مهدی خرامان/ عکس: غلامرضا بهرامی

دنیای مجازی جوانان

پای صحبت دکتر سیما فردوسی دربارهٔ جوان و رسانه

چند سالی است که در فضایی به نام «مجازی» در حال نفس کشیدن هستیم. برای بعضی‌ها هوای آن پاک و زیبا و برای بعضی دیگر کمی غبارآلود است، برای بعضی‌ها شادابی و نشاط به بار آورده است و برای بعضی دیگر اضطراب و نگرانی. اما چگونه می‌شود نسبت به یک نوع فضا دو نوع رفتار انسانی نمایان شود؟ برای پاسخ به این سؤال به‌سراغ سرکار خانم دکتر سیما فردوسی رفتیم، روان‌شناسی که دکترای خود را از کشور انگلستان گرفته و استاد دانشگاه شهید بهشتی است. او در این گفت‌وگو به شما می‌گوید که: آیا فضای مجازی مفید است یا مضر؟ چگونه باید تشخیص دهیم که به فضای مجازی وابسته شده‌ایم؟ و در آخر چه راهکارهایی برای ترک این وابستگی وجود دارد؟

خانم فردوسی ابتدا نظرتان را دربارهٔ فضای مجازی بیان کنید؟

جوان‌هـای امروز در عصـر دیجیتال به‌دنیا آمده‌انـد و به اصطـلاح «بومی دیجیتالی» هستند. یعنی در فضای دیجیتال و فناوری بزرگ شـده‌اند و این فضا مانند وطنشـان اسـت. فضـای مجازی که باعـث تغییر در زندگی شده است، هم محاسنی دارد و هم معایبی. از طرفی کارها را بسیار آسان کرده اسـت. مثلاً زمانی برای ارسال نامه باید به ادارهٔ پست می‌رفتید، اما امروز با چند کلیک نامه‌تان را ارسـال می‌کنید و یا به سرعت از اخبار روز مطلع می‌شـوید. اما اگر از فضای مجازی به‌صورت افراطی اسـتفاده شـود، مطمئنـاً مضراتی را در پی خواهد داشـت. در کشـور آلمان دربارهٔ تأثیرات فناوری بر مغز افراد، به مدت ۲۰ سـال تحقیق کردند و متوجه شدند، رفتار فرد وابسته به فضای مجازی بسیار شبیه فردی است که به مواد مخدر اعتیاد دارد. یعنی تغییرات و تأثیرات بیوشیمیایی هر دو فرد یکسان است.

برای مشخص شـدن اعتیاد به مواد مخـدر آزمایش‌های پزشـکی صورت می‌گیـرد، اما برای فضـای مجازی چه کنیم؟

برای مشـخص شـدن اعتیاد و یا وابسـته بودن بـه فضـای مجـازی بایـد به‌دنبال نشـانه‌ها بگردیم. اولین نشانه این است که فرد نمی‌تواند از فضای مجازی جدا شـود و دومین نشـانه این است که اگر فردی مانع کار او شـود، بسـیار پرخاشـگر و عصبانی می‌شـود. مثلاً یکی از علائم وابسـته شدن این است که شب‌ها، افراد به‌صورت خودکار از خواب بیدار می‌شـوند و تلفن همراه خود را بررسـی می‌کننـد و ایـن کار را به‌طور مسـتمر انجـام می‌دهند. مثل فـردی که وسـواس در شستشـو دارد، نمی‌تواند میل خود را به شستشـو کنترل کند یا ساعت‌ها در رختخواب مشـغول به هم بافتن آسمان و ریسـمان است و اگر بخواهد عمل یا فکر وسواسی‌اش را کنار بگذارد، دچار اضطراب شـدیدی می‌شـود. این اختلال را می‌توان در بررسـی کردن‌هـای پی‌درپـی پسـت الکترونیک (وسواس عملی) یا دل‌نگرانی از آنلاین نشدن یک دوست (وسواس فکری) مشاهده کرد.

یعنـی اگر فردی به‌طور متوالی تلفن

همراه خود را بررسی کند دچار مشکل است؟

بلـه نشـان‌دهندهٔ فشـارهای عصبی روی اوست، ابتدا باید این فشارها شناسایی و به مرور درمان شـوند، ولی راهکار سریع برای فراموشـی آن، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان است.

