

چطوری به خودشناسی برسیم؟ ما کی هستیم؟ من کی هستیم؟
این سوال ها سوالاتی هستند که احتمالا همه ما در برهه ای از زندگی ذهنمان درگیرش شده است.
شاید اگر الان از شما بپرسم چه کسی هستید؟
از خصوصیات که دارید صحبت کنید و خودتان را با برخی خصوصیات اخلاقی که دارید،
معرفی کنید اما به نظرم جواب این سوال به گفته هایمان و آنچه در مورد خودمان می گوییم، نیست.

جواب این سوال در کارهایی است که هر روز انجام می دهیم.
روزمه ما و کارهایی که هرروز انجام می دهیم نشان می دهند ما چه کسی هستیم!
توی عادت روزمره تان کتاب می خوانید؟
اگر آره می توانید بگویید اهل کتاب هستید، اگر نه، بگویید کتاب خوان خوبی نیستم!

در عادت روزمره ای که دارید ورزش می کنید؟

اگر آره پس ورزشکار هستید اما اگر نه، بگویید من ورزشکار نیستم،
و احتمالا اینطوری برداشت شود که خیلی برای سلامتی جسم و روحتان ارزش قائل نیستید.
اما خودشناسی فقط به همین موضوع ختم نمی شود و با توجه به اینکه،
رفتار انسان ها طی قرن هاست که در حال تغییر است،
شناخت خودمان هم کمی با سختی هایی همراه است.

چرا شناخت خود اهمیت دارد؟

خودشناسی یک مهارت فوق العاده تاثیرگذار و پر اهمیت است چون واکنشی که در قبال مسائل مختلف داریم،
نشأت گرفته از فرآیندهای ذهنی است که در درونمان هست،
و ما آن ها را نمی بینیم اما اگر نسبت بهشان آگاهی داشته باشیم،
می توانیم عادت های ناسالم زندگیمان را اصلاح کنیم.

با تقویت کردن مهارت خودشناسی در درونمان،
می توانیم الگوهای فکری مخرب را شناسایی کنیم و آن ها را بهبود ببخشیم.
تقویت کردن مهارت خودشناسی موجب می شود،
بتوانیم تصمیم های مهم و عاقلانه ای در زندگی بگیریم و واکنش های رفتاری بهتری بروز بدهیم.

هدف از خودشناسی چیست؟

خودشناسی کمک می کند زندگی بهتر و راحت تری داشته باشیم.
وقتی خودمان را بهتر بشناسیم و به خودمان [باور](#) داشته باشیم،

بهتر می توانیم روی خودمان کنترل داشته باشیم،
و در موقعیت های متفاوت واکنش های مناسب و خوبی نشان بدهیم.

در نتیجه هدف از خودشناسی داشتن یک سبک زندگی سالم تر است،
چراکه هر انسانی دوست دارد در زندگی به موفقیت هایی که در ذهنش دارد،
دست پیدا کند و پیش نیاز تمام این ها خودشناسی و خودآگاهی است.
**اگر خودمان را نشناسیم چگونه می توانیم در دنیای پر از اتفاقات مختلف،
و تنش های متفاوت عملکرد درستی داشته باشیم؟**

با شناخت خودمان هست که می توانیم از چالش های گوناگون با موفقیت عبور کنیم،
و مسیر موفقیت را اعتماد به نفس طی کنیم به همین دلیل تمام افراد موفق در دنیا،
قبل از هر چیزی به خودشناسی پرداخته اند و به دیگران هم توصیه کرده اند

راه های رسیدن به خودشناسی چیست؟

همیشه گفتن که بزرگترین دشمن هر انسانی خودش هست.
بخاطر همین خودشناسی از قدیم امری ضروری بوده است،
چون تنبلی و سختی راه موجب می شود افراد کمتری به سمت خودشناسی بروند.
برای اینکار راه های زیادی وجود دارد که در ادامه به چند مورد آن ها اشاره خواهیم کرد.

هدف خود را مشخص کنید

داشتن هدف در زندگی یکی از مهم ترین محرک هایی است که،
انسان را به سمت برنامه ریزی و گام برداشتن، می برد.
گاهی ممکن است اهداف کوتاه مدتی داشته باشیم،
که خیلی زود بتوانیم آن ها را محقق کنیم،
اما گاهی اهداف ما بلندمدت هستند و به زمان و برنامه ریزی بهتری نیاز دارند.

