چرا قاب روی دیوار؟!

منوچهر حبیبی

ایران نام زیبایی است که خیلی از مردم آن را دوست دارند وقتی هم که با پرچم سه‌رنگ آورده می شود که خیلی ها ذوق می کنند اما صرف نظر از این تعارفاتی که برخی از مسئولین می کنند ایرانیان عشق و علاقه ی خاصی به وطن و هم وطن های خودشان دارند بنابراین هر جا نام ایران برده می شود بسیاری از مردم و هم وطنان ما دلگرم می شوند برای همین عشق و علاقه است که بسیاری از مردم اسم ایران را روی فرزند و حتی محل کسب و کارشان گذاشته اند و می گذارند.

خلاصه شهر و نقطه ای در ایران نیست که نام ایران را نبینید، خارج از کشور هم که جای خود دارد. اصولا محل گرد آمدن ایرانیان خارج از وطن گذاشتن اسم ایران روی هتل، رستوران و ... است. خوب با این همه عشق و علاقه داخلی و خارجی دیگر مشخص است که چرا برخی از افراد به هنگام برگزاری انتخابات خودشان را کنار پرچم ایران (کشور) قرار می دهند و تکه کلامشان ایران می‌شود، حتی کسانی که اصلا اعتقادی به وطن‌پرستی ندارند. خلاصه به وقت کار و جلب نظر تماما ایرانی می شوند حالا چه اعتقادی به جنس با هویت ایرانی داشته باشند و چه نداشته باشند، چه بنز و بی‌ام و پرشه سوار باشند و یا این که نتوانند حتی سوار پیکان شوند به هر حال ایران، ایران است و وطن ماست.

خوب روزهای پایانی دولت دهم خبر آمد که احمدی نژاد اقدام به تاسیس دانشگاهی خواهد کرد و اسم آن دانشگاه را ایرانیان خواهد گذاشت گویا تا سرکار بود مجوز آن را هم از شورای انقلاب فرهنگی که خود، رئیس آن بود گرفت. البته سال هاست باب شده که هر کسی خواست کار فرهنگی کند بدون دنگ و فنگ کارش را راه بیاندازند تا از نظر فرهنگی مشکلی باقی نماند چون با فرهنگ سازی خیلی از مشکلات هم حل می شود اما نمی دانم دانشگاه ایرانیان متعلق به احمدی نژاد با چه نیاتی راه‌اندازی شده است. شاید به خاطر این باشد که همه ی اعضای کابینه نهم و دهم و مشاورین و معاونین ایشان سرکار باشند و متفرق نشوند و این دانشگاه وسیله‌ای گردد تا حضور مردمی ایشان حفظ شود. شاید هم دوستان وزیر و معاون و مشاور رییس دولت اصولا به کاری کمتر از استادی رضایت نمی دهند و قصد بازنشسته شدن ندارند، شاید هم برادران دانشجو می خواهند کار تفکیک جنسیتی دانشجویان را در این دانشگاه تکمیل کنند. خوب اگر بخواهیم روی حدس و گمان به قصد و نیات این عزیزان پی ببریم باید ده ها و صدها اما و شاید و اگر و مگر آورد اما یک سوال عمده این جا به ذهن می آید که واقعا طی این هشت سالی که احمدی نژاد در این کشور ریاست دو دولت را در اختیار داشت به موردی بهتر از تاسیس دانشگاه برنخورد که هم مناسب خودش باشد و هم مشکلی از مشکلات و معضلات جامعه و کشور کاسته شود؟ شاید بگویید مثلا چه کاری راحت تر، بهتر و با کلاس تر، چون دانشگاه زدن هست که این آقایان از پس اداره آن بر آیند و زود بازده باشد. باید بگویم اشتغال زایی کردن همان اشتغال‌زایی های سال دو و حتی سه میلیونی که حرف و صحبت آن بود و شعار گوش کر کن داخلی و خارجی احمدی نژاد بود بله کار و کار، این اولین اولویت و نیاز روز جوانان و مردم ایران بود و هست. بنابراین احمدی نژاد باید دارایی، نیرو و توان دوستان و همکارانشان را جمع می کرد و با احداث چند کارخانه ی تولیدی دست تعدادی از جوانان و فارغ التحصیلان بیکار را می گرفت تا روانه کشورهای خارجی نشوند. فقط طی ماه های پایانی دولت دهم چندین قایق مهاجران غیر قانونی به استرالیا در دریا غرق شد و شماری از سرنشینان آنها کشته شدند که متاسفانه تعدادی از آنان ایرانی بودند. ایرانی همان نام زیبایی که حتما احمدی نژادها از آن خوششان می آید، همان ایرانی‌هایی که برخی به آنان افتخار می کردند و وقتی اسم جوان ایرانی را می آورند چنان ذوق و شوق می کردند که گونه هایشان عنابی می شد. پس این دوستان که به فکر تاسیس دانشگاه افتاده اند باید بدانند که این روزها خانه‌ای نیست که فارغ التحصیل دانشگاهی در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد بیکار نداشته باشد!

