





سرشناسه	:	هالینز، پیتر. <i>Hollins, Peter</i>
عنوان و نام پدیدآور	:	هنر و علم خودشناسی؛ شخصیت خود را کشف کنید، قوت‌هایتان را بشناسید، به خودآگاهی برسید و یک زندگی متناسب با خود بسازید/ نوشته پیتر هالینز، مترجم آرسام هورداد، ویراستار: امین یزدانی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۳ صفحه.
شابک	:	978-600-8738-52-7
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Art and Science of Self-Discovery; 2018
موضوع	:	خودشناسی، شخصیت شناسی
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۹۵۲۵ خ/ ۶۳۷ HD
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۲۳۸۱۶۷



عنوان:	هنر و علم خودشناسی؛ شخصیت خود را کشف کنید، قوت‌هایتان را بشناسید، به خودآگاهی برسید و یک زندگی متناسب با خود بسازید
مؤلف:	پیتر هالینز
مترجم:	آرسام هورداد
ویراستار:	امین یزدانی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۷، اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۵۲-۷
قیمت:	۱۹۰،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.



## فهرست

۷	مقدمه مترجم .....
۱۱	مقدمه .....
۱۵	<b>فصل اول: ریشه‌های هویت و شخصیت .....</b>
۱۶	مزاج‌شناسی .....
۱۸	ساختار اصلی شخصیت از دید فروید .....
۲۱	نهاد، خود، فراخود: ترکیب این سه جزء چگونه است؟ .....
۲۲	ماهیت زیستی شخصیت .....
۲۶	چرا این بحث مهم است؟ .....
۲۸	خلاصه فصل .....
۲۹	<b>فصل دوم: پنج صفت اصلی شخصیت (مدل پنج عاملی شخصیت) ..</b>
۳۱	پذیرا بودن نسبت به تجربه‌های جدید .....
۳۲	وظیفه‌شناسی .....
۳۵	برون‌گرایی .....
۳۷	خوشایند بودن .....
۳۸	نوروتیک بودن .....
۴۰	فرمول طلایی مدل پنج عاملی شخصیت .....
۵۰	خلاصه فصل .....
۵۱	<b>فصل سوم: مایرز، بریگز و کرسی .....</b>
۵۲	MBTI و تیپ شخصیتی .....
۵۸	تله‌هایی که باید در مورد ابزار MBTI مراقیشان باشیم .....
۶۰	نظریه مشرب‌های دیوید کرسی .....
۶۱	چهار مشرب MBTI .....
۶۷	خلاصه فصل .....

فصل چهارم: اثرات ناخودآگاه تربیت.....	۶۹
نظریه آلفرد آدلر در مورد ترتیب زمان تولد.....	۶۹
نظریه دل بستگی.....	۷۳
خلاصه فصل.....	۸۳
فصل پنجم: سرشت یا محیط؟.....	۸۵
نظریه یادگیری اجتماعی.....	۸۶
تیپ شخصیتی بر اساس منطقه جغرافیایی.....	۸۸
کدام یک غالب است: تربیت یا سرشت؟.....	۹۱
خلاصه فصل.....	۹۶
فصل ششم: داستان‌هایی که خودمان می‌سازیم.....	۹۷
تمرین هفت قصه.....	۹۸
تست شخصیت کارل یونگ.....	۱۰۴
خلاصه فصل.....	۱۰۷
فصل هفتم: سوالات خودآگاه کننده.....	۱۰۹
خلاصه فصل.....	۱۱۹
فصل هشتم: تغییر اثربخشی.....	۱۲۱
ایجاد تغییر.....	۱۲۷
خلاصه فصل.....	۱۳۴
فصل نهم: مدل‌های دیگر خودشناسی.....	۱۳۷
تیپ شخصیتی A و تیپ شخصیتی B.....	۱۳۷
تحلیل رفتار متقابل.....	۱۴۱
ارتباط شخصیت با جنسیت افراد.....	۱۴۵
شخصیت‌شناسی اینه‌گرم.....	۱۴۹
خلاصه فصل.....	۱۵۳

## مقدمه مترجم

اولین آشنایی و مواجهه من با مفهوم شخصیت، برمی گردد به سال ۱۳۸۴. جایی که مشغول مطالعه کتاب ارزشمند *عصیت و رشد آدمی*، نوشته‌ی بی نظیر روانکاو آلمانی خانم کارن هورنای بودم. هر چقدر در مطالعه کتاب پیش می‌رفتم، حیرت و شگفت‌زدگی‌ام از این همه دقت و ظرافت در شرح هویت انسان بیشتر می‌شد. رفته‌رفته دریافتم که *خودشناسی* یکی از اصول کلیدی و مورد تأکید بسیاری از متفکران و اندیشمندان بوده و هست و همین باعث شعله‌ور شدن اشتیاق درونی‌ام به‌منظور حرکت در این مسیر شد.

این سیر ادامه داشت تا اینکه سال ۱۳۹۲ با ابزاری ارزشمند و پرکاربرد و بسیار مناسب برای خودشناسی به نام ابزار تیپ‌شناسی مایرز و بریگز (MBTI) آشنا شدم و پس از آن مصمم شدم تا حدی که توانم اجازه می‌دهد با ترجمه یا تولید محتوای ناب در حوزه‌های مرتبط با *شخصیت و خودشناسی* به هم‌وطنانم برای شناخت دقیق‌تر خصوصیات و ترجیحات خودشان یاری برسانم. یکی از انگیزه‌های اصلی من برای تمرکز در این حوزه، اجحاف ناروایی بود که می‌دیدم از سوی خانواده‌ها یا تفکرات قالبی جامعه، چه در فرایند انتخاب رشته تحصیلی و چه در انتخاب شغل، به سرمایه‌های جوان کشور می‌رفت. در هر دوی این فرایندهای سرنوشت‌ساز و اساسی، گویی تنها چیزی که کم‌ترین اهمیت را داشت علاقه‌مندی، استعداد و توانمندی‌های ذاتی فرد بود. انگار این‌ها اصلاً به چشم نمی‌آمد و مهم نبود!

