

من کیستم؟

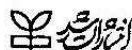
روش‌های مؤثر برای خودشناسی

نویسنده: فیلیپ برنارد

مترجم:

منصوره وحدتی احمدزاده

دکتر اسماعیل ابراهیمی



تهران - ۱۳۹۷

برنارد، فیلیپ، ۱۹۴۸
من کیستم؟ (روش‌های مؤثر برای خودشناسی) / نویسنده فیلیپ برنارد؛ مترجمان منصوره حدتی احمدزاده،
اسماعیل ابراهیمی. - تهران: رشد، ۱۳۹۷.
۳۱۲ ص. فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: Know yourself! : self awareness activities for nurses and
other health professionals.
واژه‌نامه.
۱. خودشناسی. ۲. پزشکی - کارکنان - جنبه‌های روانشناسی. الف. وحدتی احمدزاده، منصوره، ۱۳۳۴ -
مترجم. ب. ابراهیمی، اسماعیل، مترجم.
۵/ ۴ پ / ۸۶ RT ۶۱۰/۷۳۰۱۹ کتابخانه ملی ایران ۸۰-۹۶۲۰ م

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون کسب اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای ما و فرزندان ما خواهد بود.

من کیستم؟

(روشن‌ها: مؤثر برای خودشناسی)

نویسنده: فلیپ برنارد

مترجمان: منصوره وحدتی، احمد زاهد - دکتر اسماعیل ابراهیمی

چاپ ششم: زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۸۰ - چاپ چهارم: ۱۳۹۰ - چاپ پنجم: زمستان ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)،

شماره ۷۲، تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۳	مقدمه
۱۴	کتاب چگونه سازماندهی شده است؟
۱۵	محتوای کتاب چیست؟
۱۹	بخش اول - خود
۲۱	خود چیست؟
۲۳	جنبه‌های «خود» - خود بزرگی
۲۵	تمرین شماره ۱
۲۷	خود واقعی
۳۰	تمرین شماره ۲
۳۱	خود آرمانی - تمرین شماره ۲
۳۲	خود برای دیگران
۳۳	تمرین شماره ۴
۳۴	خود اجتماعی
۳۶	تمرین شماره ۵
۳۷	خود معنوی / روحانی
۳۸-۴۱	تمرین شماره ۶، ۷، ۸
۴۲	خود تاریک
۴۴	تمرین شماره ۹
۴۵	خود جنسی
۴۶	تمرین شماره ۱۰
۴۹	بخش دوم - آگاهی از خود
۵۱	آگاهی از خود چیست؟ - حیطه‌های بیرونی خود
۵۴	حیطه‌های درونی خود
۵۶	چرا آگاهی از خود لازم است
۵۸-۶۲	تمرین شماره ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶

۶۴	چگونه خودمان را فریب می‌دهیم؟
۶۵	دلیل تراشی
۶۶	فرافکنی - واکنش معکوس
۶۷	بازداری / انکار - سرکوب
۶۸	توجیه عقلی
۶۹	پس روی / بازگشت
۶۹	تمرین شماره ۱۷
۷۰	روش‌هایی برای دستیابی به خودآگاهی
۷۱	پنج جوهری
۷۲	تمرین شما ۱۸
۷۶	من خوب - شما ترسید
۷۷	تمرین شما ۱۹
۷۸	روش‌های دیگری برای توسعه آگاهی از خود
۷۹	مشکل‌هایی در توسعه آگاهی از خود
۸۰	مشکل گورو - مشکل خودبینی - دردناک
۸۱	زبان جدید - طبیعت سخت کار
۸۵	بخش سوم - رویکرد تفکر
۸۷	تفکر - طرز تفکر شما
۸۸	تمرین شماره ۲۰ - گم‌گشتگی در تفکر و بحث
۹۰	به‌خاطر آوردن و فراموش کردن
۹۱	چگونه از افکار تان استفاده می‌کنید؟
۹۱	تمرین شماره ۲۱
۹۲	یادداشت‌برداری
۹۵	مشاوره
۹۷	جمع‌آوری مراجع
۹۸	تمرین شماره ۲۲
۱۰۰	طرح مقالات و گزارش‌ها
۱۰۱	تمرین شماره ۲۳
۱۰۲	مشاوره و پرستاری، جین اسمیت - تعریف مشاوره - مهارت‌های مشاهده
۱۰۳	حفظ مرجع - روش‌ها و موارد در حفظ مرجع

