



سر خوردگی، ارمان‌ دنیای مجازی برای معتادان اینترنتی

آدم‌های گرفتار در دنیای و لنگار!

■ بهنام صدقی

امروزه توأمان با ظهور و بروز فضای مجازی و پیشرفت وسایل ارتباط جمعی و شبکه‌های اجتماعی و همچنین با رشد بی‌سابقه فناوری، تضادها و آسیب‌هایی در بطن خانواده‌ها نمایان شده‌ است. آسیب‌هایی که شخصیت افراد خانواده را هدف قرار داده و تا جایی پیش رفته که دیگر اعضای یک خانواده از هم بی‌خبر نباشد. با وجود اینکه با شیوع و بی‌روس کر ونا چندی است که دورهمی‌ها کم‌رنگ و بی‌روح شده‌اند اما باز معمولاً در دورهمی‌های خودمانی و خانوادگی این مسئله به وضوح مشاهده می‌شود. افرادی که با هم نسبت دارند و بنا به دلایلی دور هم جمع شده‌اند اما هر کسی غرق در تنهایی خود در گوشه و کناری دنج لم داده و موبایل به دست، شبکه‌های اجتماعی را بررسی و صفحات مد نظر را بدون هدفی مشخص بالا و پایین می‌کند. هر کس در اینگونه جمع‌ها غرق در دنیای خود و در حال درددل کردن با دوست اجتماعی یا فرد دیگری در آن سوی خط است!

■ در دنیای و لنگار گرفتار شده‌اند

از مهم‌ترین آفات زندگی در عصر کنونی، وابستگی بیش از حد به فضای مجازی و شبکه‌های گوناگون اجتماعی است. البته بهتر بود نام اینگونه شبکه‌ها و دوست‌ها اجتماعی نباشد، بلکه اشتباهی باشد! با نگاهی دوراندیشانه‌تر به موضوع، می‌بینیم که چه بسیارند آدم‌های گرفتاری که دردل در دنیای و لنگار مجازی و گشت و گذار بی‌هدف در صفحات وب را به رفتن و قطع امور و همکلامی با عزیزترین افراد خانواده و اقوام خود ترجیح می‌دهند و اوقات خود را همچنان به بطالت می‌گذرانند. چه بسیارند مردم‌هایی که بی تفاوت نسبت به همسر خود تا طلوع صبح یا گوشی‌ور می‌روند و پست‌های اینستاگرامی دیگران را لایک کرده و برایشان نظر می‌نویسند. مهمانی که برای سفره‌شام دیگران نظر می‌دهند اما برای اوضاع و احوال زندگی مشترک خود به خصوص مسائل مربوط به همسر خود هیچ نظری ندارند.

■ خسته‌اند اما باز ره‌انمی‌کنند

چه بسیارند آدم‌هایی که خود خسته از مجازستان هستند اما باز این فضای غیر حقیقی را ره‌انمی‌کنند. افرادی که عاقبت کار زندگی مشترک و زناشویی‌شان به دلیل همین پرسه‌زنی‌های بیخودی در فضای مجازی و شبکه‌های متنوع اشتباهی نه اجتماعی به راه‌روهای دادگاه‌های خانواده کشیده شده و در پروسه طلاق و جدایی از هم همچنان بلاکلیف هستند. با توجه به دیدن گاه‌نظر به پسران‌زن صاحب‌نظران این حوزه نگاه اینترنتی و فضای مجازی ممکن است در نگاه اول آسان‌ترین راه ارتباط‌گیری تلقی شود اما حقیقت این است که فضای نامطمئن مجازی نمی‌تواند

