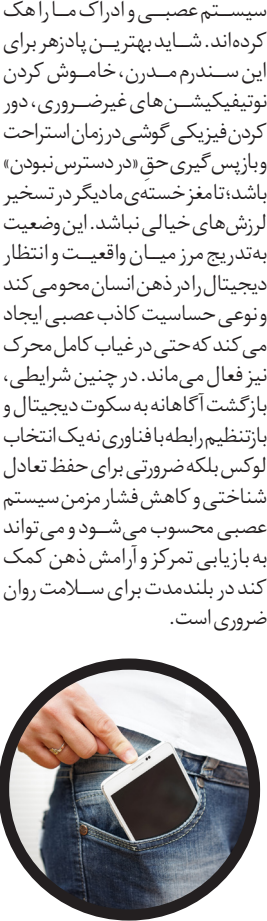


- صاحب امتیاز:** موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- سردبیر:** زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه‌آرا:** محمدرضا لری چی
- ویراستار:** کوروش اشرفی
- طراح:** مهرناز منتظریان
- دبیر عکس:** ستاره کاظمی
- نشانی:** میدان آرژانتین، خیابان احمد صمیر
- خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن:** ۰۲۱-۴۵۴۳۶
- تحریریه:** داخلی ۱۳۸
- بازگانی:** داخلی ۱۲۲

سندرم لرزش خیالی

در خیابان قدم می‌زنید، در جلسه‌ای کاری نشست‌ه‌اید یا در سکوت خانه در حال استراحتید که ناگهان لرزش آشنایی را در جیب خود حس می‌کنید. به‌سرعت دست به گوشی می‌برید، صفحه را روشن می‌کنید، اما هیچ خبری نیست؛ نه پیامی، نه تماسی و نه حتی یک اعلان ساده. نگران نباشید، شما دیوانه‌نشده‌اید، بلکه مثل میلیون‌ها انسان دیگر درگیر پدیده‌ای به نام «سندرم لرزش خیالی» هستید. این توهم لمسی که به‌اپیدمی خاموش عصر فناوری تبدیل شده، در واقع یک خطای روان‌شناختی-عصبی است. مغز ما به دلیل بمباران دائمی اعلان‌ها و شرطی شدن شدید به دریافت پیام‌ها، در حالت آمادهاش همیشگی و فرساینده قرار می‌گیرد. در این شرایط، سیستم عصبی چنان برد در یافت نوتیفیکیشن برنامه‌ریزی شده که هر محرک فیزیکی بی‌ربط و کوچکی (مانند سایش پارچه‌ی لباس به بدن یا یک انقباض جزئی عضله) را به اشتباه به‌عنوان لرزش موبایل تفسیر می‌کند. اما ریشه‌ی این خطای حسی بسیار عمیق‌تر از عادات ساده‌ی روزمره است. سندرم لرزش خیالی بازتابی مستقیم و نگران‌کننده از اضطراب در دوشی بودن است. وقتی فرهنگ مدرن و محیط‌های کاری از ما می‌خواهند که در هر ساعت از شبانه‌روز پاسخگوی ایمیل‌ها و پیام‌ها باشیم، مغز برای از دست‌دادن این ارتباطات دچار وسواسی پنهان می‌شود. این ترس مداوم و اعتیاد به چک کردن گوشی به‌مرور زمان باعث خستگی روانی شده و فرسودگی دیجیتال را رقم می‌زند. گوشی‌های هوشمند ما دیگر فقط ابزاری در دستانتان نیستند؛ آن‌ها سیستم عصبی و ادراک ما را هک کرده‌اند. شاید بهترین پادزهر برای این سندرم مدرن، خاموش کردن نوتیفیکیشن‌های غیرضروری، دور کردن فیزیکی گوشی در زمان استراحت و بازیس گیری حق «در دسترس نبودن» باشد؛ تا مغز خسته‌ی ما دیگر در تسخیر لرزش‌های خیالی نباشد. این وضعیت به‌تدریج مرز میان واقعیت و انتظار دیجیتال را در ذهن انسان محو می‌کند نوعی حساسیت کاذب عصبی ایجاد می‌کند که حتی در غیاب کامل محرک نیز فعال می‌ماند. در چنین شرایطی، بازگشت آگاهانه به سکوت دیجیتال و بازتنظیم رابطه با فناوری نه یک انتخاب لوکس بلکه ضرورتی برای حفظ تعادل شناختی و کاهش فشار مزمن سیستم عصبی محسوب می‌شود و می‌تواند به بازیابی تمرکز و آرامش ذهن کمک کند در بلندمدت برای سلامت روان ضروری است.



