

2016



در موضوع فرهنگ نوعی ولنگاری و بی‌اهتمامی
در دستگاه‌های فرهنگی به چشم می‌خورد.

نکته‌های طلایی استفاده صحیح از اینترنت

تمام آنچه والدین در مورد استفاده کودکانشان

از رایانه، اینترنت و تبلت باید بدانند



رایانه؛ اینترنت؛ تبلت؛ بلای جان خانواده‌ها

گردآورنده: مهندس ابوالفضل بلاتیان



اصول استفاده صحیح از اینترنت را یاد بگیریم



بخش اول

بزرگسالان ودنیای مجازی:

دانشتمای ضروری در استفاده درست از اینترنت

- نگاهی کوتاه به تاریخچه تحول اینترنت
- دو خصلت بارز اینترنت
- اینترنت و تغییر فرهنگ ها
- پیامدهای استفاده نادرست و بیش از حد از اینترنت
- هشدار در استفاده از اینترنت

ضرورت استفاده از اینترنت در دنیای امروز

- نکاتی در مورد راه های استفاده ی صحیح از اینترنت
- راه های نظارت اولیا بر عملکرد فرزندان
- چگونگی مواجهه ی اولیا با استفاده ی نادرست از اینترنت

اینترنت و فرهنگ استفاده از آن

تأثیر مذهب در استفاده صحیح از اینترنت

اینترنت ؛ ابزار غرب در بردگی نوین

جهان مجازی و سلامت روان

شبکه‌های اجتماعی چگونه ما را فریب می‌دهند؟

جنون آپدیت بودن

اعتیاد از نوع اینترنتی

- درمان اعتیاد به اینترنت

پیشنادهایی برای استفاده صحیح از اینترنت

آموزش ۵ نکته مهم هنگام استفاده از اینترنت

پیشنهاد های اخلاقی در استفاده صحیح از فضای مجازی

راه حل رفع شک به ارتباط اینترنتی همسر

روش استفاده صحیح از اینترنت با وجود تصاویر غیراخلاقی+عکس

- گام هایی که اینترنت برای حیازدایی بر می دارد
- گفتگو با نامحرم، بدون فشار روانی و محیطی

- گام به گام با شیطان
- از لایک تا خودنمایی
- افزایش شهرات پیرامون دین و حیا
- چشم هایمان تقوا پیشه کند
- عدم استفاده از فیلترشکن

اینترنت نه دکتر است نه داروخانه

- در جست و جوی بیماری و نتایج گمراه کننده
- خودبیمارپنداری آنلاین
- یافته هایی که با یافته های بعدی نقض می شوند
- دام تبلیغات و مداخله شرکت های دارویی
- درمان خود را به پزشک بسپارید نه اینترنت

راهکارهایی برای نظارت و کنترل بر فعالیتهای کودکان در دنیای مجازی

نوجوانان و خطرات اینترنت
نگاهی به استفاده از اینترنت در میان کودکان. نوجوانان و جوانان
نوجوانان چگونه از فضای اینترنت درست استفاده کنند؟
نظارت والدین بر فعالیتهای اینترنتی کودکان
راهنمای سنی مواظبت از کودک در اینترنت
حفظ امنیت کودکان در اینترنت
چگونه اینترنت را برای کودکان امن کنیم؟
راهکارهایی برای نظارت بیشتر بر فعالیت فرزندان در فضای مجازی
تأثیر نامطلوب بازیهای رایانه‌ای بر جسم و روح کودکان
فواید و مضرات استفاده از تبلت ، رایانه و اینترنت در کودکان و نوجوانان
استفاده درست از بازی های ویدئویی برای کودکان
فرزندان بین «گوشی موبایل» و «اسباب بازی» کدام یک را انتخاب می‌کند؟
با این نرم افزارها مراقب فرزندانتان در فضای مجازی باشید

پیشگفتار:

امروزه در بیشتر خانه ها، مدارس و ادارات امکان دسترسی آسان به اینترنت وجود دارد. از سوی دیگر ماهیت گمنام اینترنت موجب می شود کاربران چیزهایی را از اینترنت یاد بگیرند و در زندگی روزمره به کار گیرند که با فرهنگ جامعه همخوانی ندارد

شواهد حاکی از آن است که کاربرد اینترنت هر ساله به طور چشمگیری افزایش می یابد و در میان نسل جوان، روز به روز بر محبوبیت آن افزوده می شود

گزارشهای رسانه ها و تحقیقات نشان می دهد که کاربران اینترنت بخصوص جوانان در نتیجه استفاده بیش از حد از اینترنت در معرض خطر قرار می گیرند و از آنجایی که نظارتی بر کاربران جوان اینترنت در حین اتصال به اینترنت وجود ندارد، خطرات بالقوه ای در کمین آنهاست و تاثیرات منفی در پی دارد

نویسنده به عنوان عضوی از جامعه ، رسالت خود می داند که به مقوله استفاده از اینترنت پردازد تا کاربران اینترنتی بخصوص جوانان را با خطراتی که ممکن است در استفاده نادرست از اینترنت برای آنها بوجود آید، آشنا سازد

از آنجا که فناوری اطلاعات تحولات سیاسی اجتماعی وسیع و شگرفی را پدید آورده است، مشکلات اخلاقی جدید و منحصر به فردی در این حوزه ایجاد شده که نیازمند رسیدگی است. فناوری اطلاعات نه تنها در چگونگی

افعال و اقدامات روزمره ما تأثیر می گذارد؛ بلکه تلقی ما از آنها را نیز تغییر داده است

برخی از مفاهیمی که در حوزه فلسفه اخلاق و فلسفه سیاسی کاربردی خاص داشته اند با پیشرفت فناوری اطلاعات دچار چالش هایی شده اند که از آن جمله می توان به مفهوم مالکیت، مفهوم حریم خصوصی، مفهوم توزیع قدرت، آزادی های اساسی و مسئولیت اخلاقی اشاره نمود. در حال حاضر اینترنت و فناوری اطلاعات با سرعتی غیرقابل تصور در حال فتح تمامی زوایای زندگی بشر است. آمار استفاده از اینترنت در ایران و جهان رشد چشمگیری داشته و در آستانه همگانی شدن است و فناوری جدید قصد دارد جهان را به یک دهکده واحد تبدیل نماید و به سمتی سوق می دهد که عمیق ترین آثار را بر جامعه جهانی و زندگی بشر می گذارد و باورها و ارزش های جوامع را بهم نزدیک می سازد

با توجه به افزایش استفاده جمعی و عمومی از ابزار شبکه جهانی و فناوری اطلاعات که هر روز بیشتر و فراگیرتر می شود به طوریکه در کشورمان تنها ظرف مدت چند سال تعداد کاربران شبکه جهانی به چندین میلیون نفر رسیده، مسلماً این میزان گسترش با پیامدهای اخلاقی همراه خواهد بود

بدلیل اینکه تفکرات و رویاهای افراد را تحریک نموده و امکان انتشار جهانی اندیشه ها را فراهم ساخته است

بخش اول

روشهای استفاده صحیح از اینترنت



رهبر معظم انقلاب :

ابزارهای تسهیل کننده، مثل رایانه‌ها و ارتباطات اینترنتی و فضای مجازی و سایبری هم که الان در اختیار شماست. اگر بتوانید اینها را یاد بگیرید، می‌توانید یک کلمه حرف درست خودتان را به هزاران مستمعی که شما آنها را نمی‌شناسید، برسانید؛ این فرصت فوق‌العاده‌ای است؛ نبادا این فرصت ضایع شود. اگر ضایع شد، خدای متعال از من و شما روز قیامت سؤال خواهد کرد: از فرصت این همه جوان، این همه استیصار، این همه میل و شوق به دانستن، شما برای ترویج معارف اسلامی چه استفاده‌ای کردید؟

پیدایش فضای مجازی در چند دهه اخیر یکی از بزرگترین نمادهای تحول جهانی است که تأثیرات مستقیم و غیرمستقیمی در حوزه‌های فرهنگی، سیاسی، اجتماعی داشته است. رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز همواره توجه ویژه‌ای به این بخش داشته‌اند و رهنمودهایی را به منظور استفاده صحیح از توانمندی‌های فضای مجازی ارائه فرموده‌اند. به عنوان مثال ایشان در مورد اهمیت فضای مجازی خطاب به علما و روحانیون خراسان شمالی فرمودند: ابزارهای تسهیل‌کننده، مثل رایانه‌ها و ارتباطات اینترنتی و فضای مجازی و سایبری که الان در اختیار شماست اگر بتوانید اینها را یاد بگیرید، می‌توانید یک کلمه حرف درست خودتان را به هزاران مستمعی که شما آنها را نمی‌شناسید، برسانید

از سوی دیگر بدون شک این فضای گستره و نامحدود در کنار نکات مثبت فراوان، کاستی‌هایی را نیز دارد و در صورت بی‌توجهی می‌تواند صدماتی را به جامعه تحمیل کند. از همین‌رو مقام معظم رهبری با آگاهی از توانمندی‌ها و فرصت‌ها در کنار آسیب‌ها و کاستی‌های این فضا، مطالباتی را از مسئولین و دست‌اندرکاران در ارتباط با فضای مجازی داشته‌اند که می‌تواند تاثیر مثبتی در استفاده مفید از توانمندی‌ها و امکانات فضای مجازی به همراه داشته باشد

مقام معظم رهبری در ۱۳ اردیبهشت ۹۵ در جمع معلمان و فرهنگیان فرمودند:

این فضای مجازی امروز از فضای حقیقی زندگی ما چند برابر بزرگ‌تر شده؛ بعضی‌ها اصلاً در فضای مجازی تنفس می‌کنند؛ اصلاً آنجا تنفس می‌کنند، زندگی‌شان در فضای مجازی است. جوانان هم سروکار دارند با فضای مجازی، با انواع واقسام چیزها و کارها، با برنامه‌های علمی‌اش، با اینترنیش، با شبکه‌های اجتماعی‌اش، با مبادلات و امثال اینها سروکار دارند؛ خوب، اینجا لغزشگاه است. هیچ‌کس نمی‌گوید آقا جاده نکش. اگر شما در یک منطقه‌ای جاده‌ای لازم دارید، خیلی خوب، جاده بکش، جاده اتوبان هم بکش اما مواظب باش! آنجایی که ریزش کوه محتمل است، آنجا محاسبه لازم را بکنید. ما به دستگاه‌های ارتباطی خودمان، به مجموعه وزارت ارتباطات و شورای عالی مجازی که بنده از آن هم گله دارم سفارشمان این است. ما نمی‌گوییم این راه را ببندید؛ نه، اینکه بی‌عقلی است. یک کسانی نشسته‌اند، فکر کرده‌اند، یک راهی باز کرده‌اند به‌عنوان این فضای مجازی و به قول خودشان سایبری؛ خیلی خوب، از این استفاده کنید متها استفاده درست بکنید؛ دیگران دارند استفاده درست می‌کنند؛ بعضی از کشورها طبق فرهنگ خودشان این دستگاه‌ها را قبضه کرده‌اند. ما چرا نمی‌کنیم؟ چرا حواسمان نیست؟ چرا رها می‌کنیم این فضای غیرقابل کنترل و غیرمنضبط را؟ مسئولند، یکی از مسئولین هم همین‌ها هستند؛ دستگاه وزارت ارتباطات است

دانشتیمهای ضروری در استفاده درست از اینترنت



نگاهی کوتاه به تاریخچه تحول اینترنت

اینترنت شبکه ای گسترده و بی حد و مرزی است که توسط لینک های زنده بین کامپیوترها ایجاد می شود و بزرگ ترین سامانه ای است که تاکنون به دست انسان طراحی، مهندسی و اجرا گردیده است. این شبکه در ابتدا پروژه ای بود که وزارت دفاع آمریکا آن را انجام می داد و به آرپانت معروف شد. تاریخ آن به دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ باز می گردد. هدف اولیه آرپانت ایجاد ارتباط بین ارتشی ها بود که به آسانی بتوان از بروز نقص و عدم عملکرد صحیح پرسنل نظامی آگاه شد. در سالهای بعد نیز اینترنت، با انگیزه همکاری، دسترسی چند سویه به منابع و مهارت های مجاسیاتی و امکان پذیری کار در زمینه های بین رشته ای علوم و مهندسی شبکه عظیم جهانی به شمار می آمد تا اینکه از اواسط دهه ۱۹۹۰ اینترنت به صورت یک شبکه همگانی و جهانی درآمد و دوران نویی در عرصه های گوناگون علوم و فن آوری را به وجود آورد. در دهه ۱۹۹۰ شبکه اینترنت چندان گسترده نبود و افراد تنها از ایمیل استفاده می کردند، و امکان «چت کردن» و یا «سیر در وب» برای آنها امکان پذیر نبود. اما امروزه شبکه اینترنت آن چنان

گسترش یافته است که امکان «چت کردن» برای افراد فراهم شده است و همچنین مراجعه کننده به شبکه اینترنت می توانند به راحتی در «وب» هم سیر کنند

چندین سال است که اینترنت دستخوش تحولات چشمگیر و عمدتاً غیرقابل پیش بینی بسیاری بوده است به گونه ای که فرهنگ ها را تحت تاثیر قرار داده و درحال تولید اشکال جدید اجتماعی شدن انسان ها و عملکردهای جدید فرهنگی و نیز متحول ساختن اشکال و عملکردهای قدیمی است. سرعت این تحول آن چنان بالا است که بررسی کلی تحولات اغلب دشوار است، درست مثل اینکه بخواهیم از قطاری که به سرعت در حال حرکت است عکس برداری کنیم

دو خصلت بارز اینترنت

اینترنت از دو خصلت بارز عامل بین الملل گرایی (انترناسیونالیسم) و عوام گرایی (پوپولیسم) برخوردار است

خصلت بین الملل گرایی اینترنت صرفاً عامل ارتباط میان افراد ملل مختلف نیست، چرا که بسیاری از ابزارها و فعالیتهای انسانی نیز مجری همین کار می باشند. نکته اصلی در اینجاست که کاربران در اینترنت کاملاً نسبت به مرزهای ملی بی اعتنا بوده و تا قبل از ورود به اینترنت بایکدیگر غریبه اند، اما به واسطه علایق مشترک خود که هیچ گونه ارتباطی به ملیت آنان ندارد، بایکدیگر پیوند می یابند در چنین حالتی فرد در تضادی شدید با اظهارات فیلسوفان «جامعه مدنی» مبنی بر جامعه ای با خصوصیت پیوند دادن افراد غریبه یا وحدت بخشیدن به آنان در قالب یک حکم یا حوزه سیاسی قرار می گیرد. از این رو اینترنت جدا از سایر دلایل از این پتانسیل نیز برخوردار است که از لحاظ سیاسی ضدحکومت و برانداز آن باشد اما شکل این براندازی بسیار عمیق است و این وضعیت صرفاً به علت غیرقابل شناسایی بودن ارتباط جاسوسان با رهبران سیاسی آنان نیست بلکه بدان علت است که تروریستها می توانند در سایه امنیتی نسبی به مبادله اطلاعات و انجام تمامی تعاملات بر روی شبکه اینترنت بدون توجه برمرزهای ملی مبادرت نمایند. باوجودی که روابط بین الملل در جهان تاکنون به صورت برقراری روابط میان دولتها بوده است، اکنون فضایی درحال رشد از تماس و همکاری به وجود آمده که دولت ها، حتی در هماهنگی با یکدیگر، کنترل ناچیزی بر آن دارند

دومین خصلت اینترنت، عوام گرایی یا پوپولیسم آن است. عوام گرایی اینترنت نه در مرتبه ای سطحی بلکه در مرتبه ای عمقی قرارداد. در شرایط حاضر صلاحیتهای خاصی جهت جست و جوی اطلاعات بر روی شبکه و مشارکت در آن لازم نیست و هیچ سیستم واقعی سانسوری که مانع مشارکتها در غیاب چنین صلاحیتهای شود وجود ندارد. با افزایش تعداد کامپیوترها در مدارس و دانشگاهها و تأسیس کافه های اینترنتی، هزینه استفاده و ورود به اینترنت، آن قدر ناچیز شده است که از آنها هم

کار چندانی برای مقابله کردن با عوامگرایی سیستم به صورت یک کل برنی آید. این خصلت عوام گرایانه اینترنت موجبات بیشترین شادی افراط گرایان را فراهم آورده است، چرا که به نظر می رسد این پدیده امکان اجتماعی بین المللی نوینی را عرضه می دارد که در آن عامه ترین افراد نیز از امکان دسترسی نامحدود به جهان اطلاعات برخوردار شده و مستقیماً در شکل دهی به نظام جهان مشارکت می کنند. کاربران اینترنت بر مبنای علایق و گزینش های فردی خود عمل کرده و بایکدیگر هم پیمان می شوند. اقدام به چنین کارهایی توسط مرزهای ملی یا قدرتهای مسلط بازرسی نمی گردد. تحقق افراط گرایی مثبت زمانی به منصفه ظهور می رسد که دولت های ناکام علی رغم برخورداری از قدرتهای قهار، عاجزانه به این وضعیت می نگرند. گرچه این تحلیل کاملاً تخیلی و بی اساس نیست، اما هنگامی به حقیقت مبدل می گردد که دسترسی نامحدود به این دانش مصادف با قدرت یافتن عامه مردم و ناتوانی در محدود کردن آن به عنوان تقلیل یافتن قدرت دولت باشد. دومین فرض این است که توانایی در مشارکت افراد در دنیای اینترنت نیز، عامل به وجود آورنده قدرت یا به عبارتی عاملی تأثیر گذار بر پیامدهای جهان واقعی باشد

اینترنت و تغییر فرهنگ ها

اینترنت به دو شیوه موجب تغییر فرهنگ ها می شود نخست فرهنگ خودش را عرضه می کند دوم گذرگاهی برای سایر فرهنگها تدارک می بیند اینترنت، علاوه بر آنکه محیطی برای تبادل فرهنگی مهیا و گذرگاهی برای دسترسی کاربران به فرهنگ های دیگر تدارک می بیند، خود نوعی فرهنگ یا خرده فرهنگ است که همه فرهنگ ها را در بر می گیرد

اینترنت محیط، ابزار و تعاملات خاص خود را دارد که با محیط، ابزار و تعاملات فضای غیر مجازی کاملاً متفاوت است. این بدان معناست که اینترنت به خودی خود و بدون در نظر گرفتن فرهنگ های بیگانه ای که ممکن است یک فرهنگ خاص با آن ها در ارتباط باشد، عامل مؤثری در ایجاد تغییر درون فرهنگی است

اینترنت، با ارائه وسایل و روش هایی که جایگزین محرومیت های موجود در یک جامعه می شود به شکل گیری هویت فردی هم کمک می کند. از این نظر اینترنت در تمامی فرهنگ های حاکم و در بین اقلیت های محکوم نقش واحدی خواهد داشت

اینترنت نخستین محصول تکنولوژی غرب نیست که در مقیاس جهانی مورد استفاده قرار می گیرد، اگر چه اولین محصولی است که بر قراری ارتباط تعاملی و در سطح عامه را میان کاربران غربی و غیر غربی را میسر ساخته است

یکی از ابعاد کاربری اینترنت این است که عضویت افراد، در آن پنهان می ماند. بعد دیگر استفاده از اینترنت ناشناخته ماندن سر نخ ها و منابع قدرت است. به علاوه، اینترنت امکان دسترسی اعضای یک خرده فرهنگ را به یکدیگر فراهم می آورد، اعضای که بدون اینترنت، حتی از وجود یکدیگر هم اطلاعی نداشتند. هنگامی که این افراد متوجه خدماتی می شوند که اینترنت می تواند به آنها بکند، سعی می کنند از آن بهره ببرند. نحوه استفاده این افراد از اینترنت و وابستگی آنها به این امکان، حتی بیش از اتکای ایشان به جریان اصلی فرهنگ خودشان خواهد بود. یکی از دلایل عمده این موضوع این است که اینترنت امکان دستیابی به چیزهای زیادی را برای ایشان فراهم می کند، چیزهایی که اساسا فرهنگی که این افراد به آن تعلق دارند در اختیارشان قرار نمی دهد

در هر فرهنگ در خصوص محاوره و گفت و گو های افراد قوانین خاصی وجود دارد این قوانین در ارتباطات اینترنتی نادیده گرفته می شود. اینترنت همبستگی درون گروهی را کاهش می دهد، گفتگو با اعضای بیگانه را آسان می کند، و در نتیجه ارتباطات «برون گروهی» یا «بین گروهی» را تسهیل می کند

متکی نبودن بر ارتباط رو در رو طبیعت ارتباط اینترنتی را متفاوت کرده است. حضور فیزیکی در روابط متقابل باعث افزایش انگیزه و هوشیاری می شود، اما ارتباطات کامپیوتری منجر به هوشیاری روانشناختی نمی شود. در ارتباطات کامپیوتری قوانین مختلفی و خاص خود بکار برده می شود و نتایج متفاوتی هم از این طریق به دست می آیند

اینترنت به عنوان رسانه ای که می تواند به کار تامین مقاصد سیاسی بیاید یا عاملی برای رشد اقتصادی باشد، می تواند موجبات تغییرات فرهنگی را فراهم کند. از این جهت، اینترنت به افراد میدان می دهد تا عقاید، نظریات و ارزش هایشان را به دیگران عرضه کنند و به این ترتیب به آنها امکان می دهد که بهترین بهره را از این ابزار ببرند

پیامدهای استفاده نادرست و بیش از حد از اینترنت

اینترنت نیز باید مانند تمام ابزار دیگر، درست مورد استفاده قرار گیرد، چرا که استفاده نادرست و بیش از حد از اینترنت پیامدهایی را به همراه دارد، که در ادامه به آن اشاره می کنیم تجاوز به حریم خصوصی

حفاظت از حریم خصوصی امری حیاتی است و چنین حریمی در اینترنت با درجه آسیب پذیری بالایی روبرو است چرا که اینترنت این امکان را بوجود آورده است که افراد دیگر نیز حق سرکشی به اطلاعات شخصی ما را داشته باشند و ممکن است افشا ساختن و علی نمودن چنین اطلاعاتی در اینترنت ما را در معرض تهدیدات حاد قرار دهد

تحلیل استعدادهای نهفته

زمانی که ما برای ساعات نامحدودی به صورت «آن لاین» به شبکه اینترنت متصل می شویم، یک «زمان باارزشی» را از دست می دهیم که می توانیم از این زمان در راستای اهداف سازنده استفاده نماییم و چنانچه زمان زیادی را از زمان آزاد خود به اینترنت اختصاص دهیم، رشد و پرورش فکری ما تا حدی زیادی با مخاطره روبرو خواهد شد

افسردگی

تحقیقات نشان داده است افرادی که نسبت به دیگران کمتر از اینترنت استفاده می کردند، ارتباط بیشتری با پدر، مادر، اعضای خانواده و دوستان خود داشتند در حالی که افرادی که از اینترنت بیشتر استفاده می کنند، ارتباط خود را با نزدیکان و دوستان خود کاهش می دهند و بعد از مدتی دچار

افسردگی می شوند

خطرات بالقوه

علاوه بر پیامدهای منفی که در صورت استفاده بیش از حد از اینترنت به وجود می آید، خطرات بالقوه دیگری نیز نوجوانانی را که از اینترنت استفاده درست نمی کنند، تهدید می کند. از جمله این خطرات می توان موارد زیر را برشمرد

ماهیت سانسور نشده اینترنت و مشکلات نوجوان در ارزیابی دقیق اطلاعاتی که با آن مواجه می شود

خطرات بالقوه ناشی از افشای جزئیات شخصی یا ترتیب ملاقاتهای شخصی با افرادی که به صورت «آن لاین» ملاقات کرده اند

تأثیرات منفی مواجهه با هرزه نگاری ناخواسته

وقوع و تأثیرات تحریکات جنسی

تأثیرات مواجهه با سایتهای یا منابع آزار دهنده و تهدید کننده

هشدار در استفاده از اینترنت

در استفاده از اینترنت باید به یک هشدار توجه کرد و آن پدیده ای به نام نرم افزارهای جاسوسی در اینترنت است. این نرم افزارهای جاسوسی گونه ای از برنامه ها و فناوری هایی که به صورت پنهانی و مرموزانه اقدام به جمع آوری اطلاعات از سیستم کاربر کرده و این اطلاعات را به مقصد خاصی ارسال می کنند تا پس از پردازش این اطلاعات عملیات گوناگونی بر روی سیستم قربانی انجام شود. حال این عملیات می توانند به تناسب ماهیت برنامه جاسوسی و اهداف آن بر روی سیستم متفاوت باشند

گونه ای از «نرم افزارهای جاسوسی در اینترنت» نیز وجود دارد که هدفی جز افزودن فایل های مخرب بر روی سیستم کاربران ندارند. این نرم افزارهای جاسوسی بر روی سیستم کاربر می نشینند و اطلاعات وب گردی کاربر را از طریق اینترنت جاسوسی می کنند و در ادامه با تبلیغات سایت و نمایش ابزار، مزاحمت را برای کاربر به همراه دارند

ضرورت استفاده از اینترنت در دنیای امروز

باتوجه به رشد روزافزون کاربران اینترنتی و اینکه در دنیای امروز بیشتر فعالیت های انسان با استفاده از اینترنت و کامپیوتر است ضروری است که هر فرد خیلی زود بر عملیات اینترنتی مسلط و توانا شود. بوسیله ی یک دستگاه رایانه و یک خط تلفن ، در هر زمان و هر مکان ، خیلی ساده می توان به شبکه ی گسترده ی اینترنت متصل گردید و از این پایگاه بزرگ ، می توان به هر مقدار ، اطلاعات آموزشی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی و هنری دریافت نمود .

فواید اینترنت

ارتباط مستقیم با دنیای خارج به اشکال گوناگون (صوتی ، تصویری ، نوشتاری و ...)
استفاده از پایگاه های اینترنتی بسیار ارزشمند (سایت های گوناگون)
امکان ایجاد محیطی برای دادن اطلاعات دلخواه با فضای بسیار جذاب (وبلاگ ، محیطی بسیار متنوع برای هنرنمایی نوجوانان)
«برای استفاده ی صحیح از اینترنت حتماً قبل از استفاده از آن باید بستر سازی نمود و فرهنگ آن را در خانواده به وجود آورد. گام اول این که والدین باید به استفاده از اینترنت مسلط باشند . «

نکاتی در مورد راه های استفاده ی صحیح از اینترنت

۱. مکان مناسب؛ رایانه برای استفاده از اینترنت باید در معرض دید باشد و تمام افراد خانواده حق استفاده از آن را داشته باشند.
 ۲. زمان مناسب؛ بهترین زمان برای استفاده از رایانه در طول روز است. هیچ گاه به فرزندان نباید اجازه داد در دل شب از اینترنت استفاده کنند.
 ۳. معرفی سایت های مفید برای کودکان؛ اینترنت مملو از سایت های بسیار ارزشمند است که والدین باید از قبل آن ها را شناسایی کنند و در اختیار فرزندان قرار دهند.
 ۴. معرفی موتور جستجوی مناسب در اینترنت؛ کودکان و نوجوانان برای استفاده از اینترنت جهت تحقیق و پژوهش نیاز به یک موتور جستجوی مناسب اینترنتی دارند که یکی از مناسب ترین آن ها که امکان جستجوی کلمات فارسی را نیز دارد، گوگل است که می توان از طریق سایت www.Google.com از این امکان استفاده نمود.
 - فراموش نکنیم که هنگام استفاده از موتورهای جستجو حتماً در کنار فرزندان حضور داشته باشیم زیرا امکان دارد کلمات یافت شده مربوط به سایت های نامناسب باشد.
 ۵. شناسایی دوستان کامپیوتری فرزندان؛ کودکان و نوجوانان فقط با افراد خاصی ارتباط رایانه ای دارند. در اولین فرصت آن ها را شناسایی کرده و از سالم بودن آن ها اطمینان پیدا کنیم.
- چت (Chat) به معنی گپ خودمانی است؛ اتاقی برای گفتگوی مستقیم و زنده با افرادی که از هویت آن ها هیچ اطلاعاتی نداریم. پس استفاده از آن به هیچ عنوان توصیه نمی شود.
- در کشور ما یکی از مهمترین علل گرایش نوجوانان به جنس مخالف، ارتباط از طریق چت می باشد.
- تا سن ۱۴ سالگی فرزندان باید با والدین خود وارد شبکه شوند و راه های صحیح استفاده از آن را در این مدت فرا بگیرند.

راه های نظارت اولیا بر عملکرد فرزندان

مراقب باشیم؛ نظارت والدین بر عملکرد فرزندان همیشه باید به صورت نامحسوس و غیر مستقیم باشد.

۱. آگاهی کامل اولیا از رایانه و اینترنت

۲. آگاهی از راه های دست یابی اولیه به سایت های اینترنتی استفاده شده (از طریق گزینه History و یا Address bar و Temporary internet files) و اطلاعات گرفته شده (از طریق گزینه ی Search برای جستجوی تمام فایل های صوتی و تصویری اعم از مخفی و غیرمخفی)

۳. جلوگیری از قرار دادن هرگونه رمز عبور و یا قفل گذاری بر روی فایل ها و قسمت های دیگر دستگاه

چگونگی مواجهه ی اولیه با استفاده ی نادرست از اینترنت

در صورت استفاده ی نادرست ، به صورت مرحله ای بدین گونه عمل شود:

۱. تمام اطلاعات نامناسب ، بدون این که کاربر متوجه شود ، در اولین فرصت پاک شوند .

(از طریق گزینه History و Internet Options)

۲. شواهد و قرائنی ارائه گردد که از موقعیت فرزندان در استفاده از اینترنت آگاهی داریم .

(در این مرحله والدین بدون اشاره به خطاها ، رفتاری از خود نشان می دهند که غیر مستقیم

آگاهی خود را از عملکرد غلط آنان نشان می دهد .)

۳. گفتگوی صمیمانه و دادن هشدار به فرزندان

۴. ساز و کارهای بازدارنده مانند : قهر کردن ، تحریک عواطف و محرومیت در استفاده از رایانه و

...

هیچ گاه با فرزندان وارد گود مبارزه نشویم زیرا بازنده ی این مبارزه بی شک والدین هستند .

سعی کنیم هر چه زودتر فرهنگ صحیح استفاده از رایانه و اینترنت را آموزش دهیم و بستری را فراهم سازیم تا فرزندانمان هر چه زود تر بتوانند از دنیای ارزشمند اینترنت استفاده ی بهینه کرده و لذت ببرند .

