

#### سبک ارتباط



با تلفن همراه خود درست رفتار کنیم

## مشترک گرامی، صدایت را بالا نبر!

■ **سید امیر حسین حسینی**

جذابیت و همه گیری تلفن همراه در چند سال اخیر آنقدر زیاد شده که می توان گفت این ابزار ارتباطی به راحتی در دسترس هر کودک، نوجوان و بزرگسالی قرار گرفته است. زمانی که مارتین کوپر (سازنده اولین تلفن همراه) آن را اختراع کرد هیچ کسی تصور نمی کرد دورانی فرا برسد این ابزار بتواند تا این حد مورد استقبال و اهمیت قرار گیرد. وسیله‌ای که امروزه هر فردی به عنوان یک ابزار شخصی و گنجینه اطلاعاتش همیشه و در همه جا آن را با خود به

■ **تلفن همراه با مایه آزار و اذیت دیگران؟**

بلند صحبت کردن با تلفن همراه در اماکن عمومی، بخش موزیک با صدای بلند، تصویربرداری از هر رویدادی چه تلخ و چه شیرین بدون توجه به اهمیت موضوع و مدیریت اوضاع، شایعه پراکنی در گروه‌های مختلف شبکه‌های اجتماعی، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی که عامل اصلی تصادفات می باشد و... همه از معایب استفاده نادرست از این وسیله پر کاربرد می باشد.

■ **فرار از تنهایی و اعتیاد به تلفن همراه**

گاهی اوقات انسان‌ها برای فرار از تنهایی به نگهداری حیوانات خانگی روی آورده و با این کار به شکلی اوقات خود را با همراهی حیوانات اهلی نظیر سگ و گربه و... می گذرانند اما در دنیای امروز و با ظهور ابزار ارتباطی خاصی مثل تلفن همراه و گرایش افراد به گشت و گذار در اینترنت و دنیای مجازی می توان گفت این ابزار توانسته تا حدودی تنهایی انسان‌ها را پر کند. جذابیت تلفن همراه به حدی است که به نوعی اعتیاد به استفاده از آن در میان مردم شکل گرفته و به عنوان یک وسیله جدانشدنی و محبوب در دست مردم خودنمایی می کند.

■ **ضرورت آموزش قبل از استفاده**

باید توجه کنیم قبل از اینکه وسیله‌ای به عنوان تکنولوژی جدید وارد بازار مصرف شود، بهتر است فرهنگ استفاده صحیح و کاربردی از آن نیز در میان عموم جایفتد و شیوه درست بهره گیری از آن وسیله آموزش داده شود تا افراد دچار سردردگی و استفاده افراطی نشوند. فراموش نکنیم تلفن همراه وسیله برقراری ارتباط و به

#### سبک نگرش

■ **تلخیین: حسین گل محمدی**

ایـن روزها اکثراً ما از فشار و شدت کارها خسته و فرسوده‌ایم و آرزوی کنیم بالاخره روزی برسد که دیگر هیچ کار زمین‌مانده‌ای وجود نداشته باشد، همه چیز سیر جایش باشد و بتوانیم لذت زندگی را بجوشیم. راز جذابیت تکنیک‌ها و تمرین‌های «مدیریت زمان» هم در همین است. آنها به ما وعده رسیدن به همه کارها، یمان را می‌دهند، اما یک چیز را به ما نمی‌گویند: اینکه «کار» در نظام سرما به‌داری امروز، ماهیتاً بی‌پایان است. ■ ■ ■

