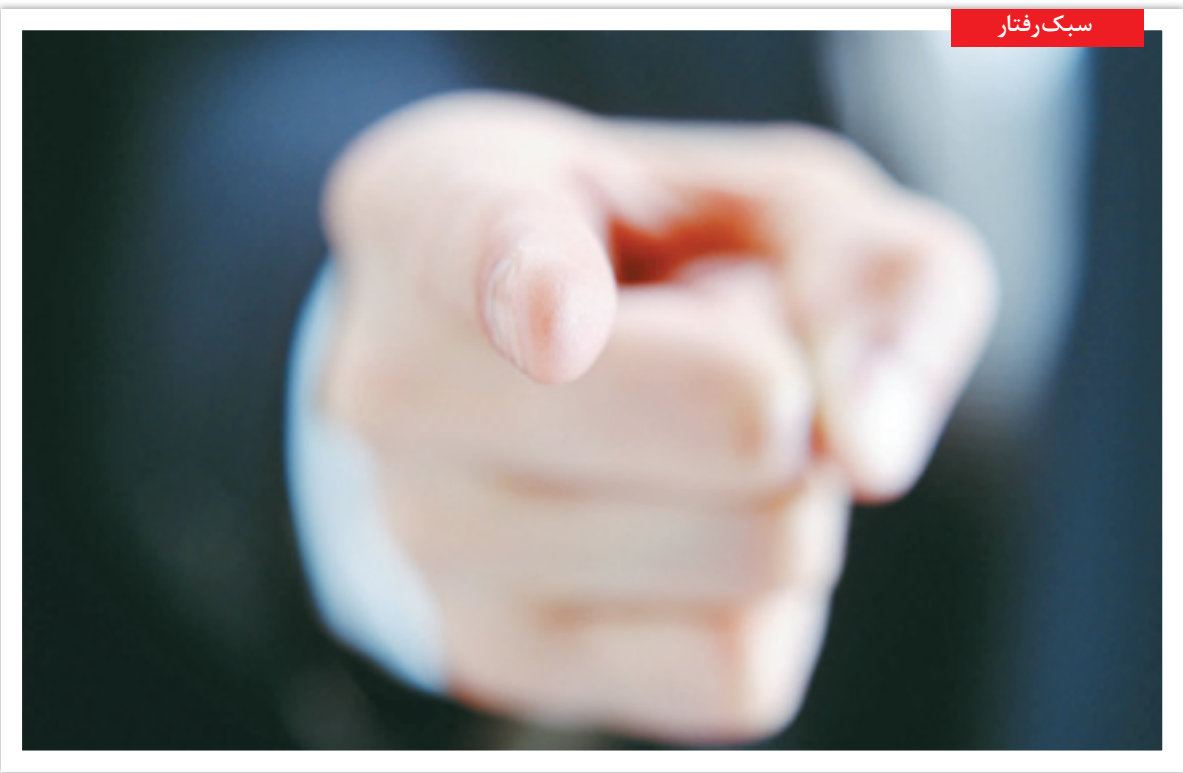




سبک رفتار



سهم هریک از ما در مسخره کردن جهان چقدر است؟

ویروسِ تمسخر را فوراً وارد نکنیم!

▀ **لبل جعفری**

نباید فلان لباس را در این مهمانی بپوشی، چون دیگران مسخره‌ات می‌کنند... نکند بار دیگر این حرف را موقع برداشتن تلفن بگویی چون حتماً مورد تمسخر دیگران قرار می‌گیری... دلم می‌خواهد اینگونه غذا بخورم ولی می‌دانم با این کار، مضحکه خاصی و عام می‌شوم... این عینک مسخره چیست که به صورت ت زده‌ای؟!... قیافه‌اش را نگاه کن، این چه طرز اصلاح کردن است؟!... کار کردش مثال زدنِ است، مثل بی‌دست و پایا می‌ماند و...

این جملات شاید نخستین چیزی را که به یادمان می‌آورد، مسخره کردن و تمسخر دیگران باشد. گاهی مسخره می‌کنیم و به دیگر موجودات و انسان‌ها می‌خندیم. بابت رفتار دیگری که ممکن است با طریق رفتاری و زندگی ما جور در نیاید به تمسخر می‌نشینیم و مسخره‌اش می‌کنیم. گاه مانند کودکان که برای یکدیگر شکلک درمی‌آورند، ما هم با رفتار تمسخرورزانه خود، برای

▀ این روزها مسخره کردن بدتر از همیشه است

در دنیای امروز توجه به نکات اخلاقی خیلی مهم‌تر است. همیشه مهم بوده است ولی امروزه اهمیتش واقعاً زیاد است، چون همه ما ابزارهایی در اختیارمان قرار گرفته که اگر به این نکات ساده و کوچک اخلاقی و انسانی توجه نکنیم قاعه‌های بزرگی را می‌توانیم به وجود بیاوریم. ایمیل، کانال‌های بزرگ تلویزیونی و رادیویی، روزنامه‌ها و مجزهایی از این قبیل و از همه آسان‌تر و در دسترس‌تر، شبکه‌های مجازی که این روزها می‌تواند در تمام دنیا ظرف چند دقیقه غوغایی به پا کند.

حتماً شما هم بارها شنیده‌اید که بسیاری از ما فرهنگ استفاده از تکنولوژی جدید را نداریم ولی خود تکنولوژی را به راحتی در اختیار گرفته‌ایم. همه‌جا می‌گویند باید فرهنگمان را بالا ببریم تا از تکنولوژی خوب استفاده کنیم ولی این فرهنگ مگر چه غول بزرگی است که ما نمی‌توانیم در قلب خود جایش دهیم تا رفتار متناسب با آن را از خودمان نشان بدهیم؟

یکی از قسمت‌های این غول بزرگ مسخره نکردن است. هر وقت بتوانیم این ویژگی را در خودمان اینقدر محکم کنیم که حتی در بدترین شرایط هم کسی را مسخره نکنیم آن وقت می‌توانیم ببینیم که نتوانسته‌ایم با این غول بزرگ دست بدهیم و به خانه دعوتش کنیم. وقتی هم که این قدر ویژگی‌های خوب اخلاقی و انسانی را در خودمان بزرگ کردیم که بتوانیم به خودمان بگوییم یک انسان اخلاقی مدار، آن وقت این غول دوست‌داشتنی نه تنها هم‌خانه ما می‌شود، که با یک دستور ما، دود می‌شود و می‌رود درون زنجیره چراغ‌قلب‌مان. این غول دوست‌داشتنی تا وقتی با ماست، محال است که دیگری را مسخره کنیم.

ما ایرانی‌ها به فرهنگ پیشین و تمدن خود می‌نازیم و افتخار می‌کنیم، در حالی که غول‌های مهربان و دوست‌داشتنی‌مان را فراموش کرده‌ایم. چراغ‌های جادویی قلب ما می‌تواند نه تنها تخریب‌کننده نباشد که سازنده هم باشد. چراغ جادوهای پیشینیان درست است که هنوز هم روشن است و می‌تواند روشن‌کننده راهمان باشد ولی در دنیای امروز با وجود ابزار جدید، آن قدرها سوسو ندارد که به جای چراغ‌های خالی از غول ما هم نور بتاباند و راه را روشن کند.

▀ غول چراغ را به خانه بیاوریم

به نظر می‌رسد اصول اخلاقی مثل یک زنجیر به هم متصل هستند. مثلاً اگر می‌خواهیم توانایی این را پیدا کنیم که کسی را مسخره نکنیم، لازم است درباره او قضاوت نکنیم واگر نخواهیم درباره او قضاوت کنیم لازم است که خودبرتریبی نداشته باشیم و اگر می‌خواهیم خودبرتریبی نداشته باشیم لازم است که غرور نداشته باشیم واگر می‌خواهیم غرور نداشته باشیم لازم است از بهتر بودن دیگران نترسیم.

این رشته‌ها که من نام «رشته‌های اخلاقی» یا «زنجیره‌های اخلاقی» را بر آن می‌گذارم، غول‌هایی می‌توانند برایمان معجزه به ارمان بیاورند را به خانه می‌کشاند. این رشته‌ها برای غول چراغمان خوشایند است. این غول‌های کوچک که همگی با غول مادر در ارتباط هستند، نیاز سدیدیی به رعایت اصول اخلاقی دارند. خوراکشان رعایت اخلاق و در نظرگیری و وجدان در تمامی امور زندگی است. غول مادر که فرهنگ کلی جهان است، دلش می‌خواهد هر کدام از فرزندانته به خانه‌ای و قلبی رفته و چراغ جادوی خود را بیایند. این ما هستیم که بر ساماندهی این غول‌ها تأثیر داریم. اگر غول‌ها که بی‌سامان باشند یعنی چراغ‌ها خالی است، یعنی فرهنگ سرس جایش نیست. هر کدام از ما باید چراغی را روشن نگه دارد. این چراغ‌ها غول را که درون خود جای دهند، نور می‌افروزند و روشن می‌شوند.

