



تأملی در مفهوم خودشیفتگی گروهی و نتایج آن

آیا گروه ما مستحق توجه ویژه‌ای است؟!

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

آدم‌ها دلایل مختلفی برای برتر دانستن گروه‌هایی دارند که خودشان عضو آنها هستند. گاهی آنها گمان می‌کنند که اخلاقی‌ترین مردمند، پیچیده‌ترین فرهنگ را دارند، با استعدادتر بنند، قدرتمندترینند یا بیشترین حمایت را از ارزش‌های دموکراتیک می‌کنند. شاید فکر کنند که عظمتشان خواست

گروه من باید احترام خاصی دریافت کند!

در سال ۲۰۰۵ روانشناسی به نام‌گنیشکا گولک دی زاولا گروه‌های افراطی را بررسی می‌کرد تا بداند چه چیزی باعث می‌شود مردم به اعمال تروریستی خشونت‌آمیز دست بزنند. در این حین، متوجه مفهومی شد که خیلی شبیه چیزی بود که تئودور آدورنو و اریک فروم، محققان قرن‌بسیستمی آن را «خودشیفتگی گروهی» می‌نامیدند. گولک دی زاولا، آن را اینطور توضیح داد: «این عقیده که عظمت مبالغه‌آمیز گروهی که کسی عضو آن است، به اندازه کافی از سوی دیگران به رسمیت شناخته نشود». در حالی که این تشنگی برای شناخته‌شدن هرگز سیراب‌نمی‌شود. در ابتدا، او گمان می‌کرد که این امر پدیده‌های حاشیه‌ای، ولی در عین حال مهم است. او یک مقیاس خودشیفتگی جمعی طراحی کرد تا شدت باور به خودشیفتگی گروهی را بسنجد. این مقیاس شامل چنین جملاتی بود: «گروه من مستحق رفتار ویژه‌ای است» و «من اعتقاد راسخ دارم که گروه‌م باید احترامی را که شایسته آن است دریافت کند.» پاسخ‌دهندگان باید میزان موافقتشان را با این جملات اعلام می‌کردند.

۱۶ سال از آن موقع گذشته است و حالا گولک دی زاولا که استاد دانشگاه اس دیلیو، پی. اس در لهستان است و در دانشگاه لندن نیز تدریس می‌کند، همچنان مطالعاتش درباره خودشیفتگی گروهی را پیش می‌برد. وی معتقد شده است که این مسئله اصلاً حاشیه‌ای نیست، به نظر می‌رسد این باور می‌تواند در هر مجموعه‌ای صادق باشد: گروه‌های مذهبی، سیاسی، جنسیتی، نژادی یا قومی و همینطور در تیم‌های ورزشی، کانون‌ها یا فرقه‌ها. این روزها از میزان شیوع چنین باورهایی در سراسر دنیا وحشت کرده‌است.

از روحیه قبیله‌ای سالم تا خودشیفتگی جمعی خصمانه

خودشیفتگی جمعی صرفاً روحیه‌ای قبیله‌ای نیست. لسان‌ها تا قبیله‌ای هستند و این امر ضرورتاً چیز بدی نیست. داشتن هویت اجتماعی سالم می‌تواند تأثیر مثبت زیادی بر به‌زیستی انسان‌ها داشته باشد. افرادی که دچار خودشیفتگی جمعی هستند، اغلب سب تبعیض‌های بیرون گروهی متمرکزند تا وفاداری درون گروهی. این مسئله در افراطی‌ترین حالتش ممکن است رادیکالیسم سیاسی و حتی به شکلی بالقوه، خشونت را افزایش دهد.

خودشیفتگی جمعی در دستر زندگی روزمره نیز ممکن است مانع آن شود که آدم‌ها به یکدیگر گوش سپارند و آنها را به این سمت می‌کشاند که اسل‌های «آن طرفی» را به شخصیت‌هایی تک‌بعدی تقلیل دهند. بهترین راه جلوگیری از این مسئله این است که به مردم یاد بدهیم چطور به گروه خود ببالند؛ بدون آنکه وسواس تأییدشدن از سوی دیگران را داشته باشند. شاید روایت گروه‌ها از اینکه چرا برتر هستند با هم متفاوت باشد؛ گاهی آنها گمان می‌کنند که اخلاقی‌ترین مردمند، پیچیده‌ترین فرهنگ را دارند، با استعدادترینند، قدرتمندترینند یا بیشترین حمایت را از ارزش‌های دموکراتیک می‌کنند. شاید فکر کنند که عظمتشان خواست خدا بوده یا آن را از طریق رنجی بی‌سابقه در گذشته به دست آورده‌اند. فرقی نمی‌کند کدام باشد؛ در هر حالت افرادی که دچار خودشیفتگی جمعی هستند از گروه‌های دیگر منزجرند و نسبت به تهدیدهای بین گروهی ادراک‌شده حساسیت بیش از حد نشان می‌دهند. در نتیجه، خودشیفتگی جمعی معمولاً سبب ایجاد تبعیض می‌شوند. برای مثال در مطالعاتی که روی آمریکایی‌ها انجام شد نمرات خودشیفتگی جمعی بالا پیش‌بینی‌کننده‌نگرش منفی درباره مهاجران عرب بود. افرادی که دچار خودشیفتگی جمعی هستند، غالباً به تهدیدهای ادراک‌شده از طرف گروه‌های دیگر به شیوه‌های پراخگرانه واکنش نشان می‌دهند. نمونه‌ای

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

درد

شما نمی‌توانید بقیه را مجبور کنید که ارزش و اهمیت گروهتان را ببینند، همانطور که نمی‌توانید مجبورشان کنید ارزش درونی شما را به‌عنوان یک فرد ببینند، ولی می‌توانید کنترل کنید که چگونه خود را ببینید و چه حرف‌هایی در باره گروهتان و درباره جهان به خودتان بگویید. تنها راه خلاص‌شدن از تله خودشیفتگی گروهی این است که از احساس شایستگی گروهی فراتر بروید و با بقیه انسان‌ها ارتباط بگیرید

درد

خودشیفتگی جمعی همچنان مشکل بزرگی است. مطالعه‌ای نشان داده که هواداران ورزشی‌ای که خودشیفتگی جمعی بالاتری دارند، با احتمال بیشتری گزارش‌های خیری انتقادی درباره تیم‌شان را به منزله تهدید تلقی می‌کنند.بیشتر اظهار می‌کنند که می‌خواهند به نویسنده این گزارش آسیب برسانند یا «درسی به او بدهند».

بدون دغدغه برتری به گروه خود ببالیم

چگونه می‌توانیم گسترش خودشیفتگی گروهی را کاهش دهیم و هماهنگی بین گروهی را بیشتر کنیم؟ قسمت خوب ماجرا این است که وقتی به لحاظ فردی عزت‌نفس داشته باشیم، عشق درون گروهی هم ممکن می‌شود. در این صورت، عضو بودن در گروه حس خوبی به هم‌نشینان و هم‌صحنی‌ها با هم لذت نمی‌برند و دیگر می‌بالید، ولی خودتان را چندان مشغول اینکه گروهتان برتر شناخته شود، نمی‌کنید. این رضایت درون گروهی مثبت با به‌زیستی بیشتر در ارتباط است. برخلاف خودشیفتگی جمعی، این مورد بارضایت بیشتر در زندگی تپه‌یخ‌پذیری مثبت، پیوندهای اجتماعی و حس ششاسی بیشتر در ارتباط بوده است.

می‌توان قطعیت گفت که ماهیت احساسات مردم درباره گروهشان کاملاً هم‌دست خودشان نیست. گولک دی زاولا معتقد است خودشیفتگی گروهی اکثراً در محیط‌هایی اشاعه‌ی پیدایمی‌کند که نزدیک‌زادی درباره اهمیت شخصی وجود داشته باشد و انتظار می‌رود که محرومیت‌های اقتصادی زیاد یا نابرابری‌های اجتماعی قابل توجه آن را افزایش دهند، ولی از آنجا که برخی ویژگی‌های شخصیت خودشیفته می‌توانند علاقه‌مندی، به‌ایده‌های خودشیفتگی گروهی را در بست‌های مختلف پیش‌بینی کنند، خودشیفتگی جمعی در این دسته قرار می‌گیرد. این بی‌توجهی به نیازهای همدیگر می‌تواند تغییر شخصیت تمرکز کنیم. چنین کاری آسان نیست، ولی شدنی است. مردم می‌توانند «عواطف خودفراروی» را در خود پرورش دهند- نوعی از عواطف اجتماعی مطلوب که مردم را به چیزی عظیم‌تر از خودشان متصل می‌کند- مثل حق‌شناسی، تحسین و شفقت.

از احساس شایستگی گروهی فراتر بروید

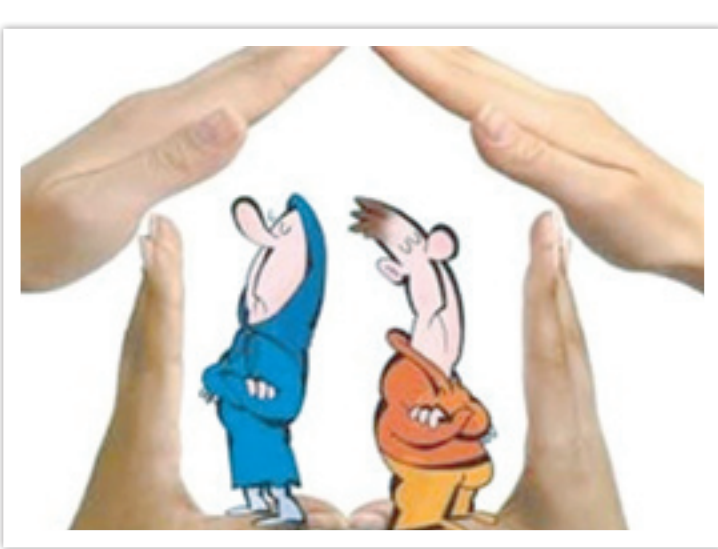
در مطالعه‌ای مقدماتی، گولک دی زاولا و همکارانش در آزمایشگاه تبعیض دریافتند افرادی که دچار خودشیفتگی جمعی هستند، پس از شرکت در شش هفته آموزش ذهن آگاهی حق‌شناسی، (که برای تقویت توانایی تنظیم هیجانات منفی و پرورش حس سپاسگزاری طراحی شده بود) کمتر تبعیض جنسیتی و تبعیض علیه مهاجران نشان دادند.

شخص نیست که این اثرات جقدر باقی می‌ماند، ولی حداقل این مطالعات حاوی سرخ‌هایی هستند که نشان می‌دهند خودشیفتگی گروهی امری اجتناب‌ناپذیر نیست. عقاید مربوط به خودشیفتگی گروهی می‌توانند از ابتدا در انسان شکل بگیرند، ولی نیازی نیست که رشد کنند. کودکان می‌توانند یاد بگیرند برای اینکه هویت اجتماعی‌شان برایشان پر معنا باشد، لازم نیست حتماً از بیرون مورد تأیید قرار بگیرند. آنها می‌توانند ذاتاً احساس ارزشمندی کنند، بدون اینکه نیاز داشته باشند خود را برتر ببینند. این امر به دیگران هم سود می‌رساند. افرادی که عزت‌نفس دارند و از این لحاظ در سلامتند معمولاً می‌خواهند از نقاط قوت شخصی‌شان استفاده کنند تا به گروه خود منفعت برسانند. آنها خود را مشغول پایین‌آوردن دیگران نمی‌کنند.

شما نمی‌توانید بقیه را مجبور کنید که ارزش و اهمیت گروهتان را ببینند، همانطور که نمی‌توانید مجبورشان کنید ارزش درونی شما را به‌عنوان یک فرد ببینند، ولی می‌توانید کنترل درباره گروهتان و درباره جهان به خودتان بگویید. تنها راه خلاص‌شدن از تله خودشیفتگی گروهی این است که از احساس شایستگی گروهی فراتر بروید و با بقیه انسان‌ها ارتباط بگیرید. باید این راه را رفت، حتی اگر آسان تر باشد که فکر کنید شما انسان خاصی هستید.

*** نقل و تلخیص از: ویسپات ترجمان / نوشته: اسکات بری کوفمن / ترجمه: زهرا عاملی / مرجع: اتلانتیک**

سبک‌ارتباط



با نشانه‌ها و عوامل پیشگیری از طلاق عاطفی آشنا شویم

همسرانی که فقط هم‌خانه‌اند

■ زهرا هنربخش

طلاق عاطفی یا زندگی خاموش به سر‌شدن روابط میان زوجین اطلاق می‌شود که این سردی همه جوانب زندگی مشترک زن و مرد از جمله: روابط عاطفی و روحی، تعاملات گفتاری و... را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این مواقع شادی و نشاط از زندگی مشترک زن و مرد حذف می‌شود و هر یک در دنیای خود به سر می‌برند. به تدریج طلاق عاطفی به اندازه‌های پیش می‌رود که هر یک از زوجین برای دیگری حکم هم‌خانه را پیدا می‌کنند که صرفاً به بودن با هم عادت کرده‌اند. نبود درک درست از یکدیگر، عدم شناخت کافی از روحیات طرف مقابل و در نهایت بی‌علاقگی و از بین رفتن صمیمیت نسبت به همسر خود باعث می‌شود که پدیده طلاق عاطفی در زندگی زوج‌ها به وجود بیاید. از مهم‌ترین عوامل طلاق عاطفی می‌توان به بدرقارتی و خشونت یکی از طرفین، دخالت‌های بی‌مورد اطرافیان، از دواج‌های دیر هنگام، ابراز ناراضیانی و ابرادگیری زن و شوهر از همدیگر و از بین رفتن اعتماد و حس دوست داشتن بین زوجین اشاره کرد. وقتی که زوجین به علایق و نیازهای همدیگر اهمیتی نمی‌دهند و هر کدام از دو طرف دیگری را متهم می‌کنند، این اتفاق می‌تواند شروع تلخی برای طلاق عاطفی باشد. دو طرف پس از مدتی دیگر هیچ حسی به هم نداشته و نسبت به هم کاملاً بی تفاوت و سرد می‌شوند، در حقیقت فقط زیر یک سقف زندگی می‌کنند و رابطه آنها از همسری به هم‌خانگی تقلیل پیدا می‌کند. این وضعیت بسیار زجر آور است و سیر طبیعی زندگی را دچار مشکل خواهد کرد و ممکن است تا سال‌ها ادامه داشته باشد.

