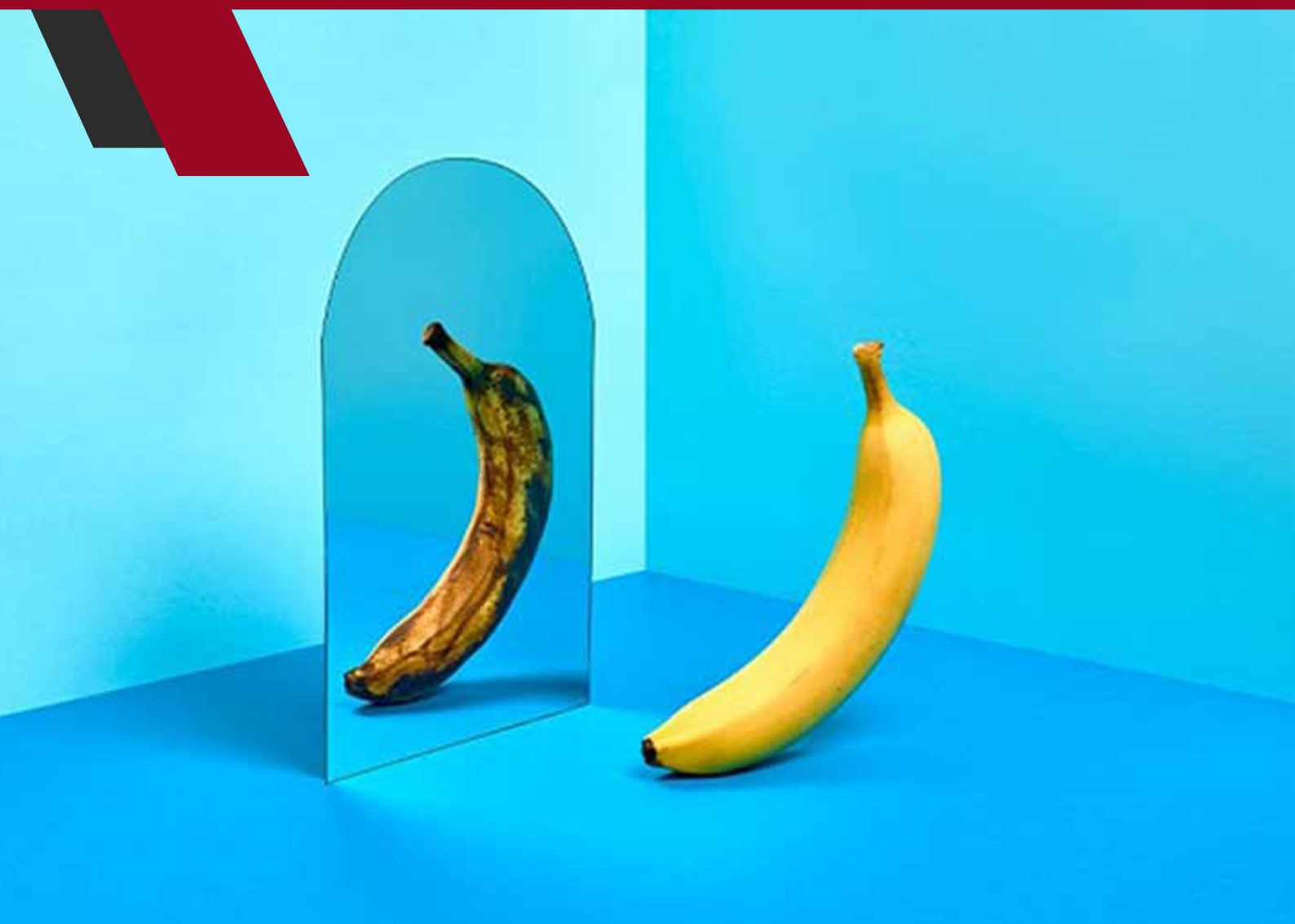


راهنمای تخصصی خودشناسی کلید طلایی موفقیت



نویسنده: مهران منصوری فر

مشکلی که خیلی از انسان‌ها را در تمام طول تاریخ، رنج داده و آن‌ها را از مسیر سعادت و خوشبختی دور کرده، عدم خودشناسی (Self knowledge) بوده است.

وقتی انسان از توانمندی‌ها، نقاط قوت و ضعف خودش خبر نداشته باشد یا نداند که چه حس و حالی در درون او جریان دارد، چگونه می‌تواند انتخاب‌ها و تصمیم‌های درستی داشته باشد؟ چگونه می‌تواند بفهمد که چیزی برای او خوب است یا خیر؟ چگونه می‌تواند بر سر دوراهی‌های زندگی، مسیر مناسب خودش را درک و انتخاب کند؟

از این رو است که بسیاری از بزرگان و خردمندان جهان، تأکید ویژه‌ای بر خودشناسی و خودآگاهی دارند.

در این مقاله تصمیم داریم در مورد خودشناسی صحبت کنیم، به مزایای خودشناسی پی ببریم و روش‌های شناخت و درک بهتر خودمان را بررسی کنیم. در صورتی که شما هم دوست دارید به خودشناسی و اهمیت این مسئله گران‌بها و ارزشمند پی ببرید، تا پایان این مقاله با ما همراه شوید.



