

نگاهی روان‌شناسانه به دلایل پربازدید شدن سایت «زندگی قلابی» در دنیا

فرار از احساس بهتر بودن زندگی دیگران

دکتر مهدی سودآوری
روان‌شناس

وب‌سایت زندگی قلابی (life faker) عکس‌هایی می‌فروشد که افرادی می‌توانند در صفحات اینستاگرام شخصی‌شان به جای زندگی واقعی خود منتشر کنند. به عبارت دیگر این سایت یک سری عکس می‌فروشد که اختصاصی است و هر فردی می‌تواند با انتشار آن در اینستاگرامش، ادعا کند که آن جابوده و خودش عکس گرفته است!

📍 دلایل تمایل مردم به داشتن زندگی قلابی

در چندوقت اخیر این سایت به یکی از پربازدیدترین سایت‌های جهان تبدیل شده است به گونه‌ای که خبرگزاری‌های مهم دنیا مانند BBC و CNN هم به تهیه گزارش از این سایت و رشد قابل توجه بازدیدآن اقدام کرده‌اند.
بااین حال، سوال اصلی این جاست که چرا بسیاری از مردم برای نمایش این زندگی جعلی پول خرج می‌کنند؟

📍 احساس بهتر بودن زندگی دیگران
ولین علت، احساس در صد عظیم افرادی است که فکر می‌کنند زندگی آن‌ها نسبت به دیگران کمتر خشنود کننده است. تحقیقات جهانی نشان می‌دهد که ۶۲ درصد از کاربران شبکه‌های اجتماعی احساس نابرابری نسبت به دیگران دارند. از سوی دیگر، تحقیقی که در باره واکنش دانش‌آموزان دختر انگلیسی به صفحات اینستاگرام انجام شد، مشخص کرد در صد قابل توجهی از این نوجوانان پس از بازدید از صفحه اینستاگرام خود تا حد قابل سه دقیقه دچار کاهش خلق شدید شدند که علت آن احساس کمبود نسبت به دیگران بیان شده است. اما چرا بیشتر افراد فکر می‌کنند که دیگران زندگی بهتری از آن‌ها دارند؟ در این مطلب به چند دلیل عمده که استفاده مکرر از اینستاگرام باعث کاهش رضایت از زندگی می‌شود، اشاره می‌کنیم.



📍 مقایسه عکس زندگی دیگران با فیلم زندگی خود
اولین دلیل آن، صرفاً نیست شدن لحظات شادو جذاب زندگی افراد است. معمولاً کاربران شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام یا فلیکر که مخصوص اشتراک عکس هستند، عکس‌های سفرها، تولدها یا مهمانی‌های خود را به اشتراک می‌گذارند. در این جا ۲ فرایند مهم روان‌شناختی باعث می‌شود که ببینده‌ها احساس نابرابری کنند. اولین آن‌ها مقایسه عکس زندگی دیگران با فیلم زندگی خود است. ما صرفاً لحظات خوب دیگران را مشاهده می‌کنیم مانند عکس‌های آلبومه‌ای که با آرایش، لباس و نورپردازی مناسب در یک لحظه گرفته شده‌اند. فارغ از خوشحالی یا ناراحتی سوژه عکس، آن‌ها جذاب دیده خواهند شد اما همان عکس روتوش شده، با فیلتر و زومر زندگی ما مقایسه می‌شود. زندگی که در آن خوبی و خوشحالی در کنار سختی و غم وجود دارد. بنابراین این احساس می‌کنیم که دیگران از ما خوشبخت‌تر هستند. موضوع دوم به کلیت مقایسه اجتماعی باز می‌گردد. ما همواره نقاط ضعف خود را با نقاط قوت دیگران مقایسه می‌کنیم. وقتی در باره موضوعی احساس رضایت و امنیت می‌کنیم، نیازی به مقایسه با دیگران احساس نمی‌کنیم. در نتیجه هر نقطه ضعف خود را با یک فرد خاص که در آن موضوع بهترین است مقایسه می‌کنیم و در نتیجه بازنده این مقایسه همواره ما هستیم. برای مثال یک نوجوان که در درس ریاضی قوی است، خود را با هیچ‌کس مقایسه نمی‌کند اما عربی ضعیف خود را با فرد اول و شیمی متوسط خود را با فرد دوم مقایسه می‌کند. یعنی بهترین بخش هر شخص را انتخاب می‌کند و با یک نقطه ضعف خود مقایسه می‌کند. غافل از این که فردی که عربی خوبی دارد، شاید در شیمی ضعیف باشد! وقتی خود را با تعداد زیادی مقایسه می‌کنیم، از نقاط ضعف آن‌ها غافل می‌شویم و این حقیقت را که همه انسان‌ها به طور میانگین متوسط هستند را اמוש می‌کنیم. وقتی شخصی در یک جنبه، بسیار عالی است، به معنای ضعف در یک بخش دیگر است.

📍 اشتباه با ارزیابی از موارد در دسترس

ما برای ارزیابی یک موضوع فقط به افرادی که دیده می‌شوند، نگاه می‌کنیم. در نتیجه توهمی ایجاد می‌شود که یک قشر خاص بسیار خوشبخت هستند. برای مثال در کشور ما این باور وجود دارد که هر فردی مهاجرت کرده، موفق شده است و در ایران همه‌یز شکان در آمد زیادی دارند. هر دوی این باور هاناشی از سوگیری موارد در دسترس هستند زیرا ما کسانی را که مهاجرت کرده موفق نشده‌اند اصلاً نمی‌شناسیم اما ایرانیان موفق خارج از کشور در سانه‌ها دیده می‌شوند. یا این واقعیت که در صد زیادی از دانشجویان پزشکی را که در مسیر دستیابی به تخصص و موفقیت مالی از گروهی رقابت خارج شده‌اند نیز نادیده می‌گیریم. کلاً موارد شکست خورده به علت حذف شدن و بیان نشدن قصه‌های خود، دیده نمی‌شوند. در شبکه‌های اجتماعی هم این گونه است. افرادی که مشکلات فزرنگی دارند، از فقر رنج می‌برند، تحصیلات کمی دارند و هر قشر آسیب‌پذیر دیگر کلاً در فضای مجازی فعالیت نمی‌کنند که دیده شوند. در نتیجه فقط بخش کوچکی از افراد در فیه که وقت خالی زیادی برای فعالیت مداوم در این شبکه‌ها را دارند، به چشم می‌آیند و این تصور را ایجاد می‌کند که بیشتر جامعه از یک رفاه بالایی برخوردار هستند که فقط ما از آن عقب مانده ایم. پس برای جبران این احساس، اقدام به پست کردن عکس‌های جعلی و زندگی کردن در یک دنیای جعلی در فضای مجازی می‌کنیم.

گفت و گو با ۴ زن سرپرست خانوار درباره دغدغه‌هایشان به همراه توصیه‌های یک جامعه‌شناس

از نگاه قضاوت‌گر جامعه تا دغدغه معاش

آذر صدارت | روزنامه نگار

هر از گاهی مصاحبه یک مسئول با خبرگزاری‌ها و ارائه آمارهای تکان‌دهنده، موضوع مهم «زنان سرپرست خانوار» را به یکی از پربازدیدترین تیتروهای رسانه‌ها تبدیل می‌کند. به تازگی هم یک عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس از وجود بیش از سه میلیون زن سرپرست خانوار در کشور خبر داده و از لزوم توجه به این قشر، حرف زده است. اما قصه مادران تنها، زنانی که به هر دلیل ناچارند به تنهایی صفر تا صد زندگی خود و فرزندانشان را مدیریت کنند، اندوه عمیق و عظمت تلاش‌شان با یک مصاحبه و دو خط تیترو درشت گفتنی و درمان‌شدنی نیست. مهم است حالا که این زنان، عزمشان را جزم کرده‌اند تا با برداشتن چوب‌دوی امدادی زندگی، خانواده این بار با تلاش آن‌ها پا بگیرد و پیش برود، هم‌ما از شرایط‌شان شناخت و درک بهتری داشته باشیم، هم خودشان به آگاهی و مهارت‌های لازم برای گذر از مسیر دشواری که سرنوشت جلوی پایشان گذاشته، برسند. پرونده امروز قدم کوچکی است در راه فهم مهم‌ترین دغدغه‌های مادران سرپرست خانوار از زبان خودشان و راهکارهای کم‌کردن آسیب‌های این سبک زندگی از نگاه یک جامعه‌شناس.

