



A T V E N O

شناسنامه
P R O F I L E

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آر: محمدرضای چپ
- ویراستار: کوروش اشرفی
- طراح: مهرناز منتظریان
- دبیر عکس: ستاره کاظمی
- نشانی: میدان آرژانتین ، خیابان احمد قسیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶
- تحریریه: داخلی ۱۳۸
- بازگانی: داخلی ۱۲۲

فناوری
T E C H

جادوی «نمایشگر خاکستری»

تا به حال از خودتان پرسیده اید چرا آیکون اعلان های گوشی تان همیشه قرمز جیغ است؟ شبکه های اجتماعی تصادفی طراحی نشده اند، آن ها دقیقاً شبیه ماشین های قماررنگارنگ هستند و هدفشان هک کردن سیستم پاداش مغز و تحریک مداوم ترمز دوپامین است. طراحان سیلیکون ولی به خوبی می دانند که رنگ های درخشان، چشم انسان را خیره می کنند و ما را ساعت ها در چرخه بی پایان پیمایش بی هدف گرفتار نگه می دارند. در این روزهای پراشتاب که تمرکز به کالایی کمیاب تبدیل شده، شاید فکر کنید برای رهایی از اعتیاد به گوشی نیازمند اراده ای فولادین هستید. اما راهکار بسیار ساده تر و کاملاً فیزیکی است: رنگ صفحه نمایش گوشی تان را خاکستری کنید.

ترفند «نمایشگر خاکستری» (Grayscale) پادزهری فوری و مؤثر برای خنثی کردن جذابیت پلتفرم هاست. با رفتن به بخش تنظیمات گوشی و فعال کردن فیلتر سیاه و سفید (معمولاً در بخش Accessibility) ناگهان تمام جادوی بصری اینستاگرام، X، و بازی های موبایلی فرو می ریزد. در نمایشگرهای بی رنگ، نقطه های قرمز نوتیفیکیشن دیگر فریاد نمی زند تا توجه شما را بدزدند و تصویرها و ویدئوها بخش بزرگی از اثر هیپنوتیزم کننده خود را از دست می دهند.

در واقع، گوشی شما از یک اسباب بازی برق و اعتیادآور، دوباره به همان چیزی تبدیل می شود که باید باشد: صرفاً ابزاری کاربردی برای ارتباط و انجام کارهای ضروری. مغز دیگر تمایلی برای خیره ماندن طولانی مدت به صفحه ندارد و این تغییر ساده، میل وسواسی به چک کردن مداوم گوشی را به طور محسوسی کاهش می دهد. پژوهش ها نیز نشان می دهند تغییر صفحه به حالت خاکستری می تواند میانگین زمان استفاده از گوشی را ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهد و رفتارهای چک کردن وسواسی را مهار کند. اگر احساس می کنید کنترل زمان از دستتان خارج شده، همین حالا این تنظیم ساده را فعال کنید. دنیای رنگارنگ دیجیتال را خاموش کنید تا بتوانید رنگ، آرامش و تمرکز را به دنیای واقعی بازگردانید.



الگوریتم ها و پایان آزادی کار

نگاهی به مستند «پایان بازی گیگ»؛ روایتی هشداردهنده از جهانی که در آن وعده استقلال شغلی، جای خود را به سلطه خاموش الگوریتم ها و فرسایش امنیت کار داده است

هیوا جهانگرد

روزنامه نگار

رؤیای شیرین اقتصاد پلتفرمی با شعاری پرینده آغاز شد: «رئیس خودت باش و هر زمان که خواستی کار کن». اما پشت این وعده تلاشی استقلال و انعطاف پذیری، واقعیتی تاریک پنهان است که انسان ها را به چرخ دنده هایی بی اهمیت در یک ماشین عظیم تبدیل می کند. مستند «پایان بازی گیگ» (The Gig Is Up) به کارگردانی شانون والش، پرده از این نمایش پرزرق و برق برمی دارد و مخاطب را به تاریک خانه اقتصاد گیگ می برد. این اثر، روایتی تکان دهنده از زندگی کارگرانی است که در پلتفرم هایی مانند اوپر، دلیور و آمازون فعالیت می کنند؛ روایتی که برای جامعه امروز ایران و انبوه رانندگان، پیک ها، دور کاران، فریلنسرها و کارگران پلتفرم های بومی، به شکلی دردناک آشنا و ملموس است.

از استقلال تا استثمار

مستند با کالبدشکافی دقیق مفهوم «آزادی» در اقتصاد پلتفرمی آغاز می شود. شانون والش با سفر به نقاط مختلف جهان نشان می دهد که میلیون ها نفر، به امید رهایی از قیدوبندهای اشتغال سنتی، به آغوش اپلیکیشن ها پناه برده اند. اما آنچه در عمل تجربه می کنند، نوعی بردگی دیجیتال است. کارگر پلتفرمی نه بیمه دارد، نه مرخصی باحقوق و نه هیچ گونه امنیت شغلی. او تنها نقطه ای متحرک روی نقشه است که باید در سریع ترین زمان ممکن و با کمترین هزینه، نیاز مشتری را برآورده کند. در اقتصاد تورم زده ایران، این سراب استقلال به مراتب بی رحم تر است. جوانانی که به دلیل کمبود فرصت های شغلی پایدار به ناوگان تاکسی های اینترنتی یا شبکه پیک های آنلاین می پیوندند، خیلی زود درمی یابند که برای تأمین حداقل هزینه های زندگی و جبران استهلاک سرسام آور وسیله نقلیه خود، باید روزانه بیش از دوازده ساعت کار کنند. در

خستگی روحی در زندگی دیجیتال

اخبار بی پایان، روان انسان را از درون می فرساید و توان واکنش احساسی را به تدریج از بین می برد

به صورت مداوم تکرار می شود، سیستم عصبی دچار فرسودگی می شود. شبکه های اجتماعی با الگوریتم های بی رحم خود، کاربر را در تونل تاریک اخبار گرفتار می کنند. نتیجه آن است که سیستم دفاعی روان، برای جلوگیری از فروپاشی، مدار همدلی را قطع می کند. بی حسی عاطفی، فلج شدن در تصمیم گیری و ناتوانی در بروز واکنش های طبیعی، همگی سازوکارهای دفاعی ذهن برای زنده ماندن در میان این حجم از درد هستند. یکی از تلخ ترین پیامدهای این وضعیت روانی، چرخه ی ویرانگر و خاموش عذاب وجدان است. مخاطب خسته، وقتی متوجه می شود دیگر مانند گذشته به مرگ و رنج هموعانش واکنش نشان نمی دهد، خود را به شدت سرزنش می کند. او در آینه شبکه های اجتماعی به دنبال انسانیت گمشده اش می گردد و با دیدن بی تفاوتی خود، دچار عذاب وجدان می شود. اما این احساس گناه مضاعف، به جای آن که محرکی برای تغییر یا کمک به دیگران باشد، فرد را بیشتر به انزوا و افسردگی می کشاند. مادر جهانی زندگی می کنیم که الگوریتم ها از خشم و اندوه ماسود مالی می برند. هر کلیک روی اخبار فاجعه بار، معادل تولید ثروت بیشتر برای پلتفرم هاست. در این ماشین عظیم تولید داده، روان انسان ها تنها هیزمی است که برای گرم

بخش دیگری از مستند به پدیده «کارگران روح» در پلتفرم هایی مانند آمازون می پردازد؛ انسان هایی که پشت صفحه های نمایش نشسته اند و کارهای خریدی را انجام می دهند که هوش مصنوعی هنوز قادر به انجام آن ها نیست. آنان تصاویر را برچسب گذاری و داده ها را سامان دهی می کنند تا الگوریتم ها هوشمندتر به نظر برسند. این انسان های نامرئی با دستمزدهایی ناچیز کار می کنند و تقریباً هیچ گاه دیده نمی شوند. این انزوا ی عمیق و بیگانگی از محصول کار، وجه مشترک بسیاری از کارگران اقتصاد گیگ است. آنان در میان شلوغی شهرها و انبوه داده های اینترنتی، تنها ترین نیروی کار عصر مدرن به شمار می روند.

تماشای «پایان بازی گیگ» تنها مرور یک مستند سینمایی نیست، بلکه خیره شدن در دنیایی است که آینده تاریک بازار کار را بازتاب می دهد. این مستند یادآور می شود که راحتی سفارش غذا با یک کلیک یا دسترسی سریع به خودرو، بر پایه استثمار نظام مند طبقه جدیدی از کارگران بی دفاع بنا شده است. در ایران، جایی که نهادهای صنفی و قوانین کار هنوز نتوانسته اند خود را با سرعت رشد اقتصاد پلتفرمی هماهنگ کنند، این بحران ابعاد نگران کننده تری یافته است. کارگرانی که نه کارمند محسوب می شوند و نه خویش فرما، در خلأی قانونی رها شده اند تا همه هزینه ها و ریسک ها را به تنهایی بر دوش بکشند. این مستند رنگ خطری برای جامعه و سیاست گذاران است؛ هشدار برای آنکه پیش از بلعیده شدن کامل مناسبات انسانی کار به دست لگوریتم ها، راهی برای بازتعریف حقوق بنیادین انسان در عصر دیجیتال پیدا شود. صدای خاموش کارگران پلتفرمی باید شنیده شود؛ پیش از آنکه واقعاً بازی برای انسان به پایان برسد.

نگه داشتن تنور «اقتصاد توجه» سوزانده می شود و در نهایت چیزی جز خاکستر احساسات باقی نمی ماند. درک این نکته کلیدی که نمی توان بار تمام رنج های جهان را به دوش کشید، نخستین گام برای رهایی ذهنی است. برای محافظت از سلامت روان، باید مرزهای دیجیتال خود را بازتعریف کنیم. پذیرش محدودیت های انسانی به معنای بی تفاوتی نیست، بلکه به معنای مدیریت انرژی برای زمان هایی است که واقعاً می توانیم در دنیای واقعی تغییر مثبتی ایجاد کنیم. وقتی خزانه روان از همدلی خالی شود، حتی برای عزیزان و نزدیکان نیز نمی توانیم تکیه گاهی مناسب باشیم. مدیریت سختگیرانه مصرف اخبار و خاموش کردن اعلان های غیرضروری، سپر دفاعی در برابر این هجوم بی وقفه است. به جای آن که روزانه ساعت های طولانی را صرف پیمایش در میان خبرهای بد کنیم، می توان زمان مشخص و محدودی را به دریافت اطلاعات ضروری اختصاص داد. اقدام عملی در دنیای واقعی، پادزهر دیگری برای دلزدگی از همدلی است. وقتی احساس ناتوانی و فلج شدگی می کنیم، کمک های کوچک و ملموس در جامعه اطراف می تواند احساس عاملیت از دست رفته را بازگرداند.

پایان بازی برای انسان

معرفی کتاب
C U L U R E

نقشه بقادر هزارتوی الگوریتم ها

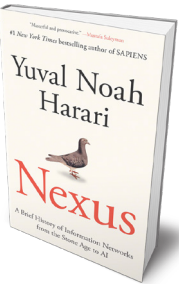
بیووال نوح هراری، تاریخ نگاری که با «انسان خردمند» درک ما از گذشته را دگرگون کرد، این بار با کتاب «نکسوس: تاریخ مختصر شبکه های اطلاعاتی از عصر حجر تا هوش مصنوعی» به سراغ ملتهب ترین بحران انسان معاصر رفته است. این کتاب که در آستانه سال ۲۰۲۵ روانه بازار شد، تنها یک روایت تاریخی نیست، بلکه کالبدشکافی دقیق ابزارهایی است که امروز واقعیت زندگی ما را می سازند. هراری در «نکسوس» نشان می دهد که انسان از طریق ساخت شبکه های اطلاعاتی، از داستان سرایی دور آتش تا خلق هوش مصنوعی، بر سیاره مسلط شد. اما پرسش اصلی اینجاست: وقتی این شبکه ها دیگر در کنترل ما نباشند، چه بر سر حقیقت می آید؟

