



این کتاب در قالب طرح نهضت سواد رسانه ای در فضای مجازی و
به سفارش پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات ناجا تهیه شده است.

دختران سایبری

زینب رضایت پور

کارگاه هشتم از مجموعه کارگاه‌های نهضت سواد رسانه‌ای در فضای مجازی

سرشناسه	: رضایت پور، زینب، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: دختران سایبری/ زینب رضایت پور؛ گرافیکست ملیحه عوض بیگی؛ مدیر پروژه علی محمد رجبی؛ مجری شرکت رهاورد پژوهش ارتباطات.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پشتیبان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۸ص: مصور(رنگی).
فروست	: ... مجموعه کارگاه های نهضت سواد رسانه ای در فضای مجازی؛ کارگاه هشتم.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۵-۴۵۶-۹ ۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: این کتاب در قالب طرح نهضت سواد رسانه ای در فضای مجازی و به سفارش پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات ناجا تهیه شده است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۱۴-۲۱۷.
موضوع	: سواد رسانه ای -- جنبه های اجتماعی Media literacy -- Social aspects اینترنت و نوجوانان -- جنبه های اجتماعی Internet and teenagers -- Social aspects اینترنت و نوجوانان -- پیش بینی های ایمنی Internet and teenagers -- safety measures فضای مجازی -- تدابیر ایمنی Cyberspace -- Security measures فضای مجازی -- جنبه های اجتماعی Cyberspace -- Social aspects
شناسه افزوده	: عوض بیگی، ملیحه، ۱۳۶۵-، گرافیکست
شناسه افزوده	: رجبی، علی محمد، ۱۳۵۹-
شناسه افزوده	: شرکت رهاورد پژوهش ارتباطات
شناسه افزوده	: نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. پلیس فتا
شناسه افزوده:	: ... مجموعه کارگاه های نهضت سواد رسانه ای در فضای مجازی؛ کارگاه هشتم.
رده بندی کنگره	: P۹۶
رده بندی دیویی	: ۳۰۲/۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۶۷۷۵۳

فهرست

مقدمه

مزایای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی برای دختران نوجوان و نکات کلیدی

اینترنت و سهولت در زندگی

آموزش در بستر اینترنت

خرید اینترنتی

نکات مهم در خرید اینترنتی

سؤالاتی که هنگام خرید اینترنتی باید از خودمان بپرسیم:

اینترنت، دنیای ایده‌ها

ارتباطات مجازی با اقوام و دوستان

اینترنت و سرگرمی‌ها

بازی‌های کامپیوتری و موبایلی

چرا بازی‌ها و بازی کردن را دوست داریم!؟

طبقه‌بندی بازی‌های رایانه‌ای در امریکا

طبقه‌بندی بازی‌های رایانه‌ای در اروپا

طبقه‌بندی بازی‌های رایانه‌ای در ایران (اسرا)

طبقه‌بندی بازی‌های رایانه‌ای (اسرا)

سرگرمی‌های تصویری

مطالعه به مدد اینترنت

اپلیکیشن‌هایی برای مطالعه

مخاطرات اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و راهکارهای آن‌ها برای دختران نوجوان

افراد و محتواهایی که باید بشناسیم
محتوای نامناسب چیست؟
در مواجهه با محتوای نامناسب چه کنیم؟
فرد پرخطر کیست؟!
ویژگی‌های افراد پرخطر
برخورد با افراد پرخطر
اوباش اینترنتی (cyber trolls)
راهکار مقابله با اوباش اینترنتی
شکارچیان سایبری (Cyber Predator) چه کسانی هستند؟
شکارچیان سایبری، اهداف و روش‌ها
راهکارهای پیشگیری و مقابله با شکارچیان سایبری
آدم امین زندگی شما کیست؟
تهدیدات اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و راهکارها
چگونه ممکن است اطلاعات شما افشا شوند (مهندسی اجتماعی)
قلدری سایبری (Cyberbullying):
چطور بفهمیم داریم به قلدری سایبری تن می‌دهیم؟
آمار و ارقام قلدری سایبری
حفاظت از خود در برابر قلدری سایبری
هتک حیثیت
دروغ بستن به دیگران و افترا
با هتک حیثیت و افترا چه کنیم!؟
نفرت‌پراکنی
سایت‌ها و محتواهای نفرت‌پراکن

نفرت پراکنی بیشتر، از عواقب کرونا
با سایت‌ها و محتواهای نفرت‌پراکن چه کنیم؟
سست کردن اعتقادات
راه‌های مقابله با سست کردن اعتقادات
ترویج فرقه‌ها
در مقابل ترویج فرقه‌ها چه بکنیم؟!
سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی تروریستی
نمونه‌ای از فعالیت‌های تروریست‌ها در جذب دختران
در مقابل محتواهای تروریستی چه کنیم؟!
آسیب‌های روانی و اخلاقی دنیای مجازی و راهکارها
سندروم اردک
برای سندروم اردک چه کنیم؟
بی‌بندوباری در فضای مجازی
راهکار مقابله با بی‌بندوباری در فضای مجازی
خشونت‌های واقعی یا شبیه‌سازی شده
با محتواهای خشن چه کنیم؟
خودآزاری
خودآزاری‌های جسمی
خودآزاری روحی و روانی
اگر عادت به خودآزاری داریم چه بکنیم؟
خودکشی‌های آنلاین
با فکر خودکشی چه کنیم؟!
دوست‌یابی در فضای مجازی

روابط عاطفی در فضای مجازی
انتشار احساسات شخصی در فضای مجازی
علائم اعتیاد به استفاده از شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین
چطور اعتیاد اینترنتی را درمان کنیم؟!
اثرات نامطلوب شبکه‌های اجتماعی
اثرات نامطلوب شبکه‌های اجتماعی بر زندگی نوجوانان
آسیب‌های سخت‌افزاری و سیستمی دنیای مجازی و راهکارها
بدافزارها
راه‌های مقابله با بدافزارها
نکات امنیتی برای امن(تر) بودن
امنیت در بازی‌ها
پسورها
قوانین و مقررات استفاده از فضای مجازی
جرم سایبری
قوانین عضویت در شبکه‌های اجتماعی برای نوجوانان
قوانین انتشار تصاویر
قوانین انتشار و اعتبارسنجی اخبار
تعامل با پلیس فتا
گزارش‌دهی در سایت پلیس فتا
توصیه‌های عمومی برای کاهش مخاطرات
مهارت‌های نه گفتن در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی
چرا ما باید بیاموزیم که گاهی «نه» بگوییم؟!
جمع‌بندی

مقدمه

"نهضت سواد رسانه‌ای در فضای مجازی با رویکرد پیشگیری از جرایم فضای مجازی"

پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات ناجا در اجرای تدابیر فرماندهی معظم کل قوا و با هدف نهادینه کردن فرهنگ استفاده صحیح، سالم و امن از فضای تولید و تبادل اطلاعات در بین مردم از طریق آموزش سواد کاربری فضای مجازی، "نهضت سواد رسانه‌ای در فضای مجازی با رویکرد پیشگیری از جرایم فضای مجازی" را راه اندازی کرده است.

استفاده از توانمندی‌های اقشار تأثیرگذار بر جامعه از قبیل روحانیون، مربیان، معلمان، اساتید دانشگاه، روانشناسان و مشاوران خانواده و ... در قالب "فرهنگیاران سایبری" با هدف توسعه مفاهیم مرتبط با فضای مجازی در حوزه‌های تخصصی و دانشی صورت خواهد گرفت.

محتوای حاضر بخش مرتبط با دختران سایبری از مجموعه ۹ گانه محتوایی نهضت سواد رسانه‌ای در فضای مجازی است.



پلیس فتا تلاش دارد تا با برگزاری یک مجموعه کارگاه، سطح دانش خانواده‌ها را به منظور بهره برداری مفید از فضای مجازی ارتقا بخشد تا از خطرات و آسیب‌های احتمالی آن در امان باشند.

مباحث مطرح شده در این کارگاه‌ها در دو سطح ۱- والدین و مربیان و ۲- کودکان و نوجوانان ارائه می‌گردد. کارگاه‌های با مخاطب والدین و مربیان عبارتند از:

-آشنایی با ویژگی‌ها و قابلیت‌های شهروند الکترونیک

- نکات لازم برای استفاده ایمن از تجهیزات در فضای مجازی

- آشنایی با جرایم سایبری

- آشنایی با سواد رسانه‌ای

- آشنایی با چالش‌های تربیتی و امنیتی فضای مجازی برای فرزندان و ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از آنها

- آشنایی با چالش‌های روحی، اجتماعی، اعتقادی و فرهنگی فضای مجازی برای خانواده‌ها و راهکارهایی به منظور حفاظت خانواده در این فضا

کارگاه‌های سطح بعدی، قابلیت‌ها و مخاطرات این فضا را برای سه دسته مخاطب کودک، نوجوان دختر و پسر ارائه می‌کند.

در این کارگاه با مباحث مرتبط با استفاده دختران سایبری، آشنا می‌شویم.

مزایای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی برای دختران نوجوان و نکات کلیدی از خوبی‌های اینترنت...

اگر قرار باشد از خوبی‌های اینترنت بگویید، گزینه‌های شما چیست؟!



اینترنت مانند هر چیز دیگری در جهان نکات مثبت و منفی دارد. این ساخته بشر اگر در مسیر درست خود مورد استفاده قرار گیرد، علاوه بر آسان‌تر نمودن زندگی باعث ایجاد سرگرمی نیز خواهد شد.

به‌عنوان نمونه یکی از زمان‌هایی که نقش اینترنت در زندگی به شکل پررنگ‌تری دیده شد، ظهور ویروس کوید ۱۹ در اواخر سال ۲۰۱۹ میلادی و شیوع آن در جهان بود که منجر به قرنطینه سراسری در جهان شد. این قرنطینه باعث کاهش دسترسی افراد به امکانات متفاوت مانند آموزش، سرگرمی و غیره بود. در چنین شرایط اینترنت نقش پررنگی را در برآوردن نیازهای اقشار مختلف جامعه به‌خصوص دانش‌آموزان و دانشجویان ایفا کرد.

اگر امکان تعامل با حضار هست از آن‌ها بخواهید با روش بارش فکری هر حسن اینترنت که به ذهنشان می‌رسد را بازگو کنند.

اگر امکانش فراهم نیست، بخواهید هر کدام در ذهن خود به این خوبی‌ها فکر کنند.

اینترنت و سهولت در زندگی

آموزش در بستر اینترنت

مزایای آموزش مجازی می‌تواند متفاوت باشد:

انعطاف‌پذیری: آموزش الکترونیکی اجازه می‌دهد تا افراد در تمام سنین برای یادگیری مهارت‌های جدید بدون محدودیت به طور یکسان با استفاده از دوره‌های آموزشی الکترونیکی اقدام کنند.

مدیریت زمان: افراد با هر محدودیت زمانی، می‌توانند در کلاس‌های آموزشی مجازی ثبت‌نام کنند و عملاً این محدودیت حذف شده است. در کلاس‌های آنلاین هم غالباً افراد بعد از کلاس امکان دسترسی به محتوای جلسه را دارند.

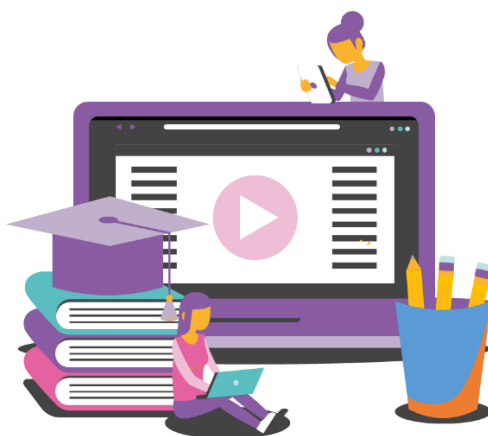
اثربخشی: به این دلیل که دانش‌آموزان می‌توانند غالباً کلاس‌ها را ضبط کرده و بازنگری کنند.

عدم محدودیت در تعداد کاربر: در کلاس‌های مجازی، تعداد کاربران بسیار منعطف‌تر از کلاس‌های واقعی است.

صرفه‌جویی در هزینه‌های آموزشی: با استفاده از آموزش مجازی، افراد می‌توانند هزینه‌های آموزشی از قبیل هزینه حمل و نقل به مرکز آموزشی، هزینه مبارزه با آلودگی هوا، هزینه‌های ایجاد و نگهداری فضای آموزشی و ... را به نسبت کاهش دهند. [۵۳]

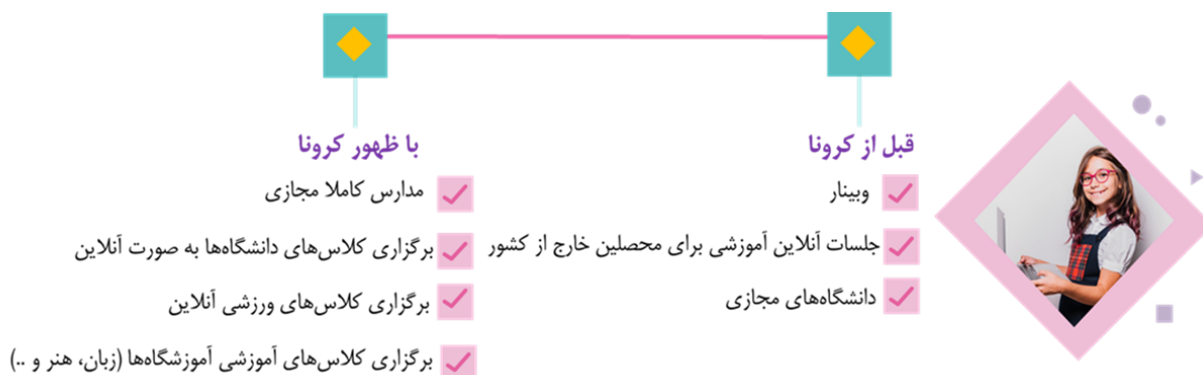
با ظهور کرونا سبک و سیاق آموزش در جهان دستخوش یک تغییر عظیم شد. پیش‌تر نیز آموزش مجازی در جهان و در ایران وجود داشت اما این نوع آموزش یک انتخاب بود که افراد بر اساس شرایط خاص مانند دوری مسافت یا وبینارهای خاص از آن استفاده می‌کردند. اما با آمدن کرونا این انتخاب تبدیل به یک اجبار شد و دانش‌آموزان را به استفاده از مدارس مجازی وادار کرد.

علاوه بر آموزش مباحث مدرسه و دانشگاه، دروس فوق برنامه مانند زبان هم به سمت آموزش اینترنتی رفتند. اما این دروس تئوری تنها مباحثی نبودند که به بستر اینترنت منتقل شدند. کلاس‌های عملی مانند هنر و ورزش نیز با ظهور کرونا، گاه به شکل آنلاین برگزار شدند.



با ظهور کرونا سبک و سیاق آموزش در جهان دستخوش یک تغییر عظیم شد. پیش تر نیز آموزش مجازی در جهان و در ایران وجود داشت اما این نوع آموزش یک انتخاب بود که افراد بر اساس شرایط خاص مانند دوری مسافت یا وبینارهای خاص از آن استفاده می کردند. اما با آمدن کرونا این انتخاب تبدیل به یک اجبار شد و دانش آموزان را به استفاده از مدارس مجازی وادار کرد.

علاوه بر آموزش مباحث مدرسه و دانشگاه، دروس فوق برنامه مانند زبان هم به سمت آموزش اینترنتی رفتند. اما این دروس تئوری تنها مباحثی نبودند که به بستر اینترنت منتقل شدند. کلاس های عملی مانند هنر و ورزش نیز با ظهور کرونا، گاه به شکل آنلاین برگزار شدند.



خرید اینترنتی

خرید اینترنتی یکی از جذابترین بخش های استفاده از اینترنت برای دختران جوان و نوجوان است. امتیازات خرید اینترنتی شامل موارد زیر است:

- امکان دسترسی به انواع و اقسام یک کالا در تنوع بالا و با رنگ ها و قابلیت های مختلف وجود دارد.

- فروشگاه‌های اینترنتی غالباً اطلاعات متعددی در خصوص محصولاتشان ارائه می‌کنند.
- می‌توان قابلیت‌های محصولات گوناگون را از جهات مختلف با هم مقایسه کرد.
- می‌توان محصول را در منزل و یا محل کار دریافت کرد و نیاز به صرف وقت، گاه در شلوغی و ترافیک برای مراجعه به فروشگاه وجود ندارد.
- بدلیل حذف هزینه‌های اجاره و دکوراسیون و ... امکان دریافت ارزان‌تر محصولات وجود دارد.
- اکثر فروشگاه‌های اینترنتی معتبر امکان تعویض کالا در صورت معیوب یا متناسب نبودن را به مشتریان می‌دهند. لذا مشتریان می‌توانند بدون دغدغه از آنها خرید کنند.



نکات مهم در خرید اینترنتی

میل و اشتیاق به خرید جذاب اینترنتی نیاز به کنترل و مهار کردن دارد که با در نظر گرفتن موارد زیر می‌توان به آن نائل شد:

- فقط در صورت نیاز و به اندازه‌ای که مورد نیاز است خرید کنید!
- مراقب باشید فریب تبلیغات را نخورید.
- مراقب کلاهبرداران و سارقین باشید.

- حتی المقدور از فروشگاه‌های اینترنتی دارای نماد اعتماد الکترونیک (enamad) خرید نمایید. اگر مجبور به خرید از فروشگاه‌های غیر از فروشگاه‌های دارای نماد اعتماد الکترونیک شدید، برای ثبت‌نام و ورود، دقت لازم را در افشای هویت خود داشته باشید.
- به کالاهای خیلی ارزان، با شک و وسواس بیشتری توجه کنید!
- صفحاتی که ناخواسته در برابر شما باز می‌شوند و حاوی تبلیغات فروش کالاها و ارائه خدمات هستند، ممکن است تقلبی بوده و قصد کلاهبرداری داشته باشند.



سؤالاتی که هنگام خرید اینترنتی باید از خودمان بپرسیم:

در هنگام خرید این سؤالات را از خودمان بپرسیم:

- آیا فروشگاه‌ای که در حال خرید از آن هستیم، نماد اعتماد الکترونیکی دارد؟
- سایت‌هایی که نماد اعتماد دارند از سوی دولت موظف می‌شوند تا به تعهدات خود عمل کنند و حقوق مصرف‌کنندگان را به رسمیت بشناسند.
- سایت پرداخت مطمئن هست؟
- گاهی ما در صفحه‌ای اقدام به خرید می‌کنیم و طبق معمول به صفحه بانک انتقال داده می‌شویم و دیگر آدرس آن را چک نمی‌کنیم و اطلاعات را وارد می‌کنیم. غافل از اینکه جاعلان، این صفحه را دقیقاً مشابه صفحه بانک طراحی کرده‌اند تا اقدام به کلاهبرداری کنند. بنابراین همیشه باید آدرس سایت بانک را بررسی کنیم.
- این وسیله را واقعا نیاز دارم یا نه؟

قبل از خرید هر چیز این سؤال کلیدی را از خود بپرسیم، تا از خریدهای بیهوده جلوگیری شود.

• • کالا به شکل عجیبی ارزان نیست!

گاهی این کار، تکنیکی برای فریب مشتریان است تا طعمه سوءاستفاده گردند.

اینترنت، دنیای ایده‌ها

بخش بزرگی از مزیتی که اینترنت به همراه می‌آورد، تنوع ایده‌هاست. پیش‌تر اگر کسی بنا داشت در حرفه یا هنری فعالیت کند، باید تنها بر نمونه‌هایی که در دنیای واقعی دیده بود بسنده می‌کرد. اما حالا به لطف اینترنت می‌توان به‌روزترین ایده‌ها را به همراه دستورالعمل‌ها و نکات کلیدی، تهیه و غالباً بدون هزینه، استفاده کرد!

این الهام گرفتن، در هر زمینه‌ای می‌تواند مؤثر باشد. کار، هنر، سرگرمی و حتی مقابله و مواجهه با بحران‌ها. دوران کرونا مثالی از همین مواجهه با شرایط بحرانی به مدد اینترنت بود.



از حضار بخواهید ناب‌ترین ایده‌ای که از اینترنت گرفته‌اند را با بغل‌دستی (یا هم‌گروهی‌های خود در کارگاه) به اشتراک بگذارند و بگویند آن را از کجا آموخته‌اند.

ارتباطات مجازی با اقوام و دوستان

مزیت دیگر اینترنت نقش آن در ساده‌سازی روابط است. از جمله مزیت‌های این بستر در این خصوص می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- حذف محدودیت مکانی
 - ارزان بودن برقراری ارتباط
 - امکان تماس صوتی، تصویری و ارسال عکس و ویدئو
 - امنیت در شرایط خاص مانند دوران قرنطینه کرونا
- البته باید توجه داشت که این ویژگی، یک تیغ دولبه است که همزمان می‌تواند مزیت و عیب باشد. اگر به شکل درست و به اندازه استفاده شود باعث بهبود روابط خواهد شد.



