

شخصی که به خودشناسی رسیده است، برای جبران حقارت های درونی دست به موفقیت های عجیب و دستاوردهای بزرگ نمی زند تا تائید دیگران را کسب کند، بلکه چنانچه هدفی در ذهن دارد، مطابق با نیازها و ارزش های فردی خویش است. قسمتی از غصه های ما در زندگی ناشی از عدم شناخت خویش و مقایسه زندگی خود با دیگران است.

چالش های درونی کم تر

هنگامی که واکنش های بیرونی شما با احساسات، ارزش ها و باورهای شما تطابق داشته باشند، با تضاد و چالش کمتری روبرو خواهید شد.

تصمیم گیری بهتر در زندگی

زمانی که شخصی به صلح درونی برسد، به طبع آن تصمیمات سنجیده و دقیقی می گیرد که در آینده دچار سرزنش نخواهد شد. زمانی که خودتان را بهتر بشناسید، در انتخاب های خود به دقت عمل می کنید. بطور مثال شاید فردی تصمیم بگیرد یک ماشین لوکس داشته باشد و یا در یک رشته تحصیلی عالی به مدارج بالا برسد ولی در پس زمینه ذهن خود، هدفش از این کار دیده شدن و فخر فروشی باشد.

ولی شخصی که در روند خودشناسی است، از قضاوت سایرین نمیترسد و عزت نفس بالایی دارد. وی خود را با هر شرایطی که هست دوست دارد و هیچوقت به خاطر خودنمایی یک هدف را انتخاب نمی کند.



برای خودشناسی به چه چیزهایی باید توجه کرد

تحمل فشارهای زندگی

افرادی که خود را بخوبی نمی شناسند، در اتفاقات و مشکلات زندگی و یا انتقاد دیگران بسیار ناراحت و سرخورده میشوند. آن ها هیچ انتقادی را نمی

پذیرند و سعی می کنند مشکلات و نقاط ضعف خویش را بپوشانند. افرادی که خود را بخوبی شناخته اند، افراد دیگر را هم بخوبی می فهمند و به آن ها برچسب نمی زنند و تلاش نمی کنند آن ها را بی ارزش نشان دهند.

خودکنترلی

وقتی خودتان را بشناسید، میتوانید رفتارهایی را که در شما انگیزه ایجاد می کنند، شناسایی کنید و بر عادات بد خویش غلبه و رفتارها و عادت های خوب تان را تقویت کنید. در واقع خودشناسی باعث می شود تا ارزش ها و اهدافی که نیروی اراده ی شما را تقویت می کنند، بهتر بشناسید.

تحمل و درک دیگران

آشنایی با نقاط ضعف و قوت خودتان باعث می شود راحت تر با افراد دیگر هم دردی کنید.



چطور خودمان را بهتر بشناسیم

برای خودشناسی به چه چیزهایی باید توجه کرد؟

شناخت احساسات

یکی از اجزای مهم مهارت خودآگاهی «شناخت احساسات» است. از عوامل مهمی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که

خویش را بشناسیم، حس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم، شاد و خرسند باشیم.

ارزش ها

ارزش هایی مثل کمک کردن به دیگران، خلاق بودن، سلامتی، امنیت مالی و موردهای مشابه، راهنمای ما در تصمیم گیری و ایجاد انگیزه برای حرکت در مسیر هدف ها مان هستند. تحقیقات نشان می دهد که تنها فکر کردن و نوشتن ارزش ها سبب می شود گام های بهتر و درست تری در زندگی خود بردارید.

همانطور که پژوهش های روان شناسی هم نشان میدهند باور داشتن به یکسری اصول و ارزش ها به شما انرژی مضاعفی می دهد تا علی رغم سختی ها و خستگی ها، با قدرت بیشتری بسوی اهداف خود در زندگی حرکت کنید. پس چنانچه میخواهید در زندگی انگیزه داشته باشید، ارزش هایی را که برای تان مهم اند، شناسایی و اولویت بندی کنید.

