خودتحقیری؛ از کجا می‌آید و چگونه می‌توان در برابرش ایستاد؟

صابر| سال‌هاست که بخشی از جوانان و دانشجویان ایرانی با نوعی بدبینی مزمن نسبت به کشور، محیط و آینده خود زندگی می‌کنند؛ بدبینی‌ای که متاسفانه در مواردی تبدیل به «خودتحقیری جمعی» شده است. این وضعیت فقط یک احساس فردی نیست؛ یک پدیده اجتماعی است که در فرهنگ عمومی، روایت‌های روزمره، مقایسه‌های شبکه‌ای و حتی شوخی‌ها تکرار و ناخودآگاه درونی می‌شود. اما برای فهم آن باید از سطح شعار فاصله گرفت و سازوکارهای واقعی‌اش را فهمید.

- **مقایسه نادرست!**

در سال‌های اخیر، شبکه‌های اجتماعی مهم‌ترین بستر شکل‌گیری این نگاه بوده‌اند. جوانی که در طول روز بارها با تصاویر موفقیت‌های خیره‌کننده جهان توسعه‌یافته روبه‌رو می‌شود، در برابر آن تصاویری گزینشی از مشکلات کشور خود را نیز می‌بیند. این مقایسه البته واقعی نیست؛ چون مقایسه بین «بهترین نسخه دنیا» و «بدترین نسخه از خود» همیشه منجر به تحقیر خواهد شد. الگوریتم‌ها نیز با تقویت محتواهای احساسی، خشم و ناامیدی را برجسته می‌کنند. اما این فرایند به‌معنای توطئه نیست، بلکه ماهیت اقتصاد توجه است: هر محتوایی که احساسات قوی‌تری برانگیزد، بیشتر دیده می‌شود. نتیجه این چرخه، شکل‌گیری نوعی خودتصویری ناقص است که در آن ضعف‌ها برجسته و توانمندی‌ها پنهان می‌شوند.

- **تفاوت نقد با تحقیر!**

با این حال، مشکل فقط فناوری نیست؛ ریشه عمیق‌تر، در تجربه تاریخی ماست. نسل‌های متوالی در ایران با دوره‌هایی از جنگ، فشار اقتصادی، ناامنی سیاسی یا تحقیر بیرونی مواجه بوده‌اند. این تجربه‌ها به‌طور طبیعی روایت‌هایی تولید کرده که به نسل جدید منتقل شده است. شاید بتوان این پدیده را «میراث هیجانی» نامید؛ احساسی که افراد نسبت به هویت جمعی خود دارند، حتی اگر خودشان آن وقایع را تجربه نکرده باشند. در چنین بستری، جوان امروز هر نشانه‌ای از ناکارآمدی را نه یک مشکل قابل حل، بلکه «ماهیت تغییرناپذیر» جامعه می‌بیند. این جاست که نقد سازنده جای خود را به خودتحقیری می‌دهد.

- **بمباران انرژی تغییر**

اما چرا خودتحقیری مخرب است؟ چون انرژی «تغییر» را از بین می‌برد. فردی که باور دارد هیچ چیز درست نمی‌شود، نه مطالبه‌گر می‌شود، نه کنشگر و نه بخشی از فرایند اصلاح شرایط. او از نقد واقع‌بینانه که برای اصلاح ضروری است فاصله می‌گیرد و در عوض به چرخه‌ای از تمسخر، ناامیدی و بی‌مسئولیتی می‌افتد. جامعه‌ای که در آن کنشگرانش دست از نقد مسئولانه می‌کشند، درجا می‌زند.

- **چه باید کرد؟**

سواد رسانه‌ای در مواجهه با مقایسه‌ها| نخست باید یاد بگیریم هر تصویری در شبکه‌های اجتماعی نماینده واقعیت نیست. پیشرفت‌های دنیا واقعی‌اند، اما همیشه کامل و بی‌نقص نیستند و مشکلات ایران واقعی‌اند، اما تمامیت آن نیستند. مقایسه باید منصفانه باشد؛ نه با بهترین صحنه‌های جهان و بدترین صحنه‌های خود.