اینترنت و سرگرمی‌ها

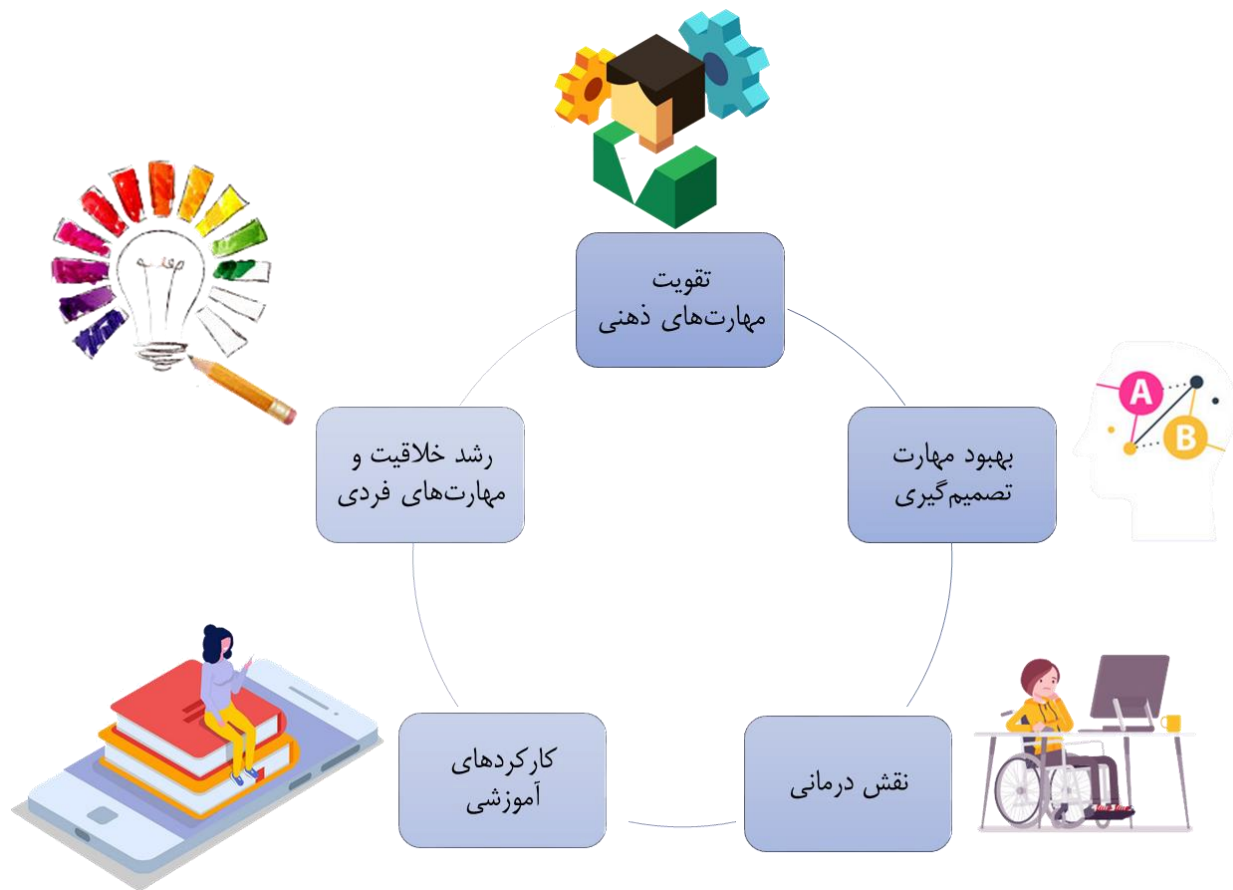
بازی‌های کامپیوتری و موبایلی

بسیاری از محققان با تکیه بر برخی پژوهش‌ها به بررسی آثار مثبت بازی‌ها پرداخته‌اند. برخی از مواردی که برای این تأثیرات مثبت برشمرده شده‌اند به شرح زیر است:

- **تقویت مهارت‌های ذهنی:** یکی از روش‌ها برای جلوگیری از کاهش توانایی ذهنی، فعال نگه‌داشتن مغز است. برخی بازی‌های کامپیوتری که مغز را درگیر می‌کنند، همگی به بهبود توانایی مغزی کمک می‌نمایند.
- **بهبود مهارت تصمیم‌گیری:** برخی بازی‌های کامپیوتری باعث پردازش سریع اطلاعات حسی و واکنش سریع می‌شوند. در این بازی‌ها دو دل بودن و تعلل کردن در تصمیم‌گیری مجازات سختی به دنبال دارد.

در نتیجه بازیکنان تشویق می‌شوند که زمان واکنش خود را پایین بیاورند و سریع‌تر و با دقت بیشتر تصمیم بگیرند.

- **نقش درمانی:** به دلیل ویژگی‌هایی مانند جذابیت، ارتباط با دیگران و یادگیری غیرمستقیمی که در بازی وجود دارد، می‌توان از بازی به عنوان درمان‌های کمکی در برخی بیماری‌ها استفاده کرد.
- **کارکردهای آموزشی:** در برخی موارد، بازی‌ها مکمل مناسبی برای کلاس‌های آموزشی هستند. آموزش حروف الفبا یا مفاهیم و مبانی علوم یا فیزیک با روش‌های ساده و جذاب از نمونه این بازی‌ها است.
- **رشد خلاقیت و مهارت‌های فردی:** در بازی‌های استراتژیک مبتنی بر حل مسئله، میزان تأثیر بازی‌ها بر شکوفایی خلاقیت افراد قابل توجه است.



چرا بازی‌ها و بازی کردن را دوست داریم؟!‌

دلایل متنوعی مانند موارد زیر برای محبوبیت بازی‌های ویدئویی میان نوجوانان وجود دارد:

- **حس برنده شدن:** برنده شدن در نوجوانان و کودکان حس خوب پیروزی را ایجاد می‌کند و اعتماد به نفسشان را تقویت می‌نماید. دریافت متعادل بخشی از این حس از طریق بازی‌های واقعی و مجازی، امری کاملاً طبیعی و مثبت است، اما باید توجه داشت دریافت همه آن در بازی‌های مجازی، غیرطبیعی و آسیب‌زا خواهد بود.
- **هیجان:** بعضی از بازی‌ها بدلیل ایجاد حس تعلیق و بالابردن هیجان، باعث ایجاد لذت در مخاطب می‌شوند.
- **حس قدرت:** وقتی نوجوان در بازی به مراحل بالاتر می‌رسد حس قدرت و توانایی پیدا خواهد کرد.
- **سرگرمی:** جنبه دیگری از بازی هم همان سرگرم شدن است. داشتن سرگرمی بخشی از نیاز روحی و عاطفی هر فرد را مرتفع خواهد کرد.



وقتی عکس را نشان می‌دهید بهتر است چند لحظه‌ای تأمل کنید و از بچه‌ها بخواهید فکر کنند که آیا آنها هم جزء همین دسته هستند، کسانی که به خاطر رهایی از فشارهای اطرافیان و مورد تأیید واقع شدن علاقمند به بازی کردن هستند؟ اگر بله چرا به جای حل مسئله از آن فرار می‌کنند؟

طبقه‌بندی بازی‌های رایانه‌ای در آمریکا

سیستم آمریکایی رده‌بندی سنی ESRB (Entertainment Software Rating Board) اطلاعاتی مختصر و هدفمند در مورد محتوای بازی‌های ویدیویی و اپلیکیشن‌ها ارائه می‌کند تا مصرف‌کننده‌ها و خصوصاً والدین با اطلاعات کامل جهت انتخاب بازی برای فرزندان‌شان، تصمیم‌گیری کنند. ESRB از سه بخش تشکیل شده است:

- بخش رده‌بندی سنی

که بازی‌ها را بر اساس رده‌ی سنی آنها دسته‌بندی می‌کند.

- بخش توضیحات محتوا

که نشانگر محتوا نیست که باید مورد توجه قرار گیرد و همچنین مشخص می‌کند که کدام محتوا در کدام رده‌بندی سنی، جای می‌گیرد.

- بخش المان‌های تعاملی

که در مورد تعاملات یا ویژگی‌های آنلاین یک محصول، تعاملات مصرف‌کننده‌ها با یکدیگر در فضای آنلاین، به اشتراک‌گذاری مکان (Location Sharing)، وجود یا عدم وجود محتوای دیجیتال برای خرید و وجود یا عدم وجود اتصال نامحدود یک محصول به اینترنت، توضیح می‌دهد. [۱]



رده‌بندی‌های سنی ESRB مطابق زیر است:

- مناسب برای همه: محتوا معمولاً برای همه‌ی رده‌های سنی مناسب است.
- مناسب برای ۱۰ سال به بالا: محتوا ممکن است دارای کمی خشونت سبک و ادبیات کمی نامناسب، باشد.
- مناسب برای ۱۳ سال به بالا: محصول ممکن است حاوی خشونت، موارد الهام‌دهنده، طنز، خون، قماربازی شبیه‌سازی شده و یا استفاده‌ی به ندرت از ادبیات نامناسب باشد.
- مناسب برای ۱۷ سال به بالا: محصول ممکن است حاوی خشونت شدید، خون، محتوای جنسی و کلمات نامناسب باشد.
- مناسب برای ۱۸ سال به بالا: محصول ممکن است حاوی صحنه‌های طولانی از خشونت شدید، محتوای جنسی و قمار با واحد پول واقعی باشد.
- بدون دسته‌بندی: این برچسب نشان می‌دهد محصول هنوز رده‌بندی نهایی ESRB را دریافت نکرده است. این نشان فقط در تبلیغات مربوط به یک بازی کامپیوتری فیزیکی که قرار است رده‌بندی ESRB را دریافت کند، دیده می‌شود و زمانی که رده‌بندی نهایی مشخص شد، باید جایگزین شود. [۱]



طبقه‌بندی بازی‌های رایانه‌ای در اروپا

سازمان اروپایی PEGI (Pan European Game Information) نیز با نصب برچسب روی هر بازی، محدوده سنی و محتوای بازی را مشخص می‌کند. علامت‌ها مفاهیم مشخصی را دنبال می‌کنند:

- **خشونت:** ممکن است بازی حاوی صحنه‌های زخمی شدن یا مردن انسان‌ها باشد.
- **دشنام‌گویی (بدزبانی):** ممکن است بازی حاوی ناسزا و هر گونه از تهمت‌زدن، توهین و برچسب باشد.
- **ترس / داستان ترسناک:** ممکن است بازی حاوی صحنه‌های ترسناک بدون استفاده از خشونت باشد. (در صورت وجود خشونت، نماد خشونت به‌صورت جداگانه استفاده می‌شود)
- **جنسی:** ممکن است بازی حاوی صحنه یا اشاره به لُختی (جنسی یا غیرجنسی) و مواردی از این دست باشد.
- **دارو / مخدر:** براساس دسته‌بندی سنی ممکن است حاوی اشاره یا استفاده از الکل، تنباکو، داروهای غیرمجاز یا مخدر باشد.
- **قمار:** ممکن است قمار را تبلیغ، یا آن را آموزش دهند.
- **تبعیض:** ممکن است حاوی ظلم یا آزار یک گروه خاص براساس نژاد، دین، قومیت، جنسیت، توانایی یا از این قبیل باشد. [۲]



طبقه‌بندی بازی‌های رایانه‌ای در ایران (اسرا)

نظام رده‌بندی سنی در ایران، کار اجرایی خود را از ابتدای سال ۸۸ آغاز نمود و از آن پس صدور مجوز نشر بازی‌ها، منوط به بررسی بازی‌ها در این نظام و تعیین رده سنی مناسب هریک از بازی‌ها شد.

رده‌های سنی ESRA به ۵ دسته اصلی که شامل رده‌های ۳+، ۷+، ۱۲+، ۱۵+ و ۱۸+ می‌باشد، تقسیم شده‌اند. این رده‌بندی براساس خصوصیات جسمی و حرکتی، خصوصیات عقلی و ذهنی، خصوصیات عاطفی و اجتماعی که باعث ایجاد تفاوت در گروه‌های سنی می‌شوند، ایجاد شده است.

هر بازی که در این سازمان مورد بررسی قرار می‌گیرد، نشان پیکتوگرام دریافت می‌کند که همان برچسب مشخصات است. [۳]



دسته‌بندی ESRA



انواع بازی‌ها که در اسرا رده‌بندی می‌شوند



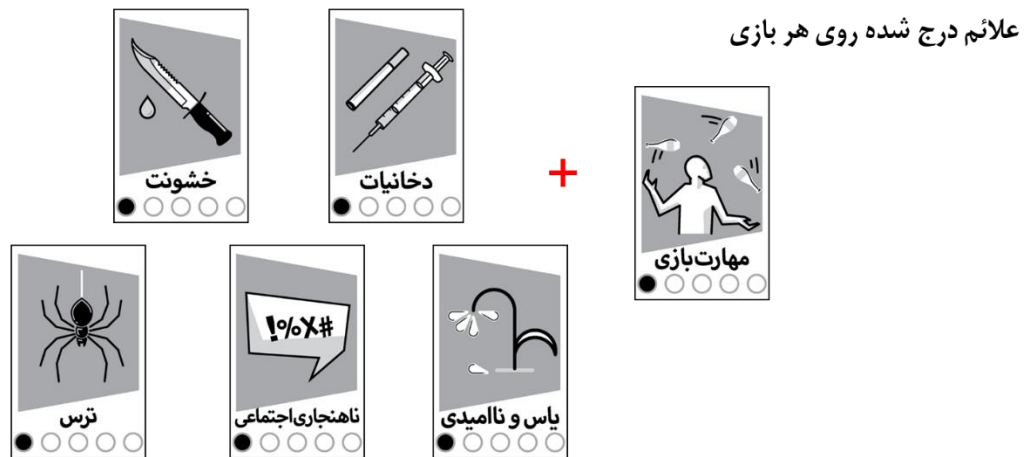
طبقه‌بندی بازی‌های رایانه‌ای (اسرا)

امکان دارد یک بازی رده ۳+ دریافت کرده باشد، یعنی فاقد محتوای آسیب‌رسان باشد، ولی سبک بازی به گونه‌ای باشد که به مهارت بالا نیاز داشته و مناسب مبتدی‌ها نباشد.

معانی امتیازات در پیکتوگرام‌ها به شکل زیر است:

- **امتیاز صفر:** یعنی آن محتوا اصلاً در بازی وجود ندارد.
- **امتیاز یک:** یعنی شدت تأثیرگذاری آن محتوا بر روی بازیکن بسیار ضعیف است.
- **امتیاز دو:** یعنی شدت تأثیرگذاری آن محتوا بر روی بازیکن محدود و کم است.
- **امتیاز سه:** یعنی آن محتوا در بازی دیده می‌شود و در ذهن بازیکن تأثیرگذار است.
- **امتیاز چهار:** یعنی آن محتوا در بازی زیاد دیده می‌شود ولی باعث ایجاد حس اغراق در بازی نشده و به‌نظر واقعی می‌رسد.

- امتیاز پنج: یعنی آن محتوا به صورت اغراق آمیز در بازی وجود دارد و تأثیرگذاری زیادی بر روی بازیکن دارد. [۴]



پیکتوگرام‌ها هر کدام نمایان گر موردی در بازی است.

- **خشونت:** تکرار و تنوع صحنه‌های خشونت آمیز و قساوت آمیز، میزان پاشیده شدن و حجم خون موجود در بازی، استفاده از سلاح‌های سرد و گرم متنوع، دعوا و درگیری‌های نفر به نفر و
- **ناهنجاری اجتماعی:** منظور از این ناهنجاری‌ها، نوع و میزان تکرار کلمات ناشایست در بازی، موسیقی‌های ناهنجار و رفتار خارج از عرف است.
- **یاس و ناامیدی:** میزان انتقال حس یأس و ناامیدی. پوچی و بی‌هدف بودن داستان بازی، اتفاقات ناامیدکننده مرتبط با قهرمان بازی و کارهایی که در بازی باعث عذاب وجدان در بازیکن شود، این آیتم را مشخص خواهد کرد.
- **ترس:** محدودیت دید و تاریکی، محیط‌ها و فضاها، خرابه، صداها، محیط با منبع نامشخص، مواجهه با انواع هیولاها، اتفاقات ناگهانی و ... میزان این آیتم را مشخص می‌کند.
- **دخانیات و مواد مخدر:** میزان تکرار وجود و یا استفاده از دخانیات و ... در بازی است. [۴]



ناهنجاری اجتماعی



ترس



دخانیات



خشونت



یاس و ناامیدی

سرگرمی‌های تصویری

سیستم قدیم‌ترها:

ما مجبور بودیم هر برنامه‌ای را در زمان پخش نگاه کنیم آن هم با تعداد کانال محدود و برنامه‌های محدودتر!

سیستم جدید:

از دیگر جنبه‌های مثبت اینترنت، ظهور تلویزیون‌های اینترنتی است. پیش‌تر تلویزیون محدود به چند کانال بود که در زمانبندی مشخصی برنامه‌های مشخصی را پخش می‌کردند. مخاطب نسبت به زمان پخش، کنترلی نداشت و اگر دوست داشت برنامه‌ای را ببیند، ملزم بود سر ساعت مقرر شده از سوی تلویزیون، پای آن بنشیند.

علاوه بر این تنوع برنامه‌ها بسیار پایین بود. چند شبکه با محتوای محدود در دسترس بود. با ظهور تلویزیون‌های اینترنتی تنوع برنامه‌های قابل تماشا، به شدت بالا رفته است. برخی از این سرویس‌ها (مانند تلویزیون) صرفاً برنامه‌های صدا و سیما را پخش می‌کنند اما با این تفاوت که ساعت تماشای برنامه، دست خود ببیننده است و او می‌تواند با مراجعه به آرشیو برنامه‌ها، برنامه مورد نظر خود را ببیند.

برخی دیگر از این شبکه‌ها، علاوه بر ارائه محتواهای جهانی مثل فیلم و سریال، برنامه‌های تولیدی خود را نیز ارائه می‌کنند. (مثل نماوا)



تلویزیون | TW

نماوا
NAMAVA

فیلمو

مطالعه به مدد اینترنت

مطالعه و کتابخوانی نیز از قاعده تغییر شکل در جهان اینترنتی مستثنی نبوده است. با ظهور اینترنت، کتابخوانی و مطالعه نیز شکل و شمای جدیدی به خود گرفته است. افراد غالباً کتاب‌های الکترونیکی را چه در قالب نسخه نوشتاری و چه شنیداری، جایگزین نسخه چاپی کرده‌اند، زیرا این روش هم ارزان‌تر و هم سهل‌تر است و از جنبه زیست‌محیطی نیز، باعث قطع درختان کمتری می‌شود.



بهتر است مدرس کارگاه، کتابی در موضوع سواد رسانه‌ای به حضار معرفی کند و از آن‌ها بخواهد آن را در اینترنت جستجو کرده و نسخه آنلاین آن را در اپلیکشن‌های موجود یا وبسایت‌های کتابخوانی مطالعه کنند.

کتاب‌های پیشنهادی:

۱. همراه امن ۲ (ناشر: پیشگیری و آگاه‌سازی)

۲. لایک ممنوع (نویسنده: سیدبشیر حسینی، طاها ساقیا)

۳. مجموعه کتاب‌های سواد رسانه‌ای (مؤلف: حمیدرضا آیت‌اللهی)

اپلیکیشن‌هایی برای مطالعه

در حال حاضر اپلیکیشن‌های متنوعی برای مطالعه موجود است که سه تا از مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

۱. طاقچه

طاقچه عرضه‌کننده کتاب‌های الکترونیک و کتاب‌های صوتی است. در فهرست کتاب‌های طاقچه می‌توانید از میان ۲۱ دسته مختلف (شامل ادبیات، تاریخ، سبک زندگی و ...)، کتاب مورد علاقه‌تان را بیابید. بخش کتاب‌های صوتی طاقچه نیز فعال است.

۲. فیدیبو

با نگاهی به ۲۳ دسته‌بندی مختلف این سایت، با موضوعاتی نظیر تاریخ، فلسفه، اقتصاد، حقوق و داستان و رمان روبرو می‌شویم. میکروبوک‌ها (خلاصه کتاب) نیز می‌تواند جذاب باشد. فیدیبو در مجموع بیش از ۳۶ هزار عنوان کتاب الکترونیکی و صوتی فارسی را به مخاطبان عرضه می‌کند.

۳. کتابراه

این اپلیکیشن در نسخه اندروید، آی‌اواس و نیز ویندوز عرضه می‌شود. یکی از بخش‌های منحصر به فرد در این اپلیکیشن، پادکست‌های فارسی است. این اپ همچنین بخشی را به مجلات روز فارسی اختصاص داده است.



اپلیکیشن طاقچه



اپلیکیشن فیدیبو



اپلیکیشن کتابراه

مخاطرات اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و راهکارهای آن‌ها برای دختران نوجوان

افراد و محتواهایی که باید بشناسیم

محتوای نامناسب چیست؟

می‌توان در قالب دو قانون کلی محتواها را ارزیابی کرد:

- ۱- محتواهایی که باعث حس بد در شما می‌شوند حتما نادرست‌اند. این حس بد ممکن است نسبت به بدن، محل زندگی، خانواده، شهر، کشور و دین شما باشد. تصور کنید شما کمی کمبود وزن دارید. دوست‌تان دائما برای شما ویدئوها و دستورالعمل‌هایی برای افزایش وزن و در شماتت کمبود وزن می‌فرستد و این کار هر بار شما را غمگین و نسبت به بدن خود دلسرد می‌کند. حتما این محتوا برای شما «نادرست» است و باید از او بخواهید این کار را متوقف کند و اگر ادامه داد به سراغ راه‌حلهایی بروید که توضیح داده خواهد شد.
- ۲- از سوی دیگر می‌توان گفت محتواهایی که خشونت، نفرت‌پراکنی، تهدید و توهین و محتواهای جنسی را ترویج می‌کنند قطعاً نادرست هستند! این محتواها می‌توانند عکس، متن، صدا، آهنگ، فیلم یا هر چیز دیگری باشند. جلوتر درباره این محتواها صحبت خواهیم کرد.

محتوایی که باعث بوجود آمدن حس بد
در شما می‌شوند حتما نادرست‌اند.



محتوایی که زشتی‌ها را ترویج می‌کنند
نادرست هستند!



