



«شهروند»، نقش فضای مجازی بر یکدست شدن زیست کاربران را بررسی می‌کند

تقلید برای نابودی؟!

ح از بزرگترین آسیب‌های ترویج زندگی پرزرق و برق، رشد مصرف‌گرایی در جامعه است

خود با دیگران در شبکه‌های اجتماعی و مشکلات رایج سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب پیدا کرده‌اند.

چه باید کرد؟

فید شبکه‌های اجتماعی خود را تنظیم کنید

اگر پست های شخصی در فید شما وجود دارد که به هر دلیلی باعث ناراحتی شما می شود، آنفالو کردن او اشکالی ندارد. حتی اگر این فرد کسی است که شخصاً او را می‌شناسید، نگران ناراحت کردن او نباشید- ابتدا به سلامت روان خود فکر کنید. اگر این شخص یک اینفلوئنسر باشد، به احتمال زیاد چیزی از دست نخواهید داد. و اگر این فرد را می‌شناسید می‌توانید شخصاً با او صحبت کنید و توضیح دهید که این موضوع مربوط به او نیست. در هر صورت، دنبال نکردن این افراد بهتر از این است که ذهن خود را با مقایسه، حسادت، اندوه یا عصبانیت پر کنید.

۲. محرک‌های خود را بشناسید

به موقعیت‌هایی که باعث می‌شود شروع به مقایسه خود با دیگران در شبکه‌های اجتماعی، توجه کنید. شما ممکن است پس از دیدن محتوای افراد خاص یا انجام فعالیت‌های خاص، مقایسه خود با آن را شروع کنید. به عنوان مثال، یکی از مشکل‌سازترین چیزهایی که در ارتباط با رسانه‌های اجتماعی وجود دارد، پرسه‌زدن بیش از حد در آن‌ها است. اگر متوجه شدید که برای مدت طولانی فید خود را پیمایش می‌کنید، احساسات منفی را تجربه می‌کنید، یا علیرغم احساس خوبی که در چندی پیش داشتید، از زندگی خود ناراضی هستید، به این فکر کنید که چه چیزی باعث چنین واکنشی شده است. با شناختن محرک‌های خود، به راحتی می‌توانید تصمیم بگیرید که از چه محتوایی اجتناب کنید.

۳. زمانی که بصورت آنلاین می‌گذرانید را محدود کنید

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند کاملاً اعتیاد آور باشند. در واقع، توسعه‌دهندگان پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی قصد دارند تا ویژگی‌های خود را تا حد امکان جذاب کنند و کاربران را به تعامل بیشتر و بیشتر با این پلتفرم‌ها سوق دهند. شما باید یاد بگیرید که به خاطر رفاه خودتان با این نوع اعتیاد رفتاری مقابله کنید، به خصوص اگر شروع به احساس تأثیر منفی عاطفی کرده‌اید.

۴. قدر چیزهای خوب زندگی خود را بدانید

وقتی دائماً به صورت آنلاین در معرض موفقیت دیگران باشید، به راحتی همه چیزهای خوبی را که در زندگی دارید، فراموش می‌کنید. یادداشت‌های سپاسگزاری را امتحان کنید و مطمئن شوید که داشته‌ها و دستاوردهای خود، حتی کوچکترین آنها را تشخیص می‌دهید. به آنچه می‌توانید به آن افتخار کنید، فکر کنید و برای یادگیری دوست داشتن خود، شفتت به خود را تمرین کنید.

۵. با خود اندیشی دلسوزانه، با انتقاد از خود مقابله کنید

به این فکر کنید که چرا برخی از محتواهای شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود احساس بدی نسبت به خودتان داشته یا از زندگی خود ناراضی باشید. به عنوان مثال، ممکن است چیزی باعث ایجاد افکار ناخوaste یا باعث شود که به طور کلی احساس ناامنی کنید. با بررسی واکنش‌های خود، می‌توانید جهت‌های خودسازی را تعیین کرده و بفهمید که چه تغییرات مثبتی می‌توانید ایجاد کنید.

[حانیه جهانیان] در دنیای امروز با گسترش فناوری و افزایش استفاده از شبکه‌های مجازی میان عموم مردم با مشاغل و واژگان تازه سروکار داریم. از پرکاراثرترین الفاظ این مشاغل و کلمات تازه، می‌توان به «بلاگری و اینفلوئنسرها» اشاره کرد. بلاگران به عنوان نمایندگان فرهنگی در فضای مجازی، تأثیرات عمیقی بر زندگی روزمره کاربران دارند. این تأثیرات می‌توانند مثبت یا منفی باشند و در نهایت به شکل‌گیری هویت و سبک زندگی کاربران کمک کنند. در این گزارش نگاهی داریم به تأثیرات فضای مجازی و بلاگران بر زیست اجتماعی کاربران. چرا که با استمرار این روند، شاهد این بین رفتن تنوع و یکدستی زندگی روزمره دنبال‌کنندگان چنین محتواهایی هستیم. در این گزارش همچنین نرگس شفاف، کارشناس رسانه و مترجم دلایل اقبال کاربران به محتوای بلاگران را تحلیل کرده است که در ادامه می‌خوانید.

محتوایی که بلاگر به شکل آنلاین تولید می‌کند به سادگی منتشر می‌شود و در دسترس است، فاقد ارزش تخصصی و بدون پشتوانه علمی نیز می‌باشد، البته که به دلیل ترویج مصرف‌گرایی و برجسته کردن محتوای بصری و جذاب خود توانایی خلق چنین اتفاقی را دارند. محتواها و اتفاقاتی که عموماً نمایشی و کاذب هستند. «این کارشناس رسانه با تأکید بر غیرواقعی و کاذب بودن این گزاره‌ها، معتقد است: «نقاب بلاگران باعث می‌شود تا بسیاری از آن‌ها مشابه یکدیگر و در یک قالب تکراری تولید محتوا کنند. از طرف دیگر استقبال دنبال‌کنندگان آن‌ها باعث می‌شود تا به تصویرکشیدن زندگی تجملاتی و پرهزینه تبدیل به یک سنت و فعل روزمره شود بی‌آنکه به تأثیرات مخرب آن آگاه باشند.»



استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی با مشکلات زیر مرتبط است:

- مشکلات خواب
- تصویر بدن منفی
- جدا شدن از خود واقعی
- داشتن عادات مختلف سمی و تخلیه انرژی
- زورگویی سایبری

لایک دنبال‌کنندگان، ضامن بقای بلاگران

نرگس شفاف در انتها عقیده دارد: «از طرف دیگه بلاگران از لایک مخاطبان عادی خود اقدام به کسب درآمد می‌کنند. در واقع بازدید بالایی صفحه با پذیرش آگهی و تبلیغات و بازخورد بیشتر همراه است. در این مواقع، بلاگران تصمیم می‌گیرند تا در بین محتوای روزمره خود، به سناریونویسی و اجرای تبلیغات بیشتر مشغول شوند. به عبارت دیگر با هر لایک به بلاگر خود فرصت بیشتر دیده شدن و جذب بیشتر مخاطب را می‌دهید. این درحالی‌ست که ادامه چنین روندی منجر به ترویج مصرف‌گرایی در بین مخاطبان به ویژه بانوان می‌شود.»

مقایسه و حسادت!

داده‌های تحقیقاتی نشان می‌دهد که بسیاری از افرادی که از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند معتقدند که دیگران از آن‌ها شادتر هستند.

اث‌رگذاری در عصر جدید! واژه influencer ر لغت به معنی «تأثیرگذار» است. اما در دنیای شبکه‌های اجتماعی به کسانی گفته می‌شود که در یک یا چند شبکه اجتماعی شناخته شده باشند. اینفلوئنسرها در حقیقت سلبریتی‌های شبکه‌های اجتماعی هستند. در حالی که شاید خارج از آن شبکه اجتماعی زندگی کاملاً عادی داشته باشند و آنچنان شناخته شده نباشند! در میان مردم اصطلاحاتی مثل «شاخ» برای توصیف اینفلوئنسر استفاده می‌شود. اصطلاح اینستا فیمس (instafamous) هم اشاره به اشخاص تأثیرگذار در شبکه اجتماعی اینستاگرام دارد.

