

مهارت‌های عمومی (۱)
(مهارت‌های زندگی، سواد رسانه‌ای
و فضای مجازی)

تهیه و تدوین

قرارگاه مهارت‌آموزی کارکنان
وظیفه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی
(معاونت نیروی انسانی و دبیر قرارگاه
مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه سپاه)

دانشگاه جامع امام حسین علیه السلام

مؤسسه چاپ و انتشارات

مهارت‌های عمومی (۱) (مهارت‌های زندگی، سواد رسانه‌ای و فضای مجازی)

تهیه و تدوین: قرارگاه مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

ویراستار: محمد عباسی

صفحه‌آرا: حسین محمدی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ بلاغ

نوبت چاپ: اول، بهمن ماه ۱۴۰۰

طراح جلد: اول، سیدحسین حسینی

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰/۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، بزرگراه شهید بابایی، بعد از پل لشکرک، دانشگاه جامع امام حسین(ع)، معاونت

پژوهش و فناوری، مؤسسه چاپ و انتشارات، تلفن: ۷۴۱۸۸۲۶۰ دورنگار: ۷۴۱۸۸۲۷۴

مرکز پخش: تهران، میدان فردوسی، فروشگاه و نمایشگاه مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه جامع

امام حسین(ع)، تلفن: ۸۸۳۹۲۹۷



فصل اول: مهارت‌های زندگی/۱۳

بخش اول: انواع مهارت‌های زندگی.....	۱۵
بخش دوم: ازدواج.....	۳۹
اهداف ازدواج.....	۳۹
ازدواج موفق.....	۴۱
اهمیت شناخت کافی در ازدواج موفق.....	۴۲
معیارهای انتخاب در ازدواج موفق.....	۴۳
خواستگاری.....	۴۴
بخش سوم: خانواده.....	۴۷
خانواده از نظر اسلام.....	۴۸
تعریف خانواده.....	۴۹
وظایف و مسئولیت‌های خانواده.....	۴۹
اخلاق در خانواده.....	۵۰
امنیت در خانواده.....	۵۲
مراقبت‌ها در امنیت خانواده.....	۵۲
انحلال خانواده.....	۵۳



فهرست



فصل دوم: سواد رسانه‌ای و فضای مجازی/ ۵۷

- بخش اول: سواد رسانه‌ای..... ۵۹
- چرا سواد رسانه‌ای؟..... ۵۹
- تعریف سواد رسانه‌ای ۶۰
- رسانه و کارکرد آن..... ۶۱
- فنون کار رسانه‌ای..... ۶۲
- سه دیدگاه تأثیر رسانه بر مخاطب..... ۶۳
- بخش دوم: فضای مجازی و آسیب‌ها..... ۶۵
- فضای مجازی چیست؟..... ۶۵
- ویژگی‌های فضای مجازی..... ۶۷
- آسیب‌ها و تهدیدهای فضای مجازی..... ۷۰
- بخش سوم: جرائم رایانه‌ای ۷۷
- نقش پلیس فتا در اشراف اطلاعاتی بر تجارت الکترونیکی..... ۷۷
- ارکان کلاهبرداری رایانه‌ای..... ۷۹
- راه‌های جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی..... ۸۱



سخن ناشر 

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

«يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا...»

حکمت را به هر کس بخواهد می‌دهد و کسی که به او حکمت داده شود،

حقا خیری فراوان داده شده است...

(سوره مبارکه بقره - آیه ۲۶۹)

انقلاب کبیر اسلامی، نمونه‌ای بی‌بدیل تاریخی، از حرکت اجتماعی عظیمی است که با سرنگونی طاغوت و برپایی نظام مقدس جمهوری اسلامی، امیدهای فراوانی را در دل مستضعفان و آزادی‌خواهان جهان برای تحقق آرمان‌های بلند دولت اسلامی، جامعه اسلامی و در نهایت، تمدن بزرگ اسلامی پدید آورد. در این میان، نهادهای علمی، به‌ویژه دانشگاه‌ها، باید نقش کلیدی سوزن‌بانی و هدایت قطار پیشرفت و رشد جامعه در مسیر صحیح انقلابی را ایفا نمایند.

دانشگاه جامع امام حسین علیه السلام به‌عنوان «دانشگاه سازمانی سپاه در تراز انقلاب اسلامی» با شعار «تزکیه، جهاد علمی، دانشگاه تمدن‌ساز»، در کنار



مسئولیت مهم انسان‌سازی و تربیت سربازان عصر ظهور، وظیفه تولید و نشر معارف پاسداری از انقلاب اسلامی را نیز برعهده دارد. در این راستا، معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه به‌منظور تکمیل چرخه مدیریت دانش بومی با سه ویژگی «اسلامی بودن»، «روزآمدی» و «کارآمدی»، با هدف دستیابی به مرجعیت علمی، افتخار و تلاش دارد تا زمینه و بستر لازم برای اساتید و پژوهشگران محترم این عرصه را فراهم نماید. امید است در سایه الطاف بیکران الهی و با گسترش فعالیت‌های انتشاراتی مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه جامع امام حسین (علیه السلام)، این رسالت خطیر تحقق یابد.

در پایان، بر روح ملکوتی معمار و رهبر کبیر انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی (ره) و همچنین شهدای گرانقدر انقلاب اسلامی، دفاع مقدس و مدافعان حرم درود می‌فرستیم و با آرزوی سلامتی و توفیقات هرچه بیشتر مقام معظم رهبری، امام خامنه‌ای (مد ظله) و نیز خدمتگزاران اسلام و کشور، از اساتید، فرهیختگان و اهل نقد و نظر تقاضا داریم با ارائه نظرها و پیشنهادهای خود، ما را یاری فرمایند.

و من الله التوفیق و علیه التکلان

معاونت پژوهش و فناوری

دانشگاه جامع امام حسین (علیه السلام)





پیشگفتار



جوانان هر سرزمین از مهم‌ترین سرمایه‌ها و عوامل توسعه آن به شمار می‌روند. بهره‌گیری از قابلیت‌های آنان زمینه‌ساز رشد و تعالی کشور خواهد بود. سالانه ده‌ها هزار نفر از جوانان ایرانی به خدمت مقدس سربازی اعزام می‌شوند. دوران خدمت سربازی، علاوه بر توانمندسازی جوانان در زمینه‌های رزمی و دفاعی، فرصت مناسبی برای آماده‌سازی آنان جهت حضور و مشارکت مؤثر و مفید در عرصه‌های کارآفرینی و اشتغال هدف‌مند است تا به افزایش خوشایندسازی خدمت وظیفه و رونق اقتصادی و پیشرفت و آبادانی کشور، به‌ویژه پس از پایان خدمت، منجر شود. استفاده بهینه از دوره خدمت کارکنان وظیفه همواره از انتظارات جدی فرمانده معظم کل قوا و مسئولان امر بوده است.

قرارگاه مرکزی مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با هدف ارتقای مهارت‌های **کاربردی** جوانان و افزایش خوشایندی و اثربخشی خدمت سربازی تشکیل شده است.

آموزش مهارت‌ها در دو گروه کلی «مهارت‌های ۵گانه عمومی» برای تمام کارکنان وظیفه و «مهارت‌های تخصصی» متناسب با ظرفیت اشتغال استان / شهر، توانایی‌ها،



استعدادها و علاقه‌مندی کارکنان وظیفه در دستور کار می‌باشد. مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه در سه مقطع زمانی پیش از خدمت، بدو خدمت (دوره آموزش رزم مقدماتی) و حین خدمت (خدمت در یگان) قابل اجرا است.

مهارت‌های ۵ گانه عمومی شامل: ۱. آشنایی با مهارت‌های زندگی، ۲. آشنایی با مهارت اشتغال و کارآفرینی، ۳. آشنایی با مبانی حقوقی و سواد مالی، ۴. آشنایی با سواد رسانه و فضای مجازی و ۵. آشنایی با مهارت امداد و نجات است. غیر از مهارت امداد و نجات، که آموزش‌هایی مشابه آن در سال‌های پیش از تشکیل قرارگاه مهارت‌آموزی در دوره آموزش رزم مقدماتی برگزار می‌گردید، آموزش مهارت‌های ۴ گانه عمومی در سال‌های اخیر انجام می‌شود.

آموزش مهارت‌های ۴ گانه عمومی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نقش بسزایی در برنامه‌ریزی شغلی، کارآفرینی و موفقیت‌های اجتماعی و خانوادگی و شخصی دارد. به عبارت دیگر، مهارت‌های عمومی در حکم پیش‌نیاز و تقویت‌کننده مهارت‌های تخصصی می‌باشد. آموزش مهارت‌های ۴ گانه عمومی در دوره آموزش رزم مقدماتی و برای کارکنان وظیفه دارای کفایت از آموزش نیز به صورت استانی و...، ترجیحاً قبل از معرفی و به کارگیری، انجام می‌شود.

با توجه به محدود بودن زمان دوره آموزش رزم مقدماتی و زمان اختصاص یافته برای آموزش مهارت‌های ۴ گانه عمومی و در نظر گرفتن تفاوت در مهارت‌های تخصصی، مقاطع و رشته‌های تحصیلی و... کارکنان وظیفه، توسط قرارگاه مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه سپاه پاسداران





انقلاب اسلامی، با استفاده از تجربیات اجرای برنامه‌های مهارت‌آموزی، بند ب مصوبات ۴۱۱۸، مورخ ۱۴۰۰/۵/۶ (جلسه مشترک قرارگاه مرکزی مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح با نماینده سپاه در قرارگاه مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه)، مشارکت کارشناسان دانشکده مدیریت و برنامه‌ریزی دانشگاه جامع امام حسین (ع) و... و بهره‌گیری از دو کتاب مهارت‌های عمومی حوزه اشتغال و کارآفرینی و آشنایی با مهارت‌های زندگی جهاد دانشگاهی، دو کتاب جیبی مهارت‌های عمومی (۱) شامل:


۱. مهارت‌های زندگی، ۲. سواد رسانه‌ای و فضای مجازی و مهارت‌های عمومی (۲) شامل: ۱. مباحث حقوقی و آشنایی با سواد مالی، ۲. اشتغال و کارآفرینی، با سه ویژگی عمومیت (مناسب بودن برای تمام گروه‌های سنی، با تحصیلات گوناگون)، کاربردی بودن (ارتباط و تناسب با مهارت‌های تخصصی و زندگی اجتماعی و خانوادگی و فردی) و اختصار (قابلیت مطالعه و یادگیری در طول دوره آموزش رزم مقدماتی) تهیه و تدوین گردیده است.

نماینده سپاه در قرارگاه مرکزی مهارت‌آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح

و جانشین معاونت نیروی انسانی سپاه

سرتیپ دوم پاسدار دکتر احمد صابری مقدم – بهمن ماه ۱۴۰۰





فصل اول
مهارت‌های زندگی

در پایان این فصل از فراگیر انتظار می‌رود:

۱. با انواع مهارت‌های لازم برای زندگی موفق فردی و اجتماعی آشنا باشد.
۲. مهارت‌های زندگی را در خود تقویت کند.
۳. معیارها و توانایی‌های لازم برای ازدواج موفق را بشناسد.
۴. با راه‌های برقراری امنیت در خانواده و جلوگیری از تزلزل و انحلال آن آشنا باشد.

بخش اول: انواع مهارت‌های زندگی



برای اینکه زندگی خوب و موفقی برای خود فراهم سازیم، باید مهارت‌ها و توانایی‌های مختلفی داشته باشیم. برای مثال، باید بتوانیم استعداد و نقاط قوت خود را به خوبی بشناسیم و پرورش بدهیم. باید بتوانیم با دیگران روابط خوب و صمیمانه‌ای داشته باشیم و احساسات، آرزوها و خواسته‌های خود را به خوبی بیان کنیم. باید، در مسائلی که در زندگی با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، تصمیم‌های درستی بگیریم و با هیجان‌هایی مثل ترس، خشم، خجالت یا غم کنار بیاییم و آن‌ها را به شکلی درست ابراز کنیم که به ما و دیگران صدمه نزنند. همه این‌ها از مهارت‌های لازم برای زندگی موفق است.



حل مسئله و تصمیم‌گیری
خودآگاهی
تفکر انتقادی و خلاقانه
برقراری ارتباط مؤثر
همدلی
کنترل هیجان
مقابله با استرس

انواع مهارت‌های زندگی

۱. مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

نمونه‌های زیر از مسائلی است که بیشتر سربازان در طول دوران خدمت در پادگان کم‌و بیش با آن روبه‌رو می‌شوند:

- من سربازم و فرماندهم به من کم مرخصی می‌دهد. نمی‌دانم چه کنم!
- رفتار فرماندهان با من چندان خوب نیست!
- برخی سربازها فکر کرده‌اند پادگان ارث پدرشان است. با آن‌ها چگونه رفتار کنم؟
- غذاهای پادگان کیفیت بدی دارد. ممکن است مریض و ضعیف شوم.
- هیچ مهارت خوبی به ما آموزش داده نمی‌شود. عملاً رشدمان متوقف شده است!



مهارت حل مسئله به فرد کمک می‌کند تا در چنین موقعیت‌های دشواری به تفکر پردازد و منطقی‌ترین راه‌حل را برای مقابله با تجارب مضطرب‌کننده زندگی برگزیند. در فرایند «حل مسئله»، باید برای رویارویی با مشکل ایجادشده، راه‌حل‌های زیادی یافت و سپس با فرایند تصمیم‌گیری و با در نظر گرفتن پیامدهای هر کدام از راه‌حل‌ها، بهترین راه را برای حل آن مشکل انتخاب کرد. بر این اساس، افراد نیازمندند که «چگونگی تفکر درباره مسئله را یاد بگیرند.»

