



ساعت صفر

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۲۲ ■ ۱۲ آبان ۱۴۰۱

نوجوان  
جام جم



اسما  
آزادیان

۶

در شهر شلوغ ما تماشا دارد تنهایی دسته جمعی آدم‌ها!

# وسعت تن‌هایی

## مرز سیاه

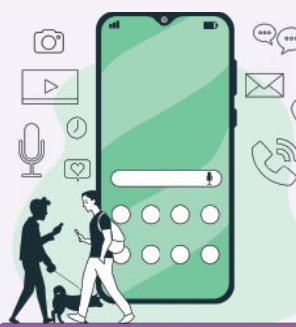
تنهایی یعنی جدا افتادن از آدم‌های دیگر. انگار که کسی یک خط‌کش بردارد و بین ما، خانواده، دوست و آشنا خط بکشد و مرز بگذارد. بعضی تنهایی‌ها فیزیکی اند، مثل کسی که در شهر دوری زندگی می‌کند و درس می‌خواند یا کسی که به هر دلیلی کنار خانواده و دوستانش نیست. اما یک تنهایی عمیق‌تر هم وجود دارد. حسی قریب و غریب که حتی وسط جمع‌های پرشور خانوادگی و دوستانه نزدیک هم ممکن است دستش را از روی گلویت بزندارد. آن‌طور که روان‌شناسان گفته‌اند در منحنی زندگی هر آدم، نوجوانی هم یکی از نقطه‌های اوج احساس تنهایی است. در این سن، نوجوان به تدریج از خانواده دور و دورتر می‌شود و تلاش می‌کند هم‌سن و سال‌های خودش را جایگزین والدینش کند که در بیشتر مواقع ناکامی‌هایی با خودش دارد. سن کم بچه‌ها باعث می‌شود دست‌شان برای حمایت یکدیگر آن‌قدرها باز نباشد، نوجوان متوجه می‌شود که هیچ



جایی به غیر از چهار دیواری خانه، آن محبت و حمایت بی‌قید و شرط را دریافت نمی‌کند و بعد حس می‌کند تنها مانده. این حس البته گذراست، شبیه نوجوانی که در دوران گذار است اما تداوم این احساس و جدی نگرفتنش می‌تواند مشکلاتی در رشد اجتماعی فرد ایجاد کند و برای روح و روانش تبعات آسیب‌زایی داشته باشد.

## حالی که خوب نیست

اگر با نسل‌های قبل که گوشی موبایل نداشتند و در دوران نوجوانی‌شان فضای مجازی وجود نداشت، از حس تنهایی حرف بزنیم، می‌بینیم که این حس همه‌گیر، چقدر برای‌شان غریب است. آن‌ها دورترین مرادات‌شان طی روز در حد سلام و علیک با هم‌محله‌ای‌ها که اتفاقی همدیگر را دیده بودند، خلاصه می‌شده در حالی که همین حالا یک نوجوان ۱۶ ساله آن‌قدر دسترسی دارد که بتواند با کسی هم‌سن خودش در آن سر دنیا حرف بزند و ارتباط بگیرد. این یعنی ما امروز در یک دنیای نامحدود که شامل جهان بینی‌ها، دیدگاه‌ها و بینش‌های متفاوت است زندگی می‌کنیم. آن‌قدر دنیای داخل موبایل‌های مان بزرگ و بی‌سروته است که اگر صبح تا شب هم وقت بگذاریم و در صفحه‌های مختلف آدم‌های گوناگون چرخ بخوریم باز هم در لحظه آخر پست و ویدیوی جدید و جذابی بالا می‌آید که ما را تا ساعت ۳ بامداد بیدار نگه دارد اما همین دنیای نامحدود حواس ما را از زندگی



خودمان پرت کرده. یادمان نیست آخرین باری که خانه مادر بزرگ رفتیم و جای صحبت کردن درباره فضای مجازی و محتواهای داخلش، حال خود مادر بزرگ‌مان را پرسیده‌ایم، کی بوده؟ حالا ما از آدم‌های واقعی، از لمس و آغوش عزیزان‌مان، همدلی و صحبت‌های رودر و دور و بیشتر درگیر آدم‌ها و ارتباطات مجازی شده‌ایم و اگر نخواهیم به خودمان دروغ بگوییم، خیلی حال‌مان خوب نیست!