این روزها دانشگاه های غیر دولتی ما به دست و پا افتاده اند تا بلکه بتوانند برخی از رشته ها و واحد های خود را حفظ کنند چرا که ذوق و شوق تحصیل کردن را با ندانم کاری با بی برنامگی و با لج بازی و خودخواهی از بین برده اند.

ای کاش این دوستان دانش دوست، دانشجو دوست بودند و به جای فکر جدا کردن دانشجویان، به جای بی روح کردن فضای سیاسی و علمی دانشگاه‌ها، به فکر حرمت و عزت آنان (دانشجویان) بودند. ای کاش به جای به کار بردن ابزاری از نام ایران، به فکر فرزندان ایران بودند، همان فرزندانی که با غیرت و رشادت جلوی هر تجاوز و تعرضی به خاک میهن را گرفته و باز می گیرند. بنابراین دانشگاه ایرانیان اگر می خواهد و می تواند باید در راستای خدمت به مردم ایران کار و فعالیت کند اما اگر قصد و نیات سیاسی برای حفظ ردپا و حضور سیاسی برای انتخابات آتی ریاست جمهوری و یا در اختیار گرفتن شوراهای شهر و شهرداری هاست همانا آینده ای بهتر از بنگاه‌های زودبازده و همان حیف و میل هایی که صورت گرفت پیش رو نخواهد داشت.

ای کاش برخی مسئولین کمی دورتر از نوک بینی شان را می دیدند آن گاه در تصمیم گیری ها جای مردم را خالی نمی گذاشتند. کشوری که هنوز جزء کشورهای جوان دنیاست باید در تصمیم گیری هایش همیشه و در هر حال به فکر آینده کودکان و نوجوانانش آن هم با برنامه ریزی و پیش بینی های حساب شده باشد.

دانشگاه ها و مراکز عالی وقتی به موسسات و بنگاه های مالی تبدیل شوند علاوه بر آن که باری بر دوش مردم و کشور می شوند موجب سرخوردگی و یاس دانشجویان و فارغ التحصیلانی می گردند که شاید همه ی عمر باید دانش و تجربه شان را در قالبی روی دیوار نظاره گر باشند. پس عزت ایرانیان و حرمت دانشگاه هیان را آن طور که بایسته و شایسته است ارج بگذاریم و بیش از این مسیر سقوط جایگاه دانشگاه ها، اساتید و دانشجویان را هموار نسازید.