■ بی‌علاقه و بی‌توجه به هم

دو نفر وقتی که تصمیم به ازدواج می‌گیرند؛ در این راه و به هنگام عشق‌ورزیدن به یکدیگر، هیچ وقت از حرف زدن با هم خسته نمی‌شوند، وقتی از مسائل مختلف صحبت می‌کنند از کنار هم بودن و

سپری کردن اوقات در کنار هم لذت می‌برند، اما زمانی که چهرآغ مهر و عاطفه رو به افول باشد، به تدریج دقایق گفت‌وگوی زوجین کم می‌شود. از مهم‌نشینان و هم‌صحنی‌ها با هم لذت نمی‌برند و دیگر نه می‌توانند و نه می‌خواهند که رشته سخن را به دست گرفته و ادامه دهند. اصلاً حرفی برای گفتن به هم ندارند. این وضعیت ناگوار، یکی از نشانه‌های بارز طلاق عاطفی است.

یک زمانی تمام دغدغه زوجین، کشف علاقه‌مندی‌های یکدیگر بود از رنگ لباس و مدل مو گرفته تا تنظیم گفته‌ها و رفتارهای شان به گونه‌ای که خوشایند هم باشند تا زبانشان به تحسین همدیگر گشوده شود، اما در دوره سردی و بی‌مهری، محبت‌ها کم‌رنگ می‌شود. به نیازهای همدیگر توجه نمی‌کنند و خواسته‌های طرف مقابل اهمیت و اولویت خود را از دست می‌دهند. این بی‌توجهی نیز از نشانه‌های شروع طلاق عاطفی در رابطه زناشویی است.

از نشانه‌های دیگر طلاق عاطفی کاهش صمیمیت تفاوت شدید فرهنگی، ناهماهنگی در مسائل جنسی، دخالت سایرین در امور زناشویی، بیماری طولانی مدت یکی از زوجین، نازایی و...و امی‌توان برشرد.

■ پیشگیری و درمان طلاق عاطفی

از عوامل مهم طلاق عاطفی، ناهماهنگی همسران در مسیر زندگی است. این گزینه مهم و تأثیرگذار در درجه اول به انتخاب همسری مناسب وابسته است. کسانی که اصالت خانوادگی دارند، در ناملاطیبت زندگی رنگ نمی‌یازند و دچار نابسامانی نمی‌شوند، چراکه ضمیر و حقیقت اشخاص در مواقع حساس و بحرانی زندگی است که نمایان می‌شود. مورد دیگر هماهنگ شدن در مسائل جنسی و روابط زناشویی است که با کسب اطلاعات درست و لازم می‌توانند در این راه موفق عمل کنند. پس از انتخاب مناسب و ایجاد هماهنگی جنسی، مهم‌ترین راه پیشگیری و درمان طلاق‌های عاطفی، شناخت مهارت‌های همسر داری است. بی‌شک مشکلات و اختلاف‌های فراوانی بین همسران وجود دارد که با درایت و به کارگرفتن روش‌های ویژه و کاربردی می‌توان آنها را به کار بست. از جمله این راهکارهای عملی می‌توان به: کنترل خشم، درمان بدگمانی و شکایت، همانند پنداری، پیشگیری از بحث و دعواهای بیپوده اشاره کرد.

مورد دیگر در پیشگیری از سردشدن رابطه زوجین بروز طلاق عاطفی شناخت روحیات و صفات زوجین است. اگر زنان، مردانشان را و مردان، زانشان را درک نکنند و صفات و روحیات یکدیگر را ندانند، در بسیاری از رفتارها و برخوردها به اشتباه، سوءتعبیر می‌کنند و در نهایت رابطه‌شان به درگیری روحی، افسردگی و طلاق عاطفی ختم خواهد شد.

فراموش نکنیم که با قدرت عشق می‌توان دوباره صمیمیت رابطه را زنده کرد فقط باید به نیروی آن باور داشت و برای تغییر اقدام و از زندگی زناشویی خویش حفاظت و حراست کرد.

درد

درد

این بی‌توجهی از نشانه‌های طلاق عاطفی در رابطه زناشویی است