سه شنبه 17 فروردین 1395 - 07:35

امپراتوری در فضای مجازی با نشان اعتیاد

دنیای نت و فضای برآمده از آن حالا دیگر یکی از الزامات بدیهی و غیرقابل انکار زندگی بشر امروزی و بخصوص از نوع شهرنشین‌اش شده است. دیگر انکار تاثیر فضای مجازی بر زندگی اقشار مختلف جامعه، نوعی چشم بستن بر واقعیات مبرهن و به تعبیری بهتر، پاک کردن صورت مساله به جای ارائه راهکار و راه‌حل است.

دنیای نت و فضای برآمده از آن حالا دیگر یکی از الزامات بدیهی و غیرقابل انکار زندگی بشر امروزی و بخصوص از نوع شهرنشین‌اش شده است. دیگر انکار تاثیر فضای مجازی بر زندگی اقشار مختلف جامعه، نوعی چشم بستن بر واقعیات مبرهن و به تعبیری بهتر، پاک کردن صورت مساله به جای ارائه راهکار و راه‌حل است.

مساله اصلی و موضوع این گفت‌وگو، واکاوی ورود و حضور در فضای مجازی نیست که از قضا این فضا پتانسیل‌ها و قابلیت‌های مکشوف و شناخته شده و البته مغفول فراوانی دارد. چالش اصلی چگونگی استفاده از آن و باز به تعبیر بهتر، نحوه مدیریت زمان در بهره‌گیری از خدمات و مزایای این فضاست. بسیار مشاهده می‌شود ارتباط کاربر و فضای مجازی به یک رابطه عاشقانه پهلوزده است و چه بسا به وابستگی و دلبستگی هم می‌رسد. کاربر چنان دل به این فضا می‌بازد که عمده ساعات مفید شبانه روزش را در آن سپری می‌کند و از مناسبات اصلی زندگی‌اش وامی‌ماند. بررسی دلایل و چرایی وابستگی بیش از حد برخی کاربران به فضای مجازی و راهکارهای تنظیم زمان در بهره‌گیری از این فضا، بهانه این گفت‌وگو با دکتر داوود صفایی، استاد و مدرس ارتباطات است.

چه عواملی در بروز وابستگی و دلبستگی به فضای مجازی در میان برخی کاربران دخیل هستند ؟

همه چیز شاید به جذابیت‌های فضای مجازی بازگردد. این فضا بسیار جذاب و متنوع است و همین، کاربر را به خود جذب می‌کند. در عین حال، سرعت در فضای مجازی هم بسیار بالاست. برای مثال، زمان صرف شده برای خرید یک لباس شاید به ساعت‌ها برسد در حالی‌که در فضای مجازی می‌توان در کوتاه‌ترین زمان آخرین مدل‌ها را دید و حتی به صورت آنلاین خرید کرد. همچنین می‌توان در کوتاه‌ترین زمان ممکن به آخرین اخبار و حوادث دسترسی پیدا کرد و با عقاید و اظهارنظرهای متفاوت آشنا شد. همین جذابیت‌ها و البته سرعت بالای فضای مجازی، این فضا را اینچنین برای کاربرانش جذاب و گیرا کرده است. اصولا کاربر در فضای مجازی چیزی را تجربه می‌کند که با تجربه‌های قبلی‌اش قابل مقایسه نیست. در یک نگاه جامع‌تر، هر رسانه‌ای که دارای سرعت بالاتری باشد، بیشتر با اقبال کاربران مواجه شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. کاربر در فضای مجازی علاوه بر برخورداری از سرعت بالا در عین حال هیچ مانع و محدودیتی را سر راه خود نمی‌بیند. در کنار این عوامل باید ارزان بودن استفاده از این فضا را هم در نظر گرفت. فضای مجازی در قیاس با بسیاری از رسانه‌ها مثلا سینما ارزان است. این فضا حتی می‌تواند جایگزین تفریحات واقعی دیگری مانند مسافرت هم شود. یک کاربر که شاید توان رفتن به یک مسافرت خارج از کشور را نداشته باشد، می‌تواند از طریق فضای مجازی به همه دنیا سرک بکشد و جذابیت‌ها و زیبایی‌هایش را ببیند، آن‌هم با هزینه‌ای بسیار اندک و جزئی. فضای مجازی گاهی اختیارات و امتیازاتی فراتر از یک امپراتور را به یک انسان معمولی می‌بخشد. کمتر کسی حاضر است از این اختیارات و امکانات چشم‌پوشی کند. معتقد هستم هنوز بخش‌هایی از اقشار جامعه و از جمله میانسالان و سالمندان با قابلیت‌های فضای مجازی آشنا نشده‌اند و به علت سرعت پایین اینترنت در کشور ما هنوز بسیاری از کارکردهای فضای مجازی برای این اقشار مغفول و پنهان مانده است.

پس به نظر شما به استفاده بی‌رویه و بی‌هدف از فضای مجازی که اتفاقا این روزها به شدت رایج شده و تقریبا همه اقشار جامعه با آن درگیر هستند، باید اصطلاح اعتیاد اطلاق کرد؟

