ردپای اختلالات روانی در اعتیاد به سلفی

به بهانه پربازدید شدن ویدئویی از سلفی گرفتن یک خانم در زمان نجات از ساختمان آتش گرفته، به انگیزه‌ها و عوارض عکس گرفتن زیاد از خود پرداختیم

ویدا ادبی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

یک کاربر شبکه‌های اجتماعی با انتشار ویدئویی از لحظه نجات یک خانم توسط آتش نشانی نوشت: «ساختمان کناری ما دچار حریق شده، اومدن نجات شـــون بدن، خانم موقع اومدن پایین داره سلفی می‌گیره! این جور همســـایه های باحالی داریم». تب سلفی گرفتن و به اشتراک گذاری آن در اینستاگرام و دیگر شبکه‌های اجتماعی، روز به روز بیشتر می‌شود و حتی بعضی افراد، جان‌شان را در این راه از دست می‌دهند. طبق آمارهای منتشر شده در حد فاصل سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۸ میلادی، میزان مرگ و میر ناشی از گرفتن عکس های ســـلفی در جهان، ۲۵۹ نفر ثبت شده است که گفته می‌شود بیشتر جان باختگان را مردان رده سنی ۲۰ و ۲۱ ساله تشکیل داده‌اند. در ادامه و به بهانه پربازدید شـــدن ویدئوی این خانم در شبکه‌های اجتماعی، نگاهی روان شناسانه به سلفی گرفتن زیاد خواهیم داشت.

از سلفی تا خودشیفتگی و احساس دوست داشتنی نبودن

افرادی کـه از زندگی خـود مرتب عکس می گیرنـد و دغدغه اشـتراک گـذاری آن‌هـا را بـا دیگـران دارنـد، معمـولا دچـار خودشیفتگی و اختلالات فکری و روانی هســتند. هر چه زمان بیشتری پای شبکه‌های اجتماعی صرف شـود، اختلالات شدت می گیرد و سلامت روانی فرد آسیب بیشـتری می‌بیند. روان شناسـان می گویند که اگر روزی بیشتر از ۳ عکس سلفی از خودتان می گیرید، باید سلامت روان خود را بررسی کنید. سلفی گرفتن بیش از حد می‌تواند مشکل ساز باشد و تحقیقات نشان داده اشتراک گذاری بیش از حد عکس های شخصی در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به روابط اجتماعی هم آسیب برسـاند. پژوهش‌ها روی صدها کاربر واقعی اینستاگرام نشان داده است کسـانی که سـلفی های زیادی ارسـال می کنند، کمتر دوسـت داشـتنی هسـتند، احسـاس موفقیت و امنیت کمتری می کنند و کمتـر برون گرا هسـتند. به طور کلی گرفتن و روتوش عکس های سلفی ممکن است تاثیر منفی بر تصویر بدن و عزت نفس به خصوص برای دختران و زنان جوان داشته باشد. استفاده از رسانه‌های اجتماعی با نگرانی های ظاهری، ارتباط مستقیم دارد.

۶ انگیزه افراد برای سلفی گرفتن

شش انگیزه اصلی برای گرفتن سـلفی وجود دارد: ۱- اعتماد به نفس (مثلا گرفتن سـلفی برای افزایش احسـاس مثبت بیشـتر به خود). ۲- بهبود محیط (سـلفی در مکان‌های خاص برای اثبات داشـتن احساس خوب و نشـان دادن به دیگران). ۳- رقابت اجتماعی (گرفتن سـلفی برای گرفتن لایک بیشـتر در رسـانه‌ها). ۴- جلب توجه. ۵- تغییر حالت روانی (سـلفی برای این که احسـاس بهتری داشـته باشید). ۶- انطباق ذهنی (گرفتن سلفی برای همخوانی با گروه اجتماعی و همسالان خود).

