بیشتر بدانیم

## چالش نورون‌ها و کورتیزول به وقت نق زدن

زمانی که در حال نق زدن هستیم دقیقا چه اتفاقی در ما و در بدن ما رخ می‌دهد؟ برای یافتن پاسخ این پرسش، کافی است نگاهی به نتایج آخرین تحقیقات علمی روانشناسان و رفتارشناسان بیندازیم. مغز انسان در همه حال سعی در افزایش بهره‌وری دارد اما از سویی، دوست ندارد بیش از آن مقدار که مجبور است، کار کند. وقتی شما رفتاری مانند نق زدن را تکرار می‌کنید، نورون‌های مغز شما تعداد ارتباطات موجود در بین‌شان را افزایش می‌دهند. این افزایش ارتباطات نورونی باعث می‌شود در روزهای بعد، تکرار آن رفتار بسیار راحت‌تر از بار نخست انجام پذیرد. آن قدر راحت‌تر که در اغلب موارد متوجه بروز آن نمی‌شویم و این تکرار و بی‌توجهی را می‌توان عادت نامید. بنابراین هرچه بیشتر از زندگی خود یا اوضاع حاکم شکایت کنید و نق بزنید «سیم‌کشی» مغز خود را به گونه‌ای تغییر می‌دهید که ضریب تکرار این رفتارها افزایش می‌یابد. طولی نمی‌کشد که به قدری منفی‌گرا تبدیل خواهید شد و پیرامون خود را جز به رنگ سیاه، نمی‌بینید. البته اینها همه بخش تقریبا خوب ماجرا هستند. بخش دوم آثار نق زدن‌های مداوم در بدن بسیار بدتر بروز پیدا می‌کند. چرا که در این بخش، مغز شما دچار آسیب می‌شود. نق زدن و منفی‌گرایی سبب می‌شود سلول‌های عصبی مربوط به تفکر و تعقل از بین بروند یا کارایی‌شان به حداقل برسد. اینها همان سلول‌های عصبی‌ای هستند که در بیماری آلزایمر نیز از فعالیت باز می‌مانند. در این بین از ترشح هورمون کورتیزول که هورمون اصلی مربوط به استرس است نیز نباید غافل ماند. کورتیزول بدن را آماده ورود به حالت باراحتی، پرخاشگری، گریز و افسردگی می‌کند. اما چطور این اتفاق می‌افتد؟ در حالت نق زدن و ترشح هورمون کورتیزول، خون‌رسانی به سیستم‌های بدن به نوعی دستخوش تغییر می‌شود. در واقع به واسطه جریان خون، اکسیژن و انرژی بیشتر به‌سوی اندام‌هایی از بدن هدایت می‌شوند که برای بقای آنی و ضروری مورد نیاز هستند. برای مثال، در این شرایط فشار خون و قند خون افزایش می‌یابد. ضربان قلب بالا می‌رود و قدرت دچار حملات عصبی می‌شود. تصور کنید در این شرایط، افراد به‌عنوان موجودات اجتماعی و تحت‌تأثیر عواملی نامانند تقلید یا انعکاس نورونی، در صدد همدلی و همراهی یکدیگر برمی‌آیند. یعنی یکی نق می‌زند و دیگری هم متاثر از آن شروع به غرزدن می‌کند. اینگونه می‌شود که جماعتی از افراد ناامید و منفی‌گرا، بدون توجه به ماهیت مثبت نق زدن و کارکرد اصلی آن در اعلام خواسته‌ها و بیان نارضایتی‌ها، گرد هم می‌آیند.

در بچه

## چه کسانی نق نمی‌زنند؟

افرادی که نق نمی‌زنند و مدام گلایه و شکایت نمی‌کنند، ویژگی‌های شخصیتی و روانی خاصی دارند که آنها را از سایر اشخاص متفاوت می‌کند. اعتماد به نفس قوی و خودباوری از مهم‌ترین ویژگی‌های این افراد است. آنها به شخصیت و توانایی‌های خود اعتماد و باور دارند و این مسئله سبب می‌شود برای همراه کردن دیگران به غرولند و نق زدن متوسل نشوند. خوش‌بینی، هوش هیجانی بالا و مثبت‌اندیشی شاخصه‌های بارز شخصیت افرادی است که اهل نق زدن نیستند. این افراد به زندگی نگاه و نگرشی زیر کانه دارند و حتی در اتفاقات نامطلوب و بد زندگی خود هم با دید مثبت، جوانب موضوع را بررسی می‌کنند.

### تیزهوش و توانمند هستند

اشخاصی که نق زن و غرغرو نیستند، با تیزهوشی و درک اجتماعی خاصی که دارند راه‌حل مشکلات‌شان را پیدا می‌کنند و در مقایسه با سایر افراد از شادی و آرامش بیشتری برخوردارند. آنها با شکایت کردن و غرزدن به احساس مطلوب‌تری نمی‌رسند و از اینکه با درایت بتوانند مشکلی را از دوش خود و دیگران بردارند، احساس رضایت می‌کنند. افراد مثبت‌اندیش اطمینان دارند که توانمندی‌ها و مهارت‌های شخصیتی‌شان برای حل مشکلات زندگی آنها کافی است، آنها ترجیح می‌دهند به جای شکوه و شکایت کردن و کمک خواستن از دیگران، با تکیه بر توانایی‌های درونی و شخصیتی خود امور زندگی‌شان را رسیدگی کنند و مشکل و کاستی را جزئی از مسیر و طبیعت زندگی می‌دانند. این افراد در مواجهه با مسائلی که در جامعه پیش می‌آید، با دیدی واقع‌گرایانه برخورد و تلاش می‌کنند در حل مشکلات سهمی داشته باشند. آنها وقتی در جمع و گروهی قرار می‌گیرند، به جای نق زدن و افزودن بار روانی دیگران، با گفتار و رفتار صحیح و منطقی خود باعث آرامش و بردباری سایرین می‌شوند.

### ادبیاتی برای جلب همکاری دیگران

افرادی که نق زن و غرغرو نیستند، برای گفت‌وگو از ادبیات مناسبی استفاده می‌کنند و این توانایی را دارند که با کلام خود همکاری و احساس مثبت دیگران را نسبت به‌خود جلب کنند. آنها با لحن مناسب و در مکان مناسب حرف‌ها و خواسته‌های‌شان را بازگو می‌کنند و با به‌کار بردن عباراتی مانند «توفکر نمی‌کنی اینطور بهتر است؟» صلاح می‌دانی فلان کار را انجام دهیم؟...» دیگران را به همکاری با خود متقاعد و مجاب می‌کنند. داشتن مهارت‌های ارتباطی بالا سبب می‌شود این اشخاص برای انتقال پیام‌های خود از فیدبک‌های کلامی خاصی استفاده کنند که مخاطب‌شان را به همراهی، واکنش و بازخورد مناسب وامی‌دارد و آنها را از غرزدن، نق زدن و تکرار صحبت‌های‌شان بی‌نیاز می‌کند. هم‌صحبتی با اشخاصی که اهل غرزدن نیستند، به اطرافیانشان احساس خوشایندی می‌دهد و معمولا این افراد اجتماعی و خوش‌صحبت هستند.

# افراد نق‌زن چه مشخصاتی دارند؟ نق زدن تیپولوژی

طرح: محمدرضا اکبری

**چه گروه‌هایی نق‌زن هستند؟**

افراد نق‌زن و غرغرو در هر گروه و طیفی پیدا می‌شوند و نمی‌توان ادعا کرد فقط آدم‌های صاحب منصب و دارای مسئولیت اهل نق زدنند یا کسانی که مسئولیت و امکاناتی ندارند، مدام نک و نال می‌کنند و نق می‌زنند. افراد نق‌زن را می‌توان در میان مردم، چهره‌ها و سلبریتی‌ها و حتی مسئولان پیدا کرد. البته در هر طیفی این اشخاص همیشه نالان، معدودند و جزو اکثریت به شمار نمی‌آیند، اما تقریبا همیشه در جمع‌های مختلف وجود دارند و می‌توانند عده‌ای را با خود همراه کنند.

## طیف‌های مختلف چگونه غر می‌زنند؟

**مردم پایه کار و مردم نق‌زن**

شاید تصور کنیم در بزنگاه‌ها و دشواری‌های جامعه از مردم، کار و کمکی برنمی‌آید و برای تخلیه نگرانی و التهاب درونشان چاره‌ای جز نق زدن ندارند، اما ناگاهی به عملکرد مردم در موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهد همه آنها رفتاری مشابه ندارند؛ عده‌ای تا باخبر می‌شوند در گوشه‌ای از محله، شهر یا کشورشان اتفاقی خوش یا ناخوشی افتاده، پاشنه‌ور می‌کشند و با هر چه در چنته دارند به میدان می‌آیند تا گوشه‌ای از کار را بگیرند که نمونه این مردم فعال بی‌ادعا را در گروه‌های جهادی می‌توان دید. عده‌ای از مردم تماشاچی هستند و گوش و چشم به اخبار می‌دوزند تا ببینند آخر غائله به کجا ختم می‌شود. تعدادی هم که از حضور در وسط گود ابا دارند و انتظار و سکوت هم به مذاقشان خوش نمی‌آید، در انتظار برمی‌آیند؛ انتظاراتی که به‌دلیل بی‌اطلاعی آنها از جواب مختلف ماجرا، به نق زدن و غرزدن بیشتر شبیه است تا انتظار سازنده و مؤثر.

