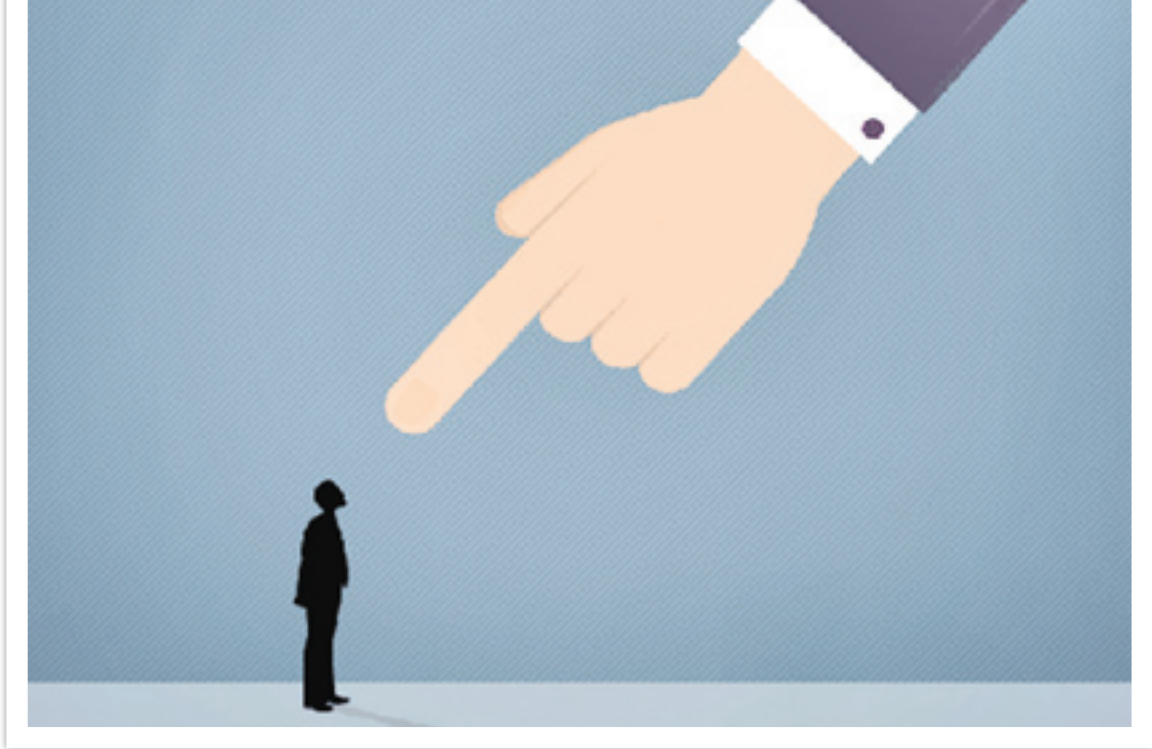


سبک‌نگرش



چرا تحقیر شدن غیر قابل تحمل است؟

تحقیرم نکن! روحم ویران می‌شود

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

آنتوان چخوف، نویسنده روس در جایی می‌گوید: تحقیرشدن بدترین بلایی است که زندگی می‌تواند بر سر انسان بیاورد. هیچ چیز دیگر در دنیا به اندازه تحقیرشدن آشکار نمی‌تواند روح انسان را ویران کند. هر درد و رنج دیگری را می‌شود تحمل کرد یا از سر گذراند، ولی تحقیرشدن را نمی‌شود. خاطره

آنست که در آن لحظه، دست تو را در دست او می‌بینی و می‌بینی که او در حال گریه است و تو را می‌بوسد. او می‌گوید: «بسیار دوستت دارم.»

ماجرایی از تکرار تحقیر شدن پس از ۵۰سال

من و شیلزا از ۱۰ تا ۱۳سالگی بهترین دوستان هم بودیم. فاصله خانه ما تا دبستان مان چهار خیابان و فاصله خانه آنها دو خیابان بود. او صبح‌ها صبر می‌کرد تا من برسم و بعد شانه به شانه هم وارد مدرسه می‌شدیم. از آن ساعت تا پنج‌وچشم عصر - که مادرهایمان گفته بودند باید برگردیم خانه- از کنار هم تکان نمی‌خوردیم، اما بعد از تابستان که ۱۳سال‌مان شد، اتفاق غیر قابل‌تصورى افتاد: شیلزا دیگر صبح‌ها جلوی در خانه‌شان منتظر نمی‌ماند، دیگر ما بریم در کلاس جان نمی‌داشت و رنگ آخر که می‌خورد ناگهان غیبتش می‌زد. بالاخره دیدم هر وقت که او را در راهرو یا حیاط زیر نظر می‌گیرم، دختری که تازه به مدرسه‌مان آمده بود همراه اوست. یک روز در حیاط مدرسه رفتم نزدیک‌شان. با صدایی لرزان گفتم «شیلزا ما دیگر بهترین دوست هم نیستیم؟» شیلزا با صدایی رسا و صاف گفت «خبرمان الان با اادنا دوست صمیمی‌ام.»

ساکت و بی‌حرکت همان‌جا ایستاد. بدم. چنان بیخ کرده بودم که انگار خون بدم‌را کشیده بودند. بعد، به همان سرعت، برگ‌رفتم، احساس می‌کردم افسرده و خفرو بی‌کسی هستم و مقدر است که کسی من را نه‌ان‌و نه هیچ‌وقت دیگر، دوست نداشته باشد. اولین بار آن‌جا بود که تحقیرشدن را تجربه کردم. ۵۰سال بعد، در یک بعدازظهر گرم تابستانی در خیابان برادوی می‌رفتم که زنی ناشناس سر راهم سبز شد. اسمم را گفت و وقتی متعجب نگاهش کردم، خندید. گفت: «هنم، شیلزا». صحنه حیاط مدرسه مثل برق از جلوی چشمم گذشت و احساس کردم همه بدم‌ن سرد شده‌سرد، خفیر افسرده‌آن وقت کسی دوستم نداشت، الان هم کسی دوستم ندارد. هر گز کسی دوستم نخواهد داشت. با صدایی گرفته گفتم «اوه‌اسلام.»

تحقیر شدن بدترین بلایی است که زندگی می‌تواند بر سر انسان بیاورد

آنتوان چخوف در جایی می‌گوید:

تحقیرشدن بدترین بلایی است که زندگی می‌تواند بر سر انسان بیاورد. هیچ چیز دیگری در دنیا به اندازه تحقیرشدن آشکار نمی‌تواند روح انسان را ویران کند. هر درد و رنج دیگری را می‌شود تحمل کرد یا از سر گذراند، ولی تحقیرشدن را نمی‌شود. خاطره تحقیرشدن همیشه در ذهن، قلب، رگ‌ها و شریان‌ها باقی می‌ماند. غالباً حیات روحی فرد را نابود می‌کند و موجب می‌شود ده‌ها سال بی‌وقفه خودخوری کند. خیلی چیزها هستند که بدون آنها هم می‌توانیم زندگی کنیم، اما عزت نفس از این قماش نیست. بعضی‌ها تصور می‌کنند فقدان عزت نفس همیشه به یک شکل رخ می‌دهد، ولی واقعیت‌هایی که فرد ممکن است احساس کند عزت نفسش از بین رفته، به تعداد خود افراد متفاوت است. یکی از روان‌پزشکان با گروهی از مردان که به دلیل قتل یا جرائم خوستن‌آمیز دیگر زندانی بودند، مصاحبه کرده و از آنها دلیل کارشان را پرسیده بود. تقریباً همه آنها پاسخ داده بودند که «به من بدویبراه گفته بود.» از طرف دیگر، من خوبشاونده‌کنری‌دارم که اگر دکلندار بقیه بولش را کم بدهد، احساس می‌کند تحقیر شده است. همسر او هم اگر ببیند زنی دیگر در مهمانی مشابه لباس او را پوشیده احساس تحقیرشدن می‌کند. قبل‌ما در شوهری داشتم که از عیب‌جویی‌هایش خنده‌ام می‌گرفت، همسر بعدی شوهرم در این حرف‌ها تا مغز استخوان احساس تحقیرشدن می‌کرد. به من زنگ می‌زد و پشت تلفن غرولند می‌کرد که «می‌دانی امروز صبح زنی سلیطه برگشته به من

چه می‌گوید؟» و جمله‌هایی را می‌گفت که من آن زمان واقعاً خالی از غرض برداشت کرده بودم. به نظر من، این دست واکنش‌های مبالغه‌آمیز به حس تحقیرشدن خاص گونه بشر است. کسانی که مورد بی‌احترامی قرار می‌گرفته‌اند، احساس می‌کردند حق حیانتشان نه‌فقط خدشه‌دار شده، بلکه تقریباً از بین رفته است. همه آنها در آن شرایط می‌خواست‌ه‌اند ظرفیت‌عظیم شرم و حیای انسانی را کنار بگذارند و مستقیماً به مقابله بپردازند.

چرا تحقیر شدن این همه به روح ما آسیب می‌زند؟

چرا تحقیراین همه احساسات را جرح‌معدار می‌کند، آسیب به بار می‌آورد و ما را به طرزی وحشتناک له می‌کند؟ چرا اگر ما پیش خودمان احساس حقارت کنیم، انگار زندگی برامان غیر قابل‌تحمل- یله، غیر قابل‌انگار می‌شود؟ یا شاید بهتر باشد پرسش را اینچ‌خاتم و مثل آن زن دانایی که می‌شناسم، بپرسیم چرا باید نسبت به خودمان نظر خوب داشته باشیم؟ وقتی او این پرسش را مطرح کرد، با خود گفتم، آه یله! چرا غذا، لباس، سر پناه، آزادی بیان و آزادی حرکت برامان کافی نیست؟ چرا باید

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

درد

خیلی چیزها هستند که بدون آنها هم می‌توانیم زندگی کنیم، اما عزت نفس از این قماش نیست. بعضی‌ها تصور می‌کنند فقدان عزت نفس همیشه به یک شکل رخ می‌دهد، ولی واقعیت‌هایی که فرد ممکن است احساس کند عزت نفسش از بین رفته، به تعداد خود افراد متفاوت است

می‌کند؟ چرا اگر ما پیش خودمان احساس حقارت کنیم، انگار زندگی برای‌مان غیر قابل‌تحمل می‌شود؟ چرا اگر ما گورنیک (Vivian Gornick) جسناتورنویس و استاد مدعو ممتاز در برنامه نویسندگی غیر داستانی دانشگاه آیووا در این نوشته با گشت‌وگذاری بین ادبیات و تجربیات شخصی‌اش درباره تحقیر می‌گوید. خلاصه مقاله او را در ادامه می‌خوانید.

می‌شود، ارزیابی محکوم به شکست.

چرا ما چنین راحت در مقابل تحقیر به زانو در می‌آییم؟

ریسک فرروم، روان‌شناس اجتماعی در ۱۹۴۰هـ.م ۱۹۴۰هـ.م همین سؤال را پرسید- مخلص کلام اینکه چرا ما چنین راحت در مقابل تحقیر به زانو در می‌آییم- و به پاسخی رسید که تقریباً با پاسخ فریود متفاوت بود، اما نه خیلی. نظریه فروم در اثر درخشان «گریز از آزادی» نظریه‌های ساده بود، او هم مثل فریود از سنت داستان‌سرایی اساطیری استفاده کرد تا اندیشه‌هایش را برای خوانندگان معمولی روشن کند. فریود داستان‌هایش را از آثار یونانی رومی گرفت و فروم از سفر پیدایش فروم می‌گفت انسان‌ها در آغاز با طبیعت هماهنگ بودند تا اینکه از میوه درخت دانش خوردند و به حیواناتی برخورداری موهبت اندیشه و احساس تبدیل شدند. از آن زمان به بعد، انسان‌ها موجوداتی مجزا بودند و دیگر با جهانی که عمر درازی را در آن، چون دیگر حیوانات بی‌زبان، زیسته بودند پیوندی نداشتند. نعمت اندیشه و احساس برای‌نژاد بشر هم شکوه استقلال و هم مجزات‌انزو را به وجود آورد. این تفاوت ما را از یک سو معزور و از سوی دیگر تنها کرد. مایه تباهی ما همین تنهایی بود و به کیفر بزرگ ما بدل شد. چنان‌چرا می‌زبان را منحرف کرد که با خودمان بیگانه شدیم- معنای حقیقی از خودبیگانگی- واز این رو احساس قربات با دیگران را نیز از دست دادیم که این خود حتی تنهاتر مان کرد. نمی‌توانستیم از تطایر برقرار کنیم

و همین موجب احساس گناه و شرم شد: گناهی تحمل‌ناپذیر، شرمی عظیم، شرمی که تدریجاً به حقارت بدل شد. اگر هنگام درآشودن از بهشت نشان یا گواهی بر جا می‌ماند که بگوید ما نمی‌توانیم در زندگی موفق شویم، آن نشان همین عدمامکان از تطایر بود، و گرنه چگونه می‌توان شرمساری عمیق انسان‌ها را از پذیرش تنهایی‌شان، طی سده‌ها، توجیه کرد؟

مهربان بودن همیشه و در همه حال پسندیده و خوب است. بر اساس یافته‌های علمی یکی از اساتید مطرح روانشناسی، محبت اثرات متعددی دارد و می‌تواند یک روش ساده، ارزان و غیر دارویی برای کاهش استرس باشد.
ابراز محبت بیان عشق می‌تواند سلامت ما انسان‌ها را بهبود بخشد. در حقیقت، محبت دارای اثرات فیزیکی متمایز است. هم‌برای ابرازکننده و هم برای گیرنده آن. یکی از اساتید مطرح دانشکده ارتباطات انسانی دانشگاه ایالتی آریزونا، تحقیقات خود را به مطالعه درباره ارتباطات مهربانانه و بررسی موضوع محبت از تمام زوایای ممکن اختصاص داده است؛ اینکه مردم چگونه احساسات عاطفی خود را بیان می‌کنند؟ ابراز محبت و دریافت آن چه اثرات جسمی و عاطفی به همراه دارد؟ چه چیزی باعث می‌شود مردم به تفسیر احساسات مثبت و منفی بپردازند؟ چگونه عاطفه و مهر بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد؟ وی طبق جدیدترین

اگر می‌خواهیم به آزادی درونی برسیم باید عمیقاً آگاه شویم

فروم و فریود جایی به هم می‌رسند که هر دو تأکید می‌کنند تنهاهمه تحولی که موجب ظهور و بعد سقوطمان شد- تحول آگاهی- می‌تواند ما را از احساس فراگیر تنهایی رها کند. مشکل این است که آگاهی ازانی شده به ما چندان کافی نیست، اگر می‌خواهیم به آزادی درونی برسیم، باید آگاه‌تر (بسیار آگاه‌تر) از آنچه عموماً هستیم، بشویم. فرض فروم این بود که اگر مردان و زنان بیاموزند که به طور کامل و آزادانه در وجودشان ساکن شوند، به خودشناسی می‌رسند و دیگر تنها نیستند: خودشان را کنارشان خواهند داشت. وقتی کسی همراه دارد، با خودش و همچنین با دیگران مهربان است. آنگاه تنهایی تحقیرکننده، مثل ویروس‌ی که ریشه‌کن شده باشد، به تدریج محو می‌شود. ما بایدادین موضوع رایی‌گفت‌وگوپذیریم. برخی معتقدبود که باید وضعیت درونی فروپاشیده‌مان را به جوخشی یکی از بزرگ‌ترین فرصت‌های زندگی بنگریم: فرصتی برای آنکه نشان دهیم لیاقت آن خوبی را که در رگ‌هایمان جاری است، داریم. او می‌گوید: «هر چه پیش آید، از تحقیر و بداقبالی و رنج، همچون خاک کوزه‌گری است.» بنابراین می‌توانیم «وضع رقت‌بار زندگی‌مان را» به چیزی در خور موهبت آگاهی بدل سازیم.

■ **نقل و تلخیص از: وبسایت ترجمان نوشته: ویویان گورنیک / ترجمه: عرفان قادری Harpers**

سبک‌ار تطایر



همه‌مان نیاز به توجه و مهرورزی داریم

«محبت»

چسبی قوی برای روابط ما

■ نادیا اسماعیلی

نیاز به محبت در انسان‌ها منحصربه‌فرد است، به این معنی که ما یک گونه اجتماعی هستیم که نیاز به درجه خاصی از تماس با دیگر انسان‌ها داریم. اگر چه بعضی از افراد ممکن است به عنوان فردی تنها معرفی و درک شوند، اما در عین‌حفظ توانایی نادیده گرفتن روابط با دیگران، باز هم احساس خستگی در درون‌مان وجود خواهد داشت و زمانی که ما از تعاملات انسانی‌مان جدا می‌شویم، این احساس بد ما دوچندان خواهد شد، بنابراین نیاز به محبت در مرزهای جغرافیایی و فرهنگی هم تعریف می‌شود و هر کشوری دارای سیستم خاص خود برای بیان احساسات مختلف است. محبت چیزی فراتر از یک احساس است و می‌توان آن را به عنوان یک نیاز در روابط سالم در نظر گرفت. محبت یک چریان بین دو نفر است؛ جایی که هر فرد به مقدار مشخصی از تماس و تعامل در همه زمان‌ها در یافت می‌کند. محبت، راه ما و دیگران را در زندگی به ما نشان می‌دهد و می‌فهماند که آدم‌های جهان مهم هستند و در عین‌حال که همه ما نیاز به محبت داریم، پس بهترین کار محبت ما انسان‌ها به یکدیگر است.

رابطه محبت و احساسات

تحقیقات پژوهشی خود می‌گوید، مهربان بودن محبت کردن ما انسان‌ها به یکدیگر برای همه ما مفید است و محبت می‌تواند یک روش ساده، غیر دارویی و ارزان برای کاهش استرس باشد. او متوجه شده است که استرس منجر به افزایش فشار خون، ضراب قلب و دیگر خطرهای عوارضی مانند دیابت نوع ۲ می‌باشد. خطر پاپین‌تر ابتلا به افسردگی و استرس ارتباطی مستقیم وجود دارد. نتایج یافته‌های او در زمینه ارتباطات منتشر شد و نشان داد افراد با محبت و مهربان از سلامت روانی بهتر و استرس کمتری برخوردارند و به تنش‌های مختلف ذهنی و زندگی، بهتر واکنش نشان می‌دهند.

«محبت» چسبی قوی در دل روابط

محبت چیزی است که می‌تواند برای رویدادها یا لحظات بعدی در زندگی شما ذخیره شود. ما نیاز به مهربانی کردن در طول دوران‌های مختلف، اجتماعات خانوادگی یا زمانی که یکی از عزیزان‌مان بیمار است، داریم. نیاز به محبت نیازی است که همیشه در ما به وجود می‌آید و این دریافت محبت باعث می‌شود ما احساس امنیت کنیم. والدین ما نیز با محبت فرزندان خود دارند. همسر ما نیز به محبت را به ما نشان می‌دهد، نشان می‌دهد که چقدر در زندگی خود به ما و مختلف ما را باهم حفظ می‌کند. نیاز به محبت، تمایل ما را تقویت می‌کند تا بدانیم ما با یک انسان دیگر سازگار هستیم، حتی اگر رابطه در مورد دوستی یا در سطح خانوادگی باشد. این یک حس هماهنگی را در یک رابطه ایجاد می‌کند، به ویژه هنگامی که آن رابطه صمیمی است. ابراز و دریافت محبت به معنی درک مرزهای عاطفی ماست. این به آن معناست که تا چه حد ما مایل به رفتن به سوی مرزهای عاطفی دیگران هستیم و چقدر حاضرم خودمان را به خاطر دیگری در معرض خطر قرار دهیم. هر آورده ساختن نیاز به محبت، به ما اجازه می‌دهد تا آرامش را به ذهن و قلب‌هایمان راه دهیم. از سوی دیگر، محبت فروتنسی و عزت نفس می‌آورد و به جهانیان می‌گوید که شما جزو کدام تپ شخصیتی هستید و از چه پیشش و منشی برخوردارید و با چه سبک و سیاقی تربیت شده و رشد یافته‌اید.

اثرات مهر و محبت

مهربان بودن همیشه و در همه حال پسندیده و خوب است. بر اساس یافته‌های علمی یکی از اساتید مطرح روانشناسی، محبت اثرات متعددی دارد و می‌تواند یک روش ساده، ارزان و غیر دارویی برای کاهش استرس باشد.
ابراز محبت بیان عشق می‌تواند سلامت ما انسان‌ها را بهبود بخشد. در حقیقت، محبت دارای اثرات فیزیکی متمایز است. هم‌برای ابرازکننده و هم برای گیرنده آن. یکی از اساتید مطرح دانشکده ارتباطات انسانی دانشگاه ایالتی آریزونا، تحقیقات خود را به مطالعه درباره ارتباطات مهربانانه و بررسی موضوع محبت از تمام زوایای ممکن اختصاص داده است؛ اینکه مردم چگونه احساسات عاطفی خود را بیان می‌کنند؟ ابراز محبت و دریافت آن چه اثرات جسمی و عاطفی به همراه دارد؟ چه چیزی باعث می‌شود مردم به تفسیر احساسات مثبت و منفی بپردازند؟ چگونه عاطفه و مهر بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد؟ وی طبق جدیدترین

همه ما نیاز به محبت داریم

گاهی اوقات پیش می‌آید که برخی بلد نیستند به دیگران مهر بورزند و محبت کنند و مدام از خود می‌پرسند چگونه باید ابراز محبت کنیم؟ پاسخ بسیار ساده است. قطعاً روش‌های بی‌شماری وجود دارد. این طبیعی است که محبت کردن و نشان دادن محبت برای یکسری از افراد می‌تواند دشوار باشد. گاهی اوقات محبت را می‌توان به صورت شفاهی نشان داد، با گفتن تنها دو کلمه «دوستت دارم» به کسی. در هر حال بر آورده ساختن نیاز فردی به محبت می‌تواند به همان اندازه ساده باشد که کسی را در آغوش بگیرد یا دست‌هایش را در دست‌تان قرار دهید. نکته مهم، دانستن این است که همه ما مردم نیاز به محبت داریم، به ویژه نیاز به دانستن اینکه چگونه می‌توانیم مهر و محبت را در دل روابطمان بگنجانیم.

■ ترجمه و تنظیم از:
edu.asu.Research com.Everydayhealth