

- صاحب امتیاز:**
- موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- سردبیر:** زینرظرشورای سردبیری
- صفحه آر:** محمدرضای چی
- ویراستار:** کوروش اشرفی
- طراح:** مهرناز منتظریان
- دبیر عکس:** ستاره کاظمی
- نشانی:** میدان آرژانتین ، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن:** ۰۲۱-۴۵۴۳۶۰
- تحریریه:** داخلی ۱۳۸
- بازرگانی:** داخلی ۱۲۲

علائم بیماری ات رادر گوگل جست و جونکن

در عصر اینترنت، دسترسی سریع به اطلاعات به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده است. با این حال، همه اطلاعاتی که در چند ثانیه در اختیار ما قرار می گیرند، لزوماً به آرامش و آگاهی بیشتر منجر نمی شوند. یکی از نمونه های رایج و در عین حال نگران کننده، جست وجوی علائم بیماری در موتورهای جست وجو است؛ عاداتی که می تواند بیش از آنکه مفید باشد، اضطراب و نگرانی تولید کند.

بسیاری از افراد با مشاهده یک سردرد، درد عضلانی یا احساس خستگی، پیش از مراجعه به پزشک سراغ اینترنت می روند. اما نتایج جست وجو معمولاً فهرستی گسترده از بیماری های احتمالی را نمایش می دهد که از مشکلات ساده تا بیماری های جدی و نادر را در بر می گیرد. در چنین شرایطی، ذهن انسان به طور طبیعی روی بدترین سناریوها متمرکز می شود و همین مسئله می تواند اضطراب شدیدی ایجاد کند.

روان شناسان این پدیده را «سایبرکنندریا» یا «خودبیمارانگاری دیجیتال» می نامند. در این وضعیت، فرد با جست وجوی مداوم علائم، بیش از پیش نگران سلامت خود می شود. افزایش اضطراب نیز به نوبه خود می تواند علامتی مانند تپش قلب، بی قراری، سرگیجه یا احساس ضعف ایجاد کند. سپس این علائم تازه دوباره در اینترنت جست وجو می شوند و چرخه ای از نگرانی و ترس شکل می گیرد که گاه از خود بیماری آزردهنده تر است.

مشکل اصلی آن است که اطلاعات موجود در وب برای تشخیص پزشکی طراحی نشده اند. این اطلاعات بدون در نظر گرفتن شرایط جسمی، سابقه بیماری، سن، سبک زندگی و ده ها عامل دیگر ارائه می شوند؛ عواملی که برای یک پزشک در تشخیص صحیح اهمیت اساسی دارند.

در نتیجه، بسیاری از کاربران با خواندن مطالب پراکنده و بدون ارزیابی تخصصی، به برداشت هایی نادرست درباره وضعیت سلامت خود می رسند.

به همین دلیل، متخصصان توصیه می کنند از جست وجوی مداوم علائم پزشکی در اینترنت پرهیز شود. در صورت نگرانی درباره یک مشکل جسمی، بهترین راه دریافت نظر یک پزشک یا استفاده از سامانه های معتبر مشاوره پزشکی است. این روش ها امکان ارزیابی دقیق تر و علمی تر علائم را فراهم می کنند و از گرفتار شدن در دام اضطراب های بی پایه جلوگیری می کنند. سلامت جسم و روان به یک اندازه اهمیت دارد. گاهی بستن صفحه جست وجو و مراجعه به یک متخصص، بسیار مفیدتر از ساعت ها جست وجو در میان انبوهی از اطلاعات نگران کننده است.



قهرمانانی که زیر آژیرها فرو می ریزند

فیلم «کد ۳» با روایتی تلخ و طنزی گزنده، پشت پرده زندگی امدادگرانی را آشکار می کند که میان نجات دیگران و فرسودگی خود، هر روز در مرز فروپاشی ایستاده اند

هیوا جهانگرد

روزنامه نگار

می شود، اسطوره سازی از مشاغل خدماتی و درمانی است. ما عادت کرده ایم کادر درمان و امدادگران را «قهرمان» بنامیم، اما این برچسب قهرمانی اغلب بهانه ای برای نادیده گرفتن نیازهای اولیه انسانی آن هاست. در فیلم «کد ۳»، تماشاگر با واقعیت عریان شیفت های طولانی امدادگران روبه رو می شود؛ شیفت های بیست و چهارساعته ای که در آن خواب، استراحت و تغذیه مناسب به آرزویی دست نیافتنی تبدیل می شود. فیلم به خوبی نشان می دهد خستگی مفراط نه تنها بهره وری جسمی، بلکه توانایی تصمیم گیری شناختی را نیز مختل می کند. در حرفه ای که ثانیه ها مرز میان مرگ و زندگی را تعیین می کنند، خستگی می تواند به بهای جان یک انسان تمام شود. با این حال، ساختار معیوب کار به گونه ای طراحی شده که نیروی انسانی را تا آستانه فروپاشی کامل فرسوده می کند و حقوق و مزایای ناکافی نیز کوچک ترین انگیزه ای برای بازسازی روانی باقی نمی گذارد.

