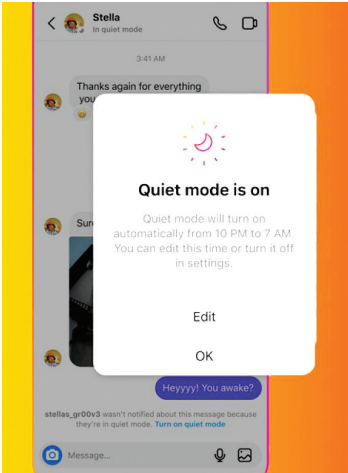


فناوری

همه چیز درباره «حالت سکوت» در اینستاگرام



حالت سکوت اینستاگرام قابلیت است که به شما اجازه می‌دهد اعلان‌های اینستاگرام را در بازه زمانی مشخصی از روز غیرفعال کنید. زمانی‌که این حالت فعال است، هیچ نوتیفیکیشنی از اینستاگرام دریافت نخواهید کرد و به جای نشان سبز آتلاین، علامت ماه در دایرکت اینستاگرام نمایش داده می‌شود. اگر کسی برایتان پیام ارسال کند، او نیز مطلع می‌شود که شما در حالت سکوت هستید. یکی از مهم‌ترین مزایای حالت سکوت، امکان شخصی‌سازی بازه زمانی سکوت است. برای مثال،

اگر خواب از خواب می‌خواهید اعلان‌ها مزاحمتان نشوند، این قابلیت به شما کمک خواهد کرد. همچنین، پس از پایان زمان کوایت مود اینستا، خلاصه‌ای از اعلان‌هایی که در این مدت دریافت کرده‌اید، برای شما نمایش داده می‌شود.

چگونه حالت سکوت اینستاگرام را پاک کنیم؟

برای غیرفعال کردن کوایت مود اینستا، کافی است به تنظیمات Quiet Mode بازگردید و دکمه تغییردهنده وضعیت کنار Sleep mode را خاموش کنید. اگر به آموزش‌های دیگر نیاز دارید و می‌خواهید با تمامی قابلیت‌های این پلتفرم آشنا شوید، مقاله آموزش اینستاگرام برای افراد مبتدی را از دست ندهید.

تفاوت Quiet Mode و Push Notifications چیست؟

قابلیت Quiet Mode به Push Notifications شباهت دارد؛ اما تفاوت اصلی آن در امکان زمان بندی است. شما می‌توانید بازه زمانی و روز خاصی را برای فعال سازی خودکار quiet mode تنظیم کنید. این قابلیت برای جلسات مهم، ساعت مطالعه یا استراحت شبانه بسیار کاربرد دارد. قابلیت Quiet Mode یکی از بهترین ویژگی‌های اینستاگرام برای مدیریت اعلان‌ها است. با استفاده از این قابلیت می‌توانید تجربه بهتری از این شبکه اجتماعی داشته باشید. اگر سوالی درباره‌ی حالت Quiet Mode یا نحوه استفاده از آن دارید، در صورتی که می‌خواهید مدتی از فضای اینستاگرام دور باشید.

مجازی

اشک با چسب داغ؛ چالش عجیب دختران ژاپنی در شبکه‌های اجتماعی!

به تازگی در میان دختران نوجوان مدرسه‌ای در ژاپن چالشی عجیب و چندش‌آور به راه افتاده است. آن‌ها در این چالش از چسب حرارتی برای ایجاد اشک‌های سه‌بعدی استفاده کرده‌و این قطرات را روی صورتشان می‌چسبانند.

این سبک آرایشی که به نام «آرایش اشک سه‌بعدی» شناخته می‌شود، ظاهر احساسی و آسیب‌پذیر به دختران می‌بخشد گویی در حال گریه هستند. در واقع هدف از این ترند ایجاد حس همدردی است و دختران تلاش می‌کنند با استفاده از این سبک آرایشی، ظاهری لطیف‌تر و شکننده‌تر به خود بدهند. این سبک ابتدا در برنامه ژاپنی «نیتوسان» معرفی شد و از آن زمان توجه دختران دبیرستانی ژاپن را جلب کرده است. این چالش شبکه‌های اجتماعی در ژاپن و چین با انتقادات زیادی روبرو شده است. یک کاربر ژاپنی نوشت: «واقعاً؟ آیا دختران مدرسه‌ای واقعاً به چنین مدهای روز نامناسبی علاقه دارند؟» در چین نیز کاربران شبکه‌های اجتماعی این سبک را «عجیب» و «چندش‌آور» توصیف کرده‌اند. یکی از کاربران چینی نوشت: «این بیشتر شبیه مخاط بینی است تا اشک، اصلاً جذاب نیست.»



بدانیم

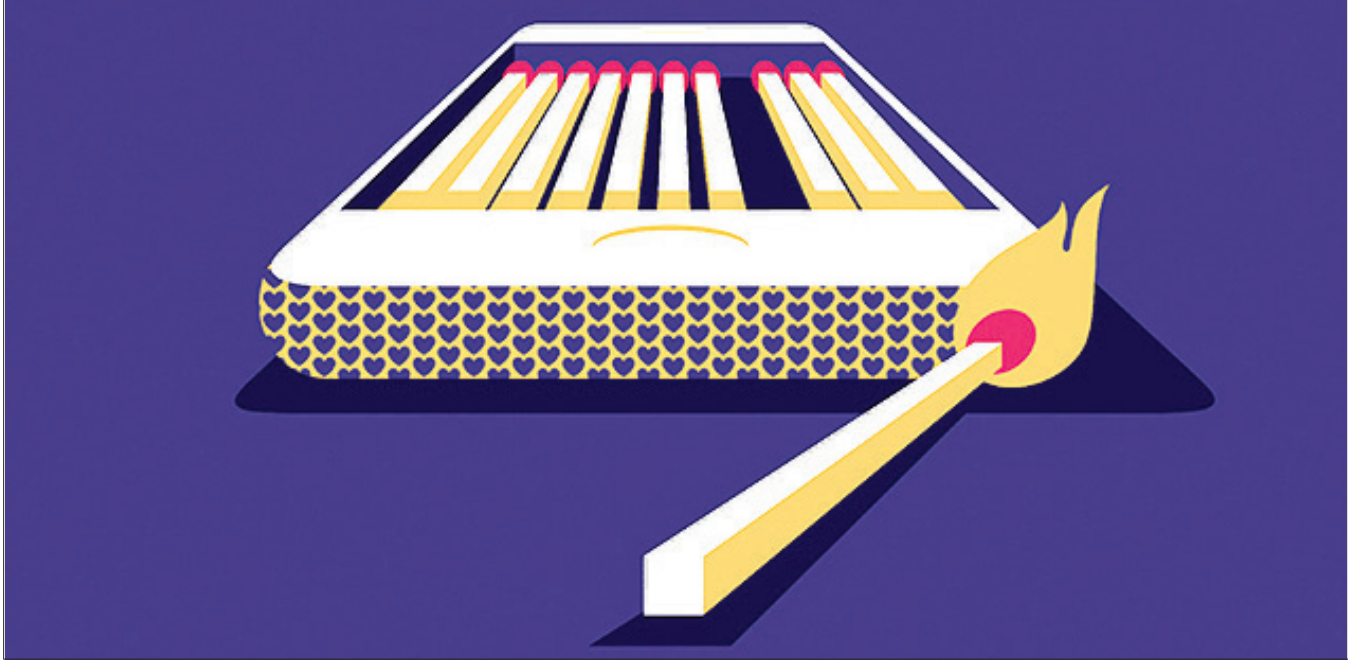
خواب خوب طول عمر را افزایش می‌دهد

به نقل از نشریه پزشکی «ساینس دیلی»، این مطالعه نشان داد افراد جوانی که عادات خواب سالم‌تری دارند، کمتر از سایرینی که عادات خواب غلط و ناسالم دارند، دچار مرگ زودرس بخصوص ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شوند.

علاوه بر این، داده‌ها نشان می‌دهد که حدود هشت درصد از مرگ‌ومیرها به هر دلیلی، می‌تواند به الگوهای خواب ضعیف نسبت داده شود.

متخصصان داده‌های پزشکی ۱۷۲ هزار زن را که بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۸ میلادی در نظرسنجی ملی سلامت شرکت کردند، مورد مطالعه قرار دادند. این نظرسنجی هر ساله توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا (CDC) انجام می‌شود.

متخصصان در این افراد پنج فاکتور خواب سالم را ارزیابی کردند؛ مدت خواب ایده‌آل هفت تا هشت ساعت در شب، مشکل به خواب رفتن کمتر از دو بار در هفته، مشکل خواب ماندن کمتر از دو بار در هفته، عدم استفاده از داروهای خواب‌آور و احساس خوب پس از بیدار شدن حداقل پنج روز در هفته. به گزارش «دویچه وله»، برای تجزیه و تحلیل، متخصصان عوامل دیگری را که ممکن است خطر مرگ را افزایش داده باشند، کنترل کردند؛ از جمله وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر، مصرف سیگار و الکل و سایر شرایط پزشکی. بر اساس نتایج، افرادی که هر پنج فاکتور را داشتند، ۳۰ درصد کمتر به هر دلیلی جان خود را از دست دادند، ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی و ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان بودند. همچنین در میان کسانی که هر پنج معیار خواب سالم را داشتند، امید به زندگی در مردان ۴.۷ سال بیشتر و در زنان ۲.۴ سال بیشتر بوده است. به گفته متخصصان، حتی از سنین جوانی، اگر افراد بهداشت خواب خوبی داشته باشند، می‌تواند برای سلامت کلی درازمدت آنها مفید باشد.



«شهروند» ابعاد و ریشه خشونت در شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کند

خشمی که مجازی نیست!

چگونه شبکه‌های اجتماعی شیوه‌های بُروز خشم را تغییر می‌دهند؟

[حانیه جهانیان] یکی از پدیده‌هایی که به چشم همه کاربران اینترنت و فضای مجازی رسیده، کامنت‌های خشمگین و گاهی توهین‌آمیز کاربران درباره موضوعات مختلف است. حتماً شما هم روزانه با گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، با خیل انبوهی از این پیام‌های سراسر خشم و عصبانیت روبرو شده‌اید. این اتفاق تنها مختص کاربران اینترنت در ایران هم نیست و در همه کشورها و در هر زمینه‌ای دیده می‌شود؛ از کامنت‌های خشمگین طرفداران فوتبال زیر پست ورزشکاران و حساب‌های رسمی و طرفداری باشگاه‌ها گرفته تا کاربران پیگیر فیلم‌های سینمایی، محصولات تکنولوژی و حتی بلاگرها که ممکن است با ابراز عقاید مختلف، با انبوهی از کامنت‌های کاربران عصبانی روبرو شوند. در این گزارش نگاهی داریم بر چرایی، ابعاد و چگونگی کنترل خشم در فضای مجازی.

چه باید کرد؟

یکی از اصلی‌ترین شیوه‌ها مدیریت فضای مجازی است. قطعاً کار پیچیده‌ای است اما به خاطر داشته باشید هنوز افرادی هستند که صلاحیت حضور در شبکه‌های اجتماعی را ندارند! چرا که مسبب تزییق خشم به جامعه هستند. دلایل خشم در این افراد نیز می‌تواند متفاوت باشد، از مشکلات خانوادگی تا معیشتی و... در واقع دلهره و نگرانی در جهان حقیقی ما را به سمت ابراز خشم در فضای مجازی می‌کشاند. باید به ما آموزش داده شود که در فضای مجازی چه افرادی صلاحیت برجسته‌شدن و شناخته‌تر شدن دارند. از بررسی افراد به وسیله معیارهای اعمال شده تا آگاهی بخشی به نسل‌های درگیر اینترنت. یعنی به کودکان بیاموزیم اینکه شخصی صرفاً مشهور است، برای دنبال کردن کافی نیست! درگیری نسل اخیر با شبکه‌های مجازی به گونه‌ای پیش می‌رود که گویی آدم‌های مجازی در پشت تلفن‌ها مشغول جست‌وجو در جهان فیبر نوری‌اند. آدم‌هایی که انقدر در اینترنت غرق شدند که حتی در تعامل روزمره دچار چالش می‌شوند.

هر آنچه را که نیستم، ادعای کنم!

چرا فضای مجازی احساس قدرتمند بودن می‌دهد؟ پاسخ بسیار روشن است؛ چون افراد کمبودها و هر آنچه تمایل دارند باشند (اما نیستند) را در اینترنت ادعا می‌کنند و به نمایش می‌گذارند. این اتفاق باعث ایجاد احساس آرامش کاذب در فرد می‌شود و او با این احساس خوب و آسایش، تعاملات مجازی گسترده‌تری می‌سازد تا مشکلات و فشارهای روحی خود را انکار کند.

خشم از آغاز تا پایان

خشم در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود و تأثیرات متنوعی روی کاربران و جامعه داشته باشد. در زیر به برخی از جنبه‌های این موضوع پرداخته شده است

- علل خشم**
 - انتقاد و قضاوت، انتشار اطلاعات نادرست و تجربه‌های شخصی
- تأثیرات خشم**
 - تنش‌های اجتماعی، تأثیر بر سلامت روان و تغییر در رفتار
- راهکارها**
 - آموزش مهارت‌های ارتباطی، مدیریت استرس و فیلتر کردن محتوا.

نظریه انبوه خلق در ارتباطات

نظریه انبوه خلق (یا نظریه انبوهی) به مطالعه و بررسی چگونگی شکل‌گیری و توسعه جمعیت‌ها و ساختارهای اجتماعی می‌پردازد. این اصطلاح توسط گوستاو لوبون، جامعه‌شناس فرانسوی مطرح شد که نظریات وی در زمینه روانشناسی اجتماعی مشهور است. منظور از انبوه خلق، عده‌ای از افراد هستند که در عمل مشخصی یا بروز حادثه‌ای گرد هم می‌آیند و دارای ویژگی‌های مشترکی چون وجود احساسات و هیجانات آبی، نداشتن تشکل و انسجام، از دست دادن حس تشخیص و نبود فردگرایی و... مبتلا می‌شوند. به عقیده لوبون در جوامع مدرن صنعتی جامعه باید نوع جدیدی از رهبران را برای جماعات تدارک ببیند تا اشخاص عوامفریب مردم را باز یچه خود قرار ندهند.

آیا در فضای مجازی با انبوه خلق مواجهیم؟

درواقع هنگامی که قاتل پزشک یاسوجی، شروع به اشتراک‌گذاشتن محتوای خشونت‌آمیز و به جرم خود افتخار کرد، افرادی که از دنبال‌کنندگان صفحه او بودند و بابت این کار او را مورد تحسین و تشویق قرار دادند، همگی در جغرافیای متفاوت و شرایط دیگری بودند اما در یک صفت با قاتل تفاهم داشتند و آن میل به کشتن و انتقام گرفتن به جای مراجعه به مراجع قانونی و پیگیری قضایی بود. افرادی که ممکن است تا به حال حتی آزارشان به مورچه هم نرسیده باشد، حالا به وقت عکاسی قاتل با کلاشینکف، در سر نقشه خلاصی از آزارگران خود را می‌پروراند. پس ممکن است قرابت جغرافیایی، نسبت خانوادگی یا هیچ عامل تفاهم دیگری وجود نداشته باشد اما ارتکاب چنین فعلی آن را در جامعه عادی کند. به بیان ساده، «قاتل»، کارآموزانش را می‌سازد!

همیشه پای هورمون در میان است!

زو ویلیامز، نویسنده مشهور حوزه اجتماعی در روزنامه گاردین می‌نویسد: «در هنگام خشم و عصبانیت، قطعاً واکنشی هورمونی در کار است همیشه نمودی جسمانی وجود دارد؛ احساسات، من‌دراوردی نیستند»، اما این واکنش آشکار نیست. نئوس اررو، پژوهشگر دانشگاه والنسیا، در پژوهش خود خشم ۳۰ مرد را (با سخنان «اول شخص» و «برانگیخت» و با انواعی از تناقضات ظاهری روبرو شد. کورتیزول، یعنی هورمون استرس، که انتظار داریم افزایش یابد پایین می‌آید؛ تستسترون بالا می‌رود و تپش قلب و فشار خون افزایش می‌یابد. «اررو» یک ویژگی عجیب در «سمت‌وسوی انگیزه» را کشف کرد؛ معمولاً احساسات مثبت باعث می‌شوند بخواهید به منبع نزدیک‌تر شوید، درحالی‌که احساسات منفی میل به عقب‌کشیدن را در شما القا می‌کنند. اما خشم دارای نوعی «انگیزهٔ نزدیکی» است که «اررو» آن را به زبان ساده توضیح می‌دهد: «معمولاً وقتی عصبانی می‌شویم، تمایلی طبیعی داریم تا خود را به چیزی که عصبانیت ما را برانگیخته نزدیک کنیم تا بکوشیم آن را از بین ببریم.» خشم هم مانند هر محرک دیگری دارای خاصیتی اعتیادآور است؛ به آن عادت می‌کنید و آن وقت به دنبال چیزهایی می‌گردید که شما را عصبانی کند. خشم نوعی توهم قدرت را با خود به همراه دارد، درست همان‌طور که هالک شگفت‌انگیز به نوعی از پتانسیل مخرب احساسات قویش احساس غرور می‌کند. «وقتی عصبانی می‌شم از من خوشتر نمی‌یاد» جمله‌ای عجیب است. تنها پاسخ منطقی این است که «از هیچ کس موقع عصبانیت خوشم نمی‌یاد». اما این جملهٔ عجیب در سطحی عمیق‌تر و غریزی معنا می‌یابد. خشم نه برای سلامت خودتان که برای سلامت کل جامعه پیامد‌های مهمی دارد. خشم کنترل‌نشده محیط اجتماعی را آلوده می‌کند. هر بار فوران خشم توجیهی است برای فوران بعدی. و ما اکنون (مایلم فکر کنم به‌صورت تصادفی) به فناوری‌ای برخوردیم که آن را تداوم بخشیده و تقویت می‌کند. البته گاهی این ماجرا تمبربخش است، اما غالباً هیچ هدفی ندارد.»

