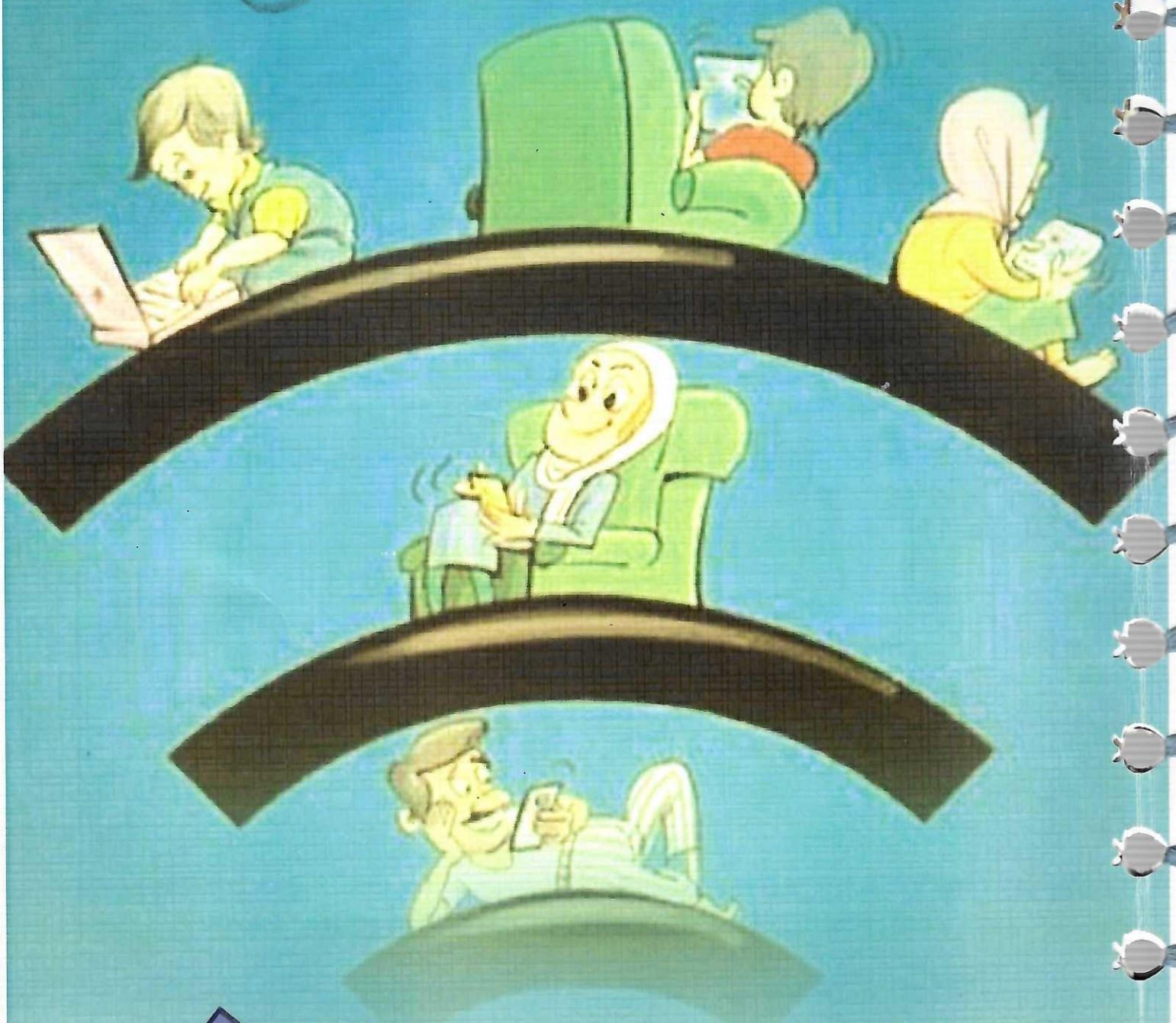


تکنیک





سایه تاریکی



یگانه ترسایی
پایه دهم
ایده پرداز
فرزند جانباز ۷۰٪



مائده صادقی
پایه دوازدهم
کاریکاتوریست و طراح
نوه ایثارگر



فاطمه عدالت منش
پایه دوازدهم
نویسنده
فرزند ایثارگر

مدرسه شاهد امام هادی (علیه السلام)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ...

اعتیاد به فضای مجازی یا اعتیاد به اینترنت به وضعیتی اشاره دارد که فرد به طور مستمر و بیش از حد از فضای مجازی و ابزارهای ارتباطی آن استفاده می کند به گونه ای که تأثیرات منفی بر روی زندگی شخصی، روابط اجتماعی، تحصیل و کارگذاری او دارد. این اعتیاد می تواند به صورت معتدل یا شدید رخ دهد و می تواند بر اساس انواع مختلفی از استفاده از اینترنت شامل بازی های آنلاین، رسانه های اجتماعی، ویدئوهای آنلاین و خریدهای آنلاین باشد.

اعتیاد به فضای مجازی به این معنی است که به جای فضاهای مجازی و امکانات موجود در آن در اختیار شما باشد یا افسار فضای مجازی در دست شما باشد، اختیار شما به صورت ناخودآگاه به فضای مجازی را مدیریت و کنترل کنید، فضای مجازی شما را کنترل کند. اگر در چنین حالتی رفتار مستبد باید بدانید که هیچ سود و منفعتی از فضای مجازی به شما نمی رسد و شما یک سبب زندگی ناسالم را در پیش رو گرفته اید و اعتیاد فضای مجازی شده اید. درست مثل کسی که معتاد مواد مخدر شده است و نیاز به ترک کردن دارد.



حق چارک نشسته بدم داشتم خردوشی
 عین جیب سو جیبی بودم. به پسر پنج
 ساله او مد گفت: «دو مدو به؟» داس می خور
 گفت: «دو همدم چوک نم ولی میخوای بشیر
 کنارم؟» الان دوستم صیاد می خرم ۲۰
 گفت: «دو باشم ۲۲ و نشست کنارم»
 بعد صدوق گفت: «دو محموداری چغیاری می؟» ۲۲
 گفت: «دو فضای مجازی می مردم» ۲۲۰



« عوارض جسمی »

اختلالات خواب

مشکلات استخوانی از ناحیه
کمر و گردن

خشکی و درد شدید چشم و
خشکی پلک

تبلی و بیماری های مرتبط
با چاقی کبد چرب و غیره

ضعیف شدن سیستم
ایمن بدن

« عوارض روحی »

افسردگی

اعتماد به دیدن سایت های
غیر اخلاقی و خود ارضایی

خشونت

دروغی بددن و ساختن یک
شخصیت جدید در فضای مجازی

شکست های عاطفی مجازی

- فضای مجازی به مجموعه‌ای از اطلاعات، ارتباطات و تعاملات دیجیتال اطلاق می‌شود که از طریق اینترنت و فناوری‌های مرتبط شکل می‌گیرد. این فضا به افراد و سازمان‌ها این امکان را می‌دهد که به راحتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، اطلاعات را به اشتراک بگذارند و فعالیت‌های مختلفی را انجام دهند. در ادامه به برخی جنبه‌های مهم فضای مجازی می‌پردازیم:

1. **تعریف و ویژگی‌ها:** **تعریف:** فضای مجازی به محیط‌های دیجیتالی اشاره دارد که در آن اطلاعات و داده‌ها به شکل الکترونیکی ذخیره، پردازش و منتقل می‌شوند.

ویژگی‌ها: دسترسی آسان، سرعت بالا، قابلیت تعامل، گستردگی، و عدم محدودیت جغرافیایی.

2. **اجزای فضای مجازی:** **شبکه‌های اجتماعی:** پلتفرم‌هایی مانند فیس‌بوک، اینستاگرام و توئیتر که امکان برقراری ارتباط و اشتراک‌گذاری محتوا را فراهم می‌کنند.

وب سایت‌ها و وبلاگ‌ها: منابع اطلاعاتی که به صورت آنلاین در دسترس هستند و می‌توانند شامل مقالات، اخبار، و محتوای آموزشی باشند. **ایلیکشن‌ها:** نرم افزارهای موبایل و دستپای که امکانات مختلفی را ارائه می‌دهند.