حفظ زنجیره اخلاقی در دنیای امروز خیلی مهم است. جمعیت در دنیا زیاد شده و از تباطات زیادتر شده است. اگر قرار باشد هر کدام از ما زنجیره اخلاقی درونی خودمان را سالم نگه نداریم و با یکی از کارهای غیر اخلاقی آن را پاره کنیم، به زنجیر بزرگ‌تر آسیب می‌زنیم. زنجیره اخلاقی هر کدام از ما به یکدیگر متصل است. مثلاً زنجیره اخلاقی من به زنجیره اخلاقی فرزندهم، به زنجیره اخلاقی مادرم... متصل است. حتی زنجیره اخلاقی همسایه‌ها با یکدیگر و افراد یک محل، یک شهر، یک کشور، و یک دنیا در ارتباط با دیگری است. وقتی یک قسمت از زنجیره اخلاقی خودمان را پاره کنیم، به نظر شما بر زنجیره اخلاقی دیگران تأثیری نخواهد داشت؟ هر چند این تأثیر شاید مختصر باشد ولی هست. ما با این کار درواقع ححق دیگری را ضایع می‌کنیم. نه صرفاً دیگری، که گاه حق بسیاری از دیگران

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



گاهی تمسخر دیگران را که در شبکه‌های مجازی پخش شده می‌بینیم و می‌خوانیم و خودمان هم آنها را نشسر می‌دهیم. ممکن است تمسخر فلان بازیگر را از فلان خبرنگار ببینیم و نه تنها بر ایمان جالب باشد که برای گروه‌ها و کانال‌های متعددی ارسال کنیم. ما با این ارسال‌ها، زنجیره‌های اخلاقی‌مان را روز به روز گسسته‌تر و پر شکافت‌تر می‌کنیم و بر زنجیره اخلاقی دیگران هم شکاف می‌اندازیم. غافل از اینکه این شکاف‌ها و این گسستگی‌ها یک روز گر بیایمان را خواهد گرفت

گاه این پوزخند زند‌ها و ریشخند زند‌ها از حد خانواده و فامیل بالاتر می‌رود و تا کشورها و تمامی کره زمین گسترش پیدا می‌کند. مثلاً برنامه‌هایی برای تمسخر و تحقیر دولت‌ها و ملت‌ها ساخته می‌شود. این برنامه‌ها نه تنها سازنده نیست که به نوعی به ترویج فرهنگ تمسخر دامن می‌زند. با اینها پشت سر هم زنجیره‌های اخلاقی، یکی پس از دیگری پاره می‌شود و ما نیز چه جزو این افراد باشیم و چه نباشیم، زیر بمباران این از هم گسستگی‌های اخلاقی قرار می‌گیریم. ما زیر این بمب‌ها زندگی می‌کنیم و تأثیر می‌گیریم. آن وقت انتظار داریم که همه چیز هم خوب پیش برود. خوب رشد کنیم، آرامش داشته باشیم، زندگی بر وفق مرادمان باشد و خلاصه اینکه آرامش داشته باشیم.

اگر هر کدام از ما خودش را کمتر از دیگری ببیند و دست از مقایسه بردارد و درواقع از خود کم‌بینی که خیلی وقت‌ها ما را تحت فشار قرار می‌دهد، دست بردارد آیا باز هم احساس تمسخر دیگری در ما شکل می‌گیرد؟ باز هم دلمان می‌خواهد که دیگری را مسخره کنیم؟ اگر در درون خود احساس ضعف نداشته باشیم و درواقع خودمان را پایین ببینیم و دیگران را انظور که هستند ببینیم و بدبیریم، باز هم عاملی در وجودمان موفق می‌شود که دست به تمسخر دیگری نزنیم. این عوامل این روزها در وجود خیلی از ما وجود دارد. ما به آنها پر و بال می‌دهیم. گاهی تمسخر دیگران را که در شبکه‌های مجازی پخش شده می‌بینیم و می‌خوانیم خودمان هم آنها را نشر می‌دهیم. ممکن است تمسخر فلان بازیگر را از فلان خبرنگار ببینیم و نه تنها برایمان جالب باشد که برای گروه‌ها و کانال‌های متعددی ارسال کنیم. ما با این ارسال‌ها، زنجیره‌های اخلاقی‌مان را روز به روز گسسته‌تر و پر شکافت‌تر می‌کنیم و بر زنجیره اخلاقی دیگران هم شکاف می‌اندازیم. غافل از اینکه این شکاف‌ها و این گسستگی‌ها یک روز گریبانمان را خواهد گرفت.

▀ شفاف بودن به جای تمسخر

گاهی مسخره می‌کنیم چون نمی‌توانیم با قدرت نظرمان را بیان کنیم. برای همین خاشبه می‌رویم و دنبال عیب‌جویی و تمسخر می‌گردیم. مثلاً به جای اینکه به زنی که در صف خودپرداز، حق ما را ضایع کرده است، واضح و شفاف و باشهامت بگوییم که کار اشتباهی انجام داده یا اینکه از ابتدا اجازه ندهیم که حق ما را

ضایع کند، شروع کنیم به مسخره کردن و خندیدن به سر و وضع و پوشش او. بسیاری دیده‌ام که افراد به جای اینکه شفاف و بی‌حاشیه و بی‌پرده نظرشان را بگویند، به ظاهر یکدیگر توجه می‌کنند و این را دستاویزی قرار

می‌دهند برای تحقیر کردن طرف مقابل.

از چراغ قلبمان فاصله می‌گیرد و مادر فرهنگ همچنان در انتظار سامان‌گزی فرزندان‌ش غصه می‌خورد.

▀ خودمان را به جای دیگری بگذاریم

اگر خودمان را به جای دیگری بگذاریم می‌توانیم شرایط او، دلیل نوع پوشش، نوع غذا خوردن و در کل نوع رفتار او را ببذیریم. وقتی کسی را ببذیریم، دیگر بر ایمان تمسخر او نخواهد بود.

از سوی دیگر شناسیدن شکلک را در این باشد که ما خودمان را از دیگران متمایز می‌بینیم. از نگاه عرفا و فلاسفه، ذات بشر یکی است. همه ما موجودات، از جمله انسان، جزئی از این جهان هستی هستیم. بخشی از آن هستیم، نه جدا از آن. درواقع در عین مستقل بودن، یکی هستیم. وقتی این قدر رشد اخلاقی و شخصیتی داشته باشیم که خودمان را با هستی یکی ببینیم، دیگر نمی‌توانیم دیگران که درواقع بخشی از خودمان هستند را مورد تمسخر قرار بدهیم.

آگاهی از ترس هایمان یکی از راه‌های مهم برای کنار گذاشتن عادت زشت مسخره کردن دیگران است. می‌گوییم عادت، چون این کار برای خیلی از ما به صورت یک عادت درآمده است. خیلی از ما عادت کرده‌ایم که تمسخر و تحقیر کنیم، به دیگران و به چیزهای مختلف بخندیم. این عادت به جایی رسیده است که حتی در بسیاری از سریال‌ها و فیلم‌ها هم به جای طنز واقعی، تمسخر دیگران را شاهد هستیم و حواسمان هم نیست که نشسته‌ایم پای تلویزیون و... و به دیگران می‌خندیم. فلان نوشته یا فیلم یا خرابکاری انسان را برداری دیگری را می‌بینیم و با لذت به آن می‌خندیم و برای هر کسی هم که می‌شناسیم ارسال می‌کنیم تا او هم مثل ما از مسخره کردن سوزه‌ها لذت ببرد. فوراورد کردن ویروس تمسخر به عادت امروز هزاران کارسز اینترنتی بدل شده است و کوله‌باری از گناه که هر روز بر دوشمان سنگین‌تر می‌شود.

ولی کار به همین جا ختم نمی‌شود، همین که چراغ قلبمان با این کارها روشن نمی‌شود و غول نمی‌آید و معجزه آرامش را به ما نمی‌دهد یکی از نتیجه‌های این رفتار ماست. شاید بهتر باشد با ایمان و تکیه بر پروردگار، قدرت قلبی‌مان را برای حفظ زنجیره اخلاقی خودمان، در ضمیرمان بیشتر کنیم. غول مادر فرهنگ، هم‌کنون، چشم امیدش به ماست.

نگاه

شاید ما هم قربانی تمسخر دیگران باشیم

کودکی که مسخره شد

خودش را از دست می‌داد و در نتیجه هر روز بیشتر از قبل احساس فاصله نسبت به سایرین پیدا می‌کرد. او این تمسخرها را گاه به گاه در جمع خواهر و برادران کوچکش هم داشت و از این بابت رفته رفته احساس ناتوان بودن را در وجودش پیدا کرد.

او برای فرار از این احساس به دنیای تخیلاتش وارد شد. در خیال خود دنیاهای زیبایی می‌ساخت که دوستان خوبی هم درونش بودند. او در دنیای خیالی‌اش دوستان صمیمی و مهربانی داشت که نه تنها مسخره‌اش نمی‌کردند که گاهی از روی دوستی و مهربانی

گل‌سر و سنجاق سرهای مناسب موهای او را هم برایش می‌خریدند.

این دوستان خوب در دنیای این کودک آفندر خوب بودند که نتوانستند تهنایی او را بر کنند. فقط یک وقت‌هایی را دوست نداشت؛ وقتی که آموزگار از او می‌خواست به درس توجه کند. آموزگار گاهی برای اینکه او را به خود بیورد، به خشونت دست می‌زد. اینچور وقت‌ها دخترک از معلم بدش می‌آمد. او تنها خود بیچاره، به خشونت دست می‌زد. اینکس کسی بود که اینقدر بی‌رحمانه می‌توانست او را از دوستان خویش جدا کند. چون با این کار باعث می‌شد مسئولان مدرسه با پدر یا مادرش تماس گرفته و از آنها بخوانند که دخترشان را توبیخ کنند. دخترک هر بار با این تلفن‌ها تنبیه می‌شد و گاهی محرومیت‌های زیادی می‌کشید ولی باز هم سر کلاس هنگام تدریس آموزگار دلش نمی‌خواست از دوستان خیالی‌اش جدا شود. این دخترک بزرگ و بزرگ‌تر شد و کم‌کم به سن ازدواج رسید. دیگر به جای دوستان خیالی با واقعیت‌های بیشتری روبه‌رو می‌شد. هم‌سن و سالانش یکی‌یکی ازدواج می‌کردند و مقوله پیدا کردن شریک زندگی، سوزه مهم و جدید زندگی‌شان بود. دوستان مدرسه و خواهر و برادرهای بزرگ‌ترش دیگر او را مسخره نمی‌کردند، همگی بزرگ شده بودند و بر خلاف کودکی، همه می‌دانستند که نباید عیب و ایراد دیگران را به رخشان کشید. از سوی دیگر کم‌پشتی‌های او بهتر شده و کمتر از قبل کم‌بو به نظر می‌رسید. ولی خوب... آنچه نباید می‌شد،

شده بود و در وجود این دختر شکل گرفته بود. او هنوز نتوانسته بود قلب شکسته و اثر خودنی را که خانواده و دوستان بر دلش نشانده بودند



مداوا کند. برای همین هنوز هم نتوانسته بود اعتماد به نفسی را که برای پیدا کردن خود و در نتیجه پیدا کردن همسری مناسب داشت را در خود ایجاد کند. او هم می‌خواست مثل سایرین انتخاب زندگی‌اش را انجام بدهد ولی ابزار لازم برای این کار را نداشت. او خودش را باور نداشت و هنوز خودش را همان دختر زن‌بازی می‌دید که مستحق تحقیر است و این جمله خیلی زیاد در ضمیر او تکرار می‌شد، اینکه: «من زیبا نیستم و لایق انتخاب بهترین نیستم». برای همین به نخستین مردی که به زندگی‌اش وارد شد و او را به پیشنهاد ازدواج داد، داشت ضعه‌هایش را پیدا کرده و خودش را به او پیشنهاد کرد. مدتی که از روزهای او و حرف زدن زیاد با بچه‌ها برهیز می‌کرد. هیچ‌کس نمی‌دانست که این دخترک معصوم با آن چهره مظلومی که داشت، چرا تا به این حد گوشه‌گیر و تنهاست. مدتی که از روزهای او و دوران گذشت، دخترک هنوز هم تنها بود. تنها به حیاط می‌رفت. تنها تمرین‌ها را انجام می‌داد، و تنهاهی به حل تمام مسائلی که آموزگار مطرح می‌کرد، می‌پرداخت.

رفته رفته بچه‌های کلاس سوزه تازه‌ای برای تمسخر او پیدا کردند. آنها به او می‌گفتند تو تهنایی و هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد با تو دوست شود. همین حرف‌ها عایش را پیدا کرده و خودش را از شکست نجات بدهد ولی هنوز هم دلش برایش داشت. این فکر را پیدا کرده و خودش را بدترین اثر را بر روح و روانش گذاشته بود. آن هم تمسخر دوستان و خواهر و برادرهایش بود، که هنوز هم گاهی در گوشش می‌پیچید و زجرش می‌داد. او همه دردها و سختی‌های زندگی‌اش را می‌توانست به یاد بیاورد و به آنها داشت و پنجه نرم کند ولی برای باور خودش، به یادآوری و درمان اثر تمسخرهای کودکی‌اش نیاز داشت.