

مشقت‌های زندگی بدون اینترنت

قطع شدن چندین ساعته خطوط تلفن و اینترنت بهانه‌ای شد تا دنبال پاسخ به این سوال باشیم که تا چه حد به اینترنت وابسته ایم و این وابستگی خوب است یا نه؟



ظهر روز شنبه بود که هر چه اینترنت گوشی را خاموش و روشن می کردیم، فایده‌ای نداشت و بعد متوجه شدیم که کلاً آنتن گوشی مان قطع شده است! نبود اینترنت برای هر کسی مشکلی به وجود آورده بود و انگار در زندگی روزمره همه ما یک خال بزرگ ایجاد شده بود. واکنش‌ها به این اتفاق متفاوت بود. بعضی‌ها خیلی زود کلافه شدند و نمی دانستند چطور به زندگی روزمره شامل خرید غذا و استفاده از تاکسی اینترنتی بدون اینترنت ادامه دهند. بعضی‌ها گفتند که بهتر شد چون چند ساعتی از گوشی و خبرهای بد دور خواهیم شد. خیلی‌ها هم از دوست و رفیق و... بی خبر ماندند و نگران شدند. البته وقتی هزینه یک خدمت را می دهیم حق مان است که بدون مشکل از آن استفاده کنیم. اما این مواجهه نزدیک و متفاوت، ذهن برخی از ما را قلقلک داد که آیا خیلی به فضای مجازی وابسته نشدیم و بد نیست مثل قبل روش‌های مختلفی برای خرید، ارتباط و سرگرمی داشته باشیم؟ در پرونده امروز به این موضوع با چند رویکرد مختلف پرداختیم. با ذکر این توضیح ضروری که موضوع ما وابستگی به اینترنت و تلفن هوشمند است و به هیچ وجه طرفدار هیچ نوع قطعی و کندی اینترنت نیستیم.

بی تو هرگز....

مواجهه جدی با نبود اینترنت به ما نشان می دهد زندگی روزمره ما چه وابستگی عمیقی به آن دارد

سید سورتا ساداتی | روزنامه نگار

چند روزی بود که سرعت اینترنت خیلی پایین بود؛ اما کارمان را راه می انداخت، تا این که روز شنبه برای چند ساعت، اینترنت در برخی نقاط کشور کاملاً قطع شد و نهایتش چند دقیقه می آمد و می رفت و خلاصه همه کارها را مختل کرده بود. این که متناسب با قیمت، باید اینترنت خوب و پرسرعت در اختیار کاربران باشد و هیچ بهانه‌ای برای مختل شدن آن قبول نیست جای خودش اما مدت‌ها بود مواجهه جدی با نبود اینترنت در زندگی مان نداشتیم. خیلی از ما فکر می کنیم اعتیاد به گوشی هوشمند و اینترنت مخصوص گیره‌هایی است که ۲۴ ساعته توی نت هستند. هودی مشکلی به تن دارند که کلاهش را روی سر کشیده اند و چشمان شان از فرط خستگی و کم خوابی قرمز شده اما وقتی تجربه جدی تری از نبود اینترنت برای چند ساعت داشتیم فهمیدیم ما هم وابستگی جدی داریم و مهارت‌هایی که قبلاً در زندگی برای خرید، مطالعه، تماشای فیلم و... داشتیم بدون اینترنت به طور جدی می لنگد. یک دور همه چیز را مرور کنیم.

معطلی کنار خیابان

خیلی از ما حاضریم کلی کنار خیابان منتظر تاکسی اینترنتی باشیم اما بایک آن‌اَس بیاموردمشابه تماس نگیریم. تا وقتی اینترنت هست فکر می کنیم تا کید زیاد روی استفاده از خدمات گران تاکسی‌های



