



ارائه شده توسط:

سایت ترجمه فا

مرجع جدیدترین مقالات ترجمه شده

از نشریات معتبر

## آیا فیسبوک ما را تنها می کند؟

رسانه اجتماعی (از فیسبوک تا تویتر) ما را بیشتر از همیشه به شبکه ها متصل کرده اند. با این حال جدای از این اتصال، پژوهش جدید اشاره می کند که ما هرگز تا کنون تنها تر از این نبوده ایم (یا خود شیفته) و آنکه این تنهایی ما را بیمار روانی و بدنی می کند. گزارشی درباره کاری که همه گیری<sup>1</sup> تنهایی دارد با روح ما و جامعه ما می کند.

توسط استفن مارش

یویتی ویکرز (YVETTE VICKERS) همبازی پلی بوی سابق و ستاره سینمای ب، مشهور بخاطر نقش خود در حمله زن 50 پا<sup>2</sup>، در اوت گذشته 83 ساله شد، اما هیچکس نمی داند او دقیقاً چند ساله بود که مُرد. براساس پزشک قانونی لس آنجلس، او در قسمت بهتری از سال مرد پیش از آنکه همسایه و دوست بازیگر او، زنی به نام سوزان ساویج، متوجه تارهای عنکبوت و نامه های زرد درون صندوق پستی وی شد، و از طریق یک پنجره شکسته در را باز کرد و از میان انبوه نامه های تلنبار شده و تپه ای از پوشاک که در خانه مانع ایجاد کرده بودند راه خودش را باز کرد. در بالای ساختمان، او جسد ویکرز را به صورت خشکیده نزدیک بخاری که هنوز روشن بود پیدا کرد. رایانه او نیز هنوز روشن بود، تابش آن فضای خالی را پر کرده بود.

لس آنجلس تایمز داستانی با عنوان "جسد خشکیده همبازی سابق پلی بوی، یویتی ویکرز در خانه دریند مبارکش پیدا شد" پست کرد که شدیداً انتشار یافت. در دو هفته، با حساب تکنوراتی، مرگ تنهای ویکرز از قبل موضوع 16,057 پست فیسبوک و 881 توییت بوده است. او یک نماد سینمای ترسناک بوده است، نمادی از ظرفیت هالیوود برای استخراج بنیادی ترین ترس های ما به احمقانه ترین شیوه ها؛ اکنون او نمادی از یک نوع جدید و متفاوت از ترس است: ترس فزاینده ما از تنهایی. مسلماً او توجه بسیار بیشتری در مرگش کسب کرد تا سال های آخر زندگی اش. بدون هیچ فرزندی، بدون گروه مذهبی، و بدون هیچ دایره اجتماعی

<sup>1</sup> epidemic

<sup>2</sup> Attack of the 50 foot woman

بدون واسطه ای از هر شکل، او به عنوان یک زن مسن شروع به جستجوی دوستی در جای دیگری کرد. ساویج بعداً به مجله *لس/آنجلس* گفت که او صورت حساب های تلفن و بکرز را برای یافتن سرنخ هایی درباره زندگی ای که به چنین پایانی منجر شده جستجو کرده است. در ماه های پیش از مرگ عجیب و غریبش، و بکرز نه به دوستان یا خانواده اش بلکه به هواداران دوری که از طریق انجمن های طرفداری و سایت های اینترنتی او را یافته بودند تلفن زده بود.

**همچنین ببینید:**

گفتگوی زنده با استفن مارش

نویسنده در ساعت 3 عصر دوشنبه، 16، آپریل برای پاسخ دادن به سؤالات خوانندگان آنلاین خواهد بود. برای جزئیات روی لینک بالا کلیک کنید.

بافت ارتباطات و بکرز گسترده تر اما سطحی تر شد، همانطور که برای بسیاری از ما اتفاق افتاده است. ما در انزوایی زندگی می کنیم برای اجدادمان غیرقابل تصور است، با این حال هیچوقت دسترس پذیرتر از این نبوده ایم. طی سه دهه گذشته، فناوری دنیایی به ما عرضه کرده است که در آن ما کسری از لحظه خارج از تماس نیستیم. در سال 2010، 800 مایل کابل فیبر نوری به قیمت 300 میلیون دلار بین صرافی مرکانتیل شیکاگو و صرافی استاک نیو یورک برای از بین بردن سه میلیونوم ثانیه از زمان تجارت استفاده شد. با این حال در این دنیای ارتباطات آنی و مطلق، بدون مرز محدودیت های زمان یا فضا، ما از بیگانگی بی سابقه ای رنج می بریم. ما هرگز بیش از این جدای از دیگران، یا تنهاتر نبوده ایم. در دنیایی که شیوه های اجتماعی شدن جدیدتر از همیشه از پای درآمده است، ما جامعه کمتر و کمتر واقعی داریم. ما در یک تناقض شتابان زندگی می کنیم: هرچه متصل تر می شویم، تنهاتر هستیم. به ما قول دهکده جهانی داده شد؛ در عوض ما ساکن بن بست کسل کننده و آزادراه های بی پایان حومه وسیع اطلاعات شدیم.

در طلایه همه این تعاملات تنهائی ناگهانی، فیسبوک با 845 میلیون کاربر و 3.7 میلیارد دلار درآمد در سال گذشته قرار دارد. این شرکت امیدوار است در اولین ارائه همگانی سهام در اواخر بهار امسال از 5 میلیارد عبور

کند، که آن را بمراتب بزرگترین IPO (initial public offering): اولین ارائه همگانی سهام) اینترنتی در تاریخ خواهد کرد. برخی از برآوردهای اخیر ارزش بالقوه شرکت را 100 میلیارد دلار می دانند که آن را بزرگتر از صنعت قوه جهان می کند، یک اعتیاد آماده پیش افتادن از دیگری. فهمیدن مقیاس و دسترسی فیسبوک سخت است: در تابستان گذشته، بنابر برخی شمارش ها، فیسبوک اولین وب سایتی شد که 1 تریلیون بازدید از صفحه در یک ماه دریافت کرد. در سه ماه گذشته سال 2011، کاربران متوسط 2.7 میلیارد "لایک" و نظر در هر روز بوجود آوردند. با هر مقیاسی که اهمیت دهید فیسبوک را قضاوت کنید (به عنوان یک شرکت، یک فرهنگ، یک کشور)، بسیار فراتر از تصور است.

