

تأملی در روان‌شناسی ارتباطات میان فردی



اگر واقع‌بینانه به عمق زندگی نگاه کنیم، هر مرحله‌ای از زندگی، معنی و زیبایی‌های خاصی دارد که در جریان عبور از یک مرحله و پیش‌بینی پیامدهای مراحل بعدی، می‌توان گذر از مرحله قبل و گام نهادن در مرحله بعد را آسان‌تر کرد. در سیر عبور از مراحل زندگی، انسان به جایی می‌رسد که نیازهایی در درون خود احساس می‌کند و با تحرک و نشاط نیروی خود را جهت برآوردن آنها به کار می‌گیرد. در اولویت‌بندی این خواسته‌ها، نیازهای ابتدایی در سطح پایین و سپس نیازهای عالی‌تر، با رشد و تحول انسان، در سطوح بالاتر قرار می‌گیرند. یکی از نیازهای اساسی و ابتدایی انسان دگرخواهی است که با برآورده شدن آن، مسیر برای برآوردن نیازهای بالاتر هموار می‌شود.

به دور از نگرش تک بعد نگر، باید این حقیقت را پذیرفت که دیوری نامرئی ولی قدرتمند مابین دو جنس زن و مرد ایجاد شده است. وجود چنین حائلی باعث عدم شناخت دو جنس نسبت به هم شده و قضاوت‌های مبهم و غبارآلودی به دنبال دارد. انسان بدون ورود به دنیای همدیگر نمی‌تواند طرف مقابل خود را بشناسد و پی به وجود «خود» او ببرد. عدم شناخت کافی، باعث بیگانگی اندیشه و اعمال در دو جنس نسبت به همدیگر شده است. زن و مردی که در کنار هم، در یک خانه، در یک اداره، و به طور کل در یک محیط به سر می‌برند، برای شناخت همدیگر به خود فرصت نمی‌دهند. می‌توان گفت عمق این دریا را فقط با حدس و گمان می‌سنجند. ما آدمیان برای سنجش هر چیزی یک مقیاس داریم. آیا تا به حال از خود پرسیده‌ایم که برای سنجش عمق وجود انسان، چه مقیاسی وجود دارد؟ به نظر می‌رسد تنها شرط مقیاس سنجش عمق وجود انسان، جرأت وارد شدن به درون دنیای فرد مقابل است. ما از این‌که دیگری را خوب بشناسیم وحشت داریم.

دوست داریم او را به همان شکلی که خود می‌نمایاند، قبول کنیم. در واقع ما نه چیزی را کشف و نه قبول کرده‌ایم، بلکه خودنمایی‌های طرف مقابلمان را فقط پذیرفته‌ایم. اگر شما از همان ابتدا در دسترس باشید و صادقانه و صریح همان‌گونه که هستید باشید و رفتار کنید، بالطبع برخی افراد به شما علاقه‌مند خواهند شد و برخی نیز شما را طرد خواهند کرد. اما احساسات و پذیرش از سوی افرادی که به شما علاقه‌مند شده‌اند، واقعی و استوار خواهد بود. لازم است شریک بالقوه شما، شما را کاملاً بشناسد، بنابراین خود را در دسترس قرار داده و از همان ابتدا با او رو راست، صریح و صادق باشید. چنانچه شما رابطه را با پنهان‌کاری و تظاهر آغاز کنید، قادر نخواهید بود به یکدیگر اعتماد کرده و از یک رابطه سالم برخوردار شوید. شما ممکن است پیوسته از این کابوس که روزی شریک شما ناگهان به ماهیت واقعی شما پی ببرد، ترس و واهمه داشته و احساس ناامنی کنید. راه ورود به درون شخص، ابتدا از برخورد چهره به چهره آغاز می‌شود. پی آمد آن صحبت‌های دلنشین جهت نزدیک‌تر شدن دو طرف به همدیگر است. چگونگی گفتارها و در یک مسیر قرار گرفتن اندیشه‌ها، باعث ظهور اندوخته‌های درونی فرد می‌شود چیزی که شاید تا به حال حتی خود شخص نیز به آن پی نبرده باشد.

وقتی اندیشه‌ها به هم نزدیک‌تر شدند، خواسته‌های درونی فرد قوت می‌گیرد و کشش به سوی همدیگر بیشتر می‌شود، اعتمادها شکل می‌گیرند. همکاری‌ها، تبادل نظرها، احترام به نوع خواسته‌ها و برآورده شدن چگونگی درخواست‌ها معنی پیدا می‌کند. اگر به این روند دقت کنیم درمی‌یابیم که خواسته‌هایی که از اوج به عمق؛ از قسمت سر به سوی تن رهسپار است، قوت و دوام بیشتری دارد. تمامی اینها هنگامی تداوم می‌یابد که زن و مرد در کنار هم باشند و از ابتدا نه به صورت زن و شوهر، بلکه به صورت دو موجود با ارزش کمک دهنده و کمک گیرنده، همدیگر را قبول کنیم. پیشرفت یک طرف را تهدیدی بر راه ترقی خود نینگاریم. با خود و طرف مقابل خود صادق و صریح بوده و محترمانه رفتار کنیم. چنانچه رفتار مناسبی با شریک خود نداشته باشیم، راهی را هموار می‌سازیم که به مشکلات، رنجش و نفرت منتهی می‌شود. اجازه ندهیم ناکامی‌ها، رنجش‌ها و مشکلات کوچک درون ما انباشته شده و به مرور زمان تبدیل به افسردگی و تنفر شوند. برای خود احترام قائل باشیم و بگذاریم شریک ما بداند که چه چیزهایی برای ما دارای اهمیت است. چنانچه ما از کشمکش‌ها و تعارضات اجتناب‌ورزیم، قادر نخواهیم بود از یک رابطه بلند مدت و رضایت‌بخش برخوردار شویم.

یک روان‌شناس در این مورد می‌گوید: ما همیشه تصور می‌کنیم چون بزرگسال هستیم باید متکی به خود و آزاد بوده و به کسی محتاج نباشیم و شاید به این دلیل است که اکثر ما از درد تنهایی به جان آمده‌ایم، در حالی‌که نیاز داشتن امری بدیهی و طبیعی به شمار می‌آید و مهم است اگر به چیزی احتیاج داشته باشیم و بتوانیم آن‌را به زبان آوریم. با عنوان کردن نیازهای خود، دیگری را به ذهن و دل خود نزدیک‌تر می‌کنیم و پل ارتباطی بین خود و ایشان برقرار کرده و اعتماد او را به سوی خود فرا می‌خوانیم. گمان می‌رود در جامعه ما دو جنس نسبت به همدیگر «دلهای پر و اذهان خالی دارند» و این ناشی از فاصله‌های کذایی و خودخواهانه‌ای است که نتیجه‌ای جز جدایی نسل‌ها به دنبال ندارد. دیدگاه آگاهانه، به دنیای هم، دلمان را برای پذیرش نقصان‌های همدیگر فراخ می‌کند. دنیای ذهنی و توهمی که از همدیگر داریم، به‌جز در تار و پود هم‌دیگر رفتن عاقبتی ندارد. آر-دی لنگ، نویسنده کتاب سیاست‌های تجربه می‌نویسد ما کمتر از آنچه می‌دانیم، روی مسائل می‌اندیشیم، کمتر از آنچه به دیگران عشق می‌ورزیم، نسبت به عشق خود شناخت داریم، کمتر از آنچه احساس می‌کنیم، عشق می‌ورزیم و به همین نسبت خود را خیلی کمتر از آنچه هستیم می‌پنداریم. بهانه‌های عدم شناخت کافی، ثروت و قدرت، زیبایی چهره خودآرایی و در کل ظواهر زندگی است. عامل اعتماد به نفس بالا می‌تواند فراتر از هرگونه زیبایی ظاهری به جذابیت هر دو جنس بیفزاید. ما چون در کاسه ذهن خود از فرد مقابل چیزی نمی‌یابیم، خود را به ریسمان‌های ناپایدار آویزان می‌کنیم. به خودمان مارکی می‌چسبانیم و نام آن را شایستگی و بزرگی می‌گذاریم، قیمتی برای خود تعیین می‌کنیم، چرا که امنیت کافی در آینده خود نمی‌یابیم و اینها ناشی از ناامنی دوران زندگی‌امان و به جهت دیدگاه اشتباهی است که نسبت به دنیای خود و اطرافیان داریم. همه این تصورات را برای ما رقم زده‌اند و ما در ذهن خود آن را پرورده‌ایم و سلسله‌وار به نسل‌های بعد منتقل می‌کنیم.

