

سم زدایی دیجیتال

تا حالا درباره‌ی استفاده دیجیتال چیزی شنیدید؟
در این مطلب می‌گوییم که معنادان دیجیتال چه کسانی هستند و چطور باید از شر این اعتیاد خلاص شوند



از زمان ورود گوشی‌های هوشمند به زندگی ما کمتر از ۱۰ سال می‌گذرد. اما باز هم آن‌ها امروز به یکی از ضروریات زندگی روزانه‌مان تبدیل شده‌اند. طوری که بسیاری از ما اولین کاری که پس از بیدار شدن از خواب انجام می‌دهیم چک کردن گوشی‌های تلفن است. آن‌ها اولین برخی‌ها معتقد بودند که با آمدن تلفن‌های همراه هوشمند، اوقات فراغت بیشتری برای آدم‌ها فراهم می‌شود و با این شرایط حال آن‌ها بهتر خواهد شد. اما حالا شرایط فرق می‌کند. چون تمام جوامعی که استفاده از تلفن همراه در آن‌ها گسترش یافته است با پدیده‌ای مواجه هستند که به آن اعتیاد دیجیتال می‌گویند. البته تعجب نکنید. چون قبل از این، یک کارشناس این موضوع را پیش‌بینی کرده بود. «ترستان هریس»، کارشناس طراحی گوگل چند وقت پیش گفته بود که گوشی‌های هوشمند طوری ساخته شده‌اند که اعتیادآور باشند!

اعتیاد دیجیتال چه نشانه‌هایی دارد؟

چک کردن مداوم مطالب در شبکه‌های اجتماعی و به‌روز رسانی آن‌ها یا چک کردن پروفایل سایر افراد برای بیش از دو ساعت در روز از مصداق اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است. اما اعتیاد دیجیتال نشانه‌های دیگری هم دارد. اگر به این ۱۰ نکته‌ی گرفتار هستید شما هم یک معتاد دیجیتال هستید.

- ۱- اگر پس از بیدار شدن، اول گوشی‌تان را چک می‌کنید
- ۲- اگر وقتی گوشی همراه‌تان نیست احساس تنهایی می‌کنید
- ۴- اگر گوشی تلفن‌تان اولویت اول را دارد
- ۵- اگر احوال پرستی از طریق شبکه‌های اجتماعی را به احوال پرستی حضوری ترجیح می‌دهید
- ۶- اگر زمان استفاده از تلفن همراه به تدریج افزایش می‌یابد
- ۷- اگر از هر فرصتی برای چک کردن تلفن‌تان استفاده می‌کنید
- ۸- اگر موقع غذا خوردن تلفن‌تان همراهتان است
- ۹- اگر علاقه دارید خیلی سریع به پیام‌ها پاسخ دهید
- ۱۰- اگر موقع خوابیدن گوشی را با خود به رختخواب می‌برید

سم زدایی دیجیتال

روایت

در نقش دختر متوفی!



شرکت در مراسم سوگواری برای همه مادرشواری‌ها و مسئله خودش را دارد. مراسم سوگواری، آدابی دارد که همه سعی می‌کنیم آن‌ها را رعایت کنیم. برای شرکت در هر مراسم، از پیش خودمان را آماده می‌کنیم چگونه با صاحب‌عز او به‌رومی شویم. اگر از دوستان و آشنایان نزدیک ما باشد یک جور بر خورد می‌کنیم و اگر از آشنایان دور باشد جوری دیگر. «مرضیه اسدی» اما در متن زیر از حضوری متفاوت در یک مراسم سوگواری می‌گوید. مراسمی که او کاملاً در آن یک غریبه بوده است اما باید نقش دختر مرحومه را بازی می‌کرد. او به روایت خودش به طور تصادفی از خیابان رد می‌شده که کسی بهش پولی می‌دهد و ازش درخواست می‌کند در این مراسم نقش دختری را که به آلمان رفته است و ازش خبری نیست بازی کند. باهم بریده‌ای از این روایت را که در شماره ۱۱۴ مجله کرگدن منتشر شده است می‌خوانیم.

رفتیم توی مسجد و من هر چه به خودم فشار آوردم، اشکم در نیامد؛ دریغ از یک قطره. بعد به بدبختی‌هایم فکر کردم. اوضاع کمی بهتر شد اما هنوز فاصله داشتم با شیوه مرحوم عزاداری یک مادر مرده. بعد به مادرم فکر کردم، به رابطه‌مان. به این که چقدر دوریم از هم اما اگر یک روز بمیرد احتمالاً من هم می‌میرم یا حداقل امید به زندگی در من می‌میرد. بعد خنده‌ام گرفت از این تناقض.



نشانه‌های اعتیاد دیجیتال را گفتیم و فقط مانده راه خلاص شدن از آن را بگوییم. خب اول از همه این که عادت‌های بد در طول زمان ایجاد شده‌اند و اصلاً انتظار نداشته باشید که یک شبه بر طرف شوند. پس دستورالعمل‌های زیر را بخوانید و این نکات را به حافظه‌تان بسپارید تا بالاخره از دام تکنولوژی‌رها شوید.

۱- برای استفاده از گوشی محدودیت بگذارید

برنامه‌ای برای خودتان تنظیم و براساس آن میزان استفاده از گوشی و شبکه‌های اجتماعی را مدیریت کنید. مثلاً تا یک ساعت بعد از بیدار شدن، از گوشی‌تان استفاده نکنید. یا زمان صرف غذا گوشی‌تان را خاموش کنید. بین که چه مقدار از زمان را بدون گوشی سپری کنید خیلی مهم نیست. مهم این است که به برنامه زمانی‌تان وفادار بمانید.

۲- در خواندن و پاسخ دادن به پیام‌ها تأخیر بیندازید

مطمئن باشید که اصلاً لازم نیست به همه پیام‌ها، فوراً جواب بدهید. یک یا دو زمان خاص و کوتاه در روز برای بررسی پیام‌ها و ایمیل‌هایتان در نظر بگیرید و خارج از آن، سراغ پیام‌ها نروید. یادتان باشد که نوتیفیکیشن شبکه‌های اجتماعی را غیرفعال کنید تا با هر پیام دچار وسوسه نشوید.

۳- برای گوشی جایگزین پیدا کنید

اگر فکر خواهید کرد که استفاده از گوشی همراه برای شما نوعی آرامش ایجاد می‌کند، به راه‌های جایگزین دیگری برای آرامش فکر کنید. اگر به دلیل خستگی یا نگرانی سراغ گوشی می‌روید، بهتر است که روش‌های مراقبه و تن‌آرامی و تمرکز و ذهن‌آگاهی را تمرین کنید که به شما کمک می‌کنند که ارتباط بهتری با بدن و دنیای اطرافتان برقرار کنید.

۴- روزانه چند ساعت گوشی هوشمند و شبکه اینترنت‌تان را کاملاً خاموش کنید

۵- آخر هفته‌ها گوشی‌تان را خاموش کنید

۶- هر از گاهی، به مدت چند روز، از دنیای مجازی به طور کامل منفک شوید.

منبع: فردادید



دروازه جهنم

میدان نفتی واقع در ترکمنستان که ۵۰ سال است در آتش می‌سوزد به همین دلیل به دروازه جهنم معروف شده است. دهه هفتاد میلادی، شوروی در جست‌وجوی سوخت، این میدان نفتی را پیدا می‌کند. طی حادثه‌ای، تجهیزات استخراج داخل گودال می‌افتد و نشت گاز متان، مایه نگرانی می‌شود. سلا متی مردم و محیط زیست در معرض خطر قرار می‌گیرد و تصمیم بر آن می‌شود که با ریختن مواد منفجره داخل گودال، گازها به یکسره آتش بگیرد و ظرف چند روز غائله بخوابد. اما این اتفاق رخ نمی‌دهد و گودال تا امروز در حال سوختن است. بومی‌ها اسمش را گذاشته‌اند دروازه جهنم.

عکاسی: Carolyn Drake

داستانک

شگفتی‌عادت

بهم‌محدثی | داستان نویسی

سال‌ها بود به دور از هیاهو در کلبه‌ای زندگی می‌کرد. تنها، با عینکی ترک خورده. روزی به اصرار آشنایان قدیمی به شهر رفت تا شیشه شکسته عینک را تعویض کند. با شیشه‌های سالم عینک به کلبه‌اش بر گشت. اما حالا انگار جهان چیزی کم داشت. جهان بدون ترک شیشه، توازن خود را از دست داده بود. او سنگی برداشت و به شیشه عینک زد تا ترک بردارد. درست مثل قبل.



خالق طولانی‌ترین داستان تاریخ در نوجوانی، دنیا را چگونه می‌دید؟



سال ۱۸۸۶، آنتوانت فور، دختر رئیس‌جمهور آینده فرانسه، از دوست دوران کودکی خود، مارسل پروست، خواست تا پرسش‌نامه‌ای را در دفتری به نام «اعترافات: آلبوم ثبت افکار، احساسات و...» پُر کند. این بازی که به نام «آلبوم اعترافات» هم شناخته می‌شد، در میان قشرهای فرهیخته آن زمان باب بود و شامل یکسری پرسش‌های مشخص در هر صفحه می‌شد که بین دوستان صاحب دفتر چه دست به دست می‌گشت و هر کس پاسخ‌های خود را در مقابل آن‌ها می‌نوشت. پروست جوان که در آن زمان حدود ۱۴ سال داشت پاسخ‌های خود را در دفتر آنتوانت فور نوشت.

او یک بار دیگر هم در اوایل ۲۰ سالگی و پیش از آن که هنوز به چهره شاخص فرهنگی تبدیل شده باشد، در دفتری با نام «اعترافات اتاق نشیمن» به پرسش‌هایی مشابه پاسخ داد. در سال ۱۹۲۴، دو سال پس از مرگ پروست، «آندره برژ» روانکاو، پسر آنتوانت فور، آلبوم اعترافات مادرش را از میان تلی از دفترچه‌ها پیدا و در یک مجله ادبی منتشر کرد. پس از انتشار این پرسش‌های به گفته برژ احمقانه و یادداشت ستایش‌آمیزش از پاسخ‌های نبوغ‌آمیز پروست، خود این پرسش‌ها اهمیتی نمادین یافتند. «برنار پیوت»، روزنامه‌نگار و مجری

برنامه‌های فرهنگی تلویزیونی فرانسوی، در انتهای برنامه خود این سوال‌ها را با نام «پرسش‌نامه پروست» از نویسندگان و روشنفکران می‌پرسید و در دهه ۱۹۵۰، نسخه‌های مشابه این پرسش‌نامه به همراه پاسخ‌نویسندگان و روشنفکران در مجلات ادبی فرانسوی چاپ شد. پس از آن هم در مجلات و برنامه‌های آمریکایی ظاهر شد و همین پرسش‌ها با اندکی دخل و تصرف، از نویسندگان و روشنفکران آمریکایی، امثال سوزان سانتاگ، جون دیدیون، فرن لیوویتس و... پرسیده می‌شد. تعدادی از این سوال و جواب‌ها را بخوانید:

چه فضیلتی را نیکو می‌دانید؟ هر فضیلتی که محدود به قشری خاص نباشد؛ فضایل جهان شمول.

سرگرمی محبوبتان چیست؟ کتاب خواندن، لباس پوشیدن، نوشتن شعر، تاریخ، تئاتر.

(پاسخ شش سال پیش: عشق و رزی)
قهرمان داستانی محبوبتان کیست؟ قهرمانان شعر عاشقانه، آن‌هایی که باز نمودی خیالی‌اند، نه تقلیدی از واقعیت. (پاسخ شش سال پیش: هملت)

از چه چیزی بیش از همه بدتان می‌آید؟ از خصوصیات بدخودم.

دوست داشتید چه استعدادی می‌داشتید؟ اراده قوی و جذابیت مقاومت‌ناپذیر.

دوست دارید چطور بمیرید؟ انسانی بهتر از آن که هستم و بسیار عزیز کرده‌تر.

دانشته‌ها

قدیمی‌ترین چرخ جهان که هنوز فعال است



چرخ یا آسیاب آبی لاکسی (Laxey) یک چرخ آبی بزرگ است که در روستای لاکسی در جزیره‌ای بین ایرلند و انگلستان قرار دارد. این چرخ ۲۲/۱ متر قطر و ۱/۸۳ متر ضخامت دارد و بزرگ‌ترین چرخ آبی جهان است که هنوز کار می‌کند.

این چرخ توسط مهندس ویکتوریایی، رابرت کیسمنت طراحی و در سال ۱۸۵۴ ساخته شد تا آب را از چاه‌های معدنی پمپاژ کند. این سازه چشمگیر به سرعت محبوب شد و بعد از ۱۵۰ سال هنوز هم یکی از زیباترین جاذبه‌های گردشگری این جزیره باقی مانده است.

لاکسی در اوایل قرن نوزدهم، سرزمینی غنی از سرب، روی و سایر فلزات بود اما آب‌های زیرزمینی که در چاه‌های معدنی جمع می‌شد مانع استخراج معادن شد. باید راهی برای خارج کردن آب و رسیدن به رسوبات عمیق‌تر پیدا می‌کردند. اولین چاره‌ای که به ذهن می‌رسید، استفاده از موتورهای بخاری بود که با زغال سنگ کار می‌کردند. اما در جزیره من، زغال سنگ پیدا نمی‌شد و هزینه واردات آن هم بسیار بالا بود. با این حال، آب فراوان بود.

مهندس رابرت کیسمنت مامور پیدا کردن راه حل شد. او کانال‌هایی ساخت که جریان‌های آب دامنه کوه را به سمت یک مخزن منحرف می‌کرد. از این جا، یک لوله، آب را به برجی می‌برد که ارتفاع آن به بالای چرخ می‌رسید. سپس آب روی چرخ و داخل سطل‌هایی می‌ریخت که لبه چرخ قرار داشتند. وزن آب، چرخ را می‌چرخاند. یک میل لنگ انرژی چرخ را به یک ایستگاه پمپاژ منتقل می‌کرد.

چرخ با سرعت ۳ دور در دقیقه می‌چرخید و انرژی پمپ‌هایی را تامین می‌کرد که می‌توانستند در هر دقیقه ۲۵۰ گالن آب را

از عمق ۴۵ متری بالا بکشند. اگر چه دیگر این چرخ آب نمی‌کشد اما هنوز برای سرگرم کردن بازدیدکنندگان می‌چرخد.

