



کرونای واقعی و اعتیاد مجازی

محمد مهدی عباسی آغوی

در این روزها که کرونا امان جهان را بریده است و هر روز داغی به دل خیلی‌ها می‌گذارد، معضلی دیگر، خاموش و خزنده دامن گیر بسیاری از ما شده است. آموزش‌های مجازی، کلاس‌های آنلاین و فرصت فراوان نیز بنزین به آتش این مشکل می‌ریزد. درست حدس زدید! اعتیاد به فضای مجازی. نوعی از اعتیاد رفتاری با بسیاری از نشانه‌های اعتیاد به مواد مخدر. با هم گفت‌وگویی کوتاه می‌کنیم با پاسخ به این پرسش‌ها درباره‌ی اعتیاد مجازی.

از کجا بفهمیم معتاد به فضای مجازی شده‌ایم یا نه؟

– استفاده‌ی فزاینده از فضای مجازی به طوری که هر روز بیشتر از دیروز دچارش شود؛

– بی‌قراری هنگام قطع شدن اینترنت یا دوری از تلفن همراه یا رایانه؛

– آسیب خوردن فعالیت‌های مفید دیگر؛

– توجیه کردن کار هنگام انتقاد دیگران؛

– فکر کردن به استفاده‌ی مجدد از فضای مجازی هنگام مشغول نبودن به آن؛

– بیش از دو ساعت استفاده‌ی غیر کاری در روز از فضای مجازی؛

– درخواست ادامه دادن کار با آن هنگامی که اطرافیان او را توبیخ می‌کنند

– حالا مگر چه می‌شود اگر اعتیاد به فضای مجازی داشته باشیم؟

– از دست رفتن وقت گران‌بهای شما که باید صرف کارهای مفیدتر کنید؛ پژوهشی در سال ۱۳۹۶ در مشهد بر روی ۲۲۰ نفر از جوانان انجام شد. بیشتر آنها دوالی سه ساعت از فضای مجازی استفاده می‌کردند. ۷۶٪ آن‌ها از این فضا برای تفریح و سرگرمی استفاده می‌کردند.

– آسیب‌های جسمی به چشم، گوارش، ستون فقرات و...؛

– آسیب معنوی و دور شدن از خدایی که دور از ما نیست؛

– آسیب به روابط بین فردی و کاهش مهارت‌های ارتباطی؛ شاندرز در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که استفاده‌ی زیاد از اینترنت مساوی است با پیوند ضعیف اجتماعی و برعکس استفاده‌ی کم از اینترنت همراه است با ارتباط بیشتر با پدر و مادر و دوستان.

– آسیب تحصیلی بر اساس تحقیقات و عقب‌ماندگی درسی؛

– بر اساس پژوهش‌ها کاسته شدن از زمانی که برای خانواده می‌گذاریم.

چطور کمپ خانگی ترک اعتیاد به فضای مجازی راه بیندازیم؟

– با نرم‌افزارهایی که میزان استفاده از تلفن همراه و اینترنت را ثبت می‌کنند از دوز اعتیادمان با خبر شویم.

– فقط زمان‌های خاصی را برای استفاده قرار دهیم نه هر وقت بیکار شدیم.

– برای ارتباط با دوستان از دیدار حضوری یا تماس تلفنی استفاده کنیم نه چت.

– برنامه‌های غیر ضروری و وقت گیر؛ همانند برخی شبکه‌های اجتماعی را پاک کنیم.

– از تفریح‌های جایگزین و ورزش – اگر چه در خانه – بهره ببریم.

– کتاب‌های جذاب و کوتاه مطالعه کنیم.

– با خود عهد ببندیم که زیر دو ساعت در روز استفاده کنیم و در صورت

تخلف خود را تنبیه کنیم.

– اگر میزان استفاده‌ی روزانه را به زیر یک ساعت در روز رساندیم خود را تشویق کنیم.

– در برخی ساعت‌های روز تلفن همراه را روی حالت پرواز بگذاریم.

– خواب خود را تنظیم کنیم و در هنگام استراحت و نیمه شب به سراغ این فضا نرویم.

بر اساس تحقیقات، ۳۸٪ از جوانان مادر معرض این اعتیاد هستند و دختران بیش از پسران در معرضند.^۲ بی‌تردید کرونا این آمار را افزایش داده است. مراقب بهترین لحظات عمرمان باشیم و قله‌ی زندگی‌مان را تبدیل به پرتگاه نکنیم.

پی‌نوشت‌ها:

1. Chanders.

۲. شجاعت علی و محمد نظیر عرفانی، آسیب‌شناسی فضای مجازی در تعلیم و تربیت کودکان.

Pure life, Vol.5. No.16. (Rajab 1440. Esfand 1397, March 2019), p.54.

۳. فائزه کرشایی و دیگران، بررسی اعتیاد به اینترنت و فضاهای مجازی در بین جوانان و نوجوانان، همایش ملی صنایع فرهنگی و نقش آن در توسعه پایدار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، اسفند ۱۳۹۰.