خودشناسی چیست؟

خودشناسی (Self knowledge) همان طور از اسمش مشخص است، مهارتی است که به ما کمک می‌کند خودمان را بشناسیم. کسی که خودشناسی دارد، به حالات، عواطف، احساسات، انگیزه‌ها، ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود واقف است. او از نقاط قوت و ضعف خود خبر دارد و با توجه به این نقاط قوت و ضعف، می‌تواند برنامه خوبی برای زندگی خود ترسیم کند، اهداف خوبی را مد نظر قرار دهد و با شناخت و درک درست از خود، به سمت این اهداف حرکت کند.

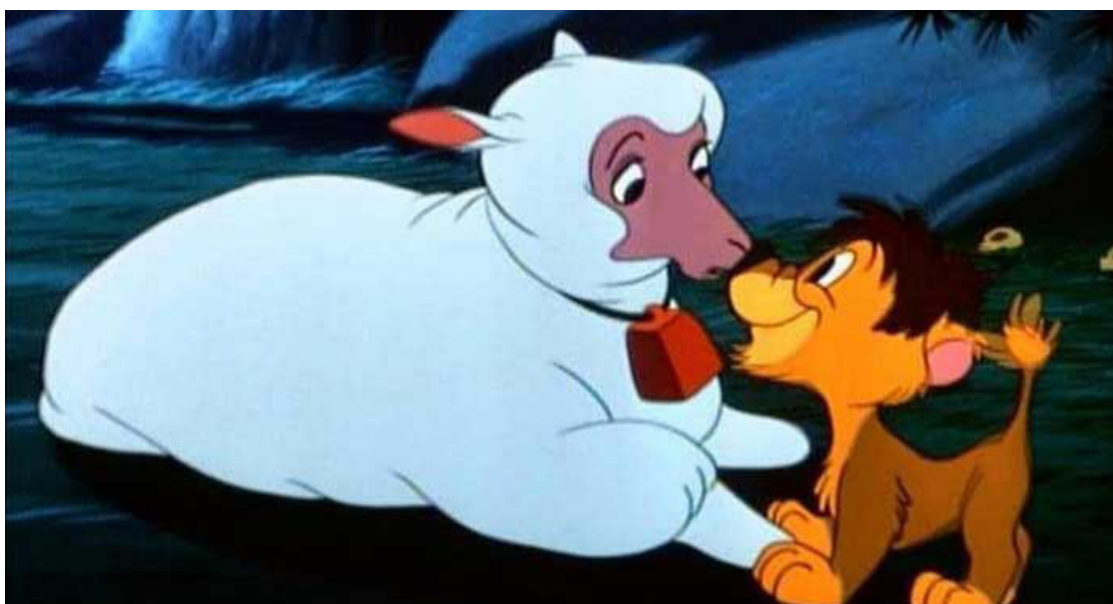
مطالعات نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین و ارزشمندترین فاکتورهای موفقیت، خودشناسی است. اکثر رهبران ثروتمند و کاردان جهان، پس از رسیدن به مهارت خودشناسی توانسته‌اند در مسیر موفقیت، کسب ثروت و تحقق اهداف گام بردارند.

بسیاری از افراد در دنیای امروز با کلی ناله و شکایت می‌گویند که از خودمان، شغلان، رشته تحصیلی‌مان، همسرمان و از کل زندگی‌مان ناراضی هستیم و احساس می‌کنیم که همیشه انتخاب‌های نادرستی انجام داده‌ایم و مسیری که از ابتدا تاکنون آمده‌ایم، اشتباه بوده است.

وقتی خیلی دقیق و ریزبینانه به زندگی این افراد نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که اصلی‌ترین مشکل آن‌ها، عدم خودشناسی است. این افراد درک درست و دقیقی از خودشان ندارند و به همین خاطر نمی‌توانند در برهه‌های حساس، انتخاب‌های درست و هوشمندانه‌ای برای خود رقم بزنند.

در ادامه با هم داستانی می‌خوانیم که نشان می‌دهد خودشناسی تا چه اندازه در خوشبختی و موفقیت انسان تأثیرگذار است: داستانی در باب اهمیت خودشناسی: داستان بچه شیری که فکر می‌کند گوسفند است.

داستان‌های مختلفی در باب خودشناسی و اهمیت آن گفته شده و داستان‌سرایان ایران و جهان، جایگاه والایی برای این مفهوم قائل هستند. یکی از داستان‌هایی که در این مورد گفته می‌شود مربوط به بچه شیری است که فکر می‌کرد گوسفند است.



شیر مادر، آبستن بود و می‌خواست زایمان کند. این زایمان با زایمان‌های دیگرش فرق داشت و فشار بالایی به او وارد کرده بود. در نهایت پس از تحمل کلی فشار توانست فرزندش را سالم به دنیا بیاورد ولی متأسفانه خودش نتوانست دوام بیاورد و از دنیا رفت.

بچه شیر خیلی ضعیف بود و نیاز به غذا داشت. روزی یک گله گوسفند از آن حوالی رد می‌شد. بچه شیر که خیلی گرسنه بود، با کلی تلاش و کوشش خودش را به گله رساند و دید که یک بره کوچک دارد از مادرش شیر می‌خورد. شیر هم کنار او رفت و توانست از گوسفند شیر بخورد. گوسفند که دلش به حال شیر کوچولو می‌سوخت، او را به فرزندش پذیرفت و کم‌کم بزرگش کرد.

