

فصل سوم: پایش آسیب‌ها

اشاره

«پایش آسیب‌ها» به بررسی برخی موضوعات سبک زندگی در ایران و مهم‌ترین مولفه‌های آن می‌پردازد. در این شماره، نخست مهارت «گذشت» و «جرأت‌مندی» در قالب موقعیتی واقعی از زندگی روزمره به تصویر کشیده شده و دیدگاه اسلام نسبت به استفاده از این دو مهارت در موقعیت مذکور بیان شده است. پس از آن در بازخوانی مؤلفه‌های قصه‌های ناتمام «بانوی اردیبهشت»، دغدغه‌های زنانهٔ رخشان بنی‌اعتماد در آثار سینمایی‌اش، از جمله پرداختن جسورانهٔ وی به سوژه‌های چالش‌برانگیزی مانند اختلافات طبقاتی، زاغه نشینی، سنت‌های دست و پاگیر، شرایط سخت اجتماعی و اقتصادی، فقر و پیامدهای آن، بررسی شده است. سومین موضوع، «اینستاگرام»، یکی از شبکه‌های اجتماعی مجازی است که این روزها نام آن زیاد شنیده می‌شود. اینستاگرام با داشتن بیش از ۳۰۰ میلیون کاربر یکی از پرطرفدارترین شبکه‌های اجتماعی است. در این بخش از «پایش»، تاریخچه، ویژگی‌های کیفی و کمی (آمارها)، فرصت‌ها و تهدیدهای این پدیده معرفی شده و در نهایت راهکارهایی عملی برای مقابله با آسیب‌های آن نیز ارائه شده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مركز مطالعات و پژوهش‌ها

مقدمه

در خیابانی شلوغ به زور توانسته‌اید چند ثانیه توقف کنید تا خانم و بچه‌های شما پیاده و روانه بازار یا فروشگاه‌های شوند و در همین مدت کوتاه، راه سایر اتومبیل‌ها را بند آورده‌اید و آن‌ها هم با بوق‌های ممتد و معنادار خود، حساسی از خجالت شما درآمده‌اند. سرانجام شما پدر فداکار خانواده، دوباره حرکت می‌کنید و چون عقابی تیزچشم قدم به قدم کنار خیابان را در جستجوی جای پارکی از نظر می‌گذرانید که ناگهان در کمال ناباوری می‌بینید که بله، این هم آنچه می‌خواستید. به آرامی از کنار آن رد می‌شوید و اندکی جلوتر از اتومبیل پارک‌شده در قسمت جلویی جای پارک و به موازات آن می‌ایستید و تمام آموخته‌ها و تجربه‌های خود را در زمینه پارک دوبل به خاطر می‌آورید؛ مهارتی که هر چند سال‌هاست از گرفتن گواهینامه‌تان می‌گذرد، هنوز هم که هنوز است با آن مشکل دارید. اکنون تازه حرکت به عقب را آغاز کرده‌اید که یک دفعه اتومبیل دیگری از راه می‌رسد و در یک چشم به هم زدن جای پارک شما را مثل پیراهنی به تن می‌کند و شما را مبهوت مهارت و سرعت عمل خود!

چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ واکنش شما در این موقعیت چیست؟ کدام‌یک از آموزه‌های دینی در این موقعیت به کار شما می‌آید؟

بسیاری از ما در زندگی روزمره در چنین موقعیتی یا موقعیت‌های مشابهی قرار گرفته‌ایم. موقعیت‌هایی که در آن‌ها حقی از حقوق ما زیر پا رفته است. در این مقاله کوتاه می‌خواهم با استفاده از آموزه‌های دینی به این پرسش پاسخ

دهم که در چنین وضعیت‌های چه واکنشی می‌توانیم انجام بدهیم که هم مورد رضای خدای تعالی باشد و هم خودمان به آرامش برسیم و یک وقت خدای نکرده کار دست خودمان یا دیگران ندهیم.

پاسخی که سراسر این مقاله، تبیین و تشریح شده، آن است که به طور کلی ما دو گزینه، پیش رو داریم. اولی گذشت از حق خود و دیگری دفاع از آن و هر دوی این‌ها مورد تأیید اسلام هستند و ما در گزینش هر یک آزادیم. تنها می‌ماند یک نکته و آن اینکه چه راه اول را برگزینیم و چه راه دوم را، باید پیش از هر اقدامی، احساس خشمی را که معمولاً در اولین مواجهه ما با نادیده گرفتن حقمان در ما پدید می‌آید، کنترل کنیم تا در حالت متعادل باشد، آن‌گاه بتوانیم ببخشیم یا دفاع کنیم؛ زیرا اگر خشم ما بیش از حد باشد به سبب اینکه تعادل روحی و ذهنی ما را به هم می‌زند، دیگر نه می‌توانیم به آسانی گذشت کنیم و نه می‌توانیم به خوبی دفاع کنیم.

حضرت علی علیه السلام فرمود:

خشم شدید، چگونگی گفتار را تغییر می‌دهد و اساس استدلال را بر هم می‌ریزد، تمرکز فکر را از میان می‌برد و فهم آدمی را پراکنده می‌سازد.^۱

پس در آغاز، راه‌کارهای اسلامی را برای کنترل خشم و به تعبیری خودآرامش‌بخشی بیان می‌کنیم و سپس به بررسی هر یک از دو گزینه گذشت و دفاع در چنین وضعیت‌هایی می‌پردازیم.

پیش از بیان راه‌کارها لازم است اشاره کنم که علاوه بر دو شیوه رفتار مثبت که در بالا ذکر شد، شیوه دیگری هم وجود دارد و آن اینکه فرد نه می‌بخشد و نه دفاع می‌کند؛

۱. میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۶۵.

بلکه خشم در درونش زبانه می‌کشد و آرامش را از او می‌گیرد و در همان حال شجاعت مطالبه حق خود را ندارد. این شیوه توصیه ناشدنی، برخورد منفعلانه با موقعیت نام دارد که می‌تواند باعث بروز مشکلات عاطفی و رفتاری در فرد شود.^۲

راه‌کارهای مهار خشم

راه‌کارهایی که در ادامه بیان خواهد شد گوناگون هستند؛ بعضی جنبه شناختی و فکری و برخی، جنبه رفتاری دارند و هر کسی می‌تواند با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و روحیه‌اش، یکی یا همه را به کار ببرد.

اول) تفسیر مثبت از کار دیگران

اینکه ما کار دیگران را چگونه تفسیر کنیم، نقش مهمی در عصبانی شدن یا نشدنی و همچنین زیادی یا کمی میزان آن دارد. اگر من با خودم بگویم: راننده‌ای که جای من پارک کرد، من را دید و می‌دانست که می‌خواهم

پارک کنم؛ ولی خواست زرنگ‌بازی در بیاورد، طبیعی است که به سرعت و به میزان زیاد عصبی می‌شوم؛ ولی اگر بگویم: شاید فکرش جای دیگری بوده و اصلاً متوجه من و قصد من نشده، طبیعی است

که عصبانی نشوم یا کمتر عصبی بشوم. شاید بعضی این کار را کلاه سر خود گذاشتن بدانند؛ ولی باید از این عزیزان پرسید: آیا یک درصد هم احتمال نمی‌دهید واقعاً متوجه شما نشده است؟ اگر پاسختان مثبت است، از نظر معارف دینی، همین مقدار کافی است.

امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: کار برادرت را بر بهترین وجه تفسیر کن و در سخن وی بر اساس بدگمانی داوری نکن؛

۲. رک: مهارت‌های زندگی، ص ۲۵۲.

مگر آنکه یقین به خلاف پیدا کنی.^۱

حال ما واقعاً ما از کجا می‌توانیم یقین پیدا کنیم که ما را دیده و متوجه نیت ما شده است؟!^۲

دوم) معامله با خدا

توجه کنیم به اینکه بالاخره خود ما جاهایی حقوق پروردگار را ادا نکرده‌ایم و چه بسا به سبب این ستم‌ها مستحق غضب او باشیم. حال می‌گوییم: خدایا من از بنده تو گذشتم، تو هم از من در گذر؛ برای مثال امام باقر علیه السلام فرموده است: هر کس غضب و خشم خود را از دیگران باز دارد، خداوند نیز خشمش را در قیامت از او بر طرف می‌سازد.^۲

سوم) صلوات، ذکر و دعا

در سیره امام صادق علیه السلام بیان شده است که هر گاه ایشان خشمگین می‌شد، ابتدا بر محمد و آلش صلوات می‌فرستاد، بعد آیه ۱۵ سوره توبه را می‌خواند و سپس دعا می‌کرد. **و يُدْهِبُ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَ اللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ**؛ و خشم دل‌های آنان را از میان می‌برد! و خدا توبه هر کس را بخواهد (و شایسته بداند)، می‌پذیرد و خداوند دانا و حکیم است.

و سپس این دعا را می‌خواند:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ دُنُوبِي وَ اذْهِبْ غَيْظَ قَلْبِي وَ اجْزِنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ؛^۳ خداوند!

گناهانم را ببخشای و غیظ دلم را برطرف ساز و مرا از شیطان رانده شده، پناه بده و هر تحرک و توانایی فقط به واسطه خداوند بلند مرتبه و بزرگ است.^۴

دو گزینه

حال پس از غلبه بر خشم خود و مدیریت آن به گونه‌ای سخن گفتن و استدلال کردن و تمرکز فکری ما در حالت عادی است، می‌توانیم از حق خود بگذریم یا برای گرفتن آن اقدامی کنیم:

گذشت

اولین راه حل، این است که از حق خود گذشت کنیم و برای مثال درباره ماجرای که در آغاز سخن بیان شد، دنبال جای پارک دیگری بگردیم و در این کار رضای پروردگار را در نظر بگیریم؛ یعنی به خود بگوییم من از بدی این بنده خدا در حقم می‌گذرم؛ به این امید که خدای تعالی هم از ستم‌های من در حق ذات پاکش درگذرد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

هر کس گذشت کند خدا هم از او گذشت می‌کند.^۵

واقعیت این است که گذشت از حق خود برای بسیاری از ما کار آسانی نیست؛ برای همین در آموزه‌های دینی، شیوه‌هایی بیان شده است که این کار را برای ما آسان‌تر می‌کند که یکی از مؤثرترین آن‌ها توجه به آثار مثبت گذشت است.

خداوند غفور در سوره آل عمران آیه ۱۳۳ و ۱۳۴ فرموده است: و شتاب کنید برای رسیدن به آمرزش پروردگارتان و بهشتی که وسعت آن، آسمان‌ها و زمین است و برای پرهیزگاران آماده شده

۴. برای آشنایی با فنون دیگر در این زمینه ر.ک: مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی نوین، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، دوره ۳، ش ۵، ص ۴۳-۶۳.

۵. بحار الانوار، ج ۲۱، ص ۲۱۲.

۱. کلینی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۳۶۲.

۲. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۶۰.

۳. طبرسی، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۵۰.



ابراز وجود

حالا اگر به هر دلیلی خواستید از حقتان دفاع کنید، اسلام به شما اجازه می‌دهد. شاید شما هم مثل غالب مؤمنان دیگر خیال می‌کنید مدیریت خشم در اسلام همیشه این‌طور است که سکوت کنید و از حق خودتان بگذرید؛ ولی با مراجعه به آموزه‌های اسلامی می‌فهمیم که هر چند اسلام، طرفدار گذشت است، با دفاع از حقتان هم موافق است و در کنار ماست.

برای نمونه خدای تعالی در بخش پایانی آیه ۲۷۹ سوره بقره می‌فرماید: «لَا تَطْلُمُونَ وَلَا تَطْلَمُونَ»؛ نه ستم می‌کنید و

است. همان‌ها که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

تدبر در این آیه نورانی باعث می‌شود که لذت و رضایت خاطری به ما دست می‌دهد که ارزش آن بی‌نهایت بزرگ‌تر از رضایت و لذت توقف ماشین در جای مناسب است؛ زیرا بر اساس آیه مذکور امیدوار می‌شویم که با این کار در زمره انسان‌های باتقوا به حساب آییم که در آن صورت، آمرزش و بهشت الهی در انتظار ما خواهد بود و همچنین به سبب اینکه جزء نیکوکاران هستیم مشمول محبت الهی می‌شویم و چه سعادت‌ی بالاتر از این!

از ما تنها راهی که برای ابراز وجود و دفاع از حق خود می‌شناسیم پرخاش‌گری است؛ حرکاتی تند همراه لحنی عصبی و سرزنش‌بار و سخنان درشت و احياناً دشنام‌آمیز و آکنده از گناهان ریز و درشت. البته تا حدی هم تقصیر از ما نیست، آنچه ما تاکنون در طول زندگی، دیده و شنیده‌ایم و احياناً به ما آموزش داده شده، همین گونه بوده است که اسمش را مدل رستم و اسفندیار می‌گذارم.

