



In The Name Of God

ناگفته های فضای مجازی

نویسندگان : حامد کمال - محمد کمال



سرشناسه: کمال، حامد، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: ناگفته های فضای مجازی / حامد کمال، محمد کمال؛

مشخصات نشر: اصفهان: سیمای فلق، ۱۳۹۵

شناسه افزوده: کمال، محمد، ۱۳۶۸ -

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص. مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۵۴-۰۲-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: چاپ یازدهم، کتابنامه

موضوع: فضای مجازی، Cyberspace

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ن۲ ک۸۵۱/ HM۸۵۱

رده‌بندی دیویی: ۴۸۳۳/۳۰۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۷۷۷۴۹

مشخصات کتاب

عنوان کتاب: ناگفته های فضای مجازی

نویسندگان: حامد کمال - محمد کمال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۵۴-۰۲-۵

طراحی و صفحه آرایی: محمد کمال

نوبت و تاریخ چاپ: یازدهم، پنجم ناشر، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات سیمای فلق



۰۹۱۳۱۰۳۶۸۵۰/ ۰۹۱۳۱۶۴۹۸۹۳/ ۰۳۱۳۷۸۰۰۸۰۳

فهرست مطالب

۸مقدمه
۹امتیازات کتاب
۱۰ارزش قلم
	چند جمله از بیانات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در خصوص فضای
۱۰مجازی
۱۱جنگ نرم

فضای مجازی و آسیب های آن

۱۳تعریف فضای مجازی
۱۴برخی از محاسن فضای مجازی
۱۵برخی از آسیب های فضای مجازی
۱۵آسیب های جسمی
۱۹آسیب های روحی و روانی
۲۲آسیب های اجتماعی
۲۶آسیب های امنیتی

پیامدهای عضویت در فضای مجازی

۲۹پیامدهای عضویت در فضای مجازی
۳۰آسیب های در کمین دانش آموزان

راهکارهای عمومی

۳۳نحوه استفاده صحیح از رایانه
۳۵شیوه استفاده صحیح از تلفن همراه
۳۹آداب استفاده از فضای مجازی در مهمانی ها

راهکارهای تخصصی

۴۲راهکارهایی تاثیر گزار ویژه والدین و مربیان در مواجهه با فرزندان
۴۳راهکارهای ترک اعتیاد به شبکه های اجتماعی
	پیشنهاد های ویژه برای حلقه های صالحین بسیج، موسسات قرآنی، کانونهای
۴۷فرهنگی هنری مساجد و مربیان پرورشی

امنیت

- نکات امنیتی در فضای مجازی ۴۹
- تکنیک های ساده ساخت رمز عبور ۵۰
- وظایف دانش آموزان در فضای مجازی (امنیتی) ۵۵
- والدین بدانند (مدیریت دانلود) ۱۵

بازی های رایانه ای و آسیب های آن

- بازی های رایانه ای ۵۳
- رده بندی سنی در بازی های رایانه ای ۵۴
- ذکر چند نمونه از آسیب بازی های رایانه ای ۵۶
- آسیب های جسمانی ۵۶
- آسیب های روحی و روانی ۵۷
- توهین به اعتقادات در بازی های رایانه ای ۵۷
- بازی ژنرال ها ۵۹
- بازی ندای وظیفه ۶۰
- بازی کلش آف کلنز ۶۱
- معرفی چند بازی مفید ایرانی ۶۲
- بازی محله باصفا ۶۲
- مجموعه بازی های سبز ۶۳
- بازی نبرد هور ۶۵
- بازی هشتمین حمله ۲ ۶۶
- شبکه های اجتماعی ۶۸
- پیام رسان های موبایلی ۶۹
- برخی از مزایای شبکه های اجتماعی ۷۰
- معایب شبکه های اجتماعی ۷۰
- یک داستان واقعی ۷۱
- تغییر سبک زندگی با شبکه های اجتماعی ۷۱
- برخی از آسیب های شبکه های اجتماعی ۷۲

