

### سبک ار تباط



آسیب‌شناسی اعتیاد اینترنتی در ۵ گام

# هویت معلق در فضای مجازی

■ **سیدامیر حسین حسینی** \*

در طول دهه گذ‌شسته مفهوم اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال بالینی واقعی که اغلب نیاز مند در مان است، گسترش یافته و مورد پذیرش عمومی قرار گرفته است. یکی از آسیب‌های اینترنت، اعتیاد به آن است و در جامعه ما نیز با گسترش روز افزون اینترنت شاهد این مسئله هستیم. نتیجه پژوهش‌های انجام شده در کشور ما نشان می‌دهد که بیشترین استفاده‌کنندگان از اینترنت جوانان هستند و ۳۵ درصد از آنان به دلیل حضور در چت‌روم، ۲۸ درصد برای بازی‌های اینترنتی و ۲۵ درصد به دلیل جست‌وجو در شبکه‌های جهانی از اینترنت استفاده می‌کنند. اعتیاد به اینترنت می‌تواند مشکلات جدی تحصیلی و خانوادگی برای مخاطبان به وجود آورد

داشته باشد به‌نوعی تحریف می‌شود. لذت و صمیمیتی که از برنامه‌ها و محتویات رسانه‌ها مانند فیلم‌ها و سریال‌ها در ذهن جوانان نقش می‌بندد تا حد بسیار زیادی در زندگی طبیعی قابل دستیابی نخواهند بود و این می‌تواند تبعات زیانباری برای آینده جوانان به همراه داشته باشد.

**هویتی که متزلزل و متغیر می‌شود**

دوران جوانی از بسیاری جهات دوره پر تلاطم و مسائل و مشکلات مربوط به تجربه به درک در زندگی و هویت‌ واقعی و متغیر می‌شود. یکی از ویژگی‌های حضور در اینترنت دروغگویی و پنهان کردن هویت واقعی خوداست چراکه این فضا ناشناخته‌است و هر کس با هویت واقعی وارد فضای سایبر شود ممکن است مورد سوءاستفاده قرار بگیرد، بنابراین مجبور است هویت واقعی خود را پنهان کند. عناصر سه‌گانه هویت، یعنی: شخص، فرهنگ و جامعه، هر یک در تکوین شخصیت فرد نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هویت شخصی، ویژگی بی‌همشای فرد را تشکیل می‌دهد. هویت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماعات مختلف قرار گرفته و شکل‌گیری آن، متأثر از ایشان است و در نهایت، هویت فرهنگی، برگرفته از باورهایی است که در عمق وجود فرد به واسطه تعامل او با محیط پیرامون و آموزه‌های آن، زبده تولد تا کهنسالی جای گرفته‌است. از آنجا که فضای سایبری، صحنه‌ای فرهنگی و اجتماعی است که فرد خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، خود‌زمینه‌ای است برای آسیب‌پذیری شخصیت کاربر که در نتیجه، موجب چند شخصیتی شدن کاربر خواهد شد. در فضای سایبر بیش از آنکه هویت ظاهری فرد مطرح گردد، درونمایه‌های افراد بروز می‌کند. در این فضا هر کسی در صدد بیان اندیشه‌ها و علاقه‌مندی‌های خویش است. مطرح‌نشدن هویت شخصی و مشخصات فردی در

استفاده بیش از حد از رایانه آسیب‌های جسمانی نیز به همراه دارد که برخی از این آثار عبارتند از: ۱- تیک‌ها ۲- فشارهای عصبی، ۳- چشم‌درد، ۴- کوفت‌فعالیت‌های معده، ۵- چاقی و اضافه وزن، ۶- افزایش قند خون، ۷- کم‌شدن فعالیت کلی بدن، ۸- مشکلات تنفسی، ۹- افتادن سرشانه‌ها و ۱۰- خراج شدن ستون فقرات از حالت طبیعی.

