

# اینترنت بد-اینترنت خوب بی حرکت و بی برنامه . با حرکت و با برنامه

## گزارش میزگرد اعتیاد اینترنتی و نقش آن در زندگی

محمود اردو خانی

میزگرد کارشناسی؛ موضوع «اعتیاد اینترنتی» و با هدف کاهش آسیب‌های این پدیده و یافتن روش‌های مناسب مواجهه با آن در نیمه دوم اسفندماه سال ۱۳۹۳ در دفتر مجله رشد برگزار شد تا نسبت به آثار اینترنت و تکنولوژی مجازی و تنوع دستگاه‌های ریز و درشت به بازار آمده نظرات راهبردی کارشناسان اخذ شود و شروعی را برای فراگیر شدن شناخت فواید و معایب روحی و جسمی وارده از نحوه و چگونگی استفاده از تکنولوژی مجازی، اینترنت را باز تعریف کند و حساسیت را از این بضاعت گفت‌وگویی تلنگری دیگر باشد. در این میزگرد آقای دکتر سید امیر حسینی کارشناس پیش‌کسوت ورزشی، خانم دکتر هایده صبرفی مدرس دانشگاه و پژوهشگر و خانم دکتر منیره نسیمی مشاوره تربیتی و مدرس دانشگاه و محمود اردو خانی، گزارشگر مجله حضور داشتند. آقای دکتر حسینی ارائه میزگرد را نیز عهده‌دار بود. آنچه در ادامه می‌آید، حاصل این میزگرد است.

اشاره

تکنولوژی‌های مدرن موجب راحت‌طلبی‌ها، سهولت در انجام کارهای اداری و تجاری، راحت‌ترین روش‌های تحقیق و پژوهش، نه چراغ موشی نه دود چراغ، نه گردش منظم چشم به دنبال کتاب و مقاله و رساله در قفسه‌های مربوطه و نه تورق با انگشتان دست در کتاب‌ها و جراید، و نه رفت و آمدهای زمانبر شده است. از سوی دیگر نشستن و تمرکز روی یک صفحه کوچک یا بزرگ و انعکاس نور صفحه نمایش در فضایی مجازی و اینترنتی جسم و روح را زیر بمباردمان شیفتگی و دلدادگی با پُز و فیگور استفاده از آپشن‌های تکنولوژی قرار داده است. تمامی زیبایی‌ها و کارایی‌های اینترنت را به دلیل استفاده بی‌برنامه و بدون رعایت روش‌های بهره‌مندی و استفاده‌کردن از همه‌کارایی مثبت آن را زیر سؤال برده است.



## دکتر سید امیر حسینی

ورود فناوری‌های جدید به زندگی مردم دارای فواید و معایبی است. از جمله آنکه مشاهده می‌شود در اکثر خانواده‌ها هر فرد با در دست داشتن یک دستگاه موبایل خود را مشغول ساخته است؛ به طوری که به نظر می‌رسد به ارتباط از نوع دیگر، با اطرافیان خود نیازی ندارد. در مقابل، آثار افزایش دسترسی سهل و آسان به اطلاعات و رفاه اجتماعی ناشی از این پدیده فناورانه را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. تأثیر آن بر سبک زندگی هم کاملاً قابل مشاهده است. آمارها نشان می‌دهد که ضریب نفوذ اینترنت در ایران پنجاه و سه درصد است. لذا باید نکاتی چون آثار منفی آن بر جسم، مشکلات بینایی و صدمات سیستم‌های اسکلتی را که بسیار برجسته هم هستند در کنار افشای اسرار خصوصی با حساسیت و برنامه‌ریزی برای نحوه استفاده بهینه از اینترنت مورد ملاحظه قرار داد.

در این میزگرد می‌خواهیم به آسیب‌های پدیده اعتیاد اینترنتی و روش‌های مواجهه با آن، همچنین نقش آن در زندگی بچه‌ها بپردازیم و ببینیم چگونه باید عمل کنیم که هم مزایای اینترنت را داشته باشیم و هم از آسیب‌های آن بکاهیم؛ از جمله اینکه از آن برای اجتماعی‌تر شدن بچه‌ها کمک بگیریم. به نظر می‌آید آنچه بهتر می‌تواند اثرگذار باشد، بالا بردن سواد بدنی بچه‌هاست. نقش مربیان در این مورد اهمیت بسزایی دارد. آن‌ها می‌توانند با ایجاد

وبگاه در مدرسه، دانش‌آموزان را در این زمینه تشویق کنند و با تقویت و توسعه سواد بدنی، آن‌ها را با عارضه یک‌جانشینی اینترنتی که تهدیدی برای سلامت است، آشنا سازند. آمارها نشان می‌دهد که بچه‌ها در روز بین دو تا چهار ساعت از وقت خود را با وجود انواع آسیب‌ها صرف اینترنت می‌کنند. تبیین این موضوع اهداف این میزگرد است.

