

آنلاین می‌شوم، پس هستم

روزهای پایانی امتحانات است و شما آمده‌اید دقایقی را میان درس خواندن استراحت کنید. ناخودآگاه سراغ رایانه آمده‌اید و یک مطلب، عکس یا ویدئو را باز کرده‌اید و بعد تیتراژ مطلب مرتبط با آن توجه‌تان را جلب کرده و بعد علاقه‌مند شده‌اید ببینید از نویسنده مطلب دوم چه مطالب دیگری روی وب پیدا می‌شود.



اعتیاد به دنیای مجازی، بیماری خطرناک عصر جدید

آنلاین می‌شوم، پس هستم

جام جم آنلاین: روزهای پایانی امتحانات است و شما آمده‌اید دقایقی را میان درس خواندن استراحت کنید. ناخودآگاه سراغ رایانه آمده‌اید و یک مطلب، عکس یا ویدئو را باز کرده‌اید و بعد تیتراژ مطلب مرتبط با آن توجه‌تان را جلب کرده و بعد علاقه‌مند شده‌اید ببینید از نویسنده مطلب دوم چه مطالب دیگری روی وب پیدا می‌شود. لینک‌هایی تو در تو به شما امان نمی‌دهند و وقت قابل توجهی از شما می‌گیرند. چاره کار چیست؟

آیا همه تلاش شما برای محدود کردن حضورتان در اینترنت محکوم به شکست بوده است؟ آیا هر بار که سرانجام موفق شده‌اید صفحه‌تان در یکی از شبکه‌های اجتماعی را ببندید، دوباره خیلی زودتر از آنچه گمان می‌کردید فعالش کردید؟ آیا وقتی سعی می‌کنید از اینترنت خارج شوید، احساس بی‌قراری و بدخلقی می‌کنید؟ آیا وقتی که سرانجام پشت رایانه‌تان نیستید دائم به استفاده دوباره از آن فکر می‌کنید؟ #171 اعتیاد اینترنتی اصطلاحی است که اولین بار سال ۱۹۹۵ مطرح شد و مورد توجه روانپزشکان و درمانگران قرار گرفت.

اعتیاد به اینترنت، نوعی اختلال روان‌شناختی - اجتماعی است که شامل نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت است و استفاده بیمارگونه و وسواسی از اینترنت را شامل می‌شود. فرد معتاد دست‌کم ۳۸ ساعت در هفته، وقت خود را صرف استفاده از اینترنت در مواردی که مورد نظرش نیست می‌کند. البته میزان استفاده هر فرد از اینترنت بستگی به عوامل بسیاری دارد. ممکن است شما بنا به حرفه خود نیاز به استفاده گسترده‌ای از اینترنت داشته باشید یا به خاطر ارتباط با اقوام و دوستان راه دور خود مجبور باشید دائماً وارد این دنیای مجازی شوید. در واقع در این‌گونه موارد صرف وقت زیاد در اینترنت لزوماً مسأله‌ساز نیست. اما اگر جست‌وجوی مداوم در این دنیای مجازی به خواست خود شما نیست و شما را از روابط خانوادگی، شغل یا دیگر مسائل مهم زندگی‌تان دور ساخته است، شما ناخواسته به اینترنت اعتیاد پیدا کرده‌اید.

عوامل روان‌شناختی فراوانی بر قدرت و جذابیت اینترنت دلالت دارند. همان ویژگی‌هایی که تشکیل‌دهنده قدرت اینترنت هستند، همگی دارای قابلیت اعتیادآور برای توده مردم هم هستند. طبقه متوسط جامعه بر اساس نیازهای مختلف وارد فضای اینترنت می‌شوند. بسیاری نیز برای سرگرمی و گذران وقت از اینترنت استفاده می‌کنند.

با این حال اگر وقتی را که به خواست خود در اینترنت می‌گذرانید از کل این زمان کم کنید و بیش از دو ساعت در روز زمان حضور ناخواسته شما در اینترنت باشد، دور شدن از اجتماع حقیقی، افسردگی، بد خوابی، چاقی و تنبلی در کمین شماست.

شخص معتاد هنگام اتصال متوجه گذشت زمان نیست. از خواب و استراحت صرف نظر می‌کند و بدون اینترنت، حالت آشفتگی، عصبانیت، بد اخلاقی و در نهایت افسردگی پیدا می‌کند و زمانی که این امکان فراهم شود، تمام حالت‌های فوق در او از بین می‌رود.

یکی از کاربران اتاق‌های گفت‌وگو در پاسخ به این پرسش که روزی چند ساعت آنلاین است می‌گوید: #171 هر وقت بیاي همین جا هستم.

