واقعاً آدم‌ها بد و بی‌عاطفه شده‌اند؟

28 آبان 1401

«چند روز پیش زنگ زدم آتش‌نشانی کلی باهاشون حال و احوال کردم؛ برای اینکه فکر نکنند ما فقط وقتی بهشون احتیاج داریم، زنگ می‌زنیم.» این جملات ساده طنز را در استوری یکی از آشناها خواندم. طنزی که لحظاتی خنده بر لب هر شنونده‌ای می‌آورد؛ اما در دم دیگر آدم را به فکر فرو می‌برد؛ اینکه هرکدام از ما چند نفر را می‌شناسیم که فقط وقتی به ما نیاز دارند، با ما تماس می‌گیرند و مقطعی به ما نزدیک می‌شوند و در تمام ایام دیگر سراغی هم از ما نمی‌گیرند؛ آیا جملاتی که مدام این روزها می‌شنویم که«آدم‌ها بد شده‌اند»، «عاطفه کم شده است؟» و... درست است؟ واقعاً آدم‌ها بد و بی‌عاطفه شده‌اند؟ به نظر می‌رسد که بیش از آن که ما آدم‌های عصر حاضر بی‌عاطفه و بد شده باشیم، بی‌مهارتیم. در واقع مشکل این است که ما مهارت‌های ارتباطی را به تمامی نیاموخته‌ایم.

همواره در ارتباط باشیم

بسیاری از احساسات منفی و ناخوشایندی که در ما از سوی دیگران یا در دیگران از طرف ما ایجاد می‌شود، به سبب برخوردار نبودن ما از آموزش کافی در زمینه مهارت‌های میان‌فردی یا ارتباط مؤثر است؛ برای مثال اگر قرار است دوستان و آشنایان یا اقوامی همیشگی و حمایتگر برای هم باشیم و روابط و دوستی‌های پایدار داشته باشیم، لازم است که همواره از احوال یکدیگر باخبر باشیم و در غم و شادی یکدیگر را تنها نگذاریم؛ دوستی می‌گفت: «وقتی پدرم فوت کرد، جز چند نفر از همکارانم، دیگران به من زنگ نزدند؛ حال آنکه رابطه نزدیکی هم با یکدیگر داشتیم؛ نه اینکه عمدی در کارشان باشد؛ از سر بی‌توجهی و مشغله این کار را کردند؛ ولی من به دلجویی و همدلی آنها نیاز داشتم. این جاهاست که تفاوت آدم‌ها معلوم می‌شود.»

در واقع خیلی جالب نیست که نسبت به دوستانمان و رخدادهای زندگی آنها بی‌تفاوت باشیم. گاهی بی‌توجهی‌های ما به عواطف نزدیکانمان آسیب می‌رساند. اینکه از آنها بی‌خبر بمانیم و تنها زمانی که به آنها احتیاج داریم، به سراغشان برویم هم چندان خوشایند نیست؛ حال آنکه اگر ارتباطاتمان را پیوسته حفظ کنیم، در مشکلات نیز مانند خوشی‌ها رغبت بیشتری برای یاری رساندن به یکدیگر در ما و دوستانمان به وجود خواهد آمد.

به موقع واکنش نشان دهیم

همه ما نیازمند دیده شدن و توجه هستیم. در یک رابطه موفق لازم است که طرفین ارتباط متوجه و مراقب حالات، احساسات و تغییرات احوال دوستان و آشنایان خود باشند. نشان دادن توجه به شیوه‌های گوناگون از جمله با نوازش‌های کلامی، تحسین، نادیده نگرفتن و کنارگذاری نکردن، از اصول بنیادین در یک رابطه سالم و مؤثر است؛ بویژه در دنیای امروز، که فضای مجازی برقراری ارتباط را آسان‌تر کرده، به‌راحتی می‌توانیم با یک بازخورد ساده به تصویر و منظره صفحه شخصی یک دوست یا ارسال پیامک‌های مناسبتی، ویدیوهای پرمفهوم یا انگیزشی یا حتی جوک، برای پایداری روابطمان تلاش کنیم. در نقطه مقابل خوب است که با درک مشغله‌های بی‌شمار مردم جامعه امروزی، انتظاراتمان از دیگران کم باشد، چراکه توقع، آفت دوستی و رابطه است و برای داشتن روابط خوب و صمیمی و پرثمر باید یاد بگیریم که توقع زیادی از دیگران نداشته باشیم و به دوستانمان با شروط و انتظارات بیش از اندازه فشار نیاوریم.

هنر گفت‌وگو را بیاموزیم

مهربانی و عاطفه ریشه در احساسات مثبت دارد و یکی از مصداق‌ها برای ساختن رابطه، مهربانی‌های کلامی و مدیریت کلام است. گفت‌وگو کردن، هنر و مهارتی است که باید آموخته شود و یکی از شاخص‌های سلامتی یک رابطه، نحوه صحبت‌کردن افراد با یکدیگر است. کلام پرمهر ما در دوستی، حکم آهن‌ربایی را دارد که سبب کشش و جاذبه می‌شود. یادمان باشد برای داشتن یک رابطه سالم باید وقتی طرف دیگر رابطه نیاز به شنیده شدن و گفت‌وگو با ما دارد، برایش وقت بگذاریم و همدلانه و فعال به او گوش فرادهیم؛ نه تنها وقتی خودمان علاقه به گفت‌وگو یا نیاز به هم‌صحبتی داریم. با رعایت چنین نکات ساده و پیش‌پا افتاده‌ای آدم‌های پیرامونمان دلگرم می‌شوند تا ما را در دشواری‌ها و پستی و بلندی‌های زندگی یاری دهند.