



طرح: محمود تبریزی/آوان

شبکه‌های اجتماعی روابط خانوادگی را سرد کرده است

## زندگی حقیقی با هوهوهای مجازی!

■ زهرا چیذری

مرد وارد خانه که می‌شود همسر و فرزندانش هر کدام آنچنان سرشان در تلفن همراهشان فرو وفته که متوجه ورود آقای نمی‌شوند. دقایقی بعد مرد خانواده هم گوشی تلفن همراهش را در دست می‌گیرد تا جزیره‌ای دیگر را تشکیل دهد. ظاهر ما چرا همه دور هم جمعند اما وقتی دقیق تر نگاه می‌کنیم، این تنها جسم اجزای

■ وقتی ما در خدمت تکنولوژی هستیم

قرار بود فناوری در خدمت انسان باشد اما خیلی وقت‌ها این ما هستیم که در خدمت فناوری قرار می‌گیریم؛ به همین خاطر هم هست که پیشرفت‌های تکنولوژی در کنار تسهیلاتی که برای ما به همراه می‌آورد چالش‌زا نیز می‌شود.

واقعیت این است در عصری که عصر ارتباطات نام گرفته تقریباً چیزی به نام حریم خصوصی و چهار دیواری وجود خارجی ندارد و امواج ماهواره و اینترنت به طرق مختلفی کانون خانواده را در معرض تهدید قرار داده است. شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی رسانه‌هایی هستند که به افراد امکان می‌دهند هویت خود را پنهان کنند و با به تصویر کشیدن سبک زندگی آرمانی موجب می‌شود تا الگویی از زندگی به سبک و سیاق غربی به عنوان سبک بنیاد Kaiser Family را تا زده ترین مطالعه خود به

این نتیجه رسیده که نوجوانان ۸ تا ۱۸ سال هر روز به طور میانگین هفت ساعت از رسانه‌های اجتماعی و ابزارهای سرگرمی استفاده می‌کنند که این رقم برای یک هفته ۵۰ ساعت محاسبه می‌شود. زمانی که این افراد مقابل نمایشگر دیجیتالی قرار می‌گیرند، میزان فعالیت بدنی آنها تقریباً به صفر می‌رسد، از ملاقات حضوری با همسن و سالان خود غافل می‌شوند، گفت‌وگو با اعضای خانواده را کنار می‌گذارند و بحث و تبادل نظر با افراد خانواده در آنها مشاهده نمی‌شود. بسیاری از کودکانی

سبک‌رفتار

کشتی جامعه سوراخ شود
همه غرق می‌شویم

در ترافیک عصرگاهی هنگام بازگشت از محل کار مثل همیشه به سختی لایه‌لای ازدحام جمعیت سوار اتوبوس‌های بی‌آر می‌شوم. بی‌آر تی‌های خط چهارراه تهرانپارس - آزادی در قسمت خانم‌ها تنها پنج صندلی برای نخستین دارد و گاهی وقت‌ها بعضی خانم‌ها روی برآمدگی جای چرخ ماشین می‌نشینند و در عمل جا را برای ایستاده‌ها تنگ‌تر می‌کنند، اما اگر کسی صورت گرفته شرایطی حاضر است زیر دست و با نشینند حتماً می‌تواند بایستد. در فکر هستم که صدای خانمی را می‌شنوم که خطاب به یکی از همان خانم‌هایی که روی برآمدگی چرخ ماشین ایستاده معترض است می‌کند: «بلند شو خانم! نشستی اینجا جای مردم را تنگ کرده‌ای». خانمی که نشسته پاسخ می‌دهد: «پامو عمل کردم پلائین توش گذاشتن نمی‌تونم بایستم». در حالی که به اطراف نگاه می‌کنم تا ببینم آیا کسی حاضر می‌شود صندلی‌اش را به این خانم بدهد، پاسخ خانم معترض حسایی غافلگیرم می‌کند: «دیگه اون مشکل خودته به من فکری نداره!»

راست هم می‌گفت مشکل خانمی که نمی‌توانست بایستد مشکل خودش بود و هیچ کدام از ما که توانایی ایستادن در ازدحام بی‌آر تی را داشتیم در کی از چنین مشکلی نداشتم و نمی‌توانستیم بفهمیم ایستادن برای آن خانم چقدر سخت است، اما آیا واقعا مشکل او به ما ربطی نداشت؟ با این سؤال است که ریشه افکارم مرا به مشکلات امروز جامعه می‌کشاند، مشکلاتی که خیلی‌هایشان می‌تواند با همراهی و همدلی حل و فصل شود، اما رسوخ فرهنگ «مشکل من نیست، مشکل خودته» موجب شده تا تصور کنیم چالش‌هایی که پیرامون ما و برسرای دیگران اتفاق می‌افتد به ما مربوط نیست، بی‌آنکه متوجه باشیم خیلی زودتر از آنچه فکرش را می‌کنیم مشکلات پیرامونمان دامن ما را هم خواهد گرفت و به مشکل من و شما تبدیل می‌شود.

خانواده است که در کنار یکدیگر قرار گرفته است و روح هر کدام از آنها در یکی از گروه‌های تلگرامی یا صفحات اینستاگرامی غرق شده و شاید از آخرین باری که بدون گوشی‌های تلفن همراه و مزاحمت شبکه‌های اجتماعی اعضای خانواده در کنار هم جمع شده‌اند مدت‌ها گذشته باشد. این استفاده افراطی از محصولات تکنولوژی و فناوری بر روابط صمیمانه اعضای خانواده و به خصوص

که عضو شبکه‌های اجتماعی هستند اضافه وزن دارند و مرکز Kaiser در بررسی خود متوجه شده است که مهارت‌های یادگیری این افراد نسبت به همسالانشان با سرعت کمتری رشد می‌کند. این مرکز می‌گوید کودکانی که به طور مداوم در شبکه‌های اجتماعی حضور می‌یابند، زمانی که در مقابل گروه‌های دوستانه با اعضای خانواده قرار می‌گیرند از نظر روانی غایب هستند و به خوبی نمی‌توانند ارتباطات حضوری خود را مدیریت کنند.

این چالش‌ها ما تنها درباره بچه‌ها نیست و فضای مجازی در عصر ارتباطات باعث کاهش ارتباط کلامی و عاطفی میان همسران شده است. بر اساس آخرین گزارش‌ها استفاده بیش از حد از این شبکه‌ها میزان گفتگو در خانواده را به کمتر از ۱۵ دقیقه در روز کاهش داده است. کم‌رنگ شدن روابط عاطفی میان همسران اما می‌تواند به نتایج آخرین پژوهش بنیاد صنیات از آموزش ۹۴ تا قوه قضائیه که در بازه زمانی اردیبهشت سال ۹۴ تا اردیبهشت ۹۵، بر اساس داده‌های پرونده‌های منجر به طلاق در دادگاه‌های خانواده پنج استان (شامل تهران، مشهد، اصفهان، شیراز و گیلان) صورت گرفته نشان می‌دهد که ۱۷ درصد از طلاق‌ها به ویژه در سه سال اول زندگی مشترک ناشی از نفوذ و گسترش شبکه‌های اجتماعی بوده است. انتخاب نامناسب و همسرگزینی ناموزن، علت اصلی اختلافات زناشویی است و ضعف مهارت‌های زندگی در برقراری تفاهم

سبک‌شناخت



نقش و سهم دیگران در «خود پنداره» ما

### شما می‌توانید خودتان را تغییر دهید

■ محمد مهدی نیک‌ضمیر

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید تصوراتی که هر کدام از ما درباره خودمان داریم از کجا آمده است؟! اینکه من چقدر خوب یا بدم، چقدر زرنگ یا تنبلم، چقدر زیبا یا زشتم، همه و همه برداشت‌هایی است که تحت عنوان «خود پنداره» از آن یاد می‌شود و این تصاویر شکل گرفته در ذهن هر یک از ما پیشینه‌ای به طول زندگی مان دارد و حتی به دوران کودکی‌مان بازمی‌گردد. خود پنداره‌های ما چیزهایی است که دیگران در ذهن ما حک کرده‌اند. در واقع می‌توان گفت خانواده و اطرافیان ما همانند حکاک‌هایی هستند که تندیس‌ی که ما از خودمان در ذهن داریم را با رفتار و میزان و کیفیت توجه‌شان به ما تراشیده‌اند تا هویت ما در ذهنمان شکل بگیرد. نظر دیگران در مورد ما بر نظر ما راجع به خودمان تأثیر می‌گذارد املا نظر همه به یک اندازه بر ما اثر ندارد. مفهوم خود در جریان ارتباط ظهور می‌کند. ارتباط با سه گروه تأثیر زیادی در شکل‌گیری خود پنداره ما دارند: ارتباط با اعضای خانواده، ارتباط با همسالان و ارتباط با جامعه. به دنبال تعامل با این گروه‌ها با ارزش‌های فرهنگی رایج و خصوصاً کسانی که نقش مهمی در زندگی ما دارند آشنا می‌شویم و این دیدگاه جزئی از هویت ما می‌شود.

■ ویژگی‌های مفهوم خود

مفهوم «خود» یک مفهوم چند بعدی است. تصور درباره جسم خود، توانایی‌های شناختی خود، خود اجتماعی و خود اخلاقی ابعاد مختلفی است که می‌توان آنها را برای مفهوم «خود» برشمرد. از سوی دیگر نباید فراموش کنیم که مفهوم خود یک فرآیند است که در طول زندگی انسان شکل می‌گیرد. در بدو تولد تصویری از خود نداریم و در طول زمان با ارتباطاتی که برقرار می‌کنیم این مفهوم در ذهن ما شکل می‌گیرد. یک به این ترتیب برداشت ما از خودمان بازتاب تصویری است که دیگران از ما داشته‌اند.

علاوه بر این مفهوم «خود» محصول درونی شدن دیدگاه‌های اجتماعی است. سر منشأ خود به بیرون یعنی نقطه نظر دیگران درباره ما بازمی‌گردد. جنسیت، نژاد و طبقه اجتماعی بر هویت و مفهوم خود در ما تأثیر می‌گذارد. وقتی قضایوت‌های دیگران را می‌پذیریم مطابق روانشناسی به «پیشگویی‌های کامبخش» معروف است. شاید اصلی‌ترین مصداقی که نگاه مثبت یا منفی دارند و بعد از گذشت زمان شاگردانشان درست مطابق همین پیشگویی رفتار می‌کنند. از منظر روانشناختی این تطابق پیشگویی با رفتار افراد به واسطه شکل‌گیری خود پنداره دانش‌آموز به واسطه رفتاری است که از معلم خود و درباره خودش برداشت می‌کند.

■ آنها یی که به «خود» ما مشکل می‌دهند

ارتباط با اعضای خانواده هم تأثیر مهمی در شکل‌گیری خود پنداره ما دارد چراکه نخستین حلقه‌های ارتباطی ما در ارتباط با آنها شکل می‌گیرد. اعضای خانواده با برچسب‌های صریح و واکنش‌هایی که در برابر رفتار ما دارند تعریف صریح و مستقیمی از هویت ما و آنچه انتظار دارند باشیم، ارائه می‌دهند.

بعد از خانواده گروه همسالان بیشترین تأثیر را در شکل‌گیری خود پنداره ما دارند. ما با هم و سن و سالان خودمان در تعاملیم، بزرگ می‌شویم، بازی می‌کنیم، مدرسه می‌رویم و خلاصه زندگی می‌کنیم. همچنین



ارتباط با اعضای خانواده تأثیر مهمی در شکل‌گیری خود پنداره ما دارد چراکه نخستین حلقه‌های ارتباطی ما در ارتباط با آنها شکل می‌گیرد. اعضای خانواده با برچسب‌های صریح و واکنش‌هایی که در برابر رفتار ما دارند تعریف صریح و مستقیمی از هویت ما می‌دهند. بعد از خانواده گروه همسالان بیشترین تأثیر را در شکل‌گیری خود پنداره ما دارند



۱۷ درصد از طلاق‌ها به ویژه در سه سال اول زندگی مشترک ناشی از نفوذ و گسترش شبکه‌های اجتماعی است. نداشتن تفاهم و ضعف در برقراری ارتباط عاطفی ناشی از تغییر سبک زندگی باعث شده تا با ورود شبکه‌های اجتماعی به ویژه نرم‌افزارهای تلفن همراه ششاهد ناهنجاری‌های ناشی از نبود فرهنگ‌سازی مناسب در برخورد با این پدیده باشیم



زوجین تأثیری منفی گذاشته و موجب شده تا آنها هوویی مجازی پیدا کنند! فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در کنار محاسنی که در تسهیل برقراری ارتباط دارند به واسطه برخی تأخیرهای فرهنگی و آموزشی با استفاده افراطی افراد و خانواده‌ها مواجه شده‌اند و این مسئله خیلی وقت‌ها توانسته است روی روابط خانوادگی افراد تأثیر ناخوشایندی بگذارد.

فرد کم‌کم زندگی خود را محدود به این فضا کند و رفته رفته ارتباط وی با دیگر اعضای خانواده کم می‌شود و بر همین اساس است که اطمینان اشتباه و روابط گسترده، امنیت فرد را به خطر می‌اندازد و آسیب‌های اجتماعی در کمین وی خواهد بود.

■ مراقب ریشه‌ها باشیم

با وجود تمام آنچه گفته شد خانواده ایرانی ریشه‌دارتر از آن است که با تندبادهایی نظیر شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی آسیب جدی ببیند. اگر چه غفلت از فرهنگ‌سازی و ارتقای سواد رسانه‌ای موجب شده تا ریشه‌های این درخت کهنسال با آسیب‌هایی مواجه شود، اما نه آنچنان که نشان از بروز فاجعه پیشگیری کرد. این مسئله مسئولیت سازمان و نهادهای مرتبط با حوزه‌های فرهنگ‌سازی و آموزش همچون آموزش و خانواده‌ها درگیر این مسئله شده‌اند. البته برنامه‌ریزی برای آینده برای جلوگیری از مشکل و بحران ضروری است. خانواده‌ها باید به فرزندان خود این آموزش را بدهند که فضای مجازی و شبکه‌هایی مانند تلگرام اتصال ایجاد می‌کنند و نه ارتباط، بنابراین باید این وسایل و شبکه‌های ارتباطی به درستی هدایت شود تا بتوانیم از امکانات فضای مجازی با استفاده از قواعد و مقررات، درست استفاده کنیم که البته آموزش این قواعد و مقررات نیز ضروری است.

به گفته وی، اعتماد به افراد در فضای مجازی بدون توجه به مقررات، برای خانواده‌ها مشکل‌ساز خواهد شد و وابستگی به این فضا و افراد در این فضا باعث می‌شود



اهالی جامعه سست خواهد شد و دود این بی‌ثباتی به چشم همه خواهد رفت.

موضوعات اجتماعی درست شبیهی ویروس بیماری‌ها هستند و واگیر دارند. بدین سان آسیب‌های اجتماعی همچون ویروس از یک جایی شروع می‌شود، رشد می‌کند و همه‌گیر می‌شود و در چرخه‌ای سیاه افراد بیشتری را درگیر کرده و آنها را هم به وادی آسیب‌دیده و آسیب‌زا می‌کشاند.

چالش‌هایی که گریبانگیر هر کدام از ما می‌شود قابلیت سرایت دارد و به هیچ عنوان در یک جانی ماند، بلکه تکثیر و فراگیری می‌شود. اگر در همان وهله نخست و پیش از آنکه ماجرا جدی و واگیر شود سعی کردیم تا اشکال را رفع کنیم بی‌تردید در فضای سلامتی که شکل گرفته می‌توانیم شاد و سلامت زندگی کنیم و در غیر این صورت درست همچون یک بیماری واگیر باید همواره در تنش باشیم تا مبادا مشکل دیگران به ما هم سرایت و زمین‌گیرمان کند. همانگونه که چراغ خانه همسایه‌ها می‌تواند پیرامون ما را روشن کند تاریکی خانه‌اطرافیانمان دنیای ما را تیره و تاریک خواهد کرد و اینگونه است که در سبک زندگی ایرانی-اسلامی همه ما در برابر جامعه و محیط پیرامونمان مسئول هستیم. پیامبر (کرم‌ص) درباره مسئولیت اجتماعی مسلمانان می‌فرماید: «کلکم راعٍ و کلکم مسئولٌ عَن رعیته». (هر کدام از شما مسئول هستید و درباره افرادی که به سخن شما گوش می‌دهند بازخواست خواهید شد). اگر کشتی جامعه با سوراخی مواجه شود همان سوراخ کوچک می‌تواند تمام کشتی را با همه سرنشینانش غرق کند اما اگر هر کسی که متوجه این سوراخ شد صرفنظر از اینکه چه کسی این سوراخ را درست کرده، با چرایی سوراخ ایجاد شده، دیگران را آگاه و به سهم خود برای ترمیم آن اقدام کند همه خودش را نجات داده هم تمام جامعه را.



سبک‌زندگی شکل گرفته بسیاری از ما در جامعه امروز در دست بر منطق «به من چه» یا «هر روز می‌توانیم به اشکال مختلف ببینیم