

مجموعه پرسش و پاسخ های دینی (۱۵)



# اخلاق فضای مجازی



بخش مکتوب مرکز مله پاسخگویی به سؤالات دینی

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم

الْعِلْمُ خَزَائِنٌ وَمَفَاتِيحُهَا السُّؤَالُ، فَاسْأَلُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ فَإِنَّهُ  
تُؤَجَّرُ أَرْبَعَةٌ، السَّائِلُ وَالْمُتَكَلِّمُ وَالْمُسْتَمِعُ وَالْمُحِبُّ لَهُمْ.



دانش همانند گنجینه‌هایی است که کلیدهای  
آنها پرسش است. پس بهر سید- خداوند شما را رحمت کند-  
که در این بین چهار تن اجر برند:  
آنکه می‌پرسد و گوینده و شنونده و دوستدار ایشان.

تحف العقول عن آل الرسول عليه السلام، ج ۱، ص ۴۱



پاسخ‌گویی به پرسش‌ها و شبهات  
یکی از اساسی‌ترین وظایف حوزه‌های علمیه است.





# اخلاق فضای مجازی

مجموعه پرسش و پاسخ‌های دینی (۱۵)

بخش پاسخگویی مکتوب و رسانه

مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی

# اخلاق فضای مجازی

پژوهشگران  
کارشناسان بخش مکتوب  
ناظران علمی  
مدیران علمی بخش مکتوب  
چاپ اول  
پاییز ۱۴۰۰



## فهرست مطالب

مقدمه.....	۶
۱. اصول اخلاقی فضای مجازی.....	۷
۲. کنترل نوجوان در فضای مجازی.....	۱۳
۳. فضای مجازی و انحراف جوانان.....	۱۸
۴. اعتیاد به فضای مجازی.....	۲۷



## مقدمه

مرکز ملی پاسخگویی به سؤالات دینی، وابسته به دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، مفتخر است در طی سالیان متمادی با بهره‌گیری از کارشناسان متخصص و باتجربه و با رویکرد تخصصی در امر پاسخگویی، در رشته‌های قرآن و حدیث، کلام و اعتقادات، تاریخ، اخلاق، مشاوره و احکام شرعی، میلیون‌ها پرسش از سوی اقشار مختلف جامعه را پاسخ گفته است. بخش پاسخگویی مکتوب این مرکز، به‌عنوان باسابقه‌ترین بخش پاسخگویی، با رسالت «پاسخگویی مطلوب به سؤالات ویژه»، عهده‌دار تولید محتوای غنی و منطبق با اصول علمی تحقیق در عرصه پاسخ به سؤالات دینی می‌باشد، که محصولات متعددی در قالب کتاب و نرم‌افزار ارائه کرده است.

اثر حاضر بخشی از «مجموعه پرسش و پاسخ‌های دینی» است که هر بخش حاوی چند پرسش و پاسخ محدود، پیرامون یک موضوع معین می‌باشد. رویکرد بخش مکتوب در تدوین این مجموعه رعایت اختصار در تعداد سؤالات و ارائه پاسخ جامع و مستند می‌باشد.

ضمن قدردانی از کارشناسان محترم بخش مکتوب، از تمام کسانی که در انتشار این مجموعه نقش داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

مدیر بخش پاسخگویی مکتوب و رسانه



## ۱. اصول اخلاقی فضای مجازی

پرسش:

اصول اخلاقی که باید حاکم بر فضای مجازی باشد چیست؟ لطفاً کامل توضیح دهید.

پاسخ:

مقدمه:

فضای مجازی، نقش مهمی در شکل‌گیری باورهای مردم و سبک زندگی آنان دارد. متأسفانه در فضای مجازی خصوصاً در بحث‌های اعتقادی، اخلاقی و سیاسی، بستری فراهم است که افراد به‌سادگی می‌توانند بی‌اخلاقی کنند. پس بهتر است نکاتی را درباره اخلاق در فضای مجازی مطرح و توصیه‌هایی را با نگاه به بایسته‌های اخلاق در این فضا، رعایت کنیم:

### بایسته‌های اخلاقی در فضای مجازی

۱. لازم است آشنایی خود با مفاهیم اخلاقی را چه در زمینه اخلاق در فضای مجازی و چه در زمینه اخلاق در فضای حقیقی بالا ببرید. همچنین تقویت اطلاعات و تسلط علمی به مباحث مورد بحث، اثر مهمی در این زمینه دارد. هر چه در مورد مباحث تسلط علمی بیشتری داشته باشیم، هم بهتر می‌توانیم رعایت اخلاق کنیم و هم در اقناع دیگران موفق‌تر هستیم. کسی که مفاهیم



تهمت، غیبت، سوءظن، هتک حرمت و... می‌داند حتماً آمادگی بیشتری برای رعایت اخلاق دارد نسبت به کسی که این اطلاعات را ندارد یا ناقص دارد.

