

چگونه از اعتیاد به اینترنت رهایی یابیم؟

یک کارشناس فناوری اطلاعات گفت: از آنجایی که در اعتیاد اینترنتی جنس مصرفی غیرقانونی نیست، بنابراین کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، اما باید با روش‌های ترک این نوع از اعتیاد آشنا شد.



یک کارشناس فناوری اطلاعات گفت: از آنجایی که در اعتیاد اینترنتی جنس مصرفی غیرقانونی نیست، بنابراین کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، اما باید با روش‌های ترک این نوع از اعتیاد آشنا شد.

اعظم سمنی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه جهان در حال پوست‌اندازی است، عنوان کرد: جهان در حال حرکت به سمتی است که شاید تصور این حرکت سریع برای بسیاری از افراد مشکل باشد، ولی در سال‌های آینده با مفاهیمی همچون اتومبیل منازل شهروندان هوشمند، استفاده از تکنولوژی هوش مصنوعی به جای انسان‌ها و به‌طور کلی جایگزینی ربات‌ها به جای انسان‌ها را شاهد خواهیم بود.

وی ادامه داد: اخیراً با واژه‌های اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی به وفور مواجه شده‌ایم که این نوع اعتیاد به همان اندازه که زندگی خانوادگی معتادها را به مادمخدر در خطر است، زندگی معتادها را به نرم‌افزارهای ارتباطی هم هر لحظه در خطر فروپاشی است، تنها با این تفاوت که این نوع از اعتیاد هنوز جدی گرفته نمی‌شود، در عصر حاضر اعتیاد به اینترنت در طبقه اختلالات روانی محسوب می‌شود.

سمنی با طرح این پرسش که چرا افراد خجالتی در فضاهای مجازی جسارت پیدا می‌کنند و عاشق تکنولوژی هستند، تاکید کرد: از آنجایی که افراد خجالتی پشت صفحه‌های نمایش راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کنند و با دیگران صمیمی شده و در فضای مجازی جسورتر می‌شوند، لذا معمولاً حریم میان دو جنس مخالف در این فضاها کمرنگ می‌شود، از سویی دیگر وقتی افراد از نظر فیزیکی از یکدیگر دورند، بدون خجالت، حرف می‌زنند و اعتماد به نفس بیشتری دارند و همین موضوع باعث می‌شود گاهی مرزهای ارتباط سالم را زیر پا بگذارند و حرف‌هایی بزنند که بعدها از گفتن‌شان پشیمان شوند.

این کارشناس فناوری اطلاعات با بیان این موضوع که ایرانی‌ها به نرم‌افزارهای ارتباطی اعتیاد پیدا کرده‌اند، تصریح کرد: نمی‌توان به نتیجه جامعی که حاصل پژوهش‌های داخلی در مورد آمار اعتیاد به تکنولوژی است، دست یافت، اما گفته می‌شود که ایران اکنون 28 تا 35 میلیون کاربر اینترنت دارد، گرچه تقریباً همه این کاربران یکی از انواع نرم‌افزارهای ارتباطی را نیز استفاده می‌کنند، اما هنوز پژوهش علمی وجود ندارد که نشان دهد چه تعداد از آن‌ها معتاد به این مظاهر تکنولوژی هستند.

وی، راه درمان و یا ترک این نوع از اعتیاد را در کم کردن ساعت‌های آنلاین بودن برشمرد و افزود: مهم‌ترین اصل در ترک اعتیاد به نرم‌افزارهای ارتباطی، کم کردن ساعت‌های آنلاین بودن است. این پیشنهاد گرچه به ظاهر ساده به نظر می‌رسد، اما بهترین راه برای درمان است. همچنین زمان‌هایی که وسایل ارتباطی‌تان را در طول شبانه‌روز چک می‌کنید و پیام‌ها را می‌خوانید یا گپ می‌زنید، در دفتری یادداشت کنید، حتی اگر بسیار کوتاه باشد.

این کارشناس ادامه داد: در مجموع این دقایق به شما نشان می‌دهد چه میزان زمان را صرف چک کردن صفحات گوناگون کرده‌اید. سعی کنید این دوره‌های زمانی طولانی را هر روز دست‌کم چند دقیقه کاهش دهید.

سمنی از دیگر راه‌ها برای دوری از اعتیاد به نرم‌افزارهای ارتباطی را، تفریح‌های خارج از خانه دانست و خاطرنشان کرد: قرار نیست این تفریح‌ها گران باشند، همین که به پارک سری بزنید کافی است. وقتی به تفریح می‌روید، اینترنت و وسایل‌تان را قطع کنید و به خودتان قول بدهید حتی نیم‌نگاهی به صفحه نمایشگر تبلت یا تلفن همراه‌تان نیندازید.

وی گفت: همچنین با دستگاه‌های ارتباطی مثل تلفن همراه و تبلت در محل‌های پر رفت‌وآمد و شلوغ خانه کار کنید و از رفتن به گوشه‌های دنج منزل برای بررسی پیام‌های‌تان بپرهیزید، چون هرچه مکانی که در آن پیام می‌خوانید و چت می‌کنید امن‌تر باشد، زمان بیشتری به این نوع فعالیت‌ها اختصاص می‌دهید.

این کارشناس فناوری اطلاعات گفت: شاید تکنولوژی مزایای بسیاری را برای افراد فراهم آورده باشد، اما آسیب‌هایی که ناشی از افراط در استفاده از آن‌ها بر روی جامعه به جا می‌گذارد، محاسن آن را به باد خواهد داد.