



که انسان به تنهایی قادر به حل کردن و عبور از آن‌ها نیست. اصولاً همین روابط درهم تنیده بین فردی در جامعه باعث شکل‌گیری فرهنگ، سبک زندگی و نگاه به آینده می‌شود. بنابراین حفظ روابط میان فردی از اهمیت بالایی برخوردار است. در مواجهه با این مسئله افراد واکنش‌های زیادی از خود بروز می‌دهند. بعضی افراد اصلاً به نظر دیگران اهمیت نمی‌دهند و در تمام مراحل زندگی با خودسری و لجبازی عمل می‌کنند. بررسی شکست‌های این افراد در زندگی نشان می‌دهد که گاهی با یک مشورت کوچک و استفاده از نظر دیگران می‌توانستند از یک ویرانی بزرگ جلوگیری کنند.

امادر مقابل، بعضی افراد مدام چشم به دهان دیگران دارند و حتی برای موارد کوچک هم خودشان تصمیم نمی‌گیرند. گاهی برای آن‌ها نظر دیگران آن قدر مهم می‌شود که نظر خود را از یاد می‌برند. اجازه می‌دهند دیگران به جای‌شان فکر کنند و در مواقع زیادی تصمیمات آن‌ها را در زندگی خود اعمال و اجرا می‌کنند. این‌گونه افراط و تفریط‌ها فرد را از حالت تعادل خارج می‌کند و شیرازه امور زندگی از دستش خارج می‌شود. بعد از مدتی فرد درمی‌یابد که لذتی نمی‌برد و اتفاقات زندگی دیگر برای او خوشایند نیست؛ چرا که در هر اتفاقی به دنبال این است که نظر دیگران را جلب کند و به اصطلاح آبرویش نرود. خیلی چیزها در این مورد به باورهای عرفی، سنتی و فرهنگی برمی‌گردد.

بدون شک در اطراف خود افرادی را دیده‌اید که همیشه هراس دارند که دیگران چه می‌گویند؟ نکنند با انجام دادن / ندادن این کار آبروی‌شان برود؟ مردم چه می‌گویند و سؤالاتی از این دست. همه این پرسش‌ها در پس‌زمینه خود فرد یا خانواده‌ای روان‌رنجور دارد. چنین افرادی طوری زندگی می‌کنند که آب خوش از گلویشان پایین نمی‌رود. ترس از دست دادن حیثیت و آبرو تمام ذهن‌شان را محاصره می‌کند و در نهایت راه‌هایی را نمی‌یابند. اهمیت دادن افراطی به نظر دیگران به مرور باعث می‌شود فرد هویت مستقل خویش را از دست بدهد و به نظر دیگران وابستگی بیمارگونه پیدا کند.

در این میان افرادی نیز هستند که رویه‌ای تعادلی را در پیش می‌گیرند؛ آن‌ها به موقع از مشورت دیگران استفاده می‌کنند و کار خود را پیش می‌برند. از طرفی نظرات بی‌اساس دیگران نمی‌تواند آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و از هدف‌شان بازدارد. به نظر می‌رسد چنین رویکردی با اعتماد به نفس، آرامش روانی و درستی عملکرد انسان ارتباط مستقیمی دارد.

راهکارها

جلب نظر دیگران به هر قیمتی بدون شک موجب از دست رفتن سلامت روان می‌شود. بنابراین باید همیشه متوجه این موضوع باشیم که خواسته‌ها و نظرات خود را فدای نظر دیگران نکنیم. برای این کار لازم است راهکارها و تمهیداتی را مدنظر بگیریم. بعضی از این راهکارها عبارت‌اند از:

باور به ارزشمندی نظر خود: در همه مراحل زندگی باید این را بدانیم که مهم‌تر از خود ما کسی نیست. این نظر ماست که ارزش دارد و جهت زندگی ما را مشخص می‌کند. این نظر بر پایه‌هایی بنا نشده که باید آن‌ها را درست انتخاب کنیم. زندگی سالم، روابط خوب، آرامش ذهنی و آگاهی باعث می‌شود که بتوانیم نظام ارزشی پایدار و درستی برای خود انتخاب کنیم. نظامی که سکان آن به دست ماست و کشتی زندگی‌مان را جلو می‌برد. بنابراین اول خودت دوم کسی!

