# خودشناسی و اهمیت آن

خودشناسی ازجمله مفاهیمی است که برای تمامی انسان‌ها در مراحل مختلف رشدی مطرح می‌شود. اغلب افراد گمان می‌کنند به‌صورت کامل خود را می‌شناسند؛ اما زمانی که از آن‌ها درباره اهداف، ارزش‌های زندگی‌شان و دیگر مسائل پرسیده می‌شود، به خود نیز نمی‌توانند پاسخ مناسبی دهند. باورها، علائق، احساسات، نیازها و بسیاری از چیزهای دیگر در طول زندگی تغییر می‌کند؛ اما آیا این تغییرات همیشه باعث شادکامی و رشد افراد می‌شوند؟ چگونه می‌توانیم مسیر زندگی خود را به سمت ترقی، پیشرفت و رسیدن به خوشحالی پیش ببریم؟

## ● تعریف خودشناسی

خودشناسی یعنی پیدا کردن نقاط قوت، ضعف، ترس‌ها، آرزوها، باورها و هر فاکتور موروثی و محیطی که در ما تأثیر داشته است تا به وسیله آنها بهترین مسیر زندگی را برای خودمان پیدا کنیم. خودشناسی کمک می‌کند که خیلی سنجیده‌تر به دنبال زندگی و اهداف برویم؛ انتخاب‌های بهتری انجام دهیم و در نتیجه انسان مؤثرتری باشیم. این مسیر به ما کمک می‌کند تمام الگوهای فکری مخرب، عادت‌های ناسالم و باورهای غلط خودمان را بشناسیم و آن‌ها را اصلاح کنیم. با اصلاح این موارد در موقعیت‌های متفاوت، می‌توانیم واکنش‌های رفتاری بالغانه‌تری را نشان دهیم.

## ● خودشناسی اساس زندگی است!

زمانی که متوجه شویم رفتارها و عواطف ما تا چه حدی به باورهای ما وابسته‌اند، اهمیت خودشناسی مشخص می‌شود. درواقع احساس ما

نسبت به دنیا و آدم‌ها بر اساس نگرش، باور و ادارک خاص ماست؛ مثلا از بی‌نظمی دیگران به‌هم می‌ریزیم، چون این کار بر اساس ارزش‌های ما کار درستی نیست، درحالی‌که شاید برای طرف مقابل نظم یک ارزش نباشد.

جالب اینجاست که ما خودمان را هم بر اساس این ارزش‌ها قضاوت می‌کنیم و نسبت به خود احساس غرور و رضایت یا برعکس احساس سرافکندگی یا سرزنش می‌کنیم. روشن است که احساسات ما نقش بزرگی در سلامت روان و روحی ما بازی می‌کند. طرز فکر انسان، مهم‌ترین عامل ارادی تعیین‌کننده در سرنوشت خودش است.

فردی که خودش را می‌شناسد، فردی آگاه است و مسیری آگاهانه را برای زندگی خود انتخاب می‌کند. بی‌شک چنین انسانی در سطح اجتماع نیز با روشن‌بینی و شناخت صحیح از رفتارهای خودش به انتخاب‌هایی دقیق، صحیح و با چشم باز دست می‌زند.

آیا واقعا خودمان را می‌شناسیم؟ گذشته ما چقدر با زمان حال تداخل دارد؟ آیا از طریق چشم‌های آگاهمان دنیا را می‌بینیم یا از طریق چشم‌های زمان کودکی‌مان؟ باورهای اشتباه و مخرب ما کدام هستند؟ و دقیقا چطور درگیر شدن با سوالاتی مانند این‌ها (خودشناسی)، به ما کمک می‌کند تا خدا را بهتر بشناسیم؟

در خودشناسی مهم‌تر از همه‌چیز، شناختن نقطه‌ضعف‌هاست. این سنجیدن، خود در برابر حقیقت است، نه برعکس. حاصل خودشناسی، فروتنی و تواضع است. با شناخت خودمان، تفکرات و نگاهمان درباره ازدواج، روابط دوستانه، فرزندان و ... تغییر می‌کند.

فقط به یاد داشته باشید که خودشناسی تنها یک ابزار است که به

شما کمک می‌کند تا ارتباط بهتری در درجه اول با خودتان و بعد با دیگران برقرار کنید. روش‌های زیاد دیگری هم وجود دارد. مهم آن است که هرچه خودشناسی بیشتر می‌شود، رشد شخصی افزایش می‌یابد و شفقت‌ورزی و مهربانی نسبت به خودتان و دیگران بیشتر خواهد شد.

**«در شبی تاریک، رهگذری از یک کوچه رد می‌شد. او متوجه یک نفر شد که داشت زیر نور لامپ به دقت روی زمین را می‌گشت. به او گفت چیزی را گم کردی؟ گفت کلید خانه‌ام را گم کردم. با هم به دنبال کلید گشتند. بعد از چند دقیقه رهگذر پرسید: واقعا اینجا گم کردی؟ گفت: نه داخل حیاط گم کردم، ولی دیدم اینجا روشن است و اینجا به دنبالش گشتم.»**

داستان زندگی خیلی از آدم‌ها شبیه این داستان است. به جای اینکه عامل موفقیت را درون خودشان پیدا کنند و به خودشان آموزش بدهند، دائما انگشتشان رو به بیرون است. دیر یا زود باید با آنچه هستیم و نیستیم، بیشتر آشنا شویم.

باید این واقعیت را قبول کنیم که آنچه می‌خواستیم باشیم، نیستیم. باید اشتباه‌ها و شخصیت ظاهری‌مان را با شناختنشان به‌راحتی کنار بگذاریم.

ما باید خود واقعی‌مان را پیدا کنیم؛ باید خودمان را با تمام کاستی‌ها و نقطه‌ضعف‌ها و قوت‌ها بپذیریم و برای تمام این ویژگی‌ها برای خودمان احترام قائل بشویم و خودمان را دوست داشته باشیم.

**خودشناسی باعث می‌شود به روش‌های کودکانه پایان دهید و از نظر روحی، بیشتر بالغ شوید.**