میل وسواسی اجباری به سلفی

یک مطالعه جدید جهانی نشان می دهد که سـال ۲۰۲۱ به طور میانگین هفته‌ای یک مورد مـرگ و میر مرتبـط با سـلفی گرفتـن رخ داد که بیشـتر شـامل جوانانی می‌شد که سعی می کردند عکس های سلفی پر مخاطره‌ای برای جذب فالوئرهای بیشـتر در شـبکه‌های اجتماعی بگیرند. در این بین، بعضی از افراد هم به اختلال سلفیتیس (selfitis) مبتلا هستند. این اختلال شامل میل وسواسی اجباری برای گرفتن عکس از خود و ارسـال آن‌ها در رسـانه‌های اجتماعی به عنوان راهی برای جبران فقـدان اعتماد به نفس و پر کردن خلأ صمیمیت اسـت. این اختلال در سـه سـطح مرزی، متوسط و شـدید طبقه‌بندی می‌شـود. اگر سه سـلفی در روز از خود می گیرید اما آن‌ها را منتشـر نمی کنید خود را در سـطح مرزی بدانید. اگر حداقل سه سـلفی از خود در روز منتشـر می کنید، دچار سـلفیتیس متوسـط هستید. اگر دچار وسواس و تمایل غیرقابل کنترل برای گرفتن و انتشار بیش از شش سلفی در روز هستید، دچار اختلال شدید هستید. توجه داشـته باشید که ابتلا به نوع شدید این اختلال با افسـردگی، اضطـراب، نارضایتی از بـدن و افزایش تمرکـز بر ظاهر مرتبط است.

یک توصیه کاربردی به والدین

درست است که سـلفی گرفتن می‌تواند عوارض خاص خود را داشته باشد اما به هر صورت همچنان این سبک عکس گرفتن، سبک محبوب عکاسی بسیاری از افراد و به ویژه نوجوانان و جوانان است. اگر فرزندی دارید که نگران او در این زمینه هسـتید، توجه داشـته باشید که سـرزنش او بابت این رفتار، تنها باعث تشدید عوارض در او می‌شود. پس در عوض این کار، سعی کنید ارتباط خود را بـا او افزایش دهید و او را تشـویق کنیـد تا درباره این موضوع بیشتر اطلاع کسـب کند. آگاهی از عوارض می‌تواند به استفاده بهتر منجر شود.

مدام در فکر انتقام از نامردی هستم که باعث خیانت خانمم به من شد

حدود ۱۰ سال پیش، یک اتفاق بسیار تلخ در زندگی مشترکم افتاد که هنوز بعد از این همه سال، نتوانستم با آن کنار بیایم. خانمم به من خیانت کرد و من متوجه شدم. البته بعد از آن زمان، دیگر هیچ وقت خطا نکرد اما من نتوانستم با این ماجرا کنار بیایم. مدام در فکر انتقام از نامردی هستم که باعث خیانت خانمم به من شد. چه کنم؟

بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، زندگی مشترک با یک همسـر خیانتکار شاید یکی از سخت‌ترین کارهایی باشد که تا به حال مجبور به انجام آن بوده‌اید اما شما توانسته‌اید سـال‌ها با شـرایط موجود کنار بیایید و به همسرتان فرصت تازه‌ای بدهید. بی‌شک درایت در رفتار و برخورد مناسـب شما در طول این زمان می‌تواند راه را بر تکرار خیانت ببندد تا زخمی دیگر بر پیکر زندگی‌تان وارد نشـود که خوشبختانه همین طور هم شده است. اما در ادامه، چند توصیه به شما با توجه به مسائلی که مطرح کردید، دارم.

خاطرات گذشته را کنار بگذارید

مدت زمان زیادی از آن واقعه می گذرد بنابراین سعی نکنید تمام زمان خود را صرف تلاش برای آوردن یک دلیل مناسـب در آن اتفاق بکنید. بلکه تلاش کنید روند زندگی‌تان را به جلو سوق دهید. نگران نباشید که خانواده‌تان چه فکـری در این باره خواهند کرد. شما نباید اجازه دهید این زخم کهنه دوباره باز و برای زندگی مشترک‌تان دردسر ساز شود.

