سبک رفتار

احساس توانمندی
در سایه تحقیر دیگران از کجا ریشه می‌گیرد؟

من خیلی بزرگم چون تو خیلی کوچکی!

روی هم رفته ما در مواردی که احساس خشم، کینه، نفرت و هر آنچه وادارمان می‌کند تا شخص یا اشخاص را به چالش بکشیم و آنان را به نوعی رنجیده و ناراحت کنیم، می‌شود گفت، خلأیی در وجودمان فریاد می‌کشد. انگار خلأ فریاد می‌زند که هی! آن که تو را حقیر و ناچیز می‌بینم و ناتوان، تو هیچ چیز نیستی، بنابراین این را باور کن که از من کمتری، با تسلیم شدن و ترسیدن از من میدان را خالی کن. این را باور کن که کمترین هستی و بی‌مقدارترین. این احساس کمبود و ناتوانی را باور کن تا من قدرت بیشتری پیدا کنم. این احساس ضعف و بیچارگی تو من را نیرومندتر می‌کند، پس مقاومت نکن و تسلیم شو

لیلا جعفری

چه می‌شود که گاهی دیگران را دست‌پایین می‌گیریم؟ ناتوان و کوچک می‌پنداریم‌شان و از این رو خود را در جای و توان بالاتر می‌بینیم؟ گاهی برخی را بی‌عرضه و بی‌دست و پا قلمداد می‌کنیم و این در رفتارمان پیداست. این رفتار از نگاه آنان نیز دور نمی‌ماند، بی‌آن که حرفی درباره‌اش بزنیم. آنان می‌توانند درک کنند که ما تحقیر آمیز نگاهشان می‌کنیم. نگاهی که درونش یک معنی موج می‌زند: هی! فلانی! تو ناتوان و ضعیفی، ولی من را ببین که چقدر توانمند و پرقدرت هستم! ببین می‌توانم با یک امضا دودمان تو را به باد دهم، مگر نمی‌بینی چه آدم بانفوذی هستم؟ آخر زدن تو برای من کاری دارد آدم ضعیف؟ و ...

شاید ما نیز با مثال‌هایی از این دست آشنا باشیم. جملاتی که ممکن است شنیده یا خود به کار برده باشیم. وقتی فردی توانمند در برابر شخصی ناتوان قرار می‌گیرد، طبیعی است که فرد ضعیف‌تر مغلوب به نظر برسد، این واقعیت وجود دارد، هر چند استثناهایی نیز هست. نگاه تحقیر آمیز ما به مسائل و افراد پیرامون‌مان نکته قابل تأمل این ماجراست. وقتی دیگری را می‌توانیم پایین بپنداریم و کوچک، در حالی که او نیز مانند ما انسان است، با برخی کاستی‌ها، مشکل از ما هم هست. اگر حتی گاهی به این فکر فرومی‌روید که آخر چرا خودم را از هر طریقی که امکان دارد، مانند زور بازو، موقعیت اجتماعی، دارایی، میزان تحصیلات، اطلاعات عمومی، تجربه و... به رخ دیگری کشیدم، می‌شود گفت که نوشته درستی را برای خواندن انتخاب کرده‌اید. هستند بسیاری افراد توانمند که با دیدن افراد ضعیف‌تر از خود، سر تعظیم فرود آورده و با رفتاری بزرگ‌وارانه با آنان برخورد می‌کنند. این افراد می‌دانند که با افرادی ضعیف‌تر از خود روبه‌رو هستند ولی این درک را دارند که این نکته دلیل آن نیست تا چیزی را در روابطشان تغییر دهد.

احساس ضعف درونی در عین توانمندی

گاهی با وجود توانمندی‌ها احساس ضعف داریم. انگار داشته‌های زندگی‌مان نمی‌تواند خلأ درونی ما را پر کند و این در رفتارمان دیده می‌شود. گاهی ممکن است در برخورد با دیگران به محض پیش آمدن مشکلی به جای حل مسئله، این فکر به سراغمان بیاید، که این شخص که روبه‌رویم قرار گرفته، چه موقعیتی دارد و چگونه می‌توانم تخریبش کنم تا دست از سر من بردارد؟ این جور وقت‌ها نقطه ضعف‌های او را بزرگ‌تر و بیشتر دیده و شروع می‌کنیم به سرکوبگری. از کجا معلوم شاید نیرویی که با تخریب از او بیرون می‌رود از آن ما شود! شاید این فرد توانمند به نیروهای این شخص ناتوان که در برابرش قرار گرفته نیاز دارد. شاید این تحقیر کردن فرآیند نامرئی و دور از باوری را دنبال می‌کند که چون برای ما ناملموس است و به آن آگاهی نداریم، باورنکردنی می‌نماید. به این ترتیب انرژی مسمومی به انرژی خودمان می‌افزاییم تا کمی احساس قدرت بیشتری به ما بدهد. با این کار زمان کوتاهی را با احساس قدرت و توانمندی بیشتر سپری می‌کنیم، شاید چند ثانیه، چند دقیقه، چند ساعت یا چند روز، ولی بالاخره اثر دلخوش‌کنک این انرژی مسموم در جایی به پایان می‌رسد و دوباره همانی از ما می‌ماند که تا پیش از آن بود. این مبحث کمی پیچیده می‌نماید و شاید کسانی به درک و تجزیه و تحلیل آن بپردازند که دانش زیادی درباره آن دارند یا تجربیاتی غنی از امثال آن داشته‌اند. در اینجا سعی بر این است تا به اختصار کمی از تجربیات در این‌باره به صورت نظر و پیشنهاد ارائه شود.

چالش از روی خشم و کینه

روی هم رفته ما در مواردی که احساس خشم، کینه، نفرت و هر آنچه وادارمان می‌کند تا شخص یا اشخاص را به چالش بکشیم و آنان را به نوعی رنجیده و ناراحت کنیم، می‌شود گفت، خلأیی در وجودمان فریاد می‌کشد. انگار خلأ فریاد می‌زند که هی! آن که تو را حقیر و ناچیز می‌بینم و ناتوان، تو هیچ چیز نیستی، بنابراین این را باور کن که از من کمتری، با تسلیم شدن و ترسیدن از من میدان را خالی کن. این را باور کن که کمترین هستی و بی‌مقدارترین. این احساس کمبود و ناتوانی را باور کن تا من قدرت بیشتری پیدا کنم. احساس ضعف و بیچارگی تو من را نیرومندتر می‌کند، پس مقاومت نکن و تسلیم شو. ای مفلوک اگر تسلیم نشوی هیچ فایده‌ای ندارد، چون تو اگر اکنون ناتوانی‌ات را باور نکنی، وقتی دیگر باید باور کنی و این به نفع تو نیست. چون دیر یا زود این اتفاق می‌افتد و فقط خودت را خسته می‌کنی. به هر حال تو در برابر من و امثال من هرگز پیروز نخواهی بود! و این گفتمان ذهنی به این شکل خواهد بود. شاید اختلاف و تضادی هم در کار نباشد اما آنها که به فرآیند انرژی مسموم نیاز دارند شاید بدون اینکه به آن واقف باشند، به طور غیرارادی وارد این فرآیند شده و آن را دنبال می‌کنند و در نهایت خودشان آسیب می‌بینند.

وقتی تسلیم می‌شویم...

مصداق این سخن در این روزها که مردم، از بیماری ویروسی آورده شده از چین رنج می‌برند، مشهود است. چند روز پیش در مغازه‌ای میوه می‌خریدم که متوجه شدم اطرافم پر شده است از مشتری، بی‌آن که فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنند. به تندی از مغازه بیرون رفتم و کمی صبر کردم تا خلوت شود. زنی نزدیکم منتظر کسی ایستاده بود. متوجه دلیل بیرون آمدنم شد. به صراحت گفت: اول و آخرش همه ما باید این مریضی را بگیریم، فقط دیر یا زودش معلوم نیست. با خودم فکر کردم که این نگاه می‌تواند برگرفته از یک جور حس تسلیم‌پذیری باشد. وقتی تسلیم می‌شویم هر بلایی ممکن است به سرمان بیاید. من از زندگی آن زن اطلاعی ندارم، چه بسا که یکی از بهترین و خوب‌ترین زنان شهرم باشد ولی ناآگاهی نسبت به ریشه‌های این طرز فکر می‌تواند برای او و سایرین خطرناک باشد. درست است که ویروس رواج پیدا کرده و خواهی نخواهی برخی را مبتلا می‌کند ولی این نگرش که همه آن را خواهند گرفت حتی اگر در واقعیت هم اتفاق بیفتد، باز هم نگاهی مخرب است. در موارد دیگر زندگی نیز همین شکل خواهد بود. وقتی بپذیریم که در برابر عاملی، مانند انسان‌های قوی‌تر، موارد ناراحت‌کننده زندگی، مشکلات رایج در هر زندگی، مشکلات مالی و حتی بی‌پولی‌ها، و هر آنچه می‌تواند به ما احساس ناتوانی بدهد، تسلیم هستیم، ممکن است دست به خطاهای بزرگی هم بزنیم. احساس ضعف و کمبود، می‌تواند احساس ترس و ناتوانی را در دل ما بزرگ کند. مصداق این کلام را می‌توانیم در هنگام ترس‌های خودمان پیدا کنیم. بسیاری از ما ممکن است فوبیای شدید نسبت به حشرات و برخی جانوران دیگر داشته باشیم. در این صورت ممکن است با دیدن یا برخورد نزدیک با آنها حتی قادر نباشیم شیئی برداریم تا با آن، آنها را از خود دور کنیم. در این لحظه به نظر می‌رسد از شدت ترس مغلوب شده‌ایم. در حالی که شاید آن جانداران حتی با اشاره دست هم از ما دور شوند اما بسیاری از ما در این جور وقت‌ها ممکن است یک جا، نشسته و تنها جیغ کشیده باشیم.

در این لحظه آن قدر ترس به ما غلبه کرده که باور می‌کنیم روبه‌رو شدن با آن جانور تمام چیزی است که در زندگی ما وجود دارد و ابزاری هم برای رویارویی با آن نداریم. برای همین فقط می‌ترسیم و تسلیم می‌شویم. شاید یکی پیدا شود و از آن حالت نجاتمان دهد، با از بین بردن آن جانور و حشره یا دور کردنش.

به سادگی تسلیم شرایط نشویم

شاید بسیاری از ما احساس ناتوانی شدیدی که در آن لحظه پیدا می‌کنیم را تجربه کرده باشیم. افرادی که حس تحقیرکننده و تخریب‌کننده دارند نیز ممکن است همین احساس تسلیم شدن را به ما بدهند و ما نیز خود به خود آن را بپذیریم و تسلیم شویم. در حالی که شاید آن فرد تنها در یک یا چند مورد نسبت به ما احساس برتری می‌کند و این چند مورد تمامیت ما و تمام زندگی ما نیست! بنابراین ترسیدن و جا زدن و پذیرش ناتوانی دیگر برای چیست؟ اگر احساس تحقیر کردن دیگران در ما چشمگیر است و یا در برابر دیگران احساس ترس می‌کنیم، در هر کدام از این دو دسته که باشیم، به این معنی است که دچار مشکلاتی هستیم. بی‌تفاوت گذشتن از آنها مشکلی را حل نمی‌کند. خواندن این نوشته برای مایی که درگیر یکی از این دو دسته هستیم و یا هر دو دسته، شاید مژده‌ای به همراه داشته باشد، این مژده که شفا در راه است، چون جوینده شفا و درمان شده‌ایم. واقف شدن به این درد که، چرا دست‌کم می‌گیریم و یا اینکه چرا خودمان را دست پایین می‌بینیم، نکته مهم و انسان‌سازی است.

شاید برای همین است که گفته شده، ظالم و مظلوم هر دو مقصرند. شاید از این رو که ظالم می‌خواهد به دیگری ستم کند و مظلوم نیز از روی ترس سر فرومی‌آورد و با تسلیم، به خود ستم می‌کند و هر دو در راه و روش درستی نیستند. این روش نادرست همانی است که هم ظالم را می‌سازد و هم مظلوم را.

نگاه

با ترس زندگی نکنیم

ترس‌هایی که حقیرمان می‌کند

هما ایرانی

گاهی ما را دست‌کم می‌گیرند. گاهی ما دیگران را دست‌کم می‌گیریم. شاید به لحاظ شخصیتی توانسته‌ایم این قدر رشد کنیم که نه حقیر ببینیم و نه حقیر باشیم. به راستی چگونه می‌توانیم این تغییر را در نگاه‌مان به وجود بیاوریم؟ ممکن است همه ما کتاب نخوانیم و اساساً در فکر مطالعه هم نباشیم ولی حضورمان در خانواده و جامعه بیش از سایرین تأثیرگذار باشد، بنابراین نیاز به درک بالاتر و شناخت بیشتری نیز از انسان‌شناسی داشته باشیم. ممکن است روی هم رفته اهل آموزش گرفتن نباشیم و دلمان بخواهد آموزه‌ها خودشان از راه برسند.

■■■

گاهی دلمان می‌خواهد بدانیم و بیاموزیم اما نه سررشته‌ای در کتاب‌ها و موضوعات‌شان داریم و نه سررشته‌ای در منابع دیگر. شاید آن‌قدرها هم شهامت رویارویی با ترس‌های‌مان را نداشته باشیم، از این رو یک جا بنشینیم به امید اینکه تغییری حاصل شود. در این بین ممکن است تجربیاتی به دست بیاوریم. ممکن است تجربیات با تقدیر به سراغ ما بیایند و با ورودشان تغییرات را به وجود بیاورند. تجربیاتی که در پی ترس‌ها می‌آیند و با سختی و آسانی خود مسیر را به ما نشان می‌دهند. ممکن است نسبت به پیام‌های این تجربیات توجه کرده و آنها را درک کنیم، در این صورت راه نیز برای ما آشکار خواهد شد.

ممکن است بارها تجربیاتی درباره شرایط سخت زندگی داشته باشیم. ممکن است اتفاقاتی برای‌مان افتاده باشد که ترسمان را درباره‌اش دیده باشیم و یا اتفاقاتی که در آنها دیگران را ترسانده و نگرانی را در دلشان انداخته باشیم. در این‌باره شاهد زندگی زنی بوده‌ام که با ترس‌هایش سال‌ها زندگی کرد. با ترس بزرگ شد، با ترس ازدواج کرد و تا روزی که از همسرش جدا شود، با ترس به زندگی ادامه داد.

این زن یک روز در اوایل جوانی که هنوز مجرد بود به من گفت: «من خیلی آدم شجاعی هستم. دیگران این را می‌گویند. خودم هم گاهی این را احساس می‌کنم ولی نمی‌دانم چرا نمی‌توانم در تصمیم‌گیری‌ها ترس را کنار بگذارم. هم‌اکنون استاد دانشگاه‌مان از من خواسته تحقیق شخصی‌اش را بدون دستمزد انجام بدهم و می‌دانم اگر آن را نپذیرم، نمره پایان ترمم را کم خواهد داد. می‌ترسم که قبول نکند و مشروطم کند.» آن روز با خودم گفتم به راستی این ترس در دل او موفق می‌شود و یا شهامت درونی‌اش؟

تا اینکه پس از چند ماه او را دیدم. وقتی درباره نمره دانشگاه و تحقیق شخصی استادش حرف شد، توانستم عصبانیت و خشم را در نگاهش ببینم. عصبانی و ناراحت بود از این که پیشنهاد زورگویانه استاد را پذیرفته است و ترسیده بود که حتی به مسئولان دانشگاه هم چیزی بگوید، چون تصورش این بود که نمره دست استاد است و او هر کاری هم که بکند، ممکن است باز هم استاد کار خودش را کرده و نمره او را کم بدهد و مشروطش کند. مدتی پس از آن دو خواستگار برای او پیدا شد. یکی موقعیت مالی ضعیف و مانند خودش دانشجو ولی خوش‌اخلاق و دیگری موقعیت مالی خوب، شاغل و کارمند رسمی اداری با اخلاقی که پیدا بود چندان خوب نیست. این دختر باز هم در تصمیم‌گیری دچار تردید شد. او شروع کرد به حسابگری. قلبش گواهی می‌داد جوان دانشجو که پولی ندارد ولی اخلاق خوبی دارد را انتخاب کند و ذهنش دو دو تا چهار تا می‌کرد که جوان شاغل که موقعیت مالی خوبی دارد می‌تواند آینده او را تضمین کند، فقط کافی است با بداخلاقی‌هایش کنار بیاید. این دختر جوان گزینه دوم را انتخاب کرد و راهی خانه بخت شد. هنوز مراسم جشن عروسی تمام نشده بود که متوجه شد کنار آمدن با بداخلاقی‌ها و تندخویی‌های داماد چندان هم کار آسانی نیست. داماد همان شب در مراسم بابت مورد ناچیزی سرکوفتی زد و عروس رنجید.

در دلش احساس پشیمانی داشت ولی باز هم ندای قلبش را نادیده گرفت و به ذهنش گوش سپرد. او نمی‌خواست جلوی مهمانان تصمیم دیگری بگیرد، چون فکر می‌کرد آبروی خانواده و آنهایی را که دوست داشت، می‌برد. این ذهنیت باعث شد تا دندان روی جگر گذاشته و سکوت کند.

آن شب راهی خانه بخت شد و تا هشت سال دیگر از رفتارهای همسرش دندان روی جگر گذاشت و سرکوفت‌های همسرش را شنید. همسر عادت کرده بود برای رسیدن به خواسته‌هایش و هر آنچه ممکن بود با مخالفت این زن روبه‌رو شود، سرکوفتی بزند و تحقیری کند. زن هر بار دلش می‌شکست و غصه می‌خورد ولی هنوز از آینده خود و فرزندانش که دیگر به شش و چهار سالگی رسیده بودند می‌ترسید، برای همین در برابر تحقیرها و سرزنش‌های همسرش سکوت می‌کرد. زن پس از ازدواج آن‌قدر درگیر رسیدگی به خانه و فرزندانش شده بود که یادش رفته بود یک روز همراه همیشگی‌اش، کتاب بود و همیشه کتاب می‌خواند. از سویی استعدادی در نوشتن داشت و گاهی شعری می‌سرود و قطعه‌ای ادبی می‌نوشت. یک روز در راه بازگشت از کتابخانه او را دیدم. دست بچه‌ها را گرفته و به بوستانی می‌رفت که مسیر گذر من هم بود. باورم نمی‌شد این زن همان دختر شاداب آن سال‌هاست. اعتماد به نفس پایینی پیدا کرده بود که از سلام گفتنش هم می‌شد آن را فهمید. با ترس نگاه می‌کرد و دیگر از آن نگاه مصمم گذشته در چشمانش خبری نبود. نگران فرزندانش بود، برای همین هنگام پایین آمدن از پله‌های قسمتی از بوستان که به زمین بازی کودکان پیوند می‌خورد، دست آنها را رها نمی‌کرد. یکی از آنان که بزرگ‌تر بود با پرخاش به او تشر زد که دستش را رها کند، ولی مادر نگران، دست او را محکم‌تر گرفت. کودک بزرگ‌تر که عصبانی شده بود، گفت: «من مثل تو بی‌دست و پا نیستم. بابا گفته فقط تو بی‌دست و پا هستی!»

کودک این را که گفت رنگ از چهره مادرش پرید. زن نگاهی به من انداخت و با شرم دست کودک را بیشتر فشار داد. وقتی بچه‌ها رفتند سراغ بازی چند دقیقه‌ای با او تنها نشستم. مانند سال‌های گذشته.

آن روز با دیدن من گفت که خاطرات گذشته برایش زنده شده است و توانسته به یاد آورد که در گذشته زندگی متفاوتی را با حالا داشته. آن روز کتابی در دستم بود که نظرش را جلب کرد. این نخستین کتابی بود که پس از چند سال به جز کتاب‌های داستان کودکانش در دست می‌گرفت. کتابی از باربارا دی‌آنجلیس؛ «هفت راز درباره مردان که هر زنی باید بداند.»

یکی دو سال بعد دوباره او را دیدم. شادابی گذشته در نگاهش پیدا شده بود. می‌توانست از پس چهره پخته‌اش لبخند بزند. برخورد ملایم‌تری نیز با فرزندانش داشت. برایم تعریف کرد که با خواندن آن کتاب زندگی‌اش تغییر کرده است. او توانسته بود درک کند که تحقیرهای همسرش آسیب بزرگی به او و تربیت فرزندانش می‌زده است و باید زندگی فعلی را به دلواپسی‌های آینده ترجیح دهد. برای همین دیگر زیر بار تحقیرها و توهین‌های همسرش نمی‌رفت. مرد نیز که ارزشی برای او قائل نبود، او و فرزندانش را ترک کرد. زن ناچار بود از پس مخارج خود و فرزندانش بربیاید، برای همین سخت تلاش می‌کرد. او با وجود زندگی سخت و ترس‌هایی که هنوز هم هر از گاهی به سراغش می‌آمدند، خوشحال بود. چون دیگر با ترس‌هایش زندگی نمی‌کرد.

قصه زندگی

حکایتی درس آموز برای ما

دست کم گرفتن موش اشتباه است

خاتون تهرانی

بسیاری از ما وقتی فردی را با موقعیت پایین‌تری نسبت به خودمان می‌بینیم ممکن است با خود بگوییم این آدم که کاری از دستش برنمی‌آید. این شخص هیچ وقت نمی‌تواند کاری انجام دهد که به ضرر ما باشد. خیالمان راحت است که هیچ‌گاه مشکل آفرین نخواهد بود. ممکن است رفتار نامناسبی با او داشته باشیم چون او را دست پایین می‌گیریم ولی ممکن است غافل باشیم از توانمندی و قدرت او که در ناتوانی اکنونش پنهان شده است.

این اصل را که کسی را دست پایین نگیریم و موهبت وجود او را درک کنیم، از کودکی در کتاب‌های درسی ما نیز جا داده شده است. ما کمتر به حکایت‌های آموزنده‌ای که در کتاب‌های درسی‌مان گنجانده شده، توجه داریم. شاید آنها را تنها به چشم درس نگاه کرده‌ایم و در همان سال‌های تحصیل از یاد برده‌ایم. یکی از آنها درسی از کتاب‌های فارسی دوران دبستان است. این داستان که به روایت داستان یک موش و شیر می‌پردازد به خوبی این موضوع را برای ما روشن می‌کند. این داستان می‌آموزد که ناتوان‌ترین فردی که امروز در زندگی‌مان وجود دارد، ممکن است فردا مهم‌ترین کار زندگی‌مان به دست او رقم بخورد.

شاید بسیاری از ما هنوز آن را به یاد داشته باشیم. ماجرای موشی را که در کنار شیری بازیگوشی می‌کند و با جست و خیز خود، شیر خفته را بیدار می‌کند. شیر که با بیدار شدنش عصبانی می‌شود، موش را گرفته و می‌خواهد او را بخورد که موش التماس‌کنان از او می‌خواهد تا رهایش کند. موش به شیر می‌گوید من را رها کن تا بروم، شاید روزی بیاید که بتوانم لطف تو را جبران کنم. شیر فکرش را هم نمی‌کند که موش بتواند او را نجات دهد ولی دلش به رحم می‌آید و او را رها می‌کند. مدتی بعد، شیر در دامی می‌افتد و در بین طناب‌های شکارچی گرفتار می‌شود. او هر چه تلاش می‌کند نمی‌تواند گره‌های طناب را باز کند. در این بین موش بازیگوش از راه می‌رسد و شیر را که در تله می‌بیند، طناب‌ها را می‌جود و شیر را نجات می‌دهد. به این ترتیب موش روزی را به یاد شیر می‌آورد که با ناباوری به او می‌خندید و او را در کمک به خودش ناتوان می‌پنداشت.

این حکایت، حکایت امروز بسیاری از ماست که اطرافیانمان را دست پایین می‌گیریم. انگار توانایی‌های‌شان را در لابه‌لای ضعف‌های‌شان گم می‌کنیم. غافل از این که ممکن است یک روز به توانمندترین افراد تبدیل شوند!