عشق الگوریتمی در عصر انزوای مطلق

نگاهی به فیلم «کلارا و خورشید»؛ روایتی تأمل برانگیز از تنهایی انسان مدرن، دوستی مصنوعی و پرسش‌های عمیق درباره عشق، فناوری و معنای انسان بودن



هیوا جهانگرد

روزنامه نگار

در روزگاری که ارتباطات انسانی بیش از هر زمان دیگری در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها خلاصه شده است، سینما بار دیگر سراغ یکی از عمیق‌ترین ترس‌ها و نیازهای بشری رفته است: تنهایی. اقتباس سینمایی از رمان تحسین‌شده کارژو ایشی گورو، یعنی «کلارا و خورشید» (Klara and the Sun)، که در سال ۲۰۲۶ به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پروژه‌های هالیوود مطرح شده، دقیقاً به همین موضوع می‌پردازد. تایکا وایتیتی، کارگردانی که پیش‌تر نشان داده بود می‌تواند مفاهیم تلخ را با طنزی ظریف و نگاهی انسان‌گرایانه درآمیزد، این بار ما را به آینده‌ای نه‌چندان دور می‌برد؛ آینده‌ای که در آن برای درمان افسردگی و انزوای فرزندانمان دست به دامن ربات‌های انسان‌نما می‌شویم. داستان فیلم حول محور «کلارا» می‌چرخد؛ یک «دوست مصنوعی» که از پشت ویترین فروشگاه، با دقتی شگفت‌انگیز و هوش مصنوعی پیشرفته‌اش، رفتار انسان‌ها و نور حیات‌بخش خورشید را تماشا می‌کند. کلارا در نهایت توسط مادری مستاصل برای دختر نوجوان و بیماراش، «جوزی» خریداری می‌شود. جوزی به دلیل بیماری هرموزش—که به نظر می‌رسد بهای ارتقای ژنتیکی در این دنیای پادآرمان‌شهری باشد—روز به‌روز ضعیف‌تر می‌شود و در انزوایی کامل زندگی می‌کند. ورود کلارا به این خانه صرفاً ورود یک اسباب‌بازی پیشرفته نیست، بلکه آغاز درامی روان‌شناختی و پیچیده در باره فداکاری، عشق و مرزهای باریک میان انسان و ماشین است.

نخستین و شاید کوبنده‌ترین مضمون این فیلم، کالبدشکافی انزوا و بحران سلامت روان در نسل جدید است. «کلارا و خورشید» به زیبایی نشان می‌دهد که پیشرفت فناوری، مرزهای فیزیکی را از

میان برده، اما دیوارهای روانی ضخیمی میان انسان‌ها کشیده است. جوزی نماینده نسلی است که در میان امکانات بی‌ظنیر رفاهی، دچار فقدان ارتباطات اصیل انسانی شده است. فیلم به‌ما یادآوری می‌کند که وقتی جوامع مدرن به سمت فردگرایی افراطی و رقابت‌های بی‌رحمانه حرکت می‌کنند، نخستین قربانیان، کودکان و نوجوانانی هستند که زیر بار فشارهای روانی خرد می‌شوند. در این میان، خرید یک ربات برای پر کردن خلأ عاطفی، هم راهکاری دلسوزانه از سوی والدین به نظر می‌رسد و هم تسلیمی دردناک در برابر ناتوانی انسان مدرن در برقراری ارتباطی واقعی.

از سوی دیگر، پویایی خانواده‌های مدرن در زیرلایه‌های داستان به‌شدت به‌چالش کشیده می‌شود. مادر جوزی نمادی از والدینی است که برای بقا و موفقیت فرزندان‌شان در یک سیستم بی‌رحم، حاضرند دست به هر کاری بزنند؛ حتی اگر این کار به‌قیمت نابودی تدریجی سلامت جسمی و روانی فرزندان‌شان تمام شود. اضطراب دائمی مادر و تلاش‌های بی‌وقفه او برای حفظ جوزی، فضایی خفقان‌آور و در عین حال عمیقاً همدلی‌برانگیز خلق می‌کند. حضور کلارا در این خانه، آینده‌ای است که در برابر این خانواده قرار می‌گیرد تا تناقض‌های درونی، ترس‌ها و پنهان‌کاری‌هایشان را بازتاب دهد. کلارا با نگاه خالصانه و عاری از قضاوت خود، پیچیدگی‌های روابط خانوادگی را رصد می‌کند و گاه با فداکاری‌های بی‌دریش، انسانیت فراموش شده را به خود انسان‌ها یادآور می‌شود. اما آنچه «کلارا و خورشید» را از سایر آثار علمی‌تخیلی مشابه متمایز می‌کند، نگاه متفاوت آن به نقش فناوری‌های همدلانه است. برخلاف کلیشه‌های رایج هالیوودی که هوش مصنوعی را در نهایت موجودی طغیانگر و نابودگر به‌تصویر می‌کشند، کلارا تجسم خلوص، وفاداری و ایمانی عمیق است. او معتقد است که خورشید، به‌عنوان منبع انرژی‌اش، می‌تواند جوزی را شفا دهد و برای این

باور حاضر است خود را قربانی کند. اینجاست که تایکا وایتیتی با ظرافت تمام، این پرسش فلسفی را مطرح می‌کند: آیا یک الگوریتم برنامه‌ریزی‌شده می‌تواند چیزی شبیه «عشق» را تجربه کند؟ اگر ماشین بتواند با تمام وجود برای نجات انسان تلاش کند، آیا نمی‌توان گفت که او در اعماق مدارهای الکترونیکی‌اش از بسیاری از انسان‌های اطرافش «انسان‌تر» است؟ وایتیتی در مقام کارگردان موفق شده لحن غم‌زده و آرام‌رمان ایشی گورو را با ریمتی جذاب و سینمایی تلفیق کند. طراحی صحنه‌های فیلم، ترکیبی از فضا‌های سرد و مینیمال در تضاد با نور گرم و طلایی خورشید است که از پنجره‌ها به درون می‌تابد. این تضاد بصری، دقیقاً حس دوگانه غلبه ماشین بر طبیعت و در عین حال نیاز ابدی ماشین و انسان به نور امید را منتقل می‌کند. بازی‌های کنترل‌شده و درخشان فیلم، به‌ویژه بازی بازیگری که نقش کلارا را با ترکیبی از حرکات مکانیکی ظریف و نگاهی سرشار از کنج‌کاوی و معصومیت ایفا می‌کند، مخاطب را تا لحظه آخر درگیر نگه می‌دارد.

«کلارا و خورشید» چیزی فراتر از یک فیلم سرگرم‌کننده است. این فیلم هشدار تکان‌دهنده و در عین حال مریثه‌ای زیبا برای وضعیت بشر در آستانه انقلاب بزرگ فناوریانه به‌شمار می‌رود؛ اثری که یادآوری می‌کند در دنیایی که هوش مصنوعی روز به‌روز پیشرفته‌تر می‌شود و می‌تواند رفتار، لحن و حتی احساسات ما را تقلید کند، تنها چیزی که نجاتمان خواهد داد، بازگشت به ریشه‌های اصیل انسانی و درک دوباره ارزش یک آغوش، یک گفت‌وگوی بی‌واسطه و نوری است که از درون روابط واقعی می‌تابد. این فیلم ما را با چشمانی اشک‌بار و ذهنی درگیر رها می‌کند تا از خود بپرسیم: در دنیایی که ربات‌ها یاد می‌گیرند عشق بورزند، آیا ما انسان‌ها در حال فراموش کردن آن نیستیم؟



بحران معنادر عصر ماشین

مستند تحسین‌شده «جهان بدون کار» به بررسی آینده کار، هویت انسانی و پیامدهای روانی اتوماسیون و هوش مصنوعی می‌پردازد

