ایران
Iran Daily Newspaper

ایرنا

بساط مسخره کردن را جمع کنید

احترام شوخی شوخی می‌میرد

گزارش

حمیرا حیدریان
گزارش نویس

> مسخره کردن چیزی فراتر از شوخی‌های عادی است و می‌تواند باعث تخریب روابط دوستی و عاطفی شود. فردی که مورد تمسخر قرار می‌گیرد از کسی که او را مسخره کرده دوری می‌کند

فردی را تصور کنید که در جمعی حضور دارد و افراد آن جمع مدام درحال تمسخر او هستند. دیگران او را مسخره می‌کنند و او لحظه به لحظه بیشتر در خود فرو می‌رود، عذاب می‌کشد، دانه‌های عرق مدام از پیشانی‌اش فرو می‌ریزد و بغض پشت گلویش می‌نشیند. تقریباً همه ما جملات تمسخرآمیزی را درباره خودمان یا دیگران، شنیده‌ایم.

تمسخر حالتی منفی در ذهن است و موقعیتی ایجاد می‌شود که فرد موضوعی را که از نظر روانی برای او تنش ایجاد می‌کند در قالب کلماتی به شخص دیگر ابراز می‌کند تا از حالت تنش خود بکاهد. در حقیقت تمسخر محرک آزاردهنده برای فرد دارد.

احمد ۴۵ سال دارد و در یک مغازه خواربار فروشی کار می‌کند و به‌خاطر پرخوری‌اش دوستان و آشنایان او را جاروبرقی صدا می‌زنند. او می‌گوید: اوایل خیلی ناراحت می‌شدم اما گوشم از این واژه پر شده است و دیگر اهمیت چندانی نمی‌دهم اما خوشایندم هم نیست، مخصوصاً وقتی جلوی مشتری مورد تمسخر قرار می‌گیرم غرورم می‌شکند.

علیرضا هم که دانشجو است و ۲۱ سال دارد از لاغری بیش از حد خود گله‌مند است و می‌گوید: در طول شبانه‌روز بارها و بارها از دوست و آشنا و حتی رهگذر می‌شنوم که من را «مداد» و «کتاب» صدا می‌کنند. حتی برخی دوستانم علی مدادی صدایم می‌کنند و اصلاً خوشایندم نیست و بارها تذکر داده‌ام اما بی‌نتیجه بوده است و برای همین به دکتر تغذیه و رفتن به باشگاه بدنسازی متوسل شدم.

مادر دینا هم که دخترش ۱۱ سال دارد از اینکه چاقی دخترش مورد تمسخر برخی دوستان و حتی همسایگان است، ناراضی است و می‌گوید: دخترم از اینکه همه او را کپل صدا می‌زنند به‌شدت رنج می‌برد و حتی تا حدی منزوی شده و اعتماد به نفس خود را از دست داده است و اگر جایی می‌خواهیم برویم ترجیح می‌دهد در جمع کمتر حاضر شود و احساس ناامنی می‌کند؛ این موضوع ما را هم تحت تأثیر قرار داده است.

نازنین هم ۲۶ سال دارد و در یک مؤسسه فرهنگی مشغول به کار است و طرز صحبت کردن و فن بیانش موضوعی است که به گفته او مورد تمسخر برخی همکارانش قرار دارد و اگرچه به طور مستقیم مورد اشاره قرار نمی‌گیرد، اما شنیدن آن از طرف همکارانش او را تا حدی آزرده‌خاطر کرده و می‌گوید: هرکس حق دارد هر طوری که می‌خواهد زندگی کند. اینکه چه کسی چه لباسی می‌پوشد، چگونه حرف می‌زند و یا چگونه غذا می‌خورد و... موضوع کاملاً شخصی است، اما این به آن معنا نیست که هر یک از این موضوعات خارج از عرف و یا ادب باشد. به عبارتی نوع رفتار و منش هر فردی نشان از شخصیت آن فرد دارد، حال اینکه فردی را با طعنه، کنایه و یا تمسخر مورد خطاب قرار دادن نشان از تخریب و تحقیر شخصیت دیگری دارد. از این رو در چنین مواقعی با وجود اینکه در درون ناراحت می‌شوم اما سعی می‌کنم با بی‌تفاوتی خود به طرف مقابل بفهمانم که نظرات او برایم بی‌اهمیت است. به گفته روانشناسان معمولاً افرادی سراغ تحقیر و تمسخر دیگران می‌روند که در کودکی دچار انواع آسیب‌های روحی و جسمی شده‌اند. بنابر این من سعی می‌کنم این افراد را نادیده بگیرم.

> تمسخر حالتی منفی در ذهن است و موقعیتی ایجاد می‌شود که فرد موضوعی را که از نظر روانی برای او تنش ایجاد می‌کند در قالب کلماتی به شخص دیگر ابراز می‌کند تا از حالت تنش خود بکاهد

افرادی که دچار عقده حقارت شدید می‌شوند برای مبارزه علیه حقارت خود و همسان کردن خویش با فرد دیگر به تمسخر روی می‌آورند، در حقیقت برای پنهان کردن عیب خود آن را به شخص دیگر فرافکنی می‌کنند، یعنی عیب خود را به فرد دیگر نسبت می‌دهند؛ این را شیوا گوهری، روانشناس بالینی می‌گوید. او، شما مخاطب متن را خطاب قرار می‌دهد و سؤال می‌کند: آیا تا به حال توسط شخص دیگری مسخره شده‌اید؟ یا شاید شما کسی بوده‌اید که به دلایلی دیگران را مسخره کرده‌اید؟ آیا به یاد دارید که در آن تجربه چه فکر و چه احساسی داشتید؟ اگر شما تمسخرکننده بودید، چه انگیزه‌هایی پشت اعمالتان بود؟ اگر شما قربانی بوده‌اید، چه احساسی به شما دست داده است؟ آیا هنوز زخم‌های ماندگاری از آنچه تجربه کرده‌اید، دارید؟

به گفته شیوا گوهری، روانشناس بالینی و مشاور خانواده، مسخره کردن به عنوان یک عادت زشت در میان برخی افراد مخصوصاً نوجوانان بسیار دیده می‌شود. او می‌گوید: پسران نوجوان، تمسخر همدیگر را به عنوان تفریح و سرگرمی می‌شناسند. همه ما افرادی را در اطرافیان خود دیده‌ایم که فقط عیب‌های دیگران را می‌بینند و این عیب‌ها را به شکل توهین‌آمیز به آنان بازخورد می‌دهند. تحمل این افراد بعد از مدتی سخت می‌شود و اگر آن فرد از نزدیکان شما باشد می‌تواند به روابط شما آسیب بزند. اثرات منفی مسخره کردن مخصوصاً روی کودکان می‌تواند تا بزرگسالی ادامه پیدا کند.

به اعتقاد این مشاور خانواده، فردی که دائماً دیگران را مسخره می‌کند، اغلب نسبت به موقعیت خود در گروه اجتماعی به‌شدت نا امن است، در نتیجه سعی می‌کند با پایین آوردن دیگران خود را بهتر نشان دهد.

او می‌افزاید: عامل دیگر مسخره کردن در تفاوت‌هاست. فرد مسخره‌گر در ارتباط با کسانی که متفاوت هستند احساس ناراحتی می‌کند. افرادی که در محیط و خانواده‌ای بزرگ شده‌اند که مسخره کردن دیگران عادی یا معمولی بوده باشد در تعاملات خود از این روش پیروی می‌کنند.

به گفته این روانشناس، گاهی فرد از چیزی در مورد خودش خوشش نمی‌آید و آن را به دیگران فرافکنی می‌کند و افرادی را که واجد آن ویژگی هستند مسخره می‌کند.

به طور کلی، تمسخر آثار مخرب زیادی به همراه دارد که از آن جمله می‌توان به منفی شدن چهره فرد در مقابل دیگران، بی‌اعتمادی دیگران و تخریب عزت نفس دیگران نام برد.

