

# جنایت دوپامینی ریلزها علیه آگاهی و تمرکز

ریلزهای اینستاگرامی با ایجاد حس فوری لذت ناشی از ترشح دوپامین، مغز را به محتوای کوتاه و بدون نیاز به تمرکز عادت می دهند؛ برای همین در یک فرایند ذهنی ما دیگر آماده فعالیت های عمیق فکری، مطالعه کتاب و حتی تماشای فیلم نیست؛ با تغییر ذائقه مخاطب، بازار سرگرمی، نشر و حتی صنعت سینما همگام با جریان شده و ضرورت تمرکز برای دریافت معنا کمرنگ می شود

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۴

۲۸ شوال ۱۴۴۶ • ۲۷ آوریل ۲۰۲۵

شماره ۲۱۷۵۳

۲۹۷۲



سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

پرونده



برای بیشتر ما پیش آمده که گوشی را برای چند دقیقه برداریم، وارد اینستاگرام شویم و بگوییم: «فقط پنج دقیقه!» اما وقتی به خودتان می آییم، متوجه می شوید مدت طولانی گذشته و در دل ریلزهای بازمه اینستاگرامی و عمق اکسپلور این شبکه اجتماعی غرق شدید و ذهن مان پر است از کلیپ های کوتاهی که بدون هیچ ارتباط منظمی، یکی پس از دیگری از مقابل چشم مان عبور کردند؛ اما جز کمی سرگرمی عایدی چندان از این ماجرا نداشتیم و ماندیم با کلی کار عقب مانده. اما چه چیزی پشت این طراحی است که حتی اراده های قوی را هم به دام می اندازد؟ مسئله به همان فرایندی برمی گردد که درون مغز اتفاق می افتد؛ ریلزها به دلیل کوتاه بودن و ارائه فوری لذت حسی، مستقیم بر یکی از پایه های اصلی سیستم پاداش مغز اثر می گذارند. هر بار که یک ریلز جدید می بینید، مغز شما دوپامین ترشح می کند؛ همان ماده شیمیایی که مسئول حس لذت و انگیزه در بدن است. اما مسئله این جاست که این پاداش های سریع و کوتاه، مغز را به مرور زمان به دنبال الگوهای مشابه می کشاند و توانایی ذهن را برای تمرکز روی چالش های دشوارتر و فرایندهای فکری عمیق تر از بین می برد. شاید همین دلیل باشد که پس از ساعت ها گشت و گذار در میان ریلزها، حتی حوصله خواندن صفحه ای از کتاب محبوبتان را ندارید، یا دیگر نمی توانید بدون نگاه کردن مداوم به گوشی، کاری را با تمرکز انجام دهید. از طرفی وابستگی به ریلزها فقط مسئله ای فردی نیست. وقتی علاقه و انگیزه به مصرف محتواهای عمیق کاهش پیدا کند، ذائقه فکری جامعه هم دستخوش تغییر می شود. با رونق فرهنگ سطحی نگری، جذابیت های بصری و هیجانات کوتاه جای مهم ترین دغدغه ها را می گیرند. در نتیجه چنین پدیده ای حتی در ادبیات و سینما به اشکال دیگری باز تولید می شود تا بتواند با ذائقه مخاطب امروزی پیش برود. ناگهان، محتواهایی که به دقت و تلاش نیاز دارند، به حاشیه می روند و آنچه روی صحنه می ماند، تنها توهمی از سرگرمی و محتوا است. این مسئله نه تنها کیفیت زندگی فردی، بلکه روابط اجتماعی، گفت و گوهای فرهنگی و حتی نظام های آموزشی و... را هم تحت تأثیر قرار می دهد. اما آیا باید تسلیم این چرخه اعتیاد شویم؟ یا می توان قدم هایی برداشت تا از این وضعیت خارج شویم؟ در ادامه این پرونده، به زبان علمی توضیح می دهیم که چگونه ریلزها ما را وارد این چرخه اعتیاد می کنند، چه تأثیری بر رفتار و مغز ما دارند و از همه مهم تر، چگونه می توان از این دام دیجیتال رها شد و زندگی خود را دوباره از نو ساخت.

## پای دوپامین و چرخه لذت فوری در میان است

پدیده اعتیادآور بودن ریلزهای اینستاگرامی و تأثیر آن بر رفتار و توانایی های ذهنی ما بدون شک به ساختار مغز و عملکرد سیستم پاداش آن باز می گردد. دوپامین ماده ای شیمیایی و یک انتقال دهنده عصبی در مغز است که هنگام انجام کارهایی که لذت بخش هستند، مانند غذا خوردن، ورزش یا تماشای ویدئوهای کوتاه، ترشح می شود. آن چه دوپامین را خاص می کند، نقشش در احساس پاداش و انگیزه است. هر بار که چیزی جذاب و هیجان انگیز تجربه می کنیم، دوپامین ترشح شده و پیامی به مغز ارسال می کند که «این کار دوباره انجام بده!» این روند، مغز را به طور طبیعی سرشار از انرژی و خواسته برای تکرار رفتار می کند.

تله ای برای ذهن

حالا اگر این سازو کار برای تجربه هایی کوتاه و مداوم مانند ریلزهای اینستاگرامی به کار گرفته شود، نتیجه چیست؟ ریلزها با طراحی منحصر به فرد و ریتم تند خود، دقیقاً به نحوی تنظیم شده اند که مغز را در دام لذت و وضعیت جست و جو و دریافت لذت نگه دارند. برای همین پس از یک ساعت تماشای ریلز، حس می کنید مقاومت ذهنی تان کاهش یافته و به رغم خستگی، باز هم نمی توانید گوشی را کنار بگذارید. این همان باز خورد های پاداش دهنده ای است که مغز شما را در دام خود می اندازد.

چرخه های کوتاه مدت: دشمن تمرکز عمیق

یکی از عوارض اصلی این چرخه پاداش فوری، کاهش توانایی مغز در تمرکز طولانی مدت است. مغز به صورت طبیعی برای فعالیت هایی طولانی تر مانند خواندن کتاب، نوشتن یا یادگیری عمیق تر به صبر و پایداری نیاز دارد. اما وقتی عادت به تجربه های کوتاه مدت و پر تحریر مانند ریلزها در ذهن شکل می گیرد، مغز چون به دنبال تکرار الگوهای ساده قبلی است به مرور توانایی تحمل فعالیت هایی با فرمت طولانی تر از دست می دهد. دریافت های سریع و مکرر دوپامین، فعالیت هایی را که نیاز به حوصله و کار ذهنی بیشتری دارند بی اثر و خسته کننده جلوه می دهد. بد نیست بدانید مطالعات نشان داده اند که اعتیاد رفتاری، از جمله استفاده بیش از حد شبکه های اجتماعی، اثرات مشابهی با اعتیادهای شیمیایی مانند مصرف مواد دارد.

طراحی اعتیادآور محصولات دیجیتال

ریلزها تنها مثال نیستند. بازی های ویدئویی، شبکه های اجتماعی و حتی برخی اپلیکیشن های کارپردی، همگی برای حداکثر نگه داشتن مخاطب طراحی شده اند. پشت هر کلیپ جذابی که می بینید، ده ها مهندس و روان شناس رفتارشناسی ایستاده اند که به دقت ساختاری طراحی کرده اند که نتوانید به راحتی فعالیت دیگری را شروع کنید. این طراحان، از الگوریتم های هوشمندی استفاده می کنند که بر اساس سلیقه و علاقه شما، محتوای پیشنهادی ارائه دهد. مغز وقتی می بیند هر کلیپ با جذابیت بیشتری نسبت به قبلی نمایش داده می شود، هیچ تمایلی به «نه» گفتن به این لذت فوری پیدا نمی کند. اما از دست دادن تمرکز تنها یکی از آثار این چرخه های مضراست. در طولانی مدت، کم تحملی ذهنی، کاهش انگیزه برای انجام کارهای معنادار و

## قالب هایی برای سرگردانی ذهن

آیا تاکنون متوجه شده اید که چطور تنها در چند ثانیه، موسیقی، حرکت و تصاویر جذاب، توجه شما را تسخیر کرده و موقعیتتان را برای تماشای صدها ویدئوی مشابه تثبیت می کنند؟ اما در صورت این که مدیریت درستی در استفاده از فضای مجازی نداشته باشیم پشت این قالب های رنگارنگ، پیامدهای شومی در انتظارمان خواهد بود.

کاهش تمرکز

ریلزها ذهن ما را دائماً در حالت «دریافت سریع اطلاعات» نگه می دارند. نتیجه؟ عدم توانایی در تمرکز طولانی مدت بر کاری که نیازمند توجه جدی یا تفکر عمیق است. به یاد دارید آخرین باری که سعی کردید یک

کتاب بخوانید و تنها پس از چند دقیقه احساس پراکندگی ذهن کردید؟ این یک نشانه واضح از تأثیر ریلزها بر ناخودآگاه شماست. **پرشانی ذهنی** حتماً برایتان پیش آمده که در طول روز بارها به طور ناخودآگاه گوشی خود را نگاه کرده اید، حتی بدون دلیل واضح. این رفتار، نتیجه عادت نسبت به انتظار دایمی برای یک "پاداش کوچک" از سوی مغز است، چیزی که ریلزها به بهترین شکل ارائه می دهند. این حالت باعث می شود که حتی وقتی در حال انجام کاری مهم هستید، میل به چک کردن گوشی شما را از حالت تمرکز خارج کرده و ذهنتان را به پراکندگی بکشد.

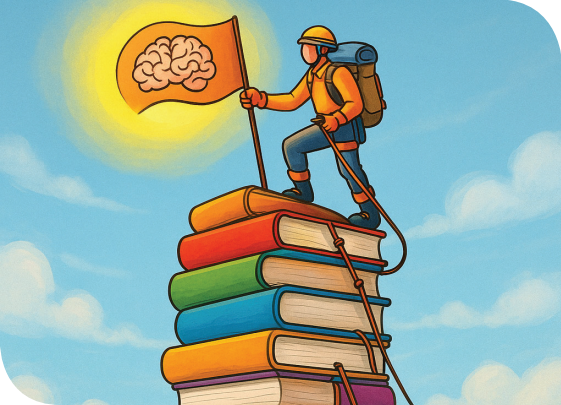
## راهکارهای عملی برای کنترل ذهن و زندگی در دنیای ریلزها

ریلزها و محتواهای کوتاه، قدرت مغز شما را برای تمرکز و تفکر عمیق به چالش کشیده اند، اما خبر خوب این است که همان طور که ناخودآگاه وارد این چرخه شده اید، می توانید آگاهانه از آن خارج شوید. شاید این مسیر سخت به نظر برسد، اما قدم های کوچک و قابل اجرایی برای تغییر وجود دارد. در ادامه برخی راهکارهای ساده اما موثر را بررسی می کنیم.

تنظیم زمان استفاده از گوشی

یکی از نخستین قدم هایی که می توانید بردارید، محدود کردن زمان استفاده از شبکه های اجتماعی است. نیازی نیست که اپلیکیشن ها را حذف کنید یا گوشی خود را کنار بگذارید. فقط کافی است برای استفاده از اینستاگرام یا دیگر شبکه های اجتماعی «سقف زمانی» مشخصی تعیین کنید. برای مثال، از ابزارهایی مثل تایمر داخلی گوشی استفاده کنید که بعد از ۳۰ دقیقه هشدار بدهند و شما را متوجه میزان مصرفتان کنند.

عادت های جدید، به جای رفتارهای قدیمی یکی از بهترین تکنیک ها برای کاهش وابستگی به ریلزها، جایگزینی این عادت با محتواهای طولانی تر و معنادارتر است. محتوای کوتاه، ذهن را به طور مداوم با پاداش های لحظه ای بمباران می کند و وقتی حتی یک



**مشکل در مطالعه** یکی دیگر از پیامدهای منفی این چرخه محتواهای کوتاه، کاهش رغبت به مطالعه و تجربه آثار عمیق تر است. مغز وقتی عادت می کند که همه چیز در چند ثانیه ارائه شود، تمایلی به پذیرش محتوایی که نیاز به تفکر و صبر دارد، ندارد. به همین دلیل ممکن است کتاب، مقالات طولانی یا حتی فیلم هایی با مدت زمان بیشتر به نظر کسل کننده و خسته کننده بیایند. این اتفاق تنها یک انتخاب شخصی نیست؛ بلکه نشان دهنده یک تغییر فرهنگی و جمعی در دسترسی به لذت فوری است. **سقوط به سطحی نگری** ریلزها نه تنها ذهن ما که فرهنگ ما را هم تحت تأثیر قرار داده اند. این محتواهای کوتاه، خلایق را محدود کرده اند و فضایی را شکل داده اند که تولید محتوای اصیل به حاشیه برود. همه چیز به سمت کوتاه تر شدن و سریع تر شدن حرکت می کند. دیگر کمتر کسی به خودزحمت می دهد که ساعت ها وقت برای خلق یک اثر هنری یا نوشتن متنی طولانی بگذارد.

**سلطه فناوری بر زندگی ها** ریلزها و دیگر محتواها در دنیای فناوری، دست به دست هم، نسلی را خلق می کنند که کمتر فکر می کند، کمتر می آموزد و بیشتر فقط سرگرم می شود. این چرخه ما را تبدیل به مصرف کنندگان منفعل می کند؛ انسان هایی که بدون این که بدانند، بر اساس الگوریتم ها اداره می شوند.



دیجیتال «اثر کال نیوپورت می تواند الهام بخش باشد. این کتاب به بهترین شیوه توضیح می دهد که چگونه می توان تعاملات روزمره با فناوری را به نحوی مدیریت کرد که در خدمت شما باشد، نه برعکس.

خلق معنا در دنیای مدرن

در نهایت، همه این قدم ها قرار است شما را به زندگی ای برگردانند که در آن کنترل امور ذهنی و روزمره دوباره در دست خودتان باشد. هیچ کس نمی گوید که ترک وابستگی به شبکه های اجتماعی و استفاده فعالانه و مدیریت شده ساده است، اما با برنامه ریزی و آگاهی قدم به قدم می توانید تا حد زیادی از دام این چرخه خارج شوید. پس به یاد داشته باشیم که ذهن ما ارزش زیادی دارد؛ ظرفیت های بزرگ ذهن و روان ما برای تفکر، تحلیل و خلق محتواهای ارزشمند طراحی شده. تفکر عمیق و استفاده صحیح از فناوری به معنای به روزرسانی زندگی به یک سطح بهتر است، نه حذف کامل آن. یکی از دلایل پناه بردن به محتواهای لقمه ای در فضای مجازی بطالت و بی معنایی در زندگی است؛ اما اگر در دل هر کاری که داریم معنایی بزرگ پیدا کنیم جسم و ذهن مان آن چنان خسته نمی شود که نیاز به ریکاوری در فضای مجازی با تماشای مکرر و بی هدف ریلزها داشته باشد.

