

سبک رفتار



نوجوانان و جوانانی که با اعتیاد اینترنتی خودسوزی می کنند

جنگ نرم کاربران علیه خودشان!

■ **نگین خلج سرسکی**

برخی جوانان و نوجوانان علیه خود یک جنگ نرم را آغاز کرده‌اند.

انتگار که قصد دارند روان خود را نرم نرم نابود کنند. جوانان داخل گودا! یسننده اند و اصلا از نامی که به آنها می گویند خیر ندارند و کار خود را جالب ترین سرگرمی به حساب می آورند اما افراد خارج از

■ **مراقب اعتیاد مدرن جوانان باشیم**

اعتیاد مدرن یعنی همین وابستگی به یک صفحه شیشه‌ای که اگر نباشد آب و هوا و خوراک و پوشاک هم برای برخی جوانان معنی ندارد! اصلا باید در هرم نیازهای انسانی یک بخش مجزا به اینترنت اختصاص بدهند و به طور دقیق تر باید در کنار نیازهای اولیه مانند آب و هوا و مسکن قرار بگیرد! البته اعتیاد مدرن فقط به اینترنت ختم نمی شود بلکه خیلی گسترده‌تر از این حرف‌ها است. عادت به عدم رضایت همیشگی از ظاهر خود، عمل‌های پی در پی زیبایی، ورزش بدنسازی فقط با هدف بازو بزرگ کردن و یا گز کردن خیابان‌های بالای شهر با خودرو هم نوعی اعتیاد مدرن به حساب می‌آیند. اعتیاد مدرن یعنی جنون برای خرید لوازم آرایشی. اعتیاد مدرن یعنی اگر هر ماه چند دست لباس نو نخرم، مرده‌ام. حتی معتاد مدرن یعنی جوانی که فکر می‌کند در تاریخ‌ترین نقطه کافه نشستن و سیگار به لب داشتن و افسرده بودن یعنی حالتی از دغدغه‌مندی، اما نمی‌داند که

این سبک زندگی آدم‌های درمانده است و اعتیاد به جلب محبت دیگران به حساب می‌آید. البته این نوع اعتیادهای مدرن فقط مخصوص گروه سنی نوجوان و جوان به حساب نمی‌آید بلکه بسیاری از بزرگسالان را هم به ورطه خودسوزی روانی رسانده است. این نوع اعتیادها به یک بیماری جمعی تبدیل شده است. بیماری روانی که خیلی از کمبودها را پرنرگتر هم می‌کند. چرا یک جوان باید از هر وعده خوراک خود در اینستاگرام پستی بگذارد؟

جوانی که نتواند خود را در جمع خانوادگی ابراز کند پس کمبود توجه پیدا می‌کند و همین است که از لحظه به لحظه تفریح و خوراک و پوشاک خود یک نقاب کاذب از ششادی می‌سازد. اگر کمی به رفتارهای خود توجه کنیم متوجه خواهیم شد که اولین نخ سیگار را خودمان به دست

سبک مراقبت

تأثیر رسانه‌های نوظهور
بر سبک زندگی مردم

■ **دکتر حامد محمدی***

بدون تردید رسانه‌ها از تأثیر گذار ترین عوامل در تعیین سبک زندگی افراد یک جامعه هستند. پس باید بیش از پیش به تأثیر نمایش سبک‌های متفاوت زندگی در بیننده و چگونگی تزییق الگوی مصرف به بینندگان توجه داشت. از اوایل دهه ۴۰ به بعد با ورود ماهواره به ایران و پس از آن توسعه استفاده از تلفن همراه، اینترنت و سایر تکنولوژی‌های مبتنی بر اینترنت، تغییر در مؤلفه‌های سبک زندگی گروه‌های مختلف در کشور سرعت گرفت. این موضوع از منظر بسیاری از اندیشمندان جامعه‌شناسی برای سبک زندگی اسلامی: «ایرانی امری نگران‌کننده و مخاطره‌انگیز به نظر می‌رسد چرا که با توجه به رشد و گسترش استفاده از این رسانه‌ها فرآیند تغییرات فرهنگی و درونی‌سازی آنها در ذهن، اندیشه و تبدیل آنها به رفتار، روند و شدت فزاینده‌ای یافته است. امروزه تمام زندگی روزمره‌مان در معرض و تحت تأثیر رسانه است.

■ ■ ■

مصرف رسانه‌ای مردم این کره خاکی دارای فراگیری و استمرار جیبیی شده است. شاید در گذشته‌های نه چندان دور مصرف رسانه‌ای مردم محدود معطوف به مؤلفه‌هایی همچون زمان، مکان و محدوده معینی از شرایط آن دوران بوده است اما اکنون این دو قید قابل توجه به نام مکان و زمان حذف شده و در راستای این تحول، محیط روزمره‌مان به یک محیط رسانه‌ای تغییر حالات داده است. در دنیای کنونی رسانه‌ها توانایی دارند تا در قالب‌های گوناگون سرریال، فیلم سینمایی، مصاحبه، خبر، گزارش، فیلم‌های سینمایی بلند، تئاتر، رمان و شعر بر دریافت‌ها، ادراکات، احساسات و نوع ارزش‌گذاری‌ها از واقعیت‌های زندگی تأثیرات قابل

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک ارتباط



از اعتماد شروع می‌شود و به اعتیاد می‌رسد

دنیایی پر از آدم‌های مجازی

■ **فرزانه نوربان***

فضای مجازی، فضایی تأثیر گذار است. در جامعه کنونی همه ما به نوعی از آن استفاده می‌کنیم. امروزه کسب و کارهای بی‌شماری با این فضای مجازی ایجاد شده است. فضاهای کاری جدیدی رقم خورده است. به لطف بروز و ظهور این فضا برخی از رفت و آمدهای حضوری غیر ضروری حذف شده و... اما مسئله اصلی وجود شبکه‌های مجازی نیست، چیزی که مورد اهمیت است سبک و سیاق استفاده از این شبکه‌هاست. در حال حاضر شغل خیلی از افراد به استفاده در دست از شبکه‌های مجازی منوط شده است و توسط آن می‌توانند در آمد خوبی هم داشته باشند اما نکته حائز اهمیت این است که استفاده از شبکه‌های مجازی در اغلب اوقات و بین افراد به استفاده واهی انجامیده و افراد زمان زیادی را برای آن صرف می‌کنند بدون اینکه منفعتی برایشان داشته باشد. اگر استفاده از شبکه‌های مجازی باعث پیشبرد اهداف و کارهای ما باشد خوب است اما استفاده از گوشی موبایل و خصوصاً تبلت در بین گروه کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان آن هم برای استفاده‌های غیر مفید بسیار افزایش یافته و افراد از زمان مفید خود را به راحتی در استفاده از این فضاها از دست می‌دهند. مدت زمان استفاده از اینترنت در شکل‌های مختلف در گروه سنی نوجوان و جوان رو به افزایش است و آسیب‌هایی را متوجه آنان می‌کند.

■ **کم دانستن بهتر از دانسته‌های غلط است**

محققان نشان داده‌اند افرادی که بیش از چند ساعت در هفته از رایانه استفاده می‌کنند بیشتر احتمال دارد جاق شوند، تهاجمی باشند، احساس اضطراب کنند و در آموزش و یادگیری فرآیندهای آموزشی دچار مشکل شوند تحقیقات ثابت کرده

استفاده از این فضا در دهه‌های اخیر افزایش یافته و این امر منجر به بالا رفتن اضطراب و افسردگی در نسل جوان شده‌است. خصوصاً در نوجوانان که در پی کسب هویت هستند و ثبات هویتی آنان در این باره بیش از هر ذره دیگری در دسترس و نوبودن این پدیده‌ها، کنجکاوی‌های بسیاری را می‌طلبد و نوجوانان در پی کسب هویت هستند و جست‌وجوگری خود را از این طریق قانع می‌کنند. اما همیشه همه اطلاعات درست در دسترس نیست و لذا دانستن کمتر به مراتب بهتر از اطلاعات نادرست است.

