



عوارض ناشناخته شبکه‌های اجتماعی

مروری بر نتایج جدیدترین پژوهش‌ها درباره تأثیرات منفی فضای مجازی بر سلامت روان حاکی از افزایش احساس بی‌ارزشی، ابتلا به وسواس فکری، افزایش حسادت و...
دروغی استفاده از شبکه‌های اجتماعی است

بروانه موفقی | مترجم منبع: success.com



طبق جدیدترین آمارهای معتبر منتشر شده، سه میلیارد نفر یعنی بیش از ۴۰ درصد جمعیت جهان از شبکه‌های اجتماعی آنلاین استفاده می‌کنند و طبق برخی گزارش‌ها، ماه به طور میانگین هر روز دو ساعت را صرف اشتراک‌گذاری، لایک، توییت و به روزرسانی در این پلتفرم‌ها می‌کنیم. به این ترتیب، حدود نیم میلیون توییت و عکس در هر دقیقه بین کاربران ردوبدل می‌شود. با حضور در فضای مجازی که نقش عمده‌ای در زندگی ما ایفا می‌کند، آیا می‌توانیم سلامت روانی و همچنین وقت خود را قربانی کنیم؟ در ادامه به یافته‌های محققان درباره عوارض کمتر شناخته شده استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روحی کاربران می‌پردازیم.

۱ کاهش اعتماد به نفس

این روزها شبکه‌های اجتماعی به خصوص اینستاگرام با فیلترها و ابژه‌های هوشمندانه توجه مردم را به خود جلب کرده است که موجب نگرانی اصلی برخی از گروه‌های تحقیقاتی مرتبط با حوزه روان انسان‌ها شده است. موسسه اسکوپ بر اساس نظرسنجی از ۱۵۰۰ نفر دریافته که در فضای مجازی بیش از نیمی از کاربران احساس کمبود می‌کنند و نیمی از جوانان ۱۸ تا ۳۴ ساله احساس می‌کنند که جذاب نیستند. در سال ۲۰۱۸ مطالعات محققان دانشگاه ایالتی پن‌نشان داد که مشاهده عکس‌های سلفی دیگران باعث کاهش اعتماد به نفس می‌شود زیرا کاربران خود را با عکس‌هایی از افرادی که خوشبخت‌ترین حالت خود را به رخ می‌کشند،

مقایسه می‌کنند.

۲ نبود گرامر

در سال ۲۰۱۵ میلادی، محققان مرکز تحقیقات پیو در واشنگتن دی‌سی تلاش کردند دریابند که آیا رسانه‌های اجتماعی بیشتر موجب آرمش می‌شوند یا استرس ایجاد می‌کنند؟ در یک نظرسنجی از ۱۸۰۰ نفر، زنان استرس بیشتری نسبت به مردان داشتند. همچنین مشخص شد که تأثیر کمتر سهم‌قابل توجهی در این زمینه دارد زیرا باعث افزایش آگاهی مردم از استرس دیگران می‌شود. به طور کلی، محققان نتیجه گرفتند که استفاده از شبکه‌های اجتماعی با سطح نسبتاً بالایی از استرس مرتبط است.

۳ ناتوان شدن برای تمرکز

محققان به این نتیجه رسیدند که استفاده از

شبکه‌های اجتماعی احساس بی‌قراری، نگرانی، بی‌خوابی و نبود تمرکز را به وجود می‌آورد. مطالعه‌ای که در نشریه «کامپیوتر هادر رفتار انسان» منتشر شده است، نشان می‌داد افرادی که از پنج یا تعداد بیشتری از پلتفرم‌های رسانه اجتماعی استفاده می‌کنند، بیش از سه برابر افرادی که از یک تا دو پلتفرم استفاده می‌کنند، علائم اضطراب عمومی بیشتر و توان تمرکز کمتری دارند.

