

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جلد ۱

چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام
درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام

/ دکتر مرتضی منطقی /

/استاد دانشگاه خوارزمی/

زمستان ۱۴۰۱

فهرست کامل

۰۱ مقدمه

۰۲ گزارش مصاحبه‌های میدانی

«حتی وقتی که با دوست دخترم حرف می‌شد، من رو مجبور می‌کرد، استوری دو نفره بذارم و جمله‌های عاشقانه براش بنویسم» (مصاحبه با مهرداد، ۲۰ ساله)،

«... می‌رم قسمت اکسپلور، اون جا هم حوصله‌ام سر بره، یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه‌هی تکرار می‌شه» (مصاحبه با نرگس، ۲۰ ساله)،

«بین اصلاً اکسپلور یه دنیای بی‌نهایت این لعنتی» (مصاحبه با یاسمن، ۲۱ ساله)،

«مثلاً بینم دایرکت و کامنت‌هام بیش‌تر از ۱۰ تا رفته بالا، دچار هیجان خیلی زیادی می‌شم» (مصاحبه با آلاله، ۲۳ ساله)،

«وقتی جایی می‌رفتم، تو لحظه حال نبودم و فقط درگیر عکس گرفتن می‌شدم» (مصاحبه با ستاره، ۱۹ ساله)،

«بعد اینستا، اگه درس داشته باشم که هیچی، اون قدر بی‌حال شدم که دیگه نمی‌تونم درس بخونم» (مصاحبه با ترانه، ۱۵ ساله)،

«هر چه قدر توی اکسپلور باشی، باز حس می‌کنی چیزی هست، اما چیزی هم بهت اضافه نشده، چه بسا که یه چیزهایی رو هم ازت گرفته» (مصاحبه با ضحی، ۲۷ ساله)،

«چشام که داغون شدن، همه‌اش می‌سوزن، ولی کار دیگه‌ای نیست انجام بدم، خسته هم می‌شم، اما آدم نمی‌تونه از اینستا دست بکشه» (مصاحبه با رادین، ۱۹ ساله)،

«خیلی وقتم رو تو اکسپلور هدر می‌دم، ولی چه کار کنم، لعنتی خیلی خوب می‌دونه چیا رو دوس دارم» (مصاحبه با مبینا، ۲۵ ساله)،

«اینستا به شکل خودآگاه و ناخودآگاه افکاری رو به ذهنت میاره و بخواهی نخواهی این مسأله روی فکر و ذهنت تأثیر می‌گذاره» (مصاحبه با ساجده، ۱۹ ساله)،

«دندونام خیلی سفید نیست، آدم نمی‌تونه راحت بخنده، الآن خیلیا دندوناشون رو لمینت کردن، منم می‌خوام بکنم، بعد یه نگین بذارم روش» (مصاحبه با مه‌لقا، ۱۷ ساله)،

«فکر می‌کرد، وقتی هر هفته رل عوض کنه، خیلی شاخه و می‌گفت، وای الآن همه دنبال من هستن» (مصاحبه با سوسن، ۱۶ ساله)،

«الآن از هر چیزی چند برابر قبل و با چند زاویه و فیلتر عکس می گیرم، اما تعداد پستام نسبت به قبل از نصف هم کم تر شده» (مصاحبه با مهتاب، ۱۷ ساله)،

«قسمت خیلی باحال اینستا اکسپلورشه که انگار تمومی نداره» (مصاحبه با رؤیا، ۲۲ ساله)،

«می دونم که دوستانم هم مثل خودم، دچار کم شدن اعتماد به نفس، چه از نظر هیکل، چه از نظر قیافه و حتی سبک زندگی شدن» (مصاحبه با لاله، ۲۰ ساله)،

«من تا عمل نکنم، اعتماد به نفس ندارم» (مصاحبه با سولماز، ۱۷ ساله)،

«اگر قبلاً کسی تتو انجام می داد، می گفتم طرف دیونه هست، اما حالا خودم راحت رفتم و انجام دادم» (مصاحبه با شقایق، ۳۰ ساله)،

«میلاد خانوما رو می آورد توی لایوش، خیلی از خانوما اعتراف می کردن که متأهل اند، ولی با افراد دیگه ای هم رابطه دارن» (مصاحبه با لیلا، ۲۰ ساله)،

«اگر الآن دوران جنگ بود، به جای دفاع رویاروی با دشمن، هشتاد میلیون هشتک خرمشهر باید آزاد شود، می گذاشتند» (مصاحبه با سجاد، ۲۱ ساله)،

«کلاً این که ما از صبح تا شب یک متری دستمون باشه و هی خودمون رو با دیگران مقایسه کنیم، اینا خیلی برام ترسناکه» (مصاحبه با مهسا، ۱۹ ساله)،

«حتی یه دفعه با دیدن نتایج آزمون دیگران، تا فردا صبحش حالم خیلی بد بود و کلی گریه کردم» (مصاحبه با فرشته، ۲۰ ساله)،

«هر روز همه چیز داره به سمت بدتر شدن پیش می ره» (مصاحبه با مهناز، ۱۹ ساله)،

«مثلاً بیهو یه فیلم می بینم روی تیموتی شلامی کراش می زنم، ماه بعد از یه فیلم از کریس ایوانز می بینم، روی اون کراش می زنم و این چرخه تا ابد ادامه داره» (مصاحبه با یاسمین، ۱۷ ساله)،

«آخه مایو دو تیکه رو برای چی یه دختر بچه زیر ۷ سال باید بپوشه؟» (مصاحبه با پرنیان، ۱۸ ساله)،

«من خودم رتبه کنکورم ۳ رقمی بود، الآن فقط آخر ترم لای کتاب رو باز می کنم، اونم درس ها رو تقسیم می کنیم و تقلب می کنیم» (مصاحبه با نازنین زهرا، ۱۹ ساله)،

«آدمایک سری قواعد گذاشتن ... اصلاً چه ربطی داره رنگ، رنگه. یک پسر می تونه صورتی بپوشه و موهاش رو بلند کنه» (مصاحبه با مریم، ۱۹ ساله)،

«به نظر من الآن دیگه دوره عوض شده و قوانین دینی قدیمی هستن» (مصاحبه با نگار، ۲۰ ساله)،

«چرا من نمی تونم سفر آن چنانی برم؟ چرا من نمی تونم فلان وسیله رو بگیرم و اون بلاگره همه این ها رو داره» (مصاحبه با فریا، ۲۰ ساله)،

«این چالش این طوری بود که ماهک، دوست دختر دانیال، از مامانش می پرسه که کاندوم من کجاست» (مصاحبه با امیرمهدی، ۲۱ ساله)،

«تا... تهش» (مصاحبه با تبسم، ۱۹ ساله)،

«وقتی برای اولین بار با دنیای بزرگی از اون ویدیوها رو به رو شدم، دیگه غرقش شدم و البته اون عذاب وجدان قبل رو هم نداشتم» (مصاحبه با سعیده، ۱۷ ساله)،

«پیچ هایی هستند که فانتزی اسلیو رو گسترش می دن» (مصاحبه با محسن، ۲۰ ساله)،

«اون بی دی اس ام دوس داشت و منم یه کم در موردش می دونستم و یه کم هم دوس داشتم حداقل برای یه بار تجربه اش کنم» (مصاحبه با نگار، ۱۶ ساله)،

«تو اینستا اون قدر به شکل و ظاهرشون می رسیدن که من خیلیا رو اصن نشناختم و باور نمی کردم هم کلاسام باشن» (مصاحبه با رومینا، ۲۰ ساله)،

«دقیقاً عین اینستاگرام، اون اوایل از خریدها اینترنتی هم خیلی می ترسیدم. همه اش می ترسیدم کلاه سرم بره» (مصاحبه با ریحانه، ۲۲ ساله)،

«بهادر وحشی توی بیش تر پست هاش غذاها رو توی صورتش می کوبه، توی چندتا ویدیو هم هندونه کوبیده بود به کله اش» (مصاحبه با احسان، ۱۵ ساله)،

«یکی شون برای تولدش دو، سه تا مدل لباس پوشید و اصلاً بذار این جوری بگم کلاً دو، سه تا تولد گرفت» (مصاحبه با ندا، ۲۱ ساله)،

«خب من شونزده سالمه، مدرسه می رم و آنلاین شاپ هم دارم» (مصاحبه با یکتا، ۱۶ ساله)،

«جذاب بودن دیگه، آدم از قیافه شون خوشش می اومد، از دیدن بدن ورزشی مثلاً والیبالیست ها، ذوق می کردم، (می خندد) تباه بودم بابا!» (مصاحبه با سحر، ۲۱ ساله)،

«اون تایم ... اصلاً نمی تونستم با چیز دیگه ای خودم رو سرگرم کنم. یه جورایی احساس دیده شدن رو دوست داشتم» (مصاحبه با پریچهر، ۲۰ ساله)،

«فکر می کردم فقط منم که تو زندگی عقب موندم و حالم بد می شد، ولی الآن دیگه درگیر این نیستم که بقیه چه کار کردن» (مصاحبه با فهیمه، ۱۸ ساله)،

«یادمه یه بار ساعت سه نصب شب مجبورش کردم برام گیتار بزنه، وای که چه قدر با خواهرم خندیدیم بهش» (مصاحبه با مروارید، ۲۰ ساله).

۰۳ جمع‌بندی مصاحبه‌های انجام شده درباره بررسی اثرات روانی کاربری از اینستاگرام

گسترش توانایی‌های فردی

نقش انگیزشی

ارتقای خودکنترلی

افزایش اعتماد به نفس

افزایش تاب‌آوری و ظرفیت روانی

اینستا به مثابه یک آزمون فرافکن

گرداب اینستا (جادوی اینستا)

خستگی ذهنی و پرباری اطلاعات

بروز اختلال‌های ذهنی

بروز درگیری‌های ذهنی

از خودبیگانگی

احساس عقب ماندگی

توهم زدگی

تحقق من کاذب

افزایش اعتماد به نفس کاذب

کاهش اعتماد به نفس

به دست آوردن تصویر از خود منفی

کاهش تدریجی حساسیت‌ها

مشکلات نوپدید روانی

ترس‌ها و اضطراب‌های نوپدید

احساس حسادت

احساس حسرت

افسردگی

افسردگی اجتماعی

ایجاد احساس سرخوردگی

تحول‌یابی مقوله عشق (نازل شدن عشق شورانگیز با پذیرش کراش‌های متعدد، عشق به هم

جنس، عشق تخیلی، عشق سیال)

کودک‌آزاری دیجیتال

مواجهه با تعارض

بروز نوسان‌های عاطفی

ارضای هیجان‌جویی‌ها

پیش‌گرفتن برخوردهای هیجان‌مدار

هیجان‌جویی مرضی

رفتار جنسی و تحول‌های آن (پایین آمدن سن مواجهه با ادبیات هرزه‌نگار، پایین آمدن سن

کاربری از ادبیات هرزه‌نگار، افزایش استفاده از ادبیات هرزه در روابط بین فردی، پایین آمدن

سن دست زدن به خودارضایی، پایین آمدن سن مبادرت ورزیدن به روابط جنسی، پذیرش هم

جنس‌گرایی، استقبال از سایر انحرافات جنسی، بروز مشکلات جدید جنسی)

اختلال در خواب

وابستگی به اینستا

ترغیب به سوء‌مصرف مواد

تشویق به شرط‌بندی و قمار

بدریخت‌انگاری

وسواس

تهدید بهداشت روانی کاربران

اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت گریز از دنیای واقع

اینستا به مثابه عرصه‌ای جهت تخلیه روانی

اتلاف وقت

سایر تبعات روان‌شناختی (بارز شدن گرایش‌های درونی فرد، تشویق افراد به خودکشی، ترس

از مواجهه با فناوری‌های ارتباطی جدید، درماندگی آموخته شده، تحقق نوسان‌های عاطفی،

عصبی شدن، احساس خشم، احساس سردرگمی، احساس رکود، احساس حقارت، احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، احساس عذاب وجدان، تجربه احساس پوچی، خودسانسوری و سرکوب احساسات، آشفتگی روانی، افتادن در گرداب پسند (لایک) و هوادار (فالور)، فقدان اقناع روانی لازم در روابط مجازی، یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به جنس مخالف، هرز رفتن کنجکاوی‌ها، کاهش انگیزه‌ها، آموزش غیرمستقیم دور زدن قوانین، استفاده از اینستاگرام به منظور خود تنبیهی، اخذ مشاوره‌های روانی).

فهرست کتاب حاضر

۰۱	مقدمه	۱۳
۰۲	گزارش مصاحبه‌های میدانی	۵۷
۵۷	مصاحبه با مهرداد، ۲۰ ساله	۵۷
	حتی وقتی که با دوست دخترم حرف می‌شد، من رو مجبور می‌کرد، استوری دو نفره بذارم و جمله‌های عاشقانه	
۵۷	براش بنویسم.	۵۷
۸۲	مصاحبه با نرگس، ۲۰ ساله	۸۲
	می‌رم قسمت اکسپلور، اون جا هم حوصله‌ام سر بره، یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه‌هی	
۸۲	تکرار می‌شه.	۸۲
۱۱۵	مصاحبه با یاسمن، ۲۱ ساله	۱۱۵
۱۱۵	بین اصلاً اکسپلور یه دنیای بی‌نهایت این لعنتی.	۱۱۵
۱۴۱	مصاحبه با آلاله، ۲۳ ساله	۱۴۱
۱۴۱	مثلاً بینم دایرکت و کامنت‌هام بیشتر از ۱۰ تا رفته بالا، دچار هیجان خیلی زیادی می‌شم.	۱۴۱
۱۶۰	مصاحبه با ستاره، ۱۹ ساله	۱۶۰
۱۶۰	وقتی جایی می‌رفتم، تو لحظه حال نبودم و فقط درگیر عکس گرفتن می‌شدم.	۱۶۰
۱۹۱	مصاحبه با ترانه، ۱۵ ساله	۱۹۱
۱۹۱	بعد اینستا، اگه درس داشته باشم که هیچی، اون قدر بی‌حال شدم که دیگه نمیتونم درس بخونم.	۱۹۱
۲۰۷	مصاحبه با ضحی، ۲۷ ساله	۲۰۷
	هر چه قدر توی اکسپلور باشی، باز حس می‌کنی چیزی هست، اما چیزی هم بهت اضافه نشده، چه بسا که یه	
۲۰۷	چیزهایی رو هم ازت گرفته.	۲۰۷
۲۳۳	مصاحبه با رادین، ۱۹ ساله	۲۳۳
	چشام که داغون شدن، همه‌اش می‌سوزن، ولی کار دیگه‌ای نیست انجام بدم، خسته هم می‌شم، اما آدم نمیتونه	
۲۳۳	از اینستا دست بکشه.	۲۳۳
۲۴۶	مصاحبه با مبینا، ۲۵ ساله	۲۴۶
۲۴۶	خیلی وقتم رو تو اکسپلور هدر می‌دم، ولی چه کار کنم، لعنتی خیلی خوب می‌دونه چیا رو دوس دارم.	۲۴۶

با سایه گستر شدن فضای مجازی، در عمل فرصت‌ها و تهدیدهای زیادی رخ نموده است و باید برای کاربری بهینه از آن دست به بسترسازی‌های فرهنگی لازم زد. منطقی (۱۴۰۰ الف) با اشاره به تاریخچه ارایه فناوری‌های ارتباطی جدید به جامعه بشری در همین رابطه می‌نویسد:

«بررسی تاریخچه ارایه فناوری‌های ارتباطی پیشرفته به جامعه دلالت بر آن دارد که با ارایه هر فناوری ارتباطی جدیدی به جامعه موجی از بیم‌ها و امیدها در پی آن پدید آمده است و در حالی که برخی از مسوولان از تهدید بودن آن یاد کرده‌اند، افراد دیگری از فرصت‌های فناوری مورد نظر سخن گفته‌اند. گفتمان ایده‌های مخالف و موافق فناوری‌ها در غرب، سرانجام به این راهبرد انجامیده است که با افزایش و ارتقای بهره‌وری شهروندان از فرصت‌های فناوری‌های ارتباطی پیشرفته، خود به خود عرصه کاربری نامناسب از این فناوری‌ها تحدید شده، در مجموع شهروندان قادر به استفاده مثبت از این فناوری‌ها گردند. در راستای اندیشه اخیر، حتی کشورهایی که به فیلترینگ اعتقادی ندارند، در صدد «بسترسازی فرهنگی» برای کاربری مثبت و بهینه از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته برآمده‌اند و در این راستا به انجام مواردی مانند: تولید ادبیات فاخر برای فضای مجازی، پاسخ مناسب به برخی از خلاءهای اجتماعی موجود (نظیر تهیه پویانمایی‌های جنسی برای کاربران متقاضی این دست از اطلاعات)، ارتقای سواد رسانه‌ای کاربران (تا جایی که در برخی از کشورهای غربی، بحث اخیر به صورت یکی از مباحث درسی نظام آموزش عمومی درآمده است)، انجام اطلاع‌رسانی‌های لازم به اولیا و کاربران، تهیه ابزارهای کنترل‌کننده (تبلت، تلفن همراه، اینترنت و ماهواره) برای اولیا، اعمال نظارت (در اتاق‌های گپ اینترنتی و مانند آن)، تدوین قوانین منع آسیب و ایزدای کاربران فضای مجازی، تدوین قوانین خاص برای حمایت از کودکان، نوجوانان و جوانان کاربر فضای مجازی، ایجاد خطوط مستقیم برای تماس اضطراری با مسوولان برای ایجاد محیطی امن‌تر (در اتاق‌های گپ اینترنتی و مانند آن)، درجه‌بندی محتوای رسانه‌ای، تشویق سازمان‌های مدنی برای حضور، اعمال نظارت، مداخله و اثرگذاری فعال در فضای مجازی؛ ایجاد صندوق حمایت از مراکز پژوهش در حوزه رسانه‌های نوین جهت ارایه خدمات و به اشتراک نهادن دانش، منابع و امکانات مورد نیاز پژوهش‌گران؛ ایجاد کتابخانه، موزه و محصولات علمی جهت کاربران فضای مجازی و مانند آن، دست زده، کوشیده‌اند با بسیج امکانات لازم از پزشک و کتابدار گرفته تا وزارتخانه‌های مختلف

(نظیر وزارت آموزش و پرورش، آموزش عالی، ارتباطات) و حتی کلیسا، روشنگری‌های لازم در جهت کاربری بهینه از فضای مجازی را در جوامع خویش پدید آورند.

علاوه بر بسترسازی‌های فرهنگی اخیر، «مدیریت فضای مجازی» و «تدوین قوانین لازم جهت کاربری مناسب از فضای مجازی»، مد نظر مسوولان جوامع مختلف قرار گرفته، کوشیده‌اند با اعمال مدیریت مناسب از سویی و تدوین قوانین لازم از سوی دیگر، محیط فضای مجازی را حتی الامکان پاک نگاه دارند....

اما برخلاف تجربه بشری پیش گفته که اکثریت قریب به اتفاق کشورهای جهان در برخورد با فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی با بسترسازی فرهنگی، تدوین قوانین لازم، مدیریت فضای مجازی و تولید محتوا، در صدد کاهش تهدیدهای فضای مجازی و افزایش فرصت‌های آن برآمده‌اند، اولیای فرهنگی ایران در مواجهه با فناوری‌های ارتباطی پیشرفته، به صرف آن که امکان کاربری نامناسب از این فناوری‌ها وجود دارد، به طور عمده با دیده نفی و انکار با این فناوری‌ها برخورد کرده‌اند و روند ممنوعیت کاربری از ویدیو در اوایل انقلاب، به روند ممنوعیت کاربری از ماهواره و برخی از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه انجامیده است، حال آن که برخلاف تصور اولیای فرهنگی کشور، فناوری‌های جدید، انتخاب نبوده، تحمیل هستند و در شرایط اخیر باید برای کاهش آسیب فناوری‌ها و افزایش فرصت‌های آن‌ها، با استفاده از تجربه بشری، دست به بسترسازی فرهنگی لازم برای کاربری کاربران از آن زد.

رویکرد اخیر مسوولان، خود به خود امکان بسترسازی فرهنگی جهت کاربری بهینه از فضای مجازی را در جامعه به میزان زیادی محدود کرده است. مضاف بر این، خلاء قانون‌های لازم برای کاربری مناسب از فضای مجازی و برخورد با کاربری‌های نامناسب از این فضا، امر مهم دیگری است که در جامعه به وضوح ملاحظه می‌گردد و با وجود برخی از اقدام‌های شورای عالی انقلاب فرهنگی در دهه هشتاد و تشکیل شورای عالی فضای مجازی در سال ۱۳۹۰ و گذشت قریب به یک دهه از عمر این شورا، ماحصل چندانی در جهت تولید ادبیات فاخر، مدیریت فضای مجازی و تدوین قوانین لازم جهت کاربری بهینه از این فضا، به جامعه ارایه نگردیده است و شورای مزبور در همایش‌های

سالانه خود؛ با طرح موضوع دست نیافتنی «دست‌یابی به اینترنت پاک»، هنوز از مرحله شعار دادن، به مرحله عمل و اقدام مناسب نرسیده است.

گذشته از آنچه از آن یاد شد، گره خوردن برخی از خلاءهای اجتماعی با فضای مجازی در ایران از سویی و عدم توجه به برخی از فرآیندهای اجتماعی موجود در جامعه، نظیر شکل‌گیری نوعی از مقاومت منفی در برابر مسوولان و اولیای فرهنگی از سوی مردم، کار را به آنجا کشانده است که سردرگمی مواجهه مسوولان با فضای مجازی در کشور نزدیک به ربع قرن (از آغاز بحث ماهواره در سال ۱۳۷۳ در مجلس تا حال حاضر) برسد.

در مقوله فضای مجازی نگارنده بر این مسأله اذعان دارد که گوشی‌های هوشمند از بدو نصب برنامه‌های مختلف روی آن‌ها، پیشاپیش مجوز مرور تمامی اطلاعات صوتی، تصویری و متنی کاربر را از وی گرفته و در عمل تمامی اطلاعات او (و جامعه وی) را به سمت سرویس‌های اطلاعاتی غرب تخلیه می‌کنند، اما همان‌گونه که از آن یاد شد، باید به این نکته توجه داشت که فناوری‌های ارتباطی پیشرفته یک انتخاب نبوده، بلکه یک تحمیل است.

به بیان دیگر، صرف نفی فناوری‌های ارتباطی که از سوی برخی از مسوولان ارایه شده و مورد تأکید قرار می‌گیرد، راهکار مؤثری نیست، همان‌گونه که به سبب کاهش قابل توجه سرمایه اجتماعی، دل بستن به جایگزین کردن «کامل» شبکه‌های اطلاع‌رسانی داخلی، برنامه موفق نخواهد بود، اما در این میان می‌توان با بسترسازی‌های فرهنگی لازم، ضمن اطلاع‌رسانی به کاربران (اعم از کودکان، نوجوانان، جوانان، اولیا و اولیای آموزشی و فرهنگی جامعه)، در باب خطرهای بالقوه کاربری از فناوری‌های ارتباطی جدید، آنان را از سویی در جهت به حداقل رساندن آسیب‌های فناوری‌های ارتباطی جدید و از سوی دیگر به حداکثر رساندن منافع آن‌ها یاری رساند، زیرا رویکرد مبتنی بر نفی و انکار فناوری‌های جدید خودبه‌خود امکان بسترسازی فرهنگی جهت فضای مجازی را به میزان زیادی محدود خواهد کرد.

با توجه به آن چه از آن یاد شد، نگارنده با ملاحظه رویکرد نادرست مسوولان امر در فضای مجازی، برای کمک به اولیا و اولیای آموزشی کودکان، نوجوانان و جوانان در صدد روشننگری در این امر برآمد که نشر بیش از ۴۰ کتاب منتشره در باب فناوری‌های ارتباطی پیشرفته و فضای مجازی

۱- همایش‌های اخیر به شکل سالانه در سال‌روز تأسیس شورای عالی فضای مجازی، در هفدهم اسفند ماه هر سال برگزار می‌گردد.

و قریب به ۲۰ کتاب توقیف شده توسط ارشاد (که به صورت پی‌دی‌اف در فضای مجازی بارگذاری شده‌اند)، ماحصل قسمتی از این تلاش‌ها است.

در راستای آن چه از آن یاد شد، مجموعه قریب ۴۰ جلدی «اینستا از درون»، کوشش دیگری در جهت ترسیم فراز و فرودهای آثار زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، سیاسی، عقیدتی، اخلاقی، تربیتی، اقتصادی و زیباشناختی کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام در سطح کاربران

۱- دانشنامه ویکی‌پدیا (انگلیسی)، در توصیف شبکه اجتماعی اینستاگرام می‌نویسد:

اینستاگرام یک شبکه اجتماعی اشتراک گذاری عکس و ویدیو است. این سرویس در سال ۲۰۱۰ توسط کوین سیستروم و مایک کریگر بنیان نهاده شد و بعداً توسط شرکت فیس بوک که اکنون با عنوان متاپلتفرمز (Meta Platforms) نامیده می‌شود، خریداری شد.

اینستاگرام در آغاز توسعه خود را با عنوان بوربن (Burben) شروع کرد، اما از آنجا که سیستروم و کریگر متوجه شدند که نام آنان شباهت زیادی به برنامه فوراسکوار دارد، با تغییراتی برنامه خود را معطوف به عکس و ویدیو کرده و با این محوریت اینستاگرام را پیش بردند.

عناوین خدماتی که اینستاگرام در حال حاضر به کاربران خویش ارائه می‌کند، به قرار زیر است:

هشتک (Hashtags)، جوینده اکسپلور (کاوش) (Explore)، فیلترهای عکاسی (Photographic filters)، ویدیو، دایرکت اینستاگرام (Instagram Direct)، استوری اینستاگرام (Instagram Stories)، تبلیغات، برنامه‌های مستقل (Stand-alone apps)، خدمات شخص ثالث (Third-party services)، بررسی واقعیت یا راستی آزمایی (Fact checking)، تغییرات الگوریتم و طراحی (Algorithm and design changes).

اینستاگرام در ابتدا با توجه به عرض صفحه نمایش گوشی آیفون در آن زمان، یک مربع با ظرفیت ۶۴۰ پیکسل را برای ارائه محتوا در نظر گرفت که ظرفیت اخیر، در سال ۲۰۱۵، به ۱۰۸۰ پیکسل افزایش یافت. به همین ترتیب امکان گنجانیدن چند تصویر یا ویدیو در یک پست برای کاربران فراهم آمد و ویژگی استوری (نظیر رقیب اینستاگرام، یعنی اسنپ‌چت) به کاربردهای اینستاگرام افزوده شد.

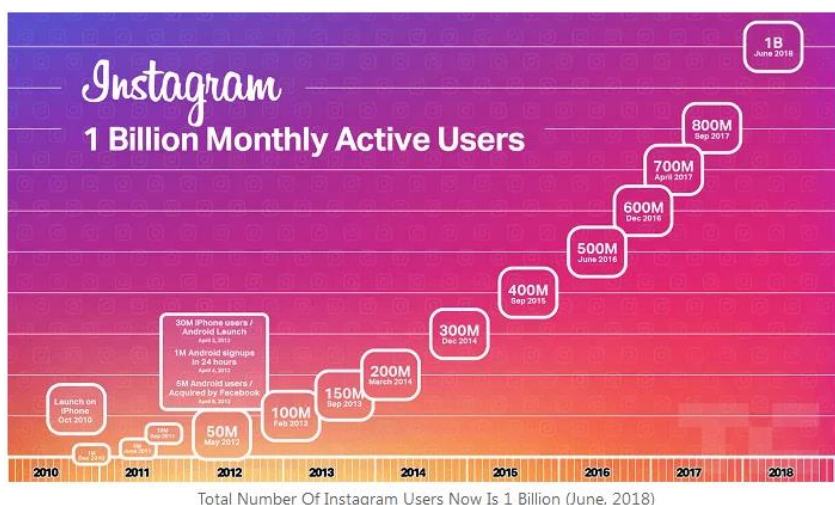
در دسامبر ۲۰۱۶ اینستاگرام امکان لایک را برای برنامه خود در نظر گرفت و در همین راستا، امکان غیرفعال شدن نظردهی در مورد پست گذاشته شده برای افراد را فراهم آورد.

اینستاگرام در ادامه تحولات خویش، به شکل آزمایشی حذف تعداد لایک برای نمایش عمومی را در برخی از کشورها اجرایی کرد تا فقط فردی که پست می‌گذارد، از تعداد لایک‌های خویش مطلع شود. استدلال مسوولان اینستاگرام در این زمینه این بود که افراد باید کم‌تر نگران تعداد پسندها (لایک‌های) پست‌های خودشان باشند و بیش‌تر توجه خود را معطوف به کسانی کنند که برایشان اهمیت دارند.

اینستاگرام در اگوست ۲۰۲۰، برای رقابت بیش تر با سایت اشتراک گذاری ویدیویی تیک تاک، در عمل به مقوله ویدیوها با عنوان قرارها، توجه بیش تری نشان داد. به همین ترتیب اینستاگرام اعلان داشت، بزرگ سالان اجازه ندارند به کودکان و نوجوانانی که آنان را دنبال نمی کنند، پیام ارسال دارند.

میلمو (۲۰۲۱) گزارش می دهد، پس از افشای تحقیقات محرمانه اینستاگرام دال بر آسیب زایی این برنامه برای برخی از کاربران، این شرکت تلاش برای راه اندازی اینستاگرام کودکان را موقتاً متوقف کرده است.

تصویر زیر میزان کاربران اینستاگرام تا سال ۲۰۱۸ را نشان می دهد:



در راستای امن سازی (نسی) اینستاگرام، مسوولان اینستا اعلان داشتند که به طور خودکار سعی می کنند که نظرات توهین آمیز و آزار دهنده را فیلتر کنند و این هدف را در ارتباط با چند زن مشهور جامعه شروع کردند. اما مطالعه آوریل ۲۰۲۲ اینستاگرام، نشان داد برنامه مورد استفاده در ۹۰٪ موارد، موفق عمل نکرده است. حذف حساب کاربری برخی از ستاره های پورن اقدام دیگری از اینستا در جهت مقابله با هرزه نگاری بود (فابری، ۲۰۱۹).

در ماه مه ۲۰۲۱ نیز پس از آن که واشنگتن پست اعلان داشت، برخی از افراد با کسب اطلاع از اطلاعات شخصی برخی از افراد که در اینستاگرام درج شده بودند، دست به سوء استفاده از آنان زده، آنان را با اهداف سوء به کشورهای عرب حاشیه خلیج فارس می کشانند، قوانین ضد استثمار افراد خویش را مطرح کرد و پست های افرادی را که در این امر دخیل بودند، حذف ساخت.

اگر چه اینستاگرام، در برخی از موارد کوشیده است، مدافع حقوق کاربران خویش باشد، اما مطالعات محرمانه این شرکت دال بر سعی بودن اینستا برای یک سوم از کاربران دختر وی برای چند سال افشا نشدن

ایرانی این برنامه است. این مجموعه مبتنی بر انجام حدود ۴۰۰ مصاحبه نسبتاً عمیق و عمیق، سامان یافته است که برخی از این مصاحبه‌ها در طول هفته و طی چند جلسه گفت‌وگو اخذ گردیده‌اند.

در مقدمه حاضر، نخست ترسیمی اجمالی از مطالعات پژوهشی انجام شده در مورد اثرات کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام در سطح جهان ارایه خواهد شد و در ادامه با ارایه دورنمایی از یافته‌های میدانی پژوهش، فاصله زیاد واقعیات کف میدان با مطالعات پژوهشی انجام شده در باب اثرات اینستاگرام به نمایش نهاده شده است.

در ادامه، پس از اشاره به خط‌مشی‌های فرهنگی - اجتماعی موجود در مواجهه با مقوله فضای مجازی به شکل عام و اینستا به شکل خاص‌تر، روی توهم زدگی سیاست‌گذاران فرهنگی داخل تأکید شده است و در انجام مقدمه، ضمن تذکری در روش‌شناسی پژوهش انجام شده، دورنمایی از عناوین مجلدات این مجموعه و همکاران تحقیق که بدون زحمات بی‌شائبه آنان، تحقق این مهم امکان‌پذیر نبود، ارایه گردیده است.

در ادامه پس از بررسی اجمالی ادبیات پژوهش درباره اثرات اینستا بر روی کاربران، به تفاوت‌های یافته‌های میدانی در این جهت در ایران، اشاره شده و مقدمه با معرفی سایر مجلدات کتاب و همکاران پژوهش، به انجام رسیده است.

تأملی در ادبیات جهانی درباره آثار کاربری از اینستا در کاربران

بررسی ادبیات پژوهشی موجود در زمینه اینستاگرام، ناظر بر بررسی اثرات مختلف این شبکه اجتماعی است که می‌توان آن‌ها را در اثرات مثبت و منفی طبقه‌بندی کرد.

پژوهش‌هایی که به ابعاد مثبت اینستاگرام اشاره دارند، پس از تأکید در زمینه محبوبیت شبکه اجتماعی اینستا، در چشم و دل کاربران شبکه‌های اجتماعی، به طور عمده به طرح موضوع‌هایی نظیر: کاربری‌های آموزشی اینستا، استفاده از اینستا در زمینه‌های پژوهشی، گسترش ارتباطات، کاربری از اینستا در جهت ایجاد موج‌های اجتماعی، اثرات هویتی اینستا برای نوجوانان و جوانان، استفاده از

(بی‌بی‌سی، ۲۰۱۷) و اینستا در دسامبر ۲۰۲۱ در شرایط ارایه خدمات خود، اعلان داشت که کاربران باید فروش اطلاعات خودشان توسط اینستاگرام را بپذیرند (پاتل، ۲۰۲۱).

اینستاگرام در راستای تبعیت از ارزش‌های نظام سرمایه‌داری امریکا، ذیل عنوان مبارزه با تروریسم، مبادرت به سانسور تمامی پست‌های مربوط به حاج قاسم سلیمانی و موارد مشابه کرده و می‌کند.

اینستا در جهت گذران فراغت، سلامت، مسایل حقوقی، اقتصادی، زیباشناختی، زیست محیطی و مانند آن‌ها است.

پژوهش‌هایی که از آثار منفی اینستا یاد کرده اند، به طرح موضوع‌هایی مانند: اثرات منفی آموزشی، اعتیاد به اینستاگرام، اثر منفی بر عزت نفس، کاهش سازگاری، کاهش رضایت از زندگی، احساس طرد اجتماعی، نوسان‌های عاطفی، تنیدگی، اثرات منفی هویتی، اثرات عقیدتی، اثرات منفی بر سلامت روان، افسردگی، اضطراب، احساس بدشکلی بدنی، اختلال‌های خوردن، اختلال خواب، ترس از دست دادن، مصرف سیگار و مواد مخدر، مصرف الکل، تحریک جنسی و دامن زدن به مسایل جنسی، افکار خودکشی، آزارگری و قلدری سایبری، کودک آزاری، بزه کاری، خودشیفتگی و بی‌توجهی به ارتقای سواد رسانه و امنیت اندک اینستا، پرداخته اند. در ادامه از موارد پیش گفته، به شکل گذرا یاد خواهد شد.

بخشی^۱ و همکاران (۲۰۱۴)، عکس محور بودن و اخذ لایک (پسند) در موارد مختلف را از دلایل جذابیت بیش‌تر اینستا گزارش کرده اند.

نگل^۲ و همکاران (۲۰۱۸)، لاوسون^۳ (۲۰۲۱) و اوزکان^۴ و یتیر^۵ (۲۰۲۲) از اینستا به عنوان یکی از شبکه‌های محبوب کاربران شبکه‌های اجتماعی یاد کرده اند و مرتضوس^۶ و همکاران (۲۰۲۱)، نیز از عطف توجه بیش‌تر معلولان ناشنوا به اینستا جهت اخذ اطلاعات، برقراری ارتباط و سرگرمی، یاد کرده‌اند. ظرفیت‌های آموزشی اینستا، مقوله مهمی است که پژوهشگران به آن توجه وافری مبذول داشته اند. میتچل^۷ و بنیون^۸ (۲۰۱۸) از بین‌المللی شدن آموزش با به کارگیری از مواردی مانند: اینستا، فیس‌بوک، واتساپ، اسنپ‌چت، اسکایپ و فیس‌تایم، یاد می‌کند.

دیاو^۹ و هدبرگ^{۱۰} (۲۰۲۰) و اوفوری^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۱) از ضرورت به کارگیری امکانات شبکه‌های اجتماعی در امر آموزش یاد کرده، اثر محیط تعاملی یادگیری در شبکه‌های اجتماعی در یادگیری فراگیران را مثبت ارزیابی کرده اند.

-
- 1 - Bakhshi, S.
 - 2 - Nagel, T. W. S.
 - 3 - Lawson, C.
 - 4 - Özcan, K.
 - 5 - Yeter, S.
 - 6 - Martzos, T. G.
 - 7 - Mitchell, A.
 - 8 - Benyon, R.
 - 9 - Diao, M.
 - 10 - Hedberg, J. G.
 - 11 - Ofori, S.

ساری^۱ و همکاران (۲۰۱۹)، کاسکان^۲ (۲۰۲۱)، اوزترک^۳ و همکاران (۲۰۲۱) اوزکان^۴ و کرکوز^۵ (۲۰۲۱) و دیویس و یی^۶ (۲۰۲۲) از کاربری معلمان از اینستا در امر آموزش خویش یاد کرده اند. یه^۸ و همکاران (۲۰۲۰)، عبیدالله^۹ و همکاران (۲۰۲۱) و ساهین^{۱۰} (۲۰۲۱) از کارآیی اینستا در آموزش از راه دور یاد کرده و شرودر^{۱۱} و کریسو^{۱۲} (۲۰۲۲) در مقاله خویش تأکید می کنند که سواد رسانه معلمان، برای کاربری بهینه از شبکه های اجتماعی مانند اینستا باید افزایش پیدا کند. برخی از پژوهشگران از آثار مثبت کاربری از اینستا در امر زبان آموزی دانش آموزان و دانشجویان یاد کرده اند (ارارسلان^{۱۳}، ۲۰۱۹، دینسر^{۱۴}، ۲۰۲۰، احمدی^{۱۵}، ۲۰۲۱، آویلا^{۱۶}، ۲۰۲۱) پژوهشگران دیگری از کاربری از اینستا در امر آموزش درس هایی مانند جغرافیا (داویس^{۱۷} و همکاران ۲۰۱۹)، علوم (سرپاگلی^{۱۸}، ۲۰۲۱)، زیست شناسی (تاجیک و جلیل پور، ۱۳۹۸) و هنرها (ماتوس^{۱۹}، ۲۰۲۱) السوایدا^{۲۰} (۲۰۲۱) و حتی فوق برنامه (اردنی^{۲۱} و همکاران ۲۰۲۱)، یاد کرده اند. برخی از پژوهشگران نیز در مقالات خود به تشریح چگونگی کاربری از اینستا در امر آموزش در دوران فراگیری کووید ۱۹ یاد کرده اند (دمویاکور^{۲۲}، ۲۰۲۱، اریکسن^{۲۳} و همکاران، ۲۰۲۱، آریفین^{۲۴}، ۲۰۲۱).

-
- 1 - Sari, F.
 - 2 - Coskun, H.
 - 3 - Ozturk, N.
 - 4 - Özcan, M.
 - 5 - Kirkgöz, Y.
 - 6 - Davis, S.
 - 7 - Yi, J.
 - 8 - Ye, S.
 - 9 - Ubaedillah, P.
 - 10 - Sahin, M.
 - 11 - Schroeder, S.
 - 12 - Curcio, R.
 - 13 - Erarslan, A.
 - 14 - Dincer, A.
 - 15 - Ahmadi, Z.
 - 16 - Ávila, J. A.
 - 17 - Davis, S.
 - 18 - Serpagli, L.
 - 19 - Matthews, M.
 - 20 - Alsuwaida, N.
 - 21 - Ardeni, V.
 - 22 - Demuyakor, J.
 - 23 - Ericksen, K. S.
 - 24 - Arifin, Z.

گستره به کارگیری اینستا در مسایل آموزشی چنان زیاد است که برونیک^۱ (۲۰۲۱) گزارش می‌دهد ارتش امریکا در آموزش‌های خویش به افراد نظامی -و البته غیرنظامی- از شبکه‌های اجتماعی، از جمله اینستا سود می‌برد.

پژوهشگران دیگری از ارتقای مهارت‌های فنی دانش آموزان در جریان کاربری از اینستا (او- کیفی^۲ و کلارک پیرسون^۳، ۲۰۱۱، پریفا نوو^۴ و همکاران ۲۰۲۱ و ادمین شدن کاربران (اودوم^۵ و همکاران، ۲۰۱۹) و افزایش خلاقیت (ایسر^۶ و همکاران، ۲۰۲۱) و یادگیری خلاق کاربران (صلاح الدین^۷ و همکاران ۲۰۲۱) یاد کرده اند.

تعدادی از محققان از کاربری از اینستا در جهت تعمیق تحقیقات دانشگاهی (گروسک^۸ و همکاران، ۲۰۱۶)، گردآوری داده‌های مورد نیاز (سیلورت^۹ و همکاران، ۲۰۲۱) پژوهش‌های مبتنی بر مداخله و درمان (برونر^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹)، اقدام پژوهی (فیلوتو^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱)، نظرسنجی (مکنزی^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۱) و تهیه مقیاس (توتگان اونال^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱) یاد کرده اند.

وجه ارتباطی اینستا مورد توجه پژوهشگران دیگری بوده، آنان در این جهت به مطالعه پرداخته اند (شاپیرو^{۱۴} و همکاران ۲۰۱۴، یی و همکاران ۲۰۲۰، پوولز^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۱) اطلاع‌رسانی (فوایگل^{۱۶} و کینگ^{۱۷}، ۲۰۲۲) و ارتقای نقد اجتماعی (ساکر^{۱۸}، ۲۰۲۱) و ذی سهم بودن در جریان سازی‌های اجتماعی از دیگر مواردی است که پژوهشگران درباره شبکه اجتماعی اینستا از آن یاد کرده‌اند.

1 - Breunig, S.

2 - O'Keeffe, G.

3 - Clarke-Pearson, K.

4 - Perifanou, M.

5 - Odom, S.

6 - Acar, S.

7 - Salehudin, M.

8 - Grosseck, G.

9 - Silvert, C.

10 - Brunner, M.

11 - Filoteo, M.

12 - Mackenzie, E.

13 - Tutgun Ünal, A.

14 - Shapiro, Lauren A.

15 - Pouwels, J. L.

16 - Fluegel, S.

17 - King, K.

18 - Sakr, M.

راه‌اندازی کارزارهای (کمپین‌های) مختلف (مسنر^۱ و همکاران؛ بونه‌وی^۲ و همکاران، ۲۰۲۱) و استفاده از اینستا در جهت پیشبرد نهضت‌های عدالت‌خواه و ضد تبعیض نژادی (نگوین^۳ و همکاران، ۲۰۲۱ بوردلی^۴، ۲۰۲۱، سانچز لوزا^۵، ۲۰۲۱ و جین - فرانسیسکو^۶، ۲۰۲۱)، از دیگر کاربری‌های مثبت اینستا به شمار می‌رود.

کمک به ارتقای هویتی کاربران (شاپیرو و همکاران، ۲۰۱۴؛ وینستین^۷، ۲۰۱۸) و تأکید بر آثار مثبت پذیرش تولید کاربران (والدیوا^۸، ۲۰۲۱)، از دیگر موارد مطرح شده توسط پژوهشگران رسانه‌های اجتماعی بوده است.

برخی از پژوهش‌های دیگر به گزارش مواردی مانند: کاهش احساس تنهایی کاربران در جریان کاربری از اینستا (فالنز و همکاران، ۲۰۲۱)، اینستا به مثابه عرصه گسترده‌ای برای گذران اوقات فراغت (رمضان قلی و تویتوک^۹، ۲۰۲۱) اثرات اینستا در ارتقای بهداشت و تندرستی افراد (لی^{۱۰} و آزاریتو^{۱۱}، ۲۰۲۱، هندرسون^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۱)، مسایل حقوقی جدید مطرح شده با اینستا (بوگوندر^{۱۳}، ۲۰۱۹) و همین طور خط‌مشی مقابله اینستا با سکس (هیند^{۱۴}، ۲۰۱۵) مواد مخدر و خشونت (کایا^{۱۵}، ۲۰۱۹) پرداخته اند.

مسایل اقتصادی (نعامی و همکاران، ۱۳۹۵؛ عربلوی مقدم و همکاران، ۱۳۹۷)، زیباشناختی (حسن‌پور و همکاران، ۱۳۹۷؛ بیچرانلو و همکاران، ۱۴۰۰) و زیست محیطی (رضایی و همکاران، ۱۳۹۴؛ رضایی و همکاران، ۱۳۹۵) نیز از جمله مواردی است که برخی از مقالات تهیه شده در ارتباط با اثرات اینستاگرام ناظر بر آن‌ها است.

-
- 1 - Messner, M.
 - 2 - Bonnevie, E.
 - 3 - Nguyen, T.
 - 4 - Borrelli, C.
 - 5 - Sánchez Loza, D.
 - 6 - Jean-Francois, S.
 - 7 - Weinstein, E.
 - 8 - Valdivia, A.
 - 9 - Faelens, L.
 - 10 - Ramazanoglu, M.
 - 11 - Toytok, E.
 - 12 - Lee, J.
 - 13 - Azzarito, L.
 - 14 - Henderson, A.
 - 15 - Burgunder, L. B.
 - 16 - Hinde, N.
 - 17 - Kaya Y.

پژوهشگران دیگری در گزارش پژوهشی خویش ضمن طرح برخی از فزایندهای اینستا، به طرح برخی از فروندهای اینستا نیز پرداخته اند.

اثرات منفی کاربری از اینستا در مسایل آموزشی دانش آموزان و دانشجویان، یکی از مواردی است که برخی از پژوهشگران به گزارش آن پرداخته اند. ثقلب (بست و شلی، ۲۰۱۸)، کاربری از اینستا در حین کلاس درس (اولیویرا، ۲۰۲۱) و افت تحصیلی (فروغی و همکاران، ۲۰۲۱)، از جمله موارد آموزشی است که بعضی از محققان در مقالات خود از آن‌ها یاد کرده اند.

صرف وقت بیش از اندازه در ارتباط با اینستا و یافتن اعتیاد و وابستگی به اینستا، از دیگر نکات منفی هست که تعداد قابل توجهی از مقالات علمی- پژوهشی به آن اشاره داشته اند (برازیل- موری، ۲۰۱۸، تویو و همکاران ۲۰۱۹، یسیلیورت^۷ و سولپوک^۸، ۲۰۲۰، گزگین^۹ و می‌هس^{۱۰}، ۲۰۲۰، توتگان- اونال، ۲۰۲۰). اللهوردی^{۱۱} (۲۰۲۲) در مقاله خویش گزارش می‌دهد، حدود ۷۰٪ از ۳۸۰ دانشجوی مورد بررسی وی از ۷۵ تا ۱۰۰٪ اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی (از جمله اینستا) داشته اند.

اثر منفی بر عزت نفس کاربران (شاپیرو و همکاران، ۲۰۱۴)، کاهش سازگاری (یانگ و لی^{۱۲}، ۲۰۲۰) و کاهش رضایت از زندگی (فردولی و همکاران، ۲۰۱۸ و فیوراوانتی و همکاران، ۲۰۲۰) از دیگر موارد منفی و آسیب‌زایی است که در نتایج پژوهش بر روی اینستا، از آن‌ها یاد شده است. به همین ترتیب احساس طرد اجتماعی (بوتر و رودرت^{۱۳}، ۲۰۲۱)، نوسان‌های عاطفی (مک‌کروری^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۱) تنیدگی (سانزبلاس^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۹)، اثرات منفی هویتی بر کاربران

1 - Best, L. M.

2 - Shelley, D. J.

3 - Oliveira, D.

4 - Foroughi, B.

5 - Brazill-Murray, C. M.

6 - Tayo, S. S.

7 - Yesilyurt, F.

8 - Solpuk T. N.

9 - Gezgin, D. M.

10- Mihci, C.

11 - Allahverdi, F. Z.

12 - Yang, Chia-chen

13 - Lee, Y.

14 - Fardouly, J.

15 - Fioravanti, G.

16 - Büttner, C. M.

17 - Rudert, S. C.

18 - McCrory, A.

19 - Sanz-Blas, S.

(هاوسیاکس^۱؛ ۲۰۲۰) و استفاده از هویت قلابی (فیک) (بودنز^۲ و همکاران، ۲۰۲۲) و آثار عقیدتی اینستا (چاکیم^۳، ۲۰۲۲)، از مواردی است که برخی از پژوهشگران بدان‌ها اشاره داشته‌اند.

اثرات منفی کاربری اینستا در سلامت روان، مسأله مهمی است که برخی از پژوهشگران از آن یاد کرده و نسبت به آن هشدار داده‌اند.

آماندا مک میلان^۴ در مقاله «چرا اینستاگرام بدترین رسانه اجتماعی برای سلامت روان است؟» گزارش می‌دهد، بر اساس نظرسنجی از نزدیک به ۱۵۰۰ نوجوان و جوان ۱۴-۲۴ ساله، اینستاگرام بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان و بهزیستی است. از بین پنج شبکه اجتماعی که در این نظرسنجی گنجانده شده بود، یوتیوب بالاترین نمرات را برای سلامتی و رفاه دریافت کرد و تنها سایتی بود که از نظر پاسخ دهندگان نمره مثبت دریافت کرد. توییتر در رتبه دوم قرار گرفت، فیس بوک و سپس اسنپ چت.

برخلاف یوتیوب، چهار شبکه دیگر با افزایش افسردگی و اضطراب همراه بودند. مطالعات قبلی نشان داده بود که جوانانی که بیش از دو ساعت در روز در شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند، بیش‌تر در معرض ناراحتی روانی هستند. در گزارش اخیر آمده است: «دیدن دوستان به طور مداوم در تعطیلات یا لذت بردن از اوقاتشان باعث می‌شود، جوانان احساس کنند که در حال از دست دادن هستند، در حالی که دیگران از زندگی لذت می‌برند. این احساسات می‌تواند نگرش «مقایسه و ناامیدی» را افزایش دهد. پست‌های رسانه‌های اجتماعی همچنین می‌توانند انتظارات غیرواقعی ایجاد کنند و احساس عدم کفایت و عزت نفس پایین ایجاد کنند.

نشریه گاردین^۵ در شماره ۱۴ سپتامبر ۲۰۲۱ خود طی گزارشی به درج قسمتی از پژوهش محرمانه فیس بوک در مورد شبکه اجتماعی اینستاگرام پرداخته است. این نشریه می‌نویسد:

فیس بوک تحقیقات داخلی خود را که نشان می‌دهد برنامه اینستاگرام آن مشکلات تصویر بدنی را برای دختران نوجوان بدتر می‌کند، به مدت دو سال مخفی نگه داشته است. در این تحقیق آمده است: «سی و دو درصد از دختران نوجوان گفتند که وقتی از بدن خود احساس بدی داشتند، اینستاگرام باعث بدتر شدن آن‌ها می‌شد.... نوجوانان اینستاگرام را مسوول افزایش میزان اضطراب و افسردگی خویش می‌دانند. این واکنش در همه گروه‌ها یکسان بود».

1 - Housiaux, A.

2 - Budenz, A.

3 - Chakim, S.

4 - MacMillan, A.

5 - The Guardian

افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین اختلال‌هایی هستند که کاربران اینستا از آن در پژوهش‌ها یاد کرده‌اند. خدارحمی^۱ و فتحی^۲ (۲۰۱۷)، در مقاله خویش گزارش می‌دهند که کاربران اینستاگرام، حتی زمانی که درگیر مواردی مانند پست و لایک نیز نباشند، علایم افسردگی بیش‌تری را در خود نشان می‌دهند.

گزارش بررسی ملی سلامت و مصرف مواد مخدر^۳ (۲۰۱۵)، خطر ابتلا به افسردگی کاربران اینستا را ۲۷٪ بیش‌تر از جمعیت غیرکاربر اعلان کرده، والتون^۴ (۲۰۱۷) از مقایسه اجتماعی که در جریان کاربری از اینستا برای کاربران پیش می‌آید و مون^۵ و کیم^۶ (۲۰۲۱) از نیاز به تأییدی که برای برخی کاربران حاصل نمی‌شود، به عنوان دلایل افزایش افسردگی بیش‌تر آنان یاد می‌کنند. ملوتی^۷ (۲۰۱۸) در مقاله «آیا اینستاگرام باعث افسردگی می‌شود؟» می‌نویسد:

مطالعات بیش‌تر نشان می‌دهد، در عوارض جانبی که رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان ایجاد می‌کنند، اینستاگرام بدترین اثرات را به ویژه روی جوانان می‌گذارد. بر اساس برخی از مطالعات انجام شده، اینستاگرام کیفیت خواب، تصویر بدن و عزت نفس جوانان را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد و باعث ایجاد احساس عدم کفایت، ترس از دست دادن، اضطراب و افسردگی می‌شود که در موارد شدید - اما موجود - منجر به خودکشی می‌شود. مطمئناً نوجوانان بیش‌تر تحت تأثیر قرار می‌گیرند، اما این مشکل به همه کاربران تسری می‌یابد.

ما دائماً تحت فشار هستیم: فشار برای زیبایی، محبوبیت، ثروتمند بودن، شاد بودن، کامل بودن و داشتن یک زندگی کامل... اما کمال مزخرف است، تصاویر ما در اینستاگرام عبارتند از: مزخرف! ما دنیایی را ایجاد کردیم که در آن قلب دائماً به عنوان زندگی واقعی فروخته می‌شود و تصور جمعی از واقعیت را منحرف می‌کند و آسیب‌های باورنکردنی به ذهن و عزت نفس ما وارد می‌کند، حتی زمانی که ما حتی آن را نمی‌دانیم.

امروزه افراد بی‌شماری به اصطلاح اینفلوئنسر وجود دارند که تصاویر زیبایی از زندگی خود را به نمایش می‌گذارند. هنگامی که وارد اینستاگرام می‌شوید، با تصاویری از افرادی که صبحانه‌های

1 - Khodarahimi, S.

2 - Fathi, R.

3 - National Survey on Drug Use and Health

4 - Walton, A. G.

5 - Mun, I. B.

6 - Kim, H.

7 - melotti, S.

مجلل در کنار استخر می‌خورند، به هتل‌های مجلل می‌روند، همیشه بی‌عیب و نقص به نظر می‌رسند، همیشه لباس‌های شیک می‌پوشند و همیشه کارهای خفن انجام می‌دهند، بمباران می‌شوید....

همه عکس‌های زیبا و زیبایی که در اینستاگرام مشاهده می‌کنید، صحنه‌سازی شده و توسط متخصصان بصری ساخته شده است. آن‌ها لحظات زیبایی از زندگی ما را ثبت نمی‌کنند، ما زندگی خود را متوقف می‌کنیم تا آن لحظات را خلق کنیم!

وقتی شما انبوهی از عکس‌های بی‌نقص افراد مختلف را می‌بینید که زندگی کاملی دارند، احساس ناراحتی می‌کنید، فکر می‌کنید: «هوم، زندگی این شخص عالی است»، «زندگی این شخص دیگر خیلی عالی است» و سپس به آرامی در گرداب اجتناب‌ناپذیر نفرت از خود می‌پیچید: «لعنت بر من، زندگی من این طور نیست»، «زندگی من خراب است»، «زندگی من گند است».

زاگوسکی^۱ (۲۰۱۷)، خدارحمی و فتحی (۲۰۱۷)، وی وک^۲ (۲۰۱۹)، بالتا^۳ و همکاران (۲۰۲۰)، کوچر^۴ (۲۰۲۰) همگی در نتایج پژوهشی خویش بر افزایش اضطراب کاربران اینستا صحنه‌نهاده‌اند. جارویس^۵ (۲۰۲۱)، خاطرنشان می‌سازد: نوجوانان اینستاگرام را مسوول افزایش اضطراب و افسردگی خویش می‌دانند.

تردید یافتن نسبت به ظاهر و بدن خویش، از دیگر اختلال‌های مهمی است که پژوهشگران در سطح کاربران شبکه‌های اجتماعی، خاصه اینستا، بر آن صحنه‌نهاده‌اند.

مولی^۶ (۲۰۲۱)، در مقاله خویش به درستی اشاره می‌کند که چون نوجوانان و جوانان در اوان زندگی خویش هنوز به علم و فضل و درایت چندانی دست نیافته‌اند، خود به خود بدن و ظاهرشان برای‌شان اهمیت بیش‌تری پیدا کرده، حساسیت آن‌ها در این ارتباط بیش‌تر می‌گردد.

شاپیرو و همکاران (۲۰۱۴)، گزارش می‌دهند، در مطالعه آنان، دخترانی که شاهد تصاویر زنان زیبا در رسانه‌های اجتماعی بودند، بیش‌تر از دخترانی که شاهد تصاویر زنان با جذابیت معمولی در رسانه‌ها بودند، تصویر منفی بدنی را گزارش می‌کردند.

1 - Zagorski, N.

2 - Vivek, H.

3 - Balta, S.

4 - Couture B.

5 - Jarvis, T.

6 - Molly C.

موضوع احساس بدشکلی بدنی، توسط محققان دیگری تکرار شده است (پرلوف^۱، ۲۰۱۴، فریسون^۲ و اگر مونت^۳، ۲۰۱۷، کوهن^۴ و همکاران، ۲۰۱۷، فرادولی و همکاران، ۲۰۱۸). ویلز^۵ و همکاران (۲۰۲۱) در گزارش خویش تأثیر اینستا به ویژه برای دختران جوان را سمی برمی‌شمردند و کانگ^۶ (۲۰۲۱) تأکید می‌کند، از هر سه دختر، یک نفر تحت تأثیر اینستا به احساس بدشکلی بدنی گرفتار آمده است. لی^۷ (۲۰۲۱) نیز گزارش می‌کند، نیمی از افرادی که در صدد گذاشتن تصاویر ویرایش شده خودشان در اینستا هستند، در مورد تصویر بدنی خویش نگرانی دارند.

تصویر بدنی منفی منجر به نظارت بیش‌تر بر بدن (کوهن^۸ و همکاران، ۲۰۱۷)، ناراحتی در مورد ظاهر فرد (ابه‌رگ^۹ و همکاران، ۲۰۲۰)، رضایت کم‌تر از بدن خویش (فرادولی و همکاران، ۲۰۲۰) و همین‌طور اختلال‌های خوردن (فرادولی و همکاران، ۲۰۲۰) می‌گردد.

اعتراض فمینیست‌ها به رسانه‌های مختلف، دقیقاً مبتنی بر شواهد اخیر صورت پذیرفته، از زنان می‌خواهند تا به جای اقدام به پیکرتراشی و گرفتن رژیم‌های مفرط برای رسیدن به بدنی ایده‌آل، ورزش را در دستور کار خود قرار دهند (کاماکو^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۹).

به دنبال احساس بدشکلی بدنی، اختلال‌های خوردن رخ می‌نماید، به این معنا که کاربرانی که در اثر کاربری از اینستا دچار توهم بدریختی بدنی شده‌اند، با پناه جستن به مصرف کم غذا یا تحریک گلو برای بالا آوردن آنچه خورده‌اند و مانند آن، می‌کوشند با کاهش کالری ورودی به بدنشان، به ظاهر ایده‌آلی که در اینستا شاهد آن بوده‌اند، دست یابند (اپل^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۶، فلتمن^{۱۲} و سیزیمانسکی^{۱۳}، ۲۰۱۸، ویلکاش^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۰، فالنر و همکاران، ۲۰۲۱).

اختلال خواب از دیگر موارد گزارش شده در کاربران اینستا است. نورآبی ساطع از تلفن همراه سبب توقف ترشح ملاتونین^{۱۵} می‌گردد که هورمون خواب نامیده می‌شود.

1 - Perloff, R.

2 - Frison, E.

3- Eggermont, S.

4 - Cohen, R.

5 - Wells, G.

6 - Kang, C.

7 - Lee, M.

8 - Cohen, R.

9 - Åberg, E.

10 - Camacho-Miñano, M. J.

11 - Appel, H.

12 - Feltman, C E

13 - Szymanski, D. M.

14 - Wilksch, Simon

15 - Melatonin

کونین^۱ و اسکای^۲ (۲۰۱۵) درباره اثرات نور آبی که از صفحه تلفن همراه ساطع می‌شود، گزارش می‌دهند: نور آبی صفحه تلفن همراه در شب‌ها، مغز را به اشتباه انداخته، مغز تصور می‌کند نور اخیر نور خورشید است، بنابراین تولید هورمون ملاتونین را که زمان خواب را به بدن آدمی یادآور می‌گردد، متوقف می‌کند.

کاترون^۳ (۲۰۱۸) در مقاله خود یادآور می‌گردد، نور آبی صفحه نمایش تلفن همراه می‌تواند خواب کاربر تلفن همراه را مختل کند، اما مسأله به همین جا ختم نمی‌شود. به این معنا که دانشمندان دانشگاه گراندای اسپانیا دریافتند، نور ساطع شده از صفحه تلفن همراه سبب می‌شود، در حالی که فرد خوابیده است، بدن احساس بیداری کند و به تولید هورمون‌هایی بپردازد که به طور معمول در هنگام خواب تولید نمی‌شوند. بنابراین با بهم خوردن تعادل هورمون‌های گرلین و لپتین در بدن که اشتها را در هنگام بیداری وی تنظیم می‌کنند، فرد مورد نظر در عمل به سمت بیماری‌های دیابت و چاقی سوق داده می‌شود.

ترس از دست دادن، مقوله دیگری است که برخی از پژوهشگران و محققان از آن یاد کرده اند (دریک^۴، ۲۰۱۴، باری و همکاران، ۲۰۱۹، بورنل و همکاران، ۲۰۱۹، بالاتا و همکاران، ۲۰۲۰).

افراد کاربر شبکه تصویر محور اینستا، پس از حضور در اینستا و مشاهده ۵۴۴ میلیون عکس آپلود شده در روز در اینستا که ۹۰٪ آنان نیز زیر ۳۵ سال دارند (دریک^۵، ۲۰۱۴)، در عمل با میدان مسابقه دشوار و تنگاتنگی مواجه می‌گردند که باید در آن برای عقب نماندن از دیگران تا می‌توان عکس گرفت و برای اخذ لایک در تصاویر خویش، تا حد امکان در پردازش تصاویر تهیه شده دقت داشت و به این ترتیب توجه فرد در زندگی به میزان زیادی معطوف به از دست ندادن موقعیت‌ها و لایک‌های آتی خواهد شد که ترس از دست دادن، مترادف همین معنا است.

تبلیغ مصرف سیگار، مواد مخدر و الکل، از دیگر مواردی است که در پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با اینستاگرام مشاهده شده است. جوهانسن و میس^۶ (۲۰۲۱) از تبلیغ مواد دخانی در اینستا یاد کرده، بی‌بی‌سی (۲۰۱۳)، از واسطه قرار گرفتن اینستا در خرید و فروش مواد مخدر خبر می‌دهد،

1 - Kevin, L.

2 - Skye, G.

3 - Catron, E.

4 - Drake B.

5 - Barry, C.

6 - Johnson, A. C.

7 - Mays, D.

ادیجوه^۱ و همکاران (۲۰۲۰) نیز از نقش شبکه‌های اجتماعی از جمله اینستا در خرید و فروش غیرقانونی مواد مخدر در نیجریه یاد می‌کنند.

ترغیب کاربران به مصرف الکل، از دیگر مواردی است که تعدادی از پژوهش‌ها به طرح آن پرداخته‌اند (سبالوس^۲ و همکاران، ۲۰۱۶، بویل^۳ و همکاران، ۲۰۱۶، چنی^۴ و همکاران، ۲۰۲۲).

اگر چه مسوولان اینستا گزارش می‌دهند که آنان دست به سانسور تصاویر سکسی می‌زنند، و مثلاً تصویر پترا کالینز عکاس کانادایی را به سبب بیرون بودن قسمتی از موهای زهاری از بیکینی وی حذف کرده‌اند (هیند، ۲۰۱۵) یا تصویر خون قاعدگی رویی کاور هنرمند و شاعر را حذف کرده (بنکر^۵، ۲۰۱۷) و یا تصویر نوک پستان زنان را سانسور می‌کند (فولر^۶، ۲۰۱۶)، ولی برخی از پژوهشگران داعیه اینستا دال بر حذف تصاویر هرزه‌نگار را با استناد به مواردی مانند ۵۷ میلیون پست ذیل هشتک سکسی که بسیاری از آنان فیلم‌های پورنو هستند را رد کرده‌اند (برر^۷، ۲۰۱۸) و یا گزارش می‌دهند، افرادی از جمعیت مورد بررسی آنان از دریافت پیام مثلاً دعوت به سکس دختری در سر کلاس درسشان یاد کرده‌اند (نانسی^۸، ۲۰۱۳).

در همین ارتباط مقوله شکارچیان جنسی نیز مطرح است. به این معنا که چون اینستا در عمل فضایی برای فریاد ناشنیده نیز هست (بری من^۹ و همکاران، ۲۰۱۷)، شکارچیان جنسی با تشخیص این افراد، بلافاصله در صدد شکار آنان برآمده، آنان را طعمه هوس‌های خویش می‌سازند.

بری من و همکاران (۲۰۱۷) در مقاله خود از این مسأله یاد کرده‌اند که کاربری از اینستا ممکن است به افسردگی بعضی از کاربران انجامیده، این گروه از کاربران در ادامه افسردگی خویش دچار افکار خودکشی شوند.

ویلز و همکاران (۲۰۲۱) و کانگک (۲۰۲۱) با استناد به پژوهش‌های محرمانه افشا شده فیس بوک، گزارش می‌دهند در بین جوانانی که افکار خودکشی را در خود گزارش کرده‌اند، ۱۳٪ از کاربران انگلیسی و ۶٪ از کاربران امریکایی، موضوع خودکشی را در اینستا دنبال می‌کرده‌اند.

1 - Adejoh, S. O.

2 - Ceballos, Natalie A.

3 - Boyle, S. C.

4 - Chaney, B. H.

5 - Banks, G.

6 - Fuller, Gillian

7 - Berr J.

8 - Nancy J. S.

9 - Berryman, C.

اینستاگرام عرصه بازی است که آزارگران، زورگیران و بزه کاران متوجه آن شده، با توجه به آن که برخلاف فضای واقعی، در فضای مجازی تاحدودی پنهان مانده و یا گلوله‌های آتشین پلیس در آن وجود ندارد، ترغیب به کاربری از این فضا برای تحقق منویات شرّیرانه خویش می‌گردند.

اخبار بی‌بی‌سی در ۱۸ می ۲۰۱۷ به گزارش پژوهش انجمن سلطنتی بهداشت عمومی بریتانیا پرداخت که طی آن از ۱۴۷۹ جوان ۲۴-۱۴ ساله درباره رسانه‌های اجتماعی اظهارنظر کنند در این نظرسنجی ضمن آن که مشخص شد، کاربران اینستا را برای سلامت خود بیش‌تر از سایر رسانه‌های اجتماعی خطرناک ارزیابی می‌کنند، از مواردی مانند اضطراب، افسردگی و درگیر شدن یا قلدرهای سایبری یاد کردند که در اینستا با آن مواجه شده‌اند.

هام^۱ و همکاران (۲۰۲۲) نیز گزارش می‌دهد که ۱۵/۵٪ از جمعیت مورد بررسی دانش‌آموزی آنان طی یک‌سال گذشته مورد اذیت و آزار آزارگران سایبری قرار گرفته‌اند.

کودک آزاری دیجیتال، مقوله جدیدی است که با گسترش شبکه‌های اجتماعی رخ نموده است. برخی از اولیا، با نادیده گرفتن حقوق کودک خویش، می‌کوشند تا با متمسک قرار دادن فرزندشان در فضای سایبری، به نوعی دست به جذب فالور (و به دنبال آن کسب درآمد ناشی از تبلیغات صفحه‌شان) بزنند. برخی از پژوهشگران در پژوهش خویش از این دست اولیا که به شکل ابزاری از فرزندشان سوءاستفاده می‌کنند، یاد کرده‌اند (قاسم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹؛ بیر^۲، ۲۰۲۰؛ ار^۳، ۲۰۲۲).

بزه‌کاری مقوله دیگری است که برخی از محققان از آن یاد کرده، فضای اینستا و سایر شبکه‌های اجتماعی را مستعد مهاجران بزه‌کار از فضای واقعی به فضای سایبری دانسته‌اند.

اوهانیسن^۴ و وانوکسی^۵ (۲۰۲۱)، در مقاله خود گزارش می‌کنند، جمعیت کاربر رسانه‌های اجتماعی از جمله اینستا، رفتارهای بزهکارانه‌تری را در قیاس با جوانان غیر کاربر رسانه‌های اجتماعی در خود نشان می‌دادند.

فضای رسانه‌های اجتماعی مستعد بال و پر گرفتن افراد خود شیفته نیز هست. به این معنا که کسانی که آب و رنگ بیش‌تری نسبت به سایرین داشته یا از امکانات بیش‌تری برخوردارند، ممکن است به سادگی دچار غرور و خودشیفتگی شوند. فایدان^۶ و همکاران (۲۰۲۱)، در گزارش اثرات منفی

1 - Hamm, M.

2 - Bare, C.

3 - Er, S. Y.

4 - Ohannessian, C.

5 - Vannucci, A.

6 - Fidan, M.

کاربری از اینستا، از مواردی مانند خودشیفتگی و زیر پا نهادن اخلاقیات در بعضی از کاربران اینستا یاد کرده اند. چالاک^۱ (۲۰۲۱) نیز از نمونه‌هایی در پژوهش خویش یاد می‌کند که دست به لاف زدن و فخر فروشی به دیگران می‌زنند.

کاستی‌های اینستا در ارتقای سواد رسانه‌ای کاربران و امنیت پایین آن، از دیگر مواردی است که برخی از پژوهشگران بدان اشاره داشته اند. فیجوو^۲ و همکاران (۲۰۲۱) در بررسی که در سطح نوجوانان ۱۰-۱۴ ساله شیلیایی داشتند، دریافتند که بیش از نیمی از جمعیت مورد بررسی متوجه آثار تبلیغاتی که در رسانه با آن مواجه می‌شوند، نیستند، به همین خاطر ارتقای سواد رسانه آنان امر لازمی است که در این زمینه باید صورت پذیرد. فرادولی و همکاران (۲۰۱۸) نیز گزارش می‌دهند، در مواردی که اولیا در صدد نظارت و ارتقای سواد رسانه فرزندشان در کاربری از شبکه‌های اجتماعی بوده اند، فرزندان آنان از سلامت روانی بیش تری برخوردار بوده اند. پاپایونو^۳ (۲۰۲۱) نیز در پژوهش خویش از اثرات مثبت ارتقای سواد رسانه‌ای دانشجویان مقطع کارشناسی یاد کرده است که این مسأله با گزارش پژوهشی پیازه^۴ و همکاران (۲۰۱۷) دال بر این که کاربری مفرط از اینستا با سواد بهداشتی و رسانه ای دانشجویان همبستگی مثبتی را نشان می‌دهد، همخوانی دارد.

سرانجام امنیت پایین اینستا، مورد دیگری است که برخی بدان اشاره داشته اند. به عنوان مثال بوهر^۵ (۲۰۱۷) با گزارش پخش تصاویر برهنه جاستین بیزر که برای دوست دخترش سلیناگومز ارسال داشته بود یا هک ۶ میلیون حساب کاربری کاربران اینستا، امنیت پایین اینستا را نتیجه گرفته است.

تأملی دوباره در اثرات کاربری از اینستا در کاربران ایرانی

تا اینجا از برخی از آثار زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، اخلاقی، تربیتی، اقتصادی، سیاسی، عقیدتی و زیباشناختی کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام در ادبیات پژوهشی موجود ذیل عناوین: کاربری‌های آموزشی اینستا، استفاده از اینستا در زمینه‌های پژوهشی، گسترش ارتباطات، کاربری از اینستا در جهت ایجاد موج‌های اجتماعی، اثرات هویتی اینستا برای نوجوانان و جوانان، استفاده از اینستا در جهت گذران فراغت، سلامت، مسایل حقوقی، اقتصادی، زیباشناختی، زیست محیطی، اثرات منفی آموزشی، اعتیاد به اینستاگرام، اثر منفی بر عزت نفس، کاهش سازگاری، کاهش

1 - Chalak, A.

2 - Feijoo, B.

3 - Papaioannou, T.

4 - Paige, Samantha R.;

5 - Buhr, S

رضایت از زندگی، احساس طرد اجتماعی، نوسان‌های عاطفی، تنیدگی، اثرات منفی هویتی، اثرات عقیدتی، اثرات منفی بر سلامت روان، افسردگی، اضطراب، احساس بدشکلی بدنی، اختلال‌های خوردن، اختلال خواب، ترس از دست دادن، مصرف سیگار و مواد مخدر، مصرف الکل، تحریک جنسی و دامن زدن به مسایل جنسی، افکار خودکشی، آزارگری و قلدری سایبری، کودک آزاری، بزه کاری، خودشیفتگی و بی توجهی به ارتقای سواد رسانه و امنیت اندک اینستا، یاد شد.

با بررسی تطبیقی ادبیات پژوهشی غرب با یافته‌های میدانی در کاربران ایرانی اینستا، اگر چه ملاحظه می‌شود که برخی از فرازاها و بسیاری از فرودهای مطرح شده در ادبیات پژوهشی غرب در باب اینستا، با یافته‌های میدانی در کاربران ایرانی اینستا نیز ملاحظه می‌گردد، اما تفاوت‌های قابل تأملی نیز در این میان وجود دارد که در سطح ادبیات پژوهشی در جهان، گزارش نشده اند و نمی‌توان به سادگی از آن‌ها چشم پوشید و گذشت. از این رو ضرورت دارد که با طرح مقدماتی در روان‌شناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی نوجوانان و جوانان کاربر اینستا، به ریشه‌یابی دلایل ایجاد تفاوت‌های قابل توجه در دو جمعیت غربی و ایرانی پرداخت.

در بررسی اجمالی روان‌شناسی اجتماعی نسل نوجوان و جوان ایران می‌توان بیان داشت، نسل جدید در برخورد با فروریزی آرمان‌های اولیه انقلاب که در عین دادن وعده معنویت، حتی از آب و برق و گاز مجانی برای مردم سخن می‌گفت، و مواجه شدن با واقعیات تلخی مانند این که جمعیت

۱- آیت‌الله خمینی در بیانات خودش، سه بار به موضوع آب و برق مجانی اشاره کرده است. سه بار موصوف به قرار زیر است:

بار اول:

آیت‌الله خمینی در پیام ۱۴ ماده‌ای نهم اسفند سال ۵۷، قبل از ترک تهران به مقصد قم بیان داشته است: «من به دولت راجع به مجانی کردن آب و برق و بعضی چیزهای دیگر فعلاً برای طبقات کم‌بضاعتی که در اثر تبعیضات خانمان‌برانداز رژیم شاهنشاهی دچار محرومیت شده‌اند و با برپایی حکومت اسلامی به امید خدا این محرومیت‌ها برطرف خواهد شد، سفارش اکید نمودم که عمل خواهد شد» (صحیفه نور، ج ۶).

مرتبه دوم:

آیت‌الله خمینی در بدو ورود به قم (۱۰ اسفند ۵۷) در سخنرانی مدرسه فیضیه اظهار داشت: «ما علاوه بر این که زندگی مادی شما را می‌خواهیم مرفه بشود، زندگی معنوی شما را هم می‌خواهیم مرفه باشد. شما به معنویات احتیاج دارید. معنویات ما را بردند این‌ها. دلخوش نباشید که مسکن فقط می‌سازیم، آب و برق را مجانی می‌کنیم برای طبقه مستمند، اتوبوس را مجانی می‌کنیم برای طبقه مستمند، دلخوش به این مقدار نباشید.

زیر خط فقر جامعه که در ابتدای انقلاب ۲۰٪ بود، به ۶۰٪ افزایش یافته است^۱ و برخی از نظریه‌پردازان جامعه^۲ از سیستماتیک شدن فساد در ایران سخن رانده، مثلاً بیان می‌دارند، در فساد سیستماتیک، افراد سوءاستفاده کننده خود در مصدر تدوین قانون قرار می‌گیرند (و به همین دلیل وجه دریافتی دولت از ۳۲۰۰۰ معدن اجازه داده شده کشور، از سود یکی از همین معادن کم‌تر است^۳)، نوجوانان و جوانان با نگاه نقادانه‌ای که با دیدن اوضاع و احوال جامعه می‌یابند، دست به نقد سیاست موجود در جامعه می‌زنند و البته از آنجا که در ایران سیاست با گره زدن دین به خود، در عمل خود را زیر پوشش دین پنهان کرده است، نقد سیاسی جوانان بعضاً با نقد عقیدتی آنان توأم شده، دست به نفی

معنویات شما را، روحیات شما را عظمت می‌دهیم؛ شما را به مقام انسانیت می‌رسانیم» (صحیفه نور، ج ۶، ص ۲۶۳).

بار سوم:

آیت‌الله خمینی روز جمعه ۱۱ اسفند ۵۷ در کتابخانه مدرسه فیضیه خطاب به خبرنگار روزنامه اطلاعات بیان داشت: «هر چه زودتر باید مشکل مسکن برای بی‌خانمان‌ها و فقرای ایران حل گردد و برای هر خانواده، مسکن مورد نیازشان تأمین شود. آب و برق برای فقرا و بی‌بضاعت‌ها باید مجانی گردد. به نظر من بیش‌تر انقلابیون واقعی، یعنی آن‌ها که نیروی عظیم و کوبنده این انقلاب بودند، مردم غیرمرفه بودند. کسانی که بیش‌ترین کشته‌ها را دادند و با نیروی ایمان واقعی و اعتقاد راسخ، باعث پیروزی انقلاب شدند، همان کسانی بودند که به هیچ وجه اشرافی و مرفه نبودند و از طبقه پابره‌نه بودند» (صحیفه امام، ج ۶، ص ۲۶۲).

ایسنا (۱۳۹۶/۶/۲۳) در همین رابطه می‌نویسد:

سه بار اشاره آیت‌الله خمینی به آب و برق مجانی محدود به همان اسفند ۱۳۵۷ است و دیگر تکرار نشد. همین سه بار اشاره در اسفند ۵۷ چنان بود که صدای مهندس بازرگان را درآورد و نخست وزیر در پیام تلویزیونی خویش با صراحتی بی‌سابقه، گفت: «آقا، شما هم که ما را کلافه کرده‌اید با این آب و برق مجانی».

۱- روزنامه جهان صنعت، ۱۴۰۱/۵/۲۳

۲- نظیر احمد توکلی که در دوره‌های قبل انتخابات ریاست جمهوری ایران از کاندیدهای این انتخابات بود.

۳- «... چه قدر غم انگیز است که از برخی شرکت‌های رانتی معدنی تحقیق و تفحص شده و نماینده آن شهر می‌گوید، چرا گزارش تحقیق و تفحص از شرکتی که در شهر خود فعالیت می‌کند را نمی‌دهید بخوانم. بیش از ۳۲ هزار مجوز معدنی صادر شده و نتیجه‌ی فعال شدن این ۳۲ هزار معدن این است که در سال ۱۳۹۸ شش هزار و هشتصد میلیارد تومان عایدی برای دولت ایجاد شده است. فقط سود خالص یکی از شرکت‌های معدنی در همان سال حدود ۱۰ هزار میلیارد تومان بوده است» (گزارش جماران از نشست مجازی مؤسسه دین و اقتصاد؛ سخنرانی فرشاد مؤمنی، ۱۴۰۱/۲/۱۸).

توامان سیاست و اعتقاداتی که رهبران جامعه منادی آن بوده و هستند، می‌زنند (و بعضاً قرائت‌های عقیدتی متفاوتی را از خود مطرح می‌سازند).

قبل از پرداختن به چگونگی یافتن جایگزین و آلت‌رناتیو سیاست توسط نوجوانان و جوانان، ترسیم بستر عامی که جوان با آن در جامعه مواجه است، ضروری می‌نماید.

ضعف تولیدهای فرهنگی داخل که نشأت گرفته از سرمایه‌گذاری‌های اندک، عدم کارشناسی و علمی لازم و جذابیت‌های هنری اولیه است، جوانان را اغنا نمی‌کند، خاصه آن که آثار اخیر که غالباً توسط بودجه‌های دولتی تهیه می‌شوند، به شکل اغراق آمیزی در صدد ترسیم کشور به صورت گل و بلبل بوده، مجدانه در صدد نفی دیگران برمی‌آیند، حال آن که در برابر، تولیدهای فرهنگی غرب با سرمایه‌گذاری‌های قابل توجه توام است (و مثلاً به جای تهیه یک پویانمایی که در ایران توسط یک تیم ۴-۵ نفره صورت می‌پذیرد، برای تهیه پویانمایی منجمد شده- فروزن-، یک تیم ۷۰۰-۶۵۰ نفره به کار گرفته می‌شوند). مضاف بر این، پیوست مطالعات علمی و روان‌شناختی در تولید آثار فرهنگی و تلاش در جهت پردازش هنری و جذاب آثار تولید شده در غرب، در عمل امکان رقابت تولیدهای اندک داخل را در مواجهه با تولیدهای فراگیر و گسترده غرب، از آثار بومی را می‌گیرد!

افزون بر ضعف تولیدهای داخل، باید توهم‌زدگی برخی از مسوولان فرهنگی و تحولات فکری، فرهنگی، عقیدتی خانواده نوجوانان و جوانان را در این میان از یاد نبرد.

در ارتباط با توهم‌زدگی بسیاری از مسوولان فرهنگی جامعه باید بیان داشت، همان‌گونه که پیش-تر به آن اشاره شد، بعضی از مسوولان با غفلت از این که نمی‌توان علم را در زندان اسیر کرد، در اندیشه اینترنت پاک بوده و هستند (که طرح صیانت از فضای مجازی هم در ادامه همین تفکر، مطرح شده است).

مسوولان اخیر با از دست دادن بیش از ربع قرن فرصت، هنوز در گیر و دار فیلتر کردن این سایت و آن سایت بوده، از بسترسازی فرهنگی در این جهت نه تنها غفلت ورزیده اند بلکه مجدانه به برخورد

۱- طبق گزارش خوراکیان (معاون وقت محتوای شورای عالی فضای مجازی) در همایش فضای مجازی دانشگاه فرهنگیان که در شهریور ۱۳۹۷ برگزار شد، ۵٪ از کاربری کاربران ایرانی، بازی‌های داخلی بوده، بقیه کاربری آنان از تولیدهای کمپانی‌های غربی است.

و توقیف آثاری می‌پردازند که دلسوزانه در صدد روشنگری برای اولیا، اولیای آموزشی و اولیای فرهنگی جامعه برآمده‌اند.

تصاویر زیر مثال بارزی در جهت آن چه از آن یاد شد، هست. به این معنا که نگارنده پس از ارایه ۴ جلد کتاب (دو جلدی) به ارشاد جهت اخذ مجوز نشر، در عمل خود را با ابلاغیه‌های زیر مواجه دید که حکایت از برخوردی غیر علمی و قلع و قمع آثاری دارد که بخواهند اندکی از توصیف شرایط گل و بلبل مورد نظر مسوولان امر تخطی ورزند.

تاریخ: ۱۴۰۱/۰۱/۱۷

ابلاغیه اول

نام کتاب: چند مصاحبه با دانش‌آموزان دبستانی درباره تحول‌های روانی- اجتماعی آنان

نشر: بعثت

ناشر محترم

با سلام و احترام و ضمن تشکر از فعالیت‌های فرهنگی ارزشمند آن ناشر محترم، نظر به این‌که بعضی از مطالب درج شده در کتاب با قوانین و ضوابط نشر مطابقت ندارد، موارد زیر برای اصلاح و اقدام لازم ابلاغ می‌شود. لازم است پس از اصلاح، فایل جدید کتاب پیوست شود.

فهرست موارد موردنظر به شرح زیر است:

ردیف	صفحه	سطر	شرح	نوع رفع
1	کل کتاب	۰	جهت موارد درخواستی زیر اصلاحات لازم صورت گیرد: 1- توصیف خوانندگان منحرفی مانند تلو و ساسی مانکن به همراه آمار تعداد فالوور ها، نوع فعالیتها و تصاویر آنها 2- معرفی گروه های کنسرت رقص و خوانندگی و تصاویر آن ها 3- توصیف اعمالی مانند چالش های رقص پیشنهادی در فضای مجازی و روش هایی که نوجوانان برای دور زدن والدین مذهبی از آنها استفاده می کنند. 4- استفاده از واژه های دوست پسر/ دختر، بوسیدن، به عنوان تقلید از الگوهای خارجی و با واقعیت که بیان ایا توصیف ارتباطات داخل کشور 5- تصاویری از مدلها، هنرپیشه ها، فیلمها وبازیهایی که که انتشار آنها به طور معمول در رسانه‌های جمعی کشور هم دارای محدودیت است. 6- جزئیات و نحوه استفاده کودکان از نرم افزارها برای همگام شدن با فضای مجازی و درگاههای اینترنت با ذکر مشخصات و تصاویر آنها	اصلاح

شماره پیکیری: ۲۲۵۹۸۷۹

برگ ابلاغ

۱۴۰۱/۰۱/۱۷

تاریخ:

ابلاغیه اول

نام کتاب: الگوهای کودکان سرزمین من

نشر: بعثت

ناشر محترم

با سلام و احترام و ضمن تشکر از فعالیت های فرهنگی ارزشمند آن ناشر محترم، نظر به این که بعضی از مطالب درج شده در کتاب با قوانین و ضوابط نشر مطابقت ندارد، موارد زیر برای اصلاح و اقدام لازم ابلاغ می شود. لازم است پس از اصلاح، فایل جدید کتاب پیوست شود.

فهرست موارد مورد نظر به شرح زیر است:

ردیف	صفحه	سطر	شرح	نحوه رفع
1		--	1- سلبریتی های ایرانی و خارجی و آمار تعداد فالوور ها، نوع فعالیتها و تصاویر آنها 2- واژه های دوست پسر/ دختر، بوسیدن، رقص، 3- تصاویر مدلها، هنرپیشه ها، فیلمها ، بازیها و حتی الگوهای عروسی که انتشار آنها به طور معمول در رسانه های کشور دارای محدودیت است.	اصلاح یا حذف

شماره پیکیری: ۲۲۶۰۳۸۷

برگ ابلاغ

۱۴۰۱/۰۱/۱۷

تاریخ:

ابلاغیه اول

نام کتاب: اختلال در روند جامعه پذیری کودکان و نوجوانان

نشر: بعثت

ناشر محترم

با سلام و احترام و ضمن تشکر از فعالیت های فرهنگی ارزشمند آن ناشر محترم، نظر به این که بعضی از مطالب درج شده در کتاب با قوانین و ضوابط نشر مطابقت ندارد، موارد زیر برای اصلاح و اقدام لازم ابلاغ می شود. لازم است پس از اصلاح، فایل جدید کتاب پیوست شود.

فهرست موارد مورد نظر به شرح زیر است:

ردیف	صفحه	سطر	شرح	نحوه رفع
1	کل کتاب	.	جهت موارد درخواستی زیر اصلاحات لازم صورت گیرد: 1- توصیف برخی از سلبریتی های ایرانی و خارجی به همراه نوع فعالیتها و تصاویر آنها 2- استفاده از واژه های دوست پسر/ دختر، بوسیدن و رقص 3- تصاویری از مدلها و واقعی و عروسی و بازیهای که انتشار آنها به طور معمول در رسانه های جمعی کشور هم دارای محدودیت است.	اصلاح

ابلاغیه اول

نام کتاب: اختلال در روند جامعه‌پذیری کودکان و نوجوانان

نشر: بعثت

ناشر محترم

با سلام و احترام و ضمن تشکر از فعالیت‌های فرهنگی ارزشمند آن ناشر محترم، نظر به این‌که بعضی از مطالب درج شده در کتاب با قوانین و ضوابط نشر مطابقت ندارد، موارد زیر برای اصلاح و اقدام لازم ابلاغ می‌شود. لازم است پس از اصلاح، فایل جدید کتاب پیوست شود.

فهرست موارد موردنظر به شرح زیر است:

ردیف	صفحه	سطر	شرح	نوعه رفع
۱	کل کتاب	۰	جهت موارد درخواستی زیر اصلاحات لازم صورت گیرد: ۱- توصیف برخی از سلبریتی‌های ایرانی و خارجی به همراه نوع فعالیتها و تصاویر آنها ۲- استفاده از واژه‌های دوست‌بسر/ دختر، بوسیدن و رقص ۳- تصاویری از مدل‌های واقعی و عروسکی و باریهانی که انتشار آنها به طور معمول در رسانه‌های جمعی کشور هم دارای محدودیت است.	اصلاح

متن تقریباً یک‌سان ابلاغیه‌های ارشاد به ۴ کتاب متفاوت و کپی پیست نامه لغو مجوز یک کتاب، برای کتابی دیگر (با عنوان الگوهای ویرانگر)؛ از نکات قابل توجهی است که در ابلاغیه‌های مورد اشاره ملاحظه می‌شوند.

به نظر می‌رسد اولیای فرهنگی مزبور فیلترینگ و توقیف کتاب‌ها و نشریات و احیاناً زندانی کردن پژوهشگران را از سویی و مداح تربیت کردن دانش‌آموزان را از سوی دیگر، بهترین راهکار مواجهه با مسائلی مانند تحولات فضای مجازی و تحولات روز جهان می‌دانند.^۱

۱- با ملاحظه دو ابلاغیه آخر مشخص می‌شود، با وجود آن که شماره نامه‌های متفاوت دال بر متفاوت بودن کتاب‌های ارایه شده به ارشاد است، اما با شگفتی هر چه تمام‌تر، مسوولان ارشاد، در پاسخ به تخصص، صرف وقت و عمر استادی که عناوینی مانند پژوهشگر برتر فضای مجازی و نظایر آن را هم به دست آورده است، حتی زحمت درج عنوان صحیح کتاب را هم به خود نداده‌اند و دلایل رد یک کتاب وی را عیناً برای کتاب دیگر وی هم ارسال داشته‌اند!

۲- پایگاه خبری تحلیلی دیده بان ایران در تاریخ ۶ شهریورماه ۱۴۰۱، طی خبری گزارش می‌دهد:

درباره تحولات فکری، فرهنگی، عقیدتی خانواده و اولیای نوجوانان و جوانان نیز باید بیان داشت که برخی از اولیا با از دست دادن اعتقاد خویش به بهبود اوضاع زندگی‌شان در جامعه، شخصاً از هنجارشکنی‌های ارزشی فرزندانشان در جامعه جهت چشم پوشیده و یا با تأیید آن می‌نگرند (نظیر مادرانی که خود مشوق دخترانشان در بی‌قیدی نسبت به حجاب یا آرایش کردن و گرفتن دوست جنس مخالف بوده یا لب زدن فرزندان به الکل را در میهمانی‌های خانوادگی خود بر نمی‌تابند).

