

## راهکارهای تعدیل مدگرایی؛ از نقش فرد مدگرا تا اهمیت الگوها

انسان آنگاه می تواند به رشد و کمال برسد که افزون بر زیبایی‌های ظاهری برای رسیدن به زیبایی‌های درونی و معنوی نیز بکوشد که به فرموده حضرت علی (ع): بهترین ظاهر صورت آن است که تو را با مردم آمیزش دهد و میان ایشان زیبایی کند و زبانشان را از تو باز دارد.



خبرگزاری مهر - گروه دین و اندیشه : انسان آنگاه می تواند به رشد و کمال برسد که افزون بر زیبایی‌های ظاهری برای رسیدن به زیبایی‌های درونی و معنوی نیز بکوشد که به فرموده حضرت علی (ع): بهترین ظاهر صورت آن است که تو را با مردم آمیزش دهد و میان ایشان زیبایی کند و زبانشان را از تو باز دارد. با توجه به پیامدهای گوناگون مدگرایی، برای کاهش پیامدهای ناگوار آن در جامعه، باید به دنبال راهکارهایی بود. به یقین در این میان نقش فرد مدگرا، خانواده و مراکز تربیتی، حکومت و وسایل ارتباط جمعی مهم و موثر است.

### نقش فرد مدگرا

به یقین، در حل هر نوع مشکل، تمایل فرد درگیر با مشکل و همکاری او برای حل موضوع، از هر عامل دیگری موثرتر است. در درمان معضل مدگرایی نیز همین طور است و به بیان قرآن (سوره رعد آیه 11) خدا حال قومی را تغییر نمی‌دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند. بر این اساس اگر مدگرایان به تغییر وضعیت علاقه داشته باشند، باید نخستین قدم را بردارند. شاید نخستین گام در این راه بهترین راه باشد.

### دوری از جایگاه اتهام

امام علی(ع) در سخنی ارزشمند می‌فرماید: آن که خود را در جایگاه تهمت قرار دهند نباید جز خود را سرزنش کند. با توجه به این حقیقت فرد مدگرا با پیروی از مدهای نامناسب خود را در معرض اتهام قرار می‌دهد. مد و مدگرایی نوعی نماد است؛ نماد نیز وسیله‌ای برای انتقال پیام، هدف و باور فرد یا گروهی است که فقط در قالب گفتار نیست. گاهی مدل یک لباس یا طرح، رنگ و نوشته آن می‌تواند حامل همان پیام گفتاری باشد.

امروزه گروه‌های بسیاری مانند گروه‌های شیطان پرست و فمینیست هستند که استفاده از نمادهای فرهنگی آنان به معنای طرفداری و علاقه مندی به آنان است. بنابراین برای اینکه فرد مدگرا در معرض اتهام به این گونه گروه‌ها قرار نگیرد بهتر است با انتخاب مناسب نوع پوشش، آرایش رفتار و گفتار، خود را از نمادهای فرهنگی نامناسب دور سازد. برای رهایی از اتهام، تنها استفاده نکردن از نمادهای فرهنگی کافی نیست، بلکه باید از افراد دارای چنین گرایش‌هایی دوری جست و در محافل آنان نیز شرکت نکرد.

### غافل نشدن از زیبایی حقیقی

فرد مدگرا در پی زیبایی‌های ظاهری و زودگذر است. اگر چه زیبایی‌های ظاهر مانند چهره زیبا، لباس شیک و موی آراسته موجب توجه می‌شود، ولی به تنهایی نمی‌تواند ارزشمند باشد. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: حسن ظاهری بدون نجابت سودی ندارد. در حقیقت زیبایی فقط زیبایی ظاهری نیست، بدون شک فرد مدگرایی که همه فکر و همت خود را به زیبایی‌های ظاهری معطوف می‌کند از زیبایی‌های درونی و معنوی غافل خواهد شد؛ آن زیبایی که از زیبایی‌های ظاهری بهتر است، چنان که امام علی(ع) می‌فرماید: آرایش درون زیبا از آرایش بیرون است.

انسان آن گاه می تواند به رشد و کمال برسد که افزون بر زیبایی‌های ظاهری و بیرونی برای رسیدن به زیبایی‌های درونی و معنوی نیز بکوشد که به فرموده حضرت علی (ع): بهترین ظاهر صورت آن است که تو را با مردم آمیزش دهد و میان ایشان زیبایی کند و زبانشان را از تو باز دارد.