ما حتی برای شناخت خود هم فرصتی نداریم، آنچه را که دیگران برایمان دیکته نموده‌اند کپی کرده درونی می‌کنیم و عاقبت کار چنان می‌شود که نباید باشد. وقتی من نه برای خود فرصتی دارم و نه برای آن‌که به عنوان یک موجود ارزشمند در کنارم قرار گرفته، همانند نوزادی هستم که در جایی ساکن نگاه می‌کند و قدرت درک اطراف خود را ندارد. شما که نسبت به تعهد در قبال همدیگر، قراردادی را امضاء نموده و خود را پایبند به تعهدات آن می‌دانید، این حیاتی است که شریک زندگی‌تان فردی باشد که شما در مورد او با نزاکت و

مهربانی رفتار کنید. اگر تمامی جوک‌های مورد علاقه و داستان‌های «روزهای بد گذشته» خود را برای یکی از دوستان و یا همکاران خود تعریف کنید، وقتی به خانه برمی‌گردید برای همسرتان چه چیزی باقی خواهد ماند؟ ممکن است عاقلانه به نظر نرسد، اما وقت و انرژی هر فردی دارای ارزش و اهمیت ویژه‌ای است و مقدار زیاد آن در یک رابطه باعث تداوم می‌گردد. اگر شما وقت و انرژی خود را با فرد دیگری صرف کنید به طور بالقوه به رابطه خانوادگی خود لطمه خواهید زد. ما انسانها بدون درک وجود همدیگر، هیچ‌گونه ارزشی نداریم. من به امید آن می‌نویسم که خواننده شود، تو به امید آن می‌خوانی که آگاه گردی، دیگری به امید آن می‌گوید که شنیده شود و آن یکی به امیدی می‌شنود که بتواند ببیند و درک کند. با توجه به تفاوت‌های فردی، هر شخصی، بنا به نگرش خاص خود، امکانات خاصی در جریان زندگی، جهت رسیدن به آرمانهای خود برمی‌گزیند. با تغییر نگرش انسان نسبت به زندگی، نوع امکاناتی که او برای رسیدن به اهداف خود به‌کار می‌گیرد نیز متفاوت است. لئوبوسکالیا استاد دانشگاه کالیفرنیا می‌نویسد: کسی که جویای عشق است صرفاً به یکتا بودن خود و شکوفایی آن راضی نیست، بلکه می‌کوشد هرچه سریع‌تر خود را به درجات پیشرفته برساند، زیرا می‌داند آنچه آموخته می‌تواند در اختیار دیگران قرار دهد. سوروکین جامعه‌شناس مشهور می‌گوید: ذهن‌های ناهوشیار ما از قدرت عشق مطلقاً غافل و بی‌خبرند، کوچکترین اعتقادی به آن ندارد و آن را پدیده‌ای خیالی می‌پندارند. از نقطه نظر ما عشق یک نوع خودفریبی-افیون ذهن ما- یک فکر ایده‌آلی و از نظر علمی ثابت نشده است. ما سعی داریم در مقابل همه تئوری‌هایی که معتقد به قدرت و نفوذ عشق است، جبهه‌گیری کنیم. نظریه‌هایی روی نفوذ و تأثیر عشق در تعیین و شکل‌گیری رفتار و شخصیت و تأثیر آن بر تکامل زیستی، اجتماعی، معنوی و فکری، تأکید می‌گذارد و اعتقاد دارد که عشق حتی می‌تواند بر روند حوادث تاریخی و شکل دادن به جریان‌ات اجتماعی، فرهنگی مؤثر افتد. گمشده‌ای که تا خود نخواهیم پیدا نمی‌شود و ما آن را همچنان، به طور ناخودآگاه با غبار ذهن خود دور می‌کنیم.