تصویر ساز: سعید مرادی

۴ زن سرپرست خانوار از دغدغه‌هایشان می‌گویند

آن‌چه در مسئله درک‌وتوان‌افزایی زنان سرپرست خانوار بیش از کمک‌های حمایتی ضروری به نظر می‌رسد، شناسایی دغدغه‌های واقعی این قشر است. در واقع باید علاوه بر نیازهای مادی، به تأمین احتیاجات فرهنگی و اجتماعی آن‌ها هم همت گماشت. در ادامه چند زن سرپرست خانوار که به تنهایی بار سنگین زندگی را به دوش می‌کشند، از مهم‌ترین دغدغه‌ها و چالش‌هایشان می‌گویند.

📍 آسیب‌های روحی

فاطمه، ۴۰ ساله، بانوی تحصیل کرده و موقی است که بعد از ۱۸ سال زندگی مشترک با وجود داشتن یک دختر نوجوان، نزدیک به دو سال است که از همسرش جدا شده است. بعد از ۱۸ سال صبر و تلاش برای ساختن یک زندگی سالم و آرام، طلاق برای فاطمه آخرین راه نجات از زجر بی‌وفایی‌های همسرش بوده. او که این روزها همزمان با کار در یک سازمان دولتی با دریافتی ماهانه دو میلیون تومان، مشغول تحصیل در مقطع دکتر است، می‌گوید: «به‌ای زن خانواده مجبور ایرانی که با همه وجود به زندگی مشترکش عشق می‌ورزد، طلاق و جدایی یکی از درناک‌ترین اتفاق‌هاست. اما گاهی چاره‌ای نیست جز انتخاب بین بدو بدتر. من ۱۸ سال جنگیدم و آن لحظه‌ای تصمیم به جدایی گرفتم که احساس کردم ماندن، باعث تپا شدن زندگی دخترم می‌شود. این سال‌های بعد از جدایی، به لحاظ رشد کاری و تحصیلی مشکلی نداشتم ولی هم‌من و هم دخترم به شدت غمگینیم. تصوراً بعد از دست رفتن سال‌های جوانی در یک زندگی بی‌ثمر و نثار آن همه عشق و احساس به پای یک همسر و پدر قدرشناس از طرفی و مشغله‌های ناگزیر این مدل زندگی که فرصتی برای تفریح، سفر و معاشرت باقی نمی‌گذار د از سوی دیگر، نشاط و امید و سرزندگی را از من و دخترم گرفته است.»

📍 دغدغه معاش

پروین، ۳۸ ساله، مادر سه بچه، هشت سال پیش همسرش را از دست داده است. او برای تأمین هزینه‌های یک زندگی آرام آبرومند برای خود و فرزندانش، تهیه‌غذای آماده را برگزیده و به تمام کسانی که ظهر و شب، دلشان یک غذای آماده با دستپخت خانگی می‌خواهد، خدمات ارائه می‌دهد و ماهانه حدود دو و نیم میلیون تومان در آمد دارد. او می‌گوید: «اومی‌گوید: بعد از فوت همسر، مهم‌ترین نگرانی‌ام تأمین هزینه‌های ریز و درشت زندگی بود. نه خانواده خودم و نه خانواده همسر مر حوم، هیچ کدام توانایی حمایت مالی از من و فرزندام را نداشتند. باید بعد از سال‌ها تکیه به یک مرد، روی پای خودم می‌ایستادم. راه‌سختی طی کردم ولی راه اندازی آشپزخانه آن قدر برکت داشت که دیگر لازم نیست دستم را جلوی کسی دراز کنم. هنوز هم اجاره نشینم، هنوز هم بعضی شب‌ها از تصور آینده بچه‌ها خوابم نمی‌برد اما همین که فعلاً به کسی محتاج نیستم، راضی‌ام. من از هشت سال پیش، بار به زمین مانده شوهر مر حوم را به تنهایی بلند کردم و می‌دانم راه درازی در پیش دارم تا بتوانم تک‌تک بچه‌هایم را به نحو احسن به‌ثمر برسانم و تمام تلاشم را برای موفقیت و خوشبختی فرزندام به کار می‌گیرم.»

📍 نگاه قضاوت‌گر جامعه

پریسا، ۳۵ ساله، مادر یک دختر بچه چهار ساله است که از سه سال پیش، به تنهایی خانواده کوچک دو نفر شان را اداره می‌کند. پرننگ‌ترین دغدغه نگرانی‌اوبه عنوان یک مادر تنها، نداشتن امنیت روانی به دلیل باورهای غلط جامعه است. او می‌گوید: «جامعه ما برخلاف توصیه‌های شرع و اخلاق، در باره زنان و مادران تنها دچار یک نوع پیش‌داوری است. انگار همین که تنها هستی، پیشاپیش محکومی و قرار از یک سری برچسب‌ها و سوءظن‌ها غیر ممکن است. برخی تحقیر می‌کنند، برخی فاصله‌شان را حفظ می‌کنند، برخی کنج‌کاو و ترحم می‌کنند، تعدادی به فکر سوءاستفاده می‌افتند و عده‌ای هم تصور می‌کنند چون شرایط سخت تنهایی را تاب آورده‌ای، دیگر تحمل هر بحرانی را داری؛ غافل از این که اتفاقاً ضر به‌پذیری ات بیشتر شده و آسیب‌پذیرتر شده‌ای. من در یک شرکت خصوصی، مدیریت محتوای فضای مجازی را به عهده دارم و هر چند دریافتی‌ام برای این کار، ناچیز و حدود یک میلیون تومان است اما برای حفظ همین موقعیت، در محیط کار حلقه دست می‌کنم و دوباره شرایط زندگی ما با هیچ‌یک از همکارانم حرف نمی‌زنم تا مبادا دچار حاشیه‌شوم.»

📍 سختی‌های رسیدگی به فرزند

سارا، ۲۸ ساله که مدت کوتاهی است با دو پسر دوقلویش تنها شده، به شدت برای تربیت صحیح فرزندانش نگران است. او که بعد از مدت‌ها تلاش برای معا لجه همسر اسکیزوفرنی‌اش، راه به جایی نبرده و جدا شده می‌گوید: «سر خوردگی بابت شکست زندگی مشترک و دلاویسی‌هایم برای امرار معاش به جای خود؛ از این که چطور می‌توانم بدون حضور یک مرد حامی، بدون وجود یک الگوی مردانه، دو پسر مرا به درستی تربیت کنم و مرد بار بیارم، به شدت نگرانم. من در یک کارگاه صنایع دستی مشغول کارم و ساعت‌های زیادی از روز را به خاطر کار، بیرون از منزل و دور از بچه‌هایم سپری می‌کنم. وقتی هم به خانه برمی‌گردم، خستگی و رسیدگی به امور خانه، مجال چندانی برای هم کلام شدن و هم بازی شدن با بچه‌ها نمی‌دهد. از طرفی پسرها به خصوص در سنین نوجوانی، نیاز عمیق به حضور یک تکیه‌گاه محکم دارند. اصلاً بعضی حرف‌ها را فقط باید از زبان یک مرد شنید…»

۳ میلیون

هم‌اکنون، بیش از سه میلیون زن سرپرست خانوار در ایران زندگی می‌کنند

۴۷ درصد

از کل طلاق‌ها در کشور، بیش از ۴۷ درصد در پنج سال اول زندگی رخ می‌دهد؛ این یعنی ما با موج زنان جوان مطلقه و سرپرست خانوار مواجهیم

۲ دلیل اصلی

دلایل عمده سرپرست شدن زنان در خانوار، فوت همسر و در وهله دوم طلاق است

[...]