خویشتن پذیر باشید

یعنی، حس غرور نمایید. مثبت فکر کنید و همیشه تلاش کنید نیمه پرلیوان را ببینید. افرادی را بیابید که بتوانید از آنها چیزی بیاموزید. اتفاقات ناخوش آیند زندگی خود را بپذیرید. بر عادت های ناپسند خود غلبه نمایید.

از هیچ چیز نترسید، زیرا ترس از موانع اعتماد به نفس است. خود را به دیگران وابسته نکنید و حتی المقدور به دیگران کمک کنید. همه را ببخشید. روح خود را آزاد کنید، تنفر را به دل راه ندهید. در مجموع برای شناخت بهتر خویش از انتقاد فرار نکنید. همواره خود را مورد ارزیابی مثبت قرار دهید نه ارزیابی عیب جویانه و تضعیف کننده.

خود را با موقعیت های دیگران مقایسه کنید و رشد خود را مورد سنجش قرار دهید. نقاط ضعف را عامل سرکوبی خود قرار ندهید. بر افزایش هرچه بیشتر عزت نفس و خودباوری تان تلاش کنید که هم به خودشناسی کمک می کند و هم باعث ارتقای خود می شود.

کنترل روابط

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند دارای ”تفکر واگرا” هستند، یعنی نسبت به نظرات افراد دیگر بی تفاوت نبوده بلکه آنها را مورد بررسی قرار میدهند و با دلیل آنها را می پذیرند، یا رد می کنند و یا در صورت لزوم موارد ترمیمی به آنها اضافه می نمایند.

گروه، اجتماع و هموعان بستر مناسبی هستند که طی یک فرآیند بازخوردی، رفتار افراد را شکل و جهت می دهند.



روش های خودشناسی

شناخت اهداف

شناخت اهداف و مأموریت شما در زندگی، یکی از مهمترین ابعاد خودشناسی می باشد. جواب به سوال زیر به شما کمک خواهد کرد:

کدام اتفاق در زندگی برای شما پرمعناتر بوده است؟

چه اتفاقی در زندگی بیشترین تأثیر را بر شما گذاشته است؟

بررسی جواب این دو سوال ابعاد پنهانی وجود شما را آشکار می سازد. همه ما انسانها برای انجام یک مأموریت خاص متولد شده ایم. اگر رسالت زندگی خویش را پیدا کنیم و بعد طبق آن هدف ها را شناسایی کنیم پیوسته در زندگی حس سودمندبودن خواهیم داشت. حس مؤثر بودن سبب افزایش احساس خشنودی از زندگی می گردد.

ما نمی توانیم تنها با « فکر کردن » به خواسته ها و اهداف مان برسیم، باید دست به عمل بزنیم. یعنی به طرف چیزهایی که میخواهید قدم بردارید و

چیزهایی را که دوست ندارید از مسیر زندگیتان کنار بزنید. چنانچه شما هم به دنبال هدف تان هستید، دست از جستجو بردارید و سریعتر اقدام کنید.

این را به یاد داشته باشید که هدف واقعی زندگی هر کسی این است که در رضایت کامل زندگی کند. سعی کنید برای این سفر پرماجرا آماده باشید و با میل و رغبت از آن استقبال کنید. ما باید اهداف خویش را بشناسیم تا معنی و مفهوم زندگی خود را درک کنیم.

عزت نفس

از اجزای مهم دیگر خودآگاهی «عزت نفس» یا اعتماد به نفس هست. عزت نفس منوط به میزان احترام و ارزشی است که فرد برای خود قائل است. برای افزایش عزت نفس خود تلاش کنید روابط اجتماعی خویش را گسترش دهید و با دوستان زیادی رابطه برقرار کنید. با خانواده خود رابطه گرم و مستمر داشته باشید. اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت را بگونه ای طراحی کنید که بتوانید به آن ها دسترسی پیدا کنید.

نقاط ضعف خویش را پس از شناسایی رفع کنید و به شناسایی نقاط قوت خود پردازید. هیچوقت خود را با دیگران مقایسه نکنید زیرا این ارزیابی منطقی نخواهد بود.

گردآوری: بیتوته