در تعریف حل مسئله آمده است: «تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبه‌روست، شناسایی و بررسی راه‌حل‌های موجود و انتخاب و اجرای راه‌حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مسئله، تا فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه‌های غیرسالم برای حل مشکل استفاده نکند.»

«تصمیم‌گیری» را با مثالی از زندگی امام رضا علیه‌السلام آغاز می‌کنیم: هنگامی که مأمون ولایت‌عهدی را به حضرت پیشنهاد کرد، امام نپذیرفت. مأمون گفت: «یکی از اعضای شورایایی که به دستور عمر تشکیل شد، پدرت علی بود. عمر دستور داده بود هرکس بهانه کند، گردنش را بزنند. اکنون تو هم نمی‌توانی خواسته‌ام را نپذیری.»

امام گفت: «من به خواست خود نمی‌پذیرم.» مأمون با عصبانیت گفت: «وگرنه وادارت می‌کنم. آیا خود را از قدرت من در امان می‌بینی؟ سوگند به خدا اگر ولایت‌عهدی من را نپذیری، می‌کشمت.» امام فرمودند: «پس



شرطی دارم؛ اینکه در هیچ امر مملکتی، هیچ عزل و نصبی دخالت نکنم.»
در این نمونه می‌بینیم که امام در موقعیت ویژه‌ای قرار گرفته است که باید تصمیم بگیرد و یکی از این سه راه را انتخاب کند:

۱. کشته‌شدن به دست مأمون؛

۲. پذیرش بی‌قید و شرط ولایت عهدی؛

۳. پذیرش مشروط ولایت عهدی.

امام با واقع‌بینی و سنجیدن گزینه‌های موجود تصمیم گرفت که ولایت عهدی را به صورت مشروط بپذیرد.

هر کدام از ما ممکن است در چنین وضعیتی قرار گیریم که به تصمیم‌گیری برای یک موقعیت حساس یا مهم نیاز داشته باشیم. اگر پاسخ معمول شما به اغلب این موقعیت‌ها «نمی‌توانم تصمیم بگیرم» باشد، مهارت تصمیم‌گیری مؤثر به شما کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتری تصمیم‌های صحیح‌تر بگیرید. رشد توانایی تصمیم‌گیری به افراد احساس آزادی بیشتری می‌بخشد و موجب کنترل بهتر آنان بر زندگی‌شان می‌شود.

زندگی مجموعه‌ای از تصمیمات مختلف است که در گستره‌ای از موقعیت‌ها و مشکلات بسیار ساده تا بسیار پیچیده اتخاذ می‌شوند. هر روز تصمیم‌های زیادی برای خود می‌گیریم که بعضی از این تصمیمات، ساده و کم‌اهمیت است و شاید بر زندگی مان تأثیر چندانی نداشته باشد، مثل لباس پوشیدن یا غذا خوردن، ولی بعضی از آن‌ها مهم هستند و بر زندگی ما



بسیار اثرگذار خواهند بود، مثل انتخاب شغل یا رشته تحصیلی و... .

مهارت تصمیم‌گیری در بیانی ساده به معنی انتخاب بین دو یا چند اقدام است. در فرایند گسترده‌تر حل مسئله، تصمیم‌گیری شامل انتخاب بین راه‌حل‌های ممکن برای یک مسئله است. تصمیم‌گیری ممکن است از طریق فرایندی شهودی یا استدلال یا ترکیب این دو صورت بگیرد.

با دنبال کردن آنچه در زیر به‌عنوان مراحل «حل مسئله و تصمیم‌گیری» آمده است، افراد یاد می‌گیرند که چگونه برای حل مؤثر مشکلاتشان گام بردارند تا در نتیجه به تصمیم مطلوبی دست یابند و نگرانی و اضطراب کمتری را تجربه کنند. این مراحل به‌صورت زیر تعریف می‌شود:

۱. پذیرش موقعیت: توجه به این نکته ضروری است که باید مشکل را یک چالش ساده در نظر گرفت، نه یک مصیبت ناگهانی. در اولویت‌بندی مشکلات، باید به «اهمیت» مشکل توجه کرد، نه به «ضرورت» آن. تصمیم‌گیری با این امر آغاز می‌شود که فرد یا گروهی تشخیص دهند مشکلی وجود دارد که باید برای حل آن مسئله تصمیم‌گیری کرد. در این مواقع، نیاز به تغییر در یک موقعیت خاص احساس می‌شود و فرد یا گروه باید، برای بهبودبخشیدن آن موقعیت، تمهیداتی فراهم کند. وقتی مشکل به‌قدری پیچیده و بزرگ باشد که به‌راحتی نتوان آن را به‌صورت عینی تعریف کرد، باید آن را به چند مشکل کوچک‌تر تجزیه کرد و برای هر کدام چاره‌ای اندیشید و در نهایت، همه را در جهت حل مشکل اصلی هدایت کرد.



۲. **تعریف مشکل:** به عبارتی ساده، «مشکل» تفاوت میان آن چیزی است که «هست» با آنچه «بہتر است» یا «باید باشد». باید در صورت امکان تعریفی از ماهیت مشکل ارائه داد. پس از اینکه تعیین کردید مشکلی وجود دارد و باید برای حل آن تصمیم بگیرید، مشخص کنید که منظورتان از فرایند حل مشکل چیست و چه زمانی برای شما مسلم می‌شود که مشکل حاضر حل شده و فرایند تصمیم‌گیری با موفقیت به انجام رسیده است. به عبارت دیگر، برای خودتان تعریف کنید که معیارهای شما برای تصمیم‌گیری موفق و حل مشکل چیست و در چه صورت رضایت شما از این روند تأمین خواهد شد.

۳. **بارش فکری راه‌حل‌ها:** تا حد امکان باید در مورد راه‌حل‌های موجود فکر کرد. اهمیتی ندارد که راه‌حل‌ها احمقانه یا غیر واقعی باشند. تا جایی که می‌شود، باید روش‌های مختلف رویارویی با مشکل را در نظر گرفت و آن‌ها را یادداشت کرد. در این مرحله باید به دنبال راه‌حل‌ها و گزینه‌های موجود برای عمل باشید. سعی کنید فقط به موارد آشنا و مأنوس بسنده نکنید و انتخاب‌های متنوع و فراوانی را مدنظر قرار دهید. در بیشتر موقعیت‌ها، به علت محدودیت زمان و امکانات، نمی‌توان تمام گزینه‌ها برای عمل را کشف کرد. تفکر خلاقانه و مطالعه و مشورت با افراد آگاه، امکانات بیشتری در اختیارتان می‌گذارد و در شناسایی گزینه‌های موجود به شما کمک می‌کند. به هر حال سعی کنید بنابر اهمیت و نوع تصمیمی





که پیش‌رو دارید، برای پیدا کردن راه‌حل‌ها و انتخاب متنوع، زمان و نیروی متناسبی صرف کنید.

۴. **تصمیم‌گیری:** تصمیم‌گیری به معنای انتخاب بهترین راه‌حل است. از فهرستی که از تمام راه‌حل‌های فرضی تهیه کرده‌اید، راه‌حلی را که به هر نحوی عملی نمی‌دانید، حذف کنید. بدیهی است که همواره برای رسیدن به هر چیز باارزش، باید بهایی نیز پردازید، اما توجه داشته باشید که ارزش آنچه به دست می‌آورید، باید بیش از آن چیزهایی باشد که از دست می‌دهید. یکی از عناصر کلیدی تصمیم‌گیری آن است که از قبل بیندیشید که «اگر این کار را انجام دهم، چه چیزهایی ممکن است اتفاق بیفتد.» به عبارت دیگر، پیامدهای مثبت و منفی هر تصمیمی را بررسی کنید. پیامدهای تصمیم‌گیری، به طور کامل، مثبت و مطابق میل فرد نیست. همواره باید در کنار پیامدهای خوب، بعضی پیامدهای بد را نیز پذیرفت، اما تصمیم‌گیری موفق به معنای انتخاب راه‌حلی است که پیامدهای خوب آن به بعضی پیامدهای بدش بیارزد.

۵. **طرح‌ریزی برای اجرای بهترین راه‌حل:** پس از انتخاب بهترین روش برای حل مشکل، باید برای به‌اجرا درآوردن آن طرح‌ریزی کنید. طرح‌ریزی به شما کمک می‌کند تا قبل از به‌عمل درآوردن راه‌حل، آن را مرور کنید. این مرور ذهنی ممکن است شناختی یا رفتاری باشد. مرور ذهنی از اهمیت خاصی برخوردار است، چراکه برخی مشکلاتی را که



در اجرای راه‌حل ممکن است با آن‌ها رویه‌رو شوید، مشخص می‌کند و توانایی شما برای اجرای راه‌حل را افزایش می‌دهد.

۶. **اجرای راه‌حل انتخاب‌شده:** وقتی برای اجرای راه‌حل انتخاب‌شده طرح‌ریزی شد، گام بعدی، عمل کردن به آن راه‌حل است. در طول اجرا، مراقب باشید که فرایند به همان‌گونه‌ای که برنامه‌ریزی کرده بودید، پیش برود. گاهی راه‌حل انتخابی صحیح است، اما چون به طرز صحیحی اجرا نمی‌شود، به شکست در حل مسئله و بهبود وضعیت می‌انجامد. اگر روند اجرای راه‌حل با طرحی که پیش‌بینی کرده‌اید همخوانی نداشت، بررسی کنید که آیا منابع پیش‌بینی شده برای اجرای طرح کافی است؟ آیا زمان یا نیروی بیشتری برای به‌عمل‌درآوردن آن لازم است؟ آیا باید طرح بهتری برای اجرای آن اندیشید؟ تصمیم‌گیری با انتخاب بهترین گزینه تمام نمی‌شود، بلکه باید این انتخاب را عملی کنید. معمولاً اغلب افراد به تصمیمات خود عمل می‌کنند، هرچند گاهی در تصمیماتی که مستلزم کار گروهی است، وقفه یا کم‌کاری صورت می‌گیرد. در این‌گونه تصمیمات، برای اینکه انگیزه گروه برای به‌اجرا درآوردن تصمیم افزایش یابد، بهتر است همه اعضا در فرایند تصمیم‌گیری به‌طور یکسان مشارکت و اعمال‌نظر کنند. بیشتر تصمیمات به‌تنهایی مشکل اصلی را حل نمی‌کنند، اما شما را در موقعیتی قرار می‌دهند که بتوانید، با تصمیمات بعدی، در مسیر یافتن راه‌حل گام بردارید و به اهدافتان نزدیک‌تر شوید.



بعد از اینکه تصمیمی گرفتید، باید تمام مسئولیت و پیامدهای آن را بپذیرید و تا زمانی که تغییرات و بهبودهای پیش‌بینی شده رخ دهند، بر سر تصمیم خود ایستادگی کنید.

۷. **ارزیابی نتایج اجرای راه‌حل:** پس از اجرای راه‌حل، ارزیابی نتایج آن اهمیت می‌یابد. در صورتی که مشکل با استفاده از این روند حل شده باشد، فرایند حل مسئله پایان می‌یابد. در غیر این صورت، باید از فهرست راه‌حل‌ها گزینه دیگری را انتخاب کنید. پس از عملی کردن تصمیم، باید نتایج و پیامدهای آن را ارزیابی کنید تا مشخص شود اثربخش بوده است یا خیر. حتی تصمیمات عادی و روزمره نیز باید به صورت دوره‌ای ارزیابی شوند تا ببینیم آیا هنوز مناسبند یا باید در آن‌ها تجدید نظر کرد. در صورتی که ارزیابی نتایج، حاکی از آن باشد که مشکل تا حد مقبولی برطرف و اهداف اولیه محقق شده‌است، فرایند تصمیم‌گیری در این موقعیت خاص به پایان می‌رسد. در غیر این صورت، باید اولویت بعدی را به آزمایش بگذارید.



۲. مهارت خودآگاهی

انسان همواره در جست‌وجوی پاسخ این سؤال است که «من کیستم؟». برای یافتن پاسخ، از کجا و چگونه شروع می‌کنید؟ بیشتر اطلاعاتی که در فعالیت‌های روزانه پردازش و استفاده می‌کنیم مربوط به خودمان است. این اطلاعات از تجربه‌های خاص زندگی ناشی می‌شود. برای مثال، «هنگام تنهایی احساس ناراحتی می‌کنیم» یا «وقتی که در جمع خانوادگی هستیم، احساس آسایش و آرامش بیشتری می‌کنیم». خودآگاهی به این معنی است که خود را چگونه می‌شناسیم و براساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا می‌کنیم.

شما چه میزان خود را می‌شناسید؟ ارزش‌ها و شایستگی‌های شما کدام‌اند؟ از وجود خود خرسند هستید؟ دیگران شما را چگونه ارزیابی می‌کنند؟ آیا نظر دیگران برای شما اهمیت دارد؟ زندگی را چگونه تعریف می‌کنید؟ چه میزان با سختی‌های زندگی سازش می‌کنید؟

هرکسی برای جواب‌دادن به این‌گونه سؤالات، به داشتن آگاهی و دانشی از خود نیازمند است. با خودآگاهی و رسیدن به شناخت صحیح از توانایی‌ها، استعدادها، نقاط قوت و نقاط ضعف خود، ممکن است به این نتیجه برسید که باید در بعضی از اهدافتان تجدیدنظر و آن‌ها را تا حدودی تعدیل کنید و شاید هم متوجه شوید اهدافی که تاکنون داشته‌اید، خیلی سطحی بوده است و باید به دنبال اهداف باارزش‌تر باشید. خودآگاهی به



افراد کمک می‌کند تا اهدافی را برگزینند که با ویژگی و توانایی‌های آن‌ها منطبق باشد و ایشان را به‌سوی رضایت بیشتر از خود سوق دهد.

