

سیک رفتار



ماه رمضان و ضرورت رعایت تقوا در فضای مجازی

گناه، گناه است حقیقی و مجازی هم ندارد

■ **سیدامیر حسین حسینی***

تقوای الهی و رعایت عفاف اسلامی تنها مختص به خیابان و کوچه پس کوچه‌های شهر و اجتماع نیست که مثلاً در خیابان قدم بزنیم و به مد و وزن نامحرم نگاه نکنیم و به قول معروف چشم‌های خود را درویش کنیم، بلکه در همین شبکه‌های اجتماعی و دنیای وسیع مجازی هم شایسته و لازم است که تقوای الهی را پیش بگیریم و

■ **گناه مجازی و حقیقی یکی است**

رمضان ماه لطافت جسم و روح انسان و بسیار زیبا و دلپذیر است که این لطافت روح و جسم در فضای مجازی هم نمود پیدا کند، زیرا هر گناه و فعل حرامی که صورت پذیرد چه در دنیای واقعی و چه در دنیای مجازی همانند تیری است که از سوی شیطان قلب آدمی را نشانه گرفته است.

چند بار شده که در کوچه و خیابان فعل حرامی را مرتکب شده‌ایم؟ شاید به خاطر اینکه می‌دانیم مردم می‌بینند و ممکن است مورد مآخذ و بازخواست قرار بگیریم، شرم کنیم و خیلی از اعمال زشت و ناپسند را در انتظار عمومی انجام ندهیم اما در فضای مجازی چون خود را تنها و بدون بیننده در نظر می‌گیریم به راحتی خیلی از کارهایی را که در دنیای واقعی از انجام آن قبح داریم مرتکب می‌شویم، به راحتی دروغ می‌گوییم، برای دیگران مزاحمت ایجاد و به حریم خصوصی افراد تجاوز می‌کنیم، حلال و حرام خدا را نادیده می‌گیریم، در ارتباط با نامحرم بدون هیچ هراس و ابایی عمل می‌کنیم و خیلی از مواردی که انجام آن در فضایی حقیقی در انتظار دیگران زشت و ناپسند است اما در فضای مجازی ارتکاب آن سهیل و بدون هیچ هراسی امکانپذیر می‌شود. اما کاش فراموش نکنیم که خداوند در همه حال شاهد و ناظر اعمال ماست و هیچ فعلی چه کوچک و چه بزرگ از دید او پنهان نیست، همان طور که بیرون از فضای مجازی تقوا را سر لوحه رفتار

نیایش

بسیاری از مواردی را که در دنیای حقیقی حرام و زشت شمرده شده‌است در دنیای مجازی نیز ناپسند بدانیم و مرتکب انجام آنها نشویم. تقوای چشم، تقوای زبان، تقوای گوش، تقوای دست و... باید در فضای مجازی نیز هر چیزی که خداوند مهربان در شرع مقدس و دین اسلام به بندگان خود دستور داده، مراعات کرده و به نحو احسن در مواجهه با گناهان شایع در این فضا مقابله کنیم.

■ **غفلت از گناه در فضای مجازی**

گاهی اوقات شاهد این هستیم که در فضای مجازی برخی فعالان به ظاهر مذهبی گرفتار نوعی غفلت و بی‌توجهی در این رابطه می‌شوند. برای مثال با ادعای ترویج حجاب و استفاده از هشتگ‌های «#اسلام»، «#زن مسلمان» و «#حجاب زیبا» به جذب مخاطبان بیشتر و ترغیب و تشویق دختران با حجاب در خصوص نشر تصاویر خود در شبکه‌های اجتماعی می‌کنند؛ تصاویری که قرار است با هدف ترویج اسلام و پوشش زنان مسلمان در مقابل نگاه نامحرم‌ان قرار گیرد که خود ترویج نوعی گناه بصری و تبلیغی ضد دین و ضد عفاف اسلامی برای زنان جامعه می‌شود و در مقابل نیز بعضی مردان به ظاهر مذهبی، در کامنت‌های این دختران به تعریف و تمجید و تحسین می‌پردازند. باید توجه داشت که تقوادر همه حال به معنای پرهیزکاری است و مربوط به فضا و مکان خاص یا زمان به خصوصی نیست.

■ **رمضان بی‌خیال وبگردی شویم**

بسیاری از افراد در طول ماه مبارک رمضان، وقت خود را با گشت و گذار در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند، در حالی که با کمی توجه به پروردگار یکتا و تقوا در رفتار خود می‌توانیم بهتر

که در جهت پرورش معنوی انسان ها و نشان دادن کارهای خداپسندانه می‌توان در این فضا انتشار داد، کار کردهای مفیدی دارند.