در مواجهه با محتوای نامناسب چه کنیم؟

۱. به محض مواجهه ناخواسته با محتوایی غیراخلاقی فوراً صفحه را ببندید و از آن خارج شوید.
۲. هر چند کنجکاوی در بعضی جنبه‌ها می‌تواند عامل پیشرفت باشد اما اگر فردی محتوای ناشایستی برای شما ارسال کرد بلافاصله وی را بلاک کنید. نیازی به بررسی هویت او ندارید.
۳. هم‌رسانی محتوای نامناسب، به هر دلیلی، غیراخلاقی است و گاه جرم محسوب می‌شود. یادتان باشد هر چیزی که هر جا به اشتراک می‌گذارید تا ابد باقی می‌ماند و همیشه قابل پیگیری است!
۴. اگر در گروه، کانال یا هر صفحه‌ای محتوایی با صحنه‌های خشونت‌بار و توهین آمیز دیدید بلافاصله آن را گزارش کرده و آن کانال یا صفحه را ترک کنید (بسته به نوع اپلیکیشن همیشه راهی برای بلاک و ریپورت کردن وجود دارد).
۵. اگر شخص یا گروهی با استفاده از محتوای نامناسب شما را آزار می‌دهند حتماً درباره آن با فردی امین صحبت کنید.



فرد پرخطر کیست؟!

همیشه افرادی در فضای واقعی یا مجازی هستند که باید در تعامل با آن‌ها محتاط‌تر بود و از آن‌ها پرهیز کرد. از این افراد به عنوان افراد پرخطر یاد می‌شود. این افراد به سه شکل زیر ظاهر می‌شوند:

- افرادی که خودشان را جای نوجوانان یا کودکان معرفی می‌کنند.
 - افرادی که نوجوانان را فریب می‌دهند تا با آن‌ها ملاقات کنند.
 - افرادی که نوجوانان را طعمه کلاهبرداری‌های آنلاین قرار می‌دهند. [۵]
- نکته قابل تأمل اینکه بیش از ۷۵ درصد افراد پرخطر، اتفاقاً از آشنایان و یا حتی اقوام هستند و بنابراین نباید به دوستان و آشنایان به صرف شناخت، اعتماد صددرصد داشت. [۶]

افرادی که نوجوانان را طعمه کلاهبرداری‌های آنلاین قرار می‌دهند

بیش از ۷۵ درصد قربانیان،
توسط افرادی مورد
سوءاستفاده قرار گرفته‌اند
که آن‌ها را می‌شناختند!

افرادی که خودشان را جای نوجوانان یا کودکان معرفی می‌کنند

افرادی که نوجوانان را فریب می‌دهند تا با آن‌ها ملاقات کنند

ویژگی‌های افراد پرخطر

این افراد یک سری ویژگی‌های مشخص دارند که می‌توان با شناخت آن‌ها تا حد زیادی ایمن ماند.

اکثر افراد مسموم و خطرناک، به‌یکباره اقدام به تهدید، فشار و انتشار محتوای نامناسب نمی‌کنند. ابتدا سعی در برقراری ارتباط عاطفی کرده و بعد از به‌اصطلاح «دوست شدن» با قربانی، به‌صورت تدریجی به سمت مقصد حرکت می‌کنند. این مرادده یا به‌اصطلاح دوستی مجازی، باعث می‌شود شما آگاهانه یا ناآگاهانه اطلاعات شخصی و خصوصی خودتان را با مخاطب به‌اشتراک بگذارید. او این اطلاعات را مانند یک پازل کنار هم می‌چیند و در فرصت مناسب دست به بهره‌برداری می‌زند. این فرایند مانند چیزی است که درباره مهندسی اجتماعی گفته خواهد شد.



غالباً یک‌باره دست به تهدید، فشار و انتشار محتوای نامناسب نمی‌زنند.

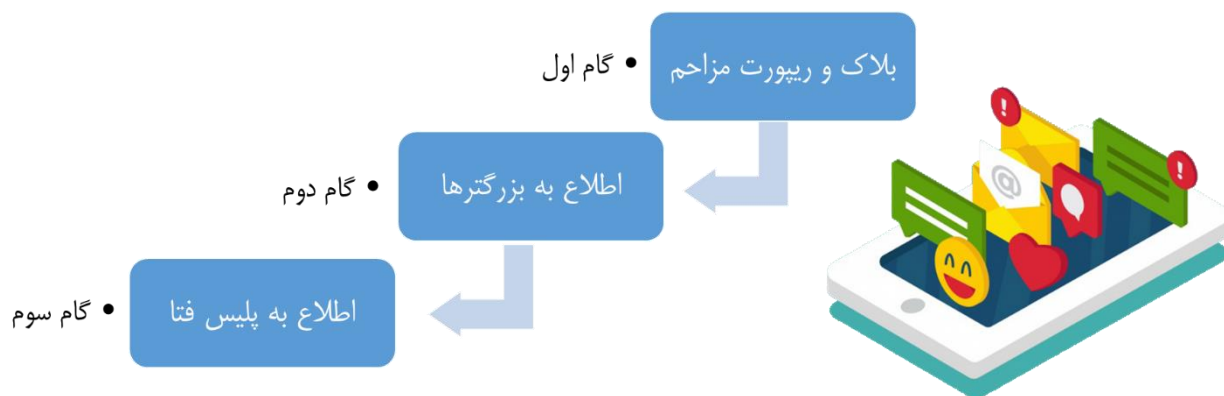
«دوست شدن» با قربانی یکی از اصلی‌ترین راهکارهای آنهاست.

اطلاعات را مانند یک پازل کنار هم می‌چینند.

برخورد با افراد پرخطر

هرگاه با مشکل یا مزاحمتی در فضای مجازی روبرو شدید، در صورتی که پنهان کاری کنید عملاً به آزاردهندگان کمک می‌کنید. آن‌ها از همین ترس، خجالت و یا حس گناه شما سوءاستفاده می‌کنند و با تحت فشار گذاشتن بیشتر شما به اهداف خود راحت‌تر و سریع‌تر خواهند رسید.

این که شما خودتان را مقصر این اتفاق بدانید، حتی اگر واقعاً هم مقصر آغاز یا ادامه آن بودید، هیچ کمکی به شما نخواهد کرد، بلکه به مزاحم کمک می‌کنید با قدرت بیشتری در مسیر خود حرکت کند. پس سکوت را کنار بگذارید و حتماً به پدر و مادر و یا یک فرد بزرگسال قابل اعتماد، اطلاع دهید.



فراموش نکنید:

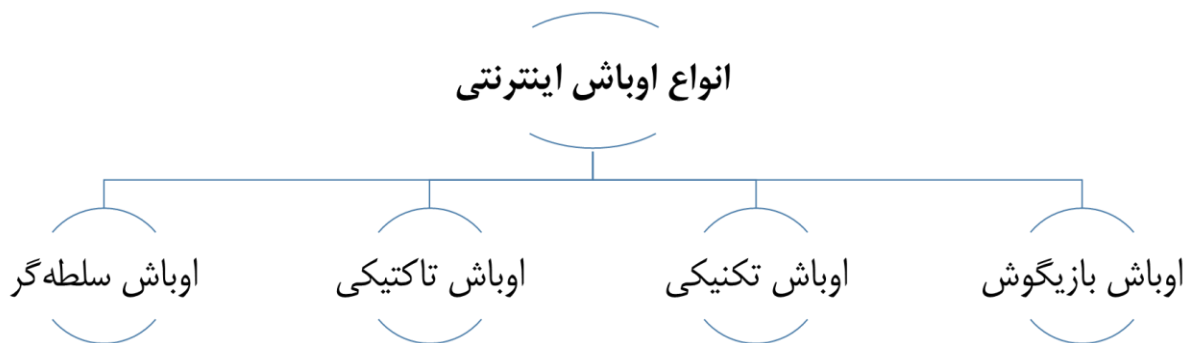
اگر کسی شما را آزار می‌دهد، تقصیر شما نیست و نباید از اعلام آن بترسید یا خجالت بکشید.

اوباش اینترنتی (cyber trolls)

اوباش‌گری اینترنتی، انجام عمدی اعمالی مانند نفرت‌پراکنی، نژادپرستی، تعصب‌مذهبی، زن‌ستیزی و مجادله یا نزاع ایجاد کردن و اختلاف‌افکنی بین افراد در اینترنت را شامل می‌شود. اوباش اینترنتی به چهار دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

- **بازیگوش:** این کاربران معمولاً طرح جدی برای برهم زدن نظم سایت یا گروه را ندارند و به راحتی قابل شناسایی هستند.
- **تکنیکی:** در اینجا فرد خرابکار معمولاً برای رسیدن به هدف خود، دست به خلق یک شخصیت می‌زند و با ایجاد یک حساب کاربری سعی می‌کند به صورت مداوم در بحث‌ها ورود کرده و ایجاد تشنج کند.

- **تاکتیکی:** یک خرابکار بسیار جدی است که برای رفتار تخریب‌گرانه خود، طرح طولانی‌مدت و بسیار زیرکانه دارد. این افراد معمولاً با همکاری یک یا چند نفر دیگر طرح خود را پیاده می‌کنند.
- **سلطه‌گر:** این‌گونه از خرابکارها کاربرانی هستند که با سوءنیت و با ظاهر موجه، کاربران دیگر را آزار می‌دهند. [۷]



راهکار مقابله با اوباش اینترنتی

اصطلاح شناخته شده‌ای در فضای وب وجود دارد که در مواجهه با خرابکاری اوباش اینترنتی و برای آرام کردن سایر کاربران به کار برده می‌شود. در مواردی که کاربری با سوءنیت، قصد تحریک سایرین را دارد، معمولاً از سوی کاربران باتجربه گفته می‌شود که «اوباش را محل نده!». زیرا هدف یک اوباش اینترنتی تنها ایجاد تشنج و تحریک سایرین برای جلب توجه است، نه طرح یک مباحثه سازنده. بنابراین بهتر است نادیده گرفته شوند. [۸]



شکارچیان سایبری (Cyber Predator) چه کسانی هستند؟

اکثر شکارچیان سایبری وانمود می‌کنند که نوجوان یا فردی کم‌سن و سال هستند در صورتی که بیشتر آن‌ها افرادی بزرگسالند. طعمه‌های این افراد غالباً نوجوانان ۱۲ تا ۱۶ ساله هستند. این افراد معمولاً طعمه را به تدریج به دام می‌اندازند. روش این به دام‌انداختن، بسته به شرایط متفاوت و به شکل‌های زیر است:

- چت با مخاطب و برقراری رابطه صمیمی
- ارسال پیام‌های صوتی و تصویر و درخواست برای دریافت صوت و تصویر
- درخواست برای عکس‌ها و فیلم‌های شخصی از طعمه
- فاصله گرفتن تا طعمه دلتنگ و مشتاق شود
- درخواست ملاقات حضوری برای برقراری مجدد رابطه
- سوءاستفاده از طعمه

[۱۰] و [۱۱]



شخص بزرگسالی است که با استفاده از اینترنت به اهداف خود می‌رسد

نشانه‌ها

اصرار به چت
خصوصی و دیدار

مشتاق به ظاهر و
فیزیک و بدن شما

کم حرف درباره خود و
اهدافش

به شدت مهربان و
صمیمی

شکارچیان سایبری، اهداف و روش‌ها

شکارچیان سایبری برای برقراری ارتباط با طعمه خود از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند. این ارتباط می‌تواند از طریق اتاق‌های گفتگو (چت روم‌ها)، پیام‌رسان‌های مختلف مثل تلگرام، واتساپ و ..، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدیویی و موارد دیگر با کودکان و نوجوانان شکل بگیرد.

این افراد به دلایل مختلفی اقدام به این کار می‌کنند که می‌توان به طور کلی آن‌ها را به چهار دسته تقسیم کرد:

- سوءاستفاده مالی
- سوءاستفاده جنسی
- سوءاستفاده روانی
- سوءاستفاده عاطفی



راهکارهای پیشگیری و مقابله با شکارچیان سایبری

برای مقابله با شکارچیان سایبری به راهکارهای زیر توجه کنید:

- از نام‌ها یا عکس‌های نامناسب در پروفایل استفاده نکنید چون می‌تواند منجر به توجه شکارچیان آنلاین شود.
- اگر فردی آنلاین خیلی از شما تعریف می‌کند، باید محتاط باشید. شکارچیان گاهی با تکنیک چاپلوسی و دلبری با نوجوانان رابطه برقرار می‌کنند.
- از افرادی که زیادی صمیمی و راحت برخورد می‌کنند حذر کنید. اگر شخص در مورد مسائل جنسی یا شخصی صحبت کرد، باید گفتگو را به سرعت پایان داده و فرد را بلاک کنید.

- شکارچیان ممکن است وانمود کنند که خود، نوجوان یا همجنس شما هستند. این کار با استفاده از عکس و نام جعلی برای پروفایل صورت می‌گیرد. هرگز بدون همراهی والدین، به ملاقات شخصی که آنلاین با او صحبت کرده‌اید نروید. ملاقات این افراد می‌تواند به شدت خطرناک باشد.
- در مواجهه با هرگونه مشکل و یا مسئله ناراحت‌کننده، بلافاصله با فردی امین صحبت کنید.
- اگر فردی شما را آزار داد، حتما پیام‌هایش را به‌عنوان مدرک ذخیره کنید. [۱۱]

برای درک بهتر مطلب فوق، مدرس می‌تواند از پرونده‌های موجود در این زمینه مثال‌هایی بیاورد.

 هوشیار باشید! شکارچیان ممکن است وانمود کنند هرکسی با هر سن و سال و جنسیتی هستند.	 طعمه نشوید! از عکس‌ها و اسم‌های نامناسب در پروفایل پرهیز کنید.
 صحبت کنید! در مواجهه با هر مشکل و ناراحتی با فردی امین در این رابطه صحبت کنید.	 فربخ نخرید! مراقب چاپلوسان اینترنتی باشید!
 محتاط باشید! اگر فردی شما را از طریق پیام یا هر چیز دیگری آزار داد، حتما آن‌ها را به عنوان مدرک ذخیره کنید.	 صمیمیت زیاد، ممنوع! از افرادی که زیادی صمیمی و راحت برخورد می‌کنند حذر کنید

آدم امین زندگی شما کیست؟

افراد (به خصوص کودکان و نوجوانان) باید در زندگی خود، فرد امین و مطمئنی داشته باشند تا بتوانند در مورد مسائل و مشکلات خود، بدون ترس از قضاوت شدن و یا تنبیه شدن و بدون خجالت، با آن‌ها صحبت کنند. این فرد باید حتما بزرگسال باشد تا در موارد قانونی نیز بتواند از او حمایت کند و مشاور خوب و باتجربه‌ای باشد.

برای بسیاری افراد مراجعه به مشاور و یا پزشک روانشناس، یک عامل خجالت و شرم است. در صورتی که رسیدن به یک زندگی سالم گاهی نیاز به کمک تخصصی دارد. همانطور که برای بیماری‌های جسمی به پزشک مراجعه می‌کنید، در صورتی که در خود علائمی از افسردگی، عدم رضایت شدید و یا حتی نیاز به حرف زدن می‌بینید از والدین خود بخواهید که شما را پیش روانشناس ببرند.



خوب است از حضار بخواهید، برای چند لحظه فکر کنند و روی تکه‌ای کاغذ بنویسند آدم امین زندگی ایشان کیست و سه دلیل برای انتخاب خود بنویسند.

از آن‌ها بخواهید در منزل به دلایل بیشتر فکر کنند و آن‌ها را یادداشت کنند تا از انتخاب خود مطمئن شوند.

تهدیدات اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و راهکارها

چگونه ممکن است اطلاعات شما افشا شوند (مهندسی اجتماعی)

مهندسی اجتماعی، سوءاستفاده هوشمندانه از تمایل طبیعی بشر به اعتماد کردن است. ما انسان‌ها ذاتاً دوست داریم به همدیگر اعتماد کنیم. خرابکارها هم، این‌را خوب می‌دانند و با نزدیک شدن به ما و فریب ما، به اطلاعات و مقاصد مورد نظر خود می‌رسند.

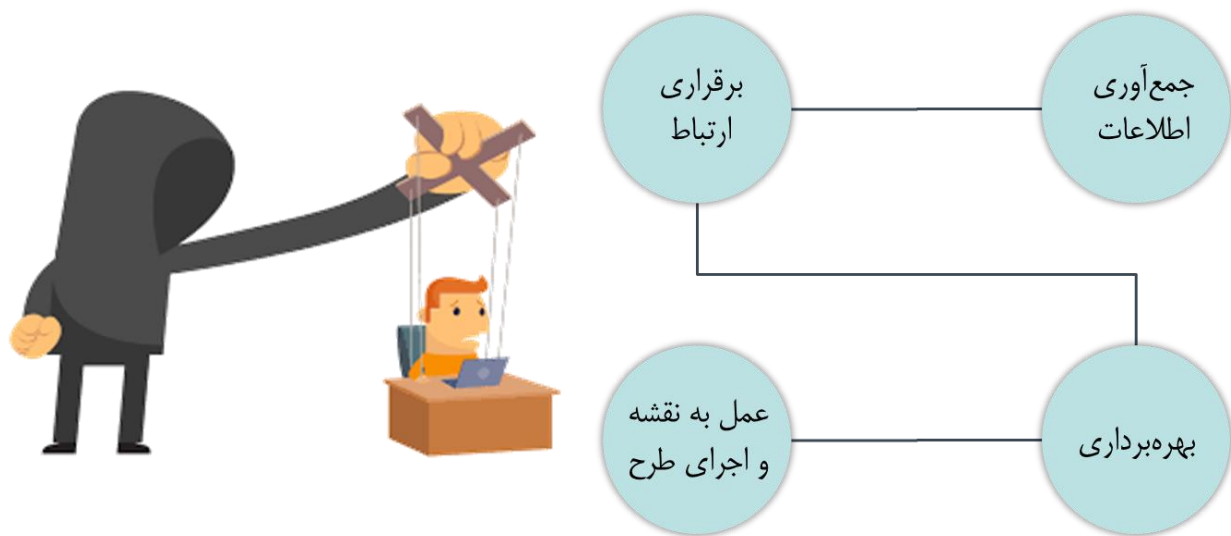
طبیعتاً این‌کار نیاز به صبر و حوصله، صمیمیت و البته زمان کافی دارد.

مهندسی اجتماعی یکی از شیوه‌های ارتکاب جرایم هست و بخودی‌خود مخاطره نیست.

فرایند مهندسی اجتماعی شامل مراحل زیر است:

- جمع‌آوری اطلاعات: اولین گام، جمع‌آوری اطلاعات کافی درباره هدف است.

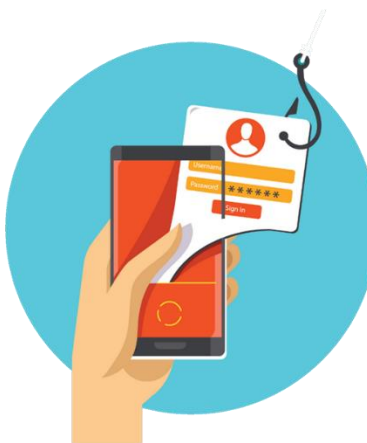
- **برقراری ارتباطات:** بعد نوبت به برقراری ارتباط دوستانه و عاطفی با اوست. مهندس اجتماعی با استفاده از تکنیک‌های جلب اعتماد اقدام به برقراری رابطه می‌کند.
- **بهره‌کشی:** بر اساس نقطه آسیب‌پذیر شناسایی شده، به سادگی مسیر و شیوه حمله مورد نظر را تشخیص می‌دهد.
- **عمل و اجرا:** بسته به هدفی که خرابکار در نظر داشته، دست به عمل می‌زند. [۱۲]



مهندسی اجتماعی ممکن است با انگیزه‌های متفاوتی از جمله موارد زیر صورت بگیرد:

- **بهره‌برداری مالی:** سوء استفاده مالی از دیگران یکی از مهمترین انگیزه‌ها در مهندسی اجتماعی است. فرد با این تکنیک برخی اطلاعات قربانی را به دست آورده و در راستای برداشت‌های مالی و یا باج‌گیری استفاده می‌کند.
- **انتقام:** فرد مهاجم ممکن است به دنبال انتقام گرفتن از طعمه یا خانواده او باشد. مثلاً ممکن است مهاجمی به دلیل دریافت پاسخ منفی برای برقراری یک ارتباط، با جمع‌آوری اطلاعات و تصاویری از قربانی اقداماتی برای انتقام گرفتن از او کند.
- **حس کنجکاوی:** این حس درون همه افراد وجود دارد و دختران نوجوانان معمولاً بیشتر در معرض این حس بوده و سوژه‌های جالبی برای دوستان یا اطرافیانشان هستند.

- **نفع شخصی:** مهاجم ممکن است خواستار دسترسی و ویرایش اطلاعات مربوط به خود، اعضای خانواده و دوستان باشد.
- **فشارهای خارجی:** مهاجم ممکن است از سمت دوستان یا خانواده به دلایلی از قبیل بهره‌برداری مالی، منفعت شخصی یا انتقام، تحت فشار و تهدیدهای جانی و مالی بوده و چنین کاری را انجام دهد. [۱۲]



قلدری سایبری (Cyberbullying):

زورگیری سایبری پدیده‌ای بالقوه بسیار خطرناک و مضر محسوب می‌شود که در آن از ابزارهایی مانند رایانه‌ها یا تلفن‌های همراه برای ایجاد مزاحمت، تهدید، اذیت و آزار و یا تحقیر افراد و عموماً کودکان و نوجوانان استفاده می‌شود. این اقدام مشابه با زورگیری در دنیای واقعی است با این تفاوت که در فضای سایبر می‌تواند در قالب ارسال پیام‌های متنی، تصاویر و یا ویدئوهای تهدیدآمیز و زننده، توهین کردن به دیگران با استفاده از پیام‌ها و استیکرها یا در کامنت پست آنها، معرفی کردن خود به جای دیگری برای ایجاد تصویری بد از وی، ارسال و به اشتراک گذاری اطلاعات حساس و خصوصی و یا ارسال اطلاعات نادرست درباره یک شخص، صورت بگیرد.

