



## آیا تکنولوژی موجب تنهایی ما شده است؟

طی چند دهه اخیر، احساس تنهایی در بین مردم بسیار متداول شده و به نظر می‌رسد که پیشرفت‌های تکنولوژی در این زمینه بی‌تقصیر نبوده است.

طی چند دهه اخیر، احساس تنهایی در بین مردم بسیار متداول شده و به نظر می‌رسد که پیشرفت‌های تکنولوژی در این زمینه بی‌تقصیر نبوده است.

در نتیجه این پیشرفت‌ها، انسان‌ها هر روز با افراد بی‌شماری روبه‌رو می‌شوند اما برخلاف گذشته که این ارتباطات به صورت رودررو بود، در اجتماع امروز، اکثر این ارتباطات از طریق صفحه تلویزیون، مانیتور کامپیوتر یا تلفن‌های همراه صورت می‌گیرد.

در این مقاله، می‌خواهیم ببینیم چرا این شکل کور از ارتباطات یکی از دلایل اصلی احساس تنهایی آدم‌ها با وجود بودن انسانهای بیشتر در اطرافشان شده است.

### اهمیت ارتباطات رودررو

انسان‌ها از نظر ژنتیکی اینطور طراحی شده‌اند که از طریق ارتباطات معنادار با افراد واقعی به رضایت رسیده و در نتیجه از طریق آن فایده ببرند. بعنوان مثال، نوزادانی که در زمان نوزادی و کودکی زیاد بغل گرفته شوند، نسبت به آنهایی که ارتباط فیزیکی کمی با آنها برقرار می‌شود، وقتی بزرگتر می‌شوند درشت‌تر و سالم‌تر شده و رشد عضلانی بهتری خواهند داشت.

نمونه دیگر آن می‌تواند افرادی باشد که دوستان زیادی در زندگی خود دارند. این افراد معمولاً شادتر، خوشبخت‌تر و سالم‌تر هستند و معمولاً بسیار بیشتر از افراد تنها عمر می‌کنند. علت این فواید ذهنی و جسمی هر چه که باشد، این واقعیت وجود دارد که روابط واقعی انسانی موجب کامل‌تر کردن ما می‌شوند و بدون آن بدن و زندگی ما شروع به شکسته شدن می‌کند.

### حباب تکنولوژی

با اینکه تکنولوژی ارتباط جهانی را ممکن کرده است، اما برعکس موجب ارتباط انسانی کمتر شده است. نمونه خوب آن را می‌توان در خانواده‌ها مشاهده کرد. برخلاف گذشته که خانواده دور هم جمع می‌شدند و شام را در کنار هم صرف کرده و با هم گفتگو می‌کردند، این روزها، افراد معمولاً به تنهایی در جلوی تلویزیون نشسته و غذا می‌خورند.

وقتی با هم حرف می‌زنند هم معمولاً در مورد مسئله مهمی نیست، زیرا دیگران نمی‌خواهند مزاحم تماشای برنامه شما شوند. در برخی خانواده‌ها، اعضای خانواده حتی کنار همدیگر هم نمی‌نشینند و غذاهای فوری و آماده به آنها کمک می‌کند که هر زمان و در هر مکانی که دوست دارند غذای خود را صرف کنند.

متأسفانه این تنهایی خودتحمیل فقط مخصوص زمان شام و غذا خوردن نیست، زیرا بعد از صرف غذا نیز هر عضو خانواده به راه خود می‌رود. بعضی دوباره جلوی تلویزیون رفته، بعضی مشغول اینترنت یا بازی‌های کامپیوتری شده و بعضی هم یا موزیک گوش می‌دهند و یا از طریق تلفن همراه خود با دوستان خود چت می‌کنند.

نتیجه این حباب تکنولوژی این است که افراد ارتباطات رودررویی کمتری با یکدیگر داشته و ارتباطات آنها معمولاً غیرمستقیم و از طریق رسانه‌هایی مثل کامپیوتر و تلفن برقرار می‌شود.

