
بسم الله الرحمن الرحیم

سرشناسه:
عنوان و نام پدید آورنده:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

مؤلف: مصطفی طالبی
ویراستار:
صفحه آرایی: یاسر امامی
نوبت چاپ:
ناشر:
قطع کتاب: رقعی.
سال چاپ: ۱۳۹۹ هـ. ش.
تیراژ: جلد
لیتوگرافی و چاپ:
شابک:
قیمت: تومان

اعتیاد مدرن

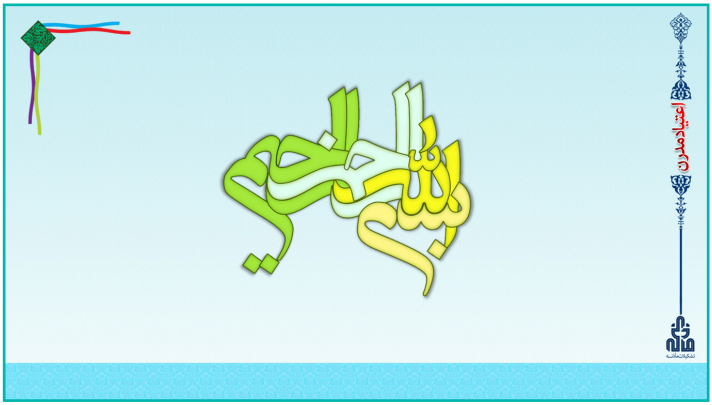
مصطفی طالبی

تقدیم به امامی که سالیانی است مأذنه‌های عالم منتظر صدای أناالمهدی او هستند.

امشب دلم به مأذنه این‌گونه داد اذان

عجّل علی ظهورک یا صاحب‌الزمان عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف

بسم‌الله الرحمن الرحیم



یکی بود، یکی نبود ...



یکی بود یکی نبود. چند سال پیش که تکنولوژی مثل امروز آن‌قدر پیشرفت نکرده بود، مدل زندگی‌های ما شبیه این عکس بود: پیام‌های تلگرامی ما نامه‌هایی بود که به همدیگر می‌نوشتیم؛ صفحه ما در اینستاگرام، قاب‌عکس‌هایی بود که بر دیوار آویزان بود؛ نمایشگرِ پخش فیلم و کلیپ هم قاب پنجره خانه‌هایمان بود، مخصوصاً وقت‌هایی که همسایه پارک دوبل می‌کرد؛ کلش‌آف‌کلنزمان هم مِنچ و دوز و یک‌قُل‌دوقُل بود.

اعتیاد مدرن

اولین تلفن همراه تاریخ



اما دستگاهی نسبتاً بزرگ و کمی سنگین تحولی بزرگ در بین مردم زمانمان ایجاد کرد. این دستگاه اولین تلفن همراه دنیا بود. آقای کوپر[1] آن را ساخت. این گوشی بی‌سیم ۲۵ سانتی‌متر طول و تقریباً یک کیلوگرم وزن داشت. تلفن ۲۵ سانتی آقای کوپر فقط بیست دقیقه می‌توانست شارژ نگه دارد و بعد از اتمام شارژ، باید به منبع تغذیه وصل می‌شد.

شرکت موتورولا ایده آقای کوپر را خرید و در نهایت در سال ۱۹۸۳، اختراع مارتین کوپر را روانه بازار کرد. نام این گوشی «داینوک تالک ۸۰۰۰» بود که صفحه‌کلیدی بیست‌دکمه‌ای و یک آنتن بلند داشت. قیمت این گوشی چهارهزار دلار بود.

۱. مارتین کوپر (Martin Cooper) در ۲۶ دسامبر ۱۹۲۸ میلادی، در شیکاگو، در ایالات متحده آمریکا چشم به جهان گشود. وی به‌عنوان مخترع تلفن‌های همراه شناخته می‌شود.

موبایلیزه شدن



با پیشرفت تکنولوژی، روزبه‌روز مدل‌های مختلف تلفن همراه با رنگ‌ها و طرح‌های گوناگون به بازار آمد. آن‌قدر تنوع و خدمات تلفن همراه زیاد شد که کم‌کم به بخش مهمی از زندگی روزمره مردم تبدیل شد. کار به جایی رسید که امروزه از کوچک و بزرگ همه یک تلفن همراه در جیبشان هست.

تلفن‌های همراه امروزی با گوشی‌های موبایل قدیمی تفاوت‌های بسیاری دارد. در حال حاضر، شما با داشتن گوشی‌هایی که دیگر به اسمارت‌فون (تلفن هوشمند) تبدیل شده‌اند، سراغی از آن موبایل‌های قدیمی با آنتن‌های بلند که صدای ویبره‌اش از صدای زنگش بیشتر بود، نخواهید گرفت.

توسعه تکنولوژی، سبک زندگی‌ها را عوض کرد و این تغییر آن‌قدر با سرعت اتفاق افتاد که خودمان هم نفهمیدیم. اصطلاحاً ما به این اتفاق می‌گوییم «موبایلیزه‌شدن». موبایل‌ها با سرعت خودشان را در دل مردم جا کردند.

اعتیاد مدرن

نسل جدید تلفن‌های همراه



این آخر راه نبوده و نیست. با ورود فناوری‌های جدید، تغییرات زیادی در حوزه ارتباطات پدید آمده است. همین چند وقت پیش، نسل جدیدی از گوشی‌های هوشمند طراحی و وارد بازار شد که واقعاً جالب بود. در این طراحی جدید، مهندس‌های شرکت سامسونگ موفق شدند دست‌بندی طراحی کنند که به پروژکتور مجهز باشد و همه امکانات گوشی موبایل را در اختیار کاربر قرار دهد. کسانی که از این دست‌بند استفاده می‌کنند، به یک گوشی نامرئی مجهز می‌شوند و با تابش نورِ صفحه گوشی روی دستشان، دقیقاً همان کارهای موبایل را انجام می‌دهند. سطح این گوشی هوشمندِ نامرئی تا جایی است که حتی می‌تواند برای کاربر امکان تماس هم فراهم کند.

با همین سرعت، تا چند وقت دیگر، مدل‌های جدید تکنولوژی وارد زندگی ما می‌شود. آن‌وقت می‌بینیم بدون آنکه متوجه شویم، زندگی‌مان نسبت به گذشته تغییر زیادی کرده است.

پخش کلیپ تکنولوژی جدید موبایل.

همگرا شدن



اتفاق دیگری که باعث شد ما زود موبایلیزه شویم و تلفن‌های همراه با سرعت به زندگی ما وارد شوند، هم‌گراشدن این وسایل بود. خیلی از نیازهایی که قبلاً باید دربه‌در دنبالش می‌گشتیم، همه یکجا جمع شد. همین چند سال پیش، وقتی کسی می‌خواست بازی کند، باید کلی سیم به همدیگر وصل می‌کرد تا بتواند یک قارچ‌خورِ ساده را بازی کند؛ اما امروز موبایل‌ها پر است از بازی‌های مختلف و باکیفیت که با چند کلیک ساده دانلود و نصب می‌شوند.

تا همین دوسه دهه گذشته، مردم برای تلفن‌زدن به دوستان و آشنایانشان باید سراغ تلفن‌های سکه‌ای می‌رفتند یا با کلی سلام‌وصلوات، از منزل همسایه تماس می‌گرفتند؛ در حالی که امروز به‌راحتی می‌توان با یک گوشی همراه با آن‌طرف دنیا تماس تصویری برقرار کرد. همچنین برای عکس‌گرفتن یا گوش‌کردن به رادیو باید هفت‌خوان رستم را پشت‌سر می‌گذاشتند؛ اما امروزه همه این‌ها در یک وسیله جمع شده است. ساعت و چراغ‌قوه و ماشین‌حساب و... که جای خود دارد.

اعتیاد مدرن

مصرف‌گرا شدن



این رخدادها همه خوب است: رشد تکنولوژی، رشد صنعت، آسان‌کردن خیلی از کارهای سخت و...؛ اما همین اتفاق‌ها دست‌به‌دست هم دادند تا معضلی بزرگ در زندگی‌های ما به وجود بیاید: معضل مصرف‌گرایی.

این کلیپ را با هم ببینیم.

فکر نکنید! فقط مصرف کنید.



امروزه رسانه‌ها همه تلاششان را می‌کنند که من و شما فکر نکنیم؛ بلکه فقط مصرف کنیم! قبل از اینکه به چیزی فکر کنیم یا حتی بخواهیمش، آن را برای ما درست می‌کنند. به همین علت است که می‌بینیم بیشترِ تولیدات دنیا برای کشورهایی است که قدرت‌های رسانه‌ای دارند. آن‌ها با رسانه سعی می‌کنند کوچک و بزرگمان را مصرف‌گرا کنند.

