

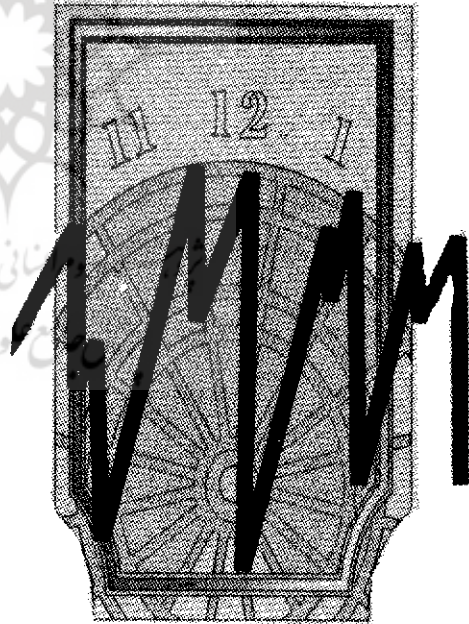
نیاز انسان به محرک‌ها و بهره‌گیری از زمان

برگرفته از کتاب: BORN TO WIN
نویسندگان: JAMES & JONGEWARD

اقتباس و ترجمه: آزاده افروز

انسانی و مطالعات فرهنگی
انوم انسانی

اگر مرا آرام و نرم نوازش کنی
اگر به من نگاه کنی و لبخند بزنی
اگر به من گوش فرادهی و گاهی قبل از تو
حرف بزنی
من بزرگ خواهم شد، واقعاً بزرگ خواهم
شد...



BRALELY (۹ سالگی)

ذهنی و بدنی تا مرحله مرگ می‌شوند.

نوزادان تازه متولد شده که محروم از تماس طبیعی با افراد دیگر بوده‌اند، کودکانی که در مراکز اصلاح و تربیت نگهداری می‌شوند و بچه‌هایی که بر اساس نظریه "توجه به کودک او را لوس می‌کند" بزرگ شده‌اند، ممکن است نوعی محرومیت از تماس شبیه یک سوء تغذیه جدی داشته باشند. هر دوی این‌ها رشد را دچار مشکل و وقفه می‌کنند.

در میان تحلیل‌گران ارتباطات متقابل، کسی هست که می‌گوید: "اگر به بچه تحریکات لازم داده نشود، طناب نخاعی او می‌پوسد." مثال زیر توضیح دهنده این جمله است.

وقتی که پدر سوسن وی را در یک بیمارستان بزرگ کودکان گذاشت، او تنها ۲۲ ماهه بود. او فقط ۱۵ پوند وزن داشت (وزن یک بچه ۵ ماهه) و قدش ۲۸ اینچ بود (هم قد بچه ۱۰ ماهه). او از نظر عملی مهارتی نداشت، نمی‌توانست بخزد، حرف بزند یا حتی فوت کند. وقتی که مردم به او نزدیک می‌شدند، بغض می‌کرد.

بعد از سه هفته که هیچ کس به سوسن سر نزد، یکی از کارکنان با مادرش تماس گرفت. هم پدر و هم مادر او تحصیلاتی بالاتر از میانگین تحصیلات ثرم جامعه داشتند. مادر او عقیده داشت که سوسن دوست ندارد نگهداری شود و می‌خواهد تنها بماند. او گفت که از تلاش برای برقراری رابطه با سوسن خسته شده است و دیگر نمی‌خواهد از او نگهداری کند. در معایناتی که از سوسن به عمل آمد، علتی برای عقب‌ماندگی شدید ذهنی و بدنی سوسن پیدا نشد و بیماری او "سندرم محرومیت از مادر" نام گرفت.

هر انسانی نیاز دارد که توسط دیگران شناخته شود و با ایشان تماس داشته باشد. هر انسانی نیاز دارد که در فاصله زمانی میان تولد و مرگ کاری انجام دهد. این‌ها نیازهای زیستی و روانی‌ای هستند که BERNE آن‌ها را نوعی گرسنگی می‌نامد. گرسنگی برای لمس و شناخت می‌تواند توسط تحریکات (هرگونه عملی که بیانگر شناخت حضور فرد دیگر است) ارضا شود. تحریکات می‌تواند توسط تماس فیزیکی حقیقی یا به شکل نمادین از طریق نگاه کردن، گفتن یک کلمه، حالتی خاص یا هر عملی که بگوید: "می‌دانم که تو آن جا هستی"، انجام گیرد.

گرسنگی انسان برای تحریکات، غالباً مشخص‌کننده چگونگی گذران وقت هر فرد است. شخصی ممکن است دقیقه‌ها، ساعت‌ها یا حتی تمام زندگی خود را به روش‌های مختلف شامل بازی‌های روانی، برای دریافت تحریکات صرف کند. او ممکن است دقیقه‌ها، ساعت‌ها یا حتی تمام زندگی خود را به روش‌های دیگر برای دوری از تحریکات سپری نماید.

گرسنه تحریکات

نوزادان بدون تماس و لمس افراد دیگر به طور طبیعی رشد نخواهند کرد. این نیاز به طور معمول از طریق ارتباطات متقابل و نزدیک، که با عوض کردن پوشک بچه، غذا دادن به او، تحریک آروغ زدن او، پودر زدن، نوازش کردن و بوسیدن او انجام می‌شود، برآورده می‌گردد. لمس کردن نوزاد و تماس با او، شیمی بدن او را برای رشد ذهنی و فیزیکی تحریک می‌کند.

نوزادانی که به آن‌ها توجه نمی‌شود، فراموش می‌شوند یا به هر دلیلی تماس و لمس کافی توسط والدین را تجربه نمی‌کنند، دچار وخامت اوضاع

محل کار - قویاً احساس می‌شود. در یک موقعیت شغلی و صنعتی، کارفرمایی شکایت می‌کرد که یکی از کارکنان آزمایشگاه زمان زیادی را صرف صحبت کردن با فرد دیگری از طریق دریچه کولر آزمایشگاه می‌کند. این کارفرما بعدها برای برقراری یک مکالمه کوتاه دوستانه با این کارگر، هر چند وقت یک بار به آزمایشگاه سر می‌زد. همان‌طور که این کارفرما دریافته بود، نیازهای مختلف انسان برای شناخته شدن، در مورد هر کسی که با افراد دیگر کار می‌کند، صدق می‌کند. مدیران موفق به طور معمول آن‌هایی هستند که به طرز مناسب دیگران را می‌شناسند و با آنان ارتباط برقرار می‌کنند.

تحریکات مثبت

فقدان تحریکات کافی، به طور معمول اثر تخریب‌کننده‌ای بر مردم دارد. در شرایطی که هم تحریکات مثبت و هم تحریکات منفی ممکن است شیمی بدن یک نوزاد را تحریک کنند، تنها تحریکات مثبت هستند که موجب سلامت روانی فرد و احساس خوب بودن می‌شوند. تحریکات مثبت دارای طیف وسیعی است که از یک "سلام" تا ژرفای مواجهه با احساس قربانیت و عشق را شامل می‌شود.

برخی تحریکات بسیار سطحی هستند. این‌ها ارتباطات ساده‌ای می‌باشند که فقط برای نگهداری و حضور تحریکات وجود دارند. این گونه تحریکات معنای خاصی ندارند ولی حداقل شناخته شدن را می‌رسانند، ارتباطات را بازنگه می‌دارند و حس زنده بودن افراد را حفظ می‌کنند، مثل سلام و علیک‌های سطحی، دست دادن‌ها و... تحریکات مثبت معمولاً ارتباطاتی مکمل هم هستند که به طور مستقیم، مناسب و مرتبط با

فردی به عنوان مادر داوطلب شد که به مدت ۶ ساعت در روز و ۵ روز در هفته از سوسن با محبت مراقبت کند. کارکنان بیمارستان نیز به سوسن توجه بسیار زیادی نشان دادند و او با تماس‌ها و لمس‌های فیزیکی فراوان، در آغوش گرفته شد، غذا داده شد و با او بازی شد.

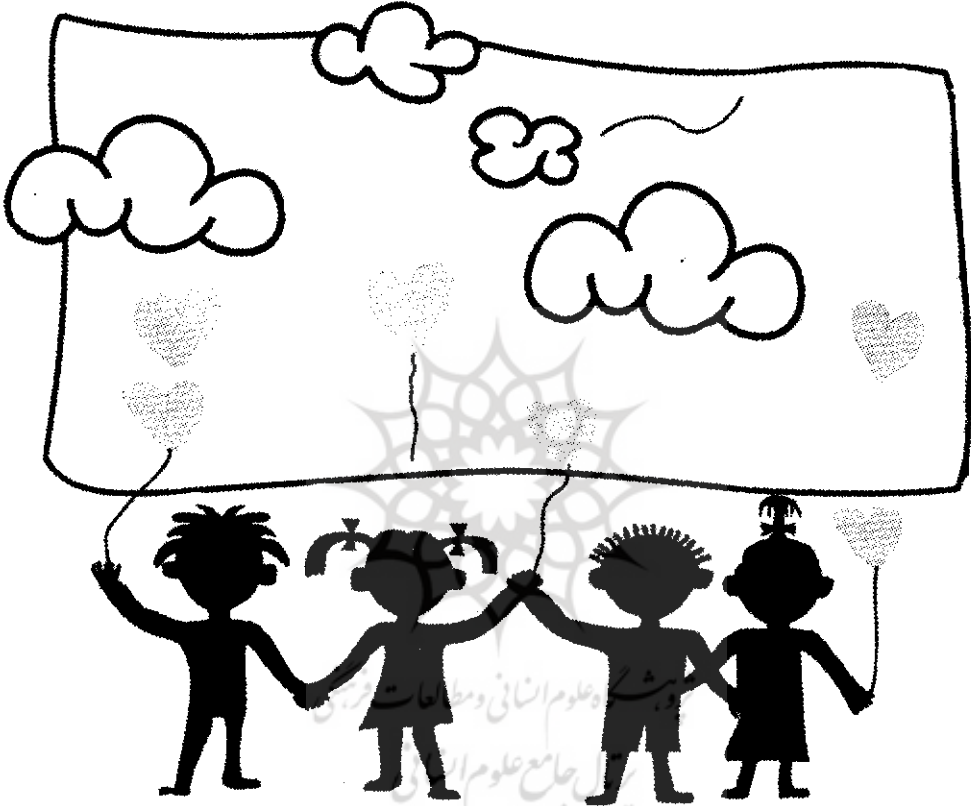
دو ماه بعد، هر چند که سوسن هنوز به طور قابل توجهی عقب‌مانده بود، ولی یک عکس‌العمل محبت‌آمیز و پرشور پیشرفته داشت. هم‌چنین وزنش ۶ پوند افزایش یافته و قدش ۱۲ اینچ بلندتر شده بود. حرکات بدنی او خیلی پیشرفت کرده بود. می‌توانست چهار دست و پا راه برود و اگر نگهش می‌داشتند قادر بود روی دو پا هم راه برود. بدون ترس با غریبه‌ها ارتباط برقرار می‌کرد و روی هم رفته مراقبت همراه با شق و محبت، اثر قابل توجهی روی سوسن گذاشته بود.

وقتی که بچه‌ای بزرگ‌تر می‌شود، نیاز اولیه برای برقراری تماس و ارتباط فیزیکی تبدیل به گرسنگی برای شناخته شدن و توجه می‌شود. یک لبخند، تکان دادن سر، یک کلمه، یک اخم و یا یک ژست در نهایت جایگزین برخی تحریکات لمسی می‌شوند. این شکل از شناخت دیگری و توجه مثبت یا منفی به وی، درست مثل عمل لمس کردن موجب تحریک مغز فرد دریافت‌کننده می‌شود و سبب می‌گردد که او این حقیقت را مسجل بداند که او آن جاست و زنده است. تحریکات، سیستم عصبی را نیز از زوال باز می‌دارد.

برخی افراد برای احساس امنیت نیاز به مقدار زیادی توجه و شناخته شدن دارند. این نوع گرسنگی در همه جا - خانه، کلاس درس یا حتی

"خوشحالم که پسری مثل تو دارم."
 "تو با تمام کردن آن گزارش، واقعاً روز مرا از
 خراب شدن نجات دادی."
 "کار کردن با تو در یک اداره، یک خوشحالی
 بزرگ برای من است."
 گاهی تحریکات مثبت نوعی تحسین هستند:

موقعیت صورت می‌گیرند. وقتی که تحریکات
 مثبت باشند، فرد احساس خوب بودن، زنده بودن،
 هشیار بودن و مهم بودن می‌کند. اگر تحریکات
 ژرفای بیش‌تری داشته باشد، فرد ذکاوت خود را
 به حیطة عمل وارد می‌کند و این امر غالباً خوشایند
 است.



"تصویر تو برای روی جلد مجله بسیار مناسب به
 نظر می‌رسد."
 "داشتن یک دختر خوب شانس بزرگ است."
 "گل‌هایی که چیده‌ای واقعاً به محیط اداره زیبایی
 بخشیده است."
 "تو مثل یک قهرمان شنا می‌کنی"
 "لباس ورزشی تازه‌ای که خریده‌ای ظاهر خیلی
 خوبی دارد."

زمانی که مادری ناگهان به طرف فرزندش
 می‌آید و می‌گوید: "پسرم، دوستت دارم!" یا
 کارفرمایی پاسخی روشن و مستقیم به سؤالی
 مبهم و ناساخته می‌دهد و یا مغازه‌داری به مشتری
 می‌گوید: "صبح بخیر"، همه این‌ها تحریکات
 مناسب و مثبت هستند.
 تحریکات مثبت غالباً بیان عشق یا احساسات
 ناشی از قدردانی است:

سن چهل سالگی خواست استخدام شود و از او پرسیده شد که چه کاری می‌تواند انجام دهد، نواز قبلی دوباره روشن شد: "تو می‌توانی دختر ناز و شیرینی باشی!"

این امر در مورد تحریکاتی که توسط افراد بزرگ‌تر در مورد جوان‌ترها صورت می‌گیرد صدق می‌کند. به عنوان مثال منشی تازه کاری که با مهارت، ملاقات کننده ناخواسته را رد می‌کند، ممکن است با جمله: "تو یک فرشته هستی"، به جای جمله: "من از نوع برخوردار تو با آن فرد قدردانی می‌کنم"، تحسین شود. اگرچه خیلی از منشی‌ها از شنیدن گاه و بیگاه کلمه فرشته لذت می‌برند، این لقب اطلاعات زیادی درباره توانایی‌ها و مهارت‌های آنان به ایشان نمی‌دهد، به‌خصوص اگر تازه کار باشند.