با خلأیی عمیق روبه‌رو خواهد شد. فیلم مخاطب را دعوت می‌کند تا پیش از رسیدن به آن نقطه، تعریف تازه‌ای از فراغت، ارزش انسانی و معنای زندگی بیابد. نگاه انتقادی و فرم جذاب «جهان بدون کار» باعث شد این مستند مورد توجه گسترده منتقدان و تماشاگران قرار بگیرد. این اثر در سایت معتبر آی‌ام‌دی‌بی امتیاز ۸.۶ از ۱۰ کسب کرده است که برای یک مستند مفهومی، امتیازی قابل قبول به‌شمار می‌رود. منتقدان سایت راتن تومیتوز نیز با امتیاز ۸۵ درصد، نگاه جسورانه و تدوین هوشمندانه گاندینی را تحسین کرده‌اند. این مستند در جشنواره‌های معتبری همچون جشنواره بین‌المللی فیلم مستند کپنهاگ و جشنواره فیلم ترابیکا به نمایش درآمد و نامزد دریافت جوایز متعددی در بخش بهترین مستند بین‌المللی شد. «جهان بدون کار» تنها فیلمی درباره آینده مشاغل نیست، بلکه زنگ بیداری انسان‌های خسته امروز است. گاندینی با موفقیت آنی‌ه‌ای در برابر جامعه مدرن قرار می‌دهد تا نشان دهد چگونه در تله کار برای زنده ماندن گرفتار شده‌ایم. این مستند یادآوری می‌کند که انسان بودن فراتر از عنوان شغلی یا رزومه کاری است و شاید زمان آن رسیده باشد که پیش از آن‌که ماشین‌ها جای ما را بگیرند، خودمان هنر زندگی کردن بدون کار را دوباره تمرین کنیم.

با حقوق بالا، اما بدون هیچ وظیفه یا چالش واقعی، روزگار می‌گذراند. این تضادها نشان می‌دهند که کار در هر نقطه از جهان، شکل متفاوتی از بحران روانی را بازتولید می‌کند. مستند به شکلی عمیق به تبعات روان‌شناختی فرهنگ اعتیاد به کار نیز می‌پردازد. گاندینی نشان می‌دهد که نظام سرمایه‌داری مدرن، ارزش انسانی را با میزان تولید و ساعت‌های کاری مترادف کرده است. این همدان‌پنداری افراطی با شغل، به بروز بحران‌های گسترده‌ای چون فرسودگی شغلی، افسردگی و انزوای اجتماعی منجر شده است. فیلم هشدار می‌دهد که عادی‌سازی اضافه‌کاری و تقدیس کار زیاد، در واقع سرپوشی بر بحران عمیق سلامت روان است؛ بحرانی که در آن انسان‌ها فرصت زندگی کردن، عشق ورزیدن و کشف خود را از دست داده‌اند. بخش مهمی از «جهان بدون کار» به آینده کار در سایه پیشرفت فناوری و هوش مصنوعی اختصاص دارد. با ورود الگوریتم‌های هوشمند و ربات‌ها به عرصه مشاغل مختلف، زنگ خطر برای بسیاری از کارمندان به صدا درآمده است. مستند این گذار تاریخی را نه فقط به‌عنوان بحران اقتصادی، بلکه به‌عنوان بحران ارزش‌های و وجودی بررسی می‌کند. وقتی انسانی که تمام عمر به او گفته شده ارزشش در گرو کاری است که انجام می‌دهد، ناگهان با جایگزینی ربات مواجه شود،

فرار از هزراتوی شرکتی

در دورانی که بسیاری از باهوش‌ترین استعدادهای نسل ما بهترین سال‌های عمرشان را صرف بهینه‌سازی الگوریتم‌های تبلیغاتی یا تنظیم صفحات گسترده‌ی بی‌نهایت در برج‌های شیشه‌ای می‌کنند، روتخر برخمان، متفکر و مورخ هلندی، با تلنگری بیدارکننده بازگشته است. کتاب جدید او با عنوان «جاه‌طلبی اخلاقی» که نسخه‌ی انگلیسی آن در سال ۲۰۲۵ روانه‌ی بازار شد، کیفرخواستی تندوتیز علیه فرهنگ کاری مدرن و هم‌زمانیانیفستی الهام‌بخش برای یافتن معناست. برخمان که پیش‌تر با ایده‌های جسورانه‌اش درباره‌ی آرمان شهرها شناخته می‌شد، این بار دست روی یکی از عمیق‌ترین بحران‌های روان‌شناختی و اجتماعی عصر ما گذاشته است: بحران مشاغل بی‌معنی و هدررفت نظام‌مند پتانسیل انسانی در چرخ‌دنده‌های شرکت‌های بزرگ.