در ارتباطات بین فردی و خصوصاً رابطه عاطفی نیز وضع به همین ترتیب است و به نظرم می‌آید که *ازدواج*، تبدیل به فرایندی خودکار و خودبه‌خودی شده است. دلیل خیلی از

افراد برای ازدواج کردن این است: ازدواج می‌کنم چون بقیه هم دارند/ ازدواج می‌کنند! اما وقتی از این شخص می‌پرسی چرا ازدواج کردی و چرا این فرد را به‌عنوان همسر و همراه انتخاب کردی؟ پاسخی ندارد زیرا خودش هم دقیقاً نمی‌داند که باید چه کسی را با چه ویژگی‌هایی انتخاب کند تا بیشترین تناسب و هماهنگی را با او داشته باشد. چرا ما این معیارها را نمی‌شناسیم؟ چرا به ما نگفته‌اند که تیپ شخصیتی و عاطفی طرف مقابلمان را چطور بشناسیم و از کجا بفهمیم بیشترین تناسب و سازگاری را با کدام فرد و به چه دلیل خواهیم داشت؟ یک فرد بالغ این‌ها را چه زمانی باید بیاموزد؟ ما چه زمانی باید این‌ها را می‌آموختیم؟ آیا آمار ازدواج و طلاق، آیا آمار بیکاری فارغ‌التحصیلان دانشگاهی برای ما حرف و نکته و پیامی در این خصوص ندارد؟ آیا زمان آن نرسیده که به فردیت و هویت خودمان برگردیم و ارزش‌های درونی و عمیق خودمان را بشناسیم تا بینیم مسیری که من بیشترین رضایت را از آن می‌گیرم کجاست و چطور باید آن را پیدا کنم؟

این کتاب مقدمه و سرآغاز خوبی برای مبحث خودشناسی و شخصیت‌شناسی است و خواننده را به خوبی با نظریات و تئوری‌های مهم و اصلی حوزه شخصیت آشنا می‌کند. اگرچه پیشنهاد من این است که به این کتاب بسنده نکنید و سیر و سفر خودشناسی را بعد از مطالعه این کتاب هم با جدیت ادامه دهید.

هنر پیتر هالینز، نویسنده این کتاب، در این است که گاهی پیچیده‌ترین و عمیق‌ترین مفاهیم روان‌شناسی و فلسفی را با بیانی ساده، سلیس و شیوا به مخاطب ارائه می‌کند و عجیب این است که این کار را بدون کاستن ذره‌ای از ظرافت‌های علمی و آکادمیک مطالب، انجام می‌دهد. من نیز کوشیده‌ام در ترجمه، همان شیوایی و سادگی را به‌کارگیرم تا حتی مخاطبی که اطلاعات چندانی از این حوزه ندارد کاملاً با مفاهیم پایه‌ای و نظری و اصول اولیه تئوری‌های مهم شخصیت آشنا شود. از طرفی باید به این نکته هم اشاره کنم که در ترجمه کتاب، وفاداری من به انتقال مفاهیم مدنظر نویسنده بوده است و نه ترجمه کلمه‌به‌کلمه لغات و عبارات و به این ترتیب هر جا احساس کردم مفهوم مورد نظر در قالب و لبا‌سی متفاوت بهتر به جان خواننده می‌نشیند، در به‌کارگیری لغات و عبارات متفاوت تردید نکرده‌ام.



► مقدمه مترجم

در پایان لازم است از جناب آقای مصطفی طرسکی مدیر محترم نشر نوین به دلیل اهمیتی که برای گسترش و نشر دانش‌های نوین قائلند تشکر کنم، از امین یزدانی عزیز که با دقت نظر و پیگیری فوق‌العاده مسبب آشنایی من با کتاب و در نتیجه ترجمه آن شد نیز کمال تشکر را دارم و در نهایت از همراهی بسیار ارزشمند خانم فرنوش سراج‌زاده که هم با مطالعه و بازبینی بخش‌هایی از کتاب یاری‌گر من بودند و هم با یادآوری نکاتی ارزشمند دید و بینش من را در ترجمه کتاب توسعه دادند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنم.

آرسام هورداد

Typeshenasi.com

تیر ماه ۱۳۹۷



## مقدمه

وقتی برای اولین بار به نیویورک رفتم سن و سال کمی داشتم و خیلی هم هیجان زده بودم. تا قبل از آن بیشتر دوران کودکی ام را در یک شهر کوچک ده هزار نفری گذرانده بودم، در نتیجه می‌توانید حدس بزنید که از تصور آسمان‌خراش‌های سربه‌فلک کشیده و میدان تایمز نیویورک چقدر ذوق زده بودم.

نامید هم نشدم و خوشبختانه توانستم همه آن جاذبه‌های توریستی که همیشه در آرزویشان بودم را ببینم، مثل قایق‌سواری کنار مجسمه آزادی، رفتن به بالاترین نقطه برج امپایر استیت<sup>۱</sup>، تجربه استفاده از مترو و بله، در نهایت، بازدید از میدان تایمز.

باید بگویم همه‌چیز درست همان طوری بود که قبلاً در ذهنم تصور کرده بودم و انتظارش را داشتم، جز متروسواری! تصورم از متروی نیویورک یک سیستم حمل‌ونقل پیشرفته و بسیار فراتر از زمان بود اما وقتی سوار مترو شدم دیدم در محاصره نقاشی‌های روی در و دیوار<sup>۲</sup> هستم که نگاه کردن به خیلی‌هایشان برای پسر بچه‌ای در سن و سال من هنوز خیلی زود بود. نکته دیگری که توجهم را جلب کرد مردم نیویورک بودند.

منظورم از مردم شهروندان و ساکنان عادی شهر است، نه لزوماً افراد بی‌خانمان و بی‌سرنه‌ای. در واقع پیش‌زمینه من و جایی که از آن آمده بودم دقیقاً همین‌جا بود که به چشم می‌آمد. در یک شهر کوچک احتمال اینکه قدم‌به‌قدم یک آشنا ببینید خیلی زیاد است، چون

---

<sup>1</sup> Empire State

<sup>2</sup> Graffiti

تقریباً همه یکدیگر را می‌شناسند. آنجا همه فک و فامیل‌هایتان هستند و آن‌ها را می‌بینید. به نوعی می‌شود گفت شما دیگر احساس غریبگی یا ناشناس بودن نمی‌کنید، مشغول هر فعالیتی که باشید بقیه شما را می‌بینند و به رسمیت می‌شناسند. این سبک زندگی نوعی خصلت به‌خصوص را در ساکنان شهرهای کوچک ایجاد می‌کند؛ نوعی مهمان‌نوازی، خونگرم بودن و صمیمیت با دیگران؛ تقریباً همه به هم لبخند می‌زنند و تا حد ممکن آماده کمک کردن به یکدیگر هستند. دلیل این خونگرمی هر چه باشد، در هر صورت زندگی کردن در چنین محیطی بسیار دوست‌داشتنی و شیرین است.

اما نیویورک این‌طور نبود. همین الان که دارید این کتاب را می‌خوانید اگر اهل یک شهر بزرگ و شلوغ (شبه نیویورک) باشید، احتمالاً با خواندن این حرف‌ها دارید به ساده بودن من پوزخند می‌زنید یا سرتان را تکان می‌دهید. آن‌طور که من بعدها متوجه شدم، نیویورکی‌ها به بی‌توجهی نسبت به افراد غریبه و ناشناس شهره‌اند. شاید یکی از دلایلی این باشد که معمولاً همه در نیویورک سرشان شلوغ است و به رسیدگی به کارهای خودشان مشغولند، اما نکته این است که در سایر شهرهای بزرگ و پرجمعیت هم معمولاً این جنس رفتار را تا این اندازه مشاهده نمی‌کنید. پس چه عاملی باعث شکل‌گیری چنین فرهنگ صریح و خشکی می‌شود؟

