



مرشدهای شبکه‌های اجتماعی برای خود پیروانی دست‌وپامی کنند

# اینجا اینستاگرام است، معبد فرقه‌های رنگارنگ!

تعبیه شده بود تا بیشتر و سریع‌تر پیشرفت کنند. بعضی از صفحه‌ها «کره‌های سنگی» می‌فروختند که هنگام تمرکز باید در دستتان می‌چرخانیدید، یا گیاهان مقدسی که می‌توانستید دود کنید تا محیط برای تمرکز بیشتر مساعد شود و در نهایت، اگر واقعا می‌خواستید به جای برسید، بهتر بود در کلاس‌های آنلاین یا حضوری مربی ثبت‌نام می‌کردید تا به‌صورت خصوصی یا نیمه‌خصوصی تکنیک‌های تمرکز را یاد بگیرید. در هر صفحه، دنیایی شلوغ و پر هیاهو زیر آن الیوم تکراری عکس‌ها در جریان بود. دنیایی که زبان و کلمات خاص خودش را داشت، آیین‌ها و منسک‌های منحصر به‌فردی در آن جاری بود و راه ویژه‌ای را برای زندگی پیشنهاد می‌داد. این دنیاها که تعدادشان هم کم نیست و به مری‌های تمرکز هم محدود نمی‌شود، چطور باید تحلیل کرد؟ آیا باید آنها را فرقه‌هایی خطرناک و مسموم‌کننده به‌شمار آورد که منبع جعلیات و خرافات آرامش بخشد، یا شیوه‌های جدید فطری و هیبستگی؟

به عنوان آدمی که روزانه ساعت‌های نه چندان اندکی از وقتش را در شبکه‌های مختلف اجتماعی می‌گذراند، فکر می‌کنم بزرگ‌ترین مشکل شبکه‌های اجتماعی تاکنون فاجش بخش «جست‌وجو» در آنهاست. پیدا کردن محتوایی که قبلاً در اینستاگرام یا توییتر خوانده‌اید و جایی ذخیره نکرده‌اید، مخصوصاً اگر چند ماهی از آن گذشته باشد اگر نشدنی نباشد، فقط با شانس و اقبال ممکن است. حتی گاهی فکر می‌کنم که بخش جست‌وجو در این شبکه‌ها به عمد تا این اندازه ابتدایی می‌باشد تا دیده‌نگاه داشته‌است تا بیش از اینکه کاربر بتواند فایله در آنها دنبال محتوا بگردد، مجبور باشد به هوش مصنوعی شبکه اعتماد کند و جیره‌خور آن شود. با این‌همه، زیاد پیش می‌آید که موضوع یا عبارتی را در شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنم.

مدتی پیش، زیر فشار کاری شدیدی بودم، اما تمرکز نداشتم و ساعات‌های متمادی، بی‌هدف در اینستاگرام می‌چرخیدم. یکجا که واقعا به مرزهای استیصال رسیده بودم، با خودم گفتم بیا در همین اینستاگرام دنبال تمرکز بگرد؛ شاید این زهر تریاک هم بشود. بخش اکسپلور را باز کردم – مناسب با ول چرخیدن‌های آن روزها، سر ساسر اکسپلور اینستاگرام پر بود از شفق قطبی، سنگ‌های نیمه قیمتی، طراحی با ماداد و پرندگان – و در نوار بالایش که به کاربر اجازه جست‌وجو می‌دهد، نوشتم «تمرکز». فهرستی از صفحه‌ها آمد، در نام کاربری یا توضیحاتی که داشتند چنین کلماتی نوشته شده بود: «مربی تمرکز»، «کمپ تمرکز»، «کارگاه تمرکز و توجه»، «باشگاه منم‌کرها» و از این قبیل. چند را باز کردم و وارد دنیایی شدم که تا آن روز اگر چه نمونه‌هایی را گذری دیده بودم، اما هیچ‌وقت جدی نگرفته بودم. بیشتر صفحه‌ها نوعی الیوم تک‌نفره تکراری بود. احساس می‌کردی صاحب صفحه با دوسه دست لباس، رفته آتلیه و به عکاس گفته از من تعدادی عکس بگیر؛ همه خیلی جدی، همه خیره به افق، همه فکر در اندیشه. بعد روی هر کدام از این عکس‌ها جملاتی نوشته و در صفحاتش بارگذاری کرده‌است. در نگاه اول، صفحه‌های‌شان به‌نظم خسته‌کننده و یکنواخت آمد، نه تنوع رنگ داشت و نه حتی حال‌وهوای عکس‌ها عوض می‌شد. شبیه بترهایی بود که مدرسه‌ها برای تحلیل از دانش آموزانی که معدل بالا گرفتارند، روی دیوار می‌چسبایند. بعد فکر کردم شاید این از ملزومات تمرکز باشد، یعنی احتمالاً آدمی که می‌خواهد در دنیای دیگران راه بی‌تمرکز دعوت کند نباید چندان رنگ‌و‌لعب و صفحه‌اش را زیاد کند؛ چون نفس غرض خواهد شد. معمولاً هر وقت که یکی از آنها را باز می‌کردم، دهها استوری داشتند. آنجا از طرفدارانی که گفته بودند با آموزه‌های آنها زندگی‌شان زیاده‌رو شده‌است، تشکر می‌کردند یا سؤالاتی را که در خصوصی از آنها پرسیده بودند، جواب می‌دادند. وقتی زیر هر فهرست بخش نظرات را نگاه می‌کردی، صدها تشویق، «حسنت»، «دقیقا»، «درو» و «مثل همیشه عالی» پشت سر هم ردیف شده بود. انگار نوعی آیین پرستش در جریان بود و این مربیان تمرکز مثل نجات‌دهندگان آمده بودند تا دست فالوورهای گمگشته‌شان را بگیرند و به ساحل خوشبختی برسند. البته در بیشتر صفحه‌ها، برای اشتیاق‌تارها راه‌های

