info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۰۷۵
چهارشنبه / ۲۵ خرداد / ۱۴۰۱
۱۵ / ذوالقعده / ۱۴۴۳
15 / June / 2022
صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه‌زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۴۵

امروز با حافظ

بیار باده که دربارگاه استغنا
چه پاسبان و چه سلطان، چه هوشیار و چه مست
از این رِباط دودر، چون ضرورت است رَحیل
رِواق و طاقِ معیشت، چه سربلند و چه پست

غزلانه

تو را خبر ز دل بی‌قرار باید و نیست
غم تو هست ولی غمگسار باید و نیست
رهی معیری

افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۲	۰۵:۴۹	۱۳:۰۶	۲۰:۲۴	۲۰:۴۵

برگه

برای اجتناب از بحران می‌توانید از سیاست سکوت استفاده کنید.
سوزان کوئیلیام

گزارش روز

زنگ خطری برای بی‌انگیزگی در جوانان ایرانی

بسیاری از ما در مقطعی از زندگی دچار بی‌حوصلگی می‌شویم. عوامل مختلفی مثل تنهایی، مشکل مالی، نگرانی، خواب ناکافی و... در بروز این احساس تأثیرگذارند اما گاهی باوجودآنکه همه‌چیز بر وفق مراد است، بی انگیزه می‌شویم. آیا این مسئله طبیعی است؟!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنازندگی، «بی‌حوصلگی جمعی» درد این روزهای جامعه ایران است.

وضعیت معیشت، شیوع پی در پی پیک های کرونا در دو سال گذشته و بسیاری از اتفاقات دیگر که زنجیروار در حال رخ دادن است، ما را درگیر بی‌حوصلگی و کسالت کرده است و از آن بدتر بی انگیزه بودن کرده است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد که بین ۳۰ تا ۹۰ درصد بزرگسالان در مقطعی از زندگی روزمره خود، بی‌حوصلگی و کسالت را تجربه می‌کنند. در بررسی‌های دیگر، در طول سال‌ها تشخیص داده‌شده است که مردان بیش از زنان بی‌حوصله می‌شوند.

بی‌حوصلگی اگرچه پدیده‌ای شایع و تا حدی طبیعی در بین مردم است اما این حالت در برخی مواقع می‌تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد. ازاین‌رو با دکتر اعظم کریمی، روانشناس بالینی، روان‌درمانگر و مدرس دانشگاه به گفت‌وگو پرداختیم و راهکارهای حل این مسئله را جویا شدیم.

خطر جدی بی‌حوصلگی طولانی‌مدت

بی‌حوصلگی می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد، اما رایج‌ترین آن گیر افتادن در یک تجربه تکراری یا یکنواخت است. دکتر اعظم کریمی می‌گوید: «اینکه گاهی ما دچار بی‌حوصلگی می‌شویم و در یک‌زمان خاص علاقه به انجام یک کار یا رابطه با دیگران نداشته باشیم، طبیعی است اما اگر این موضوع بیش از دو هفته طول بکشد و به نحوی باشد که باعث شود کارکردهای فرد دچار اختلال شود و ما در فرد نوعی ناسازگاری و بی‌قراری ببینیم، اینجاست که بی‌حوصلگی مشکل‌ساز می‌شود و می‌تواند منجر به ناامیدی و احساس فرسودگی شود.» این روانشناس بالینی معتقد است: «بی‌حوصلگی طولانی‌مدت ممکن است منجر به فرسودگی و افزایش خطر ابتلا به بیماری های جسمی و روانی گردد».

عوامل تأثیرگذار در بروز بی‌حوصلگی

به گفته کریمی احتمال بی‌حوصلگی در برخی افراد بیش از دیگران است: «بی‌حوصلگی در همه افراد ممکن است اتفاق بیفتد اما شدت و طول مدت بی‌حوصلگی در افراد ممکن است متفاوت باشد. برخی عوامل می‌تواند در میزان و شدت بی‌حوصلگی تأثیرگذار باشند. به‌عنوان‌مثال، سن، یکی از عوامل اثرگذار در بروز بی انگیزه شدن است. افراد معمولاً در سنین کودکی و نوجوانی بی‌حوصلگی را زیاد تجربه می‌کنند و اغلب بی‌حوصلگی‌شان را با جملاتی مثل «حوصله‌ام سر رفته»، «حال ندارم»، «کسلم» و... نشان می‌دهند». کریمی ادامه می‌دهد: «خلق‌وخو و عواطف فرد، میزان انرژی و هیجان، میل به کنجکاوی و سبک زندگی فرد شامل: خواب، مدیریت استرس، تغذیه و... از عوامل دیگری هستند که تأثیرات زیادی در بروز بی‌حوصلگی افراد خواهند داشت. همچنین بر طبق مطالعات، استفاده زیاد افراد از وسایل الکترونیکی در بروز یکنواختی و بی حوصلگی فرد نقش دارد، از طرفی مشکلات مختلفی که ممکن است فرد در محیط اطراف خود با آن‌ها درگیر باشد مانند سختگیری‌هایی که فرد در محیط زندگی و محل کار با آن‌ها مواجه می‌شود نیز می‌تواند در بروز و تشدید بی‌حوصلگی تأثیرگذار باشد».

کودکان هم مثل بزرگسالان بی‌حوصله می‌شوند

کریمی نداشتن تفریحات و فعالیت های مناسب و متنوع، سختگیری والدین و بیماری‌های مختلف مثل افسردگی در کودکان را عوامل بروز بی‌حوصلگی در کودکان می‌داند و می‌گوید: «کودکان دنبال این هستند که با بازی وقتشان را پر کنند؛ ازاین‌رو، بازی کردن و حضور در محیط‌های پرتحرک بهترین فعالیت مفیدی است که می‌تواند به تخلیه انرژی و پر کردن وقت کودکان کمک کند. محیط‌های کسل‌کننده و کم تحرک آرام آرام منجر به ایجاد بی‌حوصلگی یا رفتارهای پرخاشگرانه برای به دست آوردن توجه و نیاز به بازی در کودک می‌شود». به گفته کریمی، نوجوانان هم اغلب به دلیل تغییرات فیزیکی سن بلوغ دچار کسالت، بی‌انگیزگی و بی‌حوصلگی می‌شوند و این مسئله تا حدی طبیعی است، منتها والدین باید دقت کنند که اگر بی‌حوصلگی در حدی باشد که نوجوان دیگر از هیچ فعالیتی لذت نبرد، گوشه‌گیر شود، ارتباطاتش محدود شود و وقت زیادی را صرف استفاده از وسایل الکترونیکی کند، این پدیده دیگر طبیعی نیست و حتماً باید به متخصص مراجعه شود تا با توجه به‌شدت علائم و تشخیص دقیق به او کمک شود تا از این حالت خارج شود.

بی‌حوصلگی می‌تواند نشانه افسردگی باشد

بی‌حوصلگی و بی انگیزه بودن هم مثل بسیاری از پدیده‌های روانشناسی تک علیتی نیست که ما یک علت را برای ایجاد آن بیان کنیم بلکه عوامل مختلفی ممکن است در ایجاد بی‌حوصلگی نقش داشته باشد. به عقیده کریمی، یکی از علت‌های بی‌حوصلگی و کسالت ممکن است افسردگی باشد. بنابراین، یکی از ویژگی‌های افراد افسرده این است که حوصله و انگیزه برای انجام کاری و ارتباط با کسی را ندارند که اغلب تحت عنوان حوصله نداشتن یا بی‌حوصلگی از آن یاد می‌کنند. این روان‌درمانگر ادامه می دهد: «بی‌حوصلگی و افسردگی تأثیر متقابلی بر روی‌هم دارند یعنی ممکن است فردی افسرده و دارای ویژگی بی‌حوصلگی باشد یا ممکن است بی‌حوصلگی آرام‌آرام خلق فرد را کاهش دهد و او را دچار افسردگی کند».

چه زمانی بی‌حوصلگی نیاز به درمان دارد؟

کریمی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «بستگی به مدت‌زمان و شدت بی‌حوصلگی دارد. اگر فردی گهگاه و مدت‌زمان کوتاهی دچار این حالت می‌شود و شدت آن هم زیاد نباشد یعنی به راحتی بتواند به کارکردهای قبل برگردد مشکلی ندارد و فرد با توجه به راهکارهایی که توضیح خواهیم داد می‌تواند بی‌حوصلگی‌اش را برطرف کند. اما زمانی که فرد در ارتباطات خانوادگی، اجتماعی و کاری دچار مشکل شود و یکنواختی، عدم لذت بردن و بی‌انگیزگی در فرد تداوم داشته باشد، حتماً باید برای درمان اقدامات لازم را انجام دهد».

