

خود را شناس

روش‌نامه علمی، خودشناسی و تحلیل شخصیت خویش

سید بیوک محمدی

عضو هیأت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی

نشر علم
تهران - ۱۳۹۳

فهرست مطالب

۸	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: مقدمه: چرایی و چگونگی
۱۴	خودشناسی یعنی چه؟
۱۵	روبرت گلدشمید
۱۸	اضطرار در دانش
۱۹	یادآوری سهم
۲۱	توصیف خود
۲۱	نقد خودشناسی
۲۴	خلاصه فصل
۲۵	فصل دوم: گردآوری اطلاعات درباره خود
۲۶	نگاه به درون خویش
۲۹	خود مشاهده گری
۳۰	نظر دیگران
۳۳	مقایسه اجتماعی
۳۶	مشاهده خود در آینه و فیلم
۳۷	سایر روش ها
	خلاصه فصل
۴۱	فصل سوم: هویت اجتماعی: ایفای نقش در صحنه زندگی
	پایگاه
۴۳	پایگاه اصلی
۴۵	نقش به منزله ویژگی های فرد و جامعه
۵۲	نقش به منزله هنرپیشگی
۵۵	خلاصه فصل

فصل چهارم: نیازها و انگیزه‌ها: موتور ناشناخته درون	۵۷
انگیزه و رابطه آن با نیازها	۵۷
کشف انگیزه‌ها	۶۲
عشق بزرگ	۶۵
نیاز به تأیید و تصویب	۶۷
خلاصه فصل	۷۲
فصل پنجم: ارزش‌ها و اولویت‌ها: ایمان سرچشمه لایزال قدرت	۷۳
ارزش‌ها، نگرش‌ها و هنجارها	۷۴
نقش ارزش‌ها	۷۵
ایمان	۷۸
حوزه نفوذ و «حوزه نگرانی و توجه»	۸۴
خلاصه فصل	۸۷
فصل ششم: تنش‌ها و تعارضات: طوفان درون	۸۹
تنش در مکانهای نوین	۹۰
من و آن	۱۰۵
کشف تصویر ذهنی	۱۰۹
تعارضات و مکانهای دفاعی	۱۱۳
خلاصه فصل	۱۱۷
فصل هفتم: رابطه: سازگاری با دوست و دشمن	۱۱۹
رابطه همه چیز است	۱۲۰
هوش هیجانی و تأثیر آن بر رابطه	۱۲۱
خلاصه فصل	۱۴۰
فصل هشتم: رسالت زندگی: نقشه راه	۱۴۱
دلیل رنج کشیدن‌ها	۱۴۱
لزوم داشتن رسالت زندگی	۱۴۴
رسالت و اهداف	۱۴۶
شناسایی رسالت زندگی	۱۴۹
خلاصه فصل	۱۵۲
برگ‌هایی از دفتر خودشناسی	۱۵۳
تصویری مختصر از شخصیت	۱۵۴
تجزیه و تحلیل	۱۶۱

۱۶۷.....	لزوم تغییر، چگونگی و شیوه‌های آن
۱۶۹.....	تغییر بزرگ
۱۷۲.....	زیر نویس این یادداشت
۱۷۳.....	فهرست منابع
۱۷۶.....	فهرست موضوعی
۱۷۹.....	درباره مؤلف

www.ketab.ir

سنگدار

ویند:

ره‌زنی در جنگ، حکم و خردمند پرآوازه یونانی که مردی لاغر اندام و ضعیف بود، با عده‌ای پهلوان به سوی المپیاد، محل مسابقات ورزشی، می‌رفت. عده‌ای از او پرسیدند: ای سیم، می‌توانی به المپیاد می‌روی؟ وی گفت: برای اینکه کشتی بگیرم. پرسیدند: کشتی به چه می‌گویی؟ جوانان و پهلوانان قوی هیکل؟ دیوژن گفت: نه، کشتی با خودم.

این گفته حکیمانه که «می‌خوایم خودم کشتی بگیرم» در برگیرنده حقیقتی انکارناپذیر است و آن اینکه هرکس بتواند حاکم خودش شود، می‌تواند حریف هرکسی شود. به قول سعدی:

دشمنان یا تو بر نمی‌آیند مگر تو با خودشان برآمده‌ای

این نکته، هدف اصلی از خودشناسی را به طور واضح (سیمبلیک) به نمایش می‌گذارد. زیرا اگر قصد ما فائق آمدن بر مشکلات و دشمنی‌ها در راه رسیدن به زندگی با شکوه است، باید پیش از هر کاری تکلیف‌مان را با خودمان حل کنیم. این کتاب تلاشی است در جهت همین ضرورت.

