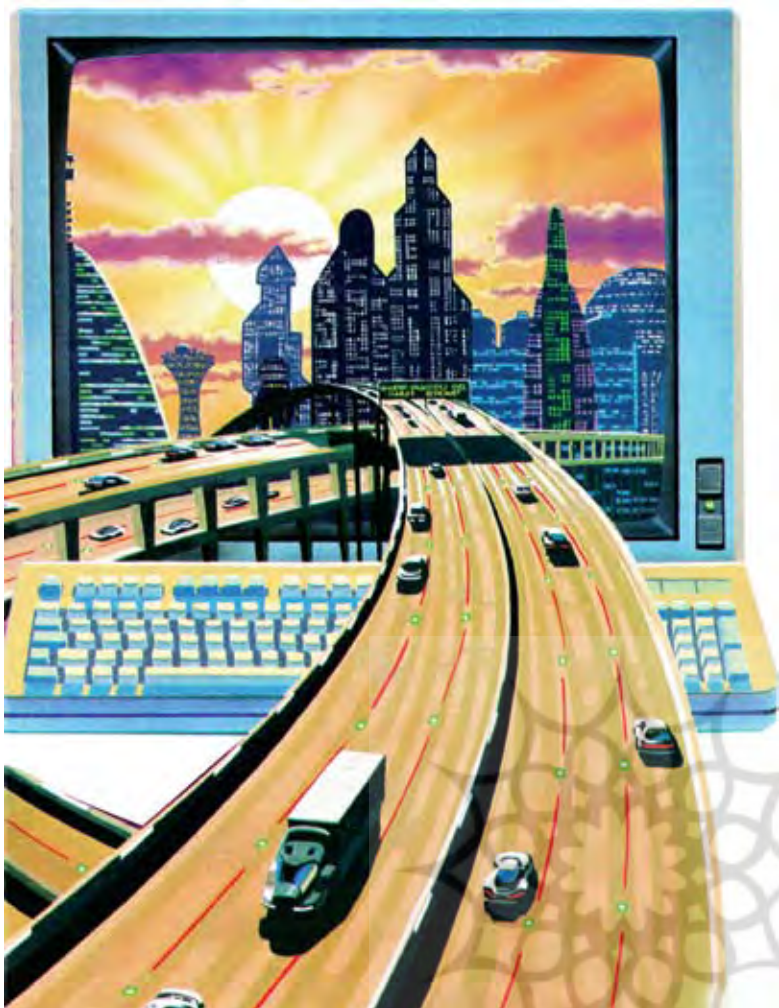


چالش یافتار صت؟! ارتباطات مجازی،



انسان امروز توسط ارتباطات نامرئی احاطه شده و روزبه‌روز واقعیت فیزیکی خود را به‌عنوان یک سوژه‌ی انسانی از دست می‌دهد و به شیء ناپیدا و پنهان‌شده در پشت خطوط و امواج الکترونیکی و پرتوهای نوری تبدیل می‌شود که گاه تنها صدایی از خود به‌جا می‌گذارد. اگر تلفن و رایانه را محصول دوران مدرن بدانیم، پدیده‌ی پیامک، بلوتوث، چت، ایمیل و... از دستاوردهای پست‌مدرنیسم به‌شمار می‌روند. این گذار تاریخی با حاکم کردن و میدان دادن به فضای مجازی، انسان را از حضور علنی محروم کرده و به عینیت او آسیب زده است.

جهان مجازی و سلامت روان

قرن بیست‌ویکم با مجازی‌سازی ارتباطات شروع شد. ابررسانه‌ها بیش از آن‌چه که مخاطب انتظار و ظرفیت دارد، به او ارائه می‌کنند. بین جهانی‌شدن و فضای مجازی، ارتباطی دوسویه برقرار است. از طرفی می‌توان جهانی‌شدن را عامل پدیدآیی فضای مجازی دانست و فروپاشی مرزهای انسانی را به آن نسبت داد و از طرف دیگر، گسترده بودن ارتباطات مجازی و ماهیت بی‌مکانی و بی‌زمانی و فراگیربودن آن و بارش

فکری نابهنگام آن‌را عامل شکستن مرزهای سنتی و قبیل‌های و یکپارچه‌سازی ارزش‌های انسانی دانست. به این ترتیب، جهان رفته‌رفته از وضعیت دیالوگ (گفت‌وگو) خارج شده و به‌سوی مونولوگ (تک‌صدایی) پیش رفته است و یکی، همه را مجاب می‌کند که گفتمان او را بپذیرند. در یک فضای ارتباطی واقعی که به‌طور معمول حضور یک یا چند نفر باز است، طرفین با مخاطب قراردادن همدیگر، اطلاعاتی هرچند اندک معاوضه می‌کنند و به حریم همدیگر نیز آسیب نمی‌زنند اما در فضای مجازی هم‌چون اینترنت، پیامک، چت و... طرفین ماجرا، آن کم‌ترین اطلاعات درست را نیز از همدیگر دریغ می‌کنند. در پشت پرده‌ی این ماجرا، افرادی قرار دارند که شاید هیچ شناختی از همدیگر ندارند و گاه آدرس‌های اشتباه به یکدیگر می‌دهند تا نشانی از خود برجای نگذارند و این‌ها همه سلامت روان افراد را با چالش جدی، مواجه کرده است.

