



منحتهم ثقة بأنفسهم وجعلتهم «مدمنين» عليها

مواقع التواصل.. ملجأ الخائفين من المواجهة

واشتباكات وتراشقات بالألفاظ وربما سباب وتحرشات معبرين بأمان تام عن مكنون صدورهم وهو اجسهم وأفكارهم وشطحاتهم من دون خوف أو شعور بالضعف من أي نوع..

يعرف د. إحسان الرفاعي أسناد علم النفس الرهاب أو الخوف الاجتماعي على أنه اضطراب يظهر عند الإنسان في حالة اجتماعه مع عدد من الأشخاص في موقف ما وتظهر عليه مجموعة من الأعراض النفسية تتراوح شدتها مع شدة هذا الاضطراب لديه. وتتمثل معظم الأعراض في التوتر والتعرق وبرودة الأطراف مع حركة غير عادية في العين فضلاً عن التلعثم والنسيان وقلة التركيز.

ويقول: «اعتاد الإنسان على العمل وحيداً لفترة طويلة والابتعاد عن المشاركة الاجتماعية يؤدي إلى تقوقع الشخصية وبناء حاجز نفسي صلب تجاه الآخرين يمنع التبادل الاجتماعي مع الغير سواء العائلة أو الأصدقاء أو زملاء العمل. وبالتالي يحيط نفسه بمجموعة من قواعد الثبات الانفعالي تجعل من الصعب عليه لاحقاً أن يشارك اجتماعياً أو يتبادل الحديث أو حتى الظهور بالمظهر المناسب للحديث الاجتماعي ما يؤدي إلى غياب التوازن والاضطراب النفسي المؤدي لاحقاً إلى الابتعاد أكثر وأكثر عن الاختلاط والتفاعل والمشاركة. وهنا ينحول هذا الاضطراب من سوء تكيف اجتماعي إلى اضطراب في الشخصية. وينعكس استخدام التقنيات في التواصل سلباً على الأفراد الذين لا يقومون بأنشطة التوازن النفسي مثل الانخراط في النشاطات والتقاء الأصدقاء ما يزيد شدة تأثير هذه الأعراض الانعزالية وبالتالي شدة الاضطراب». ويوضح الرفاعي أن التخلص من آثار الرهاب الاجتماعي بسيط وممكن مهما اختلفت شدة تأثيره على الإنسان وذلك من خلال برامج إرشادية وعلاجية على يد متخصصين.

به من هؤلاء الملايين الذين وجدوا أنفسهم أمام طوفان من الانفتاح على العالم والجماهير من دون أن يكون لديهم القدرة من الأساس في الواقع على الاتصال والتواصل الجيد بمعناه الإيجابي الصحي والحقيقي مع الناس أو المجتمع أو تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير المختلفين عنهم وهؤلاء فاقدون أساساً مهارة التواصل المباشر والتعبير بسلاسة وصراحة وثقة واتزان مع الآخر والمواجهة الاجتماعية الحية وجهاً لوجه؛ إما لضعف مهارة التواصل والذكاء الاجتماعي وإما لضعف الثقة بالنفس وبالامكانات وربما يعاني كثير من هؤلاء عقداً ومشكلات نفسية تصل إلى حد الأمراض المزمنة التي تحتاج إلى طبيب متخصص..

ويتابع: «لم يكن أمام هؤلاء إلا التعبير والتواصل مع الآخرين عبر تلك المواقع من خلف قناع بخلص كثير منهم من عبء المواجهة المباشرة مع الشخص أو المجموعة ويرحمهم من حتمية اللجوء لمهارات اجتماعية ليست لديهم في الأساس وتواصل لا يشعرون بعجز أو إحباط أو شعور بالنقص أو خوف من احتمالات الفشل الاجتماعي وربما عانى بعضهم أيضاً نقصاً ما أو عيباً في الشكل أو الملامح أجبرهم على العزلة والانعطاء وهؤلاء تحديداً وجدوا الحل السحري في الحضور من خلف أقمشة تتفاوت درجاتها إما ظهور زائف تماماً بدءاً من الاسم والصورة والبيانات التي يظهر بها صاحب الحساب أو نصف قناع كأن يظهر باسمه الحقيقي لكن دون صورة مكتفياً بصورة طفل أو وردة أو منظر طبيعي وهؤلاء يتفجرون نشاطاً ومشاركات وتعليقات وصراعات

ربات المنازل أيضاً وجدن في المواقع الاجتماعية نافذة للتعبير عن رأيهن وأصبحن يفضلن على التحدث أمام الآخرين. ليلي البلوشي إحدى هؤلاء تقول: «أستطيع التعبير عن أفكارني بالكتابة بشكل أفضل من التحدث أمام الآخرين كما أستطيع المناقشة بطريقة حضارية غير تلك الموجودة في الواقع. لذلك لجأت إلى وسائل التواصل للنقاش والتحدث في كثير من المواضيع بلا حرج حتى إن جميع أصدقائي يعرفون تفاصيلي اليومية ويشاركونني جميع مناسباتي. لذلك وجدت في وسائل التواصل بأنواعها علاجاً لخوفي وخجلي الاجتماعي».

