

پدیده سلفی نگاری و رابطه آن با اختلالات روانی

سلفیتیس، بیماری فضای مجازی

سلفی گرفتن افراطی، اکنون یک نوع اختلال روانی شناخته شده است. انجمن روان پزشکی آمریکا، تمایل به گرفتن عکس های سلفی را نوعی اختلال با اصطلاح سلفیتیس (SELFITIS) معرفی کرده است. این انجمن در گزارشی، تمایل به عکس گرفتن از خود یا سلفی نگاری را به عنوان اختلال روانی تایید کرده و آن را با اصطلاح سلفیتیس معرفی کرده است.



آذر فخری، روزنامه نگار

فرگیر است و چنان قابیتی در این زمینه وجود دارد که افراد، به خصوص جوانان دست به هر کاری می زنند تا سلفی منحصر به فرد تر و یگانه و بی مانندتری از خود بر جای بگذارند و برخی از آنان، حتی در این راه جان خود را از دست داده اند یا به جان دادن دیگران، بی توجه مانده و مشغول سلفی گرفتن با مرگ شده اند!

همین رفتار های پر خطر برای سلفی نگاری، توجه روانشناسان و جامعه شناسان را به خود جلب کرد. در آغاز، متخصصان آسیب شناسی و روان شناسان روسیه اعلام کردند تب سلفی موجب اختلالات روانی جدی میشود. رسیدن به نتیجه ای با عنوان «اختلال روانی»، چندان عجیب به نظر نمی رسد؛ در عروسی و عزا، در بیمارستان و گورستان، از جهنمی ترین موقعیت ها گرفته تا بحرانی ترین در گیری های خیابانی، سلفی گیران حضور فعال دارند. به این ترتیب، اکنون پدیده افراط در سلفی گرفتن، تهدیدی جدی برای سلامت روانی سلفی نگارانی محسوب میشود که به طرز ی افراطی و بیمار گونه، با این مساله درگیرند.

سلفی گرفتن افراطی، اکنون یک نوع اختلال روانی شناخته شده است. انجمن روان پزشکی آمریکا، تمایل به گرفتن عکس های سلفی را نوعی اختلال با اصطلاح سلفیتیس (Selfitis)، معرفی کرده است.

این انجمن در گزارشی، تمایل به عکس گرفتن از خود یا سلفی نگاری را به عنوان اختلال روانی تایید کرده و آن را با اصطلاح سلفیتیس معرفی کرده است. سلفیتیس در واقع تمایل وسواسی- اجباری برای گرفتن عکس های سلفی و آپلود آن ها در شبکه های اجتماعی برای جبران کمبود عزت نفس و شکاف حاصل از

فقدان صمیمیت است و در سه سطح لب مرزی، حاد و مزمن رده بندی می شود.

در سال ۲۰۱۳، کلمه «سلفی» وارد فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد شد. هر چند قرن هاست که افراد پر تره خودشان را نقاشی می کنند یا از خودشان عکس می گیرند، ولی سلفی های سریع در زندگی معاصر فراگیر شده است. اما چرا یک عکس ساده و سرگرم کننده نشانه اختلال روانی و وسواس است؟

انجمن روان شناسان آمریکا می گوید: اگر دائمًا تلفن همراهتان را در دست دارید و مدام در حال عکس گرفتن از خودتان هستید، احتمالًا از سلفیتیس رنج می برید!

پژوهش هایی در هند

دو محقق هندی به نام «بالاکار پشنان» و «گریفتیس» رفتار بیش از ۶۰۰ دانشجوی هندی را بررسی و سلفیتیس را به سه سطح حاد، مزمن و مرزی تقسیم بندی کرده اند. آن ها برای انجام پژوهش خود، «مقیاس رفتار سلفیتیس» را ایجاد کرده اند که با چند زیر شاخه که علت های سلفی گرفتن را رده بندی می کند.

این دو محقق، کارشان را با بررسی ۲۲۵ دانشجو آغاز کردند و سپس یافته های خود را در یک گروه ۴۰۰ تایی دیگر بررسی کردند. ارتقای محیطی، رقابت اجتماعی، جلب توجه، تعدیل خلق و خو، اعتماد بنفس و انطباق اجتماعی، شش عامل اصلی سلفی گرفتن بودند و برای مقیاس رفتار سلفیتیس استفاده شدند تا سطح سلفیتیس را در هر یک از گروه های آزمایش مشخص کنند.

این دو محقق، هندی در نهایت به سه سطح در مورد سلفی نگاری دست یافتند: لب مرزی؛ شامل افرادی می شود که روزی سه عکس سلفی از خود

سلفی گرفتن مثل بسیاری از پدیده های نوظهور، هم می تواند سوییچ های منفی داشته باشد، هم جنبه های مثبت، مفید و سازنده. هر فردی اگر به سهم خود هنگام سلفی گرفتن خلاقیتی به خرج دهد، عکس سلفی می تواند یک پیام آموزشی در برداشته باشد

می گیرند، اما آن ها را در شبکه های اجتماعی نمی گذارند. سلفیتیس حاد که حداقل روزی سه عکس سلفی در شبکه های اجتماعی می گذارند. اما اگر فرد اشتیاق غیر قابل کنترلی برای گرفتن روزانه ۶ عکس از خود و ارسال آن ها به شبکه های اجتماعی را تجربه کند، به اختلال روانی سلفیتیس مزمن دچار شده است.

سلفی بازها چه کسانی هستند؟

دکتر سعید آزادی عصر، روان شناس بالینی و مشاور خانواده، ضمن اشاره به این نکته که مثل تمام مواردی از این دست، پژوهش خاصی در زمینه اختلال سلفیتیس در ایران صورت نگرفته، می گوید: افراد با هر شخصیت و با هر ویژگی فردی می توانند به گرفتن سلفی علاقه مند باشند. سلفی گرفتن یک پدیده نوظهور است و در ایران، پژوهش و تحقیق خاصی مبنی بر این که افراد با چه ویژگی های شخصیتی بیشتر به گرفتن سلفی روی می آورند، انجام نشده و اتفاق نظری هم در این مورد وجود ندارد. پس در مورد جوانان ایرانی، نمی توان با قطعیت در این باره نظر داد. اما احتمالًا افرادی که خیلی به گرفتن

سلفی گرایش دارند و به طور افراطی از آن استفاده می کنند، شاید افرادی باشند که مایلند دیده شوند و به دنبال جلب توجه هستند.

افرادی که رگ های خود شیفتگی در شخصیت آن ها غالب تر است به گرفتن سلفی تمایل بیشتری نشان دهند. هر چند دیده شده که شخصیت های دوری گزین هم برای رسیدن به برخی خواسته های شان، از این روش استفاده می کنند. احتمال این که افراد با اعتماد به نفس پایین هم به این کار علاقه زیادی نشان دهند زیاد است.

سلفی باز های خود شیفته

آزادی عصر ابتدا به سراغ افراد خود شیفته می رود که معمولًا اعتماد به نفس پایینی دارند و این ضعف را با رفتار خود شیفته مآبانه جبران می کنند. آن ها خود را محور همه چیز می دانند و تنها دیدگاه ها و تمایلات خودشان را قبول دارند و تلاش می کنند خود را بر تر و بالاتر از دیگران نشان دهند. سلفی گرفتن می تواند یکی از نمود های رفتاری در افراد خود شیفته باشد. آن ها با گرفتن یک تصویر ساده از خود، توجه دیگران را جلب می کنند و سعی در نشان دادن و مطرح کردن خودشان دارند.

افراد خود شیفته سعی می کنند محیط پیرامون خود را کنترل کنند. این افراد همیشه انتظار دارند بقیه تسلیم نظرات، علایق و خواسته های آن ها باشند. هر تایید نشدن و نه شنیدنی، می تواند آن ها به هم بریزد. گاهی این به هم ریختگی به حدی است که افرادی را که آن ها را تایید نکرده یا به آن ها نه گفته اند طرد می کنند و اگر یک نفر به آن ها بگوید سلفی که از خودت گرفتی خوب نیست یا به شدت ناراحت می شوی تا یاسعی می کنند خلاف آن را ثابت کنند: عکسی که گرفته اند ایده آل است!

سلفی باز های منزوی

این روان شناس می گوید سلفی گرفتن فقط کار افراد خود شیفته نیست. منزوی ها هم به سلفی علاقه دارند، اما از جهاتی دیگر. این افراد کمتر در جمع حضور پیدا می کنند و اگر هم در جمعی حاضر شوند سعی می کنند حتی الامکان دیده نشوند. عمدتًا افرادی خجالتی و کم حرف اند، کمتر نظر می دهند و اگر هم سوالی از آن ها بشود خیلی کوتاه پاسخ می دهند. این افراد خیلی دوست دارند دیده شوند و مورد توجه قرار بگیرند اما چون در ارتباطات اجتماعی واقعی و زننده، توانمند نیستند و هنگامی که مستقیم دیده می شوند اضطراب سراغ شان می آید، تمایلی به حضور فیزیکی در جمع ندارند و از حضور در دنیای مجازی احساس راحتی بیشتری می کنند. اینان در شبکه های اجتماعی، فعالیت بیشتری دارند. در واقع گرفتن سلفی روش غیر مستقیمی است که باعث

افرادی که رگه های خود شیفتگی در شخصیت آن ها غالب تر است به گرفتن سلفی تمایل بیشتری نشان دهند. هر چند دیده شده که شخصیت های دوری گزین هم برای رسیدن به برخی خواسته های شان، از این روش استفاده می کنند. احتمال این که افراد با اعتماد به نفس پایین هم به این کار علاقه زیادی نشان دهند زیاد است

می شود این افراد احساس کنند در جمع هستند و دیده می شوند، اما نه به طور مستقیم.

اگر مخالفید، اعلام کنید

گاهی ممکن است در جمع یا گروهی قرار بگیریم که یکی یا عده ای از افراد آن گروه، به سلفی کردن علاقه داشته باشند. در چنین شرایطی اگر مایل به سلفی گرفتن نیستید، همان لحظه از کسی که می خواهد عکس بگیرد خواهش کنید اجازه دهد شما از جمع خارج شوید و بعد عکس بگیرد. واکنش شما باید آنی و قاطعانه است. نگران باشید که ممکن است با مطرح کردن عقیده و خواسته تان دیگران ناراحت شوند. این حق شماست که نظر تان را در این باره بگویید و در کمال خونسردی روی نظراتان با فشاری کرده و رک و صریح بگویید که علاقه ای به این کار ندارید و ترجیح می دهید آن را انجام ندهید. رک گویی، بی احترامی نیست. فرد می تواند با رعایت ادب و احترام اجتماعی، حق شخصی اش را هم محفوظ نگه دارد.

سلفی نگاری خلاقانه و نه بیمار گونه

سلفی گرفتن مثل بسیاری از پدیده های نوظهور، هم می تواند سوییچ های منفی داشته باشد، هم جنبه های مثبت، مفید و سازنده. هر فردی اگر به سهم خود هنگام سلفی گرفتن خلاقیتی به خرج دهد، عکس سلفی می تواند یک پیام آموزشی در برداشته باشد.

بهرتر است هنگامی که سلفی می گیریم صفات و رفتار پسندیده را نشان دهیم؛ آراستگی یا بلخندی مهربان را نشان دهیم، با این روش، به مخاطب خود انرژی و حس و حال مثبت منتقل می کنیم یا یک اندیشه و پیام مثبت و آموزنده به او ارائه می دهیم. اگر پشت هر سلفی، یک هدف انسانی و جمعی وجود داشته باشد، می توانیم آن را به یک پدیده مثبت بشری تبدیل کنیم که افراد به وسیله آن می توانند به یکدیگر نیرو، انرژی و الگوهای مثبت ارائه دهند.

از گوشه و کنار

نیاز جدی ۱۰ درصد دانش آموزان به خدمات روان شناختی



بنابر اعلام روان شناسان، اضطراب، افسردگی، پر خاشگری و بیش فعالی شایع ترین نوع اختلالاتی است که در بین دانش آموزان به چشم می خورد، همین امر باعث شده بسیاری از روان شناسان حضور حداقل یک مشاور- روان شناس را در هر مدرسه ای نیازی ضروری برای تمامی دانش آموزان بدانند.

محمد حاتمی، عضو شورای مرکزی و معاون امور کمیسیون ها و نظارت حرفه ای سازمان نظام روان شناسی کشور می گوید: طبق استانداردهای جهانی، ۱۰ درصد از دانش آموزان کشور یعنی ۱.۵ میلیون نفر به طور جدی نیاز به خدمات روان شناختی دارند و نیاز است تا نظام آموزش و پرورش برای این مساله برنامه ریزی جدی تری داشته باشد. وی علت این نیاز را در این مساله دانست که کودکان و نوجوانان از نظر شناختی، رفتاری و هیجانی در سن تحول قرار دارند. حاتمی در ادامه با بیان این که به طور مشخص رفتار های پر خطر در بین دانش آموزان مشاهده می شود، غربالگری و نظارت روان شناسی بر دانش آموزان را یکی از نیاز های جدی مدارس دانست و گفت: ۱۲۴ هزار مدرسه در سراسر کشور وجود دارد، این در حالی است که تعداد مشاورین مدارس تنها به ۲۵ هزار نفر می رسد.

اعدادی که روزه روز کوچک تر می شوند



مساله آب موضوعی است که دیگر از شعار خارج و به یک واقعیت تلخ برای کشور تبدیل شده و روزه روز شرایط بحرانی تری را تجربه می کند، شرایطی که حال ایران را وخیم کرده و باید به صورت ضرب العجلی به فکر معالجه آن بود.

سال گذشته حجم آب های سطحی کشور ۳۲ میلیارد متر مکعب بود، اما مسال حجم این آب ها به ۲۵ میلیارد متر مکعب رسیده یعنی حجم آب های سطحی کشور حدود ۳۵ درصد کاهش یافته و این در شرایطی است که این عدد در دهه ۷۰، حدود ۸۰ میلیارد متر مکعب بوده است. هم چنین تداوم خشکسالی، هافت بار ندگی ها و تبعات ناشی از کم آبی و بی آبی در کشور موجب شده تا از میان ۶۰۹ دشت ایران، ۲۹۰ دشت دارای وضعیت ممنوعه و ممنوعه بحرانی است که از این تعداد ۲۵۵ دشت در شرایط ممنوعه و ۱۳۵ دشت نیز در وضعیت ممنوعه بحرانی قرار گرفته اند و هر گونه توسعه بهره برداری از منابع آب های زیر زمینی در دشت های یاد شده ممنوع است. در حال حاضر اضافه برداشت چاه های مجاز از منابع زیر زمینی به حدود پنج میلیارد متر مکعب و برداشت از چاه های غیر مجاز به حدود هفت میلیارد متر مکعب رسیده که ادامه این روند باعث شده است تا بیش از ۹۰ درصد پتانسیل منابع آب زیر زمینی کشور در دشت های ممنوعه قرار بگیرد.

فرونشت زمین در تهران کند شد

رئیس سازمان مدیریت بحران کشور از کند شدن روند فرونشت زمین در تهران خبر داد.

اسماعیل نجار در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه در برخی از مناطق تهران فرونشت سالانه حدود ۲۲ سانتی متر نیز گزارش شده است افزود: فرونشت زمین به عوامل مختلف از جمله میزان برداشت از سفره های آب زیر زمینی ارتباط دارد. بنابر این تصمیم بر این شد تا جایی که امکان دارد از برداشت آب از سفره های زیر زمینی به ویژه به شکل غیر مجاز جلوگیری شود. همچنین می توان نسبت به تأمین و بالا آوردن سطح آب های زیر زمینی نیز اقداماتی را انجام داد.

رئیس سازمان مدیریت بحران کشور با بیان اینکه بیشترین فرونشت زمین در محدوده جنوب غرب تهران قرار دارد گفت: البته این منطقه در حوزه ۲۲ گانه شهرداری نیست و در خارج از آن قرار دارد.