۴ افزایش احساس بی‌ارزشی و ناامیدی

دو مطالعه که بیش از ۷۰۰ دانش‌آموز در آن شرکت کرده بودند، نشان داد که علائم افسردگی، مانند بی‌حوصلگی و احساس بی‌ارزشی و ناامیدی، با حضور زیاد در شبکه‌های اجتماعی و کیفیت تعاملات آنلاین ارتباط دارد. مطالعه مشابهی که در سال ۲۰۱۶ با حضور ۱۷۰۰ نفر انجام شد، نشان داد خطر بروز افسردگی و اضطراب در افرادی که از پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده کرده‌اند، سه برابر بیشتر است. به گفته آن‌ها دلایل این موضوع شامل از آزار اینترنتی، تصویری تحریف‌شده از زندگی دیگران و احساسات ائتلاف وقت در شبکه‌های اجتماعی است.

۵ پایین آمدن کیفیت خواب و ابتلا به وسواس فکری

انسان‌ها در گذشته، شب‌ها را در تاریکی می‌گذرانند اما امروزه تمام روز و شب ما را نور مصنوعی احاطه کرده است. تحقیقات نشان داده است که این

موضوع می‌تواند از تولید هورمون ملاتونین در بدن که به داشتن خواب راحت کمک می‌کند، جلوگیری کند و نور آبی که توسط صفحه نمایش گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ منتشر می‌شود، بدترین عامل است. به عبارت دیگر، اگر شب‌سر خود را روی بالش می‌گذارید و اینستاگرام یا توییتر را چک می‌کنید، به خواب نا آرامی فرو می‌روید. سال گذشته محققان دانشگاه پیتسبورگ از ۱۷۰۰ جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله در باره رسانه‌های اجتماعی و عادات خواب، سوال کردند. آن‌ها به ارتباط بین اختلالات خواب و نور آبی پی بردند. افرادی که زمان بیشتری را در فضای مجازی سپری می‌کنند، دچار اختلال بی‌خوابی و وسواس فکری می‌شوند و مدام تلفن همراه خود را چک می‌کنند.

۶ افزایش حسادت

در مطالعه‌ای با حضور ۶۰۰ بزرگسال، تقریباً یک سوم آن‌ها اظهار کردند که استفاده از شبکه‌های اجتماعی سبب احساسات منفی در آن‌ها شده است و علت اصلی آن حسادت است که با مقایسه زندگی خود با دیگران به وجود می‌آید و بزرگ‌ترین عامل آن تماشای عکس‌های مسافرت دیگران بود. احساس حسادت باعث «مارپیچ حسادت» می‌شود، یعنی افراد به حسادت واکنش نشان می‌دهند و در وهله اول سعی می‌کنند عکس پروفایل خود را شبیه عکسی کنند که حسادت آن‌ها را برانگیخته است.

۷ دچار شدن به انزوای اجتماعی

در مطالعه‌ای که سال گذشته در مجله پزشکی پیشگیرانه آمریکا منتشر شد، هفت هزار جوان ۱۹ تا ۳۲ ساله بررسی شدند و نشان داد، کسانی که بیشترین وقت را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند، دو برابر بیشتر تجربه انزوای اجتماعی دارند. این افراد نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و رابطه‌های پایداری داشته باشند.

نکته مهم

بر اساس مطالعات، شواهد نشان می‌دهد که شبکه‌های اجتماعی بسته به شرایط زندگی فرد ویژگی‌های شخصیتی روی افراد تأثیر متفاوتی می‌گذارد. همانند بسیاری از وسوسه‌های دیگر عصر مدرن، استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی توصیه نمی‌شود. همچنین اشتباه خواهد بود اگر بگوییم رسانه‌های اجتماعی کاملاً مخرب هستند زیرا به وضوح مزایای بی‌شماری را برای زندگی ما به همراه دارند.



اتاق مشاوره

خانم سند خانه‌مان را برده خانه پدرش و به اوبی اعتماد شدم

تادلیل رفتارهای اخیر همسرمان را بهتر درک کنید و بتوانید راه حل معقول‌تری برای مدیریت این مشکل پیدا کنید.