ارتباط چیست؟

ارتباط، فرآیندی تبادلی است که به‌طور معمول، هدف خاصی را دنبال می‌کند و حیطه‌ی آن بسیار گسترده می‌باشد. انواع ارتباط عبارتند از:

- **ارتباط شفاهی (کلامی):** ابزار آن، کلمه و زبان است مانند تماس تلفنی و...
- **ارتباط کتبی (ممتنی):** بیش‌تر از طریق نوشتار و با ابزار قلم و کاغذ صورت‌می‌گیرد مانند نامه‌نگاری و...
- **ارتباط سازنده:** این نوع ارتباط به‌طور معمول با هدف اطلاع‌رسانی و انجام امور روزمره به‌طور شایسته صورت‌می‌گیرد.
- **ارتباط ویران‌گر:** هدف این نوع ارتباط به‌طور معمول، تخریب دیگری است.
- **ارتباط واقعی:** این نوع ارتباط در حضور دیگری صورت‌می‌گیرد و به‌طور معمول رودررو است. افراد همدیگر را می‌بینند و هم از طریق کلام و هم از طریق زبان بدن به یکدیگر بازخورد می‌دهند.

● **ارتباط مجازی:** گونه‌ای ارتباط غیرحضوری است که محصول دوران مدرن می‌باشد و روزبه‌روز دامنه‌ی آن گسترده‌تر می‌شود.

مزایای ارتباطات مجازی

بی‌شک هیچ ارتباطی بدون سودمندی نیست، کم‌ترین مزیت آن، بازخوردی است که فرد درباری خود از دیگری می‌گیرد. فضای مجازی، وضعیت گفتمانی جدیدی را برای بشر امروز که در نهایت ازدحام و تنگنای وقت به‌سر می‌برد، ایجاد نموده است. این فرصت گفتمانی به تولید معانی و نمادهای جدیدی نیز منجر شده و به افزایش دامنه‌ی آگاهی و هوشمندی بشر کمک کرده است.

معایب ارتباطات مجازی

ارتباط مجازی از هر نوعی که باشد چه سازنده، چه مخرب، چه تبلیغی و چه تخریبی، چه پیامکی که اواخر شب، سکوت و آرامش را به هم می‌زند و چه اخباری که با عنوان فوری در زیرنویس تلویزیون حک می‌شود، چون بدون اجازه‌ی قبلی و گاه غافلگیرانه و ناگهانی به فرد ارسال می‌شود و به میدان روانی و حریم خصوصی او تجاوز می‌کند، نوعی تحمیل است. از این‌رو، قبل از آن که محتوای پیام و گیرنده‌اش بررسی شود، بایست انگیزه‌ها و هدف‌های روان‌شناختی فرستنده مورد بحث و بررسی قرار گیرد. موضوعی که می‌باید به چشم خطر و آسیب به آن نگاه کرد، ابررسانه‌هایی چون ماهواره و تلویزیون هستند که بی‌محایا و به‌گونه‌ای سلطه‌گرانه، خود را به فضای خصوصی افراد تحمیل کرده‌اند و از این حیث، جهانی تک‌صدایی به‌وجود آورده‌اند.

ارتباطات مجازی و اختلال‌های روانی- رفتاری:

افرادی که در فضای مجازی زیست می‌کنند و یا به‌شکلی نامتعارف زیر سلطه‌ی رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی و حاکمیت صدا و تصویر قرار دارند و پیوسته بمباران اطلاعاتی می‌شوند، در حالت کلی و به‌مرور زمان به «اختلال شخصیت مرزی» مبتلا می‌شوند. چنین افرادی به‌طور معمول، فکرها و احساس‌های دیگران را وام می‌گیرند. ذهن آنان به‌مرور زمان، انباری از معلومات پراکنده و گوناگون می‌شود که این ویژگی پذیرنده‌بودن و آگاهی‌های

پاره‌پاره، به‌مرور زمان، ارزش‌ها و باورهای فرد را با بحران مواجه می‌کند. سرکوب آن چه خود دارد و پذیرش آن چه که دیگری به او ارائه می‌دهد، منجر به شکل‌گیری عقیده و بالطبع، رفتار منفی می‌شود و فرد رفته‌رفته دچار روان‌پریشی حاد می‌گردد. خشم، نفرت، توهم، هذیان، نشخوار ذهنی، بی‌ارزشی، ضعف اعتمادبه‌نفس، اضطراب، افسردگی، وسواس و حتی شکل‌گیری فکرهای ویرانگر و... وجود او را فرامی‌گیرد.

فضای مجازی و سازمان شخصیت

در دنیای واقعی «من»، انسان در نقش کنترل‌کننده ظاهر می‌شود و ارتباط را به سمت‌وسویی منطقی و عقلانی پیش می‌برد و رابطه بیش‌تر سالم و در یک چهارچوب از پیش تعیین‌شده انجام می‌گیرد اما در فضای مجازی، بخش «نهاد» که همان «اصل لذت» شخصیت انسان است، اوضاع را در اختیار خود می‌گیرد و حضور «من» را به حاشیه می‌برد و حتی به‌مرور زمان، «فرامن» را نیز از عرصه خارج می‌کند. فرمان‌روایی «نهاد» به‌حدی‌ست که ارتباط، به لذت‌جویی صرف، خشونت و پرخاشگری کشیده می‌شود.

سراب رابطه (سه مدل رابطه‌ی نابرابر)

آن چه که در چت‌روم‌ها می‌گذرد، یک نوع نقش‌بازی کردن یا جایگزینی عاطفی است، بازی صید و صیاد است. یکی قربانی‌کننده و دیگری قربانی‌شونده است و گاه هر دو طرف مورد سوءاستفاده‌ی یکدیگر قرار می‌گیرند. بعد از ساعت‌ها گپ و گفت‌وگو، هر دو خیال می‌کنند سود برده‌اند و یا برعکس، هر دو احساس می‌کنند مورد سوءاستفاده‌ی دیگری قرار گرفته‌اند.

روان‌پریشی گفتمانی

بسته به شخصیت طرفین، گاه این گفتمان می‌تواند حائز لذتی دردناک باشد و با وجود دردآور بودن، لذت‌بخش باشد و به میزانی که طرفین مورد سوءاستفاده‌ی عاطفی یکدیگر قرار می‌گیرند، عطش‌شان برای ادامه‌دادن، بیش‌تر می‌شود. حرف‌های غیراخلاقی را با وجود بار تخریبی آن، مایل‌اند که بشنوند و بگویند. استفاده از استعاره‌های غیراخلاقی، شوخی‌های سیاه، دروغ‌گویی و جعل واقعیت، ارتباط را از حالت نرمال خارج می‌کند. این

ارتباط چون خارج از روابط انسانی سازنده است و افراد به‌راحتی و حتی بدون مجوز به فضای شخصی دیگری وارد می‌شوند، از این‌رو زمینه‌ی مشاجره‌ی لفظی زودتر فراهم می‌شود و طرفین به این خاطر که تعهدی برای رعایت حریم همدیگر ندارند، از هیچ لفظ و کلمه‌ی تحقیرآمیز و خشونت‌باری دریغ نمی‌ورزند.

دو رهیافت ممکن

همان‌طور که اشاره شد، وسایل ارتباطی مدرن، چنان احاطه‌ای بر زندگی بشر امروز پیدا کرده‌اند که به‌راحتی نمی‌توان از آن‌ها فرار کرد چراکه رابطه‌ای تنگاتنگ با زندگی روزمره‌ی افراد پیدا کرده‌اند. عدم رعایت احتیاط در کاربرد آن‌ها می‌تواند خطرناک باشد و پیامدهای ناگواری بر جای بگذارد.

● **بازگشت به طبیعت:** برگشت به طبیعت حیات انسانی و عدم استفاده از این قبیل وسایل، جز در موارد اضطراری، شاید بتواند سرسام‌آوری آن‌ها را تا حد زیادی کاهش دهد و تسکینی بر دردها باشد. به‌عنوان نمونه، تلفن همراه، وسیله‌ای ارتباطی‌ست که بیش‌تر برای دسترسی دیگران به ما به‌کار می‌رود، در حالی که ما تعهدی نداریم مدام در دسترس دیگران باشیم. خیلی راحت می‌توان قید داشتن آن‌را زد و از گوش‌به‌زنگی مدام که خود موجب سلب آرامش است، رهایی یافت.

● **استفاده‌ی هدفمند:** اصل مهمی که به‌کارگیری آن می‌تواند ثمربخش باشد، استفاده‌ی برنامه‌ریزی‌شده از این قبیل وسایل ارتباطی است. درواقع چه الزامی وجود دارد که ما مدام تنهایی‌مان را با خیره‌شدن به شبکه‌های ماهواره‌ای و تلویزیونی و ارتباطات اینترنتی پرکنیم؟! بی‌شک، جایگزین‌های بهتری وجود دارند مشروط بر آن که هزینه‌ی منفعت روانی خود را در نظر بگیریم.



سعید عبدالملکی

روان‌شناس، مشاور و عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور