

برده‌داری به شیوه‌ای نوین

Slavery in a new way

ملیحه شریفی

دانشجوی کارشناسی دبیری مشاوره پردیس علامه طباطبائی ارومیه
maliheh5sh@gmail.com

چکیده

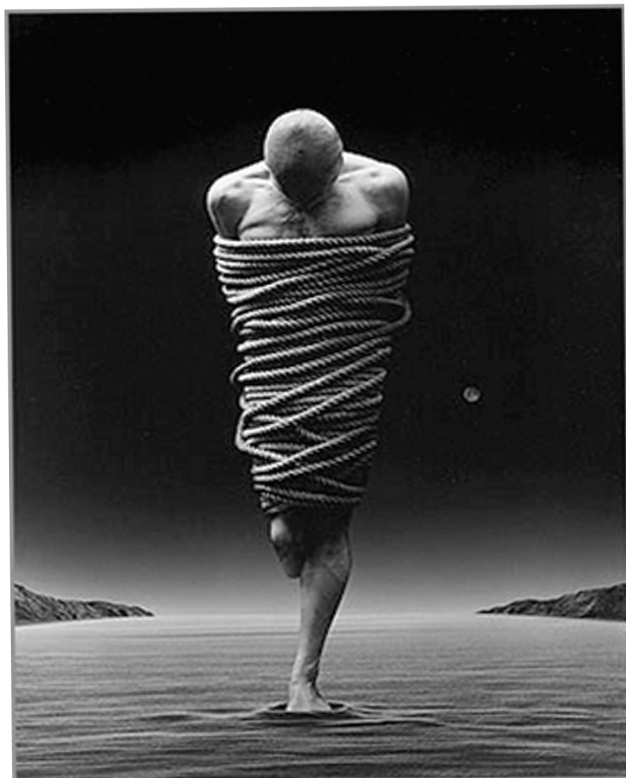
شاید شما تصور کنید برده‌داری مدت‌ها است که منسوخ شده است اما امروزه برده‌داری به شکلی جدید در جهان وجود دارد. در این نوع از برده‌داری جسم و روان افراد به زنجیر کشیده می‌شود. بسیاری از افراد بدون اینکه خود بدانند برده‌اند یا حتی کسی را به بردگی گرفته‌اند. راه برده گرفتن دیگران ایجاد احساس گناه در آن‌ها است. راه آزادسازی خود و دیگران از برده شدن یا برده گرفتن این است که هنگام تصمیم‌های خود به این فکر کنید که هدف‌تان از اجرایی کردن این تصمیم خوشحال کردن خود یا آسیب رساندن به دیگران است. این جمله را در زندگی خودتان اصل قرار دهید که تا زمانی که من وارد مرزهای کسی نشوم و کسی وارد مرزهای من نشود آزادم هر کاری که خوشحالم می‌کند انجام دهم و این یعنی سلامت. برای نوشتن این متن، از مبانی رویکرد اصالت در روانشناسی استفاده شده است. **واژگان کلیدی:** برده‌داری به شیوه‌ای نوین، احساس گناه، سلامت

مقدمه

اگر در گوگل منع قانون برده‌داری را جستجو کنید نتیجه این خواهد بود که تقریباً تمام کشورهای جهان برده‌داری را منع کرده‌اند، اما با اطمینان کامل به شما می‌گویم برده‌داری هنوز هم وجود دارد اما به شیوه‌ای جدید که در آن جسم و روان انسان‌ها برده است. تعداد برده‌ها به شیوه‌ی نوین در دنیا بسیار بیشتر و البته خطرناک‌تر از دوران برده‌داری در قدیم است. در این نوشته درباره‌ی این موضوع که چگونه بی‌هیچ هزینه‌ای برده بگیرد یا حتی خودتان را از برده بودن آزاد کنید بحث می‌شود.

چه اتفاقی بر ایمان افتاد که برده شدیم؟

بسیار از ما انسان‌ها برده‌ایم بدون اینکه خودمان متوجه باشیم. برای مثال خود من تا همین چند وقت پیش برده بودم اما یاد گرفتم که چگونه خودم را آزاد کنم و تصمیم گرفتم در این نوشته با شما درباره‌ی صحبت کنم و به شما یاد بدهم که چگونه خودتان را آزاد کنید. در ابتدا باید بفهمیم که اصلاً چه اتفاقی افتاد که ما انسان‌ها برده شدیم. برده شدن ما از جایی شروع شد که اطرافیان



تصویر ۱. احساس گناه قدرتمندترین طنابی است که به دور شما پیچیده شده است به‌طوری‌که هیچ اراده‌ای از خود برای انجام فعالیت‌ها ندارید.

بگویم ایجاد احساس گناه در دیگران عادت کرده‌اید. فرض کنید شما نیاز به پول دارید و برای تأمین این پول می‌خواهید از کسی قرض بگیرید. حالا اگر او پول داشته باشد ولی نخواهد به شما قرض دهد واکنش شما چیست؟ بیشتر ما انواع روش‌ها را به کار می‌بریم که در طرف مقابلمان احساس گناه ایجاد کنیم. کهنه‌ترین و بدترین لباس‌ها را در حضور او می‌پوشیم، خودمان را افسرده نشان می‌دهیم و مدام آه می‌کشیم. از آن زمان به بعد هر اتفاق ناگوار را گردن طرف مقابلمان می‌اندازیم و مدام به او می‌گوییم که اگر تو این پول را به من می‌دادی هیچ‌وقت این اتفاقات برای من نمی‌افتاد و انواع روش‌ها را امتحان می‌کنیم تا عمیق‌ترین احساس گناه را در مخاطب خود ایجاد کنیم.