تلاش برخی از نوجوانان و جوانان منتقد نظام سیاسی، با بسترهایی که از آن‌ها یاد شد، غالباً به اینجا می‌انجامد که آنان به جست‌وجوی جایگزین و آلت‌رناتیو نظام برآمده، در بعد فیزیکی، مهاجرت از ایران را جذاب یافته، آن را در دستور کار خویش قرار دهند و در بعد غیرفیزیکی، متوجه فضای فرهنگی - اجتماعی - عقیدتی می‌گردند که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی موجب آن هستند.

ویژگی‌های روان‌شناختی اولیه نوجوانان و جوانانی که در اندیشه یافتن جایگزین برای نظام هنجاری و ارزشی خویش هستند، به این صورت است که در نسل جوان ایران، مواردی مانند: «کاهش سن کاربری از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته»، «تحقق اندیشه و روش‌های حل مسئله هیجان‌مدار»، «تحقق جهانی‌اندیشیدن»، «بصری شدن فرهنگ مکتوب»، «خستگی ذهنی کاربران نوجوان و جوان در بمباران اطلاعاتی آنان در فضای مجازی»، «ایجاد نوسان‌های روانی در کاربران» و «اتخاذ برخوردها و خط‌مشی‌های مبتنی بر صفر و یک»، قابل مشاهده است که این موارد در اتخاذ هر نوع تصمیم آنان ذی نقش و مؤثر ظاهر می‌گردند.

«کاهش سن کاربری از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته»، به این ترتیب است که کاربری از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در برخی از کاربران به سن دبستانی و حتی پیش از دبستان رسیده است (منطقی، ۱۳۹۹ الف).

«تحقق اندیشه و روش‌های حل مسئله هیجان‌مدار» به این معنا است، کودکان، نوجوانان و جوانان در مواجهه با انبوهی از تولیدهای فرهنگی غرب در عمل با الگوهایی مواجه می‌گردند که با شیوه‌ای هیجان‌مدار به حل مسایل فرارویشان نایل می‌آیند و مثلاً کودکان و نوجوانان شاهدند، الگوهای آنان (نظیر بن تن، اسپایدرمن، هالک، مرد پنجه طلایی و مانند آن‌ها) با یک ضربه ویران کننده، مشکلات

یوسف نوری وزیر آموزش و پرورش در گردهمایی «مداحان تعلیم و تربیت» گفت: ان شاء الله با رئیس جامعه مداحان کشور تفاهتنامه‌ای ببندید و آموزش مداحی به ۴۰۰ نفری که در این گردهمایی حضور دارند را به صورت مجازی و حضوری شروع کنید و این عزیزان در کل کشور نیرو تربیت کنند.

فرارویشان را حل می‌کنند (منطقی، ۱۴۰۰ ب). در بسیاری از بازی‌های رایانه‌ای (نظیر فوتبال بازی کردن با ماشین جیپ)، هیجان شدید بازی‌ها سبب می‌شوند، سیکل پیام رسانی عصبی کودکان و نوجوانان به جای آن که به کورتکس مغز برسد، در همان سیستم حاشیه‌ای و برزخی مغز (لیمبیک سیستم)، که مرکز هیجانی مغز است، پاسخ بیابند و در ادامه همین روند، ماحصل بازی‌های اخیر، افرادی خواهند شد که اندیشه آنان به جای آن که مبتنی بر کورتکس و منطق قشر مغز باشد، مبتنی بر سیستم حاشیه‌ای و هیجانی مغز خواهد بود.

«تحقق جهانی شدن و جهانی اندیشیدن» به این معنا است که نوجوانان و جوانان در برخورد با مردمان دیگر کشورهای جهان در اینستا (که فارغ از سانسورها و بزرگ‌نمایی‌ها یا کوچک‌نمایی‌های تبلیغات دولتی است)، در عمل با اوضاع و احوال دیگر مردم جهان و نظام اجتماعی آنان آشنا شده، به سادگی دست به مقایسه تطبیقی وضعیت و امکانات خویش و جامعه‌شان، با امکانات و رفاه اجتماعی مردم دیگر نواحی جهان می‌زنند و به این ترتیب رفته رفته تفکر محدود در چارچوب مرزها و محدوده‌های کشور خودشان را به کل کره زمین تعمیم داده و به این ترتیب با معیارهای متفاوتی که می‌یابند، جهانی شدن و جهانی اندیشیدن را پیشه خود می‌کنند.

«بصری شدن فرهنگ مکتوب» نیز به این معنا است که کاربران شبکه‌های اجتماعی (خاصه شبکه اینستاگرام که تصویر محور است)، در جریان کاربری مدام از محتواهای تصویری، رفته رفته به کاربری از محتواهای تصویری عادت کرده، از کاربری از محتواهای مکتوب به میزان زیادی دست می‌کشند (منطقی، ۱۳۹۵).

به تعبیر دیگر می‌توان بیان داشت، در گذشته که امکانات تصویری به شکل حال حاضر وجود نداشت، افراد با مطالعه متن‌های مکتوبی مانند روزنامه و کتاب، در عمل تفکری انتقادی می‌یافتند، به این معنا که وقتی فردی مشغول مطالعه می‌شود، از این امکان برخوردار است که متنی را چندبار بخواند و یا روی قسمتی از متن، شروع به تفکر و تأمل کرده و دست به نقد آن بزند، در حالی که در فرهنگ بصری این امکان وجود ندارد، زیرا سرعت عبور تصاویر در فیلم و نظایر آن بسیار زیاد است و فرد با متمرکز شدن در یک قسمت، بلافاصله قسمت‌های بعد را از دست خواهد داد.

بنابراین برخلاف فرهنگ مکتوب که به انتقادی شدن هر چه بیش‌تر تفکر فرد می‌انجامد، فرهنگ بصری با بمباران تصویری ذهن فرد، به وی اجازه کم‌ترین تأمل و تفکری را نداده، در نهایت تفکری مبتذل را برای کاربران خویش رقم خواهد زد.

«خستگی ذهنی کاربران نوجوان و جوان»، به این معنا است که ذهن کاربران در برابر حجم عظیمی از اطلاعات جسته و گریخته و غالباً نامرتب به هم، به خستگی و فرسودگی گرفتار می‌آید. زیرا ذهنی که در یکی، دو نسل پیش، شاید در طول هر روز، با اطلاعات بسیار اندکی مواجه می‌شد، در حال حاضر با هجوم اطلاعات مختلف مواجه شده، در برابر آن مستاصل می‌شود. در حالت اخیر انتظار موضع‌گیری مستدل و عقلانی از سوی کاربران، کم و کم‌تر خواهد شد.

«اتخاذ برخوردهای مبتنی بر صفر و یک» یا سیاه و سفید دیدن مسایل، به این معنا است که کاربران نوجوان و جوان، غالباً کم تجربه بوده و به سبب آن که تازه به تفکر انتزاعی (که در حدود ۱۵-۱۶ سالگی به بعد محقق می‌گردد) دست یافته‌اند، به سبب عدم ممارست ذهنی و منطقی ذهنشان، ممکن است در مواجهه با مسایل فرارویشان، به جای پیش گرفتن برخوردهای اندیشیده و از سر تأمل و تدبر، با استفاده از برچسب‌های سیاه یا سفید دیدن مسایل، دست به اتخاذ تصمیم بزنند که بالطبع ندیدن گزینه‌های حدواسط، خسران زیادی را در این دست از تصمیم‌گیری‌ها، وارد خواهند آورد.

«ایجاد نوسان‌های عاطفی، روانی و اجتماعی در نوجوانان و جوانان» نیز به این معنا است که اگر چه در سابق یک فرد حداکثر خودش را با ۳۰ نفر از هم‌کلاسی‌های خودش مقایسه می‌کرد و ممکن بود، در این میان خود را پایین‌تر از تنی چند از هم‌کلاسان خودش بباید، در شرایط کاربری از فضای مجازی، ناگهان به مقایسه خود با میلیون‌ها نفر دیگر می‌رسد (که البته برخی از آنان نیز با فیلترهای مختلف پردازشی غیرواقعی از خود را به دست داده‌اند). در حالت اخیر، بالطبع وقتی فرد به جای مقایسه خودش با ۳۰ نفر به مقایسه خودش با میلیون‌ها نفر می‌پردازد، احساسات و عواطفی همچون احساس عدم اعتماد به نفس، اضطراب، افسردگی، بدشکلی بدنی و مانند آن‌ها را در خود احساس کرده و به گزارش آن‌ها می‌پردازد.

نوجوانان و جوانان کاربری که با پیش زمینه‌های اجتماعی و روانی پیش گفته، مواجه می‌گردند، در جریان کاربری از فضای مجازی و شبکه تصویر محور اینستاگرام، جذب جذابیت‌های ظاهری این شبکه عظیم شده، رفته رفته قانع می‌شوند که در جست‌وجوی جایگزین مورد نظر خویش، به لحاظ فیزیکی باید مهاجرت به کشورهای خارجی را در دستور کار خود قرار دهند و به لحاظ فرهنگی و اجتماعی، باید هنجارها و ارزش‌های تبلیغ شده در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی همچون اینستا را مدنظر خود قرار دهند.

در مورد ارزش‌های القایی شبکه‌های اجتماعی که جوانان خود را با آن‌ها مواجه می‌بینند، لازم به توضیح است که فضای مجازی در عمل عرصه گسترده‌ای را برای هویت‌های حاشیه‌ای^۱ شاخ‌های مجازی، اینفلوئنسرها و بلاگرها گشوده و پدید آورده است که پیش‌تر در فضای فرهنگی و اجتماعی جوامع مختلف مطرح نبودند، اما همان‌گونه که خاطرنشان شد، سایه گستر شدن فضای مجازی، امکان طرح افراد اخیر و اندیشه‌هایشان (هر چند اندیشه‌های انحرافی هم باشند، نظیر تشویق افراد افسرده به خودکشی کردن) را فراهم آورده است و افراد اخیر که غالباً عاری از علم و فضل و مرتبت چهره‌های شاخص پیشین جوامع بودند، نوجوانان و جوانان کاربر را به سمت و سوی فضاهای لاکچری، زندگی‌های بی‌قید و لذت‌مدار و پرستش پول به عنوان بت جدید سرمایه‌داری، فرا می‌خوانند.

گذشته از موج آفرینی جدیدی که با سایه گستر شدن فضای مجازی، هویت‌های حاشیه‌ای، شاخ‌های مجازی، اینفلوئنسرها و بلاگرها برای کاربران پدید آورده اند و بعضاً آنان را به سمت و سوی یک زندگی تجملاتی، مصرف‌زده، لذت‌مدار و مبتنی بر هوس سوق می‌دهند، عناصر پیشین فرهنگ غرب، در دسترس کاربران فضای مجازی از جمله شبکه اجتماعی اینستاگرام قرار می‌گیرند. کلیپ‌ها، پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای، فیلم‌ها، سریال‌ها، سرگرمی‌ها، مدها، عرضه و وسایل تزئینی (برگرفته از فیلم‌ها و سریال‌های غربی) و در کنار همه آن‌ها، طرح سلبریتی‌های غربی، عرصه گسترده ای را برای القائات فرهنگی-اجتماعی-عقیدتی-زیباشناختی کاربران فراهم آورده و رقم می‌زنند. آثار اخیر غالباً واجد ارزش‌هایی نظیر علم‌گرایی، مدنیت، دموکراسی و اقتصاد قوی که در غرب وجود دارند، نبوده، بیش‌تر واجد ارزش‌هایی مانند مصرف‌زدگی، هیجان‌طلبی، روابط نامتعارف جنسی، اعتیاد، الکلیسم، شیطان‌پرستی و مانند آن‌ها هستند که ذهن جوان ایرانی را در جریان کاربری از محتوای اخیر، مخدوش می‌سازند.

بنابراین در فضایی که تولیدهای فرهنگی داخل (که عمدتاً با بودجه‌های دولتی تهیه شده اند و غالباً جنبه شعاری دارند)، در برابر انبوه تولیدهای فرهنگی غرب که با مطالعات علمی روان‌شناختی و جامعه‌شناختی اولیه و صرف بودجه‌های گزاف و پردازش‌های هنری و جذاب، خلع سلاح می‌گردند، کاربران نوجوان و جوان ایرانی تحت تأثیر انبوه کلیپ‌ها، پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای،

۱- برخی از پژوهش‌گران غربی، برای توصیف هویت‌هایی که در غرب چندان مورد پذیرش نیستند (مانند افراد هم‌جنس باز، بچه باز، طرفداران نژاد پرستی، معتاد و نظایر آن‌ها)، اصطلاح هویت‌های حاشیه‌ای (Marginalised identities) را وضع کرده‌اند.

فیلم‌ها، سریال‌ها و خاصه سلبریتی‌های غربی که بعضاً مبلغ موضوع‌هایی مانند لذت‌مداری و هوس‌پرستی و نظایر آن‌ها هستند، قرار می‌گیرند.

اثربخشی نوجوانان و جوانان کاربر فضای مجازی و خاصه شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام، با توجه به شرایط فرهنگی جامعه ایران که از ضعف‌های مفروطی در تولیدهای فرهنگی خویش برخوردار است و با توجه به روان‌شناسی اجتماعی نسل جدید ایران که واجد ویژگی‌هایی همچون: «کاهش سن کاربری از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته»، «تحقق اندیشه و روش‌های حل مسئله هیجان-مدار»، «تحقق جهانی اندیشیدن»، «بصری شدن فرهنگ مکتوب»، «خستگی ذهنی کاربران نوجوان و جوان در بمباران اطلاعاتی آنان در فضای مجازی»، «ایجاد نوسان‌های روانی در کاربران» و «اتخاذ برخوردها و خط‌مشی‌های مبتنی بر صفر و یک» است، اقشار قابل تأملی از نوجوانان و جوانان را بر آن می‌دارد که با ملاحظه سقوط آرمان شهری که رهبران انقلاب برای جامعه و مردمش ترسیم کرده بودند، در جریان نقد سیاسی نظام، دست به نقد و نفی مبتنی بر صفر و یک آن زده و مضاف بر نفی سیاسی نظام، از آنجا که سیاست خود را زیر لفافه‌ای از دین پنهان ساخته است، از دین هم زده شوند و در نتیجه با شدت بیش‌تری در جست‌وجوی گزینه جایگزین، با اطلاعاتی که از فضای مجازی و اقدام‌های فرهنگی غرب به دست آورده‌اند، پس از مأیوس شدن از تحول‌آفرینی در داخل کشور، متوجه خارج از مرزهای کشور شده، در این میان به لحاظ فیزیکی گریز از کشور و مهاجرت به کشورهای دیگر و به لحاظ روانی و ارزشی، به پذیرش ارزش‌های مادون فرهنگ غرب دست بزنند، به این معنا که آنان یا به حمایت از نهضت فمینیسم (در اشکال افراطی آن که مثلاً با شعار ضرورت له کردن مردان، در عمل مروج هم‌جنس‌گرایی زنان بوده یا ازدواج با مرد ایرانی را نفی می‌کنند) یا حمایت از جامعه اقلیت جنسی (ال‌جی‌بی‌تی)، شیطان‌پرستی، خرافه‌پرستی (نظیر پناه جستن به فلسفه فنگ‌شویی) پرداخته، به فضای ارزشی جدیدی گام نهند که در کنار تبلیغ مدام زندگی‌های لاکچری، در مجموع نوجوانان و جوانان را به سمت سبک زندگی جدیدی سوق می‌دهد که در تعارض عمیقی با سبک زندگی تکلیف‌مدار در جامعه و فرهنگ خودشان هست.

به تعبیر دیگر، هجمه فرهنگی، عقیدتی، سیاسی، اجتماعی، زیباشناختی اینستاگرام از سویی و توهم زدگی مسوولان فرهنگی جامعه و ضعف‌های مفروط نهاد‌های فرهنگی، اجتماعی، عقیدتی و اقتصادی آن از سوی دیگر، در عمل ضمن ایجاد تحول‌هایی نظیر از خودیگانه کردن کاربران نوجوان و جوان، القای فرهنگ لاکچری به آنان، رقم زدن تحول‌های هویتی شدید در جوانان (نظیر تحقق یافتن هویت‌های کاذب، پنهان، دوپاره شده و معارض)، سبک زندگی کاربران را تغییر می‌دهد

و البته تغییر اخیر به نوبه خود، تحول‌های عمیقی را در نوع نگاه زیباشناختی، اخلاقی، عقیدتی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی کاربران پدید آورده و رقم می‌زند.

موضوع‌های درج شده در زیر، تنها عناوین برگرفته شده از یک مصاحبه از بیش از چند صد مصاحبه انجام شده جهت تهیه مجموعه «اینستا از درون» است که تفاوت عمیقی را با آنچه مبتنی بر ادبیات پژوهشی اینستاگرام در غرب مطرح شده از خود نشان می‌دهند:

«کاربری علمی از اینستاگرام، کاربری اطلاعات از اینستا، ترغیب شدن به حمایت از زیست محیط، نقد سیاسی، نقد اجتماعی، ارضای هیجان‌جویی، گذران فراغت (با صفحات طنز)، سرگرم کردن خویش (با تمسخر دیگران در فضای مجازی، ایجاد مزاحمت برای خاله‌هایی که می‌گویند دختر دارند)، اتلاف وقت، اختلال در ساعت خواب، کاهش آستانه تحمل، عصبانی شدن، درگیری ذهنی، خرید اینترنتی، مصرف زدگی، شکل‌گیری هویت‌های جدید (تحقق هویت لاکچری، هویت دوپاره شده)، به نمایش نهادن زندگی‌های لاکچری (جشن تولد برای سگ‌ها، بردن سگ‌ها به هتل سگ‌ها، تهیه وسایل آرایشی و بهداشتی و تقویتی برای سگ‌ها، خرید البسه برای سگ و گربه خویش)، از خودبیگانگی، به نمایش نهادن تحولات عشق (عینیت یافتن بیش از پیش عشق با مصادیقی مانند انداختن شیشه‌ای از خون معشوق به گردن یکدیگر یا به دست کردن دستبندی بافته شده از موهای وی در دست)، به نمایش در آوردن بی‌غیرتی در اینستا (مانند ارسال تصویر شکم صاف همسر در چالش ارسال عکس از شکم زنان)، تلاش برای به نمایش نهادن خویش (با مستمسک قرار دادن یک فرد اعدام شده)، غوغای لایک، شایعه‌سازی در فضای مجازی، به دست آمدن شهرت‌های یک روزه در فضای اینستا، تبلیغ پرسینگ، خرید و کاربری از زیور آلات به نمایش درآمده در فیلم‌ها و سریال‌های خارجی، انجام رفتارهای ضدزیست محیطی (مانند عقیم کردن گربه خویش برای فرار نکردن در فصل جفت‌گیری آن‌ها)، تلاش برای کسب پول به هر طریق ممکن، تقلب (مانند فروش سوال‌های آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی در اینستا)، تبدیل شدن اینستا به عرصه‌ای از فریب، ایجاد عرصه‌ای جهت تعمیق روابط دختران و پسران کاربر با یکدیگر، تلاش برای جنسی کردن فضای اینستا، کاربری از صفحات و لایوهای هرزه‌نگار، تلاش برای عادی‌سازی چهره اقلیت جنسی در جامعه، حمایت از اقلیت جنسی، کاربری از لایوهای مشروب‌خوری، خرید و فروش مشروب با

استفاده از برنامه اینستا، تحقق تحول ارزشی (احساس بزرگی با مصرف الکل در فضای اینستا)، تشویق برای مهاجرت کردن».

بنابراین در یک جمع‌بندی اجمالی باید بیان داشت، پژوهش‌هایی نظیر پژوهش هارپر^۲ (۲۰۲۱) که داعیه آن را دارد که کاربران اینستا در جریان کاربری خویش، در عمل مهارت‌های نوشتاری خویش را افزایش می‌دهند یا پژوهش ایتفاک^۳ و همکاران (۲۰۲۱)، دال بر این که گرفتن عکس یهوئی (سلفی) در هنگام زدن واکسن کووید ۱۹، تبلیغی برای زدن واکسن در جامعه به شمار می‌رود، از نگاهی بسیار جزء نگر برخوردارند و نباید در تحلیل آثار مختلف اینستا، با این حد از جزءبینی عمل کرد.

مضاف بر این، پژوهش‌هایی نظیر پژوهش‌های شاپیرو و همکاران (۲۰۱۴)، وینسین (۲۰۱۸)، گیلیمور^۴ و همکاران (۲۰۲۰) که بالاتفاق از آثار مثبت هویتی کاربری از اینستا در سطح نوجوانان و جوانان یاد می‌کنند، شاید در محیط غرب درست باشد، اما در محیط ایران، شواهد میدانی حکایت از آن دارند که تعارض فرهنگ بومی با آنچه جوانان از فضای اینستا اخذ کرده‌اند، در عمل جوانان را وامی‌دارد که هویتی پنهان، قلابی (فیک)، دوپاره شده و مانند آن را اخذ کرده و پیشه خود کنند. به شکل مشابهی می‌توان بیان داشت، برخلاف پژوهش وینستین (۲۰۱۸) که از اینستا به عنوان عرصه مثبتی که برای تعمیق روابط عاشقانه دو جنس پدید آورده است، یاد می‌کند، مطالعات میدانی در محیط ایران حکایت از آن دارند که در بسیاری از مواقع، در همان چند دقیقه نخست صحبت پسران و دختران غریبه با هم در فضای مجازی، برخی از پسران تقاضای نود (تصاویر برهنه)، سکس چت و یا سکس حضوری از طرف مقابل‌شان را می‌کنند و یا برخلاف پژوهش برایلوفسکیا^۵ و مارگراف^۶ (۲۰۱۸) که بین عضویت در اینستا و رضایت از زندگی، همبستگی مثبت یافته است، یا پژوهش مکسون^۷ و همکاران (۲۰۱۹) که گزارش عزت نفس بالاتر کاربران اینستا را می‌دهند، مطالعات میدانی انجام شده، دال بر برعکس بودن موارد اخیر در ایران هستند.

۱- این مصاحبه با عنوان: «حتی سگاشون رو مثل این مهدکودکا که بچه‌ها رو می‌برن، سگاشون رو همچین جاهایی می‌برن، بهش می‌گن، هتل سگ» (مصاحبه با رضای ۱۸ ساله)، در مجموعه مصاحبه درباره اثرهای فرهنگی اینستاگرام درج شده است.

2 - Harper, R. G.

3 - Ittefaq, M.

4 - Glimour, J. M.

5 - Brailovskaia, J.

6 - Margraf, J.

7 - Mackson, S.

آنچه از آن یاد شد، حکایت از این دارد که آثار اینستا در ایران را باید تا حدودی متفاوت از آثار اینستا در غرب دانست، چرا که در ایران برخلاف غرب که از فلسفه‌ای انسان‌مدار (و بالطبع لذت‌مدار) تبعیت می‌کند، در این مرز و بوم در طول تاریخ، اندیشه خدامدار (و بالطبع تکلیف‌مداری انسان)، مطرح بوده است و برخلاف غرب که در مواجهه با فرصت‌ها و تهدیدهای فناوری‌های ارتباطی جدید، با بسترسازی فرهنگی، کوشیده است تا با افزایش ابعاد مثبت، در عمل آثار منفی فناوری‌ها را تقلیل بدهد، مسوولان ایرانی به جای تبعیت از تجربه بشری پیش گفته، با تصور این که می‌توان علم را اسیر و زندانی کرد، ستیز با فناوری‌ها را در دستور کار خود قرار داده اند و البته همین مسأله و مسایلی نظیر فیلتر کردن این شبکه و آن شبکه و به اصطلاح صیانت از جامعه، در عمل به سبب معطل نهادن بسترسازی فرهنگی، به فرصت سوزی رسیده اند. به تعبیر دیگر، اگر زمانی در سال ۱۳۷۴ با طرح ماهواره در ایران، برای گرفتن کانال‌های ماهواره، دیش‌های ۵-۴ متری لازم بود، در حال حاضر به دلیل پیشرفت‌های علمی، دیش‌هایی با یک صدم طول دیش‌های پیشین، عملکردی بهتر از دیش‌های بزرگ سابق را به معرض دید نهاده و در آینده‌ای نزدیک، با زیر پوشش قرار گرفتن تمامی کره زمین با ماهواره‌های ایلان ماسک، در عمل هر نوع فیلترینگی به گنجینه تاریخ سپرده خواهند شد.

مشکلات اقتصادی، سیاسی، عقیدتی، اجتماعی و فرهنگی موجود در جامعه، به علاوه ضعف تولیدهای فرهنگی برای کاربران ایرانی از سویی و برخورد علمی و هنری قدرتمند غرب در تولیدهای خویش از سوی دیگر، سبب شده اند، نوجوانان و جوانان ایرانی در حالی که در ایران می‌زیند، نگاهی غربی بیابند و در شرق بخواهند غربی بیندیشند و رفتار کنند.

مجموعه آنچه از آن یاد شد، تفاوت‌های عمیقی را به سهم خود رقم می‌زنند که از نمونه‌ای از آن یاد شد و این خود بر ضرورت انجام پژوهش‌هایی عمیق و میدانی در جامعه را در ارتباط با فضای مجازی و شبکه‌های پر طرفداری همچون اینستاگرام صحه می‌گذارند.

پژوهش حاضر با عنوان «اینستا از درون»، مبتنی بر مصاحبه‌های عمیقی در ارتباط با اثرات مختلف روانی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، اخلاقی، تربیتی، عقیدتی، سیاسی، اقتصادی، زیباشناختی، زیست محیطی و زیستی است که نگارنده با دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی خویش به انجام آن همت گمارد و بدون یک ریال اخذ کمک از نهادهای رنگارنگ فرهنگی نظام، ماحصل پژوهش را که قریب به ۴۰ جلد کتاب است، طی دو سال آینده، به جامعه و جامعه علمی، عرضه می‌دارد. عناوین کتاب‌های اخیر به قرار زیر است:

چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام (۵ جلد)،

چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای فرهنگی کاربری از اینستاگرام (۵ جلد)،
چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای اجتماعی کاربری از اینستاگرام (در دست تألیف)،
چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای اخلاقی - تربیتی کاربری از اینستاگرام (در دست تألیف)،

چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای عقیدتی کاربری از اینستاگرام (در دست تألیف)،
چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای اقتصادی - سیاسی کاربری از اینستاگرام (در دست تألیف)،

چند مصاحبه با جوانان کاربر اینستاگرام درباره اثرهای زیباشناختی کاربری از اینستاگرام (در دست تألیف)،
بررسی اثرهای روانی کاربری از اینستاگرام بر روی جوانان (در دست تألیف)،
بررسی اثرهای فرهنگی کاربری از اینستاگرام بر روی جوانان (در دست تألیف)،
بررسی اثرهای اجتماعی کاربری از اینستاگرام بر روی جوانان (در دست تألیف)،
بررسی اثرهای اخلاقی، تربیتی کاربری از اینستاگرام بر روی جوانان (در دست تألیف)،
بررسی اثرهای زیباشناختی کاربری از اینستاگرام بر روی جوانان (در دست تألیف)،
بررسی اثرهای عقیدتی کاربری از اینستاگرام بر روی جوانان (در دست تألیف)،
بررسی اثرهای اقتصادی - سیاسی کاربری از اینستاگرام بر روی جوانان (در دست تألیف)،
بررسی اثرهای زیستی کاربری از اینستاگرام بر روی جوانان (در دست تألیف).

لازم به ذکر است که مصاحبه‌های ارائه شده در این اثر، متعلق به جوانان دبیرستانی و دانشجویان دانشگاهی (و در چند مورد محدود، افراد فارغ‌التحصیل) در شهرهای مختلف ایران بوده، افراد مصاحبه شده نیز به شکل تصادفی (تنها با این شرط که کاربر شبکه اجتماعی اینستاگرام باشند)، از نمونه‌های در دسترس انتخاب گردیده‌اند!

۱- درباره روش پژوهش حاضر باید بیان داشت که در این تحقیق، روش پژوهش، روش کیفی بوده است. گاهی پژوهش‌گران حوزه‌های انسانی با مسأله‌ها و پرسش‌هایی رو به رو می‌شوند که امکان پاسخ‌گویی آن‌ها با کمک روش‌های معمول پژوهش میسر نیست. معمولاً در این پرسش‌ها مؤلفه‌ها و مفاهیمی وجود دارد که نمی‌توان به راحتی آن‌ها را تعریف کرد، یا سابقه‌ای از موارد مشابه آن‌ها در متون قبلی وجود ندارد و بر این اساس نمی‌توان فرضیه‌ای تدوین کرد و در نتیجه نمی‌توان به آزمون فرضیه پرداخت. پژوهش کیفی برای پاسخ به شرایط اخیر، مناسب‌ترین گزینه است.

اجرای پژوهش کیفی فرآیندی غیرخطی است و قسمت‌های مختلف آن بیش از آن که در پی یکدیگر قرار گیرند، در کنار هم قرار می‌گیرند. به تعبیر دیگر، در پژوهش کیفی هم‌زمان با گردآوری داده‌ها تحلیل نیز آغاز می‌شود و این فرآیند تا زمانی ادامه می‌یابد که پژوهش‌گر به نقطه اشباع برسد. منظور از نقطه اشباع زمانی است که می‌توان از کیفیت و کفایت (بستگی) داده‌های گردآوری شده برای رسیدن به تحلیلی دقیق اطمینان یافت.

رویکرد پژوهش کیفی در این پژوهش روش داده‌بنیاد بود. روش داده‌بنیاد، روش مناسبی برای پژوهش در حوزه‌هایی است که دانش اندکی درباره آن‌ها در دسترس است.

نظریه‌پردازان نظریه داده‌بنیاد، سعی بر آن دارد که درکی از فرایندهای مرتبط با موضوع‌های بنیادی به وجود آورند. در همه پژوهش‌های کیفی محقق باید یافته‌های خود را که بیش تر جنبه تفسیری دارند، بدون تکیه بر روش‌های آماری، به نحو متقاعدکننده‌ای گزارش کنند.

معمولاً کتاب‌های روش تحقیق کیفی در مورد حجم نمونه مورد بررسی ارقام ۸، ۱۲ و یا ۲۰ مصاحبه کیفی عمیق را در مورد مسأله مورد بررسی پیشنهاد کرده‌اند که به زعم پژوهش‌گر، این ارقام به چند دلیل در ایران درست جواب نمی‌دهند.

دلیل نخست را می‌توان در تفاوت روند جامعه‌پذیری در غرب و در ایران خلاصه کرد، به این معنا که به نظر می‌رسد روند جامعه‌پذیری در ایران، روندی دشوار و بعضاً متناقض است، در حالی که در غرب چنین نیست. به عنوان مثال، آنچه خانه، مدرسه و جامعه (به عنوان مهم‌ترین نهادهای جامعه‌پذیر کننده) در ایران به کودک یا جوان القا می‌کنند، خط‌مشی‌هایی متفاوت است. به تعبیر دیگر، در ایران اولیا از فرزند می‌خواهند، وی تنها به فکر بیرون کشیدن گلیم خویش از آب باشد، اولیای آموزشی در مدرسه به دانش‌آموز مستقیم و غیرمستقیم القا می‌کنند که وی باید ایثار، جهاد و شهادت را در دستور کار خود داشته باشد و سرانجام همین فرد در جامعه شاهد آن است که بسیاری از افراد در زمینه رانت‌خواری با یکدیگر مسابقه نهاده‌اند، از این رو روند جامعه‌پذیری در ایران با دشواری و تنگنا پیش رفته و محقق می‌گردد، در حالی که نهادهای خانه، مدرسه و جامعه (به عنوان مهم‌ترین نهادهای جامعه‌پذیر کننده) در غرب، در غالب موارد به گونه‌ای یک‌دست و هماهنگ عمل می‌کنند.

دلیل بعدی احتیاط در افزایش حجم نمونه در پژوهش‌های کیفی در ایران را باید در عدم حمایت مالی بسیاری از پژوهش‌ها در ایران دید. به این معنا که به فرض در غرب، پژوهش‌گر خود را موظف می‌داند، در برابر گرفتن وقت مصاحبه‌شونده، با پرداخت وجهی، قدردانی لازم را از همکاری و صرف وقت فرد مصاحبه‌شده به عمل بیاورد، در حالی که این امکان در ایران، در غالب موارد میسر نیست و همین مسأله سبب می‌شود، مصاحبه‌شوندگان به ویژه در پژوهش‌های کیفی که مستلزم صرف وقت نسبتاً زیاد است، حاضر به صرف

در هر یک از مجموعه کتاب‌های پیش گفته، پس از درج کامل مصاحبه مصاحبه شوندگان؛ در یک بررسی کیفی با اتکا به بیانات آنان، با روش داده بنیاد، جمع بندی و بحث لازم در مورد موضوع مورد نظر صورت پذیرفته است.

وقت کافی نشده، مصاحبه خود را زودتر از حد لازم به پایان برسانند. ترس سیاسی پاسخ دهندگان در محیط ایران و بی حوصلگی، عدم تمرکز و پاسخ‌های بعضاً متعارض پاسخ دهندگان، از دیگر مشکلات پژوهش کیفی به شمار می‌روند.

مسایل اخیر سبب می‌شود، پژوهش گران ایرانی برای وقوف کامل به پدیده کیفی مورد نظر، آمار مصاحبه‌های عمیق خویش را افزایش دهند، همان گونه که در پژوهش حاضر، تعداد مصاحبه‌های مورد نظر برای گردآوری داده‌های تحقیق، بیش تر از موارد توصیه شده در کتاب‌های پژوهش کیفی در نظر گرفته شده است. جهت گردآوری داده‌های پژوهش، پس از ارایه کلیتی از ادبیات پژوهش در جهان و ارایه برخی از یافته‌های میدانی اولیه نگارنده به دانشجویان، از آنان خواسته شد تا با یافتن افرادی که حاضر به مصاحبه عمیق در مورد موضوع مورد نظر پژوهش هستند، با آنان مصاحبه به عمل بیاورند.

نگارنده در غالب موارد روی مصاحبه‌های انجام شده توسط دانشجویان بازخورد گذاشته، از آنان می‌خواست تا با توجه به فرازها و فرودهای مصاحبه انجام شده، در مصاحبه مجدد با همان افراد، در صدد تکمیل مصاحبه انجام شده خویش برآیند. فرایند اخیر که گاهی به انجام مصاحبه‌های تکمیلی دوم و سوم نیز می‌رسید، در تکمیل اطلاعات مورد نیاز پژوهش مؤثر واقع می‌آمدند.

روایی مدل نظری ارایه شده از طریق انطباق یا عدم انطباق یافته‌های پژوهش با پژوهش پیشین، ارزیابی متخصصان مربوطه و پژوهش‌های مشابه یا تکرار پژوهش حاضر در زمانی دیگر، بررسی خواهد شد.

۱- با توجه به سرعت تحولات اجتماعی از سویی و بی‌عنایتی به بررسی‌های پژوهشی در مورد مسایل انسانی- اجتماعی جامعه در کلان نظام دانشگاهی و مؤسسات پژوهشی کشور، درج مصاحبه‌های انجام شده با دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان واجد این مزیت هست که ترسیمی هر چند نسبی از تحول‌های روانی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، عقیدتی و حتی زیباشناختی آنان را به دست می‌دهد و اگر چه نگارنده در انتهای کتاب‌های یاد شده، با اتکا به همین مصاحبه‌ها دست به جمع‌بندی‌های لازم و برهمان مبنا، ارایه رهنمود زده است، اما این مصاحبه‌ها می‌توانند به عنوان یک ماده خام، مورد استفاده سایر پژوهشگران انسانی- اجتماعی قرار گیرند.

از این رو ارایه کامل مصاحبه‌های انجام شده، در برهوت تحقیقاتی ایران به نظر می‌رسد، ابداع ارزشمندی باشد که به پژوهشگران مختلف در فهم بهتر تحول‌های نسل جدید یاری رساند.

در مورد بنیان و رویکرد نظری کتاب حاضر (و سایر کتاب‌های این مجموعه) نیز لازم به یادآوری است رویکرد نظری کتاب، رویکرد تربیت مغز بنیان انتخاب شده است تا مباحث مطروحه، فارغ از مواضع سیاسی موجود در جامعه درباره فضای مجازی، پی گرفته شود.

تربیت مغز بنیان، رویکرد جدید علمی است که چند دهه پیش‌تر از عمر آن نمی‌گذرد، این رویکرد با اتکا به تحول‌های مغزی کودک، نوجوان و جوان، چگونگی تربیت بهینه وی را به اولیا (و اولیای آموزشی و اولیای فرهنگی - اجتماعی کودکان در جامعه) پیشنهاد می‌کند.

اجمال بحث تربیت مغز بنیان به این شرح است که با تولد کودک، وی (به لحاظ تربیتی) در عمل واجد دو مغز پایینی (پایین پل بینی) و بالایی (بالای پل بینی) است و اگر چه مغز پایینی کودک (که دارای مراکز نظیر مرکز ضربان قلب، تنفس و مانند آن‌ها است) در هنگام تولد، ساخته شده و تام و تمام است، اما مغز بالایی کودک باید با هدایت اولیا (و همین‌طور اولیای آموزشی و فرهنگی - اجتماعی کودکان در نظام آموزشی و کلان جامعه) ساخته شود. به این معنا که در کنار برخی از ظرفیت‌های بالقوه مغز (نظیر مدارهایی که کار بینایی را برعهده می‌گیرند)، مغز دارای ظرفیت‌های بالقوه دیگری است که کودک در برخورد عملی با مثلاً نمایش شفقت ورزیدن اولیا یا احترام آنان به زیست محیط و نظایر آن‌ها، مدارهای شفقت ورزیدن، احترام به زیست محیط و مانند آن‌ها در مغز کودک شکل می‌گیرد و بالطبع با بزرگ شدن کودک، همین ذخایر کودک را قادر می‌سازند که وی علاوه بر در دست داشتن کنترل مغز پایینی خویش (که یک مغز غریزی به شمار می‌رود)، در مسیری انسانی و متعالی گام بردارد. اما اگر اولیای پیش‌گفته، از تربیت بهینه کودک غفلت ورزند، مدارهایی مشابه آنچه از آن یاد شد، در مغز کودک شکل نگرفته، در فرایند هرس شدن سلول‌های مغزی بلا استفاده که در اوان بلوغ رخ می‌دهد، مدارهای بالقوه‌ای که می‌توانستند به عنوان مدارهای شفقت، احترام به زیست محیط و مانند آن‌ها انجام وظیفه کنند، هرس شده و از بین می‌روند و جای آن‌ها به سلول‌های دیگری داده می‌شود که به فرض در غیاب برخورد فعال اولیا در تربیت کودک، توسط رسانه و فضای مجازی با مواردی همچون پرخاشگری و فراپرخاشگری، شهوت‌گرایی، مصرف‌گرایی، مدگرایی و مانند آن‌ها تکمیل شده و به کار گرفته می‌شوند. در حالت اخیر انتظار می‌رود به جای آن که مغز بالا، کنترل مغز غریزی پایین را برعهده داشته باشد، مغز غریزی پایین، زمام امور مغز بالا را در دست بگیرد که در حالت اخیر، به لحاظ فرهنگی (و بالطبع عقیدتی) دورنمای تیره و تاری فراروی کودک قرار خواهد گرفت.

سیگل^۱ و براسیون^۲ (۲۰۱۸)، ترجمه شهرآرای، (۱۳۹۸)، در توصیف مغزهای پایین و بالای نوزاد می‌نویسند:

«مغز آشکارا بسیار پیچیده است، بنابراین یکی از راه‌های ساده کردن این مفهوم خاص، مقایسه مغز در حال رشد کودک با یک خانه در دست ساخت است که طبقه پایین و طبقه بالا دارد. طبقه پایین نماینده بخش‌های پست‌تر مغز - ساقه مغز و منطقه لیمبیک (کناری) - است که در قسمت پایین‌تر مغز، از بالای گردن تا پل بینی (استخوان بین دو چشم) قرار دارند. این بخش که آن را مغز طبقه پایین می‌نامیم، مسوول بنیادی‌ترین اعمال عصبی و ذهنی ما از جمله هیجان‌های شدید مانند خشم و ترس، غریزه‌ها و کارکردهای اصلی اولیه‌ای نظیر هضم و تنفس است. مغز طبقه پایین فوق‌العاده سریع و عمدتاً بدون این که ما بر کار آن آگاهی داشته باشیم، عمل می‌کند. این نوع عملکرد باعث می‌شود در برخی موقعیت‌ها بسیار واکنشی باشیم، و پیش از اندیشیدن دست به عمل بزنیم، زیرا طبقه پایین جایی است که این فرایندهای غریزی، پست‌تر و اغلب غیر ارادی اتفاق می‌افتد....

در هنگام تولد، بخش پایین مغز بسیار رشد یافته است. اما مغز طبقه بالا، بخش در دست ساخته شدن خانه، و مسوول تفکر پیچیده‌تر و مهارت‌های هیجانی و ارتباطی پیچیده‌تر است. این بخش متشکل از قشر مغزی است که بیرونی‌ترین لایه مغز است که مستقیماً پشت پیشانی قرار دارد و مانند یک نیم گنبد به پشت سر ادامه می‌یابد و طبقه پایین مغز را در زیر خود می‌پوشاند. مغز طبقه بالا به ما اجازه می‌دهد، پیشاپیش برنامه‌ریزی کنیم، پیامدها را در نظر بگیریم، مسایل مشکل را حل کنیم، چشم اندازهای گوناگون را در نظر بگیریم و فعالیت‌های شناختی پیچیده دیگری را که با کارکرد اجرایی مغز ارتباط دارند، انجام دهیم. بسیاری از تجربه‌های آگاهانه روزانه ما، و نه همه آن‌ها، پیامد فرایندهای ذهنی عالی‌تر مغز طبقه بالای ماست.

مغز طبقه بالا به موازات رشد و رسش کودک تکامل می‌یابد و نقش اصلی شما به عنوان مراقب کودک این است که او را پرورش دهید و به او عشق بدهید و در عین حال به او کمک کنید، مغز طبقه بالای خود را بسازد و قوی کند. تا زمانی که مغز بالای کودک به طور کامل رشد نکرده است، شما به عنوان والد، به گونه‌ای مغز طبقه بالای بیرونی او هستید».

هیوز و بیلین (۲۰۱۲)، ترجمه شهرآرای، (۱۳۹۶)، در همین ارتباط گزارش می‌دهند:

1 - Siegel, M. D.

2 - Bryson, T. P.

«در حالی که مغز طبقه پایین، حتی در زمان تولد بسیار رشد یافته است، مغز طبقه بالا تا اواسط بیست سالگی به بلوغ کامل نمی‌رسد. در واقع، یکی از آخرین قسمت‌های مغز است که رشد می‌کند. مغز طبقه بالا در چند سال اول زندگی در دست ساخته شدن گسترده است، سپس طی دوره نوجوانی به شدت تغییر می‌کند و این وضع تا سنین بزرگسالی ادامه می‌یابد.

طبقه پایین را به عنوان خانه‌ای که کامل است و به طور کامل اسباب و وسایل در آن چیده شده است، مجسم کنید، ولی وقتی به طبقه دوم نگاه می‌کنید، می‌بینید که ناتمام و پر از ابزارهای ساخت و ساز است.»

با توجه به آنچه از آن یاد شد، می‌توان به سادگی تصور کرد، اولیایی که از فناوری‌های ارتباطی جدید به مثابه پرستار الکترونیکی فرزندشان سود می‌برند و یا اولیای آموزشی و فرهنگی کودکانی که در بسترسازی فرهنگی برای کاربری بهینه از فضای مجازی غفلت می‌ورزند، در عمل سبب می‌شوند به جای مدارهای شفقت، نعدوستی، عشق، احترام به زیست محیط و مانند آن‌ها، محصول‌های تهیه شده توسط نهادهای تبلیغاتی جهان سرمایه‌داری از مدارهای بالقوه مغزی آنان در جهت تحقق منویات دنیای سرمایه‌داری سود برده، از آنان موجوداتی مصرف کننده، شهوی و سردرگم بسازند که شاید اصلاح آن هرگز میسر نشود.

سرانجام درباره مجموعه مصاحبه‌های انجام شده در مورد اثرات روانی کاربری از اینستاگرام، لازم به ذکر است که در این مجموعه ۴۲ مصاحبه انجام شده با دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد درج گردیده است. عناوین مصاحبه‌های درج شده در این مجموعه، به قرار زیر است:

«حتی وقتی که با دوست دخترم حرف می‌شد، من رو مجبور می‌کرد، استوری دو نفره بذارم و جمله‌های عاشقانه براش بنویسم» (مصاحبه با مهرداد، ۲۰ ساله)،

«... می‌رم قسمت اکسپلور، اون جا هم حوصله‌ام سر بره، یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه‌هی تکرار می‌شه» (مصاحبه با نرگس، ۲۰ ساله)،

«بین اصلاً اکسپلور یه دنیای بی‌نهایت این لعنتی» (مصاحبه با یاسمن، ۲۱ ساله)،

«مثلاً بینم دایرکت و کامنت‌هام بیش‌تر از ۱۰ تا رفته بالا، دچار هیجان خیلی زیادی می‌شم»

(مصاحبه با آلاله، ۲۳ ساله)،

«وقتی جایی می‌رفتم، تو لحظه حال نبودم و فقط درگیر عکس گرفتن می‌شدم» (مصاحبه با ستاره، ۱۹ ساله)،

«بعد اینستا، اگه درس داشته باشم که هیچی، اون قدر بی حال شدم که دیگه نمی‌تونم درس بخونم»
(مصاحبه با ترانه، ۱۵ ساله)،

«هر چه قدر توی اکسپلور باشی، باز حس می‌کنی چیزی هست، اما چیزی هم بهت اضافه نشده،
چه بسا که یه چیزهایی رو هم ازت گرفته» (مصاحبه با ضحی، ۲۷ ساله)،

«چشام که داغون شدن، همه‌اش می‌سوزن، ولی کار دیگه‌ای نیست انجام بدم، خسته هم می‌شم،
اما آدم نمی‌تونه از اینستا دست بکشه» (مصاحبه با رادین، ۱۹ ساله)،

«خیلی وقتم رو تو اکسپلور هدر می‌دم، ولی چه کار کنم، لعنتی خیلی خوب می‌دونه چیا رو دوس دارم» (مصاحبه با مبینا، ۲۵ ساله)،

«اینستا به شکل خودآگاه و ناخودآگاه افکاری رو به ذهنت میاره و بخوای نخواهی این مسأله روی فکر و ذهنت تأثیر می‌گذاره» (مصاحبه با ساجده، ۱۹ ساله)،

«دندونام خیلی سفید نیست، آدم نمی‌تونه راحت بخنده، الآن خیلیا دندوناشون رو لمینت کردن،
منم می‌خوام بکنم، بعد یه نگین بذارم روش» (مصاحبه با مه‌لقا، ۱۷ ساله)،

«فکر می‌کرد، وقتی هر هفته رل عوض کنه، خیلی شاخه و می‌گفت، وای الآن همه دنبال من هستن» (مصاحبه با سوسن، ۱۶ ساله)،

«آن از هر چیزی چند برابر قبل و با چند زاویه و فیلتر عکس می‌گیرم، اما تعداد پستام نسبت به قبل از نصف هم کم‌تر شده» (مصاحبه با مهتاب، ۱۷ ساله)،

«قسمت خیلی باحال اینستا اکسپلورشه که انگار تمومی نداره» (مصاحبه با رؤیا، ۲۲ ساله)،

«می‌دونم که دوستانم هم مثل خودم، دچار کم شدن اعتماد به نفس، چه از نظر هیکل، چه از نظر قیافه و حتی سبک زندگی شدن» (مصاحبه با لاله، ۲۰ ساله)،

«من تا عمل نکنم، اعتماد به نفس ندارم» (مصاحبه با سولماز، ۱۷ ساله)،

«اگر قبلاً کسی تتو انجام می‌داد، می‌گفتم طرف دیونه هست، اما حالا خودم راحت رفتم و انجام دادم» (مصاحبه با شقایق، ۳۰ ساله)،

«میلاد خانوما رو می‌آورد توی لایوش، خیلی از خانوما اعتراف می‌کردن که متأهل اند، ولی با افراد دیگه‌ای هم رابطه دارن» (مصاحبه با لیلا، ۲۰ ساله)،

«اگر الآن دوران جنگ بود، به جای دفاع رویاروی با دشمن، هشتاد میلیون هشتک خرمشهر باید آزاد شود، می‌گذاشتند» (مصاحبه با سجاد، ۲۱ ساله)،

«کلاً این که ما از صبح تا شب یک متری دست‌مون باشه و هی خودمون رو با دیگران مقایسه کنیم، اینا خیلی برام ترسناکه» (مصاحبه با مهسا، ۱۹ ساله)،

«حتی یه دفعه با دیدن نتایج آزمون دیگران، تا فردا صبحش حالم خیلی بد بود و کلی گریه کردم» (مصاحبه با فرشته، ۲۰ ساله)،

«هر روز همه چیز داره به سمت بدتر شدن پیش می‌ره» (مصاحبه با مهناز، ۱۹ ساله)،

«مثلاً یهو یه فیلم می‌بینم روی تیموتی شالامی کراش می‌زنم، ماه بعد از یه فیلم از کریس ایوانز می‌بینم، روی اون کراش می‌زنم و این چرخه تا ابد ادامه داره» (مصاحبه با یاسمین، ۱۷ ساله)،

«آخه مایو دو تیکه رو برای چی یه دختر بچه زیر ۷ سال باید پوشه؟» (مصاحبه با پرنیان، ۱۸ ساله)،

«من خودم رتبه کنکورم ۳ رقمی بود، الان فقط آخر ترم لای کتاب رو باز می‌کنم، اونم درس‌ها رو تقسیم می‌کنیم و تقلب می‌کنیم» (مصاحبه با نازنین زهرا، ۱۹ ساله)،

«آدمای یک سری قواعد گذاشتن ... اصلاً چه ربطی داره رنگ، رنگه. یک پسر می‌تونه صورتی بپوشه و موهاش رو بلند کنه» (مصاحبه با مریم، ۱۹ ساله)،

«به نظر من الان دیگه دوره عوض شده و قوانین دینی قدیمی هستند» (مصاحبه با نگار، ۲۰ ساله)،

«چرا من نمی‌تونم سفر آن چنانی برم؟ چرا من نمی‌تونم فلان وسیله رو بگیرم و اون بلاگره همه این‌ها رو داره» (مصاحبه با فریبا، ۲۰ ساله)،

«این چالش این طوری بود که ماهک، دوست دختر دانیال، از مامانش می‌پرسه که کاندوم من کجاست» (مصاحبه با امیرمهدی، ۲۱ ساله)،

«تا... تهش» (مصاحبه با تبسم، ۱۹ ساله)،

«وقتی برای اولین بار با دنیای بزرگی از اون ویدیوها رو به رو شدم، دیگه غرقش شدم و البته اون عذاب وجدان قبل رو هم نداشتم» (مصاحبه با سعیده، ۱۷ ساله)،

«پیچ‌هایی هستند که فانتزی اسلیو رو گسترش می‌دن» (مصاحبه با محسن، ۲۰ ساله)،

«اون بی‌دیسام دوس داشت و منم یه کم در موردش می‌دونستم و یه کم هم دوس داشتم حداقل برای یه بار تجربه‌اش کنم» (مصاحبه با نگار، ۱۶ ساله)،

«تو اینستا اون قدر به شکل و ظاهرشون می‌رسیدن که من خیلیم رو اصن نشناختم و باور نمی‌کردم هم کلاسام باشن» (مصاحبه با رومینا، ۲۰ ساله)،

«دقیقاً عین اینستاگرام، اون اوایل از خریده‌ها اینترنتی هم خیلی می‌ترسیدم. همه‌اش می‌ترسیدم کلاه سرم بره» (مصاحبه با ریحانه، ۲۲ ساله)،

«بهادر وحشی توی بیش تر پست‌هاش غذاها رو توی صورتش می‌کوبه، توی چندتا ویدیو هم هندونه کوبیده بود به کله‌اش» (مصاحبه با احسان، ۱۵ ساله)،

«یکی شون برای تولدش دو، سه تا مدل لباس پوشید و اصلاً بذار این جووری بگم کلاً دو، سه تا تولد گرفت» (مصاحبه با ندا، ۲۱ ساله)،

«خب من شونزده سالمه، مدرسه می‌رم و آنلاین شاپ هم دارم» (مصاحبه با یکتا، ۱۶ ساله)،
 «جذاب بودن دیگه، آدم از قیافه‌شون خوشش می‌اومد، از دیدن بدن ورزشی مثلاً والیالیست‌ها، ذوق می‌کردم، (می‌خندد) تباه بودم بابا!» (مصاحبه با سحر، ۲۱ ساله)،

«اون تایم ... اصلاً نمی‌تونستم با چیز دیگه‌ای خودم رو سرگرم کنم. یه جورایی احساس دیده شدن رو دوست داشتم» (مصاحبه با پریچهر، ۲۰ ساله)،

«فکر می‌کردم فقط منم که تو زندگی عقب موندم و حالم بد می‌شد، ولی الآن دیگه درگیر این نیستم که بقیه چه کار کردن» (مصاحبه با فهیمه، ۱۸ ساله)،

«یادمه یه بار ساعت سه نصب شب مجبورش کردم برام گیتار بزنه، وای که چه قدر با خواهرم خندیدیم بهش» (مصاحبه با مروارید، ۲۰ ساله).

در انتهای مقدمه لازم می‌دانم که از همکار تحقیق خانم فاطمه‌سادات میرجلالی و دانشجویان محترم کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری که در امر پژوهش میدانی گسترده تحقیق، به نگارنده یاری رسانده و وی را رهین منت خویش کردند، سپاس‌گزاری داشته باشم. این عزیزان عبارتند از خانم‌ها و آقایان: آتنا طاهرکناره، آذر شعاعی، آرمان ابراهیمی، آرمان علی‌اصغرپور، آیسا شکیبایی، ارغوان کوچک حسینی، ارشیا انصاری، افسانه شاکری، امیرحسین حیدری، المیرا داودخانی، الهام اسماعیلی، الهه موسایی، بیتا تهران‌فر، پارسا شامحمدی، پانته آسهیلی، پانید اکبری، پرستو اسماعیلی، پریا الله دینی، پریا مینایی‌پناه، پریسازادمهر، حدیثه کریمی، دنیا نوذری، رضا غفارزاده، روژان شهبازنژاد، روژین پناهی زنگنه، رؤیا حسین‌نژاد، ریحانه ایزدپناه، ریحانه علیمحمد، ریحانه غفوریان، زهرا تقدیری، زهرا خجوی، زهرا خوشدل، زهرا صادقی، زهرا قاضی زاهدی، ساجده فرخی، سارا موحد، ساناز سلیمان‌زاده، سجاد محسنیان، سروش آسوده، سیدپویا مهدوی، سیدمحمد تربالی، سینا خوش-ذات، سینا زنوسی، شیدا نجف‌پور، شیما رضانی‌فر، صدف کبیری، عرفان نژادجعفری، علی امینی، علی شهباز، علی ناظم‌زاده، علی نصیبی، علیرضا ضیغمی، فاطمه انصاری والا، فاطمه ایمانی، فاطمه حاجی‌باقری، فاطمه حسن‌زاده، فاطمه حسینی، فاطمه ساکی یاراحمدی، فاطمه صفری، فاطمه معدنی، فاطمه‌سادات داودالموسوی، فاطمه عبادی‌خواه، فایزه شوکت‌پور، فرزانه مظفری‌نژاد، فریناز رضایی،

کیانا امیدی، کیمیا سروقدي، کیمیا کیارس شیرازی، لعیا فضلی، لیلا ابراهیمی ورزنده، لیلا بیات، لیلا فتحی، محدثه رحمتی، محسن قربانی، محمد سهرابی، محمدحسن منوچهری، محمدعلی اصغری، مریم جعفری، مریم کاشفی فرد، مریم محمدی، مریم نظری، مونا قائمی فر، مهدی کمانکش، مهدی موسوی، مهدی نوربخش، مهدیس مرادمند، مهدیه خسروچردی، مهدیه سعادتیا، مهدیه قره داغی، مهران نمازی، مهربنوش طراوتی، مینا آقاجانی، نازنین حنیفه زاده، نازنین شهابی مقدم، نبی محمدی، نجمه خوش روز، نگار حاجی باقری، نیره حسینی، هدیه معصوم خانی، یاسمن عقلی، یاسمن یوسفی، یگانه علی اکبری و یونس یوسفی.

زحمت تایپ کتاب نیز بر عهده خانم اکرم مظاهری بود که از ایشان نیز تشکر و قدردانی می گردد.
اجرشان مأجور باد.

۰۲ گزارش مصاحبه‌های میدانی

مصاحبه با مهرداد، ۲۰ ساله

حتی وقتی که با دوست دخترم حرف می‌شد، من رو مجبور می‌کرد، استوری دو نفره بذارم و جمله‌های عاشقانه براش بنویسم.

- سلام.

سلام.

- خوبی؟

خیلی ممنونم.

- استرس داری؟

یه کم، از کجا متوجه شدین؟

- از دست‌ها و چهره‌ات، چرا استرس داری؟

نمی‌دونم.

- قرار نیست سوال‌های سختی بپرسم و قراره که یک گفت‌وگوی دوستانه داشته باشیم. هر جا

هم خسته شدی بگو.

باشه، ممنونم.

- خودت رو معرفی می‌کنی؟

بله مهرداد هستم، تک فرزند هستم و تازه وارد دانشگاه شدم.

- خوب مهرداد جان تو در حال حاضر در اینستاگرام فعال هستی؟

بله.

- زمانی که کنکور داشتی چه طور؟

اون موقع هم بودم، ولی کم‌تر، در حدی که فقط روحیه‌ام عوض بشه.

- از طریق اینستاگرام روحیت عوض بشه؟

بله، مثلاً پست‌ها و استوری‌های واینرها رو می‌دیدم، دیگه کنکور یادم می‌رفت.

- این خوب بود یا بد؟

تا یک جایی خوب بود (باخنده).

- خوب بدیش چی بود؟

این که بعضی وقت‌ها حواسم پرت می‌شد و چند ساعت تو اینستاگرام بودم و یهو می‌دیدم، مثلاً دو ساعت گذشته.

- این مسأله باعث می‌شد از برنامه‌ات عقب بمونی؟

آره، بعد دیگه جبرانش خیلی سخت می‌شد.

- با این حال دوباره این کار رو تکرار می‌کردی؟

بین چیزی نبود که دست من باشه، اصلاً اینستاگرام ذاتش این جوریه که وقتی بازش می‌کنی، دیگه معلوم نیست کی بتونی ازش دل بکنی.

- به نظرت واتساپ یا یوتیوب و توییتر این جوری نیستن؟

واتساپ که خیلی کم‌تر، ولی توییتر و یوتیوب چرا هستن، ولی نه به اندازه اینستاگرام.

- به نظرت دلش چیه؟

واتساپ که هیچی تا زمانی که کسی پیام نده، چیز سرگرم کننده‌ای نداره، توییتر و یوتیوب هم بستگی به شخصیت هر کسی داره، ولی اینستاگرام همه پسند.

- از چه نظر؟

همه جور محتوایی به سلیقه‌ی هر کسی داره.

- سلیقه‌ی تو چه جوریه؟

من بیش‌تر واینرها رو دنبال می‌کنم و فوتبالیست‌ها و پیج‌هایی که سریال‌ها رو می‌گذارن، اما خب تو سرچم می‌گردم برای همین حواسم پرت می‌شه، چه قدر زمان گذشته، چون هی پست پشت هم میاد.

- تاحالا شده از اینستاگرام برای آموزش استفاده کنی؟

بله، اون موقع که کنکوری بودم، پیج معلم‌های تهران رو داشتم به نظرم برای ما شهرستانی‌ها این یک امتیاز بود که می‌تونستیم از علم معلم‌های سرشناس هم استفاده کنیم.

- فقط در زمینه آموزش تحصیلی استفاده کردی؟

یادگیری موسیقی هم می‌شه؟

- بله.

خب من از طریق اینستاگرام با ساز نسبتاً جدید کالیمبا هم آشنا شدم و خیلی ازش خوشم اومد بعد یک مدت که با اپلیکیشن شروع کردم به یادگیری و دیدم واقعاً دوستش دارم، از طریق خود اینستاگرام خریدمش و از همون اینستاگرام آهنگ‌های مختلف رو به صورت خودآموز یاد گرفتم.



- یعنی به صورت آنلاین خریدی؟
بله.

- قبلش از نزدیک ساز کالیمبا رو دیده بودی؟
البته رفتم چندتا مغازه و از نزدیک دیدم، اما متأسفانه اطلاعاتشون در مورد ساز و مهم‌تر از همه تنوعش، جوری نبود که خیلی بپسندم و اطمینان کنم و با خیال راحت خرید کنم.

- پس چی شد به پیج اطمینان کردی؟
هم این که یکی از افراد مورد علاقه‌ام که به صورت پابلیک فعالیت داره، حالا نمی‌دونم می‌شه اسمش رو اینفلوئنسر گذاشت یا بلاگر، به طور اتفاقی تبلیغش رو کرده بود، دقیقاً همون زمانی که من دنبالش بودم.

- از کجا می‌دونستی که تبلیغاتش حقیقت داره و ساز همونیه که می‌خوای؟

چون کلاً اون تجربه‌اش رو تبلیغ می‌کنه، یعنی کلاً چند وقت از محصول استفاده می‌کنه، اگر راضی بود تبلیغش می‌کنه. بعد این که با ادمین پیج صحبت کردم و جواب سوال‌هام رو خیلی قشنگ داد و من خیالم راحت شد.

- سازی که به دست رسید، همونی بود که گفته بودن؟

بله، بله، دقیقاً همون جوری که ادمین توصیف کرده بود.

- فقط از طریق اینستاگرام کالیمبا رو یاد می‌گیری؟

بیش ترش اینستاگرام، ولی بعضی وقت‌ها هم یوتیوب.

- یک جایی گفتی که پیج‌هایی که سریال‌ها رو می‌گذارن و دنبال می‌کنی درسته؟
بله.

- چه سریالی می‌بینی؟

من بیش تر سریال ایرانی می‌بینم و جدیداً رئالیتی شوی جوکر خیلی توجهم رو جلب کرده.



- اون رو هم از طریق اینستاگرام می‌بینی؟

آره، می‌دونم شاید تو ذهنت فکر کنی که این کار غیرقانونیه و زحمتای عوامل سریال زیر سوال می‌ره، ولی خب منم برای تماشای فیلم نت مصرف می‌کنم، اگر بخوام بخرم، تقریباً به همون اندازه در میاد برام.

- خوب پس چرا نمی‌ری بخری؟

چون وقتی تو پیچ یک ساعت بعد از او مدن قسمت جدید قرار می‌دن، وسوسه می‌شم دیگه، نت هست، من برم بیرون و بخوام بخرم نصف روزم گذشته.

- تو از کی وارد اینستاگرام شدی؟

شیش سالی می‌شه.

- یعنی از سیزده سالگی؟

آره تقریباً.

- اکانت شخصی داشتی؟

آره.

- چی شد که مامان و بابات اجازه دادن؟

راستش نمی‌دونم شاید چون من تک بچه‌ام زیاد محدود نمی‌کنن، البته نظارت می‌کنن.

- نظارت به چی؟

به این که مثلاً زیاد گوشی دستم نگیرم یا اگر زیاد دستم بگیرم، مامانم به صورت نامحسوس اون قدر سوال می‌پرسه تا سر در بیاره تو گوشیم چه خبر بود، ولی خب چک نمی‌کنه گوشیم رو.

- عکس‌العمل پدر و مادر وقتی گفتی می‌خواهی اینستاگرام نصب کنی، چی بود؟

اون موقع گوشی من و مامانم یکی بود، یعنی اینستاگرامم تو گوشی مامانم بود، برای همین عکس‌العمل خاصی نشون ندادن.

- اوایل چه محتوایی رو دنبال می‌کردی؟

راستش اولاً خیلی بلد نبودم و این افرادی که الآن می‌شناسم و به نظرم خیلی به زندگیم یا حالم کمک کردن رو نمی‌شناختم بیش‌تر فقط می‌گشتم الکی.

- یه کم برام توضیح می‌دی؟

اون اولاً بیش‌تر تو سرچ بودم و همین جور دور می‌زدم هر چند پست و استوری‌ها مثل الآن متنوع نبود، ولی از این پستای دپ می‌داشتن، منم تو سن بلوغ بودم فاز می‌گرفتم (باخنده).

- چه پست‌هایی؟

مثلاً تکست‌های شکست عشقی یا مثلاً شکایت از زندگی یا این کلیپ‌هایی که طرف می‌خواد خودش رو از پشت بوم پرت می‌کنه که از زندگی راحت شه، منم تو ذهنم هی راه‌های خودکشی رو مرور می‌کردم یا ژست‌های سیگار کشیدن‌شون رو می‌دیدم وسوسه می‌شدم که برم دنبالش.

- به کسی هم می‌گفتی که تو ذهنت به خودکشی فکر می‌کنی؟

نه، فقط یک بار به رفیقم گفتم که پشیمون شدم.

- چرا؟

چون خندید گفتم تو جرأتش رو نداری، منم تو شرایط روحی خوبی نبودم و از یک طرفم خودم ته دلم می‌دونستم جرأتش رو ندارم، این باعث می‌شد از دست خودم عصبانی بشم.

- از دست خودت عصبانی می‌شدی چه کار می‌کردی؟

راهی نداشتم دیگه جرأت خودکشی هم نداشتم، فقط با تیغ رو دستم خراش می‌انداختم.

- اون وقت آرام می‌شدی؟

آره، با این که درد داشت، ولی انگار اون درده حقم بود و آرامم می‌کرد.

- بابا و مامانت نمی‌دیدن؟

نه، لباس‌های آستین بلند می‌پوشیدم حتی وسط تابستون (باخنده).

- ازت دلیلش رو نمی‌پرسیدن؟

چرا می‌پرسیدن، منم می‌گفتم، این جور راحتی ترم، اونام که می‌دونستن تو سن بلوغم، زیاد سر به سرم نمی‌داشتن.

- راه‌های خودکشی چه جور تو ذهنت می‌اومد؟

یه سری‌هاش رو که از تو کلیپ‌ها دیده بودم و اون قدر مثلاً آهنگ و ادیتش قشنگ بود که با دیدنشون حس غرور به من دست می‌داد یه سری‌هاش رو هم خلاقیت به خرج می‌دادم و طراحی می‌کردم (باخنده).

- می‌شه برام مثال بزنی؟

آره مثلاً به این فکر می‌کردم که نامه بنویسم برای مامان و بابام بعد برم از پل هوایی خودم رو پرت کنم پایین.

- چرا بهت حس غرور دست می‌داد؟

حس می‌کنم به خاطر نوع آهنگایی که برای کلیپ‌ها انتخاب می‌کردن یا مثلاً این که اون آدمه بدون یک لحظه شک خودکشی می‌کرد.

- وقتی این فکرها می‌اومد تو ذهنت چه حسی داشتی؟

انگار دلم خنک می‌شد، انگار از زندگی و آدماش راحت می‌شدم.

- چرا می‌خواستی از زندگی و آدماش راحت بشی؟

نمی‌دونم انگار یک خشم پنهانی توی خودم بود، برعکس چهره‌ی آروم و مظلومم که دیگران می‌دیدن.

- می‌دونی ریشه‌ی این خشم از کجا بود؟

به نظرم هم تغییرات هورمونی دوران بلوغ که واقعاً انگار آدم دیوونه می‌شه هم این که تک بچه بودم.

- یعنی چون خواهر برادر نداشتی، خشمگین بودی؟

نه به خاطر این قضیه، البته به نظرم اگر خواهر و برادر داشتم، هم بازیم می‌شدن و زمان کم‌تری تو اینستاگرام بودم یا می‌تونستم فکرای که تو ذهنم هست رو بهشون بگم، بالاخره آدم نمی‌تونه هر چیزی رو به بابا و مامانش بگه.

- چی شد که دیگه این عادت رو گذاشتی کنار؟

بعد از چند سال انگار با خودم و زندگیم صلح کردم و پذیرفتم زندگی با تموم سختی‌هاش، می‌تونه قشنگ باشه.

- تو ذهنت به عملی شدن نقشه‌ها فکر می‌کردی؟

راستش حتی تو ذهنم می‌دونستم که این کار درستی نیست و انجامش نمی‌دم، اما انگار برای عصبی بودن دنبال بهونه می‌گشتم.

- از رفیق‌ها یا هم کلاسی‌ها کسی بود که این فکرها رو داشته باشه؟

نمی‌دونم، راستش من خیلی ارتباط خوبی با بقیه نداشتم اون موقع.

- یه جایی گفتم از طریق پست‌هایی که تو اینستاگرام می‌دید و سوسه می‌شدی که سیگار بکشی

درسته؟

آره دقیقاً.

- انجامش هم دادی؟

یکی، دوبار، بعد دیگه نه.

- چرا؟

چون واقعاً به بدنم نمی‌ساخت و اون حس خوب رو به من نمی‌داد و فقط تو کلیپ‌ها جذاب بود برام.

- پیچ خاصی داشتی که پست‌های راجع به سیگار رو ببینی؟

نه راستش، ولی واقعاً اینستاگرام خدا نکنه که بفهمه تو یک موضوع رو دنبال می کنی، همین جور تو سرچش پر می شه از اینا. وقتی من چند بار کلیپ با سیگار دیدم، اکسپلورم پر شده بود از کلیپ های سیگار.

- زمان استفاده از اینستاگرام چه قدر بود؟

کم تر از الان بود، ولی خب چیزهایی که می دیدم خیلی خیلی بی ارزش تر از محتوایی بودند که الان دنبال می کنم.

- الان چه محتوایی رو دنبال می کنی؟

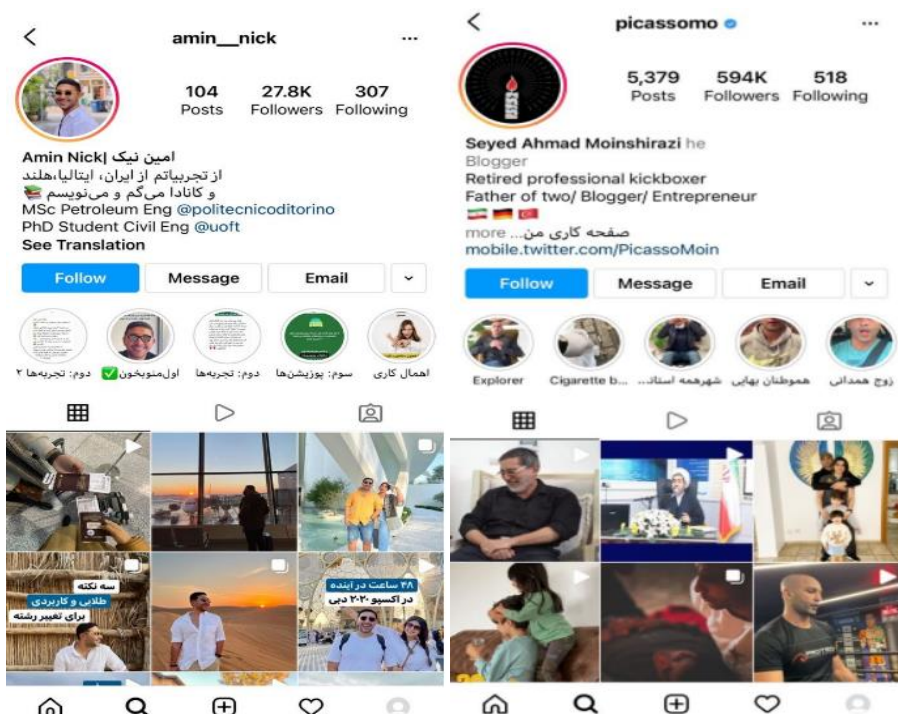
محتوایی که من رو به سمت آینده هل بده یا افرادی که به من تو این مسیر کمک کنند و من از تجربه هاشون درس بگیرم که دوباره اشتباهات شون و انجام ندم.

- می شه یه کم بیش تر در مورد افرادی که بهت کمک کردن و بگی؟

راستش من خیلی وقته به فکر مهاجرتم، ولی خیلی گمراه بودم تا زمانی که با امین نیک آشنا شدم و همین طور با پیکاسو^۱معین که یک جوایبی الگومن.

۱- امین شریف نیک در زمینه مهاجرت کردن فعالیت کرده و کارگاه های مختلفی در این باره برگزار می کند.

۲- سید احمد شیرازی (پیکاسو) در سن شانزده سالگی از خانواده جدا و به کشور آلمان پناهنده شد. او هم اکنون به دلیل فعالیت های سیاسی در صفحه ای به همراه همسرش ممنوع ورود به ایران است.



- چه جوری آشنا شدی با امین نیک؟

خیلی اتفاقی یکی از پستاش راجع به مهاجرت اومد تو سرچ‌هام، چون خیلی پست‌های در مورد مهاجرت می‌بینم.

- خوب چه جوری پست‌های مهاجرت بهت کمک کرد؟

راستش خیلی از تجربه‌هاش باعث شد که من یک دید واقعی نسبت به مهاجرت پیدا کنم و همین طور خیلی چیزهای دیگه.

- می‌شه منظورت رو از دید واقعی بگی؟

راستش نمی‌دونم تو پیج چه کسی بود، اما خونده بودم، این که با یک دید آرمانی مهاجرت کنی، می‌خوره تو پرت، چون میای می‌بینی ای وای مهاجرت دلتنگی داره، دوری داره و همین طور یک جای دیگه یکی نوشته بود که از کانادا یک تصویر خیلی قشنگ نشون دادن و هرگز از نقاط ضعفش حرف نزدند تا مهاجران بدوند که با چه چیزی مواجه هستند.

- چرا می‌خواهی مهاجرت کنی؟

دلم می‌خواد برم یک جایی که برام ارزش قایل باشند، به عنوان یک شهروند بهم احترام بذارن و حق و حقوق شهروندیم رو به جا بیارن.

- تو ایران این احساس رو نداری؟

نه متأسفانه.

- چرا؟

به نظرم یک بخشش مربوط به حکومت و بخش عظیمش به خود مردم بر می‌گردد. به نظرم خیلی بده آدم تو کشور خودش احساس غربت کنه.

- چی شد که این حس بهت دست داد؟

این روزا همه‌ی مردم دارن نقش بازی می‌کنن، نقش یک آدم پولدار، آدم همیشه در سفر و خوشحال و متأسفانه با وجود اینستاگرام براشون زمینه‌ای فراهم شد.

- برام مثال می‌زنی؟

آره حتماً، مثلاً هر مناسبتی می‌شه، حتی توی خانواده‌ی خودمم، این جوریه که حتماً باید عکس مناسب پست و استوری کردن تو اینستاگرام گرفته بشه، حالا فرقی نداره تولده، عیده یا هر چی و مسخره هست که دو ساعت از دورهمی به گرفتن ژست‌های الکی و عکس گرفتن بگذره به جای گفتن و خندیدن، انگار همه زندگی شون شده تعداد لایک.

- به نظرت بده آدم شادی‌هاش رو به اشتراک بگذاره؟

نه بد نیست، من می‌گم طبیعی باشه، عکس یهویی باشه یا حداقل چندتا عکس، هر عکسی که می‌گیرن خانوما شروع می‌کنن که وای این جا چاق افتادم دوباره بگیریم، یکی نیست بگه خب این خود واقعیه.

- از نظر تو اینستاگرام باعث شده که خود واقعی شون نباشن؟

دقیقاً همه‌اش دنبال این هستن که فلان لباس رو بپوشیم که فلانی عکس گذاشته ببین، به خاطر دل خودشون کاری رو انجام نمی‌دن، همه‌اش چشم و هم چشمی دارن حتی بین خود خانواده.

- به نظرت تو خارج از کشور این جوری نیست؟

بین خارجیا که خیلی کم پیش میاد و بین ایرانیایی که مهاجرت کردن شاید که اونم معمولاً تأثیر محیط قرار می‌گیرن به مرور.

- از نظر تو چرا بین خارجیا این چشم و هم چشمی‌ها کم‌تره؟

به نظرم چون علم استفاده از اینستاگرام بود و بعد خود برنامه او مد. ایرانی‌ها حتی خیلی جاها تو استوری دیدم که معنا و کاربرد هشتگ رو هم نمی‌دونن.

- یه کم توضیح می‌دی؟

مثلاً یک هشتگ‌هایی از خودشون در میارن و الکی هشتگ می‌زنن، در حالی که اصلاً کاربرد هشتگ این نیست.

- کاربرد هشتگ به نظر تو چیه؟

به نظرم یک پویش یا چالش همگانی که نیاز به دیده شدن داره، فقط باید هشتگ بشه.

- پیشنهادت چیه برای افزایش این آگاهی؟

والا به نظرم آگاهی باید قبلش ایجاد بشه، نه این که بعدش چون کار از کار گذشته، مخصوصاً برای ماهایی که تو خانواده‌های ایرانی بزرگ شدیم.

- یعنی الان اگر یک سری اقدام‌های فرهنگی صورت بگیره به نظرت وضع بهتر نمی‌شه؟ می‌شه، ولی خب با این شرایط خیلی سخته.

- چه شرایطی؟

به نظرم برای این که تلنگری به مردم وارد شه این آگاهی باید از طریق صدا و سیما باشه که همگانی تر باشه، اما صدا و سیمای ایران یا داره سریال پخش می‌کنه یا به مسایل سیاسی و شعار دادن برای بقیه‌ی کشورها مشغوله و اصلاً برای حکومت مسایل فرهنگی اهمیت نداره، چون دوست دارن مردم جاهل باشن که یک وقت اعتراض نکنن.

- اگر صدا و سیما دست تو بود چه برنامه‌هایی طراحی می‌کردی برای آگاهی مردم؟

می‌اومدم برنامه‌های طنز می‌ساختم چون معمولاً با شوخی راحت‌تر می‌شه یک موضوع جدی و گفت و همین‌طور واینرها و اینفلوئنسرها رو نقد می‌کردم.

- یه کم بیش‌تر توضیح می‌دی؟

یعنی نقاب‌شون رو بر می‌داختم و قصدشون رو از فعالیت تو اینستاگرام برای مردم شفاف سازی می‌کردم و این آگاهی رو می‌دادم که اگر از شخصی بدتون میاد، با فالو کردنش باعث درآمدزایی اون فرد می‌شین، همین چیز ساده رو خیلی‌ها نمی‌دونن یا شاید می‌دونن، اما نمی‌تونن دست از کنجکاوی بردارن و دوست دارن لحظه به لحظه‌ی زندگی اون فرد رو ببینن.

- به نظرت این چه بدی داره؟

این که تو از کسی بدت میاد و هر لحظه اون رو بینی به نظرم باعث عصبی شدنت می شه، شاید اون لحظه علت کلافگی یا عصبانیت شون رو درک نکنن و فکر کنن از چیز دیگه ای هست، ولی دقیقاً به خاطر همین ها هست.

- یک جایی گفتی برای ماهایی که تو خانواده های ایرانی بزرگ شدیم، دادن آگاهی سخت تره، خانواده های ایرانی چه تفاوتی دارند؟

از بچگی مامان و باباها شروع می کنن که ای وای بچه ی فلانی رو ببین چه کار کرده، حالا تو هم هستی یا نکنه نمره ات کم بیاد، آبرومون بره و بچه فلانی از تو بیش تر باشه و این تو بزرگ سالی فرد خودش رو نشون می ده.

- می شه مثال بزنی؟

البته همین چشم و هم چشمی های اینستاگرام طرف حالش بده، داره گریه می کنه، اینستاگرام رو باز می کنه، می بینه بچه ی فلانی استوری گذاشته شاد و خندونه، اینم سریع استوری شادی یا شکرگزاری می ذاره تا عقب نمونه، در حالی که شاید پشت استوری بچه ی فلانی هم کلی غصه بوده.

- خودت تا به حال برات چنین موقعیتی پیش اومده؟

خیلی. منم خیلی طول کشید تا بفهمم حتماً لازم نیست که به بقیه ثابت کنم خوشحالم یا بفهمم خیلی ها تو اینستاگرام دارن تظاهر می کنن.

- چی شد که متوجه شدی؟

واقعیتش من یک دوست دختر داشتم، حتی وقتی که با دوست دخترم حرفم می شد، من رو مجبور می کرد، استوری دو نفره بذارم و جمله های عاشقانه براش بنویسم. ازش که می پرسیدم، می گفت، آخه امروز فلان رفیقم با دوس پرسش بیرون بود و استوری گذاشت، نخواستم فکر کنه ما قهریم.

- تو هم به حرفش عمل می کردی؟

آره، چون نمی خواستم بحث بشه و همون رو بهونه ی آشتی کردن قرار می دادم، ولی بعداً بهش گفتم فلانی امروز حالش خوبه، اما ما بحث کردیم، یک روز فلانی بحث کرده، اما ما حال مون خوبه، اینا ربطی به هم ندارن.

- خوب اون چی گفت؟

قبول نمی کرد. می گفت تو ما دخترارو نمی شناسی، اگه دوستم بفهمه، صد بار بهم ترحم می کنه یا می گه شما مثل ما نیستین، ما خیلی کم پیش میاد قهر کنیم.

- بعد تو انجام می دادی؟

آره دیگه برای این که غر نزنه، معمولاً رو خانوما تأثیر این چشم و هم چشمی بیش‌تره، بعد دیوونت می‌کنن.

- بیش‌تر توضیح می‌دی؟

به نظرم آقایون خیلی وارد جزئیات نمی‌شن یا خیلی به ذهنشون نیاد که فلانی الان فلان فکر رو می‌کنه، معمولاً بیش‌تر خانوم‌ها درگیر این قضایا هستند.

- می‌شه بگی چه جوری با دوست دخترت آشنا شدی؟

تو اینستاگرام ریکوئست دادم بهش، اونم اکسپت کرد دیگه، کم‌کم هی استوری‌های هم رو ریپلای زدیم و سر صحبت باز شد. بعدشم که رل زدیم، ولی الان واقعاً پشیمونم.

- چرا؟

چون اصلاً خودش نبود، نه عکساش، نه رفتاراش.

- بیش‌تر توضیح می‌دی؟

من قبل از این که دوست دخترم رو از نزدیک ببینمش، عکساش رو دیده بودم. درسته عکساش افکت داشتن، ولی فکر نمی‌کردم دیگه تا این حد با عکساش فرق داشته باشه، حتی رفتاراشم تو چت انگار خیلی کنترل شده و موجه بود، اما تو حضوری بعضی جاها از دستش در می‌رفت و خود واقعیش رو نشون می‌داد.

- خود واقعیش چه جوری بود؟

با این که سعی می‌کرد با اعتماد به نفس نشون بده، اصلاً اعتماد به نفس نداشت، وقتی خواستم با دوربین معمولی عکس بگیرم، انگار یه کابوس بود براش یا با فیلترهای اینستاگرام یا با اسنپ چت دوتایی عکس می‌گرفتم.

- تو قبلش متوجه این موضوع نشده بودی؟

شک کرده بودم، آخه حتی وقتی ویدیو کال می‌گرفتم، هم افکت می‌ذاشت، اما فکر نمی‌کردم قضیه این قدر عمیق باشه. تازه هیچ وقتی برای خودش نمی‌ذاشت، همیشه آنلاین بود اصلاً کلاً به من نمی‌خورد و جدا شدیم.

- تو با فیلتر عکس نمی‌گیری؟

چرا می‌گیرم، ولی با دوربین معمولی هم می‌گیرم، الان تو اینستاگرام همه با فیلتر خوشگل و بی‌نقص ان، می‌ری تو خیابون می‌بینی چنین خبری نیست.

- یه کم توضیح می‌دی؟

منظورم اینه اگر همه این قدر خوشگل و بی نقص هستن، پس چرا تو خیابون یا زندگی واقعی هر کی یک نقصی داره، به خاطر این که دیگه تو زندگی واقعی فیلتری وجود نداره.

- به نظرت دلیل این چشم و هم چشمی که از طریق اینستاگرام به وجود اومده چیه؟

اوم یعنی آدم‌ها چه جوری باعث به وجود اومدنش شدن؟

- این هم می‌شه، کلاً دلیلش از نظر تو چیه؟

به نظرم این چشم و هم چشمی اول از اعتماد به نفس پایین یک فرد میاد و دوم این که طرف از ته دلش خوشحال نیست و احساس خوشبختی نمی‌کنه.

- می‌شه مثال بزنی؟

به نظرم انسان‌ها بیش تر مواقع میل دارن به وانمود کردن چیزی که نیستن، مثلاً کسی که بیش تر درگیر اینه که جزییات زندگیش رو نه اون چیزی که هست با بزرگ‌نمایی و غیرواقعی نشون بده، یعنی خودش از زندگیش از ته دلش راضی نیست، اگر بود نظر دیگران این قدر براش با اهمیت نبود.

- تو تاحالا نشده خودت رو با کسی مقایسه کنی؟

مقایسه نه، ولی شده که یک چیز یا جایگاهی که اون فرد داره رو بینم و بخوام که تلاش کنم و

بهش برسم.

- مثال می‌زنی؟

مثلاً کلبه‌ی چوبی تو جنگل یا داشتن افرو، یکی از رفیقام داره و هر آخر هفته با اون می‌ره کوه.

- تاحالا نخواستی که جاش باشی؟

جای خودش نه، ولی خواستم افرو داشته باشم نه که چون اون داره‌ها، چون خودم دوست دارم.

- کدوم کشور برای مهاجرت مد نظرته؟

کانادا یا استرالیا.

- دوست داری اون جا چه کاری انجام بدی؟

دوست دارم یک کافه‌ی ایرانی بزنم، اما تحقیق کردم و مثل این که باید یک سرمایه‌ی خوب

برای ایده‌ی تو سرم داشته باشم.

- از کجا تحقیق کردی؟

اول از گوگل تحقیق می‌کردم، اما گوگل تو این زمینه یک سری اطلاعات قدیمی یا کتابی می‌ده

به آدم، بعدش رفتم سراغ پیج‌ها.

- منظورت از اطلاعات کتابی چیه؟

یه اطلاعات کلی، بدون منبع، بدون این که کسی تجربه کرده باشه، شاید اصلاً برای ده سال پیش باشه.

- خوب می‌شه از اطلاعاتی که پیج‌ها بهت دادن بگی؟

اطلاعات پیج‌ها خیلییی به روزتر بود و هم این که از تجربه‌ی شخصی افراد بود و انگار واقعاً رفتی تو اون کشور و این اطلاعات رو به دست آوردی.

- الان شغلی داری؟

در حال حاضر نه، ولی کلیپ‌های آشپزی رو دنبال می‌کنم تا به هدفم نزدیک‌تر شم.

- از کجا دنبال می‌کنی؟

از اینستاگرام حتی با یک سری ورکشاپ‌ها هم آشنا شدم که می‌خوام شرکت کنم.

- چه جور آشنا شدی؟

تو پیج کافه‌ها که می‌گشتم تو پست‌ها اطلاع‌رسانی می‌کردن، منم رفتم از چند نفری که کامنت گذاشته بودن که شرکت کردند، در موردش پرسیدم و راضی بودن.

- یعنی برای شغل آینده چه چیزی مد نظرته؟

بیش‌تر این که تو کافه‌ی خودم، تو خارج از کشور آشپزی کنم، اما اگر نتونم حالا حالاها مهاجرت کنم یا حتی نتونم کافه‌ی خودم روتو ایران راه بندازم شاید رفتم آشپزی کردم تو کافه‌های دیگه.

- اگر بخوای به کسی که تازه می‌خواد وارد اینستاگرام بشه یک راهنمایی کنی، چی می‌گی؟

می‌گم زندگی خودت رو و راه خودت رو پیدا کن و ادامه بده و مدیریت کن، زمان فعالیتت رو تو اینستا نگذار که جذابیت‌هاش غرق‌ت کنه (مکث) و این که مثل من، توی سن حساس چیزهای دپ نبین که جوگیر می‌شی (باخنده).

- راهکاری برای کنترل این موضوع داری؟

راستش به نظرم بهتره کلاً تو اون سن وارد اینستاگرام نشن، چون اگر بشن مثل من دیگه دست خودشون نیست و جذب اون محتواها می‌شن چون اقتضای سنشونه.

- خودت الان روزی چند ساعت تو اینستاگرامی؟

بستگی به روزم داره، اگر بیرون نباشم و کلاس نداشته باشم، چون بیش‌تر آموزش‌هایی که می‌بینم از طریق اینستاگرامه، شاید شیش ساعت اینا.

- شش ساعت فقط آموزش؟

آره تقریباً، حالا بینش استوری‌هایی رو که مهمه چک می‌کنم، ولی در کل بیش‌تر از هفت ساعت نمی‌شه.

- یک جایی گفتی که الگو برای خودت انتخاب کردی درسته؟

بله امین نیک و پیکاسو معین هستن، ولی بیش‌تر پیکاسو.

- چرا این افراد و به عنوان الگوت انتخاب کردی؟

امین نیک بیش‌تر برای موفق بودنش این که تونست بورسیه تحصیلی ایتالیا رو بگیره و الان به تازگی رفته کانادا، پیکاسو به خاطر شخصیتش.

- چه چیزی از شخصیتش مورد توجه تو هست؟

آدم حسابی بودنش، خیرخواه دیگران بودنش و توجهش به محیط زیست.

- مثال می‌زنی برام؟

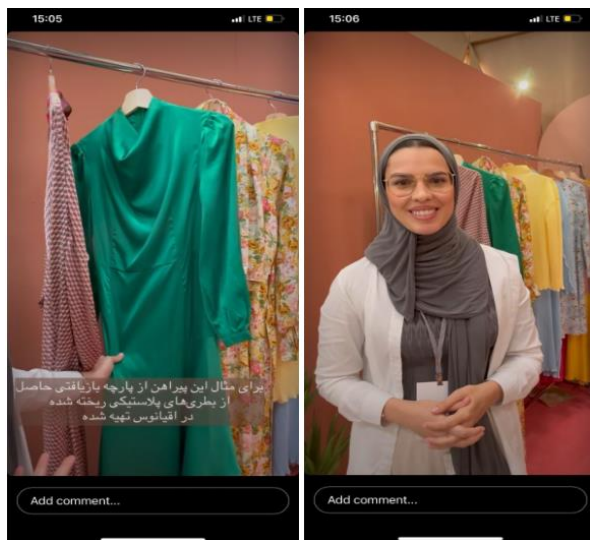
همیشه برای افراد نیازمند کمک جمع می‌کنه، از طریق استوری، حتی اگر خودش اون مبلغ رو نداشته باشه با کمک‌های کم کم مردم پول در عرض دو ساعت جمع می‌شه و در ادامه هم از حال اون فرد استوری می‌ذاره.

- می‌شه از توجه امین نیک به محیط زیست که گفتی مثال بزنی برام؟

اصلاً اون وقتایی که ایران بود، همه‌ی سه شنبه‌ها می‌رفت، آشغال‌سیگار جمع می‌کرد، اون قدر رو من تأثیر داشت که حالا شاید یک روز خاص برای این کار بیرون نرم، ولی اگر جایی آشغال ببینم که رو زمین افتاده، حتماً برش می‌دارم، در حالی که قبلاً کاملاً بی‌توجه به این مسأله بودم، الان حتی وقت‌های بی‌کاریم، دنبالش هم می‌رم.

- اطلاعات جدیدی هم به دست آوردی؟

آخرین اطلاعاتی که به دست آوردم و خیلی برام جذاب بودن، حدوداً یک ماه پیش بود که همسر امین نیک که بهش می‌گن گزی، به یک شوی لباس باحجاب دعوت شد که اسم خاصی داشت، اما الان یادم نیست بعد هم این که این یک موجی بود، در برابر اون‌هایی که فکر می‌کنن برهنگی نشونه‌ی باکلاسیه و هم این که یکی از غرفه‌ها که یادم نیست، طراحش اهل کجا بود، از مواد بازیافتی در تولید لباس‌هاش استفاده کرده بود و برای من خیلی قشنگ بود و یک جرقه‌هایی تو ذهنم زده شد.



- بیش‌تر توضیح می‌دی؟

من قبل از اون به تفکیک زیباله اصلاً اعتقادی نداشتم، حس می‌کردم خیلی کار بیهوده‌ایه با این که تو پیج‌های مختلف می‌دیدم که اینفلوئنسرها انجامش می‌دن.

- خوب؟

بعد از دیدن این شو و چندتا سرچی که زدم، متوجه شدم که از بطری‌های پلاستیکی می‌شه پارچه درست کرد و تفکیک زباله به این کار کمک می‌کنه و این که لباسی که طراحی شده بود با اون پارچه رو به چشم دیدم و خیلی تحت تأثیر قرار گرفتم.

- الان تفکیک زباله رو انجام می‌دی؟

اولش مامانم اصلاً رعایت نمی‌کرد و من چند روزی آشغال‌های اتاقم رو تفکیک می‌کردم، ولی کم‌کم دید که من این جوری خوشحال‌ترم و بهش همین پیج‌ها و پست‌ها رو نشون دادم. الان ایشون هم انجام می‌ده. به نظرم باید از خودمون شروع کنیم و گرنه اگر این حکومت، نه تنها به پیشرفت ما کمک نمی‌کنه، از طرف دیگه آدم حسابی‌ها رو هم می‌اندازه بیرون از کشور تا یک وقت باعث آگاهی جامعه نشن.

- بیش‌تر توضیح می‌دی؟

همین پیکاسو جز کار خیر تو ایران کاری انجام نمی‌داد. همیشه به خونه‌ی سالمندان سر می‌زد و خیلی از کارهای دیگه و براش پاپوش درست کردن و چند بار به علت این که خانومش بی‌حجاب تو اینستاگرام فعالیت می‌کنه، ازش تعهد گرفتن و با این که دیگه تکرار نشد، کاری کردن که برن از ایران و الان هم دیگه نمی‌تونن بیان ایران.

- به نظرت این که بی‌حجاب فعالیت می‌کرد، اشکالی نداشت؟

اون زندگی خودش بود، من قبل از این تو حرف‌هام هم گفتم که مخالف اینم که برهنگی یا بی‌حجابی ارزش باشه، ولی اون مسوول زندگی خودش و اعتقاد خودش رو داره.

- به نظرت بی‌احترامی به ارزش‌های جامعه نیست؟

چرا قبول دارم، اینم قبول دارم که برخی از بی‌حجابی‌ها به نوعی دهن‌کجی به مسوولان و خط-مشی‌های اون‌ها هست.

- چرا با برهنگی و بی‌حجابی مخالفی؟

نمی‌دونم به نظرم اینستاگرام باعث شده که افراد فکر می‌کنن هر چی بی‌حجاب‌تر باشن با کلاس-ترن.

- همه‌ی مردم جهان؟

نه مردم ایران. بقیه‌ی مردم جهان که در حال طراحی مایوهایی هستن که پوشیده باشن، ولی نور و از خودشون عبور بدن ولی ایران روز به روز به سمت بی‌حجابی می‌ره.

- به نظرت علتش چیه؟

به نظرم چون اول محدودشون کردن، حالا چه خانواده‌ها، چه جامعه، انگار تو بزرگ‌سالی برعکس عمل می‌کنند، اگر بهشون حق انتخاب داده می‌شد، شاید وضعیت خیلی بهتر بود.

- به نظرت دلیل گرایش مردم جهان به پوشیدگی چیه؟

به نظرم یکی از دلیل‌های اصلیش اینستاگرام و بیش‌تر سفر کردنه.

- درباره‌اش بیش‌تر توضیح می‌دی؟

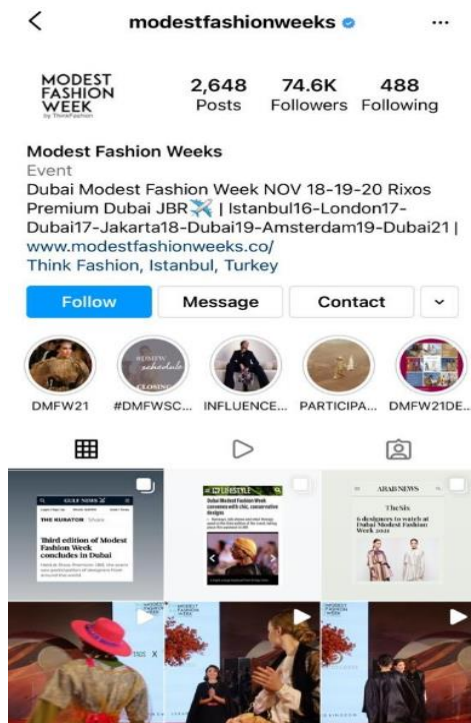
از طریق اینستاگرام پوشش‌های مردم جهان خیلی در دسترس قرار گرفت و همین‌طور از طریق سفر کردن و آشنایی با مردم جهان انگار گارد اروپایی‌ها و امریکایی‌ها نسبت به حجاب کم‌تر شد، البته مردم‌شون نه، خود حکومت. البته اقدامات ما تو این زمینه خیلی ضعیفه.

- چرا؟

چون یک سری مطالب دینی خسته‌کننده به بچه‌ها آموزش می‌دن، در حالی که می‌تونن خیلی خلاقیت‌ها به کار بیرن که نه تنها بچه‌های خودمون، بلکه بقیه‌ی مردم جهان رو هم جذب پوشش و فرهنگ خودمون کنیم.

- چه خلاقیت‌هایی؟

مثلاً تو ایران خیلی طراح‌های لباس خوب هست، اگر تو این شوی دویی شرکت می‌کردن و لباس‌های پوشیده‌ی زیبا طراحی می‌کردن، مسلماً بقیه براشون جذاب به نظر می‌اومد.

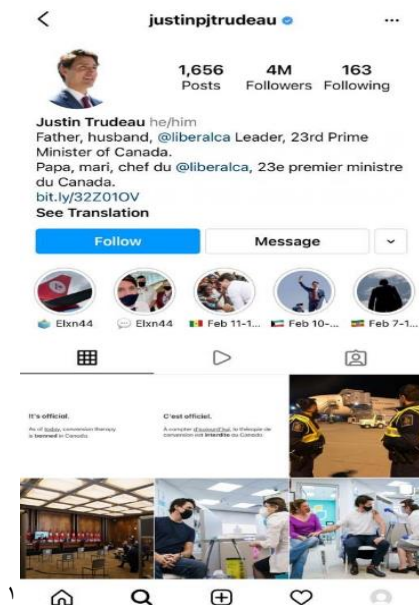


- از طریق اینستاگرام چه پیشنهادی برای گسترش پوشش و فرهنگ ایرانی داری؟
از طریق اینستاگرام که خیلی کم هزینه تر و راحت تر می شه این کار رو انجام داد. فکر کن یک پیجی باشه که چندتا طراح خوب ایرانی، لباس هایی طراحی کنند پر از خلایقیت و با قیمت مناسب تر خیلی راحت می تونن تو خاورمیانه و حتی جهان دیده بشن.

- یعنی طراح ها با قیمت مناسب تر محصولات شون رو به فروش برسونن؟
نه، اون ها دارن زحمت شون رو می کشن ولی وظیفه ی اون ها نشون دادن فرهنگ و پوشش ایران به جهان نیست، این جا حکومته که باید یک قسمتی از هزینه ها رو بده و سرمایه گذاری فرهنگی انجام بده که متأسفانه حکومت و مسوولان از فضای اینستاگرام کاملاً دورن.

- چرا؟

حس می کنم علم کافی و از یک طرف دیگه علم به روز که جوون ها رو به سمت خودشون جذب کنند، ندارند، مثلاً وزیر کانادا جاستین با فعالیت تو اینستاگرام یا تویتر ارتباط صمیمی تری با مردمش به خصوص جوون ها برقرار می کنه، حتی چند نفر از دوستای خودم و خودم فالورشم.



- چی باعث شد که فالورش بشی؟

این که انگار یکی از مردم عادی جامعه و خیلی‌ها حتی تو استوری‌های فان نگش می‌کنن در حالی که تو ایران این آزادی نیست و اینستاگرام باعث شد که با دیدن این‌ها بیش‌تر از حکومت فاصله بگیریم.

- مطمئنم مسوولان ایران توی اینستاگرام صفحه ندارند؟

دارند اما دقیقاً همونایی رو به اشتراک می‌گذارن که بیست و سی هر شب داره می‌گه، اون صمیمیت و مردمی بودن تو صفحه‌اش دیده نمی‌شه، مثلاً من و رفیقام یا حتی فالورای خارجی غیر کانادایی جاستین مسلماً اتفاقات کشور کانادا برامون مهم نیست، برای جوّ پیچش دنبالش می‌کنیم.

- خیلی ممنونم ازت برای همکاریت موفق باشی.

ممنون از شما.

- خدانگهدار.

خداحافظ.

تأملی دوباره:

مهرداد ۲۰ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی، روان‌شناختی، زیست محیطی، سیاسی، عقیدتی و فرهنگی اشاره داشته است.

مهرداد در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به آموزش فعال، اشاره داشته است.

مهرداد در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: افزایش کمک‌های مردمی از طریق اینستاگرام، فرهنگ جمع‌گرایی ایرانی‌ها، اندیشه مهاجرت و نظایر آن، اشاره داشته است.

مهرداد ۲۰ ساله، در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل اقتصادی کاربران، به مواردی مانند: خرید آنلاین، در اختیار قرار گرفتن آموزش‌ها به طور رایگان و نظایر آن، اشاره داشته است.

مهرداد در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل خانوادگی کاربران، به مواردی مانند: از خودبیگانگی خانواده‌ها، تحول ارزشی خانواده‌ها، اشاره داشته است.

مهرداد در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: ترس از عقب ماندن، گریز از واقعیت‌های دشوار و گاه تلخ زندگی در عرصه اینستا، رواج اعتیاد (سوءمصرف مواد)، قدرت اینستا، تحریک افراد کم سن و هیجان زده به خودکشی (با زیباسازی و انتخاب آهنگ متناسب در کلیپ‌ها)، قدرت اینستا در سوق دادن انسانها به سمت از خود بیگانگی (و حتی خودکشی)، از خود بیگانگی، جادوی فیلتر اینستا، جادوی هوش مصنوعی اینستا، اتلاف وقت، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به مواردی مانند: ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، افزایش آگاهی‌های زیست محیطی اشاره داشته است.

مهرداد در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به ضرورت عطف توجه به فضای مجازی، اشاره داشته است.

مهرداد در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل عقیدتی کاربران، به تبلیغ در سطح اینستا، اشاره داشته است.

مهرداد ۲۰ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: تبلیغ حجاب به عنوان امری فرهنگی، ضعف صدا و سیما در دادن آگاهی در استفاده درست از اینستاگرام، در دسترس قرار گرفتن و تماشای فیلم‌ها و سریال‌ها به صورت غیرقانونی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه مهرداد ۲۰ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، باید بیان داشت، مهرداد در مصاحبه خویش به برخی فراز و فرودهای کاربری از فضای مجازی اشاره دارد. وی نخست به مقایسه اینستا و برخی از شبکه‌های اجتماعی مطرح دیگر در ایران، برتری اینستا را نتیجه می‌گیرد:

«اصلاً اینستاگرام ذاتش این جوریه که وقتی بازش می‌کنی، دیگه معلوم نیست کی بتونی ازش دل بکنی.

- به نظرت واتساپ یا یوتیوب و توییتر این جوری نیستن؟

واتساپ که خیلی کم‌تر، ولی توییتر و یوتیوب چرا هستن، ولی نه به اندازه اینستاگرام.

- به نظرت دلیلش چیه؟

واتساپ که هیچی تا زمانی که کسی پیام نده، چیز سرگرم کننده‌ای نداره، توییتر و یوتیوب هم بستگی به شخصیت هر کسی داره، ولی اینستاگرام همه پسند.

- از چه نظر؟

همه جور محتوایی به سلیقه‌ی هر کسی داره.

مهرداد پیش از تأکید بر برتری اینستا نسبت به پیام‌رسان‌های مشابه، از برخی از ویژگی‌های اینستا یاد می‌کند که این ویژگی‌ها بر میزان جذابیت اینستا در عمل افزوده‌اند. مواردی مانند هوش مصنوعی اکسپلور، فیلترهای اینستا، مقوله لایک و نظایر آن‌ها، برخی از مواردی است که مهرداد به صراحت از آن‌ها یاد می‌کند.

مهرداد در توصیف جادوی هوش مصنوعی اکسپلور بیان می‌دارد:

«- پیج خاصی داشتی که پست‌های راجع به سیگار رو ببینی؟

نه راستش، ولی واقعاً اینستاگرام خدا نکنه که بفهمه تو یک موضوع رو دنبال می‌کنی، همین جور تو سرچش پر می‌شه از اینا. وقتی من چند بار کلیپ با سیگار دیدم، اکسپلورم پر شده بود از کلیپ‌های سیگار».

مهرداد در شرح جادوی فیلترهای اینستا نیز خاطر نشان می‌سازد:

«می‌شه بگی چه جور ی با دوست دخترت آشنا شدی؟»

تو اینستاگرام ریکوئست دادم بهش، اونم اکسپت کرد دیگه، کم کم هی استوری‌های هم رو ریپلای زدیم و سر صحبت باز شد. بعدشم که رل زدیم، ولی الآن واقعاً پشیمونم.

- چرا؟

چون اصلاً خودش نبود، نه عکساش، نه رفتاراش.

- بیش تر توضیح می‌دی؟

من قبل از این که دوست دخترم رو از نزدیک ببینمش، عکساش رو دیده بودم. درسته عکساش افکت داشتن، ولی فکر نمی‌کردم دیگه تا این حد با عکساش فرق داشته باشه، حتی رفتاراشم تو چت انگار خیلی کنترل شده و موجه بود، اما تو حضوری بعضی جاها از دستش در می‌رفت و خود واقعیش رو نشون می‌داد.

- خود واقعیش چه جور ی بود؟

با این که سعی می‌کرد با اعتماد به نفس نشون بده، اصلاً اعتماد به نفس نداشت، وقتی خواستم با دوربین معمولی عکس بگیرم، انگار یه کابوس بود براش یا با فیلترهای اینستاگرام یا با اسنپ چت دوتایی عکس می‌گرفتم.

- تو قبلش متوجه این موضوع نشده بودی؟

شک کرده بودم، آخه حتی وقتی ویدیو کال می‌گرفتم، هم افکت می‌داشت، اما فکر نمی‌کردم قضیه این قدر عمیق باشه».

مهرداد در فراز دیگری از صحبت‌هایش از جادوی لایک اینستا به قرار زیر یاد کرده است:

«هر مناسبی می‌شه، حتی توی خانواده‌ی خودمم، این جور یه که حتماً باید عکس مناسب پست و استوری کردن تو اینستاگرام گرفته بشه، حالا فرقی نداره تولده، عیده یا هر چی و مسخره هست که دو ساعت از دورهمی به گرفتن ژست‌های الکی و عکس گرفتن بگذره به جای گفتن و خندیدن، انگار همه زندگی شون شده تعداد لایک».

البته در مقوله اینستا، می‌توان جذابیت‌های دیگری مانند: امکان بارگذاری توسط همه کاربران، استوری گذاشتن، امکان پنهان (هاید) کردن، امکان انتخاب دوستان صمیمی (کلوز فرندز)، امکان باز (پابلیک) یا بسته (پرایوت) بودن صفحه و اظهار نظرها (کامنت‌ها) و تصویر محور بودن اینستا اشاره کرد.

اینستا به همه کاربران خویش اجازه بارگذاری اطلاعات موردنظرشان را (به جز موارد به صراحت جنسی و پرخاشگرانه) می‌دهد و این مسأله جذابیت اینستا را در منظر مخاطبان دو چندان می‌کند. جادوی استوری گذاشتن به این معنا است که اینستا امکان گذاشتن پیام‌های ۲۴ ساعته را برای کاربران فراهم آورده است و افرادی که درگیر اینستا شده اند، برای جا نماندن از اطلاع‌یابی از پیام‌ها، باید دایم اینستا را مرور کنند تا از هیچ رخدادی بی‌اطلاع نمانند.

جادوی پنهان (هاید) کردن این امکان را برای افراد فراهم می‌آورد تا با پنهان کردن مخاطبان مورد نظر (اعم از اولیا، فامیل، دوستان) در عمل کاربران افراد مورد نظر خویش را دور بزنند. جادوی انتخاب دوستان نزدیک و صمیمی (کلوزفرندز) در عمل به کاربر این امکان را می‌دهد که با سطح بندی افراد تعقیب کننده، اطلاعات موردنظر خودش را در دسترس آنان قرار دهد و در حالی که دوستان صمیمی از همه اطلاعات وی برخوردار و بهره‌مند می‌گردند، سایر تعقیب کنندگان تنها به بخشی از اطلاعات کاربر دسترسی داشته باشند.

جادوی باز یا بسته بودن صفحه و اظهارنظرها (کامنت‌ها)، واجد این جذابیت هست که بسته به نظر فرد، صفحه وی خصوصی یا عمومی باشد که در مورد نخست فقط افرادی که مجوز تعقیب صفحه فرد را دریافت داشته اند، به اطلاعات صفحه وی دسترسی خواهند داشت. به همین ترتیب امکان باز گذاشتن یا مسدود کردن اظهارنظر هواداران و مخاطبان بر میزان جذابیت اینستا در اذهان کاربران می‌افزاید.

جادوی تصویر محور بودن اینستا، به دلیل آن که افراد را از خواندن متن راحت کرده، با یک یا چند تصویر و کلیپ، اطلاعات لازم را به افراد منتقل می‌سازد، از دیگر ویژگی‌های بلامنازع اینستا به شمار می‌رود.

البته موارد دیگری مانند مسدود (بلاک) کردن افراد در دسترسی به صفحه کاربری فرد و گزارش (ریپورت) دادن تخلف فرد یا صفحه دیگر، از سایر جذابیت‌های اینستا به شمار می‌روند که نباید آن‌ها را نیز از یاد برد.

با توجه به آنچه به اجمال از آن یاد شد، می‌توان نتیجه گرفت پدیده اینستا، پدیده جدی و مهمی است که شاید بتوان آن را سر فصل آغاز جدیدی بر تاریخ فرهنگی بشر دانست. از این رو مطالعه آن برای کاهش تهدیدها و افزایش فرصت‌هایش از اهم واجبات نظام‌های مختلف است.

مصاحبه با نرگس، ۲۰ ساله

...می‌رم قسمت اکسپلور، اون جا هم حوصله‌ام سر بره، یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه‌هی تکرار می‌شه.

- سلام!

سلام.

- خوبی؟

ممنون خوبم.

- اسمت چیه خانومی؟

نرگس.

- نرگس خانم، چند سالته؟

۲۰ سالمه.

- دانشجویی؟

آره. دانشجوی سال دوم رشته‌ی علوم پایه هستم.

- نرگس خانم وقت داری چند سوال در مورد کاربری جوانان از شبکه‌های اجتماعی از شما

پیرسم؟

مشکلی نیست.

- تشکر. خب می‌شه بگی چند وقته که اینستا رو داری و ازش استفاده می‌کنی؟

من از دهم دیگه واسه خودم اکانت داشتم و ازش استفاده می‌کردم.

- قبلش پیج شخصی نداشتی؟

نه، قبل از اون حدود سال نهم اینا که بودم، از گوشی مامانم استفاده می‌کردم و با اکانت اون

می‌رفتم.

- سال دهم دیگه گوشی شخصی داشتی، درسته؟

بله.

- چی شد که از اینستاگرام خوشش اومد و می‌خواستی نصبش کنی؟

یه چیزی بود که همه داشتنش و هی می گفتن یا دوستانم می گفتن، آره فلان عکس رو گذاشتیم اینستاگرام یا این که همه‌ی آدمای معروف و خواننده‌ها هم اون جا پیج داشتن، بالاخره یه چیز فراگیر بود واسه همین منم می خواستم باشم تو اون برنامه.

- به جز فراگیری اینستا، خود نرم افزار چه چیزی داشت که برای همه جذاب بود؟

- فکر می کنم مهم ترین امکانش همین محوریت عکس و فیلم باشه. چون همه چی تصویریه و فکر می کنم به این خاطر باشه که این قدر طرفدار داره.

- اون موقع با اکانت مامانت بیش تر چه چیزهایی رو می دیدی و دنبال می کردی؟

بیش تر همون پست آشناها و فامیل، یه خورده هم یه سری مزون لباس بودن که از لباسای جدیدی که آورده بودن پست می داشتن.

- موقع استفاده شما مادرت هم کنترل داشتن؟

بله، بیش تر کنار خودشون بودم و استفاده می کردم، چون گوشی هم برای خودشون بود، دیگه من استفاده شخصی کلاً نداشتم.

- زمان استفاده ات از اینستاگرام چند ساعت در روز بود؟

اون موقع که گوشی مامانم بود، خیلی نبود، مثلاً شاید روزی در حد نیم ساعت یا یک ساعت.

- الان در روز چه قدر تو اینستاگرامی؟

الآن ۵ ساعت حدوداً در روز.

- به نظرت این مدت، زمان زیادی نیست؟

چرا هست، ولی خب آدم نمی فهمه چه جوری می گذره دیگه.

- این زمان زیاد تاحالا مشکلی برات پیش آورده؟

خب بعضی وقتا تا دیر وقت و اینا بیدار می موندم، بعد صبحش اذیت می شدم، چون کلاس دانشگاه رو داشتم.

- بعد از این که شب‌ها همه‌اش تو اینستاگرام بودی و این حجم از تصاویر مختلف رو می دیدی،

روز بعدش مطالب علمی در کلاس رو متوجه می شدی؟

نه راستیش، کلاً نمی فهمیدم استاد چی می گه. دیگه مجازی هم بود که گوشی رو می داشتم اون

جا و یا استراحت می کردم یا این که هر چی هم می خواستم بفهمم تا یه جاییش می فهمیدم، بعد انگار

نمی دونم چی می شد یهو به خودم می اومدم که گوش نمی دم.

- کلاً استفاده از اینستاگرام باعث شده که احساس کنی از لحاظ ذهنی خیلی خسته‌ای و توانت

کم‌تر از قبل شده؟

اممم، آره اگه با سال کنکورم مقایسه کنم، آره. چون اون سال کلاً گوشه‌ای رو گذاشتم کنار و راحت‌تر درس می‌خوندم، ولی الآن درسای عمومی رو هم به زور تقلب و اینا پاس می‌کنم (می‌خندد).

- در طول روز چی؟

طول روز حالا به خورده خسته بودم، بعضی وقتا که خیلی دیگه استفاده می‌کردم به خاطر نور صفحه و اینا از چشمم یه کم اشک می‌اومد و می‌سوخت، اون دیگه کلاً استفاده از گوشه بود، نه فقط اینستاگرام.

- در زمان طولانی که توی اینستا هستی، چه پیج‌هایی رو می‌بینی؟

واقعاً نمی‌دونم وقتی برنامه رو که باز می‌کنم، دیگه همین جوری واسه خودم می‌گردم، پیج خاصی هم نیست. باز می‌کنم و یه خورده همین دوست و آشناها و کسانی که فالو کردم رو می‌بینم، بعد که حوصله‌ام سر رفت، می‌رم قسمت اکسپلور، اون جا هم حوصله‌ام سر بره، یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه‌ها تکرار می‌شه.

- چه جوری یعنی چه چیز اکسپلور جذابه که اون جا می‌مونی؟

همه چی، آخه اون قسمت بر اساس لایکات و پیجایی که فالو کردی مطلب نشون می‌ده، واسه همین علاقه‌مندی‌ها هم نشون اون جان و هر پستی که نگاه می‌کنم، برام جذابه.

- خوب وقتی اکانت خودت رو ساختی چه موضوع‌هایی برات جالب بود و دنبال‌شون می‌کردی؟

دوستام رو دنبال می‌کردم بیشتر و همون پیجای لباس و آرایشی و این‌ها، همه چی بود دیگه، حالا خیلی دقیق نمی‌شم که فقط چیز خاصی رو دنبال کنم.

- یعنی همین جوری وارد می‌شدی و ورودت بدون هدف بوده؟

بیش‌تر آره دیگه، حالا بستگی داشت از پیجی خوشم می‌آمد، دنبال‌ش می‌کردم.

- چی باعث می‌شد یه پیجی برات جذاب باشه که فالوش کنی؟

هم کیفیت پیج و هم حالا موضوعی باشه که خوشم می‌آمد و پستاشون جالب باشه و چیزای الکی خیلی نگذارن.

- منظورت از چیزهای الکی چیه، بیش‌تر توضیح می‌دی؟

یعنی این که دیگه همه‌اش تبلیغ نذارن دیگه، تبلیغ زیاد و بد، کل پیج رو خراب می‌کنه یا مثل پیج لباسه میاد کلیپ طنز می‌ذاره که هیچ ربطی به کارش نداره. اینا رو من دوست ندارم، آدم حس می‌کنه، یه همچین پیجی، پیج درست و حسابی نیست.

- همین تبلیغات به نظرت تأثیری تو فالو کردن یه پیجی داره؟

صد در صد، خودم خیلی از پیجایی رو که فالو کردم، از طریق همین تبلیغات بوده.

- چی می‌شه که یه سری تبلیغات خوب هستن و یه سری دیگه به نظرت بد؟

به نظرم خب تبلیغات باید مرتبط باشه با موضوع پیج، مثلاً پیج مزون چرا باید بیاد تبلیغ یه پیج طنزی رو بکنه، من که اصلاً خوشم نیامد، ولی اگه تو همون حوزه خودش تبلیغ کنه، مثلاً یه لباس فروشی دیگه یا حالا یه نوع پوشیدنی دیگه مثل کلاه و اینا رو تبلیغ کنه، من بیش‌تر جلبش می‌شم و فالوش می‌کنم.

- دوست‌های خودت چه طور، اون‌ها چه چیزهایی رو بیش‌تر دنبال می‌کنن؟

اونا هم تقریباً همین چیزا، خواننده‌ها و پیجای آرایشی و مد و این جور چیزا.

- این پیج‌های لباس رو که می‌گی، ازشون خرید هم می‌کنی یا صرفاً نگاهشون می‌کنی؟

بیش‌تر نگاه می‌کنم، خیلی کم می‌خرم، هم گرونه، هم نمی‌شه همه رو بخری دیگه.

- وقتی اون‌ها رو می‌بینی حس می‌کنی که چرا اون‌ها دارن و شما ندارن و یه حالت نفرت یا

حسادت پیدا نمی‌کنی؟

نفرت که نه، ولی خب منم دوست داشتم داشته باشم، بیش‌تر نظرم اینه که همه اگه دسترسی داشته باشند، خوبه. در این شرایط نفرت دیگه معنا نداره، فقط مثلاً می‌گم کاش جای اونا بودم یا کاش منم این‌ها رو داشتم، ولی این که حسادت و نفرت داشته باشم، نه نبوده.

- یعنی دوست داشتی همه‌اش رو داشته باشی؟

آره، کدوم دختری دوست نداره یه عالمه لباس داشته باشه؟

- ولی خب این همه لباس که شاید خیلیاش هم استفاده نشه، چه فایده‌ای داره؟

بیش‌تر استفاده می‌شه، ولی خب جذابه دیگه، حس خوبی به آدم می‌ده.

- تاحالا شده خرید کنی و پیج تقلبی باشه و کلاه‌برداری کرده باشه؟

نه، من حواسم هست که پیجش معروف باشه و مطمئن باشم که این اتفاق نمی‌افته.

- تاحالا شده از کسی کلاه‌برداری کنن؟

آره زیاد. یکیش همین دوست خودم، یه چیزی سفارش داد، دیگه اصلاً خبری از سفارشش نشد که نشد. تازه اون پیج زد بلاکش کرد، واسه همین باید آدم دقت کنه از چه پیجی می خره که مطمئن باشه.

- دیدی کسی که تعداد زیادی لباس داشته باشه؟
آره زیاد.

- تو همین اینستاگرام دیدی؟

بیش تر آره یا مثلاً دوستانم پست می داشتن از کمدشون که پر لباس بود یا حالا دوستانم نه، پیجای دیگه و دخترای دیگه از کمدشون عکس می گرفتن، مثلاً خود کمدی اندازه کل اتاق من بود، بعد چه لباسا و کفشایی بودن. کی دوست نداره همچین کمدی داشته باشه؟
- وقتی این جور عکسا رو می بینی، چه احساسی پیدا می کنی؟
خب منم دلم می خواد، ولی نمی شه دیگه.
- خودت تو پیجت عکس یا استوری می گذاری؟
آره، گاهی وقتا.

- چه وقت هایی بیش تر پست یا استوری می گذاری؟

استوری که حالا بیش تر می دارم و پست کم تر، مثلاً جایی رفته باشم، مثل مسافرت یا این که اون فضای جالبی داشته باشه که به درد عکس گرفتن بخوره و این که کلاً ظاهر و اینام هم خوب باشه.
- بیش تر از خودت عکس می گذاری؟

کلاً زیاد پست و استوری نمی دارم، ولی آره، معمولاً خودمم یا اون محیطیه که رفتم، حالا مسافرت باشه یا کافه ای جایی باشه که محیطش قشنگ باشه هم گاهی عکس می گیرم.

- این که همه اش دنبال مکان خوب و جایی برای عکس گرفتن هستی، برات اذیت کننده نیست؟
آخه من همه اش مدام که فکر و ذکر من نیست که حتماً عکس بگیرم و بذارم، ولی خب حالا اگه یه جایی رفتم و یا خواستم عکس بگذارم، دوست دارم بهترین زاویه و یه پشت زمینه ی قشنگی باشه، ولی خب اون حالت اذیت شدن، نه نبوده، چون وسواس نداشتم، واسه این که حتماً هر روز عکس بذارم، فقط گاهی وقتا می دارم.

- دوست های خودت چه طور، اون ها از چی پست و استوری می گذارن؟

اونا هم همین چیزا، حالا کم تر و بیش تر داره، یکی مثلاً همه اش از محیط عکس می گیره و خوشش میاد، یکی هم همه اش عکسا از خودش.

- بعد از این که عکسی رو گذاشتی، برات مهمه که لایکش یا کامنتاش چه قدر باشه؟
آره مگه می‌شه مهم نباشه؟ گذاشتیم که بقیه ببینن، وگرنه تو گالری خود گوشیم که بود همین طوری.

- به نظرت مادیات و عکس‌های ظاهری، باعث نمی‌شه آدم به معنویات بی‌توجه بشه؟
اممم نمی‌دونم، ولی قبول دارم معنویات و اینا کلاً تو اینستاگرام خیلی محدوده و کم پیدا می‌شه و فقط یه سری پیج خاص از معنویات حرف می‌زنن.

- در مورد خودت این مسأله رو احساس کردی که با استفاده‌ی بیش‌تر از اینستاگرام معنویات کم رنگ‌تر شده باشه؟

نه خیلی، ولی خب شاید باعث شده از روی ظاهر همه‌اش قضاوت کنم و شاید آخر کار یکی رو ببینم، شخصیتش چه جوریه. یعنی از روی عکس پیش خودم می‌گم فلانی این جوریه و اون جوریه و دیگه نمی‌بینم شخصیتش چه جوریه و رفتاراش چه شکلیه.

- تا حالا کامنت توهین‌آمیز هم برات گذاشتن؟

نه، چون پیجم بسته هست، معمولاً همه‌اشنان، ولی خب تو اینستا زیاد این جور کامنتا دیگه.

- به نظرت چرا اظهار نظرهای توهین‌آمیز در اینستا زیاده؟

بالاخره تو جامعه همه جور آدمی هست، آدم بی‌شخصیت و باشخصیت، حالا دیگه تو اینستا هم نمود پیدا می‌کنه و دیده می‌شه.

- به نظرت چرا این قدر فحاشی در اینستا به نسبت چیزی که در جامعه می‌بینیم، زیاد هست؟
من فکر نمی‌کنم حالا خیلی نسبت به جامعه زیادتر باشه، همون افراد دیگه، فردی از خارج نیومده که فحش بده، یکی بوده تو همین کشور، ولی خب چون کسی نمی‌بینتشون یا با پیج فیک میان که کلاً شناسایی نشن، واسه همین خیال‌شون از عواقب فحاشی راحتیه دیگه، تو جامعه یکی اگه فحش بده که همون لحظه مردم جوابش رو می‌دن.

- یه عکسی مثلاً لایکش پایین باشه چه اتفاقی می‌افته یا مثلاً لایکش بره بالا؟

اتفاق خاصی نمی‌افته اون احساسی که به آدم دست می‌ده، تفاوت می‌کنه.

- یعنی چه جور احساسی؟

خب وقتی تعداد لایک پایین باشه، پیش خودت می‌گی حتماً بد افتادم، خوب نبودم تو عکس یا جایی که رفتم بد بوده. این جور فکرای می‌اد تو ذهنم، ولی اگه لایک بالا باشه، اصلاً اعتماد به نفسم می‌ره بالا.

- دوست‌های خودت هم همین حس رو دارن؟

بعضیا آره، بعضیا نه.

- اون‌هایی که می‌گی نه، نظرشون راجع به این لایک و کامنت چیه؟

خب بعضیا کلاً می‌خوان شاخ باشن و شاخ به نظر بیان، می‌رن به عالمه فالور فیک و لایک فیک می‌خرن که مثلاً خیلی معروف و مهم ان.

- چرا به نظرت دوست دارن که مشهور باشن؟

نمی‌دونم، شخصیت‌شون این جوریه دیگه، دوست دارن دیده بشن.

- شما هم دوست دارید دیده بشید، چون گفتید پست‌هایی که می‌گذارم، برای اینه که بقیه ببینن،

درسته؟

آره، کی بدش میاد در نظرها باشه؟ منم دوست دارم نظرات مثبت بگیرم و دیده بشم، ولی دیگه بعضیا بیش از حد این علاقه رو دارن. من خودم پیجم پرایوته، یه سری دوستا و آشناها رو قبول کردم فقط، ولی اونا پیجاشون رو باز می‌گذارن هر کس و ناکسی دیگه میاد می‌بینن و نظر می‌ده و البته مزاحم هم زیاد دارن.

- یعنی چی مزاحم دارن، می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

مزاحم دیگه، میان پیام می‌دن که مثلاً آشنا بشن، ولی همه‌اش الکیه. منی که پیجم بسته هست، صرفاً چون اسم و عکس دختر داره مرتب میان پیام می‌دن که سر بحث رو باز کنن و از این حرفا، حالا دیگه چه برسه به این که پیجت باز باشه و همه ببینن. دختر باشی دیگه این مشکلات رو هم داری، همه جا مزاحم پیدا می‌شه.

- هدفشون از این کارها چی هست؟

می‌خوان دوست دختر پیدا کنن دیگه، آدمای درستی نیستن، به هر کی می‌رسن، پیام می‌دن تا شاید چند نفر تو دامشون گیر کنن.

- به نظرت کسی که صفحه‌اش رو باز می‌گذاره و عکس‌هاش رو منتشر می‌کنه، به اندازه‌ی همون

افراد مزاحم، زیر سوال نیست؟

نه چرا باید زیر سوال و محکوم باشه؟ اصلاً نمی‌شه مقایسه کرد مزاحم رو با مثلاً کسی که حالا پیجش بازه. نه به نظرم اون‌ی که مزاحمه ۱۰۰ درصد محکومه، بالاخره آدمیزاد هستیم و باید بتونیم خودمون رو کنترل کنیم.

- برای دوست‌های خودت هم این جور مزاحمت‌ها پیش میاد؟

آره زیاد، می‌گم که فقط بینن دختری، میان دیگه.

- دوست‌های خودت جواب‌شون رو هم می‌دن؟

معمولاً نه. مگه این که دور هم باشیم، بخوایم بخندیم، بهشون جواب می‌دیم و مسخره‌شون می‌کنیم و بعدش هم بلاک می‌کنیم.

- حالای جدای از این مزاحمت‌ها، خودت از طریق اینستاگرام دوست پیدا کردی؟

آره، ولی خب زیاد نبودن، دوستی مجازیه دیگه.

- می‌شه بگی چه جور می‌کنی؟

مثلاً یه دختره پست گذاشته بود، خوشم اومد از عکسش و اینا رفتم تو دایرکتش بهش پیام دادم که عکست چه قدر قشنگ شده و دیگه کم کم آشنا شدیم.

- دوستی تون خیلی صمیمی شد؟

نه اون قدر، فقط گاهی صحبت می‌کنیم و درد دل‌های دخترونه می‌کنیم (می‌خندد) ولی نه اون قدر صمیمی نیستیم، در همین حد احوال‌پرسی.

- درد دل یعنی چی، یعنی از مشکلاتت با اون صحبت می‌کردی؟

آره، دختر خیلی خوب و قابل اعتمادیه، واسه همین باهم صحبت می‌کنیم، تو بعضی مسایل اون یه چیزی می‌گه، من یه چیزی می‌گم، بالاخره اگه لازم باشه، یه جور می‌کنیم. شده بعضی از وقت‌ها با اون از مشکلاتت، بیش‌تر از دوست‌های واقعیت هم گفته باشی؟
اممم شاید.

- چرا چه طور مگه؟

آخه بستگی به شخصیت طرف داره، بعضی دوستان اصلاً نمی‌شه بهشون حرفی زد، سریع این‌ور و اون‌ور می‌گن، ولی این خیلی خوب بود و از لحاظ شخصیتی و اینا قابل اعتماد بود، هم من بهش اعتماد داشتم، هم اون به من، واسه همین نسبت به بعضی از دوستان بیش‌تر درد دل می‌کردیم، ولی مثل دوستای خیلی صمیمیم که نمی‌شه، اون خیلی صمیمی‌ها اصلاً جاشون یه جای دیگه هست (می‌خندد).

- علتش چی بوده که بعضی وقت‌ها بیش‌تر به دوست مجازیت اعتماد می‌کردی؟

آخه اون که من رو نمی‌شناخت، منم اون رو، برای همین حرفی رو که بهش می‌زدم، حتی اگه می‌خواست به کسی هم بگه، هیچ کس از اطرافیان من رو نمی‌شناخت که بخواد لو بده، واسه همین

حس می کردم، این جواری طرف قابل اعتمادتر می تونه باشه. تازه اون معلوم بود شخصیت خوبی داشت، اصلاً نمی رفت به کسی بگه.

- هیچ وقت هم این دوست اینستاگرامیت رو ندیدی، درسته؟
بله.

- بقیه دوست های خودت چه طور، اون ها هم از طریق اینستاگرام، دوست پیدا کردن؟
آره، اکثراً همین مثل من بودن، یکی یا دو تا شاید، ولی بیش تر دوستانمون واقعی ان تا مجازی.
- اون ها با هیچ کدوم صمیمی شدن؟

نه زیاد، فقط یکی از دوستانم یه دوست صمیمی پیدا کرد از اینستا و یه بار رفتن بیرون و ما هم با اون آشنا شدیم، یعنی دیگه مجازی نیست، واقعی شده.

- بین دوست های خودت هیچ کدوم دوست پسر دارن؟
آره هستن، ولی خب همه شون که نه.

- اون ها به چه روشی آشنا شدن، از طریق همین اینستا نبوده؟
چرا از طریق اینستا هم بوده، ولی این جواری نبوده که طرف کلاً غریبه باشه، مثل مزاحما، یه آشناییت دور حداقل داشتن و می شناختن همدیگه رو دیگه از طریق اینستا و اینا بیش تر صحبت کردن و دیگه دوست و صمیمی شدن.

- عکس پیجت رو دیدم که بی حجاب بود، فکر نمی کنی به این خاطر بوده که مزاحم ها زیاد بودن؟

نه اصلاً ربطی نداره، من دوست چادری هم دارم که مزاحمش شدن، آدمی که فکرش خراب باشه، براش مهم نیست دیگه فقط می خواد طرف دختر باشه.

- دوست های خودت هم اغلب بی حجاب هستن؟
آره، ولی خب نه همه شون.

- نظر کلی خودت در مورد حجاب چیه؟

من که کلاً قبول ندارم، ولی باید اختیاری باشه تو جامعه، الکی الکی من مجبور می شم تو جامعه روسری سر کنم، یعنی کاری که ازش متنفرم.

- اینستاگرام در این ارتباط هیچ تأثیری توی نظرت گذاشته؟

این که بگیم اینستاگرام باعث شده، نه این جواری نبوده، ولی خب دیدم رو باز کرده به مسایل و این بیش تر حجاب اجباری و اینا رو برام روشن تر کرده.

- به نظرت گذاشتن این جور عکس‌ها تو اینستاگرام اشکالی نداره؟
نه، چه اشکالی داره؟ خود واقعیم رو دارم نشون می‌دم، تو جامعه که باید فیلم بازی کنیم و زور کی باشه، حداقل اینستا به فضایی شده که آزادترم و می‌تونم خودم باشم.
این جور عکس‌ها به نظرت رو بقیه هم تأثیر می‌گذارن؟
نمی‌دونم شاید، شاید بقیه هم جرأت پیدا کنن، خودشون باشن و از اجبار در بیان، راحت تر باشن و کاری که دوست دارن رو انجام بدن.
- خانواده‌ات با این موضوع مشکلی ندارن؟
چرا خیلی هم مشکل دارن، ولی خب دیگه کوتاه اومدن و قبول کردن طرز فکرم رو، ولی در نهایت دوست دارن که مثل خودشون باشم.
- به نظرت جامعه چه برخوردی با بی‌حجابی داره؟
جامعه هم به عده مثل من هستن و به عده‌ای می‌خوان امر و نهی کنن. اصلاً به اونا چه، بذارن ما به کار خودمون باشیم و اونا هم به کار خودشون. هیچ چیزی اجباری جواب نمی‌ده، بلکه بدترش هم می‌کنه.
- این جوری شما احساس نمی‌کنی، اون چه که می‌گی، با مذهب تناقض پیدا می‌کنه؟
اتفاقاً به پیچی بود راجع به همین حجاب اجباری و اینا می‌گفت که خود قرآن گفته، همه آزادن و هیچ اجباری نیست، واسه همین باید این اجباری که تو جامعه هست رو بذارن کنار و این قدر اذیت-مون نکنن.
- خودت چه جور سبک فرهنگی رو ترجیح می‌دی، اون سبک غربی یا جامعه‌ی خودمون؟
تقریباً سبک غربی رو، ولی چون این جا به دنیا اومدم و بزرگ شدم، خیلی فرهنگ‌ای اصیل خودمون رو هم دوست دارم، ولی باید مدرن بشیم، غرب خیلی جلوتر از ماست تو این مسایل اونا دغدغه-هاشون چیه، ما چیه، هنوز داریم در مورد حجاب بحث می‌کنیم، اونا روزی به ماهواره دارن می‌فرستن تو فضا.
- دوستان شما این رابطه‌ها و روابط دوست پسری و دوست دختری رو عکس‌کاش رو هم می‌داشتن یا بیش‌تر مخفیانه نگه می‌داشتن؟
بستگی داشت دیگه، اگه خیلی جدی بود رابطه‌شون، اون رو گاهی به استوری می‌کردن که دست همو گرفتن و یا کنار همدیگه هستن و کادو واسه همدیگه گرفتن، ولی اگه خیلی جدی نبود، صبر می‌کنن تا از هم مطمئن بشن. وقتی استوری بذارن، یعنی دیگه رابطه‌شون خیلی جدیه.

- کلاً تو اینستاگرام این جور عکس‌ها و روابط زیاد دیده می‌شه؟
- آره دیگه، بالاخره مردم استوری می‌گذارن می‌بینی دیگه.
- تاحالا دیدی که کسی روابط همجنس‌گراانه رو استوری کنه یا ازش عکس بگذاره؟
- آره، ولی من چون اصلاً خوشم نیامد، رد می‌شم.
- این موارد چه جور پیج‌هایی هستن، بیش‌تر پیج‌های شخصی‌ان یا یه پیج حمایتی؟
- جفتش. من اون شخصیا رو که دنبال نمی‌کنم، ولی خب یه پیج حمایتی بود که کلاً مطلب در مورد گرایش‌ها و جنسیت‌های مختلف می‌داشت و ازشون حمایت می‌کرد، ولی من بیش‌تر بخشای فمینیستیش رو قبول دارم.
- یعنی کلاً به نظرت همجنس‌گرایی کار اشتباهیه؟
- نمی‌گم اشتباهه، ولی خب من چندشم می‌شه اصلاً.
- این پیج‌ها به نظرت تأثیر گذاشته تو نظرت راجع به همجنس‌گرایی؟
- من که کلاً بدم می‌اومد، ولی با عکسای که گذاشتن، دید منفی کم‌تری نسبت بهشون دارم یه جور گرایش دیگه، دست خودشون که نیست.
- این پیج‌های فمینیستی که می‌گی می‌شه یکیش رو معرفی کنی؟
- معروف‌ترینشون همین فمینیسم روزمره هست. من بیش‌تر همین رو دنبال می‌کنم.



- چه مطالبی بیش تر می‌گذاره؟

همه چی در مورد زنان و خیلی رگ و بی‌پرده هم حرف می‌زنه، بعد در مورد چیزایی که خانواده و جامعه بهمون نگفتن یا می‌خواستن به خاطر اون چیزا تحقیرمون کنن، اطلاع رسانی می‌کنه.

- یعنی چی می‌شه، بیش تر توضیح بدی؟

یعنی این که مثلاً می‌گه ما متعلق به خودمون هستیم، بدن‌مون برای خودمونه و کالا و ابزار نیست که هر کسی هر جور دلش می‌خواد با زنا رفتار کنه، باید برابری باشه و زنان هم مثل مردا می‌تونن قوی باشن و هیچ کس جنس ضعیف و جنس دوم نیست و کلیشه‌هایی که راجع به زنان هست رو در موردشون صحبت می‌کنه، کلاً خیلی چیزا ازش یاد گرفتم و باعث اعتماد به نفسم شده. مثلاً چیزای شخصی که هیچ کسی راجع بهش صحبت نمی‌کرد و من فکر می‌کردم که شاید من مشکل دارم، بعدش این جا که خوندم و دیدم، فهمیدم طبیعی هستم و من مشکلی ندارم یه تصور غلطی بوده که از خودم و بدنم داشتم.

- چی شد که به موضوع فمینیسم علاقه پیدا کردی؟

آخه جامعه‌مون جامعه‌ی مردسالاریه و وقتی تو اینستاگرام و اینترنت و این جاها دیدم که آره می‌شه یه جور دیگه هم فکر کرد، دیگه علاقه‌مند شدم به این مسایل.

- به نظرت جامعه غربی توش برابری ایجاد شده و ما هنوز تو این مسأله عقب هست؟

اون جا هم هنوز برابری کامل نیست، ولی آره ما خیلی عقب‌تریم، اونا هم هنوز به اون چیزی که باید نرسیدن، حداقلش دارن تلاش می‌کنن، جامعه ما که داره برعکس تلاش می‌کنه.

- یعنی چی برعکس تلاش می‌کنه، بیش تر توضیح می‌دی؟

یعنی این که کلاً مسایل زنان و اینا براش مهم نیست و بی‌اهمیه.

- گفتم پیج‌های آرایشی رو هم دنبال می‌کنی، درسته؟

بله.

- چه مطالبی دارن که باعث شده دنبال‌شون کنی و برات جذاب باشه؟

آرایشای مختلف رو یاد می‌دن و تکنیک‌های مختلف و کاربردی رو یاد می‌دن و البته فروش و اینا هم دارن.

- تاحالا از روش‌هاشون استفاده کردی؟

آره زیاد، بعضی پستاشون خیلی به درد بخوره استفاده می‌کنم.

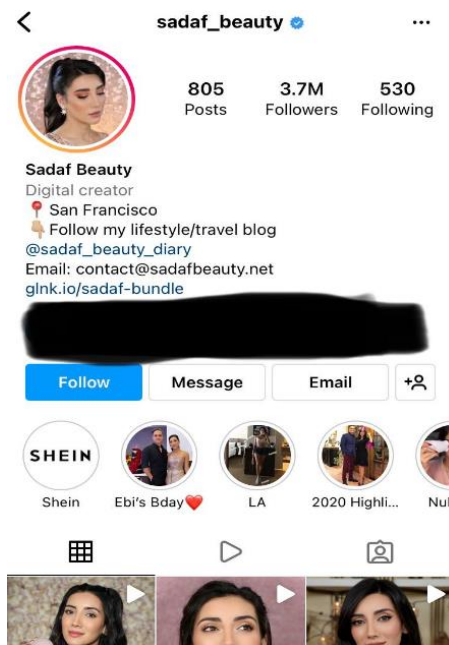
- ازشون تاحالا خرید کردی؟

از خودشون که نه، آخه برندن و خیلی گرون هستن، ولی مشابهش رو رفتم گرفتم که ارزون تر بوده، ولی خب کیفیتش پایین تره دیگه، مثل اون برند نمی شه.

- خودت زیاد آرایش می کنی؟

نه حالا اون قدر زیاد، در حد معمولی، ولی خب دوست دارم دیگه، برام جالبه، کاش مثل یکی از همینا بودم، هی لوازم مختلف رو می آوردم و من تست می کردم.

- می شه یه مثال بزنی از کدوم اینفلوئنسرای آرایشی بیش تر خوشت میاد و دنبالش می کنی؟
من صدف رو بیش تر از بقیه دنبال می کنم، صدف بیوتی.



- چرا چه فرقی مگه با بقیه داره؟

نمی دونم کلاً خوشم میاد ازش، هم رفتاراش و قیافه اش و کلاً کاراش دیگه.

- به جز پست آرایشی، دیگه چه پست هایی داره؟

از لباس و پوشاک هم از برندها می پوشه، عکسش رو می ذاره و این که سفر و اینا هم زیاد می ره، واسه همین هر جا می ره یه عالمه استوری از جاها می مختلفش می ذاره.

- مگه اینفلوئنسر آرایشی نیست، چرا لباس و بقیه پوشاک رو تو پیجش می گذاره؟

چرا، چون معروفه دیگه، تعداد فالورهاش خیلی بالاست، برای همین شرکتای معروف که می‌خوان تبلیغ کنن، بهش درخواست می‌دن، اینم قبول می‌کنه، انصافاً لباسا هم بهش میان.

- تو هم دوست داشتی این لباس‌ها رو داشته باشی؟

آره ولی خب خیلی گرونن فقط نگاه می‌کنم (می‌خندد).

- گفتی سفر هم زیاد می‌ره، می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

هر چند وقت یه بار می‌ره سفر، حالا یا کاری یا معمولاً تفریحی، دیگه همه‌اش داره استوری اون کشور و شهر رو می‌ذاره.

- خودش کدوم کشور زندگی می‌کنه؟

خودش که تو آمریکاست.

- بعد چه جور استوری‌هایی از سفرش می‌گذاره؟

همه چی از اول که تو راه فرودگاه تا وقتی برمی‌گرده خونه‌شون، از همه چی و همه جا فیلم می‌گیره. آدم احساس می‌کنه خودش رفته. از هواپیماش، از اتاق هتلش تا مکان‌های دیدنی اون شهر که رفته، از همه چی دیگه، چیزی رو از قلم نمی‌اندازه.

- خودت هم دوست داری سفرهای خارجی بری؟

آره، چرا که نه، همه دوست دارن.

- تا حالا سفر خارجی رفتی؟

نه، آخه خیلی هزینه‌اش می‌شه و پول‌مون هم هیچی ارزش نداره، یه ایرانی واقعاً به جای این که بره سفر و لذت ببره، همه‌اش باید حساب و کتاب کنه، یه وقت ورشکسته نشه با این وضع پول‌مون، حالا بحث پول رو هم بذاریم کنار، پاسپورت‌مون رو هیچی حسابش نمی‌کنن کشورای دیگه، یه آماری بود اصلاً اون رده‌های آخر بود اعتبار پاسپورت ایرانی، بعد همین صدف با پاسپورت آمریکایی هر کشوری دلش بخواد، بدون ویزا و راحت می‌ره، ما باید با خواش و تمنا ویزا بخوایم، تازه اونم اگه بهمون بدن.

- دوست داشتی تو یکی از کشورای غربی زندگی می‌کردی؟

آره، حتماً.

پس یعنی به مهاجرت هم فکر می‌کنی؟

بله.

- چه تفاوت‌هایی بین این جا و اون جا وجود داره؟

چه تفاوتی وجود داره؟ (می خندد) همه اش تفاوته. دارید شوخی می کنید؟

- می شه چند مورد رو مثال بزنی؟

همه چی از سبک زندگی، از آزادی، از تفریحات، کار و درآمد کلاً همه چیز.

- مگه سبک زندگی شون در اون کشورها چه جوریه؟

خیلی راحت تر و آسوده تر زندگی می کنن، امنیت و آرامش دارن، خیلی تو قید و بند خانواده و مذهب نیستن که حالا حجاب این جوری، خانواده دوباره یه جور دیگه گیر بده، هر جور دل شون می خواد زندگی می کنن، اکثراً سنتی فکر نمی کنن و مدرن هستن.

- منظورت از آزادی چیه، همین حجاب مدنظرته؟

بیش تر آره، کلاً تو همه چی آزادترن دیگه، خیلی درگیر قید و بندای مذهبی نیستن.

- فکر نمی کنی همین بی قید و بندی باعث آسیب های اجتماعی شون شده؟

همین آسیب های اجتماعی رو ما هم داریم، مگه ما تو کشورمون کم تن فروش یا معتاد داریم، همه جا هست، فکر نمی کنم اصلاً ربطی داشته باشن به هم.

- تفریحات منظورت چیه، می شه مثال بزنی؟

تفریحات هم زیاده مثلاً یه دختر خارجی می تونه تو خونه اش پارتی بگیره و با دوستاش خوش بگذرونه، ولی این جا که هیچی، هیچ تفریحی نداریم.

- توی اینستاگرام این مسایل رو دیدی یا از جای دیگه ای متوجه این چیزها شدی؟

اکثراً همین اینستا بوده که عکس و فیلم گذاشتن خارجیا رو من دیدم.

- از پارتی منظورت چیه؟

مهمونی دیگه، ولی خب مهمونی جوونا، همه دور هم یه آهنگی می گذارن و شادن بالاخره.

- از این جور مهمونی ها توی ایران نداریم؟

هست، ولی خب خیلی کمه، بیش تر مال بچه پولدارا هست.

- تو اینستاگرام هم عکس از مهمونی هاشون می گذارن؟

آره، زیاد. یه سری پیج هست اصلاً مخصوص اینا هر مهمونی ای که می گیرن بعدش عکسا و فیلماش رو توی این پیجا می گذارن، اونم چه مهمونیایی.

- مشروبات الکلی هم معمولاً تو این جور مهمونی های خارجیا هست دیگه، درستیه؟

- آره، هر مهمونی که بالای ۱۸ سال باشن، دیگه پایه ی ثابتش همین الکله، خیلی هم عادیه واسشون، تو این کلیپا که دیدم، ولی این جا انگار حالا چیه، مثلاً انگار آدم کشتی.

- خوب این مصرف الکل با اعتقادات مرسوم جامعه مغایرت پیدا نمی‌کنه؟
- آره، ولی خب در غرب کسی کاری به کسی نداره، آزادی فردی یعنی همین دیگه.
- دوست‌های خودت در این باره چه طور فکر می‌کنن؟
- اونا هم اکثراً مثل خود من، خیلی وسواس ندارن رو این چیزا.
- اینستاگرام باعث شد این نظر رو در مورد الکل داشته باشی؟
- نمی‌دونم شاید تاحدودی، چون قبلش فکر می‌کردم چیه مثلاً، ولی فیلماش رو که دیدم واقعاً چیز عجیب غریبی نیست، کل دنیا دارن مصرف می‌کنن و کسی هم اتفاقی واسش نیفتاده، تازه طنز ماجرا هم بیش‌تر می‌شه و مهمونیاشون شادتره.
- نظر خانواده‌ات در این مورد چیه؟
- اونا که کلاً با الکل مخالف ان، منم که حالا نخوردم، ولی اگه یه روزی بخورم، نمی‌ذارم مامان و بابام بفهمن، و گرنه خیلی واسم بد می‌شه و تنبیهم می‌کنن.
- به لحاظ کار و درآمد اون جا به نظرت بهتره؟
- آره، معمولاً جوونا از ۱۹ سالگی اینا تقریباً می‌رن سر کار با همون کار معمولی‌ای که دارن، دیگه هر چی می‌خوان می‌تونن واسه خودشون بخرن، ولی من الآن این جا چند ساله می‌خوام لپ‌تاپم رو عوض کنم، نمی‌تونم از بس گرونه، ولی اون جا نه، قیمتش خیلی معقول و خوبه.
- خودت الآن منع درآمدي داری؟
- الآن نه، ولی تا چند وقت پیش داشتم.
- می‌شه پیرسم کارت چی بود؟
- واسه یه پیچی تو همین اینستاگرام، تولید محتوا می‌کردم.
- موضوعش چی بود؟
- در مورد تغذیه و تغذیه سالم بود.
- تولید محتوا یعنی دقیقاً چه کاری انجام می‌دادی؟
- مثلاً در مورد یه موضوع خاصی که بهم می‌گفتن از اینترنت و سایتا مطلب جمع می‌کردم و خیلی مرتب و منظم هم با مقدمه‌ای که ازش در آورده بودم و هم کل متن تحویل می‌دادم، دیگه بقیه کارا و طراحی پست و اینا رو نفر بعدی انجام می‌داد، من همون صرفاً وظیفه جمع‌آوری مطالب رو داشتم.
- به نظرت این کاری که انجام می‌دادی، به عنوان یک دانشجویی که حتی رشته‌ات هم به اون مرتبط نیست، کم لطفی به جامعه و فضای مجازی نیست؟

نه، فکر نکنم. چون من منابعش رو چک می کردم، معتبر باشه، بالاخره روش تحقیق بلد می دیگه، به هیچ وجه منابع غیر معتبر استفاده نمی کردم، تازه من صرفاً فقط مطلب جمع آوری می کردم، بعدش دوباره اون پیج ها حتماً متخصصی چیزی داشتن که بررسی کنن مطالب رو.

- مطمئنی یک متخصص پذیرش و کنترل نهایی رو انجام می داده؟

نمی دونم، ولی فکر می کنم حتماً این جور بوده. من صرفاً تحویل نفر بعدی می دادم.

- اگر مطمئن نبودی، پس چرا به این کار ادامه می دادی؟

خب حالا متخصص هم نباشه، منابعم که معتبر بود، پس مشکلی نداشت دیگه، من این جور فکر می کنم.

- از اینفلوئنسرها فقط همین آرایشی ها رو دنبال می کنی؟

نه، به جز آرایشی، موضوع تغذیه و همون لباس و مد رو هم دنبال می کنم.

- منظورت از تغذیه همون تیسترای غذا هست؟

نه، نه، از اونا که بدم میاد، کلاً به سری هستن، راجع به تغذیه سالم و این که چی خوبه، چی بده و انواع رژیم و این جور چیزا مطلب می گذارن.

- چرا از اون تیسترا بدت میاد؟

کاراشون همه اش مسخره بازی، تازه من می خواد وزنم و اینا مناسب بمونه، بعد اینا هی می رن سراغ فست فودیا و غذاهای چرب و چیلی کل رژیم من رو هم خراب می کنن.

- چرا رژیم شما رو خراب می کنن؟

هوس می کنم دیگه، هی حرص می خورم می رم به چیزی می خورم دیگه.

- چی شد که علاقه مند شدی که پیج های تغذیه و تغذیه سالم رو دنبال کنی؟

آخه می دیدم دوستانم رو و همین پیجا رو که چه بدنای خوبی دارن، بعد به خودم نگاه انداختم، خیلی راضی نبودم و می خواستم مثل اونا خوش فرم بشم برای همین از رژیماشون دارم استفاده می - کنم.

- خوب شاید وزن شما هم طبیعی باشه و لازم نباشه حتماً این مدل رژیم رو گرفت که حالا زیر

نظر متخصص هم نیست، نمی ترسی مشکلی برات پیش بیاد؟

نه، طبیعی شاید بوده، ولی خب می خواستم شبیه اونا بشم فرم و حالتش بهتر باشه. نه اینا برنامه -

هاشون همه تأیید شده هست و طرف با این همه فالور که نمیدانم چه چیز الکی بذاره، خودش می ره

زیر سوال. بعد هم خیلیای دیگه هم استفاده کردن و جواب گرفتن، پس منم می تونم.

- شما گفتی تولید محتوای کردی از کجا مطمئنی این افراد هم دانشجویان رو برای کار خودشون استخدام نکرده باشن؟

بعید می‌دونم آخه من واسه پیجی کار می‌کردم که حالا اون چنان معروفیتی نداشت، ولی اینا دیگه خیلی معروف ان، بعضی وقتا هم از متخصصا و دکترا هم دعوت می‌کنن. شاید واسه کارای پست گذاشتن و اینا استفاده کنن از دانشجو، ولی بعید می‌دونم مطالبشون الکی باشه.

- دوست‌های خودت چه اینفلوئنسرهایی رو بیش‌تر دنبال می‌کنن؟
اونا هم همین موارد و بعضیا اون پیجای طنز رو که کلیپای طنز هم می‌سازن، رو هم دنبال می‌کنن.
- شما طنزها رو دنبال نمی‌کنی؟

از اینفلوئنسرانه، خوشم نمیداد از کاراشون، خیلی دیگه بی‌مزه هستن و چه کلیپای طولانی هم می‌سازن، اون هم با موضوعات مسخره، ولی تعداد فالورهاشون سر به فلک می‌کشه. من خودم یه سری پیج که کلاً کلیپ کوتاه طنز می‌ذاره رو دنبال می‌کنم، خودشون محتوایی تولید نمی‌کنن و از این‌ور و اون‌ور، حالا مال هر جا باشه می‌گذارن، چه خارجی، چه ایرانی، فرقی نمی‌کنه. اینا به نظرم باحال‌ترن.
- چرا به نظرت این جور پیج‌ها جالب‌ترن؟

آخه گلچین می‌گذارن و خب همه‌شون باحاله، ولی اون اینفلوئنسرا چون خودشون کلیپ می‌سازن، شاید از ده تا یکیش برام خنده‌دار باشه، به جز طنز هم یه سری کلیپای جالب هم از تیک‌تاک^۱ و هر جایی که پیدا کنن می‌گذارن، پیجاشون خیلی جامع هست دیگه.



۱- تیک‌تاک (tik tok) یک شبکه اجتماعی چینی است که از طریق سیستم‌عامل‌های آی‌آواس و اندروید قابل دسترس است. تیک‌تاک در آغاز در سپتامبر ۲۰۱۶ در چین عرضه شد و عرضه آن برای خارج از چین، با عنوان تیک‌تاک و در سال ۲۰۱۷ صورت گرفت. تیک‌تاک به کاربران اجازه می‌دهد که موزیک‌ویدیوهای بسیار کوتاه ۳ تا ۶۰ ثانیه‌ای بسازند.

- می‌شه بیش تر توضیح بدی کلیپای تیک‌تاک چه جوریه و در مورد چیه؟

- تیک‌تاک که خودش کلاً یه نرم‌افزار جداگونه‌ای مشابه همین اینستاگرامه، ولی خب فیلم محوره و مردم فیلمای کوتاه می‌سازن، می‌ذارن توش، بعد همین پیجای طنز اینستا هم میان بعضی کلیپای معروفش رو برمی‌دارن و استوری می‌کنن. در مورد همه چی هست دیگه هم خنده‌دار هم کلیپای دیگه.

- کلیپ‌های دیگه تیک‌تاک چه چیزهایی هست؟

این چالش‌ها رو اگه دیده باشید، همه رو اول خارجیا توی تیک‌تاک شروع می‌کنن، بعد ایرانیا کپی می‌کنن. حالا این چالشای معروف رو ویدیوهاشون رو می‌گذارن، مثلاً یه آهنگی معروف می‌شه، با رقص مخصوص به خودش یا یه حالت مخصوص فیلم‌برداری و اینا، بعد هر کی با مدل مخصوص خودش شروع می‌کنه به ساختن چالش.

- می‌شه یه مورد مثال بزنید؟

مثلاً یه چالشی بود یه آهنگی ریتمش خیلی تند بود، یه چیزی مثل همون آهنگ اسکوبی دوو (می‌خندد)، بعد فرد تند تند حالا یا لباسش عوض می‌شد یا یکی بود، ماسکای متفاوتی داشت، هی ماسکش رو عوض می‌کرد، بعد اینا یه جور می‌سازن که پشت سر هم خیلی جالب می‌شه یا یه رقص پای خاصی بود که معروف شده بود، هر جا این آهنگ رو می‌شنیدم، می‌فهمیدم الآن یکی رقص پا می‌ره.

- تاحالا چالش‌های غیراخلاقی هم بین شون بوده؟

آره هست، ولی خب من نمی‌بینم اینا رو.

- می‌شه یه مثال بزنن؟

مثلاً یه آهنگی بود که ترجمه‌اش می‌شه دست رو بذار رو شونه‌ام، به این قسمتش که می‌رسید آهنگه کش‌دار می‌شد و فیلم یه حالت تاریک مانند و قرمزی می‌شد و حالا اونایی که تو فیلم بودن، قبلش حالت طبیعی داشتن موقعی که رنگ عوض می‌شد و قرمز می‌شد دیگه حالا یا نیمه برهنه می‌شدن یا همدیگه رو بغل می‌کردن. می‌گم من شانسی دیدم اینا رو، وگرنه اصلاً خوشم نمیاد از این جور چیزا.

- حالا در کل هیچ کدوم از چالش‌ها رو خودت خواستی امتحان کنی؟

آره، مثلاً اون چالشای رقصش برام جالب بوده، آخه آهنگاش یه جوریه که انگار ساختنش واسه همین کار، یه بار خواستم اون رقص پا رو امتحان کنم، ولی خیلی سخت تر از چیزیه که آدم می‌بینه.

- بعد پست شون هم کردی؟

- نه، اون قدر خوب نبودم که بخوام پست کنم.
- فقط چیزهایی که عالی و خوب باشی رو پست می‌کنی یا همه چیزی رو می‌گذاری توی اینستا؟
- نه دیگه، فقط وقتی که خوبم.
- منظورت از اون چالش‌هایی که گفتی ایرانی‌ها کپی کردن، چی بود؟
- نه این که دقیقاً خود چالش رو کپی کرده باشن، کلاً همین عمل چالش رو منظورم بود. موضوعات شون فرق داشت، ایرانیا اصلاً همونا نبود، کلاً یه چیز متفاوت.
- می‌شه بیش تر توضیح بدی مثلاً چه جور بود؟
- راجع به همه چی بود، مثلاً مخفیانه فیلم می‌گرفتن و اون یکی چالش رو انجام می‌داد، برای مثال یکیش این بود که جلوی خانواده، سیگار برداری، ببینی عکس‌العمل شون چیه یا این که یه آهنگی بذاری، شروع کنی به رقصیدن. همه جور موضوعی بود دیگه.
- به نظرت این نوع چالش‌ها جالب بود؟
- آره، حالا بد نبود، عکس‌العمل خانواده‌ها خنده‌دار بود دیگه به عنوان یه تفریح بد نبود.
- خودت تاحالا از این نوع چالش‌ها انجام دادی؟
- نه، فقط فیلماش رو می‌دیدم.
- این چالش‌ها از کجا شروع می‌شد و چه جور بودند؟
- همین اینفلوئنسرها می‌داشتن موضوع رو مشخص می‌کردن و می‌گفتن بفرستید حالا بستگی به پیجش داشت دیگه، مثلاً همین پیج آرایشی که دنبال می‌کنم یکی از لوازش خیلی گرونه، گفته بود به شوهرتون بگید من این رو سفارش دادم، قیمتش این قدر بوده، ببینید عکس‌العملش چیه.
- اون چالش‌های مثل سیگار و اینا رو چه جور پیج‌هایی می‌گذاشتن؟
- اینارو اینفلوئنسرهای خوشگذرون و تفریحی می‌داشتن.
- می‌شه یه مثال بزنی؟
- مثل همین میلاد حاتمی که گرفتنش زیاده کلاً.



- فکر می‌کنی چرا گرفتنتش؟

دقیقاً نمی‌دونم، شاید چون دیگه چالشاش خیلی داشت از حد و مرز خارج می‌شد و همه کاری می‌کرد، حالا به جز اینا تبلیغای قمار و اینا هم از همه بیش تر انجام می‌داد.



- شما میلاد حاتمی رو دنبال می‌کردی؟

نه، من اصلاً خوشم نمی‌اومد از پیجش و کاراش، فقط یه سری این چالش‌هاش که معروف می‌شد، بقیه‌ی پیجای طنز هم می‌داشتن می‌دیدم، و گرنه خودش رو اصلاً فالو نداشتم.

- شما تبلیغ‌های سایت شرط‌بندی و قمار رو توی اینستاگرام می‌دید؟
بله.

- تبلیغ‌های سایت شرط‌بندی و قمار زیاد بود یا فقط همین چند نفر صرفاً تبلیغاتش رو انجام می‌دادن؟

نه، همه جا بودن، الانم هست. خیلی زیاد هستن، حتی آدمای معروف مثل شادمهر عقیلی یه بار تبلیغ کرد. کلاً یه پیج شخصی هم نیست، هر نوع پیجی باشه، شاید این وسطا یه تبلیغی هم از این قمارا بکنن.



- چرا به نظرت تبلیغات شون این قدر زیاده؟
- نمی‌دونم حتماً پول خوبی درمیارن (می‌خندد).
- به نظرت دستگیری میلاد حاتمی تأثیری تو این تبلیغات گذاشت و باعث شد کم‌تر بشن؟
- نه، فکر نمی‌کنم با دستگیری میلاد حاتمی تو تعدادشون فرقی کرده باشه.
- خودت هیچ وقت وسوسه شدی بری تو این سایت‌ها؟
- شاید یه بار دلم می‌خواست برم، ولی نرفتم.
- چرا احساس می‌کردی باید شرط‌بندی کنی؟
- آخه به نظر میاد خیلی سودش خوبه.
- از طریق همین تبلیغات فهمیدی که سود خوبی داره؟
- آره.
- چی شد که وارد سایت‌های شرط‌بندی نشدی و از این کار منصرف شدی؟
- هیچی از دوستانم پرسیدم، بعضیاشون رفته بود یا کسی رو می‌شناختن که رفته، برای همین گفتن به من که به هیچ وجه نرو، همه‌شون کلاه‌برداریه، تازه سایت اگه پولت رو نخوره، ممکن بازی و ضرر سنگین بکنی، واسه همین دیگه منم کلاً منصرف شدم، فقط ظاهرش جذاب بود، وگرنه هیچ کس راضی نیست.
- خودت فقط همین یک صفحه رو تو اینستاگرام داری؟
- الآن آره، ولی قبلاً دوتا داشتم.
- اون یکی چه نوع صفحه‌ای بود؟
- همین مال خودم بود، یه خورده شخصی‌تر و کسانی که نمی‌خواستن رو توش قبول نمی‌کردم.
- پس تفاوتش با این صفحه‌ی الانت چیه؟

این صفحه الانم خب یه خورده تو رودربایستی گیر می کردم، مجبور می شدم، فامیلا و اینا رو هم قبول کنم، ولی اون صفحه دیگه کامل شخصی بود و فقط به کسانی که ازشون مطمئن بودم، آی دی رو داده بودم و یه سری افراد خاص رو فقط قبول می کردم.

- چی شد که پاکش کردی؟

دیدم بدون استفاده هست دیگه، آخه چیز خاصی نمی داشتم که بخوام کسی نبینه، برای همین دیگه بستمش که الان فقط همین یه صفحه رو دارم.

- چی شد که اصلاً همون اول باعث شد این صفحه ی دوم رو بسازی؟

نمی دونم، دیدم همه ی دوستان دارن، منم خواستم بسازم که داشته باشم دیگه، به اصطلاح صفحه ی پی وی بهش می گفتن هر کی یه دونه می ساخت، منم ساختم.

- دوست های خودت هم علاوه بر صفحه عمومی، صفحه شخصی هم دارند؟
آره بعضیاشون.

- خوب چه فرقی می کنه که اون ها هنوز نگه داشتن این صفحه رو؟

اونا استفاده می کنن ازش، ولی برای من بلااستفاده بود.

چرا، مگه چه مطلبی توش می گذارن؟

مطالب خیلی شخصی دیگه.

- خوب می شه یه مثال بیارید؟

اممم مثلاً خب با دوست پرسشون عکس می گیرن، اون جا می گذارن یا دیگه از این جور موضوع ها.

- اون جا می گذارن که خانواده نبینه؟

بیش تر آره دیگه، خانواده یا کلاً هر کسی رو که خوش شون نمیداد ازش.

- اینفلوئنسرهایی که گفتی تو اینستاگرام هستن، در مورد هر موضوعی بحث دارند؟

آره، اون جا همه چی هست، از ورزشی تا طنز و اونایی که دیگه قبل تر گفتم، مثل آرایشی و غذا و تغذیه و سفر و طبیعت، همه چی هست دیگه.

- در مورد طبیعت که گفتی چه جور پیج هایی هست؟

من حالا خیلی دنبال نمی کنم این طبیعت رو، بیش تر در مورد محیط زیست و این حرفا صحبت می کنن که چه کار کنید و چه کار نکنید، وضع طبیعت الان چه جوریه تو ایران.

- به نظرت وضع محیط زیست طبق چیزهایی که می گن چیه؟

وضعش خرابه (می‌خندد).

- چرا، چه طور مگه؟

خب هیچ کس توجهی نداره کلاً هر کی می‌ره تو شمال و جنگلا، همه‌اش آشغال می‌ریزن و طبیعت رو خراب می‌کنن یا حتی بعضیاشون می‌گفتن مردم که هیچی، مسوولا هم کلاً براشون مهم نیست تو طبیعت کشور چه اتفاقی داره می‌افته، مثلاً همین دریاچه ارومیه.



- این افراد تاحالا کار مفیدی هم انجام دادن یا صرفاً محدود به اینستاگرام هستن؟

نه، دیدم یه سری کارهای جمعی هم انجام می‌دن و تشویق می‌کنن به این کارای جمعی.

- می‌شه یه مثال بزنی؟

آره مثلاً یه حرکت راه انداخته بود که ته سیگارایی که تو طبیعت بود رو جمع می‌کردن و به بقیه هم می‌گفتن این کار رو انجام بدید، چون این ته سیگارا خیلی خیلی سمیه و واسه طبیعت ضرر داره. بعد تشویق کرده بودن سیگاری‌ها رو که ته سیگاراشون رو تو یه جعبه‌ای چیزی درست کنن بذارن که بعداً به سطل زباله رسیدن اون رو خالی کنن، همین جوری پرت نکنن وسط طبیعت.

- دیگه کدام آدم‌های معروف رو توی اینستاگرام دنبال می‌کنی؟

بیش تر خواننده‌ها هستن و حالا یه چندتا بازیگرا.

- از خواننده‌ها چه کسانی رو دنبال توی اینستاگرام دنبال می‌کنی؟

اممم ایرانیا یا خارجیا؟

- آگه از هردو تاش مثال بزنی، ممنون می‌شم.

ایرانیا مثلاً محسن یگانه و شادمهر بیش تر از خارجیا هم ادل و هری استایلزن.



- چی شد که با این‌ها آشنا شدی و خواستی پیج‌شون رو فالو کنی؟
دیگه آهنگاشون رو شنیدم و علاقه‌مند شدم بهشون، خواستم پیج‌شون رو هم داشته باشم، عکسایی که از خودشون می‌گذارن یا کنسرتاشون رو فیلماش رو ببینم، بعد این که آهنگ جدیدی هم اگه بذارن، حتماً اون جا اول اطلاع رسانی می‌کنن، دیگه از دستش نمی‌دم.

- چه جور عکس‌هایی از خودشون می‌گذارن؟

همه جور عکسی هست مثلاً ادل یه مدت نبود اینستاگرام، فقط یه سری خبر این ور و اونور می‌اومد که داره اصلاً عوض می‌شه و لاغر می‌شه و از این حرفا، بعدش اخیراً که برگشته، اصلاً انگار یه آدم دیگه‌ای شده، قبلاً خیلی اضافه وزن داشت و خودش دیگه متوجه این مسأله شد که خطرناکه این جوری، دیگه رفت لاغر کرد، الآن که عکس می‌ذاره، خیلی خوشگل شده.



- هری استایلز چی اون چه پست‌هایی می‌گذاره؟

اونم بیش‌تر از کنسرتا و از خودش، هم خوش‌تیپه هم تپیش خیلی خاصه دیگه.

- یعنی چی تپیش خاصه، می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

هیکلش خوبه واسه همین هر چی بپوشه بهش میاد یه سری لباسای خیلی برق‌دار و رنگای شاد می‌پوشه اصلاً خیلی جالبه. کلاً دیگه شاد و شنگول لباس می‌پوشه و تیپ و لباساش جالبه تو کنسرتا قشنگ معلوم تو گروه کدوم هریه و فرق داره با بقیه.



- با وجود کرونا درس‌ها چه جوریه؟

چی بگم دیگه، خیلی وضع خوبی نداره.

- چرا، چه طور مگه؟

کلاسای مجازی که هیچی نمی‌فهمیم کلاً و اصلاً بازدهی نداره، بعدش امتحانا هم که دیگه هیچی، همه دور هم می‌شینیم و حل می‌کنیم، کارنامه‌ها همه الف شده.

- تو اینستاگرام هم کلیپ‌هایی که درباره تقلب و دانشگاه و اینا باشه، هست؟
آره، زیاده.

- می‌شه یه مثال بزنی؟

در مورد تقلب حالا خیلی یادم نیست، بیش‌تر جوک می‌ساختن با اون، مثلاً یه دیوار خرابی رو نشون می‌دادن که حالا به طرز مسخره‌ای بد ساخته شده بود، بعد زیرش نوشته بود عاقبت آموزش مجازی و پاس کردن امتحانا با تقلب. در مورد خود دانشگاه و اینا که بیش‌تر کلیپای سر کلاس استاد یا مدرسه‌ها بود، مثلاً یه جمله‌ای می‌نوشتن معلم از روش می‌خوند، بعد با صداش آهنگ درست می‌کردن یا یه متن خنده‌داری بود، معلم که می‌خوند، فیلم می‌گرفتن می‌خندیدن و می‌داشتن اینستا یا دیگه از ویسای معلما بود، بعضیاشون خیلی جالب بود، حالا یا معلمه عصبانی شده بود یه چیزی گفته بود یا اصلاً کلاً نحوه‌ی تدریش جالب بود. یه معلم عربی بود با شعر درس می‌داد، دیگه ویساش همه جا بود، همه هم تکرار می‌کردن مثل تکیه کلام شده بود و اصلاً با اون آهنگ هم ساخته بودن و دیگه هر پیچی رو باز می‌کردی، اول این شعرای درس عربی بود.

- به نظرت کار درستی بود که سوتی ویس‌ها یا فیلم‌های معلم‌ها خارج از کلاس درز پیدا کنه؟

نه به نظرم، ولی خب خنده‌دار بود. درسته بعضی معلما ناراحت شدن از این قضیه، ولی خب اینترنت و فضای مجازیه دیگه، همه چی توش هست و یهو پخش می‌شه.

- منظورت چیه یهو پخش می‌شه، بیش‌تر توضیح می‌دی؟

منظورم اینه که با این فضای مجازی و دنیای مجازی و اینترنت کل دنیا شده اندازه‌ی صفحه‌ی گوشت یا کامپیوترت و در کسری از ثانیه از همه چی خبردار می‌شی، حتی چیزی که هزاران کیلومتر باهات فاصله داشته باشه یا یه خبری سریع منتشر می‌شه و کل دنیا ازش خبردار می‌شن، ولی خب قبلاً این جووری نبوده و خیلی کندتر بوده. حتی با وجود تلوزیون هم کندتر از این گوشتی و اینا بوده. هر کسی می‌تونه فیلم بگیره بذاره تو اینترنت و همه هم می‌بینن، ولی تلوزیون، فقط همون شبکه هر چی پخش کنه هست. اصلاً دنیا خیلی کوچیک شده با این فضای مجازی. به جز اینا با هر کی هم بخوای، می‌تونی ارتباط بگیري چه حالا نزدیک باشه یا اصلاً اون ور دنیا باشه، اصلاً فرقی نمی‌کنه. حتی زبان رو هم بلد نباشی، سریع می‌زنی تو ترنسلیت و ترجمه می‌کنی و صحبت می‌کنید با همدیگه.

- تلوزیون هم می‌بینی؟

خیلی کم، می‌گم که با این فضای مجازی دیگه هر چی بخوام پیدا می‌کنم، اون جووری دیگه تلوزیون برام جذاب نیست و نمی‌بینم.

- همون موقع که می‌دیدید بیش‌تر شبکه‌های داخلی رو دنبال می‌کردی یا خارجی رو؟ معمولاً خارجیا رو.

- چرا چه تفاوتی داشتن باهم که اونا برات جالب‌تر بود؟

خب اونا برنامه‌هاشون متنوع‌تر بود کلاً شادتر بود برنامه‌هاشون و تکراری نبود. شبکه‌های ایران که همه مثل همه هستن، نمی‌دونم دیگه چرا این قدر تعدادش رو زیاد کردن، بعد همه‌اش یه نفر داره با یکی دیگه صحبت می‌کنه و هیچی هم نداره صحبتاشون یه عالمه حرفای الکی، ولی شبکه‌های خارجی بالاخره یه آهنگی، سازی، آوازی چیزی می‌داشتن آدم لذت می‌برد همه‌اش هم تکراری نبود، برنامه‌های مختلفی داشتن و خیلی هم جالب‌تر.

- الان که تلوزیون کم‌تر می‌بینی به جاش چه کار می‌کنی؟

همین فضای مجازی و اینا هر اتفاقی بیفته، چند برابر سریع‌تر اون جا هست، حالا به جز اینا هر شبکه‌ای هم یه پیچ داره و خبرا رو اون جا هم می‌ذاره، خب دیگه نیازی به تلوزیون ندارم که هی کشش بده یه لحظه اینستا رو باز می‌کنم همه چی هست دیگه، چی بهتر از این.

- پس خبرها رو هم دنبال می‌کنی؟

نه کلاً علاقه‌ای به اخبار ندارم، همین جوری مثال زدم که اونایی هم که فقط اخبار گوش می‌دن، راحت و حتی سریع‌تر می‌تونن از اینستا استفاده کنن.

- گفتی که یه خواهر کوچک‌تر هم داری، درسته؟

بله.

- اون هم گوشی داره؟

آره به خاطر کرونا و این درسای مجازی‌شون مجبور شدیم یکی بگیریم که کلاساش و اینا به مشکل نخوره و راحت‌تر باشه.

- اون هم اینستاگرام داره؟

داره، ولی خب درست بلد نیست کار کنه، همین جوری ساخته بود، نه عکسی داره و نه اسم درست حسابی، یه چیزی شنیده بود و درست کرده بود، ولی نه کلاً اصلاً اینستاگرام رو نمی‌شناسه و بلد نیست با اون کار کنه.

- پس استفاده‌اش از گوشی فقط درسیه؟

بیش‌تر آره، چون مامانم کنترل می‌کنه نحوه‌ی استفاده‌اش رو، واسه همین اکثراً واسه درسه و شاید کارتون و اینا هم بینه، ولی کارتون رو با تلوزیون بیش‌تر دوست داره، چون صفحه‌اش بزرگ‌تره گوشی صرفاً واسه درس و ایناشه، خیلی هنوز وارد دنیای مجازی نشده (می‌خندد).

- خیلی ممنون از وقتی که گذاشتی، خیلی لطف کردی.

خواهش می‌کنم.

- تشکر. خدانگه‌دار.

خداحافظ.

تأملی دوباره:

نرگس ۲۰ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اخلاقی - تربیتی، اقتصادی، خانوادگی، روان‌شناختی، زیباشناختی، زیست محیطی، سیاسی، عقیدتی و فرهنگی اشاره داشته است.

نرگس در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به مواردی مانند: اخذ نقطه نظرهای فمینیستی، ضعف منابع اینستا، تقلب در درس‌ها، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

نرگس در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: اثرپذیری از گروه همسالان و هم‌نوا شدن با گروه، اعتماد به دوستان مجازی به دلیل اطمینان به ناشناس ماندن در فضای مجازی، جهانی اندیشیدن، دسترسی به جریان آزاد اطلاعاتی، سبک زندگی لذت‌مدار، تغییر کاربری از رسانه‌های داخلی به خارجی، فراگیر شدن مدهای اجتماعی، علاقه به هم‌نوا شدن با گروه، درد دل کردن با دوستان مجازی، تفاخرطلبی، استدلال‌گریزی و ضعف منطق، اعتبار کاذب، مواجه شدن با سایت‌های شرط‌بندی و قمار، عادی سازی قمار در روند کاهش تدریجی حساسیت افراد، هویت دوپاره شده و نظایر آن، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

نرگس در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اخلاقی کاربران، به مواردی مانند: تحول‌های هنجاری و ارزشی، بی‌توجهی و کم‌اهمیت بودن مسایل اخلاقی، سایه گستر شدن تقلب، بی‌توجهی به مسأله‌ی تقلب، پذیرش اصل هدف وسیله را توجیه می‌کند، کاهش شرم و حیا در چالش‌های پیشنهادی، کاهش حریم خصوصی افراد، وارد شدن به معادلات سوداگرانه، پذیرش مزاحمت و اهانت در برابر اخذ لایک احتمالی، ابتذال رفتاری که به ابتذال اندیشه می‌انجامد و نظایر آن، اشاره داشته است.

نرگس ۲۰ ساله، در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل اقتصادی کاربران، به مواردی مانند: نقد نظام اقتصادی کشور، ایدئولوژی کردن مصرف برای کاربران، ترغیب به شرط‌بندی و قمار بازی آنلاین و نظایر آن، اشاره داشته است.

نرگس در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل خانوادگی کاربران، به مخفی‌کاری و دور زدن اولیا توسط برخی از کاربران، اشاره داشته است.

نرگس در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: علاقه به دیده شدن، بمباران تصویری اینستا، خستگی ذهن در اثر استفاده از اینستاگرام، جادوی اینستا، جادوی تصویری اینستا، جادوی خلق فرصت‌های خاص، جادوی هوش مصنوعی اینستا، احساس حسرت، افزایش اعتماد به نفس (کاذب)، پذیرش طبیعی بودن هم‌جنس‌گرایی، عادی سازی مصرف مشروبات الکلی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

نرگس در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق زیباشناختی کاربران، به بی-توجهی نسبی به زیبایی‌های معنوی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به مواردی مانند: ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، شرکت در پویش‌های حمایت از زیست محیط، اشاره داشته است. نرگس در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به احساس حقارت ملی، اشاره داشته است.

نرگس در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل عقیدتی کاربران، به کاهش حساسیت نسبت به اوامر و نواهی اخلاقی و دینی، اشاره داشته است.

نرگس ۲۰ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: اینستا به مثابه نوعی از سرگرمی، بصری شدن فرهنگ، ظاهرگرایی در کاربران اینستا، القای برخی از مفاهیم فرهنگ فمینیستی به کاربران، علاقه به فرهنگ غربی، گسست فرهنگی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه نرگس ۲۰ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، باید بیان داشت، نرگس

در مصاحبه خود از فراز و فرودهای بسیاری در اینستا یاد کرده است. مواردی مانند: جهانی اندیشیدن، دسترسی به جریان آزاد اطلاعاتی، شرکت در پویش‌های حمایت از زیست محیط، اینستا به مثابه نوعی از سرگرمی، از فرازهای مثبت اینستا و موارد دیگری مانند: اخذ نقطه نظرهای فمینیستی، ضعف منابع اینستا، سبک زندگی لذت‌مدار، مواجه شدن با سایت‌های شرط‌بندی و قمار، پذیرش اصل هدف وسیله را توجیه می‌کند، کاهش شرم و حیا در چالش‌های پیشنهادی، کاهش حریم خصوصی افراد، بصری شدن فرهنگ، گسست فرهنگی، از فرودهای منفی اینستا به شمار می‌روند. اما نکته مهمی که در مصاحبه نرگس وجود دارد، تأکید بر جادوی اینستا است. به این معنا که نرگس در مصاحبه خود به نوعی از جادوی تصویری اینستا، جادوی هوش مصنوعی اینستا، جادوی خلق فرصت‌های خاص در اینستا، جادوی صفحات قلبی (فیک) و صفحات باز و بسته و جادوی ارتقای اعتماد به نفس کاربران یاد کرده است.

نرگس در مورد جادوی تصویری و هوش مصنوعی اینستا اظهار می‌دارد:

«- به جز فراگیری اینستا، خود نرم‌افزار چه چیزی داشت که برای همه جذاب بود؟

- فکر می‌کنم مهم‌ترین امکانش همین محوریت عکس و فیلم باشه. چون همه چی تصویری و فکر می‌کنم به این خاطر باشه که این قدر طرفدار داره».

«- در زمان طولانی که توی اینستا هستی، چه پیج‌هایی رو می‌بینی؟

واقعاً نمی‌دونم وقتی برنامه رو که باز می‌کنم، دیگه همین جوری واسه خودم می‌گردم، پیج خاصی هم نیست. باز می‌کنم و یه خورده همین دوست و آشناها و کسانی که فالو کردم رو می‌بینم، بعد که حوصله‌ام سر رفت، می‌رم اون قسمت اکسپلور، اون جا بیش‌تر وقتم می‌گذره، بعد دوباره اون جا حوصله‌ام سر می‌ره، برمی‌گردم صفحه اصلی یه رفرش می‌کنم، مطالب جدید میاد و این چرخه می‌تکرار می‌شه.

- چه جوری یعنی چه چیز اکسپلور جذابه که اون جا می‌مونی؟

همه چی، آخره اون قسمت بر اساس لایکات و پیجایی که فالو کردی مطلب نشون می‌ده، واسه همین علاقه‌مندی‌هام همه‌شون اون جان و هر پستی که نگاه می‌کنم، برام جذابه».

جادوی خلق فرصت‌های خاص، به این معنا است که اینستا این امکان را برای کاربران فراهم آورده است که با پردازش یک زندگی لاکچری و رؤیایی در عمل صفحه کاربری خود را خیلی جذاب‌تر و پر آب و رنگ‌تر به نمایش بگذارند.