## دکتر هایده صیرفی

اینترنت وجوه خوب و بدی دارد اما عبارت «اعتیاد اینترنتی» با توجه به وزن کلمه «اعتیاد» ذهن را به طرف بدی‌ها می‌برد؛ چرا که این واژه دارای بار منفی است.

جهان به سرعت در حال پیشرفت است و ما نمی‌توانیم با آن مبارزه کنیم. در همین چند سال گذشته افرادی بودند که می‌گفتند ما موبایلی نیستیم ولی کم‌کم می‌بینیم که همه آن‌ها هم از این وسیله استفاده می‌کنند. من با توجه به سال‌ها تدریس در دانشگاه استفاده دانشجویان و جوانان را از موبایل و اینترنت در امر تحقیق و پژوهش و درس خواندن مشاهده می‌کنم و می‌بینم که آن‌ها در زمان خستگی هم از این وسایل برای بازی و سرگرمی‌های فکری استفاده می‌کنند. بنابراین، وسایل یاد شده خیلی هم منفی نیستند. این‌ها همان‌طور که می‌توانند خیلی منفی باشند، می‌توانند با استفاده صحیح بسیار مؤثر و مفید هم

**اعتیاد عادت  
است؛ عادت  
تکرار شونده  
و بیش از حد  
نرمال. استفاده  
از بازی‌های  
اینترنتی و  
رایانه‌ای عادت  
است که مدام  
تکرار می‌شود**

نمی‌بینیم و آن را اعتیاد می‌نامیم. ما باید در این مورد به تعادل که مسئله خیلی مهمی است برسیم.

### نسیمی

پیشنهاد می‌کنم که موضوع بحث، اینترنت و سبک نوین زندگی باشد تا بتوانیم به محاسن و معایب آن بپردازیم.

### امیر حسینی

در واقع، فناوری بخشی از زندگی است و نمی‌توانیم بگوییم که از آن نباید استفاده کرد؛ در حالی که می‌تواند در درک رابطه اشیا و طبیعت و ارتقای بینش بچه‌ها مؤثر باشد اما با توجه به نظر صاحب‌نظران نباید در مقابل آن واداده باشیم. استفاده از اینترنت یک مسئله ضروری است که هویت فردی و اجتماعی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع، در بخش هویت فردی شناخت بدن و فعالیت‌های بدنی ضرورت دارد و بسیار مهم است اما در زمان استفاده از اینترنت، در این خصوص عوارضی از نظر روانی و اجتماعی ایجاد می‌شود. از نظر جسمانی در مورد این مسائل چه راهکارهایی وجود دارد؟

اینترنت فاصله بین جوامع را کاهش داده، و با وجود آن اطلاعات روز دنیا به سرعت قابل دسترسی است اما در عین حال آثاری دارد؛ از جمله کم‌رنگ شدن ارتباطات اجتماعی. تحقیقات انجام شده در مورد تأثیرات اینترنت در بخش‌های دانش‌آموزی نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که کمتر و با برنامه‌تر از اینترنت استفاده کرده‌اند، خیلی راحت با دیگران و جامعه پیرامونشان ارتباط برقرار می‌کنند. در مقابل، بچه‌هایی که بیشتر و بی‌برنامه از اینترنت استفاده کرده‌اند، این مسئله در روابط اجتماعی آن‌ها تأثیر منفی گذاشته است. این در حالی است که ما می‌توانیم از طریق ورزش و فرصت‌های بسیار خوب آن امکان دستیابی دانش‌آموزان به مهارت‌های زندگی و ارتباط اجتماعی را تقویت کنیم. ما باید کاری کنیم که این فناوری با نشستن تخریبی پشت میز کامپیوتر فعالیت‌های بدنی بچه‌ها را کاهش ندهد؛ چون به دنبال آن، آسیب‌های دیگر وارد می‌شود.