با توجه به اینکه عمر متوسط انسان فقط حدود ۴ هزار هفته است، شاید نوعی نگرانی درباره استفاده درست از زمان اجتناب‌ناپذیر به نظر برسد؛ ما به قابلیت ذهنی مجهز شده‌ایم تا نقشه‌های بی‌نهایت بلندپروانه بکشیم، اما تقریباً هیچ زمانی برای عملی کردن آنها نداریم. مشکل نحوه مدیریت زمان حداقل به قرن اول میلادی برمی گردد، زمانی که سنکا، فیلسوف رومی (در باب کوتاهی عمر» را نوشت. او هموطنانش را سرزنش می کند که روزهایشان را با مشغولیت‌های بیپهوده هدر می دهند و «بدشان را در آفتاب می‌پزند.» او گفت: «این فضایی که به ما عطا شده با چنان سرعت و شتابی به پیش می‌رود که به جز افراد معدودی، بقیه همگی وقتی تازه دارند آماده زندگی می‌شوند، عمرشان به پایان می‌رسد»

پس مشخص است که چالش چگونگی داشتن زندگی خوب چیز جدیدی نیست. اما با این حال می‌توان با اطمینان گفت که شهروندان رومی قرن اول حداقل وحشت بهروری امروزی را تجربه نمی‌کردند. (پاسخ سنکاهم به سؤال چگونه زندگی کردن هیچ ربطی به ایجاد بهروری بیشتر نداشت، بلکه مربوط به کنار گذاشتن ثروت‌اندوزی و مقام‌جویی و گذراندن ایام با فلسفیدن بود.) ویژگی منحصر م‌درن سرنوشت ما این است که خود را ملزم می‌بینیم تا حد ممکن بهروری داشته باشیم حتی با وجودی که این کار نوید رهایی از اضطراب را منتظر نمی‌کند. قبلاً باور بر این بود که پیشرفت جامعه مشکل

جهت انجام اموری است که از طریق نرم افزارهای موجود فعالیت افراد را سهولت و سرعت بخشیده است.

■ **به دیگران بی‌احترامی نکنیم**

گاهی اوقات استفاده از تلفن همراه سبب بی‌احترامی و بی‌توجهی به همراهان و مخاطبانی که کنار ما حضور دارند می‌شود. هنگام دیدار و هم‌نشینی با دوستان و نزدیکان، سر گرم شدن در فضای مجازی به مدت طولانی با استفاده از گوشی، در حقیقت بی‌توجهی و نوعی اهانت به مخاطب تلقی می‌شود. وقتی کسی با ما حرف می‌زند از سر گرم شدن با موبایل خود به هر دلیلی همچون ارسال پیام، گشتن در صفحات مجازی و... خودداری کنیدو توجهتان را به مخاطب خود بدهید، با این کار به او بی‌احترامی نکرده بلکه نشان

#### درد

برای استفاده مفید از تلفن همراه قوانینی را برای خود ایجاد کنیم. مثلاً هنگام حضور در جمع، موبایل خود را در حالت بی صدا بگذاریم. یا در هنگام حضور در مهمانی‌ها گوشی خود را همراهمان نبریم تا بتوانیم از بودن در کنار هم پیشتر لذت ببریم

مرز معقول مدیریت زمان و بهره‌وری کجاست؟

### کارفرمای بی‌رحم زندگی خودمان شده‌ایم!



محدودیت زمان را بهتر می‌کنند، نه بدتر. در سال ۱۹۳۰، جان مینارد کینز پیش‌بینی مشهور خود را انجام داد که در قرن آینده، پیشرفت اقتصادی چنان خواهد بود که بیشتر از ۱۵ ساعت در هفته کار نخواهیم کرد. آنگاه انسان با بزرگ‌ترین چالش خود روبه‌رو خواهد شد: اینکه چطور باید از آن همه ساعات خالی استفاده کند. اقتصاددانان هنوز هم بحث می‌کنند که چرا اوضاع تا این حد متفاوت رقم خورد، اما پاسخ ساده همین است: «کاپیتالیسم.» کینز ظاهر افرض می‌کرده که وقتی نیازهای اساسی‌مان به علاوه چند میل اضافه تحقق یابند، آنگاه به‌طور طبیعی مقدار کار را کاهش خواهیم داد. اما واقعیت این است که ما همواره نیازهای جدیدی می‌یابیم. بسته به جایگاه‌تان در نردبان اقتصاد یا غیرممکن است یا حداقل گاهی غیرممکن به نظر می‌رسد که کارتان را به خاطر داشتن زمان بیشتر کاهش دهید. شاید بتوان گفت که اولین مرشد مدیریت (پیشگام این تفکر که بهره‌وری شخصی راهکار مشکل محدودیت زمان است) فردریک وینسلو تیلور است. تیلور تخمین زده

