



مهارت خودآگاهی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر هادی

EC.NAHAD.IR

مرکز آموزش مجازی دانشگاهیان





« جلسه هفتم »

آشنایی با انواع تیپ های شخصیتی

من کی هستم؟ سؤالی بود که شش جلسه گذشته تلاش کردیم به آن جواب بدهیم. اول به من اجازه بدهید در حد یکی - دو دقیقه آن ۶ جلسه ای که با هم بودیم را مرور کنیم. گفتیم خودآگاهی مهارت بسیار مهمی است که پایه تمام انتخابات زندگی ماست یعنی هر انتخابی در زندگی مبتنی بر خودآگاهی است و خودآگاهی زمینه بسیار خوبی می شود تا به دیگرآگاهی برسیم. من وقتی یاد گرفتم خودم را به صورت جامع نگاه کنم از ابعاد مختلف نگاه کنم یاد می گیرم به دیگران از ابعاد مختلف نگاه کنم و این خیلی به من کمک می کند که بتوانم به یک دیگرآگاهی دقیقی برسم. ما به ۵ بُعد جدی در زمینه خودآگاهی نگاه کردیم. حالا یک سؤال از نگاه شما وقتی کلمه هویت و شخصیت مطرح می شود به نظرتان چه باید جواب بدهیم؟ اگر یک کسی از شما پرسید هویت شما شخصیت شما آن موقع چه باید جواب بدهیم؟ هویت و شخصیت، آن چیزی است که به راحتی این طور تعریف می شود ویژگی های نسبتاً ثابت که فرد را متمایز و قابل پیش بینی می کند.

من هویتم آن چیزی است که در بُعد جسمانی، شناختی، هیجانی، معنوی و رفتاری جمع شده، انتزاع شده و دارد خودش را نشان می دهد. شخصیت من، آن مجموعه ای است که از این ابعاد به دست می آید. ویژگی های نسبتاً ثابت. یادمان باشد ما آدم ها حتی آن هایی که با ثبات ترین شخصیت ها را هم دارند یک جاهایی متفاوت با شخصیت خودشان رفتار می کنند. یک جاهایی رفتارهایی متضاد با هویت شان ممکن از آن ها سر بزند. یک آدم همیشه آرام ممکن است یک



دفعه هم عصبانی بشود. نمی‌توانیم بگوییم شخصیتش عصبانی است نمی‌توانیم بگوییم هویت او یک هویت خشمگین و عصبانی است. این آدم این مورد عصبانی شده است ما انتظار داریم در ۶ جلسه گذشته با همدیگر به یک شناخت خوب از شخصیت و هویت خودمان رسیده باشیم و حالا چندتا سؤال: سؤال این است شما با یک مشکل برخورد کردید چطور واکنش نشان می‌دهید؟ ما تیپ‌های شخصیتی را طورهای مختلف تقسیم‌بندی می‌کنیم و روانشناسان مختلف، محققان و اندیشمندان متفاوت، علمای اخلاق با نظریات و تجربیات متفاوت تقسیم‌های متعددی دارند. و متناسب با آن تقسیم‌بندی‌ها می‌توانند به من و شما جواب بدهند که اگر یک آدم در یک موقعیتی قرار گرفت چه رفتار و واکنشی انجام می‌دهد؟ چه فکر و هیجانی سراغ او می‌آید؟ چه حس و حال معنوی به او دست می‌دهد یا نمی‌دهد؟ بدنش چه واکنشی انجام می‌دهد؟ حالا من دوست دارم بیایم و شخصیت را از یک نگاه که امروز می‌خواهم آن را پایه قرار بدهم تقسیم‌بندی‌اش بکنم.