پنهانی در دسترس بود.

در میان‌های اینستاگرام، تمرکز را به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ می‌شناسند. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند.

تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود.

تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند.

تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند. تمرکز در اینستاگرام به‌عنوان یک فرقه‌های رنگارنگ شناخته می‌شود. این فرقه‌ها با استفاده از رنگ‌های شاد و جذاب، سعی در جذب مخاطبان جوان دارند.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## درد

این مربیان تمرکز مثل نجات‌دهندگان آمده‌اند تا دست فالوورهای گمگشته‌شان را بگیرند و به ساحل خوشبختی برسانند! در هر صفحه، دنیایی شلوغ و پر هیاهو زیر آن الیوم تکراری عکس‌ها در جریان است، دنیایی که زبان و کلمات خاص خودش را دارد. این دنیاها که تعدادشان هم کم نیست و به مری‌های تمرکز هم محدود نمی‌شود را چطور باید تحلیل کرد؟ آیا باید آنها را فرقه‌هایی خطرناک و مسموم‌کننده به‌شمار آورد که منبع جعلیات و خرافات آرامش بخشد یا شیوه‌های جدید فطرداری و همبستگی؟

### سبک تربیت



مروری بر ۶ نکته مهم تربیتی از منظر روانشناختی

## فرزندم! با تمام وجود

## پذیرای توهستیم

ترجمه و تنظیم: نادیا اسماعیلی

مدت زمان مدیدی مناقشه بر سر این بود که چه نکاتی را برای تربیت بهتر کودکان و فرزندان باید دانسته و به‌کار ببندیم. گاهی اوقات همه ما تعجب می‌کنیم که آیا همیشه همه تصمیمات خوب در مورد تربیت کودکان و فرزندان مان را می‌گیریم؟ آیا ما به‌عنوان پدر و مادر آنها، از برخی مسائل ناآگاه هستیم یا فقط تمایل داریم از فردیست فرزندانم پیروی کنیم؟ بدون تردید پدر و مادر بودن به‌خصوص والدینی کامل و مسلط به تمام نکات تربیتی بودن کار آسانی نیست، اما راهی است که ما را به‌عنوان یک فرد به‌بلوغ می‌رساند. آیا گاهی اوقات خواسته‌های ما ذهن ما را گیج و ما را سردرگم می‌کند و ناخودآگاه و بدون فکر تصمیم می‌گیریم؟ بهتر است قبل از هر چیز بدانیم که برخی از اولویت‌ها در ابتدا تعیین می‌شوند و صدالبته‌سازگاری والدین مهم است اما فردیت هر کودک انعطاف‌پذیری در تربیت‌تان نیز به‌همراه دارد. در ادامه نوشتار مروری بر برخی نکات مهم تربیتی از منظر روانشناختی داریم.

#### فرزند احترام و اقتدار بیاموزد

شما به‌عنوان والدین نشان می‌دهید که کدام آداب و کدام فعالیت است که کودک را به‌هدف (و به‌چه‌هدفی) می‌رساند. هر پدر و مادر، مربی و معلمی در ارتباط با فرزند ارزش‌هایی را می‌سازند و آنها را مهم می‌دانند.

#### توجه به آغوش خانوادگی

نکته قابل تأمل دیگر توجه به‌عامل بسیار مهم آغوش خانوادگی یا همان محبت بی‌دریغ است. برای کودک بسیار مهم است که خود را دوست داشته‌باشد. کودکی که خود را دوست دارد و قدران خودش است، نتایج‌مندی نیست. ناامن نیست و... چون در این عمل این شما والدین هستید که با‌و مشترک‌اعتماد به‌نفس را در‌او ایجاد کرده‌اید. این کودک قطعاً به‌دیگران کمک می‌کند و از این‌روحه‌برخورده‌خواهد بود، چون‌او پایدار است و می‌تواند پشتیبان همسالان و همچنین بزرگسالان باشد. اندیشه، طرز فکر، نظرات و دیدگاه دیگران را درک می‌کند، چون بیش از هر چیز خود را درک می‌کند و می‌داند که چه کسی است و چه کسی نیست. او می‌داند چگونه برای خودش بجنگد، چون‌هویت ساسته‌شده‌ای دارد، او فقط یک کودک نابینای مطیع نیست، بلکه مستقل فکر می‌کند و فعال می‌شود. کودکی که به‌خود احترام می‌گذارد و به‌خود عشق می‌ورزد، می‌تواند به‌اندازه‌کافی با قدرت مخالفت کند. اما اگر در یک لحظه به‌نفع‌او باشد، آن را نیز خواهد پذیرفت. اگر اقتدار مبتنی بر ترس باشد، نه‌امنیت و عشق ایجاد می‌کند و نه‌کودک آن را ارزشی می‌شناسد که باید به‌آن احترام گذاشت.

#### گفت‌و‌گوی خانوادگی فراموش نشود

از طریق موقعیت‌های مختلف زندگی به‌کودک بیاموزید که تسلیم نشود و همچنین اولین دعای فیزیکی را شروع کنید. او را به‌سطحی بالاتر هدایت کنید تا مشکلات را به‌صورت شفاهی با‌و‌گفت‌و‌گو حل کند. گفت‌و‌گوی خانوادگی را فراموش نکنید. به‌ویژه دوستی و تاثیر آن در تربیت فرزند را. دوستی همیشه‌نمادی از وفاداری بوده‌است. یعنی کمک کردن در همه شرایط. همچنین به‌معنای کمک به‌افراد نیازمند است. لیست اولویت‌ها در تربیت فرزند بسیار طولانی است اما ما به‌عنوان والدین‌او تصمیم می‌گیریم که کدام یک را در اولویت قرار دهیم. دستورالعمل وجود ندارد، اما تمام تلاش خود را می‌کنیم. مسئولیت بزرگ است و همه‌ما والدین به‌بهترین‌نحو با آن برخورد می‌کنیم.

#### فرزندانی که به‌خود روی می‌آورند

در عصر دیجیتال امروز بسا وجود پیشرفت تکنوسوزی و علم، رشد کودک امروزی نیز تا حدودی متفاوت است و کاملاً با آنچه ما می‌دانیم تفاوت دارد. کودکان در چارچوبی پرورش می‌یابند که در آن تفاوت‌های اجتماعی، فرهنگی، جنسیتی، اقتصادی و... بسیار زیاد است. این نیز با هر آنچه ما پدر و مادرهای دانیم، متفاوت است. چه‌جا در محیطی بزرگ می‌شوند که بیشتر انتظار می‌رود به‌خود روی آورند تا جامعه و این با تجربه شخصی ما متفاوت است. باید هم همین‌طور باشد و آنان یاد بگیرند به‌خود روی آورده و روی پای خود بایستند نه اینکه وابسته به‌دیگران‌بار بیابند. چون آنها نشان‌هایی هستند که با چالش‌ها، فشارهای غیر قابل‌تصور و با عدم قطعیت‌هایی روبه‌رو هستند که ما در دوران رشد از آنها عبور نکرده‌ایم. همه‌ما می‌دانیم که گاهی اوقات ثابت بودن چقدر می‌تواند دشوار و طاقت‌فرسا باشد اما شما پدر و مادرهای کوهایی کلیدی رفتار مطلوب برای‌او هستید.

## درد

برای کودک بسیار مهم است که خود را دوست داشته‌باشد. کودکی که خود را دوست دارد و قدردان خودش است، نتایج‌مندی نیست، ناامن نیست و... چون در پی این عمل این شما والدین هستید که با‌و مشترک‌اعتماد به‌نفس را در‌او ایجاد کرده‌اید.

خودشان نشان بدهند؛منزوی کردن اعضا و مجازات آنها در صورت تمایل به‌ترک گروه‌خصوصه‌مشترک دیگری است که اهمیت زیادی در افراطی شدن گروه دارد و در نهایت تلاش برای ساختن هویتی جدید از طریق تغییر اسم اعضا، بیرون‌کشیدن آنها از مناسبات خانوادگی قبلی‌شان و ترغیب آنها به‌سبزه‌فکری و رفتاری با عرف‌های جامعه. بدین‌ترتیب نوعی گش‌سرخاسته‌«ما در برابر آنها» در این گروه‌ها شکل می‌گیرد که می‌تواند اعضا را قند کند تا علیه «شمنان» خودشان به‌جنگ برخیزند. در مقابل، هر چه گروه‌بازتر باشد و تلاش نکند تا خدمت به‌فرقه‌راه‌یگانه‌وظیفه‌انضای خود تبدیل کند، احتمال کمتری دارد که به‌افراطی‌گری کشیده شود یا به‌اعضای خود آسیب‌های جبران‌ناپذیرزند.

#### دود فرقه‌ها از اینستاگرام بلند می‌شود

حالا می‌توانیم به‌سؤالی بازگردیم که در ابتدای این نوشته مطرح کردیم: آیا این صفحه‌های پرطرفدار معنویت‌های جایگزین در شبکه‌های اجتماعی را می‌شود فرقه نامید؟
آماندا مونتل، در کتاب جدید خود، «فرقه‌گرا: زبان تعصب» این سؤال را از منظر تازهای می‌کاود.
آن‌ها این گروه‌ها (مربی‌ها و مرشد‌ها) اینستاگرامی، اگر چه مانند اسلاف خود، به‌شکل خستگی‌ناپذیری به‌فالوورهای خود وعده‌های عجیب‌وغریب می‌دهند و آنها را به‌وفاداری و پیروی دعوت می‌کنند. اما برخی از سعی‌ترین قابلیت‌های قبلی محرومند. هم‌تراز همه اینکده آنها تا وقتی فعالیت‌های‌شان به‌سطح شبکه‌های اجتماعی محدودست، نمی‌توانند بیرون‌شان را از نظر فیزیکی تهدید یا منزوی کنند. حتی بیروپاقرص‌ترین فالوورهای می‌تواند گروه‌تیز در مقایسه با‌اعضای فرقه‌های قدیمی، آزادی قابل‌توجهی برای ترک کردن گروه و شنیدن حرف‌های دیگران دارند. با این حال، نباید گمان کرد که دوران فرقه‌ها کاملاً به‌پایان رسیده است. می‌توانیم بگوییم که فرقه‌ها هم حالت سخت خود را از دست داده‌اند، اما نودمی‌که از آنها باقی‌مانده در جای‌جای جهان فرهنگی امروز استنظام می‌شود. آشکارترین جلوه این حضور را می‌توان در تکثیر و رواج عناصر زبانی دانست که مشخصه زبان «فرقه‌گر» هستند.

### زندگی را در یک نفر یا یک گروه خلاصه نکنیم

مونتل در کتاب تحسین شده خود توضیح می‌دهد که چطور کلیشه‌های اندیشه خفه کن، دوگانه‌سازی‌های «ما در برابر آنها»، بیگانه‌سازی، ارباب‌فکتنی و عملیات حالا به‌الگوی تبدیل‌شد است که حتی رهبران سیاسی عالی‌رتبه از آنها استفاده می‌کنند. این زبان فرقه‌گرایانه که اثر آن را از سیاست و رسانه تا باشگاه‌های ورزشی، تبلیغات تلویزیونی، کلیپ‌های کوتاهی که برای یکدیگر می‌فرستیم و صفحات شلوغ شبکه‌های اجتماعی می‌شود دید، آرام و ناخودآگاه، تبعات پیوستن به‌یک فرقه را به‌بار می‌آورد، حتی وقتی که بدون‌مراحمّت در خانه‌های خودمان نشسته‌ایم. این عناصر زبانی جذاب و اغواگرند که ما را عادت می‌دهند تا به‌گفتارهایی توجه‌نشان دهیم که جنجالی، افراطی و متعصبانه باشند. با این‌همه، چه کسی است که گاهی دلش نخواهد به‌جمعی عجیب و غریب بپیوندد؟ ما انسان‌هاییز ما عمیقی به‌تجربه‌های جمعی داریم. در ماهیت ماست که بیخوابنده‌دیگران را از اتلانسیک بیاوریم و برای رسیدن به‌هدفی تلاش کنیم. مونتل، در جمع‌بندی خود در کتاب فرقه‌گرا، نکته مهمی را در این زمینه یادآوری می‌کند: شناخت فرقه‌ها و الگوهای زبانی و رفتاری آنها نباید به‌جمع‌هرسانی و یسواسنی ناخوشایند در پرهیز از رفتارهای فرقه‌ای منجر شود. بلکه کافی است ابزارهایی داشته‌باشیم تا بتوانیم آنچه می‌شنویم را به‌شکلی انتقادی ارزیابی کنیم و هر‌جا لازم شد صحبت‌سنجی کنیم و همیشه به‌خاطر داشته‌باشیم که زندگی پیچیده‌تر از آن است که بشود آن را در یک‌نفر یا یک گروه خلاصه کرد.

«تلخیص از وبسایت ترجمان نوشته: محمد ملاعباسی