وقتی بلاگرها با محتواهای ساختگی استانداردهای زیبایی، موفقیت و هویت را دگرگون می کنند

زندگی لاکچریم آرزوست!

گزارش

کیمیا آقابگلو
گروه گزارش

هر روز صدها تصویر از چهره‌های بی‌نقص، خانه‌های نورگیر، سفرهای لوکس و لبخندهای همیشه راضی روی صفحه گوشی نوجوانان ظاهر می‌شود؛ تصاویری که نه بوی خستگی می‌دهند، نه ردی از اضطراب و شکست در آن دیده می‌شود. کافی است انگشت را کمی روی صفحه به سمت بالا بکشند تا وارد دنیایی شوند که در آن هیچ ظرفی نشسته نمی‌ماند، هیچ صورتی جوش نمی‌زند و هیچ نگرانی مالی در قاب دوربین دیده نمی‌شود. دنیایی که بلاگرها آن را لحظه به لحظه و با لبخندی دائمی می‌سازند تا زندگی‌شان شبیه روایت‌های پرزرق و برق فیلم‌ها به نظر برسد. اما آن طرف، نوجوانی نشسته و در اتاق نیمه‌تاریکش مشغول مقایسه است؛ مقایسه سرسختانه و بی‌وقفه زندگی عادی خود با زندگی «ایده‌آلی» که در شبکه‌های اجتماعی به او عرضه می‌شود. در این جنگ نابرابر، او نه خانه چندصدمتری دارد، نه ساعت‌های برند و نه سفرهای خارجی. همین فاصله میان واقعیت و تصویر، شکافی در ذهنش ایجاد می‌کند؛ شکافی که هرروز عمیق‌تر می‌شود و ارزش خودش را زیر سؤال می‌برد. نسل امروز که اولین نسل کاملاً دیجیتال تاریخ است، بخش بزرگی از زمان بیداری خود را در فضای مجازی می‌گذراند؛ جایی که موفقیت بدون تلاش، زیبایی بدون نقص و شادمانی بدون توقف به هنجار تبدیل شده است. تماشای بی‌پایان این تصاویر، سطح تحمل و تاب‌آوری روانی آنان را پایین می‌آورد و ذهنشان را به دریافت پاداش‌های سریع و بی‌زحمت عادت می‌دهد. در چنین فضایی، نوجوانان به جای تجربه واقعی زندگی، در حال تعقیب زندگی ساخته‌شده دیگران هستند؛ زندگی که بیشتر نمایشی‌اند تا واقعی. «روان ریتی» پدیده‌ای روانی متأثر از مشاهده محتوای بلاگرهاست. حالتی ترکیبی از فرسودگی هیجانی، پوچی و بی‌معنایی است. زینب غدیری دکترای روانشناسی تربیتی درباره عوامل اصلی شکل‌گیری این پدیده در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: «پر کردن خلأ درونی با محتوای سطحی شبکه‌های اجتماعی یکی از عوامل روان ریتی است؛ زمانی که فرد به جای مواجهه با پرسش‌های عمیق زندگی معنا، هدف، آینده به مصرف مداوم محتواهای زودگذر رو می‌آورد. این محتواها مانند فست‌فود روانی عمل می‌کنند: در لحظه سرگرم‌کننده‌اند اما نه مغذی هستند و نه رشددهنده؛ بلکه به مرور آسیب‌زا می‌شوند. یکی از پیامدهای این وضعیت نوعی ازخودبیگانگی است. یعنی فرد آنچنان در نقش‌آفرینی و تقلید از الگوهای بیرونی غرق می‌شود که ارتباطش را با احساسات، ارزش‌ها و علایق واقعی خود از دست می‌دهد. این فرآیند به «اشباع تحریکی» منجر می‌شود. جایی که مغز تحت فشار حجم بالایی از محرک‌های شدید و مصنوعی قرار می‌گیرد و دیگر توان لذت‌بردن از سادگی‌ها و زیبایی‌های زندگی روزمره را ندارد. در بلندمدت، این روند به بی‌حسی عاطفی می‌رسد؛ حالتی که فرد نه شادی عمیق را تجربه می‌کند و نه اندوه واقعی را بلکه در نوعی زندگیِ خاکستری و بی‌طعم گرفتار می‌شود.»

