

**„Gnóthi szeauton!” - Ismerd meg
önmagad! (*Khilón*)**

- avagy: valóban az önismeret az első és
legfontosabb lépés? –



Schneider Zsanett 11.A

2020. December

„*Gnóthi szeauton!*” - olvasható a Delphoi jósda felett. Akik e sorokat olvasták, mielőtt beléptek volna a jósdába, sorsukra, jövőjükre voltak kíváncsiak, de mielőtt megismerné valaki sorsát, el kell fogadnia önmagát. De mi is pontosan az önismeret, önbizalom?

„*Az önbizalom: Hiszel önmagadban és a képességeidben és abban, hogy megérdemled a boldogságot*”

- Nathaniel Branden¹

Már az időszámításunk előtti 6. században nagy hangsúlyt fektetett a görög filozófus, Khilón, a hét bölcs² egyike az önismeret fontosságára. Az önismeret, énkép szerves részét képezi személyünk kialakulásában. Már gyermekkortól kezdve alakul és befolyásolható a saját tapasztalatunk és környezetünk visszajelzései során. Az ezzel kapcsolatos kérdések már tizenéves korba jönnek elő. „Szép vagyok? Elég jó ember vagyok? Milyenek látnak engem?”

De miért is fontos az önismeret?

„*Az Önmegismerés gyenge oldalunk pedig feltétlenül szükség van rá.*”

-Fjodor Mihajlovics Dosztojevszkij³

Az önismeret birtokában mindenre rálátást nyerünk, egy sokkal teljesebb életet élhetünk. Ha valóban megismerjük önmagunkat, akkor hatékonyabban tudjuk irányítani az életünket. Rájöhetünk arra, hogy mi tesz minket boldoggá, mitől félünk és hogy mik a valódi szükségleteink.

Hasznos, hogy az embernek van önbizalma, de tisztázni kell, hogy különbség van önértékelés és arrogancia között. A magas önértékelésű emberek a saját sikereiknek örülnek és nem a saját és mások sikerei közti különbségeknek.

Mindenkinek vannak hibái, de ezzel együtt kell élni. Meg kell tanulni elfogadni magunkat, úgy ahogy vagyunk. Elfogadni azt, amin már nem lehet változtatni és dolgozni azon, amit lehet. Szembe kell nézni önmagunkkal, mert ha nem vagyunk tisztában saját gyengeségeinkkel, akkor nem lehet rajtuk dolgozni, fejleszteni.

¹ Kanadai – amerikai pszichoterapeuta, író (1930-2014)

² Az i. e. 7–6. században élt görög gondolkodók csoportja

³ 19. Századi orosz író, a filozófiai-ideológiai regény műfaj megalkotója

A pozitív énkép kialakítása sok kihívással jár, mivel a környezetünk gyakran akár teljesíthetetlen elvárásokat alakít ki. A megfelelési kényszer gyakran súlyos károkat tud okozni az ember lelki egészségében, akár depresszióhoz is vezethet.

Az önbizalom fejlődése döntően az iskolai tapasztalatokhoz kötődik. A diákok és tanárok óriási befolyással rendelkeznek e felett. A diákok egymás piszkálása vagy egy rossz tanár diák viszont megbélyegezheti a gyerekek életét. Viszont ezen kívül rengeteg más tényező is alakíthatja önismeretünket, manapság akár az internet is.

Az úgynevezett Social Media⁴ nagy befolyást gyakorol a felhasználóira. A több száz, ezer akár milliós követőtáborral rendelkező Influencerek⁵ népszerűségüknek köszönhetően képesek befolyásolni a követőiket véleményükkel, viselkedésükkel. Ezek az emberek általában megszerkesztett, beállított, mondhatni tökéletes képekkel, videókkal osztják meg az a bizonyos hétköznapi életet. Viszont ez nem mindig a valóság. Az Influencerek mögött általában egy szponzor⁶ is áll, aki fizet nekik ezt a fényűző életet, és cserébe a termékeiket reklámozzák.

A kisebb korosztály teljesen elhiszi, hogy ilyen a való világ, a nagybetűs élet. A nagyobb korosztály, ha tudatosan nem is gondolja ezt, tudattal ez az életforma ágyazódik be, mint cél, amit el kell érni. Ugyanazt a tökéletes életet akarják élni. *„Ha én is azt a terméket használom, amit ő, akkor hozzá hasonlóvá válhatok”* Ennek köszönhetően az ember énképe nem kialakul, fejlődik, hanem lemásolja az adott hírességről.

⁴ Közöségi média

⁵ A közöségi médiában hírnevet szerzett tartalomalkotók

⁶ Anyagi támogató intézmény vagy személy, amely egy művészeti, sportoló vagy közhasznú szervezetet, személyt önzetlenül vagy reklámozásért cserébe pénzel

Megoldás lenne az, hogy kevesebbet, akár egyáltalán ne használjuk ezeket az oldalakat, de ahogy Dr. Tara Cousineau⁷ is megfogalmazta:

„A közösségi média ebben az életszakaszban nagyon vonzó, hiszen a fiatalok barátságok kialakítására és agyi stimulációra irányuló igényét egyaránt kielégíti.”

Az Y és Z generációs magyar felhasználók hetente átlagosan 22 órát interneteznek. Egy nap átlagosan 3,1 órát, közülük a legtöbbet (3,4 órát) a legfiatalabb korcsoport, a 16–21 évesek. 30 százaléka közösségimédia-függő.⁸ Tehát nehéz feladat lenne, ezt a szokást elhagyni. Az egyetlen lehetőség az, ha szabályozva lenne, hogy mit oszthatnak meg a tartalomgyártók. Így csökkenne a megfelelési kényszer a követőkben és nem akarnának pontosan olyanok lenni, mint az egyes influencerek.

Összegezve, az önismeret az első lépés ahhoz, hogy sikeres, boldog, kiegyensúlyozott életet élhessünk. Ha elfogadjuk önmagunkat, nem lesz megfelelési kényszerünk másokkal szemben és más emberekkel is könnyebben fogunk kapcsolatot létesíteni, építeni.

⁷ Harvardon végzett, PhD-vel rendelkező pszichológus

⁸ Vodafone Magyarország és az NRC közös kutatásának adatai (2017)

Források:

- The Six Pillars of Self-Esteem - Nathaniel Branden (1994)
- Saját ppt:
<https://drive.google.com/file/d/0B4PJGpXC4nH3M3ZRNERT0RpQ3VDYkhNR1Y0WDhFRVJENjhN/view?usp=sharing>
- <https://www.forbes.com/sites/under30network/2017/06/20/why-youtube-stars-influence-millennials-more-than-traditional-celebrities/?sh=7c20d50948c6>
- <https://www.dove.com/hu/dove-self-esteem-project/help-for-parents/talking-about-appearance/how-does-social-media-affect-teens.html>
- <https://youtu.be/LLn2rvdgA7c>