نرگس در همین رابطه می‌گوید:

«- بعد از این که عکسی رو گذاشتی، برات مهمه که لایکش یا کامنتاش چه قدر باشه؟

آره مگه می‌شه مهم نباشه؟ گذاشتیم که بقیه ببینن، وگرنه تو گالری خود گوشیم که بود همین طوری».

جادوی صفحات تقلبی (فیک) به این معنا است که کاربران می‌توانند، در عین داشتن صفحه با نام خودشان، اقدام به درست کردن صفحاتی با نام‌های غیر واقعی بزنند و در جریان آن، با پیگیری منویات ذهنیشان در صفحه تقلبی، امکان سانسور خود واقعی خویش را در اینستا فراهم آورده، خود را جذاب‌تر از آن چه هستند، در معرض نمایش دیگران بگذارند. نرگس در همین رابطه بیان می‌دارد:

«- به نظرت چرا این قدر فحاشی در اینستا به نسبت چیزی که در جامعه می‌بینیم، زیاد هست؟

من فکر نمی‌کنم حالا خیلی نسبت به جامعه زیاده‌تر باشه، همون افراد دیگه، فردی از خارج نیومده که فحش بده، یکی بوده تو همین کشور، ولی خب چون کسی نمی‌بینت شون یا با پیج فیک میان که کلاً شناسایی نشن، واسه همین خیال‌شون از عواقب فحاشی راحت‌تره دیگه، تو جامعه یکی اگه فحش بده که همون لحظه مردم جوابش رو می‌دن».

جادوی باز یا بسته بودن صفحات اینستا هم این امکان عمل را به فرد می‌دهد که مخاطبان خود را به شکل دلخواه گزینش کند:

«چرا به نظرت دوست دارن که مشهور باشن؟»

نمی‌دونم، شخصیت‌شون این جوریه دیگه، دوست دارن دیده بشن.

– شما هم دوست دارید دیده بشید، چون گفتید پست‌هایی که می‌گذارم، برای اینه که بقیه ببینن،

درسته؟

آره، کی بدش میاد در نظرها باشه؟ منم دوست دارم نظرات مثبت بگیرم و دیده بشم، ولی دیگه بعضیا بیش از حد این علاقه رو دارن. من خودم پیجم پرایوته، یه سری دوستا و آشناها رو قبول کردم فقط، ولی اونا پیجاشون رو باز می‌گذارن هر کس و ناکسی دیگه میاد می‌بینه و نظر می‌ده و البته مزاحم هم زیاد دارن».

سرانجام جادوی ارتقای اعتماد به نفس (کاذب) کاربران، به این معنا است که کاربران با امکان خرید لایک و کامنت، می‌توانند صفحات خود را به شکل جذاب‌تر و مقبول‌تری در نزد مخاطبان خود مطرح سازند. نرگس در همین رابطه بیان می‌داشت:

«یه عکسی مثلاً لایکش پایین باشه چه اتفاقی می‌افته یا مثلاً لایکش بره بالا؟»

اتفاق خاصی نمی‌افته اون احساسی که به آدم دست می‌ده، تفاوت می‌کنه.

– یعنی چه جور احساسی؟

خب وقتی تعداد لایک پایین باشه، پیش خودت می‌گی حتماً بد افتادم، خوب نبودم تو عکس یا جایی که رفتم بد بوده. این جور فکرای میاد تو ذهنم، ولی اگه لایک بالا باشه، اصلاً اعتماد به نفسم می‌ره بالا.

– دوست‌های خودت هم همین حس رو دارن؟

بعضیا آره، بعضیا نه.

– اون‌هایی که می‌گی نه، نظرشون راجع به این لایک و کامنت چیه؟

خب بعضیا کلاً می‌خوان شاخ باشن و شاخ به نظر بیان، می‌رن یه عالمه فالور فیک و لایک فیک می‌خرن که مثلاً خیلی معروف و مهم ان».

آنچه در مورد جادو و یا گرداب اینستا از آن یاد شد، ضرورت بسترسازی فرهنگی جهت کاربری از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته در جامعه را دو چندان جلوه گر می‌سازد.

مصاحبه با یاسمن، ۲۱ ساله بین اصلاً اکسپلور به دنیای بی‌نهایت این لعنتی.

- سلام یاسمن جان!

سلام.

- حالت خوبه؟

خیلی ممنونم.

- از این که قبول کردی وقتی به مصاحبه اختصاص بدی متشکرم.

خواهش می‌کنم.

- یاسمن جان چند ساله اینستاگرام داری؟

(فکر می‌کند) شاید حدود ۸ سال باشه.

- چه طور شد که نصبش کردی؟

خواهرم نصب کرد. هی می‌گفت فلانه، این جوریه، اون جوریه از ویژگی‌ها و کارایی‌های

اینستاگرام هی برام می‌گفت.

تازه اون زمان آشپزی و این جور چیزا هم خیلی مد بود، توی اینستاگرام می‌داشتن و خواهرم

پیجاشون رو دنبال می‌کرد. هی به من پیج‌های آشپزی رو نشون می‌داد، منم خوشم اومد. بعد دیگه

نصبش کردم.

- خواهرت دقیقاً از چه کارهایی در اینستاگرام حرف می‌زد؟

اینستا اون موقع خب، یه چیز جدید بود دیگه. مدلش فرق داشت. کلاً مدل آشنایی نبود. خواهرمم

اون موقع‌ها سرش تو چیزای جدید بود همه‌اش. هر چیز جدیدی می‌اومد، از مدل‌های جدید آشپزی

تا اپلیکیشن‌های مختلف رو امتحان می‌کرد. مثلاً تو اینستاگرام پیج‌های مختلف رو فالو می‌کرد و

چون رابطه من و خواهرم خیلی خوبه، می‌اومد برای منم تعریف می‌کرد که چیا داشته و این‌ها.

- می‌تونن ویژگی‌هایی که در اینستاگرام مورد توجه شما قرار گرفت، برام بگی؟

راستش کلاً از مدل شبکه اجتماعی اینستا خوشم میاد. همین مدلیه که کلی عکس می‌گذارن و

بعد هم یه جورابی خبر گرفتن از بقیه هست، بدون این که خیلی از مواقع بخوای خودت از حال‌شون

خبردار بشی. خیلی از مواقع هم، اونا با استوری گذاشتن این کار رو انجام می‌دن. به خاطر همین چیزا

بیش‌تر نصب کردم.

- آیا خواهرت اینستاگرام رو به پیشنهاد کسی نصب کرد؟

نمی‌دونم راستش. اون خیلی خودش فعال بود تو این چیزا. هیچ وقت این رو ازش نپرسیدم، ولی خب کلاً دختر کنجکاویه.

- بعد از این که اون اوایل خواهرت اینستاگرام رو نصب کرد، آیا تغییری توی رفتارش ایجاد شد؟

نه. ولی خب زمان می‌داشت روی اینستاگرام هم. البته الآن دیگه خیلی کم از اینستا استفاده می‌کنه، انگار براش عادی شده. اما اون موقع بعد از نصبش تا یه مدت طولانی، بیش‌تر تو گوشی بود و از گوشی استفاده می‌کرد.

- گفتی که الآن استفاده‌اش از اینستاگرام کم‌تر شده، می‌شه درباره این بیش‌تر توضیح بدی؟
انگار که براش عادی شده. نمی‌دونم چه جور ی بگم. انگار که دیگه چیز جدیدی برای کشف کردن نداره. خواهرم همه‌اش دنبال اینه که چیزای جدید دریاره. اینستاگرام انگار براش جذابیتش رو از دست داده.

- آیا دوست‌های خودت هم توی نصب اینستاگرام در شما مؤثر بودند؟
راستش رو بگم، من از اکثر دوستان خیلی زودتر نصب کردم. بیش‌تر با خواهرم اینستاگرام رو می‌گشتم و ازش استفاده می‌کردیم. بعداً دوستان هم نصب کردن.

- آیا تو هم به دوست‌های خودت پیشنهاد نصب اینستاگرام رو می‌دادی؟
(فکر می‌کنه) خیلی گذشته از اون موقع. واقعاً دقیق یادم نمیاد. اما احتمالاً آره. یه دوست صمیمی دارم من، خیلی با اون درباره چیزای مختلف حرف می‌زنم، احتمالاً درباره اینستاگرام هم اون زمان حرف می‌زدیم. بین راستش دقیق نمی‌دونم اما یواش یواش دیگه هر کسی دور و اطراف من بود، اینستاگرام رو نصب کرد. اما خب داشتم دوستی هم که حتی بعد از کنکورش هم اینستا رو نداشت و اصلاً مقاومت عجیبی درباره اینستاگرام داشت. مثلاً من بهش می‌گفتم، که حالا بیا نصب کن و همدیگه رو فالو کنیم و از این چیزا، اون اوایل که می‌گفت نه درس دارم، کنکور دارم، نمی‌رسم و از این داستانا. خب اون موقع تا حدودی حرفش هم درست بود. منم استفاده‌ام رو از اینستاگرام کم کردم نزدیکای کنکور، حتی برای یه مدت حذفش کردم تا تمرکز روی کنکور باشه، بعدش که قبول شدیم، بهش گفتم نصب کن (می‌خندد). گفت نمی‌خوام، نمی‌رسم و الآن درس دانشگاه دارم و از این چیزا. آره خلاصه.

- دوستت دلیل دیگه‌ای رو هم برای نصب نکردن اینستاگرام بهش اشاره می‌کرد؟

نه. فقط صرفاً می‌گفت و قتم گرفته می‌شه و جالب این که من هر وقت بهش پیام می‌دادم، زود جواب می‌داد. همیشه من تو نخ این بودم که وقتی ۲۴ ساعته پای گوشیه که زود جواب می‌ده، چرا اینستا رو نصب نمی‌کنه؟

- بعد از این که اینستاگرام رو نصب کردی، اول سراغ کدوم پیج‌ها رفتی؟

اول رفتم سراغ پیج‌های آشپزی، خب با خواهرم خیلی تو این پیج‌های آشپزی می‌گشتیم و گاهی هم یه دستور آشپزی از همین پیج‌ها برمی‌داشتیم و درست می‌کردیم، مسخره‌اش اینه که یه دفعه طبق دستورش درست کردیم و اون غذا خیلی بد و بی‌خود شد. اصلاً خیلی بدطعم شده بود. ولی بعدش که یواش یواش بقیه هم نصب کردن، دوستانم و یواش یواش فامیل‌ها هم نصب کردن، شروع کردیم به فالو کردن همدیگه.

اینم بگم‌ها، اون اول‌ها البته چون نقاشی هم زیاد می‌کردم، یه سری پیج نقاشی رو پیگیرش بودم. جالب بودن اون‌ها هم. یه جورایی، هم، واسه من جنبه سرگرمی داشت و هم جنبه آموزشی. حوصله‌ام که سر می‌رفت، می‌اومدم سراغ پیج‌های نقاشی و نقاشی رو از روشون تمرین می‌کردم.



- آیا خودت هم پیج فعالی داری؟

نمی‌دونم چی بگم. اسمش رو بذاریم پیج نیمه فعال فکر کنم بهتر باشه (می‌خندد). خب بگم که پیجم پرایوت هست. ولی خب دوست و رفیق و آشنا زیاد من رو فالو دارن. منم پست‌های شخصی می‌ذارم هرازگاهی. از کافی شاپ رفتن خودمون با دوستانم، گاهی هم اگه یه کتابی بخونم یه جمله جالب داشته باشه، اون رو استوری می‌کنم و از این چیزا دیگه. ولی در کل فعال نیستم زیاد. گاهی سر حال باشم این کارا رو انجام می‌دم.

- چرا عکس خودتون یا عکس کافی شاپ رفتن رو داخل پیجت می‌گذاری؟

(مکث می کند). بین نمی دونم. دلیل دقیقی ندارم. ولی مثلاً گاهی آدرس پیج اون کافه ای رو هم که رفتیم، تو استوری می ذارم و از اون هم تشکر می کنم. گاهی هم بابت سرگرمی و یادگاری. البته استوری که بعد از یه مدتی تموم می شه. ولی مثلاً برای تولدام، پست می ذارم معمولاً. یه جور یادگاری تو پیجم می مونه دیگه. مثل آلبوم. باید بگم لحظات مهم رو پست می کنم، که عین قاب عکس و آلبوم، یادگاری بمونه.

آهان حالا که پرسیدی این رو هم بگم، یادمه وقتی بابابزرگم فوت شد، یه پست ازش گذاشتم. اصلاً می دونی چیه؟ حالا که حرفش شد، یه وقتی خیلی دلم می خواد که مثلاً تو یه شرایطی، آدما نسبت به کارام واکنش نشون بدن. مثلاً اون روزی که بابابزرگم فوت شد، خیلی حالم بد بود، خیلی. چند روز بعد از فوتش اصلاً یه حس وحشتناک بدی داشتم. بگذریم، نمی دونم تاحالا دیدی که گاهی آدم باحال بدش، یه متن خیلی خوب می نویسه؟ آره دیگه من شروع کردم به نوشتن فی البداهه داخل صفحه شخصیم و بعدش پستش کردم. کلی از دوستانم کامنت تسلیت فرستادن بعدش، انگار با تک تک شون حرف زده بودم و احساساتم رو بروز داده بودم. بعد از این کار خیلی حالم بهتر شد. از اون موقع حتی به نظرم بیش تر تو صفحه شخصیم فعال شدم.

- گفتمی که گاهی از خودت و کافی شاپ رفتن خودتون عکس می گذاری. آیا تاحالا به این فکر کردی که ممکنه از عکس هات سوءاستفاده کنن؟

خب بین این حرفیه که خیلی وقتاً از آدمایی زیادی شنیدم. حتی بابام مدام اون قبلنا می گفت که عکس از خودت تو اینستاگرام نذار به خاطر همین داستانا. ولی بعد از این که من مخالفت کردم و عکس گذاشتم، به مرور این مسأله برای بابام هم کم رنگ تر شد. ولی آخه می دونی؟ از چه چیز این عکسا می خوان سوءاستفاده کنن. من عکسایی که می ذارم، اول از همه این که با شال و روسریه، بعدم من پیجم پرایوته. اصلاً نگران این مسأله ها نیستم.

- آیا تاحالا درباره سوءاستفاده ها از عکس ها، دوستی یا فامیلی نداشتی که این اتفاق براش بیفته؟ نه، نداشتم. از نزدیک ندیدم. البته اینم بگم که همیشه به نظرم در حد یه حرف بوده. بین آره، کسی که عکسای ناجور از خودش می ذاره، دیگه حتماً به این چیزاش هم فکر کرده. ولی یه عکس که تو کافی شاپ گرفتیم یا برای تولدم، دیگه این چیزا رو براش نگران نیستم.

- فکر نمی کنی گذاشتن این عکس ها از خودتون، باعث بشه بقیه آدم ها توی زندگی شخصی شما دخالت کنن؟

آخه من عکسای رو از خودمون می‌ذارم که فکر می‌کنم، اگه بقیه هم ببینن زیاد اشکالی ایجاد نشه. آره قبول دارم یه سری از عکسا اصلاً زندگی خصوصیه آدمه. مثلاً یه عکس خانوادگی یا یادمه چندوقت پیش رفته بودیم عروسی و عکس گرفتیم، اینا می‌شن شخصی‌تر و من هیچ وقت اینا رو استوری نمی‌کنم. البته دوستی هم دارم که این مدل عکس‌ها رو هم استوری می‌کنه، اما من انجامش نمی‌دم. در هر صورت به نظرم عکسای دوستانه زیاد اشکالی نداره.

- گفتی دوستی داری که عکس‌های خانوادگی خودش رو هم به اشتراک می‌ذاره، آیا تاحالا درباره احتمال مورد سوءاستفاده واقع شدن عکس‌ها، ازش سوال پرسیدی؟
یادمه یک بار، بهش گفتم بابا این عکسای دیگه زیادی خانوادگی خودتون رو چرا می‌ذاره؟ حالا اون دوستم البته تعداد فالورهاش از من خیلی بیش‌تر، پیجش پرایوته‌ها، ولی عملاً آدمای زیادی هم تو پیجش داره که خودش اون‌ها رو نمی‌شناسه.

- میون حرفت پرسرم که چه جوری وقتی پیجش پرایوته، آدمای ناشناس هم تو پیجش داره؟
ببین برای این که تعداد زیادی آدم دنبالش کنن، مثلاً یادمه می‌گفت از دوست دوست یکی از اعضای فامیل‌شون هم خواسته که عضو اینستاش بشن، ولی خب اون‌ها رو نمی‌شناسه البته. فقط تو اینستاگرام همدیگه رو فالو می‌کنن.
- خوب داشتی می‌گفتی.

بعد بهم گفتش که زیاد براش مهم نیست. گفت از عکس خانوادگی چه سوءاستفاده‌ای می‌خوان بکنن و این جور چیزا. البته شایدم درست می‌گفته‌ها، نمی‌دونم. ولی به هر حال من عکسای خانوادگی زیاد نمی‌ذارم تو پیجم. اگه حس کنم اشتراک یه عکس ممکنه، باعث دخالت بقیه بشه اصلاً استوریش نمی‌کنم.

- گفتی گاهی از کتابی هم که می‌خونی، یه سری جمله‌هاش رو استوری می‌کنی. آیا از استوری کردن این جملات هم احساس خاصی می‌گیری؟

در مورد جمله‌ها، اگه بخوام یه تعریفی بگم، دوتا دلیل برای استوری کردنشون دارم، اولیش واقعاً کمک کردن به بقیه هست. اصلاً گاهی جمله‌هایی از کتاب‌هایی که می‌خونم و استوری می‌کنم، مخاطبش فقط یک نفره. مثلاً یه دوست دارم خیلی آدم استرسی‌ایه. یادمه یه دفعه یه کتابی می‌خوندم که درباره استرس هم یه جمله‌ای نوشته بود. یهو یاد دوستم افتادم و رفتم اینستاگرام اون جمله رو استوری کردم. بیش‌تر خلاصه مدنظرم اون دوستم بود اون موقع. گاهی هم خب کلاً یه جمله رو که خوشم میاد استوری می‌کنم.

- همین جا ممکنه یه سوال بیرسم؟

آره بگو.

- خوب چرا اون جمله رو مستقیم برای دوست داخل پی وی نفرستادی و چرا از طریق اینستاگرام

استوری کردی؟

(فکر می کند) آخه می خواستم همه ببینن، ولی اون دوستم مهم ترین بود. ولی خب ممکنه به درد

یکی دیگه هم بخوره که استوری من رو دیده.

- داشتی ادامه می دادی.

آره، داشتم می گفتم. اولیش کمک کردن به بقیه هست ولی شاید، شایدها، می گم شاید، یکی

دیگه از دلیل ها هم، این باشه که مثلاً یکی از فامیل استوریم رو ببینه و بگه عجب آدم عمیقیه این دختر.

- چرا چنین چیزی رو با شک می گی، چنین اتفاقی برات افتاده؟

من زیاد درباره روان شناسی می خونم. همین که می گن یه چیزی یه امره ناخود آگاهه. من می گم

شاید ناخود آگاه از این که یه جمله عمیق یا کلیدی رو استوری کنم، یه جورایی حس افتخار و برتری

و روشنفکری بهم دست می ده.

- آیا واقعاً وقتی یه جمله رو استوری می کنی، بعدش چنین احساساتی رو تجربه کردی؟

یک بار وقتی یه جمله رو استوری کردم، یکی از فامیلای دورمون که فکر کنم الان صدساله از

هم دیگه خبر نداریم، به استوری من تو دایرکت واکنش نشون داد. یادمه اومد تو دایرکت و گفت

که این جمله ای که فرستادی خیلی به من انرژی داد و حال بد من رو خیلی بهتر کرد. گفت که خیلی

افتخار می کنه که من از فامیلاشون هستم. اون روز واقعاً خوشحال شدم. از اون روز هم اتفاقاً بیش تر

استوری از جملات کتاب هایی که می خوندم گذاشتم. واسه همین چیزا می گم، ممکنه تو

ناخود آگاهم یه همچین چیزی باشه.

- الان چه جور پیج هایی رو دنبال می کنی؟

الان اکثراً فروش های آنلاین رو خیلی پیگیری می کنم. خیلی برای من این فروش های آنلاین

کارایی دارن. الان یه مدته که تقریباً خیلی از پیج های آشناها رو آنفالو کردم. البته اینم بگم ها، هنوز

پیج دوست و آشنا رو هم فالو دارم، اما خب کم تر. به خاطر این که از ۸ سال پیش تاحالا تعداد

کسایی که فالو می کنم، این قدر زیاد شدن که دیگه نمی رسم پست های همه شون رو کامل و دقیق

بینم. الان اکثراً فروش های آنلاین رو بیش تر نگاه می کنم و خیلی هم دوس شون دارم.

- گفتی فروش‌های آنلاین کارایی دارن، می‌شه بیش‌تر در موردش بگی؟

بین تو اینستاگرام خیلی از جنس‌ها رو می‌شه قشنگ با قیمت مناسب‌تر بگیری. بعدش، یه چیز خیلی خوب هم اینه که وقتی یه پیج رو از یه جنس فروش آنلاین دنبال می‌کنی، برات کلی پیشنهادای دیگه از پیج‌های مشابه میاره و خیلی متنوع هست دیگه.

این رو هم بگم البته چون مرجوعی داره، من که خیلی تنبلم توی بیرون رفتن، برام نسبت به خرید حضوری خیلی آسون‌تره. اینستا رو قشنگ باز می‌کنم و توش می‌گردم. عین فروشگاه می‌مونه دیگه. خصوصاً الآن که واقعاً پیج‌های فروش خیلی خیلی زیاد شدن و خیلی هم تنوع دارن.

البته یه چیزی هم که هست اینه که من خدایی وقتی وارد اینستاگرام می‌شم، دیگه نمی‌تونم ازش خارج بشم. اینم از بدی‌های اینستا هست دیگه. خیلی رو اعصابه، چون وقتی رو اپلیکیشن می‌زنی و توش می‌ری یه عالمه محتوای چک نکرده پشت سر همدیگه برام میاره و منم چون گاهی می‌شه، که مثلاً پنج، شش ساعت اینستاگرام رو چک نمی‌کنم، وقتی واردش می‌شم دیگه هر چی ببینم، تمومی نداره. وقت آدم رو از این لحاظ خیلی می‌گیره. گفتم اینم بگم که همه‌اش از خوبی‌های خرید آنلاین نگفته باشم.

بالاخره اینستا هم بدی‌های خودش رو داره. خصوصاً می‌گم دیگه، این که تو وقتی برنامه رو باز می‌کنی، دیگه نمی‌تونی یه پست رو ندیده بذاری و بگی بعداً می‌بینمش. مجبوری همون موقع چکش کنی چون این قدر زیاده پست‌هایی که ندیدی، که اگه هی بگی این پست و اون پست رو می‌ذارم آخر سر، همه‌اش می‌مونه واسه آخر سر و اصلاً دیگه پیدا نمی‌شه اون پست، تا دوباره ببینیش.

- شده تاحالا این اتلاف وقت، باعث آسیب زدن به تو بشه؟

(فکر می‌کند) چیز خیلی واضحی یادم نمیاد. چون من اینستاگرام رو هم یه مدت کوتاه برای دوران کنکور حذف کردم و چند وقت پیشم که تو دانشگاه امتحان خیلی مهمی داشتم، کلاً اینستاگرام رو باز دوباره حذف کردم. چون می‌دونم خودمو نمی‌تونم تو یه سری مواقع کنترل کنم، وقتی خیلی درگیر باشم یا امتحان داشته باشم، واسه یه مدت خیلی کوتاهی اینستاگرام رو حذف می‌کنم. ولی خب خیلی از مواقع اصلاً کاری ندارم که انجام بدم و اکثراً هم اگر کارای روزمرهام طبق روال باشه، طبق عادت همیشگی حداقل ۲۰ دقیقه واسه چک کردن اینستاگرام وقت می‌ذارم.

یه چیز دیگه هم بگم، گاهی لعنتی خیلی فضولیم می‌گیره که یه جورایی برم حالا ببینم توی اینستاگرام چه خبره و عملاً به جز وقت کشی برام فایده‌ای دیگه‌ای نداره.

- گفتمی که حداقل ۲۰ دقیقه برای اینستاگرام وقت می‌ذاری، اما قبل‌تر گفتمی که حجم پیام‌ها رو وقتی اینستاگرام رو باز می‌کنی خیلی زیاده، مطمئنی ۲۰ دقیقه رو درست عنوان کردی؟

(می‌خندد) گفتم حداقل ۲۰ دقیقه دیگه. زیادی دقیق‌تر نشو توش. چون ممکنه به هر چند ساعتی هم برسه، اگه درگیر تکلیف و امتحان نباشم! به هر حال، ولی وقتی مجبور بشم یا کاری داشته باشم که باید انجام بدم، نهایت خودم رو اجبار می‌کنم که ۲۰ دقیقه وقت بذارم و درپیم بعدش از اینستاگرام که البته گفتم دیگه، خیلی از مواقع اصلاً فضولیه این که ببینم تو اینستاگرام کلاً چه خبره. واسه همین یه جورایی بیش‌تر اوقات سعی می‌کنم اینستا رو اصلاً چک نکرده، نذارم و حتماً چکش کنم.

- گفتمی فضولیت می‌گیره که ببینی توی اینستاگرام چی می‌گذره، می‌شه براش مثال بزنی؟

آره. ببین مثلاً یه پیج خریدی رو دنبال می‌کنم. بین لعتی خیلی زود اتمام موجودی می‌ده برای لباساش. واقعاً زود تموم می‌شه. به نظر خودمم لباساش خیلی جذابه. بعد من یه مدت هر وقت از هر جنسی تو پیج‌شون خوشم می‌اومد، وقتی دایرکت می‌دادم برای خریدش، می‌گفت عزیزم تموم شده این کار. بعد از یه مدت تازه فهمیدم این اجناس رو خیلی سریع می‌فروشه، این قدر طرفدار داره پیجش.

: pink_clothing_shop →

۵۱
دنبال‌شونده

۳۶,۶ هزار
دنبال‌کننده

۶'۸۷۸
پست



فروشگاه اینترنتی لباس اورجینال
(برند)

هرچه هست از برکت خداست

من شهره هستم دوست تو

پیج کفش @pinkshoess

ارسال به تمام نقاط ایران

سفارش = دایرکت

Mahabad, Iran 12345

یکی از این مدل پیج‌ها این بود. در کل من زیاد پیج‌های این مدلی برای خرید دارم. خلاصه همیشه یه هو یادم میاد که نکنه این پیجه لباس‌های جدید گذاشته و برم قبل از این که جنس‌هاشون تموم شه، منم یه نگاهی به لباسایی که پست کرده بندازم و اگه چیزی ازش خوشم اومده، بگیرم یا یه پیجی رو دنبال می‌کنم که برای سایت نجیرم هست. این پیجه محصولات آمازون رو با واسطه می‌خره و برای خریدارهاش تو ایران ارسال داره. بعد خیلی از مواقع اون اجناسی که آمازون تخفیف زده و به دلار اگه مثلاً ده درصد تخفیف زده، تو ایران همون ده درصد تخفیف دلاری، کلی تفاوت ایجاد

می‌کنه تو قیمت اون جنسه. بعد من که تاحالا از نجیرم خرید نکردم. اما هر دفعه فضولیم می‌گیره بینم امروز مثلاً کدوم اجناس از آمازون رو با تخفیف‌هاش استوری کرده و کنجکاوم می‌گیره دیگه.



- که این طور... شده آیا این کنجکاوی بیمارگونه و اعتیادآور هم بشه برات؟
چه طوری بگم. آره شاید. چون خیلی از مواقع در طول روز هم ذهنم درگیر اون پیج‌ها می‌شه و تا نرم چک‌شون کنم، ذهنم ول کن نیست. شاید یه جور وسواس فکری برام ایجاد کرده باشه.
- خوب قبل‌تر گفتم چیزی یادت نمیداد که اینستاگرام باعث آسیب زدن به تو شده باشه، اما الان داری می‌گی که شده تا به حال که کل روز ذهنت درگیر پیج‌ها باشه. نظرت درباره این چیه؟
آخه یه قضیه‌ای این جا هست. آسیبی نزده. اگه درس داشتم، می‌خوندمش، حتی اگه ذهنم درگیر صدتا جای دیگه بوده از جمله اون پیج‌ها. کلاً به نظرم آسیبی که بگم مهم بوده یا قابل دیدن بوده، آسیب نزده. ممکنه در حد یه وسواس فکری کم، تو ذهنم بوده.
- تو مدت طولانی‌ای هست که اینستاگرام رو دنبال می‌کنی، چه تغییری توی خودت قبل از اینستاگرام و حالا که اینستاگرام رو نصب کردی، احساس می‌کنی؟
یکی این که قبل‌تر هم درباره‌اش گفتم، وقتم رو می‌گیره. خیلی از مواقع خیلی از وقتم رو می‌گیره.

ولی اگه بخوام از نکات مثبتی که همیشه حس کردم اینستاگرام توش مؤثر بوده، بگم، اینستا خصوصاً تو مواقع استرس‌زا برام خیلی خوب بوده، پیج‌های روان‌شناسی هست که دنبال می‌کنم. یکی از اونایی که دنبال می‌کنم پیج روان‌شناسی مربوط به چاوشی هست.

⋮  **dr.behzad.chavooshi** →

۰
دنبال شونده

۹۷۹ هزار
دنبال کننده

۶۷۲
پیست



دکتر بهزاد چاوشی
روانشناس بالینی، موسس و مدیر فنی مرکز خدمات روانشناسی، روانپزشکی
و مشاوره ارگانیک مایند با مجوز رسمی از سازمانهای ذیصلاح

(۰۲۱) ۹۱۰۰۵۱۴۱

[/www.organicminded.org](http://www.organicminded.org)

بین قبول دارم، خیلیا براش حاشیه ساختن که پیجش روانشناسی زرده. ولی من دنبالش می‌کنم. حتماً هم مطالبش رو می‌خونم. همیشه این رو بگم که حرفاش به نظرم اصلاً غیرمنطقی نیست یا حداقل با منطق من جور. این جوری شاید بگم، بهتر باشه و یه سری پیج دیگه هم که دنبال می‌کنم، اونم همین طور تو فاز روانشناسی هست. مثلاً یکیش که دنبالش می‌کنم، صدای آدم‌هایی رو می‌ذاره که یه موضوع مشترک رو تجربه کردن و اون صداهای ضبط شده رو کنار هم ادیت می‌کنه و می‌ذاره داخل پیجش. این پیج رو هم من خیلی دوست دارم. اسم پیج هم امیرپارسا هست.

⋮ **amirparsaneshat** →

۱'۹۹۱
دنبال شونده

۲۶۶ هزار
دنبال کننده

۲۵۷
پیست



Amirparsa Neshat

چهره مشهور

...! درمورد چیزایی می‌گم که معمولاً کسی نمی‌گه

For Business Inquiries ➡

Telegram 0935-905-4003

برای پروژه احیا جنگل 🌳👉

irfor.ir/1s

- خوب بعد از این که این پیج‌ها رو فالو کردی چه تأثیری روی تو داشت؟
یه جورایی باعث می‌شه تجربه‌ی آدمایی که مثل خودم بودن رو پیدا کنم.

بعد اصلاً می‌دونی، خیلی از مواقع که حوصله هیچ کاری رو ندارم، می‌رم سراغ همین پیج‌های روان‌شناسی که دارم و مشکلات آدم‌های دیگه رو می‌خونم و راه حل‌هایی که اون روان‌شناس داده رو می‌بینم. از طرفی اون یکی پیج هم که صدای یه سری از آدمایی که یه موضوع مشترک رو تجربه کرده بودن می‌ذاره، گاهی به من حس خوبی می‌ده و گاهی هم آدم رو، راهنمایی می‌کنه. مثلاً چند وقت پیش یه پستی گذاشته بود که صدای افرادی بودن که همه‌شون خواسته‌هایی داشتن و بهش نرسیده بودن و من آخرش نتیجه‌ای که گرفته بودم، این بود، که آقا جان این قدری که همه جا می‌تبلخ می‌شه، خواستن توانستن است غلطه و همیشه این نیستش. گاهی آدم باید یه چیزی رو ول کنه، اگه می‌بینه که هی به بن‌بست می‌خوره. این پیج‌ها به نظرم خیلی می‌تونه به آدم کمک کنه. در واقع یه جورایی این پیج‌ها مثل همون رفتن پیش روان‌شناس می‌مونه، منتها هزینه‌ای بابتش نمی‌دی و به جاش کلی نکته خوب یاد می‌گیری.

- درباره این پیجی گفتی که صداهای ضبط شده رو کنار هم ادیت می‌کنه، می‌شه دقیق‌تر درباره‌اش توضیح بدی؟

بین مثلاً میاد یه سری از آدمایی که یه تجربه مشترک داشتن رو ازشون مصاحبه می‌خواد که تجربیاتشون رو بگن درباره یه موضوعی که مشترک بوده بینشون، بعد این پیجه میاد اون تجربیات مشترک رو از طریق صداهای اونایی که باهاشون مصاحبه کرده، کنار هم می‌ذاره و تو اینستاگرام پست می‌کنه.

- گفتی که باعث می‌شه تجربه آدم‌هایی که مثل خودت بودن رو پیدا کنی، بیش‌تر درباره‌اش توضیح می‌دی؟

همون مدلی که گفتم، در واقع من وقتی که این پیجه پست می‌ذاره، کلی خوشحال می‌شم و می‌رم بشینم ببینم، این دفعه درباره چه موضوعی، تجربه آدم‌ها رو گذاشته. چند وقت پیش اتفاقاً یه پست گذاشته بود درباره کمال‌گرایی و این که چه قدر ممکنه این مسأله آسیب‌زا باشه و یه ویدیوی ۶ دقیقه‌ای درباره تجربه یه سری آدم‌ها گذاشته بود، بعد تو کامنت‌ها هم آدمایی که این تجربه رو داشتن، درباره‌اش کامنت گذاشته بودن. من خودمم این حس رو تجربه کردم که چه قدر گاهی کمال‌گرایی می‌تونه اذیت‌کنه، ولی وقتی این پست رو با کامنت‌هاش دیدم، حس کردم یه عالمه دوست مشترک دارم که اونا هم با این دردسره مواجه بودن.

- یک سوالی این جا پیش میاد، تو فضای مجازی خیلی از مواقع منابع معتبری نیستن که بهشون بتونی ارجاع بدی درباره یه سری از این صحبت‌ها، چه طور مطمئنی، مطالبی که این پیج می‌ذاره، می‌تونه قابل استناد و کمک کننده باشه؟

نه بین با منطق من جوړه و حرفاش اصلاً حرفای غلط یا بدی نیستن. حرفاش درسته. من چند جلسه‌ای هم پیش مشاور رفتم، حرفایی که تو این پیج زده می‌شه، هم مثل همون مشاور رفته. اصلاً چیز عجیب و غریبی نیست که تو ازش منبع بخوایی. مطالبش مفیده و تازه به منم کمک کرده گاهی. - گفتمی کمک کرده، می‌شه مثال بزنی؟

آره. اصلاً در مورد همین کمال‌گراییه، من واقعاً درگیرش بودم همیشه. حالا نه این که بگم یهوایی با یه دونه پست اون متحول شدم و دیگه کمال‌گرا نیستم. ولی خب باعث شد، من نسبت به شرایطی که همه‌اش استرسم گاهی بیش‌تر می‌شه، آگاه‌تر بشم و خب یکیش هم اصلاً به طور کلی به خاطر همین پیج‌های روان‌شناسی‌ای هست که دنبال‌شون می‌کنم.

- به پیج یک روان‌شناس اشاره کردی که گفتی خیلی‌ها می‌گن پیجش روان‌شناسی زرده، خب با این حال که این فرد حاشیه داره، همچنان صحبت‌هاش رو فکر می‌کنی مفید هستن؟

بین تو اکثر صحبت‌هایی که اون روان‌شناسه می‌کنه، منبع می‌زنه و ارجاع به مقاله‌ها می‌ده. آره خب حرف زیاد پشت سرش هست، خیلی‌ها می‌گن که اصلاً روان‌شناس خوبی نیست و کلی به اونایی که اومدن پیشش، آسیب زده، ولی خب به قول خودت، این حرفا رو من همه‌اش رو از توی فضای مجازی شنیدم، اینه که مطمئن نیستم اصلاً این حرفا که پشت سرشه درسته یا نه، به هر حال اون اکثراً منبع می‌زنه برای حرفاش، ولی حالا جدا از منبع هم که باشه، حرفاش غلط نیستن واقعاً. چیز اشتباه هم نمی‌گه من هر دفعه حرفاش رو گوش می‌کنم، به نظرم قانع‌کننده هست.

- شده تا حالا یک پیج آموزشی رو دنبال کنی و بعداً متوجه بشی مطالبش اشتباه هستن یا از مطالب غلط یک پیجی، آسیب بخوری؟

(فکر می‌کند) نه، نه، نشده تا حالا. البته اینم بگم که من یه دوستی دارم اون یه پیجی رو فالو می‌کنه درباره موسیقی. بعد این پیجه هر چند وقت یک بار انگار افرادی رو که اشتباه و به غلط آموزش می‌دن رو از داخل اینستاگرام پیدا می‌کنه و معرفی‌شون می‌کنه که آدما الکی سرشون کلاه نره. این رو دوستم تعریف می‌کرد که یه دفعه پیج مربوط به فردی رو انگار گذاشته بود که با هزینه‌های خیلی بالا، درباره موسیقی آموزش می‌داده که واقعاً انگاری از پایه غلط بوده. البته من اصلاً درباره موسیقی و آموزشش و اینا چیزی بلد نیستم، اون دوستم درباره این پیجه، خیلی با قطعیت

حرف می‌زد و می‌گفت، پیچ خیلی خوبیه که آدمای دزد رو تو اینستاگرام معرفی می‌کنه تا هنرجوها آسیب نبینن.

- آیا از نزدیکان یا دوستان هم کسی بوده که از آموزش‌های اشتباه اینستاگرام آسیب بخوره؟
ای بابا. نه، باور کن ندارم کسی رو، وگرنه می‌گفتم حتماً برات (می‌خندد).

- درباره خریدهای اینترنتی هم بیشتر برام می‌گی؟ این که از کی شروع کردی به فالو کردن شون و این که اثرات شون روی تو چی بوده؟

بین، شروع خریدهای اینستاگرامی من یه جورایی از وقتی بود که کرونا اومد. استارتش هم با پیچ یکی از آشناهای دوستانم بود، که از طریق اون دوستم، من کلاً با سبک خرید اینستاگرامی بیش‌تر آشنا شدم. البته الان خدایی یه مدته که خرجم خیلی رفته بالا، واسه همین خریدای اینستاگرامی. اگه بخوام اثرات شون رو بگم، شاید یکیش همین بالا رفتن خرجم بوده. خیلی چیزو آدم خوشش میاد، هی هم می‌خواد بخره و این خیلی روی اعصابه دیگه. یه کم کنترل کردن دخل و خرجم وقتی پیچ‌های متنوع رو می‌بینم، سخت‌تر می‌شه.

اما از طرف دیگه هم به نظرم یه نکته واقعاً مثبتش، همین یه جورایی اشتغال‌زایی تو جامعه خودمون هست. خیلی به نظرم به آدمایی که الان نمی‌تونن مغازه بخرن کمک کرده تا بتونن فروش خوبی داشته باشن.

- شده تا به حال که خریدهای اینترنتی برات ایجاد مزاحمت هم بکنن؟

نه خب، ولی یه چیزی که گاهی واقعاً مشکله کنترل کردنش، مطالب خیلی زیادیه که از تو اکسپلور به آدم می‌رسه. گاهی برای خود من این مسأله خیلی کلافه‌کننده بوده.

- آیا بوده وقتی که از یه مطلبی خوشت نیاد و مدام اینستاگرام برات چنین چیزی رو بیاره؟

بین این جا دوتا چیز هست. یه سری مطالب مورد علاقه آدمه که اکسپلور میاره و خیلی زیادن و واقعاً گاهی وسوسه می‌شم که هی پیچ‌های بیش‌تری رو از تو اکسپلور فالو کنم، ولی خب تعداد پیچ‌هایی که فالو می‌کنم، وقتی زیاد می‌شه، دیگه سخته زمانم رو بتونم کنترل کنم، بعد باید بگم که آره بوده. بین خدایی گاهی توی اکسپلور یه سری چیزا میاره که واقعاً بی‌ربط ان. ولی خب وقتی که من خوشم نیاد یه گزینه‌ای داره توی اون قسمت سه نقطه، که وقتی می‌زنی، چندتا گزینه میاره و بعدش هم علاقه‌مند نیستم رو انتخاب می‌کنی و دیگه اون مدلی چیزی نیاره.

- درباره اکسپلور آیا حجم زیاد پست‌هایی که میاد اذیت نمی‌کنه؟

یه وقتایی چرا. خیلی کم، ولی چرا یه وقتایی هست که واقعاً کلافه‌ام می‌کنه.

- می‌شه بیش‌تر درباره‌اش توضیح بدی؟

آره. این رو بگم که مثلاً گاهی اتفاق می‌افته که از پیج‌هایی که فالو دارم، حوصله‌ام سر می‌ره. بعد می‌رم سراغ اکسپلور که چیزای متنوع‌تری نسبت به اون پیج‌هایی که فالو دارم، برام میاره. بعد می‌شینم دونه دونه اون پست‌هایی که به نظرم جذاب هستن رو از تو اکسپلور نگاه می‌کنم. ولی بین اصلاً یه دنیای بی‌نهایتی. واقعاً هر چی که توش بیش‌تر ادامه بدی، بیش‌تر غرق می‌شی. پر از پست‌های مختلفه. پر از پست‌های متنوع. یه عالمه مطلبه که واقعاً ته نداره. به هر حال گاهی که به خودم میام، می‌بینم قشنگ دو ساعته دارم تو اکسپلور می‌گردم و واقعاً زمان عین برق و باد می‌گذره. حالا این قضیه خیلی از مواقع برام خیلی هم سرگرم کننده هست و اگه زمان کافی داشته باشم، مسأله زیادی نیست، ولی واقعاً گاهی کلافه می‌شم، چون وقتی می‌رم توش دیگه نمی‌تونم خیلی راحت ازش بیام بیرون و این مسأله یه سری از مواقع اذیتم می‌کنه.

- شده بعد از چک کردن طولانی مدت اکسپلور در وجود خودت آشفتگی هم حس کنی؟
نه. فقط خسته می‌شم و بعدم یه کمی از دست خودم عصبانی می‌شم که ای بابا بین وقتت رفت الکی؟ و از این داستانا.

- از زمانی که اکسپلور رو بیش‌تر کنترل می‌کنی، شده که تغییری هم در خودت حس کنی؟
(مکث می‌کند) شبا دیرتر می‌خوابم (می‌خندد). بین بعضی شبا شده که وقتی میام تو تختم، می‌بینم خوابم نمی‌بره. می‌رم سراغ اینستاگرام و چون بعضی از مواقع پیج‌هایی رو که فالو داشتم، چک کردم، می‌رم سراغ اکسپلور بعد می‌بینم یه هو ساعت شد ۳ شب. واقعاً گاهی خودمم تعجب می‌کنم، ولی می‌شه دیگه.

- گفتی که شب‌ها گاهی به خاطر اکسپلور دیرتر می‌خوابی، آیا این مسأله به بدنت یا ذهنت آسیبی زده که حسش کنی؟

خب می‌دونم که شب نخوایدن خودش اصلاً آسیب به بدنه. ولی خب آدم خیلی از مواقع به خاطر امتحانم تا دیر وقت تو شب بیدار می‌مونه، حالا یه چند باری هم به خاطر اینستاگرام بیدار بمونه (می‌خندد)، ولی دور از شوخی بگم که صبح‌هاش وقتی مجبورم به خاطر کارهام زود از خواب بیدار بشم، طبیعتاً خوابم میاد دیگه. البته آب می‌زنم به صورتم تا خواب از سرم پیره، ولی آره، اون حالت خواب آلودگی رو دارم.

- دوست‌های خودت چه طور آیا اون‌ها هم تجربه‌ای در این باره داشتن؟

دوست که نه. ولی یه چیزی الان به ذهنم رسید، بذار بگم.

- آره، حتماً.

فکر کنم که اکسپلور برای اونایی که پیج فروش دارن خیلی مفید و کمک کننده باشه.

- می‌شه درباره‌اش بیش‌تر توضیح بدی؟

آخه من چون زیاد پیج‌های خرید رو دنبال می‌کنم، خیلی از مواقع شده که از طریق اکسپلور کلی پیج‌های پیشنهادی درباره همین خریدها بیاد و منم گاهی فالو می‌کنم یه سری هاشون رو. خب بین طبیعتاً این باعث می‌شه مشتری‌های پیج‌های خرید از طریق همین اکسپلور زیاد بشه و به فروش شون کلی کمک بشه. به نظرم این یکی از ویژگی‌های خیلی خوبه اکسپلوره. البته این رو هم بگم‌ها، فقط برای پیج‌های فروش خوب نمی‌شه، پیج‌های دیگه هم معرفی می‌شن تو این حالت و تعداد فالور هاشون می‌تونه بالا بره. به نظرم برای پیج‌هایی که دارن زحمت می‌کشن و کلی زمان می‌گذارن برای ارایه چیزای خوب، این اکسپلور می‌تونه خیلی کمک‌شون کنه.

- درباره مطالب غیر مفید چه طور؟ به هر حال اکسپلور خوب و بد مطالب رو برای آدم‌ها تعیین نمی‌کنه.

درسته. مطالب اشتباه هم می‌تونه منتقل بشه از همین طریق، ولی همین طوری که گفتم، می‌شه اون مطالبی که آدم دوست نداره و فکر می‌کنه اشتباهه رو از طریق اون بخش علاقه‌مند نیستم اینستاگرامش، حذفش کنه و دیگه اینستاگرام براش نیارتش.

- گفتمی که بیش‌تر پیج‌های خرید اینترنتی رو دنبال می‌کنی، دیگه چه پیج‌هایی رو دنبال می‌کنی؟ یه زمانی پیج‌های مربوط به رستوران‌ها و بلاگرها رو خیلی دنبال می‌کردم. ولی خب راستش الآن دیگه دنبال نمی‌کنم. بعد از یه مدت به این نتیجه رسیدم که کار مفیدی نیست.

- می‌شه دلیل این که می‌گی کار مفیدی نیست رو توضیح بدی؟

خب کار فودبلاگرها معرفی رستورانه و من منکر این نمی‌شم که این کار اون قدرها هم غیر مفید نیست. ولی اول این که یه بخش زیادی از این معرفی رستوران‌ها، مربوط به تهران و برای شهرستان‌ها اصلاً معرفی رستوران نداره. خب من که تو تهران زندگی نمی‌کنم، عملاً این مسأله به دردم نمی‌خوره این معرفی رستوران‌ها و دومین نکته‌ای که به نظرم هست، اصلاً خیلی از مواقع، فودبلاگرها، رستوران‌های بالا شهر تهران رو معرفی می‌کنن. یادمه یه دفعه رفته بودیم تهران و بعد من گفتم که از روی یکی از همین بلاگرها، یه رستوران خوب پیدا کنم تا بریم اون جا ناهار بخوریم. باورت می‌شه، هر کدوم از رستوران‌ها و کافی شاپ‌هایی که من خوشم می‌اومد، همه بالای شهر تهران بود؟ بعد اصلاً قیمت هاشون هم واقعاً گاهی اوقات الکی گرون می‌کنن.

بعد هم از اون ور هم به جورایی می‌شه گفت، تبلیغ به زندگی مفرح و بی‌نقصه واقعاً. البته اینم بگم که شاید بزرگ‌ترین دلیل من برای آنفالو کردن فودبلاگرها این بود، که توی ماه رمضون وقتی روزه می‌گرفتم می‌رفتم سراغ پیج‌های این فودبلاگرها و بعد گرسنه‌ام می‌شد. دیگه بی‌خیال شدم و آنفالو کردم.

- گفتی که پیج‌های آشپزی رو هم فالو می‌کردی، آیا حس نسبت به پیج‌های آشپزی هم همین بود؟ اونا رو هم آنفالو کردی؟

نه. هنوز هم به سری از پیج‌های آشپزی رو دارم. می‌دونم چرا؟ آخه آشپزی رو به جوری انگار خودمون هم می‌تونیم درست کنیم و به کم بهتره، ولی اونی که رستوران می‌ره، انگار باعث می‌شه آدم گشنه بشه.

- در مورد سیاست چه طور، آیا اینستاگرام باعث شده که دید سیاست نسبت به قبل تغییر کنه؟ دید سیاسی من شاید زیاد تغییری نکرده. ولی خب کلاً این جو سیاسی متناقض رو تو آدم‌های مختلف توی اینستاگرام دیدم. نمی‌خوام اسم ببرم. شاید اسم بردن از این چیزا درست نباشه. ولی مثلاً برای یکی از همین چندین قضیه‌های سیاسی که چند وقت پیش خیلی سر و صدا کرد، آدما نظرات مختلفی داشتن و بعد یکی شون که به پستی گذاشته بود، زیر اون پست و کامنت‌ها کلی بحث و دعوا به وجود اومده بود. حتی به سرپا تو کامنت‌ها شروع به فحش دادن کرده بودن.

بهتر باشه. ولی بعد از به مدت واقعاً این رو حس کردم که چه قدر اخبار نصفه نیمه منتشر می‌کنن. وقتی می‌گم چه قدر، واقعاً خیلی عمق داره حرفم. اصلاً همه جا پر از اخبار ضد و نقیض و نصفه نیمه می‌شه. مثلاً پیج به خبرگزاری بود که من خیلی قبولش داشتم. به مدت هم دنبالش کردم تا این که به دفعه به خبری به طور کلی منتشر شد و چند روز بعدش این خبرگزاری توی اینستاگرام اون خبره رو گذاشت، اما همه‌ی محتوایش رو نگفته بود و اصلاً خبر رو تیکه کرده بود.

خلاصه دیگه. این قضیه‌های متناقض رو تو چیزای سیاسی تو اینستاگرام زیاد دیدم. واسه همین به مدتی که اصلاً نسبت به این جهت‌گیری‌ها بی‌خیال شدم. به جورایی برام دیگه این خبرا احساس مهمی ایجاد نمی‌کنه. چون اکثرشون تحریف شده و ناقص ان. اینم بگم که کلاً به نظرم این چیزا به خاطر همین ماهیت اینستاگرام هست، چون آدما نمی‌تونن همدیگه رو کامل ببینن و حتی با به اکانت فیک هم خیلی راحت می‌تونن وارد اینستاگرام بشن، و نه ارتباط کلامی هست، این تناقض‌ها و خبرهای پر از اشکال می‌شه یا اصلاً این رو بگم که به نظرم بعضی از آدما توی اینستا کلاً هویت

مشخصی ندارند. خیلی راحت می‌شه قضاوت کرد و فحش داد. این قضیه‌های سیاسی هم واسه همین به نظر ماهیتش تو اینستاگرام این مدلیه می‌شه که گفتم.

- آیا شده تاحالا به خاطر یه خبری تو اینستاگرام یه مدت طولانی بهم بریزی؟

آره خیلی شده. واقعاً زیاد اتفاق افتاده. دیدی یهو یه خبر منفی تو همه پیج‌ها پر می‌شه؟ بعد هم، مردم اون خبر رو همه جا انتشار می‌دن؟ از این خبرایی که مثلاً فیلم مربوط به بچه است، که یه آدم داره اذیتش می‌کنه یا حیوون آزاری و از این چیزا. واقعاً خیلی بده. یعنی نامربوط‌ترین پیج هم که هیچ ربطی به حیوون و بچه‌ها نداره و فازش کلاً جدا هس، یهو یه همچین استوری‌ای می‌ذاره و اصلاً نمی‌شه از اون جور خبرهای منفی تو اینستاگرام جلوگیری کرد. واقعاً به خاطر این خبرا خیلی به هم می‌ریزم. آدم غصه می‌خوره، افسوس می‌خوره و واقعاً خیلی این مواقع عصبانی می‌شه.

اصلاً حالا که فرصتش پیش اومده، بذار این رو هم بگم که یکی از بدی‌های اینستاگرام به نظر من، همین معروف شدن یه شبه‌ی آدماست. گاهی هم اصلاً معروف شدنشون با همین خبرا هست. خیلی از مواقع، یه سری‌ها به نظر اصلاً از این فرصت استفاده می‌کنن که فالورهاشون رو زیاد کنن.

- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

گذشته از اون چیزی که گفتم، بذار یه مدل دیگه‌اش رو برات بگم. یه پیجی بود که طرف بیوتی بلاگر بود. از اینایی که آرایش می‌کنن و کارای مختلف این تیبی انجام می‌دن. یادمه یه دفعه یه آهنگی رو خوند که توی این آهنگه یه کلمه رو اشتباه تلفظ کرد. اگه اشتباه نکنم think، به معنیه فکر کردن بود، که این بلاگره اینو، tink خوند و بعد این پست خیلی وایرال شد و یه جورایی چون حالت سوتی دادن داشت، خیلی از آدم‌ها به خاطر تمسخر کردن بیش‌تر داخل پیجش شدن و یهو یه عالمه افزایش فالورش اضافه شد.

- این معروف شدن یک شبه فکر می‌کنی چه اثری روی آدم‌ها می‌تونه بگذاره؟

واقعاً نابودی گاهی. این که همه فکر می‌کنن بدون هیچ کاری، می‌تونن کلی طرفدار جمع کنن.

- آیا مثالی هم داری که برای این حرفت بزنی؟

دور و برم مثال نزدیک نداشتم، ولی برداشت منه. حالا البته موضوع تحقیق تو درباره اینستاگرامه، ولی توی شبکه‌های دیگه هم به نظر من این قضیه رو زیاد می‌شه دید.

- قبل‌تر درباره مطالب منفی‌ای اشاره کردی که ناگهانی داخل همه پیج‌ها پخش می‌شه. فکر

می‌کنی این اطلاعات منفی می‌تونه چه تأثیرهایی داشته باشه؟

طبیعتاً یکیش همون غصه و ناراحتیه دیگه، ولی خب شاید عصبانیت هم باشه.

- بیش تر درباره اش می گوی؟

گر چه که خیلی افسوس می خورم و هنوزم حالم بد می شه که تعریفش کنم، ولی یکیش همون دختره هست که باباش سرش رو بریده بود. تو اون چند روز چه قدر اخبارش همه جا پیچید. اصلاً دیگه پیچی نمونده بود که درباره این مسأله حرف نزنه. بعد به جز اون جو غم انگیزی که تو شبکه های مجازی کلاً پر بود، واقعاً خشم و عصبانیت هم زیاد شده بود.



(روزنامه جام جم)

یادمه چندتایی از پیج هایی که اون موقع فالو شون داشتم، کلی متن طولانی نوشته بودن درباره همین مسأله و خب عصبانیت از متن شون پیدا بود. بعد می دونی بدتر از همه اینا چیه؟ خیلی از مواقع بدون این که دست خودم باشه می شستم و متن هاشون رو می خوندم و بدتر غصه می خوردم. البته تو این جور لحظه ها، خیلی هم تلاش خودم رو می کنم که از این جو ها دور بشم تا حالم خراب نشه،

ولی بالاخره هیچ جوهره نمی‌شه از شون دوری تام و تمام کرد اصطلاحاً. می‌رفتم تو گروه بچه‌های کلاس - مون، داشتن درباره همین حرف می‌زدن، تو اینستاگرام همین بود و کلاً همه جا. اینه که به نظرم اون عصبانیت هم مهمه. خیلی از مواقع شاید فقط غصه خورده نباشه که آدم رو خسته می‌کنه و از کار و زندگی می‌اندازه.

- یه جایی از مصاحبه اشاره کردی که الان مثل سابق، پیج‌های فامیل و آشنا رو فالو نداری، می‌شه در مورد پیج‌هایی که قبلاً فالو داشتی، ولی بعداً آنفالو کردی هم بیش‌تر توضیح بدی؟
جدا از پیج‌های فامیل و آشنا که دیگه خیلی وقته، زیاد چک نمی‌کنم، ولی یادمه، یه پیج بود که فیلم‌های ایرانی رو بعد از این که از تلویزیون پخش می‌شد، تیکه تیکه می‌داشت داخل اینستاگرام. یه مدت من این پیج رو فالو کردم، ولی بعدش آنفالو کردم. بین وحشتناک وقت گیر بود و از اون طرف هم خیلی حجم اینترنت می‌گرفت. اصلاً یه چیز مسخره‌ای بگم. تا دو دقیقه از پست رو ندیده بودم یه هو پیامک می‌اومد که مشترک گرامی ۸۵ درصد از بسته اینترنت شما مصرف شده (می‌خندد).

هیچی دیگه، آنفالوش کردم. اتفاقاً یه مدت هم، بازیگرها رو دنبال می‌کردم و والیبالیست‌ها رو. اگه یادت باشه یه دوره‌ای خیلی این والیبالیست‌ها مون معروف شدن و بعد دیگه من هم همه‌شون رو فالو داشتم. یه چیز خیلی مسخره‌ای هم بگم. مثلاً همسر اون والیبالیست رو هم فالو داشتم که در مورد زندگی خصوصی‌شون عکس دوتایی و این‌ها می‌داشت. ولی بعد از یه مدت آنفالوشون کردم. چون که واقعاً من رو درگیر حاشیه‌هایی می‌کرد که نیازی بهشون نداشتم. من بنیامین بهادری رو هم دنبال می‌کردم. اون رو هم آنفالو کردم. اون موقع‌ها عاشق آهنگاش بودم و کلی با اون حال می‌کردم. ولی بعد از یه مدت حوصله‌ام سر رفت و آنفالوش کردم.

- چه چیزی باعث شد که حتی همسر والیبالیست رو هم فالو کنی؟
جوگیر بودم. آدم وقتی رو دور یه چیزی می‌افته، دیگه هر چی پیج مربوط به اون موضوع هست رو فالو می‌کنه. ولی واقعاً این رو می‌گم. بعد از یه مدت این قدر من درگیر حاشیه‌های این پیج‌ها شون شدم که تصمیم گرفتم آنفالوشون کنم.

- گفتی درگیر حاشیه شدی. می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟
مثلاً والیبالیسته از خودش و همسرش عکس استوری می‌کرد، بعد خود این والیبالیسته هم کلی فن پیج داشت و از اون طرف هم دیدی دیگه، افراد معروف بدون شایعه نمی‌شن ابداً. بعد چون من اینا رو فالو می‌کردم، تو اکسپلور اخبار مربوط به اونایی که فالو می‌کردم رو هم، از پیج‌های دیگه

بهم نشون می‌داد. که خیلی هاش فقط خبر تقلبی برای جذب فالور بود. بعد از یه مدت دیدم، خیلی درگیر چرت و پرت شدم. وقتم خیلی الکی داره می‌ره. خلاصه این شد که آنفالوشون کردم.

- به خبرهای تقلبی درباره والیابلیست‌ها اشاره کردی تو اینستاگرام. ممکنه براش بیش‌تر توضیح

بدی؟

اصلاً به طرز خیلی مسخره‌ای وقتی یه چیز میاد رو تیترو همه خبرا، براش کلی خبر فیک ساخته می‌شه. ببین مثلاً می‌رفتم تو اکسپلور و بعد یکی از پست‌ها با یه تیترو بزرگ زرد زده بود، مثلاً همسر یکی از همین والیابلیست‌ها ازش جدا شد یا فلان والیابلیست از تیم اوامد بیرون. یه دفعه منم گول یکی از این پست‌ها رو خوردم از بس عنوانش کنجکاو کننده بود. زده بود تیم والیابلیست‌ها در واکنش به عوض شدن سرمربی‌شان چندین روز سر تمرین نیامدند. ببین چه تیترو جالبی بوده برام که تا همین الان هم تو ذهنم مونده. بعدش منم که می‌خواستم به روزترین خبرا رو درباره تیم داشته باشم، رفتم ببینم قضیه‌اش چیه. بعد که پست رو باز کردم، عکس اول این بود، ولی بعد که زدم جلوتر تا درباره خبر بخونم، دیدم یه کلیپ آهنگ آورد و نوشت این آهنگ رو می‌تونین از کانال تلگرامی مون دانلود کنین. به همین سادگی، بازدید خورد پستش. اصلاً خیلی بی‌معنی بود. دیگه از اون موقع به بعد سعی کردم زیادی وارد این خبرایی که خصوصاً با تیترو بزرگ تو اکسپلور می‌زنن، نرم تا اعصابم هم آروم باشه. تازه بدتر از این می‌دونی چیه؟ این که یه سری آدم هم اوامده بودن این پست رو لایک کرده بودن. احتمالاً همون خبر اول رو فقط دیده بودن و لایک زده بودن. چی بگم واقعاً.

- در مورد آسیب‌های زیستی چی؟ شده تاحالا به خاطر استفاده طولانی مدت از اینستاگرام دچار

آسیب جسمی خاصی بشی؟

من عینکی هستم. تو این هشت سال هم قطعاً شماره چشمم بالا رفته، ولی خب این بالا رفتن شماره چشمم، همه‌اش به خاطر استفاده از گوشی و اینستاگرام نیست. من خودم معتقدم بعد از کنکور، یکی از علت‌هایی که شماره چشمم بالاتر رفت، به خاطر فشار بالایی بود که به چشمم می‌اوامد، ولی خلاصه بخوام بگم، قطعاً تکنولوژی حالا اصلاً نه فقط اینستاگرام، تو این بالا رفتن شماره چشمم بی‌تأثیر نبوده.

- کم‌ر درد ناشی از نشستن زیاد پای گوشی یا سردرد و یا چیزهای دیگه چه طور؟

من مامانم دیسک کمر داره. واسه همین همیشه یکی از چیزهایی که خیلی مراقبشم، مدل نشستنمه تا بعداً مثل مامانم دیسک کمر نگیرم. امانه، باید بگم هیچ کدوم از این‌هایی که گفتی رو ندارم.

- در جریان کاربری از اینستاگرام شده که به طور کلی مزاحمتی برات ایجاد بشه؟

باید بگم که نه. این که کسی مستقیماً مزاحم بشه توی اینستاگرام، این طوری نبوده هرگز.

- گفتی کسی مستقیماً مزاحمت نشده. می‌شه درباره این بیش‌تر توضیح بدی؟

بین چه طوری بگم. اصولاً این که کسی بیاد مثلاً تو دایرکت و اذیتم کنه یا مزاحمت برام ایجاد کنه نبوده. اما به مدد دیگه‌اش که به نظرم این هم مزاحمته وجود داشته.

- در موردش بیش‌تر برام توضیح می‌دی؟

آره. من خب پیجم پرایوته. اصولاً اگه دلم بخواد می‌تونم به کسی اجازه بدم تا پیجم رو فالو کنه. اگه نه که درخواستش رو از تو اینستاگرام رد می‌کنم. یکی از آشناهامون هست، ما زیاد با اون ارتباط خوبی نداریم. یادمه یه دفعه معلوم نیست از کجا به هر حال پیج من رو پیدا کرده بود. بعد درخواست فالو کردن به من داد. منم یه مدتی درخواستش رو رد نکردم، ولی قبول هم نکردم. همون جوری گذاشتم بمونه. بعد دیدم رو اعصابمه، درخواستش رو رد کردم. بعد یه مدت دیدم که دوباره درخواست فالو داد. واقعاً پروویه. خب طبیعتاً وقتی درخواستش رو رد کردم، یعنی نمی‌خواستم که فالو کنم. چرا دوباره باید درخواست بده؟ این یعنی مزاحمت و درست نیست.

- دفعه دوم چه کاری انجام دادی؟

(می‌خندد) مسخره هست، ولی دوباره درخواستش رو رد کردم و چند روز بعدش دیدم مجدد درخواست داده. دیگه گذاشتم همون جوری بمونه تا الآن. خیلی واقعاً این مسئله ناراحت کننده هست. شاید یکی اصلاً دلش نخواد که یه فردی پیجش رو فالو داشته باشه.

- آیا بعد از این اتفاق تغییری هم احساس کردی، مثلاً یه مدت کلافه یا عصبانی باشی؟

نه، نه این جوری نبود. اما یادمه که تا یه مدت وسواس گرفته بودم که نکنه این فامیلمون رو اشتباهی دستم خورده و درخواستش رو قبول کردم. همه‌اش هر وقت می‌خواستم پست یا استوری بذارم تو اینستاگرام، می‌رفتم ببینم این پیج من رو فالو داره یا نه. ولی خب بعد از یه مدت عادت کردم و دیگه چک نکردم.

- در مورد مطالبی که محتوای خشونت‌آمیز دارند چه طور، با این مطالب اگه برخورد کردی؟

خب طبیعتاً همون مرده که سر بچه‌اش رو بریده بود، خودش یه مطلب خشونت‌آمیزه دیگه، البته موارد مشابه هم داشته که مورد رومینا رو برات تعریف کردم.

- ممنون از این که وقت گذاشتی.

خواهش می‌کنم. خدا نگهدار.



تأملی دوباره:

یاسمن ۲۱ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اخلاقی - تربیتی، اقتصادی، روان‌شناختی، زیباشناختی، زیستی، زیست محیطی، سیاسی و فرهنگی اشاره داشته است.

یاسمن در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به مواردی مانند: استفاده از اینستاگرام به عنوان یک امر آموزشی، آموزش‌های غلط در اینستاگرام، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

یاسمن در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: اطلاع‌رسانی، ایجاد ارتباطات گسترده و به طبع آن ایجاد حس همدردی جمعی، دامن زدن به تحسّر اجتماعی، انتشار اخبار غیرموثق و نظایر آن، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

یاسمن در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اخلاقی کاربران، به مواردی مانند: انتشار اطلاعات نادرست برای دریافت تعداد بیش‌تر بازدیدکننده در اینستاگرام، تحقق

مزاحمت‌های اینستاگرامی، کاهش حریم خصوصی در اینستاگرام، خطر ارایه ارزش‌های غربی و لذت‌مدار و نظایر آن، اشاره داشته است.

یاسمن ۲۱ ساله، در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل اقتصادی کاربران، به مواردی مانند: در حسرت ماندگی اجتماعی، فضای غیر موثق اینستا، روش‌های غیراخلاقی برای جذب بازدید کننده، مصرف گرایی، سوءاستفاده از کاربران، هزینه‌های بالا برای آموزش اشتباه و نظایر آن، اشاره داشته است.

یاسمن در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: اخذ مشاوره های روانی، اضطراب‌های نوپدید، ایجاد احساس ناآرامی ناشی از خریدهای اینستاگرامی، اعتیاد به چک کردن اینستاگرام، وسواس به چک کردن مداوم اینستاگرام، ایجاد خشم، اندوه و فضای منفی در نتیجه انتشار خبرهای ناراحت کننده در اینستاگرام، ایجاد درگیری ذهنی، اینستا به مثابه یک آلبوم، تحقق برخوردهای هیجان‌مدار در غیاب تربیت درست و فقدان سازوکارهای تهاجم شکن، بهم خوردن نظم خواب، وسواس، کاهش توجه و علاقه بسیاری از کاربران در گذر زمان به اینستا، گرسنگی ناشی از دیدن غذاهای متنوع در اینستاگرام، اتلاف وقت، جادوی اینستا، امکان تقلب بدون بار حقوقی جدی، ارضای تنوع طلبی در اینستاگرام، ایجاد امکان سخن گفتن غیر مستقیم، اینستا به مثابه ویتترین روشنفکری، طرح یک شبه برخی از افراد در فضای مجازی، گرفته شدن وقت و اتلاف زمان از طریق اینستاگرام، راهنمایی هوش مصنوعی اینستا جهت شناخت بیشتر توسط خود فرد، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

یاسمن در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق زیباشناختی کاربران، به ارضای تنوع طلبی در اینستاگرام، اشاره داشته است.

یاسمن ۲۱ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیستی کاربران، به مواردی مانند: شب بیداری و خواب آلودگی ناشی از آن، اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، اشاره داشته است.

یاسمن در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به مواردی مانند: فاصله گرفتن از سیاست به سبب مواجهه با اخبار غیر موثق، وجود درگیری‌های سیاسی در اینستاگرام، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

یاسمن ۲۱ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: ابتذال فرهنگی، درگیری کاربران اینستاگرام در حواشی بسیار زیاد، ترویج تجمل گرایی، رکیک شدن بیان، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه یاسمن ۲۱ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، باید بیان داشت، یاسمن

۲۱ ساله، در مصاحبه خویش گزارش می‌کند که وی ۸ سال است که کاربر اینستا است. وی گزارش می‌کند، از برخی از ابعاد آموزشی موجود در اینستا مانند آموزش نقاشی یا صفحه‌های روان‌شناسی سود می‌برد. دعوا بر سر مسایل سیاسی مقوله دیگری است که یاسمن به طرح آن پرداخته، در ادامه از کاهش حریم خصوصی خود و دوستانش در جریان کاربری از اینستا یاد می‌کند.

یاسمن خاطرنشان می‌سازد، وی در جریان کاربری از فروشگاه‌های اینترنتی در اینستا، دچار وسواس شده است، به این معنا که وی خود را مجبور می‌بیند که برای اطلاع از تخفیف‌های اعلان شده فروشگاه‌های اخیر، دایم به گوشی خویش مراجعه کند، اما نکته مهم‌تری که در مصاحبه یاسمن ملاحظه می‌شود، مقوله جادوی اینستا است.

یاسمن گذشته از آن که از جذابیت بی‌حد و حصر اکسپلور اینستا یاد می‌کند، از جادوهای دیگری همچون ایجاد امکان سخن گفتن غیرمستقیم با فرد یا افراد مورنظر، انحراف موقت ذهن آدمی از تلخی‌های جهان واقع، امکان مطرح شدن به عنوان یک فرد روشنفکر و احتمال مطرح شدن یک شبه در فضای اینستا و امکان تقلب در اینستا بدون بار حقوقی جدی، یاد می‌کند.

یاسمن در توصیف ایجاد امکان سخن گفتن غیرمستقیم با استوری بیان می‌دارد:

«گفتی گاهی از کتابی هم که می‌خونی، یه سری جمله‌هاش رو استوری می‌کنی. آیا از استوری

کردن این جملات هم احساس خاصی می‌گیری؟

در مورد جمله‌ها، اگه بخوام یه تعریفی بگم، دوتا دلیل برای استوری کردنشون دارم، اولیش واقعاً کمک کردن به بقیه هست. اصلاً گاهی جمله‌هایی از کتاب‌هایی که می‌خونم و استوری می‌کنم، مخاطبش فقط یک نفره. مثلاً یه دوست دارم خیلی آدم استرسی‌ایه. یادمه یه دفعه یه کتابی می‌خوندم که درباره استرس هم یه جمله‌ای نوشته بود. یهو یاد دوستم افتادم و رفتم اینستاگرام اون جمله رو استوری کردم. بیش‌تر خلاصه مدنظرم اون دوستم بود اون موقع».

یاسمن در توصیف ویژگی منحرف کردن موقت ذهن کاربران از تلخی‌های جهان واقع و همین طور احتمال مطرح شدن به عنوان یک روشنفکر و مطرح کردن یک شبهه در اینستا، اظهار می‌دارد:

«- درباره اکسپلور آیا حجم زیاد پست‌هایی که میاد اذیتت نمی‌کنه؟
یه وقتایی چرا. خیلی کم، ولی چرا یه وقتایی هست که واقعاً کلافه‌ام می‌کنه.
- می‌شه بیش‌تر درباره‌اش توضیح بدی؟

آره. این رو بگم که مثلاً گاهی اتفاق می‌افته که از پیج‌هایی که فالو دارم، حوصله‌ام سر می‌ره. بعد می‌رم سراغ اکسپلور که چیزای متنوع‌تری نسبت به اون پیج‌هایی که فالو دارم، برام میاره. بعد می‌شینم دونه دونه اون پست‌هایی که به نظرم جذاب هستن رو از تو اکسپلور نگاه می‌کنم. ولی بین اصلاً اکسپلور یه دنیای بی‌نهایت این لعنتی. واقعاً هر چی که توش بیش‌تر ادامه بدی، بیش‌تر غرق می‌شی. پر از پست‌های مختلفه. پر از پست‌های متنوع. یه عالمه مطلبه که واقعاً ته نداره. به هر حال گاهی که به خودم میام، می‌بینم قشنگ دو ساعته دارم تو اکسپلور می‌گردم و واقعاً زمان عین برق و باد می‌گذره. حالا این قضیه خیلی از مواقع برام خیلی هم سرگرم‌کننده هست و اگر زمان کافی داشته باشم، مسأله زیادی نیست، ولی واقعاً گاهی کلافه می‌شم، چون وقتی می‌رم توش دیگه نمی‌تونم خیلی راحت ازش پیام بیرون و این مسأله یه سری از مواقع اذیتم می‌کنه... مثلاً می‌رم سراغ اکسپلور بعد می‌بینم یه هو ساعت شد ۳ شب. واقعاً گاهی خودم تعجب می‌کنم، ولی می‌شه دیگه».

«... می‌گم شاید، یکی از فامیل استوریم رو ببینه و بگه عجب آدم عمیقیه این دختر.

- چرا چنین چیزی رو با شک می‌گی، چنین اتفاقی برات افتاده؟

من زیاد درباره روان‌شناسی می‌خونم. همین که می‌گن یه چیزی یه امره ناخودآگاهه. من می‌گم شاید ناخودآگاه از این که یه جمله عمیق یا کلیدی رو استوری کنم، یه جورایی حس افتخار و برتری و روشنفکری بهم دست می‌ده.

- آیا واقعاً وقتی یه جمله رو استوری می‌کنی، بعدش چنین احساساتی رو تجربه کردی؟

یک بار وقتی یه جمله رو استوری کردم، یکی از فامیلای دورمون که فکر کنم الان صدساله از هم دیگه خبر نداریم، به استوری من تو دایرکت واکنش نشون داد. یادمه اومد تو دایرکت و گفت که این جمله‌ای که فرستادی خیلی به من انرژی داد و حال بد من رو خیلی بهتر کرد. گفت که خیلی افتخار می‌کنه که من از فامیلاشون هستم. اون روز واقعاً خوشحال شدم. از اون روز هم اتفاقاً بیش‌تر استوری از جملات کتاب‌هایی که می‌خوندم گذاشتم. واسه همین چیزا می‌گم، ممکنه تو ناخودآگاهم یه همچنین چیزی باشه».

«خیلی از مواقع، یه سری‌ها به نظرم اصلاً از این فرصت استفاده می‌کنن که فالورهاشون رو زیاد کنن.

- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

گذشته از اون چیزی که گفتم، بذار یه مدل دیگه‌اش رو برات بگم. یه پیجی بود که طرف بیوتی بلاگر بود. از اینایی که آرایش می‌کنن و کارای مختلف این تیپی انجام می‌دن. یادمه یه دفعه یه آهنگی رو خوند که توی این آهنگه یه کلمه رو اشتباه تلفظ کرد. اگه اشتباه نکنم think، به معنیه فکر کردن بود، که این بلاگره اینو، tink خوند و بعد این پست خیلی وایرال شد و یه جورایی چون حالت سوتی دادن داشت، خیلی از آدم‌ها به خاطر تمسخر کردن بیش‌تر داخل پیجش شدن و یهو یه عالمه افزایش فالورش اضافه شد.

- این معروف شدن یک شبه فکر می‌کنی چه اثری روی آدم‌ها می‌تونه بگذاره؟

واقعاً نابودی گاهی. این که همه فکر می‌کنن بدون هیچ کاری، می‌تونن کلی طرفدار جمع کنن».

سرانجام یاسمن از امکان تقلب، بدون بار حقوقی جدی در اینستا چنین می‌گوید:

«- به خبرهای تقلبی درباره والیالیست‌ها اشاره کردی تو اینستاگرام. ممکنه براش بیش‌تر توضیح بدی؟ اصلاً به طرز خیلی مسخره‌ای وقتی یه چیز میاد رو تیتتر همه خبرا، براش کلی خبر فیک ساخته می‌شه. ببین مثلاً می‌رفتم تو اکسپلور و بعد یکی از پست‌ها با یه تیتتر بزرگ زرد زده بود، مثلاً همسر یکی از همین والیالیست‌ها ازش جدا شد یا فلان والیالیست از تیم اومد بیرون. یه دفعه منم گول یکی از این پست‌ها رو خوردم از بس عنوانش کنجکاو کننده بود. زده بود تیم والیالیست‌ها در واکنش به عوض شدن سرمربی‌شان چندین روز سر تمرین نیامدن. ببین چه تیتتر جالبی بوده برام که تا همین الآن هم تو ذهنم مونده. بعدش منم که می‌خواستم به روزترین خبرا رو درباره تیم داشته باشم، رفتم ببینم قضیه‌اش چیه. بعد که پست رو باز کردم، عکس اول این بود، ولی بعد که زدم جلوتر تا درباره خبر بخونم، دیدم یه کلیپ آهنگ آورد و نوشت این آهنگ رو می‌تونین از کانال تلگرامی مون دانلود کنین. به همین سادگی، باز دید خوردم پستش. اصلاً خیلی بی‌معنی بود. دیگه از اون موقع به بعد سعی کردم زیادی وارد این خبرایی که خصوصاً با تیتتر بزرگ تو اکسپلور می‌زنن، نرم تا اعصابم هم آروم باشه».

ویژگی‌های اخیر علاوه بر ویژگی‌های مطرح شده در مصاحبه‌های مهرداد و نرگس، جذابیت‌های اینستا از زوایای مختلف را مورد تأیید قرار داده، مطالعه در مورد اینستا و فضای مجازی را برای شناخت و در ادامه کنترل و هدایت بهینه کاربران کودک، نوجوان و جوان الزامی می‌نماید.

مصاحبه با آلاله، ۲۳ ساله

مثلاً ببینم دایرکت و کامنت‌هام بیش‌تر از ۱۰ تا رفته بالا، دچار هیجان خیلی زیادی می‌شم.

- سلام آلاله جان، خوبی؟

سلام، ممنون.

- ممنون که قبول کردی باهم صحبت کنیم، من یک پژوهشگر دانشگاهی هستم و می‌خوام نکات مثبت و منفی اینستاگرام رو بررسی کنم، من سوالاتم رو می‌پرسم و تو هم لطفاً تا جایی که برات ممکنه، لطفاً تجربه‌هات رو بگو.

چشم.

- در ابتدا دورنمایی از وضعیت خانوادگی خودت می‌دی؟

من ۲۳ سالمه، فوق دیپلم عکاسی خبری دارم. شغل پدرم آزاد هست و مادرم هم خونه‌دار هست.

- فرزند چندم خانواده‌ای؟

من فرزند دوم و آخرم.

- یعنی داداش نداری؟ تویی و خواهرت؟

بله منم و خواهرم.

- خواهرت چند ساله شه؟

خواهرم بزرگ‌تر از من هست.

- چه قدر وقته اینستا داری؟

از سال ۹۵.

- چندتا پیج داری؟

دوتا. یک پیج عکاسی که باز هست و یک پیج یوگا که باز نیست.

- پیج‌هات خصوصی هست یا عمومی؟

من قبلاً یه پیج عکاسی داشتم که اون تقریباً بازه، پیج یوگا رو هم دارم که هرازگاهی اون رو باز می‌کنم و گاهی می‌بندم. می‌خوام پیج یوگام رو دایم باز بذارم، ولی هنوز تصمیم قطعی نگرفتم. قبلاً خصوصی کار می‌کردم و فالورام در حد ۱۰۰۰ اینا بودن.

- چرا اون پیج بازه و این یکی بسته؟

تو اون پیجی که بازه بیش تر عکس های مستند می ذارم و عکس هایی که خودم توی عکس نیستم، این پیجی که بسته هست، عکس های خودم داخلش هست و بحث امنیت و این که برای خودم اهمیت داره که هر کسی عکسام رو نبینه و چون ریکوئست (درخواست) می دن، تا جایی که بشه خیلی دقت می کنم که از کجا اومده و از کجا من رو پیدا کرده که هر کسی نیاد، بیش تر برای این مسأله بوده.

- الان این هزار و خورده ای که فالورث هستن همه را می شناسی؟

نه همه را حقیقتاً، ولی خوب اکثریتشون رو کنکاش کردم و می کنم راجع بهشون و خوب اگر مورد مشکوکی به چشمم بیاد، سریع بلاک می کنم، چون جایز نیست باشه، بعضی ها می گن برام مهم نیست بذار باشه، به جهنم و اینا، فقط فالورام بالا بره. ولی من این جووری نیستم. خب چرا باید این جووری باشه؟ اگه کسی مشکوک به چشمم بخوره بلاک می کنم، به هر حال پیج های مشکوک مشخصه، اگر چیزی ببینم سریع می ذارم تو بلاک لیست.

- آهان، فهمیدم، ممنون از توضیحت، فقط بررسی این همه آدم ازت زمان و انرژی زیادی نمی گیره؟

نه زیاد، دیگه بعد از یه مدت آدم دستش میاد.

- از کجا می فهمی؟

آدم های مشترکی که فالو داریم که از همون صفحه اول مشخصه، بعدشم پیج های الکی اسم و عکس درست و حسابی ندارن، زیاد پست ندارن، خیلی وقتا مشخصه.

- درسته. الان بهم بگو حدوداً روزانه چه قدر تو اینستا هستی، اگه می تونی به تفکیک بگو؟

به تفکیک می تونم بگم. بین پیج عکاسیم به خاطر این که الان فعالیت پست گذاریم در زمینه ی عکاسی مستند کم شده، خیلی کمه، یعنی اون پیج که می رم بیش تر پست ها آموزشی، پست هایی از کتاب و مجله و... مطالبی که قابل خوندن باشه، توی اون پیجم چک می کنم و اگر بخوام در طول ۲۴ ساعت بهت زمان بگم، تایمی که اون ور هستم، خیلی کمه و خودم از این موضوع ناراضیم، شاید مثلاً سر جمع یه نیم ساعت بشه و بیش تر توی پیج یوگام هستم، چون فالوینگ های یوگا رو فالو کردم و می خوام اونا رو دنبال کنم، فعالیت روزانه ام رو می خوام داخلش بذارم. مثلاً بعضی روزا از صبح که پا می شم تا شب کامل هستم، ولی بعضی موقع ها هم از لحاظ روانی که خسته ام، سعی می کنم زمان بندی شده برم، بخوام بهت بگم یه تایم صبح می رم، یه تایم شب می رم.

- فهمیدم. بعد این که می گی یه وقت صبح می رم یه وقت شب، هر بار چه قدر وقت می گذاری؟

صبح‌ها مثلاً شاید حدود ۲ ساعت، ولی به صورت پراکنده، مثلاً شاید به ربع برم از ۱۰ تا ۱۵:۱۰ برم بعد دوباره مثلاً دوباره ۱۲ برم تا ۱۵:۱۲ که بشه نیم ساعت. مثلاً دو ساعت نمی‌شینم پای پست دیدن و استوری گذاشتن. اگر هم بخوام فعالیت کنم، بسته به نوع فعالیت و پست گذاشتن و استوری گذاشتنم داره، چون پیجم به پیجی هست که باید مطلب ارایه بدم، پیج خصوصی نیست که از بارون و آهنگ و اینا بذارم، چی بشه بعضی وقتا به آهنگ بذارم یا نوشته، ولی اکثر اوقات چون دارم کار ارایه‌ای انجام می‌دم، ممکنه عصر ساعت ۶ که میام تا ۱۰ شب درگیرش باشم. گاهی چند ساعت کار می‌بره تا به چیز خوبی در بیاد.

- زمان‌هایی هست که به خاطر حال درونی خودت بیش‌تر بری سراغ اینستا؟
آره، این رو بگم شاید این به کارتون بیاد، (می‌خندد) آخر شب‌ها خیلی درگیرش می‌شم، رو به آخر شب و احساس منفعل بودن که میاد سراغم، خیلی بیش‌تر می‌رم سمتش که ازش استفاده کنم.
- به سوال، الان چه قدر وقته یوگا انجام می‌دی؟
الان ۴ ساله.

- معمولاً کسانی که یوگا کار می‌کنن، به فکرها و حالت‌های بدنی شون، آگاه‌ترن، با توجه به اون آگاهی که داری از خودت، و توی خودآگاهی هست که حتی مطرحش می‌کنی، مثلاً می‌گی که من وقتی منفعل می‌شم یا احساس انفعال بهم دست می‌ده، می‌رم سمت اینستا، سوالم اینه آیا این دونستن این مسأله به تو کمکی نکرده که کم‌تر توی تله‌اش بیفتی؟

چرا عزیزم این حس رو داشتیم، وقتایی که مثلاً عادت ماهانه بودم و یوگا کم‌تر می‌کردم، خیلی حس منفعل که می‌اومد بیش‌تر تن می‌دادم به اون حس، به حسی می‌گفت الان تو نباید این کارو کنی و این کارت درست نیست ولی من بدتر لج می‌کردم با اون حس و اون کار رو انجام می‌دادم و هی می‌رفتم توی اینستا. اما وقت‌هایی که در واقع من از تمرین یوگا پا شدم، اومدم سرگوشی و اون حس میاد سراغم، خیلی دقیق‌تر و سنجیده‌تر می‌تونم به لحظه مکث کنم، کنترلش کنم و خود درونیم رو آگاه کنم که نه تو داری کار اشتباهی انجام می‌دی و تایم بیش از حد برای این کار وقت می‌ذاری و این باعث شده که همون موقع مطالب رو خلاصه چک کنم و گوشه رو بذارم کنار، از اینستا بیام بیرون و همون لحظه متوجه اون عمل شده باشم، این خیلی کمک کرده.

- فهمیدم، در واقع با یوگا تونستی بیش‌تر به خودت آگاه بشی؟

بله و کنترل شده‌تر و آگاهانه‌تر پیام اینستا.

- الان شاغل هستی یا دانشجوی، برای این می‌پرسم که بینم وقت آزادت چه قدره؟

من در حال حاضر شاغلم عزیزم. الآن تو به مجموعه عکاسی مشغول به کار هستم، کار عکس داشتن در خدمت هستم (با حس افتخار و خنده می گوید).

- ممنون، موفق باشی عزیزم، اصولاً چه پیج‌هایی را فالو می کنی؟

سوال خوبی بود (می خندد). من خودم چند باری تو پیجم گذاشتم که بقیه هم ببینن و آگاه باشن، به عنوان آگاه سازی، به زمانی که صرف می کنم به چیزی رو ببینم یا حتی گوش کنم، حساس باشم. این که وقت دیدن و گوش دادنم داره صرف چه چیزایی می شه. اصولاً پیج‌های تبلیغاتی مثل لباس پوشاک یا مثلاً خرید و اینا رو فالو که نمی کنم هیچ، مثلاً تا بشه می رم تو اکسپلور به چیزی که می خوام رو پیدا می کنم و تمام. از لحاظ افراد هم بخوام بگم، افرادی که دورمون هستن، پیج‌هایی که پیج شخصی طرف هست، از قلیون کشیدن شون لایو می ذارن، اگر تا جایی که طرف آشنا باشه و باهاش رودرواسی داشته باشم، اینا بین خودمون بمونه لطفاً، میوت می کنم که نبینم (در حالتی که نشان نمی دهد) و اگر هم که ببینم طرف برام مهم نیست و هیچ رابطه‌ای باهاش ندارم و ندیدمش، دلیلی نمی بینم که دنبالش کنم، اصلاً اون رو آنفالو می کنم و بیش تر صفحه من رو ببینی مطالب آموزشی مربوط به یوگا و صفحه دوستانی که هدفمند هستن رو دنبال می کنم.

- اوهوم، ممنونم از توضیحت، می شه برام مثال بزنی؟

مثلاً یکی از دوستانم هست به نام احمد رضا... که روان شناس هستن. مثلاً ایشون رو من دنبال می کنم یا به دوستم که کار پادکست انجام می ده یا به دوستم که نویسنده هست و من متن‌هایی که می نویسه رو می خونم، این افراد رو می دونم که برام مفید هستن. من خودم به دست به قلم ریزی دارم، ولی اون به چیز مخفیانه هست تو خلوت خودم و زیاد چیزی نمی ذارم جایی که بخوام بگم دست به قلم هستم، برای دل خودم می نویسم، برای همین کارای دوستای نویسنده رو دنبال می کنم، مثلاً دوست شاعر دارم که پیج شون رو دنبال می کنم و بخوام خلاصه کنم، پیج‌هایی رو دنبال می کنم که برام مفید باشه و تو لیست یادگیری من هستن، مثلاً خیلی شعر می خونم و استوری دوستانی که شعر می ذارن رو سعی می کنم ببینم، چون فک می کنم تو به ۲۴ ساعت به شعرهایی از شاملو می ذاره یا از اخوان ثالث می ذاره و اینا واسم مهمه و دوست دارم اینا رو بخونم و اکثر دوستانم که یوگا کار هستن که اونا رو دیگه حتماً دنبال می کنم.

- مثلاً هنرپیشه‌ها، سلبریتی‌ها و خواننده‌ها رو دنبال نمی کنی، اون‌هایی که معروف یا جذاب

هستند؟

از خواننده‌های امروزی که نه

- مثلاً دنیا جهان بخت یا این مدلی‌ها؟

نه، اصلش به اینا علاقه ندارم، یعنی اینا رو جز همون دسته‌ای می‌دونم که برای خودم سم هستن، اینا رو دنبال نمی‌کنم، ولی کسانی که حالا مثلاً تو سبک موسیقی دوست شون دارم مثل شهرام ناظری یا چیزایی که مربوط به استاد شجریان باشه، در این حد دنبال می‌کنم، ولی مثلاً این که هم پای زندگی یه بلاگر یا یه هنرپیشه باشم و دنبالش کنم و هی بگم برم ببینم، پست بعدیش چیه، نه هیچ علاقه‌ای ندارم.

- آلاله جان فکر می‌کنی که اینستا تو پیدا شدن این سبک فکری که الان داری چه قدر تأثیر داشته؟ تو قبل از فعالیتت توی اینستا چه قدر این شکلی بودی که برام گفتی؟
در مورد کدوم قسمتش؟

- یکی، یکی می‌پرسم ازت، مثلاً درباره ابعاد اعتقادی؟
بین، اعتقادی (فکر می‌کند)، خب راستش رو بخوای، خب من آدمی هستم که خیلی سنجش می‌کنم یه چیزی رو تا بخوام برای خودم انتخاب کنم.
- می‌شه یه مثال بزنی، با چی سنجش می‌کنی؟

آره، بین مثلاً خیلی پیچ‌ها اطرافم هست که طرف مثلاً یوگا کار می‌کنه یا ورزش دیگه‌ای رو انجام می‌ده و خب با لباس خیلی خیلی راحت جلو دوربین میاد و مثلاً یه پیچ دیگه دارم که یه خانم هستن تو همین رشته، تو همین سمت استادی و با لباس کاملاً پوشیده و خیلی خیلی شیک، چیزی که من واقعاً دوست دارم و منظم جلوی دوربین ظاهر می‌شه. برای من یه درس شده که خب اگه من بخوام پیام جلوی دوربین و حرکات یوگا رو انجام بدم، بهتره که مثل این خانم باشم، نه این که بخوام تقلید کنم. ولی از لحاظ اعتقادات سنجش کردم، وقتی اون رو دیدم که چه قدر تو نظرم زیبا اومده، اگر بخوام خودم هم چیزی از خودم بذارم، به لباس‌هام خیلی دقت می‌کنم یا این که از چه زاویه‌ای فیلم می‌گیرم یا بدنم چه طوری توی فیلم هست، از این لحاظ‌ها خیلی بهم کمک کرده، ولی این جور نیست که بخوام تقلید از شون بکنم از نظر اعتقادی، بعضی چیزها هم مضر بوده که بخوام دنبال کنم و خب نمی‌کنم.