۲. مواظبت و جلوگیری از آفات و ضررهای فضای مجازی لازم است. از جمله آفات و عوارض فضای مجازی اتلاف وقت، پرسه زنی مجازی، نگاه‌های حرام یا شبهه‌ناک، خواندنی‌های حرام یا شبهه‌ناک یا بدون فایده، قضاوت منفی دیگران و بدبینی، آبروریزی و افشای اسرار دیگران و اشاعه فحشا... است. مراقبت و رعایت تقوا و دوری از گناهان از اصول دیگر لازم و حاکم در فضای مجازی است.

۳. رعایت ادب همیشه لازم است. گاهی باید در فضای مجازی بحث کرد. اختلاف‌نظرها نباید ما را به جدال‌های بی‌فایده بکشاند. در فضای صلح و ادب، دیدگاه‌هایتان را باهم به اشتراک بگذارید. اگر اطلاعاتی با مدرک و مستند دارید، مطرح نمایید. از حریم ادب خارج نشوید و سند و مدرک‌تان را همان‌جا روی میز بگذارید و ارائه آن را حتی به فردا موکول نکنید تا حرف‌وحدیثی بیش نیاید.

یکی از مواردی که از آن نهی شده است مرء و جدال و بگومگو است. امام صادق علیه السلام فرمود: «نه با بردبار دانا مرء و جدال کن و نه با سفیه نادان، زیرا





که انسان بردبار کینه تو را مخفیانه در دل می‌گیرد و سفیه آشکارا به آزارت برمی‌خیزد.» (۱)

اساساً چه در فضای حقیقی و چه در فضای مجازی گفتگویی که بر اساس برهان و حق نباشد و تذکر هم بحث را به روال مستدل و برهانی برنگرداند، سرانجامش کدورت و مرء و ناراحتی است. امام سجاد علیه السلام با بیان زیبایی در این زمینه فرمودند: «گفتگوهای جدل آمیز یکی از این چهار صورت را دارد: یا تو و مخاطب تو در چیزی جدل و مناقشه می‌کنید که حقیقت آن را می‌دانید و باز به مجادله می‌پردازید در این صورت یکدیگر را رسوا ساخته و به [دانش] بی‌حرمتی کرده و آن را ضایع ساخته‌اید. یا هر دوی شما از حقیقت مطلب بی‌خبر و به آن جاهلید در این صورت نادانی خود را آشکار کرده و جاهلانه خصومت کرده‌اید. یا آن‌که تو می‌دانی فقط در این حال تو با ادامه بحث با مخاطبت ستم کرده‌ای که در پی لغزش‌های اویی تا آبرویش را ببری. یا رفیقت حقیقت مطلب را می‌داند و تو حرمت و قدر و منزلت او را نمی‌شناسی و مراعات نمی‌کنی همه این‌ها محال است و جدال خصومت آمیز کسی که انصاف دهد و حق را بپذیرد و جدل‌های بیهود را واگذارد ایمانش استوار می‌شود و دوستی با او نیکو می‌گردد و عقلش را مصون نگاه می‌دارد.» (۲)



بنابراین اگر تذکر و بحث مستدل باکسی فایده ندارد حتماً بهتر است که در این زمینه‌ها با او بحث نکنید.

اگر حضورتان در گروه‌ها تأیید مباحث انحرافی یا توهین‌های آن‌هاست، از گروه‌شان خارج شوید و اصلاً ملاحظه ناراحتی آن‌ها را نکنید. بودن در گروه مجازی و تحمل افرادی که توهین و گستاخی به عقاید دیگران می‌کنند، صحیح نیست.

۴. رعایت حقوق مردم اعم از حقوق مادی و معنوی‌شان از دیگر بایسته‌های فضای مجازی است. رعایت حق‌الناس در امور معنوی خیلی مهم است. همان‌طور که در معارف دینی سفارش شده است. امام صادق علیه السلام فرمود: «خداوند دعای کسی که در شکمش لقمه حرام و یا به گردن او مظالم یکی از عباد باشد اجابت نمی‌کند» (۳) بنابراین امانت‌داری در نقل سخنان دیگران و نقل قول بدون سند یا کم‌وزیاد کردن در سخنان افراد یا عدم رعایت حقوق معنوی‌شان در انتشار کتب و مقاله‌ها بسیار مهم است.

۵. تلاش برای تأثیرگذاری مثبت فرهنگی از دیگر بایسته‌ها و اصول اخلاقی در فضای مجازی است. امروزه فضای مجازی، شبکه‌ها، ماهواره‌ها، سایت‌ها، اینترنت و تلفن‌های همراه هرکدام یک‌راه جدید ارتباطی است که مورد استفاده عموم مردم خصوصاً نسل نو هست. خداوند در قرآن کریم



می‌فرماید: «ما هیچ پیامبری را، جز به زبان قومش، نفرستادیم» (۴) و امروز فضای مجازی، زبان نسل جوان است و بسیاری از اطلاعات خود را از این فضا کسب می‌کند. در فضای مجازی، هم می‌شود کار حق انجام داد، هم کار باطل! اگر دانشمندان، اساتید دانشگاه، علماء، طلاب فاضل، فرهنگیان، دانشجویان و اهل فرهنگ، فضای مجازی را از حق پر کنند، قطعاً حضور باطل در این فضا کم‌رنگ‌تر خواهد شد.

نتیجه:

یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین ابزار انتقال شناخت و تأثیرگذاری روی دیگران، فضای مجازی است که می‌تواند دارای مشکلات و آفات و عوارض منفی یا مثبت باشد. بایسته‌های اخلاقی فضای مجازی عبارت است از افزایش شناخت و معرفت دینی، دوری از گناهان رایج در فضای مجازی، رعایت ادب، رعایت حق‌الناس و تلاش برای تأثیرگذاری مثبت فرهنگی. اگر این موارد رعایت شود حتماً از این فضا به بهترین شکل استفاده شده است.

کلمات کلیدی:

فضای مجازی، اصول اخلاقی، مفسد، فواید. ترویج خوبی.

منابع برای مطالعه بیشتر:



- اخلاق فناوری اطلاعات، حمید شهریاری.
- چالش‌های اخلاقی در عصر اطلاعات؛ جستاری در اخلاق اطلاعات، علی‌رضا نقه‌الاسلامی.
- اخلاق در فضای مجازی، معصومه نصیری.
- اخلاق در فضای مجازی، سید محمدحسین امامی.

پی‌نوشت‌ها:

۱. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، انتشارات اسلامی، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۳۰۱.
۲. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، دار إحياء التراث العربی، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق، ج ۲، ص ۱۳۵.
۳. همان، ج ۹۰، ص ۳۲۱.
۴. سوره ابراهیم، آیه ۴.



## ۲. کنترل نوجوان در فضای مجازی

پرسش:

برای پسر ۱۶ ساله‌ام به خاطر درس‌هایش تلفن همراه خریدیم. متأسفانه ایشان زیاده‌روی می‌کند و علاوه بر درس‌ها مدام سرش توی گوشی است و در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی پرسه می‌زند. آیا گوشی را از ایشان بگیریم؟ چه کنیم این اعتیاد به گوشی در او از بین برود؟ آیا اشتباه کردیم از اول تلفن همراه اختصاصی خریدیم؟ اقوام هم‌چنین کردند و اگر ما هم نمی‌خریدیم روی روحیه پسرم خیلی تأثیر منفی داشت و به شدت غمگین و ناراحت می‌شد! به نظرتان برای مدیریت این قضیه چه باید کرد؟

پاسخ:

مقدمه:

امروزه با گسترش تکنولوژی مخصوصاً ابزارهای ارتباطی مانند گوشی هوشمند، سؤالات شما یکی از رایج‌ترین سؤالات والدین است. یکی از نگرانی‌های مهم والدین حتی عذاب وجدانشان وقتی که تلفن‌های همراه هوشمند برای فرزند خود تهیه می‌کنند این است که آیا این ابزارها می‌تواند سلامت روحی و روانی و حتی جسمی فرزند را به خطر بیندازد یا نه؟ به ما



نگفته‌اید که چند وقت است گوشی هوشمند خریده‌اید؟ در حال مطالبی در این زمینه و مدیریت آن خدمت تان عرض می‌کنیم:

نکات:

۱. گوشی وسیله‌ای است که باید فرزند را برای ورود به دنیای بزرگ‌ترها آماده کند و اشتباه است که والدین آن را صرفاً به عنوان وسیله‌ای برای درس خواندن یا حتی سرگرمی فرزندان تلقی کنند. با خرید گوشی فرزند در تنهایی خود می‌ماند و عوارض منفی زیادی نیز دارد. عوارض چشمی و بینایی، آسیب‌های ساختار بدن و ستون فقرات، کتف و گردن و میچ دست، اضافه وزن، اختلال در خواب و تغذیه، بروز هیجان‌های شدید عصبی، تمایل به رفتارهای خلاف قانون و هنجار گریزی در کاربران، تقویت حس پرخاشگری و ستیزه‌جویی و تخریب‌گری، انزوایی و گوشه‌گیری و ضعف در تعامل با محیط واقعی و همسالان، کاهش تعامل با والدین و سایر اعضای خانواده، کاهش توجه به مطالب درسی و افت تدریجی تحصیلی، تقویت حس خودخواهی و زیاده‌خواهی افراطی، ضعف در مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی کاربران، سرخوردگی، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس و خودتکایی از مهم‌ترین آسیب‌های فضای مجازی و گوشی هوشمند است. اتلاف وقت زیاد و در ارتباط قرار گرفتن با اطلاعات نامتناسب از عوارض



مهم گوشه هوشمند شخصی برای نوجوان است. در بسیاری از مواقع محتویات درون گوشه‌های هوشمند مسائل و اطلاعات نامناسبی دارد که ذهن نوجوان را درگیر می‌کند، مشغله فکری برای او ایجاد می‌شود و به‌علاوه غالباً به خاطر ترس از اطلاع والدین دچار تشویق و نگرانی می‌شود.

