

سبک نگرش



کارت را درست انجام بده تا محبوب دیگران شوی

همیشه بعضی‌ها نورچشمی هستند!

■ **هما ایرانی**

خوش به حال فلانی، همه دوستش دارند. نمی‌دانم شاید به خاطر این است که چهره زیبایی دارد. هر کجا که می‌رود همه خواهانش هستند، همه دوست دارند بشینینند و با او حرف بزنند یا دست کم چند کلامی هم صحبتش باشند. هر کجا که کاری دارد خیلی زود کارش را راه می‌اندازند، شاید به خاطر چشم و ابروی است که دارد. خدا می‌داند برای چه این قدر طرقدار داردا همیشه دلم می‌خواست به جای او بودم. همه دوستم داشتند و کارم را راه می‌انداختند. روی گرفته هم او و هم خیلی‌های دیگر را می‌شناسم که همین طور بین مردم دوست‌داشتنی هستند. مانند یکی از همسایگانی که در مجتمع مسکونی محل زندگی‌ام، زندگی می‌کند. همسایگان دیگر وقتی او را می‌بینند، جوری سا و سلام و علیک می‌کنند که انگار کدخدای محل است. یک زن ساده و کم رفت و آمدی است که خودم نیز به ندرت او را می‌بینم. اما همان زمان‌های کم هم کافی بوده است تا جایگاهش را در بین همسایگان ببینم. ■ ■ ■

■ **فرزند محبوب پدر، یا پتکی بر سر ما؟**

انگار همیشه در جمع دوستان، آشنایان و خانواده‌ها یک نفر هست که محبوبیت بیشتری دارد. همان‌طور که در خانواده ما هست. ما سه خواهر و برادر هستیم که برادر کوچک‌ترم همیشه پتکی است که بر سر من و برادر بزرگ‌ترم کوبیده می‌شود. پدرم او را به قدری دوست دارد که تمام کارهایش را خوب و مثبت می‌بیند. حتی خرابکاری‌های او را هم خوب و درست می‌بیند. اصلاً انگار اگر بزرگ‌ترین اشتباهات دنیا را هم انجام بدهد، به نگاه نمی‌داند چرا تا این اندازه از اشتباهاتش چشم‌پوشی می‌شود. همین هفته گذشته یکی از همان خرابکاری‌های همیشه‌اش را انجام داد و دل من و

قصه زندگی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

«از اینکه امروز تا این اندازه مسئولیت‌پذیر بودی و کار شرکت را بر کارهای مهم خودت ترجیح دادی از شما بسیارم.»

این جمله او را پس از سال‌ها هنوز هم به یاد دارم. از فردای آن روز مدیر احترام خاصی برای من قابل بود و آن ماه پاداشی نقدی برام در نظر گرفت که به خاطرش توانستم حسادت را در چهره برخی از همکارانم ببینم. سایر کارمندان نیز با دیدن رفتارهای احترام‌آمیز او احترام بیشتری به من گذاشتند و برخورد بهتری داشتند. جوری که دیگر احساس می‌کردم با بقیه فرق دارم!

نیازم به محترم بودن دیگر در وجودم احساس نمی‌شد، انگار این نیاز در وجود من به اندازه کافی ارضا شده بود. از این رو دیگر به رفتار دیگران اهمیتی نمی‌دادم. دیگر برخورد همسایه‌ها با آن همسایه برام اهمیتی نداشت و رفتارهای پدرم را نسبت به برادر کوچک‌ترم متمایز و خوب‌تر نمی‌دیدم. از خودم می‌پریدم به راستی چرا هر یک از آن افراد در نگاه من آن قدر محبوب به نظر می‌رسیدند و فکر می‌کردم که باید به جای آنها باشم؟ انگار شاکله آن احساس حسرت در وجود من فرو ریخته بود. چرای بزگی که به دلیل پرش‌هایم از دلیل محبوب بودن آنها داشتم، محو شد. دیگر به دنبال آن چرای که شاید حسادت، پایه و اساس آن بود، نداشتم.