3. **چالش‌ها:** **حریم خصوصی:** نگرانی‌ها درباره امنیت داده‌ها و حریم خصوصی کاربران وجود دارد.

اطلاعات نادرست: انتشار اخبار و اطلاعات نادرست و شایعاتی تواند به کاربران مضرت

صبر شود. **اعتیاد به فضای مجازی:** استفاده مفرط از فضای مجازی می‌تواند به مشکلات روانی و اجتماعی منجر شود.

4. **آینده فضای مجازی:** فضای مجازی در حال تحول و گسترش است و با پیشرفت فناوری‌های نوین

مانند هوش مصنوعی، واقعیت مجازی و اینترنت اشیا، این فضا نیز به طور مداوم در حال تغییر است. انتظار می‌رود که در آینده، تعاملات دیجیتال حتی بیشتر از قبل گسترش یابد و نقش بیشتری در زندگی روزمره انسان‌ها ایفا کند.

نتیجه‌گیری: فضای مجازی به عنوان یک پدیده نوین، تأثیرات عمیقی بر زندگی اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی

انسان‌ها گذاشته است. درک و مدیریت صحیح این فضای توانمند به بهره‌وری بیشتر و کاهش چالش‌ها می‌گردد.

+ هر فردی در زندگی به کارهایی علاقه دارد که دوست دارد همیشه آن‌ها را دنبال کند. بازمانده این علایق باعث آسیب رسیدن به فرد یا استرس نشوند مشکل و جود ندارد. برای مثال اگر یک روز در هفته به بازی‌های کامپیوتری صابیدازید یا گاهی فروشگاه‌های آنلاین را تا شام می‌سید به این‌ها نیت که به اعتیاد به بازی کامپیوتری یا اعتیاد به اینترنت مبتلا شده‌اید.

در اینجا جهت است تفاوت عادت و اعتیاد را روشن کنیم:

عادت: کاری است که به طور مرتب انجام می‌دهید؛ چرا که برای آن تدریج کرده‌اید یا آن را وارد روتین روزمره‌تان کرده‌اید. مثلاً شستن در طرف‌ها بعد از شام نمونه‌ای از یک عادت خوب است. اما عادتی که مثل ناخن جویدن در استرس و جزو علایق به به شمار می‌آیند.

اعتیاد: به معنی درگیر شدن در یک فعالیت یا مصرف یک ماده مخدر است که فرد احساس می‌کند در ازای آن پاداش دریافت می‌کند. فرد معتاد از این رفتار یا ماده مخدر بهرمانشده است. گناه است؛ اما توان ترک آن را ندارد.



مزایا: 1. دسترسی به اطلاعات: فضای مجازی امکان دسترسی به حجم زیادی از اطلاعات و منابع

آموزشی را فراهم می‌کند که می‌تواند به یادگیری و افزایش آگاهی کمک کند.

2. ارتباطات آسان: افراد می‌توانند به راحتی با دوستان، خانواده و همکاران خود ارتباط برقرار

کنند، حتی اگر در نقاط مختلف جهان باشند.

3. فرصت های شغلی: فضای مجازی بسترهای جدیدی برای کارآفرینی و مشاغل دورکار ایجاد

کرده است.

4. تسهیل در تجارت: کسب و کارها می‌توانند از طریق اینترنت به مشتریان بیشتری دسترسی

پیدا کنند و فروش خود را افزایش دهند.

5. تنوع در سرگرمی: فضای مجازی انواع مختلفی از سرگرمی‌ها، از جمله فیلم، موسیقی، بازی و...

را ارائه می‌دهد.

عیب: 1. اعتیاد به اینترنت: استفاده مداوم و بیش از حد از فضای مجازی می‌تواند به

اعتیاد منجر شود و تأثیرات منفی بر زندگی روزمره داشته باشد.

2. اطلاعات نادرست: فضای مجازی صحنه‌ای است که اطلاعات نادرست و شایعات به سرعت

منتشر می‌شوند و این می‌تواند به فراموشی کاربران منجر شود.

