فقط بزرگواران تحقیر نمی کنند

چه زن باشیم، چه مرد، بزرگ یا کوچک، جوان، پیر یا کودک، همگی تجربه‌ای مشترک داریم. همه ما گاهی با حس تحقیری که در نگاه، رفتار یا حرف های دیگران موج می زده و به سوی ما نشانه رفته، رویه رو بوده ایم. برخی از ما گاهی با درشتگویی، در قالب خنده و شوخی با حتی با رعایت ادب و نزاکت مورد تحقیر قرار گرفته یا دیگران را تحقیر کرده ایم. همه این نگاه ها، رفتار و حرف های تحقیرآمیز، چنان جای زخمی در ذهن و روح برجای گذاشته که چه بسا تا سالها نیز بهبود نیافته است. زخمی که کهنه شده در دل آدم باقی مانده و هر لحظه ممکن بوده سر باز کند. شاید به ظاهر ساده و پیش پاافتاده باشد. اما فقط ملتی یا انسانی که تحقیر شده، رنجیده و مورد توهین قرار گرفته می داند که چه آسیبی دیده، رنجی کشیده و خلاصی نیافته است.

[فاطمه امیری]

در بیشتر مواقع، فرصت و موقعیت این تحقیرشدن ها را فرهنگ عمومی جامعه ای به وجود می آورد که همه ما عضوی از آن هستیم، در آن زندگی می کنیم و به آن وابسته ایم. همه ما بارها دیده ایم حس تحقیری که درچشم های انسانی موج می زده، چه غوغایی از رنج و درد در انسان دیگر برپا کرده است. همه ما بارها شنیده ایم که رفتار حقارت بار پدر و مادری با فرزندش، شوهری با زنی یا همسرش، کارفرمایی با زیردستش و رئیسی با کارکنانش، چگونه انسانی را رنجانده، خشک و مبهوت از رفتاری که با او شده، برجای گذاشته و بغضی را در او سبب شده است. همه ما بارها در کوچه و خیابان های شهر، در جمع خانواده و فامیل شاهد رفتارهای حقارت آمیز بوده ایم و چون خودمان طرف ماجرا نبوده ایم، دخالتی هم در آن نکرده ایم. شاید هم در ظاهر از چنین رفتارهایی اظهار انزجار کرده ایم، اما نه دلمان بدمان هم نیامده، تحقیرشدن کسی را ببینیم. بویژه آن که از آن فرد خوشمان هم نیاید در آن صورت برق شادی و پیروزی از موقعیت حقارتبار دیگری در نگاهمان هم می نشیند.

● تحقیر شده، تحقیر می کند

فرقی نمی کند که مردم درچه جایگاه و نقشی باشند. پدر، مادر، همسر، برادر، خواهر، رئیس، معلم و فروشنده گاهی، با کلام، نگاه و رفتار همدیگر را آزار می دهند، سپس می گویند شوخی کردیم. اظهارنظرهای تحقیرآمیز خود را در قالب شوخی مطرح می کنند و سپس به طرف مقابل می گویند ناراحت نشو، منظوری نداشتم.

نکته تأسفبار به عقیده دکتر فیروز حدائقی متخصص روانکاو این است که اغلب مردم گاهی دانسته و با قصد و نیت قبلی اقدام به تحقیرکردن و آزارساندن دیگران می کنند. او می گوید: «اغلب افرادی که دیگران را تحقیر می کنند با این کار شعفی در خود احساس می کنند و به نظرشان می آید با این کار، بزرگ و مهم شده و دیگران از آنها حساب می برند. در واقع تحقیرکردن بیشتر از آن که یک واکنش تهاجمی به حقوق وشخصیت دیگران باشد یک رفتار دفاعی از سوی فردی است که با مشکلات شخصیتی روبروست. فرد تحقیرکننده معمولاً کسی را برای این کار انتخاب می کند که به نوعی زیر دست اوست و مجبور نیست پاسخگوی رفتارش باشد. از طرفی خود او بارها مدام مورد تحقیر قرار گرفته، خودش را دست کم دیده و جایی به عللی کم آورده و دچار مشکل شده و حالا حس بی اعتمادی به خودش را با قرار دادن کسی دیگری زیر بارانی از کلمات و رفتارهای تحقیرآمیز، تخلیه می کند.»

● مسئول رنجاندن هم نیستیم!

