زندگی سلام

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه • ۲۹ بهمن ۱۳۹۷

۱۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۰ • ۱۸ فوریه ۲۰۱۹

شماره ۲۰۰۴۰

۱۲۶۳

آن چه باید درباره مسخره کردن و مسخره شدن به بهانه خودکشی یک دختر به دلیل افتادن کلاه گیس اش بدانید

تمسخر؛ تخریب خود و دیگران

پرونده

چند روز پیش بود که مأموران کلانتری ۱۱۲ تهران در جریان خودکشی دختر جوانی قرار گرفتند و به دنبال اعلام این خبر، به دستور بازپرس جنایی تحقیقات آغاز شد. خیلی زود، بررسی ها به نتیجه رسید و مشخص شد که دختر ۲۷ ساله به دلیل ابتلا به بیماری، مجبور به تراشیدن موهای سرش شده بود اما وقتی در یک مهمانی دوستانه ناگهان کلاه گیس از سرش افتاد، انگار همه دنیا جلوی چشم اش خراب شد. در ضمن این موضوع باعث شد تا چند نفر از مهمان ها او را مسخره کنند و دختر جوان بعد از بازگشت به خانه با خوردن ده ها قرص خودکشی کرد. در کنار این که متاسفانه آن مرحوم مهارت لازم برای حل مسئله را نداشته است، آن چه بیش از هر چیز دیگری توجه را به خود جلب می کند، تاثیر روانی مسخره کردن دیگران است که شاید در نگاه اول، فقط به هدف خندیدن باشد اما ممکن است عواقب بسیار تلخی داشته باشد. در ادامه بعد از مرور چند پرونده جنایی که رد پای مسخره کردن در همه شان دیده شده است، نظر دو روان شناس درباره ویژگی های شخصیتی افراد مسخره کننده و اصولی ترین شیوه های مقابله با مسخره شدن را خواهید خواند.

۳ پرونده حوادثی که با مسخره کردن شروع شدند

عامل مسخره شدن: رفتارها و شخصیت فرد!

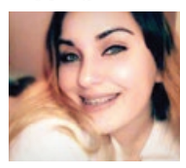
عاقبت: قتل

اسفند ۹۵ اعلام شد طی یک درگیری، فردی به نام علی ۱۸ ساله به علت اصابت جسمی تیز به ناحیه سینه جان باخته است. قاتل پس از دستگیری، صراحتا به ارتکاب جنایت اعتراف و عنوان کرد: «برای فروش و خالی کردن ضایعات پلاستیک به یک کارگاه رفته بودم و کارگران این کارگاه که چند نفر بودند و یک نفر از آن ها را از قبل می شناختم، شروع به دست گرفتن و مسخره کردن من و رفتارهایم کردند؛ همین موضوع علت آغاز درگیری من با آن ها شد و متوجه نشدم، مقتول چگونه هدف اصابت چاقو قرار گرفت!»

عامل مسخره شدن: راننده تازه کار بودن!

عاقبت: تصادف با گارد ریل

یکی از ویدئوهای جالب درباره عاقبت مسخره کردن که در سال ۲۰۱۷ منتشر شد و مربوط به یکی از کشورهای اروپایی است، بازدید زیادی در شبکه های اجتماعی داشت. در این ویدئو، دو مرد که سوار بر خودرو مشغول تماشا و تمسخر یک راننده تازه کار بودند و مدام برای او بوق می زدند، سریع تر از آن چه فکرش را می کردند به سزای عمل خود رسیدند. ماجرا از آن جایی شروع شد که یک کارآموز به خاطر هول شدن، نتوانست خودرویش را کنترل کند و پس از چند حرکت زیگزاگی، به خاطر بوق زدن دو جوان دیگر از جاده منحرف شد و با گارد ریل تصادف کرد. در این بین، این دو مرد چنان سرگرم مشاهده حرکات محیر العقول راننده تازه کار شدند که از کنترل خودرو و دیدن مسیر رو به رویشان غافل شدند و در عرض چند لحظه خودرویشان واژگون شد. با اسکن کیوآرکد کنار این مطلب، می توانید این ویدئو را تماشا کنید.



عامل مسخره شدن: نداشتن قیافه!

عاقبت: خودکشی

«برندی ولا» دختر ۱۸ ساله ساکن تگزاس با وجود این که خودش را زیبا می دانسته و هر روز عکس هایی از خودش در شبکه های اجتماعی منتشر می کرده است، توسط اطرافیان و همکلاسی هایش به شدت در کامنت هایی تمسخر و توهین می شود. او در روزهای پایانی سال ۲۰۱۵ با قرار دادن سلاحی در مقابل قلبش، خودکشی کرد. دلیل خودکشی برای والدین برندی نامشخص بود تا آن که دریافتند دخترشان به علت مسخره شدن توسط کاربران وفشار عصبی که این رفتار در پی داشته، دست به خودکشی زده است. ظاهرا بیشتر عکس ها و مطالبی که این دختر در فضای مجازی منتشر می کرده با تمسخر افراد مختلف همراه می شده است و بعضی کاربران او را به دلیل نداشتن قیافه ای زیبا، مسخره می کردند.

چگونه با افرادی که دیگران را مسخره می کنند، برخورد کنیم؟

گاهی برخوردی محکم و گاهی بی محلی

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سر و کار داشتن با افرادی که به اسم شوخی ما را دست می اندازند و مسخره می کنند، کار آسانی نیست. برای مقابله با این افراد روش ثابتی وجود ندارد اما برخی راهکارها می تواند به ما کمک کند تا برخورد مناسب تری با چنین افرادی داشته باشیم.

۱ اگر والد، بزرگ تر حاضر در جمع یا مدیر یک مجموعه هستید که از شما انتظار می رود از دیگران حمایت کنید، گاهی لازم است مستقیم در چشم فردی که دیگران را مسخره می کند، نگاه کنید و به او تذکر دهید. در این شرایط، با اعتماد به نفس، مستقیم و خلاصه تذکر خود را بیان کنید.

۲ گاهی بی محلی بهترین جواب است. اگر نوجوانی شما را به عنوان یک بزرگ تر دست می اندازد، شاید بهتر باشد هر از گاهی خود را به نشنیدن بزنید. در نهایت نیز در ارتباط با نوجوانان اگر خواستید تذکر دهید، به صورت خصوصی و فردی این کار را انجام دهید.

۳ بسیاری از افرادی که عادت به مسخره کردن دیگران دارند، توجهی به احساسات اطرافیان خود ندارند. هر چند بیان این که شما دقیقا چه احساسی دارید، نمی تواند به یک باره باعث تحول آن ها شود اما می توان امیدوار بود که با شنیدن احساسات شما به صورتی مستقیم و خلاصه، در آینده دقت بیشتری بر رفتار خود داشته باشند. برای پذیرش بهتر آن چه می گویید، جمله خود را با من شروع کنید، بر احساسات خودتمرکز کرده و در آخر انتظار خود را بیان کنید.

۴ اگر نوجوان هستید و در مدرسه توسط همکلاسی هایتان مسخره می شوید بهتر است به این چند نکته توجه کنید: سعی کنید اعتماد به نفس خود را در مقابل افراد مسخره کننده حفظ کنید، گاهی سکوت و بی محلی می تواند از افزایش تنش در این شرایط جلوگیری کند و اگر این رفتار به شدت برای شما آزاردهنده است، به جای خودخوری به گزینه کمک گرفتن از دیگران فکر کنید. کمک گرفتن به موقع، نشانه پختگی یک نوجوان است.

۵ واقعیت این است که به رغم همه تلاش ها ممکن است ما باز ناچار از ارتباط و تعامل با افرادی باشیم که ما را در جمع فامیل، مدرسه، دانشگاه یا محل کار مسخره می کنند. مورد تمسخر واقع شدن برای همه استرس زاست و زمانی که ادامه دار می شود، می تواند عوارض جدی بر سلامت روان ما داشته باشد. پس روش های آرامش بخشی را یاد بگیریم و همیشه به این موضوع توجه کنیم که هر چند امکان کنترل رفتار دیگران را نداریم اما می توانیم تلاش کنیم تا خودمان حال بهتری پیدا کنیم.

ویژگی های شخصیتی افرادی که دیگران را مسخره می کنند

مبارزه علیه حقارت خود

دکتر سید علی ظریفی | روان شناس

یکی از راه های نادرست ابراز احساسات، تحقیر کردن است. مسخره کردن، دلایل و ابعاد بسیاری دارد اما یکی از مهم ترین آن ها به شخصیت افراد برمی گردد. در بسیاری از موارد دیده می شود شخصی که دیگران را مسخره می کند، همواره در زندگی خود با کمبودهایی رو به رو بوده است و برای سرپوش گذاشتن بر این کمبودها و همچنین برای این که با قرار گرفتن در جمعی از افراد، حرفی برای گفتن داشته باشد از ویژگی های متعلق به انسان های دیگر برای تمسخر آن ها استفاده می کند. در ادامه چند نکته در این باره مطرح می شود.