3. حریم خصوصی: کاربران ممکن است در معرض خطر حریم خصوصی قرار گیرند و اطلاعات

شخصی آن‌ها به راحتی در دسترس دیگران قرار گیرد.

4. تأثیرات منفی بر سلامت روان: استفاده مفرط از فضای مجازی می‌تواند به افسردگی،

اضطراب و سایر مسائل روانی منجر شود.

5. فقدان تعاملات واقعی: ارتباطات مجازی ممکن است جایگزین تعاملات واقعی شود و

باعث کاهش کیفیت روابط انسانی شود.



...اینترنت...

...فقط یک سایت دیگه، بعد برو بگیر بخواب...

سبب
جایگزینی
تعلیمات



Love

Be



پشتا هر بیایی، یک انسان واقعی زندگی می کند
موضوع: افراد در فضای مجازی نیز احساسات و روحیات دارند و باید به آنها احترام بذاریم.

زبان در کام بزن، اما دست در دامن نشین
موضوع: در دنیای مجازی، باید از بخشش شایعات و اخبار نادرست خودداری کنیم.

دوستی واقعی در دنیای واقعی، نه در دنیای مجازی
موضوع: این مسئله بر اهمیت روابط واقعی و عمیق در مقایسه با روابط سطحی در فضای مجازی تأکید دارد.

چشم باز کن و دلت روشن شو، که در دنیای مجازی هیچ چیز مثل واقعیت نیست
موضوع: به ضرورت حقیقت و آگاهی در مصرف اطلاعات آنلاین اشاره می کند.

سنا بلندی در دنیای واقعی، سنا بلندی در دنیای مجازی به دست می آورد
موضوع: تأکید بر این است که شخصیت و رفتار واقعی فرد در فضای مجازی نیز به وضوح دیده می شود.

هر چیزی به اندازه اش، خوب است
موضوع: استفاده از فضای مجازی در حد معقول مفید است، اما اگر از حد بگذرد، می تواند آسیبزا باشد.



((شعر...))

در دنیای مجازی، غرق در نور،
ساعت‌های دزدی بی‌خبر از دور،
دوست و دشمنی همه روبرو،
با یک کلیک، می‌زنم به هتدیسِ روز،
چهره‌ها بی‌عقل، عقده‌ها دروغ،
هر لحظه در اینجا، یک آینه‌ی تروس،
عشق و نفرت، به سادگی می‌تند،
در شب‌ها، صداییدها را سخت می‌شنود،
پیام‌ها، پیام‌ها، دل‌ها را می‌شکافند،
فراموشی در این کلمات، جای نمی‌یابند،
زندگی واقعی، جامانده در خواب،
در این فضای مجازی، خوابم شده، بیدارم.

فضای مجازی، دریای بی‌پایان
پیام‌ها در آن، چون رودخانه‌ای روان
چهره‌ها در دید، دور از حقیقت
تنهایی در جمع، محصور در فرقت
دوستی‌های مصنوعی، اما دل‌نرم
مسرت در فریاد، در دل هر آدم
در این دنیای شلوغ، آری، کم‌هم نیست
حسرت‌های واقعی، در دل زنده‌ترین است.

اینترنت



بزار، بریم بخوابیم...
خواهش میکنم!!

در دل دنیای مجازی، روشن و روشن
زندگی می‌زند، همچون رویای شیرین
نقش‌های بی‌پایان، با دهنی در دست
دوستی‌های سازیم، از دور و نزدیک، راست
چشمان ما به صفحه، دل‌هایمان به هم
در این فضای بی‌کران، بی‌رقصیم بی‌غم
اما در این شلوغی، گاهی کم می‌شویم
در لایه لایه، تفاوت، خود را فراموش می‌شویم
آینه‌های روشن، یا سایه‌ای تیره؟
در این دنیای مجازی، چه می‌خواهیم، چه می‌بینیم؟
باید با هم باشیم، در این چرخ دجیتال
اما همیشه پادمانه باشد، زندگی واقعی است، پادمان.



