

سپهرغرب، گروه اجتماعی –
شکیبا گولیبوند:
یکی از مسائلی که امروز در زندگی افراد نقش پررنگی پیدا کرده است، استفاده از فضای مجازی و اینترنت بوده که این‌روزها نه‌تنها نوجوانان و جوانان، بلکه زنان و مردانی را که زندگی مشترکی تشکیل داده‌اند و حتی مادر و پدر هستند نیز وارد دنیای دیگری کرده! این درحالی است که ورود چالش‌هایی از این دست همراه با اعتیاد اینترنتی در کانون خانواده، می‌تواند علاوه‌بر سردی روابط، آسیب‌های اجتماعی بی‌شماری را نیز به همراه داشته باشد.

بحث اعتیاد که به میان می‌آید، فکر بیشتر مردم به سوی مواد مخدر می‌رود و در ذهن اغلب آن‌ها قیافه تکیده و بی‌رمق معنادان نقشی می‌پنند؛ اما برخلاف تصورات رایج از واژه‌هایی همچون «معتاد» و «اعتیاد» به مواد مخدر، معتادان مجازی نه لاغر و ضعیف هستند و نه مواد و ابزاری به‌نام پاپ، شیشه و هروئین در دست‌هایشان دیده می‌شود، تنها یک گوشی دیجیتال در دست هریک از معتادان فضای مجازی به چشم می‌خورد.

حتماً در اطرافیان‌تان افرادی را دیده‌اید که ساعات‌های زیادی از روزشان را به بازی‌های کامپیوتری و نرم‌افزارهای بازی که در موبایلشان وجود دارد، اختصاص می‌دهند و یا با کوچک‌ترین حرکتی آن را در دنیای مجازی به نمایش می‌گذارند، شاید حتی خوتان هم جزء این افراد باشید! اما بهتر است بدانید که این رفتارها نه‌تنها به خود مشکلات فردی، خانوادگی و اجتماعی را به همراه دارد، بلکه نشانه‌ای از اعتیاد اینترنتی است!

اعتیاد اینترنتی سه مرحله دارد که شامل تداوم استفاده، زیاد شدن ساعت مصرف و مرحله اعتیاد واقعی است. این نوع اعتیاد هم مثل اعتیاد به کشیدن سیگار و تماشای تلویزیون، در ابتدا کم‌خطر به نظر می‌رسد، اما به‌رحال در‌صورت بی‌توجهی، به یک اعتیاد صد‌صد واقعی تبدیل می‌شود.

اگر شما هم در خانواده با کسی سروکار دارید که نشستن پای اینترنت را به روابط خانوادگی و حتی خوردن غذا ترجیح می‌دهد، شک نکنید که او در خطر درگیر شدن به اعتیاد اینترنتی قرار دارد. تصور کنید که میز غذا چیده شده و برای بار چندم، فرزند نوجوان و جوان و یا همسر‌تان را صدا زده‌اید، اما او هر‌بار یا به گفتن کلمه «آلن می‌ایم» اکتفا کرده و یا بدون اینکه پاسخی داده باشد، به گشت‌وگذار در اینترنت ادامه داده است. وقتی هم که بالاخره سروکله‌اش پیدا می‌شود، با عجله چند لقمه‌ای می‌خورد و گویی که از سر کار مهمی برخاسته است، خودش را هرچه زودتر به مکان محبوبش می‌رساند؛ حالا اینکه در عرض این چند دقیقه ناپایل چه اتفاقات مهم و سرنوشت‌سازی در دنیای وب افتاده را دیگر باید از خودش پرسید.

در ادامه متن گفت‌وگوی سرویس اجتماعی سپهرغرب با یک جامعه‌شناس فرهنگی و یک جامعه‌شناس خانواده را می‌خوانید:
* * *
نسل جدید آسیب‌های اجتماعی در راه است/ خلاصه شدن زندگی مشترک به ارسال چند استیکرا/ زندگی مشترکی تشکیل داده‌اند و حتی مادر و پدر هستند نیز وارد دنیای دیگری کرده! این درحالی است که ورود چالش‌هایی از این دست همراه با اعتیاد اینترنتی در کانون خانواده، می‌تواند علاوه‌بر سردی روابط، آسیب‌های اجتماعی بی‌شماری را نیز به همراه داشته باشد.

