



A T I V E N O

شناسنامه
P R O F I L E

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه‌آرا: محمدرضا لری چی
- ویراستار: کوروش اشرفی
- طراح: مهرناز منتظریان
- دبیر عکس: ستاره کاظمی
- نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قسیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶
- تحریریه: داخلی ۱۳۸
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲

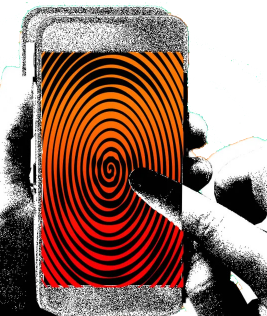
فناوری
T E C H

هکرها پشت میز کناری تان نشسته‌اند!

شبکه‌های وای فای عمومی در فرودگاه‌ها، هتل‌ها و کافه‌ها، با وجود دسترسی آسانی که فراهم می‌کنند، یکی از ناامن‌ترین فضاها برای حفظ حریم خصوصی کاربران و بهشتی برای سارقان داده به شمار می‌روند. بزرگ‌ترین خطر در این محیط‌ها، حملات شناخته‌شده‌ای مانند «مرد میانی» (Man-in-the-Middle) و ایجاد شبکه‌های جعلی است. در این روش، افراد سودجو شبکه‌ای با نامی بسیار شبیه به وای فای مجموعه مورد نظر ایجاد می‌کنند و منتظر می‌مانند تا کاربران ناآگاه به‌عنوان بهره‌به‌آن متصل شوند. برای جلوگیری از گرفتار شدن در این تله دیجیتال، نخستین گام آن است که هرگز چشم‌پسته به شبکه‌های بدون رمز متصل نشوید و همواره نام دقیق شبکه را از کارکنان مجموعه پیرسید تا از اتصال ناخواسته به شبکه‌های جعلی جلوگیری شود.

با این حال، حتی در صورت اتصال به شبکه اصلی و معتبر نیز استفاده از یک شبکه خصوصی مجازی (VPN) ایمن، مهم‌ترین شرط بهره‌گیری از وای فای عمومی است. این ابزار ترافیک اینترنت شما را به‌طور کامل رمزنگاری می‌کند؛ بنابراین حتی اگر اطلاعات توسط شخص ثالثی رهگیری شود، تنها مجموعه‌ای از داده‌های ناخوانا و بی‌معنا در اختیار او قرار خواهد گرفت. در کنار این سپر دفاعی، باید یک خط قرمز مشخص نیز برای خود تعیین کنید. هنگام اتصال به اینترنت‌های عمومی، مطلقاً وارد اپلیکیشن‌های بانکی نشوید، رمزهای عبور حساس خود را وارد نکنید و هیچ گونه خرید آنلاین انجام ندهید. برای انجام امور مالی، همیشه اتصال وای فای را قطع کرده و صرفاً از اینترنت همراه خود استفاده کنید که از امنیت به‌مراتب

بیشتری برخوردار است. یکی دیگر از اقدامات پیشگیرانه و بسیار مؤثر، مدیریت تنظیمات ارتباطی دستگاه‌هاست. قابلیت اتصال خودکار (Auto-Connect) گوشی و لپ‌تاپ خود را غیرفعال کنید تا دستگاه‌تان در پس‌زمینه و به‌صورت ناخواسته به شبکه‌های ناامن اطراف متصل نشود. در نهایت، پس از پایان کار و خروج از محل، حتماً گزینه Forget Network را انتخاب کنید تا دستگاه شما در مراجعات بعدی، بدون اطلاع و تأیید شما، دوباره به آن شبکه متصل نشود. وای فای عمومی صرفاً یک امکان رفاهی موقت است و با رعایت همین چند اصل ساده، می‌توان از تبدیل شدن آن به یک تهدید امنیتی جدی جلوگیری کرد.



