سبک رفتار

با نمایش خوشی‌هایتان دل خیلی‌ها را می‌سوزانید

لطفاً با صدای بلند زندگی نکنید!

مرضیه بامیری

هنوز خیلی بچه بود. نمی‌دانست بی‌پدری یعنی چه. تازه از سر خاک برگشته بودند و هر کسی سعی می‌کرد او را آرام کند. کنارش بنشیند و در بازی‌های رنگارنگ به او کمک کند که مرگ پدرش را باور کند. باور کند دیگر خبری از سرزده آمدن و از سر و کول بالا رفتن خبری نیست. دیگر از آغوش‌های پدرانه وقتی دلتنگ می‌شدی خبری نیست. دیگر کسی به تو اخم کند پشتت نمی‌ایستد. باید باور می‌کرد تنهاست. همه رفتند. مادر ماند و دخترک و غصه‌هایی که روی دلش مانده بود. هنوز معنی حکمت را نمی‌دانست. هنوز از بازی تقدیر چیزی نمی‌دانست. فقط چیزهایی را باور می‌کرد که به چشم می‌دید. آن شب دخترک یتیم شده بود ولی صدای بزن و بکوب از خانه طبقه پایین می‌آمد. تولد بابای خانه بود و آهنگ‌های بلند و فریادهای از ته دل مهمان‌ها به قلب نازک دخترک چنگ می‌انداخت و بغضش را بیشتر می‌کرد.

صدای زندگی‌تان را کم کنید!

تا حالا به پیرامون خود توجه کرده‌اید؟ آیا توانایی شنیدن صداهای گنگ و آزاردهنده را دارید؟ یا از آن دسته آدم‌هایی هستید که روی صدا حساس هستند و با کوچک‌ترین لرزش صدایی آرامششان به هم می‌خورد و خوابشان می‌پرد؟ در این دنیای پر شتاب و ماشین زده که هر روز بر تعداد ربات‌ها و ماشین‌های دست‌ساز آدم‌ها بیشتر می‌شود باید گوش‌ها را هم به روزرسانی کرد تا برای شنیدن انواع صداها آمادگی خود را حفظ کنند. اگر شهرنشین باشید حتماً صدای ماشین‌های آواربرداری را شنیده‌اید. صدای ساختن برج‌های آسمان‌خراش که ماه‌ها و شاید سال‌ها خوابتان را می‌آشوبد و شما چاره‌ای ندارید جز تکرار و عادت. صدای دوره‌گردهای شهر که این یکی هم شامل تکنولوژی شده و به جای فریاد از ته گلو توی میکروفون‌های قدونیم‌قدشان فریاد می‌زنند و کوچه برایشان تبدیل می‌شود به استیج استعدادیابی. یا صدای راه رفتن همسایه وقتی با کودکش بازی می‌کند و البته او هم مقصر نیست. عایق‌ها خوب کار نمی‌کنند. البته اگر سازنده محترم عایقی برای ساختمان مرحمت کرده باشد. یا صدای قیل و قال بچه‌ها توی کوچه که هنوز هم مثل قدیم‌ها اگرچه چرت ظهرگاهی بزرگ‌ترها را می‌پراند ولی در عوض بوی زندگی می‌دهد و آدم باورش می‌شود هنوز هم شهر زنده است. وقتی توی اتوبان درحال رانندگی هستید شگفت‌زده می‌شوید از صدای ماشین‌های متعدد.

بعضی از اصوات هم شهری و روستایی ندارد. هر کجا که باشد آرام‌بخش است. مثل صدای باران مثل رعد و برق و باد پاییزی و اسفندی و مثل صدای برق انداختن ظرف‌های بلوری وقتی مطمئنت می‌کنند که تمیز شده‌اند. صدای پیامک گوشی هم جذاب است وقتی منتظر یک خبر خوب احساسی یا مالی از سوی کسی باشی.

ولی در کنار همه این صداهای خوب و دلنشین صداهای بی‌صدایی هستند که آرام قربانی می‌گیرند. شما خودتان صدای آن را نمی‌شنوید ولی زندگی دیگران را دچار نوسان می‌کنید. می‌خواهید بدانید کدام صدا؟ می‌گویم؛ صدای زندگی‌تان! بله صدای زندگی‌تان گاهی آنقدر بلند است که تمام شهر را خبردار می‌کند در حالی که شما یک هدفون توی گوشتان است و بی محابا در حرکتید. می‌خواهید بدانید صداهای شما چه بلایی سر دیگران می‌آورد. پس ادامه مطلب را بخوانید.

