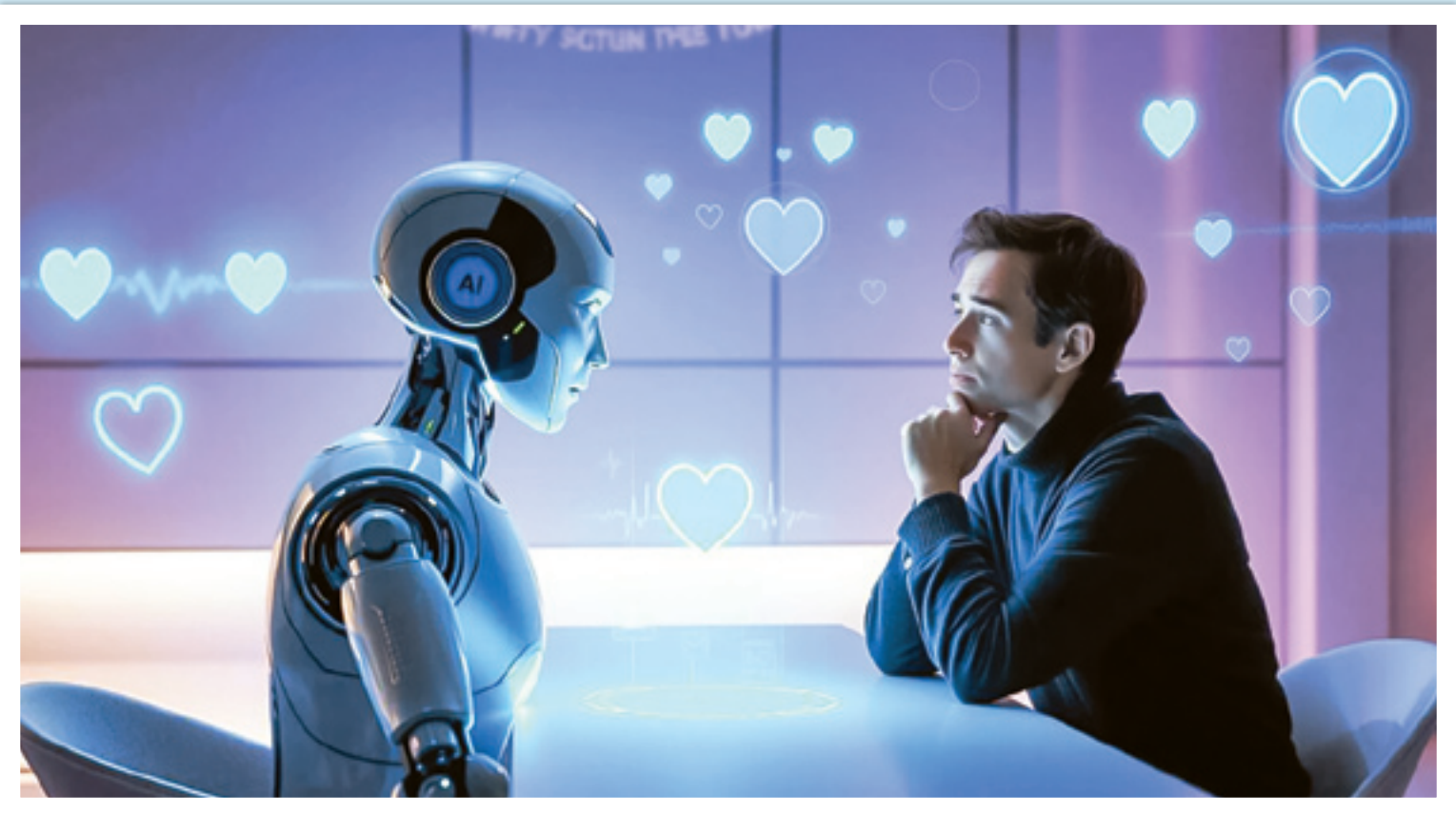


رشد «انزوای دسته‌جمعی» و اختیاری که در شبکه‌های اجتماعی از کف داده‌ایم

«چت جی‌پی‌تی» چونان مونس!



حسن فرامرزى

سال‌ها پیش در یک مستند علمی، گزارشی از زندگی چند بیمار که به نوعی بیماری نادر عصبی و مغزی دچار بودند، دیدم. بیماری عجیب آنها این بود که عضوی از بدن‌شان - مثلاً دست یا پا - عملاً به یک جمهوری خودمختار در بدن‌شان تبدیل شده بود و از دستورات مغزشان تبعیت نمی‌کرد. مثلاً دست راست بیمار ناگهان و بدون اراده حرکت می‌کرد. در این مستند نشان داده می‌شد که چطور یکی از بیماران به سطح فزاینده‌ای از تنش و استیصال رسیده بود که در نهایت حاضر شد پای خود را که به صورت فیزیکی سالم بود اما به شکل عصبی می‌خواست مستقل عمل کند، به تیغ جراحی بسپارد و از تن خود جدا کند. حیرت‌انگیز است که آدم بخواهد پای خود را که علی‌الظاهر سالم است، قطع کند اما اشتگی و تنشی که آن بیمار به واسطه نافرمانی این عضو در زندگی چشیده بود، او را به این نقطه رسانده بود که بهتر است رنج قطع عضو را به جان بخرد تا از رنج بزرگ‌تری نجات پیدا کند؛ اینکه مهار و مدیریت بخشی از بدنش در اختیار او نباشد.

حالا اغلب ما نیز در زندگی‌مان بی‌آنکه متوجه باشیم یا نشانه‌های آن را جدی گرفته باشیم، دست و پای‌مان در ارتباط با فناوری‌های نوین ارتباطی به چنین عارضه‌ای مبتلا شده است. هنوز از خواب بیدار نشده دست‌مان به صورت خودآموخته و شرطی شده به سمت ارتباط با دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی حرکت می‌کند. آیا دست‌ماست که به سمت گوشی حرکت می‌کند؟ ظاهر آبله‌اما آیا آن دست واقعاً تحت کنترل و مدیریت ماست؟ پاسخ منفی است، مثل ماهی‌ای که به تور یا قلاب افتاده و حرکت می‌کند. آیا ماهی حرکت می‌کند؟ ظاهر آبله‌اما آیا آن حرکت در اختیار ماهی است؟ نه! شگفت‌انگیز است که کسی از ما در این باره تردید به خود راه نمی‌دهد. جادو به قدری کارآمد است که ما افعال‌مان را اینطور به کار می‌بریم که مثلاً اینستاگرام خود را چک کردم یا به فلان صفحه سر زدم. در حالی که اگر واقع‌بین باشیم، می‌بینیم ما نیستیم که شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کنیم بلکه آنها هستند که در ما زندگی می‌کنند؛ از انرژی که ما تغذیه و ما را چک می‌کنند. ما آنها را در اختیار نمی‌گیریم بلکه در اختیار آنها قرار می‌گیریم. از چنین زاویه‌ای مهاری بر حرکات بدن خود نداریم، بی‌آنکه در شتاب سراسم‌آور زندگی فرصت تأمل در این باره داشته باشیم.

■ **شهری بی صورت، شهر انزوا، شهری بی تماشا**
در روزگار سیطره شبکه‌های اجتماعی ما به نوعی انزوا و ایستایی رسیدهایم و با خود و دیگران غریبه‌ایم. وقتی صبح‌ها سوار قطار تندرو گلشهر - صادقیه می‌شوم و در ادامه در قطارهای درون‌شهری تهران نشستام و عصر‌ها که از ایستگاه صادقیه سوار قطار گلشهر می‌شوم، دو الگوی رفتاری در قطارها به چشم می‌آید. اول اینکه وقتی درهای قطار باز می‌شود و آدم‌ها هجوم می‌برند که زودتر از دیگری، صندلی دلخواه و مرغوبی برای خود دست و پا کنند، مرغوب‌ترین صندلی‌ها همیشه آنهایی هستند که به واسطه نشستن روی‌شان ارتباط با دیگری به حداقل برسد. مثلاً در قطارهای دوطبقه بین شهری، اول دو صندلی تکی بر می‌شود. هر طبقه چهار صندلی تکی دارد و نشستن روی آن صندلی‌های تکی حکم پادشاهی را دارد. صندلی‌های ردیف‌های چهارتایی، همیشه مشترکی‌های بیشتری نسبت به صندلی‌های ردیف‌های شش‌تایی دارد. صندلی‌های کنار پنجره، صندلی‌هایی که کنار میله جداکننده قرار می‌گیرند در قطارها تکی نمی‌توانند کنارنا نشینند، جذاب‌ترند و زودتر پر می‌شوند. این یعنی که آدم‌ها ترجیح می‌دهند تا جایی که می‌شود از همدیگر فاصله داشته باشند. ما در عصر سیطره ارتباط‌های مجازی، صورت‌های هم‌راز دست‌دادهایم واقعاً کسی به صورت کسی نگاه نمی‌کند. با اینکه در رفت و آمد روزانه دست‌کم هشت قطار عوض می‌کنم و بخش قابل توجهی از ترافیک تهران در زیر شهر در جریان است اما به ندرت پیش می‌آید که در صورتی دقیق شوم، یعنی صورت کسی را تماشا کنم، انگار که این تماشا از زندگی ما حذف شده است. می‌شود نامی بر این پدیده گذاشت: شهری بی صورت؛ شهری که در آن کسی قرار نیست صورت دیگری را ببیند؛ شهری که صورت‌ها در آن مثل صورت‌های مانکن‌های ویت‌ترین مغازه‌ها که چشم، گوش، دهان و جزئیاتی ندارند، محو شده‌اند.

■ ابعاد نامعلوم اسباب‌کشی به شبکه‌های مجازی

رفتار پرسادگی که این روزها در قطارها و ایستگاه‌های مترو می‌بینم، فرو رفتن آدم‌ها در صفحه‌های گوشی‌های تلفن همراه است؛ گوشی‌های تلفنی که مثل یک باتلاق عمل می‌کنند. با پای خود وارد این باتلاقی می‌شوید اما معلوم نیست که با پای خودتان توانید از آن بیرون بیایید. صفحه گوشی تلفن همراه دارد به یک واسطه بزرگ بین آدم‌ها بدل می‌شود. مثل یک اسباب‌کشی بزرگ است که هنوز ابعاد آن بر ما معلوم نیست. نه تنها کودکان و نوجوان‌ها که حتی میانسال‌ها و افراد مسن یعنی کسانی که در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ به دنیا آمده‌اند، از آن مصون نیستند و بخش قابل توجهی از زمان‌های خود را در چنین فضایی

■ روایت دیجیتال یا مونس زندگی؟

چند وقت پیش در اینستاگرام، کلیپی را می‌دیدم. این کلیپ، زن و شوهری را نشان می‌داد که در کنار هم نشسته بودند و دو گوشی دست آنها بود. آنها برای همدیگر کلیپ‌های خنده‌دار می‌فرستادند و می‌زدند زیر خنده. نکته جالب ماجرا آنجا بود که حتی آنها به خود زحمت نمی‌دادند کلیپ‌ها را در گوشی‌های همدیگر به هم نشان بدهند، یعنی سری بچرخاند به سمت دیگری. این انزوا در خانواده‌ها قطعاً ایجاد اجتماع نمی‌توانست به خود خواهد گرفت. امروز در دنیا اعتیاد به ابزارهای دیجیتال و عواقب روانی و اجتماعی آن به صورت جدی نمایان شده است. همچنان که روزگاری اعتیاد به مواد مخدر به ویژه مخدرهای نو ظهور باعث شکل‌گیری NGOهایی شد که در آنها متعادلان کنار هم قرار می‌گرفتند و بدون آنکه سعی در تحقیر، ملامت یا برچسب‌زنی به همدیگر داشته باشند، از تجربه‌های موفق خود برای ترک مواد مخدر سخن می‌گفتند، اکنون نیز در برخی از کشورهای دنیا اعتیاد به ابزارهای دیجیتال و عواقب آن به رسمیت شناخته می‌شود و آدم‌ها می‌خواهند تجربیات خود را در این زمینه باهم به‌اشتراک بگذارند. با اینکه هنوز هوش مصنوعی گام‌های نخستین خود را در ارتباط با عامه مردم برمی‌دارد اما نخستین نشانه‌های ظهور آن در زندگی عامه مردم به ویژه در قالب CHATGPT نشان می‌دهد که وضعیت اتکای افراطی ما آدم‌ها به شبکه‌های اجتماعی و صفحه‌های تلفن همراه به احتمال زیاد ابعاد نگران‌کننده‌تری هم به خود خواهد گرفت. دوستی را می‌شناسم که از CHATGPT به عنوان یک مونس استفاده می‌کند و ابایی هم ندارد که تجربه خود را در این باره بیان کند. برخی‌ها حتی به دنبال این هستند که این روایت را برای خود شخصی‌سازی کنند و به نوعی یک موجود به حتی حیوان دست‌آموز دیجیتال از آن بسازند، یعنی اگر سنگ و گربه در دنیای واقعی آدم‌ها در حد اسباب‌بازی زنده و ابزاری برای پر کردن تنهایی و خلأ روانی آدم‌ها به کار گرفته می‌شود اما در عین حال توانایی مکالمه و هم‌حیثی را ندارند، روایت‌های دیجیتال و هوشمند دست به نوعی به‌روسانی در این باره زدند.