اینفلوئنسر ها از کجا شکل گرفتند؟

اولین تأثیرگذاران بی‌نام و نشان در دنیای اینترنت حدود ۱۰ سال پیش و بر بستر سرویس یوتیوب اعلام وجود کردند. در اواسط دهه ۲۰۰۰ میلادی، درست زمانی که سرویس اشتراک گذاری ویدئو یوتیوب توسط گوگل خریداری شده بود، کسانی شروع به فعالیت جدی در یوتیوب کردند و توانستند توجه زیادی را به خود جلب کنند. به شکلی که افراد زیادی ویدئوهای آنها را می‌دیدند، به اشتراک می‌گذاشتند و منتظر انتشار ویدئوی بعدی آنها بودند. شوخی‌های غیرمعمول، آموزش، مستندنگاری و اسکرین کست از مراحل مختلف بازی‌های کامپیوتری از جمله موضوعاتی بودند که برای تولید ویدئو در یوتیوب مورد استفاده قرار می‌گرفتند. اگر با اصطلاح یوتیوبر (YouTuber) مواجه شدید؛ بدانید که منظور همان شاخ‌ها و افراد تأثیرگذار یوتیوب هستند. به مرور زمان و افزایش ضریب نفوذ شبکه‌های اجتماعی سر و کله اینفلوئنسر ها در دیگر شبکه‌های اجتماعی مثل فیس‌بوک و توییتر هم پیدا شد.

قدم اول: خلق هویت بصری

نرگس شفاف، مترجم و کارشناس رسانه، درباره دلایل محبوبیت بلاگران به «شهروند» می‌گوید: «در ابتدا بلاگران هم‌زمان با تولید یک هویت بصری مناسب برای جلب مخاطب از ابزارهای به‌روز و پرکاربرد استفاده می‌کنند. یکی از المان‌های برجسته بلاگران این حوزه، به تصویر کشیدن ابعاد لوکس و بی‌نقص زندگی شخصی خود است. از بزرگترین آسیب‌های ترویج زندگی پرزرق و برق، رشد مصرف‌گرایی در جامعه است. به این دلیل که اغلب افرادی که به اینستاگرام مراجعه می‌کنند از این سکو به عنوان ابزاری برای سرگرمی در اوقات فراغت و زمان آزاد برای آرامش ذهن و تزیین امید و حس سرخوشی استفاده می‌کنند. در ادامه به دلیل محتوای تولید شده توسط بلاگران، معانی و نشانه‌ها در ذهن کاربران و دنبال‌کنندگان نفوذ می‌کند. در این حالت کاربران هیچ‌گونه انتقادی به بلاگر ندارند و احساس می‌کنند اواز خطا منزه شده است چون با دنبال کردن محتوای او ذهنش آرامش بیشتری پیدا کرده است.»

خلاصیت قربانی تولید محتوای تکراری شد!

شفاف ادامه می‌دهد: «از طرفی به خاطر اینکه

نرگس شفاف، کارشناس رسانه و مترجم؛ یکی از المان‌های برجسته بلاگران روزمره، به تصویرکشیدن ابعاد لوکس و بی‌نقص زندگی شخصی خود است، از بزرگترین آسیب‌های ترویج زندگی پرزرق و برق، رشد مصرف‌گرایی در جامعه است. به این دلیل که اغلب افرادی که به اینستاگرام مراجعه می‌کنند از این سکو به عنوان ابزاری برای سرگرمی در اوقات فراغت و زمان آزاد برای آرامش ذهن و تزیین امید و حس سرخوشی استفاده می‌کنند. در ادامه به دلیل محتوای تولید شده توسط بلاگران، معانی و نشانه‌ها در ذهن کاربران و دنبال‌کنندگان نفوذ می‌کند. در این حالت کاربران هیچ‌گونه انتقادی به بلاگر ندارند و احساس می‌کنند او از خطا منزه شده است چون با دنبال کردن محتوای او ذهنش آرامش بیشتری پیدا کرده است.

✧ ایرانشهر

برپایی ۱۰۰ سفره افطار در پایتخت

محمدامین توکلی‌زاده، معاون فرهنگی و اجتماعی شهردار تهران در تشریح برنامه‌های در نظر گرفته شده برای شهروندان تهرانی در ایام ماه مبارک رمضان و نوروز ۱۴۰۴ اظهار داشت: طبق روال سال‌های گذشته، «پویش بهار ایران، بهار قرآن» پویش اصلی ما خواهد بود و برنامه‌ها در چهار محور ایمان و معنویت، نشاط و سرزندگی، نوروز و گردشگری و مسئولیت‌های اجتماعی اجرا خواهند شد. وی ادامه داد: طرح «آرمان» در بیش از ۷۰۰ مسجد شهر تهران گسترش یافته و با پیوستگی میان آموزش و پرورش و امور مساجد، فضای بانشاطی در مدارس و مساجد ایجاد شده است. در همین راستا، سومین دوره «شهر آرمانی» اجرا خواهد شد. همچنین، طرح «۱۰۰۰ مسجد» که مربوط به آماده‌سازی مساجد است، در حال اجراست. علاوه بر این، برنامه «تفسیر قرآن» با حضور حجت‌الاسلام قرائتی و پویش زندگی با آیه‌ها نیز در دستور کار قرار دارد. معاون فرهنگی و اجتماعی شهردار تهران تصریح کرد: امسال در هر محله، یک مسجد به‌طور تخصصی میزبان برنامه‌های ویژه قرآنی و کلاس‌های قرآنی با حضور اساتید برجسته خواهد بود. علاوه بر این، در ۱۰۰۰ نقطه شهر، هزار سفره افطاری ساده برپا خواهد شد و در ایام نوروز، به‌منظور تسهیل اقامه نماز برای شهروندان، در ۱۰۰ بوستان نماز جماعت برگزار می‌شود. وی با اشاره به اجرای دومین «پویش لشکر قدس» و سومین «پویش روزه‌اولی‌ها» خاطرنشان کرد: جشن ویژه ولادت امام حسن مجتبی (ع) در باغ‌راه حضرت زهرا (س)، هم‌زمان با افتتاح این باغ‌راه، برگزار خواهد شد. همچنین، برنامه‌های گسترده‌ای در حوزه درختکاری، حامی شهر، شاهنامه خوانی، نوروز و گردشگری در دستور کار قرار دارد. توکلی‌زاده افزود: کاروان‌های شادی نیز در خیابان ولیعصر (عج) به حرکت در خواهند آمد. این برنامه شامل سه بخش است: پرداختن به اقوام ایرانی، معرفی شخصیت‌های شاهنامه و ترویج ورزش‌های باستانی. در هر منطقه نیز یک بوستان محوری، میزبان تمامی فعالیت‌های تعریف شده خواهد بود.

✧ اخبار جامعه

هزینه‌های بستری کمیته امدادی هاوزنان سرپرست خانوار معسر رایگان می‌شود

محمد رضا ظفرقندی وزیر بهداشت ضمن تشریح مصوبات جدید شورای عالی بیمه سلامت، از رایگان شدن هزینه‌های بستری افراد تحت پوشش کمیته امداد، جانبازان معسر و زنان سرپرست خانوار معسر و افراد تحت پوشش بهزیستی در بیمارستان‌های دولتی خبر داد. /تسنیم

درخواست افزایش سن داوطلبان ورود به دانشگاه فرهنگیان

علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش در نامه‌ای به دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی خواستار افزایش «سن» ورود به دانشگاه‌های تربیت معلم تا حداکثر ۲۷ یا ۳۰ سال شد. /ایسنا