ماهواره

- ماهواره و آسیب ها ۷۵

فرقه ها و مکاتب شیطانی در اینترنت ۸۱

راهکارهای مقابله با آسیب‌های ماهواره ۸۲

وظایف سازمان ها در قبال فضای مجازی

وظایف سازمان ها در قبال فضای مجازی ۸۴

شورای عالی فضای مجازی ۸۴

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۸۵

پلیس فتا (پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات) ۸۵

سایر سازمان ها ۸۶

شبکه ملی اطلاعات چیست؟ ۸۶

نظر مقام معظم رهبری در مورد شبکه ملی اطلاعات ۸۹

معرفی سایت ها و نرم افزارهای مفید

نرم افزارهای کامپیوتری ۹۲

معرفی چند سایت مفید ۹۴

آیا در نهایت ما باید وارد این فضا بشویم یا خیر؟ ۹۵

منابع ۹۶



مقدمه



دهه شصت را همه به خاطر داریم، زمانی که تلویزیون دو شبکه بیشتر نداشت و همه مردم بعد از کار روزانه، اطراف این ابزار اطلاع رسانی در کنار خانواده جمع می شدند و با دقت و تا آخر شب فیلم ها و سریال های مختلف را تماشا می کردند. کمی جلوتر رفتیم ویدئو آمد، کم کم همه جا فراگیر شد، مخالفان و موافقان زیادی داشت اما با ظهور ماهواره، کم کم ویدئو به کنار رفت و بعد از آن از دهه هشتاد به بعد رایانه هم جای خود را در میان مردم باز کرد، ابزار رسانه ای بعدی تلفن همراه بود که آهسته آهسته به جمع ما اضافه شد و ما را، آن چنان مشغول خود ساخت که گویی قدم به دنیایی دیگر گذاشتیم. با پیشرفت و تحول روزافزون در صنعت، علم و تکنولوژی و ظهور رسانه های فراگیر در دنیا، هم اکنون می بینیم که چندین هزار شبکه ماهواره ای، چند میلیارد گوشی تلفن همراه و تعدد شبکه های صدا و سیما جای نوع زندگی های دهه شصت را گرفت، پای ثابت در میهمانی ها، محافل دینی و مذهبی، مراسم های عزا و عروسی، مدارس، دانشگاه ها، ادارات همه و همه، رسانه و ابزارهای آن مانند تلفن همراه، تبلت، رایانه و... می باشد. حال که این ابزارها با هدف تسهیل در ساده زیستی بشر به وجود آمده اند، ما باید تابع یک سری قوانین، جهت استفاده بهینه و ساماندهی و شیوه استفاده صحیح از آن ها باشیم. ما در این نوشتار سعی می کنیم تا نکاتی را راجع به استفاده صحیح از این ابزار و به قول امروزی ها بحث فرهنگ سازی را به صورت خلاصه جهت استفاده همگان مطرح نماییم. ذکر این نکته ضروری است که پدران و مادران با وسایل نقلیه خود به دنبال فرزندان می آیند که آن ها را از مدرسه به خانه منتقل کنند تا در فضای واقعی اتفاقی برای آن ها نیفتد اما آیا در خانه و در فضای مجازی که مأمّن تهدیدات مختلف است هم این مراقبت وجود دارد؟ ما در این مجموعه راهکارهایی را برای مقابله با این تهدیدات مطرح خواهیم کرد. پس با ما همراه باشید.

من الله التوفيق
محمد کمال



امتیازات کتاب



- هشدار در خصوص مشکلات و آسیب های فضای مجازی
- ارائه آمار متقن
- ارائه راهکار ویژه والدین - مربیان - دانش آموزان ...
- کاربردی بودن مطالب
- پرهیز از بیان مسائل حاشیه ای با موضوعات کلان جامعه
- مطابق با آخرین تکنیک ها و ابزار مورد استفاده در فضای مجازی
- استفاده از طرح های رنگی و گرافیکی زیبا و همه پسند
- تست و بازخورد مطالب مطرح شده در دوره های آموزشی به صورت عملی



ارزش قلم



باید بدانیم که ارزش قلم بسیار بالاست تا جایی که خداوند متعال سوره‌ای را به نام قلم نامگذاری کرده است. پس نباید مطلبی را بدون اطلاع از صحت و سُقم آن نشر دهیم و یا به شایعه‌پراکنی بپردازیم. ای کاش حواسمان باشد و قدر تک تک کلماتی را که نشر می‌دهیم بدانیم تا حداقل فایده‌ای برای مطالعه کنندگان داشته باشد. برای کاربری که بهترین دارایی‌اش یعنی زمان خود را به فضای مجازی اختصاص می‌دهد هم، ارزشی قائل باشیم و مطالبی را منتشر کنیم که به درد دنیا و آخرتش بخورد. قلم چکیده تفکر و آگاهی است، بنابراین تلاش کنیم هر مطلبی را نشر ندهیم و هر تفکری را ترویج نکنیم. همه این‌ها بهایی خواهند داشت پس به هر بهایی آن را نفروشیم. همین انگشتان که امروز تک تک کلمات را کنار هم می‌آورند و جملاتی را نثار فضای مجازی می‌کنند، در آخرت گواهی خواهند داد بر هر آنچه که نوشته و تایپ کرده‌ایم. ارزش آن را حفظ کنیم. در پایان اینکه عمق نوشته‌ها بیشتر از گفتارها و بیان‌ها است. نویسندگان گاهی ساعت‌ها می‌اندیشند تا یک سطر بنویسند، بنابراین «اعتبار»، «دقت و ظرافت» و «عمیق بودن» از مهم‌ترین امتیازات قلم است که آن را باید در هر فضایی که هستیم به ویژه فضای مجازی رعایت کنیم.

