سبک ارتباط

روایت آنانی که برای دوست داشته شدن «معتاد اینترنتی» می‌شوند

آسپرین‌های مجازی برای درمان تنهایی!

■ مینا محمددوست*

اینترنت به عنوان شبکه‌ای جهانی محاسن فراوانی را برای ما به ارمغان آورده است. استفاده راحت در زمینه‌های دسترسی آسان به منابع اطلاعات، خرید، دسترسی به منابع آموزشی، سرگرمی، برقراری ارتباط با افراد در هر نقطه از کره‌زمین با کمترین هزینه و... و به نوعی این اختراع در اصل قاره‌ها را به یکدیگر نزدیک کرده است، اما به رغم خدمات بسیاری که این تکنولوژی برایمان به ارمغان آورده، نگرانی‌هایی نیز در این زمینه وجود دارد؛ نگرانی‌هایی مبنی بر استفاده نادرست و به تبع آن تأثیرات سوئی که از پیامدهای آن می‌تواند باشد. این تأثیرات در ابعاد جسمانی و روانی است. در واقع این نگرانی‌ها کاملاً بجا بوده است زیرا ما مدت‌هاست که با مسئله‌ای به نام اعتیاد اینترنتی روبه‌رو هستیم، یعنی همان استفاده نادرست سوءاستفاده؛ به جای حسن استفاده. جایی که ما عادت‌وار و بنا به اجبار درونی با دوری از مسائل روزمره به شبکه‌های اینترنتی پناه می‌آوریم.

■■■

■ **اعتیاد چگونه شکل گرفت؟**

بهتر است قبل از پرداختن به بحث اعتیاد اینترنتی، نگاهی کوتاه به مفهوم اعتیاد داشته باشیم. اعتیاد در واقع یکی از آسیب‌های بزرگ قرن حاضر است که گستره آن از کشورهای در حال توسعه و جوامع پیشرفته است، یعنی تمامی حکومت‌ها به نوعی مصون از مضرات این پدیده نبوده‌اند. انسان به واسطه برخورداری از ذهن کاوشگرانه برای رفع نیازها و همچنین بهره‌مندی بیشتر از آسایش یا به تعبیر فروید، پدر علم روانکاوی کسب لذت و پرهیز از درد (که بخشی از شخصیت انسان را در بر می‌گیرد) در راستای کشف قوانینی برمی‌آید که محصول آن قدم گذاشتن در مسیر زندگی با کیفیت مناسب‌تر است.

از سویی دیگر میل به زیاده‌خواهی در این راستا انسان را به بیراهه کشانده است. چه بسیار اختراعات و اکتشافات که در آغاز برای رفع نیازها و خدمت به ما بوده و در طول زمان بلای جانمان شده است، به طور مثال برخی از مواد مخدر در ابتدای امر به لحاظ پزشکی کاربرد داشته و بعدها به صورت افراطی مورد استفاده بشر قرار گرفته است، یعنی همان پدیده‌ای که نخست برای خدمت به ما به دست خودمان کشف شد در اثر عدم‌رعایت اعتدال تا مرحله آسیب و آفت برایمان پیش رفت. بدین ترتیب بشر با مفهومی به نام اعتیاد روبه‌رو شده است. اعتیاد از دیدگاه‌های مختلف مورد ارزیابی قرار گرفته و در مورد علل آن می‌توان به عوامل فیزیولوژیکی، عوامل اجتماعی و عوامل ژنتیکی اشاره داشت. اعتیاد در واقع بیماری‌ای است که ضمن آن فرد در یک چرخه معیوب، رفتاری را که عوارض ناخوشایندی در جنبه‌های مختلف جسمانی و روانی دارد مدام تکرار می‌کند. از سال ۱۹۶۴ میلادی سازمان بهداشت جهانی استفاده از عبارت وابستگی دارویی را به جای اعتیاد توصیه کرده است.

