

نیمه تاریک و روشن وجودتان را می‌شناسید؟

نیمه تاریک وجود ما را خلاق تر و در عین حال متقلب تر می‌کند. سه گانه روشنی یا نور توضیح می‌دهد که چرا برخی از افراد «ذاتاً خوبند».



نیمه تاریک وجود ما را خلاق تر و در عین حال متقلب تر می‌کند. سه گانه روشنی یا نور توضیح می‌دهد که چرا برخی از افراد «ذاتاً خوبند».

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: آیا تمایل دارید بهترین جنبه های شخصیتی و رفتاری را در افراد ببینید، یا گمان می‌کنید که دیگران فقط می‌خواهند به شما آسیب بزنند؟ آیا همیشه در گفت و گوهای خود صادق هستید، یا تلاش می‌کنید با فریبندگی دیگران را تحت تأثیر قرار دهید؟

طبق گفته های یک گروه از روان شناسان که روشی نوین برای بررسی ویژگی های شخصیتی سودمند را معرفی کرده اند، پاسخ های شما به این سوالات تعیین می‌کند تا چه اندازه «قدیسان زندگی روزمره» هستید. برای این که قدیس شوید، باید همه چیز و همه کس را خوب ببینید و باور داشته باشید، انسان ذاتاً خوب است.

دو دهه پیش روان شناسان سه گانه های تاریک شخصیت را - که امروز از شهرت خوبی برخوردار نیستند - برای فهم این که چرا افراد در تقلب کردن یا انتقاد کردن از افرادی که از آنها ضعیف ترند تعلل و رحم نمی‌کنند، معرفی کردند. از آن زمان محققان از این سه گانه شامل خودشیفتگی، ماکیاولیسم و روان پلیدی (سایکوپتی) بهره برداری زیادی کرده اند و تحقیقات زیادی انجام داده اند تا ارتباط این سه گانه را با مجموعه متنوعی از مسائل، ویژگی ها و حالات از قبیل: استرس های محیط کار، مشکلات زناشویی و حتی گناهان مرگبار پیدا کنند.

دقیقاً به همین علت بود که یک روان شناس از دانشگاه کلمبیا در نیویورک به نام «اسکات بری کافمن» تصمیم گرفت این تعادل را به نفع نیمه روشن تر حیات درونی ما تصحیح کند. او می‌گوید: «بسیار آزار می‌بینم وقتی مردم آنچنان به نیمه تاریک شخصیت اهمیت می‌دهند که از نیمه روشن آن غافل می‌مانند».

کافمن و همکارانش در مقابل سه گانه تاریک شخصیتی، «سه گانه روشن» وجود را معرفی کرده اند. این سه گانه شامل سه ویژگی شخصیتی است که در کنار یکدیگر تصویری کلی از شخصیت افراد به دست می‌دهند.

هر کدام از این ویژگی های شخصیتی بعدی از چگونگی تعامل شما با دیگران را برجسته می‌کند: از دیدن بهترین ها در دیگران و سریع بخشودن آن ها گرفته تا تحسین کردن موفقیت دیگران و احساس ناراحتی کردن از اینکه بخواهید با دستکاری واقعیت دیگران را به انجام کاری وادارید.

* ویژگی نخست با عنوان «انسانیت» به معنی باورمندی به ذاتی بودن کرامت و ارزشمند بودن سایر انسان هاست.
* ویژگی دوم با عنوان «کانتیانیسم» که از نام امانوئل کانت، فیلسوف معروف وام گرفته شده، به معنی رفتار کردن با افراد به نحوی است که خودشان اهداف اصلی باشند، نه اینکه به مثابه سربازان پیاده ای نگریسته شوند که باید شما را به اهداف شخصی تان که برنده شدن است نائل کنند.

* ویژگی سوم با عنوان «ایمان به انسانیت» باورمند بودن به این نکته است که انسان ها به صورت ذاتی و بنیادی خوب هستند و هیچ کس آن بیرون منتظر ناپستاده که شما را اذیت کند.