## بقای اجتماعی

«همینه که هست!» جمله‌ای است که آن‌قدر به خنده و طنز خواندیمش، حالا شده متن روزمره زندگی قشر نسبتاً زیادی از نوجوان‌ها. ارتباطات زمانی ماندگار می‌شوند که احترام آدم‌ها حفظ شود. یکی از دلایل تنها ماندن یک نوجوان یا حتی یک بزرگسال و دور شدن از جمع‌ها، اخلاقیات آنهاست. کسی که شنونده خوبی نیست، کلامش محبت ندارد و نسبت به دیگران بی‌توجه است یا کسی که مدام در حال پر خاشاگری است و «نه»های بی‌دلیلش زیاد است و از زبانش نمی‌افتد، نمی‌تواند توقع داشته باشد که آدم‌های زیادی دور و برش جمع شوند یا ارتباط‌های سالمی را تجربه کند. ماهرطوری که باشیم در مدرسه، کلاس و حتی جمع‌های خانوادگی، آدم‌هایی در سطح و اندازه خودمان را جذب می‌کنیم. خیلی وقت‌ها تجربه‌های تلخی که ما را به نتیجه تلخ‌تر دوری از اجتماع می‌رساند و سوق‌مان می‌دهد که یک جور خطرناک‌تری خلأ داشتن رفیق، خانواده همراه یا هر نقش مهم دیگری را در زندگی‌مان پر کنیم، اخلاق لطیف و واقعا خوب خودمان است. همان‌طور که از لحظه‌های اول ورود به دنیا، تمام تلاش اجزای بدن یک نوزاد انطباق با محیط است در ادامه رشد و تکامل ابعاد مختلف وجودش هم باید بتواند خودش را با چارچوب‌ها و ارزش‌های صحیحی که در اجتماع وجود دارد، منطبق کند تا بقا داشته باشد؛ بقای اجتماعی!



## تنها در خانه

رفاقت والدین با نوجوان‌شان هیچ منافاتی با قانون‌مداری در خانواده ندارد. یکی از چیزهایی که خانواده باید برایش چارچوب مشخص کند و قانون بگذارد، حضور فرزندان مدرسه‌ای در فضای مجازی است. رها کردن نوجوان‌ها در این دنیای بی‌سروته مجازی، در حالی که هنوز رشد شناختی‌شان کامل نشده و نمی‌توانند تصور کنند که با سیر کردن مدام در شبکه‌های اجتماعی چه تجربه‌ها و حتی قابلیت‌ها و استعدادهایی را هدر می‌دهند، می‌تواند آن‌قدر اثرات منفی بر زندگی فرد که حالا تازه ابتدای مسیر و انتخاب چارچوب‌های محکم برای دیوار افکارش است بگذارد که تا سال‌ها قابل جبران نباشد. بعد از خانواده نوبت مدرسه و خانه دوم بچه‌هاست که بتواند با زبان خوش، دور از نفرت



پراکنی و تنبیه به بچه‌ها گوشزد کند، ارتباطات دوستانه و فعالیت در فضای مجازی به اندازه خود بجاست اما هیچ چیز جای همین دورهم نشستن‌ها و حرف زدن‌ها را چه بین اعضای خانواده، چه میان دوست و رفیق‌ها پر نمی‌کند. که هیچ وقت نشده آدم‌ها بتوانند حس عمیق تنهایی درون‌شان را در کشاکش این صفحه‌های سرد فضای مجازی پر کنند و مرهم بگذارند!

آنلاین بفروشید، آنلاین بخرید

جایگاه آنلاین

Instagram.com/jamejam.news

https://t.me/jamejamDaily

https://rubika.ir/jamejamDaily

http://twitter.com/jamejamCPI

جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین  
ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث

jamejamdaily.ir  
jamejamonline.ir



سند کمپانی و برگ سبز و کلیه اوراق تاییدیه نقل و انتقال خودرو سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۱ به رنگ مشکی روغنی شماره انتظامی ایران ۵۳-۷۷۹ ج ۵۷ شماره موتور 10FSE33871836 شماره شاسی 81613916 به نام مهدی غضنفری هرندی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب محمد کریمی بیروگانی فرزند رمضان به شماره شناسنامه ۱۱۵۶ صادره از مسجدسلیمان در مقطع کارشناسی ارشد رشته مهندسی صنایع صادره از واحد دانشگاه نجف‌آباد با شماره ۲۴۹۳۸ مورخ ۱۳۹۲/۱۲/۲۱ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد از اینجانب تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد ارسال نماید.

برگ سبز خودرو سواری سمند مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید پلاک ۷۸ ایران ۸۴۹ س ۲۲ شماره موتور 147H0620140 شماره شاسی NAACS1HE7MF085377 به نام امید سلیمانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

سند و فاکتور فروش ام. وی. ام 315 H NEW به شماره موتور MVM477FJA0J77066 شماره شاسی NATFBAMD5J1065646 شماره انتظامی ۹۱ - ۸۵۹ ی ۶۴ به نام حسین قربانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی هیوندای وراکروز ix55 مدل ۲۰۱۰ به رنگ سفید روغنی به شماره موتور G6DAAA486359 شماره شاسی KMHN081CDAU130906 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز کوئیک آر سفید مشکی مدل ۱۴۰۱ به شماره شاسی Napx212aan1120311 شماره موتور m159641659 و شماره پلاک ۴۸م۱۷۱ ایران ۳۸ به نام زهرا لطف الهی تمرین مفقود شده و فاقد اعتبار می‌باشد.