



با انواع سندروم‌های مجازی آشنا شویم

شما یک فاینگ هستید، از گوشی تان پرسید!

■ مهسا مهاجر

حتما برای شما هم پیش آمده، با کسی حرف بزنید و همکلام شویدولی او در حین صحبت با شما سرش توی گوشی باشد و مدام در حال چک کردن. یا فرزندی دارید که به شدت وابسته گوشی است و حتی سر میز شام هم گوشی را کنار نگذارد. بدتر از وابستگی کسانی که نمی‌توانند از گوشی جدا شوند و حتی در حمام هم آن را در جای مطمئن همراه خود می‌برند. این همه وابستگی به موبایل فقط یک معنی دارد و آن هم ابتلا به بیماری فایینگ است. ■■■

۲ مثال آشناز رفتار فاینگ‌ها

زن و مردی در رستوران مقابل هم نشست و منتظر بودند تا سفارش آنها آماده شود. زن می‌خواست حرف مهمی بزند؛ خبر مهمی داشت و ترجیح داد آن را در موقعیتی رمانتیک اعلام کند. می‌خواست واکنش همسرش را وقتی می‌شوند پدر شده از نزدیک ببیند. هر بار خواست با او حرف بزند مرد سرش در گوشی بود و داشت تندتند چیزی را چک و به سرعت نور جوابی تایپ می‌کرد. زن عصبی شد، چند بار با اخم به او حالی کرد ناراحت شده، ولی مرد باز هم لبخندی زد و سرش را در گوشی فروبرد. آن‌قدر که زن عصبانی شد و از خیر دادن خبر خوب گذشت. یکی از والدین مدرسه برای ملاقات با مدیر مدرسه رفته بود. او کار مهمی داشت و برای ملاقات با مدیر مجبور بود. باید دو دربار بیماری دخترش حرف‌های مهمی می‌زد ولی مدیر هر بار از گاهی سر تکان می‌داد و وانمود می‌کرد آماده شنیدن است ولی در واقع او سرش در گوشی همراه بود و توجهی به حرف آن زن نداشت. زن داشت بانگی که قرار است با خودش. چون خانم مدیر حواسش در گوشی بود و فقط وانمود می‌کرد اوضاع را تحت کنترلش دارد.

این همه وابستگی به گوشی، بیماری است

حتما برای شما هم پیش آمده، با کسی حرف بزنید و همکلام شوید ولی او در حین صحبت با شما سرش در گوشی باشد و مدام در حال چک کردن. یا فرزندی دارید که به شدت وابسته گوشی است و حتی سر میز شام هم گوشی را کنار نمی‌گذارد. بدتر از وابستگی کسانی که نمی‌توانند از گوشی جدا شوند و حتی در حمام هم آن را در جای مطمئن همراه خود می‌برند. یا دیدارید زن‌هایی که در حین آسپزی با دست دیگرشان پیام چک یا استوری تعاشا می‌کنند. یا کارمند بانکی که قرار است کار شما را انجام دهند، ولی در عین حال سرش در گوشی است و مدام به صفحه آن نگاه می‌کند و گاهی آن را بر می‌دارد. این همه وابستگی به موبایل فقط یک معنی دارد و آن هم ابتلای ما به بیماری فایینگ است؛ یعنی بی‌اعتنایی به دیگران یا نگاه‌کردن به گوشی همراه. اختلال رفتاری جدیدی که با بروز و گسترش فضای مجازی پدیدار شده و هر روز قربانیان بیشتری می‌گیرد. اختلالی که کوچک و بزرگ را مبتلای خود کرده است. تصور کنید کودکی را که در رختخواب تازه چشم باز کرده و هنوز کاملا هوشیار نشده از بالای سرش گوشی برمی‌دارد و اولین کارش روشن کردن اینترنت است. اگر هم اعتراض کنید، می‌گوید فقط در حد چک کردن پیام‌هاست. یا همسر تان هنوز راهی محل کار نشده اول گوشی را چک می‌کند. حالا اینکه شدت این اختلال در افراد تا چه حد است باید به علائمش نگاه کرد.