این روانشناس ادامه می‌دهد: بدیهی است که مسخره کردن چیزی فراتر از شوخی‌های عادی است و می‌تواند باعث تخریب روابط دوستی و عاطفی شود. فردی که مورد تمسخر قرار می‌گیرد از کسی که او را مسخره کرده دوری می‌کند، از طرف دیگر هیچ کس دوست ندارد با کسانی که دائماً در مقابلشان تخریب و تحقیر می‌شود، قرار بگیرد و همچنین کسی که دیگران را مسخره می‌کند به عنوان فردی غیر قابل اعتماد شناخته می‌شود و کسی وارد دوستی صمیمانه با آنان نمی‌شود. بزرگ کردن اشتباهات و عیب‌های دیگران باعث شکسته شدن غرور و خدشه‌دار شدن احساسات آنان می‌شود. فردی که مورد تمسخر قرار می‌گیرد به مرور زمان دچار کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس می‌شود.

از نگاه این روانشناس اکثر افرادی که به مسخره کردن دیگران اعتیاد دارند دچار برخی اختلالات شخصیتی و رفتاری هستند و رفتار با آنان باید آگاهانه و محترمانه باشد. او توصیه می‌کند: از پذیرفتن نظرات ناراحت‌کننده و ناپسند آنان خودداری کنید و نشان دهید که از صحبت‌هایش ناراضی هستید.

راه دیگر نادیده گرفتن افرادی که دیگران را مسخره می‌کنند این است که به طور کامل به نظر ناپسند آنان بی‌توجهی کرده و مسیر گفت‌وگو را تغییر دهید.

همچنین روش دیگر مقابله با این افراد، برگرداندن حرف‌هایشان به خودشان است، این گونه او متوجه رفتار ناپسند خود می‌شود.

روش دیگر پاسخ دادن به آنان این است که به آنان بخندید که متوجه شوند شما آزرده‌خاطر نشده‌اید و اهمیتی برای آنان قائل نیستید.

این درمانگر مهم‌ترین روش در پاسخگویی به فرد مسخره‌گر را بی‌توجهی نسبت به آنان عنوان و اظهار می‌کند: این روش به آنان نشان می‌دهد که آنچه گفته‌اند ارزش وقت گذاشتن یا صرف انرژی شما را ندارد و این باعث می‌شود که آنان نادان به نظر برسند. همچنین با کمی آگاهی و حفظ آرامش و خونسردی می‌توانیم رفتار مناسبی با این افراد داشته باشیم و اعتماد به نفس خود را بازیابیم.

برش

> افرادی که دچار عقده حقارت شدید می‌شوند برای مبارزه علیه حقارت خود و همسان کردن خویش با فرد دیگر به تمسخر روی می‌آورند، در حقیقت برای پنهان کردن عیب خود آن را به شخص دیگر فرافکنی می‌کنند، یعنی عیب خود را به فرد دیگر نسبت می‌دهند

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

۴۲۹۶

آسان

	۹	۶		۲		۵		۸
				۶	۳			
		۳	۵				۷	
	۱			۷		۴		۹
۴	۷	۹		۱		۳	۶	۵
۳		۲		۵			۸	
	۲				۵	۹		
			۷	۳				
۵		۸		۴		۲	۱	

متوسط

	۱		۶					
۴	۳		۲		۹	۶		
۵				۴				
				۸			۴	۱
	۲		۳		۶		۸	
۹	۵			۱				
				۶				۳
		۶	۸		۱		۲	۴
					۳		۹	

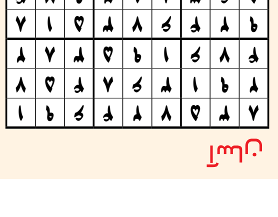
سخت

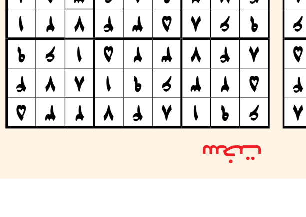
		۲		۴		۱		۶
	۷			۹	۶			
					۳			۸
۱		۷					۶	
۸				۱				۴
	۹					۵		۳
۲			۹					
			۸	۶			۵	
۷		۶		۵		۹		

