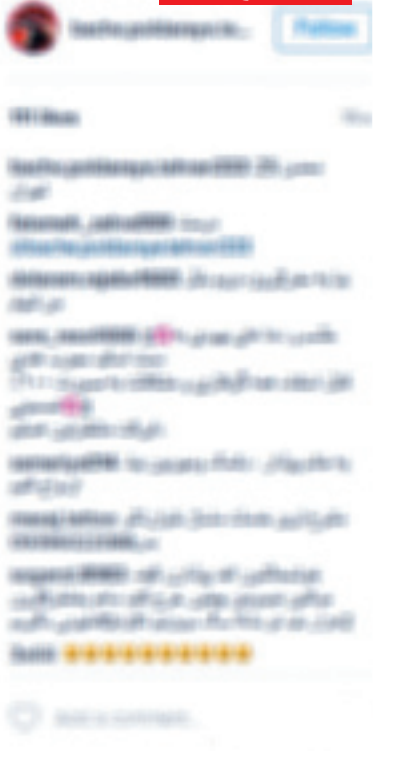


سبک ارتباط



پیج‌های لاکچری با نمایش خوشی‌های عجیب و غریب می‌خواهند حال ما را خوب کنند!

لایک می‌گیرند تا حالشان خوب شود!

■ محمد مهر
شبکه‌های اجتماعی در کنار اینکه قابلیت‌های بسیار مفیدی می‌توانند داشته باشند اما آنها هم مصون از آسیب‌های ذهنی و روانی نیستند. ما در این مطلب صرفاً روی دو آسیب عمده متمرکز می‌شویم. آسیب اول تشدید افراطی و وسواس گونه نیاز به تأیید دیگران در قالب مسابقه برای گرفتن لایک‌های بیشتر است و آسیب دوم، در هم آمیختگی طبقاتی و حسرت آفرینی تازه به دوران رسیده‌ها و نوکیسه‌ها برای طبقات متوسط جامعه به نام تقسیم خوشی‌ها و خوشبختی‌ها.



■ وقتی از لذت‌های کسی تصویر نداری راحت‌تر زندگی می‌کنی

درست است که مثلاً در همین دنیای واقعی هم نابرابری‌ها کم نیستند اما یکی از عواملی که آدم‌ها را از آسیب‌های این نابرابری‌ها مصون نگه می‌دارد یا بهتر است بگوییم نگه می‌داشت، نداشتن تصویر است. شما وقتی از لذت‌های کسی تصویر نداری راحت‌تر زندگی می‌کنی تا اینکه هر روز در معرض آن تصویرها قرار بگیری. اجازه بدهید اینطور بگویم، فرض کنید که شما نارمنی شده‌اید و هر روز این قابلیت را دارید که از فراز آسمان پرواز کنید و به آپارتمان‌ها و مجتمع‌های شمال شهر سر بزیند و در جریان جزئیات تفریحات و حرف و حدیث‌های این افراد و خوشبختی‌هایی که تجربه می‌کنند قرار بگیرید. مثل این! من مانده که آنها آلوم و تانوپرو و آرشویو فیلم‌هایی را جلوی شما باز می‌کنند که هر کدام از آنها برای شما یک آرزو و حسرت است. بله شاید در میان ما کسانی باشند که مناعت طبع بالایی داشته باشند و نسبت به زخارف دنیوی بی‌اعتنا باشند اما پرسش این است که چند درصد از آدم‌های این دنیا چنین حالتی دارند؟ وقتی شما در باره خوشی‌های عجیب و غریب دیگران تصویر داشته باشید مثل این است که شما گرسنه سر سفره مجلل نشسته‌اید، رنگ و بوها هم به شما می‌رسد اما از آن غذاها به شما نمی‌دهند. تعبیر زیبا و درخشان «وصف العیش نصف العیش» در این باره گویاست. ما امروز در جریان وصف‌العیش‌های فراوانی قرار می‌گیریم، ما را دعوت می‌کنند که به جاهایی برویم، در آن جاهای بنشینیم و منتظر ممانیم تا آن رنگ و بوها برای ما به تصویر کشیده شود، اما در نهایت بدون اینکه آن لذت‌ها را بچشمیابید بلند شویم و بیاییم، در حالی که به لحاظ روانی در ما تغییراتی روی داده است. ما دیگر آن آدم‌هایی پیش از دیدن این تصاویر نیستیم. تمناهای در ما شکل گرفته است. ما را روی دست گرفته و بالا بردند حالا از آن بالا بر تمان می‌کنند پایین.

پرسش من از شما کسانی که تصویرهای لاکچری و رنگ‌های عجیب را در پیج‌های خود می‌گذارند این است که چطور می‌شود با احساس خوشبختی شما احساس خوشبختی کرد؟ اصلاً فرض کنید که شما به خاطر جبر زندگی در این موقعیت زندگی کنید. فرض کنید کار کمند ساده با ۲ میلیون تومان حقوق و درآمد در ماه بودید و نمی‌توانستید هر دو سه ماه یک بار به یک سفر خارجی لاکچری بروید، آن وقت در شبکه‌های اجتماعی کسانی را می‌دیدید که هر روز عکس و فیلم‌های خود را آپلود می‌کنند و در صفحه خود می‌گذارند و زیرش هم خیلی محترمانه می‌نویسند تا کور شود هر آنکه نتواند دید. می‌دیدید که همان‌ها می‌گویند تا آنجا که می‌توانید شما هم با احساس خوشبختی من احساس خوشبختی کنید و اگر نمی‌توانید مشکل شخصی خودتان است. آیا چنین چیزی برای شما قابل پذیرش بود؟

■ کودگانی که لایک، بیامر و پژمرده‌شان کرده است
از نسوی دیگر توجه کنیم که ریشه بسیاری از این بحران‌ها به نیازهای ما برای تأیید از نسوی دیگران برمی‌گردد. چندی پیش در خبری می‌خواندم کمیسر

امور کودکان و نوجوانان انگلستان از مدارس این کشور خواسته که برای مقابله با صدمات احساسی شبکه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزانی که از مقطع ابتدایی به دبیرستان می‌روند، نقش مؤثرتری داشته باشند. در این خبر آمده بود: گزارشی درباره تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر کودکان ۸ تا ۱۲ ساله نشان می‌دهد که بسیاری از کودکان به شدت وابسته به لایک‌ها و نظرات بقیه کاربران هستند و آن را نوعی تأیید اجتماعی می‌دانند. تعداد زیادی از دانش‌آموزان در این مقطع سنی دچار اضطراب و تزلزل هویت می‌شوند و شیفته لایک‌ها و نظرات تأییدکننده هستند. تحقیقات او نشان می‌دهد که نوجوانان ۹ تا ۱۲ ساله به سختی می‌توانند با چنین تأثیری مقابله کنند. دولت در حال مذاکره با مدارس است تا به طور رسمی اینچنین در شبکه اینترنت آموزش داده شود. بر اساس این گزارش وقتی کودکان از مرحله دبستان به دبیرستان می‌روند، در حقیقت انگار به لبه یک صخره می‌رسند و در این سن ناگهان شبکه‌های اجتماعی برایشان در زندگی مهم‌تر می‌شود. در این گزارش نمونه حرف‌های ۳۲ دانش‌آموز هشت تا ۱۲ ساله آمده بود. از جمله: «اگر ۱۱ ساله می‌گویند: اگر من ۱۵۰ تا لایک بگیرم خیلی باحاله، این یعنی آنها من را دوست دارند. آنی ۱۱ ساله می‌گویند: عکس‌هایم را ادیت می‌کنم تا مطمئن بشم که خوشگل به نظر می‌رسم. حسن ۸ ساله می‌گوید: مادرم مدام از من با اسنبچت عکس می‌گیرد، من این کار را دوست ندارم. حتماً دوست ندارید که فامیل و دوستانتان از شما عکس بگیرند و منتشر کنند. برای ۱۱ ساله می‌گویند: من یک دختر خیلی باحال را در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنم، او همه چیزهایی که دلم می‌خواهد را دارد، هدفم این است که مثل او بشوم.»

اما پرسش این است که آیا این میزان از وابستگی به تأیید دیگران به ویژه در کودکان نگران‌کننده نیست؟ شبکه‌های اجتماعی در ایران به تدریج دارد پای کودکان و نوجوان‌ها را هم به طور زنده‌ای به میان می‌کشد. متأسفانه در سال‌های اخیر، میانسال‌ها و پدر و مادرهای جوان به صورت افراطی از شبکه‌های اجتماعی استفاده



یکی از عواملی که آدم‌ها را از آسیب‌های این نابرابری‌ها مصون نگه می‌دارد یا بهتر است بگویم نگه می‌داشت، نداشتن تصویر است. شما وقتی از لذت‌های کسی تصویر نداری راحت‌تر زندگی می‌کنی تا اینکه هر روز در معرض آن تصویرها قرار بگیری



