

سالمندان و خشونت ابزارهای هوشمند ما

عکس: Michael Coghlan

نعیمه دوستدار

مهین خانم، ۷۶ ساله و معلم بازنشسته و بیوه است. شوهرش ده سالی می‌شود که از دنیا رفته و مهین خانم گرچه تا همین چند سال پیش هیچ احساس تنهایی و افسردگی نمی‌کرد، اما در دو سال اخیر روز به روز افسرده‌تر شده؛ تا جایی که دیگر حس می‌کند از تنهایی و در خانه ماندن می‌ترسد. از این ترس هنوز چیزی به بچه‌هایش نگفته - دو پسر و یک دختر دارد- چون بچه‌هایش گرفتارند. توی هفته هیچ‌کدام نمی‌رسند بیایند پیش او و تنها یکی از پسرها وسط هفته سری بهش می‌زند و خریدهای سنگینش را انجام می‌دهد.

آخر هفته اما، مهین خانم نوبتی می‌رود خانه بچه‌ها و شب هم می‌ماند. شب می‌ماند که دلش باز شود و جمعه عصر برمی‌گردد خانه خودش، اما دروغ چرا، دلش خیلی باز نمی‌شود. دختر و پسر و عروس و داماد و نوه‌های کوچک و بزرگ، کمتر از قبل با او حرف می‌زنند و همه سرشان توی یک ماسماسک است. آبیپد و تبلت و گوشی؛ حتی وقتی دارند شام می‌خورند.

اینترنت و تکنولوژی؛ عامل گوشه‌گیری و فراموش شدگی؟

اسمارت فون‌ها و تبلت‌ها، با وجود اینترنت پر سرعت و فراگیری که همه جا هست، سر مردم دنیا را در صفحه‌های درخشان موبایل‌ها فرو برده است. حالا دیگر حتی بچه‌های پنج شش ماهه هم با تبلت‌ها سرگرم می‌شوند و بزرگ‌ترها هم یک ثانیه از آخرین اخبار و تحولات جهان و احوال دوستانشان در شبکه‌های اجتماعی غافل نمی‌شوند و حتی یک ایمیل را هم بی‌جواب نمی‌گذارند.

در این میان هنوز هم گروه‌هایی هستند که دست‌شان از این تکنولوژی‌ها کوتاه است و سالمندان یکی از بزرگ‌ترین گروه‌های محروم از این فن‌آوری‌ها هستند.

دلایل محرومیت سالمندان از تکنولوژی‌های وابسته به اینترنت متنوع است: از نداشتن دانش و مهارت استفاده از آن گرفته تا درآمد پایین بازنشستگی که به آنها اجازه نمی‌دهد همگام با پیشرفت‌های تکنولوژی، به جدیدترین ابزار آن مجهز شوند. بسیاری از سالمندان حتی آنها که در فعال و تحصیل کرده بوده‌اند، از این ابزارها واهمه دارند و گمان می‌کنند که استفاده از آنها به مهارت و توانایی خاصی نیاز دارد که آنها از آن بی‌بهره‌اند.

حمید خان مهندس بازنشسته است و در دانشگاه تهران تحصیل کرده اما کار با اینترنت را بلد نیست: «چون هرگز با آن کار نکرده‌ام می‌ترسم بروم سراغش. همه کارهایم را دستی انجام می‌دهم. اگر کار اداری باشد هم می‌روم سراغ موسسات خدمات اینترنت یا از بچه‌هایم کمک می‌خواهم.»

یک خانم بازنشسته هم می‌گوید که چون کار زیادی با اینترنت ندارد، برایش صرف نمی‌کند که هزینه شارژ ماهانه اینترنت خانگی را بدهد یا کامپیوتر و اسمارت‌فون بخرد.

این دلایل ساده اما سالمندان را در میان سایر اعضای خانواده دچار انزوا و گوشه‌گیری می‌کند. حمیدخان می‌گوید: «پسرم بهم می‌خندد که بلد نیستم ایمیل بزنم. وقتی بچه‌ها دور هم جمع‌اند، مدام توی اینترنت چیزهایی را نشان هم می‌دهند و می‌خندند یا درباره اخبار بحث می‌کنند. من از همه آنها بی‌خبرم و عوضش به گلدان‌ها آب می‌دهم.»

خانم بازنشسته هم تاکید می‌کند که نه تنها در خانه فرزندانش در زمان حضور او همه مشغول اینترنت هستند، بلکه هر وقت هم که به خانه او می‌آیند همچنان مشغول بازی و ور رفتن با تلفن‌هایشان هستند و کمتر با او صحبت می‌کنند: «وقتی هم که ظاهراً با من حرف می‌زنند حواسشان نیست. من این را کاملاً متوجه می‌شوم.»

انزوا در میان نزدیک‌ترین اعضای خانواده و جدا ماندن از موضوعات مورد علاقه و بحث آنها، سالمندان را در معرض خشونت ناخواسته قرار می‌دهد. احساس اضافی بودن، احساس مزاحم بودن، عقب‌مانده بودن نسبت به اتفاقات روز و ناتوانی در تطبیق دادن خود با دنیای جدید، توصیفی است که سالمندان از وضعیت خود در دنیایی دارند که همه افراد نسل قبل، تلفن‌هایشان را به بزرگ‌ترهایشان ترجیح می‌دهند.

