

بستنی خوردن رنج واقعیت راکم می کند



مهدیه نامداری

پژوهشگر حوزه نوجوان

من خیلی معلم سروسامان داری نیستم. از آنها که می دانند طبق تاریخ طرح درس هایشان، سه خط و نیم از بودجه بندی عقب هستند. برای همین یک روز، اول کلاس که دوربین را باز کردم به بچه ها گفتم: «وای چقدر هوا سرده. آدم دلش نمیخواد هیچ کار جدی ای بکنه، هوا، هوای پتو روی سر کشیدن و خوابیدن». شروع کردند آه و ناله که «آی خانوم گفتید. این مدرسه آدم رو استثمار می کنه و این چه وضع زندگیه، و این حرف ها. ازشان پرسیدم شما چه وقت میل تان به زندگی کردن بیشتر است؟ اول هیچ جمله ای در قسمت چت ننوشتند، خیلی منظور سوال را نفهمیده بودند، بعد برایشان مثال زدم، گفتم: «مثلا من وقتی صندلی عقب ماشین نشسته ام و در اتوبانیم و باد محکم و بی وقفه توی صورتم می خوره، غم عالم را فراموش می کنم.» شروع کردند باز کردن دوربین هایشان و یکی یکی از لحظه هایی گفتند که به زندگی راغب تر بودند، یکی شان وقتی بستنی می خوره، یکی دیگر وقتی می توانست برف بازی کند، آن یکی وقتی داشت فیلم می دید. آخرش که خواستم بزنم در وادی درس، اصرار اصرار که خانم خواهشا بیایید همین بحث را ادامه بدهیم و حیف نیست حرف به این مهمی را تمام کنیم و جایش سراغ درس برویم. نوجوان ها باهوش و چموشتند. باید قلق شان دستت باشد تا ازشان رو دست نخوری. گفتم: «حیف که امتحان نهایی دارید و در جواب سوال فرق هنجار و ارزش چیست، نمی توانید پاسخ دهید که بستنی خوردن رنج واقعیت را کم می کند. اما هر وقت حال تان خوب نبود و نیاز به کمک داشتید، من هستم.» آدم بزرگ ها حرف شان خیلی حرف نیست. یا خیلی فراموشکارند یا مشغله زندگی طوری وقت شان را گرفته که یادشان می رود، یک روز یکی یک جایی یک قولی داده اند.

من هم اصلا یادم نماند که این را گفته ام. هفته بعد از این ماجرا، کلاس ها نیمه حضوری شد، آن روز که دخترهام به مدرسه آمده بودند، یکی شان آمد سر میزم و وقتی سرم توی کیفم بود و داشتم دنبال خودکارم می گشتم، گفت: «خانم میشه چت مدرسه مجازی رو نگاه کنید؟ من به کمکتون احتیاج دارم.» گفتم: «بله حتما.» از مدرسه بیرون آمدم و بلافاصله به یک جلسه رفتم و بعد هم در کلاس دانشگاه شرکت کردم و خلاصه یادم رفت دخترک از من کمک خواسته بود. وقت تصحیح برگه هایشان، دیدم که چقدر عدد پیام های چت بالااست، بازش کردم، دخترک نوشته بود: «سلام خانوم نامداری، من میخوام درباره مشکل پاهاتون صحبت کنم، من به همه قول دادم نمره های خوبی بگیرم اما هم نمیشه. خسته شدم از پس قول دادم و همه رو از خودم ناامید کردم. باور کنید من خیلی تلاش می کنم اما ۲۰ نمیشم. من هیچ دوستی توی کلاس ندارم.» چندبار برگشتم و این جمله ها را خواندم، سینه ام واقعا سنگین شده بود، دخترک ۱۵ ساله است و خیلی زود است این قدر احساس تنهایی کند و از دنیا شاکي باشد. تنها چیزی که مایه دلگرمی ام شد، یادآوری این نکته بود که او نوجوان است و مثل همه هسن وسالانش در فرآیند هویت پذیری قرار دارد، اما از بد حادثه، در این برهه گیر افتاده است، احساس ناتوانی و تنهایی وجودش را فرا گرفته و یکی از این حس ها برای از کار انداختن اعتماد به نفس کسی کافی است. برایش نوشتم: «قرار نیست پیکو ۲۰ شوی عزیزمن، همین که می دانی

درحال تلاشی، همین که برای خودت و وقت ارزش قائلی و نمی گذاری بپوهده هدر رود، خیلی خوب است. نیم نمره نیم نمره هم که پیشرفت کنی در نهایت از نتیجه خیلی راضی خواهی بود.»

روز جلسه اولیا و مربیان شد. مادرش آمد و نشست جلوی من، گفت: «دخترم شما را خیلی قبول دارد و می دانه که شروع کرده با شما صحبت کردن. سریع بروم سر اصل مطلب. دختر من از کودکی قد و هیکلش از همسن و سالانش بزرگ تر بود، برای همین بچه ها خیلی در بازی راهش نمی دادند. کم کم دیگر نتوانست مثل همسن و سالانش لباس بپوشد؛ چون سایزهای موجود در بازار اندازه اش نمی شددند. کسی راحت با او دوست نمی شود. اتاقش را جمع نمی کند تا وقتی پدرش او را دعوا کند. به اصرار ما به حمام می رود. خیلی با کسی دمخوړ نمی شود و هر قدر قول می دهد، به قول هایش عمل نمی کند.»

صبر کردم تا حرف هایش تمام شود. مادر بودن شغل سختی است و اگر مادر نوجوان باشی، سختی کار هم بهت تعلق می گیرد. بعد گفتم: «دخترک آنقدر بزرگ شده که زیر بار نصیحت و دعوا نرود و برای اینکه به شما ثابت کند فرد مستقلی است، اتفاقا خلاف رای تان عمل می کند. به جای اینکه سر مرتب کردن اتاق با او بحث کنید، به او پیشنهاد دهید که اگر اتاقش را جمع کند احتمالا سایر کارهایش با نظم بیشتری پیش می رود.»

گفتم: «اینکه خودش به صورت منظم و روتین در این سن حمام نمی رود یعنی خودش را دوست ندارد.» گفتم: «بله ندارد. روی تخته اتاقش بزرگ

نوشته: من از خودم بدم میاد.»

ترسیدم و راستش را بخواهید چیزی نمانده بود که زیر گریه بزنم. گفتم: «باید خیلی بهش محبت کنید. مثلا باید بدانند که همان طور که هست، دوستش دارید، نه به شرط آنکه منظم و درسخوان باشد، نه به این شرط که ورزش کند تا ورزشش کم نشود. فقط به خاطر اینکه هست. به خاطر اینکه دخترتان است، فقط برای همین دوستش دارید. با التماس و تمنا و خواهش از مادر خواستم از دخترک قول زوری نگیرد؛ چرا که هربار که قول می دهد و از پس عمل به آن بر نمی آید، یک شکست به کارنامه های شکست خودش اضافه می کند.»

گفتم: «مشکل از حس دخترک نسبت به خودش و زندگی است. شما به او ثابت کرده اید که خودش هیچ ارزشی ندارد. اگر زیباتر و درسخوان تر و اجتماعی تر باشد، تازه می شود دختر دوست داشتنی شما. و واقعیتش را بخواهید، هر آدمی نیاز دارد چیزی داشته باشد که برای نیاختن آن بجنگد. دخترک هیچ چیز در دست ندارد. به او بی دلیل محبت کنید، بگویید چقدر ارزشمند است، حتی اگر شبیه دخترعمو و دایی و همسایه نباشد و از هر انگشتش یک هنر سرازیر نشود. او دارد خودش را می شناسد، اگر امروز و در دامن خانواده از ارزشمندی خود باخبر نشود، فردا روزی هویت و موجودیتش توسط هر کسی که از راه می رسد لگدمال خواهد شد.