> در بوق و کرنا نکنید که سفر خارج می‌روید. در شیپور نگویید تمام سرتا پای شما برند خارجی است. همه آدم‌ها شب را شده با لقمه نانی سر می‌کنند. چه لزومی دارد وقتی مردم نمی‌توانند گوشت بخرند یا ماه به ماه رنگ برنج ۵۰ تومانی را نمی‌بینند شما سفره‌های آنچنانی را به رخ بکشی و مدام از رستوران‌ها و خوراکی که فقط معده را پر می‌کند پست‌واستوری بگذاری؟ چرا عروسی‌های آنچنانی و مهمانی لاکچری تولدتان را اطلاع‌رسانی ملی می‌کنید؟

کسی به صدای بلند و میزان خوشی شما مدال نمی‌دهد

هنوز خیلی بچه بود. نمی‌دانست بی‌پدری یعنی چه. تازه از سر خاک برگشته بودند و هر کسی سعی می‌کرد او را آرام کند. کنارش بنشیند و توی بازی‌های رنگارنگ به او کمک کند تا مرگ پدرش را باور کند. باور کند دیگر از سرزده آمدن و از سر و کول بالا رفتن خبری نیست. دیگر از آغوش‌های پدرانه وقتی دلتنگ می‌شدی خبری نیست. دیگر کسی به تو اخم کند پشتت نمی‌ایستد. باید باور می‌کرد تنهاست. همه رفتند. مادر ماند و دخترک و غصه‌هایی که روی دلش مانده بود. هنوز معنی حکمت را نمی‌دانست. هنوز از بازی تقدیر چیزی نمی‌دانست. فقط چیزهایی را باور می‌کرد که به چشم می‌دید. آن شب دخترک یتیم شده بود ولی صدای بزن و بکوب از خانه طبقه پایین می‌آمد. تولد بابای خانه بود و آهنگ‌های بلند و فریادهای از ته دل مهمان‌ها به قلب نازک دخترک چنگ می‌انداخت و بغضش را بیشتر می‌کرد.

آنها حق داشتند زندگی‌شان را بکنند. دنیا برای هیچ کسی توقف نمی‌کند. توی دنیای شلوغ امروز کسی از حال همه اهالی ساختمان خبر ندارد. ولی می‌شود کمی صدای ضبط را کم کرد و این همه خوشی را فریاد نزد. می‌شود حریم خصوصی را عمومی نکرد و روان بسیاری از آدم‌هایی که آن شب تنها هستند یا دردی در سینه دارند پریشان نساخت. باور کنید کسی به صدای بلند و میزان خوشی شما مدال نمی‌دهد و برایتان هورا هم نمی‌کشد. هر کسی سرش به زندگی خودش گرم است مگر آن کسی که موقعیت فعلی شما برایش مثل یک رؤیاست. درست مثل آنهایی که توی دلشان برای یک عزیزی شام غریبان گرفته‌اند.

خوشی و پولداری‌تان را جار نزنید!

روز مادر وقتی برای خرید گل می‌روید خوشی و پولداری‌تان را جار نزنید. شاید کسی تنها باشد و بی‌مادر. یا شاید مادرش در حبس باشد یا آنقدر دستش خالی که نتواند برای مادرش حتی یک شاخه گل بخرد. شما وظیفه‌شناسی‌تان را با صدای بلند نشان مادرتان می‌دهید ولی بی‌صدا غرور آن یکی را می‌شکنید. خدا می‌داند روز مادر چند پدر شرمنده بچه‌ها می‌شوند. وقتی نمی‌توانند برای همسرشان هدیه بخرند. همسرشان درک می‌کند ولی از بچه‌ها خجالت می‌کشند. وقتی توی مدرسه پای حرف بچه‌ها می‌نشینند و از برنامه‌های شب جشن می‌گویند و هدیه‌هایی که با آب و تاب داده‌اند و آنها توی خانه‌شان فقط یک تبریک ساده از سر شرم بوده است. یا نه بوده‌اند کودکانی که وضعشان هم خوب بوده و توان خرید هدیه داشته‌اند ولی مادری نداشتند که برایش گل هدیه کنند. بچه‌های طلاق و بچه‌های مادر از دست داده روز مادر با فریاد خوشی‌های شما کر می‌شوند و آه می‌کشند. صدای بلند زندگی‌تان دیگران را می‌رنجاند و این یعنی یک جایی از شعور اجتماعی‌تان می‌لنگد. فریاد پولداری و زندگی لاکچری‌تان بلای جان ندارهاست. آنهایی که با سیلی صورتشان را سرخ می‌کنند و آنهایی که کودک یا نوجوانی پر شور مثل شما دارند ولی مدام توی گوشش زمزمه می‌کنند ندارم.

