ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
چهارشنبه • ۸ اسفند ۱۳۹۷
۲۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۰ • ۲۷ فوریه ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۴۸
۱۲۷۱

زندگی سلام

درباره تنهایی و نسبت‌اش با ارتباطات مجازی دنیای مدرن

انبوهِ تنها

الهه توانا | روزنامه‌نگار

پرونده

جرقه نوشتن این پرونده، گفت‌وگو با دوستی بود درباره کتاب «انبوه تنها»ی «دیوید رایزمن». رایزمن، جامعه‌شناس آمریکایی در کتاب معروفش، انبوه تنها «Lonely Crowd»، تاریخ تحول جامعه انسانی را بررسی و به سه دوره تقسیم می‌کند. موقع بحث، من این کتاب را نخوانده بودم، هنوز هم نخوانده‌ام چون ترجمه فارسی‌اش را پیدا نکرده‌ام. چیزی که مسحورم کرد، عنوان کتاب بود. «انبوه تنها» برای من حکم کشف داشت؛ مثل وقت‌هایی که جمله‌ای را در کتابی می‌خوانی یا در فیلمی می‌شنوی و حیرت می‌کنی چطور حرف و دغدغه تو به روشن‌ترین و ساده‌ترین شکل ممکن بر ذهن و زبان کسی دیگر جاری شده است. مدت زیادی بود شرایط اجتماعی، نوع روابطم با دیگران و کلا ارتباط آدم‌ها با یکدیگر، وادارم می‌کرد به مفهومِ انبوه تنها فکر کنم اما واژه‌ای برایش نداشتم تا آن که با رایزمن و اصطلاح درست و دقیق اش آشنا شدم. خدمت او به من البته منحصر به یک واژه نبود. «رایزمن» در کتابش، دوران سوم تمدن را دوره تسلط وسایل ارتباط جمعی می‌داند و توضیح می‌دهد که چطور ارتباطات جمعی تحت تأثیر این ابزارها تغییر می‌کنند. او معتقد است انسان‌ها در این دوره، تحت نفوذ رسانه‌ها سعی می‌کنند خود را با جامعه همرنگ کنند درنتیجه توده‌های تنها شکل می‌گیرند. این‌جا، دومین نقطه اشتراک من با رایزمن و دومین کمک او به من برای فهم جهان اطرافم است. مجموع این‌ها باعث شد تلاش کنم تنهایی انسان در عصر حاضر، عصر حکمرانی فناوری را بفهمم؛ برای این موضوع از یک جامعه‌شناس و یک روان‌شناس کمک گرفتم.

مقایسه تنهایی فیزیکی، احساس تنهایی، تنهایی گزینشی و انزوای تحمیل‌شده در گفت‌وگو با دکتر کاوه قادری روان‌شناس

تنها هستیم و نیستیم

دکتر «کاوه قادری»، روان‌شناس بالینی، در این گفت و گو تفاوت تنهایی فیزیکی، احساس تنهایی، تنهایی گزینشی و انزوای تحمیل‌شده در نتیجه تسلط فضای مجازی را توضیح می‌دهد.

من، نحوه ارتباط برقرار کردن در دنیای مجازی را «تناقض نداشتن ارتباط در عین مرتبط بودن» می‌نامم؛ به این معنی که دیگران نه واقعا در زندگی ما حضور دارند و نه از خلوت ما دست برمی‌دارند. نظر شما چیست؟

باید بین دو اصطلاح «alone» به معنی تنهایی فیزیکی و «loneliness» به معنی احساس تنهایی، تفاوت قائل شویم؛ گروه اول تنها و دور از جمع زندگی می‌کنند ولی ممکن است لزوما احساس تنهایی نکنند. گروه دوم، در جمع حضور دارند ولی احساس می‌کنند روابط‌شان آن‌چنان رضایت‌بخش نیست که خلأ و تنهایی‌شان را پر کند. فضای مجازی، ما را از حالت «alone» درآورده است؛ می‌توانیم با افراد زیادی مرتبط و در گروه‌های مختلف عضو باشیم اما لزوما برای احساس تنهایی «loneliness» ما کاری نمی‌کند و حتی می‌تواند به آن دامن بزند چون این ارتباط برقرار کردن ضرورتا به صورتی رضایت‌بخش تنهایی را پر نمی‌کند. مثال بارزش دورهمی‌ها و مهمانی‌هایی است که افراد بیشتر وقت‌شان را مشغول تلفن همراه‌شان هستند. دنیای دیجیتال باعث شده است سوژه مدام به کانکت شدن، احساس نیاز کند بی آن که ارتباطی واقعی برقرار شود.

