

## رفتارهای تخریبگرانه را بشناسیم

در مقایسه با بیشتر حیوانات، گاه رفتارهایی از انسان‌ها سر می‌زند که به کلی برخلاف غرایز آنهاست و حتی ممکن است



سلامت نیوز: در مقایسه با بیشتر حیوانات، گاه رفتارهایی از انسان‌ها سر می‌زند که به کلی برخلاف غرایز آنهاست و حتی ممکن است به ضربه زدن عامدانه به خود تبدیل شود. ما دروغ می‌گوییم، خیانت می‌کنیم، دزدی می‌کنیم و روی بدن مان با درد و خون‌ریزی چیزی را حاک می‌کنیم. در این میان خودکشی گرچه در میان برخی حیوانات دیگر نیز دیده می‌شود، اما تنها در نوع انسانی است که به مرحله افسردگی و خودتخریبی می‌رسد. اما این رفتارهای خودتخریبگرانه که در میان گونه‌های دیگر حیوانی دیده نمی‌شوند، چه چیزهایی هستند؟

### غیبت کردن

ما انسان‌ها به قضاوت کردن و صحبت کردن درباره یکدیگر عادت کرده‌ایم. در بیشتر مواقع هدف غیبت کردن رسیدن به حقیقت یا کشف درست بودن ماجراها نیست. ما این کار را به خاطر لذت آن می‌کنیم. این عادت به گروه‌های انسانی کمک کرده تا در دوست نداشتن گروه‌ها یا اشخاص دیگر به هم نزدیک‌تر شوند. در هر حال یکی دیگر از کارکردهای غیبت کردن، آوردن افراد به چارچوب‌ها و عرف جامعه‌ی است که در آن زندگی می‌کنند. انسان‌ها می‌دانند که چنانچه از خط قرمزهایی گذر کنند، دیگران درباره آنها صحبت می‌کنند و همین امر به امری بازدارنده تبدیل می‌شود که از لحاظ فرهنگی برای گروه‌های انسانی کارکرد دارد.

### استرس

استرس می‌تواند باعث مرگ، سکته قلبی یا سرطان شود. استرس همچنین می‌تواند باعث افسردگی شود که غالباً فرد را به سمت خودکشی هدایت می‌کند. اما چه چیز باعث استرس بشر شده است؟ به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین دلایل استرس، زندگی شهری باشد که در گذشته‌های دور انسان وجود نداشته است. بیشتر انسان‌ها امروزه حداقل 48 ساعت در هفته کار می‌کنند. این در حالی است که خیلی‌ها ادامه کار را به خانه می‌برند. مسوولیت‌هایی که در خانه یا در کار بر عهده زنان و مردان قرار دارد، آنها را از هر زمان دیگر پراسترس‌تر کرده است. از طرف دیگر کم‌خوابی یکی دیگر از مشکلات امروزه بشر است که به نظر می‌رسد در گذشته از آن رنج نمی‌برده است.

### دزدی

یکی از دلایل دزدی می‌تواند نیازمندی باشد اما مطالعاتی نشان می‌دهد که گاه دلیل دزدی هیجان است. این مطالعه به شکل تصادفی روی 43 هزار نفر انجام شد و از این تعداد 11 درصد اعتراف کردند که حداقل یک بار چیزی از مغازه‌ها کش رفته‌اند. این افراد در حالی دزدی کرده‌اند که به راحتی می‌توانستند آن کالا را بخرند. مطالعه دیگری در سال 2009 انجام شد که در آن به دو گروه شرکت‌کننده به ترتیب دارونما و ناتروکسون داده شد. تاثیر ناتروکسون تا به حال در استفاده از الکل، مواد مخدر و قمار شناخته شده بود. این ماده می‌تواند عملکرد مغز را مختل کند و هنگام دزدی یا استفاده از این مواد احساس لذت به مغز منتقل کند. دزدی به همین ترتیب می‌تواند از طریق ژن‌ها هم منتقل شود. به علاوه در میان میمون‌ها هم نشان‌هایی از دزدی دیده می‌شود.

### دروغ گفتن

هیچ‌کس به درستی نمی‌داند چرا انسان‌ها اینقدر دروغ می‌گویند. اما مطالعات نشان می‌دهد در میان جوامع و فرهنگ‌های مختلف دروغ گفتن امری فراگیر است. دروغ گفتن به چیزهای مختلفی مربوط است که یکی از مهم‌ترین آنها عزت‌نفس یا اعتماد به نفس است. روبرت فیلدمن، استاد روانشناسی دانشگاه ماساچوست، می‌گوید: ما متوجه شده‌ایم که هرچه اعتماد به نفس اشخاص کمتر باشد، میزان دروغ گفتن آنها بیشتر می‌شود. او و همکارانش مطالعاتی روی افرادی که زیاد دروغ می‌گویند انجام داده‌اند و متوجه

شده‌اند که 60 درصد آنها در يك مكالمه 10 دقیقه‌ی حداقل يك بار دروغ می‌گویند. اما زمان دروغ گفتن به طرز قابل توجهی از راست گفتن بیشتر طول می‌کشد. به طوری که گفتن يك دروغ 30 درصد از زدن حرف‌های راست معمولی بیشتر زمان می‌برد و انسان‌ها در ایمیل بیشتر از روش سنتی نوشتن روی کاغذ دروغ می‌گویند.

