

سبک ارتباط



شبکه‌های اجتماعی به «ترس از دست دادن» دامن زده است

شما دچار بیماری خطرناک فوموموبایل شده‌اید!

دایره‌های قرمز رنگی که رویشان اعدادی نوشته شده و کنار پرنامک‌های مختلف گوشی هم‌اهمان ظاهر شده‌اند؛ فرشته‌های عذابی که یک دم از روی شانه‌مان بر نمی‌زنند. آنقدر وسواس انگشت‌زدن روی آنها گرفتارمان کرده که حتی در خواب‌هایمان می‌بینیمشان. چرا اعلان‌های شبکه‌های اجتماعی با رنگ یک پیامک یا تماس جدید اینقدر برای ایمان مهم شده؟ نگرانی برای از دست دادن خبرها در روزگار شبکه‌های اجتماعی چنان بالا گرفته است که حالا نامی برای خودش دارد؛ فومو یا «ترس از دست دادن».

به دنیای «فومو» خوش آمدید!

آزمایشی اول: مانند هر روز صبح در حال پرس زدن بین وبسایت‌های خبری هستید، اما امروز بر خلاف ۳۰ دقیقه معمولتان، باید ۱۵ دقیقه را به خواندن مقالات اختصاص دهید. مجبورید از بعضی ستون‌ها و بخش‌های مورد علاقتان چشم‌پوشی کنید. چه میزان احساس ناراحتی می‌کنید؟ (بیشتر ما به احتمال زیاد، حد پایینی را انتخاب می‌کنیم. مثلاً دو)

سناریوی دوم: برای گردش به نیویورک آمده‌اید و متوجه می‌شوید که به هیچ وجه نمی‌توانید از همه دیدنی‌ها بازدید کنید، همه نمایشنامه‌های توصیه شده را نمی‌توانید ببینید و حتی بخشی از «باید‌هایی» که رفتاری نیویورکی‌تان در موردش بر حرفی کرده‌اند را نمی‌توانید انجام دهید. حالا چه حسی دارید؟ خوش بین؟

سناریوی سوم: به اتفاق دوستانتان در حال صرف شام هستید و همه توافق کنید که دراید که امشب را بدون گوشی سیری کنید، اما صدای بیب‌بیب اعلان‌های توئیتر و پیام‌های گوشی هوشمندتان تمامی ندارد. قطع به یقین در شبکه اجتماعی‌تان خبری است، اما امکان چک کردنش را ندارد. حتی هفت ماه باسناری که حالا احساس می‌کنید، مطابقت ندارد.

به دنیای «ترس از دست دادن» یا «فومو» خوش آمدید! آخرین اختلال فرهنگی‌ای که بی‌سر و صدا آرامش ذهن ما را تحلیل می‌برد. فوموزاده پیشرفت تکنولوژیک و گسترش اطلاعات است و به احساس از دست دادن چیزی میچیزد، توئیتر و پیام‌های گوشی هوشمندتان تمامی ندارد. قطع به یقین در شبکه اجتماعی‌تان خبری است، اما امکان چک کردنش را ندارد. حتی هفت ماه باسناری که حالا احساس می‌کنید، مطابقت ندارد.

آخر شنب، وقتی جدا قسم خورد‌اید که گوشی را کنار بگذارید یا رایانه را خاموش کنید، باز سوسه می‌شوید تباری آخرین بار تا دگاهی به صند نمایش بیندازید، میباید پیام‌هایی را که آشنایان در چه چند دقیقه یا حتی غریبه‌ها برای درخواست دوستی یا اشتراک یک خبر فرستاده‌اند، از دست بدهید.

