

خودشناسی چیه؟ اگه خودمون رو نشناسیم، چی رو از دست میدیم؟

خودشناسی چیه و چهجوری میتونه زندگی مون رو عوض کنه؟

شما هم از اون دسته آدم‌هایی هستین که یه وقتا از خودتون می‌پرسین اصلاً من کی‌ام؟ اینجا تو این دنیا چی کار می‌کنم؟ چرا دنیای من این شکلیه؟ چرا خودم این شکلی‌ام و هزار تا سوال جورواجور دیگه؟! بذارین خیالتون رو راحت کنم، اگه تا حالا هم اینا رو از خودتون نپرسیدین، بالاخره یه وقتی می‌رسه که می‌خواین بیشتر راجع به خودتون بدونین! ولی خب قبلش لازمه بدونیم که اصلاً خودشناسی چیه؟

خیلی از ماها تا وقتی‌که کوچیک‌تریم دوست داریم یه شغل هیجان انگیز داشته باشیم، یه کاری که با ماجراجویی و کشف ناشناخته‌ها و اسرار همراه باشه. حتی وقتی‌که بزرگ میشیم، مثل داستان‌های ماجراجویانه توی زندگی واقعی‌مون هم دنبال کشف یه چیزی هستیم. اما معمولاً کشف اون چیزیکه از همه مهمتره رو فراموش می‌کنیم، یعنی خودمون! ما انقدر خودمون رو درگیر اینور و اونور کردیم که حواسمون نیست اگه خودمون رو نشناسیم، چه بلایی سرمون میاد!

مثل یه گل قشنگی که زحمت کشیدیم و خریدیمش، اما چون نمی‌شناسیمش، باهاش درست تا نمی‌کنیم! نمی‌دونیم اسمش چیه، اصلاً آفتاب می‌خواد یا سایه؟ آبش باید چقدر باشه؟ سرما رو دوست داره یا گرما؟ اهل رطوبته یا خشکی و... بعدشم در عین اینکه خیلی دوستش داریم، با دست خودمون می‌زنیم خراب و پژمرده‌اش می‌کنیم! اون وقت با کمال تعجب از خودمون می‌پرسیم، چرا اینجوری شد؟ من که به اون آب می‌دادم!

همون کاری که خیلی وقتا با خودمون هم انجام میدیم، چون اصلاً خودمون رو نمی‌شناسیم و نمی‌دونیم کی هستیم!

مگه من خودم رو نمی‌شناسم؟

اگه یکی بهمون بگه خودت رو نمی‌شناسی واسمون خیلی عجیبه، نه؟ خب واسه ما که کلاً واضحه کی هستیم و اهل کجاییم و خونواده‌مون کی هستن! می‌دونیم اهل چه ورزشی هستیم، چه رشته و شغلی رو دوست داریم و علاقه و سلیقه‌مون چیه؛ پس اینکه ما هنوز خودمون رو دقیقاً نمی‌شناسیم، چه معنی میده؟ حالا اگه چندتا کتاب روان‌شناسی هم خونده باشیم که دیگه اصلاً نمی‌خوایم زیر بار این بریم که هنوز نمی‌دونیم خودشناسی چیه!

در صورتیکه روان‌شناسی با این چیزی که ما می‌گیم، زمین تا آسمون فرق داره. روان‌شناسی میاد رفتار و شخصیت‌مون و کارایی که با ذهنمون انجام میدیم رو بررسی میکنه، ولی خودشناسی که ما ازش حرف می‌زنیم، می‌خواد بهمون بگه دقیقاً کی هستیم و تعریفمون چیه؟ اینجا چی کار داریم، از کجا اومدیم و قراره کجا بریم؟ یا اینکه اصلاً تو مسیر پر از پیچ و خم زندگی‌مون چی لازم داریم؟

واسه همینم خیلی وقتا با اینکه فکر می‌کنیم دنیا بر وفق مرادموئه و همه چی خوبه، ولی هنوز خوشحال نیستیم و انگار دنبال یه چیز دیگه می‌گردیم! یعنی ظاهراً یه آدم موفقیم و داریم پله‌های رشد و ترقی رو دوتا دوتا بالا می‌ریم، اما هنوز آرامش نداریم! چون خودمون رو درست نشناختیم و نمی‌دونیم که مثل اون گلی که از ش حرف زدیم، فقط آب نمی‌خوایم! واسه اینکه آرامش داشته باشیم، خیلی چیزای دیگه‌مون هم باید تنظیم باشه که اصلاً حتی به عقلمون هم نرسیده؛ فقط به خاطر اینکه نمی‌دونیم خودشناسی چیه و خودمون رو اون جوری که باید نشناختیم.

چرا خودشناسی اینقدر مهمه؟

اصلاً فایده‌های خودشناسی چیه که اون رو انقدر مهم کرده؟ ما معمولاً هر وقت می‌خوایم سراغ یه چیز جدید بریم، از خودمون می‌پرسیم «اصلاً این به دردم می‌خوره؟» یا «ارزش وقت گذاشتن رو داره؟» درست مثل سؤال‌هایی که خیلی وقت‌ها راجع به درس‌های مدرسه از خودمون می‌پرسیم و البته معمولاً جواب قانع‌کننده‌ای هم نمی‌گیریم؛ آگه واقعاً می‌خوایم بدونیم خودشناسی چیه و اصلاً ارزش وقت گذاشتن داره یا نه، باید بگم از فایده‌های دونستنش اینه که درست مثل داشتن نقشه‌ایه که به ما نشون میده کدوم کارها به دردمون می‌خورن و کدوم‌ها وقت تلف کردنن.

سفر به سمت شناختن خودمون واقعاً مهمه، ولی فایده‌های خودشناسی و ارزش واقعیش وقتی برامون معلوم میشه که شروع به تجربه کردن تغییرات جدید می‌کنیم. درست مثل اینکه یه راهنمای درونی پیدا کرده باشیم که کمکمون کنه توی اقیانوس بزرگ زندگی برامون رو پیدا کنیم.

فکرش رو بکنین آگه ما یه قابلیت جادویی داشتیم که هر چیزی در اطرافمون رو تبدیل به یه بازی می‌کرد، خیلی جالب بود، نه؟ خودشناسی مثل همین قابلیت جادویی، اما قابلیتیه که زندگی واقعی رو هیجان‌انگیز میکنه، یعنی کمک میکنه همه چیز رو جوری تنظیم کنیم که به شادی و موفقیتمون منجر بشه.

خودشناسی به انتخاب درسته!

• وقتی خودمون رو واقعاً می‌شناسیم و هدف‌های زندگی‌مون رو براساس این شناختن مشخص می‌کنیم، دیگه هر ثانیه از زندگی برامون باارزش میشه و معنی پیدا میکنه. چون هر کار کوچیکی که انجام میدیم، قدمیه به سمت رسیدن به هدف‌های بزرگتر، دیگه حاضر نیستیم هیچ لحظه‌ای رو هدر بدیم، درست مثل یه ورزشکار که وقتی هدفش بردن مدال طلا تو المپیکه، همه چیز حتی وقت‌های استراحت و غذا خوردنش رو هم طوری برنامه‌ریزی می‌کنه، که به این هدفش کمک کنه.

• وقتی خودمون رو درست شناختیم و فهمیدیم واقعاً چی می‌خوایم، دیگه به نتیجه کارهامون گره نمی‌خوریم. تو هر شرایطی، حتی آگه همه چیز طبق برنامه پیش نره و به هدف‌هامون نرسیم، باز هم شاد و آرومیم؛ چون زندگی‌مون رو براساس یه

شناخت واقعی و درست‌حسابی از خودمون ساختیم. اگه این‌جوری بشه دیگه فقط حرکت کردن به سمت هدف واقعی‌مون واسمون مهمه، نه نتیجه‌های کوچیک و بزرگی که می‌گیریم.

• دقت کردین وقتی بچ‌تر بودیم، چه‌جوری همه تلاشمون رو می‌کردیم که از تکلیف‌های مدرسه فرار کنیم؟ اما الان چون دلیلشون رو فهمیدیم، می‌دونیم که انجامشون واسه خودمون بهتره. اصلاً می‌دونین چیه؟ همه بی‌مسئولیتی‌های ما تو زندگی هم به این برمی‌گرده که خودمون رو درست نمی‌شناسیم. به‌جورایی چون نمی‌دونیم کی هستیم و تو این دنیا چه‌کاره‌ایم، فکر می‌کنیم اگه از زیر کارها و وظیفه‌هایی که رو دوشمونه در بریم، به نفعمونه، اما یکی دیگه از فایده‌های خودشناسی اینه که به ما یاد میده قضیه این‌جوریا هم نیست!

خودشناسی من رو متفاوت می‌کنه!

آدم‌ها تو شرایط مختلف از خودشون واکنش‌های متفاوتی نشون میدن. فکر کنین داریم به بازی ویدیویی بازی می‌کنیم و بهیو به مرحله‌ای می‌رسیم که خیلی سخت‌تر از بقیه‌ست. تو این شرایط بعضی‌ها ممکنه ناامید بشن و بازی رو ادامه ندن، اما بعضی‌های دیگه انگیزه پیدا می‌کنن و حتی قوی‌تر از قبل ادامه میدن. می‌دونین فرق این دوتا دسته تو چیه؟ فرقشون تو نوع نگاهیه که به موضوع دارن، که البته این نوع نگاه هم به چیزی مربوط میشه که ما از خودمون برای خودمون تعریف کردیم، یعنی همون خودشناسی!

بعضی از ما بدون تأیید بقیه نمی‌تونیم هیچ‌کاری انجام بدیم، یا فکر می‌کنیم مدام باید خودمون رو تغییر بدیم تا مورد پسند بقیه باشیم، اما اگه خودمون رو بشناسیم، دیگه قضیه فرق می‌کنه! اون‌وقته که می‌فهمیم مثل یه الماس، قیمتی و باارزشیم. یه الماس حتی اگه بقیه به اشتباه فکر کنن یه سنگ بی‌ارزشه، چیزی از قیمتش کم نمیشه، درسته؟ اگه ارزش واقعی خودمون رو بشناسیم، دیگه نظرها و حرف‌های منفی بقیه نمی‌تونه ما رو به هم بریزه، چون خودشناسی بهمون کمک می‌کنه که جلوی توهین‌ها و تحقیرها و بی‌احترامی‌ها، مثل یه اقیانوس عمیق باشیم که یه قطره جوهر توش حل میشه و نمی‌تونه رنگش رو تغییر بده.

نتیجه چی شد؟

اگه بخوایم همه حرف‌هایی که زدیم رو تو چندتا جمله خلاصه کنیم، باید بگیم که خودشناسی میتونه مثل یه نیروی جادویی، مسیر زندگی و رفتارمون رو تغییر بده. خودشناسی فقط یه درس معمولی نیست که تو مدرسه یاد بگیریم و چند روز بعد فراموشش کنیم؛ نه، این یه چیز اساسیه که بهمون کمک می‌کنه تا بفهمیم چطور با دنیای دور و برمون کنار بیایم؛ ارزش

واقعی خودمون رو بشناسیم و حتی بتونیم چالش‌ها و استرس‌های زندگی‌مون رو با شادی و موفقیت پشت سر بذاریم. پس تا دیر نشده بیاین باهم دست‌به‌کار بشیم و این سفر شگفت‌انگیز برای کشف خود واقعی‌مون رو شروع کنیم.

borna.montazer∞

borna.montazer∞

borna.montazer∞

borna.montazer∞

borna.montazer∞

borna.montazer∞