در یک نگاه ما می‌توانیم شخصیت آدم‌ها را در سه بخش تقسیم بکنیم. و یک جدول درست بکنیم. من یک جدولی را می‌کشم که این جدول در بخش افقی خودش به این واژه‌ها می‌پردازد که تیپ‌های شخصیتی سه‌گانه مد نظر ما عبارتند از: والدگرها، بالغ‌ها، و کودک‌مآب‌ها! در ستون عمودی می‌خواهم به این بپردازم که در موقعیت‌های مختلف این تیپ‌های شخصیتی چه واکنش‌هایی نشان می‌دهند؟

مثال بزنم: در موقعیت چه کسی می‌داند؟ چه کسی صاحب علم است؟ آدم‌های والدگر یک شعار ذهنی مهم دارند من می‌دانم تو نمی‌دانی! خواهش می‌کنم به اتفاقات مختلف زندگی‌تان برگردید و نوع قضاوت‌ها و نوع رفتارهایی را که با دیگران داشتید را لطف کنید یادآوری کنید آیا شده برای تفکر و اندیشه دیگران جایگاهی قائل نباشیم؟ و این احساس را داشته باشیم که این‌ها که خیلی حواس‌شان نیست این‌ها که خیلی متوجه نیستند آن کسی که متوجه است و می‌فهمد من هستم. اگر چنین اتفاقی بود من اسم این را می‌گذارم والدگر! من می‌دانم تو



نمی‌دانی.

جالب این است که آدم‌های کودک‌مآب ضد این آدم‌های والدگر هستند. یعنی باور در ذهن‌شان است که ممکن است که هیچ وقت به زبان‌شان هم نیاید این جمله است من نمی‌دانم تو می‌دانی! این آدم‌ها به شدت دهن‌بین می‌شوند و این آدم‌ها توان مشورت ندارند. یعنی والدگرها توان مشورت ندارند کودک‌مآب‌ها شدیداً دهن‌بین هستند.

اما بالغ‌ها هم من می‌دانم هم تو می‌دانی! می‌دانید اگر بعد شناختی این‌ها را بررسی بکنیم یعنی بالغ‌ها را، چه اطلاعاتی در ذهن‌شان هست؟ آدم‌ها بالغ در آن بخش شناختی‌شان و در آن بخش اطلاعات این فکر هست همه چیز همگان را دانند! هر سری یک عقلی دارد. این باورشان است. پس بنابراین راحت می‌توانند مشورت کنند. اگر یک آدم کم اطلاعات یا با یک مدرک پایین‌تر یا با یک سن کمتر دارد حرف می‌زند ممکن است راحت گوش بکند و بگوید شاید این هم یک حرف به درد بخور بزند!

در موقعیت برخورد با اشتباه خود: آدم‌های والدگر وقتی می‌فهمد اشتباه کرد از درون شدیداً احساس حقارت می‌کند ولی عذرخواهی نمی‌کند تلاش می‌کند توجیه کند. حتی فرافکنی کند یعنی آدم‌های والدگر وقتی با اشتباه دیگران سروکار پیدا می‌کنند تلاش می‌کنند توجیه کنند و گناه را به گردن دیگران بیندازند و فرافکنی کنند اما از درون احساس حقارت شدیدی می‌کنند. اگر یادتان باشد در بحث خود آرمانی و خود واقعی گفتیم گاهی فاصله خود آرمانی و خود واقعی بالاست. آدم‌های والدگر عموماً فاصله خود واقعی‌شان با خود آرمانی‌شان زیاد است.

در قسمت کودک‌مآب‌ها در برخورد با اشتباه خود یا فرار می‌کنند یا تسلیم می‌شوند! منظور از فرار چیست؟ منظور از فرار این است که وقتی یک آدم کودک‌مآب که ممکن است سنش هم زیاد باشد شخصیتش یک شخصیت کودکانه و کودک‌مآبانه است وقتی اشتباه می‌کند سعی می‌کند فرار کند. یعنی یک موقعی در یک پارکینگی ماشین ما پارک بود، خیلی شلوغ بود،



بی‌نظم بود یک آدمی آمد بیاید بیرون زد به یک ماشین دیگر! بعد وقتی متوجه شد اشتباه کرده سریع آن طرف را نگاه کرد و حرکت کرد! انگار نه انگار که من بودم. توجه کردید؟ فرار می‌کند ندید می‌گیرد! حالا جالب است این آدم‌ها وقتی مچ‌شان را بگیری چه اتفاقی می‌افتد؟ تسلیم می‌شوند. منظور من از تسلیم شدن یعنی بیشتر از آن‌چه که انجام دادند را می‌پذیرند! یعنی اگر به اندازه ده تا اشتباه کرده باشند راحت تا ۱۵ تا را تسلیم می‌شوند! می‌شود گناهان دیگر هم سرشان را بریزی و نمی‌توانند از خودشان دفاع بکنند!

اما آدم‌های بالغ، دنبال عبرت و جبران هستند. وقتی متوجه می‌شود اشتباه کرده به دنبال این است که عبرت بگیرد که دیگر اشتباه نکند ولی دنبال این است که جبران کند و اگر لازم است عذرخواهی بکند اگر لازم است پول بپردازد به هر حال اشتباه کرده است. مسئولیت کار خودش را می‌پذیرد.

در یک موقعیت دیگر برخورد با اشتباه دیگران: آدم‌های والدگر اهل مچ‌گیری و سرزنش و کینه‌توزی هستند. خیلی برایش حس خوشایندی دارد که مچ یک نفر را بگیرد دیدی گفتم اشتباه کردی؟ و آن آدم را سرزنش بکند من به تو گفته بودم! من چندبار به تو تذکر داده بودم! این‌جا کینه‌توزی را می‌دانید به چه معنایی بکار بردم؟ به معنای این که فراموش نمی‌کند. ده سال دیگر به آدم یادآوری می‌کند که یادت هست فلان موقع اشتباه کردی؟ و این حس، حس آدم‌های دیگر را خراب می‌کند.

آدم‌های کودک‌مآب در مقابل اشتباه دیگران خشم شدید، فراموشی. وقتی می‌بینند دیگران اشتباه کردند شدیداً عصبانی می‌شوند و بعد هم زود یادشان می‌رود. برای همین آدم‌های کودک‌مآب از یک سوراخ چند بار گزیده می‌شوند. چرا؟ چون این آدم‌ها زود فراموش می‌کنند که چه کسی چه اشتباهی را در حق‌شان انجام داد.

حالا به نظر شما آدم‌های بالغ چطوری برخورد می‌کنند؟ آدم‌های بالغ در مقابل با اشتباه دیگران به دنبال هدایت‌گری و پیشگیری هستند. یعنی دارد تلاش می‌کند که آن آدمی که



دارد اشتباه می‌کند هدایت بشود. یادتان هم باشد گاهی هدایت به این است که ما آن آدم را تنبیه کنیم. گاهی موقع‌ها هدایت به این است که ما آن آدم را سرزنش کنیم اما قصدمان سرزنش نیست قصدمان هدایت است. قصدمان کمک کردن است. جالب است این‌ها اگر بفهمند که سکوت‌شان باعث هدایت دیگران می‌شود سکوت می‌کنند! و بعد هم به دنبال پیشگیری هستند یعنی اجازه ندهند آن اشتباه تکرار شود و اجازه ندهند آن اشتباه به این‌ها آسیب برساند ما باید حواسمان جمع باشد که نگذاریم یک اشتباه مجدداً تکرار شود. آدم‌های سه‌گانه ما در موقعیت‌های مختلف عکس‌العمل‌های مختلفی نشان می‌دهند.

یکی از موقعیت‌هایی که ما می‌خواهیم در موردش صحبت بکنیم نگاه به گذشته، حال و آینده است. آدم‌های والدگر رفتار گذشته نگران آینده. هرچه شما با آن‌ها صحبت می‌کنید نگاه‌شان به گذشته است. اگر یادتان باشد مثلاً گفتیم اگر یک نفر اشتباه کرده باشد این یادش نمی‌رود که در گذشته چه اتفاقی افتاده است! و همیشه هم نگران آینده است! غصه این را می‌خورد که نکند در آینده یک اشتباهی یک اتفاقی دوباره تکرار شود.