مطالعاتی در اختیار داریم که می‌گویند بخش عمده پیشین‌های مادر پایان زندگی، مربوط به چیزهایی است که انجام ندادیم و نه چیزهایی که انجام دادیم. در این صورت مشاهده مداوم کارهایی که دیگران انجام می‌دهند و ما انجام نمی‌دهیم، ایندای را بر ایمان رقم خواهد زد که در آن مرتب گذشته را به یاد می‌آوریم و غصه می‌خوریم. گفت‌وگویی هیجان‌انگیز بین چند نفر در آن سوی مجلس، می‌تواند

خوره فومو را به جانمان بیندازد. مجموعه گنج‌کننده‌ای از نمایان‌ها، مهمانی‌ها، کتاب‌ها و آخرین مدهای مصرفی‌ای که رسانه‌های اجتماعی به خوردمان داده‌اند، به همین اندازه، این بلا را سرمان می‌آورند. شخصیت‌های افرازان جدایی که از خودمان ساخته‌ایم - از دور بسیار فریبنده‌اند- فومو را از این هم‌وخیم‌تر می‌کنند.

آیا می‌توانیم گوشی‌هایمان را از خود دور کنیم؟

شری ترک‌ل، روان‌شناس اجتماعی مؤسسه فناوری ماساچوست، مؤلف کتاب، «تنها پیام: چرا بیشتر از تکنولوژی انتظار داریم و کمتر از یکدیگر» (۲۰۱۸)، می‌نویسد تکنولوژی به سازه اصلی‌ای بدل شده که صمیمیت را با آن تعریف می‌کنیم. ما صدها یا حتی هزاران دوست در شبکه‌های اجتماعی را با رفتاری بدر بخور صمیمی‌مان در واقعیت اشتباه می‌گیریم. با بهره‌گیری از صدها مصاحبه، ترک‌ل ادعا می‌کند، پیشرفت تکنولوژیک، باعث زوال تدریجی روابط مهم ما - با والدین، فرزندان یا شریک زندگی‌مان - شده و نوع جدیدی از تنهایی را ایجاد کرده است. با توجه به ناامنی‌ای که در روابطمان احساس می‌کنیم و نگرانی‌ای که درباره صمیمیت داریم ترک‌ل ادعا می‌کند که در جهان تکنولوژی، هم به دنبال روش‌هایی برای برقراری رابطه می‌گردیم و هم می‌خواهیم از خود در برابر رابطه‌ها محافظت کنیم. اگر تا به حال به آدم‌هایی دقت کرده باشید که حاضرند به جای حرف زدن با آدم‌های زندگی‌شان، پیام متنی دور و دراز بفرستند، قطعاً شما با ارزیابی ترک‌ل همدل خواهید بود که رابطه ما با تکنولوژی تازه شروع شده است. اتصال با همه، در هر زمان، تجربه تازه‌ای برای بشر است. اما دگر ندریم که به تنهایی با آن دست و پنجه نرم کنیم.

ترک‌ل می‌نویسد، اگر بتوانیم خودمان را، حتی برای دوره‌های زمانی محدود، از دستگاه‌های هوشمندمان جدا کنیم، وابستگی‌مان به تکنولوژی کاهش می‌یابد. آیا روزی دستگاه‌هایی خواهد آمد که در ترک اعتیاد به تکنولوژی کمک‌مان کنند؟ من دستگاه‌هایی را پیش‌بینی می‌کنم که اطلاعات را در فواصل زمانی تصادفی و پیش‌بینی‌ناپذیر ردوبدل می‌کنند، به طوری که نه فرستنده و نه گیرنده متوجه تأخیر پیش‌آمده پیش از دریافت پیام نشود. این باعث می‌شود تا افراد بخشی از اعلانات را از دست بدهند و ملذت شوند که، در کمال تعجب، می‌شود بدون خبرها هم زندگی کرد.

حتی با چنین مداخلاتی، مشکل زمانی حل خواهد شد که به فهمیم این مغز ما و طبیعت بشری ماست - نه تکنولوژی‌هایمان - که این اعتیاد را ایجاد کرده است. نمی‌توانیم به دنبال راهکار باشیم مگر اینکه مداخله‌ای خود برپسیم چراز دست دادن اینقدر برایمان ترسناک است.