ویلیام فلیسون، روان شناس از دانشگاه ویک فارست در کارولینای شمالی، می‌گوید پژوهش های اخیر نشان می‌دهد که این عوامل و ویژگی ها از افرادی، افرادی خوب می‌سازد. او می‌گوید به خصوص، این ویژگی که می‌گوید باور داشته باشیم ذات و بنیان آدمی «خوب» است، بسیار کلیدی است.

«هر چه فردی بیشتری باور داشته باشد که دیگران خوب هستند، کمتر احساس می‌کند که نیاز دارد در برابر دیگران از خود محافظت کند و کمتر احساس می‌کند که باید دیگران را به خاطر کارهای بدشان تنبیه کند».

اما قدیسان زندگی روزمره با مهربانی شان فقط به جهان منفعت نمی‌رسانند. کافمن در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که آن هایی که این ویژگی را بیشتر از سایرین دارند احساس رضایت بیشتری از روابط و زندگی به طور کلی دارند؛ و اعتماد به نفس قوی تری دارند؛ و خودشان را قوی تر احساس می‌کنند. همچنین، هر چه افراد امتیاز بیشتری از این سه گانه دریافت می‌کردند، ویژگی هایی مانند کنجکاوی، مثبت اندیشی، میل و رغبت، عشق، مهربانی، قابلیت انجام کار تیمی، بخشنندگی، حق شناسی و سپاسگزاری در آن ها قوی تر بود.

البته، آزمایش های کافمن نشان داد که اکثریت افراد تاریک یا روشن مطلق نیستند. شما می‌توانید سطح تاریکی و روشنایی وجود خود را با مراجعه به وبسایت کافمن بسنجید. آزمایش های کافمن نشان داد افرادی که شخصیت روشن تری دارند؛ تاریکی کمتری در وجودشان است؛ با این حال اینطور نبود که با افزایش میزان روشنی شخصیت فرد، میزان تاریکی او در جهت عکس کاهش پیدا کند؛ که به این معنی است که همه افراد اندکی از هر دو بعد را دارند.

این خبر خوبی است؛ زیرا برای مثال آن‌هایی که شخصیت تاریک تری دارند افرادی شجاع تری هستند و خوداظهاری در آن‌ها قوی‌تر است. این دو ویژگی در کنار هم برای انجام کارها ضروری است. شخصیت‌های تیره‌تر همچنین خلاقیت و مهارت‌های رهبری قوی‌تری دارند.

کافمن توضیح داد: «گمان می‌کنم این دوگانگی در همه ما هست. پذیرش نیمه تاریک وجود خوب است و مهار کردن آن به طریقی سالم برای دستیابی به سرحد خلاقیت بسیار مهم‌تر از تظاهر به «نبودن» آن است. حتی اگر به سمت نیمه روشن وجودتان میل کنید؛ به این معنی نیست که زندگی‌تان سراسر گل و بلبل خواهد شد.

به طور مثال، در مورد کانتینایسم، ایده اصلی این است که باید تحت هر شرایطی اصالت داشت؛ حتی اگر این اصالت به شهرت لطمه بزند. کسی که این گونه زندگی می‌کند، نهایتاً به جایی می‌رسد که برای اصیل ماندن باید کاری کند که دیگران موافق به انجامش نیستند.

کافمن می‌گوید: «گاهی اوقات اصالت وقتی نیازمند موضع‌گیری است. اما شما آن را به گونه‌ای انجام نمی‌دهید که گویی تلاش می‌کنید واقعیت را مخدوش کنید.»

