رسول خدا(ص) می فرمایند:
بهترین صدقه این است که مرد دانشی را بداند و آن را به برادرش یاد بدهد.
برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل یادگیری و دانش اندوزی

بررسی آسیب های وابستگی به شبکه های اجتماعی به بهانه اعترافات تکان دهنده مدیر سابق فیس بوک

بیماران «نوموفوبیا»!

حمید ذوالفقاری، دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی، مدرس دانشگاه و عضو بنیاد نخبگان

به تازگی یکی از مدیران سابق فیس بوک و رئیس سابق این شرکت، اعترافاتی تند و تکان دهنده درباره ماهیت شبکه های اجتماعی و نحوه طراحی و اهداف آن ها داشـــته است. «شان پارکر» تصریح کرده که این شبکه های اجتماعی به گونه ای اعتیادآور طراحی شده اند و از ضعف ها و آسیب پذیری های روانی انسان سوءاستفاده می کنند.

● گوشه ای از اعترافات یکی از مدیران فیس بوک

به گزارش نیوز فاکتور، شان پارکر درباره روزهای اولیه شکل گیری فیس بوک گفته است: «در ابتدا مردم می گفتند از شبکه های اجتماعی استفاده نمی کنند زیرا برای تعاملات دنیای واقعی ارزش قائل اند. من هم می گفتم: «باشد، شما به شبکه های اجتماعی خواهید آمد.» البته نمی دانم که آن زمان آیا واقعا از پیامدهای حرفی که می زدم خبر داشتم یا نه اما حالا شبکه های اجتماعی روابط شما با جامعه و با همدیگر را تغییر می دهند، به شیوه های عجیبی بر خلاقیت انسان تاثیر می گذارند و فقط خدا می داند چه بر سر مغز کودکان ما خواهند آورد.» او در ادامه و به عنوان مثال گفته است که هدف از ابداع فیس بوک این بود که افراد نهایت وقت و حداکثر زمان شان را در آن سپری کنند و به همین علت دکمه لایک به آن اضافه شد تا کاربران به آپلود محتوای بیشتری ترغیب شوند. در واقع ما با این کار از آسیب پذیری روانی انسان ها سوءاستفاده کردیم.

● بیماری «نوموفوبیا» چیست؟

بی تردید اینترنت در زندگی افراد جامعه، تغییرات اساسی به وجود آورده و روح زمانه را به خوبی تغییر داده است. از مزایای آن، ارائه خدمات آنلاین و تجارت الکترونیک، سهولت در انجام کارها، افزایش دامنه آگاهی جمعی، دسترسی به منابع دانش و متنوع ساختن روش های ارتباطی و تعاملی از جمله شبکه های اجتماعی مجازی است. استفاده معقول از شبکه های اجتماعی، در بسیاری از شرایط موجب دانش افزایی و توسعه ذهنی انسان ها می شود اما روی صحبت ما در ادامه این مطلب چیز دیگری است: اعتیاد اینترنتی! «نوموفوبیا» اصطلاحی نوظهور به معنای ترس بابت جدایی از تلفن همراه است که به دلیل عوارض و مشکلات ناشی از استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی مبتنی بر تلفن های همراه به وجود آمده است. شبکه های اجتماعی، وابستگی ذهنی کاذبی پدید می آورند که در افراد علایم و رفتارهایی شبیه معتادان به مواد افیونی در پی دارند به گونه ای که افراد نمی توانند مدتی بدون آن ها به سر ببرند. اگر چه ممکن است بهانه آن ها برای استفاده از اینترنت دست یابی به اطلاعات مورد نیاز باشد اما در عمل، این گونه افراد جزپرسه زدن بی هدف در کانال ها کار دیگری انجام نمی دهند.

● مضرات اعتیاد اینترنتی بر انسان

در درجه نخست، وقتی یک نفر در محیط خانواده معتاد به استفاده از اینترنت باشد، فرصت برقراری تعامل با دیگر اعضای خانواده را از دست می دهد. همین امر، موجب تشکیل یک چرخه معیوب می شود و فرد هر روز بیشتر از گذشته از نظر عاطفی و روانی از دیگر افراد خانواده فاصله می گیرد و به تنهایی خود و استفاده از اینترنت پناه می برد اما ماجرا به همین جا ختم نمی شود.

