

بسم الله الرحمن الرحيم

درآمدی بر مهارت زندگی
در دنیای مجازی



...

مشخصات

عنوان: درآمدی بر مهارت زندگی در دنیای مجازی

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۶

طبقه‌بندی: عادی



فهرست

۶	شبکه‌های اجتماعی
۱۱	فرصت‌ها، آسیب‌ها و تهدیدهای فضای مجازی
۱۴	آسیب‌های روانی و فردی
۲۱	آسیب‌های فنی و امنیتی
۲۷	آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی
۳۶	راهکارها و پیشنهادها
۴۱	کارهای ممنوع در فضای مجازی
۴۷	پدیده‌ای به نام اعتیاد اینترنتی
۵۳	پاسخ به چند سؤال
۶۰	کودک و رسانه
۷۶	شبکه‌های مجازی مورد استفاده
۸۳	توصیه‌های امنیتی
۹۰	سؤال و مسابقه



” فضای مجازی به اندازه
انقلاب اسلامی اهمیت دارد و
عرصه فرهنگی عرصه جهاد
است. اگر از فضای مجازی غافل
شویم، اگر نیروهای مؤمن و
انقلابی این میدان را خالی
کنند مطمئناً ضربه خواهیم
خورد. هر کس به اندازه وسع و
توان و هنر خود باید در این
میدان حضور یابد. “





با حضور فناوری‌های نوین، اینترنت حضور خود را در خانواده‌های ایرانی رسماً اعلام نمود و این حضور از وب‌گردی شروع و در حال حاضر با تلفیق و ایجاد شبکه‌های اجتماعی همه‌گیر شده است.

در این کتاب قصد نداریم که از شبکه‌های اجتماعی بد بگوییم بلکه نظر بر این است که معایب و محاسن آن را بدانیم و در استفاده از آن دقت کنیم تا بتوانیم از بعضی معایب آن که ممکن است به قیمت از دست دادن مال، جان و آبروی خود و خانواده‌مان تمام شود جلوگیری کنیم.

شاید با شنیدن کلمه "جاسوسی" و این نکته که وسایل ارتباطی نوین توان تبدیل



شدن به یک ابزار جاسوسی را دارند، متعجب شوید. اما باید به این نکته توجه داشت که منظور از جاسوسی، همواره انجام عملیاتی پیچیده مانند آنچه که در رسانه‌ها به عنوان جاسوسی مطرح می‌شود و یا

خبر از دستگیری جاسوس منتشر می‌شود، نیست.

همین که موقعیت مکانی شما و یا شماره تلفن همراه شما، توسط شرکت ارائه دهنده خدمات تلفن همراه قابل دسترسی است، خود یکی از جنبه‌های جاسوسی از شهروندان است که در رده جاسوسی غیر فعال جای می‌گیرد و تنها به گرد آوری و ذخیره داده‌ها بدون هدف عملیاتی اختصاص دارد.

به اعتقاد بسیاری از کارشناسان سایبر، امروزه اینترنت به بزرگ‌ترین ((ماشین جاسوسی و پایش اطلاعات)) جهان تبدیل شده است و این در حالی رخ می‌دهد که به‌طور روزافزون شاهد این هستیم که اطلاعات شخصی بیشتر افراد نسبت به هر زمان دیگری در اینترنت قرار دارد و آن را به مثابه گنجینه باارزشی از اطلاعات تبدیل کرده است. به‌علاوه امروزه با پیشرفت فناوری، نرم‌افزارهای نوینی نظیر تلگرام، اینستاگرام، ایمو، توئیتر و ... به دنیای دیجیتال وارد شده‌اند که طرفداران بسیاری نیز پیدا کرده‌اند، به غیر از امکانات و آسانی کار با این نرم‌افزارها، در بسیاری از مواقع سازمان‌های جاسوسی و امنیتی با نفوذ در این نرم‌افزارها به اطلاعات شخصی و خصوصی میلیون‌ها نفر دسترسی پیدا و از اطلاعات، سوء استفاده می‌کنند. به همین دلیل کاربران شبکه‌های اجتماعی به‌ویژه افرادی

که در مراکز مهم و حساس مشغول به فعالیت هستند باید مراقب باشند تا با سهل‌انگاری، اطلاعات شخصی و محرمانه خود و سایرین را در فضای مجازی قرار ندهند؛ زیرا هر فردی که نام و مشخصات دوستان خود را به شبکه‌های اجتماعی اضافه می‌کند باید بداند که به شکل رایگان گنجینه اطلاعاتی دستگاه‌های امنیتی و مراقبتی دنیا خصوصاً آمریکا و رژیم صهیونیستی را تکمیل می‌کند.

شبکه‌های اجتماعی



شبکه‌های اجتماعی از جمله خدمات فضای مجازی هستند که کاربران اینترنت را به‌ویژه در منطقه غرب آسیا در معرض خطر قرار داده‌اند. محبوبیت شبکه‌های اجتماعی در منطقه باعث شده است تا هکرها و سازمان‌های اطلاعاتی این شبکه‌ها را زیر نظر بگیرند. با تحت‌نظر گرفتن کاربران این شبکه‌ها، حتی امکان نفوذ و سرقت اطلاعات گوشی‌های تلفن همراه هوشمندی که امکان اتصال به این شبکه‌ها را دارند

نیز وجود دارد. از سوی دیگر آگاهی عمومی نسبتاً پایین در مورد کارکردهای ثانویه شبکه‌های اجتماعی که معمولاً مهمتر از کارکردهای اولیه آنها نظیر ارتباط و پیام‌رسانی است باعث می‌شود بیشتر کاربران این شبکه‌ها دانسته یا ندانسته، قربانی جاسوسی سایبری شوند.

قرار دادن لینک‌های آلوده در این شبکه‌ها و همچنین لینک‌های هدایت‌شونده خودکار که به‌طور اتوماتیک کاربر را به وبسایت موردنظر هدایت می‌کند از جمله راه‌های رایج برای جاسوسی از شبکه‌های اجتماعی است. زیرا ۷۳ درصد کاربران اینترنت از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

باتوجه به رشد روزافزون شبکه‌های اجتماعی در جهان، ضرورت آشنایی کاربران با آسیب‌های روانی، فرهنگی، اجتماعی و نیز استفاده درست و هدفمند از این شبکه‌ها به



ویژه از سوی کارمندان مراکز حساس اهمیت بالایی دارد.

جاسوسی توئیتر یا جاسوسی از توئیتر؟!



توئیتر نیز همانند فیس‌بوک و دیگر شبکه‌های اجتماعی، ابتدا با هدف اشتراک‌گذاری و ارتباط اجتماعی پا به عرصه وب گذاشت، اما بررسی اجمالی روند گسترش و نقش‌آفرینی آن حاکی از تغییر اهداف

این شبکه است. مهم‌ترین نکته‌ای که به ذهن متبادر می‌شود، بانک اطلاعاتی عظیمی از کاربران است که توجه هر سرویس اطلاعاتی و امنیتی را برای پایش و جمع‌آوری اطلاعات کاربران به خود جلب می‌کند.

بر اساس گزارش‌های منتشر شده، رؤسای شرکت توئیتر، جاسوسی از میلیون‌ها تلفن هوشمند کاربران این شبکه اجتماعی و گرفتن تمامی اطلاعات تماس کاربران را بدون اجازه آنها تأیید کرده‌اند. این شرکت ادعا کرده است که از اطلاعات گردآوری شده برای ((یافتن دوستان)) استفاده می‌کند. این سایت اطلاعات شخصی کاربران را تا ۱۸ ماه ذخیره می‌کند. آن چه موجب حیرت کاربران شده این است که این اطلاعات بسیار شخصی بدون اجازه آنها از گوشی‌هایی که از طریق آن به توئیتر متصل می‌شده‌اند برداشته شده است.

مرکز فرماندهی بخش نظارت امنیت داخلی آمریکا به‌طور منظم ده‌ها وب‌سایت محبوب، از جمله فیس‌بوک، توئیتر و سایت‌های خبری را زیر نظر دارد. هدف از این نظارت (گردآوری اطلاعات برای آگاهی دادن در شرایط خاص و ایجاد یک تصویر عملیاتی مشترک) است در سالنامه پژوهش‌های اطلاعاتی در تحقیق جدیدی از شورای پژوهش اطلاعات مدیریت به استفاده از رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان پیشرفته‌ترین روش در گردآوری تاکتیکی اطلاعات با منبع آشکار یاد شده است. یکی از پژوهشگران این کار تحقیقاتی می‌نویسد: شبکه‌های اجتماعی، برای آژانس‌های اطلاعاتی در حکم کانال‌های بسیار ارزشمندی برای گردآوری اطلاعات هستند. ما یافته‌های خود را بر مبنای سه مطالعه موردی جدید قرار داده‌ایم و بر این باوریم که این تحقیقات، کارکرد اطلاعاتی شبکه‌های اجتماعی

را برجسته می‌سازند. اما آنچه در این تحقیقات به آن اشاره‌ای نمی‌شود این است که آژانس‌های اطلاعاتی از شبکه‌های اجتماعی با مقاصد دیگری نیز استفاده می‌کنند. در حقیقت بر اساس تحقیقات انجام شده باید بپذیریم که شبکه‌های اجتماعی صرفاً یک ابزار گردآوری اطلاعات هستند، حال آنکه بنابر گزارش‌های متعددی، از شبکه‌های اجتماعی برای پروپاگاندا (شامل خلق هویت‌های جعلی برای انجام عملیات پنهانی) استفاده می‌شود. همچنین اشاره‌ای به این واقعیت نیز نمی‌شود که دولت آمریکا از میان‌اتباع خارجی، فعالانی را آموزش می‌دهد تا اوضاع کشور زادگاهشان را بی‌ثبات کنند. مخالفت سایبری یکی از تاکتیک‌های مورد حمایت خانه آزادی وابسته به سازمان سیا است. هدف سازمان‌های غیردولتی آمریکا از آموزش فعالان، بی‌ثبات کردن دشمنان سیاسی آمریکا به نام آزادی است.

سازمان‌دهی انقلاب‌های توییتری

توییتر از زمان راه‌اندازی، کاربردهای مختلفی داشته است. برای نمونه، در برخی از کشورها برای سازمان‌دهی اعتراض‌های سیاسی مورد استفاده قرار گرفته و به همین دلیل گاهی این اعتراضات را انقلاب‌های توییتری خوانده‌اند.

پروفایل‌های جعلی و انتشارات اطلاعات نادرست

به‌تازگی معلوم شده است که دولت آمریکا با شرکت نرم‌افزاری HB Gary Federal

برای طراحی نرم‌افزاری که بتواند در شبکه‌های اجتماعی پروفایل‌های جعلی متعددی بسازد، قرارداد بسته است. هدف از این کار، تحریف افکار عمومی با پروپاگاندا (تبلیغات) در مورد مسائل حساس است. از این روش برای یافتن افکار عمومی مردم که به مذاق مقامات خوش نمی‌آید نیز استفاده می‌شود. سپس می‌توانند از این هویت‌های جعلی

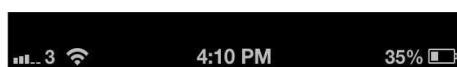


برای لکه‌دار کردن کمپین‌های ضد هویت‌های واقعی استفاده کنند.



آنچه کارشناسان امنیتی را نگران می‌کند، قوانین و توافق‌نامه‌های اولیه استفاده از نرم‌افزارهای ارتباطی است که در هنگام نصب، توسط خود کاربران تأیید می‌شود.

کاربر برای استفاده از وایبر چاره‌ای ندارد جز آنکه اختیارات و دسترسی‌های نرم‌افزار را که



Welcome to Viber

Free messages and calls to other Viber users.
Your phone number is your ID.
Your contacts are already here.

Continue

© 2012 Viber Media Inc. [Privacy Policy](#)

در چند صفحه به اطلاع وی می‌رسد تأیید و برقرار سازد. ترجمه آنچه وایبر از کاربر می‌خواهد به شرح ذیل است:

۱- دسترسی و حتی امکان تغییر اطلاعات شخصی شما توسط وایبر: این اطلاعات شامل فهرست تماس‌های خصوصی، تاریخچه مکالمات ورودی یا خروجی، فهرست تماس تمامی افراد، اطلاع از روند فعالیت‌های اجتماعی شما و برخی موارد دیگر است؛

۲- دسترسی به خدماتی که می‌توانند برای شما هزینه‌بر باشند: شامل برقراری تماس، ارسال پیامک، خدمات اینترنت همراه و ارسال پیام‌های چندرسانه‌ای؛

۳- دسترسی به اطلاعات جغرافیایی و مکانی شما از طریق اینترنت یا جی‌پی‌اس؛

۴- دسترسی و ایجاد تغییر در پیام‌های متنی و چندرسانه‌ای ورودی و خروجی؛

۵- دسترسی کامل به ارتباط اینترنت تلفن همراه و امکان استفاده از

- بلوتوث و سایر قابلیت‌های ارتباطی آن؛
- ۶- دسترسی کامل به حساب‌های کاربری شما و امکان ایجاد، حذف یا استفاده دلخواه از حساب‌های کاربری؛
- ۷- دسترسی و امکان ویرایش محتویات اطلاعاتی ذخیره شده در تلفن همراه شما؛
- ۸- دسترسی به وضعیت عملیاتی و اطلاعات شناسایی تلفن همراه شما؛
- ۹- کنترل بخش‌های سخت‌افزاری سیستم: شامل تنظیمات صدا و تصویر؛
- ۱۰- دسترسی نامحدود به ابزارهای مختلف تلفن همراه شامل بلوتوث، اینترنت همراه، صفحه نمایش فعال یا غیرفعال تلفن همراه، نمایش هشدارهای مبتنی بر سیستم عامل، تغییر وضعیت عملیاتی تلفن همراه، تغییر تنظیمات سیستمی تلفن همراه، کنترل و حتی بستن برنامه‌های در حال اجرا؛
- ۱۱- دسترسی به تنظیمات همگام‌سازی میان حساب‌های مختلف؛
- ۱۲- دسترسی ترافیک ورودی و خروجی از طریق اینترنت و شبکه و دریافت آزادانه اطلاعات از اینترنت و شبکه؛
- ۱۳- دسترسی به سیستم مالی Google Play از طریق تلفن همراه شما؛
- ۱۴- دسترسی به تنظیمات تمامی سرویس‌های گوگل در تلفن‌های همراه، هرچند به گفته مدیر اجرایی وایبر، این دسترسی‌ها به دلیل اطلاع از مشکلات فنی و بهبود خدمات ارتباطی مشترکین انجام می‌گیرد.

فرصت ها
آسیب ها و تهدید های
فضای مجازی



□ □ □

فرصت‌های فضای مجازی

از جمله مواردی که می‌توان به عنوان فرصت‌ها و به تعبیری، نقاط قوت استفاده از فضای مجازی نام برد عبارتند از:

جهانی و فرامرزی بودن

از ویژگی‌هایی که فضای سایبر را از دیگر رسانه‌ها متمایز می‌سازد، جهانی بودن آن است. هر فردی در هر نقطه از جهان می‌تواند از طریق آن به آسانی، به جدیدترین اطلاعات دست یابد. مرزهای جغرافیایی تاکنون نتوانسته از گسترش روزافزون فضای سایبر جلوگیری کند. از این رو، هر نوع مرزبندی در برابر آن بسیار دشوار می‌باشد.

دستیابی آسان به آخرین اطلاعات

چنانچه بخواهید به آخرین مقاله، کتاب و یا خبری که در یک زمینه تخصصی و در سطح جهان منتشر شده دست یابید، ساده‌ترین و سریع‌ترین راه، استفاده از فضای مجازی است.

جذابیت و تنوع

رسانه‌ها از ابزارهای مختلفی همچون فیلم، عکس، متن و یا هر هنر دیگری برای جذاب کردن خویش استفاده می‌کنند و این در حالی است که این ابزارها در فضای سایبر، همگی در یک جا قابل جمع و نیز قابل دستیابی است؛ از ویژگی‌های منحصر به فردی که در تنوع و جذابیت فضای سایبر تأثیر بسزایی دارد، مشتری محوری آن است. امکان نظرسنجی و ارزیابی در این فضا بسیار آسان‌تر و به روزتر است و این توانایی را به داده‌پردازان، فروشندگان و عرضه‌کنندگان محصولات اینترنتی می‌دهد که از آخرین خواسته‌های مشتریان و مخاطبان خود مطلع گردند.

آزادی اطلاعات و ارتباطات

شما هر نوع اطلاعاتی را که بخواهید -اعم از فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و...- بدون محدودیت‌های حاکم بر دیگر رسانه‌ها، در فضای سایبر قابل دسترسی است. آزادی ارتباطی نیز از ویژگی‌های دیگر فضای مجازی است که در دیگر وسایل ارتباطی تا این حد قابل دستیابی نیست.

کاهش هزینه‌های اقتصادی، اجتماعی و ...

از آنجایی که فضای مجازی، فواصل مکانی و تا حد زیادی فواصل زمانی را



درنور دیده و در بسیاری موارد، دیگر نیازی به مراجعه حضوری برای خرید کالا یا خدمات نیست، بنابراین به طور طبیعی، در بسیاری از هزینه‌های اقتصادی صرفه‌جویی می‌شود. کاهش مصرف منابع سوختی برای وسایل نقلیه، کاهش آلودگی هوا به خاطر تردهای کمتر وسایل نقلیه، کاهش ترافیک و به تبع آن کاهش استهلاک وسایل نقلیه، کاهش رفت و آمدهای غیر ضروری درون شهری و به دنبال آن آرامش روانی بیشتر برای افراد جامعه، از جمله این صرفه‌جویی‌ها به حساب می‌آید. همچنین با گسترش نشر الکترونیک، هزینه‌های هنگفت چاپ و نشر نیز به شدت کاهش یافته و لذا در استفاده از منابع زیست محیطی لازم برای تولید کاغذ نیز صرفه‌جویی‌های بسیاری به عمل می‌آید.

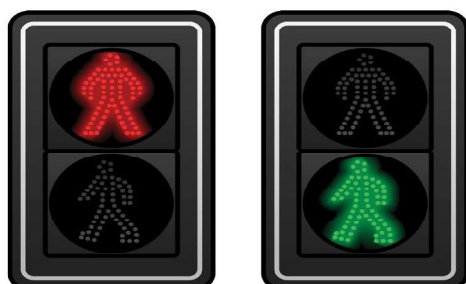
گسترش عدالت رسانه‌ای

با وجود فضای سایبر و خصوصاً اینترنت، دسترسی بسیاری از افراد به امکانات یکسان، فراهم می‌گردد. مثلاً در گذشته اگر بدون وجود اینترنت، فقط افراد خاصی می‌توانستند در داخل شهرهای بزرگ به روزنامه‌ها، جراید و نهایتاً اخبار روز دسترسی پیدا کنند، حالا با وجود فضای مجازی و فناوری‌های گوناگون اطلاعاتی و ارتباطاتی، تمام افراد حتی در شهرستان‌های دور افتاده نیز می‌توانند به شکلی عادلانه و برابر، از اخبار روز مطلع شوند. به بیانی دیگر، با وجود فضای مجازی، «عدالت رسانه‌ای» به وجه بسیار بهتری تحقق پیدا می‌کند.

گسترش تعاملات و تبادل نظرها با سرعت بسیار بالا

یک نمونه عینی برای این مورد، «شبکه‌های اجتماعی» است که امکان تبادل آراء و به اشتراک‌گذاری محتواهای مختلف (فیلم، عکس، موزیک، متن و ...) را برای تمام اعضای آن در سراسر جهان در کوتاه‌ترین زمان ممکن فراهم می‌کند.

البته شبکه‌های اجتماعی در عین داشتن این مزیت و مزایای مشابه، دارای عیوب بزرگ دیگری نیز هستند که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.



آسیب ها و تهدیدهای فضای مجازی

این آسیب ها را می توان در سه دسته تقسیم کرد:

- الف- آسیب های روانی و فردی
- ب- آسیب های فنی و امنیتی
- ج- آسیب های فرهنگی و اجتماعی

الف- آسیب های روانی و فردی

این آسیب ها می تواند اثرات مخربی به شرح زیر داشته باشد:

- وسواس های فکری - عملی ایجاد می کند

از ویژگی های برجسته وسواس، ناتوانی مهار رفتارها یا اندیشه های خاص است. برای مثال، در زندگی واقعی فردی که وسواس شستشو دارد نمی تواند میل به شستشو را کنترل کرده 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 بگذارد دچار اضطراب شدیدی خواهد شد.

به همین سبک در فضای مجازی این اختلال را می توان در بررسی کردن های پی در پی کنال های خبری و گروه های دوستانه (وسواس عملی) یا دل نگرانی از بر خط نشدن یک دوست (وسواس فکری) مشاهده کرد.

- هرزه نگاری

پیشرفت ها و دگرگونی های زندگی بشری، امروزه شتاب زیادی گرفته است. گام هایی را که عکاسی نگاتیو در طی صد سال آرام آرام برداشت، عکاسی دیجیتال در سال های اخیر به تندی برداشته است. اگرچه دانه های نقره روی فیلم عکاسی هیچگاه در مقابل پیکسل های یک عکس دیجیتال کم نخواهد آورد.

امروزه به روز شدن فناوری ها با سرعت زیادی صورت می پذیرد؛ در این میان اینترنت نه تنها توانسته در مدتی کوتاه عادات های خرید کردن، داده پردازی، تجارت و به طور کلی سطح زندگی ما را دچار دگرگونی کند، بلکه اصول و باورهای اخلاقی ما را هم دستخوش تغییر کرده است. کنترل والدین بر فرزندان به واسطه کمبود آگاهی آنها از رایانه ها و از سویی دیگر دسترسی آسان به انواع و اقسام سایت های غیر اخلاقی تنها به اندازه زمان لازم برای تایپ: <http://www.test.com>



موجب شده که استفاده از اینترنت کم‌کم رنگ و بوی اختلال به خود بگیرد؛ اگرچه هرزه‌نگاری یک کژکاری جنسی با تاریخچه طولانی است اما اینترنت اقدام به آن را آسان‌تر ساخته است. این کژکاری اغلب سرآغازی برای ابتلا به سایر اختلال‌های جنسی مانند آزارگری، آزارخواهی، همجنس‌گرایی و ... شناخته می‌شود.

