

سبک رفتار



نقد حال و هوای افراطی برخی کاربران شبکه‌های اجتماعی

جو گرفتگی از برق گرفتگی خطرناک‌تر است!

● **هریم ترابی**

آیا تا به حال جوگیر شده‌اید؟ یا با افرادی که خیلی زود جوگیر می شوند برخورد داشته‌اید؟ حتما هم این جمله « ما چقدر جوگیر هستیم» را هم زیاد شنیده‌اید. آدمی را می‌شناسیم که بسیار تحت تأثیر شرایط محیط خود قرار می‌گرفت و کارهایی را انجام می‌داد که برایم بسیار عجیب بود. یادم است در مجلس مهمانی که با هم حضور داشتیم طبق روال همه مهمانی‌های امروزی، بحث داغی بین مهمانان به راه افتاد که

■ **جوگیری مردم با شبکه‌های مجازی**

اینکه ما از چه زمانی مردمان جوگیری بودیم مشخص نیست ولی به یمن حضور گسترده شبکه‌های اجتماعی، چند سالی است که به کرات شاهد جوگیر شدن مردم جامعه در موقعیت‌های مختلف هستیم. فرقی هم ندارد در چه گروه سنی یا اجتماعی هستیم. از هر قشر و صنفی که باشیم خیلی زود نسبت به موضوعات مختلف واکنش هیجانی نشان می‌دهیم که مبادا از قافله عقب‌بمانیم! شاید اگر مسابقه جوگیری در سطح دنیا برگزار می‌شد ما مقام اول را کسب می‌کردیم و جام را به خانه می‌آوردیم!
آنقدر سریع نسبت به وقایع واکنش نشان می‌دهیم که ناگفتنی است! خوب یا بد، درست یا غلط، این جوگیری مهم نیست. مهم این است که همه مردم دنیا با خبر می‌شوند و جوزدگی‌های یک ملت را در رأس خبرهایشان می‌نشانند. از حمله یکپوئی ایرانی‌ها در شبکه‌های اجتماعی به صحنه شخصی فلان فوتبالیست یا فلان مجری ... و گرفته تا شادی و خوشحالی مردم درخواست اشد مجازات برای دکتر معتمد بیچاره یک کسی در یک جایی حتی در فلات دور، حرکتی را انجام دهد تا ما هم بیرو و همسان کار را انجام دهیم یا یک چهره معروف وطنی و غیروطنی مرتکب خطا و اشتباهی سهوی می‌شود که ما آن را سر سریع به یک سوزه تبدیل کنیم و به قولی روزمان را بسازیم، از مرگ هنرمندان و نوابغ ایران و جهان بگیر یا بادهای سوشیس و سلفسی سیاستمداران و غیره که این روزها بدجوی شبکه‌های اجتماعی را به خود مشغول کرده‌اند.

کلامردم جوگیری هستیم!حتماًشما هم جریانات مختلفی را که در حاشیه فوته هنرمند و کارگردان بزرگ کشورمان رخ داد، می‌دانید. از دست دادن این کارگردان فقید، شوک بزرگی برای جامعه هنری و غیرهنری کشورمان بود درستا ولی بعضی از هنرمندان و افراد عادی جامعه واکنش‌هایی نسبت به این خبر از خود نشان دادند که بسیار حیرت‌آور بود. از طومار نویسی هنرمند و غیرهنرمند علیه جامعه پزشکی بگیریم تا درخواست اشد مجازات برای دکتر معتمد بیچاره و غیره. در آن روزها هر کدام از شبکه‌های اجتماعی را که باز می‌کردیم با پست‌ها و کامنت‌هایی مواجه می‌شدیم که کاملاًمعلوم بود این افراد جوژه برای اینکه از این قافله عقب‌مانند آنتن به هیزم این جریان می‌انداختند که این جوزدگی فقط باعث شد جامعه هنری و پزشکی ما رودروی