۲. به نظر ما خریدن گوشه هوشمند شخصی برای نوجوان هر چه دیرتر باشد بهتر است و چه نیکوست؛ والدین گوشه هوشمند شخصی برای نوجوان نخرند و نوجوانان نیازهای درسی را با گوشه پدر یا مادر برطرف کنند یعنی در طول روز ساعت یا ساعاتی گوشه‌شان را در اختیار او قرار دهند و بعد پس بگیرند. اگر گوشه ساده‌ای برای او تهیه کنید و نیازهای کامپیوتری با داشتن لپ‌تاپ یا کامپیوتر و نیازهای بازی با خریدن کنسول‌های بازی تأمین شود به‌مراتب خطرات کمتری دارد زیرا کامپیوتر و لپ‌تاپ را نمی‌تواند همه‌جا با خود ببرد و ایجاد خلوت امن با آن‌ها بسیار کمتر اتفاق می‌افتد.

اما الآن که گوشه را خریده‌اید و نوجوان تان وابسته شده، توصیه می‌کنیم ابتدا با او صحبت کنید تا گوشه را با کنسول بازی یا کامپیوتر موقتاً جایگزین کند و گوشه ساده داشته باشد تا وقتش تلف نشود و مشغولیت کاذب نداشته باشد. اگر با چندین بار صحبت و گفتگو و بیان معایب و دادن یک جایگزین توانستید او را راضی کنید که خیلی خوب است؛ اما اگر



مقاومت کرد و راضی نشد که گوشی‌اش را تحویل دهد، باید محدودیت‌ها و قوانینی برای استفاده از گوشی برایش ترسیم کرد. پدر و مادر نباید بیگانه از گوشی هوشمند و نرم‌افزارهای مختلف آن باشند. در برخی نرم‌افزارها نوجوان مواجه با تصویر یا تصاویر زشتی هست که مدت‌ها فکر او را درگیر می‌کند. برنامه‌ریزی مناسب برای پر کردن اوقات آن‌ها با فعالیت‌های مفید و ورزش و تفریحات سالم برای کاستن از میزان فعالیت آن‌ها در فضای بازی‌های رایانه‌ای باید مورد توجه خانواده‌ها باشد. باید قوانینی برای او وضع کنید مانند قانون نداشتن قفل و رمز روی گوشی و خودتان هم مسلط به نرم‌افزارهای گوشی هوشمند باشید. نباید حس کارآگاه بودن و تفتیش گوشی به او منتقل شود. ساعت خواب باید معین باشد و گوشی هوشمند موقع خواب از آن‌ها جدا باشد تا اختلالات خواب سراغش نیاید.

**نتیجه:**

خریدن گوشی‌های هوشمند می‌تواند خطرات جسمی و روحی متنوعی داشته باشد. توصیه اولیه ما نخریدن گوشی هوشمند و به تأخیر انداختن آن است. اگر می‌توانید با گفتگو ایشان را راضی کنید که گوشی‌اش را با لپ‌تاپ و یا کنسول بازی عوض کند تا خطرات کمتری دامن‌گیرش باشد و نیازهای درسی را از طریق کامپیوتر یا گوشی والدین حل کند. اگر راضی نشد باید





قوانینی برای او وضع کنید مانند قانون نداشتن قفل و رمز روی گوشی و خودتان هم مسلط به نرم افزارهای گوشی هوشمند باشید. نباید حس کارآگاه بودن و تفتیش گوشی به او منتقل شود. ساعت خواب باید معین باشد و گوشی هوشمند موقع خواب از آن‌ها جدا باشد تا اختلالات خواب سراغش نیاید.

#### کلمات کلیدی:

گوشی هوشمند، فضای مجازی، تهاجم فرهنگی، تربیت، والدین.

#### منابع بیشتر برای مطالعه:

- اخلاق فناوری اطلاعات، حمید شهریاری، ناشر: دانشگاه قم
- چالش‌های اخلاقی در عصر اطلاعات؛ جستاری در اخلاق اطلاعات، علیرضا ثقه‌الاسلامی، ناشر: نشر چاپار
- اخلاق در فضای مجازی، معصومه نصیری
- اخلاق در فضای مجازی، سید محمدحسین امامی
- اخلاق در فضای مجازی، حامد موحد نسب



### ۳. فضای مجازی و انحراف جوانان

پرسش:

من پسر هستم و ۲۰ سال دارم، اگر متوجه شوم که خواهرم در فضای مجازی به انحراف رفته است چه باید کرد؟ ایشان ۱۷ سال دارد و گوشی اختصاصی دارد. زیاده از حد احساسی است و درعین حال خیلی هم پرخاش می‌کند. می‌گویند برای دریافت آرامش مدام به فضای مجازی سر می‌زند.. به نظرتان چه باید کرد؟ به حرف والدین هم گوش نمی‌دهد، ولی آن‌ها از موضوع انحراف، خبر ندارند. اگر پدرم بفهمد قطعاً برخورد تندی با ایشان خواهد داشت.

