info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۷۲۲۴
دوشنبه / ۱۸ فروردین / ۱۴۰۴
۸ / شوال / ۱۴۴۶
07 / April / 2025

صاحب امتیاز: موسسه همگانساز اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: یاهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۴۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

مکث

درمان‌های عجیب و غریبی که هیچ پایه علمی ندارد

بیا قولنجم را بشکن!

قطعاً صدای کریپتاسپین یا همان ترق‌توروق بین مفاصل را شنیده‌اید که صدای شکسته شدن قوائج هم گفته می‌شود. صدایی که با خم و راست کردن مچ دست، گردن، ستون و ـ توسط خود فرد هم شنیده می‌شود. علت این صدا خروج مایع مفصلی از غضروف مفصل به خاطر فشاری است که ایجاد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، «چند وقتی است که قولنج‌گیری و درمان دردهای مفصلی در فضای مجازی پررواج شده و متأسفانه هم دنبال کننده بسیاری دارد. هم در دهه گذشته قطعاً صدای کریپتاسپین یا همان ترق‌توروق بین مفاصل را شنیده‌اید که صدای شکسته شدن قوائج هم گفته می‌شود. صدایی که با خم و راست کردن مچ دست، گردن، ستون و ـ توسط خود فرد هم شنیده می‌شود. علت این صدا خروج مایع مفصلی از غضروف مفصل به خاطر فشاری است که ایجاد می‌شود.»

وی ستدانی نشسته و به آینه نگاه می‌کند کسی که پشت سرش ایستاده کمی سر و گردن را مماساً می‌دهد و ناگهان خیلی سریع گردنش را کج می‌کند تا مثلاً قوائجش را بشکند اما چند ثانیه بعد دست و پایش شل می‌شود و با دهن کج شده از هوش می‌رود این فقط چند ثانیه‌ای یک ماجرای واقعی است که با یک قوائج شکستن ساده رخ می‌دهد.

درمان عجیب و غریب و قدیمی که خیلی‌ها نامش را شنیده‌اند و حتی به آن باور دارند که اگر قولنجشان را بشکنند حالشان خوب می‌شود. هنوز هستند کسانی که روی شکم می‌خوابند و از فرزندان خود می‌خواهند روی کمر آن‌ها راه بروند یا با پا به کمرشان ضربه بزنند. قولنج شکستن بازار دافی هم دارد. کافی است این وازه را در فضای مجازی جست‌وجو کنید تا کلی صفحه و متخصص این کار معرفی شود. افرادی که با تبلیغات فراوان دم از معجزه می‌زنند و با کشیدن پا و فشار به مهره‌های گردن و کمر، مدعی مشکلات حرکتی بیماران را درمان می‌کنند. حتی کلمات‌شان هم در تأیید این روش‌های نامعلوم علمی است و حتی بعضی‌ها ادعا می‌کنند با قولنج‌گیری درمان هم شده‌اند.

قولنج‌شکنی و قطع نخاع

دکتر احمد مؤذن‌زاده فیزیوتراپیست و نایب‌رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران درباره آسیب‌هایی که قولنج‌گیری می‌تواند برای افراد داشته باشد می‌گوید: «این روزها فضای مجازی پرشده از صفحات افرادی که نخ‌ها متخصص نیستند. حتی پزشک هم نیستند و به قول خودشان دردهای مفصلی و استخوانی را درمان می‌کنند. اما قولنج‌گیری ماجرای متفاوتی دارد.»

نایب‌رئیس انجمن فیزیوتراپی در ادامه درباره قولنج توضیح می‌دهد: «چند وقتی است که قولنج‌گیری و درمان دردهای مفصلی در فضای مجازی پررواج شده و متأسفانه هم دنبال کننده بسیاری دارند. هم در دهه گذشته مدعی شکسته شدن قوائج هم گفته می‌شود. صدایی که با خم و راست کردن مچ دست، گردن، ستون و... توسط خود فرد هم شنیده می‌شود. علت این صدا خروج مایع مفصلی از غضروف مفصل به خاطر فشاری است که ایجاد می‌شود.

گازهایی محلول در مایع مفصلی خارج می‌شوند و صدایی را در مفصل ایجاد می‌کنند. حال اگر یک بار این صدا را از مفصل بشنوید برای بار دوم صدایی نیست تا زمانی که دچاره مایع مفصلی جذب غضروف شود. طبق تحقیقات علمی شکست قولنج توسط خود فرد نه توصیه و نه رد می‌شود چرا که فایده‌ای برای کاهش درد عضلات و مفاصل ندارد.»

او با اشاره به انجام درمان‌های دستی توسط پزشکان توضیح می‌دهد: «در رشته‌های مختلف علوم پزشکی، فیزیوتراپی و تخصص‌های دیگر مثل طب فیزیکی، طب ورزشی و... استفاده از روش‌های درمان دستی، موبیلیزاسیون و متیولیشن که شامل روش‌های جلدانژی به نوعی قولنج شکستن هم هست به شکل محدود و تعریف‌شده استفاده می‌شود. اما همواره با معایبات پزشکی، آموزش حفاظت از مفاصل و ستون فقرات، تمرین درمانی و... انجام می‌شود.»

ولی مشکلی که وجود دارد ورود افراد فاقد صلاحیت به عبارتی افرادی که فاقد شماره نظام پزشکی هستند به این روش درمانی است. به گفته دکتر مؤذن‌زاده این افراد درمانگر نیستند و حق معاینه و درمان ندارند اما می‌خواهند از عنوانی مانند طب اسلامی، ماساژدرمانی و... برای خود نام و نشان بسازند. او می‌گوید: «کلمی دیده شده حتی در باشگاه‌های ورزشی، آرایشگاه‌ها و استخرها هم مبادرت به این کار هاست و افراد دارنده مقامات مفاصل و استخوان‌های مردم نعتنها کمکی به درمان دردسان نمی‌کنند. حتی آسیب جدی‌تری برای آن‌ها درست می‌کنند در یک کلام باید بگویم این کار خیلی خطرناک است. به خصوص اگر قولنج‌گیری در ستون فقرات و ناحیه کمر انجام شود.»

دکتر مؤذن‌زاده با بیان اینکه به هیچ‌وجه نباید به افراد فاقد صلاحیت اجازه ماساژ و قولنج‌گیری داده شود. می‌گوید: «هوارد متعددی گزارش شده که برخی سوجویان یا نام قولنج‌گیری آسیب جدی و خطرناکی به بطور زنجاد و حتی قطع نخاع هم داشته‌اند. به خدمات درمانی باید توسط پزشک دارای صلاحیت انجام شود و اگر بیماران تبلیغاتی را مشاهده کردند اولین قدم استعلام شماره نظام پزشکی درمانگر است و نباید چشم‌بسته به یک رویوش سفید و چند کلمات تأییدکننده که می‌تواند ساختگی باشد اعتماد کنند. باز هاحتی به همکاران پزشک هم تذکراتی در مورد تبلیغات در فضای مجازی برای این گونه درمان‌ها که هنوز پایه علمی دقیقی ندارند داده شده است.»

معجزات سنگین برای درمانگرنماها

آرش فرلز، وکیل پایه یک دادگستری در پاسخ به پرسشی در خصوص مجازات‌های نشده برای دخالت در درمان می‌گوید: «صداخله افراد در امر پزشکی جرمی است که به موجب قانون مقررات پزشکی و دارویی مشمول مجازات سنگین می‌شود سال گذشته هیأت وزیران جریمه نقدی سنگینی را برای آن تعیین کرده است و دادگاه انقلاب به این گونه جرائم رسیدگی می‌کند. اگر فردی بدون داشتن پروانه و تخصص لازم مبادرت به درمان بیماران کند، مشمول مجازات می‌شود و علاوه بر اینکه محل انجام خدمات پلمب می‌شود، در مجرم به مجازات سنگین محکوم می‌شود حتی کسانی که محل را در اختیار مجرم قرار داده باشند هم به عنوان معاون جرم مرتکب تخلف شده و مجازات خواهند شد.»

به گفته فرلز، اگر پزشکی پروانه کارش را برای انجام کارهای درمانی در اختیار افراد دیگر قرار دهد در زمره همین جرائم محسوب می‌شود. حال اگر بیماری بر اثر ارائه آن خدمات دچار آسیب شود بر اساس میزان آسیب، جداگانه جرائم مورد بررسی قرار می‌گیرد.

گزارش روز

بر مدار نهج‌البلاغه

خبری از استعفای نمایشی یا حمایت کورکورانه از معاون برحاشیه دولت نبود. رئیس‌جمهور قاطعانه چشمانش را بر افاقت قدیمی بست و عدالاته معاونی را که به دروغ سفر به قطب جنوب را تکذیب کرده بود، از کابینه اخراج کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شرق، کافی است نگاهی به گذشته نه چندان دور بیندازیم تا متوجه اهمیت این تصمیم شویم. زیرا در وهله نخست هیچ خبرنگار و رسانه‌ای بابت پرداختن به ماجرای سفر لاکچری دبیری و متعاقب آن دروغی که گفته، بازخواست نشد. دوم اینکه حتی در ادامه فشارهای رسانه‌ای بابت برخود با دبیری، شاهد استعفای تشریفاتی هم نبودیم.

بعلاوه که شاهد حمایت تمام‌قد دولت از معاون متخلفش هم نبودیم. از این رو به قول فیاض زاهد: «آنچه در برکناری دبیری رخ داده، سفر به قطب جنوب نیست، بلکه دروغی بود که به سختی رایج و ساختارمند در کشور بدل شده است.» همان گونه که شهاب‌الدین طباطبایی، عضو حقیقی شورای اطلاع‌رسانی دولت، هفته گذشته از «بی‌صداقتی برخی دولتمردان» گلایه کرده بود و بدون اشاره به ماجرای قطب جنوب، نوشته بود: «یُبالُ الشّاهِدُ عَنْ صَدْقِها؛ تا راست‌گویان را از صداقت‌شان بازخواست کند. جناب آقای رئیس‌جمهور اطمینان آیه‌ای از مجید را هر روز به اعضای کابینه یادآوری کنید. همان آیه‌ای که در نخستین گفت‌وگوی تلویزیونی با مردم بالای سرتان بود. درباره صداقت همان صداقتی که مردم در شما دیدند. همان راست‌گویی که متأسفانه امروز لابه‌لای برخی ندانم‌کاری‌ها و مصلحت‌سنجی‌ها و پنهان‌کاری‌ها بی‌صداقتی‌های بعضی از دولتمردان و کارشکنی رقبای تندرو در حال دستوپا زدن است.»

بنابراین مسعود پزشکیان که با انتخاب دبیری به عنوان معاون پارلمانی، آن‌هم درحالی که واجد شرایط لازم نشستن بر این مسند نبود، شرط دوستی را با یار قدیمی تمام کرده بود. اما با پایان تعطیلات، نه به دلیل ضعف عملکردش و نه به دلیل سقوش، بلکه به دلیلی دروغی که به ملت ایران گفت، تصمیم به حذف او گرفت. تصمیمی که با استقبال جریان رقیب پزشکیان هم همراه شد. تا جایی که جلیل محبی، درباره برکناری شهرام دبیری از سوی رئیس‌جمهور در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «لهمه امروز آقای پزشکیان در برکنار کردن آقای دبیری، در نوع خود در تاریخ انقلاب بی‌نظیر بود. امیدوارم این نوع نگارش نامه و محتوایش و نوع عکس‌العمل در کشور باب شود.» البته بخشی از مخالفان دولت این تصمیم را به سفر لاکچری معاون پارلمانی متوجه دانستند و نخواستند به اهمیت تکریم صداقت در دولت پزشکیان اعتراف کنند.

برای نمونه، ملک شریعتی، نماینده مجلس نوشته است: «حدست متن خیلی دقیق است و خوب نوشته شده است. در شرایطی که هنوز در کشورمان فشارهای اقتصادی بر مردم زیاد و محرومان پررسانده، سفر پرهزینه تفریحی مسئولان رسمی، حتی با هزینه‌های شخصی، قابل دفاع و توجیه‌پذیر نبوده و با معیار سازمان‌سی مسئولان سازگار نیست.» یا صالح جوکار، نماینده یزد در مجلس، هم در گفت‌وگویی با اشاره به اقدام رئیس‌جمهور در برکناری شهرام دبیری از معاونت پارلمانی با بیان اینکه در شرایط بد اقتصادی که مردم عزیز ما با آن مواجه هستند یک مدیر در خارج کشور دنبال خوش‌گذرانی و تفریحات خود باشد. اصلاً پذیرفتنی نیست. افزود: انتظار داریم افراد دیگری که دارای این تفکر هستند از این اقدام رئیس‌جمهور دس بگیرند. جوکار با اشاره به سازمان‌سی برخی از مسئولان تأکید کرد: این پذیرفتنی نیست که یک فرد در نظام جمهوری اسلامی که برخاسته از خون شهداست، جایگاهی را اشغال کند اما به دلخواه فردی خود عمل کند. حتی از دید او فقط سفر لاکچری دبیری فقط خط قرمز بوده و نه دروغی که گفته. از این رو اضافه کرد: «اگر کسی می‌خواهد در نظام مدیریت باشد باید خطوط قرمز را رعایت کند در غیر این صورت باید کنار برود و یک فرد عادی باشد.»

این واکنش‌ها در حالی بود که این سفر با هزینه شخصی دبیری انجام شده بود و دغدغه مردم برکناری دبیری به دلیل سفر لاکچری نبود، بلکه دروغ‌گفتن بود. در این میان حسامی و فشار اقتصادی چرا یکی از مدیران عالی‌رتبه، سفر را به حضور در میدان گل و عمل ترجیح داده و حتی در بزنگاه‌های مهم دولت از جمله استیضاح وزیر اقتصاد در سفر بوده است. بعد از تکذیب و افشای اسامی مسافران کشتی و برنامه تور قطب جنوب، در برابر این رفتار غیراخلاقی معاون پارلمانی خواستار حذف او بودند. تا جایی که شتیده شد برخی از دبیری خواستفاد استعفا بدهد که او نپذیرفته و گفته رئیس‌جمهور باید او را برکنار کند. در ادامه واکنش‌ها به این تصمیم رئیس‌جمهور که برای نخستین بار است که یک مدیر بابت دروغ‌گویی از دولتی حذف می‌شود سختگوی دولت در واکنش به برکناری معاون پارلمانی دولت در شبکه ایکس نوشت: «تصمیم امروز رئیس‌جمهور نشان داد که در دولت، هیچ‌گونه تعهد شخصی یا رابطه‌محور جایگزین معیارهای عملکردی نمی‌شود. رئیس‌جمهور با هیچ‌کس پیمان برادری نبسته و ملاک قضاوت، صرفاً کارآمدی، التزام به عدالت، صداقت و منافع مردم است.» جوادی‌یگانه نیز در حساب شخصی خود در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «آنچه مهم‌تر بود، صداقت و صراحت و قاطعیت رئیس‌جمهور در برکناری معاون پارلمانی خود و ذکر دلایل واقعی آن بود. پیش‌از این در موارد مشابه اجبار یا توصیه به استعفا دادن، رواج داشته. هرچند متأسفانه، در بسیاری موارد، رفاقت‌ها و ملاحظات غیرلازم، مانع امر و توصیه به استعفا بوده است.» محمدمهدی طباطبایی، معاون ارتباطات و اطلاع‌رسانی دفتر رئیس‌جمهور، نیز در دفاع از تصمیم رئیس‌جمهور، نوشت: «در دولتی که مقترنر به اقتدا به مولای متقیان است، رئیس‌جمهور پزشکیان در عمل ثابت کرد بر سر صداقت، عدالت و وعده‌هایی که است که به مردم داده است، حتی در برابر دوستان دیرین و کسانی که سابقه همکاری و خدمات ارزشمند داشته‌اند. چنین رفتارهایی کام ملت را شیرین می‌کند.» در این بین رشیدی‌کوچی، نماینده سابق، نیز با استقبال از تصمیم پزشکیان پیشنهاد داد: «برای چالاکی دولت و برقراری ارتباط با نسل جوان در مسیر تحقق وعده‌هایی معاون اول و معاون اجرائی را هم برکنار کنند.» اینکه پیشنهاد این نماینده سابق چه میزان در پاستور حلمی داشته باشد، مشخص نیست اما مردم علاقه‌ای به حضور مسئولان برخاسته نداشته و مدیران عالی قوه مجریه هم باید بدانند دوره پزشکیان متفاوت از همه دوره‌های ریاست‌جمهوری است و خط قرمز او مردم و صداقت است. نه رفاقت.