در ستایش بطلالت*

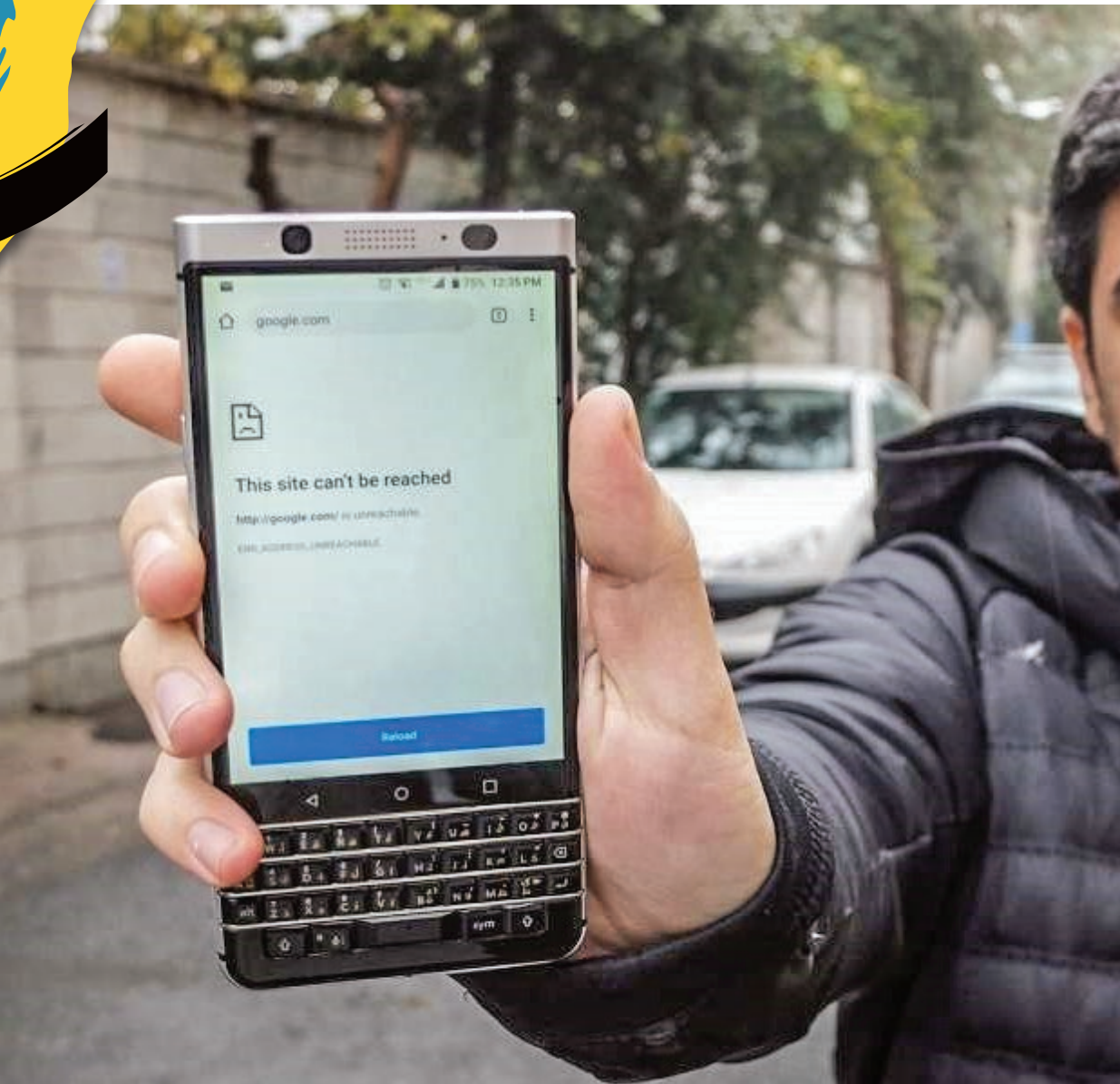
ما معمولاً از مشغول نبودن می ترسیم و بیکاری کلافه مان می کند اما چرا گاهی لازم است هیچ کاری نکنیم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

پریروز از ظهر تا آخر شب، آنتن نداشتیم. گوشی و اینترنت، تعطیل بود و حسایب از زندگی اقیانوس، هر کار ساده‌ای، تبدیل به مصیبت شد؛ از تاکسی اینترنتی گرفتن و چت کردن با رفیق راه دور تا جلسه کاری مجازی و کسب و کار اینترنتی. همه چیز زندگی مدرن وابسته به فناوری هاست و عجیب نیست که در غیاب آن‌ها یک جای کار بلنگد اما برای بعضی‌های مان، اوضاع وقتی تحمل ناپذیر تر شد که شب بعد از گذراندن یک روز پر مشغله، طبق عادت گوشی دست گرفتیم تا آنلاین فیلم ببینیم، چرخی در فضای مجازی بزنیم، روی سایت‌های پخش موسیقی به پلی لیست محبوب مان گوش دهیم، یاد کست پلی کنیم و کتاب الکترونیک بخوانیم. همه کارهای روزتینی که بخشی از روی علاقه و بخشی برای پر کردن وقت انجام می دادیم، مختل شدند و بیکاری کلافه مان کرد. چرا لازم است همیشه مشغول باشیم، حتی در وقت استراحت؟

چرا بیکاری باعث احساس گناه می شود؟

زندگی اجتماعی ما را به دویدن، دویدن و بیشتر دویدن تشویق می کند. موفق‌ها، پولدارها و خوشبخت‌ها کسانی هستند که از هر دقیقه زندگی شان به بهترین نحو استفاده



قرار می دهد. قبلاً بر اساس سلیقه یا توصیه دیگران فیلم می دیدیم و از بین کلی اثر قدیمی و جدید حق انتخاب داشتیم. حالا روی تازه ترین آثار متمرکز هستیم. باز هم تا کید می کنیم حرف ما این نیست که بی خیال اینترنت شویم، صحبت این است که میزان وابستگی مان را بشناسیم و حواس مان باشد استفاده از این ابزارهای روز و کارآمد سلیقه ما را تغییر ندهد.

خرید غذا و نان و...

قبلاً زیر شیشه میزهای محل کار و کنار یخچال خانه‌ها پر بود از منوی رستوران‌ها و شماره اشتراکی که باید موقع سفارش غذا اعلام می کردیم. برنامه‌های خرید اینترنتی غذا امکان این که ما با حوصله منوی تعداد بیشتری رستوران را بررسی و مقایسه کنیم، فراهم کردند، دیگر لازم نیست موقع تحویل غذا نگران پول خرد و... کم و زیادش باشیم، چون پولش را هم اینترنتی می دهیم، اما اگر اینترنت نباشد تکلیف زندگی روزمره‌ای که حتی نانش اینترنتی خریداری می شود چیست؟ این میزان از وابستگی بد نیست، اما نباید تنها ابزار ما برای زندگی روزمره باشد. واضح است که خرید آنلاین راحت‌تر است. در سوخت، ترافیک و زمان صرفه جویی می کند اما بد نیست در بزنگاه‌هایی مثل قطعی اینترنت حواس مان باشد درگیر اینرسی رفتاری نباشیم یعنی آن قدر به یک نوع رفتار عادت نکنیم که در برابر هر تغییری واکنش منفی داشته باشیم. پیام‌سان‌ها باعث شده از حال هم‌دیگر به صورت ۲۴ ساعته

با خبر باشیم، اما اگر نباشند

ما گیج و کلافه ایم چون مدت‌هاست در حالت دیگری زندگی نکرده ایم.

در روان‌شناسی، مفهومی داریم به اسم «تمرکز پراکنده».

شاید به نظر متناقض برسد چون ما تمرکز را به معنی زوم کردن با دقت روی موضوعی می دانیم اما معلم روان‌شناسی می گوید تمرکز پراکنده به معنی اجازه دادن به ذهن برای پرسه زدن، سلامت روان و حتی موفقیت، ضروری است؛ مخزن انرژی ذهنی را پر و راه را برای خلاقیت و ظهور ایده‌های تازه باز می کند؛ یک جور هواخوری! در چنین وضعیتی است که سروکله هدف‌ها، رویاها و راه‌حل‌ها که پیش از این در شلوغی ذهن مدفون شده بودند، پیدا می شود. بنابراین هیچ کاری نکردن یا مشغول شدن به فعالیت‌هایی که به تمرکز نیازی ندارند، نه تنها وقت ما را هدر نمی دهد بلکه در جهان مملو از حواس‌پرتی، مفری فراهم می کند برای تجربه آسودگی و تجدید قوای ذهنی.

