



شما عضو چند کانال و گروه هستید؟

## شخصیت هزار تکه در امواج رابطه‌ها

■ **داریوش یوسف‌وند**\*

یکی از تعاریف شخصیت از نگاه‌نظر به پردازان شخصیت این است: «شخصیت یعنی رابطه». اگر تعریف را همین بپنداریم، آنچه در تعاریف شخصیت انسان در سده‌های گذشته مطرح شده است در دنیای امروز جای تجدیدنظر دارد. چنانچه از این زاویه نگاهی به انسان بیندازیم بی‌می‌بینیم از تباط به عنوان فاکتور اصلی در دهکده جهانی مهم‌ترین عامل شکل‌دهنده شخصیت است. با یک مثال ساده اهمیت موضوع در بیان می‌کنم: شما عضو چند کانال یا گروه در فضای تلگرام یا این‌فازم‌های رسانه‌ای دیگر هستید؟ اگر از هر کدام از آنها یک پیام را برای چند ثانیه دریافت کنید، روزانه چند هزار نفر در ساختار ذهن

■ **غرق انسان امروز در اطلاعات ناخواسته**

آسیب‌های پارادوکسیکال دنیای پست‌مدرن، انسان را در تنهایی فرور برده است. فراری میمب و بدون هدف از صفحه‌های به صفحه‌های دیگر با فریاد بلند تنهایی، تهدیدی است جدی و گریبانگیر انسان پست‌مدرن. آنجا که در میان این همه پیام‌کششی خود را گمگشته می‌یابد و آنجا که مدام بسر کوب می‌شود. نمونه بارز آن را در اختلالی که در کشورمان در تلگرام رخ داد می‌توان شاهد بود. خارج از تحلیل جزایی بروز این تصمیم که مبنای این میحث نیست، تحول و تنهایی افراد در این فرایند قابل تأمل بود. این اتفاق نشان داد که انسان در دنیای پست‌مدرن تا چه میزان غرق در اطلاعات ناخواسته است. مدیریت دانش و اطلاعات به عنوان وظیفه‌ای مهم بر عهده آموزش و پرورش است. در دنیایی که اطلاعات به ثانیه در جریان است، انسان پست‌مدرن بسیار لازم‌است پیاموزد که چه داده‌هایی را به ساحت شناختی خود وارد کند، چه داده‌هایی را بپذیرد، در چه حیطه‌ای کسب دانش و اطلاعات کند. در دنیایی که هر فرد یک رسانه است، فرد در افراد جامعه باید پیاموزند که چه رسانه‌ای را پذیرش کند و به چه داده‌هایی اجازه ورود بدهند. چنانچه انسان امروز در این ایهام باشد که چه اطلاعاتی را

■ **نگین خلج سرشکی**

روزی روزگاری همه آدم‌ها عادت داشتند یک آلبوم عکس بزرگ و کلی عکس‌های سیاه و سفید و رنگی داشته باشند. یکی از سرسرگرمی‌های همان آدم‌ها این بود که وقتی آخر هفته‌ها و تعطیلات دور هم جمع می‌شدند آلبوم‌های خود را ورق می‌زدند و کلی خاطره‌های خوش‌سوزه تعریف می‌کردند. کلی برای آدم زنده می‌شد و جان دیگری به قلب و روح می‌دادند. خاطره سبزه‌ده‌ده، سفر دسته‌جمعی به شمال، آدم‌برفی بهمین ماه و کلی جشن عروسی و تولدهای مختلف که انگار همین دو یا سه ثانیه پیش و دوربین داشتند آن‌ها اتفاق افتاده بود. آن روزها، عکس گرفتن کوچک‌جا شدن معنی ولذت دیگری داشت. اما الان کام عکس گرفتن خیلی‌ها تلخ شده است. عکس گرفتن و آلبوم عکس داشتن دیگر شوق و لذت قبلی را ندارد. قیل ترها، ثبت لحظه‌ها یک جور دیگر معنی می‌شد. یک یا دو عکس می‌گرفتند و الباقی زمان را به بگو و بچندی می‌گذرانند. الان باید از تک تک کارهای روزانه یک پست اینستاگرامی بسازند و یک پانوشت «همین‌الان پهبوی» به آن اضافه‌کنند که مثلاً از قیل برای فخر فروختن برنامه نداشته‌اند و خیلی اتفاقی از بهترین لحظات خود عکس گرفته‌اند. اصلاًگر الان از شام و ناهار و صبحانه‌ای که می‌خوری، عکس نگیری و پست نکنی از زمان عقب افتاده‌ای و مال دوران اصحاب کهف هستی.