**سلبریتی‌ها با هوفری می‌کنند**

چهره‌ها و آدم‌های مشهور خوب می‌دانند که عده زیادی چشم به دهان آنها می‌دوزند تا ببینند در جامعه چه خبر است و حتی گاهی تأثیرپذیری متن جامعه از این افراد به اندازه‌ای قوت می‌گیرد که نظر آنها را از هر مرجع اطلاع‌رسانی رسمی و غیررسمی مقبول‌تر و معتمدتر می‌پندارند. در این میان بخشی از سلبریتی‌ها با آنکه جزو جماعت مرجع شده‌اند، بیشتر از آنکه اهل حرف باشند، اهل عملند و در برنگاه‌ها سرمایه اجتماعی و اعتبار خود را برای کمک به حل مشکل به میدان می‌آورند. آنها در این مواقع برخلاف معمول که از قاب دوربین‌ها و تریبون‌های رسمی و غیررسمی نشو و نما می‌کنند، به دور از هیاهوی رسانه‌ای طرفداران خود را برای رفع و رجوع مشکلات پای کار می‌آورند و خودشان هم دوشادوش مردم عادی هر خدمتی از دستشان برمی‌آید، انجام می‌دهند. گروهی از سلبریتی‌ها ترجیح می‌دهند بیشتر از وظایف معمولشان باری بر دوش خود نگذارند و در مواقع مختلف بی‌طرف و بی‌تفاوت بمانند. دسته سوم سلبریتی‌ها جماعت نق‌زن به شمار می‌آیند که از تریبون‌های رسمی و غیررسمی که در دسترس‌شان است، برای بیان نظراتشان استفاده می‌کنند، ولی چندان مقید نیستند که عقاید شخصی آنها بر پایه و بنیادی صحیح استوار باشد و تأثیری مثبت و کارگشا به جامعگان‌ار. این چهره‌های نق‌زن معمولا میان عیب‌تراشی و انتقاد صحیح تفاوتی قائل نمی‌شوند و برای جلب افکار عمومی به نق‌زدن و اظهارنظرهای موجه و غیرموجه می‌پردازند.

**مسئولان هم نق می‌زنند!**

سومین دسته نق‌زن‌ها بعضی از مسئولان هستند؛ مسئولانی که با وجود داشتن قدرت عمل و مسئولیت با جماعت نق‌زن همزبانی و از تریبون‌های مختلف انتقادی را مطرح می‌کنند که بازگویی مسئله از زبان آنها جای آما و اگر دارد. مثلا نماینده مجلسی که می‌تواند در ریل‌گذاری دولت و سروسامان دادن مشکلات کشور مؤثر باشد، به جای بحث کارشناسی در مورد مسائل و ارائه راهکار برای بهبود شرایط، از وضعیت موجود شکوه و شکایت می‌کند. این نق‌زدن عجیب و غریب ممکن است در رده‌های مدیریتی مختلف جامعه بروز و ظهور کند و مسئولان نسبت به عملکرد یکدیگر با حتی نسبت به شرایط نهادهای تحت مسئولیت خود در قامت مطالبه‌گران ظاهر شوند. این نوع مطالبه‌گری از سوی مسئولان گاهی کار را به‌جایی رسانده که افرادی مانند نماینده ولی‌فقیه در استان هرمزگان را به واکنش واداشته است. آیت‌الله غلامعلی نعیم‌آبادی در آستانه دهه فجر چهلمین سالگرد انقلاب، در جمع نمازگزاران به ناکوهش نق‌زنان پرداخته و گفته است: «کاستی‌های موجود در جامعه نیازمند تلاش مردم و مسئولان است و با نق زدن و شانه خالی کردن مشکلات حل نمی‌شود.»

**مدیریت مصرف گاز**

در دوره‌های مختلف و به اقتضای شرایط، مدیریت مصرف گاز به شیوه‌های متفاوتی انجام شده، ولی هر بار عده‌ای به نام انتقاد، نق زدند و گلایه کردند. مثلا وقتی مسئولان اعلام کردند گاز مشترکان پرمصرف قطع می‌شود، آنها لب به اعتراض باز کردند که چرا باید این اتفاق بیفتد؟ وقتی هم در برخی از مناطق کشور با افت فشار گاز روبه‌رو شدیم، غرغروها بی‌توجه به شرایط جوی حاکم بر کل کشور و حتی دنیا و امکانات موجود، نق زدند و گفتند چرا باید این اتفاق بیفتد؟ بخش جالب ماجرا زمانی بود که توزیع گاز در این شرایط سخت مدیریت شد و باز هم عده‌ای نق زدند!

