

## چرا این روزها همه دو چهره دارند؟

چه اتفاقی می افتد وقتی پشت یک آی.دی اینترنتی، حرف هایی را می زنیم که عمرا بتوانیم در دنیای واقعی صدایش را دریاوریم؟ چه اتفاقی می افتد وقتی پشت ماشین می نشینیم و بی آنکه توجهی به قوانین رانندگی داشته باشیم، بدل به غولی می شویم که به کسی رحمی ندارد؟



چه اتفاقی می افتد وقتی پشت یک آی.دی اینترنتی، حرف هایی را می زنیم که عمرا بتوانیم در دنیای واقعی صدایش را دریاوریم؟ چه اتفاقی می افتد وقتی پشت ماشین می نشینیم و بی آنکه توجهی به قوانین رانندگی داشته باشیم، بدل به غولی می شویم که به کسی رحمی ندارد؟

به گزارش [سلامت نیوز](#)، به نقل از مجله چلچراغ؛ چه اتفاقی می افتد وقتی قاطی تماشاگران می شویم «شیر سماور» را فریاد می زنیم و حرف های صد من یک غاز می گوییم؟ چه اتفاقی می افتد که گاهی خودمان نیستیم؟ یا شاید خود واقعی ما همین هایی است که در این شرایط به زبان می آوریم و عمل می کنیم. قدیمی ها می گفتند که وقتی می خواهی کسی را بشناسی، باید موقع عصبانیت یا سختی او را ببینی. یا در وقت سفر. شاید به این موقعیت ها، باید آی.دی های تقلبی را هم اضافه کرد. شاید باید شخصیت واقعی افراد را در پس آی دی های تقلبی (fake) دید. شاید در این شرایط بیشتر مکنونات قلبی شان را رو می کنند. اعترافات این شماره را به این قضیه اختصاص داده ایم.

### زندگی مجازی یا سفر به دنیای اسطوره ها

سفر به دنیای مجازی را می توان به نوعی با تفکری مرتبط دانست که سال هاست فکر پدران ما را به خود مشغول کرده است و تفکری که ریشه در شرق دارد. در هند باستان ما با دو دنیای واقعی و آواتاری روبرو بودیم و هر کس می توانست زندگی دوگانه ای داشته باشد. مثلا ویشنو (یکی از خدایان سه گانه هندو و خدایی که در قالب آواتار حلول می کند) 10 آواتار (زندگی مجازی) دارد و البته هنوز در قالب آخرین آواتار حلول نکرده است. آواتار نهایی، «کالی» یا همان اسب سفید نام دارد. هنگامی که پلیدی به اوج رسد، ویشنو سوار بر اسبی سفید از آسمان فرود آمده و شمشیر خود را چون شهاب حرکت خواهد داد. یعنی می توان گفت که تفکر وجود منجی، در هندویسم هم وجود دارد.

حالا برگردیم به دنیای آشنای مجازی خودمان. آنچه ما را به این فضا پیوند می زند، زندگی آواتاری در فضای مجازی است که می توان آن را به نوعی اسطوره سازی دانست. به این معنا که فرد با ساخت آواتاری که از خودش ساخته و برای دیگران به نمایش می گذارد، فردی دیگر از خود را به نمایش می گذارد که احتمال دارد کاملا شبیه خودش نباشد. از طرف دیگر هر فرد ممکن است آواتارهای گوناگونی داشته باشد که تفاوت هایی با هم دارند.

نکته جالب اینجاست که افراد در مرحله دوم شیفته شخصیت اسطوره ای می شوند که خودشان برای خودشان ساخته اند و این اسطوره در بسیاری از موارد، ممکن است مثبت نباشد. افراد در حالی بخشی مهم از زندگی خود را در فضای مجازی می گذارند که نمی دانند این حضور، می تواند در نهایت زندگی واقعی آنها را کمالات تحت سلطه بگیرد.

به این ترتیب حضور آنها در جهان واقعی مدام کمرنگتر می شود و زندگی مجازی شان (Virtual Life) مدام پرننگتر. این ماجرا آنقدر ادامه پیدا می کند که این افراد فراموش می کنند حالا دقیقا در کدام فضا قرار دارند و باید چگونه عمل کنند. یعنی دچار نوعی دو شخصیتی می شوند که آنها را دچار بحران واقعیت می کند.

این افراد به همین دلیل گاهی فراموش می کنند که شخصیت واقعی شان دقیقا چیست. شخصیت واقعی این افراد با آنچه در پروفایل یا فعالیت ها و گفتگوهای خود در فضای مجازی نگاشته اند، تفاوت های بسیار دارد. این افراد برای ارتباط با دیگران از نقابی مجازی یا شخصیتی مجازی استفاده می کنند که واقعیت خارجی ندارد. به بیان ساده آنها دروغ می گویند، هر روز و بسیار. البته بسیاری از کاربران هم خود را با هویت واقعی خود آشکار می کنند.

به باور کارشناسان این گروه عمدتا در ارتباطاتی حضور دارند که افراد یکدیگر را می شناسند یا این آشنایی در آن ضروری است. شخصیت های دوگانه، محصول شرایط نامتجانس محیطی و آموزشی غیرمتعادل و گاهی متضاد هستند. چنین شرایطی این استعداد منفی و ناهنجار را در شخص به وجود می آورد که همزمان دو و گاهی هم بیشتر از دو شخصیت متضاد را در خود

پرورش بدهد. چنین اشخاصی در پارادوکس آنچه فکر می کنند، با آنچه می گویند و نیز با آنچه عمل می کنند، قرار می گیرند.

در حقیقت پندار، گفتار و رفتار آنها، بسیار ناهمگون و ناهماهنگ است. یافتن چهره و شخصیت واقعی این اشخاص در میان چهره های متضاد دیگری که از خود بروز می دهند، به دشواری ممکن می شود. اما آنچه در این میان اهمیت دارد، این است که زندگی در دنیای مجازی و به طور کلی در دنیایی که ما فردیتی به جز خود واقعی مان داریم، شاید دقیقا همان چیزی نباشد که مدام در جمع های واقعی و انمودمی کنیم. حالا ممکن است گاهی مثل فیس بوکی ها، گاهی هفت، هشت زبان بلد باشیم، در زعفرانیه، گلزار، بلوار سجاد یا کیان پارس زندگی کنیم و پدرمان شرکت چند ملیتی داشته باشد یا هر چه فحش از دهانمان درمی آید بیان کنیم. ما خودمان نیستیم.

## صدای دهل از دور خوش است

ضرب المثل های نکاتی را با ما در میان می گذارند که محصول سال ها تجربه اند. «صدای دهل از دور خوش است» یکی از این ضرب المثل هاست. یعنی ممکن است صدایی که از دور زیبا باشد، از نزدیک دلنشین نباشد. به قول محمد علی بهمنی: «... من صورتم به صورت شبیه نیست/ بر این گمان مباش که زیبا ببینیم/ شاعر شنیدنی است ولی می، میل توست آماده ای که بشنوی ام، یا ببینی ام...»

آیا دیدار در فضای مجازی، شنیدن صدای دهل از نزدیک نیست؟ اصلا بیاییم یکجور دیگر به قضیه نگاه کنیم. شاید بعرضی از اوقات، صدای سنتور از دور زیبا نباشد. شاید صدای سنتور به دوردست ها نرسد اما وقتی نزدیک می آییم، غبار دوری کنار می رود، مشخص می شود که ماجرا از چه قرار است.

بگذارید ماجرا را کمی شخصی تر کنم. تقریباً همه کسانی که به طور تلفنی با من صحبت کرده اند شخصیتی جدی و عبوس از من برای خودشان ساخته اند اما وقتی این دیدار از نزدیک صورت می گیرد، تصویرها فرق می کند. همین ماجرا در مورد عکس هایم هم وجود دارد. معمولا کسانی که عکسم را می بینند، تصویری دارند و کسان دیگری که از نزدیک می بینند تصویری دیگر. در هر کدام از این دو مورد، نقاب زمان و مکان کنار می رود و «من» واقعی دیده می شود.