درک ضرورت خودشناسی و موفق شدن در آن به صورت عملی، دو امر جداگانه است. سال‌ها به کلاس‌های خودشناسی می‌رفتم و همانند بیشتر شرکت‌کنندگان گمان می‌کردم خودشناسی می‌کنم. بلی! خودشناسی می‌کردم، اما در نهایت چیزی دستگیرم نمی‌شد. همیشه با خود می‌گفتم فایده این خودشناسی‌ها که در من تغییری مفید حاصل نمی‌کند، چیست.

پس از مدتی تعمق دریافتم که اولاً انگیزه بسیار قوی برای این کار نداشتم، یعنی اینکه در کار خودشناسی زیاد جدی نبودم. ثانیاً آنچه را تصور می‌کردم خودشناسی است، سرسری می‌گرفتم و در این راه تلاش جدی نمی‌کردم. چرا این‌گونه عمل می‌کردم؟ مدت زمان مدیدی گذشت تا دریافتم ترمزهایی درونی دارم که مرا از این کار باز می‌دارند. این ترمزها عبارت بودند از: (۱) خودخواهی به این معنا که فکر می‌کردم این حرف‌های ساده را از قبل می‌دانستم. (۲) به دلیل روبرو نشدن با ضعف‌های درونی‌ام از قبول واقعیت و اقدام برای تغییر اجتناب می‌کردم.

پس با کشف دلایل، انجام تمرین‌های خودشناسی را آغاز نمودم. تفاوت را هم حس کردم که تا حدی در این کار پیشرفت کرده بودم. بر اثر تماس با افراد علاقه‌مند به خودشناسی دریافتم آنها نیز همان ترمزهای ذهنی مشابه مرا دارند. در نتیجه به این هم پردم که برای کسب موفقیت، لازم نیست قدرت را افزایش داد، بلکه باید بتوان ترمزها را کنار کرد.

در همین راستا مفاهیمی از نگارش این کتاب، انتقال روش‌های عملی خودشناسی به افرادی است که کار علاقه‌مند هستند و به راهنمایی در این زمینه نیاز دارند. لذا قصد دارم تمام آنچه را که در راه خودشناسی آموختم، به زبانی ساده به دیگران بیاموزم تا علاقه‌مندان نیز بتوانند خود را بهتر بشناسند. وانگهی، در طی مذاکرات، مصاحبه‌ها و صحبت‌های دوستانه دریافتم اگرچه انسان‌ها منحصر به فرد هستند، اما مسائل و دغدغه‌های مشابه دارند. لذا در سراسر این کتاب موارد راه‌حل‌های مشابه می‌طلبند. در این کتاب روش‌ها و راه‌حل‌های بزرگ را به همگان گردآوری شده است.

لازم به یادآوری است از آنجایی که این اثر برای استفاده علمی نوشته شده، لذا سعی شده است حتی‌المقدور از پرداختن به مطالب علمی صرف این کتاب شود و مطالب به زبان ساده و قابل فهم بیان گردد. با این حال سعی بر این بود که رویکرد علمی بحث‌ها حفظ شود و از لوژ کردن مطالب خودداری شود. اگرچه این کتاب برای استفاده عموم نوشته شده است، اما به دلایلی همه نمی‌توانند از آن استفاده نمایند. آنهایی که مشکلات بزرگ و خاص دارند از جمله فقر و درگیری با رفع

احتیاجات روزانه، یا نگرانی بزرگی که حل آن از عهدهٔ خودشان خارج است، مشکل است بتوانند از مطالب مربوط به خودشناسی بهره کافی ببرند. با این وجود تلاش برای شناخت خود بسیار سودمند است؛ زیرا هر قدر هم دایرهٔ اختیارات ما کوچک باشد، می‌توانیم از همان اختیارات و امکانات موجود در جهت حل مسائل شخصی استفاده کرده و ارتقاء یابیم.

رواندهی مطالب: پس از مقدمه‌ای که شامل شرح نکات ضروری بود، مختصری به روش تحقیق خواهیم پرداخت. بخش‌های بعدی کتاب هر کدام به موضوع خاصی که باید مورد توجه قرار گیرد، اختصاص دارند. لازم به یادآوری است که کثرت مصداق‌ها و مصادیق مشاهده شده در این اثر برای افراد مبتدی و حتی افراد نسبتاً آشنا با روانشناسی و خودشناسی مفید خواهد بود. مطالب موجود در هر فصل بدین شرح است: طرح موضوع، بحث و تفسیر پیرامون آن موضوع، اهمیت موضوع ذکر شده در خودشناسی و تمرین‌های مربوط به آن.

فصل‌های کتاب علاوه بر مفاهیم و فصل‌های روش تحقیق، عبارتند از پنج زمینه با عناوین پایگاه‌ها و نقش‌ها، انگیزه‌ها و ارزش‌ها و هنجارها، تضادها و تعارضات، روابط اجتماعی و رسالت زندگی.

