

تأثیرات عجیب و غریب شبکه‌های اجتماعی روی مغز

اگر جزو آدم‌هایی هستید که به نشستن پای شبکه‌های اجتماعی اعتیاد پیدا کرده‌اید، بهتر است در این رویه تجدید نظر کنید. در جدیدترین تحقیقات انجام شده مشخص شده است که عادت به شبکه‌های اجتماعی تأثیرات منفی و البته عجیب غریب روی ذهن و مغز افراد دارد؛ تأثیراتی بیشتر از آنچه تا امروز درباره‌اش می‌دانستید.

بیشتر پول خرج می‌کنید!

عادت به شبکه‌های اجتماعی ممکن است باعث شود بیش از پیش پول خرج کنید! این نتیجه جدیدترین تحقیقات در زمینه استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی است که یکی از تبعات منفی آن می‌تواند این باشد که قدرت کنترل خودتان را از دست بدهید و نهایتاً پول بیشتری خرج کنید. اتفاقاً این عقیده‌ای است که کارشناسان بازار فروش هم روی آن به اجماع رسیده‌اند. اگر می‌خواهید روی این مسئله تسلط لازم و کافی داشته باشید، باید آگاهی‌تان را بالا ببرید تا بهتر بتوانید کنترل خودتان را در دست داشته باشید. پروفسور دانشگاه کلمبیا، کیت ویلکاکس می‌گوید: منظور از این تحقیقات این نیست که وقتتان را پای اینترنت خرج نکنید، بلکه مقصود این است که بدانید کار درست چیست و دقیقاً باید چه کاری انجام بدهید.

اشتهای شما زیاد می‌شود!

طبق مطالب منتشر شده در مجله نام آشنای سلامت زنان، تصاویر غذاهای اشتها برانگیز می‌تواند مرکز اشتها را در مغز فعال کند و در پی تماشای چنین عکس‌هایی، مخاطب به خوردن بی رویه روی بیاورد. در یکی از مطالعات انجام شده، مشخص شده که تماشای تصاویر غذایی حتی بعد از صرف غذا می‌تواند موجب گرسنگی کاذب و در نتیجه خوردن بیش از حد شود. خودتان قضاوت کنید. روزانه چند بار در شبکه‌های اجتماعی به تصاویر خوش رنگ و لعاب غذاهای خوشمزه بر می‌خورید؟

استقلال شما به خطر می‌افتد!

تحقیق انجام شده در آزمایشگاه HP نشان داده افرادی که عضوی از شبکه‌های اجتماعی هستند و البته فعالیت بیش از حد در این شبکه‌ها دارند، تحت فشار شرایط موجود در این شبکه‌ها استقلال خود را از دست می‌دهند. یعنی به مرور زمان شما تحت تأثیر عقاید افراد دیگر، موضوعی را که شاید قبلاً مورد توجه‌تان نبوده می‌پذیرید و آن را تأیید می‌کنید. حتی اگر برای مدتی از تأیید آن خودداری کنید، با گذشت زمان متوجه محبوبیت آن موضوع یا عکس خاص بین عده‌ای می‌شوید و اصلاً بعید نیست که تحت تأثیر نظر دیگران عقیده خود را فراموش کنید و به تأیید آن موضوع خاص بپردازید. استقلال شما به همین راحتی در معرض تهدید قرار می‌گیرد.

اعتماد به نفس شما صدمه می‌بیند

وقتی که دو دانشگاه آلمانی هم به گروه تحقیقاتی در مورد مسائل شبکه‌های اجتماعی پیوستند، نتیجه به دست آمده که حاصل کار وسیع این تیم تحقیقاتی بزرگ بود جالب توجه از آب در آمد. یکی از نتایج این تحقیقات به این شرح است: از هر سه نفر که پای شبکه‌های اجتماعی می‌نشستند، یک نفر بعد از کار با شبکه احساس بسیار بدی را تجربه می‌کرد که ترکیبی بود از تنهایی، بیهودگی و البته عصبانیت! در واقع این افراد بعد از اینکه احساسات و افکار خود را در این شبکه‌ها با دوستانشان تقسیم می‌کردند، با حس ناخوشایندی مثل احساس بی‌کفایتی روبه‌رو می‌شدند!

گفت و گوی روزمره از بین خواهد رفت

می‌دانید وسعت گرفتن گفت و گوی روزمره در شبکه‌های اجتماعی چه نتیجه‌ای خواهد داشت؟ چت کردن پای اینترنت یعنی اینکه گفت و گوی محاوره‌ای تلفنی یا حضوری بین افراد به حداقل می‌رسد و چه بسا وقتی تا چند سال آینده حتی خریده‌ها هم در سراسر دنیا از طریق اینترنت ممکن شود، آن وقت است که ارتباط کلامی بین آدم‌ها کمرنگ و کمرنگ‌تر خواهد شد. چه کسی دوست دارد آشفتگی ناشی از نبود ارتباط کلامی را که در زندگی غیر قابل پیش بینی انسان‌های اولیه اتفاق می‌افتاد، تجربه کند؟ شبکه‌های اجتماعی گفت و گو بین آدم‌ها را به حداقل می‌رساند و افراد را با کمبودهای بسیاری در این زمینه مواجه می‌سازند. فراموش نکنید که آدم‌ها به معاشرت با یکدیگر احتیاج دارند؛ یعنی چیزی فراتر از چت‌های اینترنتی!