



# شکندگی روانی: چرا ما ضعیف تر و شکننده تر شده ایم؟ فصل چهارم | شبکه های اجتماعی: ریشه همه بدی ها

اسماعیل عرفه | ترجمه: احمد رادباده



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکنندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

## فصل چهارم: شبکه‌های اجتماعی: ریشه همه بدی‌ها

«نسل نوظهور نسبت به امنیت روانی و احساسی وسواس دارد. این افراد تصور نمی‌کنند که فقط باید از تجاوز جنسی و تصادفات رانندگی محافظت شوند، بلکه معتقدند باید از هر کسی که در شبکه‌های اجتماعی با آنها موافق نیست نیز در امان باشند».

جین توینگ، استاد روان‌شناسی آمریکایی<sup>۱</sup>

آیا در زندگی‌تان با مشکلات کوچک دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟ راه‌حل ساده است: به شبکه‌های اجتماعی بروید، جستجویی انجام دهید، و پاسخ‌ها را

---

<sup>1</sup> Jean Twenge, iGen

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ببینید. از نحوه تغذیه سالم گرفته تا روش‌های رنگ‌آمیزی دیوار، سفید کردن دندان‌ها، بستن کراوات، یادگیری آشپزی، ترمیم روابط و حتی چگونگی رهایی از هر چیزی که به شما آسیب می‌زند.

شبکه‌های اجتماعی پر از توصیه‌های تربیتی برای والدین، راهکارهایی برای جوانان در مواجهه با چالش‌های زندگی، مطالبی درباره سلامت روان و تعادل احساسی، پست‌هایی درباره مقابله با آزار و اذیت، دوره‌هایی برای مدیریت فردی، آموزش‌های احساسی و مهارت‌های تفکر انتقادی است.

شکی نیست که شبکه‌های اجتماعی مزایای بسیاری دارند، اما جنبه تاریکی نیز در ذات آن‌ها نهفته است؛ آسیبی که اغلب درباره‌اش صحبت نمی‌شود. روزی که تصمیم می‌گیرید در یکی از این شبکه‌ها حساب کاربری بسازید، آیا واقعاً می‌دانید چه چیزی در انتظارتان است؟

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در این فصل، تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان را بررسی کرده و توضیح می‌دهیم که چگونه این شبکه‌ها موجب شکندگی کامل یک نسل شده‌اند. این مسئله را در پنج محور تحلیل خواهیم کرد:

تقویت خودشیفتگی

تقدیس تغییر

از دست دادن تمرکز

اختلال در معیارهای موفقیت

افکاری مانند کاغذ

۱- دوز روزانه خودشیفتگی

اینترنت در دهه ۹۰ میلادی، پس از آنکه به‌طور انحصاری در دایره‌های آکادمیک و نظامی محدود بود، برای عموم مردم در دسترس قرار گرفت. در آن زمان، اینترنت به مراتب ساده‌تر از آنچه اکنون می‌بینیم بود. صفحات آن ساده، بدون طراحی جذاب و برنامه‌نویسی پیچیده بود و محتوای آن بیشتر

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟<sup>۱</sup>

شامل ارائه‌های تک‌جانبه و بدون تعامل بود. به تدریج، ایده تعامل کاربران با صفحات ظاهر شد، سپس ایده نظرات و فرورها و وبلاگ‌ها و سپس شبکه‌های اجتماعی پدید آمد، و طراحی‌ها و برنامه‌نویسی به صورت چشمگیری پیشرفت کرد.

با آغاز هزاره جدید، ویلیام کمپبل، استاد دانشگاه جورجیا در آمریکا، در کتاب خود «وبای خودشیفتگی» پیش‌بینی کرد که اینترنت جهان را تسخیر خواهد کرد. کمپبل می‌گوید: «اینترنت به عموم اجازه داده است که شعار «خود را بیان کن» را به مراحل کاملاً جدیدی ببرند، از طریق وبلاگ‌های شخصی، صفحات فیسبوک، و ضبط ویدیوها... تمام این معرفی خود، شاید طبیعی باشد اگر این معرفی مفید باشد، اما ما می‌دانیم که این‌طور نیست، زیرا همه ما افرادی را می‌شناسیم که خود را معرفی می‌کنند و صحبت می‌کنند، زیرا آن‌ها می‌خواهند این کار را انجام دهند، نه به این دلیل که چیز مفیدی ارائه می‌دهند».<sup>۲</sup>

---

<sup>2</sup> William Campbell, The Narcissism Epidemic.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و با طلوع دهه دوم این هزاره، یعنی از سال ۲۰۱۰ به بعد، پدیده سلفی به لطف شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های به اشتراک‌گذاری عکس مانند Flickr، Instagram و Pinterest گسترش یافت و پدیده سلفی نقطه عطفی جدید در تاریخ خودشیفتگی را نمایان کرد. این مطلبی است که فیلسوف فرانسوی، الزا گودار، آن را تأیید می‌کند، زیرا از نگاه او پدیده سلفی نشانه‌ای از زبان جدیدی است که نگرش ما به خودمان و احساساتمان را بازتاب می‌دهد، که متفاوت از تمام زبان‌های ارتباطی تاریخی بشری است.

گودار می‌افزاید: «این پدیده جدید، پشت ویتترین ظاهری‌اش، نوعی رغبت نهفته از تمایل به نفوذ در اسرار خود، و آگاهی از هویتی است که تبدیل به معمایی شده که نمی‌توان به عمق آن رسید، و به دلیل تغییر مداوم و پایان‌ناپذیری‌اش ماهیتی دست‌نیافتنی شده است... این مسئله به خودشیفتگی مربوط نیست، بلکه مشکل تقدیر بیش از حد خود است، معضل غرور».<sup>۳</sup>

---

<sup>۳</sup> الزا گودار، انا او سیلفی، اذن انا موجود (من یا سلفی، پس من هستم).

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟<sup>۴</sup>

پس می‌توانیم به شبکه‌های اجتماعی با چشمی انتقادی نگاه کنیم و با اطمینان بگوییم که آن‌ها یکی از بزرگ‌ترین ابزارهای تقویت خودشیفتگی در تاریخ هستند، اگر خطرناک‌ترین آن‌ها نباشند. خودشیفتگی (نارسیسیسم) اصطلاحی است مشتق شده از افسانه‌ای یونانی. خلاصه‌اش این است که انسان به شیوه‌ای مبالغه‌آمیز خود را دوست دارد، یعنی «عشق بیش از حد به خود یا تمرکز بیش از حد بر خود».<sup>۴</sup>

در پوسته شبکه‌های اجتماعی، همه در مدار «من» می‌چرخند و چیز دیگری مطرح نیست. میزان مشارکت و تعامل با حساب شخصی‌تان هویت شما را تعیین می‌کند و شما چیزی جز تحسین و تعامل مثبت با آنچه منتشر می‌کنید نمی‌خواهید. در یکی از مطالعات نگران‌کننده منتشر شده در وبسایت معروف PubMed، آمده که کاربران شبکه‌های اجتماعی وقتی دوستان‌شان را به عنوان تماشاچیان شخصی‌شان در نظر می‌گیرند که پست‌ها خود را تنها

---

<sup>4</sup> <https://aeon.co/ideas/the-urge-to-share-news-of-our-lives-is-neither-new-nor-narcissistic>



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟<sup>۵</sup>

برای آن‌ها ارائه می‌دهند، احساس شادی بیشتری می‌کنند تا وقتی که در گفتگوهای دو طرفه شرکت می‌کنند.<sup>۵</sup>

این مسئله برای دو برنامه معروف فیسبوک و توییتر صادق است. لازم به ذکر نیست که این دو شبکه اجتماعی چقدر خودشیفتگی را در شخصیت تو تغذیه می‌کند، و مشتاق هر تعاملی با اکانت و عکس‌هایت هستی. بنابراین، ما شاهد تلاش‌های بی‌سابقه‌ای برای به دست آوردن توجه، هیجان و دروغ‌پردازی و انجام کارهای غیرممکن هستیم، و این جز برای جمع‌آوری لایک‌ها و قلب‌های قرمز نیست.

در یکی از ویدیوهای اخیر، یکی از فعالان فاش کرد که چگونه بسیاری از تأثیرگذاران مصری با دنبال‌کنندگان میلیونی از برگزاری مسابقات جعلی،

---

<sup>5</sup> Manago AM, Taylor T, Greenfield PM: Me and My 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟<sup>۱</sup>

خرید حساب‌های فیک، دستکاری نتایج و اختراع رویدادهایی که اساساً رخ نداده‌اند، بهره‌برداری می‌کنند، تنها به خاطر جلب بیشتر لایک و دنبال‌کننده.<sup>۶</sup>

این نیاز غریزی بشری، یعنی تمایل به احساس قدردانی و تحسین، توسط فیلسوف فرانسوی آلن دو باتن در کتابش «اضطراب جایگاه اجتماعی» به خوبی توضیح داده شده است. او بیان می‌کند که جایگاه فرد در جامعه، نگاه‌های مردم به او و احساس او نسبت به قدردانی و احترام، یک تمایل اساسی بشری است که بر زندگی انسان حکمرانی می‌کند، و اقتصاددان انگلیسی، آدام اسمیت، آن را «هدف بزرگ زندگی بشری» در نظر گرفته است.<sup>۷</sup>

بنابراین، همانطور که سوزان گرینفیلد، پژوهشگر دانشگاه آکسفورد، تأیید کرده است، شبکه‌های اجتماعی به حالتی اعتیادآور شبیه هستند که انسان

---

<sup>۶</sup> بلال عزت، «ازای بیشتر و متابعین (فیس‌بوک)».

<sup>۷</sup> آلن دو باتن، «قلق السعي إلى المكانة (اضطراب جایگاه اجتماعی)»، بیروت: دار التنوير، ۲۰۱۸

میلادی.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟<sup>۱</sup>

به راحتی نمی‌تواند از شر آن خلاص شود، «زیرا جاذبه آن در یک محرک بیولوژیکی درونی ما نهفته است که کنترل آن به صورت ارادی دشوار است».<sup>۸</sup>

آیا شاهد مسابقه‌ی سخت و دیوانه‌وار بین صفحات و حساب‌ها برای به دست آوردن دکمه «لایک» شما هستید؟! این رقابت شدید - و دیوانه‌وار - نگرانی انسانی در تلاش برای به دست آوردن قدردانی و احساس توجه را تشدید می‌کند. به حدی که برخی از دانشمندان دانشگاه‌ها روارد واقعاً ثابت کرده‌اند که اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی خود در شبکه‌های اجتماعی سیستم‌های پاداش در مغز را به همان شیوه‌ای فعال می‌کند که غذا و سکس انجام می‌دهند!<sup>۹</sup>

باور نمی‌کنی؟ به این اتفاق عجیب توجه کن: یکی از دوستانم به من گفت که یکی از مشهورهای فیسبوک مصری در یک مهمانی شام با همراهان مشهور خود بوده، و در طول شب نشینی‌شان، هرکدام از آن‌ها پستی در صفحه

---

<sup>۸</sup> سوزان گرینفیلد، تغیرالعقل.

<sup>۹</sup> Diana Tamir and Jason Mitchell, Disclosing information about the self is intrinsically rewarding.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شخصی خود منتشر کرده‌اند. دوست من در آپارتمان قدم می‌زد و تنها بود که یکی از این جوانان مشهور را پیدا کرد که در جای خلوتی بوده و تقریباً از شدت گریه در حال فروپاشی بود. دوستم تصور کرد که فاجعه‌ای برای او پیش آمده و شروع به دلداری دادن و پرسیدن دلیل غم و ناراحتی او کرد، ولی وقتی که فهمید دلیل گریه همکارش این بود که پست او لایک‌های زیادی از دنبال‌کنندگان‌ش دریافت نکرده تعجب کرد، در حالی که همراهانش در همان شب لایک‌های زیادی جمع کرده بودند!

این سطح از جستجوی انسان برای قدردانی، به اندازه‌ای است که بشریت هرگز به آن نرسیده است؛ پدیده‌ای بی‌سابقه. همه برای یک کلمه، با سطوح مختلفی از تأثیر، رقابت می‌کنند و هیچ‌گاه کلمات کافی نیستند، و همه از هرگونه حرف منفی فرار می‌کنند، زیرا یک کلمه منفی ممکن است مسیر زندگی فرد را به پایان برساند و روحیه‌اش را درهم بشکند، به طوری که تبدیل به ویرانه‌ای می‌شود که دیگر هرگز نمی‌توان آن را دوباره جمع‌آوری کرد.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

یکی از نمودهای خودشیفتگی در نسل نوجوانان و جوانان، همین توجه بیش از حد به خود در مقابل کم‌توجهی به مسائل امت اسلامی است. کریستوفر لاش، شخصیت خودشیفته را اینگونه توصیف می‌کند که «تاریخ را نادیده می‌گیرد و در جزئیات روزمره شخصی خود غرق می‌شود».<sup>۱</sup>

بدر الثوعی، وبلاگ‌نویس سعودی، درباره این موضوع می‌گوید: «زمزمه رو به رشدی وجود دارد که می‌گوید تو مسئول اصلاح جهان نیستی، و اهمیت همدردی عمومی را کم جلوه می‌دهد و آن را نوعی هدر دادن احساسات می‌داند؛ همه این‌ها تحت عنوان «بلوغ» قرار می‌گیرند، و اینکه احساسات داغ تو درباره مسائل فضای عمومی، فورانی است که فروکش خواهد کرد و شعله‌ای است که خاموش خواهد شد.

ما اینجا بین سطح عملکرد و سطح احساس تمایز قائلیم؛ زیرا عملکرد به توانایی مربوط است، و تو به این معنا مسئول اصلاح جهان نیستی؛ اما از نظر سطح احساس، تو مسئول حفظ نقش «شاهدی» هستی که خداوند به ما

---

<sup>۱</sup> زیگموند باومان، الحب السائل (عشق سیال) (۱۳).

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

عطا کرده است {وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ}

[بقره: ۱۴۳] (و بدین‌گونه شما را امتی میانه قرار دادیم تا بر مردم گواه باشید).

به مرحله‌ای رسیده‌ایم که بی‌مبالاتی نشانه پختگی و فهم و اعتدال است.<sup>۱۱</sup>

## ۲- تغییر برای تغییر

برای ادامه دریافت لایک‌ها، یا برای اینکه در سال ۲۰۲۰ یک انسان معمولی

باشی، باید لحظه به لحظه ترندها را دنبال کنی، یا وسایل الکترونیکی خود را

به‌طور مداوم به‌روزرسانی کنی، یا پست‌های اخیر شخصیت‌ها و صفحات

معروف را به‌طور روزانه بخوانی. ما در حالت دیوانه‌واری از سرعت زندگی

می‌کنیم، در هر لحظه چیزی جدید و تغییری جدید هست.

تئودور زورن، استاد ارتباطات سازمانی در دانشگاه نورث کارولینا می‌گوید: «ما

نسلی هستیم که تغییر را مقدس می‌دانیم و ده‌ها ثانیه، دقیقه و ساعت را در

جنون جستجو برای یافتن چیزهای جدید صرف می‌کنیم، و موجوداتی

---

<sup>۱۱</sup> بدر الثوعی، المشاعر الحديثة (مقاله اینترنتی).

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شده‌ایم که سرعت را می‌پرستیم؛ قهوه فوری، صمیمیت فوری، ویدیوی فوری، و برآورده‌سازی فوری نیازهایمان»<sup>۱۲</sup> ما می‌خواهیم همه‌چیز را در سریع‌ترین زمان ممکن انجام دهیم.

این حالت از تغییر مداوم به وسواسی برای ما تبدیل شده است: وسواس جستجوی تازه‌ها، وسواس جستجوی هیجان، وسواس تمسخر همه‌چیز برای افزودن چیزی تازه، وسواس سفر و تغییر محل اقامت، وسواس گرفتن بهترین عکس‌های سلفی در گردش یا در خانه... تغییر به ارزشی ذاتی تبدیل شده است که ما هر دقیقه به دنبال آن هستیم.