■ **آرامشی که با تغییر نگرش به آن رسیدم**

اهل معرفتی را می‌شناسم که رویکردی عارفانه نسبت به همه مسائل دارد. یادم می‌آید یک روز درباره حسادت حرف می‌زد که این‌را از کلامش برداشت کردم. او اعتقاد داشت وقتی نسبت به کسی حسادتی داریم، می‌تواند این معنی را داشته باشد که آن ویژگی در ما هم هست و شاید لازم است برای به دست آوردن آن موقعیت و کار حسنه تلاش کنیم. کاری که برای‌مان با ایهت است، شاید تلنگری است تا خودمان هم در وجودمان و زندگی‌مان پیدایش کنیم. شاید آن حسرت و حسادت به ما می‌گوید که تلاشت را برای به دست آوردن آن زیاد کن، اگر نه هیچ احساسی نسبت به آن نداشتی!

حالا که سال‌ها مزاجی اضافه‌کاری‌ام در شرکت شش‌ساعته و شش‌روزه‌های حکیمانه آن استادم می‌گذرد، می‌توانم درک کنم که هم نگاه ما به تعاملات ما با دیگران مؤثر است و هم آن چه از ما می‌بینند. از کجا معلوم شاید آن همسایه با همان کم رفت و آمد بودن یا یک مدم دیده شدن و رفتارهای متینش، در نگاه دیگران محترم شده بود یا مهم‌تر از آن، شاید اصلاً برخوردی که با او می‌شد، با من هم می‌شد و خودم آن را نمی‌دیدم و متوجه‌اش نبودم، چون وقتی به رفتارهای پدرم بیشتر دقت کردیم، کم‌کم به آن نسبت به من و برادر بزرگ‌ترم هم خیلی با گذشت است. و تنها بیا برادر کوچک‌ترم نیست که پهریان است. بگذریم از اینکه در شرکت به خاطر آن اضافه‌کاری و احساس تعهدم به کاری که به عهده گرفته بودم، جایگاه خاصی پیدا کردم!

حالا که به آن روزها نگاه می‌کنم می‌بینم با تغییر نگرشم، آرامش بیشتری دارم و زندگی برام راحت‌تر و آرام‌تر می‌گذرد، در حالی‌که اطرافیانم همان‌ها هستند، همسایه‌ها همان‌ها هستند و همکارهای هم همان همکاران، خانواده‌ام هم همان خانواده‌ای است که از ابتدا درونش یا به جهان گذاشته و شکل گرفته‌ام! این درس بزرگی برام بود که امیدوارم آن را فراموش نکنم. چون در صورت فراموشی آن معلوم نیست، این بار درگیر چه مشکلی بشوم!

از زندگی یاد گرفته‌ام که درس‌ها پشت سر هم می‌آید و می‌روند و اگر یکی از آنها را فراموش کنم من را راه نخواهد کرد. آن قدر ندانلم را می‌گیرد تا در جایی آن را به من بیاموزد. اهل معرفتی که می‌شناسم همیشه می‌گفت: آمده‌ایم به این جهان برای یاد گرفتن و تمرین درس‌های مخصوص به خودمان؛ برای رشد و به خدا پیوستن. ما اکنون تا اندازه‌ای می‌توانم این جمله را درک کنم. در حالی که باز هم ترس دارم. چون فراموشی همیشه در کمین انسان است.

سبک ارتباط



تأملی در ژانرشناسی شبکه‌های اجتماعی

فقدان سواد رسانه‌ای سر در گمی در فضای مجازی

■ **سیدامیرحسین حسینی***
بناشنیدن نام رسانه‌ها معمولاً ما آن را به عنوان رسانه از تباط جعمی می‌شناسیم. یعنی ابزارهایی که تعامل و ارتباط ما با خیل کثیری از مردم را برقرار می‌کند نظیر تلویزیون، راديو، سسینما، روزنامه، مجله و... ظهور پدیده‌ای به‌نام اینترنت، موجب پیشرفت و تحول عظیمی در حوزه فناوری و وسایل ارتباط جمعی، از جمله پیدایش فضای مجازی و نوع جدیدی از رسانه به‌نام رسانه‌های دیجیتال شد. این تحولات به سرعت ادامه یافت تا جایی که امروز ما تحول جدیدی با عنوان «انسان رسانه» هستیم؛ یعنی انسان‌هایی که همه چیز را در رسانه می‌بینند و از نگاه رسانه‌ای همه چیز را مورد بررسی و تأمل قرار می‌دهند. این افراد انسان‌هایی هستند که به وسیله این تکنولوژی می‌توانند در جامعه اثر گذار باشند و موج ایجاد کننده، البته این امر نیازمند درک و توانایی تحلیل داده‌های رسانه است. ■ ■ ■

