



## تأثیرات اینترنت بر روابط اجتماعی افراد/ باید بدانیم از اینترنت چه می‌خواهیم

بسیاری از افراد برای گریز از عوارض و صدمات ناشی از روابط زندگی واقعی به روابط اینترنتی پناه می‌آورند که این امر می‌تواند وابستگی به روابط کاذب اینترنتی را بدنبال داشته باشد

بسیاری از افراد برای گریز از عوارض و صدمات ناشی از روابط زندگی واقعی به روابط اینترنتی پناه می‌آورند که این امر می‌تواند وابستگی به روابط کاذب اینترنتی را بدنبال داشته باشد و صدماتی به روابط خانوادگی و اجتماعی فرد بزند. به گزارش خبرگزاری مهر، هر رابطه ای در دنیای واقعی، از نقطه شروع، استرس می‌آفریند. در طول رابطه هم باید تلاش کنیم تا آن را نگه داریم و تقویت کنیم و به نوعی استرس حفظ رابطه را داشته باشیم، حتی در خاتمه و پایان رابطه نیز استرس فقدان رابطه را باید تحمل کرد. صمیمیت واقعی نیز دشواری‌ها و موانعی دارد. اینترنت در عالم روابط، چیزی مشابه آن را عرضه می‌کند، بدون تحمل استرس و دشواری زیاد.

آسیب و تنش در روابط، تراژدی بزرگ حاصل از اینترنت است. حتی کم‌مصرف‌ترین مشترکین اینترنت نیز وقت روابط مهم خانوادگی و اجتماعی خود را صرف اینترنت می‌کنند. بدیهی است که هر چه بیشتر آنلاین باشیم وقت کمتری را با همسر، خانواده و دوستان خواهیم بود. اهمیت این موضوع به قدری است که مهمترین آسیب اینترنت را صدمه به روابط مهم زندگی می‌دانند.

به تدریج برای فرد وابسته به اینترنت، دوستان بدون چهره چتی، همبازی‌ها و اعضای گروه‌های اینترنتی مهمتر از افرادی می‌شوند که عمری در زندگی‌اش حاضر بوده‌اند. در جایی که ایمیل وسیله برقراری رابطه است، تکلیف ارتباط با عزیزانی چون پدر و مادر بزرگ و ... که توانایی کار با کامپیوتر و یا دسترسی به اینترنت را ندارند چه می‌شود؟

علاوه بر این، وقتی روابط لطمه بیشتری می‌خورد که فرد شروع به پنهانکاری نیز می‌کند، چنین رفتاری به حسن اعتماد در یک ارتباط لطمه بسیار می‌زند. مردی که چت‌های شبانه‌اش را از همسرش پنهان می‌کند ناخواسته به حسن اعتماد و امنیت زندگی زناشویی نیز آسیب می‌رساند. ساعت‌هایی که باید صرف ابراز محبت شود با ارتباطات اینترنتی می‌گذرد.

هر رابطه ای اگر تقویت نشود رو به زوال می‌رود. آن‌جا که ما به جای تقویت مهمترین روابط زندگی مان به این روابط صدمه می‌زنیم چه انتظاری از عاقبت کار می‌رود؟ آسیب به روابط، مختص افراد متاهل وابسته به اینترنت نیست.

آگاهی و اطلاع، مقدمه تغییر، اصلاح رفتار و رشد است. یک پزشک نیز تا دست به آزمایش و شناسایی عامل اختلال نزند، نمی‌تواند با اطمینان به درمان و اصلاح اختلال اقدام کند. ما هم اگر بخواهیم تغییری در رفتار و عادت خود و یا فرزندانمان در استفاده از اینترنت ایجاد کنیم باید پیشاپیش اطلاعات کافی را از خود عادت، شدت آن و همین‌طور انگیزه‌ها و علل آن کسب کنیم. بسیاری از عادت‌ها و وابستگی‌های ما به این دلیل شدت و دوام دارد که واقعا نمی‌دانیم از کجا و از کدام نیاز ما ریشه گرفته و چون علت آن‌ها را نمی‌شناسیم قادر به کنترل و رفع عادت نیز نیستیم.

اگر از نوجوانی که مصرف سیگار را شروع کرده بپرسیم که چرا سیگار می‌کشد، پاسخ درست و روشنی در توضیح علل آن نمی‌تواند بدهد. در مورد کامپیوتر و اینترنت هم برخلاف انتظار گاهی همین‌طور است، خیلی وقت‌ها زدن دکمه و روشن کردن کامپیوتر و ورود به فضای اینترنت به صورت رفتاری شرطی و عادت وار انجام می‌شود و نه لزوماً به صورت فعالیتی آگاهانه و هدفمند و با برنامه قبلی و این هم مثل خیلی از رفتارهای جبری، خودکار و غریزی ما از مراکز پائین‌تر مغزی سرچشمه می‌گیرد، نه از قشر مغز که مرکز بصیرت تسلط و آگاهی است.

علاوه بر این، نوع فعالیتی که در اینترنت انجام می‌دهیم هم سرخ و راهنمای خوبی است که ما یا فرزندانمان رفع چه نیازی را پیگیری می‌کنیم. مثلاً کسانی که بیشتر به دنبال مسائل تکنیکی و نرم‌افزاری و یا بازی‌های تک‌نفره و یا جمع‌کردن اطلاعات و تصاویر هستند و کمتر به سراغ چت و گروه‌های اینترنتی می‌روند، در واقع فعالیت‌های غیر اجتماعی اینترنت را دوست دارند. برعکس، در بین آنها که فعالیت‌های اجتماعی را ترجیح می‌دهند نیز تفاوت‌هایی هست. مثلاً ایمیل فرستادن و یا پیغام خاموش، از درجه اجتماعی بودن کمتری نسبت به چت‌های دیداری و صوتی برخوردار است.

به علاوه هر چه نیاز اساسی فرد در زندگی واقعی و بیرونی بیشتر نادیده گرفته و یا سرکوب شده باشد، بیشتر در فضای اینترنت در جستجوی آن خواهد بود. شدت اشتیاق و اصرار فرزند ما به گفتگو با دوستان در اینترنت حکایت از نیاز او به روابط اجتماعی دارد که شاید برخلاف پندار ما نادیده گرفته شده و یا ناکافی بوده است.

چنین سرخ‌هایی ما را در درک بهتر احساسات و نیازهای فرزندان یا خودمان یاری می‌کند. به طور خلاصه، اینترنت محیطی است بسیار غنی و متنوع که نیازهای مشترکین را در ابعاد گوناگون پاسخ می‌دهد و ارزیابی نوع فعالیت اینترنتی می‌تواند آگاهی بیشتری از انگیزه‌ها و نیازهای مان به ما بدهد که چه نیازهایی ما را به سوی این محیط می‌کشاند و ساده‌تر اینکه "از اینترنت چه می‌خواهیم؟"