

چگونه هنگ نکنیم؟

اگر یک رایانه با نرم‌افزارهای مناسب داشته باشید، اما ندانید این نرم‌افزارها به چه دردی می‌خورند. خیلی از کارها را نمی‌توانید با رایانه خود انجام بدهید. و اگر کار کردن با رایانه را بلد نباشید، پس از مدتی یا خرابش می‌کنید یا آنقدر اطلاعات در آن می‌ریزید که کار رایانه خود را کند می‌کنید.

یا آن را به مرز «هنگ!» شدن می‌رسانید. اگر خودرویی داشته باشید و ندانید این خودروی شما چند دنده دارد، با چه سوختی کار می‌کند و چه مقدار می‌توانید با آن بار حمل کنید، ندانید با چه مقدار سوخت، چند کیلومتر می‌توانید راه بروید، و یا ندانید چه وقت باید روغن موتور خود را عوض کنید، سفر راحتی نخواهید داشت. حتی شاید در مسیر کوتاهی موتور خودروتان را بسوزانید.

در مورد خودتان هم همین‌طور است. اگر خودتان را نشناسید، به‌زودی موتورتان خواهد سوخت و یا در فرصت‌های کوتاه هنگ خواهید کرد.

حالا یک سؤال!

چگونه می‌خواهیم به سفر زندگی ادامه بدهیم؟ خودروی این سفر خود ما هستیم. رایانه شخصی ما، مغز و احساسات ما هستند. باید بدانیم چگونه از این ابزارهایی که داریم، استفاده کنیم. در حقیقت در مسیر زندگی و در جاده‌ای که به سمت جوانی و بزرگ‌سالی پیش می‌رود، هر چه شناخت بیشتری از خودمان داشته باشیم، به‌موقع به مقصد می‌رسیم و مهم‌تر از همه از جاده اصلی منحرف نمی‌شویم.

حالا از کجا شروع کنیم؟

دو تا چشم داریم که می‌توانیم با آن بیرون از خودمان را تماشا کنیم و هر چه



می‌بینیم بشناسیم.
دو تا گوش داریم که با آن می‌توانیم
صداها را بشنویم.
دو تا سوراخ بینی داریم برای شناختن بوهایی که در اطرافمان
پراکنده‌اند.

دست‌های ما و پوست بدن ما می‌توانند همه چیز را احساس کنند و بشناسند.
زبان ما می‌تواند مزه‌ها را بچشد. از شوری، تلخی و شیرینی چیزهایی که می‌خوریم با ما
حرف بزند.
به این‌ها می‌گویند حواس پنج‌گانه. با این‌ها بیرون از خود را می‌شناسیم. و در درون خود
احساس درد هم داریم. یعنی وقتی برای قسمتی از بدنمان مشکلی پیش بیاید، به ما پیغام
می‌دهد که من ناراحتم. چون بدن ما نمی‌تواند به زبان ما حرف بزند. به صورت درد به ما
اعلام می‌کند که ناراحتم. و ما می‌فهمیم که باید فکری به حال آن قسمت از بدنمان بکنیم.
در اینجا می‌توانیم از احساس دوست داشتن هم بگویم. این احساس هم حسی درونی است
که می‌توانیم با آن دیگران را دوست داشته باشیم و یا با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم.
وقتهایی می‌فهمیم کسی را دوست داریم که احساس دل‌تنگی به ما دست می‌دهد. و
البته احساس‌های دیگری هم در درون خود داریم که فعلاً به آن نمی‌پردازیم. پس با حواس
پنج‌گانه می‌توانیم بیرون از خود را بشناسیم. اما خودمان را چه؟

ابزارهایی برای هنگ نکردن

این‌همه شنیده‌ایم که برای موفقیت در زندگی باید خودمان را بشناسیم. آیا برای
خودشناسی ابزارهای دیگری هم نیاز داریم؟
آیا این حواس پنج‌گانه و یا احساس درد و دوست داشتن به درد شناختن خودمان
می‌خورد یا نه؟

آیا می‌توانیم خودمان را ببینیم؟ آیا می‌توانیم خودمان را بشنویم؟
آیا می‌توانیم خودمان را بو کنیم، یا لمس کنیم و یا بچشیم؟
به نظر من می‌توانیم این احساس‌ها را در مورد شناختن درون خودمان هم به کار ببریم.
پس قبل از اینکه خودمان را بشناسیم باید یاد بگیریم احساس‌های درونی خودمان را
بشناسیم. خیلی خوب است که خودمان را بشناسیم و با دقت بیشتری به خودمان نگاه کنیم.
هر چه شناخت بهتری از خودمان داشته باشیم، کمتر هنگ می‌کنیم.
منتظر باش از شماره‌های بعد بیشتر در این باره با هم حرف بزنیم.