تعریف روان شناسانه تمسخر

تمسخر یا طعنه در لغت به معنای به کار بردن کلمات ناشایست برای تخریب و تحقیر دیگری است. روان شناسان تمسخر را یک سازوکار ناسازگار برای مقابله با خشم و ناامیدی های حل نشده در گذشته افراد می دانند. در برخی موارد آن ها با این کار سعی در پنهان کردن شخصیت معیوب خود دارند و عیب های خودشان را به دیگران نسبت می دهند و به آن ها می خندند. در واقع تمسخر حالتی منفی در ذهن است که فرد موضوعی را که از نظر روانی برای او تنش ایجاد کرده است، در قالب کلماتی به شخص دیگر ابراز می کند تا از تنش خود بکاهد.

تلاش برای جلب توجه دیگران

افرادی که دچار عقده حقارت شدید می شوند، برای مبارزه علیه حقارت خود و همسان کردن خویش با فرد دیگر به تمسخر روی می آورند. در حقیقت برای پنهان کردن عیب خود آن را به شخص دیگر فرافکنی می کنند یعنی عیب خود را به فرد دیگر نسبت می دهند. به عنوان مثال؛ شخصی که خودش نمی تواند خوب رانندگی کند دایم از رانندگی دیگران ایراد می گیرد و آن ها را مسخره می کند. این افراد کنترل بر احساس خود ندارند و دچار ضعف روانی هستند. گاهی هم بعضی از افراد برای خنداندن دیگران در جمع، شروع به مسخره کردن یک فرد می کنند تا خودشان را نشان دهند و نظر بقیه را جلب کنند.

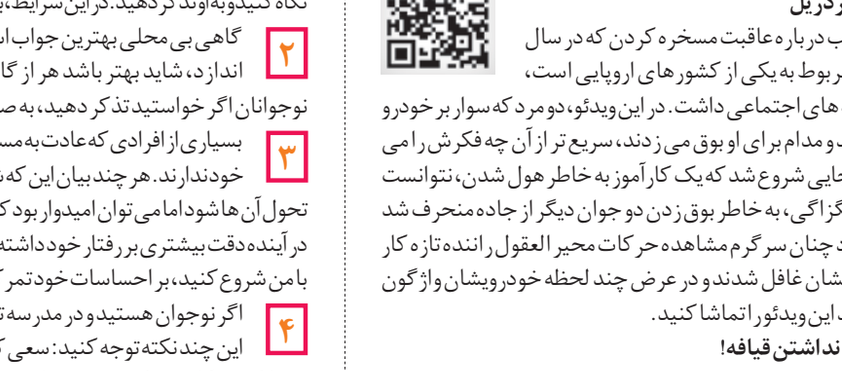
مرز بین شوخی و تمسخر چیست؟

شوخی کردن بد نیست و شاید بتوان مزایای زیادی برای آن فهرست کرد اما زمانی که شوخی از کنترل خارج شود و به مرز تمسخر برسد، تبعات نامناسبی خواهد داشت. شما چگونه حس شوخ طبعی تان را به کار می برید؟ شیوه شما در شوخی کردن چیست؟ آیا آدم بذله گویی هستید یا این که آدم ها را دست می اندازید و به آن ها می خندید؟ به گزارش سپیده دانایی، شوخ طبعی همانند شمشیری دو لبه است. هم می تواند باعث بهتر شدن یک رابطه شود و به کنار آمدن با مسائل زندگی کمک کند طوری که بتوانیم در شرایط سخت و ناگوار به اصطلاح حریف زندگی شویم، هم می تواند ویرانگر و تحلیل برنده عزت نفس آدم ها باشد و دشمنی دیگران را برانگیزد.

شوخ طبعی سرکوب کننده

نوعی از حس با مزگی و طناز بودن شوخ طبعی «سرکوب کننده» است که به صورت پرخاشگرانه جلوه می کند که با انتقاد کردن، دستکاری افکار دیگران و دست انداختن و استهزای آن ها نشان داده می شود. این موارد همان مرزهای شوخی و تمسخر است. این انتقادها، خنده دار اما بی رحمانه است. تعریف کردن داستان های خجالت آور اما با مزه از یکی از دوستانمان برای افراد دیگر باعث می شود دوستمان بد جلوه کند، در حالی که ما به دلیل حس شوخ طبعی مان و این که باعث خنده و نشاط دوستان دیگرمان شده ایم همچنان خوب به نظر می رسیم. در این موارد وقتی با چنین افرادی به مقابله می پردازیم، آن ها از حربه «فقط شوخی کردم» استفاده می کنند که به آن ها اجازه می دهد از مسئولیت پذیری در برابر گفته هایشان اجتناب کنند. این دسته شوخی ها نشان می دهد که فرد در روابط شخصی اش «باجگیری» می کند. موردی خاص را در فردی هدف قرار می دهند و به اصطلاح مدام به آن بند می کنند و یک شوخی را به تمسخر تبدیل می کنند.