آندره شیبیسکی، محقق اجتماعی دانشگاه آکسفورد، اخیراً سرپرستی اولین مطالعه تجربی روی این اختلال در حال انفجار را بر عهده داشته است. نتایج این تحقیق در ژورنال «کامپیوتر‌ها در رفتار انسان» در سال ۲۰۱۳ به چاپ رسیده است. جمع‌بندی‌های او، در این مقاله و جاهای دیگر، حکایت از این دارد که فومو نیروی محرکی است که ما را به استفاده

از شبکه‌های اجتماعی وامی‌دارد. بالاترین سطح فومو در جوانان و مخصوص مردان دیده می‌شود. این ترس در میان رانندگان حواس‌پرته که هنگام رانندگی به کارهای دیگری مشغول هستند هم بالاست و احتمالاً بارزترین نمونه این ترس خود را در افرادی ظاهر می‌کند که نیازهای روان‌شناختی‌شان برای عشق، احترام، استقلال و امنیت‌ارضا نشده است. روی هم رفته، از دست دادن عشق و احساساتی که داریم برای ما ترسناک است، کسانی هم که خود را تماماً وقف کارشان می‌کنند از این می‌ترسند که مبدا فرصتی در پیشرفت حرفه‌ای‌شان یا توفیقی سودآور را از دست بدهند.

مگر به چند دوست احتیاج داریم؟

رابین دانبار، روان‌شناس تکاملی در دانشگاه آکسفورد و نویسنده کتاب «هر شخصی به چند دوست نیاز دارد؟» (۲۰۱۰) معتقد است تنها در صورتی که از خودمان شناخت بیشتری داشته باشیم، می‌توانیم مشکل‌مان را کمی تسکین دهیم. دانبار مدعی است که به علت نداشتن ظرفیت ذهنی و فکری کافی، انسان‌هایی توانمند با جمعی بیش از ۱۵۰ نفر در ارتباط باشند؛ میانگین تعداد انسان‌هایی که یک روستای کشاورزی در عصر نوسنگی زندگی می‌کردند این نکته را باید به‌نحوان امریکایی‌ای گفت که ماهانه ۳ هزار پیام می‌فرستد (بر اساس گزارش رابینسن، غول بازار رایبی - نظرسنجی) و می‌ترسد که اگر فوراً جواب پیامی را ندهد، طرد شود. و گاه می‌شود که با هزاران نفر به طور آنلاین سرو کله می‌زند.

راهی از نظرات دیگران و خلاصی از مقایسه اجتماعی، موفقیتی است که نصیب تعداد اندکی می‌شود. کم نیستند خویشندان دانی که در برابر نیروی فومو مقاومت کنند. در سال ۲۰۱۲، ویلیلم هوفمان، روان‌شناس اجتماعی دانشگاه شیکاگو، کاربرد نیروی اراده در برابر وسوسه‌های روزمره را بررسی کرد؛ شش شرکت‌کننده‌گان وی دریافتند که انتخاب از غذا تنها از طریق نیروی اراده، برایشان به مراتب آسان‌تر از این خواهد بود که از شبکه‌های مجازی دوری کنند. در این مورد، میزان شکستشان ۲۲ درصد بود.

به دنبال «به اندازه کافی خوب» باشیم

این رویکرد ساده برای اولین بار در سال ۱۹۵۶ توسط هربرت سیمون، محقق بین‌رشته‌ای امریکایی و برنده جایزه نوبل اقتصاد معرفی شد. او اصطلاح ارضای‌بسته - آمیزه‌ای از دو واژه رضایت و بسندگی - را به کار گرفت تا بگوید به جای دنبال کردن سودهای حداکثری، صرفاً به نتایجی بسنده کنیم که «به اندازه کافی خوبند». استراتژی سیمون بر پایه این پیش‌فرض ساده استوار است که ما توانایی شناختی لازم برای پیوندسازی تصمیم‌گیری‌های پیچیده را نداریم. برای ارزیابی همه گزینه‌های موجود و پیامدهای احتمالی، حجم انبوهی از اطلاعات باید مورد پردازش قرار گیرد و این کار از عهده مغز ما فراتر است؛ چه در شبکه‌های اجتماعی چه در جای دیگر. بنابراین بهترین اقدام، ارضای‌بسته‌اند. انتخاب اولین گزینه موجودی که مطابق معیارهای ارزش تعیین شده‌مان باشد، یعنی «به اندازه کافی خوب» باشد.