"روشی که انتخاب کرده‌ای، واضح، دقیق و همان است که ما می‌خواهیم."

گاهی تحریکات مثبت به شخص اطلاعاتی در مورد مهارت‌ها و دانایی‌های خودش می‌دهد. این تحریکات کمک می‌کنند که فرد از منابع شخصی مهارت‌هایش آگاه شود. مثلاً وقتی که پدری از پسرش بخواهد علف‌های باغچه حیاط را بکند و چمن‌ها را کوتاه کند و بعد بگوید: "تو چمن‌ها را خوب زده‌ای و من از کارت خوشم می‌آید"، اجازه می‌دهد که پسرش در مورد خود مثبت فکر کند و توانایی‌های خاص خودش را بشناسد.

یک دانشجوی زن می‌گفت که همیشه هر کاری می‌کرد والدینش با گفتن جمله: "تو دختر ناز و شیرینی هستی"، او را تحسین می‌کردند. این تحریک ناخوشایند نبود ولی وقتی همین دختر در



نظریات فرد دیگر را فهمیده‌ایم.

وقتی که نوجوانی به خانه می‌آید، کتاب‌هایش را روی میز پرت می‌کند و غر می‌زند: "مدرسه غیرقابل تحمل است"، مادری که گوش می‌دهد چیزی مثل این می‌گوید: "امروز مدرسه غیرقابل تحمل به نظر رسید و تو کمی با اضطراب و هیجان در مورد آن قضاوت می‌کنی، این طور نیست؟" زمانی که یک منشی ناگهان تعداد زیادی از کلمات را غلط تایپ می‌کند، با صدای بلند و عصبانیت با ملاقات‌کننده‌ها صحبت می‌کند. رئیسی که واقعاً گوش می‌کند چیزی مثل این می‌گوید: "از چیزی که الان گفتی به نظر می‌رسد که ناراحتی، نیستی؟"

همه افراد به تحریک نیاز دارند و اگر نوع مثبت را دریافت نکنند به نوع منفی روی می‌آورند. بچه‌ای می‌تواند بزه کار شود و والدین را وادار کند که به او سیلی بزنند و او را دعوا کنند. همین امر در محل کار نیز صادق است. گاهی کارکنان اشتباهات زیادی می‌کنند یا به خودشان صدمه می‌زنند. مطالعات نشان می‌دهد که اگر یک محیط شغلی خالی از احساسات باشد، تولیدات کم می‌شود و تعارضات و نابهنجاری‌ها افزایش می‌یابد. ظاهر امر نشان می‌دهد که هم برای بچه‌ها و هم برای بالغین، توجه منفی بهتر از اصلاً توجه نکردن است!!

به حساب نیاوردن و تحریکات منفی

وقتی که پدر یا مادری نیازها و احساسات نوزاد خود را به حساب نیاورد، رشد سالم مختل می‌شود. به حساب نیاوردن یعنی فقدان توجه یا توجه منفی که از نظر فیزیکی و روحی آسیب رساننده است. وقتی شخصی مورد توجه قرار نگیرد، اذیت شود، کتک بخورد، به او بخندند،

یک کودک وقتی تحریکات مثبت دریافت می‌کند که پدر، مادر، معلم و یا یک دوست به گرمی به او سلام کند یا نام کامل او را بر زبان آورد، با توجه به چهره او نگاه کند و مهم‌تر از همه این که بدون سرزنش احساسات وی دقیقاً به سخنان او گوش دهد. همه این‌ها شأن او را حفظ می‌کند.

گوش دادن از بهترین تحریکاتی است که یک فرد می‌تواند در مورد فرد دیگر انجام دهد. مؤثرترین روش گوش دادن شامل تمرکز کامل بر روی گوینده و توجه به اوست - روشی که می‌توان فراگرفت. بسیاری از مردم ناآگاه یا بی‌علاقه هرگز این مهارت را به دست نمی‌آورند، در نتیجه:

بچه‌ها شکایت می‌کنند: "والدین ما هرگز به ما گوش نمی‌دهند."

والدین شکایت می‌کنند: "کودکانمان هرگز به حرف‌های ما گوش نمی‌دهند."

زن و شوهر شکایت می‌کنند: "او هرگز حرف‌های مرا نمی‌شنود."

کارفرماها شکایت می‌کنند: "یک بار به او گفتم، صد بار به او گفتم، و هنوز گوش نمی‌دهد."

کارگران شکایت می‌کنند: "آن‌هایی که در آن بالا نشسته‌اند به حرف‌های ما گوش نمی‌کنند."