أما آيات جميل الموظفة في وزارة الصحة فتقول: «في الحقيقة ظهور وسائل التواصل ساعد كثيراً من الناس على إبداء آرائهم بطلاقة بلا خوف كأنهم يجلسون وراء ستار حيث النقاش أبسط خلافاً للمواجهة المباشرة التي تربكني خوفاً من إعطاء معلومة خطأ أو شرح لا يوصل ما أريد. لكن عبر تلك المواقع لا أشعر بتلك الرهبة بل العكس أكتب وأناقش بحرية وبسهولة وأطرح مواضيع للنقاش يمكن الاستفادة منها مشيرة إلى وسائل التواصل كانت بمثابة علاج لها ولصديقاتها من مشاعر القلق والخجل التي تسيطر عليهن والعزلة التي تسببها تلك الأعراض».

جمال فتحي متخصص بمواقع التواصل الاجتماعي يقول: «السوشيال ميديا وسيلة اتصال وتواصل وتفاهم وتعارف وانسجام بين ملايين لا يجمعهم سوى الرغبة في التواصل والمعرفة تحت قناع الشبكة العنكبوتية وفتحت مواقع التواصل الاجتماعي الفضاء لهؤلاء الذين أمضوا حياتهم وأوقاتهم في الظل والخفاء والهامش الاجتماعي سنوات طويلة فوجدوا فرصة ومساحة كبيرة للظهور على الملأ بل وتكوين جمهور ومنابر يتحدثون منها كالمنديات والجروبات وغيرها أو حتى التعبير بشكل فردي على صفحاتهم وحساباتهم عن أفكارهم وآرائهم ومعتقداتهم بل وثقافتهم وتصوراتهم الخاصة من دون سقف أو حدود وتبادل المعارف والمعلومات المغلوطة حتى وصل الأمر إلى تكوين شعبية وجمهور كبير». «في مقابل ذلك هناك بلا شك عدد لا بأس

كثير من الأحيان تسيطر المخاوف غير المبررة على بعض الأشخاص لدى تحدته أو عمله شيئاً ما أمام التجمعات في المناسبات أو قاعات الدرس أو في المواقف التي يشعرون فيها بأنهم تحت المجهر وأن الكل ينظر إليهم فيخاف أن يظهر عليه الخجل والخوف أو أن يخطئ أو يتلعثم ما يؤدي به للارتجاف وضيق التنفس وجفاف الحلق والتعرق وغيرها من الأعراض التي تشيع لدى كثير من الناس. ويعرف علم النفس تلك الأعراض باسم «الرهاب الاجتماعي» وهو من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ويصيب نحو ١٠٪ على اختلاف الأنواع والجسديات ويدفع المصابين به إلى التوقف عن مواجهة الآخرين وإبداء آرائهم علانية.

مع ظهور مواقع التواصل الاجتماعي بدا أنها منصة مناسبة لتلك الفئة فاتخذوها ستاراً يتخفون وراءه للتعبير عن آرائهم وأفكارهم بشكل جريء ومباشر بعيداً عن المواجهة. في الحقيقة ساعد ظهور وسائل التواصل الاجتماعي كثيراً من هؤلاء على إبداء آرائهم بطلاقة بلا خوف فهم يجلسون وراء قناع بستر شخصياتهم الحقيقية ما يجعلهم ينطلقون في التعبير بسهولة يكتبون ويناقشون ويطرحون المواضيع. عن دور وسائل التواصل في علاج الرهاب الاجتماعي أو مساهمتها في زيادته كان لنا هذا التحقيق..

ناصر علي طالب في كليات التقنية العليا يقول: في الأغلب أرتغب في التحدث كتابة على «فيسبوك» و«تويتر» لأنني أشعر بالخجل والخوف الشديدين من الكلام مباشرة أمام الناس وما زال هذا الشعور يكبر معي يوماً بعد يوم ويظهر ذلك من خلال ملامحي لذلك ابتعد بقدر المستطاع عن التحدث مع الأشخاص في مواضيع متعددة ودفعني ذلك إلى اللجوء لوسائل التواصل للتعبير عن رأيي بلا خجل كما يحدث في العادة حين أتحدث معهم.

وجدت مريم محمد معلمة رياض الأطفال في وسائل التواصل الطريقة الأفضل للهروب من المواجهة بشكل مباشر تقول: «ليست لدي القدرة على طرح رأيي في مشكلة أو موضوع معين أمام الآخرين ووجدت في مواقع التواصل ملاذتي للتعبير عن نفسي والتواصل وطرح الآراء والنقاش كما أن تركيزي وطريقة تفكيري وتعبيري بالكتابة أفضل وأكثر راحة من التحدث بشكل مباشر».

الخجل والقلق والخوف من الخطأ مشاعر دفعت محمد علي سيف موظف إلى البحث عن بديل لإعلان الآراء والتعبير عما داخله أفضل من المواجهة المباشرة. يقول: «وجدت أن «فيسبوك» وسيلة تواصل مفتوحة أستطيع التعبير من خلالها عما أريد وأنشر على صفحاتي رأيي في أي قضية أو موضوع من دون تردد» مؤكداً أن مواقع التواصل ساهمت بشكل كبير في حل مشكلات العديد من الأشخاص للتحدث بحرية.