مرکز آمار ایران زنان خودسرپرست را به سه گروه تقسیم می‌کند که گروه اول شامل زنان بیوه، زنان مطلقه و دختران با تجرد قطعی است. گروه دوم زنانی هستند که در آن مرد به طور موقت به دلایلی مثل مهاجرت یا زندان، حضور ندارد و گروه سوم خانوارهایی هستند که در آن مرد به دلایلی همچون بیماری و از کارافتادگی و کهنسالی نمی‌تواند سرپرست خانوار باشد

نظر کارشناس

توصیه‌های دکتر «نوروز نیمروزی»

به زنان سرپرست خانوار

خودتوانمندسازی تان را جدی بگیر

در مباحث جامعه‌شناسی، موضوع خانواده‌های تک‌والدیک موضوع مهم و اساسی است. معمولاً با فوت یکی از همسران یا طلاق و جدایی، خانواده‌ها به شکل تک‌والد در می‌آیند و می‌توانند هم در سرپرست باشند، هم زن سرپرست. منتها از آن‌جا که زمینه از دواج مجدد برای آقایان مساعدتر است، تعداد خانواده‌های تک‌والد زن سرپرست بیشتر است. در کنار این مفهوم، زنانی هم هستند که همسر دارند اما همسرشان موقتاً در کنارشان نیست یا از کار افتاده است. در این شرایط، «زن سرپرست خانوار» شکل می‌گیرد.

📍 دویحران جدی مادران تنها

مادران تنها و زنان سرپرست خانوار به این دلیل که تمام مسئولیت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و تربیتی خانواده را به دوش می‌کشند و همزمان در چند نقش مادر، پدر و کارمند انجام وظیفه می‌کنند، معمولاً دچار دویحران جدی می‌شوند؛ یکی احساس سنگینی بار مسئولیت‌های ریز و درشت زندگی که اصطلاحاً «گران باری نقش» گفته می‌شود و گاهی برای اشخاص، غیر قابل تحمل است. دیگری احساس تضاد و تناقض بین نقش‌ها؛ به این معنی که زن در بین نقش‌ها و قالب‌های مختلف خود، سردرگم می‌شود. وقتی بچه بیمار و تب دار است، حس و طبیعت مادری حکم می‌کند که کنار بچه به مراقبت و پرستاری بپردازد؛ از طرفی تعاریف و هنجارهای کارمندی ایجاب می‌کند منظم و به موقع در محل کار حاضر شود. این جاست که زن دچار سر درگمی بین نقش‌های می‌شود.

📍 فشارهای درونی و بیرونی

در کشور ما، مادران تنها و زنان سرپرست خانوار، هم از درون خانواده تحت فشارند و هم از بیرون. تنهایی و انزوا، خلأ‌های روحی، عاطفی و دغدغه معاش از درون خانواده و برخورد‌های ترحم‌آمیز یا نگاه‌های ایزاری از بیرون خانواده، آن‌ها را تحت فشاری دائمی قرار داده است. متأسفانه هستند کسانی که با دست گذاشتن روی نقطه ضعف‌های این گونه‌زنان، به اسم کمک و همراهی، به دنبال سوءاستفاده‌اند.

📍 تبدیل تهدید به فرصت

موثرترین گام را در تغییر نگاه اجتماع، خود این مادران می‌توانند بردارند. این بانوان اولاً با پذیرش واقع‌بینانه شرایط زندگی و در قدم‌های بعد با تمرکزروی استعدادها و توانایی‌های خود تلاش در جهت رشد تحصیلی، کاری، اخلاقی، خودکفایی اقتصادی، افزایش مهارت‌های فردی و کسب وجاهت اجتماعی، باید اطرافیان را وادار به پذیرش و احترام کنند. شاید تنها ابزار و سلاح برای پیروزی در این میدان، همین رویکرد خودتوانمندسازی باشد.

خطرات یک مشاور

تغییر ثابت‌ترین بخش زندگی!

دکتر المیرالایق

روان‌پزشک

این هفته از دختر ۹ ساله مبتلا به سندروم داون خواهید خواند که درس بزرگی به خانم دکتر داده است و پسر ۷ ساله‌ای که باید دوست داشتن خودش را یاد بگیرد.

شهادت تغییر

دختری است با ظاهر حدود ۹ ساله مبتلا به سندروم داون. روبه‌رویم می‌نشیند و دستش را به سینه می‌زند و پاهایش را روی هم می‌اندازد. مادرش دفترچه‌اش را رویه رویم می‌گذارد. اسمش را که می‌خوانم، سریع می‌گوید: «نه، من ستاره خانم آسمانی هستم.» به عکس دفترچه نگاه می‌کنم، شاید دفترچه مال فرد دیگری است که اسمش متفاوت است که می‌بینم نه، همان صورت مهربان در عکس به من می‌خندد. مادرش توضیح می‌دهد که اسم و فامیلش را دوست نداشته و عوض‌شان کرده است. نگاهش می‌کنم، می‌گوید: «خوشم نمی‌اومد از شون». در طی ویزیت، یک بار گفتم ستاره و او تأکید کرد، ستاره خانم آسمانی. دیگر سعی کردم اسمش را کامل و آن‌جور که دوست دارد، ادا کنم. اما او ای بر من، کودکی با ضریب هوشی کمتر از نرمال ثابت‌ترین بخش زندگی‌اش را عوض می‌کند، من با تمام ادعا‌هایم چقدر شهادت عوض کردن بخش‌های ناخوشایند زندگی‌ام را داشته‌ام؟

دوست داشتن خود

خیلی سخت بود تا به «حسین» بگویم، خوشحالم از این که مرا دوست دارد اما مصرف داروهایش باید به خاطر دوست داشتن خودش با شدت‌نمی‌یافرد دیدگر. هر وقت خودمان را دوست داشتیم، بهتر و قشنگ‌تر اطرافیان مان را دوست خواهیم داشت. با همه تلاش من، موقع خداحافظی باز هم برگشت و گفت: «ولی من چون دوست‌تون دارم، می‌خورم شون.» لیخند می‌زنم و دعا می‌کنم که حسین هفت ساله، روزی و جایی که خیلی دیر نباشد.

پیامک‌های شما

لطفاً در سولات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود، خانواده» همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در پیام‌رسان‌های داخلی شماره پیامک ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ۲۰۰۰۹۹۹

📍 از همسر مر متشکرم در این ماه مبارک، زحمت زیادی برای آماده کردن وعده‌های سحری و افطار کشید تا بهترین لحظات زندگی خانواده‌ام در کنار یکدیگر رقم بخورد. من و دو پسر ت یعنی محمود و رضا از تو متشکرم بانو. 📍 دختری ۱۷ ساله. مدام با مادرم دعوا می‌کنم. به همه‌هایم می‌گیرم می‌دهم طوری که یک بار اشکش را در آوردم. از آن روز اصلاً حال خوشی ندارم. می‌ترسم عاقم کرده باشد. می‌خواهم از دلش در بیارم اما خجالت می‌کشم.

📍 مردی هستم ۴۰ ساله. ۱۸ سال است که از دواج کردم و دو فرزند دختر ۱۵ و ۱۳ ساله دارم. در سال ۸۲ خیانت کردم. از آن موقع به بعد، همسر من هنوز به من گیر می‌دهد و بعد از این همه سال، به من شک دارد در صورتی که خطایم دیگر تکرار نشده است.

📍 سال ششم هستم. این روزها بیشتر از این که به فکر درس خواندن باشم، به فکر راه‌های تقلب کردن می‌افتم. یک حسی به من می‌گوید که این راه زودتر و بهتر جواب می‌دهد. استرس و فکر کردن درباره این مسائل مانع مطالعه با کیفیتم شده، چه کنم؟



- زندگی‌سلام•
- دوشنبه•
- ۲۱ خرداد ۱۳۹۷•
- شماره ۱۰۶۱•

خانواده مشاوره