

فضای مجازی و تنهایی انسان

یک جامعه‌شناس گفت: احساس تنهایی یک معضل مشترک بین انسان‌هاست که با ظهور و بروز فضای مجازی پُررنگ‌تر شده است.



ایسنا/لرستان: یک جامعه‌شناس گفت: احساس تنهایی یک معضل مشترک بین انسان‌هاست که با ظهور و بروز فضای مجازی پُررنگ‌تر شده است.

تهمینه بیرانوند در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به این که داشتن احساس تنهایی یک معضل شایع و همچنین بخشی از انسانیت مشترک ماست، اظهار کرد: اگر در عمق وجودتان احساس تنهایی و نارضایتی می‌کنید ابرهای زیادی وجود دارند که می‌توانند بر این احساس بیارند و بذره‌های تاریکی احساس تنهایی را سیراب کرده و رشد دهند که اپلیکیشن‌های دوست‌یابی، فیس‌بوک، اینستاگرام، توئیتر، ویجت، ایمیل، پیام‌های متنی و غیره نمونه‌هایی از این ابرها هستند.

وی با اشاره به این که فضای مجازی دنیای وسیع و پیچیده‌ای است که گروه‌ها و افراد مختلف با گرایش‌ها، باورها، اعتقادات و ویژگی‌های متفاوت و گوناگون دیگر در آن زندگی می‌کنند، افزود: امروزه شبکه‌های اجتماعی مجازی تمامی حوزه‌ها، معانی، مفاهیم و به‌طور کلی همه چیز را تحت تأثیر قرار داده است.

بیرانوند با اشاره به این که ارتباطات شبکه‌ای به مثابه اساس فعالیت ارتباط انسان، در حال دگرگون کردن تمام ارتباطات انسانی است، عنوان کرد: عوامل عاطفی و شخصیتی مانند میزان احساس تنهایی که هر یک از ما در درون خودمان احساس می‌کنیم می‌تواند بر روی نوع رفتار ما در روابط بین فردی و همچنین راه‌های انتخابی برای شکل‌گیری این روابط تأثیر مهمی داشته باشد.

این جامعه‌شناس ادامه داد: ما در فضای مجازی بذر نومی‌دی را در کف دستمان گرفته و دوره راه می‌افتیم و در جستجوی رضایت، سرگرمی، احساس تعلق خاطر، رابطه و عشق و دنبال پناهی هستیم که این بذر را از ما تحویل بگیرند و ما را از این شرایط نجات دهند.

وی ادامه داد: حقیقت این است که ما در شبکه‌های اجتماعی پشت صفحه‌های نمایش کامپیوتر و گوشی‌های هوشمند هنوز هم تنها هستیم و تمامی اپلیکیشن‌های ارتباطی نه تنها نیاز ما را در داشتن همدم و هم‌صحت مرتفع نمی‌کنند، بلکه باعث رشد بذره‌های تنهایی نیز می‌شوند، در نهایت بذره‌های تنهایی ما آنقدر رشد می‌کنند که به درخت‌های تنومندی از رنج و ترس تبدیل می‌شوند؛ درخت‌هایی که اندک نسیم‌های روزانه شادمانی زندگی مان را در میان برگ‌های انبوه‌شان به دام می‌اندازند و مدام به ما یادآوری می‌کنند که در این دنیای ارتباط نامحدود، کسی واقعاً و به صورت تمام و کمال ما را دوست ندارد و ما را به این نتیجه می‌رسانند که هیچ‌کس آنقدرها هم به ما بها نمی‌دهد، در نتیجه گرفتار یک سکوت ژرف می‌شویم و بیش از پیش در خود فرو می‌رویم.

تأثیر گوشی موبایل بر احساس تنهایی

بیرانوند با بیان این که لایک کردن، کامنت گذاشتن و توییت کردن همه و همه فعالیت‌هایی هستند که صرفاً شمه‌ای کوچک از ارتباطات جمعی محسوب می‌شوند، عنوان کرد: این تعامل‌های ناچیز در عمل سنگریزه‌هایی هستند که به سوی اقیانوس عظیم مابین ما و طرف مقابل انداخته می‌شوند، سنگریزه‌هایی که از جزیره‌های تنهایی و ناخشنودی ما به سمت مخاطب پرتاب می‌شوند.

این جامعه‌شناس بیان کرد: گاهی اوقات که چیزی در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذاریم، یا حتی زمانی که در حال مراقبه هستیم، فکر کردن به کسی که دلمان برایش تنگ شده است، کسی که از زندگی مان رفته، حواسمان را پرت می‌کند، احساس می‌کنیم جزیره‌ای کوچک هستیم که قاره‌ای دور افتاده را می‌خواند و امیدوار است بتواند با آن یکی شود و آن را سوی خود بکشد.

وی با اشاره به این که رسانه‌های اجتماعی زخم‌های اجتناب‌ناپذیر انسان مدرن مانند ارتباط، تأییدطلبی و گریز از

تنهایی و بی حوصلگی را می خراشد، عنوان کرد: به نظر نمی رسد ارتباطات نوین حاضر واقعاً کاری برای التیام این زخم ها از دست شان برآید، مطالعات نشان می دهد که تنهایی، افسردگی، اضطراب و خودکشی بعد از پیدایش گوشه های هوشمند افزایش داشته است.

بیرانوند با بیان این که رسانه های اجتماعی و گوشه های هوشمند در ذات خود بد نیستند اما مزایا و معایب خود را دارند، اظهار کرد: ما باید خودمان را خوب بشناسیم و متوجه باشیم که این رسانه ها چه کارهایی می توانند برای ما انجام دهند و چه کارهایی در توان شان نیست، کجا سراغ رسانه های اجتماعی برویم و کجا نرویم؟ چرا در این لحظه در حال اسکرول کردن، چک کردن و تماشای صفحات نمایش هستیم؟ چه چیزی لازم داریم؟ یا اینکه فقط می خواهیم از چیزی فرار کنیم؟

این جامعه شناس افزود: تحقیقات فراوانی نشان می دهند که کسانی که از اضطراب رنج می برند، به احتمال زیاد از کامنت ها و پیام هایی که در فیس بوک دریافت می کنند، بیشتر ناراحت خواهند شد، همچنین افرادی که عزت نفس پایینی دارند و در اینترنت به دنبال قوت قلب می گردند، در نهایت چیزی که عایدشان می شود این است که حس می کنند به جایی و کسی تعلق خاطر ندارند و مأیوس تر می شوند.

علت اصلی احساس تنهایی و شرم چیست؟

وی با اشاره به این که در دوران نوزادی، زندگی ما وابسته به دوست داشته شدن و محبت پدر و مادر است، افزود: در حقیقت ما هرگز از نیاز به عشق فارغ نخواهیم شد، اما زمانی که این نیاز در ما برآورده نمی شود ممکن است در برابر خودمان و یا در مقابل جهان طغیان کنیم.

بیرانوند تصریح کرد: ممکن است احساس خشم، سرخوردگی یا بی کفایتی داشته باشیم، ممکن است خودمان را سرزنش کرده و فکر کنیم لابد عیب و ایرادی داریم و حتی ممکن است فکر کنیم وجود ما در این دنیا اشتباه است و این جا، جای ما نیست! این ها باورهای اصلی مرتبط با احساس شرم هستند که معتقدیم دوست داشتنی نیستیم.

این جامعه شناس اظهار کرد: برای بسیاری از ما، رسانه های اجتماعی همانند چوب جادوی سحرآمیزی است که چندین بار در روز ما را طعمه اعتیاد خود کرده و به بررسی پیام های چَت گروهی و گروه های مورد علاقه مان وادار می کند، رسانه های اجتماعی، شبیه به یک معشوق مرموز و دل رُبابی است که افسار ما را در دست گرفته و تنها برای مدت زمان کوتاه چند دقیقه ای به ما رحم می کند و دوباره سر و کله اش پیدا می شود.

چگونه از احساس تنهایی رها شویم

وی افزود: هر بذری که آبیاری شود، رشد می کند، می توانیم تمام ارتباطات واقعی را که داریم، مجدداً به خودمان یادآوری کنیم، حتی منزوی ترین افراد با ارتباط گرفتن با هوا، زمین، رودها، دیگر گونه های جان دار و هر ارتباط کوچک و دوری که وجود دارد، می توانند زندگی در این جهان را برای خود خوش آیندتر کنند، شاید افزایش آگاهی نسبت به نحوه آبیاری بذرها تنهایی و تعلق، بتواند سبب شود در انتخاب هایمان توجه بیشتری کرده و به شادی ها و موفقیت های عمیق تر دست پیدا کنیم.

بیرانوند ادامه داد: باید قبول کنیم که همه ما، بار سنگین و مشترک انسان بودن را بر دوش می کشیم و به عنوان یک انسان باید نسبت به خود مشفق و مهربان باشیم اینجاست که خرد و دانایی شروع می شود و باید آگاه بود و پذیرفت که حتی در نزدیک ترین رابطه ها نیز، تنهایی وجود دارد.