

# خودشناسی



تدوین و اقتباس

محمد بی باک



پارمانا

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۹

### فصل اول: سرآغاز

آشنایی ..... ۱۴

صفات محوری ..... ۱۴

کدام خود؟ ..... ۱۵

تمرین ..... ۱۹

خودآرمانی ..... ۲۲

چرا گروه خودشناسی؟ ..... ۲۶

تمرین ..... ۲۷

### فصل دوم: مقررات کارگاه خودشناسی

تمرین ..... ۳۷

### فصل سوم: ابعاد وجود از دیدگاه اریک برون

نحوه آشنایی با این دیدگاه ..... ۴۲

والد، کودک، بالغ ..... ۴۳

والد ..... ۴۴

کودک ..... ۴۷

بالغ ..... ۵۱

چگونه والد، بالغ و کودک را بیشتر بشناسیم؟ ..... ۵۴

نشانه‌های والد ..... ۵۴

نشانه‌های کودک ..... ۵۶

نشانه‌های بالغ ..... ۵۷

تمرین ..... ۵۸



### فصل چهارم: وضعیت‌های چهار گانه

۵۹	وضعیت اول
۶۱	وضعیت دوم
۶۲	وضعیت سوم
۶۴	وضعیت چهارم
۶۶	تمرین

### فصل پنجم: آیا تغییر ممکن است؟

۶۷	چرا تغییر؟
۶۸	اختیار برای تصمیم‌گیری
۶۹	آنگاه تغییر کردم؟

### فصل ششم: شباهت‌ها و تفاوت‌های انسان‌ها

۷۲	آلودگی و طرد
۷۲	آلودگی
۷۲	آلودگی بالغ از طریق والد
۷۳	آلودگی بالغ از طریق کودک
۷۴	طرد
۷۴	آلودگی بالغ از طریق والد و طرد کودک
۷۴	آلودگی بالغ از طریق کودک و طرد والد
۷۶	بالغ طرد شده
۷۶	ما چه می‌خواهیم؟
۷۷	قدم‌هایی برای مدیریت آلودگی
۷۸	تمرین

### فصل هفتم: رشد بالغ

۷۹	رشد بالغ، یعنی آزادی بالغ
۸۰	آزادی بالغ در انتخاب
۸۱	پیش‌نیازهای آزادی بالغ
۸۵	مدارهای شخصیت
۸۸	تمرین
۸۹	روش‌های مدیریت کودک
۹۲	روش‌های مدیریت والد
۹۴	رصد کردن علائم و نشانه‌ها
۹۵	تمرین
۹۶	نظام ارزش‌ها
۹۸	تاریخ
۱۰۰	فلسفه
۱۰۱	مذهب
۱۰۳	تمرین
۱۰۴	عشق بالغانه
۱۰۵	شیوه بازخورد

### فصل هشتم: ارتباط با خود

۱۰۸	بررسی تأثیرات نامه
۱۰۹	تحلیل نامه
۱۰۹	الگویی برای مطالعه
۱۱۳	ارزیابی خود
۱۱۶	چه می‌خواهید؟
۱۲۵	اختتام
۱۲۶	کلام آخر
۱۲۷	منابع



من کیستم؟ این دشوارترین، پیچیده‌ترین و مهمترین پرسشی است که همواره ذهن و روح بشر را در طول تاریخ به خود مشغول داشته و رؤیای یافتن پاسخ قانع‌کننده به این پرسش، از شیرین‌ترین آرزوهای بشر بوده است. از میان باورها و ارزشیابی‌های ما، هیچ‌کدام مانند قضاوت و طرز فکر ما در مورد خودمان مهم و اساسی نیست و شاید بتوان گفت زیربنای همه ارزیابی‌های ما از هستی، نوع نگاه ما به خودمان است.

ما عصاره و نماینده‌ای از کل آفرینش‌ایم؛ از حیث کرامت، جایگاه و مرتبه وجودی، آزاداندیشی و در برداشتن تمامی استعدادهایی که برای انسان کامل شدن و وصال لازم است. از این‌رو شناخت خود، یعنی شناخت نماینده‌ای زیبا از کل هستی.

عطش‌ناکی بشر امروز برای یافتن پاسخی روشن برای سؤال من کیستم؟ از هر زمان دیگری بیشتر شده، به‌خصوص زمانی که احساس می‌شود ایسم‌های حاکم بر دنیا، پاسخ قانع‌کننده‌ای که درخور روح انسان باشد، به این پرسش او نداده‌اند. بنابراین لازم است هر زبانی و هر قلمی با هر روشی که می‌تواند، در رساندن بشر به پاسخ حقیقی این پرسش یاری رساند، آستین همت بالا زده و در این امر مهم لحظه‌ای درنگ ننماید.

