

چکار تقدیم می‌کند
زیر پوست جامه

نگاهی به آسیب‌ها، رفتارها و مسئله‌هایی
که زندگی امروز را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

چکر

صاحب امتیاز: کانون یاریگران زندگی دانشکده‌ی علوم انسانی شهید چمران
شماره مجوز: ۵۰۸۰۰/۱/۸۸۰۱/۳۱۱/د

مدیرمسئول: حسن حسن زاده

سر دبیر: عرفان پورمحمد آراللو

مدیران اجرایی: محمدمهدی مرآتی، مریم بهرامی فیل آبادی
شورای اجرایی: عرفان پورمحمد آراللو، محمدرضا خداشناس نویده‌ی و امیرمحمد
آببند نهری

استادان مشاور: دکتر محمد میر، دکتر یاسر ملکی و دکتر الهه شکراله بابایی
گرافیکست و صفحه آرا: امیرمهدی اصلانی کلور

ویراستاران: حسن حسن زاده، مریم بهرامی فیل آبادی

هیئت تحریریه: فاطمه بامری، مبینا خانی، مریم بهرامی فیل آبادی، حسن
حسن زاده، محمدرضا روحانی، سید امیرعباس ملک جعفریان، محمدمهدی
محمدی، یاسر احمدی شورک توکانلو، محمدمهدی مرآتی.

- ۷ سخن دبیر اجرایی
- ۸ مفهوم آسیب‌های اجتماعی
- ۹ چرا در مواجهه با آسیب‌های اجتماعی درجا می‌زنیم؟
- ۱۲ آسیب‌های اجتماعی در نگاه هدایت‌الله ستوده
- ۱۳ اعتیاد‌های نوپدید
- ۱۵ نگاهی به اثر تماشاگر
- ۱۶ وقتی ترس از دست دادن، ما را همیشه آنلاین نگه می‌دارد
- ۱۸ مهارت حل مسئله: کلید عبور از چالش‌ها و ساخت آینده
- ۱۹ از مدرسه تا چرخه فقر
- ۲۰ جنگ و صلح



سخن استاد راهنما

جامعه منجمد

اصطلاح جامعه منجمد زمانی به کار می رود که جامعه به دلیل دورافتادگی از کانون های حرکتزا و گرمابخش، دچار یخبندان می شود. هر جا که سرمای شدید حاکم شود، استعداد بروز آسیب در آنجا بیشتر می شود. مثل دست و پایی که بدون گرم کردن و حرکت دادن و با اولین ضربه دچار آسیب و شکستگی می شوند. اما سوال مهم این است که این کانون های گرمابخش چه هستند؟ و چگونه از تشکیل جامعه منجمد جلوگیری می کنند؟

عقل و تدبیر، اولین کانون گرم و مورد نیاز برای یک جامعه سالم است. به میزانی که نرخ کنش ها و واکنش های سطحی و عجولانه در جامعه ای بیشتر می شود و هیجان های تیز و مهارنشده بر روابط حاکم می شود، فضای جامعه به سوی زمستانی شدن حرکت می کند. چراکه سطحی نگری، شتابزدگی و هیجانی شدن، سه دشمن خردورزی به شمار می روند و سه گانه زبان، قلب و رفتار را شدیداً تحت تأثیر قرار می دهند. خشونت و طلاق، به عنوان دو آسیب اجتماعی رایج، یک وجه زبانی مهم دارند و آن عبارت است از کارکرد بیجا و بی رحمانه کلمات و عبارات. بالا بودن آمار طلاق و خشونت، کاملاً نشان می دهد که جامعه تا رسیدن به یک بلوغ فکری و عاطفی فاصله زیادی دارد و هنوز در مرحله خامی و کودکی خویش به سر می برد. در حالی که با حاکم شدن تفکر و خردورزی، سیمای روابط اجتماعی کاملاً تغییر می کند و اعضای جامعه به یک ترمز نامرئی مجهز می شوند. این ترمز همان مکث ها و درنگ هایی است که ما را نجات می دهند و از تحمیل خسارت ها و هزینه های سنگین به زندگی جلوگیری

می‌کنند. در واقع، زندگی اجتماعی با حضور پرنسپل خرد است که گرم و پابرجا می‌شود.

کانون دوم برای گرمابخشی به جامعه، عطوفت و مهربانی است. گرمای نهفته در محبت، قادر است هر یخی را ذوب کند و باعث افزایش سرمایه اجتماعی شود. مهرورزی به دیگران، کار عجیب و غریبی نیست. داشتن روی خوش، رفتارهای فروتنانه و کلمات محبت آمیزی که بر زبان جاری می‌کنیم هر سه به ایجاد و تقویت محبت کمک شایانی می‌کنند.

سومین کانون هم ایمان و اعتقادات راسخی است که در یک جامعه وجود دارد. در جامعه ایمانی که پشتش به خورشید حقیقت گرم است و دل در گرو خداوند سبب‌ساز و سبب‌سوز دارد، شاکله روابط انسانی طور دیگری است. مومن در هر رابطه‌ای که برقرار می‌کند، خداوند را حاضر و ناظر بر خویش و روابطش با دیگران می‌بیند و همین کافی است که او را از توقعات آزار دهنده برهاند. حمایت و کم توقعی یکی از ویژگی‌های جامعه ایمانی است؛ چنین جامعه‌ای کمتر در دام تنبلی، خودنمایی و مصرف‌گرایی می‌افتد بلکه سعی در کاهش هزینه‌ها و افزایش تولیدات دارد.

**دکتر یاسر ملکی، معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشکده علوم انسانی شهید چمران و استادمشاور
نشریه چکاد.**