اضطراب جانمندن از اخبار و پیام‌ها

فاینگ‌ها همیشه یک اضطراب درونی دارند که مبادا پیام‌ها و اخبار دوستان شان را از دست بدهند. اگر یک ساعت دسترسی به اینترنت نداشته باشند، کلافه و عصبی به نظر می‌رسند و طوری رفتار می‌کنند انگار از اخبار مهم جهان جانمندانند. این آدم‌ها مدام صفحه گوشی خود را نگاه می‌کنند و بی‌دلیل قفل آن را می‌گشایند. یا مدام اینترنت را روشن می‌کنند که مطمئن شوند، پیامی ندارند. فاینگ‌ها همیشه آنلاین هستند و همیشه تمام استوری‌ها را ببی و کاست می‌بینند و چیزی را از قلم

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

نمی‌اندازند.

اغلب فایینگ‌ها همزمان با چک‌کردن گوشی با تلفن همراه حرف می‌زنند، یا دارند با شما چت می‌کنند ولی در عین حال فرصت تماس با دیگری را از دست نمی‌دهند و هر دو کار را همزمان انجام می‌دهند. آنها را وقتی غذا می‌خورند، بشناسید. چون گوشی عضو اصلی سفره‌شان است و آن را در سست کنار بشقاب‌شان می‌گذارند و با هر لقمه، نگاه‌شان به صفحه گوشی است. حالا برویم سراغ راهکارهای این اختلال.

اگر شما یک فاینگ هستید...

اگر شما یک فایینگ هستید، پیشنهاد می‌کنیم موقع غذا گوشی خود را در حالت پرواز قرار دهید تا تماس یا پیامی دریافت نکنید. تماس و گفت‌وگو با دیگران را جایگزین چک کردن گوشی کنید و سعی کنید حواس‌تان از گوشی کاملاً پرت شود. ورزش و فعالیت‌های دیگری را جایگزین کنید تا حواس تان به مرور از گوشی پرت شود. اگر در مسیر مدام گوشی دست‌تان است با چیزهایی مثل یک جدول خود را سرگرم کنید تا به مرور این اختلال بهبود یابد. موقع خواب گوشی خود را دور بگذارید تا اگر بیدار شوید نتوانید مدام چک کنید. خواب شیرین صبح اجازه نمی‌دهد از رختخواب خیز بردارید و گوشی را ببایرید. پس کم‌کم عادت چک کردن اصلاح می‌شود. گرچه اختلال فاینگ متعلق به کاربران فضای مجازی



فایینگ‌ها همیشه آنلاین هستند و همیشه تمام استوری‌ها را ببی کم و کاست می‌بینند و چیزی را از قلم نمی‌اندازند. اغلب فایینگ‌ها همزمان با چک کردن گوشی با تلفن همراه حرف می‌زنند. یا دارند با شما چت می‌کنند، ولی در عین حال فرصت تماس با دیگری را از دست نمی‌دهند و هر دو کار را همزمان انجام می‌دهند. آنها را وقتی غذا می‌خورند بشناسید. چون گوشی عضو اصلی سفره‌شان است و آن را در سست کنار بشقاب‌شان می‌گذارند و با هر لقمه، نگاه‌شان به صفحه گوشی است.

است، ولی هستند بیماری‌ها و اختلال‌های دیگری که مربوط به دنیای پر رمز و راز اینترنت است. شاید اسمش عجیب باشد، ولی در واقع همه ما به نوعی آن را کم یا زیاد تجربه کرده‌ایم.

سندروم‌های مجازی را بشناسیم

سندروم سایبر کندر: با ساداش می‌شود آدم‌هایی که با وسواس دنبال نشانه‌های بیماری در ماشین‌های جست‌وجوگر مثل گوگل هستند و به خود بیمار پنداری تن می‌دهند. حتما دیده‌اید آدم‌هایی که جواب از ماینش خود را گرفته‌اند و در فاصله‌ای که نزد پزشک بروند، خودشان دست به تفسیر می‌زنند و بیماری‌های عجیب و غریبی یافت می‌کنند. یا کسی که با کوچک‌ترین بیماری در دنبال بیماری‌های جدی مثل سرطان می‌گردند و خودشان را بیمار می‌پندارند، یا برای هر سر درد کوچکی یک غول درمان می‌زنند و این اضطراب را با خود به دوش می‌کشند. **سندروم نوموفوبیا** یعنی آدم‌هایی که مدام می‌ترسند گوشی خود را جا گذاشته باشند. قبل از رفتن بارها کیف خود را چک می‌کنند و اگر برای کاری مجبور باشند از گوشی خود دور باشند، دچار اضطراب می‌شوند و مدام سر تکاپوی ریسند به گوشی همراه خود هستند. مثل کسانی که در دادگستری یا بعضی ادارات باید گوشی خود را تحویل دهند ولی آنها با هر تردندی شده گوشی را با خود داخل می‌برند. دنبال است به دلیل جرم‌بودن حمل گوشی آن‌ا خاموش یا روی سکوت می‌گذارند و عملا کارایی مثبتی ندارد ولی همین که آن را دنبال خود دارند، احساس امنیت می‌کنند. **سندروم تونل کار پار** یعنی استفاده زیاد از گوشی و اختلال در سیستم عصبی دست‌ها. آنها اغلب سر انگشتان شان گزگز می‌کند و از اینکه کف دست یا پنجه‌های انگشت‌شان را ماساژ دهند، لذت می‌برند. آنها مدام در حال تایپ یا رفتن با گوشی هستند و خیلی‌ها این کار را با مهارت به صورت خوابنده انجام می‌دهند. به همین دلیل طبیعی است که دست‌شان خواب می‌رود یا دچار درد می‌شود.

چشم کامپیوتری و درمان آن

سندروم چشم کامپیوتری: این اختلال هم بر اثر نگاه کردن بیش از حد به صفحه گوشی اتفاق می‌افتد و اغلب برای کسانی است که مدت طولانی بازی‌های پارانه‌ای می‌کنند و از روی بازی یا صفحه در حد پلک زدن هم چشم بر نمی‌دارند. این افراد باید بیشتر مراقب سلامتی چشم‌های خود باشند و بین بازی‌ها و زل زدن‌های طولانی وقفه بگذارند. در سال‌های اخیر و با گسترش پلتفرم‌های تعاشای فیلم اختلا‌های چشمی نیز رو به گسترش است و اغلب افراد از گوشی به عنوان تلویزیون سینما کلاس درس و... استفاده می‌کنند. برای کم‌شدن این آسیب می‌توانید از تایش هر گونه نور طبیعی و مصنوعی روی گوشی خوددوری کنید. نود صفحه گوشی خود را تا جایی که ممکن است کم کنید، فاصله صفحه گوشی از چشم‌ش را در حد استاندارد رعایت کنید و هر

درد

فایینگ‌ها همیشه یک اضطراب درونی دارند که مبادا پیام‌ها و اخبار دوستان‌شان را از دست بدهند. اگر یک ساعت دسترسی به اینترنت نداشته باشند کلافه و عصبی به نظر می‌رسند و طوری رفتار می‌کنند انگار از اخبار مهم جهان جا مانده‌اند. این آدم‌ها مدام صفحه گوشی خود را نگاه می‌کنند و بی‌دلیل قفل آن را می‌گشایند. یا مدام اینترنت را روشن می‌کنند که مطمئن شوند پیامی ندارند

۲۰ دقیقه از جای خود بلند شوید و برای ۲۰ ثانیه به چیزی که حدود ۲۰ قدم از شما فاصله دارد، نگاه کنید. سباز فونت‌های خود را تغییر دهید تا مجبور نباشید به چشم خود فشار مضاعف بیایرید. پس تأکید می‌کنیم قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت کنید؛ یعنی هر ۲۰ دقیقه چشم از صفحه رایانه یا گوشی بردارید. به مدت ۲۰ ثانیه استراحت کنید و به چیزی ۲۰ قدم دورتر نگاه کنید.

