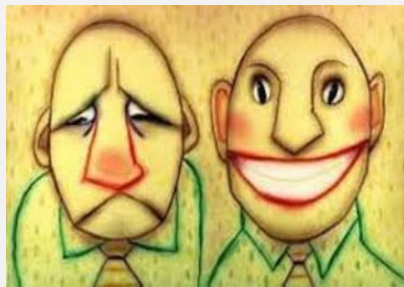


در دام دوقطبی «خودم» یا «دیگران»!

افتادن در دام دوقطبی «خودم» یا «دیگران» آسیب‌زاست و انسان سالم باید بتواند تعادلی بین این نیازها برقرار کند.



افتادن در دام دوقطبی «خودم» یا «دیگران» آسیب‌زاست و انسان سالم باید بتواند تعادلی بین این نیازها برقرار کند. به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان نوشت: «این روزها با مطالب مشابه زیادی درباره اهمیت دادن به نیازها و خواسته های فردی، در مقابل تن دادن به خواسته های دیگران و جامعه در شبکه های اجتماعی روبه رو می شویم. برخی با این موضوع موافق هستند و معتقدند در هر حالتی فرد بودن اشخاص باید در اولویت باشد و برخی این رویکرد را برای زندگی اجتماعی انسان ها آسیب زننده می دانند. به طور مثال در یک ویدئوی پربازدید با عنوان «۱۰ کاری که وظیفه شما نیست» اشاره شده است:

- ۱- خوب کردن حال آدم ها، وظیفه شما نیست.
- ۲- مسئولیتی در قبال نیازها، احساسات و خواسته های دیگران ندارید.
- ۳- لازم نیست نقش ناجی را بازی کنید.
- ۴- نباید نیازهای خود را برای خدمت به دیگران فدا کنید.
- ۵- خودتان را برای برآورده کردن انتظارات جامعه تحت فشار قرار ندهید و ...

این موضوع از منظر روانشناسی درخور بررسی است.

تعریف فردگرایی و جمع گرایی

فردگرایی، رویکردی است که در آن، فرد و استقلال و هویت فردی اش در اولویت است. علایق، نیازها و اهداف فردی ترجیح داده می شود. افراد به طور مستقل ارزش ها و هنجارهای شان را انتخاب می کنند. در این نوع نگاه رابطه اعضای جامعه متکی به خود فرد و خواست و نیاز آنهاست و کمک کردن، دوستی و حمایت، داوطلبانه است، مفاهیمی مانند ایثار، فداکاری، وفاداری و مسئولیت پذیری جمعی، چندان تایید و تحسین نمی شود. در مقابل این رویکرد، تفکر جمع گرایی وجود دارد که انسان را عضوی از اجتماع می داند و برای او وظایفی در قبال جمع در نظر می گیرد. در فرهنگ جمع گرایانه، خیر جمعی در اولویت است و روابط، خانواده، دوستی ها، سنت ها، آیین ها و مفاهیمی مانند ایثار، وفاداری و مسئولیت پذیری جمعی فضیلت انگاشته می شود.

در نهایت کدام رویکرد کارآمدتر است؟

برای پاسخ به این سوال اجازه دهید به دو قطب نیازی بنیادین انسان بپردازیم؛ نیاز به دلبستگی (پیوندجویی با دیگران)، نیاز به استقلال و ابراز وجود. نیازهای دلبستگی و ابراز وجود قطب هایی هستند که به همه ابعاد فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی انسان جهت می دهند. قطب دلبستگی، به ما می گوید روابط بین فردی برای بقای انسان ها ضروری است. ما به پیوند با دیگران تمایل زیستی داریم. این نیاز باعث می شود به دیگران عشق بورزیم و از آنها مراقبت کنیم و در مقابل از دیگران عشق و مراقبت دریافت کنیم. در واقع ما برای بهره مند شدن از مزایای رابطه با دیگران و عضویت در گروه های انسانی، باید هزینه آن را بپردازیم. این هزینه همان رفتارهای ناشی از نیاز دلبستگی است؛ عشق و محبت، توجه و مراقبت، فداکاری و وفاداری و ... از سوی دیگر، قطب ابراز وجود و استقلال، این موضوع را مطرح می کند که انسان نیازمند استقلال و اتکا به خود و حتی تسلط و غلبه بر دیگران برای کسب جایگاه اجتماعی بالاتر است. بر این اساس ما نمی توانیم به طور کامل در دیگران غرق شویم و خود را فدای خواسته های دیگران و اجتماع کنیم. ما برای دستیابی به هویت، رشد و پیشرفت، آرامش و رفاه، نیاز داریم که به خواسته ها و اهداف خودمان متعهد باشیم.

ضرورت برقراری تعادل بین این دو قطب

پاسخ افراطی به هر یک از این دو قطب نیازی و نادیده گرفتن دیگری، سلامت روان و زندگی اجتماعی ما را به خطر می اندازد. افتادن در دام دوقطبی «خودم» یا «دیگران» آسیب‌زاست و انسان سالم باید بتواند تعادلی بین این نیازها برقرار کند. او می داند برای زندگی در کنار دیگران و بهره مندی از مواهب زندگی اجتماعی، باید بهای آن را بپردازد؛ می داند که ایثار، فداکاری و مسئولیت پذیری در قبال اجتماع تضمین کننده بقای فرد و گروه است و در عین حال قادر است هویت خود را به عنوان یک فرد مستقل، حفظ و نیازها و خواسته های خود را در روابط منصفانه پیگیری کند. انسان سالم در قبال خود و دیگران مسئول است و می تواند بین این دو قطب تعادل برقرار کند. او نه آن چنان خودخواه است که کاملا از دیگران منفصل شود و نه آن چنان در دیگران حل شده است که نیازها و خواسته های خود را به کل نادیده بگیرد.»