

قدرت

چراغ
رضا هاشمی



والدین امید برای هر چیزی او را سرزنش می کردند. شب پیش برادر کوچک ترش بشقابی را شکست و والدینش سر او داد کشیدند: «اگر وظایف را انجام می دادی و سفره را جمع می کردی ... اگر همان طور که پیش تر به تو گفتیم، بیشتر مراقب بودی ...» و آن قدر ادامه دادند تا امید احساس کرد حالش دارد به هم می خورد! مدتی بعد سراغ تلفن همراه رفت و ماجرا را برای بهترین دوستش تعریف کرد: «آن ها برای کاری که نکرده ام مرا سرزنش می کنند!»
دوستش نوشت: «تعداد کمی از پدرها و مادرها توجه ندارند. احترام به نفست را حفظ کن. از خودت دفاع کن!»



محمد در مدرسه روز بدی را گذرانده بود. دستش انداخته بودند و لقب های زشتی به او داده بودند. سعی کرد توجهی نکنند، اما آن ها ادامه دادند. گاهی احساس می کرد دلش می خواهد با مشت به آن ها حمله کند، یا پا به فرار بگذارد و دیگر به مدرسه برنگردد.

آن شب مادرش درباره روزی که در مدرسه گذرانده بود، پرسید و محمد پاسخ داد: «از مدرسه رفتن متنفرم. از اینکه مرتب سر به سرم بگذارند خسته شده ام.»

مادرش گفت: «می دانی که نمی توانی به مدرسه نروی. باید سعی کنی از حق خودت دفاع کنی.»



وقتی مادر محمد به او می گوید که باید از حق خودش دفاع کند، منظورش چیست؟ آیا باید با دانش آموزانی که دستش می انداختند دعوا کند؟ باید با آن ها بجنگد؟ باید تلافی کند چون کاری می کنند که احساس بدبختی کند؟

وقتی دوست امید به او می گوید که باید احترام به نفسش را حفظ کند، منظورش چیست؟ باید با والدینش حاضر جوابی کند؟ باید برادر کوچکش را کتک بزند چون او را توی دردرس انداخته است؟ باید به اتاقش برود و تا آنجا که زورش می رسد در را محکم پشت سرش به هم بکوبد؟

وقتی پدر مریم به او می گوید که باید از حق خودش دفاع کند، منظورش چیست؟ باید بعد از اینکه معلم دستور داد ساکت شود، باز هم حرف بزند؟ باید به زیبا لگد بزند و امیدوار باشد او هم صدایش دربیاید؟ باید به دفتر مدرسه برود و از رفتار معلمش شکایت کند؟ آیا هرگز کسی به شما گفته است که از حق خودت دفاع کن؟

مریم در کلاس ساکت نشسته بود و تمرین های ریاضی را حل می کرد و سرش به کار خودش بود که زیبا بدون دلیل از زیر میز به او لگد می زد. مریم فقط یک کلمه می گوید: «بس کن!» حتی با صدای بلند هم نمی گوید.

ولی معلمشان فوری دستور می دهد که برای تنبیه بعد از پایان مدرسه باید یک ساعت اضافی بماند! مریم سعی می کند توضیح بدهد، اما معلم می گوید: «نمی خواهم حرفی بشنوم.»
در این میان زیبا با لبخندی روی صورتش آنجا نشسته است. سر میز شام، مریم ماجرا را برای خانواده اش تعریف می کند. پدرش می گوید: «تو قانون شکنی کردی، هر چند به نظر می رسد که از روی قصد نبوده است. معلمت عادلانه رفتار نکرده است. تو باید از حق خودت دفاع کنی.»

- از حق خود دفاع کردن و احترام به نفس داشتن به معنای تلافی کردن نیست.
- به معنای رئیس بازی درآوردن، خودبین بودن و گستاخی نیست.
- به این معنا نیست که هر چه دلنمان خواست بگویید و هر رفتاری که خواستید انجام دهید.
- عزت نفس داشتن به معنای این است که بدانید کی هستید و برای چه سرافرازید و با خودتان صادقید.
- به معنای این است که بدانید چطور سخن گوی خودتان باشید و زمانی که حق با شماست حرفتان را بزنید.
- به معنای این است که به غیر از خدا همیشه کسی را کنارتان دارید و آن شخص کسی نیست جز خودتان.



شخصی

در شماره‌های امسال مجله «رشد جوان» به آموزش فصل‌های قدرت شخصی می‌پردازیم تا در نهایت بتوانیم عزت نفس را در شما تقویت کنیم. داشتن احترام به نفس به معنای افتخار کردن به خودمان است و بدون آن، هر شخصی درباره‌ی خودش شک می‌کند و در برابر زور اطرافیانش فرومی‌ریزد.

احساس پستی و بی‌ارزشی می‌کند و شاید به سوی مشکل‌های دیگر سوق داده شود. با داشتن عزت نفس، شما از درون احساس امنیت می‌کنید، مشتاق هستید تا به‌طور مثبت خطر کنید. مسئولیت بیشتری در قبال کردارتان بپذیرید، با تغییرها و مبارزه‌های زندگی روبرو شوید و در برابر واپس‌زدگی، طردشدن، نوسیدی و شک مقاوم باشید.

عزت نفس به معنای خودبینی نیست. تکبر و برتری‌طلبی هم نیست و بدبختانه بیشتر وقت‌ها با هر سه مورد به اضافه‌ی خودپرستی، خودپسندی و گستاخی نیز به اشتباه گرفته می‌شود. شاید شما شنیده باشید که عزت نفس زیاد خوب نیست. حقیقت دارد. تشویق‌های بی‌جا و مداوم، تملق و چاپلوسی و باد کردن ارزش شخصی و اجتماعی خوب نیست، اما آن‌ها ربطی به عزت نفس ندارند. احترام به نفس بر اساس واقعیت‌ها و حقایق است، درباره‌ی دستاوردها و شایستگی‌هاست. هر قدر احترام به نفس بیشتر و قوی‌تر باشد، شما راحت‌تر می‌توانید راهنان را درون اجتماع بگشایید.

تکبر، گستاخی و خودبزرگ‌بینی نتیجه‌ی غرور ذاتی نیستند، بلکه نتیجه‌ی تحقیر دیگران‌اند. در واقع غرور از لذت‌ها، دستاوردها، مهارت‌ها و توانایی‌هایمان ناشی می‌شود و درباره‌ی کوچک کردن دیگران نیست. بیشتر وقت‌ها، تحقیر کردن دیگران به لباس مبدل غرور در می‌آید، هر چند دروغین است. وقتی به دیگران اهانت می‌کنیم و آن‌ها را زبردست خودمان می‌بینیم، نسبت به آن‌ها احساس برتری می‌کنیم. اهانت کردن به آن‌ها به ما اجازه می‌دهد به‌طور مداوم بکوشیم کسی را بیابیم تا نسبت به او احساس برتری کنیم؛ کسی که او را کوچک کنیم تا خودمان را بالا ببینیم.

ریشه‌ی اهانت درون دو مشکل بزرگ قرار دارد: خشونت و گردن‌کلفتی. آن گردن‌کلفتی که دست می‌اندازد، مسخره می‌کند و با آزارهایش دیگران را به ستوه می‌آورد، شخصی نیست که عزت نفس مثبت داشته یا صاحب غرور ذاتی باشد. این‌طور افراد مهارت اجتماعی ندارند، همدرد نیستند و شاید مشکل‌های جدی دارند. مثلاً والدین یا خواهر و برادری دارند که آن‌ها را تحقیر می‌کنند، نسبت به آن‌ها خشن هستند یا با خشم عمیق درونی و حسادت به موفقیت دیگران مواجه‌اند و در حال تجربه‌ی تنهایی عمیق هستند. گردن‌کلفت باور دارد که احساس، خواست و نیاز دیگران مهم نیست و نسبت به دیگران احساس اهانت‌آمیز دارد.

زمانی که تحقیر کردن با احساس ناتوانی و شرمساری توأم می‌شود، غالباً به سوی خشونت گرایش پیدا می‌کند. در اینجا عزت نفس مقصر نیست. بلکه نبود عزت نفس مثبت، سوق دهنده بعضی افراد به سوی نادرستی، خشونت و حتی رفتارهای نومیدانه است. زمانی که به خودمان کمک می‌کنیم تا عزت نفس داشته باشیم، نمی‌آموزیم تا دیگران را کوچک ببینیم و دیگران را تحقیر کنیم. یاد می‌گیریم از درون احساس غرور کنیم و احساس خوبی درباره‌ی خودمان داشته باشیم.

عزت نفس چیزی نیست که با آن متولد شویم. چیزی است که آن را می‌آموزیم. ما باید عزت نفس مثبت را در خانه و مدرسه، همراه با مهارت نوشتن و خواندن و ریاضی بیاموزیم.



آنچه که برای سرافراز بودن و دفاع از خودتان لازم دارید اگر بخواهید نقاشی بکشید، به رنگ، قلم‌مو و بوم احتیاج دارید. اگر بخواهید کتاب بنویسید، به یک نظریه، کاغذ، مداد و زمان برای نوشتن نیاز دارید. اگر بخواهید سرافراز باشید و از حققتان دفاع کنید، باید توانایی شخصی و عزت نفس مثبت داشته باشید. ما به شما می‌گوییم که چگونه توانایی شخصی کسب کنید. بخش مهم قدرت شخصی، شناخت خودتان است. تا زمانی که ندانید چه کسی هستید و چه چیزهایی برایتان مهم است نمی‌توانید از حق خودتان دفاع کنید.



چگونه قدرت شخصی

- به دست آورید و از آن استفاده کنید.
- وقتی کلمه‌های «قدرت شخصی» را می‌شنوید، فکر می‌کنید به چه معناست؟
- الف) قدرتمندتر از دیگران بودن؟
- ب) باهوش‌تر از دیگران بودن؟
- پ) بهتر از دیگران بودن؟
- ت) پولدارتر از دیگران بودن؟
- ث) مشهور بودن مانند قهرمانان؟
- ج) تمام موردهای بالا؟

وقتی از قدرت شخصی صحبت می‌کنیم، منظورمان هیچ‌کدام از آن‌ها نیست. قدرت شخصی به معنای احساس امنیت و اعتماد به نفس درون خودتان است. هر کسی می‌تواند قدرت شخصی داشته باشد حتی یک کودک. شما می‌توانید بیاموزید چگونه آن را کسب کنید و از آن بهره بگیرید. مهم نیست هم‌اکنون چه احساسی دارید، می‌توانید بیاموزید احساس امنیت و اعتماد به نفس داشته باشید. زمان می‌برد و نیاز به صبوری دارد. شاید لازم باشد شهامت تغییر زندگی‌تان را داشته باشید. اما می‌توانید!

مانند سال که چهار فصل دارد، قدرت شخصی دارای چهار بخش است:

۱. مسئول باشید؛
۲. انتخاب کنید؛
۳. خودتان را بشناسید؛
۴. قدرت را کسب کنید و آن را در ارتباط‌هایتان و زندگی‌تان مورد استفاده قرار دهید.