همچنین این فضا زمان شیوع بیماری کرونا با تمام سختی‌ها و تلخی‌هایی که به همراه داشته، فرصت‌هایی را ایجاد کرده است که اگر بتوانیم از آنها به درستی استفاده کنیم، می‌توانند زمینه‌ساز نهادینه شدن رفتارهای درست اجتماعی نظیر کمک‌های مؤمنانه و کارهای خیر برای خانواده‌های بی‌بضاعت و کم برخوردار جامعه باشند. همه اینها باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شوند که کمک کنند فرد آن حالت تقوا و خویش‌نشداری را که در ماه رمضان دارد در طول سال نیز حفظ و نه تنها در ماه رمضان بلکه در تمام روزهای سال از این فضا به درستی استفاده کند و سبب گسترش تقوای مجازی شود، زیرا همان‌طور که می‌دانیم یکی از پیام‌های مهم ماه مبارک رمضان رعایت تقوا و پرهیزکاری است.

همه چیز ی که در تقوا وجود دارد این است که آنچه را نمی‌دانی بیاموزی و به آنچه می‌دانی عمل کنی. (نهج‌البلاغه، خطبه ۹۱) و سزاوار است علاوه بر پسندیدن و مشاهده صفحات مجازی کمی تأمل و پس از یادآوری تقوا و رعایت آن در این فضا به دانسته‌های خود در این زمینه عمل کنیم تا هم خودمان و هم جامعه، شاهد آرامش روحی و روانی بیشتر و استفاده درست و بهینه از امکانات موجود باشیم.

■ **پژوهشگر رسانه**



اصرا داری بنده خوبی باشم و تو می‌شوی پوشاندن‌عیدهایم. دوست داری من را زهای جهانم را به تو بگویم و تو بشوی محرم اسرارم. می‌خواهی یک قدم به سویت بردارم تا تو صدها قدم ستمم بیایی. ولی می‌دانم خیلی وقت‌ها از بندگی ناامیدت کردم. به هر ریسمانی آویزان شدم الا ریسمان تو کل به تو.

خدا یا! این روزها دلتنگم، خستم‌ام و چهار دیواری خانه چو نان قفس دلم را می‌زند و میل پرواز دارم. کرونا روحم را در بند کرده و جسمم را در قفس تن اسیر. دلم بوی تو را می‌خواهد میان دشت بر بلندای کوه و در عمق آب دریاها. ولی قدرتم کم است و جانم نحیف. دلتنگم ولی خوشحال که روزهای سخت در سایه حضور تو طی می‌شود. از تمام دارایی‌های دنیا داشتن تو مرا بس است.

سیک ارتباط



ما با تمام وجود خود از تنهایی گریزانیم

تنهایی جان ما را به خطر می‌اندازد!

مهم‌ترین لحظات زندگی ما انسان‌ها کدامند؟ تولد، ازدواج و مرگ. نقطه اشتراک هر سه این لحظات، تغییر مناسبات ما با دیگران است. در لحظه تولد به اجتماع وارد می‌شویم، با ازدواج پیوند اجتماعی تازه‌ای می‌بندیم و در لحظه مرگ از اجتماع خارج می‌شویم. انسان بودن فقط با زندگی در کنار دیگران ممکن می‌شود و به همین دلیل است که تنهایی جان ما را به خطر می‌اندازد. جان کاسیویو، دانشمندی که بیش از ۲۰ سال درباره تنهایی تحقیق کرده است، می‌گوید بدن ما همان‌طور که از آتش اجتناب می‌کند، از تنهایی نیز می‌گریزد.

تضعیف کند، تأثیری که با توجه به نقش روابط اجتماعی در شکل بخشیدن به هوش انسان، جزای معقولی در برابر انزواست. اکنون بیشتر عصب‌شناسان توافق دارند که نیاز به ارسال و دریافت و تفسیر و تقویت اشارات اجتماعی که روزبه‌روز پیچیده‌تر می‌شده‌اند، طی دهها هزار سال، موجب رشد قشر بیرونی مغز و افزایش به‌هم‌پیوستگی داخلی آن شده است. به عبارت دیگر، نیاز به تعامل با دیگران بوده که تا حد زیادی هستی و هویت کنونی ما را رقم زده است.

درجه حساسیت شخصی ما هر میزانی که باشد، اگر نیاز ویژه‌مان به ارتباط برآورده نشود، سلامت جسمی‌مان تحت فشار خواهد بود. از آنجا که انسان‌های نخستین در کنار یکدیگر بخت بیشتری برای بقا داشتند، در قرا یند تکامل زن‌هایی انتخاب شدند که لذت از مصاحبت با دیگران را تضمین می‌کردند و هنگام تنهایی ناخوشاست، مودل احساس ناراحتی بودند. به این ترتیب، در انتخاب تکاملی، اولویت به پیوندهای انسانی مستحکم داده شد. علاوه بر این، تکامل انسان را به گونه‌ای شکل بخشیده که هنگام ارتباط با دیگران، هم احساس خوشایندی دارد و هم احساس امنیت می‌کند. تنهایی که اهمیتی سرنوشت‌ساز دارد این است که تکامل‌طوری شکلمان داده که در انزوا، نه فقط احساس ناخوشایندی داریم، بلکه مانند قهقهه‌ای که در برابر تهدیدهای جسمانی قرار می‌گیریم، احساس ناامنی می‌کنیم. وقتی این احساس‌ها بروز می‌کنند، شناخت اجتماعی می‌تواند خطر را احساس کند و به آن پروبال دهد.

کسی که با حساسیت رنج‌آور و حتی ترسناک از تنها ماندن می‌آغازد، چه بسا رفته‌رفته مخاطراتی را در همه جای چشم‌انداز اجتماعی ببیند. از پشت عینک شناخت اجتماعی کسی که تنهاست، چه بسا دیگران خرده‌گیرتر، رقابت‌جوتر، تقبیح‌کننده‌تر و ناپذیرا تر به نظر برسند. چنین تعبیرهایی خیلی زود بدل به پیش‌داوری می‌شوند، زیرا تنهایی می‌تواند هراس طبیعی‌ای از ازبایی منفی از طرف دیگران را به آمادگی برای دفاع از خود تبدیل کند. در ادامه، اوضاع وخیم‌تر هم می‌شود. همان تری‌سی که می‌تواند وادارمان کند که در لاک دفاعی فرو برویم، ممکن است به بهای از دست‌رفتن بخشی از توانایی‌مان در خودتنظیمی تمام‌شود. وقتی تنهایی طولانی می‌شود، اختلال در خودتنظیمی، همراه با شناخت اجتماعی مخدوش موجب می‌شود تمایل کمتری به تصدیق زاویه دید دیگران داشته باشیم. چه‌بسا توانایی‌مان در تشخیص نیت دیگران کاهش یابد که شاید باعث شود در جامعه بی‌دست و پا به نظر بیاییم و به‌علاوه، راحت‌تر بازپچه دست کسانی شویم که می‌کوشند انگیزه‌های واقعی‌شان را پنهان نمایند. درعین حال، ترس از انتقاد دیگران این تمایل را به وجود می‌آورد که در سرزنش دیگران پیشدستی کنیم. گاهی اوقات این ترس باعث می‌شود از کوره در برویم، گاهی موجب می‌شود برای خوشایند بقیه دست‌به‌هر کاری بزنیم و گاهی دلیلی است برای اینکه در نقش قربانی فرو برویم.

از راز و رمز دست‌یابی به ارتباط و رضایت اجتماعی این است که نگذاریم مشغله روانی‌مان باعث انحراف ما شود، به‌ویژه انحراف‌هایی که در احساس خطر ریشه دارند. داشتن رضایت خاطر اجتماعی لزوماً به این معنا نیست که گرم‌کننده مجالس خواهیم شد، ولی این نوع تأثیر گذاری‌های بلندنظرانه و خوشبینانه اغلب به این معناست که از نظر دیگران دوست‌داشتنی‌تر و حتی دلربا تر خواهیم بود.

یکی از جالب‌ترین یافته‌های ما راجع به احساس رضایت اجتماعی این است که اگر فرد در چنین وضعیتی باشد، رها از رنج اجتماعی و شناخت اجتماعی تحریف‌شده که ناشی از آن درد و رنج است، در مسیری درست- و سلامت‌بخش- قرار می‌گیرد. وقتی احساس مرتبط بودن داریم، در کل کمتر از وقتی که احساس تنهایی می‌کنیم تحرک می‌شویم و تحت فشار عصبی قرار می‌گیریم. به‌طور کلی، احساس مرتبط بودن موجب می‌شود احساس صخومت و افسردگی‌مان کاهش یابد. همه اینها می‌توانند تأثیر بسیار مثبتی بر تندرستی‌مان داشته باشند.

نقل از: وب‌سایت ترجمان/ نوشته: جان کاسیویو و ویلیام یاتر/ یک اثر جمعی: حسین رحمانی / تلخیص: نسیمین جم/ مرجع: کتاب تنهایی؛ طبیعت بشر و نیاز به پیوند اجتماعی



کسی که با حساسیت رنج‌آور و حتی ترسناک از تنها ماندن می‌آغازد، چه بسا رفته‌رفته مخاطراتی را در همه جای چشم‌انداز اجتماعی ببیند. از پشت عینک شناخت اجتماعی کسی که تنهاست، چه بسا دیگران خرده‌گیر تر، رقابت‌جو تر، تقبیح‌کننده‌تر و ناپذیرا تر به نظر برسند. چنین تعبیرهایی خیلی زود بدل به پیش‌داوری می‌شوند، زیرا تنهایی می‌تواند هراس طبیعی از ازبایی منفی از طرف دیگران را به آمادگی برای دفاع از خود تبدیل کند