جدای از محبوبیت بی اندازه آن، یا به احتمال زیاد بدلیل آن، فیسبوک از ابتدا تحت چیزی از ابری از بدگمانی بوده است. ترسیم مارک زوکربرگ (صاحب فیسبوک) در فیلم شبکه اجتماعی به صورت یک حرام زاده دچار نشانگان سندرم آسپرگر<sup>3</sup> بی معنی بود. اما درست به نظر می رسید. اگر نه برای زوکربرگ، این برای فیسبوک درست به نظر می رسید. به یاد ماندنی ترین صحنه فیلم، صحنه ای که ممکن بود برنده اسکار شود، صحنه نهایی بود که صحنه ساکت مارک زوکربرگ که یک درخواست دوستی برای دوست دختر سابقش می فرستاد، و آنگاه صبر می کرد و کلیک می کرد و صبر می کرد و کلیک می کرد بود، لحظه ای از تنهایی فرا متصل حفظ شده در کهربا. همه ما در آن صحنه بوده ایم: خشک شده با درخشش صفحه، گرسنه پاسخ.

وقتی در گوگل پلاس ثبت نام و دایره دوستی تان را بر پا می کنید، برنامه تصریح می کند که شما تنها باید "دوستان واقعی تان، افرادی که با در اشتراک گذاری زندگی خصوصی تان با آن ها راحت هستید" را مشمول کنید. آن عبارت کوچک، دوستان واقعی تان (بسیار ظریف، بسیار فریبنده) کاملاً اضطراب هایی را که رسانه اجتماعی ایجاد می کند در کپسول می گذارد: ترس هایی که فیسبوک در دوستی های واقعی ما دخالت می کند، ما را از یکدیگر دور می کند، ما را تنهاتر می کند؛ و آنکه شبکه اجتماعی می تواند انزوایی را که به نظر می رسد برای غلبه بر آن طراحی شده است را افزایش می دهد.

فیسبوک در میانه افزایش چشمگیر کمیت و شدت تنهایی انسان از راه رسید، افزایشی که در ابتدا قول ارتباط بیشتر سایت را عمقاً جذاب نشان داد. آمریکایی ها بیشتر از قبل گوشه نشین هستند. در سال 1950، کمتر از 10 درصد خانوارهای آمریکایی حاوی تنها یک فرد بودند. در سال 2010، تقریباً 27 درصد خانوارها تنها یک نفر داشتند. زندگی تنهایی البته زندگی با بدبختی را تضمین نمی کند. اریک کلینبرگ، یک جامعه شناس در دانشگاه نیویورک در کتاب اخیرش درباره میل به زندگی تنها می نویسد "انبوه کاغدهای پژوهش منتشر شده نشان می دهد که این کیفیت تعامل اجتماعی است که تنهایی را به بهترین شکل پیش بینی می کند نه کمیت آن". درست است. اما پیش از شروع خیال پردازی درباره مجردی عجیب خوشحال، درباره زنان مطلقه ای که از محیط های بافندگی پس از کار برای عینک سازی درو بالیمور پینه گریجیو رها شده اند، یا دانشجویان تازه فارغ التحصیل شده با خانه کاملاً عالی، با زمینه چوب کاری شده، و 300 فوت مربعی که مسابقات کروت با دوستانشان ترتیب می دهند، باید اول بفهمیم که این تنها انزوا نیست که بشدت در حال افزایش است. تنهایی هم هست. و تنهایی ما را بدبخت می کند.

ما به طور شهودی می دانیم که تنهایی<sup>4</sup> و تنها شدن<sup>5</sup> یکی نیستند. تنهایی (solitude) می تواند بسیار دوست داشتنی باشد. مهمانی های شلوغ می توانند طاقت فرسا باشند. ما همچنین با تشکر از مجموعه در حال رشدی از پژوهش درباره این موضوع می دانیم که تنهایی درباره شرایط بیرونی نیست؛ این یک حالت روانی است. یک تحلیل داده ها از مطالعه طولی دوقلوهای هلندی در سال 2005 نشان داد که گرایش به تنهایی تقریباً همان جزء ژنتیکی را دارد که سایر مشکلات روانی مثل روان رنجور خویی یا اضطراب دارند.

با این حال هنوز تنهایی دشوار است، یک وضعیت دشوار برای تعریف یا تشخیص. بهترین ابزاری که تا کنون برای اندازه گیری این وضعیت ساخته شده است مقیاس تنهایی UCLA است، مجموعه ای از 20 سؤال که همه با این قالب شروع می شوند: "چه مدت یکبار احساس می کنید...؟" مثل: "چه مدت یکبار احساس می کنید که با دیگران سازگار هستید؟" و "چه مدت یکبار احساس می کنید که فاقد یک همراه هستید؟". مطالعات متعددی که این موقعیت را با این عبارات اندازه گیری کرده اند نشان داده اند که تنهایی شدیداً در

---

loneliness<sup>4</sup>  
being alone<sup>5</sup>

طول دوره اخیر خیلی کوتاه تاریخ در حال افزایش است. یک بررسی زمینه یابی AARP در سال 2010 دریافت که 35 درصد بزرگسالان بزرگتر از 45 سال در مقابل 20 درصد یک گروه مشابه در تنها یک دهه پیشتر، به صورت بحرانی تنها بودند. براساس یک مطالعه اصلی توسط محقق پیشتاز این موضوع، تقریباً 20 درصد آمریکایی ها (حدود 60 میلیون نفر) از زندگی شان بدلیل تنهایی ناخشنود هستند. در دنیای غرب، پزشکان و پرستاران شروع به صحبت باز درباره یک همه گیری تنهایی کردند.

