

امروزه همه‌ی ما یا به شدت به اینترنت، فضای مجازی، و شبکه‌های اجتماعی وابسته شده‌ایم، یا در بین اطرافیان خود این وابستگی شدید را مشاهده می‌کنیم. علت اعتیاد شدید بسیاری از ما به رایانه‌ها و تلفن‌های همراهمان چیست، و چرا نمی‌توانیم به سادگی از شر آن خلاص شویم؟

مقاومت‌ناپذیر، نوشته‌ی آدام آلتر، انتشارات پنگوئن، ۲۰۱۷

اخیراً مدرسه‌ای، در حوالی مطب من، برنامه‌ای با موضوع ایمنی اینترنتی برگزار کرد که عنوان فرعی آن این بود: «چگونه کودک‌تان را به هنگام آنلاین بودن، ایمن نگه دارید!» این برنامه، که به همت چند افسر پلیس در تالار مدرسه برگزار شد، عملکرد سامانه‌ای را توضیح می‌داد که نام‌اش را «مرکز حفاظت کودکان در مقابل بهره‌کشی در فضای اینترنتی» گذاشته بودند. بروشور برنامه این قول را به پدر و مادرهای کودکان پنج تا یازده ساله می‌داد که با حضور در این برنامه چیزهای بیشتری درباره‌ی خطرات اینترنت و به ویژه شبکه‌های اجتماعی خواهند آموخت. من نمی‌دانم از چه زمانی این را برای کودکان طبیعی دانستند که مجبور باشند پیغام‌های اینترنتی را که لزوماً نیت خوبی پشت آن‌ها نیست دریافت کنند، و تشخیص کودک‌آزارهایی را که در لباس دوستان هم‌سن و سال‌شان ظاهر می‌شوند به درک و زیرکی خود کودکان واگذار کنند. آدام آلتر در کتاب مقاومت‌ناپذیر این وضع هراسناک را تشریح می‌کند که: سامانه‌های ارتباطی امروزی، حتی بدون وجود چنین خطراتی نیز، نه تنها سلامت کودکان که سلامت همگان را نشانه گرفته است و تهدید می‌کند.

من کودکی را می‌شناسم که پس از آن که عده‌ی زیادی از هم‌مدرسه‌ای‌هایش پُستی تحقیرآمیز درباره‌ی او را به طور گسترده بین خودشان هم‌رسانی کردند خودکشی کرد. یکی از بیمارهای نوجوان‌ام نیز به من گفته که هر شب سه یا چهار بار بیدار می‌شود تا پیغام‌های روی تلفن همراه‌اش را بخواند، و همین باعث شده است که برای تمرکز داشتن در کلاس درس دچار مشکل شود. هفته‌ی پیش هم یک مددکار اجتماعی به من گفت که کودکان یکی از خانواده‌های «در خطر» کاملاً نادیده گرفته شده‌اند – به این شکل که مادر خانواده روی کاناپه دراز می‌کشیده و با تلفن همراه‌اش بازی می‌کرده است و بچه‌ها مجبور بوده‌اند خودشان خودشان را خواب کنند. من یک کودک شش ساله را می‌شناسم که وقتی راه می‌رود دست‌های‌اش را روی سینه‌اش می‌گذارد و شست‌های‌اش را با سرعت خیلی زیادی حرکت می‌دهد. او در واقع دارد از حرکات همیشگی پدرش تقلید می‌کند، هرچند که خودش هنوز گوشی همراه ندارد.

آلتر که در دانشگاه نیویورک بازاریابی و روان‌شناسی درس می‌دهد، می‌خواهد با کتاب‌اش به ما نشان دهد که سازندگان تلفن‌های هوشمند، نت‌فلیکس، و بازی‌های اینترنتی نظیر «دنیای وارکرفت»، برای این که ما را کاملاً درگیر آن‌ها کنند، چه ظرافت‌هایی در برنامه‌ریزی‌شان به خرج داده و چه قدر برای آن‌ها هزینه کرده‌اند. او می‌نویسد: «وقتی بچه بودم، از مواد مخدر می‌ترسیدم. مدام کابوس می‌دیدم که یک نفر می‌خواهد مجبورم کند هروئین بکشم، یا می‌دیدم دارم معتاد می‌شوم.» پس عجیب نیست که او روان‌شناس اعتیاد شده و در این میان، مخدری که در موردش کار می‌کند اینترنت بوده است. او در فصلی از کتاب با عنوان «هیچ وقت نشئه‌ی چیزی که خودت ساخته‌ای نشو» مشاهدات خودش را شرح می‌دهد و می‌نویسد که استیو جابز، مدیر شرکت اپل، و اوان ویلیامز، مدیر شرکت توئیتر، هیچ‌کدام به بچه‌های خودشان اجازه نداده‌اند با ابزارهایی که صفحات نمایش لمسی دارند بازی کنند. چند سال پیش، یک برنامه‌نویس به نام کوین هولش از این که مدت زمان کار با صفحات نمایش از دست‌اش خارج شده بود نگران شد، و یک برنامه‌ک (اپلیکیشن) به نام «مومت» طراحی کرد که مدت زمان کار یک کاربر با صفحه‌ی نمایش را محاسبه می‌کند (البته این شامل مدت زمان مکالمات تلفنی نمی‌شود). نتایجی که این برنامه‌ک نشان می‌داد - حتی در مورد افرادی که آن قدر این موضوع برای‌شان مهم بود که آن را دانلود کرده بودند - شوکه‌کننده بود: برای ۸۸ درصد این افراد، این مدت زمان بیش از یک ساعت در روز، و میانگین آن سه ساعت در روز بود. کاربران معمولی در طول ۲۴ ساعت ۳۹ بار به صفحه‌ی نمایش گوشی‌های‌شان مراجعه کرده بودند. و این با آمار سال ۲۰۰۸ قابل قیاس نبود که هنوز استفاده از گوشی‌های هوشمند رواج پیدا نکرده بود، و بزرگ‌سالان به طور متوسط فقط ۱۸ دقیقه از روز را به استفاده از گوشی‌های‌شان اختصاص می‌دادند.

