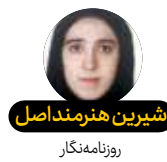


ترفندی که غول‌های فناوری برای اعتیاد کاربران به شبکه‌های اجتماعی به کار می‌برند

## اسکرول تابی نهایی



شیرین هنرمنداصل

روزنامه‌نگار

«شرکت‌های سازنده شبکه‌های اجتماعی، عمداً کاربران را به محصولات خود معتاد می‌کنند تا درآمد خود را افزایش دهند. پشت هر صفحه‌ای از گوشی همراه شما هزاران مهندس کار کرده‌اند تا آن را برای شما اعتیادآور کنند.» این بخشی از سخنان یکی از کارمندان سیلیون ولی به bbc است. اسکرول کردن یکی از اصلی‌ترین ترفندهای این شرکت‌هاست که طی سال‌های اخیر به خوبی نیز به اهدافش رسیده است. در این گزارش به علل اینکه چرا اسکرول کردن برای کاربران اعتیادآور است، می‌پردازیم.

چه زمان و توجه بیشتری به آنها بدهیم، شرکت‌ها از طریق تبلیغات به درآمد بیشتری دست پیدا خواهند کرد؛ بنابراین توسعه دهندگان به صورت عمدی با ویژگی‌هایی مانند لایک و نوتیفیکیشن قصد دارند اپلیکیشن‌های اعتیادآور بسازند. ولی چرا اسکرول بی‌نهایت اعتیادآور است؟ به چه دلیلی به سمت شبکه‌های اجتماعی کشیده می‌شویم و بدون هیچ هدفی اسکرول می‌کنیم؟ برای جواب دادن به این سوالات بهتر است یک بازی ویدئویی را مثال بزنیم. زمانی که یک بازی ویدئویی می‌کنید، ممکن است در ابتدا سرگرم‌کننده باشد. اگر پی‌درپی در این بازی برنده شوید، ممکن است پس از مدتی علاقه خود را به این بازی از دست بدهید زیرا بازی آسان و خسته‌کننده شده و شما هیچ لذتی

اسکرول بی‌نهایت توسط راسکین سال ۲۰۰۶ طراحی شد و اکنون در بسیاری از اپلیکیشن‌ها از این ویژگی استفاده می‌شود. این سیستم به کاربران اجازه می‌دهد محتواها را به صورت بی‌نهایت و بدون هیچ کلیک اسکرول کنند و بیشتر از زمانی که لازم است وقت خود را با گوشی همراه سپری کنند. راسکین قصد نداشت مردم را معتاد کند و اکنون احساس گناه می‌کند. راسکین اخیراً به یکی از رسانه‌ها گفته است: «زمانی که کاربران روی اپلیکیشن شما سپری می‌کنند باید بیشتر شود تا قیمت سهام شرکت شما افزایش یابد.»

### چگونه عادت اسکرول بدون هدف را ترک کنیم؟



خاموش کردن تلویزیون می‌تواند روش مناسبی برای درمان اعتیاد به تلویزیون باشد. زمانی که قصد دارید چیزی را تماشا کنید، نام آن برنامه یا فیلم را قبل از روشن کردن تلویزیون بگویید. در این صورت تمام عصر خود را با چرخیدن در اپلیکیشن‌های فیلم و سریال سپری نخواهید کرد. همین روش می‌تواند برای ترک اسکرول کردن شبکه‌های اجتماعی نیز به کار برده شود. برای مثال اینستاگرام را حذف کنید و بگویید فقط ۳۰ دقیقه روی این برنامه وقت خواهید گذاشت و اینستاگرام را دوباره نصب کنید. به جای اسکرول کردن پست‌هایی که برای شما مهم و جالب نیست فقط افراد و سازمان‌هایی را که دنبال کنید که پست‌های آنها برای شما باارزش است. در این صورت شما علایق خود را بیشتر مشاهده خواهید کرد و با این روش کمتر از همیشه برای اسکرول کردن وقت خواهید گذاشت زیرا دیگر پست‌های متفرقه را نخواهید دید. تسلیم نشوید، کسی شما را مجبور نکرده که زمان زیادی را برای اسکرول کردن هدر دهید و شما می‌توانید اسکرول کردن اعتیادآور را ترک کنید.



ابتدا بهتر است داستانی را برای شما تعریف کنم. شخصی شانس خود را با دستگاه سکه‌ای امتحان می‌کند و در اولین تلاش برنده می‌شود. در حالی که او قصد دارد همه سکه‌های خود را برای تعطیلات خود نگه دارد، برای بازی دوباره با دستگاه سکه‌ای وسوسه می‌شود. او به دستگاه سکه‌ای معتاد می‌شود و می‌داند که احتمال برنده شدنش وجود دارد زیرا قبلاً نیز برنده شده بود. او برای گرفتن یک جایزه بزرگ دیگر همه سکه‌های خود را برای بازی با دستگاه سکه‌ای صرف می‌کند و هیچ جایزه‌ای عایدش نمی‌شود. پس چگونه عادت اسکرول بدون هدف خود را ترک کنیم تا مانند این شخص معتاد نشویم و تمام داشته‌های خود را از دست ندهیم؟ برای مثال شما می‌توانید همه اپلیکیشن‌های شبکه‌های اجتماعی خود را حذف کنید. تغییر اصلی با آگاهی درباره دلایل اعتیاد به اسکرول آغاز می‌شود؛ چرا ما به اسکرول کردن معتاد شده‌ایم؟ زیرا کار با آن آسان است و گاهی محتوای مفیدی پیدا می‌کنیم. با دانستن دلایل، اسکرول کردن مثل گذشته آسان نخواهد بود. در یکی از کتاب‌های جیمز کلیر، او پیشنهاد می‌کند

### نوجوانان آسیب‌پذیر

تحقیقات نشان می‌دهد که بین استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و افسردگی، تنهایی و سایر مشکلات های روحی و روانی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. نوجوانانی که شبکه‌های اجتماعی را برای خود مشکل‌آفرین تلقی می‌کنند، بهتر است این اپلیکیشن‌ها را حذف کنند. همچنین استفاده از رنگ، صدا و جوایز غیرمنتظره در شبکه‌های اجتماعی کاربران را به سمت اعتیاد به این شبکه‌ها سوق می‌دهد. رئیس موسسان فیسبوک گفت: «هدف شرکت این است که زمان کاربر را تا جایی که امکان دارد، مصرف کند.»

### چرا همیشه اسکرول می‌کنیم؟

اپلیکیشن‌های شبکه‌های اجتماعی طراحی شده‌اند تا اعتبارآور باشند. آنها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که چشمان ما را روی صفحه‌ها نگه دارند زیرا هر