آسیب های فردی و اجتماعی پربازدید شدن پست هایی همچون کلیپ اخیر کودک آزاری در کرمان

ترک خوردن انسانیت

سوژه روز

طی روزهای اخیر ویدئویی از برخورد نامناسب یکی از کارکنان شهرداری کرمان با دو کودک کار، در فضای مجازی منتشر و خیلی زود پربازدید شد. یکی از کارکنان شهرداری در این ویدئو دو کودک گل‌فروش را مجبور به خوردن گل‌های شان می‌کند. یکی از نکته‌های عجیب ماجرا آن‌جاست که این کلیپ از جایی درز نکرده بلکه فرد آزاردهنده خودش از آن فیلم گرفته و گویا منتشر کرده است. اتفاقی که زنگ خطر بروز یک آسیب اجتماعی نوظهور است. اگر زورگویی و قدرت‌نمایی در گذشته مخفیانه اتفاق می‌افتاد، امروز شبکه‌های اجتماعی به بستری آسیب‌زا تبدیل شده است که افراد در آن برای دیده شدن، دست به هر کاری می‌زنند. اگرچه دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان با کارمند خاطی شهرداری برخورد کرده است و عوامل این اتفاق تلخ هم دستگیر شده‌اند، اما این اتفاق بابی برای بررسی پیامدهای فردی و اجتماعی آن است. به همین بهانه یک جامعه‌شناس در یادداشتی ابعاد فردی و اجتماعی انتشار و پربازدید شدن پست‌های کودک‌آزاری در فضای مجازی را تحلیل کرده است. همچنین از یک روان‌شناس خواسته‌ایم تا از دلیل بروز چنین اتفاق‌هایی بگوید.

عکس مربوط به فیلم منتشر شده است

آسیبی به اسم تماشای آزار

امیر محمدیان خراسانی | جامعه شناس

در آسیب‌های اجتماعی مشابه با اتفاقی که در خصوص دو کودک کار کرمانی افتاد با چند مسئله مواجه هستیم؛ آزار دادن، آزار دیدن، آزار را به نمایش گذاشتن و دیدنِ آزار. ظهور و حضور فعال شبکه‌های اجتماعی و دوربین‌های تلفن همراه، در تسریع روند شتابان و جنون‌آمیز نشان دادن و تماشا کردن آزار بسیار موثر بوده و حتی به ابزار اصلی آن بدل شده است. وقتی قربانی باخبر می‌شود لحظات رنج کشیدن و تحقیر او را دیگران دیده‌اند، مخصوصا اگر کودک باشد و تماشای رنج او با خنده، تمسخر، قضاوت نادرست و همراهی با آزاردهنده همراه باشد، رنج اش مضاعف می‌شود. فرد آزار دیده بسته به سن، جنسیت، روحیه و شخصیت اش از نظر روحی-روانی آسیب می‌بیند. پخش شدن گسترده این کلیپ‌ها در فضای مجازی به چندبرابر شدن لذت آزاردهنده و تشویق او به انجام کارهای مشابه، فیلم برداری و نمایش آن منجر می‌شود. حتی اگر دیدن کلیپ، همراه با اظهارات محکوم کننده درباره آزاردهنده باشد، شخص به هدف خود یعنی جذب مخاطب و جلب توجه رسیده است. دیگران نیز چون موفقیت شخص را در این عرصه می‌بینند به خصوص اگر در سن تاثیرپذیری باشند یا به بلوغ عقلی، اجتماعی و عاطفی نرسیده باشند، به انجام اعمال مشابه و نمایش آن تحریک می‌شوند. در نتیجه این چرخه باطل به دلیل ضریب نفوذ بالای شبکه‌های اجتماعی ادامه می‌یابد. نتیجه اصلی این اتفاق، ترک خوردن پوسته و مغز انسانیت است. عمل آزار و نمایش آن منجر به ضعف انسانیت در وجود آزاررسان و تماشاچی می‌شود. همچنین شخصیت قربانی را تخریب می‌کند و با او همچون شیء رفتار می‌شود. برای توقف یا کند کردن این روند به همتی عالی و بسیج عمومی افکار در فضای مجازی نیاز است. کرخت و بی‌تفاوت شدن به دیدن آزار دیگری، آن را به یک عادت تبدیل می‌کند. این موضوع بسیار خطرناک است زیرا ذره ذره انسانیت را از بین می‌برد. این مسئله در عرصه مجازی، منجر به قهرمان سازی های مصنوعی و پوچ از کسانی می‌شود که از ذلت دیگری احساس قدرت می‌کنند و روزبه‌روز شمار افرادی که از نمایش عریان لحظه‌های خصوصی یا آزار دیدن‌شان ترس دارند، بیشتر می‌شود.