لطفاً با صدای آرام خوشبخت باشید!

زندگی لاکچری شما به خودتان مربوط است ولی نمایش آن با صدای بلند، دختران و پسران زیادی را منزوی و افسرده می‌کند. وقتی زورش به خوشبختی و لاکچری بازی شما نرسید، خسته می‌شود و خودش را از جامعه پنهان می‌کند.

صدای بلند زندگی شما آدم‌ها را پریشان می‌کند. شما خوشبخت باش، پولدار باش و از تمام امکانات رفاهی استفاده کن و تعطیلات را در بهترین مکان‌ها با خانواده و دوستانت بگذران ولی لطفاً خواهشاً با صدای آرام.

در بوق و کرنا نکنید که سفر خارج می‌روید. توی شیپور نگویید تمام سرتا پای شما برند خارجی است. همه آدم‌ها شب را شده با لقمه نانی سر می‌کنند. چه لزومی دارد وقتی مردم نمی‌توانند گوشت بخرند یا ماه به ماه رنگ برنج ۵۰ تومانی را نمی‌بینند شما سفره‌های آنچنانی را به رخ بکشی و مدام از رستوران‌ها و خوراکی که فقط معده را پر می‌کند پست و استوری می‌گذاری؟ چرا عروسی‌های آنچنانی و مهمانی لاکچری تولدتان را اطلاع‌رسانی ملی می‌کنید؟ کاش می‌دانستم هدفتان از این خودنمایی چیست؟ با که می‌جنگید؟ هدفتان مخاطب‌های پولدارتان است که چشم درآورید یا آنهایی که با دیدن صفحه‌های شما فقط آه می‌کشند و شما دل می‌سوزانید؟

این روزها مردم بیش از هروقت دیگری خسته و گرفتارند. زور خیلی‌ها به سختی روزگار نمی‌رسد. داشته‌های شما رؤیای خیلی از آدم‌هاست. پس همین حالا دست از آزار جمعی بردارید و توی لاک خودتان فرو بروید. آرام توی بهشت زمین‌تان زندگی کنید و بگذارید مردم هم زندگی کنند. لطفاً با صدای بلند زندگی نکنید!

> در دنیای شلوغ امروز کسی از حال همه اهالی ساختمان خبر ندارد. ولی می‌شود کمی صدای ضبط را کم کرد و این همه خوشی را فریاد نزد. می‌شود حریم خصوصی را عمومی نکرد و روان بسیاری از آدم‌هایی را که آن شب تنها هستند یا دردی در سینه دارند پریشان نساخت. باور کنید کسی به صدای بلند و میزان خوشی شما مدال نمی‌دهد و برایتان هورا هم نمی‌کشد

سبک نگرش

آدم‌هایی که کار همیشگی‌شان را خستگی‌ناپذیر و متعهدانه ادامه می‌دهند

امروز بیش از همیشه نیاز به قهرمانان واقعی داریم

تلخیص: سلما سلطانی

هیجان‌انگیزترین لحظات فیلم‌های هالیوودی صحنه‌هایی است که در آن قهرمان فیلم ناگهان در برابر نظم همیشگی می‌ایستد، خودش را به خطر می‌اندازد و می‌جنگد تا به‌اصطلاح «دنیا را به جای بهتری تبدیل کند.» اما در زندگی بیشتر ما آدم‌های معمولی، هیچ‌وقت چنین لحظه‌هایی رخ نمی‌دهد. ما فقط خسته و کسل می‌شویم، بدون آنکه کار قهرمانانه‌ای انجام داده باشیم. اما کتابی جدید می‌گوید برای بهتر کردن دنیا، به قهرمانانی متفاوت از فیلم‌ها نیاز داریم. به آدم‌هایی که کار همیشگی‌شان را خستگی‌ناپذیر و متعهدانه ادامه می‌دهند. این مطلب برشی است از کتاب «متعهد: مسئله تعهد در عصر جست‌وجوی بی‌پایان» نوشته پیت دیویس است.

