



آه آه؛ نگاهش کن... انگار از دماغ فیل افتاده!

وقتی کسی شما را «خودخواه» می‌نامد، بدون شک رفتارتان را نقد کرده و این پیام را می‌رساند که شما بیش از حد به خود و نیازها و رفاه‌تان توجه نشان می‌دهید در حالی که به دیگران چندان اهمیتی نمی‌دهید. رفتارهای خودخواهانه غالباً غیراخلاقی نامیده می‌شوند.

وقتی کسی شما را «خودخواه» می‌نامد، بدون شک رفتارتان را نقد کرده و این پیام را می‌رساند که شما بیش از حد به خود و نیازها و رفاه‌تان توجه نشان می‌دهید در حالی که به دیگران چندان اهمیتی نمی‌دهید. رفتارهای خودخواهانه غالباً غیراخلاقی نامیده می‌شوند. معمولاً می‌شنویم که یک انسان خوب اول به دیگران توجه می‌کند و بهتر است بیش از این که از دیگران انتظار داشته باشیم، به آنها کمک کنیم.

بسیاری از روان‌شناسان معتقدند رفتارهای خودخواهانه علاوه بر این که غیراخلاقی است برای روح و روان فرد در درازمدت هم بسیار مضر است و ضرب‌المثلی چینی نیز می‌گوید: «اگر یک عمر شادی می‌خواهید به دیگران کمک کنید.» از طرفی در مطالب روان‌شناسی «خودیاری» بارها موضوعاتی درخصوص توجه به خود عنوان شده است و نگرش دیگری در این مورد ارائه می‌دهد و قبح خودخواهی را نقض می‌کند. روان‌شناسان ارائه‌دهنده این نگرش متفاوت، معتقدند باید هر کس سلامت جسمانی و روحی خود را در اولویت قرار دهد و با به کار بردن عادت‌های خوب غذا خوردن، ورزش کردن، خواب مناسب داشتن، آرامش‌سازی و انجام دادن فعالیت‌های لذت‌بخش به رفاه حال خود بیندیشد. طرفداران این اندیشه معتقدند که انسان‌ها قبل از هرکس باید به خودشان توجه نشان دهند و وقتی به اندازه کافی در وضعیت خوبی قرار گرفتند، می‌توانند از دیگران نیز مراقبت کنند.

درست مانند زمانی که مهماندار هواپیما به مسافران گوشزد می‌کند: «هنگام اضطراب برای مراقبت از همراهان کودک یا نیازمند کمک، ابتدا ماسک خود را بگذارید تا بتوانید مفید واقع شوید.»

معامله‌های برد - باخت

پس خودخواهی - منظور توجه به خود - چه حکمی دارد؟ بد است یا خوب؟ البته بهتر است بپرسیم خوب برای چه چیزی یا برای چه کسی؟ در حقیقت چه کسی از خودخواهی سود می‌برد؟

پاسخ ساده - اما غلط - به این سوال این است که رفتارهای خودخواهانه همیشه برای ما خوب و به ضرر دیگران است. در موارد بسیار، افراد می‌توانند با سود بردن از دیگران از زندگی خود لذت ببرند و البته این نوع منفعت همیشگی نیست. مثال بارز این سودجویی زمانی است که آنها به دیگران خیانت کرده و سرشان کلاه می‌گذارند یا از آنها دزدی کرده، یا به آنها یورش می‌برند. در واقع آنها با دیگران معامله برد - باخت می‌کنند که به موجب آن فرد خیانتکار چیزی را با حقه و ترفند یا زور از دیگری می‌ستانند. رایج‌ترین این معامله مربوط به احساسات و عواطف است. مثلاً این که شما را به انجام دادن کاری که دوست ندارید مجبور کنند و چنانچه تن به آن کار ندهید، احساس گناه کنید یا با شما برخورد بدی داشته باشند. در این گونه مواقع دیگران برنده معامله هستند.

البته معامله‌های یکطرفه یا برد - باخت همیشه خوب نیستند و عواقبی منفی با خود دارند که می‌تواند برای برنده از منفعت موقتی آن سنگین‌تر باشد. مثلاً ممکن است کلاهبردارها در نهایت زندانی شده یا مجبور به پرداخت جریمه شوند یا خائنان و بدرفتارها دچار عذاب وجدان، ناراحتی‌های روحی یا انتقام دیگران شوند. مهم‌تر از همه این که این افراد وجهه و اعتبار خود را نزد دیگران از دست می‌دهند و مردم با احتیاط به آنها نزدیک می‌شوند.

بدنام شدن، فرد را به انزوا می‌کشانند و هیچ کس در تنهایی و دور بودن از جامعه نمی‌تواند شاد باشد. برای شاد زیستن باید در میان گروه‌های مختلف مردم و کسانی که ما را دوست دارند و به ما احترام می‌گذارند، باشیم و داشتن چنین شبکه‌ای از مردم رفتار منصفانه می‌طلبد. بنابراین می‌توان نام معامله‌های بد و یکطرفه را «خودخواهی بد» دانست، زیرا این رفتار در نهایت به دو طرف برنده و بازنده صدمه می‌زند.

خودخواهی خنثی

اما خودخواهی دیگری وجود دارد که می‌توان آن را «خودخواهی خنثی» نامید. در این نوع خودخواهی فرد به مراقبت از خود می‌پردازد و در این مراقبت صرفاً به خود توجه دارد. مثلاً اگر شما 5 دقیقه در روز، دندان‌هایتان را مسواک بزنید تا دچار بیماری‌های دهان و لته نشوید، خودخواهی خنثی دارید، زیرا در این کار به دیگری نه فایده‌ای می‌رسانید و نه ضرری. همین موضوع نیز برای 10 دقیقه مدیتیشن در روز صادق است.

