

فواید خودشناسی | خودشناسی نگرش ما به جهان را تغییر می دهد

خودشناسی رابطه ما را با همه چیز تنظیم می کند

چرا خودشناسی برای ما ضروری است؟ این سؤالی است که در مقالات قبل به آن پاسخ دادیم.

اما خودشناسی چه گرهی از مشکلات ما باز می کند؟ همه ما انسان‌ها کم یا زیاد دوراندیشی و منفعت طلبی را در وجود خود داریم. بنابراین قبل از یادگیری هر دانش و کسب هر مهارتی ابتدا به این می اندیشیم که این دانش چه فایده‌ای برای من داشته و آیا ارزش وقت گذاشتن دارد یا نه. سؤالی که در زمان تحصیل بارها از خود پرسیدیم و همیشه بی جواب ماند!

از این نظر باید بگوئیم که **خودشناسی می تواند نگرش ما را نسبت به هرآنچه تا کنون آموخته ایم به کلی تغییر دهد.** اما لزوم و ضرورت آن زمانی به طور کامل روشن می شود، که به دستش آورده باشیم.

خودشناسی زمانی که با خودسازی همراه شود، می تواند زندگی ما را از زیر و رو کند. قطعاً فوایدی که در به دست آوردن معنای درست از خود نهفته از شمارش خارج است و ما در این مقاله تنها به مهم ترین آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

خودشناسی و ارزش لحظه‌ها

قرار گرفتن در مسیر خودشناسی هم خود ما و هم تک تک ثانیه‌های عمرمان را قیمتی می کند. وقتی برنامه زندگی مان را بر اساس نیازهای خود حقیقی چیده باشیم، دیگر فرقی ندارد مشغول انجام چه کاری هستیم، چون همه کارها ارزشمند می شوند. برای مثال ورزشکاری که هدف نهایی خود را پیروزی در مسابقات المپیک در نظر گرفته، از زمان استراحت و یا غذا خوردنش هم در جهت رسیدن به این هدف استفاده می کند. انسانی که معنای وجود و زندگی خود را شناخته و هدف نهایی زندگی اش را بر اساس این معنا تعریف کرده باشد، از تمام لحظات زندگی به درستی بهره می برد.

خودشناسی و احساس ارزشمندی

بعضی از افراد ارزش وجودی خود را به قضاوت‌های دیگران گره می‌زنند و تا زمانی که مهر تایید دیگران پای افکار، اعمال و سبک زندگی‌شان باشد، حالشان خوب است اما به محض این‌که مورد سؤال یا سرزنش قرار بگیرند، شیرازه وجودشان از هم می‌پاشد و احساس حقارت می‌کنند. اما اگر کسی قیمت واقعی خود را بداند، می‌داند که هیچ‌کسی نمی‌تواند او را از آبرو و سکه بیندازد، مانند گوهری که دیگران بگویند ریگ است؛ نگاه اشتباه دیگران چیزی از قیمت گوهر کم نمی‌کند. اگر خود را به درستی بشناسیم، مانند اقیانوس وسیع خواهیم شد و شدیدترین تحقیرها و توهین‌ها هم مانند یک قطره کوچک آلودگی در بیکرانه وجودمان بی‌اثر می‌شود.

خودشناسی و مسئولیت‌پذیری

همه بی‌مسئولیتی‌های ما در زندگی به ضعفمان در خودشناسی برمی‌گردد. بی‌مسئولیتی و یا از زیر کار در رفتن زمانی اتفاق می‌افتد، که ما درک درستی از وظیفه‌ای که بر دوشمان قرار گرفته نداریم. مانند زمانی که در کودکی از هر فرصتی برای تعطیل کردن درس و مدرسه استفاده می‌کردیم و یا حتی این فرصت را با شیطنتهای مختلف ایجاد می‌کردیم. تنبلی و بی‌حوصلگی ما ناشی از عدم شناخت و درک درست نسبت به ضرورت تحصیل بود، چیزی که حالا کاملاً به آن واقفیم. امروز هم به عنوان یک بزرگسال اگر به درکی درست و کامل از خودمان برسیم، وظایف و مسئولیت‌هایمان را به درستی خواهیم شناخت. کسی که بفهمد کیست و در این دنیا چه کاره است با بی‌مسئولیتی در حق خودش و دیگران مرتکب ظلم نمی‌شود.