افزایش یک سومی مبالغ برخی از تخلفات رانندگی از ۲۰ اسفند

سرهنگ جلیل جمشیدی راد، رئیس اجرائیات پلیس راهور فراجا از افزایش مبالغ برخی تخلفات رانندگی و تغییر در نحوه محاسبه جریمه‌ها برای کاهش تصادفات جاده‌ای خبر داد. /ایرنا

جریمه رانندگی با پیهپاد‌های پلیس در محور سمنان - مشهد

سردار مجید گراوند، رئیس پیهپاد فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران (فراجا) با اشاره به اینکه در محور سمنان - مشهد، پیهپاد‌های پلیس خودروهای متخلف را جریمه می‌کنند، گفت: اگر در زمان رصد پیهپادی، راننده‌ای تخلفات مکرری که ممکن باشد به تصادف ختم شود را مرتکب شود؛ پیهپاد آن را زیر نظر قرار می‌دهد و به گشتی‌های مستقر در مسیر اطلاع می‌دهد تا خودرو توقیف شود. /ایسنا

پرداخت بیش از ۲۴۶ همت وام ازدواج و فرزندآوری

بانک مرکزی اعلام کرد که از ابتدای امسال تا ۱۰ اسفندماه بیش از ۲۴۶ همت وام ازدواج از سوی شبکه بانکی پرداخت شده است. /ایرنا

شتاب در دیوارکشی مرزها

سردار احمد رضا رادان، فرمانده کل انتظامی کشور از تسریع روند دیوارکشی مرزها خبر داد و گفت: با تکمیل موانع فیزیکی، امنیت در مناطق مرزی افزایش خواهد یافت. /تسنیم

کمتر از ۳۰ درصد از موتورسواران در کشور از کلاه ایمنی استفاده می‌کنند

سردار محمد باقر سلیمی، معاون عملیات پلیس راهور فراجا با بیان اینکه کمتر از ۳۰ درصد از موتورسواران در کشور از کلاه ایمنی استفاده می‌کنند، گفت: این درحالی است که حدود ۵۵ تا ۶۰ درصد مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات در اثر ضربات به سروصورت، گردن، سینه و ناحیه شکم است. /ایسنا

خدا حافظی با مدارس کانکسی تامهر ۱۴۰۴

علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش با بیان این که احداث و تکمیل مدارس جایگزین کانکسی اولویت اول ما است، گفت: امید داریم با تفاهم‌نامه جاری با استاد اجرایی فرمان امام بتوانیم تامهر ۱۴۰۴ با تمام مدارس کانکسی کشور خدا حافظی کنیم. /تسنیم

۱۷ فوتی و ۳۰۵ قطع عضو در چهار رشنبه سوری ۱۴۰۲

کوروش اعتماد سرپرست مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، با بیان اینکه آمار جان باختگان و مصدومان شدید نیز حاکی از افزایش نگرانی‌هاست، عنوان کرد: در سال ۱۴۰۱، ۱۹ نفر خود را از دست دادند و ۲۲۹ نفر دچار قطع عضو شدند. در سال ۱۴۰۲، اگرچه تعداد جان باختگان ۱۷ مورد فوتی کاهش یافت. اما شمار افراد دچار قطع عضو به ۳۰۵ نفر افزایش پیدا کرد. /ایسنا

دستگیری ۳۵۰ سارق و متهم در یک ماه

سرهنگ محسن محسنی فرد، معاون عملیات پلیس آگاهی فرا جاکفت: در ماه گذشته ۴۶۰ دستگاه وسیله نقلیه مسروقه کشف و ۳۵۰ سارق و متهم توسط خودروهای گشت پلیس آگاهی در کشور دستگیر شدند. /مهر

انهدام باند مخوف سرقت مسلحانه در تهران

پلیس آگاهی پایتخت از انهدام باند مخوف سرقت مسلحانه در تهران خبر داد. اعضای این باند سارقان مسلح منازل غرب تهران که دست به اقدام مجرمانه می‌زدند، توسط کارآگاهان دستگیر شدند. از مخفیگاه‌های مورد نظر اموال مسروقه کشف و متهمان به سرقت‌های خشن اعتراف کردند. /تسنیم