اما برخی حتی به خودخواهی‌های خنثی نیز خرده می‌گیرند و معتقدند به جای وقت صرف کردن بر سر کارهایی که فقط رفاه

شخصی را دربرمی‌گیرد، باید تمام و کمال وقت خود را صرف کمک به بی‌خانمان‌ها و فقرا کنیم و معتقدند که هر قدر به افراد نیازمند کمک کنیم، بازهم زمان کم می‌آوریم.

بنابراین نباید کارهایی انجام دهیم که منفعت شخصی به دنبال داشته باشد، اما همان طور که اشاره شد، بنابر مباحث و جنبش‌های خودیاری و مراقبت از خود، اگر ما از جسم و روح خودمان مراقبت نکنیم، هرگز نمی‌توانیم به دیگران یاری برسانیم. مراقبت از خود، ما را در شرایط بهتر قرار می‌دهد و در آن صورت است که می‌توانیم کارهایی به نفع دیگران انجام دهیم. بنابراین باید اذعان داشت که برخی از رفتارهای خودخواهانه تقریباً خنثی هستند و وجودشان ضروری است.

معامله‌های برد - برد

علاوه بر این دو نوع خودخواهی، بد و خنثی، «نوعی دیگر از خودخواهی وجود دارد که می‌توان نام آن را خودخواهی خوب» گذاشت. این خودخواهی هم به ما و هم به دیگران فایده می‌رساند. در واقع خودخواهی خوب، یک معامله دوسویه است؛ رد و بدلی که دو طرف معامله مشتاقانه برای به دست آوردن چیزی که برایشان ارزش دارد، تلاش می‌کنند و از آنجایی که هر دو طرف در این معامله سود می‌برند، می‌توان این معامله را برد - برد نامید.

واضح‌ترین نمونه از این معامله در دنیای امروز ما، پرداخت پول در قبال خدماتی است که دریافت می‌کنیم. با این معامله برد - برد ما خدماتی را که لازم داریم دریافت می‌کنیم و فرد ارائه‌دهنده آن خدمات به پول خود می‌رسد، اما معاملات دوسویه چیزی فراسوی معاملات اقتصادی است. هرگاه ما کاری را انجام دهیم که دیگری را هم شریک خود در آن موضوع کنیم، دست به معامله دوسویه زده‌ایم. مثلاً برای این که شاد باشیم، به همراه دوستانمان به سینما یا هر مکان تفریحی دیگر می‌رویم. در این‌گونه مواقع ما می‌خواهیم با بودن دوستانمان در کنار خودمان، احساس شادی و لذت کنیم و در این حالت موجب شادی و لذت همراهمان نیز می‌شویم. برخی از برنامه‌ها مانند تولیدات سینمایی، بازی‌های ورزشی مانند فوتبال و بسکتبال و حتی شرکت در کارگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌اندیشی، حضور بیش از یک فرد لازم است. مادامی که تمامی افراد حاضر در این برنامه‌ها تمایل به انجام دادن کارشان داشته باشند و از سرمایه‌گذاری خود در هریک از آن فعالیت‌ها سود مادی یا معنوی ببرند و چیزی باارزش به دست آورند، وارد معامله‌های دوسویه شده‌اند. تمام این برنامه‌ها، خودخواهی خوب - که برای دو طرف منفعت دارد - محسوب می‌شوند.

با یک نگاه اجمالی به 3 نوع خودخواهی فوق براحتی می‌توان حدس زد که برای افزایش شادی باید از خودخواهی بد دوری کرد، زیرا در طولانی‌مدت از شادی‌تان می‌کاهد. خودخواهی‌های خوب و خنثی می‌توانند سعادت و رفاه افراد را تأمین کنند. پس چرا اغلب اوقات ما را وادار به انتخاب یکی از دو نوع مورد خودخواهی و فارغ از خود بودن می‌کنند؟ 2 پاسخ خوشبینانه و بدبینانه برای این پرسش وجود دارد؛ پاسخ خوشبینانه این است که از ما خواسته می‌شود تا دست از خودخواهی‌های بد برداشته و به گونه‌ای رفتار کنیم که علاوه بر خودمان، دیگران هم سود ببرند. درواقع طرفدار معامله‌های دوسویه باشیم.

اما پاسخ کمی بدبینانه به پرسش فوق این است که هرگاه به دلایل توجه به منفعت شخصی سرزنش می‌شویم، در حقیقت بوضوح از ما می‌خواهند منافع خودمان را کاملاً فدای دیگران کنیم. درواقع این افراد با بیان ارزش فداکاری، ایثار و تشویق دیگران به انجام دادن این کار، از محبت دیگران به نفع خود سوءاستفاده می‌کنند. این افراد خود نیز گرفتار خودخواهی‌های بد هستند که دیگران را وادار به ایثارگری می‌کنند.

افرادی هم که قصد دارند با حقه و نیرنگ، ما را وارد اعمال نادرست خود کنند، معمولاً واداران می‌کنند که به انتخاب بین 2 ویژگی خودخواهی (سود بردن از دیگران) و ایثارگری (پرداخت هزینه به نفع دیگری) بپردازیم و با این کار سعی دارند به منافع خودشان برسند، اما خوشبختانه یک انتخاب دیگر وجود دارد و آن هم به کار بردن خودخواهی خوب است که در آن همه سود خواهند برد.

psychologytoday / مترجم: نادیا زکالوند