

سبک رفتار



از کشیدن سیگار تا کشیدن شلوار!

شرم و حیا در چالش!

گوش‌هایی از کارکرد مثبت این فضاست و ذکر بیشتر آن نیاز به بحثی جداگانه دارد.

■ روی منفی و آسیب‌زای فضای مجازی

روی سخن ما با آسیب‌ها و اثرات مخرب فضای مجازی است که متأسفانه در این چند سال اخیر شاهد پررنگ شدن آن هستیم و به معنای حقیقی اخلاق و فضائل انسانی را در جامعه ما با چالش روبه‌رو ساخته است. شوخی‌ها و رفتارهای زشتی که بهانه خنده و تفریح برخی شده کاملاً با حیا و عفت در جامعه ما به مبارزه برخاسته و گاهی اوقات نیز برای آن هیچ‌حد و مرزی مشاهده نمی‌شود. در چند مورد اخیر که در فضای رها شده اینستاگرام و تلگرام شاهد آن بودیم، به اسم و بهانه شوخی و خنده، تعدادی جوان در مقابل پدر و مادر اقدام به کشیدن سیگار کرده و از نوع واکنش والدین فیلم گرفته و

در فضای مجازی منتشر می‌کردند؛ یا آنکه در شوخی‌های زشت‌تر حتی در کوچه و خیابان دست به کشیدن شلوار و لباس یکدیگر کرده و اسم این بی‌حیایی مسخره را یک نوع چالش گذاشته بودند؛ یا آنکه از پای ناموس خود عکس گرفته و در کانال‌های تلگرامی معلوم‌الحال به اشتراک می‌گذازند. البته موارد بیشتری از نوع رفتارهای ناهنجار به اسم چالش‌ها نیز رخ داده است که ما به دلیل حیا از بردن نام آنها معذور هستیم، اما هر کسی که مقداری با این فضا و محتوای موجود در آن آشنا باشد از این کلیپ‌ها به خوبی باخبر است. البته شایان ذکر است که ریشه اکثر این چالش‌ها در رسانه‌ها و سبک زندگی غربی یافت می‌شود و اینجور ابتدایی این موضوعات ضدحیا و ضدخانواده مانند بسیاری از موضوعات بی‌شرانه دیگر که ریشه در فرهنگ لیبرال این جوامع دارد، در تمدن غرب قرار دارد. در مورد فرهنگ تمدن غرب و نقد آن تاکنون زیاد سخن گفته‌ایم و قطعاً باید به بررسی‌های بیشتر در این زمینه پرداخت، اما اکنون روی سخن ما به فرهنگ و آموزش درون کشور است که چه عواملی باعث شده تعدادی از مردمان ما به تهیه و انتشار این کلیپ و محتواها که خبر از تنزل اخلاقی و انسانی می‌دهد، روه و واکنش والدین فیلم گرفته و

آیا می‌توانم تنبلی را کنار بگذارم؟

زرنگی را از همین شبه شروع می‌کنم



د

یادداشتی از رفتارهای خود نوشته و هر شب به آن نمره بدهیم. اگر تغییر حاصل شده خوب بود، نمره مثبت بدهیم. اگر رفتار ما کمتر ثمر نبود، به آن نمره منفی دهیم تا زمانی که رفتارهای مثبت ما از منفی بیشتر شود. در این صورت می‌توان گفت تغییر حاصل شده و البته انجام رفتارهای صحیح که در اینجا کنار گذاشتن تنبلی مدنظر است، به صورت عادت شده و یک الگوی رفتاری صحیح می‌شود و

سبک رفتار

بشر به طور طبیعی از سختی گریزان بوده و خواهان آرامش و آسایش است. هدف بیشتر اختراعات و دانش‌های امروزی بشر نیز ایجاد رفاه و آرامش برای افراد است. اگر زندگی اکنون افراد را با دهه‌های پیش مقایسه کنید، می‌بینید که با سرعت شگفت‌انگیزی در حال پیشرفت تکنولوژی و دانش و بهبود امکانات و رفاه بیشتری هستیم. همچون لوله‌کشی آب، گاز، فراهم‌شدن برق مصرفی، اینترنت، تلفن، کامپیوتر و امکانات دیگری که پیرامون افراد است و مواردی که وجودشان دیگر برآیمان عادی شده. امکاناتی که در گذشته وجود نداشته و باعث اختلال در زندگی می‌شود. بشر در گذشته نسبت به اکنون پر تلاش‌تر و پر کار تر بوده و همین تلاش‌ها او کم‌کم دانشمندان را به این فکر وای‌م‌داد تا چه کنند که افراد راحت‌ترین راه ر سیدن به هدف را انتخاب کنند و اینگونه بود که اختراع اتومبیل، ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی، استفاده از اینترنت و اینترنت بانک و… صورت پذیرفت.
باین تفاهیل سؤال اینجاست که امروزه دلایل سهل‌انگاری و کار امروز را به‌فراداسپرن چیست؟

■ ■ ■

■ شبیه چه وقت خواهد آمد

حال که زندگی مکانیکی‌بشر تبدیل به زندگی ماشینی شده و همین سبب تحرک کمتر و خودگی در افراد شده است، افراد به دنبال رفاه بیشتر و فراهم‌کردن مایحتاج خانواده و همچنین تلاش برای این امر دیگر رمقی برای انجام فعالیت‌های بیشتر نگذاشته‌است. بهتر است کمی در خلوت به این موضوع فکر کنیم چند کار عقب افتاده داریم و به روز شنبه سپردایم؟ شنبه‌ای که در راه‌است، همان شنبه‌ای که هرگز نیامده! اما به راستی دلایل سهل‌انگاری و تنبلی افراد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

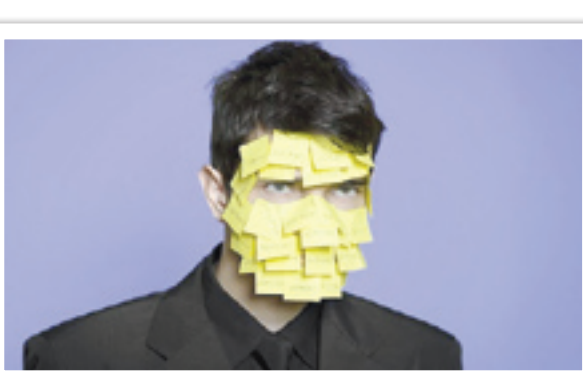
شوخی‌ها و رفتارهای زشتی که بهانه خنده و تفریح برخی شده کاملاً با حیا و عفت در جامعه ما به مبارزه برخاسته و گاهی اوقات نیز برای آن هیچ‌حد و مرزی مشاهده نمی‌شود. در چند مورد اخیر که در فضای رها شده اینستاگرام و تلگرام شاهد آن بودیم، به اسم و بهانه شوخی و خنده، تعدادی جوان در مقابل پدر و مادر اقدام به کشیدن سیگار کرده و از نوع واکنش والدین فیلم گرفته و در فضای مجازی منتشر می‌کردند؛ یا آنکه در شوخی‌های زشت‌تر حتی در کوچه و خیابان دست به کشیدن شلوار و لباس یکدیگر کرده و اسم این بی‌حیایی لباس مسخره را یک نوع چالش گذاشته بودند