عناصر بنیادی برای کسب مهارت خودآگاهی عبارتند از:

۱. آگاهی از ویژگی‌های جسمانی و بدنی؛

۲. آگاهی از نقاط قوت خود؛

۳. آگاهی از نقاط ضعف خود؛

۴. آگاهی از افکار خود؛

۵. آگاهی از ارزش‌ها و باورهای خود؛

۶. آگاهی از اهداف خود.

برای شناخت بیشتر از شخصیت و توانمندی‌های خود، آزمون‌های مختلف شخصیت‌شناسی وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

۱. MBTI؛

۲. DISC؛

۳. هالند و... . برای آشنایی بیشتر با این آزمون‌ها می‌توانید در سایت

www.khodshenas.ir توضیحات هر آزمون را بخوانید و در آن‌ها شرکت

کنید.



۳. مهارت تفکر انتقادی و خلاقانه

هر لحظه از شبانه‌روز، در معرض اطلاعات مختلف قرار می‌گیریم. برای حیوانات و انسان نخستین، این اطلاعات دست‌اول بود: چیزهایی که می‌بیند، می‌شنود، لمس می‌کند، می‌چشد و بو می‌کند. با ظهور زبان در انسان‌ها، نوع دیگری از اطلاعات پدید آمد و آنچه امروزه با آن روبه‌رو هستیم اغلب از این دسته است؛ آنچه والدین یا دوستانان می‌گویند، چیزی که در مدرسه به شما آموزش داده می‌شود، آنچه در تلویزیون مشاهده یا در روزنامه و مجلات مطالعه می‌کنید. می‌توان گفت اغلب این اطلاعات که امروزه با آن‌ها روبه‌رو هستیم، در حال ارائه اصول یا موضوعاتی هستند که از ما می‌خواهند آن‌ها را بپذیریم، اما آیا پذیرش بی‌چون‌وچرای اطلاعات از ما انسانی بی‌اراده و عاری از نیروی تفکر یا عقل سلیم نمی‌سازد؟ چنین فردی تسلیم محض محیط است و همواره براساس اصول دیگران و بر پایه خواست محیط، زندگی می‌کند و نمی‌تواند آن‌گونه که خودش می‌خواهد، از زندگی لذت ببرد.

تفکر انتقادی عبارت است از توانایی فکرکردن مستقل به شیوه‌ای روشن و منطقی. برای داشتن تفکر انتقادی، لازم است در خود و ایده‌ها و اندیشه‌هایمان غور کنیم. از طرفی، کیفیت زندگی ما و هرچه می‌سازیم دقیقاً تابع کیفیت تفکر ماست. پذیرش انتقاد و نصیحت مشفقانه، خصلتی انسانی است و در فرونشاندن آتش اختلاف و آسیب‌ها و آفت‌های فردی و



اجتماعی بیشترین نقش را دارد. چنان‌که نقد و نقادی تیزبینانه مایه کمال و رشد رفتارها و عملکردها می‌شود، انتقادپذیری نیز زمینه‌ساز بسیاری از خوش‌بینی‌ها و امیدواری‌ها به اصلاح امور است.

درنهایت تفکر انتقادی باعث اندیشه خلاق می‌شود و خلاقیت مهارتی سازنده و پایه‌ای برای رسیدن به سایر مهارت‌های مرتبط با سبک تفکر است. در این مرحله فرد یاد می‌گیرد که به شیوه‌ای متفاوت بیندیشد و از تجربه‌های متفاوت و معمولی خویش فراتر برود و راه‌حل‌هایی خلق کند که خاص و ویژه خودش است.

❖ شش قاعده برای تقویت تفکر انتقادی

۱. همواره سطح بهینه‌ای از شک‌گرایی داشته باشید: شک‌گرایی در قالب نگرش بدین معناست که فرد معتقد باشد هر ایده جدیدی که به وی ارائه می‌شود، اشتباه است تا زمانی که شواهد مستدل و معقولی برای صحت آن فراهم آید.
۲. به دنبال داده‌های محکم و بنیادی باشید و نه فرضیات، استدلال‌ها و نتایج داده‌ها: هرگونه استدلال یا نتیجه‌گیری به داده‌ها یا اطلاعات خام نیاز دارد. اگر فردی سعی داشته باشد ایده‌ای را بدون پشتوانه‌ای از داده‌های عینی و معقول به شما ارائه دهد، نباید آن را بپذیرید، مگر اینکه این قبیل داده‌ها وجود داشته باشند. داده‌هایی بهترند که از عینیت



بیشتری برخوردار باشند. داده‌ها قبل از اینکه معتبر در نظر گرفته شود، باید به تأیید چند منبع غیروابسته برسد.

۳. تا زمانی که داده و اطلاعات کافی در دسترس ندارید، هیچ نتیجه‌ای نگیرید: چیزهای زیادی در دنیا هست که نمی‌توانیم به‌سادگی تأیید کنیم. در مواردی که داده کافی برای نتیجه‌گیری وجود نداشته باشد، تنها پاسخ مقبول، «نمی‌دانم» است.

۴. در جست‌وجوی فرض‌ها و اصلاح آن‌ها باشید: فرض‌ها داده‌هایی هستند که زیربنای استدلال‌هایی را تشکیل می‌دهند که کاملاً روشن و صریح اراده نمی‌شوند. هر استدلالی در ابتدا بر پایه فرض‌ها گذارده می‌شود، چراکه بشر از دانستن همه‌چیز ناتوان است.

۵. از موقعیت‌هایی که ممکن است باعث شود تا نتیجه شما غلط از آب درآید، غافل نشوید: همان‌طور که پس از گرفتن یک نتیجه خاص، به‌دنبال موارد و موقعیت‌هایی هستید که با نتیجه‌گیری شما جور باشد، باید در جست‌وجوی موقعیت‌هایی نیز برآید که احتمالاً این نتیجه با آن‌ها ناسازگار باشد. اگر به چنین موقعیت‌هایی برخورد نکردید، احتمالاً به اندازه کافی برای یافتن آن‌ها سعی نکرده‌اید.

۶. تلاش کنید تا بر سوگیری‌های شخصی‌تان غلبه کنید: همه افراد سوگیری‌ها، ارزش‌ها و باورهای شخصی‌ای دارند که ممکن است قضاوت‌های آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. باید جداً سعی کنید که در حین ارزیابی اطلاعات جدید تا جای ممکن، درونیات خودتان را



دخالت ندهید. در برابر ایده‌ها و داده‌های جدیدی که دریافت می‌کنید، از همان ابتدا موضع نگیرید، بلکه نسبت به آن‌ها تواضع داشته و همواره آگاه باشید که غیرممکن است فردی همه چیز را بداند و همیشه درست بگوید. اطلاعات را با دیدگاهی بی‌طرفانه و بر پایه ارزش داده‌ای که به شما می‌دهند، دریافت کنید و دنیای درونی خودتان را وارد آن‌ها نسازید.

۴. مهارت برقراری ارتباط مؤثر

تابه حال پیش آمده است که سعی در برقراری ارتباط داشته باشید، ولی مقصودتان درک نشده باشد؟ چه اتفاقی افتاده است؟ به چه نحو متفاوت دیگری می‌توانستید آن را انجام دهید؟

برقراری ارتباط با دیگران برای بشر، که موجودی اجتماعی است، امری طبیعی و مهم به شمار می‌آید. از آنجاکه ما انسان‌ها به شکل گروهی زندگی می‌کنیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم، به‌طور دائم در حال برقراری ارتباط با دیگران هستیم، زیرا ارتباط فقط این نیست که حرفی بین ما و دیگران ردوبدل شود، بلکه هر آنچه انجام می‌دهیم و انجام نمی‌دهیم، دیگران تفسیر می‌کنند و در واقع همه اعمال ما نوعی ارتباط به حساب می‌آید.

توانایی برقراری روابط اجتماعی از نشانه‌های اصلی سلامت روان در افراد است. کسانی که از این توانایی برخوردار نیستند، غالباً دوستان اندک و شبکه اجتماعی و حمایتی محدودی دارند. دستیابی به پیوندهای اجتماعی و به‌دنبال آن، احساس امنیت، آرامش، اهمیت و احترام، نیازمند



برخورداری از بعضی از مهارت‌های اجتماعی است که مهم‌ترین آن‌ها را توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران تشکیل می‌دهد. کسب این مهارت به ما می‌آموزد که برای درک موقعیت دیگران، چگونه به سخنان آنان گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا به خواسته‌های خود برسیم و طرف مقابل نیز احساس رضایت کند. ارتباط مؤثر فرایندی است که به‌وسیله آن، اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان می‌گذاریم. این توانایی تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران، به‌ویژه اعضای خانواده، را موجب می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم می‌کند و به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد.





❖ راه‌های ایجاد روابط بین فردی موفق

۱. گوش دادن فعال؛
۲. اهمیت دادن؛
۳. سؤال کردن؛
۴. احترام گذاشتن؛
۵. رد درخواست غیرمنطقی دیگران؛
۶. کار گروهی.

ضعف در مهارت‌های اجتماعی منشأ بسیاری از آسیب‌ها از جمله ترک تحصیل، کم‌سوادى، فقدان موفقیت تحصیلی، خشونت، بزه‌کاری و اعتیاد است.

۵. مهارت همدلی

همدلی یعنی یادگرفتن نحوه درک احساسات دیگران. با این مهارت، فرد می‌آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را در موقعیت‌های مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و روابط خود با افراد مختلف را بهبود ببخشد. به عبارت دیگر، همدلی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه‌سازی برای پذیرش خود در میان دیگران است. هر جا که به همکاری و مشارکت افراد نیاز باشد، همدلی موتور محرکه این حرکات خواهد بود و کارایی رفتارها را مضاعف خواهد کرد. افراد فقط در زمانی می‌توانند به یکدیگر کمک کنند که عواطف و تجربه‌های دیگران را دریابند. دوستانی



که در روابط خود با دیگران احساس رشد می‌کنند، هنگامی به این مهارت خواهند رسید که بدانند دوستشان چه احساساتی دارد.

همدلی دو جزء شناختی و عاطفی دارد. جزء شناختی همدلی عبارت است از: توانایی شناسایی و نام‌گذاری حالات دیگران و حدس زدن دیدگاه اشخاص دیگر. جزء عاطفی آن عبارت است از توانایی نشان‌دادن پاسخ عاطفی مناسب به منظور برقراری روابط همدلانه. فرد باید بتواند خود را به جای دیگران بگذارد، امور را از دیدگاه آن‌ها ببیند و از خود بپرسد: اگر من به جای او و در موقعیت او بودم، چه احساسی داشتم؟ البته شرط لازم برای چنین کاری، خودآگاهی است.

نداشتن مهارت همدلی و توجه‌نکردن به مجموعه فضای شناختی و عاطفی دیگران، سرچشمه بدفهمی‌های فردی و بدتر از آن، خصومت‌های نژادی است و فقدان همدلی در جوانان و نوجوانان باعث متوسل شدن به روش‌های انحرافی می‌شود، به گونه‌ای که گاهی در تضاد با ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی قرار می‌گیرد.



❖ مهارت‌های زندگی و سبک زندگی اسلامی

یکی از راه‌های تقویت مهارت‌هایی که به آن‌ها اشاره کردیم، مواردی است که در قرآن به آن اشاره شده است که با پیروی از سبک زندگی اسلامی به آن خواهیم رسید. این موارد عبارتند از:

۱. اصلاح و خودسازی: غفلت، خطرناک‌ترین آفت انسان است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «گروهی از مردم، از چهارپایان بدترند، زیرا غافل‌اند.» غفلت از قیامت و آیات الهی، باعث سقوط انسان به مرحله‌ای پست‌تر از حیوانیت می‌شود.

۲. انجام تکالیف عبادی: احکام و شرعیات نماز جماعت بسیاری از ارزش‌ها را زنده می‌کند. از جمله: مردمی بودن، جلونیفتادن از رهبر، عقب‌نماندن از جامعه و... که ترک هرکدام از آن‌ها منکر است. صرفاً آشنایی با مفاهیم، تلاوت و آموزش قرآن کافی نیست، بلکه عمل لازم است.

۳. صبر و استقامت: صبر، گاهی در برابر مصیبت است و گاهی در برابر انجام وظیفه و گاهی در برابر گناه. صبر، کلید رستگاری و سعادت و مادر همه کمالات است. قرآن راه رسیدن به بهشت را صبر می‌داند.

۴. علم‌آموزی: خداوند در قرآن برای چند گروه، جایگاه و درجات مخصوصی قرار داده است: انبیاء، مجاهدان، نمازگزاران، اهل انفاق، مؤمنانی که عمل صالح انجام می‌دهند و دانشمندان.



۵. رضا به خواسته‌های الهی: تمام حوادث تلخ و شیرین، همچون پله‌هایی از سنگ‌های سیاه و سفید، برای بالارفتن و به‌کمال‌رسیدن است و باید بدون توجه به سیاه و سفید بودن آن‌ها به سرعت از آن‌ها گذشت.

۶. شکر نعمت‌های خداوند: حکومت الهی و رهبر آسمانی، مهم‌ترین نعمت‌هاست و اگر شکرگزاری نشود، خداوند مردم ناسپاس را به عذاب شدیدی گرفتار می‌کند. شکر نعمت مراحلی دارد:

۱. شکر قلبی که انسان همه نعمت‌ها را از خداوند بداند؛

۲. شکر زبانی، نظیر گفتن «الحمد لله»؛

۳. شکر عملی که با انجام دادن عبادات و صرف عمر و اموال در مسیر رضای خدا و خدمت به مردم به دست می‌آید.

۶. مهارت کنترل هیجان

تابه‌حال پیش آمده است که در موقعیتی کنترل هیجان خود را از دست بدهید و کاری کنید که بعداً از آن پشیمان شوید؟ آیا شده است که بعضی از موضوع‌های ناچیز، شما را به شدت به هم بریزد؟ آیا در موقعیتی قرار گرفته‌اید که احساس کنید هیچ‌چیز در کنترل شما نیست و انگار فردی از درونتان رفتار شما را پیش می‌برد؟

این مهارت به معنی شناخت هیجان‌ها و تأثیر آن‌ها بر رفتار فرد و نحوه مدیریت هیجان‌ات شدید و مشکل‌آفرین مثل خشم است. بسیاری



از محققان این مهارت را به صورت توانایی افزایش یا کاهش هیجانات در صورت لزوم تعریف کرده‌اند که باعث حفظ سلامت و عملکرد سیستم هیجانی افراد می‌شود. مهارت مدیریت هیجانات، فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص بدهد؛ نحوه تأثیر آن‌ها را بر رفتار بداند و واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد.

❖ راه‌های کنترل خشم

۱. فکر کنید: فکر کردن به شما اجازه می‌دهد تا به عواقب رفتار و واکنش‌تان بیندیشید و حتی در واکنشی که می‌خواهید نشان دهید تجدیدنظر کنید.

۲. حواس خودتان را پرت کنید: یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل خشم این است که کلاً از فکر موضوعی که باعث عصبانیتان شده است خارج شوید.

۳. تحرک داشته باشید: شاید دیده باشید که بعضی افراد، زمانی که از موضوعی ناراحت می‌شوند، جای خود را تغییر می‌دهند؛ آنجا را ترک می‌کنند یا جابه‌جا می‌شوند. این کار به شدت کمک‌تان می‌کند تا آرامشتان را بازیابید.

۴. ببخشید و فراموش کنید: بهترین راه، برای کنترل خشمی که در اثر عوامل بیرونی پدید آمده، این است که ببخشید و فراموش کنید. بخشیدن اتفاقات خوبی را در زندگی ما رقم خواهد زد.



۵. رسالت خودتان را پیدا کنید: با پیدا کردن رسالت خود در زندگی و متمرکز شدن بر اهداف و آرزوهایتان، به رفتارها و گفتارهایی که مانع رشد شما می‌شوند و جزئی از موانع مسیر موفقیت هستند، توجهی نخواهید داشت.

۶. تنفس عمیق: کشیدن نفس عمیق، همیشه، یکی از بهترین راه‌های رسیدن به آرامش است، حتی در عصبانیت هم می‌توانید از نفس عمیق کشیدن استفاده کنید.

۷. مهارت مقابله با استرس

تصور کنید با صدایی بلند و ناگهانی در وضعیت ترس و وحشت شدیدی قرار گرفته‌اید. چه احساسات و حالت‌های جسمانی به شما دست خواهد داد. بعضی از آن‌ها ممکن است این علائم باشند:

- سفت شدن عضلات؛
- عرق کردن بدن، به ویژه کف دست‌ها؛
- تند شدن ضربان قلب؛
- تشدید دم و بازدم؛
- ناآرامی معده.

مطالعات بی‌شماری در خصوص تأثیر استرس بر سلامت جسم و روان انسان صورت گرفته است که نتایج همه آن‌ها نشان می‌دهد استرس



نقش مهمی در بیماری‌زایی دارد. بسیاری از بیماری‌های جسمی، از جمله ناراحتی‌های گوارشی، سردردها، فشارخون، آسم و... و همچنین اغلب بیماری‌های روانی مثل افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب و... با رویارویی افراد با استرس‌های متعدد، رابطه مستقیم دارند. استرس به حوزه‌های مختلف زندگی افراد آسیب‌های جدی وارد می‌کند.

در این مهارت افراد یاد می‌گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی مقابله کنند. تعریف استرس: «استرس عبارت است از شرایط یا موقعیتی که تحت آن، فرد احساس می‌کند با مطالبات شدیدی روبه‌روست که نمی‌تواند با کمک منابع فردی و اجتماعی در دسترس، از عهده حل آن‌ها برآید.»

برای کاهش اثرات زیان‌آور استرس کافی است آن را مدیریت کنیم. برای این کار لازم است:

۱. از منابع استرس، واکنش‌های هیجانی و بدنی خود نسبت به آن آگاه شوید؛
۲. چگونه پاسخ بدن‌تان به استرس را مشخص کنید؛
۳. مشخص کنید برای مدیریت استرس چه تغییری می‌توانید ایجاد کنید؛
۴. شدت واکنش‌های عاطفی و هیجانی خود به استرس را کاهش دهید؛
۵. دیدگاه خود را به استرس تعدیل و اصلاح کنید؛
۶. پیام‌زید واکنش‌های بدنی خود به استرس را تعدیل کنید؛
۷. ذخایر بدنی خود را افزایش دهید؛
۸. ذخایر هیجانی عاطفی خود را حفظ کنید.



فقدان مهارت‌های زندگی باعث می‌شود فرد در برابر ناملازمات زندگی، به رفتارهای مخرب و ناسازگارانه روی بیاورد. طبق تحقیقات انجام‌شده یکی از دلایل اعتیاد به مواد مخدر، ناتوانی افراد در رویارویی با مشکلات و سختی‌های زندگی است، بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود افراد روش‌های مقابله با مشکلات را یاد بگیرند و در مقابل مشکلات، شکننده نباشند و به سمت رفتارهای مخرب مثل اعتیاد نروند.



بخش دوم: ازدواج



ازدواج، سنتی اجتناب‌ناپذیر است. قرآن کریم ازدواج را لازمه تمام هستی می‌داند. در قرآن کریم آمده است: «ما از هر جنس دو جفت آفریدیم.» زوجیت در تمام هستی حاکم است، از جمله در نباتات و حیوانات. این مسئله در انسان به وضوح دیده می‌شود.

رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هر جوانی در سن کم ازدواج کند، شیطان از او ناله می‌کند و می‌گوید: وای بر من! وای بر من! دوسوم دین خود را از دست من حفظ کرد، پس باید مراقب یک‌سوم دیگر باشد.» رسول خدا (ص) هم چنین می‌فرماید: «بدترین مردگان شما، مجردها هستند. دو رکعت نماز از شخص متأهل، بهتر از هفتاد رکعت نماز غیر متأهل است.»

اهداف ازدواج

تشکیل خانواده و زندگی مشترک، هدفی فراتر دارد و به روابط حیوانی و غریزی خلاصه نمی‌شود و زن و شوهر صرفاً برای بهره‌گیری از مواهب مادی، دستیابی به رتبه و عنوان، کام‌جویی از زیبایی‌ها و ثروت یکدیگر، در کنار هم قرار نمی‌گیرند. در این فصل اهداف ازدواج را در سه دسته به صورت زیر خلاصه می‌کنیم:



الف) اهداف شخصی: منظور دستیابی به موقعیت و فوایدی است که نتیجه آن، بیشتر به اشخاص (زن و مرد) و به سعادت فردی‌شان برمی‌گردد. در این زمینه، از مواردی می‌توان یاد کرد که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

۱. پاسخ به ندای غریزه؛
۲. صیانت وجود از خطر؛
۳. دستیابی به آرامش و سکون.

ب) اهداف اجتماعی: با اینکه ازدواج به‌ظاهر مسئله‌ای فردی و شخصی و حاکی از تصمیم‌گیری برای ایجاد انس با انسانی دیگر و قبول پیمان وحدت و همکاری با دیگری است، اما از نظر اثرگذاری در سلامت یا بیماری جامعه، مسئله‌ای اجتماعی نیز به حساب می‌آید و اهداف متعددی را نیز در این عرصه تعقیب می‌کند که اهم آن‌ها از این قرارند:

۱. حفظ و عفاف جامعه؛
۲. تکمیل و تکامل؛
۳. فرزندداری؛
۴. پناه و دلدادگی.

ج) اهداف معنوی: ازدواج پیمان و قراردادی است که ظاهراً بین دو طرف برقرار و منعقد می‌شود، ولی در بینش اسلامی، این امر در محضر خدا و با امضا و تأیید او صورت می‌گیرد. به همین دلیل بخشی از اهداف و مقاصد ازدواج در ارتباط با خدا و جنبه‌های معنوی انسان معنی می‌یابد که اهم آن‌ها از این قرارند:



۱. تبعیت از حکم خداوند؛
۲. اجرای سنت رسول‌الله (ص)؛
۳. وحدت معنوی.

ازدواج موفق

ازدواج موفق صرفاً به پیدا کردن فرد مناسب بستگی ندارد، بلکه فرد مناسب ماندن نیز اهمیت دارد. بیشتر افراد خواهان ازدواج با یک فرد مناسب هستند. همچنین موفق ماندن در ازدواج نیز از اولویت‌های زوج‌هاست. با این حال به‌طور میانگین، بیش از نیمی از ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود. برای تداوم ازدواج موفق، توجه به بعضی موارد کمک‌کننده خواهد بود.

ازدواج موفق ازدواجی است که در آن، شرایط و موقعیت لازم برای رشد و تعالی تمامی اعضای خانواده فراهم شده باشد. برای اینکه به چنین ازدواجی دست یابید، باید نکاتی را که در ادامه ذکر می‌شود رعایت کنید.

۱. ارتباط درست و مداوم: صحبت کردن اصولی و مداوم با همسران از بهترین و مؤثرترین نکات ازدواج موفق خواهد بود.

۲. عزت نفس زیاد: اگر خودتان را دوست نداشته باشید، نمی‌توانید دیگران را هم دوست بدارید و به آن‌ها عشق بورزید.

۳. ثبات در شغل و حرفه: اشتغال به کار مناسب و رضایت‌بخش، علاوه بر ایجاد ثبات مالی، باعث ایجاد امنیت ذهنی و هیجانی می‌شود. در واقع شادابی در شغل و حرفه در روابط صمیمانه ازدواج تأثیر مثبت می‌گذارد.



۴. شناخت کافی از خود و طرف مقابل: زوج‌ها قبل از ازدواج باید نقاط قوت و همچنین ضعف‌های خود را بشناسند. کاستی‌های خود را قبول و برای بهبود آن‌ها تلاش کنند.

۵. قاطعیت در بیان خواسته‌ها و انتظارات: توانایی گفتن خواسته‌های خود، به‌طور واضح، باعث رشد صمیمیت در ازدواج می‌شود. افرادی که این توانایی را ندارند، نقش منفعل پرخاشگر خواهند داشت. جسارت در بیان خواسته‌ها با خشونت تفاوت بسیاری دارد. خشونت رفتار کنترل‌گرایانه است، اما این نوع جسارت برای بیان خواسته‌ها، اگر با صداقت، صراحت و رعایت حق طرف مقابلمان باشد، به ایجاد روابط پایدار کمک شایانی می‌کند.

اهمیت شناخت کافی در ازدواج موفق

یکی از دلایل نداشتن رابطه و ازدواج موفق بین بیشتر زن و شوهرها، نداشتن شناخت درست از یکدیگر است. ازدواج‌هایی که از روی احساسات جوانی یا عشق‌های نابخردانه و لحظه‌ای به وجود می‌آید، نتیجه خوبی نخواهد داشت، چون پس از اینکه اوضاع عادی شد و شهوت‌ها فروکش کرد و احساسات خاموش شد، اختلافات و ناسازگاری‌ها آغاز می‌شود. ازدواجی که براساس یک لبخند، یک اشاره، یک نامه یا یک تلفن باشد، بدون شک ازدواج موفقی نخواهد بود. اطلاع از ویژگی‌های همسر



و خصوصیات روحی و جسمی او، شرط نخست در ازدواج موفق است. دختر باید همسر آینده خود را از روی شناخت درست انتخاب کند. به همین دلیل است که اسلام ازدواج تحمیلی را مردود می‌داند و معتقد است که دختر و پسر خودشان باید برای زندگی‌شان تصمیم بگیرند.

معیارهای انتخاب در ازدواج موفق

اسلام آدمی را در ازدواج به دنبال معیارهای سعادت‌آفرین راهنمایی می‌کند. آفریننده بشر به خیر و سعادت انسان آشناتر از هرکس است. او خوب می‌داند که امنیت و آسایش زوجین در گرو چه چیزی است. به همین دلیل شرایط فوق و معیارهای ذکرشده را در صورت تأیید، جزو شرط‌های لازم می‌داند، نه کافی، و خود به‌عنوان خالق و مالک بشر، معیارهایی ذکر می‌کند که اهم آن‌ها عبارتند از:

۱. ایمان و دین‌داری؛

۲. اصالت خانوادگی؛

۳. اخلاق نیک؛

۴. عقل و هوش؛

۵. جمال و زیبایی؛

۶. تناسب سنی؛

۷. شغل و ازدواج.



خواستگاری

قبل از هر چیزی لازم است با خانواده خود درباره ملاک و معیارهای زندگی‌تان و ویژگی همسر دلخواهتان صحبت کنید؛ حتی لازم است مشکل خود را با خانواده در خصوص میزان مهریه، چگونگی برگزاری مراسم عقد و عروسی، محل زندگی، جهاز و... حل کنید.

به این نکته توجه داشته باشید که در مراسم خواستگاری مهم است که حرف‌ها و نظرات شما با خانواده‌تان یکی باشد، وگرنه اعتماد و احترام‌ها از بین خواهد رفت. در ادامه، با مهارت‌هایی آشنا می‌شویم که به‌کارگیری آن‌ها در جلسات خواستگاری بسیار مفید خواهد بود.

