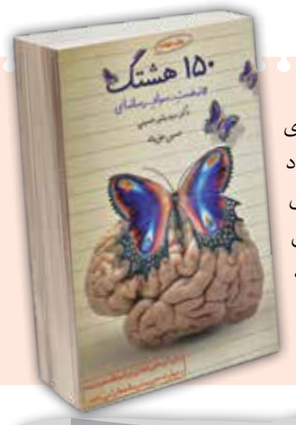
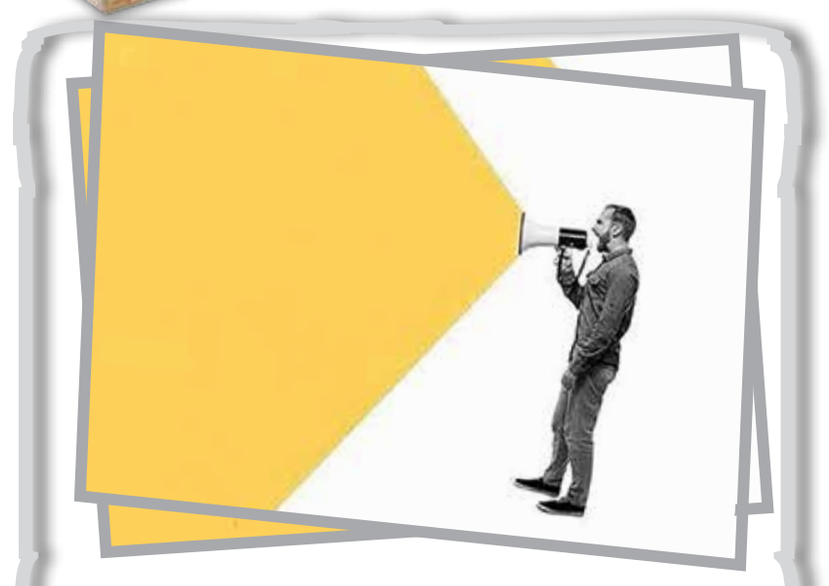
جام جم
نوجوان
پرونده‌ای از نوجوان و درباره نوجوان
۹
پنجشنبه ۱۵ آبان ۱۴۰۴ شماره ۷۱۸۳

۱۵۰ هشتگ



«۱۵۰ هشتگ» کتابی است که کار نویسندگی و طراحی آن بر عهده دکتر سیدبشیر حسینی و حسین حق‌پناه بوده است. این اثر ۲۰۰ صفحه‌ای که توسط نشر پیام عدالت راهی بازار نشر شده به مسأله مهم نهضت سواد رسانه‌ای می‌پردازد. ۱۵۰ هشتگ کتابی در دسترس و دقیق است که اطلاعات مفید و قابل تاملی در مورد سواد رسانه‌ای را در اختیار عموم قرار می‌دهد و به‌طورکلی این مسأله به صورت نهضت سواد رسانه‌ای در حال حرکت و پیشرفت است. رسانه‌های بزرگ، درحال‌حاضر نقش مهم و قدرتمندی در تأثیرگذاری و هدایت افکارعمومی ایفا می‌کنند که از اهمیت بسیاری برخوردار است. میزان این قدرت و نفوذ آن‌قدر زیاد است که مقامات و روشنفکران ملزم به بحث، بازبینی و تجزیه‌وتحلیل آن و همچنین انجام پژوهش‌های وسیع هستند. به‌طورکلی، سواد رسانه‌ای را می‌توان یک مهارت قابل آموزش دانست که به تجزیه‌وتحلیل و درک پیام‌های رسانه‌ای کمک می‌کند. در صورت توسعه این مهارت، افراد می‌توانند سوگیری‌ها، اطلاعات غلط و دروغ‌های رسانه‌ای را بر اساس تجربیات، دیدگاه‌ها و ارزش‌های خود تشخیص دهند و آنها را به درستی ارزیابی کنند. به عبارت دیگر، کسب سواد رسانه ای یک ضرورت برای آزادی اندیشه و تفکر است. /ایران کتاب



سلاخی حقیقت

پریا محمدنیا
تهران

قبل از آن که مسیر اینچنین اکلیل پاش و پر زرق و برق شود سرم سودای آن داشت که صفحه‌ای داشته باشم، برای دیدن درست.

برای آن‌که بتوانم نقد کنم، نه از سر نفرت، بلکه از عشق.
از عشق به حقیقت، به دانستن، به انسان، به درمان.
همان‌طور که فروید (نابغه بزرگ روان‌شناسی) سال‌ها پیش گفته بود: (روان درمانی معالجه به وسیله «عشق» است.)
و اکنون میان طوفان واژه‌های طلایی و نقل‌قول‌های پاستیلی، جماعتی بر صندلی دانایی نشسته‌اند و روان خسته مردم را با لبخندهای فتوشاپی معامله می‌کنند.
اینجا، سرزمینی است که «آگاهی» را در شیشه‌های براق می‌فروشند و «خودشناسی» را با تخفیف‌های فصلی عرضه می‌کنند.
هرچند که به زعم من «خیال» سپر دفاعی خوبی است و بی‌رویا زندگی تحمل ناپذیر. اما زیستن مدام در ذهن، پای انسان را از زمین جدا می‌کند و این گسیختگی از واقعیات بدیهی زندگی رفته‌رفته خود باعث بروز اختلال می‌شود.
کاش فرشته نجاتی بود و در فضایی که سقوط را در جعبه تجربیات معنوی پنهان می‌کنند، حقیقت را فریاد می‌زد و این زردی دروغ را از تن زندگی می‌تکاند.
کاش دستی از غیب برون می‌آمد و به داد ما و رشته مظلوم‌مان می‌رسید.
فروید می‌گفت: (شفا از فراموشی حاصل نمی‌شود
بلکه از یادآوری بدون احساس درد حاصل می‌شود.)
و من دلم می‌خواست برای یکبار هم که شده رنج آدم‌ها شکلات پیچ نشود و نسخه‌های عمومی و جملات بوتیکی برای همیشه از جریان زندگی ما حذف شود.
مدام در خیال خام خود می‌بینم که لیست روان‌شناس‌های بی‌مدرک و پیج‌های میلیونی‌شان افشا می‌شود و به جای نورهای نئون و کلمات شکرپاشی‌شده، صدای واقعیت در فضای مجازی می‌پیچد.
در واقع: حقیقت آید و مجاز گریزد / چو آفتاب آید چراغ گریزد

اگر نوجوان بودم، چه پیج اینستاگرامی می‌ساختم که ترند شود؟

مریم نقیان
اصفهان

یادتان هست اولین بار که اینستاگرام را باز کردید، چه حسی داشتید؟ آن جهان رنگارنگ از عکس‌ها، ویدئوها و آدم‌های جذاب؟ برای یک نوجوان، اینستاگرام می‌تواند هم یک زمین بازی بی‌پایان باشد، هم یک سکوی پرتاب.
اگر امروز دوباره نوجوان بودم، با همان انرژی و کنجکاوی بی‌حد، قطعا پیج اینستاگرامم را نه حول محور «خودنمایی»، که حول محور «ارزش آفرینی» می‌ساختم اما چطور؟ انتخاب یک نیچ (حوزه تخصصی) داغ اما ساده.
من به جای پرداختن به کلیات، یک موضوع بسیار خاص را انتخاب می‌کردم. مثلا:
«ریویو کتاب‌های فانتزی نوجوان»: فقط و فقط ریویو کتاب‌هایی مثل «هری پاتر»، «ارباب حلقه‌ها» یا رمان‌های نوجوان پرفروش. چرا؟ چون جامعه هدفم (نوجوانان کتابخوان) دقیقا می‌دانستند برای چه چیزی باید من را فالو کنند.
یا «هنر با وسایل دورریختنی» ساختن کاردستی‌های خلاقانه و کاربردی با بطری‌های پلاستیکی، قوطی‌ها و کاغذهای باطله. این ایده نه‌تنها جذاب و کم‌هزینه است، بلکه یک پیام زیست‌محیطی قدرتمند دارد. یا این‌که «آموزش ساده نرم‌افزارهای خلاقانه» را انتخاب می‌کردم. چراکه ساخت ویدئوهای کوتاه ۶۰ ثانیه‌ای که یک ترفند ساده در نرم‌افزاری مانند «کپکات» یا «کانوا» را آموزش می‌دهد. مفید، سریع و بسیار کاربرپسند.
البته باید به این نکته اشاره کنیم که دیگر دوره عکس‌های تار و بی‌کیفیت گذشته است. نوجوان امروز ذهنیت بصری قوی دارد. من یاد می‌گرفتم که با همان موبایلم، با نور طبیعی روز عکس‌های واضح بگیرم و با اپلیکیشن‌های رایگانی مثل «اینشات» یا «کپکات»، ویدئوهای پویا با زیرنویس‌های خوانا بسازم. یک تم رنگی ثابت برای پیجم انتخاب می‌کردم تا در ذهن بیننده ماندگار شوم. راز اصلی رشد، فقط پست گذاشتن نیست، بلکه صحبت با مردم است. به همه کامنت‌ها پاسخ می‌دادم، در استوری‌ها نظر سؤال می‌پرسیدم (مثلا «قهرمان بعدی که ریویو کنم کی باشد؟») و از فالوورهایم می‌خواستم که ایده‌های خودشان را به‌هم پیشنهاد دهند. وقتی مردم احساس کنند بخشی از یک جامعه هستند، به وفادارترین حامیان شما تبدیل می‌شوند. اینستاگرام فقط «پست» نیست. من از «استوری» برای ارتباط روزمره، از «ریلز» برای دیده شدن توسط کاربران جدید (به لطف الگوریتم اینستاگرام) و از «آیجی‌تیوی» (پخش زنده) برای گفت‌وگوی مستقیم و پاسخ به سؤالات استفاده می‌کردم.
در نهایت، اگر نوجوان هستی، فرصت بی‌نظیری در دستان توست. تو زبان نسل خودت را می‌فهمی و می‌دانی چه چیزی جذاب است. پیج اینستاگرامت را به مغازه‌ای کوچک برای ارائه یک مهارت، یک علاقه یا یک ایده تبدیل کن. موفقیت در ایجاد ارزش برای دیگران است، نه در دنبال کردن مدهای زودگذر.
پیجی بساز که وقتی پنج سال بعد به آن نگاه کردی، به خودت ببالی، نه این‌که خجالت بکشی.

منبرهای مجازی

این روزها مرز بین دانش و حرف قشنگ، روز به روز مبهم‌تر می‌شود. هرکس میکروفنی را جلویش گذاشته و بالای منبر رفته و برای‌مان سخنرانی می‌کند. اکثر آنها هم صرفا از تجربه زیسته خود می‌گویند نه دانش عمومی. به این عناوین مربی‌وتوسعه فردی هم بهاندهید. آدم با یک کلاس و سمینار رفتن مربی زندگی نمی‌شود. سازمان نظام روان‌شناسی هرسال لیستی از افرادی که در دایره (روان‌شناسی زرد) قرار می‌گیرند را بیرون می‌دهد. اما خب، طبعا مخاطبی که وارد اکسپلور می‌شود خیلی حال و حوصله تحلیل درست و منطقی را ندارد. ترجیح می‌دهد حرف ساده و قشنگی بشنود که پردازشش سخت نباشد و حالش را خوب کند. پس این محتواها دیده می‌شود و مخاطبی که ما باشیم از حرف‌شان بدون دانستن منبع پشتش الگو می‌گیریم (البته که منبع اکثرشان، به جان مادرم قسم هست). عده کثیری حتی مبالغ سنگینی برای دوره‌ها و کلاس‌های این افراد پرداخت می‌کنند. پول‌های بادآورده‌ای به‌ازای تحلیل‌های آبدوغ‌خیاری‌شان به جیب می‌زنند و ملتی هم کلاه بزرگی بر سرشان می‌رود و مشکل‌شان به‌جای حل‌شدن بزرگ‌تر می‌شود و زندگی‌شان به‌جای رشد سقوط می‌کند.