هنگام صحبت با تلفن همراه، به‌ادبیات گفتاری خود توجه‌نمایید به خصوص در مواقعی که دیگران صدای شما را می‌شنوند. با گفتار صحیح و به‌دور از توهین و بی‌ادبی صحبت کنید، چراکه نوع صحبت و ادبیات گفتاری شما نشان دهنده فرهنگ و شخصیت شماست.

### درد

هنگام صحبت با تلفن همراه، به‌ادبیات گفتاری خود توجه‌نمایید به خصوص در مواقعی که دیگران صدای شما را می‌شنوند. با گفتار صحیح و به‌دور از توهین و بی‌ادبی صحبت کنید، چراکه نوع صحبت و ادبیات گفتاری شما نشان دهنده فرهنگ و شخصیت شماست.
■ **مراقب استفاده بچه‌ها باشید**
در حال حاضر بسیاری از خانواده‌ها برای فرزندان خود گوشی‌های هوشمند تهیه کرده‌در سنین پایین‌در اختیار آنها قرار می‌دهند تا به نوعی آنها را سرگرم و مشغول کنند، غافل از اینکه دادن تلفن همراه به کودکان و نوجوانان بدون آموزش‌های لازم جهت استفاده و درک چگونگی ورود به شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های مختلف با توجه به محتوای گوناگونی که دارند آسیب جدی به کانون خانواده و تربیت فرزندان وارد می‌کند. آسیب‌هایی که گاهی خود خانواده‌ها از روی بی‌اطلاعی و عدم سواد کافی در این زمینه در بروز و افزایش آن نقش بسیاری دارند. هم خطرات فضای مجازی گریبانگیر فرزندان می‌شود و هم ارتباطات خانوادگی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

■ **مراقب استفاده بچه‌ها باشید**

در حال حاضر بسیاری از خانواده‌ها برای فرزندان خود گوشی‌های هوشمند تهیه کرده‌در سنین پایین‌در اختیار آنها قرار می‌دهند تا به نوعی آنها را سرگرم و مشغول کنند، غافل از اینکه دادن تلفن همراه به کودکان و نوجوانان بدون آموزش‌های لازم جهت استفاده و درک چگونگی ورود به شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های مختلف با توجه به محتوای گوناگونی که دارند آسیب جدی به کانون خانواده و تربیت فرزندان وارد می‌کند. آسیب‌هایی که گاهی خود خانواده‌ها از روی بی‌اطلاعی و عدم سواد کافی در این زمینه در بروز و افزایش آن نقش بسیاری دارند. هم خطرات فضای مجازی گریبانگیر فرزندان می‌شود و هم ارتباطات خانوادگی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

■ **مراقب استفاده بچه‌ها باشید**

باید توجه داشت که اگر افراد فرهنگ صحیح استفاده از تلفن همراه را بیاموزند و در جامعه آن را به کار گیرند آن زمان است که شاهد تغییر رفتارهای جمعی اجتماعی در استفاده مفید و معقول از این ابزار خواهیم بود. بهتر است برای استفاده مفید از تلفن همراه تعریف داشته باشیم، اوقات خاصی را به استفاده از آن بپردازیم. قوانینی را برای خود ایجاد کنیم. مثلاً هنگام حضور در جمع، موبایل خود را در حالت بی صدا بگذاریم یا هنگام حضور در مهمانی‌ها گوشی همراهمان نبریم تا بتوانیم از بودن در کنار هم پیشتر لذت ببریم.

