



سیدهدای معتمدی روان‌پزشک و آسیب‌شناس اجتماعی

بررسی علل روان‌شناختی رفتارهای انفعالی

دریافت‌شده برمی‌گردد.

در حقیقت پاداش‌ها، انگیزش‌ها و حتی تنبیه‌های ما، بر اساس مشوق‌ها و بازدارنده‌هایی شکل می‌گیرد؛ مثلاً اگر برای اطرفیانمان کاری انجام دهیم و از طرف آن‌ها تشویق یا مورد سپاسگزاری قرار بگیریم، رفته‌رفته این کار منجر به بروز بی‌تفاوتی و بی‌انگیزگی می‌شود و بعدها در موارد مشابه برخورد‌های انفعالی از خود نشان می‌دهیم. بنابراین، پاسخ‌نگرفتن در خصوص کاری که انجام می‌دهیم، این فکر را به وجود می‌آورد که کسی برای کار و اندیشه‌مان، هیچ اهمیتی قائل نیست و این رفتار منجر به بروز حالتی بازدارنده می‌شود و برعکس اگر برای کارها و ایده‌های ارائه‌شده‌مان، پاسخ، پاداش و تشویق بگیریم، در برخورد‌های مشابه بی‌انگیزه و بی‌تفاوت نیستیم و می‌توانیم رفتارهای مناسب‌تر و انسانی‌تری از خود بروز دهیم. اگر این موارد را در سطح خانواده مطرح کنیم، می‌بینیم که در خانواده، مهارت سپاسگزاری و ارتباط صحیح با همسر و فرزند و با پدر و مادر را از کودکی نیاموخته‌ایم. در سطح جامعه هم، معمولاً از طرف مسئولان بین خوب و بد تفاوتی گذاشته نمی‌شود و در بسیاری اوقات کسانی که رفتار بدتری دارند به طرق مختلف، بیشتر مورد تشویق قرار می‌گیرند؛ مثل رشوه‌دادن و پارتی‌بازی که می‌تواند باعث از بین رفتن شایسته‌سالاری شود و چون بسیاری از مواقع در روابط بین فردی، پاسخ‌ها و پاداش‌ها نایب‌جاست و افراد ممتاز و دارای مراتب علمی بالا، از افراد فاقد این ویژگی‌ها در سطح پایین‌تری قرار می‌گیرند، طبیعتاً در این مجموعه، این‌گونه افراد هیچ انگیزه‌ای برای رفع مشکلات ندارند و بی‌تفاوت عمل خواهند کرد.

متأسفانه در سال‌های اخیر، شاهد افزایش رفتار و برخورد‌های انفعالی در خصوص مسائل گوناگون اجتماعی در سطوح مختلف جامعه و خانواده‌ها هستیم؛ بنابراین، در این مبحث، به برخی از علل روان‌شناختی این‌گونه رفتارها می‌پردازیم.

چستی بی‌تفاوتی و برخورد‌های انفعالی

در ابتدا باید به این نکته اشاره کنم که بی‌تفاوتی و برخورد‌های انفعالی در واقع نوعی احساس تلقی می‌شوند؛ یعنی اگر بخواهیم در وجود انسان به ویژگی‌های گوناگون بشری بپردازیم، این بی‌تفاوتی‌ها را باید جزو احساسات انسانی قرار دهیم. تفکرات اطرفیان، اندیشه‌های رهبران جامعه و رفتارهایی که در سطح جامعه و خانواده می‌بینیم، به نوعی احساسات ما را شکل می‌دهند و این احساسات، ارزیابی‌ها و قضاوت‌هایمان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در نتیجه این ارزیابی‌ها، منجر به تغییر در رفتارهایمان می‌شوند. این تغییر را در سطح کلی، گاهی به صورت بی‌تفاوتی می‌بینیم؛ به عنوان مثال، در تصادفی که خودمان مقصر هستیم و باید رفتار مناسبی داشته باشیم، بی‌تفاوت و منفعلانه از کنارش می‌گذریم. بنابراین تفکراتی که در پیرامون ما می‌گذرد، روی احساسات ما اثر گذاشته، قضاوت‌هایمان را تغییر داده و همه این‌ها منجر می‌شود که تغییر رفتار بدهیم و در رفتارهای اجتماعی به صورت منفعلانه عمل کنیم.

