



آسیب‌شناسی حضور در شبکه‌های اجتماعی در گفت‌وگو با دکتر ماندانا اویسی کارشناس تعلیم و تربیت

ورود ارزان به سرزمین مجازی گران تمام می‌شود!

■ فرزانه فردونی

تا چند سال پیش نه خبری از ایمیل و فیس بوک بود و نه می‌دانستیم به اشتراک گذاشتن و اضافه کردن دوست و گروه ساختن چه معنایی دارد. زندگی‌ها خیلی ساده می‌گذشت و خانواده‌ها و جوانان با مسائل چندان پیچیده‌ای مواجه نبودند. ورود رسانه‌های جدید باعث تحولات بسیاری در زندگی روزمره افراد شد و همه را تحت‌الشعاع قرار داد. شاید ابتدا این موج بین جوانان بود اما رفته رفته همه را درگیر کرد تا جایی که در دست کردن

مهم‌ترین مسئله در مورد فضای مجازی این است که دسترسی برای همه امکانپذیر است. در واقع برخی اطلاعات موارد مخصوص بزرگسالان است و به خاطر آموزش ندان‌هاو عدم آگاهی به کودکان و نوجوانان، هنوز نمی‌دانند که نباید به بخشی از این اطلاعات رجوع و از آنها استفاده کنند. البته خیلی از نوجوانان و جوانان آسیب‌پذیر نیستند، یعنی آنقدر تعلیم و تربیت خانواده قوی و توجهات دینی روبه‌روی آنهاست که می‌توانند این فضای مجازی حضور داشته باشند اما هیچ تأثیری نگیرند و به سرعت از آن بهره‌برند. در مقابل زمانی ما با بزرگسالان و بچه‌هایی روبه‌رو هستیم که مستعد خلاف هستند یا ورود گسترده این رسانه‌های جدید ارتباطی بسترسازی می‌شود، یعنی مسائلی که در درون این افراد به صورت بالقوه است. به باغفلت یک‌دیل می‌شود. این دسته از افراد با همه‌ای از اطلاعات جدید می‌شوند اما توان تجزیه و تحلیل وجود ندارد و قدرت کافی ندارند که کار درست را از نادرست تشخیص دهند و این مسائل را نیز نگرفتند.

مانعی توانیم به طور یکسان همه خانواده‌ها را کنار هم قرار دهیم و در مورد رفتارها و تصمیماتشان صحبت کنیم. در بسیاری از خانواده‌ها این قدرت تجزیه و تحلیل وجود ندارد که در مورد یکسری مسائل تصمیم‌گیری کنند، یکسری اعتقادات و نگرش‌ها در ذهن آنها رهایی نشده و اینطور تأثیرش را نشان می‌دهد. اول به صورت خراف خود را نشان می‌دهند، به عنوان مثال صحبت تر شده و به صورت گناه رمی آید، سپس جرم واقع می‌شود و در درس‌هایی اینچنینی به دنبال‌اش اتفاق می‌افتد. به نظر می‌رسد مانعی توانیم جلورسانه‌های جدید را بگیریم چون بسیار ارزان قیمت هستند، در واقع می‌توانیم با کمترین هزینه‌ها به راحتی و بدون محدودیت از آنها

استفاده کنیم. نسل اول رسانه‌ها یکسویه بودند و تا ۳۰ سال پیش فقط یکسری اطلاعات به ما ارائه می‌دادند، اما امروزه می‌بینیم شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی هم‌هزینه‌ها نیستند، ندارد، تخصص و سواد زیادی هم نمی‌خواهد چون دسترسی به آنها آزاد است. افراد به راحتی می‌توانند عضو هر شبکه‌ای شوند. امکان عضویت برای همه مهیاست و تسهیلات نیز در اختیار همه قرار می‌گیرد. وقتی عضو فیس بوک می‌شوید به راحتی می‌توانید شما آگاه داده می‌شوید که pdf بسیاری از کتاب‌های روز دنیا را رایگان در اختیار داشته باشید.

■ از تپاط چند سويه

در گذشته نحوه از تپاط با رسانه‌ها یکسویه بود اما در حال حاضر تعاملی هستند. در واقع با آزادی بیان و شخصی‌سازی وارد صفحات شخصی، وبلاگ‌ها و... افراد می‌شوید و در مورد آنها اطلاعات به دست می‌آورید، به اشتراک می‌گذارید و در نظر تان را درباره مطالب بیان می‌کنید، به نوعی ابراز وجود می‌کنید. مهم‌ترین مسئله‌ای که باعث می‌شود رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و تکنولوژی‌های جدید در جوامع و افراد نفوذ پیدا کنند، همین آزادی بیان و شخصی‌سازی است که می‌توانید هر کاری انجام دهید بدون اینکه کسی از شما ایراد بگیرد. فضای مجازی حدود، نفوغ و مرز ندارد و برای جوانان و خانواده‌ها جذاب است و به خاطر همین ویژگی‌هایش جوانان و خانواده‌های ما ترجیح می‌دهند از آن استفاده کنند.

