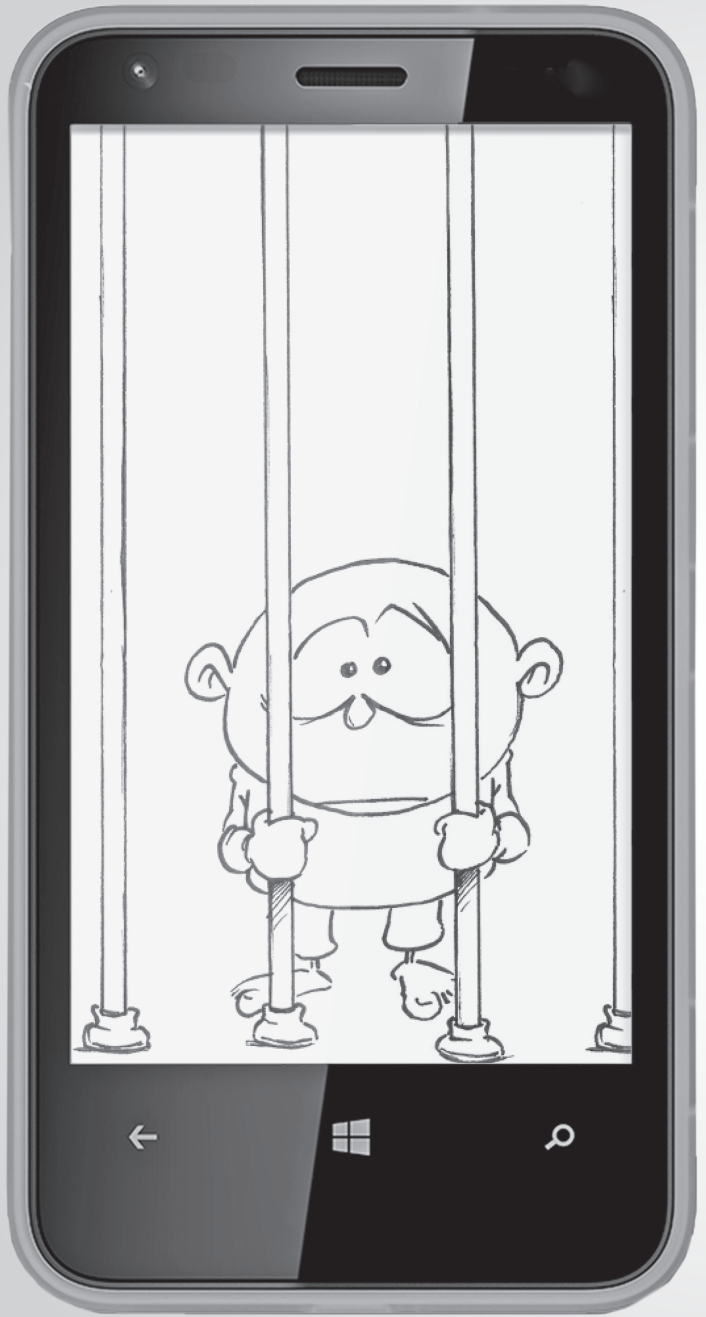


# با احتیاط برانید

## فصل چهارم آسیب‌ها و تهدیدهای فضای مجازی

● مسعود چینی‌فروشان | محمد مهدی نصر هرندی | محمد سجاد زارع میرک آباد





## کاهش ارتباطات انسانی

در اینکه استفاده افراطی و وسواس گونه از فضای مجازی منجر به آسیب‌های مفرط فردی و روانی می‌شود، تردیدی نیست. از منظر اندیشمندان صرف بخش قابل توجهی از وقت در ارتباطات مجازی باعث اضطراب، افسردگی<sup>۲</sup>، بی‌حوصلگی، پرخاشگری و فردگرایی می‌شود.<sup>۳</sup>

## انزوای اجتماعی

تحقیقات متعدد انجام شده داخل و خارج از کشور مؤید این موضوع است که استفاده افراطی و وسواس گونه از فضای مجازی منجر به افسردگی، انزوای اجتماعی، کاهش ارتباطات خانوادگی، کاهش فعالیت‌های خارج

۱ در دین اسلام بر ضرورت ارتباط با خانواده و برادران دینی تأکید زیادی شده است و نفس دوست زیاد داشتن ممدوح است؛

بَا بَنِيَّ اتَّخِذْ أَلْفَ صَدِيقٍ وَ أَلْفٌ قَلِيلٌ وَ لَا تَتَّخِذْ عَدُوًّا وَاحِدًا وَ أَلْوَجِدُ كَثِيرًا؛ (امالی (صدوق) ص ۲۶۹ - بحارالأنوار ج ۱۳، ص ۴۱۴، ح ۴)

«فرزندم هزار دوست بگیر که هزار دوست هم کم است و یک دشمن بگیر که یک دشمن هم زیاد است.»

و انزوا و دوری‌گزینی از مردم بدون عذر مذموم دانسته شده است.

زُرُّ فِي اللَّهِ أَهْلَ طَاعَتِهِ (غررالحکم، ص ۳۹۳، ح ۴۷، امیرالمؤمنین علیه‌السلام)

«در راه خدا اهل اطاعت او را زیارت کن.»

مَنْ زَارَ أَخَاهُ فِي اللَّهِ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِنِّي زُرْتُ وَ ثَوَابِكَ عَلَيَّ وَ لَسْتُ أَرْضَى لَكَ ثَوَابًا دُونَ الْجَنَّةِ (کافی، ج ۲، ص ۱۷۶، ح ۴، امام صادق علیه‌السلام)

«هرکس برادر خود را در راه خدا زیارت کند، خدای عزوجل به او می‌فرماید تنها مرا زیارت کردی و ثواب تو بر من است و برای تو به کمتر از بهشت راضی نیستم.»

از روایت‌ها برداشت می‌شود کسانی که در یک شهر زندگی می‌کنند روابط خانوادگی و فامیلی آنها باید حضوری باشد:

التَّوَّاصِلُ بَيْنَ الإِخْوَانِ فِي الْحَضَرِ التَّرَاوُؤُ وَ فِي السَّفَرِ التَّكَاتُبُ (تحف العقول، ص ۲۵۸، امام صادق علیه‌السلام)

«ارتباط بین برادران در حضر ملاقات حضوری است و در سفرنامه نوشتن.»

بنابراین کسانی که در یک شهر زندگی می‌کنند روابط خانوادگی و فامیلی آنها باید حقیقی باشد و نه صرفاً مجازی، بنابراین روابط انحصاری مجازی برای کسانی است که در یک شهر نیستند.



در اینکه استفاده افراطی و وسواس گونه از فضای مجازی منجر به آسیب‌های مفرط فردی و روانی می‌شود، تردیدی نیست. از منظر اندیشمندان صرف بخش قابل توجهی از وقت در ارتباطات مجازی باعث اضطراب، افسردگی، بی‌حوصلگی، پرخاشگری و فردگرایی می‌شود.

2 <http://www.moshavereh.porsemani.ir>

3 <http://www.moshavereh.porsemani.ir>



## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



افراد معتاد به اینترنت  
ویژگی‌هایی چون  
احساس تنهایی،  
کم‌رویی، کناره‌گیری  
اجتماعی و افسردگی  
دارند و افراد وابسته  
به اینترنت از نظر  
واکنش‌های اجتماعی در  
سطح پایین‌تری نسبت  
به افراد غیروابسته به  
اینترنت قرار دارند.

از خانه، شرکت نکردن در مجامع عمومی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس، بدبینی، ناراضیتی از ظاهر، پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی، هیجان زیاد، افزایش رفتارهای پرخطر جنسی، تنوع‌طلبی جنسی، افزایش رویکرد مثبت به رفتارهای ضداجتماعی و غیراخلاقی و... می‌شود. ولی چنان‌چه استفاده از فضای مجازی افراطی نباشد، باز هم بر روان فرد تأثیر منفی خواهد گذاشت؟ در این زمینه بین نتایج تحقیقات اختلاف وجود دارد.

### ۲۲ احساس تنهایی

در مجموع نگاه روان‌شناسان به فضای مجازی این‌گونه است که این رسانه تأثیری منفی بر فرد دارد؛ برای مثال «کرات» و همکاران در پژوهشی، اینترنت را همچون رسانه‌ای محدود و جان‌شینی‌نه‌چندان مطمئن برای زندگی واقعی در نظر گرفته‌اند که به احساس تنهایی و افسردگی منجر می‌شود.

«کاپلان» به این نتیجه رسید که افراد معتاد به اینترنت ویژگی‌هایی چون احساس تنهایی، کم‌رویی، کناره‌گیری اجتماعی و افسردگی دارند و افراد وابسته به اینترنت از نظر واکنش‌های اجتماعی در سطح پایین‌تری نسبت به افراد غیروابسته به اینترنت قرار دارند. «سندرز» و همکارانش نشان دادند نوجوانانی که از اینترنت استفاده زیادی می‌کنند، ارتباط و تماس‌شان با والدین کاهش می‌یابد و همچنین از نظر اجتماعی گوشه‌گیر و کناره‌گیر می‌شوند.

داده‌هایی نیز وجود دارند که نشان می‌دهند درصدی از افرادی که از افسردگی رنج می‌برده‌اند توانسته‌اند با استفاده از فضای مجازی این احساس را کاهش دهند. تحقیقات بیشتر نشان داده است که این مسأله بیشتر در مورد افرادی مشاهده شده است که افسردگی آنها حاصل از فقدان عزت‌نفس و خودپنداری پایین یا به دلیل ترس از طرد شدن از سوی جامعه بوده و استفاده از اینترنت برای غلبه بر مشکلات بین‌فردی زندگی بوده است.

### ۲۲ راه فرار از مشکلات

«ندرسون» بیان می‌کند که فرد، ارتباط با اینترنت را به عنوان راه فرار

از مشکلات واقعی یا خلاص شدن از احساس کسالت و ملال خود، رهایی از احساس درماندگی، گناه، تنهایی، اضطراب یا افسردگی می‌داند و از آن استفاده می‌کند.

تحقیقات انجام‌شده در ایران روی دانش‌آموزان نشان می‌دهد بین میزان استفاده از فضای مجازی برای مصارف اجتماعی و میزان بزرگ بودن محیط آموزشی همبستگی وجود دارد. به این معنی که هرچه فضای آموزشی بزرگ‌تر باشد، استفاده از فضای مجازی بیشتر خواهد بود. تحقیق دیگری نشان می‌دهد که هرچه میزان تنهایی ادراک‌شده فرد در مدرسه بیشتر باشد، استفاده او از فضای مجازی بیشتر می‌شود. در تفسیر این دو تحقیق می‌توان گفت که با افزایش تعداد دانش‌آموزان مدرسه، احساس حمایت اجتماعی ادراک‌شده از سوی فرد کاهش می‌یابد و احتمال بیشتری وجود دارد که فرد تلاش کند تا این حمایت عاطفی را از محیطی مجازی به دست آورد.

در بررسی شبکه‌های اجتماعی نیز مشخص شده است که «فیس‌بوک» کاربر را دچار احساس غم و افسردگی می‌کند. بیشتر افراد از شبکه‌های اجتماعی برای بیان جنبه‌های خوب و مثبت زندگی استفاده می‌کنند و این امر باعث می‌شود واقعیت‌های زندگی آنها که شاید چندان خوب و شیرین نباشد، از چشم بقیه پنهان بماند.

### 📌 افزایش استرس و ناخوشنودی از خود

از آنجایی که افراد در فیس‌بوک همیشه در حال دیدن قسمت‌های خوب و شاد زندگی دیگران هستند، در صورتی که فرد، پیش‌زمینه افسردگی را داشته باشد، ممکن است در مواجهه با مشکلات زندگی، دست به مقایسه زندگی خود با خوشی دیگران بزند و دچار غم و ناامیدی شده و در موارد شدید به افسردگی دچار شود.

فیس‌بوک باعث می‌شود برخی کاربران از ظاهرشان راضی نباشند. به نظر می‌رسد وقتی افراد عکس‌های دیگران را می‌بینند، نقاط ضعف ظاهر خود را بزرگ‌تر از آنچه هست می‌بینند و حتی برخی از عکس گرفتن و جلوی دوربین ایستادن با دیگران خودداری می‌کنند.

فیس‌بوک به کاربرانش استرس وارد می‌کند. هدف اصلی فیس‌بوک برقراری ارتباط و دوستی با کاربران دیگر است، ولی گاهی درخواست‌های



از آنجایی که افراد در فیس‌بوک همیشه در حال دیدن قسمت‌های خوب و شاد زندگی دیگران هستند، در صورتی که فرد، پیش‌زمینه افسردگی را داشته باشد، ممکن است در مواجهه با مشکلات زندگی، دست به مقایسه زندگی خود با خوشی دیگران بزند و دچار غم و ناامیدی شده و در موارد شدید به افسردگی دچار شود.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



افرادی که افسرده یا مضطرب هستند و تمایلی به چالش با مشکلات حقیقی از خود نشان نمی‌دهند، احتمال بیشتری دارد که این نوع ارتباط را بر رابطه‌های حقیقی ترجیح دهند و در نتیجه به این فضا اعتیاد پیدا خواهند کرد.

دوستی افراد از یکدیگر آنها را دچار استرس می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد ۶۳ درصد افراد پاسخ به درخواست دوستان را به تأخیر می‌اندازند. از هر ۱۰ نفر سه نفر با رد کردن درخواست دوستان دچار عذاب وجدان می‌شوند و ۱۲ درصد اصلاً دوستی ندارند.

مطالعه دیگر نشان می‌دهد کسانی که درخواست‌شان در فیس‌بوک رد می‌شود، همان قدر ناراحت و آزرده می‌شوند که پذیرفته نشدن در زندگی واقعی آنها را ناراحت می‌کند.

باید به این نکته توجه داشت که استفاده از فضای مجازی به دلیل نداشتن خطرهای رابطه‌های حقیقی، ایمن‌تر به نظر می‌رسد. به همین دلیل افرادی که افسرده یا مضطرب هستند و تمایلی به چالش با مشکلات حقیقی از خود نشان نمی‌دهند، احتمال بیشتری دارد که این نوع ارتباط را بر رابطه‌های حقیقی ترجیح دهند و در نتیجه به این فضا اعتیاد پیدا خواهند کرد.

در همین زمینه، «زیمباردو» در تحقیقی که درباره رایانه و بازی‌های رایانه‌ای انجام داد به این نتیجه رسید که در مجموع استفاده از رایانه و بازی‌های رایانه‌ای ممکن است نیازهای طبیعی موجود در تعاملات اجتماعی را برآورده کند و در نتیجه به انزوای اجتماعی منجر شود. به این معنی که اگر نیازهای طبیعی فرد مانند نیاز به کسب توجه و ارتباط، از راه‌های دیگری غیر از مسیر طبیعی خود برآورده شود، ممکن است فرد را به این سمت هدایت کند که برای تأمین نیازهایش به دنبال راه‌های طبیعی نباشد یا تأمین این نیازها را به تأخیر بیندازد. مانند فردی که با تغذیه از اسنک (هله‌هوله)، احساس سیر بودن می‌کند و دیگر برای پاسخ به نیازهای طبیعی بدن، به دریافت انرژی و مصرف سایر مواد مغذی اقدام نمی‌کند.

## 📌 بر آوردن نیازهای طبیعی از راه‌های غیر طبیعی

باید به این نکته توجه داشت که برآوردن نیازهای طبیعی همانند کسب توجه اگر از راه‌های طبیعی که مصاحبت اجتماعی است، برآورده نشود، احتمال بیشتری وجود دارد که خطر طرد شدن و آسیب دیدن را دربرداشته باشد. این خطر در فضای مجازی به مراتب کمتر است و افراد با سطح روان‌رنجوری بالا ترجیح می‌دهند روش فعلی کم‌خطرتر را انتخاب کنند. ولی ارتباطات در فضای مجازی به هیچ عنوان تأمین‌کننده همه نیازهای ناشی از رابطه کامل نیست، همان‌گونه که اسنک (هله‌هوله) تأمین‌کننده ویتامین‌ها و پروتئین کافی برای بدن نیست و تنها احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد. مثال دیگر در این زمینه افرادی هستند که به تماشای مطالب پورنوگرافی اعتیاد پیدا کرده‌اند.

تحقیقات «مسعودنیا» نشان می‌دهد که استفاده بیشتر افراد از اینترنت، میزان بروز اضطراب و بی‌خوابی را در افراد افزایش می‌دهد. مطالعه «برانی» و همکاران نشان داد که اضطراب هم به‌عنوان برآیند و نتیجه استفاده جبری از اینترنت و هم یک عامل خطر برای استفاده از آن است. به بیان دیگر آنها نشان دادند که مشکلات روانی مانند اضطراب نه‌تنها نتیجه بلکه علت استفاده ناسازگارانه از اینترنت است. توجه به این نکته ضروری است که اثر خصوصیات شخصیتی و استفاده از فضای مجازی بر یکدیگر دوسویه است. افراد افسرده از فضای مجازی استفاده بیشتری می‌کنند و افرادی که از فضای مجازی استفاده زیادی می‌کنند دچار افسردگی می‌شوند.

افراد منزوی برای التیام بخشیدن به احساس تنهایی‌شان از فضای مجازی استفاده بیشتری می‌کنند و هرچه فرد استفاده بیشتری از فضای مجازی کند، انزوای اجتماعی وی بیشتر خواهد شد.

افراد مضطرب از فضای مجازی به جای راهبردی هیجان‌مدار برای منحرف کردن تمرکزشان از مشکل استفاده می‌کنند که در زمان کوتاه‌مدت بسیار مؤثر است، ولی در بلندمدت این راهبرد می‌تواند تبدیل به روشی برای فرار از مشکلات شود و به همین دلیل فرد نسبت به استفاده از این راهبرد احساس اجبار و اعتیاد می‌کند.

از آنجایی که استفاده از فضای مجازی استعداد بالایی را برای تبدیل شدن به فعالیتی مصرفی دارد، همانند همه رفتارهای مصرفی تبدیل به



اثر خصوصیات شخصیتی  
و استفاده از فضای  
مجازی بر یکدیگر  
دوسویه است. افراد  
افسرده از فضای مجازی  
استفاده بیشتری می‌کنند  
و افرادی که از فضای  
مجازی استفاده زیادی  
می‌کنند دچار افسردگی  
می‌شوند.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



از آنجایی که استفاده از فضای مجازی استعداد بالایی را برای تبدیل شدن به فعالیتی مصرفی دارد، همانند همه رفتارهای مصرفی تبدیل به چرخه‌ای معیوب می‌شود و در نهایت فرد نسبت به استفاده از آن احساس اجبار می‌کند و در صورت عدم دسترسی، اضطراب و ناراحتی شدیدی در خود احساس می‌کند.

چرخه‌ای معیوب می‌شود و در نهایت فرد نسبت به استفاده از آن احساس اجبار می‌کند و در صورت عدم دسترسی، اضطراب و ناراحتی شدیدی در خود احساس می‌کند. تحقیقات متعدد روی احساس اجبار برای استفاده از فضای مجازی یا نوموفوبیا<sup>۱</sup> نیز این موضوع را تأیید می‌کند.



## اعتیاد اینترنتی

آسان شدن و هزینه پایین دسترسی و تنوع و جذابیت بالای سرویس‌های فضای مجازی باعث شده است کاربران زمان قابل توجهی از اوقات روزانه‌شان را در این فضا سپری کنند و رفته‌رفته دچار اعتیاد اینترنتی شوند. مطابق آماري که در سال ۲۰۱۳ ارایه شده است، ۴۲۰ میلیون معتاد اینترنتی در جهان وجود دارد و حتی در برخی کشورها از جمله چین مراکز ترک اعتیاد اینترنت تأسیس شده است.<sup>۱</sup>

اعتیاد به فضای مجازی یا استفاده جبری از فضای مجازی به عنوان الگویی از استفاده تعریف می‌شود که با ویژگی‌هایی مانند نداشتن کنترل، اشتغال ذهنی، تعارض، علائم انزوا و استفاده از اینترنت به عنوان راهبردی مقابله‌ای مشخص می‌شود.

این اعتیاد می‌تواند منفعل (مثل استفاده از تلویزیون که فرد تنها مصرف‌کننده است و در محتوا دخالتی ندارد) یا فعال (مانند استفاده از اینترنت، چت، بازی‌های رایانه‌ای) باشد. فعالیت‌های انجام‌شده در افراد معتاد به فضای مجازی، شامل چت، تبادل پیام، استفاده از فیس‌بوک، فعالیت‌های جنسی از قبیل مشاهده تصاویر پورنوگرافی و سکس‌چت، قماربازی اینترنتی، خرید افراطی اینترنتی، حک و وبگردی بی‌هدف می‌شود.

محققان آسیب‌های بسیاری برای استفاده اعتیادگونه از فضای مجازی مشاهده کرده‌اند؛ از جمله کیفیت زندگی پایین، افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی و غیره.<sup>۲</sup>

تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد در چین ۱۱ درصد، یونان ۱۸ درصد، کره جنوبی ۳۰ درصد و تایوان ۵ درصد از افراد اعتیاد به اینترنت دارند. میزان اعتیاد به اینترنت در ایران ۸٫۹ درصد برآورد شده است که نسبت به آمارهای جهانی نرخ پایین‌تری دارد.<sup>۳</sup>

آمارهای ایران و جهان نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت بین دختران بیشتر از پسران است، همچنین با کاهش سن، میزان استفاده از اینترنت



اعتیاد به فضای مجازی یا استفاده جبری از فضای مجازی به عنوان الگویی از استفاده تعریف می‌شود که با ویژگی‌هایی مانند نداشتن کنترل، اشتغال ذهنی، تعارض، علائم انزوا و استفاده از اینترنت به عنوان راهبردی مقابله‌ای مشخص می‌شود.

۱ خوراکیان، خیرگزاری دانشجو، کد خبر: ۵۱۰۱۰۰

۲ کاپلان، ۲۰۰۲؛ یانگ، ۱۹۹۹؛ مسعودنیا، ۱۳۹۰

۳ حسینی بهشتیان، ۱۳۹۰

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



میزان اعتیاد به اینترنت  
بین رشته‌های فنی  
بیش از رشته‌های علوم  
انسانی است. به نظر  
می‌رسد با افزایش سن و  
تجربه استفاده از فضای  
مجازی، سواد رسانه‌ای  
فرد بالاتر می‌رود و  
میزان اثرگذاری منفی  
فضای مجازی بر افراد  
نیز کاهش می‌یابد.

و اعتیاد به اینترنت افزایش می‌یابد. برای مثال پیمایش ملی انجام‌شده در ایالات متحده نشان می‌دهد دانش‌آموزان بیش از دانشجویان از فیس‌بوک استفاده می‌کنند.<sup>۱</sup>

تحقیقات انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد اعتیاد به اینترنت بین دانشجویان کارشناسی بیش از دانشجویان کارشناسی ارشد است.

به طور کلی بین استفاده از فیس‌بوک و سن همبستگی منفی وجود دارد. هرچه سن کاربران بیشتر گزارش شده است، میزان استفاده از این شبکه کمتر گزارش شده است.<sup>۲</sup> همچنین میزان اعتیاد به اینترنت بین رشته‌های فنی بیش از رشته‌های علوم انسانی است. به نظر می‌رسد با افزایش سن و تجربه استفاده از فضای مجازی، سواد رسانه‌ای فرد بالاتر می‌رود و میزان اثرگذاری منفی فضای مجازی بر افراد نیز کاهش می‌یابد.

علاوه بر تأثیراتی که فضای مجازی روی فرد می‌گذارد، روابط اجتماعی را نیز تا حد زیادی تحت تأثیر خود قرار داده است. یکی از جنبه‌های مهم تأثیر فضای مجازی بر ارتباطات اجتماعی، کانون خانواده است.

«سندرز» و همکاران نشان دادند که استفاده زیاد از اینترنت در نوجوانان علاوه بر اینکه به طور کلی باعث گوشه‌گیری و کناره‌گیری آنها می‌شود، به تدریج ارتباط و تماس آنان را با والدین کاهش می‌دهد.

۱ به نقل از کیا و نوری مرادآبادی، ۱۳۹۱

۲ والنزونلا و همکاران، ۲۰۰۹

## ۲ اتلاف وقت و کاهش بهره‌وری<sup>۱</sup>

یکی از مهم‌ترین آسیب‌های فضای مجازی افت عملکرد تحصیلی<sup>۲</sup> و افت عملکرد شغلی<sup>۳</sup> است و دلیلش این است که مغز هنگام کار با اطلاعات الکترونیکی در زمینه‌های تمرکز، تفکر، تلخیص و واژگان، دسته‌بندی

۱ از امور بیهوده در شریعت با اصطلاح لغو یاد می‌شود. لغو هر کاری است که فایده‌ای برای دنیا یا آخرت انسان ندارد. (المیزان، ج ۱۵، ص ۹) با چندبار قرار گرفتن در معرض لغو و پرداختن به آن کم‌کم فضای ذهنی و علایق انسان و به تبع آن فعالیت‌ها و فضای زندگی او به اصطلاح فضایی زرد خواهد شد.