آدم‌های کودک‌مآب کاملاً در زمان حال هستند. من این‌جا که می‌رسم معمولاً شوخی می‌کنم و به دوستان می‌گویم کودک‌مآب‌ها خیلی باحال هستند این‌قدر باحال هستند که همیشه در زمان حال هستند! غصه آینده را نمی‌خورند و گرفتار گذشته هم نیستند. از یک جهت خوب است اینکه به آدم خوش می‌گذرد اما از جهاتی متعددی خطرناک است چون آدم نه از گذشته‌اش عبرت می‌گیرد و نه این که برای آینده‌اش برنامه دارد! متأسفانه تعداد آدم‌های کودک‌مآب در جامعه ما دارد زیاد می‌شود خیلی دارد در زمان حال زندگی می‌کند.

اما آدم‌های بالغ، آدم‌های بالغ با عبرت از گذشته، و داشتن برنامه برای آینده بیشترین بهره‌برداری از زمان حال را دارد. با عبرت از گذشته و داشتن برنامه برای آینده بیشترین بهره‌برداری از زمان حال را دارد. به چه معنا؟ می‌داند مفیدترین زمانش زمان حال است. گذشته‌ها که گذشته است و آینده هم هنوز نیامده است! اما من هم از گذشته باید عبرت

بگیرم هم برای آینده باید برنامه داشته باشم اما بیشترین زمان را کی باید طی کنم؟ الآن در زمان حال.

من می‌خواهم سه دقیقه به شما فرصت بدهم شما در این سه دقیقه گفته‌های من را مرور کنید و خودت را در یکی از این سه‌تا عنوان قرار بدهی یعنی در عنوان کودک‌مآبی، والدگری یا بالغ. این سه دقیقه را با جدیت، می‌دانم برایت سؤال هم پیش آمده، انشاءاً... به آن‌ها سؤال هم می‌پردازم اما خواهش می‌کنم خودت را در یکی از این سه‌تا قرار بده و دلایلش را هم توضیح بده.

خب نمی‌دانم جواب سؤال من چه بود؟ آیا گفتی که شدیداً والدگر هستی؟ گفتی شدیداً کودک‌مآبی؟ یا مدعی هستی که یک آدم کاملاً بالغی؟ این را نمی‌دانم. اما یک چیزی را می‌دانم که زیاد سؤال پیش می‌آید. در کارگاه‌های مختلف به این‌جای کار که می‌رسیم بعضی از دوستان می‌گویند ما گاهی والدگر هستیم گاهی کودک‌مآب هستیم و گاهی بالغ. اصلاً چنین چیزی ممکن است؟ بله ما آدم‌ها ممکن است در موقعیت‌های مختلف واکنش‌هایمان متفاوت باشد. ممکن است یک مردی در محل کارش یک آدم کاملاً والدگر، رئیس سخت‌گیر، یک آدمی که احساس می‌کند هیچ کس نمی‌فهمد و فقط من می‌فهمم، یک تسلط دیکتاتورانه بر همه، می‌خواهد از همه چیز سردر بیاورد و از همه چیز خبر داشته باشد نظرش خودش را تحمیل کند و هیچ کس به جز ایشان فکر نکند. همین آدم وقتی خانه می‌آید ممکن است یک آدم کاملاً کودک‌مآب باشد. آدم کودک‌مآبی که خیلی فکر نمی‌کند چشمش به دهن دیگران است هرچه آن‌ها گفتند می‌گوید چشم. دنبال مسئولیت‌پذیری نیست از مسئولیت و کارهایش فرار می‌کند. البته کمتر پیش می‌آید.

ما باید ببینیم در اکثر مواقع مان چه تیپ آدمی هستیم؟ اگر شما ۶۰ - ۷۰ درصد موارد یک‌طور رفتار می‌کنید خودتان را آن‌جا قرار بدهید. اگر یک موقعیت خاصی شما را به سمت



یکی از این سه شخصیت هدایت می‌کند بگویید مثلاً ما در خانه‌مان این‌طوری هستیم. مثلاً ما در خانه‌مان کودک‌مآب هستیم و سر کارمان والدگر هستیم. در مشورت‌ها بالغانه مشورت می‌دهیم.

