جينيفر بيتش | نشر في ٢٢ مايو ٢٠١٧,

كيف تتلاعب وسائل التواصل الاجتماعي بنظرتنا لذواتنا؟

ترجمة حفصة جودة

لا شك أن وسائل التواصل الاجتماعي لها العديد من المميزات، إعلانات مجانية وفرص لا نهائية من التواصل خاصة مع الأصدقاء القدامى، لكن هناك جانب شرير تزداد خطورته عند البقاء "متصلاً" طول الوقت، فوسائل التواصل الاجتماعي غيرت بشكل سلبي من نظرتنا لأنفسنا وللآخرين، والأمر يزداد سوءًا.

وهم نمط "الحياة المثالية" يتسبب في استيائنا من حياتنا الخاصة

لم تعد وسائل التواصل الاجتماعي مجرد وسيلة لمشاركة أفكارك وأفعالك بين أقرانك، لكنها أصبحت وسيلة لتأسيس سماتك ومشاركة نمط الحياة التي تقودها، ومع ذلك، فهذا النمط من الحياة قد يكون مختلقًا وملفقًا في أوقات كثيرة، وهؤلاء الأشخاص الذين يتابعون مشاهير وسائل التواصل الاجتماعي يعتقدون بصدق أن هؤلاء الناس يعيشون حياة مثيرة لا تشوبها شائبة.

بدرجة ما، فهؤلاء الذين شحذوا مشاعر نمط حياتهم المهنية يبدو كأنهم اكتشفوا الأمر برمته وحققوا الحرية المطلقة، لذا أصبحت حياتهم هي مهنتهم وكل ما يقومون به في حياتهم غرضه العرض، لكن لا شيء منه أصيل حقًا.

على الرغم من هذه الحقيقة المخيبة للآمال، فكثرة نجوم "السوشيال ميديا" تجعل الشخص العادي يشعر وكأن حياته لا تحقق له الرضا، وأنها ليست جيدة بما فيه الكفاية ليصبح مثل من يتابعهم، يبدأ الناس في تقييم ذواتهم تبعًا لعدد الإعجابات والمتابعات التي يحصلون عليها، وكأنها تثبت أنهم ذوات قيمة ومثيرين للاهتمام حقًا.

نحن نحكم على قيمة الآخرين وفقًا لمتابعيهم

يركز جيل الألفية بشكل قوي على أهمية من يتابعونهم على وسائل التواصل الاجتماعي وكيف ينظرون إلى أقرانهم، لقد سمعت بالفعل من أفراد تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عامًا يقولون: "يجب أن يكون لديه 10 آلاف متابع على الأقل قبل أن أفكر في مواعدته".

كنت أتساءل هل يدركون ولو بشكل صغير أنهم يلهثون وراء مثالية فارغة؟ فمع توافر التطبيقات التي تسبب تغييرًا في الصور، يصبح أغلب الأشخاص قادرين على تحويل صورهم المتواضعة إلى شيء مذهل.

في وسائل التواصل الاجتماعي يمتلك الناس حرية إظهار ما يرغبون في أن يشاهده الناس فقط، فالعديد من هذه المنشورات المثالية تتطلب التنسيق والتخطيط بعناية، حيث يقضي الناس ساعات لأجل التقاط صورة مثالية لإظهار هذه الصورة التي يسعى الكثيرون وراءها، أظهرت الدراسات أن العديد من الأشخاص الذين يُظهرون حياة مثالية على الإنترنت يعانون في الواقع من الضغوط والقلق والاكتئاب.

يقول العديد من رجال الأعمال على الإنترنت إن النجاح في الحصول على متابعين يتطلب خطة عمل جيدة، يتطلب الأمر الكثير من الجهد والتخطيط وعدد ساعات لا نهائي من التواصل مع أشخاص لن تلتقي بهم أبدًا ولن تعرف عنهم أكثر مما تظهره هويتهم على وسائل التواصل الاجتماعي.

"فومو" الخوف من فقدان الأشياء المثيرة

عندما يتصفح الكثير منا وسائل التواصل الاجتماعي، لا يسعنا إلا أن نشعر بالتضاؤل عندما نرى الآخرين قد حققوا الأشياء التي ما زلنا نسعى لتحقيقها، الأسوأ من ذلك – بالنسبة لي – أننا نرى الناس وهم يفعلون أشياءً مثيرةً وجرئيةً بينما نعاني نحن من الحسد ونجلس على أريكتنا العادية في بيتنا العادي في مدينتنا العادية.

الخوف من الفقد هو إحساس سلبي نشعر به عندما نرى أن هناك أشخاص يقومون بأشياء أكثر مما نقوم به، فنشعر بالإهمال، عندما نعتاد الدخول على وسائل التواصل الاجتماعي فنحن نذكر أنفسنا باستمرار بأن هناك الكثير لنفعله في حياتنا ونشعر بالسوء حيال الأشياء التي لم نحققها بعد.

كيف تخفف من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي؟

على الرغم من أن الأمر يبدو وكأن وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير قوي على كل شيء هذه الأيام، فما زال هناك الكثيرون ممكن تمكنوا من إدراة حياتهم وعملهم دونها، أو بقدر قليل جدًا من الاتصال بها، جرب هذه الحيل للتخفيف من قبضة وسائل التواصل الاجتماعي على حياتك:

الأمر كله مجرد وهم

تخيل كم الوقت والجهد الذي تبذله للحصول على متابعين بشكل مستمر على وسائل التواصل الاجتماعي، وكأن الأمر وظيفة ثانية، يتطلب الأمر العديد من الساعات للتخطيط والتنفيذ، بعدها بمجرد التقاط صورة تحتاج الكثير من الوقت لتعديلها واختيار المرشح المثالي لتنقيتها ثم العثور على التسمية المناسبة وبعدها الهاشتاج، تخيل ما يمكن للأشخاص تحقيقه والسعادة التي قد يحصلون عليها إذا استغلوا هذا الوقت في الاستمتاع بالأشياء المحيطة بهم والتواصل مع الأشخاص الموجودين بقربهم بالفعل.

احصل على هدنة

ابتعد عن وسائل التواصل الاجتماعي ولو ليوم واحد، اقض بعض الوقت بعيدًا عن الإنترنت وبعيدًا عن ضغوطات وتوقعات السوشيال ميديا، لقد كنت تعيش من دونها قبل ذلك ويمكن أن تحصل على

حريتك مرة أخرى.

اقبل التحدي وخطط لمكافأة نفسك في النهاية، جرب أن تعيش 3 أيام متتالية دون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، قم بحذف التطبيقات وقم بكل ما يتطلبه الأمر حتى تتوقف عن التصفح بلا هدف ودون أن تدرك ما تفعله، استمتع بوجبة لطيفة أو دلل نفسك بشيء لا تفعله كثيرًا، كلما قللت من اتصالك بالإنترنت، اكتشفت كم هي سخيفة حياة "السوشيال ميديا".

ابحث عن نقاط قوتك

ليس مطلوبًا منك أن تعيش حياتك محدقًا في شاشة، لا بد من أن هناك أشياء أخرى تهتم بها، أشياء لا تتضمن هاتفك وجهازك اللوحي (التابلت)، يمكنك أن تقوم بهذه الأشياء مرة أخرى: تسلق شجرة، اقرأ كتابًا، اذهب للمشي، تعلم الحياكة، تعلم الرقص، قم بأي شيء لا يتطلب منك استخدام هاتفك.

تعلم مهارات جديدة وتطويرها يساعدك على تحسين احترامك لذاتك، ويساعدك على إدراك أهمية وجودك في العالم الحقيقي، وأفضل طريقة للاستفادة من حياتك الواقعية أن تعيشها بنفسك.

ابحث عن أقرانك

صدق أو لا تصدق ما زال هناك بعض الأشخاص الذين لا يمتلكون حسابات على وسائل التواصل الاجتماعي، لقد أدركوا التأثير المسموم للاتصال الدائم بالإنترنت واختاروا أن يرفضوا، لست بحاجة لأن تفعل النقيض تمامًا وتتوقف عن ذلك بشكل مفاجئ كما تقول الأساطير، لكن تعلم منها، اعلم أن الأمر يبدو مخيفًا عندما تجد أن جميع تطوراتك الاجتماعية تحدق على منصة افتراضية، لكن يمكنك أن تستفيد من فن المحادثة، فليس هناك أي مقارنة بين الاتصال الواقعي مع شخص معين وإرسال "إعجاب" أو "نكز" غير شخصي على الإنترنت.

المصدر: لايف هاك

رابط المقال: https://www.noonpost.com/18091/