

آیا شما خودخواه هستید؟

آیا «ما» می‌توانیم «دیگری» باشیم؟ از «من» به «دیگری» برسیم؟ جای کسی بودن و از چشم دیگری به دنیا و ریزه‌کاری‌ها و اتفاقاتش نگاه کردن یکی از سخت‌ترین تصوراتی است که یک فرد می‌تواند در نظر بگیرد.



آیا «ما» می‌توانیم «دیگری» باشیم؟ از «من» به «دیگری» برسیم؟ جای کسی بودن و از چشم دیگری به دنیا و ریزه‌کاری‌ها و اتفاقاتش نگاه کردن، یک از سخت‌ترین تصورات، است که یک فرد می‌تواند در نظر بگیرد. جام جم سرا: بسیاری از ما تمایلی نداریم از ذهنیت‌ها، نیت‌ها و پیشداوری‌هایمان کمی فاصله بگیریم. انگار دشوار است کسی برای دقایقی از خود، تمایلات و خواست‌هایی که به آنها چنگ زده فاصله بگیرد و به دیگری، نیازها و خواست‌هایش نزدیک شود، اما تقویت این مهارت، بازتاب‌های بسیار ارزشمندی را در زندگی ما بر جای می‌گذارد. حس همدردی و درک متقابل افراد در یک جامعه، میوه و محصول توجه به دیگری است که به گسترش گذشت، عطفوت، مهربانی و اعتماد می‌انجامد.

دکتر مریم امین‌زاده، روانشناس شخصیت در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: وقتی ما طرف مقابلمان را به جهت شرایط هیجانی، عاطفی، فکری، اجتماعی و موقعیتی که در آن قرار گرفته، بپذیریم و با او در تمام زمینه‌های یاد شده همراهی لازم و کافی داشته باشیم، یعنی او را با تمام شرایط موجود درک کرده‌ایم. درک متقابل یادگرفتنی - اکتسابی است و مانند تمام مهارت‌های زندگی باید به افراد آموزش داده شود. کسی که قدرت تصور موقعیت و شرایط دیگران را ندارد، نمی‌تواند عواطف و احساسات آنها را درک کند، بنابراین حتی اگر فرد مقابلش از موضوعی عصبانی و ناراحت باشد با او همراهی فکری و احساسی نخواهد کرد. مثلاً فردی که پشت میز پیشخوان بانک نشسته و صبح تا بعد از ظهر با تعداد زیادی مراجعه‌کننده روبرو می‌شود، کم‌کم قدرت ذهن و فکر او تحلیل می‌رود و خسته می‌شود. در کنار تمام این مسائل ممکن است مانند تمام آدم‌ها با یک شکست یا موضوع ناراحت‌کننده‌ای روبرو شده باشد که این مسائل باعث برهم خوردن توازن روحیه او می‌شود. ما به‌عنوان مشتری اگر به او اعتراض کنیم که چرا به کار ما سریع‌تر رسیدگی نمی‌کند، نشان می‌دهد که نمی‌توانیم این را درک کنیم که او هم یک انسان است، با این حجم زیاد مشتری او هم خسته می‌شود، ممکن است شب خوبی را پشت سر نگذاشته، همسر یا فرزندش بیمار بوده و مجبور بوده تا صبح در بیمارستان باشد ولی ما در آن لحظه فقط به خواسته و نیت خود فکر می‌کنیم و خود را به جای او نمی‌گذاریم و در افق موقعیتش قرار نمی‌گیریم.

برج عاج‌نشینی با درک دیگری جور در نمی‌آید

شناخت این موضوع که چه عواملی می‌تواند قدرت تطبیق، درک، مفاهمه و تفاهم دوسویه را در جامعه ارتقا دهد بسیار مهم و حیاتی است. آیا ما در این خصوص باید بازنگری‌هایی جدی در اخلاق شبه مدرنی که این روزها سایه‌اندازی‌هایش را در روابطمان می‌بینیم، صورت دهیم؟ آیا اخلاق خودمنفعتی که در فیلم‌ها، سریال‌ها و بازی‌های مجازی دنیای مدرن بازتولید می‌شود در تمرکز صرف بر منفعت شخصی اثرگذار نیست؟ چه کسانی و چه لایه‌هایی در این جامعه از قدرت درک پایینی برخوردارند و باید در این زمینه تلاش بیشتری کنند؟ نکته مهم در این رابطه این است که بدانیم جامعه مثل یک موجود زنده، سیالیت و حرکت خود را دارد و دنبال خوراک فکری برای اقناع پرسش‌ها و خواست‌ها و تمایلاتش است و منتظر تعلل‌های ما در این باره نمی‌ماند.

دکتر امین‌زاده در این رابطه به یکی از مؤلفه‌های مهم درک دیگری اشاره می‌کند و می‌گوید: افرادی که روابط محدود اجتماعی دارند و در جامعه و محیط بیرون از خانه، رفت و آمد نمی‌کنند نمی‌توانند با نیازها و افکار جامعه آشنایی پیدا کنند. البته ممکن است کسانی به ظاهر در جامعه حضور داشته باشند و در تماس با مردم باشند، اما چتر فکری آنها چنان بسته باشد که عملاً تماس واقعی و نشأت نیازهای آدم‌ها در ذهن مخاطب اتفاق نیفتد.

از یک نوجوان، جوان یا میانسالی که دیگران نیازهایش را حل و فصل می‌کنند، او را در موقعیت برج عاج قرار می‌دهند، بنابراین تماس عاطفی و منطقی با خواست‌ها و نیازهای دیگران به حداقل می‌رسد. برخی افراد در رابطه با حل مسائل و مشکلات خود زاویه دید و درک مناسبی ندارند. آنها نمی‌توانند ارزیابی دقیقی از وضعی که در آن قرار گرفته‌اند، داشته باشند. بنابراین انتظار این که چنین فردی بتواند مشکلات دیگران را درک کند و از نقطه نظر آنها به مسائل نگاه کند، بعید است.

نیازمند کنترل‌کننده‌های درونی و بیرونی هستیم

این‌که نگذاریم کسی به حق ما تجاوز کند یا بخواهد پایش را وارد محدوده زندگی شخصی‌مان بگذارد بجاست، اما گاهی مطالبه حق و حقوق از روش‌های نادرستی دنبال و موقعیتی که فرد مقابل ما در آن قرار گرفته شده، نادیده انگاشته می‌شود.

دکتر امین‌زاده در این باره می‌گوید: ما در مناسبات و ساز و کارهای مدنی، همزمان با قانون اجتماعی و قانون عرفی سر و کار داریم. در واقع ما برای آن که به درک دوسویه برسیم همزمان به مهارکننده‌های درونی و بیرونی نیازمندیم. در قانون اجتماعی

برخی از کشورها نوشته‌ای بالای سر کارمندان دولت می‌گذارند که در آن بیان می‌شود «هرکس به این افراد توهین کند یا رفتار زشتی از خود نشان دهد چند ماه حبس می‌شود». چنین قانونی اگرچه نشان می‌دهد افراد یک جامعه باید در کمال احترام و رعایت ادب به احقاق حق خود بپردازند اما به تنهایی کافی نیست.

هیچ‌کس حق ندارد با رفتار توهین آمیز از دیگری مطالبه حق کند. این متن گرچه می‌تواند در متن قانون بیاید، اما پیشتر از آن ما نیازمند مهارکننده‌های درونی و بسط و تعمیم اخلاق اجتماعی و خود را جای دیگری گذاشتن هستیم. در جامعه‌ای که درک متقابل وجود ندارد، روابط براساس ترس از قدرت و جایگاه ظاهری تنظیم می‌شود. در این صورت اگر فرد وارد مکانی شود که جایگاه افراد کارمند آن موسسه را از خود پایین‌تر ارزیابی کند، این اجازه را به خود می‌دهد که به آنها توهین کند و فقط به فکر احقاق حق خود باشد، اما اگر فرد مقابل را قدرتمند ارزیابی کند به او احترام می‌گذارد.

شمشیری به نام «مشکل شخصی خودتان است»

یکی از جملات نازیبایی که بعضی وقت‌ها زیاد به گوشمان می‌خورد، این عبارت است: مشکل شخصی خودتان است و به من هیچ ارتباطی ندارد. شنیدن و تاب آوردن این واژگان دشوار است، اما شاید تأثیرگذارتر از این تأثر درونی این پرسش است که منشأ و سرچشمه این عبارت‌ها از کدام تغییر نگرش فرهنگی در ما برخاسته است. این نگاه‌های جزیره‌ای که روابط اجتماعی را در دایره‌هایی تعریف می‌کند که با هم هیچ گونه همپوشانی ندارند می‌تواند حتی به نفع کسی باشد که سرخوشانه می‌گوید مشکل خودتان است. انگار که در یک اخلاق خودمحورانه یاد گرفته‌ایم خودمان را از بقیه جدا کنیم و فقط به مشکلات مربوط به خود و خانواده‌مان بیندیشیم.

برخی از ما هنگام مواجهه با غم و گرفتاری‌های دوستان با خود این گونه استدلال می‌کنیم که من خودم آنقدر در زندگی گرفتاری و مصیبت دارم که جایی برای غم دیگری باقی نمی‌ماند. او هم می‌تواند به شکلی مشکوکش را حل کند. اینها در واقع راه‌هایی برای ساکت کردن ندای وجدان است. آیا کسانی که داوطلبانه بخشی از ساعت‌ها و روزهای زندگی‌شان را صرف فعالیت‌های عام‌المنفعه می‌کنند روی همین زمین و در متن همین دشواری‌ها و چالش‌ها و مشکلاتی که همه ما درگیر آن هستیم، زندگی نمی‌کنند؟ پس چطور آنها فرصت دقیق شدن در دیگری و تشخیص نیاز و تلاش برای مرتفع‌سازی و به سامان کردن آن چاله‌ها را پیدا می‌کنند اما ما نمی‌یابیم؟

آیا جز این است که اگر هر کس در جامعه فقط به منافع شخصی خود نگاه کند و حاضر نباشد کمی سرش را آن طرف‌تر بچرخاند و در اطراف خود دقیق شود حس همدردی و درک متقابل جایگاه و مفهوم خود را از دست می‌دهد؟ گاهی در بازی‌های روزگار و مسابقه‌هایی که برای داشتن و برخورداری بیشتر برپا می‌شود زندگی ما روند کاملاً مکانیکی و ماشینی را پیش می‌برد.

البته در این زمینه باید از افراط و تفریط پرهیز کنیم و نقطه تعادل را در روابطمان بیابیم. به این معنا که گاهی آدم‌هایی از آن طرف می‌افتند و می‌خواهند مسئولیت‌های خود را با فراقنی، متوجه دیگران کنند و از زیربار مسئولیت‌ها شانه خالی کنند. در واقع برخی اوقات افراد جامعه مازاد بر نیاز و توقعشان از اطرافیان انتظار دارند که این توقع‌ها نکوهیده است.

دکتر امین‌زاده در این رابطه می‌گوید: رفتار منطقی آن است که هر کس براساس موقعیتی که در آن قرار گرفته و شرایطی که تحت کنترل اوست، تصمیم‌گیری و نیازهای خود را براساس آن تنظیم کند، در غیر این صورت اگر توقع داشته باشد افراد دیگر در هر شرایطی کمک حال او باشند، بسیار نادرست است. مثلاً فردی وسیع مالی خوبی ندارد و از طرفی قصد جراحی زیبایی دارد؛ جراحی‌ای که شاید ضرورتی هم نداشته باشد اما به خاطر قیاس با دیگری یا اعتماد به نفس پایین احساس نیاز می‌کند. او پیش یکی از معروف‌ترین متخصصان زیبایی شهر می‌رود و در نهایت انتظار دارد که آن متخصص با او کنار بیاید و پول جراحی را از او مطالبه نکند یا بخش ناچیزی از دستمزدش را بگیرد. در این شرایط باید گفت چنین فردی با توجه به وضع فعلی و امکانات خود تمام جوانب کار را باید در نظر می‌گرفت و پس از آن اقدام به کاری می‌کرد که تمایل به آن داشت. انتظار درک متقابل افراد در این موقعیت (یعنی آن صورت معادله‌ای که در ذهن آن مراجعه‌کننده شکل گرفته که چون متخصص جراح به او تخفیف زیادی نمی‌دهد پس موجود بی‌رحمی است) بی‌مورد و غیرقابل قبول است. اما نکته‌ای که در اینجا باید گفت این است که در موقعیت‌هایی که شرایط تحت کنترل آدمی نیست، مثل حضور ناگهانی بلایای طبیعی و پیشامدهایی که بیرون از دایره توان و اراده ما است، بسیار پسندیده است که شرایط همون خود را با تمام وجود درک کرده و در چنین شرایط بحرانی به فریاد آنها برسیم و از لحاظ روحی، ذهنی و معیشتی به آنها کمک کنیم.

خانواده‌هایی که پرورشگاه‌های طلبکاری شده‌اند

متأسفانه گاهی رگه‌های رفتاری در روابط ما دیده می‌شود که نشان می‌دهد ما یک نوع حس طلبکار بودن را به فرزندانمان آموزش می‌دهیم. والدین به کودک خود مدام گوشزد می‌کنند که اگر فلان کار را نکنی، اگر داد و بیداد نکنی، اگر با صدای بلند حرف زنی حقت را ضایع می‌کنند. از طرف دیگر با تأکید چند باره بر حق و مسکوت گذاشتن تکلیف شهروندی، موازنه‌ای یکطرفه در ذهن کودک شکل می‌گیرد؛ انگار که او هیچ وظیفه‌ای در برابر خدماتی که از دیگران به عنوان حق خود دریافت می‌کند، ندارد.

در واقع ما مطالبه حق را به شکل درست به کودک یاد نمی‌دهیم و این کودک در آینده، در برخورد با مردم به شکل توهین‌آمیز با آنها برخورد می‌کند، انگار که دیگران همه حکم غلامی‌شان را از او گرفته باشند. در چنین فضای مبتنی بر طلبکاری آیا می‌توان انتظار داشت او دیگری یا دیگران را درک کند؟ ما در پیرامون هم می‌بینیم که برخی از مادران مدام به بچه‌ها بخصوص فرزندان پسر می‌گویند برو حقت را از پدرت بگیر، برو با او کاراته بازی کن، دعوا کن. این نوع حرف زدن و چتر گفتنمانی ایجاد کردن، غیرمستقیم به کودک آموزش می‌دهد که در جامعه هم باید با تندی برخورد کنی تا به حق و حقوقت برسی. باید با دیگران

کشتی بگیری و هیچ وقت به موقعیت دیگران، آسیب‌ها و چالش‌هایشان توجه نشان ندهی. در واقع ما با دامن زدن به این فضای فکری به کودک می‌گوییم قدرت را باید با زورآزمایی به دست آوری نه با منطق و زبان صحیح، بنابراین کودک به اولین و دم‌دست‌ترین وسیله برای برقراری ارتباط با دیگران از جمله بلند کردن صدا، رفتارهای فیزیکی نامطلوب و پرخاشگری روی می‌آورد و این رفتار به بخش‌های مختلف جامعه نیز تعمیم پیدا می‌کند. به این شکل ما به مرور از فرهنگ محبت و مهربانی دور و دورتر می‌شویم. در واقع ما با توسل به این روش‌های معطوف به تقابل و اصطکاک، بچه‌ها را ناکارآمد بار می‌آوریم و به آنها می‌گوییم، همه چیز باید تحت اراده و فرمان تو باشد، بنابراین اگر چیزی بر خلاف جریان فکری و آرامش ما طی شود، سریع شکوه و شکایت به راه می‌اندازیم و عالم و آدم را مقصر می‌دانیم اما دوست نداریم انگشت اتهام را کمی به سمت خود بچرخانیم. (شکوفه شبیانی / جام‌جم)