



ترس از «در حاشیه ماندن»، گرفتاری جدی نسل جوان

در دنیای امروز که ارتباطات لحظه‌ای و اشتراک‌گذاری مداوم زندگی دیگران به امری رایج بدل شده، بسیاری از جوانان با فشار پنهانی روبه‌رو هستند که ذهن آن‌ها را درگیر و زندگی روزمره‌شان را تحت‌تأثیر قرار داده است.

در دنیای امروز که ارتباطات لحظه‌ای و اشتراک‌گذاری مداوم زندگی دیگران به امری رایج بدل شده، بسیاری از جوانان با فشار پنهانی روبه‌رو هستند که ذهن آن‌ها را درگیر و زندگی روزمره‌شان را تحت‌تأثیر قرار داده است. به گزارش ایسنا، پدیده‌ای که به نام «ترس از در حاشیه ماندن» یا به اختصار فومو (FOMO) شناخته می‌شود، نوعی اضطراب دائمی است که در آن فرد احساس می‌کند ممکن است از تجربیات، فرصت‌ها یا روابطی که دیگران در حال تجربه آن هستند، عقب بماند. این احساس، به ویژه در میان جوانانی که به طور مستمر در شبکه‌های اجتماعی فعالیت دارند، بیش‌تر دیده می‌شود. فومو صرفاً یک حس زودگذر نیست؛ بلکه می‌تواند منجر به بی‌قراری، کاهش عزت نفس و حتی اعتیاد به استفاده از رسانه‌های اجتماعی شود. در واقع، انسان‌ها به طور طبیعی نیازمند ارتباط، تأیید اجتماعی و حس تعلق هستند و زمانی که این نیازها به شکل سالم پاسخ داده نشوند، ذهن افراد به دنبال جایگزین‌هایی مانند مقایسه با دیگران در فضای مجازی می‌رود. همین مسیر است که فومو را به یک مشکل فراگیر تبدیل کرده است.

ضرورت بررسی علمی این پدیده زمانی بیشتر احساس می‌شود که بدانیم شبکه‌های اجتماعی نه تنها ارتباط بین افراد را ساده‌تر کرده‌اند، بلکه نوعی رقابت نانوشته برای دیده شدن و موفق بودن را هم به وجود آورده‌اند. این رقابت دائم، باعث شده افراد به ویژه در سنین جوانی، برای فرار از حس عقب ماندن از جمع، پیوسته درگیر جست‌وجوی تأیید دیگران باشند. حس ناکافی بودن یا به اندازه نبودن، محرک اصلی برای بروز این ترس است. فردی که دچار فومو شده، مدام خود را با «بهترین لحظات» زندگی دیگران مقایسه می‌کند، در حالی که معمولاً با واقعیت پیچیده زندگی خودش روبه‌رو است. این مقایسه نابرابر، به فشار روانی بیشتر و گاهی احساس تنهایی منجر می‌شود.

در مطالعه‌ای که توسط ثمین بهارشانجانی، پژوهشگر گروه روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس، با همکاری دانشگاه شهید بهشتی و دانشگاه فردوسی مشهد، انجام شده، ریشه‌ها، مسیر شکل‌گیری و پیامدهای این ترس در میان جوانان ایرانی مورد بررسی قرار گرفته است. در این پژوهش، تمرکز بر درک بهتر از این اضطراب رایج در نسل جوان و شناخت عواملی بود که باعث می‌شود برخی افراد بیش از دیگران درگیر آن شوند.

برای انجام این تحقیق، از روش کیفی استفاده شد که بیشتر بر شنیدن صدای خود جوانان و تجربه شخصی آن‌ها تمرکز دارد. جامعه آماری این مطالعه شامل جوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله ساکن شهر مشهد بود. در گام نخست، با کمک یک پرسش‌نامه، ۳۶ نفر که نشانه‌های فومو در آن‌ها دیده می‌شد، شناسایی شدند. سپس با ۲۱ نفر از آن‌ها مصاحبه‌های باز و بدون ساختار انجام شد. همچنین برای تکمیل دیدگاه‌ها، از نظرات متخصصان نیز از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته استفاده شد. اطلاعات جمع‌آوری شده با روشی به نام «نظریه داده بنیاد» که کمک می‌کند الگوهای پنهان در حرف‌ها و تجربیات افراد کشف شود، مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج نشان دادند که ریشه اصلی فومو در جوانان، احساس ناکافی بودن یا کفایت نداشتن در زندگی است. آن‌ها برای این که احساس ارزشمندی داشته باشند، تلاش زیادی می‌کنند تا در جمع باشند، دیده شوند یا به تجربیات دیگران دست پیدا کنند. وقتی این تلاش‌ها بی‌نتیجه بماند، فرد احساس می‌کند از جریان زندگی عقب افتاده و این احساس، اضطراب فومو را تشدید می‌کند.

در ادامه تحلیل‌ها، هشت محور اصلی شناسایی شد که به این ترس دامن می‌زنند: از جمله ضعف در روابط خانوادگی، عوامل شخصی، دشواری‌های اجتماعی، شکست‌ها، موفقیت‌های زودگذر، و البته اثر دائمی فضای مجازی. جالب این جاست که بعضی از افراد با غرق شدن در این ترس، وابسته‌تر می‌شوند، اما بعضی دیگر با تقویت اعتمادبه‌نفس موفق می‌شوند خود را از این چرخه رها کنند.

در نگاهی گسترده‌تر، محققان دریافته‌اند که شرایط خانوادگی، فردی و اجتماعی جوانان نقش مهمی در بروز فومو دارد. برای بسیاری از شرکت‌کنندگان، مقایسه با دوستان، تصاویر شبکه‌های اجتماعی و احساس جا ماندن از موفقیت‌های دیگران، اضطراب زیادی ایجاد می‌کرد. برخی از جوانان با پذیرش خود و جست‌وجوی منابع واقعی برای رضایت، توانسته بودند بر این احساس غلبه کنند.

این یافته‌ها که در مجله «روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی ایران منتشر شده‌اند، اهمیت زیادی دارند چون نشان می‌دهند که ترس از در حاشیه ماندن، تنها یک واکنش سطحی به شبکه‌های اجتماعی نیست، بلکه نمایانگر خلایبی عمیق‌تر در درک فرد از ارزش خود است.

بر همین اساس، پژوهشگران پیشنهاد کرده‌اند که در برنامه‌های آموزشی یا درمانی، بر تقویت احساس کفایت شخصی تمرکز شود تا جوانان بتوانند بدون نیاز به تأیید مداوم دیگران، زندگی معنادار و سالم‌تری داشته باشند.