

ظهور دنیای مجازی

و پایان دورهمی‌های صمیمی

زندگان همراه!

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

مجازای مجازی

نادبا اسماعیلی **یاد آن روزها بخیر!** ایامی که وقتی می‌خواستیم با کسی که راه دور بود و فرسنگ‌ها با ما فاصله داشت، ارتباط بگیریم، مجبور بودیم سری به اداره پست بزنیم و برایش نامه پست کنیم. تلفن‌های سکه‌ای و کارتی را یادتان است؟ زمان‌هایی که در هر شهر تنها یک مخابرات بود و بیشتر از چند دقیقه صحبت کردن با تلفن بر ایمان مقدور نبود، امروز شده نوستالژی. آن موقع‌ها می‌رفتیم مخابرات و در صف تلفن می‌ایستادیم تا نوبتمان شود. با شهرستان تماس می‌گرفتیم و منتظر می‌ماندیم تا طرف پشت خط حاضر شود. مسئول مخابرات از طریق بلندگو اقوام‌مان را صدا می‌کرد: آقای فلانی! تلفن! خانم فلانی! تلفن! تازه کل اهالی هم خبردار می‌شدند از این تماس گرفته شده از شهر دور و ما این سمت خط چقدر کیف می‌کردیم. بچه که بودیم از این زنگ زدن‌ها ذوق می‌کردیم. اوج تکنولوژی آن زمان تماس با روستا و حال و احوال کردن با فامیل‌های روستایی‌مان بود. حتی گاهی حیرت می‌کردیم از اینکه چطور صدایمان تا روستایمان می‌رسد! سال‌ها از آن زمان‌ها گذشت و اوج لاکچری بودنمان شش استفاده از تلفن بیسیم خانگی. وقتی مهمان می‌آمد خانه‌مان، جلوی آنها گوشی بیسیم را بر می‌داشتیم و در خانه راه می‌رفتیم و صحبت می‌کردیم و مدام آنتن دهی آن را تا حیاط هم چک می‌کردیم و کیفور می‌شدیم و کلی یز می‌دادیم! آن روزها گذشت و حالا…

پایان دورهمی‌های صمیمی

اکنون وجود گوشی‌های تلفن همراه لمسی و هوشمند جایگزین تمام آنها شده و یکجورهایی به آن همه سادگی و ذوق و دلخوشی پایان داده است. پایان داده به آن روزهای خوش و آن همه یکرنگی. به آن دورهمی‌های صمیمی خانوادگی. به قول بزرگی که می‌گفت: خدا نبخشد آن کسی را که موبایل را اختراع کرد و نگذرد از آن کسی که روی تلفن‌های همراه دوربین گذاشت! چون قدیم خبری از سلفی نبود و همه اعضای خانواده در صورتی تماشا می‌کردن اما امروز از آنجایی که پیشرفت در تکنولوژی رابطه‌ای برنامه‌های شاد و هلنز تلویزیونی تماشا می‌کنند اما معکوس دارد با بیشتر شدن ارتباطات و صمیمیت‌ها در بین خانواده و اقوام، همه سراها درون گوشی هاست و هیچ کسی خبر از دیگری ندارد.

لعنت بر مخترع موبایل!

امروز به قدری گوشی‌ها جوانان را سر به زیر کرده‌اند که بزرگان خانواده‌ها شب و روز بر مخترع و سازندگان تلفن همراه لعنت می‌فرستند! در صورتی که مشکل از فناوری و پیشرفت و توسعه ارتباطات نیست، بلکه ایراد و مشکل اصلی از خود ماست. از خیلی از ما که فرهنگ و جنبه استفاده از خیلی چیزها را نداریم و به جای استفاده درست و اصولی از وسایل ارتباط جمعی، خودمان را معنادش کرده و روز و شب، آرامش و آسایش خود و دیگران را تباه می‌کنیم.

تعالان زندگی‌مان به هم خورده است؟

آیا تا به حال به این موضوع اندیشیده‌اید که چرا رفت و آمدها و احوال پرسیدن‌ها و محبت و صمیمیت‌ها بین اعضای خانواده‌ها و اقوام دور و نزدیک کم شده؟ آیا

نسبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

نسیبیم زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی

زندگی‌مان را بر هم زده و سبک و سیاق زندگی و تعاملات اجتماعی‌مان را با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو ساخته است.

اینستاگرام شده همه چیزمان!

