

### سبک رفتار



خوب و بد سلفی گرفتن از نگاه سلفی‌بگیران

# خاطره‌هایت را ثبت کن ولی خودت را به کشتن نده!

حسین گل محمدی

دیده شدن و مورد تأیید قرار گرفتن یکی از نیازهای ثانویه‌انسان هاست که گاهی برای برخی افراد تا حد یک نیاز اولیه اولویت پیدا می‌کند. برای بعضی‌ها مطرح شدن و شهرت حتی از نان شب هم واجب‌تر است و این موضوع را در انواع شسرگ‌دها برای دیده شدن در فضای مجازی به خوبی می‌توان دید. در این‌ زمینه به ویژه جوانان گوی سبقت‌راز

■ از سلفی گرفتن و پست گذاشتن لذت می‌برم

**الهام علی آبادی، ۳۲ ساله، کارمند بخش خصوصی** یکی از علاقه‌های لذت‌بخش من سلفی گرفتن و انتشار آن در اینستاگرام است. خودم خوب می‌دانم که در صفحه شخصی‌ام پر از عکس‌های شخصی من در حالت‌های مختلف‌است و اتفاقاً کمتر عکسی‌را می‌توانید پیدا کنید که جز خودم نفر دومی در عکس باشد. صفحه من باز نیست و فقط دوستان فامیل می‌توانند آن‌را مشاهده کنندو تقریباً همه آنها پست‌های مرا لایک می‌کنند. طبیعتاً دوست‌دارم همه عکس‌هایم لایک بخورد و صادقانه بگویم اگر روزی تعداد لایک‌ها کم شود، دلخوری می‌شوم. برعکس، وقتی لایک‌ها زیاد است سر حال می‌شوم و می‌دانم که فامیل و آشناناز عکس و منظره‌ای که گرفته‌ام و در آن حضور داشته‌ام خوششان آمده است. بعضی دوستانم می‌گویند تو چرا اینقدر خودشیفته هستی ولی من توجهی به حرف آنان نمی‌کنم و معتقد آدم باید خودش را دوست داشته باشد. شاید هم آنها راست می‌گویند ولی من نظر خودم را دارم و با نظر خودم تصمیم می‌گیرم. البته توصیه می‌کنم موقع سلفی گرفتن مراقب باشید. من عاشق سلفی در طبیعت هستم و پارک و غیره می‌گرفتم و در صفحه کنار یک پر تگاه جان خودم را از دست دهم. خلاصه اینکه سلفی‌بگیران علاقه‌مند به طبیعت مراقب باشند که خودشان را به کشتن ندهند.

■ قید سلفی گرفتن را زدم تا در امنیت باشم

**ساناز رحیمی، ۳۶ ساله، خانه‌دار**

یک مدت معنای اینستاگرام شده بودم و روزی هفت، هشت تا عکس از خودم و دوستانم در جاهای مختلف مثل محیط دانشگاه، رستوران، پارک و غیره می‌گرفتم و در صفحه شخصی‌ام می‌گذاشتم. خیلی‌ها می‌گویند روز به روز تعداد دنبال‌کنندگانم زیاد می‌شد و لایک‌هایم بالا می‌رفت لذت می‌خوانید.

■ قید سلفی گرفتن را زدم تا در امنیت باشم

سازاناز رحیمی، ۳۶ ساله، خانه‌دار یک مدت معنای اینستاگرام شده بودم و روزی هفت، هشت تا عکس از خودم و دوستانم در جاهای مختلف مثل محیط دانشگاه، رستوران، پارک و غیره می‌گرفتم و در صفحه شخصی‌ام می‌گذاشتم. خیلی‌ها می‌گویند روز به روز تعداد دنبال‌کنندگانم زیاد می‌شد و لایک‌هایم بالا می‌رفت لذت می‌خوانید.

### سبک مراقبت

فضای مجازی همچون شمشیری دولبه است که فقدان مهارت در مواجهه و استفاده از آن، می‌تواند تهدیدی بزرگ برای جامعه به ویژه برای جوانان باشد، اما کشوری که هوشمندی به خرج دهد و در دو بعد سخت‌افزاری و نرم‌افزاری سرمایه‌گذاری مناسبی داشته باشد، می‌تواند تهدیدهای این فضا را به فرصت تبدیل کند. بر همین اساس رهبر معظم انقلاب همیشه اهمیت این فضا را مورد تأکید قرار داده و رهنمودهایی برای مدیریت این فضا داشته‌اند. گلچینی از بیانات ایشان را در این زمینه می‌خوانید.

– امروز فضای مجازی در زندگی مردم، دیگر مثل پنج و ۱۰ سال پیش نیست؛ گسترش فضای مجازی یک گسترش بسیار وسیع و عظیمی است. خُب، این فضای مجازی نامفهمی دارد، امکاناتی دارد، خطراتی هم دارد؛ خطرات بزرگی هم دارد. اگر چنانچه این فضا ناامن باشد برای مردم، ضررش را مردم می‌زنند. –همه پیشرفت‌های روزافزون محیط مجازی در خدمت تحقق اهداف جنگ نرم است، اما مهم‌تر از این امکانات و پیشرفت‌های سخت‌افزاری، لشکر عظیم نخبگان فکری، سیاسی، ادبی، اجتماعی و فعالان برجسته ارتباطات و رشته‌های مختلف هنری است که عقیده نرم‌افزاری قوی و تأثیرگذاری را براسای تحقق اهداف جنگ نرم فراهم آورده است.

فضای مجازی خیلی مهم است. آقایانی که در زمینه فضای مجازی نظراتی دارند و ابزاس می‌کنند و گاهی می‌گویند که این جزو زندگی اصلی مردم است – که ما هم قبول داریم؛ الان واقعاً فضای مجازی، یک بخش حقیقی

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

### سبک نگرش



زندگی مطلق در حال، ما را در وضعیت معلق قرار می‌دهد

## گاهی برای رهایی از سرگستگی سر سفره گذشتگان بنشینیم

■ تلخیص: سیمین چم

دنیا ما چندان اجازه برنام‌ریزی نمی‌دهد. می‌خواهید کاری کنید، اما می‌بینید گرفتاری‌های این دوره‌زمانه دست و پاتان را بسته و شما را وسط یک طوفان انداخته است. نه رمقی دارید که درباره گذشته بپندیشید و نه فایده‌ای در آینده‌نگری می‌بینید. فقط یک «لحظه اکنون» برایتان مانده که برای آن هم نمی‌توانید تصمیم بگیرید. بد آن چیکویز راهی‌را پیشنهاد می‌کند که با آن می‌توان از این «بن‌بست جنون آمیز» نجات یافت: هم‌سفره‌شدن با مردگان. چند لحظه هم که شده، خودتان را فراموش کنید و بروید سراغ کتاب‌های آنها. شاید پر قدرت‌تر به میدان بازگشتید.

آن چیکویز درباره این موضوع مطلبی نوشته و در مجله‌هاه‌ریز به چاپ رسانده و وب‌سایت ترجمان آن را با ترجمه حمیدرضا کیانی منتشر کرده‌است. آن چیکویز نویسنده، منتقد ادبی و پژوهشگر ادبیات انگلیسی است. او تا به حال چندین کتاب درباره کتابخوانی نوشته است. این نوشتار برشی است از کتاب سر سفره مردگان که انتشارات پنگوئن آن را منتشر کرده است و خلاصه مطلب را در ادامه می‌خوانید.

مدل وضعیت‌محور، مدل وضعیت‌محور از نظام‌های اجتماعی جدیدی ناشی شده است که به‌طور بی‌سابقه‌ای پویا و سیالند. افراد وقتی بشنوند ممکن است کامپیوترها جایگزین رادربولوزیست‌ها شوند، یا به این مشکل اضافه‌بار اطلاعات، چیزی را اضافه کنید که هار تموت روزا، جامعه‌شناس آلمانی، «شتاب اجتماعی» می‌خواند. این اعتقاد گسترده که «گام و سرعت زندگی و به‌دنبالش استرس و مشغله و کمبود وقت افزایش یافته‌است.» روزا می‌گوید تجربه روزمره ما از این شتاب سرشتی عجیب و متناقض دارد. از یک طرف، احساس می‌کنیم همه‌چیز خیلی سریع در جنب‌وجوش است، اما در عین حال احساس می‌کنیم در ساختارها و الگوهای اجتماعی گرفتار و زندانی شده‌ایم و از انتخاب معنی‌دار محروم گشته‌ایم. دانش‌جوی دانشگاهی‌را تصور کنید که برای آماده‌شدن در شغلی که ممکن است یک‌دهه طول ببرد هیچ نداشت‌باشد کلاس برمی‌دارد. گویا هیچ راه‌فراری ندارد! از اینکه بخواهد از خود تصویر حرفه‌ای ارائه دهد، اما به نظر هم نمی‌رسد برای دانستن اینکه آن تصویر بایستی چه‌شکل داشته باشد.

مدل استراتژیک متمایز است، اما با این حال آن هم نوعی استراتژی است: روشی برای کنار آمدن با شتاب اجتماعی اما این مدل همچنین تأمل جدی درباره، از تفاهنده‌های زندگی را کنار می‌گذارد یا دست‌کم نوید کنار گذاشتن آن را می‌دهد. شما نباید تا شاید دچار تحولی‌شود که نمی‌توان آنها را پیش‌بینی کرد. اگرچه مدیریت وضعیت‌محور زندگی به‌وضوح از مدل استراتژیک متمایز است، اما با این حال آن نوعی استراتژی است: روشی برای کنار آمدن با شتاب اجتماعی اما این مدل همچنین تأمل جدی درباره، از تفاهنده‌های زندگی را کنار می‌گذارد یا دست‌کم نوید کنار گذاشتن آن را می‌دهد. شما نباید تا شاید دچار تحولی‌شود که نمی‌توان آنها را پیش‌بینی کرد.

مدل وضعیت‌محور، مدل وضعیت‌محور از نظام‌های اجتماعی جدیدی ناشی شده است که به‌طور بی‌سابقه‌ای پویا و سیالند. افراد وقتی بشنوند ممکن است کامپیوترها جایگزین رادربولوزیست‌ها شوند، یا به این مشکل اضافه‌بار اطلاعات، چیزی را اضافه کنید که هار تموت روزا، جامعه‌شناس آلمانی، «شتاب اجتماعی» می‌خواند. این اعتقاد گسترده که «گام و سرعت زندگی و به‌دنبالش استرس و مشغله و کمبود وقت افزایش یافته‌است.» روزا می‌گوید تجربه روزمره ما از این شتاب سرشتی عجیب و متناقض دارد. از یک طرف، احساس می‌کنیم همه‌چیز خیلی سریع در جنب‌وجوش است، اما در عین حال احساس می‌کنیم در ساختارها و الگوهای اجتماعی گرفتار و زندانی شده‌ایم و از انتخاب معنی‌دار محروم گشته‌ایم. دانش‌جوی دانشگاهی‌را تصور کنید که برای آماده‌شدن در شغلی که ممکن است یک‌دهه طول ببرد هیچ نداشت‌باشد کلاس برمی‌دارد. گویا هیچ راه‌فراری ندارد! از اینکه بخواهد از خود تصویر حرفه‌ای ارائه دهد، اما به نظر هم نمی‌رسد برای دانستن اینکه آن تصویر بایستی چه‌شکل داشته باشد.

مدل وضعیت‌محور، مدل وضعیت‌محور از نظام‌های اجتماعی جدیدی ناشی شده است که به‌طور بی‌سابقه‌ای پویا و سیالند. افراد وقتی بشنوند ممکن است کامپیوترها جایگزین رادربولوزیست‌ها شوند، یا به این مشکل اضافه‌بار اطلاعات، چیزی را اضافه کنید که هار تموت روزا، جامعه‌شناس آلمانی، «شتاب اجتماعی» می‌خواند. این اعتقاد گسترده که «گام و سرعت زندگی و به‌دنبالش استرس و مشغله و کمبود وقت افزایش یافته‌است.» روزا می‌گوید تجربه روزمره ما از این شتاب سرشتی عجیب و متناقض دارد. از یک طرف، احساس می‌کنیم همه‌چیز خیلی سریع در جنب‌وجوش است، اما در عین حال احساس می‌کنیم در ساختارها و الگوهای اجتماعی گرفتار و زندانی شده‌ایم و از انتخاب معنی‌دار محروم گشته‌ایم. دانش‌جوی دانشگاهی‌را تصور کنید که برای آماده‌شدن در شغلی که ممکن است یک‌دهه طول ببرد هیچ نداشت‌باشد کلاس برمی‌دارد. گویا هیچ راه‌فراری ندارد! از اینکه بخواهد از خود تصویر حرفه‌ای ارائه دهد، اما به نظر هم نمی‌رسد برای دانستن اینکه آن تصویر بایستی چه‌شکل داشته باشد.

مدل وضعیت‌محور، مدل وضعیت‌محور از نظام‌های اجتماعی جدیدی ناشی شده است که به‌طور بی‌سابقه‌ای پویا و سیالند. افراد وقتی بشنوند ممکن است کامپیوترها جایگزین رادربولوزیست‌ها شوند، یا به این مشکل اضافه‌بار اطلاعات، چیزی را اضافه کنید که هار تموت روزا، جامعه‌شناس آلمانی، «شتاب اجتماعی» می‌خواند. این اعتقاد گسترده که «گام و سرعت زندگی و به‌دنبالش استرس و مشغله و کمبود وقت افزایش یافته‌است.» روزا می‌گوید تجربه روزمره ما از این شتاب سرشتی عجیب و متناقض دارد. از یک طرف، احساس می‌کنیم همه‌چیز خیلی سریع در جنب‌وجوش است، اما در عین حال احساس می‌کنیم در ساختارها و الگوهای اجتماعی گرفتار و زندانی شده‌ایم و از انتخاب معنی‌دار محروم گشته‌ایم. دانش‌جوی دانشگاهی‌را تصور کنید که برای آماده‌شدن در شغلی که ممکن است یک‌دهه طول ببرد هیچ نداشت‌باشد کلاس برمی‌دارد. گویا هیچ راه‌فراری ندارد! از اینکه بخواهد از خود تصویر حرفه‌ای ارائه دهد، اما به نظر هم نمی‌رسد برای دانستن اینکه آن تصویر بایستی چه‌شکل داشته باشد.

## درد

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

## درد

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

هر یک از ما ممکن است در موقعیت‌های مختلف سلفی بگیریم. بعضی از ما فقط برای ثبت خاطره‌ا این کار را انجام می‌دهیم و بعدها با رجوع به آن عکس‌ها که در موقعیت‌های مطلوب و لذت‌بخش ثبت شده‌است، احساس خوبی می‌کنیم. اما بعضی‌ها اصرار دارند عکس‌هاییشان را با دیگران به اشتراک بگذارند و برای همه جار بزنند که ببینید الان من حالم خیلی خوب یا خیلی بد است

مدیریت فضای مجازی از نگاه رهبر انقلاب

## رها نکنید این فضای غیر منضبط را



از زندگی مردم شده؛ حالا دولت الکترونیک و از این قبیل که به جای خود محفوظ است- شکی نیست (اما) آنچه عرض من است و من روی آن تکیه می‌کنم این است که فضای مجازی بدون اختیار ما، از بیرون از اختیار ما دارد مدیریت می‌شود؛ بحث این است، فضای مجازی یک چیزی نیست که آدم بتواند مثل یک آب روانی هر جور که می‌خواهد از آن استفاده بکند؛ دیگران دارند این آب را به یک سمتی که خودشان می‌خواهند هدایت می‌کنند؛ آنها دارند مدیریت می‌کنند این فضا را. خوب وقتی که ما می‌دانیم کسانی از بیرون دارند فضای مجازی را - که ما هم دست‌اندر کارش هستیم و مبتلا به ما است- هدایت می‌کنند و مدیریت می‌کنند، ما نمی‌توانیم بیکار بنشینیم