

رهاش کن، حرف باد هواست

Photo: Kasia Bialasiewicz/Bigstock.com

ماهرخ غلامحسین پور

خشونت کلامی که مرزهای جنسی، عاطفی، روانی و جسمی افراد را تهدید می‌کند، در چهارچوب دنیای مجازی و سقف نامحدود و بی‌انتهای اینترنت هر روز قربانی می‌گیرد. این شکل از خشونت هم‌چون مصادیق دیگر خشونت، احساس ناامنی و بی‌پناهی به وجود می‌آورد اما به ندرت قابل پیگیری و ردیابی است. شیوه مقابله با تعدی جنسی آنلاین، این روزها دغدغه بسیاری از رفتارشناسان جوامع بشری است، اثراتش دردناک و پنهان است، به ندرت تن به محدودکننده و کنترل‌کننده‌ای به نام قانون می‌دهد، روان و سیال و البته بسیار پنهان، به جان قربانی می‌نشیند و ویرانی به جا می‌گذارد. از قضا کارشناسان علوم رفتاری می‌گویند اثرات این شکل از خشونت که در دنیای سایبری و بیخ گوش تک‌تک ما و لحظه به لحظه رخ می‌دهد، عمیق‌تر از سایر اشکال خشونت، آرامش و استقرار روانی افراد را زخمی می‌کند، این شکل از خشونت زیرمجموعه خشونت کلامی است.

به گفته «سوزان هرینگ»، استاد دانشگاه ایندیانا و به نقل از سازمان حقوق بشر ایران: «مردان به شکل نامتناسبی مرتکبان خشونت و زنان قربانیان آن در جهان مادی هستند. در جهان سایبری نیز این قاعده وجود دارد به طوری که زنان ۴۸ درصد قربانی خشونت مجازی شده‌اند و مردان ۴۶ درصد مرتکبان این خشونت بوده‌اند. برای بسیاری از کاربران زن اینترنت، خشونت بخشی از زندگی شده است. از هر پنج زن کاربر اینترنت، یک نفر قربانی خشونت مجازی جنسی شده‌اند. کودکان دختر نیز در فضای اینترنت دو برابر پسران هدف خشونت قرار گرفته‌اند.»

خانه امن در مورد شیوه برخورد با این شکل از خشونت با «سودابه درکی‌پور»، کارشناس روان‌شناسی بالینی در ایران گفت‌وگویی انجام داده که توصیه می‌کنم اگر کاربر هر روزه اینترنت هستید، حتما آن را بخوانید.

خانم درکی‌پور، از نظر علم روان‌شناسی، میزان تاثیرگذاری خشونت آنلاین یا خشونت سایبری در مقایسه با سایر اشکال خشونت را چطور ارزیابی می‌کنید؟

به هر حال خشونت از هر نوعش عواقب مخربی در ذهن و روح و بدن شخص قربانی به جای می‌گذارد. اما جالب است بدانید که خشونت و آزار کلامی در حوزه سایبری، امروزه به علت نوع سبک زندگی انسان‌های مدرن، بسیار مخرب‌تر از سایر اشکال خشونت درجه‌بندی می‌شود.

دقیقا به چه معنا و چرا؟

در دنیای امروز کلمات و واژه‌ها در قیاس با ۰۲ سال قبل، بار معنایی بیشتر و تاثیر طولانی‌تر و به همان نسبت هم قدرت تخریب بیشتری دارند. بسیاری از ما این روزها شاهد اظهار عشق‌های کلامی در محیط‌های مجازی، پیشنهاد ازدواج، رابطه و حتی تمام کردن یک رابطه به واسطه کلمات بوده‌ایم. وقتی کلمات به عنوان مهم‌ترین ابزار جای خود را در زندگی روزمره باز کرده، پر واضح است که قدرت برندگی بیشتری نسبت به قبل خواهد داشت.

این تاثیر، کارکرد بیرونی دارد یا کارکرد ذهنی؟

کلمات به علت ماهیت وجودی‌شان در ذهن افراد قدرت ماندگاری و تحریف شدن دارند و همین قابلیت باعث خواهد شد اگر افراد از لحاظ شخصیتی بستر فراهمی برای اختلالات شخصیتی داشته باشند، خودش را پر رنگ‌تر نشان بدهد، هم برای آزارسان و هم برای آزاردیده.

اما چرا فرد آزاردیده که مورد خشونت کلامی در شبکه‌های مجازی قرار گرفته از گفتگو درباره آن خودداری می‌کند؟

شاید در مورد بسیاری از افراد بالاخص زنان، ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن موثر است. متاسفانه در فرهنگ شرق در موقعیتی که شخصی مورد آزار جسمی و روحی قرار می‌گیرد پیکان اتهام، در وهله نخست به سمت او نشانه می‌رود.

ممکن است علت سکوت برخی افراد، عدم درک صحیح از تعریف و حیطه آزار کلامی باشد؟

بله. بی‌تردید عدم درک درست از میزان و شدت آزار کلامی در این سکوت بسیار موثر است. بسیاری از افراد، درک درستی از میزان تخریب کلمات بر روح و روان‌شان ندارند. در بسیاری از موارد خشونت‌های کلامی، شخص آزاردیده در مراجعه با مراکز درمانی، از اضطراب شدید بی‌علت شکایت می‌کند. ترس از زنگ پیام کوتاه موبایل بسیار بین زنان شایع است. بعد از جلسات متعدد، مشخص می‌شود که علت این اضطراب پیامک‌های کوتاه سرشار از کلمات خشن و گاه تحقیرآمیز است. مراجعه‌کننده حتی بعد از درمان هم باور نداشته آن کلمات و جملات این عواقب را داشته‌اند.

آیا افراد خشونت‌گر در حوزه مجازی، به لحاظ روان‌شناختی درگیر اختلال خاصی هستند؟

شبکه‌های اجتماعی هر روز از روز قبل گسترده‌ترند. این زایش هر روز، با مخاطبانی از طبقات متفاوت، باعث شده است کار روان‌درمان‌گران و روان‌شناسان را در اعلام صریح این واقعیت که آیا مهاجمان کلامی از اختلال یا اختلالات خاصی رنج می‌برند یا آنها خود، از زخم خورده‌های خشونت‌های خانگی هستند سخت‌تر کند.

خشونت‌گرها معمولاً از چه لایه اجتماعی هستند؟

این روزها مهاجمان در فضاهای مجازی لایه‌های مختلفی را تشکیل می‌دهند اما شاید بتوان به طور خلاصه گفت ماهیت فضای مجازی و ایجاد خشونت در این فضا، به کسانی که دچار اختلال‌های شخصیتی مرزی و افسردگی و گاه دو قطبی هستند آزادی بیشتری می‌دهد تا مرتکب این رفتارهای بیمارگونه بشوند بدون این که در معرض اتهام قرار بگیرند.

ممکن است فرد مهاجم، خودش زمانی قربانی بوده باشد؟

بی‌تردید این امکان وجود دارد. گاهی فرد مهاجم، خودش از قربانیان خشونت بوده است و در یک انتقام ناخودآگاه روانی، فضای خشن کلامی به وجود می‌آورد، گرچه در بیشتر موارد، خود فرد از ریشه رفتارش آگاهی ندارد.

آزاردیده‌ای که آزار را انکار می‌کند چطور؟ آیا او هم از نوعی اختلال رنج می‌برد؟

در دنیای پیچیده امروز تشخیص اختلال رفتاری و روانی یک فرد با یک رفتار خاص یا یک عکس‌العمل خاص تقریباً امری محال محسوب می‌شود و به‌سادگی نمی‌توان حکم صادر کرد. شاید بهترین راه پاسخ به این سوال این است که بگوییم ریشه پنهان کردن آزار در هر جامعه‌ای دلایل خاص خودش را دارد، در جوامع شرقی، پنهان کردن آزار جسمی و روحی و کلامی، جزئی از ارزش‌های زنانه محسوب می‌شود که در این موقعیت خاص، فرد مورد آزار، الگوی ارزش‌گذاری اشتباه دارد. در برخی مواقع ترس از قضاوت شدن باعث پنهان کردن آزار می‌شود.

آیا این ترس به خودی خود بر اختلال روانی دلالت می‌کند؟

خیر

در چه شرایطی وضعیت به مرحله خطرناکی نزدیک می‌شود؟

در برخی موارد گزارش شده که قربانی خود را بیشتر و بیشتر در معرض آزار قرار می‌دهد و هم‌زمان، از اذهان عمومی و خانواده مخفی می‌کند. این گروه خاص از لحاظ روانی نقش‌پذیری اشتباه دارند. به عنوان مثال شخص آزاردیده، در نقش مظلوم و قربانی فرو می‌رود. در این موقعیت‌های خاص با روان‌درمانی‌ها و جلسات بیشتر می‌توان تشخیص داد آیا شخص آزاردیده برای جلب توجه، خودش را در معرض آزار دیدن قرار می‌دهد یا به طور ناخودآگاه در نقش مظلوم فرو رفته است؟

اما این پنهان‌کاری نوعی ارزش‌گذاری می‌شود. شخص افشاگر معمولاً از سوی جامعه و اطرافیان، با برچسب‌های مختلفی روبروست.

افشاگری خشونت کلامی در جوامع شرقی و حتی در برخی از کشورهای غربی هنوز رفتار به‌هنجاری محسوب نمی‌شود. شاید اولین علت، باور نداشتن به اثرات مخرب کلمات باشد. شاید بسیاری از ما با این جمله روبرو شده‌ایم که «رهاش کن حرف باد هواست». ولی در واقعیت این باد، اثرات مخربی روی سلامت روان آدم‌ها می‌گذارد.

در بسیاری از جوامع در صورت افشاگری، خشونت ادامه پیدا می‌کند و افراد برملا‌کننده، مورد هجوم این جملات قرار می‌گیرند که شاید خودت هم بدت نمی‌آید که دنبالش را گرفتی. ولی اصلی‌ترین دلیل برای برچسب زدن به ارزش‌گذاری اشتباه در قبال مظلوم و ظالم و اصل ماهیت ظلم است.

چه راه‌کارهایی در قبال این خشونت‌گران دنیای مجازی موثرترند؟

راه‌کارهای برخورد با این رفتار بیمارگونه در هر مورد با مورد دیگر متفاوت است ولی در بعضی از خشونت‌های کلامی در فضای سایبری، شخص مهاجم، این عادت را به صورت تصادفی روی افراد امتحان می‌کند و اگر شخص مورد نظر را نادیده بگیریم بعد از چند تلاش نافرجام پرونده آن موضوع خاتمه می‌یابد.

به اعتقاد من بدترین روش برای رویارویی با این افراد مقابله به مثل است. شما هیچ‌وقت نمی‌دانید اقدام بعدی شخص مهاجم چه خواهد بود.

اقدام بازدارنده چیست: گفتن یا نگفتن؟

اقدام بازدارنده در سنین مختلف متفاوت است. به عنوان مثال در سنین نوجوانی کنترل نامحسوس والدین روی محیط‌های مجازی در جلوگیری از برقراری ارتباط بین نوجوان با گروه سنی بالاتر موثر است. در سنین بالاتر که از شخص انتظار می‌رود بالغ‌تر رفتار کند، بهترین اقدام در مراحل غیر جدی، نادیده گرفتن و بعد افشاگری است.

چرا گاهی افراد موثر جامعه مثل روزنامه‌نگاران، هنرمندان یا ورزشکاران به این شکل از خشونت متوسل می‌شوند؟

در یک جامعه، گروه هنرمندان و ورزشکاران آن، لزوماً آدم‌های بالغ‌تری نیستند و نخواهند بود. در گروه هنرمندان یک جامعه غالباً اگر شخص مورد بحث در رشته مورد علاقه‌اش بسیار موفق باشد و شاید برجسب یک ستاره و یا یک نابغه داشته باشد، باز هم می‌توان گاهی رفتارهایی که ناشی از اختلال شخصیتی است را انتظار داشت و برجسب هنرمند یا روزنامه‌نگار لزوماً به معنای بلوغ فکری افراد نیست.

اما شاید عمق فاجعه، دیدن این قبیل رفتارها توسط روزنامه‌نگاران است که لزوماً باید مطالعات علوم انسانی و مهارت‌های کنترل بحران داشته باشند که متأسفانه به علت ضعف در علوم انسانی در دانشگاه‌ها گاه و بی‌گاه این نوع رفتارها را در بین روزنامه‌نگاران هم می‌بینیم.