از نظر قرآن، فرصت کوتاه عمر آن اندازه زیاد نیست که انسان، خود را به کارهای بیهوده نسبت به هدف و فلسفه آفرینش، مشغول کند. هر کاری که انسان انجام می‌دهد باید با اصل هدف و فلسفه آن تحقق یابد یا شرایط و بسترساز مناسبی برای تحقق و رسیدن به هدف باشد، بنابراین اسلام انسان را از هرگونه کارهای بیهوده به شدت پرهیز داده است.

خداوند در آیاتی از جمله آیات یک تا ۳ سوره مؤمنون و ۷۲ سوره فرقان و ۵۵ سوره قصص و مانند آن، اجتناب از هرگونه کار لغو و بیهوده را امری مطلوب و پسندیده برشمرده و از مؤمنان خواسته تا از نزدیکی و عمل به این کارها اجتناب کنند چرا که اعراض از امور لغو و بیهوده به معنای فراهم آوردن زمینه مناسب برای انجام کارهای مفید و سازنده و خدایی شدن و در نتیجه رستگاری و فلاح است. از این رو در آیاتی از جمله آیات یک و ۳ سوره مؤمنون اعراض از امور لغو را به معنای دستیابی به رستگاری می‌شمارد، زیرا شرایط برای اعمال خوب و پسندیده‌ای چون نماز و روزه مانند آن فراهم می‌آید.

اینکه خداوند در آیات یک و ۳ و ۱۱ سوره مؤمنون، اعراض از لغو را موجب برخورداری از بهشت الهی می‌داند به این معناست که انسان با اعراض از لغو می‌تواند شرایط را به گونه‌ای رقم زند که بتواند به کارهای اصلی و سودمند پردازد و در نهایت خدایی شود و قرب الهی و لقاءالله را برای خود رقم بزند.

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ، الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (مؤمنون/ ۱-۳)  
«مؤمنان رستگار شدند، آنها که در نمازشان خشوع دارند و آنها که از لغو و بیهودگی روی گردان‌اند.»

وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا (فرقان/ ۷۲)

«آنها کسانی هستند که شهادت به باطل نمی‌دهند (و در مجالس باطل شرکت نمی‌کنند) و هنگامی که با لغو و بیهودگی برخورد کنند بزرگوارانه از آن می‌گذرند.»

وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَكَلَّمَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا تَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ (قصص/ ۵۵)

«و چون لغوی بشنوند از آن روی برمی‌تابند و می‌گویند کردارهای ما از آن ما و کردارهای شما از آن شماست سلام بر شما جوینای [مصاحبت] نادانان نیستیم.»



از امور بیهوده در شریعت با اصطلاح لغو یاد می‌شود. لغو هر کاری است که فایده‌ای برای دنیا یا آخرت انسان ندارد. با چندبار قرار گرفتن در معرض لغو و پرداختن به آن کم‌کم فضای ذهنی و علایق انسان و به تبع آن فعالیت‌ها و فضای زندگی او به اصطلاح فضایی زرد خواهد شد.

2 <http://www.moshavereh.porsemani.ir>

3 <http://www.moshavereh.porsemani.ir>

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



مواجهه با گستردگی مطالب در مدت زمان کم باعث آسیب رسیدن به سلول‌های مغز می‌شود. همچنین پژوهشگران اثبات کرده‌اند که فضای مجازی بلوغ فکری و عقلی را در کودکان به تأخیر می‌اندازد.

مطالب، استدلال و استنتاج، نقد و انتقاد و تخیل دچار ضعف می‌شود. مواجهه با گستردگی مطالب در مدت زمان کم باعث آسیب رسیدن به سلول‌های مغز می‌شود. همچنین پژوهشگران اثبات کرده‌اند که فضای مجازی بلوغ فکری و عقلی را در کودکان به تأخیر می‌اندازد.

### 📌📌 تسریع در ارتباطات بین مراکز علمی و پژوهشگران

در اواخر دهه ۱۹۸۰، پژوهشگران درباره کارایی کاربرد فضای مجازی در آموزش مطالعه کردند. همه این پژوهش‌ها نشان داد که کاربرد فضای مجازی می‌تواند تأثیرات مثبتی در موفقیت آموزشی در سطوح ابتدایی تا دانشگاهی داشته باشد. برای افرادی که در مناطق دورافتاده زندگی می‌کنند، افرادی که ناتوان حرکتی هستند و آنان که به لحاظ عاطفی نمی‌توانند در پی حمایت رودررو هم‌تایان باشند، ظهور و گسترش فضای مجازی فرصت کم‌نظیری بود تا بتوانند از امکانات آموزشی مناسبی استفاده کنند، همچنین افرادی که در بیمارستان‌ها یا سایر مراکز درمانی و حمایتی بستری هستند و افرادی که به وسایل حمل‌ونقل دسترسی ندارند، می‌توانند با دنیا ارتباط برقرار کنند.

یکی از مهم‌ترین مزایای استفاده از فضای مجازی، تسریع در ارتباطات بین مراکز علمی و پژوهشگران است. با استفاده از فضای مجازی محققان می‌توانند با سرعت بالا و هزینه‌ای ناچیز از مقالات و پژوهش‌های روز در زمینه مطالعاتی‌شان استفاده کنند و همچنین با همکاران خود مبادله علمی داشته باشند. همین امر باعث پیشرفت‌های علمی، به‌خصوص در نقاط دورافتاده نسبت به مراکز علمی شده است.

افرادی که نیاز به خدمات بهداشت روان دارند، اما قادر به شرکت در درمان سنتی نیستند، از طریق فضای مجازی می‌توانند مشکل‌شان را درمان کنند. انواع درمان‌های برخط و مشاوره‌های تلفنی که روزبه‌روز در حال گسترش است، نشان می‌دهد که استفاده از فناوری نوین در ارتباطات می‌تواند به افزایش سلامت روان در گروهی از بیماران کمک زیادی کند. در تعداد رو به رشدی از روان‌درمانی‌های از راه دور، روان‌شناسان و دیگر متخصصان سلامت روان از طریق ای‌میل یا اتاق‌های گفت‌وگو، خدمات مشاوره‌ای خود را در فضای مجازی ارائه می‌دهند. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد اثربخشی درمان‌های برخط که به

مراجعه کنندگان اجازه می‌دهد گمنامی خود را حفظ کند، در برخی از مشکلات و اختلالات روان‌شناختی، اثربخشی بیشتری نسبت به درمان سنتی دارند.

## ۱۵) تأثیرات نامطلوب بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان

به‌رغم امتیازهای مثبت فراوان فضای مجازی در جهت مصارف آموزشی، این فضا می‌تواند تأثیرات نامطلوبی نیز بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان داشته باشد. به دلیل قابلیت‌های زیاد، اینترنت می‌تواند ابزار ایده‌آلی برای آموزش باشد، اما متأسفانه دانش‌آموزان به جای انجام دادن فعالیت‌های خلاقانه، بیشتر در سایت‌های نامربوط، اتاق‌های گپ، سرویس‌های دوستی اینترنتی حضور دارند و از بازی‌های مجازی استفاده می‌کنند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده آموزشی از فضای مجازی بین دانش‌آموزان، دانشجویان و سایر اقشار جامعه، بسیار پایین است. از آنجایی که بیشترین استفاده از فضای مجازی، به‌خصوص در کاربران جوان‌تر، معطوف به فعالیت‌های لذت‌گرایانه از قبیل چت، ارتباطات اجتماعی، گشت‌وگذار رایانه‌ای (وبگردی)، بازی و مراجعه به سایت‌های غیراخلاقی است، انتظار می‌رود استفاده بیش از اندازه از اینترنت بر نتایج تحصیلی افراد نیز اثرگذار باشد. نتایج پژوهش‌های «یانگ» نشان می‌دهد افزایش استفاده از فضای مجازی در دانش‌آموزان باعث می‌شود عادت‌های مطالعه افراد دچار افت شدید شود و نمره‌های آنها به صورت قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته و میزان غیبت‌های این دانش‌آموزان افزایش یابد. «بابر» در نظرسنجی‌ای از معلمان و سایر کارکنان مدرسه به این نتیجه رسید که به نظر ۸۶ درصد از آنها، استفاده از فضای مجازی کارایی درسی دانش‌آموزان و دانشجویان را بهتر نکرده است (به نقل از «امیدوار» و «صارمی»). تحقیق «رنجیر» و همکاران نشان داد بین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و میزان ساعت‌های استفاده آنها از اینترنت همبستگی منفی وجود دارد. همچنین بین استفاده تفریحی و ارتباطی از اینترنت و عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود دارد.



نتایج پژوهش‌های «یانگ» نشان می‌دهد افزایش استفاده از فضای مجازی در دانش‌آموزان باعث می‌شود عادت‌های مطالعه افراد دچار افت شدید شود و نمره‌های آنها به صورت قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته و میزان غیبت‌های این دانش‌آموزان افزایش یابد.

## فصل چهارم

آسیبها

و تهدیدهای فضای مجازی



در حقیقت چک کردن و حسادت چرخه معیوبی ایجاد می‌کند. هرچه فرد بیشتر نگران رابطه‌اش باشد، بیشتر صفحه فیس‌بوک طرف مقابل را بررسی می‌کند، هرچه بررسی بیشتری صورت گیرد، نکات مبهم یا مشکوک بیشتری پیدا می‌کند که می‌تواند حساسیت ایجاد کند.

## ❏ خیانت و طلاق

❏ مشکلات روابط زناشویی<sup>۱</sup>

یکی از آثار عمده فضای مجازی، تأثیر آن بر روابط زناشویی است. فضای مجازی با آسان کردن برقراری ارتباط بین افراد می‌تواند باعث افزایش ارتباط زوجین شود و سبب بهبود رابطه بین آنان شود، ولی استفاده از موقعیت‌های جدید ناشی از فضای مجازی می‌تواند مخاطراتی را نیز برای زوجین به همراه داشته باشد. اگر حتی اعتقاد نداشته باشیم که تلاش‌هایی برای برهم زدن کانون خانواده در حال انجام است، پی بردن به این موضوع دشوار نیست که فضای مجازی تأثیر عمیقی بر روابط زناشویی داشته است. به همین دلیل تحقیقات زیادی درباره تأثیر استفاده از فضای مجازی بر حساسیت‌های بین زوجین، روابط فرازناشویی، رضایت زناشویی، رضایت جنسی و طلاق در داخل و خارج از کشور انجام شده است.

علی‌رغم شعار فیس‌بوک مبنی بر گسترش دادن روابط بین‌فردی، رایج‌ترین کاربرد فیس‌بوک، حفظ ارتباط با دوستان و آشنایان است.<sup>۲</sup> دومین استفاده رایج از فیس‌بوک کنجکاوی درباره فعالیت‌های دیگران است. در حقیقت ۶۰ درصد از دانشجویان گزارش داده‌اند که از فیس‌بوک برای حفظ ارتباط با شریک عاطفی، دوستان و آشنایان استفاده می‌کنند.<sup>۳</sup> میزان زمان مصرف‌شده برای تحت نظر گرفتن همسر یا شریک عاطفی<sup>۴</sup> در فیس‌بوک با حسادت فیس‌بوکی رابطه دارد. در حقیقت چک کردن و حسادت چرخه معیوبی ایجاد می‌کند. هرچه فرد بیشتر نگران رابطه‌اش باشد، بیشتر صفحه فیس‌بوک طرف مقابل را بررسی می‌کند، هرچه بررسی بیشتری صورت گیرد، نکات مبهم یا مشکوک بیشتری پیدا می‌کند که می‌تواند حساسیت ایجاد کند.

براساس نظریه‌ها و تحقیقات تأییدشده در روان‌شناسی تکاملی، زنان و مردان در مورد رویکردها و رفتارهای جنسی با یکدیگر متفاوت هستند.

## 1 Marital Relationship

۲ جانسون، ۲۰۰۸

۳ استرن و ویلیامز، ۲۰۰۷

## 4 Emotional Partner

در باب غیرت جنسی، مردان تأکید بیشتری بر روابط جنسی دارند، ولی حساسیت عمده زنان روی روابط عاطفی است. تحقیقات انجام شده نیز نشان می‌دهند که زنان اهمیت بیشتری به روابط عاطفی در دوستی‌های اینترنتی می‌دهند و رفتارهای هیجانی به عمل آمده در فضای مجازی را بیشتر از مردان خیانت تلقی می‌کنند. به همین دلیل است که زنان نسبت به روابط شریک عاطفی‌شان در فضای مجازی حساس‌تر هستند و صفحه طرف مقابل را برای بررسی روابط احتمالی بعدی بیشتر پیگیری می‌کنند. در تحقیق انجام شده در امریکا<sup>۱</sup> مردان نسبت به این حساسیت زنان هوشیارتر هستند، ولی زنان نمی‌توانند حساسیت‌های موجود در مردان را به درستی درک کنند و به همین دلیل به مشکلات بیشتری در این زمینه با شریک عاطفی خود برمی‌خورند.

### 📌📌 حسادت در کاربر

فیس‌بوک ممکن است باعث حسادت در کاربر شود. آمار نشان می‌دهد که بسیاری از افراد از طریق فیس‌بوک کردار و گفتار شریک رمانتیک‌شان را زیر نظر می‌گیرند.<sup>۲</sup> ۳۵ درصد از کاربران فیس‌بوک معتقدند که فیس‌بوک مستقیماً در روابط رمانتیک آنها احساس رقابت و حسادت ایجاد کرده است. برخی آمارها نشان می‌دهد در امریکا از هر پنج جدایی یکی و در انگلستان از هر سه جدایی یکی به فیس‌بوک مربوط بوده است.<sup>۳</sup>

به طور کلی آسیب‌های خانوادگی فضای مجازی عبارتند از:

### 📌📌📌 ازدواج‌های ناپایدار

به دلیل عدم شناخت کافی و درست قبل از ازدواج به کمک بسترسازی به وسیله هویت پنهان کاربران، ازدواج‌های ناپایدار افزایش پیدا کرده است.



زنان اهمیت بیشتری به روابط عاطفی در دوستی‌های اینترنتی می‌دهند و رفتارهای هیجانی به عمل آمده در فضای مجازی را بیشتر از مردان خیانت تلقی می‌کنند.

۱ مکاندرو و شاه، ۲۰۱۳

۲ مارشال، بجانیان، دی کاسترو و لی، ۲۰۱۳

۳ آکادمی وکلای ازدواج امریکا، ۲۰۱۱

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



افراد وقتی گمنام هستند و یکدیگر را نمی‌شناسند، اطلاعات شخصی را در اختیار طرف مقابل قرار می‌دهند که حتی برای دوستان نزدیک خود نیز آشکار می‌کنند. دلیل هم این است که احساس امنیت می‌کنند.

### 🔗🔗🔗 رشد طلاق

۲۵ درصد طلاق‌ها در عربستان،<sup>۱</sup> عامل اصلی جدایی زوج‌های چینی<sup>۲</sup>، افزایش ۴ درصدی طلاق در مقابل افزایش ۲۰ درصدی تعداد کاربران فیس‌بوک<sup>۳</sup> است.

### 🔗🔗🔗 گسست اعضای خانواده

جدایی اعضای خانواده از یکدیگر به‌خصوص فرزندان از والدین در زندگی مجازی.

### 🔗🔗🔗 کاهش روابط

کاهش روابط خانوادگی و فامیلی در فضای حقیقی.<sup>۴</sup>

### 🔗🔗 آرامش کاذب

افراد وقتی گمنام هستند و یکدیگر را نمی‌شناسند، اطلاعات شخصی را در اختیار طرف مقابل قرار می‌دهند که حتی برای دوستان نزدیک خود نیز آشکار نمی‌کنند. دلیل هم این است که احساس امنیت می‌کنند. نکته بد اینجاست که این میزان اطلاعات باعث به وجود آمدن احساس صمیمیت در افراد می‌شود و همین موضوع می‌تواند منجر به ارتباط بیشتر و وابستگی عاطفی بیشتر شود. صحبت‌هایی که با هم ردوبدل می‌کنند انتخابی است و شامل چیزهای عادی زندگی روزمره و مشکلات فرزندان نمی‌شود و مبتنی بر مسائل مورد علاقه است و به فرد این اجازه را می‌دهد که تخیل خود را تا هر کجا که می‌خواهد پرواز دهد و فردی که در پی فانتزی برود، دیگر نخواهد توانست رابطه عاطفی حقیقی داشته باشد.

۱ خوراکیان، خبرگزاری فارس، کد خبر: ۱۳۹۵۰۲۲۵۰۰۰۱۳

۲ خوراکیان، خبرگزاری دانشجو، کد خبر: ۵۱۰۱۰۰

۳ پایگاه خبری تحلیلی خانواده و زنان، کد خبر: ۲۴۸۹۹

۴ گروه روان‌شناسی و مشاوره پرسپان



## ❷❸ دامن زدن به حساسیت‌های زناشویی

همسران همیشه در رابطه با رفتارهای طرف مقابل خود حساسیت‌هایی نشان می‌دهند. وقتی که زن یا مردی نسبت به روابط اجتماعی همسر خود شک داشته باشد، یکی از رفتارهای رایج، دقت در رفتارهای اجتماعی اوست. شبکه‌های اجتماعی راه را برای این قبیل بررسی‌ها و حساسیت‌ها هموار می‌کند. فرد می‌تواند هر زمان و هر مکان بر رفتارهای همسرش نظارت داشته باشد: می‌تواند بداند با چه کسی دوست شده، چه افرادی به صفحه همسرش دسترسی دارند، چه افرادی مطالب ارائه‌شده همسرش را می‌پسندند و غیره. آمار نشان می‌دهد بسیاری از افراد از طریق فیس‌بوک رفتارهای شریک زندگی‌شان را زیر نظر می‌گیرند.<sup>۱</sup> ۳۵ درصد از کاربران فیس‌بوک معتقدند که این شبکه اجتماعی مستقیماً در روابط رمانتیک آنها احساس رقابت و حسادت ایجاد کرده است. در حقیقت چک کردن و حسادت، چرخه معیوبی ایجاد می‌کند. هرچه فرد بیشتر نگران رابطه‌اش باشد، بیشتر صفحه فیس‌بوک طرف مقابل را بررسی می‌کند و با بررسی بیشتر، نکات مبهم و مشکوک بیشتری پیدا می‌کند که می‌تواند حساسیت ایجاد کند.

البته روان‌شناسان معتقدند که جنس حساسیت زن و مرد با یکدیگر متفاوت است. زنان نه‌تنها به روابط جسمانی همسران خود حساس هستند بلکه نسبت به روابط عاطفی شوهران خود نیز حساسیت بسیار بیشتری دارند. تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که جنس حساسیت زن و مرد در فضای مجازی نیز متفاوت است؛ مثلاً زنان نسبت به مشاهده تصاویر پورنوگرافی حساسیت بسیار بیشتری دارند و اعتقاد دارند که مشاهده این قبیل تصاویر خیانت به حساب می‌آید. همچنین زنان نسبت به رابطه همسران خود با افراد جدید (افرادی که در فضای حقیقی آنها را نمی‌شناسند) حساسیت بیشتری دارند.

## ❷❹ ارتباط با نامحرم

یکی دیگر از آسیب‌های فضای مجازی، اختلاط نامناسب بین زنان و مردان است. از آنجایی که در فضای مجازی افراد می‌توانند گمنام باشند،



همسران همیشه در رابطه با رفتارهای طرف مقابل خود حساسیت‌هایی نشان می‌دهند. وقتی که زن یا مردی نسبت به روابط اجتماعی همسر خود شک داشته باشد، یکی از رفتارهای رایج، دقت در رفتارهای اجتماعی اوست.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



تحقیقات انجام شده در امریکا نشان می‌دهد در ۶۸ درصد از طلاق‌های صورت گرفته، یکی از زوجین در فضای مجازی به دنبال معشوق پیدا کردن است. تحقیق دیگری در امریکا نشان می‌دهد که عضویت در فیس‌بوک با رضایت زناشویی رابطه معکوس و با میزان طلاق رابطه مستقیم دارد.

با هویت غیرواقعی وارد شوند یا تماس‌های فیزیکی با مخاطب نداشته باشند، این ایده در ذهن آنان پدید می‌آید که می‌توانند بدون آسیب رسیدن به مرزهای اخلاقی خود، از بسیاری از خطوط قرمز عبور کنند؛ مثلاً با تصور اینکه چت کردن و حتی شوخی کردن با نامحرم حکم فضای حقیقی را نداشته و گناه یا مفسده‌ای بر آن مترتب نیست. از همین جا است که اختلاط با نامحرمان آغاز می‌شود، ولی این پایان کار نیست.

تحقیق «دهقان» و «نیکبخش»<sup>۱</sup> درباره شکل‌گیری روابط صمیمانه در اتاق‌های چت نشان می‌دهد نبود حضور فیزیکی افراد در چت نوشتاری، نه تنها مانع تبادل پیام‌های احساسی و اجتماعی نمی‌شود بلکه با افزایش تجربه، کاربران با سابقه می‌توانند یاد بگیرند چگونه پیام‌های هیجانی طرف مقابل را رمزگشایی کنند و پیام‌های عاطفی خود را نیز منتقل کنند (برای مثال با استفاده از صورتک‌ها یا ارسال تصاویر دارای بار هیجانی). در صورت استفاده از چت‌های صوتی و تصویری، میزان آسیب‌ها بسیار بیشتر است. روتین شدن ایجاد رابطه که در افراد خجالتی و مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند مفید هم باشد، برای بسیاری از مخاطبان تبدیل به گامی برای ریختن حیا و روابط نامشروع است. تحقیقات انجام شده در امریکا نشان می‌دهد در ۶۸ درصد از طلاق‌های صورت گرفته، یکی از زوجین در فضای مجازی به دنبال معشوق پیدا کردن است. تحقیق دیگری در امریکا نشان می‌دهد که عضویت در فیس‌بوک با رضایت زناشویی رابطه معکوس و با میزان طلاق رابطه مستقیم دارد. همچنین آمار به دست آمده در انگلستان نشان می‌دهد از هر سه طلاق، یکی به شبکه اجتماعی فیس‌بوک مرتبط است. به این آمار باید آمارهای سکس چت و تجاوزهای به عنف را نیز اضافه کرد که منشأ آشنایی آنها فضای مجازی است.

تحقیقات صورت گرفته در جهان نشان داده‌اند که زنان تمایل کمتری به ارایه عکس و مطالب شخصی در فضای مجازی دارند، ولی با توجه به مواجهه فرد با افشای تصاویر خصوصی در محیط مجازی، پس از مدتی قبح این مطلب در ذهن افراد شکسته می‌شود و طی فرایند حساسیت‌زدایی

منظمی، فرد بدون احساس مشکل، ابتدا عکس واقعی چهره‌اش و پس از مدتی عکس‌های خصوصی‌اش را در فضای مجازی منتشر می‌کند و نسبت به این موضوع احساس بی تفاوتی خواهد کرد.



یکی دیگر از آسیب‌های فضای مجازی، اختلاط نامناسب بین زنان و مردان است. از آنجایی که در فضای مجازی افراد می‌توانند گمنام باشند، با هویت غیرواقعی وارد شوند یا تماس‌های فیزیکی با مخاطب نداشته باشند، این ایده در ذهن آنان پدید می‌آید که می‌توانند بدون آسیب رسیدن به مرزهای اخلاقی خود، از بسیاری از خطوط قرمز عبور کنند.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



فضای مجازی می‌تواند بسیاری از فرهنگ‌ها را تبدیل به خرده‌فرهنگ یا فرهنگ‌های ضعیف کند و می‌تواند بسیاری از فرهنگ‌هایی را که زمانی در مرکزیت قرار داشتند، به حاشیه ببرد و نتوانند دیگر هویتی ملی پیدا کنند.

## تهاجم فرهنگی

فضای مجازی به دلیل درگیر کردن همه‌جانبه کاربر به‌مرور فرهنگ‌های دینی و ملی او را تغییر داده و فرهنگ غالب خود را تحمیل می‌کند که این فرهنگ در حال حاضر به دلیل سیطره غرب بر فضای مجازی، غربی است؛ از جمله اینکه زبان آرگو (زبان کوچه‌بازاری سخیف) را ترویج می‌دهد.

فضای مجازی می‌تواند بسیاری از فرهنگ‌ها را تبدیل به خرده‌فرهنگ یا فرهنگ‌های ضعیف کند و می‌تواند بسیاری از فرهنگ‌هایی را که زمانی در مرکزیت قرار داشتند، به حاشیه ببرد و نتوانند دیگر هویتی ملی پیدا کنند.<sup>۱</sup>

همچنین این فضا آسیب‌های زیر را به دنبال داشته است:

- ترویج روابط نامشروع
- ترویج زندگی مجردی
- تبلیغ خانه مجردی در فضای مجازی
- آموزش چگونگی ساخت مواد مخدر در آشپزخانه منازل به وسیله برخی وبگاه‌ها
- ترویج و تحریک افراد به مصرف مواد مخدر صنعتی
- ترویج مد و پوشش‌های جدید عریان و نیمه‌عریان
- ترویج سگ‌بازی، مشروب‌خواری و...
- و در یک کلام ترویج سبک زندگی غربی...