### صیرفی

من به آن تنهایی می‌گویم؛ چون بشر از ابتدا به صورت قومی و جمعی می‌زیسته و در مقابله با پدیده‌های طبیعی نیز جمعی فکر و عمل می‌کرده است؛ به طوری که می‌گویند اساطیر هر قوم روایای دسته جمعی آن قوم است. بعد به مراحل پهلوانی

باشند. باید تعادل برقرار کرد. نمی‌توانیم استفاده نکردن را الزام کنیم؛ چون فایده‌هایی هم دارند. باید به جامعه جوان راه استفاده درست و بهینه از آن‌ها را معرفی کنیم.

### دکتر منیره نسیمی

فناوری محاسن و معایبی دارد. اگر محور بحث‌ها و صحبت‌های ما در این میزگرد اعتیاد اینترنتی باشد به نظر من مخرب است. قبل از این بحث و ارائه راهکارها مهم است که بدانیم چه عواملی موجب پناه آوردن بچه‌ها به اینترنت شده است.

اعتیاد عادت است؛ عاداتی تکرار شونده و بیش از حد نرمال. استفاده از بازی‌های اینترنتی و رایانه‌ای عاداتی است که مدام تکرار می‌شود.

حتی افراد میان‌سال هم به استفاده از شبکه‌های اجتماعی روی آورده‌اند. وقتی به یک مهمانی دعوت می‌شویم، برای آنکه دور هم باشیم دعوت را می‌پذیریم اما هنگام ورود و حضور در مهمانی می‌بینیم که هر کس در گوشی خود فرو رفته است. عادت یا اعتیاد اینترنتی امروز در میان سالان هم نفوذ کرده است و مختص جوان و نوجوان نیست. گاه می‌بینم که زن و شوهری در اتومبیل نشسته‌اند و بدون اینکه کوچک‌ترین گفت‌وگویی با یکدیگر داشته باشند، هر کدام جداگانه در گوشی خود هستند و از این فرصت پیش‌آمده نیز برای گفت‌وگو با هم استفاده نمی‌کنند. این آسیبی است که افراد بی‌توجه به یکدیگر به اینترنت و فناوری پناه می‌برند. باید آسیب‌شناسی کنیم که چرا جامعه و طبقات مختلف اجتماعی دنیای واقعی را فراموش و رها کرده‌اند و به دنیای مجازی پناه برده‌اند.

باید موضوع اعتیاد اینترنتی را اصلاح کنیم؛ چون در مجموع این واژه مخرب است. وقتی می‌گوییم دولت الکترونیک و شهروند الکترونیک این‌ها مزایا هستند. وقتی من به خاطر سرعت و سهولت برای کارهای پرداخت و دریافت خود در سیستم بانکی از این فناوری استفاده می‌کنم و وقتی دانشجویان برای پرداخت شهریه و انتخاب واحد در صف‌های طولانی وقت تلف نمی‌کنند و با استفاده از اینترنت کارهای خود را انجام می‌دهند، این‌ها همه مزایا و فواید فضای مجازی هستند.

### صیرفی

مسئله دو وجهی است. اصل تعادل است؛ وقتی دولت اینترنتی را خوب می‌بینیم و وقتی خوب



دکتر هایده صیرفی

باید موضوع  
اعتیاد  
اینترنتی را  
اصلاح کنیم؛  
چون در  
مجموع این  
واژه مخرب  
است. وقتی  
می‌گوییم  
دولت  
الکترونیک  
و شهروند  
الکترونیک  
این‌ها مزایا  
هستند

و تاریخی رسیده است و در حال حاضر که خیلی جلوتر از تاریخ هستیم، کم‌کم بشر تنها و جمع، کوچک و کوچک‌تر، شده است. به طوری که اکنون در خانواده، حتی بچه‌ها هم هر کدام در اتاقی هستند. توجه داشته باشید اکنون که ما درباره این موضوع بحث می‌کنیم، هر کدام حواسمان به موبایلمان است، می‌گوییم این ذاتی است. نمی‌شود بگوییم ناشی از افسردگی است بلکه به این دلیل است که بشر تنها شده و با یک جهان بزرگ مواجه است. در دانشگاه انسان تنهاست اما در مقابلش یک جهان قرار دارد و با هر کشوری در حال ارتباط است. این برای دانشجو جالب است. اما آسیب‌های فیزیکی هم دارد. حتی مواردی بوده که بچه به قدری بازی کرده که از گرسنگی از حال رفته است. در واقع، شاید بتوان گفت که جهان هر کاری کند او به این سمت می‌رود. راه‌حل‌ها اهمیت دارند ولی به هر حال، همه جوامع با این آسیب‌ها و مشکلات مواجه‌اند.