۱۰۴	روش و نکات در حفظ مرجع
۱۰۵	تمرین شماره ۲۴
۱۰۶	مشاوره و پرستاری، جین اسمیت - تعریف مشاوره - مهارت‌های مشاوره
۱۰۷	متفکری منتقد شویم
۱۱۱	بخش چهارم - رویکرد احساسی
۱۱۲	احساسات چیست؟ - تمرین شماره ۲۵
۱۱۵	طبیعت احساسات
۱۱۶	آثار - خصوص کردن احساسات - ناراحتی جسمی و درد عضلانی
۱۱۸	تمرین شماره ۲۶ - مشکل در تصمیم‌گیری
۱۱۹	تمرین شماره ۲۷ - خود انگاره غلط
۱۱۹	تمرین شماره ۲۸
۱۲۰	ایجاد اهداف - روایع - رشد اعتقادهای غلط طولانی مدت
۱۲۱	آخرین عملکرد احساسات - محقق شده
۱۲۲	تمرین شماره ۲۹
۱۲۳	کنترل یا آزاد ساختن احساسات؟
۱۲۴	احساسات و پرستاری
۱۲۴	تمرین شماره ۳۰
۱۲۶	روش‌های کشف احساسات - اجازه دادن
۱۲۷	توصیف واقعی - کشف و رشد یک احساس با توجه به این تضاد
۱۲۸	بسیج قوای بدن - کشف خیال - تمرین
۱۳۱	بخش پنجم - رویکرد حسی
۱۳۳	حواس پنجگانه - دقت و توجه
۱۳۵	تمرین شماره ۳۱
۱۳۵	دیدن - تمرین شماره ۳۲
۱۳۷	تمرین شماره ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶
۱۴۰	شنیدن
۱۴۳	تمرین شماره ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰
۱۴۴	لمس کردن
۱۴۵	تمرین شماره ۴۱
۱۴۶	چشیدن و بوییدن

۱۴۶	تمرین شماره ۴۲
۱۴۷	حس‌ها و پرستاری
۱۵۱	بخش ششم - رویکرد شهودی
۱۵۳	شهود چیست؟
۱۵۵	تمرین شماره ۴۳
۱۵۶	مراقبه
۱۵۷-۱۵۸	تمرین شماره ۴۴، ۴۵، ۴۶
۱۵۹	تمرین
۱۵۹	تمرین شماره ۴۷
۱۶۱	یادداشت
۱۶۲	تمرین شماره ۴۸
۱۶۳	حفظ گزارشی از تجربیات - تمرین شماره ۴۹
۱۶۹	بخش هفتم - ریکر فیزیکی
۱۷۱	وضعیت فیزیکی شما
۱۷۱-۱۷۳	تمرین شماره ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳
۱۷۴	حفظ بهداشت فیزیکی
۱۷۶	تمرین شماره ۵۴
۱۷۸	مقابله با تشویش
۱۷۹-۱۸۲	تمرین شماره ۵۵، ۵۶، ۵۷
۱۸۴	انتخاب نظریه‌ای جهانی برای ارتقای بهداشت
۱۸۵	تمرین شماره ۵۸
۱۸۷	بخش هشتم - خود و دیگران
۱۸۹	ارتباط با بیماران
۱۹۰	تمرین شماره ۵۹
۱۹۱	ارتباط با همکاران - تمرین شماره ۶۰
۱۹۳	انسداد در ارتباط‌ها
۱۹۳	گروه‌ها
۱۹۵	بعد برنامه‌ریزی
۱۹۶	بعد معنایی - بعد مقابله
۱۹۸	بعد احساسی

