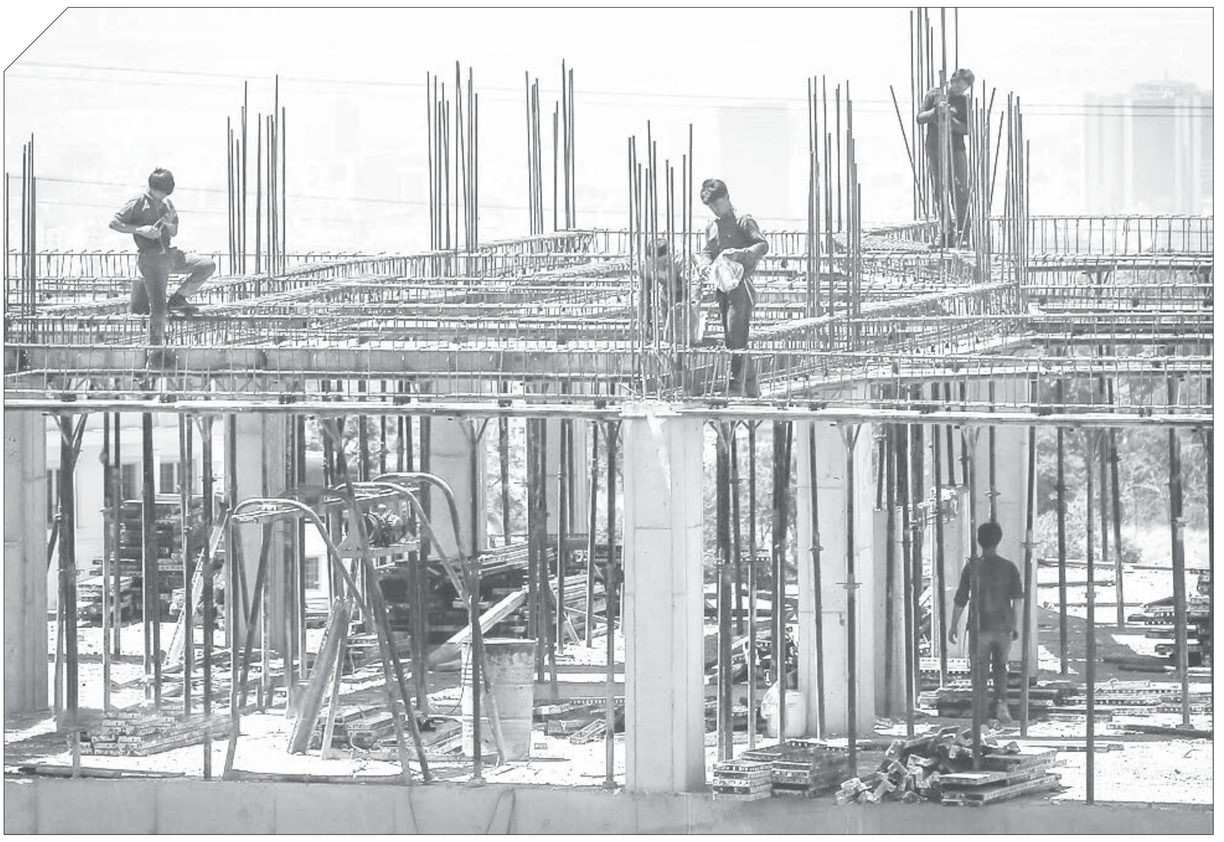

عکس: علی حدادی‌اصل، آنا

عکس: مجید عسگری‌پور، مهر

گزارش «شرق» از نزول جایگاه اجتماعی و اقتصادی افغانستانی‌ها بعد از مهاجرت به ایران

چون افغانستانی هستیم...

متخصص‌های افغانستانی که حالا در ایران کارگر ساده هستند

نسترن فرخه: «به‌خدا من برای خودم در افغانستان شخصیتی بودم، همه برایم احترام خاصی قائل بودند، اما اینجا رفتار تحقیرآمیز زیاد دیدم، به‌نظرشان گویا من یک فرد بی‌سوادم که هیچ چیزی نمی‌فهمد. وقتی شرایطم در افغانستان را با وضعیت الانم در ایران مقایسه می‌کنم قلبم به درد می‌آید...». یکی فرد سیاسی بوده که محافظ داشته، دیگری دندانپزشک تازه‌کار، یکی خبرنگار تلویزیون بوده، دیگری صاحب داروخانه‌ای بزرگ در بهترین نقطه شهر. اما حالا هرکدام چاره‌ای جز کارگری در ایران ندارند. آدم‌هایی که روزی برای خود جایگاه اجتماعی خاصی در افغانستان داشتند، حالا در نگاه بسیاری، نیروهای ارزان و مطیع کشور به حساب می‌آیند که حتی حداقل‌ترین حق برای زندگی هم ندارند. متخصص‌های جوانی که به اجبار ترک وطن کردند، اما برتری‌جویی‌های قومی عیان جامعه، از همان ابتدا با بی‌رحمی آنها را پس می‌زند. از یک نگاه، تا بیان جملاتی که هرکدام به نوعی تشدیدکننده دردی تاریخی از یک جریان شبه‌نژادپرستانه است. ماجرای نگرش‌های تبعیض‌های گاه و بیگاه درباره اتباع خارجی، قدیمی‌تر از روزهای روی‌کارآمدن طالبان و افزایش مهاجرت‌ها از افغانستان به ایران است. موضوعی که همیشه تبعات منفی آن در ابتدا دامن‌گیر خود جامعه بوده، ولی همچنان این روند در بیشتر موارد با وجود رشد فرهنگی، ادامه دارد. بر همین اساس چند متخصص مهاجر افغانستانی مقیم ایران در گفت‌وگویی با «شرق» به شرح کامل آنچه بعد از روی‌کارآمدن طالبان و مهاجرت اجباری به ایران، بر آنها گذشته، پرداختند.

روایت اول: کارگری که روزی پزشک بود

شاید هر روز و هر لحظه به روپوش سفیدی که در مطب به تن می‌کرده یا به پیشوند آقای دکتر که همیشه در کنار اسمش جای می‌گرفته فکر می‌کند. شاید روز و شب‌هایی که برای دندانپزشکی درس می‌خوانده، تصور کارگری‌کردن را برای خودش محال می‌دانسته، اما حالا با رؤیاهایی سرکوب‌شده در جایی دور از وطن، به اجبار دور تمام آرزوهایش خط کشیده است.

«بشیر» یکی از هزاران افغانستانی است که آشیانه را به هزار دلیل رها کرده و به ایران آمده، یکی از متخصصانی که اینجا به دلیل وجود نگاه‌های نابرابر، کنار گذاشته شده است. این جوان با هر سؤالی از تفاوت جایگاهش در افغانستان و ایران، به آرامی اشک از گوشه چشمانش جاری می‌شود، ولی با لبخندی روی صورت به روایت‌هایش ادامه می‌دهد. خودش را این‌طور معرفی می‌کند: «راستش را بخواهید، در افغانستان استوماتولوژی خواندم، اما چون نسبت به رشته‌ای که می‌خواندم، وضع مالی خوبی نداشتم، مجبور بودم در کنار درس‌خواندن حتما کار کنم. حتی سال ۹۳ که دانشجو بودم برای کسب درآمد مدتی به ایران آمدم، پول جمع کردم و دوباره به افغانستان برگشتم. آن موقع پروتز دندان را تمام کرده بودم و کنارش استوماتولوژی را هم شروع کردم. کم‌کم کارآموزی کردم و بعد به شکل کارمزد در مطب دندانپزشکی فعال شدم... اما طالبان که آمد همه‌چیز خراب شد. آنها اعلام کردند که هیچ دکتر مردی حق معاینه بیمار زن را ندارد و همین باعث شد مراجعه‌کنندگان مطب دندانپزشکی کاهش چشمگیری پیدا کنند. برای همین دیگر به نیروی بیشتری نیاز نداشتند و من هم کم‌کم بی‌کار شدم. در کنار این کار در مؤسسه‌ای ورکشاپ برگزار می‌کردم و آن‌هم به دلیل محدودیت‌های شدیدی که برای زنان ایجاد می‌کردند تعطیل شد، کلا این‌طور برایتان بگویم که با آمدن طالبان همه‌چیز عوض شد...».

روی صندلی آرام جابه‌جا می‌شود و با لبخندی روی صورت روایت را از سر می‌گیرد: «به‌خاطر شرایط پیش‌آمده مجبور شدم کشورم را ترک کنم و به ایران آمدم. با وجود آنکه سال‌ها درس خواندم و برای تخصصم زحمت کشیده بودم، ولی می‌دانستم اینجا در ایران همه‌چیز آن‌طورکه می‌خواهم پیش نخواهد رفت، بااین‌حال برای کار به چند مطب دندانپزشکی رفتم، ولی هیچ‌کدام من را نپذیرفتند. می‌گفتند لهجه افغان دارم و شاید متوجه بعضی کلمات نشوم. دیگری می‌گفت چون افغانستانی هستی مراجعه‌کننده‌ها اعتماد نمی‌کنند و مراجعه‌های ما کم می‌شود. همه اینها باعث شد من در تخصص خودم کار پیدا نکنم و الان هم در کارگاه لوسترسازی کارگری می‌کنم. البته این داستان برای چند نفر دیگر از هم‌ولایتی‌های ما هم پیش آمد که با وجود تخصصی که داشتند مجبور شدند در ایران به عنوان کارگر ساده مشغول شوند، آن‌هم به این دلیل که افغانستانی هستند».

به قول خودش تمام رؤیاهایش را در این مسیر باخته و دیگر خبری از روپوش سفید و آرزوی پزشک‌شدن نیست، از همان روزهایش می‌گوید: «خیلی سخت است که روزی در افغانستان من را آقای دکتر خطاب می‌کردند، اما اینجا فقط اسم کوچکم را می‌گویند... راستش از همان کودکی منتظر بودم تا روزی پزشک شوم و در حوزه طب فعال شوم. من خیلی تلاش کردم اما هیچ‌چیز آن‌طورکه می‌خواستم پیش نرفت. آنجا هرکسی که من را می‌شناخت، برایم احترام خاصی قائل بود، اما اینجا دیگر خبری از آن رفتارها نیست. اصلا همان‌جایی که برای کار دندانپزشکی رفتم، دوستم همراهم بود. پزشک مطب پرسید کدام دانشگاه درس خواندی؟ گفتم ایران نخواندم، پرسید کدام کشور؟ گفتم افغانستان، به دوستم نگاه کرد و گفت: افغان است؟ نمی‌شود که اینجا کار کند و ما هم برگشتیم، من واقعا چاره‌ای جز کارگری ندارم...».

بشیر بی‌مقدمه بخشی از تجربه‌هایی را که این مدت بر او گذشته، بازگو می‌کند. صدای لرزانی که دارد، نشان بغضی کنترل‌شده است، با این حال ادامه می‌دهد: «چیزی که در این مدت فهمیدم، همین بود که در کنار آدم‌های خوب و شریف، عده‌ای هستند که تا متوجه می‌شوند یک نفر از افغانستان آمده از او جیب‌بری یا دزدی می‌کنند، چون می‌دانند بیشتر ما به‌دلیل نداشتن مدرک کافی جرئت شکایت و کلانتری‌رفتن نداریم. گوشی خود من را زدند اما نتوانستم برای شکایت به پاسگاه یا کلانتری مراجعه کنم. باور کنید که ۱۰ روز از کوه گذشتم تا به ایران برسم، وقتی این‌قدر زحمت کشیدم معلوم است برای طرح شکایت یک گوشی به کلانتری نمی‌روم که می‌دانم احتمال بیرون‌کردنم از ایران وجود دارد. یادم است که تازه به کارگاه لوسترسازی رفته بودم، مکالمه دو تا از همکارانم را می‌شنیدم، یکی به دیگری گفت این کجایی است؟ همکار دیگرم گفت؛ افغانی است و بعد حرف‌هایی زدند که...» دیگر حرفی نمی‌زند، در سکوت اشک‌های روی صورتش را پاک می‌کند. دستمال را روی چشمانش می‌کشد، سرش را پایین می‌اندازد و برای تلطیف فضا با خنده‌ای می‌گوید: «کمی احساساتی هستم...» و لبخندی روی صورت ما می‌نشیند. اما رطوبت چشمان بشیر برای بازگوکردن دردهایی که بر او گذشته پابرجاست، با صدای لرزانش ادامه می‌دهد: «سخت است ولی مجبور به تحمل هستم... جایی کار می‌کردم که چون افغانستانی هستم با من رفتار خوبی نداشتند، یک بار کار به دعوا رسید و همه می‌دانستند حق کاملا با من است، اما نمی‌توانستم به کلانتری مراجعه کنم. جای دیگری هم از ۷ صبح تا ۱۲ شب هر روز کار می‌کردم، اما در آخر کارفرما بخش زیادی از حقوقم را نداد و هیچ‌وقت نتوانستم حقوقم را از او بگیرم، آن‌هم به این دلیل که افغانستانی هستم...».

روایت دوم: آنجا محافظ داشتم، اما اینجا باید کارگر ساده شوم

بین صحبت‌هایش از تیرباران محافظ‌هایش در افغانستان به دست طالبان می‌گوید. از ترس جانش به دلیل فعالیت‌های سیاسی و حقوق بشری می‌گوید که باعث شده به ایران پناه بیاورد. اما حالا در ایران کاری جز کارگری به او پیشنهاد نشده، آن‌هم به این دلیل که برخی برتری‌جویی‌های نژادی اجازه کار دیگری به او نمی‌دهد. «محمد» سابقه مسئولیت‌های سیاسی بالایی در افغانستان داشته که بعد از روی کار آمدن طالبان خطرات جانی برای خودش و اطرافیانش به حدی می‌رسد که چاره‌ای جز ترک وطن نمی‌بیند. طبق آنچه می‌گوید در مدتی که از دست طالبان مخفی بوده، برای تحت فشار قراردادن خانواده، چند نفر از اطرافیانش کشته یا بازداشت شده‌اند.

حالا بیش از یک سال از حضور محمد در ایران می‌گذرد، بازی دستانش، خنده‌های بین مکالمه و خط و خطوط روی پیشانی این مرد میانسال به راحتی روایت تمام این یک سال و اندی است که مجبور به ترک وطن شده.

با ظاهری دیپلمات روی صندلی می‌نشیند و در جواب سؤال‌های مکرر ما از شرایطی که دارد، با آرامش جواب می‌دهد. محمد خودش را معرفی می‌کند: «در افغانستان، مسئولیت‌های سیاسی بسیاری داشتم، یکی از آنها مسئول کمیسیون‌های مستقل انتخابات بود. در مسئولیت دیگرم با فیفا و سازمان‌های حقوق بشر ارتباط داشتم. تا قبل از سقوط طالبان جایگاه اجتماعی و اقتصادی خوبی داشتم، اما بعد از اشغال طالبان، تحولاتی اتفاق افتاد که در همه‌جا اثر گذاشت. حتی بر وضعیت تحصیل در کشور هم اثر گذاشت، بسیاری شغل خود را از دست دادند و بی‌کار شدند. همان اوایل چند اداره مهم مثل کمیسیون مستقل انتخابات و اداره بنیاد انتخابات تعطیل شد که در کنارش ما هم بی‌کار شدیم. فقط این موضوع هم نبود، ما متوجه شدیم امکان دارد برای فعالیت‌های ۱۰، ۱۵ سال قبل خود هم دچار دردسر شویم، اصلا همین که می‌دانستند ما با خارجی‌ها ارتباط داریم، تصور خوبی نداشتند. بنابراین مجبور شدم مدتی از دست طالبان مخفی باشم، همان روزها بدون اجازه چند باری خانه ما را بازرسی کردند. برای تحت فشار قراردادنم، دایی‌ام را به قتل رساندند. حتی محافظی را که از طرف دولت برایم استخدام کرده بودند، به بدترین شکل تیرباران کردند... برادرم را چهارماه تحت شکنجه بازداشت کردند، پسر برادرم که هنوز هم بازداشت است... همه این فشارها برای آن بود تا من را پیدا کنند... من مجبور شدم به کشور همسایه بیایم... اما حالا همه‌چیزم عوض شده. حدود یک سال است که اینجا آمده‌ام اما هنوز کار پیدا نکرده‌ام چون هر کجا رفتم به من کار ندادند و تنها کاری که می‌توانم انجام دهم کارگری و بنایی است... . راستش در سایت دیوار چند کار پیدا کردم، من را هم قبول کردند، ولی با حقوق سه، چهار میلیون که حتی هزینه رفت‌وآمدم هم نمی‌شد، عده دیگری هم بعد از اطلاع از افغانستانی‌بودنم، دیگر جواب تلفنم را هم ندادند...».

محمد شبیه به میهمان‌های دیگر روزنامه بعد هر روایت تلخی که از خود بازگو می‌کند، لبخندی روی صورتش می‌نشیند. بعد از مکثی کوتاه ادامه می‌دهد: «همین حقوق کمی که برایم اعلام کردند و آن تماس‌نگرفتن‌ها همه به دلیل این بود که متوجه شدند من افغانستانی هستم. البته باید این را هم بگویم که برخورد همه این‌طور نیست... در هر حال ما مجبور بودیم وطن‌مان را رها کنیم... وگرنه بهترین جا برای هر آدمی وطنش است. الان با وجودی که ما به شکل قانونی وارد ایران شدیم؛ اما برای حساب بازکردن، تا حدودی سیم‌کارت خریدن و مسائلی از این دست مشکل داریم. ساده‌ترینش همین که وقتی برای حساب بانکی با مشکل روبه‌رو می‌شویم، خرید بلیت مترو هم با مشکل مواجه می‌شود. اقوام دیگرمان که مدارک اقامت کاملی ندارند که مشکلاتشان بیشتر از این است... . همه اینها را با زمانی که در افغانستان بودم مقایسه می‌کنم، واقعا رنج‌آور است... . یکی از رفتارهای بدی که این مدت دیدم، در دفاتر کفالت بوده، با وجودی که بسیاری از ایرانی‌ها به ما لطف دارند؛ اما هر زمان برای تمدید ویزا به دفتر کفالت مراجعه کردم رفتارهایی دیدم که نباید در برابر یک انسان صورت گیرد...».

روایت سوم: داروخانه‌ام در افغانستان را بستم، اینجا کارگر خیاطی شدم

نامش «سلیس» است، به قول خودش در افغانستان به هرچه می‌خواسته رسیده؛ اما حالا کارگر ساده کارگاه خیاطی است. سلیس بعد از روی کار آمدن طالبان داروخانه شخصی و تمام ثروتش را همان‌جا می‌گذارد و راهی ایران می‌شود. جوانی که حالا به تصور خودش تهی شده و هیچ چیز برایش باقی نمانده. در اوج روایت دردهایش، قطره‌های اشک روی صورتش گواه تمام دردهایی هستند که در این مدت تجربه کرده. برای شروع صحبتش از روزهای زندگی در افغانستان می‌گوید: «در افغانستان یک داروخانه شخصی داشتم و در کنارش پرستار دو بیمارستان در کابل بودم؛ اما بعد از آمدن طالبان شرایط متفاوت شد و الان حدود یک سال‌و خرده‌ای است که من در ایران زندگی می‌کنم. از همان روز اول می‌خواستم کار تخصصی خودم را انجام دهم، تا حدودی هم پیدا کردم. وقتی متوجه شدند اتباع افغانستانی هستم، با مشکل روبه‌رو شدم.... الان از هشت صبح تا هشت شب مشغول گلدوزی در یک کارگاه خیاطی هستم... من تمام مدارک پرستاری و داروخانه‌ام را با مهر و امضای بین‌المللی همراه دارم؛ ولی نشد که نشد؛ چون اتباع افغانستانی محسوب می‌شدم... . اصلا یک جا بعد از مصاحبه قبولم کردند، حتی قرار بر این شد که شیفت شب کار کنم، روز اول کاری وسایلم را که در داروخانه گذاشتم، برای قرارداد بستن کارت ملی خواستند که گفتم من افغانستانی‌ام، همان موقع عذرم را خواستند. خیلی جاهای دیگرم هم شاهد چنین رفتارهایی بودم... من واقعا از سر دلخوشی مهاجرت نکردم، چاره‌ای نداشتم، دوست نداشتم کشورم را ترک کنم... اینجا هم سخت می‌گذرد. بارها پیش آمده که در مترو کارت مترو و پول نقد در دستم بوده، نیم‌ساعت منتظر شدم؛ ولی هیچ‌کس برایم بلیت نگرفته... همین امروز چند هم‌ولایتی در مترو دیدم که این مشکل را داشتند. الان کارت بانکی که در دست دارم برای صاحب‌کارم است، هر خریدی که می‌کنم پیامکش به خودم نمی‌آید، برای فرد دیگری می‌رود...».

حالا در مکث طولانی، آرام گوشه چشمانش خیس می‌شود، تحریریه روزنامه در سکوت شاهد قطره‌های اشک سلیس است. مردی که با هزار امید در خاک خودش تلاش کرده و حالا هیچ چیز ندارد. سرش را بالا می‌گیرد و با صدای آرامی می‌گوید: «من در وطنم به هر چیزی که می‌خواستم رسیدم... خانه ۱۳۰ متری سه طبقه داشتم که همه آن برای خودم بود، ماشینی تاج‌دار به نام مالکس داشتم که حتی هنوز وارد ایران نشده...». جملات شکسته‌شکسته را پشت هم ادا می‌کند. «بارها با خودم خلوت کردم و مثل الان نتوانستم خودم را کنترل کنم، گریه‌ام گرفت. جانم برایتان بگوید که ما اینجا بدبختی زیادی کشیدیم. دو تا دختر دارم، با آنها چه کنم؟ درِ خانه‌ام در افغانستان را قفل کردم، ماشینم را زیر قیمت فروختم و راهی ایران شدم... اینجا حتی نتوانستم بچه‌ها را مهدکودک ثبت‌نام کنم. زندگی ما بالا و پایین زیادی داشت و ما هم عادت می‌کنیم... من خیلی با کامپیوتر کار کردم؛ اما در کارگاه طرف سیستم می‌روم دستم را می‌گیرند، انگار که یک بی‌سوادم و اصلا هیچ چیز نمی‌دانم... من در کشور خودم کسی بودم... قلبم به درد می‌آید. اگر روزی کشورم درست شود برمی‌گردم... اما شرایط برای زندگی سخت بود. همین را برای شما بگویم که یک روز در افغانستان با ماشین حرکت می‌کردیم، همسرم کنارم بود و دو دخترم صندلی عقب نشسته بودند. طالبان در ایست و بازرسی جلوی ما را گرفت تا صندوق عقب را بازرسی کند، تا خواستم بگویم صندوق خراب است و خودم باید باز کنم، ضامن اسلحه را به سمتم گرفت. اصلا یکی از دوستانم به همین شکل در ایست و بازرسی کشته شد... همین چیزها باعث شد به ایران بیاییم؛ ولی هیچ چیز آن‌طور که فکر می‌کردیم پیش نرفت...».

روایت چهارم: خبرنگار و مجری بودم؛ اما حالا کارگر کارگاه کفشم

خبرنگار و گوینده تلویزیون بوده، در کنارش فعالیت‌های حقوق‌بشری هم می‌کرده. از علاقه به ایران در دانشگاه ادبیات فارسی خوانده. «زبید» هم شبیه به خیلی‌های دیگر که مجبور به مهاجرت شدند، تخصصش را بوسیده و کنار گذاشته، حالا صبح زود تا شب کارگر یک کارگاه کفش است.

زبید جوانی که برخی تبعیض‌ها، او را از تخصصی که داشت دور کرده، از روزگارش در افغانستان می‌گوید: «خلاصه برایتان بگویم، تمام فعالیت‌های ما خلاف ایدئولوژی طالبان بود، وقتی طالبان پنجشیر را تصرف کرد، شروع به شناسایی افراد کرد. ما هم احساس ترس داشتیم و در آخر مجبور به مهاجرت شدم... از همان‌جا سختی ما شروع شد. وقتی به ایران آمدم اعلام کرده بودند در مشهد به اتباع افغانستان خانه اجاره ندهید، من مجبور شدم با پنهان‌کردن هویتم خانه‌ای بگیرم. برای اقامت مشکلات بسیاری پیدا کردیم. من اسناد و مدارکی دارم که نشان می‌دهد در افغانستان در خطر جانی به سر می‌بردم...».

زبید صدای گرمی دارد و جملات را با آرامش ادا می‌کند، صحبتش را از سر می‌گیرد: «راستش اوایل تصور می‌کردیم طبق گفته‌های خودشان طالبان واقعا تغییر رویه داده و تنها با نظامیان مشکل دارد؛ اما متأسفانه این‌طور نبود... برای طالبان هیچ‌کس مصونیت نداشت. به جرم پنجشیری‌بودن آدم‌ها را می‌کشتند. شب‌ها از ساعت هشت به بعد باید در خانه می‌ماندیم و چراغ‌ها را خاموش نگه می‌داشتیم، اگر خانه‌ای چراغش روشن بود، برای تفتیش به خانه می‌آمدند... اوایل روی کار آمدنشان به سوابق ما دسترسی نداشتند؛ اما کم‌کم براساس آرشیو به تمام آن دسترسی پیدا کردند و هرکس را برخلاف ایدئولوژی آنها فعالیت کرده بود، مورد تعقیب قرار دادند... . ما واقعا سختی کشیدیم. همین الان با وجود آنکه قانونی به ایران آمدیم، بیش از دو بار ویزای ما تمدید نشد که جریمه هر سال آن حدود ۶۰ میلیون تومان است... همه اینها باعث شده تا برای مدرسه‌رفتن فرزندانم مشکل پیش بیاید. همین تمدید اقامت هم کار بسیار سختی است. باید دو شب پشت در گذرنامه برویم، اسم‌ها را وارد لیست کنیم تا هفت‌ونیم صبح که مسئولان می‌آیند، لیست آماده باشد. یک‌سری از افراد داخل لیست جا می‌مانند که آنها را صدا می‌زنند دوباره روز دیگر بیایند. وقتی هم که داخل می‌رویم، شاهد رفتارهایی هستیم که اصلا انسانی نیست».

به قول خودش عاشق نوشتن است؛ اما حالا ماه‌های زیادی است که قلم روی کاغذ نگذاشته؛ چون تمام طول روزش در کارگاه می‌گذرد، کاری که مزد آن‌چنانی هم ندارد. از روزهایی که در ایران به او گذشته، خود می‌گوید: «همین مشکل تکمیل‌نبودن مدارک اقامتم باعث شده تا کارفرما حقوق کاملی ندهد، همین کار من را یک ایرانی انجام می‌دهد؛ ولی حقوق بیشتری دریافت می‌کند. سخت است... همین محله‌ای که ما زندگی می‌کنیم، در نانوایی صف ایرانی و افغانستانی جداست و حتی اولویت خرید نان با ایرانی‌هاست. در اتوبوس و مترو خیلی وقت‌ها مورد توهین قرار می‌گیریم که چرا به ایران آمدیم و باعث شلوغی شهر شدیم. حتی یک بار یکی از مسافران، هم‌شهری ما را از روی صندلی مترو بلند کرده تا خودش بنشیند، گفته چون افغان هستی حق نداری بنشینی... وقتی شرایطم در ایران را با آنچه در افغانستان داشتم مقایسه می‌کنم، دلم به درد می‌آید. ما همه زبان و تاریخ مشترک داریم، کاش روزی این نگاه‌های نژادپرستانه تمام شود، ما هم برای خودمان در وطن شخصیتی داشتیم...».

یک مقیاس اشتباه

«ما هم شخصیتی داشتیم»، شاید جمله بیشتر آنها در طول مصاحبه بود، آدم‌هایی که با هزار زحمت برای ترفیع جایگاه خود در اجتماع جنگیده بودند؛ اما با یک اتفاق، همه چیزشان را از دست دادند. آدم‌هایی شبیه به هر شخص دیگر در هر کجای این کره خاکی، اما بخت با هیچ‌کدام از آنها یار نبود و شاید برای همیشه بی‌وطن شدند. مردمان شریفی که سال‌های سال وطن، تعریف دیگری برایشان داشته؛ ولی با تمام سختی‌ها پیش رفتند. حالا در خاکی به دور از آشیانه خود حامل دردهای تازه‌ای از جنس برتری قومی هستند که رنجشان را دوچندان می‌کند.

شاید هرگز نباید قطره‌های اشکی را که رفتارهای نادرست بر روی صورت جوان آنها در حین مصاحبه جاری کرد، از یاد ببریم؛ جوان‌هایی که با هزار امید و هزار برنامه زندگی را پیش بردند، اما... .

نژادپرست نباشیم

به کودکانمان یاد دهیم برتری قومی اشتباه است

وقتی پای مسئله نژاد، نژادپرستی و اقدامات ضدنژادپرستانه در میان است، گاهی نمی‌دانیم چگونه می‌توانیم بهتر عمل کنیم و به بچه‌های خود یاد بدهیم که عملکرد بهتری داشته باشند یا خودمان چطور از نژادپرستی پرهیز کنیم. تعامل کودکان ما هر روز با دنیا بیشتر خواهد شد و دنیا پر است از آدم‌های رنگارنگ، گویش‌ها، لهجه‌های مختلف و تفکرات و رسم و رسوم‌های متفاوت. اما چگونه با فرزند خود درباره نژادهای مختلف و اهمیت ضدنژادپرست بودن صحبت کنیم؟ وظیفه ما در قبال برخورد کودکمان با رنگ‌ها و زبان‌های مختلف یا مهم‌تر از آن گویش‌ها و لهجه‌های بی‌شمار سراسر دنیا یا در سرزمین مادری خودمان چیست؟ در این مطلب با توصیه‌هایی تأمل‌برانگیز برای برخورد با نژادپرستی آشنا شوید. موضوعی که در مقاله مادرشو درباره آموزش آن به کودکان به‌طورکامل صحبت شده است.

چطور با نژادپرستی برخورد کنیم؟

اینجا پیشنهادهایی را درباره چگونگی وسعت‌دادن دیدگاه شما و فرزندانتان درباره نژاد، چگونگی کنارآمدن با نژادپرستی خودمان و تغییر رفتارها به اشتراک گذاشته‌ایم که برای جواب به پرسش‌های شما درباره چگونگی نژادپرست‌نبودن و تربیت‌نکردن فردی با گرایش‌های نژادپرستانه می‌توانید این موارد مهم را بدانید:

معنای ضدنژادپرست بودن را بدانیم

ضدنژادپرستی یک هویت یا چک‌لیست نیست، بلکه تصمیمی مداوم برای برانداختن برتری یک نژاد است که در درون ما، روابط، قوانین و سیستم‌هایی که هر روز در آنها کار و زندگی می‌کنیم، وجود دارد.

بیشتر عمل کنیم

حرف‌زدن به تنهایی و بدون عمل برای ایجاد تغییر کافی نیست، پس زیاد به حرف‌زدن اکتفا نکنیم. نژادپرستی بدتر از گذشته نیست، بلکه فقط آشکارتر شده است و برای تغییر واقعی، هر پدر و مادری باید با فرزندان خود گفت‌وگوی مداومی درباره نژاد داشته باشد. والدین از والدین دیگر می‌خواهند که مسئله نژاد در رادار و کانون توجه آنها باشد و توجه آنها محدود به وقایع دلخراش اخبار نباشد.

سفیدپوستان باید بدانند که آنها هرگز نژادپرستی را به طور کامل درک نخواهند کرد. تیترهای خبری و ویدئوهای وایرال‌شده درصد بسیار اندکی از برخوردهای نژادپرستانه هستند. نژادپرستی چیز جدیدی نیست، فقط الان از آن فیلم گرفته می‌شود.

وقتی کسی به رفتار نژادپرستانه اشاره می‌کند، آن را کوچک جلوه ندهید. شکل تجربه واقعی افراد مهاجر از زندگی و دنیا را تقلیل ندهید، چون این کوچک‌شمردن، نوع دیگری از نژادپرستی است.

تجربه ما در کشور ایران با یک فرد مهاجر مثلا با یک فرد افغان به‌شدت با یکدیگر متفاوت است. اینکه ما درباره وضعیت نژادپرستانه چه فکر یا احساسی می‌کنیم زیاد به کار نمی‌آید، بلکه گوش‌دادن به کسانی که افکار و احساساتشان مرتبط است بسیار مهم و حیاتی خواهد بود.

چیزها را همان‌طورکه هستند ببینید. اگر کسی به شما یک جوک نژادپرستانه بگوید و شما او را به چالش نکشید، شما نیز نژادپرستید.

وقتی تلاش می‌کنیم هیولا را بکُشیم، به هیولا تبدیل نشویم بخشی از مشکل نباشیم

اگر کسی ناراحت است که چیزی نژادپرستانه به نظر می‌آید یا به هر شکلی باعث توهین به او می‌شود و پاسخ شما این است که «مردم از همه چیز می‌رنجند» یا «من از آن نمی‌رنجم، بنابراین مشکلی نیست»، شما بخشی از مشکل هستید!

انتظار نداشته باشید که افراد مهاجر در کشور شما وظیفه آموزش کودکان و شما را درمورد نژادپرستی بر عهده بگیرند. آموزش شما بر عهده خودتان است، پس تکلیف خود را انجام دهید.

از منشأ حسن تعبیرهایی که ممکن است ریشه در نژادپرستی داشته باشد آگاه شویم. اگر کسی اصطلاح یا رفتاری را عنوان کرد که به‌عنوان عضوی از آن گروه برای او توهین‌آمیز است، به تجربه‌اش احترام بگذارید. با دقت گوش دهید و سعی نکنید به دیگران بگویید چه احساسی دارند.

به حقوق هم احترام بگذاریم

اگر یک مهاجر با ناسزایی که به آنها مربوط است مشکل دارد، این در محدوده حقوق اوست. سعی نکنید حقوقشان را از آنها بگیرید.

داشتن افکار نژادپرستانه شما را به هیولایی نابخشودنی تبدیل نمی‌کند. این چیزی نیست که شما باید تا آخرین نفس خود پنهان و انکار کنید. نژادپرستی چیزی است که در بسیاری از مردم دنیا ریشه دارد و راه‌حل با کشیدن آن روی سطح و به‌رسمیت‌شناختن آن آغاز می‌شود. پس برخوردهای نژادپرستانه‌ای را که در آن شرکت کرده‌اید یا شاهد آن بوده‌اید بدون هیچ واکنشی تصدیق و دفعه بعد بهتر عمل کنید. هنگامی که شاهد آن هستید هم جلویش را بگیرید و از تذکردادن به دیگران در این مورد نترسید.

از به‌کاربردن کلمات نژادپرستانه خودداری کنیم

از به‌کاربردن کلمه‌ها و جمله‌هایی با مفهوم تبعیض نژادی که شاید پیش خودمان فکر کنیم گفتنشان ایرادی ندارد هم پرهیز کنیم. پس از به‌کاربردن کلمه‌ها و عبارت‌هایی مثل شهرستانی و دهاتی و بسیاری از کلمات مشابه دیگر بپرهیزیم.

دنیا پر است از شیوه‌های بیانی مختلف برای نام‌بردن از واژه‌ها و اگر کمی بیشتر فکر کنیم، مسخره‌کردن لهجه و گویش دیگران نه‌تنها کاری زشت است، بلکه نشان‌دهنده مشکلات شخصیتی ماست. در واقع با تمسخر و تحقیر هر نژاد و قومی، ما در حال چسباندن برچسب «بی‌فرهنگ» به خودمان هستیم. بیدار شویم، شاید حالا وقتش است تا بیشتر برای ازبین‌رفتن این موارد تلاش کنیم.

اگر می‌خواهیم اتفاق خنده‌داری را تعریف کنیم، سعی کنیم از به‌کاربردن عبارت‌هایی به‌خصوص برگرفته از قومیت افراد کاملا و به شدت پرهیز کنیم تا این عادت ناشایست و ناخودآگاه از بینمان برود.

خواندن کتابی درباره نژاد و نژادپرستی برای فرزندانتان کافی نیست. باید با استفاده از کلمات خودتان نیز درباره نژاد با آنها صحبت کنید. شما باید خشمگین شوید و اجازه دهید خشم شما را ببینند، تا بفهمند که خشم پاسخ صحیح به نژادپرستی است. شما به‌عنوان والد، به فرزند خود می‌آموزید که چگونه به نژادپرستی واکنش نشان دهد.

حتی فکر به این موضوع که من به عنوان یک ایرانی، دارای حق بیشتری نسبت به یک مهاجر افغان هستم نیز یک نوع نژادپرستی ناخودآگاهانه محسوب می‌شود.

عمیق‌تر فکر کنیم

دوست‌بودن با افراد مهاجر امتیاز و اولویت بی‌طرفی به شما نمی‌دهد و شما را از نژادپرستی مصون نمی‌کند. ازدواج با فردی از نژاد متفاوت نیز این کار را نمی‌کند؛ پس فقط به این خاطر که فرزندتان یا خودتان یک دوست افغان دارید، خودتان را از نژادپرستی مبرا ندانید.

کنار خانواده، دوستان و همکاران خود هم نژادپرست نباشید، حتی اگر هیچ مهاجری در میانشان نباشد. همچنین این نوع تفکر و مکالمات باید هر روز در جریان باشد.

شما قدرت خاصی در اختیار دارید. می‌توانید درباره نژادپرستی با افراد مهاجر اطراف خود گفت‌وگو کنید. برای رساندن صدای آنها می‌توانید از بستر رسانه‌های اجتماعی خود، به هر اندازه‌ای که باشد استفاده کنید و البته بحث را به چیزی درمورد خود شما و ناراحتی شما درباره نژادپرستی تبدیل نکنید.

این رفتار نادرست را نداشته باشیم که به مهاجران افغان یا هر نژاد دیگری بگوییم که شیوه‌های اعتراض آنها نامناسب است یا اصرار کنیم که دیگران فرهنگ ما را بپذیرند. همگون‌شدن در این مورد نه درست است و نه مفید.

به بچه‌ها آموزش بدهیم

به کودکان خود درباره نژاد و نژادپرستی، حتی وقتی که کار خیلی ناخوشایندی است، آموزش دهید. والدین مهاجر این امتیاز را ندارند که از بچه‌های کوچک خود در برابر گفت‌وگو درمورد خشونت نژادی یا خشونت دیگر افراد محافظت کنند.

بپذیریم یا نپذیریم، ذهن ما پر است از اعتقادهای نژادپرستانه که برخی از آنها کاملا ناخودآگاه است. قوانین هر جامعه پر است از موارد و نکات فکرنشده یا کمترفکرشده تبعیض نژادی، اما چه کسی مسئول رفع اینهاست؟ پنج دقیقه از وقتمان را در طول روز به پرورش ارزش‌هایی اختصاص دهیم که روزها و شب‌های فردای کودکانمان را پربارتر و آسوده‌تر خواهد کرد.

پتکی بر شخصیت: بررسی حس تحقیر در روان افراد

شاید بسیاری از ما حس تحقیرشدن را در شرایطی تجربه کرده باشیم؛ حسی که تا مدت‌ها اثراتش بر روان ما باقی می‌ماند. اما این حس چیست و سازوکار آن چطور اثر می‌گذارد؟ موضوعی که در مجله روان‌شناسی مانگ، متین‌دخت ساعی به‌طور کامل درباره آن صحبت کرده و در ادامه می‌آید.

واژه تحقیر از «humus» به معنای زمین یا خاک، از ریشه لاتین است. به این معنا که تحقیر مستلزم از بین رفتن جایگاه و منزلت فرد است. در حقیقت، همه ما در زندگی جایگاه و وضعیتی داریم. برای مثال، «من یک پزشک موفق هستم»، «من یک مادر با محبت هستم» یا حتی «من یک انسان هستم».

در همه این وضعیت‌ها، روان‌شناسی تحقیر می‌گوید اگر فرد یا افرادی ما را دچار این احساس کنند، جایگاهمان تضعیف می‌شود و این وضعیت به راحتی قابل بازیابی و برگشت نیست. می‌توان گفت این شرایط، یک شکست علنی برای جایگاه اجتماعی و شخصی فرد است؛ خصوصا زمانی که عمل تحقیر در مقابل جمعیتی از مردم صورت بگیرد.

تفاوت احساس شرم و احساس تحقیر در روان‌شناسی تحقیر چیست؟

شاید بسیاری از افراد تفاوت زیادی میان این مفاهیم قائل نشوند، اما به‌طور کلی باید میان این دو مفهوم تمایز قائل شد. تعریفی که برای احساس شرم می‌توان بیان کرد، عبارت است از «نگرانی آزاردهنده در مورد بی‌کفایتی یا شکست حاصل از ارزشیابی منفی از وجود خویش». به عبارتی شرم نتیجه ارزیابی از خودمان بوده و احساسی است که از درونمان سرچشمه می‌گیرد. اما در روان‌شناسی تحقیر، به «ایجاد احساس پشیمانی و حماقت در دیگران با صدمه‌زدن به احترام و موقعیت آنها» گفته می‌شود. افرادی که تحقیر می‌شوند، اغلب نسبت به خود احساس بسیار بدی پیدا کرده و اعتمادبه‌نفس و غرورشان را از دست می‌دهند. به عبارتی در روان‌شناسی تحقیر، این احساس، نتیجه ارزیابی و رفتار یک یا چند نفر دیگر است.

به زبانی دیگر، جنبه مهم تفاوت احساس حقارت و شرم، این است که در حالی که ما شرمساری را برای خود به ارمغان می‌آوریم، تحقیر چیزی است که توسط دیگران به ما وارد می‌شود. پس با این اوصاف شاید بتوان گفت در احساس شرم، جایگاه ما تضعیف نمی‌شود و حتی اگر فرض بگیریم که جایگاه ما در جامعه تهدید بشود، باز هم قابل برگشت است. در اینجا مثالی می‌تواند این تفاوت را بیشتر آشکار کند. زمانی که شخصی در میان جمعیت به ناحق کشته شود، ممکن است تحقیر شده باشد، اما او مطمئنا احساس شرم نکرده است. افرادی که مطمئن هستند حق با آنهاست، به ندرت از تحقیر خود احساس شرمندگی می‌کنند. یعنی این افراد ارزیابی درونی منفی نسبت به خود نداشته‌اند و در نتیجه احساس شرم در آنها به وجود نیامده است.

روان‌شناسی تحقیر به ما می‌گوید که تحقیر رفتاری است که از طرف دیگران بر ما عارض می‌شود.

فرایند خجالت، شرم و در نهایت تحقیرشدن

بگذارید این فرایند را با داستانی تشریح کنم. دانش‌آموزی در امتحان نمره پایینی کسب کرده است. وقتی که نمره‌اش را مشاهده می‌کند، احساس ناخوشایند خجالت‌زدگی به او دست می‌دهد. در ادامه، معلم به دانش‌آموز به صورت خصوصی اظهار می‌کند که او اصلا نمره خوبی در این امتحان کسب نکرده است. در این وضعیت دانش‌آموز احساس درونی شرمندگی را تجربه می‌کند.

حال فرض کنیم که معلم نمره این دانش‌آموز را با صدای بلند در مقابل جمعیت کلاس اعلام می‌کند. دیگر دانش‌آموزان با صدای پچ‌پچ و خنده واکنش نشان می‌دهند؛ اینجاست که احساس تحقیر در فرد به وجود می‌آید. این فرایند در هر جایی از زندگی روزمره ممکن است جریان داشته باشد. مدرسه، محل کار، رابطه با همسر، دوست، خانواده و... .

اثرات تحقیر بر روان انسان (بر اساس روان‌شناسی تحقیر)

تحقیر، عملی است که احساس خردکننده آن ساعت‌ها یا حتی سال‌ها از زندگی یک فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی تحقیر می‌شویم، تقریبا می‌توانیم احساس کنیم که قلبمان چروکیده شده است. ممکن است ماه‌ها و گاهی سال‌ها درگیر تحقیر خود و عاملان واقعی یا خیالی آن باشیم.

افراد امکان دارد در این شرایط با خشم، تخیلات انتقام‌جویی، بزهکاری یا رفتار فیزیکی و... واکنش نشان دهند. ما همچنین ممکن است آسیب را درونی کنیم؛ که این کار منجر به ترس و اضطراب، تروما، بی‌خوابی، انزوای اجتماعی، افسردگی و افکار خودکشی می‌شود. تحقیر شدید، سرنوشتی بدتر از مرگ است؛ به این دلیل که روان‌شناسی تحقیر ادعا دارد که تحقیر شدن، موقعیت و زندگی ما را از بین می‌برد، درحالی‌که مرگ فقط زندگی ما را نابود می‌کند. زمانی که تحقیر می‌شویم، اثرات روانی این اتفاق می‌تواند لحظه‌های زندگی‌مان را لبریز از درد و رنج کند.

در روان‌شناسی تحقیر می‌توان گفت که احساس حقارت دردی روانی و ذهنی را بر فرد متحمل می‌کند.

چرا احساس حقارت آن‌قدر دردناک است؟

یک مطالعه توسط محققان دانشگاه میشیگان در باب روان‌شناسی تحقیر نشان داد که «همان مناطقی از مغز که در پاسخ به تجربیات حسی دردناک ـ مانند ضربه جسمانی ـ فعال می‌شوند، در طول تجارب شدید تحقیر ـ برای مثال طرد اجتماعی ـ نیز فعال می‌شوند». به عبارت دیگر، تحقیر و تنهایی، به شدت درد جسمانی تجربه می‌شوند (برای کسب اطلاعات بیشتر، اینجا کلیک کنید).

اختلال اضطراب اجتماعی و تحقیر

بعضی اوقات، افراد از ترس تحقیرشدن، از یک‌سری رفتارها اجتناب می‌کنند. برای مثال از جمع و گروه‌ها دوری می‌کنند، از گفتن بعضی حرف‌ها که احتمال می‌دهند مورد قضاوت قرار بگیرند، اجتناب می‌کنند و دیگر مواردی از این قبیل. در این شرایط، شاید بتوانیم اذعان کنیم که فرد می‌تواند دچار اختلال اضطراب اجتماعی یا همان فوبیای اجتماعی باشد.

این فوبیا شامل اضطراب شدید و خودآگاهی بیش از حد در موقعیت‌های اجتماعی روزمره است. افراد مبتلا به فوبیای اجتماعی، ترس دائمی و مزمن از تحت نظر گرفتن و قضاوت‌شدن توسط دیگران و شرمسارشدن یا تحقیرشدن با اعمال خود دارند.

حال، زمانی که ما در معرض احساس تحقیرشدگی باشیم، با اضطراب و افسردگی‌ای مواجه می‌شویم که عملکرد روزانه ما را مختل می‌کند و در نهایت وضعیتی شبیه به کسی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی است، برای ما ایجاد می‌کند. پس با توجه به روان‌شناسی تحقیر می‌توان گفت رابطه‌ای قوی بین این دو مفهوم یعنی تحقیر و فوبیای اجتماعی وجود دارد.

احساس حقارت در کودکان، با توجه به روان‌شناسی تحقیر، اضطراب اجتماعی شدیدی را به وجود آورد.

علت و چگونگی احساس تحقیر چیست؟

ما در طول تاریخ انواع مختلفی از تحقیرکردن را دیده یا حداقل خوانده‌ایم. تحقیر شکلی رایج از مجازات‌کردن، سرکوب‌کردن و انتقام‌گرفتن است. تحقیر نیازی به تجاوز یا اجبار ندارد. مردم را می‌توان به آسانی از طریق ابزارهای منفعلانه‌تری تحقیر کرد، مانند نادیده گرفته‌شدن یا محروم‌کردن از یک حق یا امتیاز خاص.

گاهی اوقات احساس حقارت، از اثرات جانبی تعصبات مختلف است، مانند زمانی که نژادپرستی، جنسیت‌گرایی، سن‌گرایی که در ساختار قوانین گنجانده شده‌اند. در این شرایط امکان دارد کاری از دست کسی برای از بین بردن آن برنیاید (شاید حداقل بتوان گفت که از دست یک نفر برنمی‌آید).

روان‌شناسی تحقیر از دیدگاه فلسفه

افراد می‌توانند با طردشدن، رهاشدن، سوءاستفاده، خیانت یا استفاده به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدف، مورد تحقیر قرار گیرند. در رابطه با عبارت «وسیله‌ای برای رسیدن به هدف». نظر امانوئل کانت، فیلسوف معروف، این است که انسان‌ها به موجب اراده آزاد خود، وسیله‌ای برای رسیدن به هدف نیستند، بلکه در نوع خود، غایت و هدف هستند.

تحقیر مردم، یعنی اینکه با آنها به‌عنوان چیزی کمتر از هدف خود رفتار کنیم؛ به بیانی دیگر، در روان‌شناسی تحقیر، این موضوع به این معنا است که انسانیت افراد را انکار کنیم. اگر بخواهم مثالی ساده از این استدلال بیاورم، می‌توان به برده‌بودن انسان‌ها در طول تاریخ اشاره کرد. بردگان بیش از آزار جسمی که متحمل می‌شدند، دچار آزار روحی برگرفته از انکار انسانیت‌شان می‌شدند؛ درواقع آنها با توجه به روان‌شناسی تحقیر، دچار احساس حقارت می‌شدند.

عللی برای تحقیر شخصی توسط فردی دیگر

دلایل مختلفی وجود دارد برای اینکه شخصی بخواهد شخص دیگری را تحقیر کند. این موضوع بستگی به رفتار، جایگاه، برخورد و شخصیت فرد تحقیرکننده دارد. زمانی که فرد توانایی اعمال قدرت و زور به صورت معمول در جامعه را ندارد، می‌تواند از تحقیر کلامی به‌عنوان ابزار انتقام استفاده کند.

دلیل دیگری که می‌توان برای تحقیرکردن فرد یا افراد ذکر کرد، بر اساس روان‌شناسی تحقیر، کنترل‌کردن فرد یا افرادی است که نخواهند مطابق میل فرد تحقیرکننده رفتار کنند. زمانی که اعمال قدرت مستقیم در هر جا و مکانی، تأثیرگذار نباشد، تحقیر برای تضعیف توانایی افراد استفاده می‌شود.

با گذری به روان‌شناسی تحقیر درمی‌یابیم که اعمال قدرت بهانه خوبی برای افرادی است که از تحقیرکردن دیگران لذت می‌برند.

چگونه با احساس تحقیر مقابله کنیم؟

در وهله اول، مهم است بدانیم که احساس تحقیرشدن اجتناب‌ناپذیر است؛ چه بخواهیم چه نخواهیم ممکن است پیش بیاید. در طول زندگی‌مان ممکن است حداقل یک بار یا حتی بیشتر، به دلایل مختلف تحقیر شده باشیم. حقیرشدن و احساس حقارت می‌تواند به‌شدت دردناک و ناتوان‌کننده باشد؛ به این معنا که توصیه برای مقابله با آن ممکن است بیهوده به نظر برسد.

شاید در آن لحظات اولیه، انجام کاری جز غرق‌شدن در پریشانی حاصل از اتفاق سخت باشد، اما نکات مفیدی برای کم‌کردن این احساس وجود دارند. یکی از مشهورترین دانشمندان روان‌شناسی معاصر، رابرت جی استرنبرگ (Robert Sternberg)، اخیرا خود دچار تحقیری در زندگی شغلی‌اش شد، که از آن به عنوان بحران شغلی یاد کرد. با توجه به این تجربه، استرنبرگ نکات ارزشمندی را با نظر به روان‌شناسی تحقیر برای مقابله با این احساس بیان کرد که ذکر این نکته‌ها در این نوشتار، خالی از لطف نیست:

درک کنید که در این احساس، تنها نیستید. اگر می‌توانید افرادی را بیابید که بحرانی مشابه بحران شما داشته‌اند، با آنها صحبت کنید.

شما باید انعطاف‌پذیر باشید، نه فقط باهوش. گاهی اوقات چیزی که افراد موفق را از کسانی که شکست می‌خورند جدا می‌کند استعداد نیست، بلکه تمایل به بازگشت پس از شکست‌های وحشتناک، به جای تسلیم‌شدن است.

بیشتر اوقات، این اتفاقات دلیلش خود شما نیستید. گاهی اوقات شرایط و محیط این احساس را برای شما به وجود می‌آورند. این در حالی است که رفتار خاصی از شما سرنزده است. در این شرایط خوب است محیط بهتری را برای خود به وجود آورید؛ به دنبال فرد یا افرادی باشید که در این مسیر، شما را پشتیبانی و حمایت کنند. برای مثال تشریح جزئیات به وجود آمدن این احساس، برای یک متخصص و روان‌شناس می‌تواند در مسیر بهبودی شما مؤثر باشد؛

به بحران به عنوان یک فرصت نگاه کنید. به عنوان مثال، از آن به عنوان زمانی برای دنبال‌کردن چیزی که دوست دارید استفاده کنید.

خودتان را پنهان نکنید. شما باید به مردم و شاید به خودتان اثبات کنید که چه کسی هستید و از چه ارزش‌هایی دفاع می‌کنید؛ و اینکه به مردم نشان دهید که بحران شما را نابود نکرده است.

از این اتفاق گذر کنید و در تحقیر خود غرق نشوید. این به این معناست که سعی کنید نگاهی به آینده داشته باشید و باید برای آن برنامه‌ریزی کنید.

برای مقابله با احساس حقارت، روان‌شناسی تحقیر به ما می‌گوید که کمک‌گرفتن از متخصص برای تسهیل فرایند بهبودی بسیار لازم است.

سخن پایانی

گرچه نکاتی که استرنبرگ بیان کرد بسیار ارزشمند و مؤثر هستند، اما من با توجه به روان‌شناسی تحقیر، فکر می‌کنم راه بهبودی احتمالا برای افراد مختلف متفاوت است. برای مثال، برخی ممکن است واقعا به زمان نیاز داشته باشند و خود را از چشم مردم پنهان کنند و تنها باشند و حتی قبل از اینکه بخواهند دوباره وارد جمع بشوند، نیاز به حمایت کامل از طرف شخصی حرفه‌ای داشته باشند.

به هر حال، تاب‌آوری افراد در شرایط مختلف، کاملا متفاوت است. ما به تناسب شخصیتمان، نوع تحقیری که متحمل شده‌ایم، حمایت اطرافیانمان و... می‌توانیم از این بحران روانی عبور کنیم. با این حال، به این دلیل که تحقیر همانند پتکی می‌تواند شخصیت ما را بکوبد، ساختن دوباره آن نیازمند زمان و همتی است که باید برای بازسازی شخصیت خود بگذاریم.

عکس: کوثا مهشید فلاحی، میزان