مطالعات جدید در باب تنهایی در حال به ثمر دادن یافته های مقدماتی شگفت آوری درباره مکانیزم های آن هستند. تقریباً هر عاملی که فرد ممکن است فرض کند بر تنهایی اثر می گذارد، فقط گاهی و تنها تحت شرایط مسلمی می گذارد. یک مقاله مجله اشاره می کند که افراد متأهل کمتر از افراد مجرد تنها هستند، اما تنها در صورتی که همسرانشان محرم اسرارشان باشند. اگر همسر فردی محرم وی نباشد، ازدواج ممکن است تنهایی را کاهش ندهد. باور به خدا می تواند کمک کند، یا نکند، همانطور که یک مطالعه آلمانی که در سال 1990 سطوح احساس مذهبی و سطوح تنهایی را مقایسه می کرد کشف کرد. معتقدان فعالی که خدا را به جای یک حضور خشمگین و بی واسطه به صورت انتزاعی و مفید دیدند کمتر تنها بودند. محققین نتیجه گرفتند "اعتقاد صرف به خدا نسبتاً مستقل از تنهایی بود".

اما روشن است که تعامل اجتماعی مهم است. تنهایی و تنها بودن مثل هم نیتند اما هر دو در حال افزایش هستند. ما مردم کمتری را ملاقات می کنیم. کمتر جمع می شویم. و هنگامی که جمع می شویم روابطمان کمتر چشمگیر و کمتر آسان است. کاهش در محرمیت (یعنی ارتباطات اجتماعی خوب) در 25 سال گذشته چشمگیر بوده است. در یک بررسی زمینه یابی، اندازه میانگین شبکه های محرم شخصی از 2.94 در سال 1985 به 2.08 در سال 2004 کاهش یافت. به همین شکل، در سال 1985 تنها 10 درصد از آمریکایی ها گفتند که کسی را نداشتند که چیزهای مهم را با آن ها مطرح کنند، و 15 درصد گفتند تنها یک دوست خوب داشتند. در سال 2004، 25 درصد هیچ کسی را برای صحبت کردن نداشتند، و 20 درصد تنها یک محرم داشتند.

علی رغم این فروپاشی اجتماعی، ما لزوماً یک دسته از محرم های جایگزین استخدام کردیم، یک طبقه کامل از اهمیت دهندگان حرفه ای. همانطور که رونالد دارکین در یک مقاله برای مؤسسه هوور نشان داد، در اواخر دهه 40 آمریکا خانه 2,500 روانشناس بالینی، 30,000 مددکار اجتماعی، و کمتر از 500 درمانگر ازدواج و خانواده بود. از سال 2010، این کشور 77,000 روانشناس بالینی، 192,000 مددکار اجتماعی بالینی، 400,000 مددکار اجتماعی غیربالینی، 50,000 درمانگر ازدواج و خانواده، 105,000 مشاور سلامت ذهنی، 220,000 مشاور سوء مصرف مواد، 17,000 رواندرمانگر پرستار، و 30,000 معلم زندگی<sup>6</sup> داشت. اکثریت بیماران در درمان یک تشخیص روان پزشکی را قبول نمی کنند. این قایق پیشخدمت های روانی به ما در چیزی که سابقاً مشکلات معمول نامیده می شد کمک می کنند. ما کار مراقبت روزانه را به افاد دیگری محول کرده ایم.

ما به اهمیت دهندگان حرفه ای بیشتر و بیشتر نیازمندیم، زیرا تهدید جدایی اجتماعی، زمانی اساساً مربوط به سوگواری غریب بود، تبدیل به یک مسئله سلامت همگانی شده است. تنها بودن به شدت برای سلامتی شما بد است. اگر تنها باشید، به احتمال بیشتری در سن کمتر نسبت به یک فرد مشابه که تنها نیست پیر می شود. به احتمال کمتری ورزش می کنید. به احتمال بیشتری چاق می شوید. به احتمال کمتری از یک مل جراحی جدی جان سالم به در می برید و به احتمال بیشتری عدم تعادل هورمونی خواهید داشت. در خطر بیشتر التهاب قرار دارید. حافظه تان ممکن است بدتر شود. به احتمال بیشتری افسرده می شوید، بد می خوابید، و از زوان عقل و کاهش شناختی عمومی رنج می برید. تنهایی ممکن است یویتی ویکرز را نکشته باشد، اما به احتمال بیشتر داشتن نوع وضعیت قلبی که او را کشت مربوط بوده است.

و هنوز، جدای از اثر زیان آور تنهایی بر سلامت، تنهایی یکی از اولین چیزهایی است که آمریکایی ها به طور معمول برای رسیدن به آن پول خرج می کنند. با پول، شما از شهر محدود کننده به یک خانه در حومه شهر یا در صورتی که استطاعت آن را داشته باشید، به یک کاخ در شمال شهر فرار می کنید، و به ضرورت زمان بیشتری در ماشینتان سپری می کنید. تنهایی در هسته آمریکایی ها است، یک فراورده فرعی از رغبت ملی

کهنه برای استقلال است. مهاجرینی که اروپا را با آرزوی ترک قیدها و سخت گیری های جامعه ای که نمی توانست حق متفاوت بودن آن ها را بپذیرد ترک کردند. آن ها به دنبال تنهایی نبودند، اما آن را به قیمت خود مختاری خود پذیرفتند. گاوچران هایی که رهسپار کاوش یک مرز ظاهراً بی پایان شدند و همچنین روابط شخصی را به نفع افتخار و احترام به خود خرج کردند. نماد نهایی آمریکایی فزانورد است: که قهرمانانه، یا تنهاتر است؟ قیمت خودرأیی و خود اتکایی اغلب تنهایی بوده است. اما آمریکایی ها همیشه مایل به پرداخت آن قیمت بوده اند.

امروزه یک ویژگی رایج در فرهنگ غیر روحانی آمریکایی، تجلیل آن از خودی است که از فشارهای خانواده و موقعیت، و در بزرگترین جلوه خود، از تمام همه محدودیت ها جدا می شود. شعر آمریکایی کبیر، "آهنگ خودم" و ایتمن<sup>۷</sup> است. تلاش بزرگ آمریکایی، "خود اتکایی" امرسون<sup>۸</sup> است. ابداع بزرگ آمریکایی، موبی دیک ملویل<sup>۹</sup> است، داستان جستجوی مردی بسیار تنها که برای افراد اطراف او نفهمیدنی است. فرهنگ آمریکایی، زیاد و کم، درباره ابراز خود و اعتبار شخصی است. فرانکلین دلانو روزولت، فردگرایی را "شعار حزبی بزرگ زندگی امریکایی" دانست.