از اسمارتیز تا اسمارت‌فون



اگر یادتان باشد، از تفریحات بچه‌های قدیم، خریدن و خوردن اسمارتیز بود. وقتی دانه‌های رنگی اسمارتیز را می‌دیدند، کِیف می‌کردند. این کار به‌نوعی سرگرمیِ بچه‌های دهه ۶۰ و ۷۰ حساب می‌شد. اما امروز چه؟ وسیله بازی بچه‌های امروزی اسمارت‌فون است. این یعنی سبک زندگی افراد فرق کرده و مصرف‌ها متفاوت شده است.

کودکان مجازی



حتی نوزادان شیرخواره هم امروز مصرف‌گرا شده‌اند. از همان اول که به دنیا می‌آیند، مادرهایشان به‌جای شیشه شیر، گوشی موبایل در دهانشان می‌گذارند تا ساکت شوند و گریه نکنند. گاهی مادران پا را فراتر می‌گذارند و صفحه مجازی بچه‌هایشان را از همان ابتدا راه‌اندازی می‌کنند.



بزرگ‌ترها هم حتی از این آفت بی‌نصیب نمانده‌اند. قدیمی‌ها وقتی مهمانی می‌رفتند، می‌گفتند «دورهمی» گرفتیم؛ یعنی دور هم می‌نشستند و می‌گفتند و می‌خندیدند. اما امروز چه؟ همه مبل‌ها به‌سمت تلویزیون چیده شده است. دیگر دورهم‌بودن محور نیست؛ بلکه تلویزیون‌ها محور شده‌اند. همه دور تلویزیون می‌نشینند یا سرگرم گوشی موبایل هستند. مهمان‌ها وقتی وارد خانه می‌شوند، معمولا اولین سؤالی که می‌پرسند چیست؟ «رمز وای‌فای چنده؟» حتی اگر وسط مهمانی وای‌فای خانه قطع شود، مهمان‌ها با شما خداحافظی می‌کنند.

این کلیپ را با هم ببینیم.

اعتیاد مجازی



مصرف‌گرایی رسانه‌ها کار را به جایی رسانده که مفهوم جدیدی در دنیا به نام «اعتیاد مجازی» به وجود آمده است. این معضل آسیب‌های زیادی به همراه دارد و اگر مراقبت نکنیم، در آینده صدمات جبران‌ناپذیری به جامعه می‌زند.

اعتیاد مجازی (اعتیاد دیجیتال) انواع مختلفی دارد: اعتیاد اینترنتی؛ اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری؛ اعتیاد به موسیقی؛ اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی؛ اعتیاد به سایت‌های قمار اینترنتی؛ اعتیاد به دیدن فیلم‌های مستهجن و.... هرکدام از این‌ها توضیحات مفصلی دارد.

اعتیاد دیجیتال

تعریف اعتیاد دیجیتال



اعتیاد دیجیتال موضوع روز بسیاری از رسانه‌هاست و در طبقه‌بندی‌ها به‌عنوان یک ناخوشی روانی حساب می‌شود. اعتیاد دیجیتال، به زبان ساده، یعنی فردی برای انجام کارهای غیرضروری و به‌صورت روزانه، بیش از هشت ساعت از رسانه‌ها استفاده کند. به این نوع اعتیاد «اعتیاد دیجیتال» می‌گویند.

این اعتیاد تعداد زیادی از افراد را در دنیا تحت‌تأثیر قرار داده و در کشورهای پیشرفته به یک نگرانی یا بهتر بگویم به بحران اجتماعی تبدیل شده است. نکته شایان توجه این است که شیوع این نوع اعتیاد در نوجوانان بسیار بیشتر از دیگران است.

۶۰۰ میلیون معتاد مجازی



طبق آمار رسمی، حدود ۶۰۰میلیون نفر در جهان، از اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی رنج می‌برند که شدیدتر از اعتیاد به الکل و مواد مخدر و سیگار است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی موجب افزایش اضطراب و افسردگی و تمایل به خودکشی در افراد می‌شود.[۱]

۱. نک: واحد پژوهش مؤسسه موعود عصر، *دشمنان آنلاین، مسئولان آفلاین*، ص۶۵.

اعتیادمدرن

کمپ‌های ترک اعتیاد به فضای مجازی



این آمارها بسیار وحشتناک و حیرت‌انگیز است، به‌طوری که در بعضی از کشورها مثل چین، حدود ۲۵۰ مرکز ترک اعتیاد به فضای مجازی راه‌اندازی شده است. در این کمپ‌ها، دستگاه‌هایی طراحی شده که میزان اعتیاد به اینترنت را می‌سنجد و بعد از آزمایش، به‌وسیله ورزش و فعالیت‌های بدنی و اجتماعی، تا حد زیادی جلوی اعتیاد افراد را می‌گیرند.

آمارها نشان می‌دهد چین با ۱/۳ میلیارد نفر جمعیت، ۲۴ میلیون نوجوان معتاد به اینترنت دارد. این آمار روند روبه‌رشدِ تعداد کمپ‌های ترک اعتیاد به اینترنت را دامن زده است. در حال حاضر، ۴۰۰ مؤسسه و ۲۵۰ کمپ ترک اعتیاد در سراسر چین برای کمک به این قشر فعال هستند تا نوجوانانی که فارغ از دنیای واقعی، دل به دنیای مجازی و جذابیت‌هایش بسته‌اند، گرد هم بیایند و برای زندگی حقیقی تمرین کنند.

یک آمار جهانی



نه‌تنها در چین، بلکه در تمام دنیا اعتیاد به فضای مجازی روبه‌افزایش است. تحقیقات نشان داده است از هر ده کاربر اینترنت، یک نفر به فضای مجازی اعتیاد شدید دارد. در واقع، این فرد قادر نیست نحوه و میزان استفاده‌اش از اینترنت را کنترل کند. با این آمار، ۶۱درصد از مردم کل جهان و ۷۳درصد از نوجوانان به اینترنت اعتیاد دارند.[۱]

۱. نک: واحد پژوهش مؤسسه موعود عصر، *دشمنان آنلاین، مسئولان آفلاین*، ص۶۶.

اعتیاد مدرن

کدام خطرناک‌تر است؟



جالب است بدانید این نوع اعتیاد، از اعتیاد به مواد مخدر هم خطرناک‌تر است. شاید بپرسید چرا؛ چون شخصی که اعتیاد به مواد مخدر دارد، خیلی زود اعتیادش معلوم و انگشت‌نمای همه می‌شود؛ در نتیجه اطرافیانش با حساسیت زیاد اقدام به کنترل او می‌کنند و حتی برای ترک اعتیاد، او را به مراکز و کمپ‌های ترک می‌برند؛ اما اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی این‌گونه نیست. عوارضش وقتی بروز پیدا می‌کند که فرد معتاد خودکشی کرده یا به قتل یا خودآزاری و دگرآزاری دچار شده باشد!

چالش نهنگ آبی یا اقدام به خودکشی دو دختر اصفهانی یا قتل دختر شش‌ساله به دست امیرحسین شانزده‌ساله آن‌هم به‌طرزی فجیع و هزاران نمونه دیگر، به‌سبب اعتیاد به این فضاهای مخرب رخ داده است. پس این فضا آسیب‌های زیادی دارد که اگر مراقبت نکنیم، به دامش گرفتار خواهیم شد.

آسیب‌های اعتیاد به فضای مجازی



اعتیاد دیجیتال که امروزه خیلی زیاد شده، سراغ همه می‌رود. پیر و جوان و زن و مرد نمی‌شناسد. اگر خواستید بفهمید شما هم به فضای مجازی اعتیاد دارید یا نه، می‌توانید در تست اعتیاد به فضای مجازی[1] شرکت کنید و خودتان را محک بزنید.

۱. این تست، هم در آخر این کتاب آورده شده و هم در پاورپوینت جداگانه‌ای در کنار پاورپوینت اصلی در اختیار مدرس قرار گرفته است.

اعتیاد مدرن

۱- عدم توجه به گذر زمان



یکی از آسیب‌های مهم فضای مجازی، «بی‌توجهی به گذر زمان» است. آدم‌هایی که غرق و گرفتار فضای مجازی می‌شوند، دیگر حواسشان به گذر زمان نیست و نمی‌فهمند مهم‌ترین سرمایه زندگی خود را که زمان است، از دست می‌دهند؛ به‌حدی که حتی فرصت نمی‌کنند به وظایف اصلی زندگی فکر کنند.

