



در برابر توهین و تحقیر دیگران چه واکنشی نشان دهیم؟

اغلب ما تحت تأثیر توهین و تحقیرهای دیگران خودبه خود در مقام توهین و تحقیر خویشتن برمی آئیم و این بر ابعاد گرفتاری می افزاید.

چگونه به واکنشهای تند پاسخ دهیم؟
در برابر توهین و تحقیر دیگران چه واکنشی نشان دهیم؟

سلامت نیوز: اغلب ما تحت تأثیر توهین و تحقیرهای دیگران خودبه خود در مقام توهین و تحقیر خویشتن برمی آئیم و این بر ابعاد گرفتاری می افزاید. اگر در جنگلی به تنهایی به سر می بردید و هنگام صرف غذا برحسب اتفاق ساندویچ شما به زمین می افتاد چه می کردید؟ به احتمال زیاد در مقام توهین و تحقیر و سرزنش خویشتن حرف می زدید.

توهین و تحقیر کلامی مستقیم به گزارش سلامت نیوز این رفتاری کاملاً مشخص است. خیلی ساده، کسی با کلام، شما را توهین و تحقیر می کند. برای مثال فرض کنید از آسانسوری بیرون آمده اید و برحسب اتفاق به کسی که منتظر سوار شدن در آسانسور بوده تنه می زنید. شخص مزبور بی درنگ به روش خصمانه واکنش نشان می دهد: «آه لعنتی، چرا مواظب نیستی، بی شعور، ممکن بود به من آسیب بزنی». محتوای گفته ی او کاملاً مشخص است. چگونه باید نسبت به این واکنش تند جواب بدهید؟ آنچه هم اکنون می خوانید مراحل است که به اعتقاد ما برای برخورد با توهین و تحقیرهای کلامی مستقیم مؤثر هستند.

بگذارید که شخص مخاطب شما، خشمش را تخلیه کند و کمی آرام بگیرد. اگر اشتباهی از شما سر زده، حتی اگر مخاطب شما به شما توهین کرده باشد، آن را اذعان کنید. در برابر طرز برخورد او ابراز وجود کنید. با یک یا چند جمله کوتاه و خلاصه برخورد را به پایان برسانید. اگر قصد و نیت طرف مقابل شما روشن باشد، این اقدامات به از میان برداشتن تحقیرها کمک می کند.

در ماجرای آسانسور که برایتان نقل کردم می توانید با کمی حوصله اجازه بدهید که شخصی که با او برخورد کرده اید خشم خود را تخلیه کند و به آرامش نسبی برسد. وقتی تندی کلام او کاهش می پذیرد به او بگویید: «از این که با شما برخورد کردم عذرخواهی می کنم. تصادفی بود. مسلماً شما ناراحت هستید و حق هم با شماست اما من مایل نیستم که حرف های تند و ناسزا بشنوم. می توانم بدون توهین هم گفته های شما را بشنوم». این صرفاً، یک مثال درباره ی مراحل است که در بالا به آن اشاره کردیم.

توهین و تحقیرهای کلامی غیرمستقیم به مثالی درباره رابطه ی شما و ریاستان اشاره می کنیم: «کارت دیروز عالی بود، اشتباهات دستوری در گزارش، آن را خودمانی کرده بود. درباره این سخن به همسران چه می گوئید؟» «وقتی این لباس را می پوشی جالب می شوی. لباس های قدیمی به تو خیلی می آیند». چه می کنید؟ آیا گیج می شوید؟ معنای در پس پرده این اظهار نظرها کدام است؟

توهین و تحقیرهای کلامی غیرمستقیم درواقع پرخاش غیرمستقیم هستند. استانی فلیس و نانسی آستین در کتاب «زن قاطع» رفتار پرخاشگرانه غیرمستقیم را این گونه توضیح می دهند: «... زن برای رسیدن به هدف خود ممکن است به خدعه و نیرنگ و ترفند جویی روی آورد». به اعتقاد آن ها اشخاص تحت تأثیر این طرز برخوردها گیج و مبهوت می شوند و احساس می کنند که مورد سلطه جویی قرار گرفته اند. رفتار پرخاشگرانه غیرمستقیم در واقع یک حمله پنهانی است. آستین و فلیس این طرز برخورد را «گرگ در لباس میش» توصیف کرده اند.

برای رو به رو شدن با توهین و تحقیرهای غیرمستقیم قبل از هرکار سعی کنید اطلاعات بیش تری به دست آورید، در هریک از مثال های فوق می توانید بپرسید: «منظورتان چیست؟» یا «چه می گوئید؟» با جوابی که می گیرید از نیت شخص رودرروی خود مطلع می شوید. شاید شما حرف او را به درستی درک نکرده اید.

واکنش بعدی شما به جواب طرف مقابل بستگی دارد. اما بخشی از هدف شما این است که به مخاطب خود پیامورید به روش دیگری با شما حرف بزند. اگر ریاستان در برابر پرسش شما جواب دهد: «به نظر من کارت را خیلی خوب انجام دادی» می توانید به او بگویید: «متشکرم اما من کمی گیج شدم. اگر واقعاً از اشتباهات دستور زبان من ناراحت هستید، دلم می خواهد که

مستقیماً این مطلب را بیان کنید. درست نفهمیدم که پروژه‌ی من خوب بود یا نه». با این سیاست شما به ریاستان می‌آموزید که با شما رک و صریح حرف بزنند.

در روابط میان زن و شوهر گاه سر به سر گذاشتن حساب شده می‌تواند نمک بزرگی باشد. اما در بسیاری از مواقع خصومت‌های واقع در پس پرده به شکل سربه سر گذاشتن ظاهر می‌شوند. ممکن است همسران با شما شوخی کند اما برای این کار روش‌های بهتری وجود دارد.

اما اگر همسران در مقام شوخی نباشد چه می‌کنید؟ فرض کنید واکنش بعدی رئیس شما حالتی پرخاشگرانه‌تر داشته باشد. هر توهین و تحقیر کلامی غیرمستقیم می‌تواند به یک توهین و تحقیر کلامی مستقیم تبدیل شود. وقتی از مخاطب خود توضیحات بیش‌تری می‌خواهید واکنش او می‌تواند بدتر شود. توصیه ما این است که ابراز وجود کنید و مراحمی را که در زمینه‌ی برخورد با تحقیرهای کلامی مستقیم گفتم مورد استفاده قرار دهید. باید آمادگی داشته باشید که اگر مخاطب شما در جواب به سؤال شما تحقیرکننده‌تر حرف زد قاطعانه‌تر برخورد کنید.

از سوی دیگر وقتی توضیح می‌خواهید ممکن است اطلاعات ذی‌قیمتی از مخاطب خود درباره‌ی رفتار خویش به دست آورید. به یاد داشته باشید که یکی از هدف‌های عمده رفتار توأم با ابراز وجود این است که هر دو طرف بتوانند نظرات خود را آشکارا و صادقانه بیان کنند. برای اغلب ما انجام این کار دشوار است و به همین دلیل است که اغلب تفسیر و تعبیر خود را استتار می‌کنیم و آن را به گونه‌ای غیرمستقیم و توهین‌آمیز ارائه می‌دهیم.

توهین و تحقیرهای غیرکلامی

ممکن است چوب و سنگ سر مرا بشکنند، اما کلمات هرگز به من آزار نمی‌رسانند. جمله‌ای است که بچه‌ها از مدت‌ها قبل برای کسانی که ناسزا می‌گویند ساخته‌اند. متأسفانه تا این زمان پاسخی به کسانی که به طور غیرمستقیم ما را تحقیر می‌کنند داده نشده است. با کسی که به ما بد نگاه می‌کند یا ژست می‌گیرد چه باید بکنیم. وقتی مخاطب شما بدون این که کلمه‌ای در تحقیر شما بگوید با رفتاراش ما را تحقیر می‌کند به او چه جوابی می‌دهید؟

برخورد با توهین غیرکلامی بسیار دشوارتر است. زیرا این احتمال وجود دارد که شخص توهین‌کننده اصولاً متوجه رفتار توهین‌آمیزش نباشد. از آن گذشته نمی‌توانید مطمئن باشید که لزوماً از قصد و نیت شخص توهین‌کننده آگاه شده‌اید.

