

محققان برای پاسخ به این سوال از داوطلبان خواستند دو هفته هر روز در صفحه فیسبوک خود پنج پیام بگذارند بعد هر بار از آنها درباره احساس پیام قبلی شان می پرسیدند. محققان دریافتند وجود احساس بد نیست که باعث می شود داوطلبان از فیسبوک بیشتر استفاده کنند بلکه برعکس، هر چه بیشتر به فیسبوک سر می زدند، بیشتر احساس بدی پیدا می کردند. کارشناسان می گویند استفاده از رسانه های جمعی بخصوص رسانه های مجازی که این روزها رایج شده، مثل قرصی است که هم می توان از آن برای بهبود استفاده کرد هم با آن خود کشتی کرد. استفاده از این رسانه ها زمانی آسیب زنده می شود که ما به صورت منفعل آنها را به کار می گیریم. گشت زدن در صفحه این و آن، وقت گذرانی های بیهوده، گذاشتن پست هایی که خودمان هم نمی دانیم چه دلیلی داشته اند و... همه و همه به خاطر این است که خودمان را به فازی دیگر ببریم و در ذهن مان یک زندگی خیالی بسازیم. این زندگی می تواند فقط در ذهن از زندگی واقعی بهتر و زیباتر باشد.

محققان در این بررسی ها به نکته ارزشمند و مهم دیگری هم رسیده اند: هر چه تعداد دوستان فضای مجازی ما بیشتر باشد، البته دوستانی که هرگز آنها را نمی بینیم و از نزدیک هیچ شناختی از آنها نداریم، مشکلات عاطفی و روانی ما بیشتر خواهد شد.

### شما تنها نیستید

نتایج آمارهای مختلف نشان می دهد تعداد جوانان آمریکایی که از دواج نکرده اند یا شریک زندگی ندارند از سال ۲۰۰۴ تا کنون رشد چشمگیری داشته. این لزوماً به این معنا نیست که این جوانها تنها هستند بلکه در دنیای مدرن، از دواج داشتن رابطه عاطفی ثابت، یکی از معیارها و منابع مهم و کلیدی ارتباط اجتماعی و حمایت اجتماعی است. این روزها مشکلات و مسائل مختلف از جمله اقتصادی موجب شده بسیاری از جوانها مدتی طولانی در یک شهر نمانند ناچار ریشه دار نمی شوند. در گذشته ها اگر جوانی به شهر دیگری مهاجرت می کرد همان جاز دواج می کرد و بچه دار می شد و فرزندانش هم در همان شهر بزرگ می شدند. اما حالا جوان برای یافتن

فاکتورهای محیطی هم نقش مهمی ایفا می کنند. آدمهای تنها بیشتر از بقیه مشکل خواب دارند و شبها به سختی می خوابند. چه اصولاً آدم تنهایی باشند و دوست و رفیق و خانواده ای نداشته باشند چه از گروهی باشند که در جمع هم احساس تنهایی می کنند. افراد تنها چون بد خواب هستند روزها بیشتر از بقیه خسته اند و برای تمرکز و توجه مشکلاتی دارند. بین تنهایی و خواب بد ارتباط خیلی خاصی وجود دارد. هورمون استرس هم در این میان نقش دارد. نتایج تحقیقات نشان داده، افرادی که احساس تنهایی می کنند و همچنین در گذشته تجربه خشونت داشته اند، بیش از دیگران مشکلات خواب دارند. محققان نتیجه گرفتند که تنهایی، به مشکلات زمینه ای افراد دامن می زند و آنها را تشدید می کند و این در گذشته و در جریان تکامل، به انسان انگیزه می داد برای فرار از مشکلات به جمع پناه ببرد.

### اجتماعی یا ضد اجتماعی؟

بعضی ها برای فرار از تنهایی به رسانه های جمعی پناه می برند. این روزها خیلی از مایک گوشی دستان گرفته ایم و با اینکه ادعا می کنیم برای برقراری ارتباط واقعی زمان نداریم، مدام سرمان توی گوشی است. شاید از این وسیله به عنوان پادزهری در مقابل تنهایی استفاده می کنیم. محققان می گویند وسایل ارتباط جمعی مثل گوشی نه تنها نمی تواند پادزهر خوبی باشد، خودش دلیل تنهایی ما بخصوص گروه سنی نوجوان است. محققان برای اینکه به ارتباط بین استفاده از وسایل ارتباط جمعی و احساس تنهایی پی ببرند روی ۱۷۰۰ نفر در گروه سنی ۱۹ تا ۳۲ ساله تحقیق کردند. آنها مدت زمان و میزان استفاده از رسانه های جمعی را با احساس حمایت اجتماعی با



مشاهده کردند که افراد تنها سریعتر خودشان را با هراسهای اجتماعی وفق می دهند. گوش به زنگها ارتباط بین تنهایی و کیفیت بد و نامناسب خواب را توجیه می کنند.

التهاب، مناطقی از مغز را که ما را به ارتباط با دیگران تشویق می کند، خاموش می کند. محققان می گویند در گذشته ها این مساله به کمک انسانهای بیمار می آمده و کاری می کرده که ناخود آگاه از جمع دور شوند و همانند

در د شدید اما کوتاه مدت تنهایی در گذشته برای بقای انسان لازم بوده. انسانهای نخستین برای بقا نیاز داشتند گروهی و در جمع زندگی کنند. تنهایی، بخشی از ابزار هشدار بیولوژیکی است درست مثل گر سنجی، تشنگی و درد. آنها وقتی تنهایی شدند، احساس ناراحتی شدیدی می کردند و مهمترین تلاششان این بود که وارد جمع شوند تا در برابر خطرهای ایمن بمانند. بنابراین ماهم باید به این احساس دردناک و خالی از ارتباطی که به آن تنهایی می گوئیم، گوش کنیم و رفتارمان را تغییر دهیم و در جمع، دنبال امنیت باشیم.

این تفسیر تکاملی از تنهایی به ما کمک می کند تا بحثی را که د کتر کول و د کتر کایوپو درباره سیستم ایمنی مطرح کرده اند، توجیه کنیم. واکنش مبارزه یا فرار مانع عملکرد معیوب سیستم ایمنی ما می شود، و با این روش در برابر عفونتهای ویروسی و میکروبی مقابله می کند. زمانی که این اتفاق می افتد، سیستم ایمنی می تواند به این عفونتها واکنش بهتر و مطلوبتری نشان بدهد. وقتی موقعیت خطرناکی پیش می آید، ما به طور طبیعی به وضعیت ضد ویروسی تغییر موضع می دهیم تا خودمان را در برابر پاتوژن ها یا عوامل بیماریزای مخابره شده محافظت کنیم. اما بدن آدمهای تنها مدام آماده حمله های بیرون داندان خنجر می است که هرگز از راه نمی رسند.

التهاب بیش از حد مغز را تغییر می دهد و باعث تهییج رفتارهایی می شود که آغاز تهدید و خطر است. زیست شناسی التهابی مغز را کمی بدگمان، حساس و گوش به زنگ و تحریک پذیر می کند. در یک تحقیق، د کتر کایوپو و گروهش به دو گروه عکسهای دادند. یک گروه به عکسهای ترسناک نگاه می کردند و گروه دوم به عکسهای خنثی. محققان همزمان فعالیت مغز این افراد را بررسی کردند و

قرنطینه عمل می کرده مادر دنیای مدرن، چنین رفتارهایی چرخه های معیوب می سازد که بیش از پیش به تنهایی دامن می زند. اما این دلیل این نیست که چرابعضی هادر جمع هم احساس تنهایی می کنند. جواب این سوال تاحدودی دشوار و پیچیده است. تحقیق روی دو قلوها نشان داده یک ترکیب ژنتیکی باعث می شود برخی از افراد مستعد برای ارتباطات اجتماعی قوی تر دارای نیاز بیشتری باشند و البته

شغل مناسب شهر را ترک می کند و به شهری دیگر می رود در حالی که هنوز مجرد است و از طرفی به برقراری روابط مستحکم اجتماعی هیچ تمایلی نشان نمی دهد. به نظر می رسد استفاده از رسانه های اجتماعی برای پُر کردن این فاصله و شکاف، مشکل را دوچندان کرده است. اگر بتوان فقط یک عامل مهم را در کم کردن این بقیه در صفحه ۴۹