



برخی دیگر از معتادان به گمنامی حاصل از اینترنت مشتاق هستند. احساس گمنامی به آنها قدرتی میدهد تا حرفهایی را بزنند و کارهایی را انجام دهند که ممکن بود در حالت غیر آنلاین هرگز مورد توجهشان قرار نمیگرفت. این حالت «عدم بازداری» نامیده میشود. جذابیت دیگری که اینترنت برای برخی معتادان اینترنتی دارد امکان اتخاذ شخصیت یا هویت‌های دیگر است.



پشت فرمان که می‌نشینیم، مدام بوق می‌زنیم، وقتی نشسته ایم و در فکر فردا هستیم، مدام ناخن‌هایمان را می‌جویم، پاهایمان را به سرعت تکان می‌دهیم، شدیداً نسبت به خودمان بدبین هستیم، بی‌دلیل عصبانی می‌شویم و همه چیز برای ما غیرقابل کنترل است. کم‌کم به این نتیجه می‌رسیم که باید به یک مشاور مراجعه کنیم.



دو هفته نامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و صنفی بیان/ نشریه مستقل دانشگاه علوم پزشکی تبریز
سال اول شماره ۱۵ / شنبه ۷ مهر ۹۷ / صفحه ۴

چند واحد کربلا!

صفحه ۲



آقا ما خسته‌ایم

سرمقاله

مهدی صدر محمدی

در مورد انزوای آمریکا چه می‌گفتند؟! دولت محترم! ما خسته‌ایم. از امیدهایی که هرروز به ناامیدی تبدیل می‌شوند، از ذوق‌های کودکانی که به اشک بدل می‌شوند، و از آرامش‌های سالمندان‌های که به بی‌قراری لحظات مرگ شبیه می‌شوند. ما از رای دادن به وعده‌های پوشالی، از رای دادن به حقوقدان‌ها و سرهنگ‌هایی که می‌آیند و می‌روند و فراموشمان می‌کنند، از دادگاه‌هایی که همه چیز را قضاوت می‌کنند جز دست‌های آلوده به نان مردم، از نمایندگان مجلسی که هرروز یک ساز می‌زنند، و از خودمان که به ساز بدبختی‌مان بی‌محابا می‌رقصیم، خسته‌ایم... ما خسته‌ایم جناب رئیس‌جمهور، خسته نباشید!

می‌کند. جناب نوبخت! شما که به آمار درآمد نفتی‌تان می‌بالید و گویا گردنتان بلندتر از ماهاست، می‌شود بگویید بهار کدام ور است؟! جناب دکتر هاشمی برای کسانی که نان شبشان آجر است، چه تجویز می‌کنید؟! جناب وزیر اقتصاد که آن قدر فعالیت‌ها در این لحظه نامتان یاد نمی‌آید، آیا قرار نیست کاری کنید؟! جناب جهانگیری یادتان هست روزی می‌گفتید: ملت ایران یادتان هست...؟! آری ملت ایران یادشان هست! و البته که یادشان خواهد ماند سکه‌ی ۵ میلیون تومانی و سیب زمینی ۵ هزار تومانی! جناب رئیس‌جمهور شما چطور؟! در دیدارتان با جناب مکرون چه برای ملت سوغاتی گرفتید؟ حقوقدان‌های فرانسوی

از مدت‌ها قبل، بذر ناامیدی در اتوبوس‌ها، تاکسی‌ها، پیاده‌روها و حتی کافه‌های شهر کاشته شده‌بود، اما هر بار اتفاقی روی روییدن این بذر نحس نفت می‌ریخت، ولی این بار مشکل جای دیگری است، انگار نفتی در کار نیست که بیاید سر سفره‌ی مردم! همه در تکاپوی تکه‌ای نان، سرشان به سنگ می‌خورد از امیدواری‌های پلاسیده‌شان، دیگر کسی به حرف‌های لبخندآلود جناب رئیس‌جمهور دل خوش نمی‌کند، کسی امیدی به تدبیر ندارد و گویا قرار نیست هیچ کس تغییری به نفع مردم ایجاد کند. ایرانی، خون ایرانی را می‌مکد و نفت با دلار خدا تومانی از جیب مردم پول دستی می‌گیرد و پس نمی‌دهد! این روزها شهر پاییزی‌ترین روزهای خود را سپری