در دنیا روزانه بیش از ۲۹۴ میلیارد ایمیل فرستاده می‌شود و کاربران ۲ میلیون بست وبلاگ می‌نویسند که اگر بخواهیم فیس بوک را یک کشور تصور کنیم، سومین کشور پر جمعیت دنیا محسوب می‌شود و البته فضای مجازی نیز اولین کشور پرجمعیت دنیاست. در هر یک ثانیه دو کاربر جدید وارد این وب‌ترین می‌شود و به شبکه‌ای راه پیدا می‌کنند که می‌تواند با میلیون‌ها دم در تپاط باشند

ID در سایت‌های گوناگون، عضو شدن در فیس بوک، داشتن بالاترین مدل گوشی و حضور در شبکه‌های اجتماعی فراگیر شد و امروز می‌بینیم با وجود سیستم عامل گوشی‌های مختلف حتی میانسالان و افراد مسن هم با این پدیده دست و پنجه نرم می‌کنند. کاربران فعالی که به سرعت به فضای مجازی اضافه می‌شوند و با آموزشی سطحی و سرو کله زدن کوتاه مدت با برنامه‌های مختلف گوشی‌شان وارد این دنیای بزرگ می‌شوند، بدون اینکه آگاهی کاملی از این فضا داشته باشند.

کار کردهایی که دارد، انجام دهند. روزانه بیش از ۳۴۰ میلیون توییت در تویتر منتشر می‌شود که هزینه سنگین آنلاین شدن در این زمینه یک رقم سر به فلک کشیده است که در مجموع برای کسانی که این شبکه‌ها و رسانه‌ها را راهاندازی و تقویت کرده‌اند، قابل توجه است. آموزش مسائل شهروندی مقوله بسیار مهمی است چون شما هر جایی زندگی کنید حتی یک روستای کوچک، می‌توانید از این طریق با این مسائل آشنا شوید و اطلاع کسب کنید. وقتی اطلاع رسانی انجام می‌شود می‌توانیم از خطرات جلوگیری و به یکه‌دیگر نیز آگاهی‌ها را یادآوری کنیم.

■ تأثیرات منفی حضور در فضای مجازی

اگر از نظر ظاهری بخواهیم بررسی کنیم، بزرگترین تأثیر منفی که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی روی خانواده‌ها می‌گذارد بی‌تحریک است. شاید باعث خنده همه شود اما یکی از دلایل چاقی نئستنس است که وقتی روبه‌روی تلویزیون و پای کامپیوتر می‌نشینیم با گوشی به دست می‌شویم، تحرکی نداریم، زمانی نه چندان دور، وقتی مهمانی می‌رفتیم و می‌خواستند غذا بخورند می‌گفتند: «تلویزیون را خاموش کنید حالا که داریم با هم غذا می‌خوریم و دور هم هستیم». در حال حاضر در اکثر خانواده‌ها با همدیگر فیلم دیدن یک تفریح دسته جمعی است که با اشتیاق می‌گویند: «آخر هفته یک فیلم بگیریم دورهم تماشا کنیم و بخندیم.» در واقع آنقدر خانواده‌ها که هم دورند که به دنبال این بهانه‌ها می‌گردند و مادر خانواده برای جمع کردن همسر و فرزندانش به این کار متوسل می‌شود. گاهی اتفاق افتاده که در یک خانه هستیم اما برای پرسیدن یک مسئله به هم پیامک می‌زنیم یا پیام در واتس‌اپ می‌فرستیم، یا اتاق تا آن اتاق حال نداریم، برویم، سؤال کنیم و به هم پیام می‌دهیم. این



اتفاقات خنده‌دار است

اما خیلی بد است که این مسائل در خانواده‌ها با جفا بیفتد و کم‌کم به رفتاری عادی تبدیل شود.

