

تکنولوژی بد نیست اما...

استفاده از تلفن همراه، چت کردن آنلاین و اشکال دیگر روابط مجازی بد نیست اما اگر منجر به انزوای فردی و احساس تنهایی شود زندگی را سخت تر می کند

بر خلاف گذشته که ارتباطات به صورت رودررو بود، در جامعه امروز اکثر ارتباطات از طریق صفحه تلویزیون، کامپیوتر یا تلفن همراه صورت می گیرد و تکنولوژی موجب تنهایی انسان ها شده است. این در حالی است که در چند دهه گذشته، تنهایی به اتفاقی متداول تبدیل شده و نوعی کورگورانه از انزوا را با وجود شلوغ بودن محیط از آدم های مختلف رقم زده است. این در حالی است که انسان ها به طور ژنتیک از روابط معنادار با انسان های واقعی ارضا می شوند و در نتیجه از طریق این روابط فواید بسیاری به دست می آورند. به عنوان مثال، نوزادانی که بیشتر بغل می شوند، با بالا رفتن سن، رشد عضلانی بهتری داشته و سالم تر از بچه هایی خواهند بود که تماس فیزیکی کمی با آنها برقرار می شود. نمونه دیگر را در کسانی می توانیم ببینیم که دوستان زیادی دور و اطراف خود دارند. این افراد معمولاً شادتر و سالم تر هستند و بیشتر از افراد تنها عمر می کنند. واقعیت این است که رابطه انسانی واقعی چیزی است که موجب تکامل می شود و بدون آن بدن و زندگی کم کم رو به نابودی می رود. اما در زندگی مدرن امروز چیزی متفاوت از چنین شرایطی رقم خورده است.

نزدیک اما دور

انجمن خانواده و اینترنت در این باره اعلام کرد: تکنولوژی ارتباط جهانی را فراهم کرده اما به طور متناقضی روابط انسانی را کاهش داده است. نمونه آن در خانواده ها قابل مشاهده است که در گذشته کنار هم می نشستند، شام می خوردند و حرف می زدند اما امروز مقابل تلویزیون می نشینند، سرشان در گوشی های همراه فرو رفته و زمان غذا خوردن شان هم به تنهایی می گذرد. تنهایی خودخواسته اما این روزها فقط به زمان شام محدود نمی شود، هر کدام از اعضای خانواده در نهایت پی کار خود می رود.

ارتباط فقط غیر حضوری

خانواده های این روزها اگر حرف هم بزنند معمولاً سطحی و بی اهمیت است و حتی افراد در همین زمان هم چشم شان را از گوشی های همراه بر نمی دارند. اتفاق بدتر اما جایی است که جواب حرف زدن یکی از اعضای خانواده، با یک «هیس!» همراه شود. نتیجه حباب تکنولوژی این است که مردم ارتباط رودررو کمیتری پیدا کرده و ارتباطات آنها معمولاً غیر حضوری از طریق وسایلی مثل کامپیوتر و تلفن برقرار می شود.

نیازهایی که برآورده نمی شود

تکنولوژی امروز به ما این امکان را می دهد که با آدم های مختلف در سراسر جهان ارتباط داشته باشیم اما در واقعیت با هر میزان دوست در شبکه های اجتماعی هیچ یک معنای روابط واقعی را ندارند و تنهایی آدم ها به قوت خود باقی است. افراد از تکنولوژی به عنوان راهی برای پرت کردن حواس خودشان از احساسات شان استفاده می کنند و شاید در کوتاه مدت احساس شادی کنند اما در آخر این وسیله موجب خستگی آنها می شود زیرا نیازهای واقعی آنها را به طور کافی برآورده نمی کند.

ضعف مهارت های ارتباطی

نکته مهم اینجاست که وابستگی به گوشی های همراه و طولانی شدن انزوا و تنهایی به تدریج دردناک می شود و فرد را دچار افسردگی می کند. این در حالی است که در حرف زدن آنلاین هم استفاده از زبان بدن، لحن صدا و تماس چشمی وجود ندارد، در نتیجه مهارت های ارتباطی افراد هم ضعیف تر می شود که روابط معنادار و طولانی مدت در دنیای واقعی را دشوار می کند. از سوی دیگر با مشکلاتی که در بیان کلامی پیام برای فرد ایجاد می شود او دیگر حرف های دیگران را درک نمی کند و نمی تواند اشارات غیر کلامی را متوجه شود.

چه باید کرد؟

البته پیش از این مسئله که «چطور با تنهایی مقابله کنید» با بد به این نکته توجه داشت که تکنولوژی در نوع خود چیز بدی نیست و اینکه چطور از آن استفاده می شود خوب یا بد بودن آن را تعیین می کند. با تلفن حرف زدن، چت کردن آنلاین و اشکال دیگر روابط مجازی را نباید محکوم کرد اما اگر تکنولوژی به عنوان یک منحرف کننده حواس استفاده شود و عمده ارتباطات افراد را به خود اختصاص دهد، آن وقت سلامت ذهنی و جسمی به اضافه زندگی اجتماعی به شدت تأثیر خواهد گرفت. بنابراین احساس تان را تشخیص دهید. تصمیم بگیرید که چرا احساس تنهایی می کنید یا دلیل اینکه دوستان زیاد یا عشقی در زندگی تان ندارد چیست؟

این نکته مهمی است که بدانید آیا این تنهایی ناشی از وابستگی شما به فضا و ارتباط مجازی است یا خیر. برای تغییر احساس تان چیزی پیدا کنید. اگر می خواهید دوستانی تازه پیدا کنید، باید برای آن تلاش کنید. این یعنی تا می توانید با افراد مختلف ارتباط بگیرید و با آنها به دوستی در روابطی صمیمی و نزدیک بسازید و فعالیت هایی را که از آن لذت می برید در کنار هم انجام دهید.

زمان را مدیریت کنید

همچنین توجه کنید که هر چه زمان بیشتری را صرف ساختن روابط مجازی کنید، ایجاد ارتباط معنادار واقعی برایتان دشوار تر خواهد شد. این ناتوانی در ایجاد رابطه، هم احساس دردناک تنهایی تان را تقویت می کند هم خستگی و کلافگی و در نهایت افسردگی را برایتان رقم می زند.

پس یکی از راهکارهای دیگر هم متعادل کردن میزان استفاده از تلفن های همراه است چون ارزشمندترین سرمایه انسان ها زمان و تمرکز است که عمدتاً توسط گوشی های هوشمند و همراه مورد حمله قرار می گیرد. به همین دلیل یکی از دغدغه ها، مدیریت زمان مخصوصاً در کنترل میزان استفاده از گوشی و تبلت است چون نیاز است مدت زمان استفاده از گوشی و اینترنت کنترل شود تا انجام کارهای مهم دیگر هم محقق شود.

نگاه ارزش افزوده به تلفن همراه

دکتر سعید مدرسی، کارشناس مسائل تربیتی و سواد رسانه ای در باره استفاده متعادل از تلفن همراه می گویند: «اگر من ۲۴ ساعت خود را به درستی تنظیم کنم باید بدانم که مصرف رسانه ای چقدر باید از من زمان بگیرد، اگر این نگاه را داشته باشم مدت زمان منطقی را پیدا خواهم کرد و مسئولانه و با نگاه ارزش افزوده از تلفن همراه و تکنولوژی وقت مان را پر خواهیم کرد.»

او نقش والدین در کاهش مصرف استفاده از گوشی همراه در کودکان را دارای اهمیت می داند و تأکید می کند: «شما می توانید به راحتی، فرزندان را با ایجاد محدودیت ها و قوانین استفاده، آموزش و نظارت مناسب نسبت به تأثیرات منفی تلفن همراه ایمن کنید. البته قبل از آن باید خودتان را با استفاده متعادل از فضای مجازی و تلفن همراه تربیت کنید تا بتوانید الگوی مناسبی هم برای فرزندان باشید.»

آینده ای تنها؟

حالا تصور کنید که اگر روند ارتباطات کور را به سوی آینده طرح ریزی و فرض کنیم که این روند ادامه پیدا کند، در ۲۰ تا ۳۰ سال آینده به سمت چه نوع جامعه ای پیش خواهیم رفت؟ اگر نسل جدید بیشترین زمان خود را به تماشای تلویزیون و گذران زمان در گوشی های موبایل صرف کنند، چطور می توانند در آینده که بزرگ تر شدند ارتباط درست برقرار کنند؟ و اگر نتوانند ارتباط درست برقرار کنند، چطور می توانند با انسان ها روابط معنادار و طولانی مدت داشته باشند؟