

درس نامه خودشناسی (۱)

درس اول: نقطه شروع!!

آنچه در این درس از فراگیر انتظار می رود:

۱- آشنایی با ضرورت خودشناسی

۲- تاثیر شهر ها بر رفتار

نقطه شروع!!

اولین آشنایی و مواجهه من با مفهوم شخصیت بر می گردد به سال ۱۳۸۹. جایی که تصمیم گرفتم به حوزه علمیه بیایم و بر این تصمیم خودم استوار و مصمم بودم. در آن زمان شاید سن و تجربه چندانی نداشتم اما همیشه برایم این سوال مطرح بود که چطور دوستان و هم کلاسی هایم بدون تحقیق انتخاب رشته می کنند؟! همانگونه که بخاطر ثبت نام من در حوزه علمیه، دوستان زیادی هم این راه را انتخاب کردند اما متأسفانه در حال حاضر اثری از آنها موجود نیست.

وقتی برای اولین بار به این شهر آمدم سن و سال کمی داشتم و خیلی هم هیجان زده بودم. تا قبل از آن در یک شهر کوچک چند هزار نفری زندگی می کردم در نتیجه می توانید حدس بزنید که از تصور برج ها و آسمان خراش های سر به فلک کشیده و میدان جانباز و... چقدر ذوق زده بودم.

نکته دیگری که توجهم را جلب کرد مردم آن شهر بودند. منظورم از مردم شهروندان و ساکنان عادی شهر هستند. در یک شهر کوچک احتمال اینکه قدم به قدم یک آشنا ببینید خیلی زیاد است چون تقریباً همه همدیگر را می شناسند به نوعی می شود گفت شما دیگر احساس غریبگی یا ناشناس بودن نمی کنید. این سبک زندگی نوعی خصلت به خصوص را در ساکنان شهر های کوچک ایجاد می کند، نوعی مهمان نوازی، خونگرم بودن و صمیمیت با دیگران.

اما این شهر این طور نبود. همین الان که دارید این درس نامه را می خوانید اگر اهل یک شهر بزرگ و شلوغ باشید، احتمالاً با خواندن این حرف ها دارید به ساده بودن من پوزخند می زنید. اما آنطور که من متوجه شدم مردم این شهر و دیگر شهر های شلوغ به بی توجهی نسبت به افراد غریبه و ناشناس شهره اند. شاید یکی از دلایل این باشد که معمولاً همه در این شهر سرشان شلوغ است و به رسیدگی به کارهای خودشان مشغولند.

فرض کنید دو کودک دو قلو داریم اگر یکی از آنها را در بدو تولد در شهر کوچک من بگذارید و دیگری را در این شهر بزرگ و صبر کنیم تا این دو بزرگ شوند. آیا کودکی که در این شهر بزرگ شده به حکم غریزه اش فردی بد خلق و عبوس می شود؟ آیا این دو بواسطه ارتباط معجزه آمیز بیولوژیکی و ژنتیک خلق و خوی یکسانی خواهند داشت؟ یا اینکه محیط به رفتار اینها شکل خواهد داد و باعث ایجاد تفاوت در آنان می شود؟

آیا هویت ما ناشی از یک جبر بیولوژیکی است که راه گریزی از آن نداریم؟ یا اینکه محصول محیط اطرافمان هستیم؟

این سوالات تنها تکه هایی از پازل هنر و علم خود شناسی هستند. چرا ما این مدلی هستیم و تا چه اندازه می توانیم در شکل گیری و مدیریت خصوصیات منحصر به فردی که داریم نقش داشته باشیم؟

اگر ندانید چه عواملی روی شما تاثیر گذار بوده اند و در حال حاضر چه شخصیت و هویتی دارید در نتیجه به احتمال قریب به یقین تصمیماتی که برای خودتان و زندگی تان می گیرید همه جانبه و دقیق نخواهد بود و صرفا بر اساس معیار های دم دستی و عامه پسند تصمیم گیری خواهید کرد.

خود شناسی به ما کمک می کند به شادمانی و رضایت درونی برسیم چون سبب می شود بدانیم چه چیز هایی ما را خوشحال می کند و از چه چیزهایی انرژی و انگیزه می گیریم.

در زندگی ما زمانی فرا می رسد که به گذشته خودمان نگاه می کنیم و یا از اینکه به شیوه ی خودمان زیسته ایم رضایت خواهیم داشت یا احساس می کنیم خودمان نبوده ایم و جای شخص دیگری زندگی کرده ایم. پس بیایید باهم، سفر خود شناسی و خود آگاهی را شروع کنیم تا بتوانید در انتهای این سفر مسیر زندگی و مسیر طلبگی تان را آنگونه که مناسب خود شماست طراحی کنید و پیش ببرید.

ما در این درس نامه قصد داریم از ضرورت خود شناسی صحبت کرده و راه های خود شناسی و شخصیت شناسی را با یکدیگر مرور کنیم. در انتها یکی از مهمترین و پیشرفته ترین ابزار های خود شناسی بنام ابزار تیپ شناسی مایرز و بریگز (MBTI) را به شما همراهان همیشگی معرفی کرده و کارکرد های آن را خواهیم گفت.