

از لایک تا اضطراب؛ بحران مقایسه نوجوانان در اینستاگرام

اینستاگرام برای بخش قابل توجهی از نوجوانان، دیگر صرفاً یک شبکه اجتماعی نیست بلکه به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره آن‌ها تبدیل شده است. فضایی که در آن، تصاویر نوجوانانی بسا ظاهر بی نقص، بدن‌های ایده‌آل، موفقیت‌های تحصیلی چشمگیر، سبک زندگی لوکس و لحظه‌های شاد، به‌صورت مداوم بازنمایی می‌شود.

به‌صورت مستمر با این تصاویر، به‌ویژه در دوره حساس نوجوانی، زمینه‌ساز پدیده‌ای است که دکتر سید محسن اصغری نکاح، روانشناس و استاد روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، از آن با عنوان بحران مقایسه نوجوانان در اینستاگرام یادمی کند،بحرانی که به گفته او، آرام و تدریجی اما عمیق، سلامت روان، عزت‌نفس و هویت نوجوانان را هدف می‌گیرد.

مقایسه ساز و کار طبیعی مغز انسان

دکتر اصغری در توضیح ریشه‌های این بحران، ابتدا به ماهیت مقایسه در ذهن انسان اشاره می‌کند.به گفته او، مغز انسان به‌طور مداوم در حال پردازش اطلاعات محیطی است و یکی از کارکردهای اصلی آن، مقایسه کردن داده‌ها با یکدیگر است. این مقایسه به‌صورت خودکار و ناخودآگاه انجام می‌شود و به انسان کمک می‌کند تا پدیده‌ها را معنا کند، آن‌ها را ارزیابی کند و برایشان کارکردی قائل شود.

مقایسه‌ها ذاتاً منفی نیستند و در بسیاری از موارد، به سازگاری بهتر فرد با محیط کمک می‌کنند.

او تأکید می‌کند که در زندگی روزمره نیز انسان دائماً در حال مقایسه است، از مقایسه غذاهایی که می‌خورد تا فضاهایی که می‌بیند یا موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرد. این مقایسه‌ها ذاتاً منفی نیستند و در بسیاری از موارد، به سازگاری بهتر فرد با محیط کمک می‌کنند. با این حال، مشکل از جایی آغاز می‌شود که این سازوکار طبیعی، در بستری فعال می‌شود که بر پایه اغراق، گزینش و نمایش ناقص واقعیت بنا شده است.

تفاوت مقایسه در زندگی واقعی و فضای اینستاگرام

به گفته این استاد دانشگاه، مقایسه در زندگی واقعی، هرچند می‌تواند ناچجا با مأمولوب باشد، اما معمولاً در بستر تعاملات واقعی

و چندبعدی شکل می‌گیرد. در این فضا، فرد با کلیت زندگی از جمله؛ نقاط قوت، ضعف‌ها، محدودیت‌ها و واقعیت‌های روزمره دیگران مواجه است.اما در اینستاگرام، نوجوان با نسخه‌ای محدود، انتخاب‌شده و ویرایش‌شده از زندگی دیگران روبه‌روست. تصاویری که اغلب تنها بخش‌های جذاب، موفق و چشم‌نواز زندگی را نمایش می‌دهند و بخش‌های دشوار، ناگامی‌ها و واقعیت‌های کمتر دلپذیر را پنهان می‌کنند. همین امر باعث می‌شود مقایسه‌های شکل گرفته در این فضا، نابرابر و فرساینده باشند.

اینستاگرام و قدرت تصویر

این روانشناس نقش تصویر را در تشدید این بحران بسیار مهم می‌داند. به گفته او، تصویر یکی از محرک‌هایی است که مغز انسان آن را بسیار سریع پردازش می‌کند. پردازش تصویر با پردازش متن یا گفتار تفاوت اساسی دارد و اثرگذاری حیجانی آن بسیار عمیق‌تر است.

پردازش تصویر ، به مراتب عمیق‌تر از متن یا گفتار، بر هیجان تأثیر می‌گذارد

در شبکه‌هایی مانند اینستاگرام که مبتنی بر تصویر، ویدئو و محتوای چندرسانه‌ای هستند، ذهن نوجوان به‌سرع‌تر درگیر می‌شود. نوجوان در مدت‌زمانی کوتاه، حجم بالایی از تصاویر را می‌بیند و بدون فرصت تحلیل عمیق، آن‌ها را آمینای قضاوت و مقایسه قرار می‌دهد. این مقایسه‌های سریع و سطحی، به تدریج به بخشی از الگوی ذهنی نوجوان تبدیل می‌شوند.

نمایش ناقص واقعیت و شکل‌گیری برداشت‌های نادرست
سید محسن اصغری نکاح تأکید می‌کند: حتی اگر با خوش بینانه‌ترین نگاه به محتوای اینستاگرام بنگریم، باید بپذیریم که هر تصویر یا ویدئو، تنها بخش کوچکی از یک واقعیت پیچیده را نشان می‌دهد. در چند ثانیه یا یک قاب تصویری، امکان بازنمایی تمام ابعاد زندگی وجود ندارد.

با این حال، ذهن نوجوان که در حال شکل‌گیری هویت است، این تصاویر را به‌عنوان نماینده کل زندگی دیگران تلقی می‌کند. نتیجه، شکل‌گیری برداشت‌هایی نادرست از موفقیت، خوشبختی

بهداشت و سلامت

📌 **کروه بهداشت و سلامت- هر صفحه در اینستاگرام، نوجوانان را با زندگی‌هایی روبه‌رو می‌کند که همیشه موفق، شاد و بی‌نقص به نظر می‌رسند. این تصاویر زیبا و کامل، می‌توانند به مقایسه‌هایی خاموش منجر شوند که آرام‌آرام عزت‌نفس، احساس ارزشمندی و سلامت روان نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.**

و ارزشمندی است؛ برداشت‌هایی که خود نوجوان را در موقعیت مقایسه‌ای نابرابر قرار می‌دهد.

نیاز به دیده‌شدن، موتور محرک حضور نوجوانان

دکتر اصغری نکاح یکی از عوامل کلیدی در تشدید بحران مقایسه را نیاز انسان به دیده‌شدن می‌داند. این نیازی است که در دوره نوجوانی، شدت بیشتری پیدا می‌کند. به گفته او، همه انسان‌ها نیاز دارند که دیده شوند و مورد توجه قرار بگیرند. اگر این نیاز در زندگی واقعی و از طریق روابط سالم، خانواده، مدرسه و گروه همسالان تأمین نشود، نوجوان به دنبال مسیرهای جایگزین می‌رود.

فضای اینستاگرام با سازوکارهایی مانند لایک، کامنت و فالوور، این نیاز را به‌ظاهر به‌سرع‌ت پاسخ می‌دهد. نوجوان احساس می‌کند که با دیده‌شدن در این فضا، ارزشمندتر شده است. اما این ارزشمندی، ناپایدار و وابسته به بازخورد دیگران است.

تغییر جهت فعالیت‌های روزمره

به گفته این استاد دانشگاه، یکی از پیامدهای نگران‌کننده این روند، تغییر انگیزه نوجوان در انجام فعالیت‌های روزمره است. نوجوان ممکن است به‌جای تجربه واقعی یک فعالیت، مانند ورزش، تفریح یا حتی حضور در جمع دوستان، ذهنش درگیر ثبت و نمایش آن فعالیت در اینستاگرام باشد.

نوجوان ممکن است به‌جای تجربه، فقط به فکر ثبت لحظه‌ها در اینستاگرام باشد

در چنین شرایطی، لذت درونی، آگاهی از لحظه و تجربه واقعی به حاشیه می‌رود و فعالیت‌ها صرفاً به ابزاری برای جلب توجه تبدیل می‌شوند. این تغییر جهت، به تدریج نوجوان را از تجربه زیستی و رشد واقعی دور می‌کند.

موفقیت‌های نمایشی و فشار روانی پنهان

دکتر اصغری نکاح به نمایش‌های اغراق آمیز از موفقیت در اینستاگرام

اشاره می‌کند و می‌گوید: نوجوانان گاهی بخش‌هایی محدود از زندگی خود را به‌گونه‌ای نمایش می‌دهند که گویی همیشه موفق، فعال و بی‌نقص هستند. این در حالی است که نوجوان خود می‌داند این تصویر، بازتاب کامل واقعیت زندگی‌اش نیست. همین شکاف میان واقعیت و تصویر ارائه‌شده، فشار روانی مضاعفی بر نوجوان وارد می‌کنند. او از یک‌سو تلاش می‌کند تصویری ایده‌آل از خود حفظ کند و از سوی دیگر، با واقعیت‌های روزمره و محدودیت‌هایش مواجه است.

چرخه معیوب مقایسه

این روانشناس تأکید می‌کند آنچه در اینستاگرام رخ می‌دهد، یک چرخه معیوب است. نوجوانی که تصویر غیر واقعی منتشر می‌کند، خود پیش‌تر تحت تأثیر تصاویر مشابه قرار گرفته است. این تصویر به الگوی برای مقایسه دیگران تبدیل می‌شود و چرخه آسیب، بارها و بارها باز تولید می‌شود. در این چرخه، نوجوانان به جای شناخت توانمندی‌ها و شایستگی‌های واقعی خود، ارزشمندی‌شان را بر اساس معیارهایی می‌سنجند که بیرونی، ناپایدار و اغلب غیر واقعی هستند.

شی‌انگاری نوجوان در اینستاگرام

به گفته اصغری نکاح، یکی از پیامدهای عمیق‌تر این فضا، تبدیل نوجوان به شیء است. در اینستاگرام، نوجوان در حد یک تصویر، یک بدن یا یک ویرتین تقلیل پیدا می‌کند و هویت چندبعدی او نادیده گرفته می‌شود. این نگاه، نوجوان را از درک ارزش‌های درونی، توانمندی‌های

سه‌شنبه ۲۸ بهمن ۱۴۰۴، ۲۸ شعبان ۱۴۴۷، ۱۷ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۹، صفحه ۹



ذهنی، اخلاقی و اجتماعی دور می‌کند و او را به ابزاری برای مصرف رسانه‌ای بدل می‌سازد.

پیامدهای بلندمدت بحران مقایسه

او هشدار می‌دهد که تداوم این وضعیت می‌تواند پیامدهای جدی از افزایش اضطراب و افسردگی گرفته تا شکل‌گیری احساس مزمن ناکافی‌بودن و ناراضیاتی از خود برای سلامت روان نوجوان داشته باشد. این بحران حتی می‌تواند بر تصمیم‌های مهم زندگی نوجوانان، از انتخاب رشته تحصیلی تا روابط عاطفی آینده، اثر بگذارد.

نقش والدین نقطه آغاز پیشگیری

این استاد دانشگاه نقش والدین را کلیدی می‌داند. به گفته او، مهم‌ترین عامل محافظتی در برابر بحران مقایسه، کیفیت رابطه والد و نوجوان است. هرچه این رابطه گرم‌تر، امن‌تر و مبتنی بر گفت‌وگوی همدلانه باشد، اثر پذیری نوجوان از مقایسه‌های اینستاگرامی کاهش می‌یابد. مهم‌ترین عامل محافظتی در برابر بحران مقایسه، کیفیت رابطه والد و نوجوان است

او توصیه می‌کند والدین از انتقادهای مداوم، برچسب‌زدن منفی و

تعمیم‌های کلی برپهز کنند و به‌جای آن، بر شایستگی‌ها، توانمندی‌ها و

و نقاط قوت واقعی فرزندشان تمرکز داشته باشند.

ضرورت افزایش سواد رسانه‌ای

در بخش پایانی این گفت‌وگو، دکتر اصغری نکاح افزایش سواد رسانه‌ای را یکی از الزامات اساسی می‌داند و تأکید می‌کند که خانوادها، مدارس، دانشگاه‌ها و نهادهای شهری باید به‌طور جدی به این موضوع بپردازند.

تفاوت بین اختلالات روانی و بیماری‌های روانی

بیماری روانی ممکن است با دوره‌های عود و فروکش همراه باشد و در بسیاری از موارد، نیازمند پیگیری طولانی مدت پزشکی و روان‌درمانی تو آمان است. در جمع‌بندی نهایی و خاتمه کلام می‌توان گفت اختلال روانی به الگوهای ناسازگار و رنج‌آور روان‌شناختی اشاره دارد که لزوماً ماهیت پزشکی ندارند و اغلب قابل اصلاح و بهبود هستند. در حالی که بیماری روانی بیشتر بر اختلالات شدیدتر با مؤلفه‌های زیستی و نیازمند مداخلات پزشکی تأکید می‌کند. هر دو مفهوم بخشی از طیف سلامت روان انسان‌اند و درک دقیق تفاوت آن‌ها به ما کمک می‌کند با نگاهی انسانی‌تر، علمی‌تر و واقع‌بینانه‌تر به مشکلات روانی بنگریم. چنین نگاهی، زمینه‌ساز کاهش انگ، افزایش مراجعه به‌موقع و در نهایت، ارتقای سلامت روان فردی و اجتماعی خواهد بود.

اخبار حوادث

متهم ۱۸ ساله تیراندازی مرکبار دروازه غار؛

نمی‌خواستم کسی را بکشم



گروه حوادث – متهم اصلی پرونده تیراندازی مرکبار دروازه غار که پس از ماه‌ها مخفی شدن در همدان دستگیر شده است، به جرمش اعتراف کرد.

این متهم در بازجویی با گفت تیرها را به قصد قتل شلیک نکرد و گلوله کمانه و به مقتول اصابت کرد. در ادامه مصاحبه با این پسر ۱۸ ساله را که می‌گوید عذاب وجدان شدید دارد، بخوانید:

✳️ از شب حادثه بگو.

چند ماه پیش با جوانی به نام رامین که در محافل خلاف و نزاع شناخته‌شده بود، آشنا شدم. شب حادثه رامین قصد داشت به کرج برود و دوست دخترش را ببیند و از من خواست همراهش باشم.

✳️ چرا با رامین دوست شدی؟

خلافکار بود و اهل دعوا و درگیری بود. من هم چون خیلی از این چیزها خوشم می‌آمد یا دوست شدم.

✳️ چطور شد که مر قتل ثبت شدی؟

در راه بودیم که یکی از دوستان رامین تماس گرفت و گفت در حوالی ایستگاه مترو دروازه غار در گیر شده‌اند و تعداد طرف‌های مقابل زیاد است. از رامین درخواست کمک فوری کردند.

✳️ واکنش رامین به این تماس چه بود؟

رامین اول با دوست دخترش مشاجره کرد و بعد تصمیم گرفت به کمک دوستانش برود. بعد هم با پدرش تماس گرفت و خواست شمشیر برایش بیاورد.

✳️ بردارش شمشیر آورد؟

نه

✳️ وقتی بردارش شمشیر را نداد، چه کردید؟
رامین به من پیشنهاد کرد همراهش بروم و اسلحه کلتی را که داشت، بردارم. من جوگیر شده بودم و کلت را برداشتم. راهی محل درگیری شدیم.

✳️ در صحنه نزاع چه دیدی و چرا تیر اندازی کردی؟

تعداد افراد طرف مقابل بیشتر بود و درگیری خیلی شدید بود. رامین قبل از اینکه برسیم به



در پایان جلسه قضات برای صدور رأی وارد شور شدند و متهم ردیف اول را به قصاص و متهم ردیف دوم را به ۲۵ سال حبس محکوم کردند.

ایس‌رای مورد اعتراض متهمان قرار گرفت و پرونده به دیوان عالی کشور فرستاده شد. قضات دیوان محکومیت متهم ردیف دوم را تأیید کردند اما در خصوص متهم ردیف اول حکم نقص شد چرا که تکلیف بیت‌کوبین‌ها مشخص نشده بود. متهم در جلسه جدید رسیدگی یکبار دیگر همه چیز را انکار کرد و گفت: من از بین‌کوبین‌ها خبر ندارم. بعد از حادثه گوش‌ر ا دور انداختیم و آنها از بین رفت.

او همچنین قتل را انکار کرد و گفت: قتل کار من نبود. من این کار را نکردم و اتهام را قبول ندارم. در پایان قضات یکبار دیگر وارد شور شدند.

نقش اینستاگرام در شکل‌گیری باند سارقان کم سن و سال



داشته باشیم و در اینستاگرام فبرفر و شبم اما بخت با ما یار نبود سر بزنگاه میچمان را گرفتند و در نهایت گیر افتادیم.»

قتل با انگیزه سرقت میلیاردری بیت کوین

گروه حوادث – مردانی که دوست خود را برای سرقت بین‌کوبین به قتل رسانده بودند برای بار دوم پای میز محاکمه رفتند. سال ۴۰۱ مردی به پلیس مراجعه کرد و از ناپدید شدن پسر ۳۲ ساله‌اش به نام مهران خبر داد. او در توضیح ماجرا به ما موارن گفت: پسرم برای ملاقات با یکی از دوستانش به نام بهنام از خانه خارج شد اما دیگر برنگشت. پس از این شکایت ما موارن تحقیقات خود را آغاز کردند و در ابتدا به بررسی مکان و زمان آکت دهی تلفن همراه مهران پرداختیم و مشخص شد آخرین بار تلفن وی در محدوده باغی در همدان روشن بود.

در شناخه دیگری از تحقیقات ما موارن تلفن همراه دوست وی را بررسی کردند و پی بردند که او نیز در همان مکان بود.

به این ترتیب بهنام ردیابی و بازداشت شد اما آکت دهی تلفن همراه مهران پرداختیم و مشخص شد آخرین بار تلفن وی در محدوده باغی در همدان روشن بود.

در شناخه دیگری از تحقیقات ما موارن تلفن همراه دوست وی را بررسی کردند و پی بردند که او نیز در همان مکان بود.

به این ترتیب بهنام ردیابی و بازداشت شد اما آکت دهی تلفن همراه مهران پرداختیم و مشخص شد آخرین بار تلفن وی در محدوده باغی در همدان روشن بود.

به ادامه ما موارن متوجه تناقض گویی‌های او شدند و در نهایت وی تحت بازجویی‌های فنی قرار گرفت و به قتل مهران با همدستی یکی از دوستانش به نام خسرو اعتراف کرد و گفت: شعبه ۱۳ دادگاه کیفری یک استان تهران فر ستاده

مهران از دوستان قدیمی‌ام بود و تا حدودی در

مردانی که دوست خود را برای سرقت میلیاردری با انگیزه سرقت، سرقت است، از آنها الگو گرفتیم تا بتوانیم همان کتانی و لباس‌های مارکدار را داشته باشیم و در اینستاگرام فبرفر و شبم اما بخت با ما یار نبود و سر بزنگاه میچمان را گرفتند و در نهایت گیر افتادیم.

سکوت سنگین یکی از محله‌های شمال تهران، شامگاه سمن‌شنبه با زنگشت ناگهانی یک تاجر از سفر، شکسته شد. او هنگام ورود به خانه مجلل خود، ۱۳ سارق را در حال جایبازی و سایل گرفتنها مشاهده کرد.

مرد تاجر با هوشیاری، ر از از بیرون قفل کرد و بلافاصله با پلیس تماس گرفت. ما موارن در کمین نشستند و هر سه جوان ۱۸ ساله را که با خوشبسی در حال خروج بودند، دستگیر کردند. در ابتدا، هر سه متهم ادعا کردند که این نخستین اقدام مجرمانه آنهاست اما با کشف سرقت مشابهی که آشب پیش رخ داده بود و شناسایی لباس‌های برند مسروقه، معما پیچیده‌تر شد.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش