



آن سوی دیوار بی تفاوتی

درباره حباب شیشه‌ای که ما را از محیط اطرافمان دور و دورتر می‌کند

یک «نه» بزرگ به جزیره بی تفاوتی

بی تفاوتی مانند تنبید ناپه‌ای تاریک به دور خویش است. عبور بی تفاوت از کنار آدم‌ها و اتفاقات، شاید در نگاه اول ما را از دغدغه‌ها و ددرس‌های روزمره دور کند. اما در نهایت دیواری سرد از انزوا دورمان می‌کشد. جدا افتادن از جامعه و بی تفاوتی درباره دیگران، فقط پاک کردن صورت مسئله زندگی است. مادر قبال جامعه‌ای که در آن نفس می‌کشیم، مسئولیم. مسئولیت

مرز میان بی تفاوت بودن و حفظ حریم شخصی

- در حفظ حریم شخصی، فرد مرزهای خودش و دیگری را رعایت می‌کند. اما همچنان توجه و احترامش را حفظ می‌کند.
- در بی تفاوتی، فرد ممکن است طرف مقابل را ببیند و حتی متوجه نیاز یا احساس او باشد. اما ترجیح دهد واکنشی نشان ندهد.
- از بیرون، این دو رفتار گاهی شبیه هم به نظر می‌رسند، اما نیت، زمینه و کیفیت رابطه می‌تواند تفاوت میان آن‌ها را روشن کند.

بی تفاوت بودن در شرایط کنونی

شرایط اجتماعی این روزها هم بی تأثیر نیست. جنگ، نابه‌سامانی‌ها، تورم و فشارهای اقتصادی، آدم‌را در حالت «بقا» می‌برد و ذهن فرصت و انرژی کمتری برای همدلی پیدا می‌کند. وقتی فرد بخشی زیادی از توان ذهنی و عاطفی خود را صرف تأمین نیازهای اولیه، نگرانی درباره آینده یا کنار آمدن با فشارهای روزمره می‌کند، طبیعی است که ظرفیت کمتری برای توجه به مسائل دیگران داشته باشد.



دکتر الیکا قوی‌پنجه، روان‌شناس:
لازم نیست همدلی را با حل کردن مشکل دیگران اشتباه بگیریم؛ گاهی فرد مقابل فقط نیاز دارد شنیده شود. در عین حال، داشتن مرز سالم هم ضروری است

تأثیر دوپهلوی شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات مجازی تأثیر دوپهلو دارند و نمی‌توان آن‌ها را صرفاً عامل افزایش پاکاهش همدلی دانست. از یک طرف، این فضاها می‌توانند نوعی همدلی سطحی و نمایشی را بیشتر کنند، جایی که یک لایک، کامنت، باز نشر یا استوری همدردی جای همراهی واقعی را می‌گیرد. فرد ممکن است بآیدن یک اتفاق ناراحت‌کننده واکنش نشان دهد، اما چند ثانیه بعد با اسکرول کردن از کنار آن عبور کند و دیگری به آن فکر نکند. در چنین شرایطی، درد و رنج دیگران به بخشی از جریان بی‌پایان محتوا تبدیل می‌شود؛ محتوایی که دیده می‌شود، واکنش کوتاهی می‌گیرد و خیلی زود جای خود را به موضوع بعدی می‌دهد.

راهکار؟ خودآگاهی

- اولین قدم برای اصلاح این رفتار و این عادت افزایش خودآگاهی است؛ به این معنا که فرد بتواند متوجه شود در چه موقعیت‌هایی تمایل دارد از دیگران فاصله بگیرد.
- بعد از آن می‌توان از مهارت‌هایی مثل گوش دادن فعال، تماس چشمی مناسب، پرسیدن سؤال‌های تکمیلی و بازتاب دادن احساس طرف مقابل استفاده کرد. برای مثال به جای اینکه بگوییم: چیزی نیست، می‌توانیم بگوییم: به نظر می‌آید این اتفاق لازم نیست همدلی را با حل کردن مشکل دیگران اشتباه بگیریم؛ گاهی فرد مقابل فقط نیاز دارد شنیده شود.
- در عین حال، داشتن مرز سالم هم ضروری است. می‌توان همدل بود و در عین حال گفت: الان انرژی کافی برای صحبت ندارم، ولی بعداً خیال راحت به حرفت گوش می‌دهم. این شکل از ارتباط، هم همدلی دارد و هم مرزبندی سالم.

سخن آخر

در دنیایی که افراد دائماً در معرض اخبار، بحران‌ها و روایت‌های مختلف از مشکلات دیگران قرار دارند، باید ایده‌ای به نام «خستگی از همدلی» رو به رو شده‌ایم. این خستگی می‌تواند بر روابط روزمره و کیفیت ارتباطات ما تأثیر بگذارد. رویارویی مداوم با حجم بالایی از اخبار منفی و رنج انسان‌ها، در برخی افراد فرسودگی هیجانی ایجاد می‌کند و واکنش عاطفی آن‌ها را کم می‌کند. نکته مهم این است که این وضعیت را نباید الزام به معنای بی‌رحم شدن یا بی‌احساس شدن افراد تعبیر کرد. گاهی کاهش واکنش هیجانی، خود واکنشی است به حجم بالای محرک‌ها و فشارهای روانی. راهکار، قطع کامل ارتباط با مسائل اجتماعی نیست، بلکه ایجاد تعادل، محدود کردن رویارویی مداوم با اخبار منفی، داشتن زمان برای بازیابی روانی و حفظ ارتباطات واقعی و معنا دار است. شاید کل ماجرا این باشد که همدلی نه یک احساس لوکس، بلکه مهارتی است که اگر تمرین نشود، در شلوغی و فشار روزگار به سکوت و بی تفاوتی تبدیل می‌شود.

۲

از طرف دیگر، همین شبکه‌ها ظرفیت ایجاد آگاهی، حمایت متقابل و ارتباط‌های همدلانه را هم دارند. افراد می‌توانند تجربه‌های خود را با دیگران در میان بگذارند. درباره یک مسئله آگاهی ایجاد کنند. برای فرد یا گروهی که نیاز به حمایت دارد همراه پیدا کنند و حتی شبکه‌هایی از کمک و همراهی شکل دهند. بنابراین مسئله فقط حضور شبکه‌های اجتماعی نیست، بلکه نوع استفاده ما از آن‌ها اهمیت دارد. این فضاها می‌توانند بی تفاوتی را عادی تر کنند، اگر صرفاً به تماشای رنج دیگران و واکنش‌های کوتاه و گذرا محدود شوند؛ اما اگر به ارتباط، آگاهی و اقدام واقعی منجر شوند، می‌توانند درست در جهت عکس عمل کنند.

۱

چرا بی تفاوت هستیم؟

- از درگیر شدن و مسئولیت پیدا کردن می‌ترسیم.
- مهارت گفت‌وگو نداریم.
- خسته هستیم و به لحاظ هیجانی اشباع شده‌ایم.
- در گذشته یاد گرفته‌ایم که ابراز احساسات چیزی نیست که به آن پاسخ داده شود.
- گاهی این رفتار از تعارض‌گریزی می‌آید؛ یعنی فکر می‌کنیم اگر واکنش نشان ندهیم، ماجرا کوچک تر می‌شود.
- در برخی موارد هم واقعاً حالت فریز است، نه بی تفاوتی؛ یعنی می‌خواهیم واکنش نشان بدهیم اما در لحظه نمی‌توانیم.

حصار شیشه‌ای؛ معمای بی تفاوتی نسل جدید

به نظر می‌رسد نوجوانان امروز، بیش از پیش درگیر بی تفاوتی اجتماعی شده‌اند. گویی دنیای پیرامونشان دیگر واقعی نیست و تجربه‌هایشان با حقیقت بیرون فاصله عمیقی گرفته است. اما آیا مقصر فقط آن‌ها هستند؟ شاید ما والدین هم با جدا کردن کامل دنیای خود از فرزندانمان، ناخواسته آن‌ها را از دغدغه‌های ملموس زندگی دور کرده‌ایم و در این انزوا دخیل بوده‌ایم.

پل‌هایی برای بازگشت به واقعیت

برای ترمیم این شکاف، نیازمند تغییر رویکرد هستیم؛

سپردن میدان: دادن مسئولیت‌های متنوع، نوجوان را با اهمیت ارتباط آشنایی کند و حساسیت او را درباره جامعه برمی‌انگیزد.

مشورت و هم‌فکری امن: دخیل کردن آن‌ها در تصمیم‌گیری‌ها، بدون ایجاد فشار روانی، موتور محرکی است تا برای مشارکت بهتر، توجه و اطلاعات محیطی خود را ارتقا دهند.

اعتباربخشی عاطفی: نوجوان بی تفاوت، اغلب در ذهنیت «کودک فاصله‌گرفته»، پناه گرفته است. به جای نصیحت‌های مداوم، احساسات و دنیای درونی او را بدون قضاوت بشنوید. این همدلی والدانه، دیوار انزوا را می‌شکند و پیوند او را با دنیای واقعی بازسازی می‌کند.

بین فردی نیازمند ریشه‌یابی عمیق‌تری است. اما در نگاه اجتماعی و در حلقه نزدیکان و خانواده، ماجرا متفاوت است. ما می‌توانیم با علت‌یابی بموقع و رعایت ظرافت‌های کوچک اما حیاتی در فضای ارتباطی با نوجوانمان، نه تنها از گسترش این انزوا پیشگیری کنیم، بلکه پیش از آنکه دیر شود، این حباب شیشه‌ای را که روز به روز ضخیم‌تر می‌شود، با تلنگری از جنس میدان دادن و مسئولیت‌پذیری بترکانیم.

یک سازوکار دفاعی و یک الگوی تربیتی

این رفتار می‌تواند هم زمان هم یک سازوکار دفاعی روانی باشد و هم نتیجه یک عادت و الگوی تربیتی.

از یک سو، فرد ممکن است برای محافظت از خودش در برابر اضطراب، درد یا احساس درماندگی، از رویارویی با احساسات فاصله بگیرد و ترجیح دهد آن‌ها را نادیده بگیرد.

از سوی دیگر، ممکن است در خانواده یا محیطی بزرگ شده باشد که به احساسات او پاسخ مناسبی داده نشده و او نیز فرصت کافی برای یادگیری همدلی و پاسخ دادن به احساسات دیگران را پیدا نکرده باشد.

وقتی این دو در کنار هم قرار می‌گیرند، بی تفاوتی می‌تواند به تدریج از یک واکنش مقطعی به یک الگوی ثابت در ارتباط با دیگران تبدیل شود؛ الگویی که فرد ممکن است بدون آنکه آگاهانه انتخابش کند، بارها تکرارش کند.