اشاره

ما یا الگوریتم‌ها؛ کی تصمیم می‌گیره؟

ذهن‌های اجاره‌ای

صبح از خواب بیدار می‌شوید. گوشی را برمی‌دارید و بطور خودکار شروع می‌کنید به مرور صفحات ویدیویی جلب توجه می‌کند که همه درباره‌اش حرف می‌زنند یا تبلیغی می‌بینید که ناگهان ذهن شما را مشغول چیزی می‌کند که تا دیروز هیچ اهمیتی نداشت. شاید هم در یک بحث آنلاین، بدون اینکه متوجه شوید همان نظری را تکرار می‌کنید که دیگران گفته‌اند. آیا حس کردهاید افکار همه این تصمیمات، واکنش‌ها و حتی نظرات از پیش برایتان تعیین شده؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، در دنیای مجازی گاهی بدون آنکه متوجه شویم، ما شخصیت‌ها در یک بحث آنلاین، بدون اینکه متوجه شویم همان نظری را تکرار می‌کنید که دیگران گفته‌اند. آیا حس کردهاید که افکار همه این تصمیمات، واکنش‌ها و حتی نظرات از پیش برایتان تعیین شده؟ اینجا دقیقاً جایی است که مفهوم "NPC" وارد زندگی ما می‌شود. شخصیت‌هایی که به نظر می‌رسد کنترل کاملی روی رفتار و انتخاب‌های خود ندارند. در این گزارش، می‌خواهیم بررسی کنیم چطور فضای مجازی به طور ناخودآگاه ما را به سمت تکرار، تقلید و بی‌تصمیمی هدایت می‌کند و چگونه می‌توانیم از این جریان بیرون بیاییم و دوباره خودمان را پیدا کنیم.

NPC و الگوریتم‌ها

اگر تجربه بازی‌های ویدیویی را داشته باشید یا NPC ها به معنای "Non-Player Character" آشنا هستید. این عبارت معمولاً در بازی‌های ویدیویی و دنیای بازی‌های آنلاین به کار می‌رود و به شخصیت‌هایی گفته می‌شود که توسط سیستم بازی کنترل می‌شوند و نه بازیکن‌ها. همچنین طبق الگویی مشخص عمل می‌کنند و خودشان تصمیم گیرنده نیستند. در دنیای واقعی، این اصطلاح به افرادی اشاره دارد که به نظر می‌رسد تحت تأثیر الگوریتم‌ها، شبکه‌های اجتماعی و جریان‌های اطرافه، بدون فکر خودشان پیش می‌روند. این موضوع برای همه ما اهمیت دارد، زیرا در جهانی که هر روز بیشتر به فناوری وابسته می‌شویم، خطر گم کردن خودمان و سپردن تصمیم‌هامان به دست دیگران جدی‌تر می‌شود.

چطور فضای مجازی ما را دنباله‌رو می‌کند؟

بیایید نگاهی بیندازیم به اینکه فضای آنلاین چگونه ما را به سمت رفتارهای تکراری هدایت می‌کند.

الگوریتم‌ها و حباب‌ها

پلتفرم‌هایی مانند تیک‌تاک و اینستاگرام با هوش مصنوعی پیشرفته خود، تنها محتوایی را به شما نشان می‌دهند که فکرمی کنند به آن علاقه دارید. برای مثال، اگر چند ویدیو درباره آشپزی تماشا کنید، به زودی صفحه‌تان پر از دستور غذا و وسایل آشپزخانه خواهد شد. این روند شما را در حبابی قرار می‌دهد که انتخاب‌هایتان را شبیه دیگران می‌کند.

. چالش‌ها و ترس از جا ماندن

آیا تاکنون احساس کردهاید که اگر در یک چالش شرکت نکنید، از دیگران عقب می‌مانید؟ در سال ۲۰۲۲، چالش "Ice Bucket Challenge" که از هدف اصلی آن می‌ابلاغ بودند، فقط به این دلیل که نمی‌خواستند کنار بمانند در این چالش شرکت کردند.

. کمرنگ شدن تفکر مستقل

هم‌زمانی با جمع انسان‌ها به طور طبیعی تمایل دارند با گروه هماهنگ شوند. تحقیقی در سال ۲۰۱۲ نشان داد که ۵۳.۶ درصد افراد در بحث‌های آنلاین از روی نظرات دیگران عمل کردهاند و ۳۲ درصد دیدگاه خود را تغییر داده‌اند زیرا اکثریت چیزدیگری می‌گفتند.

چرا برخی بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند؟

چه ویژگی‌هایی باعث می‌شود بعضی از ما راحتتر در این مسیر قرار بگیریم؟

۱. تأثیر الگوریتم‌ها و رسانه‌ها

مطالعات نشان می‌دهد که الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی "اتاق‌های پژواک" (Echo Chambers) ایجاد کرده و باورهای کاربران را تقویت می‌کنند. تحقیقی در سال ۲۰۲۴ (ResearchGate)، نشان می‌دهد که الگوریتم‌ها با تقویت "سوگیری تأیید"، ذهن ما را به سمتی می‌برند که فقط چیزهایی را ببینیم که قبلاً به آن‌ها باور داشتیم. این باعث می‌شود خودمان کمتر موضوعات را تحلیل کنیم یک مثال واقعی این پدیده، تغییر سلیقه کاربران در خرید است: مثلاً فردی که در ابتدا علاقه‌ای به برند خاصی ندارد، پس از مشاهده تبلیغات مکرر و توصیه‌های افراد تأثیرگذار (Influencers)، آن محصول را انتخاب می‌کند.

