



مرکز ملی فضای مجازی
پژوهشگاه فضای مجازی

عصر
فضای
مجازی
سهام



اینترنت، تمرکز حواس و حضور قلب

Internet, mindfulness and the presence of the heart

عصر
فضای
مجازی

عصر
فضای
مجازی

گزارش شماره ۳۰
فروردین ۱۳۹۹



مرکز ملی فضای مجازی
پژوهشگاه فضای مجازی

اینترنت، تمرکز حواس و حضور قلب

محتوای انتشار یافته در این اثر
الزاماً بیانگر دیدگاه مرکز ملی فضای مجازی نیست

تهیه شده در پژوهشگاه فضای مجازی
(گروه مطالعات اخلاقی فضای مجازی)

تهیه کننده: مهدی خلیلی (دانشجوی دکتری
فلسفه علم و فناوری دانشگاه صنعتی شریف)
محمد مهدی نصر هرنندی (مدیر گروه مطالعات
اخلاقی فضای مجازی)
ناظر علمی: آیت الله علیرضا تقوایی

حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مرکز ملی فضای
مجازی است و استفاده از آن با ذکر منبع مجاز می باشد.

نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان بیهقی، نبش
خیابان ۱۶ غربی، پلاک ۲۰
تلفن: ۰۲۱-۸۶۱۵۱۰۶۱
کد پستی: ۱۵۱۵۶۷۴۳۱۱

فهرست

۵ سخن نخست

۹ چکیده

۱۳ مقدمه

بخش اول (تأثیر فناوری بر ذهن انسان)

۱۹ تأثیر فناوری بر ذهن انسان

۲۳ ۱-۱- ساعت

۲۵ ۲-۱- کتاب

بخش دوم (اینترنت و توجه)

۳۱ اینترنت و توجه

۳۲ ۱-۲- قابلیت‌های اینترنت

۳۳ ۲-۲- اینترنت و کاهش تمرکز

بخش سوم (اینترنت و خواطر)

۴۱ اینترنت و خواطر

بخش چهارم (چه باید کرد؟)

۴۹ چه باید کرد؟

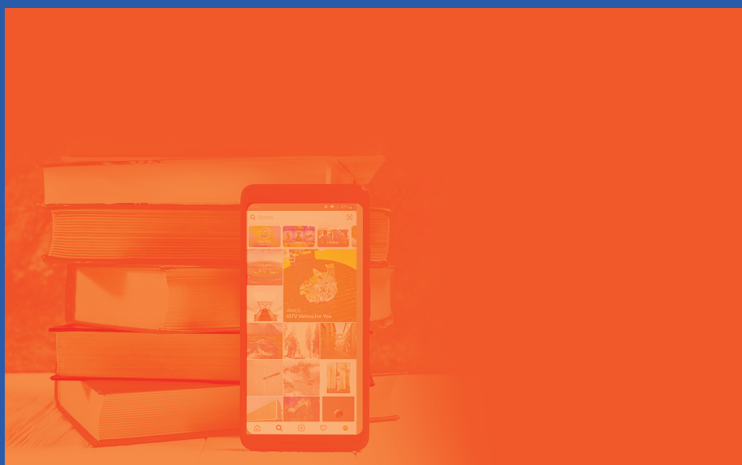
۴۹ ۱-۴- اینترنت و مطالعه

۵۶ ۲-۴- اینترنت و سلوک معنوی

۶۷ جمع‌بندی

۷۳ منابع

سخن نخست



فضای مجازی با شتاب شگرف و رو به تزایدی که در حال بسط و گسترش است تمام ساحات اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی زندگی بشر را درنوردیده و هر روز بخش بزرگی از زندگی واقعی را در خود فرو برده و حیات متفاوت و جدیدی به آن می‌دهد. لذا به نظر می‌رسد دو نگاه کلان به فضای مجازی وجود دارد: نگاه اول که بالاخص در ابتدای رشد و تکوین فضای مجازی مسلط شده بود، آن را همچون ابزاری کنار سایر ابزارهای بشری تصویر می‌کرد که تنها طریقت داشت. اما نگاه دوم، در نتیجه رشد تحولات خیره کننده فضای مجازی و سایه گسترتری آن در حوزه ها و شئون بشر در یک دهه اخیر آن را چون سکویی می‌داند که بسیار فراتر از شأن ابزاری حیات انسان‌ها را سامان جدیدی داده و ادعای تمدن نوینی را دارد. رویکردی که از قضا از چشمان بصیر رهبر انقلاب نیز دور نمانده و انتظاری تمدنی از فضای مجازی در ایران را مطالبه داشته اند.

در همین راستا گزارش‌های عصر فضای مجازی تلاش می‌کند تا فهم سازمان‌ها و دستگاه‌های مرتبط با حوزه‌ی فضای مجازی را ارتقاء بخشیده و آن‌ها را برای مواجهه فعال و خردمندانه با تحولات این عرصه مهیا سازد.

سید ابوالحسن فیروزآبادی
دبیر شورای عالی و رئیس مرکز ملی فضای مجازی

چکیده

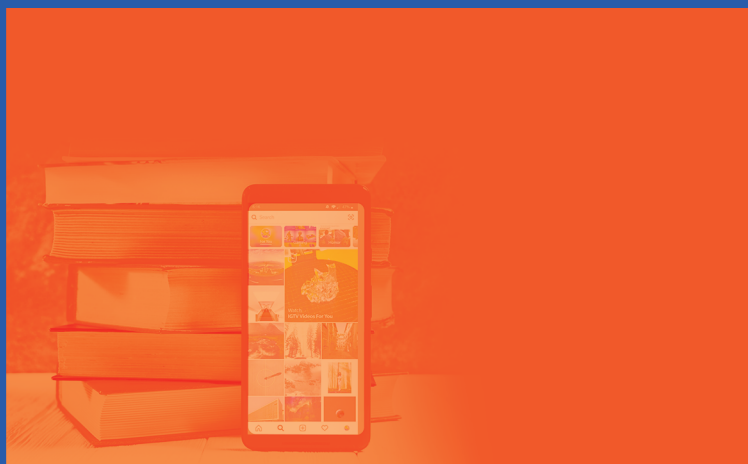


در نوشتار حاضر تلاش می‌شود این پرسش پاسخ داده می‌شود که آیا بین استفاده از اینترنت و تمرکز انسان ارتباطی وجود دارد؟ برای پاسخ به این پرسش ابتدا باید دید آیا فناوری‌ها ممکن است بر ساختار فهم انسان تأثیر بگذارند؟ برای پاسخ به این پرسش تأثیری را که ساعت و کتاب به‌نحو تاریخی بر ذهن انسان داشته‌اند، به عنوان نمونه بررسی می‌کنیم. سپس اثری که اینترنت به خصوص در سه خدمت وب، پیام‌رسان و شبکه اجتماعی بر مغز انسان داشته بررسی شده و نشان داده می‌شود که اینترنت از عمق توجه انسان کاسته؛ اگرچه در عوض قدرت محاسباتی او را افزایش داده است. به دلیل کاهش عمق توجه انسان قدرت تمرکز او کم می‌شود. این موضوع تبعاتی دارد. مثلاً می‌تواند مانعی برای مطالعه عمیق و طولانی باشد و یا با ایجاد خواطر، سلوک معنوی را با مشکل مواجه سازد. در انتهای این گزارش تلاش می‌شود گامی ابتدایی برای پاسخ به این پرسش برداشته شود که چگونه می‌توان در عین استفاده از مزایای اینترنت،

تبعات آن برای کار عمیق علمی و سلوک معنوی را کاهش داد.

واژگان کلیدی: فناوری، فضای مجازی، اینترنت، وب، پیام‌رسان، شبکه اجتماعی، توجه، تمرکز، مطالعه، خواطر، نفی خواطر

مقدمه



امروزه هر کدام از ما به نحوی با مساله عدم تمرکز روبه‌رو هستیم. هر چند دقیقه یک‌بار گوشی همراه مان را چک می‌کنیم که مبدا پیام جدیدی آمده باشد. روزانه بارها به پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی سر می‌زنیم تا یک وقت از اخبار و اتفاقات مختلف عقب نمانیم. ساعت‌هایی را در صفحات وب از این لینک به آن لینک می‌چرخیم تا حس جست‌جوگری مان را سیراب کنیم، پاسخ سوال‌های بعضا پراکنده مان را بگیریم و شاید با موضوعی جدید و جالب توجه روبرو شویم.

بدیهی است که استفاده از اینترنت به‌خصوص صفحات وب، پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی جنبه‌های مثبت فراوانی داشته است. به عنوان مثال موجب آگاهی‌افزایی در مردم شده است، برقراری ارتباط را بین انسان‌ها تسهیل کرده است، موجب نشر سریع اخبار و در نتیجه نوعی شفافیت و نظارت‌گری بر تصمیم‌ها و رفتارهای حاکمان شده است، بستری جدید برای کسب و کارها

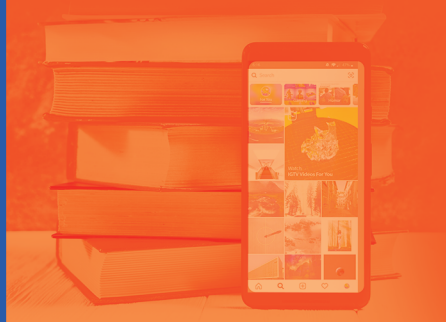
ایجاد کرده است و مزایای بسیار دیگر. اما در کنار این مزایا، توسعه‌ی اینترنت و فضای مجازی جنبه‌های منفی نیز داشته است. یکی از این جنبه‌ها کم شدن قدرت تمرکز بوده که کم و بیش دامن‌گیر همه ما شده است. البته این موضوع خود را بیشتر در کسانی نشان می‌دهد که کارشان نیازمند تعمق و توجه طولانی‌مدت است. مثلاً کسانی که کار علمی می‌کنند و نیاز است متن‌های عمیق و طولانی مطالعه یا نگارش کنند، کسانی که تأملات عقلانی و فلسفی ممتد می‌نمایند و یا کسانی که برای سلوک معنوی‌شان نیازمند توجه و حضور قلبند.

در این گزارش در پی آنیم که به تأثیر اینترنت بر تمرکز و توجه انسان بپردازیم. برای این مقصود، ابتدا بحثی کلی درباره‌ی تأثیری که فناوری ممکن است بر ساختار فهم انسان‌ها داشته باشد ارائه می‌دهیم تا معلوم شود که فهم انسان امری از پیش تعیین‌شده نیست؛ بلکه می‌تواند در طول تاریخ و بر اثر توسعه‌ی فناوری دست‌خوش تغییر شود. برای روشن شدن این بحث از دو مثال ساعت و کتاب استفاده می‌نماییم. سپس درباره‌ی تأثیری که اینترنت بر الگوی درک و فهم انسان‌ها داشته است، بحث می‌کنیم. در این بحث نشان داده می‌شود که اینترنت توجه ما را شبکه‌ای کرده و از عمق توجه ما کاسته است. به همین خاطر انجام کارهای محاسباتی برای انسان تسهیل شده؛ اما در تمرکز، تعمق علمی، تأمل عقلی و حتی مطالعه و نگارش کتاب‌های طولانی - که معمولاً حامل

میراث‌های فرهنگی‌اند- با دشواری مواجه شده است. در بخش بعد تلاش می‌کنیم تأثیر اینترنت را بر حضور قلب، توجه و سلوک معنوی انسان بررسی کنیم. در این بحث نشان خواهیم داد که اینترنت زمینه‌ی ایجاد خواطر را در انسان گسترش داده است، خواطری که نفی آن از مهم‌ترین دستورات سلوکی است. در بخش انتهایی این نوشته، تمهیدی برای پاسخ به این پرسش که چه باید کرد تا در عین استفاده از اینترنت از آثار منفی آن در امان بود، اندیشیده می‌شود.

بخش اول

تأثير فناوری بر ذهن انسان



بخش اول

تأثیر فناوری بر ذهن انسان

کارل مارکس^۱ معتقد بود که آسیاب آبی، جامعه‌ای با ارباب فئودال و آسیاب بخاری جامعه‌ای با سرمایه‌داری صنعتی به بار خواهد آورد. این دیدگاه به ما گوش زد می‌کند که نقش ابزارهای فناورانه را در شکل‌دهی به انسان و اجتماع انسان‌ها دست کم نگیریم. اگرچه انسان در ابتدا مخترع و خالق یک ابزار خاص است، پس از آن این ابزار است که شخصیت، ذهنیت و نحوه‌ی زندگی او را دست‌خوش تغییر می‌کند. هایدگر^۲ از اولین فیلسوفانی است که به‌طور مفصل به تأثیر فناوری بر نحوه‌ی انکشاف جهان برای انسان می‌پردازد. سخن او را به بیان ساده می‌توان چنین بیان کرد که فناوری ساختار فهم انسان نسبت به طبیعت را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهد که انسان، طبیعت را به‌مثابه منبع انرژی ببیند. این سخن یعنی ادراک انسان نسبت به طبیعت با ظهور فناوری متفاوت می‌شود. آیدی^۳ از دیگر فیلسوفانی است که روی ابعاد فهمی (یا هرمنوتیک) فناوری بحث می‌کند. این ابعاد معلوم می‌کند فناوری چگونه فهم

- 1.Karl Marx
- 2.Martin Heidegger
- 3.Don Ihde

ما را از جهان متفاوت می‌سازد. به نظر او آنچه ما هستیم و آنچه از جهان توسط انسان فهمیده می‌شود، به‌وساطت فناوری رخ می‌دهد. برای مثال ماه زمانی که با تلسکوپ رصد می‌شود، متفاوت است با زمانی که با چشم غیرمسلح دیده می‌شود. انسان نیز زمانی که پشت تلسکوپ می‌نشیند همان انسانی نیست که با چشم غیرمسلح به آسمان نگاه می‌کند. به‌طور مشابه وقتی ما با یک انسان دیگر به‌طور حضوری صحبت می‌کنیم، مثل حالتی نیست که اینترنت میان ما وساطت کند. چت کردن با یک نفر، انسان را به‌نحوی متفاوت با حالتی که شخص در کنار ماست بر ما منکشف می‌کند. بحث‌های هایدگر و آیدی مفصل‌تر و دقیق‌تر از چیزی است که در این جا بیان شد که برای آشنایی با آن‌ها می‌توان به منابع ارائه‌شده در انتهای نوشتار رجوع کرد. هدف از نقل اندیشه‌های آن‌ها صرفاً این بود که به‌طور اجمالی نشان داده شود فیلسوفان درباره‌ی تأثیر فناوری بر ذهن و ساختار فهم انسان چه بحث‌هایی کرده‌اند. آن‌ها به این اندیشیده‌اند که فناوری چگونه می‌تواند هم انسان را به انسان دیگری بدل کنند و هم آنچه را ما از طبیعت و جهان می‌شناسیم، دچار دگرگونی نماید. در ادامه، دو موردکاوی ساعت و کتاب بیان می‌شود تا به‌طور مصداقی تأثیری که اختراع فناوری می‌تواند بر ذهن انسان‌ها داشته باشد بررسی شود.

۱-۱- ساعت

مامفورد^۱ در کتاب فنون و تمدن^۲ به تحلیل زمینه‌های فرهنگی اختراع ساعت و تأثیر آن بر زندگی انسان پرداخته است. او معتقد است با گسترش شهرها و افزایش جمعیت نیاز به برنامه‌ریزی به خصوص در بحث حمل و نقل ایجاد شد. از سوی دیگر با گسترش قلمرو مسیحیت تعیین وقت عبادات به امری جدی بدل شد. بنابراین زمینه‌ی فرهنگی ساخت ساعت کم‌کم فراهم آمد. با پیشرفت صنعتگری در دوره قرون وسطی زمینه‌های فنی اختراع ساعت نیز مهیا شد. فراهم شدن زمینه‌ی فنی و زمینه‌ی فرهنگی اختراع ساعت، موجب پیدایش و پذیرش این ابزار در جای‌جای جامعه‌ی آن زمان اروپا شد. تحلیل مامفورد به همین جا ختم نمی‌شود. او عقیده دارد خود همین اختراع و گسترش استفاده از ساعت تأثیرات شگرفی بر زندگی بشر داشته است. مامفورد بر آن است که بعد از ساعت انسان این امکان را یافت که بتواند به‌طور شخصی برای خودش برنامه داشته و برای زمان‌های مختلف روزش به‌نحو مستقل فعالیت‌های را تعریف کند. بدین‌نحو ساعت به گسترش تفکر فردگرا و اصالت دادن به تک‌تک افراد جامعه کمک کرد. از طرف دیگر با گسترش ساعت این استعاره که جهان به‌مثابه ساعتی بزرگ و دقیق است گسترش یافت. یک نتیجه‌ی این استعاره آن بود که تلقی از خدا چنین شد که او ساعت‌سازی است که ساعت پیچیده‌ی جهان را آفریده است. این نگاه - که خدا را به‌عنوان ساعت‌ساز لاهوتی معرفی می‌کند-

1. Lewis Mumford
2. Technics and Civilization

به گسترش دئیسم^۱ - یعنی تفکری که در آن فاعلیت مدام الهی نفی شده و خدا به مثابه خالق آن به آن نیست؛ بلکه صرفاً خالق ابتدایی جهان است و پس از آن جهان به طور طبیعی به کار خود ادامه می‌دهد- انجامید. به عقیده مامفورد تأثیر دیگری که اختراع ساعت بر زندگی و فهم انسان داشت این بود که تلقی خطی و محاسبه‌پذیر از زمان را گسترش داد: زمان دیگر نه یک «آن» کیفی^۲ بلکه امتداد کمی دکارتی بود که با خط‌کشی به نام ساعت اندازه‌گیری می‌شد. فهم جهان به مثابه یک ساعت دقیق و تلقی خطی و محاسبه‌پذیر از زمان تمام آن چیزی بود که برای ایجاد تفکر مکانیکی نیاز بود. لذا اختراع ساعت و تأثیرات فرهنگی آن به گسترش تفکر مکانیکی انجامید که خود محصولاتِ چون فیزیک نیوتنی را به بار آورد. اختراع ساعت تأثیرات دیگری نیز بر زندگی بشری داشته است. به عنوان مثال انسان را علاوه بر دوری از جامعه با گسترش فردگرایی، از طبیعت نیز به نوعی دور کرد. تا پیش از اختراع ساعت مردم برای یافتن وقت به آسمان نگاه می‌کردند که با اختراع ساعت این مسئله خودبه‌خود از بین رفت؛ در حالی که نگاه به آسمان از نگاه روان‌شناسی و عرفانی از موجبات یافتن آرامش روحی و معنوی است. به عنوان مثال غزالی می‌گوید: گفته شده است که در نگاه به آسمان ۱۰ فایده وجود دارد: کاهش هم، کاهش وسواس، از بین رفتن ترس، به یاد خدا افتادن، بزرگداشت خدا در قلب، از بین رفتن افکار پست، بهبود بیماری سودا، آرامش خاطر شخص

1. Deism

۲. مانند این که به‌طور کیفی بگوییم «الان» حالم خوب است» که طبق آن بیش‌تر تاکید بر کیفیتی است که در آن زمان حاصل شده؛ نه این‌که بخواهیم روی ساعت دقیق «الان» - مثلاً ۱۳:۴۷ - تاکید کنیم.

هیجانی، آرام گرفتن عاشقان و قبله‌ای است برای دعای دعاکنندگان.^۱ خلاصه آن‌که اختراع و گسترش استفاده از ساعت علاوه بر دور کردن انسان از اجتماع و طبیعت، تفکر مکانیکی را گسترش داد و به همین خاطر موجب پیدایش فیزیک نیوتنی شد که خود از زمینه‌های اصلی تحقق انقلاب صنعتی بود.

۱-۲- کتاب

سینجر^۲ در کتاب فاصله بین کلمات: منشأ خواندن ساکت^۳ درباره تاریخ کتاب بحث می‌کند. او معتقد است که منشأ کتاب به اختراع لوح مومی و همین‌طور اختراع الفبا باز می‌گردد که این دو، نسخه‌برداری و ثبت اثر مکتوب را ممکن کرده و زمینه‌ای را فراهم آوردند که فرهنگ کتبی در مقایسه با فرهنگ شفاهی گسترش پیدا کند. توضیح این‌که تا پیش از این لوح‌ها فرهنگ بشری بیشتر شفاهی بود و از طریق شعر، موسیقی و زبان موزون (برای این‌که بهتر در حافظه بماند) و به‌نحو سینه‌به‌سینه و فردبه‌فرد منتقل می‌شد؛ در حالی‌که فرهنگ کتبی وابسته به ساختار زبان موزون نبود و گسترش یک اثر مکتوب، دیگر به انتقال مطلب از فردی به فردی بستگی نداشت. اثر تولیدشده ذیل فرهنگ کتبی الزاماً وابسته به ریتم نبود و رها شدن از چنین ساختاری این امکان را به انسان‌ها می‌داد که توان ذهنی آن‌ها به‌جای تولید ریتم صرف تولید محتوای علمی، ادبی و غیره شود. با گسترش شیوه‌های

۱. مجموعه رسائل الإمام الغزالی، ص ۸

2. Paul Saenger

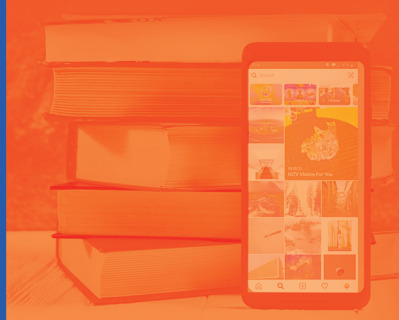
3. Space Between Words: The Origins of Silent Reading

نگارش، نقطه‌گذاری و رعایت فاصله‌ی بین واژه‌ها این امکان نیز پیش آمد که ذهن انسان‌ها بی‌آنکه درگیر کشف روابط بین نمادهای حروف و کلمات شود، محتوای نوشته را سریعاً درک کنند. آزاد شدن زبان از ساختار ریتمیک و تسهیل فرآیند درک متن سبب شد تا انسان این قدرت را داشته باشد که بتواند با تمرکز و تعمق در محتوای یک نوشته غرق شود و به‌نحو عمیقی آن را درک کند. با پیشرفت لوح‌های ثبت و تبدیل شدن آن‌ها به کاغذ و سپس با مکانیکی شدن فرآیند نشر با اختراع دستگاه چاپ توسط گوتنبرگ، فرآیند اخیر بیشتر و بیشتر تسهیل و کتاب تبدیل به یکی از عناصر اصلی فرهنگی تمدن‌ها شد. این مسئله باعث شد سوادآموزی و الزام مطالعه به‌عنوان امری ضروری در جوامع گسترش یابد. با گسترش فرهنگ مطالعه و نویسندگی و هم‌چنین با تسهیل فرآیند نشر کتاب، این امکان فراهم آمد که هر فرد باسواد بتواند درباره‌ی موضوع مورد علاقه‌اش مطالعه کند و یا کتاب بنویسد. گسترش فرهنگ فردگرایی نتیجه‌ی چنین فرآیندی بود. از سوی دیگر دولت‌ها و کلیسا دیگر به‌سختی می‌توانستند بر فرآیند نشر کتاب نظارت کنند و انسان‌های مخالف دولت و نهاد رسمی مذهب این امکان را یافته بودند که عقاید خود را طرح کنند. با گسترش فرهنگ نشر امکان تبادل فرهنگی بین تمدن‌ها ایجاد شده بود و ملل از احوال و آثار تولیدی یک‌دیگر (و حتی با تجدید چاپ کتب قدیمی، از آثار تاریخی قدیمی) باخبر شدند.