۱ عاملی؛ همایش بین‌المللی «سبک زندگی و سلامت: فرهنگ و فضای مجازی» برگزارشده در

۹۴/۱۰/۳۰ در دانشکده مطالعات جهان دانشگاه تهران

## افزایش رفتارهای ضد اجتماعی

تحقیقات متعدد انجام شده در داخل و خارج از کشور مؤید این موضوع است که استفاده افراطی و وسواس گونه از فضای مجازی ممکن است منجر به پرخاشگری، رفتارهای ضد اجتماعی، هیجان زیاد، افزایش رفتارهای پرخطر جنسی، تنوع طلبی جنسی و افزایش رویکرد مثبت به رفتارهای ضد اجتماعی و غیر اخلاقی شود.

«بندورا»، اولین فردی بود که در این زمینه پژوهش کرد و به این نتیجه رسید که مشاهده رفتارهای پرخاشگرانه در تصاویر ویدیویی می تواند منجر به بروز همان رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان و نوجوانان شود. وی نظریه یادگیری اجتماعی را بر همین اساس بنا کرد و عنوان داشت مشاهده یک رفتار، موجب یادگیری آن رفتار از سوی بیننده می شود. این موضوع را می توان در رسانه های مشاهده کرد که مخاطب آنها نقشی منفعل دارد. سینما، تلویزیون و رسانه های مکتوب از همین دست هستند.

زمانی که فرد در مشاهده این تصاویر نقش فعالی داشته باشد، تأثیر مشاهده این تصاویر بسیار بیشتر خواهد شد. زمانی که فرد بتواند در اینترنت به صورت فعالانه تصاویر پرخاشگرانه را جست و جو کند، نسبت به این تصاویر حساسیت زدایی صورت می گیرد و خطر انجام فعالیت های مجرمانه و پرخاشگرانه در این افراد افزایش پیدا می کند. همچنین زمانی که فرد در بازی های رایانه ای به وسیله کاراکتری که کنترل می کند، دست به اعمال پرخاشگرانه بزند، به تدریج از انجام این اعمال قبح زدایی خواهد شد و به مرور زمان انجام این اعمال برای فرد ساده تر می شود. باید به این نکته نیز توجه داشت که کودکان تا رسیدن به بلوغ ذهنی، تفاوتی بین تصاویر و زندگی عادی درک نمی کنند. بزرگ ترین فراتحلیل به عمل آمده نشان می دهد انجام بازی های خشونت آمیز باعث افزایش معنادار افکار خشن، هیجان های خصومت آمیز و رفتارهای پرخاشگرانه می شود. (اندرسون و همکاران)

خشونت، درگیری، تیراندازی و قتل محور اصلی محتوای بازی های زیادی است که همیشه تعدادی از آنها در جدول پرفروش ترین بازی های روز دنیا هستند. هنگامی که بازیکن ساعت ها وقت خود را صرف بازی کردن نقش یک انسان با این ویژگی ها می کند، کوچک ترین اثر آن



به دلیل افزایش رواج تصاویر پورنوگرافی با مضامین خشونت آمیز و تجاوز به عنف، اطلاعات اشتباهی نسبت به قبح این عمل به فرد ارائه شده و نسبت به این عمل حساسیت زدایی انجام می شود. در نتیجه دیدن مکرر تصاویر پورنوگرافی با افزایش تجاوز، جرایم جنسی و انحرافات جنسی رابطه دارد.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



همان‌طور که استفاده مفرط و نامناسب از فضای مجازی می‌تواند باعث آسیب دیدن روابط خانوادگی شود، روابط خانوادگی سست و غیرصمیمی باعث تمایل فرد برای پناه بردن به فضای مجازی برای برآوردن نیازهایش می‌شود.

کم‌رنگ شدن عاطفه و عادی شدن صحنه‌های خشن و دردناک برای اوست و در نتیجه ممکن است باعث ارتکاب این اعمال در دنیای واقعی از طرف بازیکن شود که نمونه‌هایی از این موارد تاکنون رخ داده و کم‌وبیش در رسانه‌ها منتشر شده است.

برای مثال می‌توان به «دانیل پاتریک» اشاره کرد. دانیل پاتریک که ۱۷ سال دارد در ماه اکتبر سال ۲۰۰۷، پس از آنکه پدرش او را از انجام بازی خشن ویدیویی Halo3 منع کرد و کنسول بازی ایکس‌باکس او را گرفت اقدام به قتل مادر و مجروح کردن پدرش کرد یا خانم «الکساندرا»، زنی امریکایی که به بازی Farmville فیس‌بوک اعتیاد داشته و زمانی که درگیر این بازی بود به خاطر گریه نوزاد سه‌ماهه‌اش در بازی مشکلی پیدا می‌کند و فرزندش را به‌قدری تکان می‌دهد تا به قتل برسد. همچنین قتل و کشتاری که از سوی افرادی مانند «مایکل کارنیل»، «دیلان کیبولد»، «اریک هریس» و... رخ داده از این دست است<sup>۱</sup> یا نوجوان هجده‌ساله‌ای که سال ۲۰۰۸ در تایلند پس از قتل راننده‌ای پنجاه‌وچهارساله در اعترافاتش گفت که با الهام گرفتن از صحنه‌های بازی GTA IV اقدام به قتل راننده تاکسی و سرقت پول‌هایش کرده است. وی در جریان بازجویی‌ها دلیل این اقدام خود را این مسأله عنوان کرد که می‌خواست به بییند سرقت از خودروهای عبوری آن‌چنان که در بازی نشان داده می‌شود چه تفاوتی با سرقت در زندگی حقیقی دارد. همچنین تحقیقات انجام‌شده روی تأثیرگذاری سایت‌های پورنوگرافی روی افراد نشان می‌دهد که دلیل افزایش رواج تصاویر پورنوگرافی با مضامین خشونت‌آمیز و تجاوز به عنف، اطلاعات اشتباهی نسبت به قبح این عمل به فرد ارائه شده و نسبت به این عمل حساسیت‌زدایی انجام می‌شود. در نتیجه دیدن مکرر تصاویر پورنوگرافی با افزایش تجاوز، جرایم جنسی و انحرافات جنسی رابطه دارد.

### 📌 ضرورت نظارت اعضای خانواده بر یکدیگر

براساس تحقیق «پوترا» اینترنت نیروی مخربی است که به‌رغم فواید بی‌شمار می‌تواند زندگی افرادی که وقت زیادی را صرف آن می‌کنند

به تباهی بکشاند و زمان لازم برای فعالیت‌های اجتماعی، تفریحی و دانش‌اندوزی را از آنان بگیرد. برای این دسته افراد، کار، دوستان، خانواده و خواب جای خود را به دنیای مجازی، اتاق‌های گفت‌وگو و بازی‌های رایانه‌ای داده است. طبیعی است نوجوانانی که تمایل به استفاده از اینترنت نشان می‌دهند، وقت کمتری را برای خانواده‌شان می‌گذارند؛ البته با توجه به تحقیقات انجام‌شده می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که تنها استفاده از اینترنت بر احساس نزدیکی نوجوانان و والدین تأثیرگذار نیست بلکه نوع و میزان استفاده است که نقش اساسی را در این مسأله ایفا می‌کند. (پورشهریاری).

### ۱۷) تأثیر متقابل خانواده و فضای مجازی

تأثیر خانواده و فضای مجازی را باید بر یکدیگر به صورت دوسویه دید. همان‌طور که استفاده مفرط و نامناسب از فضای مجازی می‌تواند باعث آسیب دیدن روابط خانوادگی شود، روابط خانوادگی سست و غیرصمیمی باعث تمایل فرد برای پناه بردن به فضای مجازی برای برآوردن نیازهایش می‌شود. «تو» و همکاران در تحقیق خود نشان دادند نوجوانانی که نزدیکی بیشتری با والدین‌شان احساس می‌کنند، روابط اجتماعی موفق‌تری دارند. همچنین نتایج تحقیق «مورهان» نشان می‌دهد افراد خانواده‌های سنتی زمان بیشتری را کنار هم سپری کرده و اوقات فراغت بیشتری را با هم می‌گذرانند. حجم زیادی از تحقیقات نشان‌دهنده روابط اجتماعی و تنهایی ادراک‌شده بر میزان و نوع استفاده از فضای مجازی تأثیر دارد.

در تحقیقی که «خسروی» و همکاران روی رابطه اعتیاد به فضای مجازی در دانش‌آموزان و عملکرد خانواده انجام دادند، بر اهمیت محیط خانوادگی در شدت یافتن استفاده از اینترنت تأکید دارند. این تحقیق نشان داد عملکرد خانواده بیشترین تبیین‌کننده احتمال اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان است، بنابراین نظارت خانواده بر عملکرد فرزندان خود در فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای ضرورت دوچندان دارد.

تحقیق «حمدی» و همکاران در نمونه‌ای از سراسر ایران نشان داد بیش از ۵۰ درصد خانواده‌های ایرانی یا نظارتی روی استفاده فرزندان‌شان از فضای مجازی ندارند یا این نظارت بسیار اندک است. مطابق تحقیقات



نظارت مناسب زمانی صورت می‌گیرد که ارتباط بین اعضای خانواده مناسب، گرم و صمیمی باشد و نظارت آلوده به تحکم و اقتدار نبوده، همراه با دلسوزی و راهنمایی باشد.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



تحصیلات والدین

با میزان استفاده از اینترنت رابطه مثبت و با چگونگی استفاده و استفاده نابجا از اینترنت رابطه معکوس دارد.

بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت والدینی که تحصیلات بالاتری دارند، احتمالاً به استفاده از اینترنت آشناتر هستند و بیشتر از آن استفاده می‌کنند و می‌توانند

الگوی مناسبی برای نوجوانان در استفاده بجا از اینترنت باشند.

انجام‌شده عمده نظارت والدین بر فرزندان در زمینه تحصیلی یا دوستان در محیط واقعی است، در حالی که آسیب‌های روانی و اجتماعی ناشی از استفاده نامناسب از اینترنت بسیار مخرب‌تر از مسائل مشکلات درسی و تحصیلی است. همچنین استفاده نابجا از اینترنت بین نوجوانان با تحصیلات پدر و مادر، وضع مالی خانواده، میزان رابطه خانواده و میزان آشنایی خانواده و به‌خصوص نظارت خانواده ارتباط معناداری دارد. رابطه و نظارت خانواده نسبت به سایر متغیرهای خانوادگی اولویت دارند و با میزان استفاده نابجا از اینترنت از سوی فرزندان همبستگی بالایی دارند. به این معنا که هرچه میزان رابطه خانوادگی بهتر باشد و میزان نظارت خانوادگی بر استفاده فرزندان از اینترنت بیشتر باشد، استفاده از اینترنت از سوی آنها کاهش خواهد یافت. تحقیقات انجام‌شده در خارج از کشور نیز نشان می‌دهد عوامل محافظت‌کننده در استفاده از مطالب پورنوگرافی شامل تحصیلات بالاتر والدین، وضعیت اقتصادی - اجتماعی بالاتر و روابط بهتر اعضای خانواده با یکدیگر ارتباط دارد. (هاردی و همکاران)

### 🔗🔗 رابطه سواد رسانه‌ای والدین با استفاده اینترنت از سوی فرزندان

نظارت مناسب زمانی صورت می‌گیرد که ارتباط بین اعضای خانواده مناسب، گرم و صمیمی باشد و نظارت آلوده به تحکم و اقتدار نبوده، همراه با دلسوزی و راهنمایی باشد. از سوی دیگر برای نظارت لازم است از رایانه و اینترنت استفاده خانوادگی شود. مشاهده شد که تحصیلات والدین با میزان استفاده از اینترنت رابطه مثبت و با چگونگی استفاده و استفاده نابجا از اینترنت رابطه معکوس دارد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت والدینی که تحصیلات بالاتری دارند، احتمالاً به استفاده از اینترنت آشناتر هستند و بیشتر از آن استفاده می‌کنند و می‌توانند الگوی مناسبی برای نوجوانان در استفاده بجا از اینترنت باشند. ضمن اینکه والدین دارای سواد بیشتر، احتمالاً سواد رایانه‌ای بیشتری دارند و می‌توانند نظارت مؤثرتری بر استفاده فرزندان از اینترنت داشته باشند. عکس این موضوع در متغیر وضعیت مالی خانواده مشاهده می‌شود. مطابق نتایج، وضعیت مالی خانواده با میزان استفاده از اینترنت رابطه معکوس داشته و با استفاده‌های آسیب‌زا ارتباط مستقیمی دارد. برای این دسته نتایج می‌توان چند دسته تحلیل ارائه داد؛ در خانواده‌هایی که از نظر مالی



ضعیف هستند کمتر امکان استفاده از رایانه و اینترنت در خانه فراهم است و فرزندان برای استفاده از اینترنت از کافی‌نت‌ها استفاده خواهند کرد و همین موضوع باعث کاهش نظارت بر نحوه استفاده آنان می‌شود. همچنین می‌توان وضعیت مالی پایین‌تر خانواده را با تحصیلات و سواد رایانه‌ای کمتر والدین در ارتباط دانست.



در خانواده‌هایی که از نظر مالی ضعیف هستند کمتر امکان استفاده از رایانه و اینترنت در خانه فراهم است و فرزندان برای استفاده از اینترنت از کافی‌نت‌ها استفاده خواهند کرد و همین موضوع باعث کاهش نظارت بر نحوه استفاده آنان می‌شود.

## فصل چهارم

آسیبها

و تهدیدهای فضای مجازی



طبق آخرین آمارها از سازمان اینترپل در هر ۱۲ ثانیه یک نفر قربانی جرایم سایبری می‌شود که این آمار رو به افزایش است.

## آسیب‌های مالی و حیثیتی<sup>۱</sup>

شخص در فضای مجازی در معرض انواع خطرهای جانی، مالی و آبرویی است. طبق آخرین آمارها از سازمان اینترپل در هر ۱۲ ثانیه یک نفر قربانی جرایم سایبری می‌شود که این آمار رو به افزایش است. در سال ۲۰۱۳ جرایم سایبری در کل حدود ۱۱۳ میلیارد دلار به صورت مستقیم، هزینه به جامعه جهانی تحمیل کرده است و مجرمان توانسته‌اند در سال ۲۰۱۳ بیش از ۳۸۸ میلیارد دلار از این فضا برای خود درآمد به دست بیاورند. در واقع فضای مجازی بستر را برای برخی جرم‌ها فراهم کرده و برخی جرم‌های تازه و نو را به وجود آورده است، به صورتی که این ابزار را که به همان اندازه مفید و کارآمد است به وسیله‌ای خطرناک تبدیل کرده است. این موضوع در کشور ما حتی باعث شد نهادی در نیروی انتظامی به نام «پلیس فتا» تشکیل شود تا به جرایم سایبری رسیدگی کند. این نهاد در سال ۱۳۹۴، ۱۴ هزار و ۴۰۰ فقره تماس از طرف مردم داشته است که نزدیک نیمی از آن مربوط به کلاهبرداری اینترنتی بوده است.<sup>۲</sup> در استفاده از فضای مجازی گریزی نیست. پس تنها راهی که باقی می‌ماند این است که بدانیم از چه شیوه‌هایی ممکن است از طریق این فضا مورد فریب و سوءاستفاده قرار بگیریم.

۱ - اسلام برای آبروی مؤمن اهمیت فوق‌العاده‌ای قائل است:

لِّهِ عَزَّ وَجَلَّ فِي بِلَادِهِ حَمْسُ حُرْمٍ: حُرْمَةُ رَسُولِ اللَّهِ وَ حُرْمَةُ آلِ رَسُولِ اللَّهِ وَ حُرْمَةُ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ حُرْمَةُ كَعْبَةِ اللَّهِ وَ حُرْمَةُ الْمُؤْمِنِ (کافی، ج ۸، ص ۱۰۷، ح ۸۲، امام صادق علیه‌السلام)

«برای خداوند عزوجل در سرزمین‌های پنج حرمت وجود دارد: حرمت رسول خدا، حرمت آل رسول خدا، حرمت کتاب خدای عزوجل، حرمت کعبه خدا و حرمت مؤمن.»

فضای مجازی به دلیل عمومیتی که دارد، به‌راحتی آبروی دیگران را در معرض آسیب قرار می‌دهد. کافی است متن یا تصویری علیه شخصی مثلاً در سایتی گذاشته شود تا با هربار ورود کاربران به آن سایت گناه هتک حرمت مؤمن برای شخص نوشته شود، بنابراین خطرهای فضای مجازی از این حیث از فضای حقیقی بیشتر است، زیرا گفتن مطلبی حرام در فضای حقیقی یک‌بار ارتکاب گناه است، اما یک‌بار نوشتن آن در فضای مجازی می‌تواند چندین و چندبار ارتکاب گناه حساب شود و همچنان در حال اضافه شدن به دفعات ارتکاب حتی بعد از مرگ شخص باشد.

## 🔗🔗 سرقت حقیقی با استفاده از اطلاعات فضای مجازی

سارقان با استفاده از امکانات موجود در فضای مجازی تلاش می کنند تا در محیط حقیقی دست به سرقت بزنند. از جمله:

- افشای نشانی منزل و محل کار والدین، رمز کارت بانکی، روشن کردن دوربین رایانه و... به وسیله کودکان و نوجوانان در فضای مجازی.
- افشای خریدهای گران قیمت، گشت و گذارهای تفریحی، زمان عدم حضور در منزل، موقعیت مکانی خودکار (Location) و... از سوی کاربران بزرگسال در شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام که با هدف اطلاع رسانی یا چشم و همچشمی انجام شده، اما باعث سوءاستفاده سارقان می شود.

## 🔗🔗 سرقت از حساب بانکی به صورت مجازی

دزدی اینترنتی معمولاً از طریق هک کردن حساب های کاربری اتفاق می افتد. برای هک کردن نیاز است که تا هکر، بدافزار حاوی ویروس را به سیستم کاربر منتقل کند.

بدافزارها برنامه هایی هستند که مانند ویروس بدون آگاهی کاربر روی سیستم نصب می شوند. این بدافزارها معمولاً موقع مراجعه کاربر به سایت های نامعتبر و کلیک روی لینک های ناشناخته وارد سیستم می شوند. با ورود این بدافزار سیستم کاربر هک می شود و انتشاردهنده ویروس می تواند به اطلاعات سیستم دسترسی داشته باشد. هکر دسترسی به اطلاعات را به دو منظور به کار می برد.

یک دسته از بدافزارها قصد اخاذی و سوءاستفاده از کاربر را دارند. به این صورت که اطلاعات شخصی سیستم رایانه کاربر را به سرقت می برند. این اطلاعات می تواند شامل اطلاعاتی باشد که ارزش مالی یا حیثیتی دارند. با هر دوی این اطلاعات می توان از کاربر اخاذی مالی کرد.

دسته دیگر از این بدافزارها از همان اول جیب کاربر را هدف می گیرند. به این صورت که هنگام خرید اینترنتی اطلاعات کارت بانکی مثل رمز کارت، رمز دوم و رمز خرید اینترنتی را سرقت می کنند. به این ترتیب بدون اینکه کاربر متوجه شود یا حساب بانکی اش خالی می شود یا به نام او از حسابش سوءاستفاده خواهد شد.

به همین دلیل است که به هیچ عنوان نباید رمزهای مختلف کارت



دزدی اینترنتی معمولاً از طریق هک کردن حساب های کاربری اتفاق می افتد. برای هک کردن نیاز است که تا هکر، بدافزار حاوی ویروس را به سیستم کاربر منتقل کند.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



پیوندها و نشانی‌های سازمان‌ها و شرکت‌های غیرواقعی و جعلی از طریق ایمیل ارسال می‌شود. این نشانی‌ها با نشانی‌های اصلی تنها در یک یا دو حرف تفاوت دارند.

بانکی را به هر طریقی در اختیار افراد غریبه قرار داد. از طرف دیگر معمولاً وقتی در مرورگرهای اینترنتی با استفاده از رمز وارد یکی از حساب‌های کاربری خود می‌شویم، مرورگر از ما می‌پرسد که آیا تمایل داریم رمز عبور ما را ذخیره کند تا در موارد بعدی بدون نیاز به وارد کردن آن وارد حساب کاربری بشویم، بهتر است همیشه در این مواقع گزینه خیر را انتخاب کنید، مخصوصاً اگر از رایانه شخصی خود استفاده نمی‌کنید یا در کافی‌نت هستید. ذخیره رمز عبور به نفع بعدی که به آن سیستم دسترسی داشته باشد، امکان هر نوع سوءاستفاده‌ای از اطلاعات شخصی شما را می‌دهد.

برخی از شیوه‌های سرقت اینترنتی عبارتند از:

- هک و نفوذ در ایمیل و رایانه‌های شخصی به صورت سخت‌افزاری
- استفاده از فرم‌های مشخصات اینترنتی جعلی
- ایمیل‌های برنده شدن در قرعه‌کشی بانک و جوایز تلویزیونی
- پیام‌هایی که ظاهراً از طرف بانک فرستاده شده و از کاربر می‌خواهد تا مثلاً به دلیل وجود ایراد در حساب، شماره خاصی را شماره‌گیری کنند.

○ ایجاد درگاه‌های جعلی دریافت و پرداخت بانک‌ها

○ پیوندها و نشانی‌های سازمان‌ها و شرکت‌های غیرواقعی و جعلی از طریق ایمیل ارسال می‌شود. این نشانی‌ها با نشانی‌های اصلی تنها در یک یا دو حرف تفاوت دارند.

○ ارسال ایمیل‌های مشکوک حاوی ضمیمه نرم‌افزاری که اغلب حاوی پیوندی به یک وبسایت هستند و در بیشتر موارد حاوی بدافزار هستند. (فیشینگ)

○ نصب برنامه‌های کلیدخوان و برنامه‌های هدایت‌کننده (فارمینگ)

○ و...

## 📌 زورگیری اینترنتی

زورگیری یا زورگویی اینترنتی<sup>۱</sup> به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که با هدف تحقیر و آزار دیگران از طریق اینترنت و ابزار دیجیتال انجام می‌شود. انتشار تصاویر خصوصی، ناسزاگویی، تهدید، انتشار تصاویر یا مکالمات خصوصی، هک کردن صفحه شبکه اجتماعی، ارسال پیام تهدید و شایعه‌پراکنی از طریق اینترنت از انواع مختلف این جرم است. به گزارش «پلیس فتا» هتک حیثیت از طریق فضای مجازی دومین جرم سایبری بزرگ در کشور ماست و پرونده‌های زیادی به این دلیل تشکیل شده است که توجه به آنها ضرورت دارد.

تحقیقات نشان می‌دهند در امریکا حدود یک‌سوم از نوجوانانی که از اینترنت استفاده می‌کنند هدف فعالیت‌های اینترنتی خصمانه قرار گرفته‌اند، ۱۵ درصد از نوجوانان اعلام کردند فردی اطلاعات شخصی آنها را منتشر کرده است، ۱۳ درصد اعلام کردند شایعاتی در مورد آنها در فضای مجازی منتشر شده است، ۳ درصد اعلام کردند ای‌میل یا پیام تهدیدآمیزی دریافت کرده‌اند و ۶ درصد اعلام کردند عکس یا ویدیوی خجالت‌آوری از آنها در اینترنت منتشر شده است. این زورگویی‌های اینترنتی بسته به موقعیت می‌تواند تهدیدآمیز و تأثیرات ناملایمی داشته باشند.

زورگویی اینترنتی تأثیرات بسیاری بر قربانیان می‌گذارد. از این تأثیرات می‌توان به افسردگی، اضطراب، گوشه‌گیری، ترک تحصیل، پرخاشگری و نهایتاً خودکشی اشاره کرد.

برخی آمارها نشان می‌دهد ۲۰ درصد از کودکانی که مورد زورگویی اینترنتی قرار می‌گیرند، به خودکشی فکر می‌کنند و ۱۰ درصد از این افراد اقدام به خودکشی می‌کنند که خوشبختانه تلاش عده زیادی از آنها موفقیت‌آمیز نیست.<sup>۲</sup> تحقیقات انجام‌شده درباره خودکشی بزرگسالان نشان می‌دهد زنان دوبرابر مردان اقدام به خودکشی می‌کنند، ولی میزان مرگ ناشی از خودکشی در مردان دو برابر زنان است. تحقیق انجام‌شده در هلند نشان داده است خودکشی ناشی از زورگویی اینترنتی



برخی آمارها نشان می‌دهد ۲۰ درصد از کودکانی که مورد زورگویی اینترنتی قرار می‌گیرند، به خودکشی فکر می‌کنند و ۱۰ درصد از این افراد اقدام به خودکشی می‌کنند که خوشبختانه تلاش عده زیادی از آنها موفقیت‌آمیز نیست.

1 Cyber Bulling

2 <https://cyberbullyradar.com/>



همچنین به

اشتراک‌گذاری مطالب،

تصاویر و هرگونه

محتوایی که صاحب

آن اجازه انتشار آن را

نداده، از مصادیق افشای

راز است و نباید بدون

داشتن اجازه، آنها را به

اشتراک گذاشت و منتشر

کرد و مهم‌تر اینکه نباید

اطلاعات شخصی و

خانوادگی را منتشر کرد.