در سوی دیگر، تمرکز، ثبات و روتین، خوب و کسل‌کننده هستند، بیایید واقع‌بین باشیم. زورن می‌گوید: «وسواس تغییر به سرعت زیادی افزایش یافته، بسیار داغ و کاملاً غیرمنطقی است، به حدی که ما به سختی وقتی برای تفکر درباره زندگی‌مان و تأمل در معانی عمیق مفاهیمی که به آن‌ها اعتقاد

---

<sup>12</sup> George Cheney, Lars Christensen & Theodore Zorn, Do We Really Want Constant Change? (CA: BK Communications, Inc., 1999), P.1.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

داریم، داریم... اگرچه ما این را درک نمی‌کنیم اما تغییر وقتی به مشکل تبدیل می‌شود که خودش هدف باشد، نه وسیله‌ای برای چیزی دیگر. این دنیای سریع به ما وقتی نمی‌دهد تا متوجه شویم چقدر از زندگی را به خاطر این وسواس برای تغییر از دست می‌دهیم»

او ادامه می‌دهد: «به نظر می‌رسد که در فرهنگ عمومی ما نوعی خستگی وجود دارد، جایی که نمی‌توانیم به یک سنت خاص پایبند باشیم و نمی‌توانیم با وضع موجود راضی باشیم. چه کسی می‌خواهد سنتی باشد وقتی می‌تواند مدرن باشد؟ چه کسی می‌خواهد به وضع موجود که در دسترس است بسنده کند وقتی امکان دستیابی به چیز جدیدی فقط با چند قدم یا کلیک وجود دارد؟»

اما ضرر این تغییر مداوم در همه چیز در زندگی ما چیست؟ او می‌گوید: «برنامه‌های تلویزیونی که تنها در نیم ساعت یک بحران و راه‌حل آن را ارائه می‌دهند، تصور غلطی از نحوه مواجهه با اکثر مشکلات زندگی ایجاد



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌کنند».<sup>۱۳</sup> ریچارد سینت، استاد جامعه‌شناسی در دانشگاه نیویورک، توضیح می‌دهد که این فرهنگ تغییر مداوم برای انسان زیان‌آور است: «ویژگی قابل لمس فرهنگ تغییر این است که «هیچ چیزی بلندمدت نیست»... و این امر اعتماد، وفاداری و تعهد متقابل را تباه می‌سازد».

و به دلیل اینکه همه مؤسسات و جوامع ما به حالت مداوم تغییر تبدیل شده‌اند، افکار ما به تعبیر کارین فاریس، نویسنده استرالیایی،<sup>۱۴</sup> «با سرعت به اطراف پراکنده می‌شوند، نامطمئن و مبهم». همچنین پافشاری بر تغییر باعث شده که روان‌های ما در حالتی دائمی از انتظارات بسیار بالا و ناامیدی‌های مکرر به سر ببرند. همه خود را طلبکار و مستحق می‌دانند، و همه احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنند. نسل نوجوانان انتظار دستیابی سریع و موفقیت فوری در همه چیز را دارند، و در مواجهه با شوک

---

<sup>13</sup> George Cheney, Lars Christensen & Theodore Zorn, Do We Really Want Constant Change?

<sup>14</sup> Karen Ferris, How to Be Resilient in a Culture of Constant Change (DevOps Institute, 2019).

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

زندگی، به طور کلی اظهار ملال می‌کنند و وارد دورانی از افسردگی و فرار از پذیرش هر مسئولیتی می‌شوند که تنها خدا به آن آگاه است.

این تغییر مداوم ما را از تغییر واقعی به سوی بهتر شدن در زندگی مان باز داشته است. موضوعی که حمزه تزورتزس، دعوتگر بریتانیایی، به آن اشاره کرده و می‌گوید: «بیشتر ما مانند صندلی‌های گهواره‌ای شده‌ایم، زیاد حرکت می‌کنیم اما به هیچ‌جا نمی‌رویم. کارهای زیادی انجام می‌دهیم اما تحولی در زندگی مان رخ نمی‌دهد».<sup>۱۵</sup>

و به دلیل سرعت خستگی، هرگونه توانایی واقعی برای دستاورد را از دست داده‌ایم. چنانکه امام شافعی رحمه الله گفت: «آفت طالب علم، بی‌حوصلگی و کم‌صبری او در درس و مطالعه است. و شخص ملول نمی‌تواند حافظ باشد. تنها کسی می‌تواند به حافظه بسپارد که در درسش مداومت داشته باشد،

---

<sup>۱۵</sup> صفحه حمزه تزورتزس در فیس‌بوک.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فکرش را به کار گیرد و شب‌هایش را بیدار بماند، نه کسی که خود را به رفاه و آسایش بسپارد».<sup>۱۶</sup>

### ۳- تمرکز ما از بین رفته است

یکی از اثرات منفی تغییر مداوم، از دست دادن تمرکز عمیق و بلندمدت ماست و همچنین به دلیل پیام‌های سریع و اعلان‌هایی که ما را در آبخارهای پیوسته‌ای از پراکندگی احاطه کرده‌اند توانایی‌مان برای تأمل، از دست رفته است. به گفته دیوید میکس، استاد دانشگاه هیوستون: «طوفان دیجیتال کنونی بی‌سابقه است و حتی بیست سال پیش کسی نمی‌توانست آن را تصور کند».<sup>۱۷</sup>

بنابراین چه چیزی بیشترین عامل حواس‌پرتی جوانان در عصر مدرن است؟ پاسخ ساده است: دستگاه‌های هوشمند. خالد عثمان الفیل - پژوهشگر و نویسنده - به این موضوع توجه کرده و دیدگاه خود را در مورد ضرر این

---

<sup>۱۶</sup> ابوبکر الآجری، جزء فيه حکایات عن الشافعی وغيره.

<sup>۱۷</sup> David Mick, القراءة المتأنية في عصر السرعة.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دستگاه‌ها بر سلامت روانی و ذهنی ما بیان می‌کند. او می‌گوید: «ما به سبب این دستگاه‌ها به‌طور مستمر در حال از دست دادن «فضاهای تأمل و بازبینی شخصی» هستیم. منظورم از فضاهای تأمل و بازبینی شخصی، آن زمان‌هایی است که با خودمان می‌گذرانیم و به سؤالات وجودی شخصی فکر می‌کنیم؛ اینکه ما که هستیم؟ از این دنیا چه می‌خواهیم؟ با زندگی‌مان چه می‌خواهیم بکنیم؟ و در مورد هویت و مشکلات شخصی‌مان، در مورد آرزوها و اهداف‌مان، در مورد عیب‌ها و اشتباهات‌مان، در روابط‌مان با دیگران، و در مورد موقعیت‌های ناخوشایند یا خجالت‌آوری که خودمان را در آن‌ها قرار داده‌ایم، و غیره فکر می‌کنیم.

به‌طور کلی، بیشتر ما این نوع تأمل را در زمان‌های جابه‌جایی یا در وسایل نقلیه انجام می‌دادیم. یا قبل از خوابیدن، وقتی که پیاده‌روی می‌کردیم، یا وقتی که در خانه‌هایمان دچار بی‌حوصلگی می‌شدیم، و غیره. اما اکنون همه آن زمان‌هایی که این نوع تأمل شخصی را انجام می‌دادیم، به زمان‌هایی برای ورق زدن صفحات فیسبوک، تماشای ویدیوهای یوتیوب، یا پاسخ دادن به

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پیام‌های واتساپ تبدیل شده‌اند که ممکن است در عرض چند ساعت به بیش از هزار پیام برسند!

و در حقیقت، فضاهای تأمل شخصی، همان‌طور که آلن دو باتن می‌گوید، چیزی است که دانش عمیق ما از خود و شخصیت‌مان را شکل می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا تجربیات ناکام یا موفق خود را به درس‌ها و حکمت‌ها تبدیل کنیم و به درک صحیحی از خود، خواسته‌ها و توانایی‌هایمان دست یابیم. به نظر من شناخت عمیق از خود، کلید اصلی برای ساخت هرگونه دیدگاه یا برنامه زندگی صحیح است.

