



رفتارهای بد ما از کجا آب می خورد؟

در مقایسه با بیشتر حیوانات، ما انسان ها رفتارهای داریم که برای نوع بشر و حتی خودمان مضر و مخرب است. ما دروغ می گوئیم، خیانت می کنیم، روی بدن خود نقش و نگار ثبت می کنیم، مضطرب می شویم و حتی خود یا دیگران را می کشیم.

سلامت نیوز: در مقایسه با بیشتر حیوانات، ما انسان ها رفتارهای داریم که برای نوع بشر و حتی خودمان مضر و مخرب است. ما دروغ می گوئیم، خیانت می کنیم، روی بدن خود نقش و نگار ثبت می کنیم، مضطرب می شویم و حتی خود یا دیگران را می کشیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ دانشمندان همیشه به دنبال کشف این هستند که چرا این موجود بسیار باهوش، کارهای کینه توزانه، غیراخلاقی و خطرناک انجام می دهد!

1. دروغ

هیچ کس هنوز به طور دقیق نمی داند چرا نوع بشر دروغ می گوید اما همه یافته ها ثابت کرده اند این کار بین همه انسان ها رواج دارد. گاهی این مساله به فاکتورهای عمیق روانشناسی بستگی دارد.

روانشناس دانشگاه ماساچوست روبرت فلدمن می گوید: «#دروغ به خودباوری و اعتماد به نفس افراد وابسته است. هنگامی که فرد اعتماد به نفس خود را در خطر می بیند، سعی می کند تا دروغ های کوچک بگوید.«#فلدمن در تحقیقات خود در زمینه دروغگویی ثابت کرد حدود 60 درصد از افراد در مکالمات 10 دقیقه ای حداقل یک بار دروغ می گویند.

جالب اینجاست که دروغگویی آسان نیست. یافته های علمی نشان داده اند دروغ گفتن 30 درصد بیشتر از راست گویی زمان می برد. همچنین ثابت شده است افراد در ایمیل های کاری خیلی بیشتر از نوشته ها و نامه های کاغذی دروغ می گویند. خوب است بدانید حیوانات نیز حقه بازی های خاص خود را دارند. حتی به روبات های بی روح نیز آموخته شده چگونه دروغ بگویند.

2. نیاز به خشونت

خشونت چیزی است که از ابتدای تاریخ در وجود انسان بوده است. انسان به خشونت نیاز دارد و با همه وجود آن را می طلبد. باید گفت خشونت در ژن آدم هاست و تاثیر موثری در مغز و ذهن دارد. با نگاه به میلیون ها سال پیش مشخص می شود اجداد ما بیشتر از ما آرام و خواستار صلح بودند. با اینکه در گذشته های دور آثاری از آدمخواری هم بوده اما باز گویا بهتر از ما بوده اند.

در تحقیقاتی که در سال 2008 میلادی صورت گرفت، مشخص شده است خشونت نیز چیزی است که انسان همچون غذا به آن احساس نیاز می کند. خشونت تقریباً در همه مهره داران وجود دارد و با وجود آن می توانند از خانواده، محل زندگی و غذاهای خود محافظت کنند. برخی از روانشناسان معتقد هستند خشونت در انسان ها نوعی حفظ بقای دگرگون شده است.

3. دزدی

دزدی ممکن است به دلیل نیاز صورت بگیرد. اما برای افرادی که دچار جنون دزدی هستند، سرقت فقط برای هیجان آن انجام می شود. این افراد برای نیاز مالی دزدی نمی کنند.

در تحقیقاتی که در سال 2009 میلادی انجام شد، برخی از شرکت کننده ها دارونما یا نالتروکسون دارویی که برای مقابله با اعتیاد به الکل یا مخدر استفاده می شود، مصرف کرده بودند. نالتروکسون از تاثیر هورمون درونی افیون دار که محققان کشف کرده اند هنگام سرقت ترشح و باعث احساس لذت می شود، جلوگیری می کند. این دارو تب دزدی را در فرد می خواباند. احتمال اینکه دزدی در ژن انسان هاست زاد است. حتی میمون ها نیز دزدی می کنند.