احساسات ویروسی

ی پیش در مقاله‌ای می‌خواندم که آزمایشی را روی عده‌ای از ن در خارج از کشور انجام دادند. پرسشنامه‌هایی درباره اکسپلورگردی ود. از آنها پرسیده بودند که تا چه حد اهل وقت‌گذاشتن پای اکسپلور یدئوها وابستگی دارند؟ بر اساس پاسخ‌های دریافتی، پژوهشگران متوجه شدند یشتری به بخش اکسپلور دارند و زمان بیشتری را صرف آن می‌کنند، دارای حجم بالاتری ب پیشانی (ناحیه‌ای مرتبط با تصمیم‌گیری و تنظیم هیجانات) هستند. محققان افزایش ه‌ای از حساسیت بیش از حد به پاداش‌ها و محرک‌های مرتبط با محتواهای ویدئوهای کوتاه خاصیت تولید محتوا برای جذب بیشتر و دیده شدن، تکنیک برانگیختن احساسات لحظه‌ای شم، غم، ترس، شادی و .... با برانگیخته شدن احساسات‌تان، حتما تمایل شما به آن محتوا خواهد شد. اما در طولانی‌مدت در معرض این حجم از احساسات لحظه‌ای قرارگرفتن روی ت‌های منطقی‌تان تاثیرگذار خواهد بود. چون مغز شما به واکنش‌های ناگهانی عادت کرده و ی و آرام فکرکردن حالا برایش بسیار دشوار است. در چنین شرایطی، فرد ممکن است با شنیدن ترین جمله‌ای از والدین، بدون توجه به نیت واقعی یا تفکر منطقی، واکنش هیجانی ی نشان دهد و در نتیجه، هم خود و هم والدین را آزرده‌خاطر سازد. همه این اتفاقات به‌صورت ناخودآگاه در مغز ما شکل می‌گیرد و حتی اگر با اراده‌مان هم بخواهیم کنترل رفتارهای‌مان را در دست بگیریم، تا زمانی که محرک‌های ورودی مغزمان را کنترل نکنیم، نمی‌توانیم....

اسکرول بی‌پایان

در پایان می‌خواهیم به یکی از مخرب‌ترین اثرات اکسپلور که من اسمش را (اسکرول‌زدگی) می‌گذارم بپردازیم. ما آدم‌های اسکرول‌زده‌ای هستیم! ما نمی‌توانیم یک کتاب قطور چند جلدی بخوانیم، حوصله‌مان نمی‌کشد حتی یک فیلم با ریتم آرام و طولانی را تا آخر تماشا کنیم. تاثیر این امر در درس‌خواندن و میانگین معدل‌هایی که هر سال منتشر می‌شود کاملا عیان است. اما همه اینها به چه دلیل است؟ ما عادت کرده‌ایم به محتوای چندثانیه‌ای. مغزمان با دیدن این کلیپ‌ها دوپامین دریافت می‌کند، بعدی را می‌زند و باز یک کلیپ چند ثانیه‌ای پراحساس و پرتعلیق دیگر و دوپامین لحظه‌ای بیشتر! اما امروز، در دنیای سرعت، همه چیز در چرخه‌ای تندتر می‌چرخد و مغز ما به این شتاب عادت کرده است. حالا مغزی که با این ریتم هماهنگ شده، چگونه می‌تواند ساعت‌ها پشت میز بنشیند، فرمول‌های فیزیک را بخواند یا قواعد زبان را حفظ کند؟! اسکرول‌زدگی ما را بی‌تاب و بی‌تمرکز بار می‌آورد. همان‌طور که شده‌ایم. و مهم‌تر از همه ما اهل لذت‌های سطحی شده‌ایم و تجربه لذت‌های عمیق را کم داریم. مثلا خواندن یک رمان خوب قطور قطعا لذت عمیق‌تری برای‌مان دارد اما ما چون اهل لذت‌های سطحی و زودگذر شده‌ایم حتی امکان تجربه آن هم انگار از ما دریغ شده!

یادداشت

از دل پست تا دل مردم

نرجس صادقی
سیرجان

اینستاگرام مثل یک نمایشگاه بزرگه. هرکس با فیلتر و زاویه، خودش رو روی ویترین می‌چینه، بعضی‌ها لبخند مصنوعی می‌کارند، بعضی‌ها غم تمرینی می‌چکانند و انگار همه احساسات پشت یک ردیف افکت مخفی شده. کپشن‌ها پر از جمله‌های فلسفی و انگیزشی است. ولی تهش هنوز همه دنبال فالوئر بیشترن، نه حرف واقعی، بعضی پروفایل‌ها مثل ویترین فروشگاهند مرتب و براق اما پشتش خاک واقعیت مانده، بعضی عکس‌ها چنان مصنوعی‌اند که اگر لبخند طبیعی در آنها بود، تعجب می‌کردیم.
اگر من روزی پیج می‌زدم از دل مردم تا دل پست‌ها، پل شعر و حقیقت می‌ساختم. از شعر و اشعار می‌نوشتم جایی که واژه‌ها عطر خاک می‌گیرند و معنا نفس می‌کشد، هر شعر مثل قطره باران روی دیوار مجازی می‌نشست و غبار تظاهر را می‌شست. پست‌هایم شبیه دفترهای قدیمی مادربزرگ می‌شدند ساده و صادق پر از خط خوردگی و غلط‌های خودمانی. گاهی یادداشت کوتاه اضافه می‌کردم تا کسی با خواندنش فکر کند و لبخند واقعی بزند.
کپشن‌هایم شاید لایک نداشت اما عمق داشت، از فکر، از احساس، از مردم و کسی که می‌خواند به جای گفتن چه قشنگ، می‌گفت این واقعی بود، چون باور دارم دنیای مجازی اگر کمی صداقت داشته باشد می‌تواند واقعی‌تر از خود واقعیت باشد. هر پست مثل یک قصه کوتاه بود که لبخند واقعی را می‌توانست در دل جا دهد. بعضی روزها یک کامنت ساده هم کافی بود تا حس کنم حرفم به دل کسی رسیده است.
و من می‌نویسم باز، چون یک جمله واقعی می‌تواند دل‌ها را تکان دهد و یادمان بیاورد که پشت هر پست، زندگی واقعی جریان دارد. شاید فالوئری که مهم است، همان کسی باشد که با یک نگاه حرف راست را می‌فهمد و برای لحظه‌ای کمی بیشتر لبخند می‌زند، بدون هیچ فیلتر یا نمایش اضافه.

یادداشت

فضایی که هدیه می‌دهد!