- آزارگری

آزارگری را شاید بتوان رفتاری ضداجتماعی در دنیای سایبر نام نهاد. آیا تا به حال به واژه SPAM - هرزنامه - که مثل مور و ملخ از دیوار صندوق‌های پست الکترونیکی بالا می‌روند برخورد کرده‌اید؟ SPAM‌ها را امروزه اغلب اهالی دهکده جهانی به عنوان یک مزاحم می‌شناسند. حال اگر فردی مثل یک اسپم، مزاحم خلوت شما در دنیای سایبر شود در واقع به آزارگری سایبری پرداخته است.

- کاهش تعاملات فرد به فرد یا رودررو

با استفاده بیش‌ازحد از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی نه‌تنها وقت کم‌تری برای گذراندن با افرادی خواهید داشت که به صورت فیزیکی در اطراف شما حضور دارند، بلکه دوستان و اعضای خانواده‌تان زمانی که ببینند شما به دستگاه‌های الکترونیکی، تلفن همراه و گجت‌هایتان بیش از آن‌ها اهمیت می‌دهید از محبت شما ناامید و ناراحت خواهند شد و در نهایت افراد تمایل کم‌تری به صرف وقت و بودن در کنار شما خواهند داشت.

- افزایش احساس نیاز به توجه

ارسال پست‌ها و استاتوس‌های غیرمفید و مبهم در فیس‌بوک به راحتی می‌تواند تبدیل به عادت زنده و مخرب در زندگی افرادی شود که غالباً از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. رقابت بی‌پایان برای به‌دست آوردن لایک بیشتر و کامنت‌های متعدد می‌تواند زندگی شما را به نابودی بکشانند.

- انحراف از توجه به اهداف زندگی واقعی

درک این موضوع که توجه بیش‌ازحد افراد به دنیای مجازی و هویت خود در شبکه‌های اجتماعی آن‌ها را از رقابت در دنیای واقعی و رسیدن به اهداف مهم بازمی‌دارد بسیار آسان است. بیشتر جوانان به جای اینکه با تلاش و پشتکار مهارت‌های لازم برای رسیدن به اهداف عالی خود را کسب کنند ترجیح می‌دهند به ستاره‌ای در دنیای مجازی و شبکه‌هایی از قبیل فیس‌بوک، توئیتر و ... تبدیل شوند.

- افزایش خطر ابتلا به افسردگی

با توجه به مطالعات اخیر، افرادی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده‌ای اعتیادگونه دارند نسبت به افراد عادی احساسات منفی بیشتری از جمله افسردگی را تجربه می‌کنند. افرادی که قبلاً سابقه ابتلا به افسردگی داشته‌اند بیش از دیگران در معرض خطر هستند. اگر فکر می‌کنید که غمگین شده‌اید یا کمی احساس افسردگی می‌کنید بهتر است به خود استراحتی بدهید و چند روز اینترنت را کنار بگذارید و از شبکه‌های اجتماعی دور شوید.

- احتمال شکست روابط موجود در شبکه‌های اجتماعی

احتمال شکست روابط موجود در شبکه‌های اجتماعی بیش از روابطی است که در دنیای واقعی داریم. مطالعات نشان می‌دهد زمانی که یکی از زوجین بیش از حد درگیر یک شبکه اجتماعی مانند اینستاگرام شود همسر او تمایل بیشتری برای نظارت و کنترل اعمال و رفتار او خواهد داشت که این بدبینی می‌تواند به بحث‌های طولانی و در نهایت مرگ رابطه و یا سرد شدن ارتباط زوجین کشیده شود.

- از بین بردن خلاقیت در افراد

استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی، خلاقیت افراد را نابود می‌کند. همان‌طور که می‌دانید شبکه‌های اجتماعی آسان‌ترین راه برای توقف رشد یا کشتن فرآیند خلاقیت در انسان است. تأثیرات منفی گشت و گذارهای بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی مانند زمانی است که شما از روی بی‌فکری و بدون برنامه خاصی به تماشای تلویزیون و برنامه‌های این جعبه جادویی پردازید.

- مقایسه خود با دیگران

مقایسه پیوسته خود با دیگران در شبکه‌های اجتماعی، شما را به نابودی خواهد کشاند. شخصیت‌های دیجیتالی افراد که در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد به طرز چشمگیری با شخصیت و هویت واقعی آن‌ها متفاوت است. بعد از چند ماه درگیر شدن با این شبکه‌ها و مقایسه خود با افراد دیگر ممکن است فکر کنید که آن‌ها از شما خیلی بهترند؛ اما بهتر است این موضوع را همیشه به خاطر بسپارید که آن‌ها هم مانند شما یک انسان هستند و از نقاط ضعف و قوت مشخصی برخوردارند؛ یعنی در فضای مجازی افراد همان‌گونه که نشان می‌دهند نیستند.



- از هم‌گسیختگی روابط خانوادگی

جذابیت و فریبندگی اینترنت و شبکه‌های مجازی در محیط خانواده باعث از هم‌گسیختگی ازدواج، روابط زناشویی و روابط والدین- فرزند شده است. امروزه سرعت فناوری شکاف بین نسل فرزندان و والدینشان را گسترش داده است. براساس اظهارات معاون سازمان بهزیستی کشور، میزان گفت‌وگو در بین اعضای خانواده در کشور تنها حدود ۳۰ دقیقه است که این می‌تواند آسیب‌زا باشد. فرزندان



در مقایسه با والدین با وجود اینکه در یک فضای فرهنگی زندگی می‌کنند اطلاعات، گرایش‌ها و رفتارهای متفاوتی دارند. عوامل متعددی نظیر سرعت تحولات و گسترش ارتباطات با جهان توسعه‌یافته، توجه بیشتر جوانان به برنامه‌های جهانی‌شدن فرهنگ، رسانه‌ها، گسترش روزافزون انجمن‌ها و کانون‌هایی غیر از

کانون خانواده برای پیوستن و تعلق یافتن جوانان به آن‌ها و غیره بر این پدیده تأثیرگذارند و این شکاف را روزبه‌روز بیشتر می‌کنند.

- اضطراب و ترس

درحالی‌که در دنیای علمی، اینترنت سایت‌های بهداشت روانی برای تأمین سلامت روان وجود دارد در صدها سایت دیگر بهداشت روانی به‌راحتی و سادگی به مخاطره می‌افتد.

اینترنت و فضای مجازی می‌تواند رویدادهای اضطراب‌آور را به وجود آورد و به عنوان یک منبع تنیدگی نقش‌آفرینی کند. به عبارت دیگر اضطراب ناشی از پنهان‌کاری که بسیاری از کاربران به خاطر ورود به مباحث منع شده اجتماعی و ضداخلاقی و پنهان‌سازی از اطرافیان، والدین و افراد خانواده، مسئولان رسمی سایت‌ها و ... تجربه می‌کنند می‌تواند به شدت اضطراب‌زا و نگران‌کننده باشد. ترس‌های واقعی و ناتوان‌کننده به خاطر درگیرشدن در ماجراهایی است که به گونه‌ای

امکان سوءاستفاده دیگران را فراهم می‌آورد و اهرم فشار را به دست آنها می‌دهد و در دراز مدت امکان بهره‌برداری‌های غیر اخلاقی را فراهم می‌سازد.

- احساسات منفی

غیر از ترس و اضطراب، احساسات منفی دیگری حاصل از رویدادهای مختلف ناشی از دسترسی به پایگاه‌های ضد اخلاقی، عکس‌ها و فیلم‌های جنسی، چت و قرارهای حضوری و تبعات آن به کرات در گزارش‌ها مشاهده می‌شود. احساس گزنده طردشدگی و خشم انفجاری ناشی از آن، احساس فریب‌خوردگی، احساس نداشتن اعتماد به نفس، ناتوانی در حمایت از قلمروها و حقوق خود، احساس بر باد رفتگی، احساس ابتذال، افسردگی، پژمردگی و لطمه به خاطر از دست دادن معصومیت‌ها و پاکی‌ها، احساس سوگ و سرخوردگی‌های ناشی از ماجراهای نافرجام و بدفرجام همگی می‌تواند مصداقی از این احساسات منفی باشد.

بلوتوث‌های مخرب، پیامک‌های مستهجن، دوستی‌های خیابانی، تزلزل ارزش‌ها و ارتباطات غیرمناسب، ارتباطات نامشروع، عشق‌های مجازی، فرقه‌های نوظهور انحرافی، عشق‌های مثلی، از بین رفتن قبح روابط نامتعارف، مصرف مشروبات الکلی، چت روم‌ها، کلاهبرداری و سوءاستفاده از دختران و پسران، ارائه شخصیت‌های دروغین، ازدواج‌های اینترنتی، طلاق، هرزه‌نگاری، هم‌جنس‌گرایی، فرار از منزل، فساد و فحشاء، ایجاد شبهه در عقاید افراد، سرقت اطلاعات اخاذی و ... از پیامدهای منفی گسترش و رواج شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان و جوانان است. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که حدود ۲۰ درصد از طلاق‌های فعلی به دلیل شکل‌گیری این‌گونه روابط (در فضای مجازی و بعد در فضای واقعی) رخ می‌دهد. شبکه‌های اجتماعی نقش گفت‌وگو را کم‌رنگ کرده و زنگ خطر جدی را برای ارتباطات انسانی به صدا درآورده است. معاشرت‌های اجتماعی تبدیل به معاشرت‌های الکترونیکی شده است. استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است. استفاده و تکیه بیش از حد به فضای مجازی مشکلات روانی از قبیل تشویش، افسردگی، عدم اعتماد به نفس، اعتیاد اینترنتی، اضطراب، منفی‌کاری، پنهان‌کاری، جدایی از جامعه، طلاق عاطفی، شکست‌های تحصیلی، مشکلات مالی و ... به وجود می‌آورد.

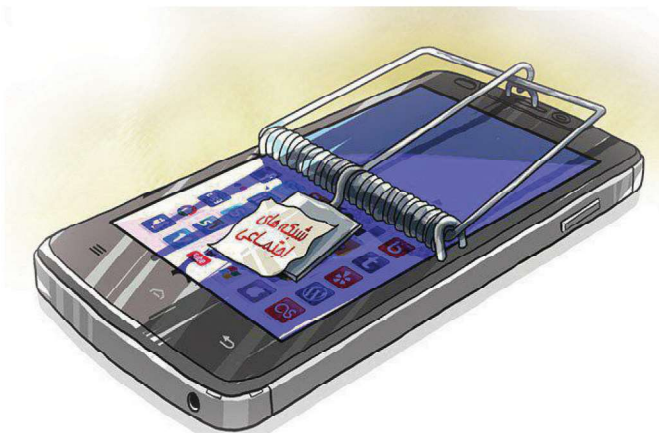


- استفاده مفرط از اینترنت

استفاده مفرط از اینترنت، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی فرد را به صورت کامل از زندگی واقعی و روابط فردی منزوی می‌سازد و این امر باعث می‌شود که فرد زندگی شخصی خود را نادیده گرفته و از آن غفلت نماید. احساسات رو به افزایش افسردگی، نوسیدی، سرخوردگی، از خود بیگانگی، گناهکاری، شرمساری و خشم می‌تواند از علائم هشداردهنده استفاده آسیب‌زا از فضای مجازی باشد که فرد ممکن است این احساسات را با فضای زندگی اینترنتی و یا زندگی واقعی پیوند دهد و به دوگانگی شخصیتی منجر شود که این مسئله در نوع چگونگی روابط با اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد.

- ناآگاهی والدین نسبت به اینترنت

بیشتر والدین به دلیل آشنایی نداشتن با اینترنت و ظرفیت‌های آن و شبکه‌های اجتماعی مجازی و فناوری‌های نوین ارتباطی از رفتارهای بر خط فرزندانشان در فضاهای مجازی اطلاعی ندارند. همین مسئله راه را برای شکارچیان اینترنتی باز می‌کند تا راحت‌تر بتوانند طعمه‌های خود را از میان افرادی انتخاب کنند که به نوعی دچار انواع آسیب‌های اجتماعی هستند و بدون در نظر گرفتن تهدیدات و معایب این فضا به دنبال گشت‌وگذار و تفریح در آن هستند. صیادان اینترنتی افرادی آگاه و آشنا با فناوری‌های نوین هستند که با هنرمندی تمام، خود را افرادی موجه معرفی می‌کنند و چون در فضای مجازی امکان شناسایی آنها وجود ندارد، از کاربران ساده و ناآشنا به این محیط سوءاستفاده می‌نمایند.



به‌طور خلاصه، پیامدها و اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی مجازی بر فرد و خانواده عبارتند از:

- ۱- شکل‌گیری و ترویج سریع شایعات و اخبار دروغ
- ۲- تبلیغات ضددینی و القای شبهات در عقاید افراد
- ۳- از بین رفتن حریم خصوصی افراد
- ۴- انزوا و دور ماندن از محیط‌های واقعی اجتماع
- ۵- تأثیرات منفی رفتاری که فرد با عضویت در هر شبکه اجتماعی درگیر نوع خاصی از فرهنگ ارتباطاتی می‌شود نظیر برخورد، تکیه کلام، اصطلاحات مخصوص، رفتار، تیپ شخصیتی و ظاهری و ...
- ۶- مصنوعی شدن ارتباطات و از بین رفتن روابط صحیح اجتماعی
- ۷- تضعیف نهاد خانواده و صله ارحام در دنیای واقعی
- ۸- بی‌هویتی، بحران هویت و اختلال شخصیت در بین نوجوانان و جوانان
- ۹- جرئت و جسارت ارتکاب جرم به خاطر ناشناخته بودن در محیط سایبری
- ۱۰- اعتیاد به اینترنت، چت و شبکه‌های اجتماعی که نتیجه آن افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی، کاهش روابط اجتماعی با اطرافیان، انزوا، مختل شدن فعالیت‌های روزمره، رها کردن شغل (بیکاری) و ... است.
- ۱۱- فریب و بهره‌کشی جنسی
- ۱۲- تلف شدن وقت جوانان و فاصله گرفتن آنها از واقعیت
- ۱۳- سوءاستفاده از پروفایل‌ها و سایت‌های دوست‌یابی





ب - آسیب‌های فنی و امنیتی

آسیب‌های فنی و امنیتی می‌تواند اثرات مخربی روی امنیت و سلامت اطلاعات مورد نظر شما داشته باشد:

- کرم‌ها در شبکه‌های اجتماعی

کرم‌های شبکه‌های اجتماعی، کرم‌هایی هستند که با شکل‌ها و صورت‌های متفاوت، به‌طور خاص برای انتشار در شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، تلگرام، ایمو، توئیتر و ... طراحی شده‌اند و هر روزه حساب‌های کاربری بیشتری را برای ارسال هرزنامه‌های بیشتر و درگیر کردن سیستم‌های بیشتر سرقت می‌کنند.

- سرقت هویت

هکرها با ارسال ایمیلی برای کاربران فیس‌بوک از آنها درخواست می‌کنند که در لینکی که در ظاهر متعلق به فیس‌بوک است وارد سیستم شوند؛ اما این لینک در حقیقت اطلاعات حساب‌های کاربران فیس‌بوک را سرقت کرده و مورد سوءاستفاده قرار می‌دهد.

- نفوذ و دسترسی غیر مجاز و شکستن حریم خصوصی

شاید بعضی وقت‌ها در محاورات خصوصی چیزی بگوییم که امید داشته باشیم خوانندگان آن را به فراموشی بسپارند یا چیزی بنویسیم که بعدها از آن پشیمان گشته و امیدوار باشیم که خوانندگان برگه‌های ما را در لابه‌لای دیگر برگه‌های متعدد و متفرق بایگانی خویش گم کنند و دیگر آنها را نخوانند؛ ولی فناوری اطلاعات به همه، این امکان را می‌دهد که اطلاعات حال و گذشته را



به گونه‌ای سامانمند بایگانی و ذخیره کنند و هر وقت آن را لازم داشتند به سرعت آن را بیابند.

از این جهت اگر حریم خصوصی در زمان و مکانی خاص افشا گردد، امیدی نیست که کاربران رایانه‌ها آن را فراموش کنند؛ چراکه فناوری اطلاعات این امکان را گرفته است. اینکه چه چیزهایی خریده‌اید و از کجا آن‌ها را خریده‌اید، پولش را از کجا آورده‌اید و چقدر به چه کسی اهدا کرده‌اید و از چه کسی چه انتظاراتی دارید و با چه کسانی نامه‌پراکنی می‌کنید، همه و همه در دنیای رایانه‌ای درون بلندگوهای پخش می‌شود که اولاً امکان شنیدن آن‌ها برای همگان وجود دارد و ثانیاً هرگز آوای مکرر و باقی آن‌ها خاموش نمی‌شود و



همواره با هر عملیات الکترونیکی بر حجم آن‌ها اضافه می‌شود.

امروزه حریم خصوصی اشخاص در معرض خطرانی است که قبل از فناوری اطلاعات هرگز وجود نداشت، همان‌گونه که قبل از پیدایش فناوری الکتریسته هیچ‌کس در معرض خطر برق‌گرفتگی نبود. حال باید مواظب بود که توسعه فناوری، حریم خصوصی افراد را به آتش نکشد. اینکه چه کسانی در قبال این خطرات پیش آمده مسئولیت دارند و یا با چه تدابیری باید این احساس ناامنی را کاهش داد،

سؤال‌هایی است که در این باره مطرح است. نفوذ در سیستم‌های کاربران و انجام اعمال نامطلوب از جمله موارد دیگری است که از آسیب‌های دسترسی غیرمجاز شناخته می‌شود. برای مثال به موارد زیر اشاره می‌گردد:

- * قطع دسترسی و شنود از سیستم یا شبکه رایانه ای
- * تکثیر غیرمجاز یک برنامه رایانه‌ای حمایت‌شده مانند سرقت نرم‌افزارها
- * جاسوسی رایانه‌ای و تفتیش به‌وسیله ابزارهای مربوط به افشای اسرار تجاری و بازرگانی یا انتقال و استفاده از آن بدون مجوز مانند هک.
- حقوق و آبروی افراد در رسانه‌ها و اینترنت نیز از شاخه‌های مرتبط با حریم خصوصی است.



که در زیر به آن می‌پردازیم:

حقوق افراد در رسانه‌ها موضوعی اساسی است که در همه کشورها تابع نظامات خاصی است.

در مورد اینترنت و رسانه‌های اینترنتی رعایت نکردن این مسأله بسیار فراگیر است. رعایت نکردن حقوق افراد در اینگونه رسانه‌ها امری روزمره و همیشگی بوده و به نوعی می‌شود گفت که اینترنت به رسانه‌ای تخریب‌گر علیه حقوق افراد تبدیل شده و بخش عمده‌ای از فضای جنگ‌های روانی، تخریب، ترور شخصیت‌ها، ایراد تهمت‌ها، دروغ‌ها، حملات سیاسی و حیثیتی علیه افراد از طریق اینترنت صورت می‌گیرد.

قانون مبارزه با جرائم رایانه‌ای و اینترنتی که چند سال پیش تدوین و تصویب شد اگرچه تا حدی موارد مرتبط با این موضوع را مشخص کرده و برای متخلفان مجازات‌هایی را در نظر گرفته است اما به دلیل ماهیت این فناوری، چالش‌های حقوق بین‌المللی، مسئله آیین دادرسی کیفری، شیوه‌های کشف جرم و مجرم در فضای سایبر و نوع پیگیری و پیگرد قانونی مجرمان، کماکان مشکلاتی برای احقاق حقوق افراد در محیط اینترنت وجود دارد.

علاوه بر موارد بالا باید به این مطلب نیز اشاره کرد که در اسلام، یکی از مهم‌ترین چیزها بعد از ایمان به خدا، آبروی مؤمن است و در آیات و روایات بسیاری بر این موضوع صحت گذاشته شده است به حدی که آبرو برنده در جنگ با خدا معرفی شده است: عن ابی عبد... ((علیه السلام)) قال: قال رسول الله... ((صلی الله علیه وآله))، قال...

تبارک و تعالی، مَنْ اهان لی ولیا فقد ارضد لمحاربتی
امام صادق ((علیه السلام)) از قول رسول خدا ((صلی الله علیه وآله)) فرمودند: خداوند تبارک و تعالی فرموده است: هر کس دوستی از دوستان مرا خوار کند، در کمین جنگ با من نشسته است.

- تروجان‌ها (یک تهدید درون یک ابزار مفید و جذاب)

شبکه‌های اجتماعی به یک فضای مناسب برای تروجان‌ها تبدیل شده‌اند. کافی است کاربر فقط یک کلیک کند تا به یکی از قربانیان زئوس که یکی از مشهورترین و بزرگترین تروجان‌های بانکی است تبدیل شود. این تروجان با استفاده از شبکه‌های اجتماعی زندگی تازه‌ای یافته است. URL Zone نیز یک تروجان بانکی دیگر است که حتی از زئوس نیز هوشمندتر است. این تروجان قادر است ارزش حساب‌های بانکی قربانی را برای تصمیم‌گیری در مورد اولویت سرقت

آن حساب مشخص کند.

- ایجاد و انتشار ویروس رایانه‌ای

تولید برنامه‌هایی که پس از وارد شدن به رایانه‌ها باعث اقدامات غیرمنتظره می‌شوند و بعضاً با هدف تخریب انواع مشخصی از فایل‌ها، برنامه‌های کاربردی یا حتی سیستم‌های عامل نوشته شده‌اند.

- نشت داده‌ها

مهم‌ترین کار در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاردن داده‌های مختلف با دیگران است. بسیاری از کاربران، اطلاعات بسیاری را که به آن متعلق هستند، پروژه‌ها، محصولات، مسائل مالی، تغییرات سازمانی، رسوایی‌ها و سایر مسائل حساس به اشتراک می‌گذارند. حتی در برخی موارد، زوج‌هایی که عضو این شبکه‌های اجتماعی هستند، در مورد مسائل کاری همسر خود یا کاری که روی یک پروژه بسیار محرمانه انجام می‌دهد، اطلاعات حساسی را به اشتراک می‌گذارند. باید توجه داشت حتی به اشتراک گذاردن اطلاعات شخصی مانند آدرس محل سکونت و شماره تلفن نیز در شبکه‌های اجتماعی کار خطرناکی است.

