

یک

تهدید

واقعی

اعتیاد مجازی و عوارض روانی و اجتماعی آن

جعفر اکبری

مشاور و مدرس آموزش خانواده

* مقدمه

ضریب نفوذ بالای گوشی های هوشمند در جامعه از یک سو و نبود آموزش لازم و کافی برای مقابله کاربران با فرصت ها و تهدید های ناشی از آن باعث شده است موضوع آسیب های روانی اجتماعی فضای مجازی، در جهان امروز، به ویژه در جامعه ایرانی اسلامی، برای آحاد مردم و خانواده ها به عنوان یک معضل اجتماعی مطرح باشد.

موضوع وابستگی بیمارگونه اعضای خانواده، به ویژه فرزندان، به فضای مجازی، از جمله نگرانی های شایع خانواده ها محسوب می شود. صرف نظر از بی در و پیکر بودن چارچوب های اخلاقی در گستره فضای مجازی و دام گستری های سودجویان از طیف های گوناگون در این حیطه، سؤال اساسی این است که در شرایط کنونی قبول یا رد صد در صدی امکان دسترسی به گوشی های هوشمند و فضا های مجازی امری مذموم و بد محسوب می شود یا رشد فکری و پیشرفت مهارتی اطلاعاتی فرزندان و اعضای خانواده رادر پی دارد؟

بعضی از عوام مثال ملموس نگرانی نداشتن جامعه امروز کشور ژاپن در مورد فضای مجازی و خطرات آن را فرض می کنند که با وجود آزادی های فراوان در حیطه ورود به فضای مجازی، در آن سنت ها



معرفی و بگاه‌های مفید و آموزنده نحوه
بارگیری و بهره‌مندی و عضویت در آن‌ها.
مدیریت بهینه فرصت‌ها و زمان مفید
اعضای خانواده به صورتی که زمان حضور
در فضای مجازی محدود باشد و اوقات فراغت
اعضای خانواده با سایر فعالیت‌های مفید و
سازنده پوشش داده شود.

با توزیع متناسب اوقات فراغت فرزندان و اعضای خانواده به صورتی برنامه‌ریزی کنیم که فرصت پرسه‌زدن در فضای مجازی نامحدود نباشد و با ثبت نام فرزندان در کلاس‌های آموزشی، ورزشی و مهارتی سازنده و شاد، امکان وابستگی مفرط به حضور در فضای مجازی سلب شود.

نکته

فرصت یا تهدید بودن فضای مجازی بستگی مستقیم به همسویی نهادها و ارگان‌های مربوط به مدیریت آموزشی تربیتی جامعه، به منظور آگاهی بخشی و آماده‌سازی فکری آن در پذیرش و غربالگری اطلاعات ورودی و استفاده صحیح از آن دارد. ❁

منابع

۱. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۹۰). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران. انجمن اولیا و مربیان.
۲. تربسی، برایان (۱۴۰۲). حرف‌نزد عمل کنید. ترجمه مهربا حسونوند. تهران. نیک‌فرجام.
۳. فرهادی ثابت، عباس (۱۳۸۶). مادر و پدری که آرزویش را دارید. تهران. چاپار فرانگان.

خطرات ممکن الوجود فضای مجازی، نحوه بهره‌مندی از فرصت‌های طلایی آن را هم برای فرزندان تشریح کنیم. تنوع دسترسی فرزندان به دنیای اطلاعات متنوع، در جهان امروز به حدی جذابیت ایجاد کرده است که امکان ندارد والدین و مربیان بتوانند با روش‌های سنتی و نصیحت‌محور مانع دسترسی آنان به فضای مجازی و وابستگی‌های بیمارگونه آن بشوند.

راهنما

صرف‌نظر از مباحث کلی در خصوص اعتیاد مجازی، فهرست وار به راهکارهای در دسترس و عملیاتی شیوه کاستن از وابستگی (اعتیاد) مجازی اشاره می‌شود:

تقویت گفت‌وگو درون خانوادگی و ایجاد زمینه و فرصت گفت‌وگو و شنود کلامی عاطفی و تخلیه هیجان اعضای خانواده؛

برنامه‌ریزی به منظور تنوع بخشی به سرگرمی‌های اعضای خانواده، به ویژه مسافرت‌های کوتاه و شاد در آخر هفته؛

مدیریت زمان بندی استفاده از فضای مجازی و اعمال نظارت بر آن به عنوان یک الگوی صحیح رفتاری؛

ایجاد گروه‌های مجازی خانوادگی، فامیلی و دوستانه که همه اعضای خانواده در آن عضو هستند و ضمن نظارت مستقیم، اطلاعات علمی مفید را با هم مبادله می‌کنند.

آموزش‌های اعضای خانواده در خصوص نحوه حضور و استفاده از مزیت‌های فضای مجازی و تبیین خطرات بالقوه و بالفعل ورود و حضور در وبگاه‌های ناشناس و فرصت طلب.

و آداب مربوط به احترام به اصول و اعتقادات و حرمت جایگاه بزرگ‌ترها کاملاً حفظ شده‌اند. به روشنی می‌توان اذعان کرد، مقایسه جامعه مذهبی ایران و سایر سرزمین‌ها (ژاپن) در خصوص استانداردها و اعتقادات مذهبی، قیاس مع الفارق است. چارچوب‌های اصول اخلاقی و مذهبی در کشور ما هیچ شباهتی با کشوری چون ژاپن و حتی سایر کشورهای اسلامی ندارد. لازم است این اصول و معیارها و رعایت آن‌ها بدون مقایسه با سایر جامعه‌ها مورد ملاحظه قرار گیرند.

چه باید کرد؟

بر خورد منطقی و عقلانی با تهدیدها و فرصت‌های بی‌نظیر فضای مجازی می‌تواند مشکل گشای نگرانی‌های موجود در خصوص اعتیاد مجازی و عوارض آن باشد. اگر بخواهیم از زبان تمثیل مدد بجوئیم، فضای مجازی نقش کارد آشپزخانه را دارد. این ابزار با توجه به نوع کاربرد آن می‌تواند زندگی بخش یا زندگی سوز باشد. به تجربه ثابت شده است، بر خورد‌های همه یا هیچ نتوانسته‌اند در کاهش وابستگی‌های فرزندان به گوشی و فضای مجازی مؤثر واقع شوند. در جای جای کتاب آسمانی ما به میانه روی و تعادل در امور توصیه شده است و بهترین مسیر را مسیر میانه معرفی کرده‌اند (خیر الا مور اوسطها). این آموزه قرآنی به ما یادآوری می‌کند که افراط و تفریط راه به جایی نمی‌برند و باید با آموزش‌های صحیح، ضمن برشمردن آفت‌ها و