یکی از درخشان ترین ایده های کتاب، فروپاشی این تصور قدیمی است که اطلاعات بیشتر لزوماً به معنای حقیقت بیشتر است. هراری استدلال می کند که شبکه های اطلاعاتی در طول تاریخ، بیش از آن که برای کشف حقیقت طراحی شوند، برای ایجاد نظم شکل گرفته اند. این مفهوم برای جامعه امروز ایران که درگیر بمباران بی وقفه اخبار، روایت های متناقض و سیلاب داده در شبکه های اجتماعی است، تکان دهنده و ملموس است. ما در میان اقیانوسی از داده ها غرق شده ایم، اما برای یافتن یک قطره حقیقت تقلا می کنیم. «نکسوس» یادآوری می کند که این سرگیجه جمعی پیامد طبیعی زیستن در شبکه هایی است که الگوریتم هایشان برای پمپاژ هیجان و خشم تنظیم شده اند، نه شفافیت.

هراری با تمرکز بر اقتصاد پلتفرمی و سلطه هوش مصنوعی نشان می دهد که پلتفرم ها با تحلیل داده ها، نقاط ضعف روانی انسان را هدف قرار می دهند. در جامعه ای که فضای دیجیتال برای بسیاری از شهروندان به میدان اصلی ارتباطات و کسب و کار تبدیل شده، خطر افتادن در تله دوپامین دیجیتال دوچندان است. الگوریتم ها تعیین می کنند چه ببینیم، به چه بخندیم و از چه متنفر باشیم. این دیکتاتوری نامرئی، عاملیت و قدرت تفکر انتقادی را تضعیف کرده و کاربر را به مصرف کننده ای منفعل در اقتصاد توجه تبدیل می کند.

در این میان، اقتصاد گیگ و پلتفرم های خدماتی به یکی از روشن ترین میدان های این نبرد تبدیل شده اند. رانندگان، پیک ها و کارگران پلتفرمی در ایران هر روز با تجربه ای عینی از این مدیریت الگوریتمی مواجه اند؛ جایی که یک نرگس نرم افزار بدون درک انسانی، در باره زمان، درآمد و حتی استراحت آن ها تصمیم می گیرد. هراری در بطن روایت خود هشدار می دهد که با انتقال کنترل شبکه ها به هوش مصنوعی و منطبق سودمحور، انسان از جایگاه خالق به جزء ی کوچک در ماشین سرمایه داری دیجیتال تنزل می یابد. این فرسودگی شغلی و بحران معنا، نقطه تقای تاریخ اطلاعات را رنج روزمره نیروی کار است.

با وجود تصویر هولناکی که «نکسوس» از قدرت فزاینده ماشین ها ترسیم می کند، این کتاب مرثیه ای ناامید کننده نیست، بلکه نقشه راهی برای انسان گرفتار در تار عنکبوت شبکه های اطلاعاتی است. پیام آن روشن است: برای بقا در عصر هوش مصنوعی و پرهیز از بردگی الگوریتم ها باید آگاهانه ذهن خود را بازپس گرفت. شناخت سازوکار این شبکه ها نخستین گام برای احیای عاملیت از دست رفته است. «نکسوس» یادآور می شود که اگر خودمان واقعیت را فیلتر نکنیم، ماشین ها پیش نویس آینده را با کدهایی بی روح و در خدمت پلتفرم ها خواهند نوشت.



نکسوس

- نویسنده: بیووال نوح هراری
- سال انتشار: ۱۴۰۴
- تعداد صفحات: ۴۷۶