

+ یادداشت

اینستاگرام؛ اعتیادآورتر از سیگار

● محیا جعفری ثانی

بلاگری در اینستاگرام عمر زیادی ندارد، ولی به عنوان یکی از مشاغل پردرآمد در دنیا شناخته شده است. اکنون بلاگرهای زیادی در اینستاگرام در زمینه های مختلف مشغول فعالیت هستند و خیلی خوب توانسته اند به درآمد بالایی برسند. بلاگری انواع مختلفی دارد و اغلب بلاگرها در یک زمینه خاص مشغول هستند. بلاگرها با نمایش جنبه های مختلف زندگی روزمره خود و تبلیغ محصولات یا خدمات، علاوه بر درآمدزایی، سبک جدیدی از زندگی را برای مخاطبان به تصویر می کشند. این مخاطبان، گاهی با دنبال کردن صفحات بلاگرها، واقعیت های زندگی خود را فراموش می کنند و به نوعی دچار روزمرگی مجازی می شوند.

آن ها محتوایی که به اشتراک می گذارند شامل روتین های پوستی، تغذیه و سلامت، استایل و قسمت های گزیده ای از زندگی روزمره شان است. گاهی اوقات، تماشای چنین محتواهایی جالب است و گاهی نیز تعجب برانگیز و حتی مایوس کننده، زیرا همه افراد امکان دستیابی به این روتین های گران قیمت و سبک زندگی فانتزی را ندارند.

در مقاله های جالبی که در رسانه ها فاین گتن پست منتشر شده بود، آمده است: «شبکه های اجتماعی، که طبق بررسی های صورت گرفته اعتیادآورتر از سیگار و الکل هستند، اکنون به شدت در زندگی جوانان نفوذ کرده اند؛ تا جایی که هنگام صحبت درباره سلامت روانی جوانان، نمی توان از تأثیر مهم شبکه های اجتماعی بر این موضوع چشم پوشی کرد.»

نکته این یافته این است که اگر شبکه های اجتماعی به شکلی درست، استفاده نشوند، می توانند همان آثار را روی ما داشته باشند که الکل و حتی مواد مخدر روی مصرف کنندگان شان دارند. هر موقع کسی پست های ما را لایک می کند یا زیر آن ها نظر می گذارد، در بدنامان دوپامین ترشح می شود و احساس لذت می کنیم. دوپامین در واقع ترکیبی آلی است که نقشی حیاتی در بدن و مغز دارد؛ تحقیقات علمی زیادی، ارتباط بین اجتماعی بودن و میزان ترشح دوپامین در بدن را اثبات کرده اند. دوپامین همچنین نقش پررنگی در اضطراب اجتماعی دارد. همین لذت ناشی از دوپامین می تواند وابستگی ایجاد کند و حالتی اعتیادآور به خود بگیرد.

دیگر مشکل اینجاست که اغلب مردم با خودشان سراسر نیستند و در حقیقت خود واقعی شان را در فضای آنلاین نشان نمی دهند. کاربران این شبکه اجتماعی نباید هنگام حضور در آن، شخصیتی جدید برای خود بسازند و خود را مانند کس دیگری نشان دهند تا صرفاً بتوانند فالوورهای خود را راضی نگه دارند؛ فالوورهایی که در هر صورت حتی اگر پست هایتان را نیز لایک کنند، در واقعیت آن طوری که فکرش را می کنید برای شما اهمیت قائل نیستند.



چقدر باید برای دنبال کردن لایف استایل ها زمان گذاشت؟

اگر یک نوجوان تمام وقت خود را صرف بازسازی و تقلید این الگوها کند یاد آنم در تلاش باشد که زندگی ای فانتزی داشته باشد، ممکن است فراموش کند که رشد شخصی چگونه است؟ و واقعا به چه چیزی علاقه دارد. روتین پوستی یا تغذیه سالم، هر کدام به جای خود مهم هستند، اما باید توجه داشت که رشد فردی یک موضوع کاملاً شخصی است. هر فرد باید بر اساس شرایط مالی و فرهنگی خود، برنامه ای مناسب برای رشد شخصی تدوین و روتین زندگی اش را مشخص کند. لایف استایل های مجازی می توانند تنها به عنوان منبعی برای دریافت ایده ها، استفاده شوند، اما همه افراد نمی توانند دقیقاً مشابه یکدیگر زندگی کنند؛ زیرا مسیر رشد هر شخص، همانند اثر انگشت، منحصر به فرد است.

مسئله مالی انکارناپذیر است؟

فردی را در نظر بگیرید که دائم احساس می کند هر آنچه می بیند از دسترس او خارج است. این وضعیت به یک ناهنجاری شناختی منجر می شود که فرد را گرفتار افکاری چون «دنیا ناکام کننده است»، «من هرگز به خواسته هایم نمی رسم»، «من با دیگران متفاوت هستم»، «دیگران موفق شده اند و من از آن ها عقب مانده ام» و سایر باورهای مشابه می کند. این افکار به تدریج رضایت از زندگی را کاهش داده، اضطراب را افزایش می دهد و فرد را به سمت انزوای اجتماعی سوق می دهند.

به ویژه، تفکر «من متفاوت از دیگران هستم» تأثیر مستقیمی بر تشدید انزوای اجتماعی دارد و شاید بدترین اتفاقی است که می تواند برای این فرد بیفتد. از سوی دیگر، فشارهای اجتماعی، به ویژه در نوجوانان، ممکن است به قدری افزایش یابد که آن ها تحت تأثیر قرار گرفته و به خانواده فشار وارد کنند و ممکن است تصمیم های غیرعقلانی بگیرد؛ به عنوان مثال، پول قرض بگیرد تا دوستانش را مهمان کند، یک لباس برند خریداری کند، یا اقدامات مشابهی را انجام دهد.

ترویج باورهای غلط در سبک زندگی سالم

تبلیغات نادرست در فضای مجازی، شدت پیدا کرده است. بسیاری از بلاگرها در ازای دریافت هزینه محصولات خاصی را تبلیغ می کنند. اما برای نوجوانان، این تبلیغات به گونه ای تداعی می شود که گویی این محصولات لازمه داشتن سبک زندگی سالم هستند. این بلاگرها سبک زندگی سالمی را نمایش می دهند که به مصرف یک محصول خاص وابسته است. در حالی که جنبه های منفی این تبلیغات از دید نوجوانان پنهان می ماند یا به آن توجه نمی شود. متأسفانه، لایف استایل های اینستاگرامی ارزش گذاری های نادرستی را در فضای مجازی رواج داده اند؛ به عنوان مثال، تأکید بیش از حد بر ظاهر، در حالی که ارزش واقعی شامل جنبه هایی همچون سلامت روح و روان و بهداشت فردی است نه صرفاً داشتن یک روتین پوستی!

