

الاختفاء بدل المواجهة: لماذا صار قطع التواصل اليوم اسهل؟

اصبح ما يعرف بـ"Ghosting" (الاختفاء المفاجئ وقطع التواصل من دون تفسير) ظاهرة اجتماعية واسعة الانتشار في العصر الرقمي، ولم يعد مقتصرًا على سياقات التعارف العاطفي فقط، بل امتد ليشمل الصداقة، والعمل، والعلاقات المهنية، وحتى التفاعل اليومي العابر. جوهر هذا السلوك يتمثل في الانسحاب الصامت من علاقة قائمة، من دون رسالة انتهاء، او تفسير، او اعتراف واضح بان التواصل قد انتهى. المفارقة ان هذا الاسلوب، الذي يبدو بسيطاً وسريعاً من ناحية الفاعل، يحمل اثراً نفسياً واجتماعياً عميقاً على الطرف المتنقى، ويكشف تحولاً بنرياً في طريقة ادارة العلاقات الإنسانية.

تشير بيانات حديثة الى ان الاختفاء لم يعد سلوكاً هامشياً. فقد افاد نحو 30% من البالغين بأنهم تعرضوا له مرة واحدة على الاقل، بينما ترتفع النسبة بشكل ملحوظ بين من لديهم خبرة في التعارف عبر الانترنت، لتصل الى اكثر من النصف. هذه الارقام لا تعكس فقط انتشار السلوك، بل تشير الى تحوله الى ممارسة "طبيعية" نسبياً في بيئات رقمية معينة، ما يطرح سؤالاً ابعد من الادانة الاخلاقية: لماذا اصبح الاختفاء اسهل من المواجهة؟ وكيف يؤثر هذا النمط من الانسحاب على الثقة الفردية والاجتماعية؟

لماذا صار الاختفاء اسهل من المواجهة؟

اول تفسير لهذه الظاهرة يرتبط مباشرة ببنية الاتصال الرقمي نفسها. المنصات الحديثة توفر للمستخدمين ادوات فورية للانسحاب: زر حظر، كتم، تجاهل الرسائل، او ببساطة ترك المحادثة بلا رد. هذه الادوات تخلق ما يسميه باحثون "خفض كلفة الخروج" (Lowering the Cost of Exit)، حيث يصبح انهاء التفاعل ممكناً من دون تحمل اي عبء عاطفي مباشر، او مواجهة انفعالية، او تبعات اجتماعية فورية. في العلاقات التقليدية، كان الانسحاب يتطلب مواجهة وجهها لوجه، او على الاقل تفسيراً ضمن شبكة اجتماعية مشتركة. اما في العالم الرقمي، فغياب السياق المشترك يقلل المحاسبة و يجعل الصمت خياراً سهلاً.

العامل الثاني يتمثل في "وفرة الخيارات". منصات التعارف والتواصل خلقت شعوراً دائمًا بأن البدائل متاحة بلا حدود. حين يشعر الفرد بأن بإمكانه الانتقال بسهولة إلى تفاعل آخر، تتراجع قيمة الالتزام الأخلاقي بانهاء العلاقة بشكل واضح. هنا تتحول العلاقة من رابط انساني إلى تدفق مؤقت من الرسائل. هذا ما تصفه بعض الأديبات بـ"ارهاق الاختيار"، حيث تؤدي كثرة الخيارات إلى تراجع الاستثمار العاطفي، ويصبح الانسحاب السريع جزءاً من "قواعد اللعبة" غير المعلنة.

التفسير الثالث نفسي-اجتماعي. تشير دراسات متعددة إلى ان الاختفاء غالباً ما يكون اداة لتجنب القلق والتوتر، وليس بالضرورة تعبيراً عن قسوة متعددة. بعض الأفراد يفتقرن لمهارات المواجهة او ادارة الخلاف، او يميلون إلى انماط تعلق تجنبية (Avoidant Attachment) يجعلهم يرون المواجهة تهديداً لهم او مصدر ضغط غير محتمل. في هذه الحالة، يبدو الاختفاء حلّاً مريحاً: لا نقاش، لا جدال، ولا لحظة اعتراف بالرفض.

في المقابل، الطرف المتنقلي غالباً ما ينتمي إلى نمط نفسي مختلف، يبحث عن "الاغلاق" (Closure)، أي تفسير واضح للنهاية. هذا التباين بين من يتتجنب المواجهة ومن يحتاج التفسير يخلق فجوة غير متكافئة في الآثر النفسي، حيث يتحمل طرف واحد كامل عبء الموضوع.