تبدیل شدیم و آمرانه و بی‌رحمانه بالاسر زندگی‌هایمان ایستادیم. به نهادینه‌شدن مفهوم بهره‌وری (و با گسترش روحیهٔ بازاری به ابعد بیشتر و بیشتری از جامعه و فردی شدن بیشتر زندگی)، ما هم آن را پذیرفتیم و درونی کردیم. در روزگار تیلور، بهره‌وری عمدتاً روشی بود برای مجاب کردن (و مجبور کردن) دیگران به انجام کار بیشتر در همان مقدار زمان؛ اما امروزه خودمان این سیستم را بر خودمان تحمیل می‌کنیم.

عطش انسان‌های مدرن برای بهره‌وری که ریشه در فلسفه بازدهی تیلور دارد، همه چیز را چندین گام مهم به پیش می‌برد. بنابه این فلسفه، اگر بتوانیم تکنیک‌های درست را بیابیم و تأدیبه نفس کافی داشته باشیم، می‌توانیم مطمئن شومیم همهٔ چیزهای مهم را در زمان کم‌تر انجام‌دایم و بالاخره احساس خوشبختی می‌کنیم. پس بستگی به خودمان دارد که بازدهیمان را به حداکثر برسانیم. این یک ایدئولوژی بسیار مناسب از منظر کسانی است که از کار کردن بیشتر ما و افزایش توانمان برای خرج کردن برای مصرفی‌ها سود می‌برند. اما این حکم نوعی اجتناب روانشناختی را در اندرز زندگی نیاز است مشتاقانه و بی‌فکرانه زحمت می‌کنیم. عجله به این خاطر همگانی است که همه در حال گریز از خود هستند.»

**نقل و تلخیص: ازوب سایت ترجمان نوشته: الیور برکمن اثر: جرمه: علیرضا شفیعی نسب / مرجع: گاردین**
بهره‌وری شخصی در ظاهر پادزهی برای مشغولیت است، اما بهتر است آن را به عنوان نوع دیگری از مشغولیت درک کنیم. پس بهره‌وری شخصی هم همان عملکرد روانشناختی را دارد که مشغولیت همواره داشته است: ما را آنقدر سرگرم نگه می‌دارد که مجبور نشویم سؤالاتی احتمالاً مخوف در مورد نحوهٔ گذران ایام عمر خود ببرسیم. فریدریش نیچه در سخنانی که گویا پیش‌بینی شرایط کنونی‌مان است می‌گوید: «چقدر در کارهای روزانه‌مان بیش از آنچه برای گذران زندگی نیاز است مشتاقانه و بی‌فکرانه زحمت می‌کنیم. عجله به این خاطر همگانی است که همه در حال گریز از خود هستند.»

**نقل و تلخیص: ازوب سایت ترجمان نوشته: الیور برکمن اثر: جرمه: علیرضا شفیعی نسب / مرجع: گاردین**

#### قصه زندگی



### پارک ممنوع!

■ **سلما سلطانی**

بعد از به روز سخت کاری، برای امانان خرید کرده بودم و رفتم تا خریدها رو بهشون برسونم و کمک کنم تا همه چیز شست‌وشو و ضدعفونی بشه و هر کدام سر جاش قرار بگیره. کارها که تموم شد حتی وقت و حوصله خوردن جای نداشتم، هوا تاریک شده بود و باید سریع تر می‌رفتم خونه تا غذایی درست و کمی استراحت کنم. طبق معمول وارد پارکینگ شدم و ماشین رو برداشتم تا راهی بشم. وقتی ریموت در پارکینگ رو زدم، دیدم درست جلوی در روی پل، به ماشین پارک شده و هیچ سر نشینی هم نداره.

شده؟ خیلی خب میایم دیگه!» واقعاً داشتم فکر می‌کردم انگار به‌جای اینکه اونا برای من مزاحمتی ایجاد کرده باشن، این منم که برای اونها مزاحمت و آشفتگی ایجاد کردم!

