

دنیای مجازی؛ سود یا زیان؟

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

زمانی که تلفن همراه وارد زندگی ما شد، موجی از شادی تمام جامعه را فرا گرفت و این شادی هر روز با ورود امکانات جدیدتر رو به افزایش است. اما در این میان، گاهی یادمان می‌رود که در معامله با دنیای مجازی، چه دادیم و چه ستانیم؟ از این رو فارغ از هر نوع تعصب بی‌جا نسبت به فناوری‌های سودمند، به برخی از مشکلات روان‌شناختی مرتبط با فضایی صحبت می‌کنیم که کارشناسان نکته سنج تلاش دارند به ما القا نمایند که دنیای حقیقی است نه مجازی. به عبارتی دیگر، وقتی بخش زیادی از ذهن کاربران را چنین فضایی پر کرده است و در شبانه روز ارتباط با آن، حتی گاهی بیشتر از ارتباط با اطرافیان و اعضای خانواده می‌گردد، دیگر نمی‌توان نام فضای مجازی بر آن گذاشت.

از فریب همه که بگذریم، محال است بتوانیم سر خودمان کلاه بگذاریم و آسوده باشیم. واقعیت این نیست که گفتیم بلکه تکراری است که همراه با دیگر کاربران بمانند صوفیان حکایت بر زبان داریم و خبر از کف رفتن سرمایه را فراموش کرده‌ایم. تعجب نکنید! با نگاهی عمیق تر به دنیای رسانه هایی که دشمن عزیز! در اختیار ما گذاشته است، دست کم به چند آسیب پی می‌بریم که به مرور و با توجه و لذت در ذهن و جان ما رسوب می‌کند و استحاله آرامی را پدید می‌آورد. برخی از این آسیب ها را با هم مرور می‌کنیم:

1. وقت مهم نیست:

یکی از پیام های خطرناک که به تدریج در ما رسوب می‌شود این است که هر وقت و به هر میزان خواستید می‌توانید ارتباط بگیرید. اصلاً مهم نیست که چقدر وقت گذاشته اید بلکه آن چه مهم است میزان لذت شما از این ارتباط است. اگر تعداد ساعت هایی که گروه سنی نوجوان و جوان با آن همه استعداد و توانایی پای این نرم افزارها هدر می‌دهند را جمع کنیم، به آمار وحشتناکی می‌رسیم که می‌توانست تبدیل به شکوفایی فرد و جامعه او شود.

2. حریمی وجود ندارد!

ارتباط حق شماسست و با هر کسی، از هر جنسی، با هر فکری و به هر شیوه‌ای که خواستید می‌توانید لینک شوید، او را عضو گروه خود کنید و با همدیگر تبادل نظر داشته باشید. مهم نیست که شما آمادگی فکری روبرو شدن با افرادی بی‌دین، دور از

اخلاق، وسوسه انگیز و مانند آن را داشته باشید یا خیر! اگر محرم و نامحرمی گفته اند، اولاً این مال قدیمی هاست و ثانیاً برای دنیای واقعی است نه ارتباطات مجازی! دیگران روح شما را دوست دارند نه جسم شما را!

دست مریزاد به شیطان که چنین نفوذی را پیاده کرده و این افکار را بدون جنگ و خون ریزی در ذهن نسل نو انداخته است. شگرد شیطان، زیبا جلوه دادن کارهای پراسیب است!

3. هیچ چیز مهمی در زندگی نیست!

همه چیز بازی است! همه چیز شوخی است! هیچ چیز جدی و مهمی در دنیا وجود ندارد! شما آن قدر مهم هستید که اجازه داشته باشید با باورهای خودتان شوخی کنید، طنزهای مذهبی و اعتقادی مبادله کنید، قومیت‌ها را مسخره کنید! شما بسیار مهم هستید!!

باورتان می شود که این چکیده یک نظریه علمی در غرب است و الان با ترویج فضای رسانه های به راحتی در حال پیاده شدن در زندگی ما است. نسلی که ساعت ها پای دنیای مجازی قربانی می شود، چگونه تن به تعهدها خواهد سپرد و چگونه از نوجوانی که ذائقه روانی اش با بی تحرکی و بی مسئولیتی ترکیب شده، انتظار دارید به رفتارهای دینی ثابت مانند نماز، حفظ حريم های ارتباطی، تلاش برای موفقیت، آینده سازی و مانند آن فکر کند!!

