

# خودشناسی چیه؟

اگه خودمون رو نشناسیم، چی روز دست میدیم؟



■ تو خودت رو چه جور معرفی می کنی؟

یه پسر با مغز متفکر رباتیک یا یه دختر احساسی رمان خون؟  
همونی که روش همیشه شغل باباشو بگه یا اونی که دختر مدیر مدرسه است؟  
تو هم مثل من وقتی می شینی به آیندهات فکر می کنی،  
هزار جور سوال و نگرانی میاد سراغت؟  
اینکه بعدها می خوای چه رشته ای بخونی و چه کاره بشی،  
برات استرس ایجاد میکنه یا امیدوارت میکنه؟  
تو هم مثل من این مرض بعضی وقتها به جونت میفته که به همه رشته ها  
ورود کنی و همه چیز رو یاد بگیری یا نه، حال فکر کردن به این موضوع رو هم نداری؟  
این سوالها و نگرانیها یه ریشهی مشترک دارن. و یه جواب مشترک!  
اما جوابش یک کلمه ای نیست...  
شایدم باشه، اما همیشه گفتش! فهمیدنیه!

# نیدونم چی بخورم؟



QR کد را اسکن کنید.



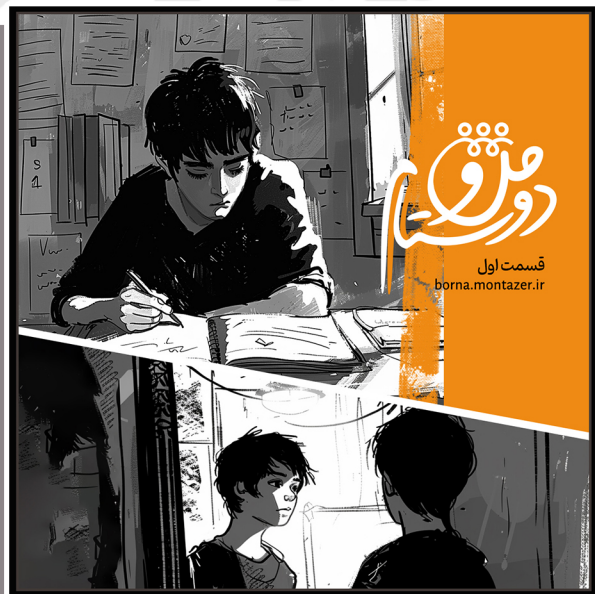
- شما هم از اون دسته آدم‌هایی هستین که یه وقتا از خودتون می‌پرسین اصلاً من کی‌ام؟ اینجا تو این دنیا چی کار می‌کنم؟ چرا دنیای من این شکلیه؟ چرا خودم این شکلی‌ام و هزار تا سؤال جورواجور دیگه؟! بذارین خیالتون رو راحت کنم، اگه تا حالا هم اینا رو از خودتون نپرسیدین، بالاخره یه وقتی می‌رسه که می‌خواین بیشتر 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 وقتاً با خودمون هم انجام میدیم، چون اصلاً خودمون رو نمی‌شناسیم و نمی‌دونیم کی هستیم!

## دوستم

ماجرای خیلی از ما مثل ماجرای امیده؛ ما هم خیلی وقتاً و توی موقعیتهایی که کسی ازمون می‌خواد خودمون رو معرفی کنیم؛ نمیدونیم چی بگیم و از کجا شروع کنیم. اون وقت جواب شاهکارمون میشه؛ پسر بابام!

QR کد را اسکن کنید.



## ■ بگ من خودم رو نمی شناسم؟

■ اگه یکی بهمون بگه خودت رو نمی شناسی واسمون خیلی عجیبه، نه؟  
خب واسه ما که کلاً واضحه کی هستیم و اهل کجاییم و خونواده مون کی هستن!  
می دونیم اهل چه ورزشی هستیم، چه رشته و شغلی رو دوست داریم  
و علاقه و سلیقه مون چیه؛ پس اینکه ما هنوز خودمون رو دقیقاً نمی شناسیم،  
چه معنی میده؟ حالا اگه چندتا کتاب روان شناسی هم خونده باشیم  
که دیگه اصلاً نمی خوایم زیر بار این بریم که هنوز نمی دونیم خودشناسی چیه!  
در صورتیکه روان شناسی با این چیزی که ما می گیم، زمین تا آسمون فرق داره.  
روان شناسی میاد رفتار و شخصیتمون و کارایی که با ذهنمون انجام میدیم رو  
بررسی میکنه، ولی خودشناسی که ما ازش حرف می زنیم،  
می خواد 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 زندگی مون  
چی لازم داریم؟  
واسه همینم خیلی وقتا با اینکه فکر می کنیم  
دنیا بر وفق مرادمونه و همه چی خوبه، ولی هنوز خوشحال نیستیم  
و انگار دنبال یه چیز دیگه می گردیم! یعنی ظاهراً یه آدم موفقیم  
و داریم پله های رشد و ترقی رو دوتا دوتا بالا می ریم،  
اما هنوز آرامش نداریم! چون خودمون رو درست نشناختیم و نمی دونیم  
که مثل اون گلی که ازش حرف زدیم، فقط آب نمی خوایم!  
واسه ی اینکه آرامش داشته باشیم،  
خیلی چیزای دیگه مون هم باید تنظیم باشه که اصلاً حتی به عقلمون هم نرسیده؛  
فقط به خاطر اینکه نمی دونیم 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؛ اگه 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 کردن. 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 کممون کنه توی اقیانوس بزرگ زندگی راهمون رو پیدا کنیم. فکرش رو بکنین اگه 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 هیجان انگیز میکنه، یعنی کمک میکنه همه چیز رو جوری تنظیم کنیم که به شادی و موفقیتمون منجر بشه.

- اینجا توی این ویدئو براتون توضیح دادیم که چرا پیدا کردن هویت واقعیمون توی نوجوونی شبیه پیدا کردن یه کد مخفی میمونه که باهاش میشه رازهای زیادی رو کشف کرد:

کوشان  
درون

QR کد را اسکن کنید.



## ■ 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 نتیجه‌ی کارهامون گره نمی‌خوریم. تو هر شرایطی، حتی اگه 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 بچه‌تر بودیم، چه‌جوری همه تلاشمون رو می‌کردیم که از تکلیف‌های مدرسه فرار کنیم؟ اما الان چون دلیلشون رو فهمیدیم، می‌دونیم که انجامشون واسه‌ی خودمون بهتره. اصلاً می‌دونین چیه؟ همه‌ی بی‌مسئولیتی‌های ما تو زندگی هم به این برمی‌گرده که خودمون رو درست نمی‌شناسیم.

یه‌جورایی چون نمی‌دونیم کی هستیم و تو این دنیا چه‌کاره‌ایم، فکر می‌کنیم اگه از زیر کارها و وظیفه‌هایی که رو دوشمون 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 یه بازی ویدیویی بازی می‌کنیم و یهو 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 ایتن 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 ی حرفه‌هایی 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.

برای شروع این سفر کوله بارت رو از دانش پر کن تا کم کم یاد بگیریم از دانسته هامون استفاده کنیم؛ راستی، یادت نره برای جاهای تاریک راه چراغ رو هم برداری! اینجاست این پایین برات بارگذاری کردیم!