پدری به فرزندش می گوید: «تو کوچکی، نمی فهمی!» مادری به فرزندش می گوید: «بس که اذیتم کردی، از دست خسته شدم، اصلاً بچه را می خواستم چه کنم؟» رئیسی به کارمندش می گوید: «غیر از وقت گذرانی کار دیگری نمی کنی!» فروشنده‌ای به مشتری می گوید: «لباسی را که می خواهید خیلی گران است. نمی توانید پول آن را بدهید.» شاید گاهی برخی رفتارها نه به قصد تحقیر، بلکه برای انتقاد یا بیان مقصودی است که از شخصی سر می زند، اما چنان تیز، تلخ و گزنده است که از بدترین کلمات تحقیرآمیز، اثری به مراتب مخرب تر بر جای می گذارد. حسین دلدار مدرس دانشگاه و جامعه شناس می گوید: «در واقع فرق میان کلام تحقیرآمیز و انتقاد در این است که رفتار یا کلام تحقیرآمیز صرفاً به قصد آزار رساندن و انتقام گرفتن نشان داده و بیان می شود. اما هدف انتقاد اصلاح و بهتر کردن اوضاع است. انتقاد اغلب با ذکر اشکالات کار و ارائه راه حل توأم است. انتقاد سالم و سازنده به ایجاد رابطه‌ای منطقی و محترمانه بین انتقادکننده و شخص مورد انتقاد می انجامد که به مبادله اطلاعات میان هم می پردازند. در حالی که رابطه بین فردی که تحقیر می کند با آن که تحقیر می شود، رابطه نامالم فرادستی ـ فرودستی است که یک نفر خود را محق می داند که درباره دیگری هر سخنی را بدون توجه به پیامدها و عواقبش به زبان بیاورد و در برابر رنجشی که در طرف مقابل هم به وجود می آورد، مسئولیتی احساس نکند.»

رابطه بین فردی که تحقیر می کند با آن که تحقیر می شود، رابطه نامالم «فرادستی ـ فرودستی» است که یک نفر خود را محق می داند که درباره دیگری هر سخنی را بدون توجه به پیامدها و عواقبش به زبان بیاورد و در برابر رنجشی که در طرف مقابل هم به وجود می آورد، مسئولیتی احساس نکند.

ریشه های بسیاری از رفتارهای ما می تواند در خانواده ها پیگیری شود. جایی که عزت نفس و احترام به خود در انسان ها شکل می گیرد و اگر رابطه تربیتی پدر و مادر با فرزندان بر مبنای علمی، صحیح و عاقلانه‌ای نباشد، می تواند به شکل گرفتن دو گروه از انسان ها بینجامد. آدم هایی که مدام دیگران را تحقیر می کنند و آدم هایی که مدام مورد تحقیر قرار می گیرند. دکتر فیروز حدائقی مثال جالبی می زند. او می گوید: «اگر مهمان شما به طور اتفاقی، فنجان چای یا لیوان آبمیوه‌اش را روی میز یا زمین بریزد، شما بر سرش فریاد نمی زنید که «چقدر بی دست و پا هستی». بنابراین چه دلیلی دارد که فرزندان خود را این گونه مورد خطاب قرار دهید. فرزندانی که برای ما به مراتب مهمتر و ارزشمندتر از یک مهمان هستند.»

دامنه رفتارهای ما از خانواده شروع می شود و جامعه را دربرمی گیرد. دربیرون از خانه و محیط خانواده در نقش های اجتماعی فرومی رویم و آنجا است که رفتارهایمان در عرصه‌ای بزرگتر، سنجیده و مورد قضاوت قرار می گیرد.

● آنچه برای خود نمی پسندی برای دیگران هم نپسند

مشتری از فروشنده خواسته بود اجناسی را که خریده در دو کیسه نایلون جداگانه بگذارد. او در قبال خرید اجناسی که ۴۰ هزار تومان بابت آنها پرداخته بود، خود را محق می دانست که چنین درخواستی را از فروشنده کند. اما فروشنده خیلی زود قیمت نایلون ها و این که چقدر گران آنها را از بازار تهیه می کند را به میان آورده و نشان داده بود که از درخواست مشتری چندان خوشش نیامده و وقتی خریدار خواسته بود که پول نایلون اضافی را بپردازد فروشنده با لحنی تمسخرآمیز گفته بود «نمی خواهد پولت را به رخ من بکشی!»

رفتارهای تحقیرآمیز و آزار دهنده وجود دارند. نه می شود آنها را انکار کرد و نادیده شان گرفته و نه می شود همه مردمی را که در هر موقعیتی چنین رفتارهایی را از خود بروز می دهند، سرزنش و تنبیه کرد و وادارشان کرد تا با دیگران با عدالت رفتار کنند و همان راهی را پیش بگیرند که عصاره کلامی بزرگی است که هر آنچه را بر خود نمی پسندی بر دیگران هم نپسند. با این حال گاهی از تحقیرهایی حرف می زنیم که جای زخم شان مدت ها درون آدم ها تیر می کشد و می سوزد. رنج هایی که نمی شود از ذهن پاکشان کرد و حس حقارت هایی که در مقاطعی به سراغ آدم آمده و نمی توان دورشان ریخت. اما راهی هم برای مقابله با آثار و پیامدهای منفی این رفتارهای آزارهنده وجود دارد که به عقیده دکتر فیروز حدائقی مهمترین شان ایجاد و تقویت حس بخشش در مردم است.

هنگامی که احساس می کنیم کسی عمیقاً آزارمان داده، تحقیرمان کرده می توانیم او را ببخشیم. با بخشش خود را از زیر بار تحمل درد ناشی از این تحقیرها و آزارها رها می کنیم. اما گاهی هم هست که تحقیرهایی دیده ایم که شاید بتوانیم تحمل شان کنیم. با کمی حوصله، خوش اخلاقی و گذشت و البته مواقعی هم می توانیم واکنش نشان دهیم. وقتی مورد اهانت، تحقیر، سخن افترا و کلام تمسخرآمیزی قرار گرفتیم و از حرفی که شنیدیم خوشمان نیامد، در نهایت آرامش و همدلی با فرد موردنظر برخورد کرده و از او بخواهیم بگوید حال که آن کلام اهانتبار را بر زبان آورده، خنده ای را از روی تمسخر و تمسخر کرده آیا احساس بهتری دارد و برای خودش اهمیت بیشتری قائل است. از او بخواهیم که در این باره فکر کند و بعد دیگر واکنشی نشان ندهیم. اما همه این راه حل ها هم به این معنا نیست که ما یا خودمان را آگاهانه در معرض تمسخر و تحقیر دیگران قرار دهیم و از روی قصد و نیت قبلی دیگران را تحقیر کنیم. در این دو حالت نقش عزت نفس و احترامی که برای خود قائلیم همیشه مهم و با ارزش تلقی می شود.

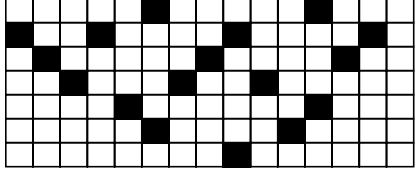
اما نمی توانیم منکر این شویم که گاهی بدون قصد و دانستن پیامد منفی آن، رفتار یا کلامی از ما سر می زند و بیان می شود، در این شرایط هم به جای سرزنش خود بهتر است جمله معذرت خواهی را به زبان بیاوریم.

«همیشه عفو کنیم تا مورد عفو قرار بگیریم.»

یک جدول با دو شرح ۳۸۰۷

جدول روزنامه ایران دارای دو شرح «عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دوشرح ابتدا یکی از شرحها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی



افقی:

۱ـ معذرت و پوزش ـ تنها دریاچه آب شیرین ایران که در نزدیکی کازرون واقع شده و ماهی فراوانی دارد

۲ـ فرشتگان ـ جمع والی ـ ترکیب حروف قدیم عربی

۳ـ از نام های دختران ـ سرزمین مادری ـ کلمه شرط

۴ـ نقش هنری ـ خبر تازی ـ واحد سطح ـ تپش قلب

۵ـ ماده صمغی ساقه برخی گون ها که دارای کاربرد دارویی و صنعتی است ـ در قدیم برای آرایش ابرو به کار می رفت ـ برادر پدر

۶ـ من و جنابعالی ـ شناساننده ـ شماره و امتیاز فرنگی

۷ـ کار بی مزد ـ هیچ نوع مالیات وضع نمی شود مگر به موجب ... ـ بیماری کشنده

۸ـ آرام خودمانی ـ دارای محصول یا میوه ـ چاه ها

۹ـ وجود دارد ـ موفق و نائل ـ ساکنان محل

۱۰ـ سرگرد سابق ـ جمعه کوچک فلزی ـ غوزه پنبه

۱۱ـ خرس آسمانی ـ نی لبک ـ خاکوبه

۱۲ـ امتداد فیزیکی ـ آزاده کربلا ـ اجداد ـ پراکندگی

۱۳ـ کشت و کار ـ عدس ـ سرگشتگی

۱۴ـ بخشی از یک مؤسسه نظامی ـ صبر زرد ـ درز مثلثی شکل برای کاهش گشادی جامه

۱۵ـ بخش چهارم و قسمت اصلی معده نشخوارکنندگان ـ پایتخت هلند

عمودی:

۱ـ ساختمان ـ از مثنوی های هلالی جغتایی شاعر بزرگ قرن ۹ و ۱۰ ه.ق

۲ـ خوار و زبون ـ ماه سوم میلادی ـ اسب تنومند

۳ـ جوانمرد ـ آویشن کوهی ـ قیصر

۴ـ کار همیشگی خائن ـ عزیز عرب ـ کاهش و نقصان ـ چوب خوشبو

۵ـ قورباغه درختی ـ فراوان و زیاد ـ آبگیر

۶ـ کشاورز ـ دیوار قلعه ـ برکت سفره

۷ـ گاز تنفسی ـ شماره ها ـ دگرگونی

۸ـ بلندترین شب ـ جداکننده ـ بدنام

۹ـ بالای چشم ـ عید اول سال ـ اهلی با دست آموز

۱۰ـ بافته نرمی برای رواندادختن در هنگام خواب ـ رفتگر ـ آشپز

۱۱ـ مقصودی که در یک گفتار یا نوشتار بیان شود ـ بازگشت ـ واحد تنیس

۱۲ـ حرف تردید ـ آزاد ـ نفس بلند ـ بخت آزمایی

۱۳ـ جوانی ـ کودک ـ رشک، بدخواهی

۱۴ـ پذیرش موضوعی به وسیله همه مسلمانان ـ زبر من خفته ـ سخن شمرده و مرتب

۱۵ـ خطا کردن به خاطر بی اطلاعی و بی تجربگی ـ زمزمه کننده

حل جدول عادی شماره ۳۸۰۶

جدول ویژه

افقی:

۱ـ داستانی از بلز ساندرار نویسنده و شاعر فرانسوی ـ سرباز روس

۲ـ گیاه پیچک ـ تن آسا و آسوده ـ ترشرو

۳ـ مرکز کره جنوبی ـ خیابان ـ خوراک سفر

۴ـ رها ـ آرزو ـ چاه کهنه ـ اقامت موقت در منزلی میان راه

۵ـ دندان های نیش ـ مؤثر ـ مرغ می رود

۶ـ سازنده صفت فاعلی ـ گستره بزرگ آبی ـ هدهد

۷ـ از نقش های زینتی ایرانی در نقاشی، قالیبافی و مانند آن به صورت ردیف هایی از گل، بوته، غنچه و برگ ـ برنامه‌ای از ساز و آواز که در حضور جمعی اجرا شود ـ برادر من

۸ـ کسی که حافظه خوبی دارد ـ خاریشت ـ گدایی

۹ـ ناگهان ـ کتاب مقدس یهودیان ـ روش و روند

۱۰ـ خالص ـ واحد پول عربستان ـ آب مروارید

۱۱ـ نشانه بیماری ـ سوگ ـ پشت سر هم

۱۲ـ دعایی که به درگاه خدا کنند ـ شش تازی ـ فراخی ـ مرتجع معروف

۱۳ـ گوشه خلوت ـ ترس آور ـ ریخته گر

۱۴ـ واحد وزن برابر ۲۸ گرم ـ درستکار ـ گاز بی رنگ و آتشزا از دسته هیدروکربن های سیر نشده

۱۵ـ اسب اصیل و لایق ـ سناتوریوم

عمودی:

۱ـ مشفق ـ بردبار و شکیبا

۲ـ راه آشکار ـ آینده ـ شخص بسیار فقیر و تهیدست

۳ـ پیرو ـ انگل از نوع عنکبوتیان شامل انواع کرم های ریز و کنه ـ جمع جنین

۴ـ ایوان و مهتابی ـ تصدیق بیگانه ـ بی سواد ـ نور کم

۵ـ آفتاب پرست ـ دست ها ـ بسته کوچک مدار مجتمع شامل تعداد زیادی صفرهای منطقی که در رایانه به کار می رود

۶ـ حد و حساب ـ چند راوی ـ پسوند شباهت

۷ـ اندازه گرمی یا سردی ـ فاقد فعالیت یا شغل ـ مسلمان

۸ـ صدای خنده ـ روشنایی ها ـ کرم کدو

۹ـ نقاشی های روی دیوار با رنگ های خیس خورده آهکی که در اغلب کلیساها و معابد ایتالیا دیده می شود ـ درجه‌ای در نظام ـ الفت

۱۰ـ ستاره‌ای که در قدیم با آن دید چشم را می آزمودند ـ نمایش با ساز و آواز ـ ماه کامل

۱۱ـ فرشته مغضوب ـ کشتیبان ـ بلی در مکالمه

۱۲ـ حرف نفی ـ نمونه و نوع ـ واحدی در وزن ـ عبادت

۱۳ـ یکی از فرزندان ـ آویشن کوهی ـ امیر

۱۴ـ خیرآب ها ـ خدمتکاران ـ متاع

۱۵ـ سال خرگوش ـ خوراکی رقیق

حل جدول ویژه شماره ۳۸۰۶