

بزرگ‌ترین گردهمایی تخصصی صنعت قهوه کشور برگزار شد

ول کن جهان را، قهوه‌ات یخ کرد!

گزارش

مرجان قندی

گروه گزارش

عطر قهوه و صدای دستگاه‌های روستر و اسپرسو در فضای سالن نمایشگاه‌های بین‌المللی ایران‌مال پیچیده است. غرفه‌ها با طراحی‌های متنوع، از چوب‌های تیره و نورهای گرم گرفته تا دکورهای مدرن و صنعتی، هرکدام داستانی از قهوه را روایت می‌کنند. سومین نمایشگاه بین‌المللی قهوه ایران به همت انجمن قهوه ایران از ۲۰ تا ۲۳ آبان‌ماه در مرکز‌نمایشگاه‌ها و همایش‌های ایران‌مال با حضور برنده‌های داخلی و خارجی، عاشقان قهوه را گرد هم آورد. رویدادی که در بخش‌های تخصصی برشته‌کاری قهوه، ماشین‌آلات، واردات دانه سبز، تصفیه آب، آسیاب و تجهیزات دم‌آوری میزبان برنده‌های داخلی و خارجی بود.

این نمایشگاه فقط مرجعی برای متخصصان و فعالان صنعت قهوه کشور نبود. بخش قابل توجهی از بازدیدکنندگان را مردم عادی و علاقه‌مندان به قهوه تشکیل می‌دادند. نشان‌های از اینکه صنعت قهوه در سال‌های اخیر از یک حوزه تخصصی به فرهنگی عمومی بدل شده است، رشد چشمگیر تعداد کافه‌ها، تنوع محصولات و استقبال از طعم‌های نوآورانه گواهی بر این تحول است. طبق آمار انجمن قهوه ایران، حجم واردات دانه سبز قهوه از ۸هزار تن در سال ۱۳۹۸ به ۵۰ هزار تن

در سال ۱۴۰۳ رسیده است. رشدی که زنجیره‌ای از فعالیت‌های اقتصادی را از تولید و بسته‌بندی تا عرضه در کافه‌ها و رستوران‌ها فعال کرده و صناعی چون حمل‌ونقل و تولید لوازم جانبی را نیز تحت تأثیر قرار داده است. این روند در ایجاد اشتغال نیز نقش مؤثری ایفا کرده است. نمایشگاه امسال فرصتی بود برای بررسی روندهای واردات و صادرات قهوه، معرفی برنده‌های نوپا، برگزاری مسابقات لته‌آرت و باریستایی و تعامل مستقیم میان تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان. غرفه‌ها با دیزاین‌های خلاقانه، طعم‌های جسورانه از زردآلو تا کارامل و کارگاه‌های آموزشی، تجربه‌ای فراتر از یک رویداد تجاری را رقم زدند.

صنعتی در حال شکوفایی

آزادی، مدیر یکی از برنده‌های قهوه با اشاره به ازدحام بازدیدکنندگان در نمایشگاه درباره رونق صنعت قهوه در ایران طی یک دهه اخیر می‌گوید: «در سال‌های اخیر، مصرف قهوه در ایران از یک عادت خاص به یک فرهنگ عمومی تبدیل شده است. رشد واردات دانه سبز و گسترش کافه‌ها نشان از رونق این صنعت دارد. استقبال فعالان این صنعت و مردم از نمایشگاه امسال مهر تأییدی است که قهوه دیگر فقط یک نوشیدنی نیست بلکه فرهنگی در حال رشد، صنعتی در حال شکوفایی و بستری برای نوآوری و تعامل است.» او معتقد است: حضور برنده‌ها با برنامه‌های متنوع از پنل‌های تخصصی، چالش‌های هیجان‌انگیز تا ارائه طعم‌های جدید از قهوه، همه دست‌به‌دست هم داده تا این دوره از

نمایشگاه به رویدادی ماندگار تبدیل شود. آزادی زنجیره تأمین، نوسانات قیمت جهانی و محدودیت‌های واردات را از مهم‌ترین چالش‌های این صنعت عنوان می‌کند و می‌گوید: «این مشکلات اغلب برنامه‌ریزی را برای ما سخت می‌کند. اما نمایشگاه برای پیدا کردن تأمین‌کننده‌های جدید فرصت تازه‌ای بود ما داد. فرصتی که ما برنده‌های کوچک عربیکا برایش مناسب‌تر است، چون خود را معرفی کنیم و با مخاطبان به طور مستقیم ارتباط بگیریم و با امید بیشتر برای ادامه مسیر برنامه‌ریزی کنیم.»