اعتیاد و وظیفه اسلامی والدین در قبال فرزندان

قسمت اول

☑محبوبه میرکی

تجارب مواد مخدر پس از قاچاق زنان و کودکان و تجارب سلاح، سومین تجارت پر در آمد جهان محسوب می شود گرایش روز افزون جوانان به مواد افیونی چنان جدی است که علاوه بر نهادهای دولتی در ارایه راهکار و یاری به حل این معضل، NGO های گوناگونی در گوشه و کنار کشور به حل این مشکل همت گمارده اند و تمام تلاش خود را به کار بسته اند تا نه تنها میزان گرایش به این آسیب را کاهش دهند بلکه افراد مبتلا را معالجه نمایند. آمارهای منتشره از سوی مطبوعات در جامعه کنونی ایران بیش از ۲ میلیون نفر معتاد به صورت مشخص وجود دارند و حدود ۸۰۰ هزار نفر نیز به طور تفننی از این مواد استفاده می کنند از این رو چنین برآورد می شود که حدود ۴ درصد مردم کشور به اعتیاد گرایش دارند کمااینکه سن اعتیاد نیز رو به کاهش است از آنجا که تا کنون برخوردهای نظامی نتوانسته است ریشه این مواد خانمان سوز را از جامعه برکند و به اعتقاد کارشناسان این امر، پیشگیری سازنده تر و موثرتر از درمان است. انجام فعالیت‌های فرهنگی از اهمیت خاصی برخوردار می باشند یکی از مهمترین نیازهای اساسی نوجوانان و جوانان «احساس ارزش نسبت به خود» است که گاه با اصطلاحاتی چون «احترام به خود» و «عزت نفس» نیز از آن یاد می شود که تقویت آن می تواند در پیشگیری آنان به اعتیاد به مواد مخدر کمک شایانی نماید.

نوجوانی که با نگرشها و انتظارات و برخوردهای مناسب و مطلوب اعضای خانواده و جامعه به طور مناسب و ارزشمندی مورد تایید قرار می گیرد از سلامت روانی بیشتر و اعتماد به نفس بالاتری برخوردار است ولی بر عکس نوجوانی که با برخوردهای غیر مناسب و نامطلوب اعضای خانواده و جامعه مواجه می شود و نسبت به خود احساس بی ارزشی و بی کفایتی نماید به مشکلات و اختلالات روانی فراوان از جمله احساس حقارت، افسردگی، پرخاشگری، بزهکاری، زود رنجی، انواع اضطرابها ... مبتلا می گردد که همه اینها مقدمه ای خواهد بود که برای یک ساعت هم شده جهت تامین آرامش به سوی انواع مواد مخدر روی آورد از جمله معضلات اجتماعی که بر اساس رفتارهای نامطلوب خانواده و جامعه به وجود می آید و می توان به آن اشاره کرد فساد در ابعاد مختلف آن در جامعه است که عامل آن را اسلام تحقیر و استخفاف و پذیرش آن از طرف افراد جامعه می داند چنانکه فرعون را به عنوان سمبل برخورد تحقیر آمیز با انسان معرفی کرده است

« فاستخفف فرعون قومه فا اطلاعوه انهم کانوا قوما فاسقین »(۱)

فرعون قومش را استخفاف کرد، پس اطاعتش کردند که آنها قومی فاسق بودند عامل فساد قوم فرعون تحقیر و استخفافی است که از طرف فرعون صورت می گیرد لذا جهت جلوگیری از فسق و گناه در جامعه، دین مبین اسلام به روش « تکریم شخصیت » که از روشهای تربیتی انبیاء الهی است تاکید دارد بنابراین به اعتباری در برخورد با انسان دو نوع دیدگاه وجود دارد.

۱. دیدگاه « موسوی» که انسان را با کرامت و نحوه برخورد با او را برخورد از سر تکریم می داند.

