

#### سبک‌از تباط



قرنطینه و همه‌گیری طولانی‌غر بیه‌ها را غریبه‌تر کرده‌است

## ما بدون دیگران ناتمامیم

■ **تلخیص: حسین گل‌محمدی**

مهمان‌نوازی و تکریم‌غر بیه‌ها از اصلی‌ترین پایه‌های فرهنگ‌های بشری بوده‌است. در بسیاری از آیین‌ها آب و غذا دادن به غریبه و فراهم‌کردن جای‌بسی‌رای استراحت و نوعی وظیفه‌مقدس به‌شمار می‌رفت. از سوی‌دیگر، غریبه‌ها هم

در بسیاری مواقع قدیسانی در لباس مبدل به‌شمار می‌رفتند. زندگی‌شهری جدید اگر چه این وظیفه را از دوشمان برداشت، اما همچنان ما را نزدیک‌غر بیه‌ها نگاه می‌داشت، تا اینکه پاندمی‌شروع شد و از غریبه‌ها، جز نام‌ها یا تصاویری روی صفحه‌گوشی، چیزی باقی‌نماند. ■■■

#### رفتار با غریبه‌ها در پساقرنطینه

برای این‌حس غریب‌بیم و امید، که با دیدن شلوفی‌های پساقرنطینه به دل‌انسان می‌افتد، باید واژهٔ فاصله‌داشته‌باشیم؛ چه وقت دوباره اجازه زندگی، بسیاری از ما فراموش کرده‌ایم در حضور کسانی که نمی‌شناسیم چطور رفتار می‌کرده‌ایم. آداب رفتار در چنین موقعیتی را دوباره یاد بگیریم، از بقیه‌چیزها باید فاصله‌داشته‌باشیم؛ چه وقت دوباره اجازه داریم با غریبه‌ها گپوگفتی معمولی داشته‌باشیم؟ البته اگر قبلاً اهل محبت‌کردن با غریبه‌ها بوده‌ایم. الان دیگر دست‌دادن منسوخ شده‌است؟ خط‌مشی ماسک‌زدن، که همین حالا هم کمتر مراعات می‌شود، با شلوف‌شدن مغازه‌ها و اتوبوس‌ها و قطار‌ها بیشتر زیر پا گذاشته می‌شود.

ما بخش اعظمی از زندگی‌مان را به‌صورت آنلاین سپری می‌کنیم، اما این هم کمکی به‌فضیه‌نمی‌کند. شبکه‌های اجتماعی، با فرهنگی که شدیداً به اشتراک‌گذاشتن را ترغیب می‌کند و لحن‌و بیان عجیبی که دارند و رفت‌وآمد بین فضای عمومی و خصوصی، غریبه‌ها را گرد هم می‌ورند، اما به‌شيوه‌های اشتباهی مثل مخفی‌ماندن، گوش‌ایستادن و ملحق‌شدن به گفت‌وگوهای یکدیگر، یکی از پیامدهای این‌شيوه‌های اشتفته‌پیش‌فرض حیرت‌انگیزی است که مردم با آن وارد زندگی غریبه‌ها می‌شوند تا به آنها بگویند احق و مقررند. این روز‌ها این کار عادی است که از مردم در مکان‌های عمومی عکس بگیریم و بعد هم عکس را بدون اجازهٔ آنها، پُست کنیم، فقط به‌خاطر انتقاد از تخلف احتمالی‌ای که انجام داده‌اند. وقتی آنلاینیم فراموش می‌کنیم که غریبه‌ها هم، مثل خودمان، انسان‌هایی آسیب‌پذیر و بیچیده‌اند و کاستی‌هایی دارند. در عوض، غریبه‌ها به شخصیت‌های خیالی‌آزاد‌هنده‌ای در داستان زندگی ما تبدیل می‌شوند، داستانی که همواره در حال روایت‌انیم.