وقتی مرگ به قرارداد کاری تبدیل می‌شود

هیوا جهانگرد

روزنامه نگار

وقتی بونگ جون-هو، کارگردان نابغه کره‌ای، پس از تاریخ‌سازی با فیلم «انگل» (Parasite) تصمیم می‌گیرد به فضا برود، باید منتظر چیزی فراتر از یک سفر علمی‌تخیلی ساده باشیم. فیلم «میک۱۷» (Mickey 17) که در سال ۲۰۲۵ اکران شد، دقیقاً همان بمب سینمایی‌ای بود که انتظارش را می‌کشیدیم؛ اثری که تاریک‌ترین مفاهیم اگزستانسیال و نظام‌های سرمایه‌داری را با طنزی گزنده و فرمی خیره‌کننده درهم می‌آمیزد. اگر هنوز فرصت نکرده‌اید این شاهکار عجیب را تماشا کنید، این مطلب به شما می‌گوید چرا باید در نخستین فرصت به دنیای یخبندان «نیفل‌هایم» سفر کنید.

کارمند یک بار مصرف

داستان فیلم که اقتباسی از مان «میک۱۷» نوشته ادوارد اشتون است، حول محور شخصیتی به نام «میک۱۷ بارنز» با بازی رابرت پتینسون می‌چرخد. میک۱۷ یک «مصرف‌شونده» است؛ کارمندی که هیئت اعزامی برای استعمار سیاره‌ای یخی و مرگبار به نام نیفل‌هایم. شغل او چیست؟ انجام خطرناک‌ترین کارهایی که هیچ انسانی زیر بار آن نمی‌رود. هر بار که میک۱۷ می‌میرد، بدن جدید او توسط یک چاپگر زیستی، با حفظ بخش عمده‌ای از خاطرات پیشینش، از نو ساخته می‌شود. مشکل از جایی آغاز می‌شود که میک۱۷ نسخه ۱۷ در یکی از مأموریت‌ها گم می‌شود و پایگاه، با فرض مرگ او، نسخه ۱۸ را تولید می‌کند. اما میک۱۷ زنده می‌ماند و به پایگاه بازمی‌گردد. حالا با دو نسخه از یک انسان رویه‌رو هستیم که برای بقا در سیستمی که تنها یک «میک۱۷» را به رسمیت می‌شناسد، باید هم با یکدیگر و هم با محیط بی‌رحم اطرافشان دست‌وپنجه نرم کنند.

اعتیاد به اخبار بد

شوم‌گردی از یک عادت دیجیتال فراتر رفته و به چرخه‌ای پنهان از اضطراب، استرس و فرسودگی روانی تبدیل شده است

ساعت دو بامداد است. چشم‌هایتان از خستگی می‌سوزد و نور خیره‌کننده گوشی تنها منبع روشنایی اتاق است. فردا صبح باید زود بیدار شوید، اما انگشت شست‌تان بی‌وقفه صفحه ایکس یا اینستاگرام را بالا و پایین می‌کند. خبر سیلی ویرانگر، افزایش قیمت‌ها، بیماری‌ای جدید و ویدیویی از یک حادثه هولناک، یکی پس از دیگری از مقابل چشمانتان می‌گذرند. می‌دانید این محتوا حالتان را بدتر می‌کند. ضربان قلبتان بالا رفته و اضطراب در قفسه سینه‌تان لانه کرده است، اما نمی‌توانید متوقف شوید. به دنیای تاریک «شوم‌گردی» (Doomscrolling) خوش آمدید؛ پدیده‌ای که به یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سلامت روان در دنیای دیجیتال امروز تبدیل شده است.

میراث غار نشینی در عصر دیجیتال

چرا ما تا این حد به اخبار بد گرایش داریم؟ مقصر اصلی، ساختار تکاملی مغز ماست. مغز انسان برای بقا برنامه‌ریزی شده است، نه برای خوشحالی. هزاران سال پیش، برای اجداد غارنشین ما توجه به یک تهدید احتمالی بسیار مهم‌تر از تماشای غروب‌ی زیبا بود. این سازوکار که در روان‌شناسی از آن با عنوان «سوگیری منفی‌نگری» یاد می‌شود، باعث می‌شود مغز ما اخبار بد و تهدیدآمیز را با سرعتی بسیار بیشتر پردازش کند و در حافظه نگه دارد. امروزه شبکه‌های اجتماعی این ویژگی تکاملی را به سود خود به کار گرفته‌اند.

