



معاونت دانشجویی و فرهنگی

امین ایستاد

وفضای مجازی

نویسندگان:

دکتر سید طه هاشمی

دکتر کامران گنجی

سرشناسه	: هاشمی، سیدطه، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی/ نویسندگان سیدطه هاشمی، کامران گنجی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات: دانشگاه آزاد اسلامی، معاونت دانشجویی و فرهنگی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۷۱ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: 978-964-10-3888-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد -- پیشگیری
شناسه افزوده	: گنجی، کامران
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی. معاونت دانشجویی و فرهنگی
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی. سازمان چاپ و انتشارات
رده - ای کنگ	: ۱۳۹۴ الف ۶/۲/۱۰۱۷ HM
رده بندی دیوید	: ۳۰۲/۲۲
شماره کتابشناسی	: ۴۳۸۶

عنوان کتاب: اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی

تالیف: سید طه هاشمی - کامران گنجی

طراح جلد: آرمیتا محکمی

صفحه آرای: ه. سوری

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

ناشر: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی (با همکاری معاونت دانشجویی و فرهنگی)

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات و امور رسانه های دانشگاه آزاد اسلامی

ISBN: 978-964-10-3888-7

شابک:

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۴.....	پیش‌گفتار
۱۸.....	روش‌های ثبت اینترنت
۲۰.....	شبکه‌های اجتماعی
۲۵.....	مشاوره و روان‌رمانی اینترنتی
۲۷.....	اعتیاد به اینترنت
۳۰.....	واقعیت اعتیاد به اینترنت و پیامد آن
۳۳.....	اعتیاد به اینترنت در ایران
۳۸.....	استفاده‌های بجا و نابجا از اینترنت
۴۲.....	انکار و تکذیب
۴۶.....	روان‌شناسی ارتباطات اینترنتی
۴۶.....	آسیب‌شناسی ارتباطات اینترنتی
۴۶.....	آیا شما اعتیاد اینترنتی دارید؟
۵۲.....	انواع اعتیاد اینترنتی
۵۳.....	آثار و پیامدهای اعتیاد اینترنتی
۵۸.....	ازدواج اینترنتی
۵۹.....	عوامل ایجادکننده‌ی اعتیاد اینترنتی (به جز خود اینترنت)

۶۱..... راهبردها و روش‌های درمان اعتیاد اینترنتی

۶۳..... ۱. مدیریت زمان و مکان

۶۴..... ۲. پرهیز

۶۵..... سخن آخر

۶۶..... منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر

www.ketab.ir

مقدمه

پیشرفت‌های شگرف در حیطه‌های گوناگون علمی و فنی و از جمله حوزه‌ی فناوری ارتباطات، هر روز درآورده‌های جدیدی به جامعه‌ی بشری ارائه می‌کند. امروزه می‌توانیم حتی با استفاده از تلفن‌های همراه خویش مرزهای مکانی و زمانی را در هم نوردیده و در هر ساعتی از شبانه روز و با هر کس در هر کجای این کره خاکی که بخواهیم به تبادل اطلاعات بپردازیم. این موضوع هم فرصت محسوب می‌شود و هم نوعی تهدید است از سویی گردش آزاد اطلاعات و دسترسی سریع و به رقع به اطلاعات، امکان توسعه‌ی همه جانبه‌ی افراد و جوامع را فراهم کرده و از جمله عمر تحقیق با استفاده از این امکان چندین برابر شده است.

در گذشته برای انجام یک کار عمده به پرونده‌ی عمده‌ی وقت پژوهشگران صرف تبع و جمع‌آوری اطلاعات شده و زمان اندکی در اختیار پژوهشگر بود تا به تعمیم داده‌ها پرداخته و با نتیجه‌گیری از بررسی‌های خود به تولید علم و دانش بپردازد. از این رهگذر، با تشکیل بانک‌های اطلاعاتی گوناگون و تسهیل دسترسی همگان به این بانک‌ها اندیشمندان و پژوهشگران در سایه‌ی هم‌افزایی از نتایج پژوهشی دیگران مطلع گشته و مرزهای علم و دانش را در عرصه‌های مختلف پهناورتر می‌سازند. امروزه با توسعه

فناوری و ارتباطات بدون تردید بزرگترین فرصت از این رهگذر در اختیار بشر قرار گرفته تا در کوتاهترین زمان ممکن به دستاوردهای عظیمی در شاخه‌های متعدد علوم دسترسی پیدا کند که در طول تاریخ آفرینش بی‌سابقه بوده است.