شناخت نقش احساسات در مصرف محتوا| وقتی محتوایی ما را خشمگین، شرمگین یا تحقیرشده می‌کند، باید بپرسیم: «آیا این احساس با واقعیت تناسب دارد؟» این سوال ساده می‌تواند ما را از سقوط به دام روایت‌های یکدست نجات دهد.

تبدیل نقد به مسئولیت| نقد سازنده یعنی مشکل را ببینی، سهم خودت را تشخیص دهی و برای حل آن مشارکت کنی. این مشارکت الزاماً سیاسی نیست؛ می‌تواند علمی، فرهنگی، اجتماعی یا حرفه‌ای باشد. خودتحقیری ما را از مسئولیت تهی می‌کند، اما نقد آگاهانه ما را توانمند می‌سازد.

بازشناسی دستاوردها بدون اغراق| شناخت پیشرفت‌های واقعی به‌معنای نادیده گرفتن مشکلات نیست، بلکه نقطه اتکایی برای اعتمادبه‌نفس جمعی است؛ همان چیزی که امکان اصلاح را فراهم می‌کند. جامعه‌ای که خود را کاملاً بی‌ارزش می‌داند هیچ‌وقت اراده‌ای برای تغییر ندارد.

در نهایت، خودتحقیری زمانی فرو می‌ریزد که جوان ایرانی بداند نقد کردن کشورش حق اوست، اما تحقیر کردن خود و جامعه‌اش آینده‌ای نمی‌سازد.

پدافند عزت ایرانی

برای جوانان ایرانی که مدت‌ها برچسب جهان سومی آزارشان داده دانش بومی موشک‌ها صرفاً دستاوردی نظامی نیست، بلکه مثل پدافندی برای عزت نفس‌شان عمل می‌کند

مریم نیک‌پورا| از آن وقتی که گفتند شما در یک کشور عقب‌افتاده زندگی می‌کنید؛ نقطه‌ای درون ما را هدف گرفتند تا برای فرار از وطن خود مسابقه مهاجرت برگزار کنیم و برنده‌ها قهرمانان بی‌بازگشتی شوند که برای زندگی بهتر از خاک و خانواده خود گذشته‌اند و در جهان دیگری خوشبختی را به آغوش کشیده‌اند. دلیل این را که چرا باید وطن را ترک کنیم و به چشم جهان فروریخته‌ای که از رشد و توسعه علم جهانی دور است به آن نگاه کنیم هیچ کسی توضیح نداد فقط در این مسابقه فرار، اگر جایی محکم می‌گفتی نمی‌خواهم بروم همه با نگاه‌های عجیب سری تکان می‌دادند به نشانه افسوس! این نگاه را اولین بار در همایش نخبگان جوان چشیدم، طرحم به عنوان یکی از پنج طرح برتر مجوز ارائه در همایش را کسب کرده بود برای حضار از چگونگی ساخت دستگاه تا خدماتی که به بیماران سرطانی می‌دهد، گفتم. استادم با تحسین نگاهم می‌کرد و حضار برای دانشجوی جوانی که هنوز کارشناسی نگرفته بود، دست زدند و از جا بلند شدند، در حاشیه همایش استادم من را به جمعی از دانشجویان سال آخری که در کارنامه خود چند ثبت اختراع داشتند معرفی کرد. در جمع بزرگان جز آرزوی موفقیت زمزمه‌هایی از آرزوها و برنامه‌هایی برای رفتن بود. هر کدام می‌گفتند برای ادامه تحصیل برنامه دارند کدام کشور بروند؛ یکی از آن‌ها رو به من کرد و گفت تو چه برنامه‌ای داری و من بدون معطلی گفتم نمی‌خواهم بروم؛ حرفم هیاهو را شکست و نگاه‌های متعجب با نصیحت‌های بزرگ‌منشانه ملبس به افسوس، روانه من شد، گزاره‌های تکراری از این که لابد مغزت پاره سنگ برداشته یا صابون سختی به تنت نخورده را می‌شنیدم اما آن چیزی که بیشتر از همه آزارم می‌داد اتفاق نظر بر سر این بود که «این جا ارزش ماندن ندارد». آن روز و روزهای بعد از آن هر بار در هر جمعی حرف از رفتن شد من باز هم گفتم حتی به رفتن فکر هم نمی‌کنم؛ کجا می‌تواند برای من قد وطن باشد؟ و هر بار به کثرت مسخره شدم، سری به افسوس برایم تکان خورد یا آدم‌ها فکر کردند زیادی راحت طلبم!

