

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

اعتیاد به نت

رهایی از دام اعتیاد به اینترنت و بازیهای نرم افزاری

کوین رابرتس

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbook.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : رابرتس، کوین Roberts, Kevin
 اعتیاد به نت: رهایی از دام اعتیاد به اینترنت و بازیهای نرم افزاری / کوین رابرتس؛ مترجم اکرم کرمی.
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۲۲۰ ص.
 فروست : کلیدهای مدیریت زندگی
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۷-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Cyber junkie: escape the gaming and internet trap
 موضوع : بازیهای ویدئویی - - اعتیاد
 شناسه افزوده : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ -، مترجم
 رده بندی کنگره : RC ۵۶۹/۵/۲ ب ۱۳۹۲
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۸۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۳۶۷۹۸



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

اعتیاد به نت

کوین رابرتس

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: محمد معصومی

طراحی و اجرای جلد: فرشید خالقی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۲

حروفچینی و صفحه آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: پویه گروار

چاپ متن و صحافی: پژمان

چاپ جلد: اکسیر

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۷-۵

ISBN : 978-964-2785-57-5

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۲	فصل اول: به دنیای مجازی خوش آمدید
۴۷	فصل دوم: سَمّ خود را انتخاب کنید
۷۰	فصل سوم: مغز شما در دنیای مجازی
۸۶	فصل چهارم: سقوط در سیاه چال اعتیاد
۱۲۶	فصل پنجم: بیرون آمدن از سیاه چال اعتیاد
۱۴۸	فصل ششم: همچنان در مسیر درمان
۱۷۴	فصل هفتم: توصیه به اعضای خانواده و نزدیکان
۲۰۹	یادداشت‌ها:

سخن ناشر

انتشارات صابرين سالهاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاشها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌تواند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

پیشگفتار

در سالهای اخیر شیوع انواع اعتیادها در جامعه مدرن امروزی، توجه همگان را به خود جلب کرده است، از اعتیاد به مواد مخدر گرفته تا اعتیاد به پرخوری یا خرید کردن. اینک کوین رابرتس^۱ در کتاب خود اعتیاد رفتاری دیگری به این فهرست روبه رشد می افزاید. مهم تر اینکه او ما را به درون ذهن فرد معتاد می برد، طوری که با خواندن کتاب، ضمن آشنا شدن با جزئیات شکل گیری اعتیاد به دنیای مجازی، بازیهای نرم افزاری و اینترنت، این دسته افراد را درک می کنیم و از این رهگذر می توانیم آگاهانه با آنان روبه رو شویم.

شاید به این حرف بخندید و بگویید که این روزها به همه چیز برچسب اعتیاد می زنند. اما با خواندن چند فصل اول این کتاب نظرتان عوض خواهد شد. رابرتس تجربه دردناک روند شکل گیری اعتیادش به بازی و اینترنت را با ما در میان می گذارد و در عین حال چشم ما را به روی جاذبه های وسیع و چندبعدی دنیای مجازی باز می کند و به این ترتیب دیدگاهی ارزشمند از این رسانه سرگرمی - ارتباطی که دهها میلیون انسان را جذب خود کرده است، در اختیار ما قرار می دهد.

1. Kevin roberts

یکی از ضروریات درمان و توان‌بخشی، صحبت صادقانه دربارهٔ تجربیات خود شخص است و رابرتس با صداقتی تحسین‌برانگیز در سرتاسر کتاب از تجربیات خود با ما سخن می‌گوید. علاوه بر این او نشان می‌دهد که چگونه یک فعالیت سادهٔ اینترنتی می‌تواند به شکل یک اعتیاد واقعی درآید؛ چیزی که عده‌ای حتی فکرش را هم نمی‌کنند. به هر حال از یاد نبریم که، علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد.

من خود در این زمینه اطلاعات شخصی دارم. پس از بازنشستگی وقت زیادی را صرف بازیهای کامپیوتری می‌کردم تا اضطرابم را فروبشانم. البته این یک راه‌حل زودگذر بود که در درازمدت وضعیت را بدتر می‌کرد. کتاب رابرتس به من کمک کرد تا پیامد رفتاری را که به صورت وسواس درآمده بود، بهتر ببینم. این وسواس یا بهتر بگوییم، این اعتیاد که برای درمان احساسات تلخ و ناخواسته به کار می‌آید، با قدرت عجیبی مهار زندگی را از دست ما می‌رباید.

من هم مانند بسیاری از افراد معتاد، در طول زندگی همواره از یک اعتیاد به اعتیاد دیگر روی آورده‌ام. به مدت پنجاه و پنج سال مبتلا به پرخوری بودم و در واقع برای سرپوش گذاشتن بر احساس اضطراب دائمی‌ام به غذا روی می‌آوردم. تنها این بیست سال اخیر توانستم با بررسی صادقانه و حتی با نگرشی طنزآمیز بر این عادت چیره شوم، درست به همان طریق که کوین رابرتس در کتاب قابل تحسین خود به ما می‌آموزد.

دکتر جان اورینگهام^۱

1. John Everingham, Ph. D.

مقدمه

این روزها دنیا درگیر چرخه تغییرات فرهنگی است. ابزارهای الکترونیکی و اینترنت شیوه زندگی ما را دگرگون ساخته‌اند. حدود یک دهه پیش ابزارهایی چون کامپیوتر، تلفن همراه و آی‌پد و سایر لوکسی به شمار می‌رفتند که زندگی را برای صاحبانشان راحت‌تر می‌کردند، حال آنکه امروزه تقریباً از ضروریات زندگی به شمار می‌روند. به همین ترتیب اینترنت و بازیهای نرم‌افزاری هم که در درجه اول برای تحقیق یا تفریح، گاه‌وبیگاه، مورد استفاده قرار می‌گرفتند، رفته‌رفته به عنوان منبع اصلی سرگرمی درآمده‌اند.

بازیهای نرم‌افزاری و اینترنت برای عده زیادی ابزارهای بی‌ضرری هستند که در مواقع لزوم، برای کار یا تفریح، مورد استفاده قرار می‌گیرند، حال آنکه برای عده‌ای دیگر جنبه‌ای اعتیادآور پیدا می‌کنند و آنان را از تعاملات زندگی واقعی دور می‌سازند. من خود یکی از این افراد بودم که به علت کاربرد افراطی این ابزارها سلامت جسمی، روانی، رشد معنوی و روابط اجتماعی خود را به مخاطره انداختم. البته ناگفته نماند که به این فن‌آورها ایرادی وارد نبوده و نیست؛ مشکل اصلی به خود من برمی‌گشت.

هروقت خوشگذرانی افراطی من با بازی یا اینترنت به پایان می‌رسید

از خودم بیزار می شدم. تعجب می کردم که چرا این قدر ضعیف بودم که نمی توانستم در مقابل جاذبه بازی مقاومت کنم. با خود قسم یاد می کردم که دیگر نه بازی خواهم کرد و نه چت؛ اما پس از چندی و سوسه چت یا بازی دوباره به سراغم می آمد و تصمیمم را بر باد می داد. در آن روزها عبارت "خوره بازی و اینترنت" بهترین توصیف برای من بود.

هرچند امروز احساس غرور می کنم که سلامت خود را بازیافته ام، اما سالهای زیادی از عمرم را پشت میز کامپیوتر از دست دادم و از دنبال کردن اهدافم بازماندم. گرچه بعد از هر بار بازی احساس گناه و عذاب وجدان به سراغم می آمد و مدت‌ها رهایم نمی کرد اما باز نمی توانستم بازی را کنار بگذارم. تقریباً ده سال حتی این موضوع را هم انکار می کردم که مشکل دارم. سرانجام سال ۲۰۰۳ به پایان خط رسیدم و متوجه شدم که شیرازه زندگی ام از هم گسیخته و مهار آن از دستم خارج شده است؛ دیگر مجبور بودم تغییری ایجاد کنم.

مسیر بازیابی سلامت برایم طولانی و دشوار بود و بارها به عقب بازگشتم اما در نهایت با مشاوره، کمک دوستان و گروههای حامی توانستم به مقصد برسم.

چند سال پس از بهبود کامل، کم کم سعی کردم به دیگران هم کمک کنم تا از چنگال این مشکل رها شوند. ابتدا کمکهای غیررسمی بود اما بعدها صورتی جدی به خود گرفت و این روزها گروههای زیادی تحت نظارت من راه سلامت را طی می کنند. کار گروهی به آنها کمک می کند تا عادت بیمارگونه بازی و استفاده از اینترنت را کنار بگذارند و استعداد و انرژی خود را در مسیرهای مثبت هدایت کنند.

این کتاب حاصل سفر من در اعتیاد به دنیای مجازی است. تمام داستانهای کتاب واقعی است اما برای حفظ هویت افراد اسامی تغییر کرده اند. ناگفته نماند که هر چند تجربه زیادی با بازیها و فعالیتهای اینترنتی داشتم اما لازم می دیدم که شناخت خود را غنی تر سازم و

از این رو بود که علاوه بر شناخت دقیق‌تر امکانات مختلف اینترنتی، به مطالعه علمی رفتارهای و سواسی و اعتیاد نیز پرداختم.

