



A T E N E

شناسنامه  
P R O F I L E

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- سردبیر: زبیر نظرشوری سردبیری
- صفحه‌آرا: محمدرضا لری چی
- ویراستار: کوروش اشرفی
- طراح: مهرناز منتظریان
- دبیر عکس: ستاره کاظمی
- نشانی: میدان آژانتین ، 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 پرسیده‌اید چرا آیکون اعلان‌های گوشی‌تان همیشه قرمز جیغ است؟ شبکه‌های اجتماعی تصادفی طراحی نشده‌اند؛ آن‌ها دقیقاً شبیه ماشین‌های قماررنگارنگ هستند و هدفشان هک کردن سیستم‌پاداش مغز و تحریک مداوم ترشح دوپامین است. طراحان سلیکون‌ولی به خوبی می‌دانند که رنگ‌های درخشان، چشم انسان را خیره می‌کنند و ما را ساعت‌ها در چرخه بی‌پایان پیمایش بی‌هدف گرفتار نگه می‌دارند. در این روزهای پراشتاب که تمرکز به کالایی کمیاب تبدیل شده، شاید فکر کنید برای رهایی از اعتیاد به گوشی نیازمند اراده‌ای فولادین هستید. اما راهکار بسیار ساده‌تر و کاملاً فیزیکی است: رنگ صفحه نمایش گوشی‌تان را خاکستری کنید.

ترفند «نمایشگر خاکستری» (Grayscale) پادزهری فوری و مؤثر برای خنثی کردن جذابیت پلتفرم‌هاست. با رفتن به بخش تنظیمات گوشی و فعال کردن فیلتر سیاه‌وسفید (معمولاً در بخش Accessibility) ناگهان تمام جادوی بصری اینستاگرام، X، و بازی‌های موبایلی فرو می‌ریزد. در نمایشگرهای بی‌رنگ، نقطه‌های قرمز نوتیفیکیشن دیگر فریاد نمی‌زنند تا توجه شما را بدزدند و تصویرها و ویدیوها بخش بزرگی از اثر هیپنوتیزم‌کننده خود را از دست می‌دهند.

در واقع، گوشی شما از یک اسباب‌بازی برق و اعتیادآور، دوباره به همان چیزی تبدیل می‌شود که باید باشد: صرفاً ابزاری کاربردی برای ارتباط و انجام کارهای ضروری. مغز دیگر تمایلی برای خیره ماندن طولانی‌مدت به صفحه ندارد و این تغییر ساده، میل وسواسی به چک کردن مداوم گوشی را به‌طور محسوسی کاهش می‌دهد. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند تغییر صفحه به حالت خاکستری می‌تواند میانگین زمان استفاده از گوشی را ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهد و رفتارهای چک کردن وسواسی را مهار کند. اگر احساس می‌کنید 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.



# الگوریتم‌ها 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 الگوریتم‌ها و فرسایش امنیت کار داده است

### هیوا جهانگرد

روزنامه نگار

اینجا دیگر خبری از انعطاف‌پذیری نیست؛ این جبر بقاست که ساعات کار را تعیین می‌کند.

### دیکتاتوری خاموش الگوریتم‌ها

یکی از درخشان‌ترین و در عین حال هراس‌آورترین بخش‌های مستند، پرداختن به مفهوم «مدیریت الگوریتمی» است. در اقتصاد گیگ، شما با مدیری انسانی که بتوانید با او گفت‌وگو کنید یا شرایط خاص خود را توضیح دهید، روبه‌رو نیستید. رئیس شما مجموعه‌ای از کدها و الگوریتم‌هایی است که هیچ درکی از ترافیک، خرابی خودرو، بیماری یا خستگی ندارند. این الگوریتم‌ها با پیش‌مداموم عملکرد، کارگران را مدیریت، تشویق، جریمه و در نهایت حذف می‌کنند. در پلتفرم‌های ایرانی نیز این پدیده به‌شدت رایج است. مسدود شدن ناگهانی حساب کاربری راننده یا پیک به دلیل امتیاز پایین یا لغو چند سفر، به معنای قطع فوری منبع درآمد اوست. کارگر ایرانی در این سازوکار عملاً حق اعتراضی ندارد و پشتیبانی پلتفرم‌ها نیز اغلب به پاسخ‌های رباتیک و از پیش تعیین‌شده محدود می‌شود. الگوریتم‌ها در نقش دیکتاتورهای خاموش، کوچک‌ترین لغزش را با قطع دسترسی مجازات می‌کنند.

مستند شانون والش به‌خوبی نشان می‌دهد که نظام امتیازدهی ستاره‌ای به ابزاری برای کنترل روانی و انضباط‌بخشی کارگران تبدیل شده است. مشتریان با فشردن چند دکمه روی صفحه نمایش خود، بی‌آنکه بدانند، سرنوشت شغلی یک انسان را رقم می‌زنند. برای راننده‌ها یا پیک، دریافت امتیاز کامل به معنای بقا و امتیاز پایین به معنای قرار گرفتن در معرض خطر حذف است. این اضطراب دائمی، کارگران را وادار می‌کند برای جلب رضایت مشتری دست به هر اقدامی بزنند. وقتی این تصویر را در خیابان‌های شلوغ و پرخطر تهران یا دیگر شهرهای ایران قرار دهیم، معنای آن تصادف‌های دلخراش موتورسوارانی است که برای رساندن غذای گرم و فرار از جریمه تأخیر، از چرخ قرمز عبور

می‌کنند. در این ساختار، جان انسان‌ها با تخفیف‌های رقابتی و وعده ارسال سریع معاوضه می‌شود.

### پایان بازی برای انسان

بخش دیگری از مستند به پدیده «کارگران روح» در پلتفرم‌هایی مانند آمازون می‌پردازد؛ انسان‌هایی که پشت صفحه‌های نمایش نشسته‌اند و کارهای خردی را انجام می‌دهند که هوش مصنوعی هنوز قادر به انجام آن‌ها نیست. آنان تصاویر را برچسب‌گذاری و داده‌ها را سامان‌دهی می‌کنند تا الگوریتم‌ها هوشمندتر به نظر برسند. این انسان‌های نامرئی با دستمزدهایی ناچیز کار می‌کنند و تقریباً هیچ گاه دیده نمی‌شوند. این انزوا عمیق و بیگانگی از محصول کار، وجه مشترک بسیاری از کارگران اقتصاد گیگ است. آنان در میان شلوغی شهرها و انبوه داده‌های اینترنتی، تنهاترین نیروی کار عصر مدرن به شمار می‌روند.

تماشای «پایان بازی گیگ» تنها مرور یک مستند سینمایی نیست، بلکه خیره‌شدن به آینده‌ای است که آینده تارک باز کار را بازتاب می‌دهد. این مستند یادآور می‌شود که راحتی سفارش غذا یا یک کلیک با دسترسی سریع به خودرو، بر پایه استثمار نظام‌مند طبقه جدیدی از کارگران بی‌دفاع بنا شده است. در ایران، جایی که نهادهای صنفی و قوانین کار هنوز نتوانسته‌اند خود را با سرعت رشد اقتصاد پلتفرمی هماهنگ کنند، این بحران ابعاد نگران‌کننده‌تری یافته است. کارگرانی که نه کارمند محسوب می‌شوند و نه خویش‌فرما، در خلأی قانونی رها شده‌اند تا همه هزینه‌ها و ریسک‌ها را به‌تنهایی بر دوش بکشند. این مستند رنگ‌خیزی برای جامعه و سیاست‌گذاران است؛ هشدار برای آنکه پیش از بلعیده شدن کامل مناسبات انسانی کار به دست الگوریتم‌ها، 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.

