



محمد صادق امینی

yashar0072003@yahoo.com

اعتیاد اینترنتی، پدیده مخرب قرن ۲۱

از زمانی که پژوهشگران ایرانی در سال ۱۳۷۰ برای اولین بار در ایران توسط مرکز تحقیقات فیزیک نظری و ریاضی به اینترنت متصل شدند ۱۴ سال می‌گذرد. از آن زمان تا کنون اینترنت نه تنها در کشور ما بلکه در سایر کشورهای جهان بصورت انفجاری رشد کرده و از مراکز نظامی و اداری، به عنوان اولین استفاده کنندگان این تکنولوژی، به درون بیشتر کامپیوترهای خانگی و مراکز تفریحی کشیده شده است؛ در حقیقت می‌توان گفت که از زمان ورود رسمی اینترنت (آخرین دهه قرن بیستم) مرزهای سیاسی و جغرافیایی جهان به شدت تحت الشعاع این تکنولوژی قدرتمند ارتباطاتی قرار گرفته و مردم جهان روز به روز به آرمان "دهکده جهانی" نزدیکتر می‌شوند. علی‌رغم تمام ویژگی‌های برتری که اینترنت به عنوان سریعترین وسیله برای دسترسی به اطلاعات متنوع علمی، اخبار، سریعترین راه برقراری ارتباط، تجارت و آموزش الکترونیک در بر دارد با این حال نگرانی‌های جدیدی در خصوص نحوه استفاده از اینترنت و تأثیراتی که این تکنولوژی بر جسم و روان انسانها می‌گذارد باعث شده که

جامعه‌شناسان، روانشناسان و والدین خیلی در بسیاری از کشورهای جهان بشدت نگران رشد اعتیاد جدیدی به نام "اعتیاد اینترنتی" شوند. از آنجایی که هر روزه نقش اینترنت در زندگی انسانها پررنگ‌تر می‌شود و افراد زیادی مجذوب جذابیت‌ها، دسترسی آسان و راحتی کارکرد این سیستم می‌شوند؛ لذا لازم است که به منظور جلوگیری از وابستگی کاذب و نامعقول به اینترنت به بررسی چگونگی وابستگی و عوارض رشد چنین اعتیادی بپردازیم که در این راستا باید به موارد زیر توجه کرد:

مفهوم اعتیاد اینترنتی

لازم به ذکر است قبل از اعتیاد اینترنتی نوعی دیگر از اعتیاد به نام "اعتیاد به رایانه" در سال ۱۹۸۹ توسط محققى به نام شوتان برای اولین بار مطرح شده بود. این محقق ضمن بررسی‌هایی که در زمینه انواع اعتیاد (اعتیاد به مواد مخدر، مشروبات الکلی، اعتیاد به قمار و...) انجام داده بود به این نتیجه رسیده بود که گروهی از افراد از رایانه بیش از حد استفاده می‌کنند و یک رفتار بیمارگونه نسبت به این

فن‌آوری نوپا از خود نشان می‌دهند. در آن زمان این اعتیاد بیشتر در بین برنامه‌نویسان، طراحان نرم افزارها و سخت‌افزارها شایع بود و مفهوم اعتیاد به رایانه برای سایر افراد چندان قابل‌تأمل نبود ولی مفهوم "اعتیاد اینترنتی" برای اولین بار در سال ۱۹۹۵ میلادی توسط روانپزشکی به نام "گلد برگ" مطرح شد. این روانپزشک متوجه شده بود که علاوه بر اشخاصی که به دلیل وابستگی شغلی به کامپیوتر به آن اعتیاد پیدا کرده‌اند افراد دیگری هم وجود دارند که ساعت‌های زیادی از وقت خود را به استفاده از اینترنت اختصاص می‌دهند و در بسیاری از مواقع ترجیح می‌دهند که وقت خود را با جستجو در سایت‌های مختلف کامپیوتری سپری کنند و بعد از مدتی مطالعه بر روی رفتار این اشخاص این اعتیاد جدید را کشف کرد و بتدریج سایر محققین جنبه‌های دیگر این اعتیاد را شناسایی نمودند. اعتیاد به اینترنت در سال‌های اولیه به عنوان یک اعتیاد کم‌خطر مورد بررسی قرار گرفته بود اما بعد از گذشت مدت زمان نه چندان زیادی بعلت رشد چشمگیر مبتلایان به این نوع اعتیاد به شدت در بیشتر کشورهای جهان شایع