وقتی که افراد دیگر به سخنان فردی گوش می‌دهند، او می‌داند که احساساتش، عقایدش و نظریاتش واقعاً شنیده شده است. او "خاموش نشده است"، بلکه یک تحریک مثبت و فعال دریافت کرده است. گوش کردن فعال که گاهی گوش دادن انعکاسی نام دارد شامل پس دادن شفاهی برخی مطالب گفته شده یا عمل انجام شده به همراه حدس زدن نوع احساس پنهان در کلمات یا عمل فرد مقابل است. گوش دادن حقیقی لزوماً به معنای موافقت با فرد مقابل نیست، بلکه تنها به این معناست که احساسات و

هستند که نق زدن یک بچه کسل را نشنیده باشند: "مامان، الآن چه کار کنم؟" کدام زوج هستند که تا به حال به هم نگفته‌اند: "تعطیلات آخر هفته چه کار کنیم؟" کدام کارمند است که از دیگری نشنیده که بگوید: "من از این شغل بدم می‌آید، کار زیادی نیست که انجام دهم."

مردم وقت خود را به شش روش مختلف پر می‌کنند. گاهی انزوا می‌جویند، گاهی با مکالمات سطحی وقت می‌گذرانند، گاهی بازی‌های روانی می‌کنند، گاهی با هم کار می‌کنند و خیلی به ندرت دقایقی از ارتباطات نزدیک و واقعاً دوستانه را تجربه می‌کنند.

انزوا

یک فرد به دو روش می‌تواند منزوی شود: انزوای فیزیکی و روانی. گاهی انزوا یک تصمیم بالغانه و عاقلانه است. هر کسی نیاز دارد که زمانی تنها باشد، استراحت کند، به افکار خودش گوش کند، مراقب خودش باشد و تجدید قوا کند. حتی انزوا و کشیده شدن به سمت رؤیاهای گاهی از گوش دادن به یک سخنرانی بد، روش بهتری برای گذراندن وقت است.

گاهی انزوا بر اساس تقلید از والدین صورت می‌گیرد. به عنوان مثال مردی که با همسرش دچار مشکل شود، کاری را می‌کند که پدر موقع عصبانیت مادرش می‌کرد. ممکن است خانه را ترک کند، به مطالعه پناه ببرد یا به مغازه برود و یا به جای ترک فیزیکی، بخواهد یا خیلی ساده خودش را به گونه‌ای نشان دهد که گویا حرف‌های همسرش را نمی‌شنود.

گاهی انزوا حرکتی بچگانه است، یعنی تکرار دوران بچگی برای دوری جستن از درد یا رنج. گاهی هم نتیجه تربیت است. بچه‌ای که این گونه تربیت می‌شود: "برو به اتاق در را ببند و تا زمانی

برایش اسم بگذارند یا محرومش کنند، طوری تربیت می‌شود که گویا اصلاً ارزش و شخصیتی ندارد. اگر زنی از شوهرش بپرسد: "کی برای شام بر می‌گردی؟" او جواب دهد: "هر وقت که بخواهم بر می‌گردم"، در واقع شخصیت همسر خود را به حساب نیاورده است و احتمالاً آن زن احساس رنجش عمیقی می‌کند.

اگر به حساب نیایم، تجربه دردناکی را تحمل می‌کنیم. این امر در رابطه میان بچه‌ها و والدین منجر به آسیب‌رسانی شخصیتی می‌شود و یک فرد شکست خورده می‌سازد. به حساب نیامدن در روابط بزرگ‌ترها منجر به ایجاد احساسات ناخوشایند و یا ارتباطات مخرب و بی‌هدف می‌شود.

پسر کوچکی بود که والدین وی به ندرت به طور مستقیم به او محبت می‌کردند. یک روز او - ناامید از برقراری ارتباطی مستقیم با والدین خود - با چوب بیس‌بال خود یک سوراخ بزرگ در دیوار اتاقش ایجاد کرد و منتظر واکنش پدر و مادرش شد، اما هیچ واکنشی ندید. والدین او عملش را نادیده انگاشتند. روز بعد او شنید که مادرش می‌گوید: "احتمالاً این پسر افتاده و از پشت محکم به دیوار خورده و دیوار سوراخ شده." این گونه جملات حاکی از نادیده گرفتن پسر که همیشه تکرار می‌شد سرانجام منجر به روانی شدن او گشت!

گرسنه پر کردن وقت

برای مدت طولانی احساس خستگی و کسالت کردن دقیقاً همان اثر تخریبی تحریکات ناکافی را دارد. مردم برای دوری جستن از احساس خستگی و بطالت می‌خواهند با زمانی که در اختیار دارند کاری انجام دهند. کدام والدین

مکالمات و ارتباطات سطحی روزمره

ارتباطات روزمره مسانند سلام و خداحافظی‌های هر روز، مکمل یکدیگر هستند. اگر کسی بگوید: "صبح بخیر، چطوری؟" در واقع نمی‌خواهد از سلامت یا احساسات طرف مقابل آگاه شود، بلکه فقط انتظار دارد پاسخی سطحی و مشابه دریافت کند: "خوبم، تو چطوری؟" در این مواجهه کوتاه هر دو طرف فقط حضور تحریکات را حفظ کرده‌اند.