■ نگاه

گفت‌وگوهای چت رومی به جای دورهمی‌های صمیمی

غرق شدگان در گرداب مجازی

■ مطهره تنگستانی

در حال حاضر اینترنت یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر زندگی هر فرد به حساب می‌آید. هر کس در خانه، محل کار، دانشگاه، مدرسه و... به نحوی با اینترنت سر و کار دارد. آنچه امروزه خصوصاً با این شرایط ویژه کرونایی و تدبیر‌های مجازی در زندگی برخی افراد اثر گذاشته، استفاده زیاد از اینترنت است. به‌گونه‌ای که مزایای ظهور و بروز اینترنت را هم تحت‌الشعاع قرار داده است. میانگین استفاده دو تا سه ساعت از اینترنت را یک استفاده معتدل می‌دانند اما در اطراف خود که می‌نگریم خیلی از افراد پیش از این میزان از اینترنت استفاده می‌کنند. اصلاً انگار خصیبت این فضای رسانه‌ای این است که وقتی وارد آن شویی گذر زمان را متوجه نمی‌شوی. حتماً تا به حال شده که در گشت و گذار در صفحات وب خود فکر کرده‌اید که فقط ۱۰ دقیقه سر در این سراب زمانی کاهیده‌ام اما با دیدن ساعت می‌بینیم که ساعت‌ها گذر زمان را متوجه نشده‌ایم. انگار زمانه به شیوه‌ای شده که حس می‌کنیم اگر روزی نت‌ها قطع شود دیگر توانایی انجام کارها را نخواهیم داشت. ■ ■ ■

اصل ماجرا اینجایی است که در کنار دوست‌نشسته‌ای اما اینجا نیست. از فضای شلوغ و هیاهویی زمانه گذشته‌ای و ذوقایی خود را به آرامش همشینی و همکلامی با رفیق چندسالهت سپرده‌ای اما او هر از چند گاهی نیم‌نگاهی به تو دارد و مابین این نیم‌نگاه‌ها خیره به صفحه موبایل بی‌هدف در گرداب مجازی اینترنت گوشی مشغول جست‌وجوست. از او که می‌پرسی رفیق دنبال چه می‌گردد؟ شاید حتی جواب روشنی هم در یافت کنی چون خودش هم ممکن است نداند به دنبال چه می‌گردد. تبلیغات و مطالب پیشنهادی اینترنت او را بیشتر از قبل جذب خود کرده است. اولی را باز می‌کند، دومی را پیشنهاد می‌دهد... این حلقه همچنان ادامه‌دار خواهد بود تا اینکه زمان ملاقات تو ورقفت در سکوت اینترنتی به پایان می‌رسد و

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک رفتار



مهارت‌هایی برای کنترل خشم و پرخاشگری

گذشت کردن نشانه ضعف نیست

■ لیلیا قاسمی

مسئله خشم به عنوان حالت برانگیختگی و هیجان شدید هنگام رویارویی با محرک‌های نامناسب محیطی یکی از موضوعات مهم مرتبط با سلامت افراد است که همه در هر سنی آن را تجربه می‌کنند، فرد باید بتواند به صورت خود آگاهانه به خشم خود فکر کرده و قبل از رسیدن به مرحله پرخاشگری از تصمیم خود منصرف شود. در ادامه به سه رویکرد مهم مواجهه با خشم یعنی بیان کردن، سرکوب کردن و آرام کردن اشاره می‌کنیم.

■ آیا خشم، رفتاری انتخاب شده است؟

بیان احساس خشم به صورت تأکیدی و نه تهاجمی، سالم‌ترین راه است. خشم سرکوب شده می‌تواند مسائل دیگری ایجاد کند و منجر به رفتار انفعالی -تهاجمی شود. کسانی که دائماً دیگران را تحقیر می‌کنند، از همه چیز ایراد می‌گیرند و تفسیرهای عیب‌جویانه می‌کنند، هنوز نیاموخته‌اند که چطور خشم خود را به طور سازنده بیان کنند و تعجبی نیست که روابط موفقیت‌آمیز کمتری دارند. اغلب ما دیده‌ایم درگیری‌های خیابانی به علت اختلاف جزئی بین افرادی است که یکدیگر را از قبل نمی‌شناسند. ما می‌دانیم مرجع رسیدگی به اختلافات قانون است و خود ما نباید اقدام کنیم، چراکه نزاع خیابانی منجر به مجروح شدن افراد و حتی گاهی وقوع قتل می‌شود که بالاترین مجازات‌ها را در پی دارد. بنابراین برای کنترل پرخاشگری باید از مدیریت خشم استفاده کنیم که هدف آن کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی‌های جسمی ناشی از عصبانیت است. نمی‌توانید از شر چیزها یا آدم‌هایی که باعث عصبانیت شما می‌شوند، خلاص شوید یا آنها را تغییر دهید، بلکه فقط می‌توانید یاد بگیرید که چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنید. در واقعیت درمانی به نظر به ویلیام گلاسر اشاره شده که خشم، رفتاری انتخاب شده است. درست است محیط و عوامل بیرونی تحریک کننده عصبانیت هستند اما چگونگی پاسخ به آنها به طور انتخابی است.

■ راهکارهای سریع برای کنترل خشم

به کار بردن چند تکنیک ساده می‌تواند به راحتی عصبانیت خود را کنترل کنید. یک نفس عمیق بکشید و ۱۰ تا بشمارید و اجازه دهید تا بازدم‌تان بیرون بیاید، یعنی به صورت آهسته نفس‌تان را بیرون دهید. این توصیه دلیل فیزیکی دارد، چون دیافراگم به بدن دستور می‌دهد که آرام بگیرد. اجازه دهید زمان کمی بگذرد. از موقعیتی که شما را عصبانی کرده، دور شوید و برای چند دقیقه کاری کنید که حواس‌تان را پرت و مشغول‌تان کند. مراقب

کلام خود باشید. تحقیر، توهین، تهدید، سرزنش و پرخاشگری نکنید و دقت کنید اگر صدایتان بلندتر شده، به تندی و با پرخاشگری صحبت می‌کنید، کمی مکث کنید تا آرام شوید، خود را آرام کنید. روش‌هایی مانند تنفس عمیق، شست و شوی دست و صورت، نوشیدن آب و پیاده‌روی در کاهش خشم و عصبانیت مؤثر است. گذشتت کنید. گذشت به معنای فراموش کردن مسئله نیست، بلکه گذشت به معنای رها کردن خود از خشم است. گذشت نشانه کنترل انسان بر احساساتش است، نه نشانه ضعف. از عذرخواهی نرسید. اگر متوجه شدید رفتار شما



کسانی که دائماً دیگران را تحقیر می‌کنند، از همه چیز ایراد می‌گیرند و تفسیرهای عیب‌جویانه می‌کنند، هنوز نیا موخته‌اند که

چطور خشم خود را به طور سازنده

بیان کنند و تعجبی نیست که

روابط موفقیت‌آمیز کمتری دارند.

اغلب ما دیده‌ایم درگیری‌های

خیابانی به علت اختلاف جزئی

بین افرادی است که یکدیگر را

از قبل نمی‌شناسند. ما می‌دانیم

مرجع رسیدگی به اختلافات قانون

است و خود ما نباید اقدام کنیم

اعتیاد به اینترنت جنبه‌های مختلفی

دارد که مهم‌ترین آن، اعتیاد به چت، وب‌گردی و جست‌وجوی بیش از اندازه اطلاعات غیر ضروری است. هر یک از محیط‌های اینترنتی‌ای که افراد به آن معتادمی‌شوند، دارای آثار خاصی است.

از مهم‌ترین آسیب‌های آن نیز می‌توان به کم‌رنگ شدن ارتباط رو در روی افراد و اعضای درون خانواده با یکدیگر اشاره کرد. اگر چه اعتیاد به اینترنت نسبت به دیگر انواع اعتیاد، شناخته شده نیست، اما به دلیل تأثیر ناسالمی که بر روابط خانوادگی و آداب و معاشرت بین افراد می‌گذارد، خطرناک است و باید به صورت اصولی درمان شود. جالب اینجاست که طی اظهاراتی که روانشناسان و صاحب‌نظران این حوزه داشته‌اند، از این عادت نامطلوب به عنوان یک بیماری فراگیر اجتماعی نیز یاد شده است.

■ جست‌وجوی خوشبینی در فضای مجازی

همه اینها در حالی است که برخی زوجین هم‌انگار دیگر یکدیگر را نمی‌بینند و فقط به دنبال خوشبینی‌های دیگران از روی چند عکس دروغین هستند. معیارهای زندگی مشترک و مفهوم نگاه به کلی جایه‌جا شده است. آنها بر اساس عکس‌های جراحی‌های زیبایی همسر انتخاب می‌کنند و این تب تند زیباشدن دیگر به خانم‌ها ختم نمی‌شود بلکه این روزها مردها و پسران جوان هم به دنبال زیبایی‌های غیر متعارف هستند و از این عادت نامطلوب به عنوان یک انحراف از عرف و عادات اجتماعی یاد شده است. یعنی می‌توان آن را یکی از اثرات جانبی اعتیاد اینترنتی در نظر گرفت. علاوه بر آن، خلق افسرده، خلق مضطرب و عوامل استرس‌زا نیز می‌توانند افکار مزاحم را برانگیزند.

■ معنایهایی که مجازی شده‌اند

این روزها نه تنها کودکان، نوجوانان و جوانان بلکه افراد میانسال و سالخورده هم دچار اعتیاد اینترنتی شده‌اند. به نوعی می‌توان گفت همه معتاد فضای مجازی و اینترنت شده‌اند. از نظر روانشناسان وابستگی مغزط اعتیاد اینترنتی تنوع گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات را در بر می‌گیرد، مانند انواع اعتیاد‌های دیگر، اعتیاد اینترنتی نیز نوعی اختلال بی‌نظمی روانی - اجتماعی با مشخصه‌هایی چون علائم کناره‌گیری، اختلالات عاطفی و از هم گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی است و همانند انواع دیگر اعتیادها، اعتیاد به اینترنت با علائمی چون افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، از هم گسیختگی روابط اجتماعی و افت تحصیلی همراه است.

■ اعتیاد اینترنتی، بیماری فراگیر اجتماعی

اعتیاد به اینترنت جنبه‌های مختلفی دارد که مهم‌ترین آن، اعتیاد به چت، وبگردی و جست‌وجوی بیش از اندازه اطلاعات غیر ضروری است. هر یک از محیط‌های



را در گرداب مجازی اینترنت غرق می‌کنند. چون تنها راه برون رفت از مشکلات رافقط همین می‌دانند. این معضلات همگی پیامدهای خاص فردی، خانوادگی و اجتماعی خود را دارد. افسردگی، احساس تنهایی و افت تحصیلی، تغییر در سبک زندگی و عدم تلاش برای پیشرفت در زندگی، سستی و کرختی افراد و... همگی فقط گوشه‌ای از معضلات فردی این اعتیاد است. چه بسا خانواده‌هایی که به دنبال این رفتار اشتباه، اعضای آن از هم جدا نشده‌اند، زوج‌هایی که ساعت‌ها بدون توجه به یکدیگر اوقات خود را کنار هم می‌گذرانند و خانه تنها خوابگاه و رستورانی بیش نیست. برای اینچنین افرادی اجتماع و جمع‌های اجتماعی معنا و مفهومی ندارد و بیشتر به دنبال انزوای خود در محیط مجازی هستند. بهترین راه، آگاه بیدار کردن روح خفته این افراد است.

چنین افرادی نیاز به یک سرزندگی و شادایی مجدد دارند. باید این شادایی را به روح آنان تزریق کرد. باید درک کنند که شیرینی‌هایی فراتر از صفحات مجازی نیز وجود دارد. ممکن است یک فرد خودش تا طعم عمل را نچشیده هرگز سر آن نرود بلکه وقتی به او عمل تعارف کردی و وحشید به آن علاقه‌مند شوی. پس باید به این افراد شیرینی و حلاوت جمع‌های گرم و صمیمی دوستی و خانوادگی را چشاند. البته در کنار آن باید فرصت و زمانی را برای پرداختن به کارهای مجازی قرار داد. در مدیریت و کنترل این ابزار رسانه و جزء لاینفک زندگی، همگی شریک شومیم تا به تنهایی در این فضا سرد گرم نگینیم.

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■