■ ■ ■

■ **تصاویر لحظه‌های زندگی مرا از دست ندهید!**

آنان فکسر می‌کنند که اطلاعات در سازه لحظه لحظه زندگی شان برای بهمین مهم است و دیگران باید بدانند که فلان شخص به فلان کشور سفر کرده است و به بهترین استخرها و رستوران‌های دنیا پا گذاشته است و از همه اینها جالب‌تر هم وجود دارد و آن هم صفحه اینستاگرامی عکس‌های یک ماهگی تا یک سالگی پسر و دختر عزیز آنها است. آخر یکی نیست بگوید این نوزاد به صفحه و لایک و قلب و پیام اینستاگرامی و مجازی نیاز دارد یا به عشق و

وارد ذهن و شناخت خود بکند، دچار گسستگی و تراکم داده‌هایی خواهد شد که نه تنها کمک‌کننده نیست، بلکه آسیب‌زا و خطرناک هم خواهد بود. آسببی که نمی‌توان مرزی برای کنترل آن در نظر گرفت. در واقع تراکم داده‌های اطلاعاتی ورود یافته به ذهن، به همان اندازه که می‌تواند تحولی مثبت باشد، به همان اندازه می‌تواند خطرناک باشد.

■ **خطر بی‌سوادی انسان عصر اطلاعات را تهدید می‌کند**

به صراحت می‌توان بی‌سوادی را در دنیای انفجار اطلاعات پیش‌بینی کرد. بی‌سوادی از این حیث در عصر اطلاعات قابل پیش‌بینی است، که شاکتفن علم و واقعیت در انسان پست‌مدرن به حاشیه رفته و درگیر اطلاعات دم‌دمستی، بدون راستی‌آزمایی شده و با تنبلی به تحقیق و ارزیابی واقعیت نمی‌پردازد. از آنجایی که تولیدکنندگان داده‌های اطلاعاتی با هدف توجه‌برانگیزی و اشتراک‌گذاری، اطلاعات را بیشتر از جنبه‌های اثرگذار منفی و مثبت مورد توجه قرار می‌دهند، از جاشنی‌های هیجانی بیشتر از واقعیت استفاده می‌کنند، بنابراین انسان در این عصر درگیر هیجانات موج رسانه‌ها خواهد شد.

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



ثبات اجتماعی زمانی که مغزها به صورت ابزاری در دست امواج هستند نمی‌توانند پایدار باشند، زیرا مدیریت ذهن‌ها در دست تولیدکنندگان داده‌های اطلاعاتی است. در واقع می‌توان فضای مجازی و رسانه را در کنار مزایایی که دارد، در عین حال سطل آشغال یا تلوژی‌های ذهن بیمارگونه افرادی ثبت دانست. آسببی که می‌تواند به صراحت سلامت روان و هویت انسان مدرن را در مرز خطر قرار دهد

انسان امروز برای بازیابی هویت در معرض خطر داشته باشند.انسان امروز از «تنهایی» به نت پناه می‌برد. درواقع او در عمق ساختار هویتی تنهاتر از انسان بدوی است. ■ **انسان پست‌مدرن محصول انتخاب خودش نیست**

نکته‌ای دیگر در رابطه انسان پست‌مدرن در دهکده ثروت و گردانندگان فکر مدیریت می‌شود. درواقع با اطلاعات، نیازسنجی و نیازمندی است. انسان در دنیای اطلاعات، نه بر مبنای نیازهای پایه‌ای انسانی، بلکه بر مبنای نیاز ایجادیی و ایجاد شده تقاضا خواهد داشت. انسان در دنیای اطلاعات ابزاری است در دست رسانه و تبلیغات، ابزاری که توسط صاحبان قدرت، صاحبان ثروت و گردانندگان فکر مدیریت می‌شود. درواقع با تبلیغات و زیبایی‌ی، نیاز خلق می‌شود. یکی از وظایف مدیران روابط عمومی صنعت‌های بزرگ، ایجاد نیاز در فرد فرد جامعه، با ابزار تبلیغات است، تا جایی که روی قدرت تصمیم‌گیری و هویت فردی در فرد جامعه هدف پاید باشد، زیرا مدیریت ذهن‌ها در دست تولیدکنندگان داده‌های اطلاعاتی است. در واقع می‌توان فضای مجازی و رسانه را، در کنار مزایای که دارد، در عین حال سطل آشغال یا تلوژی‌های ذهن بیمارگونه افراد بی‌ثبات دانست. آسببی که می‌تواند به صراحت سلامت روان و هویت انسان مدرن را در مرز خطر قرار دهد. کودکی که با دسترسی به اطلاعات بدون مرز صحنه‌ای دلخراش از یک حادثه را تماشا می‌کند. آسببی که ممکن است از دید خانواده پنهان بماند. عادی‌انگاری این اتفاقات از سوی والدین این وضع را آسبب‌زننده‌تر جلوه خواهد داد. انسان در این عرصه ابزاری است در دست ایده‌های پشت صفحه‌های طراحی ایده. انسانی که مدام در تهدید از دست رفتن هویت و ابزاری شدن هویتش برای اهدافی در پشت‌افکار تعریف‌کننده صفحات وب است. اینجای لازم است‌نظر به پردازان شخصیت و روانکاو ی به تعریفی نوین از انسان بپردازند و عمق بیشتری به رابطه روانکاو ی با

■ **روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه**

حواسی پرت با قلب‌های سرد به مادر خود می‌گوید تشرک. فقط چند دقیقه‌قر کنید که قلب‌های اینستاگرامی چقدر سرد و کوچک و بی‌جان هستند.

■ **آنان که در دنیایی شلوغ، تنها هستند**

اکثر آنهایی که به قلب و پیام اینستاگرامی اعتیاد دارند فکر می‌کنند هر چه تعداد بازدیدکنندگان صفحه آنها بیشتر باشد پس تنها نیستند و بسیار اجتماعی‌اند، در صورتی که تنهایی واقعی یعنی بین هزاران قلب مجازی غرق شدن دنیای خود را اندازه چهار تا پیام اینستاگرامی کوچک کردن. تنهایی واقعی وقتی به وجود می‌آید که برای جمع کردن چند تاقبل دروغین مجبور شوی از اندام خود عکس و پست اینستاگرامی بسازی بعضی‌ها انقدر بین این صفحه‌و آن صفحه گم‌شده‌اند که دیگر نمی‌توانند خود را در واقعیت پیدا کنند. انقدر چشم‌ها در بی فلان پست و فلان صفحه است که چاله جلوی پای خود را نمی‌بینند. بعضی‌ها انقدر با سرعت زیر پست دگرگان قلب می‌گذرانند که سرعت خودرو خود را فراموش می‌کنند و یک عمر تاوان یک لحظه غفلت را می‌دهند! باید از آنها پرسید به کجا شتابان؟ باید به آنها گفت که در این دنیای مجازی هیچ چیز منتظر شما نیست که چنین شتابان در آن می‌گردید و می‌گردید اما در دنیای واقعی چشم‌ها و پدر به دنبال یک نگاه گرم و یک لبخند شیرین شماست. پس کمی رضای‌خداوند هم که شده

است قلب پدر و مادر خود را بیسبب و قلب‌های اینستاگرامی را فراموش کن.

■ **برای لحظاتی از اینستاگرام بیرون بیاییم**

بیباید برای لحظاتی اینترنت را خاموش کرده و پرده‌های پنجره را کنار زده و دنیای واقعی را تماشا کنیم. دیگر وقت آن رسیده است همان یک نفری باشیم که از خود می‌پرسید: آیا کودک من به مادر هشیار نیاز دارد یا به آلبوم عکس مجازی. دیگر باید همان شخصی باشیم که صفحه اینستاگرام را برای خبررسانی و اطلاع‌رسانی‌های مفید استفاده می‌کند نه برای فخر فروختن و مدگرایی. باید همین الان پانوشت‌های پهبوی و توهین‌ها و قضاوت‌ها را پاک کنیم و به جای آن مطالب مفید را پست کنیم. وقت آن رسیده است که کاربر مفیدی در دنیای اطلاعات و ارتباطات باشیم‌و از عصر جدید برای به‌روزرسانی شخصیت خود استفاده کنیم.

### سبک مراقبت



آیا شریک زندگی‌تان مالک همه چیز شماست؟

### مر اقب جعبه سیاه زندگی‌مان باشیم

■ **الهام شریفی‌نیا\***

هر چقدر سسایه فضای مجازی بر زندگی افراد بیشتر سنگینی می‌کند، بخت «حریم خصوصی» نیز ملموس‌تر می‌شود. حریم خصوصی جنبه‌های مختلفی دارد؛ از جمله حریم خصوصی جسمانی، حریم خصوصی اطلاعاتی و حریم خصوصی در روابط زوجین. بحث حریم خصوصی در روابط زوجین سه‌طور عملیاتی، به این موضوع اشاره دارد که شما می‌توانید در زندگی‌تان کارهایی را انجام دهید که همسرتان از آنها بی‌اطلاع باشد، به شرطی که لطمه‌ای به رابطه مشترکتان نزن‌دازر رابطه با حریم خصوصی در زندگی زناشویی، یکسری باورهای نادرستی بین زوجین وجود دارد. برخی دیگر نیز معتقدند از دواج کرده‌اند تا در تمامی ابعاد زندگی‌شان با هم شریک شوند، یا به‌طور مثال می‌گویند: من هم دوست همسر م هستم، هم همسر او، پس لزومی ندارد با دوستانش در ارتباط باشد. برخی دیگر نیز اعتقاد دارند که اگر حریم خصوصی بین آنها حفظ شود، باعث فاصله عاطفی بیشتر بین آنها می‌شود و همچنین بی‌اعتمادی به وجود می‌آید. همانگونه که در تمامی مسائل، بحث افراط و تفریط وجود دارد، این موضوع هم مستثنی نیست. گاهی دیده شده که برخی از زوجین چنان حریم خصوصی برای خودشان قائل هستند که گویی اصلاً از دواج نکرده‌اند. آنها معتقدند حریم خصوصی من بیش از از دواج و بعد از از دواج تفاوتی ندارد.

■ ■ ■

■ **اعتماد در سایه احترام به‌علاق شخصی**

حفظ حریم خصوصی نه تنها باعث ایجاد فاصله عاطفی و روانی نمی‌شود، بلکه از به وجود آمدن آن نیز پیشگیری می‌کند. واقعیت این است کسی که به شما عشق واقعی دارد تا عا عاشق واقعی است، باید به شما، عقاید و افکار خودتان ساختید. احترام بگذار، بنابراین بهتر است از همان شروع رابطه، حریم خصوصی خودتان را برای شریک زندگی‌تان تعریف و حد و مرز آن را مشخص کنید. این موضوع بسیار مهم است. چون پاسخ این سؤال را می‌دهد که چگونه حریم خصوصی در زندگی رعایت شود که بی‌اعتمادی به وجود نیاید؟ پاسخش در درجه اول همین است، باید حد و مرز حریم خصوصی از ابتدا تعریف و مشخص شود. یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از به وجود



حفظ حریم خصوصی نه تنها باعث ایجاد فاصله عاطفی و روانی نمی‌شود، بلکه از به وجود آمدن آن نیز پیشگیری می‌کند. کسی که به شما عشق می‌ورزد و ادعا دارد عاشق واقعی است، باید به عقاید و افکار و احساسات و حریم خصوصی که برای خودتان ساختید، احترام بگذار د، بنابراین بهتر است از همان شروع رابطه، حریم خصوصی خود‌تان را برای شریک زندگی‌تان تعریف و حد و مرز آن را مشخص کنید

آمدن خیانت در رابطه، احترام گذاشتن به حریم خصوصی همسرتان است. البته منظور از خیانت، صرفاً خیانت جنسی یا حتی عاطفی نیست. خیانت ذاتاً طبیعی است از هر نوع رفتار، به طوری که در آن لحظه کاری کنید که اگر همسرتان شاهدتان بود، انجاشتم نمی‌داید. با این تعریف ممکن است دوره‌می شما و دوستان صمیمی‌تان در یک رستوران بدون حضور همسران نیز مصداق خیانت باشد. لازمه جلوگیری از به وجود آمدن این معضلات پذیرش این موضوع است که فراموش نکنید شما مالک هم نیستید، بلکه شریک زندگی یکدیگرید و البته لزومی به داشتن اشتراکات صد در صدی هم نیست. به‌طور مثال قرار