همچنین انسان‌ها از آثار علمی یک‌دیگر مطلع می‌شدند و می‌توانستند با هم‌افزایی علمی، به خلق آثار عمیق ادبی، علمی و فلسفی ادبی دست بزنند. این فرآیندها کم‌کم امکان تحقق رنسانس را در قرن هفدهم فراهم آورد. با مطالعه‌ی کتاب، انسان به‌مرور یاد گرفت از ابتدا تا انتهای یک کتاب بر محتوای آن تمرکز کند. به‌علاوه ساختار کتاب به‌نحوی است که می‌توان از ابتدا تا انتهای آن زنجیره‌ای از استدلال‌های طولانی را بیان کرد که این بستری شد برای خلق آثار علمی و فلسفی‌ای که حاوی استدلال‌های زنجیره‌ای و طولانی بودند. همچنین در کتاب می‌توان روایتی پیوسته را شرح داد. این موضوع زمینه‌ای برای خلق رمان‌های بزرگ را فراهم آورد. به‌طور خلاصه، اختراع، تکامل و گسترش کتاب و کتاب‌خوانی تأثیرات فرهنگی ژرفی را به بار آورد که گسترش فردگرایی، کاهش تسلط کلیسا و دولت‌ها بر مردم، تبادل فرهنگی ملل مختلف، امکان خلق آثار علمی و ادبی طولانی و افزایش قدرت تعمق و تمرکز انسان نمونه‌هایی از آن است. بر اساس این مثال و همچنین با استفاده از مثال اختراع ساعت می‌توان چنین نتیجه گرفت که فناوری می‌تواند بر ساختار فهم و درک انسان تأثیراتی ژرف داشته باشد. در بخش بعد بر روی اینترنت تمرکز می‌کنیم تا تأثیر اینترنت بر توجه انسان فهمیده شود. استدلال خواهد شد که اینترنت قدرت تمرکز و توجه عمیق انسان را کاسته و در عوض قدرت محاسباتی او را افزایش داده است.

بخش دوم

اینترنت و توجه



بخش دوم

اینترنت و توجه

تا این جا دو نمونه از فناوری‌هایی که تأثیرات ژرف بر نحوه‌ی فهم و زندگی انسان داشته‌اند را به‌عنوان نمونه طرح کردیم. دیدیم که ساعت چطور تفکر فردگرایی را در بشر گسترش داد و چطور فهم بشر را از عالم مکانیکی کرد. سپس دیدیم که کتاب و گسترش استفاده از آن چطور قدرت تعمق و تمرکز بشر را افزایش داد و امکان خلق آثار طولانی و زنجیره‌ای را فراهم کرد و حتی زمینه‌ی ایجاد رنسانس فرهنگی را به وجود آورد. این دو مثال نشان دادند که فناوری می‌تواند فهم بشر را تغییر دهد. در ادامه سعی می‌کنیم تأثیر اینترنت را نیز بر الگوی درک و فهم بشر نشان دهیم. برای این کار ابتدا درباره‌ی زمینه‌های ایجاد اینترنت و مزایا و قابلیت‌های آن بحثی مقدماتی می‌کنیم، بحثی که ما را به تأثیری که اینترنت بر نحوه‌ی درک و توجه آدمی داشته است، رهنمون می‌شود.

۲-۱- قابلیت‌های اینترنت

با تحقق انقلاب الکترونیکی و ایجاد اینترنت، فضای چندرسانه‌ای تحت وب شکل می‌گیرد و از سوی دیگر امکان رسانه‌های تعاملی فراهم می‌شود که آن‌ها کم‌کم جای رسانه‌های یک‌سویه‌ای چون تلویزیون، رادیو و روزنامه را می‌گیرند و آن‌ها را ذیل امکانات فضای مجازی به شکلی دیگر در خود هضم می‌کنند. به‌علاوه ساختار اینترنت بر اساس هایپرلینک‌ها^۱ شکل می‌گیرد که مبتنی بر وجود لینک‌های متعدد در یک صفحه بوده و همین‌طور مبتنی بر کلیک‌کردن بر این لینک‌ها برای دسترسی به دیگر محتواهای اینترنت است. این‌گونه سامان‌دهی امکان دقیق شدن جستجو در اینترنت و دستیابی به اطلاعات گوناگون را فراهم می‌آورد. انسان‌های عصر اینترنت به‌راحتی می‌توانند به‌وسیله‌ی موتور جستجوگر اطلاعات گسترده‌ای درباره امور مختلف بدست آورند، می‌توانند نزدیک‌ترین راه از یک مبدأ به مقصد را بر روی کره زمین به‌وسیله‌ی برنامه‌های تلفن همراه حساب کنند، می‌توانند اطلاعات گسترده‌ای درباره بیماری‌ها و داروها داشته باشند، می‌توانند قیمت کالاهای مختلف را با یک‌دیگر مقایسه کنند و از ارزان‌فروش‌ترین مغازه‌های اینترنتی اطلاع پیدا کنند، می‌توانند به‌وسیله‌ی شبکه‌های اجتماعی با افراد بی‌شماری ارتباط کاری و دوستی داشته باشند، خلاصه این‌که می‌توانند اطلاعات گسترده‌ای داشته باشند و با قدرت زیادی که برنامه‌های گوناگون در اختیار

1.Hyperlink

آن‌ها قرار می‌دهد، قدرت مقایسه و تصمیم‌گیری خود را افزایش دهند. فایده‌ی دیگری که اینترنت داشته، فایده‌ی سیاسی آن است. نظارت‌پذیری حکومت‌ها و دولت‌ها به لطف گسترش شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها افزایش چشم‌گیری داشته است و افراد می‌توانند در فضای اینترنت کنش سیاسی داشته باشند. اما همین خصوصیات اینترنت که مزایای چشم‌گیری برای آن ساخته است، موجب بروز معایبی نیز در آن شده است. در این گزارش بر روی یکی از این جنبه‌های منفی تمرکز می‌شود: کاهش تمرکز.

۲-۲- اینترنت و کاهش تمرکز

نیکلاس کار^۱ در کتاب پرفروش کم‌عمق‌ها: آن‌چه اینترنت با مغز ما می‌کند^۲ که در سال ۲۰۱۰ چاپ شده بر آن است که نشان دهد اینترنت در عین افزایش توانایی محاسباتی و اطلاعاتی ما، قدرت تمرکز و تعمق ما انسان‌ها را کاسته است. او این را به‌وسیله‌ی کمک گرفتن از علوم عصبی پیش می‌برد و نشان می‌دهد که چطور استفاده مستمر از اینترنت و محصولات دنیای مجازی، مغز انسان را عادت می‌دهد که قابلیت بیشتری در انجام فعالیت‌های محاسباتی داشته باشد و از صفحه‌ای به صفحه‌ای دیگر در اینترنت برود و چند کار را با هم انجام دهد؛ اما در عوض قابلیت تمرکز و تعمق انسان را کاهش دهد. طبق دست‌آوردهای علوم مغزی، مغز انسان انعطاف‌پذیر است.

1. Nicholas Carr
2. The Shallows: What the Internet Is Doing to Brains

یعنی اتصالات سیناپسی^۳ مختلفی که بین نورون ها^۴ برقرارند، به گونه‌ای ایجاد یا شکسته می‌شوند که متناسب باشد با بیشترین استفاده‌ای که آن اتصالات ممکن است داشته باشند. این در ارتباط مستقیم است با کارهایی که شخص در زندگی خود به‌طور مداوم انجام می‌دهد. به عنوان مثال اتصالات بین نورون‌های مغز راننده تاکسی‌هایی که دائماً خیابان‌های شهر را طی می‌کنند، طوری شکل می‌گیرد که اطلاعات مربوط به مسیریابی به‌نحو بهتری در مغز شخص جابه‌جا شود و خلاصه این که راننده‌ها قابلیت بیشتری در فعالیت رانندگی و پیدا کردن مسیرها پیدا کند. سیناپس‌هایی که به نحو شیمیایی فعال می‌شوند و نورون‌های شخص راننده را به هم متصل می‌کنند، در نهایت مغز او را طوری برنامه‌ریزی می‌کنند که مدارهای مغزی مورد نیاز برای او در جهت کنشی که مدام انجام می‌دهد، شکل بگیرد. این مدارها در مغز شکل می‌گیرند و باقی می‌مانند تا کارهای متناسب با آن‌ها راحت‌تر انجام شوند. کارهای دیگر نیز در صورتی به همین راحتی انجام خواهند شد که طی سازوکار تکرار، مدارهای مغزی متناسب با آن‌ها در مغز شکل بگیرد. به همین قیاس، شخصی که خیاط یا شخصی که بنا است یا هر کس دیگری که کاری را تکرار می‌کند، مغزش صاحب مدارهایی خاص می‌شود که آن مدارها متناسب با کاری است که تکرار می‌کند. می‌توان شکل‌گیری مهارت و همین‌طور عادت در اشخاص را به‌وسیله‌ی این سازوکار مغزی توضیح داد.

3.Synaptic Connection

4.Neuron

اگر تحلیل اخیر که مستند به علوم مغزی است صحیح باشد، توضیح این موضوع که چرا اینترنت قابلیت محاسباتی و چندکارگی ما را افزایش داده ولی قدرت تعمق ما را گرفته کار دشواری نخواهد بود. انسان عصر اینترنت به‌طور مداوم از ابزارهای سایبری استفاده می‌کند که اساس آن‌ها چندوظیفه‌ای^۱، چندرسانه‌ای^۲، و مبتنی بر هایپرلینک بودن است. پس مغز کاربر مسیرهایی عصبی را شکل می‌دهد که بر اساس آن‌ها کاربر بتواند چند کار را با هم انجام دهد یا توجهی هم‌زمان به رسانه چند بعدی دارای لینک‌های متعدد داشته باشد. چنین کاربری می‌تواند به راحتی در حین چک کردن تلگرام دسکتاپ، توجهی نیز به آلام ایمیلی که همین الان به دستش رسیده داشته باشد و در عین حال به موسیقی‌ای که در حال پخش روی لپتاپش است هم گوش کند. در همین حال نیم‌نگاهی نیز به کارهای روزانه‌اش که روی یکی از استیک‌نوت‌های ویندوز حک کرده دارد. این مسیرهای عصبی مغز طوری شکل می‌گیرند که کاربر وقتی صفحه‌ای از مرورگر اینترنت را باز کرد، بتواند پس از اندکی توجه به مطالب و عکس‌های آن روی لینک دیگری کلیک کرده، از آن صفحه به صفحه‌ای دیگر برود و باز هم پس از چند ثانیه بالا و پایین کردن آن صفحه با کلیک بر روی لینکی دیگر به صفحه دیگری برود. به همین ترتیب مسیرهای مغزی طوری ساخته می‌شوند که انسان بتواند متن‌های کوتاه فیسبوکی و توئیتری یا نوشته‌های زیرعکس‌های اینستاگرام

1.Multitasking
2.Multimedia

را پشت سر هم مطالعه و گاهی صرفاً اسکن کند و مثلاً پس از مطالعه‌ی سریع پستی درباره انتخابات ریاست جمهوری، به عکس چای خوردن یکی از دوستانش نگاه کند. بعد به مستند کوتاهی که به اشتراک گذاشته شده توجه کند. خلاصه این که مغزش عادت می‌کند مدام از توجه به موضوعی به موضوع دیگری بپرد و بدین‌وسیله اطلاعات گسترده و گوناگونی را بیابد. این موضوع نه تنها در فضای وب یا شبکه‌های اجتماعی که در پیام‌رسان‌ها نیز صادق است و شخص عادت می‌کند مدام به آن‌ها مراجعه و مطالب گوناگون و حتی بی‌ربط گروه‌ها و کانال‌های مختلف را چک کند. به بیان دیگر ویژگی‌هایی مثل چندوظیفه‌ای، چندرسانه‌ای و مبتنی بر هایپرلینک بودن - که برشمردیم- و استفاده مستمر از پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی چنین خاصیتی دارند که مسیرهای عصبی را در مغز طوری شکل دهند که ماحصل آن گسترش «توجه شبکه‌ای» و کاهش «توجه خطی» است. توجه شبکه‌ای توجهی است که در آن ذهن از یک شاخه (موضوع) به شاخه دیگر می‌پرد و نسبت به هر یک از این موضوعات توجهی دارد. ذهن به این وسیله اطلاعاتی را کسب می‌کند و کم‌کم در کسب این اطلاعات بسیار سریع می‌شود. در مقابل «توجه خطی» توجهی است که بر اساس آن ذهن بر موضوعی خاص متمرکز شده، عمیق می‌شود و آن موضوع را با توجه زیاد پی‌گیری می‌کند. مثلاً کسی که می‌خواهد رمان جنگ و صلح تولستوی را بخواند و در آن غرق شود، کسی که

می‌خواهد نسبت عام اینتشتین را بفهمد و یا کسی که می‌خواهد استدلال ملاصدرا بر وحدت وجود را درک کند، لازم است توجه خطی داشته باشد. همچنین کسی که می‌خواهد به موضوعی اخلاقی فکر کند و ببیند آیا آن موضوع با وجدانش سازگار است یا نه، لازم است مدتی را روی موضوع تمرکز و تعمق کند و این نیازمند توجه خطی است. اما چنین توجهی در فضای اینترنت تخریب می‌شود. نقل قول نیکلاس کار به بهترین نحو این موضوع را بیان می‌کند: سابقاً راحت غرق مطالعه کتاب یا مقاله‌ای بلند می‌شدم. ذهنم درگیر فراز و فرودهای روایی یا تغییرات استدلالی متن می‌شد و ساعت‌ها در پهنه‌ی گسترده نشر آن پرسه می‌زدم. اما دیگر به ندرت دچار چنین حالتی می‌شوم ... به نظر من کاری که اینترنت می‌کند این است که ذره‌ذره قدرت تمرکز و تعمق مرا می‌خورد.^۱ از مطالبی که تا این‌جا گفته شد، می‌توان این نتیجه را گرفت که ابزارهای اینترنتی توجه شبکه‌ای ما را افزایش داده‌اند؛ یعنی قدرت انجام چند کار با هم، قدرت کسب اطلاعات زیاد و قدرت محاسباتی ما را افزوده‌اند؛ اما در مقابل توجه خطی ما را کاسته‌اند و این باعث شده تا قدرت مطالعه کتاب‌های بلند، توانایی فهم استدلال‌های زنجیره‌ای، قدرت تعمق اخلاقی و شدت توجه معنوی در ما کاهش داده شود. البته مصادیق توانایی‌هایی از ما که در دنیای اینترنت افزایش یافته یا کاسته شده‌اند به مواردی که گفته شد ختم نمی‌شود و می‌توان مصادیق آن‌ها را بیشتر کرد.

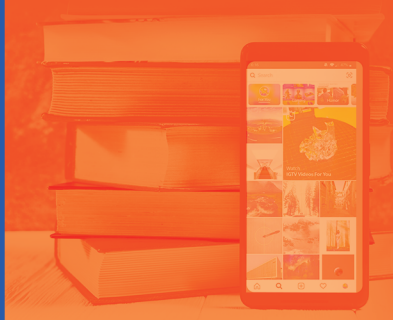
1.Multitasking
2.Multimedia

۳.کم‌عمق‌ها، ص ۲۴

اما به‌طور کلی می‌توان گفت قدرت انجام هر امری که نیازمند توجه شبکه‌ای است - با توضیحی که گذشت- در انسان افزایش یافته و توانایی انجام اموری که نیازمند توجه خطی‌اند در او کاهش یافته است. در بخش بعد یکی دیگر از مواردی که با ورود به فضای اینترنت دچار مخاطره شده است، توضیح داده می‌شود.

بخش سوم

اینترنت و خواطر



پرسشی که محور بخش فعلی است این است که آیا بحثی که در بخش پیش مطرح شد، یعنی تأثیر اینترنت در تبدیل «توجه خطی» به «توجه شبکه‌ای»، می‌تواند به مباحث اخلاقی نیز به‌طور خاص ربط داشته باشد؟ برای پاسخ به این پرسش کافی است مروری بر عناوین بحث‌های موجود در کتب اخلاق عملی داشته باشیم تا ببینیم کدام عنوان به بحث ما مرتبط است. بر این اساس، بحثی که بیش از هر چیز به تبدیل «توجه» از خطی به شبکه‌ای ربط دارد، بحث «خواطر» و «نفی خواطر» است که از مباحث مهم اخلاق عملی و سیر و سلوک عرفانی است. به نظر می‌رسد تبدیل توجه خطی به توجه شبکه‌ای را بتوان از منظر بحث خواطر مورد ارزیابی قرار داد. در ادامه بحث خواطر معرفی شده و سپس تلاش می‌شود از منظر آن تأثیر اینترنت بر توجه انسان بررسی شود. در کتاب جامع السعادات اثر ملا مهدی نراقی، خاطر - که جمع آن خواطر است - چنین تعریف می‌شود: **بدان که خاطر**

اندیشه و خیالی است که به دل بگذرد. پس اگر نکوهیده باشد و به بدی بخواند «وسوسه» نام دارد و اگر نیک و ستوده باشد و به خیر دعوت کند «الهام» نامیده می‌شود.^۱ ایشان در ادامه قلب را در مقابل خواطر مانند نشانه یا هدفی می‌داند که از هر سو به آن تیری روانه می‌شود، یا حوضی که نه‌های مختلف به آن بریزد، یا ساختمانی که درهای متعدد دارد و اشخاص مختلف در آن ورود کنند و یا آینه‌ای که صورت‌های گوناگون در آن نمایان شوند. به همین قیاس قلب انسان جولان‌گاه خواطر گوناگون است. ایشان سپس اقسام خواطر را از هم جدا می‌کند و در نهایت این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کند: جولان خواطر غالباً یا مربوط به گذشته است که جبران‌پذیر نیست، یا مربوط به آینده است که ناگزیر آن‌طور که مقدر است، پدیدار خواهد شد. و بنابراین صرف اندیشه در آن‌ها وقت ضایع کردن است؛ زیرا وسیله و آلت بنده قلب او و سرمایه‌اش عمر اوست. پس اگر قلب در یک دم از یاد خدا که موجب انس به اوست غافل بماند یا از فکری که وسیله‌ی معرفت خداست و این معرفت وسیله‌ی حب او می‌شود غفلت نماید، مغبون است. و حتی این غبن در صورتی است که اندیشه و وسواسش در امور مباح باشد. و حال آن که غالباً چنین نیست؛ بلکه بیشتر صرف تفکر در پیدا کردن چاره و نیزنگ برای برآوردن شهوت می‌شود. طبق رساله‌ی سیر و سلوک منسوب به سید بحر العلوم «نفی خواطر»

۱. ترجمه‌ی جامع السعادات، ص ۲۰۲-۲۰۳

۲. ترجمه‌ی جامع السعادات، ص ۲۰۵-۲۰۶

به‌عنوان یکی از مراحل سیر و سلوک چنین تعریف می‌شود: نفی خواطر عبارت است از صمت^۱ قلب^۲ و تسخیر آن تا نگوید مگر به اختیار صاحب آن و آن اعظم مطهرات سر^۳ است و منتج اکثر معارف حقه و تجلیات حقیقه است و عقبه‌ای است کئود و گریوه‌ای است مشکل. و چون طالب، اراده‌ی صعود به آن کند خواطر از جوانب بر آن حمله می‌کنند و وقت او را مشوش می‌دارند ... هر خاطر - اگرچه حقیر باشد - خاری است در پای دل که آن را در راه لنگ می‌سازد^۴ با توجه به این نقل قول‌ها، خاطر امری است که به ذهن یا به تعبیر عرفا به قلب وارد شده و فکر و ضمیر را متوجه چیزی می‌کند و نیز ممکن است منشأ عملی شود. از آن‌جا که در عرفان عملی هدف لقاء الله است، قطع توجه از غیر خداوند از ملزوماتی است که سالک لازم است در طی طریقتش رعایت کند؛ ولی ذهن انسان به‌دلیل مشغله‌های دنیوی دچار خواطر می‌شود. خاطر می‌تواند امری مباح مانند یادآوری کاری عقب‌افتاده، یا وسوسه‌ای شیطانی برای ترغیب به گناه و یا وارد و خاطری الهی باشد که ذیل بحث الهام و وحی می‌گیرد. با وجود این در بحث «نفی خواطر» عموماً منظور خواطری است که عارض سالک می‌شوند و او را از یاد خدا دور می‌کنند. نفی خواطر اگرچه در زمان‌های عبادت مهم‌تر است و توصیه این است که حداقل در زمان نماز حضور قلب وجود داشته باشد، ولی این موضوع خلاصه در عبادات نمی‌شود و سالک باید همواره نفی

۱. سکوت از روی حکمت

۲. سخن گفتن قلب اندیشیدن و تمایل پیدا کردن آن به امری است. متقابلاً صمت قلب به معنای یافت نشدن چیزی در قلب از روی حکمت است.

۳. یکی از مراتب باطنی نفس انسان.

۴. رساله سیر و سلوک، ص ۱۷۳

خاطر کند و به یاد خداوند باشد تا اطمینان قلب دائمی داشته باشد. از متون عرفانی و اخلاقی می‌توان چنین برداشت کرد که منظور از نفی خواطر اولاً این است که سالک قدرت تعمق و تمرکز بیابد و ذهن و ضمیرش هر لحظه جولان‌گاه فکر و خیالی نباشد (شرط لازم)، و ثانیاً این تمرکز و تعمق صرفاً معطوف به خداوند شود (شرط کافی).^۲ پس توصیه‌های عملی عرفا در جهتی است که دو شرط لازم و کافی برای نفی خواطر به نحو توأمان حاصل شود (در مورد این توصیه‌ها در فصل بعدی بحث خواهد شد). این در حالی است که می‌توان نشان داد استفاده از صفحات وب، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها به دلیل همان سه ویژگی چندوظیفه‌ای، چندرسانه‌ای و مبتنی بر هایپرلینک بودن و نیز امکان ورود پیام‌های مختلف با محتواهای مختلف در کانال‌ها و گروه‌های مختلف پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی اساساً با شرط لازم نفی خواطر در تضاد بوده و اگرچه با شرط کافی نفی خواطر در تضاد ذاتی نیستند، اما برای آن مصائبی را ایجاد می‌کند. علت تضاد آن‌ها با شرط اول - چنان‌که اشاره شد- تقویت توجه شبکه‌ای است که در تقابل با توجه خطی می‌باشد و آن را ضعیف می‌نماید. از سوی دیگر دیدیم که شرط اولیه‌ی نفی خواطر تعمق و تمرکز است و این چیزی نیست جز همان «توجه خطی». پس می‌توان نتیجه گرفت که زیستن در فضای مجازی با خصوصیتی که ذکر شد، شرط اولیه‌ی یکی از مهم‌ترین ملزومات سلوک عرفانی را از بین می‌برد.

۲. جمال السالکین، ج ۲، ص ۱۹۷، شیخ جواد کربلایی

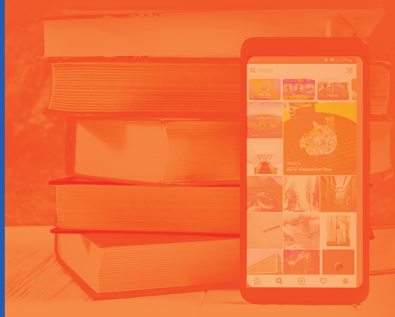
در مورد شرط دوم نیز می‌توان چنین گفت که تضادی ذاتی بین عطف توجه به خداوند و کثرت لینک‌ها، کثرت کلیک کردن‌ها، از این صفحه به آن صفحه پریدن‌ها و انجام توأمان چند کار وجود ندارد؛ چون ممکن است محتوای تمام صفحاتی که کاربر یکی پس از دیگری در اینترنت باز کرده و مطالعه و بررسی می‌کند، درباره یک امر الهی و یا مقدمات آن باشند. مثلاً جزئی از فعالیت‌های شغلی یا علمی شخص باشد که طبق آموزه‌های دینی با نیت صحیح از بالاترین عبادات محسوب می‌شود. به همین دلیل تضاد ذاتی بین شرط دوم نفی خواطر و زیستن در فضای اینترنت نیست و این بستگی به محتوایی دارد که سالک الی الله مشغول دین، شنیدن یا خواندن آن است؛ اما همچنان می‌توان گفت که تکثر لینک‌ها و کلیک‌ها و تنوع کانال‌ها و گروه‌ها می‌تواند مشغله‌ی ذهنی و قلبی بیاورد و حضور قلب و فکر سالک را مخدوش نماید. به همین دلیل است که در روایات توصیه زیادی به خلوت شده است؛^۱ زیرا اولاً اشتغال برای انسان تعلق خاطر می‌آورد. ثانیاً انسان کم‌کم باید بتواند آماده رخت بر بستن از عالم کثرت به عالم وحدت شود که خلوت در این راه کمک شایانی به او می‌کند. هرچند می‌دانیم این مسئله باید با وظایف اجتماعی و ضروریات زندگی انسان جمع شود. در عرفان به اصطلاح می‌گویند باید ابتدا نفس را متوقف کرد؛ یعنی آن را از حرکت در امور مختلف که به واسطه اشتغالات گوناگون پدید می‌آید، بازداشت و سپس جهت آن را به سمت

۱. به عنوان نمونه رک: بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۱۰۸، ب ۴۹

کمال عوض کرد؛ یعنی در مسیر حرکت به سوی خدا گام برداشت؛ چنان‌که کسی که به سمت مقصدی در حرکت است که هدف او نیست، بعد از این که متوجه شد، ابتدا مرکب خود را متوقف می‌کند و بعد به سمت مقصد درست شروع به حرکت می‌کند. ^۱ به‌علاوه لینک‌های حاوی مطالب لغو و گناه‌آلود بر سر سفره‌ی اینترنت و شبکه‌های اجتماعی - که همه نوع آدمی پای آن نشسته‌اند- کم نیست و کاربر کاملاً در معرض وسوسه نگاه به آن‌ها قرار دارد و هر وسوسه‌ای می‌تواند خاطری جدید برای او ایجاد کند؛ اگرچه نگاه هم صورت نگیرد. حتی اگر وسوسه‌ای نیز رخ ندهد، ممکن است نگاه سهوی رخ دهد که می‌تواند هم وسوسه برای نگاه مجدد عمدی ایجاد کند و هم حتی بدون چنین وسوسه‌ای خاطر به وجود آورد. در این فصل، ابتدا مبتنی بر کتب اخلاقی و عرفانی تعریفی از خواطر بیان شد و سپس استدلال شد که فضای مجازی چگونه می‌تواند به گسترش خواطر انجامیده و نفی خواطر را دشوار کند. ابزارهای اینترنتی شرط لازم نفی خواطر یعنی قدرت تمرکز را کاهش می‌دهند و می‌توانند تحقق شرط کافی آن یعنی توجه به خداوند را مشکل سازند. فصل بعد تلاش می‌شود راهکاری برای مواجهه با این موضوع ارائه شود.

بخش چهارم

چه باید کرد؟



بخش چهارم

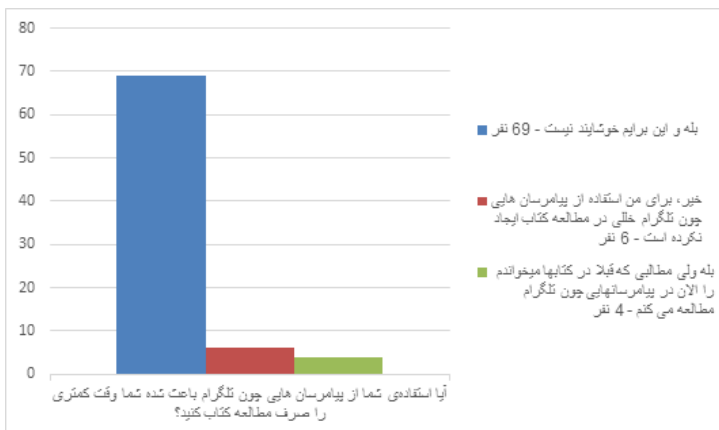
چه باید کرد؟

در دو بخش قبل نشان داده شد که فضای مجازی با کاستن از توجه خطی مطالعه یا نگارش متن‌های بلند و نیز سلوک معنوی را با دشواری‌هایی مواجه کرده است. در این فصل بنا بر این است که تمهیدی برای کاستن از این مشکلات فراهم آورده شود. البته حل مشکلات به وجود آمده نیازمند تأمل اساتید و اندیش‌مندان فن است و کار پژوهشی و تجربی گسترده‌ای می‌طلبد؛ اما در این جا می‌خواهیم حداقل گامی به پیش گذاشته و افق حل این مشکل را باز کنیم. راهکار را در مورد همان دو مشکلی که در فصول قبل مطرح شدند یعنی مطالعه کتاب و سلوک معنوی پیگیری می‌کنیم.

۴-۱- اینترنت و مطالعه

چند وقت پیش در جهت انجام نوشتار حاضر در یک کانال تلگرامی که بیشتر اعضای آن را قشر دانشگاهی (بیشتر از دانشگاه شریف) تشکیل می‌دهند، یک نظرسنجی به انجام رسید که ۷۹ نفر در آن شرکت کردند.

سؤال این نظرسنجی بدین شرح بود که «آیا استفاده‌ی شما از پیام‌رسان‌هایی چون تلگرام باعث شده شما وقت کمتری را صرف مطالعه کتاب کنید؟» نتیجه‌ی نظرسنجی به شرح زیر بود: با توجه به توضیحاتی که در فصل‌های پیش داده شد، نتیجه‌ی این نظرسنجی غیرمنتظره نیست. ۸۷ درصد از شرکت‌کنندگان استفاده از شبکه‌ی اجتماعی را مانعی ناخوشایند در مقابل مطالعه کتاب دانسته‌اند؛ یعنی اولاً آن را عاملی در جهت کاهش مطالعه خود و ثانیاً این امر را ناخوشایند دانسته‌اند. حداقل نتیجه‌ای که می‌توان گرفت این است که استفاده از پیام‌رسان با همه‌ی مزایایش مسئله‌ای را برای بسیاری از کسانی که مطالعه‌ی کتاب برایشان ارزشمند است، ایجاد کرده است. پس تأمل در این موضوع لاقفل در مورد قشر دانشگاهی که رسانه اصلی‌اش کتاب یا مقاله بلند است، ضروری به نظر می‌رسد.



از شرکت‌کنندگان این نظرسنجی خواسته شد که اگر ممکن است تجربه‌ی خود را در مورد تأثیر استفاده از فضای مجازی بر مطالعه برایم ارسال کنند. متن زیر را یکی از این افراد - که خود دانشجوی دکترا است - ارسال کرد که در ادامه آن را عینا با همان لحن صمیمی که ایشان متن را نوشته است، نقل می‌کنم.

• درد من

• کاهش تمرکز

فضای مجازی تأثیر زیادی در کاهش تمرکز برای من داره. همیشه بخشی از ذهنم مشغول است. نسبت به ادامه‌ی کارهای سخت و طولانی بی حوصله ام. به خصوص اگر یک **notification** از تلگرام بیاد به سرعت کار سخت رو که نیاز به تمرکز داره رها می‌کنم و وارد فضای مجازی می‌شم. به این ترتیب ذهنم که تازه داشت به قسمت‌های **non-trivial** کارم می‌رسید، از مسیر اصلی خارج می‌شه و دوباره برگرداندنش کار مرحوم حضرت فیل است.

• احساس عدم امنیت و اعتیاد به مصرف

از طرفی وقتی از این فضا استفاده نمی‌کنم، حس بدی دارم. حس عدم امنیت از این که الان یک اتفاقی می‌افته و من ازش خبر ندارم. یا اگر ازش استفاده نکنم انگار هنوز یک کار واجبی دارم که انجام نداده‌ام. احساس می‌کنم هر لحظه یک پیام فوری و مهم قراره به من داده بشه و اگر تلگرامم باز نباشه ممکنه دیر بفهمم، در حالی که در عمل واقعا اتفاق خاصی نمی‌افته.

• اتلاف وقت

خیلی وقت ها میام خانه می خوام کاری بکنم. ولی شروع می کنم گوشی رو به دست گرفتن و بعد بی هدف در این جا چرخیدن. مثلا اگر پیام جدید باشه اون رو می خوانم. در غیر این صورت می رم پیام های قدیمی رو می خونم یا می بینم کیا آنلاین اند. عکس پروفایل ملت رو چک می کنم. با توجه به این که آدمی هستم مجرد و در کتاب های اخلاق گفته اند «رو مجرد شو مجرد را بین» می رم عکس آدم های مجرد رو هم از شما چه پنهان می بینم:» بنابراین در نهایت می بینی که تلگرام هم وقتت را گرفت و هم تمرکزت را. یعنی یک مقدار از وقتت که عملا هیچ، بقیه هم در بی تمرکزی و در اضطراب دسترسی، اتفاقات و هیجاناتی که ممکن است در فضای مجازی باشد، بدون بازده تمام می شود و صد البته با قطع کارهای مهم و آینده ساز.

• اعتیاد به استفاده از انواع فضاهای مجازی

همین طوری وقت می گذره. بعد یاد این می افتم که در اینستاگرام هم ممکنه اتفاق هیجان انگیزی افتاده باشه. می رم اونجا سر می زنم و می بینم چیز زیادی نیست.

• عدم توسعه ی شناخت و توانایی ابراز احساسات واقعی

بعضی روزها فضای کسالت بار همیشگی ناگهان خیلی هیجان انگیز می شه. مثلا خبر تصادف هواپیما یا برخورد کشتی میاد. می بینی همه در فضای مجازی درگیرند. کلی حال می کنی. می ری داخل

فضای مجازی و با شادی و هیجان اظهار تاسف می کنی و شب با وجدانی آسوده و پراکنده سر بر بالین می گذاری. در آخر پشیمان می شوی که امشب هم به بطالت و بی می و معشوق گذشت. یعنی علاوه بر اتلاف وقت و گرفتن تمرکز نسبت به احساسات و عواطف انسانی هم بیگانه می شی. چون اصلاً فضای مجازی توش احساسی نیست. فقط یک سری ورودی می گیری و یک سری خروجی های مشخص و تعریف شده بروز می دی. معمولاً احساسات انسانی با استفاده از شکلک هایی که در نرم افزارها تعبیه شده ابراز می شود. یعنی در این فضا کم کم یاد می گیریم احساسات پیچیده و لطیف انسانی رو **reduce** کنیم به یک سری شکلک که معمولاً هم رنگ زردی دارند و شبیه صورت انسان هستند.

• درمان من

تنها درمانی که من یک دوره ای براش اجرا کردم و واقعا موفق بود، تعیین یک بازه های زمانی خاص برای استفاده از فضای مجازی هست. یک زمانی خودم رو محدود کردم فقط نیم ساعت در ظهر و ۴۵ دقیقه در شب ازش استفاده کنم. خیلی موثر بود در افزایش تمرکز. علت این که کنار گذاشتم این بود که زندگی ام خیلی منظم شده بود و کسی نبود در اطرافم که بتونم در مورد بعضی مسایل خصوصی صحبت کنم. در فضای مجازی خیلی سریع می شه با یک دوست صمیمی ارتباط برقرار کرد و شروع به صحبت در مورد مشکلات کرد و تسلی خاطر یافت.

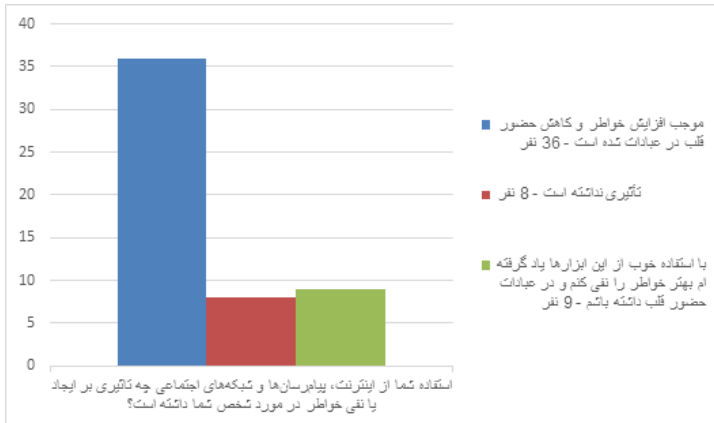
یک برنامه ی دیگری هم اجرا کردم و اون این بود که به صورت نامحدود از ۶ تا ۷ صبح از فضای مجازی استفاده کنم. این برنامه خیلی سختگیرانه بود و به نتیجه نرسید. اما به صورت تجربی به من فهماند که اگر این فضا کلاً نباشد هم ارتباطاتم با دوستانم قابل انجام است، به خصوص ارتباط های با کیفیت بالا. منظور از ارتباط های کیفیت بالا ارتباطات با کسانی است که امید دارم در زندگی واقعی وقتی به مشکلی خوردم از اون ها کمک بخوام. ارتباط هایی که بر مبنای اعتمادی هستند که در اثر گذر زمان و دوستی های عمیق و طولانی شکل گرفته اند. در کل این روش از نظر تمرکز و آرامش خیلی موثر بود. منتها چون خیلی **sharp** بود، نتونست ادامه پیدا کنه. این متن از این جهت که حاصل تجربه ی زیسته یک شخص تحصیل کرده است، بسیار ارزشمند می باشد. در این تجربه شخص از مشکلی حکایت می کند که هر کدام از ما به نحوی با آن دست به گریبانیم. تلگرام و دیگر پیام رسان ها و شبکه های اجتماعی تمرکز ما را کاسته اند و بخشی از وقت ما را به خود اختصاص می دهند، بخشی که می توانست به مطالعه کتاب اختصاص پیدا کند. این موضوع برای عموم مردم می تواند آسیبزا باشد و به جای مطالعه متن های پیوسته، آن ها را به خواندن متن های پراکنده در شبکه های اجتماعی بکشاند و به طور خاص برای کسانی که کار اصلی شان مطالعه کتاب و مقاله بلند است، می تواند مشکلاتی به بار بیآورد،

نظیر مشکلی که نویسنده‌ی نقل قول فوق بیان می‌کند که طبق آن وقتی شخص می‌خواهد مطالب غیربديهی متنی علمی را متوجه شود، ذهنش خسته می‌شود و تمایل دارد پیام‌رسان را چک کند. برای رفع این مشکل یکی از راه‌حل‌ها مراجعه و استفاده از تجربه‌های گوناگون کاربرانی است که با فناوری‌های مختلف مواجهه دارند و در خلال برخوردهای خود به تجاربی خاص دست یافته‌اند. در نقل قول قبل یکی از این تجربه‌ها به اشتراک گذاشته شده است که طبق آن می‌توان با تعیین وقتی خاص برای مراجعه به شبکه‌های اجتماعی بر استفاده از آن‌ها مراقبت داشت. تجربه‌ی شخص چنین است که وقتی این مراقبت سخت‌گیرانه باشد، ضمانت اجرایی آن پایین می‌آید. در این گزارش‌ها تجربه‌ی مثبتی از مراقبت نسبتاً سهل‌گیرانه (نیم‌ساعت استفاده در ظهر و ۴۵ دقیقه در شب) گزارش شده است. در مجموع می‌توان چنین نتیجه گرفت که محدود کردن ساعات استفاده از پیام‌رسان و شبکه‌های اجتماعی راه‌حل معقولی به نظر می‌رسد و می‌تواند در عین استفاده از مزایای شبکه‌های اجتماعی - که هم در بخش ۱-۲ و هم در متن نقل قول شامل ارتباط با دوستان و به اشتراک‌گذاری دغدغه‌های شخصی با آنان بیان شد- آسیب‌های آن را محدود کند تا به استفاده‌ی بهینه از فضای مجازی بینجامد. بیان تجربه‌ی زیسته‌ی نویسنده‌ی نقل قول قبل یک تجربه از تجربه‌های ممکن انسان‌های مختلفی است که با مسئله تعارض

مطالعه و استفاده از شبکه‌های اجتماعی نند و برای خود راه‌حلی اندیشیده‌اند. پیشنهاد می‌کنم با انجام مصاحبه‌های بیشتر تجارب انسان‌های بیشتری احصاء و تشریح تجارب شود. یقیناً از دل چنین پژوهشی (که باید بر اساس روش‌شناسی علوم اجتماعی باشد) می‌توان اولاً به فهم بهتری از مشکلی که ایجاد شده دست یافت و ثانیاً به راه‌حل جامع‌تری برای رفع این مشکل رسید.

۴-۲- اینترنت و سلوک معنوی

مثل بخش قبل، در مورد سلوک معنوی نیز یک نظرسنجی از تعداد ۵۳ طلبه، که بیش‌تر آن‌ها از طلبه‌های مدرسه مشکات تهران یا معصومیه قم بودند، به انجام رسید. پرسش اصلی این پرسش‌نامه از این قرار بود: «استفاده شما از اینترنت، پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی چه تاثیری بر ایجاد یا نفی خواطر در مورد شخص شما داشته است؟». نتیجه نظرسنجی به شرح زیر بود:



نتیجه‌ی نظرسنجی نشان می‌دهد که استفاده از اینترنت در اکثر افراد قدرت تمرکز و توجه در حین عبادت را کاهش و خطورات ذهنی و واردات قلبی را افزایش داده است. حدود ۷۰ درصد از شرکت‌کنندگان استفاده از ابزارهای اینترنتی را موجب افزایش خواطر و کاهش حضور قلب در حین عبادت دانسته‌اند. حدود ۱۵ درصد استفاده از ابزارهای اینترنتی را بر خواطر و حضور قلب بدون تاثیر دانسته و ۱۷ درصد خود را در استفاده خوب از اینترنت، پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی موفق دانسته به‌طوری که استفاده‌ی آن‌ها از این ابزارها مانع از سیر و سلوک‌شان نشده است. سه نفر نیز نظر کتبی در این رابطه نوشته و برای ما ارسال کرده‌اند که به قرار زیر است:

نظر اول:

باید فقط برای رفع تکلیف در این فضا بود و الا هم

اعتیادآور است هم مخرب روحیات! فرهنگ حاکم بر فضای مجازی، فرهنگ پرورش عجب، تکبر و خودکامگی ست که فقط انسان‌های بزرگ می‌توانند در این فضا سالم بمانند.

نظر دوم:

اینترنت توی این چند وقت ک قطع بود به من فهموند که اگه خودتو سنخیت نداده باشی اون دنیا نمیتونی کاری کنی ما ک همش تو گوشی بودیم این قطعی باعث شد سردرگم بشیم مثل این میمونه ک وقتی خودتو با اخرت وفق ندی اون دنیا سر در گمی این یه پیشرفت خوبی بود برای من.

نظر سوم:

یکی دیگر از معضلات فضای مجازی به جز بحث خواطر، نگاه به نامحرم است. بزرگان حتی از نگاه سهوی به نامحرم پرهیز می‌کردند؛ زیرا اثرات سوء معنوی به‌خصوص بر کسی که سالک الی الله است، می‌گذارد. امام صادق علیه السلام هم فرموده نگاه، تیر مسمومی از تیره‌های شیطان است. شاید کسی بگوید در برخی موارد انسان مجبور است به نامحرم نگاه کند، مثلا ممکن است نامحرم ناراحت شود. صرف‌نظر از درست یا غلط بودن این حرف، نگاه به نامحرم در فضای مجازی معمولا چنین حکمی ندارد که ضرورتی داشته باشد یا کسی ناراحت شود. کاربر سالک خوب است برای نیفتادن در دام نگاه سهوی از چرخیدن بی‌هدف در اینترنت خودداری کند، از ورود تبلیغاتی که استفاده‌ای از آن ندارد ممانعت کند و به‌خصوص

مردان از سایت‌ها و سرویس‌هایی که عکس‌های زنان برای جذب مخاطب پیشانی آنان است، استفاده نکنند. به خاطر دارم سال‌ها پیش کاربران به هنگام ورود به یاهو میل از صفحاتی که پر از عکس چنین زنانی بود، به ناچار عبور می‌کردند؛ در حالی که گوگل سرویس ایمیل ساده‌ای ارائه می‌داد که فاقد هر گونه عکسی بود. باید سعی کرد که حتی الامکان فضای مجازی را برای انجام امور مهم و هدفمند به کار برد و نه برای صرف تفریح و گذران وقت. البته حکومت اسلامی هم باید شرایط فضای مجازی پاک و سالم را فراهم کند که رهروان راه خدا مجبور نباشند برای آلوده نشدن، استفاده از فضای مجازی را به کل کنار بگذارند. البته در کنار این مسئله، زمینه‌سازی فرهنگ اخلاقی - عرفانی نیز ضروری است؛ زیرا اخلاق بر خلاف حقوق چیزی نیست که با اجبار حاصل شود؛ بلکه باید حاصل یک دغدغه درونی در فرد باشد که به اصطلاح عرفان یقظه (بیداری) نام دارد و همراه با یک نیروی کنترل‌کننده درونی باشد که به تعبیر روایت امام صادق علیه السلام *وَاعِظْ مِنْ قَلْبِهِ وَ زَاجِرٌ مِنْ نَفْسِهِ* (پنددهنده‌ای از درون قلب و بازدارنده‌ای از درون نفس) است؛ وگرنه انسان با وجود محدودیت و اجبار هم‌چنان به دنبال راهی برای فرار از دستوراتی است که از بیرون به او تحمیل شده، نه از درون. می‌توان چنین تحلیل کرد که اینترنت مجموعه‌ا فکر و خیال را تشدید می‌کند و انسان ممکن است در زمان‌هایی که در فضای

مجازی برخط نیست هم ذهنش درگیر اتفاقاتی باشد که در این فضا برای او افتاده و یا احتمال می‌دهد، بیفتد. به این معنا، اینترنت می‌تواند مانعی در راه سلوک معنوی انسان‌ها باشد. خواطری که در فضای مجازی ایجاد می‌شود، ممکن است بایسته‌های به‌خصوصی داشته باشد. سالک مدرن باید مراقبه‌هایی داشته باشد که شاید حتی نوع آن برای انسان صد سال پیش مطرح نبوده است. چرا که امروز اکثر مردم یک گوشی هوشمند دارند که به انواع شبکه‌های اجتماعی و صفحات اینترنتی مرتبط است و هر لحظه امکان استفاده از آن وجود دارد. سالک قدیم وقتی به اتناق عبادت یا مسجد می‌رفت، این امکان را در مقابل خود نمی‌دید که هر وقت خواست به هر کسی پیام بفرستد، هر لحظه ممکن باشد از کسی پیامی بگیرد و به هر صفحه‌ای که خواست مراجعه کند؛ به‌خصوص در شرایطی که فرض کنیم بردن گوشی به همراه خود در جایی مانند مسجد به دلیل خاصی لازم باشد. امروزه یکی از وجوه زندگی، اینترنت و استفاده از شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌هاست که بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌ها شده است. عرفان به معنای پناه بردن به کنج غار و عدم زندگی اجتماعی متعارف نیست. امام صادق علیه السلام در مورد عارف فرمودند: «الْعَارِفُ شَخْصُهُ مَعَ الْخَلْقِ وَ قَلْبُهُ مَعَ اللَّهِ!» عارف اندامش با مردم است و قلبش با خدا. اگر زندگی اجتماعی را به دنیای امروز تعمیم دهیم، باید بتوان سیر و سلوک را با

بودن در شبکه‌های اجتماعی نیز جمع کرد و سالک را از حضور در اجتماع مجازی منع نمود؛ زیرا عدم حضور در چنین اجتماعی با اکتفا به فضای حقیقی و به عبارت دیگر جدایی کامل از فضای مجازی نوعی غارنشینی مجازی است که از نوع حقیقی آن نهی شده بود؛ اما قواعد و قوانین معاشرت در فضای حقیقی باید در این فضا نیز پیاده شود. نباید به صرف مجازی بودن فضایی که آثار حقیقی دارد و مرتبه‌ای از حقیقت است، در این زمینه تساهل و تسامح کرد. به عنوان مثال چنان‌که در فضای حقیقی ارتباط با هر شخصی، شرکت در هر مجلسی و نگاه کردن به هر صحنه‌ای جایز شمرده نمی‌شود، در فضای مجازی نیز چت کردن با هر کسی، عضویت در هر گروهی و چرخیدن در هر سایتی مجاز نیست. همان‌طور که در فضای حقیقی انسان به ارتباط با رفقای معنوی، حضور در مجالس مذهبی و خواندن کتب اخلاقی توصیه می‌شد، در فضای مجازی نیز به ارتباط مجازی با همین رفقا، عضویت در گروه‌های مذهبی و خواندن پست‌های اخلاقی توصیه می‌شود. البته تلقی این‌چنینی از فضای مجازی چیزی است که باید بزرگان از علم اخلاق و عرفان در مورد آن نظر دهند. اما در راستای این تلقی باید گفت لازم است علمای اخلاق و عرفان عملی در این که چگونه ممکن است سالک هم به سلوک معنوی مشغول بوده و هم در فضای اینترنت حضور داشته باشد تا بتواند نیازهای خود را برطرف سازد، تأملی جدای از آن‌چه تاکنون درباره حضور سالک در

اجتماع حقیقی اندیشیده‌اند، داشته باشند؛ زیرا گذشت که فضای مجازی مجالی وسیع برای تکثر و تنوع است و این مسئله برای سالک الی الله مضراتی داشته و حتی با سلوک که حرکت از عالم کثرات به عالم وحدت است، تعارض دارد. شاید در گذشته این قدر تکثر واردات در یک زمان اندک وجود نداشته است که علمای فن بخواهند در مورد کنترل این چنین حجم از واردات راهکاری بیندیشند. به‌خصوص که هر قدر سالک در مراتب سیر و سلوک بیشتر پیش رفته باشد، آسیب معنوی او از چنین فضای تکثری بیشتر خواهد بود. همچنین نیکوست کسانی که خود برنامه‌ی معنوی و اخلاقی دارند، تجارب زیسته‌ی خود در فضای مجازی را با یکدیگر به اشتراک گذاشته و موانع سیر و سلوک به‌خصوص مبحث خواطر را بدین طریق بشناسند و رفع نمایند. به‌ویژه اگر کسی از اساتید فن در فضای پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی حضور داشته باشد، تجارب او بسیار گران‌سنگ خواهد بود. تجربه کردن نفی خواطر توسط بزرگان با این شبکه‌ها طبیعتاً قابل استفاده زیادی خواهد بود. مطلب دیگر توصیه‌های اخلاقی و عرفانی در مورد نفی خواطر در کتب معتبر است. طبیعتاً در عمل به این دستورات فرقی ندارد بین این که خاطر از فضای حقیقی آمده است یا فضای مجازی. اگر فضای مجازی را نوعی فضای حقیقی یا شبه‌حقیقی به موازات فضای حقیقی به حساب آوریم، می‌توان تلاش کرد تا این دستورات را با فضای مجازی به‌طور خاص نیز تطبیق

نمود. البته تطبیق کامل و تفصیلی این دستورات عمل‌ها با فضای مجازی نیازمند یک کار تخصصی توسط کسی است که هم بر مباحث عرفانی و این دستورات سلوکی مسلط بوده و هم با فضای مجازی آشنایی کافی داشته باشد. در ادامه تلاش می‌شود برخی توصیه‌های موجود در رساله‌های سلوکی درباره‌ی نفی خواطر بیان شده و با فضای مجازی اجمالاً تطبیق شوند.

دستور به ترک

شیخ جواد کربلایی می‌گوید: نفی خواطر با تروک^۱ انجام می‌شود. با این دستورات که این کار را نکن، این حرف را نزن، این جا نرو و ...^۲ همین روند را می‌توان در فضای مجازی پیمود، این که انسان مراقب باشد در فضای مجازی در این رسانه اجتماعی عضو نشود، این عبارت را تایپ نکند، به این سایت سر نزند و ...

ذکر

در این زمینه بزرگان از عرفا اذکاری را معرفی کرده‌اند. در برخی رسائل عرفانی تأمل در ذکر لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ با تصور لا مُوجُودَ إِلَّا اللَّهُ و یا سه مرتبه گفتن ذکر اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنْ جَمِيعِ مَا كَرِهَ اللَّهُ قَوْلًا وَ فِعْلًا وَ خَاطِرًا وَ سَامِعًا وَ نَاطِرًا وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ توصیه شده است.^۳ همچنین استعاذه، استغفار، ذکر یا فَعَالَ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ الْخَلَّاقِ الْقَبَّالِ، یا باسِط و نیز برخی آیات قرآنی مانند اِنْ يَشَأْ يُذْهِبْكُمْ وَ يَأْتِ بِخَلْقٍ جَدِيدٍ وَ مَا ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ^۴ توصیه شده است.^۵ این راهکار هم حالت دفعی (پیشگیری) و هم حالت رفعی (درمانی)

۱. ترک کردن برخی کارها

۲. جمال السالکین، ج ۲، ص ۱۹۷

۳. سه رساله در تصوف، ص ۸۹

۴. الفاطر/ ۱۶-۱۷

۵. رساله سیر و سلوک، ص ۱۷۸-۱۸۱

دارد. کاربر می‌تواند پیش از برخط شدن در اینترنت برای جلوگیری از پرت شدن حواس، از اسماء و اذکار گفته‌شده مدد بگیرد. همچنین می‌تواند از این روش در صورت وسوسه شدن برای دنبال کردن محتوای جدیدی در اینترنت و یا در صورتی که اعلان جدیدی از پیام و نظایر آن بر روی رایانه یا تلفن همراه او ظاهر شد، چنین کند. برخی عرفا نیز مراد از ذکر را در این‌جا همان اسماء الهیه دانسته‌اند.^۱ نیکوست اهل معرفت بر روی اسماء الهی کار کنند و آن دسته از اسماء را که برای کنترل هجمه شدید خواطر و مقابله با این وضعیت پراکندگی فضای مجازی مناسب هستند، به سالکین راه خدا معرفی نمایند. به عنوان مثال آیا اذکاری چون یا قابض^۲، یا مَنْ لَا يَشْغَلُهُ شَأْنٌ عَنْ شَأْنٍ^۳، یا جَامِعَ الشَّاتَاتِ^۴ و نظایر آن‌ها در این مورد می‌تواند تأثیر خاص داشته باشد؟

منحرف کردن ذهن از خاطر

در صورت ورود یک خاطر لازم است توجه را از آن سلب کرد و به سمتی دیگر متوجه شد. این شیوه را می‌توان در کتب روان‌شناسی نیز ذیل مبحث تقویت تمرکز یافت که اگر حین حواس‌پرتی توجه را از امری که حواس را پرت کرده است جدا کنیم، اولاً آن‌چه حواس‌پرتی ایجاد کرده امکان پرورش در ذهن نمی‌یابد و ثانیاً ذهن کم‌کم می‌آموزد که مجال ورود به اموری را که حواس‌پرتی ایجاد می‌کنند، به ساحت خیال ندهد. در آموزه‌های رساله‌ی سیر و سلوک نیز چیزی شبیه به این بحث دیده می‌شود با این

۱. رساله لبّ اللباب، ص ۱۴۰
 ۲. مصباح‌المتجهّد، ج ۲، ص ۶۵۰
 ۳. مصباح‌المتجهّد، ج ۱، ص ۳۰۶
 ۴. مصباح‌المتجهّد، ج ۲، ص ۸۱۰

تفاوت که در بحث روان‌شناسی تمرکز، رفع مطلق حواس پرتی و تقویت مطلق تمرکز مد نظر است؛ اما در این رساله و رسائل نظیر آن تمرکزِ ایجابی قرار است بر امر الهی باشد. به لحاظ روان‌شناسی ذهن نیز دفع یک امر ایجابی با امر ایجابی دیگر برای ذهن راحت‌تر است تا دفع آن با یک امر سلبی یعنی نفی آن. این یک راهکار دفعی برای نفی خواطر است. کاربرد در صورت پدیدار شدن اعلان پیام می‌تواند حواس خود را به امری ایجابی و به‌خصوص الهی پرت کند. توصیه می‌شود کاربرد هر از گاهی چنین کند، حتی اگر فرصت کافی برای چک کردن پیام‌های دریافت‌شده داشته باشد؛ زیرا این کار، تمرینی برای کنترل نفس است و می‌تواند کم‌کم قدرت حفظ تمرکز را در شرایط سخت‌تر به ارمغان آورد.

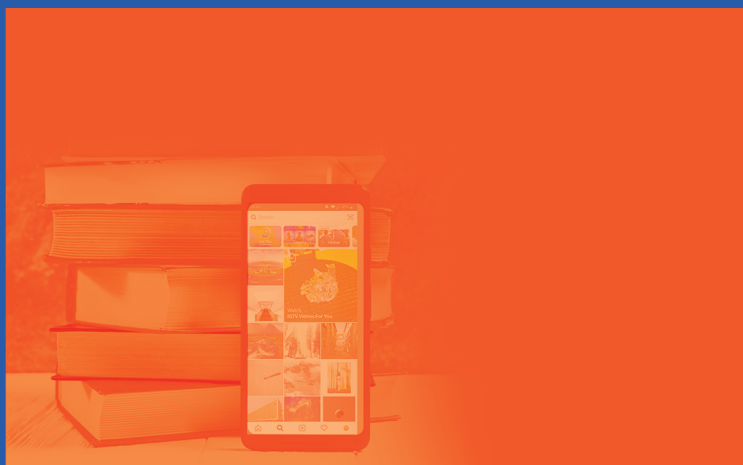
توجه به محسوسات

راهکار دیگری که در این وضعیت در کتب مربوط توصیه شده است، نگاه کردن و توجه کردن به یکی از اجسام محسوس مانند سنگ و به‌خصوص صورت نوشته مجسمه‌ای از اسماء حسنی است به این صورت که مدتی به آن نگاه کرده و به جز اندکی چشم بر هم نگذارد.^۱ این نیز عمدتاً یک راهکار دفعی است که کاربرد می‌تواند پیش از برخاستن در فضای مجازی انجام دهد. اهل معرفت می‌توانند بگویند آیا با تعمیم مسئله به فضای مجازی، نگاه کردن به عکس یک جسم یا اسم الهی بر صفحه نمایشگر نیز می‌تواند تا حدودی چنین تأثیری داشته باشد.

۱. رساله سیر و سلوک، ص ۱۷۷-۱۷۸

نکته پایانی این است که مقام نفی خواطر در سیر و سلوک از مقام‌های بالای عرفانی است و شخص پس از طی مراحل زیاد به آن می‌رسد. لذا نفی خواطر (یا حداقل نفی کلیه‌ی خواطر) را نباید بدون طی مقدمات برای همگان الزامی دانست. اما در حدی که انسان بتواند قدری از پراکندگی ناشی از زندگی اجتماعی در فضای مجازی بکاهد و حضور قلب خود را به‌خصوص در عبادات حفظ نماید، باید دنبال شود.

جمع بندی



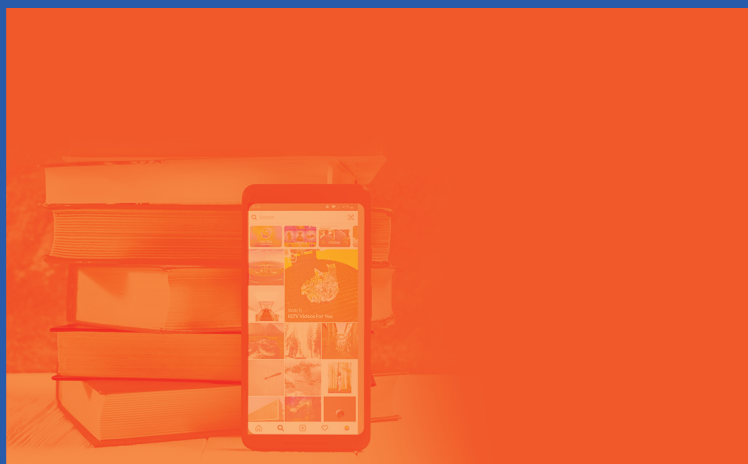
جمع بندی

در این نوشتار، ابتدا نشان داده شد که فناوری می‌تواند بر ساختار ذهن انسان اثرگذار باشد. مورد ساعت و کتاب تا حدودی این ادعا را روشن کردند. سپس طبق نتایج علوم مغزی چنین توضیح داده شد که مسیرهای عصبی مغزِ انسانی که کاری را به‌طور مداوم تکرار می‌کند، طوری شکل می‌گیرد که او این کار را راحت‌تر انجام دهد. به همین خاطر انسان‌هایی که روزانه چندین ساعت را در اینترنت سیر می‌کنند و به‌خصوص از صفحات وب، شبکه‌های اجتماعی یا پیام‌رسان‌ها استفاده می‌کنند، مغزشان به‌گونه‌ای شکل می‌گیرد که در این فضا راحت‌تر عمل کنند. در نتیجه، توجه شبکه‌ای انسان مدام به کار گرفته می‌شود و مسیرهای مغزی طوری شکل می‌گیرند که این نوع توجه را تقویت و در مقابل توجه خطی را تضعیف کنند. از نتایج این موضوع این است که تمرکز انسان برای مطالعه‌ی کتاب‌های طولانی و یا استدلالی کاهش می‌یابد. این تحلیل را با یک نظرسنجی تأیید کردیم. راهکارهایی

نیز در این زمینه با اشتراک تجارب دانشجویان ارائه شد که از جمله آن‌ها محدود و معین کردن زمان حضور در فضای مجازی بود. در ادامه دیدیم که سیر و سلوک عرفانی مستلزم نفی خواطر است و برای این کار باید اولاً سالک قدرت تمرکز و تعمق بیابد و ثانیاً این تمرکز و تعمق ناظر به خداوند باشد. سپس نشان دادیم که زیستن در فضای مجازی با توجه خطی در تضاد با ایجاد قدرت تمرکز و توجه در سالک است. همچنین فضای مجازی به عنوان مجالی برای کثرت خطورات ذهنی و قلبی مانعی دیگر بر سر راه سلوک معنوی انسان قرار می‌دهد. از طرفی عزلت کامل از فضای مجازی و غارنشینی نسبت به آن ممکن است به صلاح نباشد. لذا نیاز است تا سالک تمهیداتی برای نفی خواطر به اصطلاح عرفانی بیندیشد. از جمله آن‌ها عمل به دستورات وارد شده در کتب معتبر با تطبیقات فضای مجازی و نیز به اشتراک گذاشتن تجارب زیسته سالکین الی الله در فضای مجازی بود. به خصوص نقش اساتید و بزرگان فن در این میان پررنگ‌تر از زمان‌های گذشته است؛ زیرا در گذشته چنین تکثر و تنوعی با این وسعت در زندگی مردم دیده نمی‌شد. با مجموع این روش‌ها می‌توان امید داشت به نقطه‌ای برسیم که بتوان هم در فضای مجازی زیست و هم از خواطر ناشی از آن در امان بود. در انتها می‌توان اضافه کرد که این نوشتار می‌تواند با انجام یک کار پژوهشی مبتنی بر روش‌شناسی علوم اجتماعی بسط پیدا کند تا هم فهم کسانی که تجربه‌ی توأمان حضور در

فضای مجازی و انجام کار عمیق علمی یا سیر و سلوک معنوی داشته‌اند تجمیع شود و هم راه‌حلهایی که هر یک از این افراد برای خود در نظر گرفته‌اند تا در عین استفاده از فضای مجازی کار علمی یا سیر و سلوک‌شان آسیب نبیند به اشتراک گذاشته شود. امید که با انجام مطالعات بعدی مسالهی این نوشتار بهتر فهمیده شده و راه‌حل‌های جامعی برای آن اندیشیده شود.

منابع



- [۱] بحر العلوم، سید محمد مهدی، رساله‌ی سیر و سلوک، مقدمه و شرح سید محمد حسین حسینی طهرانی، مشهد: انتشارات نور ملکوت قرآن، ۱۴۳۱ قمری
- [۲] جامی، عبدالرحمن، سه رساله در تصوف، تهران: انتشارات منوچهری، ۱۳۶۰
- [۳] حسینی طهرانی، سید محمد حسین، رساله‌ی لب اللباب در سیر و سلوک اولی الالباب، مشهد: انتشارات نور ملکوت قرآن، ۱۴۳۰ قمری
- [۴] ادریفوس، هیوبرت، درباره‌ی اینترنت، ترجمه علی فارسی نژاد، تهران: انتشارات ساقی، ۱۳۸۹
- [۵] سید محمد صالح گلپایگانی، جمال السالکین، تهران: بینش مطهر، ۱۳۹۶
- [۶] صدوق، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ ق
- [۷] طوسی، محمد بن حسن، مصباح المتعبد و سلاح المتعبد، بیروت: مؤسسه فقه الشیعه، ۱۴۱۱ قمری
- [۸] طوسی، نصیرالدین، اخلاق ناصری، تهران: علمیه اسلامی، ۱۴۱۳ قمری
- [۹] غزالی، محمد، مجموعه‌ی الرسائل، بیروت: دار الفکر، ۱۴۱۶ ق
- [۱۰] کار، نیکلاس، کم عمق‌ها: اینترنت با مغز ما چه می‌کند؟، ترجمه‌ی محمود حبیبی، تهران: انتشارات گمان، ۱۳۹۷
- [۱۱] کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دار الکتب الإسلامیة، تهران،

- چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق
- [۱۲] مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار لدرر أخبار الأئمة الأطهار، بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ قمری
- [۱۳] مکی، ابوطالب، قوت القلوب فی معاملة المحبوب، بیروت: دار الکتب العلمیة، ۱۴۱۷ قمری
- [۱۴] منسوب به امام صادق علیه السلام، مصباح الشریعة، تهران: انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۶۰
- [۱۵] نراقی، محمد مهدی، علم اخلاق اسلامی (ترجمه‌ی کتاب جامع السعادات)، جلد اول، ترجمه‌ی جلال‌الدین مجتبیوی، تهران: انتشارات حکمت، ۱۴۰۵ قمری
- [۱۶] هایدگر و دیگرن، فلسفه‌ی تکنولوژی، ترجمه‌ی شاپور اعتماد، تهران: مرکز، ۱۳۷۷
- [۱۷] هیئت تحریریه مؤسسه فرهنگی - مطالعاتی شمس‌الشموس، عطش، تهران: انتشارات مؤسسه فرهنگی - مطالعاتی شمس‌الشموس، ۱۳۸۵

[18] Carr, Nicholas, Is Google making us stupid?. Yearbook of the National Society for the Study of Education, 2008, 94-89, (2)107

[19] Ihde, Don, Technology and the lifeworld: From garden to earth (No. 560). Indiana University Press: 1990

[20] Mumford, Lewis, Technics and civilization. University of Chicago Press: 2010

[21]Saenger, Paul, Space between words: The origins of silent reading.
Stanford University Press: 1997



مرکز ملی فضای مجازی
پژوهشگاه فضای مجازی

csri.majazi.ir

حوزه فضای مجازی به اندازه انقلاب اسلامی اهمیت دارد. این فضا مثل یک رودخانه پر از آب و خروشان است که می آید و دائماً هم بر آب آن افزوده و خروشان تر می شود. اگر ما بر این رودخانه تدبیر کنیم و برنامه داشته باشیم، زهکشی کنیم و هدایت کنیم این رودخانه را تا به سد بریزد، می شود فرصت. اگر رهاش کنیم و برنامه ای برای آن نداشته باشیم می شود یک تهدید.



csri.majazi.ir