

دانستنی

وقتی دنیای مجازی تاروپود صله ارحام را دگرگون می‌کند

✱ سرویس زندگی

روابط خانوادگی آن گونه که در جوامع سنتی معنا داشت، در زندگی‌های امروزی دیگر آن معنا و مفهوم را ندارد. در آن زمان، اعضای خانواده‌ها به راحتی از روابط خویشاوندی و ارتباط با یکدیگر بهره می‌بردند و در موقع لزوم این ارتباط از نظر عاطفی به افراد کمک شایانی می‌کرد.

صله‌رحم و ارتباط با خویشاوندان یکی از آموزه‌هایی دینی است که تاکید فروانی برای آن در آیات و روایات شده است. شاید در گذشته مفهوم صله رحم جایگاه و اهمیت بالاتر و بیشتری داشت، صحبت‌ها و خاطرات پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها یا افرادی که آن دوران را درک کردند به خوبی گویای این مطلب است.

کمتر اتفاق می‌افتاد کسی از حال فامیل یا دوستان خود باخبر نباشد یا در مواقع غم یا شادی در کنار هم نباشند. معمولاً در اعیاد و جشن‌ها افراد فامیل به خانه بزرگ خانواده که پدربزرگ بود می‌رفتند و ساعت‌ها در کنار هم به خوشی و خرم سپری می‌کردند. این دوره‌می‌ها علاوه بر این که سنت حسنه صله رحم را به همراه داشت باعث تفریح و شادی بچه‌ها نیز می‌شد چیزی که در عصر حاضر خبری از آن نیست، شاید خیلی از افراد استفاده از تلفن یا شبکه‌های مجازی را در حد صله رحم حضوری بدانند و برایشان فرقی نداشته باشد که تلفنی یا حضوری این ارتباط را برقرار کنند، اما به مرور زمان هم برای خانواده و هم برای فرزندانشان تبعات جبران‌ناپذیری دارد. چرا که ارتباط صمیمانه با دیگران، خصوصاً اقوام و خویشان و بهره‌گیری مناسب از وجود آن‌ها یا حمایت‌هایشان علاوه بر بر کردن اوغات فراغت، در هنگام بروز حوادث، می‌تواند تا حد زیادی به فرد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی کمک کند.

مفهوم صله‌رحم

«صله» در لغت به معنای نیکی کردن و دوستی و «رحم» به معنی خویشاوندان و بستگان است. صله‌رحم به معنی دیدار و ارتباط با خویشاوندان و کمک به آن‌ها است. کسی که به واسطه نسبت از جانب پدر، عمو، عمه، خاله، دایی و کسی که به واسطه نسب به انسان نزدیک می‌شود؛ از مصادیق رحم است.



اهمیت صله رحم در دیدگاه اسلام

صله رحم یکی از توصیه‌های مهم اسلامی است که تاکید زیادی بر عمل به آن می‌شود. مطابق توصیه دینی صله‌رحم امر خیلی پیچیده‌ای نیست. با کارهای ساده مانند سلام کردن، دادن یک جرعه آب به وست و آشنا و یا حتی آزار نرساندن صورت می‌پذیرد. در برخی از آیات قرآن و روایات اسلامی به این موضوع اشاره شده است. از جمله در آیه یک سوره نسا می‌فرمایند: «پرسید از خدایی که به نام او از یکدیگر درخواست می‌کنید و از قطع خویشاوندی‌ها پروا کنید که خدا مراقب شما است». یا در آیه ۸۳ سوره بقره می‌فرمایند: «به پدر و مادر، و خویشان و یتیمان و مستمندان احسان کنید، و با مردم [به زبان] خوش سخن بگویید.»

صله‌رحم فقط دید و بازدید نیست!