مریم کارخیران
خمینی‌شهر
اصفهان

زمانی که هنوز به برخی از پلتفرم‌ها وارد نشده بودم، گمان می‌کردم از خیلی چیزها دور مانده‌ام و از بسیاری از اخبار بی‌خبر!!!
و تمام تلاشم این بود که به زودی به جمع آنها بپیوندم. راستش را بخواهید کنجکاوی بر من غالب شد و وارد دنیایی دیگر شدم! دنیایی که به‌راحتی هرآن چیزی که می‌خواستم را به من هدیه می‌داد و نمی‌دانستم در برابر هرکدام، از من نیز هدیه‌ای می‌گیرد!!!
هدیه‌ای گرانبها که نه برگشتِ دوباره‌ای داشت و نه از دست دادنش بی‌اهمیت بود.
اینستاگرام وقت مرا هدیه می‌خواست و من به‌راحتی آن را در صندوقچه گذاشته و پیشکش او می‌کردم.
در حالی که نمی‌دانستم چه آسیب بزرگی را به روانم، رویاهایم و حتی به روزهایم وارد می‌کنم.
نه که فکر کنید اینستاگرام را فضای مسمومِ وقت‌گیری می‌دانم! نه!
اینستاگرام به خودی خود نامناسب نیست!
اهالی خانه آن هم قصدِ شومی ندارند اما به نظرم راه درست استفاده کردن و پیج‌های خوب را دنبال کردن را گم کرده‌اند!!!!!!
اما اگر روزی قرار باشد پیجی را مدیریت کنم، ترجیحم این است که در آن مطالبی قرار دهم که اگر سودی به مخاطب نمی‌رساند، حداقل امید به زندگی را از او نگیرد!!!!!
مثلا به اندازه روزهای هفته موضوع می‌گذارم و هر هفته من بابِ همان موضوع محتوا قرار می‌دهم.
روزهای شنبه را به اشعار شاعران بزرگ اختصاص می‌دهم و شعرهایی را که خواندش خالی از لطف نیست را به شکل‌های مختلفی برای مخاطب ارائه می‌دهم. روزهای یکشنبه را مطالبِ جذاب و آموزنده روان‌شناسی علمی!! و به همین روال تا روز آخر هفته!!
راستش را بخواهید پیجی را دوست دارم که دور از هر هیاهوی دیگری در جهان، حالِ خوب را ارجحیت بدهد و به دور از تجملاتی که گاها چشم انسان را کور می‌کند، درس زندگی را برای مخاطب مهم بداند.

یادداشت

نامتعادل

ریحانه محمودی
تهران

وقتی حرف از اینستاگرام برای گروه سنی نوجوان به میان می‌آید، همه منفی فکر می‌کنند و اتفاق نظر دارند که فضای اینستاگرام مسموم است و هیچ برای سن‌شان خوب نیست. در واقعیت امر هم همین‌طور است. نوجوانان بس که چیزی برای دنبال کردن ندارند سراغ بلاگرها و افرادی می‌روند تا روزمره‌شان را پر کند.
همین، بلایی سر آدم می‌آورد که خدا می‌داند. دیدن زرق و برق‌ها، منفعت‌طلبی و شاید حتی تقلیدهای واقعا کورکورانه. علایق‌شان تغییر می‌کند و بدترین چیز احساس ناکافی بودن است. آنها مدام حس می‌کنند از زندگی عقب مانده‌اند!
ما که نمی‌توانیم همه تلفن‌های همراه را جمع کنیم و به دوران قبل تکنولوژی برگردیم اما می‌توانیم راهی بسازیم تا در همین فضای نامتعادل، نوجوانان پیج‌های درستی را دنبال کنند. حالا چطور؟ به گمانم پیج‌های انگیزشی و روان‌شناسی و اندرزگونه، دیگر فایده‌ای ندارند. محتواهای تکراری و ناکارآمد آنها، بسیار خسته‌کننده است. اما به جایش ایده‌ای دارم.
قبل از آن‌که ما حرف بزنیم و مدام به نصیحت بپردازیم، باید گوش شنوا داشته باشیم. اگر قرار بود صفحه‌ای داشته باشم، ترجیح می‌دادم از خود نوجوانان استفاده کنم و حرف‌های‌شان را موبه‌مو بشنوم. بگذارم بقیه هم از این حرف‌ها بهره بگیرند و با نسل نوجوان و تفاوت‌های آنها آشنا شوند. این‌طور شاید حرف بهتر به کرسی بنشیند.
آن وقت است که تازه می‌توان متوجه شد چقدر واقعا در این حوزه فعالیت داریم. علاوه بر این حتی برای خود نوجوان‌ها هم تأثیرگذار است.
این‌که با احساسات هم آشنا شوند و همچنین به اشتراکات برسند و فقط فکر نکنند این مشکل مختص به خودشان است. پیج خوب پیجی است که خود نوجوانان آن را دست بگیرند و با چنگ و دندان مراقب احساسات لطیف‌شان باشند تا مبادا غرق شوند!