لی‌کرد، از استقبال گسترده مردم ابراز رضایت می‌کند و می‌گوید: «برای من خیلی دلگرم‌کننده بود که دیدم مردم

است که با تمرین و تجربه به‌دست می‌آید. در این غرفه نکات ساده اما مهمی را آموزش دادیم مثل اینکه قهوه تازه، عطر و طعم واقعی دارد و قهوه‌هایی که ماه‌ها از رست‌شان گذشته باشد، این عطر و طعم را ندارند. یا اینکه اگر کسی صرفاً برای لذت بردن از طعم قهوه آن را مصرف می‌کند، لاین ۱۰۰ درصد عربیکا برایش مناسب‌تر است، چون طعم ملایم‌تر با عطر ماندگارتری دارد.»

وارد دنیای قهوه شده و حالا با دوستانش برند مستقلی را ثبت کرده است. او در غرفه خودشان، در حال آسیاب کردن دانه‌های قهوه با دستگاه، درباره تجربه‌اش از نمایشگاه می‌گوید: «من اینجا متوجه شدم رقابت شدید است! برنده‌های زیادی با طراحی‌های جذاب و طعم‌های خاص حضور دارند. در این صنعت، غیر از حرفه‌ای بودن باید خلاق هم باشیم تا دیده شویم. خوبی این رویداد این است که ما توانستیم با

صداه‌ مخاطب به‌طور مستقیم ارتباط و بازخورد بگیریم و حتی چند قرارداد همکاری با کافه‌ها ببندیم. به‌نظرم این نمایشگاه فقط ویتربینی از فعالان نیست و می‌تواند سکوی پرتاب باشد.»

سها، باریستای ۲۲ ساله، از دبیرستان وارد دنیای قهوه شده و حالا با دوستانش برند مستقلی را ثبت کرده است. او در غرفه خودشان، در حال آسیاب کردن دانه‌های قهوه با دستگاه، درباره تجربه‌اش از نمایشگاه می‌گوید: «من اینجا متوجه شدم رقابت شدید است! برنده‌های زیادی با طراحی‌های جذاب و طعم‌های خاص حضور دارند. در این صنعت، غیر از حرفه‌ای بودن باید خلاق هم باشیم تا دیده شویم. خوبی این رویداد این است که ما توانستیم با

گزارش

مهسا قوی قلب

گروه اجتماعی

جدیدترین آمارها نشان می‌دهد، اضطراب دیگر فقط یک اختلال روانی شایع نیست؛ چون این اختلال هر سال جان حدود ۸ میلیون نفر را در سراسر جهان می‌گیرد و به عاملی مرکب‌ار در کنار بیماری‌های قلبی و سرطان تبدیل شده است. اضطراب که سال‌ها به‌عنوان «بیماری خاموش قرن» شناخته می‌شد، حالا چهره مرکب‌ار خود را آشکار کرده است، به گونه‌ای که

میلیون‌ها نفر در جهان به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم قربانی عوارض ناشی از آن می‌شوند. دنیا‌پیر از اضطراب است، کمترین کسی می‌داند این احساس پنهان می‌تواند مرکب‌آور باشد. اضطراب فقط ذهن را نمی‌فرساید بلکه جان را هم می‌گیرد.

