

## Cognitive Dissonance 3

### ناهماهنگی شناختی (۳)

این برنامه آموزشی با پشتیبانی و حمایت بنیاد غیر انتفاعی آینه تهیه و تقدیم حضور شما عزیزان میشود. در این بسته آموزشی که صد جلسه خواهد بود، اصول درست فکر کردن بر اساس آموزه های تفکر نقادانه، (Critical Thinking) و با بهره گیری از آخرین یافته های علمی در زمینه تفکر، آموزش داده میشود. هدف از این برنامه آشنایی همگان با اصول درست اندیشیدن است تا از این طریق شاهد گسترش هر چه بیشتر عقل ورزی و خردگرایی در جامعه باشیم.

در این جلسه بحث پیرامون ناهماهنگی شناختی را ادامه میدهم.

تجلی ناهماهنگی شناختی در ۵ زمینه:

- باورهای ضد و نقیض (با دریافت اطلاعات جدید)
- تناقض بین عمل و رفتار با باور و عقیده
- انتخاب بین دو یا چند گزینه
- مقایسه خود با دیگران
- نرسیدن به خواسته مورد نظر خود

حالت اول: گاهی دچار افکار ضد و نقیض می شویم. وقتی باورهای دینی ما به چالش کشیده می شوند. علت در اینجا اطلاعات جدید (new information) است. مثلاً به کسی اعتماد کرده اید و به او پول قرض داده اید حالا با خبر میشوید کلاهبردار است. شخصی را به دامادی قبول کرده اید، با خبر می شوید معتاد است.

حالت دوم: گاهی متوجه می شویم عمل و رفتار ما متناسب با باور و عقیده ما نیست. دروغگویی را مذموم می دانیم ولی دروغ می گوئیم. رعایت حجاب اجباری برای بانوانی که به آن باور ندارند. حق را از باطل تشخیص می دهیم ولی فضیلت شجاعت در ما نیست که از مظلوم در مقابل ظالم دفاع کنیم. علت دوگانگی باور و عمل امیال شخصی یا اطاعت از روی اجبار (forced compliance) است.

حالت سوم: از بین دو گزینه یکی را انتخاب میکنیم و دائما در ذهن ما این کارزار برپاست که نکند آن دیگری بهتر بود و من گزینه بدتر را انتخاب کردم. دختری که با یکی از خواستگاران خود ازدواج کرده ممکن است در خلوت خود فکر می کند، نکند آن یکی بهتر بود.

حالت چهارم: چهارمین وضعیتی که باعث ناهماهنگی شناختی در ما می شود زمانی است که خود را با دیگران مقایسه میکنیم. شبکه های اجتماعی به این احساس بیشتر دامن می زنند. احساس اینکه از دیگران عقب افتاده ایم.

البته این احساس در همیشه تاریخ بوده است و انسانها در ادوار مختلف با این تلقی که مرغ همسایه غاز است، زیسته اند. ولی شبکه های اجتماعی این حس را چند برابر می کنند. وقتی افراد زندگی معمولی و حتی روزهای سخت زندگی خود را با لحظات پر شغف (چه ساختگی چه واقعی) دیگران مقایسه کنند.

این پدیده را در انگلیسی FOMO می گویند که مخفف fear of missing out است و روز بروز ظهور بیشتری پیدا می کند. این پدیده حس حسادت را تقویت می کند و بر عزت نفس و اعتماد به نفس اثر نامطلوب می گذارد. مطالعه جدی بر روی پدیده FOMO از سال 1996 و با نوشتن مقاله دکتر دن هرمان Dan Herman شروع شد. او بود که از این عبارت اولین بار استفاده کرد.

به لطف شبکه های اجتماعی مثل فیس بوک و اینستاگرام ما بیشتر در جریان قرار می گیریم که دوستان ما در کدام رستوران غذا خورده اند، به کجاها سفر کرده اند، چیزی که قبل از ظهور شبکه های اجتماعی سابقه نداشت. شبکه های اجتماعی عرصه ای را برای پز دادن و فخر فروشی مهیا کرده اند و امروزه بسیار بیشتر از گذشته افراد خود را با دیگران مقایسه می کنند.

حالت پنجم: به خواسته خود نمی رسیم و دچار حس بدی می شویم. سعی می کنیم به طریقی بر آن فائق آییم. مثلا به خود می گوئیم حتما مصلحتی بوده است. (گرچه دستش به گوشت نمی رسد میگوید بو می دهد)

اندازه ناهماهنگی شناختی به شدت و تعداد آنها بستگی دارد. از جمله این عوامل این است که تا چه اندازه این ناهماهنگی شدت داشته باشد. مثلا چقدر برای ایده و باوری ارزش قائل باشیم. اینجا تمایز نظر و باور خود را نشان می دهد. هر چقدر اهمیت بیشتری برای ایده ها قائل باشیم آنها از نظر به باور تبدیل می شوند.

در بعضی افراد باورهای مذهبی قوی است و اگر ناهماهنگی شناختی ایجاد شود، شدید خواهد بود. در بعضی افراد باوری که نسبت به خود و خانواده خود دارند خیلی قوی است. در بعضی افراد، باورهای سیاسی خیلی قوی است.

علاوه بر شدت عقیده به یک باور، تعداد باورهایی که دچار ناهماهنگی شناختی می شوند مهم است. مثلاً اگر در زمینه های مختلف این ناهماهنگی شناختی ایجاد شود ذهن بیشتر دچار تنش می شود.

ناماهنگی شناختی صرفاً بر احساسات انسان اثر گذار نیست. بلکه بر نحوه عمل و رفتار نیز اثر می گذارد و انسان را وادار به این میکند که دست به کار شود و دست به اقداماتی بزند.

وقتی مجبور می شویم رفتاری دروغین و بر خلاف باورهای خود داشته باشیم دچار حس بدی می شویم. مجبوریم در جامعه جوری رفتار کنیم و در خانه جور دیگری. دچار نفاق فکری می شویم. این دوگانگی در دراز مدت در انسان احساس شرم، حقارت، اندوه، اضطراب و پشیمانی می کند. اینگونه احساسات در انسان عزت نفس را پایین می آورد.