

#### نسیم زندگی



خواست‌ه و ناخواست‌ه گام در مسلخ فضای مجازی می‌گذاریم

## اوقات طلایی ایرانیان در قربانگاه اینترنت

■ حسین سروقامت\*

در جهان امروز سبک زندگی (Lifestyle) بسیار مهم شمرده می‌شود؛ مجموعه‌ای از منش‌های ذاتی ما و همچنین روش‌هایی که برای ادامه حیات برگزیده‌ایم. بحث سبک زندگی در بسیاری از سخنان رهبر فرزانه و از جمله بیانیه گام دوم انقلاب مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. ایشان در مهر ۱۳۹۱ در جمع پرشور

■ نادیده گرفتن حقوق افراد

بی‌تردید اینترنت و فضای مجازی تابعی از فضای حقیقی هستند. وقتی حقوق افراد در فضای حقیقی و عالم واقع مورد رعایت قرار نمی‌گیرند، این حقوق به طریق اولی در فضای مجازی و اینترنت نیز رعایت نخواهند شد.

به نظر بسیاری از کاربران، اقتضای فضای مجازی و اینترنت و رسانه‌های مدیا - صوتی و تصویری - بی‌توجهی به حقوق افراد است، زیرا در این رسانه‌ها افراد برخلاف مبانی اخلاقی و آموزه‌های دینی، ناشناس و نقاب‌زده ظاهر می‌شوند و خود واقعی‌شان که نشان از هویت اصلی آنها دارد، پوشیده می‌ماند!

■ ابهام در اهداف گردانندگان

پدیدار شدن برخی شبکه‌های اجتماعی همچون وی‌چت و تلگرام و فیلتر شدن کامل آنها پس از مدتی کوتاه، نشان از آن دارد که اولاً بسیاری از این رسانه‌های مجازی بدون آگاهی کامل نسبت به ماهیت آنها به جامعه ما راه یافته و ثانیاً فرهنگ‌سازی استفاده از آنها - پیش از ورود یکباره‌شان - مورد توجه کافی قرار نگرفته است.

این رسانه‌ها در تمامی جهان، با وجود گستردگی شگفت‌آور و رواج بی‌اندازه‌شان، هنوز صنعتی نو و تازه قلمداد می‌شوند که نه از بسورروهای آنان و اهدافشان اطلاع کافی در دست است و نه حدود و ثغور فعالیت آنان مشخص می‌باشد.
از سوی دیگر نقشی که این رسانه‌ها بر شکل‌گیری موج جدیدی از افکار، ایده‌ها، نگرش‌ها و آموزش‌های مرتبط با با فشر نوچوان و جوان جامعه دارد، روزبه‌روز در حال گسترش است.

این امر مانند آن است که شما با دست و هزینه خود معلمی را که مطلقاً از دیدگاه‌ها و افکار و آرای وی مطلع نیستید، برای آموزش فرزندان‌تان استخدام کرده و سرنوشته وی را در اختیار او قرار دهید. آیا عقلا و خردمدندان چنین رفتاری را تاقیبح نمی‌کنند؟

■ جای خالی آموزش و شناخت

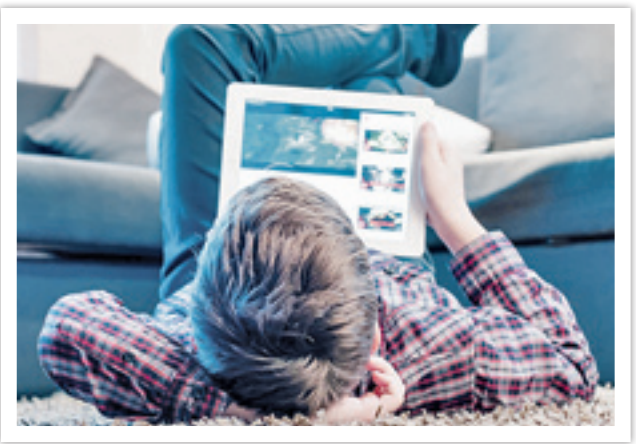
در شرایط حاضر با کمال تأسّف آموزش مردمداری و رعایت حقوق افراد اولویت خانواده‌ها، مهد کودک‌ها،

#### قصه زندگی

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

#### سبک مراقبت



برای مواجهه با متولدین دارای ژن D چقدر آماده‌ایم؟

### «د» مثل دیجیتال، مثل دهه هشتمی‌ها

■ سیدامیر حسین حسینی \*

امروزه در شش‌رابطی قرار داریم که افراد جامعه بیش از نیمی از وقت خود را به رسانه‌های دیجیتال و به‌خصوص شبکه‌های اجتماعی اختصاص می‌دهند. در عصری که مردمانش اخبار سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و حتی مطالعات روزانه خود را در شبکه‌های اجتماعی پیگیری و دنبال می‌کنند، باید به این مقوله توجه ویژه‌ای نشان داد. برخی تحلیلگران اعلام کرده‌اند متولدین سال ۸۰ به بعد دارای ژن (D) هستند؛ یعنی کسانی که تمام عمر‌شان در عصر دیجیتال بوده‌اند و علاقه‌شان، بازی‌ها و تفریحات‌شان در این فضا شکل گرفته است. حال باید این سؤال را از خود پرسیم که برای مواجهه با متولدین دارای ژن D چقدر آماده‌ایم؟!

در حوزه رسانه ما با دو وضعیت روبه‌رو هستیم:
۱- وضعیت جهانی. ۲- وضعیت ایران. وضعیت ایران، وضعیت ایران بسیار بغرنج است، اما چرا؟ زیرا در بازه شش ساله رشد ۳۵ درصدی فناوری را در بین مردم شاهد بودیم و سؤال اینجاست که آیا این رشد ۳۵ درصدی به رشد آگاهی مردم، والدین و فرزندان انجامیده است؟ در مرحله اول یک چتر مفهومی و مصداقی می‌سازیم و آن حلقه‌های سواد رسانه‌ای است. هشت رسانه‌ای که پیرامون چرخه

سواد رسانه‌ای مدنظر است، عبارت‌اند از کتاب، روزنامه، مجله، رادیو، تلویزیون، سینما، اینترنت و گوشی تلفن همراه. باید در نظر داشته باشیم که در منزل ما این هشت رسانه چگونه مدیریت می‌شود؟ حلقه نخست، دسترسی است که شامل خرید، سباز، میزان استفاده و نحوه استفاده می‌باشد. در زمان خرید به برنامه‌های نصب شده روی گوشی خود و فرزندان‌تان توجه کنید. میزان ساعات و اوقاتی که از گوشی استفاده می‌شود، باید تحت نظارت والدین باشد. در روز چند ساعت از رسانه استفاده می‌کنند؟ چه اوقاتی را به استفاده از رسانه اختصاص می‌دهند. مهم‌ترین چرخه سواد رسانه‌ای در حلقه دسترسی قرار می‌گیرد، در مورد قلب تنها اختلالی که دارد، از فضای سایبری یکی از مهم‌ترین مباحث در حوزه سواد رسانه است. حلقه دوم تحلیل و ارزیابی پیام‌هاست. باید توجه کنیم هر رسانه‌ای که ما از آن استفاده می‌کنیم، قرار است چه پیامی می‌کند تا پیام‌های رسانه‌ای را تحلیل کرده و ضمن پی‌برن به ماهیت آنها توانایی خشنی کردن پیام‌های رسانه‌ای نامطلوب را داشته باشند. حلقه سوم، خلق و تولید محتواست. ما در حوزه فضای مجازی فقط ۳ درصد تولید داریم. سواد رسانه‌ای که خلق و تولید نداشته باشد، وپترین و نامیشت یعنی بیش نیست. حلقه چهارم عمل غیر رسانه‌ای (کنش و کنش گری) است. حلقه کنش یعنی شدن چشم ارائه نکرده‌اند، اما به‌وجود آمدن عارضه‌هایی مانند قرمزی چشم، خشکی چشم، چروک اطراف چشم و نزدیک بین شدن چشم قطعی است. برای حفاظت از چشمان خود در مقابل آسیب‌های رسانه‌ای چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

رسانه استفاده می‌کنند.
۲۰ دقیقه یک استراحت ۲۰ ثانیه داشته باشید و به فاصله ۲۰ فوتی یعنی و آن استرس را از بین ببرند. رسانه‌ها به راحتی می‌توانند بر جسم و روان افراد تأثیر بگذارند. از زمان فراگیر شدن گوشی‌های همراه پزشکان با مراجعه‌ای از سوی جوانان روبه‌رو شده‌اند که دچار بیماری به نام سندروم بینایی کامپیوتری بودند. هستند، پزشکان هیچ یافته‌ای مبنی بر ضعیف شدن چشم ارائه نکرده‌اند، اما به‌وجود آمدن عارضه‌هایی مانند قرمزی چشم، خشکی چشم، چروک اطراف چشم و نزدیک بین شدن چشم قطعی است. برای حفاظت از چشمان خود در مقابل آسیب‌های رسانه‌ای چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

۱- قانون ۲۰/۲۰/۲۰: هر ۲۰ دقیقه یک استراحت ۲۰ ثانیه داشته باشید و به فاصله ۲۰ فوتی یعنی

مهم‌ترین چرخه سواد رسانه‌ای در حلقه دسترسی قرار دارد. زیرا نظارت و کنترل فرزندان در استفاده از فضای

سایبری یکی از مهم‌ترین مباحث در حوزه سواد رسانه است. حلقه دوم تحلیل و ارز بابی پیام‌هاست. باید توجه کنیم هر رسانه‌ای که ما از آن استفاده می‌کنیم، قرار است چه پیامی را به ما منتقل کند؟

پدیدار شدن برخی شبکه‌های اجتماعی همچون وی‌چت و تلگرام و فیلتر شدن کامل آنها پس از مدتی کوتاه، نشان از آن دارد که اولاً بسیاری از این رسانه‌های مجازی بدون آگاهی کامل نسبت به ماهیت آنها به جامعه ما راه یافته و ثانیاً فرهنگ‌سازی استفاده از آنها - پیش از ورود یکباره‌شان - مورد توجه کافی قرار نگرفته است.

این رسانه‌ها در تمامی جهان، با وجود گستردگی شگفت‌آور و رواج بی‌اندازه‌شان، هنوز صنعتی نو و تازه قلمداد می‌شوند که نه از بسورروهای آنان و اهدافشان اطلاع کافی در دست است و نه حدود و ثغور فعالیت آنان مشخص می‌باشد

جوانان خراسان شمالی سؤالات مهمی را در این خصوص مطرح نموده و آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند. در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سؤالات را مطرح کرده و به بررسی پاسخ خواهیم پرداخت. تاکنون به شش سؤال اساسی پرداخته‌ایم و امروز به سؤال هفتم خواهیم پرداخت. پرسش این است: حقوق افراد را چقدر مراعات می‌کنیم؟ در رسانه‌ها چقدر مراعات می‌شود؟ در اینترنت چقدر مراعات می‌شود؟

جوانان خراسان شمالی سؤالات مهمی را در این خصوص مطرح نموده و آسیب‌شناسی آنها را خواستار شدند. در پاسخ به این مطالبه اساسی هر هفته یکی از این سؤالات را مطرح کرده و به بررسی پاسخ خواهیم پرداخت. تاکنون به شش سؤال اساسی پرداخته‌ایم و امروز به سؤال هفتم خواهیم پرداخت. پرسش این است: حقوق افراد را چقدر مراعات می‌کنیم؟ در رسانه‌ها چقدر مراعات می‌شود؟ در اینترنت چقدر مراعات می‌شود؟

است مسئولان ذریبط گام‌های مؤثری برای چاره‌جویی و علاج آنها بردارند. البته اگر کشمکش‌های سیاسی چنین مجالی به آنان بدهد!

سوی دیگر این ماجرا کسانی هستند که از این طریق متضرر شده و حششان ضایع می‌شود. آنان یا راهی برای جبران مافات ندارند یا از راه‌های دستیابی به حق خود بی‌خبر هستند. بدین ترتیب بی‌پروایی از خدا و قیامت از یک‌سو و عدم امکان پیگیری ماجرا از سوی دیگر، باعث تشدید جرائم اینترنتی می‌شود.

■ چرا به مسلخ فضای مجازی می‌رویم؟

سخن اساسی آنکه اتفاقات دیگری نیز در این حوالی رخ داده یا باید منتظر ظهور قریب‌الوقوع آنها باشیم. اتفاقاتی که بی‌ارتباط با حق و حقوق ما نیست؛ ما در فضای

اینترنت با محیط نامنی سرو کار داریم که خود به خوبی

بخت مستعد دیگری که در این‌ساره مطرح است، بیان دلالی‌الاست که افراد یا گروه‌های مختلف در اینترنت یا شبکه‌های اجتماعی به نقض حقوق افراد مبادرت می‌ورزند. از جمله این لایل می‌توان به انتقام شخصی، حسادت، غوغاسالاری، شهرت و نیاز به دیده شدن و بر سر زبان‌ها افتادن. علاقه به شکستن عادات رایج و پرهم زدن وضع موجود، بیکاری، سرسرگمی، اخاذی، علاقه به افشاکری و... اشاره کرد.

بسیاری از اوقات این افراد از طریق شایعه پراکنی، دروغ‌پردازی، تهمت‌زنی، بر ملا کردن اسرار مردم و تلذذ از لذت حاصله از آن، انتشار بدون اجازه تصاویر و فیلم‌های افراد، قلب حقیقت و وارونه‌نمایی وقایع، هک کردن ایمیل، حساب بانکی، تلگرام و... جهت وصول به مقاصد غیراخلاقی و... در فضای مجازی جرم و قابل پیگیری است؟ آیا پلیس فتا به اندازه کافی شناخته شده است یا در این قبیل جرائم ورود جدی می‌کند؟

آیا فیلتر ینگ مناسب - به گونه‌ای که به قلمروی آزادی‌های شخصی افراد لطمه وارد نکند- در کشور اعمال می‌شود و آیا اطلاع‌رسانی کافی در این‌باره صورت گرفته است؟ آیا مردم می‌دانند در پاسخ به اقدام مجرمانه در فضاهای مجازی نباید دست به اقدام مجرمانه متقابل بزنند؟ نقش شورای عالی فضای مجازی در این حیظه

## آشتی با کرونا!



سال عین دسته گل بود و آب در دلش تکان نخورده بود. ساعت‌های اول این زندگی مجردی جذاب بود. بابا را یاد دوران دانشجویی‌اش انداخت. آن روز فوتبال را بدون غرولند مامان با صدای بلند تماشا کردیم و تمام خانه هم پر از پوست تخمه شد. بابا حال نداشت برود آب بخورد و من را با همان حال خسته و دراز کشیده جلوی تلویزیون دنبال خوراکی‌های جورواجور می‌فرستاد. می‌خواست با خوردن فضع رفتن مامان را فراموش کند. معلوم بود می‌خواهد سرگرم باشد، ولی شکم گرسنه که دین و ایمان نمی‌شناخت. وقتی مامان بود ما یک ساعت پیش شاممان

کرونا و قرنطینه سبب خیر شد و آنها برای

اینکه اوقات هم را تلخ نکنند، تصمیم گرفتند تا پایان قرنطینه کنار هم شاد باشند و به هم آزاری نرسانند. گوش شیطان که قرار نیست در خانه ماقرنطینه تمام‌شود و ما همچنان دستپخت مامان آذر را می‌خوریم

را خورده و جای بعد از آن را هم نوشیده بودیم. اولین شب بود، اما سخت گذشت. انگار ۲۰ سال خانه رنگ زن به خود ندیده بود. آشغال از سر و کول خانه بالا می‌رفت و آنقدر شلوغ بود که انگار میدان جنگ است. همان بهتر که مامان نبود. و گرنه تکه بز گمان گوشمان بود. هنوز شام دست و پا شکسته بابا را نخورده بودیم که مامان آمد، با همان چمدانی که ظهر از خانه بیرون زده بود. بابا خنده‌اش گرفت، ولی به روی خودش نیاورد. نمی‌خواست دوباره لیج کند و باعث شود مامان برود. همان نصف روز هم داشت از نبودنش جان به لب می‌شد. مامان هم اخم کرد و وقتی داشت چمدان را روی زمین می‌کشید و نفس نفس می‌زد با غرولند گفت: سفرهای بین شهری ممنوع است. نتوانستم برای خانه مامانم بلیت بگیرم. هر دو در دلمان خندیدیم، ولی مگر زن‌ها از اسب غرورشان بی‌خبر می‌آیند؟ بابا هم که قربانش بروم از او بدتر بود. آن شب دستپخت بابا را خوردیم و دم نزدیم، ولی فردا بابا قاعده

قهر را عوض کرد و گفت قهریم که باشیم، ولی حرف زدن و خوردن و خوراک شامل قهر نمی‌شود. احتمالاً منظورش از گزینه‌های دیگر ناز کردن و گپ‌های بعد از شام بود. از فردای آن روز کار مامان چک کردن آژانس‌های مسافرتی و پیدا کردن بلیت شد، ولی نبود که نبود. فکر کنم خودش نمی‌خواست که پیدا کند! کرونا و قرنطینه سبب خیر شد و آنها برای اینکه اوقات هم را تلخ نکنند، تصمیم گرفتند تا پایان قرنطینه کنار هم شاد باشند و به هم آزاری نرسانند. گوش شیطان که قرار نیست در خانه ماقرنطینه تمام‌شود و ما همچنان دستپخت مامان آذر را می‌خوریم.

شش متری آنطرف‌تر را نگاه کنید. این کار ماهیچه‌های تمرکزکننده در داخل چشم را آرام می‌کند و علاوه بر این آرامش ماهیچه‌های خارجی را نیز به دنبال دارد.

۲- زودتر پلک بزنیم: این کار باعث انتقال رطوبت به غشای چشمی می‌شود.

۳- استراحت چشمی: با کارهای ساده‌ای همچون گرم کردن پارچه و روی چشم گذاشتن آن به چشم خود استراحت دهید.

استفاده از گوشی در زاویه ۶۰ درجه به مرور زمان قرار دهید. مغز مکانیسمی به نام ساعت مغز دارد. ساعت مغز با خورشید که طیف نوری آبی دارد، هورمون‌های بویایی ترشح می‌کند. طیف نوری ساعت‌ها هم آبی است، اگر در تایم قبل خواب با گوشی کار کنیم، به دلیل داشتن طیف نوری آبی مغز هورمون بویایی ترشح کرده و دچار بی‌خوابی می‌شویم. در این ناحیه می‌شود. تأثیر رسانه در

شده اختلال در ضربان قلب (آرتمی قلبی) است. برای محافظت از قلب گوشی‌ها را از خود فاصله‌دهید، مخصوصاً هنگام خواب. همچنین در زمان بازی کودکان با تلفن همراه آن را در حالت هواپیما قرار دهید. هنگامی که با یک دست تایپ می‌کنید بعد از مدتی هم عصب‌انگشت شما دچار کشیدگی شده و درد می‌گیرد و هم اعصاب در ناحیه می‌دست متورم شده و با فشار آوردن به تونلی که آنها را در بر گرفته دچار دردهای عصبی در این ناحیه می‌شوید. تأثیر رسانه در حوزه روان نیز بسیار گسترده است. گاهی افراد در فضای مجازی دچار اختلالات روحی و روانی می‌شوند که ممکن است در طولانی‌مدت عوارض جدی و روحی‌ریا به دنبال داشته باشد و برخی از آنها عبارت‌اند:

**خودفراموشی:** خودفراموشی نوع دیگری از اختلالات روانی است که پیامدهای آن حواس پرت شدن، سرگمی، آشوب، فرار از مشکلات، بی‌معنایی و بوج‌گرایی است.

**دیگر ستیزی:** آزارگری، گستاخی و بی‌ادبی نسبت به دیگران.

**دیگر خواهی:** تغییر نگرش نسبت به جنس مخالف، بیلوغ زوردرس و...

**دیگر بینی:** دیگران و غریبه‌ها را بدون در نظر گرفتن خطرات احتمالی ببینیم و با آنها ارتباط برقرار کنیم.

**وادادگی:** در هر زمان و تحت هر شرایطی از رسانه استفاده می‌کنند.

**وابستگی:** فناوری برای عده‌ای بهشت موعود است و بدون آن خود را بوج و بی‌ارزش می‌دانند، طوری که زندگی بدون اینترنت و فضای سایبری برای اینگونه افراد چپنی بیش نیست. هدف از بیان این مطالب این بود که بدانیم جسم و روان ما متأثر از محیط است؛ محیط اجتماعی و محیط رسانه‌ای.

در محیط رسانه‌ای اگر ما مراقب نباشیم و احتیاط نکنیم جزو قربانیان فضای مجازی خواهیم بود و باید توجه داشته باشیم که سواد رسانه‌ای به‌عنوان یکی از شش سواد مطرح شده از سوی یونسکو در عصر حاضر مانند ابزاری جهت ایمنی و سلامت جسم و روح ما در مواجهه با خطرات احتمالی این فضا عمل می‌نماید و داشتن سواد رسانه‌ای سدی بزرگ در برابر آسیب‌های مخرب این فضاست.

■ پژوهشگر حوزه رسانه