

مقابله با احساس حقارت

به شما توهین کرده و وجودتان را لگدمال کرده‌اند، غرورتان جریحه‌دار شده و شما را به نحوی ناتوان و کم‌اهمیت جلوه داده‌اند و اکنون چنان صدمه دیده‌اید که آرامش‌تان از بین رفته است.



هیچ کس دوست ندارد با او مانند یک فرد بی‌ارزش رفتار شود

مقابله با احساس حقارت

به شما توهین کرده و وجودتان را لگدمال کرده‌اند، غرورتان جریحه‌دار شده و شما را به نحوی ناتوان و کم‌اهمیت جلوه داده‌اند و اکنون چنان صدمه دیده‌اید که آرامش‌تان از بین رفته است.

این منصفانه نیست و هرگز دوست ندارید شما را احق فرض کنند. رفتارهای حقارت آمیز بشدت دردناک و عذاب آور است و هیچ کس شایسته چنین برخوردهایی نیست. به خاطر بسپارید در پایان روز با دیدن هر نوع رفتار و اظهارنظری درخصوص شما، تنها عقیده ای که اهمیت دارد فقط و فقط عقیده خودتان است.

کسی که تحقیر می شود نسبت به خود احساس بسیار بدی پیدا می کند. به او بی احترامی شده و قدر و منزلت او را مورد تردید قرار داده اند. گاهی چنان احساس حماقت و شرمندگی می کند و غرورش را از دست می دهد که ممکن است رفتاری حقارت بار در پیش بگیرد. در واقع با بی انصافی تمام و به زور، او را در موقعیتی بی ارزش قرار داده اند. او خود را نزد دیگران کم اهمیت می داند و همیشه دست پایین می گیرد. البته برخی افراد به سبب تواضع و فروتنی جلوی دیگران سر به زیر هستند، اما احساس حقارت کردن مقوله ای دیگر است. در واقع تواضع، نوعی قدرت است. فرد فروتن بدون این که خود را کوچک و کم اهمیت بداند محدودیت هایش را می پذیرد و هرگز احساس بی ارزشی نمی کند. تواضع موجب می شود شخص مجبور نباشد مدام خود را توجیه کند و به خود اجازه می دهد از خطاهایش درس بگیرد و هرگز گرفتار خودخواهی نمی شود. اما تحقیر رخدادی است که در آن فرد در رابطه ای با قدرتی نابرابر و در موقعیتی پایین تر قرار دارد و مدام به ناروا به او توهین می شود. احساس حقارت، اغلب دردناک است و تا مدتی طولانی در خاطره ها باقی می ماند. فرد تحقیر شده دچار خشم و غضب و انتقامجویی می شود. ممکن است دست به اقداماتی مجرمانه بزند تا ثابت کند به اندازه کافی قوی است و اگر هم توانایی ابراز وجود نداشته باشد و به دنبال انتقامجویی هم نباشد و درعین حال نتواند احساس بد نسبت به خود را کنترل کند، دچار اضطراب و عذاب ناشی از آن می شود که زندگی را به کامش بسیار تلخ می کند.

انواع رفتارهای تحقیرآمیز

انسان ها با روش ها و رفتارهای متفاوت همونوع خود را تحقیر می کنند. از میان این رفتارها می توان به موارد زیر اشاره کرد: در برابر سخنان دیگران سکوت کردن به گونه ای که به آنها بفهمانید حرف هایشان ارزش شنیدن ندارد یا آنها را مجبور کنید بی دلیل منتظرتان بمانند.

نپذیرفتن دیگران، ترک کردن و آنها را تنها گذاشتن

ارزش وجودی دیگران را انکار کردن

با دیگران همچون حیوانات یا اشیا رفتار کردن

در حق دیگران بی انصافی کردن

روی دیگران تسلط داشتن و کنترل آنها

تهدید و سوءاستفاده کردن: کلامی، فیزیکی یا حتی جنسی

کتک کاری و صدمه جسمی رساندن

تنزل رتبه و مسئولیت دادن، عنوان فردی را از او گرفتن و حتی خلع مقام کردن

خیانت کردن، گول زدن یا دروغ گفتن به فرد. به این ترتیب قصد دارید حماقت آن فرد را به او ثابت کنید. اما در حقیقت از اعتماد او سوءاستفاده کرده اید.

ریشخند کردن دیگران، دست انداختن و نگاه تحقیرآمیز به آنها

شوخی های بی مورد و نامناسب و قرار دادن دیگران در وضعیتی نامناسب

اتهام ناروا زدن

درجمع به فردی بی احترامی کردن و او را کوچک شمردن

فقر، بیکاری، بدهی، ورشکستگی، بی خانمانی، تنبیه و زندانی شدن از شرایط تحقیرآمیز است.

وابستگی بویژه به افراد ضعیف تر

دیگران را به انجام دادن کاری مجبور کردن

رفتاری خشونت آمیز با دیگران داشتن

گرفتن آزادی های فردی و تحت کنترل درآوردن دیگران
بد جلوه دادن ارزش ها، باورها، نژاد، جنسیت، ظاهر و شخصیت دیگران
ارزش وجودی دیگران را با معیارهای نامناسب و ناروا سنجیدن
غلبه بر احساس حقارت

افراد به روش های متفاوت با احساس حقارت و تحقیر شدن برخورد می کنند. رفتارهای خشونت آمیز یکی از واکنش هایی است که ممکن است از فرد تحقیر شده برخیزد. اما می توانید در چنین موقعیت هایی روش هایی به کار بندید و خود را از صدمه و آسیب این نوع رفتارها حفظ کنید.

1- قبل از هرچیز بدانید که تنها نیستید.

اگر فکر می کنید شما تنها فرد روی این کره خاکی هستید که در حق او بی انصافی شده است، دوباره ببینید؛ زیرا بدون تردید می توانید افراد بسیاری را بیابید که در بحرانی مشابه شما قرار گرفته اند و حداقل یک بار در زندگی چنین حسی را تجربه کرده اند.

2- فرد تحقیرکننده را نادیده بگیرید.

این کار بسیار سخت است، اما یکی از موثرترین روش ها در برابر آسیب تحقیر شدن، نادیده گرفتن فرد تحقیر کننده و پاسخ او را ندادن است. حتی اگر از درون احساس خشم و غضب فراوان کردید، سعی کنید کلامی بر زبان نرانید و از محل بیرون بروید. این روش با نام کمتر سخن گفتن و آرامش بیشتر داشتن معروف شده است. مسلماً هنگام رفتارهای تحقیرآمیز دیگران احساس می کنید هزار بار می میرید، اما اگر در لحظه واکنش نشان دهید ممکن است اطرافیان را نیز به گفتن جملاتی تحریک کنید که احساس تان را بدتر کند. بنابراین بهتر است چیزی نگویید و فرد تحقیرکننده را نادیده بگیرید.

3- رفتارهای تحقیرآمیز را به تفریح و شوخی تبدیل کنید.

این روش نیز بسیار نتیجه بخش است. شما می توانید با استفاده از ابزار شوخی و طنز شرایط بد تحقیرآمیز را کنترل کنید. بهترین کار، خنداندن اطرافیان است. مثلاً می توانید جملات فرد تحقیرکننده علیه خود را با رفتارهای طنزآمیز به سوژه ای خنده دار تبدیل کنید. مثلاً در برابر سخنانش با لحنی سخره آمیز بگویید ممنون از لطف تان! این برخورد نه تنها اطرافیان را به خنده وامی دارد حتی ممکن است فرد تحقیرکننده را هم به عقب رانده و از تنش بین تان تا حد زیادی بکاهد.

4- عصبانی نشوید.

بدترین کاری که می توانید در برابر رفتارهای تحقیرآمیز کنید، عصبانی شدن است. مسلماً عصبانیت هیچ کمکی به شما نمی کند. در حقیقت روشی است که در نهایت شما را به بن بست می کشاند. البته اگر بتوانید پاسخی درست و محکم به فرد تحقیرکننده بدهید که او را سرگایش بنشانند واکنش خوبی است، اما اگر در برابر رفتارهای تحقیرآمیز واکنشی پر از خشم نداشته باشید بزرگ ترین لطف را به خودتان کرده اید. در کل به یاد داشته باشید وقتی کسی شما را تحقیر می کند در واقع خودش را تحقیر کرده است؛ چراکه در جمع، رفتار تحقیرآمیز با دیگران داشتن بسیار نامطبوع و ننگین است. بنابراین وقتی در چنین موقعیتی عصبانی نشوید و رفتاری موقر از خود نشان دهید به او سخت ترین درس زندگی اش را یاد می دهید.

5 - اصلاً فکر نکنید.

این اشتباهی است که تقریباً همه انجام می دهند. انسان همیشه نسبت به این که دیگران در مورد او چه فکری می کنند، نگران است. البته فراموش کردن لحظات سخت تحقیر شدن بسیار مشکل است، اما غیرممکن نیست. هرچقدر به چنین رفتاری بیشتر فکر کنید نسبت به آن احساس بدتری خواهید داشت. بهترین روش این است که با سرگرم کردن خود با کارهایی که دوست دارید این نوع رفتارهای ناراحت کننده را فراموش کنید. البته مسلماً این برخوردها کم اهمیت نیستند و بسیار عذاب دهنده اند، اما آنقدر هم شایسته توجه نیستند. حتی اگر کل روزتان را با فکر کردن به آن بگذرانید نه تنها نمی توانید از آسیبی که رسانده کم کنید، بلکه شدت آن را هم بیشتر می کنید. به آن توجه نکنید و به زندگی تان برسید.

6- مخفی نکنید.

اگر با شما رفتار تحقیرآمیز داشته اند، ممکن است تصمیم بگیرید آن را پنهان کنید. اما بدترین کار روبه رو نشدن با چنین شرایطی است. هرگز از چنین موقعیت هایی فرار نکنید، بلکه با آنها مقابله کنید و توانایی خود را به رخ بکشید.

7- گاهی اوقات رفتارهای تحقیرآمیز چنان عذاب دهنده است که نمی توانید از عهده آن برآیید و بشدت مضطرب و افسرده می شوید. در این گونه مواقع به جای گوشه ای نشستن و غمگین شدن و به طور کلی دست از زندگی شستن به دیدن مشاور یا حتی دوستان صمیمی که به آنها اعتماد دارید رفته و با همصحبتی آنها بر این احساس بدتان غلبه کنید.

motionalcompetency / مترجم: نادیا زکالوند