

## سبک ارتباط



حرف‌های مجازی، قلب‌های مجازی و قهرهای مجازی

# تمام زندگی در یک صفحه نمایشگر!

### ■ نگین خلیج سرشکی

امروز برای اولین بار بعد از مدت‌ها احساس کردم چقدر دلم برای رنگ آبی آسمان تنگ شده‌است. امروز بعد از روزها متوجه شدم چقدر دلم می‌خواهد در چشم آدم‌ها نگاه کنم. ما خیلی وقت است که دیگر گرمای نگاه یکدیگر را از دست داده‌ایم. چقدر دنیای امروز ما کوچک شده‌است. دیگر خبری از صدای بلند خنده‌های وسط مهمانی نیست. دیگر بوی چای و هل و گل محمدی صادر بزرگ را نتفیس نمی‌کنیم. دیگر دور یک میز نشستن و شام خوردن برای ما مثل همیشه مزه برنج زعفرانی و چلوگوشست چرب و چیلی مامان و سالاد شیرازی و دوغ نعنایی ندارد. ما چنان غرق یک چهار ضلعی شیشه‌ای شده‌ایم که همه چیز برای ما طعم و بوی فیلتر شکن و اینستاگرام و عکس و قلب فرمز بی‌جان می‌دهد. قلبی که از خود تیپدنی ندارد و باید دو بار بر سر آن بزنی تا به کار افتد! پیام‌هایی که دیگر لذت نامه نوشتن را از بین برده‌اند. چند فایل صوتی تمام اشتیاق شنیدن بوق بوق آزاد و باز کردن سیسم همیشه گره خورده تلفن را از بین برده‌اند.

### ■ سفرهای در یک صفحه

این روزها چنان غرق سرعت ارتباطات و به اصطلاح عصر فناوری شده‌ایم که بوی کاغذ کتاب نورا فراموش کرده‌ایم. آخر ما عادت کرده‌ایم کتاب را در هزار و یک جور برنامه الکترونیکی مختلف بخوانیم و بر رخ عالم و آدم بکشیم که ما تلفن‌های لمسی و اینترنت نامحدود برای خریدن الکترونیکی کتاب داریم. ما عادت کرده‌ایم رنگ سفره را از پشت هزار و یک صفحه اینستاگرامی ببینیم و موزه و موزه کیک را از لایه‌لای پیام‌های زیر یک عکس احساس کنیم.

### ■ قلب‌های توستری خور

اصلا آنسانی که شامه، چشم و دهانش الکترونیکی شود را می‌شود انسان نامید؟ انسانی که قلبش به قلب فرمز توستری

## سبک رفتار

### ■ ساحل گرامی

در دنیای پر از فاه، امکانات، پیشرفت و تکنولوژی امروز حتی به سختی می‌شود روزهایی را به خاطر آورد که اینترنت نبود و گاهی به این می‌اندیشیم که بدون وجود موبایل و اینترنت روزهای خود را چگونه می‌گذرانید؟ واقعا حوصله‌مان سر نمی‌رفت؟ اینکه عکس‌هایمان را به اشتراک نمی‌گذاشتیم اذیت‌کننده نبود؟ اینکه در بند لایک و کامنت نبودیم عجیب نبود؟ احساس خلأ نمی‌کردیم؟ اینکه نهایت استفاده ما از موبایل تماس‌های کوتاه بود افت نداشت؟ در هر حال گذشت و گذشت و وضعیت تکنولوژی و اینترنت به حدی رسید که در حال حاضر دورترین روستاها شاید امکانات آنچنانی نداشته باشند اما از نعمت اینترنت و تلفن‌های هوشمند بر خوردار هستند. فراگیری شبکه‌های اجتماعی و عادت به این رسانه‌ها باعث شد درباره مشکلاتی به نام اعتیاد اینترنتی بنویسیم. اعتیاد، بیماری مزمنی است که در مدارهای پاداش، انگیزه، حافظه و دیگر قسمت‌های مغز اختلال ایجاد می‌کند و عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه مصرف مواد مخدر، فرد برای دستیابی به پاداش (لذت) یا تسکین نشانه‌های جسمی و روانی مجبور به مصرف مواد روانی می‌شود و این چرخه همین طور ادامه پیدا می‌کند.

علامت بارز اعتیاد به این شرح است: عدم کنترل رفتار، میل شدید به مصرف، ناتوانی در پاک ماندن مداوم و مختل شدن روابط با دیگران. در اغلب موارد واژه اعتیاد اشاره به مواد مخدر یا الکل دارد، در حالی که امروزه انواع دیگری از اعتیاد شناخته و به طور رسمی در کتاب‌های آسیب‌شناسی اختلالات روانی آورده شده‌است که در این میان می‌توان به اعتیاد به قمار، پر خوری، تماشای تصاویر مستهجن، استفاده از اینترنت یا خریدهای افراطی و بی‌مورد اشاره کرد.

اعتیاد به اینترنت به استفاده بیش از اندازه از فضای

خورد و میلیمتری وابسته شده‌است را می‌توان انسان صدا کرد؟ تمام لذت‌های زندگی، تمام حرف‌ها، تمام دردها، تمام همدلی‌ها و تمام تلاش‌های این انسان به اصطلاح انسان در یک چهار گوش خلاصه شده‌است. می‌خواهد با محیط‌زیست همدردی کند، پس اول باید عکس در جنگل بیندازد و در برنامه‌اش پست کند. می‌خواهد به فقرا کمک کند، اول باید متنی بلند بالا بنویسد و در گروه‌های مختلف و هزار و یک برنامه ارتباط جمعی به اشتراک گذارد. می‌خواهد دوستان خود را برای شام دعوت کند، پس فامیل و اطرافیان باید عکس غذاهای رنگ و وارنگ او را ببینند و قلب توستری خور برای او فرستند.

### ■ حرف‌های پیامکی و دلگرمی‌های الکترونیکی

جالب است اگر عروس فلائی یا خواهر فلائی برای او یک پیام هم بفرستند، پس در حد آسبیز هتل‌های چندین و چند ستاره جهانی قدرت به دست آورده‌است. اگر ماشین جدید بخرد پس باید یک دور در خیابان اندر زگو بچرخد و فیلمی در حال گوش دادن به یک آهنگ کلاسیک در صفحه شخصی خود به اشتراک بگذارد در حالی که اگر از او پرسید باخ یا بتهوون چه کسانی هستند، فقط فیجندی می‌زند و می‌گوید حتماً آدم‌های جالبی بوده‌اند. وقتی تمام زندگی و خواست‌های ما به چهار پیام و آیراز احساس دروغین بسته و زنجیر می‌شود راهی جز تباهی افکار و باورهایمان باقی نخواهد ماند. ما حتی مراسم‌های غم و عزاداری را هم از سر و تظاهر و چند عکس و متن و به اصطلاح دل نوشته بر گزار می‌کنیم. حتی دینار از رفتگان هم برای ما مایه تظاهر شده‌است. حرف‌های پیامکی و دلگرمی‌های الکترونیکی جای دست در دست و چشم در چشم را گرفته‌اند. حتی قهر و دوستی‌مان هم مجازی شده‌است.

### ■ اعتیاد اینترنتی یا تنهایی، مقصر کدام است؟

یکی نیست از ما بپرسد گرمای کلام خود را به چه قیمتی فروخته‌اید. گاهی غرق شدن در دنیای بدون مسره و نه احساس حقارت، وابستگی و اعتیاد را در وجود ما بیدار

آرام آرام اعتیاد خود را کنار بگذارید

## حالم خوب نیست، کمی اینترنت به من تزریق کنید!



### ■ کامپیوتر و بازی‌های ویدیویی

مجازی، کامپیوتر و بازی‌های ویدیویی گفته می‌شود که فرد به طور وسواس گونه و فزاینده‌ای درگیر بازی‌های آنلاین، حراجی‌ها و سایت‌های قماربازی و صفحات شبکه‌های اجتماعی می‌شود. در این شرایط فرد بدون هیچ هدف خاصی در فضای مجازی و وب سایت‌ها پرسه می‌زند و هنگامی که به اینترنت و گوشی موبایل دسترسی ندارد بر آشفته می‌شود و به هر دری می‌زند تا اینترنت پیدا کند.