همه این سال‌ها به شوخی و جدی مذمت وطن در جمع‌های گوناگون را به شخصه چشیدم حتی جک‌های مجازی در باب جهان سومی بودن را نیز از بر هستم. لابد شما هم زیاد دیده و شنیده‌اید؟ اصلا همین موج عظیم مهاجرت گواه صادق بر این امر است که آن‌ها جایی در وجودمان را هدف گرفته‌اند! دقیقا نقطه‌ای که نگاه واقع‌بینانه به وطن دارد و نمی‌خواهد خانه مادری خود را ترک کند. منکر مشکلات و کمبودها نیستم. زیست در کشوری که بارها مورد تجاوز و هجوم و استعمار قرار گرفته اصلا راحت نیست. زندگی در جایی که به کرات هدف موج عظیمی از شبکه‌های ضد ایرانی برای تبلیغ بیچارگی و واماندگی وطن است، بسیار سخت است. هنوز پایه‌های استقلال ایران کمتر از نیم قرن است که جان گرفته و هزار سنگ برای انداختن پیش پا هست. همه این‌ها قبول، اما هیچ کدام‌شان دلیل بر این حد بی انصافی نسبت به رشد و توسعه علم در ایران نمی‌شود. جامعه علمی و غیرعلمی ما هر بار به سندی از دستاوردهای علمی و رشد و توسعه خندیده‌اند و گفته‌اند خودتان را هم بکشید باز جهان سومی هستید.

اما این روزها در میانه آتش جنگ همه چیز تغییر کرده است، جهان سوم هواپیماهای مدرن جهان اول پرمدعا را می‌زند، موشک‌ها شاهکار خلق می‌کنند و ایران مقابل حرف زور استعمارگران دنیا ایستاده است. آن هم با دانش و فناوری کاملا بومی که به دستان دانشمندان و مهندسان ایرانی ساخته شده است. این روزها اگر کسی بخواهد بگوید ایران ارزش ماندن ندارد و در این جا هیچی نمی‌شوی، می‌توانی همه دستاوردهای سازنده علمی کاملا ایرانی را به رخش بکشی و از او بخواهی اخبار دنیا را دنبال کند تا ببیند چطور ایران به پشتوانه همین دانش بومی در دفاع سربلند است. در واقع موشک‌ها فقط سپر دفاع نظامی نیستند، بلکه بعد از مدت‌ها سرخوردگی پدافند عزت نفس جوان ایرانی شده‌اند. حالا نسل بعد از ما دیگر در همایش‌های علمی آرزوی رفتن به فلان کشور را نخواهند داشت و موج عظیم مهاجرت جای خودش را می‌دهد به اثر ماندگار ماندن و ساختن؛ چرا که موشک‌های ایرانی همان چیزی است که می‌تواند جان دوباره‌ای به عزت نفس ما بدهد.

۲ شوک بزرگ به فوتبال ایران

پس از چند هفته بلاتکلیفی و کشمکش‌های فراوان، مسئولان فدراسیون تصمیم گرفتند سهمیه‌های لیگ نخبگان آسیا طبق جدول فعلی مشخص شود؛ این خبر با بحث کناره‌گیری سپاهان و فولاد دو خبر مهم فوتبالی بود

شایان| سرانجام پس از هفته‌ها بلاتکلیفی، جلسات متعدد و گمانه‌زنی‌های مختلف، تکلیف لیگ برتر و سهمیه‌های آسیایی مشخص شد. در شرایطی که مسئولان سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال طی روزهای گذشته نشست‌های فشرده‌ای برای تصمیم‌گیری درباره ادامه رقابت‌ها برگزار کرده بودند، حالا مشخص شده لیگ امسال به احتمال زیاد ادامه نخواهد یافت. علت اصلی این تصمیم، ارائه برنامه کامل آماده‌سازی تیم ملی به وزارت ورزش است؛ برنامه‌ای سنگین که از حدودا دو هفته آینده آغاز می‌شود و به تمرکز و زمان کافی نیاز دارد. با توجه به این که پایان لیگ در تاریخ مقرر ۱۵ اردیبهشت عملی نیست و ادامه مسابقات فرصت آماده‌سازی تیم ملی را محدود می‌کند، تصمیم‌گیران به این نتیجه رسیده‌اند که اولویت با تیم ملی باشد. به این ترتیب، تعیین سهمیه‌های آسیایی بر اساس جدول فعلی لیگ انجام خواهد شد.

- **بلیت لیگ نخبگان در جیب استقلال و تراکتور**

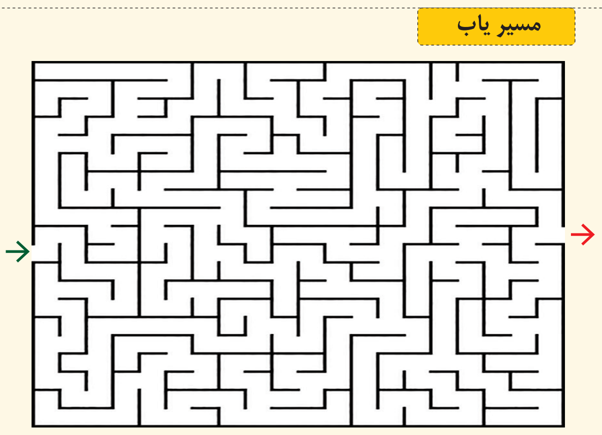
با نهایی شدن تصمیم درباره وضعیت لیگ، سازمان لیگ اعلام کرده که رقابت‌ها پس از جام جهانی از سر گرفته می‌شود، وعده‌ای که بعید به نظر می‌رسد محقق شود. اما برای معرفی سهمیه‌های آسیایی، ملاک جدول فعلی لیگ برتر خواهد بود. بر این اساس استقلال و تراکتور به‌عنوان تیم‌های اول و دوم، سهمیه حضور در لیگ نخبگان آسیا را کسب می‌کنند. البته تی‌تی‌ها باید در پلی‌آف بازی کنند. مدیر رسانه‌ای استقلال حتی مدعی شده «حکم فیفا قطعی است و استقلال قهرمان لیگ می‌شود.» با توجه به این که ایران باید تا ۱۰ خرداد سه سهمیه آسیایی خود را معرفی کند، سازمان لیگ ناچار است بر اساس جدول فعلی عمل کند؛ بنابراین سپاهان هم به‌عنوان تیم سوم، سهمیه لیگ قهرمانان آسیا ۲ را به دست می‌آورد، مگر این که امکان برگزاری جام حذفی پیش از جام جهانی فراهم شود.

- **فولاد و سپاهان کناره‌گیری می‌کنند؟**

پس از تجاوز آمریکایی- صهیونی و آسیب رسیدن به بخشی از زیرساخت‌های صنعتی کشور، نگرانی‌هایی درباره امکان ادامه فعالیت باشگاه‌های صنعتی، از جمله فولاد و سپاهان، مطرح شده بود. در همین راستا وزارت صنعت، معدن و تجارت (صمت) روز گذشته طی نامه‌ای رسمی به سازمان لیگ اعلام کرده که تا زمان بازگشایی و ازسرگیری فعالیت شرکت‌های مادر، این دو باشگاه اجازه حضور در مسابقات رسمی را نخواهند داشت. با این حال، مدیران عامل هر دو باشگاه به سرعت احتمال کناره‌گیری را رد کردند. منوچهر نیکفر، مدیرعامل سپاهان در این خصوص گفته: «با وجود اتفاقات تلخ اخیر و مشکلات پیش آمده برای کارخانه، ما قطعا برای تامین منابع مالی تنها به فولاد مبارکه وابسته نیستیم و می‌توانیم بودجه مورد نیاز را از مسیرهای دیگری هم تامین کنیم.» حمیدرضا گرشاسبی، مدیرعامل فولاد هم با تاکید بر جایگاه اجتماعی این تیم گفت: «بسیاری از مردم خوزستان با نام فولاد زندگی می‌کنند. هرچند در شرایط بحرانی ممکن است تصمیمات موقتی گرفته شود، اما کنار گذاشتن کامل تیم‌داری برای فولاد خوزستان غیرمعقول و کاملا ناممکن است.» حال باید دید در نهایت چه تصمیمی برای این دو باشگاه باسابقه گرفته خواهد شد و آیا در ادامه لیگ بعد از جام جهانی با حضور آن‌ها مواجه خواهیم بود یا تغییراتی در برنامه رقابت‌ها اعمال می‌شود.

خستگی به دو نوع مهم تقسیم می‌شه که من در بیشتر مواقع از هر دو مدلش رنج می‌برم: خستگی قبل از خواب و خستگی بعد از خواب!

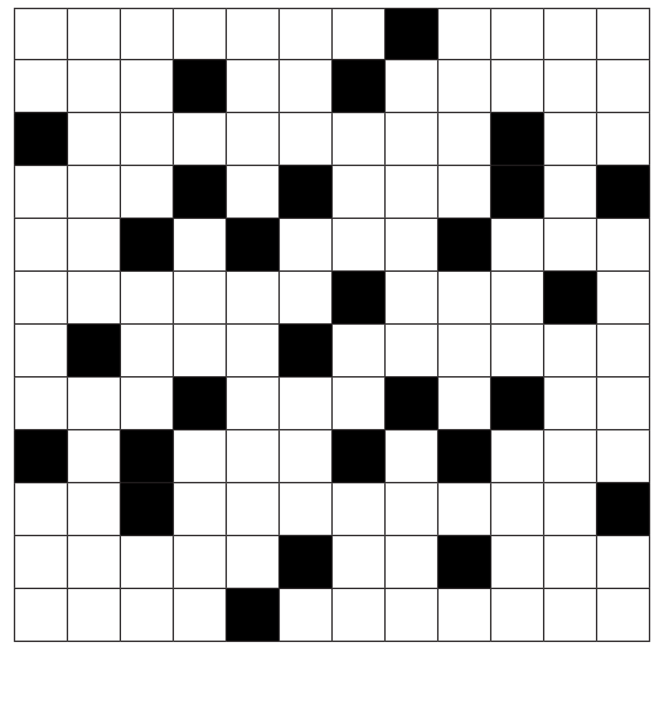
مسیر یاب



جدول | ۱۶۱۰

افقی: ۱- نادان- حامی مالی ۲- هنر هفتم- ستون بدن- سرو صدا ۳- باب روز- بخش سازمان‌یافته اداری ۴- کهنسال- از انگشتان دست ۵- خنک- زاپاس- گشوده ۶- واحد شمارش استوانه- فراری ۷- کلروفیل- دعای زیر لب ۸- لنگه چیزی- شهر خروس- خزنده گزنده ۹- آموزگار مکتب- امیر قوم ۱۰- بندبازی- مردار ۱۱- منسوب به تکنیک- یار سوزن- مطیع کردن ۱۲- ماکارونی- میانجی

عمودی: ۱- بیماری تنفسی- سامانه- نت چهارم ۲- آگاه- تعادل ۳- نمک هندی- شکاف- گروه ۴- انیس- هوش ۵- مقدار بسیار اندک- پاندول ۶- عدد مجهول- دانه خوشبو- اقبال ۷- محافظ خودرو- اندک- خودداری ۸- ضد حمله- جهانگرد ۹- نابینا- زلف ۱۰- صورتگر- انسان- کتف ۱۱- ممیزی- شیطان ۱۲- فرمان خودرو- زمان بند الکتریکی- عهد

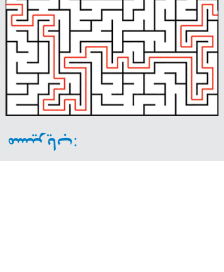


سودوکو

متوسط

۷			۱		۳			۸
	۹				۷	۴		
		۲		۹			۵	۳
	۸				۹	۱		
		۱	۶					۹
۵				۱	۴		۳	
	۱			۳			۷	
۲		۷	۴					۵
	۵				۸	۳		۲

حل جدول و سرگرمی ها



حل جدول شماره ۱۶۰۹