



سبک ارتباط

**چسبیده به تلفن همراه، فارغ از اجتماع شده‌ایم**

# آقای کوپر! این چه کاری بود دست مادادی!؟

■ مجید فراهانی

آقای مار تین کوپر کجایی که ببینی با تلفن همراه چه هیاهویی در میان مردم کشورم به پا کرده‌اید. این تلفن همراهی که شما اختراع کردی همه جاو همیشه همراه همه‌ماست. باورتان نمی‌شوداگر بگویم - گلاب به رویتان- ما حاضر نیستیم این وسیله همراه را حتی در سر ویس بهداشتی‌اشتی از خودمان جدا کنیم.

مار تین کوپر عزیز به خودت بیال از اینکه ما حتی هنگام مگ عز بزیمانم به جای اینکه فاتحهای یفرستیم و چند آیه قرآن بخوانیم که توشه راه عزیز از دست رفته باشد، در حال تنظیم زاویه مناسب برای عکاسی سلفی هستیم

اول فکر کردم که دعوا شده، سرم را به هسر طرف که چرخاندم خبری از کتک کاری و دعوای فیزیکی نبود اما همچنان صدای فحش و ناسزا بود که فضای خیابان را پر کرده بود. چند متر طی تکسرده بودم که به کوچهای رسیدم که دیدم منشا صدای آنجاست. با کمال تعجب دیدم که یک نفر با تلفن همراه با کسی که آن طرف خط هست نقل و نبات به هم نثار می‌کنند و از خجالت هم درمی‌آیند. به نظر شما کاربرد تلفن از هر تنوع آن و مخصوصا تلفن همراه برای چیست؟ واقعا این ابزار ارتباطی برای نوع چه از گفت‌وگوهای روزانه مناسب است؟ خیلی از ما با تلفن همراه ساعت‌ها صحبت می‌کنیم ولی باز در آخر مشکلات پامر جااست. فقط این وسط هم وقتمان را هدر دادیم و هم پولمان صرف هزینه‌های گزاف این ارتباط نامناسب شده‌است.

بد نیست بدانیم ذاتاً تلفن وسیله ارتباطی مناسبی نیست. اگر وقت کنیم گاهی برای هر کدام از ما پیش آمده‌است که ساعت‌ها بر سر موضوعی تلفنی صحبت کردیم اما در نهایت بررسی و حل مشکل ماکول به دیدار حضوری شده‌است؛ زیرا این وسیله در انتقال مفاهیم مورد نظر ما به دیگران ناقص است و اصلا توانایی این کار را ندارد.

درست است که تلفن همراه فضای ارتباطی را گسترش

### سبک مراقبت

■ حسین گل‌محمدی

ساعت ۷ صبح مترو ی صادقیه، وقتی مجبورید با فشارهای همه‌جانبه وارد قطار بشوید و البته مطمئن نیستید که لباستان پاره نشده یا جایی از بدنتان کبود نشده باشد... بالاخره اولین خان وارد کردم و وارد قطار شدم. در افکار پریشان خودم غرق بودم که صدای زنگ گوشی از اعماق تخیلات به واقیعت پرتم کرد. بله پیامکی برایم آمده بود. همین طور که مشغول خواندن پیامک بودم سنگینی نگاهی را حس کردم. ابتدا توجهی نکردم اما احساس کردم نگاه خیلی سنگین است، از گوشه چشم به اطرافم نگاه کردم حدسم درست بود فردی که سمت راست من ایستاده بود با دقت تمام بدون اینکه پلک برهم بزند نگاهش را از صفحه گوشی من بر نمی‌داشت. گوشی را به سمتش تعارف کردم و گفتم: «فکر کنم پیامک برای شماست که به اشتباه به خط تلفن من ارسال شده است، بفرمایید.» طرف بدون اینکه احساس شرمندگی کند سرش را برگرداند و بعد از مدتی دوباره سرش تو گوشی من بود و...

نمی‌دانم چه فکری می‌کنیم وقتی به صراحت و برخی مواقع با گستاخی تمام حریم خصوصی افراد را زیر پا له می‌کنیم. چه حق و حقوقی برای خودمان تعریف می‌کنیم. که ابزار شخصی دیگران را عمومی فرض می‌کنیم، ما هر اندیشه و تفکری به این موضوع نگاه کنیم متوجه خواهیم شد که کار درستی نیست. باور کنیم و بپذیریم که تلفن همراه و محتویات آن کاملاً تأکید می‌کنم کاملاً شخصی است و هیچ کس حق ندارد آن را مورد کنشاکش قرار دهد. به عبارتی دیگر حریم شخصی افراد بخشی از حقوق شهروندی است که باید در اجتماع مورد احترام همگان قرار گیرد.

■ ■ ■

■ تلفن همراه، ابزاری شخصی

امروزه استفاده از موبایل همگانی شده و بزرگ و کوچک نمی‌شاسد و همه را درگیر خود کرده‌است. به طوری که برای خیلی‌ها مثل عادت شده و اگر یک روز که از منزل خارج می‌شوند فراموش کنند این وسیله ارتباطی و

می‌دهد و شما می‌توانید در یک لحظه با تعداد افراد بیشماری تعامل داشته باشید ولی آیا این تعامل به معنای ارتباط صحیح وانتقال مفاهیم است؟ مسلماً آنچه مشخص و روشن می‌باشد این است که میزان ارتباطات شما به معنای برقراری ارتباط درست نیست.

برطرف نمودن یک چالش نیازمند ارتباط دیماری و رودرو است که در آن هم ارتباط کلامی و هم غیر کلامی قابل مشاهده است وانتقال معنی بهتر و صحیح اتفاق می‌افتد. بنابراین بد نیست به یاد قدیم‌های نه چندان دور، گفت‌مان‌های انسانی و تأثیر گذارمان را رودرو با یک نشست صمیمی برگزاک کنیم نتیجه‌بهتری حاصل شونده‌اینکه ساعت‌ها بدون اینکه حسی را به هم منتقل کنیم به گفت‌وگوی تلفنی بپردازیم که نتیجه هم ندارد. این ارتباط مجازی فرصت یادگیری ادب زندگی را به طور عملی و از طریق ارتباط مؤثر با اقشار مختلف اجتماعی از فرد سلب و او را در محیطی بسته و محدود محصور می‌کند. این آسیب در حوزه روانشناسی نسل‌ها و ویژه نوجوانان قابل بحث و بررسی است و نتایجی نظیر شکاف نسل، نادانش درک متقابل، ناتوانی در برقراری ارتباط سالم در میان جمع را در پی دارد.

■ فردگرایی ار مغان تلفن همراه

این جمله را بارها شنیدیم که «انسان موجودی اجتماعی



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



یک بررسی نشان می‌دهد متوسط زمانی که یک کاربر از تلفن همراه هوشمندش استفاده می‌کند حدود دو ساعت در شبانه‌روز است که در این مدت زمان، وقت خود را به گشت‌وگذار در اینترنت، سرزدن به شبکه‌های اجتماعی و انجام بازی‌های رایانه‌ای اختصاص داده و موسیقی گوش می‌دهد. این در حالی است زمانی که کاربران برای برقراری تماس تلفنی اختصاص می‌دهند حدود یک پنجم کل زمانی است که از یک تلفن همراه هوشمند در طول شبانه‌روز استفاده می‌کنند

## دست‌مادادی!؟

که در شبکه‌های اجتماعی هنر نمایی خود را در معرض دیدگان دیگران قرار دهیم. آقای مار تین کوپر راستی یا چه انگیزه‌ای این وسیله را اختراع کردی؟ بهتر نبود همراه آن شیوه‌نامه استفاده و بهره‌گیری از آن را نیز می‌نوشتی؟! از نظر هر اهل منطقی فرهنگ استفاده از این تلفن همراه نیازمند بازنگری است. باید بدانیم که چطور و چگونه از آن بهره‌بریریم و آن را یاد بگیریم. چه نخواهیم و چه نخواهیم تلفن همراه بخش لاینفک زندگی ما شده است. اما باید بپذیریم که فرهنگ استفاده از آن را نمی‌دانیم و به عبارتی دیگر کاربری این وسیله برای ما هنوز ناآشناست و نیازمند آن هستیم که اطلاعات خود را در خصوص استفاده در ست از این وسیله بالا ببریم.