جدول سخت [شماره ۵۴۷]



طراح جدول: بیژن گورانی

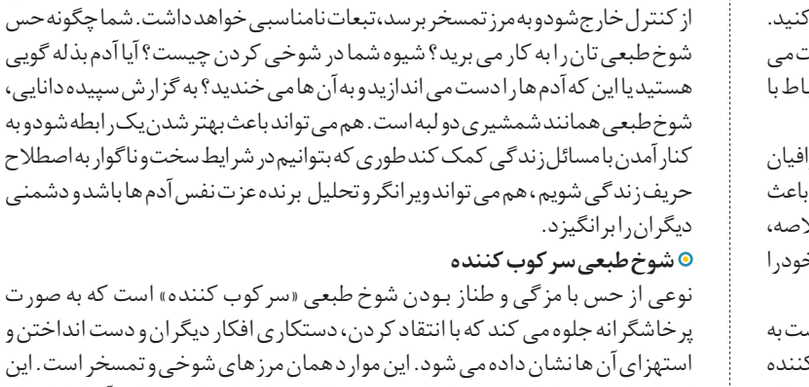
افقی: ۱ – عازم – مترجم و داستان‌نویس ایرانی که بینوایان ویکتور هوگو را ترجمه کرد ۲ – بیهوده – مرحوم – معطر – اشتباه غیر ارادی لفظی ۳ – فیلمی ساخته مجید مجیدی – از لبنیات – واحد نظامی – شهری در مصر باستان ۴ – سرطان خون – واحدی برای اندازه گیری مساحت زمین – مجموعه نغمات یک دستگاه موسیقی – اول ۵ – صد متر مربع – از آثار دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن، نویسنده معاصر – کشت بارانی – سوره هشتاد و یکم قرآن ۶ – محافظ سیم های برق و تلفن – سرپوش – میکرومتر ۷ – مدارک – همسر حضرت یعقوب(ع) – انجام نشدنی – صوت شگفتی ۸ – دارایی و ثروت – شرط بندی – گل به سر روزگار می ریزد – قریه ۹ – مشرف به موت – قدیمی ترین رسانه – پرتابه ورزشی – نبرد ارتش آلمان و نیروهای متفقین در جریان جنگ جهانی اول ۱۰ – نسبت دو زن با یک شوهر – کتابی از زیگموند فروید – دسته بزرگی از ستارگان که در سر اسر آسمان شب پراکنده اند – زن و شوهر ۱۱ – نقش گمرک در تجارت خارجی کشور – لباس سنتی زنان ژاپنی

عمودی: ۱ – اثری به قلم ویکتور هوگو – واحد پول مراکش ۲ – گدای سمج – فراوانی ۳ – پوست دانه گندم – قندی که از تجزیه نشاسته به دست می آید ۴ – کنایه از آماده خدمت بودن است ۵ – تکرار حرفی – واحد پول چین – چین و چروک پوست ۶ – نوعی سطح شیب دار – کمربند مسیحیان – درخت زبان گنجشک ۷ – آزرده – کدخدا ۸ – پیش از تموز – چاردیواری مسقف ۹ – جزیره ایرانی هرمزگان – از زنان اساطیری یونان ۱۰ – کمبود آن موجب بیماری گواتر می شود – جسمی – نوعی بیماری پوستی ۱۱ – بازداشتن از انجام کاری – خراب و ویران – دویار همقد ۱۲ – دمای زیاد و سوزاننده – پرنده ای با منقار باریک و خمیده ۱۳ – نوعی بارانی – دارای جنبه تظاهر ۱۴ – صندلی دندان‌پزشکی – شاه ساسانی و نوه اردشیر بابکان ۱۵ – ام الخبائث – اندیشه – پشم نرم بدن جانوران ۱۶ – پسر حضرت نوح(ع) – نوعی بیسکویت سبک – حرف دهن کجی ۱۷ – ماده معدنی مورد نیاز برای تمامی سلول های بدن ۱۸ – کنایه از هر چیز مفت و بی ارزش و فراوان است – گیاه سواحل شنی ۱۹ – گاو مقدس مصریان قدیم – ذره ای بدون بار الکتریکی ۲۰ – وجود ندارد – پادشاه بزرگ و قدرتمند

حل جدول شماره ۵۴۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱	م	ا	ک	ا	ی	و	■	د	ر	ک	ز	■	س	و	ن	ا	■	ن	ج	س
۲	ا	م	ر	ی	■	ا	ب	و	ا	ل	و	ف	ا	ج	و	ز	ج	ا	ن	ی
۳	ک	ا	ن	ت	ی	ن	ر	■	ه	ا	و	■	د	ی	گ	ر	■	ن	ا	ک
۴	ن	م	■	م	ی	م	ی	ک	■	ن	ب	ر	د	■	ل	ا	ی	ن	ح	ل
۵	ل	ل	ف	■	ل	و	ب	ی	ا	■	ی	ت	ی	م	■	ر	ا	س	■	■
۶	ی	ه	و	د	■	د	ر	ه	س	ت	ا	ر	ه	ا	■	ن	خ	و	د	■
۷	■	■	ا	ن	ر	■	ی	ا	ب	و	■	ن	ی	ا	ی	ش	■	ه	ا	ل
۸	ک	ی	ق	ب	ا	د	■	ن	س	ا	ج	■	م	ج	ب	و	ر	■	ز	م
۹	م	و	■	ا	د	ر	م	■	ر	ن	ا	ن	■	ر	ا	ی	ا	ت	ا	ر
۱۰	چ	و	ب	ل	ا	ی	چ	ر	خ	گ	ذ	ا	ش	ت	ن	■	م	ا	ر	د
۱۱	ه	ی	ز	■	ر	ک	ی	ن	■	ر	ب	و	ن	■	ز	ج	ا	ج	ی	ه

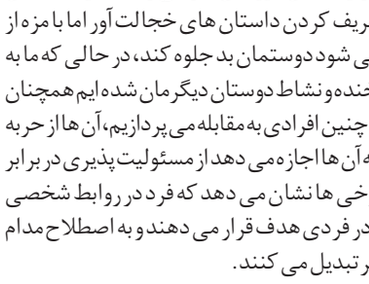
جدول متوسط [شماره ۷۳۳۶]



طراح جدول: مریم احمدی

افقی: ۱ – کامپیوتر – بندری در استرالیا – دستبرد ۲ – برگ برنده – نت ششم – پاییز – غرور – پروردگار – من و شما ۳ – عقاب سیاه – گیاه پرچین – نفس – جوانی – شبهه ۴ – مادر – سیاهی – فریاد – پاندول – قلب ۵ – چیره دست – نگاه خیره – با وقار – نظر ۶ – نقره – از خوردنی ها – عدد روستا – قشنگ – شهر فردوسی ۷ – زنبیل – بی نظیر – زهر – سختی ۸ – خرس فلکی – خوابیده – سنگ طلق – از شهرهای استان زنجان – ناپیدا ۹ – جاده قطار – لازم – علامت مفعولی – بیماری عفونی ناشی از ورود باکتری های خاک به بدن – منزل ۱۰ – لحظه – حرف دهن کجی – نشانه – ترساننده – مایه حیات – گوشت ترکی ۱۱ – مستخدم – جدول تناوبی عناصر به نام اوست – پافشاری

عمودی: ۱ – گیرنده امواج – فهم ۲ – ایالتی در هند – بصیر ۳ – یار رامین ۴ – زائو ترسان – نظم و ترتیب – دریا ۵ – شهیر – مهریه ۶ – سرزمین – حرف انتخاب ۷ – کوچک – اکسیر ۸ – اجرت – از شهرهای سیستان و بلوچستان – گناه ۹ – درون – برج داستانی – زمینه – رود اروپا ۱۰ – این جانب – معمور ۱۱ – ثمر – تنبل ۱۲ – بی پرده – پیشروی گله – پسوند شباهت – علامت ندا ۱۳ – کنج – از سنگ های قیمتی – پایتخت اوکراین ۱۴ – خدایی – زمان بی آغاز ۱۵ – وی – بزرگ ترین جزیره دریای کارائیب ۱۶ – روسری – نقاش معروف عهد صفوی ۱۷ – حرارت بدن – از سازهای زهی – حرف همراهی ۱۸ – دولت ها ۱۹ – آرزو – ضبط صوت قدیمی ۲۰ – ماما – سرزنش



حل جدول شماره ۷۳۳۵