



اغلب مردم بر این باورند که از خود و توانایی‌هایشان شناخت دقیقی دارند. باوری که ممکن است به یک اعتماد به نفس کاذب و غروری در فرد تبدیل شود که از دست دادن جایگاه اجتماعی، محبوبیت و در یک کلام شکست را برای او به همراه خواهد آورد؛ اما برای غلبه بر چنین مشکلاتی ما باید با حقایق آشنا شویم که ممکن است در مورد آن‌ها اطلاع چندانی نداشته باشیم. حقایقی که در مورد ما وجود دارند اما بی‌اطلاع از وجود آن‌ها روزها را شب و شب‌ها را روز می‌کنیم.

1. دیدگاهی که از خودتان دارید با واقعیت متفاوت است

«خویشتن» شما مانند یک کتاب باز در برابران قرار دارد. به دقت به درون خود نگاه کنید و بخوانید: «چه کسی هستید، علایق شما چیست، از چه چیزهایی بدتان می‌آید، امیدها و ترس‌هایتان را بشناسید. تمام این‌ها در درون شما وجود دارد، همه آماده فهمیده شده هستند. این‌ها مفاهیم محبوب اما احتمالا غلط هستند. تحقیقات روان‌شناسان نشان می‌دهد، ما هیچ دسترسی خاصی به آنچه هستیم نداریم. وقتی تلاش می‌کنیم تا خودمان را به درستی ارزیابی کنیم، مانند این است که در مه به دنبال چیزی بگردیم.» «امیلی پرونین»، روان‌شناس دانشگاه پرینستون که در زمینه فهم و ادراک انسان‌ها از خود و تصمیم‌هایی که می‌گیرند تخصص دارد، از باور نادرست دسترسی خاص با عنوان «**توهم خوداندیشی**» نام می‌برد. شیوه‌ای که خودمان را می‌بینیم تحریف‌شده و نادرست است. اما متوجه آن نیستیم. در نتیجه، تصویری که از خودمان داریم به‌طور تعجب‌آوری به اعمالمان ارتباطی ندارد. به‌عنوان مثال، ممکن است کاملا باور داشته باشیم که فرد دلسوز و سخاوتمندی هستیم اما در یک روز سرد خیلی راحت از کنار یک بی‌خانمان رد می‌شویم بدون آن‌که توجهی به او کنیم.

2. انگیزه‌های ما برای خودمان هم یک راز است

انسان‌ها تا چه اندازه خودشان را می‌شناسند؟ محققان برای پاسخ به این سؤال با یک مشکل بزرگ برخورد کردند: برای ارزیابی تصویر یک فرد، باید به‌طور دقیق آن شخص را بشناسیم. محققان از روش‌های گوناگونی برای پاسخ به این سؤالات استفاده کردند. به‌عنوان مثال، آن‌ها خودارزیابی‌های افراد شرکت‌کننده در تست را با رفتار آن‌ها در شرایط کنترل‌شده یا زندگی روزانه مقایسه کردند. حتی ممکن است از دوستان یا خویشاوندان آن‌ها نیز سؤالاتی بپرسند. روان‌شناسان برای بررسی این تمایلات می‌توانند از روشی به نام IAT که در دهه 1990 میلادی و توسط «آنتونی گرینوالد» از دانشگاه واشنگتن به‌همراه همکارانش توسعه داده شد، استفاده کنند تا بتوانند گرایش‌های پنهان را آشکار سازند. از آن زمان، متغیرهای زیادی برای بررسی اضطراب، تکانشگری و معاشرت‌پذیری طراحی و مورد استفاده قرار گرفته است. در این روش فرض می‌شود، واکنش‌های آنی و سریع به هیچ تفکر و تأملی نیاز ندارد. بلکه بخش‌های ناخودآگاه شخصیت فرد هستند که وارد عمل می‌شوند.



حمله به عقاید هیچ‌گاه اثر ندارد، عقاید را به یک نتیجه متفاوت سوق دهید چگونه ذهن افراد را تغییر دهیم؟

3. ظاهر شما بیانگر چیزهای زیادی به دیگران است

تحقیقات نشان می‌دهد، نزدیک‌ترین‌ها و عزیزترین‌ها اغلب اوقات ما را خیلی بهتر از خودمان می‌بینند و می‌شناسند. به گفته «سیمین وزیر»، روان‌شناس دانشگاه کالیفرنیا، اطرافیان در دو حالت خیلی سریع پی به خود واقعی ما می‌برند: «خواندن» یک خصیصه از مشخصات ظاهری و دیگری «تشخیص» این‌که آن خصیصه دارای ارزش مثبت یا منفی است. خصیصه‌هایی که عموماً توسط دیگران قابل تشخیص هستند همان‌هایی هستند که به‌طور عمده‌ای روی رفتار ما تأثیر دارند؛ مثلاً، آن‌هایی که به‌طور ذاتی اهل معاشرت هستند دوست دارند با دیگران دوست شوند و با آن‌ها صحبت کنند. احساس ناامنی در رفتارهایی مانند دست زدن یا جلوگیری از خیره شدن به دیگران خودش را بروز می‌دهد. در نقطه مقابل، در فکر فرو رفتن عموماً درونی است و به چارچوب ذهنی یک فرد محدود می‌شود.