### حسینی

توسعه فعالیت‌های بدنی از طریق وبگاه‌های خاص در مدارس و معرفی گروه‌های ورزشی و فعالیت‌های مناسب دانش‌آموزان و نیز موفقیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی آن‌ها در وبگاه مدرسه می‌تواند بازدهی حرکت‌های بدنی را افزایش دهد. در حالی که شصت درصد از پشت میز اینترنت‌نشینان دچار آسیب‌های جسمی می‌شوند.

نکته دیگر پرداختن به این است که معلمان ورزش چگونه می‌توانند صحیح‌نشستن هنگام استفاده از اینترنت را آموزش دهند. آیا معلمان می‌توانند به کاهش آسیب‌ها کمک کنند؟ در حالی که هفتاد درصد حتی بزرگسالان ما به دلیل استفاده نادرست دچار آسیب بینایی شده‌اند، آیا معلمان می‌توانند از طریق آموزش‌های لازم در مقابله با آسیب‌های اینترنتی کمک کنند؟ نقش والدین در استفاده صحیح فرزندان از اینترنت چیست؟ آیا باید بچه‌ها را آزاد گذاشت یا با محدودیت‌هایی مواجه ساخت؟

فرصت‌های خانوادگی و گفت‌وگوها و دورهم‌نشینی‌ها که امروزه کاهش یافته است نیز باید مورد توجه قرار گیرد. به راستی به کمک چه راهکارهایی می‌توان از انزوا و گوشه‌گیری فرزندان به سبب استفاده از اینترنت جلوگیری کرد؟

### صیرفی

در سال ۲۰۱۰، تمایل جوانان به اینترنت و

بازی‌های رایانه‌ای، المپیک بین‌المللی را سخت به تلاش واداشت تا برای حل این مسئله راهکارهایی پیدا کند. البته بعضی‌ها این فناوری را دوست دارند و بعضی حتی نسبت به آن حالت شیفتگی دارند. نکته دیگر اینکه این مسئله نه تنها جوانان بلکه میان‌سالان و افراد مسن را نیز شامل می‌شود.

### نسیمی

ما زمانی برای انجام دادن کارهای بانکی تحرکی داشتیم و پیاده‌روی می‌کردیم. هر چند ورزش نبود اما فعالیت بدنی و تحرکی بود که می‌توانست در سلامتی مان تأثیرگذار باشد. ارتباطات اجتماعی که در صفاها برقرار می‌شد، هم کلامی، مذاکره در مسیر رفت و آمد، نوع صحبت کردن، سلام و علیک‌ها و احوال‌پرسی‌ها همه از فواید آن بود. به طور کلی، در صف بین افراد ارتباط برقرار می‌شد.

اما در حال حاضر این صفحه موبایلمان است که پیام می‌دهد و ما با «آری» و

«نه» به آن جواب می‌دهیم. در گذشته با انسان سروکار داشتیم اما پس از ماشینی شدن قاعدتاً این ارتباطات ضعیف‌تر شده است. اینکه چه عواملی باعث این مسئله شده و به گفته دکتر صیرفی، سبب شده است که تنهایی رخ دهد و این تنهایی از کجا ایجاد شده باید بررسی شود. چرا این‌گونه شده است؟ محروم بودن از مهارت‌های زندگی؟ نداشتن مهارت ارتباطی و مهارت فرزندپروری؟ مادری که روش برقراری ارتباط با فرزند را نمی‌داند، بچه‌اش منزوی می‌شود و به رایانه و بازی‌های اینترنتی پناه می‌برد. غنای زندگی به عواطف است؛ گاهی به نگاه و گاه در کلام. ما می‌توانیم با نگاه عواطف را منتقل کنیم اما این اتفاق نیفتاده است؛ به‌خاطر اینکه گوشی در دست و حواس و چشممان به گوشی است و به کسی که به‌طور واقعی با ما در حال و گفت‌وگوست، می‌گوییم داریم می‌شنوم؛ در حالی که نگاهمان به گوشی است. لذا ما از عواطف و محبت نگاه بی‌بهره می‌مانیم و مانده‌ایم. وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، اگر هر دو به یکدیگر نگاه نکنیم، احساس بدی حاکم می‌شود اما با اینکه بخواهیم محدودیت‌هایی قائل شویم مخالفم؛ چون این روش‌ها بچه‌ها را از جمع دورتر می‌کند. بهتر است قوانین خانوادگی باشد و با مذاکره، قوانینی برای بازی‌های کامپیوتری بگذاریم که بچه آن‌ها را رعایت کند و بداند که در خانواده هم قوانینی وجود دارد. همان‌گونه که بازی طبق مقررات