بیشتر از خودکشی ناشی از زورگویی در فضای آفلاین است (فن‌گیل، ودل و تنیلون). باید به این نکته توجه داشت که بسیاری از نوجوانان و جوانان به دلیل ترس از عواقب آن و ترس از بدنامی، هیچ‌گاه درباره این زورگویی‌های اینترنتی اطلاعی به بزرگسالان یا افراد مسئول نمی‌دهند. در نتیجه آمارها و اخبار منتشرشده در این زمینه بسیار کمتر از حجم آسیب حقیقی ناشی از زورگویی اینترنتی است. با توجه به ناشناس بودن افراد در شبکه‌های اجتماعی، زورگویی‌های اینترنتی در بسیاری از موارد قابل ردیابی نیستند.

همچنین به اشتراک‌گذاری مطالب، تصاویر و هرگونه محتوایی که صاحب آن اجازه انتشار آن را نداده، از مصادیق افشای راز است و نباید بدون داشتن اجازه، آنها را به اشتراک گذاشت و منتشر کرد و مهم‌تر اینکه نباید اطلاعات شخصی و خانوادگی را منتشر کرد.

در نهایت اینکه با توجه به هویت پنهان کاربران در فضای مجازی، ارتباطات نزدیکی که تنها از طریق فضای مجازی ایجاد می‌شود، از مصادیق اطمینان مذموم است، بنابراین نباید قبل از احراز هویت و شناخت قطعی کاربران، با آنها ارتباط برقرار کرد.

## 🔗 جعل اکانت

جعل اکانت هم از شیوه‌های رایج کلاهبرداری اینترنتی است. بسیاری از نرم‌افزارهای معروف بعد از مدتی بدل یا به اصطلاح «فیک» پیدا می‌کنند. فعالیت در این سایت‌ها هم می‌تواند اخاذی اینترنتی و هم مالی به شیوه‌هایی که گفته شد در پی داشته باشد.

نمونه‌هایی از جعل اکانت یا همان حساب کاربری فعالان مشهور اینترنتی از بازیگران و هنرمندان گرفته تا برنده شرکت‌ها و سازمان‌های مختلف برای کلاهبرداری به وقوع پیوسته است.

برای مثال بازی رایگان و پرطرفدار «کلش آف کلنز» یکی از ابزارهای کلاهبرداری مجرمان سایبری شده است. با توجه به اینکه در بازی کلش آف کلنز، برای رسیدن به اکانت‌های بالاتر نیاز به صرف زمان بیشتر بازی است بستری برای کلاهبرداری شده است، برخی علاقه‌مندان این بازی که زمان یا حوصله ندارند، به دنبال خرید مراحل بالاتر این بازی هستند.

همین امر باعث شده تا برخی کاربران که به اکانت‌های بالا رسیده‌اند اقدام به فروش اکانت خود کنند. در این تبلیغات دروغین، علاقه‌مندان را تشویق به خرید می‌کنند و بعد از دریافت وجه که به صورت اینترنتی واریز می‌شود اکانتی برای خریدار ارسال نمی‌شود یا اکانت ارسالی عمل نمی‌کند.

یا در نمونه‌ای دیگر مجرمان، اکانت فردی را که در این بازی پیشرفت داشته است هک کرده و به ای‌میل فرد دسترسی پیدا می‌کنند و از این طریق اکانت فرد را به شخص سوم می‌فروشند.<sup>۱</sup>

مهم‌ترین نکته‌ای که برای جلوگیری از قربانی شدن به وسیله کلاهبرداران اینترنتی وجود دارد، اصل اعتماد نکردن به کسانی است که نمی‌شناسیم. این مورد درباره وبسایت‌های ناشناس هم باید رعایت شود. بهتر است همیشه موقع وب‌گردی از منابع معتبر و شناخته‌شده استفاده کنیم و مراقب تک‌تک کلیک‌های خود در این فضا باشیم.

## 📌 تبلیغات و سوسه‌انگیز

این تبلیغات می‌تواند با شماره پیامک ارسال انبوه به تلفن همراه فرد فرستاده شود، می‌تواند از طریق ای‌میل دریافت شود یا هنگام کلیک در سایت‌های غیرمجاز و نامعتبر به عنوان تبلیغات حاشیه یا به صورت پاپ‌آپ دیده شود.

محتوای بیشتر این تبلیغات به کاربر می‌گوید که برنده جایزه‌ای شده است و برای دریافت آن یا باید مبلغی را به حسابی بانکی واریز کند یا شماره کارت بانکی و رمزهای آن را برای جایی ارسال کند. در مورد اول، فرد مال‌باخته می‌شود چون جایزه‌ای در کار نیست و در مورد دوم امکان سوءاستفاده از کارت بانکی وجود دارد.

بانک مرکزی در این باره به شهروندان هشدار داده است که: «اشخاصی با استفاده از فیشینگ تلفنی (تکنیک‌های مختلف تخلیه اطلاعات از طریق تلفن یا وبسایت‌های تقلبی) و به‌کارگیری روش‌های مهندسی اجتماعی و با استفاده از ترفندهای مختلف از کاربران می‌خواهند اطلاعات



مهم‌ترین نکته‌ای که برای جلوگیری از قربانی شدن به وسیله کلاهبرداران اینترنتی وجود دارد، اصل اعتماد نکردن به کسانی است که نمی‌شناسیم. این مورد درباره وبسایت‌های ناشناس هم باید رعایت شود. بهتر است همیشه موقع وب‌گردی از منابع معتبر و شناخته‌شده استفاده کنیم و مراقب تک‌تک کلیک‌های خود در این فضا باشیم.

1 <http://alef.ir/380424>

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



محتوای بیشتر این تبلیغات به کاربر می‌گوید که برنده جایزه‌ای شده است و برای دریافت آن یا باید مبلغی را به حسابی بانکی واریز کند یا شماره کارت بانکی و رمزهای آن را برای جایی ارسال کند. در مورد اول، فرد مال‌باخته می‌شود چون جایزه‌ای در کار نیست و در مورد دوم امکان سوءاستفاده از کارت بانکی وجود دارد.

محرمانه مربوط به کارت یا حساب بانکی‌شان را از طریق تلفن وارد کرده و دستورهای خود را در قالب تلفن گویا به مشتری اعلام کنند و از این طریق زبان‌های قابل توجهی را متوجه مشتریان بانک‌ها کرده‌اند. همچنین افرادی سودجو از طریق ارسال پیامک و دادن وعده اعطای جوایز چند ده میلیون تومانی به مشترکین تلفن همراه، آنان را دعوت به وارد کردن اطلاعات حساب بانکی خود مثل شماره کارت و رمز اینترنتی کرده و از این طریق از حساب آنان برداشت می‌کنند.<sup>۱</sup>



## کاهش حساسیت‌ها و افزایش شبهات

فضای مجازی عموماً افراد را به سمت کاهش حساسیت نسبت به شبهات دینی و توهین‌های مذهبی می‌برد. از آنجایی که ماهیت فضای مجازی شور و هیجان است، در چنین فضایی باید کوتاه بنویسید و اطلاعات شما جذاب و خبری باشد. این جذاب و خبری بودن عمدتاً یا در هیجان است یا در ابتذال. در این بین شبهه‌هایی یا به صورت سازمان‌یافته یا به صورت شوخی و مزاح، در ذهن مخاطبان وارد می‌شود. پاسخ یافتن برای این سؤال‌ها و شبهات، زمان‌گیر است و مطالعه‌ای جدی را می‌طلبد، ولی از آنجایی که افراد بیشتر برای کسب هیجان و تفریح از فضای مجازی استفاده می‌کنند، آستانه تحریک در آنها بالا رفته است و عموماً حوصله مطالعه جدی را ندارند. همین موضوع باعث رها شدن شبهه در ذهن مخاطب می‌شود.

اگر فردی هم پاسخ به این شبهه یا سؤال را بداند و بخواهد در صد پاسخگویی به آنها برآید، باید وقت زیادی را صرف این کار کند. از طرفی پاسخ به شبهه، چنان‌چه عالمانه و هدفمند شده طراحی شده باشد، زمان زیادی صرف می‌کند و باید از منابع مختلف استدلال آورده شود. همین موضوع باعث طولانی شدن متن می‌شود. از آنجایی که افراد در فضای مجازی به هیجان زیاد عادت کرده‌اند و حوصله مطالعه جدی در این فضا از آنها گرفته شده است، متن نوشته‌شده از سوی وی بدون مخاطب باقی می‌ماند. از آنجایی که ماهیت وجودی فرد در فضای مجازی دیده شدن است، چنین فردی پس از مدتی مجبور است یا ارتباطاتش را محدود کند یا حساسیت خود را کاهش دهد. در همین زمینه پژوهش



فضای مجازی عموماً افراد را به سمت کاهش حساسیت نسبت به شبهات دینی و توهین‌های مذهبی می‌برد. از آنجایی که ماهیت فضای مجازی شور و هیجان است، در چنین فضایی باید کوتاه بنویسید و اطلاعات شما جذاب و خبری باشد. این جذاب و خبری بودن عمدتاً یا در هیجان است یا در ابتذال.

۱ - در فضای مجازی انبوهی از اطلاعات درست و غلط به هم آمیخته و در معرض دید کاربران قرار می‌گیرد و به این ترتیب احتمال گمراهی آنها افزایش می‌یابد. به‌خصوص که انسان باید بسیار مراقب باشد از چه کسی اطلاعات می‌گیرد و در واقع به سخن چه کسی گوش می‌دهد، زیرا بنا بر روایت اگر انسان به سخن گویی گوش دهد، بنده او شده است.

وَلَا تَقْفُ مَا نَبِّئُكَ بِهِ عَلِمَ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا (اسرا/۳۶)

«از آنچه به آن آگاهی نداری پیروی مکن چرا که گوش و چشم و دل همه مسئول‌اند.»

لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِنَفْسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ (نور/۱۲)



نظریه لوث مسئولیت می‌گوید زمانی که فرد در محیطی اجتماعی با مشکل یا نابهنجاری‌ای روبه‌رو می‌شود، هرچه تعداد افراد دخیل در آن موقعیت اجتماعی بیشتر باشد، احتمال بیشتری دارد که برای بهبود آن مشکل اقدام نکند و این استدلال را در ذهن بپرورد که اگر موضوع مهمی بود، دیگران به آن می‌پرداختند.

انجام‌شده<sup>۱</sup> نشان می‌دهد بین مدت زمان عضویت و میزان استفاده از فیس‌بوک رابطه معنادار معکوس و بین واقعی تلقی کردن محتوای شبکه‌های اجتماعی مجازی و هویت دینی کاربران رابطه معنادار مثبتی وجود دارد؛ یعنی هرچه مدت زمان عضویت و میزان استفاده از فیس‌بوک افزایش پیدا کند، هویت دینی کاربران ضعیف‌تر می‌شود. وجود رابطه معکوس و معنادار هویت دینی با تعامل در فیس‌بوک نشان می‌دهد که متناسب با افزایش میزان استفاده و مدت زمان عضویت در این شبکه میان جوانان، مؤلفه‌های هویت دینی دستخوش دگرگونی می‌شود و احساس تعلق خاطر به شاخص‌های هویت دینی، ماهیتی انتخابی به خود می‌گیرد و در نتیجه برخی از ابعاد هویت دینی تضعیف می‌شود. یافته‌های «رفعت‌جاه» و «شکوری»، «عباسی قادی» و «احمدپور» و «قادرزاده» نیز حکایت از همین امر است. یافته این پژوهش همچنین نشان می‌دهد عامل محافظت‌کننده فرد در مقابل این آسیب، میزان سواد رسانه‌ای وی و واقعی تلقی نکردن محتوای شبکه‌های اجتماعی است.

«چرا هنگامی که این [تهمت] را شنیدید، مردان و زنان با ایمان نسبت به خود (اهل ایمان) گمان خیر نبردند و نگفتند این دروغی آشکار است.»

إِفْكُ دَرُوعِي اسْتِ كِه دَر جَامِعِه مَوْجِي بِيَا فَرِينْد و اذْهَانَ رَا مَشُوش كِنْد. (مجمع‌البیان، ذیل نور/ ۱۹)

إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِأَلْسِنَتِكُمْ وَ تَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَ تَحْسَبُونَهُ هَيِّئًا وَ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ (نور/ ۱۵)

«شایعه را از زبان یکدیگر می‌گرفتید و با دهان خود سخنی می‌گفتید که به آن یقین نداشتید و آن را کوچک می‌پنداشتید، در حالی که نزد خدا بزرگ است.»

وَ لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ قُلْتُمْ مَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَتَكَلَّمَ بِهِ إِذَا سُبْحَانَكَ هَذَا بُهْتَانٌ عَظِيمٌ (نور/ ۱۶)

«چرا هنگامی که آن را شنیدید نگفتید ما حق نداریم که به این سخن تکلم کنیم. خداوند منزهی تو این بهتان بزرگی است؟!»

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلٰى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ (حجرات/ ۶)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر شخص فاسقی خبری برای شما آورد، درباره آن تحقیق کنید تا مبدا به گروهی از روی نادانی آسیب برسانید و از کرده خود پشیمان شوید.»

إِنَّ الَّذِينَ يُجِبُونَ أَنْ تَشِعَّ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ (نور/ ۱۹)

نظریه دیگر، اثر لوث مسئولیت است. این نظریه می‌گوید زمانی که فرد در محیطی اجتماعی با مشکل یا نابهنجاری‌ای روبه‌رو می‌شود، هرچه تعداد افراد دخیل در آن موقعیت اجتماعی بیشتر باشد، احتمال بیشتری دارد که برای بهبود آن مشکل اقدام نکند و این استدلال را در ذهن بپرورد که اگر موضوع مهمی بود، دیگران به آن می‌پرداختند. به این ترتیب از خود سلب مسئولیت می‌کند؛ البته در صورتی که برای حل مشکل از سمت فردی اقدامی صورت بگیرد، احتمال بیشتری وجود دارد که دیگران نیز به حمایت از او برخیزند. در فضای مجازی نیز همین موضوع می‌تواند رخ دهد و با توجه به مخاطبان بیشمار فضای مجازی، اثر لوث مسئولیت می‌تواند بسیار چشم‌گیر باشد. خصوصاً در بخشی از فضای مجازی (مثلاً شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های اطلاع‌رسانی عمومی از جمله Wikipedia) که از سوی عده‌ای خاص قابل‌هک و اصلاح است و نظرات مخالف به‌راحتی قابل حذف هستند (برای مثال، حذف صفحه حمایت از انتفاضه از فیس‌بوک).



پژوهش انجام شده نشان می‌دهد بین مدت زمان عضویت و میزان استفاده از فیس‌بوک رابطه معنادار معکوس و بین واقعی تلقی کردن محتوای شبکه‌های اجتماعی مجازی و هویت دینی کاربران رابطه معنادار مثبتی وجود دارد؛ یعنی هرچه مدت زمان عضویت و میزان استفاده از فیس‌بوک افزایش پیدا کند، هویت دینی کاربران ضعیف‌تر می‌شود.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



تحقیقات نشان می‌دهد  
بلوغ زودرس، آسیب  
دیدن روابط اجتماعی،  
افسردگی، احساس  
گناه، خودارضایی،  
آغاز زود هنگام روابط  
جنسی، انحرافات  
جنسی، تجاوز جنسی،  
به تأخیر افتادن ازدواج  
و کاهش بهره‌وری شغلی  
با مشاهده تصاویر  
پورنوگرافی رابطه دارد.

## بی‌بندوباری و فساد اخلاقی

بدون شک مهم‌ترین آسیب محتوایی در فضای مجازی، محتوای پورنوگرافی است. پورنوگرافی که از دیرباز در حال تولید بوده است، با استفاده از فضای مجازی رشدی قارچ‌گونه و بسیار وسیع پیدا کرد و در حال حاضر تجارتی بسیار سودآور است و سالانه بالغ بر ۱۴ میلیارد دلار سود به همراه دارد. در حال حاضر ۱۲ درصد کل فضای اینترنت به سایت‌های پورنوگرافی اختصاص دارد و برآورد می‌شود ۱۰ درصد کل تجارت الکترونیک در این صنعت ردوبدل می‌شود. (توهی و کرازبی) آسیب‌های ناشی از پورنوگرافی تنها مختص به جامعه ما نیست. در کشورهای غربی، از جمله کشور آمریکا که مهد پورنوگرافی است و بیشتر محتوای پورنوگرافی جهان را تولید می‌کند، به آسیب‌های ناشی از محتوای جنسی واقف هستند و تحقیقات بسیاری در این زمینه انجام داده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد درصد بسیار بالایی از مردان و درصد قابل توجهی از زنان دائماً از سایت‌های جنسی بازدید می‌کنند (کرازبی). در ادبیات پژوهشی به مواردی از قبیل اعتیاد به پورنوگرافی یا استفاده اجباری از پورنوگرافی برخورد می‌کنیم. این تحقیقات نشان می‌دهند که درصد بالایی از این افراد به تماشای تصاویر جنسی اعتیاد پیدا کرده‌اند و استفاده از این تصاویر دیگر در اختیار آنها نیست. چنین افرادی با آگاهی از نامناسب بودن این تصاویر و با وجود اینکه استفاده از این تصاویر زندگی شخصی و اجتماعی و حتی شغلی آنها را شدیداً تحت تأثیر قرار داده است، نمی‌توانند از مراجعه به این قبیل سایت‌ها خودداری کنند و ترک‌های موقتی آنها معمولاً ناکام است. این موضوع چنان در جوامع غربی رواج دارد که تحقیقات گسترده‌ای برای درمان این نوع از اعتیاد پیشنهاد شده است. آموزه‌های اسلامی اعلام می‌کنند که شهوت انسان را پایانی نیست. شهید «مرتضی مطهری» در کتاب «آشنایی با قرآن»، جلد ۴ می‌گویند: «به هر اندازه آزادی در مسائل جنسی بیشتر باشد، التهاب فرد زیادتر می‌شود، زیرا گزینه جنسی تنها ظرفیت جسمانی ندارد بلکه ظرفیت روحی هم دارد.»

تحقیقات متعدد نشان داده است که مشاهده این تصاویر تنها آسیب فردی در پی ندارد و آسیب‌هایی برای جامعه به همراه دارد. تحقیقات

نشان می‌دهد بلوغ زودرس، آسیب دیدن روابط اجتماعی، افسردگی، احساس گناه، خودارضایی، آغاز زودهنگام روابط جنسی، انحرافات جنسی، تجاوز جنسی، به تأخیر افتادن از دواج و کاهش بهره‌وری شغلی با مشاهده تصاویر پورنوگرافی رابطه دارد. تا چندی پیش تصور می‌شد که مشاهده تصاویر جنسی تنها برای افراد مجرد آسیب‌زاست. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد میزان آسیب افراد متأهل کمتر از آسیب افراد مجرد نیست (رایت و راندال). مواجهه مستمر با این قبیل تصاویر باعث می‌شود بسیاری از اعمال و رفتارهای قبیح و مجرمانه برای فرد عادی‌سازی شود و همچنین اطلاعات اشتباهی در اختیار فرد قرار گیرد. بی‌وفایی جنسی، انحراف جنسی، نارضایتی جنسی، نارضایتی زناشویی، نارضایتی از جسم خود و جسم همسر، طلاق و... از این دست آسیب‌ها بر بنیاد خانواده هستند. با توجه به اینکه یکی از مصارف آسیب‌زا از فضای مجازی، استفاده از تصاویر پورنوگرافی است، باید درباره تأثیر پورنوگرافی بر بنیان‌های روابط زناشویی دقت کرد. زمینه‌یابی انجام‌شده میان وکلای امریکایی نشان می‌دهد بیشتر آنها معتقدند که فضای مجازی نقش قابل ملاحظه‌ای بر طلاق‌ها در سال‌های اخیر ایفا کرده است. در موارد منجر به طلاق، در ۶۸ درصد موارد یکی از زوجین در فضای مجازی معشوقی پیدا کرده است، در ۵۶ درصد از موارد یکی از افراد (عموماً مرد) از سایت‌های پورنوگرافی به صورت وسواس‌گونه استفاده کرده است، ۴۷ درصد موارد شامل استفاده مفرط از رایانه و ۳۳ درصد شامل صرف زمان مفرط برای چت کردن بوده است (ددمون). تحقیقات نشان می‌دهد استفاده وسواس‌گونه از پورنوگرافی تأثیر عمده‌ای بر طلاق و جدایی می‌گذارد و با کاهش علاقه به فعالیت‌های جنسی بین زوجین رابطه دارد (اشنایدر). مشاهده تصاویر پورنو باعث کاهش رضایتمندی از ظاهر جسمانی و عملکرد جنسی طرف مقابل می‌شود (زیلمن و برایانت). تحقیقات اخیر در امریکا نشان داده است که ۵۶ درصد از طلاق‌ها شامل استفاده مفرط یکی از طرفین از تصاویر پورنوگرافی است (ددمون). همچنین تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از پورنوگرافی موجب افزایش ۳۱ درصدی انحراف جنسی است (اودون - پاولوسی). با توجه به اینکه بیشتر استفاده‌کنندگان از تصاویر پورنوگرافی را مردان تشکیل می‌دهند و زنان نسبت به تصاویر پورنو تحریک کمتری از خود نشان می‌دهند، عجیب نیست که بیشتر شکایت



متأسفانه تحقیقات منتشر نشده مرکز ملی فضای مجازی ایران نشان می‌دهد بیش از نیمی از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی به صورت ناخواسته با تصاویر جنسی روبه‌رو می‌شوند.

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



در فضای مجازی  
عموماً کاربران به  
این باور نرسیده‌اند  
که همه محتوایی که  
قرار می‌دهند از جمله  
صحبت‌ها و عکس‌ها به  
صورت گسترده پخش  
می‌شود و از این لحاظ  
از فضای حقیقی شدیدتر  
نیز است.

از استفاده بیمارگونه همسر از این سایت‌ها، از طرف زنان گزارش شود. متأسفانه تحقیقات منتشرنشده مرکز ملی فضای مجازی ایران نشان می‌دهد بیش از نیمی از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی به صورت ناخواسته با تصاویر جنسی روبه‌رو می‌شوند (تحقیقات بیشتر در این زمینه و سایر موضوعات مربوطه برای بررسی اهمیت‌شان لازم و ضروری به نظر می‌رسد). در این زمینه فیلترینگ می‌تواند نقش مؤثری ایفا کند، ولی اگر فردی در اثر تحریک‌های محیطی درصدد دسترسی به این مطالب برآید، با توجه به دسترسی بیشتر افراد به انواع فیلترشکن، فیلترینگ با وضعیت فعلی اثربخشی کافی ندارد.

### کاهش حساسیت‌های دینی

در فضای مجازی عموماً کاربران به این باور نرسیده‌اند که همه محتوایی که قرار می‌دهند از جمله صحبت‌ها و عکس‌ها به صورت گسترده پخش می‌شود و از این لحاظ از فضای حقیقی شدیدتر نیز است، بنابراین میزان رعایت اصول دینی و اخلاقی در بسیاری از کاربران در فضای مجازی کمتر از فضای حقیقی است؛ برای مثال اگر به خانم محجبه‌ای بگوییم فرد نامحرمی می‌خواهد از شما با همین چادر عکس بگیرد و به آن نگاه کند، هرگز قبول نمی‌کند، اما همین کاربر به راحتی و بدون هیچ‌گونه دغدغه‌ای تصویری از خود را با چادر در صفحه شخصی‌اش قرار می‌دهد! به این ترتیب کسی که مشکلی با دیدن عکس خود به وسیله نامحرم با چادر در فضای حقیقی ندارد، در فضای مجازی عکسش را با پوشش اسلامی اما بدون چادر قرار می‌دهد و به همین ترتیب نوعاً کاربران در فضای مجازی یک یا چند مرتبه از فضای حقیقی پوشش کمتری دارند. با ترویج بی‌بندوباری و کاهش حیا و عفت بین زنان، کم‌کم غیرت بین مردان وابسته به آن زنان نیز کاهش می‌یابد.

## سلطه غرب و آسیب‌های امنیتی

مالک اینترنت چه کشوری است؟ شاید این پرسش در شروع امر عجیب به نظر برسد چرا که اینترنت در کشورهای مختلفی دسترسی دارد و علی‌الظاهر بر اینترنت هیچ نظارت مرکزی چه بر امور فنی و چه بر سیاست‌های دسترسی و استفاده وجود ندارد و هر شبکه تشکیل‌دهنده اینترنت، استانداردهای خودش را تدوین می‌کند.

اما واقعیت این است که اینترنت مشخصاً به وسیله آمریکا راه‌اندازی شد و به عبارتی مغز این شبکه در ایالات متحده قرار دارد. به این ترتیب که در دهه ۱۹۶۰ میلادی، سازمان‌های نظامی آمریکایی برای انجام پروژه‌های تحقیقاتی برای ساخت شبکه مستحکمی سرمایه‌گذاری کرد که پدر اینترنت امروزی محسوب می‌شود.