سرخوردگی ناشی از زندگی مجازی

با وجود این واقعیت که تکنولوژی به افراد این امکان را می‌دهد که با افراد زیادی در سراسر جهان ارتباط برقرار کند اما در واقعیت، با وجود تعداد زیاد دوستانی که در شبکه‌های اجتماعی مثل فیسبوک دارید، باز هم نتیجه کار یکی است؛ حبابی تکنولوژیکی که موجب تنها شدن و جدایی شما از ارتباطات انسانی واقعی می‌شود.

تازمانیکه از افراد دیگر جدا شده باشید، احساس تنهایی خواهید کرد زیرا این دوستان مجازی نمی‌توانند به خوبی نیازها و خواسته‌های شما را در درازمدت برآورده کنند.

علت این کمبود رضایت این است که اکثر افراد از تکنولوژی بعنوان راهی برای پرت کردن حواس خود از احساساتشان استفاده می‌کنند. این باعث می‌شود به طور موقت احساس خوبی پیدا کنند اما در آخر این وسیله انحراف حواس موجب سرخوردگی آنها می‌شود زیرا نیازهای واقعی آن فرد را به خوبی ارضا نمی‌کند.

بعنوان مثال، تصور کنید که فردی احساس تنهایی می‌کند اما به جای اینکه به این احساس خود گوش دهد، با چت کردن آنلاین با دیگران حواس خود را از تنهایی خود منحرف می‌کند. برای آن لحظه ممکن است آن فرد تصور کند که نیازش برآورده شده است زیرا چت کردن با دوستان اینترنتی آن احساس تنهایی را به طور موقت از او دور می‌کند.

اما با گذشت زمان، این فرد سرخورده‌تر می‌شود زیرا هرچه‌قدر هم که آنلاین با دوستان خود گفتگو کند، یکی از نیازهای پایه‌ای و اساسی او برآورده نمی‌شود: یک ارتباط واقعی با یک انسان واقعی.

هرچه آن فرد این احساس تنهایی خود را طولانی‌تر نادیده بگیرد، دردناک‌تر شده و میل آنها برای استفاده از آن وسیله انحراف حواس (چت کردن آنلاین) برای نادیده گرفتن احساسات خود بیشتر می‌شود. اگر این ادامه پیدا کند، فرد دچار افسردگی خواهد شد.

اگر تابحال با کسی اینترنتی چت کرده باشید و خواسته باشید که در دنیای واقعی با او قرار بگذارید، آنچه تجربه کرده‌اید همین احساس سرخوردگی است که برایتان توصیف کردیم. این نشان می‌دهد که نمی‌توانید با همان روش‌های قبل نیازهای خود را برطرف کنید.

نمونه دیگری که نشان می‌دهد چطور روابط مجازی قادر به برطرف کردن نیازهای ما نیستند را می‌توان در دوستیابی آنلاین مشاهده کرد. اکثر افراد آشنا شدن و ایجاد روابط عاشقانه اینترنتی را مفرح می‌دانند اما در آخر این عشق‌بازی مجازی چندان ارضاکنده نخواهد بود. به همین دلیل است که معمولاً دوستی‌های آنلاین به بیرون و دنیای واقعی کشیده می‌شود زیرا ارتباط رودررو تنها راه برآورده شدن کامل نیازها ماست.

### تأثیرات تکنولوژی بر روابط اجتماعی

یکی از تعیین‌کننده‌ترین عواقب تنهایی اجتماعی ناشی از تکنولوژی تأثیر آن بر روابط میان‌فردی در دنیای واقعی است.

وقتی به طور مجازی یا تلفنی صحبت می‌کنید، ارتباط شما محدودتر از زمانی خواهد بود که آن فرد را به صورت رودررو می‌بینید. بعنوان مثال، آنلاین حرف زدن با یک نفر استفاده از زبان بدن، تن صدا و ارتباط چشمی را در خود نخواهد داشت.