فرض کنید دو کودک دوقلو داریم، اگر یکی از آن‌ها را در بدو تولد در شهر کوچک من بگذارید و دیگری را در نیویورک و صبر کنیم تا این دو بزرگ شوند؛ آیا کودکی که در نیویورک بزرگ شده به حکم غریزه‌اش فردی بدخلق و عبوس می‌شود؟ آیا این دو به واسطه ارتباط معجزه‌آمیز بیولوژیک خلق و خوی یکسانی خواهند داشت؟ یا اینکه محیط به رفتار آن‌ها شکل می‌دهد و باعث ایجاد تفاوت در آنان می‌شود؟

این پرسشی است که هنوز به روشنی پاسخ آن را نمی‌دانیم. چه دلیلی باعث می‌شود که ما به این شیوه که الان هستیم باشیم؟ آیا هویت ما ناشی از یک جبر بیولوژیکی است که راه‌گزینی از آن نداریم؟ یا اینکه محصول محیط اطرافمان و هر آنچه در آن مشاهده می‌کنیم و همسو با آن می‌شویم هستیم؟ خود من زمانی که بعدها به سیاتل نقل مکان

کردم متوجه تنش و عصبیتی شدم که مردم در شهرهای بزرگ و شلوغ تجربه می‌کردند. شاید من این تنش و عصبیت را آشکارا بروز نمی‌دادم اما از درون گرفتار آن شده بودم، این احساس آنقدر درونی بود که حتی تا مقطعی اصلاً متوجه وجود آن نبودم.

این سوالات تنها تکه‌هایی از پازل هنر و علم خودشناسی هستند: چرا ما این مدلی هستیم و خودمان تا چه اندازه می‌توانیم در شکل‌گیری و مدیریت خصوصیات منحصربه‌فردی که داریم نقش داشته باشیم؟

اما نکته مهم این است که این‌ها سوالاتی نیستند که از سر بیکاری بخواهیم به آن‌ها فکر کنیم؛ بلکه پاسخ این سوالات می‌تواند به مسیر زندگی ما شکل دهد. اگر ندانید چه عواملی روی شما تأثیرگذار بوده‌اند و در حال حاضر چه شخصیت و هویتی دارید، در نتیجه به احتمال قریب به یقین تصمیماتی که برای خودتان و زندگی‌تان می‌گیرید همه‌جانبه و دقیق نخواهند بود و صرفاً بر اساس معیارهای دم‌دستی و عامه‌پسند تصمیم‌گیری خواهید کرد.

خودشناسی به ما کمک می‌کند به شادمانی و رضایت درونی برسیم، چون سبب می‌شود بدانیم چه چیزهایی ما را خوشحال می‌کنند و از چه چیزهایی انرژی و انگیزه می‌گیریم. مثلاً به این موضوع فکر کنید که آیا رضایت درونی یک فرد درون‌گرا در شغلی حاصل می‌شود که مجبور است هر روز با تعداد زیادی از مشتری‌ها و مراجعین گفتگو و بحث داشته باشد یا اینکه شغلی برای این فرد مناسب‌تر است که با خصوصیات و روحیات او سازگاری بیشتری داشته باشد و در آن، زمان مواجهه و ارتباط نزدیک با آدم‌ها تا حد ممکن کم باشد؟

به هر حال در زندگی همه ما زمانی فرامی‌رسد که به گذشته خودمان نگاه می‌کنیم و یا از اینکه به شیوه خودمان آن را زیسته‌ایم رضایت خواهیم داشت یا احساس می‌کنیم خودمان نبوده‌ایم و به جای شخص دیگری زندگی کرده‌ایم و این فکر بسیار تکان‌دهنده است. پس بیایید با هم سفر خودشناسی و خودآگاهی را شروع کنیم تا بتوانید در انتهای این سفر مسیر زندگی‌تان را آنگونه که مناسب خود شماست طراحی کنید و پیش ببرید.



## فصل اول: ریشه‌های هویت و شخصیت

آدم‌ها شخصیت‌های متفاوت و یگانه‌ای دارند. اما این جمله برای نشان دادن اهمیت آن کافی نیست. به رفتار آدم‌ها در ترافیک و موقع رانندگی توجه کنید؛ هر کس خشم را به شیوه‌ای متفاوت مدیریت می‌کند. یک نفر وقتی می‌بیند اتومبیل جلویی به او راه نمی‌دهد خشمگین می‌شود، سعی می‌کند از او سبقت بگیرد و وقتی به کنارش می‌رسد شیشه را پایین می‌دهد و او را به باد ناسزا می‌گیرد. اما شخص دیگری در همین موقعیت، موضوع را نادیده می‌گیرد و به راهش ادامه می‌دهد، حتی ممکن است یک ساعت بعد این موضوع را به کل فراموش کرده باشد. سوال این است: دلیل این تفاوت چشم‌گیر در آدم‌ها چیست؟

تمام موجودات زنده، فارغ از اینکه متعلق به کدام گونه‌اند یک شخصیت و هویت منحصر به فرد، یکتا و یگانه دارند. از نظر بیولوژیک، بسیاری معتقدند که ما ویژگی‌های شخصیتی به‌خصوصی را از پدر و مادرم‌ان به ارث می‌بریم، فارغ از اینکه از آن ویژگی‌ها خوشمان بیاید یا نه. از طرف دیگر، نظریاتی هم وجود دارد که معتقدند شخصیت ما تابع محیطی است که در آن پرورش یافته و زندگی می‌کنیم. حالا با تمام این تفاسیر آیا می‌شود یک پاسخ قانع‌کننده و روشن به این پرسش بدهیم که بالاخره چه عاملی باعث می‌شود که ما اینگونه که هستیم باشیم؟

به عبارت دقیق‌تر شخصیت ما از کجا می‌آید؟ آیا شخصیت آموختنی و اکتسابی است یا بخشی از سرشت ماست که کنترل زیادی روی آن نداریم و در نتیجه باید به عنوان قسمتی از تقدیر و سرنوشت آن را بپذیریم؟ آیا در نهایت می‌توانیم به این پرسش که سالیان سال میان روان‌شناسان، پژوهشگران و فلاسفه مورد مناقشه بوده است پاسخ دهیم؟

هدف این فصل این است که درباره پیشینه تاریخی شخصیت‌شناسی و ریشه‌های شکل‌گیری شخصیت و همچنین نظریات مدرن بیولوژیک پیرامون شخصیت بحث کنیم و در نهایت می‌خواهیم ببینیم آدم‌ها چطور می‌توانند خودشان را بهتر بشناسند. در واقع می‌خواهیم به سیر تاریخی شخصیت‌شناسی از گذشته تاکنون نگاهی بیندازیم.

## مزاج‌شناسی

برای اینکه ببینیم چه مسیری طی شده تا به نظریات فعلی در خصوص شخصیت رسیده‌ایم بهتر است اول نگاهی به سیر تاریخی این مسیر بیندازیم. عجیب نیست اگر بگوییم ریشه بیشتر نظریات پیرامون شخصیت حاصل تفکرات فلاسفه یونان باستان بوده است.

