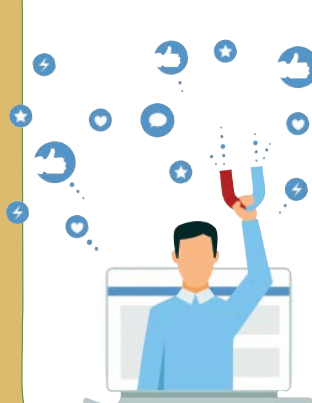


تأیید طلب‌شدن



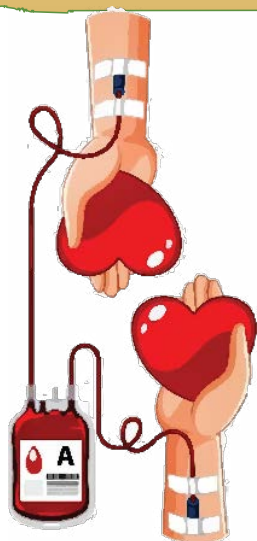
رفتارهای اجتماعی و فردی انسان‌ها در پی تشویق و تنبیه‌هایی شکل می‌گیرد که از محیط اطراف خود دریافت می‌کند. برای همین است که می‌بینیم برخی از رفتارهای ناهنجار برای یک فرهنگ در فرهنگ دیگر هنجار یا برعکس است. این مسأله حتی در بزرگسالی ما هم شکل می‌گیرد و در نهایت فرهنگ‌های سازمانی یا قوانین اجتماعی را شکل می‌دهد اما تأیید یا ردی‌های اجتماعی با بالغ‌تر شدن ما باید دچار دگردیسی شود. به این معنا که علاوه بر هنجارهای اجتماعی، مرز، عقاید و ارزش‌های شخصی نیز باید در تغییر رفتارهای ما مؤثر باشد. وقتی در رابطه با فضای مجازی صحبت می‌کنیم میزان اهمیت تأیید و ردی‌های موجود، آن قدر مهم می‌شود که حیات فرد وابسته به تأیید شدن و نشدن است. همین مورد باعث می‌شود که برخی افراد مستعد درگیر مسأله‌ای به نام «تأیید طلب بودن» بشوند. تأیید طلب شدن باعث می‌شود که افراد درگیر یک چرخه معیوب شوند و از رشد و رسیدگی به خودشان بازمانند و در نهایت از آن آدم، فردی درست شود که هیچ ویژگی شخصی ندارد.

تنوع بیشتر، ارزشمندی کمتر

قبل از ظهور شبکه‌های اجتماعی آدم‌ها برای شناختن و برقراری ارتباط و مکالمه با یکدیگر باید بخشی از دنیای مشترک هم می‌بودند. به این معنا که من برای آشنا شدن با شما باید یک جزء مشترک در زندگی داشته باشم؛ یا باید با شما هم‌مدرسه‌ای باشم یا یک دوست مشترک داشته باشم یا با هم در یک محله زندگی کنیم. برای همین مسأله، دایره آدم‌هایی که می‌شناختیم و با آنها سلام و علیک داشتیم از یک عددی چندان بیشتر نمی‌شد. علاوه بر این مسأله آدم‌ها برای ما جایگاه‌های متفاوت همراه با کیفیت‌های متغیر داشتند. به این معنا که ما به صورت ناخواسته تصمیمی می‌گرفتیم که چه میزان به یک آدم نزدیک و تا چه مقدار اطلاعات از او بگیریم و به او بدهیم اما در نهایت، این جایگاه هر چقدر هم که برای ما کم‌رنگ و پایین بود باز هم با حداقلی از ارزش‌ها سنجیده می‌شد. در سال‌های اخیر و با زیاد شدن شبکه‌های مجازی به مرور تعداد آدم‌هایی که با آنها ارتباط گرفتیم، بیشتر و بیشتر شد و در نهایت ارزش آدم‌ها برای ما کمتر از قبل و میزان تأثیرگذاری آنها کم‌رنگ‌تر شد. در نهایت امروزه ما به جایی رسیدیم که با آدم‌هایی در ارتباطیم که ارزشمندی چندانی ندارند و به راحتی جایگزین می‌شوند. در دیدت‌های مجازی نیز این مسأله قابل بررسی است. زیرا در هر لحظه می‌توان فرد را جایگزین کرد و همچنین آدم‌های زیادی وجود دارند که بتوان با آنها ارتباط گرفت؛ به نحوی می‌توان گفت که مسأله عرضه و تقاضا در این مقوله هم مهم است.



روابط سطحی



احتمالاً شما هم عمو و خاله‌هایی دارید که در واقع هیچ نسبت خونی با شما ندارند اما این قدر به شما نزدیک شده‌اند که آنها را مثل یک آدم خونی دوست دارید و با آنها احساس راحتی می‌کنید. این ارتباط و این جور آدم‌ها حاصل ارتباط‌های عمیق و خرج کردن احساسات عمیق‌تر دو یا چند آدم هستند. عموم این رفاقت‌ها از یک نقطه مشترک در زندگی شروع شده و بعد از آن همراه با چالش و بحران‌های متفاوتی ادامه داشته است. در نهایت هم آن آدم‌ها تصمیم گرفته‌اند که آن چالش و بحران را حل کنند چون جایگزین‌های چندانی وجود نداشته یا به این علت که آن قدر سر آن آدم چیزهای گران‌قیمتی را هزینه کرده بودند که دل‌شان نمی‌آمد چشم‌شان را روی آدم ببندند. ایجاد ارتباطات سطحی با آدم‌های متفاوت و متعددی که دلیلی برای ادامه ارتباط با آنها نداریم باعث می‌شود که از تجربه ارتباطات عمیق‌تر همراه با احساسات عمیق‌تر محروم شویم. محروم شدن از این احساسات شاید در ابتدا چندان مسأله مهمی به نظر نیاید اما صرف انرژی روانی زیاد به جهت آشنایی جدید و راه‌اندازی مسیرهای عصبی در نهایت ما را از پا می‌اندازد. همچنین این احساسات عمیق‌تر نیازهایی از ما را برطرف می‌کند که حل و فصل نشدن آن نیازها باعث ایجاد کمبودهای روان‌شناختی می‌شود.

مدیریت اضطراب اجتماعی



یکی از اختلالات شایع در نوجوانان، بحث مربوط به اضطراب اجتماعی است. تعداد زیادی از نوجوانان در طول رشد فردی و اجتماعی خود به دلایل متفاوت، درگیر اضطراب اجتماعی شده و انزوا و گوشه‌گیری را تجربه می‌کنند. ملاقات و آشنایی‌های مجازی می‌تواند به این افراد کمک کند تا بهتر اضطراب خود را مدیریت کنند و از انزوا و گوشه‌نشینی آنها جلوگیری کند. آشنایی و دوست‌یابی آنلاین به علت روند تدریجی و آرامی که دارد باعث می‌شود که فرد بتواند بهتر خودش و اضطراب موجود در رابطه را مدیریت کند. وقتی که در رابطه فرد به تدریج پیشروی می‌کند و تا پیش از دیدار حضوری، فرد می‌تواند ارتباط با او را قطع کند، احساس آرامش و راحتی بیشتری می‌کند. همچنین روند تدریجی به فرد کمک می‌کند تا در رابطه با بی‌تجربه بودن در برقراری ارتباط و مردود بودن برای دوستی بهتر و با کنترل بیشتری تصمیم بگیرد. البته که امکان دارد این قرارهای مجازی و ارتباط‌های بدون بافت و زمینه باعث شود که فرد درگیر مشکلات روان‌شناختی دیگری نیز بشود. به هر حال باید بپذیریم که کل فضای مجازی یک شمشیر دولبه است که باید خیلی در رابطه با استفاده از آن مراقبت کنیم.

تأیید و قرارهای مجازی

ک بر خط

جسته معاصر در مورد فضای مجازی گفته بود که عصر مجازی هم مانند تمام روح رسیدن رسانه‌های اجتماعی رو به افول خواهد رفت و در نهایت به حداقل رسد. اما این که کی به اوج می‌رسد را هیچ‌کس نمی‌داند. این روزها قرار مجازیایی پیشین در فضای کشور ما پیچیده و آدم‌های زیادی آن را تجربه کرده‌اند. نده تقدیم شما می‌کنیم تا کمی در قرارهای مجازی ریز شویم.



آدم‌های مناسب‌تر

یکی از مزیت‌های شبکه‌های مجازی و قرارهای مجازی بحث آشنا شدن با آدم‌هایی است که بیشتر شبیه ما هستند. نمایه‌های شبکه‌های مجازی و انتخاب کردن ویژگی افرادی که دوست داریم با آنها ارتباط بگیریم به ما کمک می‌کند که انرژی کمتری برای آدم‌های اشتباه صرف کنیم. از طرفی این شبکه‌ها به ما اجازه می‌دهد که آدم‌هایی با دسترسی بیشتر و همراه با همپوشانی‌های زمانی مناسب‌تر برای آشنا شدن انتخاب کنیم. ایجاد این فضا که نسبت به یک آدم آشنایی ابتدایی داشته باشید و بعد تصمیم به ملاقات او بگیرید، باعث می‌شود که افراد احساس راحتی بیشتری برای برقراری ارتباط با یکدیگر داشته باشند. کاهش فشارهای روانی ناشی از ارتباط اولیه از دیگر مزایای ملاقات‌های مجازی است. از پیدا کردن محیط مناسب برای ملاقات گرفته تا مسائلی مانند شروع صحبت و خط‌قرمزهای آن آدم مواردی هستند که فشار روانی ارتباط اولیه را کاهش می‌دهد.

