

پایه‌دنیانهادید؟ خلق و خو شما با کدام

دکتر «گلمن» از «خلق و خوی» تعریف ساده‌ای دارد: «خلق و خوی، حالت روحی‌ست که زندگی عاطفی هریک از ما را معین می‌کند.»
دکتر «جروم کاگان»، روان‌شناس رشدنگر «دانشگاه هاروارد»، در پژوهش‌هایش به این باور می‌رسد که هر نوزادی که پا به دنیا می‌گذارد، دست‌کم یکی از ۴ خلق و خوی زیر را با خود به دنیا می‌آورد:

۱) خلق و خوی ترسو یا کم‌رو (timid):

از هر ۵ نوزاد، یکی ترسو یا کم‌روست؛ این نوزاد از هر فرد یا چیز ناآشنایی می‌ترسد؛ دامن مادرش را ترک نمی‌کند و اگر مادر از او دور شود، گریه را سر می‌دهد؛ او این‌گونه وابستگی‌اش را نشان می‌دهد. کودک کم‌رو از نزدیک شدن به حیوانات و مکان‌های جدید، اجتناب می‌ورزد، حتی به خوردن غذاهای جدید هم تمایلی نشان نمی‌دهد؛ هنگام روبه‌رو شدن با بزرگسالان ناآشنا، خجالتی‌ست. کم‌تر حرف می‌زند و بیش‌تر ساکت است. در کودکان ممکن است بیش‌تر وقت‌اش را در روز، صرف تماشای بازی کودکان دیگر کند. در دبستان یا دبیرستان، از صحبت کردن یا سخنرانی در حضور جمع، هراس دارد. ضربان قلب‌اش افزایش می‌یابد، عرق می‌کند و دست‌پاچه می‌شود و مطالبی را فراموش می‌کند و گاهی زبانش بند می‌آید. کودک، نوجوان یا جوان کم‌رو، تاحدی درون‌گراست؛ مراقب است چیزی نگوید یا کاری نکند که موجب درگیری و دردسر شود. معمولاً خیلی راحت با دیگران به توافق می‌رسد و خود را هماهنگ می‌سازد.

۲) خلق و خوی جسور (bold)

از هر ۵ نوزاد، ۲ نفر جسور است. برعکس نوزاد کم‌رو، این نوزاد از ناآشنا

ترسی ندارد و غریبی نمی‌کند. از نزدیک شدن به حیوانات و مکان‌های جدید، هراسی ندارد؛ کنجکاو است و اغلب، خطر می‌کند. در کودکان، دبستان و دبیرستان، با بزرگسالان به راحتی گفت‌وگو و مصاحبه می‌کند. با همسالان به خوبی می‌جوشد و بازی می‌کند و می‌کوشد تا رهبری را در دست بگیرد و دیگران را زیر نفوذش قرار دهد. او به راحتی حرف دلش را می‌زند؛ در ایجاد رابطه، پیش‌قدم است. فعال و خلاق است و پایداری و پشت‌کار خوبی دارد. معمولاً همین کودکان جسورند که دل و روده‌ی ساعت‌ها، اسباب‌بازی‌ها و رادیوها را درمی‌آورند. از مسابقه دادن و رقابت، لذت می‌برند و اغلب عیب‌جو هستند و خطاهای دیگران را رومی‌کنند. روی هم‌رفته کودک جسور، عاشق استقلال است.

«کاگان و همکاران پژوهشگرش، متوجه شدند که علائم اولیه‌ی کم‌رویی در گروهی از کودکان نوپای ۲۱ ماهه مشاهده می‌شود. بعضی از کودکان در بازی آزاد با دیگر کودکان نوبا، پر جنب و جوش و خودانگیخته بودند و بدون کم‌ترین درنگی با کودکان دیگر، بازی می‌کردند، درحالی‌که گروهی دیگر، ناستوار و مردد بودند، خود را کنار می‌کشیدند، به دامان مادران خود می‌آویختند و در سکوت به دیگر کودکان که مشغول بازی بودند، نگاه می‌کردند.»

