

ظاهر فضایی، باطن هیج‌چی

بررسی کارشناسانه ظاهر جذاب لایف استایل‌ها که در باطن تهدیدی است برای نوجوانان

جعفری ادرن‌بای امروز، شبکه‌های اجتماعی به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی افراد تبدیل شده‌اند. اینستاگرام، باتم‌ک‌ز بر تصاویر و ویدیوها، یکی از محبوب‌ترین سک‌و (پلتفرم)‌های اجتماعی محسوب می‌شود که هم تأثیرات مثبت و هم چالش‌های خاص خود را دارد. به ویژه برای قشر نوجوان و جوان. زندگی پینترستی، یا همان سبک زندگی فانتزی همراه با روتین‌های مختلف، این روزها توجه بسیاری از دختران را به خود جلب کرده است. این سبک زندگی، در کنار جذابیت‌های بصری‌اش، خطراتی نیز در بر دارد. برای بررسی این موضوع مهم، با نرگس چاره‌ای، متخصص طر‌حواره درمانی کودک و نوجوان، گفت‌وگو کردیم و به تحلیل نکات مهمی درباره تأثیرات این سبک زندگی پرداختیم.

مثبت نگر باشیم و از ویژگی‌های مثبت لایف استایل‌های مجازی اول بگویید!

اگر بخواهیم تأثیرات مثبت سبک زندگی (لایف استایل)‌های اینستاگرامی را بررسی کنیم، ابتدا باید آن‌ها را به عنوان یک منبع الهام بخش در نظر بگیریم؛ منبعی که می‌تواند حس خودمراقبتی را تقویت کند. این حس مثبت را می‌توان از محتواهایی مانند روتین‌های مراقبتی جسمی و روحی، ایجاد نظم در زندگی و برنامه‌ریزی روزانه، ماهانه و سالانه دریافت کرد.

یکی دیگر از تأثیرات مثبت این نوع محتواها در فضای مجازی، افزایش خلاقیت و ارائه ایده به دختران نوجوان است؛ برای مثال، ایده دادن در زمینه طراحی، سبک پوشش و مد متناسب با فرهنگ، که همگی در حوزه خلاقیت قرار می‌گیرند. افزون بر این، دختران

نوجوان با دنبال کردن افراد مختلف که دارای مشاغل گوناگون هستند، می‌توانند دیدگاه وسیع‌تری نسبت به علاقه‌مندی‌هایشان و اینکه در نهایت به چه افرادی تبدیل خواهند شد به دست بیاورند. مسئله بعدی، انگیزه است؛ با کسب انگیزه، افرادی می‌توانند شرایط فعلی خود را بهبود ببخشند. برای مثال، کاهش وزن یا حتی ارتباط احساسی با فردی که محتوا را تولید می‌کند، می‌تواند باعث همدلی و احساس همراهی در دختران نوجوان شود. همه این‌ها می‌توانند منابع مثبتی برای نوجوانان و جوانان باشند، اما به شرط آنکه صرفاً الهام بخش باشند و نه یک معیار برای مقایسه خود با بلاگرهای مختلف.

چرا این زندگی فانتزی لایف استایل‌ها جذاب است؟

امروزه بسیاری از دختران نوجوان بلاگرهای مختلفی را در فضای مجازی دنبال می‌کنند و ویدیوهای متعددی درباره روتین‌های زندگی ذخیره می‌کنند، زیرا جذب محتوای آن‌ها شده‌اند. در واقع، این نوع محتواها برای دختران نوجوان بسیار جذاب هستند و نخستین عاملی که توجه آن‌ها را جلب می‌کند، زیبایی بصری است. زیرا مغز انسان به طور طبیعی به این جذابیت‌ها واکنش نشان می‌دهد. تصاویر و ویدیوهای ویرایش شده، نورپردازی دقیق، استفاده از رنگ‌های مکمل همگی در ایجاد زیبایی بصری نقش دارند و حس جذابیت و آرامش را به دختران القا می‌کنند. در دوره نوجوانی، افراد برای شکل‌دهی به هویت خود نیاز دارند دیده یا تأیید شوند و این نیاز به تأیید اجتماعی می‌تواند مسئله مهمی باشد. نوجوان مشاهده می‌کند که افراد با داشتن این سبک زندگی تحسین می‌شوند و در نتیجه، این باور در ذهن او تقویت می‌شود که اگر شبیه دیگران

باشد، پذیرفته خواهد شد. در واقع، افراد حاضر در فضای مجازی به الگوهای او تبدیل می‌شوند و گاهی به شکل افراطی از آن‌ها پیروی می‌کنند. مهم‌ترین عامل در شکل‌گیری هویت در سنین نوجوانی، محیط دوستانه و اطرافیان است و نیاز به تأیید اجتماعی از سوی آن‌ها نقش بسزایی در این فرایند ایفا می‌کند.

تأثیرات منفی پیروی افراطی از لایف استایل‌ها چیست؟

زیاده‌روی کردن در پیروی از این‌گونه افراد در فضای مجازی و تبدیل شدن به یک وسواس و کمال‌گرایانه نگاه کردن یک مسئله مهم است. دو مفهوم در تأیید خودمان وجود دارد که یکی خود واقعی و دیگری خود آرمانی است. زمانی که ما خودی که الان هستیم را نگاه می‌کنیم و یک الگوی عجیب غریب را به عنوان خود آرمانی قرار می‌دهیم، فاصله میان خود واقعی و آرمانی خیلی زیاد است و هر چقدر این فاصله بیشتر باشد میزان اضطراب، استرس و وسواس هم در دختران بیشتر می‌شود.

چرا خود مراقبتی مفید است؟

یک رابطه مستقیمی میان این خودمراقبتی و حس ارزشمندی است. هر چقدر که یک نوجوان به خودش، محیط اطرافش و روابطش بتواند حساس شود و با دقت آن‌ها را بررسی کند و به خودش این رسیدگی را داشته باشد حس ارزشمندی‌اش بالا می‌رود و این برعکسش هم اتفاق می‌افتد یعنی هر چقدر خودش را ببیند و خواسته‌هایش را سرکوب کند میزان رضایت‌مندی از زندگی کاهش پیدا می‌کند. اما هر چقدر به دنبال بهتر و بهتر شدن باشند مشکل پیدا می‌کند چون به روح و جسم خود آسیب وارد می‌کنند.

تشخیص زندگی لوکس تقلبی و اصلی

با توجه به جذابیت بصری این محتواها، طبیعی است که نوجوانان تمایل داشته باشند زندگی‌ای لوکس و پرزرق و برق را تجربه کنند. اما اینکه چقدر می‌توانیم خواسته‌هایمان را با آنچه که واقعیت دارد مطابقت دهیم، مسئله مهمی است. دختران باید آگاه باشند که آنچه از سبک زندگی افراد در فضای مجازی مشاهده می‌کنند، نسخه‌ای ویرایش شده و گلچین شده از زندگی آن‌هاست. حتی باید بدانند آن شخصی که الگوی خود قرار می‌دهد تمام زندگی‌اش نیست بلکه کم‌وکاستی‌هایی دارد و شما صرفاً گلچین شده تماشا و همان قسمت‌ها حس خوب دریافت می‌کنید. در واقع باید گفت افراد بهترین جنبه خود در فضای عمومی را نمایش می‌دهند و نقص‌ها را می‌پوشانند.

