

چکیده

این مقاله تجربه زیسته دختری به نام زهرا را روایت می‌کند که با «ترس از جاماندن» درگیر بوده است. ترسی که خیلی از اوقات توی سکوت، ذهن و احساس خیلی‌ها را درگیر می‌کند. زهرا از کودکی تا نوجوانی، مدام خودش را با دیگران مقایسه می‌کرد و می‌ترسید نادیده گرفته شود یا از دوستان و خانواده‌اش عقب بماند. این روایت سعی کرده است با زبانی ساده و ملموس، تجربه زهرا را بیان کند و به کمک چند راهکار نشان دهد که می‌شود با شناخت بهتر خودمان، کم‌کم مدیریت این ترس‌ها را به دست بگیریم. مقاله حاضر برای مشاوران، معلمان و حتی دانش‌آموزان مناسب است تا بتوانند از دیدگاهی انسانی‌تر به موضوع نگاه کنند.

کلیدواژه‌ها: ترس از جاماندن، روایت پژوهی، نوجوان، مقایسه اجتماعی، خودآگاهی

مقدمه

اصطلاح «ترس از جاماندن»^۱ به نوعی اضطراب اجتماعی اشاره دارد که در آن فرد نگران از دست دادن فرصت‌ها، تجربه‌ها یا اطلاعاتی است که دیگران ممکن است به آن‌ها دسترسی داشته باشند. این ترس احساسی گذرا یا سطحی نیست، بلکه احساسی ریشه‌دار است که می‌تواند به انزوا، گوشه‌گیری و حتی بحران هویت در فرد منجر شود.

روایت‌پژوهی پیش روی شما به زندگی فردی اشاره دارد که با این ترس دست‌وپنجه نرم می‌کند؛ ترسی که گاهی به صورت فراموش شدن توسط نزدیکان، و گاهی به شکل عقب ماندن و جاماندن از موفقیت‌ها بروز می‌کند. این مقاله به استفاده از روش روایت‌پژوهی، به بررسی تجربه‌ها و احساس‌های شخصی فرد پرداخته تا لایه‌ای درونی از آن را مورد تحلیل قرار دهد. هدف آن آشنایی مخاطبان با این ترس درونی بوده است تا زمینه‌ای برای گفت‌وگو در مورد ترس‌هایی فراهم شود که عمیقاً زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ ترس‌هایی که اگرچه درونی‌اند، اما به شدت با زندگی بیرونی ما گره خورده‌اند.

هراسی عقب ماندگی

یک روایت پژوهی از
تجربه‌ای زیسته



مهدیه طیبی پور
دانشجو- معلم رشته الهیات

بیان مسئله

ترس از جاماندن احساسی رایج به‌ویژه در میان نسل جوانی است که در عصر دیجیتال زندگی می‌کنند. این حس پنهانی و درونی است، اما به‌صورت مستمر و دائمی در افراد وجود دارد و تصمیم‌ها، انتخاب‌ها، رابطه‌ها و تمامی ابعاد زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش حاضر زندگی فردی را بررسی کرده که این احساس را به‌طور مداوم تجربه کرده است و از این رهگذر، کوشیده است ابعاد آن را آشکار سازد. هدف آن درک بهتر این پدیده از منظر تجربه شخصی فرد بوده است، تا بتوان این موضوع را که موجب درگیری ذهنی و انواع فشارهای اجتماعی و روانی در افراد می‌شود و کمتر در مورد آن صحبت می‌کنند، مورد بررسی قرار داد.

روش تحقیق

روش این پژوهش، روایت‌پژوهی بوده است. دلیل استفاده از این روش آن است که روایت‌پژوهی تجربه‌های زیسته افراد را از زبان خودشان بررسی می‌کند. برای مثال، ترس از جاماندن تجربه‌ای کاملاً درونی و شخصی است که برای درک آن باید به روایت خود فرد توجه کرد. روایت ارائه‌شده در این مقاله تجربه دانش‌آموزی به نام زهرا و حاصل خاطرات و احساساتی است که او در طول زندگی‌اش تجربه کرده است. تمرکز اصلی بر لحظه‌هایی بوده است که ترس از نادیده گرفته شدن، ترس از عقب‌ماندن از دیگران، یا حذف شدن از جمع‌های اجتماعی در ذهن و رفتار زهرا نقش بسته است و بازتابی از درونی‌ترین احساسات او به شمار می‌رود.

یافته‌ها

روایت اول: حذف شدن از جمع دوستان

زهرا دختری درون‌گرا بود و معمولاً به جمع‌های خیلی بزرگ علاقه نداشت. همین موضوع باعث می‌شد جمع‌های

ترس از جاماندن تجربه‌ای کاملاً درونی و شخصی است که برای درک آن باید به روایت خود فرد توجه کرد

”

لباس‌هایم هم همیشه سرجایشان هستند... پس چرا کسی از من تعریف نمی‌کند؟! چرا مرا نمی‌بینند؟!... من برای هیچ کس مهم نیستم و هیچ وقت دیده نمی‌شوم!»

و وقتی به خانه می‌آمد، مستقیم به اتاقش می‌رفت و کلی فکر خیال می‌کرد. بی‌اختیار خودش را مقایسه و سرزنش می‌کرد. این موضوع کم‌کم باعث شد زهرا هر کاری برای دیده شدن انجام دهد.

روایت سوم: مقایسه کردن خود با دیگران

دوست زهرا به تازگی یک فروشگاه بر خط «آنلاین» کوچک برای خودش زده بود و بعد از چند ماه سختی زیاد، توانسته بود برای خودش درآمد داشته باشد و کل استوری‌هایش پر بود از ارسال بسته‌های پستی، رضایت مشتری‌ها و... زهرا از اینکه دوستش بعد از کلی تلاش توانسته بود به آرزویش برسد خوش حال بود، اما برای خودش غمگین بود که کلی ایده‌های بزرگ توی دلش بود و جرئت شروع کردنشان را نداشت. او به دوستش حسادت نمی‌کرد، اما با خودش می‌گفت: او هم‌سن من است، اما دارد مستقل می‌شود، در حالی که من هنوز دنبال تأیید بقیه هستم! این شرایط زهرا را غمگین می‌کرد. انگار همه در حال رشد و پیشرفت هستند، اما او در جای خودش گیر کرده است. زهرا احساس بی‌ارزشی می‌کرد.

روایت چهارم: تصمیم گرفتن بر اساس تصمیم‌های دیگران

یک روز دوستان زهرا تصمیم گرفتند در کلاس آرایشگری ثبت‌نام کنند. زهرا علاقه‌ای به آرایشگری نداشت و بیشتر

دوستانه‌اش کوچک باشند. با این حال همین جمع‌های کوچک برای او بسیار اهمیت داشتند.

یک روز در مدرسه وقتی زنگ تفریح خورد، زهرا دید که دوست صمیمی‌اش با یکی دیگر از هم‌کلاسی‌هایش بی‌توجه به زهرا و بدون هیچ تعارفی، از کلاس بیرون رفت. همین موضوع ذهن زهرا را به‌طور کامل به خودش مشغول کرد. همه آن زنگ تفریح و حتی کلاس بعد، ذهن زهرا درگیر این پرسش‌ها بود که: «نکند دوستم از من خسته شده؟!... نکند دیگر برایش مهم نیستم؟!... نکند چیزی گفتم که ناراحتش کرده؟!...»

زهرا کل آن روز درگیر همین موضوع شد و به کلی ناامید بود. حتی دیگر انگیزه‌ای برای به مدرسه آمدن نداشت، به همین دلیل روز بعد به مادرش گفت که مدرسه نمی‌رود. ولی مادر زهرا قبول نکرد و او را به مدرسه آورد. وقتی زهرا وارد مدرسه شد، دوستش بلافاصله به سمت او آمد و به او سلام کرد. زهرا اول کمی تعجب کرد، ولی لبخند زد و به روی خودش نیارود؛ اگرچه ترس هنوز توی دلش بود و اذیتش می‌کرد.

روایت دوم: نادیده گرفته شدن در خانواده

زهرا از بچگی فکر می‌کرد کسی به او توجه چندانی ندارد و اهمیت نمی‌دهد. مخصوصاً در جمع‌های خانوادگی، وقتی از دخترخاله زهرا به‌خاطر مؤدب‌بودنش، حرف گوش‌کن بودنش و مرتب‌بودنش تعریف می‌کردند، زهرا چیزی نمی‌گفت و سکوت می‌کرد، ولی فکرهای مزاحم و اذیت‌کننده به‌سرعت به‌سمتش می‌آمدند که: «من هم به حرف مادرم گوش می‌کنم... من هم مرتبم و همیشه دفترهای مشق مرتب هستنند...»

شاید هیچ‌کس نتواند کاملاً از حس جماندن یا فراموش شدن خلاص شود، اما می‌تواند بیاموزد که چگونه اجازه ندهد این حس او و تصمیم‌هایش را کنترل کند

این محیط را نمی‌داد. ابتدا سخت بود، چون آن گشت‌وگذارها برایش عادت شده بودند، اما کم‌کم راحت‌تر شد و دیگر درگیر فضای مجازی نبود.

راهکار سوم: کمک گرفتن از روان‌شناس

چون بعضی مشکلات خیلی عمیق در وجود انسان رشد کرده‌اند و باید ریشه‌یابی شوند تا راحت‌تر درمان شوند، زهرا به روان‌شناس مراجعه کرد. این کار برای او خیلی کمک‌کننده و خوب بود.

نتیجه‌گیری

زهرا فکر نمی‌کرد همین فکرها، ترس‌ها و مقایسه‌های ساده تا این حد تأثیر عمیق و بزرگی بر زندگی‌اش بگذارند. وقتی او آگاهانه دربارهٔ مشکلش مطالعه کرد، چند راهکار ساده یافت که به او کمک کردند ذهن و روحش کمی نفس بکشند و رها شوند. البته هنوز هم گاهی این فکرها به سراغش می‌آیند، اما حالا زهرا می‌داند که چطور با آن‌ها برخورد کند تا غرق ترس‌ها و مقایسه‌ها نشود.

شاید هیچ‌کس نتواند کاملاً از حس جماندن یا فراموش شدن خلاص شود، اما می‌تواند بیاموزد که چگونه اجازه ندهد این حس او و تصمیم‌هایش را کنترل کند. این روایت نشان می‌دهد خیلی از ما ترس‌هایی داریم که تا وقتی با آن‌ها روبه‌رو نشویم، متوجه نمی‌شویم که چه میزان زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

۲. تمرکز روی رشد شخصی خود، نه مقایسهٔ خود با دیگران؛
۳. گفت‌وگو با اطرافیان در مورد احساس‌هایی که فرد تجربه کرده است؛
۴. مدیریت میزان استفاده از فضای مجازی؛
۵. کمک گرفتن از مشاور یا روان‌شناس.

زهرا تصمیم گرفت، از بین این پنج راهکار، سه راهکار را دنبال کند.

راهکارهای اجراشده

راهکار اول: تمرکز روی رشد شخصی به جای مقایسه کردن خود با دیگران

زهرا کوشید وقتی این افکار به سمتش می‌آیند، کاری را انجام دهد که دوست دارد. مثلاً مشغول طراحی کردن شود، تا هم طراحی‌کردنش قوی‌تر شود، هم کمتر خودش را مقایسه کند. همچنین او سعی کرد ایده‌های خودش را عملی کند. مثلاً یک پیج در اینستاگرام باز کند و طراحی‌هایش را آنجا به نمایش بگذارد تا وقتی دوستان و خانواده‌اش از هنر او تعریف می‌کنند خوش حال شود و حس خوبی بگیرد.

راهکار دوم: مدیریت استفاده از فضای مجازی

زهرا قبلاً بیشتر وقتش را صرف گشت‌وگذار در فضای مجازی و دیدن محتوایی می‌کرد که یک تعریف خاص از افراد موفق ارائه می‌دادند. این کار او را روزبه‌روز سرخورده‌تر می‌کرد. از جایی به بعد، زهرا تصمیم گرفت این کار را ادامه ندهد و کمتر و همچنین مفیدتر از این فضا استفاده کند. پس هر از گاهی برای گذاشتن طراحی‌ها یا احساس‌های روزمره‌اش وارد این فضا می‌شد و به خودش اجازهٔ بیشتر استفاده کردن از

طراحی و نقاشی را دوست داشت. با این حال وقتی دید دوستانش مدام از آرایشگری می‌گویند و تعریف می‌کنند، چون نمی‌خواست از دوستانش جدا بماند، در کلاس آرایشگری ثبت‌نام کرد. اول با هیجان اینکه از دوستانش عقب نمانده است این کار را ادامه می‌داد، ولی از میانهٔ کار دیگر خسته شد. گرچه بازهم تسلیم نشد و ادامه داد تا وقتی که مدرکش را گرفت، ولی هرگز از آن مدرک استفاده نکرد و تنها دلیلش برای گرفتن آن جماندن از گروه دوستانش بود تا حس عقب‌ماندن و بی‌ارزش بودن نکند.

تحلیل مشکل

زهرا دائم درگیر مقایسهٔ اجتماعی، ترس از نادیده گرفته شدن، و فشار برای هماهنگ شدن با دیگران بود و این شرایط باعث اضطراب دائمی، سرزنش خود، کاهش اعتمادبه‌نفس، و احساس بی‌ارزشی در او می‌شد. زهرا به جای توجه به علاقه‌های خودش و انتخاب عاقلانه، به دلیل ترس از عقب‌افتادن و نادیده گرفته شدن، بر اساس نظر دوستانش و دیگران تصمیم می‌گرفت. این موضوع به آرامی باعث دور شدن زهرا از خودش می‌شد. تجربهٔ زهرا بازتاب واقعیت‌هایی است که بسیاری از نسل جوان با آن‌ها درگیر هستند؛ واقعیت‌هایی مانند نیاز به تأیید شدن، ترس از حذف شدن و تلاش برای هماهنگ شدن با تصویری که جامعه و فضای مجازی از افراد موفق ارائه می‌دهند.

راهکارهای پیشنهادی

۱. خودآگاهی و نوشتن احساس‌های خود؛

پی‌نوشت

1.FOMO

منابع

۱. رضایی، م (۱۴۰۰). روان‌شناسی نوجوان. نشر روان، تهران.
۲. احمدی، س (۱۳۹۹). «اضطراب اجتماعی در نسل جدید». مجلهٔ سلامت روان. شمارهٔ ۳۲.
3. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Fear of missing out: Psychological predictors and health outcomes. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848.