سخن مدیر مسئول

به نام خدای از بین برنده تاریکی‌ها

آسیب‌های اجتماعی همواره یکی از معضلات و چالش‌های زندگی بشری بوده‌اند، که امروزه با ماشینی شدن و دیجیتالی شدن چرخه‌ی زندگی ما انسان‌ها، همواره در حال بیشتر شدن و درگیر کردن ما درون خود هستند. این چالش بزرگ، ما را بر آن داشت که در مورد آن حرف بزنیم و بستری را ایجاد کنیم تا در مورد آسیب‌ها و معضلات اجتماعی روشننگری اتفاق بیفتد و از منظر علمی و فرهنگی بررسی شوند. چکاد بستری برای آگاهی است، مسیری برای آگاه شدن از مشکلاتی که جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنیم، درگیر خود ساخته است. راهی که انتهای آن چکاد است و امتداد آن آگاهی. همان چکاد که رهبر شهید انقلاب به آن بسیار تاکید داشت. نوک قله‌ای که در نزدیکی فتح آن هستیم و این فتح ممکن نیست مگر با آگاه شدن و به واسطه‌ی آن کم کردن از آسیب‌هایی که جامعه‌ی امروز درگیرش شده است. چکاد، چشم اندازی است از کنش‌گری، اندیشه و دانش. چشم اندازی که می‌توان از نوک قله آن را دید، برای رفع مشکلات تلاش کرد، چراغ اندیشه برافروخت، دانش را یافت و در نهایت به سعادت و کمال رسید و جامعه را از آلودگی‌ها و معضلات زدود. چکاد برای همگان است؛ هرفردی که بخواهد به واسطه‌ی آن چیزی را به دیگری یاد بدهد و هرکسی که بخواهد چیزی را از آن یاد بگیرد. این اولین شماره از مسیری است که به قله ختم خواهد شد و در آن آگاهی را به دیگران هدیه خواهیم کرد.

حسن حسن زاده، دبیر کانون یاریگران زندگی و مدیرمسئول نشریه فرهنگی - اجتماعی چکاد.



از فرسایش سرمایه روانی تا ضرورت بازآرایی پارادایم‌های مداخله

محمد مهدی مرآتی، آموزش شیمی

در مختصات کنونی جامعه شناختی و روان‌شناختی، مطالعه و تحلیل «آسیب‌های اجتماعی» مستلزم وداع قطعی با انگاره‌های خطی، تقلیل‌گرایانه و تک‌عاملی است.

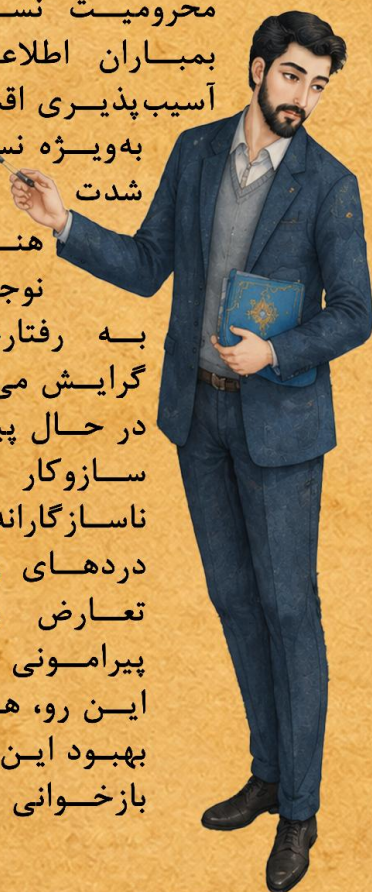
ما در دورانی زیست می‌کنیم که دگرگونی‌های ساختاری پرشتاب، سیطره فراگیر و بی‌میانجی زیست‌بوم‌های سایبری، نوسانات شدید منزلت‌های اقتصادی و

بحران‌های گذار نسلی، ماهیت کژکارکردهای رفتاری را به کلی دگرگون ساخته‌اند. پدیده‌هایی نظیر اعتیادهای رفتاری و شیمیایی نوین، خشونت‌های نهادینه‌شده کلامی و فیزیکی، انزوای عاطفی، فرسایش سرمایه روانی و بحران‌های چندلایه هویت، دیگر معلول نقص صرف اخلاقی یا کاستی‌های صرفاً فردی نیستند؛ بلکه خروجی دینامیک و برهم‌کنش پیچیده متغیرهای زیستی روانی اجتماعی (Bio-Psycho-Social) در بسترهای سیستمی به‌شمار می‌روند. تداوم تکیه بر

رویکردهای انفعالی گذشته، نه تنها به مهار پدیده‌ها نینجامیده، بلکه به مثابه کاتالیزوری در تشدید و بازتولید ساختاری بحران‌ها عمل کرده است.

تحلیل سیستمی آسیب‌ها نشان می‌دهد که هرگونه واگرایی رفتاری در سطح فردی، بازتابی از اختلال در کارکرد نهادهای بنیادین جامعه‌پذیری و حمایتی است. فروپاشی ساختارهای گفت‌وگوی بین‌نسلی، افول تاب‌آوری شناختی در مواجهه با تروماهای مکرر محیطی و گسترش احساس

محرومیت نسبی در عصر بمباران اطلاعاتی، آستانه آسیب‌پذیری اقشار گوناگون، به‌ویژه نسل نو را به شدت تنزل داده است. هنگامی که یک نوجوان یا جوان به رفتارهای پرخطر گرایش می‌یابد، در حال پیاده‌سازی یک سازوکار ناسازگارانه برای تسکین دردهای روانی یا اعلام تعارض با بسترهای پیرامونی خود است. از این رو، هر تلاشی برای بهبود این وضعیت، بدون بازخوانی دقیق ریشه



مفهوم آسیب‌های اجتماعی

فاطمه بامری، آموزش علوم تجربی
آسیب‌های اجتماعی به وضعیت‌ها یا رفتارهایی گفته می‌شود که سلامت، امنیت، رفاه و روابط اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و در صورت گسترش، کارکرد خانواده و جامعه را نیز مختل می‌کنند. این آسیب‌ها ممکن است ابتدا در سطح فرد یا خانواده دیده شوند، اما معمولاً پیامدهای آن‌ها به همان‌جا محدود نمی‌ماند. برای مثال، ترک تحصیل، خشونت خانوادگی، فقر، اعتیاد یا بیکاری می‌توانند بر فرصت‌های زندگی فرد اثر بگذارند و هم‌زمان زمینه‌ساز مسائل گسترده‌تر اجتماعی شوند. آسیب‌های اجتماعی معمولاً حاصل یک علت واحد نیستند.

ویژگی‌های فردی، کیفیت روابط خانوادگی، شرایط اقتصادی، محیط آموزشی، فرهنگ عمومی و دسترسی به خدمات حمایتی، همگی می‌توانند در شکل‌گیری یا تشدید آن‌ها نقش داشته باشند. از این رو، نسبت دادن همه مشکلات به انتخاب یا ضعف فرد، نگاه کاملی به مسئله ارائه نمی‌دهد. وجود عوامل خطر، مانند فقر، بیکاری، ترک

های محیطی، خطاهای شناختی، سیستماتیک و ادراکات بین‌فردی، به‌ورطه عقیم‌ماندن راهبردها سقوط خواهد کرد.

