

سبک‌ار تباط



دوستان مجازی عزیزتر از والدین واقعی!

■ **سیدامیر حسین حسینی***

وقتی کودک‌ان و نوجوانان به دنیای اینترنت ورود می‌کنند، می‌توان گفت تا حد زیادی از دنیای حقیقی خارج می‌شوند. انجام ندادن وظایف فرزندی و «نه گفتن» به درخواست‌های والدین عادی می‌شود که نمی‌توان به راحتی از سر آنها انداخت. دنیای مجازی و آدم‌هایش آفت‌در برای فرزندان جذابیت دارد که گاهی عزیزتر از اطرافیان نزدیک شوند. ■■■

■ **کودکان و نوجوانان، قربانی فضای مجازی**

با ظهور اینترنت و فضای مجازی، بازی‌های گروهی و سنتی کودک‌ان و نوجوانان به سرعت جای خود را به بازی‌های دیجیتال و اینترنتی داده‌است. جذابیت این فضا به قدری زیاد است که کودک‌ان و نوجوانان حاضر نیستند به صورت حضوری با هم سخن و سال‌های خود وقت بگذرانند و در عوض بیشتر وقت خود را قربانی فضای مجازی می‌کنند.

■ **وب‌گردی، لذت‌جویی و سرگرمی**

ظهور این پدیده الکترونیکی هر چند برای زندگی شهروندان سرعت و راحتی به ار مغنا آورده، اما در عوض به دلیل وابستگی‌های بیش از حدی که به دنبال استفاده از این فضا برای مخاطبان به وجود آمده، سبب شده تا افراد نه تنها برای احتیاجات اساسی خود بلکه بیشتر برای وب‌گردی، لذت‌جویی، سرگرمی و گشت وگذار در شبکه‌های مختلف اجتماعی از امکانات آن بهره‌برند.

■ **پناه بردن به فضای مجازی برای فرار از تنهایی**
یکی از علل بسیار مهم اعتیاد کودکان و نوجوانان به استفاده از اینترنت را می‌توان تنهایی دانست؛ حسی که با غرق کردن خود در این فضا و در شبکه‌های اجتماعی

سبک‌اخلاق

■ **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ***

از مهم‌ترین عوامل بدخلقی که آثار بسیاری بر زندگی نیز به همراه دارد و ریشه خیلی از بداخلاقی‌ها و زنجیره‌هاست، حبس بیخ و حسادت و نداشتن چشم دیدن زندگی دیگران است. انسان‌های حسود به تعبیر احادیث خیلی خودخوری می‌کنند و اذیت می‌شوند، چراکه چشم دیدن نعمت‌های دیگران را ندارند. به تعبیر امام‌صادق (ع) حسود آسایش ندارد. از طرفی انسان‌های حسود خودشان گاهی اوقات از بعضی نعمت‌ها محرومند و با دیدن نعمت‌های دیگران خلاق‌شان نیز تغییر می‌کند. ■■■

■ **اصل آتش در درون اوست!**

آدم‌های حسود گاهی بدون هیچ ادبیتی از طرف دیگران فرد را اذیت می‌کنندو آن شخص در فکر خود می‌گوید چرا رفتار فلانی با من اینطور است؟ چرا بداخلاقی است؟ چرا اذیت می‌کند؟ در حالی که او نمی‌داند در آتش حسرت می‌سوزد و شما نمی‌دانی این مقدار از آن آتشی است که سعله‌هایش به تو می‌خورد، اما اصل آتش در درون اوست! کسی که حسود است، کارش به جایی می‌رسد که در زندگی نمی‌تواند خوبی‌های دیگران را ببیند. تابوتوان خوبی‌های دیگران را ندارد. بنابراین اگر از کسی خوبی گفته شود او به نسبت به آن شخص حساس باشد، در مقابل او ایستادگی می‌کند. هر چند در مقابل او تعریف می‌کند، اما پشت سرش غیبت‌ها و اگر او در سختی باشد در دل از این اتفاق خوشحال است!

■ **حاسد به خود زیان می‌رساند**

لقمان به پسرش گفت: «حسود سه نشانه دارد، هنگامی که در نزدت نباشد غیبت می‌کند، هنگامی که به نزد تو بیاید تملق می‌گوید و هنگامی که گرفتار مصیبت شوی، شماقت کند». متأسفانه زندگی‌های امروز با بداخلاقی‌هایی مثل پشت‌سر کدگری غیبت‌کردن، در ظاهر به هم احترام گذاشتن، اما در باطن نسبت به هم دیگری بی‌احترامی کردن، برای اینکه زندگی دیگران یک زندگی آرامی است، طاققت دیدن این زندگی را نداشتن و به ورطه نابودی کشانده شده‌است.

برخی در صدد هستند کانون این زندگی را به خاطر حس

سبک‌زندگی

سبک‌زندگی، ۸۸۴۸۴۷۱



در خصوص پیشگیری و مقابله با تهدیدات تکنولوژی‌های ار تباطی جدید و پیچیده بهتر است، پیش از ورود این ابزار به جامعه و در میان افراد، فرهنگ‌سازی و آموزش‌های لازم در این خصوص به آنان ارائه شود تا با سهل‌انگاری و نداشتن آگاهی، گرفتار مشکلات و معایب استفاده از این فناوری‌های نو ظهور نشویم. چه بسا خطای انسانی ما در نحوه استفاده از این ابزار ممکن است علتی برای تبدیل فواید و کاربرد مفید و مؤثر آنها به مشکلات و تهدیداتی جبران‌ناپذیر گردد



هم زبانی خویشاوندی را آموزش می‌دادند، اما امروزه با کمرنگ‌شدن دورمی‌های خانوادگی و فاصله‌گرفتن خانواده‌ها از یکدیگر، استفاده از فضای مجازی و وقت‌گذرانی در آن رواج یافته است و زنگ خطری برای خانواده‌هاز جهت گرفتار شدن فرزندان به دام آسیب‌های اجتماعی و روانی می‌باشد.

■ **ضرورت آموزش و فرهنگ‌سازی**

در خصوص پیشگیری و مقابله با تهدیدات تکنولوژی‌های ارتباطی جدید و پیچیده بهتر است، پیش از ورود این ابزار به جامعه و در میان افراد، فرهنگ‌سازی و آموزش‌های لازم در این خصوص به آنان ارائه شود تا با سهل‌انگاری و نداشتن آگاهی، گرفتار مشکلات و معایب استفاده از این فناوری‌های نو ظهور نشویم. چه بسا خطای انسانی ما در نحوه استفاده از این ابزار ممکن است علتی برای تبدیل فواید و کاربرد مفید و مؤثر آنها به مشکلات و تهدیداتی جبران‌ناپذیر گردد.

■ **ضرورت اقدامات پیشگیرانه و قانونی**

طبق پژوهش‌های صورت گرفته، به طور متوسط روزانه چهار تا ۹ ساعت از وقت فرزندان ما به وب‌گردی و اتلاف وقت در فضای مجازی می‌گذرد. در حالی که حضور جوانان زاپتی در فضای مجازی تنها ۱۵ تا ۴۵ دقیقه در روز است. اعتیاد به فضای مجازی تهدیدی برای رابطه والدین و فرزندان است و موجب ایجاد شکاف عاطفی در میان آنان می‌شود. می‌توان گفت قاعبت روابط عاطفی در خانواده‌های ایرانی با وجود استفاده بی‌پهوده و حد اکثری از این فضا و عدم‌وقت‌گذرانی با اعضای خانواده مهمم و نامشخص خواهد بود.

باید توجه داشت فضای مجازی به عنوان جادویی در عصر حاضر یکی از وسایل و امکاناتی است که در آینده فرزندان

دوری از حسودی لازمه شیرینی زندگی است

انکار فضل معبود و کوری دل آدم حسود!



یادمان باشد ریشه حسد از کوری قلب و از انکار فضل معبود آغاز می‌شود؛ کوری دل و انکار فضل معبود دو بال کفر هستند. به خاطر حسد فرزند آدم در حسرت ابدی فرو رفت و در هلاکتی گرفتار شد که از آن راهایی پیدا نخواهد کرد

حسادت دارد و به آن معتقد است و سرش تن آن به حسادت آمیخته شده است. او بدون جهت حسادت می‌کند و طبیعت تغییر نمی‌کند، اگر چه معالجه شود. پس بدانیم اگر از حسادت دوری کردیم زندگی خودمان نیز شیرین خواهد شد، چرا که آنچه از دیگران می‌بینی از روی از بین رفتنش راکت‌ردی و وقتی این طور ششد، خدا نیز برای تو همان را

مقدر می‌کند که صلاح و مصلحت توست. بدانیم انسانی که حسود نیست هم نزد مردم اجر و جایگاه دارد و هم نزد خداوند تبارک و تعالی، چراکه انسانی که حسود و تنگ‌نظر نیست، و شیخ دین‌ر‌رفاه و آسایش دیگران را دارد.

■ **چه دلی دارد انسان حسود!**

در باره جایگاه والای انسانی که حسود نیست روایت داریم. امام صادق (ع) فرموده‌اند: مردی در زیر سایه عرش خداوند هست. موسی (ع) عرض کرد: بار خدایا این مرد کیست که عرشش بر او سایه افکنده است. گفت: ای موسی! این شخصی است که نسبت به مردم حسادت نکرده و نسبت به فضل آنها حسد نرزیده است. چه دلی دارد انسان حسود! تا اینکه آرامش ندارد بلکه دلش همیشه غمگین است. حضرت علی (ع) فرمودند: حاسد، ظالمی است که به مظلوم شباهت دارد. او همواره، حسرت می‌کشد، دلش غمگین است و آندوه از او دست بر نمی‌دارد.