- آهان، با توجه به توضیحاتی که از لحاظ اثرات اعتقادی اینستا دادی، این مسأله باعث شده که تو به بعضی چیزها اهمیت بیش‌تر یا کم‌تری بدی؟
مثلاً چی؟

- مثلاً حجاب، مثلاً باعث بشه همه که راحت روسری سرشون نیست، برای تو هم راحت بشه؟

آره، می شه گفت.

- می شه به کم برام توضیح بدی؟ مثلاً قبل از اینستا روسری سرت بوده، ولی حالا اون قدر دیدی سر آدم ها نیست که روی تو اثر بگذاره؟

آره، این اتفاق افتاده. چون من قبلاً اکثر چیزایی که می داشتم، موهامو می پوشوندم، ولی خب به مرور زمان دیگه چیزی سرم نکردم. حالا تأثیر خیلی چیزا بوده، ولی احتمالاً اینستا هم بی تأثیر نبوده.

- بعد از لحاظ های دیگه چی، مثلاً رابطه هات بازتر از قبل شده؟

نه اتفاقاً، مثلاً به سری چیزایی دیدم که اومدم سنجش کردم، دیدم خب این کار قشنگ نیست، خب انجامش ندادم و خودم بد می دونستم. از لحاظ رابطه نه.

- به نظرت چرا روی رابطه هات تأثیر نگذاشته؟

(فکر می کند) بین خب فضای اینستا بازه، اگه حواست نباشه به هر حال درگیر می شی، من می به خودم یادآوری کردم باید مراقب خودم و تفکرم باشم.

- و به نظرت نقطه اساسی این مراقبت از خودت چی بوده؟

(فکر می کند)، عجب سوالایی می پرسین (می خندد)، به نظرم این که تکلیفم رو مجبور شدم با خودم روشن کنم که توی این دنیای اینستا دنبال چی می گردم و سعی کردم، واقعاً انتخاب کنم، ندارم اون من رو انتخاب کنه. تونستم جواب تون رو بدم.

- آره عزیزم، ممنونم که فکر می کنی و جواب می دی. امیدوارم سوالام اذیت نکند، هر جایی اذیت شدی لطفاً بگو بهم تا به فکری براش بکنیم (با خنده).

ممنونم، نه اذیت نشدم.

- آلا له جان فکر می کنی که روی دوستان تو در مورد مسایل اعتقادی تأثیر گذاشته؟

آره تقریباً دیدم.

- زیاده؟

زیاد نیستن، در حد متوسط، یعنی هم بوده، هم نبوده، اما بوده که دیدم خیلی وقتی به عکس دیدن خیلی (با تأکید می گوید)، می دونی اکثر آدم ها با اینستاگرام عقل شون اومده به چشم شون و مثلاً به چیزی رو که تو اینستاگرام فقط به تصویر ۴ در ۵ هست از خونه به فرد که مثلاً با شوهرش هست و در حال بزن و برقص و عکس های فلان، فکر می کنن طرف ته خوشبختیه و دیگه تمامم (با تأکید می گوید). طرف مثلاً عکس می ذاره از فلان سفر. متأسفانه من تو خیلی ها این رو دیدم تو اطراف خودم، تو دوستانم، تو سبک های مدلینگ و نمی دونم همه چی دیگه، آرایش و خونه و همه چی،

خیلی دیدم خیلی عقل شون به چشم شون هست، مثلاً دوست پسر دوستم، برای تولدش براش ماشین خریده چرا دوست پسر من نمی خره. این مسایل بوده و هست و زیاد دیدم، به طور واضح این چیزا رو توی اطراف دیدم.

- خوب گفتی باعث نشده که تو ارتباطات بیش تری برقرار کنی؟

ارتباط منظورت چه ارتباطیه؟

- دوست پسر دوست دختری مثلاً؟

آهان. نه واقعاً باعث این مورد نشده و حالا شاید دوست‌هایی بودن که پسر بودن باهاشون صحبت کردم در حد کار یا احوال‌پرسی، ولی مثلاً در همین حد.

- اینم می شه برام توضیح بدی که با توجه به این که هزار و خرده فالور داری چه طوری در مورد فالورهای فکر می کنی؟

خب خودتونم می دونین، خیلی الان هست دیگه، تو اینستا سریع یه هفته‌ای دوست می شن و هفته بعد با یک نفر دیگه، اگه که این منظور باشه، نه اصلاً، چون این کارا رو مخرب می دونم و بد برام تلقی می شه و هیچ وقت از طرف اینستاگرام سمتش نرفتم.

- خیلی خب. حالا بهم بگو اینستا از لحاظ سیاسی تأثیری روی تو داشته یا نه؟

من کلاً اخبار و اینا رو به خاطر این که افسردگی نگیرم و روم تأثیر نذاره، دنبال نمی کنم، بنابراین از لحاظ سیاسی اصلاً تأثیری روم نداشته اینستا، مثلاً شاید یه چیزی دیدم و رفتم یه مطلبی راجع بهش خوندم، ولی خیلی بی اهمیت از کنارش رد شدم، مثلاً نه آد تو استوری کردم، نه برای کسی فرستادم که بخوام راجع بهش باهاش صحبت کنم. بی تفاوت از کنارش رد شدم و اصلاً ذهنم فقط در حد دیدنه، در حدی نبوده که تو ذهنم بمونه و بهش فکر کنم.

- در همین حدی که برام گفتی ذهنت رو درگیر نمی کنه؟

بین همه مون می دونیم چه خبره و چه ظلمی رو دارن به اسم دین و سیاست به خوردمون می دن، خیلی واضحه به نظرم، من واقعاً دلم نمی خواد سلامتی و جوونیم بیش تر از اینی که داره تحت الشعاع قرار می گیره، خودمم خراب ترش کنم. پس علاقه‌ای ندارم و رد می شم.

- یوگا هم تدریس می کنی که توی پیجت تبلیغ کنی براش؟

الآن نه، فعلاً در شرف گرفتن مدرک مربی‌گری خودم هستم، ولی خب دارم یه سری مطالبی می خونم که در واقع باعث می شه که اطلاعاتم رو توی اینستا به اشتراک بذارم.

- خوب این به اشتراک گذاشتن مطالب در واقع فالورهایی که میان سوال می‌کنن یا به استوری‌هایی که می‌ذاری دایرکت می‌دن یا واکنش نشون می‌دن روی اعتماد به نفست چه تأثیری گذاشته؟

حقیقتاً خوب خیلی خوب بوده (با رضایت و خنده می‌گوید).

- افزایش داشته؟

آره خب، خیلی تأثیر مثبتی این موضوع داشته، خب بین مثلاً وقتی میان از شما سوال می‌کنن، خب بالاخره پیش خودت می‌گی، طرف من رو قبولم داره تو این کار، می‌دونی چی می‌گم؟ - آره، خوب همه سوالاشون رو می‌تونن جواب بدی؟ همه‌شون رو که نه، اما معمولاً در مورد اون چیزی که می‌بینن، می‌پرسن دیگه، چیزی که من انجام دادم و دیدن.

- در مورد چه چیزهایی معمولاً می‌پرسن؟

در مورد یوگا یا در رابطه با عکاسی هم میان سوال می‌کنن، اما خب در رابطه با یوگا که سوال کردن، هم تو بالا رفتن اعتماد به نفسم توی این کار تأثیر داشته، هم یه سری جاها باعث شده که بیش‌تر برم سمت این که مطلب جدیدتری بخونم و خودم رو آپدیت کنم تو این موضوع. - یعنی منظورت اینه که یه جور انگیزه برای ارتقات شده؟ دقیقاً، دقیقاً.

- یعنی در واقع حسست بهش یه بازی برد-برده؟ یعنی آدما خوشحال می‌شن و به دردشون می‌خوره، منم خودم رو آپدیت می‌کنم و ارتقاء پیدا می‌کنم؟ دقیقاً.

- می‌شه برام یه مثال بزنی که چی پرسیدن و تو چی جواب دادی؟

مثلاً تو هفته گذشته، دو نفر از دوستانم ازم سوال کردن که ما می‌خوایم بریم یوگا شروع کنیم چه کار کنیم؟ افسردگی گرفتیم می‌خوایم یوگا بهمون کمک کنه. من یه عالمه راه و چاه بهشون گفتم که مثلاً این کار رو کنید، فلان کلاس رو برید، با فلان پیج شروع کنید، توی خونه کار کنین، یوتیوب سر بزنیند، تمریناش رو ببینید و شاید باورت نشه دوتا از همون افراد که اومدن سوال کردن، چند روز بعد اومدن تشکر کردن و گفتن ما یوگا رو شروع کردیم و مرسی که بودی و بهمون معرفی کردی، اینا خیلی حس خوبی بهم می‌ده. بعضی موقع‌ها یه سری مطالب راجع به یوگا می‌ذارم، بعضیا خب اطلاعات دقیق ندارن و وقتی متوجه می‌شن چنین موضوعی هست، وقتی میان تشکر می‌کنن که این

مطالب رو به اشتراک گذاشتم، خودم پیش خودم خیلی خوشحال می‌شم که تو ۲۴ ساعتی که من گذروندم، یه حرفی زدم که به درد حتی یه نفر خورده.

- اوهوم، می‌فهمم چی می‌گی، ممنونم از توضیحاتت.

من کلاً خیلی ایده‌پردازی می‌کنم، حتماً باید بیای اتاقم رو ببینی، گوشه به گوشه‌اش رو خودم ساختم، مثلاً چادر سرخ پوستی رو خودم ساختم، مثلاً میز رو، همه چیز رو خودم با ایده ذهنی خودم خلق می‌کنم، بعد یه ۳ پایه نقاشی گذاشتم و روش وایت برد گذاشتم، چند وقت پیش یه کلیپ درست کردم و گفتم قبل از خواب بهتره که با یه جمله خوبی بخوابید که برای فردا یه قدرت خوبی بهتون بده، ما که تخصصی نداریم راجع به این چیزا، ولی احساسی بوده که خودم تو زندگیم درکش کردم و به اشتراک گذاشتم و فرداش دیدم که یکی از دوستانم رفته وایت برد گرفته با ۳ پایه نقاشی و شروع کرده به شعر نوشتن و خوب تگم کرد و ازم تشکر کرد و این خیلی برام اثر بخش و مهم بود که تو ۲۴ ساعتی که گذروندم همون یه نفر، شما بگو از هزار نفر فالورم هم نه، همین یک نفر که رفته این کار رو کرده و من تأثیری خوبی گذاشتم، خودش خیلی واسم یه دنیاییه، خب می‌گم به یه دردی خوردم، همین جواری الکی یه پست و استوری نداشتی که یه چیزی نشون بدی و بگی من این رو دارم و فلان، الآن اکثراً همین ان دیگه، می‌رن مثلاً دم یه ماشین مدل بالا، دور از شخصیت شما، عکس می‌گیرن که بذارن اینستا. من کارم عکاسیه و خب خیلی با مخاطب در ارتباطم و می‌بینم که چه کسی برای چه چیزی عکس می‌گیره، می‌بینم که یه نفر برای دل خودش عکس می‌گیره، ولی یه نفرم هست برای نمایش دادن اون موضوع، علناً میان بهم می‌گن که می‌خوایم نمایش بدیم که مثلاً انگشترم ۱۰ تا نگین روش هست، این رو عکس واضح بگیر که شب می‌خوایم پستش کنیم، بهم می‌گن که ما برای این می‌خوایم. می‌بینم دیگه تو اطرافم که طرف عکس می‌ذاره که بگه ما این رو داریم ما اهل این چیزا هستیم، یه نفرم هست خب یه چیزی از خودش عرضه می‌کنه که یه نفر دیگری رو تو جهان آگاه و روشن کنه که چنین چیزی هست، ادراک و تصمیم با خودته.

- البته اونم که می‌گی یک نفره، به نظر من ظاهرش یک نفره، ولی حال خوبش روی آدم‌های

دور و برش اثر خوبی می‌ذاره.

دقیقاً، چیزی که الآن من سرکارم باهاش درگیرم، افرادی که باهاشون هستم، مدتی این جواری شده، مثلاً مدیرمون، اصلاً باهاشون حال نمی‌کنم و شاید باورت نشه که همه‌اش درگیره اینه که یکی رو متهم کنه، می‌دونی چی می‌گم؟ این کار نفرت‌انگیز هست، این که در تو صلح جاری نباشه. این نفرت‌انگیزترین نوع رفتار هست که آدم می‌تونه از خودش به جا بذاره.

- می فهمم چی می گی، حالا اینستا باعث شده به مسایل زیست محیطی علاقه مند بشی؟
بین من قبل از این که با اینستا آشنا بشم، اهل محیط زیست و پاکسازی شهر و اینا نبودم، طی سال ها که ازش استفاده کردم با یه گروهی آشنا شدم که پاکبانان محیط زیست اصفهان بودن و هر جمعه برنامه داشتیم که فیلترهای سیگار رو از سطح شهر جمع کنیم، مثلاً می گفتیم از سی و سه پل تا پل خواجه پاکسازی داریم، یه گروه ۲۰ نفره بودیم، یه نفر با کیسه زباله بود، یه نفر با شیشه نوشابه می اومد و بازیافت می کردیم هر جا بود روی زمین، پای درختا و اینا رو پاکسازی می کردیم. یه هفته مثلاً رفتیم سمت پارک بزرگمهر، یه هفته رفتیم نقش جهان و خب این از لحاظ فرهنگی خیلی روی من تأثیر داشت.

- توی مسایل فرهنگی بگو اینستا چه تأثیری تا حالا روت داشته؟
یه سری مسایلی که توی یه سری پست هایی بود می خوندم، نه اون پست های زرد اینستاگرامی، ولی خب یه سری مسایل بود، درباره مسایل اجتماعی که مثلاً اینجا نباید بلند خندید، اینجا نباید این جوری بود یا مثلاً سفر می روید نباید آهنگ با صدای بلند بذارین و اینا. من از لحاظ فرهنگی از این موارد خیلی تأثیر گرفتم، یعنی چیزهایی بودند که نمی دونستم حقیقتاً و خب کسی هم نبود بهم بگه که این کارها رو نکن، برو سمت این چیزا و خودم اینا رو اتفاقی توی اینستا دیدم و جزیی از مسیر و اخلاقم شده.

- اوهوم، این چیزهایی که در مورد محیط زیست و مسایل فرهنگی ازت پرسیدم، اصولاً کی بهت معرفی می کنه؟ کسی بهت معرفی می کنه یا از تو اکسپلور می بینی و پیگیری می کنی؟
نه اینا رو معمولاً یکی از دوستانم معرفی می کنه. مثلاً دوستم این کاره بوده، معرفی کرده توی پیجش یا استوری از اون روزش گذاشته، من خودم می رم پیگیری می کنم یا مثلاً می زنم رو صفحه اش بینم این چه صفحه ای رو تگ کرده، کجا رفته، چی کار کرده یا تو چه کار فرهنگی داره مشارکت می کنه، یه کم از این اخلاقای این جوری دارم که مثلاً رصد کنم بینم طرف از کجا اومده، حتی پیج پوشاک یا روسری هم که از این چیزا می گذارن دوستانم، می رم رصد می کنم بینم کجا هست، مال کدوم شهره، شرایطش چه جوریه، حتی بیوش رو چه جوری تعریف کرده، طراحی پیجش چه جوریه خیلی می رم این چیزا رو می بینم و بعد خودم می رم سمتش که اگه دوست داشتم، فالو کنم.

- در واقع طبق نیازت حرکت می کنی؟

بله.

- نوع آدم هایی که انتخاب می کنی برای رابطه هات، با اینستا کم و زیاد شده؟

منظورت از چه لحاظه؟

- منظورم اینه که اینستا باعث شده که تو عمیق‌تر به این مسایل نگاه کنی؟ هر آدمی را برای رابطه انتخاب نکنی یا معاشرت‌ها رو بیش‌تر از قبل مدیریت کنی؟

(فکر می‌کند) ببین، آره تأثیر داشته، ولی بیش‌تر این رو من تو ارتباط‌هایی که حضوری بوده، درک کردم تا توی اینستا، می‌دونم چی می‌گم؟

- یعنی ارتباط‌های حضوری برات بار ادراکی بیش‌تری داشته تا اینستا؟

دقیقاً، ولی خب بی‌تأثیر هم نبوده،

- می‌تونم برام مثال بزنی از تأثیرش؟

مثلاً بالاخره، حالا نمی‌دونم شما تیپ شخصیتیم رو شناخته باشی یا نه. من آدمیم که اهل ارتباطم، یعنی سخت نیست برام ارتباط برقرار کردن، مثلاً بگم نمی‌خوام با این حرف بزنی یا اون اون جوریه و فلان، اتفاقاً خیلی معاشرت رو دوست دارم، این که با یکی صحبت کنم راجع به مسأله‌ای، موضوعش مفید باشه، خیلی برام اهمیت داره و خب بودن افرادی که مثلاً نوع ویس دادنش به دلم نشسته یا مثلاً نوع پیام دادنش برام جوری بوده که گفتم چرا این این جوری پیام می‌ده، من با ذوق رفتم جلو، تو پیام اون خیلی آدم بی‌ذوق و سرد برخورد کرده. آره این جوری بوده، ولی مثلاً دیداری در واقع فیزیکی بوده تا مجازی.

- منظورت اینه که مجازی اصل آدم‌ها رو نمی‌تونه نشون بده؟

دقیقاً، آخرش کلی چیز مخفی می‌مونه، آخرش برای شناخت کسی، باید حضوری اونم مدت طولانی دیدش.

- آلاله دوست‌های مجازیت الان بیش‌ترن یا دوستای واقعیت؟

قبلاً واقعی‌ها بیش‌تر بودن که باهاشون برم و پیام، ولی الان در حال حاضر مجازی.

- علتش کروناس یا علتش انتخاب‌های فردی و ترجیح خودته یا چیزهای دیگه؟

علتش، بین کرونا که تأثیر داشته، مثلاً طرف نمی‌اومده، برم بینمش. اما بیش‌تر از این که می‌گم مجازی در رابطه با این موضوعه که خب وقت نکردم خودم از تایم کمی که برای بیرون رفتن دارم، برم طرف رو ببینم و بیش‌تر این وقت رو می‌خواستم جبران کنم، مجازی برای طرف جبران کردم، حالا کمکی خواسته با ویس یا تلفن و اینا... پیامکی یا حالا کارای دیگه.

- یعنی دوستای حقیقی هستن که مجازی باهاشون در ارتباطی یا فقط مجازی هستن؟

این که گفتم در مورد کسایی هست که می‌شناسمشون و حقیقی هستن، اما فعلاً کم‌تر دیدمشون، وقت نکردم.

- آهان، از خانواده‌ات بگو و نظرشون با اینستای تو چیه؟

زیاد راجع بهش باهاشون صحبت نمی‌کنم. ولی خب مامانم خیلی تأیید می‌کنه، خیلی می‌گه، آفرین که این رو می‌ذاری. این عکست که گذاشتی خیلی قشنگه، تو خانواده‌ام فقط مامانم بوده، چون پدرم که اصلاً نمی‌دونه این چیزا رو. بالاخره مال امروز نیستن دیگه (باخنده)، بیش‌تر مامانم، خواهرم هم زیاد اهل فضای مجازی نیست.

- اوهوم، خانواده خودت از اینستا استفاده می‌کنن؟

مامانم یه کم، بابام نه، خواهرمم نه، زیاد اهلش نیست، براش زیاد جذابیت نداره و فعالیت هم به هیچ عنوان نمی‌کنه.

- تاحالا شده اون قدر بری تو اینستا که از کارت یا درست بمونی؟ یعنی بھو چشمت رو باز کنی و بینی وای الان من چند ساعته تو اینستام و کارام مونده؟

آره، زیاداد، قبلنا بیش‌تر.

- چه حسی داری بعدش؟

بین بستگی داره که اون تایمی که گذاشتم، چی رو دنبال کردم، اگه مثلاً یه مطلب مفید بوده، پاش نشستم و تایم زیادی گذاشتم، این عملاً واسم رضایت بخش بوده، اما اگر یه دفعه چشمم رو باز کنم و بینم تو صفحه مثلاً به قول شما دنیا جهانبخت بودم، بھوو جرقه تو ذهنم می‌زنه یا مثلاً تو صفحه فلانی بودم که اصلاً هیچ چیزی برای عرضه نداره، ناراحت می‌شم و خیلی خیلی خودم رو سرزنش می‌کنم که چرا این کار رو کردم، مثلاً می‌تونستی این تایم کتاب‌های نخونده رو بخونی ویا موزیک گوش بدی که نکردی و این خوب این واسم بده.

- آلااله جان کی تو اینستا دچار هیجان می‌شی؟

وقتی دایرکت‌هام که بالا می‌ره (باخنده).

- یعنی در واقع وقتی یه توجهی می‌گیری؟

بله، دایرکت و کامنت‌هایی که دریافت می‌کنم، باعث هیجانم می‌شه، مثلاً بینم دایرکت و کامنت‌هام بیش‌تر از ۱۰ تا رفته بالا، دچار هیجان خیلی زیادی می‌شم.

- بعد اون هیجان چه مدت با شما می‌مونه؟

هووووم، خیلی متغیره، نمی‌دونم واقعاً.

- این هیجان تو رو می‌بره به سمت همون ارتقاء و رشد یا نه می‌بره به سمت اعتماد به نفس کاذب که مدت زمانش هم خیلی کوتاهه؟

حرف خیلی خوبی زدین، اعتماد به نفس کاذب! راستش رو بخوای بعضی وقتا دچارش می‌شم. یهو مثلاً دیدم طرف خوشش اومده، دوباره می‌رم به استوری دیگه می‌ذارم. ولی بعضی موقع‌ها هم آگاهم از هیجانم که کنترلش کنم و دواي کنترلش هم اینه که من معمولاً برای کنترل هیجان خودم می‌رقصم. همون موقع که هیجان زده هستم از یک موضوعی و نمی‌دونم که اون لحظه باید چه کار کنم و در واقع همون محور هیجان رو داره و هیجان مثبتیه می‌خوام کنترلش کنم. بیش‌تر موقع‌ها می‌رم توی اتاقم و با موزیک‌هایی که خودم دوست دارم ممکنه یه موزیک هندی باشه، نه با شماعی‌زاده، (می‌خندد) مثلاً با اون موزیک هندی که دوست دارم، شروع می‌کنم به رقصی که خودم دوست دارم و این هیجان که اومد، پایین دوباره می‌رم سمت گوشی، چون اگه همون لحظه سرگوشی باشم به قول تو، دچار اعتماد به نفس کاذب می‌شم و ممکنه یه استوری بذارم که از نظر مخاطبم جالب نباشه.

- با توجه به این که فالورات هم زیاد هستن و با توجه به بافتی که تو شهرمون از لحاظ فرهنگی

داریم، تاحالا شده یه مزاحمت‌هایی هم برات تو اینستا پیاد؟

مزاحمت (فکر می‌کند)، ببین خوب من خودم از اینا نیستم که سریع خودم رو نسبت به یه موضوعی شل کنم و به قول معروف وادبم، این جوری نیستم. توی این موارد خیلی سفت هستم ولی خوب، بله بوده، مواردی که بیان دایرکت و اینا، خب خودت تشخیص می‌دی دیگه که فردی که بخواد سوال سالم ازت پرسه یا کسی که بخواد داستان داشته باشه، خودت داری تو جامعه زندگی می‌کنی و متوجه می‌شی.

- چه واکنشی داری؟

سریع بلاک.

- حسرت تغییر نمی‌کنه به اینستا یا خودت؟ ذهنت درگیر نمی‌شه؟

ببین انقدر زیاده این چیزا که آدم عادت می‌کنه، سریع تکلیف‌شون معلوم می‌شه و تمام.

- یعنی تاحالا نشده برات بحرانی پیش بیاد؟

نه، بحرانی پیش نیومده که حالا اتفاقی بیفته یا بیان حرفی بزنی، ولی در حد این که بخوان بیان سر حرف رو باز کنن و دیگه پسر خاله بشن سریع، آره بوده که من سریع آنفالو کردم یا به محض این که حدس زدم چیزی هست، بلاکش کردم.

- دید اقتصادی هم داری به اینستا؟

مثلاً چی؟

- مثلاً این که بخوای از طریق فالورهای که داری پول دریاری؟
نه اصلاً.

- یعنی مثلاً تو الآن انگیزه نداری که بخوای مربی گری یوگات رو که گرفتی، بیای بگی من مربی یوگام و بعد از این طریق شاگرد بگیری؟

بین این رو باهاش موافقم که پیام بگم من مدرک دارم، فلان جا کار می کنم، ولی از این بحث اقتصادی که کار تبلیغات انجام بدم و به اصطلاح بخوام از این کار پول در بیارم، نه خوشم نیامد.

- یعنی منظورت اینه که نمی خوای برای دیگری کار تبلیغات انجام بدی، ولی اگه خودت حرفه ای داشته باشی برای خودت اشکالی نداره؟

بله، برای خودم بله، منتها می گم، تبلیغ الآن برای دوستان می دارم، ولی دوست ندارم در ازای این کار پولی دریافت کنم.

- فهمیدم.

مثلاً پیام بگم تبلیغ می کنم بیاین دایرکت بهتون قیمت بدم، نه از این کار اصلاً خوشم نیامد. کار جالبی از نظرم نیست.

- دوست داری بلاگر بشی؟ با توجه به این که قلمت خوبه و دو، سه تا مهارت هم داری، عکاسی و یوگا.

دوست دارم، ولی از این که الآن شکل بلاگر بودن تو جامعه جا افتاده زیاد راضی نیستم و خوشم نیامد، چون الآن خیلییی به جوری شده که چون اسمش بلاگره، همه زوایای زندگیش رو میاد نشون می ده، اعم از رابطه عاطفی خودش، ماشینش، خونه شخصی اش، حتی از مبل های خونه شون فیلم می گیرن.

- به قصد نمایش؟

آره، نمایشیه دیگه، ولی خب در کل دوست دارم، یعنی حس می کنم استعدادش رو دارم و از پیشش برمیام، اما خب به سری باید و نبایدها برام مهمه که زیر سوال نره.

- خوب، بعد حالا اگه به روزی بلاگر بشی، با تمام این قواعدی که خودت برای خودت در نظر گرفتی، چه انتظاری ازش داری؟

یعنی چی؟

- فرض کن بلاگری الآن، دوس داری با بلاگر بودن به چی برسی؟

بین چیزی که توی ذهنمه، کلاً طریقتی که الان پیش گرفتم و خیلی ازش نتیجه مثبت گرفتم، اینه که دوست دارم اگر که حالا من اسمش رو بلاگری نمی‌ذارم، اگر یه روووزی قرار بشه که تعداد افراد خیلی زیادی من رو دنبال کنن، به عنوان کسی که داره یوگا کار می‌کنه و داره یه چیزی رو به اشتراک می‌ذاره، خیلی دوست دارم، اول از همه چیزی که به اشتراک می‌ذارم مفید باشه و در واقع یه جورایی انگیزه بخش باشم برای اون کسی که داره من رو می‌بینه، خیلی برام مهمه، انرژی بخش باشم، مثلاً الان می‌رم کوه از ابتدا تا آخر که میایم پایین، من می‌ذارم تو صفحه‌ام که این جا این کار رو کردیم، فلان سنگ را داشت، کلاً از سفر و انرژی می‌ذارم، تا برمی‌گردم پایین، همه میان می‌گن ما را هم ببر کوه، همه دوست دارن شروع کنن. یه دوست داشتم، چون من دوچرخه سواری هم انجام می‌دم، همیشه می‌دید من با عشق صبح‌ها بلند می‌شم می‌رم رکاب می‌زنم، آهنگ حسن کسایی می‌ذارم و خیلی به این جزییات دقت می‌کنم، هوای مطلوب، نوع فیلم برداری که می‌کردم، وقتی اینا را دیده بود خودش اومد گفت، تو هایلایت‌هام هست، اومد گفت، من از وقتی استوری‌هات رو دیدم، این قدر با انرژی می‌ری دوچرخه سواری، شوهرم رو مجبور کردم بره برام دوچرخه بخره، چون شوهرش دوچرخه داشت، تا منم باهاش برم دوچرخه سواری، به شوهرش گفته آلا له، یکی از دوستان می‌ره دوچرخه سواری و خیلی حس خوبی از این کار می‌گیرم و اگه منم برم حس خوبی می‌گیرم. رفته بودن تو جاده با دوچرخه، برام عکس فرستاد و می‌گفت بین تأثیر کارای توه که من رفتم سمت این کار.

یعنی بخوام خلاصه‌اش رو بگم، چون الان طریقتم اینه و می‌بینم ازش نتیجه می‌گیرم، خیلی دوس دارم به عنوان یه شخص انرژی بخش، شخصی که در واقع خودش رو تنها نمی‌بینه تو اون فضای مجازی، کاری می‌کنه که دیگران هم حال‌شون خوب باشه. دوست دارم تو این راستا جلو برم.

- آلا له فضای اینستا باعث شده که تو حس نسبت به بدنت تغییر کنه؟ مثلاً بخوای مثلاً دماغت رو عمل کنی یا کاری با پوستت بکنی؟

بین شاید اگر قبل از این که یوگا برم این سوال رو ازم می‌کردی، بهت می‌گفتم آره، ولی الان که ۴ ساله یوگا کار می‌کنم، چون قبل از یوگا داشتم اینستا رو، من روی دماغم یه قوز خیلی کوچولو دارم که از نظر خیلی‌ها این بینی نیاز به عمل داره، قبل‌ترها خیلی حساس بودم رو این موضوع و حتی چند بار با خانواده‌ام بحث کردم که من ۱۸ سالم شد، دماغم رو هم عمل می‌کنم یا ۲۲ سالم شد، دماغم رو عمل می‌کنم. اما از وقتی که یوگا رو شروع کردم و وارد مسیر یوگا شدم، دیگه نه.

- خوب، چی شد که تغییر کرد فکرت؟

به نظرم یوگا بود، حتی چیزایی که در مورد یوگا توی اینستا می‌خوندم و به مدت با پیج‌هایی که یوگا می‌کردن پیش می‌رفتم.

- او هوم.

توی یوگا تو خود واقعیت رو می‌پذیری، هر آنچه که هستی، هر ظاهری که داری رو به معنای واقعی می‌پذیری و از وقتی که یوگا را شروع کردم، شاید خودم رو مقایسه کنم که مثلاً این دختری که عکس گذاشته چه دماغ خوشگل و ریزی داره، ولی این جوری نبوده که اعتماد به نفسم رو از دست بدم یا بخوام برم عمل جراحی کنم یا چشمم رو بکشم و اینا، و به چیزی باهام هست، خدا را شکر، بخش بزرگیش با یوگا شد، به چیزی درونم هست که تأثیر نمی‌گیرم از این که به دماغ کوچولو می‌بینم، اعتماد به نفسم کم بشه، بگم چرا من این جور نیستم که برم این کار رو کنم. می‌بینم و می‌دونم که خودم رو پذیرفتم و این به بهشته واسم و هیچ جای نقصی نیست که من بخوام کمبودهام رو جبران کنم و از چیزی که می‌بینم، تقلید کنم.

- کاربری از اینستا روی آرایش کردنت تأثیری داشته؟

نه، من همیشه سعی کردم صورتم مرتب باشه، اگه هم قرار بشه عکسی از صورتم گرفته بشه، مثلاً بخوام برم آتلیه عکس پرتره از خودم بگیرم، قطعاً با ظاهر ژولیده نمی‌رم. خودم رو مرتب می‌کنم و جلوی دوربین می‌رم.

- یعنی اینستا باعث نشده تو بیش‌تر آرایش کنی؟

نه، همیشه همین بودم.

- دوستان تو چی، تحت تأثیر اینستا بیش‌تر از قبل آرایش می‌کنن؟

گاهی، مثلاً به دوست دارم، وقتی می‌خواد به پست از خودش بذاره، ظاهرش رو از صفر تا صد تغییر می‌ده که اون جا به چیز دیگه باشه، در حد آرایش خلیجی (با تعجب می‌گوید). من چون خودم بیش‌تر دوست دارم کسی که چهره واقعیم رو می‌بینه، با مجازیم یکی باشه، معمولاً سعی می‌کنم که تو به لول نگه دارم و بدون آرایش برم جلوی دوربین، ولی مرتب و طبق عرفی که آدم باید تمیز باشه. در قید و بند این که حتماً آرایش کرده باشم، همه‌اش نه، ولی نظافت و تمیزی برام مهمه.

- اینستا باعث شده بخوای توی اینستا یا کل زندگیت انگیزه بخش ظاهر بشی؟

شما باید به بخشی رو هم بذارین به حساب ذات طرف، کلاً این تو ذاتش هست به همچین آدمی باشه، من از خود تعریفی نباشه، چون دارم براتون توضیح می‌دم مجبورم بگم.

- ممنون، لطف می‌کنی.

خواهش می‌کنم، من قبل از این که یوگا رو شروع کنم و پیام اینستا، کلاً خیلی آدم پر انرژی بودم، از بچگی پر انرژی بودم، همه هم می‌گن یه بچه تخس و پرانرژی بودی بودم و اینا، می‌تونم بگم که این یه جوهره‌ی باریکی درون من بوده و با وجود این که اومدم اینستاگرام و با وجود یوگا که بخشیش مربوط می‌شه به بخشندگی و در واقع چیزی را از درونت بخوای ببخشی، خب این خیلی تأثیر داشته، این جوهره باریک رو تبدیلیش کرده به یه مخزن بزرگ، به یه منبع بزرگ که این جوهره هی پخش بشه درون من و همه وجود من رو بگیره، اگه مثلاً فقط توی دستای من بوده، اومدم توی اینستا و دیگران اومدن بهم می‌گفتن، این جوهره هی پخش شده و خب دیدم دارن می‌بینن، می‌گن تو بهمون انگیزه و انرژی می‌دی یا مثلاً پست‌هات رو که می‌بینیم، حال‌مون خوب می‌شه، استوری‌هات رو که می‌بینیم، بلند می‌شیم، می‌ریم ورزش می‌کنیم، می‌ریم کوه و وقتی که دیگه دیگران گفتن، خودم پیدااش کردم.

- فهمیدم، یعنی در واقع بازخوردی که گرفتی باعث شد جهت بهت بده و راحت‌تر مسیرت رو ببینی که دقیقاً چی می‌خوای و چی نمی‌خوای؟
دقیقاً.

- خیلی لطف کردی و ببخشین که مصاحبه ما طولانی شد.

نه خواهش می‌کنم.

- خدا نگه‌دارت. شبت بخیر.

شب شما هم به خیر.

تأملی دوباره:

آلاله ۲۳ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اخلاقی - تربیتی، اقتصادی، روان‌شناختی، زیست محیطی، سیاسی، عقیدتی و فرهنگی اشاره داشته است.

آلاله در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به ظرفیت آموزشی اینستا در ابعاد مختلف، اشاره داشته است.

آلاله در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: تلاش برای انرژی بخشی برای دیگران، کوچک‌تر شدن حریم‌های شخصی و نظایر آن، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

آلاله در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اخلاقی کاربران، به مواردی مانند: عرصه فریب شدن اینستا، احساس عذاب وجدان و نظایر آن، اشاره داشته است.

آلاله ۲۳ ساله، در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل اقتصادی کاربران، به ظرفیت اقتصادی اینستا، اشاره داشته است.

آلاله در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: تحقق یادگیری و آموزش فعال، افزایش خود کنترلی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش انگیزه، جادوی اینستا، تبدیل انگیزه‌های درونی به انگیزه‌های بیرونی، احساس عذاب وجدان، از خودبیگانگی، هویت لاکچری، اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، اشاره داشته است.

آلاله در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به مواردی مانند: تمایل ناچیز به اخبار سیاسی کشور، یافتن نگاه منفی نسبت به مسوولان و نظام سیاسی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

آلاله در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل عقیدتی کاربران، به مواردی مانند: معنای زندگی، استنکاف از تکالیف دینی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

آلاله ۲۳ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به ارتقای فکری و فرهنگی کاربران، اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه آلاله ۲۳ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، باید بیان داشت، آلاله در مصاحبه خویش به ترسیم غلبه اینستا به مثابه انگیزه بیرونی در برابر انگیزه‌های درونی خودش پرداخته است.

آلاله ۲۳ ساله، گزارش می‌دهد وی فوق دیپلم عکاسی داشته و ۴ سال است که یوگا کار می‌کند و در آستانه اخذ مدرک مربیگری یوگا است.

آلاله در بیانات خودش بارها از خود کنترلی خویش بر خودش یاد کرده است. وی بیان می‌دارد، یوگا به او آموخته است که آدم باید واقعیت وجودی خود را هر چه هست، بپذیرد. بنابراین ظاهر

خودش را پذیرفته است. به همین ترتیب آلاله از افزایش کنترل خویش بر خودش یاد کرده، آن را نتیجه یوگا کار کردن می‌داند.

آلاله در فراز دیگری از مصاحبه خودش تأکید می‌کند، اگر یک بار ناگهان در اینستا سر از صفحات افرادی نظیر دنیا جهان بخت درآورد، بلافاصله به سبب اتلاف وقتش، احساس عذاب وجدان وجود وی را فراخواهد گرفت. به همین ترتیب آلاله دست به نقد کسانی می‌زند که به فرض برای عکاسی نزد وی می‌آیند و از او می‌خواهند به فرض به گونه‌ای از آن‌ها عکس بردارد که انگشت ۱۰ نگینه آنان به شکل مشخص در تصویر مشهود باشد.

اما با وجود تمام خود کنترلی‌ها و نقدهایی که آلاله از آن یاد می‌کند، آلاله گزارش می‌کند وقتی افراد بیش‌تری به دایرکت وی آمده یا برای وی اظهارنظر (کامنت) بگذارند، دچار هیجان می‌شود و از شدت هیجان، به رقص در می‌آید و احتمالاً دچار افزایش اعتماد به نفس کاذب می‌گردد.

آنچه آلاله از آن یاد می‌کند و تنها با ۱۰ مورد افزایش پیام، به شور و وجد و هیجان درمی‌آید، در تعارض با خودآگاهی و خودکنترلی است که وی بارها در مصاحبه‌اش از آن یاد می‌کند.

اینستاگرام با احصای فالورها، فالوینگ‌ها، ویوها، کامنت‌ها، دایرکت‌ها و مانند آن‌ها، در عمل عرصه رقابت پنهانی را در سطح مخاطبان و کاربران خویش پدید آورده است که گریز از آن دشوار می‌نماید و افرادی نظیر آلاله هم در این عرصه، با وجود خودکنترلی نسبی که از آن برخوردارند، وارد جریان بازی اینستا شده و بازی می‌خورند.

مصاحبه با ستاره، ۱۹ ساله

وقتی جایی می‌رفتم، تو لحظه حال نبودم و فقط درگیر عکس گرفتن می‌شدم.

- سلام، خوبی.

سلام ممنونم.

- خودت رو معرفی می‌کنی؟

من ستاره هستم. (می‌خندد) دیگه چی بگم؟

- چند سالته؟

۱۹ سالمه.

- دانشجو هستی؟

بله.

- از اینستا استفاده می‌کنی؟

بله.

- چند ساله از اینستا استفاده می‌کنی؟

تقریباً ۵ سال.

- چی شد که به این برنامه علاقه‌مند شدی و ازش استفاده می‌کنی؟

امم خب اوایل که چون یکی از دوستانم بهم معرفی کرد، منم کنجکاو شدم، نصب کردم، چون بالاخره یه برنامه جدید بود که می‌شد با بقیه در ارتباط بود و ازش خوشم اومد.

- چندتا صفحه داری؟

امم تا الان ۲ تا.

- خصوصی بوده یا عمومی؟

دوتا داشتم یکی پیوی بود. یکی پابلیک^۱، اونی که پابلیک بود رو بعد چند وقت دوباره پیوی کردم و اولی هم از دسترس خودم خارج شد.

- هر دو صفحه به اسم خودت بود؟

بله.

1- Privte(pivi)

2- public

- چرا به دوتا صفحه احتیاج داشتی؟

همین جوری پابلیک کردم دوس داشتم ببینم منیج^۱ این جور پیجا^۲ چه طوره. اضافه کنم تایم زیادی ام می گیره و کلاً صفحه پابلیک هم اعتیاد میاره به دیده شدن.

- اعتیاد میاره؟

اوهوم.

- یعنی خودت احساس کردی بهش معتاد شدی؟

بله، می شه گفت.

- چه اتفاقی افتاد که فکر کردی داری، معتاد می شی به دیده شدن؟

امم این جوری شده بود که پست از موقعیت هایی که می رفتم جایی، از خودم می داشتم یه جورایی می خواستم هر کاری که می کنم رو شیر^۳ کنم که ویو^۴ پیجم بره بالا، یعنی وقتی جایی می رفتم، تو لحظه حال نبودم و فقط درگیر عکس گرفتن می شدم. همه وقتمم می گرفت.

- چی شد که فکر کردی، داری زمان زیادی می گذاری؟

اتفاقی خاصی نیفتاد، ولی حس بدی نسبت به این احتیاج به دیده شدن داشتم.

- چی باعث می شد که توی لحظه حال نباشی؟

انگار همه اش حواسم به این بود که الآن این عکس رو بذارم، خیلی لایک می گیره یا فلان ژست رو بگیرم، خیلی ویو می خوره.

- مثال می زنی؟ چه عکس ها و ژست هایی بیش تر مورد توجه بود؟

امم بستگی داشت، عکس های خودم از همه بیش تر فکر کنم.

- از ژست عکس هات هم می گی؟

اممم همه مدل بود، بیرون تو خونه (می خندد) چه جوری بگم چه ژستی (می خندد).

- یعنی عکس های بدون حجاب هم می گذاشتی؟

آره. مشکلی نداشتم.

- از ابتدا مشکلی نداشتی یا بعد از اینستاگرام مشکلی نداشتی؟

از ابتدا خیلی خانواده مذهبی ای نبودیم.

1- manage

2- page

3- share

4- view

- حتی موقعی که صفحات عمومی بود هم برات مهم نبود که همه عکس‌ها رو ببینن؟ نه، مهم نبود.

- امکان نمی‌دادی از عکس‌ها یا مطالبی که داری، سوءاستفاده بشه؟ امم اون اوایل نه، واقعاً چیزی برام مهم نبود.

- چرا؟

خب می‌دیدم همه می‌گذارن، منم می‌داشتم.

- همه یعنی دوستان خودت؟ آره.

- احساس می‌کردی باید شبیه اون‌ها باشی و این برات یه ارزش بود؟ بله، می‌شه گفت این طور بود.

- گفتی احتیاج به دیده شدن داشتی و احساس بدی داشتی، می‌تونم در این مورد مثال بزنی؟ اممم همین که همه‌اش تو فکر عکس گذاشتن از خودم بودم و این که چه ژستی داشته باشم، چه آرایشی بکنم، چی بپوشم، اینا خیلی ذهنم رو درگیر می‌کرد و دوست نداشتم این جور باشه.

- به خاطر این که عکس بگذاری، مدل خاصی هم آرایش می‌کردی یا لباس می‌پوشیدی؟ امم خاص که آره فکر می‌کنم. یعنی تیپ همیشگی خودم بود، ولی مواظب بودم تکراری نباشه یا مدل وایستادنم چه طوری باشه. آرایش هم که داشتم حتماً.

- اگر لباس تکراری بود چی می‌شد؟

خب خیلی ضایع است دیگه، فکر می‌کنند همین یک لباس رو دارم (می‌خندد).

- یعنی هر بار که عکس می‌گذاری لباس جدید می‌پوشی؟ آره تقریباً.

- هر چند وقت یک بار پست می‌گذاری؟ شاید هفته‌ای یک بار.

- به این اندازه لباس داری یا فکر می‌کنی بهش احتیاج داشته باشی؟

آره دارم. نداشته باشم هم می‌خرم (می‌خندد). البته این جور هم نیست که کل تیمم نو باشه، ولی سعی می‌کنم که یه مدل جدید بپوشم حداقل.

- فقط خودت به تیپ این همه توجه داری یا دوست‌ها هم این جور هستن؟

نه همه دوستانم هم هستند، یعنی من بی خیال بشم، اونا بی خیال نمی شن بهم گیر می دن. منم سعی می کنم بهونه دست شون ندم.

- چه جوری گیر می دن؟

تیکه می اندازن، می گن فقط همین رو داری و این حرفا.

- توی همون اینستاگرام؟

بله.

- به خاطر حرف اونا سعی می کنی تیپ جدید داشته باشی؟

فقط که به خاطر اونا نیست، ولی اونا هم نقش دارند.

- این مدل خاص عکس گرفتن رو هم از اینستا یاد گرفتی؟

آره الان کلی پیج هست که ژست های عکاسی یاد می دن، ادیت کردن عکسا رو یاد می دن و اینا.

که اونا هم خودشون از فوتو کال های خارجی یاد می گیرند.



- فکر می کنی چه نیازی به ژست های عکاسی داری؟

امم خب عکسا خیلی قشنگ تر می شه، لایک بیش تری هم می خوره (می خندد). هنری می شه (می خندد).

۱- فوتو کال (photocal) مناسبی است که در آن افراد مشهور با هماهنگی برای عکاسان ژست می گیرند (ویکی پدیا).

- هنری می شه یعنی چه طور می شه؟

یعنی شبیه بازیگرا و مدل ها می شه.

- دوست داری شبیه اون ها بشی؟

اممم خب عکس های اونا با کلی ادیت و ژست و کلی استایلیست قشنگ می شه، ما هم بد نیست
یه کم استفاده کنیم. البته قبلاً خیلی بیش تر این جور بودم الآن کم تر شده.



- دوست هات هم از این صفحات برای یاد گرفتن مدل عکاسی استفاده می کنند؟

آرهه، الآن دیگه تقریباً همه با وجود این پیجا می دونن چه جوری باید وایسن، کجا رو نگاه کنن
و اینا... که عکس قشنگ تر بشه (می خندد).

- قبل از این که این صفحات رو دنبال کنی هم این مدل ها رو می دونستی؟
نه.

- وقتی عکس ها قشنگ تر یا به قول خودت هنری تر می شه لایک هم بیش تر می گیره؟
آرهه دیگه (می خندد).

- لایک شدن و تعداد فالورها چه قدر برات مهم بود؟

راستش اولش فکر می کردم مهم نیست و برای دل خودمه که می گذارم. ولی وقتی که تعداد
رفت بالا، خب می دیدم که خیلی برام خوشاینده و برام درگیری ذهنی درست کرده بود که همه اش
یه کاری کنم بیش تر هم بشه.

۱- استایلیست یا طراحان سبک یا طراحان استایل، یکی از شغل های جذاب در صنعت مد و لباس جهان
است که بدون آن، دنیای مد به این جذابیتی که مشاهده می شود، نخواهد بود.
استایلیست ها با طراحان لباس و فروشندگان لباس فرق دارند و وظایف متفاوتی را عهده دار هستند
(<https://luxtehran.com>).

- اون موقعی که بازخورد می‌گرفتی، حس بهتری داشتی یا الآن که صفحات شخصی شده و بازخوردها کم‌تر شدن؟
- آره، الآن خیلی راحت‌ترم.
- چی اون موقع خیلی اذیت می‌کرد؟
- درگیری مداوم ذهنی، یعنی چه طور بگم، انگار هیچ کار دیگه‌ای تو دنیا نداشتم، غیر این که پیجم رو بیارم بالا یا بینم بقیه چی گفتن راجع به پستی که گذاشتم و اینا.
- تا به حال چیزهای آزار دهنده هم برات نوشته بودن؟
- بله پیش می‌اومد.
- می‌توننی مثال بزنی؟
- اممم خب دقیق یادم نیست ولی چیزهای مثل تحقیر کردن من و عکسم و قیافه‌ام و همه چی.
- به تو چه حسی دست می‌داد؟
- راستش اوایل خیلی ناراحت می‌شدم و نمی‌دونستم چه کار کنم. ولی به مرور همه‌شون رو بلاک می‌کردم و بعدش هم دیگه برام مهم نبود که چی گفتن.
- این پیام‌ها از طرف آدم‌هایی بود که می‌شناختی؟
- نه، معمولاً اون‌هایی بودن که نمی‌شناختم. حتی مشخص بود پیج رو ساختن فقط برای فحش دادن زیر پست مردم.
- چه طور متوجه شدی؟
- خب مشخصه دیگه، معمولاً پیج‌هایی که نه اسم درست حسابی دارن، نه عکسی، نه پستی، معلومه که فیک هستن و می‌خواهند که هویت‌شون معلوم نشه و از پشت اون گوشی هر چی که دوست دارن، به بقیه بگن.
- مورد بدتری هم برای خودت یا دوست‌هات اتفاق افتاده؟
- من که دیگه پیجم رو بستم، ولی برای دوستانم که پیج‌هاشون بازه، بله، هنوز هم اتفاق می‌افته و برخی حرف‌های زشت و زننده‌ای بعضی وقتا می‌زنن.
- به نظرت چرا یه سری آدم این کار رو می‌کنند؟
- برای این که بی‌کارن و عقده‌ای. از سر حسادت.
- این آزارها باعث نمی‌شه دوست‌هات هم صفحاتشون رو ببندند؟

نه، اونا براشون مهم نیست، این قدر اعتماد به نفس دارند که اینا رو دیگه به حساب نمیارند.

- یعنی تو اعتماد به نفس نداری؟

نه خب، روحیه هر شخصی فرق می کنه، من خیلی دوست ندارم با این موارد مواجه بشم.

- یادت میاد اون موقع برای استفاده از اینستاگرام چه قدر زمان می گذاشتی؟

حدود ۴، ۵ ساعت.

- الان که صفحات اختصاصی هست چه قدر زمان می گذاری؟

۱، ۲ ساعت.

- الان دیگه احساس نمی کنی احتیاج به دیده شدن داری؟

امم این که محتاج بشم یا بهش عادت کنم، بد بود و یه جاهایی مجبور می شدم با وجود

بی حوصلگی و اینا وقت بذارم. اما الان دیگه این جوری نیست.

- فالورهای زیادی داشتی؟

نزدیک ۲۰۰۰ تا.

- که همه رو هم نمی شناختی، درسته؟

بله.

- این تعداد توی ۲ ماه فالوت کردن؟

این پیجم واسه ی مثلاً ۳ سال بود، یعنی ۳ سال بود داشتمش. بعد درسته پیج رو بسته بود، ولی

ریکوئست^۱ رو روی یک سری ها باز نمی کردم، یعنی قبول نمی کردم درخواست های دنبال کردن شون

رو و می داشتم زیاد بشه بعد وقتی که می خواستم پابلیک^۲ کنم، مثلاً ۵۰۰ تا ریکوئست داشتم، یهو

بازش کردم، پیجه قدیمی بود دیگه، سه، چهار سال داشتمش توی این سه، چهار سال بود. یهو پیج

رو باز کردم و فعالیت کردم باعث شد اکتیویتی^۱ پیجم بره بالا و فالور زیاد بگیره.

- چی شد که بعد از چند سال دلت خواست صفحه خودت رو عمومی کنی؟

آره فقط می خواستم بینم مدیریتش چه طوره و چه حسی بهم می ده.

- دنبال کننده هات این نیاز رو ایجاد می کردن که با وجود بی حوصلگی پست بگذاری؟

آره دقیقاً.

- می‌تونی بیش‌تر توضیحش بدی برام؟ چه طور این حس رو ایجاد می‌کردن، با لایک و کامنتاشون یا پیام؟

من عادت کرده بودم، مثلاً ویو پیجم بره بالا. انگار یه جوری با زیاد دیده شدن و این که یه محتوایی بذارم که مثلاً بیش‌تر ویو بخوره، و شیر بشه، یه حس خیلی بهتری نسبت به خودم پیدا می‌کردم، حس رضایت پیدا می‌کردم، می‌گفتم آهان بین این کار رو کردی، بقیه تأیید کردن، ناخودآگاه یه حالتی بود، هم دوست داشتم تأیید بشم و هم دوست داشتم دیده بشم. بعد مثلاً از یه جا به بعد، خودم رو مقایسه می‌کردم با فعالیت پیج‌های دیگه، مثلاً می‌گفتم فلانی عکس می‌گذاره، منم این کار رو می‌کنم، فلانی متن می‌گذاره، منم بکنم.

- بیش‌تر کدوم صفحات رو نگاه می‌کردی که تو هم پست‌هایی مثل اون‌ها بگذاری؟

بیش‌تر پیج‌هایی مثل خودم که روزمره نویس هستند.

- مثال می‌زنی؟

امم فرد خاصی نبود، چند نفر رو فالو دارم که هم سن و سال خودم هستند و اونا هر روز پست می‌گذارن و فعال ان، از اونا یاد می‌گرفتم.

- قبل از این که در اینستاگرام باشی هم این احساس نیاز به دیده شدن رو داشتی؟

امم راستش نمی‌شه گفت که نداشتم، خب آدم توی دنیای واقعی، منظورم غیر مجازیه، دلش تأیید و اینا می‌خواد، ولی فرقش توی اینستاگرام اینه که یهو انگار طمع می‌کنی که هی آدم‌های بیش‌تری رو راضی کنی و ازشون تأیید بگیری یا لایک کنن که این به نظر من آزار دهنده اومد و تصمیم گرفتم که ازش فاصله بگیرم.

- تاحالا مطلب دروغ یا غیر واقعی هم از خودت توی اینستاگرام منتشر کردی؟

اممم دروغ که... نمی‌دونم شده، مثلاً یه کم در مورد این که چه قدر بهم خوش می‌گذره، بزرگ‌نمایی کرده باشم.

- هیچ وقت توی این مدت احساس بدی هم پیدا کردی نسبت به خودت؟

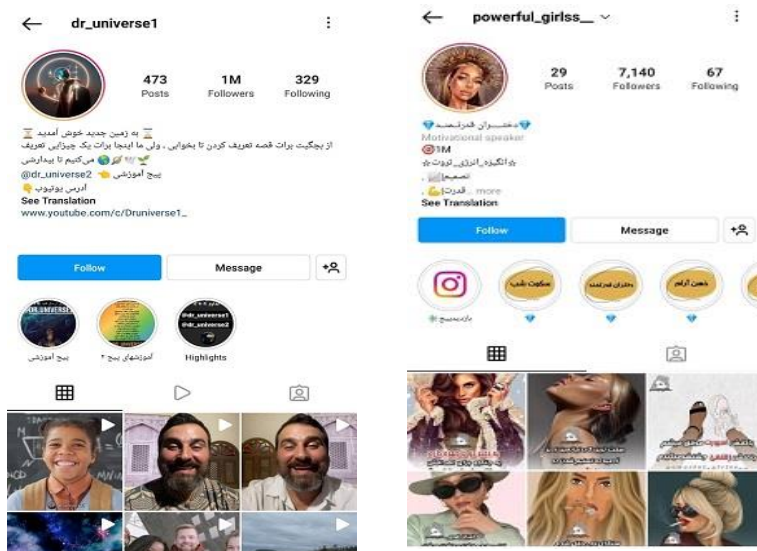
منظورتون نسبت به ظاهر مه؟

- بله.

امم مثلاً من بینیم شکسته، خیلی حساس بودم، مثلاً یه مدل عکس می‌ذاشتم که شکستگی بینیم معلوم نشه یا مثلاً آرایش می‌کردم که بینیم خیلی تو چشم نباشه.

- این مسأله باعث هم شده بود که به عمل زیبایی فکر کنی؟
- آره، ولی فکرش رو از قبل هم داشتم، چون شکسته بود بینیم، قوز و انحراف داشت، می خواستم عمل کنم، ولی این دوران هم تأثیر داشت تا بیش تر به فکرش باشم.
- شخص خاصی رو دیدی که رو مصمم شدن تأثیر گذاشته باشه؟
- نه، کلاً بینی خودم رو دوس ندارم، بعد چون بیش تر تو دید بودم و زیاد عکس می گرفتم، بیش تر جلب توجه کرد برام.
- تعداد فالور بالا تأثیری روی اعتماد به نفست هم داشت؟
- آره تقریباً.
- یعنی چه احساسی داشتی؟
- امم مثلاً این طور بود که حس بهتری به خودم داشتم. احساس می کردم، دیگه کم تر خجالتی هستم.
- فکر می کنی چرا فالوت می کرد؟
- فکر کنم به خاطر عکس هام (می خندد). نه شوخی کردم به خاطر محتوایی که می داشتم احتمالاً.
- چه محتوایی در پیجت می گذاشتی؟
- از طبیعت می داشتم، از متن های کتابام می داشتم. از متن هایی روان شناسی می داشتم، بعد از خودم می داشتم.
- ستاره الان که صفحات رو خصوصی کردی، کسی رو در صفحات داری که نشناسی و فقط با اون ها مجازی آشنا شده باشی؟
- آره یه تعداد کمی ۳، ۴ نفر.
- می تونی بگی چی شد این افراد رو پذیرفتی، با این که نمی شناختی؟
- دلیلش این بود من دوس دارم دانشگاه تهران یا شهید بهشتی درس بخونم برای ارشد یا دوست هایی که اون جا درس می خونن داشته باشم که ازشون کمک بگیرم، چه جوری درس بخونم و اینا برای همین قبول کردم و با دوتا شون دوست هم شدم.
- در هدفی که داری، اون ها بهت کمک می کنن؟
- من خودم درخواست کمک نکردم، اما در رابطه با محیط اون دانشگاه و اینا برام گفتن و برام جذاب بود.
- توی واقعیت دیدی شون یا نه؟
- نه فقط در حد مجازی.
- چه صفحاتی رو بیش تر دنبال می کنی؟

پیج‌های که راجع به مدیتیشن و بالا بردن انرژی آدم صحبت می‌کنن مثل (dr_univers) پیج‌های موفقیت مثل (powerful_girl) که راجع به آرامش ذهن و شکرگزاری و پیام‌های انگیزشی می‌نویسه.



روزمره افرادی که خارج از ایران زندگی می‌کنن، چون یکی از اهدافمه و دوس دارم به کم سبک زندگی و دغدغه‌هاشون رو ببینم آی‌دی اینا رو یادم نیست (می‌خندد). بقیه افراد آشنا و دوستانم هستن.

- حالا دونه دونه راجع به این دوتا موضوعی که گفتی صحبت کنیم. اول بریم سراغ اون‌ها که خارج زندگی می‌کنن، دیدن زندگی اون‌ها به نظرت روی خودت چه تأثیری داره؟ تاحالا شده ببینی و دلت بخواد سبک زندگی رو عوض کنی؟
مظورتون از سبک زندگی چیه؟

- منظورم از سبک زندگی همه چیزه، پوشش، آرایش، غذا خوردن، رفتار، ارتباط‌ها...
آره خوب بوده چون آدمای اکتیوی هستن، حتی اگر تو واقعیت این نباشن، ولی به جورایی می‌شه ازشون ایده گرفت و همین باعث می‌شه، من از فالو کردن محتویاتشون خوشم بیاد.

- چه ایده‌ای از شون می‌گیری؟

مثلاً روتین و برنامه‌ریزی داشتن.

- مثال می‌زنی؟

یه روتین‌هایی مثل شکرگزاری، کتاب خوندن، مدیتیشن و روتین پوستی دیگه تغییرات بیش‌تر رو به خاطر درس‌هام نتونستم ایجاد کنم (می‌خندد).

ولی درکل خوب بود، چون یاد گرفتم درست از تایم استفاده کنم و برای خودم ارزش قایل بشم.

- یعنی قبلش برای خودت ارزش قایل نبودی؟

امم شاید نه. آشنایی با این صفحات خیلی دید بهتری بهم داد.

- چه طور با این صفحات آشنا شدی؟

همین جوری توی اکسپلور فکر کنم.

- راجع به شکرگزاری که گفتی بیش‌تر صحبت کنیم؟

آره، مشکلی نیست.

- توضیح می‌دی این روتین به چه صورت بود؟ آیا قبل از این که وارد اینستا بشی از این

شکرگزاری‌ها اطلاع داشتی یا نه؟

نه، قبلش اطلاع نداشتم.

روتین شکرگزاری هم این جوریه که صبح‌ها که بیدار می‌شی، اول یه دفتر برمی‌داری، بعد به خاطر چیزهایی که داری شکر می‌کنی و چیزهایی که می‌خواهی رو در خواست می‌کنی و توی دفتر می‌نویسی و واقعاً ناخودآگاه روی چیزهایی که داری روشن شکرگزاری می‌کنی یه دید مثبت به زندگی پیدا می‌کنی و به دست می‌آییشون.

۱- صفحه اکسپلور اینستاگرام (Instagram Explore Page) کلکسیونی از تصاویر، ویدیوها، ریلز (Reels) و استوری‌های عمومی (Public) است. چیدمان و محتوای صفحه اکسپلور هر کاربر با سایر کاربران متفاوت است و این چیدمان به پست‌ها، حساب‌ها، هشتگ‌ها و محصولات مورد علاقه کاربران بستگی دارد. بنابراین شما به عنوان یک کاربر، پست‌هایی را در صفحه اکسپلور خود می‌بینید که علاقه بیش‌تری به آن‌ها دارید. اینستاگرام برای شناسایی پست‌ها و محتوای مورد علاقه شما از یک الگوریتم یادگیری ماشین استفاده می‌کند. این الگوریتم علایق شما را تشخیص می‌دهد و سپس محتوای صفحه اکسپلور را بر اساس این علایق مرتب می‌کند.

– شبیه قانون جذب؟

حالا نمی‌دونم به قانون جذب و اینا اعتقاد داری یا نه، حتی اگر قانون جذبم اثر نکنه، چون داری می‌نویسی درخواست چیه، این مسأله می‌ره تو ناخودآگاهت و سعی می‌کنی توی طول روز بیش‌تر به اون سمت حرکت کنی یا چیزهایی که مربوط به خواستت به جوری می‌شه بیش‌تر بهشون توجه می‌کنی، توی اتفاقات اطرافت حرفایی که می‌شنوی تأثیر می‌گذاره.



– خودت به قانون جذب اعتقاد داری؟

به نظر من قانون جذب رو خیلی‌ها اومدن راه انداختن که مثلاً به منبع درآمد باشه براشون، که آره من میام بهت یاد می‌دم و اینا.

– یعنی کلاهبرداری می‌کنند؟

بله، چون در اصل اینه که تو برای هر چیزی، مثلاً درست و با برنامه‌ریزی به اندازه کافی، همون اندازه که تلاش کنی و ایمان داشته باشی به خدا حالا یا به کائنات یا هر چیزی که اعتقاد داری، ایمان داشته باشی که اتفاق بیفته، اون باور خودت و تلاشت هست که می‌تونه اون اتفاق رو به وجود بیاره،

نه این که فقط باور داشته باشی. چون خیلی ها می گن فقط باور داشته باشی کافیه، همه چیز خودش خود به خود درست می شه. شاید مثلاً خدا یه سری چیزها رو سر راحت بذاره که کمکی باشه با توجه به درخواستی که ازش می کنی و ایمانی که بهش داری، ولی این که صرفاً فقط بخوای یه چیزی رو با فکر جذب کنی به نظرم الکیه.

- با این روتین توی اینستا آشنا شدی؟

در صفحاتی که دنبال می کردم، اون افراد یه سری روتین توی لیست مثلاً پلنرشون می نوشتن. گفتم یه سری پیجا راجع به انرژی صحبت می کنن، اونا می گفتن شکرگزاری خیلی خوبه بعد، تصمیم گرفتم خودم به اون روتین اضافه کنم. خیلی هم برام خوب بود. البته این چند وقته خیلی اجراش نمی کنم، به خاطر کارام و درگیری هاش یه موقعی برنامه هام بهم می ریزه، ولی در کل اون موقع که انجام می دادم، خیلی برام خوب بود.

- خوب بود یعنی به درخواست های خودت می رسیدی؟
آره.

- مثال می زنی؟

بیش تر مربوط به درس خوندن بود. که می خواستم به یک نمره ای برسم که رسیدم.
- یعنی بهت کمک کردن برای برنامه ریزی داشتن؟
بله.

- قبل از این که با این برنامه روزانه آشنا بشی، اعتقادات مذهبی داشتی؟

من به خدا خیلی اعتقاد دارم، نماز خوندن هم یکی از کارهایی که خیلی بهم آرامش می ده، هر وقت احتیاج داشته باشم همون موقع اذان انجامش می دم، ولی خب خیلی به دین اعتقادی ندارم، تا جایی که راجع به انسانیت صدق کنه، اجراش می کنم، ولی بقیه اش رو خیلی خوشم نمیاد، به نظرم آدم باید خودش یه قوانینی داشته باشه که با اجرا کردنش، نه به خودش آسیب بزنه، نه به دیگران، حق کسی هم نخوری این که انسان باشی درست رفتار کنی به نظرم همین قدر کافیه.

- چه طور به این اعتقاد رسیدی؟

امم خب به مرور زمان چیزهای که خوندم و دیدم.

- اینستا هم تأثیر داشته؟

به نظرم داشته.

- دیدن سبک زندگی آدم‌هایی که در اینستا دنبال می‌کنی، باعث شده، نظرت راجع به خودت و زندگی عوض شه و نارضایتی از زندگی برات بیاره؟

من یه سری پیجا داشتم، اونا خیلی آرایش می‌کردن، فیلتر رو خودشون می‌انداختن، من حس می‌کردم، خیلی زشتم یا مثلاً همه‌اش تفریح می‌کردن، که من ندارم خب این قدر تفریح. حتی من فکر می‌کردم چه قدر سبک زندگی‌م بده، چه قدر کسل کننده است.

- واکنش تو چی بود؟

تصمیم گرفتم پیج‌هایی که این جور حسی بهم می‌ده رو کلاً دنبال نکنم و خودم رو با خودم مقایسه کنم و پیج‌هایی رو دنبال کنم که اون افراد خودشون ان و سعی نمی‌کنن خیلی خودشون رو تغییر بدن، مثلاً حتی بینی شون بد باشه، عمل نکردن یا مثلاً هر وقت که دوست دارن آرایش می‌کنن، مجبور نیستن به این کار. امم یه جورایی توی این جور چیزا یه کم شبیه خودم باشن.

- بعد از گذشت چند وقت این تصمیم رو گرفتی؟

امم دقیقاً نمی‌دونم شاید بعد از دو، سه سال.

- پس داشتی این پیج‌ها رو و روی تو تأثیر هم داشته، ولی تصمیم گرفتی خارج شی و دنبال نکنی، داشتی کسی رو از دوست‌هات که این کار رو نکنه و پیروی کنه و بخوان خودشون رو تغییر بدن؟

آره زیاد داشتم و ارتباطم رو باهاشون کم کردم، چون در واقع اونا باعث شدن که منم این دیدگاه رو داشته باشم.

- چه دیدگاهی؟

مثلاً خیلی اونا آرایش می‌کنن، فیلتر رو خودشون می‌اندازن یا ۱۰ تا عکس می‌اندازن که یکیش خوب باشه که یکی می‌بینه یه ری اکشنی 'بده، بعد بقیه فکر کنن واقعاً خوشحاله، ولی در صورتی که از واقعیت خیلی دور شدن و همین باعث شده خودشون رو اصلاً قبول نداشته باشن، و این اصلاً از نظر من خوب نیست، چون به مرور زمان اعتماد به نفس آدم که بیاد پایین، خیلی مشکلات دیگه هم می‌تونه تو زندگی به وجود بیاره و فکر می‌کنی خوب نیستی، در صورتی که هر کسی به اندازه خودش و خوبه به اندازه خودش.

- به نظر خودت اینستاگرام به صورت کلی روی اعتقادات تأثیر گذاشته یا نه؟

آره خیلی. به نظرم اینستاگرام جوری طراحی شده که چون خیلی اطلاعات وارد مغز می‌شه، باعث می‌شه بره تو ناخودآگاه و خیلی تأثیر داشته باشه و بسته به چیزی که دنبال می‌کنی هم می‌تونه برات خیلی مفید باشه، هم می‌تونه خیلی مضر باشه، من بعد از ۴ سال به این نتیجه رسیدم (می‌خندد).

- برات خودت پیش اومده که صفحه‌ای رو دنبال کنی و ببینی تغییر به وجود اومده تو خودت که مضر و آزار دهنده بوده؟

آره خیلی، یه سری از این پست‌های شکست عشقی و اینا (می‌خندد).

- مثال می‌زنی؟

مثلاً اون موقع تو رابطه عاطفی بودم، اصلاً ناخودآگاه می‌گفتم، نکنه منم این جوری بشم بعد یه هفته بیش‌تر نشد، وقتی متوجه شدم که داره روم تأثیر می‌گذاره، کلاً گزینه نات اینترست^۱ رو زدم که نیاد برام این پست‌ها (می‌خندد).

- خوب حالا که راجع به رابطه عاطفی صحبت کردیم، پیرسم ازت که به نظرت اینستاگرام توی روابط دختر و پسر هم تأثیر داشته؟ مثلاً قبل اینستاگرام جور دیگه‌ای بود و الآن جور دیگه‌ای هست؟ آره، یه سری از دوستانم اصلاً عادت داشتن که تو این محیط با جنس مخالف آشنا بشن و حرف بزنن.

- خودت چه طور؟

من نه به نظرم اصلاً درست نبود، چون تو مجازی طرف خیلی از واقعیتش دوره. خیلی از آشنایی‌هایی که از نزدیک صورت می‌گیره، بعد بازه طولانی تشخیص می‌دی که اون شخص، اصلاً اون‌کی که فکر می‌کردی نبوده و مجازی به نظرم این رو مشکل رو خیلی بیش‌تر می‌کنه.

- خوب راجع به این اگر بخوایم بیش‌تر صحبت کنیم، می‌تونی بگی که خودت دیدی رابطه‌ها به کجا کشیده شده یا کلاً به چه صورت بود؟

فیک بودن آدم‌ها. بعد یه حالت سمی بود انگار، به صورت اعتیادوار هر دو طرف فقط می‌خواستن با جنس مخالف حرف بزنن و هیچ پایبندی و تعهدی نبود، در صورتی که رفتارها خیلی صمیمی بود.

- منظورت از هیچ پایبندی نداشتند، ولی روابط صمیمی بود رو بیش‌تر توضیح می‌دی؟

منظورم اینه روابطشون در حد زن و شوهر بود و خیلی صمیمی بودن، حرفای محبت‌آمیز می‌زدن، همیشه باهم بیرون می‌رفتن ولی پایبندی زن و شوهرها رو نداشتند. هر کدوم ممکن بود با آدم دیگه‌ای هم صحبت کنه.

- اینا برای چند سالگیت هست؟

دیرستان.

- روابط این‌ها از اینستاگرام شروع می‌شد؟

بله. اون جا اول باهم حرف می‌زدند بعد باهم قرار می‌داشتن.

- خانواده‌ها در جریان بودند؟

نه دیگه، می‌پیچوندند (می‌خندد)

- از آخر این روابط هم خبر داری؟

آره همه‌شون تموم شدن یا یکی شکست عشقی خورده یا براشون مهم نبوده رفتن سراغ بعدی.

- مدل‌های جدید دوستی مثل جاست فرند و سوشال فرند هم دیدی، نظرت راجع به این روابط

چی؟

راستش خیلی سر درنمی‌ارم و ارتباطم رو با این جور افراد قطع کردم.

- گفتمی یه زمانی تعداد زیادی فالور داشتی اون موقع حس کردی هویت اجتماعی تغییر کرده؟

نه، خیلی یادم نمیاد اون دوران راستش. ولی فقط یادمه از وقتی که دیدم خیلی حالت اعتیادآور

شده، ازش خسته شدم.

- تاحالا شده استفاده کردن زیاد ازش باعث درد جسمی هم بشه؟

اون سال‌های اول، یعنی ۴، ۵ سال پیش، سنم کم‌تر بود، تازه نصب کرده بودم و استفاده واقعاً زیاد

والکی داشتم، آره. سر درد، چشم درد و گردن درد می‌گرفتم بعضی وقتا. ولی الان، نه خیلی حواسم

هست تایم بیش‌تر از ۳ ساعت اختصاص ندم.

راستی یه چیز بگم.

- بله حتماً.

من ۱ ماهه اینستا رو حذف کردم. ولی خب چون ۵ سال از اینستا استفاده کردم گفتم تجربیاتم به

دردتون می‌خوره باتوجه به همین یه ماه پیش دارم اینا رو می‌گم مشکلی که نیست؟

نه عزیزم، هیچ مشکلی نیست. ولی می‌توننی بگی چی شد که فکر کردی باید پاکش کنی؟

خب یه دلیلش این بود که، عادت داشتم هر روز چک‌اکنم، و همین چک‌کردنه باعث می‌شد،

از همین اطلاعات مختلفی که روزمره گرفتم، تا اطلاعات صفحات با موضوع خاص، باعث می‌شد

پرش ذهنم خیلی بیش‌تر بشه و مثلاً وقتی که وارد این برنامه می‌شدم، می‌گفتم یک ربع چک‌کنم،

یهو به خودم می‌اومدم می‌دیدم یه ربع شده ۴۵ دقیقه و کنترلش از دستم خارج می‌شد و گفتم که پاکش کنم بهتره.

- خانواده‌ات در جریان هستن که این برنامه رو داری؟
بله.

- شده خانواده‌ات مخالفت کنن برای داشتن اینستاگرام یا پست‌های که می‌گذاری؟
نه کلاً خانواده‌ام خیلی بهم گیر نمی‌دن، البته این که شخصیتیم مطابق میل اونا شکل گرفته هم بی‌تأثیر نیست.

- یعنی رفتارهای رو می‌کنی که خانواده باهاش موافق هستن در این زمینه و تاحالا پیش نیامده، بخوان مخالفت کنن؟
نه پیش نیومده.

- پس چیزی هم پیش نیامده از خانواده مخفی کنی؟
این جوابش می‌شه آره (می‌خندد).

- خوب می‌توننی بگی چی بوده؟
چون سال اولی که نصب کردم سال‌های اول نوجونی بود، در واقع جاهل بودم (می‌خندد).
یه پیج داشتم که خانواده‌ام در جریان نبود و دوستای پسرمن اون پیجم رو داشتن، ولی خب الآن هیچ دوست پسری ندارم.

- خوب با اون دوست‌های پسر از طریق اینستا آشنا شدی؟
تو واقعیت آشنا شدم با بعضی‌ها، ولی دوتا از دوستام مجازی بودن بعد یه سری اتفاقاً افتاد که باعث شد دیگه مجازی با کسی دوست نشم. تعریف کنم؟
- اگر راحتی آره، بله لطفاً.

یکی بود باهاش حرف می‌زدم، رفتار به ظاهر نرمالی داشت. ولی بعدش یه روز داشتم حرف می‌زدم، حرفای عجیب می‌زد. بعد فرداش اعتراف کرد که ماری‌جوانا مصرف کرده بود.

- هم سن خودت بود؟
آره.

- می‌توننی حرفای عجیبش رو هم بگی؟

یادم نیست. فکر کنم می‌گفت. من رو کشتن بعد تو بیا نجاتم بده دیگه، من فقط تورو دارم بعد من پوکر^۱ (حالت چهره بدون لبخند و انتقال حس) بودم راستش (می‌خندد).

- حضوری دیده بودیش؟

آره.

- اون روز فقط حرف زد و رفتار عجیبی نداشت؟

نه خدا رو شکر فقط حرف زد و بعد از هم جدا شدیم.

- بعد تو چه کار کردی؟

رابطه رو قطع کردم. از وقتی بهم گفت، دیگه جوابش رو ندادم.

- بعدش اذیت نکرد دیگه؟

نه. بلاکش کردم.

- از آشنا شدن با اون هم می‌توننی بگی؟

دایرکت داده بود سلام خوبی، منم جواب دادم و مسأله ادامه دار شد.

- با اون رابطه عاطفی داشتی؟

نه. فقط حرف می‌زدیم. که بعد اون روز خیلی ترسیدم ازش و دیگه حتی حرفم نمی‌زدیم.

- خانواده‌ات در جریان این دیدار نبودن؟

نه دیگه (می‌خندد).

- چه طور اعتماد کردی کسی رو که نمی‌شناسی، بری و ببینی؟

الآن که فکر می‌کنم، خودم نمی‌دونم چه طور رفتم و خدا رو شکر که چیزی نشد. شاید چون

سرم کم‌تر بود و در جریان این که می‌تونه چه اتفاقی بیفته، نبودم.

- تجربه‌ای هم از دوست‌ها ت داری که این اتفاق باعث آسیبی شده باشه؟

اممم، نه.

- پس بعد این داستان تصمیم گرفتی دیگه مجازی دوست نشی؟

بله، ولی دوستایی دارم که مجازی دوستای خوبی پیدا کردن.

- یعنی راضی هستن؟

آره، خیلی کمک شون می کنن. ولی به نظرم در دوستی مجازی ممکنه یکی خوب دریاد، ممکنه بد دریاد (می خندد)

- در چه زمینه ای کمک شون می کنند؟

امم همه چی، درس، تفریح، همه چی دیگه.

- مثال می زنی؟

مثلاً یکی از دوستانم دنبال یک استاد زبان خوب می گشت، وقتی این رو استوری کرد تا از بقیه کمک بگیره، یکی بهش پیام داد که من می تونم کمک کنم و استاد زبان هستم، پولی هم ازش نگرفت و کمکش کرد.

- در خواست دیگه ای هم ازش نداشت؟

نه، می گفت چون خودش یه دورانی پول نداشته که برای کلاس زبان بده، از همون موقع با خودش قول و قرار گذاشته که سالی به یک نفر مجانی درس بده. شانس خوب دوست منم به پستش خورد و استفاده کرد.

- خانواده های اون ها در جریان هستند؟

نه.

- این که تجربه خوب دوست هات رو می بینی، باعث نمی شه نظر تو عوض شه؟ باعث نمی شه تو هم بخوای امتحان کنی؟

امم چرا بعداً باز ممکنه امتحان کنم.

- شده ارتباط با اعضای خونه به خاطره استفاده از اینستاگرام کم بشه، مخصوصاً اون اوایل که می گی ساعت بیش تری هم بهش اختصاص می دادی.

آره، آره، گفتم یه دوران جاهلیت داشتم (می خندد)، اون دوران تو گپ های دوستانمون خیلی چت می کردم و کلاً تو گوشی بودم دیگه.

- خوب موضوع گفت و گوی خودتون رو می تونی بگی راجع چی بود؟

آره گفت و گوهای معمولی، مثل اتفاقاتی که طول روز افتاده، حرفای معلم ها یا استادمون و ...

- اگر برگردی به گذشته، همین زمان رو برای گفت و گو با دوست هات می گذاری یا نه؟

آره به نظرم اگر این کارا رو نمی کردم، کنجکاویم می موند و این آگاهی رو نداشتم. بالاخره یک روزی باید امتحان می کردم تا بدونم که خوب نیست این همه زمان گذاشتن.

- تاحالا آموزشی هم توی اینستا دیدی؟

امم بله، بیش‌تر در زمینه خودشناسی.

- به نظرت اینستاگرام در زمینه آموزش چه کمکی به خودت یا دوستانت کرده؟

به نظرم خیلی موقعیت و شبکه‌ی خوبی هست برای آموزش. خود من که در زمینه‌های برنامه‌ریزی و خودشناسی خیلی استفاده کردم و دوستانم هم می‌دونم صفحات آموزش زبان رو دنبال می‌کنند، بعضی‌هاشون هم آموزش آشپزی دنبال می‌کنند. اممم کلاً فکر می‌کنم در هر زمینه‌ای آموزش بخوایید پیدا بشه.

- به نظرت این آموزش‌ها مؤثر هست؟

اگر صفحات درستی انتخاب بشه که صرفاً کلاه‌بردار نباشند و واقعاً شخصی که آموزش می‌ده متخصص باشه. آره حتماً هست.

- تا حالا شده از صفحات اینستاگرام خرید هم بکنی؟

بله، پیش اومده.

- نظرت در مورد این صفحات چیه، مثال می‌زنی؟

به نظرم خوبه که این صفحات هستند، چون برای یک عده منبع درآمد شده و هم برای افرادی که دارن خرید می‌کنند خوبه چون با تنوع بالاتر رو به رو می‌شن و قیمت‌های مناسب‌تری نسبت به خرید حضوری می‌بینند. البته ایرادهای خودش رو هم داره.

- چه ایرادهایی؟

مثلاً یکیش اعتماد کردنه، من همیشه خودم اوایل نمی‌دونستم به کدوم صفحه اعتماد کنم به کدوم نه. الآن دیگه متوجه شدم به یک سری نکات توجه می‌کنم، بعد خرید می‌کنم.

- به چه نکاتی؟

مثلاً این که ببینم کسی از اطرافیانم ازشون خرید کرده یا نه و نظرشون چی بوده. بعد تعداد دنبال‌کننده‌هاش و این که چه راه ارتباطی دارند، مردم چه کامنت‌های گذاشتن، این چیزها.

- تا حالا پیش اومده که ازت کلاه‌برداری هم بشه؟

اممم پیش اومده چیزی که سفارش دادم رو متفاوت بفرستند برام. بعدم زیر بار نرند.

- می‌تونی با مثال بگی؟

یک بار به لباس سفارش دادم از یک پیج که لباس رو می‌دوخته، بعد چیزی که برام آوردن هم دوختش خیلی شلخته و کثیف بود هم برام گشاد بود. ولی هر چی بهش گفتم قبول نکرد که عوضش کنه و یا پولم رو پس بده.

- بعد با اون لباس چه کار کردی؟

هیچی دیگه نتونسم ازش استفاده کنم.

- راهی برای شکایت از این صفحات نمی‌شناسی؟

راه قانونی که فکر نمی‌کنم داشته باشه. ولی من دیدم که مثلاً صفحات دیگه که خودشون فالور بالایی دارند، این صفحات رو معرفی می‌کنند برای این که ازشون خرید نکنیم. ولی این اکثراً برای وقتاییه که برای خودشون اتفاق افتاده باشه.

- تاحالا شده خودت هم بخوای توی اینستاگرام فعالیت اقتصادی کنی؟

اممم به نظرم روش راحتی هست برای پول در آوردن، از این جهت که احتیاج به مجوز و مغازه و اینا نداره، بدم نمی‌یاد در آینده صفحه‌ای داشته باشم که ازش پول در بیارم، ولی در حال حاضر به چیز خاصی فکر نکردم.

- از طریق تولید محتوا کردن چه طور؟ تاحالا دیدی شخصی این طوری درآمد داشته باشه؟

آره دیدم. نه به صورت مستقیم، ولی به خاطر ویو بالا و فالور بالا شده که تبلیغات گرفته و درآمد خوبی داشته.

- می‌تونی بگی چه محتوایی تولید کرده؟

امم مثلاً فودبلاگرها یا بلاگرهای آرایشی بهداشتی اینا رو دیدم که خیلی درآمد داشتند.

- فودبلاگر چه کار می‌کنه؟

یک کار خیلی چپ. می‌ره توی رستوران‌های مختلف غذا می‌خوره، بعد از کیفیت غذاهای اون جا تعریف می‌کنه. جدیداً هم دیدم که یه کار چندش‌تر می‌کنند. میان غذا رو می‌گذارن جلوی دوربین به خودشون میکروفون وصل می‌کنند، از تصویر و صدای غذا خودشون فیلم می‌گیرن و بقیه نگاه می‌کنند.

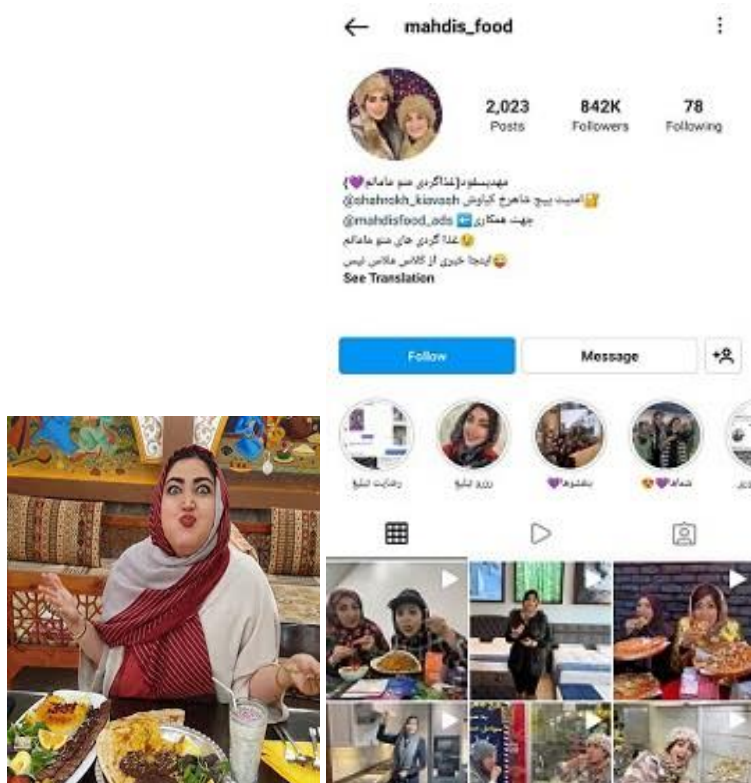
- بعد این طوری معروف می‌شنند؟

آره، من که واقعاً خوشم نیامد.

- اسم این صفحات رو می‌دونی مثال بزنی؟

امم یکی که خیلی معروفه می‌بینم، همه‌اش میاد توی اکسپلورم مهدیس فوده. یک دختره هست که با همین کارا پولدار شده!

۱- مهدیس فریدونی متولد ۱۳۷۲/۱۱/۲۲ و ساکن تهران است. او کارشناسی ارشد بیوتکنولوژی را دارد و یک رستوران‌گرد خوش اشتها است. مهدیس به خاطر علاقه زیادی که به خوردن غذا داشت، رستوران‌گردی



- تو وسوسه نمی‌شی به همین راحتی پول دریاری؟

نه، به نظرم اصلاً کاری نیست که در شأن من باشه.

- تاحالا با صفحات مربوط به سایت‌های قمار هم مواجه شدی؟

خودم ازشون استفاده نکردم. ولی دیدم. یه مدتی خیلی سر و صدا کرده بود این داستان.

- چرا؟

این شاخ‌های مجازی چون یهو خیلی شروع کرده بودند به تبلیغ خیلی زیاد، یک سری پیج‌ها هم افشاگری می‌کردند این شد که فکر کنم تقریباً همه در جریان ان.

- کدوم شاخ‌ها، دقیق‌تر توضیح می‌دی؟

را شروع کرد تا از خوردن غذاهای مختلف لذت ببرد. در ضمن مهدیس تجربیاتش را در اینستاگرام به اشتراک گذاشت و متوجه این مسأله شد که تعداد دنبال‌کننده‌هایش افزایش یافته است و از آن زمان ماجرای غذا خوردن برایش به شکل دیگری رقم خورد: «تعداد دنبال‌کننده‌ها که بالا رفت رستوران‌ها شروع به دعوت از من کردند و با گذشت زمان این دعوت‌ها جنبه تبلیغات به خود گرفت».

امم من خودم چون دنبال نمی کردم دقیق یادم نیست. من کسانی رو فالو می کردم که برای این که مردم دیگه سمت اینا نزن و دست شون رو برای مردم رو کنن، اومده بودند توضیح داده بودند. مثلاً یکی شون اگر اشتباه نکنم شاهین صمدپور^۱ بود که از این که مونتیگو^۲ کیه و یک شبکه تشکیل داده توی ترکیه و هر کی شاخ مجازی بوده و رفته ترکیه رو جذب کرده، بهشون سایت و پول داده تا بیان تبلیغ این سایت های قمار رو بکنند.

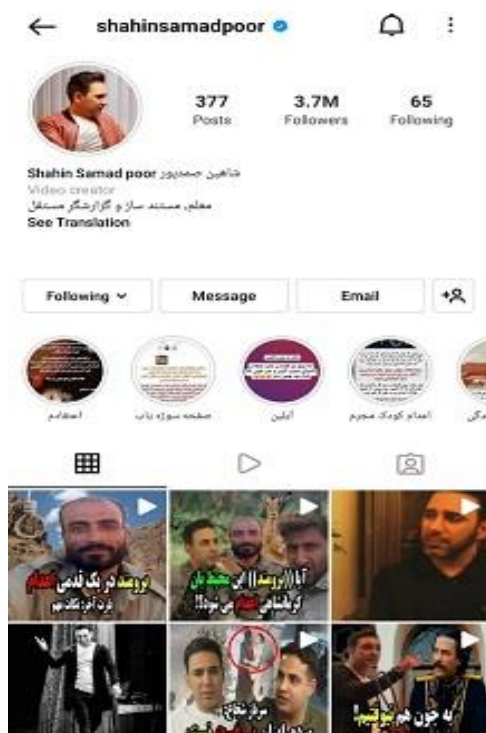
۱- شاهین صمدپور مستندساز، معلم، مجری، کارگردان و تهیه کننده تلویزیون اهل ایران است که با مستند تلویزیونی شوک که از شبکه سه پخش می شد، به شهرت رسید.

صمدپور از سال نود و چهار دیگر اجازه ی کار در صدا و سیما را نیافت و در حال حاضر به صورت مستقل در فضای مجازی و در صفحه اینستاگرام و یوتیوب خود فعالیت می کند. بعد از ممنوع الکار شدن صمدپور، یک مجموعه مستند سیزده قسمتی با نام شکلات تلخ از او در شبکه نسیم توقیف شد و تنها یکی از مستندهای او در شبکه ۳ با نام چوپان دروغ گو با حذف تصویر صورت او پخش شد. علت ممنوع الکار شدن وی هیچ گاه رسماً و علنی اعلام نشد.

شاهین صمدپور در طی چهار سال فعالیت در فضای مجازی از سال ۹۴ تا ۹۸ بیش از دویست گزارش از شهرها و روستاهای مختلف کشور تهیه و در فضای مجازی منتشر کرده است. گزارش های او در هنگام زلزله کرمانشاه و سیل بهار ۹۸ و بعضی از گزارش های او درباره ی کودکان گمشده و کودک آزاری ها بسیار در فضای مجازی پر بازدید شد. صمدپور در دوره ی کار در صدا و سیما یک بار کاندیدای بهترین گزارشگر صدا و سیما شد و در سال هایی که او کارگردان مستند شوک بود، این مجموعه مستند کاندیدای یکی از ده برنامه ی پرتعدادار بیست سال اخیر صدا و سیما شد. وی در سال ۹۸ به خاطر یکی از گزارش های خود دادگاهی و با قرار وثیقه آزاد شد (ویکی پدیا).

