

روش های خود شناسی

تا به حال به این فکر کرده‌اید که چگونه خود را بشناسیم و اصلا شناختن خودمان چه مزایایی دارد؟ برای اینکه بتوانید بهتر خودتان را بشناسید، باید با شش عامل مهم که در خودشناسی نقش مهمی دارند، بیشتر آشنا شوید. شناخت این عوامل کلیدی و عمل کردن به آنها، به شما کمک می‌کند تا با شناخت بهتری در مسیر رسیدن به موفقیت‌های شغلی، تحصیلی و شادی گام بردارید.

آشنایی با خلق و خو و روحیات شخصی، اولین و شاید مهم‌ترین گام در مسیر خودشناسی است. در این مقاله شش عامل اصلی و کلیدی، برای خودشناسی معرفی می‌شود که سقراط آنها را برای خودشناسی معرفی کرده است. اما سؤال اینجاست: «چه زمان می‌توان گفت که به خودشناسی رسیده‌ایم؟» با ما همراه باشید تا پاسخ این سؤال و سؤال‌های مشابه را پیدا کنید و با عمل کردن و توجه به همین نکات ساده و شاید پیش‌پا افتاده، بتوانید گام‌های مؤثر و مهمی در مسیر خودشناسی بردارید.

مزیت‌های خودشناسی

۱. شادی بیشتر

وقتی بتوانید همان‌طور که هستید خودتان را نشان بدهید، احساس شادی بیشتری می‌کنید. شناخت خود یعنی گام برداشتن در مسیر تحقق آرزوهایتان. هر چه بیشتر خود را بشناسید تصویر روشن‌تری از آرزوهایتان به دست می‌آورید.

۲. چالش‌های درونی کمتر

وقتی واکنش‌های بیرونی شما با احساسات، ارزش‌ها و باورهای شما تطابق داشته باشند، با تضاد و چالش کمتری مواجه خواهید شد.

۳. تصمیم‌گیری بهتر

وقتی خودتان را بهتر بشناسید، انتخاب‌های بهتری در زندگی خواهید داشت، از انتخاب‌های کوچک و شاید بی‌اهمیتی مثل خرید فلان مدل لباس تا تصمیمات بزرگ زندگی مثل انتخاب شریک زندگی. وقتی خودتان را بشناسید، چارچوب‌هایی برای زندگی خود مشخص می‌کنید که می‌توانند در حل مشکلات مهم زندگی راه‌گشا باشند.

۴. خودکنترلی

وقتی خودتان را بشناسید، می‌توانید رفتارهایی را که در شما انگیزه ایجاد می‌کنند، شناسایی کنید و بر عادت‌های بد خود غلبه و رفتارها و عادات خوبتان را تقویت کنید. در واقع خودشناسی موجب می‌شود تا ارزش‌ها و اهدافی که نیروی اراده‌ی شما را تقویت می‌کنند، بهتر بشناسید.

۵. مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی

هنگامی که شما ارزش‌ها و اولویت‌های خود را در زندگی مشخص کنید، کمتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی قرار می‌گیرید و کمتر مجبور به انجام کاری می‌شوید که از پذیرش یا انجام آن اکراه دارید.

۶. تحمل و درک دیگران

آشنایی با نقاط ضعف و قوت خودتان موجب می‌شود راحت‌تر با دیگران همدردی کنید.

۷. شور و نشاط زندگی

شناخت عمیق فرد از خود باعث می‌شود فرد احساس شادی و سرزندگی بیشتری داشته باشد و لذت بیشتری از زندگی خود ببرد.

در ادامه مواردی معرفی می‌شوند که برای رسیدن به خودشناسی به شما بسیار کمک می‌کنند.

شش کلیدواژه‌ی شناخت ارزش‌ها، علایق، فطرت، ریتم زندگی، اهداف و مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا در کوتاه‌ترین زمان به خودشناسی برسید:

۱. ارزش‌ها

ارزش‌هایی مانند کمک کردن به دیگران، خلاق بودن، سلامتی، امنیت مالی و موارد مشابه، راهنمای ما در تصمیم‌گیری و ایجاد انگیزه برای حرکت در مسیر اهدافمان هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که فقط فکر کردن و نوشتن ارزش‌ها باعث می‌شود گام‌های بهتر و درست‌تری در زندگی خود بردارید. همان‌طور که پژوهش‌های روان‌شناسی نیز نشان می‌دهند باور داشتن به یکسری اصول و ارزش‌ها به شما انرژی مضاعفی می‌دهد تا علی‌رغم سختی‌ها و خستگی‌ها، با قدرت بیشتری به سوی اهداف خود در زندگی حرکت کنید. پس اگر می‌خواهید در زندگی انگیزه داشته باشید، ارزش‌هایی را که برای‌تان مهم‌اند، شناسایی و اولویت‌بندی کنید.

۲. علایق

Page | 4

علایق به احساسات، سرگرمی‌ها و چیزهای گفته می‌شود که در یک بازه‌ی زمانی خاصی توجه شما را به خود جلب کنند. برای شناخت بهتر علایق خود، بهتر است این سؤالات را از خودتان بپرسید:

چه چیزی توجه من را به خود جلب می‌کند؟

در مورد چه موضوعاتی کنجکاو هستم؟

چه چیزهایی باعث نگرانی من می‌شود؟

پاسخ این سؤالات و تمرکز شما بر آنها، مسیر زندگی شما را ترسیم می‌کند. مسیری که موجب افزایش رضایتمندی شما از زندگی می‌شود.