توضیح این دو مورد از این رو ضروری بود که کلاً همه چیز نسبی است و این نسبی بودن، در فضای مجازی خیلی بیشتر است. اخلاق، حرمت ها، اصول و قاعد در اینترنت، شکلی دیگر به خود می گیرند. در اینترنت هویت ها گم و مخلوط می شود تا آنجا که مردی با نشانی و دیالوگ زنانه خود را معرفی می کند و برعکس. چیزی که مسلم است این که دنیای مجازی نمی تواند مانند فضای واقعی همچون داستان سرایی، نمادها و ارزش ها را تقویت کند. این یک دنیای جدید است.

## پرسونا یا نقاب

پرسونا یا نقاب یکی از عبارت هایی است که در روانکاوی کاربرد بسیار دارد. یکی از روانکاوهایی که نکات زیادی در این مورد مطرح کرده، یونگ است. منظور این روانکاو از این اصطلاح، صورتی است که شخص با آن در اجتماع ظاهر می شود، اما ممکن است فرد واقعی که پشت نقاب پنهان شده کسی دیگر باشد.

یونگ معتقد است که پرسونا یا نقابی که روی صورت قرار می گیرد، محصول اجبار جامعه است. یعنی جامعه و اطراف هر فرد، باعث می شود تا او نقاب ویژه ای را به صورت بزند. بررسی های وسیع یونگ در آثار اساطیری و تمدن های گوناگون موجب شد تا او نمادهای مشترک در تمدن های گوناگونی را کشف کند. از سوی دیگر، مواجهه با بیماران و بررسی رویاهای آنها موجب شد یونگ رگه هایی از کهن الگوها را در رویاهای بیمارانش بیابد. در این میان، چهار کهن الگو بیش از دیگران توجه یونگ را به خود جلب کرد.

این چهار کهن الگو عبارتند از: نقاب، آنیما و آنیموس، سایه و خود در این میان نقاب برای ما اهمیت ویژه ای دارد. نقاب یا همان پرسونا همان است که به آن اشاره کردیم و در واقع واسطه ای میان فرد و افراد دیگر در روابط اجتماعی است. در واقع نقاب در حکم ماسکی است که فرد به صورت خود می زند تا فرد با چهره ای موجه در جامعه ظاهر شود. چنین نقابی می تواند مطابق با شخصیت واقعی فرد باشد یا با شخصیت واقعی فرد تطابق نداشته باشد.

در مفاهیم جامعه شناسی نقاب معادل نقش هایی است که افراد در جامعه به تناسب انتظارات دیگران ایفا می کنند. به عبارتی ما بازیگرانی به حساب می آییم که مدام در حال بازی در نقش دیگری هستیم و نقاب به صورت می زنیم و در حقیقت پرسونا

شخصیت اجتماعی یا نمایشی هر کس است و شخصیت واقعی و خصوصی او در زیر این ماسک قرار دارد. به عقیده یونگ، اگر تاثیر و شرایط جامعه و محیط فرد شدید و بازدارنده باشد، ضخامت این ماسک زیادتر می شود و آدمی استقلال شخصی و رفتاری خود را از دست داده و به شکلی که جامعه می خواسته است درمی آید و به همین دلیل دیگر نمی تواند هدف ها و خواسته های واقعی خود را دنبال کند و آنها را تحقق بخشد.

ارتباط با افراد و شرایط محیطی گوناگون نقش ها با صورتک های گوناگون می طلبد؛ مادامی که شخص از وجود این صورتک ها بر صورت اصلی خود آگاه است، نقاب برای خود فرد بی ضرر است! اما زمانی که شخص دیگر بازی نکند و تبدیل به آن نقش شود یعنی نقش مورد انتظار محیط و جامعه جای شخصیت اصلی را بگیرد، سایر جنبه های شخصیت مجال رشد و پرورش نمی یابند و انسان از خود راستین بیگانه می شود و سلامت روانی اش در معرض خطر قرار می گیرد.