شاید شما هم این تجربه را داشته‌اید: دیروقتِ شب، شروع می‌کنید به جست‌وجو تا فیلمی برای تماشاکردن پیدا کنید. عناوین مختلفی را زیرورو می‌کنید، چند تا پیش‌پرده تبلیغاتی می‌بینید، حتی سه چهار مقاله بررسی فیلم می‌خوانید، اما نمی‌توانید خودتان را ملزم به تماشای فیلم خاصی بکنید. ناگهان به خودتان می‌آیید و می‌بینید نیم ساعت گذشته و هنوز گرفتار «حالت جست‌وجوی بی‌پایان» هستید، بنابراین منصرف می‌شوید. آنقدر خسته شده‌اید که دیگر نای تماشای هیچ فیلمی را ندارید، پس وقتتان را بیشتر تلف نمی‌کنید و می‌خوابید. من به این نتیجه رسیده‌ام که چنین حالتی ویژگی معرف نسل ماست: در دسترس نگه‌داشتن گزینه‌ها.

زیگمونت باومن، فیلسوف لهستانی، اصطلاحی بسیار خوب برای این حالت ساخته است: «مدرنیته سیال.» باومن توضیح می‌دهد که ما هرگز نمی‌خواهیم به هویت، مکان یا جمعی متعهد باشیم، بنابراین مثل مایع در حالتی باقی می‌مانیم که بتوانیم خودمان را در آینده با هر شکلی سازگار کنیم. و نه فقط ما، بلکه دنیای اطراف ما نیز مثل مایع باقی می‌ماند. نمی‌توانیم به شغل یا نقشی، ایده یا جنبشی، گروه یا نهادی تکیه کنیم به این امید که برای مدتی طولانی به همان شکل ثابت باقی بماند؛ آنها هم نمی‌توانند با این امید به ما تکیه کنند. این مدرنیته سیال است: همان حالت جست‌وجوی بی‌پایان که به همه‌چیز زندگی‌مان تعمیم یافته است.

برای بسیاری از کسانی که می‌شناسم، بیرون‌آمدن از خانه و واردشدن به دنیای اطراف بسیار شبیه ورود به راهرویی دراز بوده است. ما از اتاقی که در آن بزرگ شده‌ایم به بیرون قدم گذاشته‌ایم و وارد دنیایی شده‌ایم با صدها در مختلف که سرزدن به آنها پایانی ندارد. من همه محاسن برخورداری از انتخاب‌های جدید و زیاد را دیده‌ام. دیده‌ام که فرد چقدر لذت می‌برد وقتی «اتاقی» را پیدا می‌کند که برای خود واقعی‌اش مناسب‌تر است. دیده‌ام که از درد و رنج تصمیم‌های بزرگ کاسته شده؛ چراکه همیشه می‌توانید از آنها دست بکشید، همیشه می‌توانید جابه‌جا شوید، همیشه می‌توانید رها کنید، ولی همچنان راهرو سر جای خود خواهد بود و بیشتر اوقات دیده‌ام که دوستانم چقدر خوشحال می‌شوند از اینکه به آن همه اتاق متفاوت سر زده‌اند و بیش از هر نسل دیگری در تاریخ، تجربه‌های تازه از سر گذرانده‌اند.

اما با گذشت زمان، کم‌کم جنبه‌های منفی دسترسی آزاد به آن همه در را می‌دیدیم. هیچ‌کس نمی‌خواهد پشت در بسته بماند، اما هیچ‌کس هم نمی‌خواهد داخل راهرو زندگی کند. خیلی خوب است که وقتی علاقه خود را به چیزی از دست می‌دهید، گزینه‌های دیگری را برای انتخاب داشته باشید، اما یاد گرفته‌ام که هرچه بیشتر از این شاخه به آن شاخه می‌پرم، از انتخاب‌هایم کمتر راضی می‌شوم. و اخیراً، کمتر شوق تجربه‌های تازه را در سر دارم و بیشتر مشتاق آن شب‌های سه‌شنبه فوق‌العاده‌ام که با دوستان قدیمی شام می‌خوریم، دوستانی که به آنها تعهد دارم، دوستانی که با پیداکردن کسی بهتر از ما رهایمان نخواهند کرد.

