

سبک رفتار



آدم‌های خودخواه زندگی‌تان را حذف کنید

آنها فقط خودشان را می‌بینند

■ مریم ترابی

چقدر برای دیگران وقت می‌گذارید؟ چقدر دیگران برای شما مهم هستند؟ چقدر کاری که برای دیگری انجام می‌دهید فقط به خاطر خود اوست نه خود شما؟ چقدر به نظرات دیگران اهمیت می‌دهید؟ چقدر تابع تصمیم جمع هستید؟ نوع ارتباطات امروزی دلایل شکل گرفتن این سؤالات در ذهن است؛ رابطه‌ها و دوستی‌هایی که رنگ و لعاب خودخواهی و صوری و چشم‌کنشی به خود گرفته‌اند. می‌گوییم صوری به این دلیل که دوستی‌های امروزی مانند یک قرارداد نانوشته هستند و در این قرارداد نانوشته منافع شخصی نسبت به منافع دوستی و جمعی ار حجت دارد. روابط امروزی آلوده به مغفل خودمیان‌بینی شده‌اند.

■ همسر خودمحور

یکی از دلایل ازدواج رفع نیازهای روحی و روانی است. یعنی زن و مرد باهم به توافق می‌رسند تا در کنار هم و برای تکمیل یکدیگر باهم ازدواج کرده‌و زندگی مشترکی را شروع کنند. زمانی که صحبت از شرکات به میان می‌آید یعنی زن و مرد در تمام موارد باید نظر یکدیگر را جویاشوند و با توافق هم بر یک تصمیم، قدمی در زندگی خود بردارند. حال اگر یکی از طرفین دارای خصلت خودمحوری باشد چرخ این زندگی نرم و آرام نمی‌چرخد. چرا؟ به این دلیل که افراد خودمحور و خودخواه همیشه تصور می‌کنند نظرات و تصمیمات آنها در دست بوده و دیگران نیز باید آن را بپذیرند و به او و نظراتش احترام بگذارند. حال شما تصور کنید همسر تان دارای چنین خصلتی باشد. تا چه حد می‌توانید این فرد را در کنار خود تحمل کرده‌و باورزندگی کنید؟ تصور آن هم بسیار سخت است! اما این درباره افراد خودمحور یک واقعیت است و یکی از دلایل طلاق می‌تواند همین خصلت فردی افراد باشد. وقتی همسری تنها تصمیم‌گیرنده زندگی باشد و شریک زندگی خود را آدم هم حساب نکنند این زندگی دچار تشنج می‌شود. حال اگر همسر این آدم خودمحور سعی کند بااین خصلت کنار بیاید، در واقع خود را از مرکز زندگی حذف کرده و تنها به عنوان یک فرد از افراد این خانه با وظایف مشخص شده به حساب می‌آید. در این زندگی هیچ عشق و محبت و همدلی وجود ندارد و روابط

بین شُرکای این زندگی سرد و بی‌روح است.

معمولاً اکثر زندگی‌های زناشویی بعد از مدتی رو به سکوت و بسکوبی و عادی شدن پیش می‌رود و روابط میان زن و مرد به نوعی سرد و یکنواخت می‌شود. عشق و محبتی که در ابتدا وجود داشته جای خود را به انجام وظیفه و رفع تکلیف می‌دهد. ولی وقتی پای خصلت خودخواهی در میان باشد، فراتر از آن، رنگ و بوی این زندگی، رنگ و بوی خودخواهی و به نوعی دیکتاتوری می‌گیرد. در چنین شرایطی همسر خودخواه فقط خود خودش مهم است و لاغیر. آقا برای خانم کلدو تهیه می‌کند بدون اینکه به همسر خود فکر کرده و هدیه مورد علاقه او را تهیه کند، تنها برای رفع تکلیف و با این نگاه که من هرچه انتخاب کنم درست است این کادو را تهیه می‌کند. یا خود به تنهایی و بدون مشورت تصمیم می‌گیرد کاری را برای زندگی مشترک یا همسرش انجام دهد که از نگاه او البته کاری بسیار خوب و درست است در حالی که از نگاه همسرش اصلاً صحیح نیست. در واقع این خصلت خودگرایی نقطه شروع اختلافات و مشاجره‌ها بین زوجین است. خانم شاکي از اینکه اصلاً به او بها داده نمی‌شود و به خواسته‌های او توجهی نمی‌شود و آقا هم پرمدعا از اینکه من همه کاری برای همسر م انجام می‌دهم ولی او اصلاً برایش مهم نیست. اصالت قاتل شدن برای «خود» در زندگی‌های امروزی، اختلافات و ناسازگاری‌ها را شدت می‌دهد. زندگی زناشویی در سایه تعامل، همفکری، همراهی و هماهنگی معنا پیدا می‌کند اما خودمحوری زن و مرد به این روابط خانوادگی و زناشویی لطمه‌های جدی می‌زند و در نهایت منجر به طلاق عاطفی یا بحران‌های جدی در زندگی می‌شود. وقتی زوجین تنها «خود» را می‌بینند و همسر خود را در این نگاه گم می‌کنند کم کم زندگی رو به سردی رفته و در نهایت یا به طلاق عاطفی یا به طلاق دائمی منجر می‌شود. متأسفانه آمار طلاق عاطفی در جامعه فعلی ما دست کمی از طلاق دائمی ندارد. عینک خودخواهی روی چشمان افراد دلایل ایجاد اختلاف و طرد شدن است در حالی که تنها با کمی توجه و مهم دیدن همسر خود زندگی‌های شیرین و قشنگ می‌شود. با برداشتن عینک خودبینی، نیازها و خواسته‌ها و همچنین علائق همسر خود را ببینیم و او را بخشی از

وجود خود بدانیم.

■ من از تو بهتر و مهم‌ترم

یکی از خصلت‌های بارز برخی از ما ایرانی‌ها این است که نسبت به همه چیز ادعای دانستن و آگاهی داریم. تنها کافی است شما اسم سخت یک شهر کوچک در یکی از کشورهای کوچک و گمنام جهان را که روز پز نقشه قرار دارد در یک جمع دوستانه مطرح کنید. خواهید دید که ۹۰ درصد حاضرین این جمع اظهار اطلاع و آگاهی از وجود این شهر کوچک و گمنام می‌کنند و شما فقط با حیرت نگاهشان می‌کنید. این یعنی مدعی هستیم هر چه می‌گوییم صحیح است و تنها من هستم که می‌دانم و می‌فهمم، دیگران نمی‌فهمند!

این خودمحوری و برتری‌جویی ما باعث شده حتی وقتی در موضع نیاز و کمک هستیم و مشاوری را برای خود انتخاب می‌کنیم بدون اینکه خودمان بخواهیم کارمان با مشاور، به جدال می‌کشد، زیرا در حقیقت ما مشاور می‌گیریم که تأییدمان کند، نه راهنمایی. آقای محترم و خانم عزیز؛ شما وقتی پیش دکتر ی، وکیل، مکانیکی می‌روید، به این معنی است که شما با تمامی علو درجات و سطح علمی بالایی که دارید در این قسمت مورد نظر، کمیت‌تان لنگ می‌زند و شما به مشاوری نیاز دارید که آن خلأ را جبران کند. پس تصور نکنید از دکتر و وکیل و مکانیک بیشتر می‌دانید و نزد آنها هم راه علاج و درمان خود را پیشاپیش نگوئید.



افراد خودخواه همیشه دنبال لطف دیگران هستند، اما وقتی ما از آنها کمک می‌خواهیم، فرار می‌کنند. این دقیقاً نحوه رفتار آنهاست. هر چند صبور بودن و دادن فرصت تغییر به چنین شخصی مهم است اما توانمند نکردن او در خودخواهی‌اش هم اهمیت دارد، مخصوصاً اگر به آزار ما منتهی شود. بنابراین، وقتی یک فرد متکبر از ما توقع لطف زیاد دارد، درخواستش را برآورده نکنیم و بگذاریم از ما دوری کند. خودمان را ارزشیابی کرده و برای خودمان روشن کنیم که نمی‌پذیریم کسی مجبورمان کند حس کنیم مهم نیستیم یا در سطح پایین‌تری هستیم

