

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

نقش فناوری اطلاعات در سبک زندگی سالم

دکتر ربیع الله فرمان بر

دانشیار گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تقریباً این روزها همه ما در شبکه‌های اجتماعی عضو هستیم، استفاده بیش از حد از تلفن همراه و اینترنت تغییری در سبک زندگی ما ایجاد کرده است، اما به راستی چه کار کنیم تا هم از فضای مجازی و هم از زندگی روزمره خود لذت کافی ببریم. افراد همیشه به دنبال راه‌های کوتاه و سریع برای رفع نیازهای خود هستند و به درست بودن راهکار چندان توجهی نمی‌کنند. به همین علت اغلب افراد در اینترنت و شبکه‌های مجازی جواب سوالات خود را در کمترین زمان ممکن بدست می‌آورند و به صورت ناخود آگاه و حتی افراطی به استفاده از این ابزار ارتباطی روی می‌آورند. آسیب‌های نوپدید و از جمله آسیب‌های اجتماعی در دنیای مجازی به دلیل عدم وجود موانع، امکان برخورد با هرگونه پیام به ویژه پیام‌هایی است که برای افراد آسیب‌های جدی روحی روانی و اجتماعی به بار می‌آورند. شبکه‌های اجتماعی و محبوبیتشان در میان کاربران ایرانی تأثیرات مثبت و منفی بسیاری را به ارمغان آورده و سبک زندگی جدیدی را عرضه کرده و روابط خانوادگی را دستخوش تغییراتی کرده است. شبکه‌های اجتماعی با جذابیت بسیار خود، روابط خانوادگی را کم‌رنگ‌تر کرده است. با ظهور شبکه‌های اجتماعی و محبوبیت آن در میان ایرانیان عملاً کاربران، بخشی از حریم خصوصی خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند. شبکه‌های اجتماعی به دلیل دسترسی سریع‌تر و فراگیری در میان اکثر اقشار جامعه، بازار شایعات و اخبار غیر موثق را داغ‌تر کرده‌اند. پدیده دیگری که به سبک زندگی جدید ایرانی‌ها اضافه شده پیوستن به کمپین‌های مختلف در شبکه‌های اجتماعی است. یکی دیگر از مشکلاتی که نفوذ شبکه‌های اجتماعی به وجود آورده‌اند، رواج ادبیات نامناسب در نوشتار فارسی است. هیچ‌کسی نمی‌تواند مانع پیشرفت تکنولوژی شود، هیچ فردی نباید از این شبکه‌های اجتماعی به دور بماند، به‌روز بودن خیلی مهم و ضروری است. حضور در گروه‌های اجتماعی خوب است در صورتیکه زمانبندی کنیم و به اشتراک‌گذاری مطالب و محتواهای مناسب بپردازیم. همه ما با توجه به شغلی که داریم باید اطلاعات خودمان را در آن حوزه افزایش دهیم و شبکه‌های اجتماعی، سایت و خبرگزاری‌ها بهترین منابع برای این منظور هستند اما فقط کافی است که طرز استفاده از آنها را بدانیم و به صورت ۲۴ در این شبکه‌ها حضور نداشته باشیم. شبکه‌های اجتماعی را می‌توان شمشیر دو لبه‌ای دانست که علاوه بر تأثیرات مثبت، اثرات منفی نیز بر سبک زندگی و اخلاق هر جامعه‌ای به‌خصوص جوانان و نوجوانان دارد. شبکه‌های اجتماعی در عین حال که می‌توانند به‌شدت مفید و ترویج‌دهنده‌های ارزش‌های مختلف باشند به همان اندازه نیز می‌توانند برای جوامع و ارزش‌های آنها خطرناک و مخرب باشند. با این حال نمی‌توان مانع از گسترش و فراگیری این ابزار مجازی در میان کاربران شد اما با ایجاد و آموزش فرهنگ استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان ابزاری برای ارتباط با دنیا و عقاید مختلف می‌توان کفه ترازوی تأثیرات مثبت آنها را سنگین‌تر از اثرات منفی کرد. با آموزش آداب الکترونیک در مقاطع و سنین مختلف و همچنین آموزش به والدین می‌توان از این ابزار سایبری بهتر و درست‌تر استفاده کرد. بیابید به یکدیگر ارزش‌های قائل شویم قدر لحظات در کنار هم بودن را بدانیم و هوشمندانه از این وسیله‌ها که ما را از زندگی عادی دور می‌کند استفاده کنیم، ارتباط کلامی با خانواده را افزایش دهیم، با خانواده آخر هفته به تفریح برویم، با دوستانمان قرار بگذاریم بعد از دانشگاه به گردش برویم و رابطه‌های دوستی را صمیمی کنیم در این صورت روحیه ما شادتر شده و احساس تنهایی نخواهیم کرد.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله