

سبک زندگی صحیح چیست و چه ارتباطی با خودشناسی دارد؟

نقش و تأثیر خودشناسی در بهبود سبک زندگی

ما فکر می‌کنیم که خود را کامل می‌شناسیم و بسیاری از ما اصلاً نیازی به **خودشناسی** احساس نمی‌کنیم. با همین تفکر هم شیوه زندگی خود را انتخاب می‌کنیم. اما این که نیازی به خودشناسی یا بازنگری در معیارهای شناخت خود احساس نمی‌کنیم، از شناخت ناقصی نشأت گرفته که تنها نسبت به بخشی از وجود خود داریم. تلاش مستمر ما برای زندگی بهتر در برابر کمتر شدن احساس شادی و آرامش مان این گفته را ثابت می‌کند. ما در بسیاری از انتخاب‌ها و ارتباط‌های خود دچار شکست و پشیمانی می‌شویم. یا پس از سال‌ها تلاش و رسیدن به سطحی از آسایش و برخوردار شدن از ثروت، علم، شغل، فرزند و ... آرامش درون را تجربه نمی‌کنیم. تمام این ناکامی‌ها به این دلیل است که ما حقیقتاً خود را نمی‌شناسیم و **روش زندگی مان** را بر اساس شناختی نادرست از خود و نیازهایمان تنظیم کرده‌ایم.

در این مقاله درباره **خودشناسی و تأثیر آن بر سبک زندگی** صحبت خواهیم کرد تا به این سؤالات پاسخ دهیم که آیا چیزی به نام **سبک زندگی صحیح** وجود دارد؟ و انتخاب سبک زندگی چه نقشی در شادی، خوشبختی و آرامش ما دارد؟

سبک زندگی

هر کدام از ما به دلیل علاقه‌ای که به خود داریم، برای داشتن یک زندگی شاد و آرام در تلاشیم. سبکی از زندگی که در آن احساس سعادت‌مندی و خوشبختی بی‌نهایت داشته باشیم و برای رسیدن به آن سعی می‌کنیم بهترین شیوه‌ها و ابزارهای موجود را به کار بگیریم.

سبک زندگی (Life style) هر فرد در حقیقت نشان‌دهنده بهترین ابزارها و شیوه‌هایی است که او برای رسیدن به خوشبختی می‌شناسد. شیوه‌هایی که می‌پندارد به وسیله آنها یک زندگی شیرین، موفق و در شأن شخصیت خود را تجربه

خواهد کرد. به عبارت بهتر، عادت‌ها و رفتارهای ما از باورها و ارزش‌هایی تأثیر می‌پذیرند که آن‌ها را متناسب با شخصیت خود یافته‌ایم و به عنوان وجه غالب زندگی خود پذیرفته‌ایم. پاسخ شما به سؤالات زیر تا حدودی مشخص‌کننده روش و سبک زندگی شماست:

- چه نوع پوششی را انتخاب می‌کنید؟
 - کدام مدل خودرو را برای سوار شدن یا کدام محله را برای زندگی کردن می‌پسندید؟
 - مطالعه و ورزش چه جایگاهی در فعالیت‌های روزانه شما دارد؟
 - سبد خرید شما غالباً شامل چه کالاهایی است؟
 - درآمد خود را بیشتر در چه اموری هزینه می‌کنید؟
 - چه قدر اهل نمایش زندگی خود با استفاده از فضای مجازی هستید؟
 - چه قدر اهل مسافرت و برقراری ارتباط با اعضای خانواده و افراد جامعه هستید؟
 - به چه میزان اهل توجه به امور معنوی هستید؟
 - مسایل سیاسی روز جامعه خود را با چه کیفیتی دنبال می‌کنید؟
- مشاهده می‌کنید که همه رفتارها، انتخاب‌ها و حتی شیوه گفتاری که در هر یک از این موضوعات در پیش می‌گیریم، نمودی از **اسلوب و سبک زندگی** ماست. همان روشی از زندگی که تصور می‌کنیم، صحیح‌تر است و ما را به حس خوب آرامش و نشاط می‌رساند.

بسیاری از سیاست‌گذاران نیز با توجه به **سبک زندگی** مردم یک جامعه به اتخاذ سیاست‌های اقتصادی، علمی، سیاسی و اخلاقی می‌پردازند. شناخت **سبک زندگی** افراد یک جامعه از ارزشمندترین اطلاعات برای چنین روابط در رقابت‌های اقتصادی، سیاست‌های خارجی و ایجاد زمینه‌های دوستی یا دشمنی میان کشورهای مختلف است. اما صحیح‌ترین مدل **سبک زندگی** بر چه مبنایی تعریف می‌شود و چه ارتباطی با **خودشناسی** دارد؟!

ارتباط سبک زندگی با خودشناسی

حرکت در مسیر **خودشناسی** شخصیت اصیل و ارزش حقیقی ما را پیش چشممان قرار می‌دهد و مانع از آن می‌شود تا به هر خواسته‌ای تن داده یا آنچه را که دیگران به عنوان **سبک و مدل زندگی** عرضه می‌کنند، بدون بررسی بپذیریم. سبک زندگی ما مجموعه‌ای از معیارها و ارزش‌های مورد قبول ماست. ما هر پیشنهادی را با توجه به سنخیت آن با باورهایمان می‌سنجیم و تنها پیشنهادهای را قبول می‌کنیم که در دایره ارزش‌های ما جا داشته باشند و آن‌ها را مخالف شخصیت و قیمت خود ندانیم. قطعاً هر کدام از ما شیوه زندگی و روش تعامل خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کنیم که علاوه بر در خور شأن بودن، بیشترین منافع را در همه حوزه‌ها نصیب‌مان کند.

اما تعیین این‌که شأن انسان چیست و این‌که هر فرد منفعت و سود خود را در چه چیزی می‌داند و چگونه می‌تواند در هر کدام از این زمینه‌ها به موفقیت و کامیابی برسد، کاملاً وابسته به میزان «**خودشناسی**» اوست.

اگر انسان نداند کیست، از کجا آمده، به کجا خواهد رفت و از زندگی چه می‌خواهد، اگر استعدادها و توانایی‌ها، ظرفیت‌ها، امکانات و ابزار رسیدن به هدف حقیقی خود را به درستی و دقت نشناسد، به طور قطع سعادت و آرامش را تجربه نخواهد کرد. ما با نوع تعریفی که از خود پیدا می‌کنیم و باور به این تعریف است، که قیمت خود را تعیین می‌کنیم. در مرحله بعدی بر اساس همین نگرش است که به چینه **سبک و شیوه زندگی** خود می‌پردازیم.

اگر شأن خود را فقط در محدوده مرد یا زن بودن، تحصیلات، ازدواج، بچه‌داری، شغل، درآمد، مراتب اجتماعی مانند استادی، ریاست، مقام و نهایتاً مرگ تعریف کنیم؛ **سبک زندگی** خود را تنها برای رسیدن به همین اهداف تنظیم خواهیم کرد. در این صورت لیاقت و منافع خود را در رسیدن به همین اهداف خلاصه می‌کنیم و **نظام زندگی** خود را برای تأمین همین ارزش‌ها یا کمالات سامان‌دهی خواهیم کرد و اگر در هر کدام از این بخش‌ها شکست بخوریم، زندگی را تیره، تلخ و پوچ خواهیم یافت.

پس اولین قدم در چینه **سبک صحیح زندگی** آن است که «خود» را بشناسیم.

شادی و آرامش داریم؟!

معرفت نفس یا همان **خودشناسی** نخ تسبیح شادی و آرامش در زندگی است. کسی که خود را با تمام ظرایف

وجودی خواسته‌ها و نیازهایش می‌شناسد، اهداف خود و راه‌های رسیدن به آنها را به درستی انتخاب خواهد کرد.

غم و اضطراب که از موانع بسیار بزرگ در رسیدن به اهداف است، حاصل انتخاب‌ها و ارتباط‌های نادرست ماست.

انتخاب‌های نادرستی که بر اثر نشناختن خود و نیازهای واقعی‌مان انجام می‌دهیم. هنگامی که ما ارزش خود را درک

کرده و نظام زندگی‌مان را به درستی چیده باشیم، در انتخاب‌ها و ارتباط‌هایمان با توجه به قیمت حقیقی خود تصمیم

گرفته، دچار پشیمانی و اضطراب نمی‌شویم و با انتخاب سبکی درست و ماندگار، برای زندگی خود و راه و رسم آن تصمیم

می‌گیریم. تصمیماتی که هر چه قدر هم از عمرمان بگذرد، برایمان قابل احترام و قابل دفاع خواهند بود.

برای مطالعه بیشتر در این زمینه می‌توانید به مقاله «چگونه با خودشناسی یک زندگی شاد و آرام داشته باشیم؟» مراجعه

کنید.