

۱۵۰۰۹۹۶
۹۲-۹

به نام خدا

من کیستم؟

و او کیست؟

روانشناسی شخصیت عمومی



انتشارات پرکاس-۱۳۹۶

سرشناسه	فراهانی، محمد تقی، ۱۳۲۷-
عنوان و نام پدیدآور	من کیستم، و او کیست؟ : روانشناسی شخصیت عمومی/محمد تقی فراهانی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات پرکاس، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۳۴۸ص.
شابک	978-600-7469-25-5
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	شخصیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Personality -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	BF۶۹۸/۴۳۷م۸ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۷۵۳۴۳

من کیستم؟ و ار کیست؟

ویراستار: محمد احمدی

نویسنده: دکتر محمدنقی سرمد

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۶

چاپ: اطلس

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۹-۲۵-۵

قیمت: ۲۹۰,۰۰۰ ریال

شمارگان: ۵۰۰ جلد

www.ketab-2.ir



انتشارات پرکاس

تهران - صندوق پستی ۱۱۶-۱۳۹۱۵

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

۹	پیش درآمد
۱۵	فصل اول: من من هستم
۲۳	فصل دوم: آشتی با بدن
۳۱	فصل سوم: هویت من
۴۷	فصل چهارم: امنیت در خطر
۶۱	فصل پنجم: امنیت از دست رفته
۷۵	فصل ششم: دستم بدار
۹۱	فصل هفتم: من می‌دانم
۱۰۵	فصل هشتم: من در خواب را تحقیر مکن
۱۲۱	فصل نهم: کوشش برای تیرگی
۱۳۷	فصل دهم: تلاش برای کمال
۱۵۹	فصل یازدهم: شخصیت سالم
۱۷۹	فصل دوازدهم: درک اختلالات روانی
۱۹۷	فصل سیزدهم: خطر برجسب زدن
۲۰۹	فصل چهاردهم: من در گذر زمان
۲۱۵	فصل پانزدهم: قضاوت من
۲۴۵	فصل شانزدهم: باورهای ناکارآمد من
۲۶۱	فصل هفدهم: عواطف من یا باورهای من
۲۹۱	فصل هجدهم: ارزشمندی باورهای من
۳۱۳	فصل نوزدهم: من همچنان من هستم
۳۴۲	کتاب نامه

پیش درآمد

پرسشی که هر انسان در تاریخ حیات با آن مواجه است و بی شمار پاسخ هم به آن داده شده است، سوال از کیستی خود است. بعضی انسانها این جوابها را کافی می‌انند و بعضی دیگر در تلاشی خستگی ناپذیر، همچنان به دنبال جواب نهایی هستند.

آیا من با دیگری تفاوت هستم؟ باز آدم‌ها در مقابل این سوال، جواب‌های متعددی داده و خواهند داد و بی‌نهایتی از بعضی خیلی زود به جواب‌های مد نظر خود می‌رسند، ولی بعضی دیگر از اینکه جواب مشخصی برسند، سر در گریبان می‌مانند.

در مقابل سوال «من کیستم»، در حلال دوره‌های مختلف زندگی، افراد جواب یکسانی به این سوال نمی‌دهند. در دوره کودکی و نوجوانی متفاوت از دوره جوانی و بزرگسالی و سالمندی به این سوال پاسخ خواهند داد. چرا اینگونه است؟ آیا کیستی ما در طول زندگی تغییر می‌کند؟ اگر کیستی ما تغییر می‌یابد، چگونه می‌توانیم ادعا نماییم ما همانی هستیم که قبلاً بودیم؟ دیگران در مقابل منی که تغییر می‌یابد، چگونه رفتار خواهند کرد؟ آیا آنها با من گذشته در تماس هستند و یا اینکه با ویژگی‌هایی که من در لحظه حال دارم ارتباط برقرار می‌کنند؟ وضعیت ما در مقابل آنها چگونه خواهد بود؟ اگر بدانیم که انگار اینکه ما تغییر می‌یابیم چگونه خواهد بود؟ و اگر بدانیم که آنها با مایی تماس دارند نه انگار که تغییر نکرده‌ایم چگونه خواهد بود؟

روان‌شناسی شخصیت در پاسخ به پرسش بنیادی **من کیستم، و او کیست** در طول تاریخ نه چندان طولانی خود جواب‌های متعددی داده است، ولی هنوز به جواب یکسانی که مورد پذیرش همگان باشد نرسیده و البته در آینده هم نخواهد رسید!! ولی این بدان معنی نیست که روان‌شناسان نتوانسته‌اند به بعضی از ابهامات پاسخ دهند. آنها سعی می‌کنند که شما را در مقابل این سوالات تنها نگذارند، و سعی کرده‌اند که با روش‌ها و ایده‌های متفاوت خود به ابهامات ذهنی شما پاسخ دهند. دیدگاه روان‌شناسی شخصیت درباره پرسش بنیادی انسان در طول عمر را تغییر کرده است. او نیز به مانند شما در مقابل سوال کیستی فرسوده و خسته است. ما عنوان شخصیت را به آن داده‌ایم، از مرحله کودکی خود گذشته و در مواجهه با خود را طی کرده و اکنون به مرحله بزرگسالی خود نزدیک می‌شود. او اکنون مجموعه فراوانی از سوالات که در گذشته با آن مواجه بوده گذر کرده، ولی بیست اذعان کرد سوال‌ها همچنان باقی است.

برای مثال درباره اینکه شخصیت ساخته تربیت است یا طبیعت؟ هنوز بساط پژوهش و نظریه پردازی باز است و هر روز یکنه‌های جدیدی را بر ما آشکار می‌سازد؛ ولی موضع روان‌شناسان شخصیت روز به روز برجسته‌تر از گذشته خود است و با روشنی به سمت جلو در حرکت است.

اکنون ما در موضعی قرار داریم که می‌خواهیم شما را در شناساندن کیستی خودتان و نیز کیستی دیگری که با شما و در کنار شما زندگی می‌کند، بشناسانیم. ما در این شناساندن سعی می‌کنیم که قدم به قدم با سوال‌های شما حرکت کرده و جلوتر از شما حرکت نکنیم. ما شما را در شناساندن خودتان

کمک خواهیم کرد ولی سعی نخواهیم کرد که شما را نه آن طور که خود را تا کنون می‌شناختید بشناسانیم. ما با یک دید واقع‌نگرانه به شما نزدیک می‌شویم، هرچند که در وادی امر شما را نگران سازد، ولی ما می‌توانیم مطمئن باشیم که در انتهای این کتاب خیلی از سوال‌های شما پاسخ داده خواهد شد، ولی این اطمینان را نیز نخواهیم داد که شما در نهایت به جواب تمامی سوالات خود خواهید رسید.

در طول ۳۰ سال تدریس روان‌شناسی و کار کلینیکی که ۲۵ سال آن تدریس در حوزه شخصیت و سلامت روان بوده، سعی و کوشش من برای انتقال روان‌شناسی به دانشجویان صرفاً آکادمیک و از یک روش که من آن را ارتباط مغز با مغز میدانم، بوده است.

در این روش فرض بر این است که دانشجویان کسانی هستند که می‌خواهند از طریق آموزش روان‌شناسی، مشخص شده و متقابلاً در این زمینه به دیگران ارائه خدمات روان‌شناسی دهند. بر این اساس کتاب‌هایی ترجمه یا تالیف کرده‌ام که فقط قابل استفاده برای دانشجویان روان‌شناسی بود. علاوه بر این کتاب‌هایی برای دانش‌آموزان تالیف کردم که از سیاق و روش دیگری سود جسته است. ارائه مطالب برای دانش‌آموزان تا حدودی متفاوت‌تر از دانشجویان است. آنچه که برای دانش‌آموزان از اهمیت بیشتر برخوردار است، تاکید روی روش ارائه مطالب است. در مقایسه با دانشجویان محتوی مطالب برای دانش‌آموزان با روش ارائه مطالب از اهمیت کمتری برخوردار است.

اکنون مخاطب من تمامی افراد جامعه هستند. تمامی افراد جامعه از دختران و پسران نوجوان تا جوانان و بزرگسالان و سالمندان با سطح دانش حداقل اول دبیرستان تا سطوح عالی دانشگاهی مخاطب این کتاب هستند. سعی من در این کتاب بر علمی بودن و ساده نوشتن و با روش روایتی است. برخلاف کتاب‌های روان‌شناسی عامه که معمولاً برای تمامی افراد جامعه نوشته می‌شود و از درجه علمی حداقلی، ولی در عین حال جذاب برای این مخاطبان است؛ ضمن پرهیز از وارد کردن اصطلاحات و مفاهیم دشوار علمی با زبانی ساده، تلاش کرده‌ام مفاهیم علمی را به خواننده منتقل کنم؛ ولی قصدم دامن زدن به سطحی‌نگری علمی نیست. من تلاش دانش و تجربه خود را به کمک گرفته‌ام تا بتوانم ارتباطی سازنده و عمیق با خوانندگان برقرار سازم. امیدوارم در این راه که چندان ساده و آسان نخواهد بود، از کمک و انتقاد شما خواننده نکته سنج بی‌نصیب نباشم.

این کتاب در یک فاصله ۷ ساله به رشته تحریر درآمده است به همین دلیل محتوی فصول مختلف آن تحت تأثیر شرایط زمانی قرار گرفته است. برای نوشتن این کتاب از یک نقشه کلی استفاده شده ولی فصول آن به تناسب نگارش زمان ۷ ساله تغییر یافته و مکان‌ها و زمان‌ها در این کتاب متفاوت بوده است. بعضی از آنها در کلاس درس و بعضی در کلینیک و بعضی دیگر در ورزشگاه، اتوبوس، صدا و سیما و بعضی دیگر در مهمانی‌های خانوادگی و همانطور در برهه‌های مختلف زمانی شکل گرفته است. اینکه اشاره می‌کنم که با واقعیت‌های مکانی و زمانی بدان معنی هم نیست که تماماً واقعی است؛ بلکه ایده‌ها در مکان‌ها و زمان‌های خاص شکل گرفته، ولی تمامی شخصیت‌های

مقابل من ترکیبی از خیال و واقعیت هستند؛ ولی قدرت تخیل و واقعیت را همزمان به کمک گرفته‌ام که هر چقدر بیشتر بتوانم آنچه که می‌خواهم را به خواننده منتقل سازم. یک استثنا بر این شخصیت‌های خیالی فصول آخر کتاب است که تمامی شخصیت‌های آن واقعی هستند که در مقابل من قرار گرفته‌اند و این دوستان و همکلاسی‌های ۴۰ سال پیش من در دانشگاه تهران بودند. برای اینکه راجع به طایعی گفتگو بر گفتمان کتاب حاکم باشد این دوستان عزیزم در جریان اینکه این گفتگو منجر به کتاب می‌شود نبوده‌اند. از این دوستان خوبم با اسامی کوچک آنها نام برده‌ام که پیشاپیش از شرکت فعالانه آنها در این گفتگوی علمی تشکر و قدردانی می‌نمایم.

در پایان از کلیه کسانی که در تالیف این کتاب کمک کرده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم. دانشجویان دوره ۷۰ سال گذشته که در بعضی موارد بدون اینکه در جریان تالیف این کتاب باشد به عنوان مخاطب من بوده‌اند و نیز از همکار خوبم جناب آقای دکتر حمید خانم پور که دست نوشته‌های اولیه را خوانده و نکات ذیقیمتی را یادآوری کرده و مساعدت‌هایش به ویرایش کتاب کمک کرده‌اند. اما ویرایش‌کننده‌ی نهایی کتاب، مدیریت محترم انتشارات پرکاس آقای محمد احمدی بوده‌اند که از زحمات ایشان تشکر و قدردانی می‌شود.

دکتر محمد نقی فراهانی

استاد روان‌شناسی شخصیت

دانشگاه خوارزمی

پاییز ۱۳۹۶