اینترنت و تکنولوژی؛ ابزار پرکردن فاصله‌ها

اما آیا همه سالمندان نسبت به استفاده از اینترنت و تلفن‌های هوشمند دافعه دارند؟ پاسخ منفی است. در شرایطی که بسیاری از افراد مهاجرت می‌کنند، در شهرها و کشورهای دیگر درس می‌خوانند یا به هر دلیلی از پدر و مادرشان دوراند، اینترنت و تبلت، نقش مهمی در ایجاد ارتباط سالمندان با فرزندان‌شان دارد. به همین دلیل بسیاری از سالمندان به یادگیری روش‌های استفاده از این ابزارها رو آورده‌اند و حتی شبکه‌های ارتباطی خاص خود را ایجاد کرده‌اند یا به تولید محتوا در اینترنت رو آورده‌اند.

زهره علی‌خانی، پژوهشگر علوم ارتباطات در تحقیقی که در زمینه رابطه سالمندان و اینترنت در ایران انجام داده، «توانمندسازی سالمندان را اقدامی مهم برای ایجاد کنترل و تسلط آنها بر شرایط خودشان دانسته و در میان ابزارهای مورد استفاده برای توانمندسازی، اینترنت را یک چشم‌انداز گسترده در مقابل برنامه‌ریزان اجتماعی معرفی کرده است.

بر اساس نتایج این پژوهش، استفاده از اینترنت به سالمندان اجازه می‌دهد تا از بسیاری از محدودیت‌های فیزیکی، جغرافیایی، اقتصادی و اجتماعی خارج شوند. از میان سرویس‌های اینترنت، ایمیل فراگیرترین و محبوب‌ترین فعالیت ارتباطی آنلاین سالخورده‌گان است. سوال اصلی این پژوهش این بوده که استفاده از ایمیل می‌تواند چه زمینه‌هایی برای توانمندسازی سالمندان ایجاد کند؟ برای پاسخ به این پرسش ۵۱ مصاحبه عمقی با سالمندان کاربر اینترنت انجام شده و پس از بررسی داده‌ها نتایج تحقیق در چهار موضوع مخاطب ارتباط، محتوای ارتباط، میزان برقراری ارتباط و میزان تولید محتوا دسته‌بندی و ارائه شده‌اند. تحلیل یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مخاطب اصلی ایمیل‌های سالخورده‌گان خانواده آن‌هاست و مبادله ایمیل با سالمندان دیگر در اولویت آنان قرار ندارد؛ بنابراین محتوای ایمیل‌های سالخورده‌گان بیشتر مکالمات شخصی است، گرچه گاه دیده می‌شود که آنان ایمیل‌هایی با مضامین سیاسی و اجتماعی را نیز ارسال می‌کنند که این خود به حضور اجتماعی آن‌ها اشاره دارد.

همچنین تحقیقاتی که در شش سال اخیر [انجام شده است](#) نشان می‌دهد استفاده از اینترنت در بین افراد مسن می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را تا ۰۳ درصد کاهش دهد. دکتر شیدا کاتن استاد ارتباطات، اطلاعات و رسانه دانشگاه دولتی میشیگان و مجری این تحقیقات گفته این تاثیر بسیار قوی است و افراد مسن که با استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌توانند با دیگران در ارتباط باشند کمتر احساس تنهایی می‌کنند. پروفیسور کاتن و همکارانش داده‌های تحقیقات سلامت و بازنشستگی را که اطلاعات بیش از ۲۲ هزار شهروند بزرگسال آمریکایی را هر دو سال یکبار جمع‌آوری می‌کند، تحلیل کرده‌اند. این نمونه خاص شامل بیش از سه هزار شهروند بود و اثر ارتباطات اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی را بر سالمندان مثبت نشان داد.

محمدتقی برادران، روانشناس و مشاور خانواده درباره رابطه سالمندان، اعضای خانواده و مساله اینترنت به خانه امن می‌گوید: «اینکه میزان حضور افراد در اینترنت بر روابط خانوادگی اثر می‌گذارد، تنها مربوط به سالمندان نیست. در واقع الان همه اعضای خانواده از هم گله می‌کنند که همسر، شریک یا فرزندشان به اندازه کافی به مناسبات خانوادگی توجه نمی‌کند و همه وقتش را در اینترنت می‌گذرانند و این موضوع را نوعی خشونت رفتاری ارزیابی می‌کنند. اما به طور طبیعی این شکایت از سوی سالمندان بیشتر است؛ چون هم دنیای تکنولوژی را کمتر می‌شناسند و درک می‌کنند، هم به خاطر اینکه میزان افسردگی در آنها بیشتر است و به توجه نیاز بیشتری دارند. ما به طور کلی به همه توصیه می‌کنیم در استفاده از اینترنت تعادل را رعایت کنند و به اعضای خانواده‌ها به طور خاص تاکید می‌کنیم که در حضور سالمندان کمتر از این ابزارها استفاده کنند و رابطه ملموس و واقعی با سالمندان داشته باشند.»

این روانشناس معتقد است: «در عین حال نباید فایده‌های اینترنت و تکنولوژی را برای سالمندان از یاد برد. برای اینکه آنها منزوی نشوند، خوب است به آنها کار با این ابزار را یاد بدهیم و از آن استفاده‌هایی بکنیم به سود سالمندان. ایجاد رابطه اجتماعی، تماشای فیلم و دنبال کردن اخبار تنها بخشی از این استفاده‌هاست. سالمندان می‌توانند از برخی از نرم‌افزارها برای کنترل سلامت خود استفاده کنند، با اعضای خانواده یا اورژانس مرتبط شوند و خلاصه این ابزار باعث توانمندی‌شان شود نه ضعف‌شان.»