ایرنا

حضور افراطی کاربران در شبکه‌های اجتماعی در دوران کرونا

نخواب، شاید اتفاقی بیفتد

مریم طالشی
گزارش نویس

«نخواب، شاید اتفاقی افتاد» این جمله‌ای است که از یک دوست مجازی شنیده بود، در شبی که خبرها نشان از واقعه‌ای بزرگ داشت. توی ذهن خودش هم همین جمله تکرار می‌شد: «نخوابم، شاید اتفاقی بیفتد.» سحر از کاربران شبکه‌های اجتماعی است که به قول خودش در موارد خاص بدجوری می‌چسبد به اینترنت. شب کودتای ترکیه، شب ترور شهید سردار سلیمانی، شب واکنش ایران به این ترور. در تمام این اتفاقات بی‌خواب بوده و پر از استرس. یک بار از بی‌خوابی ناگهان پای اینترنت خوابش می‌برد.

کرونا نامرئی است. آدم در مواجهه با آن نمی‌داند چه کار کند. این مدت می‌توانم بگویم که خیلی بیشتر اخبار و اتفاقات را چک می‌کنم. بیشتر وقت‌ها مطالب را برای دوستان و نزدیکانم نمی‌فرستم چون فکر می‌کنم اگر کسی خودش دنبال خبر نمی‌رود، لزومی ندارد او را بترسانم. کسی که مثل خودم باشد هم که اخبار را خودش می‌داند. من در حال حاضر اخبار را مدام چک می‌کنم. شاید شب بیدار نمانم اما چک کردنم مداوم است. خیلی از وقایع دورتر شده‌اند اما کرونا دور نمی‌شود. مثل موج است که وقتی پایین می‌رود باید منتظر خیزش آن باشیم. بدترین قسمتش این است که هرچه خبر می‌خوانم، به خبری که به آن نیاز دارم نمی‌رسم و این اضطراب باعث می‌شود روزی چند بار دنبال تناقض‌ها بگردم.»

شبنم، روزنامه نگار هم دائم اخبار کرونا را چک می‌کند. او می‌گوید: «من اخبار مربوط به کرونا، استان‌های درگیر، تعداد مبتلایان و مرگ و میر را مدام چک می‌کردم و می‌کنم. بعد هم برای بستگان درجه یکم می‌فرستم.»

کاربر دیگری از زمانی می‌گوید که آمار بالا بود و او آنقدر در چک کردن اخبار افراط می‌کرده تا بالاخره قفل کودک گوشی‌اش را فعال کرده تا در روز بیشتر از ۴۰ دقیقه نتواند از گوشی استفاده کند.

برخی دیگر از کاربران توئیترهم به این نکته اشاره می‌کنند که تا پیش از شیوع کرونا هم بشدت درگیر استفاده از اینترنت بوده‌اند و وقت زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانده‌اند اما در ایام کرونا دیگر رکورد شکسته‌اند و مدت زمان وقت گذرانی‌شان در شبکه‌های اجتماعی خیلی بیشتر شده است. برخی دنبال خبرند و بعضی دیگر به‌صورت افراطی به سرگرمی‌های آنلاین روی آورده‌اند.»

«من اولین کاری که بعد از بیدار شدن می‌کنم این است که گوشی‌ام را از کنار تخت برمی‌دارم و شروع می‌کنم چک کردن. اول واتس اپ بعد اینستاگرام و بعدش هم تلگرام و توئیتر. این کار چیزی بین ۲۰ دقیقه الی نیم ساعت زمان می‌برد که البته گاهی بیشتر هم می‌شود. در این چند ماهی که کرونا هست، این عادتم خیلی افراطی‌تر شده به این شکل که اگر نصف شب هم اتفاقی از خواب بیدار شوم، طبق همین روال شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کنم چون حس می‌کنم شاید خبری شده و بهتر است زودتر بدانم. اصلاً موقع خواب همین استرس را دارم که زمانی که خوابم خبری شود برای همین تا می‌توانم بیدار می‌مانم و تا آخرین لحظه گوشی از دستم نمی‌افتد. حتی تحمل ندارم گوشی‌ام در شارژ بماند، البته فقط هم چک کردن خبر نیست. شاید بیشترش جنبه سرگرمی داشته باشد اما به همان هم واقعاً معتاد شده‌ام.»