چند جمله از بیانات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در



خصوص فضای مجازی

ابزارهای تسهیل‌کننده، مثل رایانه‌ها و ارتباطات اینترنتی و فضای مجازی و سایبری هم که الان در اختیار شماست، اگر بتوانید اینها را یاد بگیرید، می‌توانید یک کلمه حرف درستِ خودتان را به هزاران مستمعی که شما آنها را نمی‌شناسید، برسانید؛ این فرصت فوق‌العاده‌ای است؛ مبدا این فرصت ضایع شود. اگر ضایع شد، خدای متعال از من و شما روز قیامت سؤال خواهد کرد: از فرصت این همه جوان، این همه استبصار، این همه میل و شوق به دانستن، شما برای ترویج معارف اسلامی چه



استفاده‌ای کردید؟ (۱۳۹۱/۷/۱۹)

اهمیت این فضا به قدری است که ایشان در جمع کارگروه سازمان خاتم الاوصیاء فرمودند: بنده اگر رهبر نبودم، رئیس شورای عالی فضای مجازی می شدم.
(نقل از حاج حسین یکتا)

جنگ نرم



مقام معظم رهبری سال هاست که تعبیری همچون جنگ نرم، شبیخون فرهنگی، ناتوی فرهنگی، مهندسی فرهنگی، تهاجم فرهنگی و... را مطرح می کنند اما تاکنون چقدر به این نکات دقت شده است؟
آیا ما باید وارد این فضا بشویم یا خیر؟
این سؤالی است که ما در پایان به آن پاسخ می دهیم.



فضای مجازی و آسیب های آن





تعریف فضای مجازی



واژه سایبر (cyber) واژه‌ای است برگرفته از لغت «cybernetes» به معنای سکان‌دار یا راهنما است. نخستین کسی که واژه «فضای سایبر» را به کار برد، ویلیام گیbson نویسنده داستان‌های علمی-تخیلی از کشور کانادا، در کتاب نورومنسر (neuromancer) بود.

فضای مجازی را می‌توان برای توصیف تمام انواع منابع اطلاعاتی موجود شده از طریق شبکه‌های رایانه‌ای به کار برد، در حقیقت فضای مجازی نوع متفاوتی از واقعیت مجازی و دیجیتالی است که توسط شبکه‌های رایانه‌ای هم پیوند تأمین می‌شود که در حالتی ساده می‌توان آن را مترادف با شبکه جهانی اینترنت دانست. در هر حال فضای مجازی در هر تعبیری و با هر تعریفی، قلمرویی وسیع، بدیع و بکر است که برای ساکنان خود امکانات، آزادی‌ها، فرصت‌ها، دلهره‌ها، آسیب‌ها و محدودیت‌های نوینی را به همراه دارد. اهمیت این قلمرو تا حدی است که امروزه برخی اندیشمندان صحبت از دو جهانی شدن دنیای معاصر می‌کنند. در تعریفی دیگر، فضای مجازی، محیطی الکترونیکی و واقعی است که در آن ارتباطات و تمایلات انسانی، از طریق ابزارهای مخابراتی و الکترونیکی به شیوه‌ای زنده، مستقیم و سریع روی می‌دهد.





برخی از محاسن فضای مجازی



۱- سهولت دسترسی به اطلاعات:

در زمان‌های گذشته، یک نویسنده یا یک محقق برای اینکه مطلبی را در کتاب‌های دیگر دنبال کند نیاز بود تا سختی‌های زیادی را متحمل شود و رنج سفر را که بعضاً باعث از دست رفتن زندگی او می‌شد به جان بخرد اما اکنون....

۲- استفاده از بهتر و سریعتر از زمان:

کلیک دستور ساده و مهم در فضای مجازی است که کاربر با فشار دادن یک انگشت به حجم عظیمی از اطلاعات در کمترین زمان دسترسی پیدا خواهد کرد. کاربر با یک جستجوی ساده در کتابخانه‌های دیجیتال و آنلاین ثمره تلاش افرادی را که در این حوزه فعالیت کرده‌اند، به راحتی در دسترس خود قرار می‌دهد.

۳- حذف محدودیت‌های جغرافیایی:

در گذشته برای ارتباط افراد با یکدیگر، جلسات سازمانی، احوال‌پرسی‌ها، برخی خریدها، تماس با خارج از کشور یا حتی به دست آوردن کتاب، جزوه و منبع اطلاعاتی نیاز به مراجعه حضوری یا حضور در یک مکان خاص بودیم ولی اکنون این محدودیت‌های جغرافیایی مفهومی ندارد.

۴- هزینه کم و ناچیز:

به طبع هر چه رفت و آمد ها کمتر می‌شود هزینه‌ها هم کمتر می‌شود. شما با پرداخت هزینه مختصر شارژ اینترنت با دنیایی از اطلاعات مورد نیاز برخورد می‌کنید. در برخی از موارد حتی نیاز به خرید کتاب هم نیست و از طریق کتب دیجیتال می‌توان به مطالب مورد نیاز دست یافت.



۵- کاهش بلایای زیست محیطی

۶- شهرت سریع:

در گذشته اگر فردی یا شرکتی محصول یا هنر یا خدمتی داشت به سختی می توانست خود را در میان مردم مطرح نماید و هزینه کسب شهرت هم بالا بود ولی اکنون به لطف فراگیری امکانات ارتباطی از جمله وب سایت ها، شبکه های اجتماعی و پیام رسان های موبایلی به سرعت کسب و کارها رونق می گیرند و افراد به شهرت می رسند.

برخی از آسیب های فضای مجازی



آسیب های فضای مجازی به چند بخش تقسیم می شود:

آسیب های جسمی

هنگامی که پشت رایانه نشسته اید و روی صفحه کلید تایپ می کنید، فقط انگشتان و چشمان شما کار نمی کنند بلکه تمام اندام های بدن شما در حال فعالیت هستند. اما متأسفانه، علیرغم این واقعیت، این کار شما ورزش محسوب نمی شود. گسترش روزافزون خدمات اینترنت و زمان زیادی که افراد به طور روزانه در فضای مجازی می گذرانند، مشکلات و بیماری های متعدد جسمی و روانی به همراه داشته است که در زیر به معرفی ده نمونه از شایع ترین آن ها می پردازیم.

• خستگی چشم



هنگامی که از چشمانتان زیاد استفاده می کنید، خسته می شوند. بنابراین جای تعجبی نیست که وقتی ساعت های طولانی به صفحه نمایش رایانه خیره



می‌مانید، دچار سوزش و درد چشم شوید. به گفته پزشکان مایو کلینیک، «با وجودی که خستگی چشم آزاردهنده است اما معمولاً مشکل حادّی نیست و پس از استراحت دادن به چشم‌ها برطرف می‌گردد.»

• اضطراب سلامتی / فاجعه‌سازی از درد

بعضی افراد تمایل دارند علائم درد در بدنشان را به طور مبالغه‌آمیزی تفسیر کنند. روان‌شناسان به این تمایل، «فاجعه‌سازی از درد» می‌گویند. یعنی تمایل به در نظر گرفتن بدترین احتمالات به هنگام حس درد. منظور از اضطراب سلامتی نیز این است که فرد حس کند مشکل جدّی سلامتی دارد و این اضطراب با نتایج طبیعی آزمایش‌های پزشکی و اطمینان بخشی پزشک متخصص از بین نرود. اینترنت به دلیل وجود حجم زیاد اطلاعات نادرست، تأیید نشده و غیرعلمی و این باور در مردم که هرچه در اینترنت هست قابل اطمینان می‌باشد، می‌تواند باعث تشدید اختلال روانی «خود بیمار انگاری» گردد.

• سردرد



در مجموع سر دردهای مرتبط با اینترنت در سه دسته خلاصه می‌شوند:

الف) سردردهای تنشی

این نام ممکن است گمراه کننده باشد.

این نوع سردردها به دلیل استرس به وجود نمی‌آیند بلکه غالباً به دلیل کشیدگی عضله گردن یا چشم درد حادث می‌شوند. به گفته پزشکان مایوکلینیک، سردردهای تنشی از ۳۰ دقیقه تا یک هفته ممکن است باقی بمانند.

گسترش روزافزون خدمات اینترنت و زمان زیادی که افراد به طور روزانه در فضای مجازی می‌گذرانند، مشکلات و بیماری‌های متعدد جسمی و روانی به همراه داشته است.



(ب) سردردهای مزمن روزانه

اغلب افراد گهگاه دچار سردرد می‌شوند. اما به گفته پزشکان مایو کلینیک چنانچه تعداد روزهایی که فرد سردرد دارد بیشتر از تعداد روزهایی باشد که سردرد ندارد، احتمالاً دچار این سردرد است. ماهیت متوالی این نوع سردرد، آن را در بین بدترین سردردهای ناتوان‌ساز قرار می‌دهد.

(ج) سردردهای استرسی

پیدایش سردرد به استرس خیلی زیادی نیاز ندارد. استرس ناشی از انتظار دانلود و یا لود اطلاعات، کندی بارگذاری صفحات، خرابی رایانه و امثال آن‌ها می‌تواند باعث این نوع سردرد شود.

• درد پشت

نشستن نادرست پشت رایانه، به ویژه اگر با چاقی، کمبود ورزش و تحرک و سیگار کشیدن همراه باشد به درد پشت می‌انجامد. منشأ این درد معمولاً عضلات، اعصاب، استخوان‌ها و مفاصل در ستون فقرات است. نشستن نادرست و برای ساعت‌های طولانی پشت رایانه، این درد را تشدید می‌کند.

• اختلالات دست

اختلالات بالای دست شامل: سندروم کشیدگی گردن، سندروم مجرای مچ دستی، سندروم مجرای ساعدی، التهاب تاندون دست و مچ، التهاب تاندون و غلاف آن، التهاب کیسه زلالی، کشیدگی مکرر عضلانی و سندروم مجرای خروجی قفسه صدری است. تمام این بیماری‌ها می‌تواند مربوط به استفاده از اینترنت باشد. این بیماری‌ها غالباً بر اثر استفاده مکرر و طولانی مدت یکی از اندام‌های بالای دست (مثل بازوها) و استفاده مداوم از یک ابزار، مثل صفحه‌کلید یا ماوس بروز می‌کنند و به دلیل آسیب‌دیدگی بافت‌ها با درد همراهند. در مورد بیماری سندروم مجرای خروجی قفسه صدری گفتنی است که دو گروه از افراد بیشتر در معرض خطر این بیماری قرار دارند. یکی کسانی که در تصادف‌های رانندگی دچار آسیب‌های گردنی می‌شوند و دیگر کسانی که از رایانه در وضعیت‌های نشستن



نادرست و غیر ارگونومیک، در دوره های زمانی طولانی استفاده می کنند. نشستن صحیح پشت رایانه یا لپ تاپ یا شیوه استفاده از تلفن همراه از لحاظ جسمی مسأله مهمی است که کمتر مورد توجه قرار می گیرد. از شایعترین بیماری های امروزی که حتی جوانان با آن دست و پنجه نرم می کنند آرتروز مفاصل دست و گردن و دیسک کمر می باشد که غالباً به دلیل عدم تحرک به وجود می آید.

• ضعف قوای جسمانی و کوتاه شدن عمر

شخصی که بدون تحرک پشت سیستم نشسته یا در حالت غیر متعادل از تلفن همراه، تبلت یا رایانه استفاده می کند تمام حواس خود را جمع فعالیت دیجیتال خود می کند و حتی تشنگی و گرسنگی را نیز احساس نمی کند و تا فردی برای او یک لیوان آب نیاورد هیچ تحرکی نسبت به این امر از خود نشان نمی دهد. این مسئله باعث صدمات فراوانی به بدن می گردد.

• کاهش مولید

در قرآن اشاره شده به آیه: «اغْلَوْا أَلَمَّا الْخَيُوءَ الدُّنْيَا لِعِبْ وَ لَهُؤ وَ زِينَةُ وَ تَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَ تَكَاتُرٌ فِى الْأَمْوَالِ وَ الْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ خُطَاماً وَ فِى الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَ مَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَ رِضَاوَنٌ وَ مَا الْخَيُوءَ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (آیه ۲۰ سوره حدید)

در این آیه خداوند می فرماید: بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی و تجمل پرستی و فخر فروشی در میان شما و افزون طلبی در اموال و فرزندان است، همانند بارانی که محصولش کشاورزان را در شگفتی فرو می برد، سپس خشک می شود به گونه ای که آن را زرد رنگ می بینی سپس تبدیل به کاه می شود! و در آخرت، عذاب شدید است یا مغفرت و رضای الهی و (به هر حال) زندگی دنیا چیزی جز متاع فریب نیست!

در زمان های گذشته خاطرمان هست که در بعضی از خانه ها ۱۲ فرزند یا حتی بیشتر وجود داشت و انسان ها با توجه به این آیه قرآن به فرزندان خود فخر می فروختند. اما در حال حاضر هر خانواده یک فرزند یا نهایتاً دو فرزند دارند



و توان تولید نسل {جدا از ترس از مسائل اقتصادی}؛ به دلیل عدم تحرک و استفاده بیش از حد از این فضا میسر نمی باشد. کافی است سری به مراکز پزشکی و مطب های پزشکان بزنید و ببینید افراد جوان برای معالجه و بچه دار شدن چقدر وقت و هزینه خود را صرف می کنند.

آسیب های روحی و روانی

• افسردگی

یکی از آسیب های فضای مجازی افسردگی است که به دلیل استفاده زیاد و مکرر از فضای مجازی و شبکه های اجتماعی به وجود می آید به عنوان مثال:

فیس بوک و دیگر شبکه های اجتماعی، دختران نوجوان را در معرض ابتلاء به اضطراب و افسردگی قرار می دهند. این گونه سایت ها علاوه بر امکان نامه نگاری و پیام رسانی، این امکان را برای نوجوانان به وجود می آورند که درباره یک چیز، بارها و بارها صحبت کنند همین بحث مکرر در میان دختران نوجوان، به ویژه درباره ناکامی های عشقی، احساس بدی را به آنان القا می کند و در نتیجه باعث بوجود آمدن هیجانات منفی در وجود آنان می شود.

• خشم اینترنتی

با وجودی که ممکن است خشم اینترنتی به خودی خود برای سلامتی افراد مضر نباشد اما می تواند به آزار اینترنتی و حتی شاید به خشونت منجر شود. بنابراین کسانی که توانایی فرو خوردن خشمشان را ندارند باید مواظب باشند.

یکی از منابع خشم اینترنتی «افزونی اطلاعات» است. حجم عظیم اطلاعات موجود روی وب و کند بودن سرعت دستیابی به آن ها باعث بروز مقدار زیادی استرس در کاربران اینترنت می گردد.



یکی از محل های بروز خشم اینترنتی در بخش اظهار نظرها، وب نوشت ها، ویدئوهای یوتیوب یا بخش نظرات کاربران به خوبی مشهود است. اگر به این بخش ها نیم نگاهی بیندازید، خیلی طول نمی کشد تا به کلمات زشت و ناپسند بر بخورید. شاید ماهیت گمنام اینترنت، افراد را ترغیب می کند که هرچه در فکر دارند را بیان کنند. اما نکته ای که در اینجا وجود دارد این است که این مسأله واگیردار است؛ اظهار نظر از روی عصبانیت شما، دیگران را نیز خشمگین می کند و این چرخه همین طور ادامه می یابد.

• اعتیاد به اینترنت

این بیماری واقعاً بسیار جدی است و در بعضی موارد کشنده بوده است. ماهیت اعتیاد بسیار فراگیر است. هنگامی که صحبت از اینترنت باشد، این اعتیاد می تواند به چیزهای زیادی پیدا شود. از تایپ کردن گرفته تا بازدید از اتاق های گپ زنی، خرید آنلاین یا بازی های چند نفره. اعتیاد به اینترنت حتی میان خانم های دارای سه فرزند هم مشاهده شده مخصوصاً در محیط های چت که اگر سری به این محیط ها بزنید، حضور افراد متأهل پر رنگ خواهد بود. استفاده بیش از دو ساعت به صورت غیر ضرور در این فضا معتادی محسوب می شود.

• دور شدن از معنویت

یکی دیگر از آسیب های فضای مجازی دور شدن از معنویت است. قبلاً سه شبانه شب ها دعای توسل می خواندیم، شب های جمعه دعای کمیل، اما هم اکنون حتی نماز اول وقت خود را هم به تأخیر می اندازیم و این فضا به قدری جاذبه ایجاد کرده و ما را به خود مشغول کرده است که باعث شده عبادات برای ما روح نداشته و حتی در قنوت نماز هم فکر و ذکر ما فلان شخص، فلان فیلم یا فلان صحبت است.

اگر به آیه شریفه «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (سوره رعد، آیه ۲۸) کمی