

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

اعتیاد به نت

رهایی از دام اینترنت و بازیهای نرم افزاری

کوین رابرتس

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.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.
: تهران: صابرین، ۱۳۹۲.
: ۲۲۰ ص.
: مشخصات ظاهری
: مشخصات نشر
: فروست
: شابک
: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۷-۵
: وضعیت فهرست نویسی: فیپا
: یادداشت
: عنوان اصلی: Cyber junkie: escape the gaming and internet trap
: موضوع
: بازیهای ویدئویی - اعتیاد
: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - مترجم
: ۱۳۹۲ ب/۲۲۵/۵۶۹ RC
: ۶۱۶/۸۵۸۴
: ۳۲۳۶۷۹۸ ملی



انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

اعتیاد به نت

کوین رابرتس

مترجم: اکرم کرمی

برآورد: محمدعلی معصومی

طراحی: کیانوش غریب پور

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۳

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: پارسا

چاپ متن و صفحه‌آرایی: پارسا

چاپ جلد: پارسا

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۷-۵

ISBN: 978-964-2785-57-5

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۲	فصل اول: به دنیای مجاز خوش آمدید
۴۷	فصل دوم: سَمّ خود را انتخاب کن
۷۰	فصل سوم: مغز شما در دنیای مجاز
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
۲۰۱	یادداشت‌ها:

سخن ناشر

انتشارات کتابخانه الهاس 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 حرفه 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. یک کوین رابرتس^۱ در کتاب خود اعتیاد رفتاری دیگری به این فرسوسه رو به رشد می افزاید. مهم تر اینکه او ما را به درون ذهن فرد معتاد می برد، طوری که بتواند خواندن کتاب، ضمن آشنا شدن با جزئیات شکل گیری اعتیاد به دنیای مجازی، بازیهای نرم افزاری و اینترنت، این دسته افراد را درک می کند و از این بهر گذر می توانیم آگاهانه با آنان روبه رو شویم.

شاید به این حرف بخندید و بگویید که این روایتها به همه چیز برچسب اعتیاد می زنند. اما با خواندن چند فصل او این کتاب نظرتان عوض خواهد شد. رابرتس تجربه دردناک روندا شکل گیر اعتیادش به بازی و اینترنت را با ما در میان می گذارد و در عین حال چشم ما را 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.

یکی از ضروریات درمان و توان بخشی، صحبت صادقانه درباره تجربیات خود شخص است و رابرتس با صداقتی تحسین برانگیز در سرتاسر کتاب از تجربیات خود با ما سخن می گوید. علاوه بر این او نشان می دهد که چگونه یک فعالیت ساده اینترنتی می تواند به شکل یک اعتیاد واقعی درآید؛ چیزی که عده ای حتی فکرش را هم نمی کنند. به هر حال یاد ببریم که، علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد.

من خود در این زمینه اطلاعات شخصی دارم. پس از بازنشستگی منتهای کار را صرف بازیهای کامپیوتری می کردم تا اضطرابم را فرو بگذارم. البته این یک راه حل زودگذر بود که در درازمدت وضعیت را بدتر می کرد. رابرتس به من کمک کرد تا پیامد رفتاری را که به صورت وسوسه درآید، بهتر ببینم. این وسواس یا بهتر بگویم، این اعتیاد که برای درآید، است تلخ و ناخواسته به کار می آید، با قدرت عجیبی مهار زندگی را از دست ما می راند.

من هم مانند بسیاری از افراد، در طول زندگی همواره از یک اعتیاد به اعتیاد دیگر روی آورده ام. به مدت پنجاه و پنج سال مبتلا به پرخوری بودم و درواقع برای سیریش گفتم. بر احساس اضطراب دائمی ام به غذا روی می آوردم. تنها این سال اخیر توانستم با بررسی صادقانه و حتی با نگرشی طنزآمیز به این عادت چیره شوم، درست به همان طریق که کوین رابرتس در کتاب قبلی به ما می آموزد.

دکتر جان اورینگهام

مقدمه

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

بازیهای نرم‌افزاری و اینترنت برای عده زیادی از ابزارهای بی‌ضرری هستند که در مواقع لزوم، برای کار یا تفریح، مورد استفاده قرار می‌گیرند، حال آنکه برای عده‌ای دیگر جنبه‌ای اعتیادآور پیدا می‌کند و آنان را از تعاملات زندگی واقعی دور می‌سازند. من خود یکی از این افرادم 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 فن‌آورهای 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 هدفم 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. من در سال ۲۰۰۳ به پایان خط رسیدم و متوجه شدم که شیرازه زندگی ام بهم گریخته و مهار آن از دستم خارج شده است؛ دیگر مجبور بودم تغییری ایجاد کنم.

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

چند سال پس از بهبود کامل، کم کم می بردم به دیگران هم کمک کنم تا از چنگال این مشکل رها شوند. ابتدا بهاهم 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 آن کمک می کند تا عادت بیمارگونه بازی و استفاده از اینترنت را کنار بگذارند و اعتماد 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 مانند 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 صرفاً برای استیلا به دنیای مجازی، واقع‌بین باشید و از یاد نبرید که اینترنت و فضای مجازی به‌خودی‌خود بد نیستند، اما بعضی افراد، مانند خود من، در دام آن گرفتار می‌شوند و شیوه‌ای ناسالم در کاربرد آنها در پیش می‌گیرند. بی‌شک این که مازایی سلامت و بهبودی ممکن است؛ اما برای کمک به افرادی که این ابتدا باید ما را بشناسید و من امیدوارم که کتاب حاضر این شناخت را در اختیار شما قرار دهد.

به دنیای مجازی خوش آمدید

«شما هم باراد در غلبه بر هر مشکلی یاری می‌دهد، هر چند آن مشکل در
اعزاز می‌رزی من ناشدنی به نظر رسد.»

- نورمن وینسنت پیل^۱

زنگ تلفن به صدا درآمد. جواب ندادم اما طرف مقابل ول‌کن 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 نمی‌دانم چه کسی پشت خط است.
با عصبانیت گفتم: «الو!»

اوه، این صدای داگ^۲، یکی از دوستان دوره کودکی من 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 دادن
موس به بازی ادامه می‌دادم با لحن حق‌به‌جانبی گفتم: «نمی‌دونم درباره
چی حرف می‌زنی.»