حتی اگر موفق به حفظ برخی از فضاهای تأمل شخصی شویم، این دستگاه‌های مدرن به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که تنها بردستاوردهای دیگران تمرکز دارند، و در نتیجه ما را به مقایسه بیش از حد خود با دیگران وادار می‌کنند. این دستگاه‌ها همچنین تصور غلطی ایجاد می‌کنند که دستاوردها و موفقیت‌های مهم، آن‌هایی هستند که بیشترین تعداد لایک و تحسین را دریافت می‌کنند. این دو مکانیسم باعث می‌شوند که در مسیر جستجوی

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شخصیت‌های واقعی و منحصر به فرد خود گم شویم و در تعیین توانایی‌هایمان دچار سردرگمی شویم، زیرا یا خود را بیش از حد با دیگران مقایسه می‌کنیم، یا سعی می‌کنیم موفقیت‌هایمان را بر اساس تحسین یا لایک دیگران بسنجیم. به این ترتیب، توانایی ساختن شخصیتی منحصر به فرد و متفاوت با دیگران را از دست می‌دهیم، و این چیزی است که هر انسانی شایستگی آن را دارد!

گمان می‌کنم که بسیاری از شکندگی‌های روانی و علائم افسردگی و غمی که این روزها شاهد گسترش آن هستیم، می‌توانند به غیاب فضاهای تأمل و بازبینی شخصی نزد بسیاری از افراد نسبت داده شوند. زیرا تمرین منظم تأمل شخصی تنها به ما یاد نمی‌دهد که درد، شکست و غم را بپذیریم، بلکه به ما می‌آموزد که درباره دلایل آن درد، شکست یا غم فکر کنیم و به این سه احساس به‌عنوان ستون‌های شکل‌دهنده شخصیت نگاه کنیم. زیرا این احساسات به ما فرصت‌های یادگیری و رشد می‌دهند. بنابراین، نباید از این احساسات دوری کنیم یا از آن‌ها بترسیم.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به همین دلیل، اغلب به خودم می‌گویم: «سعی کن حماقت‌های آینده‌ات را با ارتکاب بیشترین میزان آن‌ها در حال حاضر کاهش دهی». ساختن این توانایی برای مقابله با درد، شکست و غم با گذشت زمان ایمنی درونی قدرتمندی ایجاد می‌کند که روح تو را در سخت‌ترین طوفان‌ها و گردبادهای روانی مقاوم نگه می‌دارد. خانم خنساء احمد مقاله مهمی در این باره نوشته است با عنوان «توجه به دنیای درونی». کسانی که می‌خواهند این مفهوم را به صورت یک تجربه واقعی ببینند، می‌توانند به این مقاله رجوع کنند».<sup>۱۸</sup>

فرانسیس بوث یادآور می‌شود که ما هر روز از ابزارها و برنامه‌های جدیدی استفاده می‌کنیم، با این حال هیچ پیشرفتی نمی‌کنیم. این کار را فقط به این دلیل انجام می‌دهیم که می‌خواهیم به روز باشیم و حتی لحظه‌ای برای نفس گرفتن متوقف نمی‌شویم. اینترنت توجه ما را به خود جلب می‌کند و سپس آن را پراکنده می‌سازد.

---

<sup>۱۸</sup> صفحه خالد الفیل در فیس‌بوک.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بوث برای توضیح ایده‌اش یک تشبیه جالب ارائه می‌دهد: «اگر توجه همانند پول بود، ما خیلی وقت پیش متوقف می‌شدیم و فکر می‌کردیم. این خرج کردن دیوانه‌واری به حساب می‌آید. ما فرآیند توجه را که ارزش آن را نمی‌دانیم، بی‌حساب و کتاب هدر می‌دهیم... یک قسمت را اینجا، قسمتی را آنجا و قسمت سومی را روی چیزی که حتی در حوزه علاقه‌مندی‌های ما نیست خرج می‌کنیم... فیلمی را در یوتیوب تماشا می‌کنیم، هم‌زمان ایمیلی که تازه دریافت کرده‌ایم را چک می‌کنیم، از طریق اینترنت خرید می‌کنیم، به تماس اسکایپ پاسخ می‌دهیم، در میان توییت‌های توییت‌رگشت می‌زنیم، از گوگل سوالی می‌پرسیم و در نهایت به سایتی می‌رسیم که شامل مجموعه‌ای از لینک‌ها درباره موضوعی است که هیچ ارتباطی با چیزی که به دنبال آن بودیم ندارد».<sup>۱۹</sup>

همین مشکل را مارک مانسون نیز مشاهده کرد و مقاله معروف خود «رژیم توجه» را نوشت تا راه‌حلی برای مشکل حواس‌پرتی و ازدست دادن تمرکز به

---

<sup>۱۹</sup> فرانسیس بوث، مصیدة التشتت (تله حواس‌پرتی).



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

خوانندگان ارائه دهد. او مقاله‌اش را با یک داستان جالب آغاز کرده و می‌گوید: «دقیقاً همان زمانی که صرف ایده‌های اصلی این مقاله کردم، سه بار توییت‌ها را چک کردم، دوبار ایمیل را بررسی کردم، به چهار ایمیل پاسخ دادم، یک بار Slack را چک کردم و به دو نفر پیام متنی فرستادم، ویدیوهای یوتیوب را به صورت تصادفی تماشا کردم. چیزی که حدود سی دقیقه از بهره‌وری من را هدر داد. شاید رتبه‌بندی کتاب‌هایم را در آمازون تقریباً ۳,۱۷۲ بار چک کردم.

در زمانی که قرار بود بیست دقیقه کار باشد، کار خودم را حداقل نه بار به اجبار قطع کردم. و بیشتر از این، هزینه این حواس‌پرتی‌ها بسیار بیشتر از زمان اضافی برای تکمیل این مقاله لعنتی است. احتمالاً این‌ها باعث شده‌اند تمرکز از روی فکر کردن برداشته شود، که کیفیت نوشتنم را کاهش داده و نیاز به ویرایش‌ها و بازبینی‌های بیشتری ایجاد کرده است. احتمالاً این حواس‌پرتی‌ها باعث ایجاد اضطراب نیز شده‌اند، زیرا بخش زیادی از وقت‌م را در حواس‌پرتی و نگرانی از اینکه واقعاً کار نمی‌کنم گذراندم، و بیشتر اوقات‌م را با نگرانی به کار می‌پرداختم چون فکر می‌کردم که ممکن است پیام‌های

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

متنی، ایمیل‌ها یا اخبار جدید را از دست بدهم. این احتمال وجود دارد که این حواس‌پرتی‌ها خود فرآیند نوشتن را کمتر لذت‌بخش کرده و آن را خسته‌کننده‌تر از آنچه که هست نشان داده باشند.

این حواس‌پرتی‌ها نه تنها بی‌ثمر هستند، بلکه بر خلاف بهره‌وری عمل می‌کنند؛ آن‌ها کاری بیشتر از آنچه جایگزین می‌کنند ایجاد می‌کنند... به احتمال زیاد، شما هم این بازی را به صورت دوره‌ای انجام می‌دهید. برای من، اوضاع با گذشت زمان بدتر می‌شود و این عجیب است، زیرا انتظار می‌رود که میزان توجه و تمرکز من با افزایش سن قوی‌تر شود، اما این‌طور نیست».

مانسون اشاره می‌کند که شبکه‌های اجتماعی احساس اضطراب و فشار را تقویت می‌کنند و سپس تأکید می‌کند که «همان‌طور که عدم مواجهه بدن با چالش و فشار فیزیکی (مانند ورزش) آن را ضعیف و شکننده می‌کند، حذف چالش ذهنی (یعنی تمرکز) نیز باعث می‌شود ذهن ما شکننده و ضعیف شود».<sup>۲۰</sup>

---

<sup>20</sup> Mark Manson, The Attention Diet.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

#### ۴- توهم معیارهای موفقیت

در اکتبر سال ۲۰۱۸، دانشجوی مصری، ساره ابو الخیر، مجموعه‌ای از پست‌ها را در حساب شخصی خود در اینستاگرام منتشر کرد. او در این پست‌ها ادعا کرد که سازمان ناسا به ایده‌ای که او مطرح کرده بود پاسخ مثبت داده است. این ایده «تبدیل سکوی پرتاب موشک به یک باربیکیو و کباب کردن مرغ و گوشت زیر موتورهای موشک» بود.