این روزها شبکه‌های اجتماعی پر از آدم‌هایی شده است که هم از یک سو مسائل خصوصی زندگی‌شان را در این شبکه‌ها جار می‌زنند و به واسطه تصاویر لاکچری که از خود نشان می‌دهند - عمدتاً تصاویر مکان‌هایی در خارج از کشور و تفریح‌هایی گران و کمیاب - فالوئر و دنبال‌کننده برای خود جمع می‌کنند و از آن سو مدعی هستند که می‌خواهند حال خوب خود را با دیگران تقسیم کنند و اگر کسی چشم دیدن مرا ندارد معلوم است که خیلی حسود است

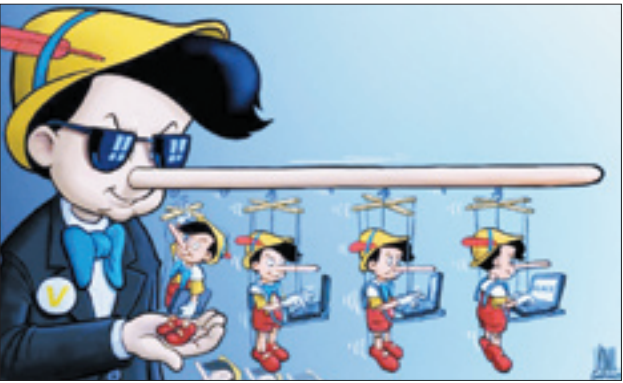


■ آدم‌هایی که حسرت می‌آفرینند
این روزها شبکه‌های اجتماعی پر از آدم‌هایی شده است که هم از یک سو مسائل خصوصی زندگی‌شان را در این شبکه‌ها جار می‌زنند و به واسطه تصاویر لاکچری که از خود نشان می‌دهند - عمدتاً تصاویر مکان‌هایی در خارج از کشور و تفریح‌هایی گران و کمیاب - فالوئر و دنبال‌کننده برای خود جمع می‌کنند و از آن سو مدعی هستند که می‌خواهند حال خوب خود را با دیگران تقسیم کنند و اگر کسی چشم دیدن مرا ندارد معلوم است که خیلی حسود است.

لطفاً به استدلال یکی از این افراد که بیج بر رنگ و لعابی در یکی از این شبکه‌های اجتماعی دارد و هر روز فیلم و عکس‌های رزویی از خود آپلود می‌کند توجه کنید: «یکسری آدم‌ها هستن تا وقتی که احساس کنن شما همسپحشون یا پایین‌تر از شون هستین خوشحالن، با شما دوستن، شما رو دوست دارن از بونن بابتون لذت میبرن، اما اگر هر روز احساس کنن که شما قدمی از شون جلوترید، موفق‌ترید، خوشحال‌ترید، خوشگل‌ترید یا هر چیز دیگه‌ای اون موقع است که دیگه شما براشون از دوست تبدیل میشید به دشمن خونی و حسود است. دانشتون نسبت بهتون تبدیل میشه به نفرت!! از اون روز دیگه تو دنیای کوچیکشون همش دارن خودشونو با شما مقایسه میکنن و سعی میکنن با حرف‌هاشون شما و کارهاشون رو بی‌ارزش جلوه بدن تا شاید بهتون از این راه خودشون رو بالا ببرن!! از اون روز شروع میکنن به نیش و کنایه زدن!! از اون روز دوره میفتن پیش این اون از شما بد گفتن و گله کردن!... این آدم‌ها فارغ از جنسیت میتونن هر کسی باشن! یا دوست! یا همکار، یا فامیل! یا فالوئر اینستاگرام یا هر کس دیگه! که با اتفاقات ساده‌ای مثل گرفتن کار جدید، خرید ماشین، سفر رفتن، خوشحال بودن، موفق بودن تو کار، تو رابطه خوب بودن، ازدواج کردن، خرید خونه، مهاجرت کردن، تغییر محل زندگی، خود واقعی‌شون رو نشون میدن. اما حالا در مقابل این آدم‌ها، ما دوست‌ها و فامیل‌ها و فالوئرهای داریم که از خوشی ما خوشحالن... من واقعا بی‌اغراق میتونم هر کسی باشم!!»

■ ما صبح تا شب دور خودمان می‌چرخیم و اینها دور دنیا می‌چرخند
سخن بر سر این است که من وقتی هیتوم را به داشتن‌ها و دارایی‌های خود گره می‌زنم چاره‌ای جز نمایش آن داشتن‌ها و دارایی‌ها برام نمی‌ماند و این ناجاست که من حتی وقتی دم و سازدم هم می‌کنم و نفس هم که می‌کنم برای دیگران بحران و مسئله درست می‌کنم. سخن بر سر این است که وقتی من هیتوم بودم و باش خودم را به داشتن گره می‌زنم می‌خواهم از دیگران تأیید بگیرم و دیگران ببینند که من چقدر خوشبخت هستم تا آن حدی‌های منفی و فروخورده و بحران‌های معنایی خود را زیر آن لایک‌ها و کامنت‌ها و به‌به‌ها دیدهام به محض اینکه کسی تصاویری از تفریحات یا غذاها و رستوران‌ها و اماکن لاکچری را گذاشته برخی بسیار رگ و پوست‌کنده احساس خود را با صاحب آن بیج در میان گذاشته‌اند که ای کاش می‌شد ما هم چنین جاهایی را تجربه کنیم. اینا صاحب آن بیج از خود نمی‌پرسد من دارم با این کار عملاً در دل آدم‌ها حسرت ایجاد می‌کنم و حتی کسی که امروز با خوشی‌های من خوش است وقتی هر روز در معرض این خوشی‌های من قرار بگیرد - خوشی‌هایی که اون نمی‌تواند تجربه کند و حتی در خواب هم ببیند - بالاخره روزی قرار از کف نخواهد داد و از خود نخواهد پرسید چرا من نمی‌توانم در این تصویرها باشم؟ و چرا جای من در این جاها خالی است و آرام‌آرام این حسن تبعیض‌ها کار را از دوست داشتن به نفرت نخواهد کشاند؟! آیا این قیاس‌ها کار را به انرژی‌های منفی روانی نمی‌برد و آدم‌ها را از جریان طبیعی زندگی‌شان بیرون نمی‌کشد که با خود بگویند ما صبح تا شب دور خودمان می‌چرخیم و اینها دور دنیا می‌چرخند و اگر اینها زندگی می‌کنند ما داریم یک‌یکاً دور زندگی‌ها می‌کشیم.

سبک مراقبت



آسیب‌های باز نشر مطالب در شبکه‌های اجتماعی

دکمه فور واردی که دروغ می‌پراکند

دیگر نیز این مطلب را در گروه یا کانال خود قرار می‌دهد و همینطور گلوله کوچک برقی می‌تواند در نهایت به یک بهمن بزرگ خبری تبدیل شود.

اما چرا اینطور است؟ متأسفانه مواجهه ما با شبکه‌های اجتماعی در کشور مواجهه‌های بدون آموزش بوده است. ما سال‌های زیادی را با منفی جلوه دادن‌های افراطی شبکه‌های اجتماعی سپری کردیم. گاهی خنده‌دار است که مثلاً در همین رسانه ملی می‌بینیم در یک برنامه‌ای به طور یکطرفه درباره آسیب‌های وحشتناک شبکه‌های اجتماعی سخن به میان می‌آید و مجری در همان برنامه توجه بینندگان را به نشانی آن برنامه در شبکه‌های اجتماعی جلب می‌کند و از آنها می‌خواهد که با برنامه‌شان از طریق همان شبکه‌های عمومی نداشته باشند و در این میان این سؤال به ذهن مخاطب می‌رسد که اگر شبکه‌های اجتماعی تا این حد مخرب و مضر هستند پس چرا بینندگان همان برنامه‌های که می‌گویند شبکه اجتماعی بالکل ضرر می‌شوند، ما متأسفانه سال‌های زیادی را با بیجه‌گیری و نفی یک سویه شبکه‌های اجتماعی از دست دادیم و حالا وقتی وارد این شبکه‌های اجتماعی می‌شویم اولاً رفتار متناقض داریم و نمی‌دانیم بالاخره تکلیف ما با این شبکه‌ها چیست و از آن سو به واقع نمی‌دانیم چطور در بطن شبکه‌های اجتماعی به تولید محتوا بپردازیم و مثلاً بدانیم اگر واقعیت ندارد، اما حس‌آز نگرانی و تبعیض و بی‌عدالتی و خشم در دیگران ایجاد می‌کند. به ویژه وقتی چند خبر مستند درباره فساد یا اختلاس یا رانت‌خواری وجود داشته باشد