درنتیجه، هرچه ارتباط رودرروی کمتری با دیگران داشته باشید، مهارت‌های اجتماعی شما بدتر خواهد شد. تأثیر ضعیف بودن مهارت‌های اجتماعی بعدها ایجاد روابط بادوام و بامعنا در خارج از دنیای مجازی را برای شما دشوار خواهد کرد.

بعنوان مثال نخواهید توانست به راحتی حرف خود را به زبان بیاورید و نمی‌توانید حرف‌های دیگران را هم درک کنید. به نظرتان دور از ذهن می‌رسد؟ نه اینطور نیست، چون خیلی‌ها هستند که در دنیای واقعی هم از اصطلاحات گفتگوی اینترنتی استفاده می‌کنند. این وقتی با کسی که با این اصطلاحات آشنایی دارد حرف می‌زنید اشکالی ندارد اما اگر اینطور نباشد ممکن است برای طرف مقابل به نظر برسد به زبانی بیگانه صحبت می‌کنید.

با اینکه این نمونه‌ای ناچیز و غیرمتداول است اما نشان می‌دهد که چطور ارتباط مجازی می‌تواند بر ارتباطات واقعی و رودرروی شما نیز اثر بگذارد.

آینده‌ای تنها؟

اگر تصور کنیم این نوع ارتباطات مجازی ادامه یابد، به نظر در 20-30 سال آینده چه اجتماعی پیش رو خواهیم داشت؟ نسل بچه‌های امروز که بیشتر زمان روز خود را صرف تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری می‌کنند، چطور می‌توانند وقتی بزرگ شدند درست با دیگران ارتباط برقرار کنند؟

و اگر نتوانند ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنند، چطور می‌توانند روابطی معنادار و بادوام با دیگران داشته باشند؟ آیا خواهند توانست افرادی از جنس مخالف را به سمت خود جذب کنند؟ و اگر اینطور است، چنین روابطی اگر ارتباط کلامی کافی در آن نباشد، چه مدت طول خواهد کشید؟

با اینکه همه اینها کمی هشداردهنده به نظر می‌رسد اما همین حالا هم علائم هشدار در اطراف ما وجود دارد و در نتیجه آن تعداد زیادی از انسان‌ها هر روز تنها تر و تنها تر می‌شوند.

تنها راه برای غلبه بر این تنهایی و جلوگیری از آمدن آینده‌ای تنها این است که دست از نادیده گرفتن احساسات خود برداشته، به آنها گوش داده و به درستی واکنش دهید.

تکنولوژی خنثی است

قبل از اینکه به سراغ این برویم که چطور می‌توانید بر این تنهایی غلبه کنید، باید خاطرنشان کنیم که تکنولوژی اصلاً چیز بدی نیست. تکنولوژی مسئله‌ای خنثی است. نحوه استفاده از آن است که آن را خوب یا بد می‌سازد.

همچنین استفاده از تلفن یا چت آنلاین برای ارتباط با دیگران بد نیست. در این مقاله هدف محکوم کردن این فعالیت‌ها نبوده است، هدف این بوده که خطرات احتمالی آنها را چه برای شما و چه برای جامعه به طور کل گوشزد کنیم.

استفاده از این راه‌های ارتباطی مجازی به تعادل خوب و بی‌اشکال است. اما اگر از تکنولوژی بعنوان وسیله‌ای برای نادیده گرفتن احساسات استفاده شود و این نوع ارتباطات شکل اصلی ارتباطات شما را شکل دهد، سلامت ذهنی و جسمی و همچنین زندگی اجتماعی شما تحت‌تاثیر قرار خواهد گرفت.

