



مدیریت زمان و فرصت‌ها در فضای سایبری

چکیده

موضوع این پژوهش، مدیریت زمان و فرصت‌ها در فضای سایبری است. یکی از دستاوردهای عصر حاضر، اینترنت و فضای سایبری یا مجازی است. از فواید این تکنولوژی، آسانی ارتباطات جهانی میان انسان‌ها و از میان رفتن تبعیض‌ها در دسترسی به اطلاعات و در نهایت ایجاد جامعه‌ی اطلاعات جهانی است.

ضرورت شناخت فضای سایبری، زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم این فضا به عنوان یک فضای نوظهور که ظرفیت‌های بالایی را دارا می‌باشد، جدا از جنبه‌های مثبت، به صورت‌های مختلف سبب چالش کشیده شدن و آسیب بخش‌های مختلف جامعه شده است. در کنار همه آثار مثبت شبکه‌های مجازی، وجود برخی از پیامدهای منفی آن و چالش‌هایی که ایجاد نموده، امری بدیهی است. از جمله‌ی این پیامدها وقت‌سوزی در فضای مجازی و هدر رفتن فرصت‌ها می‌باشد.

لذا در این پژوهش جایگاه فضای مجازی، فرصت‌ها و تهدیدها، شناخت عوامل آسیب‌زا مانند ضعف اعتقادی و خلا عاطفی مورد بررسی واقع شده است و کوشش شده است تا با ارایه‌ی راهکارهای نظری و عملی جهت بهینه‌سازی زمان در فضای مجازی، از آسیب‌های احتمالی پیشگیری نموده و از آثار مثبت این فضا بهره‌برداری مناسب صورت گیرد.

نتیجه اینکه استفاده بیش از حد از فضای مجازی و سپری کردن اوقات فراغت جوانان بدون مدیریت زمان، به بیماری عصر جدید که به اعتیاد مجازی شناخته می‌شود، منجر میگردد.

واژگان کلیدی: فضای سایبری، کنترل زمان، مدیریت، فرصت‌ها، اینترنت، ارتباطات.

* دانش آموخته سطح ۲ حوزه علمیه خراسان

استاد راهنما: خانم طالقانی استاد حوزه علمیه



طرح بحث

دنیای امروز در تسخیر کامل فناوری‌های ارتباطی است و فناوری اطلاعات و ارتباطات یکی از نیروهای قدرتمند در دنیای نوین است. امروزه جهانی شدن یکی از اصلی‌ترین موضوعات فکری است و یکی از مهم‌ترین تکنولوژی‌های جدید در فناوری اطلاعات و به ویژه اینترنت، پیدایش فضای مجازی است.

فضای مجازی، ابزار ارتباطی پیچیده‌ای است که به طور هم‌زمان واجد قابلیت‌های مختلفی است. از جمله قدرت رسانه‌های جدید، تعاملی بودن آن‌ها و تغییر درک و آگاهی‌هاست که کاربران فضای مجازی با بهره‌گیری از امکانات این رسانه‌ی ارتباطی می‌توانند با یکدیگر تعامل کنند و اقدام به آموزش و انتقال دانسته‌های تخصصی و عمومی به یکدیگر شوند.

کاربران در فضای مجازی با آرامش بیشتری می‌توانند دیدگاه‌ها و احساسات خود را ابراز کنند. اما در کنار همه‌ی آثار مثبت شبکه‌های مجازی تصور برخی از پیامدهای منفی آن و چالش‌هایی که ایجاد نموده، امری بدیهی است. کنش‌های فرهنگی، گروهی و فردی انسان‌ها ممکن است با فرهنگ‌های فضای مجازی همخوان باشد و یا حتی نباشد و در اثر مجاورت طولانی با این فضا، به فرهنگ‌پذیری یک طرفه و تأثیرپذیری افراطی بیانجامد.

این نظریه وجود دارد که هویت در شبکه‌ها و ارتباطات مجازی، نقش کلیدی را ایفا می‌کند و مطرح نشدن هویت شخصی در این فضاها موجب تقویت شخصیت‌های چندگانه و رشد آن می‌گردد. برخی از کاربران می‌خواهند زمان هر چه بیشتری را به این فضاها اختصاص دهند و این امر گاهی اوقات باعث می‌شود که زندگی شخصی خود را نادیده گرفته و از آن غفلت کنند.

جامعه‌ی دین‌مدار که ارزش‌های مذهبی آن جامع‌ترین ارزش‌هاست، زمان را در جهت اهداف خود هدایت می‌کند. اما گاهی فضای مجازی، جوانان متدین را نیز از یاد خداوند غافل می‌سازد و باعث تضعیف اعتقادات آن‌ها و سرگرم شدن در این فضاها می‌گردد. چرا که ایمان و اعتقادات دینی از نافذترین باورها در جهت اصلاح جوانان است.



هر چه می‌گذرد زندگی مجازی بیشتر از پیش، روی واقعیت‌ها سایه می‌اندازد تا آن‌جا که احساسات و عواطف انسانی نیز در این میان از این قاعده مستثنی نبوده است. برای ارج نهادن به زندگی، ضروری است که اوقات شخص در جهت اهدافش صرف شود. هر چیزی در دنیا قابل جبران است غیر از وقت که چون از دست برود، دیگر به دست نمی‌آید. نگرش صحیح به زمان و مدیریت‌پذیر بودن آن، نخستین گام در مسیر استفاده‌ی بهینه از زمان است.

الف. جایگاه فضای مجازی در جامعه‌ی امروز و فرصت‌های پیش‌رو

اینترنت گام مهمی در پیشرفت کشورهای در حال توسعه قلمداد می‌شود. این فناوری همواره بخش‌های گوناگون مختلف جهان را به یکدیگر و جهان امروز را به جهان فردا پیوند می‌دهد. امروزه جهانی شدن یکی از موضوعات اساسی حوزه‌های اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و اجتماعی است و بررسی لوازم جهانی شدن و تبلیغات آن در بیشتر کشورها به یکی از اصلی‌ترین موضوعات فکری تبدیل شده است.

یکی از آثار تکنولوژی‌های جدید در فناوری اطلاعات و به ویژه اینترنت، پیدایش فضای مجازی است. فضای مجازی در معنا به مجموعه‌هایی از ارتباطات درونی انسان‌ها از طریق رایانه و وسایل مخابراتی بدون در نظر گرفتن جغرافیای فیزیکی گفته می‌شود. فضای مجازی عرصه‌ای است که در آن کارکردهای سنتی انسان در زندگی معمولی تغییر کیفی می‌دهد و انبوهی از اطلاعات او را در بر می‌گیرد. (رک: ۱۳۹۰، مجموعه مقالات، ص ۱۰۳)

اینترنت موجب گسترش فضای مجازی به سرتاسر جهان و تعمیم آن گردیده است. کشورهای توسعه‌یافته البته با سرعت بیشتری نسبت به کشورهای کم‌تر توسعه یافته این راه را طی می‌کنند و نمی‌توان تغییرات بنیادین ناشی از ظهور فناوری اطلاعات را در عرصه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی نادیده گرفت. این تکنولوژی، ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی را تحت تأثیر خود قرار داده و یکی از چالش‌های فراروی فرهنگ، برخورد با این پدیده است. (رک: خانی جزنی، ۱۳۸۸، ص

(۲۵۰)

استفاده از خدمات شبکه‌های مجازی، روزبه‌روز محبوبیت بیشتری پیدا می‌کند. هم اکنون



سایت‌های مجازی، تبدیل به پر استفاده‌ترین خدمات اینترنتی شده‌اند. شبکه‌های اجتماعی، نسل جدیدی از پایگاه‌هایی هستند که این روزها در کانون توجه کاربران شبکه‌های جهانی اینترنت قرار گرفته‌اند. اینگونه پایگاه‌ها بر مبنای تشکیلات آنلاین فعالیت می‌کنند و هر کدام دسته‌ای از کاربران را با ویژگی‌های خاص گرد هم می‌آورند.

شبکه‌های مجازی را گونه‌ای از رسانه‌های اجتماعی می‌نامند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک‌گذاری محتوا در فضای مجازی را فراهم آورده‌اند. (ر.ک: مجموعه مقالات، بی‌تا، ص ۱۵)

ارتباطات یکی از اهرم‌ها و ابزارهای موثر در زندگی اجتماعی انسان بشمار می‌رود و آنچه در حال حاضر به صورت یک پدیده‌ی مهم نمود عینی یافته و همه‌ی کنش‌های اجتماعی را تحت تأثیر خود قرار داده، ارتباط در فضای مجازی است که نمی‌توان به سادگی حد و مرزهای تعریف شده‌ی را برایش مشخص کرد.

«در میان عواملی که روابط اجتماعی انسان‌ها را تحت تأثیر خود قرار داده‌اند، استفاده از تکنولوژی، مهم‌ترین نقش را داشته است. تکنولوژی مهم‌ترین عاملی است که در رشد و تحول روابط اجتماعی انسان‌ها مؤثر بوده است.» (نیازی و کارکنان نصرآبادی، ۱۳۹۰، ص ۲۸)

با ورود وسایل ارتباط جمعی در خانواده، خانواده‌ی ایرانی با مسائل و مشکلات عدیده‌ی روبه‌رو شده است. در بررسی وضعیت خانواده‌های ایرانی می‌توان گفت که آنان در معرض تغییرات مهمی که ناشی از ورود تکنولوژی‌های جدید به حریم خانواده است، قرار دارند.

در میان تکنولوژی‌های جدید، فضای مجازی به لحاظ ویژگی‌های خاص، دارای اهمیت شگرف است و یک منبع بزرگ اطلاعاتی محسوب می‌شود. این محیط چنان با تار و پود زندگی اشخاص درهم آمیخته که نه تنها جدایی این محیط از زندگی آن‌ها، غیر قابل تصور می‌نماید، بلکه با پیشرفت این فناوری، این آمیختگی و وابستگی لحظه به لحظه شدت یافته و ابعاد تازه و پیچیده‌تری می‌گیرد. (ر.ک: نجف قلی نژاد و دیگران، ۱۳۹۰، ص ۸۲)

اگر به اطراف خود نگاه کنیم، می‌بینیم که روند زندگی امروزی ما به سوی هرچه بیشتر الکترونیکی شدن پیش می‌رود و هیچ وجهی از زندگی از ابزارهای نوین، از جمله وسایل ارتباطی



جدید، بی تأثیر نیستند. به اعتراف بسیاری از صاحب نظران، امروزه فضای مجازی به یک واقعیت غیر قابل انکار و جزئی از زندگی مردم تبدیل شده است.

بنابراین می توان اقرار کرد که این فناوری ها، ابزارهای صرف نیستند، بلکه بر شیوه های ارتباطی بشر و نیز فرآیندهای اندیشه و خلاقیت او نیز تأثیر دارند و آن ها را تحت الشعاع قرار می دهند. گویی همه ی عرصه های زندگی را به احاطه خود در آورده است. (ر.ک: جعفری و دیگران، ۱۳۹۰، ص ۳)

بر کسی پوشیده نیست که در دنیای کنونی نمی توان به سادگی ارتباط و تبادل اطلاعات را کنترل کرد، چرا که امواج به سادگی از طریق ماهواره ها، اینترنت و... فضا را تسخیر کرده و مرزها را شکسته اند و تمام داشته های بشر، اعم از مادی و معنوی را به چالش گرفته اند.

فضای سایبر، دارای تأثیرهای گوناگونی بر جوامع در فضای واقعی است که در غالب مزایا و معایبی در جامعه جلوه گر خواهد بود. لازم است به چند فرصت برجسته، تیتروار اشاره و توضیحاتی عنوان گردد. نظر به اهمیت این بحث، در این مجال ابتدا به فرصتهایی که فضای مجازی برای انسان ها به ارمغان آورده اشاره خواهد شد و سپس این فرصت ها مورد بررسی و واکاوی قرار خواهند گرفت.

۱. تعاملی بودن رسانه های عصر جدید

اینترنت ابزار ارتباطی پیچیده ای است که به طور هم زمان واجد قابلیت های مختلف است. از ویژگی های رسانه های عصر جدید این است که کنترل آن در دست کاربران است. شبکه های اجتماعی از جمله مظاهر مدرن عرصه ی سرگرمی است که تحول رسانه های جدید به ارمغان آورده است. باز بودن فضای مجازی به روی عموم، جوهره ی اساسی آن است و همگانی ترین فضایی است که تاکنون به وجود آمده است.

«این فضا همه جور فرصتی را برای جوانان تدارک می بیند تا نیاز به بیان، کشف و آزمایشی هویتشان را ارضاء نمایند. شخصیتی که آنها برای خودشان ایجاد می کنند، فرصتی به آنها میدهد تا مثل همان شخصیتی را که آرزویش را دارند، عمل کنند.» (سعیدی و شکیبا، ۱۳۸۴، ص ۴۶)



این وسیله‌ی ارتباطی با برخورداری از امکان برقراری ارتباط، زمینه‌ساز شکل‌گیری تعاملات اجتماعی در فضای مجازی می‌شود.

یک تفاوت اساسی بین رسانه‌های مدرن امروزی یا همان فرا ارتباطات با رسانه‌های گذشته وجود دارد و آن هم یک‌سویه بودن رسانه‌های گذشته و تعاملی بودن رسانه‌های عصر جدید است؛ یعنی رسانه‌ها در عصر جدید قابلیت‌هایی دارند که در گذشته نداشتند.

قدرت رسانه‌های جدید، تعاملی بودن آن‌ها و تغییر درک و آگاهی‌هایی است که کاربران فضای مجازی با بهره‌گیری از امکانات این رسانه‌ی ارتباطی می‌توانند فارغ از محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های سیاسی، امنیتی، اجتماعی و فرهنگی دنیای واقعی در فضای مجازی با یکدیگر تعامل کنند. (ر.ک: کرم الهی، ۱۳۹۰، ص ۱۴۴)

بنابراین می‌توان گفت که فضای مجازی، عامل انتقال ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی می‌باشد و با فراهم آوردن تبادل و نشر آسان و گسترده‌ی داده‌ها، موجب تحولات شگرف و بنیادین در مسائل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و دینی شده است.

۲. ایجاد انسجام اجتماعی در بین مردم

ایجاد انسجام اجتماعی در بین مردم و تسریع در سازماندهی فعالیت‌های مفید سیاسی و اجتماعی، از آثار مثبت فضای مجازی است.

مردم در جهان مجازی شناخت بهتری از جهان و فلسفه‌ی وجودی انسان خواهند داشت و به نحو بهتری تربیت خواهند شد و با توجه به این که از نظر تئوری در عصر مزبور، مشکلات معیشتی و تهیه‌ی ابزار کار، حل و فصل شده، دانش و اطلاعات در سطح گسترده‌ای در همه‌ی زمینه‌ها در دسترس مردم قرار دارد. (مجموعه مقالات، بی‌تا، ص ۱۴۴)

فضای مجازی علاوه بر این که منبع بزرگی از اطلاعات است، کاربردهای فراوان دیگری هم دارد. از مهم‌ترین این کاربردها، کاربردهای ارتباطی و اجتماعی اینترنت است که با استفاده از ابزارهایی چون پست الکترونیکی، اتاق‌های گفتگو، وب نوشت، گروه‌های مباحثه، گروه‌های خبری، همایش‌های صوتی و تصویری محقق می‌شود. (جعفری و دیگران، بی‌تا، ص ۴۳).



۳. توسعه‌ی آموزش‌های تخصصی

بی‌شک فضای مجازی نقش بسیار مؤثری در توسعه‌ی آموزش‌های تخصصی و عمومی دارد. گرچه به علت عدم امکان نظارت علمی، بسیاری از محتواهای مجازی هنوز به مرتبه‌ی قابل قبولی از اعتبار علمی نرسیده‌اند، اما در عین حال شبکه‌های مجازی یکی از عرصه‌های اینترنتی هستند که کاربران بی‌شمار آن‌ها، به صورت خودجوش اقدام به آموزش و انتقال دانسته‌های تخصصی و عمومی خویش به دیگران می‌کنند. علاوه بر این، شبکه‌های تخصصی آموزشی و علمی با هدف آموزش از راه دور یا همان آموزش مجازی مشغول فعالیت هستند.

۴. آسانی ارتباطات جهانی میان پدیده‌ها

پایگاه‌های داده‌های الکترونیکی منافع بسیار مهمی را برای بشریت ایجاد کرده‌اند. کارآمدی بالاتر، توزیع مناسب‌تر و عادلانه‌تر امتیازات اجتماعی و مراقبت و نظارت بیشتر و موثر در جلوگیری از جرم‌ها از جمله مهم‌ترین این منافع هستند. قابلیت این پایگاه‌های اطلاعاتی می‌تواند سبب آسانی ارتباطات جهانی میان انسان‌ها، از میان رفتن تبعیض‌ها در دستیابی به اطلاعات و در نهایت ایجاد جامعه‌ی اطلاعاتی جهان شود. (خوانی جزئی، بی‌تا، ص ۲۵)

«فضای مجازی به فیلتری می‌ماند که نیازها، خواسته‌ها و باز اندیشی کاربران در هویت خویش را به درجاتی به دنیای حقیقی آن‌ها تسری می‌دهد و شرایط تازه‌ای را برای گفتگو، تفاهم و تعامل و ایجاد روابط اجتماعی جدید در دنیای مجازی و حقیقی می‌سازد.» (نیازی؛ کارکنان نصر آبادی، بی‌تا، ص ۳۳)

۵. آرامش درونی ناشی از مجازی‌گری

یکی از محققان برجسته‌ی حوزه‌ی اینترنت و روانشناسی به نام «شری ترکل» معتقد است که این فضاها، کارکردی درمانی دارند. این فضا، افراد را از برخی ناملايمات زندگی واقعی می‌رهاند و به آنها امکان می‌دهد به شیوه‌ای خلاقانه به مسائل شخصی‌شان بپردازند و از همه مهمتر، این



فضا برای رشد افراد است. (پارتازیان، ۱۳۸۸، ص ۳۲)

مردم در فضای مجازی با آرامش بیشتری دیدگاه‌ها و احساسات خود را ابراز می‌کنند. آنها از هویت‌های خیالی استفاده می‌کنند و همواره در جستجوی ابعاد پنهان و ناشناخته‌ی زندگی اجتماعی، شخصیت و ذهنیت خود هستند. این فناوری برای افرادی که چندان تمایلی به نشان دادن تیپ ظاهر یا توانایی‌های خود ندارند یا از محدودیت‌های ناشی از نحوه‌ی قضاوت افراد در مورد خود ناراحت‌اند، فضای آزادی را فراهم کرده است. (پارتازیان، ۱۳۸۸، ص ۳۱)

ساختار و تنوع شیوه‌های تعامل در فضای مجازی، تجربه‌ی اجتماعی افراد در شبکه را به گونه‌ای متحول می‌کند که بر درک آنها از ماهیت خودشان به مثابه‌ی انسان تأثیر می‌گذارد. روابط اجتماعی ما روزبه‌روز متعددتر و متنوع‌تر می‌شود. در عین حال، ذهنیت و ذهن‌گرایی نیز عمق بیشتری می‌یابد. (پارتازیان، ۱۳۸۸، ص ۲۹)

سواد رسانه‌ای کاربران، قدرت تفکیک فرصت‌ها و آسیب‌ها را در مخاطب ایجاد کرده و زمینه‌ی بهره‌گیری از فرصت‌های این محیط را فراهم می‌کند.

ب. بررسی تهدیدها در فضای مجازی

فضای سایبری دارای تأثیرهای گوناگونی بر جوامع در فضای واقعی است که در قالب مزایا و معایبی در جامعه جلوه‌گر خواهد بود.

در کنار فرصت‌های فراوانی که توسعه‌ی اطلاعات و ارتباطات برای جامعه‌ی جهانی فراهم آورده و هم‌چنین تغییر سطح بهره‌وری و بهینه‌سازی در حوزه‌ی فرهنگ، اقتصاد، سیاست و...، تهدیدهای جدی را هم پیش‌روی ملت‌ها و حتی جامعه‌ی جهانی قرار داده است؛ حتی امنیت اقتصادی و فرهنگی و سیاسی دولت‌ها و ملت‌ها نیز از طریق هجوم اطلاعات، مورد تهدید قرار گرفته و این در حالی است که فضای مجازی، فناوری اطلاعات و شبکه‌های اطلاع‌رسانی در جهان، شبکه‌های خدماتی جلوه داده می‌شوند که بیشتر مصرف‌کنندگان از آن سود می‌برند و مدیران هیچ منفعتی را برای خود در نظر ندارند.

این فضا به عنوان فضایی نوظهور که ظرفیت‌های بالایی را دارا می‌باشد، جدا از جنبه‌های



مثبت، به صورت‌های مختلف سبب به چالش کشیده شدن و آسیب بخش‌های متفاوت جامعه شده است. بی‌شک فضای مجازی عرصه‌ی تازه‌ای را برای تحقق آرمان‌های بشری فراهم آورده است، ولی در عین حال، دغدغه‌های تازه‌ای را نیز خلق کرده است که حفظ شئون انسانی را دشوارتر می‌سازد.

اگر بپذیریم که فناوری‌های جدید، آمیزه‌ای از فرصت‌ها و تهدیدها را پیش روی بشر قرار داده است، در این صورت قادریم با فرهنگ سازی مناسب و پیشگیری قبل از وقوع آسیب‌های ناشی از این فناوری‌ها، که عدم کنترل آگاهانه‌ی فرصت‌ها از مهم‌ترین آسیب‌هاست، بیشتر با جنبه‌های مثبت سر و کار پیدا کنیم. (جعفری و دیگران، بی‌تا، ص ۱۱)

رشد این فناوری به گونه‌ای بوده که در مدت زمانی محدود، به واسطه‌ی قابلیت‌ها و ویژگی‌های بی‌بدیش، جای خود را در تمامی شئون زندگی باز کرده و برای کاربران، خدمات متنوعی را فراهم ساخته است. بی‌تردید در کنار این بازار پر رونق و کاربردهای درست، امکان بروز سوءاستفاده‌ای را نیز فراهم ساخته است. (شکر خواه، ۱۳۹۰، ص ۳۵)

فضای مجازی انبوهی از اطلاعات مثبت و منفی را ارائه می‌دهد، که موجب دسترسی بی‌پایان به دانش، اطلاعات، صدا و تصویر به دو شکل مستقل از هم و ترکیبی می‌شود و این دسترسی بدون مرز به اطلاعات، شگفتی‌ها و نگرانی‌هایی را در پی داشته که خطرهای بالقوه‌ی آن، به ویژه برای نسل جوان، بسیار نگران‌کننده است. موضوعی که معمولاً مورد غفلت قرار گرفته و تبعات و آسیب‌های گوناگونی را برای جامعه به همراه داشته است. (رک: شکر خواه، ۱۳۹۰، ص ۸۵) که در این مجال، به برخی از این آسیب‌ها اشاره می‌شود.

۱. فرهنگ‌پذیری یک طرفه

تحلیل فضای مجازی، پیوند گسترده و عمیق با ملاحظات فرهنگی و اجتماعی دارد. فناوری اطلاعات، ارتباطات به عنوان یک فناوری قوی و پر قدرت مثل دیگر فناوری‌ها در یک محیط فرهنگی متولد شده و تغییر و توسعه پیدا کرده است. لذا مجاورت طولانی با فضای مجازی می‌تواند به فرهنگ‌پذیری یک طرفه و تأثیرپذیری افراطی از هنجارها و ارزش‌ها در عرصه‌های



مختلف ارتباطی و اجتماعی انجامیده و با تقویت جهان وطنی، متعلقات ملی و سنتی کاربران را تحت تأثیر قرار دهد.

از این‌رو تردیدی نیست که بایستی از یک فرهنگ مبدأ، متأثر شده و نوع تأثیرگذاری آن نیز متناسب با آن فرهنگ باشد. در هر فرهنگی، در خصوص گفتگوهای افراد قوانین خاصی وجود دارد، اما ارتباطات اینترنتی چنین قوانینی را نادیده می‌گیرند و همبستگی میان گروه‌ها را کاهش می‌دهند. کنش‌های فرهنگی گروهی و فردی انسان‌ها ممکن است با فرهنگ‌های فضای مجازی همخوان باشد و یا حتی نباشد.

«نفوذ و گسترش فضای مجازی در چارچوب‌های بیرون از نهادهای علمی و پژوهشی، از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده‌ی بهداشت روانی به شمار می‌آید.» (بیدی، کارشکی، ۱۳۹۲، ص ۳۵)

۲. انزوا و بریدگی از جامعه

در این عصر مجازی، تغییرات اساسی در رفتار بشر به وجود آمده است که گریبان‌گیر زندگی امروز دنیاست. مثلاً وقتی کاربر به صفحه‌ی مانیتور خیره می‌شود، هوشیاری‌اش نسبت به دنیای اطراف بسیار کاهش می‌یابد و دید و تمرکز او بسیار محدود می‌شود. او در این حالت، بخشی از دنیای خودش می‌شود و این توهم به وی دست می‌دهد که روی همه چیز کنترل کامل دارد. (بیدی، کارشکی، ۱۳۹۲، ص ۳۷)

فضای مجازی، مشارکت عاطفی را جایگزین مشارکت سیاسی و معاشرت رودرروی اجتماعی کرده و نوعی رابطه‌ی غیر حقیقی را بر فضای مناسبات میان افراد حاکم کرده است که این امر، پیامدهایی چون کاهش سرمایه‌های اجتماعی، انزوا و بریدگی از مشارکت‌های محسوس و عینی را در بر داشته است. (سقازاده، کریم‌خانی، ۱۳۸۵، ص ۲۳)

این نظریه وجود دارد که شبکه‌های مجازی، روابط اجتماعی را کاهش می‌دهند. این پدیده ممکن است افراد را از کنش‌های حقیقی‌شان در بطن جامعه منحرف کند. هم‌چنین فضای مجازی می‌تواند توجه افراد را از محیط‌های فیزیکی ضروری در زمانی که آنها آنلاین هستند، دور کند؛ به نحوی که تعاملات اجتماعی، خانوادگی و یا اجتماعی خارج از خانه را کاهش دهد. علاوه بر آن،



اینترنت ممکن است عامل به وجود آورنده‌ی استرس و فشار زمان باشد که افراد را از تعامل با دیگران گریزان و افسرده سازد. (نیازی، کارکنان نصر آبادی، بی‌تا، ص ۳۸)

«از این رو هر آسیب اجتماعی، لزوماً پیامد یک یا چند انحراف است.» (معاونت پژوهشی گروه روانشناسی موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶، ص ۱۸۹)

بدیهی است که هر پدیده‌ی نوظهور دارای فرصت‌ها و تهدیدهای خاص خود است. لذا با مدیریت آگاهانه باید تهدیدها را به فرصت تبدیل کرد.

۳. بحران هویت

امروزه کمتر کسی در این گزاره شک می‌کند که جهان، وارد عصر تازه‌ای شده که نماد آن، اهمیت یافتن اطلاعات است. به سبب گسترش دامنه‌ی تأثیر رسانه‌های جمعی به ویژه فضای مجازی و سایر فناوری‌های اطلاع‌رسانی، جامعه‌ی امروز بعد جهانی پیدا کرده و منحصر به کشور یا کشورهای خاصی نمی‌شود. امروز، دنیای واقعی با دنیای مجازی چنان در هم فرو رفته‌اند که تفکیک آن دو بسیار دشوار شده است.

توسعه‌ی فناوری‌های دیجیتال و فشرده‌گی زمان و مکان، از ویژگی‌های این عصر می‌باشد و یکی از جنبه‌های مهمی که از فناوری اطلاعاتی و ارتباطی تأثیر می‌پذیرد، هویت است. در دوران معاصر، مسئله‌ی هویت، بیش از هر عصری ذهن انسان امروزی را به خود مشغول داشته است. فرآیند هویت‌یابی در دوران مدرن تغییر شکل داده است. در گذشته، مکان نقش کلیدی در خلق هویت اجتماعی افراد داشت و ارتباطات، رودررو و در یک محیط ثابت شکل می‌گرفت.

جامعه‌ی اطلاعاتی باعث تحولات گسترده، از جمله تحول در مفهوم زمان و مکان شده است. «نیوتن معتقد بود که زمان و مکان مفاهیمی عینی و مطلق‌اند و وابسته به ذهن بشر نیستند اما کانت آن را مقوله‌ی ذهن بشر می‌دانست. به نظر می‌رسد اکنون هیچ‌کدام از این دو نظریه، اعتباری ندارند و زمان و مکان بیش‌تر از آنکه واقعی باشند، مجازی‌اند.» (نجف قلی نژاد و دیگران، بی‌تا، ص ۱۱)

امروزه به دنبال ظهور تکنولوژی‌های نوین اطلاعاتی و ارتباطی، نقش مکان بسیار کم‌رنگ



گردیده و موجب شده است تا غلبه بر فاصله‌ی مکانی و زمانی و ارتباط میان فردی آسان‌تر گردد. زمان، مفهوم گذشته را ندارد، چرا که رسانه‌های ارتباطی قادرند فرد را از مکان خود جدا کنند و به جهان پیوند بزنند و هویت‌یابی شکل جهانی پیدا کند.

فراهم آمدن منابع و مراجع جدید، ذهنیت و هویت افراد را دچار دگرگونی کرده است و این مسأله، به منطقه یا کشور خاصی محدود نمی‌شود؛ بلکه تمام جوامع را کم و بیش در بر گرفته است. جامعه‌ی ما چون دیگر جوامع، در معرض تغییر و دگرگونی قرار گرفته و آثار و پیامدهای آن را نیز تجربه می‌کند.

«هویت دیجیتال، تعریف واحد حقوقی ندارد اما هویت و عناصر هویتی در فضای مجازی اهمیت ویژه‌ای دارد که مدیریت آن را ضروری کرده است.» (شکر خواه، بی‌تا، ص ۶۶)

هویت سه قسم است؛ هویت شخصی، فرهنگی و اجتماعی که هر یک در تکوین هویت فرد نقش مهمی را ایفا می‌کنند. بعد روانشناختی آن که به نام هویت شخصی خوانده می‌شود، شامل تعریف فرد از ویژگی‌های منحصر به فرد فیزیکی و روانشناختی خودش است، که با هویت اجتماعی تفاوت دارد.

هویت اجتماعی به تعریفی که فرد بر اساس تعلق و عضویت در گروه‌های اجتماعی از خودش می‌کند، دلالت دارد. این هویت در پیوند با گروه‌ها و اجتماعات مختلف قرار گرفته و شکل‌گیری آن متأثر از ایشان است و شامل هویت‌های مختلفی است. برخی از این ابعاد هویت خانوادگی، هویت قومی، هویت دینی، هویت شغلی و... است.

هویت اجتماعی، نوعی خودشناسی در ارتباط با دیگران است و به لحاظ قراردادی، اغلب هویت اجتماعی در برابر هویت فردی تعریف می‌شود؛ زیرا هر اندازه که هویت فردی دارای ابعاد روانشناختی است، هویت اجتماعی از ابعاد جامعه‌شناختی برخوردار است و در نهایت هویت فرهنگی، برگرفته از باورهایی است که در عمق وجود فرد به واسطه‌ی تعامل او با محیط پیرامون و آموزه‌های آن، از بدو تولد تا کهنسالی جای گرفته است.

از آن‌جا که فضای مجازی صحنه‌ای فرهنگی و اجتماعی است که فرد خود را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، خود زمینه‌ای است که می‌تواند کاربر را



دچار چند شخصیتی نماید. جوانان مستعدترین گروهی هستند که تحت تأثیر این تحولات قرار دارند.

فرایند هویت‌سازی به فرد این امکان را می‌دهد که برای پرسش‌های بنیادی معطوف به کیستی و چیستی خود، پاسخی مناسب و قانع‌کننده پیدا کند. هویت فردی از مجموع هویت شخصیتی و هویت‌های اجتماعی فرد تشکیل می‌شود که در مقایسه‌ی این سه هویت، هویت شخصی، ویژگی‌های بی‌همتای فرد را تشکیل می‌دهد.

«امروزه هویت‌های دیجیتالی، بطور عموم از هویت‌های شخصی جدا شده‌اند. اگر چه فناوری جدید وعده داده است که این دو هویت را به یکدیگر مرتبط سازد.» (خانی جزنی، بی‌تا، ص ۱۹) اما در دنیای کنونی که انفجار اطلاعات در آن به وقوع پیوسته و بخش عظیمی از انسان‌ها و به ویژه جوانان در معرض پیامدهای آن قرار گرفته‌اند، هویت، مبنا و معنای گذشته‌ی خود را از دست داده است. شدت و دامنه‌ی تغییرات هویتی در نسل‌های جدید به حدی است که در برخی موارد، چالش‌ها و بحران هویتی را پدید آورده است. جوانان در این محیط از آسیب‌پذیری بیشتری برخوردارند؛ به ویژه در دورانی که هویت آنان شکل می‌گیرد، این خطر پررنگ‌تر است.

مطرح نشدن هویت شخصی و مشخصات فردی در فضای مجازی، موجب تقویت شخصیت‌های چندگانه و رشد و استحکام آن می‌گردد. این فضا، هویت نامشخص و دائماً متحولی را می‌آفریند. به ویژه برای نسلی که در مقایسه‌ی با نسل قبل، با محرک‌های فراوانی مواجه‌اند. همچنین از طریق شبکه‌های اجتماعی، افراد خط معروفی میان عمومی و خصوصی را تجدید سازمان می‌کنند و این امکانی است که جوانان فعالانه از آن استفاده می‌کنند.

فضای مجازی، عوامل معناساز هویتی را دست‌خوش تغییر نموده است. مفهوم «بحران هویت» ناشی از شرایط جدید فضای مجازی کنونی است. یکی از مهم‌ترین عوامل بروز بحران هویت در جوامع فعلی، گسترش صنعت ارتباطات و به ویژه فضای مجازی است.

بحران هویت مجازی، هنگامی رخ می‌دهد که فرد به واسطه‌ی امکان تغییر در هویت واقعی در فضای مجازی با معانی و هویت جدیدی روبه‌رو شود که ساخته‌ی خود اوست و هم‌زمان در کنار هویت واقعی قرار می‌گیرد و در صورتی که این دو هویت از یکدیگر فاصله‌ی زیادی داشته



باشند، به خصوص که فرد بتواند به واسطه‌ی هویت مجازی برخی اعمال خلاف هنجار اجتماعی را انجام دهد، بحران هویت مجازی شکل می‌گیرد.

در مبحث بحران هویت، گاهی هم‌زمان با مفاهیم ذهنی یک جامعه یا فرد، مفاهیم جدیدی به داخل شبکه‌ی معنایی آن‌ها نفوذ و وضعیت هم‌زمانی ایجاد می‌کند که اگر مفاهیم جدید، در مفاهیم گذشته حل نشوند یا در وضعیت تساوی قرار نگیرند، بحران هویت پیش می‌آید.

حال با توجه به اینکه فضای مجازی، فضایی است که در آن، فرد امکان خلق هویت جدیدی برای خود دارد، بالقوه با یک بحران هویت روبه‌روست که در وضعیت‌های مختلف می‌تواند اشکال مختلفی به خود بگیرد.

هویت، نقشی کلیدی را در ارتباطات مجازی ایفا می‌کند و هویت در محیط مجازی به طور مشخص، متفاوت با هویت در محیط واقعی است؛ زیرا تفاوت بین محیط‌ها وجود دارد. شخص مختار است از هویت واقعی‌اش در محیط مجازی استفاده کند یا نکند. در محیط مجازی، شخص هویتش را در مسیری شکل می‌دهد که او می‌خواهد آن را در مقابل دیگران به نمایش بگذارد. به عبارت دیگر، او هویتش را به دیگران تحمیل می‌کند.

معمولاً با توجه به اینکه افراد امکان انتخاب هویت‌های دیگری را دارند که در نظر دیگران مطلوب‌تر یا خاص‌تر جلوه می‌کند، بحران‌های ناشی از هویت‌های ساختگی به وجود می‌آیند.

در این صورت، فرد هنگام استفاده از امکانات ارتباطی مجازی، هویت واقعی خود را که در سراسر زندگی واقعی با آن درگیر است، کنار می‌گذارد و با هویت جدیدی مواجه می‌شود. به این ترتیب، معناهای جدیدی وارد ذهن فرد می‌شود و هویت جدیدی در کنار هویت واقعی و قدیم او، قد علم می‌کند که ذهن فرد را درگیر و دچار بحران می‌کند؛ زیرا این دو هویت، در وضعیت هم‌زمانی قرار می‌گیرند و فرد نمی‌تواند به راحتی مفاهیم و خصایص هویتی جدید را با هویت قدیمی و همیشگی‌اش تطبیق دهد و یا اساساً ممکن است میان آن‌ها تعارض پدید آید.

این بحران احتمالاً خستگی، تنش، فشار عصبی و ناکامی را برای فرد به همراه می‌آورد. این بحران به خصوص برای کسانی به شکل جدیدتر مطرح می‌شود که تغییرات هویتی فراوانی در فضای مجازی برای خود ایجاد می‌کنند و تطابق و هماهنگ کردن این تغییرات با هویت واقعی



برایشان دشوارتر می‌شود.

همچنین کسانی که در جهان واقعی امکان برخی رفتارهای ناهنجار اجتماعی یا ارتباطات خاص را ندارند، در این فضا این امکان را به دست می‌آورند و ممکن است در وضعیتی قرار گیرند که اعمال آن‌ها در قالب هویت مجازی با فرم‌های اجتماعی زندگی واقعی به شدت در تعارض باشد؛ به این ترتیب، دچار بحران بزرگ‌تری خواهند شد.

لذا برنامه‌ریزی برای منابع هویت‌ساز جدید، با توجه به فضای مجازی در برنامه‌ریزی‌های اجتماعی، فرهنگی و سیاسی الزامی است.

۴. تضعیف بنیان خانواده

ظهور تکنولوژی‌های نوین ارتباطی در عصر حاضر، به همراه تحولاتی که در فضای مجازی به وجود آمده است، بسیاری از کارکردهای خانواده‌ها را دچار اختلال کرده است. خانواده مهم‌ترین رکن اجرای نظام کنترل اجتماعی است که با نظارت محسوس و غیرمحسوس بر افکار و رفتار اعضای خود، آن را از ناهم‌سویی با هنجارهای پذیرفته شده باز می‌دارد. تشکیل خانواده، مهم‌ترین راه سلامت و امنیت جامعه است.

خانواده به عنوان سلول‌های تشکیل دهنده‌ی پیکره‌ی جامعه، نقش اساسی را در سلامت جامعه و پیشگیری و درمان آن از انواع انحرافات و کج‌روی‌ها دارد. خانواده‌ی متزلزل و متلاشی به مثابه‌ی یک سلول سرطانی است که نقش تولیدی و کنترلی خویش را به خوبی ایفا نمی‌کند و باعث به وجود آمدن غده‌های سرطانی می‌گردد که سرانجام تمام پیکره‌ی بدن را آلوده و متلاشی خواهد کرد. (جعفری و دیگران، بی‌تا، ص ۱۹۴).

یکی از بزرگ‌ترین مسائلی که جوامع امروزی به آن مبتلا می‌باشند، ضعف بنیاد خانواده است. مباحث آسیب‌شناختی نهاد خانواده، یکی از محورهای مهم بررسی آسیب‌های ناشی از تحولات خانواده است.

ورود فضای مجازی در حوزه‌ی خانواده، موجب تغییر نظام ارزشی در خانواده‌ها گردیده است. تغییراتی که خود منشأ بروز دگرگونی‌هایی عمیق و اساسی در نوع ارتباط و ارزش‌های خانوادگی



می‌باشند. چرا که یکی از زمینه‌های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً نارضایتی از زندگی مشترک، فضای مجازی است که تحت تأثیر تولیدات رسانه‌ای به وجود آمده و باعث آن گردیده است تا سطح توقع و ارضاء از زندگی‌های مشترک را به خصوص در میان نسل جوان بالا ببرد. تحت تأثیر این فضا، آن چه جوان باید از زندگی مشترک انتظار داشته باشد، به نوعی تحریف می‌شود.

در جامعه‌ی امروز ما، گرایش به اینترنت و استفاده‌ی از آن، چنان رایج شده است که بیشتر خانواده‌ها، رایانه‌ی شخصی دارند و اعضای خانواده بخش زیادی از وقت خود را در استفاده از فضای مجازی سپری می‌کنند و خودشان را گرفتار سبک زندگی اینترنتی می‌سازند. (شجاعی، ۱۳۸۷، شماره ۱، ص ۱۱۶)

از زمانی که اینترنت وارد فضای زندگی انسان شده تا به امروز، علی‌رغم تمام محاسن و مزایای آن، دغدغه و نگرانی‌هایی را بر خانواده‌ها تحمیل نموده است.

«در بسیاری از فضاهای مجازی، برخی از کاربران می‌خواهند زمان هرچه بیشتری را به اینترنت اختصاص دهند و این امر گاهی اوقات باعث می‌شود که زندگی شخصی خود را نادیده گرفته و از آن غفلت نمایند.» (سعیدی و شکیبا، بی‌تا، ص ۷۴)

به دلیل ویژگی‌های خاص فضای مجازی و نو بودن این پدیده و گسترش شبکه‌های مجازی، دسترسی به اطلاعات و منابع موجود روی شبکه حتی در محیط زندگی خصوصی افراد جامعه را امکان‌پذیر می‌سازد.

بسیاری از والدین، فرصت و یا توان کافی برای شناخت دقیق این فضا و کاربردهای آن را به دست نیاورده‌اند و این عدم آشنایی با این فضا باعث شده است که یک فضای خصوصی و محرمانه در داخل خانه برای فرزندان ایجاد شود. استفاده از فضای مجازی، فعالیتی زمان‌بر می‌باشد که باعث می‌شود مدت تعامل افراد خانواده با یکدیگر کاهش یابد.

نسل آینده هر روز بیشتر وابسته‌ی به این فضاها می‌شود. نظام خانواده، نظام فرهنگی، نظام سیاسی و نظام ارزشی در ایران دائماً در حال چالش با این فضا است که به یکی از مشکلات خانواده‌ها به صورت ناهنجاری‌های اجتماعی بروز کرده و خانواده و سلامت آن را به خطر انداخته است.



«یکی از بدترین پیامدها نیز به خطر انداختن حریم خصوصی افراد است. حریم خصوصی به اندازه‌ای اهمیت دارد که احترام به آن، امروزه از مرزهای دین و اخلاق فراتر رفته است.» (شکر خواه، بی‌تا، ص ۳۵)

۵. افزایش خشونت

یکی از نگرانی‌های عمده‌ی حضور در فضای سایبر، ویژگی آشکار خشونت آمیز بودن آن است. استفاده از خشونت و رفتارها و اعمال خشونت آمیز در برنامه‌ها، به سرعت در حال گسترش است. چرا که خشونت در برنامه‌ها به تجارتي پر سود برای تولیدکنندگان در آمده است.

نمایش بی حد و اندازه‌ی خشونت در وسایل ارتباط جمعی باعث شده است که خشونت از سطح بزرگسالی به دوره‌ی کودکی انتقال یابد، در حالی که کودکان مهارت‌های شناختی، ذهنی و اجتماعی لازم برای درک، توجیه و مقابله‌ی با خشونت را ندارند و تفاوتی بین واقعیت و خیال قایل نیستند. لذا با تهاجم و بمباران انواع رفتارها و اعمال خشونت‌بار و پرخاشگرانه رو به رو می‌شوند. خشونت، ساختاری خشن است که درون یک نظام اجتماعی بنیاد، نهاده شده است. امروزه هیچ دلیلی برای تایید این ادعا که نمایش خشونت، می‌تواند بی‌ضرر باشد، وجود ندارد. اثرات فیزیولوژیکی خشونت رسانه‌ای است که رفتار پرخاشگرانه را ایجاد می‌کند. (www.bashgah.net)

در تصاویر رسانه‌ای که در آن، هم قهرمان و هم شخصیت منفی، برای انتقام گرفتن، از خشونت استفاده می‌کنند، سبب یک اشتیاق ویژه برای حمله کردن می‌شود. کودکانی که شاهد سطوح بالایی از خشونت رسانه‌ای هستند، در خطر بیشتری از رفتار پرخاشگرانه نسبت به بزرگسالان قرار دارند.

پتانسیل موجود در جامعه‌ی ایرانی که تظاهر آن را به صورت افزایش خشونت و هیجان‌های جمعی و تنش‌های اجتماعی می‌توان مشاهده نمود، بخش قابل تأملی از مطالعه‌ی اجتماعی در کشور را به بررسی موضوع و مضمون خشونت سوق داده است. در جهان نیز بیشترین و گسترده‌ترین مطالعات، درباره‌ی پدیده‌ی خشونت همواره با دوره‌های زمانی- مکانی ویژه‌ای منطبق بوده است.



مطابق بررسی‌های به عمل آمده، آمریکا و محصولات آمریکایی، بالاترین حجم خشونت را در رسانه‌ها وارد می‌سازند.

جامعه‌ی علمی بر این امر متفق است که خشونت در فضای مجازی، به طور قطع می‌تواند واجد تأثیرات منفی در برخی گروه‌های دارای مشکل و مستعد انجام خشونت، مانند جوانانی که خانواده‌هایی از هم پاشیده دارند، باشد. یکی از عواملی که می‌تواند به نفع این فرایند عمل کند، عزت نفس پایین و انزوای اجتماعی است. تحقیقات نشان می‌دهد که خشم، بیشتر از هر احساس دیگری گسترش می‌یابد. از آنجایی که تلافی نکردن گاهی سخت به نظر می‌رسد، وقتی که ما از کسی، پیام تهاجمی دریافت کنیم، به سرعت به آن پیام جواب خواهیم داد. این رفتارهای تند به سرعت در فضای مجازی گسترده شده و افراد بسیاری را درگیر می‌کند.

اما آن چه از همه مهم‌تر است، این است که شبکه‌های اجتماعی و دیگر فضاهای آنلاین به یکی از اصلی‌ترین فضاهای رسانه‌ای تبدیل شده‌اند که در آن‌ها، انواع مختلف صحنه‌های خشن و بازی‌های خشونت‌آمیز به اشتراک و نمایش گذاشته می‌شود. (www.tebyan.net)

از آنجایی که خشونت، ماهیت ادراک و همچنین یک پدیده‌ی قابل اندازه‌گیری است، روانشناسان تغییرپذیری را در آنچه مردم از کنش‌های فیزیکی عمدی به عنوان خشونت دریافت می‌کنند، تشخیص دادند.

واقعیت اجتماعی خشونت، مبتنی بر بافت متکثر جوامع انسانی از حیث فکر و فرهنگ، بایستگی راهکار برون‌رفت از این معضل را به مثابه‌ی یکی از دغدغه‌های جدی اندیشه‌وران در آورده است.

۶. اتلاف وقت

«زندگی انسان، مجموعه زمانی است که در اختیار دارد تا به حیات خود ادامه دهد. این مدت، در بستر لحظه‌ها، ثانیه‌ها، روزها و هفته‌ها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن وقت یا اوقات می‌گویند.» (کی منش، ۱۳۷۸، ص ۲)

از زمان تشکیل دولت‌های نوین در دنیا، موضوع مدیریت اوقات فراغت مردم و نیز مدیریت و



کنترل افکار عمومی در فضای مجازی مطرح است. «این تحولات تکنولوژیک علاوه بر تأثیر بر ذوق، سلیقه و نیاز ارتباطی آن‌ها، گذراندن اوقات فراغت آنها را نیز تحت تأثیر قرار داده است.» (سقزاده و کریم‌خانی، ص ۱۹)

بررسی وضعیت اجتماعی حاضر، حاکی از آن است که هنوز هم اوقات فراغت، جزء مباحث اساسی مقوله‌های اجتماعی است. اوقات فراغت در فرهنگ اسلامی، اوقات مرده نیستند، بلکه مدیریت اوقات فراغت جوان، یک امتیاز در معادلات فرهنگی به شمار می‌آید.

بی‌توجهی به غنی‌سازی و برنامه‌ریزی برای این اوقات جوانان و خانواده‌ها، از سوی دستگاه‌های مسئول، به این امر منجر شده است که به جای مصرف کردن این اوقات به آموزش، دانش‌افزایی و افزایش امنیت روانی خانواده‌ها، به گذراندن در فضاهای مجازی، بازی‌های رایانه‌ای و... پر شده است.

اوقات فراغت جوانان، یکی از دغدغه‌های ذهنی خانواده‌ها و مدیران بوده و در حال حاضر، اغلب زمان فراغت جوانان در قبضه‌ی شبکه‌های اجتماعی است. به طوری که به اذعان کارشناسان و مشاوران امور تربیتی، اغلب زمان تفریح و سرگرمی جوانان، در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی سپری می‌شود. (www.vatanemrooz.ir)

«در مورد نوجوانانی که از اینترنت استفاده می‌کنند، این خطر وجود دارد که آن‌ها بخواهند همه‌ی اوقات فراغتشان را به فعالیت‌های اینترنتی مثل چت کردن اختصاص دهند.» (سعیدی و شکیبیا، ص ۲۰)

در حالی که شبکه‌های اجتماعی، نباید به عنوان ابزاری برای گذراندن این اوقات تعریف شوند؛ زیرا کارکرد این شبکه‌ها با مقوله‌ی فراغت، هم‌خوانی و هماهنگی ندارد. «چرا که نوجوانان و برخی از جوانان، قدرت چندان‌ی در گزینش، انتخاب، پردازش و تجزیه و تحلیل درست اطلاعات و اخبار دریافتی را ندارند.» (مجموعه مقالات، بی‌تا، ص ۲۹)

زمان، مقوله‌ی پر ارزشی است که اگر مورد توجه کافی قرار گیرد، فصل مهمی از حیات و پویایی انسان را تدوین می‌کند. از این روست که این مقوله، از دیر باز مورد توجه نهادهای مختلف قرار داشته است. مراجعه به متون اسلامی نیز حاکی از توجه دین مبین اسلام به مقوله‌ی زمان



است، زیرا این آیین الهی، به تمام ابعاد و نیازهای انسان توجه کافی نموده و هر یک از اولیاء دین، دستورات خاصی را برای گذراندن این اوقات داشته‌اند، اما تأکید ویژه بر «پر بار کردن» و نه «پر کردن» این اوقات بوده است.

امام سجاد (علیه‌السلام) می‌فرمایند:

«إِنْ قَدَّرْتَ لَنَا فَرَاغًا مِنْ شُغْلٍ فَاجْعَلْهُ فَرَاغَ سَلَامَةٍ لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَعَبٌ» (شعرانی، ۱۳۸۴، ص ۸۸)

خداوندا! هرگاه برای ما فراغتی از کارها مقدر کرده باشی، پس آن را با سلامتی از آفات قرار داده که در آن به گناهی آلوده نشویم و خستگی به ما روی نیاورد.

مسأله‌ی زمان، به اندازه‌ای اهمیت یافته که این مقوله، به عنوان یک شاخص اثربخش در برنامه‌ی توسعه‌ی ملل محسوب گردیده و همبستگی قوی با میزان رشد و توسعه پیدا کرده است. از این رو برنامه‌ریزی، اهمیت بیشتری یافته و جزء فهرست کارکرد دولت‌ها ثبت شده است.

از طرفی توسعه‌ی دستگاه‌های ارتباطی موجب انتقال سریع فرهنگ‌ها شده است و چارچوب برنامه‌ها در فضای مجازی نیز همراه با این فرایند انتقال می‌یابد. از این رو است که حضور فعال مراکز اجتماعی و فرهنگی کشور، در فضای مجازی ضروری می‌نماید.

تحریف زمان را اکثر کاربران اینترنت تجربه می‌کنند. پدیده‌ی بی‌زمانی در علم روانشناسی به گسستگی معروف است. عدم کنترل زمان از رایانه، علاوه بر این که بر ابعاد مختلفی اثر می‌گذارد، بر جسم کاربر نیز آسیب وارد می‌کند.

۷. اعتیاد مجازی

در عصر حاضر، علاوه بر امراضی که عامل آن میکروب‌ها هستند، بشر با بیماری‌هایی دست به‌گریبان خواهد شد که عامل آن فناوری است. اعتیاد باعث نابودی انسان‌ها و دوستی و صمیمیت بین آن‌ها می‌شود. اعتیاد به اینترنت نیز از این قاعده مستثنی نیست و سبب آسیب‌های روانی و جسمی در فرد می‌گردد. «این اختلال با عناوین متفاوتی از قبیل وابستگی رفتاری به اینترنت، استفاده‌ی مرضی از فضای مجازی، استفاده‌ی مشکل‌زا از اینترنت و سوءاستفاده از فضای

مجازی معرفی می‌شود.» (جعفری و دیگران، بی‌تا، ص ۶۹)



تکنولوژی و خصوصاً کامپیوتر و اینترنت، علاوه بر مزایایی که دارند، بی‌گمان پدیدآورنده‌ی مشکلات جدید یا تشدیدکننده‌ی مشکلات قدیمی می‌باشند. اعتیاد به فضای مجازی یا استفاده‌ی بیش از حد از آن، از دیگر آسیب‌های این فضا می‌باشد که گاهی از این بیماری تحت عنوان «اعتیاد مجازی» نام برده می‌شود.

برای ارتباط در این فضا، نمی‌توان به سادگی حد و مرزهای تعریف شده‌ای را مشخص کرد و به علت ناکامی‌های وجودی و مشکلات عاطفی و هیجانی در بیشتر این برخوردها، ما وابستگی و به تعبیری همان اعتیاد را مشاهده می‌کنیم که می‌تواند تأثیرات سوء خود را تا آخرین لحظات زندگی بر فرد تحمیل گرداند.

«همانند تمامی انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به فضای مجازی نیز با علایمی همچون اضطراب، افسردگی، کج‌خلقی، بی‌قراری، افکار وسواسی و یا خیال بافی راجع به این فضا همراه است.» (بیابانگرد، ۱۳۸۷، ص ۷۵)

ممکن است تا به حال، چندین بار از طریق رسانه‌های جمعی به ویژه تلویزین با خبر شده باشید که در آمریکا و برخی از جوامع پیشرفته، تعداد معتادان به فضای مجازی از اعتیاد به مواد مخدر، الکل و سایر چیزها بیشتر است. بنابر یک گزارش، برخی از آمریکایی‌ها تا حدی اعتیاد پیدا کرده‌اند که روزانه بیش از ۱۸ ساعت از وقت خود را صرف فضای مجازی می‌کنند.

نبود روابط پایدار و صمیمی با دیگران، نداشتن اعتماد به نفس و به طور کلی، شکست در عرصه‌های گوناگون زندگی، زمینه‌ای را برای اعتیاد افراد فراهم می‌کند. «سلیمی» دکتر روانشناس می‌گوید:

«یکی از بزرگ‌ترین علت‌های روانی هر نوع اعتیادی، فرار از مشکلات روزانه می‌باشد.» (ر.ک: بیدی و کارشکی، بی‌تا، ص ۶۲)

«یونگ» معتقد است: «اعتیاد اینترنتی به معنای استفاده‌ی بیش از حد از اینترنت است که گاهی به بیماری‌های جمعی و روانی منجر می‌شود. از دید او، اتاق‌های گفتگو منبع اصلی اعتیاد مجازی هستند (مجموعه مقالات، بی‌تا، ص ۱۰۶)

یکی دیگر از مهمترین انگیزه‌های افراد از اعتیاد به این فضاها، به دست آوردن حمایت‌های



اجتماعی است. ایجاد این نوع ارتباط، حمایت اجتماعی و پویایی گروه را پدید می‌آورد. توجه زیادی که امروزه، روانشناسان و روانپزشکان درباره‌ی اعتیاد به فضای مجازی دارند، نشان می‌دهد این موضوع هم‌چنان مهم و بحث‌برانگیز است. در واقع کار به جایی رسیده است که برخی از ما، ساعت‌ها پای رایانه می‌نشینیم و ترجیح می‌دهیم همه‌ی وقت آزاد و غیر آزاد خود را در فضای مجازی سپری کنیم.

برای بهبود از این اعتیاد، باید یک برنامه‌ی عملیاتی واقعی و گام‌هایی برای اجرای هر قسمت برنامه داشته باشید. چون این ویژگی بارز اینترنت است که ماده‌زدایی از زمان و مکان می‌کند. یعنی در دنیای مجازی، مرگ زمان و مکان فرا می‌رسد. (ر.ک: جعفری و دیگران، بی‌تا، صص ۷۳-۶۸)

در کشور ما، بعد از ورود اینترنت، نگاه جامعی در خصوص فضاهای مجازی وجود ندارد که مدیریت کلان اجتماعی و برنامه‌ریزی مناسبی در این مورد وجود داشته باشد. از این رو کاربران وقت‌های بسیاری را در فضاهای مجازی بدون هیچ برنامه‌ریزی سپری می‌کنند. همچنین در زمینه‌ی نحوه‌ی استفاده از این شبکه‌ها، فرهنگ‌سازی لازم صورت نگرفته که در صورت ادامه‌ی این روند، باید شاهد آسیب‌های جدیدی باشیم که جامعه‌ی ما را تهدید می‌کنند.

ج. اهمیت زمان در فضای مجازی و مدیریت آن

«زمان، با ارزش‌ترین و گرانبهاترین سرمایه و حیاتی‌ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار داده شده است. زندگی انسان از لحظات آن ساخته می‌شود و تلف شدن آن، ضایعات جبران‌ناپذیری را به بار می‌آورد.» (پهلوان و شریعتی نیاسر، ۱۳۹۰، شماره ۳۱، صص ۳۳)

وقت ماده‌ی خامی است برای انسان، مانند آهن خام در دست آهنگر. پس هر کسی با تلاش خود می‌تواند حیات طیبه‌ای برای خویش بسازد و یا با بکار نبستن آن، زندگی بدی را برای خود پی‌ریزی کند. ما برای این که زندگی‌مان را ارج نهمیم، ضروری است که اوقاتمان را در جهت اهدافمان بگذرانیم. (مطلبی، گوهر وقت، ۱۳۸۰، صص ۱۸۵)

«هر چیزی در دنیا قابل جبران است غیر از وقت، که چون از دست رفت، دیگر به دست



نمی‌آید. جوانان عموماً تصور می‌کنند عمرشان تا ابدیت گسترده است و به همین جهت، قدر زمان را نمی‌دانند.» (مطلبی، ۱۳۸۰، ص ۱۰۹)

«نگرش صحیح نسبت به زمان و مدیریت پذیر بودن آن، نخستین گام در مسیر استفاده‌ی بهینه از زمان است، زیرا بر خلاف آنچه تصور می‌شود، زمان را می‌توان در اختیار گرفت و کنترل کرد.» (پهلوان و شریعتی نیاسر، ۱۳۹۰، شماره ۳۱، ص ۳۳)

یکی از مهم‌ترین و اصولی‌ترین کارها در مدیریت زمان، مشخص کردن اهداف است. وقت همان عمر انسان است که سرمایه‌ای بالاتر از آن نیست، مشروط بر اینکه از آن برای رشد و ترقی ظاهر و باطن استفاده شود. «وقت متاع با ارزشی است که فقط تا عمر داریم در اختیار ماست، از آن برای رسیدن به اهداف با ارزشی که خود برای کار و زندگیمان تعیین کرده‌ایم، استفاده کنیم.» (سروش، ۱۳۷۲، ص ۸۱)

با وجود مدیریت زمان در زندگی، کارهای انسان به موقع انجام می‌گیرد و از فرصت‌ها به بهترین شکل بهره‌وری می‌شود و به دنبال آن، کارها در نهایت اتقان صورت می‌گیرد. چون فرد منظم، از سستی و سهل‌انگاری در کارها بیزار است. در نتیجه برای خانواده و زندگی شخصی خود، وقت بیشتری پیدا می‌کند.

«وقتی از قدرت زمان به سود خود بهره‌برداری کنید، احساس کنترل بیشتری بر کار و زندگی شخصی‌تان پیدا می‌کنید. احساس می‌کنید در زندگی‌تان صاحب قدرت جدیدی شده‌اید. احساس می‌کنید در همه‌ی ابعاد زندگی مثبت‌تر و قدرتمندتر شده‌اید.» (برایان، تریس، برگردان: مهدی قراچه‌داغی، ۱۳۸۵، ص ۷)

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان از امور مسلم و قطعی زندگی هر فردی است و نبودن آن در زندگی، باعث از بین رفتن فرصت‌ها و پشیمانی و تشویش است.

«وقتی زمان و اوقات زندگی خود را در کنترل خویش در آورید و روزی دو ساعت بر فرصت‌هایتان افزوده شود، می‌توانید از این دو ساعت، برای ایجاد یک زندگی فوق‌العاده و برجسته استفاده کنید.» (برایان، تریس، ۱۳۸۵، ص ۸)



«هر چه در کار مدیریت بر زمان خود، مهارت بیشتری به دست آورید، شادمان‌تر می‌شوید و احساس اعتماد به نفس افزایش می‌یابد. همچنین احساس قدرت شخصی بیشتری پیدا می‌کنید.» (برایان، ۱۳۸۵، ص ۷)

یکی از زیر شاخه‌های مدیریت زمان، نظم و انضباط است.

بی‌شک وقت و فرصت بزرگ‌ترین و بی‌نظیرترین سرمایه‌ی گرانبها برای بشر است که می‌توان با استفاده‌ی بهینه از آن، در همه‌ی عرصه‌ها به پیش رفت و به عالی‌ترین درجات مادی و معنوی نایل گشت.

یکی از دهها نوع اسراف به ویژه در کشور ما و نسبت به بسیاری از مردم، اسراف و هدر دادن وقت است؛ عمری که آن‌قدر مفید است که با لحظه‌ای از آن می‌توان آینده و آخرت خود را تامین کرد و به سعادت و جاودانگی رسید؛ عمری که به سهل‌انگاری و سادگی از آن می‌گذریم؛ یکی از برترین و مهم‌ترین سرمایه‌ها و داشته‌های انسان که دیگر دارایی‌های او اعم از مال و ثروت در سایه‌ی آن به دست می‌آید و نعمتی که هر لحظه در اختیار وی بوده و آن را مصرف می‌کند. هر انسانی باید مدیریت زمان داشته باشد و با برنامه‌ریزی درست و مدیریت زندگی فردی و اجتماعی، از عمر خود بهترین استفاده و بهره را ببرد.

۱. مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی

«در مکتب اسلام پیرامون زمان، عقیده بر این است که هر لحظه تنها یک بار فرا می‌رسد و به همین دلیل لحظات ارزشمندند.» (خنیفر، بی‌تا، ص ۴۵)

قسم خداوند در قرآن کریم با عبارت «وَالْعَصْر» (عصر / ۱) حکایتی عجیب دارد. این سوگند توجه آدمی را به نعمتی معطوف می‌دارد که از ارزش والایی برخوردار است. زمان از جمله نعمت‌هایی است که در متون دینی از اهمیت بسیار آن سخن به میان آمده است. خداوند در پرتوی نعمت زمان، قابلیت‌های نهفته‌ای را در طول مدت عمر، برای انسان به ودیعه گذارده که مدیریت روشمند و بهره‌برداری صحیح از آن، نقش تعیین‌کننده‌ای در اعتلای کیفی سبک زندگی دینی و در نتیجه حیات معقول دارد.



از جمله مواردی که در متون اسلامی مورد توجه قرار گرفته، مسأله‌ی زمان است.

«با توجه به اینکه زمان زودگذر است و گذشته هرگز بر نمی‌گردد و هیچ چیزی جای آن را نمی‌گیرد، پس وقت نفیس‌ترین و گرانبهاترین چیزی است که انسان دارد و این ارزشمندی بدان جهت است که زمان، ظرف هر عمل و هر تلاش و هر چیزی است که انسان به دست می‌آورد.» (قرضاوی، بی‌تا، ص ۲۳)

از این رو دین مبین اسلام، به عنوان برنامه‌ای هوشمند و همه‌جانبه، توجه انسان را به اهمیت زمان معطوف داشته و توصیه‌های مفیدی را در مورد شیوه‌ی صحیح مدیریت زمان و بهره‌وری مناسب از آن گوشزد می‌کند.