به هر حال، خود ابتکاری<sup>۱۰</sup> تنها نیمی از داستان آمریکایی است. تحریک برای انزوا همیشه با تحریک برای جمع شدن در جوامعی که وفادار و خاموش هستند در تنش بوده است. مهاجرین، در حالی که به شورش معنوی تحریک می کردند، همچنین بر پیوستگی محکم تأکید کردند. آزمایش های جادوگری سلم (مرکز ایالت اورگون)، در ادراک، مثل تلاش هایی در جهت اعمال اتحاد تعبیر می شوند، مانند شنیده های مک کارتی. تاریخ ایالات متحده آمریکا مانند مثال معروف خارپشت ها در سرما از مطالعاتی در بدبینی شوپنهاور<sup>۱۱</sup> است، خارپشت هایی که برای گرما روی هم جمع می شوند و بخاطر درد از هم دور می شوند، همیشه جدا و جمع شوند.

Whiteman's "Song of Myself" 7

Emerson's "Self-Reliance" 8

Melville's Moby-Dick 9

self-invention 10

Schopenhauer's *Studies in Pessimism* 11



ما اکنون در میانه دوره بلندی از بی‌قراری‌ها هستیم. رابرت دی. پاتنوم در کتاب سال 2000 خود، *بولینگ بازی کردن تنها*<sup>12</sup> کاهش چشمگیر بعد از جنگ سرمایه اجتماعی را (نقطه قوت‌ها و ارزش شبکه اجتماعی) به گرایش‌ها به هم متصل متعدد زندگی آمریکایی نسبت داد: پراکندگی شمال شهر، سلطه تلویزیون بر فرهنگ، خودجذبی افراد پُرزاً<sup>13</sup> (افرادی که زیاد بچه به دنیا میارن!)، فروپای خانواده سنتی. تمایلاتی که او مشاهده کرد در موفقیت همه چیز ادامه یافت، و با زمان تنها آشکارتر شد: نرخ عضویت اتحاد در سال 2011 کاهش یافت، دوباره؛ زمان نمایش افزایش یافت؛ فراماسون‌ها و گوزن‌ها به لغزش‌های شان را به نامربوطی ادامه دادند. ما تنها هستیم چون ما می‌خواهیم تنها باشیم. ما خودمان را تنها کرده‌ایم.

پرسش آینده این است: آیا فیسبوک بخشی از جداسازی یا بخشی از جمع شدن است؛ آیا جمع شدن برای گرما است یا دور شدن بدلیل درد؟

درست پیش از فیسبوک، فناوری دیجیتال داشت گرایش ما را برای جدایی تا درجه بی‌سابقه‌ای قادر می‌کرد. در گذشته در دهه 1990، پژوهش‌ها تناقض بین یک فرصت افزایش یافته برای اتصال و یک عدم تماس انسانی را "تناقض اینترنت" نامیدند. یک مقاله برجسته توسط یک تیم پژوهشگران در کارنگی ملون در سال 1998 درباره این پدیده نشان داد که استفاده اینترنت زیاد از قبل با تنهایی زیاد هم‌زمان شده بود. کارشناسان این مطالعه نشان دادند که دو گروهی که در این مطالعه شرکت کردند (دانش‌آموزان روزنامه‌نگاری دبیرستان که به دانشگاه می‌رفتند و اعضای فعال اجتماعی جامعه بودند) (هیئت‌های توسعه) به طور آماری به احتمال بیشتری در طول زمان تنهاتر می‌شدند. که ما را به یک سؤال بنیادی‌تر می‌رساند: آیا اینترنت مردم را تنها می‌کند، یا مردم افراد تنها بیشتر جذب اینترنت می‌شوند؟

این پرسش در عصر فیسبوک تشدید شده است. یک مطالعه اخیر در استرالیا (که نزدیک نیمی از جمعیت آن در فیسبوک فعال هستند) با عنوان "چه کسی از فیسبوک استفاده می‌کند؟"، یک رابطه پیچیده و گاهی مغلطه بین تنهایی و شبکه اجتماعی پیدا کرد. کاربران فیسبوک سطوح "تنهایی اجتماعی" اندکی کمتر داشتند (حس قید نداشتن با دوستان) اما "به طور معنیداری سطوح بالاتر تنهایی خانوادگی" داشتند (حس نداشتن

Bowling Alone<sup>12</sup>

the self-absorption of the Baby-Boomers<sup>13</sup>

قید با خانواده). ممکن است اینطور باشد که فیسبوک به هزینه روابط خانوادگی مان به تماس بیشتر با مردم بیرون از خانواده تشویق می کند، یا اینکه افرادی که روابط خانوادگی ناخشنود دارند اولاً جویای همراهی از طریق وسایل دیگر مثل فیسبوک می شوند. محققین همچنین دریافته اند که مردم تنها متمایل به سپری کردن زمان بیشتری در فیسبوک هستند: آن ها نوشتند "یکی از با ارزش ترین یافته ها گرایش اشخاص روان رنجور و تنها به سپری کردن مقدار زمان بیشتر در روز نسبت به افراد غیر تنها است". و دریافته اند که روان رنجورها به احتمال زیاد ترجیح می دهند از دیوار استفاده کنند، درحالی که برون گراها متمایل به استفاده از ویژگی های گفتگو به علاوه دیوار هستند.

مویرا برک، دانشجوی تازه فارغ التحصیل شده در مؤسسه انسان-رایانه در کارنگی ملون، یک مطالعه طولی روی 1,200 کاربر فیسبوک انجام داد. آن مطالعه که اکنون در حال پیشرفت است یکی از اولین مطالعات در قدم نهادن بیرون از قلمرو دانشجویان خود انتخابی و بررسی اثرات فیسبوک بر یک جامعه وسیع تر در طول زمان است. او نتیجه می گیرد که اثر فیسبوک به چیزی که شما برایش به ارمغان می آورید بستگی دارد. درست همانطور که مادران گفت: چیزی را درو می کنی که کاشته ای<sup>۱۴</sup>. اگر از فیسبوک برای ارتباط مستقیم برقرار کردن با اشخاص دیگر استفاده می کنید (با استفاده از دکمه "لایک"، نظر گذاشتن روی پست های دوستان، و به همین ترتیب) می تواند ظرفیت اجتماعی شما را افزایش دهد. پیام های شخصی شده یا چیزی که برک "ارتباط مرکب"<sup>۱۵</sup> نامید خشنود کننده تر از "ارتباط یک کلیک" (یک کلیک تنبل روی لایک) است. برک به من می گوید "افرادی که ارتباط مرکب دریافت کردند کمتر تنها شدند، در حالی که افرادی که ارتباط یک کلیک دریافت کردند تغییری در تنهایی تجربه نکردند". بنابراین، شما باید به دوستان اطلاع دهید که پسرش با تکه های کیک روی تمام صورتش چقدر شبیه هری پاتر است، و عکس قرمز قهوه ای او با قاب درختی در افق چقدر جالب است، و چه با حال است که او در هر کنسرتی که برگزار می شود حضور دارد. این همان چیزی است که همه ما می خواهیم بشنویم. حتی مکالمه نیمه همگانی بهتر از فرستادن پیام فیسبوک شخصی است، نوعی از مکالمه که در آن از دیگرانی که ممکن است گوش می دهند نصفه و نیمه چشم پوشی

می کنید. برک می گوید "افرادی که دوستانشان برای آن ها به صورت نیمه همگانی در فیسبوک پیام می نویسند کاهش در تنهایی را تجربه می کنند".

در طرف دیگر، استفاده غیر شخصی از فیسبوک (مرور اجمالی بروز رسانیهای وضعیت دوستانتان و بروز رسانی دنیای خودتان با فعالیت های تان از طریق دیوارتان، یا چیزی که برک "مصرف منفعل"<sup>۱۶</sup> و "انتشار"<sup>۱۷</sup> می نامد) با احساس جدایی همبسته است. این یک کار تنهایی است، سرگردانی در پیچ و تاب های هویت های نمایان دوستان و شبه دوستانمان، در تلاش برای فهمیدن اینکه کدام بخش از خودمان را باید نشان دهیم، چه کسی گوش خواهد داد، و چه خواهند شنید. به عقیده برک، مصرف منفعل فیسبوک همچنین با افزایش مرزی در افسردگی همبسته است. برک می گوید "اگر دو زن هر کدام در مقدار زمان مشابهی با دوستانشان صحبت کنند، اما یکی از آن ها زمان بیشتری صرف خواندن مطالب دوستان در فیسبوک هم کند، این فرد متمایل به اندکی افسرده تر بودن است". نتیجه گیری او اشاره داد که واکنش های ناخشنود که گذار من به فیسبوک می تواند بیشتر از آنچه فکر می کردم فراگیر باشد. وقتی من صفحه به صفحه توصیفات دوستانم درباره اینکه چقدر اتفاقاً کودکانشان شیوا هستند، و چقدر شوهرانشان مهربان و لطیف هستند، و چقدر همه آن ها در شرف خوردن یک شام خانگی آماده شده با محصول اورگانیک محلی تازه خریداری شده از بازار کشاورزان هستند و سپس به یک پیادهروی می روند و شاید وارد دفترشان شوند زیرا آن قدر سرشان شلوغ است که نمی توانند برای یک سورتبه سواری خوشگذرانی در لاپلند سوار یک هواپیما شوند، می خوانم بدبختی من واقعاً کمی بیشتر می شود. خیلی از مردم دیگر که همین کار را می کنند هم کمی بدتر احساس می کنند. با این حال، پژوهش برک از این ادعا که فیسبوک تنهایی می آورد حمایت نمی کند. او اشاره می کند افرادی که در فیسبوک تنها هستند در خارج از فیسبوک هم تنها هستند؛ در فیسبوک مانند هر جای دیگری همبستگی به معنای علیت نیست. کودکان محبوب، محبوب هستند و از زیر کار در روهای تنها، تنها از زیر کار در می روند. شاید این چیزی درباره من می گوید که فکر می کنم فیسبوک عمدتاً پایگاهی برای از زیر کار در رفتن تنهایی است. من به برک مطالعه وسیعاً گزارش شده اجرا شده توسط یک دانشجوی ارشد دانشگاه استنفورد

---

passive consumption <sup>16</sup>

broadcasting <sup>17</sup>

را یادآوری کردم که نشان داد چطور باور داشتن شبکه های اجتماعی قوی دیگران، می تواند منجر به احساس افسردگی شود. اگر عقیده سخاوت اجتماعی را نه، فیسبوک چه چیزی را مخابره می کند؟ همه دیگران در فیسبوک خوشحال به نظر می رسند، با دوستان زیاد، آنقدر که شبکه های اجتماعی خودمان در مقایسه با آن ها احساس تهی تر بودن می کنند. آیا آن باعث نمی شود مردم احساس تنهایی کنند؟ برک به من می گوید "اگر مردم درباره زندگی هایی بخوانند که خیلی بهتر از مال خودشان است دو چیز می تواند اتفاق بیافتد." "آن ها می توانند درباره خودشان بدتر فکر کنند، یا با انگیزه شوند".

برک امسال در فیسبوک به عنوان یک دانشمند داده ها شروع به کار خواهد کرد.

جان کاسیوپو مدیر مرکز علوم اعصاب شناختی و اجتماعی در دانشگاه شیکاگو، متخصص پیشتاز جهان در زمینه تنهایی است. او در کتاب راهنمای خود، تنهایی، که در سال 2008 منتشر شد آشکار کرد که همه گیری تنهایی چقدر عمیق بر عملکردهای پایه ای فیزیولوژی انسان اثر می گذارد. او سطوح بالاتری از اپینفرین (هورمون استرس) در ادرار صبحگاهی افراد تنها وجود دارد. تنهایی گودال عمیقی حفر می کند: او می نویسد "هنگامی که از افراد بالغ بزرگترمان خون گرفتیم و سلول های سفیدشان را تجزیه و تحلیل کردیم، دریافتیم که تنهایی برای تغییر شیوه ابراز ژن ها، بطریقی در عمیق ترین گوشه های سلول رخنه کرده است". آنگاه، تنهایی نه فقط بر مغز تأثیر می گذارد، بلکه بر فرایند اساسی رونوشت DNA نیز اثر می گذارد.

به عقیده کاسیوپو، ارتباطات اینترنتی تنها اجازه صمیمیت جایگزین می دهند. وی می نویسد "شکل دهی ارتباطات با حیوانات اهلی یا دوستان آنلاین یا حتی خدا یک تلاش باشکوه از جانب یک مخلوق الزاماً اجتماعی برای ارضا کردن یک نیاز ضروری بود". "اما جانشین ها نمی توانند برای غیاب چیز واقعی کاملاً مناسب باشند". "چیز واقعی" مردم واقعی بودن است، به صورت فرد. وقتی من با کاسیوپو صحبت می کنم، او درباره چیزی که به عنوان اثرات فیسبوک بر جامعه می بیند به طور قوت دهنده ای واضح است. بله، او موافق است، برخی پژوهش ها اشاره کرده اند که هرچه تعداد دوستان فیسبوکی که فرد دارد بیشتر باشد، کمتر تنها است. اما او استدلال می کند که برداشتی که این جمله دارد می تواند گمراه کننده باشد. او می گوید "اکثر مردم دوستان قدیمی، و احساسات تنهایی یا در ارتباط بودن را به فیسبوک می آورند". این ایده که یک وب سایت

می تواند دنیایی دوستانه تر و به هم پیوسته به ارمغان بیاورد تقلبی است. عمق شبکه اجتماعی یک فرد در خارج از فیسبوک تعیین کننده عمق شبکه اجتماعی فرد در فیسبوک است، نه هیچ راه دیگری. استفاده از رسانه اجتماعی شبکه های اجتماعی جدیدی ایجاد نمی کند؛ این فقط شبکه های ایجاد شده را از یک قالب به قالبی دیگر منتقل می کند. اکثراً، فیسبوک دوستی ها را نابود نمی کند، اما آن ها را هم ایجاد نمی کند. در یک آزمایش، کاسیوو به دنبال ارتباطی بین تنهایی افراد و فراوانی نسبی تعاملاتشان در فیسبوک، اتاق های گفتگو، بازی های آنلاین، سایت های دوست یابی، و تماس چهره به چهره گشت. نتایج بدون ابهام بودند. او می گوید "هرچه نسبت تعاملات چهره به چهره بیشتر باشد، شما کمتر تنها هستید." "هرچه نسبت تعاملات آنلاین بیشتر باشد، شما تنها تر هستید." من به کاسیوو اشاره می کنم که به طور حتم این بدان معنی است که فیسبوک و مانند آن به ناچار افراد را تنها تر می کنند. او مخالف است. او می گوید فیسبوک صرفاً یک وسیله است و مثل هر وسیله ای، سودمندی آن به کاربر آن بستگی دارد. او می گوید "اگر از فیسبوک برای افزایش تماس چهره به چهره استفاده می کنید، ظرفیت اجتماعی را افزایش می دهد." بنابراین در صورتی که رسانه اجتماعی به شما اجازه دهد یک بازی فوتبال میان دوستانتان ترتیب دهید، سالم است. اگر به جای بازی کردن فوتبال به رسانه اجتماعی روی بیاورید، ناسالم است.

کاسیوو ادامه می دهد "فیسبوک می تواند وحشتناک باشد، اگر از آن درست استفاده کنید، شبیه یک ماشین است. می توانید آن را برانید تا دوستانتان را سوار کنید. یا می توانید به تنهایی سواری کنید." اما آیا ماشین تنهایی را افزایش نداده است؟ اگر ماشین ها حومه شهر را ساختند، به طور حتم جدایی هم ساختند. کاسیوو پاسخ می دهد "این بدلیل استفاده ما از ماشین ها است." "نحوه استفاده ما از این فناوری ها می تواند به جای جدایی بیشتر منجر به اتحاد بیشتر شود."

پس، مسئله این است که ما تنهایی را دعوت می کنیم، اگرچه ما را بدبخت می کند. تاریخ استفاده ما از فناوری یک تاریخ جدایی دلخواه و بدست آمده است. وقتی شرکت چای آتلانتیک و آرام کبیر مغازه های A&P خود را گشود، که به آمریکایی ها دستیابی خود یاری<sup>۱۸</sup> به خاروبار فروشی ها را داد، مشتریان ارتباطاتشان با بقال

ها را متوقف کردند. وقتی تلفن رسید، مردم زدن در خانه همسایه های شان را متوقف کردند. رسانه اجتماعی این فرایند را به مجموعه گسترده تری از روابط آورد. محققین در آزمایشگاه محاسبات اجتماعی HP که ماهیت ارتباطات مردم در توییتر را بررسی می کردند به یک نتیجه افسرده کننده (اگر نه متعجب کننده) رسیدند: "اغلب لینک های شناسایی شده در توییتر از یک نقطه نظر تعاملی بی معنا بودند". من باید تعجب کنم: چه نقطه نظر دیگری معنی دار است؟

تنهایی مسلماً چیزی نیست که فیسبوک یا توییتر یا هر شکل کوچکتری از رسانه های اجتماعی بر سر ما می آورند. ما داریم خودمان بر سر خودمان می آوریم. فناوری قالب به صورت روح مبهم و غیر شخصی تاریخ که اعمال ما را تعیین می کند بهانه ضعیفی است. ما درباره نحوه استفاده مان از ماشین ها تصمیم می گیریم نه هیچ چیز دیگری. هر بار که من در مغازه خرابار فروشی محلی ام خرید می کنم، با یک انتخاب مواجه هستم. من می توانم خاروبارهایم را از یک انسان یا از یک ماشین بخرم. من همیشه، بدون استثنا، ماشین را انتخاب می کنم. به خودم می گویم این سریع تر و کارآمدتر است اما حقیقت این است که ترجیح می دهم همراه با مشتریان دیگری که در طول تسمه نقال صف بسته اند صبر نکنم: مامان نوپرستی که مخالف اناناس های پر کربن من است؛ خانمی که در هنگام انتظار برای دیدن اینکه آیا ماشین کارت اعتباری می پذیرد یا رد می کند به نقطه گریه می رسد؛ پیرمردی که ضعف زیاد او مستلزم صبری است که من ندارم. عبور از کل این چرخه و انجام خرید خودم بسیار بهتر است.

فناوری های جدید همه جا حاضرمان ما را به طمع ارتباطات سطحی فزاینده درست در همان لحظه ای که آن ها باعث اجتناب از آسان سازی تعامل انسانی می شوند می اندازند. زیبایی فیسبوک (منبع قدرت آن) آن است که ما را قادر به اجتماعی بودن می کند در حالی که واقعیت شرمسار جامعه (افشاهای تصادفی که در مهمانی ها می کنیم، مکث های زشت، گوزیدن<sup>۱۹</sup> و ریختن نوشیدن و ناشی گری های عمومی تماس چهره به چهره) را از ما مضایقه می کند. در عوض، ما همواری دوست داشتنی یک ماشین ظاهراً اجتماعی را داریم. همه چیز بسیار ساده است: بروز رسانی های وضعیت، تصاویر، دیوار شما.

اما قیمت این جامعه پذیری هموار اجبار دائم به دفاع از شادکامی فرد، خود شکوفایی<sup>۲۰</sup> خود فرد است. نه تنها ما باید با سخاوت اجتماعی دیگران مبارزه کنیم؛ ما باید چهره سخاوت اجتماعی خودمان را پرورش دهیم. همیشه خوشحال بودن، وانمود کردن به خوشحال بودن، تلاش واقعی برای خوشحال بودن، خسته کننده است. پارسال یک گروه از محققان به رهبری ایریس ماوز در دانشگاه دنور مطالعه منتشر کردند که به "اثرات متناقض قدردانی از شادکامی" نگاهی می انداخت. اغلب اهداف در زندگی یک همبستگی خطی بین ارزش گذاری و دستیابی نشان می دهند. مطالعات دریافته اند که برای مثال، دانش آموزشی که برای گرفتن نمرات خوب ارزش می گذارند متمایل به داشتن نمرات بالاتری از دانش آموزشی هستند که ارزشی برای آن ها قائل نیستند. شادکامی یک استثناء است. این مطالعه به نتیجه آزار دهنده زیر رسید:

شادکامی ارزش گذاری شده لزوماً به شادکامی بیشتر مربوط نیست. در واقع، تحت شرایط خاصی، برعکس آن صادق است. تحت شرایط استرس کم (اما نه زیاد) زندگی، هرچه افراد بیشتر برای شادکامی ارزش قائل باشند، تعادل خوبیان ها، سلامت روانی، و رضایت از زندگی شان کمتر می شود، و نشانگان اضطرابی شان بیشتر.

هرچه بیشتر تلاش کنید خوشحال باشید، کمتر خوشحال می شوید. سوفوکلس تقریباً به همین نکته اشاره کرد.

البته فیسبوک پیگیری شادکامی را در جلو و مرکز زندگی دیجیتال ما قرار می دهد. ظرفیت آن برای تعریف دوباره مفاهیم زیاد هویت و شکوفایی شخصی ما بسیار آزار دهنده تر از استخراج داده و اعمال خصوصی است که اضطراب هایی درباره این شرکت بوجود آورده است. دو مورد از مجبورترین کارشناسان فیسبوک (هیچ کدام از آن ها لادایت نیست) روی اضطراب این نکته تمرکز می کنند. ژانور لانیر مؤلف کتاب شما یک *آلت* نیستید<sup>۲۱</sup> یکی از مخترعین فناوری واقعیت مجازی<sup>۲۲</sup> است. دیدگاه او درباره جایی که رسانه اجتماعی ما را می برد شبیه داستان علمی تخیلی وحشتناک است: "من می ترسم که ما شروع به طراحی خودمان برای متناسب شدن با مدل های دیجیتال خودمان کردیم، و درباره تصفیه همدلی و انسانیت در این فرایند نگرانم."

one's own fulfillment<sup>20</sup>

You Are Not a Gadget<sup>21</sup>

virtual-reality technology<sup>22</sup>

لانیر می گوید که فیسبوک ما را در کار خودنمایی زندانی می کند، و این (به عقیده او) جنبه منفی نپذیرفتنی  
وخیم و کشنده این سایت است.

شری ترکل، پروفیسور فرهنگ رایانه در MIT که تحلیل دیجیتالی مثبت زندگی در یک صفحه را در سال  
1995 منتشر کرد، درباره اثرات جامعه آنلاین در کتاب سال 2011 خود به نام *تنها با هم*<sup>۲۳</sup> بسیار شک گراتر  
است: "این روزها ما نا ایمن از روابط و مضطرب درباره صمیمیت، به دنبال راه هایی برای بودن در روابط و  
همزمان محافظت از خودمان در برابر آن ها به فناوری چشم دوخته ایم." مشکل صمیمیت دیجیتالی این است  
که سرانجام ناتمام است: او می نویسد "روابطی که از طریق اینترنت شکل می دهیم روابطی نیستند که (در  
آخر) مقید باشند. بلکه آن ها روابطی هستند که از پیش اشغالند." "ما نمی خواهیم در کار یکدیگر دخالت  
کنیم، بنابراین در عوض دائماً در کار یکدیگر دخالت می کنیم، اما نه بلادرنگ."

حق با لانیر و ترکل است، حداقل درباره تشخیصشان. خود نمایی در فیسبوک مداوم، شدیداً وساطت شده، و  
دارای سهل انگاری نادرستی است که حتی پتانسیل خود به خودی را از بین می برد. ("بین چقدر اتفاقی این  
سه عکس را از مهمانی که در آن 300 عکس گرفتم انداختم"). نمایش خود تبدیل به یک شغل 24 ساعته  
7 روز هفته شده است. شاید تعجب آور نیست، مطالعه استرالیایی که "چه کسی از فیسبوک استفاده می  
کند؟" همبستگی معناداری بین استفاده از فیسبوک و خود شیفتگی پیدا کرد: نویسنده مطالعه نوشت "کاربران  
فیسبوک سطوح بالاتری خود شیفتگی کل، نمایش، و رهبری نسبت به غیر کاربران فیسبوک دارند." "در  
واقع، می توان گفت که فیسبوک احتیاج اشخاص خود شیفته به درگیری در رفتار بالابرنده خود و سطحی را  
خشنود می کند."

افزایش خود شیفتگی همچون تمایل پشت همه تمایلات دیگر، خیلی زیاد یک تمایل نیست. حرفه روان  
پزشکی در آماده شدن برای ویرایش سال 2013 از راهنمای تشخیصی خود در حال حاضر در حال کشمکش  
برای بروز رسانی تعریف اختلال شخصیتی خود شیفتگی است. هنوز، به طور کلی متخصصین موافق هستند  
که خود شیفتگی در الگوهای بزرگ بینی خیالی، اشتیاق برای توجه، و فقدان همدلی آشکار می شود. در یک



بررسی زمینه یابی سال 2008، از 35,000 پاسخ گوی آمریکایی پرسیده شد آیا هرگز نشانگان مشخص اختلال شخصیتی خود شیفتگی را داشتند. 3 درصد افراد بزرگتر از 65 سال نشانگان را گزارش دادند. میان افراد در دهه 20 سالگیشان، این نسبت حدود 10 درصد بود. در سراسر همه گروه های سنی، یک نفر در هر 16 نفر آمریکایی برخی نشانگان NPD را تجربه کرده اند. و تنهایی و خود شیفتگی، صمیمانه مرتبط هستند: یک مطالعه طولی از زنان سوئدی ارتباطی قوی بین سطوح خود شیفتگی در جوانی و سطوح تنهایی در سنین پیری نشان داد. این ارتباط اساسی است. خود شیفتگی طرف دیگر تنهایی، و هر یک از دو موقعیت یک عقب نشینی جنگی از واقعیت آشفته مردم دیگر است.

یک بخش قابل توجه از جذب فیسبوک از ترکیب معجزه آسای فاصله با صمیمیت، یا وهم فاصله با وهم صمیمیت مشتق شده است. جوامع آنلاین ما موتور تصویر خود<sup>24</sup> می شوند، و تصویر خود موتور جامعه می شود. خطر واقعی با فیسبوک این نیست که به ما اجازه می دهد جدا شویم، بلکه آن است که با ترکیب اشتیاق ما به جدایی با خودبینی ما، تهدید به تغییر ماهیت زیاد جدایی می کند. جدایی جدید آن نوعی نیست که زمانی آمریکایی ها ایده آل کردند، تنهایی خودرأی مغرور، مستقل متفکر، رواقی تنها، یا تنهایی آن فضانوردی که به دنیاهای جدید قدم می گذارد. تنهایی فیسبوک یک سایس است. چیزی که درباره استفاده از فیسبوک واقعاً شوک دهنده است حجم آن نیست (750 میلیون عکس بارگذاری شده تنها در یک آخر هفته) بلکه ثبات عملکردی است که می طلبد. بیش از نیمی از کاربران آن (و یک نفر از هر 13 نفر در کره زمین کاربر فیسبوک است) هر روز متصل می شوند. بین افراد 18 تا 34 ساله، تقریباً نیمی از آن ها دقایقی پس از بیدار شدن فیسبوک را چک می کنند، و 28 درصد پیش از بیرون آمدن از تخت خواب. سخت دلی چیزی است که خیلی جدید و خیلی به صورت بالقوه قابل تغییر است. فیسبوک هرگز استراحت نمی کند. ما هرگز استراحت نمی کنیم. انسان همیشه اعمال خودنمایی دقیقی انجام داده است. اما نه تمام مدت، نه هر صبح، حتی پیش از آنکه یک فنجان قهوه بریزیم. رایانه یویتی ویکرز روشن بود وقتی مُرد.

دلتنگی روزهای خوب کهنه قطع ارتباط تنها بی معنی نخواهد بود، بلکه ریاکارانه و نمک نشناسی خواهد بود. اما جادوی زیاد ماشین های جدید، کارایی و لطافت با چیزی که آن ها به ما خدمت می کنند، چیزی را که در خدمت ما نیست مبهم می کنند: هرچیزی که مهم است. چیزی که فیسبوک درباره ماهیت انسان آشکار کرده است (و این یک آشکار سازی کوچک نیست) آن است که یک ارتباط همان چیزی نیست که یک رابطه است، و آنکه ارتباط آنی و سراسری رستگاری نیست، بلیطی برای شادتر بودن، دنیای بهتر یا یک نسخه آزادتری از انسانیت نیست. انزوا برای خود بازتابی و خود ابداعی دوباره خوب بوده است. اما اکنون ما تمام وقت تفکر درباره اینکه چه کسی هستیم را رها کرده ایم، بدون هیچوقت فکر کردن واقعی به کسی که هستیم. فیسبوک با لذتی که عمق آن را دست کم گرفته ایم ما را از چشم خود می پوشاند: شانس فراموش کردن خودمان برای یک لحظه، شانس جدایی.

این مقاله، از سری مقالات ترجمه شده رایگان سایت ترجمه فا میباشد که با فرمت PDF در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. در صورت تمایل میتوانید با کلیک بر روی دکمه های زیر از سایر مقالات نیز استفاده نمایید:

لیست مقالات ترجمه شده ✓

لیست مقالات ترجمه شده رایگان ✓

لیست جدیدترین مقالات انگلیسی ISI ✓

سایت ترجمه فا ؛ مرجع جدیدترین مقالات ترجمه شده از نشریات معتبر خارجی