بر همین اساس، این نشریه فرهنگی، اجتماعی و تخصصی با هدف عبور از انتزاع‌گرایی آکادمیک و پرهیز از ساده‌سازی‌های سطحی، رسالت خود را بر مبنای پارادایم «شواهدمحوری و پیشگیری همه‌جانبه» بازتعریف نموده است. ما بر این باوریم که گذار از رویکردهای واکنشی به سمت مداخله‌های فعال و پیش‌دستانه، مستلزم بازتولید دانش تخصصی، انتشار داده‌های دقیق میدانی و طراحی الگوهای نوین توانمندسازی روانی-اجتماعی است.

در این مسیر، نشریه می‌کوشد سه گام راهبردی را به پیش برد:

نخست، کالبدشکافی ریشه‌ای آسیب‌های نوپدید با استفاده از متدولوژی‌های علمی؛

دوم، شبیه‌سازی سناریوهای واقعی و بازنمایی سازوکارهای مداخله در بحران؛ و سوم، ارائه بسته‌های تحلیلی قابل ترجمه به زبان سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی میدانی.



تحصیل، پردشدگی، ضعف حمایت خانوادگی و قرارگرفتن در گروه های پرخطر، احتمال آسیب پذیری را افزایش می دهد؛ اما این عوامل به تنهایی سرنوشت فرد را تعیین نمی کنند.

در مقابل، عواملی مانند خانواده حمایتگر، آموزش مناسب، مهارت حل مسئله، توانایی تصمیم گیری، ارتباط با گروه دوستان سالم و دسترسی به مشاوره و خدمات اجتماعی، نقش محافظت کننده دارند. مدرسه نیز فقط محل انتقال دانش نیست؛ محیطی است که می تواند مهارت های زندگی، مسئولیت پذیری، گفت و گو و شیوه مقابله با فشارهای روزمره را در دانش آموزان تقویت کند.

آسیب اجتماعی با ناهنجاری اجتماعی تفاوت دارد. ناهنجاری به رفتاری ناسازگار با هنجارهای پذیرفته شده جامعه اشاره می کند، اما آسیب اجتماعی افزون بر این،

پیامدهای منفی آن رفتار یا وضعیت را برای فرد و جامعه بررسی می کند. در نتیجه، پیشگیری مؤثر زمانی امکان پذیر است که فرد، خانواده، مدرسه، رسانه، نهادهای حمایتی و سیاست های اجتماعی هم زمان مورد توجه قرار گیرند. جامعه سالم، جامعه ای است که پیش از گسترش مشکلات، ریشه ها را بشناسد و برای کاهش عوامل خطر اقدام کند.

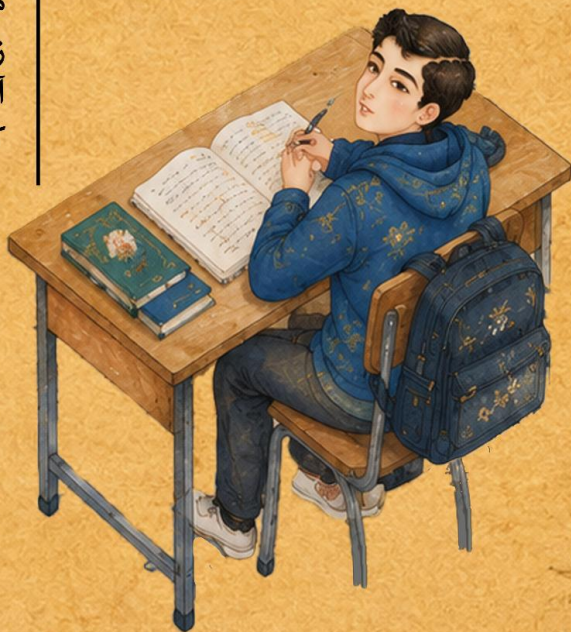
چرا در مواجهه با آسیب های اجتماعی درجا می زنیم؟



یادداشت تحلیلی

مبینا خانی، آموزش علوم اجتماعی
ما اغلب آسیب های اجتماعی را زمانی می بینیم که به مرحله آشکار و بحرانی رسیده اند؛ وقتی کودک کار در خیابان دیده می شود،

وقتی اعتیاد گسترده تر می شود یا هنگامی که طلاق، خشونت و فقر به نگرانی عمومی تبدیل می شوند. اما خطا از همین جا آغاز می شود: توجه ما بیشتر به نشانه ها است تا فرایندی که آسیب را تولید می کند. اگر فقط پیامدها را ببینیم، سیاست گذاری نیز به اقدام های کوتاه مدت و واکنشی محدود



خواهد شد.

برای فهم دقیق‌تر آسیب‌های اجتماعی باید سه لایه را هم‌زمان دید.

لایه نخست، ساختارهای نابرابر اقتصادی و اجتماعی است. تورم، فقر، شکاف طبقاتی و دشواری دسترسی به شغل، آموزش و مسکن مناسب، فرصت‌های زندگی را برای بخشی از جامعه محدود می‌کند.

در چنین وضعیتی، برخی رفتارهای آسیب‌زا را نمی‌توان صرفاً به انتخاب یا ضعف فردی نسبت داد.

لایه دوم، نهادهای اجتماعی مانند خانواده، مدرسه و شبکه‌های حمایتی است.

این نهادها در حالت طبیعی، نقش ضربه‌گیر دارند؛ اما وقتی خانواده زیر فشار معیشتی فرسوده می‌شود یا مدرسه نتواند احساس تعلق، توانمندی و امید را در دانش‌آموز تقویت کند، زمینه آسیب‌پذیری بیشتر می‌شود.

لایه سوم نیز به عاملیت فرد و تجربه روانی او مربوط است. فرد تنها قربانی شرایط نیست؛ او در محیطی پرتنش تصمیم می‌گیرد، مقاومت می‌کند یا مسیر دیگری را برمی‌گزیند.

آسیب‌ها نیز جدا از هم شکل نمی‌گیرند. فقر می‌تواند ترک تحصیل را محتمل‌تر کند، ترک تحصیل فرصت اشتغال را کاهش دهد و اشتغال ناپایدار فشار روانی و خانوادگی را افزایش دهد.

با این حال، این زنجیره سرنوشت

قطعی افراد نیست.

مقابله مؤثر با آسیب‌ها به جای مقصرجویی، نیازمند شناخت شرایط، تقویت نهادهای اجتماعی و ایجاد فرصت‌های عادلانه‌تر است.



سیر تاریخی شکل‌گیری مفهوم آسیب‌های اجتماعی



از سرزنش فرد
تا شناخت جامعه

فاطمه بامرد، آموزش علوم تجربی
مفهوم آسیب‌های اجتماعی در
طول تاریخ ثابت نبوده است.