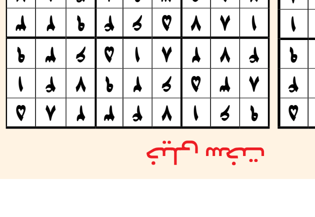
خیلی سخت

۸	۵						۶	
	۴			۲	۶			
۹					۸	۲		
	۲	۹	۴		۵			
			۱		۲	۴	۹	
		۱	۷					۶
			۲	۳			۱	
	۷						۴	۵

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۹۶







یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۲۶۵

جدول عادی

افقی:

۱- بیست و دومین استان ایران از نظر وسعت -منطقه‌ای استراتژیک از نظر جغرافیایی و انرژی که ۵۶٫۶ درصد از منابع نفت زمین در آن قرار دارد
۲- محل پرتاب موشک - نی هندی - کاری در کشاورزی
۳- مالی که در قبال آزادی کسی پرداخت شود - وسیله‌ای برای پرواز - شهر استان تهران
۴- رشته‌های گیاهی - بوی کهنگی - دورویی
۵- نوعی شلوار - دنباله‌رو عروس - عالی، عجیب - مرطوب
۶- در بهار عمر به سر می‌برد - پیوند زناشویی - چهره
۷- گودال نفتی - سخن، کلام - شهر کباب
۸- زیبا - مادر باران - گیاهی چندساله و علفی
۹- بیمارستان تهران - روا داشتن - سخنان نامربوط فرد تب‌دار
۱۰- مخفف سیاه - وسیله‌ای برای بهتر شنیدن - موز
۱۱- عصب - شبنم - منکر خداوند - نفس سوخته‌دلان
۱۲- فلس ماهی - هدف فوتبال - گل جزایر قناری
۱۳- بی‌دین - ناله - ناگهان ادبی
۱۴- نام «گاگارین» - سیستم عامل گرافیکی - ضعیف و رنجور
۱۵- یکی از مصادیق دستبرد فکری است - توهین و بی‌احترامی

عمودی:

۱- پوشش خیابان - قهرمان فصل قبل لیگ برتر
۲- اتحاد و صمیمیت - سبب، انگیزه - مخفف آواز
۳- پادشاه فرانسوی - پاداش مسابقات - سالخوردگی
۴- شور و غوغا و هیاهو - ماه هفتم میلادی
۵- مغز سر - نابودی - رونده
۶- طلیعه اعداد - رود شبه قاره هند - به تصاحب درآوردن - ضمیر بیگانه
۷- گنجینه - رویداد ناگوار - چیز
۸- نژاد ایرانی - لپ‌تاپ قابل حمل - کتابی مرجع و پر از رکوردهای بین‌المللی
۹- مخترع ماشین بخار - صفت پرنده تیزچنگال - آهنگ یا نوا
۱۰- مرکز ایالت بروتاین فرانسه - با «نقش» آید - زیرک و هوشیار - جدید
۱۱- دلگشا - شوم - تولد
۱۲- جو دوسر - اصلی و ریشه‌ای
۱۳- دیگدان - شهر استان اصفهان - عقیم
۱۴- درخشان - همگرایی، هم‌زمانی - عضو
۱۵- از جزایر جنوب ایران - فیلمی با درخشش پژمان جمشیدی (روی پرده سینما)

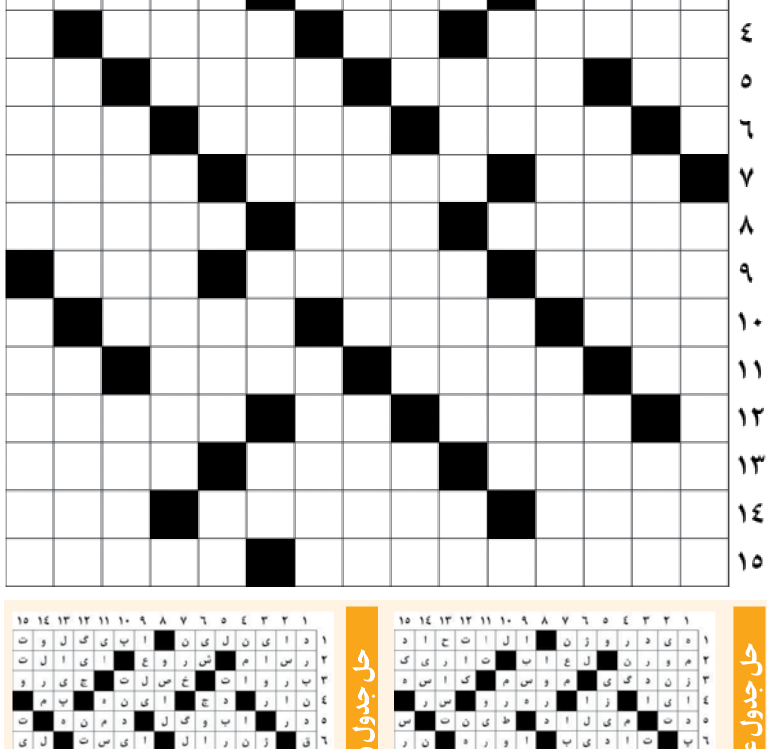
جدول ویژه

افقی:

۱- گل و گیاهی زینتی از تیره کاکتوس‌ها - اثری تاریخی در شهرستان اردکان
۲- گرگ - تجزیه - ثابت و برقرار
۳- آیین‌ها - پهلوان رویین‌تن یونان - دستورها
۴- یکی از شیخ‌نشین‌های امارات متحده عربی - پول رایج در ژاپن - طفل
۵- جثه - تنه - بسیار مهربان - جست و خیز
۶- جوش چرکین - آنچه تقدیر شده - مربوط به تعداد
۷- چوبه قالی - پروتئین کروی - آفریده شدگان
۸- احداث - قوت، نا - ییلاقی در جاده چالوس
۹- از اعداد ترتیبی - دستگاهی برای تصفیه محلول‌های آبکاری و حذف ذرات معلق - سبزی خوردنی
۱۰- غول برف‌ها - یار «عذرا» - پرده‌در
۱۱- لقب اسپانیایی - شهر بزرگ استان کردستان - خلق و خو - برای رسوایی دیگران می‌کشند
۱۲- رنگی بین خاکستری و کرم روشن - فیلم رومن پولانسکی - شرکتی تولید کننده رایانه
۱۳- ساعت ورزشی - اقامت - شیپور
۱۴- نسیم سرد - یک ماده معدنی - پخش کردن
۱۵- اثر «فرانتس کافکا» - کاهگل بام

عمودی:

۱- گیاهی طبی برای درمان بی‌خوابی - کتاب «جک لندن»
۲- جنبش فیزیکی - دارا بودن - از ادات استفهام
۳- بی‌باک و شجاع - نقص - شاعر منجم
۴- فیلم رضا درمیشیان - جالب
۵- حرف عطف - باطل کردن - مدافع منچسترسیتی
۶- رمق - شهر شمالی - فیلم افشین شرکت - مخفف کوه
۷- مقابل «متن» - شبه جزیره اروپایی - غذای بیمار
۸- نرم کننده مزاج - چاپلوس - سر کوه
۹- طایفه - سخن راست و درست - گلی زینتی
۱۰- میخوش - حفاری - غلام - ضمیر متصل
۱۱- دیوار خراب - دیوار بلند - تولد
۱۲- جذب کردن - علم ایستایی در فیزیک
۱۳- شهر استان مرکزی - شهر استان سیستان و بلوچستان - الک
۱۴- کوکب - عدد - جزیره «ژاپن»
۱۵- نوعی موشک دوربرد - نام نوروز در قدیم



حل جدول عادی شماره ۸۲۶۴

حل جدول ویژه شماره ۸۲۶۴