

حذف اینستاگرام معضلات و مشکلات روانی موجود را حل نمی‌کند

روانشناس سلامت و مدرس دانشگاه با بیان اینکه حذف اینستاگرام و بستن آن معضلات جامعه را کم نمی‌کند، گفت: باید معایب این صفحات را شناسایی کنیم و با آگاه‌سازی جامعه آسیب‌های آن را کم کنیم.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، معصومه حاتمی، فوق‌دکتری روانشناسی سلامت و مدرس دانشگاه در بیست و نهمین نشست نقد و اندیشه با بیان اینکه همه انسان‌ها به تایید دیگران نیاز دارند، گفت: در قدیم افراد برای دیده شدن زمان بیشتری صرف می‌کردند ولی امروز فضای مجازی تایید دیگران را سرعت داده و صبر افراد را کم کرده است.

وی با تشریح اینکه جامعه فعلی ما دچار سه معضل اساسی شده است، افزود: نمایش مصرف‌گرایی، تن‌آسایی اقبال‌گرایانه و نمایش ثروت از معضلات جامعه امروز ما هستند.

حاتمی با اشاره به اینکه وقتی برای تایید دیگران به فضای مجازی پناه برده می‌شود یعنی فرد از لحاظ بلوغ عقلانی ضعف دارد، گفت: حضور و نمایش در این فضا اگر همراه با تعادل باشد درست است، مشکل از آنجایی شروع می‌شود که کار به رقابت ناسالم و نمایش کاذب کشیده شود.

حاتمی با اشاره به قانون جز به کل گفت: وقتی یک عکس از زندگی فرد را به کل زندگی او تعمیم می‌دهیم که او خوشبخت است این اشتباه است زیرا یک پازل یا برش از زندگی او را دیده ایم. نسل امروز تصور می‌کند که این عکس نمای کلی زندگی افراد است ولی اینطور نیست. به همین دلیل است که نباید ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خودمان مقایسه کنیم.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه حذف اینستاگرام و بستن آن معضلات جامعه را کم نمی‌کند، تصریح کرد: باید معایب این صفحات را شناسایی کنیم و با آگاه‌سازی جامعه آسیب‌های آن را کم کنیم.

فضای مجازی افراد را از خویشتن‌نوازی به سمت دیگر‌نوازی سوق داده است

وی با اشاره به اینکه پژوهش‌ها نشان می‌دهد وقتی یک فرد یک زندگی خاص را به نمایش می‌گذارد، یک آرزو و میل درونی که زندگی واقعی او شبیه آن باشد را به نمایش می‌گذارد، اظهار کرد: دلیل دوم عدم اعتماد به نفس فرد است که آن را مشروط به تایید دیگران می‌کند که نشان می‌دهد از خود رضایت درونی ندارد و خویشتن‌نواز نیست.

حاتمی ادامه داد: وقتی اعتماد به نفس من مشروط به بعد عاطفی باشد یعنی من یک اعتماد به نفس ناسالم دارم. یکی از معضلات دنیای مجازی این است که ما را از خویشتن‌نوازی جدا کرده و به دیگر‌نوازی سوق داده است. همین موضوع باعث ایجاد اختلالات روانی می‌شود.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه خوشبختی یک موضوع نسبی است که از دیدگاه هر فرهنگ و جامعه‌ای تعریف خاص خودش را دارد،

گفت: در بسیاری از کشورهای غربی خانواده‌ها لحظات خوش خود را با دوستانشان به اشتراک می‌گذارند، همین مسئله باعث شده این دیدگاه از طریق فضای مجازی در کشورهای دیگر همچون ایران شایع شود. سؤالی که پیش می‌آید این است که اگر افراد در واقعیت خوشبخت هستند، چه لزومی دارد که بخواهند آن را در ملا عام نمایش دهند؟ به نظر این افراد متظاهر، در واقعیت نه تنها خوشبخت نیستند بلکه حتی از زندگی‌شان احساس رضایت ندارند.

وی با اشاره به اینکه وقتی به افراد فرصت دیده شدن در جامعه را نمی‌دهیم آنها به سراغ فضای مجازی می‌روند، افزود: نمی‌توان گفت نمایش خوشبختی خطاست، بلکه باید گفت اغراق و اصرار در آن خطاست. این افراد یا راه را اشتباه می‌روند و یا خیلی پررنگ می‌روند ولی بیمار روانی نیستند. آنها در فضای مجازی تایید، پذیرش و دیده می‌شوند و اعتماد به نفس را تجربه می‌کنند.

حاتمی ادامه داد: اگر ما در دنیای واقعی این تاییدات را به او بدهیم، چه ایرادی دارد؟ اگر یاد بگیریم همسر و فرزند خود را تایید کنیم، او دیگر نیاز به تایید در دنیای مجای ندارد.

ضعف شخصیتی باعث نمایش خوشبختی فضای مجازی می‌شود

این استاد دانشگاه با بیان اینکه اگر فرد یک کتاب خوب بخواند و تصویر آن را با دیگران به اشتراک بگذارد کار درستی است، گفت: آنچه اشتباه است مانور و نمایش فیزیولوژی فرد در این فضا است باید به او آموزش بدهیم که خویشتن نواز باشد و پیوندهای او را با دنیای واقعی بیشتر کنیم.

وی با اشاره به اینکه منبع تایید باید اول خویشتن نوازی، پس از آن هم نوازی و در نهایت دیگر نوازی باشد، افزود: دنیای مجازی اختیار چشمی و فیزیکی ما را گرفته است و این را باید درمان کنیم. باید منبع دریافت و تایید را از خود شروع کنیم و بعد هم نوازی یعنی از خانواده و در انتها دیگر نوازی را مورد توجه قرار دهیم. باید قبول کنیم که نسل جوان در صفحات مجازی مانند اینستاگرام حضور دارد و باید با آگاه سازی و آموزش، استفاده درست از این فضا را به او یاد بدهیم.

حاتمی افزود: خوشبختی واقعی مانند گل خوشبویی است که خودش بویش را جار نمی‌زند بلکه این عطر خود در فضا منتشر می‌شود. خوشبختی حقیقی هم اینگونه است. البته ضعف شخصیتی هم باعث نمایش خوشبختی در این فضا می‌شود. اگر فرد سلامت روان داشته باشد دیگر خود را جار نمی‌زند.

اگر معنویت بیرونی باشد سلامت روان را به خطر می‌اندازد

معصومه حاتمی، فوق دکتری روانشناسی سلامت و مدرس دانشگاه با اشاره به معنویت در نظریه آلپورت گفت: آلپورت می‌گوید معنویت صد درصد با سلامت روان رابطه نزدیک دارد و بالا آمدن معنویت باعث افزایش سلامت روان و کاهش آن باعث کاهش سلامت روان می‌شود.

وی افزود: از نظر آلپورت معنویت دو بعد بیرونی و درونی دارد. اگر معنویت درونی باشد یک عامل مهم انگیزشی در زندگی فرد است و سلامت روان را بالا می‌برد ولی اگر معنویت بیرونی باشد و به عبارتی ادای معنویت را در بیابوریم این، سلامت روان را به خطر می‌اندازد زیرا مدام به فکر این است که نمایش او لو نرود.

حاتمی با اشاره به اینکه در معنویت درونی، فرد تمایل دارد به آن خدمت کند، نه آنکه از آن به نفع هدف‌های دیگر استفاده کند، گفت: در صورتی که معنویت بیرونی باشد فرد برای رسیدن به اهدافی مانند مقام، کسب پذیرش در جامعه و خانواده، بالابردن اعتماد به نفس و حتی توجیه اعمال خود از آن استفاده می‌کند. به‌زبان ساده معنویت بیرونی یعنی ظاهرسازی و نمایش زندگی دروغی.

این استاد دانشگاه با تاکید بر اینکه جامعه فعلی ما به سمت نقش بازی کردن رفته است، تصریح کرد: جامعه ما حالش خوب نیست. افسردگی بیداد می‌کند زیرا ما به‌عنوان مسئول ضعیف عمل کرده‌ایم.

وی افزود: باید از نقش بازی کردن دست برداریم. ما با رفتارهایمان این اثر منفی را به جامعه تزریق کرده‌ایم که معنویت و اخلاق امروز جامعه ما بیرونی و نمایشی شده است و شاید همین اخلاق نمایشی من باعث شده نسل جوان به سمت فضای مجازی روی آورد و به همین دلیل جامعه ترس و استرس دارد.

حاتمی با اشاره به اینکه بزرگ‌ترین وظیفه همه ما این است که جامعه را با اخلاق درونی نزدیک کنیم، گفت: زمانی که اخلاق درونی می‌شود سلامت روان بالا می‌رود و دیگر فرد ترس، استرس، اعتماد و خود باوری کاذب ندارد. وقتی همه چیز اجبار باشد و بدون علم، دانش و تخصص نسخه می‌دهیم جامعه را ناخودآگاه به سمت دروغ سوق می‌دهیم و دروغ یعنی پرتاب شدن و اگر این دروغ درست نشود دنیای فضای مجازی بیشتر در درون ما پیشرفت می‌کند.

انتهای پیام/