است» و دقیقاً به دلیل همین خلصت از انسان انتظار می‌رود تعاملات اجتماعی خوبی داشته باشد و در اجتماع زندگی کند. اما چند سالی است که این تعریف کاربرد خود را از دست داده است. کافی است نگاهی به اطراف خود داشته باشید می‌بینید اکثر افرادی که در گستره دید شما قرار دارند به نوعی سرشان توی گوشی است و ارتباط میان فردی آنها تعطیل شده‌است.

یک بررسی نشان می‌دهد متوسط زمانی که یک کاربر از تلفن همراه هوشمندش استفاده می‌کند حدود دو ساعت در شبانه‌روز است که در این مدت زمان، وقت خود را صرف گشت‌وگذار در اینترنت، سرزدن به شبکه‌های اجتماعی و انجام بازی‌های رایانه‌ای اختصاص داده و موسیقی گوش می‌دهد. این در حالی است زمانی که کاربران برای برقراری تماس تلفنی اختصاص می‌دهند حدود یک پنجم کل زمانی است که از یک تلفن همراه هوشمند در طول شبانه‌روز استفاده می‌کنند.

بنابراین می‌توان به‌راحتی نتیجه گرفت که ابزارها و برنامه‌های این وسیله ارتباطی باعث شده است افراد کمتر به ارتباط و تعامل اجتماعی مشغول باشند و همین نوع تفکر و استفاده جانبی از این وسیله گسترش دایره فردگرایی را به همراه داشته است.

تلفن همراه، چهار دیواری که باید محترم شمرد

## بفرمایید از موبایل من استفاده کنید!



اطلاعاتی را به همراه خود ببردن آن روزشان شب نمی‌شود، حتی شده مسیر طولانی را طی کنند تا به گوشی خود برسند! یعنی تلفن همراه مثل لباسی که می‌پوشیم برایمان مهم‌است و به گونه‌ای غیرمتعارف اگر نباشد شاید اعتماد به نفس هم نداشته باشیم. اما اگر از همه اینها بگذریم مهم این است که تلفن همراه یک ابزار شخصی است. به عبارت دیگر باید گفت همانطور که شما یک حوله یا مسواک شخصی دارید و حاضر نیستید به کسی بدهید و از مسواک دیگری هم استفاده کنید، این ابزار ارتباطی هم کاملاً شخصی و مربوط به حوزه و حریم خصوصی افراد است. البته ما هم به عنوان یک کاربر تلفن همراه باید برای حفظ حریم خصوصی‌مان کارهایی بکنیم و سعی کنیم از این حریم و مرز شخصی به خوبی مراقبت کنیم برای نمونه باید گفت این نکات را باید رعایت کنیم تافضای خصوصی ما نیز مورد احترام واقع شود:

– هنگام صحبت با گوشی تلفن همراه چنانچه سر و صدای محیط پیرامون شما زیاد است، عوض فریاد کنید،ن، به یک مکان ساکت و خلوت‌تر بروید. همچنین چنانچه

|| چهارشنبه ۲۲ دی ۱۳۹۵ || ۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۲۸ ||

### سبک سلامت

تلفن همراه منبع آلودگی است

## بمب میکروبی در دست‌های ما

■ مریم ترابی

سال‌های سال است که تلفن همراه این وسیله ارتباطی به نوعی سبک زندگی مردم در کل جهان را تغییر داده است. این وسیله ارتباطی دوست‌داشتنی جزء جدایی‌ناپذیر زندگی افراد شده است. به نحوی که اگر فردی فقط برای چند ساعت موبایل خود را به همراه نداشته باشد به مثابه فلج شدنش است و این یعنی عمق وابستگی و تنهایی آدم‌های امروزی! در چند دهه گذشته زندگی از این رو به آن رو شده است و این فناوری‌ها و اختراعات جدید تغییرات قابل توجهی را در سبک زندگی ما ایجاد کرده‌اند. اگر نخواهیم وضعیت زندگی امروزمان را با وضعیت زندگی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها یمان مقایسه کنیم، تفاوت‌های بسیاری را در آنها می‌یابیم. به دنبال این تغییر سبک زندگی توسط تلفن همراه باید تغییرات فرهنگی نیز در جامعه ایجاد شود. در واقع در همه جوامع ورود هر فناوری و تکنولوژی جدید همراه با فرهنگ استفاده از آن است ولی در جامعه ما همیشه مشکل فرهنگ استفاده از فناوری و تکنولوژی جدید وجود داشته و دارد. فرهنگ استفاده از تلفن همراه نیز از همان دست موضوعاتی است که در کشورهای دیگر دنیا بسیار مورد توجه قرار گرفته و آداب و رسومی را برای آن تعریف کرده‌اند و مردم آن جوامع هم خود را ملزم به پیروی از آن می‌دانند ولی در کشور ما حضور این تکنولوژی همراه با فرهنگ استفاده از آن نبوده و همین بی‌فرهنگی تاخلات ارتباطی را برای افراد جامعه ایجاد کرده است.

■ موبایل یک وسیله شخصی است

تلفن همراه یک وسیله شخصی است به این معنی که دیگران حق استفاده از آن را ندارند. اما فرهنگ این وسیله شخصی در بین مردم جامعه ما جا نیفتاده است و تصویری شهود می‌توان از تلفن همراه دیگران نیز استفاده کرد. در حال پیاده‌روی در یکی از خیابان‌های شهر بودم که خانمی از رویه‌رو به من نزدیک شد و گفت: «اگر امکان دارد با گوشی شما زنگی به شوهرم بزنم، شارژ گوشی‌ام تمام شده‌است.» من با تعجب نگاهی کردم و گفتم: «شرمنده نمی‌توانم موبایلم را به شما بدهم.» و به راه خودم ادامه دادم. در حالی که از کنار این خانم می‌گذشتم احساس دو گانه‌ای نسبت به رفتار خود داشتم. هم ناراحت بودم از اینکه جواب نه دادم و کمکی به او نکردم هم خوشحال بودم که این ریسک را نکردم و موبایلم را به دست یک غریبه ندادم. امروزه موبایل شخصی‌ترین وسیله‌های هر فردی به حساب می‌آید. چرا هنوز افراد این را باور نکرده‌اند! اگر فردی در خیابان نیازمند تلفن است بهتر است خود را یا به یک کیوسک تلفن همگانی برساند یا به نزدیک‌ترین سوپر مارکت مراجعه کند و تماس خود را انجام دهد. چرا این اجازه را به خود می‌دهند و تقاضای استفاده از موبایل دیگران را دارند؟! این کمک خواستن یک توقع بی‌جا است زیرا هم از لحاظ امنیتی دچار مشکل است و بارها شنیده‌ایم که چه سرقتهایی از این طریق صورت گرفته است و هم از جنبه شخصی بسیار ایراد

شبهه‌های اجتماعی، اینترنت، بازی‌ها و سرگرمی‌های متعدد افراد را از روابط بین فردی دور کرده و آنها را از نوا و گوشه‌گیری محض فزو برده است. دیگر کسی به فکر دوستان خود نمی‌افتد. حتی دیگر خبری از آن دوره‌می‌های شبانه‌خوادگی نیست. امروزه همه به دنبال این هستند که یک چارچوبی دور خود بکشند و همدم و مونسشان تلفن همراهشان باشد. به عبارتی دیگر امروزه حتی در میهمانی‌ها و مجالس خانوادگی، افراد به جای برقراری ارتباط با خوشبوئندان خود و تبادل احساسات زمان زیادی را صرف استفاده از موبایل و فضای مجازی می‌کنند. این در حالی است که خودشان فکر می‌کنند در حال برقراری ارتباط با دیگران هستند.

جالب اینجاست که این فردگرایی حتی به حیطه محیط کار هم وارد شده است. ارباب رجوع وقتی به کارمند مراجعه می‌کنند کسی را می‌بیند که شبیه کارمند نیست و مشغول چت یا بازی‌ها و گوشی تلفن خود است و آن کارمند حتی از مراجعه‌کنندگان هم ناراحت می‌شود و به نوبه طلبکار است. بنابراین نگرانی کاهش ارتباطات و تعاملات انسانی بر اثر استفاده از وسایل الکترونیکی امروزه بسیار جدی بوده و نیاز به توجه ویژه دارد.



ناشنوایی، اعتیاد و غیره را افزایش می‌دهد. در این میان محققان و پزشکان بیماری جدیدی را کشف کرده‌اند که تقریباً اکثر مردم جهان به دلیل استفاد بیش از حد از گوشی همراه خود به آن مبتلا هستند

اسم این بیماری جدید را «موبوفوبیا» گذاشتند. موبوفوبیا (MOBOPHOBIA) به‌معنی بروز استرس و اضطراب شدید به هنگام نداشتن آنتن، قطع تماس، قطع ارتباط یا اینترنت، تمام شدن شارژ باتری و از همه‌جتر گذشتن یا گم کردن تلفن همراه است. همچنین به این بیماری نوموفوبیا (NOMOPHOBIA) یا به معنی ترس نبود تلفن همراه نیز گفته می‌شود. این بیماری شاید فرد مبتلا را آزار ندهد ولی اطرافیان بیمار را به شدت آزار می‌دهد. تقریباً اکثر مردم جهان مبتلا به این بیماری هستند ولی خود نمی‌دانند. از علامت‌های این بیماری می‌توان به اضطراب، تغییرات تنفسی، لرزش، تعریق، آشفستگی، سردرگمی و افزایش ضربان قلب اشاره کرد. از علامت عاطفی این بیماری می‌توان به افسردگی، وحشت، ترس، وابستگی، اعتماد به‌نفس پایین و احساس تنهایی اشاره کرد. اگر شما خواننده عزیز فکر می‌کنید که به این بیماری دچار شده‌اید باید بدانید که راه درمان آن فقط خوددرمانی است. به‌رغم اینکه محققان و دانشمندان بارها درباره پیامدهای امواج خطرناک این ابزار بر روند سلامت ما انسان‌ها هشدار داده‌اند، ولی هیچ‌یک از ما حاضر نیستیم حتی به خاطر سلامتی مان هم که شده یک روز بدون گوشی تلفن همراهمان در دانشگاه چندانمی‌گذرانیم. حداقل آداب صحیح استفاده از آن را باجایابوریم. مثلاً همین رانندگی از موبایل استفاده نکنیم و اگر مجبور به استفاده از آن هستیم از هندزفری استفاده کنیم. برای زنگ موبایل خود از یک موسیقی گوش‌خراش استفاده نکنیم. باصدای آهسته و لحن آرام با تلفن همراه صحبت کنیم. هرگز تلفن همراه شخص دیگری را پاسخ ندهیم. تلفن همراه یک وسیله شخصی و حریم خصوصی است! هر سبک خود را در موبایل دیگران به حریم شخصی‌مان باشد.

■ مراقب سوءاستفاده‌ها باشیم

تلفن همراه مانند هر وسیله الکترونیکی دیگری که امکانات مجازی در اختیار کاربران قرار می‌دهند، به ابزاری برای سوءاستفاده تبدیل می‌شود و این کاربردهای نادرست در حوزه‌های متنوعی رخ می‌دهد و تلاش برای ایجاد ممانعت‌های قانونی قضایی، اخلاقی یا اجتماعی در برابر آنها راه به جایی نمی‌برد.