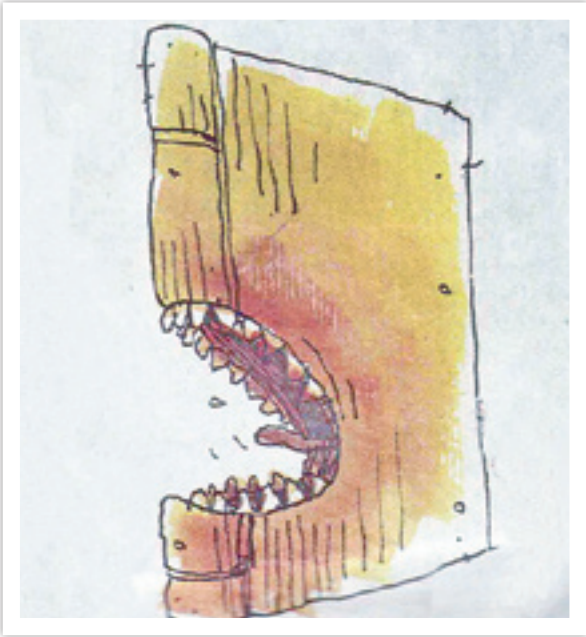
توهم رنگ خوردن تلفن همراه

سندروم گوشی خیالی را کسانی مبتلا هستند که مدام حس می‌کنند گوشی آنها در حال زنگ خوردن است یا با شنیدن کوچک‌ترین لرزشی فک می‌کنند گوشی آنها روی وپیره زنگ می‌زند می‌خورد. در حالی که هیچ پیامی دریافت نکرده‌اند و جالب‌تر اینکه حتی گوشی همراه خودشان نیارنده‌اند ولی گاهی حس می‌کنند زنگ خورده یا می‌لرزد. خانم میشل دروئین روانشناس دانشگاه فورت وین که خود نیز به این اختلال مبتلا بود تحقیقی را در زمینه این سندروم آغاز کرد و به نتایج جالب توجهی دست یافت. او این سندروم را در دسته اختلال‌های روانی ندانسته و آن را نوعی توهم می‌داند. برای حل این اختلال هم پیشنهاد می‌کند مدتی گوشی یا ساعت هوشمند خود را در منزل بگذارید و همراه خود نبرید تا کم‌کم احتمال پیش‌بینی لرزش گوشی کاهش یابد. بعضی‌ها هم مبتلا به سندروم اردک هستند چرا اردک؟ چون این حیوان زیبا با بال‌ها و راه رفتن طازانه‌اش باید زیر آب تندتند تا زدن حرکتی زیبا خلق کند وبقیه شاهدراه رفتن زیبایش باشند، کاری که اغلب ما انجام می‌دهیم. به رغم سختی‌ها و مشکلات فراوانی که داریم وانمود می‌کنیم خوشحال و خوشبختیم. هر روز که گوشی خود را چک می‌کنیم، اینستاگرام پر است از پیام‌هایی که نوید شادی و ثروت می‌دهند. پیام کسانی که خودشان را پشت زیبایی‌های دنیای مجازی قایم کرده‌اند و فقط رستوران رفتن‌ها و عکس‌های لاکچری و... را به اشتراک می‌گذارند و شما هرگز نخواهید دانست آن عکس‌ها در چه شرایطی گرفته شده و ممکن است آن مسیر زیبا یا آن کافه یک نفره بعد از یک جدایی سخت اتفاق افتاده باشد. سندروم اردک این روزها بسیار شایع است و بازگرهای صورتی که هر روز گمان‌های خوشبختی غیرواقعی خود را به نمایش می‌گذارند، بیش از همه به رواج این اختلال اجتماعی دامن می‌زنند.

فومو‌ها احساس جانمندی دارند

پاتریک سک گئینس در سال ۲۰۰۲ اصطلاح فومو را برای یکی از پیامدهای روانی استفاده از فضای مجازی مطرح کرد؛ این اصطلاح به ترس ناشی از جانمندن از دست دادن، شامل نشدن، حذف شدن و... اشاره دارد. جانمندی وقتی رخ می‌دهد که فرد عکس دوستان و دنبال‌کننده‌هایش را می‌بیند، حسرت می‌خورد و حس می‌کند در مسیر خوشبختی از دیگران جا مانده است. این اتفاق برای افراد زیاد می‌افتد و اغلب به خاطر ندانسته‌های شان پس از ورود به فضای مجازی غمگین و افسرده می‌شوند. مبتلایان می‌ترسند از اخبار کسب و کار خود جا بمانند و مدام بازار سرمایه را چک می‌کنند و ترس از جا ماندن دارند. کاربران مبتلا به این اختلال گاهی از بی‌خبر ماندن می‌ترسند. وقتی از گوشی دور هستند گویا دنیا در آن چند ساعت زیر و رو می‌شود و آنها در بی‌خبری به سر می‌برند و این بی‌خبری از دنیا چه ازار بدهنده است. آنها وقتی از گوشی دورند، می‌ترسند از اتفاقات صفحه‌شان جا بمانند. می‌ترسند کسی آنها را فالو کند و آنها نبینند. کسی لایک کند و آنها متوجه نشوند یا استوری جدیدی بگذارند و او آخرین بازدیدکننده باشد. به همین دلیل به فایینگ مبتلا می‌شود و مدام گوشی خود را چک می‌کند. با گسترش تکنولوژی و استفاده بیشتر مردم از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تمام اختلال‌های ناشی از مصرف در کمین افراد است. پس اینکه تا چه حد می‌توانیم از آسیب‌های روحی و فیزیکی این ماجرا کم کنیم، بستگی به نگاه ما نسبت به دنیای مجازی و تلاش ما برای تغییر سبک زندگی سالم دارد. ما نمی‌توانیم جلوی سرعت و شتاب تکنولوژی و رشد قارچ‌گونه گوشی‌های هوشمند را بگیریم، ولی می‌توانیم هوشمندانه از وابستگی و خطرات ریز و درشت آن در امان بمانیم.

سبک کتابخوانی



اوضاع تولید و نشر کتاب بیمار است

تخریب ذهن‌ها با چاپ کتاب‌نماها!

■ مرضیه بامیری

یک جامعه اگر می‌خواهد به مسیر تعالی برسد، باید مراقب خوراک فکری مردمش باشد. باید بداند بیش از آنکه از نویسنده تجلیل شود باید فکرش را ستایش کند. باید افکار زیبا بیافریند تا افکار خرد را ستایش کند. باید افکار زیبا بیافریند تا افکار خرد را ستایش کند. باید افکار زیبا بیافریند تا افکار خرد را ستایش کند. باید افکار زیبا بیافریند تا افکار خرد را ستایش کند. باید افکار زیبا بیافریند تا افکار خرد را ستایش کند.

این روزها مد شده هر کس از راه می‌رسد چند بیت شعر یا نثر روی کاغذ می‌نویسد و بعد هم تصمیم می‌گیرد آن را منتشر کند. حالا اینکه چه محتوایی به خورد جماعت کتابخوان بدهد، معلوم نیست. بدتر از چاپ کتاب ادعای دانایی برخی آدم‌هاست. فکر می‌کنند چون دست به قلم هستند اهل هم قلم حساب می‌شوند و احتمالاً علامه دهر هم هستند. دچار توهم می‌شوند که باید در بحثی شرکت کنند و برای هر موضوعی نظر بدهند. این آدم‌ها آفت فرهنگ کتابخوانی هستند. این آدم‌ها در واقع خود درونی‌شان را در سطرهای کتاب نمایان می‌کنند و گاهی خیلی ترسناک هستند. یک وقت جامعه از خواب غفلت بیدار می‌شود که خیلی دیر است. یا یک ابزار فر هنگی که از قدیم تا حالا گفته‌اند دوست انسان است مغزها را شست‌وشو داده و از آن بدتر چنان با بی‌سوادی تیشه به ریشه فرهنگ و ادبیات این سرزمین زده‌اند که تا سالیان سال می‌شود اثرات منفی آن را جبران کرد. شما دل تان خوش است کتاب دست کرده‌اید که تا سالیان سال می‌شود اثرات منفی آن را جبران کرد. شما دل تان خوش است کتاب دست کرده‌اید که تا سالیان سال می‌شود اثرات منفی آن را جبران کرد.