صله‌رحم از جمله مفاهیمی است که دامنه وسیعی دارد، هدف از آن برقراری پیوند و ارتباط عاطفی با خویشاوندان و نزدیکان است. برخی از افراد فکر می‌کنند که صله‌رحم فقط به معنی رفتن به دیدار خویشاوندان و احوال‌پرسی کردن از آن‌ها است، اما باید بدانند که صله‌رحم فقط در دید و بازدید خلاصه نمی‌شود، بلکه می‌تواند به صورت کمک‌های جانی، مالی، فکری، عاطفی و خیرخواهی به خویشاوندان و نزدیکان یا حتی آزار نرساندن به آن‌ها باشد. رسیدگی جانی به خویشاوندان و نزدیکان یکی از مراتب مهم صله‌رحم است در این حالت اگر جان یکی از خویشاوندان یا نزدیکان در خطر است باید در چارچوب اسلام از او دفاع کند تا آسیبی به وی نرسد. کمک مالی به بستگان از شیوه‌های دیگر صله رحم به حساب می‌آید، که ریشه در فطرت انسان دارد و از سوی اسلام نیز بسیار بر آن تاکید کرده است. تا جائیکه قرآن، نیز این نوع کمک را به عنوان یک حق واجب بیان می‌کند. همچنین امام علی (ع) نیز در این باره می‌فرمایند «کسی که از سوی خدا ثروتی به دست آورد، باید بستگان خویش را به وسیله آن دستگیری کند». از دیگر انواع صله رحم کمک فکری و راهنمایی برای گره‌گشایی است. اگر یکی از خویشاوندان یا نزدیکان نیاز به راهنمایی داشت، نباید از این کمک دریغ کرد. برای مثال اگر یکی از اقوام اهمیتی به نماز نمی‌دهد، نزد او برود و از فضیلت نماز و پیامدهای ترک آن سخن بگوید، که همان امر به معروف و نهی از منکر است.

شکوفایی دیجیتال، الهام بخشیدن، احساس ارتباط محبت آمیز و حمایت اجتماعی کمک کنند. آیا این تأثیرات مثبت همه اثرات منفی را جبران می‌کند؟ احتمالاً نه. اما، اندیشیدن به مشکلات از یک چارچوب راه‌حل‌محور و مثبت می‌تواند راه‌هایی را که از طریق آن می‌توان به حل چنین مسائلی فکر کرد، گسترش دهد. مقایسه اجتماعی آنلاین می‌تواند به الهام‌بخشی و تأثیرات رفاهی مثبت منجر شود. بررسی اخیر نقش مقایسه اجتماعی در رسانه‌های اجتماعی در دانشگاه نورنبرگ نشان می‌دهد که مقایسه اجتماعی می‌تواند به رفاه افراد خاص در شرایط خاص منجر شود.

مطالعه‌ی سوفی اچ-بولز در سال ۲۰۲۲ نشان داد که وقتی دانشجویان محتوای الهام‌بخش را در فیس‌بوک با دیگران به اشتراک می‌گذارند، به مرور زمان نسبت به دیگران محبت و شفقت بیشتری احساس می‌کنند. بنابراین، بیابید به خاطر داشته باشیم. مقایسه اجتماعی همیشه بد نیست و جوانان الهاماتی را به صورت آنلاین تجربه می‌کنند که در ارتباطات واقعی اغلب نادیده گرفته می‌شود. از طرفی شبکه‌های اجتماعی بیش از آنکه به جوانان آسیب برسانند، روابط دوستانه آنان را تقویت می‌کنند. در حالی که ما در هزاره‌های قدیمی تلفن خانه را برمی‌داشتیم تا ساعت‌ها در اتاقمان با دوستانمان صحبت کنیم، امروزه نوجوانان این کار را به صورت آنلاین و در دستگاه تلفن همراه خود انجام می‌دهند. در یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ که نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله ایالات متحده را مورد بررسی قرار داد، ۸۰٪ از نوجوانان می‌گویند که رسانه‌های اجتماعی آنها را بیشتر به آنچه در زندگی دوستشان می‌گذرد متصل می‌کند، ۷۱٪ می‌گویند جایی دارند که می‌توانند خودشان و جنبه‌های خلاق‌شان را بروز دهند و ۶۷٪ می‌گویند که دوست دارند افرادی را در رسانه‌های اجتماعی داشته باشند که بتوانند در شرایط سخت از آنها حمایت کنند.

همه چیز تا حد زیادی به شما بستگی دارد

افراد مختلف در شبکه‌های اجتماعی از دیگران اطمینان و اعتبار می‌گیرند تا احساس بهتری در مورد خودشان و نحوه‌ی زندگی‌شان داشته باشند. برای برخی، کسب اطمینان مکرر مانند یک داروی مخدر اعتیادآور بوده و لایک‌ها و کامنت‌ها یک راه حل موقت هستند. در حالی که ممکن است در حال حاضر احساس بهتری داشته باشند، تأثیرات مثبت معمولاً کوتاه مدت است زیرا از جانب دیگران می‌آید و نه از درون خودشان.

با این حال، آنها ممکن است تمایل داشته باشند که دفعه بعد که احساس ضعف کردند دوباره پست بگذارند، زربار لحظه به اطمینان خاطر مورد نظرشان دست پیدا می‌کنند. آنها همچنان به استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای تأیید اعتبار و اطمینان خارجی ادامه می‌دهند و خود را برای یک چرخه معیوب آماده می‌کنند.

آنها یاد نمی‌گیرند که مشکلات خود را تحمل کنند و به طور مؤثر با آنها برخورد کنند. بنابراین اینکه رسانه‌های اجتماعی دقیقاً چه تأثیری روی شما و زندگی فردی و اجتماعی‌تان داشته باشد، تا حد زیادی به خود شما، سطح آگاهی و میزان خودکنترلی‌تان بستگی دارد.



ما کاهش پیدا می‌کند، رفتار و اهداف‌مان به سمت روش‌هایی که مشخصه افسردگی است، هدایت می‌شود. چرخه افسردگی در شبکه‌های مجازی می‌تواند با مشخصه "خود آزاری" شروع شود. این طور به نظر می‌رسد که افراد افسرده در سطح فضای مجازی اغلب مجبور به حمله به خود با خودگویی‌های بسیار انتقادگرانه هستند. کسانی که با افسردگی ناشی از استفاده از رسانه‌های اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌توانند با برهم زدن الگوهای خود آزاری بر علیه تأثیرات ناشی از فضای مجازی قیام کنند. آن‌ها می‌توانند این کار را با افزایش آگاهی از افکار خود تنبیه‌کننده خویشتن انجام دهند. آنها همچنین می‌توانند در جهت ایجاد چارچوب مجدد و بحث در مورد این افکار عمل کنند. درک کارکرد رسانه‌های اجتماعی به معنای واقعی کلمه مستلزم درک این نکته است که اگرچه مطمئناً

افسردگی رسانه‌های اجتماعی یک تشخیص رسمی نیست، اما تجربه‌ی آشنا برای بسیاری از افراد در عصر دیجیتال است. افسرده بودن، شادی عمومی را در زندگی از بین می‌برد یکی از مدل‌های تأثیرگذار تکاملی افسردگی، مدل «شکست اجتماعی» است

فوایدی برای زندگی ما به همراه دارد، اما بیش از هر چیز برای تداوم استفاده ما از آن طراحی شده است. به این معنا که برای تغییر دادن اوضاع باید با نیروی خود در جهت مقابل شبکه‌های اجتماعی عمل کنیم و بدانیم که قرار نیست کار ساده‌یی در پیش داشته باشیم.

جنبه‌های مثبت نادیده‌گرفته شده‌ی رسانه‌های اجتماعی

رسانه‌های اجتماعی چالش‌های زیادی را به همراه دارند. آن‌ها طوری طراحی شده‌اند که ما را درگیر نگه دارند و انتقال دهنده عصبی دوپامین را که باعث می‌شود بخواهیم زمان بیشتری را نسبت به آنچه در نظر داشتیم در آن صرف آن کنیم، مداوماً آزاد می‌کند. به ویژه برای نوجوانان و دختران جوان، پلتفرم‌های مبتنی بر تصویر می‌توانند به طور قابل توجهی بر تصویر بدن و عزت نفس تأثیر بگذارند. اما، رسانه‌های اجتماعی همچنین می‌توانند به

" است. جامعه سنج یا سوشیومتر مانند یک سیستم ردیابی داخلی است که دقیقه به دقیقه به ما می‌گوید که دیگران چگونه ما را درک کرده و در مورد ما چه فکری می‌کنند. در واقع در تعامل و تقابل دو طرفه، رسانه‌های اجتماعی به ماکمک می‌کنند تا بهترین تصویر از خودمان یا به بیانی دقیق‌تر، چیزی که واقعاً دوست داشتیم باشیم را به نمایش بگذاریم. از جنبه مثبت، رسانه‌های اجتماعی به افراد قدرت می‌دهد تا صدای خود را داشته باشند، محتوا تولید کنند، و به مردم و روش‌هایی که قبلاً نمی‌توانستند دسترسی داشته باشند و با آنها ارتباط برقرار کنند، متصل شوند. نکته منفی این است که رسانه‌های اجتماعی بسیار قدرتمند هستند و مانند اکثر ابزارهای قدرتمند، می‌توان از آن‌ها استفاده‌های منفی و سوء داشت. ما باید رسانه‌های اجتماعی، نحوه عملکرد، جذابیت و کاستی‌های آن را درک کنیم تا بتوانیم انتخاب‌های هوشمندانه و ایمن داشته باشیم. استفاده خوب از این فناوری مستلزم آن است که خطرات احتمالی را درک کنیم، مسئولیت بیشتری در قبال رفتار آنلاین خود بپذیریم و خودتنظیمی را توسعه دهیم تا رفتار ما از اهداف و سلامت روانی و جسمی‌مان حمایت کند.

