

# هنر خودشناسی و موفقیت در زندگی

مؤلف:

مزگان ابراهیمی لویه



روان آگاه

## محتوا

- ۱۱..... فصل اول: کلیات و مفاهیم
- می دانستید که مغز پیامدهای منفی قابل پیش‌بینی را به نتایج نامشخص ترجیح می‌دهد؟..... ۱۲
- تغییر دقیقاً چیست؟..... ۱۳
- چگونه بهتر با تغییر کنار بیاییم؟..... ۱۴
- شناخت چرخه زندگی..... ۱۴
- استفاده از این ابزار..... ۱۷
- ابعاد چرخه زندگی..... ۲۰
- بعد توسعه فردی..... ۲۰
- بعد جسمانی و فیزیکی..... ۲۱
- بعد روان و ذهن..... ۲۲
- بعد کسب و کار (شغل)..... ۲۲
- بعد دارایی‌های مالی..... ۲۳
- بعد معنوی..... ۲۴
- بعد ارتباط اجتماعی (خانواده، دوستان، عشق)..... ۲۴

- مواردی که باید در چرخه زندگی به آن توجه کنید..... ۲۵
- مقایسه کردن نمودار چرخه تعادل زندگی..... ۲۶
- چرا چرخ زندگی..... ۲۶
- باورهای غلط در مورد چرخ زندگی..... ۲۷
- الگوی چرخ زندگی، کمک به هدف‌گذاری..... ۲۹
- نکات مهم برای استفاده از الگوی چرخ زندگی..... ۳۴
- چگونه با هدف‌گذاری، زندگی باشکوهی را خلق کنیم؟..... ۳۶

### فصل دوم: چطور به شناخت کاملی از خودم برسم؟..... ۴۱

- دلایل اصلی اهمیت خودشناسی..... ۴۱
- اصول دستیابی به خودشناسی بهتر..... ۴۲
- چه چیزی دوست دارید؟..... ۴۲
- چه چیزهایی دوست ندارید؟..... ۴۴
- چه چیزهایی برای شما مهم هستند؟..... ۴۵
- در چه کارهایی مهارت دارید؟..... ۴۶
- چه چیزهایی در دیگران وجود دارد که شما آنها را تحسین می‌کنید؟..... ۴۷
- چه چیزی در زندگی به شما انگیزه می‌دهد؟..... ۴۸
- دلیل انجام کارهای خود را بدانید..... ۴۹
- به خودتان اعتماد کنید..... ۴۹
- راه‌های رسیدن به خودشناسی..... ۵۰
- شناخت علایق خود..... ۵۰
- شناخت ویژگی‌های شخصیتی..... ۵۱
- شناخت ارزش‌ها..... ۵۱

۵۱.....	تعیین و شناخت اهداف در زندگی.....
۵۲.....	شناخت سبک زندگی خود.....
۵۲.....	راههایی که دستیابی به خودشناسی را برای شما آسان تر می کند.....
۵۲.....	خانواده و دوستان نزدیک.....
۵۲.....	مطالعه کتابهای خودیار.....
۵۳.....	آزمون ها و پرسشنامه های شخصیت شناسی.....
۵۳.....	مراجعه به روانشناس.....
۵۴.....	چرا خودشناسی مهم است؟.....
<b>۵۷.....</b>	<b>فصل سوم: مراحل کاربردی خودشناسی .....</b>
۵۷.....	اهمیت آشنایی با راههای خودشناسی.....
۵۸.....	آشنایی با مراحل آموزش خودشناسی.....
۶۴.....	راههای خودشناسی: تکنیکهایی برای خودآگاهی.....
۶۵.....	ذهن آگاهی و تمرین های متفکرانه: پرورش آگاهی در زمان حال.....
۶۵.....	تمرین مراقبه ذهن آگاهی.....
۶۶.....	خودارزیابی و پیمایش ذهنی در سفر به درون خویشتن.....
۶۶.....	ابزارهای خودارزیابی: مسیری ساختاریافته برای درک خود.....
۶۶.....	تست های شخصیت.....
۶۷.....	ارزیابی نقاط قوت و ضعف.....
۶۷.....	تمرین هایی برای شفافسازی ارزشها.....
۶۷.....	دریافت بازخوردهای صادقانه از دیگران.....
۶۸.....	نقش مربیان.....
۶۸.....	نقش و اهمیت بازخورد همسالان و دوستان.....

- روان درمانی و مشاوره برای راهنمایی حرفه‌ای و خودشناسی..... ۶۸
- درمان شناختی رفتاری و نقش آن در خودشناسی..... ۶۹
- فواید مشاوره در دستیابی به خود شناسی..... ۶۹
- ۱۰ گام ساده برای خودشناسی و موفقیت در زندگی فردی..... ۷۱
- طراحی سفر خودشناسی..... ۷۴
- خودشناسی؛ سفر پرماجرا..... ۷۵
- برای رسیدن به خودشناسی چه مراحل را باید طی کنیم؟..... ۷۵
- فصل چهارم: خودشناسی به منظور طراحی زندگی ایده آل..... ۷۹**
- مسئولیت صد درصد زندگی خود را بر عهده بگیرید..... ۸۰
- با خود صادق باشید که چرا در چنین جایگاه و شرایطی قرار دارید..... ۸۰
- خواسته خود را مشخص کنید..... ۸۱
- باور کنید که دستیابی به رویاهایتان امکان پذیر است..... ۸۱
- خودتان را باور کنید..... ۸۲
- خوشبین باشید این نکته واضح است..... ۸۲
- فرآیند هدف گذاری را آغاز کنید..... ۸۳
- آیا شما از آنچه هم اکنون اتفاق می افتد ناراحتید؟..... ۸۳
- اصول طراحی و کنترل زندگی..... ۸۴
- مراحل طراحی زندگی..... ۸۵
- با مثبت اندیشی چگونه به زندگی ایده آل برسیم؟..... ۸۷
- ۱۲ قدم برای ساختن یک زندگی بهتر و ایده آل که آرزوی آن را دارید..... ۹۱
- سبک انگیزه شما چیست؟..... ۹۱
- سبک زندگی ایده آل را تعریف کنید..... ۹۲

- ۹۸.....برقراری تعادل برای یک زندگی شاد.
- ۹۹.....تعادل بین دیدگاه کاری و دیدگاه زندگی.
- ۹۹.....برای داشتن زندگی شاد، لحظه‌های زندگی را یادداشت کنیم.
- ۹۹.....برای حالت سکون زندگی چکار کنیم؟
- ۱۰۰.....برای داشتن زندگی شاد از چند مسیر حرکت کنیم.
- ۱۰۱.....راهکار از بین بردن حالات ذهنی منفی چیست.
- ۱۰۴.....چطور یک برنامه ریزی روزانه ایده‌آل و همه‌جانبه داشته باشیم؟
- ۱۰۶.....برقراری تعادل میان وظایف روزمره و اهداف بلندمدت.
- ۱۰۸.....ثبت برنامه روزانه تان.
- ۱۰۹.....به سلامتی خودتان توجه کنید.
- ۱۱۰.....برای اختصاص زمان مشخص و قطعی به خودتان برنامه ریزی کنید.
- ۱۱۱.....منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

چرا به این فکر نمی‌کنیم که یک تغییر اساسی در رفتارمان، روابطمان، طرز تفکرمان، جنبه‌های معنوی زندگی‌مان، سلامت‌مان و دیگر جنبه‌های زندگی‌مان داشته باشیم. چرا به این امر مهم توجه نمی‌کنیم که باید حرکت جدید یا یک تغییر اساسی در زندگی داشته باشیم. در واقع لازم است که از تغییر نترسیم زیرا اگر تغییر حساب شده باشد، می‌تواند بسیار مثبت و کارآمد باشد. چه ایرادی دارد کمی هم خود را به دردمر بیندازیم، شجاعت از خود نشان دهیم و حرکت مثبتی داشته باشیم. مگر واقعیت غیر از این است که زندگی یعنی حرکت و حرکت هم یعنی تغییر. ترفند زندگی فرار از تغییر نیست بلکه آفریدن تغییر است و این ما هستیم که باید تغییر را بیافرینیم و آن را تا موفقیت کامل رها نکنیم. ما از تغییر می‌ترسیم چون نمی‌توانیم نتیجه‌اش را پیش‌بینی کنیم و عدم امکان پیش‌بینی نتیجه باعث می‌شود همواره بخواهیم در یک وضعیت ساکن و بدون دگرگونی باقی بمانیم. همانطور که لائو تسو می‌گوید: «اگر مسیر خود را تغییر ندهید ممکن است راه و مقصدتان به پایان برسد». پیرمردی که به طور تصادفی در رودخانه‌ای سقوط کرده بود به یک آبشار بلند نزدیک می‌شد. همه کسانی که این صحنه را می‌دیدند برای زندگی پیرمرد بیمناک بودند. او به صورت معجزه‌آسایی از سقوط آبشار جان سالم به در برد و از آب خارج شد. حاضرین از او پرسیدند: چگونه

توانستید زنده بمانید؟ پیرمرد پاسخ داد: «من خودم را با آب سازگار کردم». او خودش را به آب سپرد و در چرخش امواجش فرو رفت و با هر چرخش جدید بیرون آمد و اینطور زنده ماند. مقاومت در برابر تغییر نتیجه را به نفع ما برنمی گرداند. پیرمرد زنده ماند چون نمی دانست باید چکار کند. به همین خاطر به جای مبارزه با جریان آب خودش را در آن رها کرد (ولس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

## می دانستید که مغز پیامدهای منفی قابل پیش بینی را به نتایج نامشخص ترجیح می دهد؟

شما نمی توانید عدم اطمینان را کنترل کنید. نگرانی فقط شرایط را بدتر می کند. با این حال درک آنچه در ذهن شما (یا دیگران می گذرد) می تواند درد را کاهش دهد. این راهکار برای مواقعی که چیزهای غیرمنتظره به سراغتان می آیند، شانس موفقیت شما را افزایش می دهد. راهبری تغییرات واکنشی از روی همدلی است. این امر به درک عمیقی از احساسات و ترس های موجود نیاز دارد و باعث می شود وقتی در جریان شدید آب و مسیر آبشار زندگی تان قرار گرفتید، به جای مقابله با عدم اطمینان به سادگی مانند پیرمرد داستان متوقف شوید. اگر خودتان را یک جستجوگر بدانید، تغییر، نیروی محرک شما است. زمانی که خودتان را به چالش می کشید و می خواهید از منطقه امن خود خارج شوید در حقیقت با پارادوکس تغییر مواجه می شود. تغییر، نامشخص و همراه با ریسک است؛ حتی برای کسانی که آن را پذیرفته اند. برای مقابله با ترس از ناشناخته ها باید بدانید که چرا مردم به هر قیمتی به دنبال یقین هستند. تحقیقات نشان می دهد که افراد ترجیح می دهند تصویر واضح و بدون شک و تردیدی از نتایج اتفاقات داشته باشند. در همین راستا آزمایشی انجام شده که برای درک رابطه بین عدم اطمینان و استرس، پاسخ قانع کننده ای ارائه می کند. وقتی می ترسیم که در معرض خطر باشیم، مکانیسم دفاعی بدنمان ما را به سمت انجام کاری (یا یک عمل) سوق می دهد. اغلب دوپامین را



فقط به اعتیاد ربط می‌دهند اما نقش آن تنها به پاداش دادن محدود نمی‌شود. بلکه ما را ترغیب می‌کند تا از پیامدهای نامطلوب هم فرار کنیم. به ذهنتان یاد دهید تا بیشتر از ماهیت احساسات خود آگاه شود. همدلی هم کمک می‌کند تا احساسات خودتان و دیگران را بهتر درک کنید. یاد بگیرید که قبل از بروز واکنش، مکث کنید. آیا پاسخ منفی شما آگاهانه است یا فقط از عدم اطمینان فرار می‌کنید؟ (تانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

### تغییر دقیقاً چیست؟

تغییری در محیط اطراف، موقعیت یا وضعیت روحی یا جسمی شخص که چارچوب‌های فکری و الگوهای ما را به چالش می‌کشد. این تعبیر به این معناست که انسان تمایل دارد برای خودش تعریف کند که قرار است چه اتفاقی بیفتد و دنیا چگونه پیش رود. هرگاه اتفاقی در دنیای شخصی یا برای خودمان می‌افتد که با چیزی که انتظار داریم متناقض است می‌گوییم تغییر و تحول رخ داده است. تغییر در شکل‌های مختلفی در زندگی ما رخ می‌دهد؛ هر کسی مشکلات دوران بلوغ و جوانی و سپس بیماری‌های گریزناپذیر پیری را تجربه خواهد کرد، ما ازدواج می‌کنیم، از مدارس فارغ‌التحصیل می‌شویم، شغل‌هایمان را تغییر می‌دهیم، نقل مکان می‌کنیم، در تصادفات وحشتناکی قرار می‌گیریم، والدینمان را از دست می‌دهیم، سرگرمی‌ها جدیدی کشف می‌کنیم و گاهی اوقات حتی به رؤیاهایمان دست پیدا می‌کنیم. با این که ممکن است هرکدام از این اتفاقات احساس متفاوتی مانند خوشحالی یا ناراحتی را به ما القا کند اما راجر معتقد است خود اتفاق همیشه تنها عامل تعیین کننده رفتار ما در برخورد با تغییرات خوب و بد نیست. علاوه بر این خود رویداد بر روی این که ما استرس داشته باشیم یا خیر تأثیر ندارد؛ اگر چیزی تغییر کند، خواه خوب باشد یا بد، احتمالاً استرس را به همراه خواهد داشت. هر بار با رویدادی مواجه می‌شویم که با تصورات و باورهای ذهنی ما ناسازگار و متناقض است با مقداری استرس رو به رو

---

1 Tang

خواهیم شد. بنابراین لزوماً رویدادهای بد بیشتر از رویدادهای خوب استرس‌زا نیستند. هم طبع و ذات و هم پرورش انسان در شکل‌گیری باورهای ذهنی و ریشه‌ای ما از نحوه عملکرد دنیا و نقش ما در آن مؤثر است. وقتی دنیا یا خودمان را در آن به یک شکل و روش خاص در طول یک مدت طولانی می‌بینیم در ذهنمان باورها و الگوواره‌هایی شکل می‌گیرد که زندگی باید این‌گونه باشد. این باورها بیشتر در دوران کودکی شکل می‌گیرند؛ زمانی که ما هنوز دید خاصی نسبت به دنیا نداریم و تجربه‌های کوچک ما و گفته‌های بزرگترها تبدیل به باورهایی می‌شود که در آینده در دنیای واقعی محک می‌خورد. کودکان معمولاً خیلی راحت‌تر با تغییرات برخورد می‌کنند چرا که میراث کمتری از الگوهای ذهنی گذشته دارند که احتمال تناقض با رویدادهای پیش رو را داشته باشد. بنابراین هرچه مسن‌تر می‌شویم مغزمان بیشتر در مقابل تغییر مقاومت می‌کند (اسمعیلی و موحدی نیا، ۱۴۰۰).

### چگونه بهتر با تغییر کنار بیاییم؟

حالا که با تغییر و دلایل هراسمان آشنا شدید شاید تصور کنید کنار آمدن با تغییر و تحول دشوار است اما در حقیقت این کار آن قدرها هم مشکل نیست. شما نمی‌توانید نحوه عملکرد مغزتان را تغییر دهید اما می‌توانید از ویژگی‌هایش به نفع خودتان استفاده کنید. اگر مغزتان به اندازه کافی تغییرات را در زمینه‌های مختلف تجربه کند کم‌کم متوجه می‌شود که تغییر چیزی است که می‌توانید از آن جان سالم به در ببرید و یا حتی از آن سود کنید. به این ترتیب اطلاعات ثبت شده در مغزتان این نکته را بیان می‌کند که هراس غیرضروری است و دیگر از تغییرات نخواهید ترسید؛ البته رسیدن به این مرحله چندان ساده هم نیست.

### شناخت چرخه زندگی

شاید تا به حال با افرادی برخورد کرده باشید که از لحاظ مالی بسیار سطح بالایی دارند