



## کمی در باب نوجوانان و تلفن هوشمندشان

# مغز و شبکه های اجتماعی

الهام اسماعیلی  
نویسنده



در هر جمع و میهمانی از والدین یا کسانی که با کودک و نوجوان سروکار دارند، زیاد می شنویم که: «این بچه ها مدام سرشون توی گوشیه. همه ش داره چت می کنه یا مشغول بازیه. هم با گوشی بازی می کنه. هم با کنسول. این رفتارش برام خسته کننده ست. اصلاً پیش ما نیست.» نوجوان مذکور هم زیرچشمی، بحث را دنبال می کند و حتماً از عدم درک والدین از او شاکی است. کودک و نوجوان حق دارند. آنها واقعاً دوران متفاوتی را نسبت به والدین و بزرگترهای جمع می گذارند. ما شاهد اولین کودکی هستیم که به طور کامل در عصر گوشی های هوشمند و سلطه شبکه های اجتماعی در زندگی انسان ها، به دنیا آمده و رشد کرده اند. تا چشم خود را باز کردند از آنها عکس گرفته و در صفحه شخصی کودک که در اینستاگرام یا اسنپ چت ایجاد کرده ایم، قرار داده ایم. برای اینکه آنها را سرگرم کنیم یا حتی ساکت، اولین و آسانترین کار در نظرمان این بوده که یک گوشی هوشمند با اینترنت نامحدود در اختیارش قرار دهیم تا بازی کند، از مارکت های دیجیتال بازی بخرد و دانلود کرده یا جدیدترین قسمت انیمیشن مورد علاقه اش را آنلاین تماشا کند. اولین سؤالی که به ذهنم می رسد این است که اینها سیم کشی (شکل گیری مسیر عصب) متفاوتی در مغزشان شکل گرفته؟ توانمندی های ذهنی متفاوت تری نسبت به کودکان دهه قبل از خود دارند؟ خیر. مغز انسان بسیار منعطف است و با هر تجربه یا فکری یا درکی از محیط، از نوسیم کشی می شود. مغز انسان تغییرپذیر است و در طول زندگی مدام تغییر می کند، هر چند به مرور زمان انعطاف پذیری کم می شود، اما هرگز از بین نمی رود. پس عملکرد و کارکرد مغز و توانمندی های آن در انسانی که از ابتدای کره خاکی زندگی کرده تا انسان بومی دیجیتال یکسان است. تنها تفاوتی که رخ داده است در مدل ذهنی و انجام فرایندهای ذهنی است. مدل ذهنی اصطلاحی است که می تواند تفاوت رفتار، تحلیل و تصمیم گیری ما انسان ها را توضیح دهد. با فهم مدل ذهنی، از طرفی می فهمیم که چرا نگاه ما به دنیا با

زود لایک یا کامنت دریافت کند. ما در اثر استفاده مکرر از گوشی و گرفتن سریع باز خورد، با نوجوان های به ظاهر بی حوصله و کلافه ای مواجه هستیم که نمی توانند برای دریافت نتیجه انجام یک فعالیت، یک روز، یک هفته یا مدت زمان مشخصی را صبر کنند. سرعت زندگی و به انجام رسیدن فعالیت ها در شبکه های اجتماعی و حتی ویدیوگیم ها (بازی دیجیتال) به حدی بالاست و این آستانه را بالا برده است که نوجوان تمایلی برای زندگی در جهان واقع ندارد. برای همین مدام در گوشی است یا با کنسول بازی، خود را مشغول می کند.

مغز نوجوان در حال شکل دهی مدل ذهنی جدید و متفاوت از والدینش است و الگوفتاری و پردازشی که در مغز او در حال شکل گیری است، او را مجبور می کند تا در زمان حال خوب، با گوشی باشد تا با اشتراک گذاری حالش پاداش بگیرد و در حال بد هم برای تنظیم هیجانی مغز، باز هم به گوشی پناه ببرد، اضطراب، ناراحتی، نشخوار فکری را با دوستان نزدیک مجازی (close Friend) مطرح می کند و با لایک، تأیید و حمایتی که می شود به یک ثبات احساسی دست می یابد. در زندگی واقعی این دسترسی سریع وجود ندارد. واقعیت برای یک نوجوان خیلی کند است، او به یک جهان سریع که با یک انگشت به حالت های مختلف احساسی می رسد، عادت کرده است. سرعت زندگی در جهان های بازی که به مراتب از شبکه های اجتماعی بالاتر است و غرقگی که برای بازیکن اتفاق می افتد، موجب می شود که او مرزی برای واقعیت و وهم (جهان بازی) قائل نباشد و مدام به جهان بازی برای کاهش اضطراب و رسیدن به آرامش پناه ببرد.

آگاهی از تأثیر شبکه های اجتماعی و بازی دیجیتال بر مغز باعث می شود، به درک بهتری از نوجوان مان برسیم. برای استفاده صحیح از گوشی و بازی دیجیتال همراه او باشیم. حتماً والدین این جهان را تجربه کنند و بدانند که طراح های بازی و شبکه های اجتماعی با دانستن عملکرد مغز و الگوهای رفتاری نوجوان، سعی دارند تا به پای آنها قلاب انداخته و نگه شان دارند. لازم است هر از گاهی همه اعضا خانواده سم زدایی دیجیتال انجام دهند، بدون هرگونه ابزار دیجیتال ۳ تا ۵ روز زندگی کنند و با همفکری هم برای لحظات کنار هم بودن برنامه ریزی کنند تا مغز به حالت نرمال خودش برگردد و در بازگشت به زندگی معمولی با احتیاط بیشتر از ابزار دیجیتال استفاده کنند.

یکدیگر متفاوت است و از سویی متوجه می شویم که چرا هر قدر می آموزیم و تجربه می کنیم، باز هم جهان را مانند قبل می بینیم و درک می کنیم. انسان امروز به طور میانگین هر ۱۸ دقیقه یک بار گوشی هوشمند خود را چک می کند و از چند ثانیه تا ساعت ها آن را در دست گرفته و به آن مشغول است. اولین تغییر در مغز، تفاوت میزان دقت، توجه و تمرکز مهاجرین و بومیان دیجیتال است که رخ داده است. مدام در معرض هشدار اپلیکیشن های مختلف هستیم، با صدایی کوچک تمرکز و حواس انسان را پرت می کنند. حتی برای انجام کارهای روزمره نیز از گوشی استفاده می کنیم تا کارهای روزمره مان را به ما یادآوری کند.

حالا توجه چیست؟ توجه در مغز، مانند یک چراغ قوه روی داده های خاصی در ذهن می تابد و آنها را برای پردازش انتخاب می کند و بقیه اطلاعات غیرمرتبط را کنار می گذارد. توجه تأثیر آشکاری بر حافظه و یادگیری دارد. از آنجا که منابع توجه ما محدود است، توجه پراکنده ناشی از انجام همزمان چند تکلیف (مانند پیام خواندن، تلفن حرف زدن / غذا خوردن، انجام بازی موبایل / بازی کردن و حضور در جلسه آنلاین) معمولاً ناکارآمد است. ما این روزها به صورت مشکل زا از گوشی هوشمند استفاده می کنیم. این استفاده مانع انجام و موجب اختلال در کارها می شود. در انتهای روز سرخورده و فرسوده از تلمبار شدن حجم زیادی از کارهای تیک نخورده هستیم. در نوجوان ها این استفاده مشکل زا به صورت دیگری اتفاق می افتد. کودک یا نوجوان بومی دیجیتال از هیچ فعالیت دیگری، غیر از کار با گوشی هوشمند لذت نمی برد. آنها نمی توانند با جهان واقعی ارتباط بگیرند. مغز نوجوان در حال رشد سریع است. گیرنده های پاداش و تأیید اجتماعی در حال فعال شدن هستند و همچنین میزان فعالیت های شیمیایی مغز در بالاترین حد خود است. نوجوان با حضور در شبکه های اجتماعی که با آگاهی از این ویژگی های شخصیتی انسان (علاقه مند با تأیید شدن) و عملکرد مغز (افزایش ترشح هورمون ها) طراحی شده است، لایک و کامنت های فراوان تأیید می گیرد، پس آستانه پاداش و تأیید و پذیرش اجتماعی در مغز مدام بالا می رود و نوجوان دیگر از فعالیت های دنیا واقعی که قبلاً انجام می داده، مانند ورزش یا رفتن به سینما یا حضور در جمع های خانوادگی، لذت نمی برد. اگر حضور یا فعالیتی دارد برای محتوایی است که در صفحه شبکه اجتماعی اش تولید کند تا



ما شاهد اولین کودکی هستیم که به طور کامل در عصر گوشی های هوشمند و سلطه شبکه های اجتماعی در زندگی انسان ها، به دنیا آمده و رشد کرده اند



انسان امروز به طور میانگین هر ۱۸ دقیقه یک بار گوشی هوشمند خود را چک می کند و از چند ثانیه تا ساعت ها آن را در دست گرفته و به آن مشغول است

