

مقاله «اطلاعات زدگی مانع موفقیت»

نوشته: باربارا شیفمن

آیا شما:

۱. ساعت‌ها در صفحات اینترنت گشت می‌زنید، به ایمیل‌هایتان پاسخ می‌دهید، یا وبلاگ می‌نویسید و وبلاگ دیگران را می‌خوانید؟
 ۲. در هر جا که و در کنار هر کسی که باشید به تلفن‌هایی که به موبایل‌تان می‌شود جواب می‌دهید؟
 ۳. از صبح تا شب به موسیقی‌های مختلف گوش می‌دهید؟
- اگر حداقل به یکی از این پرسش‌ها پاسخ مثبت داده‌اید و اغلب احساس عصبانیت و خستگی می‌کنید و کلافه هستید احتمالاً دچار بیماری اطلاعات زدگی شده‌اید. منظور من از اختراع این اصطلاح این بود که بگویم در زندگی پرمشغله امروز، در دریای اطلاعات غرق شده‌ایم.
- اصلاً تعجب‌آور نیست که خیلی از مردم امروزه دچار اطلاعات زدگی شده‌اند. دیو لکانی، متخصص بازاریابی، می‌گوید محرک‌های ذهنی و تصویری که ما در طول یک روز دریافت می‌کنیم با محرک‌هایی که اجداد ما صد سال پیش در طول یک سال دریافت می‌کردند برابر است. از ۵۰ سال پیش به این طرف فشاری که تبلیغات، موسیقی، فیلم و اینترنت به مردم وارد می‌کند بیشتر شده و تعداد کانال‌های تلویزیون از سه کانال به دویست کانال رسیده است.
- در یکی از شماره‌های **مجله تایم** که در سال ۲۰۰۶ چاپ شد مطلبی درباره ذهن و بدن نوشته شده بود که می‌گفت ایمیل و تلفن همراه ممکن است بازدهی مردم را بیشتر کند ولی حواس‌تان را هم پرت می‌کنند. ادوارد هالول، روانشناس و متخصص عارضه اختلال توجه و نویسنده کتاب‌های: **مشغولیت دیوانه‌وار و حواس‌پرت شدن**، می‌گوید: اکثر وقت‌مان صرف **شبه کار** می‌شود یعنی کارهایی را پشت سرهم و دیوانه‌وار انجام می‌دهیم و خیال می‌کنیم که در حال کار کردن هستیم اما در واقع کاری انجام نمی‌دهیم و وقت زیادی را هم در اینترنت تلف می‌کنیم. خیلی از آدم‌ها هم به «ساندویچ اخبار» اعتیاد پیدا کرده‌اند یعنی صبح تا شب به اخبار گوش می‌دهند، ایمیل‌شان را چک می‌کنند یا در صفحات اینترنت خبرهای مختلف را می‌خوانند. فرهنگنامه **وبستر**، واژه ساندویچ خبر را به عنوان واژه سال ۲۰۰۵ انتخاب کرد.
- خود من بعد از اینکه به مدت دو هفته ایمیل را چک نکردم متوجه شدم دچار اطلاعات زدگی شده‌ام. وقتی که سرانجام و با بی‌میلی به اینترنت وصل شدم یک روز کامل طول کشید تا همه ایمیل‌هایم را چک کنم. اخیراً استاد رشته حقوق، **رُزا بروکس**، مقاله‌ای در نشریه **La Times** درباره رابطه احساسات عاشقانه و تنفرآمیزش در مورد ایمیل نوشت که دقیقاً همین احساس من را منعکس می‌کرد. **رُزا** قبلاً فکر می‌کرد که ایمیل، او را به دوستانی که از او دور هستند نزدیک و کمک می‌کند تا همه به صورت عمیق، سریع و کارآمد با هم ارتباط برقرار کنند. ولی حالا روزانه ۲۰۰ ایمیل دریافت می‌کند که اکثر آنها تبلیغات یا جوک‌هایی هستند که دوستانش برای او می‌فرستند زیرا به اشتباه فکر می‌کنند که **رُزا** از خواندن آنها لذت می‌برد. من فقط وقتی به ایمیل‌هایم پاسخ می‌دهم که حس و حالش را داشته باشم، علاوه بر این اگر منتظر هیچ تلفن ضروری نباشم تلفن همراهم را خاموش می‌کنم تا از هجوم اطلاعات به زندگی‌ام جلوگیری کنم. تلفن

