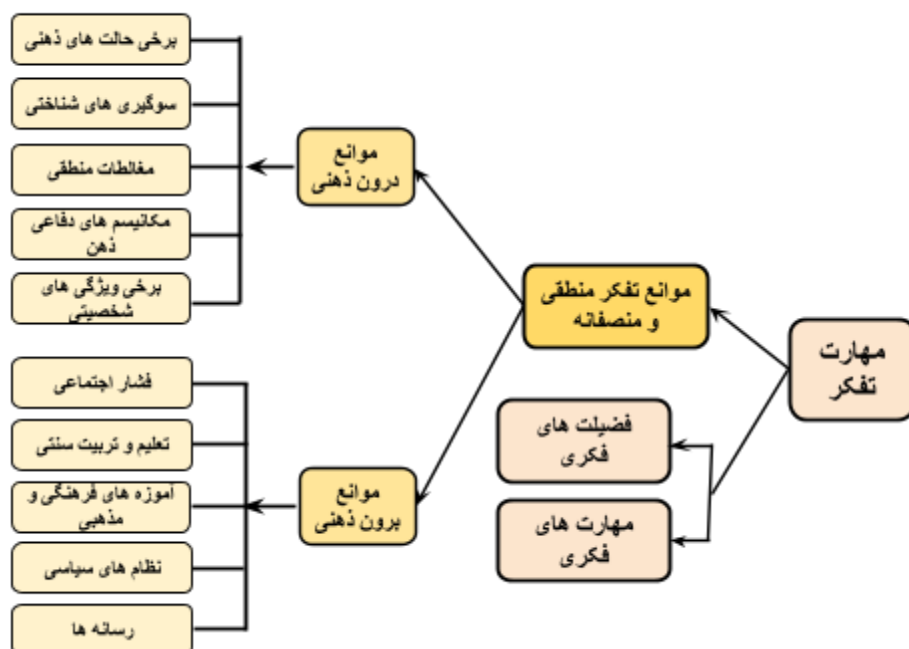


Defense Mechanisms of the Mind 2

مکانیسم های دفاعی ذهن ۲

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 مدل پیشنهاد شده برای آموزش مهارت درست فکر کردن، مکانیسم های دفاعی ذهن از جمله موانع تفکر منطقی و منصفانه برشمرده شده اند.



در روانشناسی، مکانیسم های دفاعی یا سازوکارهای دفاعی را واکنش های «من» یا «خود» ego که در کنار اید (ابتدایی ترین بخش شخصیت که در پی رضای تمامی خواسته ها و نیازها بدون در نظر گرفتن نرم های اجتماعی و اخلاقیات است) و سوپرایگو (بخشی از شخصیت که ایگو را وامی دارد تا متناسب با اصول پذیرفته شده اجتماعی و اخلاقی رفتار کند) بخشی از شخصیت انسان را تشکیل می دهد، می دانند. این واکنش ها به منظور کاهش اضطراب از طریق تغییر در ادراک واقعیت صورت می گیرد. انسان معمولاً این مکانیسم های دفاعی را به طور ناخودآگاه بکار می گیرد تا در برابر رخداد های اضطراب آور از خود محافظت کند و از آسیب های روانی احتمالی در امان بماند.

برخی از شایع ترین اقسام مکانیسم های دفاعی ذهن که موانعی برای تفکر نقادانه هستند عبارتند از:

denial, انکار

identification, همانندسازی

projection, فرافکنی

repression, پسرقت

rationalization, دلیل تراشی

scapegoating, سپر بلا یا بز بلاگردان

sublimation, والایش

fantasizing خیال بافی

intellectualization عقلانی سازی

anticipation آینده نگری

altruism نوع دوستی

ما انسانها تمایل داریم آنچه را که قبولش برای ما آزردهنده است را انکار کنیم. ما از این استراتژی هر زمان حقیقتی تلخ درباره ما یا چیزهایی که برای ما مهم هستند وجود داشته باشد، استفاده می کنیم. مثلاً یک معلم به سختی قبول می کند که ایراداتی در

روش تدریس او وجود دارد. اگر کشور ما در گذشته حقوق بشر را نقض کرده باشد سعی می‌کنیم با استفاده از این مکانیسم دفاعی به توجیه و دلیل تراشی دست بزنیم حتی اگر شواهد آشکار و غیر قابل انکار باشند. این کار باعث میشود تا به تصویر مطلوبی که در ذهن داریم خدشه وارد نشود. وقتی آزمایش‌ها نشان میدهند کسی که به یک بیماری خطرناک مبتلاست و او سعی می‌کند نتیجه آزمایش را نادرست بداند.