این کتاب برای تمام افرادی است که خود یا یکی از نزدیکانشان در بازی، کاربرد اینترنت یا دیگر ابزارهای الکترونیکی راه افراط را طی می‌کنند و به نحوی به آن وابسته شده‌اند. گرچه هنوز ممکن است عده‌ای ندانند که این وابستگی یک مشکل است اما اعتیاد به دنیای مجازی پدیده‌ای جدید و انکارناپذیر است که تحقیقات علمی بسیاری درباره آن انجام شده است. شمار این تحقیقات در مقایسه با پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌های دیگر محدود است اما روند روبه افزایشی را طی می‌کند.

این کتاب سفری است به دنیای مجازی. واقع‌بین باشید و از یاد نبرید که اینترنت و بازیهای نرم‌افزاری به خودی خود بد نیستند، اما بعضی افراد، مانند خود من، در دام آنها گرفتار می‌شوند و شیوه‌ای ناسالم در کاربرد آنها در پیش می‌گیرند. خبر خوب اینکه بازیابی سلامت و بهبودی ممکن است؛ اما برای کمک به افرادی مثل من ابتدا باید ما را بشناسید و من امیدوارم که کتاب حاضر این شناخت را در اختیار شما قرار دهد.



به دنیای مجازی خوش آمدید

«شناخت ما را در غلبه بر هر مشکلی یاری می‌دهد، هر چند آن مشکل در آغاز مرموز یا حل ناشدنی به نظر رسد.»

- نورمن وینسنت پیل^۱

زنگ تلفن به صدا درآمد، اول جواب ندادم اما طرف مقابل ول کن نبود. سرانجام تصمیم گرفتم گوشی را بردارم چون صدای زنگ تمرکز را بر هم می‌زد و نمی‌توانستم به بازی ادامه دهم. وانگهی به تمام دوستانم گفته بودم که از شهر بیرون می‌روم و از این رو نمی‌دانستم چه کسی پشت خط است. با عصبانیت گفتم: «الو!»

اوه، این صدای داگ^۲، یکی از دوستان دوره کودکی‌ام بود. با هم در یک محله بزرگ شده بودیم و اخیراً هم آپارتمان کناری ما را اجاره کرده بود. - من که خوب می‌دونم اونجا چه خبره.

برای آنکه لو نروم صدای کامپیوتر را کم کردم و درحالی‌که با حرکت موس به بازی ادامه می‌دادم با لحن حق به جانبی گفتم: «نمی‌دونم درباره چی حرف می‌زنی.»

1. Norman Vincent Peale

2. Doug

داگ مثل یک کارآگاه تیزهوش جواب داد: «می‌دونی، حساب به چیز رو نکردی وگرنه من هم مثل بقیه گول حرفهات رو می‌خوردم و فکر می‌کردم الآن شمالی.»

به روی خودم نیاوردم و دوباره گفتم: «منظورت را نمی‌فهمم.»
 داگ که ظاهراً از کند ذهنی من ناامید شده بود جواب داد: «حداقل باید صدای بلندگو را کم می‌کردی، چون صدای منجنیق‌هایی که دارند دروازه‌های شهر را خراب می‌کنن تا اینجا میاد!» از لحن صدایش معلوم بود که هم از بلند بودن صدا عصبانی است و هم از دروغی که به او گفته بودم.
 بعد پرسید: «چند ساعته که پای کامپیوتری؟»

صادقانه گفتم: «نمی‌دونم.»

-الآن سر ظهره، اصلاً دیشب تا حالا خوابیدی؟

اعتراف کردم: «راستش نه. بیست و دو ساعته که نخوابیده‌ام. بیشترش را هم پای کامپیوتر بودم.»

راستی بازیهای ویدئویی و اینترنت چه چیزی دارند که یک بزرگسال را تا این حد در خود غرق می‌کنند؟ بازیهای ویدئویی و اینترنت اختراع جدیدی نیستند. اولین بازی که تنیس دو نفره بود، در سال ۱۹۵۸ با نام پونگ^۱، وارد بازار شد و تا اوایل دهه هفتاد شیوع گسترده‌ای پیدا کرد. اواخر همان دهه، هم‌زمان با تولید انبوه کامپیوترهای خانگی، تانندی^۲ عرضه شد و به دنبال آن دستگاههای پیچیده‌تر بازی مانند آتاری نیز روانه بازار شدند. به‌رحال زمانه تغییر کرده و نقش فن‌آوری نیز در زندگی گسترده شده است. علاوه بر افزایش باورنکردنی شمار ابزارهای الکترونیکی، نوع تکنولوژی و بازیها نیز تغییر کرده است. پیچیدگی و جذابیت بازیهای ویدئویی دوره جوانی ما در حدی نبود که کنار گذاشتن

1. Pong

2. Tandy