

امروزه ابزاری چون رایانه، تلفن همراه و پدیده‌هایی مانند اینترنت از اجزای اصلی زندگی روزمره بسیاری از ما شده‌اند. این در حالی است که خیلی از ما، شیوه استفاده درست از آن‌ها را هنوز نیاموخته‌ایم. زمان زیادی صرف گشت‌وگذار در فضای اینترنت می‌کنیم، بی‌آنکه هدفی داشته باشیم. از این‌رو با حجم زیادی از اطلاعات روبه‌رو می‌شویم. اطلاعاتی که نه تنها نیازی به آن‌ها نداریم که گاه مناسب سن و شخصیت ما هم نیستند. بعضی از ما هم به غلط تصور می‌کنیم اینترنت خلاصه می‌شود به عکس و فیلم، و این است که تا پیامان به دنیای اینترنت باز می‌شود، به دنبال فیلترشکن جدید می‌رویم و بعدش هم تا فرصتی به دست می‌آوریم، می‌افتیم به جان وبگاه‌های (سایت‌های) مختلف و خلاصه تلف کردن عمر.

برخی از ما نیز از کشف و دسترسی به اطلاعات عجیب و غریب لذت می‌بریم. روزانه ده‌ها وبگاه و کانال را شخم می‌زنیم و در جست‌وجوی چیزهایی هستیم که در نهایت نه سودی برای دنیایمان دارد و نه سودی برای آخرت‌مان! تنها عمر و زندگی‌مان را بیهوده هدر داده‌ایم. اما آیا از اینترنت نمی‌شود به شکل دیگری استفاده کرد؟

باید بدانیم اینترنت فقط این‌ها نیست. اینترنت ظرفیت‌های متفاوتی برای استفاده‌های مفید دارد.

## درس زندگی

حسین امینی پویا

### جست‌وجوی هدفمند

وجود وبگاه‌های اخلاقی و غیراخلاقی و مواجهه با اطلاعات درست و نادرست، از اینترنت امکانی ساخته است برای هر نوع بهره‌برداری در فضای به اصطلاح مجازی. در این فضا، فاصله بین درست و غلط، خیر و شر، ثواب و گناه فقط به اندازه یک کلیک کردن است. پس بدانیم اینترنت جذاب است، اما فریب هم می‌دهد. باید مواظب باشیم و آگاهانه و هدفمند با آن روبه‌رو شویم. این چیزی است که از همان ابتدا باید به آن توجه داشته باشیم.

### شناخت وبگاه‌های معتبر

اینترنت اقیانوس عظیمی از اطلاعات است که بخش بزرگی از آن‌ها می‌تواند مستند و دارای منابع علمی باشد. اما بدانیم بسیاری دیگر از اطلاعات موجود در «وب‌نوشت‌ها» (وبلاگ‌ها) و وبگاه‌ها تجربه‌ها یا نظرات شخصی افراد یا حتی متنی تبلیغاتی هستند. یعنی صرف وجود یک مطلب در اینترنت به معنی درستی آن نیست. هر مطلب جذاب و هیجان‌انگیزی نیز حتماً درست نیست. پس باید سعی کنید وبگاه‌های معتبر را بشناسید و از مطالب مستند آن‌ها استفاده کنید.

### برقراری ارتباط با چشم باز

بچه که بودیم بارها از پدر یا مادرمان شنیده بودیم که می‌گفتند با غریبه‌ها حرف نزنید. حالا که بزرگ‌تر شده‌ایم، بدانیم چندان چیزی عوض نشده است. باز هم باید احتیاط کنیم. درست است که اینترنت فضای بی‌ظنیری برای ارتباط و آشنایی فراهم کرده است، اما نبود ارتباط حضوری در فضای مجازی باعث می‌شود برخی افراد در مورد هویت و موقعیتشان اطلاعات نادرست به طرف مقابل خود بدهند. بنابراین در ارتباط با دیگران، در گفت‌وگوها (چت‌ها) و شبکه‌های اجتماعی دوست‌یابی، همیشه این اصل را به یاد داشته باشید که ممکن است طرف مقابل همانی نباشد که ادعا می‌کند. افراد در فضای مجازی گاه جنسیت خود را نیز مخفی می‌کنند. جالب است بدانید، حتی ابزارهایی در برخی نرم‌افزارهای گفت‌وگو (چت) وجود دارند که صدای فرد را نیز تغییر می‌دهند. یعنی می‌توانند صدای مردانه



هم پیاموزیم. به علاوه، کتابخانه‌های متنوعی در اینترنت وجود دارند که به راحتی می‌شود از صدها نسخه کتاب موجود در آن‌ها سود برد. حتی می‌توان با «بارگیری» (دانلود) رایگان کتاب‌های مورد نظر، سر فرصت آن‌ها را مطالعه کرد.

برخی مراکز دینی و آموزشی هم وبگاه‌هایی طراحی کرده‌اند که می‌توان از آن‌ها برای فهم بهتر مسائل اعتقادی و دینی سود برد و باورهای خود را تقویت کرد.

و بالاخره می‌توان از وبگاه‌هایی که به عنوان کمک درسی در اینترنت راه‌اندازی شده‌اند، برای پیشرفت تحصیلی خود کمک گرفت. می‌بینید که از اینترنت می‌توان بهتر از این‌ها استفاده کرد.

این بحث ادامه دارد.

را به صدای زنانه و برعکس تبدیل کنند. اگر از طرف افرادی که نمی‌شناسید، «رایانامه» (ایمیل) دریافت کردید، به آن پاسخ ندهید. اگر پرونده (فایل) مشکوکی دیدید، هرگز آن را باز نکنید. هرگز به ملاقات کسی که با او در اینترنت آشنا شده‌اید، نروید.

همین جا خوب است این نکته را هم بدانید که بدون اجازه کسی، هرگز آدرس رایانامه او را به دیگران ندهید. آدرس رایانامه هر کسی حق شخصی و خصوصی اوست و او همواره باید بداند در اختیار چه کسانی قرار دارد. نگویید اگر نخواست می‌تواند رایانامه او را مسدود کند.

### وقت‌گذرانی بیهوده ممنوع

بهتر است برای وبگاه‌های اینترنتی یک تقویم و فهرست زمان‌بندی شده داشته باشید. گاه هنگام استفاده از اینترنت متوجه گذشت زمان نمی‌شویم و زمانی به خودمان می‌آییم که بخش زیادی از وقتمان را از دست داده‌ایم.

برای اوقات خود ارزش قائل باشیم. نباید بدون هدف در وبگاه‌ها پرسه بزنیم. بدانیم سرک کشیدن به وبگاه‌های ناشناخته به اندازه گیرافتادن در نیمه‌های شب توی کوچه‌پس‌کوچه‌های خلوت و ناشناخته می‌تواند خطرناک باشد.

### محافظت از اطلاعات شخصی

ممکن است بعضی‌ها با سؤال‌هایی اطلاعات شخص ما را به دست آوردند و از آن‌ها برای آزار و سوء استفاده از ما بهره بگیرند. باید مراقب باشیم و هرگز اطلاعات شخصی خود و خانواده را فاش نکنیم؛ اطلاعاتی نظیر رمز اعتباری و بانکی پدر و مادر، اطلاعات مربوط به مسائل خانوادگی، مثل اشیای قیمتی خانه و محل نگهداری آن‌ها، حتی زمان حضور و غیبت پدر و مادر در منزل. برخی هم با شگردهایی از ما می‌خواهند اطلاعات خاص خودمان را، مثلاً رمز عبورمان را فاش کنیم و یا شماره حساب بانکی بدهیم تا جایزه‌ای بگیریم. هرگز به این نوع پیام‌ها به راحتی اعتماد نکنیم.

### ظرفیت‌های درست و متنوع اینترنت

همان‌طور که گفتیم، اینترنت ظرفیت‌های فوق‌العاده‌ای برای استفاده مفید دارد؛ به خصوص در پژوهش‌های مطالعاتی. اگر هم تنها به دنبال سرگرمی در اینترنت هستیم، بهتر نیست که این سرگرمی را با نوعی آموزش مفید همراه کنیم؟ می‌توان از وبگاه‌هایی استفاده کرد که برای آموزش نقاشی، خطاطی، هنر عکاسی، آشپزی و ... طراحی شده‌اند. بدین شکل می‌توانیم در عین سرگرم شدن، چیزهای مفیدی

### بیشتر بخوانیم

#### کارت قرمز برای خشم

راهنمای مدیریت خشم برای

کودکان و نوجوانان

در این جا با ریشه‌های خشم، محرک‌های آن و احساسات خود هنگام عصبانیت، آشنا می‌شوید. به علاوه، راهکارهایی برای مدیریت احساسات آمده‌اند و نیز مرحله کنترل خشم و روش‌هایی برای ایجاد تغییرات مثبت در خود، نیز مطرح شده‌اند. این کتاب شامل یک برنامه



آموزشی ۱۲ هفته‌ای است که کودکان و نوجوانان در هر هفته، با انجام یک فعالیت می‌آموزند چطور احساسات خود را مدیریت کنند.

مؤلف: جنیفر سایموندز مترجم: بهناز کمالی

ناشر: شرکت انتشارات فنی ایران

تلفن: ۰۲۱۸۸۵۰۵۰۵۵

سال چاپ: ۱۳۹۹