در جوامع قدیم، پدیده‌هایی مانند جرم، خشونت، فقر و بی‌نظمی اجتماعی بیشتر با معیارهای اخلاقی، دینی و حقوقی تفسیر می‌شدند. در چنین نگاهی، فردی که رفتاری ناسازگار با قواعد جامعه داشت، معمولاً مقصر اصلی شناخته می‌شد و علت مسئله را به ضعف اخلاقی، گناه یا نافرمانی او نسبت می‌دادند. بنابراین، توجه چندانی به نقش خانواده، فقر، محیط زندگی یا ساختارهای اجتماعی وجود نداشت.

با گسترش انقلاب صنعتی در قرن های هجدهم و نوزدهم، این نگاه به تدریج تغییر کرد. شهرنشینی سریع، بیکاری، فقر شهری، کار کودکان، شرایط سخت کار و افزایش نابرابری‌های اقتصادی، پرسش‌های تازه‌ای ایجاد کرد: آیا همه مشکلات اجتماعی فقط نتیجه انتخاب افراد هستند؟ یا جامعه و شرایط زندگی نیز در شکل‌گیری آن‌ها نقش دارند؟ همین پرسش‌ها زمینه گسترش جامعه‌شناسی و مطالعه علمی مسائل اجتماعی را فراهم کرد.

امیل دورکیم از اندیشمندانی بود که این تغییر نگرش را جدی‌تر دنبال کرد. او در کتاب خودکشی نشان داد حتی پدیده‌ای که کاملاً فردی به نظر می‌رسد، می‌تواند با میزان انسجام و تنظیم اجتماعی ارتباط داشته باشد. دورکیم با طرح مفهوم «آنومی» توضیح داد که ضعف هنجارها و سردرگمی

افراد درباره قواعد اجتماعی، می‌تواند زمینه‌ساز برخی مشکلات شود (Durkheim, ۱۸۹۷/۱۹۵۱).

رابرت مرتن نیز با نظریه فشار، به شکاف میان اهداف ارزشمند جامعه و فرصت‌های نابرابر برای رسیدن به آن‌ها پرداخت. از دید او، هنگامی که موفقیت مطلوب جامعه باشد اما راه‌های مشروع دستیابی به آن برای همه فراهم نباشد، برخی افراد ممکن است به رفتارهای انحرافی روی آورند (Merton, ۱۹۳۸). نظریه‌های کنترل اجتماعی، یادگیری اجتماعی و برچسب‌زنی نیز به ترتیب بر نقش پیوندهای اجتماعی، یادگیری از محیط و واکنش جامعه به افراد تأکید کردند (Hirschi, ۱۹۶۹; Bandura, ۱۹۷۷; Becker, ۱۹۶۳).

امروزه، آسیب‌های اجتماعی حاصل تعامل عوامل فردی، خانوادگی، اقتصادی، فرهنگی و محیطی دانسته می‌شوند. این تغییر نگاه، مسیر پیشگیری را از سرزنش صرف فرد به شناخت و اصلاح ریشه‌های اجتماعی مسئله نزدیک تر کرده است.

منابع

- Bandura, A. (1977). Social



آسیب‌های اجتماعی در نگاه هدایت‌الله ستوده



معرفی کتاب

مریم بهرامی، آموزش ابتدایی

کتاب ((آسیب‌شناسی اجتماعی؛ جامعه‌شناسی انحرافات)) نوشته دکتر هدایت‌الله ستوده، از منابع شناخته‌شده برای آشنایی با مسائل و آسیب‌های اجتماعی است. نویسنده در این اثر تلاش می‌کند نشان دهد آسیب‌هایی مانند اعتیاد، بزهکاری، طلاق، خشونت، فقر، تکدی‌گری و فرار از خانه را نمی‌توان صرفاً به انتخاب یا ضعف فردی نسبت داد. این پدیده‌ها معمولاً در پیوند با شرایط خانوادگی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی شکل می‌گیرند و برای شناخت آن‌ها باید هم فرد و هم محیط زندگی او را در نظر گرفت (ستوده، بی‌تا).

یکی از ویژگی‌های مهم کتاب، نگاه چندعاملی آن به آسیب‌های اجتماعی است. ستوده توضیح می‌دهد که عواملی مانند نابرابری اقتصادی، بیکاری، ضعف روابط خانوادگی، کاهش نظارت اجتماعی، تغییرات فرهنگی، کمبود فرصت‌های آموزشی و شغلی و کارکرد نامناسب برخی نهادها می‌توانند در گسترش آسیب‌ها اثرگذار باشند. از این منظر، آسیب‌ها جدا از یکدیگر نیستند؛ برای نمونه، فقر می‌تواند

learning theory. Prentice - Hall.

- Becker, H. S. (1963). Outsiders: Studies in the sociology of deviance. Free Press.

- Durkheim, E. (1951). Suicide: A study in sociology (J. A. Spaulding & G. Simpson, Trans.). Free Press. (Original work published 1897)

- Hirschi, T. (1969). Causes of delinquency. University of California Press.

- Merton, R. K. (1938). Social structure and anomie. American Sociological Review, 5:3.

672 - 682.



<https://doi.org/10.2302084686/7>

اعتیادهای نوپدید



وقتی يك رفتار از کنترل خارج می‌شود

محمدرضا روحانی، آموزش ابتدایی

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران در کنار وابستگی به مواد، به رفتارهایی جلب شده است که ممکن است به تدریج از اختیار فرد خارج شوند.

در این نوع وابستگی‌ها، مسئله مصرف یک ماده نیست؛ رفتارهایی مانند قمار، بازی دیجیتالی،



فشارهای خانوادگی را افزایش دهد و زمینه را برای بروز مشکلات دیگری فراهم سازد.

این کتاب همچنین بر نقش نهادهای اجتماعی تأکید می‌کند. خانواده، مدرسه، دانشگاه، رسانه و گروه همسالان، هر یک می‌توانند در پیشگیری از آسیب‌ها نقش مؤثری داشته باشند. در مقابل، ضعف این نهادها یا نبود هماهنگی میان آن‌ها ممکن است فرد را در برابر مسائل اجتماعی آسیب‌پذیرتر کند. به همین دلیل، سلامت اجتماعی تنها با توصیه به اصلاح رفتار افراد تحقق پیدا نمی‌کند، بلکه نیازمند تقویت خانواده، گسترش آموزش، ایجاد فرصت‌های عادلانه و افزایش مسئولیت‌پذیری اجتماعی است.

