

سیک ارتباط



چرا این روزها بازار شایعه داغ تر از همیشه است؟

صداقت که بیرون می‌رود شایعه وارد می‌شود

■ ایلا جعفری

شایعه چیست؟ شایعه یا زندگی ما چه می‌کند؟ ما در شایعات شرکت می‌کنیم؟ پر خورد ما با شایعه‌هایی که می‌شنویم چیست؟ آیا به انتشار شایعه کمک می‌کنیم؟ آیا با پراکندن و انتشار شایعه جرم مرتکب شده‌ایم؟ صاحب‌نظران معتقدند صداقت که از یک در بیرون برود شایعه که برادر دروغ است از در دیگر داخل می‌شود. همه ما تجربیاتی درباره شایعه و اخبار دروغین داریم. این شایعه‌ها همیشه با عناوین و موضوعات مختلف بین مردم به وجود آمده و زبان به زبان و سینه به سینه نقل شده است. به نظر می‌رسد بازار شایعات در زمان‌هایی که موضوع تازه‌ای در جامعه پیش آمده و مردم منتظر و جویای شنیدن اخباری درباره آن موضوع هستند، داغ تر هم می‌شود. این اخبار در شرایط امروز با انتشار بیماری و ورپرسی نیز رنگ تازه‌تری به خود گرفته است. اخبار ضد و نقیضی که در رابطه با درمان این بیماری، ویروس و واکسن، باکیفیت یا بی‌کیفیت بودن آن و... منتشر شده را کمتر کسی است که نشنیده باشد. ■ ■ ■

■ ناگهان ماکارونی از فروشگاه‌ها غیب شد

مهربان مفید زن جوانی است که در رابطه با شایعه خاطره جالبی دارد. او می‌گوید: چند وقت پیش شایع شده بود که ماکارونی و برخی از مواد غذایی و خاوریار گران می‌شود. وقتی این پیام را در یکی از شبکه‌های مجازی خواندم به سرعت فروشگاهی رفتم. انگار پیام دیر به دستم رسیده بود چون ماکارونی‌های فروشگاه و بقیه مواد غذایی تمام شده بود. به چند مغازه و سوپرمارکت کوچک و بزرگ دیگر سر زدم. اما هیچ کدام ماکارونی و یکی دو قلم دیگر از مواد خوراکی را نداشتند. نمی‌دانستم چه کار کنم! با همسرم که برای مأموریت به یکی از شهرهای شمالی رفته بود، تماس گرفتم و ماجرا را گفتم. همسرم گفت از فروشگاه‌های آنجا چند قلم از اجناسی را که نگران تمام شدنش کلاس و پذیرایی ما به هم خورد و برنامه دیگری در به چند فروشگاه و سوپرمارکت سر زدم ولی آن اقدام را پیدا نکرد. وقتی با من تماس گرفت و ماجسرا را گفت، نگران شدم. قرار بود برای دانش آموزان کلاس اول مدرسه که پسرم در آن درس می‌خواند و من نماینده کلاسشان هستم، سالاد ماکارونی درست کنم. ولی نتوانستم رفته بود پیدا کنم. بیشتر نگرانی‌ام هم از بابت همین بود و دیگر اینکه پسرم ماکارونی خیلی دوست دارد. برنامه کلاس و پذیرایی ما به هم خورد و برنامه دیگری در نظر گرفتیم که خدا را شکر خوب هم انجام شد. اما نکته جالب اینکه درست روز برنامه که می‌خواستم برای انجام کارهای جشن به مدرسه بروم، نگاهم به ماشین پاری افتاد که در حال تخلیه بار در فروشگاه بود. چندین کارتن بزرگ

نگاه

■ هما ایرانی

شایعه ساختن انگار برای برخی عادت شده است. نمی‌دانم چه لذتی از این کار عایدشان می‌شود که با ساختن آنها ذهن مردم را بیپهوده مشغول می‌کنند. در این بین برخی شایعه‌سازان با ارفا تر نهاده و با بردن نام دیگران به طور مستقیم، شایعه‌های خود را انتشار می‌دهند. حتماً شما هم اخیراً ضد و نقیض و دروغینی را که درباره بزرگانی همچون دکتر حسینی ساخته شده است، دیده یا خوانده‌اید. این شایعات در بین شبکه‌های مجازی دست به دست می‌چرخد و برای مردم این پرسش را به وجود می‌آورد که آیا فلان پروفیسر یا دانشمند به راستی چنین نظر و دیدگاهی نسبت به فلان موضوع دارد؟ مدت‌ها بود با شایعاتی درباره دکتر حسینی مواجه می‌شدم. مثلاً گفته می‌شد دکتر حسینی فلان دستور را برای فلان بیماری تجویز کرده است! دکتر حسینی فلان توصیه را برای بهبود فلان قانون داشته است. دکتر حسینی... درباره این مرد دانشمند، چنان جملات و اخباری ساخته شده است که گاهی یک کودک نابالغ هم می‌تواند نادرستی آنان را تشخیص دهد. یک روز در یکی از شبکه‌های مجازی با مودی پر خورد کردم که به راستی

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

هم موافقت با شایعه آن را بیشتر رواج می‌دهد و هم مخالفت با آن. وقتی موافق شایعه‌ای باشیم آن را نقل می‌کنیم و وقتی هم که مخالفی با آن داریم، باز هم برای بیان مخالفت خود، آن را عنوان می‌کنیم تا بگوییم به چه چیز یعنی با کدام شایعه مخالف هستیم. همین که بگوییم این شایعه دروغ است، خودش باعث انتشار آن می‌شود. در واقع شایعه، خودش خودش را بالنده می‌کند

را مهم می‌داند و می‌گوید: «در صورتی که خبری شنیدیم که از صحت آن آگاهی نداریم، باید عقلانی بیندیشیم و لاقال نمی‌کنند

■ **فقدان سرمایه اجتماعی، بازار شایعه را داغ می‌کند**

گاهی اوقات ناگاهانه خود ما عاملی برای ساخت شایعه می‌شویم. مثلاً ممکن است همین امروز ببینیم ابر جلوی خود شیر را گرفته است و بی آنکه از شرایط آب و هوایی اطلاعی داشته باشیم، بگوییم انگار بالاخره می‌خواهد باران بیاید! همین جمله ممکن است زمینه‌ساز یک کلاغ و چهل کلاغی باشد که در نهایت به شایعه‌ای با این مفهوم منجر شود؛ طوفانی در راه است!

قزایی مقدم می‌گوید: «شایعه‌ها از دو منظر قابل بررسی است. یکی از منظر خانواده و دیگری از منظر جامعه و سطح کلان. در رابطه با مورد سطح کلان باید به ارتباط مردم با مسئولان و ارتباط عمودی که در این باره وجود دارد، اشاره کرد.» مدرس دانشگاه در رابطه با بررسی شایعه از منظر خانواده ادامه می‌دهد: «در مورد بررسی شایعه از منظر خانواده که دقیقاً به خود مردم بازمی‌گردد، باید بگوییم مسئولیت آن به خود مردم است. باید به بافت خانواده و تربیتی که افراد در خانواده پیدا می‌کنند اشاره کرد. دروغ و بی‌اعتمادی ابتداز به بزرگ و بزرگ در فرزندان شاهد آنها هستند. همین‌ها زمینه بی‌اعتمادی جامعه می‌شود و در پی آن پذیرش شایعه را بالا می‌برد.»

این مؤلف و جامعه‌شناس با اشاره به اهمیت مفهوم «سرمایه‌ی اجتماعی» در جامعه ادامه می‌دهد: «برخی جامعه‌شناسان معتقدند اگر سرمایه اجتماعی قوی نشود، بازار شایعه بالا می‌گیرد. امروزه برخلاف گذشته که اعتقاد بر این بود که مادر جوامع سه جور سرمایه طبیعی، تکنولوژی و انسانی داریم، سرمایه‌ای دیگر تعریف مهم‌تری پیدا کرده است. امروزه اعتقاد بر این است که سرمایه اجتماعی هم باید باشد و اگر نباشد آن سه مورد دیگر چندان به کار نمی‌آید. یعنی اگر منابع طبیعی مانند معادن داشته باشیم، تکنولوژی مانند کارخانه‌ها فراهم باشد و سرمایه انسانی مانند متخصصان و فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها را در رشته‌های مختلف داشته باشیم، اما چنانچه سرمایه اجتماعی مانند اعتماد و صداقت را نداشته باشیم، آن سه عامل دیگر به ثمر نخواهد نشست. تمام مواردی که غیر از سرمایه اجتماعی گفته شد، لازم است، اما کافی نیست و سرمایه‌ی اجتماعی عامل چندینگی این سه عامل دیگر به یکدیگر است.»

می‌تواند دیگران را نیز دوست بدارد. منظور از دوست داشتن دیگران بی‌اساس نباشد، به نگاه تازه ما نیاز دارد. پس بهتر است بی‌تفاوت از کنار این مقوله نگذریم.

د

برخی شایعه‌سازان پارافرات نهاده و با بردن نام دیگران به طور مستقیم، شایعه‌های خود را انتشار می‌دهند. حتماً شما هم اخیراً ضد و نقیض و دروغینی را که درباره بزرگانی همچون دکتر حسینی ساخته شده است، خوانده‌اید

را نشان می‌داد که باهایش را درون سیمان گذاشته و دیگر امکان راه رفتن نداشت. پایین عکس هم نوشته بود، بهترین راه حل که دکتر حسینی برای برای پیشگیری از ابتلا به بیماری و تحمل خانه‌نشینی توصیه کرده است! با بیانی می‌گفت «این قدر جملات و راهکارهای واهی و نادرست به این دانشمند ایرانی نسبت ندهید.» آنان که این عکس و نوشته زیرش را دیده‌اند، این شایعه و حسن ختامش را از یاد نخواهند برد. پر حوم دکتر حسینی را رها کنید!

سیک رفتار



مهربانی، زیباترین قانون الهی است

تضمین سلامت جسم و روح بانسوخه محبت

■ بنفشه قاسمی‌زاده

مهربانی نوعی معامله با خداوند و کائنات است. افراد مهربان از دیگران توقع جبران مهرشان را ندارند و در زمان رفتارهای بی‌مهرانه از آنها نمی‌رنجند. مهربانی مانند ریختن مشتی دانه در زمین کشاورزی است. ممکن است بخشی از این دانه‌ها خوراک پرندگان شود، ممکن است بخشی از آنها زای گر به‌ای لگدمال شود، ممکن است برخی زیر سایه درختی افتاده و از نور خورشید پهر همند نشوند و رشد نکنند، اما بخش دیگری از این بذرها در زمین مناسب قرار گرفته و از نور خورشید و آب باران به میزان لازم بهره ببرند و آرام آرام جوانه بزنند. درست است این بذرها بلافاصله بعد از پاشیده شدن در زمین تبدیل به درخت تناوری نمی‌شوند اما همین جوانه‌های کوچک به مرور زمان و با گذشت سالیان سال تبدیل به درختی تنومند می‌شوند و بسیاری را سود می‌بخشند.

ایسن دوران را بگذرانید و زودتر به روال عادی زندگی تان بازگردید. مهربانی کردن به معنای دوست داشتن و اهمیت دادن به خواسته‌ها و نیازهای دیگران است. نخستین گام برای دوست داشتن، مهربانی کردن و عشق ورزی، مهربانی به خودتان است. وقتی می‌توانیم نیازها، احساسات، ترس‌ها و نگرانی‌های دیگران را درک کنیم که بدانیم خود نیز نیازها، ترس‌ها و نگرانی‌هایی داریم، گاه دچار هیجانات مثبت و احساس ناامنی، ترس و تنهایی هستیم. وقتی توانستیم آنچه خودتان بر گردید، بنابراین از قدر ناشناسی‌ها ناامید نشوید، چرا که اگر امروز کسی قدر دان رفتارهای مهربانه‌تان نباشد، فردا در زمان مکانی دیگر این مهر از سوی دیگران به شما بازخواهدگشت و این قانون جهان است!

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که نسبت به خود و بدن‌شان رفتار ملایم‌تری دارند، در زمان بروز بیماری یا در در جسمی، نسبت به در دشان خود کمتر آسیب می‌بینند. اینگونه خصوصیات رفتاری گاه ریشه‌های عمیق در دوران کودکی و رشد اسنان دارد. وقتی حرف از مهربانی و عمل مهربانه می‌زنیم منظور این نیست که حتماً از مال و جان خود برای رفاه دیگران بگذریم که البته بهترین نوع مهربانی همین ایثار است، اما گاهی انجام رفتارهای کم هزینه و حتی بی‌هزینه در مقابل دیگران می‌تواند عمل مهرورزانه‌ای باشد که هم حال روانی‌تان را بهبود بخشد و هم این حال خوب به دیگران نیز سرایت کند. فهرست مهربانی‌های کوچک و بی‌دریغ معمولاً با لیخند زدن و سلام کردن به همگزران آغاز می‌شود. ششما می‌توانید برخی دیگر از ایسن رفتارهای کوچک را در ادامه بخوانید و از آنها در ارتباط با دیگران استفاده و خود نیز رفتارهای دیگری به این فهرست اضافه کنید.

تحمین کردن دیگران بابت رفتارهای هر چند کوچک، سپاسگزاری کردن، بخشیدن کسان‌ی که از آنها کینه و ناراحتی به دل دارید، شرکت در کارهای خیریه و حضور در مؤسسات خیریه، لبخند زدن مداوم، پیشقدم شدن برای رفع کدورت ها، عیادت از بیماران، سر زدن به مراکز نگهداری از سالمندان ، کودکان و معلولان، لبخند زدن هنگام تلافی نگاه با دیگران به جای روی برگرداندن، دادن غذای اضافه جشن‌ها و مهمانی‌ها به نیازمندان، موفقیت‌ها و کارهای خوب دیگران را به آنها یادآوری کردن، نوشتن پیامی قدرشنانه به دوستان، ریختن غذای اضافه برای پرندگان و حیوانات محل به خصوص در فصل زمستان، هدیه دادن کتاب‌هایی که نیازز ندارید به کتابخانه‌ای در مناطق محروم، آبیاری و نگهداری از گیاهان در منزل و محل کار، ابراز تشکر و قدرشناسی از نامه‌رسان محل، پارکبان، رفتگر... امیدواریم همین مهربانی‌های کوچک آرام آرام در جامعه رایج شود و روابطمان را گسترده‌تر و مطاب‌تر و مهربان‌مان را به مکان بهتری برای زندگی تبدیل کند.

مهربانی کردن ارانه یک انسرژی الهی در جهان خلقت و زیباترین قانون هستی است. جهانی که در آن هیچ انسرژی کم نمی‌شود و در این جهان هیچ فعلی بی پاسخ باقی نمی‌ماند. بنابراین ممکن است شما بعد از انجام رفتارهای مهربانه‌تان مورد قدر ناشناسی بسیاری قرار گیرید اما به یاد داشته باشید اولا بیشترین تأثیر روانی و جسمی مثبت را خود فرد مهربان دریافت می‌کند و ثانیاً زندگی شما در این جهان آنقدر ادامه می‌یابد تا نتیجه فعل شما به سوی خودتان برگردد. بنابراین از قدر ناشناسی‌ها ناامید نشوید، چرا که اگر امروز کسی قدر دان رفتارهای مهربانه‌تان نباشد، فردا در زمان مکانی دیگر این مهر از سوی دیگران به شما بازخواهدگشت و این قانون جهان است!

د

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که نسبت به خود و بدن‌شان رفتار ملایم‌تری دارند، در زمان بروز بیماری یا درد جسمی، نسبت به در دشان خود کمتر آسیب می‌بینند. اینگونه خصوصیات رفتاری گاه ریشه‌های عمیق در دوران کودکی و رشد اسنان دارد.

زمانی که بی‌دریغ و بی‌چشمداشت از وقت، پول و انرژی خود به دیگران می‌بخشید، احساس رضایتمندی از زندگی در شما افزایش می‌یابد.

بنابراین سلامت جسمانی‌تان بهبود می‌یابد. این احساس بهزیستی احتمال ابتلا به افسردگی و اضطراب را به شدت کاهش می‌دهد و اعتماد به نفس و رضایتمندی از روابط را به شدت تقویت می‌کند. همچنین هرچه میزان رفتارهای مهرورزانه‌تان در طول روز بیشتر باشد، سطح هورمون کورتیزول (هورمون اضطراب) در بدن شما کاهش می‌یابد. بنابراین اضطراب کمتر و خواب شبانه آرام‌تری را تجربه خواهید کرد. انجام رفتارهای مهربانه به مسرور زمان باعث شادمانی بیشتری می‌شود. چون وقتی به دیگران مهربانی می‌کنید با افزایش اعتماد به نفس و بهبود رابطه با دیگران احساس ارزشمندی بیشتری می‌نمایید و تبدیل به انسانی مثبت‌نگر می‌شوید. همچنین مهربان بودن باعث می‌شود شما شبکه گسترده‌تری از دوستان را به دور خود داشته باشید. وجود این شبکه حمایتی در زمان روبرویی با بیماری‌های سخت یا اتفاقات تلخ زندگی مانند از دست دادن عزیزان، به شما کمک می‌کند با سلامت بیشتر