از دیدگاه روان‌شناختی، انگیزه‌هایی که ما را به حرکت وادار می‌کند و ویژگی‌هایی که در انسان، شوق یک رفتار و بروز احساسی را ایجاد می‌کند، به پاداش یا تنبیه‌های

انفعال و مبحث انتقاد و انتقادپذیری

یکی از موضوع‌هایی که می‌تواند ما را از بی‌تفاوتی به اطرفیانمان و جامعه بیرون بیاورد و رفتارهای انفعالی را به رفتارهای فعال تبدیل کند، بحث انتقادکردن و انتقادپذیری است. ولی متأسفانه نه تنها از دوران کودکی و مدرسه، مهارت انتقادکردن را کسب نکرده‌ایم، بلکه سرپرستان و آموزگاران ما نیز مهارت انتقادشنیدن را نداشته‌اند و از طرف دیگر اصلاً مکانی به صورت مجازی و فیزیکی برای احاد مردم و نهادها گذاشته نشده است که به طور مستقیم بتوانند انتقادها و نظرات خود را درباره رفتارها و فعالیت‌های مسئولان بازگو کنند و در مقابل، بازخورد واضحی را دریافت کنند؛ حتی افرادی که درباره مسئله‌ای انتقاد کرده‌اند، معتقدند که برای آن‌ها درس‌هایی در پی داشته و پاسخ‌دهی مناسبی هم صورت نگرفته است. بنابراین نبود فرصت و موقعیتی در جامعه برای انتقادکردن و انتقادپذیری، منجر به این نتیجه‌گیری در افراد می‌شود که حرف‌های آن‌ها اهمیتی ندارد و در جایگاه مناسبی مطرح نمی‌شود و واکنش خوبی هم در بر نخواهد داشت و طبیعتاً چنین شرایطی، جامعه را به طرف جامعه‌ای مطیع، بله‌قربان‌گو و چاپلوس می‌برد که فروتنانه با بسیاری موضوع‌ها و مسائل برخورد می‌کند و در ظاهر همه مسائل و مشکلات را می‌پذیرد؛ اما به صورت انفجاری آن را در خود نگه می‌دارد. پس از چنین جامعه‌ای غیر از رفتار منفعلانه نباید انتظار دیگری داشته باشیم. این جامعه می‌تواند خانواده، سازمان، وزارتخانه یا حتی در ابعاد وسیع‌تری باشد و به عنوان یک آسیب‌شناس اجتماعی یکی از راهکارهای برون‌رفت از این حالت را آموزش مهارت انتقادکردن و پذیرش انتقاد می‌دانم.

تفکرات اطرفیان، اندیشه‌های رهبران جامعه و رفتارهایی که در سطح جامعه و خانواده می‌بینیم، به نوعی احساسات ما را شکل می‌دهند و این احساسات، ارزیابی‌ها و قضاوت‌هایمان را تحت تأثیر قرار می‌دهند



مشارکت‌پذیری و بی‌تفاوتی

موضوع دیگری که می‌توان بعد از بحث انتقادپذیری مطرح کرد، مبحث مشارکت‌کردن و مشارکت‌پذیری است. مثلاً اگر بخواهیم این مشارکت‌پذیری را در بعد سیاسی مطرح کنیم، متأسفانه می‌بینیم که مسئولان جامعه به طور مثال در موقع انتخابات، مردم را به مشارکت تشویق می‌کنند و بعد از آن فرصتی برای مشارکت آن‌ها قائل نمی‌شوند. مسئولان برای اینکه مشارکت مردم را داشته باشند، نباید انتخابی عمل کنند. نباید برخی از نمایندگان مردم و تفکراتشان را کنار بگذارند و فقط به یک تفکر خاص توجه کنند. این بی‌توجهی به جناح‌ها، گروه‌ها و تفکرات مختلف باعث کاهش مشارکت مردم می‌شود. در بعد خانواده هم اگر والدین بین فرزندان خود تفاوت بگذارند، رؤسای یک اداره، بین معاونان خود تفاوتی قائل شوند و رهبران جامعه هم افراد را گروه‌بندی کنند، طبیعتاً گروه و افرادی که خودشان را به علت بی‌توجهی به نظرات و تفکراتشان، سهم‌دار در محیط و جامعه نمی‌دانند، در خصوص مسائل پیرامونی شان، کاملاً بی‌تفاوت می‌شوند و خود را از حالت درگیرانه بیرون می‌آورند؛ چون در درون به این معتقد شده‌اند که مسائل پیرامونی، هیچ ربطی به آن‌ها ندارد و کسی برای نظراتشان اهمیتی قائل نشده است. این موضوع بسیار مهمی است که در سراسر دنیا به آن توجه می‌شود و همه مردم را به گونه‌های مختلف در مسائلی که به آن‌ها مربوط است، مشارکت می‌دهند؛ مثلاً شما اگر بخواهید دانش‌آموزان یک مدرسه رفتار بهتری داشته باشند، بهتر است در مسائل مدرسه، نظر آن‌ها را بپرسید. هرچند ممکن است بسیاری از نظرات غلط باشد؛ اما بیان این نظرات و مشارکتی برخوردار کردن با مسائل، باعث تشویق افراد به مشارکت‌کردن و پرهیز از برخوردهای انفعالی می‌شود.

انفعال و ارتباط آن با مسائل روان‌شناختی

بی‌تفاوتی به هنجارهای اجتماعی در پیرامون ما از چندین آشخور نشئت می‌گیرد: قبول نداشتن هنجارهای اجتماعی، عنادداشتن با هنجارها و آگاه‌نبودن به آنچه در پیرامون افراد می‌گذرد، به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی، جمعی و مهارت‌های جامعه‌پذیری است. علاوه بر این موارد، می‌توان در ادامه به مباحث روان‌شناختی تأثیرگذار در بی‌تفاوتی افراد اشاره کرد.

صرف‌نظر از تربیت و مهارت افراد که نقش بسیار مهمی در بی‌تفاوت بودن افراد در خصوص مسائل اجتماعی دارد، می‌توان گفت که همه انسان‌ها، شخصیت یکسانی ندارند یا به یک سبک و سیاق زندگی نمی‌کنند، از این‌رو برخی افراد به دلیل ویژگی‌های شخصیتی‌شان، خود را به مسائل پیرامونی متعهد دانسته و سعی می‌کنند مشکلات محیط خود را حل کنند. برای مثال از طبیعت در برابر آلودگی‌ها مراقبت می‌کنند، به آن احترام می‌گذارند و حقوق افراد دیگر را نیز رعایت می‌کنند؛ اما برعکس برخی از افرادی که هیچ اهمیتی برای مسائل پیرامونی خود قائل نیستند، ممکن است شخصیت وابسته‌ای داشته باشند و در شیوه عمل کردن از کسی که به

صرف‌نظر از تربیت و مهارت افراد که نقش بسیار مهمی در بی‌تفاوت بودن افراد در خصوص مسائل اجتماعی دارد، می‌توان گفت که همه انسان‌ها، شخصیت یکسانی ندارند یا به یک سبک و سیاق زندگی نمی‌کنند

او وابسته هستند، پیروی کنند. یا افراد ترسو و گوشه‌گیر نیز از درگیری و واکنش نشان دادن به مسائل پیرامونی خودداری می‌کنند. شخصیت‌های ضداجتماعی و مرزی هم نه‌تنها در خصوص بهبود جامعه بی‌تفاوت‌اند، بلکه در پی آن هستند که وضعیت موجود را تا جای ممکن تخریب کرده و آزار و اذیتی برای دیگران ایجاد کنند. بنابراین در وهله اول برای بررسی علت بی‌تفاوتی افراد به مسائل جامعه، باید خصوصیات افراد را از دیدگاه روان‌شناختی بررسی کنیم.

در برخی افراد و به‌ویژه اشخاص دارای وسواس‌های فکری و عملی که یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی تأثیرگذار در زمینه عمل منفعلانه است، نوعی آرمان‌گرایی می‌بینیم. این افراد علاقه زیادی به یک



درگیر شدن در رفع مشکلات اجتماعی و اهمه دارند. افرادی که وسواس های شدید دارند، کسانی که مثلاً عزیزی را در تصادفی از دست داده اند یا شاهد مرگ عزیزانشان بوده اند، به اختلال استرس پس از سانحه و بی حسی عاطفی یا کرختی هیجانی مبتلا شده اند، حس و انگیزه هایشان به اطرافیان کاهش می یابد. از همه مهم تر، این بی توجهی و بی تفاوتی به میزان بسیار زیادی در اختلال افسردگی دیده می شود؛ اختلالی که در حدود ۲۰ درصد از افراد جامعه به آن مبتلا هستند. افراد افسرده، دچار Anhedonia یعنی ناتوانی در احساس لذت بردن می شوند و خوب و بد بودن محیط اطراف برایشان اهمیتی ندارد. به اصطلاح موتور روخی روانی (سایکو موتور) این افراد کند می شود و انرژی خود را از دست می دهد و نه تنها به دیگران بی تفاوت هستند، بلکه برای خود هم از بین بردن خود دارند. بنابراین درگیری افراد با بیماری های روحی و روانی منجر به این می شود که درک درستی از محیط اطراف خود نداشته و واکنش مناسبی نیز در خصوص آن انجام ندهند؛ اما زمانی که افراد دارای اختلال های روان شناختی تحت درمان قرار می گیرند، میزان بی تفاوتی آن ها کاهش یافته و حساسیتشان به پیرامون خود افزایش پیدا می کند.

مدینه فاضله دارند و معمولاً در ذهنشان دنبال جامعه ای کامل و بدون نقص هستند. چنین تفکر آرمان گرایانه ای یک آفت به حساب می آید؛ چون باعث بی تفاوتی به مسائل کوچک اما مهم در جامعه می شود. برای مثال پدران آرمان گرا معتقدند که فرزندشان باید حتماً مدارج علمی بالا داشته باشد و اگر زمانی آن ها نتوانند چنین جایگاهی را به دست بیاورند، برایشان شرایط دیگری همچون چگونگی رفتار کردن، دوستان یا حتی گاهی اوقات اعتیاد فرزند اهمیت خود را از دست می دهد. بسیاری از افراد به دلایل گوناگون، مهارت های زندگی و مهارت های تغییر سبک زندگی را نیاموخته اند؛ بنابراین در هماهنگی و تغییر محیط، احساس ناتوانی، ضعف و شکست می کنند و این احساس در فرد، اضطراب و افسردگی ایجاد می کند و باعث بی تفاوتی فرد به مسائل پیرامونی می شود. هرچند این اشخاص در درون علاقه بسیاری زیادی به مشارکت دارند؛ اما به علت احساس ناتوانی درونی، از حل مسائل کنار می کشند که این بی تفاوتی ها، با آموزش مهارت زندگی همچون مهارت حل مسئله قابل رفع است. اشاره کردم که اختلال های شخصیت مثل ضد اجتماعی و مرزی بودن، می تواند مشکلاتی را در این زمینه ایجاد کنند. علاوه بر این دسته از اختلال ها، سایر اختلال های روان شناختی هم می توانند منجر به بی تفاوتی در فرد شوند؛ بیماری که به هر طریقی دچار نوعی روان پریشی شده اند، تابع هذیان ها و توهم های خود هستند و معمولاً به موقعیت، اطرافیان، نظافت و کار کردن خود بی تفاوت هستند. افرادی که اضطراب شدید دارند و انواع فوبیا را تجربه می کنند، از

درماندگی آموخته شده

در انتهای مبحث، اشاره ای می کنم به درماندگی آموخته شده که می تواند به بی تفاوتی، بی انگیزگی و رفتارهای انفعالی منجر شود. وقتی که فشار روانی در خانواده و اعضای یک جامعه زیاد می شود، پاسخ رایج پرخاشگری است؛ اما گاهی اوقات پاسخ به صورت انفعالی دیده می شود و ادامه یافتن این شرایط فشار روانی، منجر به عمیق تر شدن بی تفاوتی در فرد و در نهایت تبدیل به درماندگی آموخته می شود که هر فعالیتی پاداش و نتیجه ای را در بر نخواهد داشت و این درماندگی نیز منجر به افسردگی بسیار عمیقی در فرد شده و کناره گیری را در بر خواهد داشت. «کتاب زمینه روان شناسی هیلگارد» اینجاست که باید این افراد را درک کنیم. با آموزش مهارت های زندگی، سبک زندگی آن ها را تغییر دهیم، با گفتن تمام واقعیت، با آن ها شفاف برخورد کنیم، از آن ها سوء استفاده نکنیم و در تمام امور مربوط مشارکتشان دهیم و در نهایت با دادن مشوق و پاداش های صحیح و انتقاد پذیری، روی بی تفاوتی آن ها تأثیر گذاریم تا جامعه از حالت انفعال خارج شود؛ زیرا جامعه و خانواده ای که اعضای آن در مقابل هم قرار بگیرند، آینده خوبی در انتظارشان نخواهد بود. در پایان صحبتیم و به دوراز تفکرهای آرمان گرایانه درباره داشتن یک مدینه فاضله، امیدوارم که جامعه ما جاری و بهبود شرایط به صورت یک فرایند ادامه پیدا کند، یعنی امروزمان از دیروز و آینده مان از امروز ما بهتر شود تا شاهد مشارکت پذیری بیشتری شویم و انفعال گرایایی تبدیل به تعهد پذیری شود که عمیقاً معتقدم انسانیت همان تعهد پذیری است؛ ان شاء الله.

بسیاری از افراد به دلایل گوناگون، مهارت های زندگی و مهارت های تغییر سبک زندگی را نیاموخته اند؛ بنابراین در هماهنگی و تغییر محیط، احساس ناتوانی، ضعف و شکست می کنند