بسیاری از مکالمات سطحی از این دست برای روغن‌کاری چرخ‌های ارتباطات اجتماعی لازم‌اند. این نوع مکالمات به غریبه‌ها شانس داخل شدن و با هم بودن می‌دهد. این‌ها برای تصمیم گرفتن در مورد این که چه کسی اول برود یا چه کسی اول غذا را سرو کند و غیره در زمان صرفه‌جویی می‌کنند. این نوع مکالمات و ارتباطات سطحی در برخی فرهنگ‌ها، مذاهب و کلوب‌های اجتماعی، به طرز مبالغه‌آمیزی وجود دارند. گروه‌های دیگر از وقت خود به نحو دیگری استفاده می‌کنند. برای بسیاری از مردم مکالمات و ارتباطات روزمره و سطحی بخشی از زندگی شده است. پس از پایان مراسم ازدواج، زوج مورد نظر ممکن است تنها یک سلسله ارتباطات سطحی را که عمدتاً شامل نقش بازی کردن و خالی از هر گونه معنا و قرابت واقعی است، دنبال کنند ولی در هر حال این روزمرگی نیز افراد را با حداقل تحریک زنده نگه می‌دارد.

وقت گذراندن

ارتباطات مربوط به وقت گذراندن، ارتباطاتی است که توسط آن‌ها مردم با صحبت کردن در مورد موضوعات بی‌دردسر مثل وضع هوا، با همدیگر وقت‌کشی می‌کنند. چه کسی تا به حال

که لبخند روی لبانت نیست بیرون نیا"، یاد می‌گیرد که همیشه فیزیکی یا روانی در پشت یک لبخند اجباری منزوی شود.

وقتی که فردی به انزوای روانی روی آورد، غالباً به دنیای فانتزی رؤیاها پناه می‌برد. رؤیاهای او احتمالاً نوعی لذت نامحدود، نوعی خشونت، تصور یا تجسمی خلاقانه، ترس‌های آموخته شده و یا پیش‌بینی یک فاجعه است. هر کسی که گاه به رؤیاها و افکار فانتزی خود پناه می‌برد. چه کسی است که تا به حال به حرف‌های عالی و بزرگی که می‌توانست بگوید فکر نکرده؟ کیست که تا به حال در آن لذت خارق‌العاده غرق نشده باشد؟



بازی‌های دیگر مثل "بازی فرد مقروض" می‌تواند تمام اوقات زندگی فرد را فرا گیرد. مثلاً وقتی که یک زوج جوان بازی "مقروضان" را انجام می‌دهند، برای خرید اثاثیه، وسایل، اتوموبیل و ... زیر بار سنگین قرض می‌روند و هر چه حقوقشان افزایش می‌یابد قرض ایشان نیز زیاد می‌شود. خانه بزرگ‌تر، دو اتوموبیل و غیره - برای تمام مدت زندگی‌شان زیر بار قرض هستند و فرقی نمی‌کند که چقدر درآمد دارند. وقتی که افراد مقروض بازی را دشوارتر کنند، ممکن است در نهایت به سرقت بانک رو آورند، یا به زندان بروند و ...

فعالیت‌ها

فعالیت‌ها نیز راه‌هایی برای پر کردن زمان است که با واقعیات خارجی سروکار دارد و عموماً از فعالیت‌ها به عنوان کار نام برده می‌شود. فعالیت‌ها معمولاً آن چیزی است که مردم می‌خواهند انجام دهند، نیاز به انجام آن دارند یا مجبورند آن را انجام دهند، مانند: جمع کردن تمبر، شیردوشیدن از گاو، لباس پوشیدن، برنامه‌دادن به یک موشک، هرس کردن باغ، ساختن لانه یک پرنده، نقشه‌کشی ساختمان، انجام تکالیف شبانه، ترتیب دادن به صورت حساب‌ها و امور بانکی، جواب دادن به یک نامه، درست کردن شام، خالی کردن بار یک کشتی، دوختن لباس، ساختن پل و ... وقتی که فعالیت ذکر شده پایان یابد، شخص احساس خالی بودن محیط، بی‌قراری و پوچی می‌کند. وقتی تعدادی فعالیت‌های خاص وقت پرکن مثل مراقبت از بچه‌ها، مدرسه رفتن یا سرکار رفتن ناگهان پایان گیرد، این مشکل به طور خیلی مشخص ما را متوجه خود می‌کند. بسیاری از مادران که تمام وقت خود را صرف مراقبت از

دو پیرمرد را روی نیمکت پارک ندیده که با شور و هیجان درباره سیاست بحث می‌کنند؟ "دولت موظف است که به این نابسامانی پایان دهد..." چه کسی تا به حال نشینده که دو تن از والدین درحال تبادل نظر در باره موضوعات مشترک باشند؟ "بچه‌ها امروز به جور می‌آیند..." در هر دو مورد افراد به تبادل نظر درباره موضوعات مختلف می‌پردازند و با نادیده گرفتن واقعیات پیرامون خود از هر لحظه زمان لذت می‌برند.

وقت گذراندن به نسبت بی‌خطر است. این مبادلات سطحی معمولاً میان افرادی صورت می‌گیرد که یکدیگر را به خوبی نمی‌شناسند. به عنوان مثال در سرمیز شام نیز شایع است که مردان با صحبت کردن در مورد شغل‌ها، اتوموبیل‌ها، ورزش‌ها، فروشگاه‌ها و ... و زنان با گفت‌وگو درباره دستورالعمل غذاها، بچه‌ها یا تزیینات منزل وقت‌گذرانی می‌کنند.

وقت‌گذرانی هم مثل مکالمات سطحی روزمره روشی است برای گذراندن زمان به طرز مؤدبانه و دوری جستن از ژرف‌نگری در مورد مسائل. وقت گذراندن به مردم این فرصت را می‌دهد که یکدیگر را برای درگیر شدن در فعالیت‌ها، بازی‌ها یا دوستی نزدیک‌تر آماده کنند.

بازی‌های روانی

از مزایای بازی‌های روانی، پر کردن اوقات است. برخی بازی‌ها تنها پنج دقیقه از زمان را پر می‌کنند، مثلاً وقتی که منشی با رئیس خود در مورد نقاط ضعف وی بازی می‌کند، چند دقیقه وقت صرف می‌کند و به او می‌گوید که همیشه فراموش می‌کنند نقطه ب را بگذارند و یا این که غلط دیکته‌ای دارند.

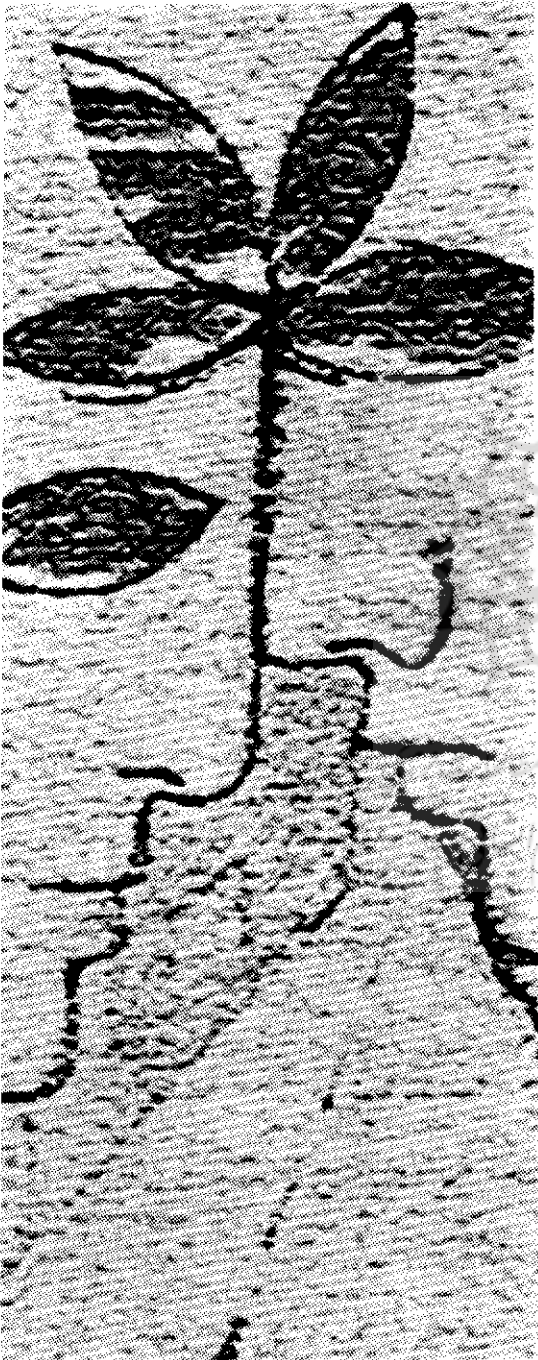
مهربانی، هم دردی و لطف را برانگیخته می‌کند. این نوع لطف تنها یک احساس گرم ناشی از یک نگاه کوتاه به ظاهر زیبای فرد دیگر نیست. ارتباط نزدیک و عاطفی هرگونه مراقبت همراه با لطف و

بچه‌ها و خانه می‌کنند، با بزرگ شدن بچه‌ها و ترک خانه توسط آن‌ها، دچار احساس کسالت و خستگی می‌شوند. به همین ترتیب پدری که در تمام زندگی خود را به عنوان نان‌آور قبول داشته، همان نوع احساس خستگی و کسالت را پس از بازنشستگی دارد.

در طی انجام فعالیت‌ها، روش‌های مختلفی برای پر کردن اوقات فراغت ممکن است متولد شود. مکالمات سطحی و روزمره، بازی‌ها و حتی ارتباطات نزدیک دوستانه ممکن است پدیدار گردند. مثلاً "یک مدیر با بازی کردن نقش مجری عجول و گفتن عجولانه بلی به بسیاری از تقاضاها خود را نابود می‌کند. در همان زمان به منشی‌ها و زیر دستان خود نیز فشار کاری زیاد و استرس وارد می‌کند. وقتی که این آقای عجول اتاق را ترک کند، منشی‌ها تایپ و کارهای دیگر را رها کرده، وارد یک وقت‌گذرانی شایع می‌شوند: "این مرد خیلی وحشتناک است:" "این مرد به همه جواب مثبت می‌دهد و در نتیجه برای ما کارهای زیادی جمع می‌کند. این وحشتناک نیست؟" وقتی که رئیس وارد اتاق می‌شود، آن‌ها ممکن است دوباره مشغول کار شوند، چای بنوشند یا در رؤیای خود غوطه‌ور گردند و یا یک بازی را شروع کنند.

ارتباط نزدیک دوستانه و عاطفی (ارتباط حقیقی)

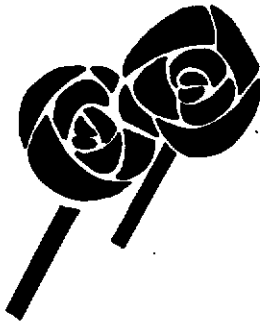
نوعی ارتباط انسانی که سطحی عمیق‌تر از مکالمات روزمره، وقت‌گذرانی، بازی‌های روانی و فعالیت‌ها دارد، همان توان بالقوه هر فرد برای نزدیکی واقعی و عاطفی یا دوستی حقیقی با دیگران است. ارتباط نزدیک دوستانه عاری از هر گونه بازی و خودخواهی است. این امر در آن دقایق نادر ارتباطات انسانی روی می‌دهد که حس



افرادی که احساس می‌کنند دوروبرشان خیلی شلوغ و پرجمعیت است غالباً به دنبال یک فضای "روانی" می‌گردند. ممکن است آن‌ها منزوی شوند یا به طرف زندگی سطحی روزمره کشیده شوند و بگویند: "همیشه فاصله‌ات را از دیگری حفظ کن." این گونه افراد حتی وقتی که در یک آسانسور شلوغ با هم جمع شوند یا وارد یک اتوبوس شلوغ شوند، از هم دورند و تظاهر می‌کنند که همدیگر را می‌بینند.

فکر برقراری ارتباط نزدیک غالباً ترسناک است، چرا که فرد باید خطر کند. در یک رابطه نزدیک، افراد آسیب‌پذیر می‌شوند و خیلی اوقات وقت‌گذرانی سطحی یا بازی کردن آسان‌تر از ریسک کردن برای لطف دیدن یا تحقیر شدن است.

اگر ظرفیت لازم برای برقراری ارتباط نزدیک عاطفی و دوستانه به طرز غیرضروری مهار شده است، می‌تواند دوباره احیا شود. یک فرد با فعال و قوی کردن وجه بالغ و فکور شخصیت خود می‌تواند بر خلاف تجارب زندگی گذشته‌اش، خود را کاملاً تغییر دهد. احیای ظرفیت برقراری دوستی نزدیک از مشخصات افراد مطمئن، مختار و قوی است. آن‌هایی برنده‌اند که به روش هوشمندانه‌ای برای برقراری ارتباطات نزدیک و دوستانه خطر می‌کنند.



عشق و یا اهمیت دادن واقعی به یک مسأله را شامل می‌شود.

مردم می‌توانند سال‌ها با هم زندگی یا کار کنند ولی هرگز همدیگر را واقعاً "نبینند" یا "نشنوند." گاهی لحظه‌ای می‌رسد که کسی فرد دیگر را برای اولین بار می‌بیند - ابزار احساسات، حالات و حرکات مختلف، تفاوت‌ها، چگونگی بیان بی‌واژه حضور او را و... یا ممکن است برای بار نخست دیگری را بشنوند - تمام پیام‌های شفاهی و غیرشفاهی، هیجانی، روحی و واقعی او را...

حس نزدیکی و لطف ممکن است به طور ناگهانی در میان یک جمعیت پدیدار شود و یا در روابط قدیمی دوستانه یا در محل کار و یا در روابط میان زوج‌های مختلف روی دهد. موارد زیر در احساس نزدیکی و دوستی واقعی وجود دارد:

● زن و شوهری که در حال هرس کردن باغ هستند، ناگهان احساس لطف و نزدیکی به هم می‌کنند.

● دو فرد چندین هفته با هم کار می‌کنند و یک طرح مهم را برای شرکت آماده می‌کنند. یکی از آن‌ها این طرح را تحویل مدیر می‌دهد و آن طرح رد می‌شود. وقتی که باز می‌گردد، همکارش به چهره‌ی وی نگاه می‌کند و بدون ردوبدل شدن کلمه‌ای، نوعی احساس فهمیدن به خاطر ناامیدی دو جانبه‌ی ایشان بین آن‌ها مبادله می‌شود.

هرگونه فعالیتی مثل بیل زدن در باغ یا کار کردن روی یک طرح، زمینه‌ای فراهم می‌کند که احساس نزدیکی و دوستی می‌تواند بر اساس آن ایجاد شود. متأسفانه در زندگی مدرن امروز احساس دوستی واقعی به ندرت رخ می‌دهد.