■ چه کسانی مقصر و مسئولند؟

یک بُعد این ماجرا قطعاً ناظر بر نهاد خانواده و نقش ارکان خانواده یعنی پدر و مادر در این موضوع است که چه مقدار روی تعلیم و تربیت و مهندسی شخصیت فرزند خود وقت گذاشته و به سوالات و نیازهای او جواب درست داده‌اند. براساس یک آمار میدانی بیشتر کسانی که در فضای مجازی این‌گونه غرق در ابتلال موجود در آن می‌شوند، در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که اتفاقاً از جهت مالی و شرایط خوبی قرار داشته، اما از جهت عاطفی و رابطه صمیمی و گرم بین اعضای خانواده که اساس آرامش در یک خانواده می‌باشد، به دلایل گوناگونی مانند طلاق، محروم هستند و این امر به خودی خود، سبب می‌شود یک جوان به پیروی یک کارکرانه از فضای مجازی بپردازد. به سراسر هیجان و بی‌تجربگی است خواسته و ناخواسته که به‌طور کامل از محتوای مجازی بی‌خبر نباشد. بنابراین همه خانواده‌هایی که دلسوز فرزند خود هستند باید هوشیار باشند که اگر در قبال تربیت و آگاهی فرزندان خویش به هر دلیلی کوتاهی کند، ممکن است فرزندان در این فضای وحشی و شلوغ، حتی جان عزیز خود را هم از دست بدهد! مانند چالش آموزش خودکشی که در فضای مجازی به وجود آمد و تعدادی نوجوان قربانی آن شدند و همه‌نهادهایی را عزا دار کرد. بُعد دوم این رویداد نیز توجه همه نهادها، کمی‌آموزشی و افعال داشته‌اند و امیدواریم قبل از پرورش، رسانه ملی، دانشگاه‌ها و حوزه علمیه است تا با فرهنگساز و هدایت‌فکری نسل نوجوان و جوان، زمینه رشد فکری این عزیزان را فراهم کنند.

مخاطب و پابانی این سخن نیز نهاده‌های دولتی مانند وزارت ارتباطات و شورای عالی مجازی است، همانگونه که رهبر معظم انقلاب گله‌مند بودند، در زمینه ایجاد شبکه ملی اطلاعات و نیز کنترل فضای رهاشده مجازی کوتاهی می‌کارد و افعال داشته‌اند و امیدواریم قبل از آنکه تلفات این جریان زشت در فضای مجازی و اثرات آن بر خانواده‌ها بیشتر شود، دست به تدابیر و اقدامات لازم بزنند و امیدواریم پلیس فتا نیز در برخورد با این جریان‌ات جدیت بیشتری به خرج دهد.

سبک نگرش



مراقب برچسب‌زدن روی دیگران باشیم

بر چسب‌هایی که خیلی وقت‌ها نمی‌چسبد!

رنگ‌هاست. برچسب‌ها چگونگی درک موضوعات پیچیده‌تر را هم تغییر می‌دهند؛ چیزهایی مثل انسان‌ها یک روئانشناس اجتماعی در استنفورد به نام جنیفر ابرهارت و همکارانش مردی را به دانشجویان سفیدپوست کالج نشان دادند که از نظر نژادی موقعیت مبهمی داشت و می‌توانست در دو دسته سیاه یا سفید قرار بگیرد. نیمی از دانشجویان صورت این مرد را متعلق به یک سفیدپوست دلستند و نیمی دیگر آن را به یک سیاهپوست نسبت دادند. کسی که از مومن می‌گرفت، در یک نمرین از دانشجویان خواسته بود که چهار دقیقه‌ا ز وقتشان را صرف نقاشی چهره‌ای بکنند که رویه‌رویشان گذاشته شده بود. اگرچه همه دلشجویان به یک‌صورت نگه‌می‌کردند اما افرادی که معتقد بودند نژاد یکی از مشخصه‌های بنیادین انسان است، چهره‌هایی کشیدند که مطابق کلیشه برچسب‌ها بود. برچسب‌های نژادی درست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند.

■ یکی دخترک را فقیر می‌بیند و دیگری ثروتمند

نژاد یگانه که ادراک ما را شکل می‌دهد. جان دارلی و بخت گراس در مطالعه‌ای کلاسیک، آزمایش کردند که آیا یک دختر جوان در دست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند. اگرچه همه دلشجویان به یک‌صورت نگه‌می‌کردند اما افرادی که معتقد بودند نژاد یکی از مشخصه‌های بنیادین انسان است، چهره‌هایی کشیدند که مطابق کلیشه برچسب‌ها بود. برچسب‌های نژادی درست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند.

نژاد یگانه که ادراک ما را شکل می‌دهد. جان دارلی و بخت گراس در مطالعه‌ای کلاسیک، آزمایش کردند که آیا یک دختر جوان در دست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند. اگرچه همه دلشجویان به یک‌صورت نگه‌می‌کردند اما افرادی که معتقد بودند نژاد یکی از مشخصه‌های بنیادین انسان است، چهره‌هایی کشیدند که مطابق کلیشه برچسب‌ها بود. برچسب‌های نژادی درست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند.

نژاد یگانه که ادراک ما را شکل می‌دهد. جان دارلی و بخت گراس در مطالعه‌ای کلاسیک، آزمایش کردند که آیا یک دختر جوان در دست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند.

نژاد یگانه که ادراک ما را شکل می‌دهد. جان دارلی و بخت گراس در مطالعه‌ای کلاسیک، آزمایش کردند که آیا یک دختر جوان در دست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند.

نژاد یگانه که ادراک ما را شکل می‌دهد. جان دارلی و بخت گراس در مطالعه‌ای کلاسیک، آزمایش کردند که آیا یک دختر جوان در دست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند.

نژاد یگانه که ادراک ما را شکل می‌دهد. جان دارلی و بخت گراس در مطالعه‌ای کلاسیک، آزمایش کردند که آیا یک دختر جوان در دست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند.

نژاد یگانه که ادراک ما را شکل می‌دهد. جان دارلی و بخت گراس در مطالعه‌ای کلاسیک، آزمایش کردند که آیا یک دختر جوان در دست مثل نوعی لنز عمل کردند که دانشجویان از درچه‌اش آن مرد را می‌دیدند! آنها توان درک آن صورت را مستقل از برچسب‌ها نداشتند.

آدم‌ها پیچیده‌اند. حتی آدم‌هایی که از نزد یک می‌شناسیم، هر چه لحظه‌ها مسکان دارد غافل‌گیرمان‌کنند. رفتارهایی‌بکنند که نتوانیم تحلیلشان کنیم یا حرف‌هایی‌بزنند که از آنها انتظار نداشته‌ایم. ما انسان‌ها، در مواجهه با این پیچیدگی راه‌حل ساده و کار آسانی نداریم؛ برچسب‌زدن، فلانی احساساتی است، دیگری دست‌و پاچلفتی، آن یکی خسیس و همین‌طور تا آخر. با برچسب‌زنی آدم‌ها را ساده و قابل‌فهم می‌کنیم، اما برچسب‌زدن در کنار فایده‌هایش، ممکن است آسیب‌های سنگینی هم در پی داشته باشد.

■ ■ ■

■ برچسب رنگ پوست برای آدم‌ها

اگر به‌طور تصادفی هزار نفر را از سراسر زمین انتخاب‌وبه‌صفت کنید، هیچ‌کدامشان رنگ پوست یکسانی ندارند. می‌توانید آنها را از تیره‌ترین تا روشن‌ترین نفر بچینید و خواهید دید که هیچ‌دو هم‌رنگی وجود نخواهد داشت. البته تنوع طیفی رنگ پوست مانع از آن نمی‌شود که انسان‌ها یکدیگر را به دسته‌هایی مثل سیاه و سفید منتسب کنند. این دسته‌ها هیچ پایه‌ای در زیست‌شناسی ندارند، اما با وجود این موقعیت اجتماعی و سیاسی و میزان به‌زیستی اعضای خود را تعیین می‌کنند. دسته‌بندی از طریق برچسب‌زنی اثری است تا انسان از آن برای حل پیچیدگی‌های، بر طرف‌نشاندن محیط‌هایی استفاده می‌کند که در درک آنها دشوار مشکل شده است. مانند بسیاری از ظرفیت‌های انسانی، این خصوصیت نیز چیزی معجزه‌هاست که باعث انطباق بیشتر ما می‌شود. اما در عین حال در عمیق‌ترین مشکلاتمان هم نقش دارد.

■ برف اسکیمویی، آبی انگلیسی، آبی روسی
محققان در دهه ۱۹۲۰ وقتی که زبان‌شناسی به‌نام بنجامین وورف، فرضیه‌نسبیت‌زبانی را مطرح کرد، به‌مطالعه تأثیرات شناختی برچسب‌زنی پرداختند طبق فرضیه‌او کلماتی که‌از آن برای توصیف آنچه می‌بینیم استفاده می‌کنیم، یکسری متغیرهای بی‌فایده نیستند، بلکه آنچه‌ای که می‌بینیم تعیین می‌کنند. طبق یک داستان ساختگی، اسکیموها آدم‌ها همه‌شان را صرفاً «برف» می‌دانیم، تمایز قائل‌شوند، زیر برای هر نوع از آنها برچسب متفاوتی دارند. این داستان واقعیت ندارد (تعداد کلماتی که اسکیموها برای برف وضع کرده‌اند با ما یکسان است)، اما تحقیقات یک روئانشناس شناختی به نام لرا ابروردیتسکی و چند تن از همکارانش، نشان می‌دهد که این داستان پهرای از حقیقت دارد.

انها از انگلیسی‌ها و روس‌ها خواستند دو درجه مشابه از رنگ آبی را که تفاوت کمی با هم دارند، تشخیص دهند. در انگلیسی تنها یک کلمه برای رنگ آبی وجود دارد، اما روس‌ها طیف آبی را به آبی کم‌رنگ (goluboy) و آبی پررنگ (siniy) تقسیم می‌کنند. یعنی در جایی که انگلیسی‌ها از یک برچسب واحد برای آبی استفاده می‌کنند، روس‌ها از دو برچسب مختلف استفاده می‌کنند. به همین دلیل، اگر با دو رنگ در دو سوی طیف آبی مواجه باشیم، روس‌ها که دو برچسب دارند زودتر از انگلیسی‌هایی که یک کلمه واحد برای آن دارند می‌توانند آن‌دو رنگ را از یکدیگر تشخیص دهند.

■ لنز برچسب‌نژادی بر چشم‌هایمان
آنچه برچسب‌ها می‌سازند، بیش از تصور ما درباره یادداشتی از رفتارهای خود نوشته و هر شب به آن نمره بدهیم. اگر تغییر حاصل شده خوب بود، نمره مثبت بدهیم. اگر رفتار ما کمتر ثمر نبود، به آن نمره منفی دهیم تا زمانی که رفتارهای مثبت ما از منفی بیشتر شود. در این صورت می‌توان گفت تغییر حاصل شده و البته انجام رفتارهای صحیح که در اینجا کنار گذاشتن تنبلی مدنظر است، به صورت عادت شده و به یک الگوی رفتاری صحیح می‌شود.

ورزش کردن، داشتن رژیم غذایی صحیح و وزن ایده‌آل نیز یکی دیگر از عوامل دوری جستن از تنبلی است. وقتی فرد از وزنی طبیعی بر خوردار است، سرحال، شاداب و قیراق است، راحت‌تر می‌تواند به امور روزانه خویش بپردازد و…

■ دعارافرموش نکنیم

دعا و عبادت رافرموش نکنیم. دعا باعث آرامش درونی می‌شود و یکی از مهم‌ترین مواردی است که می‌تواند در اصلاح الگوی رفتاری افراد مؤثر باشد. داشتن برنامه‌ریزی دقیق و مشخص از دیگر موارد گذشتن اعمال کاری است. ختم کلام اینکه برای زندگی خود باید هدف دقیق تعیین کرد و براساس آن برنامه‌ریزی داشت. داشتن کمی استرس برای زندگی افراد لازم است، چراکه به عنوان موتور محرک فرد عمل می‌کند و در رسیدن به هدفی که مدنظر داریم مؤثر است. باید برای هر ثانیه از زمان خود ارزش قائل شد و از سپردن کار امروز به فردا دوری کرد.