> وقتی نوجوانان می‌بینند فردی که در ظاهر زیبا، ثروتمند و موفق است همچنان پریشان و مضطرب است، ممکن است دچار نوعی عادی‌سازی رنج شوند و مشکلات روانی خود را امری طبیعی و غیرقابل درمان تصور کنند

پیامد پنهان زندگی نمایشی

سنین نوجوانی مرحله حساسی در شکل گیری هویت است. مواجهه مداوم محتواهای زندگی نمایشی و تحریف واقعیت از سوی فضای مجازی پذیرشی را در ذهن نوجوانان ایجاد می‌کند که به عنوان زندگی ایده‌آل و نرمال تلقی می‌شود. غدیری در این باره می‌گوید: «این فرآیند باعث ایجاد فاصله ادراکی میان زندگی خود و آنچه در فضای مجازی می‌بیند، می‌شود. هرچه این فاصله بیشتر شود، سطح سلامت روان متناسب با شخصیت فرد کاهش پیدا می‌کند. در چنین شرایطی نوجوان به جای کشف هویت اصیل خود شروع به ساختن تصویری می‌کند که بر اساس معیارهای بیرونی (ثروت، ظاهر، لوازم لوکس) تعریف می‌شود. معیارهایی که نه قابل دسترس هستند و نه با ذهن نوجوانان سازگاری دارند. این خودآرمانی دست‌نیافتنی، منبع دائمی احساس شکست و ناکافی بودن است که نوجوان را وارد چرخه‌ای از نارضایتی می‌کند که درنهایت به خودآگاهی کاذب تبدیل می‌شود.» یکی دیگر از پیامدهای این چرخه کاهش تاب‌آوری است. بلاگرها زندگی خود را عاری از مشکلات روزمره (مثل درس خواندن، مشاجرات خانوادگی یا محدودیت مالی) به مخاطب نشان می‌دهند. این روانشناس معتقد است: «مغز نوجوان با دیدن هر فیلم کوتاه و جذاب یک پاداش فوری و سطحی (دوز دوپامین) دریافت می‌کند. این روند او را به مصرف بیشتر عادت می‌دهد و از لذت‌های عمیق‌تر و مبتنی بر تلاش (مانند یادگیری یک مهارت جدید) بازمی‌دارد. در حالی که زندگی به صبر و تاب‌آوری همراه با حکمت و بینش نیاز دارد. درنهایت از لحاظ تشکیل شبکه عصبی برای نوجوان، فرصت رشد و تغییر پایدار ایجاد نمی‌شود.» غدیری برای مقابله با این روند راهکاری ارائه می‌دهد: «می‌توانیم با برگزاری اردوهای ویژه و عدم دسترسی شرکت کنندگان به موبایل و فضای مجازی، چند هفته‌ای را با هدف آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای رسیدن به ذهنی سالم در برابر این دنیای دیجیتال درکنار هم بگذرانیم.»