مهم‌ترین پیام کتاب، حرکت از واکنش به پیامدها به سوی شناخت ریشه‌ها و پیشگیری است. جامعه سالم جامعه‌ای نیست که هیچ مسئله‌ای ندارد؛ جامعه‌ای است که مشکلاتش را به موقع می‌شناسد و برای کاهش آن‌ها اقدام می‌کند.

منابع

- ستوده، هدایت‌الله. (۱۳۹۴). آسیب‌شناسی اجتماعی: جامعه‌شناسی انحرافات. تهران: آوای نور.

استفاده از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی یا خرید می‌توانند چنان تکراری و مسلط شوند که بر تحصیل، کار، روابط خانوادگی و آرامش روانی فرد اثر بگذارند. با این حال، استفاده زیاد از تلفن همراه یا بازی کردن، به تنهایی نشانه اعتیاد نیست. زمانی می‌توان از یک الگوی مشکل‌زا سخن گفت که فرد کنترل رفتار خود را از دست بدهد و با وجود پیامدهای منفی، نتواند آن را کاهش دهد یا متوقف کند (Brand et al, ۲۰۲۵).

شناخت علمی اعتیادهای رفتاری به تدریج شکل گرفته است. در استفاده از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی یا خرید می‌توانند چنان تکراری و مسلط شوند که بر تحصیل، کار، روابط خانوادگی و آرامش روانی فرد اثر بگذارند. با این حال، استفاده زیاد از تلفن همراه یا بازی کردن، به تنهایی نشانه اعتیاد نیست. زمانی می‌توان از یک الگوی مشکل‌زا سخن گفت که فرد کنترل رفتار خود را از دست بدهد و با وجود پیامدهای منفی، نتواند آن را کاهش دهد یا متوقف کند (Brand et al, ۲۰۲۵). شناخت علمی اعتیادهای

رفتاری به تدریج شکل گرفته است. در DSM-۵، اختلال قمار در دسته اختلالات اعتیادآور قرار گرفت و اختلال بازی اینترنتی به عنوان موضوعی نیازمند پژوهش بیشتر معرفی شد (American Psychiatric Association, ۲۰۱۳). سازمان جهانی بهداشت نیز در ICD-۱۱، اختلال بازی را الگویی از بازی کردن می‌داند که با کاهش کنترل، اولویت یافتن بازی نسبت به فعالیت‌های مهم زندگی و ادامه رفتار با وجود آسیب‌های آشکار همراه است (World Health Organization, ۲۰۱۹).

بسیاری از این رفتارها در آغاز عادی و حتی لذت‌بخش‌اند؛ اما هنگامی مسئله‌ساز می‌شوند که فرد برای فرار از تنهایی، اضطراب یا فشارهای روزمره، تنها به آن‌ها پناه ببرد. کاهش خودتنظیمی و نادیده گرفتن پیامدها نیز می‌تواند این چرخه را تقویت کند. از منظر فرهنگی و دینی، تأکید بر تعادل و پرهیز از افراط، یادآور اهمیت مدیریت زمان و توان انسان است (قرآن کریم، اسراء: ۲۷). پیشگیری با حذف فناوری آغاز نمی‌شود؛ با خودآگاهی، تعیین مرز استفاده، خواب منظم، فعالیت بدنی، ارتباط واقعی با دیگران و کمک گرفتن از متخصص در صورت نیاز شروع می‌شود. مسئله فناوری نیست؛ مسئله زمانی است که رفتار، جای انتخاب آگاهانه را بگیرد.





نگاهی به «اثر تماشاگر»

سید امیرعباس ملک جعفریان
آموزش ابتدایی

گاهی فردی در یک موقعیت اجتماعی به کمک نیاز دارد و افراد زیادی نیز شاهد ماجرا هستند، اما برخلاف انتظار، کسی نخستین قدم را بر نمی‌دارد. هر فرد ممکن است با خود بگوید: حتماً دیگری کمک می‌کند یا اگر مسئله جدی باشد، کسی واکنش نشان خواهد داد. روان‌شناسی اجتماعی این وضعیت را با عنوان «اثر تماشاگر» توضیح می‌دهد؛ پدیده‌ای که نشان می‌دهد حضور افراد بیشتر، همیشه به معنای احتمال بیشتر کمک کردن نیست.

اثر تماشاگر به وضعیتی اشاره دارد که در آن، با افزایش شمار شاهدان یک موقعیت اضطراری، احتمال مداخله هر فرد کاهش می‌یابد. یکی از دلایل مهم این مسئله، «پخش مسئولیت» است؛ یعنی فرد احساس می‌کند وظیفه اقدام میان همه حاضران تقسیم شده و مسئولیت شخصی او کمتر است. دارلی و لاتانه در پژوهش کلاسیک خود نشان دادند افرادی که تصور می‌کردند شاهدان دیگری نیز حضور دارند، با سرعت کمتری برای گزارش وضعیت اضطراری اقدام

منابع

قرآن کریم. سوره اسراء، آیه ۲۷.

- American Psychiatric Association. (2013).

Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

- Brand, M., Antons, S., Bøthe, B., Demetrovics, Z., Fineberg, N. A., Jimenez-Murcia, S., King, D. L., Mestre-Bach, G., Moretta, T., Müller, A., Wegmann, E., & Potenza, M. N. (2025).

Current advances in behavioral addictions: From fundamental research to clinical practice. *American Journal of Psychiatry*, 182.2, 155-163.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2024.0092>

- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39.1, 1-2.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>

- World Health Organization. (2019). ICD-11: International classification of diseases for mortality and morbidity statistics. World Health Organization.

- Latané, B., & Darley, J. M. (1968). Group inhibition of bystander intervention in emergencies.

Journal of Personality and Social Psychology, 10.3, 215-221.

<https://doi.org/10.1037/h0026570>

- Latané, B., & Darley, J. M. (1970). The unresponsive bystander: Why doesn't he help?

Appleton - Century - Crofts.

می کردند (Darley & Latané, ۱۹۶۸).

با این حال، سکوت و بی‌عملی را نباید همیشه نشانه بی‌تفاوتی دانست. مداخله در شرایط اضطراری فرایندی چندمرحله‌ای است: فرد باید ابتدا متوجه رخداد شود، آن را جدی تلقی کند، مسئولیت کمک را بپذیرد، راه مناسبی برای اقدام بیابد و سپس وارد عمل شود (Latané & Darley, ۱۹۷۰). اگر

موقعیت مبهم باشد و دیگران نیز واکنشی نشان ندهند، فرد ممکن است نتیجه بگیرد که مسئله چندان نگران‌کننده نیست؛ همان وضعیتی که در پژوهش مربوط به مشاهده دود در اتاق نیز دیده شد (Latané & Darley, ۱۹۶۸).

اثر تماشاگر تنها یک موضوع روان‌شناختی نیست، بلکه پرسشی فرهنگی درباره مسئولیت اجتماعی نیز هست. شاید راه شکستن این چرخه، درخواست مشخص از یک فرد معین باشد: لطفا شما با اورژانس تماس بگیرید. گاهی همین جمله، آغاز یک اقدام انسانی و مسئولانه است.

منابع

- Darley, J. M., & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility.

Journal of Personality and Social Psychology, 8.4

377-383.

<https://doi.org/10.1037/h002558>

وقتی تری از دست دادن، ما همیشه آنلاین نگه می‌دارد



FOMO

محمد مهدی محمدی

آموزش ابتدایی

شاید هنگام مرور شبکه‌های اجتماعی، تصویر دوستانی را ببینیم که در سفرند، در دورهمی شرکت کرده‌اند یا موفقیتی را جشن می‌گیرند و ناگهان احساس کنیم از جریان زندگی عقب افتاده‌ایم. این فکر که «نکند

اتفاق مهمی را از دست بدهم؟» تجربه ای آشنا برای بسیاری از کاربران است. در روان‌شناسی، این احساس با اصطلاح FOMO یا «ترس از دست‌دادن» شناخته می‌شود.

FOMO به نگرانی مداوم فرد درباره تجربه‌ها، فرصت‌ها یا رویدادهای ارزشمندی اشاره دارد که تصور می‌کند دیگران در آن حضور دارند، اما او از آن‌ها دور مانده است. پریپسکی و همکاران، این مفهوم را به‌صورت علمی بررسی و ابزار سنجش آن را طراحی کردند. یافته‌های آنان نشان داد FOMO با استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی و کاهش برخی شاخص‌های بهزیستی و رضایت از زندگی ارتباط دارد (Przybylski et al., ۲۰۱۳).

صطلاح FOMO پیش از ورود رسمی به ابه ادبیات روانشناسی، در فضاهای دانشگاهی و فرهنگی رواج داشت.

پاتریک جی. مک‌گینیس در سال ۲۰۰۴، در نشریه دانشجویی مدرسه کسب‌وکار هاروارد، از این اصطلاح استفاده کرد. با این حال، میان رواج یک واژه و تبدیل شدن آن به یک مفهوم علمی تفاوت وجود دارد؛ پژوهش‌های بعدی، FOMO را به سازه‌ای قابل بررسی در حوزه رفتار و سلامت روان تبدیل کردند (McGinnis, ۲۰۰۴).

شبکه‌های اجتماعی می‌توانند این احساس را تشدید کنند، زیرا معمولاً ویتروینی از لحظه‌های جذاب، موفقیت‌ها و شادی‌های دیگران به نمایش می‌گذارند، نه تمام واقعیت زندگی آنان. مقایسه زندگی روزمره خود با این تصاویرهای گزینش‌شده، ممکن است حس ناکافی‌بودن یا عقب‌ماندن را افزایش دهد. یک فراتحلیل نیز میان FOMO و میزان استفاده از اینترنت رابطه معناداری گزارش کرده است؛ هرچند این رابطه لزوماً علت و معلول را نشان نمی‌دهد.

داشتن FOMO به‌تنهایی، نشانه اختلال روانی نیست؛ اما آگاهی از آن، می‌تواند به استفاده متعادل‌تر از فضای مجازی و توجه بیشتر به زندگی واقعی کمک کند.



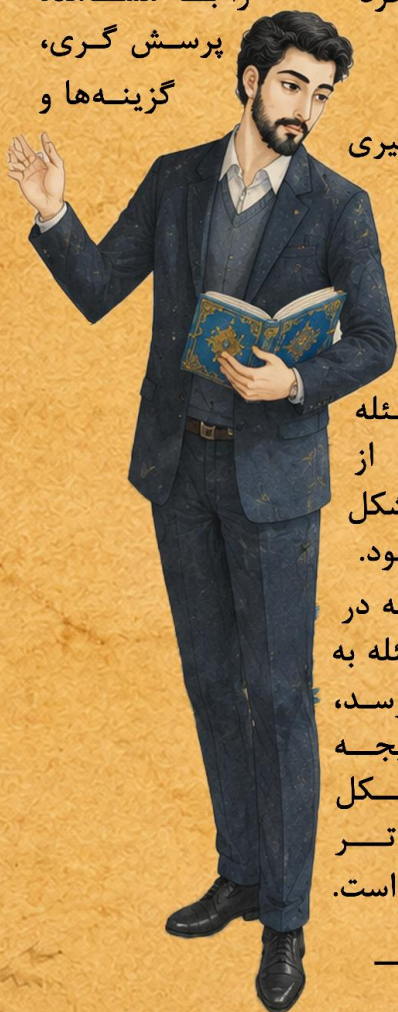
کلید عبور از چالش‌ها و ساخت آینده

یاسر احمدی، آموزش ابتدایی

زندگی سرشار از موقعیت‌هایی است که ما را با انتخاب، تعارض و دشواری روبه‌رو می‌کند. در چنین شرایطی، مهارت حل مسئله کمک می‌کند به جای واکنش عجولانه، ناامیدی یا فرار از مسئله، با آرامش بیشتری وضعیت را بشناسیم و برای آن راهی پیدا کنیم. این مهارت فقط یک روش ساده یا فرمول آماده نیست؛ بلکه نوعی شیوه فکر کردن است که فرد را به مشاهده

دقیق، پرسش‌گری، بررسی، تصمیم‌گیری مسئولانه دعوت می‌کند.

حل مسئله معمولاً از درست مشکل آغاز می‌شود. گاهی آنچه در ظاهر مسئله به نظر می‌رسد، تنها نتیجه یک مشکل عمیق‌تر است.



- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021).

Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10.4, 879 - 900.

<https://doi.org/2006.202/10.1556.1.00083>

- McGinnis, P. J. (2004). Social theory at HBS: McGinnis' Two FOs. *The Harbus*, Harvard Business School.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013).

Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29.4, 1841 - 1848.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

مهارت حل مسئله



پس از شناخت مسئله، لازم است فرد به بیش از یک راه حل فکر کند و خود را به نخستین گزینه محدود نسازد. در این مرحله، خلاقیت اهمیت زیادی دارد؛ زیرا ممکن است راه حل مناسب در نگاه اول دیده نشود. سپس باید هر گزینه را از نظر امکان اجرا، پیامدها، مزایا، محدودیت‌ها و خطرهای احتمالی ارزیابی کرد. راه حل انتخاب شده نیز پایان کار نیست؛ باید آن را اجرا، نتیجه را بررسی و در صورت لزوم، اصلاح کرد.

حل مسئله فقط برای مسائل شخصی کاربرد ندارد. بسیاری از اختلاف‌ها و مشکلات اجتماعی از سوء تفاهم، گفت و گوی ناکافی، قضاوت شتابزده و ناتوانی در شنیدن دیدگاه دیگران شکل می‌گیرند. هنگامی که این مهارت با همدلی، ارتباط مؤثر و همکاری همراه شود، افراد به جای مقصرجویی، برای یافتن راهی مشترک تلاش می‌کنند. در چنین فضایی، هر فرد سهم خود را در بهبود شرایط می‌پذیرد.

برای دانش‌جو معلم، حل مسئله اهمیت ویژه‌ای دارد. معلم آینده فقط انتقال‌دهنده درس نیست؛ او الگویی برای مواجهه دانش‌آموزان با دشواری‌ها نیز هست. دانش‌آموزی که یاد بگیرد مسئله را بشناسد، راه‌های گوناگون را بررسی کند و مسئولانه تصمیم بگیرد، در آینده توان بیشتری برای ساختن زندگی فردی و اجتماعی خود خواهد داشت. شاید مهم‌ترین پرسش زندگی این نباشد که چگونه از همه مشکلات دور بمانیم؛ بلکه این

باشد که هنگام روبه‌رو شدن با آن‌ها، چگونه آگاهانه و امیدوارانه عمل کنیم.

از مدرسه تا چرخ فقر



پیامدهای آموزشی و تربیتی کار کودک

محمد مهدی مرآتی، آموزش شیمی
کار کودک مسئله‌ای اجتماعی و حقوقی در جوامع معاصر است و پیامدهای آن به اقتصاد خانواده یا بازار کار محدود نمی‌شود؛ بلکه مسیر رشد آموزشی، تربیتی، روانی و اجتماعی کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودک برای پرورش توانایی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی خود، به محیطی امن و سرشار از یادگیری نیاز دارد. ورود زودهنگام به چرخه کار، این مسیر را مختل و بخشی از ظرفیت‌های کودک را تضعیف می‌کند.

کار کودک اغلب در بستر فقر، نابرابری، مهاجرت، اعتیاد، نبود حمایت اجتماعی یا ازهم‌گسیختگی خانواده شکل می‌گیرد. در این وضعیت، کودک به جای حضور منظم در مدرسه، زمان، انرژی و تمرکز خود را صرف کار می‌کند. این جابه‌جایی از یادگیری به بقا، احتمال افت تحصیلی و ترک



روایتی روان‌گاوانه از زخم‌های نامرئی جنگ (۱)

حسن حسن‌زاده، آموزش ابتدایی

زندگی سرشار از موقعیت‌هایی است که ما را با انتخاب، تعارض و دشواری روبه‌رو می‌کند. در چنین شرایطی، مهارت حل مسئله کمک می‌کند به جای واکنش عجولانه، ناامیدی یا فرار از مسئله، با آرامش بیشتری وضعیت را بشناسیم و برای آن راهی پیدا کنیم. این مهارت فقط یک روش ساده یا فرمول آماده نیست؛ بلکه نوعی شیوه فکرکردن است که فرد را به مشاهده دقیق، پرسش‌گری، بررسی گزینه‌ها و تصمیم‌گیری مسئولانه دعوت می‌کند.

آندری بولکونسکی، یکی از شخصیت‌های برجسته رمان جنگ و صلح تولستوی، در مقطعی زیر درخت بلوطی می‌ایستد که آن را خشک، فرسوده و بی‌اعتنا به آمدن بهار می‌بیند. این تصویر، فقط توصیف طبیعت نیست؛ گویی بازتاب وضعیت درونی انسانی است که پس از تجربه جنگ، فقدان و مرگ، امید خود را به آینده از دست داده است. جنگ تنها به بدن‌ها آسیب نمی‌زند، بلکه می‌تواند نگاه فرد به زندگی، امنیت، روابط انسانی و

مدرسه را بالا می‌برد. کار طولانی، خستگی، کمبود خواب، تغذیه نامناسب و استرس اقتصادی، حضور در کلاس و انجام تکالیف را دشوار می‌سازد. رابطه کار کودک و ترک تحصیل چرخه‌ای است: فقر کودک را به کار سوق می‌دهد؛ کار افت تحصیلی را تشدید می‌کند؛ افت تحصیلی انگیزه ادامه آموزش را کاهش می‌دهد؛ و ترک مدرسه، کودک را بیشتر در معرض اشتغال زودهنگام، کارهای غیررسمی و استثمار قرار می‌دهد. افزون بر این، کودک کار با مسئولیت‌های زودهنگام بزرگسالانه روبه‌رو می‌شود و فرصت بازی، ارتباط با همسالان، حمایت معلم و تجربه موفقیت در مدرسه را از دست می‌دهد.

افت تحصیلی فقط کاهش نمره نیست. شکست‌های تکرارشونده می‌تواند اعتمادبه‌نفس کودک را کاهش دهد و او را از محیط آموزش دور کند. محرومیت از مدرسه همچنین دسترسی او به مهارت، شغل مناسب، درآمد پایدار و مشارکت اجتماعی را محدود می‌سازد و به بازتولید فقر بین‌نسلی می‌انجامد. مدرسه محیط جامعه‌پذیری است؛ جایی که کودک نظم، همکاری، مسئولیت‌پذیری، حل مسئله و تعامل سالم را می‌آموزد. بنابراین، دورماندن از آن خسارتی هم آموزشی و هم تربیتی است. مقابله با کار کودک، به حمایت هم‌زمان از خانواده، آموزش و خدمات اجتماعی نیاز دارد.

و معنای ادامه‌دادن را نیز تغییر دهد.

تولستوی، که تجربه حضور در جنگ کریمه را داشت، در جنگ و صلح شخصیت‌هایی خلق می‌کند که با اضطراب، سوگ، انزوا، گناه و بحران معنا روبه‌رو هستند. گوشه‌گیری آندری پس از جنگ و مرگ همسرش را نباید به‌سادگی به یک تشخیص بالینی مانند اختلال استرس پس از سانحه فروکاست؛ با این حال، می‌توان آن را بازنمایی ادبی پیامدهای عمیق فقدان و تجربه‌های آسیب‌زا دانست. در برابر او، پیر بزوخوف در میدان نبرد و دوران اسارت، با چهره بی‌رحم مرگ مواجه می‌شود و در ارتباط با پلاتون کاراتایف، به بازاندیشی در ارزش‌ها و معنای زندگی می‌رسد.

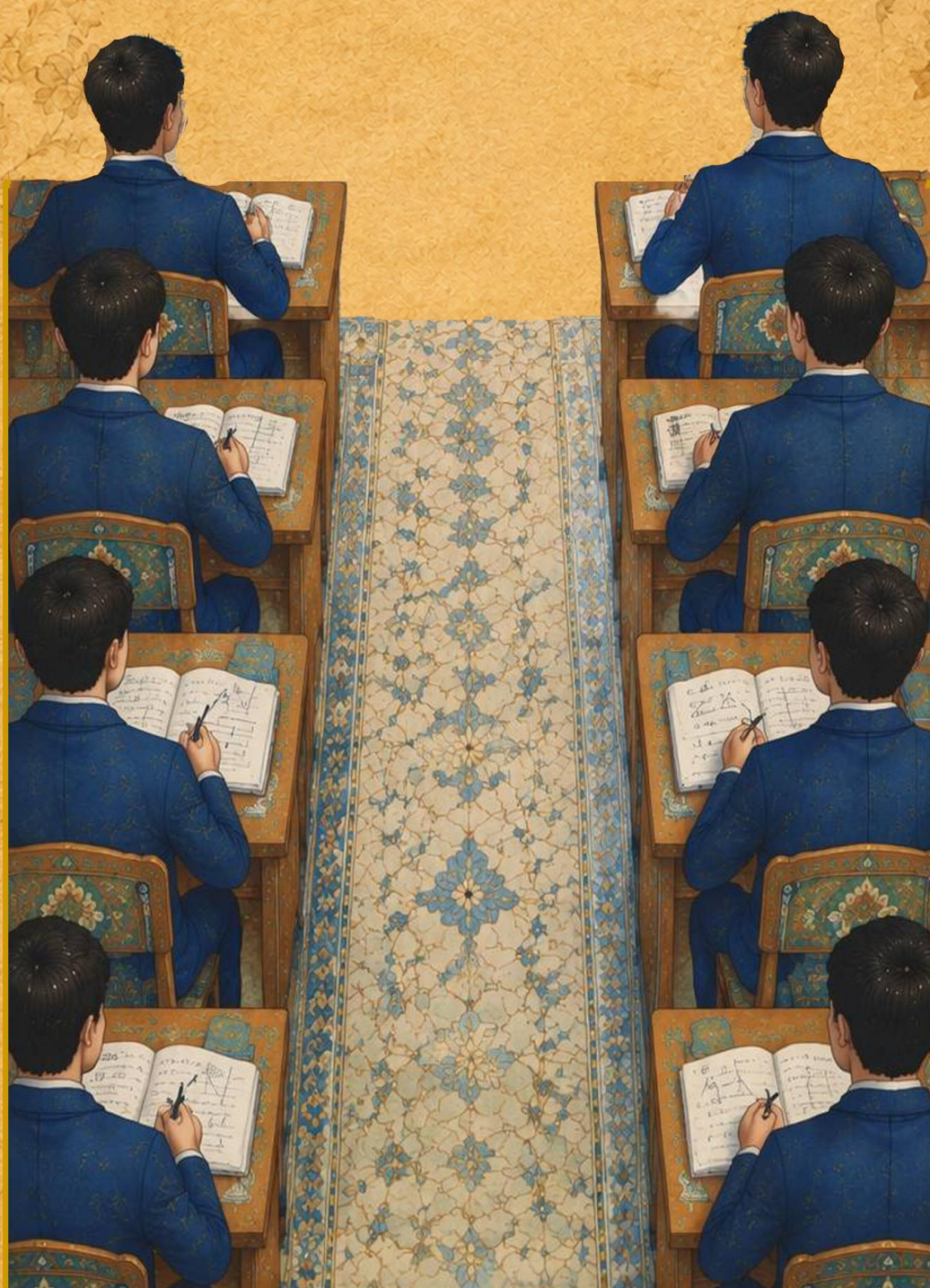
پیامدهای جنگ اغلب پس از خاموش شدن میدان نبرد نیز ادامه دارند. مشاهده خشونت، ازدست‌دادن عزیزان و قرارگرفتن در موقعیت‌های ناسازگار با ارزش‌های اخلاقی، می‌تواند به «آسیب اخلاقی» منجر شود؛ یعنی زخمی در باورهای فرد درباره خود، دیگران و درست و نادرست (Litz et al, ۲۰۰۹). همچنین، برخی پژوهش‌ها میان تجربه‌های جنگی، احساس گناه و نشانه‌های پس از سانحه ارتباط گزارش کرده‌اند (Van Voorhees et al, ۲۰۲۴).

با وجود این، روایت تولستوی صرفاً روایت شکست نیست. جان‌گرفتن دوباره درخت بلوط می‌تواند نمادی از امکان رشد پس از سانحه باشد؛ فرایندی دشوار که در آن فرد، بدون

فراموش کردن درد، معنایی تازه برای زندگی پیدا می‌کند (Habib et al, ۲۰۱۸). هرمان نیز در خوانش خود از آثار تولستوی، فقدان و یتیمی را از عناصر محوری جهان داستانی او می‌داند (Herman, ۲۰۲۴).

منابع

- Habib, A., Stevelink, S. A. M., Greenberg, N., & Williamson, V. (2018). Post-traumatic growth in (ex-) military personnel: Review and qualitative synthesis. *Occupational Medicine*, 68.9 617 - 625.
<https://doi.org/10.1093/occmed/kqy140>
- Herman, D. (2024). Tolstoi's orphans. *Slavic Review*, 83.2, 250 - 263.
<https://doi.org/10.1017/slr.2024.380>
- Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29.8. 695 - 706.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
- Van Voorhees, E. E., Dillon, K. H., Crombach, A., Beaver, T., Kelton, K., Wortmann, J. R., Nieuwsma, J. A., et



al. (2024). Enjoying the violence of war: Association with posttraumatic symptomatology in U.S. combat veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16.4.

618-625. <https://doi.org/10.1037/tra0001530>



بگو زود بر یار و یاران باد
سواری بیامد ز کوه و چکاد
سواری بیامد ز ایران زمین
که گیرد نشان دشمنان در کمین
- حسن حسن زاده -