۱. **آمادگی داشته باشید:** باید، قبل از حضور در جلسه خواستگاری، بدانید که چه چیزهایی قرار است بگویید و دغدغه‌های خود را برای شروع زندگی مشترک بشناسید. باید ابتدا بدانید در زندگی چه می‌خواهید و چه نمی‌خواهید. در اصطلاح با دست‌پر در جلسه حاضر شوید، ذهن آماده، جسم آماده و اطلاعات آماده.

۲. **فهرست تهیه کنید:** قبل از جلسه خواستگاری، فهرستی از سؤالات و خواسته‌های خود تهیه و آن را چندین بار مرور کنید تا نکته‌ای از قلم نیفتاده باشد. تهیه این فهرست شما را از سردرگمی نجات می‌دهد و دیگر در جلسات به‌دنبال موضوعی برای صحبت نخواهید بود. چه بسا بتوانید جلسه را به سود خود تمام کنید و در پایان این شما باشید که تصمیم نهایی را برای دیدار دوباره می‌گیرید.



۳. **خوب گوش دهید:** فن بیان، در خواستگاری درست و صحیح، دو وجه دارد: حرف زدن و گوش دادن. اولین مهارت و شرط لازم برای کارسازی کلام شما در فرد مقابل، خوب گوش دادن است. برای اینکه شنونده خوبی باشید، لازم است ذهنی آرام و صلح‌آمیز داشته باشید، البته سراپا گوش بودن نیز مانند یک‌سره حرف زدن اصلاً روش درستی نخواهد بود. باید بین این دو تعادل برقرار کنید.

۴. **به خودتان ایمان داشته باشید:** باید ابتدا به گفته‌های خودتان ایمان و باور داشته باشید تا دیگران نیز به راحتی بتوانند به شما به چشم فردی نگاه کنند که می‌شود به آن تکیه کرد.

۵. **صادق باشید:** از مهم‌ترین مهارت‌های گفت‌وگو در خواستگاری این است که در جلسه خواستگاری صادق باشید و بدون ابهام و پیچیدگی صحبت کنید. مطمئن باشید که صداقت و راست‌گویی شما بیشتر در دل فرد مقابل می‌نشیند. خیلی‌ها با دروغ‌گویی زندگی خود را آغاز کرده‌اند و با برملا شدن دروغشان، با شکست بدی مواجه شده‌اند.

۶. **با اعتماد به نفس صحبت کنید:** فردی که اعتماد به نفس کمی دارد، قابل اعتماد نخواهد بود، زیرا از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کند و اصلاً اهل ریسک و بهبودبخشیدن به موقعیت خود و خانواده‌اش نیست. باید نحوه فن بیان خود در خواستگاری را به قدری تقویت کنید که اعتماد به نفستان در صحبت‌ها، حرکات و رفتارهایتان معلوم باشد.

۷. **استرس خود را کنترل کنید:** یکی از مهارت‌های گفت‌وگو



در خواستگاری، کنترل استرس است. اصلاً خوب نیست که در جلسه خواستگاری دچار استرس شوید. استرس داشتن تمام کارها و برنامه‌هایتان را به هم می‌ریزد، دیگر قادر به صحبت کردن نخواهید بود، سؤالات مهم خود را فراموش می‌کنید و مسخره و تحقیر می‌شوید و هزاران مشکل دیگر.

۸. **خجالتی نباشید:** خجالتی بودن نیز، مانند استرس داشتن، در فن بیان شما تأثیر منفی می‌گذارد و قادر نخواهید بود در تصمیم‌گیری‌های مهم، مانند تعیین مهریه، مراسم عقد و عروسی و...، خواسته‌ها و نظرات خود را به راحتی مطرح کنید.

۹. **بیش از حد شوخی نکنید:** بسیاری از افراد گمان می‌کنند با شوخی کردن به فردی جذاب و بانمک تبدیل می‌شوند، در صورتی که شوخی کردن مثل راه رفتن روی لبه تیغ است. اگر ناشیانه رفتار کنید و حرف ناشایستی را به شوخی بزنید، با دید خوبی به شما نگاه نخواهند کرد و شما را به عنوان شریک زندگی نخواهند پذیرفت.



بخش سوم: خانواده



خانواده از مهم‌ترین و اساسی‌ترین واحدهای اجتماعی است. حق تشکیل آن در همه مذاهب و ادیان جزو حقوق طبیعی انسان‌ها و دارای مشروعیت و رسمیت است. هیچ‌کس را نمی‌توان از حق ازدواج محروم کرد، اگرچه در تاریخ برخی از ملل و اقوام گذشته و حتی امروزی، مواردی از این ستم‌کاری به چشم می‌خورد. ازدواج امری مجاز، ولی فرزندداری در نزد بعضی از مکاتب و مذاهب، از جمله در اسلام، مشروط است.

بنای تشکیل و تداوم حیات خانواده بر الفت و همدلی، همکاری، وحدت و براساس خواست، آزادی و رضایت مرد و زن است. در همه شرایع و ادیان، تشکیل پیوند خانوادگی آسان و آزاد و گسستن آن، دشوار و همراه با ملامت‌ها و سرزنش‌هاست. در بسیاری از جوامع، اقدام به امر جدایی و طلاق، کاری در حد محال است و در بعضی از مذاهب و ادیان شروطی سخت دارد و پس از طی مراحل نسبتاً طولانی و گاهی هم از مجرای قانون و تحت کنترل دولت و محاکم قضایی صورت می‌گیرد.

اهمیت خانواده بیشتر به این دلیل است که در آن، صورت‌های جدیدی از روابط و اخلاق و عواطف مطرح می‌شود و تأثیر آن در جان آدمی آشکار و همیشگی است.





اسلام برای تشکیل خانواده توصیه‌هایی دارد. بنای این تشکیل، بر ضوابط معقولی استوار است که ازسوی صانع و خالق بشر تعیین می‌شود، حقیقت مطلقه‌ای که به ظرافت‌های جسمی و روانی و اسرار ما آگاه است، ازجمله:

۱. تداوم آن بر حقوق و مسئولیت‌های متقابل زوجین، فرزندان و همه اعضای خانواده است؛

۲. پیشبرد زندگی براساس انس و محبت، صفا و وحدت، همکاری و گذشت، عفت و تقوا و محرمیت اسرار استوار است؛

۳. ایمان و اخلاق دو رکن مهم و تأثیرگذار زن و مرد در تأمین خانواده است. براساس این دو رکن، امانت‌داری پدید می‌آید.

خانواده از نظر اسلام

ازدواج سبب ایجاد انس، آشنایی و پیوند و همدلی بین مرد و زنی است که در سایه قواعد مذهبی کنار هم قرار گرفته‌اند. همچنین، ازدواج نیاز طبیعی و زیربنایی هر انسان است و در سرشت و ذات و عمق وجود بشر ریشه دارد. این نیاز، پسران و دختران را از سنین بلوغ زیستی به‌سوی هم می‌کشاند که حاصل و فرجام مشروع آن تشکیل خانواده و تأمین زندگی مشترک است و سبب تولید نسل و تضمین بقا و تداوم بشر خواهد شد.



تعریف خانواده

اسلام خانواده را گروهی می‌داند، متشکل از دو رکن اصلی مرد و زن، که در سایه ضابطه‌ای مشروع و الهی در کنار یکدیگر قرار گرفته و بر اثر آن پیوند، دارای شخصیت اجتماعی، حقوقی، معنوی و مدنی شده‌اند. اساس روابط انبششان را نکاح تشکیل می‌دهد و نکاح، عقد یا پیمانی است که براساس آن، رابطه زوجیت مشروع می‌شود. فرق تشکیل خانواده در اسلام با تشکیل آن در جوامع غیرالهی در مشروعیتی است که در اسلام با رعایت ضوابط دینی و خدایی حاصل می‌شود و این خود موجبی برای قداست بخشیدن به پیمان ازدواج و ضمانتی برای حفظ خانواده از خطر تزلزل و عاملی برای تداوم و بقای آن است. در ازدواج اسلامی فقط مرد و زن نیستند که به‌طور مستقل، به تشکیل کانون خانواده می‌پردازند، بلکه حکم خدا و دستورالعمل و ضوابط او نیز بر آن دو حاکم است، از این‌رو زندگی زن و مرد باید براساس برنامه الهی ادامه یابد و احیاناً گسستن این روابط نیز باید براساس رعایت حکم خداوند باشد.

وظایف و مسئولیت‌های خانواده

خانواده از نظر اسلام عهده‌دار وظایف و مسئولیت‌هایی است که زوجین با توافق و همکاری، انجام می‌دهند. بعضی از وظایفی که در سرنوشت



خانواده نقش و تأثیر بیشتری دارند و تأکید بر آن‌ها زیادتر است، عبارتند از:

۱. اقلان غریزی، که در صورت مشروعیت، دارای جنبه قداست است؛
۲. تولید نسل برای تداوم و ابقای آن، که اصولاً نسل‌ها میراث‌داران مردان و زنان امروزند؛
۳. تربیت نسل مؤمن و متعهد و مسئول و در خط رشد و هدف الهی در آفرینش؛
۴. فراهم آوردن موجبات رشد و کمال یکدیگر، که خود مقصدی مهم برای تشکیل خانواده است؛
۵. مراقبت از همدیگر به هنگام بیماری و سالخوردگی و در تنگناهای ناگزیر زندگی، زیرا آدمی همواره به معاونی دلداری نیازمند است؛
۶. حمایت از یکدیگر در قبال مزاحمت‌ها و حین به‌مخاطره‌افتادن جان و مال و شرف و عقیده؛
۷. تشکیل واحد تولیدی اقتصادی در ازدواج مطرح نیست، ولی خانواده موظف به حمایت از برنامه اقتصادی جامعه است و در آن، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.

اخلاق در خانواده

اخلاق را صفت راسخی در نفس دانسته‌اند که منشأ بروز افعال نیک یا بد در انسان است. وجود آن در انسان مایه امتیاز و تفاوت او با حیوان است. اخلاق، در حیات مشترک و در زندگی خانوادگی نقشی مهم و سرنوشت‌ساز دارد و اصولاً اساس حیات خانوادگی بر آن استوار است. روابط زن و شوهر



و اعضای خانواده باید مبتنی بر صفا و صمیمیت، انس و تفاهم، تعاون و گذشت و احترام به یکدیگر باشد.

روابط انسانی بر پایه اصول و ضوابطی استوار است که زمینه را برای سالم و بهتریستن مهیا می‌کند. ضوابط و قواعدی که آدمی را تحت کنترل درمی‌آورند، دو منشأ دارند:

۱. بخشی از آن نشئت گرفته از قانون و ضوابط مملکتی است؛

۲. بخشی دیگر از فطرت و وجدان خداآشنای آدمی سرچشمه می‌گیرد.

اساس روابط خانوادگی در پیش اسلام، از یکسو، مبتنی بر حقوق و تکالیف متقابل اعضای خانواده است و از سوی دیگر مبتنی بر اخلاق، که ضمانت اجرای آن پابندی به مذهب، رعایت فطرت خداآشنا و وجدان است. مبانی اخلاقی مؤکد در رابطه با خانواده بسیار و از آن جمله‌اند:

۱. حرمت‌گذاری به یکدیگر؛

۲. محبت و صمیمیت؛

۳. تفاهم و انس؛

۴. گذشت و تحمل؛

۵. مسئولیت جذب یکدیگر.



امنیت در خانواده

گذران زندگی برای اعضای خانواده به شرطی لذت‌بخش و خوشایند است که با امنیت و وفاق توأم باشد و مرد و زن کانون خانواده را جایگاهی خوش و روح‌افزا و مرکزی برای آسایش و آرامش بدانند. کمبودها و نارسایی‌های مادی آن با جایگزین کردن محبت و صفا جبران شود و پاس عشق و صفای فی‌مابین در موارد برخورد و درگیری خویشتنداری در میان آید.

مراقبت‌ها در امنیت خانواده

برای ایجاد امنیت در خانواده، مراقبت‌ها و نیز پرهیزهایی لازم است. آنچه باید رعایت شود، عبارت است از:

۱. هماهنگی در مسائل مربوط به زندگی مشترک؛

۲. هم‌خطی در تربیت نسل؛

۳. کوشش در ایجاد و حفظ وحدتی که فقط مرگ آن را از هم می‌گسلد؛

۴. برنامه‌ریزی برای تأمین امنیت و اعتماد فی‌مابین؛

۵. رعایت اصول حق و عدالت؛

۶. احترام متقابل؛

۷. عشق و محبت و صفای با همدیگر

....و



در آنچه مربوط به پرهیزها بوده، مسائل مهمی درخور بحث و بررسی است؛ از جمله:

۱. پرهیز از خشونت و سخت‌سری؛
۲. خودداری از اعمال قواعد خشک و دستوری در خانواده؛
۳. دوری از منازعه و جدال؛
۴. اجتناب از به‌رخ‌کشیدن عیوب؛
۵. دوری از جریحه‌دارکردن عواطف یکدیگر؛
۶. خودداری از تحمیل که خود زمینه‌ساز عصیان‌هاست؛
۷. جلوگیری از نفوذ عوامل دلسردکننده عقاید در زندگی، همچون گستاخی‌ها و تحقیرها و ...

انحلال خانواده

حیف است خانه یا کانونی که محل انس و صفا و مرکز بروز و ظهور مقدس‌ترین عشق‌ها و روابط انسانی است، دچار تیرگی و خدای‌نخواستگی گرفتار انحلال شود. بروز این وضعیت، نشان کم‌ظرفیتی و بی‌تحمل‌بودن مرد یا زنی است که نمی‌توانند با تکیه بر نقاط مشترک فکری و رفتاری، باهم کنار بیایند و کارشان به درگیری و منازعه و درنهایت به متارکه و انحلال می‌کشد.



❖ عوامل تزلزل و انحلال خانواده

این واقعیت است که شیطان سعی دارد، به هرگونه‌ای که ممکن باشد، در کانونی گرم و باصفا و مشروع رخنه کند و روابط زن و مرد مؤمنی را در چنین کانون الهی، که برای پرورش نسل مؤمن ساخته‌اند، تیره سازد و دو دل‌داده یا دو محرم راز را خصم یکدیگر سازد و روابطشان را از هم بگسلد. بعضی از عوامل انحلال خانواده عبارتند از:

۱. عامل مذهبی و اعتقادی؛
۲. عامل اخلاقی؛
۳. عامل اجتماعی؛
۴. عامل فرهنگی؛
۵. عامل اقتصادی؛
۶. عامل سیاسی؛
۷. عامل رفتاری؛
۸. عامل روانی؛
۹. عامل زیستی؛
۱۰. عامل غریزی.

شکاکیت نسبت به طرف مقابل، عادی شدن روابط و سرد شدن عشق اولیه، فرزندآوری، مباحث اقتصادی و معیشتی، چشم‌وهم‌چشمی و مقایسه با اقوام و دیگران و... نمونه‌هایی از مسائلی است که باعث تزلزل خانواده می‌شود.



- ❖ راه‌هایی برای جلوگیری از انحلال خانواده
۱. لجبازی و یک‌دندگی را کنار بگذاریم؛
 ۲. از پنهان‌کاری پرهیز کنیم؛
 ۳. با کمی صبر، مشکلات را حل کنیم؛
 ۴. به حریم شخصی یکدیگر احترام بگذاریم؛
 ۵. به رفع نیازهای هم توجه کنیم؛
 ۶. متوقع و طلبکار نباشیم؛
 ۷. دیگران را دادگاهی نکنیم؛
 ۸. خودخواهی و احساس تملک را کنار بگذاریم.

فصل دوم

سواد رسانه‌ای و
فضای مجازی :

در پایان این فصل از فراگیر انتظار می‌رود:

۱. با توجه به نیازهای خود، بداند از کدام رسانه‌ها و چگونه استفاده کند.
۲. فضای مجازی و ویژگی‌های آن را بشناسد.
۳. با آسیب‌ها و تهدیدهای فضای مجازی آشنا باشد.
۴. برخی از جرائم رایانه‌ای را بشناسد.

بخش اول: سواد رسانه‌ای



چرا سواد رسانه‌ای؟

از قول ابوالفضل بیهقی، مورخ و نویسنده معروف ایرانی، نقل کرده‌اند که هر کتابی ارزش یک‌بار خواندن دارد. اگر این سخن را بدون توجه به عنصر زمان بپذیریم و سرمشق خود قرار دهیم، چه خواهد شد؟ به پدیده‌هایی چون فناوری‌های ارتباطات و اطلاعات، و فور رسانه‌ها و آوار اطلاعات و پیام فکر کنید! شاید در دوران کمبود اطلاعات و رسانه، هر کتابی ارزش یک‌بار خواندن داشت؛ اما در عصر وفور باید با دقت و توجه به اعتبار و کیفیت و بنابه نیاز و ضرورت، دست به انتخاب بزنیم. ابزار و وسیله این گزینش، به‌ویژه در حوزه پیام و خوراک‌های ذهنی، مجهز شدن به تفکر



غربالی به جای تفکر اسفنجی است. در تفکر اسفنجی شما هر آنچه را از انواع پیام‌ها می‌خوانید، می‌بینید و می‌شنوید، جذب می‌کنید. تفکر غربالی استعاره‌ای از تفکر نقادانه است، مهارتی که به ما می‌آموزد نگوییم «هر چه پیش آید، خوش آید»، و هر اطلاع و پیامی را به ذهنمان راه ندهیم. پس به‌عنوان یک انسان دقیق و متفکر، نگاهی به خود و اطرافتان بیندازید و بگویید چرا به سواد رسانه‌ای نیاز داریم.

در دنیای رسانه‌ای شده امروز، که در آن رسانه نه خیر مطلق است و نه شر مطلق، سواد رسانه‌ای بهترین مأمی است که با آن می‌توان از تبعات منفی و مخرب رسانه‌ها در امان ماند و از محاسن و فواید آن بهره برد. صاحب‌نظران ارتباطات و رسانه، سواد رسانه‌ای را مهارت و توانایی ضروری برای زیستن در عصر حاضر، که عصر ارتباطات و اطلاعات نام گرفته است، مطرح می‌کنند.

هدف «سواد رسانه‌ای» این است که به مردم کمک کند تا به‌جای آنکه مصرف‌کنندگانی فرهیخته برای رسانه‌ها باشند، به شهروندانی فرهیخته در جامعه اطلاعاتی تبدیل شوند که انواع رسانه‌ها قلب تپنده آن هستند.

تعریف سواد رسانه‌ای

سواد رسانه‌ای مجموعه‌ای از آگاهی‌ها را شامل می‌شود که از طریق آن، امکان بهتری برای دسترسی، تحلیل، ارزیابی و تولید پیام به شکل‌های



مختلف و متناسب با رسانه‌های متفاوت فراهم می‌شود. با داشتن سواد رسانه‌ای، مهارت ما در فهم نحوه کار، معناسازی و اثرگذاری رسانه‌ها و چگونگی سازمان‌دهی و استفاده از آن‌ها افزایش می‌یابد. «سواد رسانه‌ای»، در تعبیر ساده، همان «فرهنگ استفاده از رسانه» در دنیای جدید است. سواد رسانه‌ای آسیب‌های ناشی از استفاده نامطلوب از رسانه‌ها و اثرات مخرب آن‌ها را کاهش می‌دهد.

رسانه و کارکرد آن

«رسانه» ابزاری است که فرستنده به کمک آن، معنا و مفهوم مدنظر خود (پیام) را به گیرنده منتقل می‌کند. رسانه‌ها ممکن است فردی یا جمعی باشد. «رسانه فردی» ابزاری است که فرستنده به کمک آن، امکان فرستادن پیام به تعداد محدود، مشخص، طبقه‌بندی شده و کنترل‌پذیر از مخاطبان را دارد. «رسانه جمعی» ابزاری است که پیام را به سرعت و آسانی و با هزینه کم به تعدادی انبوه، گوناگون و کنترل‌نشده از مخاطبان منتقل می‌کند. یکی از نقش‌های وسایل ارتباط جمعی، نقش سرگرم‌کنندگی است، اما وقتی میزان، حجم، عمق پیام‌ها و انگاره‌های سرگرم‌کننده افزایش یابد و بر ذهن و ضمیر مخاطبان سیطره پیدا کند، پیامدهای دیگری چون انفعال و بی‌تحریکی فکری را به دنبال خواهد داشت.



فنون کار رسانه‌ای

رسانه‌ها، در تنظیم پیام‌ها برای انتقال معنای مدنظر خود، از فنونی استفاده می‌کنند. بعضی از مهم‌ترین این فنون عبارتند از:

الف) بازنمایی: یعنی نشان‌دادن واقعیت به شکلی خاص. معنای بازنمایی این نیست که ضرورتاً هر پیام رسانه‌ای ضدواقعیت یا کاریکاتوری از آن باشد، بلکه این است که می‌کوشند تفسیر و تحلیل خود را از واقعیت مدنظر به‌طور آشکار ارائه کنند، به‌گونه‌ای که او تفاوتی بین این دو احساس نکند.

ب) کلیشه‌سازی: اگر رسانه‌ها در بازنمایی واقعیت به شکل خاص اصرار بورزند و آن را درطول زمان و به اشکال مختلف تکرار کنند، می‌توانند آن بازنمایی را به «کلیشه» تبدیل کنند. به بیان دیگر، رسانه راه‌های مجسم‌کردن بعضی گروه‌ها و موقعیت‌ها را به ما می‌آموزد.

ج) اقناع: بیشترین هدف از ارتباط با دیگران و فرستادن پیام، تشویق گیرنده به تغییر رفتار، نگرش، باور، ارزش یا دیدگاه، مطابق نظر فرستنده است که به آن «اقناع» می‌گویند.

تمام تولیدات رسانه‌ای، از جمله مقالات روزنامه‌ها و برنامه‌های تلویزیونی و کتاب‌ها، همانند ساختمان‌ها و بزرگراه‌ها ساخته می‌شوند و به‌خودی‌خود به وجود نمی‌آیند. پیام‌های رسانه‌ای با هدفی خاص و با استفاده از فنون، ابزارها و غیره ساخته شده‌اند. این بدان معناست که فرق



نمی‌کند تلویزیون تماشا می‌کنیم یا از کنار تابلوهای تبلیغاتی محیطی در خیابان می‌گذریم. پیام رسانه‌ای را که دریافت می‌کنیم، شخص یا اشخاصی نوشته‌اند و تصاویر را شخص یا اشخاصی گرفته‌اند و یک طراح خلاق آن‌ها را کنار هم قرار داده است.

سه دیدگاه تأثیر رسانه بر مخاطب

در حوزه تأثیر رسانه بر مخاطب می‌توان به سه دیدگاه اشاره کرد. دیدگاه اول، دیدگاه «قدرت نامحدود رسانه‌ها» است که مخاطب را منفعل می‌داند. دیدگاه دوم، دیدگاه «قدرت محدود رسانه‌ها» است که به مخاطب فعال اعتقاد دارد و دیدگاه سوم، به «قدرت مشروط رسانه‌ها» اعتقاد دارد.



دیدگاه «مخاطب منفعل» بیان می‌دارد که مردم به‌آسانی و به‌طور مستقیم تحت تأثیر رسانه‌ها قرار می‌گیرند. در این دیدگاه، مخاطب در شکل‌گیری پیام سهمی ندارد؛ آغوش خود را به روی هر پیام و رسانه‌ای می‌گشاید و از آن تأثیر می‌پذیرد. در دیدگاه مخاطب فعال، مخاطب در مقابل پیام‌های رسانه‌ای از خود واکنش نشان می‌دهد و در خصوص چگونگی استفاده از رسانه‌ها تصمیمات



فعال‌تری می‌گیرد و از دریافت منفعل رسانه به مفسر فعال پیام‌های رسانه‌ای تبدیل می‌شود.

از دیدگاه قدرت مشروط رسانه‌ها، درمقابل دو دیدگاه قبل، باید پذیرفت وسایل ارتباط جمعی، ابزاری اجتماعی فرهنگی به معنای عالی آن است و از این دیدگاه، تأثیر چشمگیری بر جای می‌گذارد، اما این آثار نه آن‌چنان زیاد است که هیچ محدودیتی نشناسد و نه چنان ناچیز که هیچ اعتنایی را شایسته نباشد. باید دید حدود اثربخشی این وسایل چقدر است و در چه محیطی این تأثیرات محدودیت می‌یابد و تقویت‌شدنی است.



بخش دوم: فضای مجازی و آسیب‌ها



فضای مجازی چیست؟

نمی‌توان فضای مجازی را محدود به اینترنت دانست، اما اینترنت ابزار ورود به فضای مجازی است. اینترنت سامانه‌ای جهانی از شبکه‌های رایانه‌ای به هم پیوسته است که از «مجموعه پروتکل اینترنت» برای ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر اینترنت، شبکه شبکه‌هاست که از میلیون‌ها شبکه خصوصی، عمومی، دانشگاهی، تجاری و دولتی در اندازه‌های محلی و کوچک تا جهانی و بسیار بزرگ تشکیل شده است که با آرایه وسیعی از فناوری‌های الکترونیکی و نوری به هم متصل شده‌اند. اگر بخواهیم آنچه اینترنت را تشکیل می‌دهد معرفی کنیم، باید به سه بُعد اشاره کنیم:

۱. زیرساخت: منظور از این عنوان، وسایلی فیزیکی است که امکان اتصال و دسترسی به فضای مجازی را فراهم می‌کند.

۲. خدمات: منظور نرم‌افزارهایی است که روی زیرساخت فضای مجازی ارائه می‌شود و موقعیت برقراری ارتباط اینترنتی را برقرار می‌کند.

۳. محتوا: منظور نوع و میزان اطلاعاتی است که از طریق نرم‌افزارهای فضای مجازی منتقل می‌شوند که در قالب متن، صوت، تصویر، ویدئو یا فایل کاربردی است و به لحاظ موضوعی هم شامل اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، دینی، آموزشی، سرگرمی و... می‌شود.



از این سه مورد، آنچه اهمیت و کاربرد بیشتری دارد «خدمات» فضای مجازی است؛ فضای مجازی، به لحاظ محتوایی، چنان «خدمات» متنوعی دارد که آن‌ها را به سختی می‌توان دسته‌بندی کرد، اما خدمات را می‌توان در دسته‌بندی‌های استقرایی زیر نشان داد:

۱. خدمات پایه: موتورهای جست‌وجو و... خدمات مبتنی بر انتشار اطلاعات: شامل وبگاه‌های خبری و اطلاع‌رسانی و پایگاه‌های تخصصی در موضوع‌های مختلف علمی، فرهنگی، مذهبی، اقتصادی و... .
۲. انتقال پیام: مانند رایانامه (ایمیل)، پیام‌رسان‌های فوری (Telegram، WhatsApp) و برقرارکننده‌های تماس صوتی و تصویری (Skype، Imo) .
۳. اشتراک‌گذاری: مانند سرویس‌های میزبانی فایل، متن، صوت، عکس (Instagram) ، ویدئو (YouTube، apparat) و... .
۴. آموزش و تحصیل: شامل دانشگاه‌های آنلاین و وب‌سایت‌های درس‌محور.
۵. خدمات شهروندی: اعم از دولت الکترونیک (e-government)، امور قضایی، ثبت درخواست‌ها، مجوزها و... .
۶. کسب‌وکار: تجارت الکترونیک، اعم از خرید و فروش کالا، تراکنش‌های مالی، مبادله بورس و اوراق بهادار و... .
۷. شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان: شبکه‌های اجتماعی رایانه (Facebook، Cloob) ، شبکه‌های اجتماعی موبایلی (Beetalk، Tango) و... .