گوسفند مادر، تلاش کرد آداب و رسوم زندگی گوسفندی را به شیر بیاموزد. پس از مدتی، شیر هم مثل بقیه گوسفندها، علف خورد و حتی بع بع کردن و سایر کارهای گوسفندان را آموخت ولی هیچ وقت حالش خوب نبود. غذاها و شیوه زندگی گوسفندی برایش اصلاً جذاب نبود. از طرفی سایر گوسفندها، او را به خاطر متفاوت بودن مسخره و حتی سرزنش می‌کردند. به او می‌گفتند: «خیلی زشتی و صداقت هم خیلی افتضاح است. تو مایه ننگ جامعه ما هستی!»

شیر بیچاره فقط به گوسفندان نگاه می‌کرد و به حال خودش تأسف می‌خورد. او خودش را ملامت می‌کرد که مایه خجالت جامعه گوسفندان و دوستانش شده و همیشه آرزو می‌کرد که روزی مایه افتخار گوسفندان باشد. روزی از روزها که گله گوسفندان از دل جنگل عبور می‌کرد، ناگهان شیر بالغ و بزرگی به گله حمله کرد و می‌خواست دلی از عزا درآورد.

همین طور که دنبال گوسفندان می‌دوید، ناگهان متوجه شد که یک بچه شیر در بین آن‌هاست. شیر بزرگ حیرت‌زده، گله را رها کرد و تلاش کرد بچه شیر را بگیرد تا ماجرای حضور او در این گله را متوجه شود.

پس از کلی تلاش توانست بچه شیر را بگیرد. همین طور که بچه شیر در چنگال شیر بزرگ گرفتار شده بود، به او می‌گفت: «تو رو خدا ولم کن بذار برم. منو نخور. من یه گوسفند کوچولو هستم و کلی آرزو دارم.» شیر بزرگ که از تعجب داشت شاخ درمی‌آورد، فریاد زد: «نه! تو گوسفند نیستی. تو هم مثل من یه شیر هستی.»

شیر کوچک در جواب مدام گریه می‌کرد و می‌گفت: «می‌دونم که یه گوسفندم. تو رو خدا بذار برم پیش مامانم.» اینجا بود که فکری به سر شیر بزرگ زد. او تصمیم گرفت شیر کوچک را پیش رودخانه ببرد و به او ثابت کند که یک شیر است. وقتی به رودخانه رسیدند و شیر کوچک خودش را در رودخانه دید، تازه متوجه شباهتش با شیر بزرگ شد و فهمید که اصلاً گوسفند نبوده است.

شیر کوچک به قدری هیجان زده شد که از ته دل، شروع به غرش کرد و گوسفندان که پشت بوته‌ها قایم شده بودند، به لرزه افتادند و فرار کردند. از این به بعد شیر کوچک به جمع شیرها پیوست و مورد استقبال و احترام قرار گرفت. او نه تنها دیگر مورد تمسخر قرار نمی‌گرفت؛ بلکه بقیه شیرها کلی او را تشویق می‌کردند و به او انگیزه می‌دادند تا بتواند زندگی خوبی برای خودش بسازد.

