

دشنام

بد دهانی، دشنام گویی و بکار گیری واژه های عامیانه قبیح به گونه فزاینده ای در میان اقشار جامعه و بخصوص کودکان و نوجوانان معمول گردیده. دشنام گویی و بد دهانی تنها منحصر به افراد فحاش نیست بلکه این پدیده در تعاملات اجتماعی میان تمام اقشار جامعه رخنه کرده است. با اینکه نمیتوان دشنام ها را از فرهنگ لغت یک زبان کاملاً حذف کرد اما میتوان کاربرد آنها را در ارتباطات بین فردی تا حد زیادی تحت کنترل در آورد.

اما دلایل بد دهانی و دشنام گویی افراد چیست؟ در زیر میتوانیم به چند عامل عمده آن اشاره کنیم:

***دشنام دادن بخاطر یک اتفاق دردناک و غیر منتظره مانند اصابت سر به یک جسم محکم و یا خوردن چکش به انگشتان دست هنگام کوبیدن میخ.

***دشنام گویی به منظور برقراری هویت گروهی. عضویت در یک گروه خاص و حفظ مرزهای آن گروه.

*** ابراز همبستگی، اتحاد و همدردی با دیگران.

*** ابراز صمیمیت و اعتماد

***برای افزایش شوخ طبعی، تاکید و یا غافلگیر کنندگی.

*** تلاش برای مستور ساختن ترسها و ناامنی های فردی.

*** دشنام گویی از روی عادت.

***یک شیوه کنار آمدن با استرس و تنش میباشد. دشنام گویی برای تخلیه خشم و تسکین استرس. مانند گریه کردن عمل میکند.

***بمنظور برانگیختن خشم دیگران و تحریک آنها. ابزاری برای تحقیر، توهین

*** دشنام دادن بمنظور جلب توجه، خود نمایی و یا خود شیرینی.

***بد دهانی بمنظور قدرت نمایی.

چگونه زبان خود را رام و مهار کنیم

شما با کنترل زبان و گفتار در نظر دیگران پخته تر، با هوش تر، مودب، سخن دان، با ملاحظه، دلیذر، با کلاس تر و خوش مشرب تر جلوه کرده و مورد پذیرش و احترام همگان قرار خواهید گرفت.

بر زبان آور بودن بد دهانی اذعان کنید: شما بد دهانی میکنید چرا که دشنام گویی آسان، مفرح، نوعی رک گویی، تاکید کننده و قانون شکن بوده و درد و خشم را کاهش میدهد. اما مطمئن باشید جنبه های منفی

آن بیش از جنبه های بظاهر مثبت آن است. شما با بد دهانی نمیتوانید در بحثها پیروز گردید-دشنام گویی ذکاوت، زیرکی و سخن وری شما را اثبات نمیکند- شما با بد دهانی قادر به جلب احترام و تحسین دیگران نخواهید بود- با بددهانی نمیتوان ایجاد انگیزش کرد فقط میتوان ارباب کرد.

از حذف دشنام گویی ها و بد دهانیهای جزئی، غیر جدی و اتفاقی شروع کنید: همواره تصور کنید مادر، دختر خردسال و یا کسی که با وی رودربایستی دارید در کنارتان حضور دارد. عوض استفاده از صفات اهانت آمیز و رکیک برای تاکید، از تغییر لحن و آهنگ در واژه ها و جملات بهره گیرید. برای شرح و توصیف اشیاء، آدمها، حیوانات و کارها از واژه های رکیک اجتناب ورزیده و بجای آن مفصل تر شرح دهید.

مثبت بیندیشید و نیمه پر را ببینید: طوری رفتار کنید که قادر به انجام امور هستید. نگرانی تا اندازه ای که در شما برای رویارویی با مشکلات ایجاد انگیزه و آمادگی کند کافیهست. مثبت اندیشی نه تنها اکثر دشنام دادن ها را حذف میکند بلکه خوشنودی را برایتان به ارمغان آورده و شخصیت شما را نیز در خشان تر میکند.

شکیبایی را تمرین کنید: آستانه تحمل خود را افزایش دهید. سریع از کوره در نروید و در اموری که کنترلی بر آنها ندارید بردباری به خرج دهید.

دشنام نگوئید، کنار بیایید: ما در جهان ناکامل و غیر ایده آل زندگی میکنیم. اما انتظارات ما بطور روز افزون در حال افزایش است. روز به روز شرایط دشوارتر و بد تر شده و تاخیرها، ناکامی ها و نا امیدیها افزایش می یابند. ما چاره ای نداریم مگر اینکه با آنها کنار بیاییم. بد دهانی و دشنام گویی مشکلی را حل نمیکند.

به گلایه کردنها و نالیدنهای خود پایان دهید: پیش از ناله کردن و شکوه کردن یک حقیقت بسیار مهم را به خودتان یاد آوری کنید: هیچ کس مایل به شنیدن ناله و شکایت نیست! چرا باید باشد؟ شکایت کردن در مورد اموری که شما و دیگران کنترلی بر آنها ندارید کاری عبث است بنابراین از آن پرهیز کنید. برای سایر شکایات نیز سعی کنید یک راه حل منطقی و معقول ارائه دهید. یقین داشته باشید دیگران این شیوه برخورد متین، خردمندانه و توام با خویششندهی شما را خواهند ستود.

کنترل بد دهانی در بزرگسالان

از واژه های جایگزین استفاده کنید: در زبان فارسی واژه های گوناگون و متنوعی برای بیان احساسات و افکار وجود دارد. اما افرادی که به بد دهانی و دشنام گویی عادت کرده اند مکررا از چند واژه معدود تکراری، رکیک و زننده استفاده میکنند. برای واژه های رکیک یک معادل مودبانه بیابید. چند واژه قدرتمند و یا با مزه یافته و آنها را بکار برید. جای واژه کپیدن میتوان از خوابیدن و یا لالا کردن استفاده کرد. شاید ابتدا این واژه ها شما را راضی نسازند اما به مرور زمان چرا.

نقطه نظرات خود را مودبانه بیان کنید: واکنشها و پاسخهای خود را تحت کنترل خویش در آورید. چنانچه فردی از شما انتقاد کرد که کاری را نادرست انجام میدهد به وی نگویید: "به شما مرطوب نیست". این یک پاسخ تدافعی، خصومت آمیز و کودکانه است. بهتر است اینگونه پاسخ دهید که "این یک روش جدید و خیلی هم سریعتر انجام میشه". یا توجه کردن، پاسخهایی پخته تر و متقاعد کننده تر بدهید.

پیش از سخن گفتن فکر کنید: از دهان خارج ساختن دشنام و واژه های تہی از نزاکت و ادب، مهارت در سخن وری و بی سلیقگی آسان است. پیش از اینکه سخن بگویید از پیامدها و اثرات احتمالی آن مطمئن شوید. چنانچه پس از اینکه حرفی زدید متوجه شدید که گفتارتان توهین آمیز و گستاخانه بوده به عقب باز گشته و موشکافانه نوع تعبیر و جمله بندی خود را بررسی کنید. به تدریج با اصلاح اشتباهات گذشته خوش زبانی را تمرین کنید.

ترک عادت دشوار است: ترک بد دهانی همچون سایر اعتیادها همچون ترک سیگار نیاز به تمرین، پشتکار، حمایت دیگران و اراده راسخ دارد. نه تنها واژه های قبیح را باید ترک کنید بلکه احساسات و هیجاناتی که شما را به دشنام گویی و میدارند را نیز میبایست تحت کنترل در آورید. با زبان پالوده صحبت کنید و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. ببینید در کدام شرایط بیشتر دشنام می دهید و شیوه رفتار و برخورد خود را نسبت به آن موقعیت تغییر دهید.

با افراد بد دهان معاشرت نکنید: دوستان بد دهان خود را کنار بگذارید تا مجبور نباشید بمنظور ارتباط برقرار کردن با آنها شما هم بد دهان شوید. با افراد بد دهان نیز مشاجره نکنید چرا که اینگونه افراد با فحاشی بر شما پیروز خواهند شد. چرا که آنها چیزی از استدلال سرشان نمیشود و تنها در دشنام دادن مهارت دارند.