۲. دیدگاه « فرعونی » که انسان را برای اینکه به زیر سلطه بکشد، استخفاف می کند، او را حقیر می داند و دست به تحمیقش می زند که اگر انسان خرد، خفیف و، سبک شد، تن به هر خواری و پستی می‌دهد، نیز از تبعات روش حقارت شکل گیری رذائل اخلاقی و اجتماعی است. از مردمی که حقیر شده باشند و شرافتشان لگد مال شده باشد نمی توان انتظار رفتاری شرافتمندانه داشت. چنانکه امام علی (ع) می فرماید « من کرمه علیه نفسه ها نت علیه شهوته » (۲) کسانی که شخصیت و شرافت معنوی دارند شهوات و تمایلات نفسانی در نظر آنان پست و کوچک است. و یا در جایی می فرماید « من کرمه علیه نفسه لم بنیها با لمعصیته» (۳) آنان که کرامت نفس دارند هرگز با ارتکاب گناه آن را پست و موهون نمی کنند خانواده‌ها اگر بخواهند به یکی از نیازهای اساسی فرزندان خود که همانا احساس ارزش و عزت نفس است به صورت صحیح پاسخ دهند و شاهد فساد و معضلات اخلاقی و اجتماعی از جمله اعتیاد و نارسایی‌های عاطفی - رفتاری و اختلالات روانی آنان نباشد باید نسبت به فرزندان خود دیدگاه «موسوی» یعنی دیدگاهی مبتنی بر کرامت داشته باشند. و نحوه بر خورد آنان بر خوردی از سر تکریم و عزت نفس باشد. و دنباله رو سیره انبیا و ائمه اطهار (ع) باشند که هم خود "کریم" بودند و هم بر خوردشان « کریمانه ».

◆ **راههای تکریم شخصیت:**

۱-از راههای تکریم شخصیت جوانان که اسلام تاکید دارد «نداشتن توقع بیش از توان »از آنان است دین و عقل اقتضا می کند برای قرار دادن تکلیف و مسئولیت به عهده افراد تواناییها و استعدادها و امکانات آنان را در نظر گرفته، توقعات خود را بر اساس توان آنان قرار دهیم بنابراین یکی از آفتهای زیانبار و دردناک تربیتی داشتن توقع بیش از حد توان از فرزندان است انتظاری خارج از طاقت او دارند و چون می بینند توقعاتشان برآورده نمی شود شلاق سرزنش و اهانت و تحقیر را بر گرده جان آنان فرود آورده، با این عمل او را دچار اضطراب و پریشانی و احساس حقارت می کنند چنانکه پیامبر اکرم (ص) می فرماید « رحم الله من اعان ولده علی بره قال قلت کیف یعینه علی بره ؟ قال یقبل میسوره ویتجاوز عن معسوره ولا یرهقه و لایخرق به» (۴) خدای رحمت کند کسی را که در نیکی و نیکوکاری فرزند خویش را کمک کند راوی حدیث پرسید ؟ چگونه فرزند خود را در نیکی یاری نمایند ؟

۲-حضرت در جواب چهار دستور داد.

۱-آنچه کودک در قوه و قدرت داشته انجام داده است از او قبول کند

۲-آنچه انجام دادن آن برای کودک سنگین و طاقت فرسا است از او نخواهد

۳-او را به گناه و طغیان وادار نکند.

۴-به او دروغ نگوید و در برابر او مرتکب اعمال احمقانه نشود.

۲-احترام در محافل و مجالس:

در دعوتها به بچه ها میدان داده شود - دعوت نامه های کتبی جداگانه به عنوان او نوشته و در کنار والدین حضور داشته باشد و در جای مناسب او را جای دهند

حضرت رسول اکرم (ص) می فرماید :« فاذا سمیتم الولد فاکرموه و او سعوله فی المجالس و لاتقبحوا له وجها »

(۵) وقتی نام فرزندانتان را می برید او را گرامی دارید و جای نشتن را برای او توسعه دهید و نسبت به او ترش رویی نکنید.

ادامه دارد...

رابطه ذهن و بدن

عباس خادم الحسینی

مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

قبل از هر توضیحی می خواهم یک خاطره از دوران نوجوانی ام برای تان تعریف کنم:

سال ها پیش وقتی که من یک دانش آموز دبیرستانی بودم، روزی به علت کاری که داشتم (شاید هم از روی تنبلی و شیطنت) تصمیم گرفتم دو ساعت آخر را در مدرسه نمانم و به هر شکلی که شده به قول معروف جیم شوم. برای این کار، خودم را به مریضی و بیحالی زدم. سرم را روی دستم گذاشتم و ادای مریض ها را در آوردم، چهره‌ای افسرده و بیحال به خود گرفتم، صدایم را تغییر دادم و اگر از من می خواستند که بایستم یا راه بروم، خمیده و شل و ول این کار را انجام می دادم.

یک ساعتی را به همین حال گذراندم تا بالاخره مسئولین مدرسه راضی شدند که این دانش آموز مریض را جهت استراحت و بهبودی به خانه بفرستند.

وقتی مجوز رفتن به خانه را گرفتم و پایم را از مدرسه بیرون گذاشتم گمان می کنید چه حالی داشتم؟ فکر می کنید خوشحال و پیروز از این که به مقصود خود رسیده بودم و موفق شده بودم مسئولین مدرسه را گول بزنم به هوا پریدم و با شادی و شور و شوق تا در خانه دویدم؟ جالب این جاست که اصلاً اینطور نبود.

شاید باورتان نشود اگر بگویم من واقعاً مریض شده بودم. از بس حال و روز یک فرد بیمار را به خود گرفته بودم و کاری کرده بودم که بیحالی و کسالت در چهره، صدا و رفتارم مشهود باشد، واقعاً احساس مریضی، بیحالی، کسالت و افسردگی می کردم.

آیا تا به حال برای شما هم پیش آمده که خودتان را به مریضی زده باشید؟ در این گونه مواقع فرد متقلب، خودش را بیحال و وارفته نشان می دهد، شل و ول رفتار می کند و چهره ای افسرده و بیمارگونه به خود می گیرد. نکته ی قابل تأمل اینجاست که چنین فردی (درست مثل خاطره ی نوجوانی من) بعد از این که فیلم بازی کردنش تمام شد واقعاً بی انرژی، کسل و بی روحیه خواهد بود.

روزی در یکی از سمینارهایم این خاطره را تعریف کردم. خانم مسنی دست بلند کرد و گفت که او نیز چنین تجربه ای را دارد. وقتی تقاضا کردم تا تجربه اش را با ما در میان بگذارد گفت: «نوه ی کوچکی دارم که از بین بازی های کودکانه، دکتر بازی را خیلی دوست دارد و همیشه از من درخواست می کند تا با هم دکتر بازی کنیم. بدین صورت که او می شود دکتر و من نقش مریضی را بازی می کنم که سردرد دارد. عجیب اینجاست که بعد از هر بازی، واقعاً سردرد می گیرم».

علت چنین اتفاقاتی در تأثیر پذیری ذهن و جسم از یکدیگر خلاصه می شود. دکتری هری آلدر در کتاب NLP در ۲۱ روز می گوید: «ذهن و جسم هر دو به یک سیستم تعلق دارند و بر یکدیگر تأثیر متقابل می گذارند. شما می توانید با تغییر رفتارهای خود بر ذهن تان تأثیر بگذارید و با تغییر ذهنیت خود بر اندام تان تأثیر گذار باشید».

آیا تا به حال متوجه تأثیر حالت فیزیک و جسمی خود بر روحیه و احساسات تان شده اید؟ آیا می دانید هر گونه تغییر مثبت در جسم و حالت فیزیکی بدن، بلافاصله احساس فرد را در راستای بهتر شدن تغییر خواهد داد و این تغییر مثبت باعث می شود که فرد بهتر بیندیشد، بهتر تصمیم بگیرد و روحیه ای دو چندان داشته باشد.

