هوالعلیم

حقیقت مجازی

درباره فضای مجازی چه بدانیم و چه بگوییم؟

مرکز ملی فضای مجازی

فصل دوم

جهان مجازی
فضـــــای حقیقی

معرفی و کلیات فضای مجازی



فضای مجازی چیست؟

نمی‌توان فضای مجازی را مترادف با اینترنت دانست، اما اینترنت ابزار ورود به فضای مجازی است؛ اینترنت سامانه‌ای جهانی از شبکه‌های رایانه‌ای به‌هم پیوسته است که از «مجموعه پروتکل اینترنت» برای ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر اینترنت، شبکه شبکه‌هاست که از میلیون‌ها شبکه خصوصی، عمومی، دانشگاهی، تجاری و دولتی در اندازه‌های محلی و کوچک تا جهانی و بسیار بزرگ تشکیل شده است که با آرایه وسیعی از فناوری‌های الکترونیکی و نوری به‌هم متصل شده‌اند. اگر بخواهیم آنچه اینترنت را تشکیل می‌دهد معرفی کنیم **باید به سه بعد اشاره کنیم:**

فضای مجازی چیست؟

۱- زیرساخت

منظور از این عنوان، وسایلی فیزیکی است که امکان اتصال و دسترسی به فضای مجازی را فراهم می‌کند.

۲- خدمات

منظور نرم‌افزارهایی است که روی زیرساخت فضای مجازی ارایه می‌شوند و شرایط برقراری ارتباط اینترنتی را برقرار می‌کند.

۳- محتوا

منظور نوع و میزان داده‌ها Data و اطلاعاتی است که از طریق نرم‌افزارهای فضای مجازی منتقل می‌شوند که می‌تواند در قالب متن، صوت، تصویر، ویدیو یا فایل کاربردی باشد و به لحاظ موضوعی هم شامل اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، دینی، آموزشی، سرگرمی و... می‌شود.

انواع خدمات

- **خدمات پایه:** موتورهای جست‌وجو و...
- **خدمات مبتنی بر انتشار اطلاعات:** شامل وبگاه‌های خبری و اطلاع‌رسانی و پایگاه‌های تخصصی در موضوع‌های مختلف علمی، فرهنگی، مذهبی، اقتصادی و...
- **انتقال پیام:** مانند رایانامه (ای‌میل)، پیام‌رسان‌های فوری Telegram، WhatsApp و برقرارکننده‌های تماس صوتی و تصویری Skype ،Imo
- **اشتراک‌گذاری:** مانند سرویس‌های میزبانی فایل 4share، متن، صوت، عکس Instagram، ویدیو YouTube، aparat و...
- **آموزش و تحصیل:** شامل دانشگاه‌های آنلاین و وب‌سایت‌های درس‌محور.
- **خدمات شهروندی بین مردم و حاکمیت:** اعم از دولت الکترونیک e-government، امور قضایی، ثبت درخواست‌ها، مجوزها و...
- **کسب‌وکار:** تجارت الکترونیک اعم از خریدوفروش کالا، تراکنش‌های مالی، مبادله بورس و اوراق بهادار و...
- **شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان:** شبکه‌های اجتماعی رایانه Facebook، Cloob، شبکه‌های اجتماعی موبایلی Beetalk، Tangoو...
- **تفریح و سرگرمی:** شامل انواع بازی‌های رایانه‌ای، گیم‌ها، ورزش‌های فکری و...

ویژگی‌های فضای مجازی

۱- پویایی زمان

اولین ویژگی فضای مجازی این است که زمان در آن پویا شده است. برعکس دنیای واقعی که زمان گذشته و آینده دارد، این هم‌زمانی در فضای مجازی، نوعی پویایی را در کار ایجاد کرده است. روز و شب در فضای مجازی وجود ندارد و هر زمان که شما به اینترنت وصل می‌شوید، هزاران نفر را می‌بینید که آن‌لاین هستند و به کار مشغول‌اند.

۲- فشردگی مکان

ویژگی دوم فضای مجازی، فشردگی مکان است. در زمان‌های قدیم فاصله جغرافیایی محدودیت محسوب می‌شد، در حالی که در این فضا از بین رفته است و در این محیط همه جهان با هم همسایه شده‌اند. افراد بدون طی مسافت فیزیکی می‌توانند با دوستان، همکاران، جوامع و فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند و تعاملات درازمدت برقرار کنند.

۳- تکثر وتنوع عددی

جهان مجازی از محیطی متکثر، عددی، غیرمرکزی و به‌هم‌پیوسته برخوردار است. همین ویژگی سوم باعث لایه‌ای شدن فضای مجازی می‌شود که طبقه‌بندی اطلاعات و دسترسی به آنها را بسیار سرعت می‌بخشد. اطلاعات مربوط به اشخاص، علوم، ادیان، هنرها، اشیا و اماکن همگی در فضای مجازی به‌راحتی قابل دسترسی هستند.

ویژگی‌های فضای مجازی

٤- پیوستگی و یکپارچگی

به‌هم پیوستگی و یکپارچه بودن فضای مجازی منجر به ارایه خدمات اینترنتی مکمل شده است. در یکپارچه شدن، خدمات از سطح خرد به سطح کلان و از تصویر جزئی به تصویر کامل منتقل می‌شود. در نتیجه نوعی یکپارچگی خدمات را به وجود می‌آورد؛ برای مثال هرکسی هم‌زمان می‌تواند درخواست ویزا، مشاهده فضای هتل‌ها و خرید بلیت هواپیما را انجام بدهد.

٥- گمنامی هویت

پنجمین خصوصیت فضای مجازی گمنام و سیال بودن هویت کاربران است. در فضای مجازی این امکان وجود دارد که فرد سن، جنس، طبقه و دیگر ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی‌اش را هرطور که خودش دوست دارد معرفی می‌کند و پس از مدتی می‌تواند این مشخصات را هم تغییر دهد. امکان گمنامی و ناشناخته بودن، امکان پنهان‌سازی ابعادی از شخصیت، جست‌وجوی همفکران، دوستی با دوستان، اختیار و اقتدار مطلق و احساس عدم تعلق به مکان خاص از مهم‌ترین تأثیرهای این فضاست.

ویژگی‌های فضای مجازی

٦- فردگرایی

در فضای مجازی محدودیت‌های ناشی از عضویت در خانواده، گروه و جمع‌های خاص از بین می‌رود و فرد نیازی ندارد ملاحظه کسی را کند و رفتارش را متناسب با هنجارها و تأیید دیگران شکل دهد، بنابراین به‌راحتی می‌تواند با هرکسی که می‌خواهد ارتباط برقرار کرده یا قطع رابطه کند. این ویژگی در عین اینکه احساس آزادی زیادی به افراد می‌دهد، باعث خودمحوری و فردگرایی در افراد می‌شود.

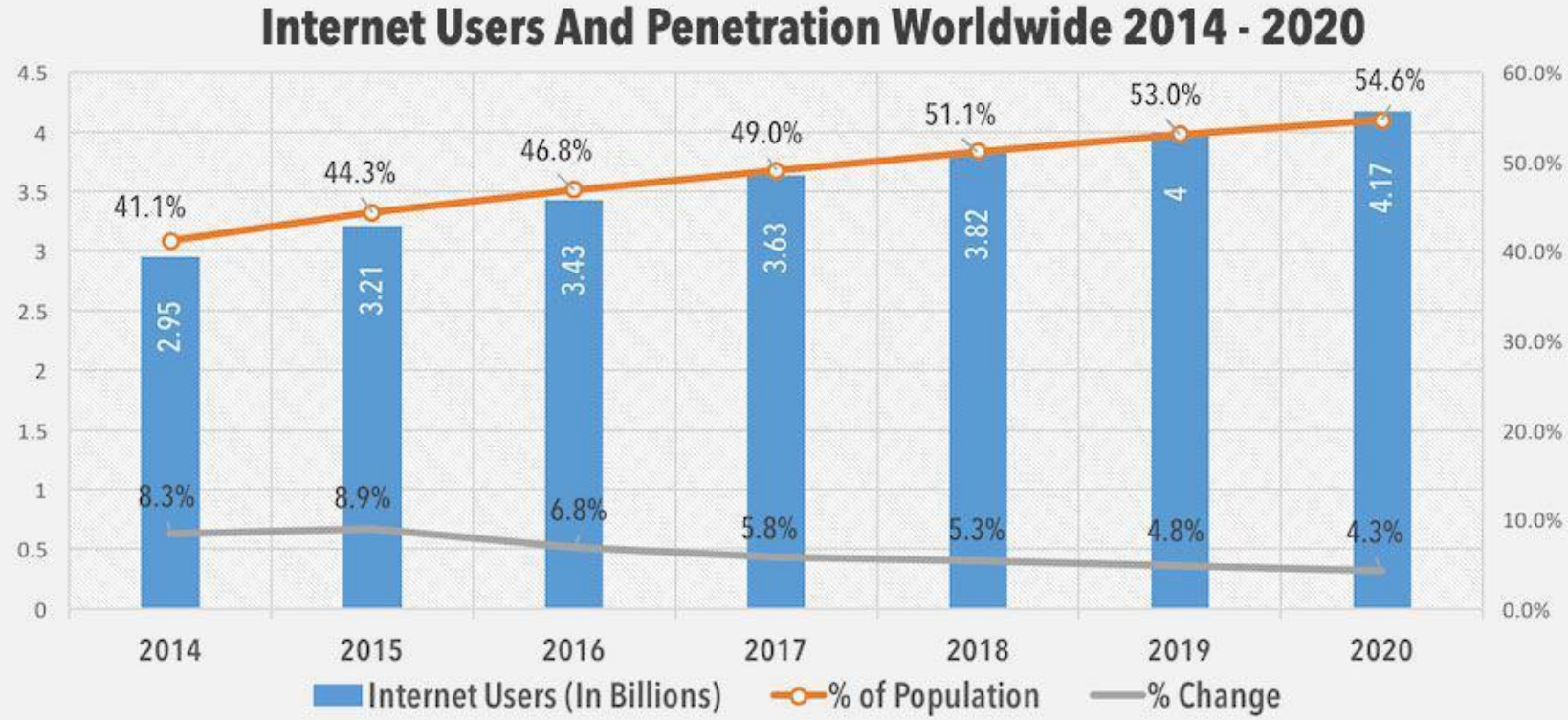
گستره فضای مجازی

فضای مجازی بسیار گسترده است، به‌خصوص از زمانی که به تلفن‌های همراه انتقال پیدا کرده و همیشه و همه‌جا در دسترس است. جدول زیر آمار معتبری در سال ۲۰۱۶ میلادی است.