یونانی‌ها اولین بار به این نتیجه رسیدند که طبع و خصوصیت آدم‌ها را می‌توان در چهار طبقه‌بندی قرار داد که بعدها تحت عنوان نظریه مزاج‌ها یا مزاج‌شناسی<sup>۱</sup> شناخته شد. اولین بار بقراط (۳۷۰-۴۶۰ قبل از میلاد) بود که با توسعه نظریه مزاج‌ها از آن به عنوان روشی درمانی استفاده کرد. بقراط معتقد بود که خلق و خو و عواطف یک فرد از ازدیاد یکی از عناصر چهارگانه موجود در بدن شکل می‌گیرد: صفرای زرد<sup>۲</sup>، صفرای سیاه<sup>۳</sup>، خون<sup>۴</sup> و بلغم<sup>۵</sup>. به این ترتیب مقدار متفاوت هر کدام از این اجزاء باعث شکل‌گیری شخصیت و طبع غالب فرد می‌شود. جالینوس (۲۰۰-۱۲۹ پس از میلاد) نیز در رساله‌اش با عنوان «طبایع<sup>۶</sup>» به مطالعه و توسعه این نظریه و تیپ‌شناسی افراد پرداخت. هدف او پیدا کردن یک ساختار مشخص و علت فیزیولوژیک برای رفتار انسان‌ها بود.

<sup>1</sup> Humorism

<sup>2</sup> Yellow bile

<sup>3</sup> Black Bile

<sup>4</sup> Blood

<sup>5</sup> Phlegm

<sup>6</sup> De Temperamentis



## فصل اول: ریشه‌های هویت و شخصیت

جالینوس بر اساس عناصر چهارگانه اصلی آب، باد، خاک و آتش رفتار را در چهار الگوی گرم یا سرد و خشک یا تر دسته‌بندی کرد. جالینوس علاوه بر این معتقد بود ایده‌آل‌ترین حالت برای رفتار و شخصیت یک فرد تعادل میان این اجزا است و در پی اثبات این فرضیه بسیار تلاش کرد. او به این نتیجه رسید که شخصیت ایده‌آل از تعادل میان اجزای گرم یا سرد با خشک یا تر به دست می‌آید.

با این حال جالینوس متوجه شد که الگوی رفتاری اغلب افراد در عمل از چنین تعادلی پیروی نمی‌کند، به همین دلیل بعدها هر کدام را تحت عنوان یک کد یا مشرب مشخص تعریف کرد: دموی<sup>۱</sup>، بلغمی<sup>۲</sup>، سوداوی<sup>۳</sup>، صفراوی<sup>۴</sup>. هر کدام از این طبایع به ترتیب بر اساس همان عناصر چهارگانه بقراط نام‌گذاری شدند: باد، آب، آتش و خاک. تولید بیش از اندازه هر کدام از این عناصر در بدن منجر به برهم خوردن تعادل در خلق و خوی فرد می‌شود.

*صفرای زرد (طبع صفراوی):* نام دیگر این طبع «رهبر» یا رئیس است. افراد با این طبع معمولاً با اعتمادبه‌نفس، بلندپرواز، قاطع، صریح و بانگیزه هستند. افرادی که در این طبقه‌بندی قرار می‌گیرند اراده قوی دارند و معمولاً برون‌گرا هستند.

*صفرای سیاه (طبع سوداوی):* افراد این طبقه‌بندی آرام‌ترین طبع از طبایع چهارگانه هستند. آن‌ها افرادی تودار و متفکر هستند، ممکن است گاهی دمدمی مزاج باشند و معمولاً توقعات بالا و کمال‌طلبانه دارند. آن‌ها عاشق لحظات خلوت و تنهایی هستند و قبل از هر تصمیم‌گیری عمیقاً فکر می‌کنند و جوانب را می‌سنجند.

*خون (طبع دموی):* افراد این طبقه‌بندی عاشق ارتباطات اجتماعی و دورهمی‌ها و جمع‌های شلوغ هستند. معمولاً در مهمانی‌ها بدون این افراد به دیگران خوش نمی‌گذرد.

---

<sup>1</sup> Sanguine

<sup>2</sup> Phlegmatic

<sup>3</sup> Choleric

<sup>4</sup> Melancholic

آن‌ها روحیه‌ای مثبت و امیدوار دارند و علاقه‌مند به ارتباط با مردم هستند. اما ممکن است گاهی بی‌برنامه و به‌هم‌ریخته باشند.

*بلغم (طبع بلغمی):* وفاداری و ثبات‌قدم بهترین کلماتی است که می‌تواند این افراد را توصیف کند. آن‌ها آرام و متین هستند و معمولاً دیگران از بودن در کنار آن‌ها لذت می‌برند و به نوعی احساس تعادل و آرامش می‌کنند. علاوه بر این آن‌ها افرادی فروتن و گاه مطیع هستند و اعتماد بالایی به دیگران دارند.

خیلی از افراد خودشان را به یکی از این طبایع نزدیک‌تر می‌بینند، اگرچه هر چهار مورد به میزانی در خلق‌وخو و رفتار هر انسانی مشاهده می‌شود. هر کس ممکن است در برهه‌های زمانی متفاوت و در موقعیت‌های مشخص یک یا چند ویژگی از هر کدام از این طبقه‌بندی‌ها را از خودش بروز دهد. اما به طور کلی و در بلند مدت یکی از این طبایع نسبت به بقیه حضور و نقش پررنگ‌تری در شخصیت و رفتار هر فرد دارد.

## ساختار اصلی شخصیت از دید فروید

اگرچه مدل مزاج‌ها یا طبایع چهارگانه توضیحات خوبی در مورد تیپ‌شناسی افراد مختلف می‌دهد اما سوال بنیادی ما را که *دلیل* و علت رفتار متفاوت آدم‌ها چیست بی‌پاسخ می‌گذارد.

زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹) روان‌شناس و عصب‌شناس مشهور اتریشی به روشی خاص و جالب ساختار شخصیت افراد را توضیح می‌داد. او یکی از مشهورترین نظریات در مورد شخصیت را ارائه داد و با توجه به پیچیدگی‌های موجود در این نظریه احتمالاً درک و استفاده کاربردی از آن در زندگی روزمره برای عامه مردم آن روزگار دشوار بود. ساختار اصلی شخصیت از دید فروید شامل سه عنصر اصلی بود: نهاد<sup>۱</sup>، خود<sup>۲</sup>، فراخود<sup>۳</sup>.

<sup>1</sup> Id

<sup>2</sup> Ego

<sup>3</sup> Superego

## فصل اول: ریشه‌های هویت و شخصیت

فروید بر این باور بود که روان هر فرد توسط این سه عنصر ناخودآگاه کنترل می‌شود. علاوه بر این فروید معتقد بود هر کدام از این اجزاء تأثیر مشخصی روی یکدیگر دارند و از تأثیر آن‌ها روی هم شخصیت یک فرد شکل می‌گیرد. مشابه نظریه مزاج‌ها، فروید نیز اعتقاد داشت در صورتی که تعادل هر کدام از این سه جزء در روان فرد برهم بخورد، نتیجه آن ایجاد اختلال در شخصیت خواهد بود.