اهمیت تمام این نکات در چیست؟ آیا زمان‌مان را به درستی وقف دریافت اطلاعات و درگیر شدن یا تفریح کردن با گوشی‌های‌مان کرده‌ایم و از وقت‌مان استفاده برده‌ایم؟ نه لزوماً. آلتر در کتاب‌اش می‌نویسد: «زندگی از همیشه راحت‌تر شده، اما این راحتی به وسوسه‌های‌مان نیز دامن زده است.» دوران کودکی ویژگی‌های خود را از دست داده است. آلتر از قول یک دختر بچه که کلاس ششم را تمام کرده، یعنی به سنی رسیده است که تمام هم‌سن و سال‌های‌اش صاحب گوشی همراه شده‌اند می‌نویسد: «دیگر حس نمی‌کنم بچه‌ام ... از هر کاری که برای سن و سال‌ام طبیعی بود، مثلاً بازی‌هایی که می‌کردم، سرگرمی‌های هنری‌ام، بازی با اسباب‌بازی‌های‌ام، از تمام این‌ها دست برداشته‌ام. همه‌اش تمام شد.»

از منظر ریشه‌شناسی، معتاد بودن یعنی برده بودن و اعتیاد رفتاری یعنی «به یک تجربه آن قدر وابسته شویم که اگر تکرار نشود آسیب ببینیم و نتوانیم بدون آن سرکنیم.» آلتر به خوبی میان اعتیاد (زیاده‌روی در چیزی که لذت می‌آورد) و وسواس (زیاده‌روی در چیزی که صرفاً اضطراب و بی‌قراری را تسکین می‌دهد) تمایز قائل می‌شود. برای بسیاری از ما مراجعه به گوشی‌های‌مان به یک وسواس تبدیل شده است.

آلتر در اواسط کتاب‌اش فاش می‌سازد که طراح‌ها از ابتدا به گونه‌ای این ابزارها را طراحی می‌کنند که در عمل اعتیاد به آن به وجود بیاید. او روی هدف‌ها دقیق می‌شود، و این که مثلاً چرا کاربران «فیت‌بیت» اغلب آن قدر تمرین

می‌کنند که به مرحله‌ی آسیب‌دیدگی می‌رسند؛ او از مخاطراتی می‌گوید که این نوع بازخوردهای پُرتناقض به همراه دارد، بازخوردهایی که در عین حال در حکم پاداش هم هست (مثل شمارش لایک‌ها) یا اهمیت احساس ترقی و پیشرفت (مثل شمارش تعداد فالوئر‌ها، یا پیش رفتن در یک بازی). او در فصلی که به بازی‌ها پرداخته، نیروی اعتیادآوری را که در سخت‌تر کردن مراحل بازی وجود دارد مورد بررسی قرار می‌دهد. (بازی تتریس را به یاد می‌آورید؟) کتاب او چند صفحه‌ی میخکوب‌کننده درباره‌ی داستان‌ها و سریال‌هایی دارد که مخاطب را در هیجان و انتظار قرار می‌دهد، و همین‌طور درباره‌ی قدرت تلویزیون‌های اینترنتی. او درباره‌ی کنش و واکنش اجتماعی چنین می‌نویسد: «ذهنی که با دوستی‌های اینترنتی پرورش یافته است، هیچ‌وقت نمی‌تواند خودش را با کنش و واکنش‌ها در جهان واقعی مطابقت دهد»، و به مقاله‌ای منتشرشده در سال ۲۰۱۲ ارجاع می‌دهد که نشان می‌داد هر تلفن هوشمندی که همین‌طور بدون هدف در یک اتاق گذاشته شده باشد می‌تواند رابطه‌ی یک زوج را که تصادفی برای این آزمایش انتخاب شده‌اند تضعیف کند، حتی اگر آن‌ها به آن گوشی دست نزنند. این مقاله چنین نتیجه‌گیری می‌کرد که «ابزارهای ارتباطی قابل حمل مثل گوشی‌های همراه تنها با حضور خودشان می‌توانند به طور متناقضی مانع تحکیم پیوندهای بالقوه‌ی انسانی بشوند، و چه بسا رشته‌های الفت و صمیمیت را از هم بگسلند»، احتمالاً به این خاطر که حضور آن‌ها می‌تواند به معنای ارتباط با دیگرانی باشد که غایب اند.

