



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 خیلی ها می گذارد، معضلی دیگر، خاموش و خزنده دامن گیر بسیاری از ما شده است. آموزش های مجازی، کلاس های آنلاین و فرصت فراوان نیز بنزین به آتش این مشکل می ریزد. درست حدس زدید! اعتیاد به فضای مجازی. نوعی از اعتیاد رفتاری با بسیاری از نشانه های اعتیاد به مواد مخدر. با هم گفت و گویی کوتاه می کنیم با پاسخ به این پرسش ها درباره ی اعتیاد مجازی.

از کجا بفهمیم معتاد به فضای مجازی شده ایم یا نه؟

– استفاده ی فزاینده از فضای مجازی به طوری که هر روز بیشتر از دیروز دچار شود؛

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

– آسیب خوردن فعالیت های مفید دیگر؛

– توجیه کردن کار هنگام انتقاد دیگران؛

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

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

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

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

– از دست رفتن وقت گران بهای 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 می کردند. ۷۶٪ آن ها از این فضا برای تفریح و سرگرمی استفاده می کردند.

– آسیب های 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 مهارت های ارتباطی؛ شاندرز در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که استفاده ی زیاد از اینترنت مساوی است با پیوند ضعیف اجتماعی و برعکس استفاده ی کم از اینترنت همراه است با ارتباط بیشتر با پدر و مادر و دوستان.

– آسیب تحصیلی بر اساس تحقیقات و عقب ماندگی درسی؛

– بر اساس پژوهش ها کاسته شدن از زمانی که برای خانواده می گذاریم.

چطور کمپ خانگی ترک اعتیاد به فضای مجازی راه بیندازیم؟

– با نرم افزار هایی که میزان استفاده از تلفن همراه و اینترنت را ثبت می کنند از دوز اعتیادمان با خبر شویم.

– فقط زمان های 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.

– برنامه های غیر ضروری و وقت گیر؛ همانند برخی شبکه های اجتماعی را پاک کنیم.

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

– کتاب های 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 استفاده ی روزانه را به زیر یک ساعت در روز رساندیم خود را تشویق کنیم.

– در برخی ساعت های 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 بی تردید کرونا این آمار را افزایش داده است. مراقب بهترین لحظات عمرمان باشیم و قله ی زندگی مان را تبدیل به پرتگاه نکنیم.

پی نوشت ها:

1. Chanders.

۲. شجاعت علی و محمد نظیر عرفانی، آسیب شناسی 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.