

۲۲ ۲۸ ۸ ۲۴

زندگیت را به نمایش نذار

www.ketab.ir

نویسنده:

دکتر آمنه مالمیر



مقدمه

شبکه های اجتماعی از گروه هایی عموماً فردی یا سازمانی تشکیل شده که از طریق یک یا چند نوع از وابستگی ها به هم متصل اند و در بستر یک جامعه اطلاعاتی پیچیده، کارکرد مؤثر شبکه همگرا را تصویر می کنند و موفقیت و محبوبیت روزافزون آنها به دلیل داشتن رنگ و بوی اجتماعی است. فرهنگ شبکه های اجتماعی شما را مجبور می کند همه چیزتان را به اشتراک بگذارید - تمام احساساتتان، افکارتان، اتفاقات زندگی تان، همه ی عکس های تان... حتماً متوجه منظورم هستید! اگر روزانه عکسی به اشتراک نگذارید یا فکری را توییت نکنید چه می شود؟ به نظرتان کم کم از دنیای بیرون محو می شوید یا اینکه نه خوشحال تر خواهید بود؟ در این کتاب برایتان می گویم که چرا لازم است زندگی شخصی تان را کاملاً شخصی نگه دارید.

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	خوشبختی
۱۰.....	نگاهی به تعریف شادی و خوشبختی
۱۳.....	لذت در مقابل خوشبختی
۱۴.....	خوشبختی در مقابل مفهوم و معنا
۱۵.....	بعضی ها ظاهراً خوشبختند
۱۹.....	روان شناسی خوشحالی انسان
۲۱.....	نقش دین در خوشبختی
۲۴.....	اینستاگرام سرزمینی ناشناخته از گونه های مختلف مجازی
۲۶.....	خودتان راه غیبت کردن را باز می کنید
۲۶.....	مشکلاتان را حادثه تر می کند
۲۷.....	به حرف دیگران اهمیت خواهید داد
۲۷.....	هیچ وقت فراموش نخواهید کرد
۲۸.....	مسائل شخصی
۲۸.....	امنیت تان مهم است
۳۱.....	باید برای نظراتی ارزش قائل باشید که واقعاً مهم هستند
	چیزهایی که در شبکه های اجتماعی به اشتراک می گذارید برای رئیس تان مهم است
۳۱.....	است
۳۳.....	عکس هایتان را با اسم تگ نکنید
۳۴.....	نمی توانید به همه اعتماد کنید
۳۵.....	فضای مجازی و هویت
۴۱.....	فضای مجازی و بحران هویت در ایران

- ۴۵..... اثرات شبکه های اجتماعی بر زندگی
- ۴۷..... سبک ارتباطات شبکه های اجتماعی
- ۴۸..... شبکه های اجتماعی اینستاگرام
- ۴۹..... تخریب بالای اینستاگرام
- ۵۰..... شبکه های اجتماعی و بانوان
- ۵۲..... شبکه های اجتماعی و موضوع فرزندآوری
- ۵۳..... شبکه های اجتماعی چگونه زندگی انسان ها را نابود می کنند؟
- ۵۳..... آزادی بیش از حد، پرورش باطنی هنجار شکنی
- ۵۴..... روبه رو شدن با قلدرهای مجازی
- ۵۶..... ترس از دیده نشدن، افزایش حسادت
- ۵۸..... نابودی سلامت شخصی و کاری
- ۶۲..... شبکه های اجتماعی وقت را هدر می دهند
- ۶۵..... اثرات منفی شبکه های اجتماعی بر روی افراد
- ۷۳..... شبکه های اجتماعی می توانند سودمند باشند
- ۷۵..... منابع

مقدمه

انقلاب ارتباطات، نوع جدیدی از ارتباطات مجازی را که خالی از روح حاکم بر روابط واقعی اجتماعی است به وجود آورده است. از طریق ماهواره، اینترنت و... جهان جدیدی به موازات جهان واقعی به وجود می آید. رسانه های الکترونیکی مخاطبان وسیع و متکثری دارند که مجموعه هایی از حیث محتوای نمادین را به این مخاطبان عرضه می کنند. در چنین شرایطی فضای مجازی شکل می گیرد و فرهنگ ها همه از طریق واسطه های الکترونیکی منتقل می شوند و مفاهیم زمان و مکان معانی تازه ای پیدا می کنند. فواصل زمانی و مکانی عملاً از میان برداشته می شوند و انتقال اطلاعات، داده ها و سرمایه ها و امکان ارتباط همزمان میان افراد در نقاط مختلف به وجود می آید.

همچنان که الگوهای ارتباطی به طور روزافزونی از مرزهای ملی فراتر می رود، آمار اتصال به اینترنت و کاربران آن به طور تصاعدی در حال رشد است. انتشار پرشتاب اینترنت، ماهواره و فناوری های دیجیتالی، ارتباط همزمان میان بخش های وسیعی از جهان را ممکن ساخته است. در نتیجه بسیاری از کنترل های ملی اطلاعات بی اثر شده اند. امروزه شبکه های اجتماعی سکان دار اقیانوس پرتلاطم اینترنت اند. شبکه هایی که مبتنی بر فناوری "وب ۲" فعالیت داشته و با اجتماع-گرایی مجازی نقش اساسی ای را

در معادلات رسانه ای جهان بازی می کنند. این وبسایت ها علاوه بر قابلیت شبکه سازی مجازی، امکان استفاده از فرصت های مختلف در فضای اینترنت را اعم از جست وجو، خواندن و به اشتراک گذاری اخبار، آپلود عکس و فیلم، نوشتن یادداشت ها و عضویت در گروه های مختلف، تحرک سیاسی فراهم کرده و این امر باعث اقبال کاربران اینترنتی به شبکه های اجتماعی شده است. فضای مجازی بسته به ساخت-های اجتماعی شکل می یابد و رشد فناوری، همگرایی رسانه ای و مسائل مربوط به آن، در شرایط اجتماعی گوناگون برون دادهای متفاوتی داشته است.

فضای مجازی شبکه های اجتماعی اینترنتی یکی از مهم ترین ابزارها برای نمود یافتن اثرات جهانی شدن است. افراد در مواجهه با این فضا و تکثر منابع در ساخت هویت، دچار تعلیق (به معنی معلق بودن و سردرگمی) می شوند. از بین رفتن زمان و مکان و نقش بیشتر فضا در دنیای مجازی تجلی آشکاری دارد. افراد در مواجهه با این فضای دوم، بنیان های هویت خود را متزلزل می بینند و دچار تردید و اضطراب می شوند. اگرچه شبکه های اجتماعی مجازی در فرایند ارتباطات می توانند دارای تأثیرات مثبت و منفی باشند، کتاب حاضر تنها بر جنبه های بحران زای این فرایند تأکید کرده است و یکی از آثار فضای مجازی شبکه های اجتماعی را در جوامع، به خصوص جوامع درحال گذار، ایجاد بحران هویت ملی و دینیو مشکلات روانی می داند. یافته ها نشان می دهد که براساس یک تقسیم بندی نسلی، نسل سوم بیشترین کاربران فضای مجازی در ایران بوده و بیش از نسل های دیگر در معرض آثار ناشی از شبکه های اجتماعی مجازی اند. فضای مجازی نوعی از بحران هویت را در میان طیف گسترده ای از جوانان به وجود آورده و این بحران هویت در زمینه های فردی ناهمگونی های هویتی را سبب

شده و به نحوی تعادل اجتماعی را متأثر کرده است. همچنین شبکه‌های اجتماعی مجازی، باعث تغییرات اساسی در نهادهای هویت‌ساز شده‌اند و عوامل معنا ساز هویتی را دستخوش تغییر نموده‌اند.

خوشبختی

دادا واسوانی^۱ می‌گوید "خوشبختی یا شادی واقعی یک ویژگی درونی یا حالت ذهنی است. اگر ذهن آرامی داشته باشید حتی اگر هیچ چیز دیگری نداشته باشید خوشحال هستید. اگر به همه‌ی چیزهایی که در دنیا می‌خواهید مثل قدرت، پول و لذت برسید اما ذهن آرامی نداشته باشید، نمی‌توانید شاد باشید."

تا به حال چند بار در زندگی از ته دل به خوشبختی کسی غبطه خورده‌اید؟ یا چند بار در دل خود با صدای بلند گفته‌اید: خوش به حال فلانی چقدر خوشبخت است؟ اصلاً... تا به حال چند بار در زندگی از ته دل به خوشبختی کسی غبطه خورده‌اید؟ اصلاً آیا شما آدم خوشبختی هستید و تا به حال خوشبختی خود را فریاد زده‌اید؟ یا بهتر است بگوییم شما خود را خوشبخت می‌دانید؟ به نظر شما ملاک و اندازه خوشبختی در چیست؟ اگر پول زیاد و ملک و املاک فراوان داشته باشیم خوشبختیم؟ یا خانواده خوب از نشانه‌های خوشبختی است؟ سلامتی و تن سالم داشتن خوشبختی است یا سفر به کشورهای خارجی ملاک خوشبختی است؟ در حقیقت، احساس خوشبختی و شادی نقش بسیار مهمی در زندگی ما دارد و می‌تواند تأثیر بسزایی در نحوه زندگی ما داشته باشد.