پاسخ:

مقدمه:

یکی از ویژگی‌های خاص آموزه‌های اسلام این است که در نگاه دین، انسان نمی‌تواند نسبت به عملکرد و رفتار دیگران بی‌تفاوت باشد. در واقع سعادت و سلامت دنیوی و اخروی افراد دارای اهمیت است و همین ارزش‌گذاری منجر می‌شود تا دستور مهم اجتماعی همچون امر به معروف و نهی از منکر تحقق یابد. این مسئولیت عظیم نسبت به همه افراد جامعه موضوعیت دارد



و در رابطه با افراد نزدیک، دوست، آشنا، فامیل و مخصوصاً اعضای خانواده از درجه اهمیت بیشتری برخوردار است.

احساس مسئولیت شما نسبت به رفتار خواهرتان بسیار ستودنی است و باید بدانید در مسیر هدایت دیگران طبیعتاً سختی‌ها و مشکلاتی وجود دارد و انسان مؤمن باید با توکل بر خدا بر مشکلات فائق آید. در رابطه با ضرورت امر به معروف و نهی از منکر همین بس که در روایت داریم:

«برای چشم باایمانی که عصیان خداوند را می‌بیند، روا نیست آن چشم به هم خورد تا این‌که (در صورت امکان) وضعیت را تغییر دهد» (۱)

البته اینکه فرموده‌اید ایشان دچار انحراف شده‌اند به‌طور کامل برای ما مشخص نیست. وجود هر رفتاری لزوماً به معنی انحراف اخلاقی نیست. چون تعریف انحراف و گرفتار شدن در گناه می‌تواند مصادیق متعددی داشته باشد و بودن در هر مرتبه‌ای از گناه متفاوت با مراتب دیگر است. اما در هر حال لازم است نکاتی را مورد توجه قرار دهید:

**حفظ آرامش:**

در وهله اول در رابطه با معضل به وجود آمده باید خونسردی خود را حفظ نمایید و ناراحتی شما از این جریان نباید منجر به واکنش‌های هیجانی گردد. مراقب باشید عکس‌العملی نشان ندهید که اوضاع را بدتر کند.



نهی غیرمستقیم:

به نظر می‌رسد بازگو کردن این مسئله در خانواده و برای والدین در ابتدای امر کار مناسبی نباشد. علاوه بر این بهتر است خودتان نیز مستقیماً به تذکر و نهی ایشان اقدام نکنید بلکه نهی از منکر خویش را غیرمستقیم انجام دهید تا قبح این گناه ریخته نشود. ارسال کلیپ، پیامک، تبیین حکم شرعی مسئله، محتوای سخنرانی، معرفی کتاب و ... در رابطه با گناه مزبور می‌تواند در تغییر رویه ایشان مؤثر باشد. پس بهتر است غیرمستقیم سطح آگاهی ایشان را نسبت به عواقب این‌گونه رفتارها بالا ببرید.

تقویت رابطه عاطفی:

از مهر و محبت خواهر و برادری خود بهره ببرید و با بذل محبت به ایشان و درک شرایطشان سعی کنید او را از محبت غنی نمایید. خریدن هدیه برای ایشان، اطمینان دادن به او نسبت به اینکه حامی او در همه شرایط هستید، دفاع از او در امور قابل دفاع در خانواده و ... می‌تواند منجر به تقویت رابطه عاطفی شما با ایشان گردد. وقتی رابطه‌ها عمیق شود تبعیت نیز بیشتر خواهد بود و اگر تذکر بدهید حرف‌شنوی ایشان افزون‌تر خواهد گشت. با رفتار خوبتان به او اطمینان دهید که تکیه‌گاهی خوبی برای او هستید. تقویت بستر



گفتگوی کلامی بین اعضای خانواده می‌تواند منجر به تقویت رابطه عاطفی شود.

#### ممنوعیت مچ‌گیری:

دیدن رفتارهای نامناسب خواهرتان در فضای مجازی نباید تبدیل به شرایطی شود که شما دائماً به دنبال سرک کشیدن درگوشی ایشان باشید یا همواره بخواهید بدون اجازه وارد اتاقشان شوید و مچ‌گیری کنید. این رفتارها منجر به سلب اعتماد می‌شود و او در متن خانواده به هیچ‌کس اعتماد نمی‌کند. پس اجازه دهید تا او به شما به‌عنوان یک فرد دلسوز اعتماد نماید.

#### ریشه‌یابی کردن:

طبیعتاً شرایط مختلف باعث می‌شود تا انسان میلش به انجام برخی از گناهان بیشتر گردد. آنچه برای دختران بیش از پسران حائز اهمیت است دوست داشته شدن و دیده شدن است؛ یعنی اگر دختران حتی سراغ مباحث یا مسائل جنسی یا ارتباط با نامحرم هم بروند آنچه در این میان برایشان بیش از همه چیز اهمیت دارد ارضای نیاز جلوه‌گری و دیده شدن و نیاز عاطفی است نه لزوماً مباحث جنسی، بنابراین ممکن است نوع رفتار والدین شما با ایشان منجر به حس کمبود محبت شده باشد و او بخواهد این محبت را از فضای مجازی دریافت کند. همان‌گونه که خودتان در سؤال فرمودید که



خواهرتان دلیل حضورشان در فضای مجازی را رسیدن به آرامش عنوان کرده است پس به نظر می‌رسد شرایط و جوّ خانواده نتوانسته آرامش حقیقی را برای این دختر فراهم کند. اگر رفتار والدین با خواهر شما مناسب نیست بهتر است به جای نهی از منکر خواهر، سراغ نهی والدین خود بروید. سعی کنید عواقب رفتار بدشان (اگر بد هست البته) را برایشان تبیین نمایید و والدین را از خطراتی که ممکن است این کمبود محبت برای او ایجاد کند آگاه نمایید.

#### گفتگو با مادر:

اگر مادرتان توانایی برقراری ارتباط مناسب با خواهرتان را دارند و می‌دانید که نهی غیرمستقیم شما بازهم کارساز نمی‌افتد می‌توانید در رابطه با این موضوع با مادرتان گفتگو کنید. البته نباید به گونه‌ای صحبت کنید که آبروی خواهرتان برود یا قیح گناهش ریخته شود بلکه از مهر مادری مادر برای توجه بیشتر به خواهرتان مدد بگیرید. درواقع به مادر توصیه کنید که خواهرتان در سن حساس و شرایط خاصی هستند و لازم است از حیث محبت بیش‌ازپیش موردتوجه قرار گیرند.



بالا بردن سطح سواد رسانه:

محروم کردن او از گوشی یا تشویق والدین به این کار نتیجه معکوس می‌دهد. تکنولوژی امروزه بازندگی ما عجین شده و حذف آن غیرممکن است؛ بنابراین بهتر است به او کمک کنید و سطح سواد رسانه‌ای او را بالا ببرید. دوره‌های مختلفی به شکل حضوری و مجازی در رابطه با سواد رسانه برگزار می‌گردد. شما می‌توانید خواهرتان را تشویق به شرکت در این دوره‌ها نمایید حتی خودتان هم می‌توانید با ایشان همراه شده و به شکل حضوری یا مجازی در رابطه با فضای اینترنت آگاهی کسب کنید و آموزش ببینید.

تقویت بعد معنوی:

هر یک از اعضای خانواده می‌تواند به سهم خود در تقویت فضای معنوی خانه مؤثر باشد. پرهیز از شنیدن موسیقی‌های مبتذل، رعایت در تماشای فیلم و تصاویر، خواندن نماز اول وقت، پرهیز از بسترهای گناه، عدم شرکت در مجالس همراه با گناه، شرکت در مجالس معنوی و دینی و ... می‌تواند تبلیغی برای پرهیز از گناه باشد.

برنامه‌ریزی:

با توجه به سن خواهر شما و احتمالاً محصل بودن ایشان بهتر است شما به ایشان کمک کنید تا برای درس و آینده خود برنامه‌ریزی کنند. در واقع



تشویق ایشان به درس و کمک در جهت برنامه‌ریزی درسی حتی از طریق مشاوره تحصیلی و انگیزه بخشی به ایشان در ترسیم آینده‌ای روشن می‌تواند مشکل بی‌برنامگی را برایشان حل کند و حضورشان را در فضای مجازی محدود و کنترل نماید. اکثر افرادی که گرفتار فضای مجازی می‌شوند معترفند که در فضای حقیقی برنامه درستی نداشته‌اند لذا شما کمک کنید تا با تشویق ایشان به درس و برنامه‌ریزی، حضورشان در فضای مجازی را مدیریت نمایید. اگر اهل درس و تحصیل نیستند همین برنامه‌ریزی را برای سایر فعالیت‌ها همچون کارهای هنری، فرهنگی، اقتصادی و ... داشته باشید. سرگرم کردن ایشان به یک برنامه منضبط، از بی‌انضباطی‌های اخلاقی در فضای مجازی می‌کاهد.

#### تفریح کردن:

خیلی از دخترانی که به فضای مجازی رو می‌آورند از دور همی‌ها و تفریحات سالم با اعضای خانواده محروم‌اند. شما می‌توانید با تقویت معاشرت با خانواده‌های مؤمن و متدین و همچنین توجه به تفریحات سالم تا حدودی ایشان را از فضای مجازی دور کنید. حتی سوق دادن ایشان به ورزش و فعالیت‌های ورزشی و پر کردن اوقات فراغتشان می‌تواند کمک‌رسان خوبی در این زمینه باشد.





نتیجه:

شما به عنوان یک مسلمان وظیفه دارید امر به معروف و نهی از منکر نمایید و این وظیفه در برابر اعضای خانواده از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود. تلاش کنید تا با راهکارهای ارائه شده به ایشان کمک کنید تا خود مراقبتی بیشتری در برابر گناه داشته باشند. احترام به ایشان، محبت ورزیدن، تقویت باورهای دینی، حفظ شخصیت، مشورت گرفتن از او در کارها از جمله راهکارهای مؤثر در امر و نهی است و همچنین پرهیز از توهین، پرهیز از تحقیر و اهانت به خصوص در حضور دیگران، پرهیز از بدزبانی، دوری از هتاک، گفتارهای نیشدار و تندخویانه را در برنامه‌ی خود قرار دهید چراکه این امور عامل دفع است و اثر سخن را خنثی می‌کند.

کلمات کلیدی:

امر به معروف، نهی از منکر، فضای مجازی، ریشه‌یابی، معرفت‌افزایی، سواد رسانه.

معرفی منابع برای مطالعه بیشتر:

۱. واجب فراموش شده، راهبردهای مقام معظم رهبری در زمینه ۰
- امر به معروف و نهی از منکر.
۲. اخلاق معاشرت، جواد محدثی.



۳. شیوه‌های امر به معروف و نهی از منکر، مهدیه خسروی.

پی نوشت:

۱. الحر العاملی، العلامه الشیخ محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، ط الإسلامیه، ج ۱۱، ص

۳۹۹. (لَا يَجِلُّ لِعَيْنِ مُؤْمِنَةٍ تَرَى اللَّهَ يُعْصَى فَتَطْرِفَ حَتَّى تُغَيِّرَهُ)



#### ۴. اعتیاد به فضای مجازی

پرسش:

من ۱۹ سال دارم و به فضای مجازی و گوشی اعتیاد دارم. واقعاً نمی‌توانم ترک کنم. گاهی ساعت‌ها مشغول آن می‌شوم. با اینکه برخی ضررهایش را می‌دانم، ولی بازهم جذاییت دارد و مدام از این صفحه به صفحه دیگر می‌روم. چه راهکارهایی پیشنهاد می‌دهید؟

پاسخ:

مقدمه:

در عصر حاضر استفاده از اینترنت و فضای مجازی از ضروریات زندگی بشر محسوب می‌شود و نمی‌توان از این امکانات چشم‌پوشی کرد؛ اما در کنار فواید بی‌شماری که اینترنت و فضای مجازی داراست آسیب‌هایی نیز به همراه دارد از جمله مهم‌ترین پی آمدها و آسیب‌ها، خصوصاً برای قشر نوجوان و جوان اعتیاد به اینترنت است که این امر موجب بروز بیماری‌های جسمی، روحی و همچنین بروز مشکلات اخلاقی می‌شود.

فضای مجازی مثل خیلی از امور دیگر دارای نکات مثبت و نکات منفی است، مثل چاقو که در کارهای روزمره کارآیی زیادی دارد و از این جهت مثبت تلقی می‌شود و همچنین در دعواها و قتل‌ها هم از آن استفاده می‌شود



که نکته منفی آن است. فضای مجازی هم با توجه به نوع استفاده‌ای که از آن می‌تواند دارای فایده و ارزشمند و یا آسیب‌رسان و مشکل‌ساز باشد. خصوصاً افرادی که به این فضا اعتیاد پیدا می‌کنند دچار پیامدهای منفی همچون: اضطراب، انزواطلبی، احساس تنهایی و افسردگی (۱) کم‌تحرکی که نتیجه آن آشکار شدن بیماری‌های جسمی است، کم شدن ارتباط افراد خانواده با یکدیگر و خویشاوندان و... می‌شود.

راهکارهایی جهت مدیریت صحیح در فضای مجازی:

#### ۱. تقویت اراده:

نشان دادن هر راهکاری، مبتنی بر خواست قلبی و انگیزه و اراده شما است. چون بهترین راهکارها بدون خواست قلبی شما روی کاغذ باقی می‌ماند؛ بنابراین خواستن و اراده شما تأثیر بسزایی در درمان اعتیاد به فضای مجازی دارد. جمله معروف «خواستن توانستن است»، عین حقیقت است.

#### ۲. داشتن هدف روشن:

کسانی که در زندگی خود هدف معین و تعریف‌شده‌ای نداشته باشند، دچار ضعف اراده می‌شوند و به‌هیچ‌عنوان نمی‌توانند در آینده به موفقیتی دست پیدا کنند لذا برای تقویت اراده باید اهداف معین داشت. شما که در ایام نوجوانی هستید باید برای آینده تحصیلی، شغلی، ورزشی و... خود هدف



معینی را ترسیم کنید و بر اساس آن هدف حرکت کنید. با داشتن هدف و تلاش برای نیل به آن هدف اوقات شما در فضای مجازی به هدر نمی‌رود.