دکتر امیرحسین جلالی ند و شن، روان‌درمانگر با اشاره به پیمایشی درباره سلامت روان به «ایران» می‌گوید: «یافته‌های پیمایش ملی سلامت روان سال ۱۴۰۱ که نتایج آن به‌تازگی توسط دکتر آفرین رحیمی موقر، مجری طرح پیمایش، در همایش سالانه امکان علمی روان‌پزشکان ایران عرضه شده، تصویری نگران‌کننده و در عین حال روشنگر از وضعیت سلامت روان ایرانیان ارائه می‌دهد. براساس نتایج، حدود ۲۸ درصد از جمعیت ۶۴ تا ۱۵ ساله کشور در زمان انجام مطالعه در سال ۱۴۰۰، نوعی دبسترس روانی را تجربه کرده‌اند؛ یعنی اگر آن را بر جمعیت حدود ۵۵میلیون نفری در این بازه سنی تعمیم دهیم، معادل بیش از ۱۵میلیون نفر از ایرانیان درگیر فشار روانی قابل‌توجهی هستند.» به گفته او، نکته کلیدی آن است که دبسترس روانی با اختلال اضطرابی یکی نیست. دبسترس، نشانگر رنج ذهنی و هیجانی است که می‌تواند در اثر فشارهای اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و فرهنگی رخ دهد؛ حالتی که الزاماً به سطح اختلال روان‌پزشکی نمی‌رسد، اما اگر پایدار بماند یا بدون پاسخ حمایتی رها شود، مستعد تبدیل به اختلال اضطرابی یا افسردگی است. به‌بیان ساده، دبسترس سطحی از فرسودگی روانی در جمعیت عمومی است، درحالی‌که اختلال اضطرابی، الگوی بالینی و پایدار علائم اضطراب است که نیاز به درمان حرفه‌ای دارد. جلالی ندو شن توضیح می‌دهد: «برپایه همان پیمایش، اختلالات اضطرابی پس از افسردگی، شایع‌ترین دسته اختلالات روان‌پزشکی در کشور بوده‌اند. شیوع این اختلال‌ها حدود ۱۳ تا ۱۴ درصد گزارش شده است؛

یعنی نزدیک به ۷ میلیون نفر از بزرگسالان کشور با اضطراب بالینی روبه‌رو هستند. این نسبت تقریباً دو برابر برآوردهای جهانی است و بیانگر فشارهای ساختاری و مزمن اجتماعی است که در زندگی روزمره ایرانیان تنیده شده است.» تفاوت «سلامت روان» با «نبود اختلال روانی» نیز در همین‌جا روشن می‌شود. این را جلالی ندو شن می‌گوید و توضیح می‌دهد: «نداشتن اختلال روان‌پزشکی به‌معنای برخورداری از سلامت روان نیست. سلامت روان یعنی توانایی سازگاری، کارکرد اجتماعی و شغلی پایدار و احساس معنا و رضایت نسبی از زندگی. جامعه‌ای ممکن است درصد پایین‌تری از اختلالات بالینی داشته باشد، اما در سطح جمعیتی دچار کاهش تاب‌آوری، احساس بی‌معنایی، ناهمبندی و فرسودگی هیجانی باشد، همان‌طور که پیمایش ملی سلامت روان نشان می‌دهد. دبسترس روانی جمعیت است؛ فرسایشی که پیماید آن می‌تواند کاهش مشارکت دبسترس عمومی و خستگی روانی ثبت کرده است.» به گفته این روان‌پزشک افزایش دبسترس روانی به‌معنای فرسایش سرمایه روانی جمعیت است؛ فرسایشی که پیمایش در قالب افزایش دبسترس عمومی و خستگی روانی ثبت کرده است.»

فرسودگی روانی به‌معنای فرسایش منابع روانی برای مقابله با استرس است. به بیان ساده، دبسترس سطحی از فرسودگی روانی در جمعیت عمومی است، درحالی‌که اختلال اضطرابی، الگوی بالینی و پایدار علائم اضطراب است که نیاز به درمان حرفه‌ای دارد. جلالی ندو شن توضیح می‌دهد: «برپایه همان پیمایش، اختلالات اضطرابی پس از افسردگی، شایع‌ترین دسته اختلالات روان‌پزشکی در کشور بوده‌اند. شیوع این اختلال‌ها حدود ۱۳ تا ۱۴ درصد گزارش شده است؛ یعنی نزدیک به ۷ میلیون نفر از بزرگسالان کشور با اضطراب بالینی روبه‌رو هستند. این نسبت تقریباً دو برابر برآوردهای جهانی است و بیانگر فشارهای ساختاری و مزمن اجتماعی است که در زندگی روزمره ایرانیان تنیده شده است.» تفاوت «سلامت روان» با «نبود اختلال روانی» نیز در همین‌جا روشن می‌شود. این را جلالی ندو شن می‌گوید و توضیح می‌دهد: «نداشتن اختلال روان‌پزشکی به‌معنای برخورداری از سلامت روان نیست. سلامت روان یعنی توانایی سازگاری، کارکرد اجتماعی و شغلی پایدار و احساس معنا و رضایت نسبی از زندگی. جامعه‌ای ممکن است درصد پایین‌تری از اختلالات بالینی داشته باشد، اما در سطح جمعیتی دچار کاهش تاب‌آوری، احساس بی‌معنایی، ناهمبندی و فرسودگی هیجانی باشد، همان‌طور که پیمایش ملی سلامت روان نشان می‌دهد. دبسترس روانی جمعیت است؛ فرسایشی که پیمایش در قالب افزایش دبسترس عمومی و خستگی روانی ثبت کرده است.» به گفته این روان‌پزشک افزایش دبسترس روانی به‌معنای فرسایش سرمایه روانی جمعیت است؛ فرسایشی که پیمایش در قالب افزایش دبسترس عمومی و خستگی روانی ثبت کرده است.»

روان و فرسوده کند. ما معمولاً پنج مسیر اصلی را برای این ارتباط توضیح می‌دهیم. بدین شکل که اضطراب طولانی‌مدت، بدن را در وضعیت «هشدار دائم» نگه می‌دارد. در این حالت، هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آندزالین دائماً ترشح می‌شوند و فشار خون، ضربان قلب و التهاب بدن بالا می‌رود. نتیجه‌اش افزایش خطر سکته، بیماری‌های قلبی و حتی مرگ ناگهانی است.» او می‌گوید: «مساله دوم از مسیر اختلال در سیستم ایمنی و سوخت‌وساز است. بدن تحت فشار روانی مزمن در سطح نسبی از التهاب قرار می‌گیرد. التهاب با لا می‌رود، مقاومت به انسولین و چاقی پیشتر می‌شود و بدن دیرتر از بیماری‌ها بهبود پیدا می‌کند. مساله سوم رفتارهای ناسالم و خودتخریبی است. فرد مضطرب اغلب برای آرام کردن خود به الکل، سیگار، قرص یا مواد مخدر پناه می‌برد. این رفتارها، در کنار این توجهی به تغذیه، ورزش و مراجعه پزشکی، عملاً راه را برای سرطان، بیماری کبد و سکته باز می‌کنند. بعد چهارم انزوای اجتماعی و ناامیدی است. اضطراب مزمن معمولاً با انزوا، احساس بی‌پناهی و ازدست‌دادن معنا همراه است. انزوا خود یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های مرگ زودرس است، به‌اندازه سیگار کشیدن یا چاقی. وقتی انسان احساس می‌کند هیچ شبکه حمایتی ندارد، بدن و روان هر دو فرسوده می‌شوند و در نهایت مساله فرسودگی زیستی است.» بنابراین، وقتی از «مرگ ناشی از نومیدی» یا «مرگ از اضطراب» حرف می‌زنیم، منظور فقط خودکشی نیست. به عقیده جلالی ندو شن، در این حوزه به طیفی از مرگ‌ها اشاره داریم که از دل یک رنج مزمن و بی‌پناهی وجودی بیرون می‌آیند. جایی که بدن و روان هر دو دیگر توان ادامه را از دست می‌دهند. برای پیشگیری، باید نگاه صرفاً فردی را کنار گذاشت و به روابط انسانی، حمایت اجتماعی و دسترسی به درمان روان‌پزشکی و روان‌درمانی مؤثر توجه کرد.

