

لماذا يمارس الناس خداع الذات 7 يناير 2022



إن يخدع المرء نفسه / ذاته أمر طبيعي ويمكن أن يكون مفيدًا في الأمد القصير، لكنه ليس مفيدًا في الأمد الطويل.

قام فريق في علوم الفلسفة من جامعة الرور في مدينة بوخوم الألمانية Bochum Universität-Ruhr (وتعرف بـ اليومية الحياة في (1) الذات / النفس خداع يلعبه الذي الدور بتحليل Antwerp أنتويرب وجامعة RUB والاستراتيجيات التي يوظفها الناس لخداع أنفسهم / ذواتهم. في مجلة علم النفس الفلسفي، وصف الدكتور فرانشيكو ماركي Marchi Francesco والبروفسور ألبرت نيوين Newen Albert أربع استراتيجيات مستخدمة لتثبيت صورة الذات الإيجابية وحمايتها (2). وفقًا لنظريتهما، فإن خداع النفس يساعد الناس على البقاء متحمسين في المواقف الصعبة. نُشرت الورقة في 6 يناير 2022 (انظر 3).



الصورة: غالبًا ما يكون

لدى الناس تصور مشوه - فيما يتعلق عن أنفسهم
أو عن الآخرين أو عن مواقف معينة.

أربع استراتيجيات لخداع النفس

يقول ألبرت نيوين من معهد الفلسفة II التابع لجامعة RUB: "كل الناس يمارسون خداع أنفسهم / ذواتهم، وفي كثير من الأحيان يقومون بذلك بالتأكد". "على سبيل المثال، إذا كان الأب مقتنعًا بأن ابنه طالب جيد، ثم حدث وأن عاد الابن إلى البيت بدرجات ضعيفة، فقد يقول أولاً أن الموضوع ليس بهذه الأهمية أو أن المعلم لم يشرح المادة جيداً". يطلق الباحثون على استراتيجية خداع النفس هذه إعادة تنظيم المعتقدات beliefs of reorganisation [المترجم: لدي احساس أن المؤلفين قصدوا أن يقولوا إعادة ترتيب اوليات المعتقدات]. في ورقتهم، وصف المؤلفون ثلاث استراتيجيات تُستخدم كثيراً ولها تأثيرها حتى من الأول لحجب الحقائق غير السارة عن الوصول إلى الشخص من البداية.

وهذه الاستراتيجيات تشمل اختيار الحقائق من خلال العمل الهادف: يتجنب الناس الأماكن أو الأشخاص الذين يثيرون إشكالات قد تسترعي انتباههم، مثل اجتماع مجلس أولياء الأمور والمعلمين. استراتيجية ثانية هي رفض الحقائق وذلك بإلقاء ظلاً من الشك على مصداقية مصدر تلك الحقائق. طالما أن الأب يسمع عن مشاكل ابنه الأكاديمية بشكل غير مباشر فقط ولا يرى درجاته، فيمكنه أن يتجاهل تلك المشاكل التي يعاني منها ابنه. الاستراتيجية الأخيرة والثالثة هي ما يسميها نيوين ومارتشي إنتاج الحقائق من الحالة الراهنة (4) الغامضة: "على سبيل المثال، إذا أفاد مدرس

الرياضيات الطيب بأن الابن يعاني من مشاكل عدم المسايرة والتأقلم (5)، وكان الأب يتوقع أن يستلم تقريرًا لا ليس فيه في حالة وجود هذه الصعوبات التي يواجهها ابنه، فقد يفسر هذا اللطف البليغ والوصف اللبق تقييماً إيجابياً لقدرات ابنه، " كما يشرح فرانثيسكو ماركى المثال المذكور أعلاه.

وصف الباحثون جميع هذه الاستراتيجيات الأربع على أنها تحيزات تفكير نفسية نمطية. خداع النفس ليس أمراً غير معقول أو ضاراً بالناس في الأمد القصير، ولكنه دائماً غير معقول وضار في الأمد المتوسط والطويل. "هذه ليست أساليب خبيثة للقيام بعمل هذه الأشياء، ولكنها جزء من أدوات استعرافية equipment cognitive أساسية للإنسان حتى يُبقي على نظرتة التي يعمل بحسبها لنفسه وللعالم". في الأوقات العادية وبتغييرات قليلة، يصبح الميل إلى التمسك بآراء ثبت جدواها مفيداً ومتعمقاً جذورها في التطور evolution. ويضيف الباحث في بوخوم: "ومع ذلك، فإن هذا التحيز المعرفي (6) كارثي في أوقات الصعوبات الجديدة الراديكلية التي تتطلب تغييرات سريعة في السلوك."

مثال من حالة فيروس كورونا

ضرب نيين مثلاً من حالة فيروس كورونا: "لو كان الناس في المراحل الأولى من الجائحة يشككون في ما إذا كان اللقاح سيكون له أعراض جانبية غير متوقعة، فهذا تحذير مفهوم يمكن للناس التغلب عليه في البداية بالالتزام الصارم بالقواعد الاحترازية. كما أن ممارسة خداع النفس يمكن أن يساعد أيضاً في تجنب استجابات لحالات الهلع / الذعر. " ولكن لو اتضح في الأمد المتوسط أن الأعراض الجانبية للقاح محدودة بشكل جلي، فإن الشك يكون غير معقول وليس في محله ويتحول إلى خطر مباشر على النفس والآخرين. ممارسة خداع النفس يستتبع أيضاً تقييمات مشوهة للمخاطر، لأن المخاطر على الصحة المترتبة على التخلي عن التطعيم أكبر بكثير من تلك الناتجة عن التطعيم نفسه. وبالتالي، يمكن لممارسة خداع النفس أن ترسخ صورة الذات (2)، والرأي القائم (المعمول به) والدافع للعمل في الأوقات العادية، ولكنه يصبح ضاراً في أوقات الأزمات التي تتطلب إعادة نظر جذرية وأساليب جديدة للتصرف والعمل بموجبها، ووضع المجتمع أمام مسؤولياته. "