* توضیح تیترو: عنوان کتابی از «برتراند راسل»



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۰ مرداد ۱۴۰۱
۳ محرم ۱۴۴۴ • اول آگوست ۲۰۲۲
شماره ۲۰۹۹۹

۲۲۱۹

قطعی اینترنت و روان‌شناسی چاره‌ناپذیری

وصل شدن مجدد اینترنت، فرصت خوبی برای بازنگری در فعالیت‌های افراد و مدیریت بهینه‌تر استفاده از فضای مجازی است

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

در ساعت‌های گذشته، برای همه ما پارا پیش آمد که گوشی‌مان را بررسی کردیم تا ببینیم اینترنت وصل شده یا نه؟ بعضی‌های مان هر یک ربع، بعضی‌ها هر نیم ساعت و بعضی‌ها هم یک ساعت یا چند ساعت. روان‌شناسی چاره‌ناپذیری به معنای تأثیرهای روان‌شناختی است که یک حادثه غیر قابل کنترل بر انسان می گذارد. بسیاری از حوادث در اطراف ما کاملاً خارج از کنترل و اراده ماست، از تولد و مرگ گرفته تا حوادث اجتماعی سیاسی یا حتی یک آزمون یا کنفرانس اجباری در دوران تحصیل. تأثیرات این نوع حوادث طیف وسیعی را در بر می گیرد. قطع حدود یک یا دو روز به اینترنت هم از این قاعده مستثنا نیست و این فرصت را در اختیار ما قرار داد تا در فعالیت‌های روزمره مان در صورت نیاز، بازنگری کنیم.

مشخص شدن اولویت‌های واقعی در همین چند ساعت

تقریباً بیشتر ما در طول روز ساعت‌ها از شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و... استفاده می کردیم. فعالیت‌هایی که به صورت کاملاً روزمره و بخشی نرمال از زندگی افراد شده بود، اما قطع سرآسی اینترنت باعث یک وقفه در این سبک زندگی شد. در این چند ساعت بازو راخبر اولویت‌های واقعی از آن چه که فکر می کردیم مهم است، تمیز یافت. حتی در باره ارتباطات شخصی و صحبت‌های مجازی بین فردی، کاملاً برای همه مشخص شد که ارتباط با چه افرادی واقعا مهم است. از خودپرسید که اگر در این چندروز، چند ساعت یا چند دقیقه اینترنت داشتید واقعا با آن چه می کردید؟

۲ رویکرد رایج بعد از وصل شدن مجدد اینترنت

از سوی دیگر، قطع اینترنت برای بخشی از مردم باعث توفیق اجباری شد. بیشتر کتاب‌خواندند، به فکر استفاده بهتر از زمان افتادند، وقت‌شان را با علائق دیگرشان پر کردند و... بسیاری از نوجوانان از بازی‌های آنلاین محروم شدند که حالا با وصل مجدد اینترنت، می‌توانند مدیریت بهتری برای زمان خود داشته باشند. این چند ساعت به افرادی که به استفاده از فضای مجازی یا بازی‌های آنلاین اعتیاد داشتند، بسیار سخت گذشت. حال دورویکر بعد از وصل مجدد اینترنت قابل پیش‌بینی است یا بیش از گذشته به سراغ اینترنت می‌روند تا به اصطلاح این چندروز یا چند ساعت را جبران کنند یا با تجربه‌ای که به اجبار پیش آمد به سمت مدیریت بهتر و وابستگی نداشتن می‌روند.

حواس مان به روش‌های جایگزین باشد

همیشه شنیده بودیم که همه تخم‌مرغ‌های خود را در یک سبد نگذارید، اما معمولاً در باره خدمات زیربنایی مانند آب، برق و اینترنت این توصیه جدی گرفته نمی‌شود. تجربه هفته گذشته نشان داد که بهتر است برای فعالیت‌های خود روش جایگزین هم در نظر بگیریم. گویا بدون اینترنت، گوشی‌های گران‌قیمت هوشمندمان به هیچ دردی نمی‌خورند یا برای ارتباط‌های مهم خود وقت‌های واقعی هم قائل شویم، پانامایی غیر از موتورهای جست‌وجوی رایج برای اطلاعات پیدا کنیم، مهارت‌های واقعی مطالعه، یادگیری و تحقیق را یاد بگیریم که در دنیای دیجیتال، انگار دست‌خوش هر جرم رخ شده است.

قدر دان داشته‌های ارزشمندمان باشیم

در پایان می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم و بگویم که اجازه ندهیم صرفاً ارزش چیزها در نبود آن‌ها مشخص شود. بسیاری از چیزهای ارزشمند بعد از قطع شدن، دوباره باز نخواهند گشت که از دوبار یافتن آن‌ها احساس خوشحالی کنیم مانند: عمر، جوانی، دوستی و... از همه مهم‌تر کسانی که دوستشان داریم، قاعدتاً بعد از مرگ دوباره پیش ما باز نخواهند گشت، پس قبل از آن که آن‌ها را از دست دهیم، قدرشان را بدانیم.

اینترنت، ضروری مانند آب و هوا

علیرضا کاردار | روزنامه نگار

قطعی اینترنت چند روز پیش، بلایی بود که هر چند به پای سیل و ریزگرد و جنگل‌سوزی‌ها نرسید، ولی دست کمی از مصائب طبیعی و غیرطبیعی هم نداشت. زندگی روزمره ما آن‌چنان به اینترنت گره خورده که حتی قطعی چند ساعته اش هم می‌تواند روال زندگی را مختل کند. گروهی بر این باورند که انسان امروزی نباید به اینترنت وابسته شود تا هنگام نبودش، سبک زندگی‌اش دچار اختلال نشود. ولی عده‌ای هم وجود اینترنت را اهم‌دیف با وجود آب و برق و گاز و ماشین و هواپیما می‌دانند. همان‌گونه که زندگی انسان غارنشین با کشف آتش متحول شد یا با ساخت چرخ، تمدن شتاب گرفت، یا با اختراع وسایل سرمایشی و گرمایشی، انسان‌ها مزه رفاه را چشیدند، به همان نسبت هم اختراع اینترنت توانست زندگی بشر را دگرگون کند.

این روزها اینترنت به جزء لاینفکی از زندگی مردم تبدیل شده است. اوضاع طوری رقم خورده که نبود اینترنت هم رده با نبود برق شده است. این تفکر که قطعی یا کندی سرعت اینترنت را دلیلی برای رسیدن به کارهای دیگر زندگی مان بدانیم، می‌تواند همان قدر غیرموجه باشد که بگوییم حالا که برق نیست، پس از خاموشی تلویزیون استفاده کنیم و کتاب بخوانیم، یا به جای آسانسور از پله‌رفت و آمد کنیم تا سالم بهمانیم! فناوری برای راحتی زندگی بشر اختراع می‌شود. این که چگونه، چقدر و در چه راهی از آن استفاده کنیم، به خودمان بستگی دارد. کسی که دلش برای پدر و مادرش تنگ شده، با همان اینترنت وصل هم می‌تواند به خانه‌شان برود و احوال‌شان را بپرسد. کسی که اهل مطالعه است، می‌تواند گوشی را کنار بگذارد و کتاب دستش بگیرد یا حتی فایل متنی و صوتی همان کتاب را با همان اینترنت بخرد، دانلود کند و بخواند. اینترنت هم مانند نیزه سنگی انسان‌های اولیه، یک ابزار است. این که چطور از آن استفاده کنیم، به خود کاربر بستگی دارد. به قول فولر، مخترع بزرگ آمریکایی «بشریت با وجود تمام دلایل غلط، در حال دستیابی به فناوری‌های درست است».