4. اگر کمی فاصله بگیرید می‌توانید خودتان را بهتر بشناسید

یک دفتر روزانه درست کنید، در درون خود تأمل کنید، گفت‌وگو با دیگران روش قدیمی است، اما این‌که آیا تمام این روش‌ها می‌توانند به شناخت ما از خود کمک کنند، بحث دیگری است. در واقع، گاهی اوقات باید عکس آن عمل کرد، مثلاً بی‌خیال شد، این شیوه می‌تواند فایده بیشتری داشته باشد زیرا باعث می‌شود کمی فاصله بگیرید. «اریکا کارلسون» که در دانشگاه تورنتو مشغول به کار است، در سال 2013 روی مقاله‌ای در خصوص این‌که آیا مراقبت از ذهن می‌تواند باعث بهبود خودشناسی شود و چگونه انجام می‌شود، تحقیق کرد. او می‌گوید فائق آمدن بر دو مانع خیلی بزرگ به بهبود خودشناسی کمک می‌کند: تفکر تحریف‌شده و حفاظت از نفس. به دست آوردن بصیرت و بینش درباره انگیزه‌های ضمیر ناخودآگاه باعث افزایش سلامت احساسی می‌شود.

مطلب پیشنهادی



10 راهکار متفاوت برای رضایت از زندگی

5. تصور ما بر این است که از آنچه واقعا هستیم، خیلی بهتریم

آیا با اثر دانینگ کروگر آشنا هستید؟ اثر دانینگ کروگر می‌گوید، هر اندازه عیب و نقص انسان‌ها بیشتر باشد خیلی کمتر از آن آگاه هستند. این اثر از روی نام دیوید دانینگ از دانشگاه میشیگان و جاستین کروگر از دانشگاه نیویورک گرفته شده است. دانینگ و کروگر، به شرکت‌کنندگان در تست خود یک سری وظایف شناختی را محول کردند و از آن‌ها خواستند تا عملکرد خود را ارزیابی کنند. در بهترین حالت، 25 درصد از آن‌ها عملکردشان را بیشتر یا کمتر از واقعیت دیدند و فقط برخی از آن‌ها خودشان را دست‌کم گرفتند. یک چهارم از شرکت‌کنندگان که بدترین امتیاز را به دست آوردند و واقعا از حدنصاب هم کمتر ظاهر شدند، نسبت به توانایی‌های شناختی خود بیش از اندازه اغراق کردند. آن‌طور که محققان نشان می‌دهند، تحقیق آن‌ها یکی از ویژگی‌های عمومی خود ادراکی را برجسته‌تر از بقیه نشان می‌دهد؛ همه ما تمایل داریم تا کمبودها و کاستی‌های شناختی خودمان را نادیده بگیریم. به گفته «آدریان هورنهام»، روان‌شناس دانشگاه کالج لندن، رابطه آماری بین IQ واقعی و آنچه مشاهده می‌شود به‌طور متوسط تنها 0.16 درصد است؛ یعنی آمار بسیار ضعیف و ناامیدکننده است.

6. افرادی که خود را ضعیف می‌پندارند، به‌طور مرتب شکست را تجربه می‌کنند

با این که خیلی از افراد به هوشمندی و صداقت خود می‌بالند، اما هستند کسانی که دقیقاً در نقطه مقابل قرار دارند: با تحقیر کردن خود و کم‌ارزش کردن تلاش‌هایی که می‌کنند. این‌گونه افراد در کودکی و خردسالی تحقیر و اهانت را تجربه کرده‌اند، شرایطی که اغلب با خشونت و آزار ارتباط دارد و همین مسئله باعث شروع حس منفی بودن می‌شود. این افراد آنچه را می‌توانند به دست آورند، محدود می‌کنند و این امر به عدم اعتماد، ناامیدی و حتی فکر کردن به خودکشی منجر می‌شود. طبق آزمایش «ویلیام سوان»، روان‌شناس دانشگاه تگزاس در آستین و همکارانش بسیاری از افرادی که به خودشان شک و تردید دارند، دنبال نوعی تأیید برای خود ادراکی تحریف‌شده هستند.