همان‌گونه که از بونگ جون-هو انتظار می‌رود، «میک۱۷» صرفاً یک فیلم علمی‌تخیلی درباره شبیه‌سازی انسان هان نیست. این فیلم استعاره‌ای درخشان و بی‌رحمانه از استثمار نیروی کار در جوامع مدرن است. میک۱۷ نماد طبقه کارگری است که جانش هیچ ارزشی برای سیستم ندارد و به‌آسانی قابل جایگزینی است. طنز سیاه فیلم دقیقاً در همین نقطه شکل می‌گیرد؛ جایی که مرگ انسان نه یک تراژدی، بلکه صرفاً هزینه‌ای عملیاتی و بخشی از استهلاک تجهیزات برای شرکت محسوب می‌شود. رابرت پتینسون در این فیلم یکی از بهترین بازی‌های کارنامه خود را ارائه داده است. او با ظرافتی مثال‌زدنی، تفاوت‌های ظریف اما حیاتی میان نسخه‌های مختلف میک۱۷ را به تصویر می‌کشد. تعامل و تقابل میان میک۱۷ خسته و میک۱۷ پراترژ، از جذاب‌ترین بخش‌های فیلم به شمار می‌رود.

فتح فصل جوابیز

«میک۱۷» از همان نخستین اکران‌های جشنواره‌ای خود در سال ۲۰۲۵ با استقبال خیره‌کننده منتقدان روبه‌رو شد. وب‌سایت معتبر راتن تومیتوز، بر اساس بیش از ۳۰۰ نقد، امتیاز درخشان ۸۹ درصد را به این فیلم اختصاص داد. در متاکریتیک نیز فیلم موفق به کسب نمره عالی ۸۴ از ۱۰۰ شد که نشان‌دهنده تحسین گسترده آن است. کاربران آی‌ام‌دی‌بی نیز به این اثر نمره بسیار خوب ۷.۸ از ۱۰ داده‌اند؛ موضوعی که نشان می‌دهد فیلم علاوه بر منتقدان، توانسته ارتباط عمیقی با مخاطبان عام نیز برقرار کند. این فیلم در فصل جوابیز سال ۲۰۲۶ نیز بسیار موفق ظاهر شد. «میک۱۷» در جوایز بفتا توانست جایزه «بهترین فیلم‌نامه اقتباسی» و «بهترین طراحی صحنه» را از آن خود کند. انمسفر کلاستر و فوبیک پایگاه فضایی، در تضاد با وسعت بی‌رحمانه و

توهم کنترل در دنیای پر آشوب

روان‌شناسان معتقدند یکی دیگر از دلایل اصلی شوم‌گردی، تلاش ناخودآگاه ما برای به دست آوردن حس «کنترل» است. هنگامی که با شرایط غیرقابل پیش‌بینی مواجه می‌شویم، مغز دچار استرس می‌شود. ما اسکرول می‌کنیم تا اطلاعات بیشتری به دست آوریم؛ با این توهم که هرچه بیشتر بدانیم، آماده‌تر خواهیم بود. اما بلعیدن بی‌وقفه اخبار بد نه تنها کنترلی به ما نمی‌دهد، بلکه احساس ناتوانی و درماندگی را نیز تشدید می‌کند.

تله الگوریتم‌های هوشمند

نقش الگوریتم‌های هوش مصنوعی را نیز نباید نادیده گرفت. پلتفرم‌های دیجیتال با استفاده از یادگیری ماشین، به سرعت متوجه می‌شوند که اخبار منفی تا چه اندازه زمان تعامل و توقف کاربران را افزایش می‌دهد. در نتیجه، برای نگه داشتن شما در اپلیکیشن، چرخه‌ای بی‌پایان از محتوای دلهره‌آور را به‌صورت اختصاصی پیش‌رویتان قرار می‌دهند. این الگوریتم‌ها با تحلیل صدا داده رفتاری، دقیقاً ضعف‌های روان‌شناختی ما را هدف می‌گیرند. به بیان دیگر، ما دیگر فقط با ذهن مضطرب خودمان نمی‌جنگیم، بلکه در حال مبارزه با سیستم‌های پیشرفته‌ای هستیم که به‌خوبی می‌دانند چگونه ما را می‌خکوب کنند.

هزینه‌های پنهان اعتیاد

شوم‌گردی صرفاً یک عادت بد بشانه نیست، بلکه تأثیرات مخربی

یخی سیاره نیفل‌هایم، دستاوردی بصری بود که آکادمی اسکار نیز نتوانست آن را نادیده بگیرد و جایزه «بهترین جلوه‌های ویژه» و نامزدی «بهترین بازیگر نقش اول مرد» برای رابرت پتینسون را برای این فیلم به ارمغان آورد.