اینترنت همچنین کودکان و نوجوانان را از یادگیری‌های شناختی، جسمانی و اجتماعی بازمی‌دارد. بازی‌های رایانه‌ای به سبب داشتن صفحات گرافیکی، تنوع رنگ و سرعت زیاد تعویض صفحات، تأثیرات منفی روی مغز و اعصاب کودکان می‌گذارد و موجب برخی اختلالات می‌شود.

گاه مشاهده می‌شود که افراد چنان در اتاق‌های گفت‌وگو غرق می‌شوند که حتی زمان صرف غذا را فراموش می‌کنند. اینها علائمی شبیه الکل‌ی‌ها با معتادان دارند، بسیاری از آنان از بی‌خوابی رنج می‌برند، خسته‌اند و روابطشان با اطرافیان به

**جدایی فکری – عاطفی و فیزیکی در میان اعضای خانواده**

باورود اینترنت به درون خانواده‌ها بین والدین و فرزندان جدایی فکری – عاطفی و فیزیکی رخ می‌دهد و فناوری ارتباطی تأثیرات محسوس و نامحسوس زیادی را بر زندگی دختران گذاشته است. یکی از بزرگ‌ترین مسائل اجتماعی که جوامع

امروزی به آن مبتلا می‌باشند، ضعف بنیاد خانواده‌است. از آنجایی که مشکلات خانواده‌ها به صورت ناهنجاری‌های اجتماعی بروز می‌کند، خانواده و سلامت آن از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار می‌باشند. آماده کردن فرزندان برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی یکی از وظایف مهم و اساسی خانواده‌ها به‌شمار می‌رود. جوانان باید بتوانند به‌خصوص برای زندگی‌های مشترک آماده شوند و سعی نمایند روابط خود را با پیرامونشان در حد متعارف و قابل‌قبولی تنظیم نمایند. صرف‌فقط از آمار و ارقام بالا و روزافزونی که در مسائلی مانند با رفتن زن از دواج، طلاق، فرار از منزل و سایر مسائل خانوادگی وجود دارد، سرد شدن ارتباطات عاطفی و ناراضی‌تی‌ها از زندگی خانوادگی است. اینها نشان از مشکلات عمیقی در سادح خانواده دارد که به‌نوعی باید ریشه‌یابی و درمان شوند. یکی از زمینه‌های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً ناراضی‌تی از زندگی مشترک، فضای مجازی است که تحت تأثیر تولیدات رسانه‌ای به وجود آمده باعث شده تا سطح توقع و ارضا از زندگی‌های مشترک را به‌خصوص برای جوانان بالا ببرد. تحت تأثیر این فضا آنچه جوان باید از زندگی مشترک انتظار

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

یکی از ویژگی‌های حضور در اینترنت دروغ‌گویی و پنهان کردن هویت واقعی خود است چراکه این فضا ناشناخته است و هر کس با هویت واقعی وارد فضای سایبر شود ممکن است مورد سوءاستفاده قرار بگیرد، بنابراین مجبور است هویت واقعی خود را پنهان کند. فضای سایبری، صحنه‌ای فرهنگی و اجتماعی است که فرد خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، خود‌زمینه‌ای است برای آسیب‌پذیری شخصیت کاربر که در نتیجه، موجب چند شخصیتی شدن کاربر خواهد شد

داشته باشد به‌نوعی تحریف می‌شود. لذت و صمیمیتی که از برنامه‌ها و محتویات رسانه‌ها مانند فیلم‌ها و سریال‌ها در ذهن جوانان نقش می‌بندد تا حد بسیار زیادی در زندگی طبیعی قابل دستیابی نخواهند بود و این می‌تواند تبعات زیانباری برای آینده جوانان به همراه داشته باشد.

**هویتی که متزلزل و متغیر می‌شود**

دوران جوانی از بسیاری جهات دوره پر تلاطم و مسائل و مشکلات مربوط به تجربه به درک در زندگی و هویت‌ واقعی و متغیر می‌شود. یکی از ویژگی‌های حضور در اینترنت دروغگویی و پنهان کردن هویت واقعی خوداست چراکه این فضا ناشناخته‌است و هر کس با هویت واقعی وارد فضای سایبر شود ممکن است مورد سوءاستفاده قرار بگیرد، بنابراین مجبور است هویت واقعی خود را پنهان کند. عناصر سه‌گانه هویت، یعنی: شخص، فرهنگ و جامعه، هر یک در تکوین شخصیت فرد نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هویت شخصی، ویژگی بی‌همشای فرد را تشکیل می‌دهد. هویت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماعات مختلف قرار گرفته و شکل‌گیری آن، متأثر از ایشان است و در نهایت، هویت فرهنگی، برگرفته از باورهایی است که در عمق وجود فرد به واسطه تعامل او با محیط پیرامون و آموزه‌های آن، زبده تولد تا کهنسالی جای گرفته‌است. از آنجا که فضای سایبری، صحنه‌ای فرهنگی و اجتماعی است که فرد خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، خود‌زمینه‌ای است برای آسیب‌پذیری شخصیت کاربر که در نتیجه، موجب چند شخصیتی شدن کاربر خواهد شد. در فضای سایبر بیش از آنکه هویت ظاهری فرد مطرح گردد، درونمایه‌های افراد بروز می‌کند. در این فضا هر کسی در صدد بیان اندیشه‌ها و علاقه‌مندی‌های خویش است. مطرح‌نشدن هویت شخصی و مشخصات فردی در

استفاده بیش از حد از رایانه آسیب‌های جسمانی نیز به همراه دارد که برخی از این آثار عبارتند از: ۱- تیک‌ها ۲- فشارهای عصبی، ۳- چشم‌درد، ۴- کوفت‌فعالیت‌های معده، ۵- چاقی و اضافه وزن، ۶- افزایش قند خون، ۷- کم‌شدن فعالیت کلی بدن، ۸- مشکلات تنفسی، ۹- افتادن سرشانه‌ها و ۱۰- خراج شدن ستون فقرات از حالت طبیعی.

اینترنت همچنین کودکان و نوجوانان را از یادگیری‌های شناختی، جسمانی و اجتماعی بازمی‌دارد. بازی‌های رایانه‌ای به سبب داشتن صفحات گرافیکی، تنوع رنگ و سرعت زیاد تعویض صفحات، تأثیرات منفی روی مغز و اعصاب کودکان می‌گذارد و موجب برخی اختلالات می‌شود.

گاه مشاهده می‌شود که افراد چنان در اتاق‌های گفت‌وگو غرق می‌شوند که حتی زمان صرف غذا را فراموش می‌کنند. اینها علائمی شبیه الکل‌ی‌ها با معتادان دارند، بسیاری از آنان از بی‌خوابی رنج می‌برند، خسته‌اند و روابطشان با اطرافیان به

استفاده بیش از حد از رایانه آسیب‌های جسمانی نیز به همراه دارد که برخی از این آثار عبارتند از: ۱- تیک‌ها ۲- فشارهای عصبی، ۳- چشم‌درد، ۴- کوفت‌فعالیت‌های معده، ۵- چاقی و اضافه وزن، ۶- افزایش قند خون، ۷- کم‌شدن فعالیت کلی بدن، ۸- مشکلات تنفسی، ۹- افتادن سرشانه‌ها و ۱۰- خراج شدن ستون فقرات از حالت طبیعی.

اینترنت همچنین کودکان و نوجوانان را از یادگیری‌های شناختی، جسمانی و اجتماعی بازمی‌دارد. بازی‌های رایانه‌ای به سبب داشتن صفحات گرافیکی، تنوع رنگ و سرعت زیاد تعویض صفحات، تأثیرات منفی روی مغز و اعصاب کودکان می‌گذارد و موجب برخی اختلالات می‌شود.