اتفاقاً این را گفتم یک تمرین جالب. چون یکی از سوالات دیگری که مطرح می‌شود معمولاً این است که ما چکار کنیم که بالغ باشیم؟ چون کودک‌مآبی و والدگری هر دو بد است! کودک‌مآبی به آدم‌های ضررهای جدی می‌زند بخصوص نه این که آینده‌نگری ندارد و دهن‌بین است. والدگری هم اطرافیان آدم را اذیت می‌کند ممکن است به نفع ما باشد اما اطرافیان ما را اذیت می‌کند. بنابراین بهترین تیپ شخصیتی، تیپ شخصیتی بالغ است. حالا چکار کنیم بالغ بشویم؟ یکی از کارهایی که ما را بالغ می‌کند و باعث می‌شود که دیگران بالغانه رفتار نکنند طرف مشورت واقع شدن است. این جمله را شما احتمالاً زیاد شنیدید که یک آدمی بگوید من خودم مشکلات خیلی‌ها را حل کردم اما در مشکل خودم ماندم. می‌دانید چرا؟ یکی از دلایلش این است که وقتی ما طرف مشورت قرار می‌گیریم ۷۰ - ۸۰ درصد موارد بالغانه رفتار می‌کنیم و مشورت‌های بدرد بخور می‌دهیم. پس بنابراین اگر دوست دارید یک کسی بالغ بشود و رفتارهای بالغانه انجام بدهد سعی کنید طرف مشورت واقع بشود!

خودتان هم سعی کنید به دیگران مشورت بدهید و بعد خودتان را ارزیابی کنید که چطوری مشورت دادم! تمرین دوم برای این که آدم بالغانه رفتار نکند این است که به الگوی علمی توجه نکند. الگوی علمی یا الگوی نظری منظورم همین است که ما نوشتیم. یعنی این که ما گفتیم آدم‌های بالغ در آدم‌های مختلف یک چنین رفتارهایی دارد ما مرتباً این را در ذهن‌مان مرور کنیم یادمان باشد که مرور مکرر در ذهن یعنی اطلاعات موجود در بخش شناختی را تغییر می‌دهیم و این تغییر در بخش شناختی باعث می‌شود بقیه ابعاد ما هم تغییر کنند.

سه؛ تغییر در بُعد رفتاری؛ یعنی ما رفتارهای آدم بالغ را بشناسیم و تلاش کنیم شبیه آدم بالغ رفتار بکنیم. رفتار شبیه به رفتار آدم بالغ ممکن است اول کار تحمیلی باشد اما یادمان

باشد وقتی که ما به خودمان تحمیل می‌کنیم یک رفتاری را انجام می‌دهیم عین یک هنرپیشه یک نقشی را می‌پذیریم تلاش می‌کنیم آن نقش را خوب ایفا بکنیم آرام آرام خودمان وارد آن نقش می‌شویم!

خب من خیلی خوشحال هستم از این که توانستم هفت جلسه با شما صحبت بکنم و امیدوارم این خودآگاهی حرکت جدیدی باشد، جرقه‌ی مهمی در زندگی من و شما باشد برای این که به سمت یک اهداف واقعی و واقع‌گرایانه حرکت بکنیم و با این حرکت‌مان در مسیر اهداف واقعی و واقع‌گرایانه بتوانیم به یک نتیجه کاملاً مثبت برسیم.

اگر از من بپرسید خلاصه همه حرف‌ها و شیوه حرکت‌مان به سمت یک موفقیت چیست؟ من می‌گویم خودآگاهی پایه است و اگر ما به همین اطلاعاتی که داریم توجه جدی‌تری بکنیم و تلاش بکنیم رفتارمان را عوض کنیم انشاء... آرام آرام، زمان را هم فراموش نکنیم یادمان باشد که تغییرات ناگهانی و یک شبه اتفاق نمی‌افتد. آرام آرام حال‌مان بهتر می‌شود. امیدوارم که توفیق آموختن سایر مهارت‌ها را هم داشته باشید. کم و زیادش را هم در مهارت خودآگاهی به ما ببخشید. موفق باشید. التماس دعا. خدا نگهدار