- لینک‌های کوتاه‌شده

برخی از کاربران از سرویس‌های کوتاه‌کننده URL مانند bit.ly و tinyurl استفاده می‌کنند تا URL های طولانی را برای فضاهای کوچک و محدود، مناسب‌سازی کنند. این لینک‌های کوتاه‌شده به ابزاری برای مهاجمان تبدیل شده‌اند تا با استفاده از آن‌ها، کاربران ناآگاه را برای کلیک روی لینک یک بدافزار ترغیب کنند. آنها لینک موردنظر را طوری مبهم می‌کنند که قربانی متوجه نمی‌شود در حال کلیک کردن روی لینک نصب یک بدافزار یا لینک یک ویدئو در یک وبسایت معتبر است.

- شناسایی افراد ارزشمند

یکی از کلیدهای اصلی تهدیدات دائمی شبکه‌های اجتماعی، جمع‌آوری اطلاعات افراد ارزشمندی است که با استفاده از آن‌ها، می‌توان به سیستم‌های مهم و حساس دسترسی پیدا





کرد. در این مورد، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند گنجینه‌ای از داده‌ها در مورد این افراد باشند. کسانی که به این اطلاعات ارزشمند دسترسی پیدا می‌کنند از آن‌ها برای توسعه حملات خود، نصب بدافزارها و تروجان‌ها و در نهایت دسترسی به سیستم‌های حساس و مهم استفاده می‌کنند. بنابراین درحالی که شبکه‌های اجتماعی مستقیماً به این افراد مرتبط نیستند یک منبع داده بسیار ارزشمند برای آن‌ها به حساب می‌آیند.

- جعل درخواست بین سایتی

اگرچه این مسئله نوع خاصی از حمله به حساب نمی‌آید و بیشتر شبیه به تکنیکی برای گسترش یک کرم شبکه اجتماعی پیچیده است، ولی حملات جعل درخواست بین سایتی، از اعتمادی که یک سایت شبکه اجتماعی به کاربر خود و مرورگر وی دارد سوءاستفاده می‌کند. به این معنا که در یک شبکه اجتماعی، یک فرد مهاجم می‌تواند به سادگی یک تصویر را در جریان وقایع یک کاربر به اشتراک بگذارد که کاربران دیگر با کلیک روی آن، دچار یک حمله و یا باعث انتشار آن حمله شوند.

- کلاهبرداری

مداخلات مربوط به پردازش داده‌ها که اطلاعات را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ضرر اقتصادی می‌شود مانند تغییر یا به‌دست آوردن رمز حساب‌های بانکی و انتقال پول از حسابی به حساب دیگر.

- جعل اسناد



برای این نمونه می‌توان جعل امضاهای الکترونیکی را مثال زد که به قصد سوءاستفاده انجام می‌گیرد.

- پول‌شویی در فضای سایبر

فرآیندی که طی آن درآمدهای غیرقانونی را قانونی جلوه می‌دهند؛ متخلفان، شرایط زیر را در پول‌شویی رعایت می‌کنند:

- * منشأ واقعی پول پنهان بماند.
- * شکل پول تغییر کند و به متاع با ارزش دیگری تبدیل شود.
- * فرآیند مخفیانه طی شود.

- خسارت زدن به داده‌ها و برنامه‌ها

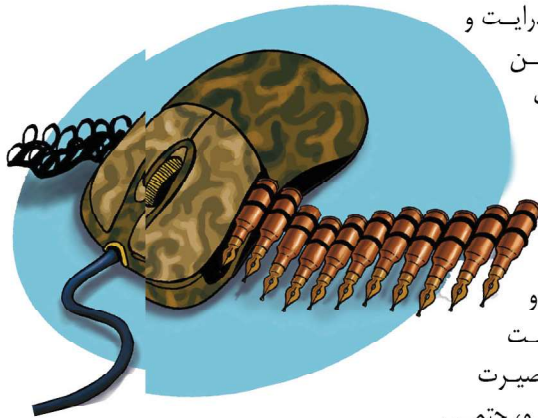
این مورد بیشتر از کارانداختن و توقف عملکرد سیستم‌ها از طرف دشمن در جنگ‌های سایبری اتفاق می‌افتد. امروزه سیستم پدافند غیرعامل در عرصه امنیتی کشور و تمام دستگاه‌ها و مؤسسات و ارگان‌ها برای مقابله با چنین موضوعی مطرح و بااهمیت شده است. در کنار همه این‌ها حق مالکیت افراد و سازمان‌ها نیز نادیده گرفته می‌شود و حتی مشکلات حقوقی به بار می‌آورد که این خواسته یا ناخواسته مانع پیشرفت و نوآوری، ابتکار و خلاقیت است.





ج- آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی

آنچه امروزه به‌عنوان یکی از آسیب‌های فناوری اطلاعات اینترنتی به‌شمار می‌آید، استفاده‌های ضدفرهنگی و ضداخلاقی از این فضای ارتباطی است. ابرقدرت‌های استکباری با هدایت و پشتیبانی سیستم جهانی اینترنت و با هدف تضعیف باورهای مذهبی، فروپاشی و نفی هویت ملی و مذهبی، ایجاد گسستگی تاریخی و گسترش بی‌رویه انحراف و تباهی نسل جوان از راه‌های گوناگون، کشور ما را آماج حمله‌های الکترونیکی خود قرار می‌دهند تا به هدف‌های سیاسی، فرهنگی و اقتصادی خود برسند. از این‌رو، لازم است تا با درایت و



حسن انتخاب، از فضاهای سالم این پدیده جهانی برای دریافت اطلاعات صحیح و مناسب استفاده کنیم و قربانی دسیسه‌های استعمار فرانو نگردیم. همچنین فراموش نکنیم که یکی از ویژگی‌های استعمار فرانو، حق جلوه دادن باطل و نمایاندن زشتی به صورت زیبایی است که بدون بهره داشتن از بینایی و بصیرت کافی، افتادن در دام استعمار فرانو، حتمی خواهد بود.

تهاجم فرهنگی نوین

تهاجم فرهنگی، یکی از اقدامات غرب بر ضداسلام است که به تعبیر مقام معظم رهبری به حمله فرهنگی، ناتوی فرهنگی، جنگ نرم، قتل‌عام فرهنگی، جنگ فرهنگی، تزریق فرهنگی، تقابل فرهنگی، شبیخون فرهنگی، تهاجم نرم، تهاجم پنهان، محاصره فرهنگی، یورش فرهنگی، توطئه فرهنگی، براندازی نرم، براندازی خاموش و تهاجم معنوی تبدیل شده است؛ لذا نباید مفهوم تهاجم فرهنگی را با تبادل، تعامل و انتقال فرهنگی یکسان دانست.

تهاجم فرهنگی در صدد است تا فرهنگ دین توحیدی را در جوامع دین دار تغییر دهد. اصلی ترین عنصر مبنایی تهاجم فرهنگی غرب بر ضد اسلام، ترویج معرفت شناسی نسبی انکارانه و شکاکانه است.

یکی دیگر از نظریه‌های تهاجم فرهنگی، نظریه سکولاریسم یعنی هم‌نوایی با دنیای غربی و به حاشیه راندن دین از صحنه نیازهای دنیوی و تقدس‌زدایی از آموزه‌ها و مناسک دینی است. نسبی‌گرایی معرفت و نفی هرگونه معرفت مطلق و ثابت نیز مهم‌ترین مبنای تئوریک ناتوی فرهنگی به شمار می‌رود تا به وسیله آن، برخی از روشنفکران سکولار داخلی بتوانند با اسلام ناب محمدی (ص) مبارزه کنند و زمینه جنگ نرم و انقلاب رنگی و سپس انقلاب مخملی را فراهم آورند. تغییر سبک زندگی، زبان، حرکت بدنی، موسیقی، منش، کنش زندگی، مدها، مارک‌ها و رواج نمادهای غربی در پوشاک ورزشی و فروشگاه‌های زنجیره‌ای، ظهور عمومی و فرهنگی تهاجم و ناتوی فرهنگی و جنگ نرم است.

اینترنت، اشاعه‌دهنده پلورالیسم فرهنگی

واژه پلورالیسم از واژه لاتین Plurais به معنای گرایش به کثرت گرفته شده است. یکی از خطرات فضای مجازی، خطر پلورالیسم فرهنگی است که به کثرت فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، معرفتی و دینی اصالت می‌دهد؛ یعنی اصالت و حقانیت تعدد و تکثر فرهنگ‌ها و آداب و رسوم اجتماعی گوناگون است. لیبرالیست‌ها با ترفندهای خود توانسته‌اند این اصطلاح را ضبط و تصرف کرده و با اندکی تخفیف (تسامح و تساهل) فرهنگی و نسبییت معرفتی با اومانیزم هماهنگ سازند تا بتوانند حاکمیت فرهنگی را در دنیا به دست آورند.

گفتنی است که اسلام با اصول و مبانی پلورالیسم فرهنگی ناسازگار است و مبانی آن مورد تأیید اسلام نیست. همان‌طور که قرآن کریم در آیه ۷۰، سوره اسرا می‌فرماید: ((وَ لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا)) اسلام برای انسان ارزش و کرامت فراوانی قائل است و احکام شرعی را در حد توان آدمیان عرضه می‌دارد ولی به‌شدت با مبانی پلورالیسم و نفی حقانیت ارزش‌های اسلامی و نسبی‌گرایی معرفتی (نفی معیار معرفت) مخالفت می‌ورزد و لذا پلورالیسم فرهنگی به معنای حقانیت داشتن فرهنگ‌های



متفاوت و متضاد را نمی‌پذیرد، هرچند به فرهنگ‌های گوناگون احترام می‌نهد و آن‌ها را با رعایت منطق و اخلاق نقد می‌کند.

دگرگونی‌های امروزی که در پهنه‌هایی چون ارتباطات، اطلاعات و فناوری پدیدار گشته، گرچه برخی از شاخصه‌های زندگی بشر امروزی از جمله رفاه، امنیت، تولید، علم، تغییر در مفهوم زمان و مکان و تحول در فرهنگ را بهبود بخشیده اما همین انسان را با چالش‌هایی نیز روبه‌رو ساخته است که یکی از مهمترین و جدی‌ترین آنها مسئله هویت فردی و جمعی است. این کثرت‌گرایی فرهنگی، هویت فردی و جمعی و ملی انسان‌ها را به چالش طلبیده است. مشکلات هویت‌یابی در جوانان و نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و یک بحث پردامنه در جهان امروز قلمداد می‌گردد. تحقیقات نشان می‌دهد که هویت‌های نارسا عامل بسیاری از انحرافات روانی و اجتماعی است و در این راستا جوانان با مشکلات بسیاری درگیرند. امروزه اشخاص با هویت‌های مجازی در فضای الکترونیکی ظاهر می‌شوند، با یکدیگر به گفت‌وگو می‌پردازند و با هم قول‌وقرار می‌گذارند و گاهی غافل می‌شوند که ممکن است با کسی سخن بگویند که کاملاً هویتی جدای از آنچه بروز داده، دارد. این یک هویت مجازی است؛ هویتی که البته کاربردهای خاص خود را در محیط الکترونیک دارد و می‌تواند کارآمدی خاص خود را نیز داشته باشد. این هویت مجازی می‌تواند در پی اهدافی شوم یا ناصواب باشد.

برخی معتقدند که بحث از اخلاق فناوری اطلاعات دارای عناصری منحصر به فرد است و همین امر، ما را در مواجهه با فضای رایانه‌ای یا محیط‌های شبکه‌ای ملزم می‌سازد تا توجهی اختصاصی به مسائل آن داشته باشیم؛ چراکه وسیع شدن چهارچوب‌های فرهنگی، زیربنای قرار گرفتن اقتصاد، ابتذال و فحشا و اعتیاد، همگی بر تربیت کودکان و نوجوانان هجوم آورده و آن‌ها را از هویتی ساده به شکل‌های پیچیده و ناپهنجار، عجیب و غریب و تأسفبار سوق می‌دهد.

تأثیر شبکه‌های اجتماعی در ارزش‌ها

تغییراتی بنیادین تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی در ارزش‌ها، ساختار، سبک زندگی و نگرش‌های ایرانیان ایجاد شده است. زمانی عکس‌های خصوصی، خانوادگی و روابط شخصی، حریم مشخصی داشت و ورود افراد غریبه به خانه، مذموم

تلقی می‌شد، اما حالا، حتی خصوصی‌ترین مسائل زندگی و لحظه‌های خودمانی نیز در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود. جامعه ایران در نتیجه گسترش شبکه‌های اجتماعی ((برون‌گرا)) شده است. شبکه‌های اجتماعی مجازی تصویری شفاف‌تر از زندگی ایرانیان ارائه می‌دهد. ایجاد سوء تفاهم و سرد شدن روابط زوجین از نتایج و تبعات استفاده نامناسب از شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام و تلگرام است. در برخی موارد طلاق و افزایش آن نیز نتیجه شبکه‌های مجازی است.

شبکه‌های اجتماعی، همسران ناراضی یا ناخشنود را وسوسه می‌کنند تا در جست‌وجوی افراد دیگری مانند دوستان، همکلاسی‌های سابق، دوستان صمیمی دوران کودکی یا دوستان جدیدی برآیند که بالقوه زمینه خیانت به همسران فعلی را فراهم می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی فاصله‌ها را برداشته و افراد دوست و آشنا را در اقصی نقاط جهان به فاصله چند کلیک با نگاه داشتن میکروفن تلفن همراه نزدیک کرده است. زندگی افراد را چنان در معرض دیدن گذاشته که و افراد بیش از گذشته امکان مقایسه وضعیت زندگی، ماشین، خانه و ... را دارند. شبکه‌های اجتماعی اگرچه با گرد هم آوردن دوستان می‌توانند به افزایش ارتباطات انسانی کمک کنند، اما تجربه نشان می‌دهد این شبکه‌ها روابط دوستی افرادی را که در فاصله‌های جغرافیایی دور هستند، مستحکم‌تر می‌کند، اما بر روابط دوستی افرادی که در فواصل جغرافیایی نزدیک هستند، تأثیر منفی دارد.

پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی

برای پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی نوپدید فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، راهکارهایی به شرح زیر پیشنهاد می‌شود که در صورت اجرای به‌موقع و مناسب می‌تواند ثمربخش واقع شود:

۱- ریشه آسیب‌های نوپدید فضای مجازی در مدیریت این فناوری‌هاست که در این حوزه نیازمند مدیریت کارآمد برای هدایت و شناسایی این فناوری‌ها هستیم.

۲- در زمینه استفاده از فناوری‌های نوین، برخورد مقابله‌ای و قهری چاره کار نیست و نیاز به فرهنگ‌سازی دارد و باید مانند برخی از کشورها نحوه استفاده مناسب و صحیح از فضای مجازی به کاربران در گروه‌های مختلف سنی آموزش داده می‌شود.



- ۳- شرکت در جلسات آموزشی از سوی مصادر امور فرهنگی به منظور آشنانمودن و اطلاع‌رسانی به اعضای خانواده در مورد فناوری‌های جدید به‌ویژه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی.
- ۴- شرکت در کلاس‌های آموزشی در مدارس و دانشگاه‌ها در راستای آگاهی‌دادن به کودکان، نوجوانان و جوانان در مورد مزایا و معایب فناوری‌های جدید و نحوه استفاده صحیح از آنها.
- ۵- تشویق فرزندان و ایجاد جذابیت در نوجوانان برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و تقویت این‌گونه رفتارها توسط والدین.
- ۶- استفاده از ظرفیت‌هایی مانند رسانه‌های دیداری و شنیداری، روزنامه‌ها، مجلات و نشریات سازمانی برای نهادینه شدن فرهنگ سایبری.
- ۷- استفاده از جلسات آگاهسازی که در بخش‌های مختلف برگزار می‌شود.
- ۸- فراهم نمودن مکان‌های تفریحی و ورزشی سالم و کم‌هزینه برای نوجوانان و جوانان جهت گذراندن اوقات فراغت در محلات شهر.
- ۹- استفاده از آگهی‌های آموزنده از سوی ارگان‌های فرهنگی نظیر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و رادیو و تلویزیون در راستای افزایش آگاهی خانواده‌ها در خصوص خطرات ناشی از اینترنت و فضای مجازی.
- ۱۰- گذراندن اوقات بیشتری با فرزندان در فضای بیرون از خانه؛ به‌طوری‌که فرزندان از نظر عاطفی و روانی، احساس خلأ نکنند و برای جبران این کمبود به فضای مجازی پناه نبرند.
- ۱۱- استفاده از آموزه‌های دینی از جمله امر به معروف و نهی از منکر به‌عنوان نوعی کنترل اجتماعی توسط هر شخص.





مشکلات جنسی

با بروز پدیده‌های غیراخلاقی نظیر تصاویر بی‌پروای فرهنگی و اعمال جنسی، کلمات رکیک و گستاخانه با مضامین جنسی، فیلم‌های بی‌پرده و ... در فضای مجازی باعث افزایش مشکلات جنسی خصوصاً برای جوانان و نوجوانان شده است. تولید و توسعه مشکلات و انحرافات جنسی، آزارگری و آزار دوستی‌های جنسی، همجنس‌خواهی، کودک دوستی، حیوان دوستی، تن‌نمایی، خودارضایی، ارتباطات گروهی یا چند جانبه، روسپی‌گری‌های کودکان، سادیسم و ... به‌طور بسیار زیادی

در سایت‌ها به چشم می‌خورد. در چت‌روم‌ها و سوسه‌ها، اغواگری، بی‌شرمی، روحیه گستاخی و تجاوزگری به‌وفور مشاهده می‌شود. ورود ناگهانی و بی‌مقدمه بسیاری از افراد نوجوان و جوان به دنیای جنسی و زناشویی بزرگسالی که بدون لطافت عشق، قداست عقد و شادی و شمع اطرافیان و نیز بدون آمادگی روحی صورت می‌گیرد، اغلب دلیلی جز هوس و وسوسه ندارد. این ورود نامیمون تا پایان عمر خاطره منحوسی از یک رابطه را که می‌توانست زیبا و آسمانی باشد، ایجاد کرده و صحنه‌های بعدی زندگی را مورد هجوم قرار می‌دهد. سه میلیون بار دانیلود یک‌نماینک مستهجن از یک سایت غیراخلاقی فارسی زبان از طرف کاربران ایرانی دلیلی براین ادعا است.

اشاعه دروغ و شایعه‌پردازی

یکی از آسیب‌های جدی در فضای مجازی، اشاعه دروغ و شایعه‌سازی است. این موضوع باعث می‌شود که حقوق افراد حفظ نشده و حرمت‌ها



و حریم‌ها شکسته شود به طوری که گاه آبروی افراد برده می‌شود، اعتماد افراد از دست می‌رود، شکاف عمیق بین طبقات پدید می‌آید و گاه در راستای ضربه زدن به اعتقادات و ارزش‌های دینی، دروغ و شبهه‌افکنی باعث تزلزل در اعتقادات و ارزش‌ها می‌شود. گاهی به‌خاطر همین که حقوق افراد در اینترنت محترم شمرده نمی‌شود و یا با آبروی افراد بازی می‌شود چه

وقایع پرخطری بروز می‌نماید که نمونه بارز این موضوع در سال‌های اخیر، فتنه سال ۸۸ و ارائه دروغ‌ها توسط برخی سایت‌ها و خبرگزاری‌ها بود.

از بین رفتن سعه صدر

کاربرانی که زیاد با رایانه کار می‌کنند سعه صدر خود را از دست می‌دهند. این افراد را می‌توان از روی بی‌صبری تشخیص داد؛ فرد مواجه با این پدیده بی‌روح در اثر از دست دادن سعه صدر دیگر کسی را به‌خاطر اشتباهاتش نمی‌بخشد و نمی‌تواند گذشت را تمرین و تجربه کند.

تأخر فرهنگی در به کارگیری اینترنت

هر پدیده فناورانه که از خارج وارد ایران می‌شود، به دلیل سخت‌نداشتن ملی و فرهنگی، هیجان‌های زودگذر ناشی از رویارویی با آن و آشنا نبودن با کارکردهای سودمند آن، کاربران را از استفاده راهبردی و درست از آن باز می‌دارد. براین اساس، با ورود اینترنت به کشور ما کاربران به جای استفاده‌های آموزشی، اطلاع‌رسانی و علمی از آن، به کارکردهای زیان‌بار آن بیشتر توجه کرده‌اند که این امر می‌تواند با پدید آوردن تأخر فرهنگی، آسیب جدی به فرهنگ و باورهای جامعه وارد سازد. توجه به پیشینه درخشان علمی و فرهنگی کشور، داشتن اعتماد به نفس، کنترل احساس‌ها و هیجان‌ها و آگاهی کامل از به کارگیری اصولی و مناسب اینترنت، می‌تواند ما را از رفتار انفعالی و دل‌باختگی در برابر این شبکه ارتباطی باز دارد و راه بهره‌گیری شایسته از این پدیده فراگیر را به ما بنمایاند.

کاهش فرهنگ مطالعه و افت تحصیلی دانش‌آموز

با ورود اینترنت به وادی پژوهش‌های علمی، دیگر میل و توجه چندانی به مطالعه کتاب‌های سودمند به چشم نمی‌خورد، یعنی اینترنت، حوصله مطالعه را از افراد جامعه گرفته است. با این حال، هیچ‌کدام از ابزارهای آگاه‌سازی جدید، ژرفای لازم را در اندیشه به اندازه مطالعه پدید نمی‌آورند.

با روی کار آمدن اینترنت و دسترسی آسان به انواع گوناگون موضوع‌ها و کتاب‌ها، بیشتر افراد جامعه بدون پذیرش زحمت مطالعه کردن، به سراغ منابع اینترنتی می‌روند و خود را از مطالعه و تحقیق بی‌نیاز می‌بینند. در چنین وضعی، اینترنت به تدریج، ذهن را تبیل می‌کند و قدرت مطالعه و حتی درک پیام نهفته در یک جمله نوشتاری را از انسان می‌گیرد و میزان اثرگذاری فرهنگ مطالعه در جامعه کاهش می‌یابد. بر این اساس تدبیر درست آن است که از اینترنت به عنوان ابزاری برای کامل کردن مطالعه کتابخانه‌ای و یافتن موضوع‌های جدید پژوهشی بهره جست، نه به عنوان منبعی جدا و برتر از کتاب و کتابخانه در امور پژوهشی.

