

چه کنیم با بددهنی

همه ما کم و بیش با قضیه بددهنی برخورد داشته و داریم. صابون بعضی‌ها، بد به تن ما خورده؛ وقتی به قول خودشان دهان‌شان را باز می‌کنند و چشم‌شان را می‌بندند.



همشهری دو - طاهر عطاران: همه ما کم و بیش با قضیه بددهنی برخورد داشته و داریم. صابون بعضی‌ها، بد به تن ما خورده؛ وقتی به قول خودشان دهان‌شان را باز می‌کنند و چشم‌شان را می‌بندند.

بعضی از این افراد بلافاصله بعد از اینکه جوش‌شان خوابید پشیمان می‌شوند، بعضی دیگر هم شاید نه فقط پشیمان نشوند بلکه به این صفت به نوعی افتخار هم بکنند و به زبان حال خودشان از آن لذت ببرند. این روزها این فضای ناخوشایند در شبکه‌های اجتماعی هم بیشتر به چشم می‌خورد. جایی که ناشناس بودن، نقاب از چهره واقعی بعضی‌ها بر می‌دارد. امروز می‌خواهیم ببینیم با بددهنی و افراد بددهن چه کنیم؛ چه خودمان مبتلا به این صفت باشیم، چه دیگران.

5 قدم در برخورد با بددهنی

1- قیمت آبروها را بدانید

آبروی مردم پیش خدا از حرمت کعبه هم بالاتر است. حرمت آبروی یک انسان با حرمت خون او مقایسه شده. پس کسی که با بددهنی حریم آبروی دیگری را می‌شکند با کسی که دست به خون دیگری آلوده، بی‌شبهت نیست. همانقدر که کشته‌ای را نمی‌شود زنده کرد برگرداندن آب رفته آبروها، سخت و ناممکن است. پس باید از این حریم خطرناک فاصله گرفت چون همیشه امکان جبران نیست. زمانی این قضیه برایمان ملموس‌تر می‌شود که پای آبروی خودمان در میان باشد و بفهمیم بازی با آبروی کسی چقدر می‌تواند خطرناک و جبران‌ناپذیر باشد. آن وقت بیشتر مواظب زبانمان خواهیم بود.

2- زبان را پشت دروازه بسته لب‌ها نگه دارید

یکی از علاج‌های اصلی بددهنی، عادت کردن به سکوت است؛ چه خدای ناکرده خود گرفتار آن باشیم، چه با آدم بددهن طرف باشیم. اگر خودمان گرفتار بددهنی هستیم یک تمرین عالی این است که به محض فعال شدن سیستم بددهنی، زنگ خطری در مغزمان ما را به سکوت وادارد. با تکرار این تمرین و حساس شدن به زنگ خطرات در مغزمان، کم‌کم این عادت بد، کم‌رنگ‌تر و کم‌رنگ‌تر می‌شود. در مورد برخورد با افراد بددهن هم همین سیستم خطرات باید ما را از وارد شدن به معرکه مجادله و درگیری یا مقابله به‌مثل با آنها منع کند. اگر مرتکب فحش و بددهنی شدید خودتان را جریمه کنید و به راحتی از این رفتار زشت خود عبور نکنید؛ مثلاً خود را از رفتن به مهمانی دلخواهتان محروم کنید و از طرف مقابل عذرخواهی و دلجویی کنید چون عذرخواستن خود به اندازه کافی سخت است و درواقع نوعی تنبیه خوب محسوب می‌شود.

3- بددهنی، پرستیژ و کلاس نیست

بددهنی افتخار نیست؛ نه کلاس دارد، نه پرستیژ و نه وجهه‌ای برای کسی می‌آورد. بددهنی دقیقاً مانند بوی بد دهان است. اگر کسی به بوی بد دهانش افتخار کند یا باید به سلامت عقلش شک کرد یا باید فهمید که از فقر فرهنگی شدیدی رنج می‌برد. بددهنی گاهی بین نوجوانان یا جوانان به‌عنوان ابزار تفاوت استفاده می‌شود. جوانان دوست دارند متفاوت باشند، به چشم بیایند و بدرخشند اما اشکال آنجاست که مسیر این متفاوت‌شدن را اشتباه می‌روند. گاهی خطا دریافتن این تفاوت، به سر آوردن از کوره‌راه بددهنی و هرزه‌کلامی می‌انجامد. بعضی از جوانان از این خصلت به‌عنوان وجه تمایز و نوعی کلاس یا به‌اصطلاح گنده‌لاتی استفاده می‌کنند؛ چیزی که این روزها مخصوصاً در شبکه‌های مجازی پای ادبیات زشت را به زندگی خیلی‌ها باز کرده است. پس برای حفظ محبوبیت و تأثیرگذاری، خودتان باشید، با تمام ادبی که نشانه اصالت شماست.

4- با بددهن‌ها نچرخید

اغلب ما از بوی سیگار خوشمان نمی‌آید اما چرا بعضی‌ها تن به سیگاری شدن می‌دهند؟ دلیلش این است که مجاورت دائمی با سیگار باعث می‌شود حساسیت خود را از دست بدهند و دیگر بوی بد آن را احساس نکنند؛ اگرچه اطرافیان همیشه از آن رنج می‌برند. بددهنی هم دقیقاً مانند همان بوی بد، در اثر مجالست و مجاورت دائمی با آدم‌های بددهن، زشتی خودش را از دست می‌دهد، شخص حساسیت خود را به زندگی آن از دست می‌دهد و گاهی آنچنان پیش می‌رود که مانند مگس حتی از آلودگی آن لذت می‌برد. از این احساس بی‌احساسی و از هر جمعی که حساسیت ما را نسبت به بدی‌ها کاهش می‌دهند باید فرار کرد وگرنه ما را هم مثل خودشان می‌کنند. در عوض دوستان مؤدبی انتخاب کنید که برایتان ارزش افزوده فردی و وجهه اجتماعی

بهتری ایجاد می‌کنند. آدم‌ها، به دوستانشان شناخته می‌شوند.

5- بد نگویند تا بد نشنویند

عصبانیت خود را با بد دهنی خالی نکنید. در نهج البلاغه می‌خوانیم که علی(علیه‌السلام) به جمعی از یارانش که پیروان معاویه را در ایام جنگ صفین دشنام می‌دادند می‌فرماید: «انی اکره لکم ان تکنونوا سبابین و لکنکم لو وصفتم اعمالهم و ذکرتم حالهم کان اصوب فی القول و ابلغ فی العذر/ من خوش ندارم که شما فحاش باشید، اگر شما به جای دشنام، اعمال آنها را برشمردید و حالات آنها را متذکر شوید (و روی اعمالشان تجزیه و تحلیل نمایید) به حق و راستی نزدیک‌تر است و برای اتمام حجت بهتر» (تفسیر نمونه ج 396 ص 5).

فحش دادن، در واقع تخلیه کردن خود از فشار عصبی است که به شما وارد شده؛ در واقع شما به غلط از الگوهای یادگرفته‌اید که در مقابل این فشار موقتی که به شما وارد شده، اینگونه عمل کنید. در این شرایط اتفاقاً تلاش کنید به عکس، صفت صبر را در خود تقویت کنید. هرگاه احساس می‌کنید که نمی‌توانید طرف مقابل را تحمل کنید سعی کنید از آن موقعیت و مکان خارج شوید و با تأمل، دنبال راه حل عاقلانه‌ای بگردید. با انجام حرکات ورزشی، دوش آب ملایم، استفاده از پرورش گل، تنفس عمیق در کنار سبزه‌ها و توجه به نکات مثبت اطرافیان، اینگونه عکس‌العمل‌ها را مقاوم‌سازی.

چرا بددهنی بسیار خطرناک است؟

شاید کسی به شما نگوید اما در هرپست و مقام و رتبه اجتماعی که باشید اگر بددهن باشید در نظر دیگران به شدت ارزش و منزلت خود را از دست می‌دهید؛ در روابط اجتماعی موقعیت خود را می‌بازید و ارتباط مؤثر خود را با دیگران به باد می‌دهید. شاید در تصور بعضی، این کار پاسخ دندان‌شکن به پروها باشد! عادت‌ها که با آن به اصطلاح خوشند یا حال می‌کنند. اما آنچه حقیقتاً در اطراف این آدم‌ها رخ می‌دهد فاصله گرفتن اطرافیان از تعفنی است که شخص گرفتار آن شده و خود از درک بوی زنده آن ناتوان است. به فرمایش پیامبر، شرورترین بندگان خدا کسی است که مردم به واسطه فحاشی او خوش نداشته باشند که هم‌مجلسش باشند (ارشادالقلوب، ج 1، ص 143).

ناسزاگویی به مشرکین هم ممنوع!

خداوند در قرآن می‌فرماید: «معبود کسانی را که غیر خدا را می‌خوانند دشنام ندهید، مبدا آنها (نیز) از روی ظلم و جهل خدا را دشنام دهند، این چنین برای هر امتی عملشان را زینت دادیم سپس بازگشت آنها به سوی پروردگارشان است و او آنها را از آنچه عمل می‌کردند آگاه می‌سازد» (انعام 108).