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی



ریشه‌ی زیستی این دو نوع خلق و خو در کجاست؟

به اعتقاد «کاگان»، تفاوت میان کودک ترسو و کودک جسور، در تهییج‌پذیری یک مدار عصبی واقع در بادامه‌ی مغز نهفته است. آنان با وضعیت شیمیایی خاصی در اعصاب خود متولد می‌شوند که موجب انگیزتگی سریع این مدار می‌گردد. آستانه‌ی برانگیختگی بادامه‌ی مغز کودک جسور، بالاتر است، درحالی‌که ترشح «نوراپی نفرین‌ها» و دیگر مواد شیمیایی مغز که بادامه را فعال می‌کند، در کودک ترسو به‌صورت ارثی، همواره زیادت‌تر است و به‌همین دلیل، آستانه‌ی تحریک‌پذیری آنان پایین‌تر است و بادامه‌ی مغزشان به‌آسانی تحریک می‌شود.

۳) خلق و خوی شادمان (happy):

این افراد از همان دوره‌ی نوزادی، خندان هستند و از بیگانه‌ها مانند جسورها ترسی ندارند و به آنان لبخند می‌زنند. کودک شادمان، آمادگی زیادی برای شادبودن دارد. لبخندها و خنده‌های دلنشین است، اجتماعی‌ست و از زندگی لذت می‌برد؛ به‌طور کلی، خوش‌بین و مثبت‌اندیش است و اعتمادبه‌نفس خوبی دارد و از دست‌وپنجه نرم‌کردن با دشواری‌های (مشکلات) زندگی هراسی ندارد. خوش‌قلب، مردم‌دوست و با‌محبت است. اهل درگیری و دردرس نیست؛ اهل بگومگویی طولانی هم نیست. این کودکان، نوجوانان، جوانان یا بزرگسالان از جسورها، محبوب‌ترند و هر جا می‌روند، با خودشان شادی را به ارمغان می‌برند. اهل لطیفه‌گفتن و خنداندن دیگران هستند. لبخندی پیوسته چهره‌ی آنان را روشن می‌سازد.

۴) خلق خوی غمگین (melancholy):

در نوزادی، میانه‌ی خوبی با گریه‌کردن دارد. آماده‌ی غمگین شدن است. گوش به زنگ است تا در هر حادثه‌ی کوچکی، مصیبت بزرگی پیدا کند. مانند کودک ترسو، تنهایی را می‌پسندد و معاشرتی نیست. در برابر دشواری‌ها، پریشان می‌شود و نمی‌داند چه کند. بیش‌تر به بخش غم‌انگیز زندگی توجه می‌کند؛ به‌همین دلیل، بدبین و منفی‌نگر است. دوستان زیادی ندارد و در جوانی، اغلب گرفتار انواع اختلال افسردگی‌ست.

ریشه‌ی زیستی این دو نوع خلق و خو در کجای مغز جا دارد؟

مدت‌هاست مغزشناسان و روان‌شناسان، مکان‌های ویژه‌ی خلق و خوی شاد و غمگین را شناسایی کرده‌اند. پژوهش‌های دکتر «ریچارد دیویدسن»، روان‌شناس دانشگاه «ویسکانسین» و دیگران نشان می‌دهد که اگر بخش چپ پیشانی مغز شما فعال‌تر باشد، شما آدم شادمان و اجتماعی و اگر بخش راست پیشانی مغزتان فعال‌تر باشد، شما آدم افسرده و عبوسی خواهید بود: «هرکسی را می‌توان براساس الگوی امواج مغزش به‌عنوان متمایل به یکی از این دوگونه طبقه‌بندی کرد؛ تقابل خلق و خوی افراد عبوس و شادمان، به شیوه‌های گوناگون و بزرگ و کوچک مشهود است؛ برای نمونه در یک آزمایش، فیلم کوتاهی برای داوطلبان به نمایش درآمد؛ بعضی از فیلم‌ها سرگرم‌کننده بود؛ مانند حمام‌کردن یک گوریل یا بازی یک توله‌سگ. بعضی دیگر کاملاً ناراحت‌کننده بودند؛ مانند یک فیلم آموزشی