۳. برنامه‌ریزی و مدیریت زمان:

استفاده بهینه از سرمایه عمر و بهتر بهره بردن از «زمان» محدود ولی بسیار ارزشمند حیات، تنها از طریق برنامه‌ریزی و «مدیریت زمان» که هوشیارانه، مستمر و پایدار تدوین شده باشد، فراهم می‌شود. مدیریت زمان که در واقع، همان برنامه‌ریزی است، به معنای تسلط و کنترل بر فرصت‌ها و جهت دادن به فعالیت‌هاست. امروزه این اصل اساسی بر کسی پوشیده نیست که رشد و ترقی انسان در هر عرصه‌ای، مستلزم برنامه‌ریزی صحیح و استفاده مطلوب از امکانات موجود و در دسترس می‌باشد. ائمه اطهار علیهم‌السلام نیز در عصری که با جاهلیت فاصله چندانی نداشتند، شاگردان خود را در قالب سفارش کلی به اغتنام فرصت‌ها، به صورت جزئی و مشخص هم به داشتن برنامه و «مدیریت زمان» تشویق می‌کردند (۲) (۳).

۴. برخی راهکارهای کاربردی:

۱. در ساعات استراحت یا ساعاتی که برای خود برنامه‌ریزی کردید که کار یا فعالیتی را انجام دهید، موبایل خود را خاموش کرده و یا اینکه با خود



عهد کنید که در این ساعات به‌هیچ‌عنوان وارد فضای مجازی نشوید در صورت شکستن عهد برای خود جریمه‌ای (هرچند کوچک) در نظر بگیرید.

۲. برای استفاده بهینه از اینترنت و فضای مجازی، برای خود زمان‌بندی (زمان مشخصی) تعیین کنید. در غیر این زمان از رفتن و پرسه زدن در اینترنت و فضای مجازی خودداری کنید.

۳. به‌هیچ‌عنوان بی‌کار نباشید و برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی داشته باشید و آن را با مطالعه، کتابخانه مسجد، هیئت، فضای سبز، ثبت‌نام در باشگاه ورزشی یا کلاس‌های هنری فرهنگی و... پر کنید.

#### نتیجه:

دسترسی آسان به فضای مجازی در عصر حاضر، اگرچه مزایای زیادی دارد اما استفاده نادرست و اعتیاد به اینترنت می‌تواند پی آمدهای سنگین و بروز مشکلات جسمی، روحی و اخلاقی را در برداشته باشد برای درمان اعتیاد به فضای مجازی بهترین راهکار تقویت اراده و خواست قلبی خود شخص است چون بدون داشتن اراده و انگیزه در ترک این عادت و حتی تمام عادت‌های بد، تمام راهکارها بی‌اثر می‌ماند همچنین هدف‌گذاری در زندگی و برنامه‌ریزی برای نیل به هدف و پر کردن اوقات فراغت می‌تواند در ترک اعتیاد به فضای مجازی کمک شایانی کند.



منابع جهت مطالعه بیشتر:

۱. چالش‌های اخلاقی در عصر اطلاعات؛ جستاری در اخلاق اطلاعات، علیرضا نقه‌الاسلامی، ناشر: نشر چاپار.

۲. گروهی از مؤلفان؛ حقیقت مجازی؛ تهران: مرکز ملی فضای مجازی، بی‌تا.  
کلمات کلیدی:

فضای مجازی، زمان، مدیریت، برنامه‌ریزی، اراده، آسیب‌ها.

پی‌نوشت‌ها:

۱. رک: عقبایی، شیوا و همکاران؛ «ارتباط بین افسردگی و اعتیاد اینترنتی با میانجی‌گری ناگویی هیجانی»؛ فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روان‌شناختی؛ شماره اول، دوره چهاردهم، بهار ۱۳۹۷، ص ۱۸۱ - ۱۶۵؛ صبوری، حبیب؛ بررسی آسیب‌های اجتماعی اینترنت؛ دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی؛ خرداد ۱۳۸۶ ش، ص ۱۰۰.

۲. «إِجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ، وَسَاعَةٌ لِمِرِّ الْمَعَاشِ، وَسَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْأَخْوَانِ وَالنَّقَاهِ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ غُيُوبَكُمْ وَيَخْلُصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ، وَسَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»؛ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، تصحیح و تعلیق: علی‌اکبر الغفاری، الطبعه الثانیه، قم، مؤسسه نشر اسلامی وابسته به جامعه مدرسین قم، ۱۳۶۳ ش - ۱۴۰۴ ق، ص ۴۰۹.

۳. رک: <https://www.pasokhgoo.ir>

اشاره کردید که چند میلیون سؤال از شما شده است، غالباً خیلی از سؤال کننده‌ها جوان‌ها و دانشجوها هستند. این کار خوبی است، البته این سنتی بوده که از قبل در حوزه وجود داشته است. ممکن است یک نفر سؤال کند اما این سؤال در ذهن هزار نفر باشد توصیه من در مورد این سؤال‌ها این است که اینها را تدوین کنید، چاپ کنید و به شکل‌های خوب در اختیار جوان‌ها و دانشجوها بگذارید و بگویید این سؤال‌ها شده، جواب‌هایش اینها است؛ به نظر یکی از کارهای واجب این است.



مجلس شورای اسلامی ایران



دفتر تبلیغات اسلامی  
حوزه علمیه قم