

سونامی فناوری!

رفتم لبیتات بخرم، صاحب فروشگاه
گفت که می‌توانید از سایت ما دیدن
فرمایید! شاخ در آوردم! یعنی فناوری به
بالای های خودمان هم رسیده؟! البته این
خیلی خوب است؛ همان‌طور که پیامک
از بانک‌ها می‌آید یا قبضه‌های تلفن
همراه و بقیه موارد مصرفی. اما بیاییم به
روی دیگر سکه نیز نگاه کنیم.



چرا امروز این کارها را می‌کنند!
موارد طنز‌آمیزی هم قابل مطرح کردن
هستند. اینکه وقتی صدای زنگ تلفن همراه
بلند می‌شود همه دست به جیب می‌شوند تا
جواب بدهند. یا جالب‌تر اینکه با تلفن همراه
فرد را خبر می‌کنند که برای غذا خوردن، از
اتاقش سر سفره بیاید! واقعاً خنده‌دار است.
اما تأسف‌آور! کلیپی در این مورد دیدم که
کودکی را در حال استفاده از تلفن همراه و
اینترنت نشان می‌داد. او همین‌طور که بزرگ
می‌شد، هم از نظر ساختار بدنی به آدمی
خمیده و کسل، و هم از نظر روان‌شناسی
به فردی معتقد به تمام معنا تبدیل می‌شد.

**فناوری طاعون ارتباطات
اجتماعی، عاطفی و هیجانی**
پیدایش محصولات متنوع فناوری به خودی
خود یکی از بهترین اتفاق‌های دو قرن اخیر
است؛ رایانه، تلفن همراه، ماهواره و خیلی
موارد دیگر که شاید ما در کشورمان تجربه
نمی‌کنیم. اما این اشکال بسیار بزرگ را دارد
که روابط میان فردی را محدود می‌کند.
انسان موجودی اجتماعی است و نه تنها!
ارتباطات میان فردی ویژگی‌های عاطفی-

روی دیگر سکه
فناوری به خودی خود خوب و مفید است.
آمار کیفیت زندگی و طول عمر نشان
می‌دهد که پیشرفت علم به انسان‌ها کمک
کرده‌است. اما این صحنه را تجسم کنید که
طمئن‌هستم خیلی از شما بارها تجربه
کرداید: وارد کلاس می‌شوید و می‌بینید
بیشتر افراد سرشان خم شده و دارند با
گوشی تلفن همراه کار می‌کنند. یا اینکه
در یک مهمانی نشسته‌اید و تعدادی
دارند صحبت می‌کنند. حوصله‌تان که سر
می‌رود به یاد گوشی تلفن همراه می‌افتد.
وای به روزی که شارژ باتری گوشی‌تان
تمام شده باشد و یا اینکه برق برودا!

چند روز پیش یکی از بچه‌های
فamilی که هشت سال دارد و زمان
زیادی را مخصوصاً در تابستان به
بازی‌های تلفن همراه یا «تبلت»
می‌گذراند، را دیدم که حدود دو
 ساعت در یک مجلس بود. آرام
و قرار نداشت و از دیوار راست
بالا می‌رفت. دهان پدر و مادرش
باز مانده بود. می‌گفتند بیشتر موافع
آرام است و با تبلت بازی می‌کند. نمی‌دانیم



عارض جسمانی

کمر خمیده، درد گردن که اگر پیش رفته شود به آرتروز گردن تبدیل خواهد شد، شکم چاق شده، پوست کدر و بی روح، چشمان خسته و قرمز شده، رنگ روی پریده، بی حوصلگی، بی قراری و اضطراب، در خود فرو رفتن و تنهایی را به جای حضور در جمیع ترجیح دادن، و خیلی موارد دیگر، نتیجه کار مداوم و بی برنامه با ابزارهای ارتباطی، مخصوصاً تلفن همراه، تبلت و رایانه است.