راهکارهایی برای خارج شدن از حالت بی‌حوصلگی

به گفته کریمی، قدم اول برای اینکه بتوانیم راهکارهای خوب و مفیدی به کار بگیریم که ما را به هدف اصلی‌مان یعنی خارج شدن از بی‌حوصلگی برساند، این است که علت‌های مختلفی که ممکن است منجر به بی‌حوصلگی فرد شود را بررسی کنیم، به این دلیل که تشخیص و آگاهی صحیح از علت ایجاد بی حوصلگی در فرد منجر به درمان موفقیت آمیز خواهد شد. توصیه ما به افراد این است که در مرحله اول بررسی های پزشکی انجام دهید تا توسط پزشک مشکل کم‌خونی، اختلالات هورمونی و غدد، کمبود ویتامین‌ها و... بررسی شود چراکه گاهی وجود این مشکلات در بدن می‌تواند منجر به بی‌حوصلگی شود. اما گاهی بدون وجود مشکل پزشکی ممکن است هر از گاهی احساس بی‌حوصلگی کنیم. کریمی می‌گوید: «در چنین مواردی به‌منظور رفع بی‌حوصلگی، راهکارهایی مثل افزایش فعالیت‌های بدنی و پیاده روی، تنظیم خواب و اشتها، گذاشتن اهداف واقع‌بینانه و متناسب با نیاز و استعدادها، توجه به خلق‌وخو، مدیریت استرس و تمرینات مدیتیشن، آموزش و تمرین مهارت‌های درون فردی و برون فردی برای مقابله سازنده با مشکلات، انعطاف‌پذیری و بازسازی افکار که شامل جلوگیری از بروز رفتارهای خودشکن و خود گویی‌های منفی است را تمرین کنید و چنانچه بی حوصلگی و کسالت فرد در حدی باشد که انگیزه انجام راهکارهای ارائه شده را نداشته باشد، توصیه ما این است که این اقدامات را به صورت تخصصی در کنار یک روان درمانگر به انجام برسانند».

مکث

هیولای میانبر به ناکجاآباد

وقتی از دنیای حقیقی فاصله می‌گیریم، می‌بینیم که موضوع درک حس جاماندگی و فردگرایی در فضای مجازی بیشتر به عینیت تبدیل می‌شود. وفور بلاگرهای مختلف در هر حوزه‌ای و تبلیغات بسیار سنگین سایت‌های شرطبندی در سال‌های اخیر دو نمونه عینی از روش‌های کاذب ثروت‌اندوزی بدون تخصص و بدون درک پارامتر «صبر» است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، درباره ریشه‌های گرایش جامعه به جذب ثروت در کوتاه‌مدت نوشت: «جامعه ایران از یک طرف به دلیل ویژگی‌های جوامع توده‌ای و از سوی دیگر به دلیل وجود روابط و مناسبات اجتماعی یک‌سویه، فاقد گروه‌های اجتماعی ساختارمند است بنابراین طبقات اجتماعی نیز به‌صورت پدیده‌ای متناقض‌نما درمی‌آید. نتیجه سخن آن که در جامعه ما قشربندی اجتماعی به دلیل موانع و تحولات اجتماعی ناموزن، روند پایدار و ساختارمند ندارد به این معنی که مثلا ما شاهد دهک‌هایی پایین‌دستی هستیم که اساسا نیازهای آنان با اقشار متوسط برابری می‌کند اما از منظر اقتصادی در وضعیت پایین‌دستی قرار دارند. پیامد چنین روندی این است که مرزهای طبقاتی مشخص و شفاف نداریم. وجود خودخواهی در ذات بشر (به‌عنوان یک اپیدمی روان‌شناختی) از اولین موارد معرفی انسان نوعی در میان نظریه‌پردازان اقتصادی است. بسیاری از جامعه‌شناسان نیز با مطرح‌کردن وجود انگیزه نفع شخصی در انسان‌ها و همراهی آن با نفع اجتماعی، انسانی عقلانی را تصویر کرده که تصمیم خودخواهانه طبیعی او منفعت اجتماعی را به دنبال دارد. پی‌ریزی اقتصاد خرد بدون فرض اثبات وضعیت مصرف‌کننده نوعی مطلوبیت‌خواه، امری ناممکن بود اما آیا در موضوعات اقتصادی که گروه، شرکت یا فردی تنها به دنبال رفع نیاز مالی خود و محقق نشدن منافع جمعی هستند، شاهد تحقق این نظریه از اقتصاد خرد هستیم؟ بعید است. در این میان تشکیل باندهای قدرت و نزدیک‌شدن آن به مراکز پولی ــ مالی حاصل از اراده یک فرد و القای من خودخواهانه وی بر یک گروه نیز مطرح است. افرادی که در قالب شرکت‌های جعلی سعی در جذب افراد طماع یا ناآگاه داشته‌اند، صورتی عینی از پیامد فردگرایی در حوزه اقتصادی است.

