

سبک رابطه



نگاهی به پدیده «خرده پر خاشگری» و اثرات روانی و اجتماعی آن

تحقیرهای ریز و مبهمی که فرد و جامعه را ویران می‌کند!

این پدیده چه زمانی متولد شد؟

اصطلاح **خرده‌پر خاشگری** را نخستین‌بار چستر پیرس، روان‌پزشک و استاد دانشگاه هاروارد، در سال ۱۹۷۰ برای توصیف تحقیرها و توهین‌های به‌ظاهر کوچک، اما زیان‌آور ابداع کرد که افریقایی-آمریکایی‌ها تجربه می‌کردند. پیرس نوشت: «هر سیاه‌پوستی باید مکاتبه‌های توهین آمیزی را که جامعه سفیدپوستان، معمولاً از راه خرده‌پر خاشگری نژادپرستانه انباشته، به کار می‌بردند تشخیص بدهد که باعث می‌شود به‌لحاظ روانی همواره پذیرای وضع محرومیت باشند.»

اما مفهوم خرده‌پر خاشگری هنوز تا سال ۲۰۰۷ وارد جریان اصلی مباحث دانشگاهی نشده بود. درالد گونز سوا، استاد روانشناسی مشاوره در دانشگاه کلمبیا در مقاله‌ای تأثیر گذار در مجله آمریکن سایکولوژیست خرده‌پر خاشگری را الگوتونه تعریف کرد: «بی‌حرمتی‌های کلامی، رفتاری یا محیطی مختصر و پیش پا افتاده‌ای

که هرروزه، عمدی یا غیر عمدی، به‌صورت توهین‌ها و خوار شمردن‌های نژادی خصوصاً امیز، موهن یا منفی نسبت به رنگین‌پوستان انجام می‌شود.» خرده‌پر خاشگری ممکن است اظهار نظر کلامی باشد، مانند ناچیز شمردن‌های نژادی غیر صریح، یا رفتاری باشد مثل بی‌اعتنایی به اقلیت‌ها و یا تصمیمات محیطی باشد مانند نامگذاری همه ساختمان‌های دانشگاه به‌نام افراد سفیدپوست یا حتی به‌نام برده‌دارانی در گذشته سو و گروهش افراد ریز پر خاشگرا «مر تکب» می‌نامند، ولی من اصطلاح کم‌پوییش زمخت «فاعل» را ترجیح می‌دهم تا تعمد یا بدخواهی از آن برداشت نشود.

از نظر سسو و همکارانش، خرده‌پر خاشگری دقیقاً به دلیل دو پهلوسو مبهم بودنش زبان‌بار است. قربانیان خرده‌پر خاشگری معمولاً در یک وضعیت دشوار گیر می‌افتند، چون مطمئن نیستند که آیا واقعا تعصبی در کار است یا نه و طرف‌هایی که در حقتشان خرده‌پر خاشگری می‌شود، بارها خود را در موقعیت بازنده می‌یابند. اگر حرفی نزنند، ریسک رنجش را به جان خریدند. همچنین، ممکن است نالاسته همان شخصی را به خرده‌پر خاشگری بیشتر تشویق کنند، ولی اگر حرفی بزنند، ممکن است فاعل متکر آن شود که رفتارش از روی تعصب بوده و در مقابل اعضای گروه اقلیتی را به حساسیت بیش از حد یا پارانویا متهم کند.

انواع خرده‌پر خاشگری

سو و گروهش، براساس مشاهده، بین سه گونه خرده‌پر خاشگری تمایز قائل می‌شوند. خرده‌حمله‌که بی‌پرواترین گونه است، شامل تحقیرهای نژادی آشکار می‌شود که «عمدتاً با جمله کلامی یا غیر کلامی بقصد آزار قربانی موردنظر از طریق دشنام، بی‌اعتنایی یا اقدامات تبعیض آمیز هدفمند مشخص می‌شود.» این نوع خرده‌پر خاشگری می‌توانند در قالب تهمتهای نژادی، کشیدن صلیب شکسته روی در خانه کسی یا پیدا کند. در مقایسه با دیگر گونه‌های خرده‌پر خاشگری، خرده‌حمله اغلب از روی عمد انجام می‌شود.