گویند در زمان هادی، چهارمین پادشاه عباسی، مردی به همسایه‌اش که آدمی با شخصیت بود، حسد می‌ورزید. آنچه کوشید نتوانست نعمت‌های او را از کفش بیرون کند تا اینکه روزی برای رسیدن به مقصودش نقشه‌ای طرح کرد: غلامی خرید و به او گفت: پس از مرگ من آزاد هستی. به او ۳ هزار درهم داد و از او خواست که نقشه احفانهاش را اجرا کند:

نیمه شبی بود که غلامش را از خواب بیدار کرد و به بالای بام همسایه‌اش برد و کار تیزی را که آماده کرده بود به غلام داده و از او خواست که سرش را ببرد. هر چند غلام ابا کرد، اما سودی نیخشید و نهایتاً در اثر اصرار زیاد، بالاخره غلام تسلیم تقاضای او شد. حسود رو به قبله خوابید و غلام چند رنگ اصلی گردنش را ببرد. سپس او را به خودش وا گذاشت و رفت. حسود نادان تا صبح در خون خود می‌غلطید و از درد و رنج بر خود می‌پیچید تا اینکه بالاخره جان داد. مرد نودان آخرین نقشه‌ای که برای نابودی همسایه خود کشیده بود این بود که به چنین وضعی تن به کشتن خود دهد تا همسایه‌اش را به جرم قتل او دستگیر و اعدام کنند! بیچاره همسایه بی‌گناه دستگیر و به زندان افکنده شد. از آنجا که خداوند بار و یاور مظلومان و بی‌گناهان است، سرانجام نقشه احفانقه مقبول نمان فش و مرد همسایه نیز آزاد شد. اما این خون آن سیاه بخت بود که به دست خودش به هدر رفت!

■ **پژوهشگر سبک زندگی**

سبک‌نگرش



شاید علاقه داشته باشی، اما استعداد نه!

علاقه پیدانمی‌شود، ایجاد می‌شود

دیگر، کسانی که مطلع شده بودند علایق در طول زندگی افراد ثابتند کمتر مجذوب مقاله‌ای شدند که به علایق‌شان سازگار نبود.

مؤلفان معتقدند این موضوع بدین مناسبت، دانشجویانی که طرفدار نظریه‌های ثابتند، ممکن است از سخنرانی‌های جالب یا فرصت‌ها به این دلیل صرف‌نظر کنند که به علاقه‌هایی که قبلاً برآز کرده‌اند، همسو نیستند. یا ممکن است مسیرهایی را نادیده بگیرند که در آنها رشته‌های دیگر ممکن است با مسیر انتخاب‌شان تلاقی پیدا کنند.

■ **حسین گل‌محمدی**

«علاقه‌ات را پیدا کن؛ اگر آنچه را دوست داری انجام بدهی پیدا کنی، آن وقت دیگر مجبور نیستی حتی یک روز هم در زندگی‌ات کار کنی.» حتماً شما هم جملاتی از این دست را شنیده یا خوانده‌اید؛ جملاتی که نقل محافل و سمینارهای موفقیت است و کتاب‌های روانشناسی عامه‌پسند را پر کرده. مطالعات اخیر برخی روانشناسان برجسته نشان می‌دهد ممکن است زمانش رسیده باشد که

شویه تفکرمان را در باره علایق‌مان تغییر دهیم. ■■■

کارول دوک، استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد، به پادمی آورد که اخیراً در سخنرانی از دانشجویان مقطع کارشناسی پرسید: «چند نفر از شما منظرید که علاقه‌تان را پیدا کنید؟»

■ **آسیب‌هایی که باید جدی گرفت**

در پایان برخی تأثیرات منفی استفاده بدون آگاهی از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی گوناگون بر روابط اعضای خانواده را به قرار زیر می‌توان برشمرد:
۱- مشکلات اخلاقی و پر خاشگری
۲- دوستان ناباب و رفتارهای پرخطر

۳- تنوع طلبی‌های جنسی

۴- از بین رفتن حریم‌ها

۵- کاهش گفت‌وگو

۶- کاهش صمیمیت و ارتباطات عاطفی

۷- کاهش اعتماد و افزایش سوءتفاهم‌ها

۸- افزایش طلاق و جدایی عاطفی

استفاده بیش از اندازه از اینترنت و فضای مجازی در محیط خانواده، اعتیاد به این فضا، ارتباط با افراد بیگانه و مجازی و کاهش ارتباطات عاطفی، میزان گفت‌وگو در میان اعضای خانواده را از ۱۵ دقیقه در روز هم کمتر کرده

است. ارتباط گرفتن هر یک از اعضای خانواده با افراد بیگانه و ناشناس و حتی افرادی از جنس مخالف منجر به کاهش اعتماد در میان اعضای خانواده شده، آرامش و صمیمیت از میان رفته.اسفردگی و پر خاشگری جایگزین آن می‌شود و در نهایت بنیان خانواده و کانون گرم آن در اثر جذابیت‌های این فضا آسیب جدی می‌بیند.