## خستگی روحی در زندگی دیجیتال

### اخبار بی‌پایان، روان انسان را از درون می‌فرساید و توان واکنش احساسی را به‌تدریج از بین می‌برد

به‌صورت مداوم تکرار می‌شود، سیستم عصبی دچار فرسودگی می‌شود. شبکه‌های اجتماعی با الگوریتم‌های بی‌رحم خود، کاربر را در تونل تاریک اخبار گرفتار می‌کنند. نتیجه آن است که سیستم دفاعی روان، برای جلوگیری از فروپاشی، مدار همدلی را قطع می‌کند. بی‌حسی عاطفی، فلج‌شدن در تصمیم‌گیری و ناتوانی در برخورد با واکنش‌های طبیعی، همگی سازوکارهای دفاعی ذهن برای زنده ماندن در میان این حجم از درد هستند. یکی از تلخ‌ترین پیامدهای این وضعیت روانی، چرخه‌ی ویرانگر و خاموش عذاب وجدان است. مخاطب خسته، وقتی متوجه می‌شود دیگر مانند گذشته به مرگ و رنج هموعانش واکنش نشان نمی‌دهد، خود را به‌شدت سرزنش می‌کند. او در آینه شبکه‌های اجتماعی به دنبال انسانیت گمشده‌اش می‌گردد و با دیدن بی‌تفاوتی خود، دچار عذاب وجدان می‌شود. اما این احساس گناه مضاعف، به‌جای آن که محرکی برای تغییر یا کمک به دیگران باشد، فرد را بیشتر به انزوا و افسردگی می‌کشاند. مادر جهانی زندگی می‌کنیم که الگوریتم‌ها از خشم و اندوه ماسود مالی می‌برند. هر کلیک روی اخبار فاجعه‌بار، معادل تولید ثروت بیشتر برای پلتفرم‌هاست. در این ماشین عظیم تولید داده، روان انسان‌ها تنها هیزمی است که برای گرم

نگه داشتن تنور «اقتصاد توجه» سوزانده می‌شود و در نهایت چیزی جز خاکستر احساسات باقی نمی‌ماند. درک این نکته کلیدی که نمی‌توان بار تمام رنج‌های جهان را به دوش کشید، نخستین گام برای رهایی ذهنی است. برای محافظت از سلامت روان، باید مرزهای دیجیتال خود را بازتعریف کنیم. پذیرش محدودیت‌های انسانی به معنای بی‌تفاوتی نیست، بلکه به معنای مدیریت انرژی برای زمان‌هایی است که واقعاً می‌توانیم در دنیای واقعی تغییر مثبتی ایجاد کنیم. وقتی خزانه روان از همدلی خالی شود، حتی برای عزیزان و نزدیکان نیز نمی‌توانیم تکیه‌گاهی مناسب باشیم. مدیریت سخن‌گزارانه مصرف اخبار و خاموش کردن اعلان‌های غیرضروری، سپر دفاعی در برابر این هجوم بی‌وقفه است. به‌جای آن که روزانه ساعت‌های طولانی را صرف پیمایش در میان خبرهای بد کنیم، می‌توان 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 فلج‌شدگی می‌کنیم، کمک‌های کوچک و ملموس در جامعه اطراف می‌تواند احساس عاملیت از دست‌رفته را بازگرداند.

معرفی کتاب  
C U L U R E

## نقشه بقادر هزارتوی الگوریتم‌ها

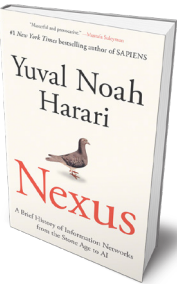
بی‌ووال نوح هراری، تاریخ‌نگاری که با «انسان خردمند» درک ما از گذشته را دگرگون کرد، این بار با کتاب «نکسوس: تاریخ مختصر شبکه‌های اطلاعاتی از عصر حجر تا هوش مصنوعی» به سراغ ملت‌ب‌ترین بحران انسان معاصر رفته است. این کتاب که در آستانه سال ۲۰۲۵ روانه بازار شد، تنها یک روایت تاریخی نیست، بلکه کالبدشکافی دقیق ابزارهایی است که امروز واقعیت زندگی ما را می‌سازند. هراری در «نکسوس» نشان می‌دهد که انسان از طریق ساخت شبکه‌های اطلاعاتی، از داستان‌سرایی دور آتش تا خلق هوش مصنوعی، بر سیاره مسلط شد. اما پرسش اصلی اینجاست: وقتی این شبکه‌ها دیگر در کنترل ما نباشند، چه بر سر حقیقت می‌آید؟

یکی از درخشان‌ترین ایده‌های کتاب، فروپاشی این تصور قدیمی است که اطلاعات بیشتر لزوماً به معنای حقیقت بیشتر است. هراری استدلال می‌کند که شبکه‌های اطلاعاتی در طول تاریخ، بیش از آن که برای کشف حقیقت طراحی شوند، برای ایجاد نظم شکل گرفته‌اند. این مفهوم برای جامعه امروز ایران که درگیر بمباران بی‌وقفه اخبار، روایت‌های متناقض و سیلاب داده در شبکه‌های اجتماعی است، تکان‌دهنده و ملموس است. ما در میان اقیانوسی از داده‌ها غرق شده‌ایم، اما برای یافتن یک قطره حقیقت تقلا می‌کنیم. «نکسوس» یادآوری می‌کند که این سرگیجه جمعی پیامد طبیعی زیستن در شبکه‌هایی است که الگوریتم‌هایشان برای پمپاژ هیجان و خشم تنظیم شده‌اند، نه شفافیت.

هراری با تمرکز بر اقتصاد پلتفرمی و سلطه هوش مصنوعی نشان می‌دهد که پلتفرم‌ها با تحلیل داده‌ها، نقاط ضعف روانی انسان را هدف قرار می‌دهند. در جامعه‌ای که فضای دیجیتال برای بسیاری از شهروندان به میدان اصلی ارتباطات و کسب‌وکار تبدیل شده، خطر افتادن در تله دوپامین دیجیتال دوچندان است. الگوریتم‌ها تعیین می‌کنند چه ببینیم، به چه بختندیم و از چه متنفر باشیم. این دیکتاتوری نامرئی، عاملیت و قدرت تفکر انتقادی را تضعیف کرده و کاربر را به مصرف‌کننده‌ای منفعل در اقتصاد توجه تبدیل می‌کند.

در این میان، اقتصاد گیگ و پلتفرم‌های خدماتی به یکی از روشن‌ترین میدان‌های این نبرد تبدیل شده‌اند. رانندگان، پیک‌ها و کارگران پلتفرمی در ایران هر روز با تجربه‌ای عینی از این مدیریت الگوریتمی مواجه‌اند؛ جایی که یک نرم‌افزار بدون درک انسانی، در باره زمان، درآمد و حتی استراحت آن‌ها تصمیم می‌گیرد. هراری در بطن روایت خود هشدار می‌دهد که با انتقال کنترل شبکه‌ها به هوش مصنوعی و منطبق‌سودمحور، انسان از جایگاه خالق به جزء‌ی کوچک در ماشین سرمایه‌داری دیجیتال تنزل می‌یابد. این فرسودگی شغلی و بحران معنا، نقطه‌تاقی تاریخ اطلاعات را رنج روزمره نیروی کار است.

با وجود تصویر هولناکی که «نکسوس» از قدرت فزاینده ماشین‌ها ترسیم می‌کند، این کتاب مرثیه‌ای ناامیدکننده نیست، بلکه نقشه‌راهی برای انسان گرفتار در تار عنکبوت شبکه‌های اطلاعاتی است. پیام آن روشن است: برای بقا در عصر هوش مصنوعی و پرهیز از بردگی الگوریتم‌ها باید آگاهانه ذهن خود را بازپس گرفت. شناخت سازوکار این شبکه‌ها نخستین گام برای احیای عاملیت از دست‌رفته است. «نکسوس» یادآور می‌شود که اگر خودمان واقعیت را فیلتر نکنیم، ماشین‌ها پیش‌نویس آینده را با کدهایی بی‌روح و در خدمت پلتفرم‌ها خواهند نوشت.



### نکسوس

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