۲- فرشید امیر شقاقی معروف به مونتیگو، یکی از مدیران و صاحبان سایت های شرط بندی است که بسیاری از سلبیتی ها از طریق وی، وارد عرصه قمار شده اند و صدها هزار کاربر ایرانی نیز از طریق این درگاه ها، شرط بندی انجام می دهند.

اولین بار، فردی به نام «محمد جرجندی»، کارشناس امنیت اطلاعات، مقیم آمریکا که یکی، دو سالی است روی موضوع مافیای شرط بندی کار می کند، نام فردی به نام «سعدالله امیر شقاقی» و پسرش با نام «فرشید امیر شقاقی» (معروف به مونتیگو در اینستاگرام) را به عنوان دو تن از سرشاخه های مافیای شرط بندی اینترنتی مطرح کرد. فرشید یا مونتیگو همان جوان ۲۵، ۲۶ ساله ای است که چند وقتی است وارد عرصه خوانندگی شده است (<https://shahraranews.ir>).



- راجع به این که این سایت‌های قمار خوب بودن یا بد هم چیزی گفته بود؟
آره گفته بود که حساب مردم رو خالی می‌کردند و این تبلیغ‌های که از بردن مردم هم که می‌داشت، همه‌اش الکی بود.

- تو خودت هیچ وقت توی این سایت‌ها نرفتی؟
نه.

- دوستان خودت چه طور؟
امم نه.

- تا حالا از هشتگ هم در اینستاگرام استفاده کردی؟
آره، پیش اومده.

- چه طور استفاده کردی؟

امم الان خیلی یادم نمیاد، مثلاً یه وقتایی یه مسأله‌ای پیش میاد توی اینستاگرام که برای متحد شدن آدم‌ها یا چه جوری بگم، این که نظر آدم‌ها مشخص بشه، یک سری هشتگ درست می‌شه، هر

کی هم ازش استفاده کنه یعنی موافق با اون داستان و یه جورایی یه اعتراضی کرده. آهان، یکی یادم اومد که خودم هم استفاده کردم، هشتگ احمق‌ها را معروف نکنید.

- برای چی از این هشتگ استفاده شد؟

برای این که یه مدت مخصوصاً توی کرونا، مردم برای سرگرمی یا نمی‌دونم هر چیزی، آدم‌های که کارهای خیلی زشت و زنده‌ای می‌کردند رو نگاه می‌کردند و دنبال می‌کردند و نمی‌دونستند با همین دنبال کردن دارند باعث می‌شوند که اون آدم‌ها معروف و معروف‌تر بشوند. این هشتگ به وجود اومد تا اونایی که ناخواسته دارند، این افراد رو معروف می‌کنند، دیگه این کار رو نکنند.

- تأثیر هم داشته؟

من توی دوستای خودم دیدم که داشته. خودم برای چند نفرشون توضیح دادم و قبول کردند.

- چه توضیحی دادی؟

مثلاً اونا می‌گفتند که ما فقط نگاه می‌کنیم کاری نداریم، بعد که توضیح دادم همین نگاه کردن هم اعتبار دادن به اوناست قبول می‌کردند.

- از کرونا گفتی، به نظرت اینستاگرام توی کرونا کمک کننده بوده؟

به نظرم هم می‌شه گفت آره، هم نه.

- چه طور؟

خب جنبه‌های مختلفی داشت، هم بعضی از پیجا لایو می‌داشتن برای سرگرم کردن مردم، بعضی هاشون خیلی هم جالب بود مثلاً بازیگرا، فوتبالیستا، آدم سرگرم می‌شد. از یه طرف هم اخبار بود که آدم می‌شنید، خب خیلی خوب اون موقع که اطلاعات زیادی نداشتیم راجع به کرونا، دکترهای مختلفی می‌گفتند برای مراقبت باید چه کار کنیم.

- خوب جنبه‌های بدش چی بود؟ که گفتی کمک کننده نبوده.

این که بعضی‌ها برای کرونا اطلاعات اشتباه می‌گفتند. مثلاً می‌گفتند دارو مصرف نکنین، فقط گیاه دارویی مصرف کنید یا یک سری می‌گفتند ماسک نزنین یک سری می‌گفتند بزنین.

- به نظر شما اینستاگرام چه نقشی در روابط اجتماعی در دوران کرونا داشت؟

به نظرم مثل بقیه شبکه‌های اجتماعی خیلی کمک کننده بود. توی دورانی که قرنطینه بودیم، تنها راه ارتباطی مون بوده.

- اخبار سیاسی رو هم دنبال می‌کنی در اینستاگرام؟

امم نه خیلی علاقه‌ای ندارم.

- یعنی هیچ اخباری رو پیگیری نمی‌کنی؟

امم چرا خب یک سری خبرها رو اون قدر می‌پیچه، آدم متوجه می‌شه، ولی اون طور نیستم که صفحات زیادی داشته باشم و بخوام هی چک کنم.

- از همین مقدار محدودی که در جریانی، رسانه‌های داخلی رو بیش تر پیگیری می‌کنی یا رسانه-

های خارجی رو؟

بیش تر خارجی.

- چرا داخلی نه؟

خب به نظرم اخبار داخلی خیلی سانسور داره و همه‌اش به نفع خودشون صحبت می‌کنند.

- چیزی یادت میاد مثال بزنی؟

امم خب مثلاً همین اختلاس‌ها و دزدی‌های که می‌شه. تا صداس از یه جایی دیگه در نیاد که اینا چیزی نمی‌گن.

- این در مورد رسانه‌های خارجی هم صدق می‌کنه که هر چی به نفع خودشونه بگن؟

آره، من برای همین خیلی پیگیری نمی‌کنم، چون هر کی هر چی به نفع خودش می‌گه.

- یعنی فکر می‌کنی خبر داشته باشی یا نداشته باشی فرقی نمی‌کند؟

نه دیگه فرقی نمی‌کنه من که کاری از دستم بر نیاد، فقط اعصابم خورد می‌شه. برای همین ترجیح می‌دم دنبال نکنم.

- صفحاتی رو دیدی که راجع به محیط زیست صحبت کنند؟

بله. من خیلی طبیعت رو دوست دارم. این پیج‌های انرژي هم که دارم، خیلی توصیه می‌کنند به طبیعت برین و مراقب طبیعت هم باشین. غیر از اون یک صفحه دارم که برای سعید انصاریانه اونم خیلی از محیط زیست و طبیعت می‌گه و مراقبت از اون. چندتا صفحه دیگه هم هست.

۱- «سعید انصاریان» جوان ۳۱ ساله‌ای است که متولد «الگن» از توابع بخش جاروسا در استان کهگیلویه و بویراحمد است، کودکی‌اش را در دامنه‌های اسرارآمیز زاگرس در این روستا گذرانده و در رشته مورد علاقه‌اش کارگردانی سینما تحصیل کرده تا تصاویر رؤیاگونه‌ای که از زاگرس در ذهن دارد را بتواند با تصاویر درام سینمایی روایت کند، اما می‌گوید: پس از پایان تحصیلات، سینما برخلاف تصورم که قرار بود سینما هنرم باشد، سینما تبدیل به شغل شد و زندگی در تهران از من یک مستندساز موجب‌بگیر ساخت.



- چه طور با این صفحات آشنا شدی؟

با صفحه سعید انصاریان که از طریق بنیاد الگن آشنا شدم. یکی از دوستانم یک استوری گذاشته بود، یک روز که یکی برای تولدش درخت کاشته، یک کارت هم بهش دادن، مثل شناسنامه درخت که نام مسوول درخت رو داشت و شماره درخت. خیلی برام جالب بود. رفتم و پیجشون رو فالو کردم تا بیش تر بدونم. این بنیاد داره توی زاگرس درخت می کاره تا محیط زیست اون جا حفظ بشه. هر کی هم که بخواد پول می ده، به جاش درخت می کارن و مراقبت می کنن.



یک اتفاق باعث می شود که این مستندساز جوان به روستای آباء و اجدادیش بازگردد و راهی را آغاز کند که در نتیجه آن نه تنها خودش بلکه روستای الگن و ساکنین آن زندگی متفاوتی را تجربه کنند (<https://article.tebyan.net>).

۱- سایت صبح خرد درباره بنیاد الگن گزارش می دهد:

با اقدامی قابل تحسین، ماندگار و مهم؛ جوان هنرمند و فعالان محیط زیست در ایران قصد دارند با راه انداختن «بنیاد الگن» در روستای زیبای الگن، به یاری طبیعت زیبای زاگرس بشتابند و در مدت بیست سال ۲ میلیون اصله درخت بلوط و سایر درختان بومی زاگرس را کشت و مراقبت کنند.

- تا به حال سلبریتی یا فرد معروفی هم دید که فعالیت محیط زیستی داشته باشند؟
امم ایرانی منظور تونه؟
- فرقی نداره، هر کدوم که می‌شناسی رو بگو.
- من کیت بلانشیت^۱ رو می‌شناسم که خیلی فعالیت‌های زیادی داره برای محیط زیست.



- می‌دونی دقیقاً چه فعالیتی داره؟
امم می‌دونم که مثلاً برای کاهش گازهای گل‌خانه‌ای تلاش می‌کرده، مثلاً استفاده از پنل‌های خورشیدی رو حمایت می‌کرد.
- دونستن این اطلاعات روی تو چه تأثیری داره؟
خب من خودم خیلی علاقه‌مند هستم به طبیعت، با خوندن این مطالب و یا دیدن و شنیدنش خیلی بیش‌تر تلاش می‌کنم که حفظش کنم تا برای بقیه هم بمونه این طبیعتی که من الآن ازش لذت می‌برم و دونستن این مطالب کمک می‌کنه که با آگاهی بیش‌تری این کار رو بکنم.
- تاحالا توی کمپین‌های که برای حمایت از محیط زیست تشکیل می‌دند هم شرکت کردی؟
امم نه تاحالا پیش نیومده.
- اطلاعات مختلفی که از اینستا می‌گیری رو به صورت مصور بیش‌تر ترجیح می‌دی یا مکتوب؟

۱- کاترین الیز بلانشیت بازیگر استرالیایی است. او به‌عنوان یکی از برترین بازیگران زن نسل خود تلقی می‌شود و بابت نقش‌های همه‌جانبه‌اش در فیلم‌های بلاک‌باستر و مستقل و فعالیت در آثار گوناگون تئاتر معروف است. بلانشیت در طول حرفه‌ی خود افتخارات گوناگونی از جمله دو جایزه‌ی اسکار، سه جایزه‌ی گلدن گلوب و سه جایزه‌ی فیلم بفتا دریافت کرده‌است. چند سال پیش بلانشیت و شوهرش اندرو آپتن پروژه (Greening the Wharf) را احداث کردند که در طی آن ۱۹۰۰ پانل خورشیدی را در سالن تئاتر وُرف واقع در خلیج والش در سیدنی قرار دادند و در نتیجه هفتاد درصد الکتریسیته مورد نیاز به صورت طبیعی به دست آوردند. علاوه بر این وی از حامیان بسیاری از اهداف زیست محیطی است (ویکی‌پدیا).

تصویری خیلی بیش تر دوست دارم. راحت تره (می خندد).

- خوب چیزی مونده که راجع به استفاده از اینستاگرام و تأثیری که روی تو گذاشته بعد از ۴، ۵

سال استفاده بخوای بگی و من نپرسیده باشم؟

اممم نه به نظرم به صورت کلی اینستاگرام هم خوبی داره هم بعدی، نیاز داره به مراقبت هم برای وقتی که آدم می گذاره تا دچار آسیب نشه.

- ممنونم از وقتی که گذاشتی.

خواهش می کنم.

تأملی دوباره:

ستاره ۱۹ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اخلاقی- تربیتی، اقتصادی، خانوادگی، روان شناختی، زیباشناختی، زیستی، زیست محیطی، سیاسی، عقیدتی و فرهنگی اشاره داشته است.

ستاره در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به ظرفیت آموزشی اینستا، اشاره داشته است.

ستاره در مصاحبه اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: نوع دوستی، یافتن دید نقد اجتماعی، مشارکت در برخی از فعالیت های اجتماعی (رواج هشتک سازی)، اهمیت یافتن لایک، کامنت و ویوو در زندگی روزمره، تمایل ناچیز به اخبار فرهنگی - اجتماعی - سیاسی کشور به دلیل بمباران اطلاعاتی ذهن افراد، فشار پنهان همسالان، فشار همسالان برای هم رنگی با گروه، شکل گیری حمایت شبکه ای، شکل گیری برخی از هویت های جدید (هویت بصری، نمایشی و لاکچری، هویت کاذب)، اعتیاد یافتن نسبت به جنس مخالف، مواجهه نوجوانان و جوانان با الگوهای ویرانگر و نظایر آن، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ستاره در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اخلاقی کاربران، به مواردی مانند: تلاش در جهت خودنمایی، تلاش در جهت به چشم آمدن، رکیک شدن بیان و نظایر آن، اشاره داشته است.

ستاره ۱۹ ساله، در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل اقتصادی کاربران، به مواردی مانند: فشار همسالان برای مصرف بیش تر، سوء استفاده های اقتصادی از کاربران کاربر فضای مجازی و نظایر آن، اشاره داشته است.

ستاره در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل خانوادگی کاربران، به مخفی-کاری و دور زدن اولیا توسط برخی از کاربران، اشاره داشته است.

ستاره در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: ارتقای خود کنترل، تهدید بهداشت روانی کاربران فضای مجازی، سوق دادن کاربران به سمت توهم‌زدگی، افزایش اعتماد به نفس توهمی، درگیری ذهنی، تلاش برای دیده شدن، اعتیاد به دیده شدن، بروز سایر اختلال‌های روانی (اختلال در تمرکز)، ایجاد درگیریهای ذهنی، احساس سرخوردگی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ستاره در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق زیبانشاخی کاربران، به تشویق به انجام جراحی زیبایی، اشاره داشته است.

ستاره ۱۹ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیستی کاربران، به ناراحتی‌های عضلانی-اسکلتی، اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، اشاره داشته است.

ستاره در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به یافتن نگاه منفی نسبت به مسوولان و نظام سیاسی، اشاره داشته است.

ستاره در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل عقیدتی کاربران، به مواردی مانند: تضعیف اعتقادات دینی در مواجهه با یادگیری‌های غیررسمی، خرافه‌گرایی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ستاره ۱۹ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: پذیرش تولیدهای فرهنگی کاربران، چون بسیاری از تولیدها بهانه‌ای برای دیده شدن هست، همین سبب مبتذل شدن فضای اینستا می‌گردد، تحول بیانی، اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه ستاره ۱۹ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، باید بیان داشت، ستاره، دختری است که ۵ سال سابقه کاربری در اینستا را داشته است و یک ماه است که از اینستا کلاً خارج شده است.

ستاره در مصاحبه خویش خاطرنشان می‌سازد که وی در آغاز کاربری خویش از اینستا، صفحه‌ای خصوصی داشته است، اما با ترغیب دوستان و تمایل به تجربه یک صفحه عمومی، صفحه خودش را از بسته به باز تغییر داده است.

ستاره گزارش می‌دهد با عمومی شدن صفحه‌اش، احتیاج به دیده شدن در او فزونی گرفته است و بیان می‌دارد، اصولاً صفحات عمومی اینستا، اعتیاد به دیدن شدن را به همراه دارند. ستاره تأکید می‌کند، وی برای عکس گرفتن، با وجود الهام گرفتن از استایلیست‌ها در مورد ژست‌های عکس گرفتن، سر این که چه لباسی پوشیده باشد و چه ژستی گرفته باشد، ذهنش به شدت درگیر می‌شده است.

مضاف بر این، وی خاطرنشان می‌سازد، در ابتدا فکر می‌کرد برای دل خودش در صفحه‌اش عکس می‌گذارد، اما بعد احساس کرده بود که تعداد لایک عکس‌ها، برایش مهم هستند و همین مسأله هم بر میزان درگیری ذهنی وی افزوده بود.

عامل دیگری که بر تشتت ذهنی ستاره اثرگذار واقع شده بود، در درجه نخست، طعنه دوستان بود که انتظار داشتند در هر عکسی، وی با پوششی متفاوت باشد و در درجه بعد، مخاطبانی بودند که به صفحه وی آمده و از قیافه، ژست و خلاصه همه چیز او ایراد می‌گرفتند.

ستاره در ادامه گزارش می‌دهد، با وجود آن که وی با استفاده از گزینه «علاقه‌مند به این مباحث نیستم»، سعی در کنترل اکسپلور اینستایش کرده است، اما باز هم دیدن مطالب مختلف اکسپلور، اسباب پرش ذهنی او را فراهم آورده و در تمرکز وی اختلال زیادی پدید آورده اند.

ستاره برای نجات خویش از درگیری‌های ذهنی، بیان می‌دارد که ۴ سال پس از کاربری از اینستا کوشیده است مثلاً برای یک عکس گرفتن، ۱۰ عکس از خودش نگیرد تا یکی از آن‌ها را انتخاب کرده و در صفحه‌اش بگذارد، اما این راهکار و راهکار خصوصی کردن صفحه‌اش باز در آرامش یافتن ذهنی وی مؤثر واقع نیامده است و سرانجام وی با ترک اینستا، به زعم خویش به دوران جاهلیت خود پایان داده است.

مصاحبه با ترانه، ۱۵ ساله

بعد اینستا، اگه درس داشته باشم که هیچی، اون قدر بی حال شدم که دیگه نمی-
تونم درس بخونم.

- سلام عزیزم!

سلام.

- عزیزم خوبی؟

بله مرسی.

- عزیزم چند سالت بود که اینستاگرام رو نصب کردی؟

عههه... کلاس پنجم، ششم اینا بود.

- چی شد که اینستاگرام رو نصب کردی؟

همین طوری. دیدم یه برنامه هست، توش عکس آپلود می‌کنن و این جور داستانا. همین طوری

دانلودش کردم.

- دوستان شما هم داشتن؟

بعضی هاشون. بین همسن و سالای من خیلی معروف نبود اون موقع. خودم همین طوری تو چیز...

گوگل پلی ایدیه بودم و دانلودش کردم.

- خانواده نسبت به نصب این برنامه اعتراضی نکردن؟

نمی‌دونستن (می‌خندد).

- بعد از این که داخل اینستاگرام فعالیت کردی، متوجه شدن؟

اووووممم... اولاش نه. ولی بعد یه مثلاً... یک سال بعدش فهمیدن.

۱- گوگل پلی یک سرویس پخش دیجیتال محتوای چندرسانه‌ای از شرکت گوگل است که شامل یک فروشگاه آنلاین برای موسیقی، فیلم، کتاب و اپلیکیشن‌ها و بازی‌های اندروید و یک مدیا پلیئر است. این خدمات از طریق وب، اپلیکیشن موبایل Play Store در آندروید و گوگل تی‌وی در دسترس است. خریداری محتوا برای تمام پلتفرم‌ها و دستگاه‌ها قابل دسترس است. گوگل پلی در ماه مارس ۲۰۱۲ معرفی شد، زمانی که گوگل، خدمات دو برند سابق اندروید مارکت و گوگل موزیک را ادغام کرد و برند جدید گوگل پلی را معرفی کرد (ویکی پدیا).

- علت این که بهشون نگفتی چی بود؟

علتش این بود که غُر می زدن و می خواستن بگن پاکش کن و اینا. یه همچین چیزایی.

- از کجا می دونستی که غُر می زنن؟

خب آخه هر وقت گوشی دستم بود گیر می دادن و اینا. می دونستم اگه بفهمن اینستا دارم می خوان هی بیش تر گیر بدن و غُر بزنن.

- چرا غُر می زدن؟

تو اون سن مثلاً می گفتن برات خوب نیست و اینا.

- بعد یک سال استفاده از اینستاگرام چه طوری متوجه شدن که داری از این برنامه استفاده می کنی؟

عههه... رو پروفایلم عکس خودم بود. بعد فامیلیم هم روی آیدیم بود. بعد معرفی می کنه خود اینستا چندتا اکانت رو...، این طوری تو اونا دیده بودن و پیدا کرده بودن.

- وقتی متوجه شدن، چه واکنشی داشتن؟

غُر زدن و گفتن پاکش کن و اینا. بعد یه چند وقت دیگه عادی شد واسشون.

- وقتی گفتن که پاک کن، پاک کردی؟

الکی گفتم پاکش کردم... ولی نکرده بودم.

- چک نکردن گوشت رو؟

نه، چک نکردن.

- چی شد که براشون عادی شد؟

دیگه مثلاً دیدن الان هر چه قدر به من بگن پاک کن، پاک کن، من پاک نمی کنم و هی هم می رفتم رو مخ شون. دیگه آخر سر گفتن اوکی و دیگه مهم نیست. وقتی هم فهمیدن که کار خاصی هم نمی کنم، دیگه گفتن اوکی.

- الان پدر و مادر داخل صفحه ات هستن؟

پدر بزرگ و مادر بزرگ نه (می خندد).

- چه طور؟

پدر و مادرم طلاق گرفتن و من پیش پدر بزرگ و مادر بزرگم زندگی می‌کنم!

- شما چندتا صفحه داری؟

یه دونه دارم. البته در همون یه دونه همه رو بلاک (مسدود) کردم (می‌خندد).

- متوجه نشدن که بلاک‌شون کردی؟

آخه من کلاً زیاد پست و استوری و اینا هم نمی‌ذاشتم اون موقع که پیجم رو داشتن. الانم هنوز فک نکنم بدونن. از این چیزا هم زیاد سر در نیارن (با لحنی تحقیرآمیز این جمله را بیان می‌کند).

- چرا بلاک‌شون کردی؟

چون خوشم نمی‌اومد مثلاً با دوستانم عکس اینا می‌ذارم، ببین.

- علتش چیه؟

خوشم نمی‌اومد دیگه یا بعضی وقتا مثلاً یه حرفایی استوری می‌کردم یا یه عکسایی با دوستانم استوری می‌کردم، بعد مناسب نبود.

- می‌شه لطفاً مثال بزنی؟

مثلاً یه استوری می‌ذاشتم، همین طوری توش فحش بود یا مثلاً می‌رفتیم یه کافه‌ای، جایی قلیون می‌کشیدن دوستانم رو استوری می‌کردیم و اینا.

- صفحه‌ی خودت الان چندتا فالور و چندتا فالوینگ داره؟

اووممم... برای خودم که فعلاً ۲۰۰ و خرده‌ای بود. ولی قبلاً مثلاً ۷۰۰ و خرده‌ای بود که بیش‌تر یاشون رو ریمو (حذف) کردم. الان دیگه بیش‌تر دوستانم و آشناها هستن.

- یعنی قبلاً افراد غریبه داخل صفحه‌ات بودن؟

آره، همین طوری الکی قبول‌شون می‌کردم.

- علت این که اون موقع افراد غریبه رو قبول می‌کردی چی بود؟

همین طوری فالورام زیاد شه.

- چرا دوست داشتنی فالورات زیاد بشن؟

۱- در مورد این مصاحبه لازم به ذکر است که در جریان مصاحبه وقتی مادر بزرگ مصاحبه‌شونده در پارک کنار ما قرار می‌گرفت، پاسخ‌های وی کوتاه و محافظه‌کارانه می‌شد، اما هر وقت وی از ما فاصله می‌گرفت، پاسخ‌های جیران طولانی‌تر و جدی‌تر می‌شدند.

تو اینستا کلاً هر چی فالورات بیش تر باشه، شاخ تری و اینا. منم دوست داشتم پیجم بره بالا. اون موقع تو فاز این جور چیزا بودم دیگه.

- دوستان و آشنایانت چه کارهایی انجام می‌دن که بیش تر در اینستاگرام دیده بشن؟
مثلاً می‌رن با این بلاگرا دوست می‌شن یا مثلاً هی باهاشون استوری می‌گذارن. بعد لباسای باز می‌پوشن و آره دیگه. یه همچین چیزایی.

- می‌شه از اون موردی که گفتی با بلاگرها دوست می‌شن، مثال بزنی؟
اووممم... مثلاً ویدیو تیک تاک^۱ می‌گرفتن باهم. بعد پست می‌کردن یا مثلاً استوری می‌کردن و بعد همه‌اش همدیگه رو تگ می‌کردن. بعد مثلاً از این تیپایی که مثلاً جدیداً مد شده... مثلاً شلواری پاره و آرایش‌های غلیظ مشکی، با موهای رنگ شده و اینا. بعد با این استایلا عکس می‌گرفتن باهم.
- ویدیوی تیک تاک، منظورت ویدیوهای چالشی هست؟
آره.

- یه مورد از چالش‌هایی که باهم اجرا می‌کنن رو مثال می‌زنی؟
اووممم... می‌رقصن یا مثلاً یهو گوشی رو می‌گذارن و بعد می‌رن عقب یه حرکت روی اسکیت برد می‌زنن و آره.

- چه طوری با بلاگرها دوست می‌شن؟
مثلاً می‌رن توی اینستا به بلاگرا پیام می‌دن یا مثلاً یه آشنایی کسی آشناشون می‌کنه با یه بلاگری. مثلاً رفته رفته صمیمی تر می‌شن و با هم قرار می‌گذارن و همدیگه رو می‌بینن و این طوری.
- بلاگرهایی که با دوستان دوست می‌شن، همسن خودشون هستن؟
بعضی هاشون همسن هستن.

- اون بلاگرها حدوداً چندتا فالور دارن؟
مثلاً بالای ۲۰ کا (هزار)، ۳۰ کا اینا.

- چه طوری دوست شدن با بلاگرها باعث می‌شه صفحات دوستان ارتقاء پیدا کنه؟

۱- تیک تاک یک شبکه اجتماعی چینی است که از طریق سیستم عامل‌های آی‌آواس و اندروید قابل دسترس است. تیک تاک در آغاز با عنوان دوئین در سپتامبر ۲۰۱۶ در چین عرضه شد و عرضه آن برای خارج از چین، با عنوان تیک تاک و در سال ۲۰۱۷ صورت گرفت. تیک تاک به کاربران اجازه می‌دهد که موزیک ویدیوهای بسیار کوتاه ۳ تا ۶۰ ثانیه‌ای بسازند (ویکی پدیا).

همین که مثلاً اون بلاگرا فالوراشون بیش تره یه جورایی مثلاً تبلیغ پیج دوستای من می‌شه. فالورای بلاگره می‌رن می‌بینن پیج دوستم رو فالو هم می‌کنن بیش تر وقتاً. اون بلاگرا هم با دوستای من ویدیو می‌گذارن و مثلاً همین ویدیوهای دوتایی باعث می‌شه که پیج‌شون بیش تر بالا بیاد و اینا. بعدم هی می‌زنن دوست صمیمیم، دوست فلانم، بستیم (با لحنی تمسخرآمیز این جمله را بیان می‌کند).

- واقعاً با هم صمیمی هم هستن؟

نه بابا. دو روز دیگه رابطه‌شون بهم می‌خوره. فقط به خاطر فالوره.

- منظورت اینه که دوستی‌های مجازی اینستاگرام در این موارد بیش تر به خاطر فالور هست؟
آره دیگه. کلاً همه چی تو اینستاگرام فیکه دیگه. از قیافه‌شون بگیر تا دوستی‌هاشون و رابطه‌شون و خانواده‌شون.

- می‌شه مثال بزنی ترانه جان؟

مثلاً دماغ طرف اندازه‌ی کله‌ی یه نفره بعد کلی هم جوش داره و هی رو خودش فیلتر می‌ذاره و آرایش می‌کنه، بعد دیگه همه فک می‌کنن، وای چه خوشگله. یه همچین چیزی.

- می‌شه در ارتباط با خانواده‌هایی که گفتی فیک هستن هم مثال بزنی؟

یکی شون مثلاً هی می‌خواد بگه پولداره یا یه نفر دیگه می‌خواد بگه مثلاً من رابطه‌ام با مامانم خیلی خوبه. با هم استوری می‌گذارن و اینا. ولی همه‌اش خونه‌شون جنگ و دعواست و مامان از بچه بدش میاد.

- چندتا فالوینگ داری؟

فالوینگام ۲۰۶ تا هستن.

- بیش تر چه پست‌هایی رو دنبال می‌کنی؟

بیش تر پست‌های فان (خنده‌دار) یا مثلاً راجع به فیلم مورد علاقه‌ام یا مثلاً آدمایی که فالو دارم بیش تر مثلاً خواننده‌ها و بازیگرا و مثلاً فن پیجا (صفحات طرفداری) هست. با دوستانم دیگه.
- راجع به پست‌هایی که مربوط به فیلم‌های مورد علاقه‌ات هم هست، توضیح می‌دی عزیزم؟

مثلاً به سریالی رو می بینم. از اون سریال خوشم میاد، بعد هی چون مثلاً می رم هشتگاش 'رو یا بازیگراش رو سرچ (جست وجو) می کنم. از اون فیلم دیگه می ره تو اکسپلورم بعضی از قسمت هاش و ادیتایی (ویرایش) که می گذارن. روش آهنگ می گذارن.

- تا به حال شده از طریق اینستاگرام با سریال یا فیلمی آشنا بشی؟

آره مثلاً به چیز دارم... تو اینستا مثلاً فولدر (پوشه) می شه درست کرد... چه طوری بگم؟ منم سیو (ذخیره) کردم و برای هر کدوم از اون فولدر اسم گذاشتم. اسم یکی رو گذاشتم موی (فیلم). مثلاً اون فیلم هایی که می خوام ببینم رو مثلاً توی اون جا سیو می کنم.

- به مورد از اون فیلم هایی که در اینستاگرام باهاش آشنا شدی رو می شه لطفاً مثال بزنی؟

اووووممم... آره. این چون تلفظ انگلیسی ش سخته اسپل (هجی کردن) می کنم. خب... (اسم فیلم را هجی کرد)؟



۱- هشتک پرچسبی است که برای دسته بندی و به اشتراک گذاری پست ها و نظرات درباره ی موضوعی

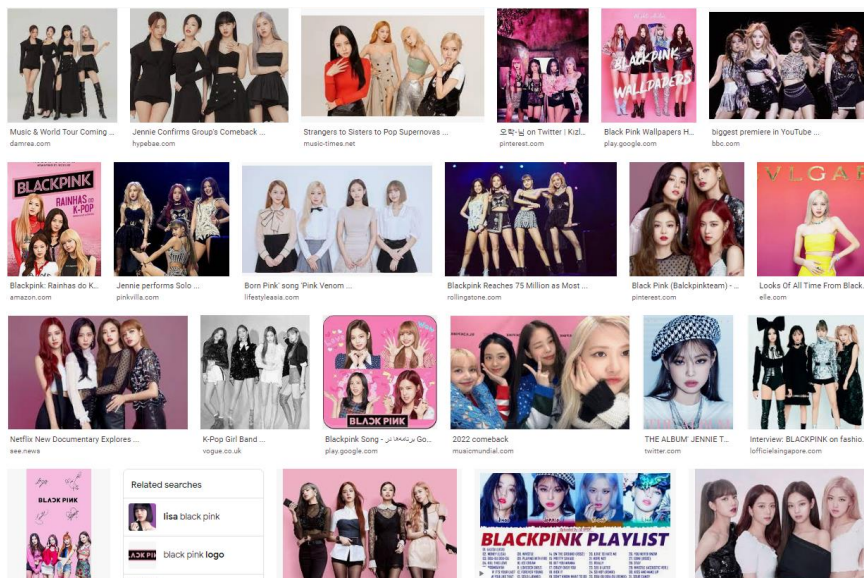
خاص در سطح جهانی و فراتر از حلقه و فهرست دوستان به کار می رود.

۲- سریالی که مصاحبه شونده اسمش را هجی کرد، وکیل بی قانون نام دارد. این مجموعه تلویزیونی کره جنوبی در ژانر جنایی و دلهره آور است. مجموعه اخیر در شهر تخیلی کی سانگ رخ می دهد و شهری بی قانون و فاسد را توصیف می کند (ویکی پدیا).

- چه چیزی باعث شد که به دیدن این فیلم علاقه‌مند بشی؟
البته فیلم نیست، سریاله. مثلاً یه ادیت فان دیدم ازش. بعد از همون ادیت دیگه خوشم اومد و گفتم بذار حالا بعداً ببینمش.
- منظورت از ادیت فان چیه؟
مثلاً یه قسمت‌های خنده‌دارش رو گذاشته بود.
- قسمت‌های عاشقانه‌اش هم در اینستاگرام بود؟
آره.
- می‌شه لطفاً مثال بزنی؟
مثلاً روی یه تخت باهم بیدار می‌شدن و همدیگه رو بغل می‌کردن و اینا.
- اینستاگرام باعث شده که با فیلم‌های بیش‌تری آشنا بشی؟
آره. مثلاً با اینستا بیش‌تر تونستم فیلم‌هایی که می‌خوام رو ببینم و پیدا کنم.
- قبل از ورودت به اینستاگرام چه طوری فیلم انتخاب می‌کردی؟
قبلش مثلاً می‌رفتم یهو یه چیز چرت و پرت سرچ می‌کردم. ببینم چی میاد بالا. همون رو ببینم (می‌خندد).
- متوجه نشدم عزیزم. یعنی چی؟
مثلاً اوووم... عههه چه جوری بگم؟ مثلاً می‌زدم فیلم... بعد یه کلمه‌ی الکی می‌نوشتم. بعد هر چی که چیزای گوگل می‌آورد. همون پیشنهادهای گوگل رو یکیش رو می‌زدم و نگاه می‌کردم.
- سریال‌ها و فیلم‌های صدا و سیما رو هم می‌بینی؟
نه اصلاً.
- چرا؟
آخه خیلی داغون هستن (می‌خندد). هم مثلاً خیلی خسته‌کننده ان آدم حوصله‌اش سر می‌ره، هم این که مثلاً واقعی نیست.
- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی عزیزم؟
مثلاً این قدر مصنوعی بازی می‌کنن، انگار دارن از رو می‌خونن یا مثلاً کلاً زنا با روسری می‌خوابن. یه همچین چیزایی دیگه.
- تا به حال فردی فن پیج زدی؟
آره، اون موقع که مثلاً پنجم، ششم بودم. همون اوایل که اینستا داشتم.

- برای چه کسی فن پیج زده بودی؟

اون موقع خیلی تو فاز کره‌ای‌ها بودم. مثلاً تو اون سن خب خیلی‌ها می‌رفتن تو فاز کره‌ای‌ها. بعد دیگه یه گروه بود اسمش بلک پینک بود. بعد برای اون زده بودم.



- محتوای این فن پیجی که زده بودی چی بود؟

ویدیو می‌ذاشتم از شون. اونم از پیجای دیگه برداشته بودم.

- چه نوع ویدیوهایی منظورت هست؟

ویدیوی اجراشون و رفتاری که با همدیگه داشتن.

- اسم صفحه‌ای که ساخته بودی، چی بود؟

زده بودم بلک پینک آندرلاین آی آر. آره یه همچین چیزایی.

- الان داخل صفحه‌ی خودت پست هم داری؟

۱- بلک پینک یک گروه دخترانه از کره جنوبی متشکل از جیسو، جنی، رزی و لایسا است که توسط وای جی انترتینمنت تشکیل شده‌است. این گروه در اوت ۲۰۱۶ با آلبوم تک‌آهنگ خود، مربع اول که شامل تک‌آهنگ‌های «سوت» و «بوم‌بایا» و نخستین ورودی‌های شماره یک آن‌ها به ترتیب در جدول دیجیتال گائون کره جنوبی و فروش ترانه دیجیتال جهانی بلبورد بود، آغاز به کار کرد (ویکی پدیا).

الآن فقط یه دونه پست دارم. همه رو پاک کردم. قدیمی بودن.

- چرا پاک کردی؟

چون قدیمی بودن و اصن شبیه الانم نیستن. دوست نداشتم کسی اصن اونا رو ببینه، چون به نظرم خیلی ضایع بودن.

- ضایع از چه نظر؟

ضایع مثلاً استایلم خیلی بد بوده یا خیلی چاق بودم یا خوب آرایش نکرده بودم.

- تا به حال در اینستاگرام پسری با قصد برقراری رابطه‌ی عاشقانه بهت پیام داده؟
آره.

- می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟

مثلاً پیام داده سلام. می‌شه با هم حرف بزنیم؟

- بعد جواب شون رو هم می‌دی؟

کلاً جواب یکی شون رو دادم، چون مثلاً نمی‌دونستم پسره. بعد جوابش رو دادم گفتم شما؟ بعد حرف زد فهمیدم پسره و می‌خواد مخم رو بزنه. بلاکش کردم دیگه.

- چه صحبت‌هایی می‌کرد؟

مثلاً می‌گفت کجا زندگی می‌کنی، چند سالت؟ رنگ مورد علاقه‌ات چیه و اینا.

- از بین دوستان خودت کسی هست که از طریق اینستاگرام با یک نفر وارد رابطه‌ی عاشقانه شده

باشه؟

آره.

- می‌شه مثال بزنی؟

مثلاً طرف پی‌ام (پیام) داده و هر روز هی با هم حرف می‌زدن که مثلاً چه کار می‌کنی و اینا؟ بعد مثلاً قرار گذاشتن هم رو دیدن. بعد هی چت می‌کردن. بعد اعتراف می‌کنن بهم که آره دوست دارم. با یک بار دیدن فقط (می‌خندد).

- حالا واقعاً نسبت بهم احساسی دارن؟

نه، فازش رو می‌گیرن فقط.

- چرا؟

برای این که به بقیه بگن آره ما مثلاً با یکی هستیم و باهاش برن بیرون و تو اینستا استوری کنن و پست بذارن، وای چه قدر عاشق همیم و اینا (با لحنی تمسخرآمیز این جمله را بیان می‌کند).

- پس در اینستاگرام بین دوستانت دوست پسر داشتن نوعی کلاسه؟
آره.

- اون نفراتی که با هم رابطه‌ی عاشقانه دارن چه محتوایی از خودشون داخل اینستاگرام منتشر می‌کنن؟

مثلاً دست همدیگه رو می‌گیرن استوری می‌کنن. برای هم استوری می‌گذارن و قریون صدقه‌ی هم می‌رن.

- رابطه‌هاشون هم طولانیه؟

دو ماه نمی‌کشه. زیر دو ماهه دیگه.

- چه طوری می‌شه که بهم ابراز علاقه می‌کنن و بعد رابطه‌شون هم خیلی سریع تموم می‌شه؟
از یه نفر دیگه خوش شون میاد مثلاً. کلاً همه این طوری رل (رابطه) می‌زنن، مثلاً واقعاً عاشق هم نیستن که، حوصله‌شون سر می‌ره رل می‌زنن. بعد که سرگرم می‌شن و بازی‌شون تموم می‌شه و می‌بینن دیگه از طرف زده شدن، کات می‌کنن می‌رن با یکی دیگه.

- بعد از تموم شدن رابطه‌شون ابراز ناراحتی هم می‌کنن؟

آره استوری می‌گذارن، آره من خیلی ناراحت شدم. بعد از این متناهی دپ (غمگین) و اینا می‌گذارن که فقط مثلاً جلب توجه کنن. در صورتی که اصن براشون مهم نیست.

- خودشون هم می‌دونن که عشق‌های مجازی خیلی زود تموم می‌شن؟

می‌دونن، ولی چون خودشونم حوصله‌شون سر رفته، قبول می‌کنن.

- پیچ فیک هم داری؟

آره، یه دونه دارم.

- علت این که این صفحه رو ساختی چی بود؟

مثلاً با دوستم که قهر کردم، مثلاً با اون پیچ می‌رم استوریاش رو چک می‌کنم. می‌بینم داره چه کار می‌کنه و با کی رفته بیرون.

- تا به حال با اون صفحه سر به سر کسی گذاشتی؟

مثلاً بخوام ایسگاشون رو بگیرم، حوصله‌ام سر رفته باشه، قبلاً زیاد این کار رو می‌کردم.

- می‌شه مثال بزنی لطفاً؟

پیجم پسر بود، مثلاً می‌رفتم پی‌وی‌شون، بعد می‌گفتم آره روت کراش زدم، شما خیلی دختر گلی هستی، به، به (می‌خندد).

- دوستان باور می‌کردن؟

باورشون می‌شد، بعد فکر می‌کردن خیلی آدمای خاصی هستن، می‌زدن بلاک می‌کردن. بعد می‌رفتن برای این و اون تعریف می‌کردن که آره همه دنبال من هستن (می‌خندد).

- ورودت به اینستاگرام باعث شده که بیش‌تر به مد و لباس پوشیدنت توجه کنی؟ آره.

- می‌شه لطفاً مثال بزنی؟

اووممم... مثلاً چه جورى بگم؟ مثلاً استایل یه نفر رو می‌بینم و از نوع استایلش خوشم میاد بعد مثلاً سعی می‌کنم یه استایلی شبیه به اون بزنم.

- قبل از این که وارد اینستاگرام بشی، این قدر به مد و تیپ خودت توجه داشتی؟ اووممم... نه زیاد. الان بیش‌تر شده. چون الان بیش‌تر عکس می‌بینم. مثلاً قبل از اینستا فقط بیرون آدمارو می‌دیدم دیگه.

- این که طبق مد پیش بری و تیپت یه تیپ خاصی باشه، باعث می‌شه چه احساسی داشته باشی؟ این که بدونم تو اون شرایطی که هستم، استایلم خوبه، مثلاً احساس خوبی بهم دست می‌ده.
- تا به حال برات پیش اومده که در اینستاگرام محتوایی مربوط به فال بینی و به فال گرفتن علاقه‌مند شده باشی؟ آره بعضی وقتا.

- چی شد که به فال گرفتن علاقه‌مند شدی؟ مثلاً می‌خواستم بدونم چه اتفاقی می‌افته اگه فلان کار رو کنم، بعد فال می‌گرفتم و همون کار رو می‌کردم یا نمی‌کردم.

- واقعاً باور داری که صحبت‌های فالگیر درسته؟ صد در صد که نه درست نیست، ولی مثلاً بعضی وقتا آره.

- می‌شه مثال بزنی لطفاً؟

مثلاً می‌خواستم ببینم که فلان امتحانم رو می‌افتم یا نه یا مثلاً می‌تونم فلان کار رو در آینده بکنم. بعد مثلاً می‌دیدم طرف داره راجع به زندگیم یه چیز درست می‌گه، می‌گفتم خب لابد طرف یه چیزی می‌دونه دیگه. بعد مثلاً می‌گفتم، چه اتفاقی می‌افته. بعد مثلاً می‌گفت این می‌افته یا مثلاً اون ۱۸ سالگی‌ات می‌افته. اون اتفاق در این سن می‌افته و اینا.

- در مورد امتحان که الان اشاره کردی، نمره‌ات رو گفته بود؟

نمره رو دقیق نمی‌گه. می‌گفت مثلاً تو قبول می‌شی. بعد قبول هم می‌شدم.

- وقتی فال می‌گیری احساس آرامش بهت دست می‌ده؟

آره، دقیقاً آروم می‌شم.

- وقتی که می‌خواهی از طریق اینستاگرام فال بگیری، دقیقاً چه کارهایی انجام می‌دی؟

می‌ری داخل پیج، بعد مثلاً می‌ری به طرف دایرکت (پیام در اینستاگرام) می‌دی یا مثلاً طرف شماره تلفن می‌ده. بعد مثلاً می‌گه قیمتش می‌شه این. بعد تو پولش رو می‌دی و بعد می‌ری به طرف زنگ می‌زنی و می‌گه و بعد همین دیگه.

- از وقتی که از اینستاگرام استفاده می‌کنی، سردرد، چشم درد و بهم ریختن خواب یا موارد دیگه‌ای رو تجربه کردی؟

چرا مثلاً خوابم بهم ریخته شده یا از وقتی که رفتم تو اینستا درس خوندن برام خیلی سخت شده. - چه طوری خوابت بهم ریخته؟

مثلاً می‌رم تو تخت بخوابم، بعد می‌گم که وای نه، مثلاً بذار یه کم دیگه با گوشی برم تو اینستاگرام بچرخم، بعدش می‌خوابم. بعد مثلاً می‌بینم عه صبح شده (می‌خندد). مثلاً خیلی خوابم میاد، ولی تا می‌رم تو اینستا نمی‌دونم چه طور می‌شه که خواب انگار از سرم می‌پره (می‌خندد).

- به جز این که خوابت بهم ریخته، مشکل دیگه‌ای برات پیش نیامده؟

سردرد آره مثلاً. سردرد داشتم. چشمم درد می‌گیره وقتی زیاد تو اینستا می‌چرخم.

- منظورت از این که گفتمی از وقتی اینستاگرام رو نصب کردی به سختی می‌تونی درس بخونی چی بود؟

مثلاً هی می‌خوام از اینستاگرام برم بیرون. بعد نمی‌تونم و هی می‌رم پست‌های بیش‌تری می‌بینم.

بعد هی زمان می‌گذره و می‌بینم دیگه حال اون درس خوندن رو ندارم.

- اگر اینستاگرام رو ازت بگیرن، چه احساسی بهت دست می‌ده؟

حوصله‌ام سر می‌ره و دیگه کاری ندارم انجام بدم.

- اگر درس داشته باشی چی؟

بعد اینستا، اگه درس داشته باشم که هیچی، اون قدر بی‌حال شدم که دیگه نمی‌تونم درس بخونم.

- فکر می‌کنی به اینستاگرام وابسته شدی؟

آره، مثلاً کل استوری‌ها و پست‌ها رو دیدم تو پیجم، ولی بازم هی می‌رم ریفرش (تازه‌سازی) می‌کنم. اصن دست خودم نیست مثلاً می‌خوام برم توی یه برنامه دیگه، ولی دستم می‌ره روی اینستاگرام.

- قبل از این که اینستاگرام رو نصب کنی، رابط‌ها با خانواده چه طور بود؟

خوب بود تقریباً، مثلاً حال اینا داشتم که حالا مثلاً یه وقتی هم با خانواده باشم.

- از وقتی که اینستاگرام رو نصب کردی چه طور؟

الآن مثلاً بهم می‌گن بیا بریم بیرون، می‌گم حال ندارم، بعد حوصله ندارم توجه کنم به حرفاشون.

- علتش چیه؟

حال ندارم کلاً از جام تکنون بخورم دوست دارم یه گوشه دراز بکشم یا لم بدم و تو اینستا بگردم.

بعدشم هی می‌خوان بهم بگن این کار رو کن، اون کار رو کن، می‌رن رو مخم.

- جمع دوستان رو به خانواده ترجیح می‌دی؟

آره با دوستانم بیش تر بهم خوش می‌گذره کسی نیست هی بهم گیر بده. ولی با اونا هم مثلاً خیلی

بیرون نمی‌رم بیش تر حال ندارم.

- یعنی کار خاصی انجام می‌دی که خسته می‌شی و حال نداری؟

نه، بعد از اینستا، من کلاً همیشه خسته‌ام (می‌خندد).

- از وقتی که اینستاگرام رو نصب کردی این طوری شدی؟

از قبلش هم این طوری بودم یه کم، ولی از وقتی که اینستاگرام رو نصب کردم، بیش تر این

طوری شدم.

- مرسی از همکاریت عزیزم. خیلی لطف کردی.

خواهش می‌کنم.

- موفق باشی عزیزم. خدانگهدار.

مرسی. خدافظ.

تأملی دوباره:

ترانه ۱۵ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اخلاقی - تربیتی، خانوادگی، روان‌شناختی، زیباشناختی، زیستی، زیست محیطی، سیاسی، عقیدتی و فرهنگی اشاره داشته است.

ترانه در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به خستگی ذهنی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ترانه در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: انجام اقدامات متفاوت جهت دیده شدن در اینستاگرام، برقراری رابطه با جنس مخالف، ارتقای اعتبار اجتماعی فرد با داشتن دوست جنس مخالف، شکل‌گیری هویت‌های جدی (هویت لاکچری، هویت دوپاره)، سطحی بودن روابط در اینستاگرام و نظایر آن، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ترانه در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اخلاقی کاربران، به تفاخرجویی در فضای اینستا، اشاره داشته است.

ترانه در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل خانوادگی کاربران، به یافتن دید تحقیرآمیز نسبت به اولیا، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ترانه در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: جذابیت‌های اینستا، جادوی اینستا، خستگی ذهنی، از دست دادن انگیزه‌ها در نتیجه خستگی ذهنی، زود گذر بودن عشق در فضای مجازی، وارد شدن به روابط عاشقانه جهت سرگرمی، تبدیل شدن مقوله عشق به یک سرگرمی و بازیچه، برخورد صفر و صد با محتواهای داخلی، اعتیاد به اینستاگرام و فضای مجازی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ترانه ۱۵ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیستی کاربران، به تبعات زیستی ناشی از بهم خوردن ساعت خواب (توقف ترشح ملاتونین)، اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، اشاره داشته است.

ترانه در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به نگاه منفی به سیاست، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ترانه در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل عقیدتی کاربران، به نگاه منفی به مسایل عقیدتی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ترانه ۱۵ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: ضرورت بسترسازی فرهنگی، کاربری از اینستا به عنوان گذران اوقات فراغت، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه ترانه ۱۵ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، ترانه ۱۵ ساله، در مصاحبه خویش گزارش می‌دهد که از کلاس پنجم، ششم دبستان، به دور از چشمان اولیا، اینستا را نصب کرده است و در ابتدا صفحه هواداری از گروه بلک-پینک را زده است. در ادامه، ترانه از انتخاب تصادفی فیلم‌های موجود در صفحات وب یاد کرده، اظهار می‌دارد، خودش را با این فیلم‌ها سرگرم کرده و می‌کند. از دیگر فعالیت‌هایی که ترانه از آن‌ها در فضای مجازی یاد می‌کند، زدن صفحه فیک برای تعقیب فعالیت دیگران و یا سرکار نهادن دوستان خودش است.

ترانه در قسمت دیگری از مصاحبه خودش خاطرنشان می‌سازد که وقتی وی در اینستا هست، باز هم برای بررسی پست‌های احتمالی جدید، دست به تازه‌سازی (ریفرش) صفحه‌اش می‌زند. به همین ترتیب وی بیان می‌دارد، کاربری مفرط وی از اینستا، در عمل خواب او را بهم ریخته است که علایم اخیر به وضوح از وابسته شدن ترانه به اینستا حکایت دارند. اما مسأله مهمی که ترانه در حرف‌هایش به آن اشاره می‌کند، خستگی و بی‌حالی مفرطی است که با کاربری از اینستا پیدا کرده است، به این معنا که ترانه با ورود بدون هدف در فضای مجازی در عمل خود را در برابر بمباران اطلاعاتی این فضا قرار داده است و در مواجهه با حجم عظیمی از اطلاعات نسبتاً متفاوت و بعضاً متضاد باهم، دچار خستگی شده و افت کارآیی در روند وظایف کاری روزمره‌اش (مانند درس خواندن) به وضوح مشهود است. به تعبیر دیگر اگر پیش از سایه گستر شدن فضای مجازی و اینستا، هر فردی در طول روز ممکن بود، تنها با چند خبر و اطلاع محدود مواجه شود، با فراگیر شدن اینستا، افراد در عمل با صدها خبر و اطلاع مختلف در روز مواجه می‌گردند که این امر نه تنها به خستگی ذهنی آنان انجامیده، مانع از سنتز اطلاعات و جمع‌بندی و نتیجه‌گیری مناسب از اطلاعات دریافتی فرد می‌گردند، بلکه تسری این خستگی شور و شوق آنان به سایر قسمت‌های زندگی را نیز ذایل کرده و یا کاهش می‌دهد. ترانه در قسمتی از اظهاراتش خاطرنشان می‌سازد، خستگی ذهنی وی، او را به سمت بی‌حالی و سکون نیز سوق داده است و او حال انجام کارهای دیگرش را ندارد:

«منظورت از این که گفתי از وقتی اینستاگرام رو نصب کردی به سختی می‌تونی درس بخونی

چی بود؟

مثلاً هی می‌خوام از اینستاگرام برم بیرون. بعد نمی‌تونم و هی می‌رم پست‌های بیش‌تری می‌بینم. بعد هی زمان می‌گذره و می‌بینم دیگه حال اون درس خوندن رو ندارم.

- اگر اینستاگرام رو ازت بگیرن، چه احساسی بهت دست می‌ده؟

حوصله‌ام سر می‌ره و دیگه کاری ندارم انجام بدم.

- اگر درس داشته باشی چی؟

اگه درس داشته باشم، این قدر بی‌حال می‌شم که دیگه حال ندارم بخونم... .

- قبل از این که اینستاگرام رو نصب کنی، رابطات با خانواده چه طور بود؟

خوب بود تقریباً، مثلاً حال اینا داشتم که حالا مثلاً یه وقتی هم با خانواده باشم.

- از وقتی که اینستاگرام رو نصب کردی چه طور؟

الآن مثلاً بهم می‌گن بیا بریم بیرون، می‌گم حال ندارم، بعد حوصله ندارم توجه کنم به حرفاشون.

- علتش چیه؟

حال ندارم کلاً از جام تکون بخورم دوست دارم یه گوشه دراز بکشم یا لم بدم و تو اینستا بگردم.

بعدشم هی می‌خوان بهم بگن این کار رو کن، اون کار رو کن، می‌رن رو مخم.

- جمع دوستانت رو به خانواده ترجیح می‌دی؟

آره با دوستانم بیش‌تر بهم خوش می‌گذره کسی نیست هی بهم گیر بده. ولی با اونا هم مثلاً خیلی

بیرون نمی‌رم بیش‌تر حال ندارم.

- یعنی کار خاصی انجام می‌دی که خسته می‌شی و حال نداری؟

کلاً همیشه خسته‌ام (می‌خندد).

خستگی ذهنی ناشی از هجوم حجم انبوهی از داده‌ها به ذهن کاربران اینستا، از مسایل مهمی است

که تحولی کیفی در زندگی کاربران پدید آورده و رقم می‌زند و باید به بررسی دقیق‌تر تبعات آن که

اسباب افت کیفیت زندگی افراد را فراهم می‌آورد، پرداخت.

مصاحبه با ضحی، ۲۷ ساله

هر چه قدر توی اکسپلور باشی، باز حس می‌کنی چیزی هست، اما چیزی هم بهت اضافه نشده، چه بسا که یه چیزهایی رو هم ازت گرفته.

- سلام روز بخیر!

سلام!

- حالت خوبه ضحی جان؟

متشکرم.

- خیلی ممنون که برای این مصاحبه امروز وقت گذاشتید. موضوع مصاحبه‌ی امروز ما کاربری از فضای اینستاگرام هست و ترجیحاً می‌خوایم این کاربری رو بین افرادی که تجربه بیش‌تری توی این فضا داشتن بررسی کنیم. خب شما آماده هستید؟
بله بفرمایید.

- خوب قبل از شروع، من می‌خواهم دیدگاه کلی شما رو نسبت به این برنامه و کلاً برنامه‌ها و آپ‌های مرتبط با فضای مجازی بدونم. ممکنه بفرمایید کلاً چند سال هست که دسترسی کامل به اینترنت و فضای مجازی دارید؟

من تقریباً ۱۳، ۱۴ سال هست که به اینترنت و فضای مجازی دسترسی دارم.

- و چند سال هست که به اینستاگرام دسترسی دارید؟

تقریباً از تابستون قبل از ورود به دانشگاه. تقریباً می‌شه ۹، ۱۰ سال که به فضای اینستاگرام دسترسی دارم، ولی چند سال وقفه این وسط بوده.

- می‌تونم پیرسم چرا وقفه بوده و آیا این وقفه ربطی به فضای اینستاگرام داشته؟

غیر از تایمی که داشتم برای کنکور ارشد می‌خوندم و یه وقفه طولانی داشتم، مدت دیگه‌ای هم بود که به خاطر خود فضای اینستاگرام بود.

- خوب این جا دوتا سوال برام مطرح می‌شه. اولاً این که این رفت و برگشت شما به اینستاگرام به خاطر وابستگی‌ای بود که براتون نسبت به اینستا وجود داشت یا این که به خاطر جو کلی دوستان و جامعه و این‌ها بوده که چند بار از اینستا رفتید و برگشتید؟

توی اون زمان، چون اوایل ظهور اینستا توی ایران بود و هنوز تعداد افراد حاضر توی اینستا بسیار کم بود، روابط عمیقی بین افراد درون فضای اینستا ایجاد می‌شد، علت برگشتن من به فضای اینستاگرام به خاطر دلتنگیم برای دوستانم بود.

- یعنی دوستی‌های مجازی پایداری توی اینستاگرام پیدا کرده بودید؟
بله.

- خوب این نوع دوستی‌ها اولاً چه طوری به وجود می‌اومدن و ثانیاً چه طوری به نظرتون پایداری بودند؟ و به طور کلی دوستی‌هایی که توی فضای مجازی شکل می‌گیرن به نظرتون پایداری دارن؟
اولاً به نظر من اون اوایل فضای اینستاگرام خیلی فضای تظاهر و شو آف (نمایش) بین آدم‌ها نبود و به همین خاطر رابطه‌های عمیق در اون فضا ایجاد می‌شد. بعد هم به نظرم فضاش امن‌تر از الان بود.
- منظورتون از امنیت اون فضا چیه؟

البته این که یه موضوع کلیه و به طور جامع اگه بخوایم ببینیم توی یه فضایی که تعداد آدم‌ها کم‌تر هست، دیگه آدم‌ها همدیگه رو بیش‌تر می‌شناسن و هم مجال و هم احتمال سوءاستفاده کم‌تر می‌شه، مثل تفاوت شهر و روستا و اون اوایل اینستاگرام توی ایران شبیه یه روستا بود، ولی الان شبیه یه شهر خیلی بزرگ شده.

- خوب با توجه به این که این فضا به نام مجازی و غیرواقعی نام‌گذاری شده و خب شاید اون زمان مشکلات و باگ‌های مخصوص خودش رو داشته، به نظرتون این امکان وجود نداشته که مجال جرم و سوءاستفاده برای افراد بیش‌تر بوده باشه؟

نه، به نظر من کم‌تر بوده توی اون زمان، چون همه چیز اجتماعی بود توی فضای اینستا، حتی فضای دایرکت هم بعداً اضافه شد و کسی نمی‌تونست به شکل خصوصی و بدون اجازه خود من با من ارتباطی داشته باشه و حتی موقعیت‌هایی بود که زیر پست‌های خود من آدمی می‌اومد حرف‌های نامربوط به من می‌زد، ولی خب بودند کسانی که واقعاً از دوست‌های من بودند و به من راجع به این آدم یه اخطارهایی می‌دادند.

- خوب پس تا حدودی به خاطر دوست‌ها تون بوده که می‌گین فضای امنی داشتید، درسته؟
بله.

- و چرا می‌گید الان فضای اینستاگرام امنیت نداره؟
چون هم تعداد افراد بیش‌تر شده و همه قشر آدم‌ها اومدن توی اینستاگرام و فضا هم تجاری شده.
- یعنی چی؟

یعنی این که الآن قشر عظیمی از افراد اینستاگرام رو فقط فضایی برای پول در آوردن می‌دونن و در واقع به هر قیمتی می‌خوان پول در بیارن.

- خوب مگه این موضوع قبلاً نبوده؟

نه، قبلاً فقط برای اشتراک عکس‌ها و خاطرات بود.

- منظورتون از همه قشرها چیه؟ مگه اون زمان اینستاگرام چه قشری رو جذب خودش می‌کرده؟

بینین مثلاً اون زمان اینستاگرام خیلی بیش‌تر به هدفش نزدیک بود و به نظرم هدف اولیه‌اش همون عکاسی و اشتراک‌گذاری عکس‌ها بود و آدم‌هایی که اون زمان بودند، براشون کیفیت مهم‌تر بود تا تعداد فالور و بیش‌تر اهداف هنری و زیبایی عکس‌ها براشون ملاک بود تا تعداد افرادی که دنبال‌شون می‌کنن. آدم‌های اون زمان قشر هنری‌ای بودند که واقعیت وجودی خودشون رو بیش‌تر نشون می‌دادند، ولی الآن آدم‌ها سعی می‌کنن بیش‌تر اون واقعیت رو بپوشونن و مثلاً خود من یادم میاد که یه بار یه پستی گذاشتم که رسماً یه پست زرد بود و صرفاً شبیه این پست‌های جدید که آدم‌ها از خودشون می‌گذارن بود و وجهه هنری‌ای نداشت و یادم میاد تعداد زیادی از آدم‌هایی که اون زمان حتی با من مرادده هم داشتن، سر همین پست من رو آنفالو کردند، چون به نظرشون این پست از فضای هنری و زیباپسند اینستاگرام دور بود.

- خوب به نظرتون این نوع آدم‌ها الآن وجود ندارن؟

بله هستن، ولی اقبالی که نسبت به پیج‌های زرد می‌شه، به نسبت خیلی بیش‌تر هست و اون تیپ آدم‌ها دیگه به حاشیه رفتن و دیگه جزو مسیر اصلی اینستاگرام نیستن. مثلاً یادم میاد توی اون زمان افراد نهایتاً ۲ یا ۳ یا دیگه حداکثر ۱۰ هزار فالور داشتن و این عدد برای ما تداعی‌کننده این بود که پیج واقعاً حرفه‌ای در مورد عکاسی و یا کلاً هنری هست، ولی با سرازیر شدن همه قشرهای جامعه به اینستا، کم‌کم تعداد زیادی پیج میلیونی هم پدید اومدن که اکثراً هم محتوای مهمی تولید نمی‌کنن و خیلی بی‌دلیل معروف می‌شن یا ویدیوهای بی‌ربط می‌گذارن یا سلبریتی‌ها هستن و یا فضای تجاری اینستا رو تشکیل می‌دن و دنبال درآمدزایی هستن.

- خوب بعداً به این بیش‌تر می‌رسیم و لی این جا یه سوالی برای من ایجاد شد. اونم این که به

نظرتون جامعه ما به طور کلی از زمان قدیم فضای زرد پسندی داشت و به تدریج این آدم‌ها وارد فضای اینستا شدن یا این که فضای اینستاگرام اثر مخربی بر روی فضای غالب جامعه داشت؟

اینستاگرام به خودی خود به نظر من یه ابزاره و یه محصول خنثی هست. می‌تونه هم از اون استفاده‌های مثبت و منفی مختلفی بشه و این بسته به استفاده از اون ابزاره که یه فضایی مثل اینستاگرام توی هر جامعه‌ای به چه سمتی بره.

- خوب پس به نظرتون هم نکات مثبت و هم نکات منفی توی اینستاگرام وجود داشته و داره؟
بله و به نظرم قبلاً این نقاط مثبت به منفی‌اش می‌چربید، ولی الآن به وضوح برعکس هست.

- این مسأله به خاطر فضای تجاری و سوءاستفاده‌گرانه اینستا هست؟

بله، هم به خاطر این موضوعات هست و هم به خاطر این که برای مثال شما در یک جمع ده نفره، محتمل‌تره که خود واقعی خودتون رو نشون بدین تا فضای گسترده فعلی اینستاگرام. وقتی یه جمعی بزرگ‌تره، تو احتمال حتی سلام علیک کردن با افراد رو هم نداری و اصلاً دوستی و رفاقتی هم شکل نمی‌گیره. مثل همون فضای روستا و شهر، ولی وقتی افراد کم‌تر باشن، می‌شه اعتماد ساخت و دوست شد و با آدم‌ها ارتباط گرفت و خیلی نیازی به سانسور کردن خودت نیست.

- می‌تونید چندتا از این نقاط مثبت و منفی توی گذشته و حال رو باهم مقایسه کنین؟

مثلاً چی و چی؟

- مثلاً چیزهای مثبتی که همین الآن وجود داره و چیزهای منفی الآن و تفاوت‌شون با گذشته و زمانی که اینستا نبود یا خیلی گم نام بود.

مثلاً فضای کارآفرینی و کسب درآمدی که اخیراً باب شده توی اینستاگرام می‌تونه نقش مثبتی هم داشته باشه. یعنی با این که فضا تجاری شده، ولی روی مثبت ماجرا هم اینه که می‌تونه برای افراد اشتغال‌زایی و کسب درآمد باشه و خیلی از افراد مثل خانم‌های روستایی یا نوجوان‌هایی که می‌خوان شروع به کسب درآمد کنند، به واسطه اینستا می‌تونن هم سازهایی درست کنن و هم خدماتی ارائه بدن و پولی به جیب بزنن و مورد مثبت دیگه‌ای که توی زمان گذشته در راستای اهداف اینستا نبوده و خب به تدریج تبدیل به اهدافش شده، می‌تونه اجرا و دیده شدن هنرشون یا قابلیت‌شون باشه و از دیگران در مورد این مورد بازخوردی بگیرن و نقاط منفیش رو هم که کمابیش گفتم و راجع به فضای گذشته‌اش هم که حرف زدیم. بعد مورد مثبتی که اینستاگرام در گذشته بیش‌تر پرورش می‌داد، مثلاً توجه به زیبایی‌ها به شکل ویژه‌تری بود، چون یه جورایی به افراد انگیزه عکاسی و اشتراک گذاشتن عکس‌ها و شنیدن نظرات بقیه در مورد عکس‌هاشون رو پرورش می‌داد.

- به نظرتون این بازخوردها اثر مثبت‌تری در فضای اینستا دارند یا باعث سطحی‌تر شدن یا دلسردی

افراد می‌شوند؟

منظورتون چیه دقیقاً؟

به نظر من مواجهه با نظرات مثبت و منفی بیش‌تر توی اینستا برای همه افراد جامعه باعث رشد اجتماعی می‌شه.

- یعنی مثلاً اگه فرد واقعاً استعدادی داشته باشه و با نظرات منفی دل‌سرد بشه یا مثلاً نوجوونی باشه که دنبال هویتش هست، بازم به نظرتون این مورد باعث رشدش می‌شه؟

این هم یه بخشی از هویت‌سازی نوجوونه که با همه نظرات متضاد روبرو بشه و بتونه مستقل از اون نظرات، هویتی برای خودش بسازه. اتفاقاً از لحاظ تربیتی به تحول نوجوان هم کمک می‌کنه.

- اگه برعکسش باشه چی؟

یعنی چی؟

- یعنی این که اینستاگرام شاید از نظر خود شما پر از افراد متظاهر شده که شاید واقعاً توی حوزه‌ای که در موردش پست و استوری می‌گذارن، ماهر نیستن، ولی به خاطر تشویق‌های دیگران یه جورایی دچار خودبزرگ‌بینی شدن. به نظرتون این مورد برای این‌ها هم صادقه؟

این جزو موارد منفی اینستاگرام هست و اینستاگرام برای افرادی که مثلاً دارای شخصیت نمایشی هستند، فرصت خوبی هست که بتونن از فضاش به نفع خودشون و در واقع، وخیم‌تر شدن مشکل‌شون استفاده کنن، ولی بازم تأکید می‌کنم که اینستاگرام یه وسیله یا ابزاره که می‌شه ازش به خوبی یا به بدی بهره برد.

- خوب یه کم بحث رو به سمت دیگه‌ای ببریم. یه قسمتی از حرفاتون به من گفتید که وقفه‌ی طولانی‌ای داشتید و از اینستاگرام رفته بودید. اون هم به خاطر همین فضای متظاهرانه بوده؟

اون بازه طولانی بعد از دورانی بود که من یه مدت توی اینستا نبودم و وقتی برگشتم همه ساختار اینستا عوض شده بود. پست‌ها تغییر کرده بودند و استوری و لایو و ویدیو اضافه شده بود و تمام دوستانم از اینستاگرام رفته بودند و من دلیلی برای موندن نداشتم، چون با ساختار و نسل جدید اینستاگرام ارتباطی نمی‌گرفتم و انگار یه احساس بی‌هدفی خاصی از اینستا دریافت می‌کردم.

- خوب خوب شد که به این نقطه رسیدیم. فقط قبل از این که راجع به ساختارهای اینستاگرام به شکل جزیی‌تر صحبت کنیم، می‌تونم بپرسم که چرا دوباره برگشتید به اینستا؟

حقیقتاً اصلی‌ترین دلیل توی اون زمان این بود که یه سری آنلاین شاپ توی اینستاگرام بود که می‌خواستم ازشون خرید کنم.

- یعنی هیچ دلبستگی‌ای یا هیچ جوّ غالب جامعه نبود که شما رو به طرف اینستا سوق بده؟

نه اصلاً، چون از وقتی هم که اوادم نه فعالیتی داشتم و نه افرادی که از قبل فالو داشتم رو فالو کردم. فقط پیج‌های فروشگاه‌ها و پیج‌های عکاسی و هنری و موسیقی و فیلم رو فالو کردم.

- ولی به نظرتون فضای اینستاگرام به سمتی رفته که بتونه اعتیادآور باشه یا مثلاً توی سنین کم‌تر افراد به خاطر این که همه اطرافیان‌شون اینستاگرام دارن، ترغیب به نصبش بشن؟

بله. فضای مجازی فضای اعتیادآوری هست. نقدی که به اینستا وارد هست، عدم نظارت بر روی اعتیادآور نبودن پلتفرم برای کاربران هست، با این که حتی می‌شه محدودیت زمانی گذاشت برای خود برنامه که مدت زمان استفاده رو نشون بده، ولی به حد کافی اثرگذار نیست و می‌شه دورش زد.

- چه جور می‌شه دورش زد؟

فقط در حد یه آلارم ساده زمانی روی صفحه ظاهر می‌شه که شما دکمه اوکی رو می‌زنین و بازم به استفاده خودتون ادامه می‌دید و خیلی اثرگذاری نداره برای ترک کردنش.

- به نظرت نسل جدید چه تأثیراتی از اینستا می‌گیرن؟

به نظرم هم اثر مثبت می‌گیرن و هم اثر منفی. به نظر من فرهنگ مقایسه زندگی دیگران و خود، توی اینستا جا افتاده و باعث نبود اعتماد به نفس برای آدم‌ها می‌شه. اثر مثبت هم می‌تونه این باشه که امروزه می‌تونه شروعی براشون باشه که بتونن با استفاده از اون یه خدماتی رو ارایه بدن و پول در بیارن و یا مثلاً این امکان رو بهشون می‌ده که بتونن هنرشون رو به معرض نمایش بذارن و فیدبک بگیرن که این توی رشدشون می‌تونه مؤثر باشه.

- خوب یه کم راجع به این توضیح می‌دید که حضور و عدم حضور اینستا روی زندگی خودتون چه تأثیری داشته با توجه به این که دوره‌های مختلفی در فضای اینستا حضور داشتید و نداشتید؟

برای اطلاع پیدا کردن از اخبار دور و برم مورد مثبتی بود، ولی وقتی که طولانی مدت مواجه می‌شم با اینستاگرام به شدت حال بدی می‌گیرم از کل دنیا و به نظرم خیلی هم وقتم رو تلف می‌کنه چون اعتیادآور.

- چرا حال بدی دریافت می‌کنین؟

چون که حس رکود بهم می‌ده و این که هر چه قدر توی اکسپلور باشی، باز حس می‌کنی چیزی هست، اما چیزی هم بهت اضافه نشده، چه بسا که یه چیزهایی رو هم ازت گرفته، چون مثلاً بعضی محتواها سخیفه و تو رو سطحی‌تر می‌کنه.

- به چه علتی اینستاگرام را اعتیادآور می‌بینید؟

چون مثل یه دریای بی‌پایانی از اطلاعات هست که هر چه قدر توش جلو بری، همیشه باز هم موارد جذابی هست که دوست داشته باشی ببینی.

- به نظرت کاربری از اینستا از لحاظ جسمانی روی شما تأثیری داشته؟
به لحاظ جسمانی نه خیلی.

- به نظرت کاربری از اینستا از لحاظ روانی توی زندگی شما تأثیری داشته؟

از لحاظ روانی، بله چون مدت طولانی سرش نشستن می‌تونه آدم رو افسرده کنه و جدای از این به خاطر سیل اطلاعاتی که از اطراف دریافت می‌کنم، حس درماندگی رو به من منتقل می‌کنه و نداشته‌هام رو هم خیلی به روم میاره و مثل نداشتن رابطه و این چیزها و دقیقاً من رو توی جوّی می‌اندازه که باطن زندگی خودم رو با ظاهر زندگی افراد مقایسه می‌کنم و این مسأله حس خیلی بدی برام داره.

- یعنی به نظرتون سیل اطلاعاتی که می‌گید به شکل کلی برای انسان ضرر داره؟
بله، به نظرم برای انسان به طور کلی می‌تونه مضر باشه.

- منظور من اینه که توی اینستاگرام به نظرتون سرعت انتقال اطلاعات از حد تحلیل ما بالاتره؟
می‌شه کنترلش کرد. اگر ۵۰۰۰ تا پیج فالو نکنی و توی اکسپلور نری، این اتفاق برای تو نمی‌افته. مثلاً من خودم که برگشته بودم به فضای اینستاگرام، خب هیچ کسی رو فالو نداشتم و خب خوب بود، ولی با گذشت زمان، پیجایی که فالو کرده بودم، هی بیش‌تر و بیش‌تر شدن و خب همین الآن هم کمابیش توی هجوم اطلاعاتی هستم و مثلاً همین امروز با این که من اهل کوه رفتن نیستم، فهمیدم که به خاطر عزاداری مذهبی جلوی کوهنوردی افراد گرفته شده و خب این که وقتی یه خبری رو می‌خونم باعث می‌شه که توی ذهن و مغزم دایم فعل و انفعالاتی رخ بده که می‌خوام همه اخبار رو تحلیل کنم و شاید در حد چندتا توی هر هفته از این تیپ اخبار که بی‌منطق باشه، در عمل ذهن ما رو مخدوش می‌کنه و ما رو دچار بمباران اطلاعاتی می‌کنه.

تازه علاوه بر اون نظرات و کامنت‌های افراد هم هست که می‌تونه احساسات فوق‌العاده منفی‌ای رو به آدم منتقل کنه و همه و همه چندین و چند بار توی هر روز اتفاق می‌افته و واقعاً باعث فرسودگی روانی آدم می‌شه و به نظر من حتی شاید بتونه آسیب‌های زیستی به مغز افراد هم بزنه.

- بازم مثالی برای این مورد دارید که دچار آسیب زیستی شده باشید؟

ببینید به نظر من کلاً هر چه قدر فرایند سرعت بخشی به اطلاعات بالاتر بره، ذهن برای درک کردنش خیلی به مشکل می‌خوره. مثال خاصی توی ذهنم نیست، ولی خب مثلاً چیزی که توی اینستا بود، یه پیجی بود که می‌اومد اطلاعات خیلی سریعی به کمک متن و صدا توی چند ثانیه به شما

منتقل کنه و خب شاید برای بزرگسال مشکل آن چنانی‌ای ایجاد نکنه، ولی برای بچه‌ها کلاً تحلیل سریع اطلاعات خیلی خوب نیست و می‌تونه به مغزشون آسیب برسونه.

- کسی از افراد اطرافیان خودتون به این مشکل دچار شده؟

شخص خاصی که نه، ولی به طور کلی می‌گن باب اسفنجی مثلاً سرعتش خیلی بالاتر از فهم و درک ذهن بچه‌هاست و مثلاً می‌گفتن باعث مشکلات هوشی و پردازشی می‌تونه بشه.

- این جا چندتا سوال برای من مطرح می‌شه. اول این که چرا این نیاز رو حس کردی که پیج‌های

بیش‌تری رو فالو کنی؟

به خاطر ذات اعتیادآور اینستاگرام.

- منظورت چیه، می‌تونی با مثال بگی؟

چون که به نظرم خیلی با مسأله روانی سیری ناپذیری انسان هماهنگ ساخته شده و به نظرم به خاطر همین همیشه چیزهای جالب بیش‌تری برای دنبال کردن تو یه دریای اطلاعاتی مثل اینستاگرام هست و اینستاگرام هم برای تو توی این حوزه محدودیتی نمی‌ذاره.

- خوب شما گفتید که می‌شه کنترلش کرد.

آره می‌شه. الزاماً وقتی من شرایط خوبی ندارم و مشکلی دارم، دوست دارم خیلی به شکل مازوخیستی وارد فضای اینستا بشم تا وقتم رو تلف کنم.

- خوب حالتون با انجام این کار بهتر نمی‌شه؟

نه، حالم بدتر هم می‌شه.

- خوب یعنی اینستا رو محیطی می‌بینی برای فرار از مسوولیت‌های خودتون؟

بله، ولی این محیط هم مملو از حس بده برای من، و من برخی از مواقع دوست دارم اتفاقاً اذیت

بشم و برای همین وارد می‌شم.

- یعنی به نظرتون اینستاگرام می‌تونه این موضوع رو تقویت کنه که شما تمایلات خودآزارگرانه

داشته باشید؟

بله، چون محیطی هست که خیلی مناسب برای انجام تفریحات بی‌هدف برای خود من و این

تفریحات برای شخص من خودآزاری محسوب می‌شه.

- مثالی دارید برای این اتفاق؟

مثلاً دیدن محتواهای سخیف کم‌دی و این که پسرها جلوی دوربین روسری سرکنن و مسخره کنن حجاب رو و یا برق‌صن یا روابط دختر و پسر رو به شکل سطحی نشون بدن و این‌ها و این احساس بدی به من می‌ده، مثل احساس بطالت و اینا.

- این حس توی بقیه فضاها مجازی وجود نداره؟
نه تقریباً چون محتواهای زرد توی اینستاگرام به شدت بیش‌تر از بقیه فضاها مجازی مثل یوتوب و این هاست.

- خوب چرا به نظر شما اینستاگرام فضای زردتری داره؟
من واقعاً نمی‌دونم این قضیه رو. توی اینستاگرام واقعاً فضای اطلاعاتی زردتره و اتفاقاً مردم همه جای دنیا هم به این اخبار زرد تمایل بیش‌تری نشون می‌دن.
- یعنی معتقدید مختص به کشور ما نیست؟
نه، به نظرم محتوای زرد به شکل جهانی اقبال بیش‌تری بهشون هست.
- می‌تونید مثال بیارید؟

چون می‌شه از روی دنبال‌کننده‌های سلبریتی‌ها فهمید. افرادی که توی دنیا چیز خاصی برای عرضه ندارن، خیلی اقبال بهشون زیاده. تو ایرانیا تتلو و تو خارجی‌ها مثل همین جاستین بیلر و خب باید این توجه نسبت به دانشمندا و هنرمندا واقعی باشه، ولی نیست متأسفانه.
- به نظرتون چرا اقبال به این افراد بیش‌تر از افراد متخصص هست؟
به نظرم بحث سلیقه کلی مردم هست، ولی علت این که چرا سلیقه مردم به این سمت رفته رو نمی‌دونم.

- در صحبتی که داشتید گفتید که کامنت‌ها بر روی منفی‌سازی حس افراد اثر می‌ذاره. این رو می‌خواستم ازتون بپرسم که اثرگذاری کامنت رو به لحاظ روانی روی خودتون چه طور می‌بینی؟
من به شدت اثرپذیرم در قبال بازخوردهای منفی و مخصوصاً اگه این کامنت‌ها در مورد افراد غریبه باشه، این حس برای من خیلی بیش‌تره و مردم توی فضای اینستاگرام خیلی بی‌پرده و گستاخانه حرف می‌زنن و کامنت می‌گذارن.

- و این موضوع چه اثر مستقیمی روی شما داره؟
باعث می‌شه که خیلی افسرده و بی‌اعتماد به نفس جلوه کنم.
- خوب شما الان خودتون هم فعالیت اینستایی ندارید؟

خیر.

- در گذشته چه طور؟

به شدت داشتم.

- خوب توی این روند کامنت منفی هم از بقیه دریافت کرده بودید؟

بله، گاهی.

- مثالی ازش یادتون میاد و اثری که روتون گذاشته رو می‌تونید بگید؟

یادم میاد یه بار یه نفر نسبت به دست‌هام یه نظری داده بود و من خیلی نسبت به بدنم و اون فرد حس بدی پیدا کردم و نظرشون مدت‌ها توی خاطر من موند. یه دوران دیگه هم بود که من توی اون دوران باحجاب بودم و انگ‌های مختلف به من زده می‌شد و با لحن‌های مختلف من رو توی اینستاگرام مسخره می‌کردن.

- خوب این اتفاق توی دیدگاه شما نسبت به حجاب‌تون اثری گذاشت؟

صرفاً توی اون دوران ناراحت شدم و خیلی نسبت به خودم بی‌اطمینان شدم.

- خوب باعث شد که تاحدودی که به این فکر کنید که حجاب رو کنار بگذارید؟

نه باعث شد که بیش‌تر نسبت به آدم‌ها بدبین بشم و اعتمادم رو از دست دادم.

- توی دوست‌هاتون کسی بود که به واسطه اینستاگرام یا صرف فضای مجازی توی بحث

اعتقادی تغییراتی ایجاد بشه؟

من در این مورد خبری ندارم.

- در مورد اثر اینستاگرام توی حوزه اعتقادی چه نظری دارید؟

به نظرم می‌تونه باعث تضعیف ارتباط شما با عقایدتون بشه و ارتباط شما رو با دنیا بیش‌تر می‌کنه.

- خوب این دوتا چه ارتباطی به هم دارن و توی فضای اینستا چه جوری به هم مرتبط می‌شن؟

شما برای مثال چادر سرتون می‌کنید و توی فضای اینستاگرام همه بی‌حجاب هستن و خارجی‌ها

رو باهاشون ارتباط می‌گیریم که مثلاً چادر سرشون نمی‌کنن و به شما این احساس دست می‌ده که از

دنیا عقب هستید.

- یعنی به خاطر تلفیق فرهنگ‌ها توی اینستاگرام به شما این حس دست می‌ده؟

بله.

- چی باعث می‌شه که فرهنگ خارجی رو فرهنگ جلوتر و برتری بدونید و طبق اون عمل کنین؟

بینین تمام فضای رسانه‌ای به شما این القا رو می‌کنه که فرهنگ جهان غربی فرهنگ جهان اول هست و فرهنگ‌های آسیایی مثل ایران فرهنگ‌های جهان سوم. صرف همین اعداد اول و سوم می‌تونه به شما این موضوع رو تلقین کنه که عقاید و فرهنگ شما باید تو مسیر همون فرهنگ باشه.

- آیا کاربری از اینستا در عقاید خودتون تأثیری داشته؟

واقعاً توی خود من باعث می‌شه که فکر کنم که من کافی نیستم و باید مذهبم و همه چیزم رو تغییر بدم تا بتونم کافی باشم.

- آیا کاربری از اینستا در رویکرد فرهنگی شما تأثیری داشته؟

در سوال بالا گفتم، کاربری از اینستا به لحاظ فرهنگی باعث می‌شه که من فکر کنم که کافی نیستم و باید فرهنگم رو تغییر بدم تا بتونم کافی باشم.

- به نظرتون اصلاً خط‌مشی اعتقادی‌ای توی اینستاگرام وجود داره؟

بله می‌شه گفت سوگیرانه هست و مثلاً ممکنه یه سری چیزها جزو مذهب ما باشه، ولی اینستاگرام با خشونت تشخیص دادن اون پست‌ها، همه‌شون رو حذف کنه.

- مثالی برای این موضوع دارید؟

الآن چیز خاصی به ذهنم نمی‌رسه، ولی مثلاً می‌دونم که اینستاگرام همه پست‌های راجع به قاسم سلیمانی رو حذف می‌کنه.

- خوب این به نظرتون بیش‌تر جنبه سیاسی داره یا اعتقادی؟

بیش‌تر می‌تونه به خاطر جنبه سیاسی باشه، ولی می‌شه گفت هر دو.

- یعنی به نظرتون اینستاگرام سعی داره خط‌مشی فکری سیاسی و اعتقادی افراد رو هم راستا با خودش کنه؟

نه، به نظرم اینستاگرام بستری هست که بیش‌تر یک رویکرد غربی داره. چون ساخته کشورهای غربیه و هم راستا با همون اعتقادات هم ساخته شده.

- خوب با توجه به این تفاسیر به نظرتون فیلترینگ اینستاگرام منطقی هست یا خیر؟

خیر من به نظرم کلاً فیلترینگ در هر شرایطی مذموم هست.

- چرا چنین عقیده‌ای دارید؟

چون که ما به عنوان انسان‌های بزرگ‌سال می‌تونیم برای درست و غلط کارهامون و این که مسیر درست چی هست، تصمیم بگیریم.

- خوب برای نوجوان‌ها این قضیه ممکن نیست؟

برای نوجوانانها و بچه‌ها قطعاً نیاز به نظارت هست، ولی قطعاً برای بزرگسالان این طور نیستش.
- خوب به نظر شما یه نوجوون یا کودک توی فضای اینستاگرام با چه مسایلی می‌تونه روبرو بشه؟

با مسایل زیادی که براش مناسب نیست. با محتواهای جنسی و خشونت آمیز و کلیشه‌های فکری‌ای که به نوجوون القا می‌شه که مثلاً لاغر بودن یعنی جذاب بودن یا مثلاً برای خارجی‌ها این که سفید و بور بودن، یعنی جذاب بودن و یا این که کسی که زندگی خیلی تجملاتی داره، آدم خوشحال‌تر و ارزشمندتریه و خب نوجوون هم سعی می‌کنه، خودش رو لاغر کنه یا موهاش رو رنگ کنه.
- شما گفتید که یعنی هیچ گونه نظارتی برای نوجوون‌ها توی فضای اینستا وجود نداره؟
والدین باید نظارت رو ایجاد کنن و توسط والدین می‌تونه باشه این نظارت.
- خوب به نظرتون والدین این نظارت‌ها رو انجام می‌دن؟
بله. الان بیش‌تر شده.

- خوب با این توصیفات الان باید شاهد مشکلات تربیتی کم‌تری توی بچه‌ها باشیم، درسته؟
به نظر من سعی بر آگاه ساختن والدین توی زمانه جدید بوده، ولی به واسطه کرونا دسترسی بچه‌ها و نوجوون‌ها به فضای مجازی بیش‌تر شده و به همین خاطر والدین حتی در صورت کنترل مناسب هم ممکنه با دروغ‌گویی و پیچوندن بچه‌ها مواجه بشن که مثلاً به بهونه این که درس دارن، وارد فضای اینستاگرام بشن و خب با هر نوع مطلبی مواجه بشن.
- خوب با توجه به این، می‌تونم نظر شما رو راجع به بلاگرهای کودکی که جدیداً توی اینستاگرام خیلی باب شده، پیرسم، اصولاً شما چه احساسی نسبت به این موارد دارید؟
بخشی از این‌ها محصول نظارت و تربیت نادرست والدین هستن و بخش دیگه محصول نظارت نادرست اینستا بر روی کاربرهاش.

- یعنی به نظرتون عدم نظارت اینستاگرام بر روی اقشار کم سن متضمن اثرات منفی بوده؟
بله، قطعاً عدم نظارت اینستا تأثیر منفی داشته.
- خوب می‌تونین توضیح بدید؟

ما کلی پیج تحت عنوان پیج‌های نوجوان داریم که به وضوح ادمین زیر سن قانونی و ۱۸ سال دارن یا مواردی که والدین اومدن برای شهرت خودشون و بچه‌شون و با هدف درآمدزایی و شهرت و این‌ها، پیج درست کردن برای بچه خودشون و هر نوع محتوایی رو تحت عنوان پست و استوری می‌گذارن.

- خوب مثال دقیقی از این پیج‌ها دارید؟

خب خیلی زیاد هستن (بعد از سرچ کردن در گوشی‌شان پیج زیر را معرفی کرد).

- کلاً توی حوزه تربیتی، اینستاگرام بر روی خود شما یا اطرافیان شما اثر خاصی داشته؟

نمی‌دونم. به نظرم اثر بد تربیتی روی همه گذاشته. البته این فقط مرتبط با اینستاگرام نیست و کلاً در ارتباط با همه شبکه‌های مجازیه و حس می‌کنم توجه آدم‌ها رو نسبت به روابط واقعی‌شون کم‌تر کرده و بیش‌تر سوق داده توی اینستاگرام. مثلاً توی مهمونی‌های خانوادگی، عکس گرفتن و پست کردن غذاها و مهمونی‌ها مهم‌تر از خود ارتباطات شده و این موضوع صرفاً بین جوون‌ها نیست، بلکه حتی بزرگ‌ترهای خانواده هم توی این حوزه به یه نوع نبود تربیت دچار شدن.

- اثر تربیتی مثبتی هم داشته اینستاگرام؟

بله. به نظرم یه سری پیج‌هایی هستن که برای اطلاع‌رسانی در مورد قشرهای مختلف و مثلاً گروه‌های بی‌تای‌ها زده شدن و در موردشون آگاهی بخشی انجام می‌دن و هم در مورد این افراد آموزش داده می‌شه و هم موضوعات تربیتی در قبال این‌ها مطرح می‌شه. مثل این که چه طور با این افراد رفتار کنیم و بپذیریم‌شون.

- در مورد بحث آموزش صحبت کردید. نظرتون راجع به فرایند آموزشی اینستاگرام چیه؟ به

نظرتون اینستاگرام بستری برای یادگیری هست یا خیر؟

بله می‌تونه باشه. اینستاگرام مثل یه چاقو هست. هم می‌شه ازش برای آدم‌کشی استفاده کرد و هم برای میوه خوری.

- خوب می‌تونید مثالی از این آموزش‌های مثبت بزنید؟

مثل همین پیج‌های مختلفی که آموزش‌های روان‌شناختی و اینا دارند.

- خود شما آموزش خاصی رو توی اینستاگرام تجربه کردید؟

بله من کلی پیج روان‌شناختی رو فالو دارم که می‌تونن کمک‌کننده باشن.

- به چه شکلی به شما کمک می‌کنن؟

محتواهای معتبر روان‌شناسی می‌گذارن و کمک می‌کنن.

- به طور کلی فضای اینستاگرام رو مناسب آموزش می‌بینید؟

می‌تونه باشه، ولی متأسفانه اون قدر محتواهای زرد و جذاب دیگه توی چشم هست که اون‌ها توی حاشیه قرار می‌گیرن، مثلاً توی اکسپلور، محتواهای پر بازدیدتر توی ابعاد بزرگ‌تری هم حتی

دیده می‌شن، علاوه بر این، معمولاً هم ویدیوهایی که توی اینستاگرام زیبایی‌های بصری بیش‌تری دارند، بیش‌تر توی چشم می‌زنن و اون‌ها رو استفاده کنیم.

- خوب پس به نظرتون سعی اینستاگرام به سطحی‌تر کردن سواد و فرهنگ جوامع هست؟
بله.

- خوب شما گفتید که در واقع اینستاگرام متر و معیارهای زندگی شما رو تغییر داده، درسته؟
بله. برای همه رو بله.

- چه طوری تغییر داده؟

مثالی که در حال حاضر دارم، اینه که فکر می‌کنم من که مثلاً رابطه جدی‌ای در حال حاضر ندارم، احتمالاً مشکلی دارم که توانایی برقراری رابطه ندارم.

- خوب مجدد در مورد روابط خودتون گفتید. می‌خواستم به شکل کلی نظرتون در مورد روابط عاطفی رو توی اینستاگرام از شما بپرسم.

به نظرم توی اینستاگرام این نوع روابط خیلی حیاتی نشون داده می‌شن.

- و از لحاظ روانی چه تأثیری داره؟

اولاً صبر رو برای انسان کم می‌کنه و باعث می‌شه خودتون رو مقایسه کنین با افرادی که این روابط رو دارن و اگه شرایطش رو نداشته باشید، احساس منفی‌ای به خودتون پیدا می‌کنید.

- به نظرتون بروز احساسات و روابط عاطفی در فضای اینستاگرام کار درستی هست یا خیر؟
منظورتون پز دادن در مورد روابط عاطفیه؟

- بله.

خیر.

- چرا؟

چون فکر می‌کنم که روابط عاطفی مربوط به خلوت آدم هاست و اگه توی اینستا در معرض عموم بذارنش، می‌تونه به رابطه‌شون خدشه وارد کنه، چون مورد مقایسه و هجمه شاید قرار بگیرن و همچنین برای افراد دیگه صرفاً تداعی کننده احساس بدی می‌تونه باشه.

- به نظرتون اینستاگرام در مورد مسایل زیستی و جسمانی، اثرگذاری مستقیمی می‌تونه داشته باشه؟

مستقیم که فکر نمی‌کنم، ولی قطعاً به شکل غیرمستقیم می‌تونه اثرگذاری‌هایی داشته باشه. این اثرگذاری‌ها می‌تونن خیلی عجین با موضوعات روان‌شناختی باشن. مثلاً خود من یه دوستی داشتم

که این بنده خدا بولیمیا (پرخوری عصبی) داشت و خب نمی‌تونم بگم صرفاً فضای اینستاگرام بود که این اثرگذاری رو بر روی بدتر شدن این بیماریش داشت، ولی خب با یه سری چالش‌هایی که توی اینستاگرام راه افتاده بود این موضوع توش تشدید شد و با بدشکل بینی بدن هم همراه شد و یادم میاد که میزان زیادی غذا می‌خورد و بعد کاری می‌کرد که بالا بیاره چون حس می‌کرد بیش از حد چاقه و حس می‌کنم، این چالش‌های لاغری و ورزشی خیلی زیاد مد شده بودن توی دنیا و به همین خاطر این موضوع توی دوست من تشدید شده بود.

- در مورد تغییر دادن شمایل و شکل بدن توی این حوزه هم مثالی دارید؟

بینین اصلاً نمی‌شه گفت که این فضاها جدای از هم هستن. شاید بشه گفت برای نسل ما خود اینستاگرام شاید تنها اثرگذاری این چنینی نداشته باشه. همه شبکه‌های مجازی و رسانه‌ها و ماهواره و حتی خود فضای جامعه‌مون همه و همه این نوع القائات رو دارن، ولی خب بازم خیلی بخوام کلی این موضوع رو بررسی کنم، می‌تونم تقریباً یه مثال دیگه بیارم. کلاً فکر می‌کنم نسل جدیدتر به کمک اینستاگرام خیلی دارن تلاش می‌کنن خودشون رو بزرگ‌تر جلوه بدن. مثلاً ما کلی نوجوون ۱۳، ۱۴ ساله توی اینستاگرام رو می‌بینیم که آرایش‌های غلیظ می‌کنن یا با سر و وضع شون ور می‌رن تا بتونن شبیه ۱۸، ۱۹ ساله‌ها به نظر بیان، صرفاً برای یه عکس توی اینستا خب همین می‌تونه وضع جسمانی شون رو هم به هم بریزه. این لوازم آرایشی بهداشتی به هر حال آسیب رسان هستن خودشون.

- خوب پس به نظرتون بیش‌تر دخترها در این میان مطرح هستند؟

نه اصلاً. هم دخترها و هم پسرها. دخترها با آرایش و این‌ها این شکلی تلاش می‌کنن و پسرها هم که جدیداً آرایش هم می‌کنن، باشگاه رفتن رو تو سنین کم شروع می‌کنن و خب مکمل می‌خورن. تازه میزان زیادی هم پیچ و صفحه به وجود اومده در راستای تتو و پیرسینگ. البته این دومیه می‌تونه بیش‌تر از لحاظ زیستی آسیب رسان هم باشه.

- چه طور؟

چون خب تقریباً حس می‌کنم این جوی که راه افتاده بین همه که باید حتماً برای جذابیت باید تتو و پیرسینگ داشت.

- خوب خود شما ترغیب به این کار شدید که پیرسینگ انجام بدید؟

بینین من اصلاً تمایلی نداشتم و ندارم، ولی خب بین کسانی که استفاده می‌کنن از کل فضای رسانه و نه صرفاً اینستاگرام، خیلی این مورد رو دیدم که تدریجاً استفاده از این نوع آویزها زیاد شده.

به شکلی که دیگه بعضی هاش خیلی چندان آورده. مثلاً یهو دوتا فلز بلند رو وارد لبشون می کنن که خودش می تونه باعث چرک کردن بشه و تازه غذا خوردنشون رو هم با مشکل روبرو می کنه. حس می کنم هیچ جلوه زیبایی ای نداره و صرفاً سوراخ کردن پوست و بدنه و همون طور که گفتم نمی تونم بگم این قضیه صرفاً بر می گرده به اینستاگرام. تمام رسانه و فیلم ها باعث بیش تر شدن این قضیه شدن. مثلاً شما مراسم های گرمی رو هر ساله می بینید و بعد از اون یه تعداد زیادی از افراد شروع به تقلید یه سری کارهای سلبریتی ها و این ها می کنن و خب می بینیم که به شکل قارچی این قضیه هی بین مردم بیش تر و بیش تر می شه.

- خوب صرفاً اگه بخوایم توی فضای اینستاگرام بررسی کنیم، به نظرتون سلبریتی ها الان الگوهای جامعه هستن؟

قطعاً رو خیلی ها اثرگذاری دارن، ولی خب فرد باید اگه بزرگساله این قدر سواد استفاده داشته باشه که بتونه این اثرپذیری رو کنترل کنه و به هر حال انتخاب خودش این موضوع.

- خوب شما خودتون سلبریتی ها رو دنبال می کنین توی فضای اینستاگرام؟

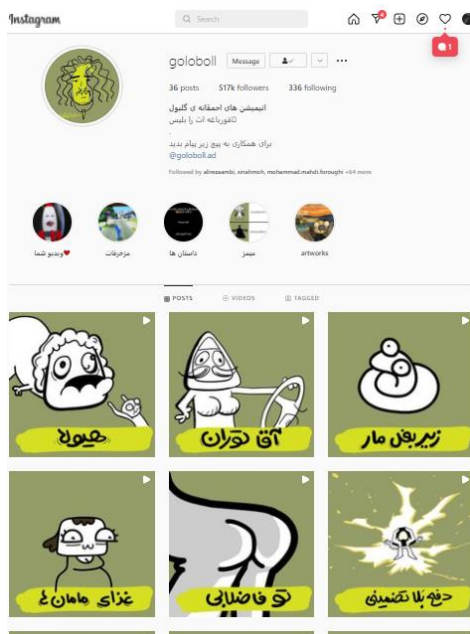
بله.

- می تونم پرسم توی چه حوزه هایی؟

یه سری از بازیگرهایی که از شخصیت و خودشون خوشم میاد. یه سری از روان شناسای مطرح و هنرمند های مطرح و این ها رو.

- سلبریتی هایی که صرفاً به خاطر فضای اینستاگرام معروف شدن رو دنبال می کنین؟

توی اینستاگرام بعضی هاشون که بامزه ان رو دنبال می کنم. مثلاً توی حوزه انیمیشن زیادن. مثل گلوبول و این ها.



- خوب به نظرتون می‌تونن اثر گذاری ای روی شما داشته باشن؟
قاعدتاً بله، مثلاً وقتی یه چیزی رو توی طنز شون مسخره می‌کنن، ممکنه من نوعی دیدم رو نسبت به اون موضوع تغییر بدم. البته این موضوع صرفاً منفی نیست. بعضی هاشون خب واقعاً فرهیخته هستن و می‌تونن به آگاهی بخشی هم کمک کنن.
- نظرتون راجع به بلاگرهای حوزه زیبایی چیه؟
من خیلی قبلاً دنبال شون می‌کردم و اثر افتضاحی رو من داشتن.
- خوب راجع بهشون و راجع به اثری که روی شما داشتن می‌تونین صحبت کنین؟
این بلاگرها هر روز یه سری ویدیو می‌گذارن که اگر فلان قسمت صورت فلان مشکل رو داره، فلان کار رو بکن و هر روز کلی محصول مختلف زیبایی رو معرفی و تبلیغ می‌کردن.
- یعنی القای نیاز می‌کردن برای شما؟
بله قطعاً و حتی باعث وسواس فکری توی ذهن شما می‌شن و باعث می‌شه که مصرف گرایی توی شما تشویق بشه و هی دنبال محصولات بیش‌تر زیبایی باشید.
- و این محصولات واقعاً اثر گذاری ای که تبلیغ شون رو می‌کردن داشتن؟
بعضی هاشون اصلاً و اثر منفی هم داشتن.
- مثلاً چه اثری؟

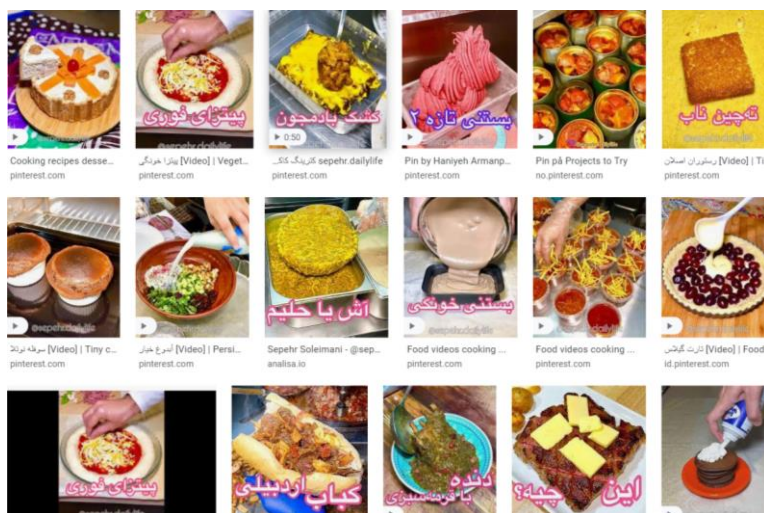
مثلاً به چیزی خریدم که بنا بود ضدجوش باشه و خودش باعث جوش می شد یا پوست رو خشک و باعث آسیب به پوست می شد.

- در حال حاضر فالو ندارید این افراد رو؟

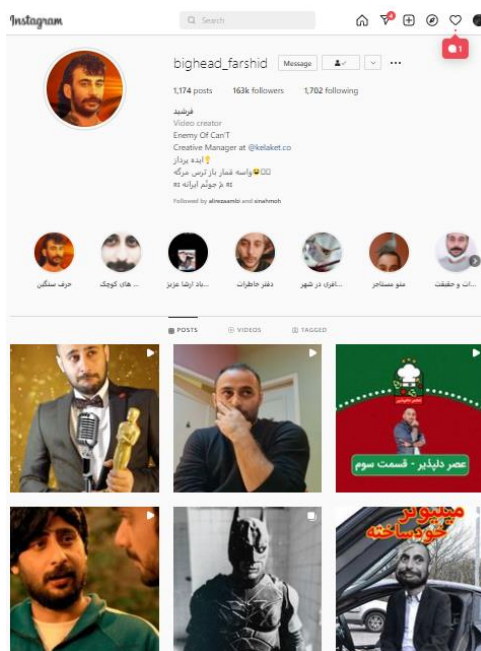
نه. خیلی اثرات بدی روی من داشتن و به جورایی همه شون رو گذاشتم کنار. میزان زیادی پول از دست دادم و آسیب زیادی به پوستم زدن برای همین کنار رفتن.

- بلاگرهای حوزه غذا رو دنبال می کنین؟

بینین اکثرشون معنی بلاگر غذا بودن رو نمی دونن و فکر می کنن باید فقط برن رستوران ها غذا بخورن و به، به و چه، چه کنن و از غذا خوردن شون ویدیو حال بهم زن بذارن و راجع به همه رستوران تبلیغ کنن، ولی بعضی ها هم هستن که واقعاً فودبلاگر هستن و خوب کار می کنن مثل سپهر و خانمش^۱ که اول می رن به رستوران و غذای اون رستوران رو می خورن و واقعاً نظرشون رو می گن و حتی اگه از غذای به رستوران لذت نبرن با این که از غذا عکس و استوری هم می گذارن ولی اون رستوران رو معرفی نمی کنن و صرفاً به صاحب اون رستوران نظر شخصی شون رو می گن و این جور صرفاً به خاطر پول میان هر غذا و رستورانی رو مطرح کنن، ولی اون هایی که این کار رو می کنن، باعث می شن، هم اون هایی که پول ندارن، احساس شکست کنن و هم اون هایی که پول دارن با تحریک شدن چشماشون هی بیش تر غذا بخورن و چاق تر و چاق تر بشن.



- خوب بلاگر توی حوزه دیگه‌ای هم هست که دنبال کنین؟
- بعضی کم‌دین‌ها هم جدیداً بلاگر شدن و از زندگی خودشون ویدیو می‌گذارن.
- خوب نظری راجع بهشون دارید؟
- توی اینستاگرام اکثراً سخیف‌ان، ولی بعضی هاشون هم سعی می‌کنن که طنز بهتری ارایه بدن.
- شما فالوشون دارید؟
- اون‌هایی که روسری سر می‌کنن و جلوی دوربین می‌رقصن رو اصلاً دوست ندارم و یا اون‌هایی که لهجه‌ها رو مسخره می‌کنن، ولی بعضی هاشون رو فالو کردم.
- می‌تونم بدونم کدوم هاشون رو؟
- مثل فرشید!



- خوب این فرشید چه تفاوتی با بقیه داره؟
- افراد مورد نظر من، خلاقیت و ایده دارن و یا هنرهای دارن که ارایه می‌دن، مثلاً همین فرشید
- قابلیت‌های گرافستی داره و ویدیوهای طنز سطح بالایی می‌ذاره.

- به طور کلی فضای سلبریتی ها و بلاگرهای اینستا رو برای خودتون چه طور می بینین؟
نظر خاصی ندارم. بعضی هاشون واقعاً مستحق شهرتی که دارن هستن و خوب کار می کنن و بعضی هاشون هم نه.
- توی صحبت های خودتون یه اشاراتی به مد داشتید. نظرتون راجع به مدگرایی رایج توی اینستاگرام چیه؟
خب من خیلی با فشن میونه ای ندارم.
- یعنی به نظرتون مدهایی که توسط اینستاگرام و فضای مجازی رایج می شه، روی خود شما اثری نداشته؟
نه، من کلاً خیلی با مد پیش نمی رم و با مد مشکل هم دارم. مثلاً یه زمانی مد شده بود که همه پیج ها مانتو جلو باز حتی تبلیغ می کردن و من کلاً این پیج ها رو آنفالو می کردم، چون دوست نداشتم.
- در مورد تبلیغات اینستاگرام چه نظری دارید؟
کل فضای تبلیغاتی اینستاگرام حال بهم زنه، ولی بعضی تبلیغات هم می تونه برای پیدا کردن محصول مورد نظر مفید باشه.
- خوب توی اینستاگرام تشخیص دادن تبلیغ خوب از بد آسونه؟
نه اصلاً.
- به نظرتون فضای تبلیغاتی اینستاگرام بیش تر با دروغ همراهه؟
نه لزوماً. من چون خیلی از پیج های خرید و فروش آنلاین رو فالو دارم، به نظرم نمی شه گفت همه شون بر اساس دروغ هستن و خب خیلی هم محصول خوب می شه بین شون پیدا کرد.
- به نظر شما محدودیت های محتوایی اینستاگرام در چه سطحی هست؟
محدودیت داره مگه؟ به نظرم محتواهای جنسی و خشن می تونن حذف بشن و با گزارش مردم اینستاگرام می تونه جلوی این ها رو بگیره.
- خوب هر نوع محتوای جنسی و خشونت آمیز رو حذف می کنه؟
نه، فقط برهنگی کامل مشکل ایجاد می کنه و ممکنه حذف بشه و محتوای خشونت آمیز هم این طوریه که اگه ترویج خشونت بکنه حذف می شه، ولی اگه برای آگاه سازی خشونت باشه، حذف نمی شه.
- خوب پس یعنی محتوای جنسی و خشن رو به هر شکل می شه توی اینستاگرام پیدا کرد؟
بله. هر نوع محتوایی رو نه، ولی بعضی ها رو بله.

- و این موضوع چه اثری روی شما داشته؟

مثلاً من خیلی از ویدیوهای حیوان آزاری اذیت و ناراحت می‌شم و حتی اگه نخوای ببینی هم توی صفحه اول اینستاگرام شما یا اکسپلور می‌تونه بیاد و آدم با دیدن این ویدیوها می‌تونه خیلی اثر روانی بدی روی شما بذاره.

- یعنی اینستاگرام شما رو به این سمت سوق می‌ده؟

نه. البته در مورد محتوای جنسی بله. ولی در مورد خشونت این طور نیست. مثلاً اون پیجی که من این محتوای حیوان آزاری رو از توش دیدم، خودش پیج محیط زیست و حمایت از حیوانات بوده، ولی این رو برای آگاهی بخشی گذاشته بودن.

- یه قسمتی که توی صحبتاتون راجع بهش حرف زدید بحث اکسپلور اینستا بود. به نظرتون اکسپلور چه فضایی هست و برای خود شما چه وضعیتی رو شکل می‌ده؟

اکسپلور کاملاً به اون پیج‌هایی که شما فالو کردید بستگی داره. البته همیشه طبق این نیست و بعضاً هم طبق مسایل روز و محبوب توی یه جامعه برخی از محتواها بالا آورده می‌شه.

- و اکسپلور برای شما چه محیطی رو فراهم می‌کنه؟

برای من اکسپلور محیط جالبی نیست و برای بطلالت وقت معمولاً توی اکسپلور می‌رم و گرنه ترجیح می‌دم بیش‌تر وقتم توی قسمت هوم (قسمت اصلی) اینستاگرام باشم.

- به طور کلی می‌تونیم این رو بگیم که اکسپلور تلاش می‌کنه به افکار و عقاید جهت بده؟

برای من اکثراً ویدیوهای سریال‌های مسخره و پیانو و حیوانات هست و فکر نمی‌کنم جهت‌دهی خاصی بکنه. به نظر من تفکیک این قضیه خیلی منطقی نیست که بخوایم بگیم فقط اکسپلور این اتفاق رو شکل می‌ده. به نظرم کل محیط اینستا این اتفاق رو رقم می‌زنه.

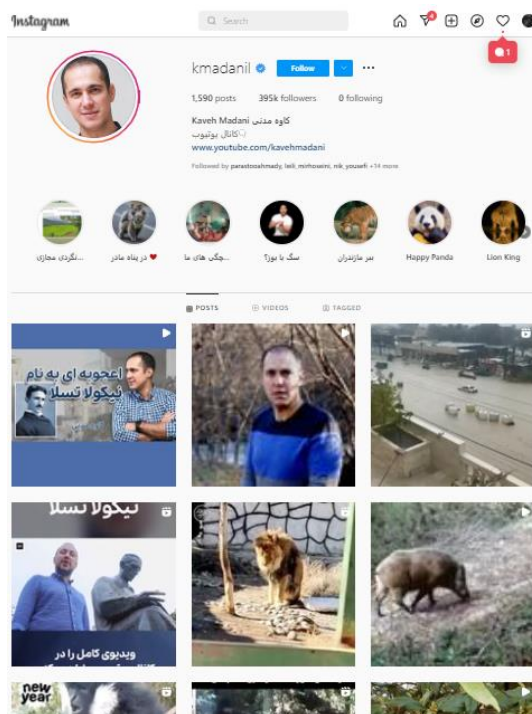
- در مورد زیست محیط گفتید که برخی پیج‌ها توی اینستا هست. نظرتون در مورد اثرگذاری

مثبت و منفی بحث زیست محیط توی اینستاگرام چیه؟

به نظرم بد نیست اتفاقاً. معمولاً توی اینستاگرام همه تلاش می‌کنن که بگن محیط زیست رو حفظ کنید.

- خوب به نظرتون این اثربخشه و واقعاً تلاش برای حفظ زیست محیط بیش‌تر شده؟

نه، معمولاً هیچ‌کسی اهمیت نمی‌ده به این صفحات و همه باز هم کار خودشون رو می‌کنن. اونی که اهمیت می‌ده، می‌ره پیگیر این قضیه می‌شه. مثلاً مثل کاوه مدنی. بقیه خیلی اهمیتی نمی‌دن.



- خوب توی آخرین بخش هم اثرگذاری اینستاگرام رو می‌خوایم توی حوزه خانواده بررسی کنیم. در مورد این موضوع اطلاعی دارید؟

به نظرم اینستاگرام کلی پیج کم‌دی داره که تحت عنوان کم‌دی تمام عقاید و فرهنگ‌هایی که ما داریم رو به چالش می‌کشه. یه موردش مثلاً طنز کردن و نرمال جلوه دادن خیانت هستش و خب با این عنوان می‌شه بررسی کرد که یه جورایی داره اثر غیر مستقیم به شدت منفی‌ای می‌ذاره.

- یعنی به نظرتون اینستاگرام در ایجاد مشکلات خانوادگی مؤثر هست؟
اینستاگرام صرفاً یه ابزاره و به شما این اجازه رو می‌ده که بتونید هر محتوایی رو ببینید و خودتون تصمیم بگیرید و هستن پیج‌هایی که ضد فضای خانواده هستن.

- خودتون خانواده رو فالو دارید؟

بله.

- مشکلی با دیدن عکس‌ها و فعالیت‌هاتون توسط خانواده ندارید؟

خب در حال حاضر نه، ولی قبلاً داشتم. چون اون زمان دوست داشتم رفیق‌هایی پیدا کنم که خانواده‌ام تو این قضیه دخالت می‌کردن و یه جورایی آبروی من رو توی این موضوع می‌بردن یا مثلاً

به من اجازه نمی‌دادن عکس‌های خودم رو بذارم ولی خب یه کم این جوّ الآن متفاوت شده و مشکلی با این قضیه ندارن و خب در حال حاضر من موردی برای مشکلات خانوادگی غیر از چیزهایی که گفتم ندارم.

- مثالی توی اطرافیان خودتون در قبال این که اینستاگرام اثر منفی‌ای روی کانون خانواده‌شون گذاشته باشه رو دارید؟

نه حقیقتاً. من خاطرم نیست.

- ممنونم از این که در مصاحبه شرکت کردید.

خیلی ممنون. تشکر از شما.

تأملی دوباره:

ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اخلاقی - تربیتی، اقتصادی، خانوادگی، روان‌شناختی، زیباشناختی، زیستی، زیست محیطی، سیاسی، عقیدتی و فرهنگی اشاره داشته است.

ضحی در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به مواردی مانند: ظرفیت آموزشی اینستا، به حاشیه رانده شدن مطالب مفید اینستاگرام، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ضحی در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: بی‌اعتمادی نسبت به انسان‌ها و پیدا کردن دید منفی به آن‌ها، تردید نسبت به انسانیت، تولید محتوای زرد در اینستا و استقبال بیش‌تر افراد از مطالب زرد در دنیا، فقدان سازوکارهای تهاجم شکن، حضور اقشار مختلف جامعه در اینستا، از بین رفتن نسبی امنیت روانی اینستاگرام در گذر زمان، تمسخر در فضای اینستاگرام، صحبت‌های گستاخانه و نظایر آن، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ضحی در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اخلاقی کاربران، به مواردی مانند: اتخاذ فلسفه هدف وسیله را توجیه می‌کند، زیر پا نهادن اخلاقیات برای کسب پول به هر بهای ممکن، فقدان اثرگذاری سازوکار تهاجم شکن در اینستا، اشاره داشته است.

ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل اقتصادی کاربران، به مواردی مانند: بعد اقتصادی یافتن اینستا، تغییر فضای رایج اینستا به سمت تجاری شدن، اشاره داشته است.

ضحی در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل خانوادگی کاربران، به ترویج فرهنگ خیانت، اشاره داشته است.

ضحی در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: توانایی دور زدن محدودیت‌ها، احساس رکود، احساس عقب ماندگی، القای خود کهنرینی، افسردگی و از بین رفتن اعتماد به نفس در برابر کامنت‌ها، استفاده از اینستا به مثابه ابزاری جهت خود تنبیهی، بزرگ‌نمایی برخی نیازهای مادی، اینستا به مثابه عرصه‌ای برای تخلیه روانی و هیجانی، درماندگی آموخته شده، از خودبیگانگی، اعتیاد آوری فضای اینستا، جادوی اینستا، جادوی استوری، جادوی تصویری اینستا، همگام بودن اینستا با ذات سیری ناپذیر انسان، کنترل ناپذیری اطلاعات در اینستا، بمباران اطلاعاتی در اینستا، خستگی ذهنی در اینستا، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ضحی در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق زیباشناختی کاربران، به مواردی مانند: تغییر تعاریف زیبایی شناختی، اولویت اینستا با پست‌های جذاب‌تر از نظر بصری، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیستی کاربران، به مواردی مانند: اثرات منفی آرایش در نوجوانان، آسیب‌های پوستی به علت فروش محصولات بی کیفیت، تشویق تنو و پیرسینگ در اینستا، مشکلات گوارشی و پوستی پیرسینگ، تشویق مصرف مکمل‌ها، ترویج پر خوری، تشدید آسیب‌های زیستی مانند پر خوری عصبی و لاغری مفرط، (ادعای) اثر مخرب سرعت ورودی داده‌ها و کندی تحلیل داده‌ها بر مغز، اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، اشاره داشته است.

ضحی در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به رویکرد غربی اینستاگرام، اشاره داشته است.

ضحی در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل عقیدتی کاربران، به مواردی مانند: گم شدن عشق الهی در غوغای مادیات موجود در اینستا، به چالش کشیده شدن عقاید توسط محتوای اینستا، ایجاد تردید مذهبی، رویکرد غربی اینستاگرام، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ضحی ۲۷ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: احساس عدم کفایت فرهنگی خویش، ترویج محتوای زرد در اینستا، ترویج محتوای سخیف، اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه ضحی ۲۷ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، باید بیان داشت، ضحی قریب ۱۴ سال با فضای مجازی و قریب ۱۰ سال با اینستاگرام آشنایی دارد، وی پس از بررسی تحلیلی که از اینستا در آغاز و شرایط فعلی‌اش دارد، در عمل اینستا را زیر سوال می‌برد.

ضحی در شمردن ویژگی‌های اینستا در آغاز، اینستا را برنامه‌ای معطوف به گذاشتن عکس و خاطرات معرفی می‌کند که به دلیل کم بودن مخاطبانش، در عمل کاربران شناخت بیش‌تری نسبت به هم داشتند و همین شناخت نسبی به صورت یک کنترل اجتماعی عمل کرده، مانع از نهادن برخی از اطلاعات زرد توسط کاربران می‌شد، اگر چه اینستا در آغاز به دلیل نداشتن قوانین تدقیق شده، این امکان را هم به افراد ناباب داده بود که هر محتوایی را در اینستا بارگذاری کنند.

ضحی در توصیف تحولات اینستا، از مواردی نظیر امکان استوری گذاشتن، جنبه تجاری گرفتن اینستا، دامن زدن به مسأله کارآفرینی، ایجاد نوعی از دموکراسی رسانه‌ای، ایجاد فضایی برای دیده شدن هنر افراد، هدف قرار گرفتن پول، ویتترین شدن اینستا، عادی شدن ریاکاری در اینستا، باز کردن عرصه‌ای برای هویت‌های نمایشی و خود شیفته و مانند آن‌ها از ویژگی‌های اینستا در حال حاضر یاد می‌کند. فراز مهمی که ضحی در مصاحبه‌اش به طرح آن پرداخته است، این است که اینستا فرهنگ جامعه را سطحی کرده و مطالب سخیف بارگذاری شده در آن، انسان‌های سخیفی تربیت خواهد کرد. به همین ترتیب ضحی در توصیف وجه دیگری از اینستا خاطرنشان می‌سازد، در صورتی که کاربران هدفمند وارد اینستا نشوند، اسیر گرداب آن خواهند شد، به این معنا که بمباران اطلاعاتی که اینستا با خود دارد، اسباب خستگی ذهنی کاربران را فراهم می‌آورد. ضحی در همین رابطه بیان می‌دارد:

«چه بسا کاربری از اینستا به چیزهایی رو هم ازت می گیره، چون مثلاً بعضی محتواها سخیفه و تو رو سطحی تر می کنه.

- به چه علتی اینستاگرام را اعتیادآور می بینید؟

چون مثل یه دریای بی پایانی از اطلاعات هست که هر چه قدر توش جلو بری، همیشه باز هم موارد جذابی هست که دوست داشته باشی ببینی.

- به نظرت کاربری از اینستا از لحاظ روانی توی زندگی شما تأثیری داشته؟

بله چون مدت طولانی سرش نشستن می تونه آدم رو افسرده کنه و جدای از این به خاطر سیل اطلاعاتی که از اطراف دریافت می کنم، حس درماندگی رو به من منتقل می کنه و نداشته هام رو هم خیلی به روم میاره و مثل نداشتن رابطه و این چیزها و دقیقاً من رو توی جوّی می اندازه که باطن زندگی خودم رو با ظاهر زندگی افراد مقایسه می کنم و این مسأله حس خیلی بدی برام داره.

- یعنی به نظرتون سیل اطلاعاتی که می گید به شکل کلی برای انسان ضرر داره؟

بله، به نظرم برای انسان به طور کلی می تونه مضر باشه.

- منظور من اینه که توی اینستاگرام به نظرتون سرعت انتقال اطلاعات از حد تحلیل ما بالاتره؟

می شه کنترلش کرد. اگر ۵۰۰۰ تا پیج فالو نکنی و توی اکسپلور نری، این اتفاق برای تو نمی افته... تازه علاوه بر اون نظرات و کامنت های افراد هم هست که می تونه احساسات فوق العاده منفی ای رو به آدم منتقل کنه و همه و همه چندین و چند بار توی هر روز اتفاق می افته و واقعاً باعث فرسودگی روانی آدم می شه و به نظر من حتی شاید بتونه آسیب های زیستی به مغز افراد هم بزنه».

ضحی در فراز دیگری یادآور می شود، اظهارنظرهای منفی رایج شده زیر پست های افراد می توانند آنان را به فرسودگی روانی بکشانند.

ماحصل خستگی ذهنی، بازخوردهای منفی و اطلاعات مبتدلی که انسان های غیر فرهیخته در اینستا بارگذاری کرده اند، افراد خسته ای از کاربران می سازند که خستگی ذهنی عارض شده بر آنان هرگونه شوق و ذوق و انگیزه ای را در آنان عقیم و سترون می سازد.

مصاحبه با رادین، ۱۹ ساله

چشام که داغون شدن، همه‌اش می‌سوزن، ولی کار دیگه‌ای نیست انجام بدم، خسته هم می‌شم، اما آدم نمی‌تونه از اینستا دست بکشه.

- سلام رادین!

سلام!

- خوبی؟

ممنونم.

- خودت رو معرفی می‌کنی؟

من رادین هستم، ۱۹ ساله دانشجوی ادبیاتم.

- کدوم دانشگاه؟

دانشگاه...

- اولین مواجهت با اینستا از چه سنی بود؟

از حدود ۱۲، ۱۳ سالگی.

- چه طوری با اینستا آشنا شدی؟

از طریق دوستای مدرسه‌ام.

- خودت هم همون موقع اینستا رو ریختی و استفاده ازش رو شروع کردی؟

نه.

- پس از کی؟

از دهم ریختم.

- موبایل نداشتی یا خودت نریختی؟

خودم دوست نداشتم که داشته باشم.

- چرا؟

چون کلاً حوصله و وقت هیچ چیز اضافه‌ای رو نداشتم.

- الان ولی داری.

الآن ادیکتم (اعتیاد دارم) به اینستا.

- چه کار می‌کردی که وقتش رو نداشتی؟

کتاب می‌خوندم، متن می‌نوشتم، داستان کوتاه، همه چی.

- الان هم این کارا رو انجام می‌دی؟

نه.

- چرا؟

چون حوصله نوشتن رو هم دیگه ندارم.

- پس الان چه کار می‌کنی؟

فقط گوشی دسته و هی می‌چرخم.

- چند ساعت تو روز ازش استفاده می‌کنی؟

نمی‌دونم زیاده.

- حدودی هم نمی‌تونی بگی؟

نه، چون از وقتی بیدار می‌شم، دسته و دارم هی چک می‌کنم همه جا رو تا آخر شب که برم بخوابم.

- پس کل روز دسته!

آره.

- خسته نمی‌شی از صبح تا شب؟

چشام که داغون شدن، همه‌اش می‌سوزن، ولی کار دیگه‌ای نیست انجام بدم، خسته هم می‌شم،

اما آدم نمی‌تونه از اینستا دست بکشه.

- اون اول که اینستا رو نصب کردی، چه کسانی رو فالو کردی؟

فقط دوستانم، هیچ وقت، حتی الان هم آدم خاصی رو دنبال نمی‌کنم.

- یه سلبریتی یا خواننده هم، یعنی هیچ کس رو دنبال نمی‌کنی؟

نه، برام هیچ جذابیتی ندارن.

- با دوستان زیاد اینستا صحبت می‌کنی؟

صحبت نه، فقط پست برا همدیگه می‌فرستیم.

- چه پست‌هایی؟

پست‌های فان توییتر، تیک‌تاک اعکس لباس.



- چی شد وقت پیدا کردی و برای بار اول اینستا رو نصب کردی؟
تو دبیرستان با یکی بودم و نمی‌خواستم از دستش بدم. یکی از چیزایی که باعث می‌شد نیام سمت اینستا، همین مسأله بود، چون خیلی باهاش در طول روز تو تلگرام حرف می‌زدیم، ولی بعد یه مدت خودش هم ریخت و باهم اون جا وقت می‌گذروندیم و حرف می‌زدیم.

- چیزی هم پست و استوری می‌کردی؟
آره، ولی از خودم اصلاً فقط عکس پروفایل اینستای خودم بود و گرنه هیچ عکسی از خودم نداشتم.
چرا؟

چون کلاً بلد نبودم کار کنم باهاش بخوام پیج رو پرایوت کنم، برا همین هم جرأت گذاشتن هر چیزی رو نداشتم که عکسش بعداً دست بقیه برسه.

- خوب اون‌هایی که پست می‌کردی چه چیزهایی بودند؟
عکس طبیعت یا آدمایی که نمی‌شناختم با متنایی که خودم می‌نوشتیم.

- چند نفر دنبال می‌کردن؟
به ۱۰۰ نفر هم نرسید اون پیجم.

- بعدش چی؟
بعد کات کردن پیج رو هم بلد نبودم که چه طوری پاکش کنم، کلاً ولش کردم، الانم همه فک می‌کنن، اون هنوز پیجمه، ولی اون رو ندارم.

۱- تیک‌تاک یکی از شبکه‌های اجتماعی چینی است که از طریق سیستم عامل‌های اندروید و ای او اس در دسترس است. این برنامه‌ی چینی در سال ۲۰۱۶ منتشر شد. هم اکنون تیک‌تاک و اینستاگرام بیش‌ترین استفاده را امروزه دارند. هر چند که تیک‌تاک با سرعت بیش‌تری در حال گسترش و شهرت است.

- الان با یه پیج دیگه‌ای؟

آره.

- این پیج رو کی ساختی؟

این رو از تابستون دوازدهم دارم.

- الان دیگه بلدی ازش استفاده کنی؟

آره، اون موقع هم به خاطر این که زبان بلد نبودم، به مشکل خورده بودم، الان دیگه اوکی‌ام.

- تو این پیج جدید چه چیزهایی می‌گذاری؟

کلاً دوتا پست بیش‌تر ندارم.

- چی هستن؟

یکی عکس خودمه، یکی هم عکس از لندن با متنایی که خودم نوشتم.

- تو که خودت می‌نویسی، جایی نوشته‌هات رو می‌گذاری؟

نه.

- خوب یه پیج بزن اون جا بگذار.

یه مدت تو فکرش بودم، ولی الان حتی نمی‌تونم بنویسم، حتی یه مدته خوندن هم برام سخت شده.

- چرا؟

نمی‌دونم همه‌اش تو خونه‌ام، کلاسای دانشگاه مجازی هم هست، بیرون رفتن که تقریباً صفر شده،

حس انجام هیچ چیزی نیست.

- پس کلاً حالت‌های گوشه‌گیری گرفتی.

همیشه داشتم، ولی الان خیلی بیش‌تر.

- تو اکسپلورت معمولاً چه چیزهایی میاد؟

چیزای مختلفی هستن.

- می‌خوای از رو بینی بگی راحت‌تر باشی؟

آره پست از تیک‌تاک هست، کلی نقاشی از دوران رنسانس هست.

- تک‌تک بگو همه رو بررسی کنیم. تیک‌تاک رو که می‌گی، چه چیزهایی ازش داری؟

من خودم تیک‌تاک ندارم، ولی بیش‌تر یا هر چی تو تیک‌تاک می‌گذارن، توی اینستا هم آپلود

می‌کنن و هر چی ترند بشه، منم می‌بینم.

- مثلاً چه چیزهایی رو؟

یه سری رقصا، یه سری چالشا، یه سری با آهنگ خوندا، از این جور چیزها.

- چی داره که به عنوان اولین پیشنهادی تو اکسپلورت میاد؟

خودم فالو ندارم پیج در مورد تیک تاک، ولی چون زیاد می بینم، برام میاد، چیز خاصی هم نداره، یعنی داره فقط فانه، بعد تو یه حرکت رو می بینی ۵۰، ۶۰ نفر چه طوری دارن انجام می دن، یه وقتایی حوصله سر بر و تکراری می شه، ولی باز هم قشنگه، هم فان.

- اون نقاشی ها که گفتی چی؟

خب داستان نقاشیا پیچیده هس، کلی بخوام بهت بگم من خیلی از آثار دوران رنسانس و تم های قدیمی خوشم میاد، البته نه فقط این دوران، چون بیش تر کارهای این دوران تم مذهبی اینا دارن، حتی قبلیاش که بیش تر کارا با حالت نود (لخت) هم بودن رو هم دوست دارم، برا همین این مطالب رو هم زیاد می بینم، هم تو گوشیم یه عالمه عکس دارم ازشون.

- دیگه چه پست هایی برات میاد؟

تیکه نوشته های انگلیسی.

- چرا از این ها خوشت میاد؟

نوشتن رو دوست دارم و این که این متنا یه حالت های خاصی دارن، فقط متن نیستن عکس ان و این کار رو جذاب می کنه.

- چیزی هم از این متن ها یاد گرفتی؟

آره.

- مثلاً چی؟

یه سری جمله ها هستن که شاید تو اونا رو تو زندگیت استفاده نکنی، ولی خب تأثیر خودشون رو تو تفکر تو می گذارن و این خیلی مهمه و برا من جذابه.

- دیگه چی؟

دیوارنویسی و گرافیتی!

۱- گرافیتی یا دیوارنمایی به تصویر کشیدن نقش ها، اشکال، حرف ها و نمادها است. دیوار نوشته ها از دوران باستان مانند روم و یونان باستان تا به حال ادامه داشته اند. امروزه دیوارنمایی یکی از هنرهای خیابانی محسوب می شود. اما لازم به ذکر است که گاهی به هنرمندهای این هنر به عنوان مجرم نگرسته می شود.



- این‌ها رو چرا می‌پسندی؟

این دیوانووسی هم شبیه همون متنا هس، ولی فرقی اینه خیلی خودمونی‌تر و عامیانه‌تره و البته اینا فارسی ان چیزای خوشگل و درامی هم براش می‌نویسن.

- گرافیتی چیه؟

گرافیتی یه نوع نقاشیه جدید محسوب می‌شه که اگه اشتباه نکنم، زیر مجموعه فرهنگ هیپ هاپ می‌ره، طرح‌های خوشگل و رنگارنگی می‌زنن تو تهران هم زیاد می‌شه دید، مخصوصاً تو اکباتان.

- دیگه چی؟

یه سری پست ترفندهای عکاسی و این چیزا.

- به عکاسی علاقه‌مندی؟

آره، دوربین دارم که گداری برم بیرون عکاسی می‌کنم.

- چه خوب! دیگه چی؟

یه سری پست برای ریمیکس آهنگا هس.

- ریمیکس رو توضیح می‌دی.

- ریمیکس یه آهنگ، همون آهنگه، اما موزیکش تغییر پیدا می‌کنه، ممکنه خیلی تمپو بیش‌تری داشته باشه یا تندتر و کندتر بشه، کاور آهنگ هم یعنی کسی بیاد یه آهنگی رو دوباره خوانی کنه، حالا چه با همون موزیک یا با موزیک جدید.

- دیگه چی داری؟

بقیه‌اش فقط می‌شه میم^۱ و تویتر.

۱- میم یک رفتار یا روشی برای بروز دادن فرهنگ و اتفاق‌های مختلف یک جامعه است. میم یکی از سرگرمی‌های بزرگ امروزه است که فرد توسط عکس‌های مختلف، مشکلات یا اتفاق‌های مختلف را بروز



- اینا رو چرا دنبال می‌کنی؟

خب تویتر که توش چیزای باحالی می‌گذارن، حداقل فضاش خیلی آزادتر از اینستاگرامه، بعد از مطالب اون جا اسکرین می‌گیرن، می‌گذارن تو اینستا.

- میم رو چرا دوشش داری؟

میم هم یه تصویریه که هم فانه، هم یه مطلب حتی شاید عمیق رو به راحت‌ترین و مسخره‌ترین حالت ممکن بیان می‌کنه، البته یه سری میم‌ها هستن که قبلاً باید یه سری چیزا رو دیده باشی و بدونی تا بتونی اونا رو بفهمی.

- مثلاً چی؟

یه سری میم از کارتون‌های قدیمی درست می‌کنن که خب تصویرش شاید چیز عجیبی نباشه، ولی کسی که بدونه این تصویر برا چی، مفهوم رو می‌فهمه.

- بیش‌تر چه پست‌هایی رو ضبط می‌کنی؟

معمولاً آهنگ و همون متن‌های انگلیسی.

- چرا؟

می‌دهد. برای مثال، وقتی درباره‌ی یکی از مسایل کشور صحبتی می‌شود و در پی آن یک عکس یا ویدیوی کوتاهی قرار داده می‌شود که مرتبط با آن مسأله است، توسط این کار بر جذابیت آن حرف و گفته افزوده می‌شود.

چون یه سرپاشون خیلی با ارزشن و یه سری از آهنگا رو همون موقع نمی‌تونم دانلود کنم، وقتی می‌شنوم اون پست رو نگه می‌دارم، بعداً می‌رم سراغش و دانلودش می‌کنم.

- گفتی که خیلی زیاد سرت تو گوشیه. خانواده‌ات به خاطر همین مسأله بهت چیزی نمی‌گن؟ می‌گن، زیاد هم می‌گن.

- مثلاً چی؟

از فحش گرفته تا تیکه به بدنم که قوز شدی و خودت رو جمع کن، فلانی رو ببین هم سن توئه، این شکلی نیست، از این حرفای رو مخی که هر پدر و مادری به عنوان وظیفه‌اش به بچه‌هاش می‌گه تا حرصش رو در بیاره.

- خوب واقعاً غلط می‌گن؟

غلط نیست، ولی زور گوییه، اونا جای من نیستن که بخوان زندگی کنن و شرایط من رو بدونن. - من کاری به امر و نهی ندارم در مورد قوزی که خودت اشاره کردی، گفتم. آره تأثیر داره، چون کار دیگه‌ای ندارم سرم تو گوشیه، چند وقت باز برم ورزش حل می‌شه. - خوب خوبه قبول می‌کنی اثراتش رو.

وقتی چیزی باشه و درست باشه، آره قبول می‌کنم، ولی زور نباید باشه.

- اگه بخوای از اینستا بگی که چه تأثیری روی تو داشته، چی می‌گی؟

تأثیر که زیاد داشته، وقت الان ندارم، کلاً تو اینستا و به کارای دیگه خودم نمی‌رسم. این بیش‌ترین تأثیرش هست.

- حس می‌کنی چیزهایی تو اینستا روت تأثیر گذاشته که اعتماد به نفست کم شده؟

اعتماد به نفسم نه، ولی دیگه مثل قبلاً با خودم حال نمی‌کنم و فک نکنم این ربطی به اینستا داشته باشه.

- بی‌ربط هم نیست، بالاخره بیش‌ترین زمان روزت رو اینستا می‌گیری و محتواهای داخلش. شده

از طریق اینستا با کسی آشنا و دوست بشی؟

دوست صمیمی نه، ولی دوست عادی آره، چند باری شده چون پیجم بازه و گاهی کامنت می‌ذارم زیر یه سری از پستا، بهم پیام می‌دن باهم حرف بزنیم.

- شده کسی هم مزاحمت بشه؟

مزاحم می‌شن، بعد می‌فهمن اشتباه کردن که مزاحم شدن در می‌رن.

- چرا؟

چون هر کسی تحمل نداره، حرف زدن من رو.

- مگه چه طوری حرف می‌زنی؟

چیزایی که در موردشون حرف می‌زنم رو می‌گم.

- خوب مثلاً چی؟

مرگ، زندگی، معنی هر چیزی، بعد خب هیچ کس نمی‌خواد با همچین آدمی خیلی نزدیک بشه،

می‌دونی یه خورده ترسناکه.

- خوب وقتی خودت می‌دونی چرا حلش نمی‌کنی؟

چون در این چیزا گیر کردم.

- دقیقاً مثل همین اعتیادت به اینستا که کاری براش نمی‌کنی هست؟

نه فرق داره.

- چه فرقی؟

اینستا رو با یه حذف کردن می‌تونی حل بکنی، ولی فکر به این چیزا رو نمی‌شه، وقتی هم خودت

رو مشغول نکنی، بدتر و بیش‌تر بهشون فکر می‌کنی.

- و چرا فکر می‌کنی فقط خودت در مورد این مواردی که گفتی فکر می‌کنی؟

چون هیچ کس دلش نمی‌خواد این قدر درگیر این چیزا بشه که زندگیش رو ناامیدانه سر کنه،

همه می‌خوان با یه لایه امید واهی که همه چی خوبه، ما چه قدر عالی‌ایم، پیش ببرن، ولی اصلش

اصلاً این نیست.

- چه طوریه؟

خیلی مسخره‌تر و تلخ‌تر و دارک‌تر از چیزیه که بتونی فکرش رو بکنی.

- خوب یعنی چی، می‌شه توضیح بدی یه کم؟

زندگی کلاً.

- خوب زندگی چی؟

مسخره هست. هیچی واقعاً اون قدر مهم نیست، وقتی آخرش مرگه، نه کار و درس و اینا، هیچ

کدوم فایده‌ای نداره، وقتی می‌دونی که تهش چه سالم باشی، چه نه، تهش می‌خوابی تو قبر.

خب آره. ولی به نظرت یه کم بد نگاه نمی‌کنی به قضیه؟ اینا درسته، ولی خب تو حق زندگی

داری می‌تونی این وسط رو زندگی کنی نه؟

- آره اگه خودت رو گول بزنی. اگه فراموش کنی که هیچی مهم نیست، می تونی خودت رو گیر
یه سری هدف کنی که وقتی بهش می رسی، بازم احساس پوچی می کنی، انگار که اصن مهم نیست.
نمی دونم. خب یعنی می خوای چه کار کنی؟ همین جوری بدون هیچ کاری ادامه بدی؟
- نمی دونم.
- بی خیال بابا! یعنی می خوای دور از جون ادامه ندی؟
- نمی دونم. شاید!
- بی خیال. زوده برای این حرفا!
- نمی دونم والا. هیچی دیگه حس خوب نمی ده بهم. حتی حس نمی کنم دیگه چیزی رو تقریباً.
- چرا مراجعه به روان شناس رو نمی خوای امتحان کنی؟
من فکر کنم برم تراپیست هم، بازم اون طرف افسرده شه به جای این که من خوب شم.
- اشتباه می کنی! خیلی کمک می کنن.
نمی دونم! آره خلاصه بیا راجع به این بحث نکنیم. آدما اینا رو که می بینن می رن.
- ناراحتی به خاطر این که می رن؟
نه اصلاً. مهم نیست برام. زیاد به ارتباط با بقیه با این اوضاع هم علاقه ندارم.
- یعنی اگه کلاً با کسی هم رفیق نباشی مشکلی نداری؟
نه واقعاً. رفیقا زیاد دنبال رفاقت نیستن، دنبال سود بردن از تو ان.
- چرا این طور فکر می کنی؟
فکر نمی کنم. بهم ثابت شده. هر کی خب باهات رفیق شه برای اینه که حتماً تو یه جا به دردش
می خوری.
- آدما هم رو دوست دارن. حالا این وسط می تونن بهم هم کمک کنن و به درد هم بخورن. چرا
از این دید بهش نگاه نمی کنی؟
نمی دونم. ولش کن.
- باشه. راجع به گیرهای خانواده داشتیم حرف می زدیم. رابطه خودت با خانواده چه طوره؟
بد نیست. خوبم نیست.
- چرا؟
گیرهاشون اذیت کننده هس. کاش آدم می تونست تصمیم بگیره با چه خانواده ای زندگی کنه.
- چرا؟

مثلاً می‌تونستی انتخاب کنی که با یه خانواده‌ای زندگی کنی که صاحب نباشن و اذیت نکنن. منتهای نمی‌شه.

- چه اذیتی می‌کنن مگه؟

راجع به بیرون بودن. راجع به درس آدم. راجع به همه چی. گفتم به این که سرم تو گوشیمه و به کسی هم کاری ندارم، همه کار دارن و بد رفتار می‌کنن.

- خوب چرا یه فکری براش نمی‌کنی؟

چه فکری مثلاً می‌تونم بکنم؟

- مثلاً مستقل شدن.

نمی‌دونم.

- خوب چرا؟

نمی‌دونم. سخته.

- چرا فکر می‌کنی سخته؟

نمی‌دونم. باید واقعاً خیلی پاشی تلاش کنی. منم بی‌حال‌تر و ناامیدتر از این حرفام.

- اگه خب عادت‌های بدت رو بگذاری کنار، می‌تونی. مثلاً این که این همه می‌گی وقت می‌ذاری

پای گوشی. این رو حذف کن. وقت آزادتر می‌شه. می‌تونی کار کنی یا حتی درس بخونی. حداقل

داری راهش رو می‌ری که مستقل شی.

می‌دونم. یه کم سخته. حالش رو ندارم. گوشی رو نمی‌تونم بذارم کنار. من افسرده، الان فقط با

گوشیم می‌تونم یه کم حالم رو خوب کنم.

- این قدر وابسته هستی؟ مگه اینستا چه قدر می‌تونه خوشحالت کنه؟

هر چی باشه بیش‌تر از آدما می‌تونه این کار رو کنه. حداقل می‌گردم، دنبال چیزایی که دوست دارم.

- چی بگم. ولی این قدر هم ناامید نباش. پیدا می‌کنی راهت رو. نگران نباش.

امیدوارم. ولی فکر نکنم.

- منم امیدوارم راحت رو پیدا کنی. مرسی از این که وقت گذاشتی.

خواهش می‌کنم، کاری نکردم.

- فعلاً خداحافظ.

فعلاً.

تأملی دوباره:

رادین ۱۹ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، خانوادگی، روان‌شناختی، زیباشناختی، زیستی، زیست محیطی و فرهنگی اشاره داشته است.

رادین در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به مواردی مانند: آموزش هنری، اتلاف وقت، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

رادین در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: حمایت نوجوانان و جوانان از یکدیگر، بدبینی به رابطه با دیگران، اشاره داشته است.

رادین در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل خانوادگی کاربران، به احساس نارضایتی از خانواده، اشاره داشته است.

رادین در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: جادوی اینستا، پذیرش آسیب‌های روانی در جریان کاربری از اینستا، اتلاف وقت، اینستا جایی برای گریز و فراموشی واقعیت، خستگی ذهنی و از دست دادن انگیزه‌های پیشین، خستگی ذهنی وافر و ناامید شدن نسبت به هر نوع تحولی، افکار خودکشی، اشاره داشته است.

رادین در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق زیباشناختی کاربران، به مواردی مانند: علاقه به نقاشی‌های دوران رنسانس، متن‌های ادبی، اشاره داشته است.

رادین ۱۹ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیستی کاربران، به مواردی مانند: ناراحتی بینایی، ناراحتی‌های اسکلتی (قوز در آوردن)، اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، اشاره داشته است.

رادین ۱۹ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: کاربری از میم‌ها، علایق هنری، اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه رادین ۱۹ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، باید بیان داشت، رادین در مصاحبه خودش بیان می‌کند که از حدود ۱۲ سالگی با برنامه اینستاگرام توسط دوستانش آشنا شده است، اما حدود ۵ سال بعد، یعنی کلاس دهم گوشی

تهیه کرده و کاربری از اینستاگرام را در دستور کار خود گذاشته است و البته دلیل عدم استقبال او از اینستاگرام در این مدت، عمدتاً کتاب خواندن و نوشتن وی بوده است.

رادین پس از ورود در اینستاگرام، کاربر مواردی مانند نقاشی‌ها، چالش‌ها، دابشش، و رقص و مانند آن‌ها شده است و در این مسیر چنان پیش رفته است که خودش را معتاد به اینستا معرفی کرده، بیان می‌دارد، در تمامی اوقات بیداریش، گوشی از دست او جدا نمی‌شود.

رادین در فراز دیگری از مصاحبه خودش خاطرنشان می‌سازد، بی‌حرکی و غرق شدن وی در گوشی (که موجبات ناراحتی‌های اسکلتی - قوز درآوردن- و بینایی او را پدید آورده اند)، دایم با او کلنجار می‌روند و وی از این اوضاع به شدت ناراحت است.

رادین در فراز دیگری از بحث‌های خویش اظهار می‌دارد، کاربری مفرط وی از اینستا، در عمل سبب شده است وی انگیزه‌های پیشین خویش، نظیر نوشتن را هم از دست بدهد و حتی در برابر تعارض‌های خانوادگی که با آن مواجه است، سکوت کند، زیرا در خود این همت را نمی‌بیند که به سوی استقلال و پی‌ریزی یک زندگی مستقل برود.

رادین که به نظر می‌رسد بُن مایه‌ای از افسردگی را از پیش داشته است، با ورود در اینستا برای فراموشی مشکلات خودش، در عمل غرق اینستا شده و با خستگی ذهنی مفرطی که اینستا بر وی تحمیل کرده است، رادین دیگر توانی در خود سراغ ندارد که برای تحقق هر انگیزه‌ای، از آن سود جوید.

به تعبیر دیگر شاید در ابتدا اینستا برای رادین و افرادی نظیر وی که درگیر برخی از مشکلات روانی و مانند آن هستند، خوب جواب بدهد و اسباب فراموشی و انفکاک آنان از ناراحتی‌های روانی و اجتماعی موجود را رقم بزند، اما در ادامه با فرو رفتن افراد در باتلاق اینستا، مشکلی بر مشکلات پیشین آنان افزوده شده، کمر آنان را زیر بار اعتیاد به اینستا، احساس عقب ماندن، کاهش اعتماد به نفس و مانند آن، خم کند.

مصاحبه با مبینا، ۲۵ ساله

خیلی وقتم رو تو اکسپلور هدر می دم، ولی چه کار کنم، لعنتی خیلی خوب می دونه چیا رو دوس دارم.

- سلام مبینا جان.

سلام وقت بخیر.

- حالت خوبه مبینا جان.

ممنونم.

- می خوام چندتا سوال در مورد اینستاگرام و تأثیراتی که روی زندگیت داشته پرسم، اجازه

می دی؟

راحت باش، من آماده ام.

- ممنونم.

- شما از چه سالی تو اینستاگرام اکانت داری؟

فکر می کنم حدودای سال ۹۲، ۹۳ بود یعنی تقریباً ۸ سال.

- پیجت شخصیه یا عمومی؟

نه پرایوته.

- چرا؟

خب فکر می کنم دلیلی نداره آدمای غریبه در جریان زندگی شخصی من باشن.

- فقط همین یه پیج رو داری؟

نه، راستش یه پیج فیک دیگه هم دارم.

- کاربردش برات چیه؟

خب بعضی وقتا دوس دارم یکی رو فالو داشته باشم و اتفاقات روزمره اش رو ببینم، ولی خودش

ندونه که من فالوش کردم.

- اگه بدونه چی می شه؟

خب (می خندد) پررو می شه. چون بعضی آدمای فکر می کنن اگه تو اینستاگرام فالوشون می کنی،

دیگه عاشق شون شدی.

- استفاده ی دیگه ای از پیج فیکت نمی کنی؟

چرا، خب توی اینستاگرام فالورات می‌تونن ببینن که تو چه پیجایی رو فالو کردی، منم پیجایی که دوس ندارم ببینن رو با پیج فیکم فالو می‌کنم.

- می‌شه مثال بزنی؟

آره مثلاً پیجایی که در مورد مسایل جنسی آگاهی می‌دن.

- خوب آگاهی دادن که مشکلی نداره؟

آره، ولی خب تو فرهنگ ما هنوز صحبت در مورد این جور مسایل خیلی جا نیفتاده، منم این جوری راحت ترم.

- تعداد فالورات رو بهم می‌گی؟

حدود ۱۵۰ نفر هستن.

- قبل از اینستاگرام تو شبکه‌های اجتماعی دیگه‌ای هم عضویت داشتی؟

آره فیسبوک رو داشتم، ولی خیلی فعال نبودم.

- چرا؟

خب دوران دانش‌آموزیم بود، خیلی هم درس خون بودم، وقت نمی‌کردم زیاد.

- تو اینستاگرام هم فعالیت کمه؟

اوایل خیلی خیلی کم بود، شاید سالی ۲، ۳ تا پست می‌داشتم، خیلی هم کم چکش می‌کردم، ولی انگار هر چی بزرگ‌تر شدم، فعالیت هم بیش‌تر شد.

- می‌تونی در مورد تحولاتی که از اوایل اینستاگرام تا الان شاهدش بودی صحبت کنی؟

خب اوایل خبری از استوری و اکسپلور و اینا نبود، ارتباط‌ها فقط در حد لایک و کامنت و اینا بود بعد از یه مدت استوری اضافه شد که من یادمه اصلاً خوشم نمی‌اومد ازش، بعد دیگه کم‌کم اکسپلور جوری شد که می‌تونست تشخیص بده تو از چه پیجایی خوشت میاد، همونا رو می‌آورد برات، بعد دیگه بخوام بهت بگم لایو اینستام اون موقعی که من تازه عضو شده بودم نبود، کم‌کم مد شد من اینا رو یادم بود.

- فکر می‌کنی این تحولات اینستاگرام چه تأثیری روی خودت نسبت به قبل گذاشت؟

فکر می‌کنم خیلی بیش‌تر باعث شد احساس نزدیکی داشته باشم با بقیه و بیش‌تر درگیر زندگی شون بشم نسبت به قبل.

- یعنی بیش‌تر چک می‌کردی اینستای خودت رو یا بیش‌تر پست می‌گذاشتی؟

نه پست همچنان کم می‌ذارم از خودم، ولی پیجای مورد علاقه خودم رو فالو کردم، هی مرتب می‌رم چک‌شون می‌کنم.

- می‌شه پرسم چرا خیلی از خودت عکس نمی‌گذاری؟

آخه به نظرم یه جورایی خودنمایی میاد... هم این که نمی‌دونم، انگار یه کم خجالت می‌کشم (می‌خندد).

- چرا، یعنی می‌ترسی که فالورات قضاوت کنن؟

پیجم که شخصیه همه‌آشنا، ولی (مکث می‌کند) انگار آره، بعضی وقتا فکر می‌کنم، نکنه به نظرشون عکسا یا کپشنایی که زیر پستم می‌نویسم، مسخره بیاد.

- خودت شده همچین فکری رو در مورد بقیه داشته باشی؟

آفرین، دقیقاً فکر می‌کنم شاید به خاطر همین باشه، چون خیلی وقتا تو ذهنم عکسا و استوری‌های دیگران رو تحلیل می‌کنم و بعضی وقتا، واقعاً به نظرم مسخره میان.

- فکر می‌کنی چه قدر این عکس‌ها و استوری‌ها می‌تونه به شخصیت واقعی آدم‌ها توی دنیای واقعی شبیه باشه؟

من که واقعاً خیلی تناقض می‌بینم.

- می‌شه مثال بزنی؟

مثلاً چند نفر رو می‌شناسم که می‌دونم کتاب رو ورق نمی‌زنن، حتی ولی چندین بار دیدم که تو استوری‌های اینستاگرام خودشون رو این جوری نشون دادن که ما مثلاً خیلی شخصیت فرهیخته و کتاب‌خونی داریم، می‌رفتن توی کتابفروشی استوری می‌داشتن و از این جور کارا.

- خودت چی، تاحالا شده تظاهر به کاری کنی که تو دنیای واقعی انجامش نمی‌دی؟

اوووم، آره راستش چند باری پیش اومده.

- می‌شه برام بگی؟

آره حتماً. ببین مثلاً خیلی وقتا یه سری جمله‌ها و شعرای عارفانه و فلسفه طور رو از نیچه و افلاطون و شمس و مولوی استوری کردم که واقعاً بهشون اعتقاد نداشتم یا حتی خیلی عمیق درکی نداشتم ازشون، ولی فقط برای این که یه جورایی بگم خیلی آدم عمیقی‌ام، شیر می‌کردم تو پیجم.

- خوب دیگه؟

یا مثلاً وقتی یه اتفاق سیاسی تو جامعه می‌افته و همه استوری می‌گذارن و اعتراض می‌کنن، با این که می‌دونم اینستا جای درستی نیست برای این که بخوای اعتراضت رو نشون بدی، ولی منم استوری

می‌داشتیم که جدا از بقیه نباشم به جورایی بعدش احساس منفعل نبودنم بهم دست نده. حتی به جاهایی احساس می‌کنم بعضی از پیجا رو فالو می‌کنم، فقط به خاطر این که نشون بدم خیلی فرهیختم یا روشن فکرم یا بقیه من رو این جور بشناسن.

- آهان کدوم پیج‌ها مثلاً؟

مثلاً پیجایی که توشون کتاب معرفی می‌کنن، پیجایی که طرفدار حقوق خانومان یا به سری پیجایی که عنوان‌شون مثلاً اینه: چه گونه با فرهنگ باشیم.

- می‌شه در مورد پیج‌هایی که طرفدار حقوق خانوم‌ها هستن بیش‌تر برام بگی، شخص خاصی رو

دنبال می‌کنی؟

آره، سمانه سوادى 'فعال حقوق زنان و فمینیسته.



- چند وقته که فالوش کردی؟

سه سالی می‌شه.

- چه جورى با پیجش آشنا شدی؟

دیدم به سری از دوستانم هی در مورد فمینیست و حقوق زنان و این جور مطالب استوری و پست

می‌گذارن و صحبت می‌کنن، ولی من هیچی در موردش نمی‌دونم، انگار به دفعه این جور مسایل

۱- سمانه سوادى که خود را فعال برابری زن و مرد و فمینیست می‌نامد، در کشور انگلستان و شهر لندن زندگی می‌کند. او در ساخت برنامه و محتوا برای شبکه انگلیسی ایران اینترنشنال مشارکت دارد و به عنوان کارشناس در برنامه‌های این شبکه ماهواره‌ای حضور پیدا می‌کند. سمانه سوادى بیش از ۲۲۰ هزار دنبال کننده در اینستاگرام و ۲۰ هزار دنبال کننده در توییتر دارد و تعداد پست‌های منتشر شده از او به بیش از ۹۸۰ عدد می‌رسد.

خیلی مد شد. منم اولین کاری که کردم، این بود که تو اینستا سرچ کردم فعال حقوق زنان و اسم چندتا پیج برام اومد که یکیش سمانه سوادى بود.

- چى شد بين اون پيج هاىي كه برات اومد، سمانه سوادى رو فالو كردى؟

نمى دونم، به نظرم به خاطر تعداد فالوراش بود كه زياد بودن.

- چى شد كه جذب پيجش شدى و دوساله كه دنبالش مى كنى؟

به نظرم خيلى مطالب خوب و جالب و تازه اى درباره حقوق برابر زنا با مردا مى گه.

- به نظرت اگر اينستاگرام نبود، هيچ وقت دنبال چنين مسائلى مى رفتى؟

نمى دونم، فكر نمى كنم، چون قبلش اصلاً اطلاعات خاصى نداشتم درباره اين قضيه.

- فكر مى كنى چه قدر مطالبى كه سوادى در پيجش منتشر مى كنه، مى تونه درست باشه؟

راستش من خيلى عميق بهشون فكر نمى كنم، اما انگار خيلى هم بيراه نمى گه، مثلاً چند وقت پيش درباره اين صحبت مى كرد كه قرارداد ازدواجى كه خانوما امضاء مى كنن، خيلى به ضررشونه و باعث مى شه زن يه جورايى تحت سلطه مرد قرار بگيره و خانوما بايد حقوق برابرشون رو مطالبه كنن.

- به نظرت اين حرف ها تأثيرى روى ديدگاهت در مورد ازدواج داشته؟

آره واقعاً تأثيرگذار بوده، فكر مى كنم، اگه به فرض محال قرار باشه روزى ازدواج كنم، حتماً مثلاً حق طلاق رو براى خودم قايل بشم.

- چرا فرض محال، يعنى ازدواج كردن رو دوست ندارى؟

نه اين كه بدم بيا، ولى وقتى اين همه دختر مستقل رو مى بينم كه بدون ازدواج كردن، خيلى هم موفق ان، احساس اعتماد به نفس بهم دست مى ده.

- اين دخترهاى مستقلى كه ازشون صحبت مى كنى رو تو اينستاگرام باهاشون آشنا شدى؟

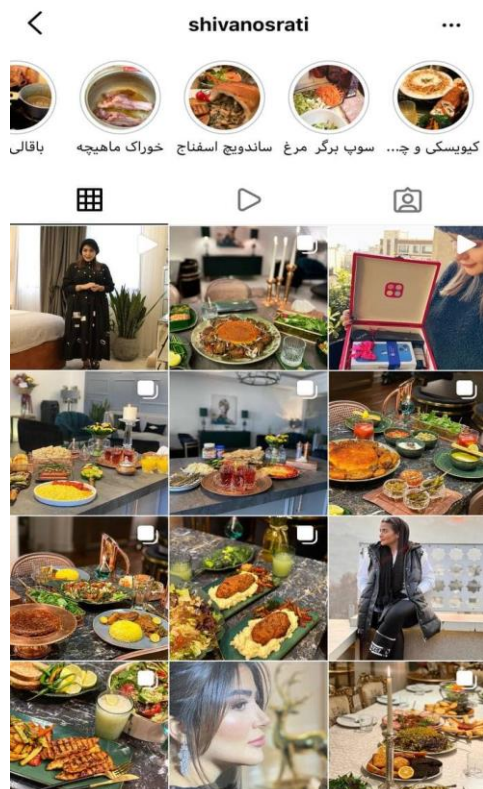
آره، پيج چندتاشون رو فالو مى كنم و واقعاً از مستقل بودنشون و اين كه به خودشون متكى هستن، لذت مى برم.

- شغلشون چيه؟

اكثرن بلاگرن، در آمدشونم از طريق تبليغ و معرفى محصولات و پيجاي ديگه هست، البته چندتاشون هم مثلاً معلم زبان هستن و تو پيجشون آموزش زبان دارن يا بعضيا مثلاً آموزش آشپزى مى دن كه اونا رو هم فالو كردم.

- آهان يعنى خودت هم به يادگرفتن آشپزى و زبان علاقه مند بودى؟

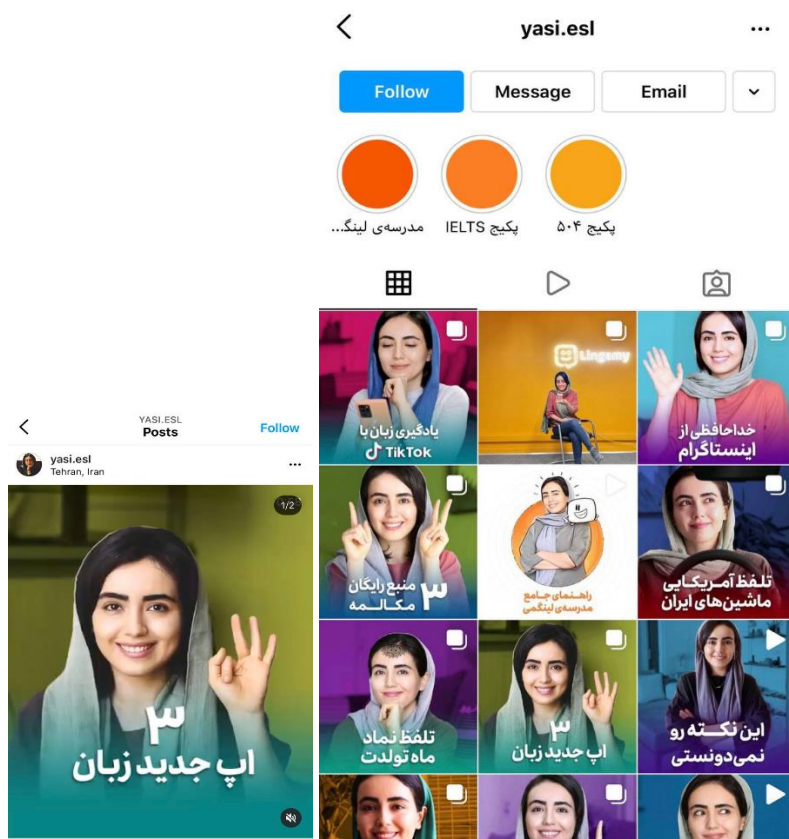
خیلی زیاد، همیشه به دفترچه پیشم دارم که مثلاً شیوا نصرتی^۱ اهر غذایی درست می‌کنه دستور پختش رو می‌نویسم، سر فرصت می‌رم سراغشون و امتحانشون می‌کنم.



یا پیج یاسمن^۲ که توش مثلاً اصطلاحات انگلیسی رو آموزش می‌ده یا فیلم و سریال برای بهتر شدن زبان معرفی می‌کنه، خیلی زیاد مفید بوده همیشه برام و خیلی چیزها یاد گرفتم ازشون که فکر می‌کنم، اگه می‌خواستم کلاسش رو برم، باید کلی هزینه می‌کردم.

۱- شیوا نصرتی بلاگری فعال در حوزه آشپزی و قنادی است که آموزش‌های بسیاری را در زمینه آشپزی در پیج خود منتشر می‌کند.

۲- یاسمن اسماعیلی مدرس زبان انگلیسی، بلاگر و تولید کننده محتوا در زمینه آموزش زبان انگلیسی است.

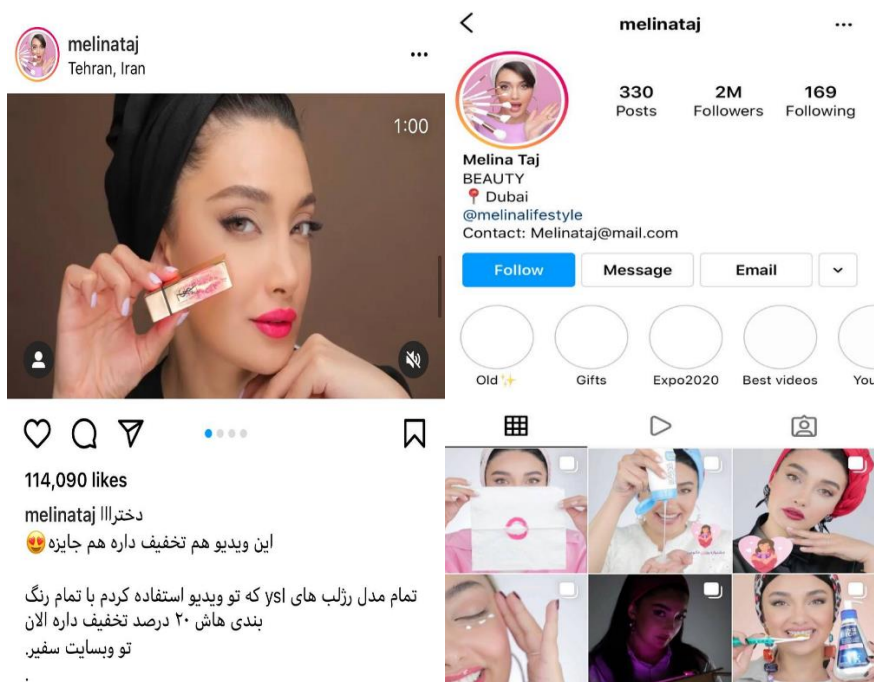


- دیگه چه پیج هایی رو فالو کردی؟

پیج ملینا تاج که اونم بلاگره هم آموزش آرایش کردن توش هست، هم یه سری لوازم آرایش معرفی می کنه، هم جنبه ی فان داره.

۱- ملینا تاج متولد ۱۱ بهمن ۱۳۷۱ در تهران، بیوتی بلاگر است. فارغ التحصیل رشته معماری و طراحی لباس است، وی فعالیت خود را به عنوان مدل شروع کرد و با ایده از بیوتی بلاگرهای خارجی حالا در این عرصه فعال است. ملینا تاج با انتشار ویدیوهای آموزشی ساخت ماسک های طبیعی و خانگی، خیلی زود مورد توجه قرار گرفت و حالا بیش از ۱ میلیون نفر او را دنبال می کنند.

ملینا اولین فعالیت تبلیغاتی اش را با شرکت میثم عطر نماینده برندهای اسنس، کاتریس، بورژوا، ریمل لندن شروع شد؛ سپس با مجموعه سفیر نماینده برندهای لانکوم، ysl، دیور، گوچی، بای تری همکاری کرد او تجربه همکاری با برندهای مشهوری چون لانکوم، Loreal، فورنو و لانچ ریمل معروف Loreal



- بیش تر توضیح می‌دی؟

مثلاً خیلی وقتاً از خودش و شوهرش استوری می‌ذاره و شوخی می‌کنه. کلاً خیلی شخصیت شوخ و بامزه‌ای داره، خیلی هم خوشگله به نظرم، واقعاً طرفدارشم یه جورایی.

- تاحالا حس کردی که دوست داری جای ملینا تاج باشی یا نه؟

خیلی زیاد، چون واقعاً به نظرم یه جورایی بی‌عیب و نقصه، البته از باطن زندگیش که بی‌خبرم، اما واقعاً یکی از آدمایی هست که واقعاً از ته دلم بهش حسودیم می‌شه (می‌خندد).

- دیگه چه تأثیراتی روی زندگیت داشته؟

خب ملینا خیلی سفرای خارجی می‌ره، مخصوصاً دویی خیلی زیاد می‌ره. بعضی وقتاً واقعاً حس می‌کنم دوست دارم زندگیم همین قدر پر شور و هیجان و همیشه تو گردش و سفر باشه، بعد به این فکر می‌کنم که خب با کار تو آزمایشگاه و این سطح درآمد، واقعاً هیچ وقت شاید نتونم این جوری زندگی کنم، می‌رم تو فاز دپرسی چند روز، ولی باز برمی‌گردم به حالت عادی.

(پارادایس) را دارد و در حال حاضر با برندهای روز دنیا از جمله sigma، colourpop، iconiclondon، lancome در حال همکاری است.

- از لحاظ ظاهری هم دوست داشتی که شبیه این بلاگر باشی؟

این یکی از آرزوهایم واقعاً، حتی خیلی دنبال اینم که بدونم دماغش رو کجا عمل کرده منم برم پیش همون دکتر، خلیم کامنت گذاشتم ازش پرسیدم، ولی جواب نداده هیچ وقت تا الآن.

- به نظرت اگه ملینا تاج رو نمی‌دید، باز هم دلت می‌خواست که عمل زیبایی رو انجام بدی؟
آره من کلاً خیلی طرفدار عملای زیبایی و بوتاکس و این جور کارام و به نظرم هیچ اشکالی نداره، اگه آدم برای دل خودش انجام‌شون بده، ولی نه به خاطر خواست بقیه.

- فکر می‌کنی اینستاگرام توی علاقه‌مندیت به عمل زیبایی نقش داشته؟

خب واقعاً نمی‌تونم بگم بی‌تأثیر بوده.

- بیش‌تر برام می‌گی؟

بین مثلاً من قبل از این که وارد اینستاگرام بشم، سنم زیاد نبود و خیلی معیار خاصی برای زیبایی نداشتم، ولی وارد اینستاگرام که شدم، انگار سلیقه‌ام یه سلیقه همگانی شد، نمی‌دونم خوب منظورم رو می‌رسونم یا نه... منظورم اینه، انگار یاد گرفتم که معیار زیبایی چیه، مثلاً هر کسی که لاغرتر باشه، بهتره، هر کسی که دماغش عملی باشه، باکلاس‌ه، هر کسی که دندوناش لمینیته، زیباتره.

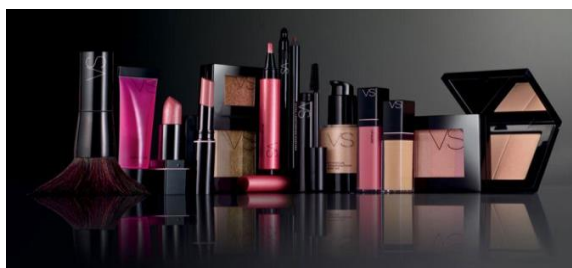
- متوجه منظورت شدم، خب به نظرت این معیارا چه جور توی ذهنت شکل گرفتن؟

خیلی دقیق نمی‌دونم، ولی یادمه اون اوایل پیج ویکتوریا سیکرت^۱ رو فالو کرده بودم، چون خیلی برند معروفی بود و دوستان خیلی درباره خفن بودن محصولاتش حرف می‌زدن، بعد دقیقاً یادمه که اوایل مدای ویکتوریا سیکرت به نظرم اون قدرهام خوشگل و خوش هیکل نمی‌اومدن، ولی انگار بعد یه مدت، دقیقاً همون ظاهر و تیپ و قیافه شد معیارم برای زیبایی یه دختر.

۱- ویکتوریا سیکرت (به انگلیسی: Victoria's Secret) طراح، تولیدکننده، بازاریاب و فروشنده لباس زیر زنانه و لوازم آرایشی در آمریکا است که توسط روی ریmond و همسرش گی ریmond در ۱۲ ژوئن ۱۹۷۷ تأسیس شده است. این شرکت محصولاتی از قبیل لباس زیر زنانه، لباس خواب، لباس شنا، کفش، عطر و محصولات آرایشی به فروش می‌رساند. ویکتوریا سیکرت بیش‌تر به‌خاطر کاتالوگ‌ها و نمایش‌های مد آن تحت عنوان ویکتوریا سیکرت فشن شو شناخته شده است. از سال ۲۰۱۹، ویکتوریا سیکرت عنوان بزرگ‌ترین خرده‌فروشی لباس زیر زنانه در ایالات متحده را کسب کرده است.



- درباره محصولات ویکتوریا سیکرت که خیلی گرون قیمت هستن چه طور؟
دقیقاً نظرم در مورد محصولات شون هم حتی برگشت، چند سال پیش که پیج شون رو فالو کرده بودم، می رفتم مثلاً قیمت محصولات شون رو تو دیجی کالا می دیدم، البته هنوزم می رما (می خندد)، بعد مثلاً قیمت یه کیف لوازم آرایش شون ۵۰۰، ۶۰۰ تومن بود، قیمت لباس زیراشون به ۲ میلیون می رسید حتی. اولش این قیمتا رو یه جورایی مسخره می کردم، می گفتم مگه دیونم بخوام به خاطر همچین چیزایی این قدر پول خرج کنم، ولی بازم بعد از چند سال به خودم اومدم، دیدم دنبال اینم که پولام رو جمع کنم بتونم یه کیف لوازم آرایش با برند ویکتوریا سیکرت بخرم، هنوزم موفق نشدم البته (می خندد).



- به جز ویکتوریا سیکرت دیگه چه برندهایی هستن که دوست داشته باشی ازشون خرید کنی؟
من به چندتا پیج آنلاین شاپم فالو کردم که مثلاً از ترکیه، از هر برندی که بخوای زارا، منگو، آدیداس، نایک و... خرید می‌کنن، برات می‌فرستن، اون موقع که لیر ارزون‌تر بود، چند بار سفارش دادم، کفش و کیف و این جور چیزا خریدم، ولی از وقتی قیمتا این قدر گرون شدن، دیگه از ترکیه هم نمی‌تونم خرید کنم حتی، خیلی حس بدیه.



- نسبت به این که از داخل خود ایران خرید کنی حسست چه طوره؟

خب احساس می‌کنم شاید خیلی کیفیت محصولات خوب نباشه، وقتی از اون ور خرید می‌کنم، هم خیالم راحت‌تره هم این که با کلاس‌ترم هست دیگه خب (می‌خندد)، ولی الآن واقعاً دیگه نمی‌شه رفت سمت برند خریدن و برند پوشیدن.

- پس فکر می‌کنی اینستاگرام توی علاقه‌مند شدن به محصولات برند نقش داشته؟

آره خیلی، اما واقعاً یه سری جاهام باعث شد دیدم نسبت به یه سری چیزا عوض بشه، مثلاً من عاشق محصولات پوست و چرم طبیعی و اینا بودم، ولی وقتی چندتا کلیپ و عکس درباره این که چه جویری این محصولات رو درست می‌کنن، دیدم، واقعاً حالم بد شد.

- خودت هم در این مورد اطلاع رسانی کردی؟

آره، یه سری پست و استوری شیر کردم، همون موقع توی یوی اینستامم نوشتم که مخالف حیوان آزاریم و خیلیم زیاد پیگیر یه سری پیجایی هستم که مربوط به دفاع از حقوق حیوانات ان یا مثلاً یه پیجی که تازه پیداش کردم، حیونای بی‌پناه زخمی رو پیدا می‌کنه، میاره ازشون مراقبت می‌کنه، بعد از فالوراش درخواست کمک مالی می‌کنه که بتونه از پس هزینه‌هاش بر بیاد.

- خودت هم کمک می‌کنی؟

آره، هر وقت که در توانم باشه حتماً کمک می‌کنم.

- چه جویری اعتماد می‌کنی؟

خب خیلی استوری لحظه به لحظه می‌ذاره از کمکایی که به حیونا می‌کنه، مثلاً خیلی وقتا از دامپزشکی که توش هست استوری می‌ذاره، خیلی وقتا از خود حیونایی که زخمی هستن عکس می‌ذاره، اگه فالوش کنی، متوجه می‌شی دروغ نمی‌گه و واقعاً دغدغه داره.

- خودت هم به نگه‌داری حیوانات علاقه‌مند شدی یا نه؟

آره خیلی دوس دارم یه بچه گربه‌ی بی‌پناه رو بیارم بزرگ کنم، ولی چون مامانم به موی گربه حساسیت داره، نمی‌تونم.

- پیج‌هایی که فالو می‌کنی، دیگه توی سبک زندگیت چه تأثیراتی داشتن؟

یه بار اتفاقی توی اکسپلور یه مطلبی راجع به گیاه‌خواری دیدم، جالب بود به نظرم، بعد از اون حتی رفتم تو اینترنت کلی مطلب درباره گیاه‌خواری خوندم و کلی هم فیلم دیدم تو یوتیوب، خیلی اطلاعاتم در موردش بالا رفت تا جایی که الآن واقعاً دلم می‌خواد گیاه‌خوار باشم و دیگه کلاً گوشت و لبنیات رو حذف کنم از کل زندگیم، ولی هنوز اراده‌اش رو ندارم.

- پس هنوز سبک زندگیت تغییری نکرده؟

چرا خب خیلی خیلی کم تر گوشت می خورم، چون واقعاً الآن باورم اینه اگه ما کم تر گوشت بخوریم و تقاضا بیاد پایین، حیوانات بی گناه کم تر کشته می شن، اگه کلاً گوشت نخوریم که چه بهتر.

- بازم پیجی هست که توی سبک زندگیت تغییر ایجاد کرده باشه؟

من خودم ورزش حرفه ای می کنم، ولی یه بار دیدم یکی از بلاگرا خیلی از مدیتیشن و یوگا تعریف می کنه، کنجکاو شدم برم دنبالش ببینم چیه دقیقاً، بعدش چندتا اپلیکیشن پیدا کردم که یوگا و مدیتیشن رو رایگان آموزش می دن، مثل اپلیکیشن دیلی یوگا و واقعاً هم مدیتیشن و یوگا زندگیم رو عوض کردن، این یکی رو واقعاً مدیون اینستاگرامم (می خندد).

- درباره اکسپلور اینستاگرام بیش تر برام می گی؟

خیلی دلم خونه ازش (می خندد)، ببین اینستاگرام یه الگوریتمی داره که قشنگ می فهمه تو چه پیجایی رو بیش تر دوس داری، کدوما رو بیش تر دنبال می کنی، بعد درباره همونا تو اکسپلور برات کلی مطلب میاره، وقتی وارد اکسپلور می شی واقعاً دیگه بیرون اومدن ازش خیلی سخته، من خیلی وقتا به نیت یه ربع، نیمساعت چرخیدن می رم اینستا، ولی وقتی وارد اکسپلور می شم بدون اغراق می بینم ۳، ۴ ساعته همین طوری دارم گشت می زنم، بدون این که اصلاً فهمیده باشم.

- در روز حدوداً چه قدر وقت رو صرف اکسپلور می کنی؟

میانگین بخوام بگم شاید ۲، ۳ ساعت روزایی که سرکار می رم، روزای تعطیلیم بیش تر حدود ۴، ۵ ساعت، البته بگم قبلاً خیلی بیش تر از اینا بود.

- چی شد که الآن کم تر شد؟

خب الآن یه سری هدفای جدید برای زندگیم دارم، یه سری کلاسای جدید ثبت نام کردم که دیگه وقتم خیلی آزاد نیست مثل قبل، اما بازم در کل خیلی وقتم رو با چرخیدن تو اکسپلور هدر می دم، ولی چه کار کنم، لعنتی خیلی خوب می دونه چیا رو دوس دارم (می خندد).

- به نظرت وقتی که صرف چرخیدن توی اینستاگرام می کنی، روی سلامتیت هم تأثیر می گذاره؟

حتماً می ذاره، چون وقتی ۳، ۴ ساعت مدام توی اینستاگرامم، وقتی ازش میام بیرون، به شدت گردن درد و کمر درد می گیرم، حتی الآن یه تیکی گرفتم که مدام چشمم رو محکم بهم فشار می دم، خودمم خبر نداشتم ازش، خواهرم بهم گفت، می دونم که به خاطر زل زدن به صفحه ی گوشیه. روی خوابم هم خیلی تأثیر می ذاره، من چون صبحا حدود ۶ ساعت باید برم سرکار، شب واقعاً نمی تونم

خیلی بیدار بمونم، ولی وقتی می‌رم تو اینستاگرام یه دفعه می‌بینم ساعت شده ۳ صبح و من هنوز نخوابیدم، بعد فرداش واقعاً هم خیلی اذیت می‌شم هم خیلی بداخلاق.

- خانواده با این که تو این قدر زمان صرف اینستاگرام می‌کنی، مشکلی ندارن؟

چند سال پیش که سنم کم تر بود، خیلی دعوامون می‌شد، ولی الآن یه جورى شده که خودشون هم مبتلا شدن (می‌خندد)، مامانم الآن خودش به شدت درگیر اینستاگرامه و همه‌اش برام کلیپای مختلف می‌فرسته و خیلیم پیگیر پیج آشناها مون و هر کسی، هر عکسی پست می‌کنه، سریع میاد به من هم نشون می‌ده و کلی ذوق می‌کنه. ولی خب، خیلی وقتا من اون قدر درگیر اینستا بودم که اصلاً دلم نخواسته برم سر میز شام و با خانواده‌ام غذا بخورم و بعدش هم خیلی عذاب وجدان گرفتم یا مثلاً بعضی وقتا فکر می‌کنم، این وقتی که پای اینستاگرام نشستم رو می‌تونم کنار خانواده‌ام باشم، بعد باز ناراحت می‌شم.

- اینستا توی روابط تو با خواهر و برادران تأثیری داشته؟

من یه خواهر بزرگ تر دارم که ازدواج کرده و پیش ما نیست، اون برعکسه منه، خیلی عکس و فیلم از خودش می‌ذاره تو اینستا، منم همیشه عکساش رو لایک می‌کنم و کامنت می‌ذارم براش، خیلی وقتا هم ازم گله می‌کنه که تو به من زنگ نمی‌زنی، پیشم نمیای، منم بهش می‌گم، من که همه‌اش عکسات رو لایک می‌کنم، کامنت می‌ذارم برات، ولی اصلاً قانع نمی‌شه (می‌خندد)، خودمم می‌دونم که لایک کردن و کامنت گذاشتن جای ارتباط نزدیک و واقعی رو نمی‌گیره، ولی انگار یه جورایی رفع وظیفه می‌کنم و خیالم راحت که من این جورى دارم محبتم رو نشونش می‌دم، در صورتی که خواهرم اصلاً این جورى فکر نمی‌کنه.

- در مورد ارتباط با دوستان هم این اتفاق می‌افته؟

در مورد دوستانم این جوریه که من یه مدت فکر می‌کردم تعداد دوستانم خیلی زیاده و می‌تونم رو بیش ترشون حساب باز کنم، چون مثلاً وقتی پست تولدم رو می‌ذاشتم ۵۰ نفر تبریک می‌گفتن، ولی وقتی یه مدت اینستاگرامم رو پاک کردم، خیلی زود فهمیدم که از اون ۵۰ نفر شاید ۵ نفرم دوست واقعی نبودن، یه جورایی انگار توهم رفاقت زیاد و عمیق برات درست می‌کنه، از این بابت برام خیلی خوب شد که زود این رو فهمیدم.

- دلیل خاصی داشت که اینستاگرامت رو پاک کرده بودی؟

یه مدت دی اکثرو کرده بودم به خاطر کنکورم ولی خیلی طولانی نبود مثلاً شاید ۴ ماه، دوباره برگشتم.

- اون مدتی که اینستاگرام نداشتی، شرایط چه جوری بود؟

اوایل خیلی سخت بود، مثل یه معتادی بودم که کم کم داره مواد رو ترک می کنه (می خندد)، ولی چون هم زمان مشغول درس خواندن برای کنکور ارشد بودم، اون قدر اذیت نشدم، چون سرم گرم بود، وقت خالی نداشتم که بخوام بهش فکر کنم.

- بعد از قبول شدن در ارشد چی؟

بعد از کنکور واقعاً کمبودش رو تو زندگیم حس می کردم، از یه طرف واقعاً فکر می کردم از همه جایی خبرم و دوستانم هی اصرار می کردن که دوباره اینستا بریز و اینا، از یه طرفم واقعاً به پیجایی که فالو کرده بودم، یه جور دلبستگی داشتم، انگار دوست داشتم دوباره هر روز ببینمشون، حرفاشون رو بشنوم، ببینم تو این مدت که من تو اینستا نبودم، چه اتفاقی براشون افتاده، یه جورایی اونا رو هم دوستای خودم می دونستم و دلم تنگ شده بود براشون.

- مبینا جان اینستاگرام روی خلیات تو هم اثرگذار بوده؟

آره، خیلی وقتا مثبت، خیلی وقتا منفی.

