

یادداشتی از ثریا رایان

با تکنولوژی و روابط انسانی، چگونه می توان اثرات مخرب دنیای مجازی و دیجیتالی را به حداقل برسانیم؟

سالی که گذشت مجازی ترین سالی بود که بیش از پیش زندگی فردی و اجتماعی انسانها، تحت کنترل اینترنت و دنیای مجازی قرار گرفت. آموزش غیرحضوری دانش آموزان و دانشجویان، راه اندازی کسب و کارهای مجازی، بازاریابی اینترنتی، کار از محیط خانه، راه اندازی فروشگاههای آنلاین، ارائه سرویس های آنلاین حرفه ای مثل طراحی گرافیک، برنامه نویسی، حسابداری، وکالت، مشاوره آنلاین و حضور در شبکه های اجتماعی (social Media) و... به شدت اوج گرفت. علی رغم تمامی مزایای استفاده از تکنولوژی، آگاهی نداشتن از استفاده بهینه از تکنولوژی، آسیب های جدی به تمامی ابعاد زندگی انسان وارد می سازد. این مقاله به ارائه راهکار های منطقی و معقول جهت سلامت روح و روان فردی و امن نگاه داشتن کودکان در دنیای مجازی می پردازد.

به گزارش خبر، ثریا رایان در یادداشت ارسالی به پایگاه ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است؛ از بین تمامی عوامل تاثیر گذار بر جهان امروز شاید بتوان تکنولوژی را موثرترین عامل توسعه در تمامی عرصه ها بر جهان امروز دانست. تکنولوژی در چند دهه ی اخیر بطرز شگفت انگیزی پیشرفت کرده و همچنان گوی سبقت را ربوده و پیش می رود و به همین نسبت روابط انسانی را دستخوش تغییرات کرده است.

سرعت تکنولوژی رفاه و نزدیک شدن افراد را در فضای مجازی به ارمغان آورده. امکان ارتباط با دوستان، همکلاسان مدرسه و دانشگاه، هم محلی ها و آشنایانی را که سالها گم کرده بودیم با پیشرفت تکنولوژی برایمان فراهم شده است. سرعت تکنولوژی دنیا را کوچک کرده و ماهیت ارتباط را بدین گونه تغییر داده است که انسانهای دور را به هم نزدیک و انسانهای نزدیک را از هم دور کرده است.

اگرچه سرعت تکنولوژی فواصل دور را کوتاه کرده و این امکان را فراهم کرده که در کوتاه ترین زمان از وقایع تمام جهان با خبر شویم، ولی بسیاری بر این عقیده هستند که تکنولوژی آسیب های جدی و گاهی جبران نا پذیر بر روابط انسانها وارد نموده است. سرعت تکنولوژی باعث شده که بیشتر دیدارها در حد مجازی باشد در حالیکه انسان نیاز دارد چهره به چهره صحبت کنند و تکنولوژی لذت این همصحبتی را از انسانها گرفته است و صدمات شدیدی به لطافت روح بشر وارد ساخته است.

بسیاری معتقدند که سرعت پیشرفت تکنولوژی را باید مهار نمود تا از آسیب های جدی به جامعه بشر جلوگیری کرد. و برخی هم معتقدند که باید این سرعت را بکار گرفت و حتی به آن نیز افزود و از آن برای خدمت به جامعه بشری و روابط انسانی استفاده کرد. این نظریه بعد از پاندمی کرونا نه تنها قوت بیشتری گرفت بلکه ضرورتش هم به شدت احساس شد، بطوریکه سالی که گذشت مجازی ترین سالی بود که بیش از پیش زندگی فردی و اجتماعی انسانها، تحت کنترل اینترنت و تکنولوژی قرار گرفت.

در واقع تکنولوژی جذابیتی دارد که متوقف کردن یا کم کردن آن تقریباً غیر قابل کنترل است به نظر می رسد بهترین راهکار برای بالانس نگه داشتن زندگی فردی و اجتماعی این است که راهکارهای استفاده مفید از تکنولوژی آموخته و فرهنگ سازی شود تا از نکات مثبت آن بهره برداری شود و اثرات مخرب آن به حداقل برسد.

زندگی امروزی ما نتیجه دستاوردهای چندین سال پیش تکنولوژی بدون در نظر گرفتن نکات مثبت و منفی آن است. وضعیت روحی و روانی و روابط امروز ما همگی در نتیجه منافع تجاری یا سیاست پیشرفت تکنولوژی است که بیشتر تعیین کننده نوع تکنولوژی است نه لزوماً تاثیرات مثبت آن در زندگی انسانها. به همین علت است که معیار مناسب و دقیقی برای استفاده از تکنولوژی و نوع ارتباط و وضعیت روحی و روانی امروز انسانها وجود ندارد چرا که تکنولوژی از چندین سال قبل بدون بررسی اثرات جانبی تکنولوژی بر انسانها، همگان را به این وادی کشانده است. در عصر حاضر بهتر است نکات مثبت و منفی استفاده از تکنولوژی را بررسی و ارزیابی کرده و دقیقاً برای نسل آینده برنامه ریزی کنیم تا انسانها در زندگی فردی و اجتماعی خود آسیب های کمتری را محتمل شوند.

یکی از راهکار کارهایی که اثرات مخرب تکنولوژی را به حداقل می رساند بالا بردن سواد رسانه ای است. امروزه در دنیای زندگی می کنیم که خود آگاه یا ناخودآگاه فارغ از زمان و مکان در فضای های رسانه ای با انبوهی از اطلاعات اشباع شده ایم. همانطور که به خوراک خود توجه می کنیم که چه مقدار کلسترول، پروتئین، مواد نشاسته ای، ویتامین و یا مواد مغذی دیگر باید به بدن خود برسانیم به همان نسبت هنگام قرار گرفتن در فضای رسانه ای باید دانست به چه میزان در معرض رسانه های مختلف اعم از شنیداری، دیداری و نوشتاری هستیم و چه برداشتی از آنان می کنیم و چه تاثیری بر تمامی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی مان دارد.

سواد رسانه ای دلالت بر آموزش هایی دارد که طبق آن آموزش ها، توانایی فرد برای درک، تحلیل و ارزیابی پیام های رسانه های مختلف بالا می رود. این قابلیت به فرد کمک می کند تا پیام ها و برنامه های مثبت و مفید و سازنده را از میان پیامهای منفی و بی محتوا تشخیص دهد. و همچنین در این آموزش فرد آگاهانه به تمامی پیامها دسترسی دارد و اطلاعات مثبت و سازنده را از انبوه پیامها شناسایی، انتخاب، تجزیه و تحلیل و ارزیابی می کند.

سواد رسانه ای به عنوان یک مهارت اجتماعی و یک ضرورت برای برقراری ارتباط های اجتماعی، مستلزم تفکر و نگاهی تیز بینانه در دنیای امروزی است.

لازم است با توجه به اهمیت آسیب های فردی و اجتماعی ناشی از فضای مجازی ، گامهای موثری هر چند کوچک با هم فکری در جهت از بین بردن این معضل فردی و اجتماعی برداریم.

پژوهشگران دانشگاه ایالتی (Kent) اظهار داشتند کاربرانی که به میزان بالایی از تلفن هوشمند استفاده می کنند و یا در شبکه های اجتماعی حضور دارند در مقایسه با بقیه افراد اضطراب ، استرس ، بی قراری و اختلال در خواب بیشتری را تجربه می کنند و میزان احساس رضایت از زندگی (Well-being) در آنان کمتر است.

اعتیاد به تکنولوژی و دیجیتال چیست ؟

چک کردن مداوم مطالب در شبکه های اجتماعی ، به روز رسانی و چک کردن پروفایل سایر افراد، اندازه گیری تعداد لایک و کامنت پروفایل دیگران ، متمرکز شدن بر زندگی روزانه سلبریتی ها و در مورد کودکان اعتیاد تکنولوژی به صورت استفاده بیش اندازه از گیم ها و بازیهای کامپیوتری دیده می شود.

به طور کلی افرادی که لازمه شغلشان استفاده از تکنولوژی نیست ، بیشتر از ۲ ساعت حضور داشتن در شبکه های اجتماعی از مصادیق اعتیاد به تکنولوژی است.

از دیگر علائم اعتیاد به تکنولوژی و اعتیاد دیجیتال میتوان به این موارد اشاره کرد:

صبح به محض بیدار شدن قبل از هر چیز گوشی را چک کردن
هنگامی که گوشی همراه شان نیست به شدت احساس تنهایی می کنند
هنگام حضور در شبکه های مجازی گذر زمان را حس نمی کنند
احوالپرسی و گفتگوی مجازی را به هم صحبتی چهره به چهره ترجیح می دهند
از هر فرصتی برای چک کردن گوشی موبایل خود استفاده می کنند
ناتوانی در کنترل میزان استفاده از اینترنت و سایل الکترونیکی
و مهمترین نشانه " بردن گوشی به رختخواب " می باشد

سم زدایی دیجیتالی چیست ؟

دوره ای که فرد بطور آگاهانه از تمامی وسایل الکترونیکی به ویژه استفاده از اینترنت ، رایانه و یا گوشی هوشمند خود دوری می کند را سم زدایی دیجیتالی می نامند. فرد در دوره ی سم زدایی به اختیار خود استفاده از تمامی وسایل الکترونیکی، گوشی هوشمند، تبلت ، رایانه .و...خودداری می کند. (Free device)

دوره سم زدایی ازدو روز در ماه تا یک هفته در سال بسته به میزان تشخیص و تمایل خود فرد می تواند متغیر باشد. بهر حال کاهش وابستگی به موبایل و شبکه های اجتماعی نیازمند آگاهی فردی ، برنامه ریزی متناسب و معقول هر فرد با توجه به شرایط خودش است.

در ادامه توصیه هایی کاربردی جهت به کنترل در آوردن استفاده از اینترنت و وسایل الکترونیکی ارائه می شود:

برای استفاده از گوشی محدودیت زمانی تعیین کنید : برای مثال افراد می توانند یک ساعت بعد از بیدار شدن و یا بعد از کار روزانه یکی دوساعت بعد از ورود به خانه از گوشی موبایل مگر به ضرورت استفاده نکنند. اینکه چه تایمی در روز این کار را انجام میدهند مهم نیست ، مهم این است که برنامه ای را برای خود تنظیم و اجرا می کنند که در جهت داشتن روتین و کاهش وابستگی آنان به اینترنت و شبکه های اجتماعی کمک می کند.

خواندن و پاسخ دادن پیام ها را به تاخیر بیندازید : می توان نوتیفیکیشن های شبکه های اجتماعی را غیر فعال نگاه داشت. دو وقت در روز را در نظر گرفت و فقط در آن زمان همه ی پیامها را چک کرد و پاسخ داد.

جایگزین مناسبی برای گوشی پیدا کرد: اگر به هر دلیل افراد دریافتند که استفاده از گوشی نوعی آرامش ایجاد می کند

پناه بردن به شبکه های اجتماعی و استفاده از وسایل الکترونیکی گزینه مناسبی نیست و باید به فکر راه های دیگری باشند . اگر به دلیل خستگی یا نگرانی سراغ گوشی می روند، بهتر است که روش های مراقبه و تن آرامی (Relaxation) و تمرکز ذهن آگاهی (Mindfulness) را تمرین کنند. این روش کمک می کنند که ارتباط بهتری با بدن و دنیای اطرفشان برقرارکنند.

در کل در روز و اخر هفته ها چند ساعتی باید گوشی و اینترنت را خاموش کرد و به طورکلی از دنیای مجازی بطور کامل جدا شد و در دنیای واقعی زندگی کرد.

محققان معتقدند که همه ی افراد و خصوصا کودکان باید در استفاده از شبکه های اجتماعی ومواجه شدن با انبوه پیام های رسانه های اجتماعی خود را واکسینه کنند . این بدین معنی است که کودکان باید آموزش های لازم را جهت خودآگاهی داشته باشند به منظور تشخیص و درک پیام های بی

موثرترین راه برای ایمن نگاه داشتن کودکان و نوجوانان آموزش آنها از سنین پایین و آشنایی و افزایش آگاهی کودکان درباره خطراتی است که امکان ربرو شد با آنها در فضای مجازی وجود دارد خصوصا در پاندومی کرونا که کودکان بیشتر از هر زمانی دیگرسوق داده شده اند به استفاده از وسایلی الکترونیکی . والدین نخست باید خود الگوهای مناسبی برای فرزندانشان باشند، سپس اقدام به آموزش و آگاه ساختن کودکان خود کنند . یکی از مهمترین مواقعی که والدین باید صد در صد حضور در لحظه داشته باشند هنگام غذا خوردن سر سفره با بقیه افراد خانواده است .الزامی است که والدین در این موقع استفاده از موبایل ، تبلت و کامپیوتر را کاملا حذف ، مگر در مواقع ضروری از ان استفاده کنند.

در خاتمه به ارائه چند راهکار بر اساس سازمان یونیسف جهت ایمن نگاه داشتن فرزندان در دنیای مجازی در پاندومی کرونا می پردازیم :

درباره فضای مجازی با فرزندان خود شفاف صحبت کنید

با کودکان خود صادقانه در مورد اثرات مخرب و مفید دنیای مجازی ، بازی های رایانه ای و شبکه های اجتماعی صحبت کنید. از آنان بخواهید راجع به کسانی که با آنان در ارتباط هستند و چگونگی ارتباطشان با شما صحبت کنند. اطمینان حاصل کنید که ارزش روابط دوستانه و حمایتگرانه را می فهمند و هرگونه رفتار غیر قابل قبولی اعم از تهدید، خشونت کلامی و یا تبعیضی را با شما درمیان می گذارند. نسبت به حالات روحی فرزندان خود هنگام کار با اینترنت هوشیار باشید . اگر بسیار غمگین، هراسان ، ترسیده ، بی قرار و یا پنهان کاربه نظر می رسند ، احتمال اینکه آزار و اذیت اینترنتی را تجربه می کنند می باشد.

از تکنولوژی برای حفاظت از فرزندان خود استفاده کنید

تبلت ، کامپیوتر و هر گونه دستگاه الکترونیکی کودکان و نوجوانان را باید با آخرین نرم افزار و انتی ویروس ها مجهز کرد و تنظیمات حریم خصوصی را روشن نگاه داشت. حتی الامکان دوربین (وب کم) را در صورت عدم استفاده ببوشانید. برای کودکان کم سن وسالتر از برنامه های "کنترل والدین براینترنت" و "جستجوی امن" استفاده کنید تا تجربیات آنلاین ایمنی را برای آنان فراهم کنیم.

با فرزندان در فضای مجازی زمان بگذرانید

می توانید فرصتهایی را برای خود و کودکان ایجاد کنید که تا ارتباطات آنلاین مثبت و ایمن با دوستان را کنار شما تجربه کنند. همچنین اینگونه "ارتباطات مجازی" فرصت مناسبی است تا رل مدل خوبی برای آنان بوده و الگویی مناسب از لحاظ مهربانی و همدردی را به فرزندان نشان دهید. با فرزند خود زمان بگذارید و برنامه ها، اپلیکیشن ها، بازی ها وسایر سرگرمی های مناسب سنش را پیدا کنید.