۲. کاهش تفکر انتقادی و تحلیل شخصی

دانشگاه ایالتی میشیگان اعلام کرده که حضور طولانی در شبکه‌های اجتماعی، توانایی تصمیم‌گیری مستقل را کم می‌کند و به "اثر طوطی دیجیتالی" منجر می‌شود؛ به این معنا که افراد بدون پردازش شناختی، اطلاعات را تکرار می‌کنند. مثلاً تحقیقات انجام شده نشان داده که ۷۵ درصد دانشجویان فقط تیتر اخبار را می‌خوانند و به متن اصلی توجهی نمی‌کنند.

۳. وابستگی به تأیید اجتماعی (FOMO و اثر توده‌ای)

بسیاری از ما به دنبال تأیید دیگران هستیم. افرادی که از ترندها و چالش‌های فضای مجازی بدون تحلیل پیروی می‌کنند دچار سندروم FOMO (Fear of Missing Out)، یا ترس از جا ماندن هستند. همچنین، اثر توده‌ای (Bandwagon Effect)، باعث می‌شود که آن‌ها صرفاً به دلیل محبوبیت یک محتوا، آن را دیدبزند. این پدیده در نوجوانان و جوانان بیشتر دیده می‌شود. بهویژه در روندهایی مانند مد، موسیقی و سبک زندگی. طبق آمار منتشرشده در مجله روان‌شناسی اجتماعی (۲۰۲۳)، ۶۸٪ نوجوانان حداقل یک خرید را به دلیل تأثیرپذیری از ترندهای فضای مجازی انجام داده‌اند. بدون آنکه به نیاز واقعی خود توجه کنند. مثلاً یک جفت کفش که یک اینفلوئنسر تبلیغش کرده است.

۴. رفتارهای تکراری و کلیشه‌ای (اتوپایلوت دیجیتالی)

بررسی‌های روان‌شناختی نشان داده که کاربرانی که زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند، دچار "کاهش انعطاف‌پذیری شناختی" شده و تصمیم‌هاشان به الگوهای از پیش تعیین‌شده شباهت پیدا می‌کند. به عنوان نمونه، در پلتفرم‌هایی مانند تیک‌تاک و اینستاگرام، کاربران الگوهای حداقل یک خرید را به دلیل تأثیرپذیری از ترندهای فضای مجازی انجام داده‌اند. بدون آنکه به نیاز واقعی خود توجه کنند. مثلاً یک جفت کفش که یک اینفلوئنسر تبلیغش کرده است.

۵. کاهش هویت شخصی و اصالت در تصمیم‌گیری

این گروه از افراد سبک زندگی، خرید و علایقشان را بر اساس محتوای پربازدید تنظیم می‌کنند. چنین پدیده‌ای که "شخصیت سایه‌ای" نامیده می‌شود، نشان می‌دهد که کاربران بدون درک نیازهای واقعی‌شان، تصمیم‌گیری می‌کنند. این مشکل در نسل جدید بهویژه در حوزه هویت‌یابی شخصی دیده می‌شود. تحقیقات دانشگاه کمبریج (۲۰۲۲) نشان داده که نوجوانانی که زمان زیادی را در فضای مجازی می‌گذرانند، احساس رضایت کمتری از هویت خود دارند و بیشتر به دنبال تأیید شدن توسط دیگران هستند.

این رفتارها چه اثری بر ما می‌گذارند؟

این ماجرا فراتر از یک انتخاب ساده است و تأثیرات عمیق‌تری دارد:

. اضطراب بیشتر: وقتی مدام به دنبال تأیید دیگران باشید، یک حس ناراحتی همیشگی همراهتان خواهد بود.

. کاهش خلاقیت: اگر همه از یک الگو پیروی کنند، دیگر چیزی برای ایده‌های تازه نمی‌ماند.

. تصمیم‌گیری دشوارتر: به‌مرور ممکن است فراموش کنید خودتان چه می‌خواهید و فقط دنباله‌رو شوید.

