

Самопознание— путь к успеху



Самопознание - познание человеком самого себя, изучение своей внутренней сущности.

Самопознание – это работа над собой в попытке понять, кто я есть на самом деле.



Многие религии, философские и психолого-педагогические школы в значительной степени построены на ценности, важности и значимости самопознания и саморазвития.

Так, с точки зрения религий Древнего Востока именно с помощью самопознания и саморазвития возможно и реально постижение истинной сущности человека, достижение единения человека с Абсолютным Разумом, Вселенной; «в христианстве самопознание есть открытие в себе Божественного начала, а саморазвитие — путь постижения Бога через веру и приобщение к таинствам церкви».

В психологии и педагогике гуманистического направления утверждается, что только с помощью самоактуализации человек может реализовать себя, обрести смысл своего существования, стать тем, кем он способен стать, «а не тем, кем ему навязывают быть окружающие».

В соответствии с концепцией представителя гуманистической психологии К. Роджерса, самопознание даёт человеку способность к личностному росту, самосовершенствованию, самоактуализации, что является необходимым условием достижения полноты жизни, ощущения радости жизни, осознания смысла жизни.

Самопознание как процесс может быть представлено в виде последовательности следующих действий: обнаружение в себе какой-либо личностной черты или поведенческой характеристики, её фиксация в сознании, анализ, оценка и принятие. Целесообразно учесть, что при высоком уровне эмоциональности и непринятия себя самопознание может превращаться в «самокопание», порождающее не объективное знание о себе, а разного рода комплексы, поэтому в самопознании, как и в других делах, важна мера.

Наиболее распространённые способы самопознания

Самонаблюдение. Осуществляется путём наблюдения за собой, своим поведением, событиями внутреннего мира.

Самоанализ. То, что обнаруживается с помощью самонаблюдения, подвергается анализу, в ходе которого какая-либо черта личности или поведенческая характеристика разделяется на составляющие её части, человек размышляет о себе. Например, обнаружив в себе признаки застенчивости, можно попытаться ответить на вопросы: всегда ли это проявляется? Застенчив ли я в общении с близкими людьми? Проявляю ли я застенчивость, отвечая на занятиях? А в общении с незнакомыми людьми? Чем это вызвано?

Сравнение себя с некоторой «меркой». Людям свойственно сравнивать себя с другими людьми, или с идеалами. Такое сравнение осуществляется посредством шкалы, полюсами которой являются противоположности, например: умный — глупый, добрый — злой, справедливый — несправедливый, внимательный — невнимательный, трудолюбивый — ленивый.

Моделирование собственной личности. Осуществляется путём отображения отдельных свойств и характеристик своей личности, своих отношений с другими с помощью знаков и символов. Например, можно, обозначив кружками себя и других значимых людей, попытаться прописать и осмыслить связи между собой и другими: симпатии, антипатии, доминирование, подчинение, конфликты и т. д.

Осознание противоположностей в том или ином качестве или поведенческой характеристике. Личность человека, её отдельные качества одновременно имеют позитивные и негативные стороны. Нахождение позитивной стороны качества, которое первоначально воспринимается как отрицательное, уменьшает болезненность его принятия.

Познание других людей - наиболее широкий и доступный способ самопознания. Давая им характеристики, разбираясь в мотивах их поведения, мы сравниваем себя с другими, а это даёт возможность понять своё отличие от других и то, в чём конкретно оно заключается.



Самопознание связано с самооценкой личности.

В психологии называются **три мотива** для обращения человека к самооценке:

- **Понимание себя** (поиск точных знаний о себе).
- **Повышение собственной значимости** (поиск благоприятных знаний о себе).
- **Самопроверка** (соотнесение собственных знаний о себе с оценками своей значимости окружающими).

Уровень самооценки связан с удовлетворённостью или неудовлетворённостью человека самим собой, своей деятельностью. При этом адекватная самооценка соответствует реальным возможностям человека, а в завышенной или заниженной самооценке — они искажаются.

Самооценку можно выделить такой формулой:

$$\text{самооценка} = \text{успех} / \text{притязание}$$

То есть, повысить самооценку можно, либо добившись чего-то (увеличив успех), либо снизив требования к идеалу (притязание).



Многие люди винят в неудачах кого угодно, но не себя. И желают получить волшебную таблетку и в одночасье стать счастливым, добиться успеха. Но бездействие ничего не рождает. Человек злобствует на весь мир и при этом не хочет сделать шаг в новом направлении.

Есть ещё другой тип людей, которые постоянно сомневаются, слушают советы друзей, читают умные книги. И тоже ничего в жизни не достигают! Им трудно решиться на конкретный шаг.



«Пройдёт лет двадцать, и ты будешь больше сожалеть о том, чего не сделал, чем о том, что сделал не так. Поэтому отбрось колебания. Расправь парус и беги прочь из безопасной гавани. Лови попутный ветер. Исследуй. Мечтай. Совершай открытия».

Отлично сказано! Это выражение непосредственно касается самопознания и самореализации. Оно говорит о том, как важно найти себя, реализовать себя как личность, проявить свою сущность, выразить свою внутреннюю природу.

Не стоит гнаться за навязанными ценностями, мнимыми целями. Необходимо ощутить свободу выбора самого себя! Для этого нужны смелость и терпение.

В каждом человеке живёт мечта. Каждый человек стремится к самореализации, к успеху. Каждый человек стремится овладеть той профессией, которая будет приносить ему радость, достаток, гармонию с самим собой. Что мешает стать бухгалтером, писателем, дизайнером или ещё кем-то? Условия жизни? Недостаток образования? Страх?

А ведь жизнь проносится скоропалительными темпами! Годы летят быстро. И только полная самореализация личности поможет человеку жить, ощущая полноту жизни и достичь успеха.



motivators.ru

Пирамида успеха

СОСТАВЛЯЮЩИЕ УСПЕХА

Жизненная позиция

Отношение «Я могу»

Заряжаться страстной энергией

Быть любопытным

Быть творческой личностью

Ценить собственные интересы и способности

Позитивно мыслить

Принципы личных финансов

Иметь план

Работать на себя

Беречь деньги и делать это постоянно

Рисковать финансово, если ожидаешь большую прибыль

Искать совета у успешных людей

Навыки общения

Лидерские качества

Умение уживаться с другими людьми

Энтузиазм во всем

Умение продать идею или продукт

Контролировать свои манеры

Искать и беречь единомышленников

Самодисциплина

Организованность

Концентрация на одном проекте

Последовательность

Настойчивость в достижении цели

Ценности и мораль

Честность

Сострадание

Умение понимать других

Доверие

Интеллект

Визуализация успеха

Творческий подход

Находчивость

Логичность

1. Чтобы достичь успеха, нужно каждый раз делать чуть больше, чем можешь.
2. Жизненная позиция успешного человека : «Я хочу! Я могу! Я сделаю!»
3. Большой успех – это сумма всех маленьких шажков, которые мы делаем ежедневно.
4. Спокойствие в мыслях позволяет ясно увидеть нужное решение и воплотить его в жизнь.
5. Именно тот момент, когда становится тяжелее всего, означает скорую победу.
6. Когда знаешь «зачем», преодолеваешь любые «как».
7. Успех не придёт к Вам, Вы сами должны дойти до него.
8. Следуй своей мечте, и Вселенная откроет тебе двери там, где были только стены.
9. Всё. Что существует на свете, когда-то было просто мечтой.
10. Большинство задач решаются удивительно просто: надо взять и сделать.
11. В жизни преуспевают те, кто не боится мечтать о чём-то великом и затем рисковать ради воплощения своих видений.
12. Успех – это возможность просыпаться утром и засыпать вечером, успевая между этими событиями делать то, что тебе нравиться.

