

ضرورت خودشناسی در موفقیت فردی

برای باز نویسی ذهنیتان برخلاف آنچه معمول و متعارف است، به جای این افراد و عوامل دیگر را مسئول و مسبب شرایط نامطلوب خویش معرفی کنید، نخست از خودتان شروع کنید. از برداشته‌ها، منش و انگیزه‌هایتان که درونی ترین بخش وجودتان است. به طور مثال اگر در روابط اجتماعی با فردی دچار مشکل هستید، پیش از آن که انگشت اتهام به سوی او نشانه روید، به قلمرو درونتان گام نهید و ببینید کاستی‌هایتان، در زمینه روابط عمومی چیست و چقدر در ایجاد مشکل نقش دارید.

عینک خود را بازبینی کنید

منظور از ضرورت خودشناسی چیست؟ خودشناسی به شما امکان می‌دهد از خودتان فاصله بگیرید و خود را به صورتی بنگرید، که گویی یک نفر دیگر هستید. سپس طرز تفکر، انگیزه‌ها، تاریخچه زندگی، برنامه‌های ذهنی، اعمال، عادت‌ها و به طور کلی برداشت‌هایتان را بیازمایید تا ببینید که مبتنی بر واقعیت یا اصولند، یا ناشی از شرطی شدن‌ها و اوضاع و شرایط.

باید عینکی که را که دنیا را از پشت آن می‌بینید برداشته و خود عینک را و چیزهایی را که تا کنون از طریق این عینک مشاهده می‌کردید ارزیابی کنید. به طور مثال اگر مغرور هستید، به غرور خود پی ببرید و اگر خود خواه، کارهای خود خواهانه‌تان را بشناسید، خلاصه خود شناسی آینه ای است که می‌توانید خویشتن را کاملا در آن بنگرید نه در چهره‌تان، بلکه هر آنچه که می‌اندیشید و احساس می‌کنید، انگیزه‌هایتان، علایق، خواسته‌ها، و ترس‌هایتان، همه و همه را می‌توانید مشاهده کنید، این آینه، آینه روابط است: رابطه میان شما و والدینتان، آموزگاران، درختان، زمین و رابطه میان خود و اندیشه‌هایتان را می‌توانید مشاهده کنید. شاید شما عالی‌ترین مدارج دانشگاهی را گذرانده باشید اما اگر خود را نشناسید نادان‌ترین فرد هستید. خود شناسی باید هدف اصلی همه آموزش‌ها باشد. شاید بتوانید از حافظ، مولانا و سایر چهره‌های شاخص نقل قول کنید اما مادام که خود را نشناخته باشید همانند طوطی هستید که تنها واژه‌ها را بازگو می‌کند. خود شناسی سر آغاز خردمندی است. در این قلمرو همه چیز وجود دارد زیرا همه کوشش‌های آدمی را در بر می‌گیرد.

خود را به صورتی ببینید که گویی فرد دیگری هستید

آلبرت انیشتین یک بار گفت:

هنگام رویارویی با مشکلات اساسی نمی‌توانیم با همان سطح تفکری که آن مشکلات را به وجود آوردیم آنها را بر طرف کنیم. بر این اساس برای تحلیل و بررسی امور مختلف زندگیتان و یافتن کاستی و چاره‌جویی برای رفع آنها لازم است که در خلوتگاه خصوصی‌تان از خود فاصله بگیرید و خود را به صورتی بنگرید که گویی فردی دیگر هستید. گاه به تنهایی بیرون بروید. زیر درختی بنشینید و هماهنگ با زمزمه آب روان و پرواز پرندگان، اندیشه‌ها، الگوها، نگرش‌ها و عادت‌هایتان را در قلمرو ذهن نظاره کنید. اگر بتوانید به نظاره موانع و تنگناهای ذهنی، نه تنها موانع سطحی، بلکه موانع عمیق تر ذهن، در ناخود آگاه بنشینید و آنها را بدون محکوم ساختن مشاهده کنید، در این صورت خواهید توانست که به فراسوی آنها گام نهید، و گام نهادن به این فراسو به راستی فرآیند رشدی ژرف و پرمعناست. ثروتی است که هیچ عاملی نمی‌تواند آن را از شما بازستاند. پس ضرورت خودشناسی را نادیده نگیرید.

ضرورت خودشناسی

اگر فکر می‌کنید که یک الگو، عادت و یا ویژگی اخلاقی مانع از پیشرفت شماست و یا این که هنوز اوضاع بر وفق مرادتان نیست، درباره آن فکر و ریشه‌یابی کنید و درباره رفع و ترمیم آن چاره‌ای ببندید. این چاره‌جویی‌ها در ذهن ناهشیارتان ثبت می‌شود و شما را در یاد آوری انجام آن کارها کمک می‌کند. می‌توانید در گفتار و خیالات خود دقیق شوید و احساساتان را تحلیل کنید. به طور مثال اگر احساس اضطراب و دلواپسی می‌کنید، از خود بپرسید: باز هم که دلواپس شدی. آخر مگر چه اتفاقی افتاده. بدترین حادثه ای که ممکن است بیفتد را به من بگو تا ببینم چگونه می‌شود با آن روبه رو شد. خودشناسی در هر مقطعی از زندگی مهم و حیاتی است. می‌توانید پس از ازدواج زندگیتان را مرور و بررسی کنید و کاستی‌های عاطفی و ارتباطی‌تان را بشناسید و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید و یا پس از تولد نخستین فرزندتان دوران کودکی و نوجوانی‌تان را تحلیل کنید و مراقب باشید که کاستی‌های دوران کودکی‌تان را به فرزندتان منتقل نکنید.

براساس ضرورت خودشناسی، وجودتان را در پالایشگاه وجدان، اخلاق و ایمان پالایش دهید و ناخالصی‌ها را از خالصی‌ها جدا کنید و در پیشگاه قاضی وجدان و ایمان به ناجوانمردی‌ها و درویی‌هایتان اعتراف کنید و رسوبات منیت و خود پرستی را از زوایا و اعماق باطن تان پاک و مصفا سازید. این مجال شگفت است تا بتوانید گرایش‌ها یی را که نسبت به زندگی دارید دقیق بنگرید، زواید را از ذهن و عمل بزدايید و با امواج شگرف هستی، امواجی که گریش و تمایل و گسترش به پیشرفت، عشق، حقیقت و فراوانی دارد پیش ببرید.