۸. **تفریح و سرگرمی:** شامل انواع بازی‌های رایانه‌ای، ورزش‌های فکری و... آنچه اهمیت و کاربرد بیشتری دارد خدمات فضای مجازی است؛ فضای مجازی آن قدر از لحاظ محتوایی خدمات متنوعی دارد که به سختی می‌توان آن‌ها را دسته‌بندی کرد.

ویژگی‌های فضای مجازی

پیش از هر چیز باید توجه داشت که فضای مجازی پیوستاری از فضای واقعی است، اگرچه با فضای فیزیکی تفاوت‌هایی هم دارد. فضای مجازی را می‌توان فضایی تلقی کرد که واقعیت دارد، چون اعمال انسان در این فضا تأثیری واقعی دارد، برای مثال در آن پول جابه‌جا می‌شود، مالیات پرداخت می‌شود، فعالیت‌های مدیریتی از راه دور انجام می‌شود، انسان‌ها به همدیگر دل می‌بندند و به رشد علمی و اخلاقی می‌رسند و... بنابراین محیط مجازی‌ای که با آن سروکار داریم کاملاً عینی است و عملکرد و اثری واقعی دارد. به تعبیر دقیق حضرت آیت‌الله جوادی آملی، چیزی که امروز به فضای مجازی معروف شده، در اصل حقیقت است، چراکه مجاز را می‌توان نادیده گرفت، اما حقیقت را نمی‌توان. بنابراین فضای مجازی در اصل خودش حقیقت است. این سیم و تلویزیون حقیقت نیست، بلکه به بیان دیگر، آنچه با اندیشه مرتبط باشد و پیامی به ذهن منتقل کند، حقیقت است، خواه از ابزار حسی یا ماورای حس استفاده شود. اما این



فضا ویژگی‌هایی دارد که کم‌وبیش آن را با فضای فیزیکی و عینی متمایز می‌کند. در ادامه به بعضی از این ویژگی‌ها اشاره می‌شود:

۱. **پویایی زمان:** اولین ویژگی فضای مجازی این است که زمان در آن پویا شده است. برعکس دنیای واقعی که زمان گذشته و آینده دارد، این هم‌زمانی در فضای مجازی، نوعی پویایی را در کار ایجاد کرده است. روز و شب در فضای مجازی وجود ندارد. هر زمان که به اینترنت وصل شوید، هزاران نفر را می‌بینید که آنلاین و به کار خود مشغول‌اند. به عبارت دیگر، کار در فضای مجازی تمامی ندارد، یعنی تولید و توزیع، پیوسته و ناتمام ادامه دارد.

۲. **فشردگی مکان:** ویژگی دوم فضای مجازی، فشردگی مکان است. در زمان‌های قدیم فاصله جغرافیایی محدودیت محسوب می‌شد، در حالی که در این فضا از بین رفته است و در این محیط تمام جهان با هم همسایه شده‌اند. افراد بدون طی مسافت فیزیکی می‌توانند با دوستان، همکاران، جوامع و فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و تعاملات درازمدت برقرار کنند.

۳. **تکثر و تنوع عددی:** جهان مجازی از محیطی متکثر، عددی، غیر مرکزی و به هم پیوسته برخوردار است. همین ویژگی سوم باعث لایه‌ای شدن فضای مجازی می‌شود که طبقه‌بندی اطلاعات و دسترسی به آن‌ها را بسیار سرعت می‌بخشد. در فضای مجازی به راحتی می‌توان به اطلاعات مربوط به اشخاص، علوم، ادیان، هنرها، اشیا و اماکن دست یافت.



۴. پیوستگی و یکپارچگی: به هم پیوستگی و یکپارچه بودن فضای مجازی، به ارائه خدمات اینترنتی مکمل منجر شده است. در یکپارچه شدن، خدمات از سطح خرد به سطح کلان و از تصویر جزئی به تصویر کامل منتقل می‌شود، در نتیجه نوعی یکپارچگی خدمات به وجود می‌آید، برای مثال هرکسی هم‌زمان می‌تواند درخواست ویزا، مشاهده فضای هتل‌ها و خرید بلیت هواپیما بدهد.

۵. نامشخص بودن هویت: یکی دیگر از ویژگی‌های فضای مجازی، نامعلوم و متغیر بودن هویت کاربران است. در فضای مجازی این امکان وجود دارد که هرکسی سن، جنس، طبقه و دیگر ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی‌اش را هرطور که خودش دوست دارد، معرفی کند و پس از مدتی بتواند این مشخصات را هم تغییر دهد. امکان گمنامی و ناشناخته بودن، امکان پنهان‌سازی ابعادی از شخصیت، جست‌وجوی همفکران، دوستی با دوستان، اختیار و اقتدار مطلق و احساس تعلق‌نداشتن به مکان خاص، از مهم‌ترین تأثیرهای این فضا است.

۶. فردگرایی: در فضای مجازی محدودیت‌های ناشی از عضویت در خانواده، گروه و جمع‌های خاص از بین می‌رود و فرد نیازی ندارد ملاحظه کسی را کند و رفتارش را متناسب با هنجارها و تأیید دیگران شکل دهد، بنابراین به راحتی می‌تواند با هرکسی که می‌خواهد، ارتباط برقرار یا قطع رابطه کند. این ویژگی، در عین اینکه احساس آزادی زیادی به افراد می‌دهد، باعث خودمحوری و فردگرایی نیز می‌شود.



آسیب‌ها و تهدیدهای فضای مجازی

در اینکه استفاده افراطی و وسواس‌گونه از فضای مجازی به بروز آسیب‌های مفرط فردی و روانی منجر می‌شود، تردیدی نیست. از منظر اندیشمندان، صرف بخش چشمگیری از وقت در ارتباطات مجازی باعث اضطراب، افسردگی، بی‌حوصلگی، پرخاشگری و فردگرایی می‌شود.

۱. **انزوای اجتماعی:** استفاده افراطی و وسواس‌گونه از فضای مجازی به افسردگی، انزوای اجتماعی، کاهش ارتباطات خانوادگی، کاهش فعالیت‌های خارج از خانه، شرکت نکردن در مجامع عمومی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس، بدبینی، نارضایتی از ظاهر، پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی، هیجان زیاد، افزایش رفتارهای پرخطر جنسی، تنوع‌طلبی جنسی، افزایش رویکرد مثبت به رفتارهای ضداجتماعی و غیراخلاقی و... منجر می‌شود.

۲. **احساس تنهایی:** افراد وابسته به اینترنت، ویژگی‌هایی چون احساس تنهایی، کم‌رویی، کناره‌گیری اجتماعی و افسردگی دارند و، درمقایسه با افراد غیروابسته به اینترنت، از نظر واکنش‌های اجتماعی در سطح پایین‌تری قرار دارند.

۳. **راه فرار از مشکلات:** ارتباط با اینترنت را راه فرار از مشکلات واقعی یا خلاص شدن از احساس کسالت و ملال خود، رهایی از احساس درماندگی، گناه، تنهایی، اضطراب یا افسردگی می‌دانند و به این منظور از آن استفاده می‌کنند.



۴. افزایش استرس و ناراضی بودن از خود: از آنجا که افراد در شبکه‌های اجتماعی همیشه در حال دیدن قسمت‌های خوب و شاد زندگی دیگران هستند، کسی که پیش زمینه افسردگی داشته باشد، ممکن است در مواجهه با مشکلات زندگی، دست به مقایسه زندگی خود با خوشی دیگران بزند و دچار غم و ناامیدی و، در موارد شدید، افسردگی شود.

۵. برآوردن نیازهای طبیعی از راه‌های غیرطبیعی: باید به این نکته توجه داشت که نیازهای طبیعی همانند کسب توجه، اگر از راه‌های طبیعی که مصاحبت اجتماعی است برآورده نشود، احتمال بیشتری وجود دارد که خطر طردشدن و آسیب دیدن را در برداشته باشد. این خطر در فضای مجازی به مراتب کمتر است و افرادی با سطح روان رنجوری بالا ترجیح می‌دهند روش کم‌خطرتر را انتخاب کنند.

۶. اتلاف وقت و کاهش بهره‌وری: یکی از مهم‌ترین آسیب‌های فضای مجازی، افت عملکرد تحصیلی و افت عملکرد شغلی است، زیرا مغز هنگام کار با اطلاعات الکترونیکی در زمینه‌های تمرکز، تفکر، تلخیص واژگان، دسته‌بندی مطالب، استدلال و استنتاج، نقد و انتقاد و تخیل دچار ضعف می‌شود.

۷. تأثیرات نامطلوب بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان: به دلیل قابلیت‌های زیاد، اینترنت می‌تواند ابزار مطلوبی برای آموزش باشد، اما متأسفانه دانش‌آموزان به جای فعالیت‌های خلاقانه، بیشتر در سایت‌های



نامربوط و اتاق‌های گپ و سرویس‌های دوستی اینترنتی حضور دارند و به بازی‌های مجازی مشغول می‌شوند.

۸. مشکلات روابط زناشویی: یکی از آثار عمده فضای مجازی، تأثیر آن بر روابط زناشویی است. فضای مجازی، با آسان کردن برقراری ارتباط بین افراد، ممکن است باعث افزایش ارتباط زوجین و سبب بهبود رابطه آنان شود، ولی استفاده از موقعیت‌های جدید ناشی از فضای مجازی، مخاطراتی نیز برای زوجین به همراه خواهد داشت. اگر حتی اعتقاد نداشته باشیم که تلاش‌هایی برای برهم‌زدن کانون خانواده در حال انجام است، پی‌بردن به این موضوع دشوار نیست که فضای مجازی تأثیر عمیقی بر روابط زناشویی داشته است. افراد وقتی گمنام هستند و یکدیگر را نمی‌شناسند، اطلاعاتی شخصی را در اختیار دیگران قرار می‌دهند که حتی برای دوستان نزدیک خود نیز آشکار نمی‌کنند. دلیل آن هم این است که احساس امنیت می‌کنند. مشکل این است که این میزان اطلاعات باعث احساس صمیمیت در افراد می‌شود و ارتباط بیشتر و وابستگی عاطفی را به دنبال خواهد داشت. یکی دیگر از آسیب‌های فضای مجازی، اختلاط نامناسب زنان و مردان است. از آنجاکه در فضای مجازی افراد می‌توانند گمنام باشند، با هویت غیرواقعی وارد شوند، یا تماس‌های فیزیکی با مخاطب نداشته باشند، این ایده در ذهن آنان پدید می‌آید که می‌توانند بدون لطمه‌زدن به اصول اخلاقی خود، از بسیاری از خطوط قرمز عبور کنند.



۹. ازدیاد پرخاشگری: تحقیقات متعددی در داخل و خارج کشور مؤید این است که استفاده افراطی و وسواس‌گونه از فضای مجازی ممکن است به پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی، هیجان زیاد، افزایش رفتارهای پرخطر جنسی، تنوع‌طلبی جنسی و افزایش رویکرد مثبت به رفتارهای ضداجتماعی و غیراخلاقی منجر شود.

اینترنت شمشیری دولبه است که به‌رغم فواید بی‌شمار، زندگی افرادی را که وقت زیادی صرف آن کنند به تباهی می‌کشانند و فرصت لازم برای فعالیت‌های اجتماعی، تفریح و دانش‌اندوزی را از آنان می‌گیرد. برای این دسته از افراد، کار، دوستان، خانواده و خواب، جای خود را به دنیای مجازی، اتاق‌های گفت‌وگو و بازی‌های رایانه‌ای می‌دهد. همان‌طور که استفاده مفرط و نامناسب از فضای مجازی باعث آسیب‌دیدن روابط خانوادگی می‌شود، روابط خانوادگی سست و غیرصمیمی نیز تمایل فرد برای پناه‌بردن به فضای مجازی برای برآوردن نیازهایش را سبب خواهد شد.

۱۰. آسیب‌های مالی و حیثیتی: سرقت حقیقی با استفاده از اطلاعات فضای مجازی، تبلیغات وسوسه‌انگیز، سرقت از حساب بانکی به‌صورت اینترنتی، زورگیری اینترنتی و جعل هویت از شناخته‌شده‌ترین نمونه‌های این‌گونه آسیب‌ها در فضای مجازی است.



۱۱. کاهش حساسیت‌ها و افزایش شبهه‌ها: فضای مجازی عموماً افراد را به سمت کاهش حساسیت نسبت به شبهه‌های دینی و توهین‌های مذهبی می‌برد. از آنجاکه ماهیت فضای مجازی شور و هیجان است، در چنین فضایی باید کوتاه بنویسید و اطلاعاتتان جذاب و خبری باشد. این جذاب و خبری بودن عمدتاً یا در هیجان است یا در ابتذال. در این بین شبهه‌هایی به صورت سازمان یافته یا به صورت شوخی و مزاح در ذهن مخاطبان وارد می‌شود. پاسخ یافتن برای این سؤال‌ها و شبهه‌ها زمان‌گیر است و مطالعه جدی می‌طلبد، ولی از آنجایی که افراد غالباً برای کسب هیجان و تفریح از فضای مجازی استفاده می‌کنند، عموماً حوصله مطالعه مطالب جدی را ندارند. همین باعث رهاشدن شبهه در ذهن مخاطب می‌شود.