سارقان زمان



اینترنت و فضای مجازی در عصر حاضر از سارقان مهم زمان شناخته می‌شوند. سارقان زمان عواملی هستند که مانع می‌شوند انسان‌ها به امور اصلی زندگی برسند و سرعت و کیفیت عملش را دچار اختلال می‌کنند. از خواب، ترافیک، صحبت‌های تلفنی، تماشای تلویزیون و اینترنت به‌عنوان سارقان زمان یاد می‌شود.

اعتیاد دن

یک آمار جالب



به این آمار توجه کنید: مردم دنیا به‌طور میانگین در روز، بیش از ۱۵۰ بار به صفحه گوشی خود نگاه می‌کنند؛ یعنی حدوداً هر ده دقیقه یک بار[۱] و معمولاً در طول روز و به‌صورت پراکنده، هر بار به‌مدت پنج تا پانزده دقیقه صفحه شخصی خود را مشاهده می‌کنند.[۲]

شاید بگویید حضور مستمر مردم به این علت است که در فضای مجازی مطالب ارزشمند زیادی وجود دارد که البته نکته درستی است؛ اما چه درصدی از حضور پرشمار ما ایرانی‌ها در کانال‌های تلگرامی و صفحات اینستاگرامی، صرف مطالعه و به‌اشتراک‌گذاشتن مطالب ارزشمند و مفید می‌شود؟ آیا می‌دانید در همین یکی‌دو سال اخیر چه کتاب‌های ارزشمندی منتشر شده است؟

---

۱. واحد پژوهش مؤسسه موعود عصر، *دشمنان آنلاین، مسئولان آفلاین*، ص۶۷.

۲. نک: واحد پژوهش مؤسسه موعود عصر، *دشمنان آنلاین، مسئولان آفلاین*، ص۲۱۷.

۲. جدایی از دوستان و خانواده



آسیب دیگری که اعتیاد به فضای مجازی به همراه خود می‌آورد: «جدایی از دوستان و خانواده» است. کم‌کم صمیمیت‌ها کم‌رنگ می‌شود و رابطه‌های عاطفی از بین می‌رود. نه‌تنها خانواده، بلکه ارتباط با دوستان و اقوام هم همین طور. متأسفانه با گذر زمان، آمار ارتباط کلامی بین خانواده‌ها کمتر می‌شود. در بعضی از آمارها که خوشبختانه درباره ایران نیست، نوشته شده است: «میانگین ارتباط کلامی یک نوجوان یا جوان با خانواده‌اش هفده کلمه است.» می‌دانید این یعنی چه؟ یعنی فاجعه! یعنی یک نوجوان در روز فقط هفده کلمه با پدر و مادر و خانواده‌اش صحبت می‌کند، آن‌هم فقط به سؤال‌وجواب‌های کوتاه ختم می‌شود. اگر مراقب نباشیم، این آمارها گریبان خانواده‌های من و شما را هم خواهد گرفت. البته متأسفانه تا حدودی گرفتارش شده‌ایم.

خانواده‌های معتاد به فضای مجازی



اعتیـاد دیجیتـال در دنیـا بلاهـای عجیب‌وغریبـی سـر خانواده‌هـا آورده اسـت. احساسـات و عواطـف در برخـی از کشـورها به‌سـبب اعتیـاد بـه بـازی کامپیوتـری و فضـای مجـازی، کامـلاً از بیـن رفتـه اسـت. بـرای بعضـی از خانواده‌هـا کـه معتـاد بـه فضـای مجـازی و بازی‌هـای کامپیوتـری هسـتند، دیگـر هیچ‌چیـز ارزشـی نـدارد؛ حتـی فرزندشـان.

در خبـری آمـده بـود: «پلیـس کـره جنوبـی مـردی۲۲ سـاله بـه نـام شـانگ را پـس از پیداکـردن جسـد کـودک دوسـاله‌اش در یـک پلاسـتیک زبالـه در دایگـو، در جنـوب شـرقی ایـن کشـور بازداشـت کـرد. همسـر شـانگ کـه در کارخانـه‌ای دور از منـزل کار می‌کـرد، کـودک را نـزد همسـر خـود گذاشـته بـود؛ امـا شـانگ تمـام اوقـات خـود را در کافی‌نت‌هـا سـپری می‌کـرد و فقـط هـر دو یـا سـه روز بـرای غـذادادن بـه کـودک بـه خانـه سـر می‌زد. پلیـس اعـلام کـرد کـه در هفتـم مـاه مـارس گذشـته، ایـن پـدر کـره‌ای کـودک خـود را مـرده یافتـه و یـک مـاه کامـل او را در خانـه نگـه داشـته اسـت. سـپس جسـد را در یـک پلاسـتیک زبالـه قرار داده و در پـارک نزدیـک خانـه دفـن کـرده اسـت و آنـگاه مفقودشـدن پسـرش را بـه پلیـس

گزارش کرده است.»[1]

حتی در خبر دیگری از همین کشور کره جنوبی آمده بود: «پدر و مادری که در حال بازی‌های رایانه‌ای بودند، به‌مدت هشت ساعت متوجه گریه فرزند سه‌ماهه خود نشدند.» بچه بی‌زبان آن‌قدر گریه کرده تا مرده است.

1. https://cdn.bartarinha.ir/fa/news/102827

کلیپ طنز اعتیاد خانوادگی



حالا شما زیاد اوقات خودتان را تلخ نکنید. این کلیپ را ببینیم.

۳. انزوا و گوشه‌گیری



آسیب بعدی از مجموعه آسیب‌های اعتیاد دیجیتال، «گوشه‌گیری» است. امروز در خانه‌ها تن‌ها تنها هستند؛ یعنی زیر یک سقف زندگی می‌کنند؛ اما هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند، با هم حرف نمی‌زنند، حتی گاهی متوجه حضور یکدیگر نمی‌شوند. زندگی در اتاق شخصی خود را از زندگی با جمع بیشتر دوست دارند. از حضور در مهمانی‌ها تنفر دارند. گوشه‌گیری را بر اجتماعی‌بودن ترجیح می‌دهند؛ حتی صله رحم و رفت‌وآمد خانوادگی را هم می‌بوسند و کنار می‌گذارند. صله رحمی که جزو فروع دین و توصیه امام علی؟ع؟ است. امیرالمؤمنین که عاشقش هستیم، فرمود: «کسی که صله رحم نمی‌کند، به خدا ایمان ندارد.»[۱]

البته این افراد خیلی وقت‌ها در دلشان احساس گناه می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که اطرافیانشان از سرِ دلسوزی و محبت، به آن‌ها تذکر می‌دهند؛ اما چون اعتیاد پیدا کرده‌اند، کار خودشان را ادامه می‌دهند.

---

۱. ابوالفتح آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ص۴۰۷، حدیث ۹۳۲۷: «ما آمَنَ باللهِ مَنْ قَطِعَ رحِمَهُ.»

بیماری هیکیکوموری



از کشورهایی که اعتیاد مجازی در آن بیداد می‌کند، ژاپن است. طبق آمارها ۵۰ درصد از نوجوانان ژاپنی در اثر استفاده از شبکه‌های اجتماعی، علاقه‌ای برای بودن در اجتماع ندارند. می‌دانید چرا؟ چون نوجوان‌ها از همه راحت‌تر تحت‌تأثیر این آسیب‌ها قرار می‌گیرند. مهم‌ترین علتش هم این است که هنوز پیچیدگی‌های زندگی را تجربه نکرده‌اند و درگیر نیازهای ساختگی از جمله تفریحات مجازی یا ارتباطات عاطفی مجازی هستند. آن‌ها هنوز فرصت پیدا نکرده‌اند به نیازهای واقعی خودشان فکر کنند. اینجاست که ضربه‌های سنگینی می‌خورند.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، سرویس بین‌الملل و به‌نقل از شبکه سی‌ان‌ان، مطالعات جدید دولت ژاپن نشان می‌دهد ۵۴۱ هزار نفر به هیکیکوموری (گوشه‌گیری و رهاکردن مدرسه و جامعه) دچار شده‌اند. بسیاری از نوجوانان نه‌تنها از این فضا برای نیازهای واقعی‌شان استفاده نمی‌کنند، بلکه به ضربه‌های روحی مثل افسردگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی مبتلا می‌شوند.

تاثیر تدریجی فضای مجازی



کسانی که گرفتار آسیب‌های فضای مجازی می‌شوند، یک شبه به این درد مبتلا نشدند بلکه ذره ذره و تدریجی تحت تاثیر قرار گرفتند.

این کلیپ نشان می‌دهد چطور شبکه‌های اجتماعی آرام‌آرام انسان‌ها را منزوی کرده و از فضای خانواده و دوستان جدا می‌کند.