قلدری سایبری جالب، سرگرم‌کننده و خنده‌دار نیست، بلکه بسیاری از انواع آن نوعی رفتار مجرمانه محسوب شده و می‌تواند باعث آزار دیگران شود. [۱۳] و [۱۴]

از شنوندگان بخواهید مثال‌ها و نمونه‌هایی از قلدری سایبری را مطرح کنند و اگر کسی تجربه‌ای (برای خود و یا دوستان و نزدیکان دارد) بیان کنند. سپس خودتان برای جمع‌بندی مثال‌های زیر را بیاورید. مثال‌هایی از قلدری سایبری: پست یا ارسال پیام‌های تهدیدآمیز و یا توهین آمیز، بیرون انداختن افراد از بازی‌های آنلاین یا چت روم‌ها بدون دلیل، پخش شایعه‌های نامناسب در مورد یک شخص،



قلدری (زورگیری) سایبری می‌تواند هر زمان و هر جایی که اینترنت وجود دارد اتفاق بیفتد.

چطور بفهمیم داریم به قلدری سایبری تن می‌دهیم؟

نشانه‌هایی وجود دارد که ثابت می‌کند شما احتمالاً درگیر قلدری سایبری هستید:

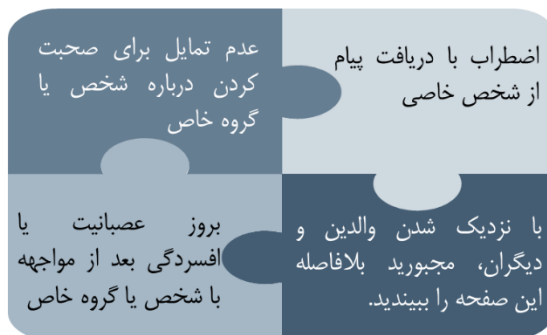
۱. با دریافت پیام از شخص خاصی دچار اضطراب می‌شوید.
 ۲. دوست ندارید درباره آن شخص یا گروه خاص، با کسی صحبت کنید.
 ۳. با نزدیک شدن والدین و دیگران مجبورید بلافاصله این صفحه را ببندید.
 ۴. بعد از مواجهه با آن شخص یا گروه خاص حالات عصبانیت یا افسردگی از خود نشان می‌دهید.
- متأسفانه بیش از یک‌سوم کودکان و نوجوانان سایبربولینگ را تجربه می‌کنند بنابراین آگاهی داشتن در این باره از مهم‌ترین نکات در دنیای مجازی است. [۱۵] و [۱۶]

بهتر است مدرس کارگاه، از حضار بخواهد اگر مورد قلدری هستند و می‌توانند درباره آن با جمع گفتگو کنند، آن را مطرح کنند تا به صورت گروهی برای آن راه‌حل بیابید.

مدرس می‌تواند به مخاطبین بگوید اگر نمی‌توانند موضوع را در جمع مطرح کند، می‌تواند آن را با مدرس به شکل خصوصی در میان بگذارد و راهکار بگیرد.

- دختران قربانی آزار و اذیت‌های سایبری، اغلب به قدری خجالت‌زده یا وحشت‌زده هستند که نمی‌توانند در مورد آن صحبت کنند.

یادتان
باشد



آمار و ارقام قلدری سایبری

هم پسران و هم دختران سایبربولینگ را تجربه می‌کنند اما تعداد دختران قربانی بیشتر است.

اینستاگرام یکی از جذاب‌ترین شبکه‌های اجتماعی در میان افراد و البته دختران نوجوان است. از آن جایی که در اینستاگرام افراد خود را بیشتر در معرض دید عموم قرار می‌دهند این فرصت به بقیه داده می‌شود تا درباره همه چیز اظهار نظر کنند و دیگران را مورد توهین و قضاوت قرار دهند و این همان قلدری سایبری است.

قلدری سایبری به عضو جدانشدنی از اینستاگرام تبدیل شده است و تنها راه مبارزه با آن آگاهی از روش‌های پیشگیرانه است. [۱۷]

۵۹ درصد ← آمار قلدری سایبری در آمریکا

بیشترین آمار قلدری از طریق اینستاگرام بوده است.



حفاظت از خود در برابر قلدری سایبری

چیزهایی که می‌تواند به شما کمک کند تا از سایبربولینگ در امان بمانید:

- صحبت کردن

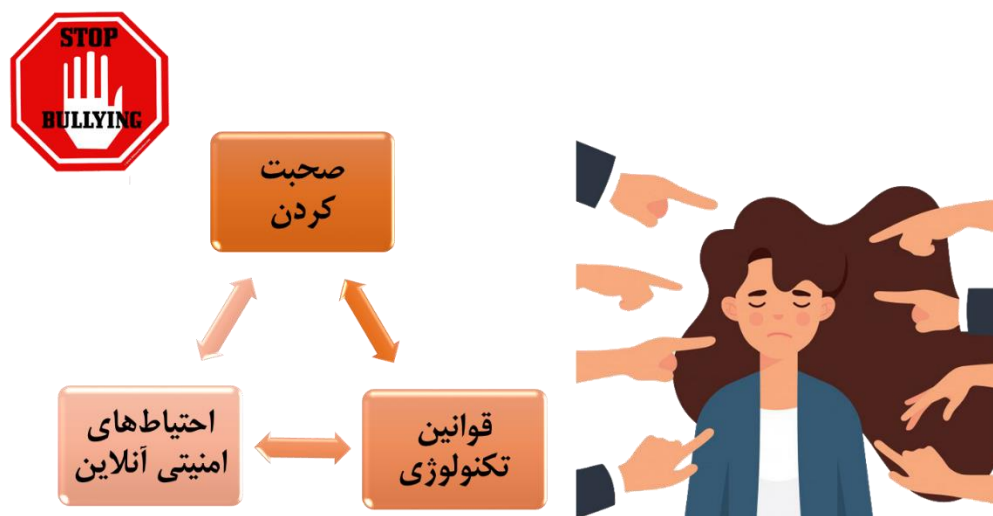
با مادر، پدر یا معلم قابل اعتماد خود، درباره این موضوع، حرف بزنید. اگر خجالت می کشید، می توانید حرف های خود را از طریق نامه یا پیام، به آنها بگویید!

• قوانین تکنولوژی

قوانین برخورد با مزاحمین را یاد بگیرید. مثلاً اگر کسی زیر پست شما حرف توهین آمیزی می زند یا به شما، جنسیت، خانواده یا بدن تان توهین می کند، بلافاصله او را بلاک کرده و گزارش کنید!

• احتیاط های امنیتی آنلاین

دوستی های افرادی را که نمی شناسید را نپذیرید! هرکدام از آنها می توانند یک قلدر سایبری باشند. [۱۴]



هتک حیثیت

هتک حیثیت عبارت است از هرگونه اقدامی که سبب تحقیر و پایین آوردن ارزش و اعتبار افراد در میان جامعه و ایراد ضربه به آبرو و حیثیت آنها می گردد. این کار ممکن است به شیوه های متفاوت و با اهداف گوناگونی انجام شود.

گاهی افراد صرفاً به جهت شوخی یا از روی عصبانیت اقدام به این کار می کنند و فراموش می کنند که در حال ارتکاب جرم هستند. از آن جایی که هتک حیثیت جرم است، اگر شخصی درگیر آن شد، می تواند به دادگاه شکایت کند. [۱۸]



هتک حیثیت معمولاً به شیوه‌های متفاوتی صورت می‌گیرد:

- حالتی که فرد با تغییر یا تحریف فیلم یا صوت یا تصویر متعلق به دیگری آن‌ها را منتشر می‌کند. انتشار عکس و فیلم خصوصی دیگران به شکل کلی، طبق قانون، جرم است. علاوه بر این در صورتی که کسی عکس، فیلم یا صدای دیگری را تغییر دهد و بعد از آن انتشار دهد، باز هم مشمول مجازات هتک حیثیت خواهد بود.
- حالتی که فرد محتوای تغییر یا تحریف یافته توسط دیگری را با علم به تغییر یا تحریف منتشر می‌کند یا به اصطلاح بازنشر می‌کند نیز مرتکب جرم شده است.
- گاهی ممکن است کسی تنها اقدام به تهدید دیگری کند که عکس و فیلم او را منتشر می‌کند. این حرف ممکن است در حد تهدید بماند و هرگز به مرحله عمل نرسد اما صرف تهدید کردن نیز جرم خواهد بود.

[۱۹]



شما ویدیویی دریافت می‌کنید و می‌دانید که ساختگی است اما برای سرگرمی یا هر مقصد دیگری اقدام به اشتراک گذاری آن با دیگران می‌کنید. در اینجا شما نیز مرتکب جرم شده‌اید و فردی که مورد هتک حیثیت قرار گرفته است می‌تواند علیه شما شکایت کند!

دروغ بستن به دیگران و افترا

هتک حیثیت یا دروغ بستن به دیگران و افترا، همگی از مصادیق جرم هستند و در مراجع قضایی و نظامی قابل پیگیری هستند.

ماده ۱۸ قانون جرایم رایانه‌ای مقرر کرده است «هر کس به قصد اضرار به غیر یا تشویش اذهان عمومی یا مقامات رسمی به‌وسیله سامانه رایانه‌ای یا مخابراتی اکاذیبی را منتشر کند یا در دسترس دیگران قرار دهد، یا با همان مقاصد اعمالی را برخلاف حقیقت، رأساً یا به عنوان نقل قول، به شخص حقیقی یا حقوقی به‌طور صریح یا تلویحی نسبت دهد، اعم از این که از طریق یادشده به نحوی از انحاء ضرر مادی یا معنوی به دیگری وارد شود یا نشود، افزون بر اعاده حیثیت (در صورت امکان)، به حبس از نود و یک روز تا دو سال یا جزای نقدی از پنج میلیون ریال تا ۴۰ میلیون ریال یا هر دو مجازات محکوم خواهد شد». [۲۰]

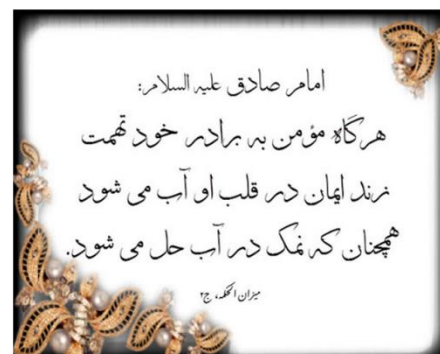
**مجازات جرم دروغ بستن و افترا در فضای مجازی،
زندانی (تا دو سال) و جریمه نقدی است!**
«ماده ۱۸ قانون جرائم رایانه‌ای»

تهمت

دروغ بستن به افراد

نشر اکاذیب

افترا



با هتک حیثیت و افترا چه کنیم؟!

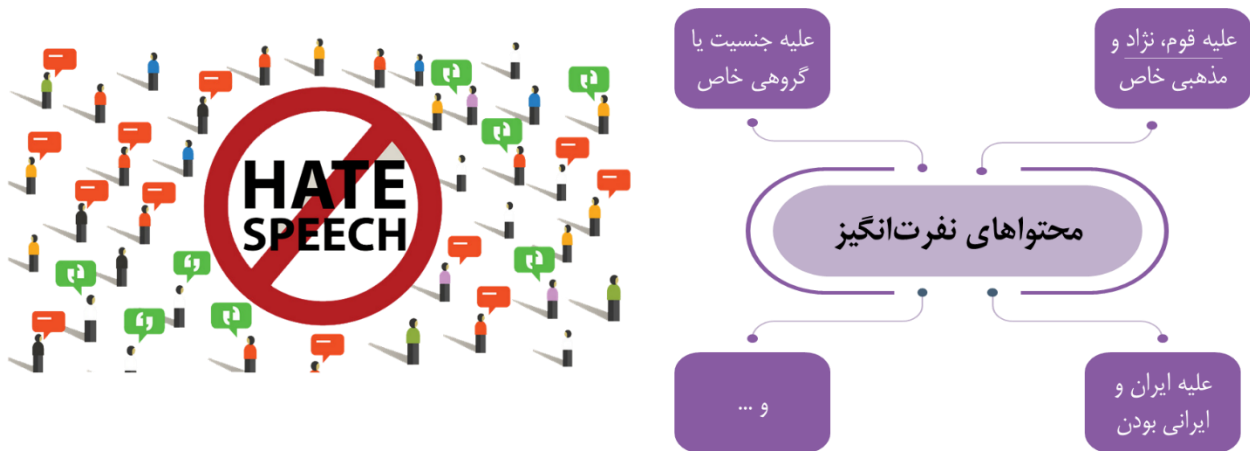
آزارهایی مانند هتک حیثیت یا توهین و افترا، تا حد زیادی قابل پیشگیری هستند. برای پیشگیری از وقوع چنین اتفاقاتی که غالباً تأثیرات روحی و روانی سنگینی خواهد داشت، بهتر است کارهای زیر را انجام دهید:

- دوستی افراد غریبه را نپذیرید.
- اگر کسی زیر پست شما یا در شخصی به شما توهین کرد، بلافاصله وی را بلاک و موضوع را گزارش کنید.
- در صورت تهدید به انتشار تصویر یا ... بلافاصله به خانواده یا معلمین خود، اطلاع دهید.
- عکس‌ها یا مطالبی که در صورت انتشار عمومی، باعث به خطر افتادن آبروی شما خواهد شد را، حتی به شکل خصوصی برای کسی نفرستید و پست نکنید.
- در نهایت، در صورت وقوع این رخداد، با هماهنگی پدر و مادر بلافاصله با پلیس فتا تماس بگیرید! [۲۰]

نفرت‌پراکنی

نفرت‌پراکنی مبتنی بر حذف و نادیده گرفتن دیگری است. تلاش برای تحقیر دیگری به سبب عقیده‌ای است که دارد و ضرری به حال شما ندارد، یا به دلیل نژادی است که دارد یا مذهب و ملیتی است که دارد.

نفرت‌پراکنی دعوت به اقدام برای حذف فیزیکی و اذیت و آزار دیگران است. لذت بردن از رنج دیگران است. برافروختن حس انتقام است. [۲۱] و [۲۲]



سایت‌ها و محتواهای نفرت‌پراکن

در سال ۲۰۲۰ و با شیوع کرونا نژادپرستی علیه چینی‌ها در شبکه‌های اجتماعی ۹۰۰ برابر شد.

موسسه Light با تحلیل رفتار کاربران از طریق هوش مصنوعی پس از شیوع ویروس کرونا دریافت که هشتگ‌هایی نظیر ویروس چینی و ویروس کمونیست در شبکه‌های اجتماعی بسیار محبوب شده و در پست‌های مربوط به بحران کرونا از آنها استفاده می‌شود.

Light در بررسی جامع خود میلیون‌ها سایت، شبکه اجتماعی، فروم‌های چت و حتی سایت‌های گیمینگ را در کنار تصاویر، ویدئوها و فایل‌های صوتی پست شده، تجزیه و تحلیل کرده که از افزایش نژادپرستی، قلدری و نفرت‌پراکنی علیه چینی‌ها و برخی از گروه‌های با ریشه آسیایی، در دیگر نقاط دنیا، حکایت دارد. [۲۳]



از مخاطبین بخواهید به عکس دقت کنند. اولین چیزی که نظر آن‌ها را جلب می‌کند چیست و فکر می‌کنند در این پست چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟

نفرت پراکنی بیشتر، از عواقب کرونا

با همه‌گیری کووید ۱۹ در جهان، موارد متعددی از حملات فیزیکی به اشخاص آسیایی تبار در کشورهای دیگر، گزارش شده و همچنین برخی از رهبران جهان با گمانه‌زنی درباره تئوری‌های توطئه، با سلب مسئولیت از خود، برای تاخیر در اقدام برای مهار کرونا، دیگر دولت‌ها را متهم کرده‌اند.

آنتونیو گوترش، دبیرکل فعلی سازمان ملل، هشدار داده که شیوع ویروس جدید کرونا در جهان به "نفرت و نژادپرستی" دامن زده‌است.

آقای گوترش گفت حملات مرتبط با کرونا و برآمده از تعصب نژادی و مذهبی، در حالی در اینترنت و در خیابان‌ها رخ می‌دهد که جهان برای مواجهه با کرونا به "همبستگی" نیاز دارد. [۲۴]

دبیرکل سازمان ملل: «این همه‌گیری (ویروس کرونا) به یک سونامی نفرت، نژادپرستی، سرزنش دیگران و دامن زدن به ترس منجر شده‌است.»

«ما باید همین حالا برای ایمن شدن جوامع‌مان در برابر ویروس نفرت، اقدام کنیم.»



با سایت‌ها و محتواهای نفرت پراکن چه کنیم؟

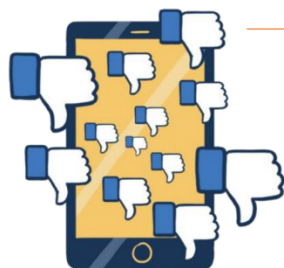
راهکارهای مقابله با محتواها و سایت‌های نفرت پراکن شامل موارد زیر است:

بهترین اقدام در گام اول گزارش کردن است. مثلاً در اینستاگرام می‌توانید با انتخاب گزینه report و تیک‌زدن گزینه It's inappropriate به اینستاگرام اطلاع دهید و آن‌ها هم اقدام به پاک‌کردن پست نامناسب، و در صورت تکرار، انسداد حساب کاربری خواهند کرد.

در صورتی که شخصی این محتواهای آزاردهنده را برای شما ارسال می‌کند، حتماً وی را بلاک و گزارش کنید تا امکان دسترسی به شما نداشته باشد.

در صورتی که نفرت‌پراکنی در بستری انجام می‌شود که امکان گزارش کردن به این شیوه نیست، حتماً با هماهنگی با یک فرد بزرگسال معتمد، با پلیس فتا تماس بگیرید. [۲۵]

گزارش کردن سایت یا صفحه منتشرکننده



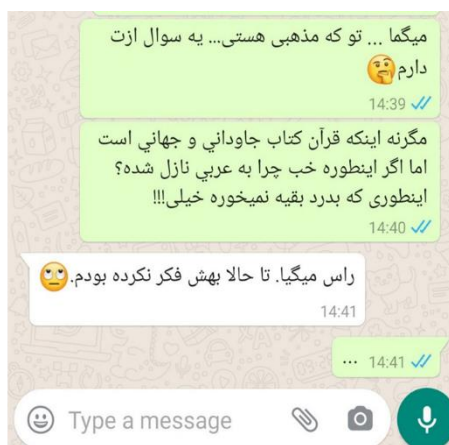
بلاک کردن شخصی که محتوا را به شکل شخصی ارسال می‌کند

راهکارهای مقابله

تماس با پلیس فتا

سست کردن اعتقادات

امروزه پرسش‌های جهت‌دار و شبهات دینی با انگیزه‌های گوناگون و توسط افراد و گروه‌های مختلفی تولید و به شیوه‌های متنوع توزیع می‌شود. این پرسش‌ها غالباً برای ایجاد شک و تردید نسبت به اعتقادات دینی و مذهبی افراد (خصوصاً نوجوانان و جوانان) طراحی و مطرح می‌شوند. در وضعیت کنونی به سبب گسترش امکانات رسانه‌ای و آشنایی اکثر مردم با ابزارهای جدید ارتباطی، زمینه شیوع شایعات و شبهات دینی به صورت هول‌انگیزی فراهم آمده و تولید و توزیع شبهه بدون وقفه در حال انجام است.



راه‌های مقابله با سست کردن اعتقادات

چنانچه پست‌هایی می‌بینید که سعی در سست کردن اعتقادات شما دارند سراغ راه‌های زیر بروید:

- با مطالعه و تعمق در مسائل دینی بینش خود را به مسائل تقویت کنید.
 - به جای دنبال کردن صفحات شاخ‌های مجازی در شبکه‌های اجتماعی، صفحاتی را دنبال کنید که به مسائل علمی و اعتقادی و حتی سرگرمی از روش درست و مناسب فرهنگ ما می‌پردازند.
 - صرف زمان زیاد در فضای مجازی خصوصا یوتیوب و اینستاگرام، باعث دیدن مواردی خواهد شد که به مرور باعث سستی و ایجاد شبهه، خواهد شد.
 - در معرض حرف‌های خوب افراد آگاه قرار دادن خود، باعث از بین رفتن شبهات و راسخ شدن اعتقادات خواهد شد.
 - اگر درباره مسئله‌ای در دین و مذهب دچار شک و شبهه شدیم به سراغ فردی دیندار و آگاه برویم و بدون ترس و رودربایستی درباره آن گفتگو کنیم. دوستان مجازی مخاطب خوبی برای این گفتگو نخواهند بود.
- [۲۶]



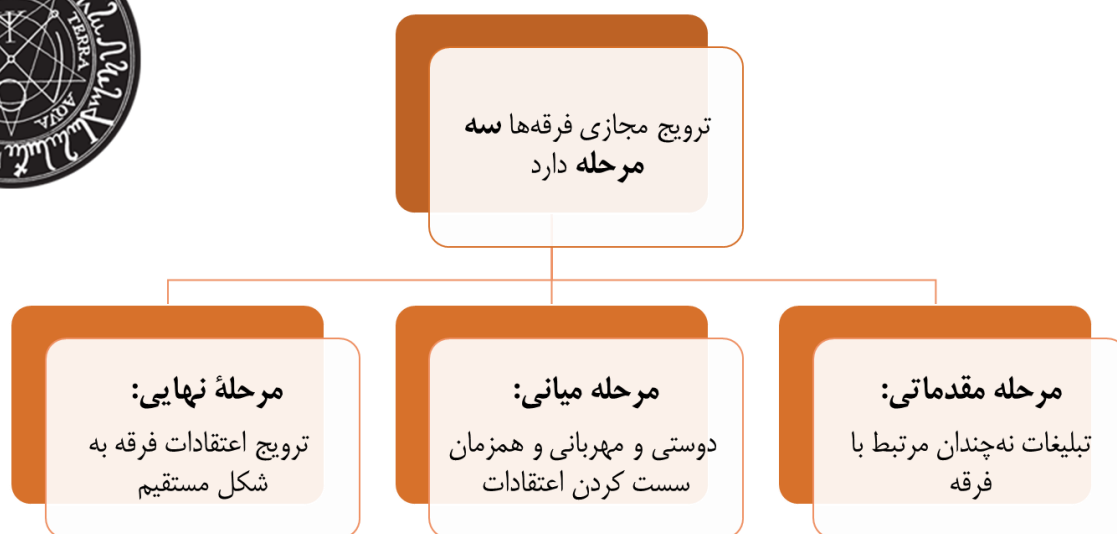
ترویج فرقه‌ها

فعالیت‌های مجازی عرفان‌های کاذب سه مرحله اساسی دارد:

۱. **مرحله مقدماتی:** با تبلیغاتی که چندان به ماهیت فرقه ارتباطی ندارد سعی در جذب و عضویت فرد در محیط‌های اینترنتی مثل شبکه‌های اجتماعی می‌کنند.