شدت این اختلال به حدی می‌رسد که فرد صبح خود را با چک کردن صفحات مجازی آغاز می‌کند، شب با گوشی به بستر می‌رود و حتی هنگام غذا خوردن گوشی‌اش دستش نمی‌افتد. این اشخاص از فضای مجازی برای فرار از تنهایی، احساسات منفی و افسردگی استفاده می‌کنند و فضای مجازی و آنلاین را به دنیای واقعی ترجیح می‌دهند.

## درد

تمام لذت‌های زندگی، تمام حرف‌ها، تمام دردها، تمام همدلی‌ها و تمام تلاش‌ها در یک چهار گوش خلاصه شده‌است. می‌خواهد با محیط‌زیست همدردی کند، پس اول باید عکسی در جنگل بیندازد و در برنامه‌اش پست کند. می‌خواهد به فقرا کمک کند، اول باید متنی بلند بالا بنویسد و در گروه‌های مختلف و هزار و یک برنامه ارتباط جمعی به اشتراک گذارد. می‌خواهد دوستان خود را برای شام دعوت کند، پس فامیل و اطرافیان باید عکس غذاهای رنگ و وارنگ او را ببینند و قلب توستری خور برای او بفرستند

می‌کند. این وابستگی ما از کمبودهایمان جان می‌گیرد. هر چقدر تنهایی انسان پر رنگ‌تر شود، این اعتیاد هم رنگین‌تر می‌شود. نمی‌دام به طور دقیق از کجای راه، انسان تنها شده‌است. تنهایی او باعث اعتیاد اینترنتی‌اش شده‌است یا اعتیاد اینترنتی او را تنها کرده‌است؟

اگر بخواهیم به طور دقیق نگاه کنیم یک جایی زنجیره زندگی بشر دچار پارگی شده‌است و این تنهایی نسل به نسل به همه منتقل می‌شود. اعتیاد و وابستگی همیشه یک دلیل مشترک دارند و چنین دلیلی تا بد باعث اعتیاد خواهد بود. مگر اینکه همه به خوبی چشم و دل را باز کنیم و یک بار برای همیشه از شر وابستگی‌هایمان رها شویم. دلیل مشترک چیزی جز نیاز نیست. نیازی که برآورده نشده‌است و تنها در روی درد می‌گذارد. نیازی که شنیده

## درد

این روزها چنان غرق سرعت ارتباطات و به اصطلاح عصر فناوری شده‌ایم که بوی کاغذ کتاب نورا فراموش کرده‌ایم. آخر ما عادت کرده‌ایم کتاب را در هزار و یک جور برنامه الکترونیکی مختلف بخوانیم و به رخ عالم و آدم بکشیم که ما تلفن‌های لمسی و اینترنت نامحدود برای خریدن الکترونیکی کتاب داریم. ما عادت کرده‌ایم رنگ سفره را از پشت هزار و یک صفحه اینستاگرامی ببینیم و موزه و موزه کیک را از لایه‌لای پیام‌های زیر یک عکس احساس کنیم.

## نگاه



چرا صفای دورهمی‌ها کم شده‌است؟

## دیگر هیچ دوستی جانش را برای ما نمی‌دهد

### ■ سها سپهری

کم‌رنگ شدن ارتباط درون خانواده‌ها و اقوام از معضلاتی است که در جامعه امروز رایج شده و ناراضیتی برخی بزرگان را به بار آورده‌است. مدت‌هاست که دوری گزیدن از یکدیگر جای دور هم جمع شدن را گرفته و اغلب مردم را با عبارت «دوری و دوستی» آشنا کرده‌است. به قول مادرم آنان که می‌گویند دوری و دوستی با طعم دوری نجشیدنداند یا دوست نبوده‌اند.

مشکلات و مسائل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی از جمله دلایلی است که در سبک زندگی‌ها تغییر ایجاد کرده‌است. این روزها چشم و هم‌چشمی و حسادت به قدری پر رنگ و نمایان است که دیگر صمیمیت را از بین برده‌است. دپروز حسرتی شده برای امروز! چرا دپروز عید عطر دیگری داشت؟ چرا دپروز خانه مادر بزرگ صفای دیگری داشت؟ چرا تنها در عید و یلدا دینارها نازه می‌شود؟ فضای مجازی دوری را مجاز کرده یا اخلاق‌هایی که بوی محبت نمی‌دهد؟

شاید ریتم زندگی‌مان از نت اصلی خود خارج شده که اینچنین وجهه دلخراشی به باور آمده‌است. بگنیم از آنهایی که در فضای مجازی غرق شده‌اند و نه تنها با دیگران بلکه هم خودشان هم دیوار کشیده‌اند. اما این روزها شاهد دیوارهایی هستیم که دیگران با رفتارشان به روی ما می‌کنند و از یک رابطه خوب با ما ممانعت می‌کنند.

شاید گاهی به گوشی‌های بی‌جان خود بی‌دلیل پناه نمی‌بریم. شاید در جمعی که نشسته‌ایم از جنبه‌های خوب زندگی یاد کنیم به‌از گرفتاری‌هایی که هر روز با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم. بپرهیزیم از سرک کشیدن در زندگی اطرافیان. یادمان باشد خوشی خریدنی نیست، ساختنی است. در ساختن خوشی‌ها برای ما بگوئیم.

## سبک مراقبت

وقتی خانه کافی نت می‌شود

## خانواده، فقط ۵ دقیقه!

### ■ بهنام صدقی

این موضوع که پل‌ها و راه‌های ارتباطی به هم نزدیک‌تر شده‌اند نه تنها باعث دوری ما از هم نخواهد شد، بلکه این تکنولوژی در مواقع خاص مانند ارتباط گیری فوری با پلیس، آتش‌نشانی، فوریت‌های پزشکی و... بسیار هم مفید واقع شده‌است. در حقیقت مشکل در کمبود آگاهی و فرهنگ‌سازی نکردن در رابطه با فضای مجازی و ابزارهای هوشمند و پیشرفته‌های مانند گوشی موبایل، تبلت و... است. برای مثال گاهی که وارد جمعی می‌شویم انگار وارد گیم‌نت شده‌ایم. شوریختانه باید گفت امروزه فضای مجازی ما را مسخ و دگرگون کرده‌است. والدین هیچ گونه نظارتی بر کودکان و نوجوانان خود ندارند و این ابزارها را بدون کنترل و تعیین بازه زمانی در اختیار فرزندان خود قرار می‌دهند. کودکان هم به جای بازی‌های جمعی مانند وسطی، والیبال، قایم باشک و... معنادر تبلت می‌شوند. عده‌ای از نوجوانان و جوانان هم تحت تأثیر شدید فضای مجازی قرار گرفته و با نصب برنامه‌هایی مانند اینستاگرام، تلگرام، فیسبوک، موبوگرام و... به طور ششانه‌روز سرگرم آنها می‌شوند و فضای خانه را مانند کافی‌نت می‌کنند.

بهرتر است برای استفاده از گوشی‌های همراه یک بازه زمانی مشخص تعیین کنیم و در جمع‌ها و دورهمی‌ها آنها را کنار بگذاریم و وارد دنیای حقیقی شویم. تا از ما هم بودن‌ها نهایت استفاده و لذت را ببریم. استفاده مداوم و بی‌وقفه از گوشی‌ها، تبلت‌ها و... نه تنها ما را مزوی و گوشه‌گیر می‌کند، بلکه عوارض جدی به جسم و روحمان تحمیل خواهد کرد. به هر حال اگر بخواهیم به آسیب‌های فضای مجازی و حضور در آن و استفاده بی‌حد و حصر از شبکه‌های اجتماعی نگاهي بیندازیم، قطعا موارد و عوامل بی‌شماری در آن دخیل است که می‌توان یک به یک به تمام آنها اشاره کرد. موارد و فاکتورهایی که سالیان است

کند، فقط ۵ دقیقه!

کند، فقط ۵ دقیقه!