■ سوءاستفاده شبکه‌های اجتماعی از حفره بزرگ روانی ما

شبکه‌های اجتماعی چطور ما را به زنجیر کشیده‌اند؟ شبکه‌های اجتماعی از نقطه ضعف بزرگ ما در نیاز افراطی و غیرطبیعی‌مان در گرفتن تأیید از دیگران بنا شده‌اند. می‌شود گفت رکن شبکه‌های اجتماعی بر این اصل استوار است: «تو به من بگو من کیستم، تو به من حال خوب بده، تو بگو من در جهت درستی قرار دارم یا نه.» بسیاری از ما از کودکی با مکانیسم‌های تشویق بزرگ شده‌ایم و در واقع عامل انگیزه عمل ما درو کردن خوشه‌های تشویق و تحسین معلمان و پدر و مادرها بوده است، گو اینکه سیستم آموزشی و تربیت خانوادگی می‌توانست به گونه‌ای باشد که ما این گونه متکی به گرفتن تأیید از اطراف خود نباشیم و در واقع عامل و انگیزه ما در یک عمل، اصالت آن عمل بود و نه میزان افرادی که مثلاً آن کار را تأیید می‌کنند. همچنان که حکمای بزرگ از گذشته تا امروز چنین رویکردی را در زندگی خود پیش بردند. به عنوان نمونه امام علی(ع) در خطبه‌ای می‌گویند: «أَيُّهَا النَّاسُ لَا تَسْتَوْحِشُوا فِي طَرِيقِ الْهَيْدَى لِقَلَّةِ أَهْلِهِ: ای مردم اینکه ببینید روندگان یک راه اندک باشند، شما را به وحشت نیندازد.»

متفکران عصر ما نیز بارها در این باره هشدار داده‌اند که وقتی کسی نقطه ثقل حیات خود را به بیرون از خود منتقل می‌کند، چه خسارت‌های عظیم روانی می‌بیند. در مثنوی معنوی، حکایت معناداری در این باره وجود دارد. فرد گرسنه‌ای برای اینکه تأیید سیری خود را از دیگران دریافت کند و همه به او به چشم یک فرد سیر نگاه کنند، هر روز با تکه‌ای دنیه سیبیل‌های خود را چرب می‌کند. آیا همین نمایش امروز در شبکه‌های اجتماعی ما به گونه‌ای دیگر بازسازی نشده است؟

امروز از زبان متخصصان علوم اعصاب و روان می‌شنویم که بین ترشح دوپامین، هورمون شادی‌آور در مغز و

بلایی که بر سر جامعه ما و بسیاری از جوامع آمده این است که شبکه‌های اجتماعی با نوعی مهندسی افکار و روان که در آنها اتفاق افتاده است، پیش از پیش آدم‌ها را در «تله بی‌ارزشی» گرفتار می‌کنند. افرادی که ارزش‌ها و هنجارهای خود را از بیرون دریافت می‌کنند پسر از اضطراب و بی‌قراری هستند. در این صورت ارزش افراد ارتباطی با میزان آگاهی و سرمایه‌های درونی‌شان ندارد بلکه این دیگران هستند که به شما خواهند گفت آیا واجد ارزش و اعتبار هستید یا نه

بدن و لایک در شبکه‌های اجتماعی ارتباطی ناکارآمد شکل می‌گیرد. کافی است کلمه دوپامین را جست‌وجو کنید: «هورمون دوپامین یک انتقال‌دهنده عصبی مهم است که به عنوان بخشی از سیستم پاداش مغز در ایجاد احساس لذت، شادی، تنظیم خلق و خو، توجه، انگیزه، تمرکز و حرکت نقش مهمی دارد. در واقع، افزایش یا کاهش سطح دوپامین در مغز و بدن می‌تواند باعث بروز اختلال در سلامت روان و برخی بیماری‌های جسمی شود.»

موضوع بر سر این است که شبکه‌های اجتماعی به شکل برون‌زا مدام احساس لذت و شادی و بالا بردن انرژی و سطح خلق و خوی ما را به بیرون از خودمان منتقل می‌کنند. چقدر این حکایت مولانا با اوضاع احوال کنونی جامعه ما و بسیاری از جوامع تطبیق دارد. فردی در بوستانی سر به گریبان فرو برده است. کسی به او نزدیک می‌شود و می‌گوید چرا سرت را بلند نمی‌کنی و به آثار صنع الهی نگاه نمی‌کنی، مگر نشینده‌ای خداوند گفته است: انظروا / نگاه کنید: امر حق پشت‌نو که گفته‌ست انظروا / بسوی این آثار رحمت را رو / گفت آثارش دل است ای بوالهوس / آن برون آثار است و بس

بلایی که بر سر جامعه ما و بسیاری از جوامع آمده این است که شبکه‌های اجتماعی با نوعی مهندسی افکار و روان که در آنها اتفاق افتاده است، پیش از پیش آدم‌ها را در «تله بی‌ارزشی» گرفتار می‌کنند. افرادی که ارزش‌ها و هنجارهای خود را از بیرون دریافت می‌کنند پسر از اضطراب و بی‌قراری هستند. در این صورت ارزش افراد ارتباطی با میزان آگاهی و سرمایه‌های درونی‌شان ندارد بلکه این دیگران هستند که به شما خواهند گفت آیا واجد ارزش و اعتبار هستید یا نه. از چنین زاویه‌ای شمایمانی در شبکه‌های اجتماعی می‌توانید سرتان را بالا بگیرید و خود به موفق و کارآمد بدانید که تعداد افراد دنبال‌کننده یا فالوئرهای‌تان بالا باشد. هر اندازه که فالوئر زیاد باشد، به این معناست که در این فضا خوش درخشیده‌اید و تعداد افراد بیشتری دنبال‌کننده دارید و البته در کنار آن، لایک‌ها و کامنت‌ها در ویت‌رین توجه قرار می‌گیرد.



■ بلاگرهایی که «فالوئر» بت ذهنی‌شان است

صفحه‌ای در اینستاگرام می‌شناسم که مدت‌ها برایم جالب بود. صفحه متفاوتی بود. در این پیج، فردی نقابی از کلاغ به صورت خود داشت و اسم خود را هم کلاغ صوفی گذاشته بود. او مطالب قابل قبولی درباره مولانا می‌گفت. انگار آن نقاب طراحی شده بود که ما را درگیر صورت او نکند، همچنین شاید نشانه‌ای از فروتنی آن فرد بود که نشان می‌داد آنچه را که بیان می‌کند در حد آوازه‌ای یک پرنده - آن هم احتمالاً زشت - می‌داند و برای خود‌شان و شوکتی قائل نیست و به تعبیر معروف دنبال شهرت و آوازه نمی‌گردد، با این همه طولی نکشید که بلاگر ما که قرار بود دغدغه‌هایش تعلیم معنوی و راهبردی باشد، در یکی از پست‌های خود اعلام کرد اگر تعداد فالوئرهایش به 100K برسد از چهره خود رونمایی خواهد کرد و برای همیشه نقاب کلاغ را کنار خواهد گذاشت. حالا او با اینکه همچنان نام برند خود را حفظ کرده اما نقاب را از چهره برداشته و متوجه نیست که دنبال فالوئر دیدن در شبکه‌های اجتماعی چه بلایی سر او و امثال او آورده است. او قرار بود که ما را برای دقایقی هم که شده از تقلایها و هیاهوهای درون و بیرون به سمت سکوت، آرامش و آگاهی ببرد اما در ادامه خود چنان در هاضمه مهندسی شده شبکه‌های اجتماعی گرفتار شد که از مولانا، عرفان و آگاهی به تعداد فالوئر و لایک رسید و جایگاه خود را در حد همان‌ها که از زبان مولانا در نکوهش آنان سخن می‌گفت، فرو کاست.

■ هشدار دهنده هم بعلیه‌ای می‌شود

مسئله این است که امروز همه ما در حال هشدار دادن به همدیگر هستیم اما کمتر به ارائه راه‌حل‌های خلاقانه و جایگزین رسیدهایم. حتی در کشورهای نسبتاً پیشرفته که هشدارها در این باره بسیار است و قوانین جدید محدودیت‌هایی را برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی در محیط‌های کار یا فضاهای آموزشی اعمال کرده است یا سیستم آموزشی محدودیت‌های جدی در این باره وضع کرده است اما در عین حال به نظر نمی‌رسد دست‌کم در کوتاه‌مدت جایگزین‌های پایدار برای چنین سبکی از زندگی که ما را دربر گرفته به وجود آید. نکته طنز‌ساز این است که به عنوان مثال هشدار استفاده نکردن از اینستاگرام در همان پلتفرم داده می‌شود. من وارد اینستاگرام می‌شوم که به شما هشدار بدهم وارد اینستاگرام نشوید. خنده‌دار و مضحک است اما شاید به یک معنا گریزناپذیر باشد. مثلاً کلیپی از یک پزشک متخصص در زمینه بیماری‌ها و انحراف‌های مربوط به مفصل و استخوان‌ها را در اینستاگرام می‌بینید که هشدار می‌دهد نباید بیشتر از یک ساعت از این پلتفرم‌ها استفاده کنید، چون این پلتفرم به گونه‌ای طراحی شده است که شما را ساعت‌ها درگیر پست‌ها، کامنت‌ها، استوری‌ها و ریلیزهای کند و همین موضوع باعث می‌شود ساعت‌های طولانی بدن در یک وضعیت خاص قرار بگیرد و به مرور زمان انحرافات در مهرهای گردن یا ستون فقرات یا دست‌ها پیش‌باید اما توجه نمی‌شود که در طول انتقال همین پیام، باری بر همان ستون فقرات یا مهرهای گردن گذاشته می‌شود یا رون‌شناسی که از مضرات وابسته شدن عاطفی به لایک در شبکه‌های اجتماعی می‌گوید اما در ادامه خود خواستار ذخیره و اشتراک همان پست یا دپوگران می‌شود. امروز بسیاری از افراد در زمینه‌های مختلف می‌خواهند در شبکه‌های اجتماعی دست به تولید محتواهای خلاقانه بزنند یا از این راه به درآمد برسند اما پس از مدتی عملاً شبکه‌های اجتماعی به یک منقل مجازی بدل می‌شود که نمی‌توانند از پای‌بساط آن بلند شوند. افرادی که مرئب در طول شبانه‌روز حتی هنگام غذا خوردن یا ساعت‌های نصف شب گوشی خود را بررسی می‌کنند تا ببینند چه کسی آنها را پذیرفته است؟

■ خطبای که در کوزه افتاد

در بخشی از مقاله‌ای که مجله «ترجمان» درباره تجربه شخصی یکی از طراحان آپ‌های مجازی آورده، آمده است: «بزرگ‌ایال روزگاری نه چندان دور، به شرکت‌های فناوری مشاوره می‌داد که چطور اپلیکیشن‌های‌شان را شبیه مواد مخدر کنند؛ چیزهایی که خلاصی از دست آن آسان‌ان باشد، اما یک‌بار که خودش مشغول و رفتن با گوشی‌اش بود، دختر کوچکش بارها تلاش کرد با او حرف بزند، ولی موفق نشد. ایال ناگهان متوجه شد و شددیدا تحت تأثیر وضعیتی قرار گرفت که خودش یکی از مسیحيان آن بود. حالا مروج راه‌حلی‌هایی برای خلاصی از اعتیاد دیجیتال است. نیز ایال از نوشتن کتاب «به قلاب افتاده: چگونه محصولی بسازیم که اعتبار داشته باشد»، حتی برای لحظه‌ای پشیمان نیست، اعتبار راهمندی برای درگیر کردن افراد فناوری است که برای شرکت‌های سیلیکون‌ولی نوشته شده است.» این یعنی حتی طراحان چنین فضایی از تبعات گسترده و گریزناپذیر آن مصون نیستند، با این همه تلاش‌ها برای ساختن بازدهی برای بیماری دیجیتال که فالوئر زیاد باشد، به این معناست که در این فضا خوش درخشیده‌اید و تعداد افراد بیشتری دنبال‌کننده دارید و البته در کنار آن، لایک‌ها و کامنت‌ها در ویت‌رین قانونگذاری و رسانه‌ها دارد.