سیمون خود زندگی‌نامه‌ای منتشر کرد که در آن زندگی‌اش را در جمع‌های ارضای‌بسته‌اند. انتخاب اولین گزینه موجودی که مطابق معیارهای ارزش تعیین شده‌مان باشد، یعنی «به اندازه کافی خوب» را بهترین گزینه ممکن میان این تصمیمات می‌داند. سیمون مدعی است که بیشتر کسانی که به حد مطلوب توجه دارند از هزینه‌هایشان جمع‌آوری اطلاعات که دست آخر بر منفعت کلی‌شان می‌چربد، غافل هستند. در زندگی روزمره، این تصمیمات کمال‌گرایانه آسیب‌ناهمان را هدف می‌گیرند؛ اگر دوستی

درد

وقور اطلاعاتی‌ای که امروز داریم، به‌خصوص اطلاعات آنلاین، هزینه دیگری را روی دستمان گذاشته است: توجه‌مان، که پیشاپیش هم محدودیت‌های زیادی داشته است. برای اختصاص دادن توجه‌مان به این حجم بی‌سابقه از اطلاعات با دو مانع اساسی روبه‌رو هستیم. یکی مشکل شناختی‌مان در اولویت‌بندی و دیگری عدم توانایی‌مان در دریافت و پردازش همه این اطلاعات. اندوه برخاسته از فومو همان روحمان است که عاجزانه کمک می‌خواهد، التماس‌مان می‌کند که از تباطات سطحی و نگاه افسارگسیخته‌مان به این‌ور و آن‌ور را کم کنیم. پیش از آنکه کیفیت زندگی و توانمان برای ابراز صمیمیت و فردیت از دست برود

دارید که فقط در رستوران‌های شیک غذا می‌خورد یا اقتدر در خرید مشکل‌پسند است که تا بهترین لباس را پیدا نکند، خرید نمی‌کند، استراتژی «به اندازه کافی خوب» به کارتان خواهد آمد.

مطالعات سیمون نشان می‌دهد کسانی که بر تصمیمات کمال‌گرایانه اصرار داشتند، در مقایسه با کسانی که به تصمیمات «به اندازه کافی خوب» اکتفا می‌کردند، از انتخاب‌های خود رضایت کمتری داشتند. مطالعات ما چرایی آن را روشن می‌کند: دستاوردهای گروه اول از دستاوردهای گروه دوم کمتر است، مخصوصاً زمانی که پای ارزیابی پیامدهای احتمالی آنها در میان باشد.

وقور اطلاعاتی‌ای که امروز داریم، به‌خصوص اطلاعات آنلاین، هزینه دیگری را روی دستمان گذاشته است: توجه‌مان، که پیشاپیش هم محدودیت‌های زیادی داشته است. برای اختصاص دادن توجه‌مان به این حجم بی‌سابقه از اطلاعات با دو مانع اساسی روبه‌رو هستیم؛ یکی مشکل شناختی‌مان در اولویت‌بندی و دیگری عدم توانایی‌مان در دریافت و پردازش همه این اطلاعات.

اندوه برخاسته از فومو همان روحمان است که عاجزانه کمک می‌خواهد، التماس‌مان می‌کند که از تباطات سطحی و نگاه افسارگسیخته‌مان به این‌ور و آن‌ور را کم کنیم. پیش از آنکه کیفیت زندگی و توانمان برای ابراز صمیمیت و فردیت از دست برود. استفاده از رویکرد «به اندازه کافی خوب» برای مقابله با این مشکل نابودکننده، صرفاً تاکتیکی برای بهبود تصمیم‌گیری نیست. این رویکرد در قدم‌اولی نوعی جهان‌بینی است، شیوه‌ای از زندگی کردن است. بعضی محققان آن را حتی نوعی ویژگی شخصیتی مورثی می‌دانند.

شواهد زیادی درباره اثربخشی این روش وجود دارد. در زمینه کسب‌وکار، چشم‌پوشی از سود حداکثری به نفع سودی که «به اندازه کافی خوب» است، به عنوان بهترین استراتژی در بلندمدت شناخته می‌شود. کمال‌گرایی ویژگی شخصیتی‌ای است که ارتباط زیادی با میل به حداکثر کردن بازدهی تصمیمات دارد. هر چند کسانی که کمال‌گراها را می‌شناسند، می‌دانند زندگی برای آنها مثل برکه امتیازدهی می‌بایستی است که آنها را با نوعی خودارزیابی همراه با سرخوردگی، اضطراب و گاه افسردگی از پا درآورده است. کمال‌گراها در جیج می‌دهند که خطا را با شکست یکی بگیرند و تلاشی که برای پنهان کردن خطاهایشان انجام می‌دهند، حتی خطاهای اجتناب‌ناپذیر، آنها را از قبول بازخوردهای سازنده‌ای که برای رشد شخصی‌شان بسیار ضروری است، باز می‌دارد. احتمالاً اثربخشی ارضای‌بسته، توجه آنها را جلب خواهد کرد.

حتی زمانی که پای دوستی عاطفی و عشق در میان است، قاعده «به اندازه کافی خوب»، بهترین عملکرد را دارد. دونالد وینیکات، روان‌شناس بریتانیایی، اصطلاح مادر «به اندازه کافی خوب» را وضع کرده است. مادری که به اندازه کافی نلسوز و به قدر کفایت نسبت به نیازهای اساسی نوزادش حساس است. هر چه نوزاد بزرگ‌تر می‌شود، این مادر گاه‌گاه نیازهای او را بی‌پاسخی می‌گذارد تا او را برای واقعیتی آماده کند که در آن همیشه هر چه را که دوست داشته باشد دریافت نخواهد کرد. کودک یاد می‌گیرد که ارضای نیازهای خود را به تعویق بیندازد و این رازی است که برای هر شکل از موفقیت در بزرگسالی لازم است. زمانی هم که بالغ شدیم، با شریک زندگی‌ای که «به اندازه کافی خوب» باشد می‌توانیم خوشحال باشیم. بله، شاید آن بیرون کسی باشد که با نیازهای ما سازگاری بیشتری دارد، اما بی‌آن هست که کوتاهی زندگی‌مان را پدید آورد.

حتی اگر احساس از دست دادن، گواهی بر ارائه پرشور ما برای زندگی باشد، شبکه‌های اجتماعی چنان حداکثرطلبی‌مان را بی‌تأسیب افزایش داده‌اند که مسلماً عواضش بر کیفیت زندگی جدی خواهد بود. اگر هنوز هم نسبت به معجزه «به اندازه کافی خوب» برای درمان فومو ایمان نیابرد، کلمات رالف والدو امرسون، مقاله‌نویس و شاعر امریکایی قانع‌تان خواهد کرد: «در عوض هر چه که از دست داده‌ای، چیز دیگری را به‌دست آوردی؛ در عوض هر چه که به‌دست آوردی، چیز دیگری را از دست داده‌ای».

نقل از وب‌سایت ترجمان / نوشته: جیکوب بوراک / ترجمه: مهدی صادقی / تلخیص: سیمین جم / مرجع: aeon

سبک نگرش



هزینه‌های بی‌تفاوتی به ناهنجاری‌های جامعه بسیار سنگین است

آسیب‌های اجتماعی را با چشم غیر مسلح هم می‌توان دید!

■ سعید مسعودی پور*
چند سالی است که وضعیت آسیب‌های اجتماعی به قدری جدی شده است که نمی‌توان به سادگی از کنارش گذشت. خیابان‌های شهرها هر روز شاهد حضور هزاران کودک کار و زنان بی‌سرپرست برای دستفروشی یا پاک کردن

شیشه خودروها در پشت چراغ قرمزهاست و در فصل سرما هم شاهد هزاران کارتن‌خواب هستیم که در لای پتو‌ها و کنار پیاده‌روها از سرما می‌لرزند! البته این تمام ماجرا و وضعیت کشور در حوزه آسیب‌های اجتماعی نیست. طلاق چه از نوع رسمی و چه عاطفی، به جان خانواده‌های ایرانی افتاده و روند نگران‌کننده‌ای را در سال‌های اخیر طی کرده است. چند سالی بود با وجود آن که آسیب‌های اجتماعی همچون فقر، اعتیاد، فروپاشی خانواده‌ها، رفتارهای پر خاشاکر ایانه، حاشیه‌نشینی و گسترش زلفه‌نشینان در اطراف شهرها و... جلوی چشم همگان بود، اما واکنش دستگاه‌های متولی چه در بخش سیاستگذاری و برنامه‌ریزی و چه اجرایی، چیزی جز سکوت و نسبت به این موضوعات نبود. البته دستگاه‌های اما این درس بزرگ و البته پرهزینه‌ای برای سیاستگذاران کشور شد که نسبت به نشانه‌ها و وضعیت آسیب‌های اجتماعی باید واکنش مناسبی به وضعیت آسیب‌های اجتماعی باشد و سادگی نیازی به یک کار فوق‌العاده احساس می‌شود. شناخت علل ناکارآمدی دستگاه‌ها در رسیدگی به وضعیت آسیب‌های اجتماعی می‌تواند درس‌های آموزنده‌ای برای این نظام تصمیم‌گیری کشور داشته باشد. چنان‌چه‌ای متولی حوزه امور اجتماعی عکس‌العمل مناسب و متناسبی با اندازه و عمق مسئله نداشتند و تا زمانی که مقام

مهم‌ترین درسی که سیاستگذاران دولتی در مواجهه با پدیده آسیب‌های اجتماعی باید بگیرند، کنارت گذاشتن رفتارهای جنحی‌ای است. همچنین سیاستگذاران آسیب‌های اجتماعی باید به این فکر غلط نیز پایان دهند که مسائل اجتماعی خود به خود و بدون مداخلات اجتماعی قابل حل هستند. طراحی و استقرار نظام آمار دقیق و منسجم در کشور برای رصد کامل وضعیت آسیب‌های اجتماعی، شناخت روابط بین آسیب‌های اجتماعی و تحلیل چند سطحی آنها، به کارگیری رویکردهای آینده‌نگارانه و آینده‌پژوهی در آسیب‌های اجتماعی و افزایش حساسیت دستگاه‌های سیاستی و اجرایی نسبت به تغییرات روند آسیب‌های اجتماعی از جمله موضوعاتی است که باید در دستور کار قرار گیرد. فراموش نکنیم که هزینه‌های بی‌تفاوتی با پشت گوش انداختن در حوزه آسیب‌های اجتماعی به قدری سنگین است که شاید به سادگی آن را نتوان جبران کرد، بنابراین فردا برای رسیدگی به این حوزه بسیار دیر است.

■ پژوهشگر مسائل اجتماعی
*پژوهشگر مسائل اجتماعی

سبک برنامه‌ریزی

بازار داغ رمالی در فقدان دانش و ایمان

■ محمدرضا سهیلی‌فر
مرحوم شیخ صدوق (ره)، نقل می‌کند: «زنی خدمت رسول خدا(ص) رسید و به ایشان عرضه داشت که ای پیامبر خدا(ص)، من شوهر بداخلاقی دارم که هر کاری کردم اخلاق او خوب شود، نشد؛ به همین خاطر پیش یکی از طلسم‌نویسان و ساحران مدینه رفتم و طلسمی را برای من نوشت که از آن زمان تا امروز، شوهر من آرام شده است(ص)، اما کار خوبی کرده‌ام؟ پیامبر خدا (ص)، رویشان را از او برگرداندند و در پاسخ به آن زن می‌فرمایند: آن من در شو که در آتش گرفتار نشوم. تو به نجاستی گرفتار شده‌ای که آفت آسمان هم تو را پاک نمی‌کند.»
متأسفانه روند رو به افزایش پیگیری افراد حتی با تحصیلات عالی که باز کردن گره و مشکلات خود را در این سحر و جادو جست‌وجوی کنند، باعث شده تا بازار گرمی برای دعاگوئیس و جادوگری در کشور ایجاد شود. شاید در برخی موارد مردم به صورت کاملاً شانس و تصادفی اثراتی را در این خصوص مشاهده کنند که همین دیدن اثر موجب می‌شود تا سایرین هم به این موارد روی بیاورند و به آنها اعتماد کنند و برای راهی از گمراهی زندگی به این