

درباره بسترهای دوست

قرارها

ریحانه اوسطی

نوجوانه



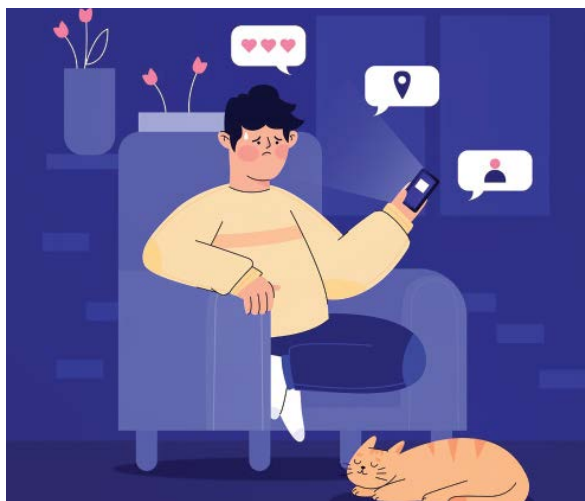
یکی از جامعه‌شناسان بر عصرهای دیگر بعد از به او ارزش و کارایی ممکن می‌رود و دیدن آدم‌ها بدون آشنا

ما هم به فراخور تمام مسائل نوجوان محوری که به ما مربوط می‌شود، دو صفحه پرو



طرد شدگی

عموما وقتی افراد با درماندگی دست و پنجه نرم می‌کنند، آزاردهنده‌ترین حس خود را طرد شدگی می‌دانند. این مسأله که من به قدر کافی برای برقراری ارتباط با دیگران و دریافت احساس دوست داشته شدن و ارزشمند بودن خوب نیست؛ انرژی روانی زیادی از فرد می‌گیرد و در نهایت باعث رفتارهایی می‌شود که خود باعث تشدید میزان درماندگی و طرد شدگی در فرد می‌شود. طرد شدگی و درماندگی وقتی نمود بیشتری پیدا می‌کند که شما در معرض جمعیت بیشتری قرار گرفته باشید. همین مسأله باعث می‌شود که وقتی شما بعد از مدتی تعداد کمی دنبال‌کننده یا درخواست برای ملاقات داشته‌اید و در ناخودآگاه خود می‌دانید که نمایه شما توسط افراد بیشتری دیده شده‌است، درگیر این مسأله می‌شوید که طرد شده‌اید. عموماً طرد شدگی در مراحل اولیه باعث ایجاد تغییرات در ظاهر و رفتارهای ابتدایی شده و بعد از آن فرد را درگیر احساس درماندگی و افسرده خوبی می‌کند.



پذیرش بدون قید و شرط



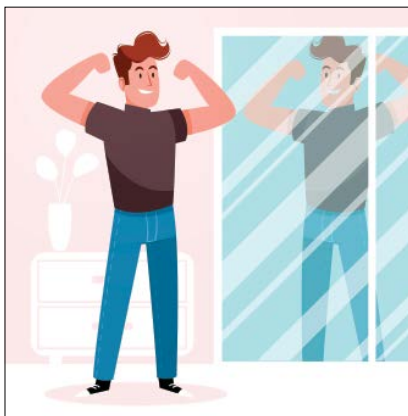
فکر کنید شما می‌توانید هر ویژگی را که دوست دارید، داشته باشید. یک آدم قدرتمند که حق مظلومان را از ظالمان می‌گیرد، یک آدم با ارتباط‌گیری قوی که می‌تواند با هر کس که می‌خواهد دوست شود یا حتی یک آدم تنها که درگیر یک خانواده سمی با مشکلات ریز و درشت شده است. خیلی هیجان‌انگیز است نه؟ این قابلیت دقیقاً همان چیزی است که در دیت‌های مجازی به ما داده می‌شود. یعنی شما در معرض یک آدمی قرار می‌گیرید که از شما هیچ چیز نمی‌داند و صرفاً با توصیف خودتان از خودتان قرار است شما را بشناسد. این فرصت باعث می‌شود که آدم‌ها را از واقعیت و بدون در نظر گرفتن بافت شما را مورد قضاوت قرار دهند. این مسأله هم می‌تواند یک فرصت و یک تهدید بزرگ باشد. فرصت (به شرط صداقت) این است که شما می‌توانید طرف مقابل را بدون هیچ زاویه‌ای شناخته و در مورد رابطه با آن آدم تصمیم بگیرید. نکته منفی این است که شما بدون پیش‌آگهی و وجود داشتن بافت ارتباطی واقعی درگیر یک نگاه مجازی می‌شوید و فرد مقابل می‌تواند مصداق بارزی برای گندم نمای جو فروش باشد.

رفتارهای اعتیادی

نقطه آغاز همه اعتیادها از یک هیجان شروع می‌شود. حال این اعتیاد می‌تواند از در رفتن خستگی با چایی بعد از ناهار گرفته تا اوج گرفتن با ماری‌جوانا و احساس خواب‌آلودگی بعد از مصرف زولپیدم باشد. هیجان‌های ما در مسیر آزاد شدن یک سری از ناقل‌های عصبی ایجاد می‌شوند. قرار نیست برای آزاد شدن این محرک یا مهارکننده‌های عصبی، حتماً یک ماده مصرف کرد؛ بلکه برخی از رفتارها نیز می‌توانند باعث آزاد شدن این ناقل‌ها شوند. ملاقات آدم‌های جدید و توانایی در پذیرفتن یارد کردن آنها باعث آزادسازی ناقل‌های عصبی و در نهایت ایجاد حس لذت و سرخوشی می‌شود. بعد از مدتی که این ناقل‌های عصبی دائماً آزاد شدند بدن ما فکر می‌کند که یک جای کار می‌لنگد و در نهایت با تخریب گیرنده‌های عصبی از جذب بیش از حد آنها جلوگیری می‌کند، بنابراین ما برای این که از آن فعالیت لذت ببریم باید آن فعالیت را به صورت شدیدتر و همراه با بسامد بیشتری انجام دهیم. در نهایت وقتی که به خودمان می‌آییم، می‌بینیم یک جای کار این فضا و این آدم‌ها برای ما منبع انرژی و دوپامینی شدند که به ما انرژی می‌دهند.



اعتماد به نفس



یکی از مسائلی که در مورد فضای مجازی و به خصوص فضاهای تصویر محور مورد بررسی است؛ بحث مربوط به عزت نفس و اعتماد به نفس در افراد است. عموماً در صفحه‌های مجازی کیفیت یک کاربر به میزان دنبال‌شونده و پسندیده شدن و نظراتی است که می‌گیرد. از طرفی دنیا مجازی و افراد درون آن با واقعیت کیفیت و کمیت‌های متفاوتی دارند. شما هیچ‌وقت از آنجا که ماشین‌تان خراب شده‌است و همه عصبی هستند عکس نمی‌گیرند و آن را به اشتراک نمی‌گذارید. در نهایت معیار شما برای قضاوت زندگی خودتان با دیگران به خصوص در رابطه با ظاهر، عکس و زندگی مجازی فرد می‌شود. این مسأله و از سمتی استانداردهای سخت و سخت که گاه وابسته به زن و محیط زندگی (رنگ پوست، مو و...) در فضای رسانه‌ای و فضای مجازی، باعث می‌شود که تصویر فرد از خودش و جایگاه او به هم ریخته و او را درگیر خطاهای شناختی مکرری می‌کند.

این من نیستم

«غول‌ها مثل پیازند. پیازها لایه لایه‌اند. غول‌ها لایه لایه‌ان. پیازها لایه لایه‌اند. فهمیدی؟ ما هر دو تاملون لایه لایه‌ایم!» این یکی از دیالوگ‌های معروف انیمیشن شرک است. شاید کمتر به این مسأله فکر کرده باشید اما ما انسان‌ها هم مثل غول‌ها لایه لایه‌ایم. لایه‌های متفاوت وجودی ما می‌تواند در مسائل گوناگون تأثیرپذیر و تأثیرگذار باشند اما ویژگی دوم این لایه‌ها این است که همه آنها زیر یک پوسته پنهان می‌شوند. وقتی از پوسته حرف می‌زنیم؛ می‌توانیم به لباس، مدل مو، نحوه حرف زدن، مدرک تحصیلی، ویژگی‌های پایه شخصیتی، خانواده و... اشاره کنیم. عموماً آدم‌های نزدیک زندگی مادر مورد پوسته ما و ماهیت وجودی ما اطلاعاتی بیش از میانگین جامعه دارند. برای همین اگر ما جایی بخواهیم پوسته خودمان را عوض کنیم، باید ارتباط‌های جدیدی شکل دهیم که در آن ارتباط‌های جدید علاوه بر پوسته مراقب لایه‌های مان هم باشیم. فکر می‌کنم تا اینجا داستان یکم گیج و مبهم شد اما حرف آخر ما این است که دیت‌های مجازی به من و شما اجازه می‌دهند که بتوانیم خودمان نباشیم و پوسته‌های جدید برای زندگی مان امتحان کنیم.