### نهاد: «من آن را می‌خواهم، بدون معطلی آن را به من بده!»

نهاد از اصل لذت پیروی می‌کند. به طور کلی، یک شخص به گونه‌ای رفتار می‌کند که در انتها به پاداشی برسد. نهاد ابتدایی‌ترین و غریزی‌ترین عنصر در بین سه جزء اصلی شخصیت است. به همین دلیل عملکرد آن برآورده کردن خواسته‌های اولیه مثل رفع گرسنگی، رابطه جنسی و به طور کلی هر نوعی از لذت است. نهاد به دنبال برآورده شدن خواسته‌اش به هر شکل ممکن و در اولین فرصت ممکن است.

رفتار یک کودک نمونه کاملی برای شناختن مفهوم نهاد است؛ چون کودک در هر لحظه می‌داند چه می‌خواهد و فقط به برآورده شدن آن فکر می‌کند و برای رسیدن به آن همه جور تلاشی خواهد کرد، اگر هم به خواسته‌اش نرسد می‌زند زیر گریه. کودک رفتاری تکانشی و غریزی دارد و نمی‌تواند برآورده شدن خواسته‌اش را به تعویق بیندازد یا امیالش را کنترل کند. به مرور زمان کودک تجربه می‌کند، یاد می‌گیرد و می‌آموزد و همین باعث رشد جنبه‌های دیگری به نام خود و فراخود در او می‌شود. مثلاً تصور کنید کودکی از شما بستنی خواسته است، او می‌خواهد همین الان برایش بستنی بخرید و احتمالاً نمی‌توانید برایش توضیح دهید، توجیه کنید یا از او بخواهید کمی صبر کند و خواسته‌اش را به تعویق بیندازد، کودک در این سن‌وسال درک کاملی از واقعیت ندارد. درست همینجاست که مفهوم خود و فراخود وارد میدان می‌شوند.

**خود:** «من آن را می‌خواهم، اما چطور می‌توانم با در نظر گرفتن واقعیت‌های موجود به آن برسیم؟»

ما به مرور زمان و با کسب تجربه و ارتباط با سایر آدم‌ها یاد می‌گیریم که «نهاد» به تنهایی برای پیش رفتن در دنیای واقعی کافی نیست. در همین زمان است که «خود» به عنوان یک عنصر واقع‌گرا بر «نهاد» غلبه می‌کند. «خود» آن بخشی است که موانع و محدودیت‌های رسیدن به خواسته را به ما نشان می‌دهد. به کمک «خود» است که ما عوامل بیرونی را هم در محاسبات و تصمیم‌گیری‌هایمان به حساب می‌آوریم. مثلاً کودک به مرور زمان یاد می‌گیرد که همیشه قرار نیست برایش بستنی بخرند و هر چه خواست برایش حاضر و آماده باشد. این ذهنیتی است که کودک تا قبل از آن هرگز درباره‌اش نمی‌اندیشید و در محاسباتش لحاظ نمی‌کرد.

«خود» نقش یک میانجی بین خواسته‌های «نهاد» و واقعیت موجود را بازی می‌کند و این دو را با هم آشتی می‌دهد. شاید به این فکر کنید که چه زمانی «خود» در کودک نمایان می‌شود؟ نمود «خود» را می‌توان زمانی دید که کودک در مورد تصمیم‌گیری‌هایش فکر می‌کند و سود و زیان هر کدام را می‌سنجد. حالا «میل رسیدن به خواسته» دیگر تنها عاملی نیست که کودک بر اساس آن تصمیم‌گیری می‌کند؛ او واقعیت‌ها و عواقب هر تصمیم را هم در نظر می‌گیرد. «خود» تلاش می‌کند با تدبیر و در نظر گرفتن راه‌های واقعی و عملی به خواسته‌های «نهاد» جامه عمل بپوشاند.

این یعنی به هر حال در وجود ما نوعی کشمکش وجود دارد که در نهایت باید به نفع یکی از اجزاء تمام شود. گاهی اوقات لازم است از لذت‌های آنی دست بکشیم تا عواقب ناخوشایند آن برایمان دردسرساز نشود. این «خود» است که از تشریفات و آداب اجتماعی مطلع است و تلاش می‌کند فرد را با آن‌ها هم‌راستا کند. البته اینجا بحث روش درست یا روش غلط مطرح نیست، مسئله این است که «خود» تلاش می‌کند با کمترین دردسر و کم‌ترین صدمه خواسته‌ها و نیازهای فرد را عملی کند.

**فراخود:** «من آن را می‌خواهم، اما نه به این قیمت که آدم بدی باشم.»

«فراخود» به فرد کمک می‌کند تا مجموعه اصول اخلاقی و آداب و ارزش‌های اجتماعی را شناسایی کند با در نظر گرفتن این ارزش‌ها به خودآگاهی بیشتری برسد. به طور تمثیلی «فراخود» مثل وجدان آگاه فرد عمل می‌کند و در حالی که روی شانه او نشسته، در هر لحظه به او می‌گوید آیا این کار اخلاقی و اصولی است یا خیر.

جنبه دیگر «فراخود» این است که خواسته‌های ناگهانی و کنترل نشده «نهاد» را مدیریت کند، اما این کار را به شیوه «خود» انجام نمی‌دهد. حتماً یادتان هست که گفتیم «خود» خواسته‌های «نهاد» را با یادآوری واقعیت‌های موجود کنترل می‌کند. اما «فراخود» این کار را با ارائه مجموعه‌ای از اخلاقیات و ارزش‌ها انجام می‌دهد.

## نهاد، خود، فراخود: ترکیب این سه جزء چگونه است؟

کودک در ابتدا تصور می‌کند می‌تواند هر روز یک بستنی بخورد و باید به خواسته‌اش برسد (کودک این را به وسیله «نهاد» درک می‌کند). او در ابتدا به واقعیت‌ها توجهی ندارد، اما رفته‌رفته به این نتیجه می‌رسد که اگر غذای آن روزش را کامل نخورد، یا خوب نخوابد یا رفتار ناشایستی داشته باشد احتمالاً از بستنی خبری نخواهد بود (کودک این را به وسیله «خود» درک می‌کند). در نهایت زمانی که کودک به حرف والدینش گوش نمی‌کند یا نافرمانی و بدرفتاری می‌کند دچار احساس شرم می‌شود و می‌آموزد که این رفتار صحیح نیست و در آینده نباید تکرار شود (و این را به وسیله «فراخود» درک می‌کند).

در مجموع فریود بر این باور بود که هر سه عنصر نهاد، خود و فراخود در روان ما مشغول به فعالیتند و منافع خودشان را دنبال می‌کنند و تعامل یا برهم‌کنش این سه عنصر است که باعث می‌شود هر فرد به شیوه‌ای خاص رفتار کند. رفتارهای کودک در ابتدا صرفاً با هدف رفع نیازهای خودش انجام می‌شود اما او به مرور زمان یاد می‌گیرد که خواسته‌ها و عواطفش را با در نظر گرفتن هنجارهای اجتماعی مدیریت کند.

پس از فروید روان‌شناسان و روانکاوان زیادی از مدل او تأثیر گرفتند اما این واقعیت که ساختار شخصیت از دید فروید تماماً وابسته به بخش ناخودآگاه است کار را برای اثبات این نظریه و کارهای پژوهشی کمی تقریباً غیر ممکن می‌کند. از این رو ممکن است نتایج مشاهدات گاه متناقض و ناهم‌خوان باشند و در نتیجه هیچ شاهد قابل استنادی برای تأیید نظریه در دست نیست.<sup>۱</sup>

علاوه بر این لازم است توجه کنیم که نظریه فروید در درک ماهیت پیش‌بینی ناپذیر رفتار انسان و اراده آزاد او ناکارآمد است. اما این نظریه همچنان جالب و مفید است و می‌تواند در درک خصوصیات، صفات و انگیزه برخی رفتارها به افراد کمک کند.

## ماهیت زیستی<sup>۲</sup> شخصیت

در حوزه شخصیت نظریات زیادی را می‌توان دید که پایه پژوهشی خوبی دارند و به خوبی می‌توانند ادعایشان را اثبات کنند اما با این حال باز هم علوم زیستی به دلیل اینکه با شواهد و مستندات واقعی و قابل اندازه‌گیری سروکار دارند می‌توانند نتایج و پاسخ‌های قطعی‌تری ارائه کنند. در این میان نظریه‌های زیادی به دلیل نبود شواهد و اطلاعات کافی به چالش کشیده می‌شوند، به همین دلیل لازم است نگاه مدرن‌تر و واقع‌بینانه‌تری به شخصیت داشته باشیم و ببینیم با مشاهده مغز و رفتار آن چه اطلاعاتی در مورد شخصیت می‌توانیم به دست بیاوریم.

---

<sup>۱</sup> خوانندگان محترم توجه داشته باشند که نویسنده کاربردی بودن و مفید بودن نظریه فروید در درک و تحلیل شخصیت را زیر سوال نمی‌برد و اشاره نویسنده به نارسایی نظریه در پژوهش‌های صرفاً آکادمیک است. دقت داشته باشید که یک نظریه (به طور خاص در حوزه علوم انسانی) ممکن است با ساختارهای پژوهشی آکادمیک هم‌خوان نباشد اما همچنان مفید و کاربردی باشد که خود نویسنده نیز بدان اشاره کرده است - مترجم

<sup>۲</sup> Biological

## فصل اول: ریشه‌های هویت و شخصیت

اولین نکته این است که مطالعات زیستی به پژوهشگران نشان داده است که شخصیت، نتیجه انتخاب طبیعی<sup>۱</sup> است. در مورد انسان‌ها، می‌شود گفت به طور کلی صفات و خصوصیت‌هایی که تا الان باقی مانده برای پیشینیان انسان‌ها و به منظور بقای نسل بشر حیاتی‌تر بوده‌اند. به نظر می‌رسد اصل بقای سازگارترین گونه<sup>۲</sup> باعث شکل‌گیری هسته اصلی شخصیت بشر شده است.

به مرور زمان ویژگی‌های شخصیتی مختلفی در انسان‌ها شکل گرفت که این ویژگی‌ها به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند: صفات ناشی از انتخاب بین دو جنس مخالف<sup>۳</sup>، صفات ناشی از رقابت بین هم‌جنس‌ها<sup>۴</sup>.

صفات ناشی از انتخاب بین دو جنس مخالف همان‌طور که از اسمش پیداست زمانی شکل می‌گیرند که دو نفر با جنسیت مخالف جذب یکدیگر می‌شوند. وقتی این دو وارد رابطه با یکدیگر می‌شوند هر کدام سعی می‌کند صفات و خصوصیتی که منجر به حفظ رابطه و علاقه‌مند ماندن طرف مقابل به خودش می‌شود را حفظ و تقویت کند. در طول سالیان زیاد این رفتار تبدیل به یک ویژگی غریزی برای انتخاب جفت شده و به سهم خود به شخصیت ما شکل داده است.

صفات ناشی از رقابت بین هم‌جنس‌ها زمانی شکل می‌گیرند که بین دو هم‌جنس برای رقابت با یکدیگر و از میدان به در کردن دیگری به آن صفات نیاز دارند. به عنوان مثال این رقابت ممکن است بر سر تصاحب یک جایگاه شغلی باشد. توانایی رقابت کردن به فرد احساس قدرت و تسلط در برابر رقبا می‌دهد و در نتیجه، این میل رقابتی به مرور زمان و در طول سال‌ها تبدیل به رفتاری غریزی در بشر شده است. در واقع می‌شود نتیجه گرفت که

---

<sup>۱</sup> انتخاب طبیعی فرایندی است که در طی نسل‌های پیاپی، سبب شیوع آن دسته از صفات ارثی می‌شود که احتمال زنده ماندن و موفقیت زاد و ولد یک ارگانیسم را در یک جمعیت افزایش می‌دهند. - مترجم

<sup>۲</sup> Survival of the fittest

<sup>۳</sup> Intrasexual selection traits

<sup>۴</sup> Intersexual selection traits

این صفات تکامل یافته به واسطه همین انتخاب‌های بین دو جنس و بین هم‌جنس‌ها در نهاد ما ایجاد شده است.

دانشمندان و روان‌شناسان در حال حاضر بر این باور هستند که ارتباط مستقیمی میان اندازه قسمت‌های مختلف مغز با صفات و خصوصیات مختلف در شخصیت وجود دارد. در حقیقت پژوهشگران تصمیم گرفتند قبل از هر چیز به مطالعه اندازه قسمت‌های مختلف مغز بپردازند و در این میان به نتایج جالبی دست پیدا کردند.

بر اساس پژوهشی که در دانشگاه مینه‌سوتا انجام شد از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا به ۱۱۶ سوال مرتبط با شخصیت پاسخ دهند. در حین انجام این فرایند برای تحقیقات بیشتر از نواحی مشخصی از مغز شرکت‌کنندگان عکس‌برداری می‌شد.