کلیپ را با هم ببینیم.

اعتیادمدرن

۴. خشونت و پرخاشگری



آسیب چهارم، «خشونت و پرخاشگری» است. گاهی اعتیاد به این فضا آدم‌ها را عصبانی و خشونت‌طلب می‌کند. پیامبر ما، حضرت محمد مصطفی ؟ص؟ فرمود: «غضب، آتش سوزناکی از سمت شیطان است.»[۱] شیطان سعی می‌کند با تمام توان، از راه غضب وارد شود و به انسان‌ها ضربه بزند. شاید دیده باشید وقتی کسی عصبانی می‌شود، رگ گردنش بیرون می‌زند و چشمانش سرخ می‌شود[۲] و خیلی از چیزها را از یاد می‌برد. احترام به بزرگ‌تر، احترام به پدر و مادر و آداب دیگر را به‌راحتی فراموش می‌کند. این آغاز بدبختی اوست.

سرچشمه خیلی از این رفتارهای نابهنجار اجتماعی، غضب است. متأسفانه فضای مجازی به این قصه دامن می‌زند. بی‌ادبی و استفاده از الفاظ رکیک در فضای مجازی بسیار زیاد است. کسی که بیش از حد در فضای مجازی بچرخد، آرام‌آرام

---

۱. محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج۷۰، ص۲۶۵: قال النبی ؟ص؟: «اَلْغَضَبُ جَمْرَةٌ مِنَ الشَّیْطانِ.»

۲. حسین‌بن‌محمد راغب اصفهانی، *مفردات الفاظ قرآن*، ص۶۰۸: قال النبی ؟ص؟: «...اَما رَأیتُم اِلی حَمرَةِ عَینَیهِ وَ انتِفاخِ اَو داجِهِ؟!»

این‌گونه رفتارها برایش طبیعی می‌شود. دیدن تصاویر کشتار خشن در بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی هم در این فراگیریِ معضل بی‌تأثیر نیست.

اعتیادمدرن

روزی که دیگر پشیمانی سودی ندارد



چند وقت پیش، خبری در فضای مجازی پخش شد: «نوجوانی شانزده‌ساله دختربچه‌ای نه‌ساله را به‌طرز فجیعی کشت و برای ازبین‌بردن او، روی بدنش اسید ریخت.»

برخی از کارشناسان برای ریشه‌یابی علت این حادثه، صفحات شخصی این نوجوان را بررسی کردند. صفحه شخصی او در اینستاگرام پر بود از عکس و فیلم بریدن اعضا، خصوصاً تصاویر مربوط به داعش، همچنین تصاویر مستهجن و خشن، از قتل و خودکشی گرفته تا فیلم‌هایی با ژانر وحشت.[۱]

قربانی با تکرار دیدن این صحنه‌ها، آماده اجرای آن‌ها در فضای حقیقی می‌شود و پس از ارتکاب، در جواب این پرسش که چرا این کار را کردی؟، تنها می‌گوید: «نمی‌دانم!»[۲]

این نوجوان در اعترافاتش می‌گوید: «با تبلیغی که روی یک صفحه ظاهر شد،

---

۱. https://www.yjc.ir/fa/news/5581858

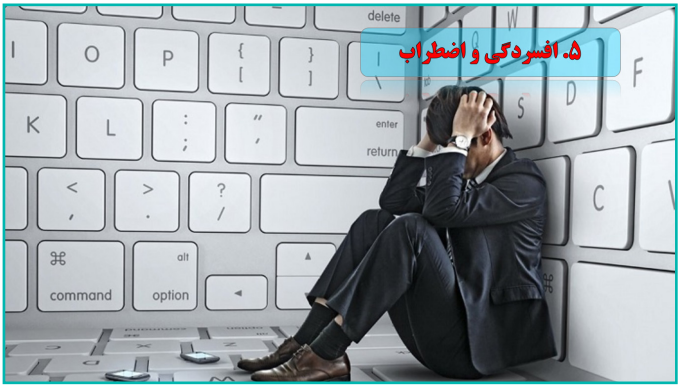
۲. مهدی توانگر، *چراها و آگاهی‌های سواد رسانه*، ص۵۵.

تحریک شدم و کلیک کردم. وارد چند کانال غیراخلاقی شدم.» حتی می‌گوید روزی دوسه فیلم غیراخلاقی می‌دیده است. در واقع، او اعتیاد پیدا کرده بوده است. بعد از کشتن ستایشِ نه‌ساله تصمیم می‌گیرد به تقلید از یکی از فیلم‌های هالیوودی، جنازه بچه را با اسید محو کند که پلیس متوجه ماجرا می‌شود.

در این قتل، ردپای اعتیاد به فضای مجازی کاملاً مشهود است. پس از یک سال زندان، این نوجوان خیلی پشیمان بود؛ ولی پشیمانی دیگر سودی نداشت! می‌بینید عاقبتِ سربه‌هوایی در فضای مجازی چیست و کنترل‌نکردن چشم چه بدبختی‌هایی را به دنبال دارد؟ کلیکی اشتباه ممکن است آدم را بالای دار ببرد، همان طور که قاتل ستایش را بالای دار برد.

اعتیاد زدن

۵. افسردگی و اضطراب



آسیب بعدی افسردگی و اضطراب است. به گفته انجمن سلطنتی بهداشت عمومی انگلیس، امروزه استفاده بیش از حد از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، افسردگی شدید به همراه دارد.[۱] غالباً کسانی که به شبکه‌های اجتماعی، خصوصاً شبکه‌های اجتماعی عکس‌محور مثل اینستاگرام اعتیاد پیدا می‌کنند، بعد از مدتی دچار خودشیفتگی شده و دوست دارند به هر روشی خودشان را به همه عالم نشان دهند. اصطلاحاً به این بیماری «نارسیسیم» می‌گویند.[۲]

۱. به گزارش ایسنا و به نقل از بی‌بی‌سی، در این نظرسنجی که انجمن سلطنتی بهداشت عمومی انگلیس انجام داده، ۱۴۷۹ کاربر شبکه‌های اجتماعی در سنین ۱۴ تا ۲۴ سال شرکت کردند و از آن‌ها خواسته شد بگویند که شبکه‌های اجتماعی چه تأثیری بر اضطراب، افسردگی، تنهایی، آزار، تمسخر و تصور آن‌ها از بدن خود دارد. نتایج این نظرسنجی نشان می‌دهد که اینستاگرام بدترین تأثیر را بر سلامت روانی جوانان داشته است. این شبکه اجتماعی که امکان اشتراک عکس و ویدئو را فراهم می‌کند، بر تصویری که کاربران از بدن خود دارند، تأثیر منفی می‌گذارد. ۹۰درصد از شرکت‌کنندگان زن در این نظرسنجی گفته‌اند که از بدن خود راضی نیستند.

۲. در روان‌شناسی، خودشیفتگی یا به انگلیسی نارسیسیسم بیان‌گر عشق افراطی به خود و تکیه بر خودانگاشت‌های درونی است.

سلفی‌های خطرناک



یکی از نشانه‌های نارسیسیم، گرفتن سلفی‌های زیاد است. این افراد برای اینکه خودشان را به دیگران ثابت کنند، حاضرند در هر زمان و مکان و موقعیتی سلفی بگیرند. گاهی آن‌قدر این موقعیت خطیر است که ممکن است جانشان به خطر بیفتد؛ اما چنان غرق خودشیفتگی شده‌اند که لایک‌ها و کامنت‌های مخاطبان از جانشان مهم‌تر است. جالب است بدانید در فاصله سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶، ۲۵۹ نفر جان خود را به‌سبب گرفتن سلفی در موقعیت‌های پرخطر از دست داده‌اند. چند وقت پیش، گرفتن سلفی با مردگان مد شده بود یا سلفی با حیوانات وحشی، سلفی در ارتفاعات، سلفی در دریا، سلفی در دهانه آتش‌فشان.

کم‌کم بیماری این افراد شدیدتر می‌شود، تا جایی که تصور می‌کنند بی‌مانند هستند و همه عالم باید به ایشان احترام بگذارند. نمی‌توانند پیشرفت و پیشی‌گرفتن دیگران از خودشان را بپذیرند. دائماً مشغول حسودی و محاسبه‌اند، گویی دیگران می‌خواهند تاج‌وتخت پادشاهی‌شان را غصب کنند!

کمی که می‌گذرد و جامعه انتظارات خودشیفته‌ها را برآورده نمی‌کند، دچار

افسـردگی می‌شـوند؛ مخصوصـاً زمانـی کـه در صفحه‌هـای مختلـف می‌چرخنـد و ظاهـر زندگـی دیگـران را بـا باطـن زندگـی خودشـان مقایسـه می‌کننـد. ایـن کار افسردگی‌شـان را شـدیدتر می‌کنـد، همیشـه فکـر می‌کننـد دیگـران از آن‌هـا بهتـر هسـتند. ایـن افـراد معمـولاً در شـبانه‌روز، ۱۰ دقیقـه خیلـی خـوش هسـتند و ۲۳ سـاعت و ۵۰ دقیقـه دیگـر را ناخـوش.

۶. حواس‌پرتی



آخریـن آسـیبی کـه مطـرح می‌کنیـم، «حواس‌پرتـی» اسـت. البتـه آسـیب‌های ایـن حـوزه خیلـی زیادنـد؛ امـا چـون می‌خواهیـم بـه راهکارهـا هـم بپردازیـم، بـه همیـن تعـداد بسـنده می‌کنیـم. کسـانی کـه بـه فضـای مجـازی اعتیـاد پیـدا می‌کننـد، آن‌قـدر حواسشـان بـه گوشـی موبایلشـان اسـت کـه متوجـه خیلـی از رخدادهـای اطرافشـان نمی‌شـوند. شـاید شـما هـم دیـده باشـید بعضی‌هـا وقتـی بـا کامپیوتـر بـازی می‌کننـد و مـادر یـا پدرشـان صدایشـان می‌زنـد، واقعـاً متوجـه نمی‌شـوند. حتمـاً بایـد بیاینـد و تکانشـان بدهنـد یـا بلنـد داد بزننـد تـا آن‌هـا حواسشـان جمـع شـود. گاه آن‌قـدر اعتیادشـان شـدید اسـت کـه سـر کلاس هـم حواسشـان بـه درس نیسـت. چنـد صفحـه از کتـاب را می‌خواننـد؛ امـا متوجـه می‌شـوند چیـزی از متـن را نفهمیده‌انـد. یـا در کوچـه و خیابـان راه می‌رونـد؛ ولـی سرشـان تـوی گوشـی اسـت و حواسشـان بـه خیابـان نیسـت. خیلـی وقت‌هـا علـت تصادفـات همیـن اعتیـاد بـه فضـای مجـازی اسـت.

تصادفات وحشتناک



در بسیاری از کشورها، به‌دلیل اعتیاد شدید مردم به فضای مجازی، آمار تصادفات چند برابر شده است. می‌دانید چرا؟

باهم این کلیپ را ببینیم.

این کلیپ را با همدیگر ببینیم.

عابرین معتاد



جالب است که آمار تصادفات کشورهایی مثل چین و آلمان، آن‌قدر افزایش یافته است که به فکر افتاده‌اند پیاده‌روهایشان را تقسیم کنند و قسمتی از پیاده‌روها را به عابران معتاد اختصاص دهند. حتی چراغ‌قرمزهایی را روی زمین طراحی کرده‌اند تا عابرانی که سرشان توی گوشی موبایل است، چشمشان به این چراغ‌ها بیفتد و حواسشان را جمع کنند و آمار تلفات کاهش یابد.

راهکارهای درمان اعتیاد دیجیتال



شـاید بگوییـد: «دیگـر خیلـی از ایـن آسـیب‌ها شـنیده‌ایم. اگـر کسـی بـه ایـن اعتیـاد دچـار شـد، بایـد چـه بکنـد؟ راهکارهـای درمـان ایـن اعتیـاد چیسـت؟ بـرای اینکـه بـه ایـن اعتیـاد دچـار نشـویم، چـه راهکارهایـی پیشـنهاد می‌کنیـد؟»

۱. مدیریت زمان



امروزه یکی از مهارت‌های مهم فردی، مدیریت زمان است. اگر کسی نتواند زمانش را مدیریت کند، یعنی نتوانسته عمرش را مدیریت کند. هر ثانیه از وقت ما که می‌گذرد، در اصل یک ثانیه از عمر ما کم می‌شود. عمر ما جمع همین ثانیه‌هاست یا بهتر بگویم: شیرازه حیات ما را زمان تشکیل می‌دهد.

زمان آن‌قدر اهمیت دارد که خدای متعال در قرآن بارها به آن قسم خورده[۱] و هر چیزی را که باعث تلف‌شدن وقت شود، باطل و بیهوده دانسته است.[۲] مدیریت استفاده از فضای مجازی هم یکی از ابعاد مهم مدیریت زمان است. همان طور که قبلاً هم گفته شد، گاهی وقت‌ها ما در فضای مجازی گم می‌شویم و یادمان می‌رود چند ساعت و چرا در این فضا بوده‌ایم. این خیلی خطرناک است.

۱. مثل ﴿والعصر﴾ یا ﴿والفجر﴾.
۲. مؤمنون، ۳: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾



امـام علـی(علیه‌السلام) می‌فرماینـد: «الفُرصَـةُ سَـریعَةُ الفَـوتِ و بَطِیئَـةُ العَـودِ.» (فرصـت بـا سـرعت از دسـت مـی‌رود و به‌زحمـت بـه دسـت می‌آیـد.)

فرصت‌هـا مثـل بـاد می‌گـذرد. جایـی دیگـر در *نهـج البلاغـه* آمـده اسـت: «الفُرصَـة تمُّـر مـرِّ السَـحاب فانتَهِـزوا فُـرَصَ الخَیـر.» (فرصـت ماننـد ابـر از افـق زندگـی می‌گـذرد. مواقعـی کـه فرصت‌هـای خیـری پیـش می‌آیـد، غنیمـت بشـمارید و از آن اسـتفاده کنیـد.)

اگـر بـه سـفارش مولایمـان امیرالمؤمنیـن؟ع؟ توجـه نکنیـم، فـردای قیامـت بایـد حسـرت بخوریـم کـه چقـدر وقـت داشـتیم و قـدرش را ندانسـتیم. رسـول اکـرم؟ص؟ فرموده‌انـد: «مـا مِـن سـاعَةٍ تَمُـرُّ بِابـن آدَمَ لَـم یُذکِـر اللهُ فیهـا إلّا حَسِـرَ عَلَیهـا یَـومَ القیامَـةِ.» (هـر لحظه‌ای کـه بـر فرزنـد آدم بگـذرد و او بـه یـاد خـدا نباشـد، روز قیامـت حسـرتش را خواهـد خـورد.)[1]

۱. ابوالقاسم پاینده، *نهج الفصاحه*، ص۷۰۷، حدیث ۲۶۷۷.

چند راهکار برای مدیریت زمان



در اینجا چند راهکار ساده برای مدیریت زمان به شما پیشنهاد می‌دهیم که امیدوارم با دقت انجام دهید:

۱. اولویت‌بندی کنید: کارهایتان اولویت‌بندی و دسته‌بندی داشته باشد و اول به کارهای مهم بپردازید.

۲. نشتی‌های زمان را پیدا کنید. این سؤالات را از خودتان بپرسید:

- کجا وقتتان خیلی هدر می‌رود؟
- بیشترین زمان عمر شما کجاها خرج شده است؟
- در شبانه‌روز چقدر وقت برای بازی و تفریح می‌گذارید؟

نشتی‌های زمان را پیدا و آن‌ها را مدیریت کنید.

۳. معیار سنجش زمانتان را مشخص کنید. معیار سنجش زمانِ بعضی‌ها ساعت است. اگر یک ساعت از وقتشان از دست برود، برایشان اهمیتی ندارد. نمی‌گویند وقتم تلف شد. برای همین، در برنامه‌ریزی‌هایشان برای زمان یک‌ساعته ارزش قائل

نیستند. اما معیار سنجش زمان بعضی دیگر ثانیه است. آن‌ها حتی اگر چند ثانیه از عمرشان را از دست بدهند، ناراحت می‌شوند و می‌گویند: «وقتم تلف شد!» این افراد در زندگی‌شان حتی برای رفتن به نانوایی هم برنامه دارند. در طول مسیر، یا ذکر می‌گویند یا به مطلبی علمی گوش می‌دهند. حتی در صف نانوایی با خودشان کتاب می‌برند و مطالعه می‌کنند تا ثانیه‌های عمرشان هم تلف نشود.

۴. یاد بگیرید گاهی وقت‌ها بگویید نه. گاهی باید محکم و قاطع گفت: «نه.» مثلاً شب امتحان است و دوست دارید با گوشی موبایل بازی کنید. اینجا باید محکم و قاطع بگویید: «نه.»