شما والد نوجوانید و از این همه فشار و اجتناب فرزندان تان خسته اید. اشکالی ندارد پیش تراپیتست بروید و خستگی تان را در کنید، اما لطفا این فشار را روی دختران و پسران تان خالی نکنید.

دخترک این هفته برابم نوشته: «ده نمره در ریاضی پیشرفت کرده ام؛ اما بازم خوب نیست.» برایش نوشتم: روی تخته اتاقت بزرگ بنویس: «دمت گرم، ده نمره خیلیه دختر.»

“

یادداشت پیش رو در تاریخ

سوم نوامبر امسال یعنی

سال ۲۰۲۱ در سایت

the conversation منتشر

شده است. نویسندگان این یادداشت ماریان اترسون، دانشجوی دکتری

و پژوهشگر روان شناسی در دانشگاه یورک و توماس کوران، استادیار

علوم روان شناسی و رفتاری در دانشکده اقتصاد و علوم سیاسی لندن

هستند. آنچه در این یادداشت می خوانیم، آسیب شناسی استفاده

از شبکه های اجتماعی درمورد دختران و راهکارهایی برای عبور از

کمال گرایی و احساس منفی در دوره نوجوانی است.



سارا ابراهیمی پاک

مترجم

همه ما این کار را انجام می دهیم. شبیه ربات ها، بی وقفه در رسانه های اجتماعی می چرخیم. ما حتی تا حدودی با چشم پوشی از دنیای اطراف مان، با خبره شدن به صفحه نمایش گوشی هایمان، به زندگی روزمره خود ادامه می دهیم. درواقع، شواهد نشان می دهد که یک پنجم نوجوانان پنج ساعت یا بیشتر در روز را در رسانه های اجتماعی سپری می کنند. برخی حتی بعد از نیمه شب این کار را انجام می دهند و وارد شبکه های اجتماعی شان می شوند. پلتفرم های رسانه های اجتماعی مانند اینستاگرام، فیس بوک و تیک تاک بخش مهم و همیشگی از زندگی نوجوانان- به ویژه نوجوانان دختر- هستند. اما همان طور که تحقیقات اخیر نشان می دهد، در نتیجه این مساله، سلامت روانی این نوجوانان دختر هم ممکن است به خطر بیفتد. رسانه های اجتماعی از مدل های زیبا، افرادی که زندگی های کاملی دارند و ایده آل های بدنی دست یافتنی مملو شده است. عکس ها با استفاده از فیلترها تغییر می یابند و فقط زیبایی های ظاهری برجسته و روشن درمورد یک شخص نشان داده می شود. ما خود را تحت طلسم رسانه های اجتماعی تعریف می کنیم و درحالی که استفاده از این ابزار در دسترس مزایایی دارد، اغلب عوارض و هزینه های عاطفی دارد. به ویژه نوجوانان دختر در برابر استانداردهای سختگیرانه زیبایی که در رسانه های اجتماعی نمایش داده می شود، آسیب پذیر هستند. رسانه های اجتماعی اغلب ناامنی ها و اضطراب های آنها را تشدید می کند و بسیاری از آنها در مواجهه با زندگی های ویرایش شده و بی نقص دیگران، احساس نا کافی بودن می کنند.

این تاحدی به این دلیل است که رسانه های اجتماعی بستری را برای نوجوانان دختر فراهم می کند تا ظاهر خود را با دیگران مقایسه کنند. متأسفانه، تحقیقات نشان می دهد که زنان اغلب در چنین مقایسه هایی خودشان را کاراکتری منفی در نظر می گیرند. در این تحقیقات نشان داده شده است که رسانه های اجتماعی نگرانی های مربوط به تصویر بدن زنان و بیگانگی اجتماعی را افزایش و شادی را کاهش می دهند.

افزایش میزان کمال گرایی

این که آیا رسانه های اجتماعی مضر هستند یا نه، در نهایت به این بستگی دارد که چه کسی از آن استفاده می کند؟ مطالعه جدید ما نشان می دهد که «کمال گرایی خودانتقادی» یکی از ویژگی هایی است که ممکن است دختران نوجوان را در برابر اثرات مضر رسانه های اجتماعی آسیب پذیر کند. کمال گرایی یک ویژگی شخصیتی است که با معیارهای نامعقول و خودانتقادی شدید مشخص می شود. افرادی که دارای کمال گرایی خودانتقادی بالایی

بیشتر مراقب خودت باش!

هستند، به احتمال زیاد استاندارد های غیر قابل انعطاف و قطعی ای را برای ظاهر خود تعیین می کنند و خود را به صورت منفی با دیگران مقایسه می کنند. آنها همچنین می توانند احساس کنند که افراد دیگر یا جامعه هم به طور کلی خواهان کمال هستند و مانند خودشان کمال طلب. این مساله می تواند به نگرانی های مزمن درمورد انتقادات و انتظارات دیگران منجر شود. تحقیقات اخیر نشان داده که کمال گرایی در جوانان رو به افزایش است. این امر خیلی نگران کننده است، زیرا کمال گرایی با پیامدهای منفی زیادی مانند افسردگی، علائم اختلالات خوردن و حتی افکار و ایده های خودکشی مرتبط می شود. برای اینکه متوجه شویم آیا کمال گراها واقعا در رسانه های اجتماعی آسیب پذیرتر هستند یا نه، ۱۳۵ دختر نوجوان را از نظر سطح کمال گرایی، قدردانی از بدن شان، علائم افسردگی و مقایسه هایشان بر اساس ظاهر و چهره در رسانه های اجتماعی مورد ارزیابی قرار دادیم. ما این کار را یک بار در هفته و به مدت چهار هفته انجام دادیم. مطابق با تحقیقات قبلی، دریافتیم که دخترهایی با ویژگی کمال گرایی خودانتقادرگ، به احتمال بیشتری علائم افسردگی را در سطح بالاتری تجربه می کنند و کمتر قدردان بدن شان هستند. ما همچنین متوجه شدیم که دخترهای نوجوان هنگام مقایسه منفی ظاهر خود با دیگران در رسانه های اجتماعی، علائم افسردگی و تصویر بدنی منفی بیشتری را گزارش کرده اند. بنابراین تصور می شود افرادی که دارای کمال گرایی خودانتقادی بالاتری هستند، به خصوص در برابر مقایسه های اجتماعی منفی، آسیب پذیرتر هستند. و این آسیب پذیری به این دلیل است که آنها ارزشمند بودن خود را از بی عیب و بی نقص دیده شدن توسط دیگران می گیرند. درحالی که به نظر می رسد رسانه های اجتماعی به ظاهر می توانند به افرادی که دارای کمال گرایی خودانتقادی بالاتری هستند، احساس زودگذری از ارزشمندی و اعتبار و عزت نفس بالا ارائه دهند، لایک ها و کامنت های بی پایان می توانند احساس بی کفایتی را هم برانگیزند. مقایسه های منفی احتمالا حس حقارت را در کمال گرایان تشدید می کند.

به پیش برو!

رسانه های اجتماعی بخش اجتناب ناپذیری از جامعه مدرن هستند؛ اما پیشنهاد می کنیم نوجوانانی که در برابر تأثیرات منفی آسیب پذیرتر هستند، زمان کمتری را در شبکه های اجتماعی بگذرانند. آنها همچنین باید آنچه در این شبکه ها به آنها نشان داده می شود، کنترل کنند. مثلا به راحتی می توانند اکانت هایی را که باعث افزایش نگرانی شان می شود، آنفالو یا میوت کنند. در نهایت، آنها باید این فرآیند مقایسه با دیگران را تمام کنند و یک بار آن مقایسه ها را دوباره ارزیابی کنند. نوجوانان حتما از زیر سوال بردن استانداردهای غیرواقعی زیبایی در رسانه های اجتماعی سود خواهند برد و در قدم های بعدی نسبت به تصاویر عالی و کاملی که به تصویر کشیده می شوند و نشان شان داده می شود، احتیاط بیشتری به خرج می دهند.

والدین هم می توانند با فرزندان نوجوان خود صحبت کنند و به آنان درمورد این واقعیت بگویند که «ارزش آنها به عنوان یک شخص وابسته به داشتن یا دستیابی به یک ظاهر و بدن عالی نیست.» آنها باید به فرزندان خود کمک کنند و آنها را تشویق کنند تا از رسانه های اجتماعی برای کسب اعتبار و ارزشمندی خود استفاده نکنند. درواقع، به چالش کشیدن این باور و اتخاذ شفقت و خودپذیری بیشتر برای کمک به مقابله با این اثرات مضر، حیاتی است.

“

ما در هیاهوی جهان رسانه

این مسائل اصلا وجود نداشت.

مسائلی را که حالا آن قدر برای نوجوان ها صریح است، قبیح می دانند. بعضی هم می گویند محتواها همه خوب است، نوجوان هایمان نگاه سطحی دارند و مفهوم ها را متوجه نمی شوند. عقیده دارند که نوجوان ها بیشتر از پیش دیده و شنیده می شوند، راه برای فعالیت شان باز است و حتی تحسین هم می شوند و این موضوع می تواند نقطه عطفی باشد برای حضور پررنگ ترمان در جامعه.

کم کم حضورمان در شبکه های اجتماعی بیشتر شد. دیدن زندگی بلاگرهایی که صبح تا شب از تفریحات لاکچری شان استوری می گذارند و زندگی ای غیرحقیقی را نشان مخاطب می دهند و اسم شان هم می شود اینفلوئنسر.

در این بین، من تفاوت های زیادی با هم نسل هایم دارم. مثلا اکثر همسن و سال هایم ژانر ترسناک و جنایی و تخیلی در انتخاب و دیدن فیلم، دوست دارند و من خانوادگی اجتماعی. آنها هیجان و بالا و پایین پریدن های گروه بی تی اس و ماکان بند را دوست دارند و من آرامش موسیقی شجریان و معتمدی را. اما در کنارش گاهی اوقات من هم آرشبو کنسرت های ماکان و بی تی اس را می بینم و انگار روحم با انرژی و هیجان شان شارژ می شود. خواستم بگویم اگر می بینید گاهی سلاقی مان آنقدر ضد و نقیض است، ما بیمار نیستیم؛ فقط نوجوانیم. تناقض ها را دلیلی نکنید برای ساختن محتوای مبتدل برای قشر نوجوان. نوجوانی که در تولیدات رسانه ای، با کودک یکی شد و هویت مستقل نداشت. ما به خودمان آمدید و دیدیم نوجوان شدیم؛ دیگر رغبت دیدن برنامه های کودک را نداشتیم، محتوایی هم نبود که برای ما جذاب و دوستش داشته باشیم، روز آوریم به متفاوت ترین ها.

ما نوجوان ها در جهان تولیدات رسانه گوشه ای ایستادیم و فقط نگاه می کنیم که عده ای بدون آنکه نوجوان را بشناسند مشغول تولید محتوا برای ما هستند و بعضی هم فقط تقلا می کنند تا ما را به میدان بیاورند و سکوت هایمان را به گوش جامعه برسانند.



مهسا صبوری

نویسنده نوجوان

میان این روزهایی که برای پیدا کردن عالق و ساختن هویت مان له له می زنیم، دیده نشدن ها طبعاً اذیت مان می کند. همه قشرهای یک جامعه نیاز به هویت مستقل و تریبون دارند، حالا در این جهان گسترده تولیدات رسانه ای، ما نوجوان ها مبهم و گیج مانده ایم میان ازدحام محتوایی که همه برای ما تولید شده است؛ از صنعت فیلم و موسیقی ک راه ای و ترکی و انگلیسی تا سریال های نمایش خانگی ایرانی و شجریان و طلپسچی. صنعت فیلم های کره و سومین نسل گروه کی پاپ همان بی تی اس کم شگفتی و تفاوت و هیجان نداشت. ما هم که عاشق تفاوت و هیجان. اما من شجریان را هم خودم انتخاب کردم، خودم خواستم مخاطب زندوکیلی و معتمدی و علیرضا قربانی هم باشم. هنوز هم فیلم های ایرانی می بینم و حتی هفته ها منتظر سریال های نمایش خانگی مان می مانم. کتاب های ایرانی را هم می خوانم. اما این را هم می دانم که محتواهایمان همه شبیه هم و یکنواخت شده، نه هیجانی دارد نه تفاوتی. حالا میان این همه محتوا، کمبود محتوای درست و سالم و جذاب، ما را راهی می کند به سمت محتواهایی که اگر فایده و آموزشی ندارند، لاقول هیجان دارند. این طور می شود که شجریان ها برای ده شصتی ها می شوند و فکر می کنند آلیش و تئلو گوش می کنند.

اینجاست که بزرگ ترها، به بهانه مراقبت و محافظت می خواهیم خودمان انتخاب کنیم که چه کسی را دوست داشته باشیم، چه فیلم هایی ببینیم و چه آهنگ هایی گوش کنیم و آنها هم می خواهند برایمان انتخاب کنند؛ اینجاست که چالش ها شروع می شود. شاید دلیلش هم درک نکردن این موضوع باشد که در دوران نوجوانی آنها

خیلی عجیب است که با وجود

همه گیری فضای مجازی، کمتر

کتاب نوجوانی وجود دارد که

به طور مستقیم به این مسأله بپردازد.

نوجوان های کتاب ها از فیس بوک و اینستاگرام و انواع پیام رسان ها استفاده می کنند

اما آنها حاشیه هایی از داستان زندگی شان هستند. تابه حال کتابی خواننده ام

که مستقیما به نوجوان هایی بپردازد که در این فضا تقریبا زندگی می کنند؛ با

دوستان شان در ارتباط هستند یا کسب درآمد می کنند. مثل همه نوجوان هایی که

اطراف مان می بینیم.

اما کتابی خواننده ام که آینده این تکنولوژی ها را به تصویر می کشد. خاصیت رمان علمی-تخیلی این است که آینده را پیش بینی می کند یا باعث می شود که آینده سروشکلی مشابه همین داستان بگیرد. داستان مجموعه «شکارچیان مجازی» هم درمورد آینده فضای مجازی است. وقتی آدم ها برای وارد شدن به فضای مجازی در تابوتی دراز می کشند و واقعا به جهانی جدید سفر می کنند. خیابان هایی جدید، مغازه هایی جدید و... آنجا حتی بازی ها هم دقیقا مشابه واقعیت هستند. فقط با این تفاوت که اگر در بازی بمیرید، خیلی راحت در تابوت تان از خواب بیدار می شوید و می توانید در دنیای واقعی به ادامه زندگی تان برسید. بهترین دوست های شخصیت داستان در فضای مجازی هستند. او حتی تابه حال آنها را در واقعیت ندیده است اما تمام زندگی اش را کنارشان بوده، حتی وقتی به درسر می افتد نیز همین دوستان به کمکش می آیند. حالا تصور کنید زندگی در چنین دنیایی تا چه اندازه پیچیده و عجیب می شود.

بعد از خواندن کتاب «شکارچیان مجازی» تصویری که آینده می تواند داشته باشد، برابم واقعی تر شد. این که روزی گوشی های موبایل تبدیل به واقعیت هایی مجازی می شوند که می توان لمس شان کرد. که شاید آدم ها در آینده از تصویرهایی در مانیتورها تبدیل به موجوداتی هولوگرافی شوند که

“