بسیاری از ما حتی تصور هم نمی‌کنیم که امکان داشته باشد بتوانیم از حقمان دفاع کنیم بدون اینکه به خودمان یا دیگران و روابطمان با آنها آسیب بزنیم؛ ولی چنین راهی وجود دارد که امروزه در روان‌شناسی از آن به مهارت رفتار جرأت‌مندانه یا مهارت ابراز وجود، یاد می‌کنند.^۲

«جرأت‌ورزی، یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خویش که به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب انجام شود. افراد جرأت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائل هستند. آنان منفعل نیستند و ضمن اینکه به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند، اجازه نمی‌دهند دیگران از آنها سوء استفاده کنند و به شیوه قاهرانه با آنان ارتباط برقرار کنند.»^۳

مهارت ابراز وجود شیوه‌های متعددی دارد که یکی از آنها به نام شیوه جمله سه بخشی معروف است؛ همان‌گونه که از نام این شیوه پیداست، گفتگوی کوتاه ما با کسی که حق ما را زیر پا گذاشته، سه بخش دارد:

۱. توصیف رفتار طرف مقابل؛
۲. بیان احساس خود؛
۳. بیان واضح اثر رفتار او بر شما.^۴

۲. رک: مهارت‌های زندگی، ص ۲۵۲.

۳. همان.

۴. روان‌شناسی روابط انسانی، ص ۲۰۳.



نه بر شما ستم وارد می‌شود.» در تفسیر آن چنین آمده است:

جمله لا تظلمون و لا تظلمون گر چه درباره رباخواران آمده؛ ولی در حقیقت، یک شعار وسیع پرمایه اسلامی است که می‌گوید: به همان نسبت که مسلمانان باید از ستمگری بپرهیزند، از تن دادن به ظلم و ستم نیز باید اجتناب کنند، اصولاً اگر ستمکش نباشد، ستمگر کمتر پیدا می‌شود و اگر مسلمانان، آمادگی کافی برای دفاع از حقوق خود داشته باشند، کسی نمی‌تواند به آنها ستم کند. باید پیش از آنکه به ظالم بگوییم ستم مکن، به مظلوم بگوییم تن به ستم مده.^۱

نکته مهمی که باید به آن توجه کرد، این است: بسیاری

۱. تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۳۷۷.

فهرست منابع

- بولتون، رابرت، روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه حمیدرضا سهرابی، تهران، انتشارات رشد، چاپ هفتم، ۱۳۹۳.
- شکوهی یکتا، محسن، فقیهی، علی نقی، زمانی، نیره، پرنده، اکرم، جدید، «مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، دوره ۳، ش ۵، ص ۴۳-۶۳، ۱۳۸۸.
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، مقدمه‌نویس: اعلمی، محمدحسین، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۲ق.
- کلینکه، کریس. آل، مهارت‌های زندگی: روش‌های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمروبی، شکست و... مترجم: شهرام محمدخانی، تهران: رسانه تخصصی
- کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، مصحح: غفاری، علی اکبر، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ سوم، ۱۳۸۸ ق.
- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.
- محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، ادبی، قم، دار الحدیث، چاپ اول، ۱۳۷۵.
- مکارم شیرازی، ناصر، با همکاری جمعی از نویسندگان، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ سی و ششم، ۱۳۷۸.

برای نمونه در موقعیتی که در آغاز مقاله توصیف شد، می‌توان چنین گفت:

«من داشتم دنده عقب می‌آدم که پارک کنم؛ ولی شما آمدید و توقف کردید و از این بابت نارحتم؛ چون الان دوباره باید بگردم یک جای دیگر پیدا کنم.»

در اینجا یادآوری این نکته ضروری به نظر می‌رسد که گاهی ممکن است این شیوه در مواجهه با برخی افراد، مؤثر نباشد. در این صورت می‌توانید از شیوه‌های دیگری که در این زمینه وجود دارد، استفاده کنید. برای آگاهی از سایر شیوه‌های مهارت رفتار جرأت‌مندان به منبع زیر مراجعه کنید.^۱

نتیجه‌گیری

وقتی در موقعیتی، حقی از ما پایمال می‌شود، دو گزینه پیش روی ما قرار می‌گیرد: یکی گذشت از حق خود و دیگری دفاع از آن و هر دو نیز مورد تأیید اسلام است. پیش‌نیاز انجام صحیح هر یک از این دو گزینه، مهار خشم است. راه‌کارهایی مانند تفسیر مثبت رفتار طرف مقابل، معامله با خدا، صلوات، ذکر و دعا به ما کمک می‌کند تا خشممان را مدیریت کنیم، سپس می‌توانیم به وسیله شیوه‌هایی مانند در نظر گرفتن آثار مثبت گذشت، از بدی فرد مقابل بگذریم یا با کاربرد شیوه‌های مربوط به مهارت ابراز وجود، از حق خود دفاع کنیم؛ شیوه‌هایی مانند کاربرد جمله سه‌بخشی.

بهتر است به همین قدر بسنده کنم؛ چون گمان می‌کنم دیگر خرید خانواده، تمام است و اکنون دیگر منتظر بازگشت سالم و پیروزمندان شما باشند. موفق باشید.

.....
۱. همان.