مسئله مهم دیگر آسیب‌های فضای مجازی تلقین

رفتارهای نامناسب است چون وقتی وارد فضای مجازی می‌شویم ناخودآگاه فکر می‌کنیم هر چیزی که در این شبکه‌ها و صفحات می‌آید بهترین است، ما فکر می‌کنیم



وقتی وارد فضای مجازی می‌شویم ناخودآگاه فکر می‌کنیم هر چیزی که در این شبکه‌ها و صفحات می‌آید بهترین است، ما فکر می‌کنیم این آدم‌ها فیلسوف هستند و با تخصص خودشان فعالیت می‌کنند در حالی که این افراد هر چه دلشان می‌خواهد به راحتی در این فضا منتشر می‌کنند



حالا با گذشت مدت زمانی اندک با معضلاتی روبه‌رو شده‌ایم که برای همه تازگی دارد و نمی‌دانیم با این معضلات چطور برخورد کنیم. هم خانواده‌ها و جوانان و هم مسئولان فرهنگی با مسائلی مواجه شده‌اند که نحوه برخورد درست با آنها و چاره‌جویی در این خصوص اهمیت بسیاری دارد. مسلمانان کناران مسئله نمی‌توان به آسانی گذشت. درباره آسیب‌های فضای مجازی از منظر تربیتی با دکتر ماندانا اویسی، کارشناس مسائل اجتماعی و فلسفه تعلیم و تربیت گفت‌وگو کردیم که حاصل آن را در ادامه می‌خوانید.



این آدم‌ها فیلسوف هستند و با تخصص خودشان فعالیت می‌کنند در حالی که این افراد هر چه دلشان می‌خواهد به راحتی در این فضا منتشر می‌کنند و این تلقین اصلا درست نیست. یک مسئله کسانی که در این فضا قرار دارند با دانش و آگاهی وارد نمی‌شوند، شاید این آدم‌ها نیت خوبی هم داشته باشند اما تأثیر گذار بپشان روی سایرین زیاد است، آنها با انتشار پیام‌های ناشایست و اطلاعاتی که اصلا به درد خیری یا خولندن این اطلاعات آنها را می‌پذیرند و با تکرار این مسائل گمان می‌کنند درست است اما واقعاً نمی‌دانند یا این اطلاعات علمی است یا نگاه دینی که باید داشته باشند، در آنها رعایت شده است.

■ بی‌تجربگی جوانان

برخی افراد برای انجام دادن کارهای خلاف مستعد هستند، نه همه آنها، اما در میان این کاربران کسانی هستند که توان تجزیه و تحلیل مسائل را ندارند و نمی‌دانند کدامیک از این اطلاعات به دردشان می‌خورد. این افراد هم خودشان و هم خانواده‌هایشان صدمه و ضربه روحی می‌خورند، ذهنشان فرودمانند می‌آید. شاید اصلا متوجه این تغییرات نشویم، این پیش می‌آید. شاید یک عادتی است و روزی هم‌کلاسی با هم‌کار ما می‌شود یا در دانشگاه تدریس می‌کند زیر او متوجه نمی‌شود که کدامیک از این اطلاعات و فضاها برایش مناسب است. یک جوان ساده یا یک نوجوان شهرستانی از کجا باید بداند که در این فضای گسترده از چه گروه‌ها، سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده کند که برایش مناسب باشد. مطمئناً باید اطلاع رسانی را در این زمینه از جایی شروع کرد، باید شبکه‌ها، سایت‌ها و گروه‌هایی که مورد اعتماد نیستند را به مردم معرفی کنیم. مردم جامعه ما پذیری نظرات هستند، به شرطی که به مردم این فرصت داده شود و به آنها اعتماد کنیم. اگر هر اتفاقی بیفتد تیر بیکان به سمت مسئولان حوزه فرهنگی، تربیتی و اخلاقی مسامت و با حرف هم نمی‌توان به مقصود رسید. امیدوار هستیم به سادگی

■ آمادگی کامل و آموزش کافی

بسیاری از شبکه‌های اجتماعی از جاهایی ارتزاق می‌کنند که به هیچ وجه آموزش‌دهی را ماقبول ندارند و ما باطمینان به آنها اطلاعاتمان را تکمیل می‌کنیم. شبکه‌ها وضحاتی وجود دارد که فقط ما به آن‌ها رجوع می‌کنانند و اگر ما اطلاع نداشته باشیم، از آنها استفاده می‌کنیم و رواجشان می‌دهیم. باید روی این مسائل حساس بود که خانواده‌ها آمادگی کافی نداشته باشند و شناخت کافی پیدا کنند. کسانی که متولی این امور هستند باید به افراد جامعه و خانواده‌ها این خطرات را نشان داده و آموزش‌های لازم را بدهند.

چه کسانی می‌خواهند این آموزش‌ها را به ما بدهند؟ کسی این مسئولیت را قبول می‌کند؟ شاید برخی از ما به معلم، استاد دانشگاه و کارشناسان دسترسی داشته باشیم اما آیا اینها همه مواردی است که باعث سلب اعتماد زوجین از هم خواهد شد. قطعاً همسران نگران محتوای تماس‌ها و تصاویر فضای مجازی درون منزل خود خواهند بود که اجازه دیدن را ندارند. البته در بعضی مواقع حساسیت‌ها در دست راندن جاست و واقعاً دلایل اینکه فرد موبایل خود را از همه و حتی همسرش مخفی و پنهان می‌کند چیست؟ می‌شود اما نمی‌دانیم که معنی آن از تداد است و فقط زیست ووشنفرکی آن را درک می‌کنیم و از این طریق وارد گروه‌هایی می‌شویم که بعدها اتفاقات زاینباری را برآیمان به وجود می‌آورد. شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی در زندگی ما اثرات منفی دارند. واقعیت این است که مسئولان فرهنگی ما باید برای مقابله با این مشکل برنامه‌ریزی کرده و حساب شده اقدام کنند. در واقع آنها باید برای این مشکلات زودتر از این از فکر می‌افتادند، البته هنوز دیر نشده و می‌توان تقویت‌اند و هر کارشناسی که در این زمینه کار می‌کند باید بداند که آموزه‌های دینی و تعلیم و تربیت در اولویت قرار دارد و آنها را مدنظر قرار دهد چرا که همه این مسائل منتهی به فطرت الهی انسان می‌شود. اگر این مبارزه در این مسیر نباشد مصماین جمله مهم می‌شود که اگر تخصصی بدون تعهد نباشد، راه به سر منزل مقصود نمی‌برد.

در واقع آن راه اصلی که هر انسان باید طی کند برای اینکه به حیات طیبه‌اش برسد محقق نمی‌شود. هر انسانی باید در مسیر زندگی هر نقش‌هایش را پالایش کند، خودش را آماده و تکمیل کند تا به حضور خداوند باری تعالی برسد. این مسئله اهمیت بسیار زیادی دارد و نباید به سادگی از کنار آن عبور کنیم و در این زمینه از رسانه می‌توان به عنوان یک ابزار خوب برای آموزش استفاده کرد.

سعید حاج سعیدی، کارشناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با ما هفت رفتار و راهکار مهر آمیز و کارساز را به خاتم‌ها و آقایانی که نیازمند مشاوره و در نهایت شناخت هم هستند پیشنهاد و انجام آن را گوشزد می‌کند تا جایگزین موارد مخربی نظیر منفی بافی، انتقاد، توهین، تحقیر و سرزنش شود.

۱) احترام گذاشتن

زوجین باید همواره با دیده احترام به یکدیگر نگاه کنند. هر یک از طرفین چه در حضور همسر و چه زمانی که همسر وی غایب است باید احترامش

حفظ شود. زوجین خصوصیات قابل احترام هم را پیدا کرده و همواره آن را خاطر نشان کنند. اگر برای همسر تان احترام قائل باشید او نیز با شما محترمانه رفتار می‌کند و اگر احترام از دست برود، می‌توان گفت همه چیز از دست رفته است.

۲) اعتماد

اعتماد کردن به دیگران کار آسانی نیست. اگر اعتماد شما از کسی سلب شده باشد به طور قطع او را طرد خواهید کرد. زوجین این نکته طلایی را همیشه در ذهن خود داشته باشند که در بحث از دواج، شما با

سبک‌رفتار

۷ رفتار مهر آمیز که زندگی مشترک را گرم می‌کند

بیا با هم حرف بزنیم

بهنام صدقی

ابتدای ازدواج زوجین شاید آشنایی مناسبی از رفتار و خصوصیات یکدیگر نداشته باشند. بعضی اوقات آنها اینگونه بیان می‌کنند: «منی دائم شوهرم این حرف را جدی گفت یا سر شوخی؟» یا «هدف همسر م چه بود آیا واقعاً مرا مسخره کرد؟» یا «من چطور با او صحبت کنم که باعث کدورت بین ما نشود؟» و دهها سؤال دیگر... برای اینکه زوجین بتوانند به راحتی با هم صحبت کرده و همدیگر را درک کنند، اکثر مواقع نیاز است به سراغ یک روانپزشک، روانشناس، روان درمانگر یا یک مشاور بروند.

“

محکم و پایداری خواهد شد. وقتی بعد از یک اشتباه کوچک به جای یادآوری آن اشتباه بگویید: «عزیزم مهم نیست برای این مشکل می‌توانیم راه حل پیدا کنیم» باعث می‌شود در شرایط دشوار حامی یکدیگر باشید و رفتارهای بهتر و منطقی‌تری از هر دو شما سر بزند. حمایت از همسر باید همواره وجود داشته باشد، چه در زمانی که پیش هم هستند و چه در زمانی که در کنار هم قرار ندارند. در کل هر دو آنها می‌توانند حامی و پشتیبان خوبی برای هم باشند.

۵) گوش دادن

این عادت بین زوجین تقریباً برعکس شده است. یعنی همه افراد دوست دارند به حرف‌هایشان گوش داده شود اما کمتر ترجیح می‌دهند به حرف دیگری به دقت گوش کنند. رفتار مناسب، گوش دادن فعال و حرف‌های همسر است، آن هم بدون ارزیابی و قضاوت در مورد حرف‌هایش.

درک صحیح از نیازهای همسر فقط زمانی اتفاق می‌افتد که ما واقعاً نفهمیم او چه می‌گوید و چه می‌خواهد. می‌توان همیشه پرسید: «همیشه بیشتر توضیح بدی تا بفهمم منظور ت چیه؟» یا «دوباره



نظرت در بگو می‌دقیقا نفهمدم منظور ت چیه؟» بعضی مواقع هم ممکن است موضوع مورد بحث وی اصلاً برای ما جذاب نباشد یا حتی قبول نداشته باشیم، اما این دلیل نمی‌شود که ما به گفته‌هایش بی‌توجهی کنیم.

به عنوان مثال همسر شما دوست دارد در مورد بازی فوتبال با شما صحبت کند و شما هم دقیقاً برعکس او هیچ علاقه‌ای به بحث فوتبالی ندارید. این بی‌علاقگی شما مهم نیست، دقایقی دقت کردن در مورد فوتبال نه تنها هیچ ضرری برای شما ندارد بلکه باعث ایجاد حس احترام در همسر تان خواهد شد و او نیز در موارد مشابه احترام شما را حفظ خواهد کرد و مطمئن باشید به نظرات شما بهتر گوش خواهد داد.

دو نفر از دواج می‌کنید، یک‌ه همسر تان و دو! اعتماد همسر تان به شما!

بنابراین بهتر است از انجام هر کاری که باعث شود همسر تان ذرهای از اعتماد خود را به شما از دست بدهد، دوری کنید. به عنوان مثال پس از خوردن گوشی‌های هوشمند این جملات را زیاد می‌شنویم: موبایل همسرم همیشه قفل دارد و به من هم مرزش فضای مجازی مطالب و عکس‌هایش را قفل از دیدن من حذف می‌کند و در جواب هم می‌گوید: گوشی یک وسیله شخصی است و مثل مسواک می‌ماند

نابند همه از آن استفاده کنند!

وجود همه مواردی است که باعث سلب اعتماد

زوجین از هم خواهد شد. قطعاً همسران نگران محتوای تماس‌ها و تصاویر فضای مجازی درون منزل خود خواهند بود که اجازه دیدن را ندارند. البته در بعضی مواقع حساسیت‌ها در دست راندن جاست و واقعاً دلایل اینکه فرد موبایل خود را از همه و حتی همسرش مخفی و پنهان می‌کند چیست؟

۳) تشویق

وقتی رفتار مناسبی از همسر تان می‌بینید و شما او را تشویق می‌کنید به او اطمینان می‌دهید کارهایش مورد تأیید شماست و حتماً او را کارهای محبتش حمایت می‌کنید. به یاد آورید اگر کسی شما را تشویق کرده باشد (حالا در هر سن و سالی که باشید) چه احساسی به شما دست داده است؟ مثلاً شنوید کسی به شما بگوید چه کار جالبی انجام دادی یا آخرین خیلی رفتار شما جالب و تحسین برانگیز بود چندر خوشحال می‌شوید؟ تا اینکه کسی به شما بگوید: چه عجب که این رفتار از تو سر زد مگر از این کارها هم بدلی؟ این جمله به نوعی به جای تشویق بوی تعجب همراه با تحقیر و تمسخر می‌دهد، حتماً به شما بر خورده و ناراحت خواهید شد.

در زندگی روزمره زوجین نیز بهتر است با کلمات مناسب از رفتارهای صحیح همسر خود تشکر و او را تشویق کنند تا باعث استمرار رفتارهای درست و حذف رفتارهای غلط در دراز مدت شود.

۴) حمایت

حمایت یکی از عادات مهر آمیز در میان زوجین است که از اهمیت خاصی نیز برخوردار است. وقتی شما زوجین حمایت می‌کنید باعث ایجاد روابط