بنابر آنچه گفته شد می توان چنین نتیجه گرفت که یکی از زود بازده ترین راهکارهایی که به وسیله ی آن می توانید سطح شادی درونی خود را بالا ببرید، تغییر دادن حالت فیزیکی و جسمی بدن تان در راستای استحکام و استواری است. از آنجایی که ذهن و بدن به طرز جالب و شگفت انگیزی با هم در ارتباط هستند و هر کدام روی آن دیگری تأثیر مستقیم دارد می توان دریافت که حالت و وضعیت جسمی شما در میزان و سطح شادی درونی تان بسیار نقش دارد. به خاطر داشته باشید که شما با ایجاد مختصر تغییراتی در حالت و فیزیک بدنی تان (که بسیار ساده، راحت، امکان پذیر و بی هزینه خواهد بود) پیام های سازنده و مثبتی را به ذهن ناخودآگاه خود مخابره می کنید و این انتقال پیام باعث می شود که سطح شادی درونی شما تا حد قابل ملاحظه ای ارتقا یابد و احساسات خوب و نشاط بخش در شما تولید شود.

البته در نظر داشته باشید که این مساله ارتباط چندانی به سلامت فیزیک بدنی شما ندارد. یعنی ممکن است شما یک معلول جسمی که با عصا و یا ویلچیر حرکت می کند باشید اما باز می توانید فیزیک بدنی خود را در حالتی قرار دهید که بهترین احساسات را در خود بیافرینید.

تغییر حالت جسمانی و فیزیک شما، حتی تغییر نحوه ی تنفس یا نحوه ی راه رفتن تان می تواند احساسات و روحیه ی شما را تغییر دهد. بنابراین عاقلانه تر آن است که حالت بدنی خود را در وضعیتی مطلوب و سرحال قرار دهید تا بر شادی درونی خود بیفزایید و مطمئن باشید از این که شکل و شمایل کسانی را به خود بگیرید که به قول معروف کشتی های شان غرق شده و حسابی باخته‌اند هیچ نتیجه ای جز افزودن بر غم ها و ناراحتی ها عایدتان نخواهد شد.

اگر می خواهید در خدمت خودتان باشید و قدمی برای بهبود کیفیت زندگی خود بردارید، قبل از هر چیز بهتر است بدانید که تا حد امکان نباید در قالب انسان های افسرده، مأیوس، بیحال و شکست خورده قرار بگیرید. مشخصات ظاهری این افراد را حتماً می دانید. انسان هایی بی حوصله، بی روحیه، خمیده و شل و ول با سری که معمولاً به پایین کج شده، به آرامی و بی حالی صحبت می کنند، دائماً به پایین نگاه می کنند، حوصله ی هیچ کاری را ندارند و کمبود انگیزه و انرژی در همه ی وجودشان پیداست.

تمام این مشخصات دقیقاً نقطه ی مقابل نشاط و شادابی است. انسانی که به دنبال بالاتر بردن سطح کیفی زندگی اش است و می خواهد زندگی بهتر، شادتر و موفق تری را تجربه کند باید درست بر عکس این حالات فیزیکی را داشته باشد. چنین فردی باید سرخود را بالا بگیرد، گردن خود را راست و افراشته نگهدارد، صاف بایستد، محکم و استوار قدم بر دارد، سینه ی خود را شجاعانه جلو بدهد، نفس هایی عمیق بکشد، با نشاط و گیرایی خاصی صحبت کند و انرژی، انگیزه، هیجان و امید در همه ی وجود و حرکاتش موج بزند. مسلماً فردی با این مشخصات، خیلی راحت تر و مسلط تر می توانند بر هر گونه ناراحتی و خمودی حاصل از غم ها و ناراحتی ها چیره شود.

اگر به دلیل وجود مشکلات، کمبودها و یا ناراحتی هایی که احتمالاً دارید، حالتی غمگین و افسرده به خود بگیرید، بدانید که قرار گرفتن در این حالت جسمی، نه تنها مشکلی را از شما حل نمی کند بلکه به طور ناخواسته بر مقدار ناراحتی ها و غم های تان می افزاید یا به عبارت دیگر مشکلی بر مشکلات شما می گذارد. چرا که قرار گرفتن در وضعیت بد جسمانی، ناخودآگاه احساسات بد و ناخوشایندی را در شما تولید می کند.

اگر شکل انسان های مغموم و افسرده را به خود بگیرید حتی اگر مشکلی هم نداشته باشید احساس مشکل داشتن می کنید و این یک قانون اجتناب ناپذیر است. در نظر داشته باشید که در هر حالت جسمانی ای که باشید تحت تأثیر همان حالت زندگی خواهید کرد. پس چه بهتر که همیشه حالت انسان‌های پر انگیزه، شاد، امیدوار و سرحال را به خود بگیرید تا بهتر بتوانید بر مشکلات خود غلبه کنید.

واقعیت قضیه این است که چه بخواهیم و چه نخواهیم، چه خوش مان بیاید و چه نیاید، مشکلات، سختی ها، غم ها و ناملایمات در زندگی همه ی ما انسان‌ها وجود دارد. به طوری که می توان گفت این موارد، بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی هر کدام از ما را تشکیل می دهند. آنچه بسیار اهمیت دارد وجود این ناملایمات نیست بلکه چگونگی برخورد ما با آنهاست. این که چطور به صورت منطقی و اساسی با ناملایمات زندگی خود بجنگیم و پیروز شویم بیش از وجود ناملایمات اهمیت دارد.

اولین راهکار برای جنگیدن با این موارد، ایجاد شادی درونی است و اولین راهکار برای ایجاد شادی درونی، قرار گرفتن در وضعیت جسمی و فیزیکی مناسب است. حالت جسمی مناسب و رو به راه باعث می شود بهتر بتوانید بر احساسات و روحیات خود مسلط شوید و در نتیجه عملکرد بهتری داشته باشید.

اگر سال هاست عادت کرده اید که حالت و فرم نامناسبی به بدن خود بدهید بهترین راهکار برای خروج از این عادت مخرب و ناپسند، ورزش کردن است. به طور کلی با ورزش کردن به راحتی می توانید وضعیت فیزیکی و جسمی خود را در راستای رسیدن به شادابی بیشتر تغییر دهید. البته تمرین کردن نیز در این مورد نقش مهم و تأثیر گذاری دارد. تمرین کنید خوب راه بروید، خوب بنشینید، خوب باشید، خوب حرف بزنید، خوب بخوابید و...

به عنوان انسانی که دوست دارد در وضعیت بهتری زندگی کند تلاش کنید تا همواره در یک حالت بدنی خوب و انرژی بخش باشید تا این حالت، شما را در رسیدن به شادابی و نشاط بیشتر کمک کند و کیفیت زندگی تان را بالاتر ببرد.

همه چیز درباره نرم افزارهای جاسوسی

اگر رایانه شما کند شده است، بخصوص زمانی که با اینترنت کار می کنید، اگر بدون اینکه پنجره جدیدی باز کنید، پنجره های تبلیغاتی باز می شوند و اگر تعداد زیاد تبلیغات اینترنتی کلافه تان کرده، احتمالا یک جاسوس فعال و پنهانی در رایانه شما جاخوش کرده است. به این نوع برنامه های جاسوسی Spy Ware گفته می شود.

◆ **چه نرم افزارهایی، نرم افزار جاسوسی اند؟**

نرم افزارهای جاسوسی Spy Ware ها نرم افزارهایی هستند که به صورت پنهانی وارد رایانه شما شده و مخفیانه فعالیت های شما را زیر نظر می گیرند. این برنامه ها آماده اند تا زمانی که شما در اینترنت به گشت و گذار می پردازید، شما را تعقیب کرده و تبلیغات متناسب با علاقه شما را نمایش دهند. البته ناگفته نماند این یکی از بی آزارترین کارهایی است که آنها انجام می دهند. این نرم افزارهای غیر قانونی اطلاعات و مشخصات رایانه شما را برای صاحبان خود می فرستند و آنچه می توان با این داده های با ارزش جمع آوری شده از سراسر دنیا انجام داد یا بلاهایی که بدین طریق بر سر رایانه ها می آورند، خارج از تصور من و شماست. به نرم افزارهایی که برنامه ریزی شده اند تا تبلیغات هدف دار را به شما نمایش دهند Adware نیز گفته می شود Adware. ها و همه برنامه هایی که بدون رضایت صریح کاربران فعالیت می کنند، مانند اسب های تروا و ابزارهای کنترل از راه دور رایانه (Remote) در دسته نرم افزارهای جاسوسی قرار می گیرند.

◆ **طرز کار نرم افزارهای جاسوسی:**

زمانی که تعداد برنامه های جاسوسی روی رایانه افزایش می یابد، آنها شروع به استفاده از منابع رایانه می کنند و در نهایت باعث مسدود شدن پهنای باند می شوند. آزاردهنده ترین چیزی که در مورد این نرم افزارها وجود دارد، احساس نا امنی است. چون کانال ارتباطی مخفیانه ای ایجاد می کنند که هر گونه اطلاعاتی می تواند توسط این خطوط ارتباط رد و بدل شود مانند نام ها و رمزهای عبور. همچنین یک نرم افزار جاسوسی بی آزار می تواند با باز کردن این کانال، موجبات وارد شدن برنامه های جاسوسی مخرب به سیستم را فراهم کند یا اطلاعات محرمانه و حیاتی را برای رقبا بفرستد.

یکی دیگر از نتایج وجود این نرم افزارها در سیستم همان طوری که قبلا هم گفته شد، کند شدن سیستم است؛ زیرا این نرم افزارها هر چه گسترش می یابند منابع بیشتری را به خود اختصاص می دهند. برای مثال یک برنامه جاسوسی به تنهایی حدود ۳۰۰ فایل را نصب کرده و ۵۰۰ ورودی به رجیستری اضافه می کند.

◆ **نرم افزارهای جاسوسی از این راه ها وارد می شوند:**

برنامه های جاسوسی از طرق مختلف وارد سیستم شده و خود را نصب می کنند. برای مثال می توانند از طریق کلیک کاربر روی یک پنجره تبلیغاتی وارد شوند یا از طریق باز کردن فایل الحاقی ایمیل (Attachment) یا نصب برنامه های رایگان. بد نیست بدانید رایانه هایی که Patch های ویندوز را نصب نکرده اند. نامزدهای خوبی برای حمله هستند. در این حمله ها کدهای مخرب پنهان شده در وب سایت ها، کاربرانی را که دارای اینترنت اکسپلورر های آسیب پذیر و تنظیمات ضعیف امنیتی هستند، شناسایی کرده و براحتی و بدون این که کاربر حتی روی سایت یک کلیک کند، خود را نصب می کند.

◆ **راه های مقابله با نرم افزار های جاسوسی:**

جلوگیری از نفوذ نرم افزارهای جاسوسی کار چندان آسانی هم نیست، برای این که از خطرات آنها در امان بمانید، لازم است کارهای زیر را انجام دهید:

۱-نصب یک فایروال (Firewall)

۲-مهمترین اقدام به روز بودن و نصب همه Patch های ارائه شده توسط مایکروسافت است.

۳-نصب یک برنامه آنتی ویروس خوب و به روز نگه داشتن آن می تواند کمک بزرگی برای شما باشد.

۴-به هیچ وجه برنامه های رایگان را از سایت های ناشناخته و نا معتبر دریافت و نصب نکنید.

۵-فایل های الحاقی ایمیل را اجرا نکنید.

☑مهندس زهره یزدانی-کارشناس IT شبکه بهداشت و درمان