همچنین روی آوردن بیش از اندازه جوانان و نوجوانان به سوی برخی فضاهای نامناسب اینترنتی کم‌کم افت تحصیلی این گروه را در پی خواهد داشت. برای نمونه، برای دانشجویانی که ساعت‌های زیادی از وقت خویش را در گروه‌های کمال‌های شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند، دیگر چندان فرصتی



برای خواندن کتاب‌های درسی و برقراری ارتباط اجتماعی نمی‌ماند و لذا روزه‌روز شاهد افت نمره‌های خود هستند. در یکی از دانشگاه‌های نیویورک، میزان ترک تحصیل در میان دانشجویان تازه وارد، با بالا رفتن زمان استفاده از رایانه و دسترسی به اینترنت، فزونی شگرفی یافت و سرپرستان دانشگاه دریافتند که ۴۳ درصد از ترک تحصیل‌کنندگان، همه ساعت‌های شب را با اینترنت کار می‌کردند.



خستگی و نگرانی اطلاعاتی (درهم آمیختگی اطلاعات سودمند با اطلاعات بی فایده)

دسترسی به اطلاعات تا حدودی، پیچیده و خسته کننده است و برای کاربر تازه کار که آشنایی کافی با جهان رایانه ندارد، مشکل زاست. این مسئله سبب می شود که فرد از مطالب ارائه شده سیر شود و توان تشخیص پیام های مهم از عادی را نداشته باشد. با وجود اطلاعات غیر ضروری



و غیر علمی فراوان، به تدریج فضای علمی از فضای اطلاعاتی، تشخیص داده نمی شود که این امر، از آفت های جدی انفجار اطلاعات در سطح اینترنت به شمار می رود. همچنین هنگام کار با موتورهای جست و جوگر اینترنتی، با حجم بالایی از مطالب برخورد می کنیم که کمترین ارتباط معنایی با موضوع مورد جست و جوی ما ندارد و همه اطلاعاتی اضافی، غیر علمی و تاریخ مصرف گذشته هستند که این امر نیز کاربران را در گزینش اطلاعات نگران می کند.

تباهی کودکی و از بین رفتن نوآوری در کودکان

بنابر آمارهای علمی و جامعه شناسی، وسایل ارتباطی پیشرفته و جدید، قدرت فراوانی در جلوگیری از شکوفایی استعدادها در کودکان دارند. نیل پستمن، استاد دانشگاه نیویورک، جامعه شناس و پژوهشگر مسائل ارتباط جمعی در کتاب (زوال دوران کودکی) درباره این پدیده خطرناک چنین می نویسد:

زمانی که کودک را از جهان کودکی دور می سازیم و زمینه های رشد و پرورش را از او می گیریم و او را به انواع بازی ها و فیلم های رایانه ای و اینترنتی سرگرم می کنیم و روح لطیف و جسم با نشاط او را به دست امواج سهمگین رسانه ای می سپاریم برای همیشه راه رشد و بالندگی انسانی را بر او بسته ایم و آینده هدفمند، خلاق و پربار و تعهد آور او را بی چون و چرا از او و جامعه انسانی گرفته ایم.

راهکارها و پیشنهادهای اخلاقی در استفاده صحیح از فضای مجازی

هر چند که فناوری‌های جدید فواید بی‌شماری دارد از جمله اطلاع‌رسانی‌های ساده، عدالت آموزشی، آسان‌سازی مبادلات اداری و تجاری، تبلیغات تسهیل یافته و ایجاد توسعه و رقابت، توسعه منابع انسانی، ایجاد مشاغل دیجیتالی، دولت اینترنتی و ... و در دنیای ما که بسیاری از مناسبات تغییر یافته و می‌یابد وجود چنین وسیله‌ای بسیار ضروری و اجتناب‌ناپذیر است و به زودی هم با توسعه آن در بسیاری از ادارات و نهادهای اشتغال از راه دور فراهم می‌شود ولی نمی‌توان این حقیقت مسلم را نادیده گرفت که مضرات این رسانه بسیار ویرانگر است و قربانی زیادی در سرتاسر دنیا گرفته است و درجه این صدمه‌ها و لطمه‌ها به قدری است که قابل گذشت نیست.

مشکلات در این رسانه معمولاً در ابعاد فاجعه‌آمیز مطرح می‌گردد. اکنون باید بدانیم در حال حاضر فقط بالغ بر ده میلیون کودک از اینترنت استفاده می‌کنند و برخی از افراد مشهور برای راه‌اندازی سایت‌های غیراخلاقی سرمایه‌گذاری نموده و امروزه این کار به پول‌سازترین تجارت در وب تبدیل گشته است، بنابراین در تدوین قوانین مرتبط با فضای سایبر توجه به ریزترین جزئیات و استانداردها از یک سو و ارزش‌های محلی و اخلاقی و مذهبی جامعه از سوی دیگر از ضروریات است. یعنی اصل حفظ منزلت انسانی و حرمت زندگی خصوصی افراد و پایبندی به اصول اخلاقی و رعایت حقوق دیگران از مباحث اساسی در فناوری اطلاعات و ارتباطات است.

باعنایت به این رشد روزافزون می‌بایست چاره‌ای اندیشید و راه‌هایی برای مقابله صحیح با این فناوری ارائه داد. در زیر راهکارهایی ارائه می‌شود که در صورت اجرای آن‌ها انتظار می‌رود از آسیب‌های ناشی از فضای سایبر جلوگیری نموده و یا اثر آسیب‌ها را کاهش داده و به یک پیشگیری اجتماعی مؤثر منجر گردد. با توجه به استقبال وسیعی که جامعه ما خاصه قشر جوان از اینترنت و ارتباطات شبکه‌ای داشته است و تأثیرات عمیق و گسترده‌ای که فضای رایانه‌ای بر وجوه مختلف جامعه دارد، بجا و لازم است تا مسائل اخلاقی درباره فناوری اطلاعات مورد کنکاش قرار گیرد و دیدگاه اسلامی در باب موضوعات جدیدی که حول این محور پدید آمده است، روشن گردد.



الف - راهکارها:

۱- تقویت حس خودکنترلی فرزندان

یکی از کارآمدترین راه‌ها برای مقابله با نکات منفی فناوری اطلاعات در فضای مجازی تربیت افراد براساس اخلاق اسلامی و دینی است که افراد از درون کنترل می‌شوند یعنی التزام قلبی پیدا می‌کنند که به طرف کارها یا موارد ناشایست نروند. قرآن مجید یکی از اهداف اصلی بعث پیامبر (ص) را تزکیه نفوس و تربیت انسان‌ها و پرورش اخلاق حسنه می‌داند، جایی که در سوره جمعه آیه ۲ می‌فرماید:

(هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ)

او کسی است که در میان جمعیت درس نخوانده رسولی از خود آن‌ها برانگیخت که آیات خود را بر آن‌ها می‌خواند و آن‌ها را تزکیه می‌کند و به آنان کتاب و حکمت می‌آموزد هر چند پیش از آن در گمراهی آشکاری بودند.

۲- محدودیت در دسترسی به موضوعات غیر اخلاقی

منظور از این مورد این است که خانواده به گونه‌ای اینترنت را مدیریت کند تا دسترسی به سایت‌ها و مطالب غیراخلاقی به آسانی میسر نباشد و موارد نابهنجار به راحتی در دسترس فرد قرار نگیرد.

۳- لزوم آموزش فرهنگ استفاده از اینترنت

اینترنت در جامعه ما هنوز به دلیل 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 دل‌سوزان فرهنگ اسلامی و انقلاب این است که به کمک نشریه‌ها یا تألیف و ترجمه کتاب‌های کارآمد و به‌روز در این راه، چگونگی استفاده درست از این فضا را آموزش دهند و کاربران را با سایت‌های سودمند و آموزنده و کارکردهای مثبت این پدیده ارتباطی آشنا سازند.

۴- نظارت والدین

مسئله اولین محیطی که برای پیشگیری از آسیب‌ها جلب توجه می‌نماید محیط خانواده و به تبع آن والدین است. چنانچه بتوان در ابتدا

توصیه‌ها و آموزش‌های لازم را به والدین منتقل و آن‌ها را با خطرات و در عین حال مزایا و محاسن فضای مجازی آشنا کرد، می‌توان امیدوار بود تا حدود زیادی این تدابیر به ثمر بنشیند. مثلاً می‌توان به والدین آموزش داد درباره محتوایی که قرار است جوانان و نوجوانان مشاهده کنند تصمیم‌گیری بجا و مناسب داشته باشند. همچنین هنگامی که با محتوای نامناسبی روبه‌رو می‌شوند چگونه واکنش نشان دهند تا عواقب آن کاهش یابد یا به حداقل برسد از این‌رو همراهی والدین به هنگام استفاده فرزندان از اینترنت و در زمان تعیین شده ضروری است.

۵- آموزش کاربری صحیح

ایجاد حس مسئولیت‌پذیری بابت انتخاب گزینه‌های سالم به هنگام استفاده از اینترنت، به عبارتی کودکان یاد می‌گیرند در برابر مسائل مختلفی که ممکن است در فضای سایبر تجربه کنند گزینه‌های شایسته‌ای داشته باشند. به این ترتیب با مهارت‌های استفاده صحیح از اینترنت آشنا می‌شوند.

۶- تقویت حس اعتماد

اگر هنگام دسترسی به محتوای ناشایست توسط کاربران جوان این آموزش داده شده باشد که این‌گونه مسائل را به والدین گزارش کنند و کمک بخواهند، والدین یا مربیان نباید در قبال این گزارش‌ها 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.

۷- تشویق و ترغیب

هنگامی که جوانان از جنبه‌های مثبت اینترنت استفاده می‌کنند تحسین کردند تا در دفعات بعدی به این روند ترغیب شوند.

۸- تقویت جنبه‌های روانشناسی اخلاق

با توجه به اینکه ارزش‌های اخلاقی یک مسئله درونی و روانی است و به طور فطری برای انسان جاذبه دارد از این‌رو برقراری ارتباط بین اخلاق و جنبه روان‌شناختی فضای مجازی یک امر ضروری است و این امر تحقق نمی‌یابد مگر اینکه چهار خصلت در کاربران این فضا وجود



داشته باشد:

- * حساسیت‌های اخلاقی، که نسبت به ارزش‌ها بی‌تفاوت نباشد و به ناهنجاری‌ها واکنش منفی نشان دهد.
- * قدرت تشخیص: یعنی چه عملی خوب و چه عملی بد است.
- * اخلاق‌اندیش: یعنی همیشه ارزش‌های اخلاقی در اولویت باشد.
- * دارای سجایای اخلاقی که اهل عمل باشد و فقط در حد حرف نباشد.

۹- وضع قوانین با ضمانت اجرایی بالا

در همه جوامع هستند افرادی که به هیچ‌وجه نمی‌خواهند در مقابل قانون و ارزش‌ها تمکین کنند و نه تنها خود بلکه دیگران را هم به منجلا ب می‌کشانند و از اینکه برای خود شریکی پیدا کنند لذت می‌برند. فضای مجازی هم از این مورد مستثنا نیست از این رو نیاز به یک همکاری بین‌المللی دارد تا با وضع قوانین مورد قبول همگان از جرائم سایبری جلوگیری به عمل آید.

ب- پیشنهادها

۱. از سالم‌سازی فضای اینترنت غفلت نکرده و در حد توان برای پالایش آن کوشش کنیم.
۲. فقط جنبه‌های منفی این فضا را نبینیم بلکه نگاه مثبت به آن می‌تواند انگیزه بهره‌برداری بهتر را در ما زنده نگه دارد، مثلاً از طریق فضای مجازی می‌توانیم محتوای تولیدات خود به زبان فارسی را افزایش دهیم در حالی که کتاب‌های ما تیراژ پایینی دارند و رادیو و تلویزیون ما محدود به خودمان است.
۳. انسان‌های معتقد و متخلق به اخلاق دینی تربیت کنیم؛ زیرا ملکه‌های اخلاقی نهادینه شده در وجود فرد او را از رفتارهای ضد اخلاقی در فضای واقعی و مجازی برحذر خواهد داشت. اگر فضای مجازی را مقید به حوزه دین کنیم در این صورت کاربران و ساکنان این دنیای مجازی متأثر از آموزه‌های دینی صبغه‌های اخلاقی خود را خواهند داشت که تجاوز به حریم دیگران و مشاهده صور قبیحه و ورود به مفاسد مجازی را برخورد حرام می‌دانند و در این صورت بروز و ظهور ملکات اخلاقی که ثمره تقوا و پرهیزکاری است در فضای دینی مجازی قابل درک و مشاهده خواهد بود.

برای یک متدین پذیرش اصول اخلاق و فناوری نه تنها سخت و دشوار نیست که آن را سازگار با طبع و عقاید خود می‌داند از این رو عمل و پایبندی به این اصول در فضای دینی مجازی از او یک متخلق به اخلاق فناوری می‌سازد و از آنجا که اخلاق با دو اصل امر به معروف و نهی از منکر رواج می‌یابد و رونق می‌گیرد، در فضای دینی مجازی نیز این دو اصل می‌تواند احیا شود.

۴. ما در جهان دیجیتال و فضای مجازی باید تمرکزگرا باشیم و بدانیم که در اینترنت به دنبال چه چیزی هستیم و هر پنجره جدیدی را باز نکنیم.
۵. ورود به فضای مجازی برای کودکان با محدودیت ساعت، همراهی والدین و خودداری از هرزگی باشد.
۶. اخلاق را بر اساس آموزه‌های قرآن کریم نشر و گسترش دهیم چرا که سند راه‌گشای بشر به سمت سعادت تنها همین راه است.
۷. دستگاه‌های فرهنگی، تبلیغات گسترده‌ای به منظور اطلاع‌رسانی درخصوص پیامدهای مثبت و منفی استفاده از فضای مجازی در حوزه‌های مختلف انجام دهند. مسلماً پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.
۸. اعتیاد به اینترنت جدی گرفته شود، زیرا جوانان و نوجوانان یک کشور سرمایه‌های ارزشمندی هستند که آینده یک کشور به دست آن‌ها ساخته می‌شود و به عزم و اراده آن‌ها بستگی دارد. آشنایی این قشر عظیم با فناوری‌های روز دنیا از وظایف آموزش و پرورش و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است ولی اگر آموزش و پرورش به وظیفه خود عمل نکرد این وظیفه از دوش والدین برداشته نمی‌شود زیرا اولین زیان آن برای خانواده‌ها و والدین و ازدست‌دادن سرمایه اصلی خانواده یعنی فرزندان خواهد بود.





رفتارهای ممنوع در فضای مجازی

قصد داریم هفت مورد از کارهایی را که باید از انجام آن‌ها در اینترنت خودداری کرد، بیان کنیم. در ضمن دلایل لزوم اجتناب از این کارها را نیز بیان خواهیم کرد.



برخی از ما عادت های بدی مثل جویدن ناخن یا آب خوردن با بطری را داریم. این رفتارها عادات خوبی نیستند و باید آن‌ها را ترک کرد. برخی از افراد در اینترنت و فضای مجازی هم عادات بدی دارند که باید آن‌ها را ترک کنند.

۱- باور کردن مطالب دروغی و نماهنگ‌های ساختگی

تهیه کردن تصاویر جعلی و کلیپ‌های ساختگی کار سختی نیست. افراد زیادی هستند که می‌توانند با چند ترفند دیجیتالی و مطالب **دروغی**، کاربران را فریب دهند. شما می‌توانید با مطالب دروغی و نماهنگ‌ها و تصاویر ساختگی چندین میلیون نفر کاربر را به راحتی متقاعد کنید؛ به عنوان مثال می‌توان شایعه خودکشی یک هنرمند معروف را به راحتی در فضای مجازی فراگیر کرد. مدتی پیش نیز افرادی با انتشار نماهنگی که منبع اصلی آن مشخص نبود، کاربران ساده لوح را متقاعد کردند که با استفاده از یک دریل و سوراخ کردن گوشی آیفون ۷ می‌توانند جک هدفون را دوباره در این گوشی ایجاد کنند! (چنین چیزی ممکن نیست، اما این نماهنگ ۱۵ میلیون بازدید داشت و حتی برخی از افراد ساده لوح با امتحان این کار به گوشی خود آسیب رساندند!) بنابراین همیشه افرادی در فضای مجازی سعی می‌کنند به طرق مختلف افراد ساده لوح را فریب دهند.

چندی پیش یک خبر دروغ در فضای مجازی منتشر شد که فیس‌بوک امکان مشاهده تصاویر و پست‌های کاربران خود را برای عموم مردم فراهم کرده است و با این کار حریم خصوصی افراد را نقض کرده است و در ادامه این خبر هم پست‌های ساختگی از طرف مردم مشاهده می‌شد که همه آن‌ها دربردارنده این مضمون بود که آن‌ها اجازه نمی‌دهند فیس‌بوک حریم خصوصی آن‌ها را نقض کند. در پایان نیز منبع معتبری برای خبر ذکر شده بود.

قطعا تشخیص مطالب دروغ و ساختگی کمی دشوار است؛ اما توصیه ما این است هنگامی که در فضای مجازی با یک خبر شوکه کننده روبه رو می شوید، قبل از اینکه فوراً آن را باور کنید، خبر مورد نظر را در اینترنت جست و جو کنید تا از درست یا کذب بودن آن مطمئن شوید.

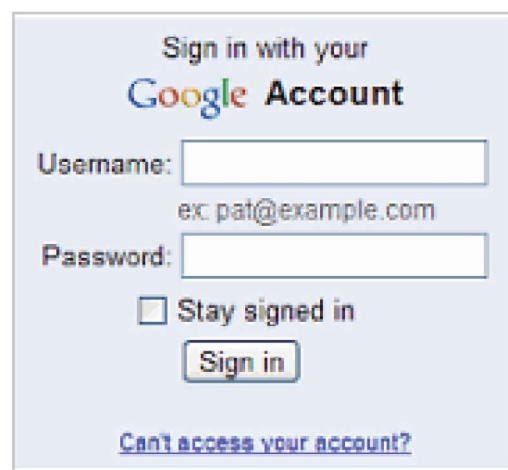
۲- بی توجهی به روش امنیتی two-factor authentication در هنگام ایجاد یک حساب کاربری

ممکن است در هنگام ثبت نام در یک سایت و ایجاد یک حساب کاربری، سایت مورد نظر در حین مراحل ایجاد حساب کاربری از شما بخواهد برای افزایش امنیت حساب کاربری خود، از روش two-factor authentication یا تشخیص دو مرحله ای نیز استفاده کنید؛ اما برخی از کاربران به این قسمت توجهی نمی کنند و آن را سریعاً رد می کنند که کار کاملاً اشتباهی است.

بیشتر شرکت های بزرگ مانند آمازون، گوگل، مایکروسافت، فیس بوک و اپل هنگام ایجاد حساب های کاربری توسط کاربران برای دریافت سرویس های مختلف، از آن ها می خواهند برای افزایش امنیت حساب های کاربری خود، از روش امنیتی two-factor authentication نیز استفاده کنند که یک امر ضروری محسوب می شود.

چنانچه در هنگام ایجاد حساب کاربری خود این ویژگی را فعال کرده

باشید، دسترسی هر فرد دیگری به حساب کاربری شما غیرممکن می شود. برخی از سایت ها در هنگام ثبت نام و ایجاد حساب کاربری از کاربران می خواهند شماره تلفن همراه خود را نیز وارد کنند تا در صورتی که کاربر





رمز عبور خود را فراموش و درخواست یک رمز عبور جدید کرد، کدهای لازم از طریق پیام متنی برای آن‌ها ارسال شود؛ بنابراین توصیه می‌کنیم حتماً در هنگام ثبت نام در این سایت‌ها این ویژگی امنیتی را فعال کنید. شما می‌توانید این ویژگی را در مدت بسیار کوتاهی فعال کنید.

۳- استفاده از یک رمز عبور در چندین سایت

در گذشته کاربران از رمز عبورهای ساده استفاده می‌کردند؛ اما امروزه با گسترش حملات سایبری و افزایش مهارت هکرها، استفاده از یک رمز طولانی و پیچیده مانند JaYW\xBuUnZ یک ضرورت محسوب می‌شود؛ اما قطعاً به یاد داشتن چنین رمز عبوری واقعاً دشوار است. حتی اگر کاربران بتوانند این رمزهای عبور را به راحتی حفظ کنند، به خاطر سپردن چندین رمز این چنینی واقعاً کار سختی است؛ اما با توجه به وجود تهدیدهای امنیتی در سال‌های اخیر، استفاده از رمزهای عبور ساده اصلاً کار درستی نیست؛ زیرا با این کار حساب کاربری خود را در معرض خطر جدی قرار می‌دهید. نکته‌ی دیگری که باید به آن توجه داشته باشید این است که به هیچ وجه نباید از یک رمز عبور در چندین سایت استفاده کنید؛ زیرا در این صورت هکرها با دسترسی به رمز عبور یک حساب کاربری، به راحتی می‌توانند به سایر حساب‌های کاربری نیز نفوذ کنند.

۴- همگام سازی تمام حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی

مدیریت حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی مختلف کار دشواری است. سرویس‌هایی همانند Hootsuite، Buffer و SproutSocial امکان مدیریت تمام حساب‌های کاربری خود در شبکه‌های اجتماعی را در یک داشبورد مدیریتی فراهم می‌کنند. برخی از کاربران یک پیام را برای ارسال در تمام شبکه‌های اجتماعی زمان‌بندی می‌کنند که کار واقعاً اشتباهی است. گفتنی است نوع توثیق‌ها در توییتر با نوع پست‌های فیس بوک‌ها کاملاً تفاوت دارد و در مورد پیام‌های اینستاگرام و گوگل پلاس هم این موضوع صدق می‌کند.

شاید ارسال جداگانه پیام‌ها در هر یک از شبکه‌های اجتماعی و متناسب با ساختار آن‌ها، فرآیند زمان‌بری باشد، اما در صورتی که این کار را انجام

ندادید بعداً باید این کار را دوباره انجام دهید.
۵ - به اشتراک گذاری اطلاعات زیاد در مورد کودکان



به اشتراک گذاری چند تصویر بامزه از کودکان کار جالبی است و کاربران نیز از آن استقبال می‌کنند؛ اما به اشتراک گذاری اطلاعات بسیار شخصی آن‌ها کار خطرناکی است. با ذکر مثالی اهمیت این مسئله بیشتر برای شما مشخص می‌شود. فرض کنید کودک شما جایی باشد و شما

همراه او نباشید و فردی به سراغ او بیاید و بگوید من همکار پدرت در فلان اداره هستم. پدرت در طول مسیر با خودروی شخصی خود تصادف کرده است و از من خواسته است تو را به خانه خودتان در فلان خیابان ببرم و کودک خردسال هم وقتی می‌بیند تمام اطلاعاتی که آن فرد می‌دهد درست است، فریب می‌خورد و همراه او می‌رود که می‌تواند عواقب واقعاً جبران‌ناپذیری را به همراه داشته باشد.