داستان از جایی شروع شد که ساره در یکی از پست‌هایش پیشنهاد کرد مقادیر زیادی گوشت را زیر موشک‌ها قبل از پرتاب قرار دهند تا مردم جهان در کمتر از یک دقیقه از کباب لذت ببرند. این پست در ابتدا بدون هیچ جنجالی منتشر شد، اما فضای مجازی وقتی پراز هیاهو شد که ساره ادعا کرد ناسا به پیشنهاد او پاسخ مثبت داده و او را برای بازدید از این طرح دعوت کرده است. همچنین او ادعا کرد که شرکت «اسپیس ایکس» او را به مدت یک ماه برای بحث درباره این پیشنهاد دعوت کرده است. علاوه بر این، سایت خبری بازفید پیشنهاد داده بود که هزینه‌های این رویداد را در صورتی که به‌طور انحصاری

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پخش شود، پوشش دهد. شرکت «نتفلیکس» نیز درخواست کرده بود تا او را برای ساخت یک فیلم مستند از این رویداد همراهی کند. دو آشپز مشهور جهان، جوردن و گرام، نیز پیشنهاد کرده بودند که این عملیات کباب را انجام دهند».

بلافاصله کاربران شبکه‌های اجتماعی شروع به اشتراک‌گذاری این داستان به‌عنوان یک داستان موفقیت کردند و این ایده را مطرح کردند که هرچند یک ایده کوچک یا بی‌اهمیت به نظر برسد، می‌تواند موفق شود و کسی به آن پاسخ مثبت دهد. رسانه‌ها نیز بدون اینکه سعی کنند با ساره یا سازمان ناسا تماس بگیرند تا صحت ماجرا را بررسی کنند، این داستان را منتشر کردند. تنها دو روز پس از رسیدن این موضوع به اوج توجهات، ساره همه را شگفت‌زده کرد و اعلام کرد که تمام آنچه منتشر کرده بود تنها یک «تجربه» بوده و همه اخبار کذب و ساختگی است. او اشاره کرد که بسیاری از خبرنگاران و تهیه‌کنندگان برنامه‌های تلویزیونی از شبکه‌های مصری و خارجی خواستار میزبانی او برای صحبت درباره داستان موفقیت فرضی او شده بودند. ساره گفت: «در مورد

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

ناسا، من از نام این سازمان در یک تجربه استفاده کردم تا قدرت شبکه‌های اجتماعی را در ایجاد شهرت برای افراد از طریق چیزهای بی‌ارزش آزمایش کنم و نشان دهم که چگونه می‌توان از هیچ به شهرت رسید».

چه بر سر ما آمده است؟ و چگونه جهان به این حد از ابتذال رسیده است؟ برای مدتی قبل از رواج شبکه‌های اجتماعی، مردم به عبارت «او در شبکه‌های اجتماعی پرطرفدار است» به عنوان یک عبارت متناقض نگاه می‌کردند. هر کسی که به ساختن فهرست بزرگی از دنبال‌کنندگان آنلاین اهمیت می‌داد، در دنیای واقعی شکست خورده به حساب می‌آمد. این قاعده‌ای بود که ما به آن باور داشتیم: موفقیت در جهان دیجیتال لزوماً منعکس‌کننده شکست در دنیای واقعی است.

اما با ادغام زندگی دیجیتال ما با زندگی واقعی‌مان، معیار موفقیت تقریباً یکسان شده است: تعداد بازدیدها و اشتراک‌گذاری‌ها، تعداد دنبال‌کنندگان و طرفداران، ارزیابی‌های مصرف‌کنندگان و منتقدان، جداول محبوبیت و انتشار دیجیتال، و حتی نوع واکنش‌ها که آیا ایموجی عصبانی است یا قلب

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

قرمز. بیشتر افرادی که تعداد قابل توجهی دنبال‌کننده یا تعامل دارند، این «موفقیت» را در زندگی واقعی خود به اشکال مختلف سرمایه‌گذاری می‌کنند؛ از کنسرت‌های موسیقی گرفته تا شرکت‌های نوپا (استارت‌آپ‌ها)، از مراسم امضای کتاب گرفته تا کمپین‌های آگاهی‌بخشی، و از ساخت ویدیوها تا فعالیت‌های اجتماعی.<sup>۲۱</sup>

اگر شناخته نشوی، موفق نیستی. اگر محبوبیت نداشته باشی، شکست‌خورده‌ای. اگر حسابت تعداد زیادی دنبال‌کننده نداشته باشد، دستاوردهایت ارزشی ندارند.

به یاد دارم در سال ۲۰۱۸، یکی از دوستانم با من تماس گرفت تا داستان عجیبی را برایم تعریف کند. این دوست من نمرات متوسطی در دانشگاه می‌گرفت، اما بیشتر تمرکز خود را در شبکه‌های اجتماعی روی دستاوردهایی خارج از چارچوب آموزش رسمی معطوف کرده بود. پس از اعلام نتایج نهایی،

---

<sup>21</sup> Maureen O'Connor, Remember When Popularity Was Cool? Now It's Just Work.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

دوستم در صفحه شخصی‌اش نوشت که سرانجام از دانشگاه فارغ التحصیل شده است. پست او هزاران لایک و نظر تبریک دریافت کرد.

این دوست من یک همکلاسی دیگر هم داشت که هم‌زمان با او فارغ التحصیل شد و نمرات بسیار بالایی داشت. به همین دلیل به‌عنوان دستیار آموزشی در دانشکده خود منصوب شد. وقتی این همکلاسی ما در پستی نوشت که با نمره بالا فارغ التحصیل شده است، پست او فقط ده‌ها لایک و نظر تبریک دریافت کرد. این تفاوت باعث شد که همکلاسی ما احساس ناراحتی کند. او پیامی به دوستم فرستاد و نوشت: «من با درجه عالی و رتبه ممتاز فارغ التحصیل شده‌ام و پستی نوشتم که فقط ۲۰ لایک گرفت. در حالی که تو پستی نوشتی و هزاران لایک گرفتی. من از همه کسانی که مثل تو هستند متنفرم!». چه چیزی باعث شد فرد موفق‌تری مانند این دستیار آموزشی، این همه کینه و نفرت را در دل خود جمع کند؟ چرا او از نعمت‌هایی که خداوند به او عطا کرده، و از انتصابش در دانشگاه خوشحال نبود و به‌جای آن، تصمیم گرفت جنگی علیه کسی که هیچ ارتباطی با او ندارد و هرگز به او آسیبی نرسانده است، به

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

راه اندازد؟! و از همه مهم‌تر: اساساً لایک‌ها چه ارزشی دارند و چرا او آن‌ها را موضوعی قابل توجه تلقی کرده، با وجود این که این لایک‌ها نه به لحاظ علمی و نه به لحاظ عملی - نه در دینا و نه در آخرت به او سودی نمی‌رسانند؟

با کمال تأسف، اکنون زندگی ما توسط شبکه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد: آرزوها، رویاها، اهداف، معیارها، و پروژه‌های آینده‌مان، همچنین افکار و تصورات ما از زندگی، همه بر اساس روندهای موجود در شبکه‌های اجتماعی شکل می‌گیرند. به همین دلیل فرانسیس بوث می‌گوید: «در دنیای شبکه‌های اجتماعی، ما اهداف خود را تعیین نمی‌کنیم، بلکه شیوه تفکر ما به سمت مسیر خاصی سوق داده می‌شود».<sup>۳۲</sup>

بر اساس این تصورات، پسریا دختر جوان شروع به ترسیم تصویری خاص از مفهوم «موفقیت» می‌کنند، و اغلب تلاش می‌کنند تا این معیارها را به دست

---

<sup>۳۲</sup> فرانسیس بوث، مصیدة التثت (تله حواس‌پرتی).



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آورند تا خود را موفق حس کنند. اما وقتی نوجوان یا جوان در دستیابی به موفقیت بر اساس این معیارها شکست می‌خورند، چه اتفاقی می‌افتد؟

در بیشتر مواقع، آن‌ها وارد چرخه‌ای از ناامیدی می‌شوند، چرا که در چیزی شکست خورده‌اند که دیگران در آن موفق شده‌اند، فارغ از اینکه دیگران چگونه به موفقیت دست یافته‌اند یا اصولاً معنای موفقیت چیست. چه اتفاقی برای دنیایی افتاد که در آن بیشتر جوانان فقط به دنبال معیارهای ساده‌ای برای موفقیت در زندگی خود بودند؟ اما اکنون همه در حال رقابت هستند: همه ما می‌خواهیم به «اینفلوئنسر» تبدیل شویم، همه ما به دنبال کسب بیشترین تعداد لایک هستیم، همه ما در تلاشیم تا تصویر خود را بهبود بخشیم.

دکتر سوزان وینشینک ویژگی‌های مشخصی را برای شبکه‌های اجتماعی برشمرده است که می‌تواند آن‌ها را به محرکی برای اعتیاد تبدیل کند. اولین ویژگی این است که شبکه‌های اجتماعی بلافاصله پس از انتشار مطلبی، احساس رضایت فوری فراهم می‌کنند. به این صورت که پس از تمایل به

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انتشار محتوا و انتظار برای دریافت پاداش (لایک)، بلافاصله آن لایک را دریافت می‌کند. از این رو، نبودن لایک برای پست شما ممکن است به دلیل کاهش دوپامین (هورمون شادی) در بدن، شما را به حالت روانی منفی وارد کند.<sup>۲۳</sup>

در نتیجه، ممکن است از نظر روحی فروپاشی و انگیزه‌هایت به‌طور کامل ناپدید شود، تنها به این دلیل که در دستیابی به موفقیتی که بر اساس معیارهای شبکه‌های اجتماعی تعریف شده است، شکست خورده‌ای، درست مانند آنچه برای همکلاسی دستیار ما پیش آمد. بنابراین، دیگر به دستاوردهایت اهمیت نده، به نعمت‌هایی که خداوند به تو عطا کرده توجه نکن، و به آنچه که می‌توانی واقعاً در دنیای واقعی به دست آوری بی‌اعتنا باش. چرا که ذهن تو بر اساس معیارهای خاصی برای موفقیت برنامه‌ریزی شده است و هر دستاوردی در زندگی‌ات که با این معیارهای موفقیت شبکه‌های اجتماعی همخوانی نداشته باشد، موفقیت به حساب نمی‌آید.

---

<sup>۲۳</sup> Susan Greenfield, تغییر العقل: كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فعال سودانی، علی ابو ادريس، این نکته را این‌گونه خلاصه می‌کند: «یکی از معایب نمایش داستان‌های موفقیت در شبکه‌های اجتماعی این است که این داستان‌ها بدون توجه به جزئیات و شرایط خاص و بسیار شخصی هر مورد موفقیت فردی به نمایش گذاشته می‌شوند؛ شرایطی که نقش اصلی‌تری در ساخت این موفقیت داشته‌اند، بیشتر از اینکه نتیجه تلاش و کوشش سخت و تلاش خالص باشند، همان‌طور که اغلب به ما نشان داده می‌شود.

تصور موفقیت به‌عنوان نتیجه‌ای از تلاش و کوشش محض، به این معنا که هر زمان که برای آن تلاش کنی موفق می‌شوی، تصویری بسیار خطرناک است. این تصور دفاع‌های روانی انسان را تضعیف می‌کند و او را در برابر هرگونه شکستی بسیار آسیب‌پذیر و شکننده می‌سازد و او را در معرض ناامیدی، افسردگی، و دیگر مشکلات روانی قرار می‌دهد.

متأسفانه، این تصور خطرناک از موفقیت به‌شدت در ادبیات بیزنس و مدیریت گسترش یافته است، و به‌دنبال آن‌ها، در ادبیات توسعه فردی و

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انسانی و تمام نوشته‌های مربوط به رشد و توسعه شخصی در زمینه‌های مختلف نیز نفوذ کرده است. این دیدگاه به‌گونه‌ای است که ابعاد اجتماعی، اقتصادی و روان‌شناختی خاص هر موقعیت و فردی که به‌نوعی در ساخت موفقیت موردنظر نقش دارند، نادیده گرفته می‌شوند.

به‌عنوان نسلی که با این ادبیات رشد کرده و چشمان ما با داستان‌های موفقیت و ادبیات الهام بخش باز شده است، و آگاهی ما در برابر شبکه‌های اجتماعی‌ای شکل گرفته که هر چیزی را مصرف می‌کند و هیچ مجالی برای حس انتقادی یا دیدگاه دیگری که به هدف کسب لایک یا اشتراک‌گذاری خدمت نکند، باقی نمی‌گذارد، ما به‌عنوان نسلی که با همه این‌ها بزرگ شده‌ایم، به‌سختی می‌توانیم درک کنیم که زندگی فقط با قانون تلاش فردی پیش نمی‌رود. البته این جنبه‌ای است که وجود دارد و قابل مشاهده است، اما جنبه‌های دیگری نیز وجود دارند که کمتر از این مهم نیستند و گاهی حتی مهم‌تر نیز هستند و در جریان زندگی نقش دارند.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

برای ما سخت است که درک کنیم فقیر، هرچقدر هم نابغه و سخت‌کوش باشد، متأسفانه در بیشتر مواقع شانس موفقیت در زندگی را مانند کسی که دارای هوش و تلاش کمتری است ولی وضعیت مالی بهتری دارد، نخواهد داشت. برای ما سخت است که بفهمیم افرادی هستند که شایستگی بیشتری از ما برای جایگاه‌هایی که اکنون در آن هستیم دارند، اما شاید این وضعیت مالی یا اجتماعی ما یا حتی صرفاً یک تصادف محض بوده که ما را به جای آنها به جایگاه فعلی مان رسانده است...

برای ما سخت است که بفهمیم شانس محض، گاهی نقشی بیشتر از تلاش و کوشش در موفقیت ایفا می‌کند. نیازی به گفتن نیست که حکمتی مانند «فرصت به کسی می‌رسد که برای آن آماده است» یک حکمت احمقانه است که ناشی از همان تصور خطرناک از موفقیت است که پیش‌تر به آن اشاره کردیم. همچنین برای ما سخت است که درک کنیم تلاش و کوشش تنها یک مؤلفه عادی است که ممکن است نتیجه بدهد یا ندهد، و وضعیت اجتماعی، اقتصادی یا روانی شما، یا حتی شرایط سیاسی کشورتان ممکن است به

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کمک شما نیاید. این عوامل و شرایط مختلف بسیاری هستند که اغلب با هم تداخل و تقاطع دارند و بر نتیجه نهایی تأثیر می‌گذارند...

شبکه‌های اجتماعی تنها یک راه برای رسیدن به موفقیت ترسیم می‌کنند. آن‌ها فرد را به انسانی تبدیل کرده‌اند که بی‌وقفه می‌دود تا فقط به چیزی تبدیل شود که در فیسبوک، توییتر و دیگر پلتفرم‌ها می‌بیند، بدون توجه به اینکه واقعاً خودش چه می‌خواهد، و بدون توجه به شرایط ویژه و بسیار ویژه‌ای که این تصور محدود و تنگ از موفقیت را در برابر او شکل داده‌اند. این وضعیت از نظر روانی به شدت فرساینده است و انسان را از آرامش، استقرار و بلوغ دور می‌کند، و مانع از درک معنای واقعی زندگی می‌شود؛ معنایی که او واقعاً می‌خواهد و نه چیزی که به او نشان داده می‌شود.

طبعاً این سخن، به معنای کم‌ارزش جلوه دادن تلاش و کوشش یا دعوت به تنبلی و عدم بهره‌گیری از اسباب نیست؛ بلکه فقط تلاشی است برای گسترش دیدگاه ما نسبت به تلاش و کار، و این که فضای وسیعی برای توکل به خداوند متعال و توفیق و تقدیر او برای رسیدن به بهترین نتیجه وجود دارد، که شاید

شکنندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

- در کمال شگفتی - کاملاً با آن چیزی که به عنوان شکل‌های تکراری و مشابه موفقیت در برابر ما به نمایش گذاشته می‌شود، متفاوت باشد. زندگی بسیار کوتاه‌تر و گسترده‌تر از این‌هاست و انسان‌ها برای هر چیزی آماده هستند. همان‌طور که علی عزت بگوویچ می‌گوید: «سرنوشت ما چه وسیع است و چقدر ناچیز است آنچه آن را اراده ما می‌نامند».<sup>۲۴</sup>

## ۵- افکاری از کاغذ

در راستای تلاش برای جمع‌آوری لایک‌ها در شبکه‌های اجتماعی، ظاهر شدن به‌گونه‌ای که برای همه قابل قبول باشد، و ترس از بلاک یا قرار گرفتن در معرض حملات بدنام‌سازی و ترس از کسب دشمنی به یک ویژگی اصلی برای بیشتر کاربران این پلتفرم‌ها تبدیل شده است... برای به دست آوردن لایک‌ها، نباید کسی را از دست بدهی. همه باید دوستانانت باشند و محتوایی که ارائه می‌دهی نباید برای هیچ گروه یا طرفی حساسیت‌برانگیز باشد.

---

<sup>۲۴</sup> صفحه فیس‌بوک علی‌آبو ادریس.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ایده‌ها در شبکه‌های اجتماعی از کاغذ ساخته شده‌اند، قابل تغییر در هر لحظه، آماده برای سازگاری با هر شرایطی، و هر زمان که صاحبشان بخواهد همیشه قابل جایگزینی. شاید این یکی از مهم‌ترین دلایل شکل‌گیری نسل‌های جدیدی باشد که با همه چیز تساهل دارند و هر چیزی را می‌پذیرند. همه از کسب دشمنی هراس دارند، و شاید به خاطر این بی‌حسی زیاد، انسان ارزش‌هایی مانند خشم، غیرت، شجاعت و مقاومت را فراموش کرده است. چگونه می‌توانیم خشمگین شویم وقتی در پی جلب رضایت همه هستیم؟ و با چه کسی باید مقابله کنیم اگر قرار است همه را دوست داشته باشیم؟

در همین زمینه، وبلاگ‌نویس و مترجم مصری، یحیی محمود، می‌گوید: «مدلی پست از موفقیت وجود دارد که توسط این ایده هدایت می‌شود: نباید کسی را عصبانی کنی. باید محبوب همه باشی. از برچسب خوردن بپرهیز و مثل یک دیپلمات حيله‌گر باش.»

بر اساس این مدل، انسان برای موفقیت باید بی‌تفاوت باشد، بدون نظر، بدون موضع‌گیری، و بدون احساس. نه نیکی را بشناسد و نه زشتی را انکار



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کند. تنها نظراتی را بپذیرد که مورد توافق همگان است و فقط مواضعی را اتخاذ کند که هیچ هزینه‌ای برای او نداشته باشد. از زبانی عمومی و کلی استفاده کند که خالی از معنی خاصی باشد. و اگر شرایط و فشار روند روز او را مجبور به اظهار نظر کرد، به‌طور کلی «قتل» را محکوم کند، اما هرگز به قاتل اشاره نکند.

به خود می‌گوید: نباید به هیچ‌کس منسوب شوم. تصویر من مهم‌ترین چیز است. تصویر من، کیف پول من، و شکر خدا برای سلامتی‌ام. او از زبانی نرم استفاده می‌کند و حرف‌هایش را با جملات کلیشه‌ای و حکیمانانه‌ای پرمی‌کند که می‌شود روی هر چیزی پیاده کرد. موضوعات مورد علاقه‌اش را با دقت انتخاب می‌کند. چرا که در نهایت، همه چیز و همه رویدادها فقط ابزارهایی برای تقویت تصویر ذهنی او هستند.

به مرور زمان، همه چیز خاکستری و ژله‌ای می‌شود. این انسان دیگر حتی در عمق وجود خود نیز قادر به اتخاذ موضع نیست. به تدریج، توانایی احساسی

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

او آسیب می‌بیند و از تجربه احساسات واقعی و صادقانه ناتوان می‌شود. او به انسانی پلاستیکی تبدیل می‌شود.

او به انسانی تبدیل می‌شود که قادر به خشم، نفرت، و انزجار نیست، و در نتیجه، قادر به عشق ورزیدن نیز نخواهد بود. گاهی اوقات، نمی‌توان چیزی را دوست داشت مگر اینکه از ضد آن نفرت داشته باشی، و انسان زمانی در عشق ورزیدن صادق است که در نفرت ورزیدن نیز صادق باشد. مدتی است که متوجه شده‌ام کسانی که ادعای عشق کامل دارند، از نفرت‌انگیزترین و سنگدل‌ترین افراد هستند. در واقع، محبت و دوستی با ظالمان تنها با نفرت از مظلومان همراه است.

در روزهای ظلم و تاریکی عمومی، انسان‌ها سعی می‌کنند خود را فریب دهند. آن‌ها به چاپلوسی و دورویی متوسل می‌شوند و پشت عبارات گوناگون و کلماتی با معانی چندگانه پنهان می‌شوند. هر کس که چیزی ناپسند را ببیند، باید با دست خود آن را تغییر دهد، و اگر نتوانست، با زبانش، و اگر باز هم نتوانست، با قلبش [از آن بیزار می‌شود] و این، ضعیف‌ترین مرتبه ایمان است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

هر چیزی برای توقف بدتر شدن وضع کنونی. وظیفه تغییر با قلب، تغییر شرایط واقع نیست، بلکه مانع شدن از تغییر خود انسان است و این ضعیف‌ترین درجه ایمان است. زیرا اگر واقعیت را تغییر ندهی، واقعیت تو را تغییر می‌دهد».<sup>۲۵</sup>

بنابراین می‌توانیم تأثیر این وضعیت را بر شکندگی روح و روان خود تصور کنیم، درست مانند یک بادکنک پراز هوا. این بادکنک همیشه و در همه حال نیازمند تزریق هواست تا پُر و سالم بماند، اما اگر کوچک‌ترین سوراخ بی‌توجهی به وجود آید، تنها یک کلمه کافی است تا کل بادکنک را از بین ببرد. همان‌طور که آلن دو باتن می‌گوید: «حالت روحی ما ممکن است نابود شود فقط به خاطر این که همکارمان حین سلام کردن حواسش پرت بود، یا به این دلیل که طرف مقابل به یک تماس تلفنی ما پاسخ نداده است. همچنین، ما این توانایی را داریم که فکر کنیم زندگی ارزش زیستن دارد، فقط به خاطر

---

<sup>۲۵</sup> صفحه فیس‌بوک یحیی محمود.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این که کسی نام ما را در موقعیتی به یاد آورده که شاید هم هیچ اهمیتی نداشته باشد».<sup>۲۶</sup>

## ذهن و روانت را آرام کن: فرار از شبکه‌های اجتماعی

«متأسفانه، امروزه دانشجویان دانشگاهی وقتی با نیازهای روزمره زندگی دانشجویی و زندگی مستقل مواجه می‌شوند، خود را بیمار روانی توصیف می‌کنند. چگونه الزامات اساسی زندگی به بیماری‌های روانی تبدیل شده‌اند؟».<sup>۲۷</sup>

خواننده گرامی، از خودت بپرس، چه چیزی باعث می‌شود کودکی پنج‌ساله یا یک نوجوان پانزده‌ساله از طبقه متوسط، در اوج دوران نوجوانی خود و در حالی که هیچ مسئولیتی ندارد، بگوید: «احساس می‌کنم تحت فشار هستم»، «من از اضطراب و وسواس رنج می‌برم»، «کسی باعث آسیب روانی من شده و بر سلامت روانی‌ام تأثیر منفی گذاشته است!» این دایره‌المعارف

---

<sup>۲۶</sup> آلن دو باتن، قلق السعی إلى المكانة (اضطراب جایگاه اجتماعی) (۱۶).

<sup>۲۷</sup> Claire Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اصطلاحات از کجا وارد زندگی کودکان شده است، جز از شبکه‌های اجتماعی؟

کلیر فوکس درباره این گرایش جدید می‌گوید: «کودکان از سنین پایین به اصطلاحات بزرگسالانی که در کلینیک‌های روان‌شناسی استفاده می‌شود، عادت می‌کنند. نتیجه این است که با تایید کسانی که خود را متخصص می‌نامند، خود را از نظر روانی شکننده می‌بینند».<sup>۲۸</sup>

الیسون ویلیامز نیز در مقاله‌ای در مجله Vice به این موضوع اشاره کرده و گفته است که اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب و غیره به شکلی اغراق‌آمیز در شبکه‌های اجتماعی زیبا جلوه داده می‌شوند و تبلیغ می‌شوند، تا جایی که گاهی اوقات دارای جذابیت خاصی شده‌اند!<sup>۲۹</sup>

---

<sup>28</sup> Claire Fox, I Find That Offensive.

<sup>29</sup> Vice Magazine: We Need to Stop Making Mental Illness Look Cool on Social Media.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

برای جلوگیری از آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی، من نظری دارم که بر اساس تجربه شخصی خودم است و به آن باور دارم و دیگران را نیز به آن دعوت می‌کنم، و آن بستن تمام پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی برای مدتی است که کمتر از یک ماه نباشد، و آن‌هم چندین بار در سال. هرچند درباره استفاده از اپلیکیشن‌هایی برای تمرکز، جلوگیری از حواس‌پرتی، و مشغول شدن به آنچه در دست دارید نه به گوشی همراه، بسیار صحبت شده است، اما من بر این باورم که راه‌حل اساسی برای تمام مشکلات شبکه‌های اجتماعی قطع ارتباط با آن‌ها برای یک مدت نسبتاً طولانی است. این کار به روان شما فرصتی برای استراحت و بازیابی از اثرات منفی آن‌ها می‌دهد.

و باور کن، هر کسی که از شبکه‌های اجتماعی جدا می‌شود، از این کار خوشحال می‌شود، و هرگز کسی را در زندگی‌ام ندیده‌ام که از تصمیم خود برای قطع ارتباط با شبکه‌های اجتماعی پشیمان شده باشد. اما برای کسانی که می‌خواهند به استفاده از شبکه‌های اجتماعی ادامه دهند و در عین حال تا حد ممکن خود را از آسیب‌های آن‌ها محافظت کنند، پیشنهاد می‌کنم

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مقاله «رژیم توجه» که قبلاً به آن اشاره کردم را بخوانند، یا کتاب «دام حواس‌پرتی» نوشته فرانسیس بوث را مطالعه کنند. هر دو منبع شامل راهکارهای عملی برای جلوگیری از برخی آسیب‌های ناشی از شبکه‌های اجتماعی هستند.

این فصل را با نوشته‌ای از خالد الفیل به پایان می‌رسانم که در آن درباره تأثیرات منفی رابطه ما با شبکه‌های اجتماعی بر ارتباط ما با قرآن صحبت کرده و گام‌هایی برای رفع این مشکل ارائه داده است. او می‌گوید:

«اما چه رابطه‌ای بین فضای تأمل و بازبینی درونی با برقراری یک ارتباط جدی با قرآن کریم وجود دارد؟»

مفهوم «پرورش نفس بر اساس تعالیم قرآن» تنها با پایبندی به بازبینی و عرضه روزانه خود بر قرآن کریم قابل تحقق است. این بازبینی مداوم و منظم از خود و جزئیات زندگی‌ات در پرتو قرآن و سپس پایبندی به توصیه‌های قرآن و تبدیل آن‌ها به عملی روزانه و منظم، به مرور زمان شخصیتی را شکل

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌دهد که در بسیاری از موقعیت‌های خود، بر اساس روش قرآن بدون زحمت یا فشار رفتار می‌کند. ایده به‌سادگی این است که این بازبینی خود بر قرآن نمی‌تواند ثمرات کامل خود را بدهد، مگر اینکه شما، نمی‌گوییم یک شناخت عمومی از خودتان، بلکه شناختی عمیق از جزئیات تمایلات، ویژگی‌های شخصیتی، و خواهش‌های نفسانی‌تان داشته باشید تا بتوانید حداکثر بهره‌مندی از تعالیم قرآن را در رفع نقص‌ها و تربیت نفس خود داشته باشید.

سؤال این است: چه گام‌های عملی وجود دارد تا بتوان فضای تأمل درونی را از تهاجم گوشی‌های هوشمند حفظ کرد؟ برخی از این تاکتیک‌ها را از ویدئوی «این تو نیستی. گوشی‌ها طوری طراحی شده‌اند که اعتیادآور باشند» که در یوتیوب موجود است، بهره‌گرفته‌ام:

۱- تمام اعلان‌ها یا نوتیفیکیشن‌هایی (چه صوتی و چه تصویری) را که برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی ممکن است برای شما ارسال کنند، خاموش کنید. به این ترتیب، تنها زمانی از وجود محتوای جدید در این



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

برنامه‌ها مطلع می‌شوید که خودتان گوشی را باز کنید. علاوه بر این، هیچ‌یک از این برنامه‌ها را در صفحه اصلی گوشی قرار ندهید. در عوض، فقط برنامه‌هایی را که در زندگی روزمره‌تان به آن‌ها نیاز دارید (مانند مخاطبین، نقشه‌ها، یادداشت‌های روزانه و غیره) را در صفحه اصلی قرار دهید.

۲- حتی اگر اعلان‌ها و نوتیفیکیشن‌های صوتی و تصویری را که روی صفحه نمایش دستگاه شما ظاهر می‌شوند خاموش کرده باشید، برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی همچنان توجه شما را با استفاده از دایره‌های کوچک اعلان قرمز رنگی که روی آیکون‌های این برنامه‌ها ظاهر می‌شود، جلب می‌کنند. دلیل این موضوع این است که چشم انسان به رنگ‌های قوی و روشن (مانند قرمز و زرد) حساسیت بالایی دارد. به همین دلیل این رنگ‌ها در طراحی مکانیزم‌های قمار نیز به کار می‌روند. راه‌حل این مسئله دو مورد است: کاهش شدت رنگ‌ها در صفحه نمایش دستگاه: تنظیمات گوشی را تغییر دهید تا رنگ‌ها کمتر برجسته و تحریک‌کننده باشند. این کار می‌تواند حساسیت چشم شما به اعلان‌ها را کاهش دهد.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

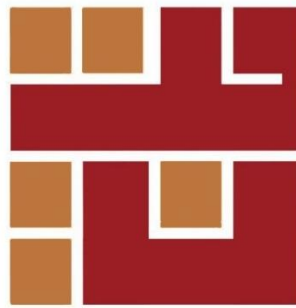
قطع اتصال خودکار این برنامه‌ها با اینترنت: اجازه ندهید این برنامه‌ها به‌طور خودکار به اینترنت متصل شوند. این برنامه‌ها فقط زمانی باید به اینترنت متصل شوند که خودتان تصمیم بگیرید. به عنوان مثال، در برنامه واتساپ هیچ پیامی در صفحه اصلی یا فهرست ظاهر نخواهد شد مگر اینکه خودتان برنامه را باز کنید.

۳- هنگامی که از برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید، تلاش کنید که خود را عادت دهید روی یک مقاله یا اطلاعاتی که با علاقه‌مندی‌های شما مرتبط است تمرکز کنید. به عنوان مثال، من به موضوعات و مسائل خاصی علاقه‌مندم و کمتر از ۵٪ از فهرست دوستانم به این موضوعات علاقه دارند. بنابراین، هر بار که فیسبوک را باز می‌کنم و پست یا مطلبی از یکی از این ۵٪ می‌بینم، در پیامش صفحه فیسبوک متوقف می‌شوم و آن مقاله یا مطلب را قبل از انجام هر کار دیگری می‌خوانم. به این ترتیب، سعی می‌کنم هر بار که وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شوم، بدون بهره و کسب اطلاعات

شکنندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مفید، یا خواندن ایده‌ای که به علاقه‌مندی‌هایم مرتبط باشد، از آنجا خارج نشوم.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟



**مرکز مطالعات متین**

[www.MatinStudies.com](http://www.MatinStudies.com)

[t.me/MatinStudies](https://t.me/MatinStudies)

[facebook.com/MatinStudies](https://facebook.com/MatinStudies)

[Instagram.com/Matinstudies](https://Instagram.com/Matinstudies)

[X.com/Matinstudies](https://X.com/Matinstudies)