میل به میانبرزدن

اما فارغ از مساله فردیت در حوزه اقتصادی و اجتماعی، دخیل‌شدن حس «جاماندگی» از جامعه نیز شکل دیگری از میل به سرعت در ثروت‌اندوزی است. تکرار جمله «چرا که نه؟» یا «چرا من نه؟» به‌عنوان دو قوه اغواگرانه در طبقه متوسط و به‌خصوص در میان جوان ایرانی باعث شده تا با وجود مشاهده برخی تبعیض‌ها میان دهک‌های مختلف شهری (و حتی غیر شهری) دست به اقداماتی زده که موجب ایجاد راه‌های به ظاهر میانبر شود. اما با درک مساله فردگرایی اقتصادی و حس روانی جاماندگی باید اعتراف کرد که امروز دیگر پارامتر زمان برای نسل سوم و چهارم پس از انقلاب بسیار سریع‌تر از گذشته در نوسان است. جوان ایرانی گویی تکانه‌های عقربه‌های ساعت را سریع‌تر از آن چیزی که هستند می‌بینند. از این رو چه در حوزه فرهنگ و چه در حوزه اقتصاد، شهروندان سعی دارند تا مفاهیم یا حتی منافع را سریع‌تر از آن چیزی که قرار است به آن دست یابند حاصل کنند؛ به نوعی «چک تمام تصورات را زودتر نقد کنند». هجوم به عرصه‌هایی همچون بورس، بازار کریپتو و فارکس یکی دیگر از مصادیق درگیری جامعه‌شناختی شهروندان با موضوع سرعت در ثروت‌اندوزی است که اساسا خسارت‌های غیر قابل جبرانی را به وجود آورده است. در این وضعیت، هر شهروند بدون داشتن کمترین تخصص در موضوعات یادشده وارد بازارهایی می‌شود که مملو از ریسک‌های سرمایه‌گذاری و رندان ضعیف‌کش است.

جاماندگی مجازی

اما وقتی از دنیای حقیقی فاصله می‌گیریم، می‌بینیم که موضوع درک حس جاماندگی و فردگرایی در فضای مجازی بیشتر به عینیت تبدیل می‌شود. وفور بلاگرهای مختلف در هر حوزه‌ای و تبلیغات بسیار سنگین سایت‌های شرطبندی در سال‌های اخیر دو نمونه عینی از روش‌های کاذب ثروت‌اندوزی بدون تخصص و بدون درک پارامتر «صبر» است. فردی پرزرق‌وبرق در کنار انبوهی از نوشیدنی، کشیدنی و زنان و دخترانی در خودروهای لیموزین، همان چیزهایی است که فالوئر هر روز صبح می‌بیند و به امید شبیه‌شدن به آن، شب را به صبح می‌رساند. در این میان اعتماد کاذب به‌وجودآمده میان فالوئر و شاخ مجازی، خوراک اصلی و ترغیب‌کننده برای ورود فرد به سایت معرفی‌شده توسط شاخ مجازی است. البته اثرگذاری پارامترهای اغواکننده عموما به دلیل هویت ساختارشکنانه تبلیغی آنهاست.

بت‌ها چطور اثرگذار می‌شوند؟

شاخ‌ها پس از جذب مخاطب به‌وسیله ایجاد فضای بصری حاصل از فکاهی و جنسیت‌زدگی، در گام اول، با ترغیب مخاطبان برای ورود به حوزه شرطبندی فوتبالی آن هم در میان استوری‌های خود، موج گسترده‌ای را در ابتدای سال ۱۳۹۳ آغاز کردند که به مرور پای این تبلیغات از استوری‌های چند ساعته به بستر ویدئوهای همیشگی در صفحات مختلف تبدیل شد. این تحرکات زنجیره‌ای پس از یک سال و در اواسط سال ۱۳۹۴ به سمت و سوی آشنایی مخاطبان با برخی بازی‌های قمارگونه نزدیک شد و در نهایت رشد قارچ‌گونه سایت‌های شرطبندی یا بت‌ها کلید خورد. اولین ملاقات کاربران با سایت‌های شرطبندی درست مصداق حضور یک گردشگر در تالار اصلی کازینو یکی از هتل‌های لاس‌وگاس است. با این تفاوت که بسیاری از گردشگران از عاقبت قمار خود در لاس‌وگاس آگاهند اما کاربران اینترنتی گمان می‌کنند که گنجی نهان‌شده در بت، خواهان حضور آنان است. با ورود به سایت‌های بت اولین نمای قابل توجه از آن انتشار شعارهای پوشالی پولدارشدن یک‌شبه، مقاومت و استقامت و تغییر زندگی است؛ مساله‌ای که با فراگیرشدن ایده‌های تجاری همچون «قورباغه‌ات را قورت بده»، «لطفا گوسفند نباشید»، «راز» و «تکنولوژی ذهن»، گویا پیشتر جایی در ذهن مردم باز کرده است. به این ترتیب مساله تغییر وضعیت زندگی فعلی کاربر به‌عنوان نخستین هدف‌گذاری تبلیغی سایت‌های بت مد نظر خواهد بود.

