

واکنش در برابر رفتارهای تحقیر آمیز دیگران

سمیه طیاری، کارشناس روانشناسی

در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که روزانه با اشخاص زیادی در تعامل هستیم، اشخاصی که هر کدام اخلاق، ویژگی‌های رفتار و شخصیت‌های متفاوتی دارند. برخی اشخاص هم هستند که با سخنان و اعمال خود باعث آزرده‌گی خاطر اطرافیان‌شان می‌شوند. بی‌ادبی، گستاخی، توهین و تمسخر مسائلی هستند که تحمل آنها بسیار دشوار است. ما هم نمی‌توانیم خود را از توهین و تمسخر دیگران مصون بداریم. پس بهتر است راهکارهایی بیاموزیم که از طریق آنها، به بهترین شکل به این رفتارها پاسخ بدهیم.

❖ انواع رفتارهای تحقیر آمیز

- ۱- **توهین و تحقیر کلامی مستقیم:** در این رفتار، مخاطب با کلام، شما را توهین و تحقیر می‌کند.
- ۲- **توهین و تحقیرهای کلامی غیر مستقیم:** توهین و تحقیرهای کلامی غیرمستقیم در واقع پرخاش غیرمستقیم هستند. رفتار پرخاشگرانه غیرمستقیم در واقع یک حمله پنهانی است.
- ۳- **توهین و تحقیرهای غیر کلامی:** وقتی است که مخاطب بدون این که کلمه‌ای در تحقیر بگوید با رفتارش ما را تحقیر می‌کند.
- ۴- **توهین و تحقیر خود:** اختلاف و تضاد درونی نیز می‌تواند به تحقیر کردن شما بینجامد. در این شرایط کسی که توهین می‌کند خود شما هستید.

❖ چه کسانی دیگران را تحقیر می‌کنند؟

بیشتر افرادی که اقدام به مقایسه و تحقیر دیگران می‌کنند، خود دارای مشکلات روحی و شخصیتی هستند و چون در جهت رفع آن بر نمی‌آیند، فرافکنی کرده و این مشکل را به دیگران نسبت می‌دهند. این افراد دارای دلبستگی‌های نایمن، تو خالی هستند که رشد شخصیتی پیدا نکرده‌اند و یک خصوصیت آنها این است که خود را خوب و دیگران را بد می‌دانند، این دیگران می‌تواند شامل همسر و فرزند آنها نیز شود. گروه دیگری از افراد دارای دلبستگی‌های نایمن، کسانی هستند که معتقدند خود و دیگران خوب نیستند، درحالی که افراد با دلبستگی‌های ایمن بر این باورند که هم خود و هم دیگران خوب هستند. دلبستگی نایمن موجب تحقیر خود و دیگران می‌شود و با توجه به این که این نوع دلبستگی‌ها در چندسال اول زندگی در شخصیت هر فرد شکل می‌گیرد از این رو باید در ارتباطات والدین با فرزندان و همچنین افرادی که پرستاری آنها را عهده‌دار می‌شوند، دقت لازم صورت گیرد.

تنبيه، بی دقتی نسبت به فرزندان و طرد آنها از عوامل شکل گیری دلبستگی های ناایمن است که در صورت ادامه و در سنین بالاتر منجر به تعمیم این ویژگی به دیگران خواهد شد که تحقیر و مقایسه دیگران، یکی از تبعات دلبستگی ناایمن است.

❖ نکاتی که در این زمینه باید بدانیم:

- از چالش، فرصت بسازید، هر بحرانی می تواند موقعیتی باشد برای پیشرفت. برای آینده برنامه ریزی کنید. همچنین شاید بعضی رفتارهای تان باعث شود تا دیگران تحقیرتان کنند بنابراین شخصیت تان را بررسی کنید و عواملی را که باعث تحقیرتان می شود از رفتارهایتان حذف کنید.
- شما نیاز به تایید دیگران ندارید: گاهی اوقات نظر دیگران به این دلیل شما را آزرده می سازد چرا که از آنها انتظار تایید ۱۰۰٪ داشته اید، اما نظر آنها بر خلاف انتظار شما است. شاید پیشنهاد آنها زیاد هم بد نباشد، اما در نظر شما بد جلوه کند.
- در برخی شرایط، ممکن است نظریات دیگران در ذهن شما به منزله نوعی اهانت به شمار آید، در صورتیکه طرف مقابل به هیچ وجه قصد انجام چنین کاری را ندارد. این امر به دلیل تفکرات ذهنی شما و یا به دلیل داستان های ذهنی که برای خودتان ساخته اید، بوجود می آید، به همین دلیل چیزی را می بینید که وجود خارجی ندارد و تنها زاییده خیال و اوهام ذهنیتان است.
- انعطاف پذیر باشید، در زندگی برای این که بتوانید به خودتان کمک کنید و از مشکلات بگذرید، باید انعطاف داشته باشید. بد نیست بدانید آدم های موفق همیشه افراد زیرک و باهوشی نبوده اند، بلکه افرادی بوده اند که انعطاف داشته اند. آن ها توانسته اند با شرایط مختلف خود را وفق بدهند. اگر نتوانید خودتان را با افراد و موقعیت های اطراف تا حدی که لازم است وفق بدهید، نمی توانید حرکت کنید؛ بنابراین با اولین تحقیر، خودتان را نبازید و دست از تلاش برای موفقیت برندارید.
- باید توجه داشته باشید که اگر خودتان احساس می کنید که فرد دوست داشتنی نیستید، آنوقت این حس به دیگران هم منتقل شده و آنها نیز تصور می کنند که نمی توانند شما را دوست داشته باشند. اگر تصور کنید که فقط استحقاق اهانت و تحقیر را دارید، آنگاه چیزی جز این هم عایدتان نخواهد شد. اگر یک چنین تصویری دارید شاید نوبت به آن رسیده باشد که نگاه عمیق تری به درون خود انداخته و اعتقادات خود را زیر سوال ببرید.
- نسبت به تحقیرهای زیر کانه هشیار باشید: زمانیکه صبر می کنید و به پیغام هایی که به طور روزانه دریافت می کنید می اندیشید، به این نتیجه می رسید که خیلی بیشتر از آن چیزی که تصور می کرده اید در معرض انتقاد و اهانت قرار گرفته اید. دلیلش هم این است که دنیا پر است از انسان هایی که قصد

تحقیر دیگران را دارند. هر جایی که می روید، به هر کجا که نگاه می کنید، هر چیزی که در روزنامه می خوانید و یا در تلویزیون تماشا می کنید، و حتی تبلیغاتی که مشاهده می کنید، همه و همه قصد دارند به شما بگویند که تا زمانیکه از محصولات آنها استفاده نکنید، طرز خاصی لباس نپوشید، مطالعات خاصی نداشته باشید، طرز خاصی راه نروید، به اندازه کافی خوب نیستید. آنها به طور ماهرانه ای عزت نفس و ارزش شخصی شما را زیر سوال می برند. هیچ کس دوست ندارد مورد انتقاد قرار بگیرد؛ به همین دلیل اگر می خواهید سالم زندگی کنید و از عزت نفس برخوردار باشید، باید این پیغام های منفی که از سایرین در مورد شخصیتتان می شنوید را نادیده بگیرید.

زمانیکه در معاشرت با افرادی قرار می گیرید که شما را خوار می کنند، به یاد داشته باشید:

۱- با تحقیر کردن متقابل، کارشان را تلافی نکنید.

۲- طرز برخوردشان چیزهای زیادی در مورد آنها به شما می گوید، به راحتی می توانید درک کنید که دلیل همه این کارها، خشم و نفرتی است که وجودشان را فراگرفته و خودشان باید با آن کنار بیایند نه شما.

۳- آیا می توانید از میان نظریات آنها برای خود یک "هدیه" پیدا کنید؟ می توانید به یکی از نقاط ضعف و یا قوت خود در بین نظریات آنها پی ببرید؛ اگر قوت بود آنرا افزایش دهید و اگر ضعف بود در پی جبران آن برآید.