

# گوش دادن کار دشواری است

جان فردریکسون در [کتاب](#) «دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم» جایی می‌نویسد: «شاید گوش دادن را سهل و ساده بینگاریم اما در حقیقت کار دشواری است؛ این خطر وجود دارد که با گشودن خودمان روی دیدگاه دیگران نحوه نگاه کردن ما به خودمان، به دیگران و حتی به دنیا تغییر کند. برای پرهیز از خطر تغییر در اثر گوش دادن، ما از طریق گوش دادن دروغین با مردم بحث می‌کنیم تا آنها تغییر کنند، اما اگر گوش دادن ما را تغییر دهد، چه؟» مارتین هایدگر نیز گفته است که ما رنج می‌کشیم زیرا فراموش کرده‌ایم چگونه به دیگران یا خودمان گوش دهیم.

بله گوش کردن با شنیدن دو مسأله متفاوت است. شنیدن، یک بحث کاملاً فیزیولوژیک است و بیشتر به فعال شدن سیستم شنوایی ما و عملکرد آن مربوط است اما «گوش کردن» یک مهارت است و در حوزه مهارت‌های شناختی جای می‌گیرد. اینجاست که روانشناسی بر اهمیت گوش دادن تأکید دارد و در اتاق درمان یکی از ویژگی‌های درمانگران را «گوش دادن فعال» یا «گوش دادن همدلانه» می‌داند.

در گوش دادن فعال، داشتن تمرکز و توجه کامل به حرف‌های گوینده، بازخورد نسبت به حرف‌های وی که او را متقاعد کند حرف‌ها شنیده شده و درک و فهم شده و همچنین سؤال‌هایی برای بازتر کردن نقاط مبهم گفته‌ها ضروری است.

اما شاید همان‌طور که فردریکسون معتقد است، گوش دادن کار ساده‌ای نباشد. چون ما سخت می‌توانیم یا می‌خواهیم از آنچه به آن باور داریم دست بکشیم. در حالی که می‌توان به حرف‌های دیگران گوش داد اما از باور خود دست نکشید. عموماً به دلیل همین مسأله احتمال «تغییر در اثر گوش دادن» است که ما از این مهم دست می‌کشیم و به شنیدن اکتفا می‌کنیم. به گفت‌وگوهای روزمره خودتان دقت کنید. چقدر در حال گوش کردن و چقدر در حال شنیدن هستید؟



شاید باید برای گوش دادن و پیوستن به گروه کسانی که در گفتوگوها وارد دیالوگ میشوند، ابتدا اعتماد به نفس در افراد بالا برود. موضوع این است که بسیاری از دیالوگها یا گفتوگوهای دونفره را که از بیرون مشاهده می‌کنیم شبیه مونولوگها (تک‌گویی‌ها) می‌باشند که میان دو نفر جریان دارد. همین جا بن‌بست‌ها شروع به رخ‌نمایی می‌کند. گفتوگوهایی که قرار است گره‌گشا باشد خود تبدیل به آسیبی جدی می‌شود در مسیر ایجاد چالشی جدید فقط برای اینکه «گوش نداده‌ایم» یا بهتر است بگوییم؛ ترسیده‌ایم که گوش کنیم، ترسیده‌ایم که تغییر کنیم، ترسیده‌ایم نتوانیم از ایده و حق خود دفاع کنیم، ترسیده‌ایم شکست بخوریم و... در حالی که همه این ترسها از اساس بیهوده خواهد بود اگر هر دو سوی گفتوگو «گوش‌های» خود را برای شنیدن باز کرده باشند دیوارهای سوء تفاهم فرو می‌ریزد، دیدگاه‌ها فهم می‌شود و اگر چالشی وجود دارد، راه‌حل نمایان می‌شود یا در نهایت حداقل هر دو

گامی به سمت فهم یکدیگر برداشته‌اند و همدلانه‌تر رفتار و گفتار دیگری را درک خواهند کرد.

اما این فرایند، سخت است. ما حتی برخی مواقع به خودمان و نیازهایمان نیز گوش نمی‌دهیم چرا که می‌ترسیم؛ از اینکه بخشی از ما علیه بخشی دیگر که جاپای محکم‌تری درون ما دارد برخیزد. مثلاً اگر «من نیاز به کمی استراحت دارم» این سخن را خوب گوش نمی‌دهم چرا که بخشی درون من هست که مدام گفته است: «یک لحظه عقب کشیدن از فعالیت به معنای کاهلی است و سبقت گرفتن دیگران» در این صورت فردی که در این موقعیت باشد به دور از گوش دادن به خود شروع می‌کند به افسرده یا مضطرب شدن. اینها نشانه‌هایی است از گوش ندادن‌ها و بی‌توجهی‌ها. پس به خودمان و دیگران گوش بدهیم و نترسیم.

آزاده سهرابی / روانشناس