دکتر منیره نسیمی

**توسعه فعالیت‌های بدنی از طریق وبگاه‌های خاص در مدارس و معرفی گروه‌های ورزشی و فعالیت‌های مناسب دانش‌آموزان و نیز موفقیت‌های ورزشی و تربیت‌بدنی آن‌ها در وبگاه مدرسه می‌تواند بازدهی حرکت‌های بدنی را افزایش دهد**

آفریقای جنوبی برگزار شد و تأکید جنبش المپیک بر استفاده از بازی‌های کامپیوتری تعاملی یا اینترنت اکتیو است که نمونه‌ای از بازی‌های تیر و کمان و فوتبال در این خصوص ارائه شده است. یک بار در المپیک بین‌المللی برای جلسه‌ای شرکت داشتیم. در آنجا تیراندازی با کمان را با حالت‌ها و فرم‌های کمان‌گیری و کسب امتیاز طراحی کرده بودند.

### نسیمی

ما در آموزش باید روی والدین کار کنیم. چرا فکر می‌کنیم فقط باید روی بچه‌ها کار کرد؟ من در مشاوره‌هایی که می‌دهم، وقتی بچه را پیش من می‌آورند می‌گویم با والدین کار دارم؛ چون منشأ مشکلاتی که برای بچه ایجاد می‌شود، والدین است؛ بنابراین، همواره یک جلسه مشاوره را به والدین اختصاص می‌دهم. ما اگر بچه را در مدرسه درگیر فعالیت‌های بدنی کنیم، او دوباره به خانه برمی‌گردد؛ خانه‌ای که در آن اتفاقات قلبی همچنان در حال وقوع است. مادری که از خدا می‌خواهد بچه‌اش در یک گوشه آرام و ساکت بنشیند و صدایش در نیاید!

### حسینی

در مورد قوانین و وادادگی و اثرگذاری آن بحث‌های خوبی ارائه شد. فضای مجازی و حضور در آن موجب افزایش ارتباط بچه‌ها شده است. آن‌ها حتی کار گروه‌هایی را تشکیل می‌دهند و موضوعات مورد علاقه خود را در فضاهای مجازی ارائه می‌کنند. آیا با توجه به این مسئله می‌توان گفت که این فضا توان جانشینی فضای ارتباطات واقعی را دارد؟ آیا با توجه به آنچه تا اینجا گفته شد، می‌توان فضای مجازی را جایگزین فضای واقعی کرد؟

### صیرفی

در دوره دکترای برای تهیه مطالب و مطالعه می‌بایست به کتابخانه‌ها رفت و آمد می‌کردم. چه سختی‌ها در این راه متحمل شدم. اما از زمانی که اینترنت آمده خیلی در این زمینه راه‌گشا بوده است. اگر در آن زمان من اینترنت در اختیار داشتیم، می‌توانستیم سطح تحقیق خود را بسیار بالا ببریم. اما همیشه هر چیز خوبی اشکال‌هایی هم دارد. باید راهکارهای برون رفت از اشکالات را به دست آورد و از واقعیت هم دور نشد تا جوان‌ها از ما دور نشوند. پدر و مادرها در کجا باید مهارت‌ها را آموزش ببینند؟ ما می‌گوییم

پیش می‌رود، برنامه و قوانین خانواده هم باید رعایت شود. حتی می‌توانیم قرار داد خانوادگی بنویسیم و هم بچه و هم پدر و مادر آن را رعایت کنند. این طور نباشد که والدین به دلیل بالادست بودنشان زورگویی کنند. با این روش‌ها می‌توانیم قانون استفاده از اینترنت را برای بچه‌ها اجرا کنیم. حتی می‌توانیم قرارداد بنویسیم و در آن ذکر کنیم که قوانین بدون توسل به سبک مقتدرانه و استفاده از قدرت اجرا شوند، یعنی به شیوه‌ای کاملاً دمکرات. طوری که برای والدین و فرزندان قابل پذیرش باشند. در این وضعیت، بچه دیگر به سیستم مجازی پناه نمی‌برد و دوستی هم بیشتر می‌شود. در پیامی دلایل روی آوردن به دنیای مجازی آمده بود. از جمله اینکه چون کسی در آن توهین نمی‌کند، کسی، کسی را دور نمی‌زند، وقتی درد دل‌های تو را می‌شنوند یا می‌خوانند، همدردی می‌کنند و آخی «عزیزم» و «الهی برگردم» می‌گویند.

اما در دنیای واقعی اگر درد دلی داشته باشیم همه می‌گویند «برو تو هم همه‌اش از دردها حرف می‌زنی»، چون ما را می‌شناسند اما در دنیای مجازی کسی ما را نمی‌شناسد. در دنیای واقعی هر چه همدیگر را بیشتر می‌شناسیم، حالت تدافعی بیشتری نسبت به هم داریم. این‌ها برمی‌گردد به نداشتن مهارت زندگی و مهارت ارتباطی. به این ترتیب، جوان به اینترنت پناه می‌برد؛ چون از آن بازخوردهای مثبت بیشتری می‌گیرد تا از مادرش. در مورد داشتن وبگاه ورزشی به نظرم باید افراد را پویاتر کنیم. چطور به واسطه اینترنت عملاً آزمون هوش انجام می‌دهیم ای کاش برای فعالیت‌های بدنی هم نرم‌افزاری تهیه می‌شد که به صورت برخط (آنلاین) بچه‌ها آن را انجام می‌دادند. یعنی بازی‌هایی طراحی می‌شد که اگر بچه خواست بازی را فعال کند، مجبور باشد از جا بلند شود و در حرکت امتیاز بگیرد.

### صیرفی

بازی‌هایی طراحی شده است که بچه در مقابل تلویزیون می‌ایستد و بازی می‌کند.

### حسینی

این گونه بازی‌ها به جای بازی‌های اینترنتی دارند در دنیا باب می‌شوند و جای بازی‌های اینترنتی یک سوپه را می‌گیرد. در اجلاس جهانی فرهنگ و آموزش که توسط کمیته بین‌المللی المپیک در



دکتر امیر حسینی

توسعه سواد حرکتی و بهره‌مند شدن از آن را حتی در زمان نشستن با برنامه در مقابل فضای مجازی و اینترنت می‌توان مورد ملاحظه قرار داد

و می‌رویم، مسئول کیست؟

مهارت‌ها را خانواده‌ها باید یاد بگیرند. البته خانواده‌هایی هم هستند که تحصیلاتی ندارند. پدر و مادرها کمتر می‌دانند و خانواده‌هایی هم هستند که از طبقه فرهنگی و تحصیل کرده‌اند. چگونه می‌توان به این‌ها گفت که باید قانونمند باشید. چه کسی باید به این طبقات آموزش دهد؟ صدا و سیما؟ آموزش و پرورش؟

### نسیمی

آموزش و پرورش با سختی‌هایی خانواده‌ها را برای آموزش فرا می‌خواند اما بیشتر مادرها شرکت می‌کنند. پدرها اصلاً در آموزش‌ها شرکت نمی‌کنند؛ چون الزامی نیست. اگر این مسئله جزء یکی از مباحث دانش‌آموزان قرار می‌گرفت و چگونگی درگیر کردن والدین روشن بود، به‌نظرم آموزش و پرورش می‌توانست بهترین متولی باشد. خانواده وقتی بچه به سن تحصیل می‌رسد، ملزم‌اند او را در مدرسه ثبت‌نام کنند. لذا می‌توان از همان دوره ابتدایی برای والدین زمان آموزش گذاشت؛ آموزش به‌مدت ۸ ساعت که دو برنامه چهار ساعته یا چهار برنامه دو ساعته باشد و ثبت‌نام بچه را به این مسئله مشروط کرد؛ یعنی گذراندن دوره‌ها و آزمون گرفتن و حتی توجه به حد نصاب رسیدن نمره آن‌ها را مورد ملاحظه قرار داد. دیگر اینکه از طریق رسانه‌ها باشد. کلیبی را می‌دیدم که مربوط به آموزش فضای مجازی بود. نشان می‌داد که بچه‌ای خیلی عمیق در حال بازی رایانه‌ای است. پدر را نشان داد که دستش را روی دست بچه گذاشت و او را همراهی کرد. نوشته‌ای زیرنویس این کلیپ بود و آن اینکه «در دنیای مجازی هم در کنار فرزندان خود باشید.» این کلیپ و نوشتار خیلی پیام داشت؛ هر چند کوتاه بود. به‌نظرم کلیپ‌های این‌چنینی خیلی تأثیر گذارند و تهیه آن‌ها هم وظیفه رسانه‌هاست.