متهم ردیف اول: احساس قدرت!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

فیلم برخورد با کودکان کار در کرمان، فیلم تاثیرانگیزی است. شاید با دیدن این فیلم با خود فکر کنید که چطور ممکن است فردی بتواند چنین رفتاری با دو کودک داشته باشد؟ آیا این فرد یک بیمار روانی است یا ممکن است افراد عادی هم بدون داشتن چنین سابقه ای مرتکب آن شوند؟ یکی از مباحث حساس در روان شناسی، احساس قدرت و تاثیرات آن بر سلامت روان افراد است. قدرت در روان شناسی، ظرفیت یک فرد در تغییر دادن شرایط زندگی یا روحیات دیگران با تامین کردن یا محروم کردن امکانات برای آن‌ها، تعریف شده است. هر چند این تعریف هیچ بار مثبت یا منفی ندارد اما نتایج مطالعات مختلف نشان داده است قدرت پیدا کردن در بسیاری از افراد، ممکن است با نتایجی منفی همراه باشد؛ به‌طور مثال مطالعه «گلینسکی و همکاران» در سال ۲۰۰۶ میلادی نشان داد حتی افراد عادی و دانشجویان در زمانی که احساس قدرت بیشتری دارند، خودمحورانه‌تر رفتار می‌کنند و کمتر به خواسته‌های اطرافیان‌شان توجه دارند. مطالعات دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۸ میلادی نیز نشان داد زمانی که افراد احساس می‌کنند قدرت بیشتری دارند، افراد با قدرت کمتر را بیشتر مانند شیء ارزیابی می‌کنند و کمتر به این نکته توجه دارند که آن‌ها هم انسان‌هایی مانند خودشان هستند. این تصور می‌تواند به کم شدن رفتارهای همدلانه منجر شود. درست در این شرایط است که حتی دیدن این که کسی در حال درد و زحمت است، نمی‌تواند به تغییر رفتار فرد منجر شود.

زمانی برای نمایش ضعف‌های درونی

شاید با خواندن این چند سطر با خود فکر کنید پس کسی که مرتکب رفتارهایی مانند پیمانکار شهرداری کرمان می‌شود، چندان هم مقصر نیست و اگر قدرت به سراغ هر کسی بیاید، او را به سمت چنین رفتارهایی سوق می‌دهد اما آیا واقعا این گونه است؟ مطالعه ای در دانشگاه تورنتو نشان داد، افرادی که در همدلی و درک احساسات دیگران دچار ضعف هستند، زمانی که قدرت پیدا می‌کنند، خشونت بیشتری در رفتار خود نشان می‌دهند. این افراد ممکن است با آوردن توجیه‌های مختلف رفتار خود را عادی و بدون مشکل توصیف کنند و به مدد این توجیهات خود را از بند احساس گناه رها کنند. در واقع می‌توان گفت این مطالعه بر اهمیت آموختن مهارت‌های ارتباطی تاکید دوباره‌ای دارد، چرا که نشان می‌دهد اگر می‌خواهیم در زمان قدرت یافتن به دیگران آسیب نرسانیم، لازم است پیش از آن دست به کار شویم و خودمان را به مهارت‌های ارتباطی مجهز کنیم.

دوشنبه ها

خاطرات یک مشاور

آرزوی خارج شدن از نقش‌های تکراری‌ام را دارم!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از مادری خواهید خواند که بایدهای خانه‌داری، خسته‌اش کرده است.

بایدها در زندگی نفس گیرند

چهل و پنج ساله است. مرتب و آراسته. با شروع حرف زدنش، چشم هایش هم به اشک می‌نشیند و می‌گوید: «خسته‌ام اما واقعا خجالت می‌کشم بگم از چی؟» می‌گویم: «راحت باشید.» می‌گوید: «از صبح و صبحانه آماده کردن، از دلواپسی برای ناهار ظهر، از ریختن لباس‌ها در لباس شویی، از پهن کردن شان روی بند، از تمیز کردن خانه، از جارو کشیدن، از پختن، از همه کارهایی که «باید» انجام بدهم».

همه ما جایی از زندگی شاید آرزو کرده باشیم برای لحظاتی هم که شده از نقش های تکراری مان خارج شویم. از «بایدهای مان» فاصله بگیریم. برای ساعتی هم که شده، بزنیم زیر همه وظایف مان. لذت بخش ترین قسمت های زندگی هم وقتی با «باید»ها همراه می‌شوند، نفس گیرترین اند.

نوجوان هستم و با دیدن آدم های بیکار از درس خواندن منصرف می‌شوم!

پسری ۱۷ ساله‌ام و با این خبرهای اقتصادی که هر روز می‌شنوم، هیچ امیدی به آینده ندارم. بارها تصمیم گرفتم درسم را با جدیت بیشتری بخوانم اما با دیدن چند آشنا که با مدرک کارشناسی بیکار هستند، منصرف می‌شوم. بعد تصمیم می‌گیرم که سر کار بروم و باز همه از کساد بودن بازار می‌نالند. نمی‌دانم چه کنم. واقعا هیچ امیدی به آینده ندارم. به نظرم فقط باید بروم تفریح و از زمان حال لذت ببرم.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره تحصیلی

شما در مرحله نوجوانی دوم هستید و ناب‌ترین و خطیرترین مرحله رشد را سپری می‌کنید. فشارهای درونی مانند تغییرات جسمی، روحی، اجتماعی و محرک‌های زاید بیرونی از جمله پیام‌های منفی زیاد در خصوص مسائل مختلف مثل آینده تحصیلی و مسائل اقتصادی، برخی نوجوانان را به مرز درماندگی در اقیانوس زندگی می‌رساند. تحت تاثیر این شرایط، نوجوانی که باید در این مرحله طلایی رشد، شناگر قابلی برای رسیدن به اهداف واقعی خود باشد به فردی بلاتکلیف و بی‌انگیزه تبدیل می‌شود.

از هویت‌یابی غافل نشوید

فراموش نکنید مهم‌ترین ویژگی نوجوانی، هویت‌یابی است که بیشترین انرژی نوجوان صرف آن می‌شود. محرک‌های زاید محیطی، القائات منفی اطرافیان به خصوص گروه همسالان، نداشتن هدف واقعی، درگیر آرزوها بودن و نداشتن آگاهی از ویژگی‌های ناب این دوران زودگذر می‌تواند باعث احراز هویت ناموفق نوجوان شود و پر واضح است که اگر نوجوان با هویت ناموفق وارد جوانی شود، شاید جوانی و حتی میان سالی موفقی نداشته باشد.

مراقب خطر خود درماندگی باشید

در این شرایط است که آمادگی روحی کافی نداریم و به سمت رفتارهای اجتنابی مثل صرفا لذت بردن هرچه بیشتر از اکنون به ذهن ما می‌آید که پیامد آن در آینده محنت است. برخی افراد در هر مرحله سنی به خصوص نوجوانی شاید لذت بردن از اکنون را برگزینند ولی در آینده دچار محنت و سختی می‌شوند. در مقابل کسانی که امروز آگاهانه برای تحقق اهداف خود سختی می‌کشند، در آینده از موفقیت‌های خود به لذت پایداری خواهند رسید. شرایط روحی که شما نوجوان عزیز مطرح کرده‌اید، تحت تاثیر عوامل نامساعد محیطی است و باعث درماندگی شما شده که تداوم آن می‌تواند انسان را به سمت خود درماندگی سوق دهد. در این صورت فرد دنبال شکوفایی توانایی‌های خود نیست و رفتارهای اجتنابی یا پرخطر می‌تواند گزینه بعدی فرد آسیب‌دیده باشد.

رمز موفقیت شما هدفمند شدن است

اگر از ذهنیت و خودپنداری مثبت که عمدتا تحت تاثیر والدین، معلمان و به خصوص گروه همسالان شکل می‌گیرد، برخوردار باشید در این شرایط روحی ممتاز از خودباوری مناسبی بهره‌مند می‌شوید. در نتیجه کمتر تحت تاثیر افکار منفی و سیاه‌نمایی دیگران قرار می‌گیرید و سلامت روان شما کمتر تهدید می‌شود. این ذهنیت مثبت به منزله دژی در برابر موج‌های منفی از شما حفاظت می‌کند. رمز موفقیت نوجوانان، مثبت‌اندیش بودن و هدفمند زندگی کردن آنان است. این هدف‌های واقعی است که ما را منسجم و پویا می‌کند.

۴ توصیه برای موفقیت نوجوانان

حتما شنیده‌اید که می‌گویند: «آرزو بر جوانان عیب نیست» ولی صرفا آرزوی موفقیت و پیشرفت نمی‌تواند پویایی ما را تضمین کند. با همه توضیحات مطرح شده، می‌خواهم به شما دوست گرامی و دیگر نوجوانان عزیز چند توصیه کنم.

۱- در گروه دوستان و همسالان خود تجدید نظر کنید و تصمیم بگیرید با همسالانی خلاق، هدفمند و مثبت‌اندیش تعامل داشته باشید.

۲- اهداف کوتاه و بلندمدت خود را پررنگ و واقعی‌تر کنید و از آرزوها فاصله بگیرید.

۳- روی خودپذیری‌تان کار کنید و بپذیرید توانایی‌های زیادی دارید تا بدین طریق به خودباوری برسید. خودباوری کلید موفقیت شماست.

۴- برای تسریع در برون رفت از حالت درماندگی از مشاور کمک بگیرید.

نگاهی به ماجرای هتلی در سوئیس که وظیفه گذاشتن عکس در اینستاگرام مهمان‌هایش را به عهده گرفته است

نگران اینستاگرامت نباش

تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

شبکه های اجتماعی

به تازگی یک هتل سوئیسی کارمندانی با عنوان «social media sitter» استخدام کرده است. ظاهرا این افراد همراه مسافرانی که به این هتل مراجعه می‌کنند، بیرون می‌روند و به‌جای آن‌ها، عکس می‌گیرند و در اینستاگرام‌شان منتشر می‌کنند. شعارشان هم این است: «تو با خیال راحت تفریح کن، ما حواس‌مان به انتشار عکس‌هایت در اینستاگرام هست.» این ماجرا واکنش‌هایی در پی داشته و کاربری درباره آن نوشته است: «ترسناک نیست؟ آدم استخدام کنی که از اینستاگرام جا نمونی!». در ادامه نگاهی روان‌شناسانه به این ماجرا داریم.

چرا انسان نیاز به توجه دارد؟

کودک انسان با نیاز به توجه و تحسین به دنیا می‌آید. این نیاز به دلیل فوایدی که برای رشد و بقای کودک دارد، به صورت تکاملی در درون او نهادینه شده است. رفته‌رفته با رشد کودک و دریافت توجه غیرمشروط از والدین، این نیاز به‌شدت کاهش می‌یابد. به‌طوری که پس از مدتی او می‌تواند بدون حساسیت و نیاز مفرط به تایید و نظر دیگران به زندگی خود ادامه دهد. اگر این فرایند به شکل ناسالمی پیش برود، تمام ابعاد زندگی فرد تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

میل به توجه چه زمانی آسیب‌زاست؟

امروزه شبکه‌های اجتماعی بخشی از زندگی اجتماعی ماست. افراد در این فضا شخصیت خود، الگوهای رفتاری، نیازها، گرایش‌ها و دغدغه‌های خود را به نمایش می‌گذارند. گاه به دلیل شکل نگرفتن هویت فردی، نیاز به توجه و تایید در افراد شدت می‌گیرد. این مسئله ممکن است تا جایی پیش برود که فرد در هر شرایطی و در هر لحظه‌ای درصدد نمایش خود و دریافت تایید و تحسین دیگران باشد. هرچند تمایل برای به اشتراک گذاشتن برخی از لحظه‌ها با دیگران می‌تواند طبیعی باشد اما زمانی که این میل از تعادل خارج شود، نشان از بروز نوعی ناهنجاری است. درواقع آن چه اهمیت دارد چرایی اعمالی است که یک فرد انجام می‌دهد. درصورتی که عملی دلایل طبیعی نداشته باشد و برای خود یا دیگری تولید رنج کند، مسئله جای بحث و بررسی دارد. تصور کنید چه دلیلی باعث می‌شود، کسی را برای ثبت تمام لحظه‌های سفر و به اشتراک گذاشتن آن در شبکه‌های مجازی استخدام کنیم؟ باید بیاموزیم به اعمال خود بیندیشیم و توانایی تامل کردن در انگیزه‌های خود را بیابیم. با این مهارت می‌توانیم تشخیص دهیم چه زمانی رفتار ما از حالت طبیعی خارج شده است.

از ارتباط با خودتان غافل نشوید

انسان همان اندازه که دیگری را در زندگی خود به رسمیت می‌شناسد، باید در صدد برقراری ارتباط با خود نیز باشد. شما می‌توانید لحظه‌هایی را برای تنهایی خود ترتیب دهید و تجربه‌هایی را بدون حضور دیگری به دست بیاورید که بتواند به همان اندازه، شما را خشنود کند. برقراری رابطه اصیل با خود، توانایی برقراری رابطه اصیل با دیگری را نیز فراهم می‌کند. چنین انسانی در حالی که قادر است برای خود حیاتی مستقل و ارزش‌ها و باورهایی منحصر به فرد داشته باشد می‌تواند دیگران را نیز همچون افرادی مستقل که دارای ارزش‌ها و علاقه‌های شخصی هستند به رسمیت بشناسد. در چنین حالتی اگر دیگری ارزش‌ها و هویت او را تایید نکند با آن که ناخوشایند است اما فاجعه نیست. ارتباط با خود سنگ بنای ارتباط با دیگری است که باید جدی گرفته شود.