اینترنت و فرهنگ استفاده از آن



وقتی یک تکنولوژی و فناوری بصورت بومی؛ بمرور زمان تکمیل می شود و جامعه کم کم با ابعاد مختلف آن آشنا می شود. خود را برای استفاده صحیح از آن آماده می کند. در مقابل وقتی کشوری از یک دانش و فناوری مهم و در عین حال جذاب و تاثیر گذار کاملاً دور بوده باشد، بمحض وارد کردن آن تکنولوژی بدلیل افزایش بیش از حد تقاضا، گسترش تکنولوژی جدید با سرعت فوق العاده زیادی در مدت کوتاهی انجام می پذیرد و در عمل مانند یک شوک به جامعه می باشد بدون آنکه عموم مردم هنوز تمرین و آمادگی لازم برای هضم و برخورد صحیح با این تکنولوژی را داشته باشند

اینترنت فضایی مجازی و بسیار گسترده است که استفاده از آن روز به روز در حال افزایش می باشد. اینترنت در ابتدا با هدف تبادل اطلاعات خاص از به هم متصل شدن چند شبکه ی کامپیوتری در ارتش ایالات متحده ی آمریکا متولد شد و بعد از مدتی به بخشهای خصوصی آن کشور و کشورهای دیگر رسید. در سال ۱۳۷۲ به همت مرکز تحقیقات فیزیک نظری و ریاضیات تهران (IPM) اینترنت وارد ایران شد. در حال حاضر موارد استفاده از اینترنت بسیار زیاد شده و روز به روز هم در حال افزایش است. حال که این تکنولوژی را وارد کرده ایم باید در این زمینه آموزشهای لازم را هم به کاربران آن بدهیم و سیاستهای فرهنگی جامعه را برای استفاده صحیح از آن تطبیق دهیم تا کمتر شاهد آسیب پذیری در این زمینه باشیم. در حال حاضر فرهنگ استفاده از اینترنت به کاربران آموزش داده نشده است

چرا که باید در اینترنت هدفمند وارد شد و استفاده کرد. اینترنت یک بازار جهانی برای خرید و فروش اطلاعات است. می توان از این بازار به نحو مطلوب استفاده شود یا به جهت عدم فرهنگ سازی و وجود محدودیت های اجتماعی و سیاسی تأثیرات منفی جبران ناپذیری ایجاد کرد. داشتن

دانش اطلاعاتی لازم و مناسب در مورد هر فناوری جدید در بین عموم مردم، خود یکی از مهم ترین عوامل موثر در دارا بودن فرهنگ درست برای استفاده از آن فناوری می باشد یکی از مهمترین عوامل فرهنگ سازی خود وب سایتهای اینترنتی هستند که باید سازماندهی شوند و کنترل لازم روی آنها اعمال شود،

قطعاً باید اعتراف کرد که جای تدریس و آموزش فرهنگ صحیح استفاده از اینترنت در مدارس و دانشگاه ها و حتی در درون خانواده های ما خالی است. شاید دلیل اصلی نبود این آموزش ها را می توان عدم آشنایی کافی خانواده ها و توجه نکردن کافی به اثرات مخرب فناوری های جدید در جامعه دانست. اتاق های گفتگو ی مجازی یا همان چت روم هاوشبکه های اجتماعی فضایی برای وقت گذرانی جوانان شده در صورتی که می توان از این ابزار برای تبادل اطلاعات علمی، فرهنگی، دینی و ... مفید استفاده کرد. وب گردی معضل فراگیر شده، کاربران به جای جستجوی هدفمند در اینترنت، بدون هدف از صفحه وبی به صفحه وب دیگر برای وقت گذرانی سپر می کنند

تجارت الکترونیک یکی از فعالیتهایی است که روز به روز در حال گسترش است و می توان به جای وب گردی و اتلاف وقت به این تجارت پرسود روی آورد. آمارها نشان می دهد کاربران اینترنت در ایران حدوداً ۷۵ درصد زمان اینترنت خود را استفاده تفریحی اعم از وب گردی، اتاقهای گفتگو، بازی های آنلاین و... می کنند و این زنگ خطرست برای برنامه ریزان فرهنگی کشور

فرهنگ سازی نیاز به برنامه ریزی دارد، نمی شود با فیلترینگ و ترمینیشن تعداد معدودی سایت با هزینه های گزاف، که کاربران نیمه حرفه ای هم به راحتی با روشهای تونلی آن را دور می زنند، فرهنگ سازی کرد. زیرا که اصل خود تکنولوژی اینترنت بر آزادی اطلاعات است و نمی توان با محدود کردن، فرهنگ استفاده از آن را اصلاح کرد

البته نمی توان به طور کامل بی اثر بودن فیلترینگ در اینترنت را اعلام کرد به حتم ایجاد موانع در مقابل سایت های غیر مفید می تواند ثمربخش باشد ولی هرگز نمی توان این نوع مقابله ها را در برابر سیل عظیم اطلاعات غیر مفید موجود در وب کافی دانست. امیدواریم برای ایجاد بستری سالم جهت استفاده کاربران در اینترنت برنامه ریزهای لازم صورت گیرد و جوانان هم با آگاهی و بصیرت بیشتر با استفاده صحیح از اینترنت در جهت پیشرفت خود و کشور گام بردارند

البته قابل ذکر است که در سال های اخیر فعالیت های قابل تقدیری نظیر برخورد با وب نویسانی که با انتشار مطالب غیر اخلاقی و پوچ باعث آلوده شدن فضای اینترنت کشور شده بودند انجام گرفته است. همان طور که بحث شد ما نمی توانیم با کنترل و محدود سازی هر نوع فناوری اعم از

اینترنت، فرهنگ مناسب استفاده از آن فناوری را ایجاد کنیم. متأسفانه کشور ما در زمینه استفاده مناسب از دانش و فناوری های بیگانه جدید، همواره با مشکلاتی روبرو بوده است. که جا دارد برای فناوری هایی که حداقل در آینده با آنها روبرو خواهیم شد برنامه ریزی مناسب و دقیق داشته باشیم. که این امر نیز، نیاز به توجه برنامه ریزان فرهنگی کشور دارد

تأثیر مذهب در استفاده صحیح از اینترنت



جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی ناشی از اعتیاد به اینترنت به میزان آگاهی جوانان بستگی داشته که این امر نیز فقط با هدایت صحیح والدین و تقویت اعتقادات مذهبی جوانان امکان‌پذیر است. استفاده اجتناب ناپذیر جوانان عصر مدرن کنونی بدون آگاهی از خطرهای احتمالی ناشی از آن، از جمله: فرار، اغفال از سوی شرکت‌های غیرقانونی و ... را برای آنان به همراه داشته که دوری از آنها فقط به وسیله آموزش والدین نسبت به پایبندی به اصول اخلاقی و مذهبی امکان‌پذیر خواهد بود. یکی از جامعه‌شناسان می‌گوید: عصر کنونی اینترنت جایگزین مطالعه جوانان شده و این معضل به شمار آمده چرا که دستیابی آسان به اطلاعات به وسیله اینترنت مانع از به‌کارگیری قدرت هوش در آنان می‌شود. استفاده بدون کنترل جوانان از اینترنت، آسیب‌های اجتماعی از جمله پرخاشگری، فرار، دوستی‌های شتابزده و یا ازدواج‌های ناپایدار را نیز می‌تواند برای آنان به همراه داشته باشد.

همچنین چت کردن‌های غیرمعمول، دزدی، کشف حساب‌های بانکی و ... به وسیله اینترنت موجب اختلال در فعالیت‌های روزمره سایر افراد جامعه می‌شود. جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی ناشی از اعتیاد به اینترنت به میزان آگاهی جوانان بستگی داشته که این امر نیز فقط با هدایت صحیح والدین

و تقویت اعتقادات مذهبی جوانان امکان‌پذیر است. جوانانی که در خانواده‌های مذهبی پایبند به اصول اخلاقی تربیت شده‌اند به ندرت اغفال شده و با آگاهی به استفاده از اینترنت و سایر رسانه‌های دیجیتال می‌پردازند

ضرورت ارتقای آگاهی والدین نسبت به اینترنت

اینترنت یک ابزار ارتباطی مدرن است که حذف آن از فعالیت‌های روزانه جوانان امکان‌پذیر نیست و باید از آن به‌طور مناسب استفاده شود

استفاده مناسب از اینترنت و سایر پدیده‌های فناوری عصر مدرن به ارتقای سطح اطلاعات والدین هم‌پای فرزندان‌شان نیاز دارد

در صورتی که والدین اطلاعات کمی نسبت به اینترنت داشته باشند از استفاده فرزندان از این ابزار مهم تکنولوژی مانع به‌عمل آورده و در نهایت این محدودیت‌ها منجر به استفاده نامناسب جوانان از اینترنت می‌شود. والدین باید سطح دانش‌اشان را در مورد اینترنت افزایش داده و به فرزندان‌شان نیز در مورد استفاده صحیح این ابزار تکنولوژی در فضای مدرن کنونی آموزش دهند

والدین از اعتیاد فرزندان‌شان به اینترنت جلوگیری کنند

در طول ۱۰ سال اخیر، آمار افراد معتاد به اینترنت افزایش چشمگیری داشته و به‌صورت یک مشکل بزرگ نظر مشاوران و روانپزشکان را جلب کرده است. اعتیاد به اینترنت یک اختلال روانپزشکی مهم بوده و استفاده مداوم از آن موجب فاصله‌شخص از دنیای واقعی و ورود آنان به دنیای مجازی به‌صورت طولانی مدت می‌شود. همچنین استفاده مداوم اینترنت به وضعیت جسمی کاربران نیز آسیب جدی می‌رساند

برای مبارزه با معضل بزرگ اعتیاد جوانان به اینترنت، والدین نقش بسیار مهمی داشته و باید برای استفاده صحیح فرزندان‌شان از آن فرهنگ‌سازی کنند و با تعیین زمان مناسب و کنترل دقیق سایت‌های مورد استفاده فرزندان‌شان مانع از آسیب‌های اجتماعی ناشی از اینترنت شوند

اطلاع از مجازات‌های سنگین قانونی موجب کاهش جرایم اینترنتی می‌شود

با توجه به پیشرفت تکنولوژی و مدرن شدن کشورها، استفاده از اینترنت جزئی از زندگی افراد جامعه شده است

همان‌طور که استفاده از اینترنت در پیشرفت کشورها موثر است به همان اندازه استفاده نامناسب از آن می‌تواند موجب افزایش جرم و جنایت در جامعه شود. کشورهای سراسر جهان برای مبارزه با جرائم اینترنتی قوانین گوناگونی را وضع کرده و مجازات‌هایی را برای مبارزه با این تخلف‌ها در نظر گرفته‌اند در ایران نیز برای جلوگیری از تخلف‌های اینترنتی از جمله ورود به سیستم بانکی کشور،

جعل رایانه ای (تخریب و اخلاق در سیستم مخابراتی)، جرایم ضدعفت و اخلاق عمومی در رایانه، هتک حیثیت و نشر اکاذیب، خرید و فروش غیرقانونی، جذب افراد به گروه‌ها و یا شرکت‌های غیرقانونی و ... در سال ۸۸ در مجلس شورای اسلامی قانون جرایم رایانه‌ای را وضع کرده و مجازات‌های سنگینی از حبس تا اعدام برای این متخلفان در نظر گرفته اند افزایش آگاهی افراد نسبت به قوانین و مجازات‌های ناشی از تخلف‌های اینترنتی موجب کاهش این جرم‌ها در سطح کشور خواهد شد.

استفاده مناسب از اینترنت به آموزش نیاز دارد

جوانان برای تحقق اهدافشان در دنیای واقعی به استفاده از اینترنت نیاز دارند و می‌توانند بدون نیاز به ارتباط فیزیکی و فقط به‌وسیله فشار یک دکمه به اطلاعات مورد نیازشان در هر نقطه از جهان دسترسی یابند استفاده مناسب از اینترنت به آموزش افراد جامعه نیاز دارد و باید برای به‌کارگیری هر نوع رسانه دیجیتالی سطح آگاهی آنان را افزایش داد ضعف در زبان انگلیسی و نداشتن سواد رسانه‌ای از مهم‌ترین دلایل استفاده نادرست از اینترنت است و به کاربران آسیب جدی می‌رساند برای استفاده مناسب از اینترنت باید تمام افراد جامعه آموزش داده شده و سواد رسانه‌ای در آنان ارتقا یافته و با راه‌های استفاده صحیح از اینترنت و خطرهای ناشی از استفاده نامناسب از آن نیز آشنا شوند

اینترنت ؛ ابزار غرب در بردگی نوین

با افزایش بهره‌گیری نامناسب از اینترنت در میان جوانان چه باید کرد؟ اکثر دانشجویان در خوابگاه‌ها و مراکز آموزشی، از اینترنت، بهره‌گیری غیر آموزشی می‌کنند. افزایش مراکز کاربری اینترنت در دانشگاه‌ها، اگر بدون هوشیاری انجام شود، خیلی هم افتخار آمیز نیست

در بسیاری از دانشگاه‌ها و خوابگاه‌های دانش‌جویی، درباره وجود کتابخانه بی‌توجهی شده است و افزایش دسترسی به منابع الکترونیک نیز با توجه به این‌که معمولاً به بهبود وضع آموزش دانشجویان منتهی نمی‌شود، مانند یک تیغ دو لبه است که باید با هوشیاری و هدفمند انجام شود و استفاده از شبکه‌های داخلی اینترنت در این زمینه می‌تواند مفیدتر باشد

حقیقت این است که متأسفانه بخش زیادی از دانشجویان کشور ما از اینترنت به عنوان یک رسانه دانشگاهی، استفاده صحیح علمی نمی‌کنند و در واقع، اینترنت مثل ماهواره نیست که بشود مانع دسترسی افراد به آن شد؛ چرا که امروزه هرکسی با داشتن تنها یک رایانه و یک خط تلفن و یا یک گوشی هوشمند به آن دسترسی دارد؛ به طوری که فیلتر گذاری و صافی‌های گوناگون نیز نتوانسته چندان جلوی نفوذ سایت‌های غیر اخلاقی و مستی‌جن غرب را در میان جوانان کشور، به ویژه دانشجویان بگیرد. به دیگر سخن، بهره‌برداری از اینترنت، به ویژه سایت‌های غیر اخلاقی، همچون ویروس آنفولانزا است که هر ساله، مقاومتش در برابر آنتی‌ویروس‌ها بیشتر می‌شود. از جمله خطرهای اینترنتی، که جوانان را به شدت تهدید می‌کند، می‌توان به مسایلی چون تشویق و ترغیب به شهوت رانی، تغییر الگوی مسایل جنسی و به تبع آن، تضعیف باورهای دینی و مذهبی، برتر نشان دادن فرهنگ و زندگی غربی در میان جوانان و... اشاره کرد. نمی‌توان منکر این مسأله شد که امروزه در سطح دنیا و حتی در داخل کشور، هزاران سایت غیر اخلاقی وجود دارد که مروج هم جنس‌بازی، سادیسم جنسی، ترویج روابط نامشروع و... می‌باشد.

برانگیختن شهوت به وسیله داستان‌های جنسی، عکس‌های مبتذل و تحریک‌کننده، فیلم‌های مبتذل و غیر اخلاقی از خواننده‌ها و هنرپیشه‌های مطرح هالیوودی، همه و همه عاملی است برای ترویج فرهنگ غرب. از همین رو بی‌جهت نیست اگر بگوییم غرب می‌خواهد با بهره‌برداری از قدرت رسانه‌ای خود، مردم جهان را دچار بردگی نوین سازد؛ امری که در صورت تحقق، جهان را به سوی بی‌هویتی سوق می‌دهد و هویت‌ها و تمدن‌های اصیل بشری را دچار خدشه می‌سازد.

فراموش نکنیم که اینترنت از جمله وسایل مشتری‌پسند است که اگر از آن، بهره‌برداری مناسب صورت نگیرد و این مسأله با افراط و تفریط توأم شود، از یک مجال بالقوه، به تهدید و خطری بالفعل برای نسل جوان تبدیل می‌شود؛ لذا وظیفه مسؤولان بلندپایه کشور، به ویژه مسؤولان و متولیان دانشگاه‌ها در باره، وظیفه‌ای بس خطیر و اساسی است.

به نظر می‌رسد در این باره، نخست باید متولیان امر، با شناخت کامل ابعاد مسأله دست به اتخاذ تدابیر و راه‌کارهایی برای مهار این موج فزاینده شوم، بزنند. بی‌تردید، هوشیاری امروز مسؤولان از سویی و آگاهی دانشجویان از سوی دیگر، نسبت به فواید و زیان‌های اینترنت در شرایط کنونی، می‌تواند تا حدود بسیاری به رفع این معضلات، کمک کند. ناگفته پیداست، اگر امروز همه، از مسؤولان گرفته تا مردم، نسبت به رواج بهره‌برداری غیر اخلاقی از اینترنت در سطح جامعه هوشیار باشند، می‌توان نسبت به رفع خطر جدی امید داشت؛ در غیر این صورت، باید منتظر گسترش تبعات آن در آینده نزدیک بود.



قرن بیست و یکم با مجازی سازی ارتباطات شروع شد و ابر رسانه ها بیش از آن چه که مخاطب انتظار و ظرفیت دارد اطلاعات زیادی به او ارائه می کنند. از این رو، بین جهانی شدن و فضای مجازی، ارتباطی دو سویه برقرار است؛ چرا که از یک سو می توان جهانی شدن را عامل پدیدآیی فضای مجازی دانسته و فروپاشی مرزهای انسانی را به آن نسبت داد و از سوی دیگر، گسترده بودن ارتباطات مجازی و ماهیت بی مکانی و بی زمانی و فراگیر بودن آن و نیز بارش فکری نابه هنگام آن را عامل شکستن مرزهای سنتی، قبیله ای و یکپارچه سازی ارزش های انسانی دانست. به این ترتیب، جهان، رفته رفته از وضعیت دیالوگ (گفت وگو) خارج شده و به سوی مونولوگ (تک صدایی) پیش رفته است؛ چرا که یکی، همه را مجاب می کند تا گفتمان او را بپذیرند

در یک فضای ارتباطی واقعی، که به طور معمول حضور یک یا چند نفر بارز است، طرفین با مخاطب قراردادن همدیگر، اطلاعاتی هرچند اندک معاوضه می کنند و به حریم همدیگر نیز آسیب نمی زنند، اما در فضای مجازی، هم چون اینترنت، پیامک، چت و... طرفین ماجرا، کم ترین اطلاعات درست را نیز از همدیگر دریغ می کنند؛ زیرا در پشت پرده این ماجرا، افرادی قراردارند که شاید هیچ شناختی از همدیگر ندارند و گاه آدرس های اشتباه به یکدیگر می دهند، تا نشانی از خود برجای نگذارند و لذا همه این مسائل، سلامت و روان افراد را با چالش جدی، مواجه کرده است

روان شناسی شخصیت و هویت در دنیای مجازی

فضای مجازی یکی از ابزارهایی است که سبب می شود تا افراد از راه های گوناگون ابراز وجود بکنند؛ چرا که وقتی افراد در فضای مجازی قرار می گیرند، خواه ناخواه به دنبال این هستند که

چگونه جنبه های رفتاری خود را مدیریت کنند، از این روست که هویت آدمی، که یکی از جنبه های پیچیده آدمی است، تحت تأثیر قرار می گیرد

بنابراین، اگر فرد در تماس دائم با فضای مجازی قرار گیرد، تا آنجا پیش می رود که الگوهای برگرفته از فضای مجازی را مثبت تلقی کرده و سعی در به کار بستن آنها در برخوردها و رفتارهای خویش می شود

البته ما در محیط های متفاوت اینترنتی، شاهد ترکیب های متفاوتی از ویژگی های منحصر به فرد در دنیای مجازی هستیم، که منجر به کیفیت روان شناختی متمایز از این محیط ها می شود، که البته این کیفیت ها نیز چگونگی درک افراد از خود و دیگران را تعیین می کند و می توان این ویژگی ها را به عنوان مؤلفه های بنیادین مدلی مفهومی برای روان شناسی فضای مجازی در نظر گرفت، که از مهم ترین این ویژگی ها می توان به (کاهش حواس، ادراک های دگرگون شده، هویت انعطاف پذیر، فضای نامحدود، انعطاف پذیری زمانی، تکثر اجتماعی، قابلیت ثبت و نگهداری، اختلال رسانه، حضور در فضای رسانه، کاراکتر و تحریک حسی، تغییر در محیط، تعامل با محیط و تعامل با دیگری اشاره کرد با توجه به این ویژگی هاست که کاربر، حالت های متنوع و متفاوت ذهنی؛ از قبیل تخیلات، خیال پردازی ها، خیال پروری ها، توهمات، حالات هیپنوتیستیک و سطوح گوناگونی از هوشیاری را در فضای مجازی تجربه می کند و تحت چنین شرایطی است که فضای سایبر؛ همانند دنیای «روبا» می شود؛ دنیایی که وقتی ما به خواب فرو می رویم، پدیدار می شود

در فضای مجازی - با توجه به ارتباط قوی ای که بین کاربران وجود دارد - این امکان را به افراد می دهد تا اقدام به ایجاد دنیایی بکنند که افراد بتوانند در جایگاه افراد دیگر هویت یابی شوند. به این صورت که افراد داده ها و آمار شخصیتی خود را - که این هم دچار تغییر می شود - از طریق وبلاگ و سایت های مجازی دیگر در اختیار کاربران قرار می دهند، که این عمل به نوعی سبب از خودبیگانگی و از دست دادن هویت فرد می شود و این فرد دیگر نمی تواند شخصیت پایداری را در دنیای واقعی برای خود تعریف نماید؛ چرا که شخص درگیر یک سری اوهام و تخیلات مجازی می شود، که این امر نیز از شخصی به شخص دیگر متفاوت است

جنبه های روانی - اجتماعی فضای مجازی

همه محیط هایی که کاربران از آن استفاده می کنند، شبیه یکدیگر نیستند، اما از برخی خصوصیات کلی مشابه برخوردارند. در واقع این فرض برای همه فضاهای مجازی وجود دارد، که شیوه های عملکرد جامعه را دگرگون خواهند ساخت. این تغییرات که در سطوح چندگانه ای رخ می دهند، روی روش های تولید، روش های یادگیری و حتی شیوه های معاشرتی افراد نیز تأثیر می گذارند

در این فضای مجازی دو سویه، مفاهیم هویت انسانی و هستی، گیج کننده و ناواضح هستند. شخصیت های محیط های چندکاربر، واقعی نیستند، بلکه فقط مجازی می باشند. آنها هیچ گاه بدون تغییر باقی نمی ماندند. شخصیت های این محیط ثابت نیستند، آنها همواره در گونه ای فرایند باز تعریف قرار دارند، به طوری که می توان گفت بسیاری از کارکردهای مجازی در دنیای واقعی نیستند و فقط مربوط به فضای مجازی هستند، که قابل تصور است. این ویژگی سبب شکل گیری رواج اوهاام و تخیلات سوء در زندگی افراد می شود. یکی از نتایج روانی و اجتماعی فضای مجازی این است که کاربران از مهارت های دنیای واقعی دور می شوند و در گمنامی زندگی واقعی سردرگم می شوند و دچار نوعی هویت های چندگانه می شوند که هریک برای اهداف و مقاصد خود از این هویت های چندگانه استفاده می کنند، بدین صورت که فرد به عنوان ماهیتی بدون جسم می تواند به هر صورتی که می خواهد ظاهر شود

مطالعات و تحقیقات روان شناختی روی تأثیرات اجتماعی اینترنت بسیار موضعی هستند. اگر ما میزان گسترش اینترنت و اهمیت اقتصادی و فرهنگی را که در جوامع پیشرفته یافته است، در نظر بگیریم این موضوع کاملاً قابل درک است. متأسفانه نتایج تحقیقات، اغلب با یکدیگر تفاوت دارند که هم برای محققان و هم برای عامه مردم - که می خواهند بدانند اینترنت برای آنها (خوب) است یا (بد) و از چه جهت - سردرگم کننده است

حال بحثی که مطرح می شود، بحث سلیقه ای بودن استفاده است، که کاربران از فضای مجازی و اینترنت استفاده می کنند، که در این زمینه لازم است برای کاربران نحوه استفاده مفید از اینترنت و فضای مجازی برای کاربران، فرهنگ سازی شود؛ چرا که برخورد اولیه و نحوه استفاده ابتدایی برای کاربران به نوعی سبب درونی شدن الگوهای مجازی می شود

بازداری زدایی در اینترنت

یکی از کارکردهای اینترنت، بازداری زدایی است. دو اصطلاح بازداری و بازداری زدایی، در نظریه روان تحلیل گری فروید مطرح شده است. در این دیدگاه به مهار تکانه های غریزی «بُن» توسط «فرامن» بازداری گفته می شود. بُن مرکب از غریزه ها، گرایش ها و خواسته های شخص است. اصرار بُن بر ارضای بدون قید و شرط این غریزه ها و گرایش هاست. بُن افزون بر این که انسان را برای رفع نیازهای اساسی برمی انگیزد، دارای جنبه های منفی و خواسته های نامقبول نیز هست فرامن، نقطه مقابل بُن و تابع ارزش های اخلاقی است. فرامن می کوشد ارضای نیازها و گرایش های بُن را محدود ساخته و از خواسته های غیراخلاقی بازداری کند

در حالت عادی و به ویژه در موقعیت هایی که فرد در حضور دیگران است، بُن تحت مراقبت فرامین قرار می گیرد؛ یعنی از بروز تکانه های غریزی بازداری می شود، ولی در مواقع خاص، این مراقبت کم رنگ تر شده و بازداری زدایی صورت می گیرد. یکی از موقعیت هایی که زمینه بازداری زدایی را فراهم می کند، اینترنت است. در اینترنت، افراد اعمالی را انجام می دهند و چیزهایی می گویند که به طور عادی و در دیدارهای رو در رو آنها را انجام نمی دهند. پژوهش گران این وضعیت را ناشی از اینترنت می دانند

در اثر بازداری زدایی، چه بسا افراد به جست و جوی مطالب و تصویرهای هرزه نگاری بپردازند و به جاهایی که احتمال این گونه مطالب را می دهند، سرزنزند؛ جاهایی که هرگز در جهان واقعی و حضور دیگران بازدید نخواهند کرد

علل بازداری زدایی در اینترنت چیست؟ در اینترنت چه چیزی هست که فرد را از قید و بندهای روانی و اخلاقی آزاد می کند و سبب می شود تا قفل نیازها و احساسات درونی شکسته شود؟

یافته ها نشان می دهد: «گمنامی» و «نامرئی بودن»، دو عامل اصلی بازداری زدایی در اینترنت است. در بسیاری از محیط های اینترنتی، افراد دیگر نمی توانند شما را ببینند. نامرئی بودن، این جرئت را به افراد می دهد که به جاهایی بروند و کارهایی بکنند که در خارج از اینترنت نمی کردند. نامرئی بودن با گمنامی هم پوشی دارد. در ارتباط های متنی، دیگران نمی توانند شما را ببینند، یا صدای شما را بشنوند و شما نیز نمی توانید صدای آنها را بشنوید و آنها را ببینید. افراد در این گونه ارتباط ها، نگران این نخواهند بود که از سوی کسی تهدید شوند؛ زیرا هر کاری که انجام دهند، گمنام خواهند ماند

فضای مجازی و عرصه تهدید

گسترش روزافزون فناوری جدید ارتباطات در سال های اخیر، تمام جنبه های فرهنگ و حیات اجتماعی را با چالش روبه رو کرده است. در این میان، تحولات اجتماعی و گروه های انسانی نیز از این امر مستثنی نشده و گروه های مجازی با مرزهای مختلف، جایگزین گروه های دارای مرزهای سخت شدند و به همین دلیل امکان مبادله هرچه بیشتر اطلاعات و پیام ها، منجر به کاهش و دیوارهای حذف فاصله میان گروه های مختلف شده است. با نفوذ فزاینده اینترنت، هم چنین امکان اشتراک در تجارب گروه های مختلف ایجاد شده و از منظر سخت افزار ارتباطی، تعداد سایت ها و فناوری های وابسته به آنها نیز گسترش یافته و این مسأله ردپای خود را در تمام حوزه های زندگی بشر برجا گذاشته است. هر فرد یا جماعتی می تواند بخشی از این فضا را در اختیار گرفته و به نشر آرا و

عقاید خود پردازد، اما این امکان همان گونه که مزایای فوق العاده ای دارد، معایب زیادی نیز دارد و می تواند همچون دیگر وسایل ارتباطی نوین، خود چالشی برای جوامع و حاکمیت ها باشد همان گونه که این فضا اجازه می دهد تا خبر از حالت سنتی خارج شده و در یک روزنامه الکترونیک فقط صدا و تصویر نباشد و چند رسانه ای باشد، به همان اندازه هم می توان در خبر دست برد و آن را از اعتبار ساقط کرد، اما هنوز هم عنصر باورپذیری را با خود حمل می کند. پیام ها و شوخی های فریبنده، اخبار یا هشدارهایی دروغین و اشتباهی هستند، که سعی دارند مخاطبان خود را بنا به دلایل مختلف مثلاً صرف وقت گذرانی، شوخی و سرگرمی و تفریح یا حتی امتیاز گرفتن ها یا ترور شخصیت ها و مشهور شدن و بر سر زبان ها افتادن یا شیادی فریب دهند، به طوری که مخاطبان در فضا و شرایطی قرار گیرند تا چیزی را که در اصل غیرواقعی و دروغین است، حقیقی و واقعی تصور کنند و آن را بپذیرند

استفاده از سایت های اینترنت و بلاگ و فضاهای مجازی، که به خصوص در بحبوحه ناآرامی ها یا تنش های اجتماعی - سیاسی در کشورها به صورت قارچ گونه گسترش می یابند، همواره مدنظر دشمن و در چارچوب جنگ روانی و سایبری قرار داشته و دارند و در چارچوب آن سعی می شود تا افکار عمومی را به رسانه ها و منابع بومی بی اعتماد کرده، به شایعات، اخبار جهت دار و منفی دامن زده شود

اختلال های روانی کاربرد فضای مجازی

استفاده نادرست از فضای مجازی سبب بروز یک سری مخاطرات و آسیب های روانی می گردد که در زیر به مهم ترین آنها اشاره می شود

وسواس های فکری - عملی

از ویژگی های برجسته وسواس، عدم توانایی مهار رفتارها یا اندیشه های خاص است. برای مثال، فردی که وسواس شست و شو دارد، نمی تواند میل به شست و شو را کنترل کند و گاهی تا ساعت ها مشغول شستن دست ها می شود. یا فردی که وسواس فکری دارد، ساعت ها در رختخواب مشغول به هم بافتن آسمان و ریسمان است. اگر از فرد وسواسی بخواهیم عمل یا فکر وسواسی اش را کنار بگذاریم، دچار اضطراب شدیدی خواهد شد

این اختلال را می توان در بررسی کردن های پی در پی پست الکترونیک (وسواس عملی) یا دل نگرانی از ONLINE نشدن یک دوست (وسواس فکری) مشاهده کرد

کاربران، بیشتر ترجیح می دهند در محیطی آرام و خلوت، از اینترنت استفاده کنند تا هم بهتر بتوانند از اطلاعات آن بهره ببرند و هم با تمرکز و سرعت بیشتر، از اتصال های طولانی مدت جلوگیری کرده، هزینه های حاصل از آن را کاهش دهند، اما این نوع خلوت و انزوا در طولانی مدت، برخی مشکلات روانی، مانند گوشه گیری و در نهایت افسردگی را در پی دارد. کیسلر و همکارانش معتقدند: «بسیاری از روان شناسان این نگرانی را داشته اند که آسانی ارتباط های اینترنتی، چه بسا افراد را وا می دارد تا زمان بیشتری را به تهایی بگذرانند؛ به صورت آن لاین با غریبه ها صحبت کنند، ارتباط سطحی برقرار سازند و این کارها را به قیمت از دست دادن گفت وگوهای رو در رو و ارتباط های فامیلی و دوستانه انجام دهند». بنابر برخی پژوهش های پیمایشی، ارتباط های اجتماعی از طریق اینترنت، ضعیف تر از ارتباط های واقعی است و در دراز مدت، به انزوای اجتماعی فرد می انجامد

بحران هویت و اخلال در شکل گیری شخصیت

عناصر سه گانه هویت؛ یعنی شخص، فرهنگ و جامعه، هریک در تکوین شخصیت فرد نقش مهمی را ایفا می کنند. هویت شخصی، ویژگی بی همتای فردی را تشکیل می دهد. هویت اجتماعی در پیوند با گروه ها و اجتماعات مختلف قرار گرفته و شکل گیری آن، متأثر از ایشان است. و در نهایت، هویت فرهنگی، برگرفته از باورهای است که در عمق وجود فرد، به واسطه تعامل او با محیط پیرامون و آموزه های آن، از بدو تولد تا کهن سالی جای گرفته است

از آن جا که فضای سایبری، صحنه ای فرهنگی و اجتماعی است، که فرد خود را در موقعیت های متنوع، نقش ها و سبک های زندگی قرار می دهد، خود زمینه ای است برای آسیب پذیری شخصیت کاربر که در نتیجه، موجب چند شخصیتی شدن کاربر خواهد شد. در فضای سایبر بیش از آن که هویت ظاهری فرد مطرح گردد، درون مایه های افراد بروز می کند. هرکس درصدد بیان اندیشه ها و

علاقه مندی های خویش است. از این روست که ساختار و چینش پایگاه های شخصی (Web Log) به گفته میلر (Miller) نشان از شخصیت آن کاربر است. مطرح نشدن هویت شخصی و مشخصات فردی در اینترنت موجب تقویت شخصیت های چندگانه و رشد و استحکام آن می گردد. جوانان در این محیط از آسیب پذیری بیشتری برخوردارند و به ویژه در دورانی که هویت آنان شکل می گیرد، این خطر پررنگ تر می شود. با امکانات و گزینه های فراوانی که رسانه های عمومی، از جمله اینترنت در اختیار جوانان می گذارند، آنان دائماً با محرک های جدید و انواع مختلف رفتار آشنا می شوند. چنین فضایی هویت نامشخص و پیوسته متحولی را می آفریند، به خصوص برای نسلی که در مقایسه با نسل قبل با محرک های فراوانی مواجه است

هم چنین از طریق رسانه های جمعی، افراد، خط مفروض میان فضای عمومی و خصوصی را تجدید سازمان می کنند و این امکانی است که جوانان فعالانه از آن استفاده می کنند. جوان، به خصوص در دوران بلوغ که مرحله شکل گیری هویت اوست و همواره به دنبال کشف ارزش ها و درونی کردن آنها می باشد، با اینترنت و حجم گسترده، حریت انگیز و گوناگون اطلاعات مواجه می شود و ناچار است که در این دنیای مجازی، هویت خویش را از طریق جست وجو پیدا کند و بدین سان، ممکن است برخی و شاید تعداد زیادی از نوجوانان راه را در اینترنت گم کنند و دوران هویت یابی خویش را بیش از پیش با بحران سپری کنند از سوی دیگر، گاهی برخی از ویژگی های شخصیتی؛ مانند سن، تحصیلات، محل سکونت و حتی جنسیت در اینترنت از بین می رود؛ به عنوان نمونه، بسیاری از افرادی که در اتاق های چت مشغول گفت وگو با یکدیگر هستند با مشخصاتی غیرواقعی ظاهر شده و از زبان شخصیتی دروغین که از خود ساخته اند و آن را به مخاطب یا مخاطبان خود معرفی کرده اند، صحبت می کنند و با این حال، همین شخصیت های ناشناس چه تأثیرات مختلفی بر یکدیگر دارند

انحرافات اخلاقی (جنسی)

از جمله آثار مخاطب فضای سایبر، به وجود آمدن انحرافات جنسی و اختلالات جنسی است. اینترنت به دلیل رویکرد آزاداندیشی در روابط جنسی از سوی گردانندگان اصلی آن (غرب و به ویژه امریکا) و نگرش تجاری نسبت به مسائل جنسی، موجب پدید آمدن پدیده شومی به نام هرزه نگاری (Pornography) و هنر پلید شهوانی (Erotice Art) و رواج سرسام آور آن گردیده و این پدیده مرزهای اخلاقی را درهم می شکند و تهدیدی برای فرهنگ ها، به خصوص فرهنگ های دینی؛ همچون فرهنگ اسلامی است

اصولاً، پورنوگرافی (هرزه نگاری) به عنوان نمایش تصویری و یا کلامی رفتارهای جنسی است، که با هدف ارضای خواسته های جنسی دیگران تعریف می شود. این گونه مطالب و تصاویر که در پی تحریک جنسی دیگران عرضه می گردد، معمولاً به ارضای غیرطبیعی جنسی مراجعه کنندگان آن انجامد

نکته دیگر این که، رجوع به اینترنت برای دسترسی به مطالب مستهجن (Obsceni ty)، صرفاً به افراد ناهنجار خلاصه نمی شود و حجم قابل توجهی از مراجعان را افراد طبیعی تشکیل می دهند. در این عرصه بیشترین خطر متوجه کودکان و نوجوانان است. لاسر پس از پژوهشی که در این باره انجام داده با اشاره به پی آمدهای منفی هرزه نگاری بر بهداشت روانی می گوید: «این امکان وجود دارد که کودکان به واسطه دیدن مطالب و تصویرهای مستهجن، رفتارهای جنسی از خود بروز دهند. در مورد بزرگسالان نیز هرزه نگاری اینترنتی می تواند به بروز رفتارهای جنسی نامعقول و یا گاهی

اعتیاد جنسی بینجامد». اصولاً اینترنت به جوی دامن زده، که در سایه ویژگی های خاص خود به تدریج به شکل گیری ناهنجاری های جنسی در کاربران خود می انجامد

آزارگری

آزارگری را شاید بتوان رفتار ضداجتماعی در دنیای سایبر نام نهاد. آیا تا به حال واژه SPA Mهرزنامه – که مثل مور و ملخ از دیوار صندوق های پست الکترونیکی بالا می رود، برخوردار کرده اید؟

SPAMها را امروزه اغلب اهالی دهکده جهانی به عنوان یک مزاحم می شناسند. حال اگر فردی مثل یک هرزنامه، مزاحم خلوت شما در دنیای سایبر شود، در واقع به آزارگری سایبرنتیک پرداخته است استفاده از فضاهای مجازی اینترنت، ماهواره و... در دنیای امروزی افزایش یافته و این امر سبب نزدیکی هرچه بیشتر ارتباطات و تعاملات می شود. جدای از تأثیرات مثبتی که فضای مجازی دارد، استفاده ناهنجار و نادرست از آن سبب بروز یک سری چالش هایی می شود که در درجه اول اعتیاد اینترنتی را به همراه دارد، که این امر از نظر روان شناسی سبب ایجاد اختلال هایی در اخلاق و شخصیت هویتی فرد می شوند. اگر این امر به طور مستمر ادامه پیدا کند، فرد با واقعیت هایی که در آن رشد کرده بیگانه می شود و هنجارها و الگوهای را که زمانی می توانست با آنها ارتباط برقرار کند، بی ارزش و کم اهمیت می شوند و در مقابل عناصر و ارزش هایی را جایگزین آن می سازد که در بطن فضای مجازی قابل تعریف هستند. نتیجه این امر، دوگانگی در هویت و شخصیت فرد می شود که سلامت روانی او را به مخاطره می اندازد

از طرف دیگر، با توجه به سرعتی که در ارتباطات مجازی وجود دارد، فرد وابسته به فضای مجازی در دنیای غیرواقعی، از آن جا که برای دست یابی به هر چیزی با زدن دکمه هایی می توانست به حداکثر چیزهایی که می خواهد برسد، اگر در دنیای واقعی نتواند با این سرعت به خواسته های خود برسد، به فردی کم اراده با قابلیت تحمل ضعیف تبدیل می شود که در مدت زمان مستمر گوشه گیر و منزوی می شود و برای این که دوباره به حالت طبیعی دنیای واقعی برگردد، نیاز به گذشته زمان است که در این مدت نیاز است تا فرد با قابلیت های صحیح استفاده از فضای مجازی و جنبه های روانی آن آشنا شود، که در این ارتباط نیاز است تا در سطح جامعه نسبت به استفاده صحیح از فضای مجازی و اثرات مثبت و منفی که این پدیده دارد، فرهنگ سازی شود که این امر یکی از وظایف مراکز فرهنگی کشور است، که نقش دولت در این امر می تواند بسیار مؤثر باشد

شبکه‌های اجتماعی چگونه ما را فریب می‌دهند؟



نوجوان بلوغ‌های متفاوتی را تجربه می‌کند: بلوغ جسمی، بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی، و... چه بسا افرادی که سالها از نوجوانی شان گذشته اما هنوز به بلوغ اجتماعی درست و درمانی دست نیافته اند

تصویر روشنی از خود و جنسیتش ندارد. هویت‌یابی یکی از مراحل است که نوجوان باید از آن گذر کند. مرحله‌ای که فرد باید رشته‌های عاطفه و عقل خود را از کودکی بگسلد و همین انقطاع سبب نخستین تکانشهای روانی در فرد می‌شود. علاوه بر مسئله هویت‌یابی که خود دارای مراحل مختلف است: طوفان‌ها و انقلاب‌های دیگری نیز در زندگی نوجوان در حال وقوع است: انقلاب هورمونی و تحول زیست شناختی، انقلاب عقلانی و یا پدیدآیی تفکر انتزاعی، انقلاب عاطفی و یا ظهور عواطف و هیجانات متنوع (به ویژه پدیده عشق) انقلاب ارزشی. اخلاقی و دست یافتن به استقلال اخلاقی و یا خود پیروی اخلاقی (بلوغ اخلاقی)

واضح است فردی که درگیر این طوفان‌ها و بحران‌هاست در حالت تعادل به سر نمی‌برد، گاه خشمگین است و پرخاشگر، گاه گوشه‌گیر و منزوی، گاه عاشق پیشه است و گاه خبیث و بی تفاوت و ... این فرد غالباً در روابط اجتماعی خود دارای زاویه دید روشنی نیست. یا به اصطلاح بزرگترها به درستی «راه را از چاه» باز نمی‌شناسد.

طبق نظر کارشناسان «اغلب انحراف‌های اخلاقی و اجتماعی و ظهور آسیب‌های عاطفی و رفتاری به واسطه نارسایی در بلوغ عاطفی است و بلوغ واقعی در نوجوانی زمانی رخ می‌دهد که او بتواند ضمن کسب مهارت‌های اجتماعی و عاطفی، نیازهای واقعی را از نیازهای کاذب تشخیص دهد، این تشخیص متضمن عبور از مراحل پیچیده رشد عاطفی است که با ارضای نیازهای سطح پایین و راه یافتن به نیازهای سطح بالاتر رخ می‌دهد»

نوجوان و ارتباط

با مقدمه مختصری که در باب نوجوانی و بلوغ گفته شد، بهتر می‌توان درباره ارتباطات نوجوانی فکر و صحبت کرد. نوجوان نیاز به ارتباط دارد؛ بلوغ اجتماعی او از رهگذر همین روابط اتفاق می‌افتد. البته که او به واسطه شرایط و سن و سالی که در آن به سر می‌برد به ارتباط با دوستان و همسالان علاقه بیشتری نشان می‌دهد و به دلیل میل به کسب استقلال سعی می‌کند که رشته‌های ارتباطی خود با والدین را یکی یکی بگسلد. این آغاز استقلال یابی است. در این میان وسایل ارتباطی چه نقشی در ارتباطات نوجوان بازی خواهند کرد. به واسطه حضور تکنولوژی در زندگی بشر مدرن، ارتباط شکل و گستره‌ی متفاوتی نسبت به گذشته دارد. دو دهه قبل، کمتر نوجوانی بود که در کشور خود، در شهر و خانه و پشت رایانه شخصی اش نشسته باشد و بتواند با یک نفر در آن سر دنیا ارتباط برقرار کند. این روزها که ارتباط از این هم ساده تر شده، کافی است یک گوشی موبایل داشته باشید و یک خط نه چندان پرسرعت اینترنت و یک اپلیکیشن ارتباطی تا بتوانید با هر کسی در هر جای جهان به سادگی ارتباط برقرار کنید.

آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی برای نوجوانان

نوجوان ما در حالی درگیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی است که هنوز فرهنگ و بسترسازی مناسبی در کشور ما جهت استفاده از این شبکه‌ها اتفاق نیفتاده است و مثل هر تکنولوژی دیگری قبل از فرهنگ استفاده، فناوری آن به زندگی‌ها وارد شده است. در حالی که این شبکه‌ها این روزها وسیله‌ای شده‌اند برای ایجاد شبهه، شایعه پراکنی و ارتباطات ناسالم؛ والدین نگرانی‌های عمیقی از باب در اختیار قرار دادن یا ندادن این تکنولوژی به نوجوانان خود دارند.

الف: ارتباطات خارج از چارچوب و بی نظارت

تا پیش از این، یعنی قبل از ورود تکنولوژی به زندگی، امکان نظارت و کنترل دوستی‌ها و ارتباطات فرزندان توسط والدین، بیشتر بود. اما با امکاناتی که اپلیکیشن‌های ارتباطی همانند واتساپ، وایبر،

لاین، تلگرام و ... در اختیار کاربران خود قرار می‌دهند و مختصاتی که این تکنولوژی‌ها با خود دارند، امکان کنترل ارتباطات بسیار کاهش یافته است. نوجوان فناوری‌ای با خود به همراه دارد که در هر زمان از شبانه روز، در اتاقش، توی تخت، توی کلاس و ... می‌تواند با هر کسی در هر موردی به گفتگو بنشیند. و به دلیل همان انقلاب‌های هورمونی و روحی که در ابتدای بحث از آن یاد شد، و کنجکاوی‌ای که خاص این برهه‌ی سنی است، اغلب این روابط، روابط با جنس مخالف است که نوجوان در آن بسیار نابلد است و خیلی زود به دام مسائل و مشکلات جدی می‌افتد. ارتباط با افرادی که هویت نامعلومی دارند و نوجوان هیچ شناختی از آنها ندارد، سبب بروز گاه فجایع گسترده‌ای می‌شود.

علاوه بر این، دلبستگی‌ها و وابستگی‌های عاطفی کاذب که نوجوان، خاصه دختران نوجوان به آن دچار می‌شوند، آنها را در بحرانهای بلوغ دچار پسرقت و مشکل می‌کند. بلوغ به خودی خود، حدی از انزوا، گوشه‌گیری، پرخاشگری و بی‌قراری را با خود به همراه دارد، حال اگر با روابط خارج از محدوده و دلبستگی‌های عاطفی بی‌سرانجام و زود هنگام همراه شود، اغلب مشکل افسردگی را به دنبال خواهد داشت. افسردگی نوجوانان یکی از اتفاقات دوره نوجوانی است که حل این بحران گاه نیاز به حضور مشاور و پزشک دارد.



ب: کودک‌ربایی و سوءاستفاده جنسی

بسیاری از کارشناسان استفاده از تکنولوژی خاصه شبکه اجتماعی را برای افراد زیر ۱۸ سال مضر می‌دانند، این کارشناسان معتقدند که چون کودک و نوجوان به مهارت‌های عاطفی و ارتباطی آشنا

نیستند و معیارهای اخلاقی و شخصیتی هنوز به خوبی در آنها شکل نگرفته، ممکن است که آنها را در معرض سوءاستفاده‌های مجرمان خطرناک قرار دهد. کودک ربایی یکی از اتفاقاتی است که به دلیل در اختیار قرار دادن اطلاعات شخصی و در نظر نگرفتن حریم خصوصی توسط کودک و نوجوان در شبکه‌های اجتماعی، به راحتی اتفاق می‌افتد. مجرمان می‌توانند به سادگی به اطلاعات شخصی افراد به واسطه عدم رعایت نکات امنیتی، دسترسی پیدا کنند و کودک و نوجوان آسیب پذیرترین کاربران این شبکه‌ها هستند.

بنابراین سوءاستفاده سایبری و سوءاستفاده جنسی (به صورت، کلام یا تصویر) از جمله آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی برای کودک و نوجوان است.

ج: حجم گسترده اطلاعات بی‌سانسور

مشخصه‌ی اینترنت این است که همه‌ی امکانات دیگر تکنولوژی‌ها را در خود یکجا دارد؛ صوت، تصویر، فیلم، تکست و همه اینها به صورت یکجا در اختیار کاربران قرار می‌گیرند. یک شبهه اعتقادی، یک موضوع علمی مربوط به روابط زناشویی، یک کلیپ اروتیک و هزاران هزار اطلاعات دیگر بدون شناخت از فردی که پشت این حساب کاربری نهشته است برای او ارسال می‌شود و نوجوان را تصور کنید که در معرض سیل گسترده‌ی از اطلاعات راست و دروغ و بی نظارت قرار خواهد گرفت.

شبکه‌های اجتماعی همانند فیسبوک، اینستاگرام، توئیتر و ... کاربران بسیار زیادی از سراسر دنیا دارد که روزانه اطلاعات زیادی در مورد خود به اشتراک می‌گذارند، هیچ کدام به این فکر نمی‌کنند که مخاطب آنها ممکن است یک کودک یا نوجوان باشد، بنابراین خطر قرار گرفتن در معرض اطلاعات بدون نظارت و کنترل بسیار زیاد است.

د: علم سطحی

این خطر کودک و نوجوان و بزرگسال نمی‌شناسند؛ همه در معرض آن هستند. حجم بسیار زیاد اطلاعاتی که در فضای مجازی جا به جا می‌شود، اخبار، مطالب مثلاً علمی و اعتقادی و ... که گاه بسیاری از آنها ریشه در واقعیت ندارد، به فرد نوعی حس عالمیت کاذب می‌دهد. در حالی که علمی که از این طریق به دست می‌آید بسیار سطحی است. افراد به سادگی خطوط نه چندان مستند یادداشتهای وبلاگی را به خواندن کتاب ترجیح می‌دهند و دارای اطلاعاتی سطحی و گاه نادرست می‌شوند.

بلوغ زود رس ناشی از تماشای محتوای غیر اخلاقی، اثرات منفی مشاهده محتوای خشونت آمیز که این روزها نیز زیاد در اینترنت یافت می‌شود، شکل گرفتن هویت دوم در اثر زندگی در فضای مجازی

برای کودک و نوجوان، آسیب‌های جسمی بر اثر استفاده زیاد از موبایل و تبلت، افزایش اضطراب، از بین رفتن تمرکز، اختلال در خواب، روابط با جنس مخالف و مواردی از این دست از جمله آسیب‌های جدی است که فضای مجازی به دنبال خود دارد.

در این میان اما شکل‌گیری هویت دوم خطری مهم است. کودک و نوجوان در فضای مجازی فعالیت نمی‌کنند بلکه زندگی می‌کنند، دوستانی از نقاط مختلف با فرهنگ و عقاید مختلف پیدا می‌کنند، هیچ مرزی در دسترسی اطلاعات و محتوا برای آن‌ها وجود ندارد، آن‌ها همانند بسیاری از کاربران دیگر این فضا، به دلیل این ویژگی فضای مجازی که حیات افراد مساوی با فعالیت کردن شان است، باید شب و روز وقت بگذارند و طبیعتاً خیلی‌ها آنقدر صمیمیت از خودشان را در این فضا به اشتراک می‌گذارند که بقیه علاقه دارند ببینند و به بیانی دیگر هیچ کس از عیب و نقص‌های خود چیزی نمی‌گوید و به این ترتیب هویت دومی ساخته می‌شود که مطلوب سایرین نیز هست و کم‌کم بر خود نوجوان القا می‌شود که خیلی فرد بی‌عیب و نقصی هست و به این ترتیب نیکی از زندگی اش در او هام و توهم پیش می‌رود، از جمع‌های بیرونی و ارتباطات بیرون باز می‌ماند مهارت‌های اجتماعی اش رشد نمی‌کند، در همان فضای مجازی دلبسته می‌شود و ممکن است انتخاب همسرش را نیز به همان فضا بسپارد! انتخاب فردی که او نیز یقیناً آن قسمتی از خود را به اشتراک گذاشته است که مورد پسند بقیه است و در نتیجه بسیاری از عیوب و نواقص را از چشم هم پنهان می‌کنند و سرانجام در مقطعی ناچارند با واقعیت رو به رو شوند و هزینه رو به رو شدن با این حقیقت ممکن است طلاق و جدایی یا ضربه‌های عاطفی باشد.

اضطراب و تشویش نیز از پیامدهای شبکه‌های اجتماعی و محتوا و روابطی است که در این فضا دیده می‌شود. حتی بازی‌های آنلاین نیز در تزریق این اضطراب در فکر و روح کودک موثر است. هیجان منفی و اضطراب سبب بروز مشکلات روحی و رفتاری در کودک و نوجوان می‌شود. محتوای پورن و خشونت آمیز در این فضا، ارتباط با جنس مخالف، بازی‌های آنلاین و تلاش برای دیده شدن از جمله عوامل تشدید اضطراب است که فضای مجازی پدید آورنده آن محسوب می‌شود.



این نخستین چیزی است که به دست می‌گیرید و آخرین چیزی است که قبل از خواب در دستتان است. این جمله تبلیغاتی یک شرکت سازنده تبلت است و بیشتر به سبک محصولی که ارائه می‌دهد تأکید دارد. اما مسأله این است که این روزها با افزایش گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها تب‌گردش در فضای اینترنتی افزایش پیدا کرده و دیگر مخصوص جوانان هم نیست و بزرگسالان را هم در بر گرفته است اما هنوز بیشتر مصرف‌کننده‌ها و گردش‌کننده‌ها در فضای باز اینترنت جوانان هستند.

از جان اینترنت چه می‌خواهیم

در اینترنت چه می‌کنیم و اصلاً چرا این همه زمان به این گردش مفرح و هزار رنگ اختصاص می‌دهیم؟ در جوابی ساده می‌توان گفت برای اینکه در کورس نظر دادن، از رقبایی که هر روز در محل کار، کافه، دانشگاه، و مهمانی‌ها با آنها روبه‌رو می‌شویم عقب نمانیم

لابد می‌پرسید از چه چیز عقب نمانیم؟ از رقبایی که مثل ما هر روز در این فضا خبرها، ابراز عقاید، آخرین عکس‌های فلان هنرپیشه و جنجالی که زیر عکس‌هایش به پا شده را دنبال می‌کنند عقب نمانیم. چون هیچ اهمیتی ندارد ما این کامنت‌ها یا آن فیلم مورد بحث را دیده باشیم، فقط کافی است با یک جست و جوی کوچک از وجود چنین پدیده‌ای مطلع شده باشیم تا بتوانیم با همین سرک کشیدن‌ها و پیروی از فلان شخصی که به نظرمان درست فکر می‌کند و روشنفکر است بتوانیم نظر و تحلیلی ارائه دهیم

تنها برای اینکه از رقابت با دوستان تا گردن مسلح به آخرین تئوری های دست و پا شکسته فلان روشنفکر فرانسوی بازی را نیازیم تا مبدا بی سواد فرهنگی شناخته شویم. این فشار دائم و هر روزه و هر لحظه را روی خودمان احساس می کنیم تا بتوانیم با همین دانایی بدون عمق، پست های فوق روشنفکری در شبکه های اجتماعی بگذاریم، تا سری در سرها پیدا کنیم و آن دوستی که آخرین بار با تحلیلش ما را مرعوب خود کرده بود را سرچایش بنشانیم

دنیای جملات بدون سند

حتماً برای شما هم پیش آمده که در کافه ای پر از دود سیگار نشسته باشید و در آن مه غلیظی که اطرافتان را گرفته و چشم چشم را نمی بیند صحبت های دو نفر را که با حرارت در حال صحبت کردن در زمینه موضوعی هستند که شما در آن تحصیل کرده اید و زمان زیادی به مطالعه به آن مسأله اختصاص داده اید به گوشتان بخورد. هر جمله آنان باعث شده خنده ای کوچک روی لبانتان بنشیند. از این حجم عجیب نظرهایی که هیچ منبعی جز صفحات پر شمار و بی سروته اینترنت ندارد. یا جمله ای گل درشت از نویسنده ای بزرگ که کافی است در عرض دو ثانیه بفهمید که این جمله هیچ ارتباطی با نظرات آن نویسنده ندارد و فقط جمله ای است که به صورت ادواری به کسی نسبت داده می شود. بله این روزها همه سرشان شلوغ است، شلوغ تر از تمام نسل های گذشته، چون هر روز زیر رگبار اطلاعاتی به سر می بریم که هیچ ارتباطی به ما ندارد و از گوشی ها و تبلت های ما سرریز می شود در ذهنمان. ما بشدت در حال تقلید هستیم. تقلیدی بدون هیچ تأثیری از خودمان در آن زمینه. ما غرق شده در دنیای پیچیده اطلاعات و ارقام هستیم. از آخرین قیمت بورس برند محبوبمان تا آخرین نتیجه فوتبال در گوآتمالا، تا نظرهایی راجع به خشونت های خانگی و نظرات آوانگارد در رابطه با آخرین کتاب ماریوبارگاس یوسا. بله هر روز سرانه مطالعه پایین تر می آید و مصرف اینترنت بیشتر. ما در این آشفته بازار هر روز دسترسی مان به منابع دست اول کمتر می شود منابعی مانند کتاب

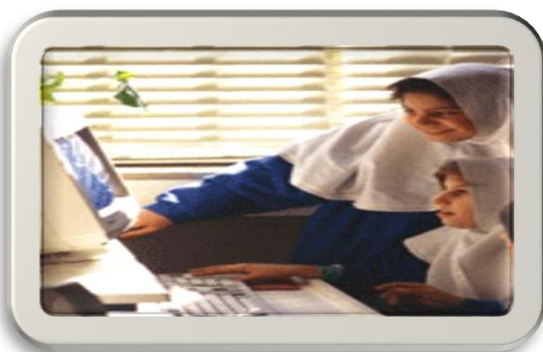
دانایی محدود

دانایی ما به صفحاتی که در شبکه های مختلف اینترنتی لایک کرده ایم محدود شده است. آنها به ما می گویند چطور فکر کنیم؟ چطور زندگی کنیم؟ یا چطور لباس بپوشیم و چه بخوریم. شبکه های گسترده اطلاعاتی راجع به ریزترین مسائل ما می دهند و ما که سرگردان در این فضای دیتایی هستیم کم کم مسخ می شویم. بدون آنکه حتی خودمان بفهمیم. لایف استایلی که هر روز در تأثیر از فلان نوشته یا فلان جمله تغییر می کند و ما، مانند اپلیکیشن های موبایلمان به روز می شویم تا مورد قبول دوستان اینترنتی بیشتری باشیم

یک روز کلاه چه گوارایی به سر می گذاریم و یک روز دیگر سبیل نیچه ای تا شبیه روشنفکرها شویم. یک روز هم در دنیای تی شرت های خود غرق می شویم. به روز بودن تا مرز جنون. ما حتی مهلت سکوت کردن را هم از دست دادیم. انگار باید راجع به هرچیز و هر مسأله ای واکنشی داشته باشیم. انگار سکوت کردن در مواقعی که اطلاعات لازم و کاملی نداریم یک گناه نابخشودنی است. چون فکر می کنیم اگر راجع به مسأله ای نظری نداشته باشیم جزو انسان های مدرن و امروزی قلمداد نخواهیم شد

همه این کارها را برای سرگرمی انجام میدهیم کتاب و روزنامه نمیخوانیم و دیگر تمام وقتمان را در شبکه های اجتماعی میگذرانیم و اینگونه آپدیت میشویم

اعتیاد از نوع اینترنتی



ساعت ۱۱:۳۰ شب است و او بسیار خسته، طوری که چشمانش را به زور باز نگه داشته. فردا خیلی کار دارد اما مگر می تواند بدون چک کردن ایمیل هایش بخوابد؟ پای رایانه اش می نشیند و به اینترنت وصل می شود. با خود می گوید فقط نیم ساعت، بعد می خوابم. چند ای میل چک می کند و چند تا هم جواب می دهد. سه نفر از دوستانش آن لاین هستند. کمی با آنها چت می کند. هم زمان مشغول خواندن خبرهای روز در سایت های مختلف است. ناگهان به طور تصادفی چشمش به گوشه ی پایین سمت چپ مانیتور می افتد و ساعت سیستم را می بیند ساعت ۲:۳۰ بامداد است و او هنوز نخوابیده.

آیا تا به حال این اتفاق برای شما افتاده؟ اگر پاسخ مثبت است، می‌توان گفت که علایم یک بیماری اینترنتی در شما به چشم می‌خورد. هنگامی که مرور کردن وب، ایمیل زدن، بازی، خرید، دریافت موسیقی و چت کردن با کار یا زندگی اجتماعی یک فرد تداخل پیدا می‌کند، زمانی است که مشکل آغاز شده. روان‌شناسان و محققان جهان مشغول بررسی این مشکل هستند تا افراد مقدار زمانی را پشت رایانه‌هایشان باشند، که مشکلی برای آن‌ها پیش نیاورد. مطابق تحقیقات جدیدی که در دانشگاه فلوریدا انجام گرفته است برای تست وابستگی به اینترنت باید به پنج سوال پاسخ داد:

- ۱- گذراندن وقت، پیش از زمان مورد نظر در اینترنت.
 - ۲- غفلت از سایر مسوولیت‌ها.
 - ۳- بروز مشکل در روابط اجتماعی به علت استفاده از اینترنت.
 - ۴- اشتیاق برای حضور در شبکه.
 - ۵- مشغولیت فکری و احساس عذاب روحی در زمان عدم حضور در شبکه.
- طی تحقیقات که بر روی استفاده کنندگان از اینترنت انجام گرفته، مشخص شده که ۵۷ درصد معتادان اینترنتی از چت روم‌ها (اتاق‌های گفت وگو) استفاده می‌کنند.
- افرادی که از چت روم‌ها استفاده می‌کنند بیشتر وقت خود را صرف گپ زدن و بحث‌های غیر مفید می‌کنند.
- اعتیاد به اینترنت از سال ۱۹۹۵ مطرح شد و در سال ۱۹۹۶ توسعه یافت و از آن پس مراکز درمانی از این اختلال به عنوان یک اختلال روانی یاد می‌کنند.
- روان‌شناسان می‌گویند: «اعتیاد به اینترنت یک اختلال جدی در عملکرد افراد محسوب می‌شود و می‌تواند تأثیرات مخربی در روابط اجتماعی آن‌ها بر جای بگذارد.»
- مردان بیشتر، تمایل دارند از اینترنت برای به دست آوردن انواع و اقسام اطلاعات استفاده کنند.**
- نتایج مسابقات ورزشی، وضع آب و هوا، اخبار، کاریابی و رتبه‌بندی اجناس و خدمات، مورد علاقه ی مردان هستند. مردان همچنین از اینترنت برای شنیدن موسیقی، جمع‌آوری اطلاعات پیرامون سرگرمی‌های شخصی یا عضویت در گروه‌های ورزشی استفاده می‌کنند.
- در مقابل، زنان اینترنت را به دلیل فرصت‌هایی که برای حفظ و توسعه ی روابط انسانی به آن‌ها می‌دهد، دوست ندارند. زنان در اینترنت بیشتر سراغ ای‌میل می‌روند، مطالب مربوط به سلامت و بهداشت را جست‌وجو می‌کنند، از نقشه‌های مسیر یاب استفاده کرده و موضوعات دینی را مطالعه می‌کنند.

اینترنت به عنوان عامل تباه کننده ی وقت

پژوهندگان دریافته‌اند، هر چه افراد، وقت بیشتری را به استفاده از اینترنت اختصاص دهند، میزان روابط خانوادگی و نیز اندازه ی حوزه‌های زندگی اجتماعی و واقعی آن‌ها کاهش می‌یابد. همچنین به مرور زمان، استفاده ی زیاد از اینترنت، ایجاد افسردگی و تهایی می‌کند.

درمان اعتیاد به اینترنت

- ۱- در صورت بروز علائم اعتیاد، منع کامل دسترسی به اعتیاد نیاز نیست، بلکه ایجاد ساختاری که منجر به کاهش دسترسی تا مرز اعتدال شود، می‌تواند مفید واقع شود.
- ۲- برای نشان دادن مدت زمان اتصال و نصب یک کپی از دستورالعمل فوق‌الذکر در اتاق فرزندان برای این که به آن وفادار بماند، می‌تواند مفید باشد.
- ۳- به ازای کاهش اتصال به شبکه برای او پاداشی در نظر گرفته و او را تشویق کنید.
- ۴- تهیه ی فهرستی از فعالیت‌های جایگزین مفید است. این فعالیت‌ها باید برای او جذاب باشند.
- ۵- در صورتی که نیاز به متخصص، احساس می‌شود می‌توانید از مشاوران مدرسه یا مراکز درمانی کمک بگیرید.

پیشنادهایی برای استفاده صحیح از اینترنت

بعضی‌ها چون فکر می‌کنند که اینترنت خلاصه می‌شود به عکس و کلیپ موبایل و فیلم ، تا پایشان به اینترنت باز می‌شود اول به دنبال دانلود فیلتر شکن جدید می‌روند ، بعد هم می‌افتند به جان سایتهای مستهجن و چت کردن و خلاصه تلف کردن عمر .
اما باید فرهنگ استفاده صحیح از اینترنت را به مرور یاد بگیریم یعنی باور کنیم که اینترنت به این چیزها محدود نمی‌شود ، حتی اینترنت محدود به تبلیغ و تجارت و کاسبی و پول در آوردن و ثروتمند شدن هم نیست .
از آنجایی که شاید کسانی باشند که دوست دارند هم از این فضای مجازی استفاده کنند و از طرفی هم نمی‌دانند که چه طور باید از این امکانات به نحو احسن بهره بگیرند، چند پیشنهاد در این زمینه ارائه می‌کنیم .

اول : اگر به دنبال سرگرمی در اینترنت هستید سعی کنید این سرگرمی را با نوعی آموزش همراه کنید به همین خاطر هم می‌توانید از سایتهایی که برای آموزش نقاشی ، آموزش خطاطی ، آموزش

خیاطی ، آموزش سفالگری ، آموزش خراطلی ، آموزش تایپ ، آموزش عکاسی ، آموزش هنر پیشگی ...
طراحی شدن استفاده کنید .

دوم : همینطور که می دانید معتبر ترین کتابخانه های داخلی و خارجی الان در اینترنت سایت دارن که می شود از میلیونها کتابی که در آنها هست استفاده کرد ، لذا به دانشجویان و کسانی که در رشته های تخصصی تحصیل می کنند پیشنهاد می کنیم به جای اینکه ایام تحصیل خودشان را پای اینترنت ضایع کنند و دست آخر هم بخواهند از پایان نامه های فروشی استفاده کنند ، از این کتابخانه های تخصصی که راه اندازی شده برای پایان نامه ها و تحقیقات خودشان به بهترین نحو کمک بگیرند .

سوم : از سایتهایی که برای آموزش کامپیوتر طراحی شده اند بهترین استفاده را ببرید به تعبیر دیگر بهترین منبع انواع آموزش های کامپیوتر چه در خصوص آموزشهای نرم افزاری (مثل آموزش word ، آموزش فتوشاپ ، آموزش پاور پونت و ...) و چه سخت افزاری خود اینترنت میباشد .

چهارم : برای رفع مشکلات زندگی می توانید از اینترنت کمک بگیرید مثلا اگر در خصوص تربیت فرزند و همسر داری مشاوره می خواهید می توانید از سایتهای روانشناسی که در این زمینه وجود دارند استفاده کنید (البته موظب آدمای کلاش که از این فضا سوء استفاده می کنند باشید) و یا اگر مرضی دارید که به علت کم روی نمیتوانید آن را با کسی درمیان بگذارید برای شروع می توانید با سرچ کردن علائم بیماریتان تا حدودی به نوع بیماریتان پی ببرید و همینطور اگر در خصوص دارویی مشکل دارید و یا برای پیدا کردن مساله ای گیر کردیده اید و حتی برای تعمیر وسایل خانگی و می توانید از اینترنت کمک بگیرید

پنجم : از بهترین راههایی که در اینترنت می توانید خودتان را با آن سرگرم کنید این هست که یک وبلاگ شخصی برای خودتان طراحی کنید و در آن از دانسته های خود بنویسید و یا خاطرات زیبایی که دارید و ...

البته لازمه این کار مقداری آشنایی با وبلاگ نویسی هست که آن را هم می توانید از خود اینترنت بدست بیاورید ؛ تنها در یکی از موتورهای جستجو گر جمله : « آموزش وبلاگ نویسی » را سرچ کنید تا به راحتی این کار را هم یاد بگیرید .

ششم: در اینترنت یکی از مسألی که خیلی دیده می شود بحث شمهات دینی و اعتقادی هست ، الان هم در خصوص شمهات دینی و سؤالات مربوط به مسائل اعتقادی و احکام ، تفسیر سایتهای بسیار خوبی از سوی مراکز حوزوی و غیر حوزوی طراحی شده . که در این خصوص می توانید شمهات و سؤالات ذهنی خودتان را یا در یکی از سایتهایی که برای پاسخ گویی به شمهات دینی راه اندازی شده اند مطرح کنید و پاسخ خودتان را در یافت کنید یا اینکه همان شمه را سرچ کنید قطعا به جواب آن در یکی از سایت ها خواهید رسید .

هفتم: خیلی ها از ساده ترین مسائل احکام خودشان بی خبرند و شاید هم خجالت می کشند احکام خود را پرسند در اینصورت بهترین کاری که می توانید بکنید این است که به سایت مرجع تقلید خودتان مراجعه کنید و احکام را سؤال کنید .

هشتم: سایتهای خیلی زیادی برای دانلود کتاب رایگان راه اندازی شده ؛ شما که گرانی و قیمت بالای کتاب را بهانه می کنید می توانید از این سایتها استفاده کنید و بدون پرداخت هیچ پولی به بهترین کتابها دسترسی پیدا کنید یعنی این کتابها را دانلود کنید و بعدا سر فرصت مناسب به مطالعه آنها پردازید .

نهم: چند وقتی هست که برنامه هایی برای مطالعه کتاب توسط موبایل (گوشی همراه) طراحی شده و شما می تونید فایل این کتابها را از سایت هایی که در این زمینه طراحی شدند دریافت کنید و روی گوشی خود نصب کنید و در زمانیکه در مترو یا اتوبوس و یا درمانگاه حتی در صف نانوائی هستید از این کتابها استفاده کنید .

دهم: وقتی در اینترنت با سایتهای مفید برخورد می کنید آنها را برای خودتان لینک کنید .

یازدهم: سایت های خبری یکی از بهترین سرگرمی های کسانی هست که علاوه بر اینکه آدم راسرگرم می کند، آگاهی آدم را نسبت به آنچه که دور و برش می گذرد بالا می برد

دوازدهم: دانش آموزها می توانند از سایت هایی که به عنوان کمک درسی طراحی شده استفاده کنند

آموزش ۵ نکته مهم هنگام استفاده از اینترنت



اینترنت بی تردید فرصتهای فراوانی فراهم می کند اما استفاده از این پدیده بی نظیر همانند بسیاری از ابزارهای دیگر نیازمند در نظر گرفتن برخی اصول و در واقع فرهنگ استفاده است. اینترنت به همان نسبت که توان ایجاد فرصتهای جدید را دارد می تواند تهدیداتی را نیز به همراه خود داشته باشد که با در نظر گرفتن برخی قواعد ساده بخصوص در حوزه شخصی و خصوصی می توان با اطمینان بیشتری از آن استفاده کرد در ادامه به پنج اصل مهم در استفاده مطمئن تر از اینترنت اشاره خواهد شد.

به هر اطلاعات یا متنی که در اینترنت می خوانید اعتماد نکنید

بخش بزرگی از محتوا و اطلاعات موجود در اینترنت از منابع علمی و درست است اما در برخی موارد اطلاعات موجود در سایتها یا وبلاگها تنها تجربه یا نظر شخصی یک فرد یا حتی متنی تبلیغاتی است. گاهی دیده می شود که فردی می گوید این مطلب را در اینترنت خوانده ام اما صرف وجود یک مطلب در اینترنت به معنای صحت آن نیست. بسیار مهم است که این متن توسط چه کسی و در کدام سایت یا رسانه اینترنتی منتشر شده است. بطور مثال بسیاری از مطالبی که این روزها چه از طریق پیام رسانهای فوری (ابزارهای چت) یا کانالها و گروههای تلگرام و ایمیل برای افراد ارسال می شود مطالبی از وبلاگهای شخصی یا مطالبی است که کاربری براساس تجربه شخصی در یک تالار گفتگو نوشته است

در ارتباط خود با دیگران دقت کنید

اینترنت فضای بی نظیری برای آشنایی و ارتباط با دیگران است اما عدم ارتباط نزدیک و حضور در فضای مجازی باعث می شود که برخی افراد در مورد هویت و موقعیتشان اطلاعات نادرستی به طرف

مقابل خود بدهند. بنابراین در ارتباط با دیگران در چت، شبکه های اجتماعی و دوستیابی و یا وبلاگها همیشه این اصل را به خاطر داشته باشید که ممکن است فرد مقابل دقیقا آنچه که ادعا می کند نباشد (برای مثال ممکن است جنسیت خود را اشتباه بگوید و جالب است بدانید که برای برخی از نرم افزارهای چت ابزارهایی وجود دارند که حتی صدا را تغییر داده و مثلاً صدای مردی را به صدای زن یا بالعکس تغییر می دهد). همچنین از ارائه اطلاعات مهم که ممکن است مورد سوء استفاده قرار بگیرد یا انتشار عمومی آن باعث ایجاد مشکل برای شما شود در ارتباطهای اینترنتی حتی الامکان خودداری کنید. در اخبار حوادث به موارد متعددی اشاره شده است که ارسال تصاویر خصوصی یا قبول دعوت برای ملاقات حضوری براساس یک ارتباط اینترنتی باعث ایجاد مشکلاتی برای شهروندان شده است

در انتشار یا اطلاعات مرتبط با خودتان در اینترنت دقت کنید

این روزها بسیار رایج شده است که مردم اطلاعاتی همانند نام، تصویر یا حتی مشخصات تماسشان را در پروفایل خود در سایتها و شبکه های اجتماعی یا دوست یابی وارد می کنند. البته اشکالی در اینکار نیست اما همواره دقت داشته باشید که آنچه که شما در پروفایل یا وبلاگ خود منتشر می کنید توسط افراد مختلفی قابل مشاهده خواهد بود و ممکن است توسط دیگران ذخیره و مجددا در سایت یا وبلاگ دیگری منتشر شود. یکی از اشتباهاتی که عموماً در سایتهای دوستیابی و شبکه های اجتماعی اتفاق می افتد انتشار تصاویری از محافل خصوصی است با این فرض که این تصاویر صرفاً توسط دوستان مشاهده می شود اما همواره این احتمال وجود دارد که این تصاویر توسط افرادی که ممکن است دوست شما نباشند مشاهده شده ، مورد سوء استفاده قرار گرفته یا در سطح وسیعی منتشر شود بنابراین دقت کنید که تنها تصاویر و اطلاعاتی (مانند شماره تلفن) را در سایتها قرار دهید که در صورت انتشار عمومی آنها مشکلی برای شما یا خانواده اتان ایجاد نشود

هر تقاضای ادعایی را جدی نگیرید

هنوز هم برخی شهروندان کشورهای پیشرفته اروپایی و آمریکایی قربانی کلاه برداران اینترنتی می شوند که با ادعاهای متفاوت (مانند تقاضای انتقال وجه از کشوری آفریقایی و شراکت فرد در مبلغ انتقال داده شده) و با دریافت اطلاعات حساب و کارت اعتباری کاربران از آن سوء استفاده می کنند. ممکن است شما نیز تاکنون چنین ایملهایی دریافت کرده باشید که به دلیلی مشابه بالا یا برنده شده در لاتاری ... از شما بخواهند که اطلاعات کارت اعتباری خود را در صفحه یا سایتی وارد کنید البته شاید در ایران به دلیل نداشتن کارتهای اعتباری بین المللی این قضیه آنقدر جدی نباشد اما جالب است بدانید که برخی تجار ایرانی قربانی چنین ادعاهایی شده اند. در شکلی دیگر ممکن است با بیان

خبر کذب یا ادعایی از شما خواسته شود که کلمه عبور ایمیل خود را در صفحه خاصی وارد کنید. (برای مثال ممکن است پیامی دریافت کنید که قرار است یاهو ایمیل برخی کاربران را مسدود کند و برای اینکه ایمیلتان مسدود نشود کلمه عبور خود در صفحه خاصی وارد کنید). این شیوه به مهندسی اجتماعی معروف است و یکی از شیوه های رایج هک و سرقت اطلاعات است بنابراین همیشه در مورد ادعا یا تقاضایی که از طریق ایمیل یا چت دریافت می کنید با دقت رفتار کنید بخصوص در مواردی که اطلاعاتی درباره حساب بانکی یا کلمه عبور ایمیل یا حساب شما در سایته خواسته شده باشد و یا زمانی که از شما خواسته می شود فایلی را دانلود یا در کامپیوتر خود اجرا کنید

امنیت مهم است

امنیت لازمه حضور در فضای مجازی اینترنت است. تصور نکنید که چون مقام مهمی نیستید یا اطلاعات خاصی ندارید مورد توجه هکرها قرار نگرفته یا اطلاعات شما سرقت نخواهد شد. گاهی اوقات سرقت کلمه عبور ایمیل شما و انتشار عمومی تصاویری که شما از دوست یا یکی از افراد خانواده از طریق ایمیل دریافت یا برای او ارسال کردید یا اطلاعاتی که با همکاران خود رد و بدل کردید ممکن است باعث دردسر و ایجاد ناراحتی برای شما شود. همچنین در بسیاری از کامپیوترهایی که در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرد تصاویری خصوصی از افراد خانواده یا مهمانها وجود دارد که ممکن است در صورت وجود نقص امنیتی در کامپیوتر شما و در هنگام اتصال به اینترنت، افراد دیگری به این تصاویر یا اطلاعات دسترسی پیدا کرده و احیانا این اطلاعات مورد سوء استفاده قرار گیرد. بنابراین در هر سطحی که از اینترنت استفاده می کنید به امنیت کامپیوتر خود اهمیت دهید و در این زمینه از افراد فنی و متخصص کمک بگیرید، از آنتی ویروسهای به روز و فایروال استفاده کنید و در هنگام اتصال و کار با اینترنت نکات امنیتی را مورد توجه قرار دهید



اصلاح نظام آموزشی و تربیتی کشور با مبنای اخلاق دینی

یکی از کارآمدترین راه ها برای مقابله با نکات منفی فناوری اطلاعات در فضای مجازی تربیت افراد براساس اخلاق اسلامی و دینی است که افراد از درون کنترل می شوند. یعنی التزام قلبی پیدا می کنند که به طرف کارها یا موارد ناشایست نروند. قرآن مجید یکی از اهداف اصلی بعثت پیامبر (ص) را تزکیه نفوس و تربیت انسان ها و پرورش اخلاق حسنه می داند، جایی که در سوره جمعه آیه ۲ می فرماید "هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ إِنَّ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ" او کسی است که در میان جمعیت درس نخوانده رسولی از خود آن ها برانگیخت که آیات خود را بر آن ها می خواند و آن ها را تزکیه می کند و به آنان کتاب و حکمت می آموزد هر چند پیش از آن در گمراهی آشکاری بودند

هم چنین در سوره بقره آیه ۱۵۱ خداوند تبارک و تعالی می فرماید: "كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنْكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَ يُزَكِّيْكُمْ وَ يُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ يُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ" همانگونه که رسولی از خودتان در میان شما فرستادیم تا آیات ما را بر شما بخواند و شما را پاک کند و کتاب و حکمت بیاموزد و آن چه را نمی دانستید به شما یاد بدهد. این آیات و تأکید های پی در پی قرآن مجید، دلیل روشنی بر اهمیت پرورش اخلاق و تزکیه نفوس است

هزینه بد اخلاقی و ناهنجاری ها در جامعه بالا برود

منظور از این مورد این است که اولاً مسئولان و دست اندرکاران به گونه ای اینترنت در کشور را مدیریت کنند تا دسترسی به سایت ها و مطالب غیر اخلاقی به آسانی میسر نباشد و یا مستلزم صرف

هزینه های بالا باشد یعنی کاربرانی که می خواهند به فضای غیر اخلاقی دست یابند مجبور باشند وقت زیادی تلف کنند، هزینه مالی بالایی پردازند تا از سد فیلترینگ عبور نمایند یا در معرض نظارت اینترنتی باشند

لزوم آموزش فرهنگ استفاده از اینترنت

اینترنت در جامعه ما هنوز به دلیل تأخیر فرهنگی و نبود سواد کافی اینترنتی میان کاربران، کارکردهای اصلی و مهم خود را به دست نیاورده است. در این میان، وظیفه نخبگان و آگاهان به اینترنت و دل سوزان فرهنگ اسلامی و انقلاب این است که به کمک نشریه ها یا تألیف و ترجمه کتاب های کارآمد و به روز در این راه، چگونگی استفاده درست از این فضا را آموزش دهند و کاربران را با سایت های سودمند و آموزنده و کارکردهای مثبت این پدیده ارتباطی آشنا سازند

اقدامات مداخله جویانه والدین

مسئله اولین محیطی که جهت پیشگیری از آسیبها جلب توجه می نماید محیط خانواده و به تبع آن والدین است. چنان چه بتوان در ابتدا توصیه ها و آموزشهای لازم را به والدین منتقل و آنها را با خطرات و در عین حال مزایا و محاسن فضای مجازی آشنا کرد، می توان امیدوار بود تا حدود زیادی اهداف این تدابیر به ثمر بنشیند. مثلاً می توان به والدین آموزش داد درباره محتوایی که قرار است جوانان و نوجوانان مشاهده کنند تصمیم گیری بجا و مناسب داشته باشند. همچنین هنگامی که با محتوای نامناسبی روبرو می شوند چگونه واکنش نشان دهند تا عواقب آن کاهش یابد یا به حداقل برسد لذا همراهی والدین به هنگام استفاده فرزندان از اینترنت و در زمان تعیین شده ضروری است

تدابیر کاربری صحیح

ایجاد حس مسئولیت پذیری بابت انتخاب گزینه های سالم به هنگام استفاده از اینترنت، به عبارتی کودکان یاد میگیرند در برابر مسائل مختلفی که ممکن است در فضای سایبر تجربه کنند گزینه های شایسته ای داشته باشند. به این ترتیب با مهارت های استفاده صحیح از اینترنت آشنا می شوند برخورد مناسب نسبت به گزارش های کاربران

منظور آن است که اگر هنگام دسترسی به محتوای ناشایست توسط کاربران جوان این آموزش داده شده باشد که این گونه مسائل را به والدین گزارش کنند و کمک بخواهند، والدین یا مربیان نباید در قبال این گزارش ها مجازاتی برای جوان یا نوجوان در نظر بگیرند زیرا واکنش نادرست، آثار معکوس و عواقب ناهنجاری به دنبال خواهد داشت. کاربران در خانواده یا فضای مدرسه باید بتوانند چنین مسائلی را در فضای آرام و بدون تنبیه و مجازات مطرح کنند

تشویق و ترغیب

هنگامی که جوانان از جنبه های مثبت اینترنت استفاده می کنند مورد تحسین قرار گیرند تا در دفعات بعدی به این روند ترغیب شوند

تقویت جنبه های روانشناسی اخلاق

با توجه به اینکه ارزش های اخلاقی یک مساله درونی و روانی است و به طور فطری برای انسان جاذبه دارد لذا برقراری ارتباط بین اخلاق و جنبه روانشناختی فضای مجازی یک امر ضروری است و این امر تحقق نمی یابد مگر اینکه چهار خصلت در کاربران این فضا وجود داشته باشد

- حساسیت اخلاقی که نسبت به ارزش ها بی تفاوت نباشد و به ناهنجاری ها واکنش منفی نشان دهد

- قدرت تشخیص یعنی چه عملی خوب و چه عملی بد است

- اخلاق اندیش یعنی همیشه ارزش های اخلاقی در اولویت باشد

- دارای سجایای اخلاقی که اهل عمل باشد و فقط در حد حرف نباشد.

وضع قوانین با ضمانت اجرایی بالا

در همه جوامع هستند افرادی که به هیچ وجه نمی خواهند در مقابل قانون و ارزش ها تمکین کنند و نه تنها خود بلکه دیگران را هم به منجلا ب می کشانند و از اینکه برای خود شریکی پیدا کنند لذت می برند. در فضای مجازی هم از این مورد مستثنی نیست لذا نیاز به یک همکاری بین المللی دارد تا با وضع قوانین مورد قبول همگان از جرائم سایبری جلوگیری به عمل آید

راه حل رفع شک به ارتباط اینترنتی همسر



اگر همسر شما هم مدام در حال ارتباطات اینترنتی بوده و بیشترین زمان خود را صرف گشتن در شبکه های اجتماعی و لایک کردن می گذارد حتما این مطلب را بخوانید تا ریشه این مشکل را یافته و آن را حل کنید.

لطفا یک لحظه خودت را بگذار جای من. اگر ارتباط همسرت با لپ تاپ ، سه چهارم وقتی است که در خانه به سر می برد، اگر نصف شب بیدار میشوی، میلینی انگشتش مرتب دارد روی تبلتش سُر می خورد، اگر در صد گروه اجتماعی عضو باشد، اگر موقع کانکت شدن و کامنت و پست گذاشتن و لایک کردن کارهای تعجب برانگیزی میکند، اگر ببینی در پروفایلش اطلاعات شخصی اش را قر و قاطی نوشته، انصافا شما باشی حساس نهی شوی؟

ما انسان ها حس در ارتباط بودن با بقیه را دوست داریم. خوشمان می آید وقتی احساس می کنیم دیگران به ما توجه دارند و خوشحال می شویم وقتی می بینیم از ما حمایت می کنند، به همین دلایل است که عضو شبکه های اجتماعی می شویم و برای ماندگار شدن در آنها وقت می گذاریم و هزینه می کنیم.

تا اینجای قضیه اشکال ندارد که هیچ، خوب هم هست چرا که ما نیازمند ارتباط با جهان و دیگرانیم اما وقتی پای افراط وسط می آید و سرو کله غفلت از همسر، زندگی مشترک و اهم های دیگر پیدا می شود، مسئله ای جان می گیرد که اگر به موقع حل نشود می تواند آنقدر پیچیده شود که رابطه را پله پله تا اضمحلال بکشاند. فرآیندی که از حساسیت شروع می شود و بعد از گذر از شک هایی قوی تر به بدبینی، بی اعتمادی و طلاق عاطفی یا شناسنامه ای منجر می شود.

شاید اگر طرف افراط کننده آشنایمان باشد یا این شخص خود ما باشیم به دلیل شناخت و آگاهی که از عدم سوءنیت او یا خود داریم، بی درنگ حس مقصریاب ذهن مان را به سمت طرف دیگر که حساس شده، گسیل کنیم و به سرزنش اش پردازیم؛ چرا که به نظرمان او بی دلیل و مدرک همسرش (ما) را قربانی حساسیت های خود کرده و علیه او برنامه های نظارتی تدارک دیده است اما اگر از فاصله ای دورتر و کمی واقع بینانه تر به کل قضیه نگاه کنیم، متوجه می شویم که در تشکیل و تقویت این مسئله، رفتار حساسیت برانگیز یک طرف (که پیش فرض ما این است که ناآگاهانه است) به اندازه حساس شدن طرف دیگر موثر و مقصر بوده است.

بنابراین اگر می خواهیم برای رفع حساسیت های همسرمان نسبت به ارتباطات مجازی خود، اقدامی

بکنیم. باید یک گام به عقب تر برگردیم: یعنی از زمان و مکانی شروع کنیم که مناطق حساس روانی و عاطفی او تحریک و بیدار شدند. بعد از کسب شناخت کافی از این مناطق، خواهیم آموخت که چطور می توانیم بیش از آنکه برانگیزاننده حساسیت در او باشیم، با وی همدلی کنیم. در ادامه چند راهکار ساده و کاربردی پیشنهاد می شود:

۱- روشن کردن برداشت ذهنی خود و همسرمان از ارتباط در فضای مجازی

عضو شدن در شبکه های اجتماعی برای ما چه معنایی دارد؟ برای همسرمان چه معنایی دارد؟ آیا معنای پست گذاشتن و لایک کردن برای هر دوی ما یکسان است؟ یا شاید هم خیلی متفاوت؟ همسر ما به کدام بخش این قضایا بیشتر حساس است؟ چه چیزهایی حساسیت های او را بیشتر می کنند؟ عادات رفتاری ما در فضای مجازی کدام است؟ عادات همسرمان کدام است؟ چه مقدار ارتباط مجازی برای هر کدام از ما لازم و خوب است؟ اینها برخی از سوالاتی است که برای شناخت حساسیت های همسر از او می پرسیم و نظرات او را به خاطر می سپاریم.



۲- تامین احساس امنیت در همسر

یکی از دلایل مهم حساس شدن همسران نسبت به روابط متفرقه یکدیگر، احساس عدم امنیت روانی و عاطفی کافی است. هر قدر میزان این احساس ناامنی در همسر ما بیشتر باشد، به همان نسبت او درباره ارتباطات مجازی ما حساسیت بیشتری نشان خواهد داد. بنابراین در گام دوم سعی می کنیم با

ابراز عشق نامشروطمان احساس امنیت را در او تقویت کنیم.

۳- وضع قوانین ارتباطی برای خود

قانونگذار خود باشیم، آن هم بر مبنای شفافیت و صداقت.

- * قانون اول: برای صرف وقت در شبکه های مجازی، برای خود برنامه ریزی کنیم؛ نیازهای واقعی مان را اساس کار قرار دهیم. برای مثال حتی اگر شغل مان طوری است که لازم است آنلاین باشیم، طوری ترتیب کارها را بدهیم که بعد از ساعات کار نیازمان به فضای مجازی به حداقل برسد. می توانیم در این زمینه با همکاران مان صحبت کنیم و از آنها بخواهیم در ساعات اداری با ما ارتباط برقرار کنند. به خاطر داشته باشیم برای صرف وقت در فضای غیرواقعی، کم هم زیاد است.
- * قانون دوم: در انتخاب گروه هایی که عضو می شویم با دقت عمل کنیم. اگر کسی یا عاملی در آن گروه حضور دارد که همسر ما به آن حساس است، در ارزش رد کردن آن شک نکنیم.
- * قانون سوم: در تعداد گروه هایی که عضو می شویم، معتدل رفتار کنیم.
- * قانون چهارم: افراد ناشناس را تایید نکنیم.
- * قانون پنجم: بیش از آن که وقت صرف دیگران کنیم با همسرمان حرف بزنیم.
- * قانون ششم: در هنگام استفاده از شبکه های اجتماعی کنار همسرمان باشیم، سعی نکنیم چیزی را از او مخفی کنیم.
- * قانون هفتم: سر سفره، در رختخواب، سفر و گفتگوهای دونفره، وسایل ارتباطی را از خود دور کنیم. بگذاریم همسرمان ببیند برای ما بیش از هر چیز اهمیت دارد.



۴- ارائه اطلاعات واقعی از وضعیت تأهل خود در پروفایل

کسی که متاهل است و در پروفایلش مجرد را علامت می زند، بدون شک کار حساسیت برانگیزی انجام داده است. برخلاف این فرد مثال، یکی از دوستان واقعی ما در توضیح پروفایلش اضافه کرده بود، متاهل خوشبخت. فکر می کنید اضافه کردن این کلمه چقدر در کاهش حساسیت همسر او موثر بوده باشد؟

۵- رفتارهای حساسیت برانگیز نکنیم

فرض کنیم آنچه در شبکه اجتماعی می نویسیم، می خوانیم یا عکسی که برای دیگران می فرستیم، همه قرار است در یک مجله پرتیراژ چاپ شود. آیا باز هم آن رفتارها را انجام می دهیم؟

۶- رازدار باشیم

زندگی مشترک فراز و نشیب های زیادی دارد. بیان کردن مشکلات زندگی در فضاهای مجازی، حتی اگر در چنان لفافه ای باشد که جز خود و همسرمان کسی معنای آنها را متوجه نشود، عامل مهمی در تخریب آرامش همسر و ایجاد حساسیت در او خواهد بود. به جای ابراز احساسات در ارتباطات غیرواقعی، سعی کنیم به ارتباط واقعی مان با همسر سروسامانی بدهیم.

۷- از لایک های حساسیت برانگیز پرهیز کنیم

حواس مان باشد که چه مطالب، عکس ها یا خبرهایی را لایک می کنیم. بدیهی است اگر این موارد جزء حساسیت های همسرمان باشند، ماییم ه برانگیزاننده آن بوده ایم.

۸- با همسرمان همدل شویم

سعی کنیم احساس او را بفهمیم. بفهمیم در رقابت بودن با یک جسم بی جان که چیزی به جز شخصیت پردازی های مطلوب صاحبان شان نیستند، چه طعمی دارد؟ احساس عدم امنیت عاطفی را لمس کنیم. در یک کلمه به جای اینکه او را احساس کنیم، سعی کنیم احساساتش را احساس کنیم.

روش استفاده صحیح از اینترنت با وجود تصاویر غیراخلاقی+عکس



فضای مجازی و اینترنت در دنیای امروز ما به گونه‌ای نفوذ کرده است که نمی‌توان زندگی بدون آن را تصور کرد، اما همین فضا آسیب‌های متعددی را با خود به دنبال داشته است که یکی از اصلی‌ترین آنها تغییر سبک زندگی و شکستن مرز باورها و ارزش‌هایی هم چون حجاب و حیا در میان بانوان و دختران جوان ماست



یکی از نگرانی‌ها در زمینه اینترنت، تصاویر نامناسبی است که به هنگام جست و جو برای موضوعی نمایان می‌شود؛ که برای بسیاری از آن‌ها فیلتری صورت نگرفته است
حیا به عنوان یکی از ارکان زندگی دینی، رابطه‌ای دو سویه با اینترنت دارد. از یک سو اینترنت می‌تواند بر حیای مخاطب خود تأثیر بگذارد و از سوی دیگر حیای فرد، نوع رفتار او در اینترنت را تعیین می‌کند

گام هایی که اینترنت برای حیازدایی بر می دارد

وقتی اینترنت موجب افزایش ارتباطات اجتماعی ما شده باشد و از جانب دیگر حریم خصوصی ما را کم کرده باشد، به معنی بیشتر دیده شدن ما خواهد بود. ما بیشتر دیده می شویم، یعنی هم مقدار بیشتری از ابعاد وجودی ما دیده می شود و هم تعداد افرادی که ما را می بینند بیشتر است. در تعریف حیا به عنوان یک ملکه اخلاق گفته شده است که نوعی بازدارندگی است. همه ملکات اخلاقی با تکرار شدن، اوج می گیرند و هنگامی که به طور مداوم زیر پا گذاشته شوند، در وجود فرد می میرند. به همین سیاق، وقتی حریم فردی به طور مداوم و با دفعات زیاد نادیده گرفته شود، اندک اندک ذهن او حریم خود را در محدوده ای تعریف می کند که کمتر نادیده گرفته شود. به عبارت دیگر، حریم فرد کوچک می شود و محدوده کمتری پیدا می کند و نسبت به همین محدوده ی کوچکتر حیا می ورزد. این امر تا آنجا پیش می رود که مرزی برای حیا باقی نماند. وقتی فرد چند بار تصاویر نامناسب در اینترنت مشاهده کند؛ شاید در ابتدا برایش نامناسب باشد و از نگاه به آن شرم کند ولی به مرور برای چشم اش عادی می شود و از روی عادت و کنجکاوای خود شخص در جست و جوی تصاویر دیگر می رود



گذشته هایی که دیگر از بین نمی روند

فردی که از ابتدا از دیدن تصاویر شرمگین می شده است ولی به تدریج به دیدن آن ها عادت کرده و برایش تفریح شده است؛ به تدریج حیای در مقابل دیگران را از دست می دهد و در مقابل همگان دست به خطا می زند چرا که یکی از عوامل بی حیایی، بی آبرو شدن افراد است

گفتگو با نامحرم، بدون فشار روانی و محیطی

در گفتگوهای اینترنتی، تمام هیبت مخاطب به چند خط نوشته و یک عکس کاهش می یابد. هیبت یک نامحرم که در زندگی حقیقی تلاش کرده ایم حریم آن را حفظ کنیم، در فضای مجازی دیده نمی شود. چه بسا در مراودات اول متوجه نشویم که فرد مقابل جنسیتی متفاوت با ما دارد و پس از مدتی این تفاوت آشکار شود. به هر حال، جنس مخالف مجازی، چند خط نوشته است که به راحتی می توان از حریمش گذر کرد. به عبارت دیگر، اینترنت هیبت جنس مخالف را کم رنگ می کند بدون آنکه شهوت را کم کرده باشد

به این مطلب، هواهای نفسانی را اضافه کنید تا دلیل گسترش گفتگوی بی پروا با نامحرم در فضای مجازی را دریابید



خلوت به معنی حضور در یک فضا بدون وجود شخص سوم است. ایجاد چنین حالتی در فضای مجازی، با هر گفتگوی اینترنتی با نامحرم پدیدار می شود. چنین خلوت هایی به تدریج قبح گفتگو و خلوت حقیقی را نیز خواهد شکست

اینترنت با ایجاد خلوت های فراوان بین محرم و نامحرم، زمینه را برای از بین رفتن حیا در جامعه فراهم می کند



بر اساس آمارها، بیش از یک سوم سایت‌های موجود در اینترنت را پایگاه‌های پورنو و مستهجن تشکیل می‌دهد. در بین سایر پایگاه‌های اینترنتی نیز، برخورد کاربران به تصاویری که مخالف حیا و عفت باشند امری عادی و روزمره محسوب می‌شود. فعالیت در اینترنت، قدم زدن در چنین راهی است. به قول سعدی

چو گل بسیار شد، پیلان بلغزند

اینترنت، تراکم لغزش‌گاه‌هاست و معمولاً در محیطی مورد استفاده قرار می‌گیرد که احتمال لغزش را افزایش می‌دهد. بنابراین کار با اینترنت، تراکم لغزش‌هاست

وقتی بخشی از جامعه به تناوب و در خلوت‌های خویش حدود حیا را درنوردیدند و آن را زیر پا گذاشتند، به تدریج در فضای عمومی نیز به لوازم حیا پایبند نخواهند بود. گسترش لغزش‌گاه‌ها در جامعه، بی‌تردید به گسترش لغزش‌ها منجر خواهد شد. و بر همین سیاق است که گسترش اینترنت به عنوان یک لغزش‌گاه عمومی و دور از چشم دیگران، به گسترش بی‌حیایی کمک شایانی کرده است



گام به گام با شیطان

در بسیاری از پایگاه‌های اینترنتی، تصاویری وجود دارد که از مرز حیا فاصله گرفته‌اند. دیدن این عکس‌ها ممکن است در ابتدا سخت باشد اما پس از آن که مدتی چنین تصاویری در مقابل چشم او بود، مخالف حیا قلمداد نمی‌شوند. برای این افراد مرز حیا جابه‌جا شده است. این جابه‌جایی به تدریج پیش می‌رود تا آن که چیزی از محدوده‌ی حیا باقی نمی‌ماند

از لایک تا خودنمایی

بسیاری از افرادی که برای جمع‌آوری لایک خود را به آب و آتش می‌زنند، به انتشار مطالب خلاف حیا و عفت رو خواهند آورد. وقتی این موضوع با تغییرات گام به گام مرز حیا (که در بند قبل توضیح داده شد) در کنار هم قرار بگیرند، مشخص می‌شود که انتشار این مطالب نیز به تدریج بدتر می‌شود تا آن جا که به طور واضح از حیا فاصله می‌گیرد

این موضوع البته با اخلاق تبرج و خودنمایی در هم می‌آمیزد و شرایط را برای کاهش حیا بیشتر فراهم می‌کند. دریافت لایک بیشتر، کاملاً هم‌سو با میل آدمی به خودنمایی است. از نظر اخلاق چنانچه فردی خودنمایی خویش را مهار نکند و دائم به آن دامن بزند، کم‌حیاط خواهد شد. اینترنت علاوه بر آن که فضای خودنمایی را فراهم می‌کند، میل به خودنمایی را نیز گسترش می‌دهد

میل به هم‌رنگی با جماعت

ترسی که بعضی کاربران از برجسب «دگم» و «امل» در دل دارند آن ها را از هر کاری که احتمالاً موجب گرفتن این برجسب شود برحذر می‌دارد. آن ها تلاش می‌کنند یک شخصیت مدرن و امروزی از خود نشان دهند و هر چیزی را که در نظر دیگر کاربران آن ها را از این شخصیت دور می‌کند ترک می‌کنند. این مسائل اندک اندک آن ها را از مرزهای حیا دور می‌کند و به کارهایی می‌کشاند که شاید روز اول هرگز آن را انجام نمی‌دادند



قرار گرفتن در معرض فرهنگ‌های گوناگون

وقتی کاربر اینترنتی، مخاطب فرهنگ‌های گوناگون می‌شود، به تدریج نوعی تساهل و تسامح در وی پدید می‌آورد. او اگر فرهنگ بیگانه را برتر نداند، دست‌کم فروتر از فرهنگ خویش نمی‌شمارد. همین ارزش‌گذاری، او را در رعایت ممنوعات فرهنگ خودش ضعیف می‌کند و درنوردیدن مرز این ممنوع‌ها، موجب کاهش حیای فرد می‌شود



نارضایتی از محیط و افراد پیرامون

شخصی که تصویر و یا مطلب نامناسبی در اینترنت مشاهده می کند؛ به تدریج از محیط هایی که در آن زندگی می کند و از اشخاص پیرامون خود احساس نارضایتی می کند. و می خواهد که به روز باشد و خود را با تکنولوژی هماهنگ سازد

افزایش شهامت پیرامون دین و حیا

شهامت گوناگونی که در مورد اصل دین، ضرورت رعایت احکام اخلاقی، حجاب و عفاف و... در اینترنت منتشر می شود، به تدریج کاربران را در اصول خود متزلزل می کند این تزلزل وقتی با راه های پیش گفته همراه می شود به آسانی موجب تخریب بنیان اخلاقی کاربر می گردد



آیا استفاده صحیح از اینترنت امکان پذیر است؟

با مطالبی که در بالا بیان شد؛ اینترنت آلودگی های خود را دارد که ممکن است هر فردی را به تدریج در دام خود فروکشاند؛ اما در این دنیای مدرن نمی توان از اینترنت استفاده نکرد. بنابراین باید راه و روش استفاده مناسب از این فضای مجازی را آموخت

باوجود فیلترهایی که بر روی این فضای مجازی صورت گرفته است اما باز هم با جست و جو کردن برای موضوعی تصاویر نامناسب مشاهده می شود؛ که هر فردی باید قبل از استفاده از اینترنت فن و مهارت استفاده از آن را بیاموزد تا بتواند از آن استفاده صحیح کند و خود را در چنین مواقعی کنترل کند. در زیر به چند مورد کلیدی اشاره می کنیم که با استفاده از این موارد می توان خود را از آلودگی های اینترنتی در امان نگه داشت

◀ هدف دار جستجو کنید

یک شخص قبل از مراجعه به اینترنت باید موضوع مشخصی را داشته باشد و هدف دار مطالب را جست و جو کند. اگر فرد از بیکاری در سایت های مختلف برود؛ ممکن است از روی کنجکاوی به دنبال مطالب و تصاویر نامناسب برود

◀ بر کنجکاوی خود غلبه کنید

وقتی فرد به صورت هدف دار وارد فضای مجازی شد و به دنبال مطلب و یا تصویر خاصی برای موضوع خود باشد؛ در حین کار اگر مطلب و یا تصویر نامناسبی دید به راحتی آن را رد کند و بر کنجکاوی خود غلبه کند. چون اگر فرد یک مطلب و یا تصویر نامناسبی را باز و مشاهده کند؛ به راحتی شرایطی برایش فراهم می شود که از روی کنجکاوی تصاویر و مطالب مرتبط آن را باز کند و مشاهده کند. و بدون اینکه خودش متوجه شود ممکن است دقیقه ها و ساعت هایی وقت خود را برای مشاهده آن ها کرده باشد و ذهن خود را درگیر آن ها کرده است

◀ چشم هایمان تقوا پیشه کند

یک فرد قبل از جست و جو در سایت های مختلف باید سعی و تمرین کند که چشم هایش تقوا داشته باشد؛ تا بهتر و آسوده تر بتواند خود را از آلودگی های اینترنتی حفظ کند

◀ تصاویر نامناسب را در ذهن بازپوری نکنیم

اگر یک مطلب یا تصویر نامناسبی را فرد مشاهده کرد باید سعی کند به لحاظ ذهنی به آن پروبال ندهد و به آن فکر نکند و تصاویر را در ذهن خود نگه ندارد

◀ مشاهده تصاویر نامناسب، غرق شدن در اینترنت

وقتی فرد چاقی می خواهد رژیم بگیرد پزشکان به او توصیه می کنند که خوراکی و غذاهای خوشمزه و چیزهایی که دوست دارد را نیند؛ چون دلش می خواهد که آن ها را میل کند. در این زمینه هم می توان اشاره کرد که وقتی عکس های نامناسب فرد می بیند؛ ذهن خود را درگیر آن ها می سازد و به یک جایی می رسد که دیگر نمی تواند خودش را کنترل کند

◀ به سایت های که تصاویر غیراخلاقی دارند مراجعه نکنیم

فرد نباید به سایت هایی مراجعه کند که تصاویر و مطالب نامناسب دارند. بلکه باید در انتخاب سایت ها گزینشی رفتار کند و تا حد امکان به آن سایت ها مراجعه نکند

◀ عدم استفاده از فیلترشکن

افرادی که می خواهند از اینترنت استفاده کنند، به هیچ عنوان از فیلترشکن استفاده نکنند تا تصاویر نامناسب در جست و جو های اینترنتی به حداقل برسد



فضای مجازی و اینترنت در دنیای امروز ما به گونه‌ای نفوذ کرده است که نمی‌توان زندگی بدون آن را تصور کرد، اما همین فضا آسیب‌های متعددی را با خود به دنبال داشته است که یکی از اصلی‌ترین این آسیب‌ها، تغییر سبک زندگی و شکستن مرز باورها و ارزش‌هایی همچون حجاب و حیا در میان بانوان و دختران جوان ماست؛ قشری که قرار است مولد و پرورش‌دهنده‌ی نسل‌های بعدی باشند و با تغییر در هویتشان، می‌توان هویت نسل ایرانی را استحاله کرد. غرب و حاکمان فضای مجازی برای نیل به چنین هدفی، برنامه‌ریزی گسترده دارند

این امر به طور کامل با هدف قبلی صورت می‌گیرد که دشمنان سعی دارند حیای جوانان را از آن‌ها بگیرند تا هیچ چیز شخصی نداشته باشند و به راحتی دشمنان بتوانند بر آن‌ها غلبه کنند. اینکه بر روی ارزش‌هایی همچون حجاب و حیا سرمایه‌گذاری می‌شود و افراد جامعه‌ی ما مورد هدف قرار می‌گیرند نیز امری بدیهی است

باید این نکته را در نظر گرفت که با همه‌ی این‌ها، اینترنت یک فضای مجازی و دنیای جدیدی است که با آموزش‌های لازم و آگاهی از آن می‌توان استفاده مفید و بهینه هم از آن کرد

اینترنت نه دکتر است نه داروخانه



برای همگی ما عادت شده به محض مواجهه با بیماری اغلب پیش از مراجعه به پزشک سری به اینترنت می زنیم و با جست و جوی علایم بیماری گویا به تشخیص می رسیم و در مواردی حتی درمان را آغاز می کنیم

طی کردن روند تشخیص تا درمان با استناد به اطلاعات پزشکی که از منابع مختلف اینترنتی به دست آورده ایم گاه چندان هم بی هزینه نیست چرا که این روند با تکیه بر دانسته هایی طی شده که در بسیاری موارد موثق نیست، ممکن است آمیخته با تجربیات شخصی افراد در مواجهه با بیماری ها باشد یا بر پایه یافته هایی است که هنوز کاربرد آنها در علم پزشکی به اثبات نرسیده است بسیاری از ما تجربیات شخصی هم از این سرچ دردسرساز داشته ایم؛ نمونه آن مادری که با دیدن علایم اولیه یک بیماری در فرزندش استرس های خود را صدچندان می کند و گاه با تصور اینکه تشخیص او بر پایه اطلاعات اینترنتی درست است کودکش را پیش چند پزشک می برد تا شاید تشخیص یکی از آنها به تشخیص خودش نزدیک شود و خطر جایی دو چندان می شود که شیوه درمان را هم جست و جو کرده و اقدام به خوددرمانی می کند. حتما پزشکان با موارد زیادی از این دست مواجهند؛ مشاهدات ما در بخش کودکان یکی از بیمارستان های تهران بخش کوچکی از این معضل را نشان می دهد در یک مورد کودکی که دچار عفونت دستگاه گوارش شده بود براساس اطلاعات پزشکی پدر و مادر یک هفته در منزل تحت درمان قرار گرفت و بعد از آن با تب و نهایتا تشنج راهی بیمارستان شد و یا کودک دیگری که عفونت گوش میانی داشت و بر اثر آنتی بیوتیکی که والدین برایش تجویز کرده بودند، دچار نارسایی قلبی شده بود و حالا تحت درمان قرار داشت

دسترسی به اطلاعات ناقص پزشکی در اینترنت آسیب هایی به همراه دارد؛ اول اینکه ممکن است فرد دچار خودبیمار پنداری شود و یا درباره بیماری خود به تشخیص غلط برسد، مشکل دیگری که پیش می آید اطلاعات سطحی پزشکی در اینترنت اعتماد به نفس کاذب به بیمار می دهد که به دانش پزشکی کاملی درباره بیماری اش رسیده است و در معرض خودرمانی قرار گیرد و از سوی دیگر ممکن است در دام تبلیغات شرکت های دارویی گرفتار شود

در جست و جوی بیماری و نتایج گمراه کننده

این مساله در سال های اخیر به عنوان یک چالش جدی مطرح شده و با فراگیر شدن اینترنت جدی تر هم می شود. مطالعات چند سال اخیر انتشارات Wolters Kluwer Health نشان می دهد که یکی از مهم ترین چالش های پیش روی پزشکان، بیماران دارای اطلاعات غلط پزشکی است. این مطالعه که بر روی ۳۰۰ پزشک انجام گرفت، نشان داد ۵۳ درصد پزشکان از وجود اطلاعات غلط در بین بیماران شکایت دارند

محققان می گویند بیش از ۵۰ درصد از ۱۰ نتیجه برتر برای جست و جوهای انجام شده بر مبنای علایم بیماری، کاملاً بی ربط هستند. مسوولین گوگل برآورد می کنند که یکی از هر ۲۰ جست و جوی انجام شده از طریق این موتور جست و جو (که تعداد آن به حدود ۱۰۰ میلیارد جست و جو در ماه می رسد) برای به دست آوردن اطلاعاتی در مورد مسایل مربوط به سلامتی است. اما بررسی موتورهای جست و جوی پرکاربر مانند گوگل و بینگ نشان می دهد که اکثریت قریب به اتفاق این نتایج، ناصحیح هستند و می توانند به تشخیص غلط و حتی خوددرمانی بر پایه آن تشخیص انجامیده و مشکل ساز شوند

از سوی دیگر به دلیل یکسان نبودن شرایط بیماران، تکیه بر اطلاعات تک بعدی در اینترنت از جهت دیگر هم می تواند گمراه کننده باشد چرا که در جست و جوی اینترنتی، هیچ کدام از این شرایط بیمار سنجیده و دیده نمی شود. این متغیرها که شما در طول روز چند ساعت می خوابید، تا چه حد ورزش می کنید، چه غذایی می خورید و حتی در کدام نقطه جغرافیایی زندگی می کنید، می تواند فرایند تشخیص بیماری را تغییر دهد و پزشک را کاملاً به نتیجه ای خارج از پیش بینی ذهنی شما برساند

آنچه کاربران با توجه به جست و جوهای اینترنتی خود پیدا می کنند، واقعیت بیماری آنها را به مسیری غیرواقعی سوق میدهد

خودبیمارپنداری آنلاین

خودبیمارپنداری یکی دیگر از آسیب های دسترسی به اطلاعات پزشکی در اینترنت است که در این مورد برخی افراد دچار استرس بیماری می شوند؛ مشکلی که برخی با اطلاع از علایم بیماری به آن دچار می شوند و در اینجا دانشمندان نام آن را سایبر کندریا و نوع آنلاین خودبیمارپنداری گذاشته اند. جست و جوی اینترنتی مداوم درباره بیماری ها به ویژه بیماری های روانی، وسواس مبتلا به یک بیماری را ناخودآگاه به فرد منتقل می کند. در همین زمینه براساس بررسی مجله تخصصی اوت جورنال افراد دچار سایبر کندریا، با مطالعه علایم بیماری ها حتی وضعیت سلامت شان بدتر و یا حتی مبتلا به بیماری می شوند. توماس فارگوس، استادیار روان شناسی و علوم اعصاب در دانشگاه بیلور و سرپرست این تحقیق می گوید: «فرد در این شرایط ممکن است مضطرب تر شود، جست و جوی اینترنتی بیشتری انجام دهد، بدنش را بیشتر تحت نظر بگیرد، بیشتر به نزد دکتر برود و هرچه بیشتر در اینترنت جست و جو می کند، احتمال های بیشتری به نظرش می رسد به گفته فارگوس برخی از اطلاعات پزشکی آنلاین از منابع غیرمعتبری هستند و می توانند نسبت به اطلاعاتی که راهنماهای پزشکی یا از پزشکان به دست می آید، بیشتر باعث نگرانی افراد شوند. او می گوید: «وقتی یک کتاب پزشکی را نگاه می کنید، ممکن است همه احتمالات را به یکباره نبینید، اما در جست و جوی آنلاین، احتمالات بسیاری به یک باری به شما عرضه می شود»

یافته هایی که با یافته های بعدی نقض می شوند

اما بخش عمده ای از اطلاعات پزشکی منتشر شده در اینترنت نتایج پژوهش هایی است که گاه ضد و نقیض هم هستند. یک مثال دم دستی که بین افراد رایج است این که ما بالاخره نفهمیدیم چای سرطان زاست و یا از بروز سکنه جلوگیری می کند! براساس نتایج یک بررسی که از سوی دکتر لیزا شوارتز استادیار دانشکده پزشکی دارت موث در ماساچوست آمریکا و همکارانش انجام شده، گرچه اکثر مطالبی که در رسانه ها در مورد پژوهش های پزشکی در اختیار شما می گذارند، براساس تحقیقاتی است که در نشریات معتبر به چاپ رسیده است، اما برخی از هیجان انگیزترین پژوهش ها در کنفرانس های پزشکی مورد بحث قرار می گیرند، یعنی در جاهایی که پژوهشگران، ایده های مقدماتی و هنوز کاملا بررسی نشده خود را با دیگران در میان می گذارند این ایده های جدید ممکن است در آینده فرد را مستحق دریافت جایزه نوبل کند یا اینکه کاملا غلط از آب دربیاید. نتایج این بررسی نشان می دهد رسانه ها اغلب حقایق اصلی را در گزارش های خود از این کنفرانس ها حذف می کنند

یک بررسی در سال های اخیر نشان داد که از ۴۵ تحقیق پزشکی که در رسانه ها به میزان زیاد به آنها استناد شده است و در نشریات عمده پزشکی به چاپ رسیده اند، نتایج هفت تای آنها با تحقیقات بعدی نقض شده اند

دام تبلیغات و مداخله شرکت های دارویی

آسیب جدی و مهم دیگری که مراجعان به اینترنت برای تشخیص بیماری را تهدید می کند گرفتار شدن در دام تبلیغات و اطلاعات اغراق شده ای است که با مداخله شرکت های دارویی منتشر می شود و به طور مستقیم و غیرمستقیم تبلیغات هدف دار دارویی است

در مطالعه ای که توسط محققان دانشگاه کلپولند انجام گرفت، ۱۰۰ ویدیو در مورد بیماری های التهابی روده که در یوتیوب بیشترین بیننده را داشت، مورد بررسی علمی توسط تیم ۱۲ نفره از متخصصان گوارش و کبد و داخلی قرار گرفت. به طور کلی میزان صحت علمی این ۱۰۰ ویدیو ضعیف توصیف شد. دلیل این امر ارایه اطلاعات جهت دار پزشکی در اینترنت توسط شرکت های دارویی است. اکثر این ویدئوها یا اطلاعاتی که توسط این شرکت ها ارایه می شوند به صورتی در اینترنت آپلود می شود که گویی بیماری که تجربه درمان دارد در حال ارایه اطلاعات است. این درحالی است که در حقیقت بیماری وجود ندارد و فرد گوینده بازیگری است که دیالوگ های شرکت دارویی را اجرا می کند

درمان خود را به پزشک بسپارید نه اینترنت

با این همه مراجعه به اینترنت برای کسب اطلاعات درباره همه چیز به خصوص مباحث پزشکی و سلامت حالا دیگر گریزناپذیر است هر چند پزشکان آن را مخل کار خود بدانند به همین دلیل است که برخی پزشکان سعی می کنند با آموزش هایی شیوه درست مواجهه با اطلاعات پزشکی در اینترنت را آموزش دهند. یکی از راه های پیشنهادی آنها اعتبارسنجی مطالب است، آنها می گویند در صورت امکان اطلاعاتی را که از طریق اینترنت به دست آورده اید با منابع دیگر مثل کتب و مجلات معتبر مقایسه کنید چرا که اعتبار مطالب کتاب معمولاً از مطالب درج شده در اینترنت بیشتر است

اطمینان پیدا کردن از اعتبار نویسنده مطلب راه دیگری است که پیشنهاد می کنند و البته تاکید دارند که به هیچ وجه به اطلاعاتی که افراد بدون آموزش پزشکی در تالارهای گفت و گو یا فوروم ها یا در چت روم ها می نویسند اعتماد نکنید به این مطلب که درمان خاصی برای فرد خاصی مفید بوده توجه نکنید چون این اظهارات برداشت های شخصی نویسنده است که ممکن است فقط در مورد وی مفید بوده و اصلاً ثابت شده علمی نباشد

به خاطر داشتن اینکه محصولی که تبلیغ می شود فارغ از جنبه های درمانی که مشخص نیست با چه کیفیتی اثربخشی آن سنجیده شده، صرفاً تبلیغات است و باید درباره آن تحقیق کنید و درباره اثربخشی آن با پزشک خود مشورت کنید؛ توصیه دیگری است که پزشکان در این شرایط دارند. در عین حال اینکه اجازه دهید نسخه نهایی را پزشک حاذق برایتان بپیچد نه دکتری به نام اینترنت

بخش دوم

راهکارهایی برای نظارت و کنترل بر فعالیتهای کودکان
در دنیای مجازی

نوجوانان و خطرات اینترنت



مادر در خانه را باز می کند. سه دزد پشت در خانه هستند و او به راحتی اجازه می دهد آنها وارد خانه شوند. بعد تعدادی خلافکار دیگر در می زنند

مادر در را باز می کند. خلافکاران سراغ پسر زن را می گیرند و او با خوشرویی طبقه بالا را به آنها نشان می دهد. سپس یک آدم آهنی در می زند. مادر باز هم در را باز می کند و او را به داخل منزل راه می دهد. آدم آهنی به محض ورود به همه جا گلوله شلیک می کند و ویرانی های زیادی به جا می گذارد. بعد روانه اتاق پسر می شود. در این حین مردی کودک آزار وارد می شود و دست دختر نوجوان زن را می گیرد و او را با خود می برد و مادر دختر بی هیچ اعتراضی این اجازه را به او می دهد. زن از دست رفتن فرزندانش را با خونسردی کامل نگاه می کند و هیچ واکنشی نشان نمی دهد با خواندن این مطلب شاید از واکنش های چنین مادری تعجب کنید و حتی خشمگین شوید. این که چگونه او با چنین خونسردی ای اجازه می دهد که خلافکاران وارد خانه اش شوند و به سراغ فرزندانش بروند برای هیچ پدر و مادری قابل درک نیست. اما شاید نمی دانید که بسیاری از ما در قبال فرزندمانمان مانند همین مادر رفتار می کنیم

مطلبی که خواندید، محتوای فیلم تبلیغاتی ای است که از یکی از شبکه های خارجی پخش می شد. منظور از ساخت این پیام این است که فرزندمانمان را در مقابل خطراتی که از ناحیه رایانه و اینترنت آنها را تهدید می کند، بی پناه رها نکنیم

تصور دنیای بدون رایانه ها روز به روز سخت تر می شود. آنها تاثیر زیادی در پیشرفت علمی و دسترسی همگان به اطلاعات ایفا می کنند. آنها حتی معنی کلاسیک سواد که همان توانایی خواندن و نوشتن است را بی اعتبار کرده اند و توانایی استفاده از رایانه اینک به عنوان یکی از مؤلفه های اصلی سواد تلقی می شود. همه گیری رایانه به حدی است که اینترنت توانست روزنامه ها را در زمینه کسب اخبار و منابع اطلاعاتی پشت سر بگذارد. منتها رایانه ها به همان سرعتی که به عنصر ضروری زندگی تبدیل می شوند، به اصول تربیتی نوجوانی برای گسترش فعالیت خلاقان هم بدل می شوند. از ناحیه چنین روندی کودکان و نوجوانان بیشتر از دیگران در معرض آسیب قرار دارند. بیشترین دلیل برای نگرانی این است که بسیاری از والدین خودشان طریقه استفاده از رایانه را نمی دانند. متأسفانه این موضوع در کشور ما ابعاد بیشتری دارد. همین ناآگاهی موجب می شود که والدین از خطراتی که در فضای بازی های رایانه ای و اینترنت وجود دارد، آگاهی نداشته باشند. برخی از والدین نیز که کمی درباره رایانه ها اطلاعات دارند، از خطراتی که در این بازی ها و زوایایی از اینترنت است، آگاه نیستند. بسیاری از آنها می پندارند که نهادهای دولتی جلوی انتشار همه مطالب و تصاویری که ممکن است به نوعی به فرزندانشان آسیب بزند را می گیرند و یا این که اگر مطلبی در یکی از موتورهای جست و جو قرار دارد، دیگر محتوای آن نمی تواند آثار تخریبی داشته باشد. در حالی که واقعیت این است که نه فیلتر کردن تمام مطالب و تصاویر مضر ممکن است و نه تمام مطالبی که در سایت های به ظاهر موجه منتشر می شوند فاقد آثار مخرب بر روی کودکان و نوجوانان هستند.

نه فیلتر کردن تمام مطالب و تصاویر مضر ممکن است و نه تمام مطالبی که در سایت های به ظاهر موجه منتشر می شوند فاقد آثار مخرب بر روی کودکان و نوجوانان هستند. بازی های رایانه ای هم خطر کمتری ندارند. یک روانشناس می گوید: بارها با خانواده هایی مواجه شده ام که فرزندانشان پرخاشگر و لجباز هستند و پس از بررسی متوجه می شوم که آنها بدون این که بدانند محتوای یک بازی رایانه ای چیست آن را برای فرزندانشان تهیه می کنند و آنها را تنها می گذارند تا بازی کنند. این والدین اصلاً نمی دانند که چه چیزی در این بازی رایانه ای است و ممکن است چه تاثیری روی بچه به جا بگذارد.

تصور کنید کودکی که در یک بازی رایانه ای دائم در حال کشتن افراد است، ممکن است با چه روحیه ای پرورش یابد. بسیاری از این بازی ها به رفتار خشونت آمیز، افزایش ترس و افزایش رفتار ضد اجتماعی و پرخاشگری در کودکان و نوجوانان می انجامند. در حالی که والدین می توانند به جای

این قبیل بازی ها، بازی های مفید رایانه ای را از بازار تهیه کنند. بسیاری از بازی های رایانه ای وجود دارند که به کودکان و نوجوانان نحوه تمرکز کردن، کسب و کار و حتی کشورداری را می آموزند و مغز بچه ها را فعال می کنند. ولی اغلب والدین توجهی به محتوای بازی ای که برای بچه هایشان تهیه می کنند، ندارند. به علاوه هیچ بازی رایانه ای حتی بی ضررترین آنها نباید مدت زیادی بازی شود. البته کنترل کودکان و بویژه نوجوانان در زمینه نحوه استفاده از رایانه چندان ساده نیست

واقعیت این است که فرزندان ما بویژه نوجوانان به خاطر شرایط سنی شان ممکن است در زمینه استفاده از نوع خاصی از بازی و یا مراجعه به سایت های اینترنتی به حرف های والدینشان توجه نکنند و حتی لجبازی کنند. برخی از نوجوانان نیز رؤیایی هستند و پیام های اغواکننده ی افراد آنها را تحت تاثیر قرار می دهد و براحتی حرف والدین را قبول نمی کنند. در این شرایط ممنوعیت استفاده از رایانه تنها به بدر شدن وضع می انجامد. بنابراین والدین باید بکوشند که با فرزندان شان دوست باشند و به شیوه ای مناسب به آنها یادآوری کنند که برخی از مطالب و تصاویر اینترنتی و یا بازی ها ممکن است چه عواقبی برای آنها داشته باشد. یا کسانی که این مطالب و تصاویر را منتشر می کنند یا کسانی که با ظاهری به نظر موجه وارد چت کردن با آنها می شوند و به دنبال گذاشتن قرار ملاقات با آنها، گرفتن اطلاعات شخصی و شماره حساب آنها یا والدینشان هستند، ممکن است چه هدفی را دنبال کنند. همچنین والدین باید به فرزندان شان گوشزد کنند که همه مطالب سایت ها مورد اطمینان نیستند و نباید به تمام توصیه های آنها عمل کرد. بلکه حتماً لازم است این مطالب را با والدین و یا افراد مطلع در میان بگذارند. در مورد بچه هایی که سنین کمتری دارند، همراهی والدین هم هنگام استفاده از رایانه توصیه می شود

مدرسه ها نقش برجسته تری ایفا کنند

تنها نمی توان از والدین خواست که راهنمای فرزندان شان در استفاده از اینترنت باشند. در شرایطی که بسیاری از والدین سواد رایانه ای ندارند، این مدارس هستند که لازم است به بچه ها نحوه استفاده بی خطر از اینترنت را بیاموزند و به آنها هشدار دهند که به هرکس و هر مطلبی در اینترنت اعتماد نکنند. چراکه از همه شواهد پیدا است که کودکان و نوجوانان ایرانی به دلیل نبود آموزش های لازم، در برابر اینترنت آسیب پذیری بالایی دارند

همچنین در حالی که کشورهای پیشرفته به خاطر گسترش سوء استفاده باندهای تهاکار از کودکان، تهیه تصاویر غیراخلاقی از آنها و انتشار آنها در سایت ها و فریب دادن کودکان و نوجوانان در چت روم ها به فکر افزایش اطلاع رسانی در این زمینه و تصویب قوانین لازم برای جلوگیری از وقوع این گونه جرایم افتاده اند، ما هنوز در این زمینه ها کار چندان زیادی انجام نداده ایم و بر میزان آسیب پذیری

مان افزوده ایم. در کنار این موارد نمی توان از خطر اعتیاد اینترنتی نیز بی توجه گذشت چندی پیش رئیس مرکز مطالعات جوانان دانشگاه تهران گفت: بررسی ها نشان می دهد در شرایط حاضر اعتیاد اینترنتی اغلب نسل کودک و نوجوان را فرا گرفته است .

بروز رفتارهای خشونت آمیز و حتی ناراحتی های روحی و روانی می تواند از عوارض جدی استفاده بیش از حد از اینترنت باشد که این امر امروزه حتی از سوی والدین نیز مورد توجه قرار نگرفته است به هرحال گسترش رایانه و اینترنت و به دنبال آن گسترش خطراتی که همپای آن نسل کودک و نوجوان را تهدید می کند، سبب شده همه جهان به دنبال راه حل هایی برای مواجهه با پیامدهای احتمالی گسترش این پدیده برآیند. به عنوان مثال یکی از پیشنهادات آن بوده که سایت های ویژه کودکان و نوجوانان به جای پسوند com از پسوند ki ds استفاده کنند

در نهایت هر چه قدر راه حل های بیشتری در این زمینه ارائه شود و هر چه قدر ما نیز سریع تر به دنبال دفع و کنترل عوارض و خطرات جانبی این فناوری مفید برآییم، نسل کودک و نوجوانمان را سالم تر و مصون تر نگه می داریم

نگاهی به استفاده از اینترنت در میان کودکان. نوجوانان و جوانان



جذابیت استفاده از اینترنت و کامپیوتر ، نه به خاطر نو بودن آن که به دلیل غرق شدن در دریایی از ارتباطات و اطلاعات است: دنیایی رویایی که تنها با فشردن چند دکمه به آرامی به آن قدم می گذاریم: در این بین کودکان، نوجوانان و جوانان بیش از هر رده سنی دیگری شیفته جست و جو و برقراری ارتباط با دنیای جدید هستند و تردیدی نیست که ذهن پویای آنها ، مستعد گرایش به سوی ناشناخته هاست ، ناشناخته هایی که گاه شناخت آنها به بهای نابودی و تباهی آنها است.

اینترنت از همان روزهای نخست تولد به جاذبه ای ویژه برای کودکان، جوانان و نوجوانان و حتی بزرگسالان تبدیل شد، جاذبه ای که به نسبت کاربری بالا، خطرات فراوانی را نیز در پی داشت. دو سوم از والدین ناتوان از آگاهی از نحوه استفاده فرزندانشان از اینترنت هستند. در حقیقت آنها به هیچ وجه نمی توانند ارتباطات اینترنتی فرزندانشان را کنترل کنند و این به نگرانی حاد در میان والدین تبدیل شده است.

از سوی دیگر از هر صد پدر و مادر، یک نفر از نحوه استفاده فرزندش از اینترنت نگران بوده و این نگرانی را به شکل های مختلف اعم از منع استفاده از اینترنت، تنبیه بدنی یا لفظی بروز می دهد. آمار نشان می دهد بسیاری از سایت های اینترنتی به کاربران اجازه می دهند تا هر گونه پیغام یا تصویر، حتی تصاویر و پیغامهای غیر اخلاقی را به دیگران ارسال کنند که بر همین اساس شاخص ترین رده سنی که نامناسب ترین تصاویر و پیغام ها را ارسال می کنند، رده سنی ۱۵ تا ۲۵ سال هستند. از طرفی یک سوم از کودکان زیر یازده سال (عمدتاً پسر) به دلیل کنجکاوی بیش از حد حداقل دو تا سه بار در هفته از سایت های غیر اخلاقی دیدن کرده و تصاویر و پیغامهای نامناسب و غیر اخلاقی را دریافت کرده و یا ارسال می کنند. این در حالی است که اغلب والدین این کودکان از موضوع بی اطلاع بوده و گمان می کنند فرزندان برای اطلاع از جدیدترین بازی های کامپیوتری، کارتون و یا کتاب به اینترنت مراجعه می کنند!

نتایج پژوهش های روانشناسان " مرکز مطالعات دانشگاه آکسفورد" نیز نشان می دهد ۱۰ درصد از جوانان، حداقل برای یکبار در روز به سایتهای غیر اخلاقی مراجعه می کنند، اما هیچ گونه پیغام یا تصویر نامناسبی را ارسال نمی کنند و تنها به دیدن تصاویر و یا خواندن پیغام ها بسنده می کنند. با نگاهی به آمارها می توان دریافت گرایش جوانان، نوجوانان و حتی کودکان به بازدید از سایت های غیر اخلاقی بیش از استفاده صحیح از اینترنت است، اما تنها تفاوت، تفاوت در نحوه استفاده، زمان استفاده و شیوه های ارسال یا دریافت پیغام ها و تصاویر است.

بررسی نتایج پژوهش های روانشناسان دانشگاه تورنتو نشان می دهد کودکان بیشتر بعد از ظهرها و نوجوانان و جوانان ساعت های پایانی شب را برای مراجعه به اینترنت انتخاب می کنند که هر چه اشتیاق به بازدید از سایت های غیر اخلاقی بیشتر باشد، زمان استفاده از اینترنت به سمت ساعت های پس از نیمه شب گرایش می یابد.

شیوه های نادرست مقابله :

مطالعات پژوهشگران " دانشگاه ایلینوی" نشان می دهد اغلب والدین زمانی از نحوه استفاده فرزندان از اینترنت آگاه می شوند که فرزندان حداقل برای یک ماه از سایت های غیر اخلاقی

دیدن کرده و با افراد جدیدی نیز آشنا شده اند. شاخص ترین دلیل این تغییر، تحول رفتاری کودکان، جوانان و نوجوانان است.

پژوهش ها نشان می دهد نخستین واکنش والدین، منع استفاده از اینترنت است، اما به عقیده روانشناسان این حرکت نادرست ترین گزینش بوده و خود عاملی محرک جهت گرایش بیشتر فرزندان به استفاده از اینترنت به صورت نامناسب است. در مواردی این گرایش به حدی است که فرد را به حضور در منزل دوستان مجبور می کند.

از آن جایی که این منع، افزایش استفاده را در پی دارند، ارتباط والدین و فرزندان- وارد مرحله ای حاد می شود که با بروز این شرایط رفتارهایی چون تنبیه بدنی، تنبیه لفظی، تهدید، شکایت از فرزند به اقوام نزدیک، مراجعه به مدرسه و در میان گذاشتن موضوع نه به صورت خصوصی، بلکه به صورت مشاجره ای بین اولیای مدرسه، فرزند و والدین، منع ارتباط فرزند خاالی با دوستان و همکلاسی ها و.... از والدین سر می زند که تردیدی نیست این رفتارهای نامناسب نتیجه ای کاملاً" به عکس دارد. بر اساس آمار یونیسف، ۷۵ درصد از جوانان، ۱۵ درصد از نوجوانان و ۱۰ درصد از کودکان تنها به دلیل لجبازی و سرپیچی از والدین به بازدید از سایت های غیر اخلاقی گرایش نشان داده و این گرایش را با مراجعه دائمی به این سایت ها، صحبت کردن از آنچه در این سایت ها مشاهده کرده اند و پیشنهاد سایت های جدید به دوستان به ویژه هنگام حضور والدین، نشان می دهند.

چه باید کرد؟

روانشناسان معتقدند رفتار صحیح والدین و اتخاذ سیاست هایی خاص بهترین گزینه جهت تصحیح رفتار کودکان، نوجوانان و جوانان است. چرا که در غیر این صورت فرزندان نه تنها رفتار نادرست خود را ترک نمی کنند بلکه لجبازی با والدین را در پیش گرفته و هر روز بیش از روز قبل به سایت های غیر اخلاقی مراجعه می کنند.

- به دقت، اما به دور از تحمیل و اجبار از عملکرد فرزندان آگاه شویم، به این ترتیب که از او بخواهیم هنگام بازدید از سایت ها ما را نیز از نحوه مراجعه به سایت ها آگاه کند. در حقیقت نوعی سیاست بی اطلاعی از نحوه مراجعه به سایت های مختلف را در پیش بگیریم. هر چند در ابتدا با لجبازی روبه رو می شویم، اما صبر و تحمل نتیجه بخش است.

- به فرزندان توضیح بدهیم که دلایل نادرست بودن بازدید از سایت های غیر اخلاقی چیست. اهداف طراحان این سایت ها را به دقت به او توضیح داده و در صورت لزوم نتایج ناگوار مراجعه به این سایت ها را با نقل حوادث مختلف تشریح کنیم.

- به فرزندان محدودیت ارتباطات، به ویژه ارتباطات اینترنتی را بیاموزیم. به او بیاموزیم که همه افراد شایسته برقراری ارتباط، حتی به صورت تلفنی یا اینترنتی نبوده و محدود کردن ارتباطات امنیت روحی و اخلاقی را در پی دارد.

- این نکته را برای فرزندان روشن کنیم که در اختیار قراردادن اطلاعات شخصی و خانوادگی باعث کاهش امنیت فردی و خانوادگی می شود. در حقیقت به او بیاموزیم که اطلاعاتی چون سن، جنسیت، وضعیت خانوادگی و اجتماعی خود و خانواده، نشانی منزل، شماره تلفن، عکسهای خانوادگی و... اطلاعات کاملاً "محرمانه" ای هستند که نباید آنها را به سادگی در اختیار دیگران قرار داد.

- با والدین دیگر به ویژه همکلامی های فرزندان در ارتباط باشیم و در باره نحوه استفاده از اینترنت با آنها تبادل نظر کنیم. دوستان فرزندان نیز با در اختیار داشتن بخش عمده ای از اطلاعات فردی و خانوادگی ما می توانند مشکل ساز باشند. بطور مثال ممکن است فرزندان مستقیماً عکسی را برای کسی ارسال نکنند، اما دوست فرزندان می تواند با ارسال عکس یا عکس های گروهی که فرزند ما نیز در آن عکس حضور دارد، مشکلاتی را ایجاد کند.

- از زمان، نحوه استفاده و مدت استفاده فرزندان از اینترنت و کامپیوتر آگاه باشیم. این آگاهی، شناسایی تغییرات رفتاری را نیز تسهیل می کند. بطور مثال با افزایش مدت زمان استفاده، تغییر ساعت استفاده و می توان به راحتی از اتفاقات جدیدی که در حال وقوع است آگاه شد.

- به دقت اما نامحسوس رفتار فرزندان را کنترل کنیم. هر نوع تغییر در احساسات و رفتار مانند پریشانی، کلافگی، از دست دادن اعتماد به نفس کاهش تمرکز در یادگیری و رفتارهای فردی و اجتماعی، لجبازی، گوشه گیری، تلفن های بی مورد و زنگ خطری است که باید به آن توجه کرد.

- در گپ و گفت و گویی دوستانه بدون هدفمند کردن عمدی بحث، در باره سایت های مختلف اینترنتی و نحوه مراجعه به این سایت ها، فواید و ضررهای آنها و... با فرزندان صحبت کنیم. اگر در حین گفت و گو احساس کلافگی و ناراحتی در فرزندان مشاهده کردیم، بحث را متوقف کرده و موضوع دیگری را پی بگیریم، اما فراموش نکنیم که اتفاقات ناخوشایندی در حال شکل گیری است. - استفاده از کارت اینترنتی فیلتردار یکی از مناسب ترین راهکارهای غیر مستقیم کنترل استفاده از اینترنت است.

- از اولیای مدرسه بخواهیم تا به عنوان کلاس فوق برنامه، نحوه صحیح استفاده از اینترنت به دانش آموزان آموزش داده شود.

- اکثراً" در مدرسه امکان دسترسی به اینترنت وجود دارد. از اولیای مدرسه بخواهیم به دقت استفاده از اینترنت را کنترل کنند. این مساله در باره استفاده از کامپیوتر بدن مراجعه به اینترنت نیز صادق است.

- از محتوای فیلم ها و سی دی هایی که به منزل آورده می شود، آگاه شویم. بهترین شیوه کنترل، تماشای فیلم ها و سی دی ها در نبود فرزندان است.

آنچه روان شناسان به آن تاکید دارند کنترل رفتار کودکان، جوانان و نوجوانان به صورت نامحسوس و دور از هر گونه عصبانیت و مشاجره است. فضای متشنج نه تنها مقصود ما را تامین نمی کند، بلکه عاملی جهت دور ماندن از اهداف صحیح آموزشی است.

نوجوانان چطور از فضای اینترنت درست استفاده کنند؟



با توجه به جاذبه ها و تنوع هایی که اینترنت به همراه دارد بسیاری از شما نوجوانان و جوانان بخش عظیمی از اوقات خود را صرف چرخیدن و گشت و گذار در فضای اینترنت می کنید. اما مسلماً تمام این اطلاعات برای شما با ارزش و مفید نیستند و تنها اطلاعات ویژه ای از آن به کار یا زندگی شما مرتبط است بنابراین این پرسش مطرح می شود که آیا متناسب با زمانی که برای استفاده از اینترنت صرف می کنید چیز مفیدی برای زندگی تان بدست می آورید؟ به زبان ساده تر آیا چیزی که از اینترنت می گیرید یا آن را می خوانید ارزش زمانی را که از دست می دهید دارد؟
برای استفاده سودمندتر از زمان حضور در اینترنت چه کنیم؟

افراد منظم و کسانی که برای زندگی خود برنامه ریزی حساب شده و دقیق دارند اهمیت زمان را بهتر درک می کنند بنابراین بهتر است همواره برای کارهای اینترنتی یک تقویم یا فهرست داشته باشید و هر شب قبل از خوابیدن نگاهی به آن بیندازید تا بدانید چقدر از کارهای امروزتان ناتمام مانده است و فردا باید چه کاری انجام دهید

کارهایتان را اولویت بندی کنید

از جمله کارهایی که می تواند زمان حضور شما در اینترنت را به زمان مفید تبدیل کند داشتن اولویت بندی است وگرنه به محض ورود به فضای اینترنت ممکن است به سراغ آن دسته از اطلاعات و سایت هایی بروید که در زمان حال هیچ ارتباطی به کار اصلی شما نداشته باشند

برای کارهای اینترنتی یک تقویم یا فهرست داشته باشید و هر شب قبل از خوابیدن نگاهی به آن بیندازید تا بدانید چقدر از کارهای امروزتان ناتمام مانده است و فردا باید چه کاری انجام دهید

فعالیت هایتان را یادداشت کنید

برای آنکه بهتر متوجه شوید چطور زمان خود را تلف می کنید هر چند وقت یکبار از آنچه هنگام اتصال به شبکه انجام می دهید یادداشت برداری کنید. این موضوع به شما کمک می کند که در پایان هفته یا ماه متوجه شوید رفتن به کدام سایت های غیرضروری و یا غیرمرتبط با کارتان، برای شما به صورت عادت درآمده است و باعث اتلاف وقت مفید شما می گردد

علیرغم آنکه اینترنت می تواند یک وسیله آموزشی و حتی کار مفید باشد اما استفاده از آن نمی تواند با برخی مشکلات همراه نباشد. یکی از این مشکلات آن است که افراد هنگام استفاده از آن درک درستی از گذشت زمان ندارند و به قول خودشان یکدفعه متوجه می شوند ۵ یا ۶ ساعت از وقت شان را از دست داده اند. گاهی شرایط از این هم بدتر می شود و برخی از افراد از اینترنت بعنوان یک وسیله سرگرمی و یا اتلاف وقت آزاد استفاده می کنند

این موضوع گذشته از داشتن عوارض روحی و جسمی دراز مدت برای این اشخاص، سبب بروز مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مختلفی می گردد. روشهایی برای کاهش زمان حضور در اینترنت

- از خوردن غذا یا تنقلات هنگام استفاده از اینترنت خودداری کنید

وعده های غذایی خود را همراه با دیگر اعضای خانواده و به صورت رودرو میل کنید. چنانچه تنها زندگی می کنید هنگام غذا خوردن به جای استفاده از کامپیوتر تنها از خوردن غذایتان لذت ببرید

- به طور مداوم و پیوسته از اینترنت استفاده نکنید

سعی کنید هر یک ساعت به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه از پشت کامپیوتر بلند شده و نرمش های کششی انجام دهید تا دچار چشم درد و یا درد در ناحیه ی کتف، کمر، مچ دست و... نشوید. انجام این کار ممکن است استفاده مجدد شما از کامپیوتر و اینترنت را تا ساعتها به تأخیر بیندازد

- سراغ کتاب هایتان بروید

گاهی اوقات اگر در کتابخانه خودتان یا محل کار یا محل تحصیل تان چرخی بزنید متوجه خواهید شد که کتاب یا کتاب هایی هست که دوست دارید آنها را بردارید و چند صفحه از آنها را مطالعه کنید و یا چند بیت از یک کتاب شعر را بخوانید. به این ترتیب می توانید یک جانشین موقت و یا حتی دائمی برای استفاده روزانه از اینترنت بیابید

- تلویزیون تماشا کرده و یا فیلم ببینید

هر چند استفاده بیش از حد از تلویزیون نیز می تواند مشکلاتی را به بار آورد اما برای کسانی که بیش از حد از اینترنت استفاده می کنند سرگرم شدن به تلویزیون و یا مشاهده ی فیلم می تواند اثرات مخرب کمتری داشته باشد به عنوان مثال یکی از فواید فیلم و تلویزیون در مقایسه با اینترنت این است که امکان استفاده گروهی از آنها وجود دارد. مثلاً می توانید یک مسابقه را با هم ببینید، در مورد آن اظهار نظر کنید و به بحث با یکدیگر پردازید

- اگر برای کارتان از اینترنت خانگی استفاده می کنید برای خودتان ساعت کاری تعیین کنید و تنها در این ساعت ها به کار کردن با اینترنت مشغول شوید

اگر لپ تاپ دارید و می توانید در جایی دیگر کار کنید حتماً به این توصیه عمل کنید و ساعت کاری و غیرکاری خود را بطور کامل مجزا کنید و در ساعات غیرکاری با اعضای خانواده یا دوستان خود باشید

- ساعت خود را تنظیم کنید

خود را مقید کنید که هر روز مدت زمان معینی را در اینترنت بگذرانید و با شنیدن صدای زنگ ساعت خود، از اینترنت خارج شوید و به فعالیت دیگری مشغول شوید

- به دنبال یافتن دوست در فضای حقیقی باشید

برخی از افراد از اینترنت برای یافتن دوستان جدید استفاده می کنند. همواره به یاد داشته باشید که این موضوع در دنیای حقیقی به راحتی امکان پذیر است و با شرکت در فعالیت های گروهی می توانید تعداد قابل ملاحظه ای از این دوستان پیدا کنید. خوبی این کار این است که شخص مورد

نظر را با چشم می بینید و رفتار و کردارش را ارزیابی می کنید و در صورت تمایل با او دوست می شوید. به این ترتیب از خطرات دوستی های اینترنتی نیز در امان خواهید بود

• استفاده از اینترنت را برای خودتان ممنوع کنید

اگر هیچیک از روش ها کارساز نشد و دوباره به طرف استفاده بی رویه از اینترنت رفتید برای مدت یک هفته یا یک ماه آن را به کلی ترک کنید (به جز در مواردی که برای کارتان مجبورید از آن استفاده نمائید.) در این مدت ممکن است شما با فعالیت های دیگری آشنا شوید که برایتان بسیار خوشایند باشد و از این به بعد تصمیم بگیرید از زمان گشت و گذار در اینترنت کم کنید و به این فعالیت ها پردازید.

نظارت والدین بر فعالیت های اینترنتی کودکان



این روزها گشت زدن در فضای مجازی اینترنت یکی از مهم ترین تفریحات کودکان محسوب می شود و متأسفانه این در حالی است که اکثر والدین کوچک ترین نظارتی بر فعالیت آنها در این محیط های غیر واقعی ندارند....

در همه کشورهای پیشرفته سالیان سال است که والدین به کمک نرم افزارهای ویژه فعالیت فرزندان خود را در اینترنت کنترل می کنند و حتی با استفاده از رمز عبور، اجازه ورود آنها را به بسیاری از سایت ها نمی دهند اما در کشور ما نظارت چندانی بر این موضوع وجود ندارد زیرا بسیاری

از والدین ایرانی از نظر اطلاعات در سطح پایین‌تری نسبت به فرزندان‌شان قرار دارند و همین موضوع موجب می‌شود که آنها نتوانند نظارتی داشته باشند.

عده‌ای از خانواده‌ها نیز نداشتن وقت کافی را بهانه می‌کنند و بدون آگاه کردن کودک درباره محیط مجازی به او اجازه می‌دهند تا ساعات زیادی را در اینترنت بگذرانند. در این بین سایت‌های غیراخلاقی و چت‌روم‌ها بیشترین آسیب را به کودکان و نوجوانان می‌رسانند و اگر خانواده‌ها درباره خطرات احتمالی این محیط‌ها با فرزندان‌شان صحبت نکنند، باید در آینده‌ای نزدیک در انتظار به بار آمدن فجایعی بزرگ باشند زیرا عملاً تربیت کودک از دست‌شان خارج می‌شود و نمی‌توانند هیچ کنترلی بر اعمال و رفتار او داشته باشند. برای قدم اول، کودکان ما باید آموزش ببینند که چگونه از اینترنت استفاده کنند. در ابتدا باید سایت‌هایی را در صفحه خانگی تعریف کنیم که از محتوای مطالب آن کاملاً آگاه باشیم. یکی از مهم‌ترین نکاتی که والدین باید به آن توجه ویژه داشته باشند این است که ساعات ورود کودکان به اینترنت را کنترل کنند و اجازه ندهند کودک‌شان بیشتر از یک ساعت در روز در محیط مجازی باشد و حتماً در طول این مدت مطمئن شوند که فرزندشان به سراغ چه سایت‌هایی می‌رود و این مستلزم این است که پدرها و مادرها سطح اطلاعات خود را بالا ببرند.

حتی والدین باید زمان‌هایی را در کنار کودک‌شان در محیط مجازی بگذرانند و جنبه‌های مثبت استفاده از اینترنت را به صورت غیرمستقیم به آنها آموزش دهند. خطرناک‌ترین محیط مجازی در کشور ما چت‌روم‌ها هستند که والدین باید در این زمینه هوشمندانه عمل کنند و به کودک اطمینان دهند که اکثر افرادی که در گفتگوهای چت‌روم‌ها شرکت می‌کنند با اسم و سن و موقعیت واقعی خود وارد این محیط نشده‌اند و ورود آنها به این چت‌روم‌ها تنها به این دلیل است که سلامت (چه سلامت روانی و چه سلامت جسمی) افراد ناآگاه و زودباور را به خطر بیندازند.

والدین باید بدانند این روزها نرم‌افزارهای مختلفی در بازار وجود دارد که والدین بدون اینکه کودک متوجه شود، می‌توانند فعالیت کودک‌شان را در محیط مجازی کاملاً کنترل کنند و تمام اعمال کودک را در این محیط ثبت و بررسی نمایند و در صورتی که متوجه موضوع مشکوکی شدند حتماً با یک روان‌پزشک کودک مشورت کنند.

راهنمای سنی مواظبت از کودک در اینترنت



اگر شما برای استفاده کودکان از اینترنت قانون بگذارید و نظارت کافی داشته باشید، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.

اینترنت می‌تواند کودکان را سرگرم کند و بر مهارت‌های آنها بیافزاید. اما زمان استفاده از آن چگونه باید کنترل شود؟ شما چگونه می‌توانید از خطرات آن برای فرزندان جلوگیری کنید؟ کودکان از سنین پایین استفاده از کامپیوتر را آغاز می‌کنند. زمانی که وارد مدرسه می‌شوند، برای برقراری ارتباط با دوستان و انجام تکالیف مدرسه، از کامپیوتر استفاده می‌کنند. اینترنت به راحتی می‌تواند برای کودکان خطرناک شود. شبکه‌های اجتماعی راهی برای برقراری ارتباط میان غریبه‌ها با کودکان است.

اگر شما برای استفاده کودکان از اینترنت قانون بگذارید و نظارت کافی داشته باشید، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.

تا ۵ سالگی

کودکان در سن ۲ تا ۳ سالگی استفاده از کامپیوتر را آغاز می‌کنند. سایت‌های بسیاری وجود دارد که برای کودکان مفید است اما لازم است آنها در کنار والدین خود، به جستجو بپردازند. در این صورت آنها چگونگی استفاده از کامپیوتر را نیز بهتر یاد خواهند گرفت. اگر وقت یا حوصله کافی برای نشستن در کنار کودکان ندارید، بهتر است به او نیز اجازه این کار را ندهید. شما تنها کسی هستید که باید سایت‌های مجاز را به او نشان دهید.

سن ۶ تا ۱۰

در این سن کودکان بیشتر خودشان به جستجو در اینترنت می‌پردازند، بنابراین باید به آنها آزادی بیشتری داد اما نظارت را فراموش نکنید. شما می‌توانید سایت‌های غیرمجاز برای او را حذف یا از موتورهای جستجوگر مخصوص کودکان استفاده کنید. در این سن باید قوانین بیشتری برای کودکان ترتیب دهید. از او بخواهید که هنگام استفاده از کامپیوتر در فضایی باز مانند اتاق نشیمن بنشیند یا تنها زمان‌هایی که شما در خانه هستید از آن استفاده کند. زمان کار با آن را نیز محدود کنید. لازم است او را از خطراتی که با آن مواجه است، آگاه کنید. از او بخواهید هنگام بروز مشکلات، به شما مراجعه کند.

سن ۱۱ تا ۱۵

در این سن کودکان علاقه دارند در شبکه‌های اجتماعی عضو شوند. ضروری است به آنها بگویید اطلاعات شخصی خود را با دیگران به اشتراک نگذارند یا حتی بدتر، بدون هماهنگی با شما دوستان مجازی خود را ملاقات نکنند. از او بخواهید درباره دوستان جدید و فعالیت‌هایش در اینترنت با شما صحبت کند.

بالای ۱۵ سال

کودک نوجوان شما در این سن دوست دارد از قوانینی که شما برای او وضع کرده‌اید، سرپیچی کند و آزادانه‌تر در اینترنت جستجو کند. اگر شما تا این سن او را کنترل کرده باشید، هیچ نگرانی وجود ندارد زیرا او به خطرات اینترنت آگاه شده است.

حفظ امنیت کودکان در اینترنت



قبل از اینکه به کودکانتان اجازه دهید که بدون نظارت شما به اینترنت متصل شوند، یک سری از قوانین باید تعیین شوند.

اینترنت می تواند مکانی گسترده برای کودکان باشد تا بیاموزند، سرگرم شوند، با دوستان مدرسه ای گپ بزنند، و با آسودگی خیال به مکاشفه پردازند. اما درست همانند دنیای واقعی، وب هم می تواند برای کودکان خطرناک باشد. قبل از اینکه به کودکانتان اجازه دهید که بدون نظارت شما به اینترنت متصل شوند، یک سری از قوانین باید تعیین شوند.

اگر نمی دانید که از کجا آغاز کنید، در اینجا چندین ایده در مورد چیزهایی که باید با کودکانتان بحث کنید تا به آنها در مورد استفاده ایمن تر از اینترنت بیاموزید، آورده شده است:

۱ - کودکانتان را تشویق کنید که تجارب اینترنتی خود را با شما سهیم شوند. همراه با کودکانتان از اینترنت لذت ببرید.

۲ - به فرزندانتان بیاموزید که به غرایز خود اعتماد نکنند. اگر در مورد چیزی احساس ناخوشایندی دارند، باید به شما درباره آن بگویند.

۳ - اگر فرزندانمان به اتاق های گفتگو سر می زنند، از برنامه های پیام رسان فوری و بازی های ویدیویی آنلاین استفاده می کنند، یا فعالیت های دیگری که به نامی برای مشخص کردن خودشان نیاز است، انجام می دهند، به آنها در انتخاب این نام کمک کنید و مطمئن شوید که این نام باعث افشاء هیچ اطلاعات شخصی درموردشان نمی شود.

۴ - به فرزندانمان تأکید کنید که هرگز آدرستان، شماره تلفن یا سایر اطلاعات شخصی شامل جایی که به مدرسه می روند یا جایی که دوست دارند بازی کنند را ارسال نکنند.

۵ - به کودکان بیاموزید که تفاوت بین درست و غلط در اینترنت همانی است که در دنیای واقعی وجود دارد.

۶ - به کودکان بیاموزید که چگونه به دیگر استفاده کنندگان از اینترنت، احترام بگذارند. مطمئن شوید که آنها می دانند قواعد رفتار خوب فقط به دلیل اینکه پشت کامپیوتر هستند، تغییر نمی کند.

۷ - به فرزندان تأکید کنید که به دارایی های دیگر کاربران احترام بگذارند. برایشان توضیح دهید که کپی های غیرقانونی از کارهای دیگران - مانند موسیقی، بازیهای تصویری و سایر برنامه ها- مانند دزدیدن آنان از یک فروشگاه است.

۸ - به کودکان بگویید که هرگز نباید دوستان اینترنتی خود را شخصاً ملاقات کنند. توضیح دهید که دوستان اینترنتی ممکن است همانی که خود می گویند، نباشند.

۹ - به کودکانمان بیاموزید که هرچه که می خوانند و می بینند، صحیح نیست. آنها را تشویق کنید که در مورد صحت مطالب اینترنت از شما سؤال کنند.

۱۰ - فعالیت های اینترنتی کودکان خود را با نرم افزارهای پیشرفته کنترل کنید. کنترل های اینچنینی می توانند به شما در تصفیه کردن محتویات مضر، آگاهی از سایت هایی که کودکانمان سر می زنند و فهمیدن آنچه انجام می دهند، کمک کنند.

چگونه اینترنت را برای کودکان امن کنیم؟

با گسترش دامنه اطلاعات و کاربرد روزافزون استفاده از کامپیوتر و اینترنت، ایجاد محیطی مناسب برای کودکان در این فضا از جمله دغدغه های والدین به شمار می رود. استفاده کودکان از کامپیوتر و اینترنت همواره باعث نگرانی والدین است، زیرا فضای مجازی همان قدر که دارای جنبه های مثبت و خوب است، به همان اندازه نیز می تواند برای کاربران خود دارای جنبه های منفی باشد، به خصوص که امروزه دسترسی به اینترنت به آسانی امکان پذیر شده است. بسیاری از افراد از استفاده فرزندان خود از اینترنت ابراز نگرانی می کنند و همگی بر ترس از ضررهای آن تاکید دارند. این روزها می توان گفت که فرزندان ما اطلاعات کافی از وب و اینترنت دارند و تاحدودی با ویژگی های این فضا آشنا هستند و با کمک پدر و مادر، به آسانی می توانند اصول اولیه جست و جو را درک کنند و از این طریق نیازها و سوالات علمی خود را به راحتی برطرف کنند. در این میان موتورهای جست و جوی معمول وب نیز به کودکان کم سن و سال همچون بزرگسالان خدمات می دهند.

اما حتی در موتورهای جست و جوی که فیلترهای میانه رو اعمال می کنند، برخی از مطالب و محتوا ممکن است برای ذهن کودکان مناسب نباشد. به همین دلیل شاید مرور و نمایش محتوای مناسب و مطابق با اصول اخلاقی از مهم ترین دلایل برای استفاده از موتورهای جست و جوی است که به طور خاص برای بچه ها طراحی شده اند.

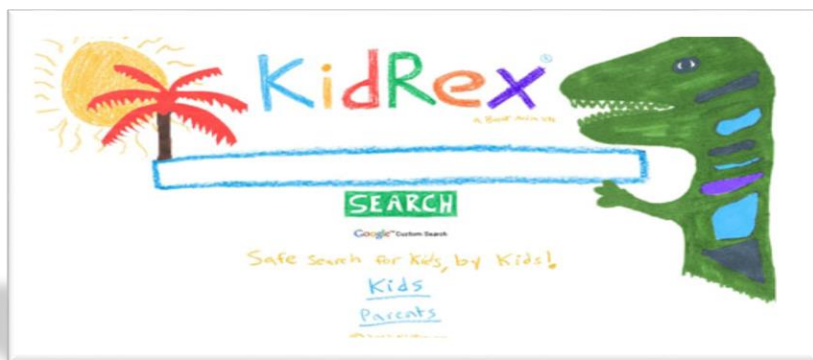


از جمله ویژگی های این موتورهای جست و جو، شکل ظاهری آنهاست که بیشتر با روحیات کودکان یا نوجوانان مطابقت دارد. بی شک اجازه دادن به بچه ها برای استفاده و اجرای نتایج جست و جو در وب با استفاده از یک موتور جست و جوی ویژه کودکان به کاهش بار نگرانی ذهنی پدر و مادر در مورد امنیت کودکان در فضای مجازی کمک قابل توجهی می کند و احتمال اینکه محتوای نمایش داده شده به کودک از مطالب ضداخلاقی یا جاسوسی و هرزه نگاری دورتر باشد را بالا می برد. گذشته از این، شما می توانید با دستکاری تنظیمات هر موتور جست و جو که هر ابزار جست و جویی دارای آن است به این امر کمک بیشتری کنید. از طرف دیگر شما می توانید از منابع جست و جوی این پایگاه برای آموزش بیشتر در مورد مسایل امنیتی گشت و گذار کودک در فضای مجازی استفاده کنید. در ادامه به معرفی ۲ سایت ویژه کودکان می پردازیم.

موتور گوگل برای کودکان

سایت **Ki d Rex** در واقع موتور جست و جوی سفارشی گوگل برای بچه ها است. محیط صفحه اصلی درست مانند نقاشی مدادرنگی یا مدادشمعی کودکانه است (با یک دایناسور محافظ). این موتور جست و جو از شیوه های جست و جوی اخلاقی و امن استفاده می کند و حتی المقدور سعی در نمایش تمام نتایج به شکلی فاقد مطالب نامناسب برای کودک می کند. **Ki d Rex** همچنین دارای یک پایگاه داده ویژه حاوی سایت های نامناسب و کلمات کلیدی هرزه است که به نمایش نتایج تمیز و عاری از آلودگی بیشتر کمک می کند. سایت **Qui nt ur a f or ki ds** توسط یاهو پشتیبانی و اداره می شود. این سایت، جست و جوی تصویر جالبی را با استفاده از کلمه کلیدی به کاربر نمایش می دهد. کافی است کودک شما کار جست و جو را با وارد کردن کلمه کلیدی در جعبه متن شروع کرده و سپس آن را با هر یک از کلمات کلیدی که موتور جست و جو به او نمایش می دهد، تغییر یا اصلاح کند.

Qui nt ur a در هر صفحه پنج نتیجه نمایش می دهد. ممکن است به این موضوع تاکنون توجه نکرده باشید، اما کلیک کردن روی آیکون های اطراف، شما را به پنج دسته جست و جو از پیش تعیین شده هدایت می کند: موسیقی، تاریخ، حیوانات، ورزشی (تفریح و سرگرمی) و بازی.



راهکار ویندوز^۸

همچنین شرکت های مختلف تولیدکننده نرم افزارها برای رفع نگرانی و نیاز والدین، به ساخت امکانات ایمنی برای کودکان اقدام کردند که والدین به کمک آنها می توانند بر امور انجام شده توسط کودکان نظارت داشته باشند.

به همین دلیل و با توجه به حساسیت این موضوع، شرکت مایکروسافت در ویندوز^۸، امکاناتی را در اختیار والدین قرار داده تا بتوانند به راحتی به کنترل فرزندان شان پردازند و علاوه بر نظارت روی فعالیت فرزندان شان، محدودیت هایی را در استفاده از اینترنت و نرم افزارها اعمال کنند. برای فعال سازی قابلیت Family Safety در ویندوز^۸ باید یک کاربری جدید را برای فرزند خود ایجاد کنید، سپس روی این کاربری قابلیت مذکور را فعال کرده و در نهایت به اعمال تنظیمات موردنظر روی آن پردازید. ابتدا برای ایجاد کاربری جدید در ویندوز باید به کنترل پانل مراجعه و در بخش User Accounts، روی گزینه Add a user کلیک کنید. پس از وارد کردن اطلاعات کاربر جدید باید با فعال سازی علامت چک مارک کنار عبارت Is this a child's account؟ مشخص کنید که قصد دارید این کاربر را محدود و فعالیت های آن را کنترل کنید.

پس از ایجاد کاربری جدید باید به کنترل پانل بروید، سپس به بخش User Accounts and Family Safety رفته و در نهایت Family Safety را کلیک کنید. در این بخش فهرستی از کاربران موجود در سیستم عامل برای شما نمایش داده می شود. برای اعمال

تغییرات مربوط به هر کاربر روی آن کلیک کرده و در صفحه جدید به اعمال تغییرات دلخواه پردازید. برخی تنظیمات قابل انتخاب در این بخش عبارتند از فعال و غیرفعال کردن قابلیت کنترل و فعال و غیرفعال کردن ایجاد گزارش از فعالیت های کاربر.

فیلتر وب

اعمال محدودیت دسترسی به سایت ها و دانلود فایل از اینترنت، اجازه دسترسی به برخی سایت ها یا مسدود کردن دسترسی به برخی سایت ها از جمله امکانات قابل استفاده در این بخش است.



محدودیت زمانی

تعیین مدت زمان مجاز برای استفاده از رایانه، اینترنت یا نرم افزارها از جمله امکانات این بخش به شمار می رود. این محدودیت ها می تواند به صورت روزانه، هفتگی و... مشخص شود.

محدودیت بازی

ارایه مجوز اجرا یا عدم اجرای بازی ها روی رایانه از امکاناتی است که در این بخش در اختیار شما قرار می گیرد.

محدودیت برنامه

اگر دوست ندارید برخی نرم افزارها توسط فرزندان قابل اجرا باشد، می توانید از بخش کمک بگیریید.

مشاهده گزارش فعالیت ها

از دیگر بخش های قابل دسترسی در این صفحه، Viewactivity reports است.

با استفاده از این گزینه می توانید جزئیات فعالیت های صورت گرفته توسط کاربر را در قالب گزارش هایی مشاهده کرده و به این ترتیب فرزندان خود را کنترل کنید تا از خطرات احتمالی استفاده از رایانه و اینترنت در امان باشند.

راهکارهایی برای نظارت بیشتر بر فعالیت فرزندان در فضای مجازی



هنوز چندان دور نشده ایم از سال هایی که در جمع های خانوادگی، از شدت سر و صدا و شلوغی صدا به صدا نمی رسید! سر ها چندان خم در گوشی ها نبود و حتی استفاده از موبایل گاهی از سوی بزرگ ترها مورد مذمت قرار می گرفت. اما حالا دقیقا در این روزهای معروف به عصر تکنولوژی، تمام افراد خانواده ها گوشی هوشمند و یا تبلت دارند. بزرگ و کوچک و پیر و جوان هم ندارد.

نه فقط برای چند دقیقه یا چند ساعت، بلکه روزهای متمادی افراد می‌توانند درگیر یک بازی یا فعالیت در شبکه‌های اجتماعی باشند. طوری که حضور این برنامه‌ها با لحظه لحظه زندگی افراد گره بخورد. اما در میان این طیف وسیع سنی، کودکان و نوجوانان بیشتر از گروه‌های سنی دیگر، حضورشان و استفاده‌شان از موبایل و تبلت و اینترنت احتیاج به مطالعه و بررسی دارد. چرا که این قشر بر خلاف گروه‌های سنی دیگر تجربیات، آگاهی، قدرت انتخاب و سواد کمتری دارند که همین‌ها آسیب‌پذیری‌شان را بالا می‌برد.

از این آب و خاک نیست

ابزارهایی که این روزها از آن سوی آب وارد خاک ما می‌شود و در دستان ما و کودکان ما قرار می‌گیرد؛ مبنای اولیه‌شان متناسب با فرهنگ و دین ما نیست. این جا نقطه اول نگرانی است. اگر نمی‌توانیم خیلی از این برنامه‌ها را بومی‌سازی کنیم، حداقل باید فرهنگ استفاده از آن‌ها را کسب کنیم و به خانواده‌مان آموزش دهیم. این حیطة از زندگی ما درست شبیه چاقو است که هم می‌تواند مفید باشد و کار راه‌انداز و هم می‌تواند جان‌کسی را بگیرد و بشود آفت‌جان! حالا اینترنت و ابزار هوشمند در دست ما اگر درست مدیریت نشوند بعد منفی آن بر بعد مثبتش غلبه می‌کند و تهدیدی محسوب می‌شود برای ما و جامعه‌ما. اما راهکارها چیست؟ پدر و مادر به عنوان مدیران خانواده چه کارهایی را باید انجام دهند؟

اول: در شکاف دیجیتالی نیفتیم!

کودکان و نوجوانان به علت فراغت بیشتر و کنجکاوی زیادی که برای شناخت جهان اطرافشان دارند، سرعت یادگیری بالایی دارند و سریع‌تر از والدین به وسایل دیجیتال مسلط می‌شوند. این نکته شایع فقط در ایران نیست بلکه در تمام جهان با آن درگیرند تا جایی که از آن به شکاف دیجیتالی یاد می‌کنند. اغلب علت این فاصله یا شکاف را عواملی می‌دانند که با کمی توجه شاید ما هم با آنها به عنوان منشا این پدیده موافق باشیم؛ مانند:

۱- فراهم نبودن شرایط مناسب برای یادگیری و آشنایی والدین با این فضاها

۲- اعتماد بیش از اندازه به فرزندان

۳- بی تفاوتی والدین به اهمیت آگاهی بخشی به فرزندان

۴- روحیه کنجکاوی و شناخت نوجوانان و کودکان

۵- عدم اطلاع والدین از اهمیت و تأثیرات فضاهای مجازی

چند مورد از موارد یاد شده را در زندگی خود حس می‌کنید؟! این عوامل زمینه‌ساز ناهنجاری‌هایی هستند که ممکن است نتایج آن را دیر یا زود در آینده و سرنوشت فرزندان‌مان مشاهده کنیم.

دوم: همان همیشگی!

باز هم اینجا اهمیت فرهنگ و سبک زندگی پررنگ‌تر می‌شود و اصرار بر وجودش بیشتر! فرهنگ! چیزی که در اغلب مشکلات نقش اساسی را بازی می‌کند. فرهنگ سازی و آموزش فرهنگ در هر زمینه به معنای اهمیت قائل شدن برای آن بخش از زندگی فردی یا اجتماعی است. خواسته یا ناخواسته ما امروزه میزبان مهمانان ناخوانده ای به نام فضای مجازی و وسایل هوشمند هستیم. پس بهتر است که آن را جدی بگیریم و برای آشنایی با آن زمان هزینه کنیم و فرهنگ صحیح استفاده از آن را در خانواده نهادینه کنیم.

سوم: مقتدر اما مهربان

ایجاد حس دوستی در عین حس مدیریت و اقتدار والدین در میان آن‌ها و فرزندان باعث می‌شود تا در فضاهایی که والدین نسبت به آن آگاهی ندارند؛ فرزندان سوء استفاده نکنند و در صورت مشاهده مشکل در فضای مجازی، آن را با پدر و مادر مطرح کنند. شکل گیری رابطه دوستانه‌ی دوطرفه همراه با اعتماد متقابل نه فقط برای فضای مجازی بلکه در زندگی روزمره و حقیقی هم گره بسیاری از مشکلات را باز می‌کند و نمی‌گذارد بسیاری از آن‌ها کور شوند.

چهارم: باید یاد بگیریم

موارد بالا در جای خود درست است اما جایگزین یادگیری خود والدین نمی‌شود چرا که نهایتاً این ما هستیم که باید بر وسایل هوشمند فرزندان ما نظارت داشته باشیم. خوشبختانه با پیشرفت این ابزار راه‌های یادگیری آن‌ها نیز هموار شده است. اگر شما هم جزو آن دسته افراد شاغلی هستید که فرصت زیادی برای کلاس و آموزش ندارید نگران نباشید. کافی است یکی از مرورگرهای اینترنت کامپیوترتان را باز کنید و در موتورهای جستجویی مانند گوگل به جست و جوی آموزش هر آنچه از فضای مجازی و ابزار آن نمی‌دانید باشید. سایت‌ها، وبلاگ‌ها و مجلات اینترنتی زیادی تمرکز خودشان را در این بخش قرار داده‌اند. اما در نگاهی عمیق‌تر و بالاتر باید مهارت مطالعه و تفکر انتقادی را بیاموزیم و به فرزندمان هم منتقل کنیم.

پنجم: دست پیش

باید ما والدین در زمینه استفاده از اینترنت دست پیش بگیریم و به فرزندان مان پیشنهاد دهیم که از میان همه سرگرمی‌ها و جذابیت‌های فضای مجازی چه چیزی را انتخاب کنند. برنامه‌هایی را پیشنهاد بدهیم که در عین سرگرمی، آموزشی برای آن‌ها به دنبال داشته باشد یا حداقل نسبت به برنامه‌ها یا بازی‌های دیگر آسیب‌های کمتری باشد. این حضور در کنار فرزندان باید فعالانه باشد نه

منفعلا نه و برنامه پیشنهادی باید با مطالعه انتخاب شده باشد تا تحت شعاع جذابیت‌های سایر بازی و سرگرمی‌های انتخابی آن‌ها قرار نگیرد.

ششم: پیمان‌ه نظارت

عقل حکم می‌کند از خطر احتمالی جلوگیری کرد و شرع مقدس هم بر آن تاکید می‌کند. پس لازم است که در این کارزار بی سر و صدا به دنبال راه میانه ای باشیم که نه افراط در نظارت بر فرزندان باشد و نه تفریط در آن. تجسس کردن تنها بچه‌ها را به ما حساس کرده و باعث خواهد شد آن‌ها نسبت به این جنس کارهای ما گارد بگیرند. باید در همان راه هموار دوستی متقابل با هم به نتیجه رسید و در مواقع خطر، هشدارهای لازم را به آن‌ها بدهیم و آگاهشان کنیم. شیوه‌های نظارت بر خانواده‌های مختلف بسته به سبک زندگی‌های مختلف، متفاوت است.

هفتم: آگاه‌شان کنیم

باید به فرزندانمان یادآور شویم که همه محیط‌ها و همه افراد از سر صدق و دوستی شکل نگرفته‌اند. کودکان باید بدانند همیشه خطر وجود دارد و آگاهی بخشی فقط یادآوری خطرات نیست. بلکه می‌تواند یادآوری نکات مثبت و استفاده‌های مفیدی باشد که از این فضا می‌توان داشت.

هشتم: به خانه برگردیم

به هر میزان فعالیت‌های قانونمند و برنامه ریزی شده فرزندان از اینترنت و موبایل و تبلت شان در محدوده خانه انجام شود، نظارتی که از آن یاد کردیم راحت‌تر انجام می‌شود و آرامش پدر و مادرها هم بیشتر تأمین می‌شود. از میان نقاط مختلف خانه بهترین نقطه برای قرار گرفتن کامپیوتر قسمتی از هال یا پذیرایی است به طوری که مانیتور به راحتی قابل مشاهده باشد.

نهم: از مدرسه تا خانه

با سرعت رشد تکنولوژی ممنوعیت استفاده از موبایل و تبلت در کلاس‌های درس بهترین راه حل نیست. بلکه باید محدوده و چهارچوب‌هایی توسط کادر آموزشی برای کودکان تبیین شود و در غیر از موارد معین استفاده از تبلت‌ها در کلاس ممنوع شود. تحقیقات مختلف نشان داده است که استفاده از وسایلی مانند موبایل و تبلت در زمینه‌های غیر از آموزش در کلاس‌های درس باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان شده است و یادگیری آن‌ها را پایین آورده است. اینجا باز هم نظام آموزشی باید هرچه سریع‌تر راهی میانه پیدا کند تا نه دانش‌آموزان از درس زده شوند و نه جذب دنیای اینترنت و ابزارهای هوشمند شوند! فراموشی کتاب و جایگزین کردن مطالعه سایت‌ها از عوارض همگام نبودن نظام آموزشی با پیشرفت‌های این چینی است.

دهم: اینجا هم خدا هست

باید این مهم را برای کودکانمان طوری توضیح دهیم و درونی کنیم تا در بزرگسالی به آن یقین داشته باشند و خودشان نظارت کننده جستجوها و مطالب و تصاویری باشند که می‌خوانند و می‌بینند. در این صورت خیلی از مشکلات حل خواهد شد.

تأثیر نامطلوب بازی‌های رایانه‌ای بر جسم و روح کودکان از چاقی و تنبلی چشم تا انزوا و خشونت



این روزها دیگر دست هر کودک شهر جای یک شاخه نور، یک گجت است. موبایل، تبلت، پی‌اس‌پی و...

تکنولوژی‌هایی که کودک را به سرزمین بازی و انیمیشن برده و آنقدر جذابیت دارد که او را ساعتها و ساعتها میخکوب کند، او تنها چیزی که از شما می‌خواهد تنوع تکنولوژی است و نه چیز دیگر. به جای موبایل، تبلت طلب می‌کند، گاهی هوای پی‌اس می‌کند، یک زمان رایانه را روشن میکند و به همین منوال تنها تحرکی که از خودش نشان میدهد جا به جا شدن میان مبل و صندلی‌هاست. دیگر خبری از گرگم به هوا، بدو بدوهای توی پارک و فوتبال و لی‌لی بازی نیست! هر زمان هم که والدین

بچه ها را وادار به کبی تحرک می کنند، زود خسته می شوند و یا دوباره دور هم جمع می شوند و به ردوبدل کردن آخرین ورزش فلان بازی اکتفا می کنند. به نظر می رسد برخی والدین هم چندان ناراضی نیستند. بچه ها کمتر از قبل صدایشان در می آید. مهمانی ها آرام تر برگزار می شود، چون خیری از بدویدوهای کودکانه نیست. خیری از سوالات مسلسل وار نیست. همه یک جا جمع می شوند و سرشان را روی گجت هایشان خم می کنند. ساعتها و ساعتها ...

در این بخش قصدمان آسیب شناسی استفاده افراطی از گجت ها و بازی های اینترنتی و تأثیر این عدم تحرک بر جسم کودک است. جسی که در ابتدای رشد هست و نیاز به تحرک فراوان دارد.

رشد قدی در دوران کودکی:

فاکتورهای متنوعی در رشد کودک دخیلند؛ هورمون رشد، نوع تغذیه، تحرک و ... در این میان رشد قدی، یعنی رشد طولی استخوان ها که در دختران در سنین ۱۶ تا ۱۷ سالگی و در پسران حدود سنین ۱۸ سالگی، تمام می شود، تحت تأثیر تحرک است. پس این سن و سال رشد قدی بسیار کند و ناچیز است. اغلب کودکان امروزی در این سنین به جای تحرک، به یک جا نشینی و خم شدن روی گجت ها مشغولند. بنابراین والیبال و بسکتبال، پس از سنین رشد، اگر چه خوبند اما دیگر تأثیر چندانی در رشد قدی کودک نخواهند داشت. بهتر است زمانی که کودک در مسیر رشد طولی استخوانهایش قرار دارد، برای او برنامه مدونی جهت تحرک و ورزش داشته باشیم. به جز این، تحرک و ورزش در کودکی جلوی شکنندگی استخوان ها را در بزرگسالی می گیرد.

کم تحرکی و خطر بیماریهای قلبی:

شاید با خودتان بگویید: «بچه که کلسترول نمی گیره» اما حقیقت این است که کودکانی که ورزش نمی کنند بیشتر از دیگران در معرض بیماری های قلبی هستند. بد نیست بدانید که کم تحرکی ناشی از استفاده بیش از حد از بازی های کامپیوتری، باعث بالا رفتن کلسترول، فشار خون، چاقی و دیابت در بزرگسالی می شود. چیزی نمی گذرد که کودک معصوم ما درگیر بیماری هایی می شود که مادر بزرگ و پدر بزرگ هایمان در سنین هفتاد هشتاد سالگی هم با آن روبه رو نبودند.

چاقی؛ معضلی جهانی

طبق آمار، ۴۲ میلیون کودک در دنیا هستند که از اضافه وزن رنج می برند. در ایران هم آمار کودکان مبتلا به چاقی در حال افزایش است و گفته می شود که بیش از سی درصد کودکان در ایران در دسته چاق ها قرار می گیرند. این در حالی است که گفته می شود کودکانی که در روز بیش از ۵ ساعت وقت خود را صرف دیدن تلوزیون می کنند بیش از بقیه در معرض ابتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. کودکان در بعضی دوره های سنی بیشتر در معرض خطر چاقی هستند، که به آن دوره جهش

چربی می گویند: در سنین ۴ تا ۶ سالگی و نوجوانان در سنین ۱۲ تا ۱۷ سالگی در دوره بحرانی چاقی به سر می برند.

اگر به برنامه روزانه اغلب کودکان، خصوصا در تابستان، یا پیش از ورود به مدرسه نگاه کنیم، بیشترین زمان آنها صرف دیدن تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای، کار با گجت‌ها و ... می‌شود، این زمان بسیار بیش از ۵ ساعت است و عدم تحرک این چینی در کنار برنامه تغذیه نامناسب که سرشار از غذاهای فست‌فودی است، باعث چاقی کودکان شده و عواقبی را به دنبال دارد.

تنبلی چشم:

در تعریف تنبلی چشم آمده است که: چشم کودکان در سنین پایین تا رسیدن به تکامل، دارای رشد سریعی است و این سرعت در تکامل می بایست در هر دو چشم همزمان و متناسب اتفاق بیفتد. اگر این اتفاق در هر دو چشم به شکل همزمان پیش نرود و یک چشم به طور طبیعی ببیند و چشم دیگر، چند نمره با چشم سالم فاصله داشته باشد، اختلال تنبلی چشم اتفاق افتاده است. در مورد بازیهای رایانه ای و نقش آن در تنبلی چشم باید گفت که بازی های رایانه ای به خودی خود باعث ایجاد تنبلی چشم نمی شوند اما فشار زیادی به آنها وارد می کنند که در نهایت باعث ضعفی چشم های کودک می شوند. کودکان زمانی که دچار ضعفی چشم می شوند یا چشم هایشان به دلیل تماشای زیاد تلویزیون یا کار با گجت‌ها دچار آسیب می شود، دچار قرمزی چشم شده، آنها را با دست فشار می دهند و مدام فاصله خود را به مانیتور کامپیوتر، تلویزیون یا گجت کمتر می کنند. پلک زدن، حین بازی و تماشای تلویزیون، به شکل مستمر، باعث خشکی و خستگی چشم می شود و سرگیجه و حالت تهوع از عوارض آن است.

زمان استفاده از بازی های رایانه ای و گجت‌ها

طبق گفته ی کارشناسان کودکان نباید بیش از دو ساعت در روز از این وسایل و بازی ها استفاده کنند. همچنین میزان نشستن پشت میز رایانه نباید بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باشد و کودک پس از گذران این زمان، باید به بازی و تحرک پردازد.

تأثیرات روحی استفاده از بازی های رایانه ای

الف: خشونت

زمان زیادی از خوش خیالی والدین و مسئولان نسبت به بازی های کامپیوتری نگذشت. خیلی زود همه دریافتند که هر بازی رایانه ای حاوی محتوا و پیامی است که کودک خیلی زود آن پیام را در ضمیر ناخودآگاه خود خواهد پذیرفت و دست به تقلید از شخصیت‌های بازی ها خواهد زد. اولین پیامد بازیها، خاصه بازی های جنگی، "خشونت" است. اگر کودک و نوجوان بدون نظارت خارجی والدین حق

استفاده بی رویه از گجت ها و انجام هر گونه بازی را داشته باشد، خواه ناخواه درگیر آسیب های آنها هم خواهد شد.

ب: انزوا و درونگرایی

دیگر خیری از بازیهای دسته جمعی نیست؛ هر کودکی با یک تبلت، گوشی، رایانه خلوت کرده است و به بازی انفرادی خود و انیمیشنهای بی جان می پردازد. این کودکان در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران دچار ناتوانی هستند؛ انزوا، درونگرایی و خشم، پیامد استفاده بی رویه از بازیهای کامپیوتری و دوری گزیدن از اجتماع همسالان است.

ج: تحمیق و گول زدن ذهن کودک

استفاده از بازی های کامپیوتری باعث حماقت و گول خوردن مغز در کودک می شود. این بازی ها به دلیل عدم دسترسی و تداخل در آنها سبب گول زدن سلولهای مغزی در کودکان می شود و اعتماد به نفس آنها را پایین می آورد. همچنین به دلیل دور کردن آنها از فضای ارتباطی و انجام بازی های خلاقانه دسته جمعی و ارتباطی، باعث عدم رشد مهارت های اجتماعی و فردی در کودک می شود.

د: افت تحصیلی و اعتیاد

خاصیت بازی های رایانه ای این است که خیلی زود افراد به آنها اعتیاد پیدا می کنند. دیگر در هر زمانی، دغدغه ذهنی گذراندن فلان مرحله و عبور از فلان مانع مجازی را می پروراند. گاهی خواب راحت فرد را نیز تحت تأثیر قرار می دهند. این امر در میان دانش آموزان، سبب افت تحصیلی می شود.

فواید و مضرات استفاده از تبلت ، رایانه و اینترنت در کودکان و نوجوانان



در دنیای ماشینی امروز، تربیت فرزندان کاری بسیار سخت و پیچیده شده است و تربیت اخلاقی و اسلامی کودکان و نوجوانان، همت و تلاش فراوان والدین عزیز را می طلبد.

یکی از مشکلاتی که بر سر راه تربیت صحیح کودکان وجود دارد ، وجود تبلت و موبایل و استفاده فراوان کودکان از این وسایل می باشد، ضمن اینکه بیشتر این وسایل به اینترنت و شبکه جهانی نیز متصل می باشند.

در استفاده از تبلت و اینترنت والدین باید به فرزندان خود یاد بدهند که اجازه ی چه فعالیت هایی را دارند و از چه فعالیت هایی باید دور باشند. نرم افزار ها و بازی های آموزشی بسیار ساده ای وجود دارد که با تصاویر رنگی، موسیقی و انیمیشن های کوتاه برای کودکان سه تا هفت سال جذابیت فراوانی دارند. از حدود چهار تا هفت سالگی میل به یادگیری کار با کامپیوتر و بازی در کودکان زیاد می شود. در همین سنین باید درباره اصول استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای بچه ها صحبت کنیم. هم چنین برای کودکان دبستانی نیز باید قوانین مشخص و محکمی جهت استفاده از اینترنت اجرا کنیم.

با ورود به نوجوانی ، جنگ و جدال های استقلال طلبانه ی فرزندان با والدین بر سر موضوعات مختلف شروع می شود که یکی از آن ها درخواست استفاده آزادانه و دلخواه و بدون نظارت از اینترنت است.

این سن ، سن هشدار است! برخی از والدین از اینکه فرزندانشان از کامپیوتر و اینترنت به هر میزان و بدون محدودیت استفاده می کنند و در انواع سایت ها و بلاگ ها وارد می شوند ، احساس غرور می کنند ولی آنها از این موضوع مهم غافل هستند که صدمات ناشی از استفاده بی حد و مرز از

اینترنت و رایانه به مرور زمان و در یکی دو سال اول دوره نوجوانی در فرزندانشان بروز کرده و باعث ایجاد مشکلات اخلاقی و رفتاری در آن ها خواهد شد.

اینترنت می تواند مکانی بزرگ برای کودکان و نوجوانان به منظور انجام فعالیت های سودمند نظیر آموزش، سرگرمی، ارتباط صحیح با دوستان و ... باشد ولی همین مکان بزرگ و مفید گاهی اوقات به محلی خطرناک برای بچه ها تبدیل شده و زندگی آینده آن ها را دچار مشکلات جدی می سازد.

چند پیشنهاد به والدین محترم:

به فرزندان خود نحوه استفاده از اینترنت را به منظور شکوفایی استعدادشان آموزش دهید بچه ها را تشویق کنید که تجارب استفاده صحیح از اینترنت را با شما و دیگران به اشتراک بگذارند به آن ها تاکید کنید که هرگز آدرس و شماره تلفن منزل یا همراه خود و اعضای خانواده و سایر اطلاعات شخصی خود را در اینترنت اعلام نکنند

اینترنت تصویری از دنیای واقعی است پس به آن ها تفاوت بین درستی و نادرستی و پاکی و ناپاکی را آموزش دهید

رعایت حقوق دیگران در اینترنت را به فرزندان آموزش دهید

به آنها تاکید کنید که در انتخاب دوستان اینترنتی با شما مشورت کنند و همچنین به آنها سفارش کنید که هرچیزی که در اینترنت مطالعه می شود صحیح نیست

همچنین والدین محترم می توانند فعالیت های فرزندان خود را با استفاده از نرم افزارها و امکانات موجود کنترل کنند و بعضی از سایت های غیر اخلاقی یا زیان بخش را فیلتر کنند.

بیشتر بچه ها در این سن از بازی های کامپیوتری لذت می برند باید دقت کرد که این بازی ها متناسب سن کودک باشد و زمان استفاده از آنها به بیش از دو ساعت در شبانه روز نرسد. همچنین قبل از اینکه شروع به بازی کند درباره اینکه چه زمانی باید تبلت و یا رایانه را به شما تحویل بدهد به او هشدار دهید.

والدین باید خودشان الگو باشند و محدودیت هایی را برای استفاده از گوشی موبایل و اینترنت برای خود قائل شوند و به جای استفاده از این وسایل از بودن در کنار خانواده لذت ببرند.

تبلت و رایانه و گوشی را به پرستار الکترونیکی بچه ها تبدیل نکنید و مراقبت از بچه ها را به آنها نسپارید. کما اینکه زیبایی های رنگارنگ بازی های رایانه ای و انواع سایت های جذاب و سرگرم کننده در دل خود دارای مشکلات اخلاقی فراوانی می باشند که برای آینده فرزندانمان زیان بار می باشد.

استفاده درست از بازی های ویدئویی برای کودکان



کودک برای انجام بازی های ویدئویی به یک دستگاه مثل پلی استیشن ۲ و یک دسته بازی نیاز است. اما با کامپیوتر نیز می توان بازی های ویدئویی انجام داد. بسیاری از منتقدان اعتقاد دارند که بازی های ویدئویی به نوجوانان و جوانان آسیب می زند و کمتر کسی درباره جنبه مثبت این بازی ها صحبت می کند

بسیاری از بازی های محبوب، خشن هستند و محتوای جنسی دارند. این بازی ها برای کودکان ساخته نشده اند اما ممکن است کودکان به آنها دسترسی پیدا کنند. صدها بازی غیر خشن و متناسب با سن کودکان وجود دارند اما این بازی ها به اندازه بازی های خشن، محبوب نیستند

والدین نگران آثار دراز مدت بازی های ویدئویی در کودکان خود هستند. بازی های ویدئویی نیز مانند تلویزیون برای مغزهای کودکان وسوسه کننده هستند زیرا بخش های حسی مغز را بیش از حد تحریک می کنند.

اگر به کودکان به ویژه پسران، حق انتخاب داده شود بسیاری از آنها همه اوقات بیکاری خود را صرف بازی های ویدئویی می کنند. براساس پژوهش مرکز ملی رسانه و خانواده، هر کودک به طور متوسط ۹ ساعت در هفته بازی ویدئویی انجام می دهد، در حالی که حدود ۲۵ ساعت یا بیشتر نیز تلویزیون ببیند و ساعاتی را نیز با کامپیوتر کار می کند

علاوه بر این، بسیاری از والدین می گویند که وقتی کودکانشان بازی های ویدئویی انجام می دهند رفتارشان تغییر می کند و به نظر می رسد هیپوتیزم شده اند. وقتی که پدر یا مادر سعی می کند بازی را

متوقف کند یک جمله آشنا را می شنود: فقط بذار به مرحله دیگه برم. والدین با مشکل بزرگی روبه رو هستند زیرا کودک باید وقتش را صرف انجام تکالیف یا سایر فعالیت ها کند، در حالی که با بازی های ویدئویی وقت خود را تلف می کند. در نتیجه، پیشرفت تحصیلی کودک آسیب می بیند و نمرات او کم می شوند

ویژگیهای مثبت بازیهای رایانه ای:

چرا اصلاً باید به کودکان اجازه داد بازی های ویدئویی انجام دهند؟ بازی های ویدئویی جنبه های مثبتی نیز دارند که منتقدان به آنها اشاره نمی کنند

نخست اینکه بازی های ویدئویی می توانند کودکان را با رسانه های الکترونیکی و فناوری آشنا کنند. کودک امروز، با وسایل الکترونیکی مثل دستگاه خودپرداز یا کامپیوتر سروکار دارد، پس باید با فناوری آشنا باشد و از آن نهراسد. به همین دلیل همه کودکان بالای سه سال باید با کامپیوتر آشنا شوند

دوم اینکه بازی های ویدئویی ممکن است هماهنگی دست و چشم را بهبود دهند. هماهنگی دست و چشم برای بازی با توپ، کار کردن با موس کامپیوتر، رانندگی و سایر فعالیت ها مفید است. با وجود این، کنترل دسته بازی به مهارت خاصی نیاز دارد

سوم اینکه بازی های ویدئویی می توانند مهارت های ریاضی را افزایش دهند. مثلاً در یک بازی ویدئویی، باید امتیاز خاصی به دست آورید تا به مرحله بعدی بروید. حتی کودکانی که از ریاضی متنفرند مشتاقانه امتیازهای خود را محاسبه می کنند تا بتوانند به مرحله بعدی بروند

سرانجام اینکه اگر کودک با فرد دیگری بازی کند، یاد می گیرد که چگونه با دیگران بازی کند که مهارت مهمی محسوب می شود. بازی های ویدئویی به ویژه برای پسران، راهی برای ایجاد پیوند اجتماعی است و کودکانی که بازی های ویدئویی انجام نمی دهند ممکن است منزوی شوند پس روش مناسب برای استفاده از بازی های ویدئویی چیست؟

• محدودیت سنی تعیین کنید

بازی های کامپیوتری برای کودکان زیر سه سال مناسب نیستند زیرا این کودکان نمی توانند دسته بازی را به خوبی کنترل کنند. علاوه بر این، آنها باید وقت خود را به طور دیگری سپری کنند و کارهای دیگری انجام دهند

خردسالان ممکن است به خودشان صدمه بزنند. دست های آنان هنوز آنقدر رشد نیافته اند که بتوانند فشار بازی های ویدئویی را تحمل کنند. حرکات تکراری که برای کنترل دسته بازی انجام می

شوند ممکن است به تاندون های دست های خردسالان آسیب بزنند
حتی کودکان بزرگتر نیز باید مراقب باشند تا دچار سندروم فشار ناشی از حرکات تکراری نشوند اما
خردسالان آسیب پذیرترند

• بازی های متناسب با سن کودک انتخاب کنید

در حدود ۳ سالگی برخی کودکان ممکن است بتوانند بازی های متناسب با سن خود را انجام دهند، به
ویژه بای های ویژه کودکان پیش دبستانی که خشن نیستند. اگر کودکان بزرگتر در خانه دارید، مراقب
باشید تا کودکان خردسال از بازی های آنها استفاده نکنند
برخی کارخانه هایی که اسباب بازی های آموزشی تولید می کنند توصیه می کنند که از محصولات
تعاملی استفاده شود. این محصولات مثل بازی های ویدئویی هستند اما برخلاف بازی های ویدئویی
خشن، مهارت های خواندن و ریاضی را تقویت می کنند. این بازی ها مفید هستند
اما اگر کودکی قبلاً بازی های ویدئویی واقعی انجام داده باشد به ندرت ممکن است به این بازی ها
قانع شود.

• محدودیت زمانی تعیین کنید

استفاده زیاد از بازی های ویدئویی، مثل تماشای بیش از حد تلویزیون ممکن است فعالیت بدنی را کم
کند و باعث چاقی شود. علاوه بر این، اگر کودکان ساعت های طولانی به تنهایی بازی کنند، ممکن
است مهارت های اجتماعی مناسب را یاد نگیرند
مهارت های اجتماعی برای موفقیت در تحصیل و زندگی ضروری اند. نگذارید کودک روزانه بیش از ۳۰
دقیقه بازی ویدئویی انجام دهد. دو مشکل اساسی بازی های ویدئویی عبارتند از
مدت زمانی که برای بازی ویدئویی صرف می شود
محتوای بازی ویدئویی

والدین می توانند هر دو عامل را کنترل کنند. قبل از اینکه به کودک اجازه بازی دهید بازی ویدئویی را
بررسی کنید. مطمئن شوید که بازی برای کودک مناسب است. وقتی که برای کودک بازی انتخاب می
کنید، مطمئن شوید که بازی با سن کودک متناسب است

پدر، مادر شما مقصرد!



فرزندتان بین «گوشی موبایل» و «اسباببازی» کدام یک را انتخاب می‌کند؟

در کنار تمام دغدغه‌هایی که برای تربیت کودک، در یک دهه قبل وجود داشت، امروزه یک دل‌نگرانی و مشغولیت ذهنی دیگر هم پیدا شده است؛ آن‌هم استفاده یا عدم استفاده کودکان از تکنولوژی‌های روز است. کسری که تنها هشت ماه دارد، زمانی که با یک توپ قرمزرنگ بزرگ و یک گوشی موبایل روبرو می‌شود، جلوی چشم‌های متعجب والدینش، گوشی موبایل را انتخاب می‌کند. علت این امر الزاما این نیست که گوشی موبایل با رنگ کدر و تیره‌اش و جنس نه چندان جذابش، برای کودکی هشت ماهه جذاب‌تر است، بلکه ممکن است به دلیل استفاده دائمی والدین از موبایل، شنیدن صدای موسیقی، یا دیدن عکس و فیلم از آن باشد که توجه کودک را جلب می‌کند. کودک دو سه ساله، گوشی موبایل را آنقدر در دست والدینش دیده که به خوبی با آن آشناست. می‌داند که می‌تواند با آن موسیقی بشنود، عکس و فیلم ببیند، بازی کند و...! بنابراین در اغلب خانه‌هایی که یک کودک وجود دارد، چالشی دائمی بین کودک و والدینش در استفاده از موبایل وجود دارد. عده‌ای از والدین هنگام تماشای مهارت فرزند خردسالشان در استفاده از گجت‌ها دچار شگفتی و تعجب و ذوق‌زدگی می‌شوند و معتقدند، کار با تکنولوژی سبب افزایش هوش کودک می‌شود. عده‌ای

دیگر معتقدند که به هزار و یک دلیل استفاده از تکنولوژی‌های ارتباطی در سنین کم برای فرزندشان مضر است و پای این تصمیم خود می‌مانند.

احساس نیاز کاذب

تا به حال با خود فکر کرده‌اید چرا کودکان این چنین به داشتن یک تلفن همراه احساس نیاز می‌کنند؟ چرا به توپ فوتبال، کتاب‌های مختلف، عروسک‌های سخنگو یا حتی یک ربات حرفه‌ای احساس نیاز کمتری دارند؟ به هر حال آنها هم جذابیت‌های خاص خود را دارند. اما آنقدری که کودک برای داشتن یک تلفن همراه پافشاری میکند و هزار و یک دلیل برای داشتنش می‌تراشد، ذهنش درگیر داشتن چیز دیگری نیست.

به نظر می‌رسد که کودکان برای گوشی همراه نقش اسباب بازی قائلند. آنها با اینکه هدفشان را از داشتن تلفن همراه صحبت با دوستانشان عنوان میکنند، اما بیش از ارتباط، به امکانات جانبی آن نگاه می‌کنند. البته نمی‌توان احساس نیاز همه‌ی کودکان را در یک گروه طبقه بندی کرد. اما چند دلیل عمده در این رابطه وجود دارد:

الف: روزی که مادر، پدر شدیم

روزی که والدین باور کنند و ایمان بیاورند به این که آنها الگوی دائمی، جدی و بسیار قوی‌ای برای کودکان‌شان هستند، قطعاً جدی‌تر به رفتارها، علایق، عقاید و سلیقه‌شان فکر خواهند کرد. بله! همه والدین می‌دانند که کودکان‌شان از آنها تقلید می‌کنند، اما باور واقعی در این زمینه بسیار کم است. جمله معروفی وجود دارد که می‌گوید: «کودکان ما آنگونه می‌شوند که ما هستیم، نه آنگونه که دلمان می‌خواهد» پس اگر والدینی هستید که زندگی و فعالیت و ارتباط‌هایتان در استفاده از انواع تکنولوژی‌های روز خلاصه شده، نباید دنبال دلیل دیگری برای احساس نیاز فرزندتان به این ابزارها باشید. اگر به جای پارک و گردش و پیک‌نیک‌های دسته جمعی به حضور در شبکه‌های اجتماعی مشغولید، به جای کتاب خواندن، سایتها را بالا و پایین می‌کنید، اگر به جای سر زدن به فامیل و آشنا، احوال آنها را در لاین و اتساپ و وایبر می‌پرسید و حتی هنگام غذا خوردن هم با تلفن همراهتان مشغولید، کودک شما برای فرار از تنهایی‌اش، برای داشتن دوستی که سرگرمش کند و برای اینکه مثل والدینش بزرگ و مستقل به چشم بیاید، به دنبال داشتن یکی از این ابزار، خاصه گوشی موبایل خواهد بود. و این مهمترین دلیل در این زمینه است.

ب: همه دارند من هم می‌خواهم

وقتی همه‌ی کودکان، دوست و آشنا، همه بچه‌های کلاس و ... تلفن همراه دارند، پس من هم باید داشته باشم. این استدلال صاف و ساده کودکان برای داشتن گوشی همراه، دلیل بسیار پررنگی برای والدین است که به زودی کودکان را صاحب خوشبخت یکی از این ابزارها کنند. والدین با این دلیل که کودکان عقده‌ای بار می‌آید و نباید احساس کمبود کند، خیلی زود با این استدلال به خواست کودکان تن در می‌دهند.

ج: می‌خواهم مستقل باشم

داشتن یک سیم کارت و موبایل شخصی به کودک احساس استقلال و بزرگ شدن می‌دهد. او می‌خواهد سرگرمی‌هایی مثل بزرگترها داشته باشد، از اینکه به دست دیگران چشم بدوزد یا دانما در حال استفاده از موبایل پدر و مادرش باشد خسته شده و می‌خواهد اعلام استقلال و بزرگی کند.

د: یک تیر و چند نشان

داشتن امکانات متفاوت این وسایل که همه را یکجا و در یک زمان در اختیار صاحب آن قرار می‌دهد، علت عمده‌ی علاقه به داشتن آن است. کودکان می‌توانند ساعت‌های طولانی تنهایی و اوقات فراغت خود را با انواع سرگرمی‌های آن پر کنند.

ج: قربانیان تبلیغ و تجارت

کودکان شادی که با تبلت‌هایشان مشغولند، گریه سخنگویی که با صدایی جذاب حرفهای کودک را تکرار می‌کند، کودکی که با موبایل شخصی‌اش، احوال پدر و مادرش را می‌پرسد و از این اتفاق راضی و خشنود است و تبلیغ سیم کارت کودک و سیم کارت نوجوان و ... تبلیغاتی هستند که روزانه چندین بار از رسانه‌های جمعی رسمی و غیررسمی تلاش می‌کنند محصولات خود را به فروش برسانند. کودک تحت تأثیر این تبلیغات احساس نیاز به داشتن این ابزار را در خود پرورش می‌دهد. در واقع مصرف‌گرایی دامنه‌اش به سرزمین پاک کودکی هم کشیده شده است.

آسیب‌های کاهش سن استفاده از تکنولوژی

طی یک تحقیق مشخص شده است که حدود ۴۰ درصد از کودکان زیر هشت سال و حتی کوچکتر برای برخی کارها از تبلت و گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند. متخصصان معتقدند که کودکان دو سه ساله هیچ نیازی به استفاده از تکنولوژی و فناوری‌های جدید ندارند. این مهارت و خلاقیت والدین است که چگونه او را از این وسایل دور کرده و سرگرمی‌های مفید دیگری همچون استفاده از طبیعت، بازی، کتاب خواندن و ... برای کودک جور کنند.

تجربه مستقیم با حقیقت

تمام یادگیری، تجربه و خلاقیت کودک در سنین اولیه زندگی، برمی‌گردد به ارتباط مستقیم او با دنیا و زندگی. کودک از این ارتباط که شامل، دیدن، شنیدن، لمس و بو کردن می‌شود، آماده زندگی می‌شود. رشد جسم، ذهن و خلاقیت او از این مسیر تأمین می‌شود. اما زمانی که کودک خردسال، درست زمانی که می‌بایست به ارتباط مستقیم با محیط و طبیعت اطرافش پردازد، بیشتر زمان خود را به کار با گجتها پردازد، در تمام مراحل دچار نقصان می‌شود. «از سوی دیگر کارشناسان معتقدند فرکانس‌های رادیویی ناشی از تلفن‌های هوشمند بر رشد ذهنی افراد تاثیر می‌گذارند. کارشناسان دانشگاه کالیفرنیا آزمایشی را برای شناخت تاثیر استفاده از اینترنت بر تغییر ذهن افراد انجام داده‌اند. در این مطالعه دو گروه بررسی شده‌اند. یکی گروهی با تجارب استفاده اندک از تکنولوژی و گروه دیگر که تجربه کاربرد زیاد این ابزار را داشتند. عکس‌هایی که از مغز این افراد گرفته شد نشان داد هر دو گروه عملکرد ذهنی یکسانی داشتند اما کسانی که بیشتر از ابزار الکترونیک استفاده کرده بودند ذهنشان مهارت‌های یادگیری‌های سنتی شامل تمرکز، خواندن و نوشتن را در آنها محدود می‌کرد.»

کودکان چاق، کودکان بیمار

جسم کودک در حال رشد است و تحرک، یکی از عوامل رشد همه جانبه و سالم کودک است. اما استفاده از تکنولوژی‌های روز، تماشای ساعت‌ها تلوزیون و بازی‌های یارانه‌ای، فرصت تحرک و بازی‌های جسمی را از کودک می‌گیرد و او را در مسیر رشد جسمی دچار مشکل می‌کند. تعداد کودکان چاق روز به روز به دلیل عدم تحرک و استفاده از تکنولوژی‌های به مثابه بازی، بیشتر می‌شود.

عدم بلوغ اجتماعی و کاهش مهارت‌های فردی

کودکی که همبازی‌هایش از جنس «پرندگان خشمگین»، «کندی کرش» و ... باشد، هرگز به بلوغ اجتماعی و ارتباطی که نیاز یک انسان تکامل یافته است، دست نخواهد یافت. او دچار انزوا، عدم مهارت ارتباط با همسالان، پرخاشگری و ... می‌شود.

کُشنده خلاقیت:

متخصصان معتقدند که استفاده بیش از حد و زود هنگام از وسایل تکنولوژی سبب کاهش خلاقیت در کودکان می‌شود، چرا که تکنولوژی همه چیز را حاضر آماده در اختیار آنها قرار می‌دهد، در حالی

که خلاقیت از کودکی شکل می‌گیرد و کودک باید بیاموزد آنچه را که می‌خواهد با آن سرگرم شود، در ساخت یا بازی با آن نقش فعال داشته باشد و نه منفعل.

عدم تمرکز و افت تحصیلی

متخصصان و پژوهشگران طبق تحقیقات خود اعلام کردند کودکانی که زود هنگام و به مدت طولانی در حال استفاده از تکنولوژی و کار با موبایل و تبلت و ... هستند، در آینده توانایی تمرکز بر درس در آنها کمتر دیده می‌شود. آنها در خواندن و نوشتن ضعیف تر از دیگران عمل می‌کنند و دچار افت تحصیلی خواهند شد.

کنترل کودک توسط تبلیغ و تجارت

کودکان امروز قربانیان مظلوم تبلیغ و تجارتند، حتی گاه نوع تغذیه‌ی آنها تحت تأثیر تبلیغاتی است که از طریق اپلیکیشن‌ها، شبکه‌های اجتماعی و ... به آنها القاء می‌شود. طبق یکی از تحقیقات محققان، بازی‌های اینترنتی بر روی نوع انتخاب غذا تعداد و وعده‌های غذایی کودکان اثر داشته است. اغلب شرکت‌های اینترنتی که ارائه‌دهنده بازیهای آنلاین و کامپیوتری هستند، از طریق این بازیها محصولات خود را که برای کودکان تدارک دیده‌اند، تبلیغ می‌کنند. «در مطالعه جدید، محققان در دانشگاه جورج تاون در واشنگتن، دی سی به این نتیجه رسیده‌اند که این گونه شرکت‌ها یک فاجعه بزرگ برای جمعیت کودکان به شمار می‌آیند زیرا نحوه خورد و خوراک آنان را تحت تأثیر قرار داده‌اند. محققان با تحقیقاتی که بر روی گروه کودکان داشته‌اند توانسته‌اند به این نتیجه برسند که برخی از این کودکان به محض فراغت از بازی به دنبال میان وعده‌هایی همچون نوشابه چپس و پفک بوده‌اند و عده‌ای دیگر فقط میوه جات و آب میوه را انتخاب کرده‌اند. در ادامه یافته‌ها، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که تعدادی از این شرکت‌ها در تبلیغات خود سلامت کودکان را در نظر نمی‌گیرند و باید به طرز جدی با آن‌ها مقابله شود. از طرفی می‌توان از تبلیغات و بازی‌های آنلاین توسط شرکت‌ها برای انتخاب بهینه میان وعده توسط کودکان استفاده کرد. از این روش می‌توان به نحو مؤثری برای کاهش چاقی و بیماری‌های این چینی در کودکان استفاده کرد. در مطالعه‌ای که صورت گرفت حدود ۳۰ کودک آفریقایی بین ۹ و ۱۰ ساله مورد آزمایش قرار گرفتند.»

استبداد نرم

کودکان ما ناخواسته تحت تأثیر استبدادی مدرن قرار گرفته‌اند. جسم، ذهن، حتی تغذیه آنها تحت تأثیر تبلیغات و بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی است، در حالی که آنها هنوز به قدرت تفکر و انتخاب صحیح دست پیدا نکرده‌اند.

یک خبر خوب برای پدر مادرها



با این نرم افزارها مراقب فرزندانتان در فضای مجازی باشید

اگر به هیچ وجه امکان ندارد که فرزندانتان را از درگیر شدن با اینترنت منع کنید؛ می‌توانید با استفاده از نرم افزارهای فیلترینگ خانگی هم دسترسی آن‌ها را به سایتهای نامناسب محدود کرده و هم از میزان و نوع استفاده آن‌ها از اینترنت آگاه شوید

عصر حاضر را بی‌دلیل عصر ارتباطات نامگذاری نکرده‌اند. روزگاری شاید همین ده سال پیش جوانان و نوجوانان برای استفاده از اینترنت دایل آپ یا حضور در کافی نت باید با سختی رضایت والدین خود را جلب می‌کردند اما امروزه در هر خانه یک مودم وای فای و چند ابزار گیرنده وای فای اعم از لب تاپ، تبلت، گوشی هوشمند و... یافت می‌شود

جوانان و نوجوانان که هیچ؛ حتی کودکان نیز در برابر چشمان والدین خود با تبلت‌های متصل به اینترنت به دنبال اپلیکیشن‌های جدید می‌گردند و در گروه‌های تلگرامی و واتس‌آپی جولان می‌دهند

بسیاری از والدین در برابر چنین روندی این گونه استدلال می‌کنند که هرچند از میزان و نوع استفاده فرزندانمان از اینترنت بی‌خبریم و از این بی‌خبری نگرانی شدیدی داریم اما باید به صراحت گفت که دیگر این روزها نمی‌توان جلوی اتصال فرزندتان به اینترنت را گرفت

در پاسخ به این پدر و مادرهای نگران باید گفت خوشبختانه دنیای نرم افزار خود پاسخ نسبتاً مناسبی به این معضل داده است و اگر به هیچ وجه امکان ندارد که فرزندانمان را از درگیر شدن با اینترنت منع کنید؛ می‌توانید با استفاده از نرم افزارهای فیلترینگ خانگی هم دسترسی آن‌ها را به سایت‌های نامناسب محدود کرده و هم از میزان و نوع استفاده آن‌ها از اینترنت آگاه شوید

در واقع باید گفت همانطور که کودکان در دنیای واقعی نیاز به کنترل و مراقبت دارند، در فضای مجازی نیز باید مراقب آن‌ها بود. بخش زیادی از وقت کودکان در خانه و اوقات فراغت نوجوانان با ابزار و تکنولوژی‌های جدید و گوشی‌های هوشمند سپری می‌شود. باید خانواده‌ها نظارت دقیقی بر فعالیت کودکان و نوجوانان در فضای مجازی داشته باشند

فضای مجازی، علیرغم همه مزایایش چالش‌های جدی بسیاری را نیز خصوصاً برای کودکان و نوجوانان ایجاد کرده است. کودکان در حالی که در جهان گسترده آنلاین مشارکت می‌کنند چیزهایی را که به این جهان ارسال شده مشاهده می‌کنند، وارد اتاق‌های گپ و گفت اینترنتی می‌شوند و یا به عضویت شبکه‌های اجتماعی در می‌آیند در معرض عناصر اجتماعی که در جهان واقعی از آن‌ها اجتناب می‌شود؛ نیز قرار می‌گیرند

در حقیقت فضای مجازی یک فضای پالایش شده و استاندارد برای کودکان نیست و استفاده غیراصولی کودک از این فضا می‌تواند وی را در معرض آسیب‌های جبران‌ناپذیر مختلف قرار دهد. بهترین موارد استفاده از اینترنت برای کودکان زمانی است که یکی از والدین، آن‌ها را همراهی کند و یا اینکه موارد حفاظتی مانند فیلترینگ خانگی قبل از استفاده کودک از اینترنت لحاظ شده باشد

اما فیلترینگ خانگی چیست؟ بهترین نرم افزارهای آن کدامند؟

این نرم افزارها می‌توانند به چند شکل مختلف اعم از محدود سازی دسترسی یا گزارش به والدین نظارت بر مصرف فرزندان را اعمال کنند. برخی از این نرم افزارها مخصوص اندروید یا گوشی هوشمند و تبلت و برخی نیز مخصوص ویندوز یا لپ تاپ و رایانه طراحی شده‌اند. در زیر نمونه هایی از

این نرم افزارها معرفی می گردند که والدین محترم می توانند بر حسب نیاز خود و با توجه به قابلیت‌های آنها نرم افزار مورد نظر خود را یافته و مورد استفاده قرار دهند



کید لاگر

این محصول این امکان را به افراد می‌دهد تا با نصب برنامه، مدیریت رایانه، موبایل، نوت بوک و... را در اختیار گرفت و گزارشات آنلاین همراه را با جزئیات در مورد ردیابی زمانی ایجاد داد. با استفاده از این نرم افزار می‌توان فهمید کاربر (فرزند و یا پرسنل تحت نظر) چقدر با کامپیوتر کار می‌کنند، لیست برنامه‌های استفاده شده، بیشترین مخاطبین مورد استفاده در تلفن همراه، رد یابی زمانی و محیط کاری، مانیتورینگ آنلاین، نظارت موبایل و کامپیوتر از راه دور و... را کنترل نمود

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

<https://www.cyberpolice.ir/learn/35431>

آی نت

نرم افزار دیگر I net می‌باشد که امکانات کنترل فرزندان از راه دور را داراست. با استفاده از این نرم افزار می‌توان از تمامی فعالیت‌های فرزندان در هنگام استفاده از رایانه و اینترنت مطلع شد. و حتی میزان دسترسی را برای فرزندان مشخص کرد و این دسترسی‌ها را محدود نمود. آشنایی با عملکرد

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

<https://www.cyberpolice.ir/learn/37021>

پاساد

ضرورت بکارگیری این محصول؛ در فراهم آوردن امکان کنترل دسترسی فرزندان به اینترنت توسط والدین آنهاست. با این محصول براحتی می‌توانید نسبت به اوقات مجاز و غیرمجاز برای دسترسی به اینترنت فرزندان خود برنامه ریزی نمایید. همچنین این محصول از حیث نوع سایتها و دسترسی به سایتهای غیراخلاقی امکانات کنترلی متنوع و سهل الوصولی را در اختیار شما می‌گذارد

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

<https://www.cyberpolice.ir/learn/38321>

چاپلد کنترل

نرم افزار **Sal f e l d Chi l d Cont r o l** راهکارهای مناسبی برای کنترل والدین بر روش استفاده کودکان از کامپیوتر ارائه می‌دهد. توسط این نرم افزار می‌توانید محدودیت‌های مورد نظر خود را ایجاد کنید تا با خیال راحت اجازه استفاده کودکان از کامپیوتر را بدهید. این نرم افزار می‌تواند دسترسی به فولدرها، فایلها، نرم افزارها، بازیها، و... را محدود کند. یا فقط در ساعت‌های خاصی اجازه کار با کامپیوتر را بدهد. همچنین توسط این نرم افزار می‌توانید دسترسی به اینترنت را محدود کنید یا بعضی از سایتها را فیلتر کنید. و یا فقط اجازه دسترسی به چند سایت خاص را بدهید

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

http://dl1.sarzaminownload.com/sdlftpuser/92/09/15/Sal f e l d.Chi l d.Cont r o l _13.5.exe



محافظ خانواده یا (NQFami l y Guard i an)

توسط نرم افزار NQFami l y Guard i an فرزندان می توانند موقعیت ورودشان را در مکان های مختلف اعم از مدرسه، کلاس، باشگاه ورزشی و... به اطلاع پدر و مادرشان برسانند و اگر هم خطری آنها را تهدید بکند توسط دکمه ی P a n i c والدینشان را مطلع کنند NQFami l y Guard i an . علاوه بر اعلام موقعیت مکانی، گزارش فعالیت های الکترونیکی اعم از دانلودها، ایمیل ها و پیغام ها را نیز به اطلاع پدر و مادر می رساند

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

[ht t p : // p 3 0 d o w n l o a d . c o m / f a / e n t r y / 4 6 3 0 1 /](http://p30download.com/fa/entry/46301/)

راهنمای نظارت الدین (M M Guard i an Parent al Cont rol)

با استفاده از این برنامه می توانید بر پیام ها، تماس های دریافتی، دسترسی به برنامه ها، و غیره کنترل داشته باشید. علاوه بر این در مواقع ضروری می توانید با ارسال یک پیام کوتاه، دیوایس فرزندان را قفل کنید. امکان ردیابی، تعیین محدودیت زمان استفاده، گزارش فعالیت روزانه دیوایس و همچنین

فیلتر کردن وب سایت‌ها از دیگر امکانات این برنامه است .

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

<http://www.mmguardian.com/parental-control-for-tablet>

نظارت والدین فونامو (Funamo Parental Control)

این برنامه علاوه بر مانیتور کردن دیوایس و دیگر امکانات مشابه؛ تماس‌ها، پیام‌های کوتاه، اطلاعات برنامه‌ها و وبسایت‌های بازدید شده و همچنین موقعیت جغرافیایی را روزانه به سرورهای خود آپلود می‌کند و والدین می‌توانند این اطلاعات را هر زمانی که بخواهند بر روی وبسایت مشاهده کنند. علاوه بر این با استفاده از این برنامه می‌توان قابلیت Safe Search را بر روی موتورهای جستجوی نظیر گوگل، یاهو، بینگ و یوتیوب اعمال کرد و در نهایت امکان فیلتر کردن عبارات و تعیین محدودیت زمانی برای استفاده از برنامه‌ها نیز از دیگر امکانات این برنامه می‌باشد

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

<http://www.funamo.com/>

جایگاه کودکان (Kids Place)

این اپلیکیشن بیشتر زمانی به کار خواهد آمد که قصد دارید دیوایس خود را برای مدتی در اختیگوجلز کودکان بگذارید. برای ورود به این برنامه و همچنین هنگام خارج شدن از آن باید رمز ۴ رقمی را که از پیش تعیین کرده‌اید را وارد کنید. با استفاده از این برنامه می‌توانید تماس، ارسال پیام، یا نصب و پاک کردن برنامه‌های جدید را غیر فعال کنید، همچنین می‌توانید تماس‌های دریافتی را هنگامی که این برنامه در حال اجراست، غیر فعال کنید و اینترنت و سیگنال‌های بی‌سیم را نیز قطع کنید. (قابل استفاده علیه بچه‌های فامیل!)

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

<http://kiddoware.com/app/kids-place-parental-control-for-android-devices/>

قفل کننده اپلیکیشن (AppLock)

این برنامه یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های این دسته است و در کنار پشتیبانی از ۲۴ زبان مختلف، ۳۰ میلیون کاربر نیز دارد. از امکانات آن می‌توان قفل کردن پیام کوتاه، دفتر تلفن، برنامه‌ها مختلف، و همچنین کنترل بر روی عکس‌ها و فیلم‌های داخل گالری و پنهان کردن آن‌ها. با استفاده از این برنامه می‌توانید قسمت تنظیمات دیوایس خود را نیز قفل کرده و نگرانی از بابت تغییر آن‌ها نداشته باشید

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

<http://app-lock.en.uptodown.com/android>

زمان دیده شدن (Screen Time)

این برنامه کمی با برنامه‌های دیگر متفاوت است و بیشتر مخصوص والدینی است که فرزندان بزرگتر و نوجوان دارند. میزان کنترل و دخالت والدین در این برنامه به نسبت کمتر است و امکانات آن محدود به مانیتور کردن و تعیین محدودیت استفاده از دیوایس و برنامه‌های خاص همچنین محدود کردن دیوایس در زمان خواب، مدرسه و دیگر موارد است. این برنامه به وسیله مرورگرهای اینترنت قابل کنترل می‌باشد و همچنین به صورت پس زمینه و مخفی اجرا خواهد شد. هر چند برخی از این برنامه‌ها امکان دخالت صریح والدین را بر کار فرزندان خود می‌دهند و سوء استفاده از آن‌ها و دخالت بیش از حد می‌تواند نتیجه خوبی نداشته باشد اما تا زمانی که کودکان به حد کافی رشد نکنند و همچنین قرار باشد تلفن همراه و تبلت و غیره در اختیار داشته باشند، کنترل آن‌ها لازم و ضروری است

[آشنایی با عملکرد نرم افزار و دانلود](#)

<https://screenitmeabs.com/>

راهکار دیگری به نام افزونه‌های فایرفاکس

افزونه‌ها بسته‌های کوچکی هستند که کارایی فایرفاکس را گسترش می‌دهند. از گزارش آب و هوا گرفته تا برنامه‌های نظارت والدین و ... می‌باشند. این افزونه‌ها در واقع تکه‌های کوچک برنامه‌اند که قابلیت‌های مختلفی را به این مرورگر می‌افزایند. با استفاده از افزونه‌های نظارت والدین در فایرفاکس می‌توانید اقداماتی مختلفی انجام دهید که هر یک منحصر به یک افزونه خاص است و در زیر

به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود

ضدپورن یا Anti - Porn Pro - The web porn filter addon

این افزونه مخصوص مسدود سازی سایت‌های مستهجن می‌باشد، نحوه کار این افزونه به این صورت می‌باشد که پس از نصب این افزونه به صورت پیش فرض سایت‌های پورنو را بلاک می‌کند در قسمت تنظیمات این نرم افزار نیز می‌توانید سایت‌هایی را که از نظر شما مناسب نیستند را نیز اضافه نمایید از دیگر قابلیت‌های این افزونه گذاشتن پسورد بر روی تنظیمات می‌باشد که هیچ کس نمی‌تواند تغییری در آن ایجاد نماید

لیچ بلاک یا LeechBlock

افزونه LeechBlock این امکان را به شما می‌دهد که فقط سایت‌هایی را خودتان می‌خواهید بلوکه کنید. اگر آدرس سایت را به این افزونه‌ها بدهید دیگر اجازه باز کردن آن را نمی‌دهد. از دیگر امکانات جالب این افزونه می‌توانید با فعال کردن گزینه Prevent access to options طوری تنظیم کنید که در ساعات خاصی بلوک شوند

فیلتر فایر فاکس یا FoxFilter

نحوه کار این افزونه به این شکل است که قبل از ورود شما به یک سایت، سریعاً محتوای آن را چک می‌کند و اگر مناسب تشخیص ندهد، هشدار می‌دهد. این افزونه برای پدر و مادرهایی که نگران وبگردی بچه‌هایشان هستند بسیار عالی است

نظارت والدین و فیلتر وب یا Parental Controls & Web Filter from MetaCert

والدینی که مراقب فرزندان خود در اینترنت هستند و همیشه نگران این موضوع‌اند که نکند فرزندان‌شان وارد سایت‌های مستهجن شوند این افزونه توصیه می‌شود. MetaCert. افزونه‌ای است که بصورت نرم افزار نیز موجود و قابل نصب می‌باشد و یکی از بهترین افزونه‌ها در مسدود

سازی سایت‌های پورنوگرافی می‌باشد. این افزونه بیش از ۷۰۰ میلیون صفحه پورنوگرافی را فیلتر کرده و اجازه دسترسی به آن‌ها را نمی‌دهد. و همچنین می‌توان به لیست آن نیز اضافه کرد

برای آشنایی با نحوه نصب و استفاده از افزونه‌های فایرفاکس

[اینجا کلیک کنید](#)

<https://www.cyberpolice.ir/learning/37961>



در موضوع فرهنگ نوعی و ننگاری و بی اهمتمای در دستگاههای فرهنگی به چشم می خورد.

هرچند که فناوری های جدید فواید بیشماری دارد از جمله اطلاع رسانی های ساده، عدالت آموزشی، آسان سازی مبادلات اداری و تجاری، تبلیغات تسهیل یافته و ایجاد توسعه و رقابت، توسعه منابع انسانی، ایجاد مشاغل دیجیتالی، دولت اینترنتی و...

در دنیای ما که بسیاری از مناسبات تغییر یافته و می باید وجود چنین وسیله ای بسیار ضروری و اجتناب ناپذیر است و به زودی هم با توسعه آن در بسیاری از ادارات و نهادها اشتغال از راه دور فراهم می شود، ولی نمی توان این حقیقت مسلم را نادیده گرفت که مضرات این رسانه بسیار ویرانگر است و قربانی زیادی در سرتاسر دنیا گرفته است و درجه این صدمه ها و لطمه ها به قدری است که قابل گذشت نمی باشد

مشکلات در این رسانه معمولا در ابعادی فاجعه آمیز مطرح می گردد، اکنون وقتی بدانیم در حال حاضر فقط بالغ بر ده میلیون کودک از اینترنت استفاده می کنند و برخی از افراد مشهور برای راه اندازی سایت های غیراخلاقی سرمایه گذاری نموده و امروزه این کار به پول سازترین تجارت در وب تبدیل گشته است

بنابراین در تدوین قوانین مرتبط با فضای سایبر توجه به ریزترین جزئیات و استانداردها از یک سو و ارزش های محلی و اخلاقی و مذهبی جامعه از سوی دیگر از ضروریات است. یعنی اصل حفظ منزلت انسانی و حرمت زندگی خصوصی افراد و پای بندی به اصول اخلاقی و رعایت حقوق دیگران از مباحث اساسی در فناوری اطلاعات و ارتباطات است

برای رسیدن به پاسخ این سوال که بایسته ها و نبایسته های اخلاقی در فضای مجازی چیست؟ ابتدا باید سوالات فرعی را جواب داده تا در نهایت پاسخ سوال اصلی برای ما مشخص گردد. اینکه پرسیدیم فضای مجازی چیست؟ با توضیحاتی که داده شد آن را دنیایی در مقابل جهان واقعی دانستیم که کنترل آن به مراتب سخت تر از فضای واقعی می باشد. در مورد اهمیت فضای مجازی در بخش اول توضیحی داده شد که امروزه بدون این فناوری گردش امور تقریباً غیرممکن است و با مشکلات زیادی روبرو خواهد بود. در خصوص آسیبها هم خطرات و هشدارهای جدی که افراد بشر را تهدید می کند بحث هایی در بخش های قبلی صورت گرفت و راهکارهای استفاده صحیح از فضای مجازی را بیان نمودیم و آن چه تاکنون آشنایی با این فضا، برای خوانندگان ترسیم شد لازم است قاعده مثلث جرم را در این جا توضیح داده و عناصر آن را بیان کنیم

قاعده مثلث جرم

گروهی از جرم شناسان معتقدند برای اینکه یک جرم محقق گردد براساس مبانی جرم شناختی باید سه عنصر با یکدیگر جمع شوند که عبارتند از: انگیزه (Motive) ، فرصت (uopportuni ty) و ابزار (tools) حال چنانکه بتوان انگیزه های مجرمانه را خنثی کرد خود به خود جرمی ارتکاب نخواهد یافت. از این رو به دلیل اهمیت این سه عنصر از آن به عنوان قاعده مثلث جرم یاد می شود. گرچه بسیاری از افراد هستند که انگیزه های مجرمانه و منحرفانه در آنها بیدار می شود ولی برای عملی ساختن آن مترصد دستیابی به دو عنصر دیگر یعنی فرصت و ابزار مناسب هستند و چنانکه یکی از این عناصر فراهم نیاید امکان تحقق انگیزه وجود نخواهد داشت با وجود همه مباحثی که تاکنون درباره فضای مجازی و پیامدهای استفاده از آن بر اخلاق کاربران مطرح شد هنوز به درستی نمی توان تصویر روشنی در این خصوص مشاهده کرد روانشناسان و متخصصان علوم رفتاری اغلب توجه خود را بر جنبه های منفی این فضا معطوف ساخته اند. فضایی که در آن امکان ایجاد روابط انسانی و اخلاقی میسر است و می تواند کانونی برای ایجاد اخلاق سازنده انسانی نیز باشد

منابع:

- مقاله دانستنهای ضروری در استفاده درست از اینترنت نوشته: علیرضا تاجریان
- مقاله اینترنت ؛ ابزار غرب در بردگی نوین نوشته: سید محمد مهدی موسوی
- مقاله اینترنت نه دکتر است نه داروخانه نوشته: مریم آریایی
- مقاله جنون آپدیت بودن نوشته: محمد معصومیان
- مقاله نگاهی به استفاده از اینترنت در میان کودکان، نوجوانان و جوانان ترجمه : احیا احمدی
- مقاله چگونه اینترنت را برای کودکان امن کنیم؟ نوشته: علی نعمتی
- مقاله راهکارها و پیشنهاد های اخلاقی در استفاده صحیح از فضای مجازی نوشته: حجت الاسلام سید محمدحسین امامی
- مقاله راه حل رفع شک به ارتباط اینترنتی همسر ماهنامه سپیده دانایی
- مقاله اینترنت و فرهنگ استفاده از آن نوشته: عبدالرضا بروسان
- و همچنین مجله های اینترنتی: بالاسری ، گرداب ، نی نی بان ، سپیده دانایی ، عصر ارتباط ، دیدار آشنا ، ریحانه و...