سوار بRT می‌شوم، ایستگاه دانشگاه اتوبوس پر از آدم‌های متفاوت است، اما یک چیز در صورت همه‌ی آدم‌ها مشهود است، تک‌تک آن‌ها خستگی و ناامیدی را فریاد می‌زنند. اندکی می‌گذرد و یک جای خالی گیر می‌آورم. روی صندلی جلویی دو مرد نشسته‌اند که مشغول صحبت هستند، از وجناتشان مشخص است که هر دو کارگرند، حرف‌هایشان گفتن ندارد، اما گریه‌کردن‌هایشان چرا... تا ایستگاه ماقبل آخر که پیاده‌شوم، کلی از این مردها و پسرها و پیرمردها را در اتوبوس می‌بینم. هر کدام حرف و حدیث خودشان را دارند، اما همگی یک نقطه‌ی مشترک را یدک می‌کشند: ناامیدی!

طنزیم

مسعود زینالزاده (مدیر مسئول)

فرهنگی

سید یاشار پور ابراهیمیان

چند واحد کربلا!



خبر:

روحانی: آمریکا روزی به برجام بر خواهد گشت.

طنزیم:

بله جناب رئیس جمهور، دلار هم هزار تومان خواهد شد، طلا گرمی ۴۰ هزار تومان، پراید ۵ میلیون تومان، و البته ماموریت خطیر مالیدن، از خودمان به متخصصین مالش منتقل خواهد شد.

خبر:

شمخانی: خنده‌های حاضرین به صحبت‌های ترامپ، بسیار ضد آمریکایی بود.

طنزیم: اگر خنده را مساوی مخالفت در نظر بگیریم، پس گریه که متضاد خنده است، می‌شود موافقت! پس بگریانید آقا، محرم تمام شده، ولی صفر که تمام نشده، فرصت را برای گریاندن دریابید.

خبر:

وزیر خارجه روسیه: خروج یک‌جانبه آمریکا از برجام، مشکلات جدی برای نظام منع اشاعه ایجاد می‌کند.

طنزیم:

آقای لاوروف نگران نباشید، حالا که آمریکا نیست، می‌دهیم شما نظام منع اشاعه را بمالید. اگر شما هم گران شدید، خودمان نظام مدنظر را می‌مالیم تا مشکل برایش پیش نیاید.

خبر:

پورا براهیمی، رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس: وزیر اقتصاد نداریم، وزیر کار نداریم از استعفای وزیر صنعت صحبت می‌شود و با این وضعیت که نمی‌شود کشور را اداره کرد و آقای روحانی باید پاسخگو باشد.

طنزیم:

پول داریم یا نداریم و بمالیم یا بدهیم بمالند به کنار، رئیس جمهور چرا در جلسه‌ی هیئت دولت روزه می‌خواند؟!



اکنون هم ادامه دارد، اخیرا شکلی تازه به خود گرفته و بخش قابل ملاحظه‌ای از غذاهای نذری، صرف سیر کردن گرسنگان واقعی نمی‌شود و به افراد برخوردار و متمکن یا دست کم بی‌نیاز و متوسط می‌رسد. دیدن صف‌های طولانی نذری و تلاش هر چه بیشتر افراد برای گرفتن نذری بیشتر، جای تاسف دارد، چرا که عده‌ای از افراد فقط به دنبال این هستند که در ایام تعطیلی محرم، طبقات یخچال خود را با ظروف نذری پر کنند و تا چندین هفته غذای نذری بخورند. با این اوصاف به نظر می‌رسد کل آن چه از واقعه‌ی محرم در ایران باقی مانده، صرفا نذری دادن به بی‌نیازان و فامیل، چشم و هم‌چشمی‌های بی‌مورد، پر کردن یخچال‌ها از غذای نذری و شرکت در دسته‌های عزاداری برای خودنمایی و سرگرمی است که جای تأمل بسیاری دارد، چرا که عده‌ای به جای بهره‌بردن از باطن و روح این واقعه صرفا به ظواهر آن بسنده می‌کنند.

