

چقدر خودخواه هستیم؟

گاهی با افرادی روبه رو می‌شویم یا رفتارهایی می‌بینیم که شگفت‌زده می‌شویم، البته نه به دلیل ارزنده بودن آن رفتار بلکه به دلیل منفی بودن نوع رفتار. همه ما گاهی خودخواهی‌های کوچکی داریم و ممکن است نیازهای خود را در اولویت قرار دهیم ولی زمانی که با این رفتار نیازهای دیگران را زیر پا بگذاریم و به عبارتی موقعیت برنده - بازنده ایجاد کنیم، از الگوهای رفتاری خودخواهانه تبعیت کرده‌ایم. دوست داشتن خود و توجه به نیازهای خویشتن نه تنها کار اشتباهی نیست که حتی توصیه شده است، اما زمانی که فقط و فقط خود را ببینیم، به فرد خودخواهی تبدیل می‌شویم هر چند که احتمالاً دچار کمبود عزت نفس می‌باشیم.

افراد خودخواه، شاید در شروع ارتباطات قابل شناسایی نباشند، ولی خیلی زود چهره واقعی خود را نشان می‌دهند و البته نکته ظریف این است که معمولاً خود را فرد خودخواهی نمی‌دانند و اگر به طور واضح ویژگی‌های یک فرد خودخواه را برایشان شرح دهیم، هرگز زیر بار نمی‌روند که خود چنین‌اند.

باهم این ویژگی‌ها را مرور می‌کنیم:

- بیشتر افراد خودخواه به شدت غرق خودند و منافع خود را در اولویت قرار می‌دهند، حتی اگر به ضرر دیگران تمام شود. گویی این شعار را با خود دارند: "خودت زندگی کن بی خیال سایرین."
- افراد خودخواه یک نگاه تونلی به زندگی دارند، یعنی فقط از دریچه نیازهای خود به دنیا می‌نگرند و دیگران را وسیله‌ای برای برطرف کردن نیازهای خود می‌بینند.
- از دیگر ویژگی‌های این افراد این است که با دیگران بازی می‌کنند، فریبشان می‌دهند تا به مقاصد خود دست یابند، به عبارتی صادق و صریح نیستند.
- از طرفی این افراد می‌خواهند بر همه چیز کنترل داشته باشند و زمانی که کنترل از دستشان خارج می‌شود، به شدت احساس ناامنی می‌کنند. بنابراین به هر دری می‌زنند تا بر افراد و موقعیت‌های زندگی کنترل داشته باشند.
- این افراد دائماً در حال محاسبه‌اند. سخت با خود درگیرند و موقعیت زندگی، شغلی، تحصیلات، درآمد، ارتباطات و محبوبیت افراد را نظاره می‌کنند و چنانچه نتیجه محاسبه‌شان برتری آن فرد باشد، سخت آشفته می‌شوند چون به زعم آنها هیچکس مثل آنها لایق شرایط خوب نیست.
- افراد خودخواه معمولاً در ارائه اطلاعات ضعیف هستند چراکه نگران این مسئله‌اند که سایرین از آنها جلو بیافتند. به اموال خود وابستگی بسیار دارند، هرگز دهنده نیستند و زندگی بسته و مبهمی از دید دیگران دارند.
- این افراد معمولاً کاری برای کسی انجام نمی‌دهند مگر آنکه مطمئن باشند خیلی بیشتر از آنچه انجام داده‌اند باز پس می‌گیرند. همچنین خودشان معمولاً برای انجام کاری پیش قدم نیستند و در مقابل کارهای مثبت دیگران خیلی هم خود را متعهد به جبران نمی‌بینند.
- عزت نفس پایین از دیگر ویژگی‌های این افراد است. احساس ناامنی درونی و نارزنده دانستن خویش به گونه‌ای وارونه و به شکل خود بزرگ‌بینی و خودخواهی در این گونه افراد نمایان می‌شود.
- این افراد به شدت خودمحورند، بدین ترتیب نه کسی را می‌بینند و نه می‌شنوند، شنونده‌های خوبی نیستند و به آنچه دیگران می‌گویند اهمیت نمی‌دهند، بنابراین ظرفیت صمیمی شدن با دیگران را نیز ندارند. رابطه را قیچی می‌کنند و طرف مقابل را ناامید.