مقایسه اجتماعی؛ از قبیله کوچک تا رقابت جهانی

مغز انسان برای دوام آوردن در گروه‌های اجتماعی قدیم مجبور به مقایسه بوده است. طبق نظریه «مقایسه اجتماعی» لئون فستینگر، انسان‌ها همیشه خود را با اعضای همان گروه کوچک یا «قبیله» می‌سنجیدند تا جایگاه و ارزش‌شان را بفهمند. اما در دنیای امروز این حلقه محدود با گسترش شبکه‌های اجتماعی به یک رقابت جهانی بی‌پایان تبدیل شده است. غدیری در این باره می‌گوید: «شبکه‌های اجتماعی مرزهای مقایسه را شکسته‌اند. ما دیگر فقط خود را با اطرافیان‌مان نمی‌سنجیم، بلکه با میلیون‌ها نفر که تصویر بهترین لحظه‌های زندگی‌شان را منتشر می‌کنند، می‌سنجیم. همین مسأله زمینه‌ساز اضطراب، حس ناکافی بودن و افت عزت‌نفس می‌شود.» یکی از عوامل مهم، حذف «زمینه» در تولید محتوای بلاگرهاست؛ آنها تنها نتیجه نهایی موفقیت، زیبایی و رفاه را نشان می‌دهند و خبری از شکست‌ها، تلاش‌ها و دشواری‌ها نیست. این «دستکاری زمینه» باعث می‌شود نوجوان یا جوان خودِ کامل دیگران را با خودِ ناقص خودش مقایسه کند. الگوریتم‌ها نیز با تقویت همین محتواها چرخه مقایسه را شدیدتر می‌کنند و این فرایند به‌تدریج بر سبک زندگی و سلامت روان اثر منفی می‌گذارد. نتیجه آن می‌تواند افسردگی پنهان، اضطراب اجتماعی و فرسایش آرام عزت‌نفس باشد؛ احساسی از ناکافی بودن که بسیاری از افراد حتی جرأت بیانش را هم ندارند. غدیری دلیل بروز این رفتار جمعی را کمال‌گرایی بیمارگونه می‌داند. بعضی از افراد برای حضور در اجتماع تحت فشار قرار می‌گیرند و نیازمندی شدید او برای دیده شدن منجر به ساخت خود نمایشی می‌شود. به همین دلیل موج عظیمی از اضطراب و کاهش مهارت‌های اجتماعی به ذهن آنها هجوم می‌آورد. درنهایت فرصتی برای تمرین مهارت‌های ارتباطی اصیل و پذیرش نقص‌های خود و دیگران باقی نمی‌ماند. او دراین باره توضیح می‌دهد: «بعضی از بلاگرها با نمایش بخشی از زندگی تجملاتی خود خواستار آن هستند که در نظر مخاطبین جزو قشر مرفه اجتماع قرار گیرند. تقلید کورکورانه بعضی از کاربران از بلاگرها باعث می‌شود تا فرد با خرید محصولی گران قیمت برای لحظه‌ای احساس کند جزوی از این گروه است و به نوعی با اعضای دیگر جامعه تفاوتی ندارد. به همین دلیل فرد با توهم و حس خوبی که از تقلید بلاگرها به دست می‌آورد با هر توان مالی سعی بر تداوم پیروی از آنها را دارد. در نتیجه مرز بین شخصیت‌های غیرواقعی با مردم عادی در پی این توهم از بین می‌رود.»

سواد رسانه‌ای باید جدی گرفته شود

برش

غدیری معتقد است برای کاهش آسیب‌های گفته شده در سنین نوجوانی باید آموزش سواد رسانه‌ای به آنها داده شود. او با اشاره به ماهیت تولید محتوا در شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: «بخش زیادی از آنچه کاربران، به‌ویژه نوجوانان، مشاهده می‌کنند واقعیت زندگی افراد نیست؛ بلکه نتیجه ساعت‌ها برنامه‌ریزی، تدوین و یک روایت از پیش طراحی‌شده است. این محتواها در اصل یک محصول تجاری هستند و بازتاب درستی از زندگی واقعی نیستند. استفاده ناآگاهانه از این فضا، به‌ویژه برای نوجوانانی که هنوز در مرحله شکل‌گیری هویت هستند، می‌تواند اثرات مخربی داشته باشد. به همین دلیل، کاهش مصرف دیجیتال به‌صورت هدفمند مثل تعیین محدودیت زمانی، خاموش کردن اعلان‌ها و حذف برخی اپلیکیشن‌ها از صفحه اصلی یکی از راهکارهای مؤثر برای کاهش فشار روانی این فضاست.» غدیری به نقش اینفلوئنسرها اشاره می‌کند: «وقتی نوجوانان می‌بینند فردی که در ظاهر زیبا، ثروتمند و موفق است همچنان پریشان و مضطرب است، ممکن است دچار نوعی عادی‌سازی رنج شوند و مشکلات روانی خود را امری طبیعی و غیرقابل درمان تصور کنند.» به گفته او، اینفلوئنسرها ناخواسته هیجان‌های منفی خود مانند اضطراب، کمال‌گرایی بیمارگونه و پوچی عاطفی را به مخاطبان منتقل می‌کنند. بخش دیگری از آسیب از طریق الگوبرداری ناسالم ایجاد می‌شود. چرا که برخی از تولیدکنندگان محتوا برای فرار از مشکلات شخصی خود به رفتارهایی مثل مادی‌گرایی افراطی یا خودشیفتگی پناه می‌برند و نوجوانان این رفتارها را به‌عنوان «راه‌حل» تقلید می‌کنند. این وضعیت نوجوان را درگیر تضاد شناختی می‌کند؛ جایی که او با دیدن زندگی ظاهراً کامل اما ناآرام اینفلوئنسرها، با خود می‌پرسد: «پس موفقیت واقعی چیست؟» این سردرگمی می‌تواند زمینه‌ساز احساس پوچی، بی‌هدفی و کاهش سلامت روان شود.

جدول سودوکو ۴۸۹۸

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچك ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

	۵					۸	۴	۹
		۹	۵	۸		۱	۷	۶
	۸		۱				۵	
				۵	۷	۹		
			۳		۶			
		۵	۴	۲				
	۳				۸		۶	
۵	۴	۸		۶	۱	۲		
۲	۶	۱					۸	

متوسط

	۵	۴			۹			۸
۱			۸		۷	۴		۳
					۵		۹	
	۲	۱			۶			
۹		۷				۱		۶
			۴			۸	۲	
	۱		۷					
۶		۳	۲		۴			۱
۴			۶			۹	۸	

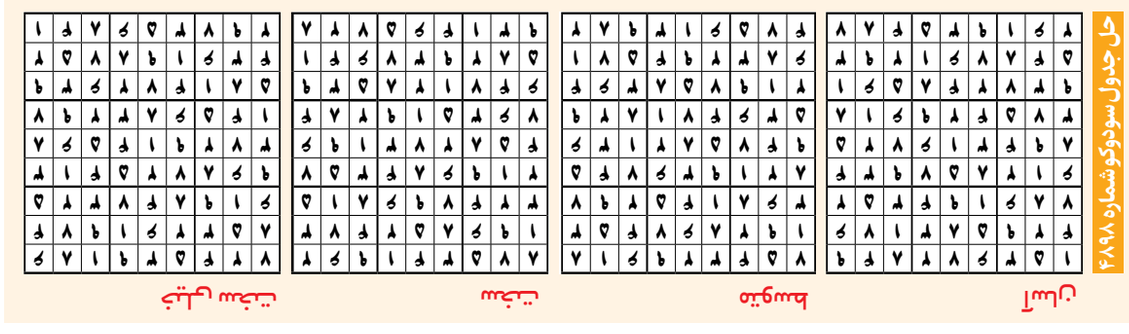
سخت

۸					۱	۹		
۱		۶				۴		۳
		۴	۷	۹				
	۱					۳		
۴				۷				۶
		۳					۸	
				۲	۸	۵		
۵		۲				۶		۱
		۱	۴					۸

خیلی سخت

۷	۲		۵	۳		۱		
۶					۷	۳	۲	
۹						۴		
۳			۹		۴			۸
		۵						۷
	۸	۱	۴					۹
		۷		۵	۶		۴	۱