عنوان	درصد از جمعیت دنیا	نرخ رشد
فعالیت در فضای مجازی	۴۶	+۱۰
حضور در رسانه‌های اجتماعی	۳۱	+۱۰
دارندگان تلفن همراه	۵۱	+۴
کاربران شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه	۲۷	+۱۷

گستره فضای مجازی

پیش‌بینی می‌شود آمار کاربران فضای مجازی تا سال ۲۰۲۰ به حدود ۷۰درصد جمعیت جهان برسد و این حتی از آمار مجموع کسانی که در جهان به برق و آب آشامیدنی سالم دسترسی دارند، بیشتر باشد!



گستره فضای مجازی

در هر دقیقه در دنیای فضای مجازی صدها و هزاران اتفاق می‌افتد. نمودار زیر که بر پایه آمار سال ۲۰۱۶ میلادی آماده شده حجم این اتفاق‌ها را در بستر اینترنت و شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد؛ برای مثال در این سال در هر دقیقه ۲۰۵.۶ میلیون ای‌میل ردوبدل شده است.



البته این حجم از انتقال اطلاعات الزاماً مفید و سالم نیست و تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از این محتوای ردوبدل‌شده جنبه تفریح و سرگرمی دارد، اما هرچه باشد بیانگر اهمیت زمان زیادی است که افراد پای این رسانه صرف کرده یا هدر می‌دهند.

آینده اینترنت

اینترنت در گذشته کنار زندگی حقیقی و زندگی دوم افراد محسوب می‌شد. جهانی موازی بود، اما کم‌کم فضای مجازی در حال تبدیل شدن به جهان اول است. موج آینده اینترنت، جهش انفجارگونه‌ای را در برقراری ارتباط میان افراد، فرایندها، اشیا و وسایل ایجاد خواهد کرد؛ این انقلاب به نام «اینترنت اشیا» معروف است.



اینترنت اشیا مفهومی رایانشی است برای توصیف آینده‌ای که در آن اشیای فیزیکی یکی پس از دیگری به اینترنت وصل می‌شوند و با اشیای دیگر ارتباط برقرار می‌کنند. در اینترنت اشیا برای فرایند ارسال داده‌ها، نیازی به تعامل «انسان با انسان» یا «انسان با رایانه» نخواهد بود و داده‌ها به صورت خودکار و براساس تنظیمات انجام‌شده و در زمان‌های مشخص (معمولاً به صورت دایم و لحظه‌ای) ارسال می‌شوند.

اینترنت در ایران

ایران در سال ۱۹۹۳ میلادی (۱۳۷۲ شمسی) به اینترنت متصل شد. براساس آخرین آمار اعلام‌شده ضریب نفوذ اینترنت در کشور در سه ماه نخست ۱۳۹۳ عدد ۸۲,۱۲درصد است. در این محاسبه تعداد کاربران اینترنت در سه ماه نخست آن سال ۶۱میلیون و ۷۰۹هزار و ۹۲۹نفر اعلام شده است.

ضریب نفوذ اینترنت ADSLدر کشور ۲۲,۰۷درصد است.

۵۳درصد مردم ایران حداقل عضو یک شبکه اجتماعی هستند، این در حالی است که در رده سنی جوانان ۱۸ تا ۲۹ سال این رقم ۷۲درصد است.

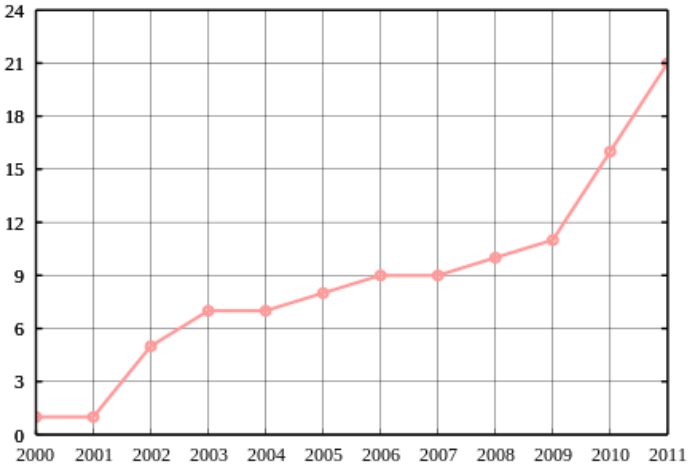
ضریب نفوذ اینترنت موبایل با توسعه 3G در کشور ۳۸,۶۷درصد است.

براساس اعلام مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، هزینه اینترنت در ایران دو برابر افغانستان و ۳۵۰۰ برابر ژاپن است.

سرعت دانلود پهنای باند به صورت متوسط در جهان ۲۳ مگابیت بر ثانیه است که این رقم برای ایران ۵.۶ مگابیت بر ثانیه است.

اینترنت در ایران

نمودار رشد کاربران اینترنت ایران، از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۱ تعداد کاربران اینترنت به‌ازای هر ۱۰۰ نفر جمعیت ایران را نشان می‌دهد.



عنوان بر حسب سواد	درصد از جمعیت کاربران
ابتدایی و راهنمایی	۱۳
تحصیلات متوسطه	۳۵
تحصیلات عالی	۵۲
سوادآموز	۳
بی‌سواد	۴

فصل سوم

رمـــــز عبـــور

معرفی برخی
کلیدواژه ها و اصطلاحات فضای مجازی



معرفی برخی کلیدواژه‌ها و اصطلاحات فضای مجازی

رایانامه

رایانامه در واقع صندوق پست الکترونیکی است که جایگزین صندوق پست فیزیکی شده است. در این سرویس هر کاربر صندوق پست مخصوص به خودش را دارد که با یک آدرس (نشانی)، رایانامه‌اش شناسایی می‌شود و افراد می‌توانند محتواهای گوناگون را از طریق این صندوق برای کاربران دیگر ارسال کنند. یاهو Yahoo اولین رایانامه محبوب ایرانیان به شمار می‌رفت. پس از مدتی سرویس جی‌میل Gmail با نوآوری و تنوع در خدمات، گوی سبقت را از یاهو ربود. بین سرویس‌های ارایه‌دهنده ای‌میل، هات‌میل مایکروسافت Hotmail نیز در رده سوم قرار می‌گیرد.

معرفی برخی کلیدواژه‌ها و اصطلاحات فضای مجازی

انجمن‌ها و تالارهای گفت‌وگو

انجمن جایی است که در آن کاربران در مورد موضوع خاصی به صورت تخصصی یا عمومی به تبادل اطلاعات می‌پردازند. کاربران در انجمن مانند شبکه‌های اجتماعی ارتباط برخط میان‌فردی صوتی و تصاویری ندارند و افراد نمی‌توانند برای یکدیگر عکس، فیلم و هر چیز دیگری غیر از متن ارسال کنند بلکه تنها می‌توانند در مورد موضوع خاصی در اتاقی عمومی به بحث و تبادل اطلاعات بپردازند و برای کاربران دیگر پیام خصوصی بفرستند یا دریافت کنند.

معرفی برخی کلیدواژه‌ها و اصطلاحات فضای مجازی

بازی رایانه‌ای

چهارمین شبکه ارتباطی در فضای اینترنت، بازی‌های رایانه‌ای است. کاربران این شبکه گسترده جهانی را بازی‌بازانی تشکیل می‌دهند که در دنیای بازی به آنان بازی‌خور یا گیمر می‌گویند. برخی از مهم‌ترین شبکه‌های مربوط به بازی‌خورهای رایانه‌های خانگی عبارتند از: «استیم»، «اوریجین» و «گارنا». کاربران (گیمرها) در این شبکه ارتباطی می‌توانند گروه تشکیل دهند، گفت‌وگوی صوتی و تصویری داشته باشند، اطلاعات خود را در حافظه ابری ذخیره کنند، فهرست دوستان سایر شبکه‌های اجتماعی خود را در این بستر وارد کنند.

معرفی برخی کلیدواژه‌ها و اصطلاحات فضای مجازی

شبکه اجتماعی

شبکه اجتماعی مجموعه‌ای از عموماً افراد یا سازمان‌ها (به تعبیر دقیق‌تر گره) هستند که به وسیله یک یا چند نوع خاص از وابستگی ـ مانند ایده‌ها و تبادلات مالی، دوست‌ها، خویشاوندی، لینک‌های وب و... ـ به‌هم متصل شده‌اند.

در حال حاضر شش نوع شبکه اجتماعی در جهان وجود دارد:

معرفی برخی کلیدواژه‌ها و اصطلاحات فضای مجازی

شبکه‌های اجتماعی متن‌محور

در این نوع از شبکه‌ها، کاربران بیشتر از متن برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده می‌کنند؛ «گوگل‌پلاس» و «فیس‌بوک» از مشهورترین شبکه‌های اجتماعی متن‌محور هستند.

شبکه اجتماعی موضوع‌محور

آنچه بیش از هر چیزی به ارتباط در این نوع شبکه جهت می‌دهد، موضوع شبکه است؛ برای مثال موضوعاتی مانند «کاریابی»، «نگهداری از حیوانات خانگی»، «تجارت»، «همکلاسی‌های قدیمی»، «مسائل جنسی»، «ارتباط دختران و پسران» و... هر یک حداقل شبکه‌ای اجتماعی را به خود اختصاص داده‌اند. شبکه‌های «لینکدین»، «کلاسمیت»، «کتاستر» و «داگاستر» از این نوع شبکه‌ها هستند.

شبکه‌های اجتماعی فیلم‌محور

در شبکه‌های اجتماعی فیلم‌محور، زبان برقراری ارتباط و سخن گفتن، فیلم است. یوتیوب و سایت داخلی آپارات از معروف‌ترین شبکه‌های فیلم‌محور هستند. «ویمئو»، «واین» و «دیلی‌موشن» از دیگر شبکه‌های این‌چنینی است.

معرفی برخی کلیدواژه‌ها و اصطلاحات فضای مجازی

شبکه اجتماعی تصویرمحور

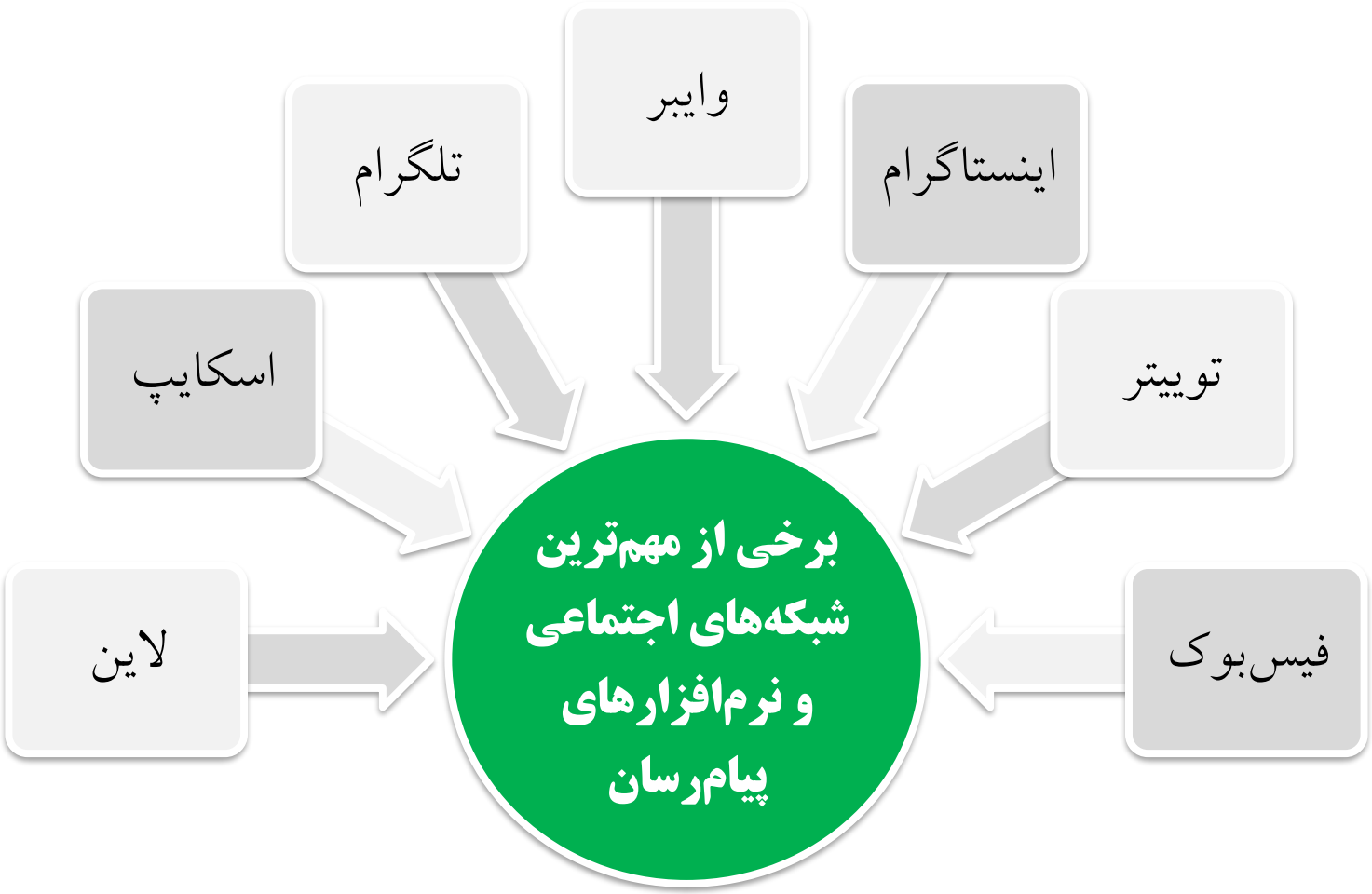
شبکه در شبکه یادشده، کاربران با ارسال تصاویر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و بیش از هر چیز از این ابزار برای انتقال اهداف خود استفاده می‌کنند. «اینستاگرام» و «فلیکر» از این دسته شبکه‌ها هستند.

شبکه های مخاطب‌محور

مخاطب مهم‌ترین دلیل به وجود آمدن این نوع شبکه است. شبکه اجتماعی «نی‌نی فیس» با محور کودک و «امپرس» با محوریت زنان از جمله این شبکه‌ها محسوب می‌شوند.

شبکه‌های اجتماعی خدمات‌محور

در این نوع از شبکه‌ها، خدماتی مانند تماس صوتی و تصویری، سرگرمی، فروشگاه آنلاین، پیام‌رسانی و خدمات عمومی از قبیل کرایه تاکسی، تعیین وقت دکتر، پرداخت قبض برق و... ارایه می‌شود.
این نوع از شبکه‌ها، در خارج از کشور «برنامه ارتباطی» نامیده می‌شوند.


وایبر
تلگرام
اینستاگرام
اسکایپ
توییتر
برخی از مهم‌ترین شبکه‌های اجتماعی و نرم‌افزارهای پیام‌رسان
لاین
فیس‌بوک

فیس بوک

فیس‌بوک- Facebook- سرویس شبکه اجتماعی برخطی است که در سال ۲۰۰۴ میلادی از سوی «مارک زاکربرگ» و دوستانش «ادوآردو سوری»، «اندرو مک‌کالم»، «داستین مسکوتیز» و «کریس هیوز» در دانشگاه هاروارد به وجود آمد. هم‌اکنون بیش از ۱.۸میلیارد نفر عضو فیس‌بوک هستند که به گفته خود فیس‌بوک ۸.۷درصد آنها کاربران جعلی هستند. فیس‌بوک در رتبه‌بندی وبگاه الکسا در میان ۱۰ وبگاه برتر و در رتبه دوم قرار دارد. این وب‌سایت به چهل زبان دنیا قابل دسترس بوده و ۷۰درصد از کاربران آن در خارج از ایالات‌متحده هستند.

فیس‌بوک در فوریه ۲۰۱۴ شرکت پیامک‌رسانی «واتس‌اپ» را به قیمت ۱۹میلیارد دلار خریداری کرد و در حال حاضر مالک هر دو شرکت است.

تابه‌حال انتقادهای زیادی به فیس‌بوک شده است؛ برای مثال مؤسس وب‌سایت «ویکی‌لیکس» می‌گوید: «فیس‌بوک تنفرآمیزترین ابزار جاسوسی است که تاکنون ایجاد شده است. هرکس که نام و مشخصات دوستان خود را به شبکه اجتماعی فیس‌بوک اضافه می‌کند باید بداند که به شکل رایگان در خدمت دستگاه‌های اطلاعاتی امریکاست و این گنجینه اطلاعاتی را برای آنها تکمیل می‌کند.»

مؤسس فیس‌بوک مارک زاکربرگ است. وی جوان‌ترین میلیاردر جهان تا سال ۲۰۰۸ است که ثروت وی را بالغ بر ۱.۵میلیارد دلار تخمین زده‌اند.

توییتر

توییتر- Twitter- شبکه‌ای اجتماعی و سرویس ارایه‌دهنده میکروبلاگ است که به کاربران اجازه می‌دهد تا ۱۴۰ حرف، پیام متنی را که توییت- Tweet- نامیده می‌شود، ارسال کنند. این شناسه به‌قدری نو بود که به‌سرعت بین کاربران اینترنت به محبوبیت رسید و بعدها قابلیت ارسال فیلم و عکس را نیز به خود اضافه کرد. هم‌اکنون توییتر در رتبه‌بندی وبگاه الکسا در میان ۱۰ وبگاه برتر و در رتبه هشتم قرار دارد.

توییتر در مارس ۲۰۰۶ به وسیله «جک دورسی» ایجاد شد و در ژوئیه ۲۰۰۶ آغاز به کار کرد. این میکروبلاگینگ در سال ۲۰۱۲ دارای ۵۰۰میلیون کاربر بوده است که ۳۴۰میلیون توییت در روز می‌فرستند و بیش از ۱.۶میلیارد جست‌وجو در آن انجام می‌شود.

اینستاگرام

اینستاگرم-Instagram- یا اینستا شبکه اجتماعی اشتراک‌گذاری عکس و ویدیو است که این امکان را به کاربرانش می‌دهد که عکس‌ها و ویدیوهایشان را در دیگر شبکه‌های اجتماعی نظیر «فیس‌بوک»، «توییتر»، «تامبلر» و «فلیکر» به اشتراک بگذارند. کاربران همچنین می‌توانند از فیلترهای دیجیتال برای عکس‌هایشان استفاده کنند. محدودیت اشتراک‌گذاری ویدیو در حال حاضر در اینستاگرام ۶۰ ثانیه است.

اینستاگرام به وسیله «کوین سیستروم» و «مایک کرایگر» خلق و در اکتبر ۲۰۱۰ راه‌اندازی شد. این سرویس به‌سرعت محبوبیت کسب کرد و تعداد کاربرانش به بیش از ۳۰۰میلیون کاربر تا دسامبر ۲۰۱۴ رسید.

بین شبکه‌های مختلف اجتماعی، اینستاگرام نقش اصلی را در ذائقه‌سازی، معرفی سبک زندگی غیراسلامی و ترویج مدها و محصولات فرهنگی غربی ایفا می‌کند.

واتس اپ

واتس‌اپ- WhatsApp- برنامه پیام‌رسانی فوری برای تلفن‌های هوشمند است. واتس‌اپ و نرم‌افزارهای شبیه آن امروزه با گسترش اینترنت همراه، جایگزینی برای اس.ام.اس یا پیام‌های متنی کلاسیک شده‌اند. در اوایل فوریه ۲۰۱۶ واتس‌اپ اعلام کرد که تعداد مشترک‌های شبکه از مرز یک‌میلیارد نفر گذشت. علاوه بر قابلیت فرستادن متن ساده می‌توان فایل‌های رایانه‌ای مثل «پی‌دی‌اف»، «عکس»، «صوت» و «ویدیو» را از طریق واتس‌اپ ارسال کرد. قرار است قابلیت انجام مکالمه ویدیویی به‌زودی روی این شبکه پیام‌رسانی راه‌اندازی شود.

واتس‌اپ در اواسط سال ۱۳۹۴ از نسخه فارسی سایتش رونمایی کرد. این پیام‌رسان در حال حاضر با احتساب فارسی، ۴۶ زبان را پشتیبانی می‌کند.

وایبر

نرم‌افزار مالکیتی چندسکویی پیام‌رسان فوری صدا روی پروتکل اینترنت برای تلفن‌های هوشمند است. وایبر به وسیله چهار همکار یهودی تأسیس شد: تلمن مارکو، «ایگور مگزینیک»، «سانی مارولی» و «اوفر اسمچا». مارکو مدیرعامل شرکت است که چهار سال در ارتش رژیم صهیونیستی مشغول به کار بوده است و از دانشگاه تل‌آویو فارغ‌التحصیل شده است. در ۱۴ فوریه ۲۰۱۴ وایبر از سوی شرکت «راکوتن» به قیمت ۹۰۰میلیون دلار خریداری شد. پیش از فوریه ۲۰۱۴، بیشتر سهام این شرکت را خانواده‌ای یهودی به نام «شباتای» (۵۵.۲درصد) و تلمن مارکو (۱۱.۴درصد) و نیز شرکتی امریکایی به نام IRSوست (۱۲.۵درصد) در اختیار داشته‌اند.

بنا به گزارش الکسا اینترنت، کاربران داخل ایران بزرگ‌ترین درصد بازدیدکنندگان از شبکه وایبر دات کام هستند و ایرانی‌ها بیش از ۱۷درصد از کاربران این شبکه را تشکیل می‌دهند.

تلگرام

تلگرام، یک نرم‌افزار پیام‌رسان است که به شکل متن باز (قابل تغییر توسط برنامه‌نویسان) ارائه شده است. کاربران می‌توانند پیام‌ها، تصاویر، ویدیوها و اسناد (انواع پرونده‌ها پشتیبانی می‌شوند) خود را رمزنگاری‌شده تبادل کنند. تلگرام در تبلت‌ها، تلفن همراه و دستگاه‌های بدون وای‌فای هم در دسترس است. موفقیت عجیب این نرم‌افزار طی دو سال گذشته دور از انتظار بوده و هم‌اکنون به فراگیرترین پیام‌رسان بین ایرانیان تبدیل شده است.

مدیر سایت تلگرام «پاول دروف» و برادرش «نیکولای» بوده که مدیر سابق شبکه اجتماعی «وی‌کی»، بزرگ‌ترین شبکه اجتماعی دنیا بعد از فیس‌بوک است که به «زاکربرگ روسی» یا «زاکربرگ دوم» معروف است.

مهم‌ترین امکانات تلگرام امکان ایجاد گروه بین کاربران، کانال‌های اطلاع‌رسانی و ربات‌ها است که این اصطلاحات در ادامه معرفی می‌شوند.

اسکایپ

اسکایپ- Skype- نرم‌افزاری کاربردی است که به کاربر اجازه می‌دهد به وسیله صدا روی پروتکل اینترنت تماس تلفنی برقرار کنند. تماس تلفنی و ویدیویی بین کاربران اسکایپ کاملاً رایگان است و برای تماس با تلفن ثابت و موبایل نیاز به خرید اعتبار است.
برنامه اسکایپ تا پایان سال ۲۰۰۹ میلادی بیش از ۵۰۰میلیون کاربر داشته است.

شرکت پشتیبانی‌کننده این شبکه به نام Skype Groupدر سال ۲۰۰۵ به وسیله شرکت ebayخریداری شد و در سال ۲۰۱۱ مایکروسافت اسکایپ را به قیمت ۸.۵میلیارد دلار خرید. مقر اصلی این شرکت در لوکزامبورگ است و شعبه‌هایی نیز در لندن، پاریس، تالین و پراگ دارد.

لاین

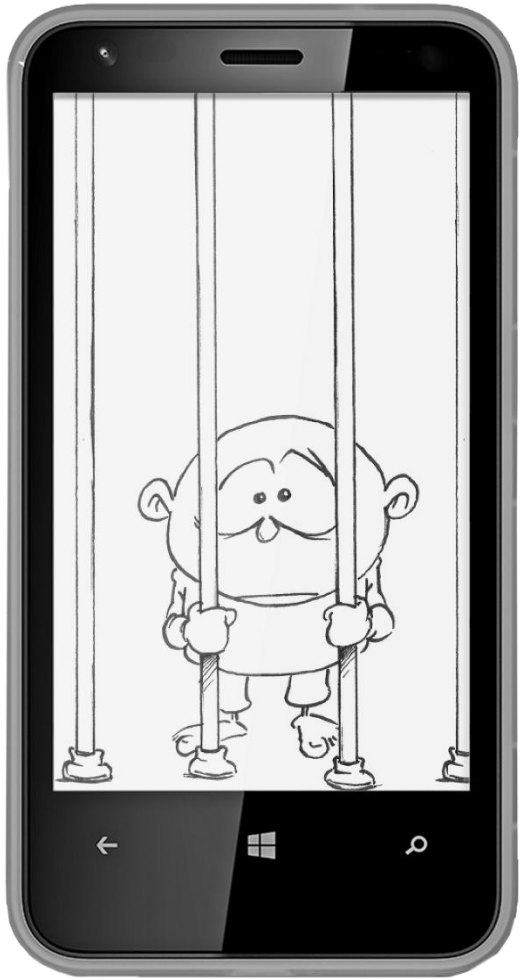
لاین- Line- نرم‌افزار کاربردی پیام‌رسان فوری مخصوص تلفن‌های هوشمند و رایانه‌های شخصی است. لاین به کاربرانش این امکان را می‌دهد تا با یکدیگر به تبادل پیام‌های متنی، عکس، ویدیو و موسیقی در نسخه- PC- بپردازند. لاین همچنین امکان برقراری تماس صوتی و تصویری را از طریق بسترهای اینترنتی- Voip- برای کاربرانش فراهم می‌کند.

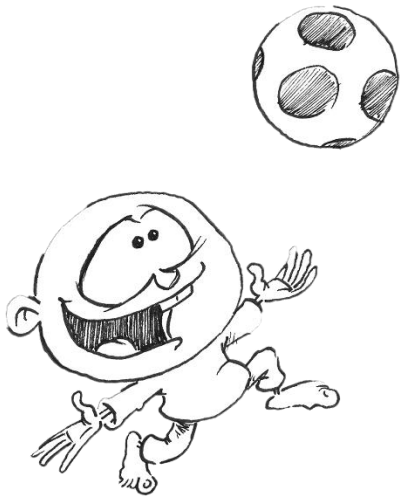
لاین در سال ۲۰۱۱ در ژاپن راه‌اندازی شد و در دو سال به بزرگ‌ترین شبکه اجتماعی ژاپنی تبدیل شد، به صورتی که در نوامبر ۲۰۱۳ تعداد کاربران آن در سطح جهانی به مرز ۳۰۰میلیون نفر رسید که از این تعداد ۵۰میلیون آن را ژاپنی‌ها تشکیل می‌دادند.

فصل چهارم

با احتیاط برانید!

آسیب ها و تهدیدهای فضای مجازی





کاهش ارتباطات انسانی

در اینکه استفاده افراطی و وسواس‌گونه از فضای مجازی منجر به آسیب های مفرط فردی و روانی می شود، تردیدی نیست. از منظر اندیشمندان صرف بخش قابل‌توجهی از وقت در ارتباطات مجازی باعث اضطراب، افسردگی، بی‌حوصلگی، پرخاشگری و فردگرایی می‌شود.

۱- انزوای اجتماعی

استفاده افراطی و وسواس‌گونه از فضای مجازی منجر به افسردگی، انزوای اجتماعی، کاهش ارتباطات خانوادگی، کاهش فعالیت های خارج از خانه، شرکت نکردن در مجامع عمومی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس، بدبینی، نارضایتی از ظاهر، پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی، هیجان زیاد، افزایش رفتارهای پرخطر جنسی، تنوع‌طلبی جنسی، افزایش رویکرد مثبت به رفتارهای ضداجتماعی و غیراخلاقی و... می شود.

۲- احساس تنهایی

«کاپلان» در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که افراد معتاد به اینترنت ویژگی هایی چون احساس تنهایی، کم‌رویی، کناره گیری اجتماعی و افسردگی دارند و افراد وابسته به اینترنت از نظر واکنش های اجتماعی در سطح پایین تری نسبت به افراد غیروابسته به اینترنت قرار دارند.

کاهش ارتباطات انسانی

۳- راه فرار از مشکلات

«اندرسون» در یافته های خود بیان می کند 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 می کند.

۴- 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، پیش زمینه 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.

۵- برآوردن نیازهای طبیعی از راه‌های غیرطبیعی

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 به‌مراتب کمتر است و افراد با سطح روان‌رنجوری بالا ترجیح می دهند روش فعلی کم‌خطرتر را انتخاب کنند.

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 آماری که در سال ۲۰۱۳ ارایه شده است، ۴۲۰میلیون معتاد اینترنتی در جهان وجود دارد و حتی در برخی کشورها از جمله چین مراکز ترک اعتیاد اینترنت تأسیس شده است.

تحقیقات انجام‌شده نشان می دهد در چین ۱۱درصد، یونان ۱۸درصد، کره جنوبی ۳۰درصد و تایوان ۵درصد از افراد اعتیاد به اینترنت دارند.
میزان اعتیاد به اینترنت در ایران ۸.۹درصد برآورد شده است که نسبت به آمارهای جهانی نرخ پایین تری دارد.

آمارهای ایران و جهان نشان می دهد اعتیاد به اینترنت بین دختران بیشتر از پسران است، همچنین با کاهش سن، میزان استفاده از اینترنت و اعتیاد به اینترنت افزایش می یابد.

اتلاف وقت و کاهش بهره‌وری

یکی از مهم‌ترین آسیب‌های فضای مجازی افت عملکرد تحصیلی و افت عملکرد شغلی است و دلیلش این است که مغز هنگام کار با اطلاعات الکترونیکی در زمینه های تمرکز، تفکر، تلخیص واژگان، دسته‌بندی مطالب، استدلال و استنتاج، نقد و انتقاد و تخیل دچار ضعف می شود.

تأثیرات نامطلوب بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان

به دلیل قابلیت های زیاد، اینترنت می تواند ابزار ایده‌آلی برای آموزش باشد، اما متأسفانه دانش آموزان به جای انجام فعالیت های خلاقانه، بیشتر در سایت های نامربوط، اتاق‌های گپ، سرویس های دوستی اینترنتی حضور دارند و از بازی‌های مجازی استفاده می‌کنند.

مشکلات روابط زناشویی

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.

آمار نشان می‌دهد که بسیاری از افراد از طریق فیس‌بوک کردار و گفتار شریک رمانتیک‌شان را زیر نظر می‌گیرند. ۳۵درصد از کاربران فیس بوک معتقدند که فیس بوک مستقیماً در روابط رمانتیک آنها احساس رقابت و حسادت ایجاد کرده است.

افراد وقتی گمنام هستند و یکدیگر را نمی‌شناسند، اطلاعات شخصی را در اختیار طرف مقابلی 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.

یکی دیگر از آسیب های فضای مجازی، اختلاط نامناسب بین زنان و مردان است. از آنجایی که در فضای مجازی افراد می توانند گمنام باشند، با هویت غیرواقعی وارد شوند یا تماس‌های فیزیکی با مخاطب نداشته باشند، این ایده در ذهن آنان پدید می آید که می‌توانند بدون آسیب رسیدن به مرزهای اخلاقی خود، از بسیاری از خطوط قرمز عبور 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؛ ازجمله اینکه زبان آرگو (زبان کوچه‌بازاری سخیف) را ترویج می‌دهد.

این فضا آسیب های زیر را به دنبال داشته است:

- ترویج روابط نامشروع
- ترویج زندگی مجردی
- تبلیغ خانه مجردی در فضای مجازی
- 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...

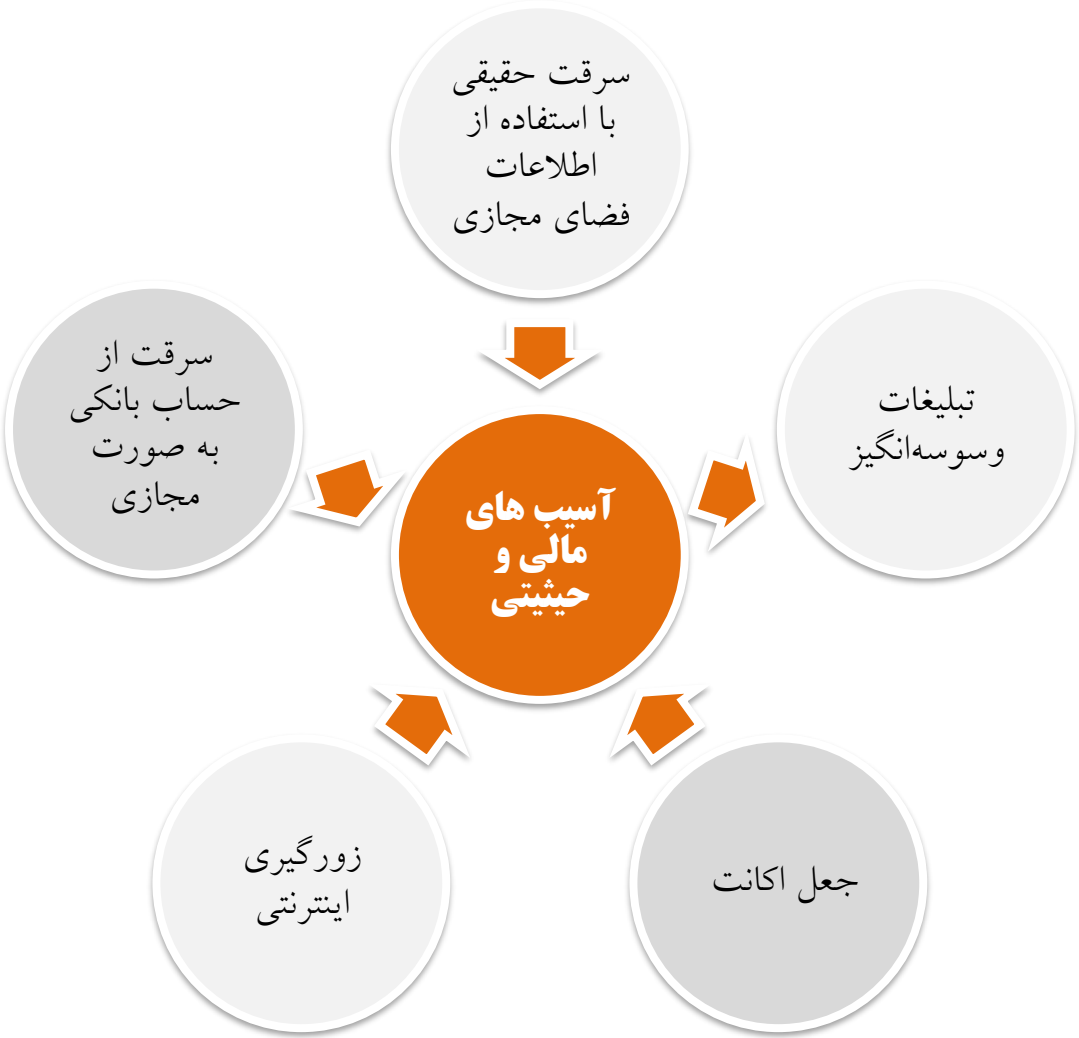
ازدیاد پرخاشگری

تحقیقات متعدد انجام‌شده در داخل و خارج از کشور مؤید این موضوع است که استفاده افراطی و وسواس‌گونه از فضای مجازی ممکن است منجر به پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی، هیجان زیاد، افزایش رفتارهای پرخطر جنسی، تنوع‌طلبی جنسی و افزایش رویکرد مثبت به رفتارهای ضداجتماعی و غیراخلاقی شود.

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.

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.

آسیب های مالی و حیثیتی



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 مجموع حدود ۱۱۳میلیارد دلار به صورت مستقیم، هزینه به جامعه جهانی تحمیل کرده است و مجرمان توانسته‌اند در سال ۲۰۱۳ بیش از ۳۸۸میلیارد دلار از این فضا برای خود درآمد به دست بیاورند.

کاهش حساسیت‌ها و افزایش شبهات

فضای مجازی عموماً افراد را به سمت کاهش حساسیت نسبت به شبهات دینی و توهین‌های مذهبی می برد. 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 شبهه هایی یا به صورت سازمان‌یافته یا به صورت شوخی و مزاح، در ذهن مخاطبان وارد می شود.

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 می کنند، آستانه تحریک در آنها بالا رفته است و عموماً حوصله مطالعه مطالب جدی را ندارند. همین موضوع باعث رها شدن شبهه در ذهن مخاطب می شود.

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

کاهش حساسیت‌ها و افزایش شبهات

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 به‌راحتی و بدون هیچ‌گونه دغدغه‌ای تصویری از خود را با چادر در صفحه شخصی‌اش قرار می‌دهد!

بی بندوباری و فساد اخلاقی

بدون‌شک مهم ترین 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 ۱۴میلیارد دلار سود به همراه دارد. در حال حاضر ۱۲درصد کل فضای اینترنت به سایت‌های پورنوگرافی اختصاص دارد و برآورد می شود ۱۰درصد کل تجارت الکترونیک در این صنعت رد و بدل می شود.

سلطه غرب و آسیب های امنیتی

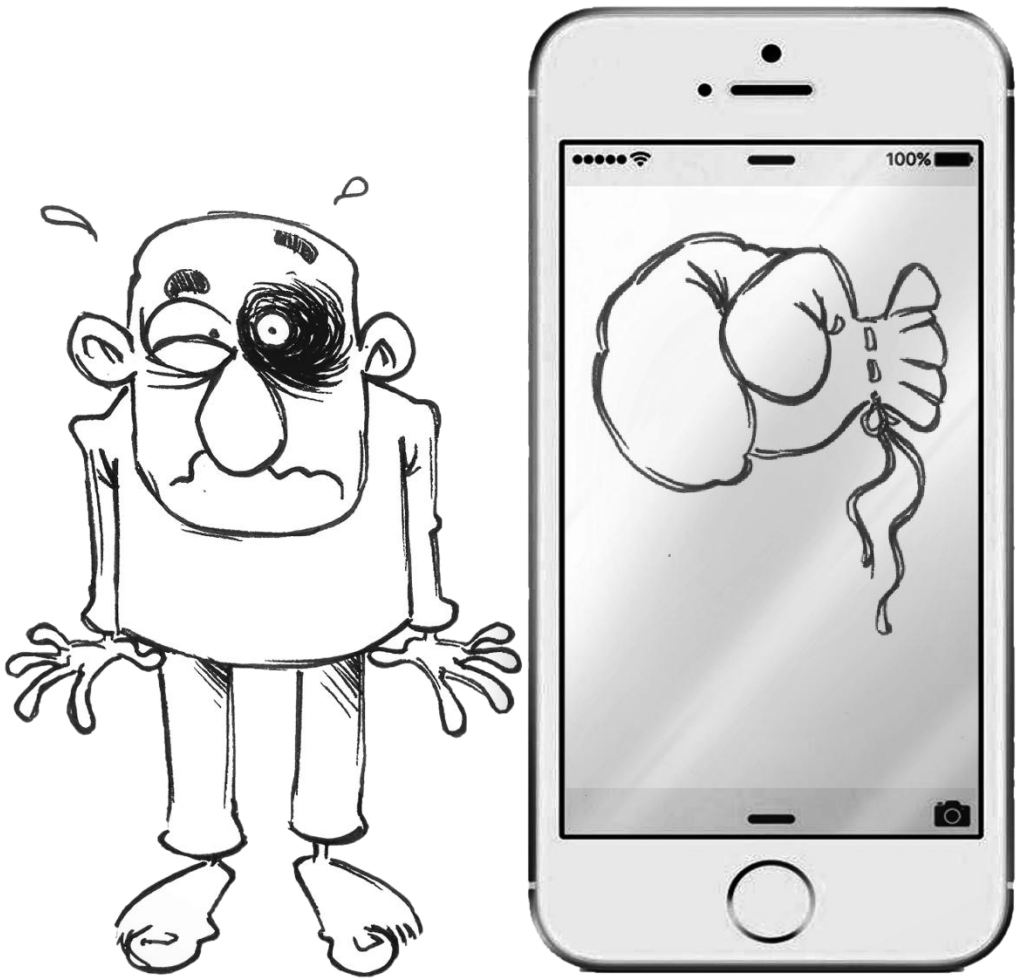
اینترنت مشخصاً به وسیله امریکا راه‌اندازی شد و به عبارتی مغز این شبکه در ایالات متحده قرار دارد. به این ترتیب که در دهه ۱۹۶۰ میلادی، سازمان‌های نظامی امریکایی برای انجام پروژه‌های تحقیقاتی بر روی ساخت شبکه مستحکمی سرمایه‌گذاری کرد که پدر اینترنت امروزی محسوب می‌شود. به گفته اسنودن: «آژانس امنیت ملی امریکا 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.»

همچنین وی افشا کرده است که آژانس امنیت ملی امریکا موفق شده است در یک ماه ۱۴میلیارد 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.

فصل پنجم

زره را بپوش

راه کارهای روانشناختی
در مواجهه با آسیب های فضای مجازی



توصیه ها و راهکارهای روان‌شناختی برای پیشگیری و کنترل آسیب های اعتیاد اینترنتی

۱- مهارت مدیریت زمان

در پدیده اعتیاد به ابزاری مثل اینترنت، در واقع زمان بر کاربران، حکم فرمایی می کند!
بنابراین با کنترل و مدیریت زمان، می توان از وابستگی به فضای مجازی پیشگیری کرد.