شکست اجتماعی و افسردگی رسانه‌های اجتماعی

افسردگی رسانه‌های اجتماعی یک تشخیص رسمی نیست، اما تجربه‌ای آشنا برای بسیاری از افراد در عصر دیجیتال است. افسرده بودن، شادی عمومی را در زندگی از بین می‌برد. اگر متوجه شدیم که استفاده از رسانه‌های اجتماعی ما را افسرده می‌کند، دلیل خوبی برای ریشه یابی مساله شبکه‌های اجتماعی داریم. یکی از مدل‌های تأثیرگذار تکاملی افسردگی، مدل «شکست اجتماعی» است. رسانه‌های اجتماعی فرصت‌های بی‌شماری را برای تجارب شکست اجتماعی، از جمله از دست دادن موقعیت درک شدن، فراهم می‌کنند، مدام از ما دعوت می‌شود تا خود را با دیگران مقایسه کنیم و تاکید بر تعداد دوستان و رویکردهای بسیار انتخابی برای ارائه خود است که شکست اجتماعی را برجسته می‌کند. در محیط شبکه‌های اجتماعی ما مداوماً خود را در انتظار دید عموم احساس می‌کنیم، در برابر بسیاری از افراد احساس پستی و کمتری خواهیم داشت و در مجموع ممکن است سیلی از هیجانات دشوار و ناخوشایند به سمت ما سرازیر شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، یک واکنش خودکار تکامل یافته ناخودآگاه شروع می‌شود. همانطور که خلق و خوی



محیا تکنده
روانشناس بالینی

یکی از مراجعینی که به دلیل بالا گرفتن احساسات ناخوشایند، گرختی، بی‌انگیزگی و اندوه فراوان به جلسات درمان مراجعه کرده‌یود. بعد از چند جلسه توانست دلیل هیجاناتی که جدیداً در وی پدیدار شده‌بود را اینگونه توصیف کند: من تقریباً آخرین نفر از دوستانم بود که به اینستاگرام پیوستم. روزی که ثبت‌نام کردم، حدود ۶۰ حساب کاربری را دنبال کردم، که شامل دوستان و آشنایان و همچنین برندهای لباس یا افراد مشهوری بود که به آنها علاقه داشتم و به شدت مشغول پست کردن عکس‌ها و داستان‌های مختلفی از زندگی شخصی‌ام شدم. تا پایان ماه، بیش از ۲۰۰ حساب کاربری را دنبال می‌کردم، که بیشتر آنها را افرادی که واقعاً می‌شناختم، تشکیل داده بودند و در مقابل این ۲۰۰ نفر تنها ۱۵ نفر مرا دنبال می‌کردند. او استدلال می‌کرد که مسلماً افراد مشهور او را دنبال نمی‌کنند، اما نمی‌توانست به این مساله فکر نکند که چرا برخی از دوستانش هم این کار را نکرده‌اند. او به من گفت: به نظر من این قضیه مستقیماً به خود من و سبک زندگی‌ام بازمی‌گردد و نمی‌توانم از زیاد شدن افکار منفی در این مورد جلوگیری کنم. آیا آن‌ها فکر می‌کردند زندگی من آنقدر کسل‌کننده است که ارزش دنبال کردن را ندارد؟ آیا ما واقعاً دوست نبودیم؟ یعنی آن‌ها هیچ اشتیاقی برای دیدن پست‌های من نداشتند؟