4. نیاز نیست پاسخگوی افکار و رفتار خود باشید!

شما می توانید با هر کسی و هر چیزی شوخی کنید حتی با مقدسات! کافی است خلاقیت داشته باشید و تعداد بیشتری را با همین شوخی ها جذب گروه خود کنید. کسی از شما بابت اظهار نظر، ترویج افکار ضددینی و همین حرف هایی که رد و بدل می کنید، باز خواست نمی کند. شما یک انسان کاملاً آزاد و رها هستید که فعلاً در دنیای مجازی و چند وقت دیگر در دنیای واقعی هم می توانید به ترویج افکار خودتان بپردازید!!

5. آدم موفق؛ یعنی آدم پرارتباط!

هر که بامش بیش، برفش بیشتر! هر که با تعداد بیشتری ارتباط داشته باشد، انسان موفق تری است. مهم نیست که از این ارتباط تاثیر بپذیرد یا تاثیر بگذارد. مهم نیست که این ارتباط باعث پیشرفت تحصیلی و حرف هایش شود یا او را دچار افت کند! حتی اگر این ارتباط زیاد باعث تنش های خانوادگی هم شد، باز مقاوم و مقتدر پای آن بمانید! شما دیگر نباید در این دنیا با این همه ابزارهای ارتباطی، تنها باشید. هیچ کس نباید تنها باشد!!

با اندکی دقت در برخی آسیب ها، شاید وقت آن رسیده باشد که سری به موجودی خودمان بزنیم و سراغی از آن بگیریم! شاید مرکب راهوار ما را هم از ما گرفته باشند که این چنین با دست و دل بازی امکانات خوش بودن! ما را فراهم کرده اند!! شاید روزی که متوجه می شویم، کمی دیر شده باشد! نکند امواج رنگارنگ، غافل مان کند و از مقصد باز مانیم. نگویید که نگفتیم!!

6. اولویتی در کار نیست!

فضای مجازی و شبکه های اجتماعی همه اولویت های ما را به هم می ریزند. ذهنی که به تماشاگری عادت کرده باشد، نمی تواند تصمیم های استاندارد گرفته یا آن ها را دسته بندی نماید. فضای دیجیتال ذهن را به سوی غرق شدگی و فرورفتگی بی هدف سوق می دهد و توان اولویت گذاری را از ما سلب می نماید.

چندپیشنهاد:

1. اگر هنوز در این فضا وارد نشده اید، نیازی به تجربه کردن آن نیست!
2. اگر قصد دارید هدفمند وارد این فضای مجازی شوید، برنامه محتوایی و زمان ورود و خروج خود را مشخصاً به خودتان اعلام کنید.
3. اگر وابسته شده اید؛ به تدریج از میزان استفاده خود کم کنید. همچنین بار عاطفی این ارتباط را کاسته و به سمت بار علمی و عقلانی آن حرکت کنید.
4. ترجیحاً نرم افزارها را روی سیستم خانگی نصب کنید نه گوشی همراه که هر لحظه در دسترس شماست.
5. برخورد فعال با رسانه داشته باشید؛ شما الگو هستید و افراد زیادی قرار است سبک زندگی شما را پیروی کنند.
6. مدیریت لذت داشته باشید و تمام لذت را در استفاده از دنیای مجازی خلاصه نکنید.
7. به مسئولیت های خودتان فکر کنید تا بتوانید عبور راحت تری از جذابیت های شبکه های اجتماعی داشته باشید.
8. نگاه نقاد را جایگزین پذیرش بدون چون و چرا نمایید.

9. حتماً با فضای مطالعه غیردیجیتال مانوس باشید تا ذهن‌تان را از دست ندهید. مجله بخوانید، کتاب مطالعه کنید و فعال عمل نمایید.
10. یادمان باشد که ما از رسانه مهم‌تریم؛ مایم که به رسانه خط می‌دهیم!

ابراهیم اخوی، مدیر مرکز مشاوره مأوا

برچسب‌ها:

[فضای مجازی، ضرر، زیان](#) [2]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/917>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/unnamed%20%282%29.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D9%81%D8%B6%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%AC%D8%A7%D8%B2%DB%8C%D8%8C-%D8%B6%D8%B1%D8%B1%D8%8C-%D8%B2%DB%8C%D8%A7%D9%86>