خودشناسی و دوری از اضطراب

شادی و آرامش فردی که به خودشناسی رسیده به اهدافش گره نمی‌خورد، چنین فردی چه به اهداف مورد نظرش برسد و چه نرسد، همیشه شاد و آرام است. برای او نتیجه مهم نیست؛ بلکه هم‌راستا بودن زندگی‌اش با شناختی که از خود دارد، اهمیت دارد. اگر این هم‌سوئی وجود داشته باشد، هر اتفاقی که بیفتد برای او موفقیت به حساب می‌آید.

اما اگر از حقیقت وجود خود فاصله بگیریم، به اهدافمان برسیم یا نه مضطرب و ناآرام خواهیم بود. چون موفقیت را در رسیدن به نتیجه معنا کرده‌ایم، نه انجام وظیفه. پس حتی اگر به اهدافمان برسیم باز هم نفسمان ارضا نمی‌شود و مدام پیروزی‌های دیگری را طلب می‌کند.

خودشناسی و تحمل سختی‌ها

یک دشواری کوچک بعضی از ما را کاملاً از پا می‌اندازد، درحالی‌که عده‌ای دیگر با داشتن مشکلات به مراتب بزرگتر تازه از جایشان بلند می‌شوند و اوج می‌گیرند. این تفاوت ناشی از نوع نگاه ما به مشکلات است.

همین حالا به ده سال قبل در زندگی خود فکر کنید و سعی کنید، بزرگترین مشکلی را که در آن زمان آزارتان می‌داد به خاطر بیاورید. احتمالاً از این یادآوری لبخندی هرچند کم‌رنگ به لب‌تان نشست باشد. بله، مشکلاتی که از سرگذرانده‌ایم، حالا به چشم‌مان کوچک می‌آید. اما چرا؟ ما در دل این اتفاقات بزرگ شده‌ایم و مشکلات گذشته که زمانی برایمان بسیار مهم بوده‌اند، در گذر زمان اهمیت خود را از دست داده‌اند. همه این تفاوت‌ها را نوع نگاه ما به اتفاقات می‌سازد و نوع نگاه ما از جایگاهی که برای خود تعریف کرده‌ایم، نشأت می‌گیرد. ما بزرگ شده‌ایم و تاب‌آوری‌مان بیشتر شده است. اگر از ابتدا میزان توانایی خود را در پشت سر گذاشتن مشکلات به درستی می‌شناختیم، چه تغییری در رفتارمان در مواجهه با مشکلات ایجاد می‌شد؟ احتمالاً مسیر زندگی را با آرامش و شادی بیشتری طی می‌کردیم. هنوز هم دیر نشده و می‌توانیم برای ادامه مسیر این خودشناسی را کسب کنیم. آگاهی از خود و درکی تازه که با مسلح شدن به آن دیگر با مشکلات از پا در نیاییم.

در این مقاله به بررسی این موضوع پرداختیم که خودشناسی چگونه می‌تواند مسیر زندگی و رفتار ما را در مواجهه با چالش‌ها تغییر دهد و بیان کردیم که خودشناسی دانشی در کنار دیگر دانش‌ها نیست، بلکه اصل و ریشه همه آن‌ها است. خودشناسی یک ضرورت است نه دانشی شیک و تجملاتی که اگر دلمان خواست به سراغش برویم.

موارد ذکر شده مهم‌ترین فواید خودشناسی در زندگی بود. اگر شما هم با این دانش آشنا شوید، یعنی می‌توانید موارد مهم دیگری را به این فهرست اضافه کنید، یا می‌توانید سؤالات و مشکلاتی را که به زعم خودتان حاصل از عدم خودشناسی است برای ما بنویسید، تا در ادامه به راهکارهای برطرف کردن آن‌ها بپردازیم.