

فهرست

تاریخچه مختصری از اینترنت

آثار اجتماعی اینترنت بر نوجوانان و جوانان

وضعیت آماری

آسیب های فضای مجازی

- آسیب اول: قلدری کردن مجازی
- آسیب دوم: بسترهای سوء استفاده جنسی
- آسیب سوم: مسائل پورنوگرافی پرخطر (مستهجن نگاری)
- آسیب چهارم: تخریب شهرت
- آسیب پنجم: بدافزارها
- آسیب ششم: رمزهای کاربری ضعیف
- آسیب هفتم: اعتیاد به اینترنت
- آسیب هشتم: بازی های خشونت آمیز و اعتیادآور
- آسیب نهم: تاثیر بر سلامتی
- آسیب دهم: تاثیر اینترنت بر روابط اجتماعی

تاریخچه مختصری از اینترنت:

اولین شبکه‌های اطلاع‌رسانی در سال ۱۹۵۷ م. در شوروی سابق شکل گرفت. پس از آن، امریکایی‌ها مؤسسه‌های پژوهشی و اطلاع‌رسانی را ایجاد کردند. در سال ۱۹۸۶ م. بنیاد ملی علوم امریکا توسعه‌ی شبکه‌ای را ایجاد کرد که امروزه یکی از ستون‌های اصلی خدمات ارتباطی اینترنت در جهان به شمار می‌رود و به دنبال آن سازمان ملی هوا و فضایی امریکا و بخش انرژی امریکا شبکه‌ی دیگری را مشترکاً راه‌اندازی کردند و سپس چندین شبکه‌ی اروپایی نیز کار پشتیبانی و اتصال شبکه‌های رایانه‌ای را برعهده گرفتند و شرکت‌ها و شبکه‌های تجاری پا به عرصه‌ی اینترنت گذاردند. از سال ۱۹۸۹ م. به بعد، نظام جهانی اینترنت با راه‌اندازی نظام آزاد ارتباطات، عملاً از تمام تفاهم‌نامه‌های موجود حمایت کرد و بدین ترتیب، تا سال ۱۹۹۱ م. پشتیبانی از حدود پنج هزار شبکه‌ی رایانه‌ای در بیش از ۳۶ کشور جهان با خدمات دهی به بیش از هفتصد هزار میزبان رایانه‌ای چهار میلیون کاربر اینترنتی آغاز شد.

... و امروزه اینترنت میلیون‌ها عضو دارد و باعث شده تا مرزها شکسته شود و به تبع آن دسترسی به اطلاعات و فن آوری انتقال اطلاعات و جدیدترین و آخرین تحقیقات علمی دنیا با صرفه جویی فراوان در وقت صورت گیرد.

آثار اجتماعی اینترنت بر نوجوانان و جوانان:

اینترنت پدیده ای است که همانند همه‌ی ابزارهای دیگر جنبه‌های مثبت و منفی دارد و قضاوت درباره‌ی آن، به نوع استفاده‌ی کاربران بستگی دارد. این پدیده، علی‌رغم فرصت‌های مناسبی از قبیل دست‌یابی به اطلاعات فراوان مورد نیاز، توسعه و تولید دانش برای ما فراهم می‌آورد، تهدیدهایی را نیز متوجه مخاطبین می‌کند و از آنجا که بیشترین کاربران آن را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند، استفاده‌ی نادرست از آن می‌تواند نیروی پویا و کارآمد و در نهایت نظام اداری کشور را تهدید می‌کند. بنابراین، لازم است هر چند مختصر و فشرست گونه، برخی از تهدیدات را مورد توجه قرار دهیم. استفاده‌ی نادرست از اینترنت دو وجه متمایز دارد:

یکی این که کاربران در هدفمندی و میزان استفاده از آن تابع ضابطه و قاعده‌ای نباشند که در این صورت جوانان و نوجوانان عادت می‌کنند، اوقات فراغت خود را به بی‌هودگی و بدون برنامه‌ریزی بگذرانند و این تصور در ذهن آنها شکل گیرد که نهایت زندگی، چیزی جز بازی و سرگرمی و کام‌جویی نیست

و وجه دوم نوع بهره‌برداری از آن و مراجعه به سایت‌هایی است که موارد ناهنجار و غیراخلاقی را ترویج می‌کنند که از این طریق، هم هویت ملی فرد را مورد هجوم قرار می‌دهند و هم به تخریب شخصیت اجتماعی و حوزه‌ی روانی او می‌پردازند.

اما نخستین و شاید خطرناک‌ترین اثر منفی اینترنت، که موجب استفاده‌های نادرست جوانان از اینترنت می‌شود، اعتیاد اینترنتی است. یکی از کارشناسان می‌گوید: فردی که بیش از نوزده ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کند، معتاد به اینترنت است.

کارشناسی دیگر اظهار می‌کند: معتاد کسی است که حداقل ۳۸ ساعت در هفته یا هشت ساعت در روز، وقت خود را صرف استفاده از اینترنت می‌کند. متخصصان آسیب‌شناسی معتقدند اگر فرد در هفته دو تا سه ساعت از اینترنت استفاده کند، کاربر معمولی است. سایر روان‌شناسان معتقدند که زیاده‌روی در استفاده از اینترنت می‌تواند برای سلامت فکری و فیزیکی شخص خطرناک باشد.

همانند تمام انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همچون اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری و افکار وسواسی یا خیال‌بافی راجع به اینترنت همراه است. از طرفی، در عین حال که روابط این افراد (به ویژه کودکان و نوجوانان) در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه‌ی روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود. ضمن آنکه، احتمال لطمه دیدن عملکرد آموزشی نیز وجود دارد. اعتیاد اینترنتی، انسان‌ها را به افرادی رها شده تبدیل می‌کند و بر روابط اجتماعی آنها تأثیر می‌گذارد. بهره‌وری و بازده‌کاری کاربران اینترنت در نتیجه‌ی استفاده بیش از حد از اینترنت پایین می‌آید. آنان با تأخیر به محل کار می‌روند و دچار کم‌کاری می‌شوند. عدم تحرک جسمی و چاقی به همراه علائمی چون درد کمر، پشت و ماهیچه از دیگر پیامدهای این مسئله است. این کاربران حتی در صورت کناره‌گیری از اینترنت، دچار علائم اختلال می‌شوند. مطالعات نشان داده است که چهارده درصد از کاربران اینترنت، دچار علائمی مانند رفتارهای وسواسی، حالت روان‌پریشی، افسردگی و... هستند.

