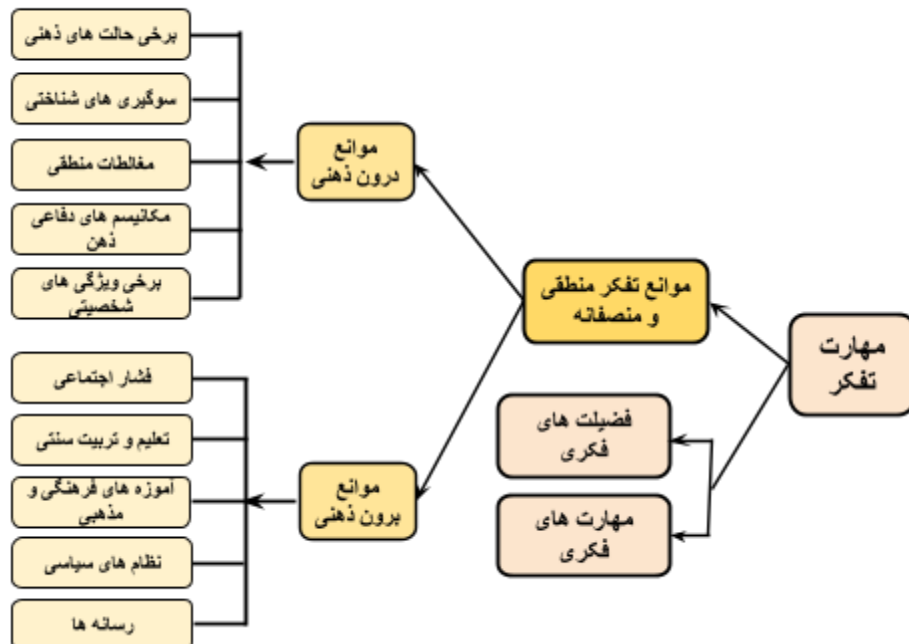


Defense Mechanisms of the Mind

مکانیسم های دفاعی ذهن

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 رخدادهای اضطراب آور از خود محافظت کند و از آسیب های روانی احتمالی در امان بماند.

زمانی که فرد توانایی کنار آمدن با تهدیدات واقعی را ندارد و درک واقعیت برای او دشوار یا ناممکن می شود سعی می کند واقعیت را بازآفرینی و بازآرایی می کند. از نگاه ناظر، استفاده از این شیوه ها نابخردانه است.

فرآیند مکانیسم های دفاعی ذهن را استراتژی هایی دانست که بوسیله ذهن ناخودآگاه برای روبرو شدن با واقعیت با حفظ تصویر مثبت از خود positive self-image بکار گرفته می شوند. او بر این عقیده بود که سازوکارهای دفاعی امکان کنار زدن افکار ناخوشایند از حیطه هشیاری را فراهم می آورند و بدین ترتیب سبب کاهش اضطراب می شوند. پژوهش ها نشان داده که چگونگی بکارگیری مکانیسم های دفاعی با سلامت روانی انسان ارتباط دارد.

کسانی که از این سازوکارها استفاده می کنند بهتر با اضطراب مقابله می کنند. در دنیایی که اضطراب و افسردگی جز لاینفک زندگی شده است و افراد در جوامع مدرن با فشارهای روانی دست و پنجه نرم میکنند، راههای مقابله با استرس و فشارهای روانی مورد توجه روانشناسان قرار دارد.

مکانیسم های دفاعی فرایندهایی تنظیم کننده هستند که به شکل اتوماتیک عمل می کنند تا اثرات ناهماهنگی های شناختی را به حداقل برسانند. این مکانیسم ها از طریق تاثیرگذاری بر نحوه ادراک واقعیت ها وارد عمل می شوند. در روانشناسی این مکانیسم های دفاعی را به سه (و در بعضی موارد به چهار گروه) تقسیم کرده اند.

الف) مکانیسم دفاعی رشد یافته Mature

ب) مکانیسم دفاعی رشد نیافته Immature

ج) مکانیسم دفاعی روان رنجور Neurotic

مکانیسم دفاع رشد یافته قابل قبول است و از بزرگسالان سالم سر میزند. این دفاع ها در سلامت انسان نقش تعیین کننده دارند. مثل شوخ طبعی و پیشاپیش نگری. مکانیسم های دفاعی رشد نیافته در کودکان و بزرگسالان دیده می شود. اینگونه ها دفاع ها منجر به رفتارهای ناپسند می شود و افرادی که به بلوغ فکری و شخصیتی دست پیدا می کنند از این دفاع ها استفاده نمی کنند. استفاده مکرر از این دفاع ها باعث می شود شخص نتواند با واقعیت ها کنار بیاید. انکار، دلیل تراشی و فرافکنی نمونه هایی از این سبک دفاع هستند.

مکانیسم دفاع روان رنجور در همه افراد ممکن است دیده شود. در کوتاه مدت مفید ولی در دراز مدت باعث بروز مشکلات می شود مثل دیگر دوستی کاذب و عقلانی سازی.

