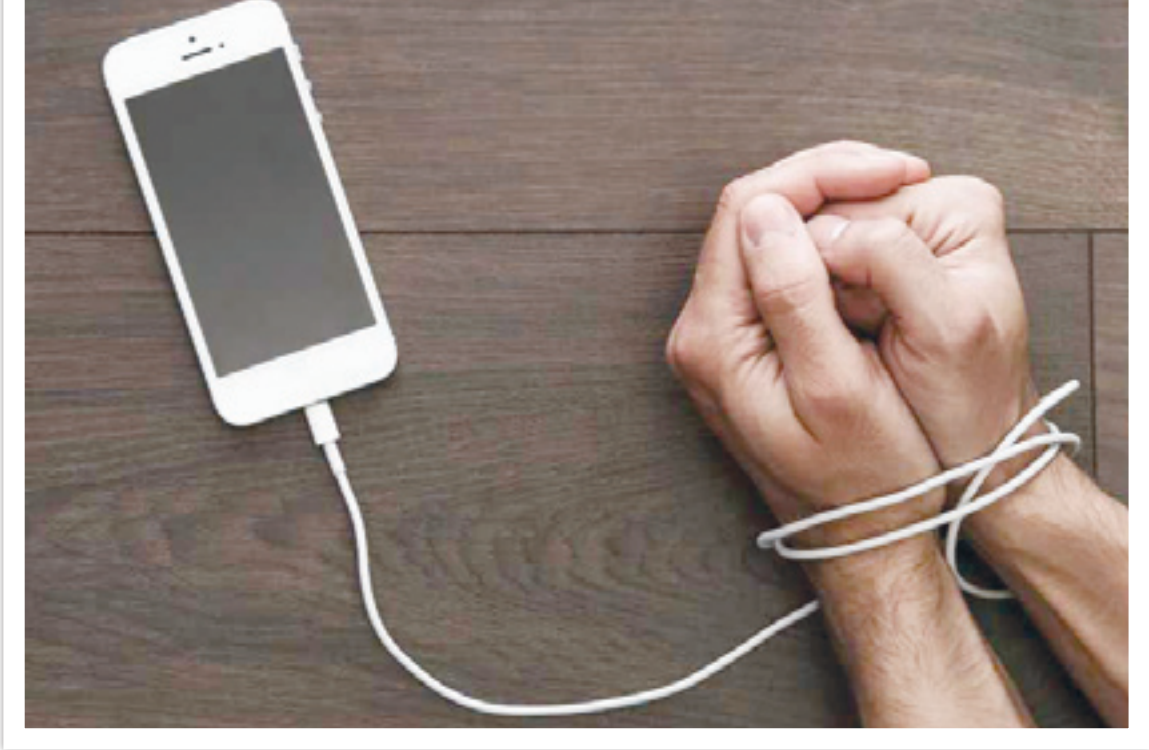


#### سبک از تباط



تنوع اعتیادهای مان زیاد شده‌است

# من و شما هم معتادیم اما خبر نداریم!

■ **مطهره تنگستانی**
در گذشته نام یک فرد مبتلا به اعتیاد که می آمد همه گوش‌های‌شان را خوب تیز می کردند تا ببینند او کیست و چه می کند و آخر و عاقبتش چه خواهد شد. اما به مرور زمان نه تنها دیدها که خود اعتیاد و شاخه‌های آن و خیلی چیزهای دیگر هم عوض شد. قدیم اعتیاد را فقط در مصرف مواد مخدر می دیدند و همین و بس، اما امروز چطور؟ در این نوشتار می خواهیم نمونه‌های اعتیادی را برشماریم که شاید خیلی‌ها حتی خود ما نیز در آن معتاد محسوب می شویم.