طنز سیاه و سپر روانی

چگونه می توان هر روز با مرگ، جراحی، ناله دردمندان و بحران های انسانی مواجه شد و همچنان سلامت روان را حفظ کرد؟ روان شناسی بحران پاسخ روشنی برای این پرسش دارد: سازوکارهای دفاعی. در این فیلم، زوج ویلسون و هاوری بهز بیایی نشان می دهند که طنز سیاه به تنها ابزار آن ها برای هضم این حجم از تاریکی تبدیل شده است. شوخی های آن ها در میان آژیرهای ممتد و صحنه های دلخراش، نشانه بی تفاوتی نیست، بلکه سپری محافظ در برابر ترومای ثانویه است. هنگامی که انسان در محاصره رنج های بی پایان قرار می گیرد و احساس می کند کنترلی بر شرایط محیطی و حرفه ای خود ندارد، کمدی سیاه همچون سوپاپ اطمینان عمل می کند تا ذهن از هم نپاشد. این فیلم به مخاطب می آموزد که پشت هر خنده عصبی در محیط های پر فشار کاری، سازوکاری پیچیده برای بقا در حال فعالیت است.

خستگی مفراط شیفت های بی رحم

یکی از مهم ترین مفاهیمی که در این فیلم به چالش کشیده

قهرمانان خسته نظام درمان

بحران زیسته کارگران و کارمندان در جوامع امروز صرفاً مسئله ای فردی نیست، بلکه ریشه در ناکارآمدی های نهادی و ساختاری دارد. فیلم با هوشمندی از سرزنش افراد عبور می کند و انگشت اتهام را به سوی نظامی نشانه می رود که در آن، ماشین ها و آمبولانس ها از انسان هایی که درون آن ها کار می کنند، مهم تر جلوه داده می شوند. فشارهای سیستماتیک برای کاهش هزینه ها، پاسخگویی به مدیران بالادستی و تکمیل فرم های بی پایان اداری، تمرکز اصلی کار را از «نجات جان انسان ها» به «بقا در سیستم» تقلیل داده است. شخصیت های فیلم درگیر دوری باطل هستند؛ آن ها باید با حقوقی ناچیز، سنگین ترین بحران های جامعه را به دوش بکشند، در حالی که هیچ چتر حمایتی مؤثری برای سلامت روانشان پس از پایان شیفت های فرساینده وجود ندارد.

آینه ای برای بحران زیسته

اهمیت فیلم «کد ۳» برای مخاطب امروز، در تطابق آن با تجربه زیسته بسیاری از شاغلان در حوزه های مختلف نهفته است. داستان فیلم در بستر اورژانس پزشکی روایت می شود، اما هسته مرکزی آن برای هر نیروی کاری که خود را زیر فشار خرد کننده انتظارات نامعقول و جبر اقتصادی می بیند، آشناست. این فیلم یادآوری می کند که استرس محیط کار تنها به خستگی جسمی محدود نمی شود، بلکه هویت انسان را نیز فرسوده می کند. هنگامی که دستمزد ها با هزینه های زندگی همخوانی ندارند و امنیت شغلی به رُیایی دور دست بدل می شود، «کار» از ابزاری برای رشد فردی به میدانی برای فرسایش تدریجی تبدیل می شود. «کد ۳» دعوتی است برای بازنگری در فرهنگ کار؛ دعوتی برای دیدن انسان های خسته ای که پشت بونیفرم های خودپنهان شده اند و به چیزی فراتر از تشویق های توخالی نیاز دارند. آن ها به نظامی انسانی، عادلانه و حمایتگر نیازمندند تا بتوانند پیش از نجات دیگران، خود را نجات دهند.

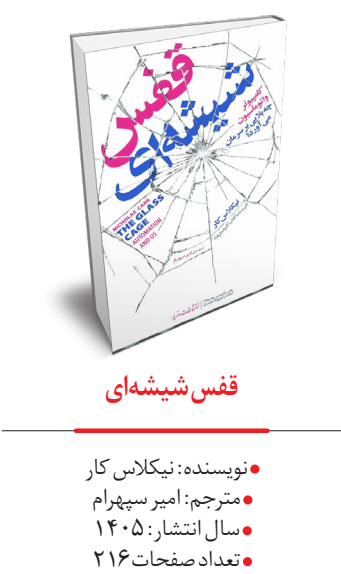
مروری بر کتاب «قفس شیشه ای»

مادر دورانی زندگی می کنیم که پیشرفت فناوری و هوش مصنوعی، نویدبخش زندگی آسان تر برای انسان مدرن است. هر روز نرم افزارهای تازه ای عرضه می شوند تا بخشی از بار مسئولیت ها و وظایف ما را بر دوش بگیرند. اما آیا تاکنون اندیشیده ایم که این آسودگی چه بهایی دارد؟ «نیکلاس کار» در کتاب بحث برانگیز و تأمل برانگیز «قفس شیشه ای: اتوماسیون و ما» به این پرسش بنیادین می پردازد. او در اثری خواندنی و جذاب، پرده از واقعیتی نگران کننده برمی دارد و نشان می دهد که سپردن بی حد و حصر امور به ماشین ها، به تدریج در حال دگرگون کردن ماهیت وجودی انسان است.

نیکلاس کار در این کتاب هشدار می دهد که اتوماسیون صرفاً یک تحول اقتصادی یا جایگزینی نیروی انسانی با ربات ها نیست، مسئله اصلی، از دست رفتن مشاغل نیست؛ بلکه فرسایش مهارت های بنیادین شناختی و توانایی های عملی انسان است. هنگامی که وظایف پیچیده ذهنی و فیزیکی خود را به الگوریتم ها واگذار می کنیم، ذهن و جسم خویش را نیز به مرور کم تحرک تر و وابسته تر می سازیم. ما به جای آن که کنشگرانی فعال و تصمیم گیرنده در محیط کار و زندگی باشیم، به ناظرانی منفعل تبدیل شده ایم که تنها بر صفحه نمایشگرها چشم دوخته اند. نویسنده با ظرافت استدلال می کند که نرم افزارها ما را از تجربه عمیق و مستقیم مواجهه با جهان پیرامون محروم کرده اند.

یکی از مفاهیم محوری کتاب، «استادی» و «مهارت ورزی» است. در گذشته، انسان ها از طریق تمرین، تکرار و مواجهه مستقیم با چالش ها به مراتب بالای مهارت در حرفه خود دست می یافتند. این فرایند نه تنها به نتایج بهتر منجر می شد، بلکه احساس هویت، معنا و رضایت درونی را نیز تقویت می کرد. اما با گسترش سامانه های خود کار، این پیوند از رشتن تضعیف شده است. برای نمونه، خلبانانی که بیش از اندازه به سامانه های پرواز خود کار متکی هستند با پزشکی که تشخیص نهایی را به نرم افزارهای رایانه ای می سپارند، به تدریج بخشی از اعتماد به نفس و شهود حرفه ای خود را از دست می دهند. نیکلاس کار معتقد است که ما با اشتیاق به استقبال این قفس نامرئی رفته ایم، زیرا مجذوب وعده کار کمتر و فراغت بیشتر شده ایم.

با این حال، واقعیت آن است که کار معنادار و چالش برانگیز برای سلامت روان و شگوفایی استعداد های انسانی ضروری است. هنگامی که الگوریتم ها به جای ما می اندیشند، توانایی تفکر انتقادی و حل مسئله نیز به تدریج تضعیف می شود. «قفس شیشه ای» دعوتی است به بازاندیشی در رابطه انسان و ماشین. نویسنده خواهان کنار گذاشتن فناوری نیست، بلکه از رویکردی انسانی تر به اتوماسیون دفاع می کند؛ رویکردی که در آن ماشین ها به جای جانمینی انسان، ابزاری برای تقویت توانایی های او باشند. این کتاب هشدار جدی برای عصر دیجیتال است؛ اثری که به خواننده یادآوری می کند در پس آسایش ظاهری فناوری، چه چیزهایی ممکن است قربانی شوند. «قفس شیشه ای» مخاطب را وامی دارد تا برای حفظ ویژگی های انسانی خود در برابر هجوم نرم افزارها هوشیار بماند و کنترل زندگی را به دست گیرد. در نهایت، این پرسش پیش روی ما قرار می گیرد: آیا می خواهیم ارباب فناوری باشیم یا سکنی منفعل درون قفس شیشه ای؟ **نکته:** تصویر زیر جنبه تزیینی دارد. برای ارزیابی کیفیت ترجمه این اثر، پیشنهاد می شود کتاب را شخصاً ورق زنید و بخشی از آن را مطالعه کنید.



قفس شیشه ای

- نویسنده: نیکلاس کار
- مترجم: امیر سپهرام
- سال انتشار: ۱۴۰۵
- تعداد صفحات ۲۱۶