نتایج این آزمون بر اساس مدل پنج عاملی شخصیت<sup>۱</sup> تحلیل می‌شد که در این ادامه این کتاب با جزئیات کامل به این مدل اشاره خواهیم کرد. بر اساس مدل پنج عاملی، پنج صفت اصلی شخصیت انسان مورد بررسی قرار می‌گیرد:

- وظیفه‌شناسی<sup>۲</sup>
- خوشایند بودن<sup>۳</sup>
- برون‌گرایی<sup>۴</sup>
- پذیرا بودن<sup>۵</sup>
- نوروتیک بودن<sup>۶</sup>

---

<sup>1</sup> Five Factors for Personality Traits (Big Five)

<sup>2</sup> conscientiousness

<sup>3</sup> agreeableness

<sup>4</sup> extraversion

<sup>5</sup> openness

<sup>6</sup> neuroticism



## فصل اول: ریشه‌های هویت و شخصیت

پس از انجام آزمایش نتایج زیر به دست آمد:

- ۱) پژوهشگران دریافتند افراد برون‌گرا قشر پیشین حذقه‌ای<sup>۱</sup> بزرگ‌تری دارند. این قشر درست در قسمت پشت چشم‌ها و کمی بالاتر قرار دارد.
- ۲) افرادی که وظیفه‌شناسی بالاتری دارند قشر ماقبل پیشانی<sup>۲</sup> آن‌ها بزرگ‌تر است.
- ۳) نواحی قشری در مغز افراد نوروتیک اندازه بزرگ‌تری نسبت به سایر افراد دارد که دلیل تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری عواطف منفی آن‌هاست.
- ۴) طبق این پژوهش افراد خوشایند نیز نواحی قشری بزرگ‌تری داشتند اما برخلاف افراد نوروتیک، قشر مغزی این افراد پیچ‌وتاب بیشتری داشت. به همین دلیل افراد خوشایند توانایی همدلی کردن با دیگران و افکار خودشان را دارند.
- ۵) هنوز تأثیر نواحی مختلف مغزی بر پذیرا بودن افراد به طور دقیق مشخص نیست.

این نتایج اطلاعات مهمی را به همراه دارد و آن اینکه تفاوت در ویژگی‌های شخصیتی ریشه قوی بیولوژیک دارد. این پرسش که بالاخره شخصیت ناشی از ذات و نهاد است یا بیشتر وابسته به محیط و تربیت می‌باشد همواره یک سوال چالشی و بحث‌برانگیز بوده است و همین نشانه‌ای است بر اینکه این دو را نمی‌توان از هم جدا کرد و هر دو- هم ذات و هم تربیت- به میزانی شکل‌دهنده شخصیت هستند.

خوشبختانه پژوهش‌هایی مثل این باعث شد وسعت دید بیشتری در مورد کارکرد مغز و ارتباط آن با شخصیت به دست بیاوریم. در واقع حالا پژوهشگران می‌توانند با استفاده از اطلاعات و داده‌های به دست آمده به ابهام‌های بسیاری پیرامون صفات شخصیتی<sup>۳</sup> پاسخ دهند.

---

<sup>1</sup> orbitofrontal cortex

<sup>2</sup> prefrontal cortex

<sup>3</sup> personality traits

اکنون می‌توانیم بر اساس چنین پژوهش‌هایی و به کمک ترسیم نمودارهای مغزی یک شخص ارتباطاتی میان مغز و رفتار او بیابیم. از چنین پژوهش‌های می‌شود برای پیش‌بینی رفتار و صفات شخصیتی افراد نیز استفاده کرد.

## چرا این بحث مهم است؟

یادگیری درباره شخصیت و هویت برای داشتن یک زندگی هدفمند و معنادار ضروری است. وقتی بدانیم ریشه اصلی صفات ما از کجاست خودآگاهی بیشتری به دست می‌آوریم و این کلید رسیدن به فهم و شناخت بیشتر از خودمان است. ما در دورانی هستیم که معنا و کشف هویت فردی برای هرکس به بخش مهمی از زندگی تبدیل شده است و افراد تلاش می‌کنند تا خود و مقصود و هدفشان از زندگی را پیدا کنند، لذا به نظر می‌رسد شناخت خود و آشنایی با صفات و خصوصیات که داریم اولین گام برای رسیدن به این هدف است.

وقتی از شخصیت خودمان و کارکردهای خاصی که داریم اطلاعی نداشته باشیم، یعنی دقیقاً خودمان را نمی‌شناسیم و نمی‌دانیم دلیل برخی از رفتارهایمان چیست. در این صورت نمی‌فهمیم چه چیزی باعث شده جایی باشیم که اکنون هستیم. علاوه بر این از موانع و سختی‌هایی که در آن‌ها رشد کرده‌ایم و توانستیم شخصیتمان را بسازیم غفلت می‌کنیم و مهم‌تر از همه این‌ها اینکه نسبت به خواسته‌ها و نیازهای واقعی خودمان در موقعیت‌های مختلف بی‌اطلاع خواهیم بود.

داشتن شناخت و آگاهی از شخصیت در ساده‌ترین کارهای روزمره ما هم نمود و تأثیر خواهد داشت. مثلاً فردی را در نظر بگیرید که متوجه می‌شود درون‌گراست. در نتیجه این فرد بر اساس این شناخت انتخاب‌های هدفمندتری خواهد داشت و مثلاً موقع ورزش کردن ترجیح می‌دهد خودش به تنهایی تمرین کند و احتمالاً وقتی هدفون در گوشش می‌گذارد و در خلوت خودش و دور از مزاحمت‌های دیگران به موسیقی مورد علاقه‌اش گوش می‌دهد از ورزش کردن لذت بیشتری خواهد برد. در نقطه مقابل، یک برون‌گرا را در نظر بگیرید که

## فصل اول: ریشه‌های هویت و شخصیت

با اطلاع از ویژگی شخصیتی که دارد ترجیح می‌دهد به صورت گروهی و همراه با تعدادی از دوستانش ورزش کند.

در واقع این دو نفر با علم و آگاهی از ویژگی‌های شخصیتی‌شان دست به انتخاب‌هایی زده‌اند که برایشان مناسب‌تر است و رضایت و آرامش بیشتری به همراه دارد. آن‌ها به طور آگاهانه خودشان را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که می‌دانند در آن راحت‌تر هستند. فرض کنید آن شخص درون‌گرا اطلاعاتی از نیاز و ترجیح خودش نداشت، در این صورت بعید نبود که با انتخابی اشتباه مثلاً به یک باشگاه ورزشی شلوغ و پرپهاو برود و در این مدت خودش را مجبور به پیگیری و تداوم این تصمیم می‌کرد و همین مسئله در بلندمدت باعث تنش و استرس در او می‌شد، بعد از مدت‌ها هم احتمالاً اصلاً تشخیص نمی‌داد که دقیقاً چه چیزی باعث این میزان از تنش و خستگی در او شده است. یا مثلاً شخص برون‌گرا ممکن بود با انتخابی نه‌چندان مناسب برای خودش به کلاس یوگا می‌رفت و بعد از مدتی کاملاً دلزده می‌شد و حوصله‌اش سر می‌رفت.

مهم‌تر از این وقتی کسی می‌خواهد دست به انتخاب مسیر شغلی بزند لازم است از خصوصیات و ویژگی‌های اصلی خودش مطلع باشد تا شغلی را برگزیند که با توانمندی‌ها و ویژگی‌های او تناسب و هماهنگی خوبی دارد. مثلاً اگر شخصی در طراحی و کارهای خلاقانه مهارت بیشتری دارد بهتر است وقتش را در حسابداری تلف نکند، یا شخصی با استعداد مهندسی نباید انرژی‌اش را صرف این کند که آشپز موقفی شود. در حقیقت هر کس خودش و توانمندی‌هایش را بهتر بشناسد، عمرش را در مسیر درست سرمایه‌گذاری خواهد کرد و در پی استعدادهایش می‌رود، ضمن اینکه اجازه نمی‌دهد نقاط ضعفش راه را بر پیشرفت او ببندند.