پس تا زمانیکه بیشتر ساعات روز را صرف ارتباط با مردم در زندگی واقعی کنید، خطر اینکه نتوانید ارتباطات معنادار و بادوام داشته باشید ناچیز خواهد شد. اما اگر همه وقتتان صرف ارتباطات مجازی شود، باید مراقب آینده‌ای که در انتظارتان است باشید.

چرا؟ چون مهارت‌های لازم برای موفقیت در ارتباط با دیگران را نخواهید داشت. یک نمونه کلیشه‌ای برای نشان دادن این را می‌توان در معنادان به اینترنت مشاهده کرد که هیچوقت نمی‌تواند برای خود دوست دختر یا چند دوست کنار خود داشته باشند.

آنچه واقعاً نگران‌کننده است بالا رفتن تعداد کسانی است که ترجیح می‌دهند وقت خود را در اینترنت سپری کنند و در واقع اینترنتی زندگی کنند تا اینکه در دنیای واقعی ارتباط برقرار کنند. اگر این وضعیت ادامه پیدا کند، به نقطه‌ای در اجتماع می‌رسیم که ارتباطات رودررو چیزی مربوط به گذشته به شمار خواهد رفت.

اگر افراد با هم ارتباط برقرار نکنند، تعداد افراد کمتری با هم ملاقات کرده، عاشق شده، ازدواج کرده و بچه‌دار می‌شوند. در آخر این می‌تواند به کاهش رشد جمعیت کره زمین منجر شود. با اینکه در زمان حال این مسئله منحصر به کشورهای پیشرفته و توسعه‌یافته است که می‌توانند به میزان کافی از تکنولوژی در اختیار مردمان خود قرار دهند، هرچه این تکنولوژی‌ها پیشرفته‌تر شوند، جذب آن بیشتر خواهد شد.

برخورد با تنهایی

از راهکارهای زیر برای کمک به درک و واکنش درست به تنهایی خود استفاده کنید.

1. احساسات را تشخیص دهید.  
تنهایی در نتیجه نداشتن رابطه معنادار در زندگی ایجاد می‌شود. شما ممکن است بخاطر نداشتن دوستان زیاد و یا بخاطر نداشتن رابطه عاشقانه احساس تنهایی کنید.

2. معنای تنهایی را به خاطر آورید.

تنهایی به شما می‌گوید باید کسی را پیدا کنید که برایتان مهم باشد و برایش مهم باشید.

3. تصمیم بگیرید چرا احساس تنهایی می‌کنید.

چرا دوست یا شریک زندگی ندارید؟ آیا نمی‌توانید بخاطر اینکه بیشتر زمان خود را صرف اینترنت یا تلویزیون می‌کنید، با کسی ارتباط برقرار کنید؟ آیا این فعالیت‌ها باعث می‌شود نتوانید با افراد جدید آشنا شوید و دوستیابی کنید؟

4. چیزی برای تغییر احساساتان پیدا کنید.

اگر می‌خواهید دوستان جدید پیدا کنید، باید برای آن تلاش کنید. این یعنی تا جاییکه می‌توانید با افراد جدید آشنا شوید و از طریق فعالیت‌هایی که به اتفاق هم انجام می‌دهید، روابط نزدیک با آنها برقرار کنید. به طور کلی، هر چه زمان کمتری با مردم رابطه داشته باشید، تنهاتر خواهید بود.

خلاصه

تنهایی محصول متداولی از تکیه بیش از حد بر تکنولوژی است که خود بعنوان مسکنی برای درمان مشکلی که ایجاد کرده است استفاده می‌شود.

هرچه زمان بیشتری را صرف ایجاد روابط مجازی کنید، یا سعی کنید از طریق این سرگرمی‌ها به تنهایی خود کمتر فکر کنید، ایجاد روابط معنادار و بادوام برای شما در دنیای واقعی سخت‌تر خواهد شد.

این ناتوانی در ایجاد رابطه بعدها موجب احساس تنهایی، سرخوردگی، اعتیاد به آن راه‌های منحرف کردن حواس، و در آخر افسردگی می‌شود.