مطالعه هشت کمپانی بزرگ مجازی که در قالب پورتال اصلی و زیرپورتال فرعی فعالیت می‌کنند (شامل گوگل، یاهو، ام.اس.ان، فیس‌بوک، توییتر، ویکی‌پدیا، یوتیوب و ام.آی.دی.بی) نشان می‌دهد که همه آنها آمریکایی هستند و در تعامل کاری با نظام سیاسی و امنیتی این کشور قرار دارند. بنابراین آمریکا پس از آنکه محیط فیزیکی جهان را از طریق استعمار کهن و نو تسخیر کرد، به دنبال توسعه سلطه خود در عرصه سومی از طریق «استعمار مجازی» است. یک امپراتوری بزرگ مجازی در عرصه‌های مختلف سیاسی، اقتصادی و فرهنگی که از طریق آمریکا سازماندهی می‌شود. آمریکا علاوه بر حضور در همه زیرساخت‌ها، ظرفیت‌ها و کارکردهای فضای مجازی، کنترل، نظارت و مدیریت فراگیر این محیط را بر عهده دارد.<sup>۱</sup> برای مثال چندی پیش سنای آمریکا قانونی را تصویب کرد که به رئیس‌جمهور این کشور اختیار می‌دهد که در شرایط اضطراری و به دلایل امنیت ملی، اینترنت را خاموش کند! بر پایه این قانون جدید که «محافظت از فضاهای سایبری همانند یک قانون دارایی ملی» (PCNAA) نام دارد به رئیس‌جمهور آمریکا این اجازه را می‌دهد که در موقعیت‌های اضطراری «اینترنت» را خاموش کند.<sup>۲</sup>

براساس اسنادی که ادوارد اسنودن، کارمند سابق سازمان اطلاعات مرکزی



امریکا پس از آنکه محیط فیزیکی جهان را از طریق استعمار کهن و نو تسخیر کرد، به دنبال توسعه سلطه خود در عرصه سومی از طریق «استعمار مجازی» است.

۱ عاملی، سعیدرضا؛ ۱۳۹۳؛ استعمار مجازی آمریکا؛ تهران: امیرکبیر



به گفته اسنودن: «آژانس امنیت ملی امریکا که زیرمجموعه سیا فعالیت می‌کند زیرساختی تدارک دیده که تقریباً همه ارتباطات انسانی را به صورت خودکار ذخیره می‌کند. با استفاده از این سیستم می‌توانستم ای‌میل‌های هر کسی را ببینم، مکالمات تلفنی‌اش را شنود کنم و رمزهای عبور شخصی‌ترین اکانت‌های هر کاربری را به دست بیاورم.»

امریکا منتشر کرده است، جاسوسی از مردم عادی و شخصیت‌ها در مکالمات تلفنی، ای‌میل، استفاده از موتور جست‌وجوی اینترنت و... از همه کشورها و بدون رعایت مرزهای سیاسی به وسیله آژانس امنیت ملی ایالات متحده امریکا (NSA) صورت می‌گیرد.<sup>۱</sup> به گفته اسنودن: «آژانس امنیت ملی امریکا که زیرمجموعه سیا فعالیت می‌کند زیرساختی تدارک دیده که تقریباً همه ارتباطات انسانی را به صورت خودکار ذخیره می‌کند. با استفاده از این سیستم می‌توانستم ای‌میل‌های هر کسی را ببینم، مکالمات تلفنی‌اش را شنود کنم و رمزهای عبور شخصی‌ترین اکانت‌های هر کاربری را به دست بیاورم.»<sup>۲</sup> همچنین وی افشا کرده است که آژانس امنیت ملی امریکا موفق شده است در یک ماه ۱۴ میلیارد بسته اطلاعاتی شامل تماس‌های تلفنی و اینترنتی را از کاربران و مدیران ایرانی جمع‌آوری کند که این حجم جاسوسی از یک کشور در جهان بی‌سابقه است.

ناگفته نماند که این هجمه بیشتر به مسلمانان، به‌خصوص جمهوری اسلامی ایران وارد می‌شود. علت اصلی فشارهای فراوان استعمارگران در زمینه‌های سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و... این است که ایران و مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) را بزرگ‌ترین مانع رسیدن به اهداف شوم خود می‌دانند و باید توجه داشت که آنان فقط به تسلیم ما رضایت می‌دهند و بس. خداوند متعال در قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «وَلَنْ تَرْضَىٰ عَنكَ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَىٰ حَتَّىٰ تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ»؛ یهود و نصاری هرگز از تو راضی نمی‌شوند مگر وقتی که از کیش آنان پیروی کنی. بنابراین جمهوری اسلامی باید بیشترین تلاش را برای استقلال در عرصه فضای مجازی برای خود ایجاد کند.

## 📌📌 شبکه ملی اطلاعات

مهم‌ترین راهبرد مقابله با هجمه دشمنان در فضای مجازی، استقلال در فضای مجازی است. در واقع گردانندگان فضای مجازی بیم آن را دارند که کشورها در فضای مجازی استقلال داشته باشند و از این‌رو به واسطه برخی عناصر خود به‌گونه‌ای امر را بر مسئولان و مردم مشتبه کرده‌اند

1 <https://fa.wikipedia.org>

2 <http://www.ictna.ir/id/057524>



که استقلال در فضای مجازی به معنای دیوار کشیدن بین خود و دیگر کشورهاست، ولی همان‌گونه که در فضای حقیقی، استقلال به معنی قطع رابطه با دیگر کشورها نبوده، استقلال در فضای مجازی نیز به معنی بریدن از دیگران نیست. برای داشتن استقلال حقیقی در فضای مجازی طی مراحل سه‌گانه کسب، حفظ (تثبیت) و بسط (گسترش) استقلال ضروری است.<sup>۱</sup>

راهکار کلان اصلی و بنیادی برای کسب استقلال در فضای مجازی راه‌اندازی «شبکه ملی اطلاعات» و پروژه‌های اقماری آن است که مدیریت اینترنت حداقل در مرزهای داخلی کشور، در اختیار خود ما قرار بگیرد. در شبکه ملی اطلاعات به نظر می‌رسد موارد زیر ضرورتاً باید بومی شوند:

### بومی‌سازی زیرساخت‌ها و شبکه‌های ارتباطی

بومی‌سازی زیرساخت‌ها و شبکه‌های ارتباطی شامل: سخت‌افزارها و نرم‌افزارهای ارسال و دریافت اطلاعات (فرستنده و گیرنده‌های رادیویی، مخابراتی، کابل فیبر نوری و...) ذخیره‌سازی اطلاعات (حافظه‌های ابری، سرور، دیتاسنتر و...) و شبکه‌سازی اطلاعات (سخت‌افزارهای ایجاد شبکه ارتباطی مانند سوئیچ‌های تلفن همراه، تلفن خانگی و اینترنت) است.

### 📍📍📍 بومی‌سازی خدمات و قالب ارائه خدمات

بومی‌سازی خدمات و قالب ارائه خدمات شامل: موتور جست‌وجوی قدرتمند ملی، سیستم‌عامل ملی، مرورگر ملی، رایانامه ملی، شبکه‌های اجتماعی، تارنماهای متنوع و تخصصی و عمومی.

### 📍📍📍 بومی‌سازی سخت‌افزارهای کاربردی ارتباطی

بومی‌سازی سخت‌افزارهای کاربردی ارتباطی شامل: رایانه، تبلت، تلفن همراه، ابزارهای پوشیدنی، کنسول‌های بازی، رادیو و تلویزیون، گیرنده دیجیتال و غیره.<sup>۲</sup>



راهکار کلان اصلی و بنیادی برای کسب استقلال در فضای مجازی راه‌اندازی «شبکه ملی اطلاعات» و پروژه‌های اقماری آن است که مدیریت اینترنت حداقل در مرزهای داخلی کشور، در اختیار خود ما قرار بگیرد.

۱ کهنود، محمد؛ شبکه عنکبوتی؛ معاونت تبلیغ و آموزش‌های کاربردی حوزه‌های علمیه؛ ص ۳۶۸

۲ همان، ۳۷۱-۳۷۲

## فصل چهارم

آسیب‌ها

و تهدیدهای فضای مجازی



راهکار اصلاح در  
میان‌مدت، سوق دادن  
کاربران به استفاده از  
محصولات و خدمات  
ساخت داخل اعم  
از ای‌میل، موتور  
جست‌وجو، مرورگرها  
و پیام‌رسان‌های داخلی  
است.

اما در میان‌مدت راهکار اصلاح سوق دادن کاربران به استفاده از محصولات و خدمات ساخت داخل اعم از ای‌میل، موتور جست‌وجو، مرورگرها و پیام‌رسان‌های داخلی است.

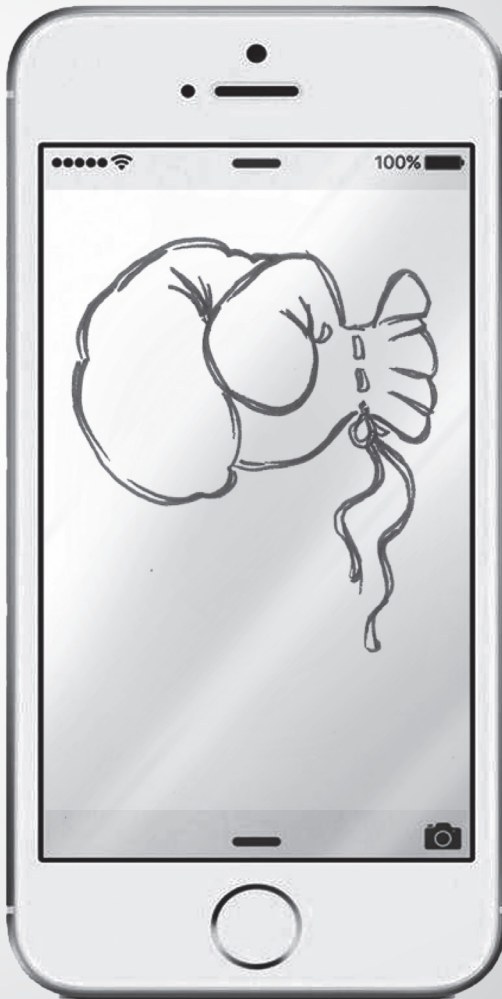
به لحاظ محتوایی نیز به صورت هم‌زمان با پالایه (فیلترینگ) محتوای نامطلوب و حمایت از محتوای مطلوب باید استقلال محتوایی را در فضای مجازی در حدی که امکانش وجود دارد، ایجاد کرد.

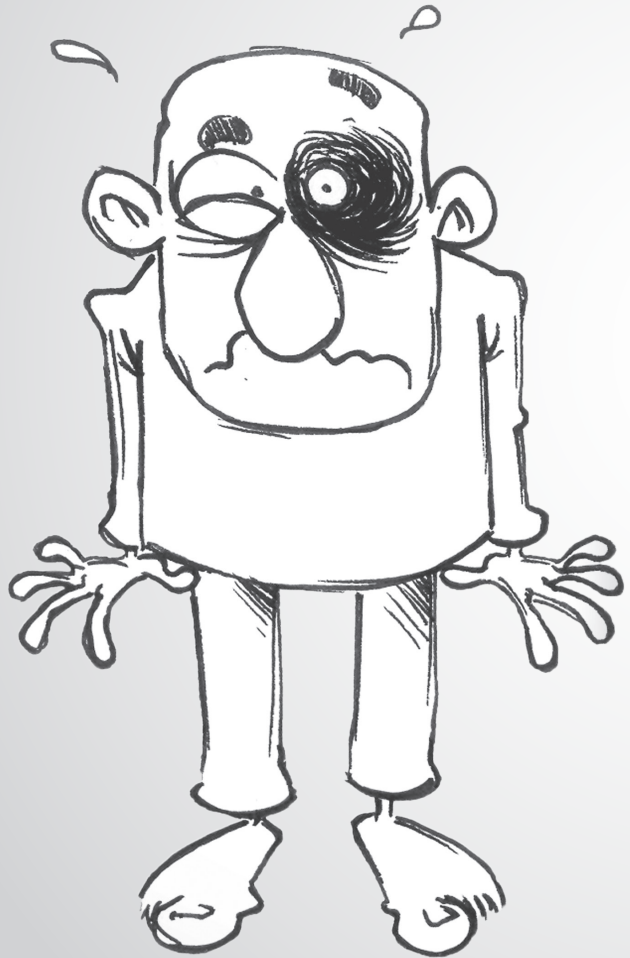
# زره رابیوش

## فصل پنجم

راهکارهای روان شناختی در مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی

● ندا محمدزاده نقاشان





فضای مجازی تنها رسانه‌ای تک‌بعدی مثل تلویزیون نیست بلکه محیطی است با قابلیت تعامل بالا، کاملاً سرگرم‌کننده و همه‌جانبه که به خاطر ویژگی‌هایش، بسیار جذاب و متقاعدکننده است. فضایی که می‌تواند چیزهایی را که فراتر از دسترسی‌ها و توانایی‌های فیزیکی ما هستند در اختیارمان قرار بدهد. دکتر «ماری آیکین»<sup>۱</sup>، در جدیدترین کتابش درباره تأثیرات فضای مجازی بر تغییرات رفتاری انسان، اینترنت را به عنوان ابزاری شبیه ذره‌بین تعریف می‌کند؛ ذره‌بین کمک می‌کند تا چشم، جزئیاتی را ببیند که در شرایط عادی قادر به دیدن آنها نیست. به همین ترتیب او معتقد است اینترنت ابزاری است که می‌توان عمق ذهن و نیازهای افراد را به وسیله آن دید. ظهور پدیده سلفی گرفتن، ارسال محتوای جنسی و روابط مجازی فرازناشویی به عنوان مسائل و آسیب‌های اینترنت، به ما کمک می‌کند تا نیروهای بالقوه ذهن انسان را بشناسیم؛ برای مثال بررسی چگونگی واکنش ذهن انسان به متغیرهای دنیای واقعی (مثل ارتباط با دیگران، نیاز جنسی، سرگرمی و...) وقتی مفاهیمی مثل اخلاق، مقررات و مسئولیت در دنیای مجازی مبهم باشد، سؤال پژوهش‌های اخیر است.<sup>۲</sup>

فضای مجازی به واسطه ویژگی‌هایی همچون گمنامی، دسترسی‌پذیری بالا، نبود قوانین و مقررات، سرعت زیاد و فرامرسی بودن<sup>۳</sup>، این توانایی را دارد که بدون محدودیت، پاسخگوی نیازهای درونی کاربران باشد؛ برای مثال اگر نیاز به رایحه خود، نیاز به تأیید اجتماعی و نیاز به تعلق فرد در دنیای واقعی به شکل مناسبی برآورده نشود، اینترنت این فرصت را به او می‌دهد که سریع‌تر و در ابعاد وسیع‌تری به این نیازها پاسخ بدهد. برای مثال «بارگ»<sup>۴</sup> و همکاران، ادعا کردند که اینترنت فرصت منحصربه‌فردی برای «بیان خود» ایجاد می‌کند که مسلماً افراد ترجیح می‌دهند از این فرصت برای نمایش «خود ایده‌آل»شان استفاده کنند و می‌دهند از این فرصت برای نمایش «خود ایده‌آل»شان استفاده کنند و



اینترنت فرصت  
منحصربه‌فردی برای  
«بیان خود» ایجاد  
می‌کند که مسلماً افراد  
ترجیح می‌دهند از این  
فرصت برای نمایش «خود  
ایده‌آل»شان استفاده  
کنند.

1 Mary Aiken

2 Aiken, M. 2016.

۳ اینفوگرافیک: ویژگی و آسیب‌های فضای مجازی به نقل از سایت [www.dana.ir](http://www.dana.ir)، شناسه خبر:

.۷۵۴۰۷۲

4 Bargh

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



خودشیفتگی، برون‌گرایی  
بالا، عزت‌نفس پایین،  
تنهایی اجتماعی و  
انزوای عاشقانه به عنوان  
صفات شخصیتی غالب  
در کاربران شبکه‌های  
اجتماعی نشان می‌دهد  
که فضای مجازی  
این توانایی را دارد  
که بر نقاط ضعف و  
ویژگی‌های شخصیتی  
افراد متمرکز شود و  
مثل ذره‌بین، آنها را چند  
برابر کند.

جنبه‌هایی از خودشان را که در ارتباط چهره‌به‌چهره، به‌راحتی قابل بیان نیست، ارایه دهند.<sup>۱</sup> مثال روشن‌تر در این زمینه، میل به کنجکاوی‌های جنسی است که اگر در دنیای واقعی مدیریت نشود، فضای مجازی عرصه را برای پاسخگویی بدون حودمرز فراهم می‌کند. همچنین بیان برخی ویژگی‌ها همچون خودشیفتگی<sup>۲</sup>، برون‌گرایی بالا، عزت‌نفس پایین، تنهایی اجتماعی و انزوای عاشقانه به عنوان صفات شخصیتی<sup>۳</sup> غالب در کاربران شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد که فضای مجازی این توانایی را دارد که بر نقاط ضعف و ویژگی‌های شخصیتی افراد متمرکز شود و مثل ذره‌بین، آنها را چند برابر کند.

با توجه به نکات فوق و جمع‌بندی پژوهش‌های اخیر، رویکرد نگارنده در این بخش، تمرکز بر نقاط ضعف و ویژگی‌های شخصیتی کاربران، حل مشکلات فردی در دنیای واقعی، آگاهی‌بخشی درباره آداب حضور در دنیای مجازی، مدیریت افکار، احساسات و نیازها و همچنین تقویت مهارت‌های فردی همچون خویشتن‌داری، مدیریت زمان و هدف‌گذاری به عنوان مهم‌ترین و قوی‌ترین اهرم‌ها برای پیشگیری و مقابله با آسیب‌های اینترنتی است.

1 Bargh, & et al. 2002

2 Carpenter, 2012

3 Zhong & et al, 2011

## پیش‌گیری و کنترل آسیب‌های اعتیاد اینترنتی

«مارلات»<sup>۱</sup> معتقد بود که درمان مؤثر برای رفتار اعتیادی باید مبتنی بر این فرض باشد که افراد می‌توانند روش‌های مؤثری برای تغییر رفتار را بدون توجه به نحوه ایجاد مشکل بیاموزند. چون رفتارهای اعتیادآور، بیشتر نتیجه عوامل چندگانه هستند، به همین دلیل لازم است در مداخلات، راهبردهایی از مجموعه وسیعی از گزینه‌ها گنجانده شود؛ از جمله تغییرات رفتاری، شناختی و حتی سبک زندگی.<sup>۲</sup> رویکردهای پیشگیری کنونی شامل ترکیبی از راهبردهای رفتاری و شناختی طراحی شده برای تغییر الگوهای استفاده از اینترنت و تقویت خویش‌داری هستند.<sup>۳</sup> اما به دلیل اینکه طرح رویکردها و پروتکل‌های تخصصی روان‌درمانی، از حوصله مخاطب این کتاب خارج است، در این بخش سعی شده تا مجموعه‌ای از توصیه‌ها و روش‌های کاربردی از سایر رویکردهای مطرح‌شده در این حوزه، گردآوری شود و به مخاطب برای تسهیل فرایند پیشگیری و مقابله با پدیده اعتیاد اینترنتی کمک کند. همان‌گونه که همه ما می‌دانیم لازمه مهارت‌افزایی، تمرین‌های بیشتر و تلاش برای انتقال اطلاعات دریافتی از سطح مفاهیم به سطح کاربردی است. در همین زمینه، آرایه مثال‌های کاربردی، انجام تمرین‌های اجرایی به صورت فردی و گروهی و معرفی منابع تکمیلی می‌تواند این اهداف را عملی کند.

### مهارت مدیریت زمان

زمان مثل اسب چموش است! اگر سوارکارش حرفه‌ای باشد، مرکب رام می‌شود، با سرعت می‌تازد و بهترین بهره‌ها را فراهم می‌کند، اما اگر مرکب بر سوارکارش امیری کند، آن‌وقت افسار پاره می‌کند و حتی از صاحبش هم سواری می‌گیرد! در پدیده اعتیاد به ابزاری مثل اینترنت، در واقع زمان بر کاربران، حکم‌فرمایی می‌کند! «یانگ»<sup>۴</sup>، پیشرو و یکی از پیشگامان بررسی اعتیاد اینترنتی با تجارب متعدد در مرکز اعتیاد آن‌لاین،



در پدیده اعتیاد به ابزاری مثل اینترنت، در واقع زمان بر کاربران، حکم‌فرمایی می‌کند!

1 Marlatt

۲ مارلات (۱۹۸۵)؛ به نقل از یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۴۴

۳ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۳۰۹

4 Young

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



کارهای ما در چهار گروه طبقه‌بندی می‌شوند:  
 ۱. مهم و فوری؛ ۲.  
 غیرمهم و فوری؛ ۳.  
 مهم و غیرفوری و ۴.  
 غیرمهم و غیرفوری.  
 کارهای دسته چهارم،  
 «وقت تلف‌کن» نام  
 دارند!

برخی تدابیر مداخله‌ای مبتنی بر مفروضات درمان‌شناختی رفتاری را پیشنهاد می‌کند. تعدیل و استفاده کنترل‌شده از اینترنت، یکی از محورهای مورد توجه اوست. براساس نظر این پژوهشگر، در درمان باید از «فنون مدیریت زمان» که به تشخیص، سازماندهی و مدیریت زمان صرف‌شده به صورت آن‌لاین به کاربران کمک می‌کنند، استفاده کرد.<sup>۱</sup> بنابراین با کنترل و مدیریت زمان، می‌توان از وابستگی به فضای مجازی پیشگیری کرد. رعایت موارد زیر می‌تواند به فرد کمک کند تا بتواند زمان مصرفی را در فضای مجازی، مدیریت و بهینه کند:

### 🕒🕒🕒 شناخت خود

یعنی فرد بداند نقاط قوت و ضعفش در فضای مجازی کجاست؛ مثلاً وسوسه شدن برای دیدن ویدیوهای جالب، ناتوانی در نه گفتن به شروع گفت‌وگویی غیرمهم در فضای چت، احساس تنهایی و غیره.

### 🕒🕒🕒 اولویت‌بندی کارها<sup>۲</sup>

در قدم بعدی، کاربر باید سعی کند اولویت‌ها را بشناسد و کارهای روزانه‌اش را از نظر اهمیت و فوریت دسته‌بندی کند. کارهای ما در چهار گروه طبقه‌بندی می‌شوند: ۱. مهم و فوری؛ ۲. غیرمهم و فوری؛ ۳. مهم و غیرفوری و ۴. غیرمهم و غیرفوری. کارهای دسته چهارم، «وقت تلف‌کن» نام دارند! گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی، لایک کردن، لطیفه خواندن و خلاصه بازدیدهای بی‌هدف از صفحات تمام‌نشدنی، تقریباً کل زمان مفید برای انجام کارهای سه‌گروه قبلی را هدر می‌دهد. در اعتیاد به اینترنت معمولاً همه کارهای دیگر تعطیل می‌شوند و همه اهداف زندگی در اینترنت خلاصه می‌شود.

فهرست کردن کارهای روزانه براساس اولویت: فرد باید سعی کند اولویت‌هایش را روی صفحه کاغذ یا در یادآور گوشی همراهش یادداشت کند تا جلوی چشمش باشد. به محض گیر افتادن در تله اینترنت، مشاهده این فهرست به عنوان زنگ هشدار و بازگشت به فعالیت‌های

۱ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۱

۲ لوتار جی، سی ورت، ترجمه منصور توکل‌نیا، ۱۳۸۴



مهم، به او کمک خواهد کرد زمان حضور در فضای مجازی را مدیریت کند .

### 📌📌📌 استفاده از متوقف‌کننده‌های بیرونی<sup>۱</sup>

در این مرحله، کاربر باید زمان‌بندی مشخصی برای آغاز و پایان فعالیت اینترنتی‌اش مشخص کند و به محض پایان زمان، بدون معطلی، اینترنت را قطع کند و تا زمان معین بعدی منتظر بماند. این مرحله به کمک متوقف‌کننده‌های بیرونی، ساده‌تر اجرا می‌شود. در واقع یکی دیگر از شیوه‌های پیشنهادی یانگ، شناسایی برخی انگیزه‌ها برای خروج از سیستم رفتاری ناهنجار است که با برنامه جدیدی که قبلاً برای کاربرد اینترنت ایجاد شده است، همراه می‌شود؛ مثلاً یکی از اعضای خانواده با استفاده از ساعت زنگ‌دار، در مورد زمان خاموش کردن رایانه و انجام برخی دیگر از فعالیت‌های غیرآن‌لاین به فرد هشدار دهد.<sup>۲</sup> البته این روش، در روزهای اول کمی اذیت‌کننده است و ممکن است فرد بارها و بارها وسوسه شود و بهانه‌های منطقی برای بازگشت به اینترنت پیدا کند، اما باید مقاومت کند و در این مدت به انجام کارهای سه‌گروه قبل بپردازد.

### 📌📌 تغییر عادات رفتاری<sup>۳</sup>

برای تغییر الگوهای استفاده از اینترنت لازم است به‌مرور زمان و با انجام تمرین‌های به‌خصوصی، چرخه عادات‌های رفتاری ناخودآگاه شکسته شود و کمیت و کیفیت استفاده از فضای مجازی، در کنترل فرد درآید. در روان‌شناسی، زمان لازم برای شکل‌گیری یک رفتار یا عادت، حدود ۲۱ روز است. این یعنی استمرار و تکرار یک رفتار به صورت ناخودآگاه در بازه زمانی مشخص باعث ایجاد عادت می‌شود، بنابراین تکرار ناآگاهانه پرسه‌زنی در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، پس از مدت کوتاهی می‌تواند تبدیل به عادت و از آن بدتر، اعتیاد شود! برای پیشگیری از



برای تغییر الگوهای استفاده از اینترنت لازم است به‌مرور زمان و با انجام تمرین‌های به‌خصوصی، چرخه عادات‌های رفتاری ناخودآگاه شکسته شود و کمیت و کیفیت استفاده از فضای مجازی، در کنترل فرد درآید.