در مقوله‌ی برده‌داری هر دو طرف وابسته هستند. یکی وابسته به برده شدن و دیگری وابسته به برده گرفتن است و فرقی نمی‌کند که به کدام وابسته باشیم. مهم این است که در هر دو حالت قرار است درجایی به مشکل بخوریم و از دنیای سلامت دور شویم.

چگونه خودمان را آزاد کنیم؟

آزادسازی خودتان از برده شدن یا برده گرفتن به جنجال خاصی نیاز ندارد. شاید در ابتدا برایتان سخت باشد که این سختی تنها به این دلیل است که به آن عادت کرده‌اید. انگار که بخواهید یک ماده‌ی مخدر را ترک کنید ولی با ترک کردن آن دنیا را با نگاه جدیدی می‌بینید. این جمله را اصل زندگی خود قرار دهید و خوب درباره‌اش فکر کنید که تا وقتی من وارد مرزهای کسی نشوم و کسی وارد مرزهای من نشود، آزاد هستم هر کاری که مرا خوشحال می‌کند انجام دهم و این یعنی سلامت.



تصویر ۳. حفظ مرزهای خود با دیگران

نتیجه‌گیری

زمانی که می‌خواهید تصمیمی بگیرید به این فکر کنید که هدفتان از اجرایی کردن این تصمیم چیست؟ خوشحال کردن خودتان یا آزار رساندن به دیگران؟ در مثالی که بیان شد اگر آن دانش‌آموز لحظه‌ای به این فکر می‌کرد که آیا واقعاً هدفش از اینکه می‌خواهد هنر بخواند این است که در مسیری که دوست دارد قدم بردارد یا این که پدر مادرش را آزار دهد، می‌توانست راه برده شدن را ببندد. احساس گناه چیزی نیست که از بدو تولد در وجود ما باشد و احساسی است که به مرور زمان به ما اضافه می‌شود پس می‌شود آن را کنار گذاشت کافی است کمی تلاش کنیم

ما احساسی عجیب اما قدرتمند را در وجود ما ایجاد کردند. احساس گناه. شاید در ابتدا ساده یا حتی خنده‌دار به نظر برسد اما احساس گناه از قدرتمندترین نیروها در جهان است. وقتی احساس گناه را در انسانی ایجاد کنید، روح او را اسیر خودتان کرده‌اید و تمامی اعمال و رفتار و حتی افکار فرد تحت تأثیر شما قرار می‌گیرد. وقتی شما در فردی احساس گناه ایجاد می‌کنید آن فرد در تک‌تک تصمیمات خود به شما فکر می‌کند که مبادا تصمیمی گرفته باشد که به شما آسیب بزند، حتی اگر آن تصمیم مربوط به شخصی‌ترین مسائل زندگی خودش باشد. از آنجایی که انسان‌ها دائماً در حال تصمیم‌گیری هستند، پس شما نیز در تک‌تک لحظات فرد و در گوشه‌ای از ذهنش حتماً حضور مستمر دارید و این‌گونه می‌شود که ذهن فرد و به دنبال آن جسم او را تسخیر کرده‌اید و او به برده‌ی شما تبدیل می‌شود.



تصویر ۲. وابستگی دوطرفه‌ی برده و برده‌دار به وسیله‌ی ایجاد احساس گناه

یک مثال ساده که بیشتر نوجوانان ایرانی با آن مواجه شده‌اند، این مفهوم را برای شما روشن‌تر می‌کند. دانش‌آموز پایه‌ی نهمی را تصور کنید که زمان انتخاب رشته‌ی او است و برخلاف نظر پدر و مادرش تصمیم گرفته است وارد هنرستان بشود. اینجا پدر و مادر او چگونه وارد عمل می‌شوند که او را به بردگی بگیرند؟ مادرش به او می‌گوید: زمانی که نوزاد بودی و شب‌ها تا دیروقت گریه می‌کردی، برای اینکه تو را آرام کنم تا صبح بیدار می‌ماندم. حالا من به کنار، این پدر بیچاره‌ی تو چطور؟ دو نوبت کار می‌کرد تا تو احساس کمبود نداشته باشی. ما پانزده سال زحمت کشیدیم تا تو را بزرگ کنیم و این همه خون دل خوردیم که قد بکشی، حالا وقت این نیست که تو دکتر، مهندس یا معلمی بشوی تا ما به تو افتخار کنیم؟ وقت این نیست که یکجا به فکر دل پدر و مادرت باشی؟ حالا تصور کنید همه‌ی این مکالمات مادر یا پدر همراه بغضی در گلویشان باشد. تمام! اینجا است که فرزند با شنیدن این سخنان کم‌کم به خود شک می‌کند و از خودش آدمی سنگ دل می‌سازد که فقط و فقط به خودش توجه کرده است و در نتیجه به یک برده تبدیل می‌شود، برده‌ای که به دنبال رضایت پدر و مادرش است. شاید هم شما از افرادی باشید که به برده گرفتن یا بهتر