**خرید خودرو با داستان و ماجرا**

حکایت قرعه‌کشی‌های طرح فروش خودرو مثنوی هفت من خروار است و سال‌ها عده‌ای نارضایتی خود را از شیوه اجرای این طرح و جوانب قرعه‌کشی ابراز کردند، اما حالا که گام‌های مؤثر و هدفمندی برای حذف قرعه‌کشی خودرو و پیشگیری از تخلفات این حوزه برداشته شده، باز هم این نق‌زن‌ها پایان نیافته و عده‌ای بدون قصد اصلاح امور به نق زدن ادامه می‌دهند.

**جشنواره فیلم فجر و دیگر هیچ**

جشنواره فیلم فجر هم برگزار شد. اساسا یکی از جاهایی که همیشه و همه‌جا، هم هنرمندان و هم روزنامه‌نگاران و هم تا حدودی مردم نق می‌زنند، همین جشنواره است. از نحوه انتخاب فیلم‌ها و جایزه‌ها و هیأت داوران گرفته تا نحوه فروش بلیت و مدیریت پخش فیلم‌ها و جاهای دیگر؛ یعنی احتمالا اگر اسپیلبرگ هم مدیر این جشنواره شود، باز عده‌ای نق خواهند زد.

**کنکور؛ معضل چندین ساله**

حرف و حدیث‌های مربوط به مافیای کنکور برای امروز و دیروز نیست و از سال‌ها پیش بخش قابل‌توجهی از مردم و کارشناسان، دولتمردان را به باد انتقاد گرفتند که چرا برای کوتاه کردن دست مافیای کنکور و کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان قدمی برنمی‌دارید؟ اما وقتی کنکور در ۲ مرحله و با تغییرات گسترده برگزار شد که خواسته مردم و منتقدان تأمین و این آزمون سرنوشت‌ساز جوانان سلامت‌تر برگزار شود، باز هم عده‌ای نق زدند و گلایه و شکایت کردند. وقتی هم برای جلوگیری از تقلب اینترنت مکان‌های برگزاری کنکور قطع شد، این جماعت از در ناسازگاری درآمدند و فقط نق زدند.

**تعطیلی مدارس**

در ماجرای پرحرف و حدیث مجازی شدن یا نشدن کلاس‌های درس در زمان آلودگی هوا شاهد نق زدن بسیاری از مردم و کارشناسان بودیم که بدون درنظر گرفتن شرایط گلایه می‌کردند که چرا مدارس تعطیل است و دانش‌آموزان برای درس خواندن پای تبلت و گوشی تلفن همراه می‌نشینند. وقتی هم دولت جوانب امر را سبک و سنگین کرد و برای بهبود آموزش دانش‌آموزان تصمیم گرفت در مواقع آلودگی هوا، مدارس آخرین مکانی باشند که تعطیل می‌شوند، باز هم نق‌زن‌ها ادامه داشت و جماعتی از در شکوه برآمدند که چه ضرورتی دارد درحالی‌که هوا آلوده است، دانش‌آموزان به مدرسه بروند؟

## در این ماجراها عده‌ای فقط نق زدند



**کجا نق می‌زنند؟**

اشخاص غرغرو و نق زن هر جا گوشی برای شنیدن پیدا کنند، تحت عنوان مطالبه‌گری و اغلب با ژست روشنفکری به غرزدن می‌پردازند و بر بار روانی شنوندگان خود می‌افزایند. این «هر جا» ممکن است این جاها باشد:

- فضاهای عمومی مانند نشست‌های دوستانه و خانوادگی، تاکسی، مترو و...
- شبکه‌های اجتماعی برای انتقال بار ذهنی خود به روان دیگران
- اگر هم صاحب صندلی و جایگاهی باشند، ممکن است از تریبون‌های رسمی برای نق‌زدن استفاده کنند.