نمایش فریب با چاشنی احساس قدرت

مریم اخلاقی پور، روانشناس در گفت‌وگو با شهروند می‌گوید: «چون افراد کمبودها و هر آنچه تمایل دارند باشند (اما نیستند) را در اینترنت ادعا می‌کنند و به نمایش می‌گذارند احساس قدرت می‌کنند.» او در ادامه به زیر و بم خشم و ابراز آن در فضای مجازی پرداخت که می‌خوانید.

درواقع، ابراز خشم در فضای مجازی، بسیار آسان‌تر اتفاق می‌افتد. تصور کنید با فردی درحال فریادزدن و عریده‌کشی در خیابان مواجه شوید. چنین شخصی در افکار عمومی به عنوان مجنون و بیمار به خاطر می‌آید اما در فضای مجازی می‌توان شرحی بر احساسات و عواطف لحاظ کرد. مثلاً، به اشتراک‌گذاشتن عبارت «#قضاوت- نکنیم» اما در جهان حقیقی، زینویس خشم‌های‌مان را نداریم. پس در اینترنت درباره‌ی آن حرف می‌زنیم و ادامه این روند را به مخاطب مجازی‌مان ارجاع می‌دهیم. به بیان ساده‌تر افراد با به اشتراک‌گذاشتن خشم و احساسات منفی برای جلب مقبولیت در تلاش‌اند و تصور می‌کنند با این کار افراد بیشتری به فعالی که مرتکب شدند حق می‌دهند. هویت مجازی این امکان را می‌دهد که من صفاتی را به نمایش بگذارم که هیچ شباهتی به خود من ندارد!

فحاشی به افراد مشهور

در برخی موارد به این دلیل که صدای من شنیده نمی‌شود و اعتراضم بی‌نتیجه خفه می‌شود، خشمگین می‌شوم و تنها چاره‌ای که در لحظه عصبانیت به ذهنم خطور می‌کند، به اشتراک‌گذاشتن آن در اینترنت است. از اهانت تا نسبت‌های ناروا دادن به شخصیت‌های مشهور. دلیل اول فحاشی به چهره‌های معروف، در عدم پیگیری بسیاری از آنها در مراجع قضایی است.

اصلا سخت نیست!

مورد بعدی، اظهارنظر آسان درباره مسائل حساس است. مثلاً قتل! اگر ما به فضای مجازی رجوع کنیم، تحلیل‌های به شدت نازل و بی‌پایه درباره موضوع قتل خبرنگار ایرنا به دست همسرش حسابی دست‌به‌دست می‌شوند. چراکه از دلایل اصلی وقوع یک رخداد آگاهی نداریم و صرفاً با داده‌های محدود منتشرشده از سوی رسانه‌ها گزاره‌های ضدونقیض بسیاری را به اشتراک می‌گذاریم. چیزی که حرف‌زدن درباره موضوعات تخصصی را برایمان ساده می‌کند این است که این اشتباه را افراد بسیاری بدون هیچ نگرانی و بدون رعایت موازین اخلاقی و قانونی مرتکب شدند پس تکرار آن توسط ما هم نمی‌تواند مشکل‌ساز باشد! چرا که هیچ‌گونه شخصیت حقوقی در این میان از آن ما نیست و خطری ما را تهدید نمی‌کند.