حل جدول سودوکو شماره ۴۸۹۸



یک جدول با دو شرح ۸۸۹۶

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

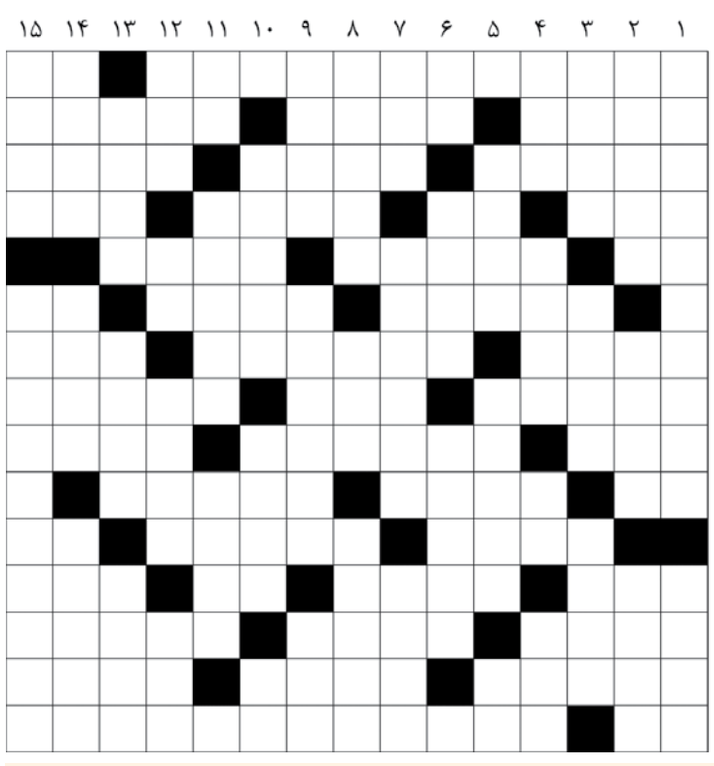
افقی:
۱- جا زدن و عدم تحمل - رازقی
۲- بانگ حاکی از تشویق کسی - فضای غشایی بین استخوان‌های جمجمه نوزاد - رفیق و ندیم
۳- مهمانی برای جشن عروسی یا سفر مکه - نشانی خانه - مار خطرناک
۴- بی چشم و رو - همان «بس» است - بوستان، تفرجگاه - عضو تپنده
۵- انبار ته کشتی - پر شدن - رَوادید
۶- یک دل و یک زبان - از علائم بیماری - بله روسی
۷- ملایمت و انعطاف - پاپوش راحتی - شهر استان مازندران
۸- آشکار - معشوقه «رامین» - آماده و مهیا کردن
۹- اشاره قریب - چراغی پر لامپ - کرم حلقوی خونخوار
۱۰- علامت مصدر جعلی - دختر گشتاسب - بلندآوازه
۱۱- برآمده از دل خاک - مؤسسه نیکوکاری - بدن
۱۲- دیوار - بازی شوتر آنلاین - دمای غیرعادی بدن - بزرگ شدن
۱۳- علم و فرهنگ - راه رفتن کودک نوپا - مایه نشاط و خرمی دل
۱۴- مرکز تولید انجیر ترکیه - فانتزی - این هورمون در تنظیم فشار خون بدن نقش دارد
۱۵- بینوا - فرهنگنامه‌ای در تاریخ، جغرافی، هندسه، نجوم، تعرفه حال شاعران، ادبیات و... از حاج زین‌العابدین شیروانی

عمودی:
۱- نقاشی ایرانی - ستیزه کردن
۲- دارای ترتیب یا جایگاه نخست - دیدن - مخترع هواپیما
۳- منجمد کردن - سمت راست - صدمه و رنج
۴- ایستگاه پیک‌ها - دستور قطعی - فریاد نزدیک - سرازیری
۵- خالق «ایلیاد» - اصطلاحی در بازی شطرنج - پوز
۶- پایتخت «ایتالیا» - مرکز فرماندهی - عالم الهی
۷- کلمه شرط - بازیکن سپاهان - خواب کودکانه
۸- تندرو - شیخ، کهنسال - بی‌بی
۹- روان کردن - دوره‌ای تاریخی - مقیاس
۱۰- بزرگی و سرپرستی - چپاول - بیماری جگرسوز
۱۱- آخر - چگونگی یک چیز - شهر سفال و کاشی در استان یزد
۱۲- جزء یک فیلم - احسنت - کاغذ نوشته شده - زبان و گویشی در کشورمان
۱۳- جمع رفیق - مقابل «لیل» - سومین خودروی ملی
۱۴- کلمه‌ای که انجام فعل به آن نسبت داده می‌شود - فیلم «اسپیلبرگ» - شرح دادن
۱۵- شعله و زبانه آتش - با رغبت و مشتاقانه

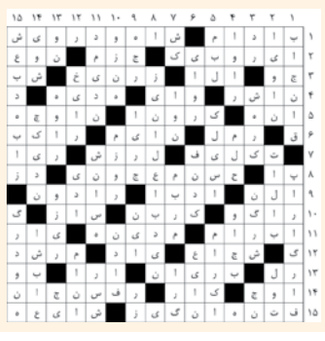
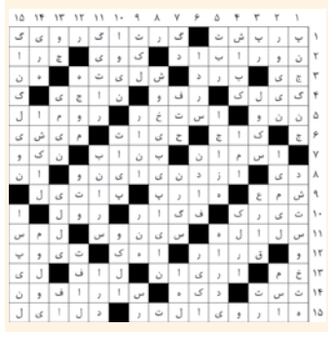
جدول ویژه

افقی:
۱- فیلم «جیسون رایتمن» - همان «گپ» است
۲- استاندارد جهانی - گوشه مثلثی دامن - روساخت
۳- کشوری در جنوب شرقی آسیا - جامعه انسانی - معصومیت و پاکی
۴- شرخ‌نای - روستای کوچکی در «امارات» - مقاصد - همراه رفت!
۵- ناصافی صدا - مرض خارش‌دار التهابی پوست - زیبایی
۶- خیمه - شهر استان مرکزی - آش
۷- خشک - شهربندری «عربستان» - حشره آفت مزارع
۸- افزودنی به غذا - تباهی - هماهنگ
۹- سرپرستار - کودک - نام دیگر پرنده «کشکرک»
۱۰- مخفف «هست» - کادو - کم‌طاقت
۱۱- سؤال - قطعه‌ای در خودرو و دیگر وسائط نقلیه - عدد ورزشی
۱۲- توسری‌خور چکش - اهل هند - دوباره‌کاری - آشپزخانه مدرن
۱۳- نویسنده - یکتا و یگانه - ستون پنجم
۱۴- پندارها - همراه «قافیه» - فراز
۱۵- آخرین یک رقمی - کتاب «اورسولا لوگوبین» در ژانر علمی‌تخیلی

عمودی:
۱- اثر «هوارد فاست» - جا
۲- پسر کَی‌قُباد - نشانی خانه یا مانند آن - بیهوده
۳- ابدی - پوسته گندم یا برنج - جاافتاده و وزین
۴- زمان طلوع آفتاب - کفش چرمی - آقای آلمانی - از عناصر اربعه
۵- ورزش تسلط بر امواج ذهن - علم اشکال - خودم
۶- ضمیر متصل - شرکت خودروساز ژاپنی - الهه هندی
۷- حجمی به شکل مثلث - خوراک فلسطینی بر پایه برنج و بادمجان - ثروتمند
۸- خبرگزاری کشورمان - زنگ گردن چهارپا - شاعر قرن هشتم
۹- کیک معروف! - وسیله ای در اتاق عمل - صومعه
۱۰- پیشامد - در زمستان می‌سوزانند - نویسنده ایتالیایی
۱۱- کار آدم حراف - کل - پسر فریدون
۱۲- ماهی عرب - آسیب - بیماری تتانس - نیاکان
۱۳- خواربارفروش - قانع شده - ضد «سخت»
۱۴- غله ممنوعه - رسیدن به سن رشد - الهه نور
۱۵- گندیده - اثر «مارگارت اتوود»



حل جدول عادی شماره ۸۸۹۵



حل جدول ویژه شماره ۸۸۹۵