وقت کشی و سطحی شدن: اولین صدمه شبکه های اجتماعی، وقت گیر بودن آن هاست. در شبکه های مجازی مطالب به همان سرعتی که می آیند، به همان سرعت هم می روند و چون مطالب مرور شده، عمقی نیستند، ماندگاری زیادی نخواهند داشت.

عادت به سرگرمی و تنبلی ذهنی: اساسا انسان ها، گرایش ذاتی به تنبلی و خوش گذرانی دارند و اگر ابزار جذابی هم در اختیار آن ها قرار گیرد به خصوص شبکه های اجتماعی که دارای امکانات جذابی نظیر لایو ویدئو، لایک کردن، دایرکت به سلبریتی و ... است، به راحتی می توانند ساعت ها ذهن را در اختیار آن بگذارند. این چنین می شود که فرد به مرور زمان از کارهای جدی فاصله می گیرد و توانایی انجام کارهای مهم و کارآمد در او رو به ضعف می گذارد.

شیوع مشکلات روانی: خرید مکرر بسته های اینترنتی یا دوندگی بی امان برای رسیدن به یک دستگاه وای فای و اختصاص ساعت ها وقت و انرژی که عایدی چندانی هم در پی ندارد، به مرور سرخوردگی و احساس پوچی را در فرد بارور می کند. علاوه بر این، نوجوانان با دیدن دایم لحظات شاد دیگران در پست ها و استوری هایشان، بعد از هر لایک زدن، سعی به همانندسازی می کنند، ارزش های زندگی برای آن ها حذف یا جابه جا می شود و به مرور از دست یابی به اهداف شخصی خود در زندگی مایوس می شوند.

دوستی های نامتعارف: طبق تحقیقات دانشگاهی معتبر صورت گرفته، زنان بیشتر از مردان وابسته شبکه های اجتماعی مانند فیس بوک، اینستاگرام، تلگرام و ... می شوند. مطالعات نشان داده افرادی که میزان اضطراب و نگرانی در رفتارشان بیشتر است، کاربران همیشگی شبکه های اجتماعی هستند چرا که این افراد معاشرت های مجازی را به ارتباط های درون جامعه ترجیح می دهند. همین ضعف شخصیتی می تواند باعث شکل گیری وابستگی های نامتعارف و مشکلات پس از آن شود.

● توصیه هایی به خانواده ها برای ترک اعتیاد اینترنتی

برنامه ریزی برای پیشگیری، اصل مهم این ماجراست. نوجوانان و جوانان بر رفتارهای بزرگ سالان خود به خوبی نظارت می کنند و استفاده غیر استاندارد والدین از شبکه های مجازی، خود مهر تاییدی برای استفاده بی قید و شرط فرزندان از این محیط هاست. والدین و فرزندان ارشد خانواده ها باید نحوه استفاده صحیح از شبکه های اجتماعی خوش رنگ و لعاب را برای اعضای کوچک تر خانواده تشریح کنند و در پاسخ گویی به سوالات احتمالی فرزندان که ناشی از بلوغ فکری آن هاست، حوصله به خرج دهند. غنی سازی فضای خانواده از عاطفه و محبت هم کمک زیادی به مدیریت این ماجرا می کند. بسیاری از رفتارهای خودویرانگر آسیب رسان دوره نوجوانی و جوانی اعم از اعتیاد و رفتارهای پرخطر به دلیل کمبود میزان توجه و شکل گیری دلبستگی ناایمن در فرزندان است.

نمی دانم چرا کار اشتباه می کنم!

پسری ۲۰ ساله و سرباز هستم. می خواستم بگویم که می دانم کدام کار اشـــتباه و کدام درست است ولی وقتی زمانش می رسد، نمی دانم چرا سمت اشتباه می روم. به طور مثال با فردی شوخی می کنم یا زور می گویم بعد اگر همان فرد با من شوخی کند، زود عصبی می شوم.