در دهه‌ی ۱۹۷۰ ثابت شده بود که اگر برای کبوترها پاداشی که می‌گیرند قابل پیش‌بینی نباشد، آن‌ها خیلی جنون‌آمیزتر به میله نوک می‌زنند. یک **خزیمون** که با قطعه سیمی که به مرکز لذت مغزش وصل است داخل قفس گذاشته شده، آب و غذا را نادیده می‌گیرد تا فعل و انفعالات ناشی از آن سیم را شدیدتر کند. این آزمایش‌های عصب‌روان‌شناختی معروف اند، اما آلت‌ر آن‌ها را دوباره تعریف می‌کند تا نشان دهد که چگونه جدیدترین تکنولوژی‌ها ما را در قفس آزمایش ارتباطی به دام می‌اندازد. یک معتاد همیشه شانس اندکی برای فرار دارد.

بعضی‌ها این حرف‌ها را جار و جنجال و اغراق می‌دانند و می‌گویند هر تکنولوژی جدیدی همیشه بدبینی‌هایی به همراه داشته است. آن دختری که خودش را کشت ممکن بود بدون این که به خاطر پُست خود مورد تحقیر عمومی قرار بگیرد نیز این کار را بکند. پدر و مادر سربه‌هوا هم همیشه وجود داشته‌اند و این موضوع مختص امروز نیست. بیمار نوجوان من ممکن بود بدون آن که به خاطر چک کردن گوشی همراه خود از خواب بیدار شود، باز هم مشکل تمرکز داشته باشد. سقراط می‌گفت که نوشتن همه‌ی ما را کم‌حافظه می‌کند. دستگاه چاپ فشاری **کاکستون** اقتصاد کاتبان را ویران کرد. تلویزیون به خاطر عوامانه کردن و سطحی کردن سرگرمی‌های مردم مورد نکوهش قرار گرفت. دنیای ارتباطات آمده است که این‌جا بماند. بنابراین، آلت‌ر به پدر و مادرها توصیه می‌کند که، هنگام بحث کردن با فرزندان‌شان بر سر این موضوعات، تلاش کنند که مهربان، خون‌سرد، مطلع، و واقع‌بین باشند، و یادشان باشد که تکنولوژی مشکلات و راه حل‌ها، هردو، را با هم برای مان به ارمغان می‌آورد. به سادگی می‌توان حد استفاده از این ابزارها را کنترل کرد و وبسایت‌های مشخصی را مسدود کرد، و لایک‌ها و بازتوئیت‌ها را در شبکه‌ی اجتماعی خود از دید پنهان کرد. این هم خوب است یادمان باشد که وضع موجود چندان نخواهد پایید: تنها هفت سال از آمدن

رایانه‌های تبلتی و نُه سال از آمدن تلفن‌های هوشمند به بازار می‌گذرد، و احتمال دارد که هر دوی این‌ها ظرف ده سال به سرنوشت پیچرها دچار شوند.

رویداد بزرگ بعدی چه خواهد بود؟ احتمالاً واقعیتی مجازی که هم‌اکنون در مرحله‌ی نوزادی به سر می‌برد. زمانه‌ای را تصور کنید که در آن بتوانید دوشادوش هر خبرنگار خارجی گام بردارید و ببینید که آن وقت اخبار تا چه سطحی اعتیادآور خواهد بود. یا تصور کنید که خود شما را در صحنه‌ی بازی قرار دهند، ببینید که در آن صورت بازی‌ها تا چه حد اعتیادآور می‌شوند. فیسبوک دو میلیارد دلار برای **آکیولوس** پرداخته است و دارد روی برنامه‌های آن سرمایه‌گذاری سنگینی می‌کند. بسیاری از ما خانواده‌هایی را دیده‌ایم که برای غذا خوردن به رستوران آمده‌اند اما هریک با صفحه‌ی هوشمندی سرگرم اند و دیگری را نادیده می‌گیرند. یک دهه بعد، همه‌ی آن‌ها با هدفون ظاهر خواهند شد.

برگردان: سپیده جدیری

---

گاوین فرانسیس پزشک و نویسنده‌ی اسکاتلندی است. آن‌چه خواندید برگردان این نوشته‌ی او است:

Gavin Francis, [‘Irresistible: Why We Can’t Stop Checking, Scrolling, Clicking and Watching – review’](#), *Guardian*, 26 February 2017.