#### اعتیاد همان خوگیری است

اعتیاد همان خوگیری است. نمی‌توانیم به یک فردی که کل وقتش را با دوستان می‌گذراند و زندگی عادی خود را منحصر در همین روابط دوستانه کرده، گفت یک فرد مبتلا مگر نه اینکه او نیز به دوستان خود خو گرفته است. شخصی که خوش‌بینانه به صورت ناخوابسته و بدون اطلاع مسر در موبایل و اینترنت برده و خود را گرفتار این فضای مجازی توسعه‌یافته‌بی‌انتهای کرده‌است، چطور؟ نمی‌توانیم بخوانیم مبتلا؟ بگذارید یک عنوان امروزی دیگر را مطرح کنیم که شاید خیلی‌ها از مزیر شاخه آن باشیم. شخصی که شب و روزش، برنامه‌ریزی خانه و خانواده‌اش، تربیت فرزندانش، آشپزی‌اش، مسرگرمی‌اش، همه و همه به دست قاب جادویی تلویزیون افتاده، چطور؟ آیا او نیز یک فرد مبتلا نیست؟ ابتلاات امروزی این‌قدر زیاد شده و ما همه در آن گم شده‌ایم که خودمان هم نمی‌دانیم. در گذشته تنوع پایین بود و فرد مبتلا خود می‌دانست که گرفتار چه‌اقیونی شده‌است و همه اطرافیان او را از این کار منع می کردند و خود او نیز حتی از این سرنوشت گناه‌پشیمان بود اما اعتیاد امروزی نه کسی می‌داند که مبتلا کیست؟ نه می‌داند که مبتلا احتیاج به ترک دارد، خود فرد مبتلا که نمی‌داند هیچ اطرافیان نیز نمی‌دانند. حتی افرادی هستند که فرد مبتلا را بیش از پیش تشویق به ادامه روند می‌کنند نه ترک. مبتلای امروزی کجا و مبتلای آن روزها کجا.

#### اعتیاد طبقه‌ای پابله‌ای

گاهی دلم برای خودم می‌سوزد. وقتی که سرم گرم تلویزیون است و ساعت‌ها می‌گذرد و وقت مطالعه و خانواده و فرزند و همه و همه می‌رود و متوجه نیستیم. گاهی من اطرافیانم را در این خوگر فنگی دچار می‌کنم و گاهی نیز آنان مرا با خود همراه می‌کنند. بیچاره فرزندی که این وسط از کودکی او را معتلای این قالب جادویی کرده او را نیز باید حالا مبتلا بخوانیم. مبتلایی که از خودمان با فراتر گذاشته‌است. یکی از شباهت‌های این اعتیاد با نوع قدیمی آن، این است که چیزی داریم به عنوان اعتیاد طبقه‌ای یا پله‌ای که خودمان آن را به این نام نامیده‌ایم و آن اعتیادی است که فرد از یک نقطه آغاز می‌کند اما کم‌کم آن نقطه دیگر برای او تنوع و اشتیاقی ندارد. پس یاد دوز خود را افزایش می‌دهد یا ماده خود را به مدل و نوع بالاتری ارتقا می‌دهد. بدی اعتیادهای امروزی هم همین است. کم‌شده در این وادی به اجبار از تکرار خسته می‌شود و مدام دنبال ارتقای سیستم خود از فلان تلویزیون به پهمان و از فلان گوشی به پهمان و از این برنامه به برنامه‌های دیگر و از این پیام‌رسان به پیام‌رسان دیگر. در دست مثل فرد مبتلای زندگی‌اش سردرگم شده و این امروزی به پهمان و دیگران و خودسرگم‌است و نمی‌داند که با خودش چه می‌کند و با اطرافیان چه؟

#### خوگر فنگی‌های بیهوده

باید راهی یافت و خود را از این خوگر فنگی‌های بیهوده نجات داد. هر چند که سخت است اما فقط کافی است که خود امد بخواند و اراده کند که

البته در این اعتیادهای امروزی چون تا حدودی دست دیگران هم در کار است، ترک آن شاید کار بیشتری ببرد. حضرت علی(ع) فرموده‌اند: هر نگاهی که در آن عبرت‌گیری نباشد، لهواست. آیا واقعا همه ما حواس‌مان به این است که در چه‌های چشم‌مان را به روی چه چیزهایی باز کرده و چه موادی را به خورد دل و عقل‌مان می‌دهیم که همانا چشم جاسوس دل‌است و پیغام‌رسان عقل‌مان است. اگر نگاه را کنترل نکنیم و در آن عبرت‌گیری نباشد، لهواست. در فرهنگ لغت معنای لهو را چیزی گفته‌اند که انسان را به خود مشغول کرده و از امر دیگری غافل می‌کند و برخی لغت‌شناسان می‌گویند در لهو چیزی که انسان از آن غافل می‌شود از چیزی که به آن می‌پردازد، مهم‌تر است. پس چشم است که مدیریت وجودی ما را بر عهده می‌گیرد و امروزه گرفته‌است. حالا آیا واقعا چشمانی که خو گرفته به دیدن عکس‌های اینستاگرام و فیلم‌های ماهواره‌ای و… این چشم‌ها در کنترل ماست یا ما در کنترل آنها؟ وقتی امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمایند: «گلگهی که در آن عبرت‌گیری نباشد، لهواست.» آیا واقعا همه نگاه‌های ما به این صفحات بی‌پایان مجازی، همه و هم‌ماش عبرت‌گیری است یا تنها داریم دل‌مان را خوش می‌کنیم؟