غیر از این دو نوع تنهایی، بین خلوتِ انسان که بخشی از انسان بودنش است و انزوایی که به او تحمیل می‌شود هم تفاوت وجود دارد. بر این اساس می‌شود گفت فضای مجازی، انزوای جمعی را جایگزین تنهایی فردی کرده است.

خلوت‌گزینی، دست‌کم در فرهنگِ مبتنی بر عرفانِ ما نه تنها چیز بدی نیست که در دوره‌هایی تقویت و سفارش هم شده است؛ ما همیشه اندوهی معرفت‌شناختی از تنهایی انتظار داشته‌ایم، تنهایی انسان مدرن اما انتخابی نیست. او آگاهانه تنهایی را انتخاب نکرده است تا برای مثال به خودسازی بپردازد و آرامش و پختگی به دست بیاورد. تنهایی امروز حاصل استیصال است، نه اصیل و در خدمت سلامت روان. گفت‌وگو در حال محو شدن از زندگی ماست، بی آن که چنین چیزی را خواسته باشیم. اگر یادتان باشد شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷، «بیا حرف بزنیم» بود. قبلا افراد در قالب شرکت در گروه‌های واقعی (مذهبی، ورزشی، محلی)، حمایت‌های اجتماعی واقعی دریافت می‌کردند. فناوری با تضعیف ویژگی‌های مثبت فرهنگی، از یک طرف انسان مدرن را تنها کرده است و از طرف دیگر، ارتباط مجازی برقرار کردن را تنها راه پر کردن این تنهایی معرفی می‌کند که در نهایت باز به تشدید آن منجر می‌شود. روابط مجازی غیر از ناتوان بودن در رفع احساس تنهایی، می‌توانند آسیب‌زا هم باشند چون در این فضا مرزها، بازداری‌ها و قضاوت‌های اجتماعی غایب هستند و نحوه برقراری ارتباط، لزوما سالم و مطلوب نیست. با این همه من نسبت به فضای مجازی بدبین نیستم و معتقدم با آموزش مهارت‌های ارتباطی، مرزبندی‌های حریم شخصی و سواد رسانه‌ای، بسیاری از مشکلات تعدیل خواهد شد.

با این حساب، فضای مجازی هم ما را تنهاتر کرده و هم تنهایی‌مان را دزدیده است.

بله. ببینید مولانا دو نوع کمال برای انسان قائل است؛ اول کمال افزایشی که هدفش بالا بردن تحصیلات و هرچه بیشتر پول درآوردن است. دوم کمال کاهشی به معنی (selfless)، توان از دست دادن و بریدن است. در نظر مولانا کمال کاهشی است که راه به سمت سلامت روان می‌برد. این تنهایی معرفت‌شناختی، انتخابی است؛ یعنی فرد در عین بودن در کنار دیگران، هر وقت بخواهد می‌تواند از جمع دل بکند. اما فضای مجازی، تنهایی را با ظاهری از ارتباط به ما تحمیل می‌کند؛ دیگر نمی‌توانیم تنهایی سازنده را انتخاب کنیم چون نیاز به اتصال دست از سرمان برنمی‌دارد و از طرفی، با توهم مرتبط بودن، روابط واقعی را از دست داده و منزوی شده‌ایم.

چه چیزی باعث می‌شود این وضعیت را بپذیریم و ادامه بدهیم؟

«اریک فروم»، روان‌کاو اجتماعی برای تطور تاریخی سیری انسانی در نظر می‌گیرد و این‌طور توضیح می‌دهد که انسان‌های اولیه به واسطه نیازهای‌شان (شکار کردن و حمایت از یکدیگر در برابر شکار شدن) دور هم جمع شدند؛ بعدها نیاز به در جمع بودن همچنان وجود داشت اما به دلیلی متفاوت، یعنی تقسیم کار، آدم‌ها را دور هم جمع کرد. در جمع گرایی که حالت اولیه رشد جوامع است، حمایت از یکدیگر، پیوندها و ارتباطات قوی و در عوض حوزه کنش و آزادی فرد محدود است. در واقع به بهای امنیت، آزادی انسان سلب می‌شود. بعد از صنعتی شدن جوامع و پیشرفت فناوری، فردگرایی جایگزین جمع گرایی می‌شود؛ به این ترتیب امنیت و حمایت از دست می‌رود و در عوض آزادی به دست می‌آید. فروم معتقد است ثمره این آزادی برای انسان مدرن، تنهایی است. انسان مدرن می‌خواهد انتخاب‌گر و تعیین کننده باشد؛ فضای مجازی، به این نیاز پاسخ می‌دهد. در دنیای مجازی، ماییم که انتخاب می‌کنیم چه چیزهایی را ببینیم و بشنویم البته این تصور ماست. این توهم انتخاب و اختیار، برای افراد جذاب است.

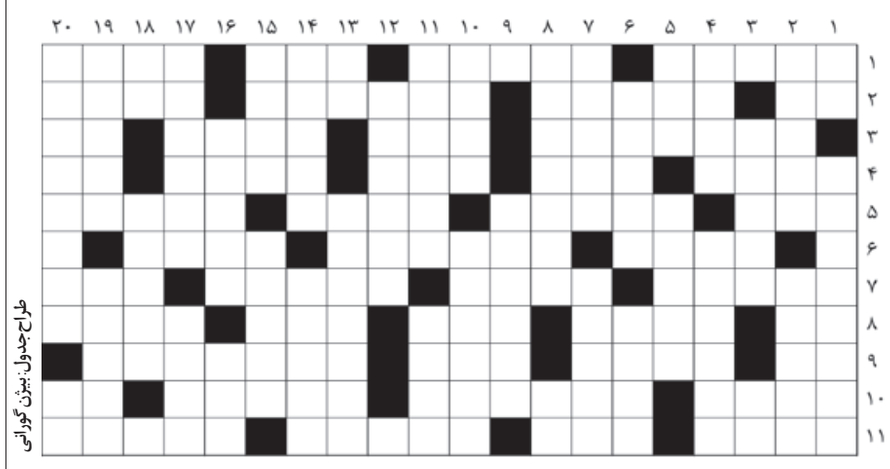
یادداشت دکتر «مهدی محسنیان راد»، جامعه‌شناس و نظریه‌پرداز درباره دلایل احساس تنهایی

در سوگِ گفت‌وگو

محسنیان‌راد با سابقه تحصیل در رشته‌های مطبوعات، تحقیق در ارتباط جمعی و جامعه‌شناسی و انجام فعالیت‌های پژوهشی و تألیفی در این حوزه‌ها از برجسته‌ترین چهره‌های علوم ارتباطات اجتماعی کشور است.

تنهایی ناشی از حکمرانیِ فناوری‌های دیجیتال، در نتیجه نقشِ دگرگون شده آن‌ها در کشور ما و استفاده نادرست ما از آن‌هاست و بشر دارد تنها می‌شود اما عامل این تنهایی، الزاما تحولات رسانه‌ای نیست و ترکیب پیچیده‌ای از عوامل مختلف، سبب آن شده است. ببینید سال‌ها پیش مادربزرگ شما در خانه بزرگی زندگی می‌کرد و همه بستگانش در نزدیکی‌اش ساکن بودند چون شهرتان خیلی کوچک بود؛ هم شهر شما، هم لس‌آنجلس، هم تهران و هم هر شهر دیگری در هر نقطه‌ای از جهان. مجاورت جغرافیایی، به آدم‌ها اجازه برقراری ارتباط نزدیک، صحبت کردن و همدلی می‌داد و به این ترتیب، افراد از نوعی تغذیه روحی برخوردار می‌شدند. حالا شما، نوه‌های آن خانم، در آپارتمان‌های ۷۰-۸۰ متری زندگی می‌کنید؛ نزدیکان‌تان تحت تأثیر بازار کار، دور از شما یا حتی در شهرهای دیگر زندگی می‌کنند. پس ما در نتیجه تحولات جبری حاکم، در حال تنهاتر شدن هستیم. از دیگر سو، امکانات رسانه‌ای آمده‌اند تا از تنهایی ما بکاهند. بگذارید یک مثال عینی بزنم. سال ۴۸ اگر جوانی از والدین‌اش خداحافظی می‌کرد و عازم خارج از کشور می‌شد، خانواده‌اش تا مدتی هیچ خبری از او نداشتند. بعد از آن هم هر از گاهی نامه‌ای بین‌شان ردوبدل می‌شد یا با سختی و مکافات با هم تلفنی صحبت می‌کردند. حالا خانواده‌ای که فرزندشان دور از آن‌هاست به راحتی و با هزینه کم می‌توانند ساعت‌ها با او حرف بزنند و تصویرش را ببینند. پس این تنهایی از کجا می‌آید؟ از ناتوانی ما در مدیریت ارتباطی. من در کتاب جدیدم، «ارتباط‌شناسی» از چند نفر در چند کشور پیشرفته خواستم رفتار فرزند نوجوان‌شان را در ۴۸ ساعت گذشته بررسی کنند و ببینند در این مدت، چه اطلاعاتی را با تلفن‌اش مبادله می‌کند؛ عمده جواب‌ها مرور تکالیف درسی و آخرین اخبار هنرپیشه‌ها و خواننده‌ها بود. کسی مثلا غصه گم شدن دکل را نمی‌خورد و لطیفه سیاسی ردوبدل نمی‌کرد چون رسانه‌ها باید این کار را انجام بدهند و می‌دهند. در کشور ما اما شبکه‌های مجازی وظیفه رسانه‌ها را انجام می‌دهند. ما نسبت به قبل در نتیجه تغییراتی که گفتیم، گفت‌وگوهای پرتفاهم را از دست داده‌ایم و از آن طرف، تحولات فناورانه هم وارد فضایی شده‌اند که تأثیرشان را در کاهش تنهایی از دست داده‌اند».

جدول سخت [شماره ۵۵۵]



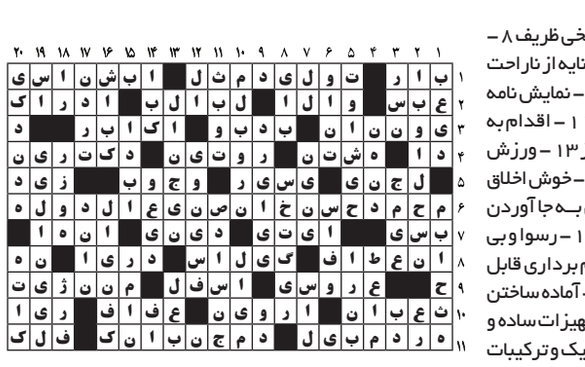
طراح جدول: بیژن گورانی

افقی:

۱ – نام چشمه‌ای در بهشت – بزرگداشت – متعصب غیرمنطقی – متقارب ۲ – پر گویی – جانشینی – نصیب و قسمت – سرباز نیروی دریایی ۳ – جونده بومی آمریکای جنوبی با پوست نرم – چینه دیوار – عبادتگاه – بیماری ریوی ۴ – ورزش برفی – مکعب – بی فایده – طفولیت – حرف فاصله ۵ – گسترده‌ترین فلات جهان – مرکز کردستان – جوینده راه – نوعی نوشیدنی میوه ای ۶ – مثل و مانند – از جمله بهترین آثار تاریخ سینمای ژاپن ساخته میزوگوچی – قابله ۷ – شهری باستانی در منطقه خودگردان فلسطین – برای تحریک اشتها با غذا خورده می‌شود – فلزی دیرگداز که به‌عنوان کاتالیزور استفاده می‌شود – شبانگاه ۸ – به دنیا آوردن – هر حفره بسته در بدن – عددی که بر ۲ قابل قسمت باشد – روزگار – گاز نجیب سبک ۹ – سودای ناله – طرف مشورت – ضایعه سطحی پوست – واحد پول پاراگوئه ۱۰ – قهوه‌خانه فرنگی – شهری در کانادا – از آثار مشهور هومر ۱۱ – جاه و جلال – عیب و عار – شفاهی – نوعی کارد نوک‌تیز

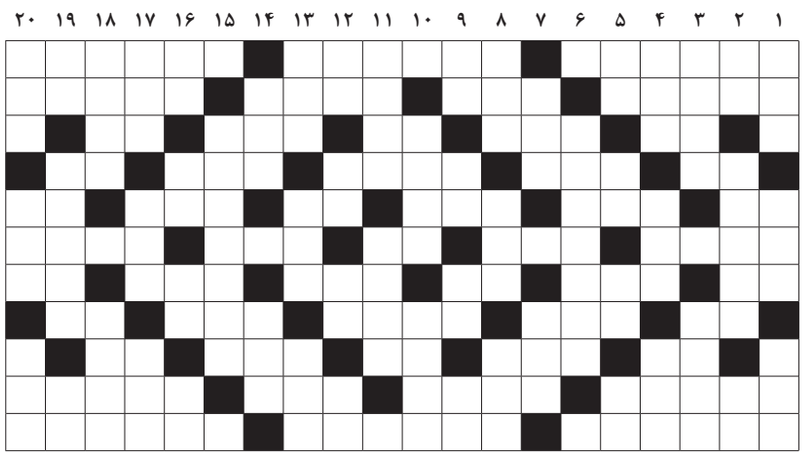
عمودی:

۱ – داخل – رمانی نوشته جمال میر صادقی ۲ – معادل فارسی باندرول – راه باریک و سرپوشیده ۳ – جامه نازک – عدد اول ۴ – از غذاهای محلی شمال خراسان – آیاتی از قرآن که معنی آن‌ها واضح است ۵ – درختی جنگلی – تابلویی زیبا اثر هنرمندانه استاد محمود فرشچیان ۶ – خبرگزاری قرآنی ایران – نوعی پارچه براق و لطیف ۷ – ظروف نچسب آشپزخانه – نوعی پارچه نخی ظریف ۸ – مسئول کتابخانه – جوی خون ۹ – کنایه از ناراحت و عصبانی شدن ۱۰ – قوه حافظه – نمایش نامه ای مشهور نوشته شیللر آلمانی ۱۱ – اقدام به کاری کردن – نشستن ۱۲ – لجباز ۱۳ – ورزش پایه – راسته ای از پستانداران ۱۴ – خوش اخلاق – پیرو دین موسی(ع) ۱۵ – محل به جا آوردن مناسک حج – رودی در استرالیا ۱۶ – رسوا و بی آبرو – ریسمان ۱۷ – دوربین فیلم برداری قابل حمل – بازدارنده ۱۸ – من و شما – آماده ساختن ۱۹ – آبادی – آپارتمان کوچک با تجهیزات ساده و راحت ۲۰ – فولاد با روکش سرامیک و ترکیبات نقره – خشکی



حل جدول شماره ۵۵۴

جدول متوسط [شماره ۷۳۴۴]



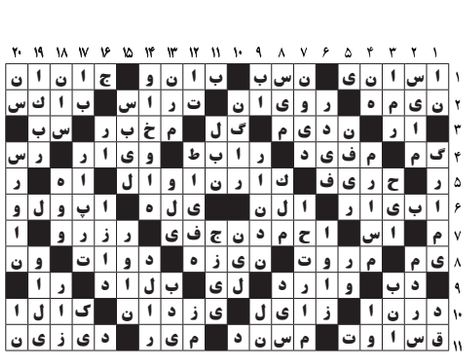
طراح جدول: امید موسوی

افقی:

۱ – شهری در اصفهان – دارایی – مهد قوم آریا ۲ – باور قلبی – نصف – فرومایه – بی خانمان ۳ – مادر – غوغا – ویتامین جدولی – مردم – منقار پرنده ۴ – رود ناشنوا – ورزش مفرح تابستان – پارچه براق – تابناک – مادر لر ۵ – دریا – گریبان – واحدی برای وزن – تنها – عار – فرمان اتومبیل ۶ – آبگینه – بیرق – دشمن سخت – نوعی یقه – قاره پهناور ۷ – بوی رطوبت – رسول – ضمیر وزنی – رفیق – پدررستم – همه ۸ – پیشرو گله – زنبیل – سرنیزه – از حروف الفبا – قمر ۹ – مساوی عامیانه – هراس – واحد سطح – بهشت – مکان ۱۰ – اجرت – برقرار – رنگ – یک صدم ۱۱ – مجلس ترحیم – شهیر – کیل

عمودی:

۱ – از حبوبات – برکت – ویژگی برخی از سوره های قرآن کریم ۲ – حرف نداری – نادر – بینش ۳ – احصائیه – فراوان ۴ – اهلی – روح و روان – شک و گمان ۵ – بخیه درشت – چیز – کافی – بر لبان درویش ۶ – سبزی کوکو ۷ – آواز – گاهی پس است ۸ – بدبوی پر خاصیت – قدم – شیر ۹ – گریز – راس – دور دهان – دو یار هم قد ۱۰ – تمام – پشیمان ۱۱ – ابزارها – سرزمین ۱۲ – حرف دهن کجی – یادداشت – لحظه – درون ۱۳ – کلمه تنبیه – پیشه – جفا ۱۴ – اسباب منزل – آداب ۱۵ – التهاب حفره های پیشانی ۱۶ – گشاده – رود اروپایی – اشاره به دور – نت آخر ۱۷ – خشک کن آزمایشگاه – بیماری جرب – پیاله ۱۸ – ایستا – جاوید ۱۹ – طلا – تخت – پیکر ۲۰ – گهواره – گنگ – نشانه



حل جدول شماره ۷۳۴۳