چطور خودمان را نجات دهیم؟

حالا که ماجرا را فهمیدیم، چند راهکار ساده و کاربردی برای رهاشدن از این چرخه وجود دارد:

۱. تفکر انتقادی را تقویت کنیم

قبل از اینکه هر اطلاعاتی را بپذیریم یا به آن واکنش نشان دهیم، باید به دقت صحت و اعتبار آن را بررسی کنیم. مثلاً هر روز یک خبر یا پست را بررسی کنیم و از خودمان بپرسیم: «منبع این خبر کجاست؟ چرا باید بدون هیچ مدرکی آن را بپذیرم؟» این به این معناست که نباید صرفاً از روی عنوان خبری، پستها یا تبلیغات در فضای مجازی تصمیم بگیریم.

۲. زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را مدیریت کنیم

استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند تصمیماتمان را تحت تأثیر تبلیغات و ترندهای اجتماعی قرار بدهد. بنابراین، بهتر است زمان استفاده از این فضاها را محدود کنیم تا بتوانیم به تفکر مستقل‌تر دست یابیم و احساس وابستگی به تأیید اجتماعی کمتری داشته باشیم.

۳. بر اساس نیازهای واقعی تصمیم بگیریم، نه ترندها

در فضای مجازی به راحتی ممکن است تحت تأثیر ترندها و جریان‌های رایج قرار بگیریم. این باعث می‌شود که تصمیمات مابیشتر بر اساس آنچه که دیگران می‌بینند یا در حال انجام آن هستند گرفته شود، نه بر اساس نیازها و خواسته‌های واقعی خودمان. بنابراین، لازم است به نیازهای واقعی و ارزش‌های فردی خود توجه کنیم و به انتخاب‌هایی برسیم که واقعاً با شخصیت و سبک زندگی‌مان هماهنگ باشد. برای این کار فهرستی از چیزهایی که برایتان مهم است بنویسید و تصمیم‌هایتان را با آن بسنجید.

۴. محتوای متنوع ببینیم

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات فضای مجازی این است که ما به طور ملموم در معرض محتوای مشابه و یکسان قرار می‌گیریم (اتاق‌های پژواک)، برای شکستن این چرخه و جلوگیری از تفکر یکبعدی، باید به محتوایی با دیدگاه‌های مختلف و نظرات متفاوت مراجعه کنیم. این کار باعث می‌شود که دیدگاه‌های جدیدتر و بازتری داشته باشیم و از حباب اطلاعاتی خارج شویم.

۵. آگاهی دیجیتال را افزایش دهیم

در دنیای امروز، آگاهی از نحوه استفاده صحیح از رسانه‌ها و تحلیل محتوای آنلاین بسیار ضروری است. شرکت در دوره‌های آموزشی سواد رسانه‌ای می‌تواند به ما کمک کند تا محتوای آنلاین را بهتر تجزیه و تحلیل کرده و از آسیب‌های احتمالی آن جلوگیری کنیم. این آگاهی به ما می‌دهد که چگونه می‌توانیم محتوهای دیجیتال را به شکلی هوشمندانه‌تر مصرف کنیم و تصمیمات آگاهانه‌تری بگیریم.

دیدگاه

«پنجره شکسته» و معضلات ما

اگر یک پنجره شکسته بدون تعمیر رها شود، مردم به این نتیجه می‌رسند که برای هیچ کسی اهمیتی ندارد و کسی مراقب آنجا نیست. سپس آن کس که تمایل به شکستن قانون و هنجارهای اجتماعی دارد با مشاهده بی‌تفاوتی جامعه به این امر دست به شکستن شیشه دیگری می‌زند. دیری نمی‌پاید که شیشه های بیشتری شکسته می‌شود و این احساس هرج و مرج از خیابان به خیابان و از محله‌ای به محله دیگر می‌رود و با خود علائمی را به همراه دارد از این قرار که هر کاری را بخواهید مجازید انجام دهید.بدون آنکه کسی مزاحم شما شود در حقیقت این نظریه بیان می کند که نظارت و نگهداری محیط‌های شهری در یک وضعیت خوب و توجه به مبلمان شهری و همچنین مقابله با تخریب گرایی یا خرابکاری شهری تا حدودی می تواند از خرابکاری بیشتر و همین طور از تشدید جرم‌های جدی تر جلوگیری کند.

شرح آزمایش این دو پژوهشگر مضحک است و البته نیازی بدان نیست با جستجوی ساده ای در اینترنت می توان اطلاعات مفید و کاملی در این رابطه دست پیدا کرد.