اگر ما به دنبال فعالیت رسانه‌ای هستیم، باید بیشتر از هر چیزی به اثر گذاری توجه نمایم، در غیر این صورت فعالیت رسانه‌ای ما ناقص و بیهوده است، بر همین اساس مسئله و درگیری ما در رسانه، بر سر اثر گذاری و مؤثر واقع شدن است. اما مشکل رسانه‌ها که ما اغلب در استفاده از رسانه و فعالیت در آن به‌رهوری پایین داریم؛ بهره‌وری، یعنی کار خوب را به خوبی انجام‌دادن. پس خوبتر این است که بهترین تغییر می‌کند و تغییر نظام ارزشی جامعه، می‌تواند مشروعیت‌زایی را به وجود آورد.

در چنین مواقعی است که نیاز به سواد رسانه‌ای به عنوان مقوله‌ای مهم و اساسی در مواجهه با پیام‌های رسانه‌ای و هنگام ورود و استفاده از شبکه‌های اجتماعی به خوبی احساس می‌شود. افراد هستند که در فضای مجازی مطالب و عقایدی را برخلاف نظام اجتماعی منتشر می‌کنند و اثری و موج این عقاید به متن جامعه منتقل می‌شود که تا فرماتی‌های مدنی را به دنبال دارد. در واقع اگر ما سواد رسانه‌ای نداشته باشیم، امنیت ملی و مذهبی ما از این بی‌سواد متأثر خواهد شد.

در فضای مجازی به راحتی می‌توان با توجه به مواردی که در ذیل گفته می‌شود، عقاید و دیدگاه‌های افراد جامعه را به سمت و سوی منظر هدایت و در زمان اندکی توجه افراد را معطوف به اهداف خود خواسته نمود؛

۱. شبکه‌سازی از جمله روش‌های القای عقاید است که داشتن شبکه، مساوی با داشتن قدرت مردم بسیاری در سنین مختلف از کاربران شبکه‌های اجتماعی به خصوص اینستاگرام و تویتر هستند. لذا نقش این شبکه‌ها در تعاملات ارتباطات انسانی نقشی غیر قابل انکار، مهم و مؤثر است. اگر شبکه‌های اجتماعی همسو با شرایط فرهنگی و بومی خودمان اماندازی شود، می‌تواند مقیدتر و تأثیر گذار تر باشد زیرا بسیاری از اطلاعاتی که در «فیس‌بوک» و «تویتر» رد و بدل می‌شود، مغایر با فرهنگ دینی، اخلاقی، اسلامی و ایرانی‌ما می‌باشد و می‌تواند تهدیدی برای باورهای دینی، مذهبی و اعتقادی مردم ما که تربیت شده فرهنگ اسلامی هستند، محسوب شود. بدون شک یکی از مهم‌ترین ارزش‌ها و حفظ بنیان متعالی در پاسداشت ارزش‌ها و حفظ بنیان خانواده، آموزش‌های مفید و مؤثر در این زمینه به تمامی گروه‌های سنی است که قبل از ورود به دنیای بزرگ و پیچیده مجازی باید به آن توجه ویژه‌ای شود.