Identification happens when we connect our self-image with the self image of others. The best example is the football fan who experiences an inner sense of triumph when his team wins.

در همانندسازی (identification) شخص سعی میکند شناخت خود را با شناخت یک چیز خارج از خود پیوند بزند و به این طریق برای خود ایجاد ارزش کند. اینگونه افراد نسبت به شخص یا گروهی که خود را با آن پیوند میدهند احساس تعلق عاطفی (emotional attachment) شدید پیدا می‌کنند. بهترین مثال آن برخی طرفداران تیم‌های فوتبال هستند که دوست دارند در جامعه به عنوان هوادار فلان تیم شناخته شوند و به این شکل خود را مطرح کنند. برخی طرفداران چهره‌های سیاسی نیز از این استراتژی برای ایجاد یک هویت برای خود بهره می‌برند. این افراد موفقیت‌های آن تیم ورزشی یا موفقیت‌های سیاستمدار را موفقیت خود می‌دانند و با این روش از صفات منفی خود دور می‌شوند. آنها دوست دارند با این عنوان شناخته شوند. معمولاً افراد موفق و کسانی که چیزی برای بالیدن به آن دارند، به اینگونه استراتژی‌ها متوسل نمی‌شوند و طرفداری آنها از یک تیم ورزشی یا سیاستمدار واقعا از سر علاقه است و مکانیسم دفاعی نیست. برای کسانی که برای فرار از احساس بیهودگی به این شیوه‌ها روی می‌آورند این عمل یک مکانیسم دفاعی است.

فرافکنی (projection) یعنی ادراک احساس خود در دیگران و عمل بر اساس ادراک یاد شده. مثلاً خانمی که همسرش را دوست ندارد او را به دوست نداشتن خودش متهم می‌کند. کسی که خودش دچار خشم و عصبانیت است این احساس را به دیگران نسبت

می دهد. کسی که خودش سرشار از نفرت است احساس می کند دیگران از او متنفر هستند. سعی می کند دیگران را مسئول اشتباهاتی بداند که خود مرتکب آنها شده است. در فرافکنی فرد برای کاستن از اضطراب و احساس گناه خود، یا دیگران را مسئول اشتباهات خود معرفی می کند و یا احساسات و تمایلات نامقبول خود را به دیگران نسبت می دهد. یکی از جنبه های مهم کریتیکال تینکینگ فائق آمدن بر اینگونه روش های خود فریبی است.

واپس زنی یا پسرقت (repression) به عنوان یک مکانیسم دفاعی زمانی اتفاق می افتد که شخص سعی می کند از خاطرات و افکار آزاردهنده و ناگوار فرار کند و آنها را به فراموشی بسپارد. البته این مکانیسم دفاعی می تواند برای سلامتی روان مفید باشد. در روانشناسی پسرقت را از این نظر مفید به حساب می آورند که باعث آرامش روانی می شود.

در جایی این استراتژی به شکل مانعی بر سر راه تفکر منطقی و منصفانه عمل می کند که انجام آن سبب انجام کارهای غیر اخلاقی شود. یعنی انسان کارهای نادرستی را که انجام داده به فراموشی بسپارد بدون اینکه در قبال آنها خود را مسئول بداند و یا درس خود را گرفته باشد تا در آینده مرتکب آن نشود.

متفکر نقاد خود را نسبت به اینگونه افکار و احساسات کاملاً هوشیار نگه میدارد و مراقب است با استفاده از این استراتژی واقعیت هایی نظیر جایی که اخلاق مدارانه رفتار نکرده را سرکوب نکند و به فراموشی نسپارد. مغز در حالت پیش فرض (default) به گونه ای عمل می کند که ما حالمان خوب باشد و احساس رضایت داشته باشیم نه اینکه واقعیت را ادراک کنیم.