نه این که نباید برای مظلومیت حسین و اهل بیتش گریست، ولی گریستن بدون آن که به پیام باطنی عاشورا پی ببریم و این پیام را در زندگی خود پیاده سازیم، هرگز نمی‌تواند اهداف امام حسین (ع) و یاران شهیدش را زنده نگه‌دارد. مگر می‌توان در ظاهر با کسی بود ولی در باطن بر خلاف او عمل کرد؟ حتی خود همین عزاداری نیز هدف خود را از دست داده‌است، تا جایی که متأسفانه اخیرا ماه محرم به فرصتی برای خودنمایی بعضی افراد تبدیل شده‌است. چه بسا افرادی که در طول سال به انجام هر کاری مشغول‌اند، از دزدی و فساد گرفته تا حق‌خوری و... ولی در محرم لباس تقوا به تن می‌کنند، یک ماه به هیئت می‌روند، نذر می‌دهند و سینه می‌زنند، اما محرم که تمام شد، دوباره همان آش است و همان کاسه! حتی آیین نذری دادن در ماه محرم که یکی از آیین‌های اصلی و مهم در بزرگداشت این ماه عزیز محسوب می‌شود و از دیرباز برگزار می‌شده و

واقعه‌ی عاشورا، انسان را با ارزش‌های متعالی و مفهوم حیات هدف‌دار آشنا می‌سازد. هر اندازه که انسان‌ها با درس‌های نهفته در آن حرکت خونین و ژرف‌آشنا تر گردند، به همان اندازه هم عزتمندتر خواهند زیست و زندگی متعالی‌تر و هدفدارتری خواهند داشت. درس‌هایی از عاشورا که امروزه کمتر کسی به آن‌ها توجه می‌کند و اخیرا بیشتر جنبه‌های عزاداری محرم نمود پیدا کرده و به جنبه‌های عمیق‌تر این واقعه توجه بسیار کمتری می‌شود؛ جنبه‌هایی مثل روحیه‌ی فداکاری، ایثار، ایستادگی در برابر ظلم و استبداد و ... جنبه‌هایی که هر کدام به تنهایی می‌توانند زندگی انسان را متحول و او را به آرمان‌های امام حسین (ع) نزدیک‌تر کنند. به قول مرحوم شریعتی، امام حسین (ع) بیشتر از آب تشنه‌ی لیبیک بود، افسوس به جای افکارش زخم‌هایش را نشان‌مان دادند و بزرگترین دردش را بی‌آبی نامیدند.

چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید



به سلامت روحی و روانی خود هم اهمیت می دهند. متأسفانه این افراد هم غالباً زمانی به مشاور مراجعه می کنند که مشکل شان تا حدودی پیچیده تر شده و این کار روند را برای آن ها سخت تر می کند. در هر حال تقریباً همه ی ما نیازمند مشاوره هستیم. اما ترجیح می دهیم خودمان این کار را برای دیگران انجام دهیم. همه ی ما مشاور خوبی برای دیگران هستیم ولی خودمان را اصلاً نمی شناسیم. فقط این را می دانیم که دیوانه نیستیم.

انگ زدن فرار کنند. انگ هایی مثل این که او تعادل روانی ندارد یا داروی اعصاب مصرف می کند. این در حالی است که همه ی مراجعه کنندگان نیاز به دارو ندارند و روند درمانی شان تنها با مشاوره طی می شود و البته همه ی داروها هم وابستگی ایجاد نمی کنند. طبق مطالعات، اختلالات خفیف همچون اضطراب، افسردگی خفیف، پر خاشگری، بدبینی، وسواس و ... جزء مواردی هستند که بایستی توسط مشاوره بر طرف شوند. افرادی که این علائم را دارند، لزوماً نه دیوانه اند و نه در بیمارستان روانی بستری می شوند. این افراد همان قدر که نسبت به سلامت جسمی خود حساس هستند،

مشاور نیست. باید داروی اعصاب هم بخورم. با اعتیاد به آن ها چه کنم؟ تازه مهم تر از همه اگر کسی بفهمد حتماً می گوید دیوانه است و باید در بیمارستان روانی بستری شود.

اصلی ترین دلیل باور اشتباه و رایج میان مردم، این است که فکر می کنند صرفاً افرادی که از مشکلات شدید رنج می برند نیاز به درمان دارند. این افراد نه تنها خودشان را از این کار باز می دارند، بلکه به طور غیر مستقیم دلیلی برای عدم مراجعه ی دیگران هستند. برچسب زدن، نتیجه ای جز طرد شدن و تحقیر شدن فرد ندارد که باعث می شود فرد با تحمل سختی های خود، از مشکلات مضاعف

پشت فرمان که می نشینیم، مدام بوق می زنیم. وقتی نشسته ایم و در فکر فردا هستیم، مدام ناخن هایمان را می جوییم، پاهایمان را به سرعت تکان می دهیم. شدیداً نسبت به خودمان بدبین هستیم. بی دلیل عصبانی می شویم و همه چیز برای ما غیر قابل کنترل است. کم کم به این نتیجه می رسیم که باید به یک مشاور مراجعه کنیم، اما هیچ وقت این کار را نمی کنیم. جدا از مسائل مالی و هزینه های سنگین مشاوره ای، هنوز هم در گیر افکار اشتباه هستیم. من که دیوانه نیستم، خدا را شکر که اتفاق بدی هم در زندگی ام نیفتاده است. دغدغه های عادی و روز مره که کار

اعتیاد اینترنتی چیست؟ (2)



مقاله

نسترن عطارد

استفاده از اینترنت و اعتیاد باریک است. متخصصان معتقدند تمام افراد - حتی آنهایی که اعتیاد ندارند - باید هر روز برای مدتی از تکنولوژی آپلاگ شوند. این بدین معنا نیست که تکنولوژی بد است بلکه به این معنی است که سایر فعالیتها خوباند. برای مثال، هالوول می گوید گیم های ویدیویی مغز را خراب نمی کند در عوض آنچه که شما انجام نمی دهید زندگی شما را خراب خواهد کرد. به عقیده او، مردم در حال از دست دادن سایر فرصت های غنی هستند. روزانه، مقداری آپلاگینگ از تمام کامپیوترها، گوشی های هوشمند، تبلت ها، و دیگر وسایل، زمان و فضا برای «جهان واقعی» باقی می گذارد که مردم اغلب در حال از دست دادن آن هستند. به ویژه بسیاری از متخصصان از صرف زمان بیشتر در طبیعت برای استراحت مغز جانب داری می کنند. پژوهش نشان می دهد که حضور در طبیعت، هم استرس را کاهش می دهد و هم توانایی پردازش اطلاعات را افزایش می دهد. وقتی مردم بر محیط طبیعی تمرکز می کنند، نیاز دارند تا حواس پنجگانه را به کار گیرند. چیزی که مغز را آرام می کند.

شدیدی به سرخوشی های متنوع دارند و آن ها را جستجو می کنند. «پرداخت» اینترنت متغیر و غیر قابل پیش بینی است. وقتی که مردم آنلاین می شوند، هرگز نمی دانند که چه موقعی «برنده ی تمام پول ها» خواهند شد. آن ها نمی دانند که چه موقعی یک پست، ایمیل یا فروش

ماشین اسلات در کازینو است. وقتی که مردم ماشین های اسلات بازی می کنند، نمی دانند که با هر نوبت بازی چه روی خواهد داد. آیا آن ها پول از دست می دهند یا پول به دست می آورند. حتی اگر برنده شوند، پرداخت متفاوت است. شاید به میزانی باشد که برای انجام دادن دور بعدی

یکی از اولین موردهای اعتیاد اینترنتی که منجر به غفلت شد، در سال ۱۹۹۷ در اوهایو اتفاق افتاد. ساندرهاکر، سه بچه داشت که دو ساله، سه ساله و پنج ساله بودند. او همچنین در منزل خود به اینترنت دسترسی داشت که در آن زمان افراد معدودی این امکان را داشتند. هاکر که ظاهراً بیش از ۱۲ ساعت در یک زمان، مجذوب اینترنت میشد، توجه اندکی به بچه هایش داشت. زمانی که او آنلاین میشد، آنها را در اتاق دیگری قفل میکرد. پدر بچه ها که از همسرش دلسرد شده بود با آژانس حمایت از کودکان تماس گرفت. وقتی که پلیس به خانه آمد با شیشه های شکسته بر روی زمین، مدفوع های روی دیوار و زباله های ریخته شده در اطراف مواجه شد. در میان کثافت و آلودگی، اطراف کامپیوتر هاگر کاملاً تمیز بود. ارزش خود کامپیوتر هزاران دلار بود. هاگر به جرم غفلت از کودک متهم شد و کودک آن تحت حفاظت پدرشان قرار داده شدند.

بزرگ می آید، از کجا می آید و یا حتی آن، چه چیزی خواهد بود. بنابراین مانند بازی با ماشین اسلات، پیوند با تکنولوژی به شیوه های هیجان آور و غیر قابل پیش بینی، تقویت شده است. **آپلاگینگ**^۳ در عصر تکنولوژی همیشه حاضر، مرز بین

کفایت کند یا شاید هم «جایزه ی تمام پول ها» باشد. این حس ناشناخته، هیجان می سازد و در صورتی که بازیکنان جایزه ی بزرگی ببرند، احساس سرخوشی ایجاد می کند و آن ها را در بازی نگه می دارد، در حالی که مشتاق پرداخت بعدی هستند. معتادان اینترنتی در حالت آنلاین، اشتیاق

برخی دیگر از معتادان به گمنامی حاصل از اینترنت مشتاق هستند. احساس گمنامی به آن ها قدرتی می دهد تا حرف هایی را بزنند و کارهایی را انجام دهند که ممکن بود در حالت غیر آنلاین هرگز مورد توجه شان قرار نمی گرفت. این حالت «عدم بازداری» نامیده می شود. جذابیت دیگری که اینترنت برای برخی معتادان اینترنتی دارد امکان اتخاذ شخصیت یا هویت های دیگر است. این در مورد گیم های آواتار^۱ و همچنین پروفایل های مردم در سایت های شبکه های اجتماعی صادق است. در هر دو موقعیت، اینترنت به مردم امکان می دهد تا خودشان را به شیوه های بهتری نشان دهند. برخی مردم در حالت آنلاین، خودشان را گم می کنند. بنابراین، آن ها کنترل رفتار و همچنین حس واقعی هویتشان را از دست می دهند. به علاوه، نوع خاص تقویتی که اینترنت فراهم می کند آن را برای برخی افراد کاملاً اعتیاد آور کرده است. همان طوری که دیوید گرینفیلد، بنیان گذار مرکز اعتیاد اینترنت و فناوری، شرح می دهد: «کل اینترنت در یک نسبت متغیر از برنامه ی تقویت عمل می کند». این بدین معناست که اینترنت مانند یک