



بازی های
برای
خودشناسی

!?!?

بلوچ، حمیدرضا
بازی‌هایی برای خودشناسی /
گردآوری و ترجمه حمیدرضا بلوچ.
قم: نشر آینده درخشان، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-5527-66-7

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات قیبا.
۱. شخصیت سنجی. ۲. آزمون‌های شخصیت.
۱۵۵/۲۸ BF/۶۹۸/۵/ ۱۳۹۳

۳۴۲۶۴۲۹۷

کتابخانه ملی ایران

بازی های
برای
خودشناسی

گردآوری و ترجمه:
حمیدرضا بلوچ



نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۲۷-۶۶-۷

چاپخانه: کتیبه

نشر آینده درخشان

کلیه حقوق محفوظ است.

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲

مقدمه

کشف دنیای درون

چشمان ذهن ما در دو جهت نگاه می‌کنند. از یک سو، به جهان بیرون می‌نگریم و اطلاعاتی راجع به محیط زیست خود و مردم اطراف گردآوری می‌کنیم. از سوی دیگر، به درون خود نگاه می‌کنیم و به دنیای پنهان درونی خویش دقت می‌نماییم. به همین ترتیب، کارهای ذهن خود را مورد بررسی قرار می‌دهیم، به آنچه دیگران ممکن است بیندیشند فکر می‌کنیم، و به آینده چشم می‌دوزیم و این‌که در آینده به چه کسی تبدیل خواهیم شد را، پیش‌بینی می‌کنیم.

رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی، از قبیل کتاب‌ها، روزنامه‌ها، رادیو و تلویزیون، بدین منظور ایجاد شده‌اند که درک ما را از دنیای بیرون افزایش دهند و به ما کمک کنند تا آن را بهتر بشناسیم. انفجار رسانه‌ها در سال‌های اخیر، باعث بروز سیل اطلاعات و اخبار شده است، و هر روزه ما را با حجم انبوهی از مطالب روبه‌رو می‌سازد، که نمی‌توانیم همه‌ی آن را جذب کنیم؛ اما تقریباً هیچ رسانه یا وسیله‌ی ارتباط جمعی را نمی‌توان یافت که به ما کمک کند تا بتوانیم دنیای درون خود را کشف و درک کنیم. بازی‌های روان‌شناسانه، یکی از این نوع رسانه‌هاست که توسط روان‌شناسان طراحی شده، تا چشم ما را به دنیای درونمان باز کند. علم روان‌شناسی این امکان را برای افراد ایجاد می‌کند که به مطالعه‌ی دوباره‌ی ذهن خود بپردازند؛ ولی همچون هر علم دیگر، پیشرفت شما در این حیطه، بستگی به این دارد که چقدر برای آن وقت بگذارید، چقدر در رابطه با آن کار و مطالعه کنید، و چقدر به امر یادگیری در رابطه با مفاهیم آن بپردازید.

کوکولوژی نوعی بازی روان‌شناسانه است که براساس علم روان‌شناسی طراحی و تنظیم شده است؛ اما استفاده از آن، بسیار ساده و سرگرم‌کننده بوده و هر کس می‌تواند

آن را به راحتی انجام داده و دنیای درونی ذهن خود را کشف کند و از آن لذت ببرد. کوکولوژی همچنین، به عنوان یک وسیله‌ی ارتباطی عمل می‌کند. برای بسیاری از افراد، تست‌های روان‌شناسی تهدیدکننده و هولناک به نظر می‌رسند. من روان‌شناس هستم، ولی خودم هم دوست ندارم تست‌های روان‌شناسی را انجام دهم. اما بازی‌های روان‌شناسانه، همین روند کشف درون را، به موضوع جالب و سرگرم‌کننده‌ای تبدیل می‌کند، و مردم برای انجام آنچه که به شکل بازی صورت می‌گیرد، کمتر احساس تهدید و ترس می‌کنند.

در کوکولوژی هیچ اشکالی ندارد که با تفسیر یکی از پاسخ‌های خود، موافق نباشید و آن را در مورد خود، احمقانه و غیرواقعی بدانید؛ چون در نهایت این خود شما هستید که، با صداقت خود، می‌توانید درست یا نادرست بودن تفسیرهایی که در مورد شما بیان می‌شود را تأیید کنید. اما من فکر می‌کنم، که در اکثر موارد، شگفت‌زده می‌شوید که این بازی ساده‌ی روان‌شناسانه چطور می‌تواند، تا این حد دقیق، شخصیت شما و افراد دیگر را تحلیل و آشکار نماید.

این بازی‌های روان‌شناسانه همچنین می‌تواند، به عنوان یک پل ارتباطی عمل کرده، شکاف میان دوستان و عاشقان را پر کرده، به درک بهتر افراد نسبت به یکدیگر کمک نماید، و از بروز مشکلات و درگیری‌های بیهوده و بحث و جدل‌های اختلاف‌برانگیز جلوگیری کند.

تلاش من این بوده است که کوکولوژی را تا حد امکان به گونه‌ای سرگرم‌کننده طراحی کنم، تا در عین حال که بر پایه‌ی اصول علمی روان‌شناسی قرار دارد، جالب و لذت‌بخش نیز باشد. امیدوارم از زمانی که برای انجام آن صرف می‌کنید، لذت ببرید و حس کنید چیزی در مورد خود و دیگران یاد گرفته‌اید که قبلاً نمی‌دانسته‌اید.

ایسامو سائتو، استاد دانشگاه ریشتو