چه باید کرد؟

با درک موضوع یادشده در دو شکل حقیقی و مجازی باید عنوان کرد که در صورت ریل‌گذاری صحیح مسئولان در برابر نسل جوان، چه در دوره پسافارغ‌التحصیلی و چه در دوره‌های ایجاد تخصص برای جوانان شاید درک بهتری از موضوع ثروت‌اندوزی حاصل شود. اساسا کسب روزی و ارتقای سطح رفاهی زندگی نه در فرهنگ ایرانی و نه در آموزه‌های اسلامی هرگز مذمت نشده و تنها به برخی موضوعات حقوقی میان شهروندان و جامعه تأکید شده است اما متأسفانه راه‌های به ظاهر سریع‌تر جذب ثروت نشان داده‌اند که تقید خاصی به موضوع حقوق شهروند بر جامعه و جامعه بر شهروند ندارند و در نهایت با گسترده‌سازی فضاهای پرمخاطره به‌ظاهر سودآور، اندک سرمایه طبقه متوسط یا پایین‌دستی را هدف گرفته‌اند.

قابل توجه

انزوای اجتماعی احتمال زوال عقل را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که حفظ ارتباط با دیگران ممکن است به محافظت از مغز در برابر افزایش سن کمک کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه نشان داد که انزوای اجتماعی، نه تنهایی، می‌تواند باعث تغییراتی در برخی ساختارهای مغزی شود و خطر ابتلاء به زوال عقل را افزایش دهد. به گفته محققان بریتانیایی، یافته‌ها نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی می‌تواند به عنوان پیش بینی کننده خطر زوال عقل استفاده شود. ادموند رولز- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه وارویک بریتانیا، می‌گوید: «بین انزوای اجتماعی، که حالتی عینی از ارتباطات اجتماعی پایین است، و تنهایی، که انزوای اجتماعی ذهنی است، تفاوت وجود دارد. هر دو خطراتی برای سلامتی دارند، اما ما نشان دادیم که این انزوای اجتماعی است، نه احساس تنهایی، که یک عامل خطر مستقل برای زوال عقل در سنین بالاتر است». برای این مطالعه، محققان داده‌های تصویربرداری از مغز بیش از ۳۰هزارنفر در بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند افرادی که از نظر اجتماعی منزوی بودند، حجم کمتری از ماده خاکستری در مناطق مغز مرتبط با حافظه و یادگیری داشتند. بر اساس این مطالعه، افراد منزوی از نظر اجتماعی ۲۶درصد بیشتر با احتمال ابتلاء به زوال عقل روبرو هستند. ارتباط بین انزوای اجتماعی و زوال عقل در افراد بالای ۶۰سال قوی‌ترین بود.

اشاره

وابستگی به اینترنت ما را به کجا می‌برد؟

روند وابستگی و اعتیاد به اینترنت باعث شده است که امروزه کمتر احساس نیازی به مطالعه وجود داشته باشد و به این ترتیب عمق دانش و آگاهی افراد کمتر و کمتر شده و کتاب‌ها و کتابخانه‌ها بیشتر نقش تزئینی پیدا کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، این روزها اینترنت تمام روزمرگی‌های ما را بلعیده و تحت تأثیر قرار داده است. ما دیگر نمی‌توانیم بدون اینترنت -مثل گذشته- زندگی کنیم و کاملا به آن وابسته شده‌ایم. این موضوعی است که به دغدغه بسیاری از کارشناسان تبدیل شده و آنها را به فکر واداشته است که این فرآیند وابستگی به اینترنت چطور مغز، ذهن و هر چیز دیگری در ما را به تدریج تغییر می‌دهد.

«جاستین ای.اچ اسمیت»، استاد تاریخ و فلسفه علم در دانشگاه پاریس، یکی از این افراد دغدغه‌مند است که فکر می‌کند استفاده از اینترنت همان چیزی نیست که به نظر می‌رسد. او دیدگاه‌هایش در این زمینه را در کتاب‌های «بی‌خردی: تاریخ سمت تاریک تدبیر»، «فیلسوف: تاریخ در شش وجه» و «ماشین‌های مقدس: لایب‌نیتز (فیلسوف آلمانی) و علوم زیستی» مکتوب کرده است. در همین راستا اسمیت به عنوان کسی که سال‌هاست در این زمینه غور و مطالعه کرده، بعضی از مهم‌ترین رویکردها درباره وابستگی به اینترنت را مطرح کرده است: رویکردهایی که در کتاب جدیدش «اینترنت همان چیزی نیست که فکر می‌کنید: یک تاریخ، یک فلسفه، یک هشدار» به تفصیل بررسی کرده است.

اینترنت همان چیزی نیست که فکر می‌کنید

البته که اینترنت چیزهای زیادی را دربرمی‌گیرد: صورت‌حساب‌های‌مان را در آن پرداخت می‌کنیم، می‌توانیم از طریق تلسکوپ‌های ناسا به سیارات دوردست نگاه کنیم. اما اینها همان بخشی نیستند که مورد نظر جاستین اسمیت است. او درباره بخشی از اینترنت صحبت می‌کند که ما از آن در زندگی روزمره‌مان استفاده می‌کنیم: بخشی که سیستم‌های پاداشی دوپامین را در خودش دارد و منجر به اعتیاد و وابستگی شدید می‌شود. صحبت از شبکه‌های رسانه‌های اجتماعی است که واقعا در جایگاهی نیستند که برای درک عمیق‌تر مسائل به سراغ‌شان برویم و مباحث را در جایی به اشتراک بگذاریم که آگهی‌دهندگان در آن حضوری پررنگ دارند. اینترنت تنها یک شبیه‌سازی از فضای نامشخص مشورتی و ژرف‌اندیشی برای پیگیری چیزی است مانند آنچه «یورگن هابرماس» فیلسوف آلمانی آن را «دموکراسی مشورتی» می‌نامد. در واقع ممکن است بگویید که توییتر جایی برای تعمق و تبادل نظر منطقی و درست است اما بسیار شبیه به سریال «اتومبیل‌دزدی بزرگ» است که سعی داشتند خودروهای دزدی را بفروشند. توییتر در واقع به نوعی یک بازی ویدئویی با تم مشورتی است و می‌توان گفت دیگر شبکه‌های اجتماعی هم همین الگو را دنبال می‌کنند. با این حال تا زمانی که شبکه‌های اجتماعی خصوصی تنها بازی‌های موجود باشند راه دیگری برای مشورت و تعمق در مسائل وجود ندارد. در چنین شرایطی دموکراسی به طور جدی مورد تهدید است و به همین خاطر باید خیلی محتاط باشیم.

مواجهه با جامعه مدنی

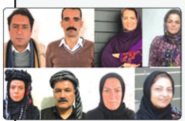
مسیر رویایی که یک جامعه دنبال می‌کند و در آن صلح، تسلط و رواج مشورت عقلانی حاکم است، طولانی خواهد بود: بسیار طولانی‌تر از آنچه فکر می‌کنیم. به عقیده جاستین اسمیت این مسیر از دهه ۱۶۷۰ آغاز شده و در دهه ۲۰۱۰ به پایان رسیده است. تقریبا در سال ۱۶۷۸ بود که «ویلهلم لایبنیتز» یک الگوی عملی از آنچه را توسعه داد که او «موتور محاسبه» می‌نامید: یک دستگاه مکانیکی با چرخ‌دنده، گرم‌ها و ابزارهای دیگری که برای انجام هر محاسبه‌ای مناسب بودند. ممکن است فکر کنید که این دستگاه از یک کامپیوتر فاصله زیاد دارد، اما لایبنیتز متوجه شد که هر چیزی که بتواند محاسبات پیچیده را انجام بدهد، می‌تواند محاسبات صفر و یکی را هم انجام بدهد. پس او به این نتیجه رسید که دستگاه اختراعی او تمام کارهایی را که یک کامپیوتر انجام می‌دهد می‌تواند انجام دهد: دو ماشینی که از هم فاصله داشتند، اما ممکن بود در آینده‌ای نه چندان دور در شبکه‌ای واحد با هم کار کنند. جاستین اسمیت امتداد این رویا را از دهه ۱۹۹۰ به خاطر می‌آورد: زمانی که مردم هنوز درباره ماهیت کاربر اینترنت صحبت می‌کردند: کسی که بتواند در یک مشارکت دموکراتیک، به خاطر اینترنت فعالیتی موثرتر داشته باشد و در سال ۲۰۱۱ و نخستین لحظات امیدوارکننده بهار عربی، افراد داشتند درباره این موضوع صحبت می کردند که توییتر موتور بزرگ تغییر دموکراتیک در خاورمیانه است. اما اسمیت می‌گوید که سال ۲۰۱۱ را به‌عنوان نخستین لحظات واضح فروپاشی این رویا می‌بیند: رویایی با عمر قرن‌ها. این همان زمانی بود که انقلاب‌های بهار عربی به خشونت و خونریزی رسیده بودند و همزمان اتفاقات مهم دیگری در حال رخ دادن بودند. همان زمان بود که اسمیت متوجه شد در نیوزفید فیسبوکش دیگر خبری از اخبار تلخی نبود که اطرافیانش روایت می‌کردند. در واقع در نیوزفید این شبکه اجتماعی، بر اساس الگوریتم‌های از پیش تعیین‌شده و سری، پست‌های مشخصی در اولویت قرار می‌گرفتند. با این اوصاف بود که درد و زخم‌هایی که مردم در کشورهای عربی داشتند تحمل می‌کردند دیگر در اولویت قرار نداشتند و کمتر و کمتر دیده می‌شدند: موضوعی که اصل دموکراسی در شبکه‌های اجتماعی و البته جوامع مدنی را نشانه می‌رفت.

اینترنت: یک ایده قدیمی و اعتیادآور

اینترنت بر اساس ایده‌ای شکل گرفت که قدمت آن به دهه‌ها قبل بازمی‌گردد. با این حال تاریخ اینترنت پر از تحولاتی است که سال‌های سال اتفاق افتاده‌اند. واقعیت این است که شبکه‌ای از کابل‌های مرتبط به شکل‌گیری شبکه‌های مخابراتی فعلی کمک کردند و باعث شدند که ارتباطات ضروری و بااهمیت برقرار شوند. فرآیندی که از طبیعت الهام گرفته شد و همچنان هم در حال رشد و توسعه است. در واقع بسیاری از نظریه‌پردازان معتقدند که انقلاب اطلاعاتی و صنعتی تقریبا همزمان و در اوایل قرن بیستم شکل گرفتند و از همین روست که سال‌های این قرن را متمایز می‌کند. هر چند انقلاب صنعتی کمی زودتر شکل گرفت، اما با ماشینی‌شدن زندگی مردم جهان، نیاز به پردازش داده‌ها هم بیشتر و بیشتر شد تا به این ترتیب مقدمات انقلاب اطلاعاتی هم فراهم شود. حالا دیگر باید بپذیریم که ما به‌طور کامل به اینترنت وابسته‌ایم و همین جریان است که همه چیز را دارد تغییر می‌دهد. به عنوان مثال ویکیپدیا ابزارهای شناختی مغز ما را بازآفرینی کرده است؛ به‌طوری که انگار حس کنجکاوی ما از نو شکل گرفته و حساسیت‌های ما باز تعریف شده‌اند. در واقع به همین خاطر است که این روزها بلافاصله بعد از آنکه سوال و ابهامی در ذهن‌مان شکل می‌گیرد، به سراغ این مرجع آنلاین می‌رویم و اتفاقا اغلب هم به پاسخی نسبتا قانع‌کننده و معقول می‌رسیم. اما کافی است کمی با عمق بیشتر به این فرآیند نگاه کنیم تا متوجه بشویم که ویکیپدیا یا ابزارهای مشابه آن تنها می‌توانند نقش مرجعی برای رسیدن به ساده‌ترین و سریع‌ترین پاسخ‌ها باشند و نمی‌توانند کمک چندانی برای ریشه‌یابی و ژرف‌اندیشی‌ها باشند. بعضی از کارشناسان این جریان را با ورود رسانه‌های چاپی به زندگی روزمره مردم مقایسه می‌کنند که باعث می‌شد آنها به خاطر دسترسی به اخبار و گزارش‌های مکتوب، احساس کنند که همه چیز را می‌دانند و با همین احساس دیگر چندان تمایلی به مداقه در موضوعی را نداشته باشند. جاستین اسمیت با این استدلال تاکید می‌کند که این روند وابستگی و اعتیاد به اینترنت باعث شده است که امروزه کمتر احساس نیازی به مطالعه وجود داشته باشد و به این ترتیب عمق دانش و آگاهی افراد کمتر و کمتر شده و کتاب‌ها و کتابخانه‌ها بیشتر نقش تزئینی پیدا کنند.

خبر کوتاه

فیلم سینمایی سرگل به مرحله تولید رسید



فیلم سینمایی سرگل به نویسندگی و کارگردانی محمود ساعی در حال تولید است. مشخصات کامل آن را می‌توانید در ادامه بخوانید.
نویسنده و کارگردان: محمود ساعی
مشاور کارگردان: شهرام مقصودی
تهیه کنندگان: محمودساعی/لقمان ارشادی
بازیگران: فریبا مرتضوی، لقمان ارشادی، فرهاد محمدی، فروزان امینی، خدیجه (ماری) عظیمی، معصومه یوسفی، مینا یوسفی، قادر شمسی، ناصر میرزایی، صلاح شریفی، میلاد شریفی و محمود ساعی
تصویربردار: جلال مجیدی، صدابردار: معراج سلیمانی اصل، دستیار صدا: محمدرضا مرادی، طراح گریم: مونا السادات طباطبائی، مجری گریم: محسن واحدی، دستیار کارگردان: ناصر میرزایی، منشی صحنه: مینا یوسفی، مدیر تولید: امیر ساعدی، نورپرداز و دستیار یک تصویر: فرزین حمه پور، دستیار دوم تصویر: امیررضا ساعی، طراح صحنه و لباس: محمود ساعی، مدیر تدارکات: عادل شاد، تدارکات: محمد شاد.

رسانه چه خبر

۲۱ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه روز گذشته تزریق شده است

وبدا: براساس اعلام آخرین آمار، در شبانه‌روز گذشته ۲۱هزار و ۷۳۶ دوز واکسن کرونا ترزیق شده است. تا کنون ۶۴ میلیون و ۵۸۵ هزار و ۲۸۰ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۹۱۷هزار و ۸۴۳ نفر دوز دوم و ۲۷ میلیون و ۶۳۰ هزار و ۹۰۲ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۱۳۴ هزار و ۲۵ دوز رسید. در شبانه روز گذشته ۲۱هزار و ۷۳۶ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

۴۶ میلیون نفر ایرانی تحت پوشش بیمه‌سلامت‌هستند

فارس: مدیرعامل بیمه سلامت از پوشش بیمه سلامت ۴۶ میلیون ایرانی خبر داد. محمد مهدی ناصحی- مدیرعامل بیمه سلامت در همایش ملی پرستاری جامعه‌نگر، با اشاره به اهمیت فعالیت پرستاران گفت: ماهمه اقشار جامعه را تحت پوشش داریم و نزدیک به ۴۶ میلیون نفر را تحت پوشش بیمه سلامت داریم. وی ادامه داد: در پوشش بیمه ای جزو ۵۰ کشور دنیا هستیم و توانستیم ۵ میلیون نفر را رایگان بیمه کنیم و سه دهک پایین جامعه هزینه بستری را ۹۵ درصد رایگان کردیم و در بخش سرپایی به ۸۰درصد رساندیم. مدیرعامل بیمه سلامت بیان کرد: اولین کشور منطقه در جمعیت تحت پوشش بیمه ای هستیم؛ ضمن اینکه ۵ هزارمیلیارد تومان بودجه برای بیماران صعب‌العلاج در نظر گرفتیم. ناصحی یادآور شد: در برنامه ما این است که ۷۰ درصد هزینه خدمات مراقبت در منزل تحت پوشش بیمه سلامت قرار گیرد. وی از تحت پوشش بیمه ای قرار دادن کاشت حلزون و بیشتر داروهای بیماران دیابتی بیماران صعب‌العلاج توسط بیمه سلامت خبر داد.

بهترین زمان ورزش برای مردان و زنان متفاوت است

هلث لاین: در یک مطالعه کوچک محققان بررسی کردند که چگونه بدن زنان و مردان به ورزش در ساعات مختلف روز واکنش نشان دادند. محققان دانشگاه ایالتی آریزونا و دانشگاه ایالتی کالیفرنیا بیش از ۱۲ هفته، اثرات یک برنامه آموزشی متنوع متشکل از تمارین کششی، مقاومتی، و استقامتی را با همان حجم آموزش نسبی مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. این مطالعه شامل ۳۰ زن و ۲۶ مرد در رده سنی ۲۵ تا ۵۵ سال بود که سابقه مستقر در ورزش منظم داشتند. محققان می گویند زنان در ساعات صبحگاهی چربی بیشتری می‌سوزانند، در حالی که مردان در شب چربی سوزی بیشتری دارند. این مطالعه می گوید زنان با هدف بهبود فشار خون نیز با ورزش در صبح نتایج بهتری می‌گیرند. یک گروه به مدت یک ساعت بین ساعت ۶:۳۰ و ۸:۳۰ صبح ورزش کردند، در حالی که گروه دیگر همان روال تمرین را بین ساعت ۶ تا ۸ عصر انجام دادند. محققان دریافتند، در بین زنان، ورزش صبحگاهی باعث کاهش چربی و فشار خون می‌شود، در حالی که ورزش عصر گاهی باعث افزایش عملکرد عضلانی می‌شود. در گروه مردان، ورزش عصر باعث افزایش اکسیاسیون چربی و کاهش فشار خون سیستولیک و خستگی می‌شود. در این مطالعه آمده است: «ورزش صبحگاهی در زنان باعث از بین رفتن چربی کل و شکم می‌شود، فشار خون را کاهش می‌دهد و قدرت عضلات تحتانی بدن را افزایش می‌دهد. ورزش عصر گاهی به شدت قدرت، مقاومت و استقامت عضلات بالای بدن را افزایش می‌دهد و باعث افزایش روحیه کلی در مردان می‌شود». برای آقایان، قدرت بعد از ورزش صبح و عصر افزایش می‌یابد، اما ورزش عصر گاهی با کاهش فشار خون و خستگی، فواید بیشتری به همراه داشت و باعث تحریک اکسایش چربی در مقایسه با ورزش اول صبح می‌شود.