7. «خود واقعی» برای شما خوب است

باور بیشتر مردم این است که شخصیت ذاتی محکم و قوی به نام «خود واقعی» دارند. این که واقعاً چه کسی هستند به طور اساسی در ارزش‌های اخلاقی آن‌ها مشخص می‌شود. سایر ویژگی‌ها و خصوصیات ممکن است تغییر کنند، اما خود واقعی هیچ‌وقت تغییر نمی‌کند. «ربکا شلگل» و «جاشوا هیکس»، محققان دانشگاه A&M در تگزاس به همراه همکارانشان روی نگرش انسان‌ها به تأثیرات خود واقعی روی میزان رضایت آن‌ها از خودشان تحقیق کردند. از داوطلبان خواسته شد تا یک دفتر روزانه برای زندگی روزمره‌شان داشته باشند. طبق تحقیقات انجام شده مشخص شد، وقتی شرکت‌کنندگان کاری انجام داده بودند که از نظر اخلاقی بحث‌برانگیز بود بیشتر احساس می‌کردند که با خودشان بیگانه هستند؛ در واقع، وقتی خودخواه و متقلب می‌شدند دقیقاً نمی‌دانستند چه کسی هستند.



8. شما بدون آن که متوجه شوید به خودتان حقه می‌زنید

بر طبق یک نظریه معتبر، تمایل انسان‌ها به خود فریبی از علاقه آن‌ها به تحت‌تأثیر قرار دادن دیگران ناشی می‌شود. برای این‌که در نظر دیگران موجه باشیم، ابتدا باید خودمان به توانایی‌ها و صداقت‌مان باور داشته باشیم. نمونه‌های خوبی در این مورد یافت می‌شود. به‌عنوان مثال، افرادی که در زمینه فروش موفق هستند، شور و اشتیاقی از خودشان نشان می‌دهند که مسری است. در طرف مقابل، افرادی که نسبت به خود شک دارند عموماً توانایی زیادی در صحبت کردن ندارند. تحقیقات آزمایشگاهی نیز این مسئله را تصدیق می‌کند.

9. افراد متزلزل بیشتر به رفتارهای اخلاق‌گرایانه تمایل دارند

متزلزل بودن به‌عنوان یک نقیصه به شمار می‌رود، اما کاملاً بد نیست. کسانی که احساس ناامنی می‌کنند و نسبت به خصوصیات مثبت خود شک و تردید دارند برای نشان دادن این خصوصیت خود بیشتر تلاش می‌کنند. به‌عنوان مثال، آن‌هایی که نسبت به سخاوتمندی خود نامطمئن هستند، بیشتر به دنبال اهدای پول برای کارهای خیرخواهانه هستند. «درازن پرلیچ»، روان‌شناس دانشگاه MIT یافته فوق را با نظریه «خود هشدار» توضیح می‌دهد: آنچه یک عمل خاص و ویژه درباره من می‌گوید اغلب اوقات مهم‌تر از هدف اصلی انجام آن است. به‌طور مثال، بسیاری از افرادی که مدت‌های طولانی رژیم غذایی می‌گیرند بیشتر به دنبال آن هستند که اثبات کنند اراده‌شان قوی است.

10. اگر فکر می‌کنید انعطاف‌پذیر هستید، بهتر عمل می‌کنید

نظر انسان‌ها درباره خودشان روی رفتاری که نشان می‌دهند، تأثیرگذار است. «کارول دوک»، از دانشگاه استنفورد تحقیقات زیادی در این زمینه انجام داده است. به عقیده او، اگر فکر کنیم که یک ویژگی تغییرپذیر است بیشتر روی آن کار می‌کنیم. از طرف دیگر، اگر فکر کنیم خصوصیتی مانند IQ یا اراده و تصمیم‌گیری به‌طور قابل‌توجهی پایدار و غیرقابل تغییر هستند، تلاش کمتری برای بهبود آن می‌کنیم. از نظر دوک، آن‌هایی که نسبت به خود حس قوی دارند به‌هیچ‌عنوان نمی‌توانند شکست را تحمل کنند. در واقع، شکست مدرکی مبنی بر محدودیت‌ها و ترسشان است، «ترس از شکست»، در عین حال، همین ترس از شکست می‌تواند به شکست منجر شود. در طرف مقابل، افرادی که می‌دانند قادر به توسعه و پیشرفت یک استعداد خاص هستند، از شکست استقبال می‌کنند، چون از نظر آن‌ها می‌تواند باعث بهتر شدنشان در مرتبه بعدی شود.



به طور
کلی، ما
تمایل
داریم تا
خصوصیات
خود را
بیشتر از
آنچه واقعا
هستند
ایستا و
ساکن
نشان
دهیم،

چون باعث می‌شود احساس امنیت بیشتری داشته باشیم. در واقع، تصویری که از خود می‌سازیم نوعی پناهگاه امن در دنیای همیشه در حال تغییر است

تاریخ انتشار:
19 مهر 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/13951/%DB%B1%DB%B0-%D8%AD%D9%82%DB%8C%D9%82%D8%AA-%D9%86%D8%A7%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D9%87-%D9%81%D8%B1%D8%AF%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%AD%D8%AA%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D8%A7%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D8%AF%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AF-%D8%AA%D8%A7-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF>