

خودشناسی آغاز دانش و معرفت است؛ این سخن معروف را اغلب به سقراط نسبت می‌دهند. اما دقیقاً منظور از “خودشناسی” چیست؟

در این مقاله به ۶ اصل خودشناسی که به شناسایی شخصیت خود کمک می‌کند، می‌پردازیم. چنانکه که زندگی روزانه خود را می‌گذرانید، می‌توانید به دنبال سرنخ‌هایی برای این بنا کننده مهم خود باشید.



چرا خودشناسی مهم است؟

مزایای خودشناسی

شاید واضح باشد، اما اینجا بطور خلاصه به چند دلیل که ممکن است شما بخواهید طبیعت خود را بشناسید، اشاره می‌کنیم:

خوشحالی؛ زمانیکه بتوانید بیان کنید که چه کسی هستید، خوشحال‌تر خواهید بود. علاوه‌براین، بیان خواسته‌های‌تان باعث می‌شود که بدانید چه می‌خواهید.

تضاد درونی کم‌تر؛ هنگامیکه اعمال بیرونی شما با احساسات و ارزش‌های درونی‌تان مطابق باشد، درگیری‌های درونی کم‌تری خواهید داشت.

تصمیم‌گیری بهتر؛ هنگامیکه خود را بشناسید، می‌توانید انتخاب‌های بهتر را در مورد همه چیز انجام دهید. از انتخاب‌های کوچک مانند انتخاب لباس گرفته تا انتخاب‌های بزرگ مانند انتخاب شریک زندگی. شما می‌توانید راه‌هایی برای حل مشکلات متنوع زندگی خود داشته باشید.

خودکنترلی؛ هنگامیکه خود را بشناسید، می‌دانید که چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد تا در برابر عادت‌های بد مقاومت کنید و عادت‌های خوب را توسعه دهید. شما بصیرت خواهید داشت تا بدانید کدام احساسات و ارزش‌ها نیروی اراده شما را فعال می‌کنند.

مقاومت در برابر فشار اجتماعی؛ هنگامیکه ارزش‌ها و اولویت‌های خود را بشناسید، کمتر احتمال دارد “بله” بگویید زمانیکه که می‌خواهید “نه” بگویید.

تحمل و درک دیگران؛ آگاهی از نقاط ضعف خود به شما در همدلی و درک دیگران کمک می‌کند.

سرزندگی و لذت؛ خود حقیقی‌تان بودن به شما کمک می‌کند سرزنده‌تر باشید و تجربیات زندگی‌تان را غنی‌تر، بزرگ‌تر و هیجان‌انگیزتر می‌کند.

اکنون که متقاعد شده‌اید که **خودشناسی** ارزشمند است، به نشانه‌های VITAL خودشناسی می‌پردازیم:

حروف کلمه VITALS مخفف ۶ بنا کننده شماست:

ارزش‌ها (V = Values)

ارزش‌ها مانند “کمک به دیگران”، “خلاقیت”، “سلامتی”، “تامین مالی” و ... راهنمایی‌هایی برای تصمیم‌گیری و انگیزه برای اهداف هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که تنها فکر کردن و یا نوشتن ارزش‌ها باعث می‌شود فعالیت‌های سالم انجام دهیم. براساس آزمایش‌های **روانشناسی** انگیزه‌ای که ارزش‌های ارزنده ایجاد می‌کنند، به شما را در ادامه مسیر کمک می‌کنند حتی اگر خسته

باشید. اگر انگیزه می‌خواهید، ارزش‌های خود را بشناسید!

علائق (I = Interests)

علائق شامل احساسات، سرگرمی‌ها و آنچه که توجه شما را در دوره‌ی زمانی پایدار به خود جلب می‌کند، است. برای کشف علایقتان، این سوالات را از خودتان بپرسید: به چه چیزی توجه می‌کنید؟ درباره‌ی چه چیزی کنجکاوید؟ چه چیزی برای‌تان مهم است؟ وضعیت ذهنی متمرکز برای علاقه به چیزی، زندگی را خرم و سرزنده می‌کند و می‌تواند شما را در عمیق‌ترین احساسات راهنمایی کند. بسیاری از مردم حرفه‌ی خود را براساس علاقه‌ی شدید به چیزی ساخته‌اند.

فطرت (T = Temperament)

فطرت ترجیحات و اولویت‌های ذاتی شما را توصیف می‌کند. آیا انرژی خود را از تنهایی (خویش‌نوازی) بازسازی می‌کنید یا از بودن با دیگران (برون‌گرای)؟ آیا خودتان برنامه‌ریزی می‌کنید یا از رد پای دیگران می‌روید؟ تصمیمات خود را بیشتر براساس احساسات می‌گیرید یا براساس تفکرات و واقعیات؟ جزئیات را ترجیح می‌دهید یا ایده‌های بزرگ؟ دانستن پاسخ سوالات فطرتی مانند اینها می‌تواند به شما در گرویدن به مسیری که می‌توانید رشد کنید و در دوری از مسیری که موجب پشیمانی می‌شود، کمک کند.

فعالیت‌های بی‌وقفه (A = Around-the-Clock Activities)

این متد به زمانی اشاره دارد که شما دوست دارید کاری را انجام دهید. آیا فرد صبح هستید یا فرد شب؟ برای مثال، در چه زمانی از روز انرژی‌تان در اوج است؟ اگر فعالیت‌های خود را زمانیکه در بهترین حالت هستید انجام دهید، به بیولوژی ذاتی خود احترام گذاشته‌اید.

ماموریت زندگی و اهداف پرمعنی (L = Life Mission and Meaningful Goals)

“مهم‌ترین رویداد زندگی‌تان چیست؟” این سوالی بود که یک مشاور شغلی از مراجعه‌کنندگان خود می‌پرسید. زنی ۴۰ ساله با چشمانی پر از اشک این چنین پاسخ داد: “برای من مراقبت از پدرم که بستری شدن در بیمارستان را نمی‌پذیرد بطور باور نکردنی مهم است. من می‌توانم کنارش باشم و هنگام مرگ دستش را بگیرم.” هنگامی که او در مورد روزهای سخت آخر زندگی پدرش حرف می‌زد، آهی کشید و متوجه شد که می‌خواهد پرستار بیمارستان باشد.

شما نیز این سوال را از خودتان بپرسید. می‌توانید سرنخ‌هایی از شخصیت پنهان، حرفه و رضایت زندگی خود کشف کنید.

نقاط قوت (S = Strengths)

نقاط قوت فقط شامل توانایی‌ها، مهارت‌ها و استعدادها نیست بلکه همچنین شامل توانایی‌های شخصیتی مانند صداقت و وفاداری، احترام به دیگران، عشق به یادگیری، هوش هیجانی، عدالت و ... است. شناخت نقاط قوت خود یکی از پایه‌های اعتماد به نفس است. عدم توانایی شناخت قدرت‌های بالای خود شما را در مسیر عزت نفس پایین قرار می‌دهد. فردی که “خوب عمل می‌کند” باشید، به تعاریف گوش دهید و به مهارت‌هایی که می‌تواند سرنخ‌هایی برای نقاط قوت‌تان باشد، توجه کنید. همچنین، شناخت نقاط ضعف خود به شما کمک می‌کند تا در مورد چیزهایی که در آنها خوب نیستید، با خود صادق باشید. شما ممکن است تصمیم بگیرید روی نقاط ضعف خود کار کنید و یا سعی کنید آنها را بخش کوچکی از زندگی شخصی و شغلی خود قرار دهید.

با خود رو راست باشید

حتی اگر نشانه‌های VITAL خود را بشناسید، سخت است که با خود رو راست باشید زیرا شما دائما در حال تغییر هستید و ارزش‌های اجتماعی با خود شما مقابله می‌کند.

Gretchen Rubin □ نویسنده عادات مشترک، در یکی از سخنان خود می‌گوید:

حکم اول من "Gretchen بودن" است. شناخت خودم خیلی سخت است. من کاملا گیج شده‌ام از اینکه آنچه آرزو می‌کنم هستم و یا آنچه فرض می‌کنم هستم، که درک آنچه که واقعا درست است را از دست داده‌ام.

برای همه ما خودمان بودن از آنچه در حقیقت است، راحت‌تر بنظر می‌رسد! اما چند نشانه وجود دارد. هنگامی که یک مورد از نشانه‌های VITAL خود را کشف می‌کنید، احساس هیجان به شما دست می‌دهد. فعالیت براساس **خودشناسی** به شما انرژی می‌دهد و انرژی‌تان را ذخیره می‌کند. آزادانه‌تر و قدرتمندتر احساس می‌کنید، زیرا دیگر مدت زمان طولانی را برای اینکه چگونه باید احساس، فکر و عمل کنید، صرف نمی‌کنید.

برای مشاهده دیگر مقالات خودشناسی کلیک کنید