با گستردگی شبکه‌ها و فضای نامن و مسموم مجازی، امروزه دیگر خبری از آن همه شور و نشاط برای ارتباط‌گیری با دیگران نیست. خبری نیست از آن نشست‌های شایانه دسته‌جمعی دور حوض حیاط و عطر چای سماور ذغالی و شیطنت و بازی از آن همه شب‌نشینی و درددل کردن‌ها و بگو و بخند و اسم فامیل بازی! این روزها با پیدا شدن سر و کله اینستاگرام، تلگرام، واتساپ، وایبر، وی چت و دیگر شبکه‌های مجازی و برنامه‌های جورواجور و نفوذ آنها به بطن زندگی‌ها، دورهمی‌های خانوادگی‌مان رنگ باخته و آن همه صفا و صمیمیت، سادگی و محبت بینمان از بین رفته است. چرا؟ چون همه چیزمان شده صحنه اینستاگرام و پست‌ها و استوری‌هایمان و لایک و کامنت‌های دیگران.

گوشی شده همه کن کارمان!

به جای دور و بری‌ها، اد‌ها و عزیزانمان گوشی‌های همراه‌مان شده‌اند بیار و همراه و همه کس و کارمان! همه ما به نوعی درگیر دنیسای مجازی و معناد گوشی‌هایمان هستیم. واقعاً آدم‌های عجیبی شده‌ایم. موقع خواب اگر گوشی موبایل پیش‌مان نباشد و از بودنش کنار بالشت و سرمان مطمئن نشویم، کلافه و بی‌قرار می‌شویم و خوابمان نمی‌برد. آنقدر در دریای بیکران مجازی غرق شده‌ایم که دیگر شب و روز نمی‌شناسیم و زندگی بر ایمان بی‌معنا شده و نمی‌توانیم از بودن و زندگی در دنیای حقیقی

۴ روایت درباره صلّه ار حام

پیوند با هر که از تو ببرد



سر همین موضوع با امام صادق(ع) کدورتی داشت، به حدی که یکبار با کار بد پسر به امام حمله کرد تا آن حضرت را بکشد.

سالنامه یکی از کنیزهای امام می‌گوید: در آن هنگام که امام در بستر شهادت قرار گرفت، در بالینش بدم و پرستاری می‌کردم، بیهوش شد، وقتی به هوش آمد، به من فرمود: ۷۰ دینار به حسن افضس بدهید و فلان مقدار و فلان مقدار به افراد دیگر بپردازید.

عرض کردم: آیا به مردی که با کارد پهن و تیز به شما حمله کرد و می‌خواست شما را بکشد ۷۰ دینار بدهیم؟

فرمود: آیا می‌خواهی مشمول این آیه باشم که خداوند می‌فرماید: آنها که پیوندهایی که خداوند به آنها امر کرده است برقرار می‌دارند و از پروردگارشان می‌ترسند و از بدی حساب بیم دارند… دارای عاقبت

نقش حمایتی والدین چگونه باید باشد؟

فرزندم روی کمک من حساب کن

زهر انریخش

پدر و مادرها معمولاً نمی‌دانند در چه مواقعی و تا چه اندازه از فرزند خان خود حمایت کنند، به عنوان مثال برخی والدین از تأثیرات مثبت حمایت خود از فرزند بر پیشرفت تحصیلی اطلاع ندارند. اینکه چه نوع کمکی کنند و این حمایت تا چه حد باشد را نمی‌دانند. وقتی پای یادگیری کودک کان در میان باشد، تمام اطلاعات والدین تا حدودی به علت آمیخته بودنشان، کار آیی ندارد. اکثر والدین از اینکه مدام باید با فرزندانشان بر سر انجام تکالیف کلنجار بروند، اظهار تأسف می‌کنند. به نظر می‌رسد با افزایش تمایل برای شرکت در بازی‌های ورزشی و بازی‌های کامپیوتری، ویدئو و موبایلی که به شکل گسترده در دسترس همگان بوده و یکی از دیگری جذاب‌ترند باعث حواس پرتی‌هایی می‌شود که کودکان را از انبوه تکالیفشان باز می‌دارد. این مبارزه هر روزه که بسیار طاقت‌فرساست می‌تواند کاهش انرژی و ناراحتی والدین و فرزندشان را به یک میزان با همراه داشته باشد.

نقش حمایتی والدین در انجام تکالیف فرزندان

پرخاشگری کودک کان می‌شود و این فرقی نمی‌کند که در معرض مستقیم یا غیر مستقیم رسانه‌ها باشند. بر اساس تحقیقات، کودکانی که در معرض اخبار استرس آور رسانه‌ها قرار گرفته بودند طی هفت هفته بعد دچار اختلال پس از استرس شده بودند. اگرچه دور نگه داشتن کامل کودک کان از اخبار ناراحت‌کننده واقع بینانه نیست اما ایده خوبی است که دسترسی آنها به پوشش‌های رسانه‌ای چه به صورت شبکه‌های مجازی و چه تلویزیون محدود شود. شما می‌توانید با کودک خود صحبت و ذهن او را منحرف به موضوع دیگری کنید. به عنوان مثال، مثلاً یک بازی خانوادگی انجام دهید یا با هددیگر آشپزی کنید.

والدین باید در مواقع مختلف همچون تغییرات بیولوژیک کودکان و دیگر مسائل، حامی کودک باشند تا از استرس دور شود، در غیر این صورت این کودکان در محیط‌های خوب و بد حساسیت زیاد از اندازه نشان خواهند داد. اگر آنها در محیط‌های حمایتی رشد کنند، در این شرایط رفتار بهتری خواهند داشت. با این حال اگر همین کودک در مشکلات و آسیب‌ها بزرگ شود؛ بیش از یک کودک عادی تحت تأثیر استرس شرایط قرار می‌گیرد.

اجازه تمسخر کودکان را به هیچ فردی ندهید
برخی کودکان به ویژه در اوقات پر تنش یا نامطمئن بیش از دیگران به توجه و حمایت نیاز دارند. والدین در این شرط برای ایجاد انعطاف‌پذیری و کاهش استرس کودک باید او را به گسترش مهارت‌های خود مدیریتی و کنترل هیجان تشویق کنند.

والدین هنگام تمسخر فرزند از نسوی بستگان چه نزدیک و درجه یک و چه اقوام دور و دوستان باید حامی فرزندانشان باشند. آنان نباید به آثار مخرب تمسخر

کودک و نوجوان هنگام استفاده از جملاتی مانند «تو خنگی»، «تو احمقی»، «گیجی»، «دائماً اشتباه می‌کنی»، «نمی‌فهمی» و… بی‌توجه باشند، در حالی که بیشتر مواقع بچه‌هایی که دالماً مورد ریشخند اقوام قرار گرفته‌اند آثار مخرب آن تا مدت‌ها بر باورهای آنها اثر گذاشته و تا هنگام بزرگسالی نیز ادامه داشته است.

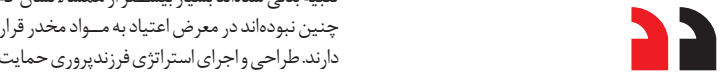
برقراری ارتباط صمیمی با کودک

فرزندانی که باوالدینشان صمیمی هستند و از طرف آنها حمایت می‌شوند کمتر به آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد گرایش پیدا می‌کنند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است داشتن ارتباط صمیمانه با والدین در دوران نوجوانی آنها را بهبود بخشید و رفتارهای ناایمن با این حال، باید برای ارتباط صمیمانه با فرزندان حد و مرز تعریف کرد. اگر افراطی به فرزندتان نزدیک شوید و تمام رفتارها و اعمالشان را کنترل کنید، اعتمادبه نفسش پایین می‌آید.

«صمیمی و حامی» به معنای «آسان گیر و اهمال کار» نیست. فرزندانی که به وسیله والدینشان تحقیر و تنبیه بدنی شده‌اند بسیار بیشتر از همسالانشان که چنین تجربه‌ای در معرض اعتیاد به مواد مخدر قرار

ندهند، عیارت از ایجاد ارتباط صمیمانه، حفاظت‌کننده و تعیین و اجرای قوانین مشخص محدودکننده است تا فرزندان یاد بگیرند باید مسئولیت کارها و رفتارشان را بپذیرند.

برخی والدین در نقش حمایتگر، دانش کافی برای حل مسائل درسی فرزندان را ندارند، اشکالی ندارد، زی‌رادر می‌عوض می‌توانند اطمینان حاصل کنند که فعالیت‌های خارج از مدرسه، تجارب یادگیری سازنده‌ای را به کودکان ارائه می‌دهد یا اینکه می‌توانند فرزندشان را به طریقی تشویق و ستایش کنند که ذهنیت رشد‌و‌انگیزه ذاتی آنها را بهبود بخشد یا اعمال و رفتارهای ناایمن داشته باشند که نشان دهنده اهمیت و ارزش یادگیری است، یا در حمله هنگامی که فرزند در حال حل مشکلی است، با او در یادگیری یاری شریک شوند. به هر حال طوری رفتار کنید که کودک حس کند حامی او هستید و می‌تواند روی کمک شما حساب باز کند.



«صمیمی و حامی» به‌معنای «آسان گیر و اهمال کار» نیست. فرزندانی که به وسیله والدینشان تحقیر و تنبیه بدنی شده‌اند بسیار بیشتر از همسالانشان که چنین تجربه‌ای در معرض اعتیاد به مواد مخدر قرار دارند.

«صمیمی و حامی» به‌معنای «آسان گیر و اهمال کار» نیست. فرزندانی که به وسیله والدینشان تحقیر و تنبیه بدنی شده‌اند بسیار بیشتر از همسالانشان که چنین تجربه‌ای در معرض اعتیاد به مواد مخدر قرار دارند.
اجرای استراتژی فرزند‌پروری حمایت‌کننده، عبارت از ایجاد ارتباط صمیمانه و حفاظت‌کننده و تعیین و اجرای قوانین مشخص محدودکننده است تا فرزندان یاد بگیرند باید مسئولیت کارها و رفتارشان را بپذیرند