۱۹۸	بعد ساختاری
۱۹۹	بعد ارزشی
۲۰۰	تمرین شماره ۶۱
۲۰۱	مهارت‌های میان‌فردی - گوش کردن و پاسخ دادن
۲۰۲	تمرین شماره ۶۲
۲۰۳	مهارت‌های اساسی پاسخ دادن - پرسیدن سؤال‌های باز
۲۰۳	سؤال‌های بسته - بازتاب احساسات
۲۰۵	بازتاب محتوا - بررسی برای درک
۲۰۶	ماده کلی
۲۰۶-۲۰۷	تمرین شماره ۶۳-۶۴
۲۰۸	گفتگو
۲۰۹	تمرین شماره ۶۵
۲۱۳	بخش نهم - نمود نمود
۲۱۵	نمود خود (شماره ۱) نوشتن شرح حال
۲۱۶	نمود خود (شماره ۲) ظاهر
۲۱۷	تمرین شماره ۶۶
۲۱۸	نمود خود (شماره ۳) معرفی‌ها - تمرین شماره ۶۷
۲۱۹	نمود خود (شماره ۴) استفاده از تلفظ
۲۱۹	تمرین شماره ۶۸
۲۲۱	نمود خود (شماره ۵) کنار آمدن با عواطف دیگران
۲۲۳	تمرین شماره ۶۹
۲۲۴	نمود خود (شماره ۶) جرئت یافتن
۲۲۷	تمرین شماره ۷۰
۲۲۸	تمرین شماره ۷۱
۲۳۳	مهارت‌های فردی
۲۳۰	تمرین شماره ۷۲
۲۳۵	بخش دهم - مجموعه‌ای از فعالیت‌های آگاهی از خود
۲۳۷-۲۴۶	تمرین شماره ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲
۲۴۹	پیوست ۱: پرسشنامه آگاهی از خود
۲۵۲	پیوست ۲: نمونه‌ای از یک شرح حال

- پیوست ۳: اهداف توجه (بر بهداشت برای همه) تا سال ۲۰۰۰ در اروپا (۷۹) ۲۵۵
- پیوست ۴: فهرست آگاهی از خود - فهرست آگاهی از خود، شماره ۱ - حل مشکل ۲۵۷
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۲ - جرئت ورز شوید ۲۵۸
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۳ - خود، آشکارتر باشید ۲۵۸
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۴ - تعلیم آرام بخشی رفتاری ۲۵۹
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۵ - جلوگیری از تشویش در محل کار ۲۵۹
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۶ - از رویکرد توازن برای غالب شدن بر
خویش استفاده کنید ۲۶۰
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۷ - کمک با نوشتن ۲۶۱
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۸ - رشد انعطاف پذیری ۲۶۲
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۹ - مفهوم فردیت ۲۶۲
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۱۰ - تندخوانی ۲۶۳
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۱۱ - ارتباط چیست؟ ۲۶۴
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۱۲ - منابع و امتیازهای ورزش ۲۶۴
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۱۳ - برآز مهارت‌های مشاهده ۲۶۵
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۱۴ - لایحه حقوق افراد جوان ۲۶۵
- فهرست آگاهی از خود، شماره ۱۵ - موانع در یادگیری ۲۶۶
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۶۷
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۸۳
- یادداشت‌ها و منابع ۲۹۷
- کتاب‌شناسی ۳۰۵

مقدمه

سه چیز خیلی سخت وجود دارد، فلز، الماس و شناخت خود.

