

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خود را شناس

روش‌های عملی خودشناسی و تحلیل شخصیت خویشتن

سید بیوک محمدی

عضو هیأت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

نشر علم

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	:	محمدی، بیوک، ۱۳۲۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	خودت را بشناس: روش‌های عملی خودشناسی و تحلیل شخصیت خویشتن / سیدبیوک محمدی.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر علم، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۰ ص.
شابک	:	978-964-224-651-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	خودشناسی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۳ ۳۲۲۲ م ۹ / ۶۳۷BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۵۶۳۷۲۷



نشر

خودت را بشناس

سید بیوک محمدی

صفحه آرا: لیلا حائری (۰۹۱۳۳۹۳۳۳۵)

نوبت و سال چاپ: دوم / ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۵۰ جلد

چاپ و صحافی: مهارت

لیتوگرافی: باختر

شابک: ۹-۶۵۱-۲۲۴-۹۶۴-۹۷۸

خیابان انقلاب - خیابان دوازده فروردین - خیابان شهدای زاندارمیری

بن بست گرانفر پلاک ۴ تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به:

مادرم آنکه سید سراپی، بزرگ بانویی که با درایت، قناعت و ایثارش ادامه تحصیل مرا
میسر ساخت.
و پدرم میر علی‌النقی محمدی، بزرگ مردی که به من صمیمیت و صداقت را آموخت.

زندگانی ارزیابی نشده ارزش زیستن ندارد.

(سقراط)

قیمت هر کاله میدانی که چیست قیمت خود را ندانی ابلهی است
(مولانا)

فهرست مطالب

۸.....	پیشگفتار
۱۳.....	فصل اول: مقدمات: چرایی و چگونگی
۱۴.....	خودشناسی یعنی چه؟
۱۵.....	ضرورت خودشناسی
۱۸.....	اضطراب در خودشناسی
۱۹.....	یادآوری مهم
۲۱.....	توصیف خود
۲۱.....	نقد خودشناسی
۲۳.....	خلاصه فصل
۲۵.....	فصل دوم: گردآوری اطلاعات درباره خود
۲۶.....	نگاه به درون خویشتن
۲۹.....	خود مشاهده‌گری
۳۰.....	نظر دیگران
۳۳.....	مقایسه اجتماعی
۳۶.....	مشاهده خود در آینه و فیلم
۳۷.....	سایر روش‌ها
۳۹.....	خلاصه فصل
۴۱.....	فصل سوم: هویت اجتماعی: ایفای نقش در صحنه زندگی
۴۱.....	پایگاه
۴۳.....	پایگاه اصلی
۴۵.....	نقش به منزله ویژگی‌های فرد و جامعه
۵۲.....	نقش به منزله هنرپیشگی
۵۵.....	خلاصه فصل

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

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

پیشگفتار

گویند:

روزی دیوژن، حکیم و خردمند پرآوازه یونانی که مردی لاغر اندام و ضعیف بود، با عده‌ای از پهلوانان به سوی المپیا، محل مسابقات ورزشی، می‌رفت. عده‌ای از او پرسیدند: ای حکیم، برای چه به المپیا می‌روی؟ وی گفت: برای اینکه کشتی بگیرم. پرسیدند: کشتی با چه کسی؟ با این جوانان و پهلوانان قوی هیکل؟ دیوژن گفت: نه، کشتی با خودم.

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

دشمنان با تو بر نمی‌آیند گر تو با خویشان برآمده‌ای

این نکته، هدف اصلی از خودشناسی را به طور نمادین (سمبلیک) به نمایش می‌گذارد. زیرا اگر قصد ما فائق آمدن بر مشکلات و سختی‌ها در راه رسیدن به زندگی با شکوه است، باید پیش از هر کاری تکلیف‌مان را با خود مشخص 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 میدیدی 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 از کشف دلایل، انجام تمرین‌های خودشناسی را آغاز نمودم. تفاوت را هنگامی 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 مهم پی بردم که برای کسب موفقیت، لازم نیست قدرت را افزایش داد، بلکه باید بتوان ترمزها را رها کرد.

در همین راستا هدف اصلی از نگارش این کتاب، انتقال روش‌های عملی خودشناسی به افرادی است که به این 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 بسیاری از موارد راه‌حل‌های مشابه می‌طلبند. در این کتاب روش‌ها و راه‌حل‌های مشترک برای همگان گردآوری شده است.

لازم به یادآوری است از آنجایی که این اثر برای استفاده عموم نوشته شده، لذا سعی شده است حتی‌المقدور از پرداختن به مطالب علمی صرف اجتناب 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 لوث 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 عهده 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 دایره اختیارات ما کوچک باشد، می‌توانیم از همان اختیارات و امکانات موجود در جهت حل مسائل شخصی خود استفاده کرده و ارتقاء یابیم.

سازماندهی 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 مطالب متنوع گنجانده 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 مقدمه و فصلی درباره روش تحقیق، عبارتند از پنج زمینه با عناوین پایگاه‌ها و نقش‌ها، انگیزه‌ها و نیازها، 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 دارد. خودشناسی موضوعی نیست که فقط باید پیرامون آن کتاب نوشت، بلکه کاری است که باید در راستای آن اقدامات صورت گیرد و در نهایت به ایجاد تغییرات بیانجامد. از این رو آوردن بخشی از نتایج خودشناسی خود را لازم دیدم تا چگونگی انجام آن را به خوانندگان عرضه کنم. اگرچه بخش‌هایی از آن تا حدی شبیه اعترافات است، اما اعترافات نیستند، 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 تعبیر و تفسیری است که پس از حادثه در ذهن ما نقش می‌بندد. بنابراین هنگامی که می‌گویند: تجربه بیاموز، یعنی از حوادثی که می‌گذرد و وقایعی که رخ می‌دهد، درسی بیاموز و بینشی اخذ کن. گزارش خودشناسی من نیز مجموعه‌ای از تجربیاتم به همین معناست.

قدردانی: افراد بسیاری 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، دوست گرانقدرم 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 حمید تنکابنی، دکتر نعمت‌اله فاضلی، ناصر زعفرانچی مقدم، ژاسنت صلیبی، فرشته میرخشتی، مهندس سید رضا محمدی، مهندس حسین محمدی و دکتر ناهید مؤید حکمت.

افراد دیگری نیز به عناوین گوناگون مرا کمک نمودند تا علاوه بر شناخت بهتر 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 آموختم که یاد آوری آنها بحث را بسیار طولانی خواهد نمود. به قول عارف مشهور حسن بصری: صدها استاد داشتم 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 برده‌ام.

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