به زندگی‌تان صدمه نزنید

با وجود گذشـت چندین سـال از آن اتفاق هر چند ممکن اسـت با بی رحمـی در رفتـار، دور کردن او از چیزهایی که دوسـت دارد، بد دلـی و بدبینی به همسـرتان و ... برای تلافی کردن احساس خوبی داشـته باشـید اما مطمئن باشـید که این رفتارها شما را به جایی نمی‌رساند. هر چند آسیب دیده‌اید و گاهی احساس سردی می کنید ولی نباید کاری کنید که او مـدام خـود را مواخذه کند و احسـاس شرمندگی داشته باشد یا هر دوی شما حس تلخی درباره با هـم بـودن داشـته باشـید. همین حس پشـیمانی و جبران در رفتار همسـرتان گام مهمی در تلاش بـرای ادامـه رونـد زندگی اسـت پس به زندگی‌تان صدمه نزنید و تمـام تلاش خود را برای ایمن کردن زندگی مشترک به کار بگیرید.

انتقام گرفتن مشکلی را حل می کند؟

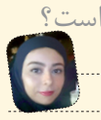
در پیامک‌تان گفته‌اید مدام در فکر انتقام از نامردی هستم که باعث خیانت خانمم به من شد. سعی کنید بیش از حد روی شخص سوم تمرکز نکنید چون با این افکار نه تنها شما آسـیب می بینید بلکه نمی‌توانید درباره همسریا زندگی فعلی‌تان فکر کنید. گذشته را رها کنید. اکنون به فکر ساختن زندگی جدیدتان باشید و شانسی دیگر به خود و همسرتان بدهید و به جای فکر کردن به افکار منفـی و تلافی کردن برای بهبود رابطه تـلاش کنید. بی شـک تلافـی کردن واقعیت موضـوع را عوض نمی کند. مهم این اسـت که همسر شما اشتباهات گذشته را تکرار نکرده و از گذشته خود پشیمان است.

زندگی مشترک‌تان را صمیمی‌تر کنید

برای شناخت همدیگر وقت صرف کنید اما این بار باید قوانین و اهداف جدیدی برای خود و رابطه‌تان تعیین کنید. شما باید مهارت‌های جدید بیاموزید تا با استفاده از آن‌ها، زندگی سالم و صمیمی تازه‌ای را شـروع کنیـد. فرامـوش نکنید هیچ وقـت برای داشـتن یک زندگی ایـده آل دیر نیسـت، آرام آرام پیش بروید و روند پیشرفت را ارزیابی کنید. با توجه به نکات مطرح شـده در پیام‌تان، بهتر است شما و همسـرتان به صـورت جداگانه به مشـاور خانواده مراجعه کنید. بی شـک وقتی رابطه‌ای به مشـکل برمی خورد، هر دو طرف رابطـه تقصیراتی دارند. حتـی ممکن اسـت یکـی از ایرادهایی که به شـما وارد می‌شـود، بی توجهی به نشـانه‌های حاکی از خیانتکاری همسرتان در گذشته باشد و ....

سرنخ‌های تشویق مردم جهان برای شبیه هم شدن

اگر از اطرافیان‌تان پرس‌وجو کنید احتمالا همه در آرزوی داشتن فلان خودروها، خانه‌ها، سفرها و ... هستند، چرا این مسئله نگران کننده است؟



دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

هر روز در شـبکه‌های مجازی، در تبلیغات تلویزیونی، در شـعارهای برندهای تجاری، در دانشگاه و مدرسه و غیره این جمله را می‌شنویم «به تفاوت‌ها احترام بگذاریم». اما آیا واقعا جهان امروز به تفاوت‌ها احترام می‌گذارد؟ اصلا علاقه‌ای به تفاوت‌ها دارد؟ لطفا بیایید برای یک روز کنجکاوانه‌تر، عمیق‌تر و دقیق‌تر به جهـان اطراف‌مان نگاه کنیم؛ به انسان‌ها، خانه‌ها، چیدمان منازل، لباس‌ها، غذاها، رستوران‌ها، مراکز خرید، کافه‌ها، آیین‌ها، جشن‌ها، موسیقی‌ها، فیلم‌ها، فعالیت‌های روزانـه، سـفرها، سـبک زندگی‌ها، ارزش‌هـا، اهـداف، باورهـا، جهان بینی‌ها حتی جنسـیت‌ها؛ انگار از قضا به جای تفاوت و تنوع، شاهد یکسانی و شباهت بیش از اندازه خواهیم بود. جهان قرار است به دهکده‌ای تبدیل شود که در آن شباهت و یکسانی بیش از تنوع و تفاوت تشویق می‌شود. البته به نظر می‌رسد این شباهت و همسان سازی‌ها به نفع یک نوع خاصی از فرهنگ و جغرافیا دارد صورت می گیرد. مثلا امروز در تمام دنیا مردان کت و شلوار می‌پوشند، در سراسر جهان مردم پیتزا می‌خورند، کودکان با عروسک‌های باربی بازی می کنند و البته تا دل‌تان بخواهـد در رنگ کت و شـلوارها، در نـوع پیتزاهـا و در لباس عروسک‌های باربی تنوع ایجاد کرده‌اند! این در حالی است که تا همین چند دهه پیش شما یک مرد چینی، ایرانی، عرب و آمریکایی را تنها از روی سبک لباس پوشیدنش می‌توانستید تشخیص دهید؛ تا همین چند دهه پیش بچه‌ها با عروسـک‌های خاص منطقه خودشان بازی می کردند و مردم در هر منطقه جغرافیایی غذاهای محلی و منحصر به فردی داشتند اما سود این از بین بردن تنوعات محلی و یکسان سازی به جیب چه کسانی می‌رود؟ به نظر پیدا کردن سرنخ ماجرا کار دشواری نباشـد؛ امروز یک شـرکت عروسـک سـازی یا طراحی مد و لباس، می‌تواند تولیدات خود را به سراسـر جهان با هر فرهنگی، بفروشـد. مسـئله جایی جدی‌تر می‌شـود که این همگن سـازی نه تنها در امور بیرونی و ظاهری انسان، بلکه در درونیات آدم‌ها هم نفوذ کرده است. امروز آرزوها، اهداف، باورها و عقاید آدم‌ها بیش از پیش شبیه یکدیگر شده است. اگر از اطرافیان‌تان پرس‌وجو کنید احتمالا همه در آرزوی فلان لباس، خانه، ماشین، سفر و ... هستند، اما پس آن تفاوتی که همه از آن صحبت می کنند و احترام به آن را واجب می‌دانند، چیست؟

موفقیت

هدف‌هات رو درست تعیین کن

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

✗ **نگو:** باید یک شغل پردرآمد داشته باشم.
✓ **بگو:** باید شغلی داشته باشم که رشد کنم و حالم باهاش خوب باشه.

***

✗ **نگو:** باید از همه بهتر باشم.
✓ **بگو:** باید از ظرفیت‌ها و استعدادهای خودم بهترین استفاده رو داشته باشم.

***

✗ **نگو:** با هدف‌های بزرگ، توانایی خودم رو بالا می‌برم.
✓ **بگو:** متناسب با توانایی‌هام اهدافم رو انتخاب می‌کنم.

***

✗ **نگو:** اگه شکست بخورم همه چی تمومه.
✓ **بگو:** اگه به هدفم نرسیدم تجربه‌ام بیشتر می‌شه.

داده تصویری

۶ توصیه برای صمیمی‌تر شدن با خانواده همسر

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده «سفر به صرف تماشای گلاب گیری!» باید بگم که تشخیص گلاب اصل خیلی کار سختیه. فقط باید از جای مورد اعتماد خرید کرد.
* تیتر صفحه سلامت مورخ ۲۰ اردیبهشت، یک جوری بود که احساس کردم یکی داره بهم فحش می ده!
* درباره مطلب «پپ معجزه می کند یا کار تیمی؟»، فقط منچستر سیتی و گوارديولا نیستن که رفتن سمت کار تیمی. تقریبا همه تیم‌های اروپایی، فشار رو از روی یک ستاره برداشتن تا شاهد بازی‌های زیباتری باشیم.
* من فکر می کردم که فقط دختر من که دانش‌آموز کلاس چهارمه، این قدر مشکل داره با مدرسه رفتن، نگو که تقریبا همه دانش‌آموزها به خاطر کلاس‌های آنلاین و دوری از مدرسه، با یک سری اختلال‌ها روبه رو شدن.
* درباره پرونده «سفر به صرف تماشای گلاب گیری!» باید بگم که تشخیص گلاب اصل خیلی کار سختیه. فقط باید از جای مورد اعتماد خرید کرد.
* تیتر صفحه سلامت مورخ ۲۰ اردیبهشت، یک جوری بود که احساس کردم یکی داره بهم فحش می ده!
* درباره مطلب «پپ معجزه می کند یا کار تیمی؟»، فقط منچستر سیتی و گوارديولا نیستن که رفتن سمت کار تیمی. تقریبا همه تیم‌های اروپایی، فشار رو از روی یک ستاره برداشتن تا شاهد بازی‌های زیباتری باشیم.
* من فکر می کردم که فقط دختر من که دانش‌آموز کلاس چهارمه، این قدر مشکل داره با مدرسه رفتن، نگو که تقریبا همه دانش‌آموزها به خاطر کلاس‌های آنلاین و دوری از مدرسه، با یک سری اختلال‌ها روبه رو شدن.
* در زندگی سلام از دلایل این که چرا بازی‌های لیگ ایران، این قدر کم گل و کسل کننده شده هم بنویسید. اصلا جذابیت گذشته رو نداره. شما هم موافقین؟
* اون قسمتی از پرونده زندگی سلام که درباره پرسش و پاسخ‌های ساده درباره گلاب و گلاب گیری بود، جالب‌تر بود.
* درباره ستون اتاق مشاوره صفحه خانواده و پیام پدری که گفته: «پسرم عاشق دختری شده که به فرهنگ ما نمی‌خورد»، می شه بگین چرا پدر و مادرها، درکی از عاشق شدن جوان‌ها ندارن؟ مگر خودشون جوان نبودن و عشق را تجربه نکردن؟ این قدر به عاشق شدن دخترها و پسرها گیر ندین.

برگ سبز خودرو ام وی ام X33 مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۹۸ ب ۲۳ به شماره موتور MVM484FAFG037399 به شماره شاسی NATGBAXK8G1037539 بنام رویا کاظمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۰۹۶۰/م

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا GLXI رنگ سفید مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۹۲۸ و ۶۴ به شماره موتور ۳۶۸۸۶۹۳ به شماره شاسی S14122895672O5 بنام محمود خدادادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۰۹۲۶/م

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۰۴۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای ابوالقاسم مضبوط فرزند حسن بشماره شناسنامه ۳۴۶ صادره از قوچان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۶۹۹۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۳ اصلی واقع در اراضی حاجی آباد خراسان رضوی بخش ۸ حوزه ثبت ملک چناران از محل مالکیت علی رحمانی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۱/۰۲/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۱/۰۳/۰۷ مرتضی ولایتی- رئیس ثبت اسناد واملاک چناران ۱۴۰۱۷۱۰۰۲/ش

سند کمپانی، برگ سبز، کارت و بیمه نامه موتورسیکلت
مدل ۹۱ به شماره پلاک ایران ۷۶۵-۳۵۳۹۲ به شماره موتور 162FMJNET*1002334 به شماره شاسی NET***150C9114478 بنام سید محمد عباد مدنی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۱۰۰۱/م

دعوت از بستانکاران
شرکت شن بتن فریمان (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۱۵۷۵۸ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۱۳۷۸۰
بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی که هرگونه ادعایی نسبت به شرکت شن بتن فریمان (مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۱۵۷۵۸ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۱۳۷۸۰ که آگهی انحلال آن در روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۳۲۱ مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۰۳ است و در اجرای ماده ۲۲۵ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت دعوت می شود با در دست داشتن اصل اسناد و مدارک در ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی به نشانی استان خراسان رضوی ، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، محله ده دی ، خیابان امام خمینی ۳۰ (آخوند خراسانی ۱۹) خیابان امام خمینی، پلاک ۰ ، مجتمع تجاری اداری مرمر ، طبقه ۱۲، واحد ۱۲ کد پستی ۹۱۳۶۹۱۴۱۸۳ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت در مقابل هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مهلت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت
مدیر تصفیه - جلال ناظری
۱۴۰۰۶۳۳۰۹/م