گاه مشاهده می‌شود که افراد چنان در اتاق‌های گفت‌وگو غرق می‌شوند که حتی زمان صرف غذا را فراموش می‌کنند. اینها علائمی شبیه الکل‌ی‌ها با معتادان دارند، بسیاری از آنان از بی‌خوابی رنج می‌برند، خسته‌اند و روابطشان با اطرافیان به

استفاده بیش از حد از رایانه آسیب‌های جسمانی نیز به همراه دارد که برخی از این آثار عبارتند از: ۱- تیک‌ها ۲- فشارهای عصبی، ۳- چشم‌درد، ۴- کوفت‌فعالیت‌های معده، ۵- چاقی و اضافه وزن، ۶- افزایش قند خون، ۷- کم‌شدن فعالیت کلی بدن، ۸- مشکلات تنفسی، ۹- افتادن سرشانه‌ها و ۱۰- خراج شدن ستون فقرات از حالت طبیعی.

اینترنت همچنین کودکان و نوجوانان را از یادگیری‌های شناختی، جسمانی و اجتماعی بازمی‌دارد. بازی‌های رایانه‌ای به سبب داشتن صفحات گرافیکی، تنوع رنگ و سرعت زیاد تعویض صفحات، تأثیرات منفی روی مغز و اعصاب کودکان می‌گذارد و موجب برخی اختلالات می‌شود.

گاه مشاهده می‌شود که افراد چنان در اتاق‌های گفت‌وگو غرق می‌شوند که حتی زمان صرف غذا را فراموش می‌کنند. اینها علائمی شبیه الکل‌ی‌ها با معتادان دارند، بسیاری از آنان از بی‌خوابی رنج می‌برند، خسته‌اند و روابطشان با اطرافیان به

استفاده بیش از حد از رایانه آسیب‌های جسمانی نیز به همراه دارد که برخی از این آثار عبارتند از: ۱- تیک‌ها ۲- فشارهای عصبی، ۳- چشم‌درد، ۴- کوفت‌فعالیت‌های معده، ۵- چاقی و اضافه وزن، ۶- افزایش قند خون، ۷- کم‌شدن فعالیت کلی بدن، ۸- مشکلات تنفسی، ۹- افتادن سرشانه‌ها و ۱۰- خراج شدن ستون فقرات از حالت طبیعی.

اینترنت همچنین کودکان و نوجوانان را از یادگیری‌های شناختی، جسمانی و اجتماعی بازمی‌دارد. بازی‌های رایانه‌ای به سبب داشتن صفحات گرافیکی، تنوع رنگ و سرعت زیاد تعویض صفحات، تأثیرات منفی روی مغز و اعصاب کودکان می‌گذارد و موجب برخی اختلالات می‌شود.

همه ما، همیشه، دست به کارهایی می‌زنیم تا

خُلقمان را تعدیل کنیم و یک ذره دوپامین جایزه بگیریم تا بتوایتم کنار بیاییم. همان دومین فحجان قهوه یا موسیقی‌ای که همیشه، چه در ماشین یا خانه یا هدفون، مشغول پخش است؛ یک بستنی یا یک وعده غذا؛ جواب‌دادن در توئیتر یا بست گذاشتن در اینستاگرام؛ اینها که کارهای تیم‌رزل‌هانیست بلکه حس خوبی به ما می‌دهند یا اگر هم خوب نه، حداقل طبیعی‌اند. وقتی کافی باشد که فقط یک دکمه افشار بدهی تا حس واقعا خوبی پیدا کنی، چه می‌شود؟ چرا نباید آنقدر پشت سر هم دکمه را فشار بدهی که در عیش و عشرت جان بدهی یا در خلسه بمیری؟ بعضی آدم‌ها هم این کار را می‌کنند، طوری که چارچوب شیمیایی مغزشان منهدم می‌شود و مسیرهای دوپامین شبیه دره‌هایی تنگ و عمیق می‌شوند ولی خُب می‌دانیم که نباید این کار را بکنیم ولی چرا نباید این کار را بکنیم؟

خوشبختانه هنوز در زبان ما نشانه‌های کوچکی برای پاسخ دادن به حس مانده‌است. بالاتر به «ذیلت» اشاره می‌کنیم. «ذیلت را بکنم ولی ببینیم می‌شناسیم. سیگار یک جور ذیلت است، بی‌چون و چرا. سیگار الکترونیک آن قدرها جدی به نظر نمی‌آید که برچسب ذیلت بخورد، ولی چون از همان جنس سیگار است باید بخورد و ذیلت یک متضاد هم دارد: فضیلت. گویا هم‌گشده‌مان همین است. پاسخ سواخ «چرا؟»؛ دلیل اینکه فکر می‌کنیم چیزهایی بهتر از لذت مُدام و چیزهایی بدتر از احساس درد هست. لذت را بکنم و هیچ روایت فردی آدم در قبال شخص خویش در وضع طبیعی. آن نظام کسب‌وکاری که از حدیث فناوریانه پیشتر است اما از لحاظ اجتماعی بسرف‌تر دارد و در این نظام، صنایع جهانی (اغلب با یاری حکومت‌های همدست و سازمان‌های مجرمانه) مشقُ صرف اضافه و اعتیادند.»

کتاب کورت‌ترایت، داستان بشریت را می‌گوید که «در یک تعارض زیربنایی میان اصل هورمسیس (کم خوردن، زیاد بد است) و منطق سرمایه‌داری بازار آزاد» گرفتار شده است. اینکه آدم‌ها می‌خواهند چه بفروشند و چه بخرند و چقدر، اساساً بر عهده خودشان است. به رغم تحولات انقلاب صنعتی، پیش از طوفان جنگ جهانی دوم مقاومت اندکی در برابر رهاکردن اخلاقیات عمومی وجود داشت ولی آن اخلاقیات بر اساس توجهات روزبه‌روز سکولار تر و سودگرایانه‌تر بنا شده بودند و این توجهات جز ریل‌گذاری چیز چندانی عرضه نمی‌کرد. جان استوارت میل‌های دنیا جان راسکین‌ها را انگمدار کرده بودند. پس از جنگ که بساط نظم‌های سابق

## د

**کتاب کورت‌ترایت، داستان بشریت را می‌گوید که «در یک تعارض زیربنایی میان اصل هورمسیس (کم خوب است، زیاد بد است) و منطق سرمایه‌داری بازار آزاد» گرفتار شده است**

یکشنبه ۷ مهر ۱۳۹۸ | ۲۹ محرم ۱۴۴۱ |

### نگاه



نظام سرمایه‌داری از ضعف‌های احساسی انسان‌ها سود می‌برد

## زندگی در عصر اعتیاد

■ «دسترس پذیری، به‌صرفگی، تبلیغ، گمنامی و بی‌هنجاری؛ اینها پنج سیلندر موتور اعتیاد دسته‌جمعی‌اند.» این را دیوید کور‌ترایت در کتاب جدیدش می‌نویسد که می‌شود گفت وسواس خواندنش را به جان مخاطب می‌اندازد. موضوع کتاب «عصر اعتیاد» عادت‌های بدی‌اند که به‌کسب وکار‌های بزرگ تبدیل شده‌اند. مطلبی که خلاصه‌اش را در این ستون می‌خوانید «میسا میدو کرافت» دستیار سردبیر سایت خبری واشنگتن فری بیکن بر اساس کتاب فوق‌الذکر نوشته و وب‌سایت ترجمان آن را با ترجمه محمد معاریان منتشر کرده است.

برچیده‌شد و تولید انبوه برای جامعه انبوه قوام یافت، نظم لیبرال به هژمون جهانی تبدیل شد و سرمایه‌داری کناره‌ای هم جهانی شد. به‌اواخر قرن بیستم که می‌رسیم، نهضت جهانی ضد ذیلت، توسط پدیدهای که منصفانه می‌توان اسمش را نهضت جهانی ذیلت‌خواه گذاشت، در جبهه‌های گسترده‌ای وادار به عقب‌نشینی شد. نهضت ذیلت‌خواه ماشین‌های چندملیتی بازار یابی و توزیع ساخته بود که گرداگرد محصول‌های از محصولات که خطر جدی عادت‌پروری و آسیب به همراه داشتند، داربست‌های محافظی از افق‌ها به کرده و با وبی‌اوهی از ممانعت‌های عمومی راهبردی، استاندار کرده بود.

کورت‌ترایت می‌گوید که واژه اعتیاد، محل مناقشه است و تفسیرهای مختلف دارد. با این حال، «این کلمه یک ابزار مختصر و مفید و همه‌فهم است برای اشاره به روند‌های رفتاری اجبارگر، شرطی‌شده، بی‌برگشت و آسیب‌زا.» اعتیاد در یک ماتریس از زبانی‌تعریف می‌شود که تجربه فردی را با واقعیت‌های دنیای شیمیایی و انتظارات اجتماعی ترکیب می‌کند. در عصر امروزی اعتیاد، مواد و رفتارهای بالقوه اعتیادآور چند برابر شده‌اند. به‌علاوه، ادعای اعتیاد‌های دیگری هم هست، از قبیل اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی که در نتیجه اعتیاد را به «چیزهایی که دوست دارم زیاد انجامشان بدهم» می‌کاهد. مشخصه این عصر آن است که تعریف ذیلت هم رقیق شده‌است.

در جریان قرن بیستم، فصل مشترک فناوری، ذیلت و اعتیاد به چشمگیرترین صورت خودنمایی کرده‌است. ارتباطات جمعی، ظرفیت ابزار هر فرد و مصرف شخصی را به صورت مجزا از اجتماع گسترش داده‌است. هر چیز که می‌تواند به‌همان روشی که پیش‌تر تغییر کرد که همه‌جا در هر زمان روی دستگاه‌های متصل به شبکه موجود است، همان دستگاه‌هایی که تقریباً همه ما تمام‌رزم با خودمان حمل می‌کنیم، دسترسی به اینترنت، دسترس‌پذیری و به‌صرفگی هرگز چنین سهل و آسان نبوده‌اند. درس‌های زیادی می‌توان از دو کتاب «عصر اعتیاد» و «معتاد نبودن» (اسموتل پری) گرفت، ولی یکی از این درس‌ها تخاص و تر برجسته‌تر است. مفهوم هورمسیس که پیش‌تر مطرح شد، می‌گوید مقدار آنجاست که در وضع فعلی فناوری، کنترل مقدار تقریباً محال است. هر چیز که در اختیار قابل‌پذیرش «رود» اختیاری؛ تولید یا تنظیم نشده باشد، راکگیر شده و لذا در قالب سیستم «خروج – اختیاری» درمی‌آید. کورت‌ترایت می‌نویسد: «اینترنت ضربه کاری را وارد آورد که کنش ضد ذیلت را از صحنه بیرون کرده و به‌دریغ سوم صندلی‌های تماشاچیان انداخت. در برابر فناوری‌ای که در بُعد پنجم مجازی یک محیط جهانی به هم متصل و پسا فضایی عمل می‌کرد، استراتژی‌های محدود‌کننده‌های که مبتنی بر گلوگاه‌های فیزیکی عرضه و تأمین (صندوق عقب رابازکن)، گلوگاه‌های اسلانی کارت است. به رغم تحولات انقلاب صنعتی، پیش از طوفان جنگ جهانی دوم مقاومت اندکی در برابر رهاکردن اخلاقیات عمومی وجود داشت ولی آن اخلاقیات بر اساس توجهات روزبه‌روز سکولار تر و سودگرایانه‌تر بنا شده بودند و این توجهات جز ریل‌گذاری چیز چندانی عرضه نمی‌کرد. جان استوارت میل‌های دنیا جان راسکین‌ها را انگمدار کرده بودند. پس از جنگ که بساط نظم‌های سابق

## د

**کتاب کورت‌ترایت، داستان بشریت را می‌گوید که «در یک تعارض زیربنایی میان اصل هورمسیس (کم خوب است، زیاد بد است) و منطق سرمایه‌داری بازار آزاد» گرفتار شده است**