1 External Stoper Technique

۲ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۲

3 kandell, 1998



زمانی که پشت رایانه صرف می‌شود یا زمانی که به فکر کردن در مورد اینترنت یا فعالیت‌های مربوط به اینترنت صرف می‌شود، علامت کلیدی هشداردهنده محسوب می‌شود.

عادت به فضای مجازی یا ترک وابستگی به اینترنت، نیاز به اراده‌ای قوی و همچنین روشی علمی برای تغییر رفتار است:

### 🔗🔗🔗 شناخت الگوهای افراطی و علائم

به گفته «گلدبرگ»<sup>۱</sup> به عنوان روان‌پزشکی که اصطلاح بیماری اعتیاد را وضع کرد، در درجه اول، افراد باید الگوهای استفاده افراطی را بشناسند. اطلاع از علائم ابتدایی، بسیار مهم است. زمانی که پشت رایانه صرف می‌شود یا زمانی که به فکر کردن در مورد اینترنت یا فعالیت‌های مربوط به اینترنت صرف می‌شود، علامت کلیدی<sup>۲</sup> هشداردهنده محسوب می‌شود.<sup>۳</sup>

### 🔗🔗🔗 انگیزه

این مرحله، مهم‌ترین و سخت‌ترین بخش کار انگیزه‌بخشی به کاربران است به صورتی که مشکل را بپذیرند و آن را انکار نکنند. در این مرحله با آگاهی از پیامدهای اعتیاد و وابستگی به اینترنت و با کسب بینش نسبت به آثار آن، انگیزه ترک تقویت می‌شود. یکی از روش‌های پیشنهادی یانگ، تهیه کارت‌های یادآور است. کاربر روی هر کارت یکی از مشکلاتی را که در اثر استفاده زیاد از اینترنت برایش ایجاد شده می‌نویسد (مشکلات جسمی، افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی و مشکلات خانوادگی) و هر روز آنها را مرور می‌کند. همچنین نوشتن فواید کنترل و مدیریت زمان مصرف اینترنت نیز می‌تواند در روند انگیزه‌بخشی و تصمیم‌گیری در موقعیت استفاده، کمک‌کننده باشد.

### 🔗🔗🔗 هدف‌گذاری

از طریق نوشتن هدف و مرور نتایج و پیامدهای آن، ایستگاه‌ها، مسیر پیش‌رو و همه مراحل لازم مشخص می‌شود و می‌توان موانع را پیش‌بینی

1 Goldberg

2 symptom

۳ گلدبرگ (۱۹۹۶) به نقل از بیدی، کارشکی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۱

۴ یانگ و آبرنو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱

کرد. جالب است بدانید از بین همه مردم، کسانی موفق می‌شوند که اهداف مشخصی دارند و از بین این گروه، کسانی به اهدافشان می‌رسند که آن را مکتوب کرده باشند! پس در اولین قدم، فرد باید هدفش را روی یک کاغذ یا تخته وایت‌برد، با طرحی متفاوت و جذاب بنویسد و در چند جا نصب کند، به صورتی که همواره در طول روز جلوی چشمش باشد؛ مثلاً کاغذ هدف را به صفحه نمایشگر رایانه بچسباند، روی یادآور گوشی همراه بنویسد، به در یخچال نصب کند یا روی میز تحریر بگذارد. هدف باید محدود، واقعی، قابل دسترس، منطقی، واضح و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال اهداف بلندمدت عبارتند از:

- کاهش ساعات آن‌لاین بودن در شبکه‌های اجتماعی از هفت ساعت به یک ساعت در روز طی ۵۰ روز.
- کنترل وسوسه برای آن‌لاین شدن از طریق تغییر موقعیت، یک‌بار در روز (مثلاً پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای به جای آن‌لاین شدن).

### 🌐🌐🌐 ایستگاه‌بندی

برای رسیدن به هدف بلندمدت خود، چند ایستگاه تعریف کنید؛ مثلاً رسیدن از پنج ساعت به چهارونیم ساعت طی پنج روز اول در ایستگاه اول. این ایستگاه‌ها باید زیر هدف بلندمدت یادداشت شود. لازم است در این مرحله، کاربر نموداری نقطه‌ای تهیه کند تا به صورت نموداری بتواند سیر صعودی یا نزولی‌اش را در مسیر هدف مشاهده کند. مشاهده میزان پیشرفت از طریق عبور از ایستگاه‌های کوچک، انگیزه و میل به ادامه اهداف را در فرد افزایش می‌دهد.

### 🌐🌐🌐 ارزیابی و بررسی روند تغییرات

لازم است کاربر هر چند روز یک‌بار، روند پیشرفتش را ارزیابی کند. اگر روند نزولی بود، موانع را پیدا کند، آنها را فهرست کرده و برایشان راه‌حل مناسبی پیدا کند؛ مثلاً شاید روشن بودن همیشگی وای‌فای باعث می‌شود گاهی برای آن‌لاین شدن بی‌موقع تحریک شود و شاید داشتن اینترنت همراه، مانع رسیدن به این هدف کنترل زمان مصرف اینترنت باشد.



برای رسیدن به هدف بلندمدت خود، چند ایستگاه تعریف کنید؛ مثلاً رسیدن از پنج ساعت به چهارونیم ساعت طی پنج روز اول در ایستگاه اول. این ایستگاه‌ها باید زیر هدف بلندمدت یادداشت شود.

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



یکی از راه‌های مؤثر برای تغییر عادات و به خصوص اعتیادهای رفتاری، «تمرین متضاد» است. در این تمرین، با وادار کردن فرد به شکستن روال عادی استفاده کنونی خود از اینترنت و ایجاد یک الگوی رفتاری جدید و انطباقی‌تر به وجود می‌آید.

### ۲۲ تکنیک تمرین متضاد

یکی از راه‌های مؤثر برای تغییر عادات و به خصوص اعتیادهای رفتاری، «تمرین متضاد»<sup>۱</sup> است. در این تمرین، با وادار کردن فرد به شکستن روال عادی استفاده کنونی خود از اینترنت یک الگوی رفتاری جدید و انطباقی‌تر به وجود می‌آید.<sup>۲</sup> در این تمرین، لازم است تلاش کنید تا روال عادی برنامه‌همیشگی به هم بخورد؛ مثلاً اگر شما عادت کرده‌اید که هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، تلگرام خود را بررسی کنید این روند را تغییر دهید. شما می‌توانید به جای این کار ابتدا صبحانه بخورید و پیاده‌روی کنید یا اینکه اگر شما شب‌ها بیشتر سراغ اینترنت می‌روید و عادت کرده‌اید که به محض ورود به خانه، رایانه را روشن کنید، دیگر این کار را نکنید و به عنوان رفتار جایگزین، اخبار گوش دهید، به یکی از اعضای فامیل تلفن بزنید و غیره. با این کارها شما آن روال عادی را به هم می‌زنید و سد رفتار ناهنجار را می‌شکنید.

### ۲۳ کاربرد فعالیت‌های جایگزین

پدیده اعتیاد اینترنتی مانند سایر انواع اعتیاد، نیازمند کاهش مشغولیت روانی بر موضوع اعتیاد و انحراف توجه به کمک یک عمل جایگزین است؛ مثلاً در ترک اعتیاد به مواد مخدر، در ابتدا داروهای شیمیایی با دوز مشخص را جایگزین ماده مخدر می‌کنند و سپس فرد معتاد را به قبول مسئولیت و انجام کار، ترغیب می‌کنند. در ارتباط با کودکان نیز اصل مهمی وجود دارد که وقتی می‌خواهید کودک را از وسیله خطرناکی دور کنید یا چیزی را از او بگیرید، لازم است هم‌زمان وسیله جالب و البته بهتری به او بدهید. در پدیده اعتیاد نیز، مغز مثل کودک سمج، به کار تکراری خوشایند و شاید مضر می‌چسبد و در جهت جست‌وجوی لذت، رفتار قبل را تکرار می‌کند. در کاربرد فعالیت‌های جایگزین، باید به این نکته توجه داشت که اعتیاد اینترنتی با هیجان‌خواهی رابطه‌ای مستقیم دارد.<sup>۳</sup> همچنین یانگ نیز به این نکته اشاره می‌کند که هدف

1 practicing the opposite

۲ یانگ و آبرنو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۲

۳ سلطانی و همکاران، ۱۳۸۹.

درمان، ایجاد فعالیت‌های غیرآن‌لاین لذت‌بخش به صورت مشترک با بیماران و سایر فنون کنار آمدن است<sup>۱</sup> که نشان می‌دهد لازم است هیجان‌خواهی کاربران به‌درستی تأمین شود، بنابراین لازم است با تعریف کردن فعالیت‌های لذت‌بخش، مفید و متنوع جایگزین، توجه فرد را از کار قبلی منحرف کرده و به صورت همزمان، عادت رفتاری جدیدی را در او تقویت کنید.<sup>۲</sup>

### 🌐🌐🌐 تهیه پرسشنامه

یکی از فنون پیشنهادی از سوی یانگ، تهیه پرسشنامه شخصی است. چون این افراد به دلیل صرف زمان زیاد برای جست‌وجوی علائق مجازی، از سرگرمی‌ها و سایر علائق خود غافل می‌شوند، به همین دلیل فرد به پر کردن پرسشنامه‌ای تشویق می‌شود که شامل فعالیت‌هایی است که عادت به انجام آنها دارد، اما پس از ایجاد مشکل آنها را نادیده گرفته است. هدف از انجام این کار، کمک به کاربران برای اظهارنظر، از نقطه‌نظر تقابل تجربه است (گذشته در مقابل آینده) که می‌تواند به مشاهده بهتر فرایند تصمیم‌گیری‌شان کمک کند. ممکن است این فعالیت به افراد کمک کند تا آگاهی بیشتری از انتخاب‌هایشان به دست آورند و به این ترتیب در جهت تلاش برای از سرگیری دوباره فعالیت‌های قبلی فراموش شده برانگیخته شوند.<sup>۳</sup> بنابراین از فرد خواسته می‌شود تا فهرستی از کارهای جالب و ارزشمندی که اگر اینترنت وجود نداشت، دوست داشت آنها را انجام بدهد، یادداشت کند. سپس همه فعالیت‌هایی را که به خاطر اینترنت از انجام‌شان محروم شده است، یادداشت کند؛ مثلاً آشپزی، مطالعه کتاب، شرکت در دوره‌های، نقاشی و ورزش.

### 🌐🌐🌐 شناسایی هدف حضور در فضای مجازی

در واقع اصل جایگزینی رفتار به فرد کمک می‌کند با تغییر نوع رفتار، همان هدف قبلی را دنبال کند؛ مثلاً اگر هدف او، سرگرمی و کسب



با تعریف کردن فعالیت‌های لذت‌بخش، مفید و متنوع جایگزین، توجه فرد را از کار قبلی منحرف کرده و به صورت همزمان، عادت رفتاری جدیدی را در او تقویت کنید.

۱ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۱

۲ حمیدیان، ۱۳۸۷،

۳ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۲

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



نکته دیگر در رابطه با اصل جایگزینی، دوری از بیکاری است. بسیاری از کاربران معتاد به فضای مجازی و به خصوص شبکه‌های اجتماعی اعتراف می‌کنند که در اصل به علت بیکاری و به خاطر گذراندن وقت، به اینجا می‌آیند.

لذت است، می‌تواند با جایگزین کردن رفتار ورزش گروهی، حل جدول و مطالعه مجلات سرگرم‌کننده به همان هدف برسد یا اگر برای هدف معاشرت با دیگران و رفع انزوا، فضای مجازی را انتخاب کرده است، می‌تواند مهمانی‌های خانوادگی و دوستانه را جایگزین کند.

### ۳۳۳ احساس مشغولیت و دوری از بیکاری

نکته دیگر در رابطه با اصل جایگزینی، دوری از بیکاری است. بسیاری از کاربران معتاد به فضای مجازی و به خصوص شبکه‌های اجتماعی اعتراف می‌کنند که در اصل به علت بیکاری و به خاطر گذراندن وقت، به اینجا می‌آیند، بنابراین به کمک این اصل، می‌توان رفتارهای مشخص و هدفمندی را در طول روز تعریف کرد که برای فرد مشغولیت فکری ایجاد کند و منجر به احساس بیکاری و بی‌هدفی نشود؛ مثلاً قبول کردن مسئولیت‌های اجتماعی مثل عضویت در گروه‌های مردمی، خیریه‌ها، مساجد، هیئت‌ها، فرهنگسراها و انجام فعالیت‌های عام‌المنفعه و سازنده، علاوه بر اینکه باعث تقویت عزت‌نفس، احساس کفایت اجتماعی و مفید بودن می‌شود، می‌تواند با کاهش تمرکز فرد از فضای مجازی و ایجاد احساس هدفمندی، از وابستگی فرد به اینترنت کم کند. به بیان ساده‌تر، وقتی فرد کارهای مهم‌تری برای انجام دادن داشته باشد و احساس لذت، ارزشمندی و مفید بودن را از آن طریق به دست بیاورد، آن کارها تقویت شده و به‌مرور زمان جایگزین رفتار پرسه‌زنی در اینترنت می‌شود، بنابراین مشخص کردن چشم‌انداز و اهداف مشخص برای زندگی، می‌تواند انگیزه حضور بی‌هدف در فضای مجازی را کاهش دهد.

### ۳۳۴ طرح سؤال‌های بنیادین

بسیاری از کسانی که درگیر وابستگی به اینترنت شده‌اند، نسبت به رفتار عادی‌شان، آگاهی لحظه‌ای ندارند. پرسیدن سؤال‌های اساسی از خود، رفتار عادی و ناخودآگاه حضور در اینترنت را به سطح هوشیاری می‌آورد و با ایجاد احساس آگاهی و حضور در لحظه، به انتخاب رفتار مؤثر و آگاهانه کمک می‌کند؛ مثلاً پرسیدن سؤال‌هایی مانند «الان چه کار می‌کنم؟ آیا در جهت اهدافم زندگی می‌کنم؟ آیا حضور در اینترنت، من را به آرزوهایم نزدیک‌تر می‌کند؟ آیا به اطلاعات من می‌افزاید؟

آیا دیدن ویدیوها و خواندن این همه لطیفه، جزو لذت‌های پایدار و همیشگی است؟ کسانی که اینها را نمی‌بینند، چه چیزی از دست می‌دهند؟ به جای این کار، الان می‌شد چه کار مفیدی انجام داد؟ انرژی و توان روحی‌ام صرف چه چیزهایی می‌شود؟ دقیقاً تا کی زنده هستم؟ چقدر برای کارهای مهم‌تر زمان دارم؟ اگر آدم مهمی از من بخواهد که یک روز از صبح تا شبم را تعریف کنم، چه چیزی برای گفتن دارم؟»

## 📌 ریشه‌یابی

### 📌📌📌 شناخت مشکلات زیربنایی

«گروهول»<sup>۱</sup> در توضیح این مسأله که چرا مردم به‌گونه‌ای اعتیادآور از اینترنت استفاده می‌کنند، معتقد است که علت گرایش افراد به استفاده اعتیادآور از اینترنت، تمایل آنها به دوری گزیدن از مشکلاتی است که در زندگی شخصی با آنها روبه‌رو هستند. به عبارتی، افراد برای اینکه از دست مشکلات زندگی فرار کنند، به اینترنت روی می‌آورند. معتادان بیشتر وقت‌ها یک «زندگی دوم» یا مفری را برای «فراموش کردن مشکلات‌شان» هنگام آن‌لاین بودن ایجاد می‌کنند.<sup>۲</sup>

به عقیده یانگ، یکی از گام‌های مهم برای پیشگیری یا ترک اعتیاد اینترنتی، شناخت مشکلات نهفته و زیربنایی است. مانند انواع دیگر معتادان، آنها باید از خود سؤال کنند که چه چیزی باعث شده که خواهان فرار از زندگی روزمره شوند؟<sup>۳</sup> برخی استدلال می‌کنند که ارتباط متقابل با دیگر افراد از طریق اینترنت، به نوعی موجب پر شدن خلئی اجتماعی می‌شود. افراد قادرند هویت‌های جدیدی بپذیرند، دیگران در تعامل با این هویت جدید قرار می‌گیرند و شخص ممکن است این ارتباط‌های اینترنتی را به عنوان امری واقعی تلقی کند.<sup>۴</sup> بسیاری از اعتیادها، به خاطر فرار از مشکلی واقعی یا رابطه‌ای پرتنش ایجاد شده است؛ مثلاً فرار از مشکلات زناشویی، مشکلات در روابط اجتماعی، مشکلات مالی و احساس تنهایی. باید دید کجای کار می‌لنگد که فرد



افراد برای اینکه از دست مشکلات زندگی فرار کنند، به اینترنت روی می‌آورند. معتادان بیشتر وقت‌ها یک «زندگی دوم» یا مفری را برای «فراموش کردن مشکلات‌شان» هنگام آن‌لاین بودن ایجاد می‌کنند.

1 Grohol

۲ معیدفر و همکاران، ۱۳۸۶

۳ پیدی، کارشکی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۱

۴ جان گروول (۲۰۰۲)؛ به نقل از پیدی و کارشکی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۲

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



انتخاب زندگی مجازی، چیزی جز روش ناسازگارانه‌ای برای کنار آمدن با احساس فشار، ترس یا موقعیت‌های مواجهه‌ای نیست.

به فضای مجازی پناه آورده است و فضای مجازی جای چه چیزهایی را برای او پر می‌کند؟ بنابراین در این مرحله، فرد باید تلاش کند به جای فرار از مشکل، به ساخت و ایجاد طرحی بپردازد تا به وسیله آن، مشکل مربوط را تحت کنترل خودش درآورد، زیرا فرار کردن از مشکلات به وسیله اینترنت و نادیده گرفتن آن در دنیای واقعی نه تنها باعث از بین رفتن مشکل نمی‌شود بلکه آن را تشدید هم خواهد کرد.<sup>۱</sup>

### 📌📌📌 توجه به افکار و احساسات درونی

باید به افراد کمک کنیم تا تصورات ضمنی شخصی ناشی از استفاده بیش از حدشان مشخص شود؛ مثلاً جملات «من به این دلیل آن‌لاین می‌شوم که احساس می‌کنم در آنجا مورد پذیرش قرار می‌گیرم، در آنجا احساس قدرت بیشتری دارم، در اینترنت دوستی دارم که واقعاً مرا می‌خواهد.» بنابراین افراد به تدریج متوجه می‌شوند که انتخاب زندگی مجازی، چیزی جز روش ناسازگارانه‌ای برای کنار آمدن با احساس فشار، ترس یا موقعیت‌های مواجهه‌ای نیست. به این ترتیب چرخه معیوب احاطه‌کننده این نوع اعتیاد به تدریج شناسایی می‌شود و افراد نقش اینترنت را مورد تردید و بازبینی قرار می‌دهند. در نهایت آنها می‌توانند مشخص کنند رفتار مربوط به استفاده بیش از حد، در حقیقت مجموعه رفتارهای کنار آمدن شکست‌خورده یا نیازهای ارضانشده است و همچنین فقدان کنترل شخصی نسبت به محیط و تبدیل اینترنت به یک روش جدید احتمالی (اما نه مناسب) برای کنار آمدن را استنباط می‌کنند.<sup>۲</sup>

۱ بیدی، کارشکی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۱

۲ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۲۱



## پیشگیری از مشکلات زناشویی در فضای مجازی

روابط جنسی مجازی و رویارویی‌های جنسی سایبری بیشتر به عنوان نشانه‌های از مشکلاتی هستند که قبل از حضور در اینترنت در زندگی یک زوج وجود داشته‌اند. ارتباط ضعیف با همسر، انواع نارضایتی‌های جنسی، مشکلات مربوط به تربیت فرزند و مسائل مالی از مشکلات متداول زندگی زناشویی هستند و این‌گونه مشکلات راه‌اندازهای قدرتمندی برای جست‌وجوی روابط جنسی مجازی فراهم می‌کنند. رویارویی‌های مجازی، نمایش محرومیت‌های تجربه‌شده از سوی زوجها مانند خیال‌پردازی‌های جنسی، روابط عاشقانه و هیجان را که ممکن است رابطه کنونی فاقد آنها باشد، میسر می‌سازد. بنابراین برای همسران پرداختن به مشکلات مجازی به جای مواجه شدن با مشکلات موجود در زندگی واقعی به راه‌حل آسان‌تری تبدیل می‌شود. به این ترتیب همسر مجازی درک و راحتی لازم برای ابراز احساساتی را که به واسطه خشم، غم یا احساسات دیگری که در رابطه واقعی بی‌پرده در مورد آنها صحبت نشده، فراهم می‌کند. ظاهراً ارضای جنسی به عنوان تقویت‌کننده رفتارهای جنسی آن‌لاین عمل می‌کند، اما براساس نظر یانگ، در این‌گونه موارد تقویت اصلی، توانایی دامن زدن به دنیای خیال‌پردازی‌های آن‌لاین است که ممکن است زمینه را برای فرار هیجانی یا روانی از فشارها و خستگی‌های روزمره فراهم کند؛ برای مثال زنی با زندگی زناشویی از هم‌گسیخته ممکن است از اتاق‌های گپ برای فرار از احساس پوچی و مهم بودن یا حتی موردپسند واقع شدن از سوی دوستان مجازی‌اش استفاده کند.<sup>۱</sup> پدیده تداخل فناوری، آثار و آسیب‌های آن در زندگی واقعی و تعاملات افراد، موضوع جدی پژوهش‌های اخیر است. برای مثال «مک دنیل»<sup>۲</sup> در پژوهش خود بر تداخل فناوری در روابط زوجین و خانواده تمرکز کرده است. او در مورد زمان‌هایی که ابزارهای فناوری (مانند اینترنت، تلفن همراه، بازی‌های رایانه‌ای و...) باعث مزاحمت، وقفه یا ایجاد مشکل در رابطه و تعامل بشوند (مسائلی همچون تعارض، نارضایتی از رابطه،



ارتباط ضعیف با همسر، انواع نارضایتی‌های جنسی، مشکلات مربوط به تربیت فرزند و مسائل مالی از مشکلات متداول زندگی زناشویی هستند و این‌گونه مشکلات راه‌اندازهای قدرتمندی برای جست‌وجوی روابط جنسی مجازی فراهم می‌کنند.

۱ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۷

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



«جلسی» در پژوهش خود نشان داد که استفاده از تلفن همراه، مرزهای بین خانه و کار را مبهم کرده و انتقال منفی محیط کار به محیط خانواده را در زنان و مردان افزایش داده است. این گسترش بیش از حد فناوری در خانه، با افزایش خلق منفی و رضایت پایین از زندگی خانوادگی مرتبط است.

پرخاشگری و...)، اصطلاح مداخله‌گری فناوری<sup>۱</sup> را به کار می‌برد. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رضایت از زندگی و نشانه‌های افسردگی با میزان مصرف فناوری مرتبط هستند.<sup>۲</sup> به عبارت دیگر می‌توان گفت، حضور فناوری‌های جدید و ابزارهای نوین ارتباطی در قالب فضای مجازی در زندگی واقعی افراد، تأثیرات ملموس و آسیب‌های قابل توجهی به جای می‌گذارد. برای مثال «جلسی»<sup>۳</sup> در پژوهش خود نشان داد که استفاده از تلفن همراه، مرزهای بین خانه و کار را مبهم کرده و انتقال منفی محیط کار به محیط خانواده را در زنان و مردان افزایش داده است. این گسترش بیش از حد فناوری در خانه، با افزایش خلق منفی و رضایت پایین از زندگی خانوادگی مرتبط است.<sup>۴</sup>

با این رویکرد می‌توان گفت فناوری‌های دیجیتال می‌توانند به شیوه‌های مختلف برای شروع، پیشبرد و تسهیل موارد بی‌وفایی و خیانت استفاده شوند، اما برای پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی و حل مشکلات موجود، در اینجا نیز همانند همه مشکلات رابطه زوجین، باید در مرحله اول به «دلایل بروز» این مسأله توجه کرد و سپس به نحوه تقسیم سرزنش و نحوه برقراری مجدد اعتماد بین زوجین متمرکز شد.<sup>۵</sup> برای پیشگیری و مقابله با این پدیده در زوجین، یانگ و همکاران نتیجه گرفتند که متخصصان بالینی باید در روان‌درمانی زوجین به بهبود ارتباط و توانایی برقراری گفت‌وگوی صادقانه بین آنها کمک کنند.<sup>۶</sup> بنابراین در این قسمت توصیه می‌شود با به کار بستن تکنیک‌های زوج‌درمانی برای بهبود رابطه و رفع مشکلات فعلی زندگی زناشویی، به افراد کمک شود. در ادامه به برخی روش‌ها و تکنیک‌های کاربردی در این حوزه اشاره می‌شود؛ البته لازم به ذکر است در اینجا به دور از اشاره به رویکردهای تخصصی و پروتکل‌های درمانی که ویژه درمان‌گران و روان‌شناسان است، به برخی اصول و روش‌های کلیدی برای بهبود رابطه اشاره می‌شود.

1 Technoference

2 McDaniel & Coyne, 2014a

3 Chelsey, 2005

۴. جلسی (۲۰۰۵) به نقل از مک دنیل ۲۰۱۵

۵. یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۳۶۸

6 .Youn & et al,2000

## 🔗🔗 بازسازی اعتماد متقابل و امنیت روانی در رابطه

یکی از دلایلی که روابط فرازنشویی را از طریق پناه بردن به فضای مجازی تسریع می‌بخشد، وجود تنش و نداشتن امنیت روانی در رابطه است.<sup>۷</sup> در این شرایط، افراد برای فرار از موقعیت فعلی و برای دریافت توجه، آرامش و حمایتی که از طرف همسرشان تأمین نمی‌شود، به روابط مجازی پنهانی روی می‌آورند؛ روابطی که هم از نظر عاطفی تأمین‌کننده هستند و هم دیگران نمی‌توانند به‌سادگی به آنها برچسب خیانت بزنند، اما باید توجه داشت که ایجاد رابطه فراتر از چارچوب زندگی مشترک، چه در فضای مجازی و چه در روابط واقعی، آسیب‌هایی جدی به روابط زوجین می‌زند. در این میان، شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی به عنوان تسهیل‌گر، شکل‌گیری روابط مجازی را سرعت می‌بخشند. برای پیشگیری از مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی در زندگی مشترک، لازم است زوجین تلاش کنند تا فضای زندگی واقعی را غنی‌تر کنند و آرامش و امنیت را به رابطه بازگردانند:

### 🔗🔗🔗 تعیین اهداف خاص

باید برای ارزیابی انتظارات هر یک از افراد نسبت به استفاده از رایانه و تعهد نسبت به بازسازی دوباره رابطه کنونی، اهدافی تعیین شود.<sup>۸</sup>

### 🔗🔗🔗 دوری از عادت‌های مخرب در رابطه

زوجین تلاش می‌کنند با بعضی عادت‌های رفتاری که بیشتر وقت‌ها به وجودشان آگاهی ندارند، رفتار یکدیگر را کنترل کنند. از دیدگاه نظریه انتخاب، عادت‌های مخرب و تنش‌زا در رابطه کلامی و غیرکلامی زوجین که رابطه را به سردی می‌کشاند و امنیت روانی را به خطر می‌اندازد، شامل این موارد است: ۱. انتقاد، ۲. سرزنش، ۳. غر زدن، ۴. شکوه و گلایه، ۵. تهدید، ۶. تنبیه، ۷. باج دادن برای کنترل طرف مقابل.<sup>۹</sup> همچنین دو ویژگی تحقیر کردن و ایجاد دیوار دفاعی در خود در مواجهه با مشکلات<sup>۱۰</sup>،



یکی از دلایلی که روابط فرازنشویی را از طریق پناه بردن به فضای مجازی تسریع می‌بخشد، وجود تنش و نداشتن امنیت روانی در رابطه است.

۷ محمودی، ۱۳۹۴

۸ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۳۶۸

۹ گلاس (۱۹۹۸)، ترجمه علی صاحبی، ۱۳۹۵

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



استفاده از واژه من برای سرزنش نکردن دیگری، روش مؤثری در بهبود رابطه است. زوجین باید به عدم استفاده از زبان قضاوت‌کننده و متهم‌کننده تأکید داشته باشند و بتوانند احساسات و عقاید خود را به شکل دیگری ابراز کنند.

به‌مرور زمان رابطه را به سردی می‌کشاند و زمینه‌ساز گرایش افراد به روابط عاطفی جایگزین می‌شود.

### 🔗🔗🔗 جایگزینی عادت‌های مفید در رابطه

رفتارهای جایگزین مناسب در رابطه شامل این موارد است: ۱. گوش کردن، ۲. حمایت، ۳. احترام، ۴. اعتماد، ۵. تشویق، ۶. پذیرش، ۷. گفت‌وگو برای حل اختلاف‌ها<sup>۱</sup>. این ویژگی‌ها، احساس امنیت روانی را در طرف مقابل افزایش می‌دهد و همسر را به عنوان تکیه‌گاهی ایمن در رابطه معرفی می‌کند.

### 🔗🔗🔗 تغییر ادبیات کلامی

استفاده از واژه «من» برای سرزنش نکردن دیگری<sup>۲</sup>، روش مؤثری در بهبود رابطه است. زوجین باید به عدم استفاده از زبان قضاوت‌کننده و متهم‌کننده تأکید داشته باشند و بتوانند احساسات و عقاید خود را به شکل دیگری ابراز کنند؛ مثلاً به جای گفتن «تو هیچ‌وقت به من توجه نمی‌کنی چون همیشه پشت رایانه هستی، می‌توان گفت وقتی مدت زیادی از زمان با هم بودن مان را پشت رایانه می‌گذرانی، احساس ترک شدن می‌کنم».

### 🔗🔗🔗 همدلی<sup>۳</sup>

زوجین باید تلاش کنند تا بتوانند به فرد مقابل گوش دهند. زمانی که یکی از همسران سعی در توضیح دلایل اعمال خود دارد، باید همسرش مانع از بروز احساس خشم و عدم اعتمادش شود تا به این ترتیب بتواند برای گسترش ارتباط و در نتیجه درک متقابل، تا حد امکان صادقانه گوش بدهد.

۱ گلاس (۱۹۹۸)، ترجمه علی صاحبی، ۱۳۹۵

۲ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۷

۳ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۱۸

## 📌📌📌 توجه فعال به همسر

گاهی علت حضور بیش از حد افراد در فضای مجازی و شکل دادن به روابط صمیمانه، به دلیل نیاز فرد به دریافت توجه و دوست‌داشته شدن است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عدم توجه همسران به مؤلفه قدرت در مردان، مؤلفه توجه و تعلق در زنان<sup>۱</sup> و خلأ عاطفی<sup>۲</sup> پیش‌زمینه حرکت به سوی خیانت و روابط فرازناشویی است. همین کمبودها، آغازگر بسیاری از روابط و گفت‌وگوهای آن‌لاین است که به‌مرور زمان منجر به شکل‌گیری روابط صمیمانه مجازی و حتی خیانت عاطفی نسبت به همسر می‌شود. مشخص کردن زمان‌هایی برای گفت‌وگو با همسر، توجه به ویژگی‌های مثبت او، تشویق و تحسین کردن، گوش دادن فعال و ابراز احساسات در قالب کلامی و غیرکلامی، راهکارهایی است که می‌تواند نیاز به توجه و تعلق را در زوجین برآورده و امنیت روانی را به رابطه تزریق کند.

## 📌📌📌 احترام به حریم خصوصی یکدیگر

یکی از نیازهای اساسی زوجین در رابطه، احساس اعتماد متقابل است. متأسفانه ویژگی کنترل‌گری، باعث می‌شود رعایت مرزهای خصوصی در زندگی مشترک بی‌معنا شود که این موضوع به امنیت روانی طرف مقابل آسیب می‌زند. غالباً افراد تصور می‌کنند بعد از ازدواج، حریم خصوصی معنا ندارد و تحت کنترل بودن طرف مقابل، بخشی از حقوق همسران است! در صورتی که کنترل کردن همیشگی تلفن همراه همسر و زیر نظر داشتن مداوم، نیاز به آزادی را در طرف مقابل فعال می‌کند که به صورت انجام رفتارهایی مثل استفاده از رمز عبور برای تلفن همراه یا قفل کردن کمد بروز می‌کند. این رفتارها به‌مرور زمان، به اعتماد متقابل آسیب می‌زند و امنیت روانی زوجین را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. یانگ نیز در کتابش اشاره می‌کند که اگر زوجی در انتظار بهبود رابطه باشند، به کارگیری فناوری‌های دیجیتال برای جاسوسی و مچ‌گیری در



پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عدم توجه همسران به مؤلفه قدرت در مردان، مؤلفه توجه و تعلق در زنان و خلأ عاطفی پیش‌زمینه حرکت به سوی خیانت و روابط فرازناشویی است.

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



با توجه به ویژگی‌های فضای مجازی همچون گمنامی، عدم محدودیت مکانی، تعاملی بودن، آزادی و در دسترس بودن، نقش تعهد به عنوان یکی از مؤلفه‌های بازدارنده مهم روان‌شناختی و اخلاقی، پررنگ‌تر می‌شود.

مورد همسر، گزینه مناسبی به عنوان راه‌حل نیست!<sup>۱</sup>

### ۲۲ پایبندی زناشویی و تعهد اخلاقی

تعهد به معنای وفادار ماندن و پایداری به خانواده و اعضای آن هنگام غم و شادی، بحران‌ها و مسائل ناخوشایندی است که بر مبنای احساس و علاقه و همچنین قصد و نیت استوار است. همچنین به معنای ارتباط و وابستگی روانی به شریک زندگی و میزان انگیزه زوجین در حفظ و تداوم ازدواج است.<sup>۲</sup> محققان معتقدند که رابطه با تعهد بالا، انعطاف‌پذیری بیشتری دارد و به احساس امنیت روانی زوجین، کمک می‌کند.<sup>۳</sup> با توجه به ویژگی‌های فضای مجازی همچون گمنامی<sup>۴</sup>، عدم محدودیت مکانی، تعاملی بودن، آزادی و در دسترس بودن<sup>۵</sup>، نقش تعهد به عنوان یکی از مؤلفه‌های بازدارنده مهم روان‌شناختی و اخلاقی، پررنگ‌تر می‌شود. مؤلفه‌هایی که به تقویت تعهد در زندگی زناشویی کمک می‌کنند عبارتند از:

### ۲۲۲ کیفیت روابط زناشویی

رضایتمندی زناشویی می‌تواند میزان رضایت از زندگی و سطح تعهد زناشویی را افزایش بدهد.<sup>۶</sup> بنابراین لازم است زوجین تلاش کنند تا مشکلاتشان را در رابطه جنسی شناسایی و برطرف کنند.

### ۲۲۲ تقویت باورها و اعتقادات درونی

بسیاری از فلاسفه و جامعه‌شناسان غیرمسلمان نیز با اشاره به ارتباط میان مذهب و اخلاق و فناوری بر نقش مؤثر دین در کنترل و نظارت بر فناوری تأکید می‌کنند. همانند «کارل میچم»، او در مقاله مذهب و فناوری

۱ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۳۶۸

2 MacCarthey, 1999

3 Dean & Spanier.1974

۴ خسروی، ۱۳۸۹

۵ اینفوگرافیک: ویژگی و آسیب‌های فضای مجازی به نقل از سایت [www.dana.ir](http://www.dana.ir)، شناسه خبر: ۷۵۴۰۷۲

۶ شاه‌سیاه و همکاران، ۱۳۸۸

در مورد این ارتباط چنین بیان می‌کند: از آنجا که فناوری خودش می‌تواند سبب روشی از زندگی شود، می‌تواند موضوعی برای ارزیابی‌های دین و معنویت باشد.<sup>۱</sup> پژوهش‌های بسیاری نشان می‌دهند که معنویت، عقاید و باورهای مذهبی با سطح تعهد اخلاقی و خویش‌داری جنسی زوجین، رابطه مستقیمی دارد.<sup>۲</sup> بنابراین با تقویت ابزارهای کنترل درونی (مانند حیا، غیرت، عفت و...) و احساس حضور ناظر بیرونی و تقیدات مذهبی، میزان پایبندی فرد به تعهدات زناشویی افزایش پیدا می‌کند و احتمال خیانت‌های عاطفی، روانی و جنسی کاهش می‌یابد.

### 🌐🌐🌐 آشنایی با علائم خطر در روابط مجازی

افراد زیادی هستند که اعتراف می‌کنند اصلاً نمی‌خواستند وارد رابطه فرزاناشویی شوند و اصلاً نمی‌دانند چه شد که از رابطه کاری ساده‌ای به سمت خیانت رفتند! در اینجا نکته بسیار مهم این است که افراد نمی‌دانند شکل‌گیری صمیمیت در فضای مجازی قبل از ایجاد شناخت اتفاق می‌افتد و فضای مجازی به خاطر ویژگی‌هایش، نقش مهمی در تسریع رابطه صمیمانه بازی می‌کند. هنگامی که کاربران توانایی رمزگذاری و رمزگشایی نشانه‌های کلامی و غیرکلامی را در قالب متن داشته باشند، می‌توانند از طریق ابزار بخش‌های دوست‌داشتنی از خود، آغازگر روابط صمیمانه باشند.<sup>۳</sup> مثلاً ممکن است شروع گفت‌وگوی مجازی آقا با یکی از همکاران خانم، فقط برای دردودل و گله و شکایت از بعضی اتفاق‌ها باشد، اما به‌مرور زمان و در صورتی که فرد به نشانه‌های کلامی و غیرکلامی آشنا نباشد، ممکن است رابطه به‌طور ناخودآگاه به سمت خیانت کشیده شود؛ برای مثال خودافشایی، ابزاری است که به وسیله آن، حرکت از لایه‌های بیرونی به سمت لایه‌های درونی صورت می‌گیرد. به این ترتیب که در لایه‌های بیرونی روابط و در تماس‌های اولیه، تنها ویژگی‌های پیرامونی شخصیت هر فرد برای دیگران قابل دسترس است.



شکل‌گیری صمیمیت در فضای مجازی قبل از ایجاد شناخت اتفاق می‌افتد و فضای مجازی به خاطر ویژگی‌هایش، نقش مهمی در تسریع رابطه صمیمانه بازی می‌کند.

۱ میچم، ۲۰۰۹؛ به نقل از خدیجه حسن بیگ‌زاده، ۱۳۹۱

2 Leak, 1993

3 Rosenau & Tan, 2002

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



بسیاری از افراد، رفتارهای خود را در فضای مجازی منفی تعهد نمی‌دانند، زیرا از یک‌سو ویژگی‌های فضای مجازی و از سوی دیگر مصایق عدم تعهد را به درستی نمی‌شناسند.

سپس با تبادل اطلاعات بیشتر بین تعامل‌گران روابط دوستانه می‌شود. پس از آنکه پیام‌ها به تبادلات احساسی تبدیل شدند، تعامل‌گران به ویژگی‌های مرکزی شخصیت یکدیگر پی برده و به سمت لایه‌های درونی حرکت می‌کنند تا اینکه نهایتاً به صمیمیت می‌رسند.<sup>۱</sup> بنابراین بروز رفتارهای دلسوزانه و حمایتی، در دودل کردن، مشورت و ارائه توصیه، گوش دادن، ابراز همدردی و سایر نشانه‌های کلامی و غیر کلامی، می‌تواند فضای صمیمانه را در محیط مجازی ایجاد کند.

### آشنایی با مصادیق عدم تعهد در فضای مجازی

بسیاری از افراد، رفتارهای خود را در فضای مجازی منفی تعهد نمی‌دانند، زیرا از یک‌سو ویژگی‌های فضای مجازی و از سوی دیگر مصایق عدم تعهد را به درستی نمی‌شناسند، بنابراین بدون توجه به نوع عملکرد خود، روابط کلامی و عاطفی‌شان را گسترش می‌دهند. بی‌وفایی، شکستن یک پیمان با یک فرد واقعی است چه منشأ آن محرک جنسی دنیای واقعی باشد یا دنیای مجازی. بنابراین بی‌وفایی اینترنتی زمانی رخ می‌دهد که قوانین رابطه به واسطه رفتار نامناسب هیجانی یا جنسی با دست کم یک فرد که همسر شخص نیست، شکسته می‌شود.<sup>۲</sup> بی‌وفایی هیجانی می‌تواند درست به اندازه بی‌وفایی جنسی به عنوان شکلی از خیانت ناراحت‌کننده باشد. بی‌وفایی هیجانی عمدتاً به عنوان عاشق شخص دیگری شدن تلقی می‌شود. همچنین می‌تواند به عنوان صمیمیت هیجانی نامناسب با فرد دیگر نیز تصور شود، مانند در میان گذاشتن اسرار شخصی.<sup>۳</sup> بنابراین اگر مردی بداند خودافشایی و در میان گذاشتن اسرار شخصی با خانمی (در قالب همکار یا دوست اجتماعی) از مصادیق بی‌وفایی است یا قبح ارسال برچسب‌های احساسی (بوسیدن، در آغوش گرفتن) برای یک مخاطب خانم در فضای مجازی، معادل با همین رفتار در دنیای واقعی است، شاید در ۵۰ درصد موارد از تکرار این رفتار خودداری کند. بنابراین افراد باید تلاش کنند تا با مصادیق

۱ دهقان و نیک‌بخش، ۱۳۸۵

۲ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۵۸

۳ یانگ و آبرئو، ترجمه وحدت‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۲۵۹



عدم تعهد آشنا شوند، قوانین اخلاقی و حدود دنیای واقعی را به محیط مجازی تعمیم بدهند و برای افزایش همخوانی رفتارشان در هر دو محیط تلاش کنند.

### 📌📌 تقویت هیجان و نشاط در زندگی مشترک

یکی از مسائل نگران کننده در حوزه طلاق عاطفی و خیانت، ترغیب زوجین به سوی فضای مجازی برای دوری از یکنواختی و تکراری شدن رابطه است. پس از سال‌های اول زندگی مشترک و مخصوصاً با اضافه شدن فرزندان به خانواده، زوجین احساس می‌کنند میزان عشق، نشاط و هیجان قبل را ندارند، بنابراین به دنبال تأمین این نیاز، به سوی فضای مجازی ترغیب می‌شوند. همچنین میزان افسردگی زوجین می‌تواند پیش‌بینی کننده خیانت باشد. به عبارت دیگر، هیچ‌کدام از زوجین در ابتدا با قصد روابط فرزان‌شویی یا طلاق عاطفی وارد فضای مجازی نمی‌شوند بلکه تلاش می‌کنند با برقراری رابطه‌ای جدید، ابراز هیجان و احساسات در گفت‌وگوهای آن‌لاین، مشاهده صفحات جالب و حضور در گروه‌های مختلف، به عنوان روشی در دسترس و بدون محدودیت، کمبودهای عاطفی، جنسی و جای خالی لذت و هیجان را در زندگی مشترک‌شان پر کنند. راهکارهای پیشنهادی که می‌تواند نشاط و هیجان را به فضای رابطه تزریق کند، بسیار گوناگون است و نیاز به خلاقیت دارد؛ برای مثال می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### 📌📌📌 اختصاص دادن زمان مشخصی برای خود

لازم است زوجین برای خودشان، زمان‌های دونفره اختصاصی در طول هفته تعیین کنند؛ مثلاً هفته‌ای دو ساعت، قرار عاشقانه، گفت‌وگو درباره خود، پیاده‌روی دونفره یا تفریح مشخص لذت‌بخشی بدون حضور بچه‌ها می‌تواند به تحکیم رابطه دونفره کمک کند. همچنین همراه شدن با بچه‌ها برای رفتن به پارک، جزو این زمان‌های اختصاصی محسوب نمی‌شود!



یکی از مسائل نگران کننده در حوزه طلاق عاطفی و خیانت، ترغیب زوجین به سوی فضای مجازی برای دوری از یکنواختی و تکراری شدن رابطه است.

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



در بسیاری از مواقع، احساس تنهایی و کسالت، زوجین را به سوی تعاملات مجازی سوق می‌دهد.

### 🔗🔗🔗 خلایقیت در رابطه جنسی

دریافت آموزش‌های معتبر برای ارتقای سطح روابط زناشویی به همراه خلایقیت در ایجاد رابطه.

### 🔗🔗🔗 غافلگیر کردن

برگزاری جشن‌های کوچک برای موفقیت‌ها، جشن تولد غافلگیرکننده، هدیه گرفتن بی‌مناسبت، پنهان کردن شعر و یا متن عاشقانه در وسایل همسر و...

### 🔗🔗🔗 برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مشترک لذت‌بخش

برنامه‌ریزی برای سفرهای کوتاه و متفاوت، طبیعت‌گردی آخر هفته، بازدید از نمایشگاه‌های هنری، شعر خواندن برای هم، قرار روزانه برای انجام کار جالبی در طول روز (یادگیری مطلب جدید، درست کردن غذای جدید و...)، انجام بازی‌های جذاب خانوادگی، انجام سرگرمی‌های هنری به کمک هم و رفتن به دوره‌های ساده.

### 🔗🔗🔗 افزایش تعاملات اجتماعی

در بسیاری از مواقع، احساس تنهایی و کسالت، زوجین را به سوی تعاملات مجازی سوق می‌دهد، بنابراین زوجین می‌توانند از طریق حضور در روابط اجتماعی سازنده، گروه‌ها و نهادهای کوچک اجتماعی، نیاز به ارتباط و تعامل‌شان را بهتر مدیریت کنند.

### 🔗🔗🔗 قانون‌گذاری برای استفاده از فضای مجازی

برای پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی به رابطه زوجین و مدیریت زمان، لازم است قوانین مشخصی که مورد توافق زوجین است، درباره زمان و نوع استفاده از آن مشخص شود. در تعیین این قوانین باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

- مطابق با زمان استراحت شخصی خود یا در اوقات مشخصی از روز و طبق توافق قبلی، در فضای مجازی فعالیت نکنند.
- زمان آغاز و پایان فعالیت مشخص باشد و بعد از آن اینترنت خاموش شود.

- تعیین قوانین با مشورت یکدیگر انجام و ملاحظات طرف مقابل رعایت شود. توافق دو طرف برای نهایی شدن قوانین، ضروری است.
- زمان‌های مشخصی برای گفت‌وگو و تعامل با هم در نظر گرفته شود، به صورتی که در آن زمان، استفاده از موبایل و اینترنت ممنوع باشد.



زمان‌های مشخصی برای گفت‌وگو و تعامل با هم در نظر گرفته شود، به صورتی که در آن زمان، استفاده از موبایل و اینترنت ممنوع باشد.

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



جنگ نرم به معنای تلاش برای تغییر عقاید و باورهای مذهبی، سیاسی و حتی سبک زندگی افراد بدون حمله نظامی، حقیقت دنیای امروز است.

## پیشگیری از آسیب‌های مواجهه با شبهات اعتقادی

جنگ نرم به معنای تلاش برای تغییر عقاید و باورهای مذهبی، سیاسی و حتی سبک زندگی افراد بدون حمله نظامی، حقیقت دنیای امروز است که در این میان فضای مجازی به عنوان یکی از سریع‌ترین و فراگیرترین ابزار برای رسیدن به این هدف به کار گرفته شده است. در حقیقت ما نمی‌توانیم راه ورود این شبهات را به ذهن افراد ببندیم، همان‌گونه که نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم محیط، عاری از میکروپها باشد، اما می‌توانیم برای جلوگیری از بیماری، افراد را واکسینه کنیم. بنابراین به نظر می‌رسد مهم‌ترین راه دفاعی در رویارویی با هجوم شبهات گوناگون با هر نوع محتوایی، اعم از محتوای دینی، اعتقادی و حتی سیاسی، تجهیز سپاه قدرتمند درونی و ترغیب افراد برای به کار گرفتن نیروی تعقل و تفکر است.

### تقویت روحیه پرسشگری

قوی‌ترین ابزار برای غربالگری و سنجش صحت اطلاعات ورودی، تفکر و تعقل است و چیزی که می‌تواند فرایند تفکر را فعال کند، پرسیدن سؤال است. به فرموده امام حسن مجتبی (علیه‌السلام)، پرسیدن سؤال خوب و بجا، نیمی از علم را در دل خود دارد<sup>۱</sup> و این یعنی مقدمات آغاز فرایند تفکر و رسیدن به جواب، در پرسیدن است. در مواجهه با پدیده شبهه، حتی ارایه سریع پاسخ‌های کامل و درست نمی‌تواند آثار آن را از سیستم اعتقادی و باورهای فرد برطرف کند چرا که سیستم ارزشی و اعتقادی فرد برای پذیرش جواب فعال نشده و بنابراین جواب دریافتی را از آن خود نمی‌داند، به صورتی که با ورود شبهه‌ای جدید، جواب قبلی مثل عضوی پیوندی، پس زده می‌شود و باز هم فرد، احساس گیج‌شدگی و درهم‌ریختگی سیستم باورهای بنیادین را تجربه می‌کند. بنابراین به جای ارایه پاسخ، باید کمک کرد تا فرد نسبت به جست‌وجوی جواب، تشنه شود و در نهایت با ایجاد شبکه‌ای مناسب از سؤال‌های اساسی، فرایند سنجش و جست‌وجوگری درون فرد شکل بگیرد. به عبارت دیگر می‌توان گفت اگر کاربران یاد بگیرند که جلوی هر نوع فکر و گزاره‌ای،

۱ شرح نهج‌البلاغه ابن‌ابی‌الحدید، جلد ۱۸، ص ۱۰۸

- علامت سؤال بگذارند، اولین فیلتر درونی را در برابر آسیب‌های جدی به سیستم باورهایشان فعال کرده‌اند. سؤال‌هایی مانند:
- این شبهه از چه منبعی بیان شده است؟
  - چگونه می‌توان این شبهه را به گزاره‌ای منطقی تبدیل کرد؟
  - شواهد و استنادها در پذیرش و رد این گزاره چیست؟
  - چه استدلال‌هایی برای پذیرش و رد این گزاره وجود دارد؟
  - احساس درونی من در روبه‌رو شدن با این گزاره موافق است یا مخالف؟
  - منابع مهم و ارزشمند (علماء، متخصصان) چه شواهد و دلایلی برای رد یا پذیرش این گزاره دارند؟
  - چه قضاوت‌ها و پیش‌فرض‌هایی در این گزاره وجود دارد؟



قوی‌ترین ابزار برای غربالگری و سنجش صحت اطلاعات ورودی، تفکر و تعقل است و چیزی که می‌تواند فرایند تفکر را فعال کند، پرسیدن سؤال است.