تعیین حدود در استفاده از فضای مجازی: بیایید خودمان را گول نزنیم و هربار در پاسخ به این سؤال که توی اون گوشی چه خبره، جواب ندهیم من برای آموزش و

اطلاعات گرفتن ازش استفاده می‌کنم. باور کنیم که زمان زیادی را به بطلالت در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانیم و در نهایت هم چیزی عایدمان نمی‌شود. پس بایک برنامه خوب و کاربردی استفاده از آن را به ساعات مشخصی در شبانه‌روز محدود کنیم؛ چرا که برخورد کردن به نظرات مختلف و دیدن زندگی‌های گوناگون که اهداف خاصی را دربر ندارند و فقط برای کسب درآمد و وقت‌گذرانی ایجاد شده‌اند، باعث می‌شود ذهن ما دچار برداشت‌ها و تصمیم‌های نادرست شود. از طرفی دقت زیاد به جزئیات زندگی دیگران این فکر را در ما ایجاد می‌کند که پس آن‌ها هم در مورد من قضاوت می‌کنند. همین مسئله بنیانی می‌شود تا وسواس‌های ذهنی آغاز شود و به دنبال جلب نظر دیگران برویم.

نخواندن فکر و ذهن دیگران از پیش: وقتی عملی را انجام می‌دهیم اهداف، رضایت خاطر و خواسته خودمان اهمیت دارد. ما فقط از یک فکر آگاهی داریم و آن فکر خودمان است، بقیه قضاوت‌ها بر حسب حدس و گمان است. اینکه دیگران چگونه درباره عمل ما و نتایج آن فکر می‌کنند، جزو پیش‌دوری‌های ذهن است و باید آن را متوقف کنیم. اگر به یک تصویر کلی‌تر نگاه کنیم متوجه می‌شویم که آن‌ها هم اعمالی را انجام می‌دهند که گاه نتایج خوب و گاه بد دارد. نکته اینجاست که حاصل عمل دیگران هرچه باشد بر زندگی ما تأثیری ندارد. این مسئله به طور متقابل هم صادق است. البته باید تعاملات نزدیک‌تر و تأثر و تأثرات آن را از این مقوله جدا کرد.

پذیرش اینکه نباید همه را خوشحال کنیم: ما موظف نیستیم همه افراد را راضی نگه داریم. چنین چیزی اصولاً امکان ندارد. تضاد و تضارب آرا همیشه وجود دارد و بالاخره نظری مخالف نظر و عمل ما پیدا می‌شود. بهتر است با تقویت انتقادپذیری، از کنار نظرات مخالف بگذریم و ایرادات خود را اصلاح کنیم، نه اینکه فکر کنیم چون کسی از کار ما خوشش نیامده دنیا به آخر رسیده است.

گزینش چند فرد مهم در زندگی: برای اینکه از مشارکت با دیگران و استفاده از تبادل نظر و مشورت دور نمانیم، باید چند آدم خوش فکر و درستکار را در اطراف خود نگه داریم. این افراد معمولاً افراد خانواده یا دوستان صمیمی و یا شریک عاطفی ما هستند که در مقابل آن‌ها نقابی نداریم و آن‌طور که هستیم رفتار می‌کنیم. چون باور داریم که قضاوت سوء درباره ما ندارند و اگر هم نظری ابراز کنند، حتماً از روی خیرخواهی و برای بهبود امور زندگی ماست. چنین افرادی به خاطر اشتراکات زیاد در نظام‌های ارزشی و اعتقادی و اجتماعی با ما همراه شده‌اند و می‌توانند همچون تکیه‌گاهی در کوران حوادث، یاور ما باشند.

آگاهی از اینکه مردم خیلی هم به ما فکر نمی‌کنند: سنت‌های غلط و باورهایی که به اشتباه در ذهن ما جای گرفته‌اند، سعی دارند به ما بقبولانند که همه مردم با یک چراغ‌قوه و ذره‌بین به دنبال ما راه افتاده‌اند تا هرکاری می‌کنیم، مورا از ماست بکشند و ما را آماج سرزنش‌ها و طعنه‌های خود کنند. در حالی که بازم بار جوع به تصویر بزرگ متوجه می‌شویم، مردم آن قدر گرفتاری دارند که بیشتر مواقع حتی فراموش می‌کنند ما که بودیم و چه کردیم. خود ما هم طوری درگیر مسائل و گرفتاری‌های زندگی خود و اهداف مان هستیم که یادمان می‌رود دیگران چه کارهایی می‌کنند. به گفته دیل کارنگی نویسنده بزرگ آمریکایی: «اگر بدانید مردم هزاران بار بیشتر به یک سردرد معمولی خود اهمیت می‌دهند تا خبر مرگ من و شما، دیگر نگران نخواهید شد که درباره‌تان چه فکری می‌کنند.»

طرفه آنکه، با به کار بستن چند تمهید ساده و آگاهی و تسلط بر باورهای قالبی اجتماع، می‌توانیم خود را از قید و بندهای آزاددهنده رها کنیم و سبک‌بال‌تر به دنبال اهداف خود برویم. اهمیت دادن افراطی به نظر دیگران، در آخر چیزی جز پشیمانی و حسرت از دست رفتن سال‌های عمر برای ما باقی نمی‌گذارد.