اما در مقابل کسانی هم هستند که تا پیش از شیوع کرونا و قرنطینه چندان رغبتی به فضای مجازی نداشتند و در این ایام به آن گرایش پیدا کرده‌اند، مثل پدر و مادر دوستی که رفتارشان را این‌طور توصیف می‌کند: «الان طوری شده که گوشی از دست پدر و مادرم نمی‌افتد. تمام شبکه‌ها عضو شده‌اند و دائم در حال فعالیت هستند. یک بخشی خوشحال کننده است چون می‌گویم سرشان گرم می‌شود اما بخشی از آن هم نگران کننده است. آن هم سیل اخبار و اطلاعات نادرست است که از منابع غیررسمی دریافت می‌کنند و باعث نگرانی‌شان می‌شود یا توصیه‌هایی که به آن عمل می‌کنند در صورتی که مرجعیت علمی ندارد، بهشان نمی‌شود خرده هم گرفت چون تازه با این فضا آشنا شده‌اند.»

اسمش را نمی‌شود اعتیاد گذاشت چون واجد شرایط آن نیست اما استفاده افراطی از اینترنت چیزی است که این روزها زمان زیادی از مردم می‌گیرد و مسلماً تبعاتی هم در پی دارد.

> برخی از کاربران توئیتر به این نکته اشاره می کنند که تا پیش از شیوع کرونا هم بشدت درگیر استفاده از اینترنت بوده اند و وقت زیادی را در شبکه های اجتماعی می گذرانده اند اما در ایام کرونا دیگر رکورد شکسته اند و مدت زمان وقت گذرانی شان در شبکه های اجتماعی خیلی بیشتر شده است. برخی دنبال خبرند و بعضی دیگر به صورت افراطی به سرگرمی های آنلاین روی آورده اند

این را دکتر سیداحسان طوسی، روانپزشک می‌گوید. او دلایل گرایش افراطی مردم به حضور در فضای مجازی را در دوران کرونا این‌طور توضیح می‌دهد: «این مسأله دو دلیل عمده دارد. اول اینکه پرسه در شبکه‌های اجتماعی برای خیلی‌ها نقش کاهش دهنده اضطراب را دارد. آنها می‌خواهند حواسشان را پرت کنند چون اگر این کار را نکنند، افکار اضطراب‌آور مدام در ذهنشان می‌چرخد. برای همین ممکن است ساعت‌ها در اینستاگرام دنبال تماشا کردن عکس‌های فلان بازیگر یا ورزشکار باشند. طبیعی است که وقتی به‌دلیل شیوع کرونا اضطراب مردم هم بیشتر شده، میزان وقت گذرانی‌شان در فضای مجازی هم به این دلیل بیشتر می‌شود. دلیل دوم این است که الان با توجه به شرایط کرونا، روش‌های سرگرمی مردم محدودتر شده است؛ دیگر نمی‌شود مثل قبل بیرون رفت و در کافه وسینما وقت گذراند و خبری هم از میهمانی و دورهمی و سفر به شکل قبل نیست. طبیعتاً تمام سرگرمی فرد در گوشی تلفنش خلاصه می‌شود. اینها دو دلیل عمده استفاده بیشتر مردم از اینترنت در زمان کرونا هستند. البته می‌شود به دلایل دیگری مثل وسواس هم اشاره کرد که چندان شایع نیست، مثلاً اینکه فرد مدام اخبار را چک کند و اگر یک ساعت این کار را نکند فکر کند اتفاق بدی افتاده، جزو موارد وسواس است.»

اما با این احوال و با توجه به اینکه معلوم نیست کرونا تا کی بماند، چه کار باید بکنیم؟

دکتر طوسی در این باره چند توصیه دارد: «افراد در وهله اول باید میزان استفاده خودشان را پایش کنند و بفهمند در طول روز چه زمانی را به حضور در شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند. برای این کار می‌شود از اپلیکیشن‌هایی هم کمک گرفت و جالب است که از هرطرف می‌رویم به همین گوشی تلفن می‌رسیم. بعد باید پله پله برای خودشان محدودیت اعمال کنند. برای اینکه کمتر در فضای مجازی وقت بگذرانیم باید اضطراب خودمان را کاهش دهیم در واقع خودمان را از فضاهای اضطراب آور دور کنیم. بهتر است کاربران خودشان را به استفاده از چند سایت و کانال و خبرگزاری معتبر محدود کنند تا از بمباران اخبار جعلی دور بمانند. برای کاهش اضطراب همچنین باید خودمان را از نظر فیزیکی فعال نگه داریم، حتی شد در حد چند دراز و نشست و کمی پیاده روی. روش‌های آرام‌سازی هم توصیه مناسبی است. شما می‌توانید خیلی راحت به منابعی که این روش‌ها را آموزش می‌دهند، دست پیدا کنید. وقت گذرانی با خانواده هم گزینه خوبی است که می‌توانید به‌صورت حضوری و محدود یا اینترنتی باشد. تماس تصویری بگیریم و بنشینیم و با هم حرف بزنیم. با خانواده فیلم ببینیم و سرگرمی‌های گروهی ایجاد کنیم، خصوصاً این توصیه برای والدین است که با فرزندانشان کارهایی مثل درست کردن کاردستی انجام دهند، جای اینکه والدین سرشان توی گوشی خودشان باشد و بچه‌ها هم همینطور.

توصیه من این است که در این دوران به سلامت جسم و روان مان اهمیت بدهیم. تغذیه مناسب و فعالیت بدنی مؤثر داشته باشیم و کمیت و کیفیت روابط را بهتر کنیم. اگر با این روش‌ها به نتیجه نرسیدید و هنوز به حضور بی‌رویه در شبکه‌های اجتماعی مشغول بودید، بهتر است از یک مشاور روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید که در این صورت هم در بیشتر موارد نیازی به استفاده از دارو نیست و با تکنیک‌هایی مداوا می‌شوید.»

دیگر آدم‌های قبلی نیستیم. هم صبور شده‌ایم و هم بی قرار. از طرفی هزار فکر در سرمان است و از طرف دیگر، چنان مهر کندی بر همه چیز زده شده که گاهی چاره‌ای جز سکون نیست. این وسط فقط ماییم و خودمان. یک نفر برای خودش. یکی نفری که با گوشی تلفنش برای خودش دنیایی مجازی می‌سازد و در آن زندگی می‌کند. کرونا این عادت بدمان را هم بدتر کرد.

جدول سودوکو ۳۴۷۳

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

	۱							۲
	۶	۵		۲	۹	۱		
				۱	۷		۶	
۳		۷	۶		۸		۴	
۵		۱	۳	۴	۲		۶	
	۹		۲	۸			۷	
	۱	۲	۷	۶	۴			
		۹		۲		۸		
۶						۴		

متوسط

۳			۲	۷				۶
	۶		۹					
	۱		۵	۳		۲	۴	
۲	۹							
۱			۴	۹	۳			۲
						۳	۹	
	۳	۸		۲	۵		۷	
					۸		۲	
۶				۱	۹			۳

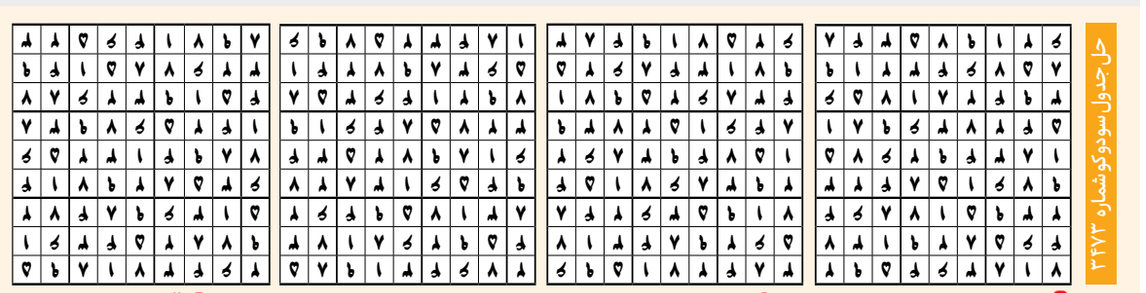
سخت

	۷			۳				۵
			۲			۱		
				۵	۹	۴		
	۴					۸		۷
۶	۱			۷			۳	۴
۳		۷					۱	
		۲	۱	۴				
		۳			۷			
۱				۲			۹	

خیلی سخت

۲			۳		۱			۵
	۷			۵	۴	۳		
						۷		
				۲		۷		۴
	۸					۵		
۱		۲		۶				
	۵							
		۶	۷	۸		۴		
۸			۱		۶			۳

حل جدول سودوکو شماره ۳۴۷۳



یک جدول با دو شرح ۷۴۳۹

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

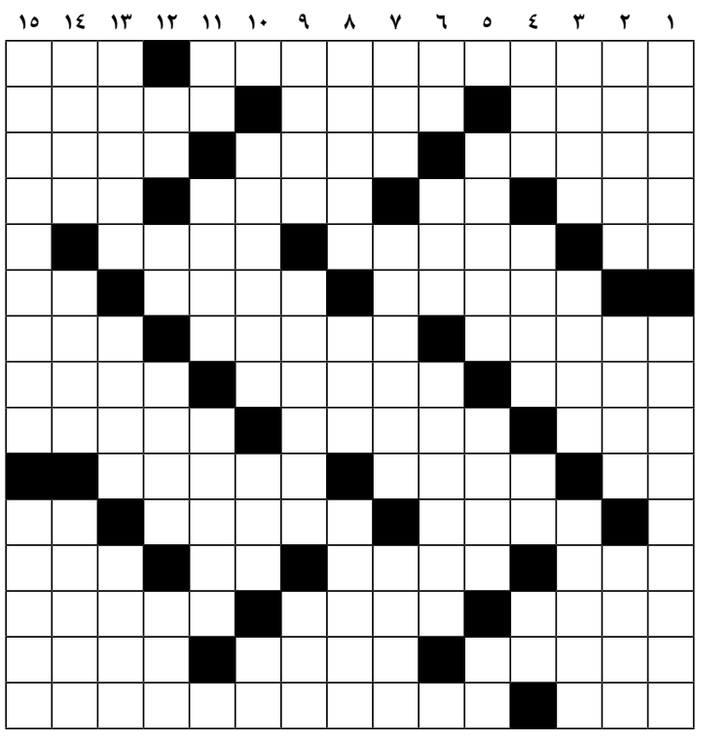
افقی:
۱- زبان رسمی کشور «تاجیکستان» - خاور
۲- سبزدشت - پیمان - پشه مالاریا
۳- آماسیده - پرده گوش - برزگر
۴- مخفف یورش - مجانی - جانوری نیش دار - کل
۵- پژمرده - از ادوات ورزش باستانی - دچار تردید
۶- پارچه نخی که برای چادر به کار می‌رفت - شهری در استان «خراسان جنوبی» - فریاد نزدیک
۷- چوپان - عطر شیرینی - خواب عرب
۸- رسیدن - خیابانی در تهران - تجویز پزشک
۹- جهت - مقابل «کارفرما» - سریال جدید شبکه اول با حضور «مرجانه گلچین»
۱۰- پول کشور آفتاب تابان - جماعت مردم - معاون و دستیار
۱۱- اولین حرف یونانی - اجرای زنده موسیقی در مقابل عده‌ای تماشاگر - همراهی عرب
۱۲- مبهوت - از مقاطع مخروطی - یک و یک - کابوی خوش‌شانس
۱۳- بی دست و پا - اهداف، مقاصد - فزونی‌ها
۱۴- دانه دانه - جمیل - نشانی پستی
۱۵- طولانی ترین رود جهان - یک نوع پیش غذای مقوی

عمودی:
۱- خویشاوندان - دوهمسایه «قزاقستان»
۲- فشار روانی - نگهداری شده - کار عبث و بیهوده
۳- دستکاری روی عکس - میوه کرک دار - فشرده گویی
۴- حفاظ جلوی ماشین - دهی زیبا و باستانی در شهرستان «پاوه» - ارمغان طبیعت - سازپرسوز
۵- اشاره شده - گیاه خورشتی - شخص مبهم
۶- صدای برخورد - پارچه پشمی - ابزاری در کشاورزی
۷- رود مرزی - تنوی بچه - نزدیک بین
۸- توده مردم - مارک - زیرکی و هوشیاری
۹- ابزار در و پنجره - آدامس سنتی - گلوله تفنگ
۱۰- قهوه‌ای روشن - صوت شیوا - ابر رقیق
۱۱- بله آلمانی - خط ویژه نابینایان - یک نام فارسی برای مردان
۱۲- مخفف نه از - لقب مردان اسپانیایی - ضد «غلط» - ضعیف
۱۳- گواهان - نوعی فست فود - گلی زینتی
۱۴- اصلاح - فریادی از فرط شادی - رگ لاغر
۱۵- اثر تاریخی «زاهدان» - پیشه تصویربردار

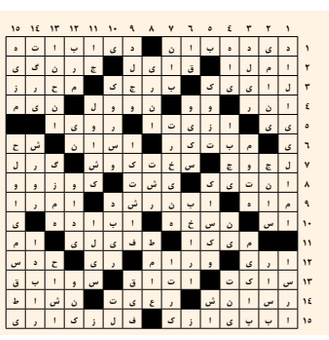
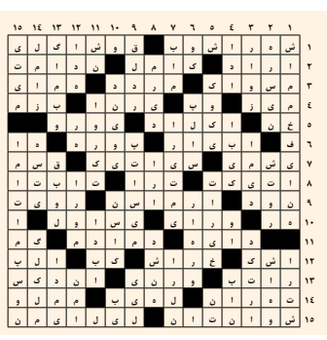
جدول ویژه

افقی:
۱- هافبک «یوونتوس» که ماه قبل به «اینترمیامی» (تیم تحت مالکیت دیوید بکام) پیوست - پیچ تنظیم ساز
۲- نوعی حشره کش - شخص غیر معلوم - ریاضیدان آلمانی
۳- شهرت طلب - شهری در استان «خراسان رضوی» - نام «رونالدو»
۴- ناسیونال - هواپیمای سریع السیر - ساخته شده از آهن - برش سینمایی
۵- قلیل - عطر و اسانس - سیاحت
۶- وساطت در خرید و فروش - ضد «کساد» - تاکسی در کشویی
۷- این دستگاه برای جمع آوری ترشحات و خونابه‌ها در ناحیه جراحی برای دادن دید بهتر، مورد استفاده قرار می‌گیرد - چرب زبان - جنگ افزار کمری
۸- در سلامت - مقابل بلند و دراز - گریه باسوز و گداز
۹- مادر خودمانی - گازی بی رنگ و آتش زا - فراخود
۱۰- زغال سنگ مرغوب - عقب و پس - گفت و گوی شکوه آمیز
۱۱- بَرَص - دریچه‌ای در دیوار - برج «فرانسه»
۱۲- از اناجیل - ورزش شبه قاره هند - زاییدن - مظهر بدکرداری و خباثت
۱۳- یار «هاردی» - زور و توان - گیرودار
۱۴- به تنهایی - موضوع با اهمیت - فانی
۱۵- لکن - انسداد در اصطلاح پزشکی

عمودی:
۱- ملیح و جذاب - اثری از «کامیلو خوزه سلا»
۲- آکنده و پر - این زمان - امید بستن به خداوند
۳- رنگی نزدیک به سبز - زینت پر کاربرد لباس - فیلم «سامان مقدم»
۴- از وسایل رصد - نام پسرانه - حرف پیروزی - نفی ابد
۵- محکمه باطنی - از عناصر معماری ایرانی - حرف جمع فارسی
۶- گرما - اصطلاحی در فوتبال - همسر پادشاه بزرگ
۷- فرزند - زردروشن - کتاب رکوردها
۸- رفقا - به همراه «راز صندوقچه» فیلمی است به کارگردانی وحید گلستان - چوب فرش
۹- دنباله رو عروس - فراری دادن - چله کمان
۱۰- بستنی برگردن چهارپا - لاف زنی - صدای تمسخر
۱۱- مساوی عامی - زین و برگ - فهمیدن
۱۲- عدد گلر - جامد - خلاصه - خورشید
۱۳- دامنه کوه و تپه - نام «مارکس» - از بستگان مادری
۱۴- حاجت - نه سرد نه گرم - خندان و بشاش
۱۵- کتاب «ویرژیل گیورگیو» - از توابع «منجیل»



حل جدول عادی شماره ۷۴۳۸



حل جدول ویژه شماره ۷۴۳۸