■ **وادای آسیب‌های اینترنت برای جوانان و نوجوانان**

دوره نوجوانی و جوانی حساس ترین و سرنوشت‌سازترین دوران زندگی است و به همین خاطر شالوده زندگی افراد در این دوران شکل گرفته و پایه‌ریزی می‌شود. در عصر حاضر نیز پیشرفت وسایل ارتباط جمعی، الکترونیکی و سرگرم‌کننده که نمونه بارز آن رایانه، اینترنت، گوشی موبایل و محیط‌های مجازی است جوانان و نوجوانان امروزی را به وادی آسیب‌زایی می‌کشاند. به عنوان مثال اعتیاد اینترنتی مقوله‌ای است که در حال حاضر بین اقشار و گروه‌های مختلف جامعه در حال افزایش است و افراد زمان زیادی را به آن اختصاص می‌دهند. گاهی خود والدین هم فرزندان را به این سمت و سو سوق می‌دهند. بی‌شک شرایط به گونه‌ای است که شما شاید صدها رد نتوانید فرزندان خود را از این فضا خارج کنید اما می‌توانید آن را مدیریت کنید. وقتی فرزند شما در اوقات فراغت خود تفریح درستی ندارد یا زمانی برای تفریح‌های دسته‌جمعی در خانواده برنامه‌ریزی نمی‌شود، بیشتترین چیزی که جای خود را در بین نوجوانان و جوانان باز می‌کند، گوشی موبایل و شبکه‌های مجازی است.

■ **وقتی زوجین زمان‌شان را به فضای مجازی اختصاص می‌دهند**

در حوزه خانواده و روابط زوجین هم ما شاهد استفاده بیش از حد زن و شوهر از فضای مجازی هستیم که خود باعث از بین رفتن صمیمیت بین زوجین می‌شود، چون زمانی را که می‌توانند به هم اختصاص بدهند، به شبکه‌های مجازی اختصاص می‌دهند. منکر فواید شبکه‌های مجازی نیستیم اما نکته مهم این است که در شبکه‌های مجازی افراد قابل شناختن نیستند و می‌توانند خوب باشند، خوب صحبت کنند اما از اختلالی رنج ببرند که حتی خودشان هم متوجه نباشند. مثل اختلال‌های شخصیت که چون با شخصیت افراد عین شده است آنها اصلا آگاهی از آن ندارند و این افراد گاهی برای ارضای روانی خود باور و به شبکه‌های مجازی که در هر صورت دنیای واقعی و قابل شناخت ما نیست، خود را بهتر از آنچه باید نشان می‌دهند، در هر حوزه و در هر شرایطی.

با مراجعاتی که در کلینیک‌های روانشناسی به ما می‌شود و درصداضطراب‌ها، افسردگی‌های افراد که با حالات روحی نامتناسبی مراجعه می‌کنند و این افراد قسمتی از حالات خود را به خاطر

اعتیاد به اینترنت بدترین نوع اعتیاد مدرن است. این اعتیاد نه تنها جسم بلکه روان افراد را هم رنجور و بی‌جان می‌کند.

تنها چیزی که در معرض خطر است فقط چشم نیست بلکه اعتیاد اینترنتی حافظه را به مرور کاهش می‌دهد و مغز را کوچک می‌کند زیرا حجم وسیعی از اطلاعات وارد مغز می‌شود که با آنها نمی‌توان کاری انجام داد و هیچ‌گونه کارایی ندارند و ذخیره‌سازی این اطلاعات بسیار نیروی مغز را تحلیل می‌برد



فقط در نابودی خانه و خانواده خود نیست بلکه می‌تواند خودسوزی هم به حساب بیاید و خودسوزی روانی بدترین نوع قتل نفس است زیرا جوانی که توانایی ابتکار و خلاقیت خود را در عوض کار آفرینی به پای پیامک آفرینی و پست اینستاگرام آفرینی می‌گذارد به نوعی قتل نفس مرتکب شده است.

بعد از تحمل سختی‌ها فرامی‌رسد. پس باید یک بار شکست را بپذیرید تا بتوانید از نو خود را بسازید. همیشه برداشتن پله اول سخت است اما همیشه سخت نمی‌ماند. پس خود را با جمله‌هایی مانند ترک عادت موجب مرض است هیچ وقت سر گرم نکنید و سر خود را گرم تغییر و تحول بکنید. اول راه این حرف‌ها کمی تکراری و کلیشه‌ای به نظر می‌رسند اما باید خود را باور کنید. همیشه با خود بگویید که ابزار و سلاح لازم را در دست دارید و پیریزی یا شکست در این جنگ به خود شما بستگی دارد.

اشتباه بسیاری از مردم این است که اعتیاد را فقط در مصرف موادی خاص می‌دانند در صورتی که عادت به هر چیزی اعتیاد می‌آورد. یکی از سخت‌ترین انواع اعتیاد مدرن را هم می‌توان خشکسالی روانی نامید. افرادی که به کهنه فکر کردن، بی‌معنی حرف زدن و تفکرات غیرذهن عادت کرده‌اند هم به اعتیاد دچار هستند و فقط نوع اعتیاد آنها کمی متفاوت است. امروزه در عصری قرار داریم که افراد باید سطح مطالعه خود را افزایش دهند و هر روز خود را بروز کنند. افراد باید یاد بگیرند که از پیشرفت علم به بهترین شکل استفاده کنند و تلفن همراه و اینترنت و رایانه‌ها را فقط برای بازی و پیام‌رسانی به کار نگیرند. در نتیجه، افرادی که در همان دنیای قدیمی و بدون پیشرفت خود زندگی می‌کنند هم دچار اعتیاد هستند زیرا به این سبک زندگی عادت کرده‌اند.

خشکسالی روانی برای آنها عادت شده است. این خشکسالی روانی شامل تمامی گروه‌های سنی است. کسی که خود را از تقاضای دهد به طور تدریجی دچار خشکسالی روانی می‌شود. در نهایت، بعد از تمامی این حرف‌ها باید گفت هر چیزی که از حد خارج بشود می‌تواند اعتیاد باشد. انسان به طور چند بعدی خلق شده است پس نباید تمام وجود خود را فقط به یک کار اختصاص دهد.



همیشه برداشتن پله اول سخت است اما همیشه سخت نمی‌ماند. پس خود را با جمله‌هایی مانند ترک عادت موجب مرض است هیچ وقت سرگرم نکنید و سر خود را گرم تغییر و تحول بکنید. اول راه این حرف‌ها کمی تکراری و کلیشه‌ای به نظر می‌رسند اما با یاد خود را باور کنید

تمام زندگی مان در معرض رسانه است!



با ورود مؤلفه‌های سبک زندگی غیربومی با کمک این ابزارهای رسانه‌ای در یک کشور و اشاعه آن در میان گروه‌های مختلف مخاطب به ویژه جوانان و زنان و با کمترین مقاومت آن جامعه خواهیم بود. بی‌شک این امر قادر است تا زمینه‌ساز ایجاد ارتباط میان مردم آن جامعه با رسانه‌های اقتصادی، اجتماع، دین و سایر زیرساخت‌های حیاتی آن جامعه شود و در برخی موارد گسست و از هم پاشیدگی اجتماعی را فراهم آورد. سبک زندگی هر آنچه را که با زیست فرد و جامعه مرتبط بوده و بیانگر روحیات و ارزش‌های حاکم بر گذشتگان است (از کوچک‌ترین جزئی که تشکیل دهنده زندگی فردی است تا بزرگ‌ترین ساختار اجتماعی که در قالب نهادهای اجتماعی و شکل شهرها و... است) را شامل می‌شود. با مقایسه‌ای ساده در ذائقه غذایی جوانان و نوجوانان امروز و جوانان نسل دیروز و یا در نوع تکلم، میان نسل و اساسی فرزندان مان می‌توان به وجود تفاوت پوشش و پوشش امروز و دیروز پی برد. تفاوت‌هایی که رسانه در ایجاد و شکل‌گیری آنها نقش بی‌بدیلی دارد. امروزه تقریباً تمامی سیاست‌گذاران کشورهای جهان به اهمیت یک جامعه‌ریزن مقاومت از سوی مخاطب، دنیای رسانه تبدیل به عرصه‌ای برای جنگ پنهان سیاستمداران کشورهای مختلف شده است. کشورهای توسعه یافته در عرصه رسانه‌های سمعی و بصری نیز گوی رقابت را از سایرین ربوده‌اند و به واسطه همین تسلط، سعی بر ایجاد نوعی نفوق فرهنگی بر سایر ملل‌ها دارند. آنچه امروز از آن به عنوان جنگ نرم می‌کنند نمودی از همین امر است.

■ **جامعه‌شناس**