#### نگاه‌مان را بی‌هدف رها نکنیم

اقیونی که ما را گرفتار خود کرده و در آن گم شده‌ایم، نگوییم چه ربطی به نگاه دارد که عنوان کردیم نگاه است که جاسوس دل‌است و پیغام‌رسان عقل. بهترین کار این است که از امروز کمر همت ببندیم و نگاه‌مان را بدون هدف رها نکنیم. نگذاریم در ورودی‌اش به روی هر تصویری باز و بازتر شود. درش را ببندیم و نگذاریم که هر ماده‌ای به او وارد شود.

غفلت ابعاد مختلفی دارد. مثل هر چیز دیگری که اصلی‌ترین آن غفلت از خداوند است. انسانی که از خدا غافل شد، از خیلی چیزهای اساسی دیگر نیز غافل می‌شود، نمی‌داند کجاست و کجا می‌رود و چه خواهد شد و مجوز ورود به هر کار و هر جایی را برای خود به راحتی صادر می‌کند. هر اندازه تصاویر ورودی به وجود انسان، از هدف آفرینش او فاصله داشته باشد، به همان اندازه انسان از تربیت فاصله می‌گیرد. ذهن و دل انسان وقتی با تصاویر متعدد پر شد، به صورت طبیعی میزان تمرکز و توجه او به واقعیت‌هایی که باید ذهن و دلش مشغول آن باشد، کمتر می‌شود. کم شدن توجه به واقعیت‌های اصلی زندگی، همان غفلتی است که ما را از مسیر آفرینش دور می‌کند.

#### اعتیاد به دنیای رسانه

ساعت مهمانی را همیشه با ساعت برنامه تلویزیون تنظیم می‌کردیم اما آن شب آقای خانه کمی دیر آمد و چون بسا میزبان از قبل تماس گرفته بودیم، در نهایت راه افتادیم. قبل از رسیدن به آنجا تأکید کردم که پیش از اینکه خواهیم شروع شود، برگردیم. اما رفتن همانا و بلند نشدن همانا. هر چه اشاره کردیم، آقای محترم متوجه نشدند. مسیر برگشت به خانه شد عرصه مشاجرات من و ایشان. یکی من بگو و یکی ایشان. مگر نگفتم که قبل از فیلم حرکت کن؟ چرا این همه ایما و اشاره کردم متوجه نشدی؟ هسسر جان نهایتاً فرمودند: خانم! فردا تکرار آن را نگاه کنید. اها فیلم تازه را از دست بدهم و صبر کنم تا فردا؟ نقد را اول کنم و نسیه را بچیسیم؟ تماشاگر این عرصه مشاجره کسی نبود جز فرزند خانواده. برداشت فرزند از این ماجرا در چند سال آینده؛ پدر بگذاردند و همگی مدت زمانی را از این بحبویه فضای مجازی دور شده و عرصه حقیقی را ببینیم.

هیچ‌گاه سعی نکنیم برای خاموش کردن عصبانیت خود و رهاسازی خود از افکار مغشوش و همچنین وظایف خانوادگی خود مانند تربیت فرزند از رسانه و امثال آن استفاده کنیم. چون هم خود را گرفتار این فضا می‌کنیم و هم این‌قدر تنبل می‌شویم که سعی می‌کنیم وظایف خود را به او بسپاریم و حتی برای راه‌حل‌های مشکل خود نیز در آن به دنبال پاسخی می‌گردیم و این یعنی خودکفایی تعطیل! خیلی‌ها را دیدهام که می‌گویند تلویزیون به چه‌های ما آموزش‌های خوبی می‌دهد یا بازی‌های کامپیوتری مفید است اما آیا واقعا همان آموزش‌های آنان را یک مادر مهربان نمی‌تواند با شیوه‌های جذاب برای فرزند خود ارائه دهد تا فرزند وابسته به یک مربی مجازی و غیرواقعی نباشد؟ هیچ‌گاه نمی‌گوییم رسانه تعطیل‌ا ما می‌گوییم چه خوب است زمان مان را مدیریت کنیم و به طور حتم بد از اندکی مدیریت خود فرد آن چنان احساس رضایتی دارد که خودش کمتر به سراغ آن می‌رود. به شرط آنکه به جای حذف مستقیم آنها به دنبال جایگزین‌های مناسب آن باشیم. اول جایگزین بعد کاستن از اعتیاد. البته باید در این مسیر صبر و حوصله به خرج داد.