نقاط مبهم این ماجرا را شفاف کنید

در باره مسئله‌ای که بین شما اختلاف ایجاد کرده، گفت‌وگو و نقاط مبهم ماجرا بین همدیگر را شفاف کنید. اگر بعضی نکات باعث سوء تفاهم شده، باید با صحبت در زمان و مکان مناسب مشکلات حل شود و زندگی مشترک به حالت قبلی برگردد.

سلامتی روان فرزندان را به خطر نیندازید

این که در پیامک گفته‌اید فرزند دارید، باید بدانید مطمئناً زندگی مشترک شما همراه با بی‌اعتمادی و ناراحتی دو طرف در روحیه فرزندان تأثیر می‌گذارد و سلامت روانی آنان را به خطر می‌اندازد. بنابراین باید موانع صمیمیت در روابط زن و شوهری را بشناسید. بزرگ‌ترین مانع صمیمیت زوج‌ها در گوش کردن به یکدیگر است، گوش کردن برای جواب دادن و نه فهمیدن و گاهی اوقات بازود قضاوت کردن درباره دیگران یا نشان دادن واکنش‌های افراتری در مقابل گفته‌های آن‌ها، زخم زدن و تحقیر کردن، موانعی بر سر راه صمیمیت ایجاد می‌شود که نباید مرتکب آن‌ها شوید.

چند ماه پیش با توجه به اختلافی که بین من و همسرم پیش آمد، او سند خانه را که سه دانگ به نامش بود به خانه پدرش برد که اگر از هم جدا بشویم، سند دستش باشد. چند دفعه گفتیم که برو سند را بیاور اما قبول نکرد. با توجه به این که دارای فرزند هستیم، من با او کنار آمدم ولی حس بی‌اعتمادی به خانمم در من ایجاد شده است. چه کنم؟



دکتر حسین شرافتی | روان‌شناس



صمیمیت را در زندگی‌تان پررنگ‌تر کنید

در قدم اول باید به دنبال افزایش صمیمیت در رابطه‌تان باشید. صمیمیت عنصر اساسی هر رابطه‌ای است که به پیشرفت آن منجر می‌شود. برای افزایش صمیمیت شما به شناخت یکدیگر و صبوری در مقابل هم نیاز دارید. صمیمیت چیزی نیست که یک‌باره به وجود بیاید. هر چند ممکن است صمیمی شدن با برخی افراد به ظاهر راحت‌تر به نظر برسد اما برای صمیمی شدن با فرد مقابل نیاز دارید که بدانید نباید خودتان را تغییر دهید یا بخواهید او تغییر کند. تفاوت‌های فردی را ببینید و بپذیرید.

در مک مقابل از هم داشته باشید

با شریک زندگی‌تان صادق باشید. خود را جای او بگذارید و سعی کنید دنیا را از دریچه چشمان او نگاه کنید؛ در این صورت قدمی بزرگ به سمت نزدیکی و صمیمیت برداشته‌اید. این اتفاق شاید باعث شود



دکتر حسین شرافتی | روان‌شناس

مخاطب گرامی، مشکلات زوج‌ها زمانی شروع می‌شود که اعتماد یکدیگر را از دست می‌دهند. رفتن اعتماد از رابطه به معنای ورود بدبینی و شک به زندگی مشترک است که به مرور زمان به از بین رفتن محبت و صمیمیت بین زوج‌ها منجر و اختلافات شعله‌ور می‌شود. پیام‌تان بسیار کلی است و در آن علت اختلاف چند ماه پیش بین شما و همسرتان را بیان نکرده‌اید تا مشخص شود علت این که همسرتان اقدام به برداشتن سند کرده، چه بوده است و چرا این تصمیم را گرفته؟ و این که شما چرا به ایشان بی‌اعتماد شده‌اید؟ بنابراین حتماً باید علت اختلاف مشخص شود تا راهنمایی‌من اصولی‌تر باشد. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

۲- داشتن گل و گیاه

پرورش گل وافراموش نکنید. نگهداری از گل و گیاه به خودی خود احساس شادایی به انسان می‌بخشد. رنگ سبز و رشد آهسته گیاه در گلدان، حس جاری بودن زندگی را در انسان پدید می‌آورد. وجود گیاهان، مولد انرژی و شفا بخش هستند.

۳- کمک گرفتن از رنگ‌های شاد

استفاده به جا و مناسب از رنگ‌ها را هم فراموش نکنید. رنگ‌ها در تعیین خلق و خوی ما می‌توانند اثرگذار باشند. استفاده از رنگ‌های شاداب و انرژی بخش در دکور خانه، تأثیر زیادی در روحیه افراد خانه دارد.

۴- پخش موسیقی ملایم

گوش دادن به موسیقی‌های بی‌کلام و آرام می‌تواند به

۷ راهکار بالابردن انرژی مثبت در خانه

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

انرژی را نمی‌توان با چشم دید اما می‌توان آن را حس کرد. خانه شما، جسم و روح‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وارد کردن انرژی مثبت به خانه، سنتی دیرینه است که همیشه از آن استفاده می‌شده است. شما به عنوان خانم خانه می‌توانید انرژی‌های مثبت را ایجاد و منفی بافی‌ها و احساس‌های منفی را از منزل و اعضای خانواده دور کنید. برای ایجاد انرژی مثبت می‌توان کلی کار انجام داد؛ در این مطلب هفت مورد از آن‌ها را به شما پیشنهاد می‌دهیم.

۱- داشتن نور و تهویه مناسب

در اتاق یا مکانی که کار می‌کنید، باید تهویه مناسب هوا و نور لازم وجود داشته باشد. هوای سالم و نور زیاد انرژی‌ها را بالا می‌برد و از ملالت و خستگی جلوگیری



زندگی‌سالم • یکشنبه • ۲۹ فروردین ۱۴۰۰ • شماره ۱۸۵۸

خانواده و مشاوره



ترجمه دعای روز پنجم ماه رمضان

خدایا، قرار ده مرا در این ماه از آموزش جوانان و از بندگان شایسته فرمان بردار و از اولیای مقربت، بهر افتت ای مهربان‌ترین مهربانان.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سالم: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده زندگی‌سالم می‌خواستم بگویم، علی‌دایی، آقای گل جهان هم خیلی دیر کشف شد اما به همه چیزهایی که در فوتبال می‌خواست، رسید.

* چرا در صفحه نوجوان از آدم‌های موفق نمی‌نویسید که در نوجوانی پولدار شدن؟ یکی از اصلی‌ترین مشکلات نوجوان‌های امروزی، بی‌انگیزگی است.

* استعدادیابی در کجای کشور به صورت اصولی انجام می‌شود که فوتبال، دومی‌اش باشد؟ من الان ۲۰ سال است در شغلی مشغول کار هستم که اصلاً به آن علاقه‌ای ندارم اما به خاطر انتخاب رشته اشتباه، مجبورم در همین کار بمانم و بسوزم.

* فردی به شما پیامک داده و گفته که ستون معرفی کتاب در صفحه خانواده و مشاوره را حداقل هفته‌ای یک بار چاپ کنید. می‌خواستم بگویم اگر می‌شه، ستون معرفی فیلم‌های خاص رو هم در زندگی‌سالم را بنده‌ازین، به خصوص حالا که شب‌ها زمان بیشتری در خانه هستیم.

* در مطلب مقایسه مسیر فوتبالی ستون هیومن و مهدی طارمی، جالبه که همه اون مسیری که سون در چندین سال رفته، طارمی در یک سال رفته و اگر مربی شون از اول در بازی با چلسی بازی می‌داد، قطعاً هم مهدی و هم پور، سر نوشت دیگه‌ای داشتن و الان حریف رئال شده بودن.