شد تا جایی که حتی در بعضی از کشورها این اعتیاد به رسمیت شناخته شده و کلینیک‌های خاصی برای مدلوای معتادین به اینترنت دایر شد. از جمله این کشورها می‌توان به چین، آمریکا و آلمان اشاره کرد که بعلا تعداد زیاد کاربران اینترنت دارای بیشترین معتادین به اینترنت می‌باشند. برای مثال در کشوری مثل آلمان بیش از ۳۰ میلیون نفر از مردم به طور روزانه از اینترنت استفاده می‌کنند که البته یک میلیون نفر از آن‌ها به اعتیاد اینترنتی و آنلاین مبتلا شده‌اند. بر طبق آمار کشور چین با ۹۴ میلیون نفر کاربر اینترنتی بعد از آمریکا با ۲۰۰ میلیون نفر کاربر دومین کشور بزرگ دنیا از لحاظ تعداد کاربر اینترنتی است و که ۲/۵ میلیون نفر از این تعداد به اینترنت اعتیاد درجه یک دارند.

معیارهای تشخیصی اعتیاد به اینترنت

اعتیاد اینترنتی سه مرحله دارد. تداوم استفاده زیاد شدن ساعت مصرف و مرحله اعتیاد واقعی. اعتیاد به اینترنت هم مثل اعتیاد به تماشای تلویزیون، کشیدن سیگار، انجام فعالیتی خاص در ابتدا کم خطر به نظر می‌رسد اما به هر حال در صورت بی توجهی به آن تبدیل به یک اعتیاد صد در صد واقعی می‌گردد. از معمول ترین معیارهای تشخیص اعتیاد به اینترنت می‌توان به مواردی نظیر افت تحصیلی شدید، کاهش وزن بعلا از بین رفتن نظام تغذیه بدن، بالا رفتن دامنه تنش‌های عصبی، کاهش فعالیت‌های اجتماعی، معاشرت با اشخاص یا گروه‌های بزرگتر، قانون گریزی، عدم مسئولیت پذیری در خانواده، خشونت بیش از حد، پرخاشگری، تغییر عادت‌های رفتاری، ابتلا به سردردهای عصبی و ... نام برد که می‌توان به کمک آنها علایم اعتیاد به اینترنت را در دیگران شناسایی کرد. برای مثال هنگامی که نوجوانی را برای خوردن شام صدا می‌زنید و ساعت‌ها طول می‌کشد تا رایانه خود را خاموش کند باید احتمال داد که این فرد به اینترنت معتاد شده است. همچنین افرادی که زمان‌های طولانی و متمادی را صرف انجام بازیهای رایانه ای کنند یا در گروه‌های بحث اینترنتی (چت روم‌ها) شرکت می‌کنند در شمار افراد آلوده قرار می‌گیرند. نکته ای که باید به آن توجه جدی شود این است که این افراد

تفاوتی نسبت به دیگران باعث عدم مسئولیت پذیری نسبت به خانواده، ازدواج، شغل و سایر مسائل می‌شود و به همین دلیل مشکلات کوچک و بزرگی برای خودشان بوجود می‌آورند که در صورت ادامه این روند، پیش بینی‌ها آینده‌ای نگران کننده را نشان می‌دهد.