### دکتر صیرفی

شتاب در ذات این پدیده است. ببینید جوانان ما چقدر عصبی و کم‌صبرند؛ به‌طوری که یک مطلب را نمی‌توان دو بار از آن‌ها پرسید. این مسئله ناشی از شتاب است.

در کلاس درس وقتی از دانش‌آموز می‌خواهیم بخشی از کتاب را با صدای بلند بخواند، چون هنگام استفاده از اینترنت، چشمی می‌خوانند و زبانی نمی‌خوانند، خواندن آن‌ها آوا ندارد و غلط می‌خوانند.

اینترنت آسیب‌هایی را هم بدین شکل به ادبیات وارد کرده است. می‌توانیم بگوییم کاربر اینترنت هر یک یا دو ساعت قدم بزند و حرکت کند، اما برای رسیدن به راهکار، کارهای مهم‌تری هم باید انجام دهیم.

### حسینی

اینترنت بخشی از زندگی مردم است و محاسن و معایب خاص خود را دارد. از طرفی کمک کرده است. تا اطلاعات بدون اتلاف وقت در دسترس همه قرار گیرد.

مطالعه‌ای که روی ۱۶۴ کاربر انجام شده است نشان می‌دهد که ۱۵/۵ درصد افراد اعتیاد خفیف به اینترنت دارند و هشتاد و چند درصد مابقی اعتیادشان بیشتر است. آنچه باید انجام شود، مسئولیت همگانی را می‌طلبند. آموزش خانواده، مدارس، دانشگاه‌ها، تدوین و گسترش فرهنگ استفاده صحیح از اینترنت. باید شیوه‌های نادرست را تبیین کنیم. نقش مربیان ورزش، استفاده از ظرفیت‌های فناورانه برای توسعه مهارت‌های بدنی و تقویت مهارت‌های اجتماعی، و وضع قراردادهای و قوانین خانوادگی نیز می‌تواند به استفاده صحیح کمک کند، میزان استفاده نادرست و مکرر از اینترنت را کاهش دهد و آسیب‌های آن‌ها را نیز به حداقل رساند. خانواده‌ها باید فرصت‌هایی را برای ارتباطات به‌وجود بیاورند تا بچه‌ها جایی دیگر نروند و تنها نباشند.

### دکتر نسیمی

در صحبت پایانی توصیه‌ام به خانواده‌ها این است که وقت‌هایی را هم برای با هم بودن قرارداد کنند. این مسئله موجب می‌شود که شما بتوانید توجه خود را به بچه‌ها نشان دهید. برای بازی‌های گروهی در خانواده برنامه‌ریزی کنید. انواع بازی‌ها شامل پرتاب در حلقه و بازی‌های فکری. یک روز را با هم دوچرخه‌سواری کنید. به نظر من بچه‌ها از این‌گونه برنامه‌ها به‌خوبی استقبال می‌کنند. استفاده از اینترنت هم می‌تواند محدود و قانونمند شود. مربیان ورزش نیز از طریق وبگاه‌ها تحرک بچه‌ها را تشویق کنند و آموزش‌های لازم را در این مورد بدهند. از طریق انجمن‌های اولیا و مربیان هم می‌توان آموزش‌های اینترنتی را عملی کرد و توصیه‌های لازم را انتقال داد.

### حسینی

در پایان این نشست از شرکت‌کنندگان به دلیل حضور فعالشان در بحث‌های موضوعی تشکر و قدردانی می‌کنم و امیدوارم این بحث‌های کارشناسی هر چه کاربردی‌تر شوند.

توصیه‌ام به خانواده‌ها این است که وقت‌هایی را هم برای با هم بودن قرارداد کنند. این مسئله موجب می‌شود که شما بتوانید توجه خود را به بچه‌ها نشان دهید. برای بازی‌های گروهی در خانواده برنامه‌ریزی کنید