گاهی وقت‌ها هم با نرمی و لطافت باید گفت نه. مثلاً فردا امتحان دارید. رفیقتان می‌گوید: «بیا امشب برویم دور بزنیم.» شما می‌دانید اولویتتان امتحان فرداست. از طرفی هم نمی‌توانید روی رفیقتان را زمین بزنید. بهترین کار این است که با نرمی و لطافت نه بگویید. چطوری؟ مثلاً به رفیقتان می‌گویید: «خیلی دوست دارم بیایم؛ ولی فردا امتحان دارم و نمی‌توانم. بگذار فرداشب برویم بیرون.»

اول گفته‌اید دوست دارم همراهت بیایم که ناراحت نشود و بعد هم جایگزین زمانی دیگری برایش مشخص کرده‌اید تا بفهمد در کارهایتان برنامه دارید و هر وقت هر کاری را از تو نخواهد. اگر مدتی طبق برنامه جلو بروید، دوستانتان می‌فهمند کارهای شما برنامه‌ریزی‌شده است و وقت‌وبی‌وقت مزاحمتان نمی‌شوند.

۵. کارها و وظایف خود را بنویسید. وقتی بدانید چقدر کار دارید، راحت‌تر می‌توانید برنامه‌ریزی کنید و حتی راحت‌تر می‌توانید از گوشی موبایل دل بکنید.

۶. بعضی از کارها را به دیگران بسپارید. در مبحث مدیریت زمان می‌گویند اگر می‌خواهید سرتان خلوت‌تر شود، یاد بگیرید بعضی از کارها را بین یکدیگر تقسیم کنید که هم کار مشارکتی انجام داده باشید و هم زمان بیشتری به دست بیاورید.

۷. زمان مشخصی برای تفریح و استراحت در نظر بگیرید. تفریحاتتان را مختص

به گوشی و تلویزیون نکنید. از ورزش‌ها و تفریحات سالم و بازی‌های سنتی هم لذت ببرید.

۸. برای خودتان جریمه مشخص کنید. ساعت استفاده از گوشی را مشخص کنید و بگویید اگر از این ساعت گذشت و بازهم مشغول استفاده از گوشی موبایل بودم، مبلغی به‌عنوان صدقه پرداخت می‌کنم یا فردا را روزه می‌گیرم.

۹. کارهای غیرضروری را کنار بگذارید. کارهایی را که می‌دانید به‌غیر از تلف‌کردن عمر ثمری ندارد، کنار بگذارید، مثل بازی‌کردن‌های بی‌اندازه و بی‌هدف یا عضوشدن در کانال‌های بی‌فایده و بی‌محتوا.

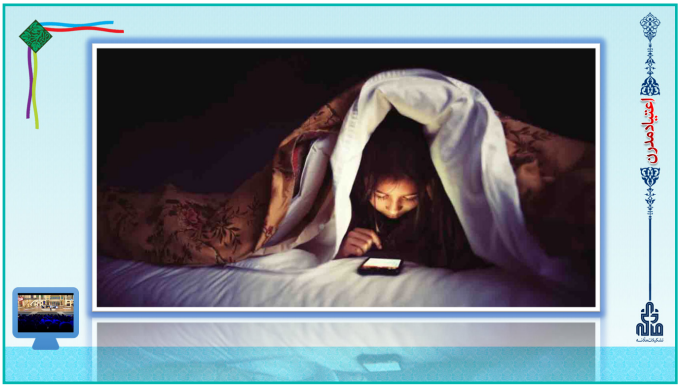
۲. مدیریت مکان



دومین راهکار برای مدیریت فضای مجازی، مدیریت مکان است. گاه مکان زمینه آسیب‌های مختلف را فراهم می‌کند. تصور کنید یک نفر وسط خیابان ماشینش را روشن گذاشته و رفته داخل خانه‌اش. درِ ماشین هم باز است. ضبط هم در حال پخش موسیقی است. آن‌وقت دزد محترم، به‌سادگی و بدون هیچ زحمتی، ماشین را می‌برد. شاید آن دزد بیچاره اصلاً قصد دزدی نداشته؛ ولی وقتی دیده زمینه دزدی فراهم است، انگیزه پیدا کرده و با خودش گفته: «اگر این ماشین را ندزدم، به دزدهای عالم جفا کرده‌ام!»

درست است که مقصر اصلی در این ماجرا دزد است و از دزد شکایت می‌کنیم؛ ولی صاحب ماشین هم شایسته سرزنش است، به او می‌گوییم: «اگر زمینه دزدی را فراهم نمی‌کردی، این اتفاق نمی‌افتاد.» ما نیز گاهی باید زمینه اعتیاد به فضای مجازی را از بین ببریم. مکان یکی از زمینه‌های اعتیاد است. باید حواسمان جمع باشد در چه مکانی از گوشی و کامپیوتر استفاده می‌کنیم. شاید مکان، بستر وابستگی به این فضا را فراهم کرده باشد.

استفاده از موبایل در نیمه‌شب‌ها



مثلا در دلِ نیمهٔ شب، تنها، در اتاق شخصی، با اینترنت پرسرعت و گوشی موبایل، از زیر پتو نوری بیرون می‌زند. اگر کسی نداند، می‌گوید: «چهره‌اش چقدر نورانی شده که شب‌ها از زیر پتو هم نورِ چهره‌اش معلوم است! الله اکبر... بعضی‌ها چقدر ایمان دارند و نماز شب می‌خوانند.»

طبیعی است که این مکان، زمینه‌ای برای آسیب‌های جبران ناپذیر خواهد شد.

این کلیپِ دورهمی را ببینیم.

اعتیادزدایی

بیشترین اهتمام شیطان



بنابراین باید مکانی را که در آنجا از گوشی استفاده می‌کنیم، مدیریت کنیم. مثلاً گوشی را با خودمان توی رختخواب نبریم یا جاهایی که تنها هستیم، دوروبر اینترنت و فضای مجازی نرویم و سعی کنیم با کارهای دیگر خودمان را سرگرم کنیم.

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «إِنَّ الشَّيْطَانَ أَشَدَّ مَا يَهُمُّ بِالْإِنْسَانِ إِذَا كَانَ وَحْدَهُ.» (بیشترین اهتمام شیطان به انسان هنگامی است که تنها [و در خلوت] باشد.)



این کلیپ را با همدیگر ببینیم.

۳. مدیریت ابزار



راهکار سوم از راهکارهای مدیریت رسانه، مدیریت ابزار است. همان طور که مکان نامناسب زمینه گناه و اعتیاد مدرن را فراهم می‌کند، ابزار نامناسب هم برای آن بسترسازی می‌کند. ما از گوشی استفاده می‌کنیم تا اجتماعی شویم؛ پس گوشی باید ابزاری باشد در اختیار ما. اما در عمل ماجرا برعکس شده و ما تبدیل شده‌ایم به ابزاری در اختیار گوشی و به آن وابستگی و دل‌بستگی پیدا کرده‌ایم.

خود غربی‌ها هم می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یا social media انسان‌ها را از خانواده‌شان دور و به غریبه‌ها نزدیک می‌کند. اسمش گول‌زننده است و دهان‌پرکن: شبکه‌های اجتماعی. گاه می‌بینی شخصی در خانه نشسته، با خواهر و برادر و پدر و مادرش حرف نمی‌زند؛ ولی با یک نفر آن‌سوی دنیا ارتباط می‌گیرد! کارِ این ابزار برعکس شده است؛ باید مدیریتش کنیم.

اعتیاد، اعتیاد است.



این ابزار با وجود کارکردهای خوبش، ممکن است زمینه‌ای باشد برای اعتیاد مجازی. زمانی که می‌خواهید بعضی از بازی‌ها را نصب کنید، هشدار می‌دهد که این بازی اعتیادآور است. حتی برخی از اپلیکیشن‌ها، مثل اینستاگرام و تلگرام، چون اسمارت‌اپلیکیشن هستند یا بعضی از گوشی‌ها و ابزارهای رسانه‌ای، طبق اعتراف غربی‌ها، اعتیادآورند و اثرات مخربی دارند.[1] در تعدادی از کشورهای اروپایی قرار شد این هشدار را روی برخی از گوشی‌های موبایل بنویسند: «این وسیله اعتیادآور است.» همان طور که روی پاکت سیگار می‌نویسند.

کاری که ما باید در مدیریت این ابزار انجام دهیم، این است که حواسمان به آفت‌هایش باشد؛ سعی کنیم در برخی موقعیت‌ها از این وسیله استفاده نکنیم، مثلاً در مهمانی، سر سفره، وقت استراحت؛ بسته‌های اینترنت روزانه تهیه کنیم تا شب‌ها به اینترنت دسترسی نداشته باشیم؛ گاه به‌عمد موبایل همراه خودمان نبریم؛ در هفته یک روز را به زندگی بدون موبایل اختصاص دهیم؛ برای موبایلمان رمز

---

1. https://click.ir/1396/03/31/instagram-psycho-effects-on-users/

نگذاریم یا رمزی بگذاریم که همه خانواده بدانند و در آخر، از پیام‌رسان‌های داخلی استفاده کنیم که آسیب‌های کمتری دارند.