اما فروید هم نکاتی را در این مورد مطرح کرده است. او به اتفاق هایی که در پشت این نقاب می افتد، اشاره می کند و آنها را آرزوهای برنیامده و محقق شده ای می داند که فرد آرزو دارد در آینده اتفاق بیفتد. در پشت نقاب و پرسونا، نیروی مکانیزم تدافعی که معمولا مانع رسیدن این آرزوها به حیطه آگاهی می شود، تضعیف و به این ترتیب نوعی توافق و مصالحه میان نیروی پس زننده به ناآگاه و نیرویی که تصاویر را به آگاهی می رسانند حاصل می شود. آرزوها و امیال در رویا به صورت تغییر یافته و در قالب بدل به فرد ظاهر می شوند. گاهی این رویاها به صورت تکراری و گاهی صحنه های دوران کودکی فرد است.

#### فقط فضای مجازی نیست

ما تنها در فضای مجازی ماسک از صورت بر نمی داریم. وقتی عصبانی می شویم یا درمخمسه قرار می گیریم چنین می کنیم. وقتی کسی عصبانی می شود سازوکار تولید استرس در بدن او فعال می شود که تغییرات بیولوژیکی بسیاری در او به دنبال خواهد داشت. انگار که آژیر قرمز در مواقع اضطراری برای مقایسه با یک رفتار تهدیدکننده در بدن به صدا درآید. این یک پاسخ پیوسته فیزیولوژیکی بدن است. هرگاه در نتیجه فشردگی آمد و شد یا بی مبالاتی کارمند زیر دست، یا بروز یک تهدید واقعی در زندگی تحریک شوید، پاسخ بدن همان استرس است و این بر اثر عوامل مختلف تحریک تغییری نمی کند. این پاسخ بدن جنگ و گریز نامیده می شود که با فعالیت یک بخش داخلی مستقل سلسله اعصاب که اعصاب سمپاتیک نامیده می شود، سازمان یافته است و به طور موقتی تغییرات زیر را در بدن به وجود می آورد.

نیروی عقل در هنگام عصبانیت از وجود شخص رخت برمی بندد. در نتیجه فرد عصبانی به شدت احساساتی و برانگیخته می شود. او خودنمی داند که چه می کند و چه می گوید و هیچ کاری از او بعید نیست و همچنین حافظه و تمرکز خود را از دست می دهد.

او بعد از فروکش کردن عصبانیت و سرجا آمدن عقل به حماقت خود پی می برد که این امر بعد از وقوع واکنشی ناشی از عصبانیت حاصل می شود. رشته دوستی و عشق که پس از سال ها بافته شده، در یک لحظه به دست این دشمن درنده خو می گسلد. هر حادثه مهم و منجر به عصبانیت، تاثیر و نقشی عمیق در ژرفای ذهن «ضمیر ناخودآگاه» برجا می گذارد.

هرگاه عصبانی شویم این نقش نیرومندتر می شود، که نشانه افزایش قابلیت عصبانی شدن است. این تاثیر منفی به طور پیوسته دریاچه وسیع ضمیر ناخودآگاه را متلاطم و آلوده می کند که به تحریک کلی و ناآرامی ذهنی منجر می شود و بدین طریق موجب افزایش عصبانیت می شود. این بار هم نقاب از صورت کنار می رود و واقعیت ها رو می شود. هنگام رانندگی یا خیلی از جاهای دیگر.

ما بازیگرانی به حساب می آییم که مدام در حال بازی در نقش دیگری هستیم و نقاب به صورت می زنیم و در حقیقت پرسونا شخصیت اجتماعی یا نمایشی هر کس است و شخصیت واقعی و خصوصی او در زیر این ماسک قرار دارد. به عقیده یونگ، اگر تاثیر و شرایط جامعه و محیط فرد شدید و بازدارنده باشد، ضخامت این ماسک زیادتر می شود و آدمی استقلال شخصی و رفتاری خود را از دست داده و به شکلی که جامعه می خواسته است درمی آید و به همین دلیل دیگر نمی تواند هدف ها و خواسته های واقعی خود را دنبال کند و آنها را تحقق بخشد.