

الف مثل اعتیاد... مثل اینترنت



مدت‌هاست وقتی بحث عادت و اعتیاد که پیش می‌آید، یاد اینترنت هم به ذهن‌ها می‌رسد. در واقع کار به جایی رسیده است که برخی‌ها ساعت‌ها پای یارانه می‌نشینند...

جام جم آنلاین: مدت‌هاست وقتی بحث عادت و اعتیاد که پیش می‌آید، یاد اینترنت هم به ذهن‌ها می‌رسد. در واقع کار به جایی رسیده است که برخی‌ها ساعت‌ها پای یارانه می‌نشینند و ترجیح می‌دهند همه وقت آزاد و غیر آزادشان را در فضای مجازی طی کنند. این مساله فقط شامل حال ما ایرانی‌ها هم نیست تا جایی که در برخی کشورها از جمله آمریکا و چین مراکز ترک اعتیاد هم برپا شده است، اما فراگیر شدن چنین موضوعی نمی‌تواند تاییدی بر این کار باشد.

استفاده از فضای اینترنت برای دستیابی به اطلاعات در دنیای حاضر حتی به یک ضرورت تبدیل شده، اما این‌که در فضای مجازی به دنبال تفریح و سرگرمی باشید به اندازه هر عادت ناپسند دیگری می‌تواند به ضرر شما باشد.

اتفاقا معتاد شدن به اینترنت چندان هم پیچیده نیست، مثل همه عادت‌ها اول تفریحی شروع می‌شود، یعنی شما اولش را تفننی شروع می‌کنید. مثلا فقط می‌خواهید وارد چت شده و چند کلمه‌ای با دوستانتان صحبت کنید، اما کمی که می‌گذرد کار به ساعت‌ها وبگردی و چت کردن می‌رسد.

درخصوص این مشکل کارهای تحقیقاتی زیادی هم انجام شده است تا جایی که پژوهشگران علائم اعتیاد به یارانه و اینترنت را اعلام کرده‌اند. بر این اساس افرادی که زمان‌های طولانی و متمادی را صرف بازی‌های یارانه‌ای کرده یا در گروه‌های بحث اینترنتی شرکت می‌کنند، در شمار معتادان به این تکنولوژی قرار دارند.

در واقع کسانی که روزشان بدون چک میل کردن، به روز کردن وبلاگشان و حتی سر زدن به همه وبلاگ‌های دوستان و آشنایان شب نمی‌شود باید بدانند به مرور زمان از تمام حوادث پیرامون خود غافل شده، دچار اختلال در اشتها می‌شوند و از دوستان و آشنایان و حتی از والدینشان دور شده و مشکلات رفتاری پیدا می‌کنند.

جالب است بدانید مثل هر اعتیاد دیگری اعتیاد به اینترنت هم عوارض روحی و روانی دارد تا جایی که پژوهش‌ها نشان می‌دهد خشونت بیش از حد، پرخاشگری، تغییر عادت‌های رفتاری، بی‌توجهی به نظافت شخصی، بی‌علاقگی به حضور در اجتماع و ابتلا به انواع سردردهای عصبی و میگرنی از علائم اعتیاد به اینترنت است.

ماجرا با همین عوارض روحی هم تمام نمی‌شود، چون به اعتقاد پژوهشگران اجتماعی از آنجا که جوانان و نوجوانان، کنجکاو، نوجو و خواهان تصمیم‌گیری به صورت منفرد هستند، استفاده نابجای آنها از اینترنت می‌تواند باعث دوستی‌های نامناسب، فرار از منزل، بزهکاری یا مشکلات دیگر شود. همچنین استفاده طولانی از رایانه می‌تواند باعث مشکلات جسمانی از قبیل افزایش وزن، آسیب‌پذیری چشم‌ها، اختلال در میزان ساعات خواب و علائم آرتروز شود.

به هر حال اگر همه این هشدارها توانسته شما را قانع کند که باید از فضای اینترنت به درستی استفاده کرد، پس بهتر است به فکر راه‌های ترک آن باشید یا دست کم بهترین استفاده را از فضای مجازی ببرید.

آیا من به اینترنت معتادم؟

تست‌هایی برای مشخص شدن میزان اعتیاد افراد به اینترنت تهیه شده به عنوان نمونه تست اعتیاد به اینترنت (IAT) یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که روی بسیاری از سایت‌های ایرانی هم قرار گرفته است.

این تست از سوی دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده است. در تست IAT هر چه نمره شما بیشتر باشد، اعتیاد شما به اینترنت شدیدتر است. نمرات هم به ترتیب از یک تا 5 هستند. در این تست سوالاتی از این قبیل مطرح شده است:

چقدر بیشتر از آنچه قصد دارید در اینترنت می‌مانید؟

چقدر به خاطر آنلاین ماندن؛ اعضای خانواده را نادیده گرفته‌اید؟

چقدر دیگران از شما به خاطر میزان آنلاین بودنشان شاکی هستند؟

چقدر به خاطر اینترنت نمرات و کارهایتان در مدرسه افت کرده است؟

چقدر ایمیل‌هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگران چک می‌کنید؟

چقدر عملکرد کاری و بهره‌وری شما به خاطر اینترنت آسیب دیده است؟

چقدر وقتی کسی هنگام آنلاین بودن مزاحم شما می‌شود، غر می‌زنید، فریاد می‌زنید یا عصبانی می‌شوید؟

چقدر فکر می‌کنید در حالت آفلاین حواس پرتی دارید، ولی در حالت آنلاین بهتر هستید؟

چقدر وقتی آنلاین هستید این جمله را به کار می‌برید: فقط چند دقیقه مونده، الان می‌ام.

چقدر سعی کرده‌اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید و موفق نشده‌اید؟

پاسخ‌های این تست به صورت 5 گزینه‌ای طراحی شده که شامل این موارد است:

1 - بندرت 2- گاه‌گاهی 3- غالبا 4 - به کرات 5 - همیشه

اگر پاسخ فرد به اکثر سوالات گزینه‌های 4 و 5 باشد او یک معتاد اینترنتی است.

عشق فیلم

ناگفته نماند مشکل اعتیاد به اینترنت در نوع و شکل دیگرش به تلویزیون یا دیدن فیلم هم ختم می‌شود. دیدن تلویزیون کاربردهایی مانند آموزش و سرگرمی دارد، اما برای بعضی‌ها هیچ تعریف و هدف درستی از تلویزیون دیدن وجود ندارد. این دسته از افراد ممکن است ساعت‌ها پای تلویزیون بنشینند و هیچ چیزی عایدشان نشود، مشکل این است که آنها فقط با تلویزیون وقت می‌گذرانند، در حالی که اگر برنامه تعریف شده‌ای داشته باشند می‌توانند هم از برنامه‌های تلویزیون لذت ببرند و سرگرم باشند و هم از برنامه‌های آموزشی، چیزهای خوبی یاد بگیرند.

علاوه بر این، برخی دوستداران فیلم به عنوان فیلم بازها هم پیدا می‌شوند، بخصوص که در سال‌های اخیر ورود فیلم‌های هندی، هالیوودی و اروپایی با زیرنویس‌های بی‌کیفیت زیاد شده است.

نکته: استفاده از فضای اینترنت برای دستیابی به اطلاعات در دنیای حاضر حتی به یک ضرورت تبدیل شده، اما این که در فضای مجازی به دنبال تفریح و سرگرمی باشید به اندازه هر عادت ناپسند دیگری می‌تواند به ضرر شما باشد به اولین میدان یا مرکز خرید شهر که برسید بساط فیلمی‌ها به راه است. بعضی‌ها جلوی این بساطها توقف کرده، با وسواس و دقت چند فیلم را انتخاب می‌کنند و برعکس این مخاطبان حرفه‌ای فیلم، عده‌ای از جوانان هم فقط از روی پوستر فیلم، دسته دسته از این فیلم‌ها را می‌خرند و شروع می‌کنند به دیدن آنها و به شکل افراطی مدام در حال فیلم دیدن هستند و همه افتخارشان این است که در پاسخ به این سوال که فلان فیلم را دیده‌ای، هرگز پاسخی غیر از بله نداده باشند، در حالی که سالانه صدها فیلم از سوی کمپانی‌های فیلمسازی در دنیا ساخته می‌شوند که بسیاری از آنها به اعتقاد منتقدان سینما حتی ارزش دیدن یک سکانس را هم ندارند.

هر چقدر هم علاقه‌ای به کتاب خواندن و مطالعه نداشته باشید باز هم اجازه ندارید وقتتان را با چنین فیلم‌هایی تلف کنید. ارزش یک ساعت پیاده‌روی یا ورزش کردن، صدها برابر بیشتر از دیدن این فیلم‌هاست.

یار مهربان الکترونیکی

اگر ساعت‌ها در اینترنت می‌چرخید و با چت کردن و استفاده از بازی‌های یارانه‌ای وقت می‌گذرانید یا این که در شبکه‌های اجتماعی دنبال دوست و رفیق‌های اینترنتی هستید، بهتر است یک یار و دوست قدیمی را فراموش نکنید.

سرانه مطالعه در ایران حدود 10 دقیقه است که مسلماً خیلی کمتر از مدت زمانی است که نسل سوم‌ها پای یارانه می‌گذارند. پس بهتر است کمی این آمارها را با هم قاتی کنید تا نتیجه مثبت شود.

دست‌کم می‌توانید لحظات مفیدی را با کتاب اما در فضای اینترنت بگذرانید. در سال‌های اخیر برخی ناشران و اشخاص سعی کرده‌اند علاوه بر لوح فشرده، انتشارات یا مطالب خود را از طریق اینترنت در محیطی فراگیرتر، ارزان‌تر و با قابلیت‌های چند رسانه‌ای و فرامتنی در دسترس طیف وسیعی از خوانندگان قرار دهند.

کتاب‌های الکترونیکی را می‌توان به دو صورت در اینترنت شناسایی کرد. برخی کتاب‌های الکترونیکی، شکل چاپی ندارند و فقط در قالب دیجیتال منتشر می‌شوند. همه فرآیند نشر کتاب از زمان تألیف تا قرار گرفتن در محیط وب به صورت الکترونیکی انجام می‌شود.

بنابراین چنین کتاب‌هایی را نمی‌توان در جهان چاپی و کتابخانه‌های سنتی یافت و از این لحاظ اثری منحصربه‌فرد به شمار می‌آیند. در واقع ناشران به این نکته مهم پی‌برده‌اند که چه از نظر رقابت با دیگران و چه از لحاظ پاسخگویی به نیازهای جامعه جدیدی از مخاطبان یعنی خوانندگان اینترنتی، چاره‌ای جز توجه به امکانات و قابلیت‌های نشر اینترنتی ندارند.

بخش دوم از کتاب‌های الکترونیکی در محیط وب، در واقع شکل الکترونیکی نسخه‌های چاپی منتشر شده به شمار می‌آیند که ناشران آنها را از طریق وب نیز دسترس‌پذیر کرده‌اند. این گروه کتاب‌های الکترونیکی بسرعت در حال توسعه و گسترش هستند.

با جستجوی ساده می‌توانید به سایت‌هایی دسترسی پیدا کنید که کتاب‌های الکترونیکی دارند و وقت‌تان را در اینترنت با خواندن این کتاب‌ها بهتر بگذرانید.

خوب یا بد، مساله این نیست

هر چند در همین مطلب به خوبی‌های اینترنت هم اشاره شده و در واقع می‌توان از این فضا استفاده بهینه کرد، اما خیلی از کارشناسان معتقدند حتی اگر برای استفاده مفید هم به اینترنت عادت پیدا کنید، مضراتش همان مضرات گفته شده است. دکتر علی کامکار، عضو هیات علمی دانشگاه در این خصوص به ایسنا می‌گوید: اعتیاد به اینترنت شبیه یک اختلال روحی است و استفاده بی‌رویه از اینترنت ممکن است با علائم و پیامدهای روانی و اجتماعی توأم باشد.

او درباره سبب‌شناسی عوامل موثر اعتیاد اینترنتی ادامه می‌دهد: عوامل فردی شامل شخصیت، هیجان‌خواهی، هیجان‌جویی و عوامل اجتماعی شامل فقدان حضور دائم والدین در منزل و ضعف ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر است. او درمان روانپزشکی این نوع بیماری را شامل تمرین متضاد، حمایت بیرونی، تهیه فهرست شخصی، گروه حمایتی و خانواده درمانی توصیه می‌کند.

به هر حال این اعتیاد از آن نوع اعتیادها محسوب می‌شود که تشخیص‌اش چندان پیچیده نیست. اگر خودتان یا یکی از اعضای خانواده‌تان بشدت وابسته به استفاده از رایانه و اینترنت است، لطفاً دقت بیشتری داشته باشید و به این مساله به شکل یک مشکل نگاه کنید.

سعی کنید دنیايتان را از يك فضاي مجازي خارج كنيد و به دنياي واقعي بياييد.

مستوره برادران نصيري / گروه جامعه