هر اندازه که آدم‌های مطلع و متعهد در شبکه‌های اجتماعی حاضر باشند و ما انسان‌ها را با چنین مختصاتی تربیت کرده باشیم که متعهد به راستی باشند در آن صورت این افراد اجازه نمی‌دهند که شبکه‌های ناراستی و دروغ در آن‌ها واقع شود. ما افراد جامعه آموزش نداده‌ایم که رفتار مسئولانه و متعهدانه‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشته باشند و مثلاً اگر مطلبی را حتی با ذکر منبع می‌بینند اعتماد کامل به آن مطلب نباشند و خود را بی‌نیاز از ذکر تحقیقات نداشته‌اند. وقتی می‌گویند که خبر تده می‌شود، مثلاً روح آن شخص یا مرکز یا سازمان از آن آمار یا گفته‌ها خبر ندارد اما به نام آنها خبر جعل می‌شود. این خاصیت احساس‌های اجتماعی است که می‌توانی افکار عمومی را در آن بازی بدهی، به ویژه افکار عمومی‌ای که در این باره آموزش‌های لازم را ندیده و واکنش ندهاند.

■ چهار: فورواردر کردن یا کپی کردن یا ریتوییت کردن کار بسیار ساده‌ای در شبکه‌های اجتماعی است. هیچ سامانه هوشمندی در این باره وجود ندارد که جلوی نشر اطلاعات را بگیرد. کافی است مثلاً دکمه فورواردر یا ریتوییت را بزیند تا یک مطلبی که کذب است برای فالوئرهای هم‌گروهی‌ها یا اعضای کانال شما نمایش داده شود و متأسفانه این روند با پیوستن افرادی که در این باره آگاهی چندانی ندارند، ادامه می‌یابد. یعنی کسی



شبکه‌های اجتماعی پر از مطالب بدون سند شده است، مطالبی که هیچ پایه علمی ندارند. آمارهایی که دست‌په دست می‌شوند، اما هیچ کدام واقعیت ندارد، اما حس‌آز نگرانی و تبعیض و بی‌عدالتی و خشم در دیگران ایجاد می‌کند

باز پخش می‌دهیم. هر شبکه‌های اجتماعی که ما در این باره آموزش ندیده‌ایم، ما به ویژه در سه، چهار سال گذشته با پدیده عمومی و فراگیر شدن شبکه‌های اجتماعی مواجه شده‌ایم و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی از بازه سنی خاصی بیرون آمده است، اما پرسش این است که در این مدت چه آموزش‌های همگانی‌ای در این باره به آدم‌ها ارائه شده است که بدانند کجا هستند و چه می‌کنند و تبعات رفتار آنها در شبکه‌های اجتماعی چیست؟ در واقع ما با افراد جامعه آموزش نداده‌ایم که رفتار مسئولانه و متعهدانه‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشته باشند و مثلاً اگر مطلبی را حتی با ذکر منبع می‌بینند اعتماد کامل به آن مطلب نباشند و خود را بی‌نیاز از ذکر تحقیقات نداشته‌اند. وقتی می‌گویند که خبر تده می‌شود، مثلاً روح آن شخص یا مرکز یا سازمان از آن آمار یا گفته‌ها خبر ندارد اما به نام آنها خبر جعل می‌شود. این خاصیت احساس‌های اجتماعی است که می‌توانی افکار عمومی را در آن بازی بدهی، به ویژه افکار عمومی‌ای که در این باره آموزش‌های لازم را ندیده و واکنش ندهاند.

■ چهار: فورواردر کردن یا کپی کردن یا ریتوییت کردن کار بسیار ساده‌ای در شبکه‌های اجتماعی است. هیچ سامانه هوشمندی در این باره وجود ندارد که جلوی نشر اطلاعات را بگیرد. کافی است مثلاً دکمه فورواردر یا ریتوییت را بزیند تا یک مطلبی که کذب است برای فالوئرهای هم‌گروهی‌ها یا اعضای کانال شما نمایش داده شود و متأسفانه این روند با پیوستن افرادی که در این باره آگاهی چندانی ندارند، ادامه می‌یابد. یعنی کسی

شبکه‌های اجتماعی پر از مطالب بدون سند شده است، مطالبی که هیچ پایه علمی ندارند. آمارهایی که دست‌په دست می‌شوند، اما هیچ کدام واقعیت ندارد، اما حس‌آز نگرانی و تبعیض و بی‌عدالتی و خشم در دیگران ایجاد می‌کند