دوستان عزیز، مطلبی را به خاطر بسپارید: اگر خودتان به فکر خودتان نباشید، هیچ‌کس به دادتان نمی‌رسد. پس سعی کنید خودتان این ابزار را مدیریت کنید!

۴. مدیریت محتوا



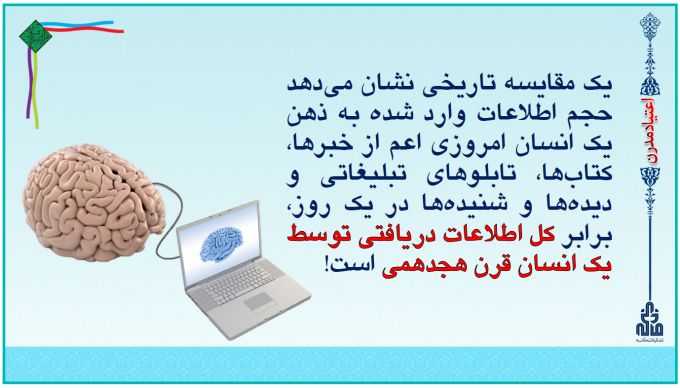
راهکار چهارم، مدیریت محتواست: «امروزه در عصر اینترنت، مرزهای جغرافیایی و محدودیت‌های فیزیکی و مادی برای کسب علم تا حد زیادی از بین رفته است و محتوای موجود بر روی شبکه جهانی وب به‌قدری زیاد شده است که برای چاپ کل این محتوا بر روی کاغذ، ۱۳۶میلیارد برگه آچار نیاز است و این مقدار ثانیه‌به‌ثانیه، تصاعدی افزایش می‌یابد. محتوایی که آموزش راه‌های بستن بند کفش تا ساخت بمب‌های قوی و معادلات پیچیده فیزیک را در بر می‌گیرد و دسترسی به بسیاری از این آموزش‌ها تقریباً مجانی است. بزرگ‌ترین کتابخانه‌های دنیا نسخه‌های دیجیتال و اسناد خود را بر روی صفحات وب بارگذاری کرده‌اند.»[۱]

امروزه طلای جدیدی به طلاهای دیگر اضافه شده. قدیمی‌ها می‌گفتند: «طلای سیاه، نفت است و طلای کثیف، زباله.» اما اکنون طلای دیگری در دنیا مطرح است: طلای نامرئی. «اطلاعات» طلای نامرئی است. عصر امروز عصر اطلاعات و ارتباطات است. کسی در دنیا برنده است که اطلاعات بیشتری داشته باشد. جنگ امروز هم

۱. سیدبشیر حسینی و حسین حق‌پناه، ۱۵۰ هشتک؛ *#نهضت سواد رسانه‌ای*، ص۱۲۰.

جنـگ اطلاعـات اسـت. از طرفـی اطلاعـات حسـاس و امنیتـی کشـورها را جمـع می‌کننـد و از طـرف دیگـر، افـکار عمومـی مـردم را بـا شـبکه‌های مختلـف ماهـواره و فضـای مجـازی، بمبـاران اطلاعاتـی می‌کننـد تـا مغزهـا را شست‌وشـو دهنـد. متأسـفانه مغـز تنهـا چیـزی اسـت کـه بعـد از شست‌وشـو کثیـف می‌شـود.

یک مقایسهٔ تاریخی



در مقایسه‌ای جالب، حساب کردند که حجم اطلاعات واردشده به ذهن فرد امروزی در یک روز، اعم از خبرها، کتاب‌ها، تابلوهای تبلیغاتی و دیده‌ها و شنیده‌ها، برابر کل اطلاعات دریافتی توسط یک فرد قرن‌هجدهمی است.[1] یعنی ذهن شما، از صبح تا شب، در تیررس بمب‌های اطلاعاتی است. برخی اطلاعات نه‌تنها برای ذهنمان مفید نیست، بلکه آسیب‌زننده است و آدم را از درس و زندگی می‌اندازد. درست است که می‌گویند کباب چیز خوبی است؛ ولی همان کباب ممکن است برای بچه سه‌چهارماهه کُشنده باشد. اطلاعات و محتوا خوب است؛ اما هر محتوایی برای هرکسی خوب نیست. باید محتوا را مدیریت کرد و متناسب با نیاز، از آن علم یا محتوا استفاده کرد.

---

۱. سیدبشیر حسینی و حسین حق‌پناه، ۱۵۰ هشتک؛ *#نهضت سواد رسانه‌ای*.

اعتیاد مدرن

علم بی‌فایده



چقدر این فراز از تعقیبات نماز عصر زیباست: «اللهم اعوذ بک من علم لا ینفع.» (خدایا، به تو پناه می‌برم از علمی که به دردم نمی‌خورد.)

چه میزان از وقتمان را بیهوده برای خواندن محتواهای بی‌خاصیت در کانال‌های مختلف شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانیم؟ کدامشان به دردمان می‌خورد؟ این‌همه حرف لغو و بی‌فایده که نه خیر دنیا را دارند و نه خیر آخرت را!

گاه فردی نیم ساعت مشغول کار با گوشی است. می‌پرسی: «چه‌کار می‌کنی؟»

می‌گوید: «دارم مطالعه می‌کنم.»

- حالا چه می‌خوانی؟

- نمی‌دانم!

چرخ‌زدن بی‌هدف در فضای مجازی فقط تلف‌کردن وقت است. اگر می‌خواهید مطالعه کنید یا از فضای مجازی برای افزایش اطلاعاتتان بهره ببرید، سعی کنید هدفمند و مدیریت‌شده مطالعه کنید تا گرفتار آسیب‌هایش نشوید. البته هیچ‌چیز جای کتاب را نمی‌گیرد.

۵. مدیریت نیاز



آخرین راهکاری که به شما معرفی می‌کنیم، مدیریت نیاز است.

طبق نظریه هرم آبراهام مازلو[۱] نیازهای واقعی انسان به چند دسته تقسیم می‌شود.

۱. نیازهای جسمی یا فیزیولوژیک: مثل خواب، خوراک، سلامت، نیازهای جسمی و جنسی. اگر هرکدام از این‌ها تأمین نشود، تندرستی انسان به خطر می‌افتد.

۲. نیازهای امنیتی: مثل امنیت بدنی، امنیت اخلاقی، امنیت خانوادگی، امنیت شغلی و امنیت مالی.

۳. نیازهای اجتماعی: مثل دوستی، ازدواج، خانواده.

۴. نیاز به رضایت و احترام: رضایت درونی، احترام به دیگران، محترم‌بودن، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس. تا وقتی سه نیاز قبلی به‌صورت کامل برطرف نشود، این نیاز برآورده نمی‌شود. همه این نیازها مقدمه‌ای است برای نیاز اساسی انسان که در رأس هرم است. اما چون ما مشغول نیازهای ابتدایی هستیم و آن‌ها به‌درستی

---

۱. Abraham (Harold) Maslow

برطرف نمی‌شود، اصلاً به بالاترین نیاز فکر نمی‌کنیم.

۵. نیازهای اخلاقی و خلاقیت: به نیازهای متعالی معروف هستند؛ مثل خودشکوفایی و خلاقیت و اخلاقیات.

دلیل اصلی اینکه چندان کاری از نسل جدید برنمی‌آید و اختراعات کم شده و فکر می‌کنند نمی‌توانند کاری انجام دهند، این است که خلاقیتشان شکوفا نشده و علت اصلی آن هم چیزی نیست جز برطرف‌نشدن نیازهای قبلی‌شان به شکل درست. همچنان درگیر نیازهای سطح پایین هرم هستند.

این‌ها همه نیازهای واقعی زندگی‌مان است که دسته اول و مهم‌ترین نیازهاست؛ اما دسته دومی از نیازها را هم داریم که رسانه‌ها برایمان درست می‌کنند تا ما را مصرف‌گرا کنند. ابتدای بحث، آن کلیپ را دیدید: کلیپ مصرف‌گراشدن.

نیازهای ساختگی



نیازهای ساختگی ما عبارت است از لازم‌دانستن چیزهایی که شخص در واقع لازمشان ندارد؛ ولی احساس نیاز غیرواقعی در او ایجاد شده. انسان در اثر عوامل مختلف مثل آگهی‌های بازرگانی و تبلیغاتی، رسانه‌ها مخصوصاً سریال‌ها و فیلم‌های سینمایی، چشم‌وهم‌چشمی و میل برابری با دیگران، احساس نیاز جدی پیدا می‌کند. تا جایی که فکر می‌کند اگر آن نیاز برآورده نشود، زندگی‌اش از بین می‌رود. چند نمونه از نیازهای ساختگی را برایتان مثال می‌زنیم.

۱. یکی از نیازهای واقعی ما ورزش است. برای سلامتی به ورزش نیاز داریم. اما گاه می‌بینید تمام صفحات اینستاگرام و پروفایل‌های تلگرام و... پر می‌شود از عکس‌هایی که شخص لخت شده و فیگور گرفته که سیکس‌پک[1] خودش را نشان بده. به‌تدریج همه به‌سمت ورزشی خاص به نام بدن‌سازی می‌روند. چرا؟ چون مد شده است. چون گفته‌اند هم سلامتی دارد و هم زیبایی. به خودت می‌آیی و می‌بینی برایت نیاز جدیدی به نام سیکس‌پک ساخته‌اند.

---

۱. شش‌تکه‌شدن شکم.

۲. گاه تبلیغات تلویزیون آن‌قدر محصولی را تبلیغ می‌کند که بیشترِ مردم احساس می‌کنند باید آن کالا را بخرند؛ وگرنه سلامتی‌شان به خطر می‌افتد. چندی پیش، کرم حلزون شروع به تبلیغ کرد. آن‌قدر تبلیغش را ادامه داد که حتی افرادی که تا حالا کرم به صورتشان نزده بودند، احساس می‌کردند صورتشان برای شادابی به عصاره حلزون نیاز دارد.

۳. افرادی به‌علت مشکلات تنفسی یا تصادف، به جراحی بینی و صورت نیاز دارند؛ اما امروزه تب جراحی زیبایی در جامعه نسبتاً فراگیر شده و متأسفانه شاهد انواع‌واقسام جراحی‌های زیبایی هستیم. شخص بارها بینی و صورت خود را جراحی می‌کند؛ چراکه به‌قدری تبلیغ شده که «تو زشتی و فقط با این جراحی‌ها زیبا می‌شوی» که این عمل را از نیاز واقعی‌اش به غذا، ضروری‌تر می‌داند و برای رسیدن به آن، چنان تلاش می‌کند که شاید برای نیازهای اصلی‌اش نکند.

کاش با این عمل‌ها واقعاً زیبا می‌شد؛ اما آن‌قدر نیاز کاذب فریبش داده که گاه به ورطه تفریط می‌افتد و گوش خودش را شبیه الاغ یا دماغش را شبیه خوک یا چشم خودش را شبیه گربه می‌کند. شاید بخندید؛ ولی این مثال‌ها واقعی است. عمل گوش‌الاغی و چشم‌گربه‌ای و لب‌شتری معروف است!

با شگردهای خاص تبلیغی و تکنیک‌های اقناعی، به‌گونه‌ای برای فرد نیازسازی می‌شود که زندگی بدون برآوردن آن نیاز کاذب، برایش سخت یا غیرممکن است. همه هم‌وغمش می‌شود تأمین این نیاز. حتی اگر با وام و قسط و قرض باشد، این نیاز را برطرف می‌کند و دیگران را هم تشویق می‌کند به خرید آن محصول یا انجام آن کار. غافل از اینکه این چیزی است که خودش برای خودش به‌عنوان یک نیاز ساخته است. تعجب وقتی بیشتر می‌شود که نیاز ساختگی، به ضرر انسان است و باز برآورده‌اش می‌کند! بعدها که اصل قصه را می‌فهمد، به خود می‌گوید: «چطور فریب خوردم؟ حال چگونه عوارضش را جبران کنم؟»

باید حواسمان باشد تا نیازهای واقعی را از نیازهای کاذب تشخیص بدهیم و طوری مدیریت کنیم که نیازهای کاذب ما را دچار اعتیاد مدرن نکند.

رهاکارهای مدیریت فضای مجازی



در نتیجه، برای اینکه دچار اعتیاد به فضای مجازی نشویم و از این آسیب بزرگ اجتماعی در امان بمانیم، باید از راهکارهای مدیریت فضای مجازی غافل نمانیم:

۱. مدیریت زمان؛

۲. مدیریت مکان؛

۳. مدیریت ابزار؛

۴. مدیریت محتوا؛

۵. مدیریت نیاز.

در آخر، یادمان باشد و فراموش نکنیم که پیشرفت تکنولوژی برای راحت‌تر کردن زندگی است، نه ازبین‌بردنش!

التماس دعا

تست اعتیاد دیجیتال

اعتیاد مدرن

تست اعتیاد به اینترنت IAT یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ ابداع شده است. در تست IAT هرچه امتیاز شما بیشتر باشد، اعتیاد شما به اینترنت شدیدتر است. امتیازها به ترتیب از یک تا پنج هستند که می‌توانید در جدول زیر جلوی هر سوال به خودتان امتیاز دهید. در پایان، باید مجموع امتیازاتی را که به بیست پرسش زیر می دهید، جمع بزنید و میزان اعتیاد به اینترنت خود را مشخص کنید:

سوال	امتیاز
۱. چقدر بیشتر از آنچه قصد دارید؛ در اینترنت می‌مانید؟	
۲. چقدر به خاطر آنلاین ماندن؛ اعضای خانواده را نادیده گرفته‌اید؟	
۳. چقدر اینترنت را به بودن با همسرتان ترجیح می‌دهید؟	
۴. چقدر از طریق اینترنت با کاربران دیگر رابطه ایجاد می‌کنید؟	
۵. چقدر دیگران از شما به خاطر میزان آنلاین بودن‌تان شاکی هستند؟	
۶. چقدر به خاطر اینترنت؛ نمرات و کارهایتان در مدرسه افت کرده است؟	
۷. چقدر ایمیل‌هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگرتان چک می‌کنید؟	
۸. چقدر عملکرد کاری و بهره‌وری شما به خاطر اینترنت آسیب دیده است؟	
۹. وقتی از شما می‌پرسند که چه کارهایی آنلاین انجام می‌دهید؛ چقدر در موضع تدافعی یا پنهانکاری قرار می‌گیرید؟	
۱۰. چقدر افکار آزاردهنده در زندگی را با افکار آرام‌بخش در اینترنت خنثی می‌کنید؟	
۱۱. چقدر وقتی در اینترنت هستید؛ احساس می‌کنید توان پیش‌بینی امور را دارید؟	
۱۲. چقدر فکر می‌کنید که زندگی بدون اینترنت، چیزی کسالت‌بار؛ تهی و بی‌لذت است؟	
۱۳. چقدر وقتی کسی هنگام آنلاین بودن مزاحم شما می‌شود؛ غر می‌زنید؛ فریاد می‌زنید یا عصبانی می‌شوید؟	

۱۴. چقدر فکر می‌کنید که در حالت آفلاین حواس پرتی دارید؛ ولی در حالت آنلاین بهتر هستید؟	
۱۵. ۱۴. چقدر بخاطر قطع نکردن اینترنت، دچار بی خوابی هستید؟	
۱۶. چقدر وقتی آنلاین هستید این جمله را به کار می‌برید: فقط چند دقیقه مونده؛ الان میام	
۱۷. چقدر سعی کرده‌اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید و موفق نشده‌اید؟	
۱۸. چقدر سعی دارید میزان آنلاین بودنتان را از دیگران مخفی کنید؟	
۱۹. چقدر میزان آنلاین بودن را به بیرون رفتن با دیگران؛ ترجیح می دهید؟	
۲۰. چقدر وقتی آفلاین هستید؛ احساس افسردگی و عصبیت دارید که با آنلاین شدن از بین می‌رود؟	
جمع	

نتیجه تست:

- جمع نمرات بین ۲۰ تا ۴۹ = شما یک کاربر معمولی هستید.

- جمع نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ = دارید دچار مشکل اعتیاد اینترنتی می شوید، مراقب باشید.

- جمع نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ = شما به اکثر پرسش ها، نمرات ۴ یا ۵ داده اید. شما دچار اعتیاد اینترنتی هستید و باید مشکل تان را در اسرع وقت حل کنید. واقعاً فکر کنید که اگر در پرسش دوم، جواب شما با کسب ۴ ی ۵ امتیاز بوده است؛ چه بر سر خودتان آورده اید؟!

تشکیلات تربیتی رسانه‌ای مأذنه

آدرس ما در پیام‌رسان ایرانی ایتا

@Mazane_org

آدرس سایت

www.mazane.org

۰۹۱۹۶۶۴۵۴۶۴