### در مکان‌های عمومی غرزدن جمعی می‌شود!

در علوم روانشناسی نظریه‌ای وجود دارد که مطرح می‌کند یک دیدگاه یا رفتار خاص به‌سادگی از یک فرد به گروه منتقل می‌شود. مصداق این نظریه را می‌توان هنگام حضور یک فرد غرزن در جمع‌های خانوادگی یا وسایل حمل‌ونقل عمومی مشاهده کرد. این آدم‌های منفی‌باف و غرغرو که بسیاری از اوقات در جمع‌های خانوادگی یا دوستانه و حتی در مکان‌های عمومی مانند وسایل نقلیه بحث‌های بی‌فایده و استرس‌زا را رهم‌ی‌اندازند و از زمین و زمان شکوه و گلایه می‌کنند، در علم روانشناسی به‌عنوان «آدم‌های سمی» شناخته می‌شوند که اگرچه غرزدن و منفی‌بافی آنها دردی از کسی دوا نمی‌کند، اما بار روانی آنها را روی روان دیگران هوار می‌کند و باعث تسری نق‌زنی در سایر اعضای جمع می‌شود. محمدرضا جوادی‌یگانه، استاد جامعه‌شناسی دانشگاه تهران و رئیس سابق پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات درباره غرزدن در فضاهای عمومی می‌گوید: «وسایل نقلیه عمومی از مهم‌ترین فضاهای غرزدن هستند. چند غریبه کنار هم می‌نشینند و تا مقصد در مورد همه‌چیز اظهارنظر می‌کنند. گویا غرزدن در این شکل و شمایل نوعی تخلیه روانی محسوب می‌شود و هیچ بار اصلاحی و عملگرایانه در آن وجود ندارد که خود این موضوع زمینه یک هرج و مرج در اظهارنظر کردن، یعنی اظهارنظر کردن همه در مورد همه‌چیز را در جامعه ایجاد می‌کند.»

### غر بیشتر، لایک بیشتر

یکی از متهمان ردیف اول در گسترش فرهنگ غرزدن، شبکه‌های اجتماعی هستند؛ خصوصا توییتر که می‌توان در آن در قالب چند کاراکتر نسبت به همه‌چیز اعتراض کرد یا با زدن یک هشتگ در جریان یک غر جمعی‌ایفای نقش کرد. از آنجا که در این شبکه اجتماعی و نظیر آن رقابتی بر سر لایک وجود دارد، هرچه بهتر و بیشتر غر و نق بزنی، ارج و قرب بالاتری پیدا می‌کنی! محمدرضا جوادی‌یگانه درباره غرزنی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: «غرزدن در شبکه‌های اجتماعی به پدیده ناشناختی در این فضا مربوط است. در شبکه‌های اجتماعی فقط زمانی می‌شود گفت افراد غر می‌زنند که بدون داشتن هویت مشخص، موضع بگیرند؛ یعنی بدون آنکه بقیه بدانند آن فرد کیست. اما اگر افراد دارای اسم، عکس و پروفایل هویت‌دار درباره نابسامانی یا مسئله‌ای موضع بگیرند و هشتگ بزنند و سعی کنند آن موضع‌گیری به ترند تبدیل شود، من دیگر نام این اعتراض را غرزدن نمی‌گذارم؛ برعکس آن را نوعی فعالیت معنامند مدنی امروزی‌شده تلقی می‌کنم. یک فرد اعتراضش را به‌صورت عملی ابراز می‌کند و اگرچه در دنیای مجازی منتشر می‌شود، اما در کارنامه آن فرد ثبت می‌شود. دیگران می‌توانند ببینند و در مجموع هزینه‌های خاص خودش را دارد.»

### نق‌ها باد هوا هستند؟

در فرهنگ ایرانی می‌گویند «حرف باد هواست» اما به قول این استاد جامعه‌شناسی دانشگاه تهران، وقتی حرفی در توییتر، فیسبوک یا هر شبکه اجتماعی دیگری منتشر می‌شود، باقی می‌ماند و در کارنامه ما درج می‌شود و دیگر مصداق باد هوا نیست؛ بنابراین توییت‌های مربوط به نشان دادن اعتراض و نارضایتی ما نسبت به چیزی نه‌تنها در حیطه غرزدن و نق‌زدن تعریف نمی‌شوند، بلکه شیوه‌ای مدرن و امروزی برای نشان‌دادن عملی اعتراض و نارضایتی ما هستند.

### تریبونی رسمی برای مسئولان نق‌زن

تریبون‌های رسمی معمولا در اختیار مسئولان و مدیران هستند و افراد عادی برای نق‌زدن نمی‌توانند از این فضا استفاده کنند. سایت‌ها و نشریات جزو تریبون‌های رسمی به شمار می‌آیند که عده‌ای از مسئولان برای مطالبه‌گری‌های غیرعملی یا به قولی نق‌زدن انتخاب می‌کنند و در سایت‌های خبری و صفحات روزنامه‌ها به انبوهی از محبت‌های انتقادی مسئولان درباره مشکلات کشور برمی‌خوریم که به گفتمان انتقادی شباهتی ندارد و نوعی نق‌زنی محسوب می‌شود. عده‌ای از مسئولان حتی در تریبون‌های رسمی ارگان و نهاد تحت مدیریت خود هم نمی‌توانند از نق‌زدن فاصله بگیرند. نمونه این رفتار را در صحبت‌های معاون اول رئیس‌جمهور دولت دوازدهم دیدیم که ۳۰ شهریور سال ۱۳۹۷ وقتی برای ارائه و بازگوی راهکار درباره مشکلات کشور به سخنرانی پرداخت، در صحبت‌هایش از مدیران «نق‌زن» انتقاد کرد و در نهایت نتوانست خود را کنترل کند و خودش هم نق زد!

**انواع غرزدن**

**غرزدن فقط در عرصه کلامی صورت نمی‌گیرد و می‌توان گفت برای غرزدن نوعی تیپولوژی وجود دارد. محمدرضا جوادی‌یگانه در این‌باره می‌گوید: «جدا از غرزدن کلامی، یکی از مهم‌ترین مصادیق غرزدن، غرزدن عملی است. از جمله غرزدن‌های عملی می‌توان به بوق‌زدن هنگام رانندگی یا ظاهر کردن تنفر و ناراحتی در چهره اشاره کرد که نارضایتی و خودمداری شخص را به‌صورت غرزدن عملی نمایان می‌کند.»**

نگاه

**سعید داوودی:** پژوهشگر اجتماعی

## نق‌زدن از عادتی فردی تا فرهنگی جمعی

یکی از ویژگی‌هایی که ما ایرانی‌ها به‌واسطه آن در کنار سایر ویژگی‌هایمان از جمله مهمان‌نوازی، تعارفی‌بودن، گشاده‌دستی و شجاعت شهرت داریم، ویژگی مدارا کردن و سازگاری است؛ ویژگی خوشایندی که مدت‌هاست جایش را به نق‌زدن و شکایت کردن‌های همیشگی از سطح فردی تا فرافردی داده است؛ نق‌زدن با خود، در خانه، تاکسی، محل کار، مهمانی‌ها و دورهمی‌ها و خیلی فضاها و محیط‌های عمومی مرتبط و غیرمرتبط دیگر. نق‌زدن‌های مداومی که واضح است اگر سازوکار درستی داشتند باید بعد از مدتی به اصلاح یا تغییر رویه منجر می‌شدند اما واقعیت این است که تاکنون از میزان آنها کاسته نشده که هیچ، تازه در اغلب حوزه‌های اجتماعی و فرهنگی شدت و فزونی نیز یافته‌اند؛ به‌طوری که این رفتار فردی به فرهنگ اجتماعی متداولی تبدیل شده که به باور برخی، اعتقاد به آن یک انجام آن از نشانه‌های روشنفکری اجتماعی و سیاسی محسوب می‌شود! حال... سؤال اینجاست که نق‌زدن از کی و کجا به کنش اجتماعی غالب در میان ما ایرانی‌ها تبدیل شد؟ اصلا اگر قرار است با نق‌زدن به شرایط بهتری دست پیدا کنیم، چرا تاکنون این شرایط بهتر حاصل نشده؟ راستش نمی‌توان تاریخ دقیقی از زمان شکل‌گیری ویژگی و عادت نق‌زدن میان ایرانی‌ها به‌عنوان یک رفتار اجتماعی فراگیر ارائه داد. آن هم به این علت مهم که بسیاری از متغیرهای اجتماعی و فرهنگی، قابل رویت یا پردازش و بررسی‌های آزمایشگاهی نیستند. برخی از این متغیرها از جمله پدیده‌های اجتماعی هستند که در گذر زمان و تحت‌تأثیر مجموعه‌ای از سایر علل پدید می‌آیند. اگر بروز شرایط نابرابر اجتماعی را یکی از مهم‌ترین علل نق‌زن‌های فردی و فرافردی درنظر بگیریم و تحلیل آن را به مجالی دیگر موکول کنیم، یکی از نخستین علل پدیدآورنده ویژگی نق‌زدن اجتماعی، به زعم روانشناسان، «منیت» افراطی یا «خودمرکزبینی» افراد است؛ بدان معنا که نق‌زدن رفتاری معطوف به دیگران است؛ یعنی در اغلب موارد، فرد نسبت به دیگران (حقیقی یا حقوقی) اعتراض دارد و هرگز رفتارهای خود را مشمول نق‌زدن و اعتراض نمی‌داند. او همیشه خود را در جایگاه یک قربانی می‌بیند که دیگران مانع از دستیابی آمال و آرزوهای کوچک و بزرگ او شده‌اند! علت دیگر از این مجموعه پدیدآورنده ویژگی نق‌زدن جمعی را شاید بتوان بر حالات روحی و شخصیتی افراد معطوف دانست. افراد در کشاکش زندگی خود در مواجهه با بسیاری از مسائل متنوع، استانه تحمل متغیری خواهند یافت که این آستانه متغیر (مستقیم و غیرمستقیم) بر بروز برخی رفتارها مانند نق‌زدن به‌عنوان سازوکاری برای تخلیه روانی، اثرگذار خواهد بود. تکرار اینگونه رفتارها به مرور زمان و درصورت عدم پاسخگویی از سوی نهادهایی مانند خانواده و جامعه به یک رفتار جمعی و اجتماعی تبدیل خواهد شد. رویه تبدیل یک رفتار فردی به رفتار جمعی در مورد نق‌زدن با سرعت بیشتری همراه است، چرا که نق‌زدن هم رفتاری تعاملی و دوسویه است و هم به نوبه‌خود آداب و مناسکی دارد. در یک جمع اگر کسی شروع به نق‌زدن و اعلام نارضایتی از موضوعی مشترک کند، کنش او به واکنش از سوی دیگران حاضر در جمع تغییر شکل می‌دهد و پاس‌کاری‌های رفتاری نق‌زدن آغاز می‌شود تا جایی که بهانه‌های افراد حاضر در جمع در سایه بهانه نق‌زدن فرد نخست، فرصت ظهور می‌یابند.

یکی دیگر از علل مؤثر در شکل‌گیری نق‌زدن‌های اجتماعی، خود فرد نق‌زننده است. این افراد خواسته یا ناخواسته خودشان گرفتار کج‌روی‌هایی حداقل در همان حوزه‌ای که در آن نق می‌زنند، هستند که با هدف رهایی از فشار ناشی از نارضایتی انجام می‌شود. به‌عنوان مثال، راننده تاکسی، همیشه به جان مسافران روزانه خود نق می‌زند که آقا، کجای کاربد! فلان مدیر بهمان سازمان، اختلاس کرده است آن هم میلیارد دلاری! کمی بعد همان راننده تاکسی، طلب کرایه‌ای بیشتر از نرخ مصوب شورای شهر از مسافر

خود می‌کند! علت دیگر رواج نق‌زدن جمعی به جای نقد و گلایه‌های سازنده، مسلط‌بودن بر سواد رسانه و شبکه‌های مجازی است. افراد بعد از فراغت از کار روزانه، در شبکه‌های مجازی سرگرم گذران اوقات خود می‌شوند؛ شبکه‌هایی که هویت واقعی در آنها جایگاهی ندارند و جریان‌سازی، ازجمله مهم‌ترین خاصیت آنها به شمار می‌آید؛ جریان‌سازی‌هایی که اگر پای سواد رسانه در میان نباشد، مخاطب، در هرج و مرج اظهارنظرهای اصولی و غیراصولی به بیراهه کشانده می‌شود و با قدرتی که این شبکه‌های هژار تو در ایجاد یک رفتار اجتماعی با مد دارند می‌توانند آشفتگی فرهنگی پدید آورند و امید را تهدید کنند؛ به‌طوری که هم‌اکنون شاهد هستیم یکی از کارکردهای مهم نق‌زدن عمومی، فارغ از طرح مشکل، ابراز نارضایتی عموم و درخواست راه‌حل، «تفریح» و «سرگرمی» است! در کنار علل ذکرشده که بخشی از آنها به خلأ آموزش رسمی و غیررسمی حوزه فرهنگی بازمی‌گردد، عدم‌ارتقای مفاهیم مدنی نیز می‌تواند یکی از علل شکل‌گیری نق‌زدن به مثابه یک رفتار اجتماعی درنظر گرفته شود. به بیانی ساده‌تر، نق‌زدن اگر در جایگاه اعتراض واقع شود باید منطبق بر مقررات یک حرکت مدنی با هنجارهای مورد تأیید جامعه باشد؛ نه به کسی اسیب مادی و معنوی وارد کند و نه آنقدر محدود و خفیف باشد که امیدی به بهبود شرایط در آن نباشد. بنابراین نباید اجازه داد تا نق‌زن‌های بی‌اساس فردی به عادتی جمعی تبدیل شود و جایگاه دغدغه‌مندی اجتماعی و اعتراض‌های فرافردی مؤثر را متزلزل کند؛ چراکه با رواج فرهنگ نق‌زدن به جای اعلام نارضایتی بر پایه ادبیات مطالبه‌گری، گرهی از مشکلات باز نخواهد شد.

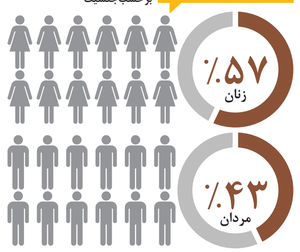
بررسی دیدگاه‌های شهروندان تهرانی در موضوع «نق‌زدن»