امروزه افراد تبهکار به راحتی می‌توانند به نام کودکان و اطلاعات مربوط به شغل و همچنین اطلاعات بسیار شخصی شما دست پیدا کنند. برخی از افراد خطرناک حتی فعالیت‌های کودکان را زمانی که خارج از مدرسه هستند، نیز زیر نظر دارند. پس نباید به سادگی فرصت سوءاستفاده را در اختیار این افراد قرار دهیم.

۶ - استفاده از شبکه وای‌فای رایگان بدون لحظه‌ای فکر کردن در مورد عواقب آن

برخی از مردم با اشتیاق به شبکه‌های وای‌فای رایگان متصل می‌شوند و اصلاً به عواقب آن فکر نمی‌کنند؛ اما آیا واقعاً این شبکه‌ها قابل اعتماد هستند؟ گاهی اوقات گوشی‌ها یا لپ‌تاپ‌ها شبکه‌های وای‌فای رایگانی با نام "CoffeeShop" یا نام‌های مشابه پیدا می‌کنند و کاربران با تصور اینکه این شبکه متعلق به یک کافی شاپ یا یک رستوران برای



جذب مشتری است، با خیال راحت به آن متصل می‌شوند؛ اما حتی لحظه‌ای فکر نمی‌کنند که ممکن است این شبکه دامی از سوی هکرها برای دستیابی به اطلاعات شخصی آن‌ها باشد.

هکرها برای فریب دادن کاربران، برای شبکه‌های خود نام‌های گمراه کننده‌ای انتخاب می‌کنند و به محض اینکه کاربران قربانی به این شبکه‌ها متصل شدند، آن‌ها هر بار که کاربر کلمه‌ای از صفحه کلید را می‌زند، آن را کنترل می‌کنند و با ثبت دکمه‌های زده شده توسط کاربر، می‌توانند از آن‌ها برای دستیابی به اطلاعات شخصی کاربر استفاده کنند. همچنین هکرها از این طریق می‌توانند بدافزارهایی را در



قالب فایل‌های آپدیت به دستگاه قربانی ارسال کنند و زمانی که فایل بدافزار نصب شد، هکر بدون آگاهی کاربر

کنترل کامل دستگاه را در دست می‌گیرد. به همین دلیل توصیه می‌شود همیشه از یک شبکه خصوصی مجازی یا VPN استفاده کنید. VPN یک اتصال رمزگذاری شده به یکی از سرورهای خود ایجاد می‌کند و کاربر می‌تواند با استفاده از همان سرور به اینترنت متصل شود. به دلیل اینکه هنگام استفاده از VPN، اتصال کاربر به اینترنت رمزگذاری می‌شود، امکان دستیابی دیگران به اطلاعات کاربر وجود ندارد.

۷- درگیر شدن در مشاخره‌های ایجاد شده در شبکه‌های اجتماعی

همه ما در شبکه‌های اجتماعی با رفتارهایی مواجه شده‌ایم که باعث عصبانیت ما شده است؛ مثلاً ممکن است فردی پیامی برای ما ارسال کرده که دربردارنده اطلاعات اشتباهی بوده و ما را گمراه کرده است و یا فردی مطالبی را ارسال کرده که حاوی نظرات غیر اخلاقی بوده است. توصیه می‌شود اصلاً به این مطالب توجه نکنید و وقت خود را با بحث‌های بیهوده تلف نکنید.

وجود بحث و مشاجره در شبکه‌های اجتماعی چیز جدیدی نیست. حتی برخی از نظراتی که با نیت خوبی مطرح می‌شوند، منتقدانه و آزاردهنده به نظر می‌رسند. ممکن است دوستی‌ها پس از درگیر شدن در بحث‌ها و مشاجره‌های ایجاد شده در توئیتر و فیس‌بوک، تضعیف شود. اگر با شخصی اختلاف نظر دارید، بهتر است رو در رو نظرات خود را با او در میان بگذارید و یا با تماس تلفنی این کار را انجام دهید؛ زیرا معمولاً بحث و گفتگوهایی که در شبکه‌های اجتماعی مطرح می‌شوند، نتیجه خوبی ندارند.





پدیده‌ای به نام اعتیاد اینترنتی



لفظ اعتیاد بیشتر تداعی‌گر اعتیادهای سنتی همچون اعتیاد به الکل، تریاک، نیکوتین و ... است. اما اعتیاد از طریق اینترنت، وجه جدیدی از اعتیادهاست. گسترش رایانه‌های شخصی و افزایش اتصال به اینترنت در خانه و محل کار منجر به ظهور معضلی به نام اعتیاد اینترنتی شده است. به طوری که در پی استفاده روزافزون کاربران از اینترنت و زندگی در فضای مجازی به مدت طولانی، نوعی وابستگی کاذب به آن پیدا کرده که دیگر رهایی از آن امری دشوار است. اعتیاد اینترنتی شامل اعتیاد به بازی‌های اینترنتی، حضور در اتاق‌های گپ‌زنی و هرزه‌گردی‌های اینترنتی می‌شود که همچون دیگر اعتیادها، فرد معتاد را از خانواده و اطرافیانش منزوی می‌سازد. به طوری که می‌تواند موجب تخریب سلامت، روابط، احساسات و نهایتاً روح و روان فرد شود.

به اعتقاد برخی از روانشناسان، زیاده‌روی در استفاده از اینترنت، می‌تواند برای سلامت فکری و فیزیکی کاربر خطرناک باشد به گونه‌ای که کارکرد انطباقی شخصی را مختل می‌کند. گروهی دیگر از روانشناسان معتقدند که لذتی که به

خاطر استفاده از اینترنت به فرد دست می‌دهد به هیچ وجه قابل مقایسه با لذت حاصل از کوکائین و یا هر نوع ماده مخدر دیگری نیست.

از اعتیاد به اینترنت تا اعتیاد اینترنتی

به هر حال با رشد فراگیر اینترنت در زندگی بشری که همه نوع نیاز کاربر (اعم از نیازهای اجتماعی، عاطفی، معرفتی، جنسی و ...) را تأمین می‌کند، یک نوع وابستگی بیش از اندازه به اینترنت برای کاربر ایجاد می‌کند که منجر به جدایی زندگی واقعی از دنیای مجازی می‌گردد.

ویژگی‌های اعتیاد اینترنتی

اعتیاد اینترنتی به عنوان پدیده‌ای نوظهور از سه ویژگی برخوردار است:

۱- اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی‌نظمی و سواسی است که برخی ویژگی‌های آن مشابه شرایط آسیب شناسانه است. در واقع زمانی می‌توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده است که دارای علایم خستگی زودرس، تنهایی و افسردگی و ... باشد.

۲- اعتیاد اینترنتی نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی است. از این دیدگاه، زمینه تحقیق جدیدی تحت عنوان روان درمانی اینترنتی ظهور کرده است. این دیدگاه، معتادان اینترنتی را به عنوان بیمار می‌بیند.

۳- با توجه به ویژگی‌های اعتیاد اینترنتی این واقعیت درک می‌شود که هنگامی که زندگی واقعی فرد از زندگی مجازی او جدا می‌شود این مسئله وی را با مشکل مواجه می‌سازد. زمانی که فرد آنچه را که نیاز دارد در دنیای واقعی میسر نمی‌شود، به شکلی ناخودآگاه به دنیای مجازی روی می‌آورد تا جایگاهی برای جبران نداشته‌هایش باشد و به حق باید گفت که فضای مجازی این کمبود را به طور کاذب برای افراد جبران کرده است.

اعتیاد به فضای مجازی همانند دیگر اعتیادها جدی است اما از آنجا که علایم خاصی دارد، شاید سال‌ها آشکار نشود و حتی فرد معتاد نیز به آن پی نبرد. به هر حال باید گفت شاید همیشه وابستگی بیش از حد به اینترنت مشکل ساز



نباشد، اما هنگامی که فرد رابطه خود را با واقعیت از دست دهد و در واقع میزان و مدت زندگی او در فضای خیالی مجازی به مراتب بیشتر از حضور در جهان واقعی باشد آنجاست که باید این اعتیاد را جدی قلمداد کرد و چون سایر اعتیادها به درمان آن پرداخت.

علائم اعتیاد اینترنتی



مانند تمامی انواع اعتیادهای دیگر، اعتیاد اینترنتی علامتهایی دارد مانند: بی‌ثباتی و تنوع طلبی عاطفی، چک کردن مداوم تلفن همراه در شبانه روز (بیش از ۱۵۰ بار)، ترس از تمام شدن شارژ باتری و بدون تلفن همراه ماندن، اختلال و بی‌نظمی روانی اجتماعی با

مشخصه‌هایی چون عمل (نیاز به افزایش زمان لازم برای کسب مطلوبیت برابر با زمان‌های اولیه استفاده)، علائم کناره‌گیری (به ویژه رعشه و ارتعاش، اضطراب، بی‌حوصلگی)، اختلالات عاطفی (افسردگی، تندخویی، بدخلقی) و از هم‌گسیختگی روابط و مناسبات اجتماعی (کاهش و یا فقدان روابط اجتماعی به لحاظ کمی و کیفی) است.

علائم اختلال حاصل از به کارگیری بیش از حد اینترنت عبارتند از: مشکلات میان فردی و یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیت‌هایی مربوط به دوستان، خانواده، کار و یا مسئولیت‌های فردی، تغییر در سبک زندگی به منظور گذران وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی و بی‌توجهی به سلامت شخصی و بی‌خوابی.

انواع اعتیادهای اینترنتی

اعتیاد اینترنتی اصطلاح وسیعی است که تنوع گسترده‌ای از رفتارها و مشکلات مربوط به کنترل وسواس و انگیزش را در بر می‌گیرد. اعتیاد اینترنتی چندین گونه دارد که پنج نوع آن شایع‌ترین است: اعتیاد به سایبر سکس، اعتیاد به روابط سایبری، اعتیاد به خرید و تجارت و مزایده، اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای، اعتیاد به ولگردی اینترنتی.

معتاد اینترنتی در هر کدام از این اعتیادها در پی تأمین یکی از نیازهای عاطفی و جسمی بنیادین خویش است.

روش‌های ترک اعتیاد به اینترنت، تلفن همراه و فضای مجازی

بسیاری از انسان‌ها چه نسل جدید و چه نسل قدیم به وسایل فناوری مدرن معتاد شده‌اند. روش‌هایی که به انسان کمک می‌کند تا روش‌های متعادل‌تری داشته باشند و وابسته به این وسایل نباشیم. اگر دقت کنید امروزه اعتیاد به این وسایل تا حدی است که حتی در مهمانی‌ها نیز همدم انسان‌ها است. در این بخش به شما کمک می‌کنیم تا یاد بگیرید چگونه بطور متعادل از اینترنت و تلفن همراه استفاده کنیم.

ما واقعا از فناوری سپاس‌گزاریم، فناوری زندگی ما را متحول کرده جهانی نو برای ما ساخته است، می‌توانیم کارهای شگفت‌انگیزی انجام دهیم که تا چندی پیش شیه رویا بودند، اینترنت همیشه همراه ماست، هر چیزی را که خواهیم جستجو می‌کنیم و یاد می‌گیریم، پاسخ پرسش‌هایمان را به راحتی در چند دقیقه پیدا می‌کنیم، زندگی ما راحت‌تر و منظم‌تر شده و با وجود اپلیکیشن‌ها برای همه چیز کارمان راحت‌تر هم شده است.

می‌توانیم خرید کنیم، از لباس و غذا گرفته تا لوازم خانه، بازی کنیم، ویدئو تماشا کنیم و از اخبار همه جهان آگاه باشیم، شبکه‌های اجتماعی دوستان بی‌شماری برای ما ساخته‌اند دوستانی که شاید بیشتر از دوستان واقعی با آن‌ها در ارتباط باشیم.

اما همه این‌ها هزینه‌ای دارد، همه ما از چیزی رنج می‌بریم که به آن اوردوز Overdose اطلاعات گفته می‌شود!

اما چطور می‌توانیم اطلاعات اضافی را بدون اینکه مسایل مهم را از دست بدهیم فیلتر کنیم؟

چطور می‌توانیم زندگی خود را از حجم زیاد آپ‌ها و سایت‌ها و اطلاعاتی که روزانه به سمت ما می‌آیند سم‌زدایی کنیم؟

و چطور می‌توانیم روی چیزهایی که برای ما ضروری هستند تمرکز کنیم؟

در واقع چطور باید تعادل را برقرار کنیم؟

اخبار استرس‌زای جهان باعث می‌شود تا در مورد زندگی شخصی خود احساس بدی داشته باشید

بعضی عادت دارند روزانه بارها شبکه‌های اجتماعی خود را چک کنند و صدای خود را این‌طور به گوش همه برسانند، درباره همه چیز احساس نگرانی می‌کنند،



گرم شدن هوای کره زمین، جنگ در نقاط مختلف دنیا، مسایل سیاسی کشور و حتی وقایع کشورهای دیگر، مطالبی درباره خوردن غذاهای ارگانیک، توصیه‌های سلامتی و غذای سالم، مطالب روانشناسی، مطالب علمی، پیچیدگی‌های علم فیزیک و حتی نکاتی در مورد زیبایی و مد را به اشتراک می‌گذارند.

آیا لزومی دارد که همه آن اخبار را بدانیم؟

آیا لازم است همه آن چیزهایی که ما را ناراحت می‌کند را به اشتراک بگذاریم؟

۱- وقتی قبل از رفتن به رختخواب با لپ‌تاپ یا گوشی کار می‌کنید و یا تلویزیون تماشا می‌کنید، در کار ملاتونین اختلال ایجاد می‌شود، ملاتونین هورمون خواب است، و این خوابیدن را سخت می‌کند و خواب شب را آشفته می‌کند. خواب برای یک جسم و ذهن سالم ضروری است. مغز شما به شدت تلاش می‌کند تا اطلاعات را پردازش کند و ممکن است تمام شب نتواند آرام شود. خیلی خوب است اگر قبل از خواب کمی با خانواده‌تان وقت بگذرانید تا بتوانید آرامش بیشتری کسب کنید.

۲- گوشی‌تان را تنها در زمان‌های خاص و به مدت کوتاهی چک کنید و حواستان باشد وقتی در حال صحبت با دیگران هستید این کار را نکنید،



زیرا مردم این کار را دوست ندارند چون این کار به معنی اینست که حواستان جای دیگری است.

۳- وقتی بر خط هستید هدفمند باشید، و تنها وب سایت‌ها و آپ‌ها و شبکه‌های اجتماعی را با این هدف مرور کنید. مثلاً اگر می‌خواهید خرید اینترنتی کنید بدانید که چه می‌خواهید، قبل از اینکه تعداد زیادی خرید بیهوده کرده باشید.

۴- هشدار برای یادآوری زمان مورد نظر ماندن در اینترنت داشته باشید چرا که به راحتی ممکن است زمان را از یاد ببرید

۵- وقتی می‌خواهید با دوستان و خانواده وقت بگذرانید گوشی هوشمندتان را در خانه بگذارید. وقتی گوشی همراهتان نباشد وسوسه چک کردن گوشی در هر ۵ دقیقه نیز از بین می‌رود.

۶ آپ‌های شبکه‌های اجتماعی را از گوشی‌تان پاک کنید. این‌طوری از شر یادآوری‌های مکرر آن‌ها برای لایک کردن خلاص می‌شوید

۷- چیزی که بهره‌وری را بیشتر می‌کند نوشتن لیستی از کارهایی است که باید انجام گیرد و انجام تک‌تک آن‌هاست.



پاسخ به چند سؤال درباره اعتیاد به فضای مجازی

۱- چگونه مطمئن شویم فرزندان اعتیاد به گوشی هوشمند ندارد؟

((جوادی جیمز)) متخصص علوم رفتاری در تعریف اعتیاد به تلفن همراه هوشمند می‌گوید: شخص معتاد، قادر به کنترل و توقف استفاده از دستگاه هوشمند خود نیست. با وجود علم به عواقب منفی و مضر بودن، قدرت ترک و توقف بر استفاده از آن در اراده مصرف‌کننده نیست، به تعبیر ساده سلب اراده از معتاد ...

پس اگر دیدید با وجود وضع قوانین زمانی و مکانی برای استفاده از گوشی، فرزندان از آن تخطی می‌کند و پیوسته و بدون مدیریت زمان و در مکان‌های ممنوع همچون رختخواب در حال چک کردن گوشی و بازی است، نگرانی شما بجاست ...

بر اساس یک نظرسنجی علمی، ۵۰ درصد از نوجوانان می‌گویند که (احساس) اعتیاد به گوشی خود را دارند، و ۵۹ درصد از پدر و مادرها احساس می‌کنند کودکانشان معتاد شده‌اند ...

تحقیقات روان‌شناختی این نکته را تأیید می‌کند که اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی و اینترنت موجب افزایش اضطراب، افسردگی و حتی تمایل به خودکشی شده است.

۲- نوجوان ۱۵ ساله‌ای دارم و نگران استفاده افزایشی از گوشی، علائم

اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان چیست؟

این روزها دیگر تصور زندگی بدون گوشی‌های هوشمند مشکل است. برای بسیاری از افراد اولین چیزی که صبح بعد از بیدار شدن و آخرین چیزی که شب قبل از خواب چک می‌کنند گوشی هوشمندشان است و اینجاست که دیگر می‌توانیم بگوییم گویا تلفن همراه از نان شب هم واجب‌تر شده!

پیشنهاد می‌کنیم نشانه‌های زیر را در نوجوان خود بررسی نمایید:

۱. نخستین چیزی که بعد از بیدار شدن از خواب به دنبالش می‌گردد تلفن همراه است؟

۲. هنگامی که خسته و بی حوصله هست با گوشی مشغول می‌شود؟
۳. بیش از حد با گوشی‌اش بازی می‌کند؟ (برای نوجوان متوسط روزانه ۱/۵ ساعت)
۴. در مسافرت یا مکان‌های دیگر زمانی که گوشی‌اش آنتن نمی‌دهد، کلافه می‌شود؟
۵. هنگامی که گوشی‌اش را گم می‌کند دچار وحشت می‌شود؟
۶. در حین دوچرخه‌سواری و یا رانندگی از تلفن استفاده می‌کند؟
۷. گوشی خود را به رختخواب می‌برد؟
۸. در صورت پایان شارژ باتری سراسیمه می‌شود؟
۹. به دلیل استفاده افراطی از گوشی، به طور مداوم مورد سرزنش والدین است؟

۳ دختر ۱۲ ساله داریم که معتادگونه از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند: چطور می‌توانیم به او کمک کنیم؟

امروزه استفاده افراطی و اعتیادآور نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های برخط موضوعی است که به مسئله اساسی بسیاری از خانواده‌ها و فرزندان‌شان تبدیل شده است، درحالی‌که طی یک تحقیق



بیش از ۵۹ درصد والدین از استفاده افراطی فرزندان خود نگران و در مواجهه با نوجوانان خود دچار سردرگمی هستند.

در ابتدا پیش از بررسی راه‌حل‌های مواجهه با این آسیب می‌بایستی باور داشته باشیم که به تعبیر رسول اکرم (ص) نوجوانان در مقطع سوم تربیت یا به تعبیری هفت سال سوم تربیت هستند که جایگاه وزیری را برای والدین دارند. و اساساً در



صورت تعلل در دو دوره گذشته کارمان بسیار سخت‌تر خواهد بود. با این وجود ایده‌های زیر می‌تواند به تربیت نوجوانان در کانون خانواده کمک بنماید:

۱. معین نمودن زمان‌ها و مکان‌های استفاده آزاد از رسانه‌ها (به تعبیری media free zone) برای مثال در حین غذا خوردن، اتاق خواب و یا رانندگی ممنوع است.

۲. تعیین شروط در کارکردها و نوع استفاده از اینترنت و گوشی برای مثال تنها استفاده‌های درسی و تحصیلی

۳. افزایش برنامه‌های خانوادگی اعم از گردش‌ها و پیک‌نیک‌های خانوادگی

۴. استفاده مشترک از رسانه‌ها به همراه نوجوانان

۵. کمک به فرزندان خود به منظور تنظیم رژیم مصرف رسانه‌ای مناسب او و برنامه زمانی دقیق بر خط بودن

یکی از مشکلات بزرگ این اعتیاد در کاربران، نا آگاهی آنها از اعتیادشان به فضای مجازی است. حال روی صحبت این مطلب با کسانی است که به اعتیاد خود اطمینان پیدا کرده‌اند و به دنبال راه‌حلی برای حل مشکلات خود در زمینه وابستگی به اینترنت هستند.

قدم اول: آگاهی از مدت زمان استفاده و مقدار زمان بر خط بودن

برای اطلاع دقیق از زمان مصرفی خود بهتر است از اپلیکیشن‌های موجود مثل Quality Time استفاده کنید.

قدم دوم: استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان

فعالیت جدیدی را به صورت منظم پیگیری نمایید. حتماً الگوی مشخصی را برای بر خط بودن مشخص کنید. چه ساعات و روزهایی در هفته را بر خط می‌شوید؟

با کمک اپلیکیشن Quality Time برای زمان‌های استفاده از برنامه‌ها، زمان مشخصی تعیین نمایید.

قدم سوم: تا حد امکان از شکستن قوانینی که وضع کرده‌اید بپرهیزید و برای ترک آن هزینه سنگین معین نمایید.

قدم چهارم: عادات استفاده روزمره از اینترنت را تغییر دهید (هم در زمان و هم در مکان).

قدم پنجم: لیستی از بزرگترین مشکلاتی که اعتیاد به اینترنت برایتان ایجاد نموده و لیستی از فواید قطع کردن استفاده افراطی ایجاد نمایید.
قدم آخر: بر این ۵ گام ممارست نموده و مصمم بر تصمیمتان بمانید.

۴- کودکان در صورت مواجهه با مزاحمت و قلدری سایبری چه اقدامی می‌بایستی انجام دهند؟

بستر فضای مجازی به جهت گمنامی هویت کاربران استعداد فوق‌العاده بالایی برای غریبه ماندن کاربران دارد. امروزه به گزارش پلیس فتا بیش از ۶۰ درصد از شکایات جرائم رایانه‌ای به دلیل سوءاستفاده و نشر اطلاعات خصوصی است.

این مهم ضرورت آموزش کودکان را در مواجهه با غریبه‌های بر خط و همچنین مزاحمت‌های مجازی بیشتر می‌کند.

به کودکان خود آموزش دهید در صورت هرگونه مزاحمت و آزار مجازی اولین و اصلی‌ترین اقدام، اصل توقف ارتباط است و بعد از آن گام‌های زیر:

- اینترنت را قطع و استفاده از ابزار دیجیتال را متوقف کنید.
- موضوع را با یک نفر بزرگسال قابل اعتماد ترجیحاً والدین در میان بگذارید.
- حتماً پیش از ارتباط مجدد به همراهی والدین وضعیت را بررسی نمایید.
- در ارتباط بعدی خود دقت بیشتری نمایید و به هیچ‌عنوان با غریبه‌ها گفت‌و و نکنید.
- در نهایت با مشاوره با بزرگسالان از برخورد احساسی در مواجهه با مزاحمت‌ها و قلدری‌های سایبری پرهیز نمایید.



اعتیاد اینترنتی و تهدید مواد افیونی

از آنجایی که معتادان اینترنتی در پی گریزگاه یا پناهگاهی برای دوری از واقعیتند تا بدین وسیله دنیای خود را در فضای مجازی پر کنند، این مسئله باعث شده تا باندهای بین‌المللی قاچاق مواد مخدر، برای توزیع هدفمند مواد افیونی از این شبکه جهانی نهایت استفاده را ببرند. به‌طوری که قاچاق مواد مخدر در اینترنت در کنار جرائمی مانند جاسوسی، اخاذی، دستکاری در بورس و ... ازجمله مواردی است که به گفته یکی از مشاوران خزانه‌داری آمریکا از بعد کشوری و منطقه ای خارج شده و جنبه بین‌المللی به خود گرفته است.

قاچاقچیان با بهره‌گیری از فضای سایبری سعی دارند تا قبح ذاتی را که از مواد مخدر در افکار عمومی مردم نقش بسته است از بین ببرند و برای رسیدن به این هدف سعی می‌کنند تا مواد مخدر را همانند یک کالای عادی برای مردم و به خصوص جوانان به تصویر بکشند. بنابراین آن‌ها در سایت‌های مختلف به آموزش تهیه و روش استعمال مواد مخدر می‌پردازند.

آنچه مهم است این است که معتاد اینترنتی به دلیل ارتباط کاملاً مستقیم و بی‌واسطه با موضوع مواد مخدر و همچنین فراوانی سایت‌های متعلق به مواد مخدر و جذاب نشان دادن مصرف مواد مخدر از سوی قاچاقچیان بین‌المللی، همیشه در معرض خطر گرایش به مصرف این مواد افیونی قرار دارد. به طوری که می‌توان گفت اعتیاد اینترنتی تهدیدی جدی برای جوانان جهت تمایل برای مصرف مواد افیونی است چرا که سایت‌های مختلف متعلق به قاچاقچیان بین‌المللی به نحو زیرکانه‌ای مصرف مواد مخدر را در اینترنت فرهنگ سازی کرده‌اند که در نظر اول این چنین القا می‌شود که مصرف این مواد افیونی لازمه ورود به فضای سایبری است.

در گزارش‌های هیئت بین‌المللی کنترل مواد مخدر، استفاده از فناوری فضای سایبری را از سوی قاچاقچیان به دو صورت ذکر می‌کند که گروه‌های مافیایی مواد مخدر به دو صورت متمایز از اینترنت استفاده می‌کنند. این گروه‌ها از این فناوری برای بهبود کارایی روش‌های تولید و حمل مواد مخدر از طریق ارتباطات امن و سریع و نیز حفاظت شخصی و

فعالیت‌های غیرقانونی خود در برابر تعقیبات پلیس استفاده کرده و در برخی مواقع نیز از فنون حمله در این خصوص بهره می‌گیرند. به هر حال اینترنت (فضای جهانی مجازی) باندهای قاچاق بین‌المللی مواد مخدر را قادر ساخته تا جرائم سنتی را با روش‌های جدید مرتکب شوند. به عنوان مثال اطلاعات مربوط به محموله‌های مواد مخدر غیرقانونی خود را به صورت پیام‌های رمزدار ارسال می‌کنند و یا ساخت مواد مخدر مصنوعی را به‌راحتی در اختیار کاربران و مخاطبان خود قرار می‌دهند. به‌طوری‌که سالانه میلیاردها تن مواد افیونی به صورت قاچاق از طریق اینترنت فروخته می‌شود که سلامتی مصرف‌کنندگان این نوع داروها را به شدت تهدید می‌کند.

کارشناسان و روانشناسان پس از بررسی حدود صد سایت که در اینترنت در این زمینه فعالیت داشته به این مسئله پی بردند که به طور کلی استفاده منفی از اینترنت و فضای مجازی در مقوله اعتیاد به چند بخش تقسیم شده است که فرهنگ سازی، تبلیغ، فروش و خدمات ارائه شده پس از مصرف مواد مخدر را در برمی‌گیرد، به طوری که این مراحل کاملاً پیوسته است. یعنی مجموعه سایت‌هایی که در این زمینه فعالیت دارند ابتدا فرهنگ استفاده از مواد مخدر را برای کاربر اینترنت جا می‌اندازند و آن را امری عادی قلمداد می‌کنند، سپس به تبلیغ مواد مخدر می‌پردازند و بعد از ایجاد تمایل در کاربر خصوصاً معتاد اینترنتی، اقدام به فروش این مواد افیونی می‌کنند و در نهایت برای اینکه فرد معتاد دچار مشکلاتی چون ضعف و شکست در امتحانات، کاریابی، ورزش و ... نشود، خدماتی به وی ارائه می‌کنند تا بتواند این آزمون‌ها را با موفقیت پشت سر بگذارد. هیئت بین‌المللی کنترل مواد مخدر (INCB) در سال ۲۰۰۶ اعلام می‌کند استفاده از این مواد و همچنین داروهای توهم‌زا بین رده‌های سنی مختلف در تمامی کشورهای جهان رشد داشته است، به طوری که این هیئت بین‌المللی به عنوان یکی از حقایق وحشتناک فناوری امروز (اینترنت) به عدم رعایت محدودیت‌های سنی تعیین شده در توزیع و فروش این مواد بین افراد در رده‌های سنی مختلف هشدار می‌دهد. به نحوی که براساس گزارشات فوق، شیوع مواد افیونی در آمریکا بین نوجوانان، جوانان و بزرگسالان به طوری گسترده است که هر متقاضی در هر رده سنی



از طریق اینترنت می‌تواند مصرف‌کننده مواد مخدر باشد. فعالیت‌های چشمگیر باندهای قاچاق مواد مخدر بین‌المللی در فضای سایبری (اینترنت) که با تنوع و جذابیت‌های خاصی همراه است، سبب شده تا فراوانی مواد مخدر در اینترنت به عنوان یک تهدید، امنیت روانی و جسمی جوامع انسانی را در معرض خطر قرار دهد، به طوری که می‌توان گفت، تهدید مصرف مواد افیون اینترنتی یک تهدید جهانی است که هر روز رو به گسترش است که حتی جوانان کشور ما در معرض این تهدید جهانی قرار گرفته‌اند. به گفته یکی از مسئولان ناجا، امروز در کشور مصرف مواد مخدر صرفاً به مرحله شیمیایی ختم نمی‌شود و امروز بحث تولید و مصرف اینترنتی مواد مخدر مطرح است که مقابله با آن سخت‌تر از مراحل قبلی است و امروز مقابله با تهدید اینترنتی مواد مخدر به یکی از برنامه‌های مهم ناجا تبدیل شده است.

وابستگی به استفاده از اینترنت (اعتیاد اینترنتی) علاوه بر اینکه کاربران را دچار انواع اختلالات روحی و روانی و حتی جسمی می‌سازد، می‌تواند کاربران اینترنتی را در معرض تهدید استفاده از مواد مخدر افیونی قرار دهد. به طوری که با گستردگی سایت‌های مواد افیونی و در دسترس بودن آن و همچنین تبلیغات وسیع قاچاقچیان مواد مخدر در شبکه جهانی مجازی که استفاده از مواد افیونی را حلال مشکلات روحی (افسردگی و پریشانی) می‌دانند، وسعت این تهدید را در کشورها افزایش داده و بنیان جوامع بشری را به مخاطره انداخته است.



بازی‌های آن‌لاین و تأثیرات آن بر کودک

جذابیت بازی‌های آن‌لاین و حس مشارکت داشتن در آن از دلایلی است که بسیاری را به خود مبتلا کرده است. هر کاربر که بخشی از روزمره خود را صرف بازی‌های آن‌لاین می‌کند، می‌تواند بر اساس تجربه زیسته خود تعدادی از آسیب‌هایی که در فضای بازی‌های آن‌لاین با آن مواجه شده است را مرور کند. در واقع عموم آسیب‌های بازی‌های آن‌لاین برای مخاطبان آن‌ها واضح و روشن است اما سؤال اساسی اینجا است، چه

می‌شود که با علم داشتن نسبت به این آسیب‌ها باز هم دست از این کار بر نمی‌داریم؟

به تعبیری جذابیت این بازی‌ها، حس مشارکت داشتن در آن و البته اعتیادی که به دنبال خود می‌آورد از دلایلی است که بسیاری را به انجام بازی‌های آن‌لاین رایانه‌ای و تلفن همراه مبتلا کرده است. اجازه دهید کمی دقیق‌تر به بررسی آسیب‌های بازی‌های آن‌لاین بپردازیم. قصد داریم به طور مختصر از دو جنبه به نکات قابل توجه در زمینه بازی‌های آن‌لاین اشاره کنیم:

- ۱- سودی که شرکت‌ها از عرضه‌ی بازی آن‌لاین می‌برند.
- ۲- آسیب‌هایی که کاربران می‌بینند.

دستاوردهای شرکت‌های تولیدکننده

بازی‌های آن‌لاینی که برای گجت‌های همراه مانند تلفن‌های همراه عرضه می‌شوند با وجود آنکه از لحاظ گرافیکی و کیفی از بازی‌های رایانه‌ای و کنسول‌ها سطح پایین‌تری دارند، ولی در مواردی از حیث



مخاطب‌پسندی با آنها قابل رقابت هستند. ورود شرکت‌های مختلف به عرصه بازی‌های آن‌لاین برای گجت‌های همراه، دلایل مختلفی داشت؛ این بازی‌ها به واسطه ویژگی‌های خاصی که داشتند بسیاری از مخاطبان و کاربران که توانایی تهیه کنسول‌ها و رایانه‌های مناسب برای بازی‌ها را نداشتند، به خود جذب کردند.

شاید در نگاه اول، عرضه بازی‌های آن‌لاین تلفن همراه کاری فروتنانه و از سر خیرخواهی برای تمامی کاربرانی باشد که از امکانات یکسانی برخوردار نیستند و حالا با داشتن فقط یک گوشی ساده هوشمند می‌توانند به راحتی خود را با بازی‌های آن‌لاین سرگرم کنند و از لذت آن محروم نمانند. تفاوت بسیاری میان فردی است که با یک کنسول خانگی گران قیمت و یک تلویزیون فول‌چدی یا ۴k، آخرین نسخه فیفا را بازی می‌کند و فردی که در یک صفحه کوچک لذت دریبل زدن با مسی را لمس می‌کند، اما گول این جملات را نخورید. شرکت‌های بزرگ و پردرآمد از کوچک‌ترین فرصت‌ها برای درآمدزایی استفاده می‌کنند. اگر قرار بود استفاده از بازی‌های آن‌لاین فقط برای افرادی باشد که می‌توانند با خیال راحت برای بازی کردن پول خرج کنند پس شرکت‌های بازی‌سازی هرگز به این حجم از سرمایه مالی نمی‌رسیدند. برای درک بهتر این مسئله به بازی کلش اف کلنز اشاره می‌کنیم.

حتی اگر خودتان کلش اف کلنز را تجربه نکرده باشید، به احتمال زیاد به واسطه یکی از نزدیکان خود با کم‌وکیف این بازی آشنا هستید. این موضوع نشانه فراگیری این بازی در جامعه است؛ البته این فراگیری محدود به ایران نیست. کلش اف کلنز تا مدت‌ها رکورد بیشترین دانلود را بین دیگر بازی‌های آن‌لاین و تلفن همراه محور در سیستم عامل‌های Android و IOS به خود اختصاص داده بود. مبنای این بازی آن‌لاین بر دفاع از سرزمین خود و حمله به سرزمین دیگران است؛ حال شما هرچقدر قلعه یا سرزمین خود را مقاوم‌تر بسازید یا به اصطلاح درجه شما در این بازی افزایش پیدا کند، با کاربرانی حرفه‌ای‌تر بازی می‌کنید که این اتفاق جذابیت بازی را برای شما بیشتر می‌کند. تا به حال فکر کرده‌اید این مسئله چگونه به نفع بازی‌سازان این شرکت‌ها تمام می‌شود؟ همانطور که می‌دانید اکثر بازی‌های آن‌لاین این‌چنینی به

صورت رایگان دانلود می‌شوند. یعنی بدون هزینه کردن حتی یک ریال می‌توانید از این بازی‌ها استفاده کنید؛ اما جالب است بدانید شرکت فنلاندی سازنده بازی کلش اف کلنز به صورت میانگین روزانه ۶۵۴۰۰۰ دلار آمریکا سود می‌کند!

شما از یک جایی به بعد در بازی، با طمع پیشرفت سریع‌تر برای خرید تجهیزات یا امکانات بیشتر باید پول خرج کنید. باید به صورت آن لاین به این شرکت‌ها در ازای استفاده کردن از این ادوات هزینه پرداخت کنید. شاید به‌صورت میانگین هزینه‌ای که هر کاربر برای تجهیز کردن و قوی‌تر شدن خود انجام دهد حدود ۲۰ دلار آمریکا باشد اما وقتی تعداد کاربران در سطح میلیونی آن مورد بررسی قرار گیرد، پولی که نصیب شرکت‌های بازی‌ساز آن لاین می‌شود نجومی خواهد بود.

یادمان باشد هیچ چیزی در دنیا مجانی نیست!



این مختصری بود از دستاوردی که نصیب شرکت‌های بازی‌سازی می‌شود. بحث در این باب طولانی است. نمونه‌های بیشتری را برای این بازی‌ها می‌توان اشاره کرد که به همین طریق از حضور شما در بازی‌ها درآمدزایی می‌کنند. درآمدزایی این بازی‌ها به اینجا ختم نمی‌شود. مواردی دیگر که بازی کلش اف کلنز در زمان نصب نسبت به آن تأییدیه شما را می‌گیرد عبارتند از:

- ۱- تغییر یا حذف محتوای SD کارت،
- ۲- اتصال به وای‌فای یا قطع اتصال از آن،
- ۳- دریافت اطلاعات از اینترنت،
- ۴- مشاهده اتصالات شبکه اینترنت،
- ۵- مشاهده اتصالات وای‌فای،
- ۶- خارج کردن تلفن از حالت خواب،

۷- امتحان دسترسی به ذخیره‌گاه اطلاعات حفاظت‌شده.

تابه‌حال تأمل کرده‌اید که این موارد به چه درد بازی‌ساز می‌خورد؟



تغییر یا حذف محتوای SD کارت، خارج کردن تلفن از حالت خواب یا امکان دسترسی به ذخیره‌گاه اطلاعات حفاظت‌شده! مطمئن باشید این موارد نیز سود هنگفتی را برای بازی‌سازها در بر خواهد داشت. ساده‌انگارانه است اگر گمان کنیم دسترسی بازی‌سازها به حافظه دستگاه و امکان تغییر در آن آسیبی را برای ما در پی نخواهد داشت. بدانیم که اطلاعات ما هر لحظه در حال فروش هستند!

انتخاب بازی‌های رایانه‌ای

وظیفه شما در مقابل بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای همانند تماشای فیلم‌های تلویزیون است؛ یعنی تنها باید اجازه بازی‌های خوب و مفید داده شود و مدت آن نیز باید محدود باشد. برخی از بازی‌ها نیت آموزشی دارند و اطلاعات مفید را به حالت تفریح و فکاهی بیان می‌کنند. بعضی دیگر، گرچه هدف اصلی آن‌ها آموزشی نیست ولی برای تقویت قوای ذهنی مناسب است. در هنگام خرید بازی ابتدا درجه‌بندی آن را بررسی نمایید و دقت کنید که مناسب سن فرزندتان باشد.

معمولاً خشونت از یک مرحله بازی به مرحله مرحله دیگر افزایش می‌یابد.

از خرید بازی‌های تهاجمی خودداری کنید.

برای کودک پیش دبستانی خود برنامه‌های آموزشی را انتخاب نمایید که ثابت شده دامنه اطلاعات فرزندتان را بالا می‌برند و مهارت‌ها را افزایش می‌دهند. برای فرزندان بزرگ‌تر نمایش‌هایی مناسب است که بر اساس موضوعات جالب و کنج‌کاو کننده ساخته شده‌اند. برنامه‌هایی که انتخاب می‌کنید باید فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های دیگر را به طرز واقع‌گرایانه‌ای ارائه دهند و نباید با ارزش‌های شما مغایرت داشته باشند و یا عادات ابلهانه را تقویت نماید.



معایب بازی‌های رایانه‌ای

الف) آسیب‌های جسمانی:

چشمان فرد به دلیل خیره شدن مداوم به صفحه نمایش رایانه به شدت تحت فشار نور قرار می‌گیرد به دلیل این که کودک در یک وضعیت ثابت تا ساعت‌ها می‌نشیند، ستون فقرات و استخوان‌بندی او دچار مشکل می‌شود. همچنین احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف‌ها و مچ دست از دیگر عوارض کار نسبتاً ثابت و طولانی مدت با رایانه است. پوست فرد در معرض مداوم اشعه‌هایی قرار می‌گیرد که از صفحه رایانه پخش می‌شود. ایجاد تهوع و سرگیجه خصوصاً در کودکان و نوجوانانی که زمینه سرع دارند، از دیگر عوارض بازی‌های رایانه‌ای است.

ب) آسیب‌های روانی - تربیتی:

۱- تقویت حس پرخاشگری

۲- انزوایی

ج) تنبل شدن ذهن

د) افت تحصیلی

ه) تأثیر منفی در روابط خانوادگی





محاسن بازی‌های رایانه‌ای:

- یادگیری را آسان و توجه بچه‌ها را جلب می‌کند.
- با رایانه هرچند بار که بخواهند، می‌توانند موضوعی را ببینند و مرور کنند.
- برنامه‌های بسیار متنوعی هستند که به کودکان امکان می‌دهد تا نقاشی‌ها یا داستان‌هایی را خلق کنند و یا بازی‌هایی هستند که کودکان را به تاریخ یا جغرافیا علاقه‌مند می‌کنند.
- برنامه آموزشی به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را تمرین کنند.
- کودک بدون کثیف کردن لباس‌ها و اطراف می‌تواند به راحتی نقاشی بکشد و رنگ‌ها را عوض کند مثلاً اگر از رنگ سبز لباس نقاشی‌اش خوشش نیامد به رایانه می‌گوید رنگ قرمز کن، رنگ قرمز رضایت او را فراهم نکرد رنگ آبی و ...

کنترل والدین روی بازی‌های آن‌لاین

بسیاری از بازی‌های آن‌لاین این امکان را به کاربر می‌دهند تا همزمان بازی، با دیگر افراد مشغول در بازی که ممکن است هکرها و کلاهبرداران در بین آنها پنهان شده‌اند، صحبت کند یا در طول بازی‌ها، خریدهایی را انجام دهد به همین دلیل شما نیاز دارید تا در مورد parental control اطلاعاتی کسب کنید.

بر اساس سیستم‌های مختلف، parental control می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

محدود کردن بر اساس رتبه بازی: این قسمت از تنظیمات به شما اجازه می‌دهد تا تصمیم بگیرید که کدام بازی توسط فرزند شما می‌تواند از طریق console بازی یا ... انجام شود و بر اساس رتبه‌بندی که توسط ESRB (برد تخصصی رتبه‌بندی نرم افزارهای سرگرمی) تنظیم شده، می‌توانید از جریان بازی‌ها با اطلاع شوید. برای مثال می‌توانید سیستم را به گونه‌ای تنظیم کنید که فقط بازی‌هایی که رتبه E دارند را کودکان بازی کنند.

غیر فعال کردن دسترسی به اینترنت: از طریق این تنظیمات می‌توانید دسترسی فرزندتان را به کل اینترنت یا قسمتی از آن محدود

کنید. برای مثال برخی سیستم‌ها در قسمت parental control دارای قابلیت هستند که از طریق آن می‌توانید چت آن‌لاین را غیر فعال کنید و جلوی آثار زیان‌بار احتمالی این فعالیت اینترنتی را بگیرید.

محدودیت زمانی:

برخی سیستم‌های بازی به شما این امکان را می‌دهند که بتوانید روز و زمان بازی کودکان را محدود به برنامه‌ریزی‌ای که خود انجام داده‌اید، نمایید.

البته اینها بسیار موثر و مفید است اما به تنهایی کافی نیست و دانش کودک شما از فضای مجازی و مخاطرات آن بسیار مهم‌تر است. بنابراین سعی کنید به طور دوستانه و کاملاً منطقی با فرزندان خود در مورد مسائلی که در فضای مجازی مهم است و باید به آن توجه کنند، صحبت کنید و برای آنها توضیح دهید که همه این محدودیت‌ها باعث پیشگیری از تهدیدها و خطرات احتمالی فضای مجازی است. بنابراین سعی کنید از همین حالا او را با فضایی نه چندان امن و خطرناک که در آن قرار دارند، آشنا کنید و آمادگی لازم را به او بدهید.

نظارت بر استفاده کودکان از رسانه

پنج سال اول زندگی نقش مهمی در تمام زندگی دارد. برخی اعتقاد دارند شخصیت اصلی هر فرد تا پنج سالگی شکل می‌گیرد و رسانه در شکل‌گیری این شخصیت به اندازه شش هزار ساعت نقش دارد. خانواده‌ها با مدیریت زمان فرزندان خود در این برهه می‌توانند، آن‌ها را از آثار مضر رسانه‌ها تا حدود



زیادی دور نگهدارند. برخی از آمارها می‌گویند تا زمانی که کودک به پنج سالگی برسد، حدود شش هزار ساعت برنامه تلویزیونی مشاهده می‌کند. یک کودک پنج ساله،



تجربه شش هزار ساعته از رسانه دارد و در این تجربه، والدین سهم عمده‌ای دارند. آنها تعیین می‌کنند کودکان چه ببینند. یک برنامه‌ریزی مناسب می‌تواند این تجربه را بسیار غنی و پربار کند.

ضعف خلاقیت و تخیل

سرعت تغییر تصاویر در تلویزیون بالاست. به‌طور میانگین در هر ۳/۵ ثانیه یک تصویر جایگزین تصویر قبلی می‌شود، یعنی کودک در هر ساعت حدود هزار تصویر را مشاهده می‌کند. هر چند هفته یک بار هم نمایش‌های تازه جای نمایش‌های قدیمی را می‌گیرد. ورود این همه تصویر می‌تواند زمینه فکر کردن، خلاقیت و تفکر را بگیرد.

کودکان را کوچک نشماریم

متأسفانه چیزی که باعث شده از این دوران طلایی خوب استفاده نشود، این است که فکر می‌کنیم "آنها بچه‌اند و نمی‌فهمند." این یک اشتباه رایج است. آنها بچه هستند اما خوب می‌فهمند. کودکان از یک سالگی با تلویزیون ارتباط برقرار می‌کنند و به تماشای آن می‌پردازند. ارتباط برقرار کردن یعنی درک کردن و فهمیدن. نمی‌شود کسی با چیزی ارتباط برقرار کند اما چیزی از این ارتباط نفهمد.

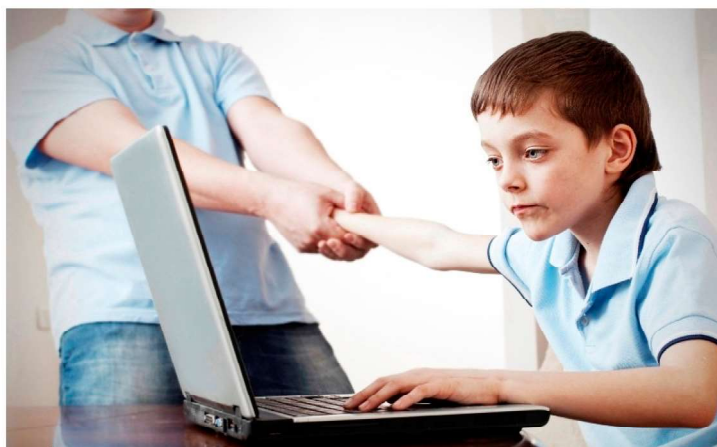
به کودکان به عنوان مخاطب نگاه کنیم، مخاطبی که فقط تماشا نمی‌کند بلکه مشغول درک پیام‌هایی از تلویزیون است. هرگاه احساس کردیم او با تلویزیون



ارتباط برقرار کرده، بدانیم که مشغول یادگیری است. کودکان از حدود یک سالگی مطالعه تلویزیون را آغاز می‌کنند. کودک از روز تولد می‌تواند خاطراتی را ضبط کند. بخش زیادی از حافظه کودکان را رسانه پر می‌کند. این بسیار مهم است که والدین، او را از کودکی در معرض چه پیام‌هایی قرار می‌دهند. هر برنامه‌ای که ما تماشا کنیم، کودکان آن را ضبط می‌کنند. باید هنگام تماشای برنامه، ملاحظه مخاطبان کوچک را هم بکنیم. کودکان در حالی که چیزهایی از تلویزیون می‌فهمند، چیزهایی را هم نمی‌فهمند و نیاز به آموزش دارند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از کودکان حتی تا سن هشت سالگی از نیت‌های اقتصادی تبلیغ‌کنندگان تلویزیونی آگاه نیستند.

نکاتی درباره کودک و رسانه

- ۱- همراهی با کودکان در کار با رسانه بسیار مهم است. همان طور که آنها را در پارک و شهر بازی همراهی می‌کنیم، خوب است در کار با رسانه هم آنها را همراهی کنیم. این همراهی می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد صمیمیت بیشتر میان مادر و کودک را فراهم آورد.
- ۲ گفت‌وگو با کودکان در مورد برنامه‌ای که دیده‌اند، برای بالا بردن درک آنها بسیار مفید است. برای آموزش رسانه حتماً لازم نیست کودکان





پشت میز بنشینند و معلمی به طور رسمی به آن‌ها آموزش دهد. یک گفت و گوی ساده در مورد فیلمی که با هم دیده‌ایم، می‌تواند بسیار مفید باشد.

۳- در مورد آثار زبان‌بار برنامه‌های خشونت‌آمیز یا تبلیغات تلویزیونی یا ... و نیات سازندگان این تبلیغات با آن‌ها گفت‌وگو کنیم.

۴- از کودک بخواهیم قصه‌ای را که دیده، دوباره تعریف کند. ببینیم چه مقدار ارتباط میان اجزای داستان را درک کرده است. سؤالاتی را طرح کنیم و از او جوابش را بخواهیم. سؤالاتی از قبیل:

- در این فیلم مادر چگونه زنی بود؟ او چگونه نمایش داده شده بود؟ چه ویژگی‌هایی داشت؟

- پدر در این فیلم چگونه بود؟ چه ویژگی‌هایی داشت؟

- برادر و خواهر چطور بودند؟

- اوج این داستان کجا بود؟

- این داستان چه مشکلی را طرح کرد؟

- مشکل چگونه حل شد؟

- بهترین شخصیت این فیلم که بود؟

- کدام شخصیت‌ها با هم مبارزه می‌کردند یا مقابل هم بودند؟

- مضمون و محتوای این فیلم چه بود؟ می‌خواست چه بگوید؟

- سرعت فیلم چطور بود؟

۵- با مروری بر برنامه‌های تلویزیونی و رسانه‌ای، برنامه‌های خوبی را که برای وی مفید باشد، معرفی کنیم.

۶- سعی کنیم کودک، طیف متنوعی از برنامه‌ها را تماشا کند. برنامه‌هایی مانند فیلم داستانی، انیمیشن، مستند و آموزشی. اجازه ندهیم تمام برنامه‌هایی که می‌بیند، در چند فیلم و سریال خلاصه شود.

۷- داشتن برنامه‌ای برای کار با رسانه، یعنی مشخص باشد که در روز قرار است چند ساعت با رسانه کار کند. داشتن یک برنامه کمک

زیادی به استفاده خوب از رسانه می‌کند. این برنامه می‌تواند خیلی ساده و شفاف باشد و لازم نیست خیلی سنگین و پیچیده باشد. مثلاً بگوییم در روز می‌تواند حداکثر سه ساعت تلویزیون ببیند، یا اینکه یک ساعت وب‌گردی کند یا برقراری قانون ممنوعیت تماشای تلویزیون برای کودکان زیر ۲ سال، روزی نیم ساعت برای کودکان ۲ تا ۷ سال و حداکثر دو ساعت برای کودکان در سن دبستان.

۸- معرفی بازی‌ها و سرگرمی‌هایی که می‌توانند در کنار کار با رسانه، تفریحی مناسب باشند. کودکان علاوه بر کار با رسانه، به بازی، سرگرمی و ورزش نیاز دارند. مصرف رسانه‌ای نباید به گونه‌ای باشد که جای ورزش و بازی‌های کودکان را بگیرد.

۹- هنگام صرف غذا بهتر است که از رسانه استفاده نشود.

۱۰- بدترین زمانی که می‌شود کودک را از استفاده از وسایلی مانند اینترنت و تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای باز داشت، زمانی است که او مشغول استفاده است؛ باید توجه داشت در این زمان، با او برخورد نشود.

۱۱- اصول استفاده از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و تلفن همراه باید به فرزند آموزش داده شود و والدین باید زمان استفاده از آن را در نظر بگیرند.

۱۲- درباره حضور افرادی که در اینترنت به دنبال سوءاستفاده از کودکان هستند، به کودکان تذکر داده شود. این افراد به شکارچیان اینترنتی معروفند و به شدت به دنبال ایجاد اختلاف و شکاف میان کودکان و والدین هستند.

۱۳- بر اهمیت حفظ حریم خصوصی و نقش آن در سلامت روانی تأکید شود.

۱۴- زمانی که کسی تلویزیون تماشا نمی‌کند، آن را خاموش کنید. این موضوع را به فرزندان نیز بیاموزید. بدین ترتیب آنها فرا می‌گیرند که تلویزیون هم مثل هر وسیله‌ای تنها در مواقع لزوم باید روشن



باشد؛ زیرا کار کردن بی‌وقفه آن می‌تواند مانع از فعالیت‌هایی نظیر گفت‌وگو، مطالعه، انجام تکالیف، خواب و... باشد.

۱۵- از آنچه کودک شما در رسانه می‌بیند باخبر باشید. بچه‌ها هرچه کوچک‌تر باشند، تأثیرپذیرتر و در ارزیابی ارزش‌های مخالف خانواده و جامعه کم‌تجربه‌ترند. به‌علاوه از آنجا که تأثیرپذیری عاطفی بچه‌ها زیاد است و گاه متوجه مرز میان تخیل و واقعیت نیستند، دیدن بعضی برنامه‌ها می‌تواند حتی به اختلال منجر شود.

۱۶- تلویزیون را خارج از اتاق خواب کودکان قرار دهید. وقتی کودکان در اتاق خود آن را تماشا می‌کنند، زیر نظر گرفتن آنچه تماشا می‌کنند، مشکل است. وجود یک دستگاه تلویزیون در اتاق کودکان مانع مشارکت آنان در فعالیت‌های خانوادگی بوده و باعث می‌شود آنها زمانی را که باید صرف فعالیت‌های فکری و جسمی دیگر (مانند مطالعه، درس خواندن و خواب) بکنند، صرف تماشای تلویزیون کنند.

۱۷- تلویزیون را در نقطه مرکزی اتاق قرار ندهید. نگذارید تلویزیون مرکز توجه فرزندان شما بشود. تحقیقات نشان داده اگر تلویزیون در بهترین نقطه اتاق نباشد، افراد کمتر تلویزیون تماشا می‌کنند.

۱۸- برنامه‌های خوب را تشویق کنید. نظرتان را در مورد شبکه‌های تلویزیونی، ایستگاه‌های رادیویی و آگهی‌ها بیان کنید. به بچه‌ها بگویید کدام‌ها را دوست دارید و کدام‌ها را دوست ندارید. تحقیقات نشان داده عادات والدین در تماشای تلویزیون و جهت‌گیری ایشان نسبت به تلویزیون، شیوه تماشای تلویزیون فرزندان حتی خردسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۱۹- برای حضور در فضای مجازی زمانی را برای خودتان تعیین کنید که از قبل قابل پیش‌بینی باشد.

مثلاً ساعت ۸ تا ۹ شب را برای کنترل پیام‌ها و پاسخ دادن به ایمیل اختصاص دهید و در ساعات دیگر ارتباط اینترنتی را قطع کنید تا حواستان پرت نشود؛ مثلاً مودم را خاموش یا اینترنت را قطع کنید.

مطمئن باشید اتفاقی هم نمی‌افتد و چیزی را از دست نمی‌دهید. نگران نباشید حتی اگر کسی با شما کار واجب داشته باشد سعی می‌کند تماس بگیرد. پیام‌هایتان هم محفوظ است و جای دوری نمی‌رود! این کار در واقع نوعی مدیریت زمان است که شما همانند دیگر فعالیتهایی که بیرون از خانه دارید زمانی را برای این کار یعنی بودن در فضای مجازی اختصاص می‌دهید.

۲۰ - لطفاً در حضور کودکان زیاد به کارهای شخصی نپردازید!

مثلاً کارهای شخصی را بیرون از خانه یا در اتاق جداگانه انجام دهید و هنگامی که کودکان حضور دارند ترجیحاً به فعالیتهای مشترک مثل بازی، مشارکت در تمیز کردن خانه، پخت غذا یا درست کردن کاردستی بپردازید. اتفاقاً این همان چیزی است که کودکان به آن نیاز دارند و اغلب از آن‌ها دریغ می‌شود. اختصاص یک زمان کیفی برای کودکان که احساس تنهایی نکنند و به نیازهای آنان توجه شود باعث بهبود ارتباط با آنان می‌شود. وقتی ارتباط پدر یا مادر با کودک خوب باشد، در اصطلاح (حرف شنوی) کودک زیاد می‌شود و نافرمانی‌اش کاهش پیدا می‌کند. برای تقویت رابطه با کودکان، اختصاص زمان کیفی در طول روز بسیار مفید است. لازم نیست ساعات زیادی با کودکان باشید. زمان اندک اما سرشار از توجه، تأثیری جادویی در تقویت ارتباط با کودکان دارد.

۲۱ - از قرار دادن گوشی‌تان در اختیار کودکان خودداری کنید.

اگر واقعاً احساس می‌کنید لازم است گوشی، تبلت یا رایانه داشته باشد برای او تهیه کرده و یا برنامه‌های لازم را روی رایانه نصب کنید اما از همان ابتدا قانون‌گذاری کنید که چه زمانی و چه مقدار می‌تواند از آن استفاده کند. قطعاً اگر این کار را همان ابتدا انجام دهید، کودک پذیرش بیشتری از خود نشان خواهد داد و خیالتان راحت تر خواهد بود.

این قانون در صورتی با موفقیت انجام خواهد شد که کودک فعالیت‌های دیگری در طول



روز داشته باشد تا با آن‌ها سرگرم شود به خصوص فعالیت‌های بدنی که به رشد کودک کمک و انرژی فراوان او را تخلیه می‌کند. کودکانی که فعالیت‌های بدنی کمتر و بازی‌های فعالیتی و بیرون از خانه کمتری دارند از نشاط کمتری برخوردار هستند و معمولاً خواب منظمی ندارند به طوری که شب‌ها تا دیر وقت بیدار هستند و یا در طول روز زیاد می‌خوابند.

۲۲ - فرصتی را برای بودن با کودکان در بیرون از خانه اختصاص دهید.

فعالیت‌هایی مثل: رفتن به پارک با کودکان، دوچرخه سواری، کوهپیمایی، پیاده‌روی و ... وابستگی به فضای مجازی را کاهش می‌دهد. کودکان رفتار والدین را الگو قرار می‌دهند و رفتار والدین بهترین پیش‌بینی‌کننده رفتار کودکان در آینده است.

۲۳- تفاوت بین اشتراک‌گذاری اطلاعات و فاش کردن اطلاعات را به کودکان بیاموزیم. مثلاً وقتی در اینترنت صحبت از به اشتراک‌گذاری عکس، عقاید، تجربه‌ها و ... است به کودکان بیاموزیم هرگز اطلاعات شخصی، شماره تماس، نشانی، شماره حساب بانکی، پسوندد و ... را به اشتراک نگذارند. همچنین با آن‌ها در مورد اینکه اگر عکس یا اطلاعاتی را در اینترنت به اشتراک گذارند، اگر چه می‌توان بعدها آن را حذف کرد اما امکان خطر حتی در همان زمان کوتاه وجود دارد، و نمی‌توان اثرات آن را به کلی از بین برد، صحبت کنید.

۲۴- به کودکانمان آموزش دهیم هرگز با غریبه‌ها در محیط مجازی صحبت نکنند حتی اگر در حین صحبت کردن بتوانند آن‌ها را ببینند: گفت‌وگو با فرد غریبه آن‌لاین، خطرناک و مضر است، رابطه‌ای ممکن است بین آن‌ها به وجود آید و آن فرد غریبه این رابطه را تا زمانی که فرزند شما به او اعتماد پیدا کند، ادامه، و این موضوع می‌تواند موجب سوءاستفاده از او گردد.

۲۵- به فرزندمان آموزش دهیم تا دسترسی به اطلاعات پروفایل

خود را برای همه جز افراد نزدیک مورد اعتماد و امن خود، محدود کنند. تنظیمات مستمرانه، حریم خصوصی وبسایت، به کاربران این اجازه را می‌دهد تا انتخاب کنند اطلاعاتشان را با چه کسانی در میان گذارند.

۲۶- اگر کودک شما یک بازی رایانه‌ای خریداری کرده و یا از دوستش قرض گرفته است که این بازی مورد پسند شما نمی‌باشد. در این هنگام طبقه برخورد شما با این موضوع باید چگونه باشد؟ عکس العمل و صحبت منطقی و مناسب در این زمان می‌تواند بهترین راه، حل کردن این مشکل باشد.

همیشه این موضوع را در ذهن خود داشته باشید که از تحقیر کردن فرزندان تنها چیزی که نصیب شما می‌شود بزرگ‌تر شدن سیاه چاله رابطه فرزندان با شما است. زمانی که فرزندان بازی ویدیویی که مناسب نیست را انتخاب می‌نمایند زمان آن نیست که همه تصمیمات اشتباهش را به او یادآوری نمایید و بگویید: (تو همیشه بدترین بازی‌ها را انتخاب می‌کنی).

سن مناسب برای آموزش رایانه

کودکان از سن سه و نیم سالگی می‌توانند استفاده از رایانه را آموزش ببینند. یاد گرفتن رایانه مانند یاد گرفتن یک زبان است و بنابراین شبیه زبان هر چه زودتر شروع به آموختن آن کند، بهتر است. استفاده از رایانه به کودک منطق نظم و قانون را می‌آموزد و متوجه می‌شود هر خطایی پیش آید ناشی از اشتباه خود کودک است. کودک سه یا چهار ساله شما به آسانی می‌تواند از موس (موش واره رایانه) به وسیله کلیک کردن استفاده کند.

شبکه‌های مجازی
مورد استفاده در ایران



شبکه‌های مجازی مورد استفاده در ایران

فضای سایبر و مجازی بستری است که زمینه‌ساز ظهور تغییرات رسانه‌ای به ویژه در رسانه‌های مجازی و شبکه‌های اجتماعی گشته است. برخی آمارها حاکی از متوسط حضور ۳۰ دقیقه‌ای کاربران ایرانی در شبکه‌های مجازی است. ابتدا توصیف مختصری از شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام، توئیتر و فیس‌بوک ارائه می‌گردد. سپس، تلاش می‌شود ابعاد مختلف ساختاری پیام‌رسان فوری تلگرام معرفی و تحلیل شود. این پیام‌رسان تنها و فقط از طریق نرم‌افزار بازار بیش از ۱۷ میلیون بار در گوشی‌های هوشمند نصب شده است. همین استقبال زیاد باعث شده تا بنا بر بعضی آمارها گفته شود ۱۲ درصد از پهنای باند کشور توسط این رسانه اشغال می‌شود.



Instagram

اینستاگرام

((اینستاگرام)) یکی از شبکه‌های اجتماعی معروف در ایران است. این شبکه اجتماعی قابلیت‌های فراوانی را در قالب پیام‌رسانی از طریق عکس و فیلم برای کاربر خود فراهم آورده است. به

این شبکه به علت ماهیت خود یعنی انتشار و اشتراک‌گذاری عکس‌ها و فیلم‌های افراد، توانایی بالایی در هدایت و تأثیرگذاری بر افکار عمومی از طریق رهبران فکری را دارا است.

توئیتر

توئیتر یک شبکه اجتماعی است که برای کاربران خود امکان نوشتن و اشتراک‌گذاری متن‌های کوتاه را تا حداکثر

۱۴۰ حرف فراهم می‌کند. توئیتر به وسیله قابلیت هشتگ‌گذاری برای پیام‌ها، توانایی جلب توجه افکار عمومی نسبت به موضوعی خاص را دارا است. هشتگ (#) ابزاری است که امکان دسته‌بندی پیام‌های کاربران



در فضای ابری و نیز، تسهیل در دسترسی را برای آنان فراهم می‌کند.

فیس‌بوک



فیس‌بوک جزء نخستین شبکه‌های نوین اجتماعی است که نسل جدیدی از رسانه‌های مشابه را با خود به همراه داشته است. این شبکه اجتماعی توسط مارک زاکربرگ در تاریخ ۱۵ بهمن ۱۳۸۲ (۴ فوریه ۲۰۰۴) راه‌اندازی شد. فیس‌بوک قابلیت اشتراک‌گذاری

انواع مختلفی از اطلاعات اعم از متن، فیلم، عکس و... را در اختیار کاربران خود قرار می‌دهد. ضمن آنکه قابلیت منحصر به فرد فیس‌بوک در ابتدا، خاصیت دوست‌یابی در آن بود.

تلگرام

تلگرام یکی از شبکه‌های اجتماعی و در حقیقت یک پیام‌رسان فوری است. این پیام‌رسان در مرداد ماه ۱۳۹۲ (آگوست ۲۰۱۳) توسط پاول دورف روسی تأسیس شد. این شبکه پیام‌رسانی قابلیت‌های فراوانی را برای کاربر خود فراهم آورده است. از جمله آمارهای قابل تأمل درباره تلگرام محبوبیت بالای آن در ایران است. تلگرام مدعی است که بیش از ۱۰۰ میلیون کاربر دارد و بر اساس آمار وبگاه الکسا ۴۶/۸ درصد کاربران آن را ایرانی‌ها تشکیل می‌دهند. به عبارتی بیش از



۴۵ میلیون نفر از کاربران آن را ایرانی‌ها تشکیل می‌دهند. آمارها در مورد تعداد دقیق کاربران تلگرام با گمانه زنی‌های فراوان همراه است. به طوری که برخی خبرگزاری‌ها این آمار را تا ۳۰ میلیون کاربر و برخی دیگر بیش از ۵۰ میلیون کاربر ایرانی قید کرده‌اند.

در ادامه عوامل و ریشه‌های رشد تصاعدی تلگرام در ایران در قالب بررسی امکانات و مزیت‌های رقابتی آن تبیین می‌گردد.

امکانات تلگرام

این پیام‌رسان همانند بسیاری دیگر از پیام‌رسان‌های مشابه قابلیت انتقال پیام‌های متنی، تصاویر و ویدئوها را دارد. در قیاس با پیام‌رسان‌های مشابه مثل واتس‌آپ این نرم‌افزار قابلیت انتقال اسناد و فایل‌ها را نیز دارا است. همچنین این پیام‌رسان قابلیت انتقال پیام و داده را از طریق گفتگوی مخفی دارد. نکته مهم‌تر قابلیت انتقال رمزگذاری شده اطلاعات و پیام‌ها است. به عبارتی این پیام‌رسان، بر اساس پروتکل [Https](https) تنظیم شده است و جز مالک یا مالکان پیام‌رسان و خود تولیدکننده پیام، افراد دیگر توانایی ویرایش (حذف و تغییر) محتوای ارسالی توسط کاربران را ندارند. این امر یعنی اینکه تنها ویرایش‌گر پیام‌ها، مالک یا مالکان آن هستند و قابلیت فیلترینگ محتوا توسط حاکمیت کشورها را از دولت‌ها سلب کرده است. بر این اساس، هیئت مدیره تلگرام مدعی است که اجازه انتشار محتوای غیراخلاقی را نمی‌دهد. این مسأله در صورتی انجام می‌شود که کاربران این شبکه اجتماعی گزارش تخلف از محتوا را به سرور تلگرام ارسال کنند.

مزیت‌های رقابتی

در حقیقت مزیت رقابتی تلگرام در وجود ربات‌ها و کانال‌ها به همراه به‌روزرسانی‌های خلافاً تلگرام است. می‌توان امکانات و قابلیت‌های آن را در قالب بخش‌های پیام‌رسان فردی، گروه، کانال و ربات تشریح کرد. برخی از این قابلیت‌ها مثل ربات در تلگرام انحصاری است و در دیگر پیام‌رسان‌ها وجود ندارد و برخی امکانات دیگر مثل کانال‌ها در محدود پیام‌رسان‌های دنیا وجود دارد.

۱. چند دستگاہی

تلگرام برخلاف دیگر شبکه‌های اجتماعی مورد استقبال در ایران در همه پلتفرم‌های دیجیتال مانند تلفن همراه، تبلت، رایانه‌های شخصی و مرورگرهای وب و برای هر سیستم عامل مرسوم، نرم‌افزارهای کم نقص خود یا توسعه‌دهنده ثالث را ارائه داد. این قابلیت این امکان را به کاربران داد تا با استفاده از فضای ابری سرورهای قدرتمند تلگرام، در هر زمان و مکان به امکانات این شبکه اجتماعی دسترسی داشته باشند.



۲. پیام‌رسانی فردی

در این بخش، کاربر تلگرام می‌تواند پیام‌ها و داده‌ها اعم از تصاویر، ویدئوها و متون خود را با کاربران دیگر به اشتراک بگذارد.

۳. گروه

گروه‌ها یکی از بخش‌های اصلی پیام‌رسان تلگرام هستند به طوری که کاربران می‌توانند با پیوستن به گروه‌ها به صورت چند طرفه با دیگران ارتباط برقرار کنند. این قابلیت گفتگوی چند نفره امکان تصور اجتماعی شدن را بیش از پیش فراهم می‌کند. پیش از این، گروه‌ها در تلگرام تنها می‌توانستند ۲۰۰ عضو داشته باشند، اکنون اما گروه‌ها قابلیت پذیرش تا ۵۰۰۰ عضو را در اختیار کاربران این شبکه قرار داده‌اند.

۴. کانال

کانال تلگرام مسیر یک طرفه‌ای است که فقط مدیر یا مدیران کانال می‌توانند در آن پست‌های دلخواه را برای اعضای کانال منتشر کنند و سایر اعضا امکان اضافه کردن پست در آن را ندارند.

این قابلیت اما زمانی معنا پیدا می‌کند که بدانیم برای کانال‌های تلگرام محدودیت اعضا وجود ندارد. اکنون در ایران برخی کانال‌های تلگرام وجود دارند که بیش از چند صد هزار کاربر دارند. به عبارتی این قابلیت تلگرام امکان انتشار پیام یک‌طرفه برای مخاطبان گوناگون را فراهم می‌آورد. این پدیده یکی از عوامل اصلی جریان‌سازی در افکار عمومی به وسیله شبکه اجتماعی تلگرام است.

۵. ربات

این قابلیت در ژوئن ۲۰۱۵ به این پیام‌رسان افزوده گشت. ربات‌ها بر اساس برنامه‌نویسی هوشمند خود توانایی جستجو و انتشار هوشمند تصاویر،

فیلم‌ها، متون و اسناد، پیام‌ها و تصاویر

متحرک را دارند. اکنون اما حتی امکان

سرگرمی و بازی‌های استراتژیک

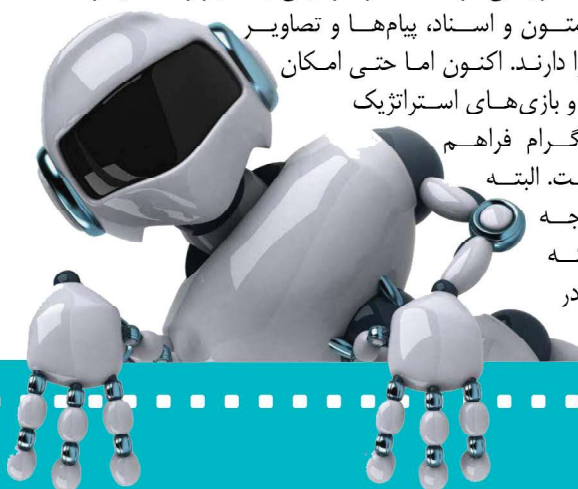
نیز در تلگرام فراهم

شده است. البته

باید توجه

داشت که

ربات‌ها در



عین سودمندی می‌توانند وسیله بسیار مناسبی برای جمع‌آوری اطلاعات شخصی افراد باشند.

۶. سرعت اطلاع‌رسانی

یکی از موضوعاتی که به شدت در این ساختار مورد توجه قرار می‌گیرد، سرعت بالای اطلاع‌رسانی در شبکه تلگرام است.

کوچ مجازی

تا مدتی قبل ایرانیان از پیام‌رسان فوری وایبر و واتساپ بیش از دیگر پیام‌رسان‌های فوری استفاده می‌کردند. این امر به‌گونه‌ای بود که تا چند سال قبل پیام‌رسان وایبر محبوب‌ترین پیام‌رسان مجازی میان کاربران فضای سایبر در ایران بود. در این میان اما انتشار شایعات فراوان در خصوص اعمال فیلترینگ بر پیام‌رسان وایبر و مشکلات نرم‌افزاری، اندک‌اندک سبب کاهش محبوبیت آن در بین کاربران ایرانی شد. کاربران در جستجوی پیام‌رسان جدیدی بودند که قابلیت‌های وایبر را نیز دارا باشد. سرعت و امنیت بالایی که تلگرام در اختیار کاربران خود قرار می‌داد، از عوامل مهمی بود که اسباب فراگیر شدن آن را در بین کاربران ایرانی فراهم آورد و به اصطلاح کوچ مجازی ایرانیان از وایبر به سمت تلگرام را موجب شد. همچنین قابلیت‌های مولتی پلتفرم یا چند دستگاهی در تلگرام باعث شد تا کاربران در همه زمان و مکان بتوانند از فضای ابری این شبکه اجتماعی استفاده کنند. در ادامه، افزوده شدن امکاناتی نظیر سوپر گروه‌ها، ربات‌ها و کانال‌ها موجبات تثبیت سلطه کنونی تلگرام را فراهم آورد.

تکنیک‌های جریان‌سازی در تلگرام

چندی است که شبکه پیام‌رسان تلگرام، به عنوان پرکاربردترین شبکه اجتماعی ایرانیان خودنمایی می‌کند و به یکی از رسانه‌های مهم و جریان‌ساز در کشور ما تبدیل شده است. یکی از بارزترین این جریان‌سازی‌ها در ایام انتخابات سال گذشته رخ نمود و به زعم کارشناسان، تلگرام یکی از پر نفوذترین رسانه‌ها در تعیین نتایج این انتخابات بود. ما در این نوشتار با استفاده از دو روش (مورد کاوی چندگانه و تحلیل محتوای کیفی) به بررسی توانمند چند نمونه از جریان‌سازی‌هایی که از طریق این شبکه پیام‌رسان انجام شده است، خواهیم پرداخت و اشتراکات و افتراقات این جریان‌های خبری و فرهنگی را از منظرهای گوناگون ارائه خواهیم کرد.



بدین منظور حادثه (قتل ستایش قریشی) و همچنین نحوه مواجهه کانال‌های تلگرامی با موضوع (ماه مبارک رمضان) به عنوان جریان فرهنگی طراحی شده از سوی این کانال‌ها، مورد بررسی قرار گرفت. دو مورد نخست به دلیل فراگیری گسترده این جریان‌های خبری میان ایرانیان انتخاب شد و مورد سوم به منظور آشکار شدن جنگ فرهنگی موجود در بستر شبکه‌های اجتماعی برگزیده شد.

رمضان و روزه‌داری در تلگرام



هم‌زمان با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، بخش قابل توجهی از پیام‌ها در فضای مجازی به این رویداد بزرگ مسلمانان اختصاص یافت و پیام‌های بسیاری در این زمینه در شبکه‌های اجتماعی چون تلگرام، فیس بوک، اینستاگرام، توئیتر و... منتشر شد.

تحلیل محتوای کیفی این پیام‌ها با رویکرد استقرایی (جزء به کل) نشان می‌دهد که طراحی پیام علیه روزه‌داری در فضای مجازی با سه هدف عمده صورت می‌گیرد:

۱. **هجمه به اسلام در سه بعد: هجمه به شرع مقدس، حکومت اسلامی و مسلمانان**

۲. **القای بیگانگی متن جامعه به اسلام و حکومت اسلامی**

۳. **ترویج روزه‌خواری در جامعه**

تحلیل کیفی پیام‌های مقوله (هجمه به اسلام) به دو زیر مقوله (نفی فلسفه روزه) و (انتقاد به مدت زمان روزه‌داری) تقسیم می‌شوند. در نفی فلسفه روزه، در درجه نخست فواید روزه‌داری به شیوه علمی و طعنه‌آمیز مورد انتقاد قرار می‌گیرد و با استناد به برخی گزاره‌های علم پزشکی سعی می‌شود تا فواید روزه برای بدن نفی شود. در درجه بعدی سعی می‌شود تا همدردی با فقرا به عنوان یکی از فلسفه‌های وجوب روزه نقد شود و احکام دینی، ناقص و سطحی معرفی شوند.

شبکه‌های مجازی مورد استفاده

طراحان این پیام‌ها در گام نخست به تخریب اسلام از طریق شبهه عقلی، شبهه علمی و احساسی مبادرت کرده و در گام دوم، جامعه را بیگانه از اسلام نمایش داده بودند و حالا نوبت به ترویج بی‌پرده روزه‌خواری رسیده بود تا نقشه آرایش رسانه‌ای هدفمند ایشان کامل اجرا شود.

سست کردن اعتقادات دینی:

- نمایش بیگانگی مردم از اسلام
- رفع قبح روزه‌خواری
- حمله به قانون مجازات روزه‌خواران
- هم‌نشینی اسلام با خشونت و واپس‌گرایی

مراقب خودتان باشید

در فضای مجازی، در باره آنچه به غریبه‌ها می‌گوئید احتیاط کنید. ممکن است آن‌ها همان که ادعا می‌کنند نباشند!
(مهندسی اجتماعی - فریب اطلاعات آشکار)

توصیه‌های امنیتی



□ □ □

توصیه‌هایی برای بالابردن امنیت سیستم عامل دستگاه

۱- به هیچ وجه از دستگاه در وضع تنظیمات پیش فرض به صورت مداوم استفاده نکنید، چرا که می‌تواند حریم خصوصی شما را با مشکلات جدی مواجه کند. تنظیمات مربوط به حریم خصوصی و دیگر نکات امنیتی در دستگاه را بررسی کرده و آنها را مطابق سلیقه شخصی‌سازی کنید.



۲- قفل صفحه کلید یا همان screen lock اولین گزینه‌ای است که باید نسبت به فعالسازی آن در دستگاه هوشمند خود اقدام کنید. به وسیله این قابلیت می‌توانید مانع دسترسی افراد غیر مجاز به دستگاه شوید و اطلاعات خصوصی خود از جمله تصاویر و ویدئوهای شخصی را حفاظت کنید. این قابلیت در مواردی که دستگاه هوشمند شما مفقود یا سرقت می‌شود نیز مانع دسترسی افراد بیگانه به اطلاعات خصوصی شما می‌شود. چنانچه سیستم عامل گوشی شما اندروید می‌باشد مراحل ذیل را طی نموده و به سلیقه خود یکی از روش‌های قفل گذاری را فعال کنید:

Setting>security>screen lock

در سیستم عامل آی.او.اس پس از مراجعه به settings گزینه passcode lock را انتخاب کرده و قفل صفحه را فعال کنید. در ویندوز فون با مراجعه settings و انتخاب گزینه lock screen این امر امکان پذیر می‌باشد؛ البته در این صفحه باید گزینه password را به وضع on تغییر دهید و رمز دلخواه خود را مشخص نمایید.

۳- برنامه‌های find my iphone را برای آی.او.اس و android device manager را برای اندروید دانلود کنید. با این برنامه‌ها می‌توانید هر زمان که گوشی شما مفقود و یا به سرقت رفت از راه دور، اطلاعات دستگاه خود را پاک کنید.

۴- برنامه clean master phone boost را برای دستگاهتان تهیه کنید. این برنامه نه تنها برنامه‌های موجود روی دستگاهتان را اسکن می‌کند، بلکه



قابلیت اسکن برنامه‌های داندودی و وب سایت‌هایی که مرور می‌کنید را هم دارد.

۵- همواره از آپدیت بودن برنامه‌های روی دستگاهتان اطمینان حاصل کنید. برای این کار به auto-update apps از منوی settings مراجعه کرده و آپشن آپدیت را فعال کنید.

۶- تبلیغات از تجارت‌های پر سود دنیای امروزی به شمار می‌رود و یکی از بهترین روشها در این حوزه تبلیغات هدفمند است. فعالیت‌های شما به عنوان افرادی که قرار است تبلیغات را مشاهده کنید، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد و مجوز دریافت گزارش از فعالیت‌های شما نیز با تنظیمات پیش فرضی که بسیاری از برنامه‌ها روی دستگاه هوشمند شما قرار می‌دهند، صادر می‌شود. پس توصیه می‌شود این مجوزها را لغو کنید تا حریم خصوصی شما در امان باشد.

در ویندوز فون به settings مراجعه کرده و روی advertising ID فشار دهید. با غیر فعال کردن این قابلیت، گزارش گیری از فعالیت‌های شما برای انجام امور تبلیغاتی متوقف می‌شود.

در آی.اواس پس از مراجعه به settings و privacy روی advertising فشار دهید در این بخش با فعال کردن گزینه Limit Ads tracking می‌توانید تا حد زیادی گزارش گیری از فعالیت‌های صورت گرفته در دستگاه هوشمند خود را کاهش دهید.

گزارش گیری از فعالیت‌ها برای انجام امور تبلیغاتی در اندروید به وسیله یکی از نرم افزارهای گوگل با عنوان Google settings صورت می‌گیرد. برای مدیریت این نرم افزار باید Google settings را از فهرست برنامه‌ها اجرا کرده و روی Ads فشار دهید. با فعال کردن گزینه Opt out of interest-based ads اطلاعاتی که گوگل درباره فعالیت‌های شما کسب می‌کند، کاهش چشمگیری خواهد داشت.



توصیه‌های اختصاصی ویژه سیستم عامل آی.اِس

گاهی برخی برنامه‌ها در سیستم عامل آی.اِس برای انجام برخی فعالیت‌ها مجوزهایی را از شما درخواست می‌کنند این مجوزها ممکن است به دسترسی به تصاویر ذخیره شده روی دستگاه یا دستیابی به موقعیت جغرافیایی شما مربوط باشد. برای بررسی مجوزهای ارائه شده به برنامه‌های مختلف می‌توانید به روش زیر عمل کنید:



- به settings مراجعه کرده روی privacy فشار دهید در این بخش می‌توانید با انتخاب هریک از برنامه‌ها، مجموعه مجوزهای مورد استفاده توسط آنها را مشاهده کنید.
- همچنین با مراجعه به Location services روی همه مجوزهای مربوط به دستیابی به موقعیت جغرافیایی مدیریت خواهید داشت. (با انتخاب system services از این بخش می‌توانید مجوزهایی همچون تبلیغات را با توجه به موقعیت جغرافیایی غیر فعال کنید.)

توصیه‌های اختصاصی ویژه سیستم عامل اندروید

رایج‌ترین تهدیداتی که ممکن است از طرف برنامه‌های کاربردی اندروید صورت گیرد، موارد زیر هستند:

- ۱- موافقی که برنامه‌ای کاربر را تحریک به اجازه دادن و تایید برای کاری می‌کند که اصلاً نیازی به دسترسی به آن نیست. مانند دسترسی لازم برای ارسال پیام کوتاه یا برقراری تماس برای یک بازی یا برنامه ویرایش متن.
- ۲- هنگامی که برنامه‌های کاربردی، کدهای مخرب خود را پشت اجازه‌نامه‌های قانونی و حق دسترسی‌های عادی پنهان می‌کنند.
- ۳- هنگامی که برنامه‌های کاربردی مورد نظر از کاربر می‌خواهد اطلاعات فردی و شخصی حساس خود، همچون شماره حساب مالی‌اش را برای نصب برنامه وارد کند.



- ۴- هکرها برای نفوذ به گوشی‌های تلفن همراه و سرقت اطلاعات آنها روش‌های متعددی دارند. این کاربر است که باید همیشه هوشیار باشد و



در تله آنها گرفتار نشود.

سیستم عامل اندروید به دلیل نداشتن سیستم‌های حفاظتی از ضعف امنیتی بیشتری برخوردار است و یکی از بهترین قربانیان برای هکرها و افراد خرابکار به شمار می‌رود. نصب بدافزارها به راحتی در این سیستم عامل امکان پذیر است و در صورتی که بخواهید در برابر این تهدیدات در امان بمانید، باید به موارد زیر توجه کنید:

- به settings مراجعه کرده روی security فشار داده و علامت چک مارک مقابل عبارت unknown sources را غیر فعال کنید تا نرم افزارهای ناشناخته و بدافزارها قابلیت نصب روی دستگاه شما را نداشته باشند.
- توجه داشته باشید گزینه verify apps فعال باشد تا تمام نرم افزارها پیش از نصب بررسی شده و در صورت مشاهده هرگونه فعالیت مخرب، هشدارهای لازم برای شما نمایش داده شود.

- در بخش security گزینه device administrators را فشار داده و برنامه‌های موجود در این فهرست را مشاهده کنید. توجه داشته باشید ابزارهای موجود در این فهرست از مجوزهای مدیریتی برخوردار بوده و می‌توانند کنترل کاملی روی دستگاه شما داشته باشند. در صورت مشاهده گزینه‌های مشکوک در این فهرست به سرعت آنها را بررسی و در صورت نیاز آنها را از فهرست حذف کنید.

توصیه‌های اختصاصی ویژه سیستم عامل ویندوز فون

ویندوز فون تنظیمات امنیتی زیادی ندارد. تنها گزینه ای که می‌توان به عنوان یک راهکار برای جلوگیری از بروز مشکلات در این سیستم عامل استفاده کرد، قابلیت Kids corner است. به کمک این قابلیت می‌توانید

فهرستی از برنامه‌های مجاز را

برای استفاده کودکان فعال کنید

تا زمانی که دستگاه هوشمند خود

را در اختیار کودکان قرار می‌دهید،

نگران بروز مشکلات احتمالی بر اثر تغییرات اشتباه در تنظیمات آن نباشید.

با مراجعه به settings و انتخاب Kids corner می‌توانید فهرست برنامه‌های

مجاز را برای اجرا مشخص کنید کودک شما می‌تواند با چارو کردن

صفحه قفل به آنها دسترسی داشته باشد.



Windows Phone

توصیه‌های عمومی

- امروزه شبکه‌های اجتماعی از قبیل فیس‌بوک، توئیتر و غیره به بخش جدایی ناپذیری از فرهنگ زندگی مجازی تبدیل شده‌اند و هکرها و افراد سودجو این شبکه‌ها را به حفره‌های مهم امنیتی تبدیل کرده‌اند که هر روزه کاربران زیادی را در کام خود فرو می‌برند. از این رو توصیه می‌شود فقط در صورت ضرورت از این شبکه‌ها استفاده نمایید.
- بسیاری از گروه‌های به ظاهر جذاب و پربیننده در شبکه‌های اجتماعی، با هدف جاسوسی اطلاعاتی و کسب درآمد تشکیل شده است. طعمه تبهکاران اینترنتی نشوید!
- همیشه در زندگی مجازی همانند زندگی واقعی حد و مرزی برای ارتباطات خود قائل شوید و مراقب باشید که چه چیزی را به اشتراک می‌گذارید.
- قبل از عضویت در شبکه‌های اجتماعی قوانین و مقررات حاکم بر آنها را به دقت مورد بررسی قرار دهید.
- در صورت عضویت در شبکه‌های اجتماعی حتی المقدور از قرار دادن عکس حقیقی خود بر روی پروفایل شخصی خودداری نمایید.
- از قرار دادن هرگونه اطلاعات در رایانه‌ای که از آن برای ورود به شبکه‌های اجتماعی از جمله فیس‌بوک استفاده می‌شود اجتناب نمایید.
- حضور بی ملاحظه در شبکه‌های اجتماعی و انتشار اطلاعات شخصی، حریم خصوصی شما را به شدت تهدید می‌کند به همین منظور از قرار دادن هرگونه اطلاعات شخصی و شغلی که به نوعی به کار و حوزه فعالیت شما مرتبط می‌شود در این گونه شبکه‌ها اکیدا خودداری نمایید.
- از کلمات عبور یکسان برای حساب‌های شبکه‌های اجتماعی ایمیل خود استفاده نکنید
- از کلیک کردن بر روی لینک‌های ناشناس در شبکه‌های اجتماعی بپرهیزید.
- هرگز نظرات خود را در صفحه‌های مشکوک و ناشناس شبکه‌های اجتماعی درج نکنید.



مراقب خودتان باشید

سعی کنید اطلاعات شخصی و محرمانه خود
را روی گوشی تلفن همراه نگهداری نکنید.
(امنیت تلفن همراه - به همراه خود اعتماد نکنید)