حالا که بزرگ‌تر شده‌ام، بیشتر و بیشتر از کسانی الهام می‌گیرم که از حالت جست‌وجوی بی‌پایان بیرون آمده‌اند، کسانی که یک اتاق جدید را برگزیده‌اند، راهرو را ترک کرده‌اند، در را پشت سر خود بسته‌اند و در آن اتاق ماندگار شده‌اند.

از اصطلاح «پادفرهنگ» استفاده می‌کنم چون فرهنگ غالب امروزی ما را به چنین چیزی سوق نمی‌دهد. فرهنگ غالب ما را سوق می‌دهد به اینکه رزومه خود را پُر کنیم و پایبند جایی نشویم. ما را وادار می‌کند تا به مهارت‌های انتزاعی‌ای ارزش بدهیم که می‌توان آنها را همه‌جا به کار برد، نه مهارت‌های دستی‌ای که به ما کمک می‌کنند فقط یک کار را به‌خوبی انجام دهیم. فرهنگ غالب به ما می‌گوید درباره هیچ‌چیز زیاد احساساتی نشویم. به ما می‌گوید بهتر است محض احتیاط فاصله خود را با هر چیز حفظ کنیم، چون ممکن است چوب حراج بخورد، واگذار شود، تحلیل برود، یا [برعکس] کاراتر شود. از ما می‌خواهد چیزی را بیش‌ازحد جدی نگیریم و وقتی هم دیگران جدی نمی‌گیرند، تعجب نکنیم. مهم‌تر از همه، به ما می‌گوید دست خود را در انتخاب‌هایمان باز بگذاریم.

اما انسان‌هایی که من از آنها حرف می‌زنم یاغی‌اند. آنها عمر خود را به سرپیچی از این فرهنگ غالب سپری می‌کنند. آنها شهروندند؛ خود را در قبال اتفاقاتی که برای جامعه می‌افتد مسئول می‌دانند. وطن‌پرستند؛ به محل زندگی‌شان و به همسایه‌های ساکن در آن عشق می‌ورزند. سازنده‌اند؛ ایده‌ها را در بلندمدت به واقعیت بدل می‌کنند. ناظرند؛ بر نهادها و جوامع نظارت می‌کنند. پیشه‌ورند؛ به هنرهای دستی خود افتخار می‌کنند. و همراهند؛ برای مردم وقت صرف می‌کنند.

این افراد با چیزهای خاصی رابطه برقرار می‌کنند و با مشغول‌شدن با چنین رابطه‌ای برای مدتی طولانی، عشق خود را به آن نشان می‌دهند، یعنی با بستن درها و چشم‌پوشی از گزینه‌های دیگر به‌خاطر این رابطه. در روایت‌های هالیوودی از شجاعت، معمولاً داستان در قالب «کشتن اژدها» بیان می‌شود: شخصیتی بد وجود دارد و لحظه‌ای باشکوه که در آن شوالیه شجاع تصمیمی سرنوشت‌ساز می‌گیرد تا همه‌چیزش را در راه کسب پیروزی برای مردم به خطر بیندازد. قهرمانان پادفرهنگ تعهد -در طول روزها و سال‌های پی‌درپی- خود به رویدادهایی دراماتیک بدل شده‌اند. و چندین اژدها سر راهشان ایستاده‌اند: ملال روزمره، حواس‌پرتی و تردیدی که تعهد پایدار را تهدید می‌کند. در این میان، لحظات باشکوه این قهرمان‌ها بیشتر به باغبانی شبیه است تا شمشیرزنی.

نقل و تلخیص از: وب سایت ترجمان / نوشته: پیت دیویس / ترجمه: مجتبی هاتف / مرجع: لیتراری هاب

> هیچ‌کس نمی‌خواهد پشت در بسته بماند، اما هیچ‌کس هم نمی‌خواهد داخل راهرو زندگی کند. خیلی خوب است که وقتی علاقه خود را به چیزی از دست می‌دهید، گزینه‌های دیگری را برای انتخاب داشته باشید، اما یاد گرفته‌ام که هرچه بیشتر از این شاخه به آن شاخه می‌پرم، از انتخاب‌هایم کمتر راضی می‌شوم