فلیسون در این زمینه مثالی می‌زند تا بیشتر متوجه شویم. او می‌گوید «دوروتی دی» یک روزنامه‌نگار و فعال آمریکایی بود که در دهه ۱۹۸۰ درگذشت. او زندگی‌اش را وقف عدالت اجتماعی و خدمت به فقرا کرده بود. دی برای آن‌ها «سرپناه» می‌ساخت و برایشان غذا و لباس فراهم می‌کرد. برخی معتقد بودند که او باید توسط کلیسای کاتولیک قدیس اعلام شود. اما او همواره توسط همه مورد تأیید قرار نگرفت. «او بسیار اخلاق‌مدار بود و تمام عمر در فقر به سر برد، اما اغلب دوستانش را به خاطر موضع‌گیری‌هایش از دست می‌داد.»

تارا کتن، از مدرسه کسب و کار تیر در دانشگاه کارنج ملون در پیتزبورگ، می‌گوید: «آن‌هایی که شخصیت‌های والاتری دارند اغلب احساس گناه بیشتری هم می‌کنند؛ که لزوماً بد نیست. بین احساس سالم گناه که از اعمال خودمان سرچشمه می‌گیرد و احساس ناسالمی که بهتر است به عنوان شرم به آن نگریسته شود، تفاوت وجود دارد.» «درست است که احساس گناه در کل احساس خوشایندی نیست.. اما به افراد کمک می‌کند تا به طروق صحیح تری رفتار کنند.»

درواقع، پژوهش‌ها احساس گناه را به رفتارهای مثبتی در زندگی افراد نسبت می‌دهند. برای مثال، اگر شما تصادفاً یک لیوان نوشیدنی را روی فرش کرم‌رنگ و تازه‌دوستان‌بریز و صندلی را روی لکه ایجاد شده بذارید تا مورد از دید میزبان مخفی شود؛ روز بعد چه احساسی دارید؟ کوئن می‌گوید: افرادی که احساس می‌کنند کارشان وحشتناک بوده است؛ بیشتر احساس گناه می‌کنند. اما گناه در واقع احساس عمیق مسئولیت در قبال دیگران است و هشدار درونی است که ما را به سمت کار درست هدایت می‌کند.

اگر اکنون احساس می‌کنید که این سه گانه روشن در شما چندان وجود ندارد، باید بدانید که شخصیت ما بیشتر از آنچه که تصورش را می‌کنیم تغییرپذیر است.

دی – که به زودی یک قدیس معرفی خواهد شد – معتقد بود فرد تصمیم می‌گیرد که فرد بهتر باشد؛ و این کار را با هل دادن خودش به سمت تغییرات آهسته، اما مداوم در طی زمان، انجام می‌دهد. هنوز شواهد کافی برای تأیید این گفته‌ی وی وجود ندارد، اما کارهایی که تاکنون انجام شده است نشان می‌دهد که شخصیت افراد به اصطلاح عامیانه قابلیت «چکش خوردن» دارد.

کافمن می‌گوید: «من فکر می‌کنم که شخصیت ترکیبی از عادات شامل نحوه اندیشیدن، رفتار کردن و احساس کردن در جهان است و ما می‌توانیم عادات خود را تغییر دهیم.»

پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهد که احساس گناه در افراد از سن ۲۰ تا ۶۰ سالگی رو به افزایش می‌گذارد؛ بنابراین خیلی محتمل است که فرد – چه خوشش بیاد و چه نه - با افزایش سن به شخصیت قدیس گونه نزدیک‌تر شود. پژوهش کافمن درباره سه گانه روشن وجود، به طور کلی، پیامی امیدوارکننده درباره بشریت دارد.

بیش از هزاران نفر در این پژوهش شرکت کردند تا نسبت بین نیمه تاریک و روشن وجودشان مورد مطالعه قرار گیرد. کافمن می‌گوید: «پژوهش نشان داد علی‌رغم کارهای وحشتناکی که در دنیا در جریان است، مردم به صورت پیش فرض به سمت روشنی تمایل دارند.»

اگر تحقیقات بعدی هم این نکته را تأیید کنند؛ این باور تقویت می‌شود که انسان‌ها، باوجود همه خطاهایشان، ذاتاً خوبند.