امان‌الله قرانی‌مقدم در این راستا با تأکید بر آنکه نسل جدید آسیب‌های اجتماعی در راه است، خاطرنشان کرد: اگر تاکنون درگیر آسیب‌های اجتماعی سنتی مثل اعتیاد و دزدی بوده‌ایم، امروزه باید فکری اساسی برای کنترل آسیب‌های اجتماعی جدید داشته باشیم؛ آسیب‌های مدرن شامل اعتیاد به داروهای روان‌گردان، اعتیاد به اینترنت و غیره است. وی با بیان اینکه آسیب‌های اجتماعی پدیده‌های

چندبعدی هستند و زندگی دیجیتالی و فناوری مدرن باعث شیوع آسیب‌های اجتماعی نو در کشورها شده است، مطرح کرد: گسترش حاشیه‌نشینی، توسعه فناوری، افزایش امکانات رفاهی و اقتصادی و افزایش تحصیلات از دیگر عوامل بروز آسیب‌های اجتماعی مدرن شده است، متأسفانه نوجوانان و جوانان امروزی ما به دنیای مجازی مثل اینترنت، سایت‌ها، چت، ارتباطات اینترنتی ناسالم و غیره، علاقه شدیدی پیدا کرده‌اند.

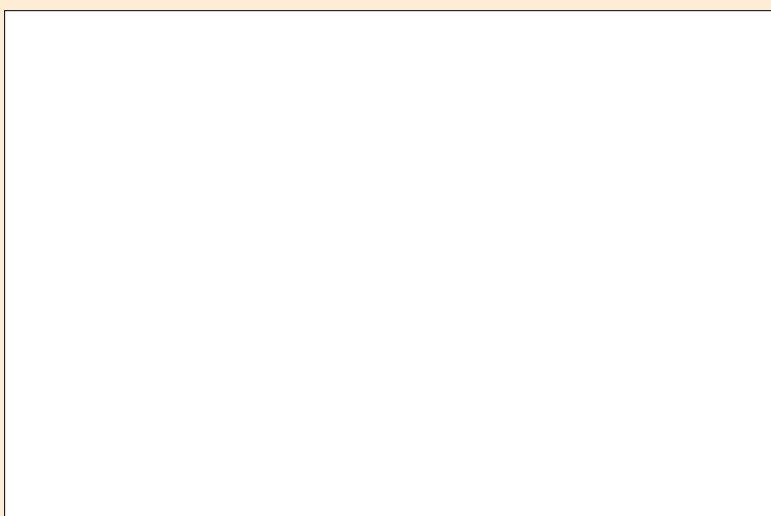
نویسنده کتاب «هنر اجتماعی و ملی» با تأکید بر اینکه فضای مجازی با وعده‌های دروغین نوجوانان و جوانان و درمجموع همه اعضای خانواده را به سمت اینترنت جذب می‌کند، یادآور شد: پایین بودن سطح کیفی و کمی برنامه‌های تلویزیونی از یک‌سو، کاهش اعتقادات، باورهای مذهبی و دینی خانواده‌ها از سوی دیگر، موجب ایجاد زمینه‌هایی برای سوق پیدا کردن افراد به سمت دنیای مجازی می‌شود؛ چالشی که امروزه در مسیر تبدیل شدن به بحران است! بدین‌سان بایستی روی این زمینه‌ها کار کرد تا بتوان شاهد کاهش آسیب‌ها بود.

وی با اشاره به اینکه کاهش ارتباط کلامی و خلاصه شدن عواطف و احساسات یک خانواده در استیکرهای ارثالی صفحات مجازی از تبعات اعتیاد به این فضا است، اظهار کرد: اعتیاد تنها در مصرف مواد مخدر خلاصه نمی‌شود، همین‌که افراد در استفاده از سایر امکاناتی که در اختیار دارند، با را فراتر بگذارند و این میزان از حد مطلوب و مورد نیاز بگذرد، به استفاده از آن ابزار «معتاد» شده‌اند.

این جامعه‌شناس فرهنگی ضمن ابراز تأسف، ادامه داد: کم نیستند پدر و مادرهایی که برای پُر کردن اوقات فراغت فرزند و برای آنکه کمبود حضور فیزیکی

برای زندگی بهتر:

نگران قضاوت دیگران نباش



سپهرغرب، گروه اجتماعی: همه ما با شدت و ضعف، درگیر نحوه تفکر و قضاوت دیگران در مورد خودمان هستیم و شاید به همین دلیل است که در بسیاری از موقعیت‌ها شجاعت ابراز وجود، دفاع از حق خود و یا «نه گفتن» را نداریم؛ اما زمان آن رسیده تا برای زندگی بهتر، نگران قضاوت‌های دیگران نباشیم!

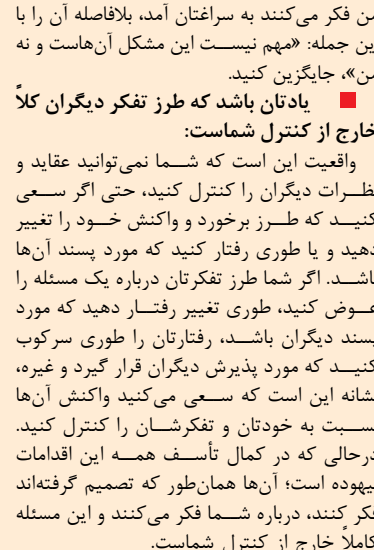
این چند سطر شاید وصف حال تعداد زیادی از ارائه یک کنفرانس ساده در کلاس درس و یا حتی یک سؤال پرسیدن در کلاس تا مدت‌ها بعد نگران افکار و قضاوت‌هایی هستم که در ذهن دیگران می‌گذرد و دائماً این تشویش را دارم که اطرافیان، مردم کوچبه و خیابان و غیره هر‌کدام چگونه مرا ارزیابی و در مورد من چه فکر می‌کنند؟

این چند سطر شاید وصف حال تعداد زیادی از افراد باشد. البته همه ما با شدت و ضعف، درگیر نحوه تفکر و قضاوت دیگران در مورد خودمان هستیم و شاید به همین دلیل است که در بسیاری از مواقع شجاعت ابراز وجود، دفاع از حق خود و یا «نه گفتن» را نداریم.

هیچ‌چیز به اندازه اینکه همیشه بیش‌از‌حد نگران طرز تفکر دیگران درباره خود باشیم، نمی‌تواند به‌لحاظ جسمی و روانی ناتوان‌کننده باشد. چیزی که در اصطلاح به آن «برای دیگران زندگی کردن» اطلاق می‌شود و منظور شرایطی است که شما همیشه در اضطراب و نگرانیِ اینکه عقیده و نظر دیگران درباره شما چیست، زندگی می‌کنید.

شما نگران این هستید که چطور به نظر می‌رسید، تَن صدایتان چطور است، چطور قدم می‌زنید و یا راه می‌روید، چطور حرف می‌زنید و غیره؛ تنها به این دلیل که مطمئن شوید همه شما را دوست دارند، تأیید و تصدیق می‌کنند.

این مسئله باعث تضعیف وقت زیادی از شما



خواهد شد، بنابراین سعی داریم نکاتی را ارائه دهیم که به شما کمک می‌کند به این نگرانی درباره طرز تفکر دیگران در مورد خود پایان دهید.

■ باید این موضوع را برای خود جا بیندازید که هیچ‌کس کامل نیست: اگر به خودتان خیلی سختی می‌دهید که اطمینان حاصل کنید همه‌کس شما را تأیید می‌کند، لازم است از خودتان بپرسید کدام استانداردها را می‌خواهید برآورده کنید؟ آیا این کمال مطلق بوده یا بی‌عیب محض است. اگر این‌طور بوده شما و هر‌کس دیگر که این‌گونه فکر می‌کند، به در‌دسر افتاده‌اید، چراکه هیچ‌کس کامل نیست. آیا کسانی که شما نگران قضاوت آن‌ها هستید، بی‌عیب هستند؟ آیا زندگی آن‌ها کامل و بی‌مشکل است؟ مطمئن باشید برخلاف آنچه در ظاهرشان می‌بینید، آن‌ها هم مشکلات واقعی و نواقصی دارند که احتمالاً امکان دارد شبیه مشکلات شما باشد. پس به یاد داشته باشید که درک کنید افراد بسیاری که شما تلاش می‌کنید جلوی آن‌ها کامل و بی‌عیب باشید، نواقص و عیوب خود را دارند.

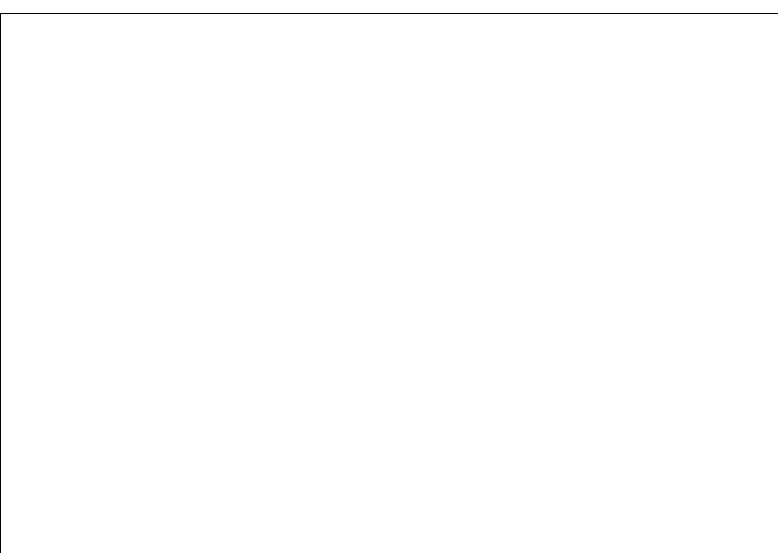
■ این مسئله را برای خود روشن کنید
نحوه تفکر دیگران دل‌مشغولی و مشکل شما نیست: ممکن است خنده‌دار به نظر برسد اما این یک واقعیت است، آن‌ها همان‌طور که تصمیم دارند فکر کنند، فکر می‌کنند؛ حتی اگر در ظاهر خودشان را جور دیگری نشان دهند. پس حتی اگر فکر می‌کنید که می‌توانید معیار یا پیمانه‌ای برای آنچه در سر آن‌ها می‌گذرد باشید، بهفیمید که در انتهای روز بازم هنوز هر کسی حدس خودش را درباره شما خواهد داشت. اینکه چطور درباره شما فکر می‌کنند، مشکل و دل‌مشغولی آن‌هاست و نه شما! پس هروقت این فکر که دیگران چگونه و چطور درباره

کنند و نه به‌خاطر نظر دیگران!
- نکات و هشدارها
■ کنار گذاشتن طرز تفکر منفی و بیش‌از‌حد متفکرانه درباره خودتان
محتاج ممارست زیاد است، پس صبور باشید.
■ الگوهای تفکر منفی را بشناسید و تمام تلاشتان را بکنید که آن‌ها را با تفکر مثبت درباره خودتان جایگزین کنید.
■ شما باید با استرس‌های زیادی مواجه شوید، به‌ویژه هنگامی که بخش اعظمی از زندگی خود را با احساس فقدان امنیت زندگی کرده‌اید. برای مواجه شدن با تفکرات منفی درباره خودتان آماده باشید؛ شما کارها را خوب انجام خواهید داد، اگر به این وظایف و مسئولیت‌ها تنها به خاطر خودتان توجه کنید و نه به‌خاطر نظر دیگران!

سپهرغب با نگاهی بر چالش‌های فضای مجازی و اعتیاد اینترنتی گزارش می‌دهد:

«خانواده» در کوچه‌پس‌کوچه‌های مجازی/ تیشه فضای مجازی بر ریشه خانواده

یک آسیب‌شناس اجتماعی: نسل جدید آسیب‌های اجتماعی در راه است
■ یک جامعه‌شناس خانواده: برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت لازمه دنیای امروز



ترتیب داده شد که در ادامه می‌خوانید:
سیدحسین حسینی با نگاهی به عوارض نامطلوب اعتیاد اینترنتی در جامعه، گفت: سوء مصرف اینترنت، درواق نوعی استفاده از اینترنت است که عوارض جسمی، روانی و اجتماعی را به‌وجود می‌آورد و فرد را از وضعیت طبیعی خودش در این ابعاد خارج می‌کند؛ اگر نگاهی بیندازیم به رفتارهای افرادی که به مواد مخدر اعتیاد دارند، می‌توان مشابه آن عوارض را در افرادی که بی‌رویه از اینترنت استفاده می‌کنند نیز مشاهده کرد.

وی در تشریح این صحبت‌ها چنین بیان کرد: افرادی که عادت دارند ساعت‌ها در اینترنت به چت کردن بپردازند و یا بازی‌های رایانه‌ای انجام دهند، معمولاً حساب زمان از دستشان می‌رود و وضعیت خودرودخوراکشان هم نامنظم می‌شود، تحرک بدنی این افراد در اثر یکجا نشستن و استفاده مداوم از اینترنت، کم شده و این وضعیت در درازمدت شخص را در معرض عوارض جسمانی نامطلوبی قرار می‌دهد؛ به‌دلیل هیجاناتی که در این دنیای مجازی به فرد وارد می‌شود، کم‌کم بنیه بدنی شخص او تحلیل می‌برد و سلامتش به مخاطره می‌افتد.

این جامعه‌شناس خانواده با تأکید بر آنکه افرادی که به اینترنت اعتیاد پیدا کرده‌اند دچار مشکلاتی نظیر سردرد، سرگیجه و یا سوزش و قرمزی چشم نیز می‌شوند، خاطرنشان کرد: آن‌ها مدام می‌گویند بدون اینترنت چگونه به زندگی ادامه دهیم؟ حسینی با تأکید بر اینکه مشکلات اجتماعی اینترنتی تنها به جنبه جسمانی مربوط نمی‌شود و ابعاد دیگری را نیز دربردارد، یادآور شد: چنین افرادی ازنظر روانی نیز دچار مشکلاتی می‌شوند، به‌طوری که اگر این امکان را اختیارشان نباشد، احساس می‌کنند چیزی

کم دارند و تلاش می‌کنند به اینترنت دسترسی داشته باشند!

نویسنده کتاب «جامعه‌شناسی نظام‌گسیختگی و طلاق» با تأکید بر اینکه اعتیاد اینترنتی افراد را چون معتادان به مواد مخدر، عصبی و بی‌قرار و به‌مرور زمان بی‌حوصله، پرخاشگر و کم‌حرف می‌کند، به تبعات اعتیاد اینترنتی به‌لحاظ اجتماعی اشاره و تصریح کرد: دنیای مجازی و استفاده بی‌رویه از اینترنت، آن‌قدر افراد را در دنیای دیگری غرق می‌کند که کم‌کم ارتباطات حقیقی آنان کاهش یافته و کم‌کم روابط اجتماعی خود را با پدر و مادر، همسر و یا دوستانشان از دست می‌دهند.

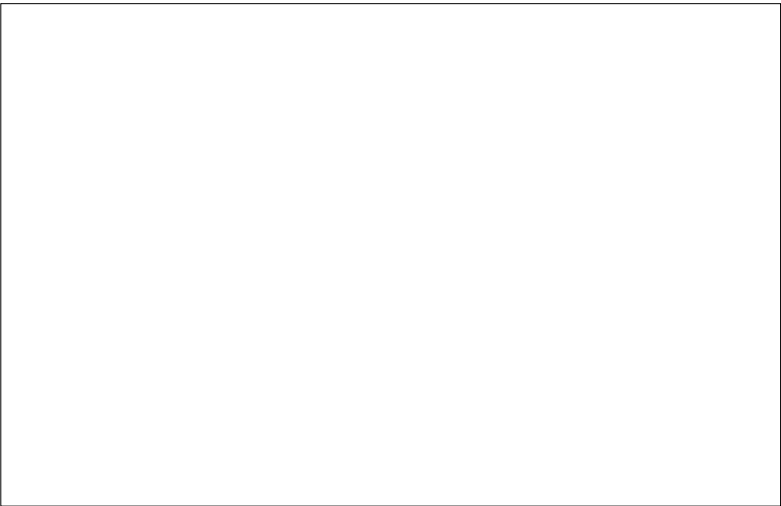
حسینی ادامه داد: کنش و واکنش آن‌ها در حوزه اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌گیرد که ناشی از همین استفاده بیش‌از‌حد و افراطی از اینترنت است؛ از سویی امروزه شاهدیم که دانش‌آموزان و دانشجویان نیز به سمت‌وسوی درگیری بسیار با اینترنت سوق یافته‌اند که دراین‌باره باید گفت اینترنت درصورت استفاده صحیح و به‌جا می‌تواند در زمینه پیشرفت تحصیلی مفید و کاربردی باشد، اما اگر این استفاده به سمت‌وسوی بی‌رویه مصرف کردن سوق یابد، قطعاً نتیجه‌ای عکس خواهد داد.

وی در پاسخ به اینکه حال با توجه به اینکه آن‌ها آینده‌سازان کشور هستند و سلامت جسمی و روانی‌شان در سرنوشت جامعه تأثیر فراوان دارد، باید چگونه با این پدیده همه‌گیر مقابله کرد؟ عنوان کرد: نوجوانان و جوانان و زنان خانه‌دار، بیشترین معتانان به اینترنت را تشکیل می‌دهند، چراکه این قشر به‌دلیل مشغله و مسئولیت کمتر و داشتن اوقات فراغت بیشتر، بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به اعتیاد اینترنتی قرار دارند؛ بدین‌سان در این مسیر در درجه نخست بایستی پیشگیری از اعتیاد به اینترنت را در دستور کار قرار دهیم، در کشورهای پیشرفته در تمام مدارس از همان ابتدای شروع تحصیل، امکان استفاده از رایانه و اینترنت برای دانش‌آموزان وجود دارد، اما آن‌ها یاد می‌گیرند که در جهت آموزشی و تحقیقاتی از اینترنت استفاده کنند که این مسئله سبب می‌شود علاقه‌مندی‌های دانش‌آموزان به سمت‌وسوی صحیحی سوق پیدا کند که باین‌حال، آن‌ها نیز از آثار سوء استفاده بی‌رویه و نادرست اینترنت در امان نینستند.

این جامعه‌شناس در پایان صحبت‌های خود یادآور شد: برای پیشگیری از ابتلا به اعتیاد اینترنتی باید میزان استفاده از اینترنت را به‌صورت محدودتری هدایت کرد؛ از سویی بایستی تفریحات و سرگرمی‌های سالمی برای نوجوانان، جوانان و زنان خانه‌داری که اوقات فراغت بیشتری دارند، ایجاد کرد تا بدین‌واسطه برای این افراد نهادینه شود که به‌جای گذراندن مدت‌زمان زیادی پای شبکه‌های مجازی و سیر بردن در دنیای اینترنتی، می‌توانند به کوه روند،

چه کنیم تا کودکان خلاق شود؟

(بخش دوم)



را در یادگیری درگیر کنید. مثلاً اگر می‌خواهید گل‌پاری با مثلاً سفال‌گری کنید، می‌توانید از گل‌هایی با رنگ‌ها و بافت‌های مختلف استفاده کنید تا علاوه‌بر حس لامسه، حس بینایی آن‌ها نیز درگیر شود و البته در کنار این کار می‌توانید یک موسیقی آرامش‌بخش و ملایم نیز پخش کنید تا حس شنوایی کودک هم به‌کار گرفته شود.

۸. از دست بردن و مخدوش کردن تئوری‌های پست‌گانه کودک اجتناب کنید

مثلاً فرض کنید کودک به شما می‌گوید باد به‌وسیله درختان ایجاد می‌شود، به او بگویید ممکن است همین‌طور باشد، اما درعین‌حال از او بپرسید چه شده که به این نتیجه رسیده است؟ اگر اجازه دهید کودک تئوری‌پردازی کند، احتمال رشد خلاقیت در او به‌شدت افزایش خواهد یافت. باین‌حال طوری رفتار کنید که فکر کند تئوری‌اش صد‌صد درست بوده و تنها به او بگویید امکان آن وجود دارد.

۹. همهٔ ایده‌ها و نظرات کودک را مورد تشویق قرار داده و مثبت ببینید

وقتی می‌خواهید به حرف‌ها، نظرات و ابتکارات کودک عکس‌العمل نشان داده و بازخورد دهید، سعی کنید بیشتر بازخوردهایتان مثبت باشد تا کودک تشویق شده و خلاقیتش بیش‌ازپیش شکوفا شود.

اگر می‌دانید ایده او کاملاً اشتباه است و هرگز عملیاتی نخواهد شد، هرگز این احساس را به کودک منتقل نکرده و حتی تشویقش کنید به ایده‌های بیشتری فکر کند.

فرض کنید قرار است کودک یک سفینه فضایی بسازد تا با آن به ماه سفر کند! هرگز به او نگویید این کار غیر ممکن است، بلکه حتی او را تشویق کنید که به هدفش فکر کرده و برای رسیدن به آن مطالعه و تلاش کند.

می‌توانید نظرات و ایده‌های کودک را بسیار بزرگ و جالب جلوه دهید تا تشویق شده و به فکر ایده‌های بهتر و جدیدتری باشد.

اجتماعی

sepehrgharb.news@gmail.com