روانشناسان معتقدند در روابط میان‌فردی حالت رفتاری وجود دارد که همان خودمحوری یا خودمیان‌بینی است. هر گاه انسان با انسان‌هایی، دیگری یا دیگران را با خود و ارزش‌های خود ارزشیابی نماید، دچار خودمیان‌بینی شده‌اند، این وضعیت جلوه‌ای از خودگرایی است. افراد در این حالت بر روابط انسان با دیگران تأثیر منفی می‌گذارند و به سستی ارتباط، عدم امنیت و انزوای اجتماعی در سطح زندگی خانوادگی و اجتماعی منجر می‌شود. امروزه گسترش اخلاق خودگرایی و عدم توجه به خواسته‌ها و نیازهای فرد مقابل در زندگی زناشویی می‌تواند موجب اختلاف و ناسازگاری در کانون خانواده گردد. این ویژگی سایر ارتباطات و دوستی‌ها را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهد.

ضعف‌ها و کمبودهایی باشد تماماً اعتماد به نفسش را در رابطه با این دوست خودمحور از دست داده و مطیع و مرید او می‌شود. حتی برای یک قدم زدن ساده یا رفتن به یک سینما نیز دوست خودمحور تصمیم می‌گیرد و اجرا می‌کند و دیگران هم باید تابع تصمیم و نظرات او باشند. دوستی‌های این افراد تنها در جهت منفعت‌طلبی آنهاست و اگر این دوستی سود و منفعتی برای آنها نداشته باشد ادامه نمی‌دهند. چون به اعتقاد آنها، وقتی برای این دوستی‌ها ندارند. این افراد اصلاً به احساسات طرف مقابلشان اهمیت نمی‌دهند چون به قدری درگیر خود و آنهاست که دوستی‌ها را نمی‌بینند. به این افراد می‌توانیم لقب درد احساسات را دهیم. یعنی احساسات و توجه افراد را برای خود می‌خواهند ولی به دیگران اصلاً توجهی ندارند.

با تغییر سبک زندگی جامعه‌امروزی همه ابراز احساسات جنبه تجملاتی و به رخ کشیدن پیدا کرده است. به حدی که بعضی از مواقع این افراد خود را خیلی سخاوتمند و باگذشت و گیرانشان می‌دهند، مثلاً اگر قرار است برای یکی از عزیزان خود هدیه‌ای تهیه کنند باید شیک‌ترن، گران‌قیمت‌ترین و لوکس‌ترین کادو را تهیه کنند چون فقط اوست که می‌تواند ایسن بهترین‌ها را تشخیص دهد. در حالی که نمی‌دانند نشان دادن محبت و ابراز احساسات می‌تواند با ساده‌ترین هدیه‌ها هم باشد. چه بسا عشق و محبت در همین هدیه ساده بیشتر باشد. درواقع نگاه افراد خودبین به ابراز عشق و محبت متفاوت از افراد عادی است و این افراد برای فرد مورد علاقه خود هیچ دارند که برای پیشبرد اهداف شخصی‌شان دیگران را به خدمت بگیرند و از تمامی امکانات پیرامونشان برای رسیدن به اهداف خود بهره ببرند. در مسیری قدم می‌گذارند که مقصدش چیزی جز «خود» نیست و طی این مسیر هیچ همراه و همسفری وجود ندارد، هدف همیشه وسیله را توجیه می‌کند، موانع به هر قیمتی از سر راه برداشته می‌شود و غایت آرزوها رضای کامل هواهای نفسانی است. این افراد در روابط با خانواده و دوستان خود همیشه مشکل‌ساز هستند و بالطبع این مشکلات را به جامعه نیز تزریق می‌کنند. تصور کنید این حس برتری در یک رابطه دوستی ساده چه آسیب‌هایی به افراد وارد می‌کند. مشخص‌ترین آسیبی که دوست مقابل این فرد خودبین می‌بیند این است که اگر از نظر شخصیتی دچار

■ دوستان خودخواه خود را کنترل می‌کنیم

میزان متعادلی از عشق به خود، احترام به خود و اعتماد بنفس برای عملکرد بهتر، لازمه همه افراد است اما میان این صفات و بیشتر به فکر خود بودن، تکبر یا حتی خودشیفتگی معمولی، مرز وجود دارد. وقتی افراد خودمحور می‌خواهند به همه بقبولانند که دنیای آنها از همه بهتر است و «قایت» را جایگزین «فاقت» می‌کنند واز همه توقع یاری و کمک دارند بدون اینکه خود نقشی در پیشرفت جامعه داشته باشند و اصولاً حتی برای کسی

■ معجیدفراهایی تقریباً چند ماهی می‌شد که خبری ازش نبود. دیگه عادت کرده بودم. هر چقدر هم که یهش می‌گفتم فایده نداشت. کار خودش را می‌کرد. معمولاً هر وقت که کاری داشت زنگ می‌زد. براش هم فرقی نداشت که چه حرف‌هایی با کنایه نثارش می‌کردم. تو این چند سالی که از دوستی ما می‌گذشت یکبار نشد که به من زنگ بزند و فقط برای احوالپرسی باشد. از دسته افرادی بود که فقط وقتی با من کار داشت تماس می‌گرفت.

شاید اطراف شما هم از این آدم‌ها باشد. آدم‌هایی که فقط برای اینکه کارشان راه بیفتد به شما زنگی می‌زنند و حتی ملتزمانه خواهان قرار حضوری هستند. اما به محض اینکه مشکلسان حل شد تا کار بعدی نمی‌توانید پیدایشان کنید.

البته وقتی بیشتر و با دقت نگاه می‌کنید می‌بینید کم هم نیستند. از جمع افرادی که با من ارتباط دارند شاید یکی، دو نفر به جز کار با من تماس می‌گیرند. اینقدر این افراد در اطرافمان کم شده‌اند که در حسرت اینچنین دوستانی باید روزگار را سپری کنیم. نمی‌دانم این خاصیت عصر حاضر است یا اینکه آدم‌ها فقط با حساب و کتاب با هم ارتباط برقرار می‌کنند. اگر منفعتی برای کسی نداشته باشیم باید کنج تنهایی مونس و همدم ما باشد و چشم‌انتظار باشیم که کسی حالی ساده از ما بپرسد.

■ ■ ■

■ «فقط تو» رنگ باخته است

نمی‌دانید چه حس قشنگی است که وقتی تلفنات زنگ می‌خورد و گوشی را برمی‌دارید دوستان باشد که بگوید «فقط تماس گرفتم حالت را ببرسم». سایه منفعت‌طلبی و حساب و کتاب‌های الکی و پوچ چنان بر زندگی و شخصیت افراد سنگینی می‌کند که باید حسرت نشنیدن چنین جملاتی را در آینده بیشتر بکشیم.

اینکه «فقط تو» مهم باشید خیلی قابل دسترس شده است. این «فقط تو» در روابط دوستانی، روابط زناشویی و حتی در روابط قاتل نیستند در چنین شرایطی نظم و تعادل اجتماعی به‌هم می‌ریزد و افزایش خصلت خودمحوری در بین افراد یک جامعه می‌تواند کل یک اجتماع را به سمت این خصیصه هدایت کند و در نتیجه، اصل مدیت به لبه پرتگاه نزدیک می‌شود.

ولی بهتر است یاد بگیریم در برابر دوست یا همسر خودخواه و خودمحور خود چگونه رفتاری داشته باشیم. مثلاً با خودمان روراست باشیم. قبول کنیم که فرد خودخواه و خودمحور هرگز نیازهای ما را ترجیح نمی‌دهد. این دوست

ما یافرود مورد علاقه ما، برای ما ارزش دارد اما باید بدانیم که او توجهی به احساسات و رفاه نمی‌بینند. به این افگاهی، فهمی روشن از جایگاه ما در این رابطه ارائه می‌دهد. یک شخص خودخواه ممکن است آنقدر درگیر خودش باشد که پادش برود به احساسات و افکار ما توجه کند. شاید به کمی یادآوری نیاز داشته باشد که دنیا حول آنها نمی‌چرخد. بسا او حرف بزینم و به او توضیح دهیم بدون اینکه فکر کند در حال حمله به او هستیم. برای مثال، به‌جای خشمم و اوقات تلخی و جیغ زدن که «تو هرگز به من گوش نمی‌دهی؛ تو همیشه همه‌چیز را برای خودت می‌خواهی» سعی کنیم بگوییم، «من واقعا نیاز دارم با کسی درمورد چیزی که آزارم می‌دهد حرف بزنم. آیا مایلی به من گوش دهی؟» آنها را تشنه توجه خود کنیم. این یک استراتژی قدرتمند در رفتار با افراد خیلی خودخواه است که از توجه و مراعات دیگران سرباز می‌زنند. ترفند این روش این است که خوش‌رفتار باشیم اما هرگز توجهی را که به‌دنبالش هستند به آنها ندهیم. باید کلمات لحن‌مان را ملایم و خوشایند و نظرات‌مان گنگ و مبهم باشد. مثلاً، به‌جای اینکه بگوییم، «آخی بیچاره، واقعا باتو این کار را کردی؟» بگوییم: «بله خب، زندگی همین است دیگه». این جمله تا مدتی او را گیج و سردرگم کرده و از تعادل خارجش می‌کند. یادمان باشد، توجه اندوخته ماست. اگر این توجه را به آنها ندهیم، به احتمال زیاد، از ما فاصله خواهند گرفت.

افراد خودخواه همیشه دنبال لطف دیگران هستند، اما وقتی ما از آنها کمک می‌خواهیم، فرار می‌کنند. این دقیقاً نحوه رفتار آنهاست. هر چند صبور بودن و دادن فرصت تغییر به چنین شخصی مهم است اما توانمند نکردن او در خودخواهی‌اش هم اهمیت دارد، مخصوصاً اگر به آزار ما منتهی شود. بنابراین، وقتی یک فرد متکبر از ما توقع لطف زیاد دارد، درخواستش را برآورده نکنیم و بگذاریم از ما دوری کند. خودمان را ارزشیابی کرده و برای خودمان روشن کنیم که نمی‌پذیریم کسی مجبورمان کند حس کنیم مهم نیستیم یا در سطح پایین‌تری هستیم.

وقتی فهمیدیم کسی بیش از حد خودخواه و خودمحور است، موقعیت مناسبی است که از او دور شویم. زمان با هم بودن را تا جایی که امکان دارد محدود کنیم. اگر عادت داشتیم هر روز عصر باهم دیدار کرده و قهوه بنوشیم، فواصل این دیدارها را بیشتر و بیشتر کنیم، دیگر با او تماس نگیریم و به پیام‌هایش جواب ندهیم. ممکن است با واکنش‌های جورواجوری از بی‌تفاوتی گرفته تا بدخلقی و خشم، مواجه شویم، اما خونسرد و محکم بمانیم. بهتر است تنها بمانیم تا اینکه با افراد خودخواه که تأثیرات منفی روی ما دارند وقت بگذرانیم. در نهایت اگر نتوانستیم فرد خودمحور در زندگی‌مان را تغییر دهیم بدون ائتلاف وقتی طلاق رابطه کنیم زیرا دنیا آنقدر کوتاه است که ارزش ندارد در باتلاق انسان‌های خودمحور زندگی خود را از بین ببریم.

خوشبختی واقعی به این معناست که همه افراد یک جامعه احساس خوشبختی کنند، نه فقط عده‌ای معدود و این محقق نخواهد شد جز در سایه حس از خودگذشتگی، ایثار و احترام به حقوق دیگران.

سبک ارتباط

احوالی از دوستان خود بپرسیم بدون چشمداشت

فقط تو باشی و بس!

موضوع مشکلی ندارد. موضوع این است که آن صافی و صداقت، حلقه گمشده و فراموش‌شده ارتباطات میان‌فردی امروز شده است. دیگر کمتر کسی را می‌بینیم که فقط به خاطر خود ما کنار ما بنشینند. در حال حاضر اگر من یا شما برای کسی منفعتی نداشته باشیم باید روزگار را در تنهایی سپری کنیم البته شاید کسی هم پیدا شود و دلش برای ما بسوزد و حالی از ما بپرسد اما این حال بر سیدین کجا و آن حالی پرسیدنی که پشتش حس دوست داشتن و دلنگ شدن باشد کجا؟

بنابر این بد نیست تلاش کنیم روابطمان را بر اساس چیزهای مثل عشق، علاقه، صداقت، رزستی، مهر و محبت بچینیم تا ماندگارتر و لذت‌بخش‌تر باشد. یادمان باشد افراد را برای ذات و شخصیت خودشان دوست داشته باشیم نه برای منافعی که در دسترس دارند و ما شاید روزی به آن نیاز داشته باشیم.

■ ۱۱۸دیگران نباشیم

همه ما چه بخواهیم چه نخواهیم باید در اجتماع انسانی زندگی کنیم. باید در محیطی زندگی کنیم که افراد مختلف با سلیقه‌ها و تفکرات مختلف در آن وجود دارند و در کنار ما حضور خواهند داشت. نمی‌توانیم خود را در خانه یا جنگل و بیابان حبس کنیم و بگوییم انسان موجودی اجتماعی است.

بنابراین باید به دنبال اصلاح رفتار و اعمالی باشیم که موجب آزار و اذیت دیگران می‌شود. همه ما می‌دانیم کدام یک از رفتار و کردارمان درست نیست کدام تابعه اصول انسانی است. اگر می‌خواهیم سالم و لذت‌بخش زندگی کنیم باید نگاه خود را نسبت به افراد تغییر دهیم. این را بدانیم افراد جامعه ابزار یا نردبان موفقیت ما نیستند. افرادی که در کنار ما زندگی می‌کنند انسان‌هایی هستند با کلی نیازهای عاطفی و روحی که دوست دارند با آنها مثل کالا و شرکت خدماتی رفتار نشود.

چند سال پیش دوستی داشتیم که هر وقت شماره تلفن شخصی یا جایی را می‌خواست با من تماس می‌گرفت. من نقش ۱۱۸ را برای او داشتم و جالب اینکه اگر تلفن مشترک مورد نظر هم در دفتر تلفن من موجود نبود کلی غم می‌زد و با نااحتی تلفن را قطع می‌کرد.

کم‌کم باورم شده بود که من بخشی از مجموعه



مخابرات و ۱۱۸ هستم با این تفاوت که افراد شاغل در ۱۱۸ دیگر غر کسی را نمی‌شنوند ولی من مجبور بودم کنایه و متلک‌های محسن جان را هم گوش و با شرمندگی تمام از ارتباط اقطع کنم.

■ نگامان را تغییر دهیم

بایبید بپذیریم که در ارتباطات میان‌فردی خود نیازمند تغییر نگاه و دیدگاه هستیم. بدون تعارف اگر حداقل ارتباطی برایمان مهم است برای پاسداری و ماندگاری آن تلاش کنیم. سعی کنیم در کنار دوستانمان برای موفقیت و زندگی خوب باشیم نه اینکه آنها را ابزار رسیدن به اهداف عالی و پست خود قرار دهیم.

این تغییر نگاه باعث می‌شود اطرافمان حس خوب و انرژی مثبت قرار گیرد زیرا دیگر به افراد دید منفعت‌طلبی و منیت نداریم. افراد را برای محبت کردن دوست داریم نه برای سوءاستفاده. اگر دیر بچنین مطمئناً سردی این روابط تا عقق وجودمان نفوذ خواهد کرد و تمام روابط ما را در بر خواهد گرفت. یاد بگیریم خودخواهی و منیت‌های خود را کنار بگذاریم و برای ما هم بودن تلاش کنیم نه برای خود بودن و همه چیز را برای خود خواستن.

خوب است باور کنیم که خیلی هم خوب است که رابطه‌های ما فقط برای وجود خود افراد باشد. فقط و فقط ارتباط باشد و بس. فقط و فقط دوستی‌ها را برای خودشان بخواهیم و نه برای اهداف پیدا و پنهانی که در سر داریم. حتی اگر کسی را دوست داریم او را برای خودش دوست داریم نه اینکه در اندیشه مال

و ثروت و پست و مقام اطرافیان او سیر کنیم و علاقه ما خلاصه بشود در اهداف ناشایست انسانی.

بد نیست گاهی گوشی را برداریم فقط حال دوست‌جان خود را ببرسیم فقط به خاطر وجود نازنین خودش نه چیز دیگر.