همراه برای مواقع ضروری و مسافرت‌ها خیلی خوب است ولی ارتباط کامپیوتری و تلفن همراه جایگزین هنرِ صحبت رودررو با مردم شده‌اند. مردم عادت کرده‌اند در حالی که تندتند راه می‌روند با تلفن همراهشان بلندبلند صحبت کنند و به همین دلیل شیوه حرف زدن‌شان سریع و پر از عصبانیت است و انگار نمی‌دانند که کسی خوشش نمی‌آید به مکالمه یک طرفه آنها گوش بدهد. کسانی که بدون توجه به اطرافیان‌شان عادت دارند که به موسیقی گوش کنند هم همین‌طور هستند.

به علت عادت به چت کردن در اینترنت و نوشتن ایمیل‌های کوتاه تمرکزمان هم کم شده است. هالول در کتاب «**حواس پرت شدن**» اشاره می‌کند که سال ۱۹۹۴ سال شروع اختلال تمرکز در میان آمریکایی‌ها بود. این عارضه شبیه عارضه اختلال حواس است ولی در موقعیت‌ها و مکان‌های خاصی پیش می‌آید و باعث می‌شود افرادی که به آن مبتلا هستند شدیداً کنترل اعصاب‌شان را از دست بدهند. نمونه‌های آن در اداره‌ها برای کارمندیانی پیش می‌آید که همیشه استرس دارند و در خانه برای مادرهای خانه‌داری اتفاق می‌افتد که خسته و کلافه شده‌اند. فشاری که از طریق دیگران یا تکنولوژی به ما وارد می‌شود هم ما را دچار استرس می‌کند.

استفاده بیش از حد ما از تکنولوژی باعث شده است که به جای به دست آوردن آزادی و لذت بردن از زندگی، زندگی‌مان را از حالت تعادل خارج کنیم. با استفاده از وسایل الکتریکی رابطه‌مان با دنیای طبیعی اجدادمان که سرعت در آن کمتر است ولی کمتر در آن دچار اطلاعات زدگی می‌شویم قطع شده است. ما دنیای تکنولوژی را به دنیایی که در آن رابطه‌مان با دیگران مملوس‌تر و واقعی‌تر است ترجیح داده‌ایم و نتیجه این انتخاب، استرس و به هم خوردن تعادل زندگی‌مان است. آن‌قدر به صداها بلند از طریق دستگاه‌های پخش موسیقی و موبایل‌مان گوش داده‌ایم که دیگر سمفونی طبیعی صدای باد، پرنده‌ها و جیرجیرک‌ها را نمی‌شنویم. آن‌قدر به صفحه تلویزیون، کامپیوتر و موبایل‌مان خیره شده‌ایم که دیگر از پنجره به بیرون نگاه نمی‌کنیم تا حرکت ابرها را ببینیم. متأسفانه به این دلیل که در آینده نزدیک آگهی‌های تبلیغاتی به تلفن همراه و دیگر وسایل الکتریکی هم فرستاده خواهد شد احتمالاً بیشتر دچار اطلاعات‌زدگی خواهیم شد. آن‌وقت دیگر نمی‌توانیم جلو سیل پیام‌های ناخواسته را بگیریم مگر اینکه همه وسایل الکتریکی‌مان را خاموش کنیم!

البته من توصیه نمی‌کنم که کامپیوترتان را برای همیشه در سطل آشغال بیاندازید یا موبایل‌تان را کنار بگذارید ولی به شما هشدار می‌دهم قبل از اینکه استشمام بوی گل رز یا تماشا کردن مهتاب یعنی ارتباط با طبیعت برایتان سخت‌تر از حالا شود، در زندگی‌تان بین تکنولوژی پیشرفته و ارتباط طبیعی با جهان اطراف-تان تعادل برقرار کنید.

ابتدا جان نیس‌بیت، نویسنده و محقق، در کتاب پرفروشش تحت عنوان «**مگاگرایش‌ها**» از این تعادل صحبت کرده بود. در یک هفته‌نامه نقدی در مورد نیس‌بیت، نوشته شده بود که می‌گفت «نیس‌بیت تصور می‌کند که آمریکایی‌ها در تله‌ای گرفتار شده‌اند که او نامش را «منطقه مسموم تکنولوژی» گذاشته است. او از مردم می‌خواهد که ابزار تکنولوژی را به اندازه کافی خاموش نگه دارند تا بتوانند سادگی و زیبایی شب‌های پُریستاره و بارش برف را درک کنند و بدانند که انسان بودن یعنی چه.» من هم کاملاً با او موافقم. من به

عنوان مربی آموزش ایجاد تعادل در زندگی از شما دعوت می‌کنم که حداقل یک‌بار در هفته وسایلی مثل کامپیوتر و موبایل‌تان را به مدت کافی خاموش کنید تا انرژی از دست رفته‌مان را مجدداً به دست بیاورید. چطور این کار را بکنید؟ برای دیدن آدم‌هایی که به آنها علاقه‌مند هستید وقت بگذارید. اگر شخصاً نمی‌توانید آنها را ببینید حداقل به جای ارسال ایمیل به آنها تلفن بزنید حتی اگر مجبور شوید از تلفن همراه‌تان استفاده کنید. به صدایتان گوش کنید و اجازه دهید که آنها هم صدای شما را بشنوند. برای ایجاد تعادل در زندگی‌تان می‌توانید با طبیعت انس بگیرید. کنار ساحل قدم بزنید یا در جنگل راه‌پیمایی کنید. به تغییر هلال ماه از روز اول تا ماه کامل و برعکس توجه کنید. وقتی ماه نو می‌شود آن را شروع تازه‌ای برای خودتان در نظر بگیرید و وقتی که ماه کامل شد کارهایی را که در طول این مدت انجام دادید با خودتان مرور کنید. سپس به این فکر کنید که تا ماه بعدی می‌خواهید چه کار کنید.

به علاوه با فصل‌های سال و چهار عنصر زمین یعنی خاک، آب، هوا و آتش ارتباط برقرار کنید و انس بگیرید. ما فراموش می‌کنیم که انرژی طبیعی دنیا و زندگی ما در یک چرخه جریان دارند و هر عنصر طبیعی در تعادل عنصر دیگر مؤثر است. جریان انرژی ما فقط ذهنی و مثل کامپیوتر همیشه روشن و فعال نیست. طراحی انسان به شکلی نیست که مثل ماشین آلات ۲۴ ساعت در روز و هفت روز هفته فعال باشند همه ما مرتباً به زمان خاموشی احتیاج داریم تا بتوانیم استراحت کنیم و شاداب شویم و انرژی‌مان را مجدداً به دست بیاوریم.

به نظر من یکی از پادزهرهای اطلاعات زدگی این است که با انرژی‌های طبیعت انس بگیریم. وقتی برای مدتی استفاده از کامپیوتر، اینترنت، موبایل و ... را کنار می‌گذاریم یادمان می‌آید که چطور آرام‌تر حرکت کنیم، با احساسات عمیق‌تری با دیگران ارتباط برقرار کنیم و به آنچه که می‌بینیم و احساس می‌کنیم بیشتر توجه کنیم. تصورش را بکنید که اگر مثل گذشته با همدیگر و دنیای اطراف‌مان ارتباط برقرار کنیم زندگی‌مان تا چه حد پر از انرژی، تعادل و آرامش خواهد شد!

منبع:

کتاب 101 Great Ways to Improve Your Life

www.memarico.com

www.saeidipour.com