خودشناسی و خودآگاهی به ما کمک می‌کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری برای خودمان و زندگی‌مان بگیریم و مسیری که از همه بیشتر برای ما متناسب و معنادار است را برگزینیم. به همین دلیل است که هرچقدر نسبت به روحیات و ویژگی‌های خودمان آگاهی بیشتری داشته باشیم، راحت‌تر می‌توانیم خود واقعی‌مان را ابراز کنیم و به نوعی احساس یکپارچگی

و یکرنگی درونی با خودمان دست پیدا خواهیم کرد. در چنین شرایطی است که قرار گرفتن در مسیر جستجوی معنا و هویت مسیری کاملاً منطقی و معنی‌دار خواهد بود که می‌توانیم به سرانجام نیکوی آن امیدوار باشیم.

## خلاصه فصل

- تلاش برای مطالعه خصوصیات افراد و بحث در مورد شخصیت و هویت آن‌ها ریشه‌ای تاریخی در یونان باستان دارد. یونانیان بر اساس نظریه مزاج‌شناسی بر این باور بودند که شخصیت افراد از مقادیر متفاوت عناصر چهارگانه در بدن حاصل می‌شود. آن‌ها بر این اساس به چهار طبع (مشرّب) متفاوت رسیدند.
- سده‌ها سال بعد از یونانی‌ها، فروید یکی از نظریه‌های بنیادین در مورد شخصیت را پایه‌گذاری کرد. فروید این نظریه را «ساختار اصلی شخصیت» نامید و بر این باور بود که شخصیت متشکل از سه جزء اصلی است: نهاد، خود و فراخود. در این نظریه هم-درست مثل نظریه مزاج‌ها- چنین فرض می‌شود که شخصیت مجزای هر فرد در اثر تعامل این سه جزء با یکدیگر حاصل می‌شود. نهاد در پی لذت است، خود نقش میانجی را بر عهده دارد و فراخود همان وجدان است.
- شخصیت دارای ریشه‌های قوی بیولوژیکی (زیستی) است. اولاً دو دسته از صفات به طور زیربنایی به شخصیت ما انسان‌ها شکل دادند: صفات ناشی از انتخاب بین دو جنس مخالف، صفات ناشی از رقابت بین هم‌جنس‌ها. ثانیاً اینکه مشخص شده افرادی که در آزمون پنج صفت اصلی شخصیت نتایج متفاوتی به دست می‌آورند (و در نتیجه شخصیت‌های متفاوتی دارند) تفاوت‌های بیولوژیکی و فیزیکی مشخصی با یکدیگر دارند.
- چرا بحث و مطالعه در مورد شخصیت و شناخت آن مهم است؟ پاسخ ساده است: اگر ندانید از کجا آمده‌اید و چه چیز به شخصیت کنونی شما شکل بخشیده است، چطور می‌خواهید دریابید که مقصد بعدی‌تان کجاست و قرار است به کجا بروید؟

## فصل دوم: پنج صفت اصلی شخصیت (مدل پنج عاملی شخصیت)

دور از ذهن نیست اگر فرض کنیم هر کدام از ما در طول زندگی مان و برای اینکه شناخت بهتری از خود و توانمندی‌هایی که داریم به دست بیاوریم به سراغ تست‌های مرتبط با موضوعات شخصیت‌شناسی، گرایش‌های شغلی و یا روابط عاطفی رفته‌ایم. در حقیقت تلاش برای یافتن پاسخ این سوال که حقیقتاً چه چیز یا کدام مسیر منجر به رضایت درونی بیشتر ما خواهد شد تلاشی فراگیر است که همه ما به میزانی درگیر آن هستیم. این پرسش که چه عاملی باعث می‌شود رفتار، ذهنیت و منش افراد با یکدیگر متفاوت باشد سوالی است که کنجکاوای بسیاری از ما را تحریک می‌کند. سوال جالب دیگر این است که چرا آدم‌ها در بسیاری از مواقع طبق الگوهای رفتاری مشخص و بعضاً ثابتی رفتار می‌کنند، علی‌رغم اینکه گاهی اوقات این رفتارها به ضرر خودشان تمام می‌شود؟

اگر شما هم به این سوالات و مشابه آن‌ها فکر می‌کنید ممکن است بتوانید پاسخ را در مدل پنج عاملی شخصیت<sup>۱</sup> پیدا کنید. بر اساس مدل پنج عاملی شخصیت، صفات و روحیات انسان‌ها در پنج عامل یا پنج دسته از صفتهای زیربنایی طبقه‌بندی می‌شود. این پنج عامل ساده می‌توانند پاسخ پرسش پیچیده ما را بدهند: چه چیزی باعث می‌شود من، من باشم؟

---

<sup>1</sup> the Big Five personality traits

ریشه این نظریه به مقاله‌ای پژوهشی که فیسکه<sup>۱</sup> در سال ۱۹۴۹ منتشر کرد باز می‌گردد. این نظریه از آن سال تا به حال با اقبال گسترده‌ای روبه‌رو بوده است و پژوهشگرانی مثل نورمن<sup>۲</sup> (۱۹۶۷)، اسمیث<sup>۳</sup> (۱۹۶۷)، گلدبرگ<sup>۴</sup> (۱۹۸۱)، مک‌کری<sup>۵</sup> و کاستا<sup>۶</sup> (۱۹۸۷) بسیار در مورد آن نوشته‌اند.

نکته جالب در مورد مدل پنج عاملی این است که برای اولین بار به جای اینکه در تحلیل‌ها به انسان به عنوان یک کل نگریسته شود، ویژگی‌های هر انسان در پنج صفت بنیادین دسته‌بندی شد. این پنج صفت همان‌طور که در فصل قبلی هم اشاره شد شامل: پذیرا بودن نسبت به تجربه‌های جدید، وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی، خوشایند بودن و نورتیک بودن هستند.

ممکن است پیش از این تعدادی از این اصطلاحات را شنیده بودید، خصوصاً عبارت‌های درون‌گرا و برون‌گرا این روزها از زبان خیلی‌ها شنیده می‌شوند اما سوال اصلی این است که معنی و مفهوم این عبارت‌ها چیست؟ این کلمات در واقع دو سر یک طیف هستند. این وضعیت در مورد بقیه صفت‌هایی که نام بردیم نیز صدق می‌کند. هر کدام از آن‌ها دو نقطه بیشینه و کمینه دارند که یک طیف آن‌ها را به هم وصل می‌کند و هر کدام ما ویژگی‌های هر پنج صفت را - کم و بیش - از خودمان نشان می‌دهیم.

در مدل پنج عاملی شخصیت این‌طور فرض می‌شود که هر کس نقطه‌ای مشخص را در هر کدام از این پنج طیف به خودش اختصاص می‌دهد و همین باعث می‌شود افراد

<sup>1</sup> D.W. Fiske

<sup>2</sup> Norman

<sup>3</sup> Smith

<sup>4</sup> Goldberg

<sup>5</sup> McCrae

<sup>6</sup> Costa