- افراد خودخواه قادر نیستند به دیگران انگیزه و انرژی مثبت دهند چراکه خود فاقد انگیزه‌های مثبت و سالم‌اند، لبریز از خشم‌اند و دنبال زندگی می‌دوند.
- این‌ها می‌خواهند بیش از دیگران مورد توجه قرار گیرند. در هر جمعی که وارد می‌شوند مورد تحسین همگان قرار بگیرند و به قولی گل سرسبد همگان باشند و البته برای داشتن این جایگاه به‌جای رفتارهای دوستانه، رفتارهای خودپسندانه‌ای دارند و با نگاه از بالا به پایین، سایرین را نادیده می‌گیرند. اگر مورد توجه واقع شوند که دنیا به کامشان است ولی اگر به خواسته خود نرسند مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران بی‌توجهی می‌کنند.
- این افراد دائماً از دوستان خیلی مهم صحبت می‌کنند ولی هرگز دوستان خود را به یکدیگر معرفی نمی‌کنند، چراکه اولاً در میزان صمیمیت خود با آنها اغراق می‌کنند ثانیاً از اینکه مبدا این معرفی برای یکی از طرفین مفید واقع شود، هراس دارند، ثالثاً نگران‌اند که جایگاه خود را در ارتباط از دست بدهند.
- افراد خودخواه خیلی راحت در لحظات آخر، ملاقات خود را لغو می‌کنند، بدون آنکه دلیل موجهی برای طرف مقابل داشته باشند، به عبارتی حرمتی برای وقت طرف مقابل قائل نیستند و انتظار دارند دیگران آنها را درک کنند و با عذرخواهی ساده آنها همه چیز فراموش شود.
- این افراد، ظاهر، عقاید، ارزش‌ها، افکار، عادات و در کل دارایی‌های خود را بهتر از دیگران می‌دانند و به صورت مستقیم و غیرمستقیم به دیگران القا می‌کنند که خودشان از همه بهترند.

همان‌گونه که ذکر شد نامطلوب بودن این رفتارها چنان واضح است که احتمالاً وقتی آنها را مطالعه می‌کنیم هرگز باور نداریم که ممکن است خودمان دچار آن باشیم، اما اگر رفتارهای روزانه خود را مرور کنیم متوجه می‌شویم در مقام فرزند، همسر، دوست، دانشجو، استاد، کارمند، همکار، کارفرما، شهروند و در کل در مقام انسان، درگیر خودخواهی‌های کوچک و بزرگ ایم و باور هم نداریم. البته درجه خودخواهی‌ها و میزان آسیب‌رسانی آنها متفاوت است. ولی متأسفانه وجود دارد.

نمونه‌های رایجی از رفتارهای خودخواهانه چنین است:

- ✓ رعایت نکردن قوانین رانندگی: سبقت‌های نادرست، رعایت نکردن حقوق عابر پیاده، رعایت نکردن حقوق راننده و ...
- ✓ رعایت نکردن نوبت: در اماکن عمومی، هنگام صحبت کردن (پریدن وسط صحبت دیگران)
- ✓ اصرارهای بیش از حد به دیگران: دیگران را وادار به کاری کردن حتی با نگاه دوستانه.
- ✓ تعهد نداشتن به انجام دادن کارهای محول شده: شانه خالی کردن از تعهدات تحصیلی، شغلی، خانوادگی و ...
- ✓ لغو کردن قرار ملاقات‌ها بدون دلیل موجه با اطلاع دادن در لحظات آخر یا حتی بدون اطلاع: قرار ملاقات با استاد، دانشجو، همکار، دوست، پزشک، درمانگر و ...
- ✓ عدم رعایت آداب شهروندی: با صدای بلند در اماکن عمومی صحبت کردن (با تلفن یا با فرد دیگر)، ریختن زباله در اماکن عمومی، آسیب رساندن در هر سطحی به طبیعت و منابع طبیعی، مصرف بی‌رویه منابع طبیعی.
- ✓ رفتار بی‌مبالات در قبال اطرافیان مثل بدرفتاری در مراودات کاری و شغلی، در نقش ارباب رجوع، یک کارمند، یک همکار، یک رئیس، یک دانشجو، یک استاد و غیره، گرانفروشی، کم‌فروشی و ...

- ✓ عدم مشارکت دلسوزانه در کارها: کار دیگران را به تعویق انداختن، سنگ انداختن در مسائل دیگران و ...
- ✓ حق به جانب بودن در همه امور: دیگران را ندیدن، نشنیدن و مسائل را فقط از دریچه چشم خود دیدن.
- ✓ متفاوت دیدن خود با دیگران: بی ارزش سازی دیگران، برتر دیدن خود و همه دارایی‌های خود در مقایسه با دیگران، توهین مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران.

به فهرست فوق، رفتارهای خودخواهانه بسیاری می‌توان اضافه کرد. کمی از خود بیرون بیاییم و مانند یک ناظر رفتارهای خود را بازبینی کنیم، گاهی از بالکن به حیاط خانه بنگریم، سپس بررسی کنیم و ببینیم از صبح تا شب هر یک از رفتارهایمان چقدر به سود خودمان و زیان دیگران بوده است؟ اگر رفتاری برای ما خوب و برای دیگران بی‌ضرر یا سودمند باشد، چه در کوتاه مدت و چه بلند مدت، حتماً رفتار غیرخودخواهانه و چنانچه رفتاری برای ما خوب و برای دیگران مضر باشد، چه در کوتاه مدت یا بلند مدت، حتماً رفتاری خودخواهانه است.

زمانی که خودخواهانه عمل می‌کنید، برای یک لحظه مکث کنید و از خودتان بپرسید، اگر رفتاری را که من با طرف مقابل دارم، شخص دیگری با من داشت، چه واکنشی نشان می‌دادم؟ آیا راضی بودم یا می‌رنجیدم؟ سعی کنید با صداقت پاسخ سوال را بدهید. پس از پاسخ، مطمئناً تصمیم درستی خواهید گرفت. به راستی چقدر خودخواه ایم؟

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور ۱۶۴" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۱۳۹۴)