

## هنست‌آگرمی را در تغییر سبک

ارشناسان بررسی می‌کند

# ن! ماموریت بلاگرها

## سراب خوشبختی یا پرتگاه احساسات؟

و حتی سردرگمی درباره آینده. فضای مجازی به عنوان یک جایگزین، فرصت فرار از این احساسات را فراهم می‌کند. یک دانش آموز که تکالیف زیادی دارد اما به شدت مضطرب است، ممکن است ساعت‌ها به تماشای محتوای بلاگرها یا گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی بپردازد تا از فشار روانی فرار کند یا نوجوانی که در زندگی واقعی احساس تنهایی می‌کند، می‌تواند خود را با دنیای پرهیاهوی اینفلوئنسرهای سرگرم کند و احساس کند که بخشی از چیزی بزرگ‌تر است. این استفاده در ابتدا ممکن است بی‌ضرر به نظر برسد اما به تدریج به یک الگوی بیمارگونه تبدیل می‌شود؛ فرار به دنیای مجازی به جای مواجهه با مشکلات واقعی. یکی از بزرگ‌ترین خطرات این رفتار، تشدید احساسات مخربی مانند بی‌کفایتی است. وقتی نوجوانان خود را با بلاگرهایی مقایسه می‌کنند که ظاهراً زندگی بی‌نقصی دارند، احساس ناکافی بودن در آنها تقویت می‌شود.

ب‌های نمایش اجتماعی به پناهگاهی برای بهی‌می‌توانند فرار ن‌مقایسه کنند ط‌سرابی است ها نقش کلیدی ن‌دهنده زندگی می‌کنند که تمییز دگی هستند که فشار تحصیلی

## مرزهای از بین رفته بین خیال و واقعیت

ملیکا اصغرزاده، روان‌شناس بالینی سایه فضای مجازی را بر دنیای واقعی سنگین می‌داند. این روان‌شناس تأکید می‌کند: امروزه فضای مجازی و زندگی واقعی به گونه‌ای با یکدیگر آمیخته شده که بسیاری از نوجوانان توانایی تمایز میان این دو را از دست داده‌اند. بلاگرهایی که سفرهای لوکس، اندام بی‌نقص و روابط عاشقانه‌ای را به نمایش می‌گذارند و گویی با هیچ مشکلی مواجه نیستند، باعث می‌شود نوجوانان باور کنند که این تصاویر، واقعیت زندگی است. این ادغام خیال و واقعیت، به ویژه زمانی خطرناک‌تر می‌شود که نوجوانان شروع به مقایسه زندگی خود با آنچه در فضای مجازی می‌بینند، می‌کنند. آنها ممکن است فکر کنند: «چرا من این زندگی را ندارم؟»، «چرا بدنم شبیه او نیست؟»، «چرا خانه ما به زیبایی خانه‌ای که در این ویدئو دیدم نیست؟». نوجوانانی که مرز بین خیال و واقعیت برای شان از بین رفته، به مرور در دامی گرفتار می‌شوند که خود نیز متوجه آن نیستند. این دام می‌تواند احساس نارضایتی عمیق، اضطراب اجتماعی و حتی افسردگی را در آنها تشدید کند. اصغرزاده با تأکید بر این‌که از ویژگی‌های بارز فضای مجازی، امکان مقایسه دائمی است، تصریح کرد: بلاگرها با تعداد دنبال‌کنندگان بالا، با نمایش زندگی‌ای که شبیه به فیلم‌های هالیوودی به نظر می‌رسد و ظاهری که همیشه کامل است، الگوهای غیرواقعی برای نوجوانان ایجاد می‌کنند. این مقایسه‌ها که اغلب ناخودآگاه انجام می‌شود، به احساسات منفی متعددی از جمله احساس ناکافی بودن، کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب و افسردگی‌شان دامن می‌زند. بلاگرها به خوبی می‌دانند که چگونه محتوایی بسازند که نوجوانان را جذب کند. استفاده از موسیقی‌های هیجان‌انگیز، تصاویر رنگارنگ و نمایش سبک زندگی پر زرق و برق، ابزارهایی است که نوجوانان را برای مدت طولانی در این چرخه نگه می‌دارند. علاوه بر این، الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی نیز طوری طراحی شده که محتوای مشابهی را بارها به کاربر نشان دهد. یک نوجوان که یک ویدئوی خاص را تماشا کرده، احتمالاً ویدئوهای مشابه بیشتری خواهد دید. این فرآیند باعث می‌شود که نوجوانان در یک حلقه بی‌پایان از مقایسه و نارضایتی گرفتار شوند.



## زندگی کردن در فضای مجازی را یاد بگیرید

مهتاب طهرانی، روان‌شناس هم معتقد است: امروزه فضای مجازی بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما شده است و به نوعی می‌توان آن را «خانه دوم» دانست. این فضا همزمان فرصت‌ها و چالش‌های زیادی را برای ما به همراه دارد. درست مانند زندگی در دنیای واقعی. ما نیاز داریم که در فضای مجازی نیز مهارت‌های خاصی را برای حفظ سلامت روانی، روابط اجتماعی و امنیت شخصی خود یاد بگیریم. در این راستا، از نکات مهم برای «زندگی کردن» در فضای مجازی ایجاد مرزهای سالم بین زندگی آنلاین و آفلاین است. یعنی همان‌طور که در دنیای واقعی زمان‌هایی برای استراحت، خانواده و کار داریم باید زمان‌بندی مشخصی برای فعالیت‌های آنلاین خود داشته باشیم. این کار به جلوگیری از فرسودگی و احساس خستگی ناشی از استفاده مفرط از فضای مجازی کمک می‌کند. همچنین واجب است که مانند دنیای واقعی در فضای مجازی هم مرزهایی برای حریم خصوصی خود تعریف کنیم و البته محتوای مصرفی خود را در فضای مجازی هوشمندانه انتخاب کنیم.



## هیجانان و دنیای فکری خودمان را بشناسیم

پریسا خان‌بیگی، روان‌شناس بالینی معتقد است دنیای مجازی، فضایی حقیقی برای ارتباط ما خلق کرده. او در این باره به «چاردیواری» می‌گوید: آدمی خود را در دنیای ارتباط کشف می‌کند، آسیب‌های خود را می‌یابد و درک می‌کند که خود کیست و از دنیا چه می‌خواهد. امروزه دنیای مجازی، فضایی حقیقی برای ارتباط ما خلق کرده است. هر روز که چشم باز می‌کنیم خود را میان شبکه‌های مختلف پیدا می‌کنیم و میان انواعی از اطلاعات خود را مدفون می‌یابیم. در این بستر هم کاربران فعال زندگی می‌کنند که ما آنها را به بلاگر می‌شناسیم و هم آدم‌های عادی که بدنه بیشتری را سهمیم شده‌اند. در میان بمباران پیام‌ها، عکس‌ها و اطلاعات آدم‌ها درگیر هیجان‌های خود می‌شوند؛ هیجان‌هایی که در طول زندگی تلاش می‌کنیم آنها را به صورت سالم و واقعی تجربه نکرده بلکه سرکوب کنیم. برخی مشغول نشان دادن خودشان هستند تا شاید از حمایتی که دریافت می‌کنند، هیجانی شبیه شادی را لمس کنند تا مبادا احساس مشمئزکننده خوب نبودن، گریبانگیرشان شود. برخی مشغول حسرت خوردن و قیاس خودشان با کسانی هستند که می‌بینند و غم ناشی از بی‌ارزش بودن تلاش و حرکت را با خود به پدک می‌کشند. این فضا واقعی است برای آن‌که به ما نشان می‌دهد اگر هیجانان و دنیای فکری خودمان را نشناسیم و در صدد سرکوب آن باشیم، محکوم به آسیب دیدن و فروپاشی زندگی هستیم، زندگی که می‌تواند با بینش، مهارت و آگاهی به شکوفایی برسد.