۲. **مرحله میانی:** در این مرحله تا حدودی از همراهی افراد، اطمینان حاصل شده، لذا در کنار انجام اموری که در مرحله مقدماتی صورت می‌گرفت، فاز جدید جذب و فریب آغاز می‌شود و آن گفتگو با افراد است. این گفتگوها بسیار مهربانانه و دوستانه صورت می‌گیرد و به آرامی اعتقادات فرد را مورد سؤال قرار داده و وی را نسبت به بسیاری از باورهای خودش بی‌اهمیت و سست می‌کند.

۳. **مرحله نهایی:** این مرحله در حقیقت نتیجه‌ای است که در پی مراحل پیشین به دست می‌آید؛ یعنی زمانی که از عضویت پایدار افراد، اطمینان حاصل شد و ارتباطات دوستانه و سستی باورها، به بلوغی نسبی رسید، از اعتقادات فرقه‌ها به راحتی سخن به میان می‌آید و سندی رسمی برای عضویت افراد صادر نمود. [۲۷]



در مقابل ترویج فرقه‌ها چه بکنیم؟

اگر در شرایطی قرار گرفتید که حس کردید دارند فرقه یا طرز فکر خاصی را به شما آموزش می‌دهند یا تلقین می‌کنند بهتر است مراحل زیر را انجام دهید:

- از دوستی و معاشرت با افراد ناشناس در فضای مجازی بپرهیزید.
- نشانه‌ها را جدی بگیرید. اگر شخص درباره عقاید خاصی اظهار نظر می‌کند یا سعی در تقدیس افراد یا مسلک‌های متفاوتی می‌کند، حتما رابطه را با آن‌ها قطع کنید.

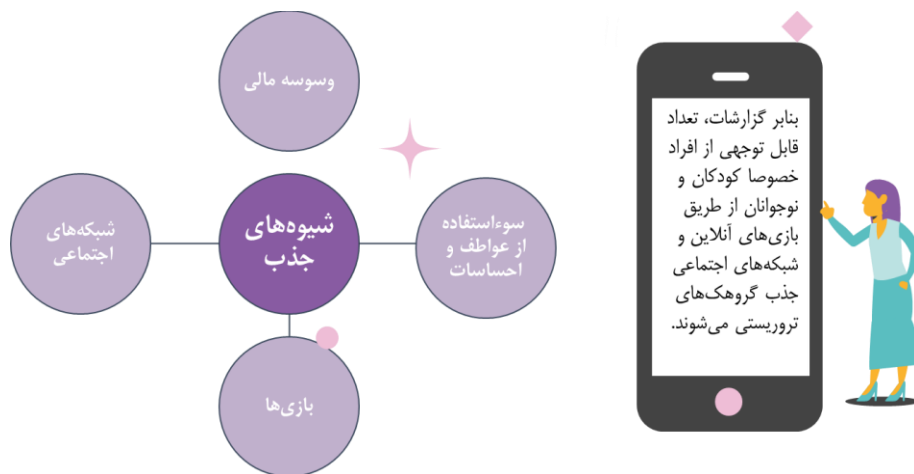
- در باب مسائل اعتقادی، کتاب‌های خوب و قابل اعتماد بخوانید.
- درباره آن با فردی امین صحبت کنید. اگر درباره عقاید خود دچار تردید شدید به جای صحبت در گروه‌های اینترنتی، با افراد کارشناس مذهبی مانند معلم مرتبط با امور دینی، در مدرسه صحبت کنید.



سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی تروریستی

سایت‌های تروریستی امروزه خیلی رواج پیدا کرده‌اند. این سایت‌ها با پوشش‌های متنوع و روش‌های زیر اقدام به شستشوی مغزی و جذب افراد به سیستم خود می‌کنند:

- وسوسه مالی
 - سوءاستفاده از عواطف و احساسات
 - استفاده از وسایل سرگرمی، نرم‌افزارها، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی
- مثال‌های فراوانی از جذب کودکان و نوجوانان در گروهک‌های تروریستی از طریق شبکه‌های اجتماعی وجود دارد. در نمونه‌ای که وبسایت bfmtv منتشر کرده، ده‌ها تن از افراد زیر هجده سال به اتهام برنامه‌ریزی برای حملات تروریستی در بلژیک تحت بازجویی قرار دارند. این وبسایت به نقل از دفتر دادستان کل بلژیک نوشت: این افراد برای انجام فعالیت‌های مختلف، جذب تشکیلات داعش شده و از طریق شبکه‌های اجتماعی دستورات خود را دریافت می‌کردند. بنابر گزارشات، تعداد قابل توجهی از افراد، خصوصا کودکان و نوجوانان از طریق بازی‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی، جذب گروهک‌های تروریستی می‌شوند. [۲۸]



نمونه‌ای از فعالیت‌های تروریست‌ها در جذب دختران

این گزارش که توسط کانال تلویزیونی BBC تهیه شده، درباره دختری فرانسوی به نام سارا است که از طریق فیسبوک جذب گروه تروریستی داعش شده‌است. خانواده وی معتقدند که تروریست‌ها مدت زیادی مشغول شستشوی مغزی سارا از طریق اینترنت بوده‌اند. بر طبق این گزارش، سارا در حال حاضر در وضعیت اسفناکی گیر افتاده است و بازگشت وی بسیار سخت خواهد بود.



در مقابل محتوای تروریستی چه کنیم؟!

اگر با سایت، صفحه یا شبکه‌ای روبرو شدید که اقدامات تروریستی و خرابکارانه را تبلیغ و ترویج می‌کند، اقدامات زیر را انجام دهید:

- بسته به نوع محتوا و پلتفرم مورد استفاده (سایت، اینستاگرام، گروه تلگرامی و ...)، تخلف را به گردانندگان این اپ، یا پلیس فتا، گزارش کنید.
- بلافاصله صفحه مورد نظر یا شخص مشوق را بلاک کنید.
- درست است که گاهی دانستن مطالبی درباره سلاح یا هرگونه ادوات تروریستی می‌تواند کنجکاوی را برانگیزد، اما به هیچ‌وجه کنجکاوی نکرده و سریعاً آن گفتگو یا مطلب را ترک کنید.
- اگر کسی به هر نحو شما را تشویق به پیوستن به گروهی خاص می‌کند بلافاصله با فردی امین در این باره صحبت کنید.
- اگر شما در محیطی مثل اینستاگرام، مدام صفحاتی با محتوای خشن و تروریستی را دنبال کنید، صفحات بیشتری به شما پیشنهاد خواهد شد. بنابراین در همه جوانب از این صفحات فاصله بگیرید.



آسیب‌های روانی و اخلاقی دنیای مجازی و راهکارها

سندروم اردک

در این سندروم، افراد در ظاهر بسیار آرام هستند. پست‌های انگیزشی و شاد منتشر می‌کنند و همه چیز خوب است اما در باطن امر قضیه کاملاً متفاوت است!

درباره علت نامگذاری این سندروم به سندروم اردک، گفته شده است که اگر به شنا کردن اردک در آب توجه کنیم، ما تنها قسمتی از بدن او را می‌بینیم که به آرامی بر روی آب در حال حرکت است، در حالی که متوجه تقلای این اردک که با تلاش پاهای خود را تکان می‌دهد تا حرکت کند، نمی‌شویم. افراد مبتلا به این سندروم برآن هستند تا از بیرون و در ظاهر آرام به نظر برسند و شادی و آرامش خود را به‌نمایش بگذارند، اما در واقع درون خود اقیانوسی طوفانی دارند. [۲۹] و [۳۰]



• آرام و شاد و سرزنده

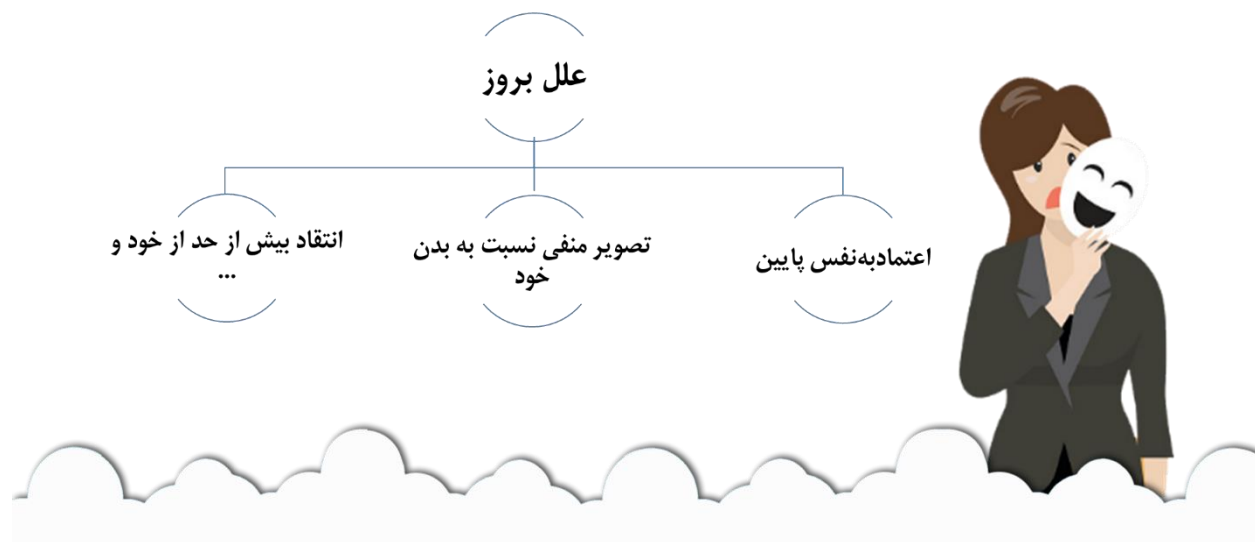
روی آب
(ظاهر)

• در حال تقلا و مبارزه برای روی آب ماندن (حفظ ظاهر کردن)

زیر آب
(باطن)

اعتماد به نفس پایین، تصویر منفی نسبت به بدن خود، انتقاد بیش از حد از خود و احساس یأس در مقابله با رویدادهای منفی از جمله علل بروز سندروم اردک است.

البته علل ابتلاء به سندروم اردک همیشه یک دلیل خاص ندارد و ممکن است که عوامل بیولوژیکی، روانشناختی و محیطی هم بر ابتلاء به این سندروم تأثیر گذار باشند. [۲۹] و [۳۰]



برای سندروم اردک چه کنیم؟

روانشناسان معتقدند که شروع ابتلای به این سندروم در سن نوجوانی و دوران دبیرستان است. بهترین زمان برای پیشگیری از پیشروی این سندروم نیز در همین زمان است. موارد زیر بهترین راه پیشگیری و مقابله با این سندروم هستند:

- خودتان را، بدن و زندگی خودتان را با هیچ کس مقایسه نکنید.
- به خودتان، شرایط، محدودیت‌ها و تمام عیب و نقص‌هایی که دارید احترام بگذارید و آن‌ها را دوست داشته باشید. هیچ کس کامل نیست.
- باور داشته باشید هیچ کس نمی‌تواند و نمی‌خواهد همه بخش‌های زندگی خود را در اینستاگرام یا دیگر شبکه‌های اجتماعی نشان دهد. پس فریب ظاهر پر زرق و برق زندگی دیگران را نخورید.
- اگر احساس می‌کنید دچار یأس، خودبیزاری و یا اضطراب بیش از حد هستید حتماً از روانشناس کمک بگیرید. [۳۱]

خودتان را بیشتر دوست داشته باشید!
نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید و آن‌ها را دوست داشته باشید.



مقایسه نکنید!

هرگز زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید.



صحبت کنید!

اگر احساس می‌کنید دچار یأس، خودبیزاری و یا اضطراب بیش از حد هستید، حتماً از روانشناس کمک بگیرید.



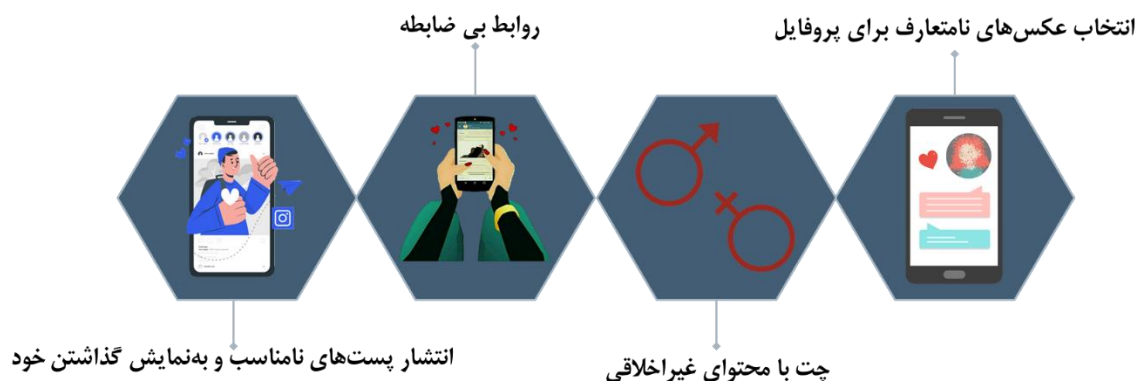
فریب نخورید!

آدم‌ها آن چیزی نیستند که در صفحه اینستاگرام نشان می‌دهند.



بی‌بندوباری در فضای مجازی

با ترویج شبکه‌های اجتماعی افرادی پیدا شده‌اند که گروه‌های فساد برای هوسرانی خود ایجاد می‌کنند، افراد مفسدی که گروه‌هایی برای ترویج بی‌بندوباری و رواج روابط نامشروع در بین نوجوانان و جوانان ایجاد می‌کنند تا پرده‌های حیا را که با آن رشد کرده‌اند را کم‌کم بدرند و بی‌بندوباری را در بین این نوجوانان پاک‌ضمیر رواج دهند. رواج فساد و روابط نامشروع در بین نوجوانان که سرمایه‌های ملی این کشور هستند، روز به روز از طریق این نرم‌افزارها افزایش می‌یابد و دختر یا پسر جوانی که در معرض این گروه‌ها قرار دارد، خواسته یا ناخواسته قدم در وادی بی‌بندوباری جنسی می‌گذارد و رفته‌رفته از ارزش‌های خانوادگی و اسلامی دور می‌شود.

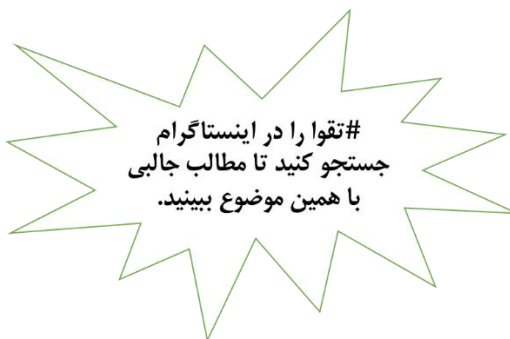


راهکار مقابله با بی‌بندوباری در فضای مجازی

توجه به حضور خداوند در همه عرصه‌های زندگی واقعی یا مجازی، باعث ایجاد مرزهایی خواهد شد که از کشیده شدن به ورطه فساد جلوگیری خواهد کرد. فرد با تقوای پیشگی و رعایت حدود خود بر اساس معیارهای اسلامی و اخلاقی راه را بر بی‌بندوباری می‌بندد و حضور امن‌تری را در این فضا تجربه می‌کند. [۳۲]

همیشه یادتان باشد:

خدای دنیای واقعی همان خدای دنیای مجازی است



خشونت‌های واقعی یا شبیه‌سازی شده

روان‌شناسان رسانه هشدار می‌دهند که با میسر شدن شبیه‌سازی خشونت‌های عریان نظیر شکنجه و کشتار در واقعیت مجازی، جوامع با آسیب‌های جدی روانی مواجه خواهند شد.

آنگلا باکینگهام از نویسندگان مشهور ساکن برلین که درباره معادلات قدرت و تکنولوژی‌های نوین معتقد است: «بازی‌های خشن با محوریت فرد مسلح می‌توانند عاملی مؤثر در برانگیختن رفتارهای خشونت‌گرایانه در کاربران باشند... آرون الکسیس، ادم لنزا و اندرس برویک که هر سه عامل تیراندازی‌های مرگبار بوده‌اند، معتاد و خوره این گونه «گیم‌های خشن» هم بوده‌اند.»

تجربه صحنه‌های
خشونت در دنیای واقعی



تجربه صحنه‌های
خشونت در فضای مجازی

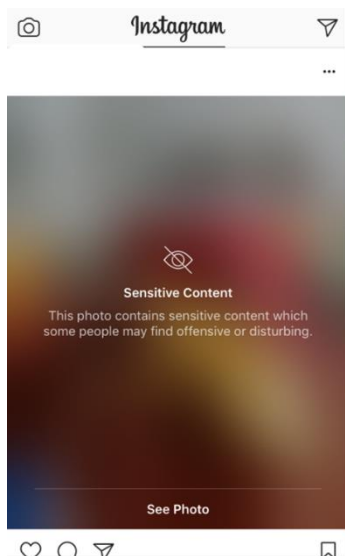
«مغز انسان واقعیت مجازی را هم همانند دنیای واقعی
می‌بیند و به همان شکل به آن واکنش نشان می‌دهد.»



با محتواهای خشن چه کنیم؟

برای محافظت از خود در برابر محتواهای خشن نکات زیر حائز اهمیت است:

۱. قبل از خرید یا دانلود یک بازی، سایت اسرا را چک کنید تا میزان خشونت بازی را بسنجید.
۲. از استفاده از بازی‌ها پرخشونت و تماشای ویدئوهای خشن بپرهیزید.
۳. در صورتی که در اینستا عکس یا ویدئویی دیدید که با عنوان “sensitive content” نمایش داده شد، از تماشای آن بپرهیزید.



“sensitive
content”
را تماشا نکنید.

از بازی‌ها پرخشونت
و تماشای ویدئوهای
خشن بپرهیزید.

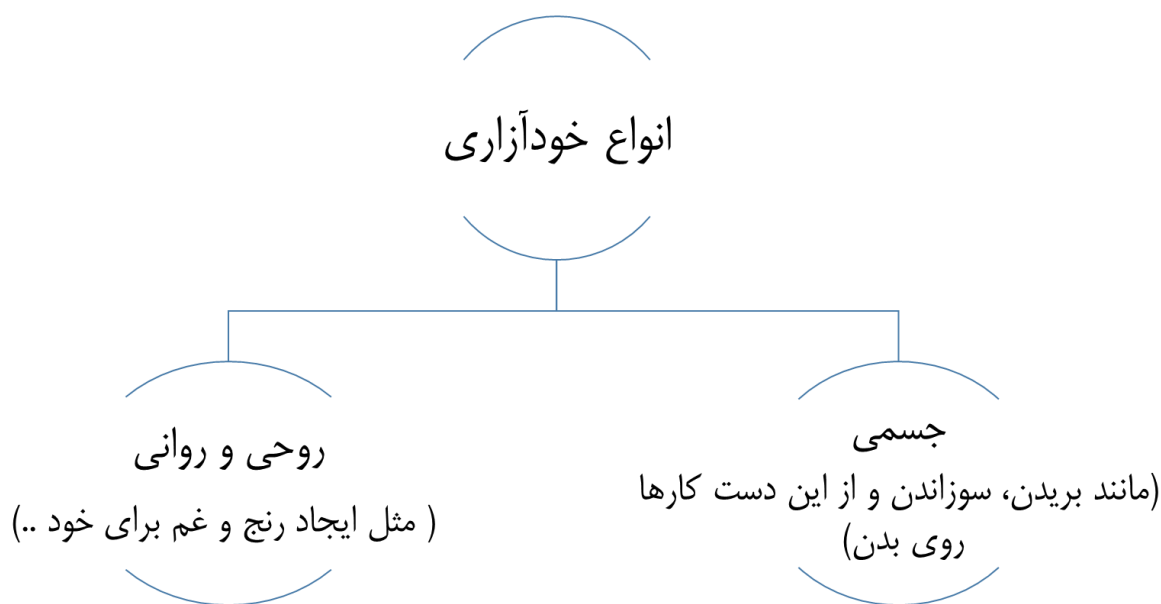
سایت اسرا را برای
میزان خشونت بازی
چک کنید.