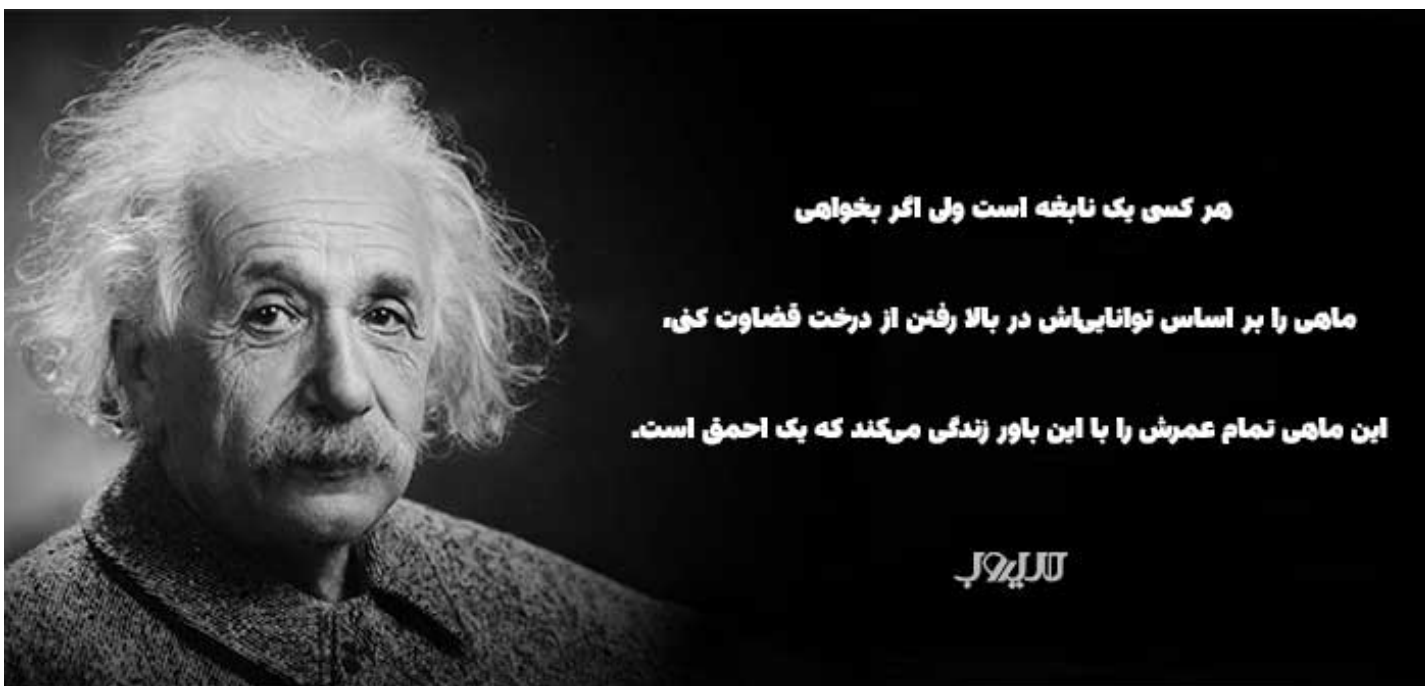


درسی که این داستان در رابطه با خودشناسی به ما می‌دهد

شیر بزرگ در این داستان، استعاره‌ای برای خودشناسی است. مهارت خودشناسی باعث می‌شود که بفهمیم چه کسی هستیم، چه خصوصیتی داریم، چه توانمندی‌هایی در ما نهفته است و در چه زمینه‌هایی دچار ناتوانی هستیم. وقتی انسان خودش را بشناسد، دیگر تحت تأثیر تمسخر و تحقیر دیگران قرار نمی‌گیرد و می‌تواند کنترل و مهار زندگی خود را به دست بگیرد.

گاهی مواقع تربیت اشتباه، نظام آموزشی تباه‌کننده، دوستان اشتباه، رسانه‌های جمعی، جامعه و حکومت، تأثیر منفی روی ما می‌گذارند و اجازه نمی‌دهند که به خودشناسی برسیم. انسانی که خودش را نمی‌شناسد، مدام خودش را با دیگران و جامعه مقایسه می‌کند و خودش را به خاطر تفاوت‌هایی که دارد سرزنش می‌کند.

برای اینکه بتوانیم زندگی خود را بهبود ببخشیم، چاره‌ای جز خودشناسی و درک خصوصیات خودمان نداریم. آلبرت انیشتین، جمله بسیار زیبایی در این زمینه دارد که واقعاً جالب و تأثیرگذار است:



دلایل اهمیت و مزایای خودشناسی در مسیر زندگی و کسب و کار

رسیدن به خودشناسی (Self Knowledge یا Self Discovery) می‌تواند امتیازهای زیادی در زندگی و کسب و کار ما به همراه داشته باشد. بعضی از این امتیازها به قدری مهم هستند که می‌توانند تمام کیفیت زندگی و کسب و کار ما را تحت تأثیر خودشان قرار دهند. در ادامه این بخش از مقاله با چند مورد از مهم‌ترین دلایل اهمیت و مزایای خودشناسی آشنا خواهیم شد.

۱. پذیرش خویشتن با وجود تمام نقاط قوت و ضعف

وقتی صحبت از خودشناسی به میان می‌آید، قاعدتاً اولین چیزی که به ذهن افراد مختلف متبادر می‌شود، «شناخت خود» است. زمانی که انسان تلاش می‌کند تا به شناخت از خود برسد، قطعاً می‌خواهد بفهمد که چه حس و حالی دارد، در چه زمینه‌هایی استعداد دارد و در چه زمینه‌هایی، ناتوان و بی‌استعداد است.

وقتی این شناخت از خود، حاصل شد اولین اتفاقی که می‌فتد، کنار آمدن و پذیرش خویشتن است. البته توجه داشته باشید که این پذیرش خویشتن، دلیل بر کنار آمدن با عادت‌های غلط و منفی نیست؛ انسان وقتی خودش را پذیرفت می‌تواند با آرامش و سلامت روان، به سمت بهبود عادت‌ها و رفتارهای خود حرکت کند.



۲. افزایش میزان مهربانی با خود یا شفقت خود (یا اصطلاحاً Self Compassion)

یکی از مهم‌ترین مزایای خودشناسی این است انسان را با خودش مهربان می‌کند.

زمانی که انسان به خودشناسی می‌رسد، خصوصیات خودش را درک می‌کند، خودش را می‌پذیرد و به تدریج متوجه می‌شود که نقاط ضعفش، اصلاً عیب نیستند و هر انسانی، نقاط ضعف مخصوص به خودش را دارد. اینجاست که انسان به مرحله مهربانی با خود یا شفقت خود (Self Compassion) می‌رسد.

مهربانی با خود به این معناست که وقتی می‌بینیم که بابت موضوعی، ناراحت یا غمگین هستیم یا داریم رنج می‌کشیم، سعی کنیم خودمان را درک کنیم و سپس برای کاهش این غم، درد یا رنج، تا حد توانمان تلاش کنیم. وقتی مهربانی با خود با خودشناسی ترکیب می‌شود، می‌تواند یک معجون بی‌نظیر برای ما بسازد و در تمامی مقاطع زندگی به ما کمک کند تا به موفقیت برسیم.



۳. افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس

تا به اینجای کار متوجه شدیم که خودشناسی به ما کمک می‌کند که خودمان را بپذیریم، به نقاط قوت و ضعف خودمان پی ببریم و با خودمان مهربانانه‌تر و زیباتر رفتار کنیم. کلکسیونی از این رفتارها باعث می‌شود که ما به تدریج خودمان را خوب و دوست‌داشتنی بدانیم و برای خودمان، ارزش و اهمیت قائل شویم. در واقع خودشناسی، مقدمه‌ای برای رسیدن به عزت نفس (Self Esteem) است.

از طرفی وقتی انسان به نقاط قوت و ضعف خودش پی می‌برد، پس از مدتی متوجه می‌شود که در چه زمینه‌هایی، دانش و توانایی دارد و در چه زمینه‌هایی از این دانش و توانایی، بی‌بهره است. از این رو است که اعتماد به نفس (Self Confidence) شخص هم افزایش می‌یابد؛ چون می‌داند که باید نقاط قوت، دانش و توانمندی خودش را تقویت کند.

عزت نفس و اعتماد به نفس دو مورد از مهم‌ترین مهارت‌های نرم به حساب می‌آیند و تقویت چنین مهارت‌هایی سبب می‌شود که در زندگی خود، خیلی راحت‌تر به موفقیت و خوشبختی دست پیدا کنیم. در گذشته خیلی از افراد (حتی نخبگان جوامع) تصور می‌کردند که برای خوشبختی و موفقیت باید روی مهارت‌های سخت (فنی و تخصصی) کار کنند. این در حالی است که امروزه همگان با اهمیت و نقش مهم مهارت‌های نرم آشنا شده‌اند و می‌دانند که این مهارت‌ها، تا چه اندازه در دستیابی به خوشبختی تأثیر دارند.



۴. کنار گذاشتن عادات‌های منفی و ساختن عادات‌های مثبت در زندگی

در دنیای امروز بسیاری از افراد دوست دارند عادات‌های بد و منفی خود را کنار بگذارند و در عوض عادات‌های خوب و مثبت برای خودشان بسازند؛ چون می‌دانند که حذف عادات‌های منفی و ساختن عادات‌های مثبت، تا چه اندازه می‌تواند در موفقیت، خوشبختی و شادکامی‌شان تأثیرگذار باشد. سوال این است که اولین گام برای ساختن یا حذف عادات‌ها چیست؟

بسیاری از متخصصان بر این باور هستند که انسان باید ابتدا به سطح قابل قبولی از خودشناسی برسد تا بتواند بر اساس این خودشناسی در مسیر حذف عادات‌های بد و ایجاد عادات‌های خوب قدم بگذارد.

فرض کنید شخصی می‌خواهد سیگار کشیدن را ترک کند. تا زمانی که این فرد با خودش خلوت نکند، زیان‌های سیگار را برای خودش لیست نکند، حال بد خودش در اثر مصرف سیگار را درک نکند، در حق خود شفقت و مهربانی به خرج ندهد و بابت تخریب وجهه اجتماعی شخصیت خودش نگران نباشد، نمی‌تواند به ترک سیگار فکر کند.

این موضوع برای ایجاد یک عادت خوب هم موثر است. مثلاً شخصی می‌خواهد در هفته سه بار ورزش کند و هر دفعه، نود دقیقه از زمانش را به ورزش اختصاص دهد. تا زمانی که این شخص، وضعیت جسمانی خودش را درک نکند، به خودش توجه نکند، دنبال افزایش سلامتی جسمانی و روانی خودش نباشد، نخواهد وجهه اجتماعی خودش را بهبود ببخشد و خوش‌تیپ‌تر و زیباتر به نظر برسد، چه دلیلی دارد که سراغ ورزش برود؟

بنابراین شرط اولیه برای ترک یا ایجاد یک عادت، خودشناسی است. یکی از مهم‌ترین مزایای خودشناسی این است که توانایی درک وضعیت موجود را به ما می‌دهد و اصطلاحاً باعث می‌شود که به خودمان بیاییم و خردمندانه‌تر، آگاهانه‌تر و حرفه‌ای‌تر زندگی کنیم.



۵. تصمیم‌گیری بهتر و هوشمندانه‌تر در مقاطع مختلف زندگی مثل انتخاب همسر

یکی دیگر از مزایای خودشناسی و شناخت خویشتن، افزایش مهارت تصمیم‌گیری و توانایی انتخاب‌های درست و هوشمندانه است. متأسفانه بسیاری از افراد جامعه از زندگی خود ناراضی هستند؛ چون احساس می‌کنند در انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل و حتی انتخاب همسر اشتباه کرده‌اند و چیزهایی را برای خود برگزیده‌اند که اصلاً مطابق نیاز، خواسته و هدف آن‌ها نبوده است. به عنوان مثال بعضی افراد در دوران مجردی خود، همواره در مدار خوشبختی هستند تا اینکه ازدواج می‌کنند و زندگی خود را به نابودی می‌کشانند.

دلیل این انتخاب‌های غلط و جاهلانه در دو کلمه خلاصه می‌شود: غفلت و عدم خودشناسی! کسی که در زمینه خودشناسی قدم برمی‌دارد و خودش را می‌شناسد، به نیازهای خودش واقف می‌شود و می‌فهمد که چه چیزهایی برای او مناسب و چه چیزهایی برای او نامناسب است. همین آگاهی نسبت به نیازهاست که باعث می‌شود انسان در مقاطع و برهه‌های مختلف، دست به انتخاب‌های درست و هوشمندانه بزند.

اگر بتوانیم از سنین پایین و نوجوانی، خودشناسی را به افراد آموزش دهیم و این مهارت را در آن‌ها رشد و پرورش دهیم، قطعاً می‌توانند در سنین بالاتر، برای انتخاب شغل، همسر و سایر انتخاب‌ها، تصمیم‌گیری بهتری داشته باشند و سرنوشت زیباتری برای خود رقم بزنند.