اعتیاد یا وابستگی طیف گسترده‌ای دارد که شامل برخی از رفتارها نیز می‌شود. همانند وابستگی به غذا، وابستگی به کار و... که در هر یک از این وابستگی‌ها ما به نوعی درگیر همان چرخه معیوبی که اشاره شد، می‌شویم. ابتدا از انجام آن رفتار لذت می‌بریم و به شکل کاملاً خزنده و بی‌صدا آن رفتار جزئی از زندگی ما می‌شود و باز به شکل نامحسوس ما طی زمان علاوه بر لذتی که از انجام آن رفتار می‌بریم ناخودآگاه هنگام رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی به جای رفتار مناسب برای حل مسئله از رفتار اعتیادگونه برای تحمل مشکلات بهره می‌گیریم، البته به شکل کاملاً افراطی.

■ **توهم صمیمیت در فضای مجازی**

همان طور که ذکر شد پرواضح است که پدیده اینترنت محاسن بی‌شماری دارد اما یکی از نقاط عطفی که به منزله آسیب مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، مرحله‌ای است که استفاده از آن زندگی روزمره ما را به شکل نامطلوب تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، مثل زمان طولانی شدن استفاده و گذراندن اوقات در اینترنت که باعث به وجود آمدن شکاف بین اعضای خانواده می‌شود. بی‌تردید اینترنت در زندگی افراد جامعه، تغییر اساسی به وجود آورده است. این تغییر را می‌توان با اختراع تلفن در اوایل قرن بیستم و تلویزیون در دهه ۵۰ مقایسه کرد. اینترنت، بشارت‌دهنده کم کردن فاصله‌ها و گسترده کردن روابط میان آدمیان شده است اما امر متناقض این است که خود این تکنولوژی گاه موجب تقلیل و افت سایر روابط اجتماعی شده و تنهایی فرد را بیشتر کرده است. اینترنت می‌تواند گریزگاهی برای کسانی که از مشکلات روانی رنج می‌برند و دچار تشویش، افسردگی و بی‌اعتمادی به نفس هستند نیز باشد. ارتباط مجازی از طریق اینترنت، محملی را برای گریز از واقعیت و وسیله‌ای برای ارضای نیازهای هیجانی و روانی به وجود می‌آورد. کسی که در روابط واقعی بین‌فردی توفیق چندانی نداشته، اکنون از این طریق قادر می‌شود بی‌آنکه چهره خود را برملا کند و نام خود را بگوید، روابط گسترده‌ای را برقرار کند و احساسات خویش را بروز دهد. پیامدش این است که منجر به ایجاد توهم صمیمیت می‌شود و وقتی واقعیت خارج، محدودیت‌های خود را نشان می‌دهد، واکنش‌های ناامیدانه‌ای را در فرد ایجاد می‌کند. فضای مجازی حکم آسپرینی را دارد که به صورت مقطعی درد را کاهش می‌دهد اما درمان واقعی نمی‌کند.

درست است که ما گاهی نیاز به خلوت داریم اما زمانی که ما به عنوان عضوی از اعضای یک خانواده هستیم، این خلوت نباید منوط به ایجاد فاصله عمیق بین‌مان شود که در این صورت به طور حتم آسیب‌زا خواهد بود.

■ **حضوری بدون تعامل**

وقتی به زندگی گذشته پدران خود باز می‌گردیم یا به دیدار اماکن تاریخی سری می‌زنیم، می‌بینیم شرایط فیزیکی اتاق‌ها از جنبه معماری به گونه‌ای ساخته شده که افراد هنگام حضور در این مکان‌ها به صورت رودررو یکدیگر قرار می‌گرفتند، حتی بعد از مدرنیزه شدن ما می‌بینیم نحوه چیدمان مبل‌ها به صورت دایره است. یعنی ما در هر زاویه که بنشینیم با افراد تماس چشمی داریم. همان طور که می‌دانیم یکی از لازمه‌های ایجاد رابطه خوب با افراد به خصوص افراد خانواده تماس چشمی با مخاطب است. این نحو یکی از راه‌های درک بهتر عواطف است. حال بیایید شرایطی را در نظر بیاوریم که ما به ظاهر در کنار هم و به واقع غرق در صفحه‌های تکنولوژی خود هستیم. اعم از مانیتور، گوشی، تبلت و... پس ما در این لحظه آن بعد عاطفی حضور را از یکدیگر دریغ می‌کنیم و می‌توان گفت حضور کاذب در کنار هم داریم. نتیجه این نوع بودن در کنار هم در درازمدت قطعاً حس تنهایی به همراه خواهد داشت زیرا ما نیاز به تعامل داریم؛ تعاملی با حضور کامل، نه فقط به شکل نمایشی.

ما نیاز به صحبت با هم و با کسانی که روزانه با آنها زندگی می‌کنیم داریم. به طور یقین چت‌های اینترنتی و گفت‌وگوهای آنلاین نمی‌تواند این نیاز را برطرف سازد. شاید مجموع این نوع ارتباط‌ها برای مواقعی که ما مجبور به دور بودن از هم هستیم به لحاظ جغرافیایی امری اجتناب‌ناپذیر باشد اما این نوع رابطه زمانی که در کنار هم هستیم مسبب ایجاد فاصله‌ای به مراتب بیشتر از فاصله جغرافیایی شده و محصول این نوع از ارتباط ایجاد حس تنهایی است. در این راستا حس تنهایی ریشه احساس‌های ناخوشایند دیگر خواهد بود، مثل احساس پوچی.

■ **ارتباط مجازی پاسخگوی کدام نیاز است؟**

با نگاهی به زندگی موجودات اجتماعی و تحقیقاتی که دانشمندان در این زمینه انجام داده‌اند درمی‌یابیم که در زندگی اجتماعی موجودات تنها به شدت آسیب‌پذیر خواهند بود، یعنی ما با عملی که در راستای استفاده نادرست از اینترنت انجام می‌دهیم بذر احساسات ناخوشایند را در روانمان پرورش می‌دهیم. از طرفی معمولاً افراد هنگامی به شکل غیرمعمول و افراطی درگیر یک شیء، فرد یا فعالیتی می‌شوند که نیاز یا خلئی در آنها با این عمل برآورده می‌شود. حال ببینیم این نوع اعتیاد بر طرف کننده کدامین نیازها می‌تواند باشد. براساس هرم نیازهای مازلو نظریه‌پرداز نامدار علوم انسانی بعد از تأمین نیازهای فیزیولوژیکی (مانند آب و غذا) و نیازهای ایمنی (امنیت و نظم) بحث نیاز تعلق‌پذیری و محبت مطرح می‌شود.

انسان نیاز به حس تعلق‌پذیری دارد. نیاز به ابراز و دریافت محبت دارد و خود این نیاز در گرو ایجاد رابطه صمیمانه است. بودن در فضای مجازی و برقراری ارتباط با افراد زیادی که در این شبکه‌ها وجود دارند شاید تا حدی برطرف کننده این نیاز برای فردی که به این کار اعتیاد دارد، باشد چراکه تنها با فشردن چند دکمه به راحتی با افراد رابطه برقرار می‌کند و در بین گروه‌های مختلف قرار می‌گیرد و صد البته به دلیل عدم‌شناخت و آگاهی از مخاطبان چه بسیار مشکلاتی که دامنگیر افراد، به خصوص نوجوانان خواهد شد.

از طرفی بودن در این شبکه‌ها مستلزم این امر است که فرد همگام با پیشرفت تکنولوژی قدم بردارد. به این معنا که بودن در این فضا نیاز به آگاهی از علم روز در این حیطه را می‌طلبد. فرد نیاز دارد همسو با پیشرفت سریع تکنولوژی، اطلاعات خود را افزایش دهد. حال فرد در این عرصه احساس مهم بودن می‌کند. به هر جهت به نوعی بودن در این فضا از طرفی میل به تعلق را تا حدی در فرد برآورده کرده و از طرفی میل به مهم بودن در این عرصه را به فرد ارزانی می‌دارد. خود همین مسائل تا همین جا به نوعی حکم یک تقویت‌کننده برای رفتار مورد بحث «اعتیاد اینترنتی» برای فردی که درگیر این عادت شده را دارد و ما می‌دانیم که از دیدگاه رفتاری تقویت باعث ثبات رفتار می‌شود اما نکته حائز اهمیت اینکه تمامی این لذت‌ها و بهره‌مندی‌ها محدود به دنیای مجازی است. حال آنکه ما در دنیایی واقعی زندگی می‌کنیم. نیاز به تعلق‌پذیری و محبت زمانی به شکل درست برطرف می‌شود که ما این تجربه‌ها را در دنیای واقعی نیز داشته باشیم، در همجواری با همنوعانی که شناخت بیشتری نسبت به آنها داریم، از طرفی لذت دیگری که صحبت از آن به میان آمد احساس مهم بودن است که به واسطه گسترش اطلاعاتی است که با بودن در این فضاها برای فرد ایجاد می‌شود، البته انکارناپذیر است که لازمه زندگی در این عصر داشتن اطلاعات لازم در زمینه‌های مختلف است، مشروط به اینکه اطلاعات ما همراه با علم و آگاهی بوده و ضمناً محدود به دنیای مجازی نباشد که اگر چنین باشد به دور از دنیای مجازی قطعاً فرد احساس خوشایندی را تجربه نخواهد کرد زیرا در اصل بخش مهمی از هویت وی در دنیای مجازی جا مانده است.

■ **خانواده؛ بهترین محل برای بروز خود واقعی**

موازی با هر مسئله‌ای که بشر با آن دست به گریبان است افراد سعی در برطرف کردن آن مسئله به شکل مطلوب دارند. در این زمینه نیز صاحبنظران راهکارهایی ارائه داده‌اند که با پیروی از آنها امید است همگی زندگی پربارتری را تجربه کنیم. از جمله عادت به استفاده صحیح از این تکنولوژی در خانه ابتدا به وسیله خود والدین که الگوی رفتاری فرزندان است، همچنین محدود کردن ساعات استفاده از اینترنت طبق رفع نیاز و مقید بودن به این امر. از طرفی همگام با محدودیت از استفاده در ساعات معین جایگزینی فعالیتی خوشایند در این زمان‌ها، روی آوردن به فعالیت‌های مورد علاقه همچنین تحرک بدنی و ورزش که باعث تخلیه انرژی و تجدید قوا به شکل مؤثر می‌شود و نکته بسیار حائز اهمیت که وظیفه‌ای غیرقابل‌انکار برای خانواده‌هاست بودن در کنار یکدیگر، نه در مقابل یکدیگر. خانواده در اصل لازم است محل و مأمنی باشد مشابه یک زمین حاصلخیز که هر فرد به نوبه خود در آن از شرایط مناسب محیطی تغذیه کرده و به سمت تکامل رشد کند.

اگر ما توانمندی‌های هر یک از اعضای خانواده را بشناسیم، احترام بگذاریم و در حد توان برای شکوفایی آنها قدم برداریم دیگر جایی برای ابراز وجودهای پوشالی باقی نخواهد ماند. سعی کنیم خانواده محلی باشد برای دیده شدن، برای پذیرفته شدن در کنار نقاط ضعف، محلی باشد که در آن افراد درک می‌کنند که مورد تأیید هستند با تمامی نقاط ضعف و قوت زیرا در محیط امن افراد فرامی‌گیرند، نقاط ضعف را برطرف کرده و نقاط قوت را تقویت کنند. در این محیط یاد می‌گیرند برای دوست‌داشتنی‌بودن کافی است خود واقعیشان باشند، در جایگاه واقعی خودشان، نه در شبکه‌های مجازی.

*مشاور و روانشناس

> **اگر ما توانمندی‌های هر یک از اعضای خانواده را بشناسیم، احترام بگذاریم و در حد توان برای شکوفایی آنها قدم برداریم دیگر جایی برای ابراز وجودهای پوشالی باقی نخواهد ماند. سعی کنیم خانواده محلی باشد برای دیده شدن، برای پذیرفته شدن در کنار نقاط ضعف، محلی باشد که در آن افراد درک می‌کنند که مورد تأیید هستند با تمامی نقاط ضعف و قوت زیرا در محیط امن افراد فرامی‌گیرند، نقاط ضعف را برطرف کرده و نقاط قوت را تقویت کنند. در این محیط یاد می‌گیرند برای دوست‌داشتنی‌بودن کافی است خود واقعیشان باشند، در جایگاه واقعی خودشان، نه در شبکه‌های مجازی**

> **انکارناپذیر است که لازمه زندگی در این عصر داشتن اطلاعات لازم در زمینه‌های مختلف است، مشروط به اینکه اطلاعات ما همراه با علم و آگاهی بوده و ضمناً محدود به دنیای مجازی نباشد که اگر چنین باشد به دور از دنیای مجازی قطعاً فرد احساس خوشایندی را تجربه نخواهد کرد زیرا در اصل بخش مهمی از هویت وی در دنیای مجازی جا مانده است**

> **ارتباط مجازی از طریق اینترنت، محملی را برای گریز از واقعیت و وسیله‌ای برای ارضای نیازهای هیجانی و روانی به وجود می‌آورد منجر به ایجاد توهم صمیمیت می‌شود و وقتی واقعیت خارج، محدودیت‌های خود را نشان می‌دهد، واکنش‌های ناامیدانه‌ای را در فرد ایجاد می‌کند. فضای مجازی حکم آسپرینی را دارد که به صورت مقطعی درد را کاهش می‌دهد اما درمان واقعی نمی‌کند**

نگاه

زن و مرد، کوچک و بزرگ، درگیر فضای مجازی

ارتباطی که اعتیاد شد

■ بهنام صدقی

در دنیای امروز زمانی که بحث از اعتیاد و وابستگی به میان می‌آید به طور حتم ذهنیت اکثر مردم به سمت و سوی مواد مخدر، الکل و... می‌رود اما در عصر مدرن اعتیاد پای خود را در کفش حوزه‌های دیگر نیز کرده است. یکی از مهم‌ترین اقسام آن اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی است؛ جریانی که شکل‌گیری آن در دوران پست‌مدرن رخ داده و ظاهراً باعث ایجاد ارتباط بین افراد، سنن، هنجارهای مختلف در نواحی و عرصه‌های مختلف جهان شده است، اما ارتباطی که اعتیاد آورده و همه را اعم از زن و مرد، کوچک و بزرگ درگیر تبعات خود کرده است.

■■■

اعتیاد، وابستگی به عمل یا رفتاری است که تمرکز سایر حواس و نیرو و انرژی عمده فرد را به خود جذب کرده و افراد را از انجام وظایف و مسئولیت‌های خود در سایر حیطه‌های زندگی اعم از شغلی، تحصیلی، خانوادگی و... باز می‌دارد تا حدی که گاهی ابعاد مختلف زندگی فرد را تحت‌الشعاع قرار داده و او را به ورطه نابودی می‌کشاند. در آخر هم منجر به آسیب‌های فیزیکی، روحی، روانی، اجتماعی و... در وجود افراد می‌شود.

واژه اعتیاد به اینترنت اصطلاحی است که اولین بار توسط یانگ در سال ۱۹۹۶ معرفی شد. هنوز توافق بین تعریف‌ها و میزان سنجش در رابطه با آسیب‌های روانی ایجاد نشده است اما طبق تحقیقات و سنجش‌های انجام شده، اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را می‌توان از نوع زیرمجموعه اختلالات تکانه‌ای در نظر گرفت؛ در واقع اعمال و رفتار و وابستگی‌هایی که می‌تواند برای زندگی فرد در حیطه‌های مختلف اعم از تحصیلی، روانشناختی، شغلی و... اختلال ایجاد کند. در حقیقت این روزها هر چه در عصر سرعت و تبادل اطلاعات در عرصه دهکده جهانی گام برمی‌داریم علاوه بر اثرات مفیدی که اینترنت و سایر رسانه‌ها بر زندگی ماشینی و شهرنشینی ما داشته‌اند، آثار سوء و زیانبار متعدد آنها را نیز شاهد هستیم. پریناز مهرابی، روانشناس در این زمینه می‌گوید: امروزه با دسترسی راحت و آسان به اینترنت، موبایل، تبلت و... در شیوه گذران اوقات فراغت، تحصیل و دیگر ابعاد زندگی تأثیرات و تغییرات قابل توجهی ایجاد شده است، به عنوان مثال شما در هر خانه‌ای که قدم می‌گذارید اینترنت فراهم است و بدون هیچ معطلی خود را به عرصه و حیطه دهکده جهانی متصل می‌کنید، بدون اینکه به خانواده، دوستان یا اقوام خود توجهی کنید. این اعتیاد و وابستگی به فضای مجازی، منجر به ایجاد شکاف عاطفی و تنهایی می‌شود و تنها ماحصل عصر مدرنیته بوده و در دوران و فضای پست‌مدرن رخ داده و نشان داده شده است. در نتایج پژوهشی که محققان و صاحبنظران این حوزه انجام داده‌اند نشان داده شده که یکی از دلایل مهم اعتیاد به اینترنت در افرادی که روابط خانوادگی و صمیمانه کمتری دارند، به دست آوردن و کسب حمایت اجتماعی از جانب فضای مجازی است. رابطه ما انسان‌ها با فضای مجازی همان گره کوری است که با دستان خود ایجاد کرده‌ایم. این غرقگی‌ای است که خودمان باعث بروز آن شده‌ایم. زمانی که طعم تلخ غرقگی نابجا را در اعماق زندگی و لایه‌ها و سطوح خانواده و جامعه نظاره کرده‌ایم، برای پر کردن وقت و تنهایی خود، کسب حمایت از طرف سایرین و... می‌خواهیم با روی آوردن به عاملی که خود معضل است، مشکل را دور بزنیم. در همین جا با یک پارادوکس در رابطه با جایگاه و مفهوم آن در فضای مجازی مواجه می‌شویم؛ معضل نگران‌کننده‌ای که با دور زدن ما حل نخواهد شد بلکه هر روز پیچیده‌تر شده و برای ما و جوانان و کودکانمان خطرآفرین‌تر خواهد شد.