عادت های آنلاین سالم را تشویق کنید

سیاست ها و راه های تماس با مدرسه برای گزارش آزار و اذیت اینترنتی یا محتوای نامناسب آنلاین را بدانید. وقتی کودکان زمان بیشتری را در فضای مجازی می گذارند، ممکن است در معرض تبلیغات بیشتری قرار بگیرند که غذاهای ناسالم، کلیشه های جنسیتی یا موضوعات نامتناسب با سن شان را ترویج می کنند. به فرزندان کمک کنید تا تبلیغات آنلاین را تشخیص دهد و از این فرصت استفاده کنید تا با هم برخی پیامهای منفی را شناسایی کنید. عادت های سالم مثل بازیهای بدون خشونت یا کتاب خوانی آنلاین را در کودکان تشویق کنید.

بگذارید اوقات خوشی داشته باشند و ابراز وجود کنند

فرزندان خود را تشویق کنید تا با بهره گیری از ابزارهای دیجیتال فعالیت جسمانی داشته باشند، به عنوان مثال تشویق به استفاده از ویدیوهای ورزشی آنلاین برای بچه های کوچک و بازی های ویدیویی که تحرک آنها را زیاده تر می کند.به یاد داشته باشید که بین سرگرمی های آنلاین و فعالیت های غیرآنلاین تعادل برقرار کنید، به عنوان مثال اگر امکان دارد بیرون از خانه و در فضای آزاد هم وقت بگذرانید.

بهرحال با توجه به این که قسمت هایی از مغز که مسئول خود کنترلی در بدن است در کودکان در سنین پایین رشد کافی نکرده است والدین باید خود مسئولیت را به عهده گرفته برای کودک زمان بندی استفاده از وسایل الکترونیکی قائل شوند. در کنار ان کودکان را تشویق به کتابخوانی و انجام کارهای هنری که کودک را از محیط مجازی دور می کند کنند. بدون شک محبت و توجه به کودک، ایجاد اعتماد در کودکان و همراهی با وی در انجام کارهای روزانه منجر به کاهش استفاده کودک از رایانه و شبکه های رایانه ای می شود.

به طور کلی باید استفاده بهینه از تکنولوژی را اموخت و در خانواده بکار گرفت . اگر تکنولوژی جهت حفظ روابط انسانها و سلامت روح و روان آنان و همچنین ارتقای علم و دانش باشد بسیار مفید و ارزنده خواهد بود و موجب شکوفایی زندگی انسانی چه به صورت فردی و چه به صورت اجتماعی در تمامی زمینه های اقتصادی ، سیاسی ، فرهنگی ، هنری و حتی اعتقادی می شود . در این خصوص باید فرهنگ سازی شود و الگوهای مناسب جهت استفاده صحیح از تکنولوژی ارائه شود تا تاثیرات منفی استفاده از تکنولوژی در روابط انسانی و همچنین سلامت روح و روان اعضای خانواده به ویژه کودکان به حداقل برسد و ارزشهای انسانی مان حفظ شود.

:CONFERENCE INTERNATIONAL CONFERENCE ON RESEARCH IN SCIENCE AND TECHNOLOGY. (۲۰۱۸). Retrieved form

<https://www.sid.ir/en/seminar/SeminarList.aspx?ID=۱۵۵>

(ways to help keep children learning during the COVID-۱۹ pandemic.(۲۰۲۰ ۵

:Retrieved from

<https://www.unicef.org/coronavirus/۵-tips-help-keep-children-learning-during-covid-۱۹-pandemic>

.for more information, check these websites

:negative effects of technology

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/negative-effects-of-technolog>

:?How Will Future Well-Being Be Impacted By Technology?

<https://www.verywellfamily.com/how-will-future-well-being-be-impacted-by-technology-۴۱۷۶۱۶۵>