اگر فردی به فضای مجازی وابسـته شـد، راهکاری برای رهایـی آن وجود دارد؟

بلـه، ابتدا بایـد آگاهی خودمـان را دربارهٔ فضای مجازی افزایش دهیم و با برنامه‌ریزی حرکـت کنیم. البته در این موضوع خانواده نقش بسیار مهمی دارد، اما چه راهکارهایی برای جوان وجود دارد؟

بفرمایید دوپامین

اولین محصـول طبیعـی ورزش و تحرک است، چون هنگام ورزش میزان «دوپامین» در مغـز افزایش پیدا می‌کنـد و این باعث ایجاد هیجان می‌شـود. مطمئن باشید که لـذت و هیجان حقیقی بسـیار شـیرین‌تر از لذت مجازی اسـت. یک‌بـار این لذت را امتحان کنید، پشیمان نمی‌شوید (دوپامین: ماده‌ای بیوشیمیایی که باعث لذت و هیجان در مغز می‌شود).

بستنی قدغن

دوم تغذیه است. شاید باورتان نشود، اما قند، شکر، غذاهای فست‌فود، شکلات و مخصوصاً بستنی (دکتر بسـتنی را چندین بار تأکید کردند) باعث بی قراری و اضطراب می‌شود.

هم صحبت

سومین پیشـنهاد من صحبت با مشاورین کارامد در محیط مدرسـه اسـت. این کار موجب کاهش و تخلیه نگرانی‌ها می‌شود.

هیجان در زندگی

چهـارم، بـا دوسـتانتان کارهـای گروهی هیجان‌انگیز انجام دهید. البته این بستگی به خصوصیات هر فـرد دارد، اما مثلاً گروه تئاتر یا گروه موسیقی و سرود تشکیل دهید.

لایک واقعی بگیرید

پنجم، تعداد لایک‌هـا را در فضای حقیقی افزایش دهید نه در فضای مجازی.

سعی کنید هنرها و مهارت‌های خودتان را به دیگران نشان دهید تا نیازمند لایک‌های فضای مجازی نباشید.

طبیعت

ششـم، حضور در فضـا و محیط‌های زیبا. از طبیعـت لـذت ببرید و سـعی کنید با مدرسه و خانواده به اردو بروید.

بی‌کاری ممنوع

و آخرین راهکار، یادگیری یک مهارت است. یکی از معضـلات جوانان بی‌کاری اسـت. حتماً انجام یـک کار را آموزش ببینند و در مرحلهٔ بعد به فکر کسب درامد باشید.

مجازیان

کلینیک روان‌درمانی «راین ـ یورا» در آلمان، بعد از تحقیقات خود به این نتیجه رسـید که نشـانه‌های افراد معتاد به مواد مخدر و الکل، مانند افراد وابسـته به فضای مجازی اسـت. مغز انسان از ناحیهٔ سفید و خاکستری تشکیل می‌شود و بخش مهم آن در ناحیهٔ سفید قرار دارد. حالا محققان آلمانی بعد از اسکن‌های مغناطیسی(MRI) متوجه شده‌اند که وابسته شدن به فضای مجازی صدمه‌های جدی به رشـته‌های ناحیهٔ سـفید مغز می‌زند و نتایج این اسکن‌ها بسیار شبیه اسکن افراد معتاد است.

در کشور چین نیز دانشمندان از ۳۵ زن و مرد چینی در گروه سنی ۱۴ تا ۲۱ سـال، اسکن مغزی گرفتند و بعد از بررسی‌ها به این نتیجه رسیدند که ۱۷ نفر از آنان در بخش‌های احساسات، تصمیم‌گیری و اراده اختلالات عصبی دارند.

فردی که بیش از ۳۸ ساعت در هفته از اینترنت استفاده کند و یا به‌طور متغیر بین سه تا پنج ساعت در روز از فضای مجازی استفاده کند، یعنی به آن اعتیاد دارد. اما وابسـته شـدن مشکلاتی مانند منزوی شـدن، ترک دوستان، استفاده از اینترنت در سـاعت‌های مخصوص خواب، به‌وجود آمدن مشـکلات درسـی، آشفتگی و عصبانیت در زمان قطع اتصال به اینترنت، ایجاد رابطه‌های غیرمجاز در اینترنت، ترجیح دادن دوسـتان مجازی به‌جای اعضای خانواده، خسـتگی و اتلاف وقت را به‌وجود می‌آورد.

و به قول یکی از طنزپردازان «مجلهٔ رشـد»، از زمانی که فضای مجازی به‌وجود آمده، تقسـیم‌بندی موجودات زنده تغییر کرده و به سـه گروه جانوران، گیاهان و مجازیان تبدیل شـده است. این دسـتهٔ آخر موجودات عجیبی هستند. نه به غذا، نه به آب و نه به اکسیژن بلکه فقط به اینترنت و دنیای مجازی نیاز دارند. منظورش ما نیستیم. شما هم مدیونین اگر به خودتان بگیرید.