بنجامین فرانکلین

آلیس می پرسد: «تعجب می کنم! آیا دیشب تغییر کرده ام. بگذارید کمی فکر کنم امروز بهیچ که بهار شدم، همان گونه بودم. فکر می کنم تا حدودی می توانم به خاطر آورم که احساس می کردم که تغییر کرده بود. اما اگر همان گونه نیستم، سؤال بعدی این خواهد بود که در این دنیا چه کسی هستم؟ آه، این معمای بزرگی است!»

لوئیز کارول^۱

این کتاب درباره شماست. درباره کشف جنبه هایی از خودتان. برای حرفه های مراقبت بهداشت که در حال پیسرفته ها هستید، لازم است اول خودشان را بشناسند. کیفیت کار مراقبتی شما به این بستگی دارد که تا چه اندازه خودتان را می شناسید. شاید بپرسید چرا؟ به دلیل اینکه افراد با شناخت کامل خویش توان کمک به دیگران را به دست می آورند. وقتی نسبت به خودتان آگاهی داشته باشیم، بهتر می توانیم از خود برای دیگران مایه بگذاریم. در ضمن، با توجه بیشتر به خودمان بهتر می توانیم به ضعف ها و توانایی های خود پی ببریم و با آگاهی از ضعف های خویش در صدد برطرف کردن آنها برآییم و از توانایی های خود نیز استفاده کنیم. بدترین حالت این است که نسبت به خودمان در تاریکی

1. Lewis Carroll: Alice In Wonder Land

قرار بگیریم و از جنبه‌های بد و خوب خود ناآگاه بمانیم. این کتاب به شما کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسید.

کتاب چگونه سازمانده‌ی شده است؟

در این کتاب تمرین‌های بسیار آسانی به شما ارائه می‌شود. انجام دادن این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند تا به سؤال «من که هستم؟» فکر کنید و جواب‌هایی برایش بیابید. انجام دادن تمرین‌ها آسان است و اگر به کار گرفته شوند، لذت بخش نیز خواهند بود. شما می‌توانید اکثر تمرین‌ها را به تنهایی انجام دهید. بعضی از تمرین‌ها را می‌توانید به صورت گروهی هم انجام دهید، ولی ضروری نیست. تمرین‌ها را می‌توانید حین خواندن کتاب انجام دهید، در غیر این صورت، می‌توانید وقت‌های مشخص‌تری دیگر را می‌خوانید، آنها را انجام دهید. یکی از روش‌های مؤثر برای استفاده بهتر از این کتاب این است که به موضوعات آن نظری اجمالی بیندازید، ببینید که کدام مطلب توجه شما را بیشتر به خود جلب می‌کند. احتمالاً آن تمرین‌هایی را که در اولین دید انتخاب می‌کنید، برایتان مفهوم بیشتری دارد.

این نکته مهم را در نظر داشته باشید که تمرین‌ها را با عجله انجام ندهید. هنگام خواندن کتاب به نظر تان می‌رسد که بعضی از تمرین‌ها خیلی ساده هستند، دقت کنید که مطلبی را از دست ندهید. تمام تمرین‌ها شما را تشویق می‌کند تا در مورد افکار، احساسات و عملکردتان فکر کنید. تمرین بخشی از مراحل مؤثر بودن کار شماست. برای رسیدن به این مرحله، نیاز به زمان دارید. سعی نکنید کتاب را با عجله در یک جلسه تمام کنید. به جای عجله، یک یا دو تمرین را انتخاب کنید و برای انجام دادنش وقت بگذارید. گاهی در تمرین‌ها شاغلان در حرفه پرستاری مورد خطاب قرار گرفته‌اند، ولی به طور کلی این تمرین‌ها برای تمام افرادی که در حرفه‌های بهداشتی مشغول به کار هستند، به طور یکسان قابل استفاده است.

در سرتاسر کتاب جواب سؤال‌ها با عناوین زیر مشخص شده‌اند. سؤال‌ها را بخوانید و دور جواب مناسب دایره بکشید. این عناوین شامل موارد زیر است:

کاملاً موافقم، موافقم، تردید دارم، مخالفم، کاملاً مخالفم

بار هم تأکید می‌شود که بدسؤال‌ها، سرتسری پاسخ ندهید. و سعی کنید با دقت و صداقت بدانها جواب دهید. بار اول تصور کنید که سؤال‌ها را بدشخص دیگری جواب می‌دهید. بار دوم بدخودتان جواب بدهید. بد تفاوت بین دو پاسخ خود توجه کنید. شاید بخواهید آنها را با هم مقایسه کنید. برای استفاده بیشتر از این تمرین‌ها می‌توانید سؤال‌ها را در گروه کوچکی مطرح و دربارهٔ جواب‌ها با هم بحث کنید. وجود این، حتماً به تفاوت جواب‌هایی که بدخود داده‌اید و بدجواب‌هایی که بدتمرین می‌دهید، توجه کنید.

هنگام خواندن کتاب سؤال‌های زیادی برایتان پیش می‌آید. در سرتاسر کتاب این سؤال‌ها برایتان پیش می‌آید که «خود پرسید» که «هستید» و چگونه فکر می‌کنید. از شما نمی‌خواهیم که با تمام مظاهر مطرح شده در کتاب موافق باشید، ولی از شما می‌خواهیم که توجه کنید و بینید با خواندن مطالب آن چه اندازه تحت تأثیر قرار می‌گیرید.

محتوای کتاب چیست؟

مسائل بسیاری در این کتاب مطرح می‌شود. در وهلهٔ اول، نظریاتی درباره جنبه‌های آگاهی از خود شرح داده می‌شود. سپس تمرین‌هایی ارائه می‌گردد که قبلاً در مورد آنها توضیح داده شده است.

پس از آن، فهرست عناوینی ارائه می‌شود که ما را بدتفکر درباره جنبه‌های آگاهی از خود نزدیک می‌سازد.

(در آخر کتاب چهار پیوست ارائه شده است. در پیوست چهارم مبحث خودآگاهی فهرست‌بندی شده است و شما با خواندن آن، در صورت تمایل، می‌توانید از مراجع دیگری که در آن نام برده شده است، استفاده کنید. «م»)

بسیاری از فعالیت‌های کتاب با ارائه روش‌های عملی به شما کمک می‌کند. شما یاد می‌گیرید که چگونه برای خودتان یک «شرح حال» بنویسید. روش‌هایی را کشف می‌کنید تا با به کار بردن آنها جرئت بیشتری به دست آورید و بتوانید با تشویش خود مقابله کنید. آگاهی از خود افسانهای واهی نیست، بلکه مفهومی انتزاعی دارد و قابل درک، مبتنی بر عقل و مستلزم عمل کردن است.

آگاهی از خود پروژه طولانی مدت است. ما در روند کشف آگاهی بیشتر از خود به دو مسئله پی می‌بریم. اول - چگونگی تفاوت‌هایمان با دیگران و دوم چگونگی تشابه‌هایمان با دیگران. درک این تفاوت‌ها و تشابه‌ها به تشخیص ما درباره نیازهایی که کسی که تحت مراقبت ما هستند و همین‌طور به پاسخی که بدانها می‌دهیم، کمک می‌کند.

امیدوارم که این کتاب انگیزه خوبی به شما بدهد. انتظار ندارم با تمام گفته‌های کتاب موافق باشید، ولی امیدوارم که بتوانید فکر و احساس خویش را در مورد چیزهای گوناگون جدا کنید. در نهایت، آرزو دارم که از انجام دادن تمرین‌ها لذت ببرید. اگر زیاد سخت‌گیری نکنید و حس شوخ‌طبعی را در خود حفظ کنید، چیزهای زیادی درباره خودتان یاد می‌گیرید. خوشحال می‌شوم که از نظرهای شما درباره هر یک از بخش‌های کتاب مطلع شوم.