قهوه، شرکت در ورکشاپ‌ها و تعامل با غرفه‌داران هستند. برخی از آنها باریستا‌های تازه‌کار هستند که برای یادگیری و تجربه‌های خاص به نمایشگاه آمدند، برخی دیگر علاقه‌مندان خانگی که به دنبال کشف طعم‌های جدید هستند و گروهی از دانشجویان رشته‌های مرتبط با غذا، هنر یا مدیریت که به آینده این صنعت چشم دوخته‌اند.

به گفته علایی از پیشکسوتان این صنعت حضور گسترده جوانان، نشان‌دهنده تغییر نسل در صنعت قهوه ایران است. نسلی که با انرژی، خلاقیت و نگاه جهانی، می‌تواند آینده‌ای روشن برای این حوزه رقم بزند. او می‌گوید: «نمایشگاه امسال فقط بستری برای تجارت و تعامل نبود، این رویداد صحنه‌ای برای دیده شدن و رشد استعدادهایی بود که قهوه را فقط به‌عنوان یک نوشیدنی نمی‌دانند بلکه به‌عنوان یک فرهنگ و سبک زندگی می‌شناسند.» سامان باریستای جوانی است که از شیراز به نمایشگاه آمده است. او درباره نمایشگاه می‌گوید:

«برای من این نمایشگاه مثل بهشت



بود، توانستم با برنده‌های مختلف آشنا بشوم، قهوه‌های جدید را تست کنم و در کارگاه دم‌آوری شرکت کنم.» آرش، عکاس جوانی که برای ثبت لحظه‌های نمایشگاه به ایران‌مال آمده بود، از تجربه‌اش برای حضور در این نمایشگاه می‌گوید: «من برای عکاسی از فضای نمایشگاه آمدم، اما خودم هم جذب این صنعت شدم. نورپردازی غرفه‌ها، طراحی فنجان‌ها و حتی لباس باریستا‌ها، همه چیز برای ثبت لحظه‌های خاص آماده بود. فکر می‌کنم افرادی که در این حوزه فعال هستند حال روحی خوبی دارند، چون با درست کردن یک فنجان قهوه، حال خوب‌شان را به بقیه منتقل می‌کنند.» الهام شریعتی، خانه‌دار است و همراه دخترش به نمایشگاه آمده است. او می‌گوید: «با دخترم آمدم چون عاشق قهوه‌ام. فکر نمی‌کردم این قدر سرگرم‌کننده باشد. مسابقه لته‌آرت را دیدیم، چند قهوه تست کردیم و برای خانه خرید کردیم. خیلی خوش گذشت اما فکر می‌کنم من که عادت به قهوه خوردن ندارم، امشب بیدار هستم!»

* تیتر: عنوان یکی از اشعار علیرضا آذر

چرا بعضی از افراد از چهره واقعی خود در فضای مجازی می‌ترسند؟

زیبایی پشت‌فیلتر

گزارش

کیما آقابکلو

گروه گزارش

چشم‌های درشت پوست صاف و لب‌های حجیم و زیبا؛ چهره‌ای ایده‌ال برای به اشتراک گذاشتن در صفحه‌های مجازی است. تصویری غیرواقعی که با چند حرکت ساده ساخته می‌شود، اما کم‌کم جای واقعیت را می‌گیرد. فیلترهای نقاب‌نمازه بر چهره آدم‌ها زده‌اند. نقابی از زیبایی مصنوعی که پشت آن خود واقعی کم‌کم محو می‌شود. در دنیای مدرن امروز کمتر کسی را می‌توان یافت که از شبکه‌های اجتماعی استفاده نکند. به همین دلیل، چهره ما در عکس‌هایی که به اشتراک گذاشته می‌شود، بیشتر از همیشه به چشم می‌آید و فیلترهای یکی از ابزارهای اصلی برای رسیدن به زیبایی ساختگی است. اما غافل از اینکه استفاده مداوم از فیلترها می‌تواند اثرات روانی جدی برای فرد داشته باشد. مسأله‌ای که حالا به یکی از موضوعات مهم روانشناسی در عصر مدرن تبدیل شده است و افراد زیادی را در هرس و سالی درگیر خود کرده است.

با دیدن تصویر فیلتر شده خود به یک چهره ایده‌ال می‌رسیم. تصویری که باترنده‌های زیبایی همخوانی دارد. از نظر روانشناسی استفاده مکرر از فیلتر باعث تقویت اعتماد به نفس به صورت موقت می‌شود و حتی احساس ارزشمندی و عزت نفس را هم در بالا می‌برد. مغز هم با دیدن ظاهر زیبا و تأیید اطرافیان در صفحه‌های اجتماعی رابطه علت و معلولی برقرار می‌کند. به همین دلیل در فرد احساس اعتماد به نفس کاذب شکل می‌گیرد. طبق گفته سسین روزبهانی روانشناس بالینی در روانشناسی اثری به نام تکرار وجود دارد و تکرار یک موضوع باعث شکل‌گیری زبور در فرد می‌شود. وقتی فرد به طور مکرر از فیلترهای زیبایی استفاده می‌کند، به تدریج تصویری غیر واقعی از خود در ذهن او شکل می‌گیرد. درنتیجه لایک و تأیید دیگران مهر تأییدی برای توهم زیبایی آن فرد است. تأییدی که وابستگی روانی و مقایسه دائمی با دیگران را تشدید می‌کند. اما تأثیر این موضوع در نوجوانی خیلی بیشتر است. چون این دوره تأثیر بسیار مهمی در شکل‌گیری هویت فرد دارد.

روزبهانی درباره تأیید و تکرار و تأثیری که روی مغز دارد به «ایران» می‌گوید: «چالش ظاهری که نوجوانان در دوران بلوغ تجربه می‌کنند و با آن درگیر هستند، دلیل اصلی استفاده آنها از فیلتر است. مورد دیگری که باعث استفاده مداوم نوجوانان از فیلتر می‌شود، نیاز آنها به تأیید دیگران در جامعه است و این مسأله‌ای حساس در هویت آنها به حساب می‌آید. نوجوانان به دلیل گذراندن دوره بلوغ ممکن است تغییرات ظاهری غیر دلخواهی را تجربه کنند که با معیارهای زیبایی جهانی مغایرت داشته باشد. به همین دلیل مقایسه چهره واقعی خود با تصویر فیلتر شده در ذهن نوجوان تبدیل به یک شکاف روانی می‌شود. در نهایت

استفاده از فیلتر به نوعی راه‌حل موقتی، برای پنهان کردن احساس رشتنی از نارضایتی از چهره خود است.» از نظر روزبهانی یکی از راهکارهای مؤثر برای جلوگیری از اثرات روانی این موضوع نمایش چهره‌های واقعی و طبیعی در رسانه‌ها و آموزش سواد رسانه‌ای است که می‌تواند از ایجاد باور اشتباه در مردم تا حدی جلوگیری کند. او در این باره توضیح می‌دهد: «خانواده هم نقش مهمی در این مسأله دارد. پدر و مادر می‌توانند با فراهم کردن محیط امن، فرزند خود را بدون قید و شرط همان‌طور که هستند، بپذیرند. در نهایت نوجوانان با تغییرات ظاهری خود در سنین بلوغ می‌توانند بهتر کنار بیایند.» پیشنهاد این روانشناس صحبت درباره واقعیت‌های فضای مجازی در درون خانواده و آگاهی دادن والدین به فرزند از تصویرهای کاذب باعث از شبکه‌های اجتماعی است تا نوجوانان فریب زیبایی مصنوعی را نخورند.

چگونه فیلترها

باعث تغییر معیار زیبایی می‌شوند؟

فیلترها آیینیه‌ای از زیبایی جعلی و غیر واقعی هستند. این ابزار با تغییر اجزای صورت و نمایش تصویری غیرواقعی، معیارهای زیبایی را در ذهن کاربران تغییر داده‌اند. نتیجه این است که بسیاری از افراد، از چهره واقعی خود احساس نارضایتی می‌کنند؛ به همین دلیل زیبایی دروغی و جعلی به معیاری در جامعه تبدیل می‌شود. افراد تلاش می‌کنند تا برای رسیدن به زیبایی با استفاده از فیلتر یا حتی انجام عمل‌های زیبایی چهره خود را به این معیار نزدیک کنند. روزبهانی دلایل مختلفی را برای نارضایتی افراد از چهره خود می‌داند: «یکی از این دلایل مقایسه خود با چهره‌های بی‌نقص در فضای مجازی است که باعث می‌شود احساس رضایت و ارزشمندی از چهره خود نداشته باشند. مورد دیگر، انتقاد و مسخره شدن توسط دیگران است که باعث از بین رفتن اعتماد به نفس فرد می‌شود و فرد برای پنهان کردن خود واقعی به فیلتر روی می‌آورد. البته تعریف اشتباه از ارزشمندی را در زیبایی ظاهری می‌بینند. یکی دیگر از دلایلی که باعث کمبود اعتمادبه نفس و نارضایتی فرد از چهره خود می‌شود؛



تجربه رها شدگی و طردشدگی در کودکی است.» روزبهانی درباره عوارض استفاده از فیلتر می‌گوید: «درکل برنامه‌های این چنینی باعث تغییر تعریف مردم از ارزشمندی می‌شود. همین مسأله باعث پنهان شدن ما از خود حقیقی می‌شود و همچون نقابی روی تصویر واقعی ما است.

استفاده از فیلتر و به اشتراک‌گذاری آن به نوعی گرفتن تأیید و بازخورد غیرمنطقی از اطرافیان است که در لحظه باعث افزایش سطحی اعتماد به نفس می‌شود. اما در دراز مدت باعث کاهش عزت نفس و افزایش اضطراب می‌شود و در نهایت به جایی می‌رسیم که فقط برای تأیید دیگران زندگی می‌کنیم.»

استفاده آگاهانه

راهی برای جلوگیری از آثار روانی فیلترها طبق گفته‌های این روانشناس استفاده آگاهانه از فیلترها می‌تواند بی‌ضرر باشد. اگر فرد به چشم تفریح به این ابزار نگاه کند و تبدیل به زیبایی غیر واقعی برای ارضی فرد نشود؛ ضرری برای او ندارد. اما اگر هدف، پنهان کردن چهره خود و جلب توجه افراد دیگر باشد؛ باعث افزایش اضطراب و کاهش اعتماد به نفس می‌شود. او می‌گوید: «پژوهش‌های روان‌شناسی در سال‌های اخیر هم نشان دهنده همین موضوع است. اثر منفی فیلترهای زیبایی بر اعتمادبه‌نفس، قابل کنترل است؛ به شرطی که کاربر به‌صورت آگاهانه و محدود از آنها استفاده کند.

در تحقیقی که در نشریه Frontiers in Psy- chology منتشر شده، روان‌شناسان معتقدند آگاهی از غیرواقعی بودن تصویر فیلترشده، مهم‌ترین عامل در جلوگیری از افت عزت‌نفس است. افرادی که از فیلترها با هدف سرگرمی یا خلاقیت استفاده می‌کنند، کمتر دچار مقایسه ذهنی با چهره واقعی خود می‌شوند. همچنین مطالعه دیگری نیز نشان می‌دهد تمرکز بر ویژگی‌های واقعی بدن و پذیرش تنوع ظاهری انسان‌ها، می‌تواند اثرات روانی فیلترها را تا حد زیادی کاهش دهد. روان‌شناسان توصیه می‌کنند کاربران به جای حذف کامل فیلترها، بین فیلتر به‌عنوان ابزار سرگرمی و فیلتر به‌عنوان معیار زیبایی تفاوت قائل شوند.»