- اثرش کوتاه مدت بوده یا بلند مدت، مثال می زنی برام؟

آره حتماً، اثرش معمولاً کوتاه مدته، مثلاً من معمولاً وقتی از خواب پا می شم، اولین کاری که می کنم اینه که پیجم رو چک می کنم، خیلی از وقتا اولین چیزی که باهاش روزم رو شروع کردم، خبرای منفی و فوت یه بازیگر و هنرمندی بوده که دوش داشتم، مثلاً یه روز یادمه از خواب که پاشدم، رفتم سراغ اینستاگرام اولین چیزی که دیدم این بود که ماه چهره خلیلی فوت شده، واقعاً تا شب هم شوکه بودم، هم حالم بد بود و گریه می کردم، این اتفاقا چندین بار برام افتاد، هر سری هم من تا چند روز حالم بد بود، مثبتشم بخوام بگم خیلی وقتا با حال بد رفتم اینستاگرام، بعد مثلاً یه کلیپ خنده دار یا ویدیوی فان دیدم، حالم رو خوب کرد و با خنده از اینستا اومدم بیرون.

- در مورد بلند مدتش هم ممکنه مثال بزنی؟

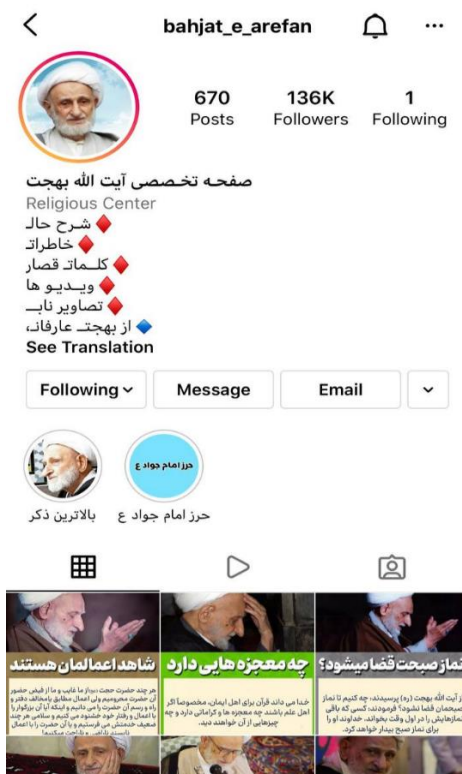
خودم احساس می کنم، از وقتی دیدم آدمایی هستن که توانایی و مهارت شون از من کم تره، ولی دارن توی اینستا فعالیت می کنن و خیلی موفق هم هستن، اعتماد به نفسم بالاتر رفته و فکر می کنم منم از پس خیلی کارا برمیام، منفیش رو هم بخوام بگم، خیلی زیاد باعث شده مدام خودم رو با بقیه مقایسه کنم و خیلی جاها این مقایسه باعث حسادتم شده.

- به نظرت حجم اطلاعات زیادی که توی اینستا هست، باعث شده که قدری منفعل بشی؟

یه اتفاقی که می‌افته، اینه که وقتی تو داری توی پیجای مختلف می‌چرخه، حس می‌کنی داری یه کار مفید انجام می‌دی و این باعث می‌شه که توی دنیای واقعی منفعل بمونی و توی عمل کار خاصی رو انجام ندی و از پیش نبری، برای همین آره، خیلی وقتا شده که حتی کارایی که باید انجام می‌دادم، انجام ندادم، چون بعد از چرخیدن تو اینستاگرام واقعاً کار دیگه‌ای نمی‌تونستم انجام بدم، چون از نظر ذهنی خیلی خسته بودم.

- در مورد مسایل دینی چه طور؟ مثلاً پیجی رو فالو می‌کنی؟

من آیت الله بهجت رو خیلی دوست دارم، یه پیجی هست که جمله‌هاش رو به صورت کوتاه و قصار پست می‌کنه، منم می‌خونم اکثرش رو، بعضی وقتا هم هشتگ اسمش رو سرچ می‌کنم و مطالبی که گفته رو پیگیری می‌کنم.



- تو زندگیت تغییری ایجاد کرده؟

آره، خیلی حرفا و جمله‌هاش باعث شده صبورتر و آروم‌تر باشم، بعد خیلی هم مثلاً رو نماز اول وقت تأکید می‌کنن، منم دارم خودم رو می‌کشم که نمازام رو اول وقت بخونم (می‌خندد)، ولی سخته واقعاً، همین چند وقت پیشم چندتا از کتابایی که نوشته رو سفارش دادم که بخونم.

- قبل از ورودت به اینستاگرام نماز می‌خوندی؟

آره، نمازم رو می‌خوندم از ۱۱ سالگی، اون هم اول وقت، نه این که این پیج رو فالو دارم و هر روز پستا و استوریاش رو می‌بینم و نماز یادم می‌ره.

چون من خیلی وقت کتاب خوندن ندارم، این جواری خواستم حداقل هر روز چشمم به این جمله‌ها بیفته، خیلی دور نباشم از این جوّ.

- به غیر از نماز چی؟ در مورد عقاید دینی دیگه‌ات چه تأثیری داشته؟

قبل از این که وارد اینستاگرام بشم، خجالت می‌کشیدم از خودم عکس بی‌حجاب بذارم، منظورم عکسای خیلی باز نیستا حتی در این حد که بخوام عکس بدون شال بذارم، مثلاً ولی وقتی وارد فضا شدم، خیلی برام عادی‌تر شد، خودمم الآن عکسای بدون شال می‌ذارم، البته پیج من همه دوست و فامیل و آشنان، ولی خب پسرمن هست بین شون.

- مینا جان توی صحبت‌های خودت گفتی که از یک طرف در حال محکم کردن عقاید دینیت هستی و از سمت دیگه این مسأله که عکس بی‌حجاب در اینستا بگذاری برات عادی شده، می‌شه در موردش بیش‌تر برام توضیح بدی؟

خب اسلام که فقط توی حجاب خلاصه نمی‌شه، ولی خودمم در این مورد زیاد فک می‌کنم، تو ذهنم هست که عکس از خودم کم‌تر بذارم کلاً، البته همین الانش هم واقعاً زیاد از خودم عکس و پست منتشر نمی‌کنم.

- در مورد اعتقادات دینیت توی اینستاگرام مطلبی هم به اشتراک می‌گذاری؟

چندین بار توی محرم استوری گذاشتم، مثلاً شب تاسوعا یا عاشورا، شبای قدر اکثراً استوری می‌ذارم، بعضی وقتا توی ماه رمضون، بعضی وقتام اگه ببینم فیلمی، کلیپی، محتواش قشنگه، استوری می‌کنم بقیه هم ببینن.

- مطالبی که توی اینستاگرام به عنوان پست یا استوری می‌بینی، تونسته عقاید دینیت رو تغییر بده؟ در مورد حجاب که بهت گفتم، آره تاحدی، ولی بعضی وقتا می‌بینم که یه آدمایی توی استوریاشون دین و محرم و اعتقادات بقیه رو مسخره می‌کنن و تحقیر می‌کنن، خیلی عصبانی می‌شم،

هیچ کس حق نداره که به اعتقادات کسی توهین کنه، بعضی وقتام وارد بحث می‌شم باهاشون، ولی خب می‌بینم که بی‌فایده هست، بیش‌تر ترجیح می‌دم سرم تو کار خودم باشه و اعتقاداتم رو هم تو دل خودم نگه دارم.

- به نظرت چه قدر مسایل اخلاقی توی فضای اینستاگرام رعایت می‌شه؟

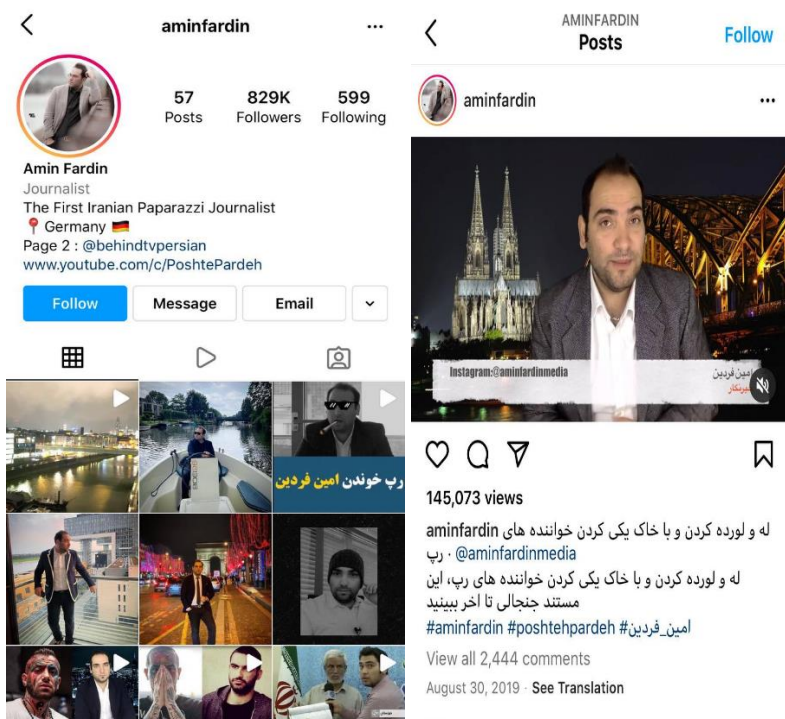
من فکر می‌کنم اینستاگرام یه فضای تقریباً آزاده و آدم‌ا طبق شخصیت و طرز فکرشون هر مطلبی که دوست داشته باشن رو به راحتی شیر می‌کنن، به نظرم هم پیجا و آدمایی هستن که خیلی با اخلاق ان و آدم به شدت ازشون یاد می‌گیره، هم پیجا و محتواهایی که غیر اخلاقی ان، مثل پیج ساشا سبحانی که خدا رو شکر مردم رپورتش کردن یا امین فردین که فقط داره تو پیجش محتوای خاله زنک تولید می‌کنه.

۱- امین فردین از اولین خبرنگارانی بود که با گزارش‌های مختلف خود پشت پرده سایت‌های شرط‌بندی و افراد در سایه و همکاری آن‌ها با شاخ‌های مجازی را رو کرد، با این که توانایی مقابله با این مافیای بزرگ را نداشت، اما گزارش‌های او نقش اساسی در روشن‌سازی ابعاد مختلف این کلاه‌برداری ایفا کرد. بعد از ماجرای سایت‌های شرط‌بندی او حالا وارد گزارش‌های مختلف از پشت پرده سلبریتی‌ها و تهیه اخبار مختلف از زندگی و روابط آن‌ها شده است.

اغلب گزارش‌های او نقل و قول‌ها و شنیده‌های وی است که با شگردهای خبرنگاری و عنوان‌های مختلف و جذاب برای مخاطب بیان می‌شود. امین فردین که مدتی طولانی در شبکه‌های اجتماعی به انتشار اخبار و شایعاتی درباره سلبریتی‌های حوزه‌های مختلف تحت عنوان افشاگری می‌پرداخت و فعالیت خود را تحت عنوان خبرنگاری پاپاراتزی جلوه می‌داد، با شکایت امین‌رضا چلبیانلو و شاکیان متعدد دیگر از حوزه‌های مختلف ورزش و هنر محکوم شناخته و وضعیت اعلان قرمز برای دستگیری او به پلیس بین‌الملل (اینترپل) اعلام شد.

بعد از خودکشی زهره فکور صبور، حمید فراهانی (مجری- خبرنگار) مدعی شد، مرحومه قبل از فوت به چند نفر از آشنایان گفته بود، از شایعاتی که یک اخاذ مجازی پنهانده در آلمان درباره او ساخته و منتشر کرده است، ناراحت و عصبانی است.

از این رو نام امین فردین پس از درگذشت زهره فکور صبور بازیگر ایرانی، نام پرتکرار در زبان دوستان این بازیگر بود و بسیاری به نوعی او را به خاطر شایعاتی که درباره این بازیگر منتشر کرده بود، مسوول مستقیم خودکشی این بازیگر می‌دانستند.



- بیش تر از پیج امین فردین برام می گئی؟

بین به پیجی داره که فقط توش داره درباره مسایل خصوصی بازیگرا، بلاگرا، خواننده ها کلاً آدمای معروف حرف می زنه، یعنی خصوصی ترین و جزیی ترین چیزا رو هم راجع به زندگی این

امین فردین که در شبکه های اجتماعی شایعاتی درباره سلبریتی ها منتشر کرده و خود را خبرنگار پاپاراتزی جلوه می دهد به دلیل شکایت متعدد افراد مختلف محکوم شده و از سوی قوه قضاییه برای او اعلان قرمز اینترپل صادر شده است (سایت تحلیلی خبری عصر ایران).

هنرمندا و آدمای معروف به زبون میاره، از مثلاً چه می‌دونم این که دوس پسر قبلی فلان بازیگر کیه و الآن کیه و فلانی مثلاً از کجا به کجا رسیده و این جور چیزا.

- منبع صحبت‌هاش چیه؟

واقعاً منبع قابل اعتمادی نداره، هی تو پیجش می‌گه من همه جا نفوذ دارم و هیچ کس از دست من در امان نیست و اینا.

- تاحالا شده خودت وسوسه بشی فالوش کنی؟

اوایل آره، چون دیدم داره درباره سایتای شرط‌بندی افشاگری می‌کنه، خوشم اومد، فکر کردم به فکر مردم و داره اینا رو می‌گه، ولی بعد دیدم داره آبروی مردم رو می‌بره، هر چی دلش می‌خواد راجع به همه می‌گه و راست و دروغش هم اصلاً معلوم نیست، مردم که خیلی نمی‌دونن این چیزا رو سریع باور می‌کنن، بعد درباره همه بدبین می‌شن، یه چیز دیگه‌ام این که الآن شایعه شده حتی خودشم با سایتای شرط‌بندی داره پنهونی همکاری می‌کنه.

- در مورد پیج ساشا سبحانی چه طور؟

واقعاً می‌خوام سر به تن این آدم نباشه، هیچ بویی از اخلاق و شرم و حیا نبرده بود، این آدم لایو می‌داشت با دخترای مردم می‌گفت، برام برقصید، بعد اگه از رقص شون خوشش نمی‌اومد، لایو رو قطع می‌کرد، می‌رفت سراغ نفر بعدی، یه عکسای خیلی زشتی هم از دخترا می‌داشت تو پیجش، البته من همون اول هم بلاکش کردم، هم ریپورت، بعد یه مدت هم مردم این قدر ریپورتش کردن که پیجش بسته شد کلاً.

- خودت چه جوری شناختیش؟

یکی از دوستانم گفت برو ببین تو پیجش چه خبره، منم رفتم یکی از لایواش رو دیدم، واقعاً تا چند روز عصبی بودم، هم از مردم که همچین آدمی رو فالو کردن و این قدر پیگیرش هستن و براش وقت می‌گذارن، هم از شرایط و سیاست کشور که آقا زاده‌هایی مثل این آدم رذل رو این قدر پرو می‌کنن.

- در مورد همین سیاست که الآن گفتی، اینستاگرام تأثیری روی دیدگاهت داشته؟

راجع به سیاست، حقیقتش خیلی وقتا گیج می‌شم و نمی‌تونم تشخیص بدم که کدوم حرف و تحلیل می‌تونه درست‌تر باشه، بعضی وقتا یه سری پیجا رو فالو می‌کنم، چون به نظرم می‌رسه اون آدم اطلاعاتش خیلی زیاده، ولی بعد یه مدت می‌بینم با طرز فکر من همخونی نداره، آنفالو می‌کنم.

- یعنی خودت طرز فکر مشخصی داری؟

یه سری چارچوب فکری دارم تو ذهنم اما (مکث می کند) دنبال یه سری تحلیل گر می گردم که اطلاعاتم رو زیاد کنن، ولی انگار به هیچ کدوم نمی تونم اعتماد کنم، دلیلشم می دونم اینه که باید خیلی زیاد درباره سیاست کتاب بخونم و تحقیق کنم، ولی وقتش رو ندارم الان.

- خود شرایط و فضای اینستاگرام چه طور؟ دیدگاه جدیدی درباره سیاست برات به وجود آورده؟

کلاً خیلی وقتاً می بینم که همه استوری می گذارن، مثلاً درباره خوزستان، درباره گرون شدن بنزین درباره کشته شده های هواپیمای اوکراین، ولی من فکر می کنم اعتراض کردن این جور فقط باعث می شه همه لحظه ای خشم و عصبانیت شون خالی بشه، اگه واقعاً کسی اعتراض یا انتقادی داره، راه درستش استوری گذاشتن توی اینستاگرام نیست، این جور انگار همه فقط رفع وظیفه کردن و خواستن بگن ما آدمای منفعلی نیستیم، هر چند که خودمم چند بار نتونستم جلوی خودم رو بگیرم و استوریم گذاشتم، اما می دونم که دیدن این جور استوریا و پستا، بیش تر باعث غمگین شدن مردم می شه، نه مسوولین.

- مبینا جان به نظرت بین اطلاعات خیلی زیادی که در اینستاگرام موجود هست و بی عملی سیاسی کاربران اینستاگرام چه ارتباطی وجود داره؟

من فکر می کنم اطلاعات زیادی که از هر سمت به مردم می رسه، باعث می شه ذهن خسته تر و افسرده تری پیدا کنن و به اعتراض داخل خود فضای اینستاگرام راضی بشن و در عمل نتونن کار خاصی انجام بدن، چون نه انرژی براشون باقی می مونه نه تفکر.

- این که پیج خودت پرایوته هم دامن می زنه به این قضیه درسته؟

آره دقیقاً خب من وقتی استوری اعتراض سیاسی می ذارم و پیجم پرایوته، فقط فالورای خودم استوریم رو می بینن، پس این چه اعتراضیه که فقط قراره حال اطرافیانم رو بد کنه، همونم نمی ذارم اصلاً.

- می تونی جواب سوالم رو دقیق تر بدی؟ جدا از انتقاداتی که به این شکل اعتراض ها داری، دیدگاهت نسبت به سیاست از وقتی وارد اینستاگرام شدی نسبت به قبل تغییری کرده یا نه؟

آره، قطعاً تأثیر داشته. یادمه اوایل حتی باعث خوش بینی من نسبت به مسایل سیاسی و کشور شده بود، اولین سالی که می تونستم رأی بدم، انتخابات سال ۹۶ بود. یادمه اون موقع تو ایستاگرام مدل و بازیگر و خواننده و همه و همه می خواستن رأی بدن، منم خیلی ذوق داشتم که مثلاً وقتی مهناز افشار به روحانی رأی داد، منم همون کار رو کردم (می خندد)، می خوام بگم اون زمان درکی از این نداشتم

که دقیقاً دارم چه کار می‌کنم، فقط دوس داشتم همرنگ جماعت باشم و اگر رأی نمی‌دادم، دیگه اون حس خوشحالی برام پیش نمی‌اومد، یعنی خیلی راحت انگار رو یه موجی سوار بودم که من رو کشوند و با خودش برد، بدون این که خودم فکر خاصی کرده باشم. یکی از دلایل بی‌اعتمادیم به تحلیلی اینستاگرامی هم همین قضیه هست، دیگه نمی‌خوام رو یه موجی سوار شم و بدون فکر کاری کنم، حداقل اگر یه تصمیم می‌گیرم، می‌خوام مطمئن باشم تصمیم و فکر خودم پشتش بوده، نه فلان سلبریتی مثلاً.

- مینا جان خیلی خیلی ممنونم از همکاریت و وقتی که گذاشتی و به سوال‌هام جواب دادی. خواهش می‌کنم امیدوارم مفید بوده باشه.

تأملی دوباره:

مینا ۲۵ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اخلاقی- تربیتی، اقتصادی، خانوادگی، روان‌شناختی، زیباشناختی، زیستی، زیست محیطی، سیاسی، عقیدتی و فرهنگی اشاره داشته است.

مینا در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به مواردی مانند: کاربری از صفحات یوگا، زبان و آشپزی، افزایش اطلاعات کاربران در زمینه‌های مورد علاقه آنان، آموزش شیوه‌های نادرست برخورد با مسایل و حل مسأله، فرسودگی ناشی از بمباران اطلاعاتی اینستا، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

مینا در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: الگوبرداری از الگوهای فضای مجازی، اثرپذیری عمیق نوجوانان و جوانان از الگوها، بسترسازی جهت شکل‌گیری سبک زندگی کاربران، تضعیف روابط هیجانی عمیق در روند کاربری از فضای مجازی، یافتن دوستان مجازی، توهم رفاقت با دوستان مجازی، اعتماد به محتوای دارای منابع ناموثق، ترس از قضاوت اجتماعی، ترس از قضاوت توسط دیگران، شکل‌گیری هویت‌های جدید (هویت دوپاره شده، هویت پنهان، هویت کاذب) و نظایر آن، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

مینا در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اخلاقی کاربران، به مواردی مانند: بسترسازی برای جهت‌گیری آتی اخلاقی کاربران، بسترسازی برای شکل‌گیری نگاه زیست محیطی کاربران، ارتقای اخلاقی و توجه به حفظ زیست محیط، از اخلاق خودمدار به اخلاق

دیگرمدار، تحول های ارزشی و هنجاری برخی از کاربران، تظاهر در اینستا، دنیای پر فریب اینستا و نظایر آن، اشاره داشته است.

مبینا ۲۵ ساله، در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل اقتصادی کاربران، به مواردی مانند: ارایه آموزش های لازم در زمینه بسیاری از حرفه ها به کاربران، جا افتادن برند پوشی، سوق دادن کاربران به سمت مصرف گرایی هر چه بیش تر، ایجاد احساس حقارت و نظایر آن، اشاره داشته است. مبینا در مصاحبه اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل خانوادگی کاربران، به کاهش تعامل های خانوادگی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

مبینا در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: اتلاف وقت، احساس سرخوردگی و حسرت، ایجاد سرخوردگی در کاربران اقشار اقتصادی متوسط و ضعیف جامعه، عذاب وجدان، عصبی شدن، ایجاد احساس حقارت، گسترش توانایی های فردی، اضطراب های نوپدید، فرسودگی ناشی از بمباران اطلاعاتی اینستا، بمباران ذهنی و ایجاد نوسان های عاطفی، جادوی اینستا، جادوی اکسپلور، امکان مدیریت رفتار در فضای مجازی، فقدان شور و هیجان و اغنای روانی در روابط مجازی، وابستگی توأم با احساس عقب ماندگی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

مبینا در مصاحبه اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق زیباشناختی کاربران، به مواردی مانند: عمده کردن معیارهای زیبایی غرب در چشم و دل کاربران، تشویق روحیه مدگرایی و برند پوشی، استقبال برخی از کاربران از جراحی زیبایی، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است. مبینا ۲۵ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیستی کاربران، به مواردی مانند: دردهای عضلانی و اسکلتی، ناراحتی های چشمی و ضعف بینایی، ابتلا به تیک پرش پلک، اشاره داشته است.

مصاحبه شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به ارتقای دانش و رفتار زیست محیطی، ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت توجه به مسایل محیط زیست، اشاره داشته است.

مبینا در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به مواردی مانند: خستگی ذهنی و سردرگمی در اخبار متعارض، بی عملی سیاسی در پی بمباران اطلاعاتی و خستگی ذهنی کاربران، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

مینا در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل عقیدتی کاربران، به مواردی مانند: ایجاد بستری برای پیگیری مطالب دینی، بی‌توجهی نسبی به زیبایی‌های معنوی، کاهش حساسیت نسبت به اوامر و نواهی اخلاقی و دینی، پنهان نگه داشتن اعتقادات در دل، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

مینا ۲۵ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: ارتقای فکری کاربران، در دسترس بودن منابع اطلاعاتی متنوع، جذابیت‌های کاربری از فناوری‌های ارتباطی جدید، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه مینا ۲۵ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، می‌توان بیان داشت، مینا در مصاحبه خویش خاطرنشان می‌سازد که قریب به ۸ سال است که کاربر اینستا است.

اگر چه اینستا در ابتدا برای مینا از جذابیت زیادی برخوردار نبود، اما رفته رفته با تحول ساختاری اینستا و کامل‌تر شدن، برای وی جذابیت بیش‌تری یافته است، تاحدی که وی گزارش می‌کند، پس از بیدار شدن از خواب، نخست اینستای خودش را چک می‌کند و یا یادآور می‌شود، وقتی وی برای یک ربع یا نیم ساعت استراحت وارد اکسپلور می‌شود، ناگهان متوجه می‌شود که این وقت به ۳، ۴ ساعت افزایش یافته است.

تبعات زیستی و جسمانی کاربری زیاد مینا از اینستا، مواردی مانند گردن درد، کمردرد، تیک و پرش پلک و بهم خوردن نظم خواب است.

تبعات روانی کاربری زیاد مینا از اینستا مواردی مانند خستگی ذهنی، افسردگی، سوق یافتن به طرف پذیرش من کاذب و برخی از موارد دیگر است.

مینا در توصیف خستگی ذهنی خودش که در اثر کاربری زیاد از اینستا عارض وی شده است، بیان می‌دارد:

«- به نظرت حجم اطلاعات زیادی که توی اینستا هست، باعث شده که قدری منفعل بشی؟
یه اتفاقی که می‌افته، اینه که وقتی تو داری توی پیجای مختلف می‌چرخ، حس می‌کنی داری یه کار مفید انجام می‌دی و این باعث می‌شه که توی دنیای واقعی منفعل بمونی و توی عمل کار خاصی رو انجام ندی و از پیش‌نبری، برای همین آره، خیلی وقتا شده که حتی کارایی که باید انجام

می‌دادم، انجام ندادم، چون بعد از چرخیدن تو اینستاگرام واقعاً کار دیگه‌ای نمی‌تونستم انجام بدم، چون از نظر ذهنی خیلی خسته بودم....

من فکر می‌کنم اطلاعات زیادی که از هر سمت به مردم می‌رسه، باعث می‌شه ذهن خسته‌تر و افسرده‌تری پیدا کنن و به اعتراض داخل خود فضای اینستاگرام راضی بشن و در عمل نتونن کار خاصی انجام بدن، چون نه انرژی براشون باقی می‌مونه نه تفکر».

توصیف مینا از افسردگی و شکل‌گیری من کاذب در خودش نیز به شرح زیر است:

«خب ملینا خیلی سفرای خارجی می‌ره، مخصوصاً دویی خیلی زیاد می‌ره. بعضی وقتا واقعاً حس می‌کنم دوست دارم زندگیم همین قدر پر شور و هیجان و همیشه تو گردش و سفر باشه، بعد به این فکر می‌کنم که خب با کار تو آزمایشگاه و این سطح درآمد، واقعاً هیچ وقت شاید نتونم این جور زندگی کنم، می‌رم تو فاز دپرسی چند روز، ولی باز برمی‌گردم به حالت عادی».

«- تاحالا شده تظاهر به کاری کنی که تو دنیای واقعی انجامش نمی‌دی؟

اوووم، آره راستش چند باری پیش اومده.

- می‌شه برام بگی؟

آره حتماً. ببین مثلاً خیلی وقتا به سری جمله‌ها و شعرای عارفانه و فلسفه طور رو از نیچه و افلاطون و شمس و مولوی استوری کردم که واقعاً بهشون اعتقاد نداشتم یا حتی خیلی عمیق درکی نداشتم ازشون، ولی فقط برای این که به جورایی بگم خیلی آدم عمیقی‌ام، شیر می‌کردم تو پیجم.

- خوب دیگه؟

یا مثلاً وقتی به اتفاق سیاسی تو جامعه می‌افته و همه استوری می‌گذارن و اعتراض می‌کنن، با این که می‌دونم اینستا جای درستی نیست برای این که بخوای اعتراضت رو نشون بدی، ولی منم استوری می‌ذاشتم که جدا از بقیه نباشم به جورایی بعدش احساس منفعل نبودنم بهم دست نده. حتی به جاهایی احساس می‌کنم بعضی از پیجا رو فالو می‌کنم، فقط به خاطر این که نشون بدم خیلی فرهیختم یا روشن فکرم یا بقیه من رو این جور بشناسن».

اگر چه اثرات کاربری از اینستا در مواردی مانند افسردگی کاربران مشخص است، اما اثرات آن روی خستگی ذهنی و تبعات آن چندان مشخص نیست. به عنوان مثال، مینا خاطرنشان می‌سازد که مایل به فهم مسایل سیاسی هست، اما نه تنها فرصت مطالعه در این زمینه را (به دلیل کاربری مفرط از اینستا) ندارد، بلکه در میان اخبار سیاسی متعارض سردرگم شده، به درستی نمی‌تواند مسایل را از هم تمیز و تشخیص دهد. مطالعه و شناخت تبعات و پیامدهای پدیده‌های جدیدی مانند خستگی ذهنی و شکل‌گیری من

کاذب، از موارد مهمی هستند که باید بدان‌ها پرداخته شود.

اینستا به شکل خودآگاه و ناخودآگاه افکاری رو به ذهنت میاره و بخواهی نخواهی این مسأله روی فکر و ذهنت تأثیر می‌گذاره.
مصاحبه با ساجده، ۱۹ ساله

- سلام.

سلام.

- خوبی ساجده جان؟

بله. ممنونم.

- ساجده جان ممنونم که برای مصاحبه وقت رو به من دادی. اگر آماده هستی مصاحبه‌مون رو

شروع کنیم.

خواهش می‌کنم. بفرمایید.

- در ابتدا یک دورنمایی از خانواده می‌دی؟

بله. من دانشجوی ترم سوم ... در دانشگاه علوم تحقیقات هستم و در یک خانواده چهار نفره

زندگی می‌کنم و یک برادر هم دارم.

- ممنون. ساجده جان، شما در چه سنی برنامه اینستاگرام رو نصب کردی؟

من اولین تابستونی که می‌خواستم برم کلاس هشتم، اینستاگرام رو نصب کردم یعنی حدوداً از

۱۳، ۱۴ سالگی اینستاگرام دارم.

- موقعی که می‌خواستی برنامه اینستاگرام رو نصب کنی، خانواده‌ات در جریان بودن یا نه؟

نه، خانواده مخالفتی نکردن، چون اون موقع اینستاگرام اصلاً برنامه شناخته شده‌ای نبود و یکی،

دو سال بعد از این که من با اینستاگرام آشنا شدم، مامانم اینستاگرام ریخت و بعد که کم‌کم دید که

چه خبره تو اینستاگرام، به من گفت که اینستاگرامت رو پاک کن و مناسب سنت نیست و اینا، ولی

خب من هیچ وقت پاک نکردم این برنامه رو.

- دلیل این که با وجود درخواست مامان این برنامه رو پاک نکردی، چی بود؟

خب چون یه برنامه‌ای بود که همه چیش خیلی خیلی جدید بود و اون موقع خب برای یه نوجوون

۱۴، ۱۵ ساله خیلی هیجان انگیز بود که مثلاً اکانت خواننده‌ها و بازیگرها رو دنبال کنه یا از خودش

عکس بذاره و این که اینستاگرام اون اوایل تازگی داشت و مثل الان برامون تبدیل به عادت نشده بود.

- پس تو تقریباً هفت سال به طور مداوم کاربر اینستاگرام بودی؟

آره، البته سال کنکورم پاک کردم اینستا رو، ولی بازم از طریق گوگل می رفتم و سر می زدم، اما خب استفاده ام کم تر شده بود.

- چرا با این که این برنامه رو پاک کرده بودی، اما باز هم از طریق گوگل به کاربریت ادامه می دادی؟

هم می شه گفت وابستگی رو نمی شد کنار گذاشت، هم این که خب با این که سال کنکور بود، اما باز هم گاهی آدم بی خیال درس می شد و می رفت اینستا که یه کم ذهنش از سمت اضطراب و فشار کنکور منحرف بشه.

- آیا پیج هایی که در طی این هفت سال دنبال می کنی، از اول تا الآن تفاوتی درشون ایجاد شده؟ آره، خیلی. من اوایل خب چون سبک پاپ موسیقی انگلیسی رو خیلی دوست داشتم، پیج خواننده های خارجی و فن پیج هاشون رو دنبال می کردم و چیز دیگه ای زیاد یادم نمیداد. اما الآن دارم ازش به عنوان فضایی استفاده می کنم که در غیاب آزادی رسانه، اون جا می شه خیلی مطالب رو خوند و آگاه شد یا این که خیلی مطالب رو نشر داد و هم رسانی کرد تا بقیه هم بخونن و آگاه بشن و این که خب از تجربیات آدم ها، مقالاتی که هست و نوشته های مختلف در حد همون کپشن بخونم و به نظرم روی طرز فکرم خیلی تأثیر گذاشته، چه از لحاظ روان شناسی، چه حقوق و چه سیاست.

- این که می گی اینستاگرام تحول های فکری زیادی در تو ایجاد کرده رو بیش تر توضیح می دی؟ بین یکی از مهم ترین چیزهایی که می تونم بگم، خوندن مطالب درباره حقوق زنانه. من وقتی درباره حقوق زنان توی اروپا یا درباره تئوری های فمینیستی خوندم، خیلی دید گاهم تغییر کرد، البته اولش پذیرشش برام خیلی سخت بود، برای این که یه چیزی بود که تاحالا نشنیده بودم. بعد کم کم در طی زمان هی بیش تر خوندم و توی زندگی روزمره و حرف ها و افکار مردم ریز شدم و دیدم چه قدر این تئوری ها و حرف ها از لحاظ جامعه شناختی و فرهنگی درسته و این که نکته مثبت درباره اینستاگرام اینه که ما صرفاً با دیدن رسانه های اروپایی نمی تونستیم بفهمیم واقعاً وضعیت زنان در اون جا چه طوره، ولی وقتی کسانی که مهاجرت کردن و اون جا زندگی می کنن، بعد میان و تجربیات و مشاهدات خودشون رو می نویسن، ما بهتر می تونیم این موضوع رو درک کنیم.

- توی دوستان و اطرافیان کسانی رو می شناسی که توی اینستاگرام به سمت ابتذال فکری و رفتاری رفته باشند؟

بین خیلی ها ممکنه توی شخصیتشون عقده این رو داشته باشن که مدام خودشون رو نشون بدن، اما توی زندگی واقعی این امکان رو نداشته باشن و به خاطر همین این کار رو توی اینستاگرام انجام

بدن. بعد تظاهر کردن و دور شدن از خود واقعیت الآن خیلی توی اینستاگرام زیاد شده و توی یک سری از آدم‌های دور و برم این مسأله کاملاً مشهوده و این که مدام در پی این هستن که عکس‌ها و قیافه‌هاشون رو ادیت کنن و لباس‌های آن چنانی بپوشن و همه فکر و ذکرشون اینه، لباسی که می‌پوشیم و عکسی که می‌گیریم به درد اینستاگرام و پز دادن توی اینستاگرام بخوره و دایم به این فکر می‌کنن که «چه فیلمی ببینم»، «کجا برم»، «چه آرایشی داشته باشم» که به درد اینستاگرام بخوره و کاملاً به ابتذال رسیدن و این قدر این قضیه براشون مهم شده که آدم تعجب می‌کنه. یه سری از دوستانم هم هستن که مثلاً خیلی دنبال مطالب روان‌شناسی زرد هستن و اینا رو پذیرفتن و کاملاً فکرشون به ابتذال رسیده، چون خب همه می‌دونن روان‌شناسی زرد چه قدر مخربه.

- خوب سوال بعدی اینه که آیا در زمینه خلاقیت و یادگیری، از اینستا در مواردی که به خلاقیت کمک کنه، استفاده‌ای کردی؟

من چون نقاشی کار می‌کنم و به هنر علاقه‌مندم، آره توی اینستاگرام تکنیک‌های نقاشی یا یه سری وسایلی که می‌شه با دست درست کرد رو همیشه دوست داشتم که ببینم و یاد بگیرم و خب ایده‌هایی که آدم می‌گیره، به نظرم خیلی به افزایش خلاقیت کمک می‌کنه.

- آیا تا به حال شده در زمینه‌ای از اینستاگرام انگیزه بگیری؟

آره، در جهت ورزش خیلی اوقات بهم انگیزه می‌ده، مخصوصاً از وقتی کرونا اومد و باشگاه رفتن سخت شد، من پیج‌های مربی‌های بدن‌سازی و یوگا و این چیزا رو فالو کردم و گاهی پا می‌شم و با توجه به ویدیوها یا لایوهای آموزشی‌شون ورزش می‌کنم. بعد این که توضیحات و آموزش‌هاشون هم خیلی خوبه و می‌شه گفت، کاملاً رایگانه. در ضمن بعضی وقتا این مربی‌ها چالش هم می‌گذارن، مثلاً چالش قوی کردن عضله شکم توی سی روز و در اون سی روز بهت انگیزه می‌دن که پاشی و با چالش همراهی کنی، همچنین در مورد تغذیه سالم هم خیلی انگیزه بیش‌تری پیدا می‌کنم. در مورد اهمیت استفاده از مشاور و روان‌شناس هم خیلی دیدم رو عوض کرد و باعث شد که انگیزه پیدا کنم که بیش‌تر برم دنبالش و مطالب روان‌شناسی بخونم که خودم رو بهتر بشناسم و در مورد مشکلاتم یه راه حلی پیدا کنم یا این که بهم کمک کنه که یک روان‌شناس خوب پیدا کنم.

- پس می‌شه گفت اینستاگرام بهت انگیزه داده که در جهات مختلف سبک زندگی سالم‌تری

داشته باشی؟

آره به هر حال همین که آدم از همین طریق بهش یادآوری بشه که برای سلامت جسم و روحش چه کارهایی مناسبه خیلی تأثیر می‌ذاره رو این که واقعاً بخوای اون کارها رو انجام بدی.

- در مورد پیدا کردن یک روان‌شناس هم گفתי. آیا اینستاگرام باعث شده که بری و از روان‌شناس کمک بگیری؟

بین با این که مشکل خاصی هم نداشتم، اما به خاطر همین اتفاقات روزمره زندگی چند باری خیلی این احساس رو داشتم که نیاز دارم با یه روان‌شناس حرف بزنم، اما هم یه کم قیمت ویزیتش باعث شده این کار رو نکنم و هم این که اگر با خانواده‌ام این موضوع رو در میون بذارم، فکر می‌کنن که حالا یه مشکل خیلی حاد و اساسی دارم، چون ذهنیت‌شون این شکلیه و فکر می‌کنن کسی که می‌ره پیش روان‌شناس، حتماً باید یه مشکل خیلی عجیب و غریبی داشته باشه. به خاطر همین فعلاً سعی کردم از طریق همون اینستاگرام پیج روان‌شناس‌هایی که واقعاً باسواد هستن و علمی هست، حرفاشون رو دنبال کنم و مطالب‌شون رو بخونم و این جوری به خودم کمک کنم. اما به هر حال توی ذهنم هست که در اولین فرصت صحبت کردن با مشاور رو هم توی برنامه‌ام بذارم.

- در مورد ورزش کردن هم گفתי. می‌خوام بدونم که آیا الآن ورزش کردن با لایوهای ورزشی اینستاگرام جای باشگاه رفتن رو برات گرفته؟

آره از وقتی که کرونا اومد، من دیگه باشگاه نرفتم و هر ورزشی هم که داشتم، صرفاً با همین اینستاگرام بوده. البته خیلی‌ها برای این جور کارها از یوتیوب استفاده می‌کنن، اما به نظر من دسترسی به اینستا چون خیلی از یوتیوب آسون‌تره، به خاطر همین هم از اینستاگرام استفاده کردم.

- آیا مواردی که درباره بهبود سبک زندگی نام بردی و اینستاگرام در ایجادشون نقش داشته، باعث شده نسبت به خودت حس بهتر و مثبت‌تری داشته باشی؟
آره، من هر وقت که به سلامتی و حال بهتر خودم بیش‌تر اهمیت می‌دم، حس بهتری هم به خودم پیدا می‌کنم.

- آیا اینستاگرام در کاهش اعتماد به نفست تأثیرگذار بوده؟

بین یه دورانی بود که توی اوایل نوجوانی قرار داشتم و همون جور که گفتم اون موقع فقط خواننده‌ها و مدل‌های خارجی رو دنبال می‌کردم و هنوز پیج‌های روان‌شناسی و یا فمینیستی رو نمی‌شناختم تا آگاه باشم به این وضعیت که نباید خودم و بدن و ظاهرم رو با این خواننده‌ها و مدل‌های هالیوودی مقایسه کنم و این مقایسه کردن و کاهش اعتماد به نفس، یه مدت خیلی توی من ایجاد شده بود و همه‌اش فکر می‌کردم، بدن و ظاهرم پر از نقصه.

- آیا این موضوع باعث شده بود نسبت به خودت تصویر منفی در ذهنت ایجاد بشه؟

بین، این موضوع طوری نبود که از خودم متنفر بشم و نتونم برم جلوی آینه یا این جور واکنش‌های شدید، ولی تصویر ذهنی منفی رو آره، می‌تونم بگم برای یه مدتی توی من ایجاد کرده بود، مخصوصاً که ابتدای نوجوونی آدم همین جوریش با ظاهرش نمی‌تونه کنار بیاد.

- در مورد تأثیر پیج‌های روان‌شناسی روی خودت که گفتی، می‌شه بیش‌تر توضیح بدی؟
بین تأثیر مطالبی که توی این پیج‌ها خوندم، یه جورایی روند افزایش اعتماد به نفس بعد از دوره اولیه نوجوونی بود و مثلاً صحبت کردن درباره این که یک سری ویژگی‌ها و حالت‌ها در بدن نرمال و طبیعی و قرار نیست ما هم مثل مدل‌ها پرفکت و غیرواقعی باشیم و صحبت درباره این‌ها و نظر دادن آدم‌های مختلف و دوستن این که من فقط نیستم که این حس رو دارم، باعث شد اعتماد به نفسم بره بالا. توی یه زمینه دیگه هم که باعث افزایش اعتماد به نفسم شد، این بود که من فکر می‌کردم، اگر یه نفر بخواد کاری رو انجام بده، توانایی زیادی می‌خواد، مثلاً نقاشی کردن یا ورزش کردن. ولی بعد می‌دیدم که نه راه حل براش هست و اون قدرها هم این موارد کارهای سختی نیستن و این جوری اعتماد به نفس پیدا می‌کردم که برم سراغ‌شون.

- پس الان اینستا بیش‌تر از لحاظ افزایش اعتماد روت تأثیر گذاره؟
توی این مواردی که گفتم، آره، بهم اعتماد به نفس داده.
- این اعتماد به نفسی که از این طریق کسب کردی، روی جنبه‌های دیگه زندگیت چه اثری گذاشته؟

خب قطعاً هر چه قدر آدم اعتماد به نفس بیش‌تری داشته باشه و یا ویژگی‌های روانی مثبت دیگه داشته باشه، عملکردش هم بهتر می‌شه... و من هم این اعتماد به نفسی که از این طریق کسب کردم، باعث شده که کم‌تر درباره این مسایل درگیری ذهنی داشته باشم و به چیزهای مهم‌تر فکر کنم.

- آیا اینستاگرام در ایجاد اختلال خواب در شما اثرگذار بوده یا نه؟
کلاً به نظرم برای این که یه نفر از خوابش بزنه و بخواد توی گوشی باشه خیلی بده و اینستاگرام یکی از بدترین اپلیکیشن‌ها در همین رابطه هست و مدام هی عکس و مطلب میاد برات و همین باعث شده که خودمم درگیر این مشکل بشم و نتونم زود ازش پیام بیرون و آره خیلی اوقات پیش اومده که خوابم به خاطر اینستاگرام به هم ریخته. حتی خیلی وقت‌ها بعد از ظهر تصمیم می‌گیرم یه چرت کوتاه بزنم، ولی قبلش می‌گم یه سر به اینستا بزنم و بعد مثلاً نیم ساعت یا چهل دقیقه از وقتم صرف اینستاگرام می‌شه و اینا واقعاً وقت آدم رو می‌گیره.

- تاحالا سعی کردی استفاده از اینستاگرام رو به خاطر بهبود در خوابت کنترل یا کم کنی؟

آره سعی کردم، ولی متأسفانه وقتی به سری عادات خواب توی آدم ایجاد می‌شه، خیلی خیلی سخت می‌شه تغییرش داد. به خاطر همین هم اون قدر نتونستم تغییرش بدم و الآن سال‌ها می‌شه که شب زود نخوابیدم و دیر خوابیدن یک عادت شده برام.

- خوب آیا در اثر کاربری از اینستاگرام احساس حسادت، حسرت یا غبطه رو تجربه کردی؟
آره، آره، خیلی زیاد. چون اینستاگرام فضاییه که همه بخش پرفکت و بی نقص خودشون رو در هر بعدی که می‌تونن به نمایش بگذارند، نشون می‌دن و آره من خودم در برخورد با این موارد احساس حسادت یا غبطه رو پیدا می‌کنم. مثلاً وقتی زندگی و زندگی روزمره کسانی که مهاجرت کردن و رفتن اون ور رو می‌بینم، موجی از یأس و افسردگی میاد سراغم و برای چند ساعت تو اون روز می‌مونه تو سرم و بهش فکر می‌کنم.

- دلیل این که با دیدن پیج این آدم‌ها؛ احساس افسردگی میاد سراغت؛ چیه؟
خب چون زندگی شون رو که می‌بینم و اون آرامش و آسایشی که دارن و این که چه قدر رفاه دارن و خب خودمون رو نگاه می‌کنم که این قدر در طول شب و روز اضطراب و استرس داریم و برای هر مسأله‌ای هزارتا مشکل و دوندگی برامون پیش میاد و نمی‌دونم کرونا و هوای آلوده و گرونی و هزارتا چیز دیگه و این باعث می‌شه به آرامش و پیشرفت اون‌ها غبطه بخورم و فکر کنم که چرا ما باید این زندگی نابسامان رو داشته باشیم.

پس تجربه حسادت و غبطه خوردن رو به صورت درگیری ذهنی داشتی؟
آره، به هر حال وقتی آدم این حس رو تجربه می‌کنه، ذهن هم درگیر می‌شه دیگه. حداقل برای چند دقیقه یا چند ساعت. اما اگر کم هم باشه، این حس مداومه، یعنی تو هر روز وقتی اینستا رو باز کنی و پیج اون شخص رو ببینی، باز این حس ناخوشایند یادت می‌افته.
- آیا به مهاجرت کردن فکر کردی؟

ببین، من همیشه رؤیای مهاجرت رو داشتم، اما تا همین اواخر قصدش رو نداشتم. یعنی همیشه می‌دونستم که اون ور شرایط بهتره، اما از وقتی روزمرگی‌های کسانی که مهاجرت کردن رو دیدم و حجم تفاوت‌ها رو درک کردم، خب نسبت به مهاجرت مصمم‌تر شدم. من فکر می‌کنم که آدم‌ها هر چه قدر هم توی زندگی سختی قرار داشته باشن و هر چه قدر هم اوضاع شون بد باشه، اما باز هم نسبت به زندگی امیدوار هستن و این توی ذات‌شونه و این که تو می‌دونی که فقط یک‌بار قراره زندگی کنی و باید به بهترین نحوی که می‌تونی زندگی رو بگذرونی، به خاطر همین که خیلی از آدم‌ها و از جمله من، حاضر می‌شن که تمام سختی‌های مهاجرت رو تحمل کنن، اما برن و بالاخره

یه زندگی خوب رو شروع کنن و نکته خیلی دردناک این مسأله اینه که اون قدر ایرانی‌های زیادی مهاجرت کردن که برای ما مهاجرت کردن دیگه یه چیز آسون و کاملاً ممکن به نظر میاد، در حالی که مهاجرت کردن یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست و دردناک‌تر از اون اینه که تو حتی توی دور افتاده‌ترین شهرهای اروپا هم که بری اون جا ایرانی‌ها رو پیدا می‌کنی و آمار مهاجرهای ما برای یه کشوری که نه جنگ زده است و نه همچین چیزهایی داشته، خیلی زیاده.

- آیا توی اطرافیان خودت هم کسانی رو داری که مهاجرت کرده باشن؟

آره، من یکی از عمه‌هام و چند نفر از فامیل‌های دورترمون مهاجرت کردن به اروپا.

- تا چه حد به اشتراک گذاشتن ابعاد مختلف زندگیت در اینستاگرام برات مهمه؟

من هیچ وقت از بروز خود واقعیم تو اینستا نمی‌ترسیدم و قبلاً این جور بودم که اگر از موضوعی خجالت می‌کشم، باید همون رو پست کنم، چون فکر می‌کردم، این مسأله به این معنی که من خودم رو قبول دارم و از ابراز خود واقعیم و عقاید نمی‌ترسم. اما الآن به یه مرحله‌ای رسیدم که نظرم در این باره عوض شده و دوست ندارم که خیلی از اطرافیان که پیجم رو دارن، درباره همه مسایل زندگیم بدونن و فکر می‌کنم که داشتن حریم خصوصی خیلی مهم‌تره و به آدم آرامش می‌ده. چون بعضی اوقات این پست گذاشتن‌ها برای به دست آوردن تأیید و تشویق دیگران و مورد رضایت‌شون واقع شدن بود.

- پست‌هایی که قبلاً برای ابراز خودت می‌گذاشتی، بیش‌تر چه پست‌هایی بودن؟

قبلاً مثلاً یه سری آهنگ‌ها و عکس‌های خانوادگی و الآن هم اگر بخوام چیزی رو برای بروز خود واقعیم بذارم، مثلاً متن‌های سیاسی یا فمینیستی و این جور چیزهاست.

- این که می‌گی الآن حریم خصوصی برات مهم‌تره رو بیش‌تر توضیح می‌دی؟

الآن بیش‌تر این حس رو دارم که دوست ندارم همه درباره زندگي و حالم و مسایلم بدونن و این موضوع خیلی برام مهم شده.

- درباره ایجاد حس افسردگی که توی صحبت‌هات ازش یاد کردی، بیش‌تر توضیح می‌دی؟

بین نمی‌دونم می‌شه اسمش رو افسردگی گذاشت یا نه، چون افسردگی به هر حال یه اصطلاح روان‌شناسیه و یه سری فاکتورهای مشخصی داره، ولی به طور کلی اگر بخوایم اون چیزی که به طور عمومی بهش افسردگی می‌گن رو در نظر بگیریم، اینستاگرام به چند دلیل توی من احساس افسردگی ایجاد می‌کنه. یکیش همون طور که گفتم دیدن اون بخش پرفکت و بی‌نقص و خوشحال زندگي مردم.

دومیش هم به خاطر اینه که توی اینستاگرام کسانی که هیچ تربیونی ندارن و بهشون ظلم شده، می تونن صداشون رو به گوش مردم برسونن. البته وقتی آدم این ها رو می بینه، احساس افسردگی بهش دست می ده، چون من اصلاً نمی تونم بی تفاوت باشم.

بعد یه چیز دیگه هم که باید بگم، اینه که من کلاً شخصیتی دارم که وقتی کلی کار باید انجام بدم، یهو پنیک می شم و استرس می گیرم و همین جوری می شینم و هیچ کاری نمی کنم، چون استرسم بهم اجازه نمی ده که از جام بلند شم و برم روی کارهام تمرکز کنم و اینستاگرام برای دامن زدن به این قضیه یه چیز عالی، چون پر از پست های چرت و پرت و می تونی بری توش و همین جوری حواس خودت رو پرت کنی و یهو می بینی چند ساعت گذشته و روزت تموم شده و عملاً هیچ کاری نکردی. به خاطر همین این جا هم توی اضطراب و افسردگی من نقش داره.

- می شه درباره صحبت هات درباره شنیدن حرف های کسانی که صداشون رو نتونستن به گوش کسی برسونن پیش تر توضیح بدی؟

بین از اون جایی که توی کشور ما آزادی بیان وجود نداره و رسانه های داخلی از درد و رنج و مشکلات مردم حرفی به زبون نمیارن، اینستاگرام فضای باز و آزادی که همه نوع اخباری توش پخش می شه و افرادی که درد و رنج کشیده هستن، می تونن از ظلمی که بهشون شده، حالا چه از لحاظ سیاسی، چه اقتصادی یا اجتماعی رو بیان کنن و برای من خوندن حتی یکیش، ممکنه تا مدت ها فکرم رو به خودش مشغول کنه و از اون جایی که من نمی تونم کاری براشون بکنم، یه حس عذاب وجدانی هم میاد سراغم که البته از لحاظ روان شناسی این فکر غلطه، ولی خب به هر حال حس عذاب وجدان رو هم پیدا می کنم. حالا الآن بهتر شدم، ولی قبلاً فکر می کردم که من حتماً باید بتونم یه کاری بکنم.

- می شه بگی مطالب این چینی رو از چه پیج هایی دنبال می کنی؟

از پیج های اخبار و از پیج های خبرنگارها و روزنامه نگارها و فعالان سیاسی و اجتماعی.

- به طور میانگین چند ساعت در روز رو به اینستاگرام اختصاص می دی و به نظرت چه قدرش

مفید هست؟

به طور میانگین فکر می کنم حدوداً دو یا سه ساعت و احتمالاً فقط یک ساعتش مفیده و می شه یک ساعت بعدی رو حذف کرد و اتفاقی رخ نمی ده.

- می شه با مثال بگی منظورت از مطالب مفید و غیر مفید چیه؟

خب مطالب مفید همون چیزهاییه که درباره‌اش حرف زدم و مطالبی که خوندنش به نتیجه مثبتی برای آدم داره و به آگاهی آدم کمک می‌کنه، مثلاً در مورد موضوعات روان‌شناسی، اجتماعی و سیاسی و این‌ها هست. حالا خب نگاه کردن استوری‌هایی که دوستانم گذاشتن رو نمی‌شه گفت غیرمفیده، چون به هر حال از حال و روزشون باخبر می‌شم و می‌فهمم که دارن چه کار می‌کنن و کجا هستن و این برام خوبه. ولی اون بخش غیرمفید مثلاً چرخیدن توی اکسپلور هست که کلاف اتلاف وقت حساب می‌شه، چون پست‌هایی که توی اکسپلور میاد، ملغمه‌ای از پست‌های مرتبط و غیرمرتبط هست که خیلی هاش هم هیچ ربطی به چیزهایی که تو توی اینستاگرام دنبال می‌کنی نداره و اصلاً دیدن و ندیدنش هم فرقی به حال آدم ایجاد نمی‌کنه.

- آیا تا به حال سعی کردی این چرخیدن توی اکسپلور رو حذف کنی؟

آره سعی می‌کنم، توی اکسپلور یا پیج‌هایی که به دردم نمی‌خورن، کم‌تر بچرخم، ولی خب وقت‌هایی که بی‌کارم و حوصله‌ام سر رفته، خیلی اوقات همین جور می‌رم توی اکسپلور و خب این به جورایی برام عادت شده.

- خوب می‌شه بگی که چه قدر از لحاظ اطلاعاتی به اینستاگرام اتکاء داری؟

بین همون طور که گفتم، من خیلی زیاد از اطلاعاتی که توی اینستاگرام هست، استفاده می‌کنم، حالا چه از لحاظ تئوری و چه از لحاظ تجربه زیسته آدم‌ها برای این که از طریق اینستاگرام به یه اطلاعاتی رسیدم که اگر نبودند، شاید تا آخر عمرم به این اطلاعات نمی‌رسیدم.

برای همین اینستا توی هر زمینه‌ای یعنی تغذیه، روان‌شناسی، حقوق زنان، مسایل اجتماعی، فرهنگی، مهاجرت و خیلی چیزهای دیگه بهم اطلاع داده و تقریباً همه بحث‌هایی که در طول روز می‌کنم، متکی به مطالبیه که توی اینستاگرام خوندم.

- چرا تجربه زیسته آدم‌ها برات منبع اطلاعاتی معتبریه؟

چون توی اینستاگرام خیلی راحت‌تر و واضح‌تر می‌شه زندگی آدم‌های دیگه رو در سراسر جهان لمس کرد و تو کاملاً می‌بینی که زندگی فرد به چه صورته و همون طور که قبلاً هم گفتم، مثلاً ایرانی‌هایی که مهاجرت کردن و از تفاوت‌های ایران و کشوری که بهش مهاجرت کردن می‌گن، تو خیلی راحت‌تر این‌ها رو درک می‌کنی. مثلاً نوع مدیریت مسوولان‌شون، تفاوت‌های فرهنگی و قانون‌مداری و این‌ها فقط به چشم یه کسی که مهاجرت کرده و تجربه زندگی در دو کشور رو داشته میاد و تو اگر بخوای از بیرون نگاه کنی، درست بهش نمی‌رسی.

- دلیل این که تو تمام بحث‌ها را رو تنها منطبق با منبع اطلاعاتی اینستاگرام سازماندهی می‌کنی،

چیه؟

چون اینستاگرام جامع هست، یعنی درباره همه موضوعی تو می‌تونی آدم‌های علمی و باسواد رو توش پیدا کنی و مطالب‌شون رو بخونی و هم این که دسترسی خیلی آسون‌تره.

- خوب می‌شه بگی آیا اینستاگرام باعث شده نسبت به مسوولان کشور دید انتقادی پیدا کنی؟

بین در مورد مسوولان یا مثلاً آقازاده‌ها و این جور افراد ما حقیقت رو می‌دونستیم، ولی این فرق می‌کنه با این که تو با مدرک و شواهدیه سری چیزا بهت ثابت بشه و خوبی اینستاگرام و به طور کل فضای مجازی، اینه که تو دیگه می‌تونی با مدرک به کسانی که حرفت رو درباره این مسائل نمی‌پذیرن، ثابت کنی. چون عکس هست، فیلم هست و همه چیز ثبت می‌شه و دست به دست می‌چرخه و واقعیت دیگه مخفی نمی‌مونه. آره من این طوری دید انتقادی پیدا کردم، چون زندگی مسوولان و بچه‌هاشون و خانواده‌هاشون، کاملاً با اون چه که توی حرف می‌کن و از ما انتظار دارن، این جور زندگی کنیم، فرق داره و مسوولان از طریق گفتن این حرف‌ها پول درمیارن و بعد اون پول رو در جهت مخالف حرف‌هاشون استفاده می‌کنن و فهمیدن این مسأله واقعاً سرخوردگی آدم رو بیش‌تر می‌کنه که این قدر این افراد پول و قدرت دارن که هر کار دل‌شون بخواد می‌کنن و کسی نمی‌تونه جلوشون رو بگیره.

- آیا اینستاگرام باعث ایجاد حس حقارت ملی در تو شده است؟

آره، خب با این اوضاع و احوال مملکت، قطعاً این حس‌ها رو آدم تجربه می‌کنه و تأثیر اینستاگرام هم کاملاً بارزه، یعنی تویه سری مشکلات و دردها و بدبختی‌هایی توی کشورت داری و فکر می‌کنی که خب ممکنه اینا طبیعی باشه، ولی بعد وقتی می‌ری و مردم کشورهای دیگه رو می‌بینی که اصلاً با این مصایب و مشکلات سروکار ندارن، این حس سرخوردگی به آدم می‌ده که خیلی از کشورهای دنیا تونستن به نقطه‌ای برسن که بسیاری از مشکلات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی‌شون حل شده یا حداقل رو به بهبوده، ولی تو داری توی کشوری زندگی می‌کنی که مدام در حال پسرشته، نه پیشرفت.

- توی اینستاگرام چه قدر با آدم‌های مختلف تعامل داری؟

بین اینستاگرام کلاً بستر و فضاییه برای ارتباط و تعامل با دیگران و خب منم گاهی با آدم‌ها از طریق اینستاگرام ارتباط برقرار می‌کنم، اما برای من این طوری نبوده که بخوام کلی با آدم‌های غریبه حرف بزنم یا باهاشون دوست بشم. البته نمی‌گم دوست شدن با آدم‌ها توی فضای مجازی غلطه، ولی من نمی‌تونم این کار رو بکنم و به شناخت افراد توی دنیای واقعی نیاز دارم.

- پس تا به حال دوست مجازی نداشتی؟

نه، به اون صورت نداشتم.

- خوب از اون جایی که می‌دونم یه برادر کوچک‌تر داری می‌خوام بدونم که آیا بهش اجازه می‌دی که از اینستاگرام استفاده کنه؟
نه، اصلاً.

- می‌شه بگی چرا؟

چون که سنش خیلی خیلی کمه و با این که خیلی از بچه‌های کم سن و سال، الان دارن از اینستا استفاده می‌کنن، اما به نظر من حتماً بچه باید به یه سن به خصوصی برسه تا بتونه از اینستاگرام استفاده کنه تا شخصیتش آسیب نبینه.

- در کل نظرت درباره پایین اومدن سن کاربری از اینستاگرام چیه؟

بین سال‌های اولی که اینستاگرام اومده بود، خب هیچ نظارت و قانونی در این باره وجود نداشت، محتوای هم کنترل نمی‌شد. الان به نظر می‌رسه که این وضعیت بهتر شده، اما باز هم خیلی از مطالبش هست که بچه نباید بخونه و یا این که از این طریق نباید اون‌ها رو یاد بگیره، چون روش اشتباهیه و باید به روش درست بهش آموزش داده بشه. به نظرم سن پونزده و شونزده، می‌تونه سن مناسبی برای شروع استفاده از اینستاگرام باشه، تازه اون هم اگر بچه تربیت خیلی درستی داشته باشه.

- آیا توی اطرافیانم بچه کم سن و سالی رو می‌شناسی که از اینستاگرام استفاده کنه؟

توی اطرافیانم چیزی که بخواد به ذهنم برسه، نه نمی‌شناسم، اما در کل این رو می‌تونم بگم که بچه‌ها از لحاظ اتلاف وقت و زمان زیادی که با گوشی دارن بازی می‌کنن، خیلی در معرض آسیب هستن و برادر خودمم وقت زیادی رو با گوشی بازی می‌کنه و یکی از سرگرمی‌هاشه، اما خب این به نظرم درست نیست و کودک این جور بچگی‌اش هدر می‌شه. اما به غیر از اطرافیان خودم، توی اینستاگرام گاهی اوقات پیج‌هایی رو می‌بینم که رسماً طرف بچه است و خیلی خیلی کم سن و ساله و مثلاً بلاگر شده و ویدیوهای آرایش کردن می‌ذاره و حالا بعضی اوقات فکر کنم از این طریق والدینش هم کسب درآمد می‌کنن که این هم به خاطر بی‌مسئولیتی والدینه که به خودشون اجازه می‌دن که از بچه‌شون این جور توی فضای مجازی استفاده کنند.

به هر صورت تأثیر پذیری بچه‌ها یا نوجوونها از رسانه‌هایی مثل اینستاگرام زیاد هست و گاهی اوقات خود والدین هم نمی‌تونن کاری براش انجام بدن، چون قدرت رسانه خیلی بیش‌تره.

- می‌شه در مورد جمله آخرت بیش‌تر توضیح بدی؟

بین مثلاً وقتی به سریالی مثل اسکویید گیم خیلی معروف می‌شه و توی فضای مجازی یا اینستاگرام خبرش می‌پیچه، همه افراد، حتی افراد کم سن و سال که این سریال براشون مناسب نیست و پر از خشونت، می‌رن و این سریال رو تماشا می‌کنن. مثلاً دختر خاله من که دوازده سالشه، اون روز داشت می‌گفت، همه دوستانم اسکویید گیم رو دیدن و درباره‌اش حرف می‌زنن. این جا این تأثیر و قدرت رسانه است که والدین هر کاری هم نکنن دیگه نمی‌تونن جلوی بچه دوازده، سیزده ساله‌شون رو بگیرن که نره و این سریال رو نبینه.



- آیا بچه‌های کم سن و سال‌تری رو در دور و برت می‌شناسی که به خاطر استفاده از اینستاگرام یا به طور کل فضای مجازی به درسش لطمه خورده باشه؟
 بین مثلاً همین دختر خاله‌ام که گفتم، نمی‌شه گفت به درسش لطمه خورده، ولی مثلاً هر وقت که بخواد بازیگوشی کنه و نره سر درسش، با گوشی بازی کردن و این چیزا سر خودش رو گرم می‌کنه و هی رفتن سراغ درسی که باید بخونه رو به تعویق می‌اندازه.
 - آیا در زمینه‌های آموزشی از اینستاگرام استفاده می‌کنی؟
 آره برای زبان مثلاً پیج‌هایی که افراد انگلیسی هستن، استوری‌هاشون رو گوش می‌دم که ببینم لهجه‌شون به چه صورته، توی آشپزی و پختن کیک، تکنیک‌های نقاشی که اول مصاحبه هم گفتم و این جور چیزها.

- می‌شه بگی آیا در زمینه دینی و عقاید مربوط به دین از اینستاگرام تأثیری پذیرفتی؟
 ببین، نمی‌دونم این تأثیر اینستاگرام بوده یا نه، ولی فکر می‌کنم از لحاظ دینی میزان اعتقاد به مسایلی مثل دین و مذهب کم‌تر شده و دلیلش هم فکر می‌کنم این باشه که خب وقتی سن مون کم‌تر بود، فقط یکی، دو منبع داشتیم درباره مسایل دینی و اون تعلیمات مدرسه و خانواده بود، ولی وقتی بزرگ‌تر شدیم به مطالب و رسانه‌ها و دیدگاه‌های مختلف دسترسی پیدا کردیم و خب این اختیار رو

داشتیم که دیدگاه‌های مختلف رو بخونیم و بعد تصمیم بگیریم که می‌خوایم چه تفکراتی داشته باشیم حتی درباره دین و مذهب.

- یعنی در ابتدا خیلی آدم دین داری بودی و الآن میزانش کم تر شده؟

نه از اول هم اون جوری مذهبی نبودم، چون خانواده‌ام هم درسته به دین و مذهب اعتقاد دارن، ولی این جوری نبود که مثلاً من رو مجبور کنن نماز بخونم یا روزه بگیرم. به خاطر همین هم از اول هم به اون صورت پایبند به عقاید دینی نبودم، اما الآن از همیشه کم تر به این مسائل اعتقاد دارم.

- پس یعنی خودت مناسک و اعمال دینی مثل نماز خوندن رو دیگه انجام نمی‌دی؟

نه، من تا کلاس یازدهم نماز می‌خوندم و روزه هم می‌گرفتم، چون خودم دوست داشتم این کارها رو انجام بدم و همون طور که گفتم، خانواده‌ام مجبورم نمی‌کردن. ولی خب الآن دو ساله که این کارها رو انجام نمی‌دم، چون دید گاهم تغییر کرده و دیگه نیازی برای انجام این کارها توی خودم حس نمی‌کنم.

- آیا اینستاگرام روی دیدت درباره دین داری تأثیر داشته و اون رو مثبت تر یا منفی تر کرده؟

آره فکر می‌کنم اینستاگرام باعث شده دیدم منفی تر بشه به خاطر این که همون طور که گفتم فضای راحتی برای بیان عقاید مخالف دین یا ابعاد منفی این نوع دین داری که توی ایران وجود داره و خب من هم با خیلی هاش یا می‌تونم بگم اکثرش مخالفم و خوندن این‌ها باعث می‌شه، خیلی اعصابم خورد بشه، چون آدم‌هایی هستن که عقاید عقب مونده‌ای دارن.

- آیا اینستاگرام باعث شده به مصرف گرایی گرایش پیدا کنی؟

راستش نه، اینستا زیاد روی میزان خریدی که می‌کنم تأثیر نداشته. من هر وقت چیزی نیاز داشته باشم، اون رو می‌خرم.

- یعنی وقتی پیج‌های خرید اینترنتی و آنلاین شاپ‌ها رو می‌بینی، به خریدن چیزی تمایل پیدا نمی‌کنی؟

چرا خیلی اوقات دلم می‌خواد که مثلاً یه لباس یا یه وسیله‌ای رو بخرم، ولی خب هم این که بحث قیمتش و میزان پولی که می‌تونم برای خرید کردن خرج کنم هست، هم این که کلاً سعی می‌کنم پیج‌های خرید اینترنتی رو دنبال نکنم که این وسوسه نیاد سراغم. بعد هر وقت هم چیزی لازم داشته باشم به صورت حضوری می‌رم خرید.

- آیا توی اطرافیان کسی هست که توی پیج اینستاگرامش تجمل گرایی رو بشه دید؟

من در مورد همون کسانی که در سوال ابتدال فکری گفتم، فکر می‌کنم این جا هم می‌تونم بگم که خب یه بخشی از همون ابتدال فکری‌شون اینه که توی عکس‌هاشون تجمل هم مشخص و کاملاً معلوم باشه که لباس‌هاشون، استایل‌شون و اسباب و اثاثیه‌شون لاکچری باشه. یه مثال ملموس ترم که می‌تونم بزنم، مثلاً یکی از فامیل‌هامون بود که می‌خواست با ماشین عموم که سقفش باز می‌شه، استوری بگیره. بعد همین فامیل‌مون که می‌شه گفت، وضعیت مالی آن چنان خوبی نداره، خودش هم زیاد کار می‌کنه، ولی رفته یه گوشی اپل خریده سی میلیون.

- آیا مشکلات جسمی و زیستی‌ای تحت تأثیر استفاده از گوشی برات ایجاد شده؟

آره، من از اون جایی که خشکی چشم دارم، بعضی اوقات از قطره خشکی چشم استفاده می‌کنم و یکی از دلایل چشم دردم هم گوشیه و موقع حرکت ماشین یا شب‌ها به خاطر نور زیادش نمی‌تونم به گوشی نگاه کنم. من گردن درد و کتف درد هم دارم و چون گوشیم شیائومی و گوشی‌های شیائومی هم سنگینه، اگر یه روز خیلی از گوشی استفاده کنم یا تمام وزنش روی یه دستم باشه، دست درد و کتف دردم تشدید می‌شه.

- یعنی این مشکلات جسمی رو تأثیر مستقیم این عامل می‌دونی؟

من کتف درد و گردن دردم زمان کنکور خیلی تشدید شد و الان هم با این که بهتر شدم، ولی با این حال بازم اگر گوشی رو درست نگیرم دستم و به گردنم فشار بیاد باعث درد می‌شه.

- آیا اینستاگرام تغییری در دیدگاهت درباره محیط زیست ایجاد کرده؟

من از بچگی به محیط زیست اهمیت می‌دادم، ولی خب اطلاعات دقیق و حرفه‌ای درباره‌اش نداشتم، ولی توی فضای مجازی اطلاعات زیادی راجع بهش هست و آدم‌های زیادی هستن که نسبت به اطلاعات و اخبار محیط زیستی اهمیت می‌دن یا هنرمندا درباره محیط زیست، زیاد اطلاع رسانی می‌کنن و استوری و پست می‌گذارن و آدم‌هایی که فالوشون می‌کنن وقتی این‌ها رو می‌بینن، آگاه می‌شن. خود من هم می‌تونم بگم که آره اینستاگرام روی دغدغه‌مندی بیش‌تر درباره مسایل محیط زیستی تأثیر زیادی داشته.

- آیا کاری هم در این زمینه انجام می‌دی؟

کاری که مثلاً خیلی بزرگ و تأثیرگذار باشه نه، ولی در حد همین نریختن زباله و مصرف پلاستیک کم‌تر و این جور چیزا رعایت می‌کنم.

- آیا دوستان خودت هم به مسایل محیط زیستی توجه می‌کنن؟

فکر می‌کنم حداقل در ظاهر همه می‌خوان نشون بدن که شعور و فرهنگ درست استفاده کردن از منابع و آسیب نزدن به محیط زیست رو دارن. حالا این که تا چد حد باطن شون هم همینه و واقعاً براشون مهمه رو نمی‌دونم.

- آیا کاربریت از اینستاگرام، باعث شده با خانواده‌ات احساس تعارض داشته باشی؟
آره، این احساس رو داشتم، ولی نمی‌تونم بگم تعارضی که پیدا کردم، باعث شده که کاملاً نتونم با خانواده‌ام ارتباط برقرار کنم، اما می‌تونم بگم که قطعاً یه بخشی از تغییر دیدگاه‌هام در تعارض با دیدگاه‌های خانواده‌ام بوده. در این تغییر دیدگاه هم چیزهای مختلفی مؤثر بودن که یکیش همین اینستاگرامه که گفتی.

- آیا اینستاگرام باعث شده دیدگاهت درباره معیارهای زیبایی ظاهری تغییری بکنه؟
فکر می‌کنم اون قدر ما تحت تأثیر این رسانه هستیم که آره، توی ذهنم و در ناخودآگاهم درباره معیارهای زیبایی و این که چه کسی زیبا هست تأثیر داشته و همچنین درسته اون قضیه کاهش اعتماد به نفس گذشته رو الآن ندارم، ولی باز هم حس می‌کنم روی سلف لاوم تأثیر داشته. اما باعث نشده که بخوام واقعاً کاری براش انجام بدم و مثلاً عمل جراحی رو تحمل کنم که زیاتر بشم.
- منظورت از سلف لاو چی هست؟

منظورم میزان علاقه و پذیرش خودم نسبت به بدن و ظاهره هست که اینستاگرام روی این قضیه تأثیر گذاشته و ناخودآگاه پست‌هایی که می‌بینی و اندام‌های خوب و پوست صاف و روشن و موهای خیلی قشنگ و پر پشت و این چیزها، باعث می‌شه نسبت به خودت حس خوبی نداشته باشی، ولی من به شخصه مدام تلاش می‌کنم که تحت تأثیر این تصاویر قرار نگیرم و خود واقعیم رو بپذیرم. به خاطر همین هم هست که می‌گم تأثیرش برام جوری نبوده که بخوام به کارهایی مثل عمل جراحی دست بزنم.

- پس این موضوع باعث نشده به عمل‌های جراحی زیبایی ترغیب بشی؟
نه، چون به نظرم اصلاً انجام عمل زیبایی کار درست و سالمی نیست، مگر این که مثلاً یه نفر واقعاً از نظر پزشکی بهش نیاز داشته باشه یا این که خیلی اون ویژگی بدنی آزارش بده. ولی خب اکثر کسانی که این روزا عمل زیبایی می‌کنن، واقعاً هیچ نیازی به انجامش ندارن و فکر می‌کنم این‌ها از کمبودهای درون‌شون ناشی می‌شه. البته تأثیر همین اینستاگرام هست چون همه شبیه هم شدن و هر کس که این شکلی باشه انگار مقبول‌تره.

- خوب می‌شه در آخر مصاحبه یک ارزیابی کلی درباره خودت از لحاظ روان‌شناختی قبل و بعد از اینستاگرام چه جوری ارایه بدی؟

بین از لحاظ روحی و روانی فکر می‌کنم، قبلاً زندگی سالم‌تری داشتم. البته نمی‌شه گفت این کاملاً تأثیر اینستاگرامه، چون قبل از اینستاگرام مربوط به دوره‌ایه که خب من بچه بودم و خب سلامت روحی به آدم بالغ با یه کودک متفاوت. ولی تأثیرات روانی اینستاگرام و مشغله‌های ذهنی‌ای که برام ایجاد کرده رو نمی‌تونم انکار کنم، چون اینستاگرام به هر حال هر چه قدر هم فیک باشه، باز هم می‌شه توش واقعیت رو پیدا کرد و دیدن آدم‌هایی که خیلی از من بهتر و موفق‌تر هستن چه حالا توی نقاشی، ورزش و یا کلاً توی زندگی‌شون و این که مثلاً مهاجرت کردن، زندگی با برنامه‌ریزی‌ای دارن و زندگی‌شون مفیده، برام درگیری و فشار روانی ایجاد می‌کنه. چون توی اینستاگرام تو در جریان زندگی همه قرار می‌گیری، در حالی که اگر اینستاگرام نبود، تو اصلاً نمی‌فهمیدی، آدم‌ها دارن چه کار می‌کنن و چه موفقیت‌هایی به دست میارن، ولی الآن یک‌دفعه می‌بینی همون آدمی که هم کلاسی و هم دوره‌ای تو بود، چه قدر زندگیش پیشرفت کرده. البته ممکنه خیلی‌هاش هم شو آف و غیر واقعی باشه، ولی باز من اینا اعصابم رو خورد می‌کنه. از اون طرف هم که گفتم خوندن درد و رنج مردم و عدم بی‌تفاوتیم باعث می‌شه کلاً از لحاظ ذهنی و روانی زیاد درگیر بشم و یه تأثیر دیگه‌اش هم این بوده که همون مطالب روان‌شناسی‌ای که مطالعه کردم، بهم کمک کرد این رو بپذیرم که گاهی آدم توی زندگیش مشکل داره و گاهی نمی‌تونه حال خودش رو خوب نگه داره و باید به خودش حق بده که گاهی حالش بد باشه و به سلامت روان خودم هم بیش‌تر اهمیت می‌دم.

- پس می‌شه گفت بهداشت روانیت بعد از اینستاگرام مورد آسیب بیش‌تری قرار گرفته؟

بین حتی اگر به بهداشت روانیم آسیب زیادی هم نرسیده باشه، اما این تهدید برای آسیب دیدن بهداشت روانی وجود داره. چون اینستا به شکل خودآگاه و ناخودآگاه افکاری رو به ذهنت میاره و بخوای نخواهی این مسأله روی فکر و ذهنت تأثیر می‌گذاره.

- خودت رو قبل و بعد از کاربری از اینستاگرام به لحاظ اجتماعی چه جوری بررسی می‌کنی؟

بین کلاً از لحاظ اخلاقم توی اجتماع که تأثیر به خصوصی رو نداشته، اما در کل از لحاظ اجتماعی شاید بتونم بگم روی اعتماد به نفسم تأثیر داشته چون اینستاگرام هم بالاخره یه جامعه هست که مجازیه و بهت این اعتماد به نفس رو می‌ده که خودت و عقایدت رو بتونی در برابر افراد بروز بدی. توی دوران کرونا هم چه اینستاگرام چه بقیه برنامه‌های فضای مجازی بهم کمک کرده که

بتونم روحیه خودم رو حفظ کنم، چون همون طور که گفتم بهت حس حضور توی یک جامعه رو می‌ده، هر چند که اون جامعه مجازیه و خیلی چیزهاش هم از واقعیت به دوره.

- به لحاظ فرهنگی خودت رو چه طور ارزیابی می‌کنی؟

بین دقیق نمی‌دونم چه طور بگم، اما خب به هر حال اینستاگرام روی افکارم و ابعاد فرهنگیم هم تأثیر داشته و باعث خیلی از تغییرات توی من بوده. مسایل فمینیستی و روان‌شناسی و اینا که درباره‌اش گفتم، فکر می‌کنم توی افکار و فرهنگم هم تأثیر داشته دیگه.

- خودت رو قبل و بعد از اینستاگرام به لحاظ دینی چه جور بررسی می‌کنی؟

من از لحاظ اعتقادات دینی، از اول هم آدم مذهبی‌ای نبودم، ولی خب باز هم اینستاگرام و حالا عوامل دیگه باعث شده اعتقاداتم کم‌رنگ‌تر بشه و نوع تفکراتم درباره دین و مذهب تغییر بکنه و مذهب دیگه در اولویت نیست برام.

- خودت رو قبل و بعد از اینستاگرام به لحاظ خانوادگی چه طور ارزیابی می‌کنی؟

در مورد مسایل خانوادگی هم مشکل خیلی حاد و شدیدی بین من و خانواده‌ام ایجاد نکرده، ولی خب مثلاً در مورد مسایلی مثل حریم شخصی توی خانواده به کم اطلاعاتم بالاتر رفته و این موضوع برام مهم‌تر شده.

- از لحاظ اقتصادی چه طور خودت رو ارزیابی می‌کنی؟

از لحاظ اقتصادی روی من تأثیر خاصی نداشته، ولی در کل فکر می‌کنم اینستاگرام خیلی راه خوبی برای کسب درآمد و چون به چیزیه که همه آدم‌ها رو از شهرهای مختلف و حتی کشورهای مختلف به هم وصل می‌کنه، خیلی راه مناسبیه برای این که افراد از این طریق به کسب درآمد دست بزنن.

- خودت رو قبل و بعد از اینستاگرام به لحاظ زیست محیطی چه جور بررسی می‌کنی؟

محیط زیست هم همیشه برای من اهمیت داشته، اما از وقتی که اینستا اومده، می‌شه متن‌ها و فعالیت‌ها و بیانیه‌های محیط زیست رو اون‌جا خوند، چون رسانه آزادیه و هیچ وقت توی صدای و سیما نمی‌بینیم که به فعالان محیط زیست پردازن و از اون جایی که حکومت هم اهمیتی به محیط زیست نمی‌ده، اینستاگرام جاییه که چه افراد عادی، چه کسانی که تخصصش رو دارن، درباره محیط زیست میان نظرشون رو می‌گن و خوندن و فکر کردن درباره این‌ها برای من هم مهمه.

- از لحاظ اخلاقی خودت رو قبل و بعد از اینستاگرام به چه صورتی ارزیابی می‌کنی؟

فکر می‌کنم به تأثیری که می‌تونم بگم اینه که الآن سعی می‌کنم با آدم‌ها هم دردی بیش‌تری داشته باشم و شرایط و موقعیت آدم‌ها رو بهتر درک کنم و مثلاً اگر عقیده‌ام هم نسبت به یه نفر سطح بالاتری داره، بهش نگاه بالا به پایین نداشته باشم و این رو درک کنم که توی چه شرایطی حالا به این فکر یا به این زندگی رسیده.

- خودت رو قبل و بعد از کاربری از اینستاگرام به لحاظ سیاسی چه طور ارزیابی می‌کنی؟
فکر می‌کنم اینستاگرام بیش‌ترین تأثیری که داره، در همین زمینه‌های سیاسیه چون ما توی هر زمینه‌ای هم که اگر یه کم آزادی رسانه داشتیم، درباره مسایل سیاسی اصلاً این آزادی رسانه در جامعه وجود نداره و در مورد من هم حالا بیش‌ترین تأثیر روی عقاید سیاسیم خود وقایع جامعه بود، یعنی تجربه زیسته‌ام از این وقایع، اما اینستاگرام هم باعث شد که بهتر این وقایع رو ببینم و داستان و روایت‌های مردم رو بهتر بشنوم و بینیه‌های سیاسی و صحبت‌های فعالان سیاسی رو بخونم و خوندن و دیدن این‌ها تأثیر خیلی زیادی روی نوع تفکر آدم داره.

- اینستا از لحاظ آموزشی چه اثراتی روی شما داشته؟
اینستا از لحاظ آموزشی به غیر از مثلاً زبان و یادگیری آشپزی و این جور چیزها، تأثیر دیگه‌ای نداشته روم.

- اینستا از لحاظ زیستی و مشکلات جسمی روی شما اثرگذار بوده؟
در مورد این هم که گفتم کلاً دست گرفتن گوشی روی چشم درد و تشدید کردن درد من تأثیر داره و بعضی اوقات خیلی این موضوع اذیت کننده هست.
- خوب خیلی ممنونم که وقتت رو در اختیارم قرار دادی و این مصاحبه رو با من انجام دادی.
- خواهش می‌کنم. ممنون از شما.

تأملی دوباره:

ساجده ۱۹ ساله، در مصاحبه خود درباره اثرهای کاربری از شبکه اجتماعی اینستاگرام، به مباحثی حول محورهای اثرهای آموزشی، اجتماعی، اخلاقی - تربیتی، اقتصادی، روان‌شناختی، زیباشناختی، زیستی، زیست محیطی، سیاسی، عقیدتی و فرهنگی اشاره داشته است.
ساجده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل آموزشی کاربران، به مواردی مانند: کاربری اطلاعاتی و آموزشی از اینستاگرام، آموزش هنری کاربران، اشاره داشته است.

ساجده در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اجتماعی کاربران، به مواردی مانند: اخذ مشاوره در ارتباط با سبک زندگی، احساس سرخوردگی، احساس حقارت ملی، دامن زده شدن به هویت لاکچری در فضای تصویری اینستا و نظایر آن، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ساجده در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار اخلاقی کاربران، به افزایش تظاهر و خودنمایی، اشاره داشته است.

ساجده ۱۹ ساله، در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل اقتصادی کاربران، به مواردی مانند: تشویق به تجمل‌گرایی، مسابقه تعریف نشده در زمینه لاکچری بودن، کودکان کار دیجیتالی و نظایر آن، اشاره داشته است.

ساجده در مصاحبه خودش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل روانی کاربران، به مواردی مانند: نقش انگیزشی، اینستا به مثابه عرصه‌ای برای ارضای خودنمایی نوجوان، تغییر مسیر توجه، درگیر شدن با افکار مخرب به صورت مداوم، منحرف کردن ذهن از اضطراب، احساس حسرت و یاس و ناامیدی، به دست آوردن تصویر از خود منفی، اختلال در خواب، از خودبیگانگی، مقابله با از خودبیگانگی، دامن زدن افسردگی، اضطراب‌های نوپدید، اضطراب‌زایی مواجهه با حجم زیادی از اطلاعات، گرداب اینستا، مشکل پرباری اطلاعات و داده‌ها، جادوی اکسپلور، اعتیاد به اکسپلور، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ساجده در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق زیباشناختی کاربران، به پذیرش خود به همان شکل موجود، اشاره داشته است.

ساجده ۱۹ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیستی کاربران، به مواردی مانند: ایجاد امکان بهره‌مندی از آموزش‌های ورزشی، کمک به داشتن سبک زندگی سالم-تر، تشدید مشکلات جسمی، اشاره داشته است.

مصاحبه‌شونده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل زیست محیطی کاربران، به مواردی مانند: ترغیب برخی از کاربران و صفحات اینستاگرامی مبنی بر ضرورت عطف توجه به مسایل محیط زیست، اینستا به مثابه رسانه‌ای زیست محیطی، اشاره داشته است.

ساجده در مصاحبه خویش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در رفتار سیاسی کاربران، به مواردی مانند: تحول آفرینی بینش سیاسی، احساس سرخوردگی، احساس حقارت و سرخوردگی ملی، اشاره داشته است.

ساجده در مصاحبه‌اش در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در مسایل عقیدتی کاربران، به مواردی مانند: تحول قرائت دینی جوان، یافتن دید قالبی منفی نسبت به افراد دین دار، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

ساجده ۱۹ ساله، در مصاحبه خود در زمینه اثرهای کاربری از اینستا در علایق فرهنگی کاربران، به مواردی مانند: استفاده از منابع الکترونیکی، تأثیر رسانه‌های غربی بر کاربران، در سطح خود و دوستانش اشاره داشته است.

اگر در زمینه مباحث مطرح شده در مصاحبه ساجده ۱۹ ساله، با ارجاع سایر محورهای مطرح شده به دیگر کتاب‌های مجموعه حاضر، توجه خود را صرفاً معطوف به ابعاد روانی (که مورد بحث اثر حاضر است) کنیم، باید بیان داشت، ساجده از سن ۱۳ سالگی اینستا را برای خودش نصب کرده است و در جریان کاربری از اینستا، مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت و منفی را از اینستا اخذ کرده است.

مواردی مانند: یادگیری نقاشی، ورزش کردن، توجه به زیست محیط، از دستاوردهای مثبت وی و مواردی مانند: به دست آوردن تصویر منفی از خود، ایجاد اختلال در خواب، درگیر شدن در اضطراب‌های نو پدید و نظایر آن‌ها، از آثار منفی کاربری مهدیه از اینستا را به نمایش می‌کشند.

ساجده در جریان صحبت‌هایش با نقد افزایش تظاهر و خودنمایی در اینستا، نفی عملکرد اولیایی که از کودکشان در فضای اینستا به صورت ابزاری و کودک کار دیجیتالی سود می‌برند، نفی کسانی که به سادگی خود را به دست جراحی‌های زیبایی می‌سپرنند، زیر سوال بردن برخی از سایت‌های کشور و مانند آن‌ها، در عمل دید نقاد خویش را به معرض نمایش می‌گذارد، اما با وجود برخورد نسبتاً انتقادی ساجده با اینستاگرام، مشاهده می‌شود که وی از اضطراب خویش در جریان کاربری از اینستا یاد می‌کند.

اضطراب ساجده، مواجهه وی با حجم انبوهی از اطلاعاتی است که در روند کاربری از اینستا، متوجه وی می‌گردد و چون او نمی‌تواند به نظم و نسق دادن به این اطلاعات و جمع بندی و تحلیل آن‌ها بپردازد، در برابر حجم عظیم داده‌های فراویش، مستاصل شده و اضطراب گریبان وی را می‌گیرد. ساجده در همین ارتباط چنین بیان داشته است:

«من کلاً شخصیتی دارم که وقتی کلی کار باید انجام بدم، یهو پنیک می‌شم و استرس می‌گیرم و همین جوری می‌شینم و هیچ کاری نمی‌کنم، چون استرسم بهم اجازه نمی‌ده که از جام بلند شم و برم روی کارهام تمرکز کنم و اینستاگرام برای دامن زدن به این قضیه یه چیز عالی‌ه، چون پر از

پست‌های چرت و پرت و می‌تونی بری توش و همین جوری حواس خودت رو پرت کنی و یهو می‌بینی چند ساعت گذشته و روزت تموم شده و عملاً هیچ کاری نکردی. به خاطر همین این مسأله توی اضطراب و افسردگی من نقش داره... .

- خوب می‌شه یک ارزیابی کلی درباره خودت از لحاظ روان‌شناختی قبل و بعد از اینستاگرام چه جوری ارایه بدی؟

بین از لحاظ روحی و روانی فکر می‌کنم، قبلاً زندگی سالم‌تری داشتم. البته نمی‌شه گفت این کاملاً تأثیر اینستاگرامه، چون قبل از اینستاگرام مربوط به دوره‌ایه که خب من بی‌جه بودم و خب سلامت روحی یه آدم بالغ با یه کودک متفاوت. ولی تأثیرات روانی اینستاگرام و مشغله‌های ذهنی‌ای که برام ایجاد کرده رو نمی‌تونم انکار کنم، چون اینستاگرام به هر حال هر چه قدر هم فیک باشه، باز هم می‌شه توش واقعیت رو پیدا کرد و دیدن آدم‌هایی که خیلی از من بهتر و موفق‌تر هستن، چه حالا توی نقاشی، ورزش و یا کلاً توی زندگی شون و این که مثلاً مهاجرت کردن، زندگی با برنامه‌ریزی‌ای دارن و زندگی شون مفیده، برام درگیری و فشار روانی ایجاد می‌کنه. چون توی اینستاگرام تو در جریان زندگی همه قرار می‌گیری، در حالی که اگر اینستاگرام نبود، تو اصلاً نمی‌فهمیدی، آدم‌ها دارن چه کار می‌کنن و چه موفقیت‌هایی به دست میارن، ولی الآن یک‌دفعه می‌بینی همون آدمی که هم کلاسی و هم دوره‌ای تو بود، چه قدر زندگیش پیشرفت کرده. البته ممکنه خیلی‌هاش هم شو آف و غیر واقعی باشه، ولی بازم اینا اعصابم رو خورد می‌کنه. از اون طرف هم که گفتم خوندن درد و رنج مردم و عدم بی‌تفاوتیم باعث می‌شه کلاً از لحاظ ذهنی و روانی زیاد درگیر بشم».

برباری اطلاعات و اضطراب ناشی از آن (که در زمره اضطراب‌های نوپدید می‌گنجد)، مفاهیم جدید روان‌شناختی هستند که در جریان کاربری از اینستا، مطرح شده و شایسته تأمل و مطالعه عمیق‌تری هستند!