اگر مخاطب شما به طور مسلم می‌خواهد بدون ابراز کلمه‌ای شما را تحقیر کند، سعی کنید او را به شکلی مجبور کنید که به جای ژست از کلمات استفاده کند. می‌توانید به طرزی قاطعانه بگویید: «ممکن است لطفاً آن طرز نگاهت را برای من کلمه به کلمه ترجمه کنی؟ من نمی‌توانم به درستی منظور تو را درک کنم مگر این که مستقیماً نظرت را با من در میان بگذاری». در این لحظه منتظر یک تحقیر کلامی باشید و با توجه به آنچه لحظاتی قبل خواندید نسبت به آن واکنش نشان دهید.

تحقیر غیر جرات‌آمیز و غیرکلامی از همه صراحت کم‌تری دارد. بعید است وقتی کسی پرخاشگرانه مشیت خود را به سمت صورت شما پرتاب می‌کند ندانید که او قصد توهین به شما را دارد. البته ممکن است کسی که به طور غیرمستقیم و بدون کلام به شما توهین می‌کند این کار را از روی عادت انجام دهد. همه‌ی ما در مواردی به جای کلام از رفتارهایی استفاده می‌کنیم. گرچه نمی‌توانیم همه‌ی پیام‌های غیرکلامی را از بین ببریم، بهتر است تا حد امکان آن‌ها را به کلمات تبدیل کنیم زیرا این امکان وجود دارد که رفتار مخاطب خود را به اشتباه تفسیر کرده باشیم.

فرض کنید از فروشگاه‌ای خرید کرده‌اید و حالا کنار صندوق پرداخت ایستاده‌اید. صندوق‌دار نگاه ناخوشایندی به شما می‌اندازد و آهی از روی عصبانیت می‌کشد. شما می‌خواهید این رفتار او را شخصی تلقی نکنید. ممکن است با خود بگویید که صندوق‌دار روز دشواری را پشت سر گذاشته است. اما اگر از این طرز رفتار او ناراضی هستید چرا مستقیماً با آن برخورد نکنید؟ از او بخواهید که توضیح دهد. به او بگویید «من حالت شما را درک نکردم». یا «نمی‌دانم چه منظوری دارید؟» یا «آیا من کاری کردم که شما از آن خوشتان نیامد؟» با این رفتار واکنش غیرکلامی را به جوابی آشکار تبدیل می‌کنید.

اگر رفتار شما کسی را ناراحت کرده است حق دارید و شایسته است که از این رفتار خود آگاه شوید. واکنش بعدی شما بستگی به جواب مخاطب شما دارد. اما به نظر ما بهتر این است که بگویید درک ژست مخاطب شما دشوار است.

توهین و تحقیر خود

اختلافات از نوعی که به آن اشاره کردیم تنها نیمی از تصویر است. اختلاف و تضاد درونی نیز می‌تواند به تحقیر کردن شما بینجامد. در این شرایط کسی که توهین می‌کند خود شما هستید. درواقع تحقیر شدن می‌تواند منشأ بیرونی یا درونی داشته

باشد. اما راه حل برخورد با هردو این ها ساده است. ابراز وجود کنید.

ممکن است در درون خود در قبال خود یا دیگران رفتاری غیر جرأت‌آمیز یا پرخاشگرانه داشته باشید. مواظب برخوردی که با خود می‌کنید باشید. سعی کنید از رفتار تحقیرآمیز درون خود فرار نکنید. اما رفتار به شدت خشم برانگیز در قبال خود را نیز توصیه نمی‌کنیم. به جای هردو راهی اعتدالی در پیش بگیرید. رفتاری توأم با ابراز وجود داشته باشید. صادق و آشکار باشید و مستقیماً با خود روبرو شوید. نه از رفتار تحقیرآمیز خود فرار کنید و نه درصدد برخورد توهین‌آمیز با آن برآیید.