فائزه سجادی
روان شناس عمومی

مخاطب گرامی با توجه به توضیحات تان، احتمالا شما دچار رفتارهای ایمپالسیو هستید یعنی توانایی کنترل رفتار و مدیریت خود را ندارید. برای درمان هم نیاز به تمرینات رفتاری و اصلاح افکار ناکارآمد و شناخت درمانی دارید. در ادامه به چند نشانه از این رفتارهای تکانه ای اشاره می شود.

● تعریف رفتارهای تکانه ای

رفتار تکانه ای، رفتاری است که افراد در گیر آن، در برابر تکانه ها یعنی وسوسه هایی که برای خود یا دیگران زیانبار است، قدرت مقاومت ندارند اگر چه ممکن است آگاهانه در مقابل تکانه مقاومت کنند یا نکنند و نیز ممکن است رفتارشان را طرح ریزی کنند. مبتلایان پیش از ارتکاب عمل، دچار تنش یا تحریک فزاینده ای می شوند و هنگام عمل، احساس لذت، رضایت یا رهایی می کنند ولی بعد ممکن است احساس ندامت و اقعی، سرزنش خویشتن و احساس گناه داشته باشند که احساس لذت آن ها را از بین می برد.

● خودتان را شرطی کنید

بهتر است برای قطعی شدن این تشخیص به یک روان شناس مراجعه کنید اما توصیه ای که اکنون می کنم این است که تمرین کنید قبل از هر واکنش رفتاری یا گفتاری، سه نفس عمیق بکشید و سپس با تامل پاسخ گویید یا رفتار کنید. یک تمرین دیگر هم که می تواند رضایت بخش باشد، این است که به ازای هر اشتباه کلامی یا رفتاری، یک جریمه برای خودتان تعیین کنید. به طور مثال اگر موضوعی پیش آمد که باز هم دچار رفتار ایمپالسیوی شدید، می توانید آن را یادداشت و آخر هفته به دلیل آن رفتار فکر کنید و از کاری که علاقه ای به آن ندارید، (شستن ظرف ها) به عنوان جریمه کمک بگیرید. به این طریق می توانید با شرطی سازی خودتان جلوی کاهش رفتارهای تکانشی را بگیرید اما باز هم تاکید می کنم تمامی درمان ها را باید تحت نظر متخصصان روان شناسی انجام دهید.

به پدرم گفتم که برایم زن بگیر تا رفیق بازی نکنم

پسری ۱۹ ساله ام که از ۱۵ سالگی دنبال رفیق بازی بودم. حتی به دلیل این رفیق بازی ها چند بار به زندان افتادم و الان افسردگی شدیدی دارم ولی باز هم نمی توانم دســت از رفیق بازی بردارم. به پدر و مادرم گفته ام اگر برایم زن بگیرند دنبال رفیق بازی نمی روم ولی به شدت مخالفت می کنند. لطفا مرا راهنمایی کنید.

حسین محرابی
مشاور

این کـه خودتان تبعـات و گرفتـاری های افراط در رفیق بازی را به خوبی می دانید و به آن ها اشاره کردید، نشان می دهد که رفتن به مسـیر رفیق بـازی از روی جهل و ناآگاهی یـا احیانا فریـب خوردگی نبوده است بنابراین تقصیر شما بیشتر می شود. همان طور که اشاره کردید پایان دادن به این سـبک زندگی برای تان سـخت است ولی اگر به دنبـال بهبود اوضاع هسـتید، نباید از این سختی بترسید چون هر کاری مشکلات خاص خودش را دارد و تغییرات همیشـه همراه بـا نگرانـی و نوعـی ترس هستند. به طور قطع شما توان عبور از این مرحله را دارید و فقط کافی اسـت که راه خود را پیدا کنید.

● بدون هدف افسرده تر می شوید

دربـاره ایـن کـه گفتید دچـار افسـردگی هسـتید، بایـد خدمت تـان عـرض کنم که سبک زندگی شما و نداشتن هدف و برنامه باعث این امـر شـده و در صـورت ادامه دار بودن، این شرایط ممکن اسـت تشدید نیز بشـود زیرا اهـداف، انگیـزه هـا و برنامه ها هستند که به زندگی روح می دهند و باعث پیشرفت می شوند.

● ازدواج برای حل مشکل رفیق بازی اشتباه است

در خصوص پیشـنهادی که به والدین خود داده اید، هر چند درباره تحصیلات، خدمت وظیفه عمومی و شغل خودتان توضیح نداده اید ولـی تصور می کنـم کمی عجلـه کرده اید چـون داشـتن آمادگـی از دواج بسـیار مهم اسـت و از طرفی ازدواجی که به خاطر یک اتفاق دیگـر یا مصلحتی انجام شـود به هیچ عنوان پایداری لازم را نخواهد داشت و به طـور قطع خانواده شـما به این مسـئله آگاهی دارند که مخالفت مـی کنند. با این حال شـما به عنـوان فـردی که قرار اسـت در جامعـه زندگی کنـد، تشـکیل خانواده بدهد و مسـئولیت یـک زندگـی را بر عهده بگیرد، باید از جنبه های مختلف شخصیتی، عقلانی، عاطفی، اقتصادی و ... آمادگی ها و توانمندی های لازم را کسب کرده باشید. فراموش نکنید هر دختری کـه ازدواج می کند یک سـری اهداف، برنامه هـا و آرزوها در ذهن خود دارد و برای رسیدن به آرامش و محقـق کـردن آن ها، تعهـد زناشـویی را مـی پذیـرد و کمتر فردی اسـت کـه حاضر شـود به خاطر رفع مشـکل یک فرد دیگر با او ازدواج کند چرا که احتمال ادامه مشکل قبلی حتی بعـد از ازدواج هم وجـود دارد. شـما اگر یک آشـنایی کلی با مبحث بلوغ، آمادگی ازدواج و چگونگی انتخاب همسـر داشته باشید متوجه می شوید که استفاده از فرایند ازدواج به عنوان ابزار و وسـیله ای برای رهایی از گرفتاری ها و مشکلات قبلی به هیچ عنـوان پذیرفته نیسـت و هر فردی شایسته اسـت قبل از این که به ازدواج فکر کند اولا تمام جنبه های وجودی و توانمندی های خود را بشناسـد و علاوه بر رسیدن به آمادگـی های جسـمی، فکـری، عاطفی و ... معیارهای صحیح انتخاب همسـر را نیز برای خود مشخص و بر اسـاس آن معیارها اقدام کند.

● با خانواده تان همفکری کنید

ایـن را درک مـی کنـم که وضعیـت روحی مناسبی ندارید ولی مادامی که همین رویه را داشـته باشـید تغییر چندانی در زندگی شما حاصل نخواهد شد و از طرفی مطمئن باشید ازدواج مشکل شـما را حل نمی کند چون خود، نیـاز به آمادگی هـا و تغییرات و تلاش های زیادی دارد بنابراین سعی کنید در اولین فرصت تصمیم خودتان را بگیرید و با مراجعه به روان شـناس وضعیت روحی خود را بهبود ببخشـید و سـپس بـه دنبال شـناخت کامـل هویت خودتـان باشـید تا بهتر بتوانید برای آینـده زندگی تان برنامه ریزی و هدف مشخص کنید. سعی کنید با همفکری خانواده و مشاوره حضوری مزایا و معایب تصمیم های خودتان را بسنجید و آن گاه اقدام کنید. رفیـق بازی بیش از حد و سابقه ای که به واسطه این رفتارها برایتان ساخته شده، مانع بزرگی برای ازدواج شما محسوب می شود ولی هنوز فرصت زیادی برای جبران گذشته و ساختن آینده زندگی تان دارید.

پسر همسایه مان سیگار می کشد

دختری ۱۶ ساله ام و حدود پنج سال است عاشق پسر همسایه مان شده ام. به تازگی متوجه شدم سیگار می کشد. این موضوع فکرم را خیلی درگیر کرده اســت. پدرش هم اصلا پیگیر نیست. وضعیت مالی خوبی دارند و از این نظر مشکلی ندارند. می خواهم بدانم باید چه کار کنم؟ دلم نمی خواهد به خودش آسیب بزند. این را هم بگویم که با هم هیچ ارتباطی نداریم.