یک چهارم کاربران اینترنت در ایران اعتیاد به اینترنت دارند و این میزان بین سنین ۱۵ تا ۱۸ سال در مقایسه با سایرین بیشتر است و لذا باتوجه به عواقبی که اینترنت برای فرد دارد، مثل تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیشتر

در اینترنت، کاهش عمومی فعالیت بدنی، بی‌توجهی به سلامت خود در نتیجه کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های استفاده از اینترنت، مشکلات تحصیلی و غیره. لازم است مسأله اعتماد به اینترنت و ابعاد آن مورد بررسی دقیق قرار گیرد.

در این شکی نیست که اینترنت می‌تواند ابزار بسیار موثر و مفیدی برای جوانان باشد ولی پیام‌دهی دائمی، اتاق‌های گفتگو، ایمیل‌ها و شبکه‌های اجتماعی منجر به چالش‌ها و خطرات زیادی می‌شوند. اما رعایت چه نکاتی برای ایجاد یک محیط کاربری مناسب و سودمند در دنیای مجازی ضروری به نظر می‌رسد؟ چرا و چه میزان می‌بایست به حضور در دنیای مجازی اهمیت داد؟ یک فرد آگاه تا چه اندازه و به چه طریقی می‌تواند به اطرافیان خود جهت فعالیت مجازی کمک کند؟

وضعیت آماری:

طبق آمار موجود بیشترین فعالیت جوانان و نوجوانان در فضای مجازی و در بخش شبکه‌های اجتماعی به صورت زیر می‌باشد^۱:

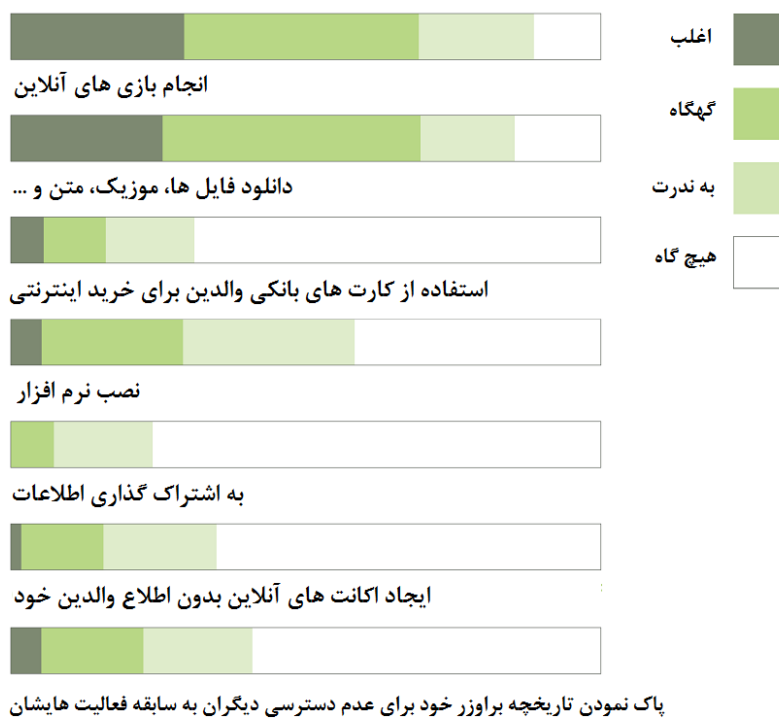
نمونه	مثال	% جوانان و نوجوانان
پیام دهی متنی	از طریق گوشی تلفن همراه	- ۸۸% تمام تلفن همراه پیام‌های متنی رد و بدل می‌کنند.
سایت‌های شبکه‌های اجتماعی	فیس بوک، مای اسپیس	- ۷۳% جوانان آنلاین از یک سایت شبکه اجتماعی استفاده می‌کنند.
سایت‌های ویدئوی آنلاین	یوتیوب	- ۶۳% جوانان آنلاین ویدئوهای آنلاین را مشاهده می‌کنند.
بازی‌های آنلاین	Secondlife.com	- ۶۱% جوانان آنلاین بازی‌های آنلاین را انجام می‌دهند بویژه بازی‌های چند بازیکنی.

نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر جوانان از شبکه‌های اجتماعی برای دوستیابی در کنار سایر موقعیت‌های مناسب برای دوستیابی نظیر مدرسه، محله، ورزش و ... استفاده می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی راهی را برای ارتباط گیری جوانان با یکدیگر بوجود آورده اند. جوانان از خانواده‌های با درآمدهای پائین‌تر تمایل بیشتری برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنلاین دارند (۸۰%) در حالیکه جوانان از خانواده‌های با درآمد بالاتر تمایل کمتری به این شبکه‌ها نشان داده‌اند (۷۰%). (Lenhart 2010).

سایت‌های شبکه‌های اجتماعی این امکان را برای جوانان فراهم می‌آورد که کمبودهایی را که در محیط حقیقی با آن‌ها روبرو هستند جبران نمایند بویژه برای افرادی که براساس مبنای انسانی جوامع جایی در میان تعریف‌های مرسوم جامعه ندارند مانند همجنس‌بازان و استفاده از فضای مجازی برای جوانان جنبه‌های دیگری نیز دارد. ۳۱% جوانان به دنبال پاسخ برای سوالات خود نظیر سلامت، رژیم‌های غذایی، تناسب اندام، اطلاعات مکانی، اطلاعات علمی و ... به اینترنت روی می‌آورند. فعالیت‌های جوانان در شبکه‌های مجازی مشتمل بر موارد زیر می‌باشد^۲.

فعالیت	% جوانان
پیوستن به یک گروه یا اجتماع مجازی در سایت‌هایی نظیر فیس بوک یا مای اسپیس	۵۴
ارسال متن‌های نوشته شده و تولیدی توسط خود فرد	۵۳
ساماندهی یا دعوت از افراد برای یک رویداد با استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۴۵
داوطلب شدن و عضویت در کمپین، سازمان‌های غیررسمی و یا گروه‌های مذهبی	۳۴
عضویت در گروه‌های مطالعه آنلاین	۲۶

همچنین نتایج یک نظرسنجی در آمریکا بر روی نوع و میزان فعالیت‌های جوانان و نوجوانان در اینترنت در نمودار زیر خلاصه شده است:



استفاده‌های رایج جوانان و نوجوانان از اینترنت و بازه‌های تکرار آن‌ها

آسیب های فضای مجازی

آسیب اول: قلدری کردن مجازی^۳



در اینترنت، قلدری کردن و خشونت به چند گونه خود را نشان می‌دهد. خشونت مجازی شامل ارسال پیام‌های تنفرآمیز و حتی تهدید به مرگ کودکان، دروغ‌پراکنی، ارسال نظرات و کامنت‌های زننده و نامناسب بر روی شبکه‌های اجتماعی، و یا ایجاد سایت‌هایی برای برهم زدن نظرات یا نظم بین افراد و ... می‌گردد. در محیط مجازی و قلدری‌ها و خشونت‌های اینترنتی، معلمین نمی‌توانند نظارت کامل داشته باشند و لذا "پس از یک رخداد در فضای مجازی، هیچ فردی نمی‌تواند آن را فیلتر و مدیریت کند".

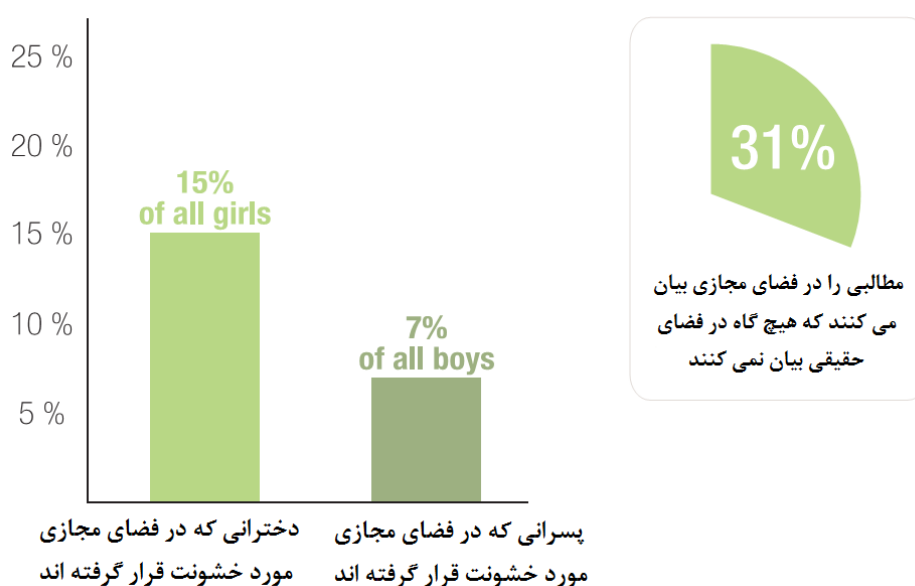
از دیگر سو معمولاً جوانان به خانواده و والدین خود اطلاع نمی‌دهند که در محیط مجازی مورد خشونت و قلدری قرار گرفته‌اند، آن‌ها از این‌واهمه دارند که مورد انتقاد و یا برخورد شدید والدین خود قرار گیرند و امتیاز استفاده از اینترنت از ایشان گرفته شود. در این مواقع لازم است که جوانان موضوع را به خانواده و یا معلمین خود اطلاع دهند، اگر این خشونت مجازی برای اولین مرتبه رخ داده باشد، می‌توان با قطع نمودن ارتباط‌های آتی در این بخش جلوی آن را گرفت ولی اگر این مورد مکرر اتفاق افتاد بر والدین و معلمین لازم است که موضوع را مراجع مربوطه مانند پلیس فتا در میان بگذارد.



براساس گزارش‌های جهانی:

- ۴۳٪ جوانان و نوجوانان تجربه چنین خشونت‌های مجازی را داشته‌اند. (NCPC 2007)

- ۲۰٪ جوانان و نوجوانان تأیید کرده‌اند که از طریق اینترنت برای دیگران ایجاد مزاحمت و ایجاد خشونت کرده‌اند. (CRC 2010)
 - پس از بررسی‌ها مشخص شده است که تنها در ۲۳٪ از موارد، جوانان توسط افراد "کاملاً ناشناس" مورد خشونت مجازی قرار گرفته‌اند. (NCPC 2007)
 - ۴۵٪ جوانان معتقدند که والدین و مدارس باید در مورد اشتباه بودن رفتارهای اینچینی در محیط اینترنت جوانان و نوجوانان را آگاه سازند. (NCPC 2007)
 - ۷۵٪ جوانان و نوجوانان (با سن ۱۷-۱۲) گوشی تلفن همراه شخصی دارند (این رقم برای نوجوانان ۱۲ ساله برابر با ۵۸٪ است) (Lenhart et al 2010)
 - ۲۷٪ جوانان و نوجوانان از گوشی تلفن همراه خود برای آنلاین شدن استفاده می‌کنند. (Lenhart et al 2010)
 - ۹۵٪ جوانان و نوجوانان امروزه آنلاین می‌شوند. (Lenhart et al 2010)
 - ۸۰٪ جوانان و نوجوانانی که آنلاین می‌شوند از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. (Lenhart et al 2010)
- در نمودار زیر، نتایج یک رصد از میزان مورد آزار و قلدری قرار گرفتن جوانان و نوجوانان ارائه شده است.



درصدی از جوانان به تفکیک جنسیت که مورد خشونت اینترنتی قرار گرفته‌اند.

- ✓ برای جلوگیری از اینکه دیگران بتوانند از حساب‌های کاربری شما استفاده کنند و یا دسترسی به ایمیل و صفحات شخصی شما داشته باشند و از این طریق مزاحمت‌هایی را بوجود بیاورند، می‌بایست پسوردهای اینترنتی همیشه محفوظ بمانند و از انتشار آن و در اختیار قرار دادن آن برای سایرین به جز والدین خودداری شود.
- ✓ اگر برای اولین مرتبه دچار خشونت‌های اینترنتی شدیم، حتماً موضوع را با والدین در میان بگذاریم و به طرق مناسب جلوی ارتباط‌های بعدی با این افراد را بگیریم.
- ✓ URL موقعیت مکانی که در آن مورد اتفاق افتاده است، ذخیره کنید.

✓ اگر دریافت ایمیل ها و یا پیام های تهدیدآمیز تکرار شد، آن اکانت و حساب کاربری را از بین ببرید و حساب کاربری جدیدی ایجاد کنید. آدرس این حساب کاربری (ایمیل و ...) را تنها به خانواده و دوستان مورد اعتماد خود بدهید.

✓ به پیام‌ها، تصاویر، متن‌ها و ایمیل‌های تهدیدآمیز و خشن پاسخ ندهید و در صورت تکرار این موارد، مورد را به اطلاع پلیس برسانید. حتما این پیام‌ها را جهت ارائه به پلیس در اختیار داشته باشید، یک نسخه کپی از محتوای چنین ایمیل‌ها و یا محتوای وب‌ها تهیه کنید.

✓ مورد خشونت مجازی را با والدین و مسئولین مدرسه در میان بگذارید تا منشأ آن پیدا شود.

آسیب دوم: بسترهای سوء استفاده جنسی

جهان آنلاین بستری را پیش روی جوانان قرار داده است تا بتوانند با غریبه‌ها ارتباط برقرار کنند. آمار نشان داده است که از بین هر ۷ (هفت) جوان، یک جوان با درخواست های جنسی آنلاین روبرو شده‌اند. هنگامیکه غارتگران جنسی جوانان و نوجوانان را در اتاق های گفتگو مورد هدف قرار می‌دهند، جوان به هر نقطه‌ای که بزرگسالان می‌روند دسترسی پیدا می‌کنند. بیشتر غارتگران جنسی سایت‌های شبکه‌های عمومی نظیر MySpace و Xenga را به عنوان زمین بازی خود انتخاب می‌کنند چراکه در این سایت‌ها حجم زیادی از اطلاعات اعضای خود را در بردارند. پروفایل یک نوجوان در چنین سایتی شامل تصاویر، علائق شخصی، اطلاعات مکانی، اطلاعات شخصی خانوادگی و ... می‌باشد. این غارتگران در قالب شخصیت‌های جعلی به این شبکه‌ها ورود کرده و علائق متناسب با آن‌چه این نوجوانان نشان می‌دهند از خود بروز می‌دهند و از این طریق تبدیل به دوست جدیدی برای آن نوجوان می‌شوند. آن‌ها وانمود می‌کنند که علائق و نفرت‌های مشابه با این جوان یا نوجوان دارند.

نکات امنیتی:

- ✓ عضویت خود در شبکه‌های اجتماعی را به اطلاع والدین خود برسانید و هر از گاهی فعالیت‌های خود در این شبکه‌ها را به والدینتان نشان دهید. شبکه‌های اجتماعی معمولاً محدودیت‌های سنی را برای کاربران خود اعمال می‌کنند بعنوان مثال سایت MySpace برای ثبت نام شرط سنی بالای ۱۴ سال را قرار داده است. جوانان و نوجوانان باید به این محدودیت‌ها پایبند باشند و با وارد کردن اطلاعات نادرست به هر طریقی سعی در ثبت نام در این شبکه‌ها ننمایند. اگر در چنین شبکه‌هایی با محدودیت‌هایی برای شما عضویت دارید، اکانت خود را از بین ببرید و از آن‌ها خارج شوید.
- ✓ از ارسال نام کامل، آدرس، شماره تلفن همراه، نام مدرسه و سایر اطلاعات شخصی خود که به غارتگران و غریبه‌ها اجازه می‌دهد که شما را بشناسند و پیدا کنند، بر روی سایت‌های شبکه‌های اجتماعی خودداری فرمائید. همچنین برخی تصاویر نظیر تصویر شما با لباس تیم باشگاهی خاصی می‌تواند به این غریبه‌ها در کسب اطلاعات از شما کمک کند.
- ✓ نسبت به امکانات امنیتی شبکه‌های اجتماعی که در آن‌ها عضویت دارید آگاه باشید. بعنوان مثال برخی از این شبکه‌ها این امکان را به شما می‌دهند که میزان اطلاعاتی که هریک از افراد حاضر در صفحه شما به آن دسترسی دارند را تعیین کنید. با این اطلاعات، سعی کنید دسترسی افراد غریبه و نیز دوستان مجازی خود به این اطلاعات را از بین ببرید.
- ✓ هرگونه آزار جنسی غریبه‌ها یا فعالیت مشکوک به آن در فضای مجازی را به اطلاع والدین خود و یا یکی دیگر از بزرگسالان مورد اعتماد خود برسانید. همچنین تمام ایمیل‌های مشکوک و جنسی را در آرشیو خود حفظ کنید تا بتوانید به عنوان شاهد و سرنخ استفاده کنید.

آسیب سوم: مسائل پورنوگرافی پرخطر (مستهجن نگاری)



یکی از بدترین خطراتی که در اینترنت وجود دارد، احتمال مواجه شدن جوانان و نوجوانان با مسائل جنسی و هیجان زده شدن ایشان ناشی از این تقابل زود هنگام است. جوانان باید نسبت به مخاطرات قطعی چنین فعالیت‌هایی در فضای مجازی آگاه باشند و به طرق مختلف سعی در خودداری از این دسته فعالیت‌ها داشته باشند. یکی از این روش‌ها نصب نمودن نرم افزارهای فیلتر کردن اینترنت با همکاری والدین می‌باشد و به این ترتیب سایت‌های پورن را فیلتر کنید.

تحقیقات نشان داده است که ۳۰ درصد کل ترافیک اینترنت برای دیدن تصاویر و فیلم‌های مستهجن و هرزه‌نگاری صرف می‌گردد. با بررسی یکی از بزرگترین سایت‌های مستهجن غربی، آمارها نشان داد که تعداد دفعات نمایش صفحات مختلف سایت ۴,۴ میلیارد بار در هر ماه بود و در هر ماه ۳۵۰ هزار نفر مستقل (با آی پی منحصر به فرد) از این سایت بازدید می‌کردند. میانگین زمانی که هر کاربر در این سایت صرف کرده بود، حدود ۱۵ دقیقه در روز بوده است.

همچنین بنا بر اعلام منابع رسمی در محیط اینترنت به صورت ماهانه حدود ۲۹ پتابایت (پتابایت برابر با هزار ترابایت است) مطالب مستهجن اعم از متن، فیلم، تصویر و ... منتشر می‌شود. مساله مهم در این زمینه تنها مناسب بودن این محتواها برای مشاهده نیست، بلکه توطئه برای هدف قرار دادن فرهنگ، باور و اعتقادات مردم و سرگرم نمودن آن‌ها با پست‌ترین سطوح دنیوی است که نیازمند تقابل و عکس العمل هوشمندانه جوان و نوجوان در مقابله با این موارد است. دکتر "مارک سوسین" رئیس انجمن روان‌شناسان نوجوانان نیویورک می‌گوید: "این قبیل مسائل با پرکردن خلاءهایی که با رویاها و خیالات نوجوان پر می‌شوند و به کمک تصاویر عینی که تا به حال به ذهن کودک خطور نکرده است، خوا بو خیال او را یغما می‌برد." امروزه حتی این محتواها پا را فراتر نهاده و با ترویج مسائلی همچون هم‌جنس بازی، تجاوز جنسی، ارتباط غیرقانونی و غیرشرعی، ارتباط با محرام و حتی مقاربت جنسی انسان با حیوان را به نمایش می‌گذارند.

✓ نرم افزارهای فیلتر اینترنت را نصب کنید و به وسیله آن‌ها سایت‌های پورن را فیلتر کنید.

✓ عادات غذایی خود را تغییر دهید و از گرم مزاجی دوری کنید.

آسیب چهارم: تخریب شهرت

گوشی‌های تصویری، دوربین‌های دیجیتال و وب‌کم‌ها این روزها در هر جایی وجود دارند و جوانان و نوجوانان می‌توانند طعمه بی‌تجربگی خود در زمینه فناوری‌های نوین باشند. تعداد زیاد پست‌های تصویری، ویدئوها و یا متن‌ها به صورت آنلاین صورت می‌گیرد و پیش از ارسال آن‌ها به قدر کافی تامل و تفکر صورت نمی‌گیرد، لذا پیش از ارسال هرگونه پستی بر روی صفحات مجازی تفکر کنید.

جوانان امروزه اخبار مربوط به مدرسه، کار و یا برنامه‌های کاملاً شخصی خود را بر روی اینترنت و فضای مجازی قرار می‌دهند و برخی از دختران تصاویر تحریک‌کننده از خود را بر روی اینترنت منتشر می‌کنند. این جوانان و نوجوانان این کار را به صورت یک بازی می‌نگرند و سعی می‌کنند که خود را خونسرد نشان دهند. آن‌ها این کار را انجام می‌دهند زیرا دیگران نیز این کار را انجام می‌دهند. این دختر پس از مشاهده تصویری بر روی اینترنت با خود می‌گوید "من بهتر از این هستم" و لذا پیش از هرگونه تفکری به آن، تصویر نیمه برهنه خود را در اینترنت منتشر می‌کنند.

- ✓ جوان و نوجوان باید این نکته را مدنظر قرار دهد که حتی اگر ایشان پست‌های خود بر روی صفحات شخصی‌شان را حذف کنند، ممکن است دیگران پیش از این، تصویر را کپی و ذخیره کرده باشند و آن را در فروم‌ها و وبسایت‌های دیگر به اشتراک گذاشته باشند.
- ✓ نباید به هیچ فردی، حتی دوستان خود اجازه دهید که تصاویر و یا ویدئوهایی از شما را در فضای مجازی منتشر کنند که منجر به خجالت زدگی شما و یا مشکلات بعدی می‌گردد.

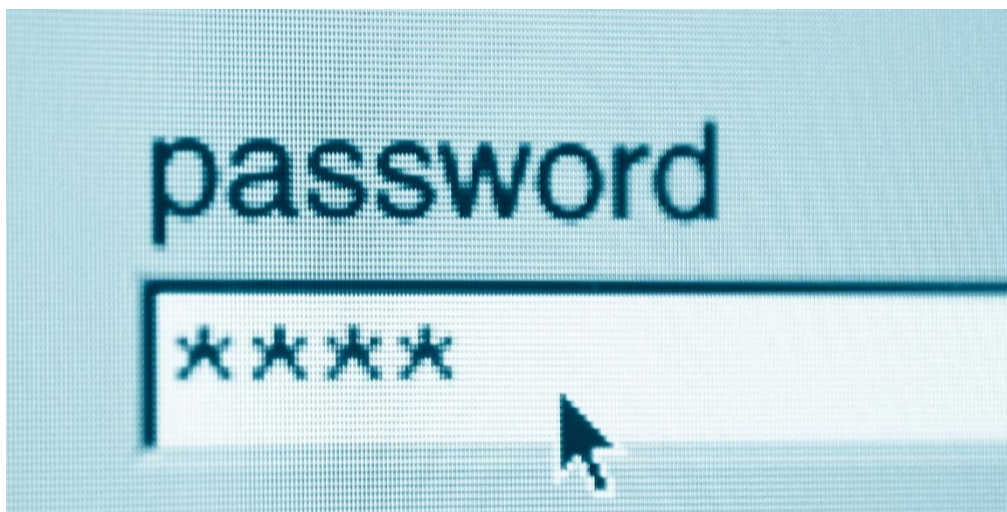
آسیب پنجم: بدافزارها



بدافزارها یا کدهای تخریبی، نرم افزارهایی هستند که منجر به اختلال در فعالیت‌های شما و یا ایجاد رفتارهای ناخواسته می‌شوند. این بدافزارها شامل ویروس‌ها، اسب‌های تروجان، کرم‌ها، بدافزارهای جاسوسی، روت کیت‌ها، کی‌لاگرها و ... می‌باشند. این بدافزارها می‌توانند از طریق فایل‌های پیوست شده در ایمیل‌ها، فایل‌های دانلودی، وب-سایت‌هایی که مشاهده می‌کنید و یا محیط‌های مشابه به سیستم شما منتقل شوند.

- ✓ محتوای ایمیل‌های خود را در فایل text مشاهده کنید.
- ✓ از گزینه Preview برای مشاهده ایمیل‌ها استفاده نکنید.
- ✓ هنگام باز کردن ایمیل‌ها تمام محتویات پیوست شده را توسط نرم افزارهای آنتی ویروس اسکن کنید.
- ✓ ایمیل‌هایی که از افراد و یا ارگان‌های ناشناس و غیرمرتبط به شما می‌رسد را بدون مشاهده حذف کنید.
- ✓ حالت دانلود اتوماتیک را بر روی رایانه خود غیرفعال کنید.
- ✓ آدرس‌های IP و یا وب‌سایت‌های حاوی چنین بدافزارهایی را بلاک و مسدود کنید.
- ✓ تمام بخش‌های غیرضروری درگاه فایروال و یا میزبان را غیرفعال کنید.
- ✓ پروتکل‌ها و خدماتی که مورد استفاده قرار نمی‌دهید را غیرفعال کنید.

آسیب ششم: رمزهای کاربری ضعیف

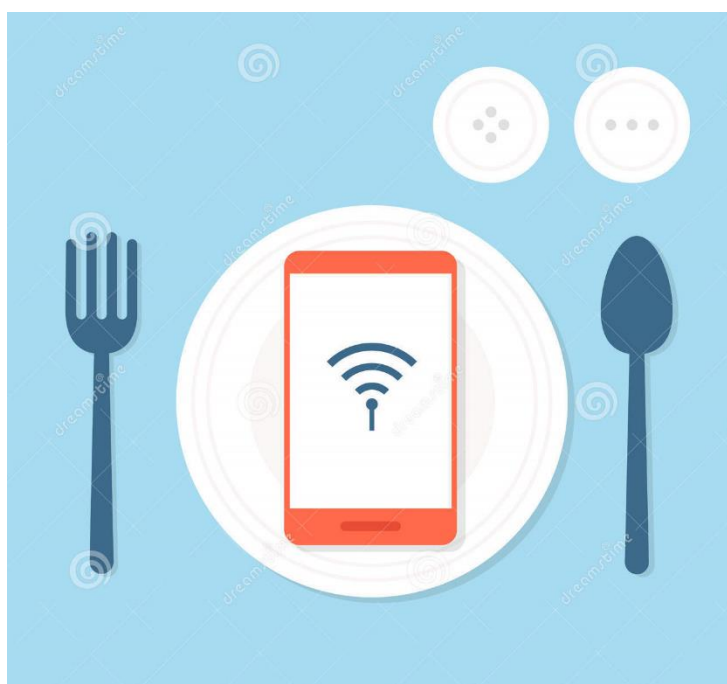


استفاده از رمزهای ضعیف برای حساب‌های کاربری منجر به آسیب پذیری سیستم‌ها می‌شود. کلماتی که در فرهنگ لغات یافت می‌شوند، کلماتی که با توجه به مشخصات شما قابل بدست آمدن هستند (مانند نام‌ها، تاریخ‌ها، شهر و ...)، کم بودن تعداد کاراکترهای مورد استفاده، مواردی از رمزهای ضعیف هستند.

- ✓ کلمات، اعداد، کاراکترهای ویژه را با هم ترکیب کنید.
- ✓ از اطلاعات شخصی برای رمزگذاری استفاده نکنید.
- ✓ کلمات یا عبارات مرسوم را بعنوان رمز به کار نبرید.
- ✓ رمز خود را در هر جایی یادداشت نکنید، سعی کنید آن را به خاطر بسپارید.
- ✓ رمز را بسته به نظر شخصی خود تغییر دهید.
- ✓ اگر برایتان مقدور است، تنظیمات حساب کاربری خود را به نحوی تنظیم کنید که پس از چند بار تلاش ناموفق برای ورود در اثر ورود رمز ناصحیح، حساب شما قفل شده و از دسترس سایر کاربران خارج گردد.
- ✓ رمز یا شناسه های حساب‌های کاربری خود را بر روی براورزها (نرم افزارهایی مانند کروم، اکسپلرر، موزیلا و ...) ذخیره نفرمائید.
- ✓ هیچ‌گاه رمز خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.



اعتیاد به اینترنت به صورت گذراندن زمان بیش از حد در استفاده از اینترنت تعریف می‌شود که به کم زمان گذاشتن بر روی سایر حوزه‌های زندگی منجر می‌شود. روابط گروهی در سنین نوجوانی و جوانی از اهمیت خاصی برخوردار بوده و همسالان اوقاتی از شبانه روز را در فضای آموزشی، ورزشی، کاری و تفریحی با هم می‌گذرانند. یکی از دلایل عضویت در شبکه‌های اجتماعی مجازی، حس تعقل به یک گروه، بودن در میان آنان و عضو آنها تلقی شدن است. برای عده زیادی از جوانان، فعالیت در چنین شبکه‌هایی، اطلاعات‌یابی نامحدود، کنجکاوی در زندگی دوستان و آشنایان، سرگرمی در دسترس، تفریحی کم هزینه و گاهی منشاء اثر که از یک سو به شادی، رضایت و تجدید روحیه کاربر و از سوی دیگر به اعتماد به نفس و حس توانمندی به عاملیت فردی وی می‌انجامد. برخی از کاربران جوان به انگیزه زندگی به سبک مورد علاقه خود، که در فضای واقعی قدرت اعمال آنها ندارند و با دنبال کردن شکل متفاوتی از روابط گسترده تر، در فضای وسیع تر، با افراد بیشتر، به عضویت و مشارکت در شبکه‌های اجتماعی مجازی روی می‌آورند.



یکی از جنبه‌های منفی اینترنت، ورود بی‌هویت در آن است نوجوانان در صحنه اینترنت برای ایفای هر نقشی، فرصت پیدا می‌کنند. البته خصیصه مثبتی در این کار هست، مجالی که برای بروز و ظهور نوجوانان پیدا می‌شود. . امکان خصوصی بودن امور نکته‌ای است که کاربران جوان اینترنت بر آن تاکید دارند و از سوال بزرگسالان درمورد نحوه استفاده از اینترنت آشفته می‌شوند. اینترنت به نظر این جوانان، جانشین فضای عمومی می‌شود. در این شکل جوانان تجربه‌های بیشتر می‌یابند. و درباره کنترل و کاربرد این رسانه جدید دارای اطلاعات می‌شوند. تنها مشکلی که وجود دارد آن است که رابطه بین نسل جوان و بزرگسال در فضای شبکه‌ای محو شود. بلوغ مرحله‌ای بحرانی است که نوجوانان بدنبال کشف ارزش‌ها و درونی کردن آن می‌باشند و اینترنت با حجم نامحدود اطلاعات و ابزارهای سریع ارتباطی، نوجوانان را با ابزارهای دیگر ایجاد هویت از طریق جست و جو روبرو می‌کند. مع الوصف باید بدانیم که بسیاری از تعاملات موجود در اینترنت مستلزم ارتباط انسانی نیست. استفاده از اینترنت حتی می‌تواند آثار و پیامدهای منفی بر رفتارهای جوانان و نوجوانان داشته باشد.

آسیب هشتم: بازی‌های خشونت آمیز و اعتیاد آور



بازی‌های خشونت آمیز برپایه رفتارهای جنسی، خشونت طلبانه، ترور، جنگ و ... می‌باشد. جوانان و نوجوانان معمولاً تمایل به انجام چنین بازی‌هایی به صورت آنلاین دارند و این تصور را دارند که تمام این‌ها صرفاً یک بازی است.

نگرانی عمده‌ای در صرف زمان بیش از حد برای بازی‌های آنلاین وجود دارد. بازار این صنعت به طور روزافزون در حال گسترش می‌باشد و رقم چند میلیارد دلار را به خود اختصاص داده است. در مطالعه‌ای بر روی تاثیر بازی‌های آنلاین بر روی کیفیت زندگی بازی کنندگان در ابعاد مختلف شخصیتی، نشان داده شد که فشارهای روانی بر روی این افراد تاثیر زیادی بر نحوه زندگی ایشان دارد. در تحقیقی رابطه منفی بین دفعات چک نمودن سایت‌ها و اعتیاد به اینترنت و کیفیت زندگی بررسی شده است و این رابطه تأیید شده است.

دلایل جذابیت بازی‌های آنلاین چند دسته زیر هستند:

- I. شخصی سازی فضای بازی: فضای محازی این امکان را در اختیار کاربران قرار می‌دهد که محیط بازی خود را شخصی سازی کنند به نحوی که یک شهر یا یک مزرعه یا یک قهرمان را با تلاش خود می‌سازد و آن را به هر شکلی که می‌خواهد درمی‌آورد و از این رو به بازی دلبسته می‌شود. کاربر می‌تواند آرایش، پوشش، ابزارها، وضعیت ظاهری قهرمان را تعیین کند.
- II. آنلاین بودن رقابت: رقابت زنده بین بازیکنان و تعطیلی نداشتن بازی باعث ایجاد انگیزه می‌شود. وقتی در یک بازی آنلاین برای چند ساعت یا یک روز حضور نداشته باشید، اکانت (حساب کاربری) متوقف نمی‌شود بلکه در دسترس دیگران خواهد بود و آن‌ها توانایی فعالیت نسبت به حساب کاربری شما در زمان عدم حضور شما را دارند. ممکن است به شما حمله کنند، غارت شوید، تلفات بدهید و یا در بازی‌های آنلاین غیرنظامی ممکن است تولیدات شما سرریز شود و یا مشتریان خود را از دست بدهید و ...
- III. دلبستگی به شخصیت‌ها و فضاهایی که کاربر می‌سازد: در افرادی که اعتیاد بیش از حدی به بازی‌های آنلاین پیدا کرده‌اند، دلبستگی به فضای مجازی ساخته شده در شهر یا دهکده و یا دلبستگی به شخصیت‌هایی که همچون قهرمانی که خود ساخته‌اند و مدام به آن رسیدگی کرده‌اند عامل مهمتری اندیشیده می‌شود. این مساله در مورد هیرو (قهرمان) در بازی‌های آنلاین نظامی مانند "کلش آف کلنز" و یا "لیتی ایمپایر" مصداق می‌یابد؛ اما مصداق بارز آن در مورد کسانی است که به بازی‌هایی مثل "پو" اعتیاد دارند.

یکی از پرتعدادترین و در عین حال اعتیادآورترین بازی‌های آنلاین حال حاضر جهان بازی «Clash of Clans» است. رایگان بودن و قابلیت اجرای آن در سیستم عامل اندروید باعث شده عده زیادی از افراد به خصوص کودکان و نوجوانان به راحتی و از طریق یک تلفن هوشمند یا تبلت آن را دانلود کرده و مشغول بازی شوند. گرافیک و داستان بازی هم مزید بر علت شده تا هر روز بر تعداد گیمرهای این بازی افزوده شود. هر چقدر بیشتر به بازی ادامه دهید به همان میزان اندوخته‌هایتان بیشتر می‌شود و متعاقباً ترک بازی نیز برایتان سخت و سخت‌تر و در مواردی برای برخی حتی غیرممکن می‌شود. آثار اعتیاد جوان و نوجوان به بازی‌های آنلاین مواردی مانند جدانشدن از سیستم یا گوشی، آثار رفتاری جدا شدن از گجت (ابزار) و هزینه کردن برای بازی است.



یکی دیگر از علل علاقه شدید جوانان و نوجوانان به بازی‌های کامپیوتری از جمله این بازی گفته می‌شود یکی از دلایل آن خجالتی بودن کودک است. به عقیده روانشناسان خجالتی بودن، کودکان را دچار حس عدم توانایی کنترل بر محیط زندگی‌شان می‌کند و این بازی‌های کامپیوتری هستند که این خلاء را پر کرده و به آنها احساس قدرت و توانایی تسلط به پیرامون خود را می‌دهند. وابستگی بیش از حد به این نوع بازی‌ها علاوه بر ضررهای جسمی خود، تأثیرات روحی زیادی را نیز به همراه دارد که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. خشونت: هر بازی رایانه‌ای و اینترنتی حاوی پیامی است و خیلی زود این پیام بر روی ضمیر ناخودآگاه مخاطب خود تأثیر می‌گذارد و منجر می‌گردد جوان و نوجوان دست به تقلید از شخصیت‌های بازی بزنند. اولین پیامد بازی‌ها جنگی، "خشونت" است.
۲. انزوا و درونگرایی: با رواج بازی‌های کامپیوتری و اینترنتی دیگر خبری از بازی‌های دسته جمعی نیست و هر نوجوان با در دست گرفتن یک تبلت، گوشی و یا رایانه خلوت کرده و به بازی انفرادی خود با انیمیشن بی‌جان می‌پردازد. جوانان و نوجوانان باید توجه داشته باشند که چنین افرادی در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران دچار ناتوانی می‌شوند و به انزوا و درونگرایی روی می‌آورند.

III. تحقیق و گول زدن ذهن کودک: استفاده از این بازی‌ها باعث حماقت و گول زدن ذهن نوجوان می‌شود. ایجاد شرایط غیرواقعی و توانمندی‌های مجازی و عدم امکان دسترسی به آن‌ها منجر به این حالت می‌شوند. این بازی‌ها به دلیل دور نگه داشتن جوانان و نوجوانان از فضای ارتباطی و انجام بازی‌های خلاقانه گروهی، مهارت‌های اجتماعی و فردی را در جوان از بین می‌برد و جلوی رشد آن‌ها را می‌گیرد.

IV. افت تحصیلی و اعتیاد به بازی: ویژگی این بازی‌ها، اعتیادآور بودن آن‌ها می‌باشد که منجر می‌شود در هر زمانی، دغدغه ذهنی گذراندن فلان مرحله و عبور و از موانع مجازی موجود در بازی در ذهن فرد وجود داشته باشد.

در کنار تمام مضراتی که این بازی‌ها به همراه دارد برخی مزایا را نیز شامل می‌شود. رشد ذهنی و جسی نوجوان، مهارت‌های اقتصادی، مهارت‌های فنی، مهارت استفاده از کامپیوتر و نیز نقش مثبت در تقویت شخصیت فرهنگی را می‌توان از مهمترین این موارد دانست. این بازی‌ها می‌تواند با ارائه محصولات فرهنگی‌تر به ارتقای فرهنگی جامعه کمک کنند. لذا آنچه بدیهی به نظر می‌رسد انتخاب صحیح بازی و نیز مدیریت زمان بازی کردن در روز می‌باشد.

✓ پیش از آغاز بازی‌های آنلاین، مطمئن شوید که سیستم امنیتی کامپیوتر شما مانند فایروال، نرم افزارهای ضد جاسوسی و آنتی ویروس فعال هستند.

✓ از یک رمز مطمئن برای حساب کاربری خود در بازی‌ها استفاده کنید، رمزی با حداقل هشت کاراکتر و ترکیبی از حروف، اعداد و نمادها.

✓ اگر بازیکن دیگری برای شما ایجاد ناراحت می‌کند به والدین خود و یا یک فرد بزرگتر مورد اعتمادتان اطلاع دهید. به یاد داشته باشید که همیشه می‌توانید در همبازی‌های خود در فضای مجازی تجدید نظر کنید.

✓ با آموختن نکات فنی بازی‌ها، یاد بگیرید که بازیکن‌های دیگر را در صورت ایجاد مزاحمت از محیط بازی خود حذف کنید.

✓ هیچ‌گاه نام حقیقی خود، آدرس، جنسیت، سن و یا هر اطلاعات شخصی دیگری را در این محیط‌ها مطرح نکنید. سعی کنید نام کاربری شما عبارتی کلی و فاقد اطلاعات خاص باشد.

✓ از یک تصویر آواتار به جای تصویر حقیقی خودتان برای حساب کاربری‌تان استفاده کنید.

✓ از گفتگوهای صوتی در هنگام بازی آنلاین خودداری کنید، این یک روش برای کسب اطلاعات از شما می‌باشد.

✓ از وب کم و گفتگوی تصویری در هنگام بازی آنلاین خودداری کنید.

✓ برای زمان بازی کردن خود، یک محدودیت قرار دهید.

✓ پیشنهاد دانلود فایل‌ها توسط غریبه‌ها را رد کنید.

✓ هیچ‌گاه با افرادی که در فضای مجازی با آن‌ها در ارتباط هستید، قرار ملاقات در محیط حقیقی نگذارید.

آسیب نهم: تاثیر بر سلامتی

به اعتقاد بسیاری از پزشکان جوانانی که به مدت طولانی از کامپیوتر و یا گوشی‌های تلفن همراه استفاده می‌کنند در معرض خطر نزدیک بینی قرار می‌گیرند. همچنین بروز مشکلات در ناحیه مچ، گردن و کمر از دیگر خطراتی است که این افراد را تهدید می‌کند. صرف زمان بیش از حد در فضای مجازی و دوری از فعالیت‌های ضروری برای سلامتی نظیر ورزش منجر به افزایش وزن می‌گردد.

- ✓ حداقل یک تا دو ساعت در روز را به فعالیت‌های جسمانی نظیر ورزش کردن اختصاص دهید.
- ✓ به گفته متخصصین نوجوانان نباید بیش از دو ساعت در روز از کامپیوتر، تلفن همراه و وسایل از این دست که امکان اتصال به اینترنت را دارند استفاده کنند.
- ✓ میزان نشستن مداوم پشت میز رایانه نباید از ۳۰ دقیقه فراتر رود و پس از سپری شدن این زمان بدن نیاز به تحرک دارد.

آسیب دهم: تاثیر اینترنت بر روابط اجتماعی

استفاده از اینترنت به چند دلیل بر روابط نوجوان/جوان با خانواده تاثیر می‌گذارد:

- I. استفاده از اینترنت يك فعاليت زمان‌گیر است پس می‌تواند مدت تعامل كودك با خانواده‌اش را کاهش دهد. زمان اختصاص داده شده برای تعامل با يكديگر پیش شرط ارتباط با کیفیت می‌باشد.
- II. اینترنت كشمكش‌های جدیدی را در خانواده ایجاد می‌کند. وجود فقط يك كامپیوتر در منزل رقابتی بین كودك و والدین برای استفاده از كامپیوتر ایجاد می‌کند که گاهی سبب كشمكش می‌شود.
- III. استفاده از گفتگوهای آنالین که از نظر محتویات متناسب سن كودك نمی‌باشد سبب بحث و كشمكش بین والدین و كودكان می‌شود.
- IV. گاهی كشمكش ناشی از دستیابی كودكان به اطلاعات خصوصی والدین می‌باشد.
- V. والدین نگران هستند که اینترنت كودك را از سایر فعالیت‌ها منحرف کند و همچنین اثر ایزوله‌کننده‌ای بر او داشته باشد.



- ✓ آنچه را که در محیط حقیقی به غریبه‌ها نمی‌گوئید در فضای مجازی نیز بیان نکنید.
- ✓ آن کاری را که در فضای حقیقی از انجامش خجالت می‌کشید و یا شرم دارید، در فضای مجازی نیز انجام ندهید.
- ✓ هیچ‌گاه رمز ایمیل، تصویر و یا هر اطلاعات شخصی (مانند توصیف فیزیکی، شماره تلفن، آدرس و ...) را با دیگران به اشتراک نگذارید. با این اطلاعات فرصت زیادی در اختیار افراد سودجو در فضای مجازی قرار می‌گیرد.
- ✓ هیچ‌گاه اطلاعات شخصی بیش از حد را به اشتراک نگذارید. برای مثال، اگر شما یک دفترچه خاطرات آنلاین دارید، دیگری می‌تواند از اطلاعات ویژه‌ای در آن استفاده کند و علیه شما به کار گیرد.
- ✓ هیچ‌گاه اطلاعات رمز حساب‌های کاربردی خود را حتی با نزدیکترین دوستانتان نیز به اشتراک نگذارید، چرا که این دوستان شما ممکن است آن را با دیگر افراد در میان بگذارند و یا پس از اتمام زمان دوستی از این رمز سوء استفاده کنند و به پیام‌های شخصی شما دسترسی پیدا کنند. این احتمال هم وجود دارد که این افراد با رمز شما وارد حساب کاربری شما بشوند و در منظر دیگران وانمود کنند که شما هستند.
- ✓ از یک رمز مطمئن و قوی (ترکیبی از حروف کوچک و بزرگ، نمادها و اعداد) استفاده کنید.
- ✓ هر چیزی را که در فضای مجازی می‌خوانید، باور نکنید، پیش از اعتماد به مطالب از معتبر بودن منابع آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
- ✓ هیچ اطلاعات خصوصی در مورد خودتان، خانواده، اقوام و دوستانتان را بر روی اینترنت قرار ندهید.
- ✓ پیش از ارسال، تفکر کنید! شما باید فکر کنید که چه می‌گوئید و یا پست می‌کنید و مخاطب (مخاطبان) تان چه برداشتی از آن می‌کنند.
- ✓ در پس صفحه کامپیوتر خود مخفی نشوید، اگر چیزی را در فضای حقیقی و رودرروی فردی مطرح نمی‌کنید آن را در فضای مجازی نیز مطرح نکنید (آن را اصلاً بیان نکنید...!)
- ✓ محتواهای غیراخلاقی، غیر قانونی و نامناسب را به هیچ طریقی بر روی اینترنت پخش نکنید.
- ✓ مطمئن شوید که تنظیمات صفحه شخصی شما در شبکه‌های اجتماعی در حالت خصوصی (private) تنظیم شده باشد.

- ✓ تنها درخواست دوستی افرادی را بپذیرید که در عمل آن‌ها را می‌شناسید، حتی اگر این افراد دوست دوستان شما نیز هستند، صحیح نیست که بدون شناخت عملی، آن‌ها را به عنوان دوستان خود اضافه کنید.
- ✓ از دوستانتان بخواهید که حتما پیش از ارسال تصاویری که شما نیز در آن‌ها حضور دارید بر روی صفحاتشان در شبکه‌های اجتماعی، از شما اجازه بگیرند.
- ✓ به یاد داشته باشید که تمام درخشش‌ها، طلا نیستند!! بر روی هر لینکی که برای شما ایمیل شده است، کلیک نکنید.
- ✓ پیش از عبور از خیابان، به هر دو طرف نگاه کنید!! بدون تفکر محتواها را ارسال نکنید، به گروه‌ها نپیوندید و یا اطلاعات خود را به اشتراک نگذارید.