برخی از رفتارها و گرایش های انسانی جذاب به نظر می رسند. با اینکه همه مردم اعتقاد دارند صداقت بسیار خوب است اما حدود یک نفر از 5 نفر علاقه زیادی به تقلب و مثلا پرداخت نکردن مالیات را دارد. حدود 10 درصد از مردم نیز بین خوب یا بد بودن خیانت در تردید هستند. تحقیقات ثابت کرده اند بدترین نوع کلاهبرداری و تقلب، خیانت به همسر است. بدترین خیانت کارها آنهایی هستند که سعی می کنند برای توجیه وجدان خود تا حد امکان خیانتشان رو نشود و طوری رفتار می کنند که قابل توجیه باشد. خیانت میان هنرمندان و سیاستمداران بسیار رایج است. باید بدانید مردان برای برقراری روابط نادرست خیانت می کنند و به همین دلیل این مشکل در میان مردان رایج تر از زنان است.

5. ادامه دادن عادت های بد

اگر انسان به رفتارهای بد عادت نمی کرد، شاید موارد ذکر شده در بالا تا این حد دردسرساز نمی بود. یافته های علمی ثابت کرده اند، هرچه خطرات یک عادت بدتر شناخته شده باشد، ترک آن برای فرد دشوارتر خواهد بود. این به دلیل ناآگاهی فرد نیست، بلکه انسان ها تمایل شدیدی دارند تا در زمان حال زندگی کنند و از آن لذت ببرند تا اینکه نگران آینده باشند.

یک محقق روانشناس تمایل مردم به ادامه عادت های بد را به دلایل زیر می داند:

- &8226;#8226; نافرمانی ذاتی نوع بشر
- &8226;#8226; نیاز به مقبولیت اجتماعی
- &8226;#8226; عدم توانایی در درک ذات واقعی خطر
- &8226;#8226; نگاه فردگرایانه به دنیا و توانایی در توجیه کردن عادت های ناسالم
- &8226;#8226; تمایل ژنتیکی به اعتیاد

مردم اصولا دوست دارند عادت های بد خود را توجیه کنند به طور مثال، این کار هنوز به من آسیب نرسانده است. یا مادر بزرگ من هم سیگاری بود و 90 سال هم عمر کرد.

6. زورگویی

تحقیقات ثابت کرده اند بیشتر از نیمی از دانش آموزان ابتدایی، زورگویی را تجربه می کنند. همچنین، آنهایی که در مدرسه قلدری می کنند، در خانه نیز برادر یا خواهر خود را اذیت می کنند. نتیجه این تحقیقات ثابت کرد زورگویی افراد از محیط خانه آغاز می شود.

زورگویی فقط مختص کودکان نیست. بلکه در تحقیقاتی در آمریکا مشخص شد حدود 30 درصد از کارمندان اداری نیز گردن کلفتی مدیر یا دیگر همکاران خود را تجربه می کنند. زورگویی همیشه با شدت همراه است به همین دلیل کنترل آن تا حدی دشوار است. کارشناسان توصیه می کنند برای مقابله با زورگویی های محل کار، به طور منطقی، همیشگی و واضح پاسخ فرد قلدر را بدهید.

دلیل زورگویی بشر برای به دست آورد توجه و قدرت است. برای بعضی افراد انجام ندادن این عادت بد به هیچ وجه آسان نیست. جالب است بدانید حتی میمون ها نیز گردن کلفتی می کنند.

7. جراحی زیبایی و خالکوبی بدن

حدود 17 درصد از مردم دوست دارند تحت جراحی های زیبایی، ظاهر خود را زیباتر کنند. آنها این کار را نوعی هنر می دانند. اما واقعیت این است که برخی افراد زیر این عمل ها می میرند. پس چرا آنها همچنان به انجام این کارها دارند؟ شاید بد نباشد بگوییم این گونه کارها از زمان های باستان میان انسان رواج داشته است. پیش از این انسان ها برای مراسم مذهبی یا قدرت نمایی تغییراتی در بدن خود ایجاد می کردند و اکنون به گرایشی برای تغییر و بیشتر برای زیبایی تبدیل شده است.

مردم کمی در سراسر دنیا سعی می کنند جراحی های عجیب در بدن خود انجام دهند. به طور مثال، گردن خود را دراز می کنند، لب یا گوش های خود را بزرگ و دراز یا بدن خود را نقاشی می کنند. حتی جواهراتی را به طور دائمی به بدن خود وصل می کنند. برخی از این کارها به منظور زیبایی و برخی برای پیوستن به گروه های خاص است.

بسیاری از مردم معتقد هستند انسان های زیبا و باریک اندام بیشتر از دیگران نگاه ها را به خود جلب می کنند. همچنین اعتقاد دارند زیبایی باعث اعتماد به نفس بیشتر می شود. برخی از مردم می گویند این کارها به این دلیل است که در جامعه ای زندگی می کنیم که ظاهر افراد اهمیت بسیار زیادی دارد. برای همین دلایل است که متاسفانه روزانه به تعداد افرادی که سراغ جراحی های زیبایی و تاتو می روند بیشتر می شود.

8. اضطراب

اضطراب می تواند کشنده باشد و موجب بروز ناراحتی های قلبی یا حتی سرطان می شود. حتی باعث افسردگی نیز می شود که ممکن است به خودکشی ختم شود. به همین دلیل، استرس نیز به عنوان یکی از رفتارهای مخرب نوع بشر شناخته شده است. اما حقیقت این است که هنگام اضطراب نمی توان به راحتی از آن خلاص شد. در جامعه امروز همه ما تقریباً همه جا مملو از موارد استرس زا است: از محیط کار گرفته تا خیابان و حتی خانه.

بیش از 600 میلیون نفر در سرتاسر جهان حدود 48 ساعت در هفته کار می کنند و فناوری های جدید همچون تلفن های همراه و اینترنت نیز باعث کم رنگ شدن مرز بین کار و وقت استراحت شده اند. به طوری که بیشتر مردم کارهای خود را به خانه نیز می آورند. یا در خانه نیز کار می کنند.

استرس در خانواده هایی که پدر و مادر هر دو شاغل هستند بیشتر است. اگر توجه کنید پدر یا مادرهای پیر کمتر از فرزندان خود استرس دارند. زیرا قبلاً امکانات و شرایط کنونی وجود نداشته و در آسایش و آرامش بیشتری رشد و زندگی کرده اند.

زندگی ماشینی امروز بشر باعث شده تا او در بیماری های قرن جدید همچون استرس، افسردگی و ناامیدی غرق شود. اما برای جلوگیری از این درد، کارشناسان توصیه می کنند هفته ای سه بار ورزش کنید و خواب کافی داشته باشید.

9. غیبت کردن

انسان به تدریج یاد می گیرد در مورد دیگران قضاوت و غیبت کند و به هیچ وجه هم برایش مهم نیست این کار تا چه اندازه خطرناک و مخرب است.

یک محقق دانشگاه آکسفورد می گوید، بابون ها برای تقویت روابط اجتماعی خود، یکدیگر را تمیز می کنند. اما ما انسان ها سعی می کنیم برای تقویت روابط اجتماعی خود، شایعه پراکنی و غیبت کنیم. هر دو این رفتارها اکتسابی هستند. غیب کردن باعث می شود تا عده ای به یکدیگر نزدیک شوند و گروهی تشکیل دهند و این کار اعتماد به نفس آنها را افزایش می دهد. هدف از غیبت، راستی و صداقت نیست. حتی حرف های بیهوده پشت دیگران می تواند ساختگی و شایعه باشد و شاید این کار برای فرد شایعه پراکن، سود و منفعت نیز داشته باشد.

وقتی دونفر پشت سر دیگری با هم حرف می زنند، احساس نزدیکی بیشتر به هم می کنند. به همین دلیل است که در جامعه های کوچک کاری یا دوستی همیشه چنددستگی وجود دارد. به طور کلی غیبت و شایعه پراکنی برای هر دو طرف مورد غیبت یا غیبت کننده - عواقب خوبی ندارد و می تواند موجب آسیب های جدی و مخرب بشود.