پنجره شکسته استعاره از این است که اگر وقتی خطا و جرم هنوز اندک است نادیده‌اش بگیریم، کم‌کم همه‌جا را فرا می‌گیرد. مثل زمانی که یکی از پنجره‌های ساختمانی شکسته است و اگر تعمیر نشود، به تدریج رهگذران، باقی پنجره‌هایش را هم می‌شکنند.

در تئوری پنجره شکسته در مسئله فساد به جای اینکه عارضه‌یابی شود، من چند پنجره کوچک شکسته را تعمیر کرد و اگر پنجره‌ای در معرض شکستن است می‌توان قبل از اینکه تبدیل به فرهنگی فراگیر شود، مانع شکستن پنجره شد. از آنجا که فساد در بستری از تعارضات منافع رخ می‌دهد، جلوگیری از شکستن پنجره های در معرض خطر، همان مدیریت تعارض منافع و مقابله با آن و بروز فسادهای احتمالی است.

نکته اصلی این نظریه این است که تغییرات لازم نیست بنیادی و اساسی باشد، بلکه تغییرات کوچک چون شفافیت و عوامل نظارتی همچون بازرسی، سیستم‌های داده محور و ... تحولی سریع و ناگهانی در جامعه اداری به وجود می‌آورد و به ناگاه تعارضات منافع و به تبع آن مفاسد را به طور باورنکردنی کاهش می‌دهد. شفافیت و مدیریت تعارض منافع دو موضوع کاملاً مرتبط به هم هستند و در واقع بدون فراهم ـ کردن زمینه‌های لازم جهت ایجاد شفافیت نمی‌توان انتظار مدیریت تعارض منافع در سطح قابل قبول را داشت؛ زیرا شفافیت گام اولیه و اساسی در مدیریت تعارض منافع و پیشگیری از وقوع فساد در نطفه آن است.

مدیرانی که نمی‌توانند در موضوعات کوچک مقررات و خط قرمزهای معقولی را تعیین کنند، سازمان آنها اغلب در مواجهه با مشکلات بزرگ به شکست می‌انجامد به عبارت دیگر، این افراد از ایجاد فرهنگ گفت‌وگو، صبوری در مواجهه با تعارضات و به‌طور کلی از توانایی مدیریت مشکلات و تغییرات عاجز خواهند بود.

مدعای بنده در این یادداشت این است که اگر تئوری پنجره شکسته در عرصه های مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در کشور اجرا شود، بسیاری از مسائل و معضلات ما حل خواهد شد.

یکی از مهمترین معضلات اجتماعی ما سرقت است، اگر پلیس با اقتدار در این زمینه وارد شود و دستگاه قضا احکام سخت گیرانه و بازدارنده‌ای در این زمینه اعمال کند می تواند وضعیت را مطلوب کند. همچنین این نظریه می تواند برای مصرف مواد مخدر و توزیع و خرید و فروش آن اثر بسیار خوبی بگذارد. حکم بسیار سنگین و بازدارنده مصرف مواد مخدر در یکی از کشورهای منطقه (عربستان) تأثیر بسیار مناسبی در این جهت داشته است.

تولید و توزیع کالاهای تقلبی یکی از مهمترین مشکلات عرصه اقتصادی کشور است، که نیازمند توجه به این نظریه است. برخورد به جا و به هنگام می تواند تأثیرات خوبی به جا بگذارد.

فساد به عنوان ام الامراض اقتصادی کشور هم چنین جایگاهی دارد. برخورد بسیار به جا و بازدارنده فساد و اختلاس و ـ در کشور چین هم نمونه و مورد مناسبی برای تجربه اندوزی ماست. ما که سالهاست با معضل اختلاس ها و فساد و رانت های مختلف مواجه هستیم، می توانیم با استفاده از تجربه کشورهای دیگر و همچنین استفاده از نظریه پنجره شکسته، سد بزرگی جلوی این معضل اقتصادی کشور ایجاد کند.

تئوری پنجره شکسته در زمینه رفتار جمعی، کمک می کند انسان‌ها در امنیت و آرامش کنار یکدیگر در یک محیط سالم زندگی کنند. امیدوارم مسئولان حوزه های مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی به این تئوری توجه ویژه ای داشته باشند، تا بسیاری از معضلات را حل کرد، حتی شاید بتوان گفت همه معضلات اجتماعی و ـ با این روش قابل حل خواهد بود.

سیدحسین امامی

برگه

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۶	۰۵:۴۲	۱۲:۰۷	۱۸:۳۳	۱۸:۵۲

یا مشغول زندگی کردن باش یا مردن...

استیون کینگ