دلیل تراشی (rationalization) یکی دیگر از مکانیسم های دفاعی است. در زبان انگلیسی واژه rationalize دو معنای کاملاً متمایز دارد. اگر منظور توجیه کردن از این نظر باشد که دلایل منطقی برای کار خود داشته باشیم کاری عقلانی و منطقی است. مثلاً می گوییم فلانی برای کاری که کرده هیچ توجیهی ندارد. در زبان انگلیسی rationality یعنی عقلانیت.

در معنای دوم یعنی دلیل تراشی که کاری غیر عقلانی و از جمله مکانیسم های دفاعی ذهن است. به عنوان یک مکانیسم دفاعی دلیل تراشی یعنی ارائه دلایلی که به نظر موجه می آیند ولی دلایل اصلی نیستند. دلیل تراشی زمانی اتفاق می افتد که شخص در واقع به دنبال اهداف و امیال خودخواهانه خود است ولی سعی می کند با بیان دلایلی دیگر صحنه را به گونه ای نمایش دهد که اخلاق مدارانه و منطقی جلوه کند.

سیاستمداران معمولاً وارد رابطه کثیفی با گروهها و شرکت ها می شوند. در ایام انتخابات از کمک های مالی این افراد بهره مند میشوند و پس از بدست گرفتن قدرت از طریق کارسازی ها و وضع قوانین این گروهها را به منافع مالی سرشار میرسانند و بدین ترتیب کمک مالی اولیه را جبران می کنند. اما آنها به هنگام وضع قوانین دلایل خیرخواهانه دیگری را مطرح می کنند تا افکار عمومی متوجه اصل قضیه نشوند.

کسانی که برده داری را توجیه می کردند ادعایشان این بود که بردگان چون فرزندان انسان نیاز به حمایت و مراقبت دارند. توجیه کردن این امکان را فراهم می کند که علیرغم داشتن انگیزه های منفعت طلبانه و سودجویانه، کار خود را خیرخواهانه جلوه دهیم. استعمارگران انگلیسی نیز برای کار خود توجیه داشتند و دلیل می تراشیدند. این مکانیسم دفاعی امکان این را فراهم می آورد تا افراد انگیزه های اصلی خود را پنهان کنند. چنین افرادی شب با آرامش سر بر بالین می گذارند در حالی که در طول روز کارهای غیر اخلاقی زیادی انجام داده اند.

استفاده از سپر بلا یا بز بلاگردان (scapegoating) یکی دیگر از سازوکارهای دفاعی است. این دفاع اجازه می دهد تا شخص برای فرار از انتقادات دیگری را مقصر مشکل بوجود آمده معرفی کند. متفکر نقاد دارای فضیلت مسئولانه اندیشی است و مشکلات و عیوب خود را می پذیرد و در صدد برطرف کردن آنها بر می آید.

میتوان این دفاع را در زیر مجموعه مکانیسم دفاع جابجایی (displacement) قرار دهیم. در زمان استفاده از دفاع جابجایی، شخص خشم خود را به سمت افرادی که کمتر تهدید به حساب می آیند هدایت می کند. مثل فردی که در اداره مورد توبیخ قرار می گیرد و خشم خود را در خانه نشان میدهد.

البته جابجایی ممکن است به اشکال مختلف ظاهر شود. روش های معتدل تر آن، بجای بروز خشم نسبت به هدف کمتر تهدید را به شکل والایش (sublimation) خود را نشان میدهد.

در مکانیسم دفاعی والایش شخص افکار ویرانگر را با فعالیت های مفید جایگزین می کند. مثلا شخصی که پس از جدایی از همسر خود بجای فکر کردن به اینکه چگونه به او آسیب برساند به گفتن شعر روی می آورد. خروجی این نوع از جایگزینی، رفتاری سالم و اتفاقات خوب است. والایش جزو مکانیسم های دفاعی سالم و رشد یافته (mature) دسته بندی می شود.

هرگونه کپی برداری از مطالب این وب سایت بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد.