

خاطرات جالب ۵ نوجوان از روز هایی که برای شرکت در یک آزمایش اجتماعی نباید به شبکه های اجتماعی سر می زدند

## زندگی بدون گوشی، شادتر و پربازده تر اما غیر ممکن!

حدود یک ساعت در محدود یک ساعت ۲ هفته روزه

در همان لحظه انجام این کار خوشحال هستم اما بعدش، حس می کنم یک ساعت هیچ کاری انجام نداده ام. در این یک هفته، خیلی بیشتر فلوت تمرین می کردم. یکی از آن کتاب های رنگ آمیزی بزرگ سالان دارم که معمولاً به آن نگاه نمی کنم اما سراغ آن هم رفتم و وقت خیلی بیشتری صرف ترسیم در دفتر طراحی ام می کردم. به محض این که به خانه می رسیدم تکالیفم را انجام می دادم؛ خوب، نه این که به محض رسیدن اما به هر حال انجامش می دادم. به مامانم هم کمک می کردم. فکر کنم والدینم از این لذت می برند که من بیشتر کنارشان هستم. تنها نکته منفی این بود که وقتی بعد از مدرسه به خانه می آمدم، فکر می کردم «وای، تا چندین ساعت نمی تونم با دوستانم حرف بزنم». ناخوسته به این فکر می کردم که آیا ها بدون من چه می کنند. کنار گذاشتن شبکه های اجتماعی باعث شد احساس مثبت تر و خوش بینی بیشتری داشته باشم اما این حال زندگی بدون آن سخت است. وقتی حوصله ات سر می رود، رسانه اجتماعی چاره ای ساده است. یک لحظه آن را باز می کنی و همه چیز آن جاست.

شروع ناموفق ۷ ساعت ۲ هفته روزه

می خواستم به سینما برویم. ناگهان دیدیم تمام اتوبوس ها مسیرشان را عوض کرده اند؛ دوستانم می گفتند شبکه های اجتماعی هم دیوانه شده اند، به همین دلیل باید چک می کردم. ظاهر اکسیری را با جاقورده بودند. کسی نبود که من بشناسمش. صبح روز بعد، سراغ گوشی ام رفتم و قبل از این که حتی راجع به آن فکر کنم، گوشی را چک کردم. بعد از آن، مجبور شدم تمام اپلیکیشن ها را حذف کنم. در چند روز اول، شب ها استرس زیادی داشتم. نمی دانستم چه خبر است. در این مدت، هم خیلی پر بازده بودم و هم حوصله ام سر می رفت. نه کتاب می خواندم و نه تلویزیون می دیدم. استفاده از فیس بوک تولد دوستانم را یاد می اندازد، چون فکر کنم هیچ فردی وقت ندارد تولد بقیه را به یاد سپارد. به دلیل دور بودن از شبکه های اجتماعی، یکی از بهترین دوستان دوران راهنمایی ام جشن تولد داشت و من آن را از دست دادم. لحظه ناخوشایندی بود وقتی به شبکه های اجتماعی برگشتم و او به من گفته بود که ۱۸ ساله شده است.

حدول یک ساعت در محدود یک ساعت ۲ هفته روزه

کشیدم و دایم می گفتم «ای بابا!!!!» بعدیش خودم فکر کردم مشکلی نیست، به جزوه های مدرسه نگاه می کنم. در آخر، حدود یک ساعت زودتر از وقت معمول می خوابیدم شاید دیر تر هم بیدار می شدم، چون حس نمی کردم که باید زمان بیدار شدنم را اجایی ثبت کنم. روز اول تازه گی داشت و مشکل نبود اما چند روز بعد یک ناخوشی گسل کشنده بود. دوستانم می گفتند زمان مناسبی را برای انجام این کار انتخاب نکرده ام، چون در آن هفته جرو بحث شدیدی در گروهم پیش آمد. البته درگیری آن چنانی در دنیا و واقعی رخ نداد اما ظاهراً حرف های پر خاشاکرانه و واکنشی زیادی در فضای مجازی زده شده بود که همه به جز من از آن خبر داشتم. وقتی شبکه های اجتماعی ام را حذف رفتم، دیدم که صدای پیام در گروه های چتم هست، اما نمی توانستم تمام آن ها را بخوانم. چیزهایی در این گروه ها هست که هیچ وقت از آن ها خبر دار نشویم. تصمیم ندم بخوانم شان. فقط فرض را بر این می گیرم که همه مرادوست دارند. با این حال دیگر خاموش نمی کنم. گرچه باز دیرتر بودم اما حس انزوا خیلی بیشتری داشتم.