۶. بالا بردن میزان بهره‌وری، موفقیت، خوشبختی و رضایت از زندگی

خودشناسی ما را به سمت کلکسیونی از بهترین اهداف و دستاوردها هدایت می‌کند. وقتی بتوانیم نیازها، خواسته‌ها و توانمندی‌های خود را بشناسیم، می‌توانیم انتخاب‌های بهتری در زندگی رقم بزنیم و این انتخاب‌های بهتر، ما را به سمت افزایش رضایت از زندگی رهنمون می‌کنند.

به عنوان مثال وقتی شغل مناسب شخصیت و مورد علاقه خودمان را انتخاب کنیم، قطعاً با علاقه بیشتری آن شغل را دنبال می‌کنیم و می‌توانیم پله‌های رشد و ترقی را با سرعت و شتاب بیشتری پشت سر بگذاریم. این کار رضایت ما از شغل و زندگی‌مان را بالا می‌برد، حس خوشبختی را در وجود ما القا می‌کند و باعث می‌شود که بهره‌وری بیشتر و بهتری از خود به نمایش بگذاریم.



۷. افزایش هوش هیجانی و رسیدن به مرحله خودکنترلی

در صورتی که بخواهیم هیجانات و احساسات خود را مدیریت کنیم یا از نظر احساسی و عاطفی، بالغ‌تر و شایسته‌تر شویم، چاره‌ای جز افزایش هوش هیجانی یا عاطفی (EQ) خود نداریم. بالا بردن هوش هیجانی می‌تواند سلامت جسمانی و روانی ما را تا حد زیادی افزایش دهد و روابط شخصی، خصوصی و اجتماعی ما را به میزان چشمگیری بهبود ببخشد.

هوش هیجانی به این معناست که ما بتوانیم احساسات و هیجانات خودمان را در هر زمان و در هر موقعیت، درک و مدیریت کنیم تا بتوانیم بهترین واکنش ممکن را از خودمان به نمایش بگذاریم. کسانی که بتوانند هوش عاطفی خود را به خوبی افزایش دهند، معمولاً می‌توانند سرنوشت زیباتر و پربارتری برای خود بسازند و حضور جذاب‌تری در عرصه زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی داشته باشند.

برای افزایش هوش هیجانی، ما ابتدا باید از حال خودمان و احساساتی که درونمان جریان دارد، آگاه شویم و برای رسیدن به این نوع آگاهی، نیاز به خودشناسی و خودآگاهی داریم. در واقع خودشناسی در افزایش مهارت خودکنترلی هم به ما کمک می‌کند و به همین خاطر است که با شناخت خود می‌توانیم شخصیت توانمندتر و جذاب‌تری برای خودمان بسازیم.

۸. توانایی رسیدن به زندگی آزادانه و رهایی از شک به خویشتن

متأسفانه خیلی از افراد جامعه درگیر قالب‌ها و چارچوب‌های ازپیش‌تعیین‌شده هستند و نمی‌توانند خودشان را از دام این چارچوب‌ها و قفس‌های اجتماعی نجات دهند. برای نجات از این قفس‌هایی که جامعه برای فکر انسان‌ها ساخته، باید دست به کار شویم و خودمان را بهتر و بیشتر بشناسیم.

هر چه درک و شناخت بیشتری از خودمان کسب کنیم، می‌توانیم چیزهایی که برای ما خوب و مناسب هستند را بهتر تشخیص دهیم، انتخاب‌ها و تصمیم‌های آگاهانه‌تر و هوشمندانه‌تری داشته باشیم و در نهایت یک زندگی آزادانه برای خودمان رقم بزنیم.

بسیاری از کسانی که در ساختن زندگی آزادانه، ناکام می‌مانند، به این دلیل است که در دام شک به خویشتن گرفتار می‌شوند. اگر انسان‌ها به خودشناسی نرسیده باشند، وقتی از معیارها و ارزش‌های جامعه فاصله می‌گیرند، خیلی سریع به خودشان شک می‌کنند و از خودشان می‌پرسند: «نکند من اشتباه می‌کنم؟» این شک و تردید به خویشتن، مانع مهمی در مسیر ساختن یک زندگی مستقل و هوشمندانه است.

خوشبختانه خودشناسی به ما این شجاعت را می‌دهد که شک و تردید نسبت به خویشتن را کنار بگذاریم.



۱۰ تکنیک کارآمد برای دستیابی به مهارت خودشناسی

تکنیک‌های گوناگونی برای دستیابی به مهارت خودشناسی و تقویت این مهارت در درون‌مان وجود دارد. ما تلاش کردیم که در این مقاله، کلکسیونی از بهترین تکنیک‌های خودشناسی را مورد بررسی قرار دهیم. در ادامه ۱۰ مورد از تکنیک‌های حرفه‌ای و کارآمد برای شناخت خود را مورد بررسی قرار خواهیم داد:

۱. خودتان را بنویسید؛ چون یکی از بهترین تکنیک‌های خودشناسی است

یکی از بهترین تکنیک‌های خودشناسی این است یک دفتر برای خودشناسی انتخاب کنید و سعی کنید حالات، احساسات، عواطف و افکار را به صورت روزانه در آن ثبت کنید.

