

زنان
روانشناسی

میترا کدخدایان

زنان مطیع و آرام - زنان سرکش!



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرسنال جامع علوم انسانی



نظریه قدیمی خشم درونی / خشم بیرونی
 که مدعی است: همه چیز را فراموش کردن و خشم خود را فرو خوردن از ابزار خشم و خالی کردن آن بهتر است و سبب سلامت روان می شود و فرد را از خطراتی که از لحاظ روان شناختی او را تهدید می کند محفوظ می دارد، امروزه دیگر مورد تأیید کامل متخصصان امر نیست. گرچه احساس افسردگی، خودکم بینی، خودویرانگری و حتی نفرت از خویشتن به هنگام نزاع اجتناب ناپذیر است، اما ادامه زندگی نامطلوب در سکوت و قرار گرفتن در موقعیت انفعالی و در نتیجه زیر پا نهادن آرزوها، ارزش ها و استعدادها بالقوه و تحمل آنکِ غُرْغُر و بودن لجاجت، وقاحت و... نیز غیر ممکن است.

بنابراین کسانی که سکوت می کنند و جرأت ابراز خشم ندارند، به اندازه فردی که خود را در چهار چوب خشم ویرانگر زندانی می کنند رنج می برند.

چنانچه موفق نشویم خشم خود را در مسیر درست هدایت کنیم این امکان وجود که به یکی از دو گرایش زیر کشیده شویم نخست زنان مطیع و باحیا که در آن فرد از هرگونه خشم می پرهیزد و تحت هیچ شرایطی درگیری ایجاد نمی کند و دیگر گرایش زنان سرکش و بی حیا که به سرعت تحت تأثیر خشم قرار می گیرند و در دور تسلسل بی ثمر شکایت و سرزنش که به هیچ گونه راه حل نهایی نمی انجامد گرفتار می شوند.

حال بنگریم اگر دارای سندرم زن مطیع و باحیا باشیم چگونه رفتاری داریم؟ در موقعیت هایی که واقعا خشم و اعتراض دیگران برانگیخته می شود کاملاً سکوت می کنیم و آرام هستیم. ممکن است غمگین شویم، گریه کنیم خود را سرزنش کنیم و یا حتی آسیب جدی روانی ببینیم، اما در عین حال از بروز هرگونه ابراز خشم دوری کنیم زیرا از پیامدهای آن نگرانیم. البته تنها خشم نیست که بر آن سرپوش می گذاریم بلکه از ابراز هرگونه عقیده و

احساس نیز خودداری می کنیم تا مبادا شخصی از این رفتار آزرده شود و یا خدای ناکرده سوء تفاهمی به وجود آید و در نتیجه روابط ما با مخاطب به خطر افتد.

با چنین رفتاری پیش از هر چیز انرژی ما صرف حمایت از دیگری خواهد شد با این گمان که روابطمان با او خدشه دار نشود و خود نیز از حالت تعادل روحی خارج نشویم.

ممکن است با گذشت زمان احساسات و منافع خود را به دست فراموشی بسپاریم زیرا صرف این همه انرژی برای ملاحظه طرف مقابل و اطمینان از اینکه کوچکترین آسیبی به او وارد نشده باشد سبب می شود که کم کم عقاید، احساسات و خواسته های خود را از یاد ببریم. هر اندازه به اصطلاح این چنین «خوب»

باشیم، بیشتر دچار خشم و عصبانیت نهفته خواهیم شد زیرا در این وضعیت تنها مسئولیت ما تمکین و تأمین خواسته ها و نیازهای دیگران است و در نتیجه رشد و بالندگی خودمان به فراموشی سپرده می شود. هنگامی که خواست دیگران مهم تر از حفظ آرامش و اعتماد به نفس خودمان باشد به تدریج کشمکش های درونی خواهیم شد و چون دیگران ما را جزء بانوان مطیع و باحیا می دانند! درست نیست که خشم خود را ابراز کنیم و در واقع اینکار برایمان به طریقی ممنوع است چون طبق این الگو هرگز نباید عصبانی و خشمگین شویم! بدین ترتیب دور باطل دم فزن و ادامه دادن شروع می شود هرچه بیشتر ناراحت شویم و به روی خود نیاوریم بر کشمکش ها و خشم درونی مان افزوده خواهد شد و در نتیجه کوشش برای سرکوب نیز افزایش می یابد و به زودی شاهد انفجاری ناخودآگاه و بسیار شدید برای تخلیه این خشم فرو خورده خواهیم بود.