سبک رابطه

استمرار زندگی زناشویی مهارت می‌خواهد

وای‌فای را خاموش کن و همسرت را ببین

بهنام صدقی

در دنیای صنعتی و مدرن امروز برای بسیاری از زوجین تنش‌ها و فشارهای تولید شده در محیط خانواده، کار، اجتماع و... می‌تواند بهداشت روانی آنان را تهدید کند. مواجه شدن و حل چنین منابع فشاری در محدوده خانواده می‌تواند پیچیده باشد و همکاری یک متخصص فن را ممکن است ضروری سازد. در زندگی زناشویی لزوم یادگیری مستمر برخی مهارت‌های زندگی بیش از پیش احساس می‌شود. زن و شوهرها در مهارت‌های زندگی می‌آموزند که چگونه با استرس‌های محیطی مقابله کنند و راه‌های مقابله با آن را فرا گیرند. به نوعی متوجه می‌شوند استرس چه اثرات زیان‌باری بر جسم و روحشان دارد و بسیاری از بیماری‌هایی که ما با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم و اغلب دلایلی برای آن نمی‌یابیم، عمده دلیلش استرس و تنش‌هایی روانی است.

مهارت تصمیم‌گیری یکی از اساسی‌ترین مهارت‌هایی است که ما با یادگیری آن شرایط مثبت‌تری را برای خود رقم‌زده و نشاطی که حاصل از موفقیت است را درک می‌کنیم. با تفکر انتقادانه به تفکری دست می‌یابیم که با سؤال کردن و تحلیل درست به ارزیابی مسائل پرداخته و با جمع‌آوری اطلاعات به قضاوت می‌نشینیم و این نیز خود، حل‌کننده بسیاری از معضلات ما در همه ابعاد زندگی‌مان است. آموزش مهارت‌های زندگی جزء لاینفکی از زندگی امروزی است و باید برای بهتر زیستن، این مهارت را کسب کرد. خوب زیستن بدون آموزش این مهارت‌ها امکانپذیر نیست و خود به خود به وجود نمی‌آید.

در زندگی زناشویی مهارت دیگری که باید آموخت، مهارت و توان کنترل و مدیریت فضای مجازی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی است؛ چراکه با پیشرفت علم و تکنولوژی درهای جدیدی به روی ارتباط بشری باز شده است و این درها ما را به فضایی هدایت می‌کند که کاملاً مجازی است. اما قبل از ورود به این دنیا ابتدا باید از لحاظ ذهنی خود را آماده کنیم و باید بدانیم چه آسیب‌هایی نصیبمان می‌شود و چه خطراتی ما را تهدید می‌کند. عده‌ای در سرزمین مجازی به دنبال ناجی خود می‌گردند و اولین فردی را که به آنها ابراز عشق کند همچون فرشته‌ای می‌دانند که از سرزمین دوستی‌ها آمده است. پس از مدت کوتاهی چنان با او صمیمی می‌شوند که انگار سال‌ها از آشنایی‌شان می‌گذرد. به فرد متظاهر اعتماد کرده و بدون اینکه متوجه شود تمام دنیایش تبدیل به یک مانیتور خواهد شد. در صورتی که متوجه نمی‌شود همسر و اطرافیانش هر لحظه در انتظار همکلامی با او هستند و در آخر هم چیزی جز تصویر همیشگی او که خیره به مانیتور خود شده است، نصیبش نمی‌شود!

امروزه استفاده بی حد و حصر از موبایل و چرخیدن‌های تمام وقت و بی حساب و کتاب در شبکه‌های مجازی همچون اینستاگرام به گونه‌ای شده که برخی زن و شوهرها حتی دل خوشی از دیدن هم ندارند. دیروز که از محله‌مان رد می‌شدم شنیدم خانم همسایه می‌گفت: «شوهرم دیگر شورش را درآورده بود. از لحظه‌ای که از سر کار برگشت سرش دائم در گوشی بود تا وقتی که سفره را جمع کردم. دیگر تحمل دیدن صحنه گوشی به دست بودن او را نداشتم و نهایتاً با شوهرم بحثم شد و وای فای را خاموش کردم.»

جان کلام اینکه این روزها پیشرفت تکنولوژی رابطه معکوسی با بهبود روابط خانوادگی و زناشویی پیدا کرده است و جالب اینکه طی اظهاراتی که روانشناسان و صاحب‌نظران این حوزه داشته‌اند، از این عادت نامطلوب به عنوان یک بیماری فراگیر اجتماعی نیز یاد شده است.

> امروزه استفاده بی حد و حصر از موبایل و چرخیدن‌های تمام وقت و بی حساب و کتاب در شبکه‌های مجازی همچون اینستاگرام به گونه‌ای شده که برخی زن و شوهرها حتی دل خوشی از دیدن هم ندارند