هر چند برخی روانشناسان مکانیسم های دفاعی ذهن را رفتارهایی بهنجار می دانند چون از انسان در برابر اضطراب محافظت می کنند با این وجود هشدار میدهند در استفاده از آنها زیاده نشود چون میتواند به صورت عادت درآید.

در عین حال که بکارگیری اینگونه استراتژی ها ممکن است برای سلامت جسم و روان انسان مفید باشد با این وجود اینگونه واکنش ها موانع جدی برای عقلانیت و تفکر نقادانه محسوب می شوند.

The use of defense mechanisms might be at times healthy. However, they pose significant barriers to rationality and critical thinking.

مکانیسم های دفاعی ذهن اجازه نمی دهند واقعیت را آنگونه که هست ادراک کنیم. این مکانیسم ها نوعی خود فریبی **self-deception** هستند چون ضمن اینکه خطر و تهدید همچنان باقی است، شیوه ادراک و دریافت آن را در ذهن تغییر می دهند. موضوع خودفریبی ذهن از جمله مسائلی است که در تفکر نقادانه بسیار مورد توجه است تا جایی که گاهی انسان را به عنوان موجودی که خود را فریب می دهد **self-deceiving animal** تعریف می کنند.

خودفریبی به انسان این امکان را میدهد تا واقعیت های ناگوار را نادیده بگیرد.

خودفریبی امکان توجیه و دلیل تراشی را برای کارهای غیراخلاقی را فراهم می آورد. معمولاً همه افراد درجاتی از خودفریبی را دارند ولی میزان آن در افراد مختلف فرق می کند.

لازم به ذکر است که شیوه بحث ما با آنچه روانشناسان می گویند ضمن شباهت های زیادی که دارد ولی این تفاوت اساسی را دارد که ما مکانیسم ها یا سازوکارهای دفاعی ذهن را به عنوان خطاهای اندیشه مورد بررسی قرار می دهیم؛ به عنوان موانعی که اجازه نمی دهند واقعیت را آنگونه که هست ادراک کنیم.

Critical thinkers try to minimize these self-deceptive tendencies.

متفکر نقاد تلاش می کند تا اثرات اینگونه تمایلات ذهنی که باعث خودفریبی انسان می شود را کاهش دهد و به حد اقل برساند. برخی از شایع ترین اقسام مکانیسم های دفاعی ذهن که موانعی برای تفکر نقادانه هستند عبارتند از:

denial, انکار

identification, همانندسازی

projection, فرافکنی

repression, پسرفت

rationalization, دلیل تراشی

scapegoating, سپر بلا یا بز بلاگردان

sublimation, والایش

fantasizing خیال بافی

intellectualization عقلانی سازی

anticipation آینده نگری

altruism نوع دوستی

خیال پردازی یا خیال بافی (fantasizing) یکی دیگر از مکانیسم های دفاعی است که شخص برای گریز از واقعیتی دردناک به خیال پردازی و مرور آرزوهای خود به کمک قوه تخیل می پردازد. در این مکانیسم دفاعی انسان به کمک قوه تخیل به ارضای خیالی امیال ناکام شده می پردازد. دلیل اینکه در برخی کتابها آرزو اندیشی (wishful thinking) را نوعی مکانیسم دفاعی در نظر گرفته اند همین است.

عقلانی سازی (intellectualization) یکی دیگر از مکانیسم های دفاعی ذهن (defense mechanisms of the mind) است که مانعی برای تفکر منطقی به حساب می آید. در این مکانیسم دفاعی شخص سعی می کند احساسات را با تمرکز بر دلایل عقلانی کنار بگذارد. همواره در درس های مهارت درست فکر کردن بر این نکته تاکید کرده ایم که «احساسات دشمن عقلانیت نیست» و گاهی احساس ایجاد شده را باید ارج نهاد چون در نتیجه محاسبات پیچیده طبیعی بدن بدست می آید. همانطور که هراری در مثال میمون، شیر و درخت موز نشان داد تصمیمی که میمون گرسنه می گیرد براساس احساسی است که در او شکل می گیرد و احساس ترس یا احساس شجاعت خروجی محاسبات بیولوژیک بدن اوست. یادآور شدیم که همانطور که ماشین حساب عددی را در نتیجه محاسبات خود نشان می دهد بدن نیز مانند یک ماشین حساب پیچیده عمل می کند و نتیجه محاسبات خود را به شکل یک «احساس» نشان می دهد. برخی برای فرار از احساس ایجاد شده، سعی می کنند با تکیه بر توجیه عقلانی، بجای حس کردن، فکر کنند. در حالی که استفاده مفرط از تفکر و منطق انتزاعی برای پرهیز از احساسات نوعی مکانیسم دفاعی است چون جنبه های احساسی کنار گذاشته می شود و بجای آن تجزیه و تحلیل عقلانی قرار می گیرد.

گاهی دیده میشود که شخص برای کاهش اضطراب خود سعی می کند آینده نگری کند (anticipation) و خود را برای وقایع آینده آماده کند. این جزو مکانیسم های سالم و سازنده است.

نوع دوستی (altruism) نیز نوع دیگری از مکانیسم های دفاعی سالم، سازنده و رشد یافته (mature) است که شخص در آن با خدمت رساندن و کمک به دیگران در خود احساس رضایت ایجاد می کند.

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