به ناچار هر بار بیشتر خشم خود را سرکوب می کنیم و سرانجام وقتی از پا در آمدیم خشم خود را بدون تعقل به مخرب ترین شکل آن بروز می دهیم و در این صورت است که دیگران بدون درک واقعیت و تشخیص عواملی

که سبب ایجاد چنین واکنشی شده اند مهربانانه عصبی بودن و روان پریشی را بر ما می زنند و بدینگونه این دور تسلسل ادامه می یابد.

از طرف دیگر چنانچه «زنان مطیع و باحیا» نتوانند به هنگام لزوم خشم خود را فرو خورند به شدت احساس گناه می کنند زیرا خشم و احساس گناه در مقابل با یکدیگر قرار دارند و ابراز خشم سبب احساس گناه می شود حال اگر باور کنیم که به اندازه کافی در برابر دیگران از خود گذشتهگی نشان نداده ایم و وظایفمان را نسبت به آنان به انجام نرسانده ایم و آن رانوعی بی توجهی و خودخواهی به حساب آمدیم احساس گناه می کنیم (زیرا وظیفه ای را که به ما دیکته شده است به درستی انجام نداده ایم) و چنانچه حسن زنانه ما ارضاء نشود احساس بی کفایتی و عدم اعتماد به نفس همه وجودمان را پر می کند. در اینصورت دیگر هیچ گونه انرژی برای ادامه امور زندگی و توان ارزشیابی برای کشف حقایق و انجام وظایف اصلی مان باقی نمی ماند.

این جامعه است که چنین احساس گناهی را در باور زنان شکل می دهد تا آن حد که اندک سهل انگاری در بر آوردن انتظارات و خواست های دیگران گناه بزرگی محسوب می شود متأسفانه هنوز بسیاری از زنان جامعه ما نیز چنین باور نادرستی را در ذهن و وجدان خود احساس می کنند.

بسیار مشکل است که یک شبه چنان شهامتی بدست آوریم که احساس گناه را در خود متوقف کنیم و به آنچه با زندگی و رفاه مان تناسب دارد عمل کنیم و به فرض آنکه از عهده اینکار خطیر هم برآئیم. کسانی هستند که در سر بزنگاه یعنی هنگامی که واقعا به تغییر الگوی رفتاری خود مصمم هستیم موانعی ایجاد کنند که احساس گناه در ما دو چندان شود.

برای نمونه ما را «خودخواه»، «کم عقل»، «بی تجربه»، «خود محور»، «سرکش» و «عصبی نافرمان»، «فاقد احساس زنانگی»، «عصبی و دیوانه»، «بی مسئولیت»، «بی انصاف»،



«بی احساس»، و یا حتی «خسیس و بخیل» بنامند. ملاحظه می کنید که تحمل این همه تهمت ناروا مسلماً برای بسیاری از زنان آسان نیست. هنگامی که به ما آموزش داده می شود که میزان ارزش و حیثیت، تنها بستگی به دادوستد عاطفی مان دارد چگونه می توان انتظار داشته برای ابراز هویت خویش و تغییر الگوی رفتاریمان همتی از خود نشان دهیم و برای قرار گرفتن در جایگاهی که حق ماست (درحالی که تأیید دیگران را نیز به دست آورده باشیم) اقدام اساسی کنیم.

گروهی از زنان که به باور افراد

جامعه «مطیع و با حیا» تلقی می شوند به ازای حجب و حیای خود پاداش می گیرند و مورد حمایت جامعه قرار می گیرند و ظاهراً از ارزش بالای شخصیت برخوردارند. این برخورد اجتماعی در زندگی عاطفی و عقلانی آنها تأثیرگذار است برخلاف زنان به اصطلاح «سرکش و بی حیا» که محبوبیتی ندارند و از جامعه طرد می شوند. ندیدن و نشنیدن چیزهای بد و سکوت در مورد آنها قوانینی هستند که ناآگاهانه بر بانوانی که هرگونه عصبانیت و خشم و ابراز آن را ناپسند می دانند حاکم می شوند. رفتارهای ناشایستی که باید از آنها پرهیز کرد. شامل دگراندیشی، ابراز احساسات و نشان دادن واکنش در مورد پیش آمدهایی است که سبب اختلافات و تضاد علنی و یا حتی ناسازگاری با دیگران می شوند.

برای اجرای این قرار دادهای ظالمانه

باید یک فرد خواب آلود بود، یعنی نباید به روشنی دید، به درستی اندیشید و به راحتی و آزادی به خاطر آورد! و باید دانست که در این میان انرژی جسمی و روحی مورد نیاز برای جلوگیری از ابراز خشم و از یاد بردن علت آن بیش از حد تصور است. و اما زنانی که انگ «سرکش و بی حیا» بر خود دارند معمولاً در ابراز خشم خویش و بیان خواست های متفاوتشان هیچگونه پروایی ندارند چه می توان کرد؟! به هر حال در جامعه ای که برای زنان خشمگین

بهای قابل نیست اینگونه رفتار به شدت زیانبار است و ممکن است باعث شود یک یا چند برچسب ناروا (که نمونه هایی از آنها را پیش از این ذکر کردم) به شخص زده شود و این هشداری است برای تحمیل بردباری و سکوت به ویژه هنگامی که طرف مقابل یک مرد! باش. برای مثال برچسب «بی حیا» و یا حتی چیزی بیشتری از آن به منزل ترمزی است برای تحمیل سکوت دم نزدن و قبول هرگونه بی عدالتی! اما این تنها بخشی از استان است برچسب های ناروایی که رفتار چنین زنانی می رود فراتر و دردناکتر از این هستند غرغر، بددهن، بی ادب، پررو و هرزه، وقیح و... که فرد را کاملاً در بن بست قرار می دهند که امکان تغییر رفتاری از نیز از او سلب می کنند به کار بردن چنین برچسب هایی تنها آرامش محیط و آرامش روحی فرد را بر هم می زند و در اصل چیزی را تغییر می دهد.

هنگامی که خشم خود را بدون هدف ابراز می داریم باید بدانیم که نه تنها هیچگونه سودی از آن نخواهیم برد بلکه اسیر دائمی روند رفتاری نامعقول و ویرانگر خود خواهیم شد. مسلماً پیش آمد ناگواری ما را خشمگین کرده است، در این موقعیت غرولند و شکوه و شکایت واقعاً چیزهایی نیستند که بی عدالتی حاکم را برطرف کنند و دیگران احساس همدردی برانگیزند بلکه ممکن است سبب طرد ما شوند و چه بسا بر شدت بی عدالتی و تلخی بیفزایند و اصل موضوع را به کلی از بین ببرند و از همه بدتر اینکه به دلخواه مردانی عمل کرده باشیم که از خشم زنان بیمناکند و زنانی که همواره از اعتراف به خشمگین بودن خویش سر باز می زنند.

شکی نیست که ابراز خشم و رسانیدن صدای خویش به گوش دیگران شجاعت فراوانی می خواهد اما مشکل از آنجا آغاز می شود که گرفتار دور و تسلسل بی فایده شکایت و سرزنش خود شویم و به جای اندیشیدن به مصالح خویش تنها به فکر دفاع از شان و اعتبار



دیگران باشیم حتی به قیمت از بین رفتن ارزش و اعتبار خودمان!

هنگامی که یک زن عصبانی خشم خود را بدون دلیل مشخص سمت و سوی معین و خارج از کنترل نسبت به دیگران ابراز می کند می تواند برای موجودیت و اعتبار او بسیار خطرناک باشد تا آنجا که طرف مهاجم طلبکار می شود و در نهایت از آن رو که مطلب را درست نشنیده یا نفهمیده است باید از او عذرخواهی هم بکند و در حقیقت با این عصبانیت کنترل نشده آسایش و آرامش خود دیگران را بر هم می زند آیا تا کنون با کسانی برخورد کرده اید که هر چه بر خشم شما افزوده می شود آنها آرام تر و خونسردتر رفتار می کنند؟ و به عبارت دیگر هر چه شما بیشتر می کشید آنها بیشتر رها می کنند؟

هنگامی که اینگونه دچار عصبانیت غیر معقول و افراطی می شویم باید بدانیم که هرگز موفق نخواهیم شد فردی را که خواهان تغییر نیست به تغییر وادار کنیم و کوشش برای تغییر عقاید احساسات و واکنش ها و رفتارهای دیگران بی ثمر می ماند و دور باطل غرولند، شکایت و عصبیت ادامه پیدا می کند و در نتیجه آنقدر از نظر احساسی و عاطفی دچار درگیری می شویم که حتی تصور اینکه بتوانیم به شکل دیگری رفتار کنیم نیز دشوار می شود بنابراین ابراز خشم بی مهار و سنجیده نیز مانند اطاعت و حیای بیش از اندازه بی ثمر می ماند.

