



علاج گردن کلفتی

«عاطفه پالیزدار»

«تصویرگر: طاهر شعبانی»

قلدری چیست؟

قلدری کردن رفتاری تهاجمی بین افراد است که در آن، فردی که به نظر ضعیف‌تر می‌آید، از سوی یک فرد یا گروه دیگر، به‌طور مکرر مورد آسیب قرار می‌گیرد.

آسیب واردشده می‌تواند از راه فیزیکی (کتک‌زدن و هول دادن)، زبانی (تحقیر کردن، اسم گذاشتن و مسخره کردن)، یا اجتماعی (بیرون انداختن از گروه و پخش کردن شایعه) انجام شود و ضررهای فیزیکی، روانی، اجتماعی یا درسی به فرد وارد کند.

معمولاً چه افرادی مورد قلدری قرار می‌گیرند؟

طبیعتاً افرادی که به نظر دیگران ضعیف و بی‌دفاع به نظر برسند، قربانی این رفتار می‌شوند. فردی که دارای اعتمادبه‌نفس پایینی است، در دوست‌یابی مشکل دارد، یا دارای تفاوت بارزی با سایر هم‌کلاسی‌های خود است، قربانی خوبی برای قلدرهاست.



چه افرادی قلدری می‌کنند؟

معمولاً افرادی قلدری می‌کنند که دوست دارند ریاست یا کنترل دیگران را به دست داشته باشند، ارتباط خوبی با بقیه دارند، دارای روابط اجتماعی هستند. ارتباطی قوی بین سطح پایین اجتماعی - اقتصادی و آمادگی برای قربانی شدن وجود دارد. اما ارتباط مشخصی بین قلدری کردن و سطح پایین اجتماعی - اقتصادی دیده نشده است. این موضوع نشان می‌دهد که رفتار قلدری کردن لزوماً با مشکلات رفتاری و تهاجمی همراهی ندارد و بیش

از آنکه یک ویژگی شخصیتی باشد، راهبردی برای رسیدن به مقبولیت بین هم‌کلاسی‌ها و دستیابی به قدرت اجتماعی است. مطالعات دیگر هم نشان داده‌اند، قلدرها برخلاف تصور کلیشه‌ای که در فیلم‌ها به تصویر کشیده می‌شود، همیشه افرادی کودن، تهاجمی و فاقد مهارت‌های اجتماعی نیستند. آن‌ها قادر به درک احساسات دیگران هستند و خوب و بد را به خوبی تشخیص می‌دهند. باهوش‌اند و خوب بلدند چطور دیگران را بازی دهند.

تأثیرات منفی قلدری کردن روی قربانی



قربانی شدن در رفتار قلدری با مشکلات روانی مثل افسردگی و اضطراب، مشکلات خواب و اختلال اضطراب بعد از سانحه ارتباط دارد. قربانی شدن می‌تواند فرد را به انزوا ببرد، در او احساس کمبود و بی‌ارزشی به وجود آورد و در زندگی شغلی، اجتماعی و عاطفی آینده او نیز تداخل ایجاد کند.

تأثیرات منفی قلدری کردن روی فرد قلدر

با اینکه گاهی افراد قلدر به علت قدرت بالایشان در بازی دادن و سوءاستفاده از ضعف‌های دیگران، قانونی، اجتماعی، روانی و عاطفی شوند، اما در مواردی نیز ممکن است دچار مشکلات می‌دهند. بعضی محیط‌های شغلی قلدر باقی می‌مانند و این رفتار را در محیط کار، خانواده و اجتماع ادامه

همکاران و زیردستانش کار خود را پیش می‌برد. این افراد ممکن است در زندگی شخصی خود با همسر و فرزندانشان نیز رفتار بد خود را تکرار کنند و در ایجاد رابطه طولانی مدت مشکل داشته باشند. افسردگی در فرد قلدر وجود دارد. ارتکاب رفتارهای خشونت‌آمیز مثل ضرب و شتم و حمل اسلحه نیز محتمل است.

چطور قربانی قلدری نشویم؟

از آنجا که فرد قلدر از انزوای اجتماعی و متفاوت بودن شما سوءاستفاده می‌کند، باید بکوشید از انزوا خارج شوید.

در فعالیت‌های جمعی شرکت کنید، دوستان بیشتری بیابید، و مسئولیت‌های کوچکی بپذیرید تا اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و مهارت‌های اجتماعی بیشتری کسب کنید. در ضمن، بودن در گروه دوستان به افراد قلدر فرصت کمتری برای آزار رساندن به شما می‌دهد.

بدانید که مورد قلدری قرار گرفتن تقصیر شما نیست و نیازی نیست از اینکه مورد آزار زبانی یا فیزیکی قرار گرفته‌اید، احساس شرم کنید. قلدرها پیام‌هایی منفی با مضمون اینکه شما مثل بقیه ارزشمند یا خوب نیستید، برای شما ارسال می‌کنند. نباید این پیام‌ها را باور کنید و آن‌ها را به خود نسبت دهید. بدانید که این‌ها ابزارهایی هستند که فرد قلدر برای کوچک کردن افراد دیگر و بالا بردن قدرت خود از آن‌ها استفاده می‌کند.

آنچه به قلدرها قدرت می‌دهد، ضعف ماست. اگر ما از درون احساس کوچک بودن و شرم نکنیم، آن‌ها هیچ‌وقت نمی‌توانند از ما سوءاستفاده کنند. پس بهتر است بدانیم ما هم به اندازه دیگران ارزشمند و توانا هستیم. آنچه اشتباه است، رفتار قلدری است نه چیزی در درون ما.

رفتار قلدری تا وقتی که با آن مقابله نشود، ادامه پیدا می‌کند. نادیده گرفتن رفتار قلدرانه و بی‌توجهی به آن و خود را به آن راه زدن، تنها موقتا این رفتار را خنثی می‌کند. سکوت کردن در مورد رفتار تهاجمی فرد را تشویق به ادامه انجام آن می‌کند. فرد قلدر باید به نوعی مجازات رفتار خود را بچشد تا بداند این رفتار پذیرفته شده نیست. نه تنها باعث افزایش محبوبیت و قدرت اجتماعی او نمی‌شود، بلکه به انزوا یا سرزنش شدنش می‌انجامد. مجازات رفتار قلدری به معنی مقابله به مثل با آن نیست. نباید برخورد فیزیکی یا تلاش برای آسیب‌رساندن به فرد قلدر صورت گیرد. بلکه مجازات باید از راه تنبیه از سوی مدرسه، والدین یا مجاری قانونی انجام شود. در بعضی کشورها قانون‌هایی برای مقابله با قلدری و قلدری سایبری وجود دارد.

اولین قدم در مقابله با رفتار قلدری این است که آن را با والدین، معلمان، مدیران مدرسه یا دوستان خود مطرح کنیم. اما گاهی از ترس عصبانی شدن فرد قلدر یا هراس از برچسب خوردن به‌عنوان «بچه‌ننه» یا «آنتن» سکوت می‌کنیم. بهتر است والدین به محض آگاه شدن از این رفتار با کارکنان مدرسه تماس بگیرند و خواستار توقف آن شوند. معمولاً فرد قلدر بعد از توبیخ توسط معلم یا مدیر رفتار خود را عوض می‌کند، چون نمی‌خواهد دچار دردسر شود.