### بی توجهی به برنامه‌های انگیزه ساز مدگرایی منفی

تماشای ماهواره، اینترنت، ژورنال‌های مد، مزون‌ها، بوتیک‌ها و نمایشگاه‌های لباس در خیابان‌ها و بازارهای لوکس و توجه به تبلیغات گسترده انواع مد، در ایجاد گرایش انسان به مد و زیاده روی در آن بسیار اثرگذار است؛ زیرا هر آنچه را که چشم می بیند دل طالب آن می‌شود و هرچه را چشم بیشتر می‌بیند دل بیشتر می‌خواهد. حال اگر چشم ببیند و انسان به آن توجه نکند کم کم فراموش می‌شود و از این رو کسانی که در مدگرایی زیاده روی می‌کنند و از پیامدهای آن خسته شده‌اند می‌توانند با بی‌توجهی به عوامل انگیزه ساز

مدگرایی منفی، رفتار و عادت خود را اصلاح یا تعدیل کنند؛ با این حال اگر انسان به ترک عادت‌های زشت خود موفق شود برترین عبادت‌ها را نصیب خود کرده است. امام علی (ع) می‌فرماید: برترین عبادت‌ها غالب آمدن بر عادت است.

#### برنامه ریزی مناسب برای اوقات فراغت

فقدان برنامه ریزی مناسب برای اوقات فراغت جوانان و نوجوانان، آنان را به مدگرایی منفی یا پوچی یا بیهودگی دچار می‌کند، بنابراین مسئولان امور جوانان و نوجوانان باید با برنامه ریزی مناسب برنامه‌های جذابی برای اوقات فراغت نسل جوان تدارک ببینند. همچنین جوانان و نوجوانان نیز باید برای اوقات فراغت خود در زمینه‌های علمی، هنری، ورزشی و تفریحی برنامه ریزی سودمندی داشته باشند تا وقت ارزشمند خود را برای کارهای غیرضروری مانند خودنمایی و جلوه‌گری یا پیروی از گروه‌های پوچ و بیهوده صرف نکنند.

#### پیروی از الگوهای راستین و حقیقی

در تاریخ الگوهای چگونه بودن و چگونه شدن را به بشریت آموخته‌اند و انسان را از غرق شدن در جهالت و پستی به سوی سواحل نجات و سعادت رهنمون شده‌اند در مقابل تاریخ گاه اسوه‌ها و الگوهایی را دیده که مترسکی بیش نبوده‌اند و پیروی از آنها بدبختی و فلاکت را در پی داشته است. خداوند در قرآن کریم بارها در قالب داستان‌های زیبا و آموزنده به طور مستقیم و غیر مستقیم به این اسوه‌های راستین و دروغین پرداخته است. پیامبرانی چون ابراهیم(ع)، یوسف (ع) نوح و یونس(ع) به عنوان اسوه‌های خیر و نیکو و افرادی چون فرعون، قارون، نمرود، ابوالهب و زنش به عنوان الگوهای شر و جهالت به جهانیان معرفی شده‌اند.

از جمله شخصیت‌هایی که به صراحت از آنان به عنوان آگو و اسوه حسنه یاد شده رسول گرامی اسلام حضرت محمد(ص) و حضرت ابراهیم(ع) است. خداوند در آیه‌ای درباره حضرت محمد(ص) می‌فرماید بی شک برای شما در اقتدا به رسول خدا الگویی نیکوست (سوره احزاب آیه 21)

با توجه به آنچه گفته شد افراد باید زندگی اسوه‌های ارزشمندی را که در قرآن معرفی شده‌اند مطالعه کنند و ویژگی اخلاقی- رفتاری آنها را با ویژگی‌های اخلاقی- رفتاری الگوهایی که امروزه رسانه‌های غربی معرفی می‌کنند مقایسه کند. آن‌گاه خردمندانه و آگاهانه الگوی خود را برگزینند. البته شایسته است همواره این گفتار ارزشمند امام علی(ع) را به یاد داشته باشیم که فرمود: محبوب‌ترین بندگان در پیشگاه خدای تعالی کسی است که به پیامبرش اقتدا کند و راه او را دنبال کند.