

اهمیت ندادن به فکر دیگران؛ چرا و چگونه؟

انسان ذاتاً موجودی اجتماعی و خواهان برقراری ارتباط با دیگران است. اهمیت دادن به افکار دیگران نیز بخشی از تمایل ذاتی ما به ایجاد و حفظ ارتباط صمیمانه است. البته اهمیت دادن بیش از حد به افکار دیگران به قیمت سلامت روانمان تمام می‌شود، پس باید بدانیم چطور جلوی آن را بگیریم تا در باتلاق جلب رضایت همه آدم‌ها به هر قیمتی فرو نرویم.

این اهمیت دادن مفید است یا مضر؟

صرف زمان و انرژی بیش از حد برای افکار دیگران به سلامت روان آسیب می‌زند و ما را وارد دور باطلی از ناامنی و آسیب‌پذیری می‌کند. از طرفی نمی‌توانیم و نباید نقش بسزای این مسئله در ایجاد روابط سالم و پرمعنا را انکار کنیم. اگر با کلام یا رفتار خود به کسی آسیب می‌زنیم، باید ناراحتی او برایمان مهم باشد تا درصدد جبران و رفع دلخوری برآییم، در غیر این صورت قطعاً نمی‌توانیم روابط عمیق و عاطفی با دیگران برقرار کنیم اما این اهمیت به افکار آدم‌ها نباید همیشگی باشد.

فایده‌های اهمیت ندادن به فکر دیگران

اولین تأثیر اهمیت ندادن به فکر دیگران آسایش خیال و آزادی فکر است. دیگر فایده‌های آن عبارت‌اند از:

- ترس از قضاوت همیشه مانعی بزرگ برای انجام دادن کارهای ریز و درشت است. حتی نمی‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم. لباسی که می‌پوشیم، کلامی که به زبان می‌آوریم و هر کاری که انجام می‌دهیم ممکن است برای جلب رضایت

دیگران باشد. با پاره کردن این طناب اسارت، راحت‌تر می‌توانیم خود واقعی‌مان را پیدا کنیم.

- آرام‌آرام مقابله با اصرار هم‌سالان برای انجام کارهای خطرناک و غیراخلاقی راحت‌تر می‌شود.
- راحت‌تر می‌توانیم به افراد نیازمند کمک کنیم و دایره مهربانی را گسترش دهیم.
- با ایجاد روابط مثبت و حمایت‌گرانه بیشتر احساس امنیت می‌کنیم و عزت نفس خود را افزایش می‌دهیم.

نشانه‌های اینکه بیش از حد به فکر دیگران اهمیت می‌دهیم

فراموش نکنید که تمام نگرانی‌ها و دغدغه‌های اطرافیان ما ارزش شنیدن و اهمیت دادن ندارند. اگر این چند نشانه را در خود می‌بینید، به نظرات دیگران بیشتر از سلامت روان خود اهمیت می‌دهید:

- به دیگران اجازه می‌دهید برای شما تصمیم بگیرند.
- مرزهای شخصی ندارید.
- کمال‌گرا هستید.
- اگر با نظر دیگران مخالف باشید، سکوت می‌کنید.
- آرامش شما وابسته به تایید دیگران است.
- مدام عذرخواهی می‌کنید، حتی زمانی که کار اشتباهی انجام نداده‌اید.
- به ندرت نه می‌گویید.

در شماره بعد می‌خوانیم: چطور به فکر دیگران اهمیت ندهیم

تهیه و تنظیم: واحد آموزش ستاد / روابط عمومی