من المفارقات اللافتة أن بعض من يمارسون الاحتفاء يبررون سلوكهم أخلاقياً بقولهم "انا لم اجرح احداً بكلام". هذا التبرير يعكس فيما قاصراً للإذاء النفسي. فالدراسات تشير إلى أن الم موضوع المقصود قد يكون أشد إذاءً من الرفض المباشر. حين يُنهي التواصل برسالة واضحة، حتى لو كانت مؤلمة، يحصل الطرف الآخر على معلومة تساعد على الفهم والاغلاق. أما في حالة الاحتفاء، فيبقى العقل عالقاً في حلقة استلة: هل حدث خطأ؟ هل هناك سبب خفي؟ هل سيعود التواصل لاحقاً؟

هنا يمكن فهم الاحتفاء ضمن أدبيات "الاقصاء الاجتماعي" أو "النبذ" (Ostracism). فالاقصاء لا يتم فقط عبر الطرد العلني، بل أيضاً عبر الصمت المتعذر. هذا الصمت يحرم الفرد من الاعتراف، ويتركه في حالة عدم يقين طويلة الامد، ما يرفع مستويات الإجهاد المعرفي والنفسي.

ما آثر الاحتفاء على الثقة؟

الثقة ليست شعوراً عاطفياً فقط، بل توقع عقلاني بوجود قواعد يمكن الاعتماد عليها في التفاعل. الاحتفاء يضرب هذا التوقع في الصميم. فهو يوصل رسالة ضمنية مفادها أن أي علاقة قابلة للانقطاع المفاجئ من دون تفسير. ومع تكرار هذه الخبرات، يبدأ الأفراد بتعديل سلوكهم: تقليل الاستثمار العاطفي، رفع الحذر، والبالغة في تفسير الاشارات المبكرة.

تشير دراسات تجريبية إلى أن التعرض للاحتفاء يرتبط بارتفاع القلق، وانخفاض تقدير الذات، ومشاعر الرفض، مقارنة بحالات الرفض المباشر. كما ربطت أبحاث أخرى الظاهرة بمؤشرات سلبية على الصحة النفسية لدى الشباب، بما في ذلك اعراض اكتئاب وتوتر أعلى في بعض السياقات. هذه النتائج تجعل الاحتفاء قضية صحة نفسية واجتماعية، لا مجرد "ادب تواصل". على المستوى المجتمعي، يؤدي انتشار هذا السلوك إلى ما يمكن تسميته "ثقافة الحذر". حين يصبح الاحتفاء متوقعاً، يلجم الناس إلى الاحتفاء هم أيضاً كوسيلة وقاية. وهكذا تحول الظاهرة إلى معيار سلوكي ينتشر بالعدوى الاجتماعية. النتيجة هي تآكل تدريجي لما يمكن وصفه بـ"راس مال الثقة" في العلاقات اليومية.

لماذا يهمنا هذا التحليل؟

الاحتفاء ليس مجرد سلوك فردي مزعج، بل مؤشر على تحول أعمق في طريقة إدارة العلاقات. نحن ننتقل من منطق "المواجهة المتردجة" إلى منطق "الانسحاب الصامت"، ومن أخلاقية الاعتراف إلى اقتصاد الاحتفاء. هذا التحول يعيد تشكيل الثقة، والهوية، وحدود المسؤولية الاجتماعية. الحل لا يكمن في المثالية، ولا في الزام الجميع بمواجهات طويلة. الأبحاث تشير بوضوح إلى أن رسالة قصيرة محترمة قد تكون كافية لانهاء التفاعل دون إذاء مفرط. جملة واحدة قد تحمي الطرفين: تحفظ كرامة المنسحب، وتحفظ الطرف الآخر معلومة نهاية.

خاتمة

في عالم تتتسارع فيه الاتصالات وتتكاثر الخيارات، يبدو الاختفاء استجابة سهلة لضغط نفسي حقيقي. لكنه في الوقت نفسه يفرض كلفة جماعية خفية. كل مرة نختار فيها الصمت بدل الوضوح، نضعف قاعدة الثقة التي تقوم عليها العلاقات الإنسانية. ومع تراكم هذه الاختيارات، لا يصبح السؤال "من اخترني؟"، بل "كيف أصبحت العلاقات ممكنة في بيئه يتوقع فيها الاختفاء؟".

من هنا، لا ينبغي النظر الى الاختفاء كخل فردي فقط، بل كنتاج تفاعل بين بنية تقنية، وثقافة اجتماعية، وانماط نفسية. ومعالجة الظاهرة تتطلب وعيها بهذه المستويات مجتمعة، واعادة اعتبار لقيمة المواجهة المختصرة بوصفها شكلا من اشكال الاحترام، لا عيناً يجب الهروب منه.

المراجع:

- Alonzo, R., et al. (2023). *Where did you go? The psychological and physiological consequences of ghosting in romantic relationships*.
- Daraj, L. R. (2023). *Ghosting: Abandonment in the digital era*. *Societies*, 4(1).
- Pew Research Center. (2020). *Personal experiences and attitudes of daters*.
- Pew Research Center. (2023). *The experiences of U.S. online daters*.
- Schokkenbroek, J. M., & van der Zanden, M. (2024). *Ghosting: A common but unpopular rejection strategy*. *Social and Personality Psychology Compass*.
- University of Brighton. (2025). *Research reveals young adults most at risk from mental health effects of ghosting and gaslighting*.