همچنین هر از گاهی با خودتان خلوت کنید، به نقاط قوت و ضعف خود فکر کنید، به علایق و استعدادهای خود بیندیشید، برنامه‌ها و اولویت‌های خود را مشخص کنید و اندیشه‌ها و افکاری که به ذهن‌تان خطور می‌کند را روی کاغذ بیاورید. این روش بسیار موثر و کارآمد است و می‌تواند میزان خودآگاهی و خودشناسی شما را تا حد زیادی بهبود و ارتقا ببخشد. افکارنویسی یکی دیگر از روش‌هایی است که می‌تواند در خودشناسی موثر باشد. در این روش، خودتان را غرق در نوشتن افکارتان روی کاغذ می‌کنید و وقتی خسته شدید، می‌توانید کاغذ را بردارید و افکار خود را بخوانید. این روش، یکی از بهترین راهکارها برای ایده پردازی هم به حساب می‌آید.



۲. از مشاوران و کوچ‌های حرفه‌ای کمک بگیرید

امروزه مبحث کوچینگ به یکی از مباحث مهم و جدی تبدیل شده و خیلی از انسان‌های بزرگ و موفق دارند از کمک مشاوران و کوچ‌های کسب و کار یا زندگی استفاده می‌کنند و خواسته‌ها و رویاهای خود را می‌سازند.

اگر دیگران توانسته‌اند با کمک مشاوران و کوچ‌ها، در راستای ساختن بهترین نسخه خود گام بردارند، چرا شما نتوانید؟ بنابراین اگر دنبال خودشناسی و رشد و توسعه فردی هستید، از کمک مشاوران و کوچ‌های زندگی و کسب و کار غافل نشوید. با مشورت و تحقیق، یک کوچ خوب پیدا کنید و از او بخواهید تا در مسیر خودشناسی و بهبود زندگی به شما کمک کند.



۳. مطالعه بهترین کتاب‌های خودشناسی را در دستور کار خود قرار دهید

سعی کنید با مشورت یک کارشناس حرفه‌ای حوزه کتاب و خودشناسی، بهترین و جذاب‌ترین کتاب‌های حوزه خودشناسی را انتخاب و مطالعه کنید. این کتاب‌ها هم به افزایش خودآگاهی در وجود شما کمک می‌کنند و هم مهارت‌های دیگری مثل عزت نفس، ایجاد عادت‌های مفید و ترک عادت‌های اشتباه را به مخاطب خود آموزش می‌دهند.

- خود من به عنوان نویسنده مقاله، کتاب‌های مختلفی در زمینه خودشناسی مطالعه کرده‌ام که در ادامه به چند مورد از این آثار اشاره خواهم کرد:
- کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید اثر جفری یانگ و جانت اس. کلوסקو
 - کتاب هنر و علم خودشناسی اثر پیتر هالینز
 - کتاب خودشناسی به روش یونگ اثر مایکل دانیلز
 - کتاب نیمه تاریک وجود اثر دبی فورد
 - کتاب خودت را به فنا نده اثر گری جان بیشاپ



۴. از قدرت مراقبه یا مدیتیشن نهایت استفاده را ببرید

مراقبه یا مدیتیشن بدون شک یکی از بهترین تکنیک‌های خودشناسی است. در این روش می‌توانید افکار و احساسات خود را آنالیز کنید و نقاط قوت و ضعف خود را خیلی بهتر و دقیق‌تر آنالیز کنید.

از طرفی مراقبه به افزایش آرامش شما کمک می‌کند و باعث می‌شود که از هیاهوی روزگار در امان بمانید و بتوانید با آرامش بیشتری در مسیر انتخاب‌های آگاهانه و داشتن یک زندگی آزادانه گام بردارید. برخی تصور می‌کنند که برای مراقبه کردن حتماً باید جایی دراز بکشند یا بنشینند. این در حالی است که مراقبه مبتنی بر ذهن آگاهی (Mindfulness) به شما کمک می‌کند که در هنگام انجام کارهای روزمره مثل کار کردن یا ظرف شستن و حتی در هنگام استحمام بر حال و اوضاع خود واقف باشید و بدانید که دارید به چه چیزی فکر می‌کنید و چه احساساتی در درون‌تان جریان دارد.



۵. از خودتان سوالاتی بپرسید که باعث افزایش خودشناسی شود

ممکن است بداهه‌نویسی و نگارش افکار برایتان دشوار باشد. یک روش دیگر هم هست که می‌تواند در مسیر خودشناسی به شما کمک کند. در صورتی که بتوانید این سوالات را از خودتان بپرسید و پاسخ‌های خود را روی کاغذ ثبت کنید هم می‌توانید گام‌های مهمی در مسیر شناخت خودتان بردارید.

در ادامه به چند مورد از این پرسش‌ها اشاره خواهد شد:

• در زندگی از چه چیزهایی خیلی ترس و وحشت دارم و دلیل این ترس چیست؟

• چه درس‌هایی از دوران کودکی خود گرفته‌ام که این درس تا امروز همراه من است؟

• آیا شغل فعلی که دارم، نیازها و خواسته‌های من را برآورده می‌کند؟ آیا از طریق انجام این کار، به حس رضایت و خوشحالی می‌رسم؟

• در حال حاضر با چه مسائل و مشکلاتی روبرو هستم؟

• آیا تصمیماتی که می‌گیرم، بیشتر عجله‌ای هستند یا همگی از دل کلی اندیشه، بررسی، تحقیق و آنالیز بیرون آمده‌اند؟

• اگر بخواهم یک چیز را در زندگی خودم بهبود ببخشم، آن چیست و چگونه می‌توانم این تغییر را ایجاد کنم؟

• اگر بخواهم سه ارزش را در زندگی خودم پیدا کنم و بگویم که این سه ارزش، مهم‌ترین ارزش‌های زندگی من هستند، می‌توانم به کدام ارزش‌ها اشاره کنم؟

• در زندگی چه نقاط قوت و ضعفی دارم؟ در چه زمینه‌هایی استعداد دارم و به چه کارهایی هیچ علاقه‌ای ندارم؟

• چه اهدافی در زندگی خود دارم و چگونه می‌خواهم به این هدف‌ها برسم؟

• دوست دارم اوقات فراغت خودم را چگونه بگذرانم؟

• وقتی مشغول کار هستم، به صورت متمرکز کار می‌کنم یا اینکه عوامل مختلف حواسم را پرت می‌کند؟ بیشتر چه چیزی حواسم را پرت می‌کند؟



۶. تمرکز را یاد بگیرید و با چنگ و دندان از تمرکز خود محافظت کنید

اگر دنبال خودشناسی هستید، لازم است تمرکز کردن را یاد بگیرید، هر از گاهی روی افکار، احساسات و اقدامات خودتان متمرکز شوید و در نهایت مسائلی که به ذهنتان می‌رسد را روی کاغذ بیاورید. این تمرکز فقط به خودشناسی شما کمک نمی‌کند؛ بلکه کلی مزایا و محاسن دیگر برایتان به همراه دارد که یکی از آنها افزایش بهره‌وری در کار و زندگی است.



۷. در تست‌های شخصیت‌شناسی شرکت کنید

تست‌های شخصیت‌شناسی مثل دیسک (DISC) و MTBI به درک بهتر ما از خودمان کمک می‌کنند. درست است که این تست‌ها ممکن است شخصیت ما را با دقت بالا منعکس نکنند ولی اگر صادقانه و با تمرکز در آن‌ها شرکت کنیم، می‌توانند سرنخ‌های خیلی خوبی به ما بدهند و در تحلیل شخصیت‌مان به ما کمک کنند.

در صورتی که بتوانید این تست‌های شخصیت‌شناسی را در کنار یک مشاور و متخصص خبره و توانمند انجام دهید، او به شما کمک می‌کند این تست را خیلی دقیق‌تر و حرفه‌ای‌تر انجام دهید و در نهایت تحلیل خیلی بهتر و عمیق‌تری از این تست برای شما انجام می‌دهد.



۸. روش‌های تعامل با کودک درون خود را یاد بگیرید

یکی از اصلی‌ترین عواملی که باعث ناکامی و حال بد افراد می‌شود، بی‌توجهی به کودک درون است. اگر بتوانیم با کودک درون خود یک ارتباط زیبا و مداوم داشته باشیم،

می‌توانیم خودمان را سریع‌تر و بهتر بشناسیم، بسیاری از دردها و رنج‌های خود را تسکین دهیم و به آرامش پایدار دست پیدا کنیم. یکی از کتاب‌های خوبی که به ما کمک می‌کند از طریق تعامل با کودک درون، به خودشناسی برسیم و آرامش را وارد زندگی‌مان کنیم، کتاب شفای کودک درون اثر دکتر لوسیا کاپاچونه است. این کتاب را خانم گیتی خوشدل با ظرافت و دقت ترجمه کرده و نشر پیکان، این ترجمه روان و خواندنی را روانه بازار کرده است.



آیا می‌دانستید که فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد از رهبران، خودشناس و خودآگاه هستند؟

در دنیای امروز، مبحث مدیریت تا حدودی هیبت و اهمیت سابق خود را از دست داده و اکثر مدیران، دنبال رسیدن به مهارت رهبری هستند.

کسی که می‌خواهد مهارت رهبری را در خودش پرورش دهد، باید در گام اول خودش را بشناسد و از توانمندی‌ها و پتانسیل‌های خودش آگاه شود. بنابراین خودشناسی، پیش‌نیاز مهمی برای آموختن مهارت رهبری است.

با این تفصیل ممکن است تصور کنید که اکثر رهبران جهان به مرحله خودشناسی رسیده‌اند. این در حالی است که مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد که تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد رهبران به مهارت خودشناسی و خودآگاهی دست پیدا کرده‌اند. از این رو است که اگر بتوانیم مهارت خودشناسی و سایر مهارت‌های نرم را در خود پرورش دهیم، می‌توانیم گوی سبقت را از بسیاری از رهبران برابیم و سازمان و کسب و کار خود را سریع‌تر به اهداف و مقصدهای مورد نظر برسانیم.

در این مقاله تلاش کردیم با مهارت خودشناسی آشنا شویم. یکی از مزایای خودشناسی این است که به ما کمک می‌کند که تا حدودی از شر کمال‌گرایی رها شویم. در صورتی که می‌خواهید وجود کمال‌گرایی در درون خودتان را بررسی کنید و بهترین راهکارها برای از بین بردن این ویژگی را یاد بگیرید، پیشنهاد می‌شود مقاله کمال‌گرایی (لطفاً پس از انتشار لینک دهید) را مطالعه کنید.

از نگاه شما خودشناسی چه مزایایی برای زندگی ما دارد؟ اگر انسان‌ها روی این مهارت کار کنند، چه مشکلات و دغدغه‌هایی را از خود دور خواهند کرد؟

چه راهکارهایی برای رسیدن به این مهارت مهم و تأثیرگذار سراغ دارید؟
لطفاً نظرها، پرسش‌ها و پیشنهادهای خود را با ما و سایر همراهان مجموعه
مدیر وب در بخش دیدگاه‌ها (زیر همین مقاله) به اشتراک بگذارید.