همیشه هم در همین اتاقم. اگر هم جواب ندادم بدان که خوابم. کافی است دو سه تا کنترل + جی بزنی تا بیدار شوم.» با این حال او در پاسخ به این که در این اتاق چه می‌کند جواب خاصی ندارد: #171 خب با مردم آشنا می‌شوم. بعضی‌ها خیلی باحالند. بعضی‌ها هم نه. فکر می‌کنند اگر جواب آدم را بدهند چیزی ازشان کم می‌شود. ساعت‌هایی هم هست که کسی نیست و آن وقت در اتاق آهنگ پخش می‌کنم. هم خودم گوش می‌کنم هم اگر کسی وارد اتاق شود احتمال این که خوشش بیاید و بماند بیشتر است. بعضی‌ها هم که اینجا کاسبی می‌کنند.» اشاره او به افرادی است که برای فروش فیلترشکن‌ها و بدافزارها تبلیغ می‌کنند.

البته همین اتاق‌ها گاهی نقش یک فضای آموزشی را هم می‌تواند بازی کند.

یکی از کاربران ساکن قزوین که معلم زبان انگلیسی است به این اتاق‌ها می‌آید تا کسی را پیدا کند و با هم گفت‌وگو به زبان انگلیسی

را تمرین کنند: «يك ساعت گفت‌وگوي اين طوري بهتر از چند صفحه كتاب خواندن يا فيلم ديدن است. ولي مشكل اينجاست كه گاهي بايد چند ساعت بگري تا آدمي پيدا كني كه از آمدن به اينجا هدف درست و حسابي داشته باشد و ميكروفون و هدفونش هم كار كند.»

نکته: بر اساس نتایج پژوهش دکتر سعید معیدفر روی ۸۰۰ نفر، نزدیک به ۲۵ درصد از مجموعه کاربران نسبت به اینترنت، به صورت حاد اعتیاد داشته‌اند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که شدیدترین میزان اعتیاد در سن ۱۹ تا ۳۰ سالگی بوده است برداشت ذهنی بیشتر کاربران این است که حضور در این اتاق‌ها اغلب وقت‌گذرانی است. بر اساس نتیجه‌های پژوهش دکتر سعید معیدفر روی ۸۰۰ نفر، نزدیک به ۲۵ درصد از مجموعه کاربران نسبت به اینترنت، به صورت حاد اعتیاد داشته‌اند. این رقم حدود یک‌چهارم کاربران را در بر می‌گیرد. طبق نتیجه‌های این پژوهش بین مسئولیت‌پذیری و اعتیاد رابطه معنی داری وجود دارد. یعنی هر چه اعتیاد به اینترنت بیشتر باشد، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، کمتر می‌شود. همچنین بین اعتیاد اینترنت و عامل‌هایی از جمله انزوای اجتماعی، ناکامی تحصیلی و کارایی، فقدان حمایت اجتماعی و خود باوری رابطه معنی داری وجود دارد. پاسخگویان به طور میانگین ۱۱ ساعت و ۲۲ دقیقه در هفته به اینترنت دسترسی دارند و مدت زمان اتصال آنان به طور میانگین یک ساعت و ۵۶ دقیقه بوده است. نتیجه‌های این پژوهش نشان می‌دهد که شدیدترین میزان اعتیاد در سن ۱۹ تا ۳۰ سال بوده است.

البته اگر فکر می‌کنید که هنوز معتاد به اینترنت نشده‌اید، اما در لبه پرتگاه ایستاده‌اید، لازم نیست با خواندن این آمارها قید استفاده از این منبع بزرگ اطلاعاتی و ارتباطی را بزنید یا فرزندانتان را از آن محروم کنید. آموزش و آگاه‌سازی کاربران از معایب استفاده بیش از حد از اینترنت نقش مهمی در پیشگیری از اعتیاد اینترنتی دارد. همین که شما و فرزندتان از این خطرات آگاه باشید خطر به میزان زیادی کاهش می‌یابد. شاید به نظرتان عجیب باشد، اما اگر سرعت اینترنت خود را افزایش دهید نیز کمک بزرگی به پیشگیری از این خطر کرده‌اید. کارشناسان معتقدند که فراهم کردن اینترنت پرسرعت، زمان استفاده از اینترنت را کاهش می‌دهد و کاربر دیگر وقتی اطلاعات مفید مد نظرش بارگذاری می‌شود لازم نیست سراغ منابعی که برایش جذابیت بیشتر دارند بروند. توجه داشته باشید که محدود کردن اینترنت مشکلی راحل نمی‌کند، بلکه باعث محرومیت از فناوری می‌شود. به هر حال مهم‌ترین عامل مورد توافق کارشناسان مختلف در پیشگیری از اعتیاد به اینترنت، افزایش سرگرمی‌های سالم و فعال مانند گردشگری، طبیعت گردی، بازی‌های اجتماعی و شادی‌های دسته‌جمعی است.

اگر هم فکر می‌کنید که زمان برای پیشگیری گذشته و هم‌اکنون به خیل معتادان اینترنت پیوسته‌اید، زیاد به اعتیادتان فکر نکنید. چند مرخصی کوتاه از اینترنت در طول روز برای نجات شما کافی است. اگر می‌بینید همین مرخصی‌های روزانه هم برایتان دشوار است کافی است هنگام استفاده از لپ‌تاپ‌تان به فضایی عمومی‌تر در خانه بروید یا رایانه‌تان را به اتاقی دیگر منتقل کنید. عامل دیگری هم در ترک اعتیاد شما موثر است و این‌که به هیچ عنوان از اسامی مستعار در اینترنت استفاده نکنید. برای استفاده از اینترنت زمان‌بندی و البته هدف و برنامه داشته باشید. هر از گاهی با دیگران صحبت کنید. ورزش را نیز دست‌کم در حد نرمش خانگی یا دویدن در فضای آزاد فراموش نکنید.

جالب آنجاست که راه‌های ترک اعتیاد اینترنتی زیادی هم در خود اینترنت وجود دارد. تصور کنید که می‌خواهید گزارش تازه‌تان را برای یک رسانه آماده یا گزارش عملکردتان را برای شرکت تنظیم کنید. اصلاً فرض کنید پشت سیستم نشسته‌اید و می‌خواهید سریع وبلاگتان را به روز کنید، ولی متوجه می‌شوید که یک ساعت گذشته و هیچ کار مثبتی انجام نداده‌اید. مدام لایک زده‌اید و کامنت گذاشته‌اید. چه باید کرد؟ مسلماً قول دادن بیهوده به خودتان برای قوی کردن اراده و تکرار نکردن اشتباهات گذشته برای این موقعیت، زیادی تکراری است و بستن دست و پاهایتان به تخت هم علاج کار نیست. خوبیت هم ندارد که بخواهید پدر و مادرتان، هر چند دقیقه شما را چک کنند که به سراغ شبکه اجتماعی مورد علاقه‌تان نروید یا خود را در دریای ویدئوهای پیاپی غرق نکنید. شاید تعجب کنید، اما در اینترنت هم تخت و طناب برای معتادان پیدا می‌شود. افزونه‌هایی مانند Nanny برای مرورگر گوگل یا Leachblock برای فایرفاکس وجود دارد که در ساعت‌ها و روزهایی که خودتان معین می‌کنید، دسترسی شما را به سایت‌هایی که فکر می‌کنید وقتتان را تلف می‌کند می‌بندد و به کمک آن می‌توانید استفاده سنجیده‌تری از اینترنت داشته باشید. کافی است در افزونه‌های مرورگرتان جستجویی کنید. بعد از مقایسه آنها با هم، افزونه مناسب خودتان را پیدا کنید و با نصب و تنظیم گزینه‌های آن، برنامه ترک اعتیاد خود را آغاز کنید.

با خودتان روراست باشید، کلاه خودتان را قاضی کنید و ببینید کدام سایت‌ها بیشتر وقتتان را می‌گیرد و شما را از کار و زندگی می‌اندازد. آدرس این سایت‌ها را به افزونه بدهید و درجه محرومیت خود را تعیین کنید یعنی مشخص کنید که در چه ساعت و چه روزهایی، سایت مورد نظر برای شما بسته باشد یا هر روز یا هر هفته یا در یک بازه زمانی مشخص، چند دقیقه مجاز به حضور در سایت‌های مورد نظرتان هستید. باقی کارها را به تخت و طناب بسپارید. می‌تربسید وقتی وسوسه شوید با تغییر گزینه‌های افزونه، محدودیت‌ها را بردارید؟

تخت‌ها و طناب‌های اینترنتی سه راه برای منصرف کردن شما در نظر گرفته‌اند. می‌توانید یک گذرواژه تعریف کنید که هر وقت

می‌خواهید گزینه‌های افزونه را دستکاری کنید ناچار به وارد کردن آن باشید. شاید در فاصله وارد کردن این گذرواژه سر عقل آمدید. راه دیگر این است که در همان تنظیمات اولیه با زدن یکی، دو تیک اضافی، دسترسی به تنظیمات افزونه را در ساعات ممنوعیت، غیرممکن کنید یا حتی با بستن دسترسی به تنظیمات مرورگر امکان هر کلاً دیگری را نیز از خود بگیرید. به عنوان راه حل پایانی در تنظیمات افزونه می‌توانید کاری کنید که پاک کردن و غیرفعال کردن افزونه برایتان غیرممکن شود. انتخاب این که کدام گزینه مناسب شماست به تجربیات قبلی، شناخت شما از خودتان و میزان آلودگی خون شما به اینترنت بستگی دارد. بدیهی است که معتاد اگر واقعا معتاد باشد، می‌تواند با استفاده از مرورگرهای دیگر، تلفن همراه هوشمند یا اصلاً رفتن به خانه دوست و آشنا یا نزدیک‌ترین کافی‌نت، مصرف خود را از سر بگیرد، اما اگر در یک زمان مناسب با این افزونه‌ها سر و سامانی به وبگردی خودتان بدهید به هر حال این احتمال هم وجود دارد که وقت‌تان کمتر هدر برود.

مسعود بُرُبر / جام‌جم