بله، زیرا اعتیاد به نوعی یک رفتار پرتکرار است که اجتناب از آن غیرممکن به نظر می‌رسد. اگر هر رفتاری فارغ از ماهیتش تکرار شود، نوعی اعتیاد است. البته اعتیاد، به رفتارهای پرتکراری اطلاق می‌شود که آسیب‌زا هم باشد. برای نمونه، عادت به پرخوری را نمی‌توان مشمول واژه اعتیاد دانست، چرا که با وجود تکراری و اجتناب ناپذیربودنش بار مثبت هم دارد و به ادامه حیات آدمی کمک می‌کند. در عین حال، اگر رفتاری باشد که در آن ضرورتی نباشد، تکرارش نوعی اعتیاد است. برای مثال، علاقه افراطی به جمع‌آوری اقلامی مانند تمبر و تشکیل کلکسیون، با وجود این که بی‌آزار به نظر می‌رسد اما از آنجا که معمول نبوده و در شرایط طبیعی و در راستای زیست انسان نیست، مشمول واژه اعتیاد می‌شود. اعتیاد به رفتار پرتکراری اطلاق می‌شود که بار منفی دارد. استفاده پرتکرار از فضای مجازی هم شامل این قاعده شده و زیانبار است. از سوی دیگر، فضای مجازی یک پدیده گسترده است که میزان استفاده از آن روز به روز بیشتر می‌شود. کاربر این فضا وقتی به سمت آن می‌رود، با یک زمان محدود مثلا نیم‌ساعته در روز ارضا نمی‌شود. حتی این حضور و بهره از فضای مجازی، شکل افراطی به خود گرفته و به 9 ـ 8 ساعت در روز می‌رسد. در

برخی مواقع کار به جایی می‌رسد که کاربر حتی از امور اولیه زندگی روزمره‌اش هم ساقط می‌شود و حتی از غذاخوردن هم می‌افتد. در حالتی دیگر، کاربر خود می‌پندارد که زمان زیادی را صرف حضور در فضای مجازی نمی‌کند، در حالی‌که در عالم واقعیت برای ساعت‌ها در این فضا مشغول است. این تجربه برای خود من پیش آمده که گاهی برای تحقیق و پیگیری یک موضوع قرار است خیلی کوتاه در این فضا حضور داشته باشم، اما ناخودآگاه غرق این فضا شده و ساعت‌ها در آن می‌مانم. در هر صورت، اعتیاد به فضای مجازی یک اعتیاد مدرن و به روز است که در سطح جامعه و بخصوص نسل جوان شیوع پیدا کرده و آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

نشانه‌های این اعتیاد چه می‌تواند باشد و چه نشانه‌هایی در کاربر باید رویت شود تا بتوان نگران شد که او به نوعی به فضای مجازی اعتیاد پیدا کرده است؟

طبیعی است که استفاده بی‌رویه از این فضا می‌تواند اختلالاتی را به همراه داشته باشد؛ مثل خلل در غذاخوردن و در خواب. کاربر حتی در زمان تناول غذا هم با گوشی‌اش سرگرم است و به آن توجه دارد. در مواقعی دیگر ممکن است حضور در فضای مجازی جایگزین فعالیت‌های پیشین مانند ورزش کردن یا فیلم دیدن و گردش و تفریح باشد. گاه حتی ممکن است روابط فردی و اجتماعی‌اش هم تحت تاثیر قرار گرفته و ارتباطش با اطرافیان و اعضای خانواده و اقوام درجه یکش هم دچار خلل و تغییر شود. اینها همه نشانه‌هایی است که از آغاز و شروع اعتیاد به فضای مجازی خبر می‌دهد.

به عنوان یک کارشناس حوزه ارتباطات و رسانه چه راهکارهایی را برای مواجهه و مقابله با پدیده اعتیاد مجازی پیشنهاد می‌کنید؟

نقش اصلی را در وهله اول خانواده و والدین بازی می‌کنند که باید با آگاهی کامل و برنامه‌ریزی مشخص، رفتار فرزند خود را به گونه‌ای تنظیم کنند تا همه چیز در نهایت به فضای مجازی ختم نشود. باید با چینش برنامه‌های جذاب، فضا و بستری را فراهم آورد برای فعالیت‌های دیگر به دور از اینترنت. فعالیت‌های بدنی می‌تواند به لحاظ فکری هم کاری کند که وابستگی به فضای مجازی کمتر شود. خود کاربران هم باید مراعات برخی مسائل را کرده و با یک زمان‌بندی مناسب در ساعات مشخص و محدود سراغ فضای مجازی بروند. در روزگار نه چندان دور شاید همه اعضای خانواده به شکل بی‌هدف و بی‌برنامه تلویزیون تماشا می‌کردند و این فرآیند حالا به فضای مجازی منتقل شده است. باید یک انضباط کاری برای استفاده و بهره از فضای مجازی پیش‌بینی کرد. اگر فرهنگ استفاده درست از این فضا از خانواده در افراد نهادینه شود، برای همیشه تاثیراتش را حفظ خواهد کرد. بعد از خانواده هم باید نهادهای آموزشی مانند مدارس و دانشگاه‌ها در این زمینه ورود کنند و مدیریت زمان در فضای مجازی لحاظ شود. یک موضوع دیگر را هم باید در نظر گرفت و آن تب استفاده از یک ابزار جدید است که پس از مدتی فروکش خواهد کرد. معمولا با گذشت زمان، بخشی از جامعه خود را پیدا کرده و رفتارهای افراطی شکل اعتدال به خود گرفته و همه چیز عادی می‌شود. حتی شاید جانشینان جدیدی هم برای ابزار مورد نظر پیدا شود.

افراط ، آسیب‌زا می‌شود

پیش‌بینی‌ام این است که با بالارفتن سرعت اینترنت در ایران گرایش به فضای مجازی افزایش پیدا خواهد کرد و این تمایل، روابط خانوادگی و حتی نظام آموزشی کشور را تحت تاثیر قرار خواهد داد. بسیاری از جذابیت‌های فضای مجازی، کاربردی و قابل دفاع است؛ مشکل از آنجا آغاز می‌شود و حتی به مرحله آسیب‌زایی می‌رسد که وابستگی زیاد و افراطی به این فضا به وجود بیاید که همان اعتیاد خوانده می‌شود.

محسن محمدی