**آنا میر، ۱۳ ساله**  
من فیس بوک ندارم. هیچ کدام از دوستانم فیس بوک ندارند، پس فکر نکنم داشتن فیس بوک برای من فایده ای داشته باشد. واتس اپ دارم اما از آن استفاده نمی کنم. بیشتر اینستاگرام می روم. به جای پیامک از آن استفاده می کنم چون رایگان است. تنها عکس سلفی که دارم، عکس پرو فایلم است؛ بیشتر عکس هایم از کارهایی هستند که انجام می دهم. مامان بزرگم همیشه می گوید: «شبکه های اجتماعی کتاب خودستایی نیستند». فکر می کنم حضور در شبکه های اجتماعی بسیار مفیدتر از تلویزیون دیدن است چون حداقل با افراد دیگر حرف می زنی. ما در خانه تلویزیون نداریم. معمولاً خانوادگی هفته ای یک بار سریالی را آنلاین تماشا می کنیم. مثلاً الان مشغول تماشای سریال «پارک ها و تفریحات» هستیم.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

یک هفته ای که بدون شبکه های اجتماعی گذراندم واقعاً خوب بود. وقتی کلی زمان را صرف چک کردن شبکه های اجتماعی می کنم،



مدت زمان متوسط آنلاین بودن قبل از شروع آزمایش

مدت زمان دوری از رسانه های اجتماعی در این آزمایش

حدود یک ساعت در محدود یک ساعت ۱۶ هفته روزه

اولین گوشی ام را وقتی ۱۰ ساله بودم گرفتم. گوشی قدیمی بابا بزرگم بود، به همین دلیل اینترنت نداشت. می دانم وقتی اینترنت را از گوشی ام برمی دارم، پربازده تر می شوم. این راه هم می دانم که شاید باید همیشه این کار را بکنم، اما خوب، نمی کنم. در یک روز عادی، احتمالاً ۲۰ دقیقه هنگام بیداری در صبح مشغول آن هستم و اگر واقع بین باشم، نزدیک به دو ساعت دیگر هم در شب آنلاین می شوم اما هم زمان کارهای دیگری هم می کنم. بیشتر از همه، از فیس بوک مستعجراً بی چای های گروهی و سازمان دادن به کارها استفاده می کنم اما در اینستاگرام، اسنپ چت، توییتر و اسکایپ هم هستم.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

این بار کنار گذاشتن همه چیز خیلی خیلی سخت تر بود. واقعاً فکر می کردم نمی توانم موفق شوم. به محض این که از مدرسه خارج می شدم، نمی توانستم با هیچ کدام از دوستانم حرف بزنم، مگر این که با تلفن ثابت با آن ها تماس می گرفتم. شاید خیلی کمتر هم با افراد قهر می کردم، چون در فیس بوک سوءتفاهم زیاد پیش می آید اما خوب فکر می کنم از بعضی دوستانم هم دور شدم. در پایان هفته دوم، کاملاً از این قضیه ناراحت بودم. یک شب با برادر بچشم شد و می خواستم با دوستم راجع به آن داد و بیداد کنم اما نمی توانستم. مجبور بودم همین طور فقط در اتاقم بنشینم. خیلی احساس تنهایی داشتم. کمی نگران بودم که افراد فراموشم کنند. هر چند خیلی سخت بود، خیلی خوشحالم که این تصمیم را گرفتم. خیلی چیزهای کوچک بهتر شد. انگار زندگی ام جمع و جورتر شد. زمان این تصمیم هم خوب بود، چون شروع تمام امتحاناتم بود، به همین دلیل بسیار متمرکزتر بودم و تمام تکالیفم را سر وقت انجام می دادم. بیشتر به باشگاه می رفتم. خروج از شبکه های اجتماعی باعث شد به لحاظ فیزیکی احساس خیلی بهتری از خودم داشته باشم. بهتر می خوابیدم. وقت خیلی بیشتری می گذاشتم تا برای خودم آشپزی کنم. متأسفانه وضع آن قدر بد شده بود که نه آشپزی می کردم یا به خانواده ام می نشستم و حرف می زد.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

به دوستانم گفتم که می خواهم رسانه های اجتماعی ام را سه شنبه کنار بگذارم. روز چهارشنبه بعد از مدرسه این کار را کردم. واقعاً نگران بودم حوصله ام سر برود، به خاطر همین به مادرم گفتم برویم خرید. پنج شنبه بعد از مدرسه، رفتم گردش. جمعه هم همین طور، فقط برای این که خودم را مشغول کنم. شنبه صبح دوستانم مجبور شدند بیایند در خانه تا من را ببینند. بیرون رفتن بدون گوشی بازمه چون من ساعت ندارم و دویدم از دوستانم می پرسیدم ساعت چند است. نوتیفیکیشن ها هم طوری از دستم می رفتند اما نمی توانستم به آن ها نگاه کنم. خیلی سخت بود. روز شنبه بود که دیدم همه دارنده دربارۀ فوتبال حرف می زنند و فکر کردم «دیگه نمی تونم نگاه کنم». این طور بود که دوباره همه دور از راه انداختیم. تجربه خوبی بود که چند روز بدون شبکه های اجتماعی بودم اما فکر نمی کنم بتوانم بیشتر دوام بیاورم. خرجم بیشتر می شد. شاید یک روز دوباره امتحان کنم، نمی دانم. شاید یکی دو سال بعد.

حدود یک ساعت در محدود یک ساعت ۱۸ هفته روزه

اولین گوشی ام را وقتی ۱۰ ساله بودم گرفتم. گوشی قدیمی بابا بزرگم بود، به همین دلیل اینترنت نداشت. می دانم وقتی اینترنت را از گوشی ام برمی دارم، پربازده تر می شوم. این راه هم می دانم که شاید باید همیشه این کار را بکنم، اما خوب، نمی کنم. در یک روز عادی، احتمالاً ۲۰ دقیقه هنگام بیداری در صبح مشغول آن هستم و اگر واقع بین باشم، نزدیک به دو ساعت دیگر هم در شب آنلاین می شوم اما هم زمان کارهای دیگری هم می کنم. بیشتر از همه، از فیس بوک مستعجراً بی چای های گروهی و سازمان دادن به کارها استفاده می کنم اما در اینستاگرام، اسنپ چت، توییتر و اسکایپ هم هستم.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

این بار کنار گذاشتن همه چیز خیلی خیلی سخت تر بود. واقعاً فکر می کردم نمی توانم موفق شوم. به محض این که از مدرسه خارج می شدم، نمی توانستم با هیچ کدام از دوستانم حرف بزنم، مگر این که با تلفن ثابت با آن ها تماس می گرفتم. شاید خیلی کمتر هم با افراد قهر می کردم، چون در فیس بوک سوءتفاهم زیاد پیش می آید اما خوب فکر می کنم از بعضی دوستانم هم دور شدم. در پایان هفته دوم، کاملاً از این قضیه ناراحت بودم. یک شب با برادر بچشم شد و می خواستم با دوستم راجع به آن داد و بیداد کنم اما نمی توانستم. مجبور بودم همین طور فقط در اتاقم بنشینم. خیلی احساس تنهایی داشتم. کمی نگران بودم که افراد فراموشم کنند. هر چند خیلی سخت بود، خیلی خوشحالم که این تصمیم را گرفتم. خیلی چیزهای کوچک بهتر شد. انگار زندگی ام جمع و جورتر شد. زمان این تصمیم هم خوب بود، چون شروع تمام امتحاناتم بود، به همین دلیل بسیار متمرکزتر بودم و تمام تکالیفم را سر وقت انجام می دادم. بیشتر به باشگاه می رفتم. خروج از شبکه های اجتماعی باعث شد به لحاظ فیزیکی احساس خیلی بهتری از خودم داشته باشم. بهتر می خوابیدم. وقت خیلی بیشتری می گذاشتم تا برای خودم آشپزی کنم. متأسفانه وضع آن قدر بد شده بود که نه آشپزی می کردم یا به خانواده ام می نشستم و حرف می زد.

این تحقیق چه ضرورتی دارد؟

دو سوم از نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله در دنیا امروز، گوشی هوشمند دارند. این رقم برای نوجوانان بالای پانزده سال ۹۰ درصد است. زیر ۱۶ ساله ها به طور متوسط سه ساعت از روزشان را آنلاین سپری می کنند، رقمی که امسال برای اولین بار از زمان تلویزیون تماشا کردن جلوتر است. این نوجوانان ویدئوهای یوتیوب را تماشا می کنند، در اینستاگرام (با ۴۰۰ میلیون کاربر در جهان) می چرخند، روی فیس بوک (۵٫۱ میلیارد کاربر) مطلب به اشتراک می گذارند و در اسنپ چت (۱۰۰ میلیون کاربر) می پلکند. تجربه نوجوانی این افراد به نحوی شکل می گیرد که تفاوتی چشمگیر با تجربیات والدین شان دارد، والدینی که تأثیر این همه مدت زل زدن به صفحه گوشی برای شان جای سؤال است.

زندگی بدون اینترنت چگونه است؟

این نسل از نوجوانان شاید انگشتان شست فرزی داشته باشند اما بیشتر هیچ خاطره ای از زندگی قبل از دوران دسترسی راحت به اینترنت ندارند. سبزی کردن دو تا سه ساعت در روز در شبکه های اجتماعی به هنجاری جدید تبدیل شده است؛ اما زندگی بدون آن چگونه خواهد بود؟ ما از گروهی از داوطلبان نوجوان خواستیم تا هر مدت که بتوانند سراغ رسانه های اجتماعی نزنند و خاطرات این تصمیم شان را بعد از مدت کوتاهی برای ما تعریف کنند.

نگاهی روان شناسانه به داستان جالب پیامک بازی یک پیرزن در اتوبوس

## توهمی شیرین یا مردی وابسته؟

سمیه کمالیان | روان نامه نگار

داستان

بابی حوصلگی کیفم را از بین جمعیت کشیدم، هنوز یک صندلی خالی در اتوبوس بود. خودم را کنار زن میان سال جا دادم. شروع کرده سوال پرسیدن درباره موبایلش. گفت: «بیا دختر من بلد نیستی با این موبایل اس ام اس بدی». موبایل دکمه ای قدیمی را ازش گرفتم و با زحمت چماتی را که تند و پشت سر هم می گفت، تایپ می کردم: «علی جان، دلم واست تنگ شد، بیا بهم سر بزن. من کسی رو جز تو دارم؟ هر روز چشم هام به در که تو از راه برسی. واست پول کنار گذاشتم بیا ببر چشم انتظار تم». دلم برای زن سوخت. می خورد ۵۰

تحلیل مشاور

از قدرت زیاد باورهای اجتماعی تا اهمیت استقلال روانی مردها

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و استاد دانشگاه

یادداشت

اولین نکته ای که از این داستان می شود نتیجه گرفت، قدرت زیاد باورهای اجتماعی است. باورهایی که قضاوت های ما را شکل می دهند، فارغ از این که آیا درست هستند یا خیر؟ راوی داستان احتمالاً مانند بیشتر شما خوانندگان محترم روزنامه، نتیجه گرفته که علی بزرگ تر از خانم فرستنده پیام هاست چون وی علی را نامزد خود قلمداد کرده است. در جامعه ما معمولاً مردان از همسران خود مسن تر هستند، پس بدون در اختیار داشتن هیچ اطلاعاتی درباره علی قصه، فرض کرده ایم که از نامزد خود بزرگ تر است در حالی که الزاماً این گونه نیست و احتمالاً علی مورد بحث بسیار جوان تر از خانم ارسال کننده پیام ها باشد. جمله برایت پول کنار گذاشتم و... خود نشانگر جوان تر بودن مرد از خانم است زیرا گفتن این حرف به یک مرد ۵۰-۶۰ ساله در فرهنگ ایرانی حتی می تواند توهمین هم تلقی شود و قطعاً انگیزه ای برای ملاقات با خانم ایجاد نخواهد کرد.

شاید وجود نامزد این خانم، توهم باشد

موضوع بعدی که باید مورد توجه قرار گیرد، میزان صحت و سقم روایت خانم میان سال از علی است. آیا اصلاً شخصی به نام علی وجود خارجی دارد و آیا واقعاً هم اکنون مخاطب پیام های ایشان است؟ این احتمال که خانم در جوانی نامزدی به نام علی داشته و اندوه این عشق نا کام برای تمام عمر با ایشان باقی مانده است که باعث ایجاد نوعی توهم در ایشان شده هم وجود دارد. اما با فرض صحت قضیه وجود فردی به نام علی که به علت مخالفت خانواده، قصد برهم زدن نامزدی خود با معشوق را دارد؛ می توان به چند نکته اشاره کرد.

انسان در هر سنی نیاز به همراه دارد

به عنوان نکته آخر یادشاره کرد که اجتماع از افراد میان سال به بالا انتظار دارد که صرفاً برای فرزندان خود فداکاری کنند چون زمان عشق و ارتباط زوجی برای آن ها تمام شده است به خصوص افرادی که به دلیل بدون همسر هستند. در این بین باید توجه داشت که انسان در هر سنی نیاز به همراه و شریک زندگی دارد. افزایش سن دلیل صرف نظر کردن از نیازهای عاطفی نیست. پس کاش این نیاز را نه فقط برای جوانان بلکه برای همه افراد به رسمیت بشناسیم.



## فویبای از دست دادن پدر و مادرم را دارم

مشکلی داشتم که بعد از فوت مادر دوستم، حادثه مرگ شده است. دختری ۱۴ ساله ام و به شدت فویبای از دست دادن پدر و مادرم را دارم به طوری که اگر در شیرین ترین لحظات زندگی ام هم این فکر به ذهنم خطور کند، درگیر می شوم و بغض ام می گیرد. این مشکل قابل درمان است؟

فهیبه ملکی | روان شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی

مشاوره فردی

برای تشخیص دقیق در باره مسئله ای که مطرح کردید، نیاز به اطلاعات بیشتری از شما داریم اما با توجه به سوال تان به نظر می آید که هم اینک با یک نوع اضطراب مواجه هستید. در ادامه مطلب، نکاتی را مطرح می کنم.

به احتمال زیاد درگیر نوعی اضطراب هستید

اضطراب ها می توانند به شکل های مختلف ظاهر بشوند. این اضطراب ها می تواند به صورت نگرانی هایی درباره از دست دادن نزدیکان، عملکردهای تحصیلی و کاری یا پیش بینی اتفاقات منفی در آینده باشد. گاهی اوقات افراد از این که این افکار را درباره از دست دادن نزدیکان شان دارند، دچار احساس گناه می شوند یا ممکن است احساس کنند که غیر طبیعی هستند. این نوع اضطراب ها کاملاً شناخته شده است و درمان های موثری برای آن ها وجود دارد. با توجه به اهمیت نوع درمان، از شما خواهش می کنم به یک روان شناس باتجربه مراجعه کنید.

سده نقطه



## خاطرات یک مشاور

### خرید و فروش رویا در خانه فالگیرها!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از مراجعه دختری به فالگیر برای شنیدن خبرهای خوب، پسر پنج ساله ای که اخلاقش سگی است و در دسرهای مادری که پسرهایش معتادند، خوانید.

اخلاق سگی به چه ۵ ساله!

در مطب منتظر مراجع بعدی هستم که احمدضای پنج ساله با یک رگبار بزرگ اسباب بازی، شلیک کتان وارد می شود. دست هایم را به نشانه تسلیم بالا می گیرم و می پرسم: «چه کار می کنی؟» می گوید: «می خواهم بکشم». می پرسم: «چرا؟» می گوید که چون بهم قرض دادی.

از او می خواهم، بنشینند تا حرف بزنیم. به مادرش که حالادم در رسیدم است، می گویم ما را تنها بگذار. می پرسم که چرا برایت نارووشتم؟ با لحن لات گونه ای که نشان از تقلید از یک بزرگ تر دارد، می گوید: «چون اخلاق سگی داشتم.» می گویم: «اخلاق سگی چیز خوبی»؛ که جواب می دهد نه بابا. می گویم: «سه تا پسر دارم از صبح تا شب مجبورم در خانه «خوش اخلاق» به حال گله می گویم: «پس داروهای من خوب بودن، اون وقت تو می خوی من رو بکشی چون خوش اخلاق شدی.» مظلوم نگاه می کند، اسلحه اش را زمین می گذارد و می گوید: «دیگر نمی کشمت.» به همین راحتی. کاش دنیای آدم بزرگ ها هم به همین راحتی بود. شاید اگر بلد بودیم حرف بزنیم و حرف بشنویم، این قدر با همسر، دوست و همکارمان مشکل نداشتم.

حراج ۵۰

ساله ۵۰ ساله ام بیشتر می زند. دست هایم را روی میز مطب می گذارم: «دستامو نگاه کن کتر.» به دست هایم نگاه می کنم. مردانه است و کار کرده. می گوید که دلم می خواهد در خانه لاک بزنم ولی نه به این دست های مردانه. یک روزی لطیف بود. دلم هوس آرایش کرده، کوو قشش؟ دلم خنده می خواهد، کوو قشش؟ سه تا پسر دارم از صبح تا شب مجبورم در خانه های مردم کار کنم تا هزینه موادشان را جور کنم. می پرسم: «همسر تو؟» که می گوید: «مرد.» زنی در خانه های مردم جوانی اش را حراج می کند چون مردان خانه اش مرد نیستند.

خرید و فروش رویا!

در مهمانی، آرام کنار من می نشیند و در گوشم زمزمه می کند: «هفته ای یک بار پیش فالگیر می روم. فال می خرم. همه میگن این چه کاره ای؟» می پرسم که چی به میگی؟ جواب می دهد: «میگه میری سفر، به اتفاق خوب برات میفته، یکی هست که خیلی نگرانته، تا چند وقت دیگه به خبر خوب می شنوی.» می گویم که تا حالا خبر به هم بهت داده؟ جواب می دهد: «اوایل چند بار گفت ولی هر وقت اتفاقات بد رو خوب و میده.»

با و می گویم: «تو برای فال پول نمیدی عزیزم. تورویا می خری...» و رویا فروش تو خوب می داند رویاهای شگفتگر را بهتر از من می داند. دنیا است دیگر، یکی رویا می خرد و یکی می سازد.