مردم بیشتر در حوزه‌ای فعالیت می‌کنند که به آن علاقه‌ی بیشتری دارند. برخی اتفاقات که گاهی ممکن است در ابتدا تلخ و ناراحت‌کننده باشند، در زندگی باعث می‌شوند شناخت بیشتری از خودمان پیدا کنیم. برای مثال، پای یکی از دوستانم در ۱۱ سالگی شکست. هر چند حادثه‌ی بدی بود اما همین اتفاق باعث شد او متوجه‌ی علاقه‌ی خود به پزشکی شود و تصمیم گرفت پزشک بخش اورژانس شود.

۳. فطرت

با ویژگی‌ها و خصوصیات فردی خود آشنا شوید.

فردی درون‌گرا هستید یا برون‌گرا؟

راهبر هستید یا دنباله‌رو؟

تصمیمات زندگی شما بیشتر احساسی است یا منطقی؟

جزئیات یک ایده بیشتر برای‌تان اهمیت دارد یا دریافت ایده‌ی کلی آن کفایت می‌کند؟

پاسخ این سؤالات شما را به سمت شکوفایی بیشتر استعدادها و توانایی‌هایتان سوق می‌دهد. در دهه‌ی ۶۰، خودانگیختگی بیشتر از برنامه‌ریزی دارای اهمیت بود. من سعی کردم تا خودم را با این اصل وفق بدهم، اما به نظر می‌رسد که فقط وقتی را تلف کرده‌ام. وادار کردن خودم به انجام کاری که اصلا با روحیات من سازگاری نداشت باعث شد کار پر استرسی را قبول کنم که اصلا ارزشش را نداشت.

۴. ریتم زندگی

ریتم زندگی شما چگونه است؟ برای مثال شما از آن دسته افرادی هستید که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند یا از آن گروه آدم‌هایی که معمولا شب‌ها دیر به رختخواب می‌روند؟ در چه ساعتی از روز انرژی بیشتری دارید؟ بهتر است برای خود یک برنامه‌ی زمانی بگذارید و مشخص کنید در چه ساعتی از روز انرژی بیشتری دارید. مثلا من از بدو تولد آدم سحرخیزی بوده‌ام و همیشه از خوابیدن تا لنگ ظهر متنفر بودم.

یکی از خوشی‌های زندگی من در دوران نوجوانی پیدا کردن دوستی بود که ریتم زندگی‌اش مشابه ریتم زندگی من باشد تا با هم درس بخوانیم و تفریح کنیم. همیشه به یاد داشته باشید که این شما هستید که باید تصمیم بگیرید چگونه از زندگی خود لذت ببرید، پس انرژی و وقت خود را در مسیری هزینه کنید که از آن لذت می‌برید.

۵. اهداف و مأموریت شما در زندگی

Page | 6

«کدام اتفاق زندگی شما از همه پرمعناتر بوده است؟» این سؤالی است که من همیشه دوست دارم از دانشجویانم بپرسم. یکی از دانشجویانم که حدود ۴۰ سال داشت، در هنگام پاسخ به این سؤال اشک در چشمانش جمع شد و گفت: «مراقبت از پدر پیرم در بستر بیماری حس خوبی به من می‌داد، خوشحالم که هنگام مرگ پدرم در کنارش بودم و او در حالی فوت کرد که دستانش در دستم بود.» بودن در کنار پدر در روزهای آخر عمرش باعث شد تا او احساس کند می‌تواند پرستار خوبی باشد، احساسی که به او انگیزه داد و تصمیم گرفت در کلاس‌های پرستاری ثبت نام کند، تصمیمی که همه‌ی زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار داد.

این سؤال را نیز از خودتان بپرسید: «چه اتفاقی بیشترین تأثیر را بر زندگی شما گذاشته است؟» این سؤال باعث می‌شود به بخش‌هایی از شخصیت و هویت درونی خودتان پی ببرید که تا به حال کمتر به آن توجه کرده‌اید، یافتن پاسخ درست می‌تواند رضایتمندی شما از زندگی را افزایش بدهد.

۶. نقاط قوت

نقاط قوت تنها محدود به توانایی‌ها، مهارت‌ها و استعدادهای شما نمی‌شود، بلکه ویژگی‌هایی چون وفاداری، احترام به دیگران، شوق یادگیری، هوش هیجانی و عدالت نیز می‌تواند از نقاط قوت شخصیت شما محسوب شود. شناخت نقاط قوت یکی از پایه‌های اصلی اعتماد به نفس است، اگر نتوانید این نقاط قوت شخصیت‌تان را درست بشناسید، عزت نفس‌تان پایین می‌آید. به تعریف و تمجید دیگران از خودتان و استعدادهایتان توجه بیشتری کنید و یاد بگیرید چگونه به این تعریف‌ها پاسخ مناسب بدهید. برای مثال اگر یکی از دوستان‌تان از صدای خوب و رسای شما تعریف کند، شما چگونه از تعریف وی قدردانی می‌کنید؟ از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف نیز به شما کمک می‌کند با خودتان صادق و روراست باشید و تصمیماتی برای از بین بردن یا کم‌رنگ کردن این نقاط ضعف بردارید.

حتی اگر شما با این نشانه‌های مهم و حیاتی آشنا باشید، به سختی می‌توانید با خودتان صادق باشید، زیرا باورها و اعتقادات شما و جامعه، مدام در حال تغییر است و ممکن است با چالش‌هایی روبه‌رو شوید.

اینکه سعی کنیم خودمان باشیم و خودمان را بهتر بشناسیم، حس بهتری به زندگی‌مان می‌دهد. عمل کردن به مواردی که در این مقاله معرفی شد، مسیر زندگی شما را با تغییرات اساسی مواجه خواهد کرد، احساس آزادی و قدرت بیشتری می‌کنید و دقیق‌تر می‌توانید برای آینده برنامه‌ریزی کنید.