#### تمایل به خشونت

نشانه‌هایی برای تمایل به خشونت در تمام تاریخ بشر یافت می‌شوند که در طول زمان بر عملکرد ژن‌ها و مغز ما تاثیر گذاشته‌اند. هرچند شواهدی نشان می‌دهد که انسان‌های اولیه نسبت به انسان‌های امروزی صلح‌جوتر بوده‌اند اما در عین حال می‌توان در بشر قبل از تاریخ، شواهدی برای آدمخواری نیز یافت. مطالعاتی روی موش‌ها نشان می‌دهد که در زمان خشونت، تعدادی از سلول‌های مغز در انجام آن دخیل هستند. به احتمال زیاد رفتار پرخاشگرانه ارتباط تنگاتنگی برای تمایل به بقا، پیدا کردن جفت و غذا داشته است. زمانی که در گونه‌ی تعداد جمعیت زیاد می‌شود، تنها راه بقا استفاده از زور و خشونت است و انسان‌ها ثابت کرده‌اند که یکی از خشن‌ترین گونه‌های موجود هستند.

#### تقلب

در حالی که بیشتر مردم صداقت را به عنوان يك ارزش در نظر می‌گیرند، يك نفر از هر پنج نفر در امریکا اعتقاد دارند تقلب در مالیات دادن امری غیراخلاقی نیست. به علاوه موضع 10 درصد از شرکت‌کنندگان درباره خیانت در ازدواج دوپهلوی بوده است. به همین دلیل به نظر می‌رسد رفتار انسان‌ها با آنچه می‌گویند متفاوت است. در این تحقیقات کسانی که از لحاظ اقتصادی و سیاسی قدرتمندتر بودند، عمل خیانت و تقلب را با راحتی بیشتری توجیه می‌کردند و حتی از نظر بقیه رفتار آنها با توجه به قدرتی که داشتند، قابل درک‌تر بود.

#### ترك نکردن عادت‌های بد

مطالعات نشان می‌دهد که هرچند عادات بد، ریسک بالاتری دارند اما کسانی که مرتکب این عادات می‌شوند به سختی می‌توانند آن را کنار بگذارند. و این به دلیل آن نیست که این افراد از ریسک چنین اعمالی اطلاع ندارند، آنها خبر دارند اما به نظر می‌رسد ما انسان‌ها موجوداتی هستیم که تنها در لحظه زندگی می‌کنیم و فکر طولانی‌مدت نداریم. مطالعات جدید نشان می‌دهد که رفتار در لحظه بشر از دورانی نشات می‌گیرد که در آن تامین غذا و مسکن تنها برای همان لحظه مهم بوده است و انسان نخستین به دلیل مشکلاتی که برای تامین معاش خود داشته چندان به فکر فردای خود نبوده است.

#### مسخره کردن دیگران

مطالعات نشان می‌دهد که حداقل نصف بچه‌های دبیرستانی مسخره شدن توسط هم‌کلاسی‌هایشان را تجربه کرده‌اند. همچنین مطالعه‌ی که در مدارس اروپایی روی بچه‌هایی که در مدرسه مسخره می‌شدند، انجام شد نشان داد که آنها در عوض این رفتار در خانه، خواهران و برادران خود را مسخره می‌کنند. مسخره شدن توسط دیگران در بسیاری از مواقع باعث خودکشی دانش‌آموزان یا خودداری از رفتن به مدرسه شده است. در هر حال جلوگیری از این رفتار توسط اولیای مدرسه یا والدین خیلی سخت است. چون بیشتر اوقات کودکی که در مدرسه مسخره می‌شود، اعتماد به نفس پایینی پیدا کرده و به دیگران درباره این موضوع اطلاع نمی‌دهد.

#### آسیب زدن به بدن به خاطر زیبایی

معیارهای زیبایی در طول زمان عوض شده‌اند اما بشر تقریباً همیشه به بدن خود برای زیبا شدن یا آماده شدن در جنگ آسیب می‌زده است. امروزه بسیاری از انسان‌ها تجربه خالکوبی، گذراندن حلقه از بینی یا حتی تحمل جراحی‌های زیبایی همراه با درد را از سر گذرانده‌اند. اما انسان‌ها حاضر به تحمل درد و سختی هستند به این دلیل که توسط اعضای گروه‌های نزدیک به خود، به عنوان فردی زیبا شناخته شوند. مهم بودن معیارهای زیبایی در انتخاب شریک زندگی و تولیدمثل حتی در گذشته‌های دور بشر که در آن بدن خود را زخمی می‌کرد نیز مشاهده شده است.

منبع : اعتماد