این دوست ما هم در این بحث و گفت‌وگو به شدت شرکت کرده بود. گذشت چند دقیقه بحث به اوج خود رسید و مهمان‌ها به دو گروه موافق و مخالف تقسیم شدند. ناگهان این دوست ما با چهره برافروخته از جای خود بلند شد و شروع کرد با حرکات تند دست‌هایش، نظر و عقیده‌اش را به دیگران القا کردن. به قدری تحت تأثیر افرادی که با او هم‌عقیده بودند قرار گرفته و جوگیر شده بود که دیگر کنترل رفتار و گفتارش را نداشت و حر کاتی از خود نشان می‌داد که من به شدت نگران‌ش شدم،

خاتونداهایی که فرزندان خردسال خود را برای همردی یا به دلایل دیگری به آغوش این پدر دای‌دیده می‌سپردند که باعث داغ‌زدگی بیشتر او می‌شد و در نهایت جوزدگی، این جریان را با خیر فوت پدر آنبتا تمام کردند! که در واقع یک شایعه بیش نبود.
■ **انبوه خلق و جوزدگی**
در جامعه امروزی افرادی که جوگیر یا جوژه هستند یا به عبارتی خیلی سریع دچار هیجان می‌شوند کم نیستند. تمام شرایط عادی فراعوان بعد از برد تیشمان برای خوشحالی و پاکوکی به خیابان‌ها آمده و نظم شهر را به هم می‌زنند یا برعکس بعد از باخت تیم مورد علاقه‌شان دست به تخریب وسایل نقلیه عمومی یا هتاک‌ی و حفاشی به داور و مربی و بازرکن تیم مورد نظر می‌زنند.

همانطور که گفته شد جوگیری در سنین نوجوانی و جوانی بیشتر بروز پیدا می‌کند، بنابراین جوگیری به عنوان یک ناهنجاری رفتاری ممکن است منجر به سقوط آنها به اعتیاد یا دچار شدن به افسردگی یا آسیب‌هایی همچون فرار از خانه، ترک تحصیل، خرابکاری‌های سیاسی و حتی خودکشی شود. اما با آموزش مهارت‌های زندگی و واقع‌گرایی به جوانان می‌توان از این‌حس «جوگیر» شدنشان در مسیر درست و سازنده‌ای استفاده کرد. امروزه شبکه‌های اجتماعی بستری برای بروز این ناهنجاری رفتاری است و برای اینکه نوجوان و جوان ما دچار جوزدگی در هیچ زمان و مکانی نشوند بهتر است به آنها آموزش دهیم. از نگاه آسیب‌شناسی رفتاری، آموزش‌های مهارت‌های زندگی می‌بویژه مهارت گفتن «نه» اصلی‌ترین واکنس برای جلوگیری از گرفتاری در این بیماری رفتاری است. ترسیدن از تمسخر یا تیر نه کردن خود از اتهام ترسو بودن و امثال آن سبب می‌شود تا جوانان قدرت «نه» گفتن به دعوت‌ها و خواسته‌های نامعقول و ضداخلاقی و مخالفت با ارزش‌ها را از دست بدهند و این مسئله زیربنای اصلی جوگیری آنان است. جوگیر شدن ریشه رفتاری دارد و به خاطر خلأرفتار‌های سالم و پیشگیری‌کننده به‌وجود می‌آید.الگوهای رفتاری سالم باید در خانواده و مدرسه ارائه شود. جوانانی که مهارت‌های زندگی را آموخته‌اند یا در خانواده‌های اصلی و ارزشی تربیت شده‌اند هرگز آسیب جوزدگی نمی‌شوند.

در استفاده از فناوری‌های ارتباطی هول نشویم

شبکه‌های انفرادی جای شبکه‌های اجتماعی را گرفته است



به دلیل هول شدن افراد از این فناوری نوین که به راحتی می‌توانستند با دوستان خود در هر کجای دنیا ارتباط برقرار کنند دچار جوزدگی شدند. اکنون بعد از گذشت چندین سال از ورود شبکه‌های اجتماعی به زندگی ایرانی، شاید درست نباشد درباره خوب یا بد بودن این فناوری نظر کلی دهیم که این فناوری مطلقاً خوب یا بد است. همانقدر که برخی معتقدند این شبکه‌ها افراد را منزوی و تنهاتر کرده‌است می‌توان گفت چرخیدن در این شبکه‌ها و حال و احوال با دوست‌های دیده و نادیده می‌تواند منجر به

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

نگاه

روایت خودشیفته‌ها در شبکه‌های اجتماعی

من شاخ اینستا هستم

■ **کسری محمدیان**

جلوی آیینه ایستاده بود و در حالت‌های مختلف با گوشی موبایل از خودش عکس می‌انداخت. بعد از گذشت مدتی، گوشی موبایل را به کناری گذاشت و چشم و ابروی خود را برانداز کرد. بعد از چشم و ابرو رفت سراغ بینی و گونه و لب و خلاصه با کمی مکت، به این نتیجه رسید که قیافه بدی ندارد. ولی اگر بینی و گونه و چانه را هم به دست یک جراح زیبایی بسیار د بهتر هم می‌شود. این کار را هم کرد ولی زیباتر که نشد هیچ، یک قیافه عجیب بین دختر و پسر پیدا کرده بود. چهره دختری را تصور کنید که ریش هم دارد. ولی خودش این حس را اصلاً نداشت و معتقد بود خیلی جذاب‌تر از قبل شده است!
کلّ این آدم در طول زندگی بیست و چند ساله‌اش، آدم خودشیفته‌ای بود و همیشه تصور می‌کرد چهره بسیار جذاب و گیرایی دارد و همه برایش می‌میرند. در حالی که این توهمی بیش نبود. این خودشیفتگی و توهم جذاب بودن، به کمک شبکه اجتماعی اینستاگرام، شکل دیگری به خود گرفته است. با عکس‌های هر روزه و هر ساعتی که از خود با زُست‌های مختلف در صفحه اینستاگرام می‌گذارد اکنون به یکی از شاخ‌های اینستا تبدیل شده است.
بله «شاخ اینستا» واژه‌ای جدیدی که چند وقتی است با حضور گسترده فیس‌بوک و بعد از آن اینستاگرام در بین جوانان ما بسیار رواج پیدا کرده و به یک اصطلاح عادی تبدیل شده است، مثل بقیه اصطلاحات و واژه‌های عجیبی که از زبان نسل جدید به کرات می‌شنویم. این آقای خودشیفته در طول کمتر از دو روز چنان اینستاگرام را به قول جوان‌ها تر کاند که ناگفتنی است. تصور کنید پسری که هیچ نکته قابل توجهی ندارد و هیچ دلیل خاصی هم برای شهرت ندارد. یک شبه ره صدساله را طی نموده و چیزی حدود ۲۰K فالوور دارد. این رقم فقط می‌تواند مختص یک سوپر استار یا شخصیت مهم سیاسی یا فرهنگی باشد نه یک آدم معمولی بدون هیچ ویژگی خاصی!

ولی چرا این دست‌ست از آدم‌ها که فقط تصور می‌کنند جذاب هستند و به زبان ساده‌تر توهم‌زده هستند، در شبکه‌های اجتماعی این همه طر فدار دارند. آیا فولدار بودن و عکس‌های زیبا کنار خود‌و‌های آنچنانی در یک ویلای آنچنانی‌تر و در کنار افراد به تصور خودشان زیبا دلیل این همه طر فدار داشتن است؟ یا اینکه این افراد واقعاً دچار توهم هستند؟! یا مقصر خیل آثانی هستند که اینگونه آدم‌ها را شاخ می‌کنند؟

■ **خودشیفتگی یا توهم؟**

خودشیفته به انسانی گفته می‌شود که صرفاً به خویشتن می‌اندیشدو به قول یکی از روانشناسان «تمام نسیروی روانی وی به خودش معطوف است». واژه خودشیفته در واقع ریشه در یک حکایت یونانی دارد. ریشه واژه خودشیفتگی و خودکامی به اسطوره یونانی که «تارسیوس» بود، برمی‌گردد. تارسیوس، مرد جوان خوش‌سیمایی بوده که بسیار مجذوب خودش شد، به نحوی که کنار آب می‌نشست و از تبااهی یا کسی ندانست.

سرنجام عاشق عکس در آب شد و پنداشت که حوری بهشتی است. بنابراین کوشید که او را بگیرد ولی چون کامیاب نشد، ما یوس گردید و تلاش برای جذب تعداد بیشتر لایک‌ها، انتشار بخش‌های بیشتری از زندگی شخصی، تلاش برای جذب بیشتر دنبال‌کنندگان آنلاین در صفحات اجتماعی و انتشار تصاویر شخصی با



جوانب مثبت و قابل توجه از جمله مواردی است که می‌تواند نشان دهنده بروز خودشیفتگی باشد. شبکه اجتماعی اینستاگرام، این ظرفیت را دارد که افراد خودشیفته را یک شبه به شاخ اینستا تبدیل کند و طر فدارانی را به گرد این افراد جمع می‌کند که بدون هیچ‌گونه شناختی از شخصیت واقعی این آدم‌ها فقط او را تعریف و تمجید می‌کنند.

■ **نوجوان و جوان ما در خطر خودشیفتگی**
سن نوجوانی و جوانی سن بسیار حساسی برای ایجاد اختلالات شخصیتی است. نوجوانان و جوانان آسیب‌پذیرترین قشر جامعه در مقابل خودشیفتگی هستند و از آنجایی که این افراد بزرگ‌ترین گروه مخاطبان شبکه‌های اجتماعی می‌دهند، این احتمال وجود دارد که بیش از هر زمان دیگری درگیر این اختلال شخصیتی شوند و تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی را بپذیرند. افرادی که در گروه سنی ۱۷ تا ۲۱ سال به سر می‌برند در سطح حداقل نومی خودشیفتگی هستند تا بتوانند موقعیت اختلالات رفتاری است که فقط به افرادی که در کالی بریم بهتر است چندانکه راد در نظر بگیریم، نکته اول اینکه اسیر و معناد این شبکه‌ها نشویم که ما را از کار و زندگی می‌اندازد. در این زمینه می‌توانیم دست به گزینش آدم‌ها برنیم و دوستان و آشنایانی را که کمتر می‌بینیم در فضای مجازی پیدا کنیم و با هم در ارتباط باشیم واز این ارتباط و دوستی لذت ببریم. حد و حدود خود را بشناسیم. قبل از هر چیز ما باید جایگاه خودمان را بدانیم و حد و مرزهایمان را مشخص کنیم. وقت‌گذرانی و پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی را‌هی برای جبران کمبودهای عاطفی خود ندانیم و در شبکه‌های اجتماعی به دنبال پر کردن خلأهای زندگی خود نباشیم زیرا افراد در استفاده از آن بیماری‌زاست و حتی موجب بی‌زاری از هر نوع ارتباط می‌شود و به همین دلیل است که بسیاری از کاربران اینستاگرام پس از یک دوره حضور افراطی در این شبکه ناگهان غیبتشان می‌زند و کلاً اینستاگرام را کنار می‌گذارند.

در استفاده از این شبکه‌ها افراد نکندیم واز صبح تا شب و از شب تا صبح، سرمان تو گوشی و تبلت‌مان نباشد زیرا در انصورت تبدیل به یک معناد می‌شویم و آخر اعتیاد هم که معلوم است چه خواهد شد.

■ **شبکه‌های اجتماعی بستری برای تجلی خودشیفتگی**

همه افراد به داشتن روابط اجتماعی بسیار

نیازمند هستند. در واقع زندگی انسان در گرو همین ارتباطات اجتماعی است. شبکه‌های اجتماعی بستر تعاملات اجتماعی را برای همگان بسیار راحت و آسان کرده‌است. هر روز بیش از ۸۰ میلیون عکس جدید روی اینستاگرام به اشتراک گذاشته می‌شود، روزی ۲/۵ میلیارد بار مطالب دوستان و اطرافیان خود را لایک می‌کنیم و بیش از ۱/۵ میلیارد نفر معاند یک پنجم ساکنان کره زمین جزئیات زندگی

^[1] جلوی آیینه ایستاده بود و در حالت‌های مختلف با گوشی موبایل از خودش عکس می‌انداخت

^[2] جلوی آیینه ایستاده بود و در حالت‌های مختلف با گوشی موبایل از خودش عکس می‌انداخت