

اچگونه با قلدرهای دوروبرمان مقابله کنیم؟

باز هم مچاله شده است، دست‌هایش می‌لرزد، نگاهش می‌ترسد، صدایش در نمی‌آید و وحشت تمامی وجودش را پر کرده است. در مقابل زورگو به زمین افتاده و همیشه قربانی باجگیری‌هایش شده است؛



باز هم مچاله شده است، دست‌هایش می‌لرزد، نگاهش می‌ترسد، صدایش در نمی‌آید و وحشت تمامی وجودش را پر کرده است. در مقابل زورگو به زمین افتاده و همیشه قربانی باجگیری‌هایش شده است؛ ولی می‌هراسد از اینکه کلامی به زبان آورد و حتی دریغ از اشاره‌ای کوچک که مخالفت و احساس تنفرش را نشان دهد. جام جم سرا به نقل از ایران جوان: با افکاری پوچ و ضعیف، احساس می‌کند رفتاری محترمانه در مقابل تهدیداتش شاید تاثیرگذار باشد و مشکلاتش بزودی حل شود؛ ولی... به قول ژان پل سارتر «از قربانیانی که به جلاد خود احترام می‌گذارند، بیزارم.» آدم‌های قلدر همیشه دنبال طعمه‌های ضعیف می‌گردند و از زورگویی و قدرتشان برای آزار و اذیت، تحقیر و دشنام به ضعیفان استفاده می‌کنند. اگر شما هم از تحمل چنین وضعیتی و آزار و اذیت‌های آنها خسته شده‌اید و دیگر تحملتان تمام شده، همین حالا وقتش است که جلوی آنها محکم بایستید. یاد بگیرید که با زورگوهای محیط کار، مدرسه، دانشگاه و... به شیوه‌ای بی‌سر و صدا، زیرکانه و هوشمند مقابله کنید. یادتان نرود که باید خیلی دقیق، نکته‌سنج و جدی باشید، البته اگر دوستان‌تان را هم به این کار تشویق کنید، موفق‌تر خواهید بود. تمریناتی برای ارتقای اعتماد به نفس* به خودتان در آینه خوب و به دقت نگاه کنید. زبان بدن خود را هنگام صحبت کردن خوب بررسی کنید و ببینید که دارای چه پیامی است. آنقدر تمرین کنید که اطمینان پیدا کنید که آن پیام خوب و مثبت و قابل پذیرش است.* اینکه سن و سال شما زیاد باشد، کمک‌چندانی به اعتماد به نفس‌تان نخواهد کرد؛ اما باید برای ظاهر خود، حسابی وقت بگذارید و مراقب باشید طوری ظاهر شوید که نگاه کسانی که شما را طعمه‌ای ضعیف برای زورگویی می‌دانند، نسبت به خود تغییر دهید. در یک کلام، طوری در جمع حاضر شوید که اشخاص زورگو، کوچکترین جرأتی برای برخورد با شما پیدا نکنند. باید مراقب سلامت روحی و جسمانی خود باشید و بهتر شدن را واقعا در وجودتان حس کنید. این همان چیزی است که اطمینان شما را به خودتان افزایش می‌دهد. قلدر کیست و قلدری چیست؟ زورگویی یک مشکل اساسی و ریشه‌ای است که در شکل و اندازه‌های متفاوت، در هر سن و سالی و در هر محیطی ممکن است به چشم بخورد؛ زورگویی مشکلی جدی است که فقط به دوران کودکی و مدرسه خلاصه نمی‌شود. این پدیده را می‌توان در محیط‌های کاری، خانه، مهد کودک‌ها، حتی در بیمارستان‌ها و محیط‌های مجازی و اینترنتی هم مشاهده کرد. البته پیدایش زورگویی در بین آدم‌ها، دلایل فراوان و متعددی دارد که یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین آنها کمبودها و نداشتن اعتماد به نفس شخص زورگو است. به طور کلی آنچه که در برخی جوامع زیاد به چشم می‌خورد این است که اشخاص مسن‌تر به جوانان، جوانان به نوجوانان و نوجوانان به کودکان زور می‌گویند و این چرخه‌ای است که اگر با آن مقابله نشود، ادامه پیدا خواهد کرد. برای مثال به تقسیم عاطفه در محیط کوچک خانواده اشاره می‌کنیم. همگی می‌دانیم که صفا و صمیمیت خانواده‌های امروزی به واسطه مشکلات زیاد، کمتر مانند سابق است. دوست داشتن و محبت برخی از والدین در میان آنهایی که چند فرزند دارند همسان نیست. برخی پدر و مادرها معمولا به بچه‌ای که از بقیه خواهر و برادرهایش قلدرتر است، توجه بیشتری دارند و چنین شخصی همیشه از بقیه محبوب‌تر است. به واسطه همین تربیت نامناسب خانوادگی و چنین رفتارهایی، او عادت می‌کند، همیشه با این شیوه، یعنی توسل به زور و اجبار دیگران، حقوقی بیش از حقش را از جامعه دریافت کند. او این چنین بزرگ می‌شود و وارد اجتماعاتی بزرگتر می‌شود و نتیجه‌اش آن می‌شود که نباید! چگونه قربانی قلدری‌ها نشویم؟ اگر شما اجازه دهید که قربانی یک ستمگر شوید، بدون هیچ دلیل خاصی، بدی را در تمامی وجودتان احساس خواهید کرد. بله، قلدر هر بار به بهانه‌ای خودش را به شما نزدیک می‌کند و چیزهای ناپسندی را به شما می‌چسباند. تمسخر، تحقیر، شایعه پراکنی و گفتن حرف‌هایی ناجور، از کارهای روزمره و عادت همیشگی یک قلدر است. او به راحتی تردید، ضعف و بدگمانی را در وجود شما القاء می‌کند و شما بدون هیچ واکنشی مجبور به پذیرش آنها هستید؛ زیرا نسبت به او احساس ضعف می‌کنید و راه چاره‌ای برای خود نمی‌یابید. اما اگر ارزش و بهای توانمندی‌های خود را بشناسید، هرگز و هرگز تسلیم ظلم نخواهید شد. در این صورت بدون هیچ ترس و واهمه‌ای با روش‌هایی گوناگون به مقابله با او می‌پردازید. از بدی‌ها، ظلم و جورش انتقاد می‌کنید و از دیگران و کسانی که دارای زور بیشتری هستند، درخواست کمک می‌کنید. اما این را بدانید که زورگویی نباید مانعی بر سر راه پیشرفت شما و حضورتان در اجتماع شود. در واقع همیشه نمی‌توانید به بهانه ترس از قلدر، خودتان را در گوشه‌ای مخفی کنید و از هدف‌تان باز بمانید. به خود و توانایی‌هایتان ایمان داشته باشید ثابت کنید به خود و به آنچه که در توان دارید یقین و اعتماد دارید؛ چرا که اعتماد به نفس شما دشمن شماره یک آدم‌های قلدر است؛ زیرا یکی از مهم‌ترین دلایل زورگویی این است که قلدر اعتماد به نفس ندارد؛ پس به زور بازویش می‌نازد و به آن اتکا می‌کند. در هر جایی که حضور پیدا می‌کنید مثلا در کلاس، محل کار و غیره هرگز پاهایتان را روی زمین نکشید و شل‌شل راه نروید. شانه‌هایتان را بالا نگاه دارید و محکم و با صلابت گام بر دارید چون چیزی در درونش ندارد و همیشه از کمبودها و فقر فرهنگی و خانوادگی‌اش در رنج بوده، صدایش را کلفت‌تر می‌کند و به رخ می‌کشد. اگر می‌خواهید این هدف ساده‌تان را تحقق ببخشید نه تنها باید روی اعتماد به نفس خود کار کنید بلکه باید یاد بگیرید که چگونه با اطمینان خاطر در جمع حاضر شوید و خودتان را به دیگران نشان دهید و ثابت کنید. باید روی نگاه‌های خود کار کنید و طوری محکم و راست

به چشم‌های زورگو زل بزنید که بفهمد شما برای خود کسی هستید. در پشت نگاه نافذتان باید نشانه‌های شکست‌ناپذیری نهفته باشد. در نتیجه از اینکه با صدای بلندش نگاهتان درممانده و هراسان شود یا به زمین نگاه کنید و خود را جمع و جور کنید، بپرهیزید. در هر جایی که حضور پیدا می‌کنید مثلاً در کلاس، محل کار و غیره هرگز پاهایتان را روی زمین نکشید و شل شل راه نروید. شانه‌هایتان را بالا نگاه دارید و محکم و با صلابت گام بر دارید. برای بالا بردن اعتماد به نفستان باید زمان زیادی بگذارید و تمرینات زیادی را انجام دهید. در واقع رابطه میان اعتماد به نفس شما با زورگویی یک رابطه معکوس است. یعنی هر قدر که اعتماد به نفس شما بیشتر شود، احتمال اینکه کسی به شما ستم کند به همان نسبت پایین می‌آید؛ پس کار کردن روی آن، ارزش زیادی دارد. از زندگی در رعب و وحشت، دست بردارید اگر تمام روزتان را به این فکر کنید که در رویارویی بعدی با قلدر چگونه به او ضربه بزنید، چگونه از دستش فرار کنید یا چگونه انتقامتان را بگیرید، ناگهان به خود می‌آیید و می‌بینید که بسیاری از روزهای زندگی‌تان را به جای پیشبرد اهدافتان، در رعب و وحشت گذرانده‌اید. شما باید تمامی فکرهای منفی و بدی را که درباره او دارید کنار بگذارید. ترس کافی است دیگر! همان بذلی نباشید که قلدر دوست دارد. باید بتوانید در همه حال به نتیجه و عاقبتی مثبت به موضوع بنگرید. اگر شما به دیدگاهی مثبت برای رویارویی با او رسیدید، هر لحظه شانس‌تان برای به دست آوردن آن چیزی که در انتظارش هستید، بیشتر خواهد شد. جملاتی که زورگو را سرجایش می‌نشانند با نگاهی محکم و نافذ در چشم‌هایش زل بزنید و با حالتی دستوری از جملاتی مانند «کافی است دیگر»، «ادامه نده» یا «راحت را بکش و برو» استفاده کنید. اگر یکی از میان آنها سعی کرد به شما ضربه‌ای وارد کند، از خود دفاع کنید. سپس دوباره به چشم‌هایش نگاه کنید و با صدایی بلند اما با آرامش تاکید کنید که من می‌خواهم سریعاً از این کارها دست بردارید! با گفتن چنین جملاتی شما می‌توانید خود را به او ثابت کنید. او می‌فهمد که توانایی دفاع از خود را در مقابل آنها دارید. مقتدر باشید و آزاردهندگان را به چالش بکشانید در صورتی که جملات‌تان تأثیری نداشت، او را کاملاً نادیده و بی‌ارزش در نظر بگیرید، به راحتی از کنارش عبور کنید و بروید. انگار اصلاً چنین کسی وجود خارجی نداشته است. این گونه به او ثابت می‌کنید چیزهایی را که به شما گفته، هیچ ارزشی نداشته است و روی شما اثری نخواهد داشت. ممکن است با این کار خیلی سریع خسته شود و دست از سر شما بردارد. زورگوها از آدم‌هایی که چالش‌برانگیزند و آنها را دچار زحمت می‌کنند خوششان نمی‌آید و به دنبال آدم‌هایی ضعیف و بزدل می‌گردند. نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید توانایی‌ها و استعدادهای خود را همراه با نقاط قوت و ضعف‌تان بشناسید. بدانید که از زندگی چه می‌خواهید و برای تحقق آنها چه استعدادهایی دارید. این شناخت از خود و ارزش‌هایتان، بهانه‌ای به دست زورگو برای تحقیر شما نمی‌دهد و می‌تواند در برخورد با او بسیار موثر باشد. با در پیش گرفتن چنین شیوه‌ای، آنها نمی‌توانند با کلماتشان شخصیت و هدف با ارزش شما را تخریب و خرد کنند. قلدرها عاشق جلب توجه هستند زمانی که قلدرها معرکه می‌گیرند و شروع به بحث و فحاشی می‌کنند، نیاز به تماشاگر دارند تا این گونه خود را به دیگران ثابت کنند و در کل به دلیل کمبودهایشان عاشق جلب توجه هستند. اگر با کسانی که قربانی قلدری شده‌اند صحبت کنید، خواهید دید که اغلب اشخاصی خجالتی هستند که ارتباط برقرار کردن با دیگران برایشان بسیار مشکل است، آنقدر که حتی از ستم‌هایی که دیده‌اند، سخنی به میان نمی‌آورند این را در نظر بگیرید که هرگز سخنان آنها بر پایه واقعیت نیست و شما نباید خود را بی‌ارزش بیندارید. تلاش کنید که به شایعات اطراف توجهی نداشته باشید. به آنهایی که هنگام معرکه‌گیری حضور داشته‌اند، توضیح دهید و بگویید که سخنان آنها بی‌اهمیت است و صحت ندارد. هدف زورگو، تحقیر دیگران و لذت بردن از آن است به قلدر میدان ندهید که با سخنانش شما را تحقیر کند و با این عملش احساس رضایتمندی و لذت کند. همیشه از نزدیک شدن و هم‌صحبتی با چنین اشخاصی دوری کنید. با این کار که شاید راهکاری کوتاه مدت باشد، حس رضایتمندی آنها را سرکوب می‌کنید؛ ولی بالاخره ممکن است پس از مدتی شما را در گوشه‌ای به دام اندازند. از هدف خود و مبارزه با زورگو در جمع صحبت کنید به دنبال حمایت و پشتیبانی دوستانتان باشید. اگر در اطراف خود گروهی از دوستان یک یا دو نفره دارید، زمان آن رسیده است که از آنها کمک بگیرید. این کار ترس و ضعف شما را کاهش می‌دهد و قلدر را تا حدودی از میدان به در می‌کند. زورگوها اغلب به دنبال کسانی هستند که بیشتر اوقات تنها می‌مانند و از خرد کردن آنها لذت می‌برند؛ پس این اجازه را به آنها ندهید. اگر با کسانی که قربانی قلدری شده‌اند صحبت کنید، خواهید دید که اغلب اشخاصی خجالتی هستند که ارتباط برقرار کردن با دیگران برایشان بسیار مشکل است، آنقدر که حتی از ستم‌هایی که دیده‌اند، سخنی به میان نمی‌آورند. با روحیه و افکار مثبت خود، زورگو را بیمار کنید اگر به خود و توانایی‌هایتان ایمان داشته باشید و خود را شخصی جذاب، مقتدر، پرازش، مهربان و لایق بدانید، زورگو از صحت نداشتن گمان‌هایی که به شما داشته است بیمار و سر درگم خواهد شد. البته منظور افکاری غیر واقعی یا برترین بودن، نیست؛ بلکه تصویری واقعی از ارزش‌ها، هدف‌ها و شایستگی‌هایتان است. طعمه ضعیفی نباشید باید طوری وانمود کنید که کارهای قلدر روی شما هیچ اثری ندارد یا اصلاً اهمیتی برایتان ندارد و به نوعی او را ناامید و مایوس کنید که فکر کند شما آدمی سرسخت، محکم، با ارزش و با شخصیت هستید و برای زورگویی‌هایش طعمه خوبی نیستید. این چنین هرگز جرات نزدیک شدن به شما را نخواهد داشت. دفاع از خود را یاد بگیرید برای یادگیری و گذراندن یکی از دوره‌های دفاع شخصی، جدی باشید و پشتکار داشته باشید. البته فراموش نکنید که شما هرگز نمی‌توانید مانند یک قلدر برخورد کنید و با شخص زورگو مانند خودش باشید یا با او گلاویز شوید. این را بدانید که خشونت و برخوردهای فیزیکی آخرین راهکار است. یاد گرفتن دوره‌های دفاع شخصی مانند کاراته علاوه بر اینکه دفاع در برابر حملات را به شما می‌آموزد، سبب می‌شود که اطمینان خاطر لازم را برای روبه‌رو شدن با قلدر به دست آورید. بدین گونه درباره توانایی و قدرت خود تردیدی پیدا نخواهید کرد و محکم‌تر از همیشه می‌توانید او را سر جایش بنشانید. چنین اشخاصی باید بدانند که هیچ جایگاهی در جامعه ندارند و بالاخره کسانی پیدا می‌شوند که در مقابلشان به جای سر فرود آوردن، محکم بایستند و حقشان را کف دستشان بگذارند.

(برگردان: راضیه خویینی)