الگوی زمان مطیع و باحیا و زنان سرکش و بی حیا با وجود ظاهر متفاوتشان در واقع دو روی سکه اند. عصبانیت بدون کنترل و هدف و جار و جنجال و همچنین سکوت و مدارا و عدم واکنش نتایج یکسانی به بار می آورند. بهت و سرگشتگی و بدون یا ویاور ماندن! و نیز هیچ کنترلی بر محتوای زندگی و هدف آن نداشتن! در چنین موقعیتی است که اعتماد به نفس و مقام فرد به دست خودش زیر سؤال می رود و قدرت هر گونه واکنش درست و سنجیده از او سلب می شود و در نهایت هیچگونه تغییر مثبتی در الگوهای رفتارش ایجاد نخواهد شد.

متأسفانه به ندرت زنی پیدا می شود که در مورد هدفمند ساختن خشم خویش و بهره وری درست از آن آموزشی دیده باشد و بداند که چگونه از آن برای استحکام و شفاف سازی ارتباطات خویش با دیگران استفاده کند زیرا همواره به ما یادآوری شده است که از خشم بهره‌بریم و در صورتی که توان اجتناب از آن را نداشته باشیم خشم خویش را بر سر خود خالی کنیم. به ما آموخته اند که دلیلی برای خشمگین شدن وجود ندارد! و باید در حدتوان چشم خود را به روی حقیقت ببندیم و به هر قیمت از درگیری بهره‌بریم و میدان را به سود طرف مقابل خالی کنیم. اما از این پس می خواهیم این آموخته‌ها را فراموش کنیم و «انرژی خشم» خود را در مسیر درست و برای کسب عزت و شرف و رشد روحی خود به کار گیریم. بنابراین:

۱. منبع اصلی خشم خود را بیابید و به وضوح مشخص کنید که جایگاه شما کجاست. از خود پرسید «چه چیزی مرا اینگونه خشمگین کرده است؟ اصل موضوع چیست؟ به طور مشخص خواهان چه تغییری هستیم؟ چه کاری را انجام خواهیم داد و چه کاری را انجام نخواهیم داد؟»

۲. روش‌ها و مهارت‌های برقراری ارتباط با دیگران را بیاموزیم با فراگیری این مهارت‌ها نه تنها تضادها و اختلاف نظرها به حداقل می رسند بلکه الگوهای رفتاری ما به کمال خواهد رسید. گاهی هیچ اشکالی ندارد که خشم خود را بدون ملاحظه ابراز کنیم زیرا مواقعی پیش می آید که این کار مفید و لازم است - البته به شرط آنکه در اینکار حرفه ای نشویم! باید بدانیم که خالی کردن خشم و یاد دعا کردن تنها ممکن است آرامشی موقتی به ما بدهد و زمانی که توانمان تمام شود خواهیم دید که مشکل همچنان باقی است و هیچ تغییری در اوضاع پدید نیامده است.

۳. باید بیاموزیم که چگونه به قضایا نگاه کنیم و هرگونه الگوی ارتباطی ناسالم را بشناسیم و کنار بگذاریم. برقراری ارتباط درست و موثر که در بهترین شرایط هم کار آسانی نیست مسلماً به هنگام هجوم خشم بسیار مشکل است در توقعات شدید به ندرت می توان تماشایی بود خونسردی به خرج داد بنابراین باید بیاموزیم که هنگام خشم و برهم خوردن تعادل روحی، چگونه خود را آرام سازیم تا بتوانیم با پیش آمدها به همانگونه برخورد کنیم که قبل از خشم و درگیری و کشیده شدن به این معرکه و بازی و نارضایتی و شکایت کنونی برخورد می کردیم.

۴. در صورت تغییر الگوی رفتاری خود باید بدانیم که چگونه با واکنش دیگران متوجه شویم همه ما موظف به پیروی از نظم بزرگتری هستیم که نسبت به نوع رفتار ما حساس و سخت گیر است. چنانچه تغییری در رفتار ما احساس شود و الگوهای قدیمی مانند سکوت و مدارا، ایهام، درگیری و نزاع بدون فایده و سرزنش طرف مقابل و... دستخوش دگرگونی شود به شدت مورد اعتراض قرار می گیریم و حتی طرد می شویم. این طرد شدن و انزوا هم می تواند در درون ما صورت پذیرد و هم از سوی افراد ذیصلاحی که با ما در تماس هستند انجام گیرد. با کمی توجه در می یابید آنان که نزدیک تر و صمیمی تر هستند برای ثابت ماندن الگوهای رفتاری ما و تداوم آن انتظار بیشتری دارند. حتی اگر به ظاهر آن را بپذیرند و مورد سرزنش و انتقاد قرار ندهند این ایستادگی و مقاومت در برابر هر نوع دگرگونی در تمامی جنبه‌های طبیعی و جهانی نظام‌های بشری وجود دارد.