این به یک باور برای ما تبدیل شده که اگر امروز فلان برنامه را ببینیم یا فلان کانال را چک نکنم، دیگر روزم شب نخواهد شد. پس برای تغییر این باور ابتدا باید صبر داشته باشیم و دوم حوصله کنیم و زمان بگذاریم. راهکارها زیاد است و هر فرد باید خودش به دنبال راه‌های ترک بگردد. باید به خودمان بقبولانیم که دین یک بخش خبری کافی است. دین یک سریال در روز کافی است. روزی دو ساعت در پیام‌رسان‌ها بودن برای ما نه تنها کافی است، زیاد هم هست. باور کنیم که وقت طلاست و این جمله را که همیشه در گوش‌مان زمزمه کرده‌اند را به دل بسپاریم. یعنی اعتقاد قلبی به آن پیدا کنیم تا در عمل کردن به آن دچار تزلزل نشویم. اگر باور کنیم که ناگهان چقدر زود دیر می‌شود، دیگر هیچ وقت زمان‌مان را به گرفتاری‌ها و اعتیادهای روزمره اختصاص نخواهیم داد.

#### گرفتار مجازی نباشیم

حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «کسی که چشم خویش را پایین می‌اندازد، تأسفش کم‌شده و از نابودی در امان خواهد بود.» چه زیباست دین اسلام که بهترین راهکارها را برای زندگی ما قرار داده‌است. چشم‌تا پایین بینداز تا آسوده شوی و تأسف کم بخوری تا از نابودی در امان باشی. پس باید شناگر

«خورداری از ابتکار عمل و قدرت تعامل با دیگر کشورها

در فضای مجازی» از جمله نکاتی است که رهبر معظم انقلاب به آن اشاره می‌کنند و بر شکل‌دهی به قواعد و قوانین مرتبط با فضای مجازی در عرصه جهانی با رویکرد اخلاقی مدار و عادلانه و سر‌ماه‌گذاری در همه ابعاد فضای مجازی اعم از رونق محتوا، خدمات و تجارت تأکید می‌کنند.

رهبر معظم انقلاب در شاخص دیگری درباره «تهدیدهای فضای مجازی»، به تحولات پرشتاب عرصه مجازی و لزوم مواجهه هوشمندانه و مقتدرانه با آن اشاره و ضمن هشدار درباره دنیای رو به رشد و توقف‌ناپذیر فضای

مجازی، بر «هتنام ویژه به سالم‌سازی و حفظ امنیت همه‌جانبه فضای مجازی کشور» تأکید می‌کنند. ایشان در این باره به «لزوم حفظ حریم خصوصی آحاد جامعه در فضای مجازی» و «مقابله مؤثر با نفوذ، دست‌اندازی بیگانگان و تهاجم فرهنگی» در این فضا اشاره می‌کنند. ترویج هنرهای ارزش‌ها و سبک زندگی غیراسلامی و ایرانی در فضای مجازی، رخنه‌ها و آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی در فضای مجازی، نبود نظام‌های امنیتی، حقوقی، قضایی و انتظامی مورد نیاز در فضای مجازی و به‌خطر افتادن ادب، حیا و فرهنگ از دیگر نکاتی است که

رهبر معظم انقلاب، مرتبط با تهدیدهای فضای مجازی برمی‌شمرند. «غوغای فضای مجازی و بمباران افکار جوانان «محور دیگری است که رهبر معظم انقلاب در زمینه تهدیدهای فضای مجازی بر آن تأکید کرده‌اند در این باره به تهدیدهایی نظیر «دور کردن جوانان از دین»، «منصرف کردن جوانان از نظام اسلامی»، «به خدمت گرفتن جوانان در زمینه اهداف خبیث»، «سوق دادن جوانان به ولنگاری و بی‌کفاری»، «کشاندن جوانان به سمت فریب‌گرایی جنسی افراطی» و «تلقین پیام‌آس و ناامیدی به جوانان» اشاره می‌کنند. رهبر معظم انقلاب هم چنین در شاخص «توصیه‌هایی درباره فضای مجازی» که خطاب بیشتر آنها مسئولان نظامند، نکاتی را مطرح می‌کنند که از جمله آنها «لزوم مدیریت کلان، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری‌های لازم و بهنگام درباره فضای مجازی» و «لزوم نظارت و رصد کار آمد و روزآمد در فضای مجازی» است.

در ادامه به شش‌سای از مهم‌ترین مطالبات مقام معظم رهبری درباره فضای مجازی اشاره می‌کنیم:
-بند روی مسئله شبکه ملی اطلاعات این همه تأکید می‌کنم. این شورای عالی فضای مجازی و مرکز ملی فضای مجازی که تشکیل داده‌ایم و بنده امیر دانشتم دارم که این اشورا [تشکیل شود و رؤسای محترم در آن شرکت کنند و تصمیم‌گیری کنند و اجرا کنند، به خاطر اهمیت این مسئله است. نمی‌شود این مسئله را رها کرد. و من می‌بینم که آن اهتمام لازم به خرج داده نمی‌شود. خوب الان شبکه ملی اطلاعات اجزائی دارد. این اجزا باید در زمانبندی‌های مشخص تحقق پیدا کنند؛ آدم می‌بیند که تحقق پیدا نمی‌کند؛ از زمانبندی‌ها عقب‌جا می‌سایست‌های اصولی‌ای در زمینه پهنای باند وجود دارد که مکز[ر ابلاغ شده، خوب این سیاست‌ها باید رعایت شود و این‌ها مورد در خواست و تأکید مؤکد اینجانب است. (بیانات – ۲ شهریور ۱۳۹۹)

-قوی شدن کشور جزو هدف‌های ماست. امروز قوت در فضای مجازی حیاتی است؛ امروز فضای مجازی حاکم

#### راهنما



نگاهی به مطالبات رهبر انقلاب درباره فضای مجازی

# مردم در این فضای ناامن آسیب‌می‌بینند

رهبر معظم انقلاب بارها و به‌انحای مختلف در بیانات و سخنرانی‌های‌شان درباره آسیب‌های فضای مجازی هشدار داده‌اند، اما در عین حال در صورت استفاده صحیح و اصولی، فضای مجازی را فرصتی فوق‌العاده و مناسب برای ترویج معارف اسلامی می‌دانند و بر تأثیر‌گذاری آن در ابعاد مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، امنیتی و دفاعی در عرصه ملی و بین‌المللی تأکید می‌کنند. در واقع فرمایشات ایشان را می‌توان در یک تقسیم‌بندی شامل «فرصت‌های فضای مجازی»، «تهدیدهای فضای مجازی» و «توصیه‌ها درباره فضای مجازی» برشمرد.

بر زندگی انسان‌ها است در همه دنیا؛ و یک غذای همه کارهای‌شان را از طریق فضای مجازی پیش می‌برند؛ قوت در این زمینه[ حیاتی است. (بیانات ۳ فروردین ۱۳۹۹)
-در مقوله مسائل اجتماعی و غیره… مسئله مدیریت فضای مجازی جزو مسائل مهم ماست که این مسئله، مسئله بلندمدت هم نیست؛ مسئله کوتاه‌مدت و میان‌مدت و جزو مسائل نزدیک ماست که باید ا به آن توجه بشود [ و امثال اینها مسائل کلیدی‌ای وجود دارد. (بیانات – ۲۲ تیر ۱۳۹۹)

-دستگاه‌های مختلفی در فضای مجازی حضور دارند اما حضور در این فضا باید یک حضور جریان‌ساز باشد، ضمن اینکه بهترین راه شناسایی و ارتباط با گروه‌های مؤثر فرهنگی و یافتن سؤال‌ها و سرنخ‌های فکری آنان، استفاده از فضای مجازی است. (بیانات – ۷ بهمن ۱۳۹۷)

ما-هیئت‌های اندیشه‌وروز لازم داریم. کجا؟ در دو نقطه: یکی در رأس، یکی در لبه‌ها. لبه‌های گوناگون بسیج فراوان است. همین که حالا این بچه‌ها اینجایم می‌گویند ما شوق داریم و ما را بفرستید و چرا نمی‌فرستید، همان جنگ سخت است. از جنگ سخت که احتیاج دارد به هیئت اندیشه‌وروز برای ترسیم و تعیین حدود این کار که چه کسی برود، کی برود، چه‌جوری برود؛ تا جرم کم که جنگ ترک یک عرصه بسیار وسیعی است و روز به روز هم با گسترش این فضای مجازی دارد گسترده‌تر می‌شود و خیلی هم خطرناک‌تر از جنگ سخت است. (بیانات – ۳ آذر ۱۳۹۵)

-یک نکته دیگری که شعا‌می‌توانید نقش ایفا کنید… مسئله امنیت فضای مجازی است. امروز فضای مجازی در زندگی مردم، دیگر مثل پنج سال پیش و ۱۰ سال پیش نیست؛ گسترش فضای مجازی یک گسترش بسیار وسیع و عظیمی است. خوب، این فضای مجازی منافی دارد، امکاناتی دارد، خطراتی هم دارد، خطرات بزرگی هم دارد. اگر چنانچه این فضا ناامن باشد برای مردم، ضررش را مردم می‌زنند. (بیانات – ۸ دیبهبشت ۱۳۹۸)

-من تشکّل‌هایی را می‌گویم که تحت هر نامی، معتقد به انقلابند، معتقد به دینند، معتقد به نظام اسلامی‌اند، معتقد به این مبارزه عظیمند؛ تحت هر نامی که هستند فرق نمی‌کند؛ ظلم به آنهاست…! اهتمام به تخطاطب واقعی فضای مجازی چیز خوبی است، فرصتی است اما کافی نیست. بعضی‌ها چسبیده‌اند به فضای مجازی – توتیتر و مانند اینها- برای اینکه پیام‌های‌شان را برسانند، این فایده ندارد؛ تخطاطب واقعی لازم است، مبرگرد لازم است. سخنرانی لازم است، نشریه لازم است، بحث‌های دوفرد و سه‌فرد لازم است، جلسات تحلیل لازم است؛ این جور با مخاطبین‌تان بنشینید؛ و مانند این کارها. (بیانات – ۱۷ خرداد ۱۳۹۶)

-امروز هم فضای مجازی یک صحرای بی‌پایانی است که همه طرفش می‌شود حرکت کرد؛ دیگر مثل سابق نیست که رسماً بخواهید یک مطلبی را بیان کنید، ناچار باشید روی کاغذ بنویسید، آن را پلکی کنید یا فتوکی کنید ۱۰ نسخه، ۱۰۰ نسخه، ۲۰۰ نسخه؛ این‌جوری نیست. هر یک نفری که بتواند با رایانه کار کند یک رسانه است. می‌شنیند بخش می‌کنند شبهات را، حرف‌ها را، جوان‌های مؤمن را، جوان‌های سالم را گمراه می‌کنند. این‌ها را باید شناخت؛ چه کسی بایستی بیاید وسط میدان و سینه سپر کند و مانع شود از گمراهی جوانان؟ چه کسی باید مانع شود از اقدام دشمن برای انحراف ذهن جوانان؟ به‌عهده چه کسی است این کار؟ جامعه علمی و مذهبی، یعنی روحانیت، اولین وظیفه‌اش این است؛ مهم‌ترین وظیفه‌اش این است. (بیانات – ۱۶ شهریور ۱۳۹۵)

-برنامه‌ریزی و حمایت دولت به‌ویژه معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری برای گسترش صنایع مرتبط با فناوری ارتباطات بسیار ضروری است و گسترش این صنایع از طریق شرک‌تهای دانش‌بنیان، تأثیر بالایی در اشتغال‌زایی و تحول در اقتصاد کشور خواهد داشت. (بیانات – ۱۶ شهریور ۱۳۹۴)

منابع:

-«فضای مجازی» در نگاه رهبر معظم انقلاب/ پژوهشگر: امید جواهریان/ خبرگزاری صدا و سیما

- ۳۰ مطالبه مقام معظم رهبری درباره فضای مجازی/ خبرگزاری تسنیم