



اهل مطالعه نیستید؟ هستید ولی وقت نمی‌کنید کتاب بخوانید؟ حتماً این یادداشت را تا به آخر بخوانید تا بدانید چه بلایی ممکن است سرتان آمده باشد!

این روزها تعداد کسانی که مطالعه می‌کنند واقعاً کم است. همه دلایل مشابهی مانند خستگی و نداشتن وقت را پیش می‌کشند. ولی برخی تحقیقات علمی اخیراً ثابت کرده است که اکثر مردم روزانه به طور متوسط حدود 2 ساعت وقت صرف پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی می‌کنند و بیشتر این وقت را روی گوشی‌های موبایلشان می‌گذرانند. یک بهانه قدیمی برای مطالعه نکردن، گران بودن کتاب است که مقایسه قیمت یک ساندویچ کالباس با یک کتاب یا همین مجله‌ای که دست شما است، میزان درستی این ادعا را روشن می‌کند. مشکل کجا است؟ تحقیقات علمی درباره کاهش سرانه مطالعه در دنیا چه می‌گوید؟

دوپامین‌هایی که هدر می‌روند

تحقیقات متعددی انجام شده تا علل و ابعاد اعتیاد به گوشی‌های موبایل روشن شود. نیکلاس کار نویسنده و منتقد مشهور فناوری اطلاعات در کتاب «سطحی‌ها» (The Shallows) به تفصیل درباره نقش منفی اینترنت در عملکرد مغز انسان نوشته است. همچنین، در کتاب «مدینه فاصله ترسناک است» (Utopia Is Creepy) از اینترنت فراتر می‌رود و از تأثیرات منفی فناوری نوین در جامعه می‌گوید. بیشتر مطالعات در این زمینه بر پایه یافته‌های حاصل از پژوهش در علوم اعصاب و روان هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد وقتی گوشی را برای چک کردن پیام‌های جدید روی شبکه‌های اجتماعی باز می‌کنیم، فرآیند مشخصی رخ می‌دهد و به اندازه ناچیزی هورمون دوپامین در قسمت پیشانی مغز ترشح می‌شود. قسمت پیشانی یکی از مهم‌ترین بخش‌های مغز انسان و مسئول تصمیم‌گیری و تجزیه و تحلیل منطقی است و هورمون دوپامین یک ملکول آلی است که «احساس لذت» را در ذهن ایجاد می‌کند. از جمله این‌ها، لذت «برطرف شدن حس کنجکاوی» است. این حس به طور طبیعی هنگامی که خبر مهمی به ما می‌رسد ایجاد می‌شود. مثلاً می‌خواهیم بدانیم آیا در یک آزمون نمره قبولی گرفته‌ایم یا خیر. این حس همچنین وقتی یک فیلم سینمایی یا سریال به نقطه عطف می‌رسد و یا هنگامی که مطالعه یک کتاب یا مقاله جالب را به پایان می‌بریم یا حتی وقتی یک بیت شعر زیبا را می‌خوانیم یا می‌شنویم و از تقارن معنای آن با حال و احوال روز به فکر فرو می‌رویم، رخ می‌دهد. این هورمون به چک کردن پیامک‌های موبایل نیز واکنش نشان می‌دهد. به محض اینکه صدای «دینگ» پیامک را می‌شنویم، حس کنجکاویمان فعال می‌شود. به مجرد باز کردن و خواندن پیام، هورمون دوپامین ترشح می‌شود. در کسری از ثانیه احساس لذت در قسمت پیشانی مغز ایجاد و سپس ناپدید می‌شود.

این فرآیند بسیار سطحی و گذرا است. خیلی از پیامک‌ها اهمیت چندانی ندارند، مغز ما نیز بر این موضوع آگاه است و تنها اندکی هورمون ترشح می‌کند. اما مشکل از آنجا شروع می‌شود که در طول شبانه روز و به دفعات این فرآیند تکرار می‌شود. مثلاً تصور کنید در طول 24 ساعت مغز شما 50 بار به این ترتیب تحریک شود. این آمدن و رفتن

سیگنال‌های خفیف هورمون دوپامین به تدریج مثل یک وزوز خفیف در پس‌زمینه ذهن آدم حضور دارد و نوعی خلسه فکری ایجاد می‌کند. وضعیتی که بین حالت تمرکز و حالت پس از لذت در نوسان و معلق است.

مطلب پیشنهادی



جلوی کیبورد پیتزا نخورید!

وقتی مغز طاقت انتظار ندارد

به مرور زمان به این خلسه خفیف ذهنی عادت می‌کنیم. ارضای حس کنجکاوی از این طریق بسیار آسان است. لازم نیست روزها صرف خواندن یک کتاب کنیم تا به لذت کشف کردن معنا یا حقیقت تازه‌ای برسیم. نیازی نیست دو ساعت برای تماشای یک فیلم معناگرا صبر کنیم تا بفهمیم آخرش چه می‌شود. حتی لازم نیست یک مقاله مانند این را تا به آخر بخوانیم تا بفهمیم حرف حسابش چیست. کافی است گوشه‌ی را با دو حرکت «تپ تپ!» باز کنیم و «دینگ!» دوپامین، خلاص و دیگر هیچ!

صدها تحقیق علمی ثابت کرده است هرچا صحبت از ترشح مکرر و غیرعادی دوپامین‌ها است، بدون شک پای یک اعتیاد در میان است. اما «اعتیاد به برطرف کردن حس کنجکاوی» آن هم از طریق خرده ترشحات هورمونی، گرفتاری جدیدی است که تا پیش از تحقیقات اخیر ناشناخته بود. هرچه بیشتر درگیر این عادت می‌شویم، صبر و طاقتمان برای رسیدن به احساس لذت پس از خواندن کمتر و کمتر می‌شود. تا جایی که «ریزه خوانی» به باتلاقی تبدیل می‌شود که دیگر بیرون آمدن از آن به سختی ترک سیگار است. هر متنی بزرگ‌تر از یک جوک سه خطی طولانی به نظر می‌رسد. به ویژه اگر انتهای متن، به اندازه جوک ارضاکنده نباشد، هنوز به پاراگراف دوم نرسیده خوابمان می‌گیرد. تصور کنید در چنین اتمسفری خواندن چند کتاب، به ویژه کتب درسی، چقدر دشوار و ناگوار است. حتی خواندن رمان بی‌معنا به نظر می‌رسد.

«این همه انتظار برای فهمیدن انتهای یک داستان ساختگی؟ که چی؟» انتظاری که خواننده برای رسیدن به انتهای کتاب می‌کشد به اندازه دردی که یک معتاد به خاطر یک روز نکشیدن سیگار می‌کشد، طاقت‌فرسا است. نمی‌دانم برای اینکه خودتان را مجاب کنید تا این مقاله را به انتها برسانید، چقدر زحمت کشیدید؟ اگر درد کشیدید و با خودتان چند بار کلنجار رفتید و برنامه‌ریزی کردید تا بالاخره این مقاله را تمام کنید، بدانید وضع خیلی خراب است و وقتش رسیده برای نجات مغزتان کاری کنید.

تاریخ انتشار:

25 فروردین 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/computer-science/12167/%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%AA-%D8%B1%D8%A8-%C2%AB%D8%B1%DB%8C%D8%B2%D9%87-9%D8%AE%D8%B1%D8%A8-%C2%AB%D8%B1%DB%8C%D8%B2%D9%87-9%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86%DB%8C%C2%BB>