

در تو ئیتر به دنبال چه چیزی

باید بگردیم؟!

گنجشک سفیدی که در زمینه آبی لوگوی توئیتر مشغول بال زدن است، معروف ترین گنجشک دنیا است و به واسطه همان جیک جیک کردنش، توئیتر به روزترین نقطه دنیا است! فعل «توئیٹ» در زبان انگلیسی به معنای جیک جیک پرند و البته الهام بخش نام «توئیتر» است. از جنبش های فمینیستی گرفته تا اعلام نتیجه انتخابات و اعتراضات مردم در سراسر دنیا، همه اتفاقات مهم سرنخی در توئیتر دارند، همان جایی که در دوسه ثانیه می توان پستی در آن منتشر کرد و با جسباندن یک هشتم به انتهایش، آن را هم زمان به گوش میلیاردها نفر در دنیا رساند. اما ویژگی های منحصر به فرد توئیتر چیست؟ در ادامه، یک راهنمای مختصر برای شناخت بهتر توئیتر را خواهید خواند تا ببینید میان ۵۰۰ میلیون توئیتی که در روز نوشته و منتشر می شود، جایی برای شما هست یا نه!

بار اولی که وارد فضای توئیتر شوید، ۲ چیز قبل از هر چیز نظرتان را جلب می کند. یکی محتوای غالباً مکتوب و دیگری، اندازه کوچک پست ها. توئیتر برخلاف سایر شبکه های اجتماعی، ابتدا قرار بود در بستر پیامک پیاده شود، اما نشد! پس در آن خبری از تصویر و ویدئو نبود. همچنین محدودیت کاراکتر را نیز از همان محدودیت کاراکتر در پیامک به ارث برده است! از سال ۲۰۰۶ که توئیتر در ایالات متحده متولد شد تا ۱۱ سال بعد که شهرت جهانی یافته بود، هیچ کس نمی توانست بیشتر از ۱۴۰ کاراکتر (حروف، علائم نگارشی، اعداد و...) در توئیٹ خود استفاده کند. این محدودیت، ویژگی منحصر به فرد توئیتر بود که بیشتر از هر چیز، با شعارهای اولیه این شبکه اجتماعی هم خوانی داشت: «دیگه چه خبر؟!» همین یک جمله، کل ایده پشت توئیتر بود که وظیفه داشت دوستان و رفقای پای میز کامپیوتر را از حال یکدیگر مطلع کند.

۱۴ سال پس از آغاز به کار توئیتر، شعارش تا امروز تغییر خاصی نکرده است. در هر ثانیه ۶۰۰۰ توئیٹ نوشته می شود که سهم بزرگی از آن ها را خاطرات روزانه، جوک، و البته اظهار نظرهای سیاسی تشکیل می دهد. بین شبکه های اجتماعی عمومی و پرطرف دار دنیا، توئیتر به لحاظ احترام به آزادی بیان، جایگاه خوبی دارد و برخلاف اینستاگرام، کسی قرار نیست بالای سرتان بایستد و بابت هر عکس یا اظهار نظر مؤاخذه تان کند و حسابتان را ببندد. پس اگر به محض ورود به توئیتر، حجم انبوهی از نژاد پرستی، تبعیض جنسیتی و توهین را دیدید، شوکه نشوید! توئیتر فارسی ۲ نقطه

اوج را پشت سر گذاشته است؛ اولی در سال ۸۸ و هنگام اعتراضات بود. خبرسانی سریع و غیر متمرکز، فرصتی بود که توئیتر ایجاد کرد. البته عمر این دوره در ایران چندان بلند نبود، چرا که همان ابتدای فراگیری توئیتر سایه فیلترینگ روی آن افتاد. پس از فیلترینگ، دسترسی بخش عمده مخاطبان فارسی به توئیتر قطع شد و طی چند سال بعدش، کاربران فارسی زبان به مرور به سمت توئیتر بازگشتند و بعدتر، مسئولان دولتی

فعلی و سابق هم پایشان به توئیتر باز شد. نقطه اوج دوم توئیتر فارسی، باز هم به فیلترینگ برمی گردد. این بار فیلترینگ تلگرام دسترسی به فیلتر شکن و وی پی ان را آن قدر ضروری کرد که در مدتی کمتر از ۲ سال، تعداد کاربران فارسی زبان توئیتر رشد محسوسی کرد. توئیتر به سبب پیشینه خاصش در ایران، همواره رنگ و بوی سیاست داشته است. همین امروز پرطرف دارترین اکانت های توئیتر میان ایرانیان، حساب اشخاص سیاسی و خبرگزاری های است که اخبار سیاسی را

مخاطبه می کنند. توئیتر به دلیل سادگی در ارسال محتوا، محل خوبی هم برای دعواست. کافی است به کارگردان، سیاست مدار یا نویسنده محبوب یک نفر توهین کنید تا با خیل عظیم کاربرانی روبه رو شوید که آماده اند چند ساعت را صرف بحث و کل کل با شما کنند. (البته این مسئله مختص کاربران ایرانی نیست) در توئیتر آدم ها دست و دلشان بیشتر به حرف می رود تا تصویر. همان حرف ها را هم مجبورند در ۴ خط خلاصه کنند و از آنجا که کسی در توئیتر اعصاب ندارد، همه سعی می کنند تمام نیش و کنایه شان را در همان ۴ خط جا بدهند.



بیکاری و کرونا؛

چالش
ذهنی بیکاری

در گوشه و کنار جهان، اقتصاد تمامی کشورها از تعدیل میلیون ها نفر نیروی کار به سبب کووید ۱۹ تأثیرات مشابهی پذیرفته است. به گفته دیوید بلواستاین، مؤلف کتاب اهمیت مشاغل در عصر عدم قطعیت: تجربه شغلی فرساینده در آمریکا و استاد روان شناسی مشاوره ای در کالج بوستون، «با همه گیری بیکاری مواجه خواهیم بود. من اسمش را می گذارم بحران در دل بحران.» صرف نظر از آمار و ارقام موجود در رابطه با بیکاری، اینکه این روزها افراد زیادی در بازه زمانی محدودی شغلشان را از دست داده اند، هم شرایط را پیچیده تر کرده است. به طور قطع آن دسته از افرادی که به ناگاه ممر درآمدشان را از دست داده اند با چالش های اقتصادی فراوانی مواجه اند، اما این تنها یک سوی ماجراست. این شرایط باعث بروز چالش های روان شناختی بسیاری نیز شده است. وقتی کسی شغلش را از دست می دهد، چطور باید با احساسات پدید آمده در نتیجه آن دست و پنجه نرم کند؟

پذیرش خسران

از دست دادن یک شغل همیشه می تواند به لحاظ احساسی ویران کننده باشد. اما در شرایط موجود که احساس عدم قطعیت و بلاتکلیفی افزایش یافته است، عوامل تنش زا و استرس زا نیز افزایش یافته اند. ادام بنسن، روان شناس اهل نیویورک می گوید: «نحوه روبه رو شدن ما با استرس به سبب موقعیت خاصی که در آن هستیم شدیدتر از قبل شده است. بعضی افرادی سعی می کنند کنترل شرایط را به دست بگیرند. اما ما باید با این واقعیت کنار بیاییم که هر چقدر هم خوشمان نیاید، کنترل این شرایط از دست ما خارج است.»

روان شناسان بر این باورند غم و اندوهی که فرد به سبب از دست دادن یک شغل متحمل می شود در اغلب موارد با سوگ از دست دادن یک عزیز برابری می کند و فرازونشیب های احساسی ناشی از آن می تواند همه مراحل سوگوار را شامل شود؛ از شوک و انکار اولیه گرفته تا خشم و چانه زنی، و در نهایت پذیرش و امید.

«من متوجه شدم در چنین مواردی، برای کمک به افراد شغل باخته باید به آن ها یادآور شویم آنچه بر آن ها می گذرد، به واقع نوعی «خسran» است. توقف به این امر سبب می شود این افراد با خودشان مهربان تر شوند و اجازه داشتن چنین حسی را به خود بدهند.»

بنسن همچنین می گوید: «ممکن است برخی افراد از پذیرش ژرفای این خسran سر باز زنند. این افراد فکر می کنند وقتی همه کارشان را از دست داده اند و این مسئله فقط مختص آن ها نبوده است، آن ها نیز نباید چنین حسی داشته باشند، اما وقتی در یابند به واقع نوعی خسran رادر قالب از دست رفتن یک امید یا آرزو، یا شاید فرصت یا رابطه ای از سر می گذرانند، به خودشان اجازه داشتن این احساسات را خواهند داد.»

همچنین مهم است بدانیم که کنار آمدن با احساسات مرتبط با شغل یا خستگی زمان بر است. سارا داماسک، دانشیار جامعه شناسی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا و متخصص حوزه کار و بیکاری، در پژوهش جدیدی در سال ۲۰۱۹ با ۱۰۰ نفر از افرادی که به تازگی شغلشان را از دست داده بودند، مصاحبه کرد. او یک بار در ۱۲ هفته ابتدایی پس از این اتفاق، و بار دیگر، یک سال بعد احساسات این افراد را رصد

بحران در دل بحران

کرد. به گفته داماسک «اولین احساسی که این افراد تجربه می کنند، خشم است». اما آیا افرادی که به واسطه کرونا شغلشان را از دست داده اند هم چنین حسی دارند؟

پژوهش داماسک نیز همچون تمامی پژوهش ها در این حوزه، به دوره پیش از بحران کرونا تعلق دارد. به همین دلیل پیش بینی واکنش های احساسی افرادی که در این دوره شغلشان را از دست می دهند، کار دشواری است، اما داماسک می گوید: «افرادی که تعدیل نیرو می شوند، تا حدودی از این مسئله خشمگین خواهند بود.» او معتقد است بخش زیادی از این خشم از آنجاست که فرد حس می کند به راحتی قابل جایگزینی است، یا حس می کند آن قدرها هم جایگاهی در «گروه» نداشته است.

همه چیز موقتی است

پژوهش ها نشان می دهند افرادی که به دنبال «رکود بزرگ مالی» در دهه اول هزاره جدید مشکلات اقتصادی یا کاری یا مشکلات مربوط به مسکن را از سر گذرانند، بیشتر از دیگران مستعد ابتلا به مشکلات روانی بودند. پس افرادی که اکنون با این مشکلات دست و پنجه نرم می کنند، چگونه قادر خواهند بود در این شرایط بی سابقه، توازن و تعادل روانی شان را حفظ کنند؟

بنسن معتقد است به طور کلی پس از بروز هر خسranی افراد باید عناصر کنترل شدنی و کنترل نشدنی شرایطی که در آن قرار دارند را بشناسند و توجه و تمرکزشان را بر عناصر کنترل شدنی قرار دهند. تشخیص مشکلات مستقیم و اولیه (مثل نیاز به کاهش مخارج منزل برای مدتی) و پیدا کردن راه حلی برای آن ها مفید خواهد بود. در کنار این کار، باید پذیرفت که همه چیز به صورت کوتاه مدت - سخت خواهد بود و نیاز به ایجاد تغییر تازمانی که شرایط به حالت پیشین باز گردد، الزامی خواهد بود.

شاید آنچه بیکاری در شرایط حاضر را متفاوت از گذشته می کند، باور به موقتی بودن آن است، و اینکه فکر می کنیم وقتی شرایط کنترل شد، همه دوباره سر کارهایشان باز خواهند گشت. همچنین به نظر می رسد طبیعت همگانی این تجربه باعث به وجود آمدن این حس شده است که همه ما در این شرایط در کنار هم هستیم. بنسن می گوید در محل زندگی اش متوجه این شده که حساسیت رستوران دارها بالا رفته است و بسیار بخشنده شده اند. آن ها حقوق کارکنانشان را پیش از موعد پرداخت می کنند، یا پوی های ترتیب می دهند تا برای کارکنانشان یا برای حمایت از برخی خانواده ها پول جمع کنند. این امر مسائل زیربنایی اجتماعی و اقتصادی را حل نخواهد کرد، اما ممکن است در مردم این حس را به وجود آورد که تقصیر مصیبت وارده بر دوش آن ها نیست. او می گوید: «این اتفاقات می توانند باعث شوند که وقتی افراد شغل باخته احساس ناراحتی یا خشم می کنند، با این احساسات مقابله کنند. چرا که آن ها خواهند دانست دلیل از دست رفتن شغلشان این نبوده که کار اشتباهی انجام داده اند، و خود را مقصر نخواهند دانست.»

در
بحر وحه بحران کرونا،
۵۰ میلیون ها نفر در سراسر دنیا
شغل خود را از دست دادند. در
چنین شرایطی، افراد چگونه
باید واکنش های عاطفی خود را
مدیریت کنند؟