سی‌ام ژوئن مصادف با ده تیر، روز جهانی شبکه‌های اجتماعی است. روزی که سازمان‌ها، نهادها و رسانه‌ها وظیفه دارند به ابعاد مختلف و گسترده‌ی تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بپردازند و سازمان‌های ذی‌ربط فکری به حال تأثیرات مخرب آن کرده و تأثیرات مثبت آن را تقویت کنند. همه ما که سعی کرده‌ایم استفاده از رسانه‌های اجتماعی خود را کاهش دهیم، می‌دانیم اعتیاد چه حسی دارد، آن خراشی که وقتی می‌بینیم یک اعلان روی صفحه نمایش ما ظاهر می‌شود، احساس می‌کنیم و تا زمانی که تسلیم نشویم و روی آن کلیک کنیم، رشد می‌کند. ناراحتی عمیقی که وقتی تلفن همراه خود را نداریم احساس می‌کنیم و حتی اثر تقریباً توهم‌آمیز احساس لرزش تلفن در جیب‌هایمان در حالی هیچ خبری نیست. ما به عنوان یک گونه تکامل یافته‌ایم تا اجتماعی باشیم، و در واقع، توانایی ما برای همکاری گروهی ممکن است دلیل بزرگی برای موفقیت گونه ما باشد. بنابراین از نظر این دیدگاه تکاملی، جای تعجب نیست که رسانه‌های اجتماعی چنین کششی داشته باشند. با این حال، متأسفانه، به نظر می‌رسد که رسانه‌های اجتماعی در مقایسه با ارتباط اجتماعی واقعی کمبود زیادی دارند زیرا مشخص شده است که کاهش استفاده از رسانه‌های اجتماعی باعث کاهش احساس تنهایی و افسردگی در دانشجویان می‌شود. یکی دیگر از دلایل جذابیت رسانه‌های اجتماعی به دلیل مفهومی در روانشناسی به نام " جامعه سنج

✱ سرویس زندگی

کتاب «خانه کتاب‌بازها» به قلم معصومه امیرزاده درباره تجربه‌های مادرانه در تربیت فرزند کتابخوان است، که چاپ اول آن به تازگی از سوی انتشارات مهرستان با قیمت ۱۵۰ هزار تومان روانه بازار شده است.

این کتاب از دو فصل تشکیل شده است. فصل اول با عنوان کودکی و کتاب با طرح سوالاتی از قبیل آیا هر نوع کتابی را می‌شود برای جنین خواند؟ آیا خودمان هم کتاب بخوانیم؟ آغاز می‌شود.

در فصل دوم با عنوان کتاب و مادری به سوالاتی از قبیل کتاب کودکان ناشنا، کودکانی که دچار اختلال در گفتار، زبان، خواندن و نوشتن و یا اختلال بینایی هستند باید

چگونه کودک کتابخوان تربیت کنیم؟

کنیم. جایی خواندم: «معنا نان نیست که بشود بین چند نفر تقسیم کرد. معنا در لابه‌لای سطور کتابی که می‌خوانیم زاده می‌شود». آنچه ما شفاهی و مکتوب به هم منتقل می‌کنیم، سرمایه‌ای است که می‌تواند نوع زیستمان را دگرگون کند. به شدت متقدم برای اینکه انسان ایرانی بتواند اندیشه تولید کند، باید بخواند و به سفر برود و چه بسا خواندنی که خود، سفر است و سفری که خود، مطالعه است. این خواندن از کرسی‌های دانشگاهی یا گروه‌های

چگونه باشد؟ پاسخ می‌دهد. نویسنده کتاب در مقدمه «خانه کتاب‌بازها» نوشته: «ما ایرانی‌ها نسبت عمیقی با قصه داریم. ما مردمانی هستیم که از دیرباز، معنا را با قصه به هم منتقل کرده‌ایم. قصه برای ما ابزار تعلیم، انتقال تجربه، تحذیر و حتی تفریح بوده است. ما مردمان دور کرسی‌نشین و بیان‌کننده جملات و کلمات قابل انتقال از سینه‌ای به سینه دیگر هستیم. خیال و جرد در جهان ایرانی وسعتی شگرف دارد و همواره، ادبیات به ما کمک کرده است زندگی را غنی

را دست‌کم، به‌عنوان یکی از راه‌های بسیار مهم به رسمیت بشناسد. او درصورتی به این نقطه می‌رسد که کتاب از ابتدایی‌ترین لحظه حضور این جهانی‌اش، مانند همه آنچه با آن هم‌جوار است، آزمودنی باشد. او جهان را از راه تجربه می‌شناسد.» کتاب «خانه کتاب‌بازها» شامل تجربه نویسنده از کودکی تا مادری حول محور کتاب و پژوهش‌هایی است، که کسب کرده است. به قول امیرزاده، در ابتدای هر بخش خاطره‌ای به زبان داستان می‌خوانید. پس از آن، با تفکیک سن از جنینی تا حوالی نه سالگی تلاش کرده‌ام با بیان پرسش‌ها و دادن پاسخ‌هایی، نیاز شما را به دانستن پاسخ این سوال کلی برطرف کنم؛ چگونه کودک کتابخوان تربیت کنیم؟