خودآزاری

خودآزاری به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شود:

- جسمی مانند بریدن، سوزاندن و از این دست کارها روی بدن
- روحی و روانی مثل ایجاد رنج و غم برای خود

خودآزاری در سال‌های اخیر روندی رو به رشد داشته است. براساس یک تحقیق در سال ۲۰۱۵، میزان موارد گزارش شده درباره خودآزاری در میان دختران ۱۳ تا ۱۶ ساله بریتانیایی "افزایش شدیدی" داشته است. افزایش اضطراب و مشکلات روانی در میان جوانان می‌تواند مهم‌ترین دلیل افزایش موارد خودآزاری باشد. کارشناسان معتقدند این افزایش در میان دختران نوجوان به دلیل فشارهای تحصیلی و رسانه‌های اجتماعی بوده است. به گزارش روزنامه انگلیسی گاردین، بر طبق مطالعه‌ای در اکتبر سال ۲۰۱۸ (سال ۹۶)، خودزنی در میان دختران نوجوان کمتر از ۱۷ سال در انگلیس، در مدت سه سال، حدود ۶۸ درصد افزایش یافته است. همچنین خودآزاری میان افراد ۱۰ تا ۱۹ ساله بین دختران، بیش از پسران شایع بوده است. [۳۳] و [۳۴]



خودآزاری‌های جسمی

رفتارهایی که به شکل دائم یا در هنگام استرس یا اضطراب به آن دست می‌زنیم نشانه خودآزاری هستند مانند:

- بریدن: بریدن یا خراشیدن بدن با هر شیء تیزی مثل چاقو، سوزن، تیغ و یا حتی ناخنگیر

- **داغ کردن:** سوزاندن بدن با یک چیز داغ و یا حتی سوزاندن از طریق اصطحکاک! مثل کشیدن سریع و زیاد پاک‌کن روی بدن.
- **کندن پوست:** کندن پوست بدن و یا باز کردن زخم‌های قبلی، با انجام این کار، این‌طور تصور می‌کند که استرس کاهش و احساس خوبی به او دست می‌دهد!
- **کندن مو:** یک ناهنجاری غیرعادی است که فرد دائماً میل به کندن موی قسمت‌های مختلف سر و بدن خود دارد.
- **سوراخ کردن و خالکوبی** به‌طور غیرعادی و زیاد، که با وجود درد زیاد نوعی خود آزاری و شکنجه است.
- **مصرف مشروبات مضر و شیمیایی و ... [۳۵]**

خودآزاری روحی و روانی

یکی از اشکال خودآزاری روحی بدین صورت است که افراد با هدف گرفتن پاسخ‌های منفی در اینترنت سؤالاتی شخصی طرح می‌کنند. مثلاً می‌پرسند "آیا من جذاب هستم؟" جواب‌های توهین‌آمیز، احساس فرد نسبت به خودش را تقویت می‌کند.

طبق تحلیل ریچل ولچ، مدیر مؤسسه تحقیقاتی مربوط به خودآزاری، «شاید چنین رفتارهایی، جراحتهای آشکار بجا نگذارند، اما باید برای افراد کم‌سن و سالی که احساس ناخوشایندی نسبت به خود دارند، خطر عاطفی واقعی تلقی شوند. این پدیده نوظهور است، اما در عین حال نگران‌کننده هم هست و می‌تواند عواقب بسیار بدی داشته باشد.»

«خود آزاری‌هایی مثل زخمی کردن خود پاسخی جسمی به یک رنج عاطفی است و توجه فرد را از درد اصلی منحرف می‌کند. خودآزاری اینترنتی نوعی رنج عاطفی را با رنج عاطفی دیگری جایگزین می‌کند. رفتارهای خودآزارانه می‌تواند به سرعت تغییر کند و رو به وخامت بگذارد.» [۳۶] و [۳۳]

به اشتراک‌گذاری عیب‌ها و نقص‌ها در ظاهر، بدن و درخواست برای تأیید

هیچ‌کس کامل نیست!
همه ما عیب‌ها و نقص‌هایی داریم

یادتان باشد



اگر عادت به خودآزاری داریم چه بکنیم؟

اگر عادت به خودآزاری دارید اولین گام، اعتماد به یک شخص مطمئن (عضو مطمئن در خانواده یا اقوام یا معلم و مشاور مدرسه) است تا درباره این رفتار با او حرف بزنید و به کمک او از مشاور و روانشناس استفاده کنید. در همین حین راهکارهای زیر بسیار مؤثر خواهد بود:

- ورزش کنید. ورزش‌هایی مانند یوگا باعث آرامش و تخلیه روانی می‌شود.
- وقتی عصبی هستید و احساس می‌کنید مایل به خودآزاری هستید دوش آب سرد بگیرید. اگر امکان دوش فراهم نیست چند قطعه یخ در مشت خود نگه دارید تا دمای بدن‌تان کاهش پیدا کند.
- نفس عمیق بکشید.
- کارهای هنری مانند طراحی و نقاشی بسیار کمک‌کننده خواهد بود.
- با دوستان و یا اعضای خانواده که آرام و مثبت هستند هم‌کلام شوید.

انجام کارهای هنری

معاشرت با افراد آرام

نفس عمیق

ورزش

دوش آب سرد



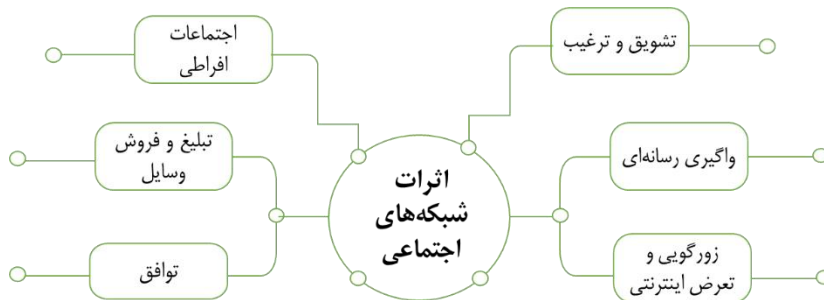
نترسید!

این یک مسئله است که به کمک مشاور و امین حتماً درمان می‌شود.

خودکشی‌های آنلاین

خودکشی یکی از موضوعات مبتلابه نوجوانان است که شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به آن دامن بزند. به چند روش رسانه‌های اجتماعی می‌توانند باعث افزایش خودکشی شوند:

- **زورگویی و تعرض اینترنتی:** پدیده زورگویی مشکلی گسترده در مدارس است و همه سنین مدرسه را می‌تواند درگیر کند. در این پدیده، زورگو از طریق شبکه‌های مجازی قربانی را مجبور به انجام اموری می‌کند که برایش رنج‌آور و دردناک است. در صورت تمرد، زورگو قربانی را تهدید به انتشار برخی از اسرارش در فضای مجازی می‌کند. این فشار روانی می‌تواند منجر به بروز افکار خودکشی شود.
- **توافق خودکشی:** در برخی موارد دو نفر که دارای افکار خودکشی هستند از طریق شبکه‌های مجازی با یکدیگر آشنا شده و احساس می‌کنند که شباهت ویژه‌ای دارند. اینترنت در اینجا به عنوان یک تسهیل‌گر عمل کرده و باعث می‌شود بتوانند در مورد ترس‌هایشان در مورد خودکشی صحبت کنند. محصول این ارتباط کمرنگ شدن ترس از مرگ خواهد بود. در نهایت هر دو با هم قرار گذاشته و اقدام به خودکشی با روشی مشابه و در یک زمان می‌کنند. [۳۸]



- **خرید وسایل خودکشی:** فرار از نظارت‌های دولتی در خرید و فروش اینترنتی آسان‌تر است. به همین علت خیلی اوقات دیده می‌شود که ابزار خودکشی از طریق اینترنت تهیه شده است.
- **مشوقان اینترنتی:** برخی از گروه‌ها، تالارهای گفتگو و ... حاوی مطالب مشوق خودکشی بوده و یا روش‌های آن را آموزش می‌دهند.



- **واگیری رسانه‌ای:** امروزه ثابت شده است که مشاهده تصاویر و کلیپ‌های مربوط به خودکشی می‌تواند منجر به افزایش خودکشی بویژه در میان نوجوانان و جوانان شود. حتی انعکاس بدون ملاحظه خبر خودکشی نیز می‌تواند مؤثر باشد.
- **اجتماعات افراطی:** اجتماعات افراطی، گروه‌هایی از افراد هستند که افکار و رفتارشان از سوی جامعه پذیرفته نمی‌شود. فضای مجازی فرصت خوبی برای شکل‌گیری گروه‌های افراطی به دور از قانون و نظارت جامعه است. بسیاری از این گروه‌ها مضامین خشن، سادومازوخیستیک (خودآزاری-دیگرآزاری) را توسعه می‌دهند. عضویت در این گروه‌ها برای افراد مستعد می‌تواند آسیب‌رسان باشد. [۳۸]

با فکر خودکشی چه کنیم؟!

فردی که تصمیم به خودکشی می‌گیرد، اغلب خود را در وضعیتی می‌بیند که قابل تحمل یا حل‌شدنی نیست و دچار نوعی ناامیدی مطلق می‌شود و برای "رهایی" اقدام می‌کند. موارد زیر راهکارهایی برای مقابله با این موضوع هستند:

- اگر کسی شما را آزار و تهدید می‌کند، نترسید و فوراً درباره آن با بزرگترها حرف بزنید.
- اگر در گروه، کانال یا صفحه‌ای عضو هستید که درباره خودکشی صحبت می‌شود بلافاصله از آن خارج شوید.
- اگر در جایی وسایل خودکشی تبلیغ می‌شود و یا به فروش می‌رسد، فوراً آن را به پلیس فتا گزارش کنید.
- اگر از دوستان یا فامیل شما کسی درباره این موضوع صحبت می‌کند با او قطع ارتباط کرده و به بزرگتر اطلاع دهید تا به او کمک کند.
- اگر فکر خودکشی در ذهن شما می‌آید فوراً به از یک روانشناس کمک بگیرید.

- اعتقاد به لطف خداوند همیشه باعث آرامش قلب و روح می‌شود. از دعا و صحبت با او غافل نشوید. [۳۹]

گزارش کنید.

اگر در جایی وسایل خودکشی تبلیغ می‌شود و یا به فروش می‌رسد، فوراً آن را به پلیس فتا گزارش کنید.

خارج شوید.

اگر در گروه، کانال یا صفحه‌ای عضو هستید که درباره خودکشی صحبت می‌شود بلافاصله از آن خارج شوید.

حرف بزنید.

اگر کسی شما را آزار و تهدید می‌کند، تترسید و فوراً درباره آن با بزرگترها حرف بزنید.

اعتقاد به لطف خداوند همیشه باعث آرامش قلب و روح می‌شود. از دعا و صحبت با او غافل نشوید.

اگر فکر خودکشی در ذهن شما می‌آید حتماً فوراً به یک روانشناس مراجعه کنید تا کمک بگیرید.

اگر کسی با شما درباره این موضوع صحبت می‌کند با او قطع ارتباط کنید و به بزرگتر اطلاع دهید تا به او کمک کند.

خداوند را به یاد بیاورید.

پیش مشاور بروید.

قطع ارتباط کنید.

دوست‌یابی در فضای مجازی

دوست‌یابی در فضای مجازی یکی از پررنگ‌ترین اتفاقات اخیر است. اما گفته می‌شود که "دوستی به روابط چشم در چشم است نه شمردن سرها!" زیرا وقتی دوستی در شبکه‌های اجتماعی باشد، ما فقط پروفایل آدم‌ها را می‌بینیم که به شکل سر هست و شمردن تعداد آن‌ها نمی‌تواند نشان‌دهنده تعداد دوست‌های ما باشد. [۴۰]

friendship is about seeing eye to eye, not counting heads.

دوستی به روابط چشم در چشم است نه شمردن سرها!



دوستی‌های اینترنتی معایبی غیرقابل انکار دارد که می‌تواند منجر به فجایعی در زندگی ما شود. از جمله این معایب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احتمال فیک بودن طرف مقابل، به این معنی که خیلی از افراد شخصیتی را که ندارند در فضای مجازی از خودشان نشان می دهند (مثلا پولدار، مهربان، دوستدار طبیعت و ...)، در صورتی که این خصوصیات را با خود ندارند. در شکل دیگری از فیک بودن، شخص پا را فراتر از این گذاشته و خود را به جای جنس دیگر (دختر به جای پسر یا برعکس) و یا در سن و سال دیگری (افراد بزرگسال خود را نوجوانان معرفی می کنند یا برعکس) جا می زند.
- چون دیده نمی شوید و تن صدا هم در میان نیست همیشه این روابط پر از سوء تفاهم هستند. ممکن است شما ناراحت باشید اما چون منظورتان را تایپ می کنید طرف مقابل متوجه حس شما نشود. [۴۱]



روابط عاطفی در فضای مجازی

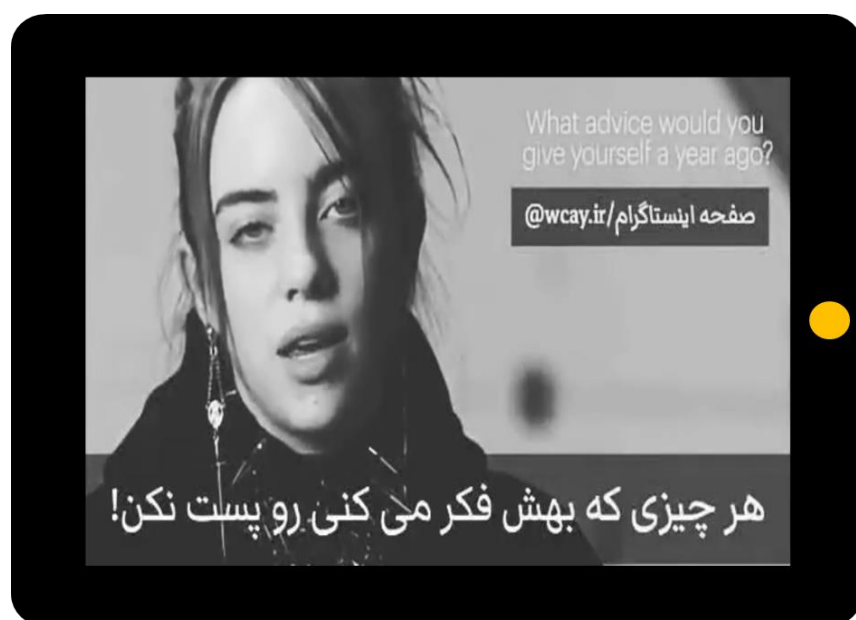
- روابط عاطفی نامشروع در فضای مجازی، آسیب های فردی متعددی دارد که برخی از آن ها عبارتند از:
- **آسیب اخلاقی:** یکی از این آسیب ها، از بین بردن فضایل اخلاقی، همچون عفت است و این فضا بر کمرنگ شدن مرزهای حیا و عفت تأثیر می گذارد.
 - **آسیب های جسمی و روحی و روانی:** رابطه نامشروع در فضای مجازی، نیازمند صرف وقت در این فضا و به نوعی اعتیاد به این فضا است و این امر، پیامدهای جسمی، روحی و روانی متعددی در پی خواهد داشت.
 - **انحراف جنسی:** روابط عاطفی در فضای مجازی امکان هرزه نگاری یا اشاعه مسائل جنسی را افزایش داده است. [۴۳] و [۴۲]



انتشار احساسات شخصی در فضای مجازی

گاهی ممکن است دختران نوجوان به دلیل مسائل مربوط به سن و سال و یا شرایط جسمی و روحی احساساتی را تجربه کنند. این احساسات که غالباً منفی هستند، مانند خشم، نفرت، عصبانیت از خانواده یا دوستان و ...، معمولاً کوتاه‌مدت و گذرا هستند.

اگر این احساسات با افراد غریبه به اشتراک گذاشته شوند، ممکن است از آن‌ها برعلیه دختر نوجوان استفاده کنند یا راه سوءاستفاده از آن‌ها باز شود.



یادتان باشد

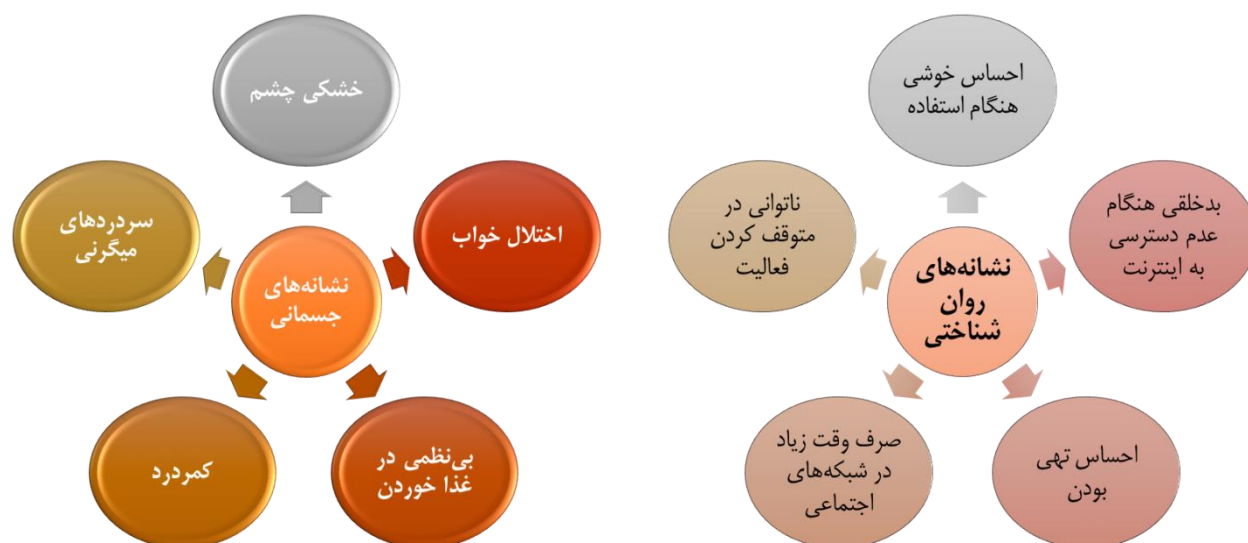
احساسات متغیر هستند

شاید فردا، بابت احساس امروز خود پشیمان یا حتی شرمنده باشیم

علائم اعتیاد به استفاده از شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی یا بازی‌های اینترنتی مانند هر نوع از اعتیاد باعث کاهش سلامت روانی افراد می‌شود. روانشناسان حوزه اعتیاد اینترنتی، برای این اعتیاد، به دو دسته از علائم اشاره می‌کند:

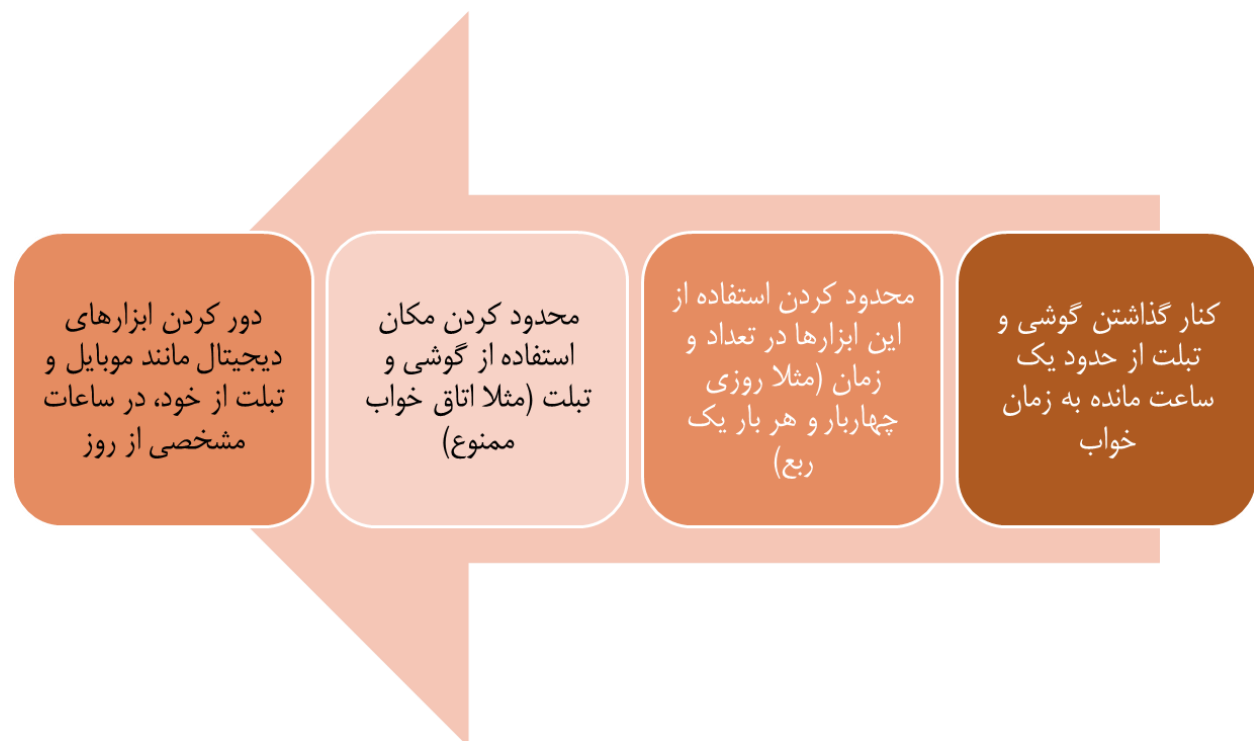
- **نشانه‌های روان‌شناختی:** نوعی احساس خوشی هنگام استفاده از اینترنت، ناتوانی در متوقف کردن فعالیت، صرف وقت زیاد در شبکه‌های اجتماعی، بی‌توجهی به خانواده و دوستان، احساس تهی بودن، افسردگی، بدخلقی هنگام عدم دسترسی به اینترنت یا بازی و مشکل در تحصیل و کار.
- **نشانه‌های جسمانی:** خشکی چشم، سردردهای میگرنی، کمردرد، بی‌نظمی در غذا خوردن، توجه نکردن به بهداشت شخصی و اختلالات خواب. [۴۵]



چطور اعتیاد اینترنتی را درمان کنیم؟!