عوامل گرایش افراد به سوی اعتیاد اینترنتی در ایران

اعتیاد به اینترنت از دو بعد فردی و اجتماعی قابل تامل است. قیل از اینکه بخواهیم به این موضوع فکر کنیم که اعتیاد به اینترنت در جوانان نشانه چیست باید به این موضوع فکر کنیم که اعتیاد به اینترنت چگونه در کشور ما بوجود آمده و چطور در مدت زمان کوتاهی بسرعت بین جوانان شایع شده است. از طرف دیگر مشکل اعتیاد

اینترنتی از عوارض زندگی در دنیای متمدن است ولی با این حال این مشکل در جوامع غربی کمتر از جوامع شرقی به چشم می‌خورد و علت این امر این است که در جوامع غربی ارائه اینترنت به درون جامعه به همراه یک برنامه مدون و پایدار و طبق برنامه ریزیهای قبلی صورت گرفته است در حالی که ورود اینترنت به سایر کشورها طبق برنامه نبوده و به همین دلیل است که دچار مشکلاتی شده‌اند. مورد دیگر این است که بعد از ورود اینترنت به ایران نگاه جامعی در خصوص اینترنت در کشور ما وجود ندارد و بعضی اشخاص همواره سعی در زیر سوال بردن اینترنت می‌کنند و علتی هم که برای مخالفت خود می‌آورند این است که در اینترنت مطالب غیراخلاقی زیادی وجود دارد و این موضوع سبب انحراف جوانان می‌شود! در حالیکه در جهان غرب (گذشته از سایر استفاده‌های فرعی که هر شخصی می‌تواند از اینترنت داشته باشد) امروز به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش یکدست می‌تواند استعدادهای را از بین ببرد و سعی می‌کنند با در اختیار گذاشتن اینترنت در اختیار تمام اقشار جامعه به شکوفایی و پرورش استعدادهای جوانان و دانشجویان کشور خود کمک کنند. علت موفقیت بیشتر دنیای غرب در خصوص نحوه استفاده از

درست مثل معتادان به مواد مخدر، بعد از مدتی و در صورت عدم دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دچار بیقراری، تحریک پذیری، عصبانیت و احساس نیاز می‌شوند. البته شدت این علائم از فردی تا فرد دیگر متفاوت است. درمان اعتیاد به اینترنت از آنجایی حائز اهمیت است که وابستگی به کامپیوتر و بی

یکی از بزرگترین علت‌های روانی هر نوع اعتیادی فرار از مشکلات روزانه می‌باشد. اما موضوعی که در اینجا بایستی به آن توجه شود مشخص کردن مسئله سن، جنسیت و کاربری است که قصد استفاده از اینترنت را دارد

اینترنت وجود برنامه ریزی منظم اجتماعی است و این موضوع به این علت است که آنها می‌خواهند با این کار از الگوهای قدیمی آموزش خلاص شده و جامعه محیط‌های علمی و فرهنگی را به سمت خلاقیت‌های جدید و دنیای مدرن هدایت کنند ولی مشکل اعتیاد اینترنتی در ایران از آنجایی رو به افزایش است که مدیریت کلان اجتماعی برنامه ریزی مناسبی برای رفع مشکلات جوانان نظیر رفع بیکاری، شرایط مناسب ادامه تحصیل و مشکلات معیشتی جوانان ننموده برنامه ریزان اجتماعی برنامه مناسبی ارائه نکرده اند، در زمینه نحوه استفاده از اینترنت کار فرهنگی صورت نگرفته و در نهایت سعی می‌شود که خود جوانان را مقصر نحوه استفاده از اینترنت معرفی کنند تا به این صورت ضعف‌های ساختار ناکارآمد مدیریت اجتماعی آشکار نشده و با این گونه عبارات ناکارآمدی‌ها به سمت مسئله دیگری سوق داده شوند که در صورت ادامه این روند باید شاهد عوارض آسیب‌جدیدی باشیم که جامعه ما را تهدید می‌کند.

علت‌های روانی اعتیاد به اینترنت

یکی از بزرگترین علت‌های روانی هر نوع اعتیادی فرار از مشکلات روزانه می‌باشد. اما موضوعی که در اینجا بایستی به آن توجه شود مشخص کردن مسئله سن، جنسیت و کاربری است که قصد استفاده از اینترنت را دارد. کاربر اینترنتی محدوده سنی و جنسیت مشخصی ندارد. این به این مفهوم است که منحصرآ تمام استفاده کنندگان از اینترنت مرد یا زن نمی‌باشند و افراد متفاوتی از این دو جنسیت با سنین مختلف اقدام به استفاده از آن میکنند. برای مثال یک دانش آموز دبستانی یا دبیرستانی، یک ورزشکار، یک مادرخانه‌دار، یک استاد دانشگاه و ... هر کدام می‌توانند کاربران اینترنت باشند و هر کدام با توجه به نیازهای متفاوتی که دارند از آن استفاده کنند اما موضوعی که در حالت کلی عمومیت دارد این است که این افراد هر کدام برای خود مشکلاتی دارند که باعث آزار و اذیت آنها از درون می‌شود، مشکلاتی که گاه نمی‌توانند آنها را به راحتی با والدین، دوستان یا نزدیکان خود در میان گذاشته و بنابراین سعی می‌کنند اقدام به برقراری ارتباطات مجازی در محیط اینترنت نمایند. برای مثال دانش آموزی که در خانواده‌های زندگی می‌کند که درون آن خانواده محبتی به او نمی‌شود، والدین

او با یکدیگر اختلاف دارند و ... با توجه به اطلاعاتی که درباره اینترنت از جامعه و اطرافیان خود دریافت می‌کند وارد این دنیای مجازی می‌شود، تحت تاثیر ارتباطات قرار می‌گیرد و به شدت مجنون این محیط می‌شود. از طرفی ارتباطاتی که بین این دانش آموز و افرادی که با آنها اقدام به برقراری ارتباط می‌نماید باعث به وجود این تفکر غلط در ذهن او می‌شود که از طریق اینترنت می‌تواند با تمام دنیا ارتباط سالمی برقرار کرده از این لحظات به شادی برسد و ... که

اعتیاد اینترنتی خود می‌تواند به تنهایی باعث تشدید افسردگی شده و در مراحل بعدی پلی برای رسیدن به سایر اعتیادها گردد

همه این تفکرات در کنار هم باعث وابستگی شدید او به اینترنت می‌گردد. ادامه این روند در دراز مدت همانطور که قبلا به آن اشاره شد باعث بوجود آمدن نوعی آمادگی ذهنی و روحی برای ورود به اعتیاد ۳ مرحله‌ای و در نهایت پنهانگی او به دنیای مجازی می‌شود.

خطراتی که افراد مبتلا به اینترنت را تهدید می‌کنند

میزان خطراتی که شخص را تهدید می‌کند بسته به سن، جنسیت و موقعیت فردی و اجتماعی متفاوت است. از شایع‌ترین خطراتی که می‌توان به آنها اشاره کرد، خطر تشدید افسردگی، از بین رفتن خلاقیت کاهش کیفیت روابط اجتماعی، کم خوابی، افت تحصیلی و کاری، فرار از مدرسه طلاق (به تازگی می‌توان شاهد طلاق زنان و سوهران جوانی بود که

در اثر ارتباطات جانبی ناشی از سوء مصرف اینترنته اعتماد به یکدیگر را از دست داده اند و نهایتا از همدیگر جدا شده اند)، بی‌اعتنایی و از بین رفتن حس مسئولیت‌پذیری، از دست دادن شغل، مقروض شدن و ... نام برد. اصولا کسی که اعتیاد پیدا می‌کند از افسردگی پنهان رنج می‌برد که منجر به اعتیاد می‌شود؛ اما اعتیاد اینترنتی خود می‌تواند به تنهایی باعث تشدید افسردگی شده و در مراحل بعدی پلی برای رسیدن به سایر اعتیادها گردد. مشکلی که باعث پیچیدگی اوضاع می‌شود این است که بیشتر کاربران اینترنت مسئله اعتیاد به اینترنت را جدی نمی‌گیرند و معتقدند که اعتیاد اینترنتی نوعی شایعه دولتی برای عدم استفاده جوانان از اینترنت می‌باشد اما مسئله این است که این اعتیاد اکنون در چندین کشور اروپایی و آسیایی به رسمیت شناخته شده و حتی مراکز ترک اعتیاد آنلاین، در آن کشورها ساخته شده است. بیشتر افراد فکر می‌کنند که اعتیاد باید نشانه‌های ظاهری داشته باشد ولی فرق اعتیاد اینترنتی با سایر اعتیادها این است که اعتیاد اینترنتی در مراحل اولیه آثار جسمی به همراه ندارد ولی مشکلات روحی، اخلاقی و اجتماعی که این معضل در پی دارد، به وضوح آن را به موازات دیگر موارد اعتیاد قرار می‌دهد. از طرف دیگر جدیدترین خطری که این افراد در معرض آن هستند خطر گرفتاری در مبحث جرائم اینترنتی می‌باشد. بر طبق تازه‌ترین تحقیقاتی که از سوی پلیس ملی آمریکا در این زمینه صورت گرفته به این موضوع اشاره شده است که از سال ۱۹۹۵ به بعد جرایم مشهود به میزان ۲/۱۴ درصد کاهش داشته است ولی بر عکس آمار جرائم اینترنتی روز به روز افزایش یافته و موجب دردسرهای جدیدی شده است.

عوارض فیزیکی ناشی از اعتیاد به اینترنت

از عوارض کار طولانی مدت با رایانه می‌توان به مشکلات بینایی، عوارض مفصلی و عضلانی، مشکلات پوستی، آسترس و مشکلات عصبی اشاره کرد. کار با رایانه بخصوص اینترنت که مستلزم صرف وقت بیشتری است مشکلات زیادی را برای بینایی انسان بوجود می‌آورد که از جمله آنها می‌توان به درد، سرخی و سوزش چشم و سردرد اشاره کرد، چشم‌های انسان عادت دارند تا بسیار راحت بر روی اشیای دور و نزدیک متمرکز شوند به همین دلیل احتمال خستگی ماهیچه چشمی که بر روی صفحه مانیتور

متمرکز شده اند زیاد است. از دیگر عوارض کار با رایانه دردهای عضلانی و درد مچ دست و بازوها است. درد گردن و کمر درد نیز در دراز مدت باعث خمیدگی پشت می‌شود، و این عمل باعث وارد شدن فشار زیاد در طولانی مدت بر روی ماهیچه‌ها و تاندون‌های فرد می‌شود و در نهایت می‌تواند به مشکلات عضلانی و مفصلی نیز منجر شود. اما به جز مشکلات فیزیکی استفاده بیش از حد از کامپیوتر می‌تواند باعث بوجود آمدن ناراحتی‌های پوستی گردد. ولتاژ زیاد لامپ تصویر باعث تولید میدان الکترو استاتیک و بارهای الکتریکی مثبت در سطح خارجی صفحه نمایش می‌شود، در میدان بین بارهای مثبت و صورت اپراتور گرد و خاک و ذرات در تمامی جهات حرکت می‌کنند و افراد مدام از حساسیت‌های پوستی شکایت دارند وجود بارهای

چگونه می‌توان با اعتیاد اینترنتی مقابله کرد

اعتیاد اینترنتی بعنوان یک آسیب اجتماعی، ممکن است هیچ‌گاه بطور کامل ریشه کن نشود، اما با تدبیر، اندیشه و برنامه ریزی مناسب توسط افراد آگاه حداقل می‌توان آنرا به کنترل در آورد. از زمان شیوع بیماری اعتیاد اینترنتی روشهای غلطی برای مقابله با این پدیده مورد استفاده قرار گرفته است. برای مثال خانواده‌ها و سیاستمداران سعی کرده‌اند با فروختن کامپیوترها و بستن کافی‌نت‌ها (در برخی از کشورهای آسیائی) از گسترش و شیوع این پدیده در میان جوانان جلوگیری کنند ولی مطالعات نشان داده که این تاکتیک‌ها نمی‌تواند مانع از گسترش این نوع اعتیاد شده و خانواده‌ها و سیاستمداران باید اعتیاد اینترنتی را به رسمیت بشناسند. از سوی دیگر

آنچه مسلم است این است که سیستم مدیریت اجتماعی باید به حمایت بیشتری از جوانان بپردازد و با آنها مقابله به مثل نکند و سعی نکند در صورت بروز خطائی در استفاده از اینترنت از طریق میدادی قانونی با جوانان برخورد کند، چرا که آنها قربانی فقدان برنامه ریزی مناسب بوده‌اند در غیر اینصورت برخورد قانونی و ... باعث بوجود آمدن واکنش‌های سنگین تری از سوی جوانان می‌شود. آنچه که مسلم است این است که داشتن برنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی مناسب ساخت برنامه‌های آموزنده جهت دار (به سوی افزایش آگاهی نه نفی اصل موضوع) و تبلیغات آموزشی در اماکن عمومی از مطمئن‌ترین و کم هزینه‌ترین راه‌های مناسب و شناخته شده می‌باشد.

اعتیاد به اینترنت را شوخی فرض نکنید

برای درمان اعتیاد آنلاین هنوز هیچ روش مطمئن و یا دارویی کشف نشده است و در واقع می‌توان گفت همه افرادی که به اینترنت دسترسی دارند در معرض خطر هستند. فراموش نکنید که اعتیاد به اینترنت با سرعت زیادی در حال گسترش است و هر روز افراد جدیدی را به کام خود می‌کشاند. همان‌طور که گفته شد سن و سال فاکتور کم اهمیتی در این اعتیاد است. بهتر است با خودتان صادق باشید و سعی کنید با مطالعه دقیق رفتار خودتان از زمانی که با اینترنت آشنا شده اید به این سوال پاسخ دهید که آیا شما هم در تله اعتیاد اینترنتی گرفتار شده اید یا خیر؟ سعی کنید با برنامه وارد اینترنت شوید و برای خود محدودیت‌هایی قائل شوید تا در آینده آلوده نشوید.

به خاطر داشته باشید جبران کردن هر ۱ ساعتی که امروز از دست می‌دهید در آینده حداقل ۱۰ ساعت طول خواهد کشید. اگر نتوانید رفتار خودتان را کنترل کنید باید منتظر عواقب این اعتیاد خطرناک باشید. کلمه اعتیاد را شوخی نگیرید. اگر تا کنون نتوانسته اید اعتیاد به اینترنت را در خود تشخیص دهید سعی کنید با مراجعه به یک روانشناس و یا مطالعه کتاب و مقالاتی که تا کنون در این زمینه نوشته شده مشکل خود را حل کنید. این مهم نیست که اعتیاد به اینترنت و افسردگی کدامیک زودتر اتفاق می‌افتد، آنچه مهم است تشخیص نشانه‌های خطر است.

حتی شاهد هستیم که در بعضی از برنامه‌ها و سریالهایی که از تلویزیون پخش می‌شود تصویر و تعریف غلطی از اینترنت ارائه می‌شود، در حالی که اینترنت اصلا چیز مخربی نیست. ایراد از نحوه استفاده ما و عدم برنامه ریزی مسئولان برای آن است. ما بخاطر اینکه ضعف‌های خودمان را نادیده بگیریم نباید بگوئیم اینترنت بد است. در واقع اکثر جوانان در عصر حاضر دچار یک اضطراب هستند و به دنبال نقش خود در محیط پیرامون خود هستند.

مثبت در این میدان در کسانی که حساسیت پوستی دارند باعث خشک شدن پوست دست و صورت و ترک خوردن آن می‌شود. بدنه رایانه‌ها و نمایشگرها بر اثر گرم شدن، بوی مخصوصی از خود متصاعد می‌کنند از جمله این بوها گاز دیو کسن است که توسط بدنه رایانه‌ها تولید می‌شود و این مواد به عنوان مواد ضد حریق در بدنه نمایشگرها به کار می‌روند و گاز ازن به هنگام کار چاپگر لیزری تولید می‌شود که به بافت مخاطی بینی، چشم و گلو آسیب می‌رساند.