گفت‌وگو نیاز مند صراحت و دقت است، اما در قلمروی خرده‌پر خاشگری، ابهام حکمرانی می‌کند. در واقع، فردی که هدف خرده‌پر خاشگری قرار می‌گیرد، همیشه ا **ین پرسش را در ذهن می‌پروراند که آیا واقعا چنین اتفاقی رخ داده‌است یا نه.** با این حال، طرفداران بحث خرده‌پر خاشگری ادعایی‌کنند که اینگونه رفتار ها معمولاً غیر عمدی است

درد

گاهی بسیاری از افراد اکثریتی ناخواسته حرف‌های توهین آمیزی خطاب به افراد اقلیتی می‌زند که اغلب از روی سهو و بی‌توجهی است یا فقط به‌خاطر این است که از پیشینه نژادی و فرهنگی آن افراد بی‌خبرند. خرده‌پر خاشگری باید شروعی برای یک گفت‌وگوسو آزاد و نه پایان آن باشد، وقتی به کسی می‌گویید «حرفی که زدید نوعی خرده‌پر خاشگری است.» شما به من توهین کردید و دیگر نباید چنین کاری بکنید»، این حرف کمکی به بگ گفت‌وگوی دو جانبه ثمر بخش نخواهد کرد

درد

خرده‌پر خاشگری ادعا می‌کند که اینگونه رفتار ها معمولاً غیر عمدی است. در نتیجه، واژه ریشه‌ای «پر خاشگری» در اصطلاح «خرده‌پر خاشگری» مفهومی مبهم و گمراه‌کننده است. در اصل، همه تعریف‌های امروزی از پر خاشگری در ادبیات روانشناسی اجتماعی و روان‌شناسی شخصیت می‌گویند یا دست کم به‌طور ضمنی این را می‌رسانند که اقداماتی که مصداق این سازه روان‌شناختی است، از روی عمد انجام می‌شوند. از این منظر، اصطلاح خرده‌پر خاشگری غیر عمدی یک ترکیب متناقض ناماست.

آیا این اهمیتش دارد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که شاید مبهم باشد، چون فهم نیت طرف عامل مهمی است که با پر خاشگری همبستگی دارد و شاید هم عاملی کمک‌کننده برای پر خاشگری است. پژوهش اجتماعی- شناختی «درباره اسناد نیت خصمانه نشان می‌دهد که اگر افراد از اقدام طرف مقابل نیت پر خاشگرانه برداشت کنند، بیشتر احتمال می‌رود واکنشی پر خاشگرانه از خود نشان بدهند، بنابراین وقتی به حرف‌ها و اقدامات مبهم برچسب «پر خاشگرانه» می‌زنیم، ممکن است ناخواسته پر خاشگری را در طرف مقابل تقویت کنیم. همچنین

زدن برچسب «خرده‌پر خاشگری» به برخی جملات یا اعمال می‌تواند خشم فرد مقابل را برانگیزد یا حتی به پر خاشگری آشکار منجر شود؛ باید این احتمال را در محیط آزمایشگاهی بررسی کنیم. حتی گاهی پیشوند «خرده» ما را به اشتباه می‌اندازد – چون تویحانشان می‌دهد چنین تعدی‌هایی قابل رؤیت نیستند یا دست کم تشخیص شان دشوار است، اما این فرض در شماری از خرده‌پر خاشگری‌های مورد ادعا، به‌ویژه خرده‌حمله‌ها چندان قطعی نیست.

ادبیات مبحث خرده‌پر خاشگری بر از موارد بشمار می‌آید که از زندگی روزمره کاملاً عادی هستند و لزوماً ناشی از نیت خصمانه نیستند. مثلاً در یکی از همین مطالعات به چنین موردی برمی‌خوریم: «شخصی سفیدپوست پس از لگد کردن پایم یا بر خوردن ما من عذر خواهی نکرد» و «در یک رستوران، احساس کردم فراموشم کرده‌اند، به من بی‌اعتنایی شده یا به‌اندازه سفیدپوست‌ها به من سروس نمی‌دهند.» وقتی راننده تاکسی از کنار کسی رد می‌شود تا یک سفیدپوست را سوار کند، این کار را هم در فهرست خرده‌پر خاشگری قرار داده‌اند، اما بعید نیست که تقریباً برای همه کسانی که در یک کلاس‌پر زندگی کرده‌اند پیش آمده باشد که صرف‌نظر از نژادشان، دست کم یک‌بار رانده‌ای از کنار شان رد شده تا یک سفیدپوست را سوار کند.

مطالعات زیادی همبستگی‌های محکمی بین خرده‌پر خاشگری و پیامدهای نامطلوب بهداشت روانی، مانند پریشانی روانی، اضطراب و افسردگی، در میان اقلیت‌ها یافته‌اند. برخی پژوهشگران بر این باورند که تأثیر انباشتی خرده‌پر خاش‌ها امید به زندگی را کاهش می‌دهد و حتی باعث پرورش اندیشه خودکشی می‌شود. اما در این‌باره مدارک محکمی در دست نیست؟

گاهی بسیاری از افراد اکثریتی ناخواسته حرف‌های توهین آمیزی خطاب به افراد اقلیتی می‌زند که اغلب از روی سهو و بی‌توجهی است یا فقط به‌خاطر این است که از پیشینه نژادی و فرهنگی آن افراد بی‌خبرند. خرده‌پر خاشگری باید شروعی برای یک گفت‌وگوی آزاد و نه پایان آن باشد. وقتی به کسی می‌گویید «حرفی که زدید نوعی خرده‌پر خاشگری است.» شما به من توهین کردید و دیگر نباید چنین کاری بکنید»، این حرف کمکی به یک گفت‌وگوی دو جانبه ثمربخش نخواهد کرد. در عوض، می‌توان برای ورود به این بحث دشوار، اما دوطرفه و روشنگرانه حرف‌هایی از این قبیل زد: «احتمالاً منظوری نداشتید، ولی از حرفتان ناراحت شدم. شاید حرف‌های همدیگر را خوب نمی‌فهمیم. می‌دانم که به جاهای مختلفی تعلق داریم. بایباید با هم گفت‌وگو کنیم.»

«نقل از ترجمان نوشته:اسکات لیلیفیلد/ ترجمه: مجتبی‌ها تاف امرج:وب سایت ایان

سبک بندگی (۴)



سیمای رمضان در خطبه شعبانیه پیامبر عشق و ایمان

خطبه‌ای عمیق و جان نواز

حسین سروقامت*

بی‌بهره باشند. هر کسی به صرف داشتن جوهر انسانیت لایق و شایسته آن است که به این فضایل آراسته باشد. بخش دیگر از این توصیفات، اجتماعی است و به رابطه انسان با سایر افراد جامعه بازمی‌گردد. نظیر نمش با زبردستان و احترام بزرگ‌ترها و رحمت و مهربانی با کوچک‌ترها که از توصیه‌های اجتماعی پیامبر(ص) در این خطبه است.

بخش سوم توضیحات رسول خدا(ص) از ماه رمضان است. این قسمت بیشتر به خاطر آگاهی مردم از عظمت این ماه و جلب قدرشناسی آنان و ایجاد انگیزه در آنها برای استفاده بیشتر از این ماه است. از این قبیل می‌توان

این خطبه همچون حدیث سلسله‌الذهب دارای سلسله سندی طلایی است؛ یعنی غیر معصوم در سند است که آن را از پسر گرامی‌اش حضرت موسی بن جعفر(ع) نقل کرده و آن حضرت از پدر خویش... تا به بیان حضرت علی (ع) می‌رسیم که نخستین راوی این خطبه است. از این جهت در سند این خطبه کم‌ترین شک و تردیدی را ندارد.

پیامبر (ص) خطبه خود را با عبارت ایها الناس آغاز کرده و در فرازهای دیگری از آن نیز این عبارت را تکرار کرده‌اند. این بدان مفهوم است که روی سخن پیامبر(ص) در این خطبه همه مردم هستند. هر چند اهل ایمان به عمیق و جان‌نواز است که خاص اهل ایمان باشد.

خوشب‌پوشی از حرام، اکرام و احترام ایتم، رسیدگی به خویشان، خوش خلقی و آسان‌گیری با مردم چیزهایی نیستند که مختص گروهی بوده و گروه دیگر از آن

عضو هیئت علمی

پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی

قصه زندگی



روزه بی افطار

و تهیه و خوردن چیزی ممکن نبود. او منتظر بود که رسول اکرم (ص) از او غذا بخواند و او از کرده خود معذرت‌خواهی کند، اما رسول اکرم که فهمیده بود چه شده، نامی از غذا نبرد و گرسنه به‌سفر رفت. انس گفت رسول خدا تا زنده بود، موضوع آن شب را بازگو نکرد و به روی من نیاورد.

روزه پیرمرد و جوان
در ماه رمضان چند جوان، پیرمردی را دیدند که دور از خانه بود. پیرمرد غذا می‌خورد. به او گفتند آیا پیرمرد مگر روزه نمی‌کند و چشم به مال کسی ندارم، ولی چون بیماری خاصی ندارم، باشدموقع افطار، حلوافروش بخرم و دهانم بشویم. پیرمرد به آن‌ها گفت ای شما هم روزه هستید؟ یکی از جوانان در حالی که سرش را از خجالت پایین انداخته بود به آسانی گفت خیر، ما فقط غذای نمی‌خوریم.

روزه قرضی و حلوائی نسیه
مردی به نزد حلوافروشی رفت و گفت مقداری حلوائی نسیه به من بده. حلوافروش قدری حلوافروش را کف ترازو گذاشت و گفت امتحان کن ببین خوب است یا نه. مرد گفت روزه هستم. باشدموقع افطار، حلوافروش گفت هنوز ۱۰ روز به ماه رمضان مانده‌چطور است که حالا روزه گرفته‌ای. مرد گفت قضای روزه پاسال است. حلوافروش حلوائش را از کفه ترازو برداشت و گفت تو قرض خدا را به یک سال بعد می‌اندازی. قرض من را به این زودی‌ها نخواهی داد. من به تو حلوائی دهم.

ماه مبارک رمضان برای همه ما سرشار از خاطرات شیرین است و کمتر کسی را می‌توان یافت که در شب‌های رمضان، سفره افطار و سحر و بیه و یژه از روزهای دوران کودکی و نوجوانی‌اش خاطره و قصه‌ای نداشته باشد، اما در این میان بعضی داستان‌های رمضان به قدری جذاب و عبرت‌آموز است که ماندگار شده است. بعضی از این حکایت‌ها را در ادامه می‌خوانید.

روزه بی افطار رسول اکرم(ص)

انس بن مالک، سال‌ها در خانه رسول خدا(ص) خدمتکار بود و تا آخرین روز حیات رسول خدا(ص) این افتخار را داشت. او بیش از هر کس دیگر، به اخلاق و عادات شخصی رسول اکرم(ص) آشنا بود و آگاه بود که ایشان در خوراک و پوشاک، چقدر ساده و بی‌تکلف زندگی می‌کند. در روزهایی که روزه می‌گرفت، همه افطاه‌ی نمی‌توانم معده را خرم و دهانم بشویم. بعد پیرمرد به جوانان گفت آیا شما هم روزه هستید؟ یکی از جوانان در حالی که سرش را از خجالت پایین انداخته بود به آسانی گفت خیر، ما فقط غذای نمی‌خوریم.

مردی به نزد حلوافروشی رفت و گفت مقداری حلوائی نسیه به من بده. حلوافروش قدری حلوافروش را کف ترازو گذاشت و گفت امتحان کن ببین خوب است یا نه. مرد گفت روزه هستم. باشدموقع افطار، حلوافروش گفت هنوز ۱۰ روز به ماه رمضان مانده‌چطور است که حالا روزه گرفته‌ای. مرد گفت قضای روزه پاسال است. حلوافروش حلوائش را از کفه ترازو برداشت و گفت تو قرض خدا را به یک سال بعد می‌اندازی. قرض من را به این زودی‌ها نخواهی داد. من به تو حلوائی دهم.