یکی از افراد مؤثر در این خدمت، استاد بزرگ دکتر اریک برن (۱۹۱۰-۱۹۷۰) بود. وی در سال ۱۹۱۰ میلادی در شهر مونترآل کانادا متولد شد و به راهنمایی پدرش رشته تحصیلی طب را انتخاب کرد و سرانجام در سال ۱۹۳۵ از دانشگاه مک‌گیل موفق به اخذ درجه دکترای طب شد. از سال ۱۹۳۶ تا ۱۹۴۱، در دانشگاه میل به مطالعات تحقیقی و تخصصی در زمینه روانپزشکی پرداخت. در سال ۱۹۴۱، با سمت روانپزشک، در بیمارستان مونت‌زیون شهر



نیویورک مشغول به کار شد و در همین زمان بود که فراگیری شیوه‌های روانکاوی را نیز آغاز کرد. در سال‌های ۱۹۴۳ تا ۱۹۴۶ در ارتش آمریکا روانپزشک بود و از همین موقعیت برای آغاز کارهای گروهی خود با بیماران ارتشی و عادی استفاده کرد. پس از اتمام خدمت ارتشی خود، اریک برن در شهر کارمل کالیفرنیا سکنا گزید و آموزش روانکاوی را در مؤسسه روانکاوی شهر سانفرانسیسکو تکمیل کرد و از دانش و تجربیات اریکسون به‌خوبی استفاده نمود. پس از هشت سال ناگهان کار از روانکاوی، کناره‌گیری نمود و به مدت دو سال درمان وجودگرایی کار خود را دنبال کرد. سال ۱۹۶۵ سرآغاز یک تحول در کارهای علمی برن محسوب می‌شود. در این زمان بود که شاهکار خود را در مقاله‌ای با عنوان «تحلیل رفتار متقابل» در همایشی در شهر سانفرانسیسکو ارائه کرد. از آن زمان به بعد این دیدگاه و اسم اریک برن با هم تداعی می‌شوند. وی برای تبیین مبانی علمی دیدگاه خود سخنرانی‌ها و همایش‌های متعددی را ارائه نمود تا به‌عنوان دیدگاهی قوی و کارآمد در جامعه روان‌شناسی بدرخشد. سرانجام برن در پانزدهم ژوئیه ۱۹۷۰ میلادی دیده از جهان فرو بست (برن، ۱۹۶۱؛ کرسی، ۱۹۷۳؛ پاترسن، ۱۹۶۶؛ ر.ک شفیع‌آبادی. ع و ناصری. غ، ۱۳۷۳).

نزدیک به چهارده سال است که نگارنده با این دیدگاه با موضوع خودشناسی و آن هم به شیوه کار گروهی، خدماتی را ارائه نموده و با ارتباط با گروه‌های سنی مختلف، تحصیلات و موقعیت‌های اجتماعی متفاوت، تجاربی را آموخته است. لزوم ثبت و ضبط و انتقال این تجربیات همراه با ارائه روش کار روشن و مشخص برای آموزشگران و مربیانی که علاقه‌مندند به هم‌نوعان خود خدماتی ارائه نمایند، انگیزه‌های اصلی تدوین این نوشتار بوده است.

کتاب پیش روی شما که با عنوان به کارگاه خودشناسی خوش آمدید تدوین شده است، محتوای اصلی خود را مدیون کتاب (تامس هریس، ۱۳۸۱) است که به دلیل غنای این کتاب و سنگین بودن محتوای آن لازم شد برای شرح و تبیین آن و نیز استخراج راهکارهای کاربردی خودشناسی، تغییر و رشد، و ارائه به دانش‌دوستان و علاقه‌مندان، شرح مختصری بر بخشی از آن نگاشته شود.

این نوشتار شامل هشت فصل است. **فصل اول** به فرایند معارفه و آشنایی اعضای گروه می‌پردازد و سپس اعضای گروه با روش خود واقعی، با سبک زندگی و خودآرمانی آشنا می‌شوند. در **فصل دوم** شیوه‌نامه و ضوابط کار گروهی خودشناسی شرح داده می‌شود. در **فصل سوم** دیدگاه اریک برن معرفی می‌شود که به ابعاد وجود یعنی کودک، والد و بالغ می‌پردازد و سپس نشانه‌ها و علایم شناخت بیشتر هر کدام را شرح می‌دهد. **فصل چهارم** کتاب به وضعیت‌های چهارگانه از دیدگاه اریک برن می‌پردازد و توضیح می‌دهد که وضعیت‌های اول تا سوم که مربوط به کودک و والد هستند و ناآگاهانه به سوی آنها سوق داده می‌شویم، با وضعیت آخر که آگاهانه انتخاب می‌شود، تفاوت کیفی دارند و وضعیت چهارم که مربوط به بالغ است. وضعیتی که همه آرزو دارند با آن زندگی کنند، اما خیلی‌ها تا آخر عمرشان هم نمی‌توانند وارد آن شوند. **فصل پنجم** کتاب به فرایند تغییر، چرایی تغییر و اصل انتخاب در تغییر می‌پردازد. **فصل ششم** کتاب به وضعیتی می‌پردازد که تعادل و رابطه بهنجار میان ابعاد وجود به هم بریزد و ابعاد برای هم در دسر ایجاد کنند و سپس به راهکارهای برون‌رفت از آنها اشاره می‌کند. **فصل هفتم** کتاب یکی از فصل‌های بنیادی و مفهومی کتاب تلقی می‌شود. اگر بخواهیم نتیجه کارهای خودشناسی را در دو کلمه خلاصه کنیم، می‌گوییم: «رشد بالغ». این فصل به فرایند و ساز و کار این رشد، عوامل مؤثر، زیرساخت‌ها و نحوه شکل‌دهی و مدیریت آنها و نیز