نقطه‌ی عزیمت برخمان در این کتاب نقد صریح پدیده‌ای است که در جامعه‌شناسی اقتصاد به‌عنوان «مشاغل پوچ» شناخته می‌شود. او با زبانی گیرا و مستند نشان می‌دهد که ساختار اقتصاد مدرن، نخبگان و جوانان باانگیزه را به سمت مشاغلی می‌کشد که در بهترین حالت هیچ فایده‌ای برای جهان ندارند و در بدترین حالت، به بحران‌های موجود دامن می‌زنند. از نگاه او، تراژدی واقعی دنیای کار امروز فقط دستمزدهای ناعادلانه یا ساعت‌های کاری طولانی نیست، بلکه این واقعیت تلخ است که میلیون‌ها نفر هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوند تا طی اضافه‌کاری‌های فرساینده در پروژه‌هایی غرق شوند که خودشان هم می‌دانند هیچ ارزش افزوده‌ای برای بشریت ندارند. این همان نقطه‌ای است که این کتاب پیوند ظریف میان فرهنگ کار و سلامت روان را کالبدشکافی می‌کند. برخمان ادعا می‌کند که فرسودگی شغلی همیشه ناشی از کار زیاد نیست، بلکه اغلب نتیجه‌ی مستقیم کار کردن روی چیزهایی است که هیچ اهمیتی ندارند. روح انسان در غیاب معنا پژمرده می‌شود و کار تهی از هدف، یکی از عوامل اصلی بحران‌های روانی در جامعه‌ی مدرن است.

در برابر این تصویر تاریک، راهکار نویسنده مفهوم بدیع «جاه‌طلبی اخلاقی» است. برخمان خواننده‌اش را به چالش می‌کشد تا بلندپروازی خود را از مسیرهای کلیشه‌ای مانند کسب عناوین پرطمطراق شرکتی یا اثباتش ثروت، به سمت حل مسائل واقعی جهان تغییر جهت دهد. او می‌پرسد چه می‌شد اگر تمام آن هوش و نیرو و پشتکاری که صرف فروش بیشتر یک محصول غیرضروری می‌شود، به سمت مبارزه با فقر، تغییرات اقلیمی یا نابرابری‌های اجتماعی هدایت می‌شد؟ نویسنده از ما می‌خواهد خط‌کشی‌های سنتی میان کار انفعالی و مسئولیت اجتماعی را بشکند و در جست‌وجوی شغلی باشیم که نه تنها نیازهای مالی ما را برآورده می‌کند، بلکه به ما اجازه می‌دهد شب‌ها با احساس مفید بودن به خواب برویم. کتاب «جاه‌طلبی اخلاقی» فراتر از یک نقد اقتصادی، یک راهنمای عمل‌گرایانه و شورانگیز برای نسل جدید نیروی کار است. روتخر برخمان با ترکیب مهارت‌های روزنامه‌نگاری تحقیقی و بینش‌های عمیق، اثری خلق کرده است که خواننده را مجبور می‌کند در آینده‌ی شغل خود نگاه کند و از خود بپرسد آیا اثری که در جهان به جامی‌گذارد، ارزش زمان محدود عمرش را دارد یا خیر. این کتاب دعوتی است به شورش آرام اما قدرتمند؛ انصراف از مسابقه‌ی بی‌سرانجام در هزارتوی شرکت‌های بزرگ و گام برداشتن در مسیر ساختن جهانی که در آن، کار نه ابزاری برای استثمار روح، که بستری برای شکوفایی انسان و نجات جامعه باشد.



جاه‌طلبی اخلاقی

- نویسنده: روتخر برخمان
- مترجم: شهاب‌الدین عباسی
- سال انتشار: ۱۴۰۴
- انتشارات: پارسه