

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

تمسخر؛ تخریب خود و دیگران



پرونده

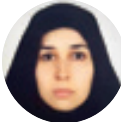
چند روز پیش بود که مأموران کلانتری ۱۱۲ تهران در جریان خود کشی دختر جوانی قرار گرفتند و به دنبال اعلام این خبر، به دستور باز پرس جنایی تحقیقات آغاز شد. خیلی زود، بررسی ها به نتیجه رسید و مشخص شد که دختر ۲۷ ساله به دلیل ابتلا به بیماری، مجبور به تراشیدن موهای سرش شده بود اما وقتی در یک مهمانی دوستانه ناگهان کلاه گیس از سرش افتاد، انکار 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 خود کشی کرد. در کنار این که متأسفانه آن مرحوم مهارت لازم برای حل مسئله را نداشته است، آن چه بیش از هر چیز دیگری توجه را به خود جلب می کند، تأثیر 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 دوران شناس درباره ویژگی های شخصیتی افراد مسخره کننده و اصولی ترین شیوه های مقابله با مسخره شدن را خواهید خواند.

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 راهکارهای 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 دقیقاً 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 گوئید، جمله خود را با من شروع کنید، بر احساسات خود تمرکز 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 آزار دهنده است، به جای خود خوری 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 زا است و زمانی که ادامه دار می شود، می تواند عوارضی 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.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۹ بهمن ۱۳۹۷
۱۲ جمادی الثانی ۱۴۴۰ • ۱۸ فوریه ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۴۰

۱۲۶۳



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 بر می گردد. در بسیاری از موارد دیده می شود شخصی که دیگران را مسخره می کند، همواره در زندگی خود با کمبود هایی رو به رو بوده است و برای سرپوش گذاشتن بر این کمبود ها 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 ساز و کار 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 کنترلی بر احساس خود ندارند و دچار ضعف روانی هستند. گاهی هم بعضی از افراد برای خنداندن دیگران در جمع، شروع به مسخره کردن يك 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 یا مزگی و طناز بودن شوخ طبعی «سرکوب کننده» است که به صورت پر خاشاکانه 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 دوستان بد جلوه کنند، در حالی که ما به دلیل حس شوخ طبعی مان و این که باعث خنده و نشاط دوستان دیگر مان شده ایم همچنان خوب به نظر می رسیم. در این موارد دوقتی 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 «با جگر می» 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.

۳ پرونده حوادثی که با مسخره کردن شروع شدند

عامل مسخره شدن: رفتار ها 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، صراحتاً 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 رفتار هایم 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!

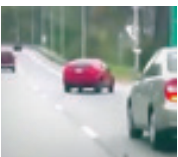
عاقبت: تصادف با گاز دریل

یکی از ویدئوهای جالب درباره عاقبت مسخره کردن که در سال ۲۰۱۷ منتشر شد و مربوط به یکی از کشور های اروپایی است، بازدید زیادی در شبکه های اجتماعی داشت. در این ویدئو، دومرد که سوار بر خودرو مشغول تماشای 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 گاز دریل تصادف کرد. در این بین، این دومرد چنان سرگرم مشاهده حرکات مخیر 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 کیو آر کد کنار این مطلب، می توانید این ویدئو را تماشا کنید.

عامل مسخره شدن: نداشتن قیافه!

عاقبت: خود کشی

«برندی ولا» دختر ۱۸ ساله ساکن نگزاس با وجود این که خودش را زیبایی 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 اظهار افیان و همکلاسی خودی در مقابل قلبش، خود کشی کرد. دلیل خود کشی برای والدین برندی نامشخص بود تا آن که در یافتند دخترشان به علت مسخره شدن توسط کاربران و فشار عصبی که این رفتار در پی داشته، دست به خود کشی زده است. ظاهر ابیشتر عکس ها و مطالبی که این دختر در فضای مجازی منتشر می کرده با تمسخر افراد مختلف همراهی شده است و بعضی کاربران او را به دلیل نداشتن قیافه ای زیبا، مسخره می کردند.



جدول متوسط [شماره ۷۳۳۶]

	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
افقی:																				
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

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

حل جدول شماره ۷۳۳۵

جدول سخت [شماره ۵۴۷]

	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
افقی:																				
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

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

حل جدول شماره ۵۴۶

طراح جدول: نرگس عزیزی

طراح جدول: نرگس عزیزی