نیابید فرض کنیم یکی با غرض یا اطلاعات ناقص کتاب تاریخی بنویسد؛ کتابی که مستقیم به گذشته و هویت ما ایرانی‌ها مربوط است. یک نوجوان می‌خواهد بداند چه کسی بوده و سرزمینش را بشناسد. چند کتاب می‌خواند و سپس اگر از او بپرسی می‌گوید ما ایرانی‌ها از اول هم متوحش بودیم. یا جنگ طلب بودیم و ده‌ها نظر دیگر که فقط زاینده ذهن نویسندگان همان کتاب‌هاست. پس مهم است که با چه منبعی عسر و کار دارند و باید روحیات سازگار بود، تهیه‌کنندگی کتاب‌های تاریخی یا مذهبی را نمی‌توان سر خود برای کسی تجویز کرد. انتخاب کتاب‌های دینی و معارفی مثل راه رفتن روی لبه تیغ است. اگر اشتباه کنیم اعتقاد و باورهای عمیق ما را زخمی می‌کند و جبران چیزهایی که در ضمیر ناخودآگاه ما جا خوش کرده دشوار است.

پس یک جامعه اگر می‌خواهد به مسیر تعالی برسد و بلای سر قهرمان قصه بیاید چرا که خیالی است و زاینده ما ایرانی‌ها مربوط است. دلش خواهد بداند چه کسی بوده و سرزمینش را بشناسد. چند کتاب می‌خواند و سپس اگر از او بپرسی می‌گوید ما ایرانی‌ها از اول هم متوحش بودیم. یا جنگ طلب بودیم و ده‌ها نظر دیگر که فقط زاینده ذهن نویسندگان همان کتاب‌هاست. پس مهم است که با چه منبعی عسر و کار دارند و باید نظر به‌های تاریخی کسی را بخواند که تاریخ‌شناس بوده و حاصل سال‌ها تحقیق و پژوهش را نگاهته باشد و نه افکاری که در سرش هستند و او فقط مشورت‌طلب است.

اگر کتاب رمان می‌خوانید مهم نیست چه بلایی سر قهرمان قصه بیاید چرا که خیالی است و زاینده ما ایرانی‌ها مربوط است. دلش خواهد بداند چه کسی بوده و سرزمینش را بشناسد. چند کتاب می‌خواند و سپس اگر از او بپرسی می‌گوید ما ایرانی‌ها از اول هم متوحش بودیم. یا جنگ طلب بودیم و ده‌ها نظر دیگر که فقط زاینده ذهن نویسندگان همان کتاب‌هاست. پس مهم است که با چه منبعی عسر و کار دارند و باید روحیات سازگار بود، تهیه‌کنندگی کتاب‌های تاریخی یا مذهبی را نمی‌توان سر خود برای کسی تجویز کرد. انتخاب کتاب‌های دینی و معارفی مثل راه رفتن روی لبه تیغ است. اگر اشتباه کنیم اعتقاد و باورهای عمیق ما را زخمی می‌کند و جبران چیزهایی که در ضمیر ناخودآگاه ما جا خوش کرده دشوار است.



وقتی هر کسی قلم دست گرفت و چیزهایی نوشت و آن را با هزینه شخصی چاپ کرد، وقتی پیشخوان کتابفروشی‌ها پر شد از رمان‌های عامه‌پسند، یعنی مردم را به دنیای خیالی وامی‌داریم، به اینکه گوشه‌های بنشینند و حال خوش نداشته‌شان را لای سطرهای ذهن نویسنده بیابند به این باور می‌رسانیم‌شان که خوشبختی فقط در کتاب‌قصه‌هاست