دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

تله‌ی مقایسه در شبکه‌های اجتماعی؛ چرا فکر می‌کنیم از دیگران عقب مانده‌ایم؟

دردنیای امروز، گوشی‌های هوشمند به همراهان همیشگی ما تبدیل شده‌اند؛ اما این حضور مداوم و بی‌وقفه در فضای مجازی، بهای سنگینی برای روان ما دارد. بسیاری از جوانان و خانواده‌ها از احساس خستگی مداوم، اضطراب و این حس تلخ که «از دیگران عقب مانده‌اند» شکایت می‌کنند.

متخصص روان‌پزشکی و مدیر گروه سلامت روان دانشگاه، در این خصوص هشدار می‌دهد: فضای مجازی ویترینی گزینش‌شده از بهترین لحظات، موفقیت‌ها و زیبایی‌های زندگی دیگران است. وقتی ما این تصویر ایده‌آل را با زندگی واقعی، روزمره و پر از چالش خود مقایسه می‌کنیم، ناخودآگاه دچار پدیده‌ای به نام ”خودآگاهی منفی“ می‌شویم؛ یعنی مدام در حال عیب‌جویی از خود، ظاهر، موقعیت شغلی و زندگی خانوادگی‌مان هستیم.

دکتر حمید دانایی بیان کرد: تداوم این روند باعث شکل‌گیری حس فراگیر «جاماندن» می‌شود؛ ترسی پنهان از اینکه دیگران در حال تجربه زندگی بهتری هستند و ما در حال از دست دادن فرصت‌ها هستیم. این حس، انرژی روانی

1 / 3

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

خانواده‌ها را تحلیل می‌برد و صمیمیت میان اعضا را کم رنگ می‌کند.

دکتر دانایی انجام چند گام ساده، اجرایی و کاربردی برای حفاظت از سلامت روان در فضای مجازی برای اینکه از تله‌ی مقایسه‌های ویرانگر دور بمانیم و آرامش را به خانه و ذهن خود بازگردانیم پیشنهاد داد .

۱. تعیین مرزهای مشخص (رژیم مصرف دیجیتال)

زمان مشخصی را در طول روز برای چک کردن شبکه‌های اجتماعی در نظر بگیرید (مثلاً مجموعاً یک تا دو ساعت) و از آوردن گوشی به اتاق خواب به‌ویژه پیش از خواب شبانه خودداری کنید .

۲. تغییر نگاه به محتوای فضای مجازی

به یاد داشته باشید که آنچه در صفحات دیگران می‌بینید، تمام واقعیت زندگی آن‌ها نیست؛ بلکه تنها «برجسته‌ترین لحظات» زندگی‌شان است. هرگز پشت صحنه‌ی زندگی خود را با جلوی صحنه‌ی زندگی دیگران مقایسه نکنید .

۳. پاکسازی محیط دیجیتال (آنفالو کردن آگاهانه)

صفحاتی را که دیدن آن‌ها حس ناکافی بودن، حسرت یا اضطراب را در شما ایجاد می‌کند، بدون تعارف آنفالو یا بی‌صدا (Mute) کنید و به جای آن، صفحات آموزشی و بخش‌الهام را دنبال کنید .

۴. تقویت ارتباطات حضوری و گفت‌وگو

وقت بیشتری را برای گفتگوهای رودررو با اعضای خانواده و دوستان واقعی اختصاص دهید. لمس دنیای واقعی و اشتراک‌گذاری چالش‌ها و خنده‌های واقعی، قدرتمندترین پادزهر برای تنهایی و توهمات فضای مجازی است .

کلام آخر

فضای مجازی ابزاری برای ارتباط است، نه معیاری برای سنجش ارزش انسانی شما. به یاد داشته باشید که مسیر زندگی هر انسانی منحصر به فرد است؛ نیازی نیست در مسابقه‌ای که

2 / 3

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

قوانین آن ساختگی است، برنده شوید . آرامش درون، با ارزش‌تر از هر لایک و بازخوردی در دنیای مجازی است .

3 / 3

Phoca PDF