«اولین وظیفه‌ی یک مسلمان در برابر وقت خویش، آن است که آن را حفظ کرده و مراقب و مواظب آن باشد، همان‌گونه که از مال خود محافظت به عمل می‌آورد، بلکه باید محافظت از وقت، بیشتر از محافظت از مال باشد.» (قرضاوی، بی‌تا، ص ۲۷) چون بی‌برنامه‌گی و عدم مدیریت زمان، چیزی جز دوری از اهداف و برنامه‌ها را به دنبال نخواهد داشت.

برنامه‌ریزی و مدیریت فرصت‌ها آن قدر مهم است که امام علی (علیه‌السلام) نیز با اشاره به این نعمت بزرگ الهی، فرموده است: «وقت‌های زندگی تو، جزء عمر تو است. پس بکوش که هیچ وقتی از عمر تو جز در موارد اموری که عامل نجات است، تلف نشود.» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۲۵۲)

این در حالی است که اگر در فضای مجازی، مدیریت زمان نداشته باشیم، زمان بسیاری را در این فضا ضایع کرده‌ایم که پیامد آن، قطعاً فاصله گرفتن از زندگی به سبک اسلامی و توحیدی می‌باشد.

اولیای خدا در تنظیم اوقاتشان، نهایت دقت را به کار می‌بستند تا بتوانند از دوران کوتاه عمرشان و دقائق گرانبه‌ای آن، بیشترین بهره‌برداری را بنمایند و در اثر همین برنامه‌ریزی و کوشش‌های منظم توانسته‌اند آثار پر برکتی از خود به جای بگذارند.

در عصر حاضر نیز، انسان باید با مدیریت زمان خود در فضای مجازی و تنظیم آن در جهت

زندگی توحیدی، زندگی پر ثمر و با برکتی داشته باشد.



۲. مدیریت زمان در فضای مجازی

در عصر بسیار متغیر امروز، تنها با داشتن دانش و سرمایه نمی‌توان موفق شد، زیرا یکی از عوامل کسب موفقیت، استفاده‌ی بهینه از زمان یا وقت در زندگی است. «زمان با ارزش‌ترین منبعی است که در اختیار انسان‌ها قرار دارد. زیرا تمامی منابع دیگر به شرط وجود زمان، ارزش می‌یابند و به دلیل همین ارزش و اهمیت، توجه به زمان در بسیاری از فرهنگ‌ها و زبان‌های مختلف تکرار شده است.» (خاکی، ۱۳۷۷، ص ۱۹)

ممکن است بارها شنیده باشید که تمرکز، اصل مدیریت زمان بر مفهوم زمان است. اما اغلب مردم طبق آنچه می‌دانند عمل نمی‌کنند. آنچه نهایتاً به آن عمل می‌کنند، همان عادات‌هاست. واقعاً زندگی تنها زمانی پر بار خواهد بود که بر اساس مفهوم صحیح زمان بنا شده باشد.

«با توجه به فراز و فرودهای فردی و اجتماعی باید تاکید کرد، مدیریت زمان و زمان‌بندی کارها و تقسیم‌بندی الویت‌ها، از ارکان مهم موفقیت در وظایف فردی و اجتماعی است.» (قاضی، ۱۳۸۴، ص ۷۲)

زمان تنها عاملی است که حقیقت اشیا را عیان می‌سازد. «مدیریت زمان به کاربران کمک می‌کند تا کنترل وقت خود را در دست گیرند و به محیط آشفته‌ی این فضا، نظم بخشند.» (خاکی، بی‌تا، ص ۲۵)

اولین اصل مدیریت زمان در فضای مجازی، داشتن هدف دقیق و روشن است. «مدیریت زمان در فضای مجازی، در واقع همان مدیریت بر خود است. یعنی استفاده‌ی کارا از منابع در اختیار، به طوری که فرد احساس کند در نیل به اهداف خویش به صورت اثربخش عمل کرده است.» (دیواندری، ۱۳۸۶، ص ۳۴)

بنابراین رویکرد «زمان» عاملی است با قابلیت انعطاف نامحدود برای دسته‌بندی بهینه‌ی فعالیت‌ها که می‌تواند در خدمت افزایش توانمندی انسان قرار گیرد.

لحظه‌ای که ما توانایی آن را داشته باشیم که تصمیمات مناسبی اتخاذ یا انتخاب کنیم که گذر زمان بر اجرای آنها بی‌تأثیر باشد، دیگر زمان در کنترل ما خواهد بود و مدیریت زمان معنا خواهد داشت. به دیگر سخن «مدیریت زمان یعنی اینکه کنترل زمان را در فضای مجازی به دست



گیرید و اجازه ندهید که این فضا، شما را هدایت کند.» (حداد بحری، ۱۳۹۰، ص ۲۹)

احتمالاً روشن ترین دلیل عدم استفاده از مدیریت زمان در فضای مجازی این است که مردم نمی دانند مدیریت زمان چیست. دلیل دوم سستی و تنبلی است؛ بعضی از مردم فاقد هدف و انگیزه‌ی لازم برای برنامه‌ریزی مؤثر هستند. گروه سومی که از مدیریت زمان استفاده نمی کنند، آن‌هایی هستند که دوست دارند تحت فشار و تنگی وقت (دقیقه‌ی نود) و شرایط بحران، کار کنند. لذا بسیاری از لحظات با ارزش خود را در فضاهای مجازی از دست داده و از انجام وظایف خود در زمان خودش غافل می‌شوند.

۳. عوامل مخرب مدیریت زمان

زمان با ارزش ترین وجه زندگی و سرمایه‌ی انسان است. بسیاری از امکانات و حتی سرمایه و سلامتی از دست رفته، مجدداً به دست می‌آیند اما یک لحظه از زمان هرگز تکرار نمی‌شود.

«زمان از جمله نعمت‌های گرانبهایی است که نیازمند برنامه‌ریزی دقیق می‌باشد. این مسئله هم در نظام ارزشی مورد تاکید بوده و هست و هم در مدیریت فردی، لذا این امر ملاحظاتی را می‌طلبد.» (خنیر، بی تا، ص ۲۲۵)

غفلت از ارزش زمان یکی از بیماری‌های بزرگ و خطرناکی است که فرهنگ عمومی ما را تهدید می‌کند. این غفلت باعث می‌شود که انگیزه‌ی اصلی برای عمل به برنامه را از دست بدهیم.

«اگر شخصی بخواهد از زمان بهترین استفاده را ببرد، بایستی برای انجام هر کاری ابتدا مهارت انجام آن را یاد بگیرد؛ مثلاً اگر بخواهد از فضای مجازی خوب استفاده کند، باید ابتدا اصول حاکم بر این فضا را یاد بگیرد.» (شکاری، بی تا، ص ۹)

عوامل مختلفی وجود دارند که باعث انحراف از برنامه‌ی زمانی مشخص شده می‌شوند. فضای مجازی می‌تواند یکی از این مصداق‌ها باشد. هم‌چنین فرد را از مدیریت صحیح زمان خویش باز داشته و موجب کاهش کارایی و اثربخشی او گردد.

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «سَوْءُ التَّدْبِيرِ سَبَبُ التَّمْدِيرِ» (تمیمی آمدی، بی تا، ص

۳۵۴) سوء مدیریت، سبب هلاک شدن است.



د. پیامدهای عدم کنترل زمان در فضای مجازی

بی‌توجهی به کنترل فرصت‌ها در فضای مجازی، پیامدهای زیادی دارد که به برخی از آنها از قبیل: ضعف اعتقادی، بی‌توجهی به قدر و منزلت انسان و... اشاره می‌گردد.

۱. ضعف اعتقادی

جامعه‌ی دین مدار، برای تحقق اهداف و برنامه‌های خویش، نیازمند انسان‌های دین‌باور است که در پرتوی تعالیم مذهبی، تربیت شده و عطر روح‌بخش تربیت دینی را در دوران کودکی و نوجوانی استشمام کرده باشند.

با ورود به فضای مجازی، جوان ناآگاه در جذابیت‌های موجود آن غرق شده و امکان استفاده‌ی نادرست از این فضا برای وی فراهم می‌شود. این امر موجب غفلت تدریجی از یاد خداست که می‌توان علت اصلی آن را ضعف اعتقادی دانست.

فضای مجازی به عنوان بزرگ‌ترین محل فعالیت انسان‌ها، بعد از فضای حقیقی، دنیای جدیدی را در اختیار جهانیان قرار داده است. دنیایی که در خود هیچ یک از محدودیت‌های فضای واقعی را ندارد و کاربران آن می‌توانند با چرخاندن یک موس و کلیک، این دنیا را در اختیار خود داشته باشند.

در کشور دین مدار ما نیز این فضا به خوبی جای خود را در میان جوانان باز کرده است، به نوعی که کاربران ایرانی استفاده‌کننده از فضای مجازی، گوی سبقت را از رقیبان خود در مراحل ر بوده و رتبه‌ی نخست را در بعضی از فعالیت‌ها در این فضا به خود اختصاص داده‌اند.

ضعف اعتقادی، در گسترش مفاسد اجتماعی نقش تأثیرگذاری دارد. از مهمترین عواملی که در این زمینه جایگاه ویژه‌ای دارند، بی‌توجهی و دوری از یاد خدا و غفلت از معاد اشاره کرد.

اصولاً اعمال انسان، بازتاب اعتقادات اوست، یا به تعبیر دیگر، رفتار هر کسی با جهان‌بینی او ارتباط مستقیم و تنگاتنگی دارد.

برخی با وجود اعتقاد به خداوند، از ذات متعال او تصور درستی ندارند و او را در آسمان‌ها می-



جویند. بی‌گمان، چنین مفهومی از وجود الهی، تصویری غلط است که در غفلت ریشه دارد. «اصلاح برداشت‌های نادرست از ذات الهی می‌تواند در حیات فردی و اجتماعی انسان بسیار اثرگذار باشد. کسی که خداوند را در همه‌جا حاضر می‌داند، هیچ‌گاه در محضر او گناه نمی‌کند. یکی از علل گناه کردن، ضعف اعتقادی به حضور خداوند است.» (موسوی کاشمری، ۱۳۸۷، ص ۲۰)

بنابراین مسلمانان، بایستی در مواجهه با فضای مجازی دقت لازم را در این زمینه داشته باشند.

- بی‌توجهی به قدر و منزلت انسان و هدف از آفرینش

اگر ساعتی در موجودات عالم تفکر کنیم، که ما نیز از آن‌ها بییم و بیاییم که هیچ موجودی از خود چیزی ندارد و آن‌چه به او و همه رسیده، الطافی است الهی و موهبت‌هایی است عاریتی و الطافی که خداوند منان به ما فرموده، چه قبل از آمدن ما به دنیا، چه در حال زیستن از طفولیت تا آخر عمر و چه پس از مرگ، به واسطه‌ی هدایت‌کنندگانی که مامور هدایت ما بوده‌اند، شاید بارقه‌ای از حب او که محبوب از آن هستیم، در ما پیدا شود.

«باید انسان قدر نعمت حیات را بداند. نعمت حیات، نعمتی است که ماندنی ندارد، به وسیله‌ی آن بنده مستعد می‌گردد برای لقاءالله.» (عسگری، ۱۳۹۰، ص ۷۷)

این در حالی است که بعضی از افراد، ساعت‌های زیادی از این موهبت را صرف فضای مجازی می‌کنند. این فضا به خاطر جاذبه‌هایی که دارد، انسان را از هدف اصلی خود دور می‌کند. هم‌چنین برتری انسان به برکت تفکر و اندیشه بر سایر جانداران محرز و آشکار است. بدین معنا که او بر اساس همین توانایی، قادر است از گذشته عبرت بگیرد، آینده را پیش‌بینی کند و با وضعیت کنونی، خودش را سازگار و زندگی خود را در مسیر دلخواه هدایت کند. ولی گاهی آدمی تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله فضای مجازی که امروزه به مهم‌ترین عامل تبدیل شده است، سازگاری خود را از دست می‌دهد و گاه به حدی می‌رسد که منزلت خود را به عنوان یک انسان از دست می‌دهد و به درمان نیاز پیدا می‌کند.

هر لحظه‌ی زندگی مومن می‌تواند مصداق ذکر عملی باشد. شخص مذهبی، کسی است که



کل ساختار روانی‌اش دائماً به سوی عالی‌ترین وجود و رضایت و خشنودی مطلق او جهت یافته است. از طرف دیگر، ارزش‌های مذهبی در مقایسه با سایر مقولات ارزشی، جامع‌ترین ارزش‌ها هستند. چرا که عالی‌ترین وحدت و یکپارچگی خویشتن، در خویشتن اخلاقی - مذهبی یافت می‌شود که کنترل تمام تجارب و هدایت و راهنمایی تمام ابعاد زندگی فرد را بر عهده داشته و متعالی‌ترین معنا را به زندگی فرد می‌دهد نه زندگی کردن به صورت مجازی، که زندگی واقعی خود را هم فراموش کند.

لذا با توجه به این مطلب، فقدان چنین اصل ناب و وحدت‌بخشی، فرد را به سوی انواع از هم‌پاشیدگی‌های شخصیت سوق می‌دهد و این از هم‌پاشیدگی، در هنگام رویارویی با فضای مجازی که جهانی مملو از تنوعات نامحدود و همین‌طور در حرکت درونی روان و ذهن انسان، نمایان است.

«دین با برنامه‌های خود، جامعه‌ی انسانی را به رشد و نمو این صفات سوق می‌دهد نه غرق شدن در فضاهای مجازی، و با نوید پاداش‌ها و تعیین کیفرهای قطعی، مردم را به کارهای نیک و داشته و از کارهای بد، برحذر می‌دارد.» (سبحانی، ۱۳۷۰، ص ۱۲)

زندگی کنونی افراد جامعه با ابزار علم و فناوری آمیخته شده است. به نوعی که در تمامی لحظه‌های آن، تأثیر هر چند کوچک را بر افکار و روحيات و دانسته‌های کاربران، جامعه و در نهایت عموم مردم به همراه خواهد داشت. جهان ما، جهانی مادی و گذراست، بنابراین لازم است از لحظه لحظه‌ی عمر به نحو احسن استفاده کرد.

بدین منظور ضروری است که انسان برای استفاده از فضای مجازی، زمان خاص و برای هر موضوعی از این فضا، آغاز و انجامی در نظر بگیرد؛ به لحاظ محدودیت وقت، امور مهم‌تر را در اولویت قرار دهد و امور غیر ضروری و کم اهمیت را در مراحل بعد قرار دهد.

«برخورداری از زندگی راحت در دنیا و نیز تکامل معنوی، نیازمند اندوخته‌های فراوانی است که به آسانی در اختیار آدمی قرار نمی‌گیرند و به دست آوردن آنها، نیازمند بهره‌گیری از وقت و لحظه‌های عمر است.» (موسوی کاشمیری، ص ۲۵)



– دوری از یاد خدا، بازتاب دوستی دنیا

ورود به دنیای مجازی و استفاده‌ی نادرست از آن، از مصادیق دوستی دنیاست که موجب غفلت از یاد خدا می‌شود.

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «آگاه باشید دنیا خانه‌ای است که کسی در آن ایمنی ندارد، جز آنکه به جمع‌آوری توشه‌ی آخرت پردازد و از کارهای دنیایی، کسی نجات نمی‌یابد.» (دشتی، نهج البلاغه، ۱۳۸۶، خطبه ۶۳)

از این رو، کسی که از یاد خداوند روی برتافته، از او غافل است و به ذکر دنیا آزند بوده، دوستدار دنیاست و در ولایت شیطان به سر می‌برد. «البته در حقیقت، تعلقات اعتباری دنیا، اسباب بازی اهل دنیاست که خدای حکیم همانند پدری مهربان، کودکان دنیا را به بازی گرفته است و گرنه آفرینش جهان بر اساس حکمت الهی هدفمند است نه بازیچه.» (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ج ۱۰، ص ۳۷۲)

«بشر هر چند در پرتوی قدرت صنعت و تکنولوژی، درب‌های فضای مجازی را به روی خود گشوده، ولی در برابر این پیروزی چشم‌گیر تکنولوژی، به سکونت خاطر و آرامش روانی که زیر بنای یک زندگی سعادت‌مندانه را تشکیل می‌دهد، دست نیافته است.» (سبحانی، بی‌تا، ص ۱۳)

به نظر می‌رسد از دیگر فریب‌های شیطان در این زمینه، که موجب وقت‌سوزی افراد در وبگردی‌های بیهوده شده است، تسویل یا همان ممزوج کردن حق و باطل است که در اندیشه‌ی جوان تصرف می‌کند تا زشت را زیبا و پست را عالی و بالعکس نشان دهد.

«شیطان نیز برای فریب هر کسی، دام ویژه‌ای گسترده است و چون انسان دارای فکر و اندیشه است، در مجاری فکری او تصرف می‌کند. نحوه‌ی تصرف و اثرگذاری او چنین است که دنیا را تزئین کرده و در چشم پیروان خود زیبا جلوه می‌دهد.» (جوادی آملی، ج ۱۰، ص ۳۵۴)

همین امر موجب شده است که گاهی جوانان متدین جامعه هم در این ورطه افتاده و با استفاده‌ی نادرست از آن، دچار غفلت شوند. فضای مجازی و ابزارهای ارتباطی مصداق غفلت‌زدایی از یاد خداوند هستند؛ یاد خدا یعنی توجه به سرچشمه‌ی قدرت روحی و معنوی و عامل سعادت و کمال.



از آن جایی که عوامل غفلت در زندگی‌های مادی بسیار فراوان و تیرهای وسوسه‌ی شیطان از هر سو، حیات واقعی انسان را نشانه می‌گیرد، برای مبارزه با آن، جز یاد خدا و با تمام وجود به یاد خدا بودن مؤثر نخواهد بود.

چنان که خداوند در آیه‌ی ۳۹ سوره‌ی حجر می‌فرماید:

«قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ»

گفت: ای پروردگار من، چون مرا نومید کردی، در روی زمین بدی‌ها را در نظرشان بیارایم و همگان را گمراه کنم.

همچنین در سوره‌ی حدید آیه‌ی ۲۰، حقیقت زندگی دنیا طبق بیان حصری قرآن کریم به جز مراحل پنج‌گانه بازیچه، سرگرمی، زینت، فخرفروشی و کثرت‌طلبی در اموال و اولاد نیست:

«أَتَمَّا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ زِينَةٌ وَ تَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَ تَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَ الْأَوْلَادِ»

امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند:

«حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ» (کلینی الرازی، ۱۳۷۵، ج ۲، باب حب دنیا، ص ۳۱۵)

دوستی دنیا زمینه‌ی اصلی هر گناهی است.

این روایت به این معنی است که اولاً دوستی دنیا و علاقه‌ی فوق‌العاده‌ی به آن، زمینه‌ی اصلی گناه می‌باشد نه اصل طلب دنیا و ثانیاً نظر امام این است که با این جمله، برخی از مبانی مهم و ریشه‌های تخطی و ارتکاب جرم و گناه را به انسان‌ها نشان دهد که گناهان از آنها ناشی می‌شوند و رشد پیدا می‌کنند و یکی از این موارد، دوستی دنیا است. حال فضای مجازی، که یکی از متعلقات به وجود آمده‌ی این جهان و از مصادیق دوستی دنیا است، می‌تواند عامل غفلت از یاد خداوند گردد.

دل‌بستگی به مال و مقام نیز برای دین انسان، همچون گرگ درنده است؛ زیرا دیگر صفت‌های ناپسند در اندازه و لحظه‌ای خاص عمل می‌کنند. ولی کسی که به دنیا دل بسته با هیچ طمعی سیر نمی‌شود و لحظه‌ای قرار نمی‌یابد؛ حتی اگر فضای مجازی دین او را نشانه رود و صفت‌های ناپسندی را در او ایجاد کند، به گفته‌ی امیرمؤمنان علی (علیه‌السلام) به همه‌ی دنیا نیز



بسندہ نخواهد کرد.

کسی که معتقد به حیات جاودان است، زندگی دنیوی را نیز قدر می‌شناسد و از هدر رفتن فرصت‌ها در فضای مجازی جلوگیری می‌کند، تا در سایه‌ی عمر و فرصت خود، بیشتر بتواند اندوخته و توشه‌ای برای آخرت فراهم آورد و در این راستا، کار و تلاش و فعالیت او معنای دیگری دارد. (شفیعی، ۱۳۷۵، ص ۲۰)

غفلت و جهالت مهمترین درگاه‌های ورود شیطان به قلب انسان هستند.

اگر هر روز از عمر خود را هدیه‌ی الهی و فرصت جدیدی به حساب آوریم و انتهای آن را پایان فرصت خود تلقی کنیم، ممکن است از پس امروز دیگر فردایی نباشد، چرا که لحظات عمر به سرعت می‌گذرد و حسرت آن بر جای می‌ماند.

– غفلت از معاد و بی‌توجهی به زندگی اخروی

یکی دیگر از پیامدهای عدم کنترل فرصت‌ها، غفلت از معاد و بی‌توجهی به زندگی اخروی می‌باشد. بدون شک ایمان به معاد، تأثیر بسیار عمیق و گسترده‌ای در اعمال انسان‌ها دارد.

«یاد مرگ نوعی حیات آگاهی است که باعث می‌شود آدمی قدر فرصت‌های خود را بیشتر

بداند. هم‌چنین باعث ارزش‌گذاری بیشتر فرصت‌های عمر می‌گردد.» (خنیفر، ۱۳۹۰، ص ۴۵)

غفلت با یاد و ذکر خداوند برطرف می‌شود و جهل و نادانی با آگاهی‌های قرآنی و دینی از بین خواهد رفت. عقیده به زندگی پس از مرگ و اعتقاد به کيفر و پاداش اعمال، نقش بزرگی در آرامش روانی افراد دارد. گم‌شده‌ی اصلی انسان، آرامش است و سرچشمه‌ی اصلی آرامش حقیقی، آیه‌ی «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸) است.

«یاد مرگ یکی از راه‌های مهم زدودن غفلت است و مقدمه‌ای برای تنبه و بیداری است. بسیاری از بزرگان اخلاق به شاگردان خود سفارش می‌کنند که در روز، ساعتی به یاد مرگ و عالم پس از دنیا به تفکر بنشینند و برای سعادت خود برنامه‌ریزی کنند.» (شعبانی مفرد، ۱۳۸۹، ص ۷)

«در مکتب اعتقاد به معاد، دنیا و تمام وسایل زندگی آن، ارزش وسیله‌ای دارند نه هدفی، آنها برای انسان‌ها ساخته شده‌اند نه انسان برای آنها، بنابراین دلیلی ندارد که انسان خود را گرفتار اثرهای



نامطلوب و واکنش‌های روحی آن کند.» (سبحانی، بی‌تا، ص ۱۵)

یکی از عوامل مؤثر در تربیت دینی نسل جوان تقویت «اعتقاد به معاد» و نهادینه کردن این باور در روح و روان افراد جامعه است. زیرا اگر تربیت دینی را اندیشیدن بر اساس معارف الهی و رفتار کردن بر مبنای تعالیم آسمانی بدانیم، به صورت ناگسستنی و انکارناپذیر با «اعتقاد به معاد» گره خورده است. به بیان دیگر اعتقاد به معاد هم هدف تربیت دینی و رسالت انبیاست و هم زمینه را برای تحکیم پیام الهی مساعد می‌سازد و اجرای فرامین آسمانی را تضمین می‌کند.

رفتارهای غلط و استفاده‌ی نادرست و به دور از فرهنگ اسلامی بعضی از کاربران در این فضا و ناآگاهی نسبت به این که قابلیت‌ها و امتیازهایی که فضای مجازی می‌تواند در جهت پیشبرد اهداف علمی، فرهنگی و حتی مذهبی داشته باشد، این محیط را ابزاری برای سرگرم کردن و گذراندن عمر جوانان و نوجوان ما به بطالت تبدیل کرده است.

رعایت و دانستن حدود شرعی در فضای مجازی، امروزه یکی از مهم‌ترین موضوع‌هاست چرا که هر فردی با هر جنسیتی، باید حریم مورد نظر را حفظ کند. دقت بر رعایت حقوق فردی و اجتماعی دیگر کاربران در گروه‌ها، پرهیز از تهدید حریم خصوصی سایرین، مراقبت بر نحوه‌ی مراد به نامحرم در اتاق‌های گفت‌وگو و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی، رعایت اصول شرعی و اخلاقی به هنگام حضور نامحرم و دقت و مراقبت در انتشار تصاویر و محتوای شخصی و خانوادگی که در معرض دید دیگران قرار می‌گیرد، همگی جزء اصول مهمی هستند که در چارچوب «تقوای مجازی» باید مورد توجه قرار گیرند.

بر این اساس همان‌گونه که همگی ما در فضای حقیقی، خداوند بزرگ را شاهد و ناظر اعمال خود دانسته و به بیان واضح‌تر «تقوا» را معیار تنظیم روابط فردی و اجتماعی قرار داده‌ایم، در فضای مجازی نیز نیاز به باز تعریف مفهوم مهمی با نام «تقوای مجازی» داریم تا تابلوی راهنمای فعالیت‌هایمان در این حوزه باشد.

همه‌ی عقاید دینی در رفتار انسان مؤثر است، هر چند تأثیر آن‌ها یکسان نیست. از میان عقاید دینی، اعتقاد به معاد یکی از نافذترین و مؤثرترین باورها در جهت دادن به رفتار آدمی و تربیت و اصلاح اوست. در زندگی هر فرد، ارزش‌ها و ضد ارزش‌های فرهنگی نقش مهمی دارند. به دلیل



این‌که اختلاف در اعتقادات و باورها در زندگی خانوادگی باید به شدت مورد توجه قرار گیرند، به طوری که فرد همسری را انتخاب کند که اعتقادات و باورهای او با باورهای طرف مقابل نزدیک بوده و هم‌خوانی داشته باشد. می‌توان تفاوت در ایمان و اعتقاد دینی و آداب و رسوم را از دیگر عوامل فرهنگی دانست که در این امر موثر است.

بیاییم با فرهنگ استفاده‌ی صحیح از فضای مجازی و امکانات آن، دنیایی زیبا را برای خود رقم بزنیم. دنیایی که خدا هم از آن راضی است. بیاییم با نگاهی حقیقی به فضای مجازی، فعالیت‌های صحیح و در راستای پیشبرد شخصیت و منش خودمان را داشته باشیم، منشی که از اهل‌بیت: نشأت می‌گیرد. پس اگر غیر این باشد از خدا و اهل‌بیت: او دور خواهیم شد.

اساساً ورود اینترنت همراه با ارزش‌های غربی، چالش‌های جدیدی را در کشورهای دیگر به وجود آورده است. از آن‌جایی که برخی از عناصر موجود در این پدیده مغایر با فرهنگ خودی (ارزش‌های اسلامی - ایرانی) است، پس می‌توان گفت اینترنت می‌تواند آسیب‌های زیادی را به همراه داشته باشد. بی‌شک عوامل متعدد و متنوعی در دیندار ماندن نسل جوان موثر هستند که باید توسط مسئولین جامعه مورد بررسی، شناسایی و دقت نظر قرار گیرند تا در پرتوی هماهنگی و هم‌سوئی آگاهانه‌ی این عوامل، بتوان شاهد تحقق اهداف مقدس تربیت اسلامی در جامعه بود. تحکیم و تقویت مبانی عقیدتی جامعه، خصوصاً جوانان، از طریق نهادهای مربوطه سبب به وجود آمدن عقیده‌ی استوار و محکمی می‌شود که عامل بازدارنده‌ای در مقابل آسیب‌ها است.

۲. خلأ عاطفی

فضای مجازی برای انسان‌ها تنها لذت‌آنی دارد، در حالی که انسان فطرتاً نیازمند محبت است و در صورت عدم رابطه‌ی سالم و قوی بین افراد، در فضاهای دیگر از جمله فضای مجازی محبت را جستجو می‌کند. اینترنت به دلیل تسهیل ایجاد روابط دوستانه و عاشقانه، در زمینه‌های غیر اخلاقی بسیار مورد توجه قرار گرفته، تا جایی که اینترنت موجب سهولت خیانت در روابط زناشویی و ایجاد روابط نامشروع می‌شود.

اگر کانون خانواده گرم و دوستانه باشد و نیازهای عاطفی فرزندان در آن به درستی تأمین



شود و افراد خانواده بدانند که والدین برایشان بهترین دوست هستند و مشورت با آن‌ها باعث خوشبختی‌شان می‌شود، هیچ وقت به دنبال عشق و محبت در اینترنت نمی‌گردند. اما در این فضاها خانواده کارکرد خود را از دست داده است و افراد دارای خلا عاطفی، در فضاهای مجازی محبت را جستجو می‌کنند. هر چه می‌گذرد زندگی مجازی بیشتر از پیش، روی واقعیت‌ها سایه می‌اندازد. این از مظاهر آشکار رشد تکنولوژی است. با رشد روزافزون استفاده‌ی از اینترنت و فرورفتگی نسل جوان در فضای مجازی، فاکتورهای زندگی در دنیای واقعی دستخوش تغییراتی شده است.

خداوند انسان را با صورتی الهی آفرید. از این روی، او را دوست دارد. محبت و عشق خداوند به انسان‌ها از این رو است که آنان جلوه‌ی اسما و صفات حسناى خداوندند. هر چه آدمیان در بستر تعالی و کمال پیش‌تر روند، جلوه‌گری آنان بیش‌تر است و نزد خدا محبوب‌تر خواهند بود. چنان‌چه از این سوی هم، ارتباط با خدا از راه ایمان، خداوند را نزد انسان‌ها دوست‌داشتنی‌تر می‌کند؛ چرا که

«وَ الَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره/ ۱۶۵)؛

کسانی که ایمان می‌آورند، عشق و محبتشان به خداوند بیش‌تر است.

ماهیت جو عاطفی خانواده که شامل روابط والدین نسبت به فرزندان، فرزندان نسبت به یکدیگر و والدین نسبت به هم است، می‌تواند در ایجاد سازگاری کودک و نوجوان تسهیل‌کننده و یا بازدارنده باشد. نوجوانانی که در خانواده‌های مملو از سوء ظن، عیب‌جویی، سرزنش و بی‌اعتنایی عاطفی بزرگ می‌شوند، در ساختن هویت خویش و ایجاد روابط مطلوب با دیگران دچار مشکل خواهند بود. (نوابی نژاد، ۱۳۷۷، ص ۸۳۱)

تحقیقات بسیاری حاکی از آن است که ارضای نیازهای عاطفی موجب سلامت روان و سازگاری و موفقیت می‌گردد.



نتیجه بحث

همان‌گونه که بیان شد، فضاهای مجازی نقش بسیار موثری در توسعه‌ی آموزش‌های تخصصی و عمومی دارند. مردم در فضاهای مجازی، فارغ از نژاد و ملیت خود، می‌توانند آنچه مورد نیازشان است را بیابند و از امکانات آن بهره بگیرند. همین موضوع، باعث آسانی ارتباطات جهانی میان انسان‌ها و از میان رفتن تبعیض‌ها در دستیابی به اطلاعات و در نهایت ایجاد جامعه‌ی اطلاعات جهانی می‌شود.

اگر بپذیریم که فناوری‌های جدید، آمیزه‌ای از فرصت‌ها و تهدیدها را پیش روی بشر قرار داده است، در این صورت می‌توان گفت فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی، گاه پایه‌پای هم پیش نرفته و آسیب‌های فضای مجازی، جوامع بشری را به فراخور فرهنگشان، تهدید می‌کند و در این میان، جوامع اسلامی که در آن ارزش‌های فرهنگی خاصی وجود دارد، با آسیب‌های بیشتری روبه‌رو هستند؛ آسیب‌هایی هم‌چون: نارضایتی‌های خانوادگی، به خطر انداختن حریم خصوصی افراد، اعتیاد مجازی، ضعف اعتقادی، غفلت از معاد و...

از دیگر آسیب‌های فضای مجازی که بخش اعظم این پژوهش بدان پرداخته است، عدم کنترل آگاهانه‌ی زمان در فضای مجازی است. در توضیح این مسأله باید گفت اوقات فراغت، در فرهنگ اسلامی اوقات مرده نیستند؛ بلکه مدیریت اوقات فراغت یک جوان، یک امتیاز در معادلات فرهنگی به شمار می‌آید. اما در این زمان به جای مصرف کردن این اوقات به آموزش، دانش‌افزایی و افزایش روانی خانواده‌ها، به گذراندن در فضاهای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای تبدیل شده است.

اما اگر نگرش صحیح نسبت به زمان و مدیریت‌پذیر بودن آن پدیدار شود، نخستین گام در مسیر استفاده‌ی بهینه از زمان برداشته می‌شود و باعث می‌شود که فضاهای مجازی فرد را از مدیریت صحیح زمان خویش باز ندارد.



منابع و مأخذ

- * قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، بی‌جا، انتشارات آیین دانش، ۱۳۸۰.
۱. بیابانگرد، اسماعیل، فرزند من و رسانه، تهران، مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری، ۱۳۸۷.
 ۲. بیدی، فاطمه و کارشکی، اعتیاد به اینترنت (از دیدگاه روانشناسی)، آوای نور، ۱۳۹۲.
 ۳. پارتازیان، کامبیز، نگاهی به تأثیرات اینترنت و فضای مجازی بر روند دین‌داری، ویرایش: داوود میرزایی، قم، موسسه فرهنگی و هنری دارالمعارف، ۱۳۸۸.
 ۴. تریس، برایان، قدرت زمان، برگردان: مهدی قراچه داغی، بی‌جا، آسیم، ۱۳۸۵.
 ۵. تیمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه و تحقیق: سید هاشم رسولی محلاتی، بی‌جا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ هفتم، ۱۳۸۴.
 ۶. جعفری، نسیم و دیگران، خانواده و آسیب رسانه‌ای؛ رایانه و اینترنت، اصفهان، آموخته، ۱۳۹۰.
 ۷. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، تحقیق و تنظیم: سعید بندعلی، ویرایش: مجید حیدری فر، تهران، نشر اسرا، ۱۳۸۵.
 ۸. حداد بحری، مهدی، زمان ثروت فراموش شده، بی‌جا، بی‌نا، ۱۳۹۰.
 ۹. خاکی، غلام رضا، مدیریت زمان، تهران، پیوند، ۱۳۷۷.
 ۱۰. خانی جزنی، جمال، آداب فضای مجازی، تهران، سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران، ۱۳۸۸.
 ۱۱. خنیفر، حسین، مهارت‌های مدیریت زمان، بی‌جا، انتشارات نصایح، ۱۳۹۰.
 ۱۲. دشتی، محمد، نهج البلاغه، تهران، دانش پژوه، ۱۳۸۶.



۱۳. دیواندری، علی، نگرشی متفاوت بر مدیریت زمان، تهران، نگاه دانش، ۱۳۸۶.
۱۴. سبحانی، جعفر، خدا و معاد، تهران، کتابخانه مدرسه چهل ستون مسجد جامع تهران، بی تا.
- ۱۵.....، خدا و نظام آفرینش، قم، دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم، ۱۳۷۰.
۱۶. سروش، عبدالحمید، مدیریت زمان، بی جا، مولف، ۱۳۷۲.
۱۷. سعیدی، علی و ابوالقاسم شکیبیا، روانشناسی و آسیب شناسی ارتباطات اینترنتی، بی جا، سنبله، ۱۳۸۴.
۱۸. سقزاده، سید محمد و حمزه کریم خانی، هجوم خاموش (آسیب شناسی نسل جوان)، بی جا، عطر یاس، ۱۳۸۵.
۱۹. شعبانی مفرد، محمد جواد، برای معاد و قیامت، تهران، موج علم، ۱۳۸۹.
۲۰. شعرانی، ابوالحسن، صحیفه سجادیه، قم، قائم آل محمد (علیه السلام)، ۱۳۸۴.
۲۱. شفیعی، سید محمد، زندگی پس از مرگ، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم، ۱۳۷۵.
۲۲. شکاری، مرتضی، خواب غفلت، بی جا، قلم آذین رضا، بی تا.
۲۳. شکر خواه، یونس، فضای مجازی (ملاحظات اخلاقی، حقوقی و اجتماعی)، تهران، موسسه انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰.
۲۴. عسگری، فاطمه، رسانه و رهنمودهای اخلاقی علماء و بزرگان دین، تهران، مرکز پژوهش - های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۹۰.
۲۵. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، ویرایش: فرهاد قربان زاده، تهران، اشجع، ۱۳۸۹.
۲۶. غزالی، محمد بن محمد، احیاء علوم الدین، قاهره، مطبعه العثمانیه المصریه، ۱۳۲۵ ه.ق.
۲۷. قاضی، پرویز، قدر وقت (مدیریت زمان)، تهران، انتشارات گلستان ادب، ۱۳۸۴.
۲۸. قرضاوی، یوسف، تاثیر وقت در زندگی مسلمانان، ترجمه: محمود ابراهیمی، تهران، نشر احسان، بی تا.



۲۹. کانون فعالیت‌های اجتماعی صبح کویر؛ با همکاری موسسه آموزش عالی علامه جعفری □، فرصت‌ها و تهدیدهای اینترنتی (مجموعه مقالات)، تهران، آریابان، ۱۳۹۰.
۳۰. کرم الهی، نعمت‌الله، اینترنت و دین‌داری، قم، موسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۰.
۳۱. کلینی الرازی، محمد ابن یعقوب ابن اسحاق، اصول کافی، ترجمه و شرح: جواد مصطفوی، تهران، ولی عصر(عجل الله تعالی فرجه الشریف)، ۱۳۷۵.
۳۲. کی منش، خسرو، شناخت اوقات فراغت و راه‌های پر کردن آن، قم، دار الثقلین، ۱۳۷۸.
۳۳. مطلبی، سید حسن، گوهر وقت، بی‌جا، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۰.
۳۴. معاونت پژوهشی گروه روانشناسی موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، تقویت نظام خانواده و آسیب‌شناسی آن، قم، مرکز انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶.
۳۵. موسوی کاشمیری، مهدی، غفلت؛ علل و آثار آن، قم، زلال کوثر، ۱۳۸۷.
۳۶. نجف قلی نژاد، اعظم و دیگران، دنیای مجازی، تهران، کتابدار، ۱۳۹۰.
۳۷. شکوه، نوابی نژاد، رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و نوجوانان و راه‌های پیشگیری و درمان ناهنجاری‌ها، تهران، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۷۷.
۳۸. نیازی، محسن و محمد کارکنان نصرآبادی، جامعه و اینترنت، تهران، سخنوران- رشد آوران، ۱۳۹۰.