■ **پژوهشگر حوزه سواد رسانه**

این آزمایشگاه به آن یکی می‌برد و سعی می‌کند تا آن آزمایشگاهی را بیابد که موضوع تحقیق آن مورد علاقه‌اش باشد. «تصور این است که اگر وقتی قدم به یک آزمایشگاه می‌گذارم، غرق در هیجان نمی‌شوم، پس موضوع تحقیقش اشتیاق یا علاقه‌ام نیست.»

به این دلیل است که او دو همکارش - دوک - گرگ والتسون از دانشگاه استنفورد- اخیراً مطالعه‌ای را انجام دادند که می‌گوید، ممکن است زمانش رسیده باشد که نگرانی‌ها را در باره علایق‌مان تغییر دهیم. آنها استدلال می‌کنند که علاقه «پیدا» نمی‌شود، بلکه ایجاد می‌شود.

مؤلفان، در مقاله‌ای که در مجله سایکولوژیکال ساینس در دست انتشار است، تفاوت دو ذهنیت را تصویر کرده‌اند. یکی ذهنیت «نظر به ثابت است» - این تصور که علاقه‌مندی‌های اصلی از زمان تولد وجود دارند و فقط منتظرند که کشف شوند- و دیگری «نظر به رشد». یعنی تصور می‌گوید علایق چیزهایی‌اند که هر کس در طول زمان می‌تواند پرورش دهد.

مؤلفان، برای بررسی اینکه ایسن ذهنیت‌های متفاوت چگونه بر ما تأثیر می‌گذراند تا موضوعات مختلف را دنبال کنیم، مجموعه‌ای از مطالعات را روی دانشجویان کالج انجام دادند؛ یعنی گروهی که غالباً به آنها توصیه می‌شود اشتیاقشان را به‌شکل رشته تحصیلی یا مسیر شغلی پیدا کنند.

ابتدا، دانشجویان به پرسشنامه‌ای پاسخ دادند که آنها را یاد دسته «خوره‌های تکنولوژی» -اصطلاحی برای علاقه‌مندان به ریاضی و علوم- یا «هنری‌ها» -به معنی علاقه‌مند به هنر یا علوم انسانی- طبقه‌بندی می‌کرد. همچنین پرسشنامه‌ای را پر کردند که مشخص می‌کرد، چقدر با این تصور موافقت که علایق اصلی افراد در طول زمان تغییر نمی‌کند، سپس مقاله‌ای را خواندند که با علایق‌شان سازگار نبود، مطلبی درباره آینده الگوریتم‌ها برای هنری‌ها و مطلبی درباره بریداری برای خوره‌های تکنولوژی. هر قدر شرکت‌کنندگان از نظریه ثابت بیشتر حمایت کرده بودند به مقاله‌ای که با هویت مذکورشان، یعنی حوزه تکنولوژی یا هنری، سازگار ی نداشت

کمتر علاقه داشتند. سپس مؤلفان رویه‌ای مشابه را تکرار کردند، اما ابتدا از دانشجویان خواستند که درباره نظریه ثابت یا نظریه رشد مطالعه کنند. بار مطالعه دیگری که در مورد دیدگاه بزرگسالان به علایق انجام شده است، نشان می‌دهد افرادی که علایق‌های انتخاب‌کننده‌ا از آغاز کاملاً مناسب‌شان شل می‌تواند تنگ‌نظرنند که از آغاز کاملاً مناسب‌شان است. آنها رضایت را بیش از در آمد خوب در اولویت قرار می‌دهند. در حالی که افرادی که فکر می‌کنند علایق ایجاد می‌شوند اهداف دیگری را، بیش از رضایت بی‌اسطه از کار، در اولویت قرار می‌دهند و مؤلفان این مطالعه می‌نویسند: «آنها در طول زمان رشد می‌کنند تا حرفه‌شان را بهتر انجام دهند» و امیدوار باشند؛ بیش از یک راه برای رسیدن به علاقه به کار هست.»

نقل و تلخیص از: وب‌سایت توچمان نوشته: آکا کاران ترجمه: الهام آقاباباگلی / مرجع: آتلانتیک