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



محرک‌های پورن،  
غیرواقعی و اغراق‌شده  
هستند و دوپامین  
بیشتری تولید می‌کنند،  
بنابراین چون مغز  
می‌تواند محرک واقعی  
را از غیرواقعی تشخیص  
بدهد، آنها را بارزتر  
می‌داند.

## پیشگیری از آسیب‌های هرزه‌نگاری (پورنوگرافی)

آگاهی از ساختارهای مغزی درگیر در مشاهده پورن و

### شناخت پیامدها

شناخت آسیب‌ها و پیامدهای ناشی از مشاهده پورن می‌تواند به روند پیشگیری و ترک آن کمک کند. در بحث آسیب‌های درگیر شدن در فضای هرزه‌نگاری‌های مجازی، تنها دیدگاه‌ها و باید و نبایدهای اخلاقی مطرح نیستند و سال‌هاست که آثار منفی این پدیده بر مغز و ساختارهای مغزی از سوی متخصصان و دانشمندان علوم مغز و روان‌شناسی به صورت جدی مطالعه شده است. بعضی از عوارض پورنوگرافی که در پژوهش‌های اخیر مشخص شده‌اند، شامل موارد زیر است:

### ۱. ناکامی در رابطه واقعی

هر چیز تازه، جدید و هیجان‌انگیزی، دوپامین را افزایش می‌دهد. در واقع دوپامین، مسئول ایجاد احساس سرخوشی و لذت در مغز است. رفتاری مثل خوردن غذای خوشمزه، انجام رفتار جنسی و حتی فکر کردن به کاری هیجان‌انگیز، دوپامین را در مغز افزایش می‌دهد و احساس لذت ایجاد می‌کند. تحریکات و ارضای جنسی، بزرگ‌ترین منبع طبیعی ایجاد دوپامین در مدار پاداش مغز هستند. پورن از آن جهت برای مغز جذاب است که در آن تازگی و هیجان به‌وفور یافت می‌شود.

این تازگی می‌تواند در قالب فردی جدید، صحنه‌ای غیرمنتظره و حرکت جنسی جدیدی باشد. در این صورت فرد می‌تواند در مدت کوتاهی و بسیار راحت، تعداد بسیار زیادی شریک جنسی جدید را تجربه کند و سطح دوپامین را به بالاترین حد خود برساند. علاوه بر این محرک‌های پورن، غیرواقعی و اغراق‌شده هستند و دوپامین بیشتری تولید می‌کنند، بنابراین چون مغز نمی‌تواند محرک واقعی را از غیرواقعی تشخیص بدهد، آنها را بارزتر می‌داند و فرد در رابطه واقعی نمی‌تواند آن سطح از لذت را تجربه کند و دچار ناکامی خواهد شد.

### 📌📌📌 کاهش حساسیت به دوپامین

یکی از عوارض جدی پورن، تحریک بیش از اندازه و غیرواقعی مغز است. این حالت در ابتدا لذتبخش است و با عمل خودارضایی، احساس کاهش تنش جنسی را به دنبال دارد، اما به مرور زمان مغز احساس خطر می‌کند، چون برای این حجم از تحریک، طراحی نشده و هدف از تحریک، بقای نسل بوده است! بنابراین مغز به مرور زمان و برای محافظت از خود در برابر تحریکات بیست و چهار ساعته، حساسیت به ماده دوپامین را کاهش می‌دهد، به صورتی که فرد با دیدن تصاویر قبلی ارضا نمی‌شود و لذت کمتری تجربه خواهد کرد. بنابراین نیاز به دوز بالاتری از پورن دارد و همین موضوع فرد را به جست‌وجوی تحریک بیشتر وادار می‌کند.

این وضعیت احتمال تشدید فعالیت پورنوگرافی را بیشتر خواهد کرد، به صورتی که فرد را به سوی اعتیاد به پورن می‌کشاند.

### 📌📌📌 شرطی شدن

در این شرایط، مغز به عمل جنسی با محتوای پورن شرطی می‌شود؛ یعنی فقط وقتی به بالاترین سطح تحریک و ارضا می‌رسد که با محتوای پورن درگیر باشد، بنابراین فرد در شرایط واقعی و با همسرش نمی‌تواند رابطه موفق داشته باشد. چون محرک واقعی توان رقابت با محرک پورن را ندارد و مغز به این شرایط شرطی شده است.

### 📌📌📌 بی‌حسی مغز نسبت به لذت‌های طبیعی

تجربه سطح بالای دوپامین، مغز را نسبت به لذت‌های طبیعی روزمره بی‌تفاوت می‌کند. چون این فعالیت‌ها سطح دوپامین را به اندازه پورن بالا نمی‌برد، بنابراین فرد به مرور زمان دچار افسردگی، انزوا، احساس غم و روزمرگی می‌شود.

### 📌📌📌 افزایش حساسیت مدار پاداش

مغز نسبت به محرک‌هایی که یادآور پورن هستند، حساس می‌شود. علائمی مثل تنهایی، دیدن موبایل، آدرس یک سایت و حتی شرایط استرسی، تپش قلبش را بالا می‌برد و احساس ولع شدید برای دیدن



مغز به عمل جنسی با محتوای پورن شرطی می‌شود؛ یعنی فقط وقتی به بالاترین سطح تحریک و ارضا می‌رسد که با محتوای پورن درگیر باشد، بنابراین فرد در شرایط واقعی و با همسرش نمی‌تواند رابطه موفق داشته باشد.

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



نتیجه پژوهش بر مغز ۶۴ کاربر پورن، نشان می‌دهد که کاهش ماده خاکستری مغز و مشکلاتی در منطقه قشر پیشانی که مسئول کنترل و بازداری است در این افراد مشاهده می‌شود.

پورن و انجام خودارضایی ایجاد می‌شود که به‌مرور زمان فرد را به اعتیاد به پورن می‌کشاند.

### کاهش قدرت کنترل و بازداری مغز

نتیجه پژوهش بر مغز ۶۴ کاربر پورن، نشان می‌دهد که کاهش ماده خاکستری مغز و مشکلاتی در منطقه قشر پیشانی که مسئول کنترل و بازداری است در این افراد مشاهده می‌شود. به عبارتی استفاده طولانی‌مدت از پورن باعث ضعف اراده می‌شود، به صورتی که فرد احساس می‌کند بر خودش و اعمالش کنترلی ندارد؛ یعنی دقیقاً زمانی که بقیه قسمت‌های مغز که برای این سطح از تحریک و ارضا طراحی نشده‌اند، دستور توقف تحریک را می‌دهند، اما قسمت جلویی مغز که توان بازداری ندارد، نمی‌تواند این رفتار را کنترل کند و قادر به توقف تحریک و ارضا نیست.

### مهارت خودکنترلی

ناظر بیرونی، هیچ‌گاه جای ناظر درونی را نمی‌گیرد. از ناظر بیرونی، گاهی می‌شود فرار کرد، می‌شود ندیده‌اش گرفت و خلاصه جایی رفت که او نباشد، اما ناظر درونی همواره همراه ماست! خداوند متعال یکی از این ناظران درونی را در وجود همه آدم‌ها قرار داده است؛ وجدان یا نفس سرزنشگر! توجه به این مرتبه نفس به انسان کمک می‌کند که نسبت به اعمال و رفتارهای ناخودآگاه و عادت‌هایش، بینش پیدا کند. حالات و علائمی که لازم است متوجه آن باشید شامل حالت تذکر، احساس تردید، احساس گناه، میل به توبه و جبران است که از وظایف نفس لوازمه است.

مهارت خوب‌ستن‌داری یا خودکنترلی، توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌ها در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است.<sup>۱</sup> با تقویت ناظر درونی و فعال کردن ابزارهای کنترل خود، مانند ترمز درونی عمل می‌کند. می‌توان این مهارت را



معادل تقوا دانست که کلید سعادت انسان معرفی شده است. به کمک این مهارت، وسوسه‌ها، محرک‌ها و انگیزه‌های قانون‌شکنی در فرد کنترل می‌شود. گاهی لازم است بعضی از خواسته‌ها به تأخیر بیفتند و در زمان و جایگاه مناسبی برای تأمین آن تلاش شود. گاهی باید بعضی خواسته‌ها را مهار کرد و گاهی شاید لازم باشد از دستورهای معقول و منطقی که خیلی هم خوشایند نیستند، پیروی کرد. بنابراین خودکنترلی یعنی مدیریت نیازها و خواسته‌ها. اعمالی مثل گرفتن روزه، حفظ نگاه و زبان از عمل حرام و پاکدامنی نسبت به انگیزه‌های جنسی غیرحلال، نمونه تمرین‌های عملی در اسلام است که به رشد مهارت خویشتن‌داری در انسان کمک می‌کند. چند گام مؤثر برای رسیدن به این مهارت عبارتند از:<sup>۱</sup>

### 🔗🔗🔗 گام اول: خودبازبینی

بین خودآگاهی و خودکنترلی رابطه مثبتی وجود دارد.<sup>۲</sup> بنابراین در قدم اول لازم است فرد موقعیت فعلی‌اش را شناسایی و رفتارش را به‌دقت بازبینی کند و از نقاط ضعف و قوتش آگاه شود. بررسی نقاط ضعف و قسمت‌هایی که بیشتر فرد را در معرض خطر قرار می‌دهند، به او کمک می‌کند تا بداند بر کدام رفتارها کنترلی ندارد و چه موقعیت‌هایی ممکن است وسوسه‌کننده باشد.

### 🔗🔗🔗 گام دوم: برنامه‌ریزی

هدف‌گذاری: تعیین موقعیت مطلوب، نیروی کشش و جاذبه از موقعیت فعلی به سوی هدف را تأمین می‌کند. در این مرحله فرد باید سعی کند یک یا دو رفتار مشخص را که می‌خواهد تغییر بدهد و کنترل بیشتری روی آنها پیدا کند، به صورت هدفی واضح، جزئی و عملیاتی برای خودش بنویسد (مانند تمرین بخش اول برای هدف‌گذاری). در این گام لازم است سه اصل ضروری مد نظر قرار گیرد:<sup>۳</sup>



خودکنترلی یعنی مدیریت نیازها و خواسته‌ها. اعمالی مثل گرفتن روزه، حفظ نگاه و زبان از عمل حرام و پاکدامنی نسبت به انگیزه‌های جنسی غیرحلال، نمونه تمرین‌های عملی در اسلام است.

۱ زارع، ۱۳۸۴

۲ شرقی، ۱۳۸۸، ص ۳۱

۳ اخلاقی امیری، ۱۳۸۹

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



در طول مدتی که فرد تصمیم می‌گیرد یک عادت رفتاری را کنترل کند، باید سعی کند برای آن جایگزین موقتی پیدا کند تا رفتار قبلی‌اش کم‌کم خاموش شود و رفتار جدید، تقویت و جایگزین شود.

۱. اصل تدریج: یعنی لازم است زمان کافی برای تغییر عادت یا ایجاد رفتار مناسب به فرد داده شود. انتظار تغییر یک‌روزه، غیرمنطقی و غیرعلمی است.

۲. اصل مداومت: عادت‌ها و خواسته‌ها آن قدر قدرتمند هستند که اگر زود رها شوند، خیلی زود هم برمی‌گردند. نیروی رفتارهای عادت‌ی و ناخودآگاه بسیار زیاد است و برای ورود به گستره آگاهی، نیاز به صرف انرژی فعال، تمرکز آگاهانه بر رفتار و گذشت زمان دارند. (تصور کنید آگاهانه شدن رفتارهایی مثل نفس کشیدن و پلک زدن چقدر سخت است!)

۳. اصل جایگزینی: در طول مدتی که فرد تصمیم می‌گیرد یک عادت رفتاری را کنترل کند، باید سعی کند برای آن جایگزین موقتی پیدا کند تا رفتار قبلی‌اش کم‌کم خاموش شود و رفتار جدید، تقویت و جایگزین شود.

### 📌📌📌 گام سوم: خودارزیابی و محاسبه

بررسی روند تغییرات، به تغییر و تعدیل راهبردهای اتخاذشده کمک می‌کند و فرد را از میزان پیشرفت‌ش باخبر می‌کند. برای ارزیابی، می‌توان زمان‌های مشخصی را در طول روز، هفته و ماه تعیین کرد؛ مثلاً آخر شب و موقع خواب، زمان خوبی است. داشتن همراه می‌تواند انگیزه حرکت به سوی هدف را تقویت کند. همچنین پیگیری، تشویق و تنبیه، پس از ارزیابی، ضروری است.

### 📌📌 مهارت مدیریت تکانه‌های درونی

«تکانه» به هر عمل یا رخدادی گفته می‌شود که در پی محرکی برانگیخته می‌شود و زمان نهفتگی کوتاهی دارد و کنترل آگاهانه در آن اندک است یا وجود ندارد.<sup>۱</sup> برای مثال تکانه گرسنگی، میل به غذا و تکانه جنسی، میل به رابطه جنسی را ایجاد می‌کند. بنابراین تکانه‌ها، از درون نشأت می‌گیرند و بسیاری از غرایز و نیازهای اولیه را راه‌اندازی می‌کنند. در بیشتر موارد، این تکانه‌ها به عنوان محرک درونی با

رفتاری به عنوان پاسخ ارضاکننده، گره می‌خورند و حالت شرطی پیدا می‌کنند. از منظر روان‌شناسی در این مهارت، موقعیت شرطی شده بین محرک (تکانه گرسنگی) و پاسخ (غذا خوردن)، به‌مرور زمان شرطی‌زدایی می‌شود و احساس تسلط بر نیازها و تکانه‌های درونی به وجود می‌آید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مذهب می‌تواند در آرامش هیجانی و مهار تکانه مؤثر باشد.<sup>۱</sup> کنترل تکانه یعنی توانایی مقاومت در برابر انگیزه‌های آنی (ابرازخشم یا ارضای لذت فوری) که جهت‌گیری آگاهانه در آن اندک است. این توانایی کمک می‌کند تا براساس شرایط، آنها را به تأخیر بیندازیم یا به کلی مهار کنیم.<sup>۲</sup> مدیریت تکانه‌ها با روش‌های زیر امکان‌پذیر است:

### 🌍🌍🌍 تأخیر

به معنی فاصله انداختن بین احساس نیاز و ارضای آن است. توانایی صبر بر امیال و خواسته‌های آنی، نشانه قدرت «بازداری» فرد است که یکی از کارکردهای اجرایی مغز محسوب می‌شود. این توانایی به فرد کمک می‌کند از انجام اعمال تکانشی و بدون در نظر گرفتن پیامدها جلوگیری کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کسانی که از سنین پایین‌تر قدرت بازداری بالاتری دارند، در آینده موفقیت‌های بیشتری به دست می‌آورند. بسیاری از جرایم رانندگی مثل سرعت بالا و اعمال بزهکارانه یا افراد درگیر در اعتیاد به مواد مخدر، به دلیل ضعف در توانایی بازداری است. توان بازداری، حالتی است که فرد برخی از خواسته‌هایش را که با ارزش‌ها و هنجارهای فردی و اجتماعی سازگاری ندارد، برای مدتی به تعویق می‌اندازد یا به کلی فراموش می‌کند.<sup>۳</sup>

### 🌍🌍🌍 محرومیت

مثال روشن این روش، روزه‌داری است که نشان می‌دهد حتی غریزی‌ترین نیاز را می‌توان کنترل و مدیریت کرد.



توانایی صبر بر امیال و خواسته‌های آنی، نشانه قدرت «بازداری» فرد است که یکی از کارکردهای اجرایی مغز محسوب می‌شود. این توانایی به فرد کمک می‌کند از انجام اعمال تکانشی و بدون در نظر گرفتن پیامدها جلوگیری کند.

1 Newman, J.S & Pargament, K. I, 1990

۲ قدیری، ۱۳۸۹

۳ شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۴۴

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



روش ساده‌تر برای پیشگیری از اعتیادهای رفتاری ناپسند و مضر (مثل اعتیاد به پورن) یا ترک چنین عادت‌هایی، جلوگیری از تحریک و راه‌اندازی تکانه‌های درونی است.

### 🔗🔗🔗 انحراف توجه<sup>۱</sup>

تغییر آگاهانه مسیر توجه از یک تکانه ناخودآگاه به موضوعی دیگر کمک می‌کند که احساس تسلط بر تکانه افزایش یابد. این موضوع جدید باید از بافت تکانه قبلی متمایز باشد و بخش‌های دیگر آگاهی را درگیر کند. مشغول شدن به رفتاری دیگر، انحراف فکر، درگیر شدن در رابطه کلامی، نمونه‌هایی از انحراف توجه از تکانه است؛ برای مثال رابطه شرطی شده تکانه تجربه لذت جنسی و رفتار خودارضایی، با روش انحراف توجه و محرومیت، به‌مرور زمان سست شده و تحت کنترل فرد در خواهد آمد.

### 🔗🔗 مهارت مدیریت محرک‌های بیرونی<sup>۲</sup>

کنترل و مدیریت تکانه‌ها به دلیل ناخودآگاه بودن و غریزی بودن، معمولاً سخت است. روش ساده‌تر برای پیشگیری از اعتیادهای رفتاری ناپسند و مضر (مثل اعتیاد به پورن) یا ترک چنین عادت‌هایی، جلوگیری از تحریک و راه‌اندازی تکانه‌های درونی است. تصور کنید همین الان از کنار کبابی‌ای عبور می‌کنید، بوی کباب داغ و نان سنگک تازه همه‌جا را پر کرده است! می‌بینید که به همین راحتی و حتی با فکر کردن به یک تصویر، دهن‌تان آب می‌افتد و اشتهایتان تحریک می‌شود. دیدن تصاویر محرک پورن، دقیقاً مکانیزم مشابهی را برای مغز به وجود می‌آورد، به صورتی که مغز با دریافت محرک لذت‌بخش، در جست‌وجوی منبع لذت، بارها و بارها و بدون هیچ محدودیتی به سوی رفتارهای جنسی متنوع میل پیدا می‌کند؛ البته به دلیل تفاوت زیاد محرک‌های پورن با محرک‌های واقعی، فرد هیچ‌وقت به ارضای روانی مورد نظر نمی‌رسد و مشکلات جدی‌ای برایش ایجاد می‌شود.<sup>۳</sup> بنابراین این مهارت با جلوگیری از ورود محرک‌ها، به فرد کمک می‌کند در معرض تکانه‌های درونی قرار نگیرد، طوری که بعداً مجبور نباشد جنگ درونی بزرگ‌تری را تحمل کند! چند تکنیک برای کنترل محرک‌ها وجود دارد:

۱ جان بزرگی، ۱۳۸۷.

۲ لن اس و هرسن ماکیل، ۱۳۸۴.

۳ اثر فیلم‌های مستهجن روی مغز انسان، «اثر کولیج» به نقل.

### تغییر و کنترل محیط

بعضی موقعیت‌ها و محیط‌ها، تحریک‌کننده هستند. دیدن تصاویر پورن، حضور در اتاق‌های چت خصوصی، قفل کردن درب اتاق و سایر موقعیت‌هایی که شرایط را برای وسوسه شدن و برانگیخته شدن تکانه‌های جنسی فراهم می‌کند، رفتارهای عادت‌ی را به سرعت فرا می‌خواند. بنابراین با تغییر موقعیت، تغییر اطرافیان و انحراف توجه از موضوع، می‌توان پیوند محرک‌ها و محیط را به مرور ضعیف و خاموش کرد.

### شناخت نشانه‌های تداعی‌کننده

بعضی نشانه‌ها، تکانه و سپس رفتار خاصی را تداعی می‌کنند؛ مثلاً دیدن تصاویر تبلیغاتی با نشانه‌های جنسی، یادآوری احساس لذت در خودارضایی و تصور حالت خاصی در رابطه، اینها همه نشانه‌هایی هستند که اگر در بدو شروع، متوقف و منحرف نشوند، احساس نیاز به لذت جنسی و رفتار دنبال کردن پورن، زنجیره‌وار، در پی آنها می‌آیند.

### کنترل ورودی‌ها

چشم و گوش، ورودی‌های روح و فکر هستند که در بسیاری از موارد، آغازگر تصورات و تخیلات جنسی‌اند. بسیاری از خواسته‌ها و امیال، در اثر حواس دیدن و شنیدن و سپس تصور و تخیل فعال می‌شوند؛ برای مثال دیدن تصاویر جنسی و گفت‌وگوهای محرک در فضای خصوصی چت به عنوان یادآورهای چسبنده، مدام به سطح هوشیار می‌آیند و میل به تکرار تصورات و رفتارهای ارضاکننده را در آینده بیشتر می‌کند، بنابراین برای ترک موقعیت اعتیاد به پورن، یکی از مهم‌ترین راه‌ها، کنترل ورودی‌هایی همچون چشم، گوش و زبان است.

### مهارت مدیریت افکار و نیت‌ها

#### احساس حضور ناظر بیرونی<sup>۱</sup>

معمولاً دیدن تصاویر و صفحات پورن در موقعیت‌هایی اتفاق می‌افتد که



با تغییر موقعیت، تغییر اطرافیان و انحراف توجه از موضوع، می‌توان پیوند محرک‌ها و محیط را به مرور ضعیف و خاموش کرد.

## فصل پنجم

راهکارهای روان‌شناختی

در مواجهه با آسیب‌های

فضای مجازی



از دیدگاه روان‌شناختی، نیت کردن در واقع همان حالت تذکر و هوشیاری نسبت به انجام کار است که کمک می‌کند عادت‌ها از حالت خودکار بیرون بیاید و فرد نسبت به انجام کار، احساس آگاهی پیدا کند.

فرد مطمئن باشد کسی او را نمی‌بیند. حالا اگر احساس کند دوربینی از صبح تا شب، همه را ضبط می‌کند و قرار است آخر شب به همه نشان بدهد، باز هم حاضر است آنها را انجام دهد؟ از نظر روانی «احساس دیده شدن»، رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. امروزه در روش‌شناسی پژوهش‌ها روشن شده است یکی از مسائلی که اعتبار پژوهش‌ها را ضعیف می‌کند «حضور بینندگان» است. اگر افراد احساس کنند که رفتار آنان تحت نظر است و کسانی هستند که آنان را می‌بینند، رفتار آنان تأثیر می‌پذیرد و سبب تغییر در رفتارشان می‌شود؛<sup>۱</sup> از این‌رو ممکن است رفتار دیده‌شده آزمودنی‌ها نه تنها واقعی نباشد بلکه تصنعی و وانمودی به نظر برسد.<sup>۲</sup> بنابراین احساس حضور ناظر بیرونی می‌تواند آگاهی را فعال کند و مانع بروز رفتار ناخودآگاه شود.

### 🔗🔗🔗 نیت کردن<sup>۳</sup>

«غزالی» بر این عقیده است که حقیقت نیت، اراده و قصدی است که موجب به کار بردن قدرت باشد. توضیح اینکه همه کارهایی که از انسان سر می‌زند، به سه چیز احتیاج دارد: دانایی، اراده و قدرت. وقتی که انسان می‌خواهد کاری را شروع کند، اول باید از آن «آگاه» شود و همین شناسایی است که اراده و قصد انجام دادن کار را در انسان ایجاد می‌کند و اراده، قدرت را به کار می‌اندازد. بنابراین نیت عبارت است از میل و رغبتی قطعی که نیروی بدن را به کار می‌اندازد.<sup>۴</sup> در بیانی دیگر، نیت عبارت از حالت و صفتی است برای دل که دو امر، آن را احاطه کرده و آن دو امر، علم و عمل است. علم مقدم بر عمل است، زیرا اصل و شرط است و عمل، تابع علم و ثمره و نتیجه علم است.<sup>۵</sup>

از دیدگاه روان‌شناختی، نیت کردن در واقع همان حالت تذکر و هوشیاری نسبت به انجام کار است که کمک می‌کند عادت‌ها از حالت خودکار بیرون بیاید و فرد نسبت به انجام کار، احساس آگاهی پیدا کند؛ برای

۱ هومن، ۱۳۹۳، ص ۲۴۶

۲ نوری، ۱۳۸۹

۳ شعبانی، ۱۳۸۹

۴ شعبانی، ۱۳۸۹، ص ۴۵

۵ شعبانی، ۱۳۸۹، ص ۴۶

مثال اگر از یکی از کاربران پورن بخواهید که نیت کند تا یک ساعت پورن ببیند، به احتمال زیاد این کار را نخواهد کرد! در واقع، نیت کردن و مرور افکار کمک می‌کند که قصد و هدف فرد به سطح خودآگاه بیاید و رفتار، جهت بگیرد و همین جهت‌دهی آگاهانه در بسیاری موارد می‌تواند از بروز رفتار ناپسند جلوگیری کند.



در واقع، نیت کردن و مرور افکار کمک می‌کند که قصد و هدف فرد به سطح خودآگاه بیاید و رفتار، جهت بگیرد و همین جهت‌دهی آگاهانه در بسیاری موارد می‌تواند از بروز رفتار ناپسند جلوگیری کند.