

مفید آن شناخت، این است که نگرش آدمی را نسبت به پدیده‌های جهان هستی، انسان‌ها و خالق جهان متحول کند و یا به عبارت دیگر شناخت انقسی(دنیای درون) و زمینه‌ای برای شناخت آفاقی(جهان برون) است.

شناخت قدرت‌ها و ضعف‌های آدمی نیز تأثیر عمل خودشناختی است. اگر انسان سطح انتظارات از

خودش را به حد متعادل برساند و تعادل منظمی بین انتظارات و توانایی‌های خود کند، آرامش خاطر بر او مستولی خواهد شد.

□ حتماً می‌دانید افرادی هستند که از خودشان بیش از اندازه انتظار دارند و این انتظارات افراطی معمولاً برآورده نمی‌شود: مثلاً به شدت خود را مورد

سرزنش و ملامت قرار می‌دهند و دریچه نیروی درونی خویش را کاهش می‌دهند و زمینه اولیه را برای ابتلا به مشکلات عصبی و روحی فراهم می‌کنند. پس شما هم به این نتیجه رسیده‌اید که داشتن انتظارات متعادل از خود از آثار منطقی و معقول «خودشناسی» است و سازگاری شخص با خویش را به ارمغان می‌آورد نتیجه این سازگاری با خویش، به سازگاری اجتماعی می‌انجامد.

□ از نگاه دیگر، خودشناسی مقدمه‌ای برای «خداشناسی» است. شناخت واقعی خویش، زمینه توجه به خالق را فراهم می‌کند. در نهایت فایده عملی خودشناسی، احیا و نوسازی خویش است. پس اگر دوست دارید در آغاز نوجوانی و جوانی در وادی «خودشناسی» قدم بردارید، جای شکر دارد و باید بگوییم چنین گرایشی را سرآغاز کمال پیشرفت روحی و فکری خود بدانید.

فکر می‌کنید چقدر به این سوالات می‌توانید پاسخ دهید؟

چه جنبه خوب و سازنده‌ای در شخصیت شما وجود دارد؟

آیا توانسته‌اید جنبه‌های مورد نظر را پرورش بدهید و به تقویت و توسعه آن‌ها اقدام کنید؟

چقدر از جنبه‌های منفی خودتان خبر دارید و آیا شجاعت و شهادت روحی را برای پذیرفتن آن‌ها دارید؟ شاید سوال‌های زیاد دیگری هم در این زمینه در ذهن شما باشد. پس بیایید و منصفانه به این سوالات پاسخ دهید و این نکته یادتان نرود که: «آن‌هایی که در زندگی هدفی را فراروی خودشان قرار داده‌اند، هرگز در طوفان‌های زندگی غرق نمی‌شوند.»

که باشم من؟!

مرا از من خبر کن.

چه معنی دارد اندر خود سفر کن.

اگر کردی سوال از من که من چیست؟!

مرا از من خبر کن تا که من کیست.

□ من کیستم؟!

شاید بارها به پاسخ‌های این سوال فکر کرده‌اید؛ اما ذهن جوان شما به دشواری و سختی، پاسخ قانع کننده‌ای را پیدا کرده است و حق شماست که هویت فردی خودتان را بشناسید و خودشناسی کنید و برسید که کیستید و چه نقشی دارید؟!

□ هویت همان حقیقت شخص است.

آیا می‌دانید که شناخت آدم از شخصیت خودش مثل یک منشور کثیرالاضلاع است که شامل جلوه‌های متعددی است؟ شناخت توانایی‌ها، قابلیت‌ها و استعدادهای درونی اگر برای هر انسانی حاصل شود، راهنمای مطمئن و قابل اعتمادی برای جهت‌گیری در زندگی افراد خواهد بود و زمینه‌ساز اعتماد به نقش خودتان می‌شود.

□ شناخت و معرفت نسبت به ویژگی‌های رشد و تحول و یا به عبارت ساده‌تر، خصوصیات فیزیکی انسان، از مهمترین جنبه‌های خودشناسی است. همان‌طور که شناخت نسبت به نیازهای اساسی و روانی کمک خواهد کرد، نیازهای انسان شامل نیازهای اولیه و ثانویه هستند. یک سری نیازهای زیستی مانند نیاز به آب و غذا و هوا و برخی نیازهای غریزی مشترک با حیوان در انسان هست و برخی نیازهای ثانویه مثل نیاز به ایمنی، امنیت خاطر، نیاز به ابزار وجود و داد و ستد و معاوضی و تعلق و وابستگی هم در انسان‌هاست که در نهایت نیاز به «خود شکوفایی» یا «تحقق خویش» می‌شود. اگر این نیازها در انسان به خوبی تأمین شود، علاوه بر آرامش درونی، حتی اطمینان به دیگران را نیز رشد می‌دهد و رویکرد مثبتی نسبت به دنیا در آدمی ایجاد می‌کند. باید دانست در یک مرحله از خودشناسی انسان نیاز بیشتری به جرأت و توانایی روحی دارد، تا در پرتو آن بتواند بر ضعف‌های درونی غلبه کند و آن ایجاد شناخت و معرفت نسبت به ضعف‌ها، توانایی‌ها و محدودیت‌های وجود خودش است.

□ قطعاً شما هم می‌دانید که خودشناسی سودمندترین نوع شناخت است و یکی از وجوه



اما با جایزه

مهدی توکلین

عمومی



۱۲. نقش «تجربه» در سفر؟

۱۳. شرایط همراهان در سفر؟

۱۴. اگر فضولی نباشد، همراهان شما در آخرین سفرتان؟

۱۵. سفر با قطار؟

۱۶. سفر با ماشین حالا فرقی نمی‌کند سواری شخصی یا اتوبوس عمومی؟

۱۷. سفر با هواپیما؟

۱۸. فرق سفر روی ریل آهنی، با پرندۀ آهنی در آسمان؟

۱۹. لوازم و ابزار همیشگی سفر؟

۲۰. سفر تنها؟

۲۱. در کدام سفر تنها بوده‌اید؟

۲۲. تا به حال با چه گروه یا گروه‌هایی به سفر رفته‌اید؟

۲۳. انتظار شما از سفر خوب؟

۲۴. لذت نوشتن در سفر؟

۲۵. آیا در سفر هم می‌شود کار کرد؟

۲۶. لذت کار در سفر؟

۲۷. لذت بازگشت پیروزمندانه از سفر؟

۲۸. انتظار و بی‌تابی در سفر؟

۲۹. سفر به غربت؟

۳۰. سفر به سرزمین موعود؟

۳۱. سفر عشق؟

۳۲. سفر به آخرت؟

۳۳. چه قدر برای سفر ابدی آماده‌اید؟

۳۴. ماندگارترین خاطره در سفر؟

۳۵. درس سفر به سرزمین‌های حماسه و شهادت؟

۳۶. لطف سفر به مکه، مدینه، عتبات عالیات، اروپا؟

من کیستم؟!

مریم السادات قریشی