همچنین در پایان کتاب خلاصه‌ای از متن «خودشناسی خود» را ارائه داده‌ام. لازم به ذکر است که الحاق این بخش یک دلیل اساسی در تدوین خودشناسی موضوعی نیست که فقط باید پیرامون آن کتاب نوشت، بلکه کاری است که باید به راستای آن اقدامات صورت گیرد و در نهایت به ایجاد تغییرات بیانجامد. از این رو برخی بخش‌ها از نتایج خودشناسی خود را لازم دیدم تا چگونگی انجام آن را به خودشان عرضه کنم. اگرچه بخش‌هایی از آن تا حدی شبیه اعترافات است، اما اعترافات نیست، زیرا چنین قصدی در ورای آن نبوده است. اعترافات معمولاً بیان صادقانه و آشکارا کردن گناهی است که فرد پیشتر مخفی می‌کرده است، اما خودشناسی بیان صادقانه افکار و احساسات، روبرو شدن با نقطه ضعف‌ها، آگاهی از نقاط قوت و ارزیابی روابط خود با دیگران است. لذا اگر قسمتی از خودشناسی خود، اعتراف‌گونه است، جای تعجب ندارد، چرا که خودشناسی تا حدی نیازمند آشکار ساختن مکنونات قلبی نیز هست.

درست است که نگارش به چنین شیوه‌ای چندان معمول نیست، اما به هر حال کسی می‌بایست این کار را انجام دهد. چه بهتر که آن شخص، خود من باشم تا به اصطلاح عالم بی‌عمل جلوه نکنم.

وانگهی این نوشته شرح حال یا «بیوگرافی» من نیست، بلکه تجربیات خودشناسی است. لازم به توضیح است که تجربیات، وقایعی نیستند که ما شاهد آنها هستیم یا بر ما گذشته است، بلکه بینش و بصیرتی است که از مشاهده واقعه‌ای در ما به وجود می‌آید. به عبارتی تجربه، حادثه‌ای نیست که در کنارمان رخ می‌دهد، بلکه وسیله‌ای برای تفسیری است که پس از حادثه در ذهن ما نقش می‌بندد. بنابراین هر کسی که می‌گویند: تجربه بیاموز، یعنی از حوادثی که می‌گذرد و وقایعی که رخ می‌دهد، درس بیاموز و بینشی اخذ کن. گزارش خودشناسی من نیز مجموعه‌ای از تجربیاتم به همین معناست.

قدردانی: افراد یار در نوشتن این کتاب به من کمک کردند. اولین و مهمترین کسی که در این مسیر بیشترین کمک و همراهی نمود و شایسته و بایسته است که از او قدردانی خاصی کنم، دکتر رانق‌درم محمود معظمی است، چرا که در طول بیش از ۱۵ سال در کلاس‌های خودشناسی و سمینارهای گوناگون او، مطالب زیادی در زمینه روانشناسی کاربردی آموختم. همچنین در ضمن مصاحبت با او پیوسته به مطالب جدیدی دست یافتم.

در این راه افراد دیگری نیز مرا یاری و همراهی نمودند که نیازمند قدردانی خاص هستند: خانم‌ها و آقایان دکتر محمد بهشتیان، دکتر حسن حسینی، دکتر نعمت‌اله فاضلی، ناصر زعفرانچی مقدم، ژانست صلیبی، فرشته میرخشتی، سید رضا محمدی، مهندس حسین محمدی و دکتر ناهید مؤید حکمت.

افراد دیگری نیز به عناوین گوناگون مرا کمک نمودند تا علاوه بر شایسته‌ترین خود، اثری در این زمینه به رشته تحریر درآورم. اسامی برخی از آقایان و خانم‌هایی که به خاطر می‌آورم، عبارتند از: پرویز اسحاقی، محسن امین‌زاده، دکتر تقی پورنامداریان، محمد پیفون، دکتر هوشنگ داداش‌زاده، پرویز سید سرابی، دکتر مصطفی عاصی، دکتر احمد کتابی، دکتر سید جواد میری مینق، معصومه شهرستانی،

آریو محمدی، نیر محمدی، حمید محمدی، مرجان مظاهری، دکتر علیرضا منجمی، ناصر محمدیان، فرزانه وزوایی و بالاخره با تشکر از خانم وحیده صادقی به خاطر ویرایش و صفحه‌آرایی این اثر.

به طور گذرا در طول زندگی از افراد گوناگونی مطالب فراوان آموخته‌ام که یاد آن‌ها برای من بسیار طولانی خواهد نمود. به قول عارف مشهور حسن بصری: «ما را یاد ما را یاد داشتیم و نام بردنشان ماه‌ها و سال‌ها طول می‌کشد و باز شاید بعضی‌ها را از قلم بیندازم. من نیز به هزاران نفر مدیونم که حتی نامشان را از خاطر پرده‌ام.

سید بیوک محمدی عضو هیأت علمی
پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
تابستان ۱۳۹۳

لطفاً انتقادات، دیدگاه‌ها و پیشنهادات خود را با من در میان بگذارید.

buik@ihcs.ac.ir