۲- تغییر عادات رفتاری

استمرار و تکرار یک رفتار به صورت ناخودآگاه در بازه زمانی مشخص باعث ایجاد عادت می شود، بنابراین تکرار ناآگاهانه پرسه زنی در شبکه های اجتماعی و فضای مجازی، پس از مدت کوتاهی می تواند تبدیل به عادت و از آن بدتر، اعتیاد شود! برای پیشگیری از عادت به فضای مجازی یا ترک وابستگی به اینترنت، نیاز به اراده‌ای قوی و همچنین روشی علمی برای تغییر رفتار است.

۳- تکنیک تمرین متضاد

در این مدل تمرین، فرد بایستی خود را وادار کند تا روال عادی استفاده کنونی خود از اینترنت را برهم زند و یک الگوی رفتاری جدید برای خود به وجود آورد.

توصیه ها و راهکارهای روان‌شناختی برای پیشگیری و کنترل آسیب های اعتیاد اینترنتی

٤- کاربرد فعالیت های جایگزین

اعتیاد اینترنتی با هیجان خواهی رابطه‌ای مستقیم دارد. بنابراین لازم است با تعریف کردن فعالیت های لذت بخش، مفید و متنوع جایگزین، توجه فرد را از کار قبلی منحرف کرده و به صورت همزمان، عادت رفتاری جدیدی را در او تقویت کنید.

٥- طرح سؤال‌های بنیادین

بسیاری از کسانی که درگیر وابستگی به اینترنت شده اند، نسبت به رفتار عادتی شان، آگاهی لحظه ای ندارند. پرسیدن سؤال های اساسی از خود موجب می شود رفتار عادت گونه و ناخودآگاه حضور در اینترنت به سطح هوشیاری ارتقا یابد و با ایجاد احساس آگاهی و حضور در لحظه، به انتخاب رفتار مؤثر و آگاهانه کمک کند.

٦- ریشه یابی

علت گرایش افراد به استفاده اعتیادآور از اینترنت، تمایل آنها به دوری گزیدن از مشکلاتی است که در زندگی شخصی با آنها روبه‌رو هستند.

باید به افراد کمک کنیم تا تصورات ضمنی و شخصی ناشی از استفاده بیش از حدشان مشخص شود؛

بنابراین افراد به‌تدریج متوجه می شوند که انتخاب زندگی مجازی، چیزی جز روش ناسازگارانه‌ای برای کنار آمدن با احساس فشار، ترس یا موقعیت های مواجه ای نیست.

توصیه ها و راهکارهای روان‌شناختی برای پیشگیری از مشکلات زناشویی

۱- بازسازی اعتماد متقابل و امنیت روانی در رابطه

یکی از دلایلی که روابط فرازناشویی را از طریق پناه بردن به فضای مجازی تسریع می بخشد، وجود تنش و نداشتن امنیت روانی در رابطه است. برای پیشگیری از مواجهه با آسیب های فضای مجازی در زندگی مشترک، لازم است زوجین تلاش کنند تا فضای زندگی واقعی را غنی تر و آرامش و امنیت روانی را به رابطه بازگردانند.

۲- پایبندی زناشویی و تعهد اخلاقی

تعهد یعنی وفادار ماندن و پایداری به خانواده و اعضای ان هنگام غم و شادی، بحران ها و مسائل ناخوشایند، 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.

۳- 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 سال های اول زندگی مشترک و مخصوصاً با اضافه شدن فرزندان به خانواده، زوجین احساس می کنند میزان عشق، نشاط و هیجان قبل را ندارند، بنابراین به دنبال تأمین این نیاز، به سوی فضای مجازی ترغیب می شوند.

توصیه ها و راهکارهای روان‌شناختی برای پیشگیری از مشکلات زناشویی

٤- قانون گذاری برای استفاده از فضای مجازی

برای پیشگیری از آسیب های فضای مجازی به رابطه زوجین و مدیریت زمان، لازم است قوانین مشخصی که مورد توافق زوجین است، درباره زمان و نوع استفاده از فضای مجازی 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 کنند.

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.

زمان های مشخصی برای گفت‌وگو و تعامل با هم در نظر گرفته شود، به صورتی که در آن اوقات، استفاده از تلفن همراه و اینترنت ممنوع باشد.

توصیه ها و راهکارهای روان‌شناختی برای پیشگیری از آسیب های مواجهه با شبهات اعتقادی

در مواجهه با پدیده شبهه، حتی ارایه سریع پاسخ های کامل و درست نمی تواند آثار آن را از سیستم اعتقادی و باروهای فرد برطرف کند چرا که سیستم ارزشی و اعتقادی فرد برای پذیرش جواب فعال نشده و بنابراین جواب دریافتی را از آن خود نمی داند. بدین صورت که با ورود شبهه‌ای جدید، جواب قبلی مثل عضوی پیوندی، پس زده می شود و باز هم فرد، احساس گیجی 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 شبکه ای مناسب از سؤال‌های اساسی، فرایند سنجش و جست‌وجوگری درون فرد شکل بگیرد.

به عبارت دیگر می توان گفت اگر کاربران یاد بگیرند که جلوی هر نوع فکر و گزاره ای، علامت سؤال بگذارند، اولین فیلتر درونی را در برابر آسیب های جدی به سیستم باورهایشان فعال کرده اند. سؤال‌هایی مانند:
این شبهه از چه منبعی بیان شده است؟ چگونه می توان این شبهه را به گزاره‌ای منطقی تبدیل کرد؟ شواهد و استنادها در پذیرش و رد این گزاره چیست؟ چه استدلال هایی 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 (علما، متخصصان) چه شواهد و دلایلی برای رد یا پذیرش این گزاره دارند؟ چه قضاوت‌ها و پیش فرض هایی در این گزاره وجود دارد؟

توصیه ها و راهکارهای روان‌شناختی برای پیشگیری از آسیب ها و ترک هرزه نگاری

۱- شناخت پیامدها

در بحث آسیب های درگیر شدن در فضای هرزه نگاری های مجازی، تنها دیدگاه ها و باید و نبایدهای اخلاقی مطرح نیستند بلکه سال هاست که آثار منفی این پدیده بر مغز و ساختارهای آن از سوی متخصصان و دانشمندان علوم مغز و روان‌شناسی به صورت جدی مطالعه شده است.

بعضی از عوارض پورنوگرافی

- ناکامی در رابطه واقعی
- کاهش حساسیت به لذت جنسی با همسر
- شرطی شدن به لذت با تصاویر پورن نه همسر
- بی‌حسی مغز نسبت به لذت های طبیعی
- افزایش حساسیت مدار پاداش مغز نسبت به محرک هایی که یادآور پورن هستند
- کاهش قدرت کنترل، اراده و بازداری مغز

توصیه ها و راهکارهای روان‌شناختی برای پیشگیری از آسیب ها و ترک هرزه نگاری

۲- مهارت خودکنترلی

مهارت خویشتن داری یا خودکنترلی اینگونه تعریف می شود: توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای خواسته ها در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی. می توان این مهارت را معادل تقوا دانست که کلید سعادت انسان معرفی شده است. به کمک این مهارت، وسوسه ها، محرک ها و انگیزه های قانون شکنی در فرد کنترل می شود.

۳- مهارت مدیریت تکانه های درونی

کنترل تکانه یعنی توانایی مقاومت در برابر انگیزه های آنی (ابراز خشم یا ارضای لذت فوری) که جهت گیری آگاهانه در آن اندک است. این توانایی کمک می کند تا براساس شرایط، آنها را به تأخیر بیندازیم یا به کلی مهار کنیم.

٤- مهارت مدیریت محرک های بیرونی

این مهارت با جلوگیری از ورود محرک ها، به فرد کمک می کند در معرض تکانه های درونی قرار نگیرد، طوری که بعداً مجبور نباشد جنگ درونی بزرگ‌تری را تحمل کند! از موقعیت ها و محیط هایی که شما را به سمت استفاده از پورن می کشاند دوری کنید. به عنوان مثال به چت ها و گروه های ترویج این فضاها وارد نشوید، در خلوت خود و تنها در فضای مجازی قرار نگیرید و ... .

توصیه ها و راهکارهای روان‌شناختی برای پیشگیری از آسیب ها و ترک هرزه نگاری

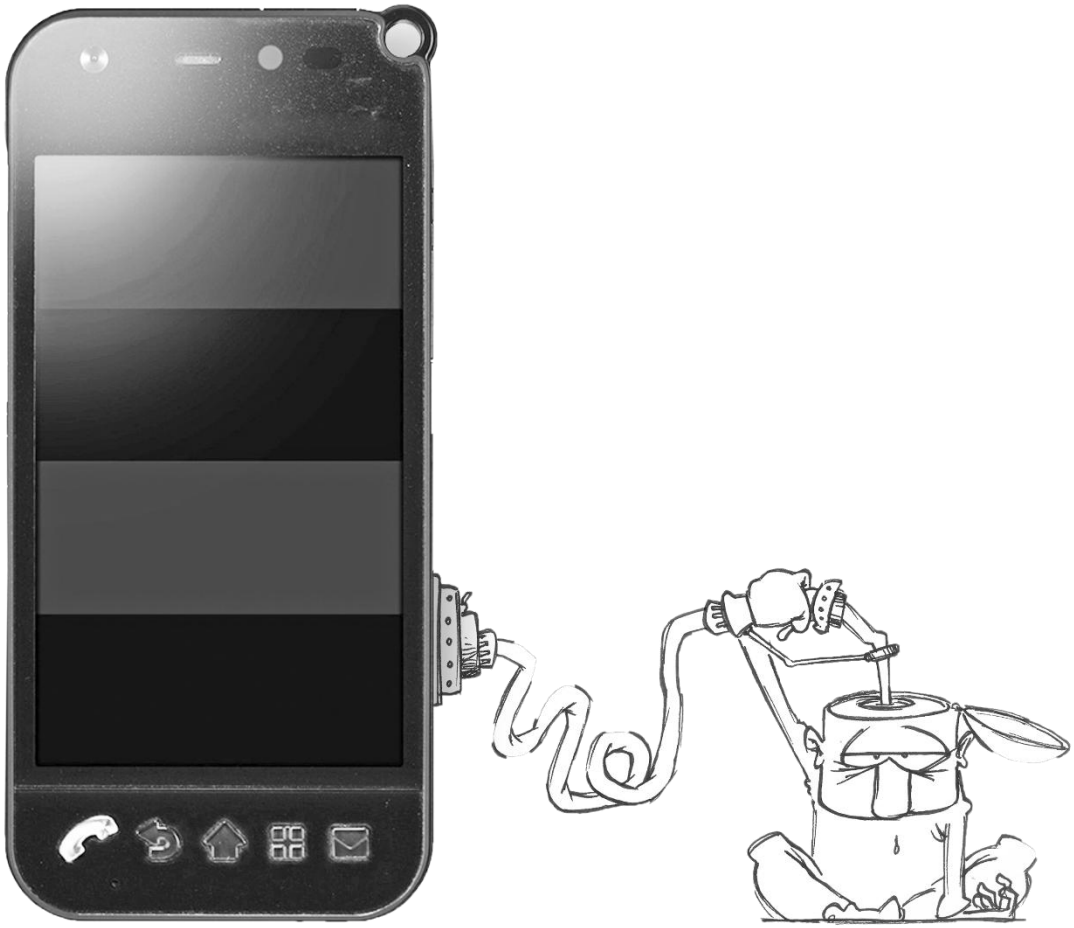
۵- مهارت مدیریت افکار و نیت‌ها

معمولاً دیدن تصاویر و صفحات پورن در موقعیت هایی اتفاق می افتد که 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 می دهد.