برای پرستاران که جزئیات یک عمل جراحی را به آنان نشان می‌داد. افراد دلنگنی که نیمکره‌ی راست‌شان فعال بود، فیلم‌های شاد را تنها کمی سرگرم‌کننده یافتند اما در واکنش نسبت به خون‌ریزی و جراحت‌هایی که در فیلم جراحی نشان داده می‌شد، ترس و ناراحتی زیادی از خود ظاهر ساختند. گروه افراد شادمان نسبت به عمل جراحی، حداقل واکنش را نشان دادند. قوی‌ترین واکنش آنان، شادشدن هنگام تماشای فیلم خوشحال‌کننده بود.» بنابراین بی‌دلیل نیست که خانم «کارمل مک کوئل»، روان‌شناس انگلیسی و نویسنده‌ی کتاب «بیابید برای شادکامی، طرحی نو دراندازیم» داشتن خلق و خوی شادمان را مهم‌تر و بارزتر از بردن یک میلیون یورو در یک قرعه‌کشی می‌داند.

آیا تنها ساختار ژنتیکی و یا مغزی، خلق و خوی ما را رقم می‌زند؟

خوشبختانه چنین نیست. دانش روان‌شناسی روز، چنین باوری را ندارد: «براساس ملاحظات علوم رفتاری که بر مبنای ژنتیک فعالیت می‌کنند، ژن‌ها به‌تنهایی رفتار ما را مشخص نمی‌سازند؛ محیط ما - به‌ویژه آن‌چه هنگام رشد تجربه می‌کنیم و یاد می‌گیریم - نحوه‌ی ابراز تمایلات اخلاقی را در فرآیند زندگی شکل می‌دهند.»

تربیت دانش‌مدار، محیط سالم، شاد و پر از عشق و دوستی، جامعه‌ای بسامان و شوق‌انگیز و کلاس‌های «سوادآموزی هیجان‌ها» می‌تواند هم الگوی هیجانی را تغییر و هم ساختار مغز را شکل دهد. یادمان نرود که طولانی‌ترین دوران بلوغ کامل مغز، به «انسان» تعلق دارد، البته نه به آن میزان حیرت‌انگیزی که در دوران کودکی دیده می‌شود. مغز در سراسر دوران زندگی، انعطاف‌پذیر باقی می‌ماند؛ به‌همین دلیل، تمام آموخته‌ها و تمرین‌ها - به‌ویژه در دوران خردسالی - تغییر مناسبی در مغز و مواد شیمیایی آن پدید می‌آورد.

همان‌گونه که رویدادهای هولناک طبیعی و اجتماعی مانند زلزله، جنگ و مرگ عزیزان می‌تواند خلق و خوی شادمان فردی را مدت‌ها افسرده و غمگین سازد، رویدادهای فرخنده هم می‌تواند خلق و خوی کمرور یا غمگین فردی را جسور و شادمان سازد.

تأثیر متقابل زیستی انسان و جامعه به‌طور کلی انکارناپذیر است؛ از طرفی پیشرفت شگرف دانش روان‌پزشکی را از نظر دور نداریم. با «روان‌درمانی» و «دارودرمانی» می‌توان معجزاتی خلق کرد که صد سال پیش، تصور آن در مغز نمی‌گنجید.

خلق و خوی ترسو و غمگین را می‌توان دگرگون کرد و سخن ماندگار مولانای عزیزمان را با گوش جان شنید و به‌کار گرفت:

شادی ز میان غم برانگیز در عالم بی‌وفا و وفا کن

اگر عالم نسبت به شما بی‌وفا بوده و به‌جای خلق و خوی شادمان، گونه‌ی افسرده‌اش را به شما به ارث بخشیده است، شما با آگاهی، شیشه‌ی غم را به سنگ بکوید و گوهر شادمانی را به کف آورید.



مصطفی‌علیزاده
نویسنده و مترجم