اما از سوی دیگر در کنار فرصت استثنایی، این امکان فناوری روز به روز به تهدیدی جدی برای انسان‌ها و به ویژه جوانان و نوجوانانی تبدیل می‌شود که با عوارض استفاده نادرست از این امکانات آشنایی ندارند. همزمان با دسترسی روز افزون و گسترده‌ی افراد به فضاهای مجازی شاهد نوع جدیدی از اعتیاد یعنی اعتیاد اینترنتی و یا اعتیاد به فضای مجازی هستیم، که در عرصه ارتباطات مشکل رو به افزایشی است. در حقیقت اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال کنترل انگیزه محسوب می‌شود، که با اعتیاد رویی بسیار متفاوت است و در ردیف اعتیاد به قمار دسته‌بندی می‌شود. بزرگترین خطری که در اعتیاد به اینترنت کاربران را تهدید می‌کند فاصله‌ی جدی با فضای واقعی زندگی است. همان‌طور که اعتیاد به داروها و مواد مخدر تأثیرات مخربی بر زندگی فرد می‌گذارد، اعتیاد به اینترنت نیز بعضاً عواقب سنگینی می‌تواند داشت و می‌تواند در زندگی فردی، خانوادگی، شغلی و مالی اثرگذار باشد. عوارض روحی نظیر عصبانیت و عدم کنترل اعصاب خستگی زودرس، بی‌حالی پر خاشگیری، ترس ناراحتی و احساس تنهایی از جمله مهمترین مضرات اعتیاد به اینترنت است. چنانچه به این مسئله‌ی مهم بی‌توجهی شود جوامع مختلف در معرض آسیب‌های مهمی قرار می‌گیرند

و جامعه جوان و با نشاط و روابط اجتماعی سالم تبدیل به بزرگترین معضل جوامع خواهند شد.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی) با تیزبینی، آینده نگری و درایت کم نظیر خویش در اواخر سال ۱۳۹۰ حکم تشکیل شورای عالی فضای مجازی را صادر فرمودند. ایشان در ابتدای این حکم مرقوم داشتند:

گسترش فزاینده فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی به ویژه شبکه‌های جهانی اینترنت و آثار چشمگیر آن در ابعاد زندگی مردم و اجتماعی و لزوم سرمایه‌گذاری وسیع و هدفمند در جهت بهره‌گیری حداکثری از فرصت‌های ناشی از آن در جهت پیشرفت و جایگاه کشور و ارائه خدمات گسترده و مفید به اقشار گوناگون مردم و همچنین ضرورت برنامه‌ریزی و هماهنگی مستمر به منظور صیانت از آسیب‌های ناشی از آن اقتضا می‌کند که نقطه‌ی کانونی متمرکزی برای سیاست‌گذاری، تصمیم‌گیری و هماهنگی در فضای مجازی کشور بوجود آید. به این مناسبت شورای عالی فضای مجازی کشور با اختیارات کافی به ریاست رئیس‌جمهور تشکیل می‌گردد و لازم است به کلیه‌ی مصوبات آن تاجیب اثر قانونی داده شود.

رهبر فرزانه انقلاب اسلامی در اواسط سال جاری در حکمی اعضای جدید شورای عالی فضای مجازی را برای یک دوره چهار ساله منصوب کردند. معظم له در این حکم با اشاره به اهمیت شورای عالی فضای مجازی در «مواجهه هوشمندانه و مقتدرانه با تحولات این عرصه»، و همچنین وظیفه اصلی این تشکیلات یعنی «سیاست‌گذاری، مدیریت کلان و برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری‌های لازم و به‌هنگام و

نظارت و رصد کارآمد و روزآمد در فضای مجازی»، ۱۰ محور مهم وظایف و مأموریت‌های شورای عالی فضای مجازی را ابلاغ کردند. هم‌راستا با دیدگاه‌های دایمانی مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در زمینه‌ی فضای مجازی و به منظور بینش‌افزایی و توانمند سازی هرچه بیشتر دانشجویان و فرهنگ سازی در این عرصه گام‌های چندی برداشته‌ایم که یکی از آنها تهیه و تدوین مطالب کاربردی و از جمله کتاب حاضر است.

دانشگاهیان ارجمند از استادان گرفته تا دانشجویان برای انجام امور علمی و پژوهشی خود ناگزیر و ناگزیر از مراجعه‌ی به اینترنت و فضای مجازی هستند و این امر با توجه به ماهیت شغلی آنان کاملاً طبیعی است. بسیاری از دانشگاهیان فرهیخته پس از مدتی به صورت خودجوش یاد می‌گیرند که چگونه از اینترنت و فضای مجازی استفاده کرده و ضمن بهره‌مندی از مزایای بی‌شمار آن از نکات منفی و آسیب‌های آن نیز در امان بمانند. آنان می‌گذرد که جذابیت‌های ظاهری و امکانات خیره‌کننده‌ی اینترنت برای ایشان کمرنگ گشته و در سایه‌ی خود کنترل و مدیریت زمان، مهار این اسب جادویی و سرکش را به دست می‌گیرند. ایشان بهتر از هر کس می‌دانند که اینترنت و فضای مجازی فقط ابزاری برای گردش اطلاعات و تسهیل و تسریع امور است، و هر نکته و مطلبی را در آن با تفکر انتقادی مطالعه و تحلیل می‌کنند. آنها به خوبی می‌دانند که هر کسی می‌تواند مطالب مورد نظر خود را در فضای مجازی و در دسترس همگان قرار دهد، ولی تمام مطالبی که از این

طریق در اختیار قرار می‌گیرد، لزوماً ارزشمند و قابل استفاده نیست. آنها به درستی می‌توانند اطلاعات سطحی و سطحی و شایعات را از مطالب ارزشمند جدا سازند.

دانشگاهیان اندیشمند می‌دانند که هیچ سایت اینترنتی و شبکه مجازی نمی‌تواند جایگزین کلاس حضوری یک معلم و استاد با انگیزه پرشور، سخنور، خردمند و بینش‌مند شود. آنها هرگز با پیام‌هایی که به آنها نوید برنده شدن در فلان مسابقه را می‌دهد، یا به دروغ از طرف یکی از دوستان در خبر است پول می‌کند، یا اطلاعات شخصی آنها را جویا می‌نود یا به سایت در شبکه‌های رنگارنگ فرا می‌خواند و ... فریب نمی‌خورند. کوتاه سخن اینکه، دانشگاهیان خردورز در پرتو تفکر منطقی و نقادانه خود می‌توانند از میان انبوهی از اطلاعاتی که به سرعت و در چهار ساعته آنان را احاطه کرده است، دست به انتخاب زده و مطالب فاخر را از سایر مطالب جدا سازند. کوتاه سخن اینکه، یقین و رجاء واثق داریم که مجموعه‌ی دانشگاهیان ارزشمندمان و به تبع آنها آحاد جامعه نیز می‌توانند از این فرصت به شایستگی بهره‌برده و تهدیدهای آن را هم به فرصت تبدیل سازند.

اما آیا تمامی اعضای جامعه‌ی دانشگاهی ربه‌ریش دانشجویان عزیز ما این گونه می‌اندیشند؟ و پس از آشنایی با اینترنت و فضای مجازی، از نقاط حادثه‌خیز آن به سلامت و بدون آسیب عبور می‌کنند؟ از این گذشته آیا دانشگاهیان ما به عنوان یکی از مهمترین و تاثیرگذارترین گروه‌های مرجع، که در خط مقدم جنگ نرم قرار دارند نباید در بینش‌افزایی و آگاه‌سازی آحاد جامعه به ویژه نوجوانان و

جوانان نوحاسته در زمینه آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از اینترنت و فضای مجازی، نقش بیشتری بازی کنند؟

در این گونه موارد همواره از آموزش نحوه‌ی درست استفاده کردن و فرهنگ‌سازی توسط نهادهای گوناگون سخن به میان می‌آید، لذا مناسب دیدیم تا با تکیه بر ظرفیت عظیم جامعه دانشگاهی نسبت به آگاه‌سازی بینش‌افزایی، ترانمندسازی و دانش‌افزایی همگان از جمله دانشجویان عزیز و آحاد جامعه اقدام نمائیم. امید است در سایه‌ی تلاش همه‌ی جانبه، مباحثی با کمک تمامی دانشگاهیان اعم از آزاد و دولتی بتوانیم ضمن بهره‌مندی کامل از دنیای اینترنت و فضای مجازی، جامعه و نسل جوان و پرشور خود را از آسیب‌های آن از جمله اعتیاد اینترنتی و اعتیاد به فضای مجازی مصون داریم.

دکتر سید طه هاشمی

دکتر، استادیار، گنجی