فصل ششم

تسخیر یک واقعیت

فرصت های فضای مجازی



فرصت‌های آموزشی

اینترنت مجموعه پایان‌ناپذیری از پایگاه‌های داده است که اطلاعات مختلف و متنوع فردی و جمعی انسان‌ها را در خود جمع‌آوری کرده و هر روز نیز گسترش می‌یابد. دلایل زیر باعث شده‌اند که اینترنت به عمومی‌ترین شبکه برای حل مسائل اجتماعی و فرهنگی تبدیل شود:

۱.سهولت گفت‌وگو و تبادل اطلاعات با دیگران

۲.سرعت تبادل اطلاعات و ناشناخته ماندن مبادله‌کنندگان در صورت تمایل و کم بودن هزینه‌های تبادل اطلاعات

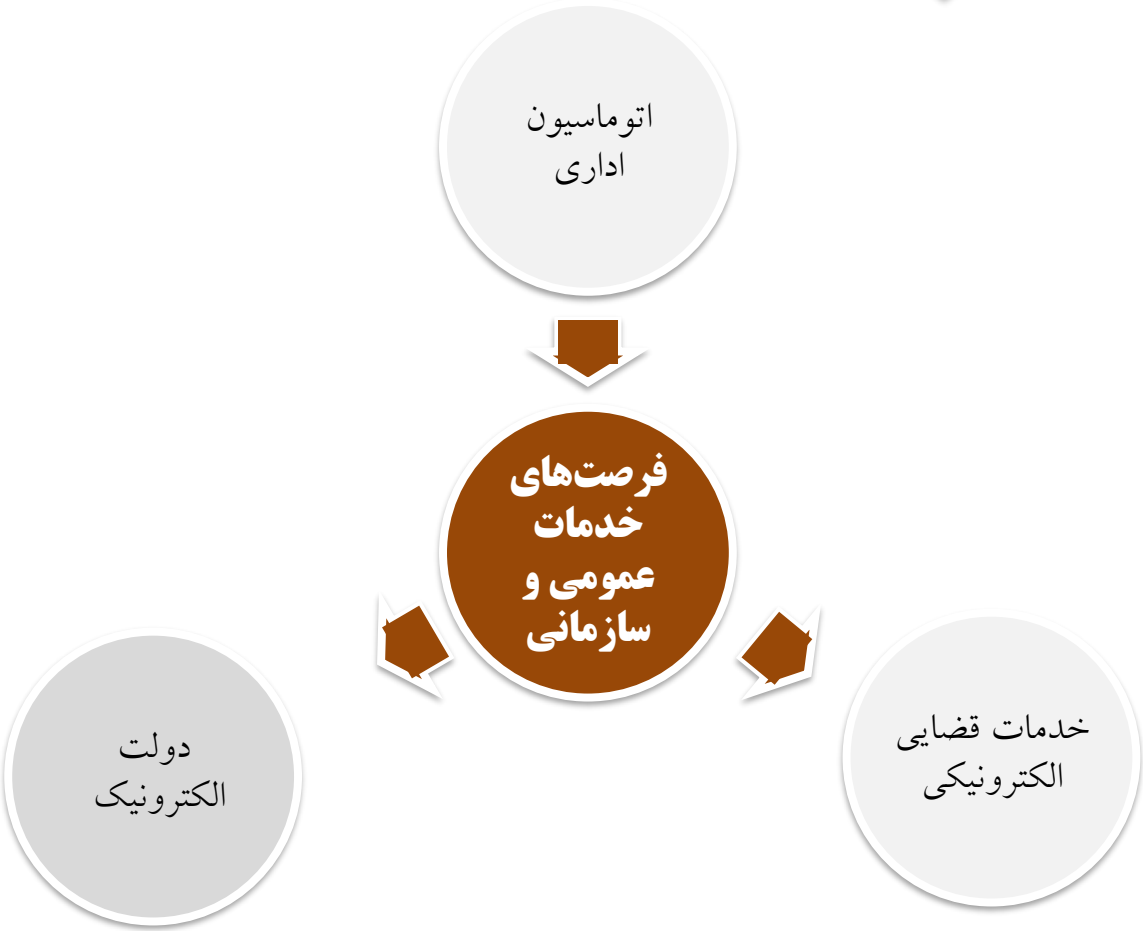
۳. امکانات قابل توجهی که اینترنت به عنوان پایگاه می‌تواند در اختیار افراد جامعه قرار دهد؛ مانند دستیابی به اطلاعات درخصوص هر نوع موضوعی، ارسال و دریافت نامه‌های الکترونیکی، عضویت در شبکه‌های مجازی و غیره. بر این اساس می‌توان گفت که ظرفیت‌های مثبت و کاربردهای مفیدی که جنبه‌های گوناگون زندگی انسان را تحت تأثیر قرار داده و تسریع، تسهیل و خلاقیت را برای او به ارمغان می‌آورد، بخشی از توانایی‌های معجزه‌آسای این شبکه جهانی است.

فرصت‌های آموزشی



فرصت‌های خدمات عمومی و سازمانی

بیشتر ما در زمان مواجهه با کارهای اداری چه خود مسول یا مدیر سازمان باشیم و چه به عنوان ارباب‌رجوع به سازمانی وارد شده باشیم، درگیر نامه‌نگاری‌های متعدد، مکاتبات و درخواست‌های پیچیده‌ای می‌شویم. درخواست‌ها و نامه‌هایی که به‌جز اتلاف وقت و صرف هزینه‌های بسیار برای ما و سازمان مربوطه نتیجه‌ای ندارند، با این‌همه فکر می‌کنیم چاره‌ای جز طی کردن این مسیر نیست. سیستم های اتوماسیون اداری، با خودکارسازی بخش‌های متنوعی از فرایندهای اداری، راه‌حلی برای برطرف کردن مشکلات مطرح‌شده محسوب می‌شوند.



فرصت‌های اقتصادی

استفاده از اینترنت و خدمات آن را می‌توان رسانه‌ای بسیار مهم برای پیدا کردن مشتری و حفظ و نگهداری آن دانست. از سوی دیگر فضای مجازی بستر جدیدی برای مشتریان جهت آشنایی، مقایسه و خرید کالا را فراهم کرده است. افزایش فروشگاه‌های اینترنتی نشان از اقبال کاربران به این امر است.

۱- ایجاد فرصت‌های تجاری جدید برای صنایع و بنگاه‌های بازرگانی

یکی از فرصت‌هایی که فعالان اقتصادی می‌توانند امکان رشد و پیشرفت را داشته باشند و در فضایی کاملاً رقابتی به تجارت بپردازند، پیوستن به شبکه عظیم اینترنت و فضای دیجیتال است. ارتباطی نامحدود با متقاضیانی که روزبه‌روز برشمارشان افزوده می‌شود و به خاطر تنوع محصولات، سهولت، صرفه‌جویی در وقت و هزینه‌های جانبی بیشتر جذب می‌شوند. یکی از مهم‌ترین فواید تجارت الکترونیک افزایش شعبه‌های تجاری، جذب مخاطبان بیشتر و توسعه در بازارهای فرامنطقه‌ای است.

۲- دسترسی سریع به اطلاعات

امروزه با پیوستن به دهکده جهانی، حجم بالای تبادل‌ها میان کشورها و حتی قاره‌ها نیز ممکن شده است. افراد به صورت کدهای مشخص درآمده‌اند و از دنیایی مجازی حتی چهره‌به‌چهره با شما به تبادل اطلاعات می‌پردازند. در عصر اطلاعات شما پا به دنیایی می‌گذارید که با نام مجازی شهرت یافته، ولی خود به‌تنهایی دانشگاهی کامل برای همه افراد با گروه‌های سنی مختلف است.

فرصت‌های اقتصادی

۳- از بین رفتن حضور واسطه

واسطه‌های تجاری نه‌تنها به بهبود و افزایش سطح کیفیت محصولات کمکی نمی‌کنند بلکه باعث افزایش قیمت نیز می‌شوند. ارتباط مستقیم و بدون واسطه از امکاناتی است که در فضای مجازی برای صاحبان مشاغل و مشتریان فراهم شده است.

٤- کاهش هزینه‌های تبلیغات کالا به‌ویژه در سطح بین‌المللی

با ورود به اینترنت یعنی اتصال به شبکه‌های بزرگ تجاری، دیگر نیازی به تبلیغات گسترده وجود ندارد. ورود به بازارهای فرامنطقه‌ای در جهت بازاریابی جهانی امکانی است که اینترنت با شناسایی صاحبان مشاغل، صنعت‌گران و تجار تسهیل‌گر خروج از فضای بومی و منطقه‌ای و ورود به دنیای حرفه ای تجارت است.

٥- کسب‌وکار اینترنتی

کسب‌وکار اینترنتی به معنی نوعی فعالیت اقتصادی است که همه یا عمده فعالیت شرکت روی اینترنت انجام می‌شود. باید توجه داشت که کسب‌وکار الکترونیک یا اینترنتی به مجموعه فعالیت‌های مربوط به کسب‌وکار از جمله بازاریابی، مالی، خریدوفروش، ارتباط با مشتریان، خدمات پس از فروش، همکاری با سرمایه‌گذاران و... که از طریق شبکه اینترنت انجام می‌گیرد اطلاق می‌شود، در حالی که تجارت الکترونیک تنها شامل مسائل مربوط به خریدوفروش از اینترنت است و خود، زیرمجموعه‌ای از E-Business است.

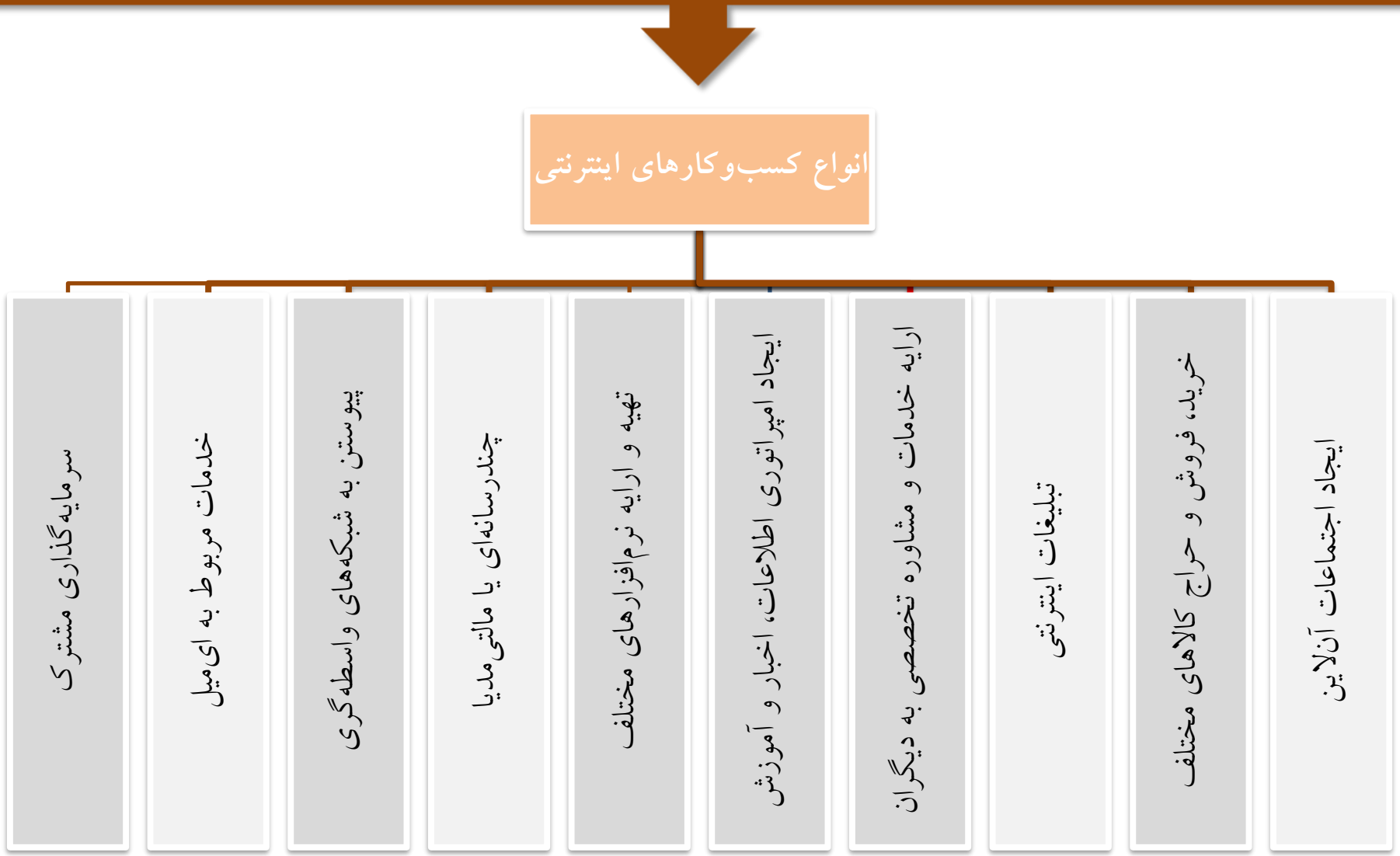
فرصت‌های اقتصادی

٦- مزایای کسب‌وکار اینترنتی

۱- نبود محدودیت جغرافیایی	۲- نبود محدودیت زمانی	۳- کم هزینه بودن
۴- سرعت قابل ملاحظه	۵- کاهش قیمت محصول	۶- سفارشی‌سازی

امروزه کسب‌وکارهای اینترنتی بسیار متنوع‌اند، اما به طور کلی کسب‌وکار اینترنتی بر ارایه «محصول» یا «خدمت» و فروش آنها متمرکز است؛ مهم‌ترین فعالیت‌های بر بستر فضای مجازی را می‌توان به ۱۰ گروه عمده فوق تقسیم‌بندی کرد:

فرصت‌های اقتصادی



فرصت‌های اقتصادی

۷- خرید الکترونیک

به خریدی که افراد به جای رفتن به محیط بیرون و خرید از فروشگاه‌های سنتی و مدرن، در خانه خود با استفاده از اینترنت انجام می‌دهند، «خرید الکترونیک» گفته شده و وب‌سایتی که شامل خدمات و کالاهایی برای عرضه به کاربران اینترنتی باشد «فروشگاه مجازی یا اینترنتی» شناخته می‌شود.

فرصت‌های فرهنگی

۱- ارتقای دانش و آگاهی

اینترنت یکی از ابزارهایی است که اطلاعات زیادی را از طریق بانک‌های اطلاعاتی در قالب کتابخانه‌های دیجیتالی، سایت‌های دانشگاهی، وبلاگ‌ها و... در اختیار افراد قرار می‌دهد که استفاده بهینه از این محیط می‌تواند کمک بسیار زیادی به دانش و آگاهی افراد خانواده داشته باشد؛

۲- تبلیغ و ترویج دین

فناوری اطلاعات به طور عام و اینترنت به شکل خاص، بستر بی‌نظیری فراهم کرده که در آن دین‌پژوهی و معنویت‌طلبی بسیار آسان‌تر، بیشتر و مطلوب‌تر از گذشته شده است. در این زمینه آمارهایی وجود دارد که میزان دین‌پژوهی در اینترنت را در حد ۲۵ تا ۳۰درصد کل کاوش‌های اینترنتی اعلام کرده‌اند و این نشانگر بازگشت و اقبال نسل جدید جهان به دین و معنویت و همچنین بیانگر ضرورت بهره‌گیری از فناوری اطلاعات و اینترنت در این زمینه است.

۳- اطلاع‌رسانی و انتشار موضوعات اسلامی

خوب است بدانید که در موضوعات کلام اسلامی و شیعی و مباحث حوزوی سهم منابع اینترنتی نسبت به منابع کتابخانه‌ای کمتر است چرا که درصد متون و منابع اسلامی که به فضای مجازی اینترنت راه یافته‌اند، در مقایسه با کل منابع اسلامی یا حتی منابع یک کتابخانه معتبر بسیار کمتر است.

کمبود در این حوزه به‌خوبی محسوس است و محققان، پژوهشگران، عالمان و دین‌پژوهان باید فرصت استفاده از فضای اینترنت را بیش از پیش جدی بگیرند.

فرصت‌های فرهنگی

٤- آشنایی با نظرهای دیگر مکاتب

امروزه مکاتب کلامی و متکلمان برجسته گوناگون در مغرب‌زمین ظهور کرده‌اند که دیدگاه‌های برخی از آنان نقاط مشترک زیادی با دیدگاه‌های اسلامی و شیعی دارد. در چنین موضوعاتی به‌جرأت می‌توان گفت که منابع اینترنتی، بسیار بیشتر از منابع کتابخانه‌ای موجود در کتابخانه‌های ماست.

فرصت‌های اجتماعی

اینترنت یکی از مهم‌ترین فناوری‌های رسانه‌ای است که به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر همه عرصه‌های حیات فردی و جمعی انسان تأثیر گذاشته و فراتر از تغییر عرصه‌های اجتماعی، سیاسی و فرهنگی؛ تعاملات اجتماعی، ارتباطات و سبک زندگی را تغییر داده است.

۱- کانونی برای همدردی، تعامل و حمایت خانوادگی و اجتماعی

اینترنت تعاملات و ارتباطات خانوادگی را افزایش بخشیده و فاصله‌ها را کم می‌کند و زحمت دیدارها و ملاقات‌هایی که سختی‌های جامعه مدرن شهری و اجتماعی، کثرت و تعداد آن را امروزه کاهش داده است، از بین می‌برد. در واقع ارتباطات اینترنتی فرایند اجتماعی شدن را تسهیل و این‌گونه سرمایه اجتماعی فرد را افزایش می‌بخشد.

۲- محیطی برای تفریح، سرگرمی و فراغت

مصرف اینترنت در سال‌های اخیر به مجموعه رفتارهای فراغتی افزوده شده است. به طور کلی رواج فزاینده رسانه‌ها نقش مهمی در ایجاد و القای شکل‌های نوین هویت اجتماعی براساس الگوهای مصرف و فراغت داشته‌اند.
طبق تحقیق دکتر «محمدسعید ذکایی» کارکرد بیشتر چت‌های جوانان ایرانی جنبه‌های فراغتی و سرگرم‌کننده آن است.

فرصت‌های اجتماعی

۳- توسعه مشارکت‌های اجتماعی

پیداست که اعضای این اجتماعات مجازی با پیوندهایی که با یکدیگر دارند، در مجموع به دنبال تحصیل هدفی مشترک در دنیای واقعی هستند که غالباً هدفی سیاسی، اجتماعی یا فرهنگی است. تأثیرگذاری قابل توجه شبکه‌های اجتماعی بر میزان و کیفیت مشارکت‌های اجتماعی در جوامع مختلف به حدی بوده است که به‌تازگی تعداد قابل توجهی از این شبکه‌ها با هدف توسعه مشارکت اجتماعی مردم در زمینه‌های خاص ایجاد شده‌اند.

٤- شکل‌گیری و تقویت خرد جمعی

خرد جمعی به جریان سیال و پویای قوه تفکر و ذهن کاربران حاضر در چنین محیط‌هایی اطلاق می‌شود که به مثابه پردازشگر عظیمی، اطلاعات را پردازش و پایش می‌کند. نیروی تفکر و ذهن کاربران شبکه اجتماعی به مدد تعاملات اجتماعی اینترنتی و بهره‌گیری از ابزارهای اینترنتی با یکدیگر ترکیب و همراه می‌شوند و نیرویی عظیم با قدرت پردازشی بالا پدید می‌آورند. این مطلب به‌خوبی این ضرب‌المثل را که: «همه‌چیز را همگان دانند» در ذهن تداعی می‌کند.

٥- رعایت حریم زن و مرد

اولویت تفکیک محیط‌های زنانه از مردانه در شرایط خاص و توصیه به کاهش اختلاط زن و مرد در اماکن عمومی (در صورتی که امر مهمی ضایع نشود)، از مسائلی است که روح معارف اسلام و سیره عملی پیامبر(ص) آن را تأکید و تقریر می‌کند. توجه به کاربردهای فضای مجازی برای تحقق این امر یکی از نکاتی است که در جامعه ما مورد غفلت قرار گرفته است.