#### بازار داغ کتاب درباره غریبه‌ها

به‌زودی، بیشتر ما غریبه‌های بیشتری را خواهیم دید. بنابر آیین، اینکه کتاب‌های جدید راه‌های بهتری را برای زندگی‌کنار آنها تصویر کنند می‌تواند به ما کمک‌کند.

کتاب دربارهٔ ترس و غریبه‌ها اثر جورج مکاری و کتاب مهربانی غریبه‌ها نام لوتز در فصل‌بایز منتشر خواهند شد. کتاب «سلام غریبه: چطور در دنیای رابطه‌های قطع‌شده ارتباط را پیدا کنیم» از ویل باکینگهام و کتاب «قدرت غریبه‌ها، مزایای ارتباط در دنیایی مشکوک» از جو کوپین نیز در ژوئیه منتشر شده‌اند. این دو کتاب، از نظر لحن و رویکرد، کاملاً با هم تفاوت دارند، اما همان‌طور که از عنوان‌فرض‌شان مشخص است، نسخه‌های یکسانی می‌پیند.

کوپین از پژوهش‌های جدید فراوانی در روان‌شناسی اجتماعی استفاده می‌کند که می‌گویند ارتباط‌گرفتن با غریبه‌ها کمک می‌کند که قضاوت‌های حزب‌گرایانه و قبیله‌گرایانه را برطرف کنیم. همین‌طور انسجام اجتماعی را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود به زندگی‌مان بیشتر علاقه‌مند شویم و به آن امیدوار باشیم. گزارش باکینگهام شخصی‌تر است. او پس از فوت شریک زندگی‌اش بر اثر سرطان، در سال ۲۰۱۶، توانست خودش را، به کمک همین مواجهه‌ها گذرا با دیگران، از رخت و بی‌تفاوتی حاصل از سوگ رهایی دهد. ردوبدل‌شدن

نگاهی طعنه‌آمیز با مسافری هم‌مسیر سر‌لغز کت‌قمار او را مطمئن می‌کرد که زمین‌هنوز می‌چرخد و دنیا تمام نشده است. باکینگهام می‌نویسد «غریبه‌ها دل‌مشغول دنیا و زندگی ما نیستند و همین آسودگی‌شان می‌تواند برای راکه بر دوش می‌کشیم سبک‌تر کند.»

#### از داشتن دوست تارفتار دوستانه با غریبه‌ها

باکینگهام متوجه است که «واکنش‌های ما به غریبه‌ها همیشه دوگانه‌است، نوسان میان اضطراب و امکان، هیجان و ترس». احتیاط هنگام رویارویی با غریبه‌ها طبیعی است. نوزاد از حدود هشت‌ماهگی «اضطراب غریبه» را می‌فهد و در حضور شخص غریبه از تماس چشمی خودداری می‌کند و گر به‌سر می‌دهد، قلب زندگی عاطفی ما را وابستگی شدید شکل می‌دهد. مردم شناس تکاملی، رابین دانبار، کتاب جدیدی با نام «دوستان» نوشته است و در آن استدلال می‌کند که تعداد افرادی که واقعاً می‌توانیم به آنان اهمیت دهیم محدود است. به‌طور متوسط پنج دوست صمیمی و ۱۵۰ دوست عادی داریم. این اندازه را ظرفیت‌های شناختی ما و تلاش و زمانی تعیین می‌کند که برای بقای دوستی‌هایمان صرف می‌کنیم. دانبار به‌خو هشدار آمیزی می‌گوید «کنکته مهم دربارهٔ دوستان این است که باید قبل از اینکه فاجعه‌ای برایتان رخ دهد داشته‌باشیدشان» احتمال اینکه دوست نزدیک‌تان به شما کمک‌کند بسیار بیشتر از کمک‌خیری در دست‌ساز است. منظور این نیست که داشتن دوستان نزدیک و رفتار دوستانه با غریبه‌ها هم با تعارض دارند. دانبار می‌نویسد که دوستی‌های محکم «کمک می‌کند در اجتماع بزرگ‌تری که در آن زندگی می‌کنیم بیشتر جاگیر شویم و به آن اعتماد کنیم». کوپین نیز از مطالعات جدیدی ی‌ساد می‌کند که به ارزش از تباطات اجتماعی

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

ما به این خاطر که همگی موجودات آسیب‌پذیری هستیم به دیگر انبای بشر، از جمله کسانی که پر خوردی کوتاه با آنها داشته‌ایم، یا اصلاً آنها را ندیده‌ایم، گره خورده‌ایم. ما دوست داریم خودمان را موجوداتی برتر و خودپسند ببینیم اما هر کسی نقاط ضعف خاص خود را دارد. ما چنان مخلوقات‌بناگزیر اجتماعی‌ای هستیم که ممکن است صرفاً بانگاهی از سمت فردی دیگر جریحه‌دار یا سرمست شویم. ما بدون دیگران ناتمامیم و اگر این‌طور نباشیم، چیزی کم داریم

سرنوشت مشترکی که همگی ما را به هم متصل می‌کند.

#### هر غریبه داستانی ارزشمند دارد

رسانه‌های اجتماعی، به‌رغم تمام کاستی‌هایشان، می‌تواند آموزنده‌نیز باشند تا‌م‌ل‌این‌شمارهٔ‌زی‌پایان آدم‌هایی‌است که در زندگی واقعی هیچ‌گاه آنها را

نمی‌شناختید، موفقیت‌هایشان را جشن می‌گیرند، عکس‌های شام خود را به اشتراک می‌گذارند، با خشم به چیزی نف و لعنت می‌فرستند که شما قبلاً حتی به آن فکر نمی‌کردید، یا سوگ و ناامیدی خود را برای هر کسی که شاید به گوشش برسد به زبان می‌آورند. خواندن این‌طور پست‌ها ممکن است برایتان خسته‌کننده باشد، اما از طرف دیگر، شاید کمی متوقفتان کند و شما را با پیش‌فرو‌های و تبعیض‌هایتان رویه‌ور کند. فضای ذهنی یک فرد غریبه، به‌طرز سوزناال و عجیب و غریبی، با فضای ذهنی شما متفاوت است. در پس هر عکس پروفایلی زندگی دیگری، جزئی از زندگی شما وجود دارد، یک‌کن‌مغفول‌نگهدار به‌شدت، در گیر رسیدگی به واقعیت منحصربه‌فرد خویش است. کوپین می‌نویسد غریبه‌ها هر روز به‌مانهٔ «کشتی‌هایی با محموله‌هایی نادانستی و ناگنترین‌هایی که تمام جهان را در آن‌مخ‌ل‌دارند» ۱۰ مقال می‌عبور می‌کنند. هر غریبه‌قطعهٔ داستانی ارزشمندی در دست دارد، داستانی که ما پیش از این نشنیده‌ایم. داستان‌هایی که به ما می‌گویند غریبه‌ها دیگر فقط حریف، کارکاتور یا بازیگران نقشی فرعی در داستان‌های خود نیستند. غریبه‌ها فی‌نفسه شخصیت‌هایی تمام و کمال هستند. داستان آنها به پادمان می‌آورد که همیشه دیگری خواهند بود که تغییر نخواهند کرد، نوعی کثرت محض زندگی سایر مردم. این یادآوری همیشه آرامبخش نیست، اما می‌تواند ما را به حقیقتی پیچیده و مشترک سوق دهد که در نهایت غنی‌تر از قصه‌های خیالی خودبینانهٔ ماست.

#### غریبه‌ها در کش و قوس فناوری ارتباطی

تکنولوژی ما را از غریبه‌ها می‌پرد، اما به نوعی دیگر وصل‌مان هم می‌کند. آ‌ب‌هایی هستند که می‌توانید با آنها مسافری کوله‌بشستی به‌دوش را یک‌شبه در اتاق خالی منزل‌تان اسکان دهید، یا با فردی در آن سر دنیا کارائو‌کای دوصدایی اجرا کنید، یا تاکسی‌ای بگیرید که راننده‌اش از کشوری جنگ‌زده به کشور شما آمده است، و طی ۱۰ دقیقه‌ه‌اندگی، داستان زندگی‌اش را برای شما تعریف می‌کند. زندگی مدرن لازم نیست سرد و غریبه‌کش باشد. حالا که محدودیت‌ها کم‌کم برداشته می‌شوند، بسیاری از ما اشتفه و از هم گسیخته‌ایم؛ اما ملاشتاق همهٔ ما اینک غریزم و وسال‌های اجتماعی‌استیم که هیچ‌صندلی‌خالی را در آنها نشانده، اما مضطربیم. درس دل‌گرم‌کننده‌ای این است که تنش بین توداریون و گشاده‌روییون در کل تاریخ زندگی انسان وجود داشته است و ما همیشه راهی برای فائق آمدن بر آن یافته‌ایم.

#### غریبه‌ها دور هم جمع شوند تا اتفاقات خوب بیفتند

باکینگهام، بلافاصله پس از فوت شریک زندگی‌اش، در خانه‌اش را به‌روی افراد کم‌بیش غریبه‌گشود. حسنی به‌اومی‌گفت این کار حالش را بهتر خواهد کرد. «مردم را برای غذا به خانه‌ام دعوت می‌کردم. خانه شلوغ و گرم و پرسودا می‌شد. این‌طوری شروع کردم به زفوکردن دنیای پاره‌شدم». او دربارهٔ همه‌گیری کویید هم درفاختی مشابه‌دارد: همه‌گیری «حقیقاً همان زمانی است که اکثر ما نیاز داریم در برابر وسوسهٔ کوچک‌کردن زندگی‌مان مقاومت کنیم». به ملاقات هر غریبه، طفل امید به هوا می‌پرد. همهٔ ما باید پی‌آنچه را که دل باکینگهام گواهی می‌دهد بگیریم: همان چیزی که به دل ایجاد ما هم افتاده بود و ثابت شده که چیز درستی هم بوده است. همان گواهی دل که می‌گوید: هر‌گاه غریبه‌ها بحال و نیتی کریمانه و مشتاق دور هم جمع شوند، اتفاقات خوبی می‌افتد.

■ **منقل و تلخیص از وبسایت ترجمان / نوشته: جوموران / ترجمه: حسنی سهرابی فر / مرجع: گاردین**

#### سبک‌مراقبت



به اسم حریم خصوصی تلفن همراهمان را هزار سوراخ پنهان می‌کنیم

## محتویات گوشی شما نشانه‌شخصیت شماست

■ **مرضیه بامیری**

اگر گوشی‌تان را اتفاقی‌کم‌گند یک‌هو مادر یا پدر‌تان از شما بخواهند گوشی‌شمارا را چک کنند شما می‌دهید؟ چه واکنشی نشان می‌دهید؟ اگر همسر‌تان رمز گوشی‌شمارا یاد‌گر‌فته و یواشکی گالری یا گفت‌وگوهای شما را مرور کند چه حالی می‌شوید؟ چیزی برای قایم‌کردن و ترسیدن دارید یا گالری هم مثل دلتان پاک است و بی‌غل و غش! شما که مبادی آداب هستندید و مدام حرف‌های قشنگ می‌زنید، آیا محتویات گوشی هم این‌مقوله را صحه می‌گذارد؟ آیا به همین باهوشی که وانمود می‌کنید، هستید یا نه؟ تا حالا فکر کرده‌اید که محتویات گوشی و پروفایل شما می‌تواند نشانه شخصیت شما باشد؟

برنامه‌های نصب شده روی گوشی می‌تواند هویت ذهن شما را فاش کند؟ مثلاً اگر اهل بازی رایانه‌ای باشید حتماً تعداد زیادی بازی روی صفحه‌گوشی‌تان هست. یا اگر اهل مطالعه باشید پلنفرم‌های مختلف و اپلیکیشن‌های کتاب‌های صوتی را نصب کرده‌اید. یا اگر عاشق رادو باشید حتما این برنامه را روی گوشی‌تان دارید. اگر عاشق عکس و فیلم‌گرفتن باشید حتما نرم افزار‌های به روز این حیطه را دارید. یا اگر به سرگرمی علاقه‌مند هستید حتماً جدول مغز تست‌تان دارید. حتی از مسوردی که در موتور جست‌وجوگر دنبال کرده‌اید، می‌شود شما را شناخت.

اینها تنها بخشی از محتویات روی گوشی است که می‌تواند ذهن شما را بازخوانی کند. مثلاً اگر در یک مهمانی باشید یا در سینما و ناگهان گوشی کسی اذان پخش کند، بی‌آنکه با فرد هم کلام شوید پی به حداقل اعتقادات او خواهید برد. یا اگر قبله نما نصب کرده باشد پس حتماً اهل نماز خواندن است و برایش مهم است که هر کجا هست سمت قبله بایستد و نمازش را اقامه کند.

اگر کسی اهل نوشتن باشد حتماً نرم افزار‌های ورد را به‌طور کامل دارد و هر ویرایشی را قادر است انجام دهد. یکی با گوشی ساز کوک می‌کند و اهل موسیقی است یا استودیوی کوچکی در تلفن همراهش دارد. اینها تنها بخشی از دارایی افراد در تلفن همراه است که به اقتضای شخصیت آدم‌ها فرق می‌کند و متفاوت است.

به ما گفته‌اند گوشی حریم خصوصی است و کسی حق سرک کشیدن در آن ندارد. عجیب نیست؟ زن و شوهر هیچ راز مگویی ندارند و در هر لحظه از زندگی رفیق و یار هم هستند. چه می‌شود که برای چک کردن عکس و چت، گوشی می‌شود حریم خصوصی؟ کسی که هیچ حریمی با شما ندارد ولی موقع دیدن عکس‌های همکار‌تان نامحرم می‌شود و باید خیلی روشنفکرانه از کنارش بگذرد. به پنهان‌حریم خصوصی با هر کس دلش خواست حرف می‌زند لیخند می‌زند و حتی شام می‌خورد و جای می‌نوشد. آن را با گوشی به یادگار ثبت می‌کند ولی وقتی همسرش می‌خواهد ببیند می‌شود حریم خصوصی! به دنبال کننده‌های اینستاگرامش عزیزم و جنم می‌گوید و برایشان استیکر قلب می‌فرستد ولی اگر همسر‌شان ببیند نقض حریم خصوصی می‌شود اسم کار‌ش، صحنه بانوان قامیل و اقوام و تمام دوستان همسرش را

## د

**به ما گفته‌اند گوشی حریم خصوصی است و کسی حق سرک کشیدن در آن را ندارد. عجیب نیست؟ زن و شوهر هیچ راز مگویی ندارند و در هر لحظه از زندگی رفیق و یار هم هستند. چه می‌شود که برای چک کردن عکس و چت، گوشی می‌شود حریم خصوصی؟ کسی که هیچ حریمی با شما ندارد ولی موقع دیدن عکس‌های همکار‌تان نامحرم می‌شود و باید خیلی روشنفکرانه از کنارش بگذرد**

دنبال می‌کند و از ریز زندگی آنها باخبر است ولی اگر همسرش گوشی را بخواهد می‌شود حریم خصوصی ا اصلاً خیانت که شاخ و دم ندارد. در اینترنت هم می‌شود آرام و بی‌صدا عشق و وفاداری را زیر پا گذاشت و فاتحه یک زندگی سالم و بی‌دردسر را خواند. می‌شود در همان حریم خصوصی عاشق‌شده، لیخند‌زده، محبت‌سهم همسر را خرج غریبه‌ها کرد. می‌شود عشه‌های کسی را خرید و اگر کسی برچسب‌گره فرستاد برایش نوشت: چته عزیزم؟ مگه من مردم که گریه میکنی؟ آنوقت صبح یا قیافه عبوس بیدار شود و باختم فرزند و همسرش را ترک کند؟

می‌شود صبح اشتهای خوردن صبحانه کنار خانواده را نداشته باشد ولی به اولین پیشنهاد صبحانه آری می‌شود هر سرر از کافه در بیارود. می‌شود هر روز سر دستبخت با همسرش بحث کند و پنهان بگیرد، آنوقت اگر کسی غذای تکراری در صفحه‌اش گذاشت فدای کدبانوگری او بشود و تعریف و تمجید کند؟ می‌شود کسی یادش بماند تمام استوری دنبال‌کننده‌هایش را پاسخی هر چند کوتاه بدهد ولی وقت نداشته باشد گوشی را بردارد و حال همسرش را جويا شود؟

خیانت که شاخ و دم ندارد. می‌تواند با کلام باشد. کلامی که بر لب جاری می‌شود یا کلام محبت آمیزی که باید جاری بشود ولی نمی‌شود و خرج دیگری می‌شود. اگر در این دنیای وانفسا که بانوان با به پای مردان کار می‌کنند و علاوه بر کار بیرون، خانه را هم با همه کاستی‌هایش اداره می‌کنند محبت نبینند به آنها تلاش شده است. اگر تلاش آنها را قدر ندانید خیانت کرده‌اید. اگر همسر خود را در خانه برای شستشو و تربیت بچه‌ها می‌خواهید و می‌گویید زن باید در خانه خانوم باشد ولی در بیرون خانه برای زنان کارآفرین یا شاعغل که دستشان در جیب خودشان است، غش و ضعف می‌کنید به همسر‌تان خیانت کرده‌اید.

خانه محل خصوصی و امن هر خانواده است که کلیدش را فقط اهالی خانه دارند. ولی گاهی این کلید را دست خواهر برادر یا والدین می‌دهیم تا به خانه ما سر بزنند یا موقع مسافرت گل‌ها را آب بدهند در واقع آنها را به حریم خصوصی خود دعوت کرده‌ایم و چیزی برای پنهان کردن نداریم. شما اگر مهمان برایتان نباید می‌گویید نیا حریم ما مال خودمان است؟ نه! پس چرا در مقابل گوشی‌های خود انقدر سرسختانه رفتار می‌کنید و گاهی انقدر دل به این حریم می‌دهید که برای در امان ماندن از نگاه کنجکاو خانواده آن را در هزار سوراخ پنهان می‌کنید؟

آیا این نشان دهنده داشتن ریگی در کفش‌تان نیست؟ اگر رو راست هستید و در گوشی و صفحه مجازی هم عین صحنه زندگی مبادی آداب هستید و مشخص، چرا از نشان دادن روابط خود با دارید؟ چرا برای گالری خود قفل می‌گذارید ولی خودتان گوشی همسر‌تان را چک می‌کنید؟ آیا غیر از این است که شما به دلیل رفتار‌های مشکوک خودتان فکر می‌کنید همسر‌تان هم ممکن است اهل دین‌هر فیلم یا صفحه‌های باشد؟

حالا بیایید بنا را بر این بگذاریم که یک نفر قرار است سرزده وارد گوشی ما بشود و آن را چک کند. قرار است سربلند باشید یا سر افکنده؟ قرار است دستتان جلوی خانواده‌رو نشود یا پاک هستید و ترسی در کار نیست؟

می‌خواهم بگویم گوشی همراه حریم خصوصی است قبول، اما بی‌شک برای خودش قاعده و قانونی دارد، پس ابدا سر خودتان را گول نمانید که چون حریم شخصی ابدا سر می‌توانید هر خطی انجام دهید. گوشی شما نشانه شخصیت شماست پس لطفاً با شخصیت‌باشید و هجویات و آدم‌های هرز را از گوشی‌تان پاک کنید.