



هر انسانی در زندگی خود مدام با این چالش مواجه می‌شود که جایگاه من کجاست؟ برای پاسخ به این سؤال، فرد سراغ چیزهای مختلفی می‌رود؛ از جمله آن‌ها تصویری است که دیگران از او دارند. بخش مهمی از تصویر هر فرد نزد خودش از بازتاب‌های تصویر او در ذهن دیگران شکل می‌گیرد. اینکه افراد دیگر چه تصویری از من دارند؟ چگونه در مورد من می‌اندیشند؟ آیا در نظر آن‌ها من فرد مهم و مؤثر و دارای خصوصیات خوبی هستم؟ آیا بقیه روی من به اندازه کافی حساب می‌کنند؟ آیا باعرضه و جذاب هستم؟ پاسخ همه این سؤال‌ها یک تکه از پازلی است که تصویر «من» را می‌سازد. مقایسه خود با دیگران، مدام این تصویر را به هم می‌ریزد و شکلی نو را از آدمی طلب می‌کند. مسئله اضطراب منزلت و مدیریت آن، جزو ملزومات توسعه فردی و درک جایگاه خود در جهان است.

■ چیستی و چرایی اضطراب

اما اضطراب منزلت چیست؟ به تعبیر آلن دوباتن این اضطراب، نوعی نگرانی مخرب است که می‌تواند ابعاد گسترده‌ای از زندگی ما را نابود کند. نگرانی از اینکه نتوانیم خودمان را با ایده‌آل‌های جامعه برای موفقیت تطبیق دهیم و در نتیجه شأن و احترام خود را از دست بدهیم. نگرانی از اینکه رده اجتماعی کنونی مان خیلی پایین است یا در شرف سقوط به رده پایین‌تر هستیم. عوامل مختلفی در زندگی ممکن است این ترس را برانگیزانند و آن را در وجود ما بیدار کنند. مانند اخراج شدن از محل کار، بازنشستگی، شکست خوردن، دیدن مداوم موفقیت‌های دیگران و درجاءدن در موقعیت فعلی. همه این‌ها عواملی هستند که می‌توانند ما را با ترس بزرگ خوب نبودن، کافی نبودن و عقب ماندن از خیل عظیم موفق‌ها مواجه کنند.

بخشی از این اضطراب می‌تواند جلورنده و محرک و کمک کند تا تلاش خود را بیشتر کنیم یا اگر دچار رکود و روزمرگی شده‌ایم از جای فعلی کنده شویم و حرکاتی را در جهت بهتر شدن انجام دهیم. تا اینجا کار خوب و مفید است، اما اگر این ترس همچون مایه‌خولیا به جان مان بیفتد و نگذارد از زندگی لذت ببریم دیگر مفید نیست و توانایی بالایی در ایجاد حس اندوه و بیقراری و شکست و در نهایت احساس بدبختی دارد.

از روش‌های درست و مفید برای رسیدن به درک درست از این ترس صحبت کردن، شناخت و بررسی همه زوایای آن است. اگر به قدر کافی تلاش نکرده‌ایم و موفق نشده‌ایم، دیدن موفقیت دیگران و حس ترس در ما بیهوده است. هرکسی به اندازه‌ای که زحمت می‌کشد نتیجه می‌گیرد. فارغ از اینکه اکثر افراد اعتقاد دارند بدشانس هستند و دنیا با آن‌ها خوب تا نکرده، میزان عمل انسان تعیین‌کننده نتیجه نهایی است.

نکته دیگری که باید مورد نظر قرار داد این است که خود ما هم ممکن است این ترس را برای دیگران ایجاد کنیم و آن‌ها را دچار اضطراب منزلت کنیم. اگر حس کافی نبودن یا بی‌عرضه بودن و به درد نخور بودن به کسی بدهیم، مسبب اضطراب در دیگری هستیم. در واقع این چرخه‌ای است که همه ما در آن گرفتاریم و مختص یک نفر نیست. آری تنها توبه آن دچار نشده‌ای، مثل خیلی از تصورات دیگر، این هم در بین انسان‌ها مشترک است.

نگاهی به مسئله اضطراب منزلت و چگونگی آن در زندگی اجتماعی

بازتاب تصویر من در دیگری

جامعه با همه مختصات خود توقعاتی از اعضای خود دارد که باور و به بزرگسالی فرد با آن مواجه می‌شود. دیگر آن کودکی نیستیم که هرچه کردیم و هرچه گفتیم مورد قبول واقع شود یا از کنار آن به راحتی بگذرند. حالا هر عمل ما مسئولیت‌هایی در پی دارد که باید برای آن‌ها پاسخگو باشیم. تجمیع این توقعات از سوی خانواده، دوستان، همکاران و جامعه تصویر ما از خودمان و اضطراب موقعیت ما را شکل می‌دهد.

■ منزلت در ادوار مختلف تاریخ

جهان بر پایه نابرابری‌ها بنا شده؛ فقیر و غنی، توانا و ناتوان، خوب و بد همه این‌ها دور گردون را می‌گردانند. انسان قرون گذشته این مفهوم را باور داشت. خوب است بدانید که در گذشته مفهوم منزلت و نگرانی‌های آن برای انسان وجود نداشت. انسان دوران قبل به هر موقعیتی که در آن قرار داشت، راضی بود و فکر می‌کرد حق او همین است و باید آن را بپذیرد. ظهور اندیشه و بحث عدالت خواهی در قرن هفدهم به تدریج نارضایتی را نیز برای انسان به همراه آورد. امکانات زندگی و پیشرفت صنعت و تکنولوژی به همه ابعاد زندگی بشر نفوذ می‌کرد و انسان در مسیر مدرنیته را دچار توقعات بیش‌تری از خود می‌کرد. امروز را شاید بتوانیم عصر نارضایتی بدانیم. عصری که در آن ذهن بشر هیچ‌گاه سیری نمی‌پذیرد و مدام به دنبال چیز دیگری است. الکی دوتوکویل، متفکر بزرگ قرن نوزدهم فرانسه، این مسئله را چنین به تصویر می‌کشد: «وقتی همه امتیازهای موروثی و بخت و اقبال کنار گذاشته شود و همه شغل‌ها در دسترس همه مردم باشد، شاید کسب شغل مهم از دید فردی بلندپرواز آسان باشد و حس کند قرار نیست سرنوشتی معمولی برایش رقم بخورد. زمانی که نابرابری در یک جامعه قانونی کلی باشد، جزئی‌ترین تغییرات هم به چشم می‌آید. این است دلیل اندوه عجیبی که گریبان ساکنان جوامع دموکراتیک را می‌گیرد و همچنین دلیل حس نفرت از زندگی که گاهی هنگام آسایش و آرامش هم‌رهای‌شان نمی‌کند.»

■ منزلت مدرن و اسارت انسان

آدم مدرن موجودی است که دائم در حال مقایسه خود با دیگران است. این مقایسه اما اصولی دارد؛ انسان تمایل دارد خود را با گروه‌های نزدیک به خود مقایسه کند نه با آن‌هایی که فاصله زیاد اجتماعی و طبقاتی با او دارند. گروه نزدیک ویژگی‌هایی دارد