■ **نویسنده و پژوهشگر سواد رسانه‌ای***
تحویل رفتار و عقاید را دارد آن چیزی که ما در کف جامعه و بینیم، تأثیری است که مبتنی بر فضای مجازی بر ذهن افراد نشسته و تبدیل به نوعی فرهنگ شده‌است. ۳. جریان‌سازی در فضای مجازی می‌تواند همه خلأها و کمبودهای دنیای حقیقی را برای افراد پر کند. ۴. فضای مجازی و در فرآیند گردش آزاد اطلاعات، با انواع تنوع هلا، ایده‌آل‌ها و... مواجه هستیم. ۵. فضای مجازی بر شکل‌گیری خصلت‌های اساسی و الگوهای ارزشی در میان اعضای خانواده تأثیری می‌گذرد. ۶ در فضای مجازی به خوبی می‌توان فقدان یکپارچگی حسی را مشاهده کرد. در حالت طبیعی این اطلاعات حواس باید به صورت هماهنگ به مغز ارسال و پردازش شود؛ اما در استفاده بی‌رویه از فضای مجازی دو حس اصلی ما که بیشتر درگیر هستند (تنبولی و بینایی) و به مقدار مختصر لامسه ضعیف می‌شود. همچنین هویت افراد متأثر از فضای مجازی است، افرادی که دو اکانت یا بیشتر در فضای مجازی دارند، باید مراقب دو تکه شدن مغز خود باشند. ۷. اعتیاد به اینترنت نیز از جمله مضرات این فضا می‌باشد به طوری که گاهی مشکلات عدیده‌ای را برای خانواده‌ها به وجود می‌آورد. جذابیت شبکه‌های اجتماعی مجازی و سهولت فعالیت و استفاده از آن سبب تغییرات سبک زندگی به عنوان موضوعی مهم در جغرافی مطرح می‌شود که مستلزم یادگیری و سواد رسانه‌ای پیش از ورود به این فضا و درگیری با دباع مختلف آن است. شبکه‌های اجتماعی برای بسیاری از کاربران، به خصوص نسل امروزی که به طور کامل و مداوم از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی با یکدیگر در تعامل و ارتباط هستند نه فقط راهی برای برقراری تماس، بلکه یک روش و سبک زندگی محسوب پدیده‌هم‌تغییری می‌کند و تغییر نظام ارزشی جامعه، می‌تواند مشروعیت‌زایی را به وجود آورد.

نیا به سواد رسانه‌ای به عنوان مقوله‌ای مهم و اساسی در مواجهه با پیام‌های رسانه‌ای و هنگام ورود و استفاده از شبکه‌های اجتماعی

به خوبی احساس می‌شود. افراد بسیاری هستند که در فضای مجازی مطالب و عقایدی را برخلاف نظام اجتماعی منتشر می‌کنند و اثری و موج این عقاید به متن جامعه منتقل می‌شود که تا فرماتی‌های مدنی را به دنبال دارد. در واقع اگر ما سواد رسانه‌ای نداشته باشیم، امنیت ملی و مذهبی ما از این بی‌سوادی متأثر خواهد شد.

د وقتی نسبت به کسی حسادتی داریم، می‌تواند این معنی را داشته باشد که آن ویژگی در ما هم هست و شاید لازم است البته اگر بگوییم می‌دیدم، بهتر است، چون این برداشت‌های من از برخورد مردم نسبت به خودم چندی پیش تغییر کرد. از آن موقع زندگی من تا اندازه زیادی دگرگون شد. تا جایی دگرگون شد که راستش دیگر به رفتارها و برخوردهای دیگران فکر هم نمی‌کنم. ■ **دیگر دلیلی برای حسادت و جلب احترام دیگران وجود نداشت!**

تغییر از روزی شروع شد که در شرکت بحثی پیش آمد. آن روز دیرم شده بود و باید زودتر از وقت اداری از

تو هم می‌توانی نویسنده شوی!



ولی فکر نمی‌کرد که در این باره توانایی خاصی دارد که شاید حتی همان هم‌کلاسی هم به اندازه او نداشته باشد. چند باری به او پیشنهاد دادم تا نوشته‌هایش را به نشریات یا انتشاراتی نشان بدهد تا راهی برای انتشار آنها پیدا کند، اما او ناامید تر از آن بود که بتواند ناشر و نظرم را جلب می‌کرد و به نظرم خوب بودند. ولی او هر بار از روی تردید و نابوری به آن موارد توجهی نشان می‌داد و در واقع هیچ کدام از آنها را باور نمی‌کرد. او می‌دانست که می‌تواند قلم در دست بگیرد و بنویسد