به اعتقاد روانشناسان و کارشناسان اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی به آسیب و اختلالی در جامعه تبدیل شده که بزرگ و کوچک و پیر و جوان نمی‌شناسد و در هر گروه و طبقه اجتماعی از جامعه در خانواده‌ها رسوخ کرده است. گسترش این فضا در گروه سنی کودکان در جامعه برای والدین بسیار نگران‌کننده است. وابستگی به بازی‌های اینترنتی آنلاین و... در کودکان بر ابعاد روحی، روانی و ذهن آنها تأثیرگذار است. وابستگی به این بازی‌ها در اکثر مواقع باعث تبلیغ و رواج خشونت شده و باعث ایجاد استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان است، به همین دلیل خانواده‌ها و مسئولان فرهنگی، جامعه‌شناسان، روانشناسان و متخصصان این امر را در آینده از علل اصلی افت تحصیلی کودکان و نوجوانان در تحصیل و انگیزه آنها برای سایر فعالیت‌های هدفمند در حیطه اهداف، برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و... دانسته‌اند و شیوع آن را مرگ تدریجی اهداف جوانان آینده‌ساز کشور برمی‌شمارند. پس شاهد هستیم که اعتیاد و گرایش وصف‌ناپذیر به فضای مجازی مشکلات و آسیب‌های بسزایی را در حیطه‌های اساسی و مهم زندگی آنها از جمله تحصیل، فراغت و به خصوص عامل تخریب‌کننده ذهن و روان کودکان و نوجوانان رقم می‌زند. خانواده‌ها و تمامی مسئولان ذی‌ربط باید این اپیدمی افسارگسیخته را رها کرده و برنامه‌ریزی‌های گسترده‌ای در این حیطه انجام دهند، پس بهتر است با تبلیغ و گسترش آگاهی و اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها و والدین، همچنین آموزش و ارائه توضیحات به فرزندان، آنها را از آسیب‌های پنهان و خاموش اعتیاد به فضای مجازی اعم از فیس‌بوک، تلگرام، بازی‌های مختلف و... آگاه سازیم.

با شیوع و گسترش یافتن این فضاها در عرصه جامعه کم‌کم روابط عاطفی فرزندان با خانواده و اعضای آن کمرنگ شده و تمایل حضور در جمع، شرکت در مهمانی‌ها و دوره‌های فامیلی از بین می‌رود، حتی با گسترش این ابزارها شاهد تنبلی و سستی در ورزش و تحرک، شادی و نشاط در جوانان هستیم.

از جمله اختلالات شایعی که در بزرگسالان شاهد به وجود آمدن آن هستیم، به هم خوردن روابط و نظم در انجام کار و پیشرفت شغلی، عدم‌تمایل برای کنترل خود نسبت به زمانی که به گشت و گذار در سایت‌های مختلف می‌گذرد، وابستگی برای دیدن فیلم‌ها و صحنه‌های مبتذل، اعتیاد برای ایجاد روابط و دوستی‌های متعدد، اعتیاد به بازی‌ها و خریدهای اینترنتی و... که بروز و دنباله‌روی از این اعمال و رفتار همگی منجر به هدر رفتن و اتلاف بیهوده زمان، هزینه و انرژی در افراد می‌شود و نتیجه و حاصلی جز ایجاد آسیب و اختلالات متعدد در روح و روان افراد خصوصاً بر بنیان خانواده به وجود نمی‌آورد. برخی از این آسیب‌ها که افراد در فضای مجازی با آن روبه‌رو می‌شوند به خصوص افرادی که دارای چند شخصیت هستند و به صورت تصنعی نقش‌بازی می‌کنند و هیچ یک از ویژگی‌ها و ابعاد شخصیتی خود را به درستی نشان نمی‌دهند، رواج دروغ و افزایش روابط دوستانه در فضای اینترنتی است. با فرو رفتن در دنیای مجازی و دهکده جهانی تنها می‌شویم و اگر ذهن و روان، بنیان شخصیت خود و فرزندان که اعضای تشکیل‌دهنده جامعه هستند را ایمن و عایق نکنیم، درگیر خطرات و آسیب‌های جبران‌ناپذیر آن در عرصه جامعه خواهیم بود.

> **امروزه با دسترسی راحت و آسان به اینترنت، موبایل، تبلت و... در شیوه گذران اوقات فراغت، تحصیل و دیگر ابعاد زندگی تأثیرات و تغییرات قابل توجهی ایجاد شده است. اعتیاد و وابستگی به فضای مجازی، منجر به ایجاد شکاف عاطفی و تنهایی می‌شود و تنها ماحصل عصر مدرنیته بوده و در دوران و فضای پست‌مدرن رخ داده و نشان داده شده است**