شما می‌توانید میزان استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را از روش‌های زیر کنترل کنید:

- مراقب خواب خود باشید. نور صفحه موبایل یا تبلت باعث کاهش فعالیت هورمون خواب می‌شود و باعث می‌شود که مغز، سیگنال بیدار شدن را دریافت کند. از حدود یک ساعت مانده به زمان خواب، این دستگاه‌ها را کنار بگذارید.
- استفاده از شبکه‌های اجتماعی یا بازی کردن را به زمان مشخصی محدود کنید، مثلاً روزی چهار بار و هر بار فقط یک ربع به آن‌ها سرزنید و سعی کنید این میزان را به مرور کاهش دهید.
- مکان استفاده از شبکه‌های اجتماعی یا بازی‌های موبایلی را محدود کنید. مثلاً خودتان را مقید کنید که هیچ وقت در اتاق خواب سراغ اینستاگرام نروید یا در تخت خواب بازی نکنید.
- ابزارهای دیجیتال مانند موبایل و تبلت را در ساعات مشخصی از روز از خود دور نگه دارید تا سراغ شبکه‌های اجتماعی نروید.
- استفاده از نرم‌افزارهای مدیریت زمان استفاده از موبایل می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند. [۴۶]

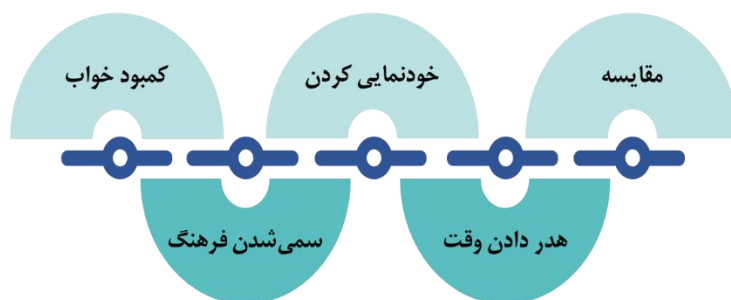
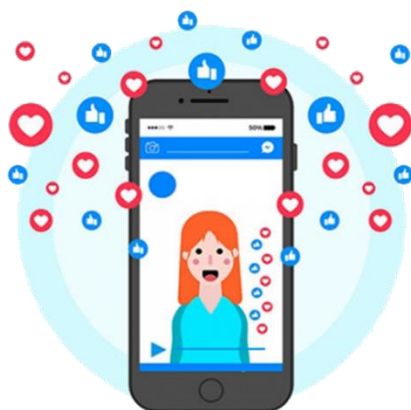


اثرات نامطلوب شبکه‌های اجتماعی

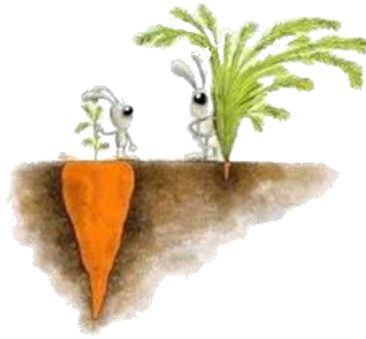
اثرات نامطلوب شبکه‌های اجتماعی بر زندگی نوجوانان

اثرات مخرب اینترنت بالاخص شبکه‌های اجتماعی در زندگی افراد روز به روز در حال افزایش است. می‌توان این اثرات را در زندگی نوجوانان در پنج دسته جای داد:

- مقایسه
- خودنمایی کردن
- کمبود خواب
- هدر دادن وقت
- سمی شدن فرهنگ



اثر اول، مقایسه: افراد فقط جنبه‌هایی خاص از زندگی و روابطشان را در این شبکه‌ها منتشر می‌کنند، اما بیشتر اوقات ما این موضوع را از یاد می‌بریم. این فراموشی باعث می‌شود دائم خودمان را با دیگران مقایسه کنیم فارغ از این که ما از درون زندگی هیچکس باخبر نیستیم و تنها آن بخشی را می‌بینیم که آن‌ها مایلند با ما به اشتراک بگذارند. بخش‌هایی که بتواند توجه دیگران را به خود جلب کند و از آن‌ها تصویر فوق‌العاده‌ای ایجاد کند.



هرگز ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه نکنید! (جان ماکسول)

اثر دوم، به نمایش گذاشتن خود: در میان دختران نوجوان، غالباً میل به دیده شدن یکی از نیازهاست. شبکه‌های اجتماعی این فرصت را به شکل گسترده برای دختران فراهم می‌کند که فارغ از هر چهارچوبی دست به این کار بزنند.

گزارش از شرح حال کارهای روزانه، خودنمایی ظاهری، بیان واقعیت در قالب طنز با استفاده از کلمات قصار که گاه باعث آزار نسبت به دیگران می‌شود و گرفتن سلفی در شرایط پرخطر و گاه نامتعارف از جمله روش‌هایی است که دختران برای برآورده شدن نیاز دیده‌شدن، انجام می‌دهند.

ممکن است نوجوان در خانواده‌ای رشد کرده باشد که چارچوب‌های مشخصی دارد و همیشه فکر کند که هرگز آلوده خیلی از کارهای ناشایست نخواهد شد، اما لازم است دختران هوشیار باشند و بدانند هیچ‌کس از خطرات این فضا مصون نیست مگر این که به صورت آگاهانه از خود مراقبت کند. مطالبی که افراد از خود در شبکه‌های اجتماعی به جا می‌گذارند، همیشه باقی خواهد ماند و اثر آن به سادگی پاک نخواهد شد.

اثر سوم، کمبود خواب و اثر چهارم، هدر رفتن وقت: کمبود خواب یکی از اثرات به شدت منفی استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان است. از هر شش نوجوان یک نفر شب‌ها تا صبح آنلاین است! اختلال خواب منجر به افسردگی و انزوا خواهد شد.

هدر دادن وقت، اثر دیگر استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی است. طی پژوهشی ۴۴ درصد نوجوانان بیش از سه ساعت در روز وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند. گذراندن وقت زیاد به صورت آنلاین باعث دوری شما از خانواده و دوستان واقعی خواهد شد. نوجوانان با روابط خانوادگی و دوستانه بهتر از نظر جسمی و روانی سالم‌تر و شادتر هستند. نوجوانانی که بیش از ۵ ساعت در روز از گوشی خود استفاده می‌کنند به شکل قابل توجهی علائم افسردگی را بروز می‌دهند.[۴۴]



اثر پنجم، سمی شدن فرهنگ: ممکن است شما به عنوان یک نوجوان عادت دارید که وقت خود را صرف کارهای مثبت کنید. اما چنانچه بعد از مدتی در معرض مشاهده کارهای منفی در شبکه‌های اجتماعی قرار بگیرید، این موضوع سبب خواهد شد که ناخودآگاه زشتی آن کار در ذهنتان کم شده، حساسیتتان کاهش می‌یابد و آهسته‌آهسته شما هم الگوبرداری خواهید کرد.

این استفاده مداوم باعث تغییر فرهنگ و سبک زندگی شما می‌شود و شما را به سوی تنبلی و کرختی سوق می‌دهد. این تغییر می‌تواند باعث بروز افسردگی در نوجوانان شود.



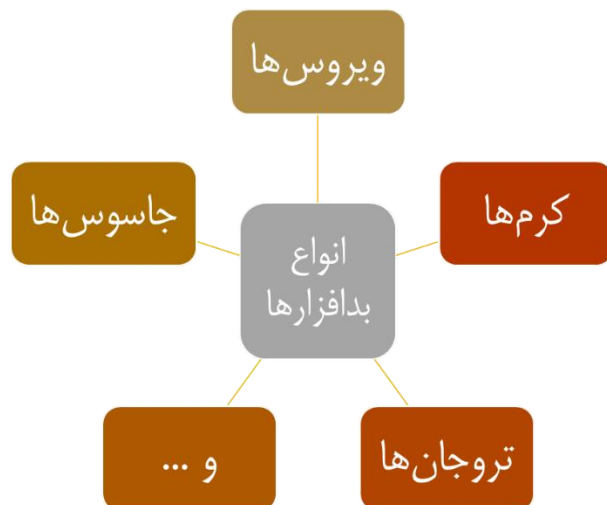
وابستگی بیش از حد به شبکه‌ها باعث کرختی نوجوان و دور شدن او از فرهنگ غالب خانواده خواهد شد.

آسیب‌های سخت‌افزاری و سیستمی دنیای مجازی و راهکارها

بدافزارها

بدافزارها انواع مختلفی دارند که هر کدام از آن‌ها دارای صفات و ویژگی‌های خاص خود می‌باشند.

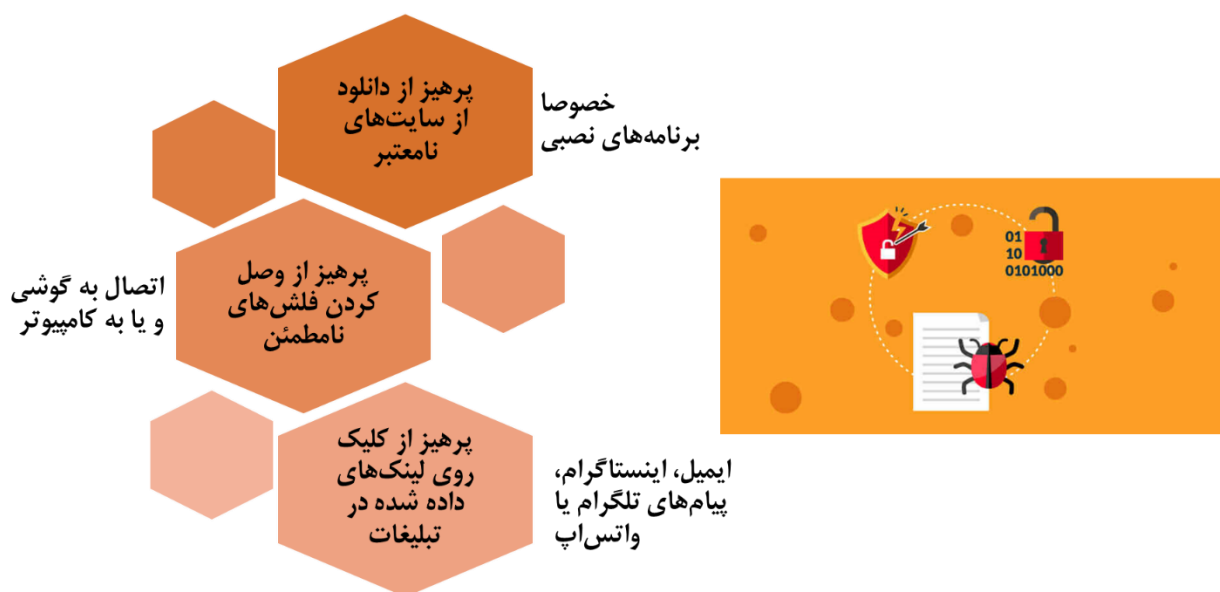
- **ویروس:** یکی از انواع بدافزارها ویروس‌ها هستند و عملکرد اصلی ویروس‌ها تکثیر از خود و آلوده‌سازی دیگر برنامه‌ها می‌باشد.
- **کرم:** عملکرد کرم‌ها تا حد زیادی شبیه به ویروس‌ها می‌باشد یعنی کرم‌ها هم می‌توانند خود را تکثیر کنند البته برای تکثیر از خود نیاز به آلوده‌سازی دیگر برنامه‌ها ندارند که به این عمل کرم‌ها «خود تکثیرکننده» گفته می‌شود.
- **تروجان یا اسب تروا:** همان‌طور که از نام این بدافزار پیداست این بدافزار خود را در جلد یک برنامه سالم و قانونی مخفی می‌کند و هنگامی که برنامه به‌ظاهر سالم اجرا می‌شود اسب تروا شکسته شده و سربازان دشمن، سیستم‌عامل را احاطه و منفجر می‌کنند.
- **جاسوس‌افزار:** جاسوس‌افزارها یکی دیگر از انواع بدافزارها می‌باشد که کار آنها جمع‌آوری اطلاعات از سیستم‌عامل کاربر است. این نرم‌افزارها می‌توانند بدون اجازه کاربر فعالیت‌های کاربری او را زیر نظر داشته باشند و برای مهاجمان ارسال کنند.



راه‌های مقابله با بدافزارها

بهتر است برای بالا بردن امنیت موارد زیر را رعایت نمایید:

- اگر به لینک یا فایلی برای دانلود اطمینان ندارید، از بازکردن یا بارگذاری آن خودداری کنید. اغلب بدافزارها در سایت‌هایی که محتوای غیرقانونی دارند دیده می‌شوند.
- ایمیل و پیام‌های ناشناس، یکی از مؤثرترین شیوه‌های انتشار بدافزارها است. زمانی که یکی از آن‌ها را باز می‌کنید اگر محتوای آن آلوده به بدافزار باشد می‌تواند به صورت خودکار و بدون هیچ اطلاعی اقدام به اجرا و نصب اسکریپت‌های مخرب کند.
- زمانی که یک بدافزار، رایانه را آلوده می‌کند قبل از هر اقدامی به دنبال روشی برای تکثیر و انتشار خود است. به همین دلیل تمام خروجی‌هایی که توانایی ذخیره اطلاعات را دارند می‌توانند به بدافزارها آلوده شوند. قبل از بازکردن فلش‌ها حتما محتویات آن را با آنتی‌ویروس اسکن کنید. برنامه‌ها را از جاهای مطمئن نصب کنید. [۴۷] و [۴۸]

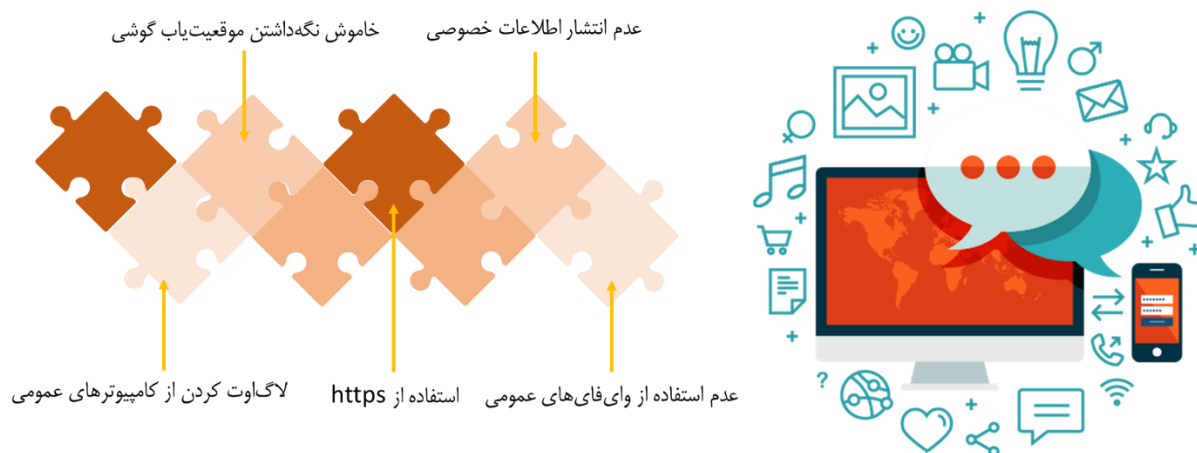


نکات امنیتی برای امن(تر) بودن

برای حفظ امنیت خود در فضای مجازی و اینترنت بهتر است نکات زیر را همواره رعایت نمایید:

- اطلاعات شخصی خود مثل شماره تلفن، محل زندگی یا نام مدرسه و تاریخ تولد خودتان را به صورت آنلاین منتشر نکنید و یا با کسانی که نمی‌شناسید به اشتراک نگذارید.

- این اطلاعات را در پروفایل خود (حتی اگر صفحه شما خصوصی است) ننویسید!
- حتما موقعیت یاب گوشی همراهتان را وقتی به آن نیازی ندارید، خاموش نگه دارید.
- تا آن جایی که می‌توانید از اتصال به هات‌اسپات‌های عمومی باز، خودداری کنید، سوءاستفاده از آن‌ها بسیار ساده‌تر است.
- پسوردها را با دوستانتان به اشتراک نگذارید.
- اگر از کامپیوتر عمومی برای لاگ‌این استفاده کردید حتما لاگ‌اوت کنید و چک کنید که لاگ‌اوت شده باشید.
- هر زمان که ممکن بود به جای استفاده از پروتکل معمول HTTP از HTTPS استفاده کنید. هیچ وقت روی پیام‌های تبلیغاتی یا صفحاتی که به صورت ناخواسته روی صفحه باز می‌شوند، کلیک نکنید. [۳۷]



امنیت در بازی‌ها

چند مورد ایمنی وجود دارد که برای افزایش امنیت در بازی‌ها می‌توانید انجام دهید:

- مطمئن شوید که آخرین نسخه از سیستم عامل تان بر روی سیستم کامپیوتری تان نصب شده باشد.
- همیشه برنامه‌ها را از فروشگاه رسمی برنامه‌ها دانلود کنید و گزینه دانلود از “منابع ناشناخته (Unknown Sources)” را در دستگاه‌های اندروید، غیرفعال کنید.
- گزینه تکمیل خودکار (autocomplete) را برای فرم‌هایی که درخواست داده‌های حساس دارند غیرفعال کنید.

- هنگام نصب بازی‌ها و نرم‌افزارها به حقوق منتشرکننده بازی توجه کنید و بدون مطالعه، با هر چیزی موافقت نکنید. توجه داشته باشید که چه نوع دسترسی‌هایی را واگذار می‌کنید. [۴۹]



پسوردها

پسوردهای انتخابی ما اولین سد در برابر حملات هستند. این پسوردها برای بازکردن گوشی و یا سایر وسایل الکترونیکی استفاده می‌شوند. علاوه بر این برای هر برنامه و اپیکیشن نیاز است که پسوردی مناسب انتخاب شود.

جهت ایجاد پسوردی امن و مطمئن نکات زیر را رعایت کنید:

- کلمه عبور باید حداقل از ۸ کاراکتر تشکیل شده باشد.
- بسیاری از سیستم‌ها مانند برخی از کنترل پنل‌ها و ... اجازه ایجاد پسوردهای کمتر از ۸ کاراکتر را نمی‌دهند، زیرا هرچه تعداد کاراکترهای پسورد بیشتر باشد، بدست آوردن آن سخت‌تر و زمان‌بر می‌شود.
- در رمز عبور، از نام کاربری و یا نام اعضای خانواده و یا شماره موبایل استفاده نکنید. اگر هکر/فردی که قصد بدست آوردن پسورد را دارد، تا حدودی از اطلاعات شخصی شما باخبر باشد، به راحتی و با صرف زمان اندکی می‌تواند با ساختن عبارات مرتبط، پسوردها را حدس بزند.
- کلمه عبور نباید شامل یک لغت خاص و یا معکوس آن یا کلمات معنادار باشد. زیرا در این حالت از طریق حملات Brute-force و Dictionary Attack به راحتی و با صرف حداقل زمان قابل یافتن است. [۵۰]
- برای هر یک از اکانت‌ها یک رمز عبور جداگانه در نظر گرفته شود و از پسوردهای قدیمی استفاده نشود. استفاده از پسوردهای تکراری برای حساب‌های مختلف بسیار خطرناک است، اگر شخصی (هکر) موفق به

یافتن پسورد شود، به راحتی می‌تواند به حساب‌های دیگر تان که پسورد مشابه دارند، نیز دسترسی داشته باشد.

- رمز عبور می‌بایست ترکیبی از حروف، اعداد و کاراکترهای خاص (نمادها) باشد. استفاده از ترکیب حروف بزرگ و کوچک در پسورد، احتمال حدس زدن و هک شدن آن را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. به‌طور مثال یک کلمه عبور ۸ کاراکتری که شامل اعداد، حروف بزرگ، کوچک و کاراکترهای خاص نظیر @ و... باشد (برای مثال YJ۰۴xr۰۷#mh)، چندین برابر امن‌تر از رمز عبور ۸ حرفی فقط شامل اعداد، است. میزان زمانی که طول خواهد کشید که با استفاده از سیستم‌های پردازشگر بسیار قوی، پسورد YJ۰۴xr۰۷#mh را بتوان حدس زد، حدود ۴۰۰۰ سال می‌باشد. اما در صورت استفاده از پسورد ۱۳۲۵۶۹۷۹ تنها ۰.۰۲۵ ثانیه بطول می‌انجامد. [۵۰]

- از عبارات ساده و مشخص مانند Password و یا از الگوهای کیبورد مانند qwaszx و عبارات یا اعداد پشت سر هم مانند ۱۲۳۴abcd و موارد مشابه استفاده ننمایید. زیرا یافتن این پسوردها بسیار راحت است. در سایت‌های نظیر github.com لیست ساده‌ترین و رایج‌ترین پسوردهای مورد استفاده و قابل حدس آمده است.

- پسوردهای خود را در بازه‌های زمانی مشخص تغییر دهید. این کار سبب می‌شود که در صورتی که شخصی پسورد شما را یافته باشد، با تغییر رمز عبور مجدد توسط شما، دسترسی‌های بعدی او به اکانت مربوطه، سلب شود.

- از یادداشت کردن کلمه‌های عبور بر روی فایل‌های کامپیوترتان و یا روی کاغذ جدا خودداری نمایید. زیرا در این حالت به راحتی قابل دست‌یابی است. چنانچه می‌خواهید پسوردهای خود را در جایی ذخیره نمایید، بهتر است از نرم‌افزارهای امن مربوط به این کار، مانند KeePass استفاده نمایید. [۵۰]



قوانین و مقررات استفاده از فضای مجازی

جرم سایبری

هر اقدامی که از طریق فضای مجازی و با بهره‌گیری از ابزارهای اتصال به فضای مجازی صورت گرفته و حقوق شناسایی شده برای افراد را نقض می‌کند، جرم سایبری است.

همه افراد موظف هستند نسبت به قوانین و مقررات آگاهی داشته باشند و صرف عدم اطلاع باعث تبرئه از جرایم نخواهد شد.

این جرایم می‌توانند شامل مواردی مانند هتک حیثیت، انتشار دروغ نسبت به دیگران، هک کردن و سرقت اطلاعات حتی اگر از آنها استفاده نشود، و یا تهدید و ارباب باشند که از مراجع نظامی و انتظامی قابل پیگیری است.

هتک حیثیت

هک کردن و
سرقت اطلاعات

سرقت اطلاعات
مالی و ...

تهدید و ارباب



قوانین عضویت در شبکه‌های اجتماعی برای نوجوانان

استفاده از هر چیزی نیازمند چهارچوب مشخص و قوانین تعریف شده‌است، در غیراینصورت می‌تواند آسیب‌زا باشد. در سراسر جهان قوانین متفاوتی برای استفاده از اینترنت و فضای مجازی وجود دارد که کشورها برای کاهش آسیب‌ها، آن‌ها را وضع و اجرا کرده‌اند. برای مثال طبق قوانین وضع شده در اروپا، کاربران برای استفاده از واتس‌آپ حداقل باید ۱۶ سال داشته باشند.