## چرا نق می‌زنیم؟

امروزه افراد زیادی در جامعه از جایگاهی که در آن قرار گرفته‌اند نارضایت‌اند. این نوع نگاه را بین آدم‌های مختلف جامعه در گروه‌های مختلف شاهد هستیم. چه مرد و چه زن در جایگاه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی و تحصیلی شامل این شرایط شده‌اند. نارضایتی مردم و برطرف‌نشدن نارضایتی، یکی از زمینه‌های شکل‌گیری و تداوم رفتاری است که می‌توانیم آن را نق‌زدن بنامیم. مسئله نق‌زدن و بهانه‌جویی‌های پی‌درپی در جامعه زیاد شده و تبدیل به بخشی از زندگی روزمره مردم شده است. با توجه به اهمیت این مسئله، مؤسسه همشهری پیما بیشی تلفنی در رابطه با این موضوع انجام داده است تا بتواند نظر مردم را در این رابطه مورد بررسی قرار دهد. در همین راستا، پرسشنامه‌ای شامل ۳ سؤال در موضوع نق‌زدن و بهانه‌جویی‌های مکرر در جامعه تدوین شد تا در یک نظرسنجی تلفنی با حضور شهروندان تهرانی تکمیل شود. در این نظرسنجی که توسط مدیریت تحقیق و توسعه همشهری صورت گرفته، ۵۳ نفر از شهروندان تهرانی از مناطق ۲۲گانه تهران شرکت کردند. گزارش این پژوهش در ادامه ارائه می‌شود.

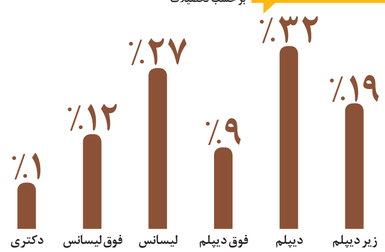
### جنسیت پاسخگویان

توزیع پاسخگویان بر حسب جنسیت




### تحصیلات پاسخگویان

توزیع پاسخگویان بر حسب تحصیلات




**سؤال اول: به‌نظر شما امروزه مردم نسبت به گذشته، بیشتر نق می‌زنند؟**

جواب‌ها نشان داد که ۸۶درصد پاسخ‌دهندگان، موافق این موضوع هستند که مردم در جامعه بیشتر از گذشته نق می‌زنند و ۱۴درصد افراد نیز در این مورد نظر مخالف دارند.

**سؤال دوم: به‌نظر شما مردم بیشتر کجا نق می‌زنند؟**

۵۶درصد از پاسخ‌دهندگان، فضای واقعی اعم از محیط و جامعه را بستر بهانه‌جویی‌ها و نق‌زن‌های مداوم افراد در جامعه می‌دانند و ۴۴درصد از پاسخ‌دهندگان، فضای مجازی را محل نق‌زدن در جامعه می‌دانند.

**سؤال سوم: به نظر شما این نق زن‌ها تاثیری بر بهبود وضعیت و حل مشکلات کشور دارد؟**

پاسخ‌ها نشان می‌دهد که ۷۱درصد از پاسخ‌دهندگان، تأثیر نق‌زدن بر بهبود وضعیت و حل مشکلات مردم را کم و خیلی کم می‌دانند. ۱۲درصد از مردم، تأثیر نق‌زدن بر بهبود اوضاع جامعه را متوسط می‌دانند و ۱۷درصد از پاسخ‌دهندگان نیز تأثیر نق‌زدن مردم بر اوضاع جامعه را زیاد و خیلی زیاد می‌دانند.

**سؤال چهارم: به‌نظر شما علت اصلی نق‌زدن توسط بعضی از مردم چیست؟**

پاسخ‌ها نشان می‌دهد که ۶۳درصد از پاسخ‌دهندگان بالابودن مشکلات اقتصادی در کشور را علت اصلی نق‌زدن در جامعه می‌دانند. ۱۲درصد از پاسخ‌دهندگان ضعف فرهنگی و شخصیتی را علت بهانه‌جویی‌های مداوم در جامعه می‌دانند و ۶درصد از افراد، شکل‌گیری انتظارات غیرواقعی از دولت و دستگاه‌های اجرایی و تأثیر رسانه‌های مخالف و منتقد را از علل نق‌زدن مردم در جامعه می‌دانند. ۱۹درصد از پاسخ‌دهندگان همه موارد را از علت‌های دخیل در این موضوع می‌دانند.

**نتیجه‌گیری**

**یافته‌های این پژوهش حاکی از این است که شرایط اقتصادی و اوضاع معیشتی، مهم‌ترین علت بروز بهانه‌جویی‌های مداوم یا به‌اصطلاح «نق‌زدن» به‌حساب می‌آید. البته این نکته باید مورد توجه قرار گیرد که رضایت از اوضاع معیشتی و اقتصادی، امری نسبی و مقایسه‌ای بوده و زمانی شکل می‌گیرد که مردم خود را با دیگران مقایسه کنند. حال ممکن است که این مقایسه، مقایسه خود با سایر مردم در جامعه باشد یا مقایسه خ