بهترین کار این است که بر اساس آنچه بلد هستیم و به آن علاقه داریم، اهدافتان را مشخص کنید.
مثلا اگر به کار آرایشگری علاقه دارید ولی بلد نیستید،
هدفتان را یادگیری و درآمدزایی از طریق این حرفه تعیین کنید.
هدف بلندمدت شما می تواند این باشد که سالن خودتان را افتتاح کنید،
یا از طریق این کار به درآمد ماهی 50 میلیون تومان برسید.

هدف کوتاه مدت هم این باشد که مثلا تا یکماه آینده در کلاس های آموزشی این حرفه شرکت کنم، و تا 6 ماه یا یکسال دیگر رسما کارم را شروع کنم و درآمدی داشته باشم. بهتر است ابتدا هدف اصلی که معمولا در درازمدت محقق می شود، و به زمان بیشتری نیاز دارد را مشخص کنید سپس آن هدف بلندمدت را خورد کنید و به اهداف کوچکتر تبدیلش کنید.

بنویسید تا محقق شود

نکته خیلی خیلی مهم در انجام هر کاری این است که اهدافتان را بنویسید. سال ها پیش تحقیقاتی در یکی از دانشگاه های آمریکا انجام شده، که طبق آن از دانشجویها پرسیدند اهدافتان چیست و می خواهید چه کاری انجام بدهید؟ بعد از آن از آن ها پرسیدند که آیا این اهدافشان را یادداشت کرده اند یا خیر؟ سال ها بعد دوباره از همان افراد پرسیدند که آیا به آن اهدافی که در ذهن داشتید دست پیدا کردید یا نه؟

طی این تحقیقات متوجه شدند **95 درصد** از کسانی که اهدافشان را یادداشت کرده بودند، آدم های موفق بودند و توانسته بودند در جهت خواسته هایشان گام بردارند و کسانی که یادداشت نکرده بودند، فقط تعداد خیلی کمی از بینشان توانسته بودند به موفقیت برسند. این تحقیقات نشان می دهد که چقدر نوشتن اهداف، و برنامه ریزی کردن برای آن ها اهمیت دارد و می توان سرنوشت ساز باشد.

به خودتان جایزه بدهید یا خودتان را تنبیه کنید

بعد از اینکه اهدافتان را مشخص کردید باید برنامه ریزی کنید. مثلا هر روز 6 ساعت در حوزه آرایشگری کار می کنم، 2 ساعت کلیپ های آموزشی می بینم و 2 ساعت کتاب می خوانم. و این برنامه ریزی را ماهانه و هفتگی و روزانه یادداشت کنید. مثلا در پایان ماه 10 درصد کار را یاد می گیرم. تا آخر این هفته یک کتاب باید بخوانم و تمرین داشته باشم. حالا با توجه به این برنامه ریزی، فردا باید 40 صفحه کتاب را بخوانم، سه تا کلیپ آموزشی ام را ببینم و آنچه یاد گرفته ام را تمرین کنم.

بعد از اینکار سعی کنید برای خودتان جایزه در نظر بگیرید. چون ذهن تا به حال آزادانه فعالیت می کرده، حالا که قرار است طبق چارچوبی عمل کند، برایش سخت است و سعی می کند فرار کند. برای اینکه بتوانید ذهنتان را متمرکز نگه دارید،

بهتر است بعد از انجام هرکاری برای خودتان جایزه ای در نظر بگیرید که تشویق باشد تا راه رسیدن به خودشناسی بیشتر شود.

مثلا آخر هفته خودتان را به رستوران دعوت کنید،

یا وسیله ای که دوست دارید را بخرید.

آخر ماه جایزه دیگر و....

اما اگر برنامه ریزی کردید و نتوانستید با وجود تشویق ها و جایزه ها بازم خودتان را متقاعد کنید،

که طبق برنامه پیش بروید، بهتر است خودتان را تنبیه کنید!

مثلا من خودم، از تنبیه بهتر به نتیجه می رسم تا از تشویق کردن!

برای اینکار کارهایی که دوست دارید را برای خودتان منع کنید،

و آن کارها را در صورتی انجام بدهید که بتوانید طبق برنامه ریزی پیش بروید.

مثلا دیگه پیتزا نمی خورم مگر اینکه تا آخر این هفته طبق برنامه ام پیش بروم.

هیچ کاری به اندازه تعیین اهداف، نوشتن آن ها و برنامه ریزی کردن برایشان،

اهمیت ندارد و با انجام این کارها حتما می توانید به موفقیت برسید.

مهم این است که در این راه تداوم داشته باشید و خسته و دلسرد نشوید.

اگر خسته شدید استراحت کنید اما جا نزنید!