در فضای مجازی، عموم کاربران به این باور نرسیده‌اند که تمام مطالب، از جمله صحبت‌ها و عکس‌ها، به صورت گسترده پخش می‌شود و از این لحاظ در مقایسه با فضای حقیقی، حتی شدت بیشتری هم دارد، بنابراین میزان رعایت اصول دینی و اخلاقی در بسیاری از کاربران در فضای مجازی کمتر از فضای حقیقی است. برای مثال اگر به خانم محجبه‌ای بگوییم فرد نامحرمی می‌خواهد از شما با همین چادر عکس بگیرد و به آن نگاه کند، هرگز قبول نمی‌کند، اما همین کاربر به راحتی و بدون هیچ‌گونه دغدغه‌ای، تصویری از خود را با چادر در صفحه شخصی‌اش قرار می‌دهد!



سلطه غرب و آسیب‌های امنیتی

اینترنت به‌طور مشخص به‌وسیله آمریکا راه‌اندازی شد. به عبارتی، مغز این شبکه در ایالات متحده قرار دارد. به گفته اسنودن، «آژانس امنیت ملی آمریکا که زیرمجموعه سیا فعالیت می‌کند، زیرساختی تدارک دیده است که تقریباً همه ارتباطات انسانی را به‌صورت خودکار ذخیره می‌کند.»



بخش سوم: جرائم رایانه‌ای



گسترش استفاده از اینترنت و فضای مجازی، زمینه ارتکاب بسیاری از جرائم رایانه‌ای را فراهم کرده است. پیشگیری از این جرائم و مقابله با آن، به‌علت ویژگی‌های خاص فضای مجازی، نیازمند مساعدت و همکاری نهادهای مختلفی است. یکی از مهم‌ترین این نهادها، پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات (به اختصار «پلیس فتا») است. این سازمان، با به‌کارگیری نیروهای متخصص در زمینه فضای سایبری، بی‌وقفه تلاش می‌کند تا از ارتکاب جرائم اینترنتی جلوگیری کند و همچنین پیگیر احقاق حق بزه‌دیدگان این فضا باشد.

نقش پلیس فتا در اشراف اطلاعاتی بر تجارت الکترونیکی

اشراف اطلاعاتی بر تجارت الکترونیکی و فروشگاه‌های اینترنتی، مسئله‌ای بسیار حائز اهمیت برای پلیس است. تجارت در فضای الکترونیکی، ویژگی‌های خاصی دارد و نظارت و کنترل آن، درمقایسه با فضای سنتی، به‌مراتب چالش‌برانگیزتر و نیازمند دانش تخصصی و شناخت زیرساخت‌های مختلف این نوع تجارت است.



پلیس فتا و سایت‌های شرط‌بندی

قمار در فضای مجازی شیوع و رواج یافته است. روزانه صدها نفر، در همین مرحله و بعد از ورود اطلاعات ایشان در درگاه‌های ناامن سایت‌های شرط‌بندی، قربانی «فیشینگ» می‌شوند. فیشینگ یا رمزگیری به معنای تلاش برای به‌دست آوردن اطلاعاتی مانند نام کاربری، گذرواژه و اطلاعات حساب بانکی از طریق جعل یک وبگاه است. گردانندگان سایت‌های شرط‌بندی، اطلاعات حساب کاربران را ذخیره و برای شخم‌زدن و خالی کردن حساب‌ها دودستی تقدیم هکرها می‌کنند.

❖ شگرد قماربازان؛ درگاه اجاره‌ای و حساب‌های اجاره‌ای

پنل همه سایت‌های شرط‌بندی که در خارج از ایران به‌ویژه از کشور ترکیه، اسپانیا و امریکا اداره می‌شود، به راحتی هرچه تمام‌تر، به درگاه‌های بانکی داخل ایران متصل می‌شود. برای تکمیل چرخه جذب کاربر و شارژ حساب، از دو روش درگاه‌های بانکی و کارت به کارت استفاده می‌کنند. به همین علت است که پلیس فتا تأکید می‌کند از اجاره‌دادن درگاه و حساب بانکی به اشخاص فاقد صلاحیت جلوگیری شود.

❖ راه مبارزه با سایت‌های قمار

راه مبارزه با فعالیت این سایت‌ها قطع کردن بازوی مالی آن‌هاست. هر سایت تجاری برای گرفتن درگاه بانکی باید «ای‌نماد» داشته باشد. این



نماد یک تأییدیه برای فروشگاه‌های اینترنتی است که مرکز توسعه تجارت الکترونیکی وزارت صنعت، معدن و تجارت مسئول اعطای آن است.

ارکان کلاه‌برداری رایانه‌ای

جرایم یا کلاه‌برداری اینترنتی عبارت است از هر فعل یا ترک فعل غیرقانونی که به وسیله رایانه یا با اختلال در سامانه‌های رایانه‌ای یا نفوذ در سامانه‌های رایانه‌ای صورت می‌گیرد و به موجب قانون، برای آن مجازات تعیین شده است. در این جرایم تأکید بر رایانه نیست، بلکه رایانه وسیله‌ای است که ابزار وقوع جرم قرار می‌گیرد.

❖ انواع کلاه‌برداری رایانه‌ای

۱. فیشینگ: فیشینگ راهی است برای تبهکاران تا اطلاعاتی نظیر کلمه کاربری، رمز عبور، شماره ۱۶ رقمی عابر بانک، رمز دوم، CVV2 و غیره را از طریق ابزارهای الکترونیکی ارتباطات به سرقت ببرند. شبکه‌های اجتماعی، سایت‌های حراجی و درگاه‌های پرداخت آنلاین از نمونه‌های ابزارهای الکترونیکی ارتباط هستند.

کلاه‌برداری فیشینگ از طریق ایمیل‌ها و پیام‌ها صورت می‌گیرد و قربانیان به صورت مستقیم اطلاعات حساس و محرمانه خود را در وب‌سایت‌های جعلی، که در ظاهر کاملاً شبیه وب‌سایت‌های سالم و قانونی است، وارد می‌کنند. حقه فیشینگ یکی از فن‌های مهندسی



اجتماعی برای فریب‌کاربران است که علی‌القاعده از ضعف امنیتی یک وب‌سایت برای انجام عملیات مجرمانه خود استفاده می‌کنند.

۲. اسکیمر: در این روش، مجرمان با قراردادن مدارهای مغناطیسی در دستگاه‌های کارت‌خوان فروشگاه‌ها، اطلاعات کارت‌های بانکی مشتریان را ذخیره می‌کنند و با تخلیه اطلاعات از جمله رمز دوم، کارت بانکی جعلی می‌سازند و از حساب مشتری سرقت‌های هنگفت می‌کنند. مجرمان ممکن است دستگاه اسکیمر را داخل کارت‌خوان‌های فروشگاه‌ها قرار دهند و بدون اطلاع صاحب مغازه، اطلاعات مشتریان آن‌ها را سرقت کنند.

۳. هتک حیثیت: هتک حیثیت در فضای مجازی از پیشامدهای ناگوار این عصر است. هتک حیثیت از طرق مختلف در فضای مجازی رخ می‌دهد، از انتشار عکس و فیلم‌های خصوصی گرفته تا استفاده مبتذل از اطلاعات افراد در صفحات مجازی و فعالیت با حساب‌های کاربری جعلی افراد معروف و عامه مردم.

۴. نشر اکاذیب: این جرم به معنای انتشار و اشاعه اخبار دروغ یا تشویش اذهان عمومی یا مقامات رسمی است. مقصود از اشاعه اکاذیب آن است که مرتکب، عالماً و عامداً، مطالب و کارهایی را که می‌داند حقیقت ندارد درباره شخص حقیقی و حقوقی یا مقامات رسمی شایع و اظهار کند.



راه‌های جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی

۱. از نرم‌افزارهای کنترل زمان استفاده کنید. نرم‌افزارها این امکان را به شما می‌دهند که زمان استفاده‌تان از گوشی در طول روز و هفته و بازه‌های زمانی، دقیقاً استفاده در هر ساعت از شبانه‌روز و میزان استفاده از برنامه‌ها و بازی‌های مختلف را کنترل کنید و در صورت نیاز، محدودیت‌های زمانی برای بعضی از برنامه‌ها یا ساعات فعالیت خودتان قابل شوید.

این برنامه‌ها به والدین هم برای مدیریت مصرف مجازی فرزندان شما کمک می‌کنند. کافی است به یکی از فروشگاه‌های اینترنتی نرم‌افزارهای موبایل مراجعه و عناوینی مثل «نرم‌افزار مدیریت زمان و مصرف اینترنت» را جست‌وجو کنید.

۲. اگر گرفتار استفاده اجباری از اینترنت و گوشی تلفن همراه شده‌اید و باید دائماً گوشی خود را چک کنید و در صورت استفاده نکردن از اینترنت و گوشی، احساس عصبانیت و بدخلقی و بی‌قراری می‌کنید، ممکن است دچار اعتیاد به اینترنت شده باشید که بسیار خطرناک است؛ مواظب باشید و رویه خود را تغییر دهید.

۳. برای استفاده از اینترنت و گوشی در طول روز، محدودیتی زمانی مانند ۲ ساعت تعیین کنید و پس از هر ۳۰ دقیقه فعالیت، وقفه‌ای حداقل ۱۰ دقیقه‌ای ایجاد کنید. می‌توانید این محدودیت‌ها را با استفاده از نرم‌افزارهای کنترل زمان، که معرفی شد، برنامه‌ریزی و اعمال کنید.



۴. در وقفه‌های ایجادشده در زمان فعالیت، به چشمان و دستان خود استراحت کافی بدهید و، به کمک نرمش‌هایی که با جست‌وجو در اینترنت در دسترس است، از آسیب‌های احتمالی به چشم‌ها و دست‌ها جلوگیری کنید.

۵. در استفاده از بازی‌ها و محتواها، حتماً به رتبه‌بندی سنی بازی‌ها توجه کنید. بی‌دقتی به این مسئله، باعث بروز اختلالات جدی شناختی و رفتاری به‌خصوص در کودکان و نوجوانان می‌شود.

۶. حداقل یک ساعت قبل از خواب، استفاده از گوشی، تبلت، کامپیوتر و لپ‌تاپ را متوقف کنید. نور ساطع‌شده از صفحه نمایشگر، به هنگام خیره‌شدن، این پیام را به مغز می‌دهد که هنوز زمان خوابیدن نشده است و باید بیدار بماند، بنابراین وقتی پس از پایان فعالیت قصد خوابیدن کنید، مغزتان آماده خواب نیست و در بسیاری از موارد با اختلالات خواب روبه‌رو می‌شوید.

همچنین با توجه به اینکه مغزتان به دلیل تأثیرات نور صفحه نمایشگر و ترشح بعضی هورمون‌ها نمی‌تواند وارد حالت استراحت کامل شود، پس از بیداری، احساس کسالت و خستگی خواهید داشت که تکرار مداوم این چرخه در طول یک بازه زمانی، به تأثیرات مخربی مانند اختلال حافظه، تمرکز، بی‌حوصلگی، پرخاشگری و بسیاری موارد دیگر منجر خواهد شد.

۷. به زاویه گردنتان در هنگام استفاده از گوشی دقت کنید. خمیدگی



گردن به حدود ۳۰ تا ۶۰ درجه در طول ساعت‌های متمادی فعالیت، به مهره‌های گردن‌تان آسیب‌های جبران‌ناپذیری وارد می‌کند.

بهترین حالت این است که دستتان را کمی بالا آورید و ارتفاع گوشی را با چشمانتان تنظیم کنید تا برای مشاهده صفحه، مجبور به خم کردن گردن‌تان نشوید. لابد خواهید گفت که دستانتان خسته می‌شود. قبلاً گفتیم که باید، حداکثر هر ۳۰ دقیقه یک‌بار، وقفه‌ای در استفاده از گوشی و اینترنت اعمال کنید؛ در این صورت مشکلی پیش نمی‌آید.

۸. لازم نیست تمام کانال‌ها و صفحات و اخبار را به صورت مداوم دنبال کنید. این کار باعث اضطراب و استرس بیش‌ازحد شما می‌شود و به تدریج با انباشت اطلاعات و اخبار اضافی، ذهنتان را خسته می‌کند و حتی موجب بروز اختلالاتی مانند افسردگی خواهد شد. پس مانند حساسیتی که به آشامیدنی‌ها و غذاهای خود دارید، در استفاده از اینترنت هم حساس باشید و وقت باارزشتان را برای دیدن و خواندن هر مطلبی تلف نکنید!

۹. نگذارید اخبار و شایعات بدون سند و منبع، ذهن شما و خانواده‌تان را درگیر کند و موجب استرس و اضطراب بیش‌ازحد و بدبینی شما به دیگران شود. بهترین کار این است که با اطمینان به مراجع خبری معتبر و رسمی، کمی آرامش به خودتان بدهید و از زمانتان بیشتر و بهتر استفاده کنید.



۱۰. در نظر بگیرید که سپری کردن بیش از حد وقت در فضای مجازی، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به جسم، روان، روحیات و خلیات و روابط شما وارد می‌کند، پس حتماً در طول روز زمان مناسبی را به ارتباط با اعضای خانواده، دوستان، مطالعه کتاب، بازی‌های خانگی و حرکتی و مواردی از این قبیل اختصاص دهید تا سالم و شاداب‌تر زندگی کنید.