در سراسر جهان برای ساخت اکانت در سایر شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام و یوتیوب باید حداقل ۱۳ سال داشته باشند. [۵۱]



قوانین انتشار تصاویر

۱. در مورد جایی که قصد دارید تصاویرتان را پست کنید به خوبی فکر کنید.
۲. پیش از پست کردن یک عکس، از خودتان بپرسید: چه کسی یا کسانی به آن دسترسی خواهند داشت؟ جواب «همه» است.
۳. گاهی تصویری را که در صفحات رسانه‌های اجتماعی‌تان پست کرده‌اید پاک‌سازی کنید. هرگز نمی‌توانید مطمئن باشید که اگر برگردید و به آن خاطره نگاه کنید باز هم به نظرتان دلپذیر باشد.
۴. اگر باید تصویری را پست کنید که تمایل ندارید هر کسی آن را ببیند، آن را محرمانه کنید! مثلاً صفحه اینستاگرام خود را خصوصی (private) کنید؛ اما همچنان باید بدانید مخاطبین صفحه شما با آن تصاویر چه کارهایی می‌توانند انجام دهند!
۵. زمان‌بندی را در نظر بگیرید. برای مثال، آیا پست کردن تصاویر، زمانی که در تعطیلات هستید مکان شما را مشخص خواهد کرد یا به صورت ضمنی به این امر اشاره دارد که خانه شما خالی از سکنه است؟ احتمالاً دوست ندارید به مجرمان اعلام کنید که در تعطیلات هستید و منزل شما خالیست.



قوانین انتشار و اعتبارسنجی اخبار

طبق این ویدئو سه راه برای کسب اطمینان از واقعی بودن یک خبر یا مطلب وجود دارد:

- داستان اصلی را پیگیری کنید. ببینید آیا باز نشر یک مطلب است یا توسط ارسال کننده جمع آوری و تهیه شده است؟
- بررسی کنید که آیا منبعی که خبر از آن منتشر شده اصلاً وجود خارجی دارد؟ آیا منتشر کننده در زمینه تولید و توزیع خبر، منبع قابل اتکاء و اعتمادی هست یا خیر؟
- اگر همچنان مردد بودید خبر را جستجو کنید تا ببینید سایت های خبرگزاری های قابل اعتماد نیز درباره آن صحبت کرده اند یا خیر؟

در آخر یادتان باشد حتی گاهی رسانه های قابل اعتماد هم، عمداً یا سهواً، اخبار جعلی را منتشر می کنند.



یادتان باشد!

همه ما در برابر اخباری که منتشر می کنیم مسئولیم. بنابراین وظیفه داریم، قبل از انتشار هر چیز، از صحت آن مطمئن شویم!

تعامل با پلیس فتا

گاهی مقابله با مزاحمین یا بستن راه سوءاستفاده‌گران از توان و اراده افراد عادی جامعه خارج می‌شود و نیاز است تا مأموران متخصص، به کمک آن‌ها بیایند.

در کشور ما «پلیس فتا» مرجع قابل اعتماد و مسئول رسیدگی به جرایمی است که در دنیای مجازی و اینترنت اتفاق می‌افتد که در صورت نیاز، با پیگیری و مداخله، امکان کمک‌رسانی به مردم را در این حوزه دارد.

در موتور جستجو (مثلا گوگل) عبارت «پلیس فتا» را جستجو کنید.

روی این لینک کلیک کنید تا وارد سایت پلیس شوید.

گزارش‌دهی در سایت پلیس فتا

ثبت گزارش در سایت پلیس فتا روندی آسان و قابل درک توسط آحاد جامعه دارد. کفایت از طریق راهنمای موجود وارد سایت شده و شکایت خود را ثبت کنید.

البته ثبت گزارش در این سامانه به‌منزله شکایت نبوده و براساس قانون جرایم رایانه‌ای و جهت احقاق حقوق خود می‌بایست نسبت به تنظیم شکایت در دادسرای جرایم رایانه‌ای شهر محل سکونت خود مراجعه نمایید.

برای ثبت تخلفات سایبری یا ارتباط با کارشناسان پلیس فتا، لازم است در سامانه "درگاه ورود متمرکز" ثبت‌نام نمایید.

Google Search - پلیس فتا - پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات | پلیس فتا - cyberpolice.ir

نام خریدار را ثبت کرد - که خریداری یا فروش اینترنتی اقدام بهداشتن - دستگیری مزاحم اینترنتی در اسفهان - انتشار تصاویر خصوصی به قصد انتقام

ورود ثبت نام

خانه اخبار آموزش چند رسانه‌ای دانش سایبری خدمات الکترونیکی تماس با ما معرفی پلیس فتا

آخرین مطالب

- انتشار تصاویر خصوصی به قصد انتقام
- همراهی رادیویی سرهنگ افغانی با رادیو آبرو در خصوص شایعات فضای مجازی (ویدئو)
- پلیس فتا با انتشار دهگان اخبار کذب پرچم قاطع می‌کند (فست‌ا)
- تهدید دندان پزشک توسط بیمارش در فضای مجازی
- دستگیری مزاحم اینترنتی در اسفهان
- آیا فروش دارو برای پیشگیری و درمان کرونا ویروس در فضای مجازی مجاز است؟
- انتشار شایعات در خصوص کرونا
- خاتوارهای یارانه بگیر، برای استفاده از تسهیلات ا میلیونی بانکی صرفاً پاسخگوی...

مرکز فوریت های سایبری

ثبت گزارش مردمی

پلیس فتا استان ها

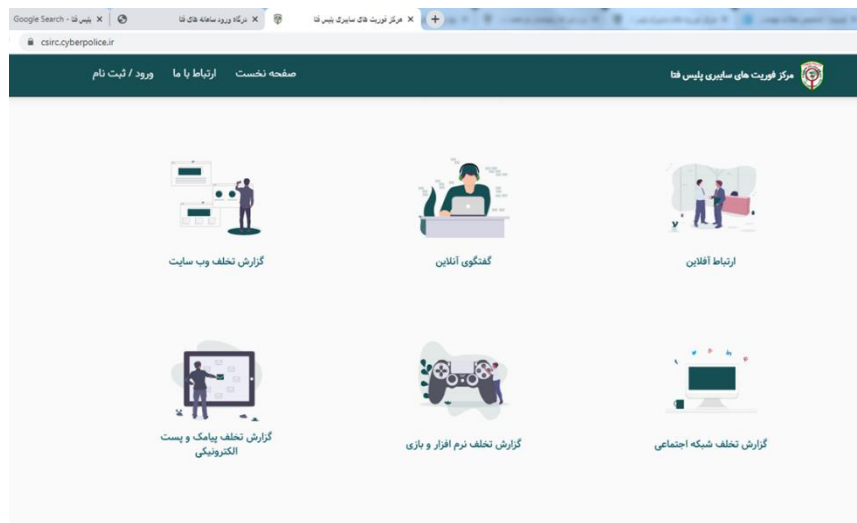
حواستان به درست و دقیق بودن آدرس باشد!

برای ثبت شکایت روی این گزینه کلیک کنید و وارد این قسمت شوید.

آرم پلیس فتا به این شکل است و در این قسمت، سایت، قرار دارد.

در بخش فوریت‌های سایبری پلیس فتا شش گزینه در دسترس است که به فراخور مشکلی که کاربر دارد روی هر گزینه کلیک می‌کند:

- ارتباط آفلاین: در صورت ارسال گزارشات از بخش آفلاین این سامانه، پیام و گزارشات براساس روند جاری این پلیس بررسی می‌گردد.
- گفتگوی آنلاین: که امکان چت کردن با یک مأمور برای شما فراهم می‌شود.
- گزارش تخلف وبسایت: که مخصوص وبسایت‌های متخلف است.
- گزارش تخلف شبکه اجتماعی
- گزارش تخلف نرم‌افزار و بازی
- گزارش تخلف پیامک و پست الکترونیکی



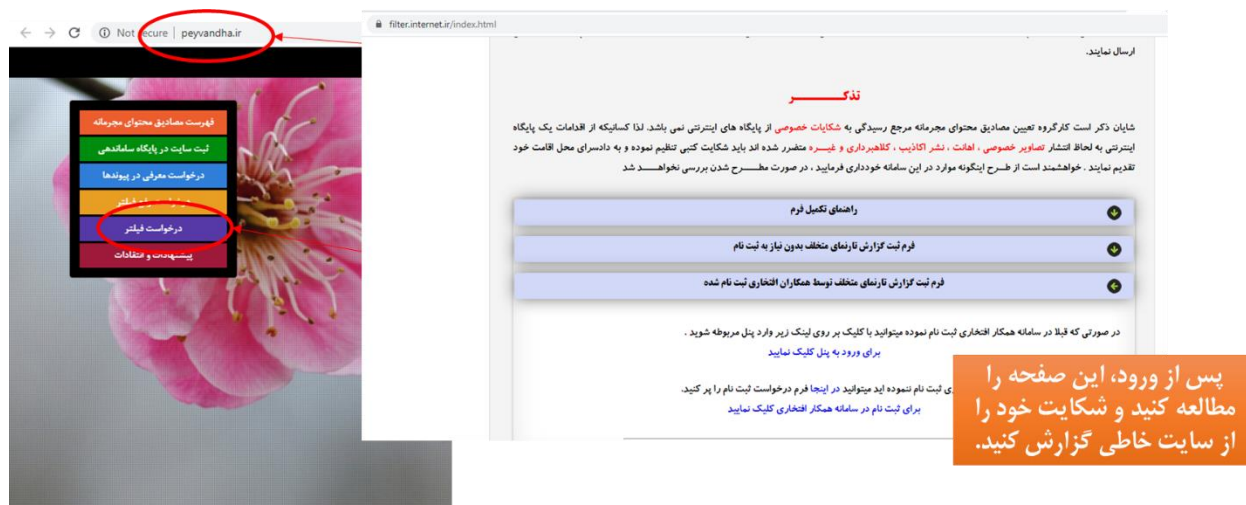
در این قسمت به هر کدام
از روش های موجود
می توانید مشکل خود را
گزارش کنید

در مواجهه با سایت های متخلف چه کنیم!؟

اگر با سایتی مواجه شدید که محتوای نامناسبی دارد بهتر است آن را گزارش کنید تا فیلتر شود. گزارش تخلفات تارنماهای دارای محتوای مجرمانه، از طریق این سامانه، نقش بسیار مهم و اساسی را در سالم سازی فضای مجازی کشور ایفا می کند.

کاربرانی که قصد اعلام تخلفات وبسایت های حاوی مصادیق مجرمانه از طریق این سامانه را دارند، می توانند گزارشات خود را از طریق تکمیل فرم گزارشات مردمی ارسال نمایند.

البته کارگروه تعیین مصادیق محتوای مجرمانه، مرجع رسیدگی به شکایات خصوصی از پایگاه های اینترنتی نمی باشد. بنابراین کسانی که از اقدامات یک پایگاه اینترنتی به لحاظ انتشار تصاویر خصوصی، اهانت، نشر اکاذیب، کلاهبرداری و غیره، متضرر شده اند باید ضمن گزارش به پلیس فتا، شکایت کتبی تنظیم نموده و از طریق دادسرای محل اقامت خود پیگیری های لازم را انجام دهند.



توصیه‌های عمومی برای کاهش مخاطرات

مهارت‌های نه گفتن در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی

خیلی از آسیب‌های فضای مجازی بدلیل "نه" نگفتن است. چرا دختران «بله گفتن» رو دوست دارند؟

- چون می‌خواهند درگیر بحث و چالش نشوند. بعضی از ماها دلمان می‌خواهد تا حد امکان از هرگونه بحث چالش برانگیز حذر کنیم که این ممکن است منجر به موافقت همیشگی ما با دیگران می‌شود.
- چون می‌خواهند همه دوستشان داشته باشند.

گاهی برای اینکه محبوب باشیم، با هر درخواستی موافقت می‌کنیم. خیلی وقت‌ها محبوبیت برای دخترها امری حیاتی است. فکر می‌کنند اگر به همه «بله» نگویند ممکن است فکر کنند آن‌ها نامهربان و خشن هستند! همین طرز فکر باعث می‌شود که به جای ایستادن و «نه» گفتن ترجیح می‌دهند سکوت کنند و نظر بقیه را هرچند که برخلاف میل‌شان باشد، بپذیرند. درست است که با این پذیرش شما از بحث و جدل دور می‌شوید اما قطعاً عواقب این پذیرش در دراز مدت دامن‌گیرتان خواهد بود. [۵۲]

چون می خواهند درگیر
بحث و چالش نشوند.

چون می خواهند همه
دوستشان داشته باشند.

چرا دختران «بله»
گفتن «رو دوست دارند»؟



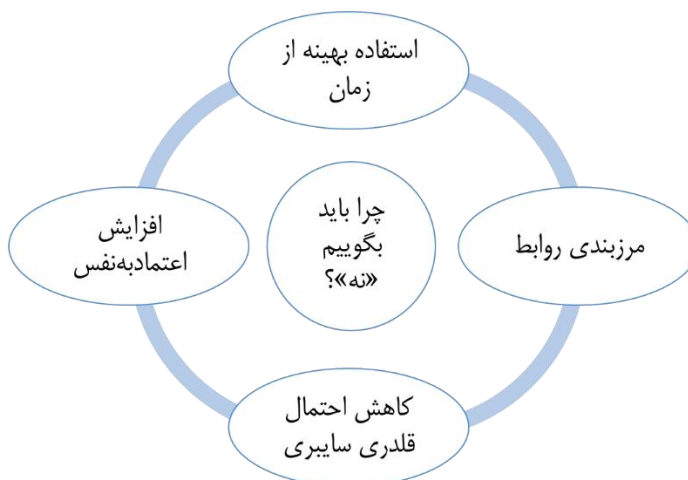
اما بهای این محبوبیت و آرامش چیست؟!

می توانید یک بازی به راه بیندازید:

از یک نفر در هر گروه بخواهید پیشنهاد ناخوشایندی به بقیه اعضا بدهد (دست انداختن دیگری، بیرون رفتن بدون اطلاع والدین، استعمال سیگار و ...). سپس بقیه اعضا باید نظر خود را بگویند. هر کس که صریح تر و محکم تر «نه» گفت دلایل و راهکارش را برای بقیه شرح دهد.

چرا ما باید بیاموزیم که گاهی «نه» بگوییم؟!

- به ما کمک می کند تا در روابطمان مرزبندی داشته باشیم. اگر آدم ها فکر کنند که شما با همه چیز موافقید ممکن است از این مزیت به نفع خودشان بهره ببرند.
- رد کردن درخواست های گاه و بی گاه دیگران وقت شما رو برای انجام کارهای مناسب و دلخواهتان باز می کند
- با گفتن «نه» می توانید احساس «داشتن کنترل روی زندگی خود» را کاملاً تقویت کنید که این خود منجر به افزایش اعتماد به نفس خواهد شد. وقتی شما در صورت نیاز به راحتی می توانید بگویید «نه» در واقع مشغول بهبود افزایش اعتماد به نفس خود هستید.
- احتمال قلدری سایبری را کاهش می دهد. اگر شما همیشه بگویید «بله» افراد به خودشان اجازه می دهند هر درخواستی از شما داشته باشند و هر فشاری را بیاورند تا کاری را بکنید که آنها می خواهند. [۵۲]



جمع بندی

بسیاری از مسائلی که برای افراد خصوصا نوجوانان در فضای مجازی بوجود می آید از بی احتیاطی و سهل انگاری خود فرد است. گاه آنها از قوانین مطلع نیستند و از روی کنجکاوی دست به اقداماتی می زنند.

افراد به خیال اینکه همیشه مصون از مضرات این فضا هستند بی پروا به استفاده از آن دست می زنند که گاه خسارات جبران ناپذیری بر جای خواهد گذاشت.

همیشه بهترین راهکار افزایش آگاهی و پیشگیری است.



چگونه با خود مراقبتی
در فضای مجازی از
خودمان مراقبت کنیم؟



مراجع

۱. <https://www.bazicenter.com/articles/parental-control/what-is-esrb-rating-system/>
۲. <https://pegi.info/>

۳. <http://vgame.blogfa.com/post/۱۲>
۴. <https://esra.ircg.ir/signs.aspx>
۵. <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/technology-and-teenagers>
۶. <http://namnak.com/۴۱۱۳۶pشبکه-های-اجتماعی/>
۷. <https://www.netlingo.com/word/troll.php>
۸. [https://fa.wikipedia.org/wiki/ترول_\(اینترنت\)](https://fa.wikipedia.org/wiki/ترول_(اینترنت))
۹. <https://sites.google.com/site/۴۲۲csafety/cyber-predators>
۱۰. <https://www.theonespy.com/fa/watch-out-your-kids-cyber-life-before-they-go-into-predators-hands/>
۱۱. <https://edu.gcfglobal.org/en/internetsafetyforkids/staying-safe-from-online-predators/۱/>
۱۲. https://fa.wikipedia.org/wiki/مهندسی_اجتماعی
۱۳. <https://www.cyberpolice.ir/faq/۱۱۱۷۷۱>
۱۴. <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/cyberbullying-online-safety/about-cyberbullying>
۱۵. <https://www.faraasat.com/announcements/۴۶۱۴/how-to-prevent-cyberbullying/>
۱۶. <https://ohtorch.com/۳۸۲۳/features/despite-growing-awareness-cyberbullying-still-a-concern/>
۱۷. <https://www.outbacktreatment.com/the-dangers-of-social-media-for-teens/>
۱۸. <https://vindad.com/blog/هتک-حیثیت-نشر-اکاذیب-در-فضای-مجازی>
۱۹. <http://www.heyvalaw.com/web/articles/view/۹۰/> - جرم-انتشار-عکس-و-فیلم-خصوصی-و-تهدید-به-
html آن-.
۲۰. <https://www.cyberpolice.ir/news/۱۳۹۴۲۹/> - انتشار-اکاذیب-و-افترا-علیه-افراد-در-فضای-مجازی-جرم-
است
۲۱. https://www.report-it.org.uk/reporting_internet_hate_crime
۲۲. <https://www.radiozamaneh.com/۲۳۷۵۴۳>
۲۳. <https://digiato.com/article/۲۰۲۰/۰۳/۲۸/> - افزایش-۹۰۰-درصدی-نژادپرستی-علیه-چینی /

۲۴. <https://www.bbc.com/persian/world-۵۲۵۹۱۴۷۹>
۲۵. <https://www.getsafeonline.org/social-networking/hate-content/>
۲۶. <https://www.irna.ir/news/۸۲۵۴۲۴۸۸/> - یک - حوزوی - بیشترین - شبهه - افکنیها - در - فضای - مجازی - مربوط - به - امامت
۲۷. <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/۵۲۱۱/۷۵۹۹/۹۴۹۷۰/> - عرفان - های - نوظهور - در - فضای - مجازی - فرصت - ها - و - چالش - ها
۲۸. <http://makhaterltakfir.com/fa/Article/View/۷۳۳۷/> - بررسی - شیوه - های - جذب - کودکان - توسط - داعش
۲۹. <https://www.stanforddaily.com/۲۰۱۸/۰۱/۳۱/duck-syndrome-and-a-culture-of-misery/>
۳۰. <https://www.yjc.ir/fa/news/۶۹۸۵۴۶۷/> - هشدار - شیوع - سندروم - اردک - در - بین - جوانان
۳۱. <https://psychcentral.com/blog/teens-the-duck-syndrome/>
۳۲. <https://www.dana.ir/news/۳۵۵۴۸۶.html> - حراج - بی - دینی - و - بی - بند - و - باری - در - تلگرام - و - واتس - آپ - موبایل - های - که - عفت - را - از - بین - میبرد
۳۳. https://www.bbc.com/persian/arts/۲۰۱۴/۰۱/۱۳۱۲۲۷_an_cyber_bullying_internet
۳۴. <https://www.bbc.com/persian/world-features-۴۱۶۸۰۵۳۷>
۳۵. <https://saednews.com/fa/post/anoaaa-khodaazari-o-drman-aanha>^۹ SIB
۳۶. <https://medlineplus.gov/selfharm.html>
۳۷. <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media>
۳۸. <https://www.torabi-md.ir/> - خودکشی - و - تأثیرات - مثبت - و - منفی - رسانه ها
۳۹. <https://www.bbc.com/persian/world-۴۳۸۵۳۶۹۷>
۴۰. <https://www.psychologies.co.uk/self/friends-online.html>
۴۱. <http://friends.com/making-friends-online-risky-or-rewarding>
۴۲. <https://namnak.com/Virtual-love.p۱۱۲۶۵>
۴۳. <https://www.hawzahnews.com/news/۴۹۱۷۸۸/> - آسیب - های - فردی - و - خانوادگی - روابط - در - فضای - مجازی
۴۴. <https://www.longdom.org/articles/impact-of-social-media-on-children-adolescents-and-families.pdf>

۴۵. <https://www.tebinja.com/mag/d8777504a4eceab4/> آن-و-درمان-آب-شبکه-های-اجتماعی-و-درمان-آن
۴۶. <https://www.bbc.com/persian/science-40021457>
۴۷. <https://www.cyberpolice.ir/learning/144154/> بدافزار-چیست؟-چگونه-می-توان-با-آن-مقابله-نمود؟/۱۴۴۱۵۴
۴۸. <https://www.respina.net/blog/1397/malware>
۴۹. <https://www.faraasat.com/home-users/3149/childs-data-safe-man-middle/>
۵۰. <https://sazmanhost.com/KB/344/> چگونه-یک-کلمه-عبور-امن-انتخاب-کنیم/۳۴۴
۵۱. <https://www.childnet.com/blog/age-restrictions-on-social-media-services>
۵۲. <https://www.elegantthemes.com/blog/business/how-to-say-no>
۵۳. <https://vestasoftware.com/fa/journal-elearning/elearning/8-advantages-for-using-virtual-education>