مخصوصاً برای مبارزه با اعتیاد به فناوری باید برنامه ریزی کنیم. در زمانهایی حتماً تلفن همراه خود را خاموش کنیم و بینه به خانواده در این مورد اطلاع دهیم که نگران نشوند. برای استفاده از اتفاقهای گفت و گو (چ رومهای خودمن!) حتماً زمان بندی داشته باشیم.

گرچه صحبت کردن با دیگران لذت بخش است، زیرا شما دارید دوران جدیدی، یعنی نوجوانی را تجربه می کنید، اما این فقط ظاهر داستان است. گاهی باید در برابر امیال و گرایش های غریزی، براساس مبنای عقل و شریعت، کنترل و مدیریت درونی داشت. این مثل زمانی است که تازه راه رفتن را یاد گرفته بودید. به هر قیمتی می خواستید چندین بار امتحان کنید. یا هر مهارت جدیدی را که یاد می گیرید، چون برایتان جدید است مایلید تکرارش کنید تا وقتی که برایتان یکنواخت شود. بنابراین بمهترین راه داشتن برنامه برای استفاده از فناوری است. حتی ابزارهای برقی مثل کتری برقی نیز باید با برنامه مورد استفاده قرار گیرند. پس باییم فناوری را در دست بگیریم، نه اینکه اسیر آن شویم.

شود. چند روز پیش سرمیز غذا یک کودک ۶ ساله تبلت رویه روی صورتش بود و حتی وقتی مادرش غذا دهانش می گذاشت حواسش نبود که غذا وارد دهانش می شود یا بینی اش!! به علاوه برای ما بزرگترها این خطر وجود دارد که اعتیاد به سایتهاي جذاب ویژه ای پیدا کنیم یا حتی بازی های آنلاین خمارمان کنند! این نکته را هم همیشه به یاد داشته باشید که مغزور نشود و بگویید برای من پیش نمی آیدا من فرد مختصصی را می شناسم که درگیر اعتیاد شده و در حال حاضر ده سال است نمی تواند به گفته خودش از این باتلاق رها شود. تمام راه را به کمک همکاران، دوستان و خانواده برای ترک اعتیاد امتحان کرده، اما همچنان درگیر است! همه ما با همه قابلیتها و توانایی هایی که داریم، یک قسمت از دستورات معجزی هدایتمان می کند و در مورد اعتیاد این قسمت مغز را، یعنی مسیر پاداش ده راه، نباید فراموش کنیم.

امداد و نجات

چه برای خودمان و چه برای کودکان بهترین راهکار برنامه داشتن برای زندگی است.

هیجانی و اجتماعی را آموزش می دهند. اینکه خوش حالی، غم یا خشم افراد را بشناسیم و نسبت به آن واکنش مناسب ابراز کنیم، از طریق دیدار رو در رو آموخته می شود. متأسفانه فناوری این هم حسی و همدلی را از ما گرفته است! شما از طریق گفت و گوی ویدیویی می توانید صورت طرف مقابل را بینید، اما سرمای بدن یا عرق کف دست را نمی بینید. فشردن دستها به عنوان نشانه ای از ابراز محبت و احترام است و این را هم تا وقتی که رو در رو نباشیم، نمی توانیم درک کنیم. به احتمال زیاد چند وقت دیگر بچه های ما شاید به سبب ارتباطات با اقوام و آشنايان از راه دور، هوش هیجانی پایینی نشان دهند. این یعنی دیگر نمی فهمند غم یعنی چه و غمگینی چه علائمی دارد. متوجه تخواهند شد روش های ابراز عشق و محبت چگونه خواهد بود! خشم را فقط براساس احساس درونی درک خواهند کرد و نمی فهمند وقتی فردی کلافه است، این حالت او می تواند یکی از نشانه های خشم باشد.

نکته مهم درباره استفاده از تلفن همراه و تبلت این است که امکان دارد اعتیاد ایجاد