تلفن همراه هر فرد مجموعه‌ای است از اطلاعات محرمانه و غیرمحرمانه که در گوشی ذخیره شده‌است. ما این اجازه را نداریم به جست‌وجو در گوشی‌های افراد به هر بهانه‌ای بپردازیم. به عنوان مثال دوربین کوچک تلفن‌های همراه هنگامی که با بی‌دقتی، شیطنت، خصومت یا تمایل به انجام تجربه‌ای تازه به کار گرفته می‌شود، به نشر مسائلی در محیط جامعه می‌انجامد که با خدشه‌دار کردن روحیه و اخلاق عمومی همه‌دردی افراد خاتمه می‌یابد.حافظه همه ما پر است از این اتفاقات ناگوار که با دوربین گوشی موبایل رقم خورده‌است. همانگونه که دیگران اجازه ورود به حریم خصوصی ما را ندارند ما نیز اجازه نداریم، با ابزارای که گوشی‌های موبایل در اختیار ما قرار داده به حریم دیگران وارد شویم. این موضوع دقیقاً دوسویه است. در این خصوص کار به جای رسیده است که دوربین کوچک تلفن‌های همراه هنگامی که با بی‌دقتی، شیطنت، خصومت یا تمایل به انجام تجربه‌ای تازه به کار گرفته می‌شود، به نشر مسائلی در محیط جامعه می‌انجامد که با خدشه‌دار کردن روحیه و اخلاق عمومی همراه است. دیگر مهمانی‌ها، جشن‌های عروسی، اماکن خصوصی و حریم شخصی افراد از خطر این دوربین‌ها و نرم‌افزارها در امان نیستند. بنابراین حفظ حریم افراد دوسویه است. من نباید سرم را در گوشی دیگران بکنم و جسورانه به کنکاش در آن بپردازم و دیگران نیز نباید حریم و مرز شخصی من را با گوشی‌های خود تهدید کنند. در این حالت است که امنیت به جامعه بازمی‌گردد و همگان با آرامش در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند.

مراقب باشیم که فضای شخصی «او»، فضای شخصی و خصوصی اوست. باید به «او» احترام گذاشت و برای فریشتن حق و حقوق قائل شد. نباید این مجوز را برای خود صادر کنیم. ما هر عنوانی مثل همکار و دوست و غیره گوشی دیگران را جویلانگه گفتیش خود کنیم و از آن به نفع و افکار و اندیشه‌های خود بهره‌بربریم.



**با توجه به اینکه گوشی‌های**

**تلفن همراه در جیب یا کیف**

**گذاشته می‌شوند و این مکان‌ها**

**معمولاً گرم هستند و کاربران**

**نیز به طور مداوم، گوشی را در**

**دست می‌گیرند، باکتری‌ها و**

**میکروب‌ها به راحتی تکثیر**

**پیدا می‌کنند و از آنجایی که هر**

**فردی به طور عادی در شبانه روز،**

**بارها دست خود را روی صورت و**

**دهان می‌گذارد، این میکروب‌ها**

**بسیار به راحتی به دهان وارد**

**بدن می‌شوند، در واقع ما یک**

**بمب میکروبی همراه خود داریم!**

دارد، آیا شما با مسواک دیگران دندان‌های خود را مسواک می‌زنید؟ این نیز همان است. به راستی چرا هنوز بعد از گذشته سالیان بسیار از حضور این وسیله ارتباطی هنوز نمی‌دانیم تلفن همراه یک وسیله شخصی است؟

نکنه جالب دیگری که در این زمینه وجود دارد، آدم‌های کنجکاو است که خیلی دوست دارند سر از محتویات گوشی شما در بیاورند. کافی است شما یک متن یا عکسی را به این افراد کنجکاو نشان دهید به محض به دست گرفتن گوشی شما به خود این اجازه را می‌دهند که در تمام قسمت‌های گوشی‌تان گشتی بزنند و بی‌درست همان رفتار زشتی است که ناشی از بی‌فرهنگی این افراد است. برای این افراد اصلاً رضایت شما مهم نیست و اصلاً معنی حریم خصوصی و همچنین وسیله شخصی معنایی ندارد! بنابراین اگر دیگران این نکت را رعایت نمی‌کنند ما خود باید خودمان به این وسیله شخصی‌مان باشد.