طراحی بصری و موسیقی

داریوش خنجی، مدیر فیلمبرداری افسانه‌ای ایرانی-فرانسوی که پیش‌تر در «اوکجا» با بونگ جون-هو همکاری کرده بود، در «میک۱۷» نیز خوش‌درخشیده است. پالت رنگی فیلم که ترکیبی از آبی‌های سرد، سفیدهای خیره‌کننده و نورهای نئون‌ی هشداردهنده پایگاه فضایی است، به‌خوبی حس انزوا و بیگانگی را به مخاطب منتقل می‌کند. موسیقی متن فیلم نیز با بهره‌گیری از ریتم‌های تکرارشونده و فضاسازی‌های وهم‌آلود، دقیقاً همان حس گرفتار شدن در چرخه‌ای بی‌پایان از زندگی و مرگ را تداعی می‌کند.

مواجهه با جهان یک بار مصرف

در دورانی که بسیاری از فیلم‌های علمی‌تخیلی درگیر جلوه‌های ویژه توخالی و داستان‌های تکراری نجات جهان هستند، «میک۱۷» نفسی تازه به شمار می‌رود. این فیلم به‌جای پرداختن به قهرمانان بی‌نقص، بر یک بازنده تمرکز می‌کند؛ کسی که حتی در مدرن هم مهارت ندارد. «میک۱۷» فیلمی است که شما را می‌خنداند، مضطرب می‌کند و در نهایت با پرسش‌هایی اساسی درباره ارزش جان انسان و معنای هویت در دنیای مدرن‌رها می‌سازد. اگر به دنبال سینمایی دغدغه‌مند، به‌شدت سرگرم‌کننده و از نظر بصری خیره‌کننده هستید، تازه‌ترین اثر بونگ جون-هو تجربه‌ای است که نباید از دست بدهید؛ فیلمی که ثابت می‌کند گاهی برای پیدا کردن ارزش زندگی، باید هفده بار مرد.

بر جسم و روان ما دارد. هنگامی که به‌طور مداوم در معرض اخبار تهدیدآمیز قرار می‌گیریم، سیستم عصبی فعال می‌شود و هورمون‌های استرس، از جمله کورتیزول، ترشح می‌شوند. این وضعیت آماده‌باش دائمی می‌تواند به اختلالات خواب، کاهش تمرکز، خستگی مزمن و در بلندمدت به افسردگی و اضطراب فراگیر منجر شود.

توقف دور باطل شوم‌گردی

ترک این عادت نیازمند آگاهی و ایجاد موانع فیزیکی و روانی است. از آنجا که مغز همواره به دنبال ساده‌ترین مسیر می‌گردد، ایجاد نوعی «اصطکاک دیجیتال» می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. به بیان ساده، هرچه دسترسی به اپلیکیشن‌های خبری دشوارتر شود، احتمال اسکرول بی‌هدف کاهش می‌یابد. برای مثال، می‌توانید این اپلیکیشن‌ها را از صفحه اصلی گوشی حذف کنید یا برای استفاده از آن‌ها محدودیت زمانی، مثلاً روزی سی دقیقه، در نظر بگیرید. از سوی دیگر، باید قانون محکمی برای ساعات پیش از خواب داشته باشید. بمباران شدن با اخبار بد، بدترین لایایی ممکن است. بنابراین، دست‌کم یک ساعت پیش از خواب، گوشی را در اتاق دیگری بگذارید و به‌جای آن کتاب بخوانید. علاوه بر این، داشتن یک رژیم خبری آگاهانه ضروری است. بهتر است منابع خبری خود را آگاهانه انتخاب کنید، روزی یک یا دو بار و در زمان‌های مشخص اخبار را بررسی کنید و سپس از آن فضا فاصله بگیرید.

معرفی کتاب
C U R E

تله‌ای به نام اشتیاق

کتاب جسورانه و تکان‌دهنده‌ی «هرگز بیکار نیستیم» (Never Not Working) نوشته ملیسا ای. کلارک، محصول سال ۲۰۲۴، از همان سطر اول تکلیف خود را با خواننده روشن می‌کند: ما درگیر یک بحران خاموش و استثمار پنهان در فرهنگ سازمانی مدرن هستیم. این کتاب مستقیماً به کالبدشکافی دورانی می‌پردازد که در آن مرزهای میان کار و زندگی شخصی کاملاً محو شده‌اند. به اعتقاد کلارک، در عصر حاضر دیگر نیازی نیست به صورت فیزیکی در دفتر حاضر باشیم تا مشغول کار محسوب شویم، بلکه ذهن ما به واسطه ابزارهای دیجیتال و انتظارات بی‌پایان، بیست و چهارساعته در تسخیر وظایف شغلی است و این پدیده‌ی مخرب پیامدهای روانی سنگینی به همراه دارد.

نویسنده در این اثر به‌جای تکرار شعارهای کلیشه‌ای مدیریت زمان یا مقصر دانستن فرد، انگشت روی نقطه‌ی دردناکی می‌گذارد: اعتیاد به کار که در زورق فریبنده‌ای به نام «اشتیاق سازمانی» به خورد کارمندان داده می‌شود.

او می‌گوید سازمان‌های امروزی با ایجاد محیط‌های به‌ظاهر دوستانه، اتاق‌های بازی و شعارهایی مثل «همه‌ی ما اینجا یک خانواده هستیم» در واقع در حال تله‌گذاری برای تصاحب تمام زمان بیداری شما هستند. وقتی یک شرکت خودش را خانواده‌ی شما معرفی می‌کند، نه گفتن به اضافه کاری‌های پنهان، پاسخ ندادن به ایمیل‌ها در روزهای تعطیل و جدا کردن هویت فردی از عنوان شغلی، به یک خیانت و منبع تولید احساس گناه عمیق تبدیل می‌شود.

آنچه این کتاب را به اثری خواندنی و ضروری برای ما تبدیل می‌کند، نگاه انتقادی آن به مفهوم مدرن «استراحت» است. کلارک نشان می‌دهد که حتی زمان‌های فراغت ما نیز در خدمت کار قرار گرفته‌اند.

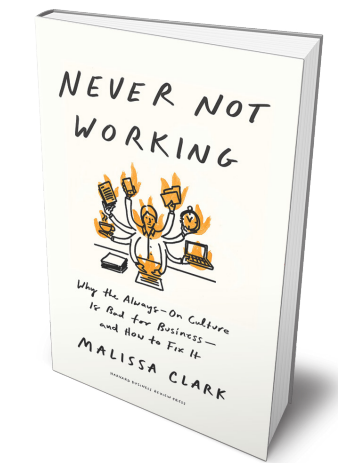
ما به تعطیلات می‌رویم، ورزش می‌کنیم یا مدیتیشن انجام می‌دهیم، نه لزوماً برای این که واقعاً از زندگی لذت ببریم، بلکه برای این که باتری‌هایمان را برای کار بیشتر و بهره‌وری بالاتر شارژ کنیم.

این چرخه‌ی باطل در نهایت به فرسودگی شغلی مزمن، اضطراب‌های پنهان و فروپاشی روابط انسانی منجر می‌شود. او با ارائه‌ی داده‌های مستند و روایت‌های واقعی ثابت می‌کند کار بیش از حد هرگز به معنای خروجی بهتر و باکیفیت‌تر نیست، بلکه در درازمدت هم به تخریب نیروی کار و هم به ضرر خود سازمان می‌انجامد.

در پایان، کتاب «هرگز بیکار نیستیم» فقط مرثیه‌ای برای زمان‌های ازدست‌رفته نیست، بلکه زنگ بیدارباشی برای بازپس‌گیری استقلال فردی است.

این کتاب به‌صراحت یادآوری می‌کند که شغل ما تمام هویت ما نیست و تعیین مرزهای سفت و سخت بین کار و زندگی، نه نشانه‌ی عدم تعهد، بلکه ضروری‌ترین اقدام برای حفظ سلامت روان است.

خواندن این کتاب برای هر کارمندی که احساس می‌کند در هزارتوی بی‌پایان وظایف کاری گم شده یک ضرورت حیاتی است تا دوباره به یاد بیاورد که زندگی واقعی دقیقاً از همان جایی آغاز می‌شود که کار به پایان می‌رسد.



هرگز بیکار نیستیم

- نویسنده: ملیسا ای. کلارک
- تعداد صفحات: ۲۲۴ صفحه
- قیمت جهانی: ۲۲ یورو