

آیا اینترنت ما را منزوی خواهد کرد؟

۵۴۱ هزار نفر عزلت‌نشین در ژاپن تبدیل به معضلی عجیب شده‌اند



در دنیای به‌هم‌پیوسته امروز آزادور‌ها بودن دشوار است. جریان بی‌پایان ایمیل‌ها، نامه‌ها، توثیت‌ها، لایک کردن‌ها، نظرات و عکس‌ها ما را به‌طور مداوم به‌زندی مدرن متصل می‌کند. در ژاپن در همین عصر مدرن، نیم‌میلیون عزلت‌نشین وجود دارد که از آن‌ها با نام «هیکی کوموری» یاد می‌کنند؛ این افراد خلوت‌گزینانی‌اند که از همه ارتباطات اجتماعی بریده‌اند و اغلب سال‌ها خانه‌شان را ترک نمی‌کنند. در یک تحقیق دولتی این تعداد حدود ۵۴۱ هزار نفر (۵۷٪) در صد از کل جمعیت تخمین زده شده‌اند اما بسیاری از کارشناسان معتقدند که تعداد آن‌ها بسیار بیشتر زیرا ممکن است سال‌ها طول بکشد که آن‌ها درخواست کمک بکنند.

در ابتدا این شرایط فقط منحصر به ژاپن بود اما در سال‌های اخیر این پدیده در سراسر جهان مشاهده شده‌است. نگرانی درباره انزوای اجتماعی، در سطح جهانی در حال بیشتر شدن است. در ژانویه گذشته انگلیس، نخست‌وزیر خود را مامور بررسی موضوع تنهایی کرد و اطلاعات اخیر دفتر آمار ملی نشان داد که نزدیک به ۱۰ درصد از جوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله «همیشه یا بیشتر اوقات» احساس تنهایی می‌کنند. اما موضوع بحث برانگیز در پژوهش‌های مرتبط با هیکی کوموری‌ها، فناوری مدرن به عنوان عامل جداکننده این افراد از جامعه است. این جدا افتادگی در حدی است که امکان برقراری هرگونه تماس با این افراد از بین می‌رود. همزمان این امید نیز وجود دارد که فناوری بتواند به

این افراد کمک کند تا دوباره به زندگی اجتماعی برگردند. آلن تئو، استادیار روان‌پزشکی می‌گوید: «یکی از دلایل جذابیت هیکی کوموری این است که برای آن یک توضیح مشخص وجود ندارد. عوامل بسیار زیادی باید در کنار هم وجود داشته باشند. یکی از عواملی که همواره مورد بحث است نقش فناوری‌هایی مانند اینترنت، رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی است که هم اکنون منشأ بحث‌های مداوم در تحقیقات مربوط به سلامت روان است. بسیاری از هیکی کوموری‌هایی که من با آن‌ها صحبت کرده‌ام کاربران جدی اینترنت و بازی‌های ویدئویی بودند و مطالعات متعدد استفاده از فناوری در سطح بالا را نشان داده‌اند،

هر چند این یک قاعده کلی نیست و ماهیت این ارتباط هنوز نامشخص است. «تائه یونگ چوی» روان‌پزشک و محقق، بر این باور نیست که فناوری لزوماً باعث خلوت‌گزینی می‌شود اما بر این نظر است که می‌تواند آن را تقویت و عمیق‌تر کند. «کاتو»، استادیار روان‌پزشکی می‌گوید تأثیر فناوری می‌تواند نامحسوس باشد. او می‌گوید: «بازی‌های رایانه ای ماهیت بازی را تغییر داده‌اند زیرا کودکان به جای بازی در دنیای واقعی زمان بسیار زیادی را در محیط‌های مجازی کنترل‌پذیر صرف می‌کنند. در عین حال اینترنت، تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی به جای تماس رودررو تماس غیر مستقیم را جایگزین ساخته‌اند. این روزها ارتباط با جامعه مستلزم تجربه کردن خطر نیست. هیچ ارتباط رودرویی با جامعه نیاز نیست. به سادگی می‌توان دکمه راه‌اندازی مجدد یا بازگشت را فشار داد و باتلخی و ترس ناکامی مواجه نشد». به عقیده او این موضوع برای رشد و پیشرفت کودکان مضر است و انعطاف‌پذیری و تبحر آن‌ها را در ایجاد روابط بین‌فردی کاهش می‌دهد. او می‌گوید ارتباط رودرو با جامعه شبیه قرار گرفتن در معرض آلودگی‌هاست با این هدف که سیستم ایمنی بدن‌تان تقویت شود.



انسان آپارتمانی با مفهوم خانه آشنا نخواهد شد

خیابان هاست. زندگی انسان امروز نه در خانه بلکه در خوابگاه‌ها و آپارتمان‌های چندین طبقه که بی‌شباهت به سلول‌های زندان و اتاق‌های بیمارستان نیست، خلاصه می‌شود. آپارتمان‌هایی کوچک و در هم تنیده که هیچ شباهتی به «خانه» ندارند و سال به سال جارا برای حضور انسان تنگ‌تر می‌کنند. در این آپارتمان‌ها درپچه‌ای برای تابش خورشید صبحگاهی وجود ندارد و گاهی حتی اگر چنین امکانی هم باشد آلودگی هوا چنین اجازه‌ای را نمی‌دهد. انسان آپارتمانی هیچ‌گاه با مفهوم «خانه» آشنایی حاصل نخواهد کرد...
برگرفته از کانال جامعه‌شناسی

عکس روز



مرد دریا نور، در حال شستن کف کشتی روی اقیانوس است. خلاف آن چه در نگاه اول به نظر می‌رسد، سمت چپ و راست تصویر از هم جدا نیستند. همجواری سطح فرم‌ز کشتی و امواج خروشان دریا، چنین صحنه‌باور نکر دنی و زیبایی ساخته‌است.

منبع: zayyarlin.photoshelter.com

مصدق خوب و بد یا ملاک‌هایش؟

آیت‌... حائری شیرازی در کتاب «تربیت دینی کودک» به والدین و مربیان توصیه می‌کند به جای مصداق خوب و بد، ملاک خوب و بد را به کودک یاد بدهند. مربی باید از راه‌های مناسب به شاگرد ملاک خوب و بد عمل را یاد بدهد:



صحیح نیست برای کودک، مصادیق خوب و بد را مدام معین کند؛ زیرا مر بی‌همیشه در کنار کودک نیست که این کار را برای او انجام دهد. اگر فرزند، ملاک‌ها را یاد بگیرد و خط را درک کند، خودش با دلیل و بصیرت وارد می‌شود و راه را دنبال می‌کند. مربی یا پدر و مادر، با پاسخ دادن به همه پرسش‌های طفل، او را مقلد و عاجز بار می‌آورند؛ اما اگر به جای ده‌بار جواب دادن، ملاک حق و باطل یا راه یاد گرفتن پاسخ پرسش را به او یاد بدهند مسائل دیگر را خودش می‌شناسد و انتخاب می‌کند.

روان‌شناسی

وابستگی شدید به دوست چه آسیب‌هایی دارد؟

در دوران کودکی این نیاز توسط پدر و مادر ارضای می‌شود، در دوره نوجوانی از طریق دوستان و گروه همسالان و در دوره جوانی از طریق دوستان، خانواده، بستگان و همسر به این نیاز پاسخ داده می‌شود.

بین یک دوستی صمیمانه، نزدیک و وابستگی شدید، تفاوت وجود دارد. روابط دوستانه و صمیمانه یکسری ویژگی‌ها دارند مانند این که در یک رابطه صمیمی استقلال رفتاری بین دو دوست وجود دارد و اتفاقاتی که در زندگی یک دوست صمیمی می‌افتد بر زندگی دوست او تأثیر می‌گذارد اما با وجود این هر کدام از آن‌ها در انجام اهداف و فعالیت‌های شخصی خود استقلال دارند و مستقل عمل می‌کنند.

در روابط عاطفی که وابستگی زیادی وجود دارد، به دلیل نبود تعادل در ارضای نیازها معمولاً به مشکل منجر می‌شود چون فردی که در این روابط بیشتر حمایت، عشق و توجه می‌دهد، احساس خوبی نیز به این موضوع دارد اما زمانی که خود او نیاز به عشق، محبت، توجه و حمایت دارد آن را دریافت نمی‌کند این افراد از نظر عاطفی آسیب می‌بینند، به عزت نفس شان لطمه وارد می‌شود و احساس حقارت می‌کنند.

افزون بر این فردی که حمایت بیشتری می‌گیرد ممکن است احساس کند طرف مقابل او را تحت فشار قرار داده است و می‌خواهد او را کنترل کند و عصبانی می‌شود.

این افراد بهتر است سعی کنند این وابستگی را تبدیل به یک دوستی عمیق و صمیمی کنند و به ارضای نیازهای او طرف توجه کنند در حالی که هر کدام بتوانند به طور مستقل، روابط و اهداف شخصی خود را دنبال کنند.

تشخیص شخصیت وابسته

معیارهای تشخیصی برای افراد با وابستگی بیمارگونه و مفرط، به طور خلاصه به شرح زیر است:

۱ بدون توصیه و اطمینان بخشی فراوان دیگران، در گرفتن تصمیمات روزمره مشکل داشته باشد (مثل پوشیدن لباس یا انتخاب غذا در رستوران).

۲ نیازمند آن باشد که دیگران مسئولیت بیشتر مسائل عمده زندگی‌اش را بر عهده بگیرند (مثل خرید خانه، انتخاب همسر، تعیین رشته تحصیلی و...).

۳ به دلیل ترس از بر خوردار نشدن از حمایت یا تأیید دیگران، در ابراز مخالفت با آن‌ها مشکل داشته باشد که این موضوع به دلیل فقدان اعتماد به قضاوت‌ها یا توانایی‌های خود باشد، نه فقدان انگیزه یا اثر نری.

۴ در کسب حمایت و پشتیبانی دیگران بیش از حد معطل بماند، تاجایی که حتی حاضر شود کارهایی را که دوست ندارد، به خاطر دیگری انجام دهد و این موضوع حالتی تکرار شونده در روند زندگی فرد داشته باشد.

۵ در تنهایی به دلیل ترس مبالغه‌آمیز از نداشتن قدرت مراقبت از خود، احساس ناراحتی یا درماندگی کند.

۶ با ختم یک رابطه صمیمانه، فوری به جست‌وجوی رابطه‌ای دیگر برآید تا آن را منبع مراقبت و حمایت از خود قرار دهد.

۷ ذهنش به طرز ی‌غیر واقع‌گرایانه به این اندیشه مشغول باشد که مبادا برای مراقبت از خود، تنهایی بگذارد.

مجموعه ویژگی‌های بالا باعث می‌شود کارکرد شغلی این افراد اغلب مختل باشد، به طوری که نمی‌توانند به طور مستقل و بدون نظارت دقیق شخص دیگری کارهای خود را انجام دهند.

رهایی از وابستگی

✓ خودمان را دوست داشته باشیم و برای یادگیری مهارت‌های دوست داشتن خود، به جلسه‌های عملی آموزش مهارت‌های زندگی به‌منظور خودباوری و همیاری برویم.

✓ رابطه‌ای را ایجاد کنیم که در آن شکوفایی استعدادها و توانمندی‌های ما امکان‌پذیر شود.

✓ سعی کنیم فعالیت‌های مطالعاتی، هنری، فکری و عملی را در پیش بگیریم تا بتوانیم فکرمان را از دوست منحرف کنیم.

✓ با افراد دیگری طرح دوستی بریزیم و برنامه‌های تفریحی-ورزشی داشته باشیم تا به تدریج با جایگزین کردن آن‌ها با این فرد از وابستگی به وی کاسته شود.

✓ ارتباط خود با دوست مد نظر را به شرایط یا موقعیت‌های خاص محدود کنیم.