نگاه خیره‌ام رو راهی اون خانوم کردم. اون آقا همچنان در مغازه ایستاده بود و من هم همچنان فکر می‌کردم ربطی بسه اون خانوم نداره، در نتیجه به دنبال خانوم رفتم و گفتم لطفاً سریع تر ماشین رو بردار من خیلی عصبانی هستم. اینجا بود که خانوم با کمال خونسردی و قدم‌های آهسته رو کرد به من و گفت «اصلاً برندارم می‌خوای چیکار کنی؟» وای! این قسمت بد ماجرا بود. باور نمی‌کردم کسی اینقدر وقیح و راحت و خونسرد جلوی چشم اینهمه آدم، حقّی رو پایمال کنه و باز هم مصرانه و با اعتماد بنفس، در اشتباه و مشتربشو از دست بده. با مشتری‌های دیگه افرادی که شاهد این ماجرا بودن، تذکری به این خانوم و آقا نمی‌دادن، حتی صاحب میوه فروشی، چون امکان داشت ازش خرید نکنن رو روی پل این ساختمان بشاری و اینقدر راحت برخورد کنی...

گفتم بر نمی‌داری؟ الان که با ماشین زدم به ماشینت متوجه میشی. فکرم کار نمی‌کرد که می‌تونم همون موقع ی‌ا قبل‌ترش با پلیس تماس بگیرم و شماره ماشین این فرد مزاحم رو بدم و ازش شکایت کنم. اصلاً برام هیچین اتفاقی با این حجم و قاحت اتفاق نیفتاده بود. به سرعت و با خشم رفتم سوار ماشین بشم. در همین حین داشتم فکر می‌کردم آیا اینقدر حق دارم با ماشین به ماشینش بزنم؟ اینقدر عصبانی باشم؟ اصلاً آیا کاری از دستم بر میاد یا نه؟

اون خانوم به نشانه اعتراض راسته کوچره رو گرفته بود و قدم آهسته می‌رفت. و اون آقا میوه به دست به سمت ماشین اومد و صندوق رو باز کرد و میوه‌ها رو گذاشت و سوار ماشین شد. اینجا بود که فهمیدم زن و شوهر هستن و به‌جای اینکه همدیگه رو متذکر بشن، در حال خونسردی و حق به جانی تمام، گفتن «بله مال ماست!» خونم به جوش اومده بود.

پرسیدم صدای بوق رو نشنیدین که ۲۰ دقیقه داره زده میشه؟ مسردی که فکر می‌کردم فروشنده هست و داره به خانوم در انتخاب میوه و خرید کمک می‌کنه گفت ببخشید الان میایم خب. باشه چشم!

هیچ سرعت و عجله‌ای در رفتار و حرکتشون ندیدم. خیلی عصبانی شدم. گفتم: «به همین راحتی ببخشید. من خیلی وقته منتظرم!» کار شما خیلی زشته. میدونین دارین حق الناس می‌کنین؟ «اینجا بود که خانوم شروع به صحبت کرد که بابا چه خبر ته؟ حالا مکه چی



**در شرایطی مثل این روزها که همه دنیا خسته از بیکاری و بی‌پولی، تنهایی و انزوا، مریضی و مرگ و میر هستن. چطور می‌تونیم وقتی درد مشترکی داریم، وقتی اتفاق ناگواری برای همه ما بصورت یکسان افتاده و همه دنیا رو درگیر کرده، اینقدر راحت همدیگر رو ناراحت کنیم؟**

اگر این روزها نمی‌تونیم دلی رو آروم کنیم، کسی رو از تنهایی در بیاریم، دستی بگیریم، کمکی کنیم، قدمی برداریم یا باری از دوش همون خودمون کم کنیم، لااقل بار اضافه نشیم، دلی نشکنیم، دردی و غمی اضافه نکنیم و در یک کلام، همدیگر رو آزار ندیم.