سارا هجری
روان شناس بالینی از دانشگاه فردوسی

مخاطب گرامی، شما در دوران حساس و چالش برانگیز زندگی تان به سر می برید یعنی در دوره پر فراز و نشیب نوجوانی، دورانی که مملو از احساسات، باورها و هیجان هایی است که تا به حال آن ها را تجربه نکرده اید و یکی از مهم ترین این احساسات، علاقه مندی به جنس مقابل است که از آن به عنوان عشق یاد کرده اید.

● نکاتی درباره نوجوانی و عشق

به طور کلی بیشتر افرادی که عشق را تجربه کرده اند، اولین بار در نوجوانی با این مسئله مواجه شده اند. عشق احساس و باوری عمیق، علاقه ای لطیف و جاذبه ای شدید است که در بعضی از مواقع، می تواند شکلی تند و غیر عادی به خود بگیرد که گاه زیان آور و خطرناک است و گاه احساس رضایت و خوشبختی به همراه دارد. نوجوانی دوران تغییرات زیاد جسمانی، شناختی، روانی و اجتماعی است. در این دوره از یک سو نیاز به توجه و تعلق و از سوی دیگر تغییرات بیولوژیکی و جنسی نوجوان را به سمت جنس مقابل سوق می دهد و این گونه است که گرایش به جنس مخالف در نوجوانی تا حدی طبیعی است اما این که چگونه نوجوانان با این احساس طبیعی مواجه شوند تا در گیر پیامدها و تبعات منفی آن نشوند، بحث دیگری است. از مهم ترین تکالیف رشدی یک نوجوان این است که برای آینده خود برنامه ریزی کند مبنی بر این که می خواهد چه جایگاهی را در آینده از لحاظ تحصیلی، شغلی و خانوادگی از آن خود کند ولی این دلبستگی های عاطفی و عاشقانه آن چنان فکر و ذهن او را درگیر می کند که نتیجه آن کاهش تمرکز، حواس پرتی و به تبع آن، افت تحصیلی خواهد بود که در نهایت به از دست دادن آینده ای که برای خود متصور شده بود، می انجامد. نکته دیگر این که علاقه شدید نوجوان به فردی خاص در حالی که هر دو شرایط لازم را برای ازدواج ندارند که از مهم ترین آن ها می توان به سن مناسب از دواج اشاره کرد، نتیجه ای جز ناکامی و سرخوردگی نخواهد داشت.

● شمانقشی در زندگی اوندارید

شما در پیامک تان ذکر کرده اید که نگران سیگار کشیدن پسر همسایه تان هستید. واقعیت این است که والدین می توانند با برخورد صحیح، آگاهی لازم و با توجه به نقش الگویی خود با این مسئله فرزندشان برخورد کنند و این جزو وظایف آن هاست. این که والدین آن پسر می توانند به وی در این زمینه کمک کنند و شما نمی توانید، به این دلیل است که شما جایگاه و نقش مشخصی در زندگی این فرد ندارید و چه بسا ورود شما به این مسئله که از باب نگرانی و دلسوزی است، زمینه ساز ایجاد مشکلات بسیاری برای شما شود. به نظر می رسد با توجه به این که در پیامک تان ذکر کرده اید پدرش اصلا پیگیر این موضوع نیست، ممکن است سیگار کشیدن در افراد خانواده ایشان امری عادی و بنا بر عادت خانوادگی باشد و به همین دلیل خانواده به عنوان یک مشکل به این مسئله توجه نمی کنند و البته ممکن است دلایل دیگری نیز داشته باشد. به نظر می رسد که شما به خاطر یک علاقه، خودتان را درگیر این ماجرا کرده اید. توصیه می شود با مراجعه به مشاور درباره احساساتی که هم اکنون با آن درگیر هستید، صحبت کنید تا دیدگاهی منطقی و درست درباره عشق پیدا کنید.

● با پسر همسایه تان روبه رو نشوید

توصیه می شود تا جایی که امکان دارد با پسر همسایه تان روبه رو نشوید و پیگیر خبرهای مرتبط با او نباشید. سرگرمی های جدیدی از جمله یادگیری مهارت های هنری یا ورزشی برای خود ایجاد کنید و زمان بیشتری را با اعضای خانواده و دوستان مناسب خود بگذرانید تا بتوانید این مرحله حساس در زندگی تان را با موفقیت طی کنید.

عکس تزیینی است

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.
لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ..ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید