

## اعتیاد اینترنتی از منظر اخلاقی و آسیب‌های اخلاقی آن

علیرضا آل بویه \*

علی اکبر شاملی \*\*

### چکیده

امروزه استفاده از اینترنت جزء جدانشدنی زندگی انسان‌ها گشته است. از اینترنت در مدرسه‌ها، دانشگاه‌ها، بانک‌ها، امور تجاری، ارتباط‌های اجتماعی و... استفاده می‌شود. با همه فوایدی که اینترنت برای پیشبرد زندگی اجتماعی به همراه دارد، آسیب‌هایی را نیز به دنبال داشته که یکی از این آسیب‌ها، استفاده بیش از حد از این فناوری بوده که از آن به اعتیاد اینترنتی تعبیر می‌شود. تاکنون پژوهش‌های زیادی درباره علل و زمینه‌های ایجاد اعتیاد اینترنتی انجام شده و آسیب‌های اخلاقی مانند اعتیاد به هرزه‌نگاری برای آن برشمرده شده است. مسئله این پژوهش آن است که اگر فرض کنیم کاربر از اینترنت به صورت کاملاً اخلاقی استفاده کند و هیچ‌گونه رفتار غیر اخلاقی مثل هرزه‌نگاری، هرزه‌بینی، ارتباط صمیمی و خارج از شرع و اخلاق با غیر هم‌جنس و... انجام ندهد، آیا استفاده افراطی از اینترنت به لحاظ اخلاقی مجاز است؟ آیا استفاده بیش از حد از اینترنت آسیب‌های اخلاقی به بار نمی‌آورد؟ در این مقاله به بررسی این مسائل از منظر اخلاق اسلامی پرداخته می‌شود.

### کلیدواژه‌ها

اعتیاد، اعتیاد اینترنتی، اخلاق، اعتدال، اخلاق اسلامی.



## مقدمه

امروزه دسترسی به اینترنت رو به افزایش است و به دلیل رواج وسایل ارتباطی دسترسی به اینترنت بسیار آسان شده است. کاربران اینترنت در هر زمان و مکانی می‌توانند به راحتی به اینترنت وصل شده و از مزایای بی‌شمار آن استفاده کنند. اینترنت افزون بر مزایای بسیار خود، آسیب‌های زیادی مانند کلاهبرداری، از میان رفتن عفت، سرقت اطلاعات، سوءاستفاده از کاربران به وسیله هویت مجازی و ... را در پی داشته است.

کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن و استفاده بیش از حد از آن سبب شده است که در سال‌های اخیر پدیده‌ای به عنوان اعتیاد به اینترنت ظهور یابد. نخستین تحقیق درباره اعتیاد اینترنتی را در سال ۱۹۹۶ کیمبرلی یانگ انجام داده است. امروزه بیمارستان‌ها و درمانگاه‌هایی برای معالجه معتادان به اینترنت تأسیس شده‌اند (Young & Abreu, 2011: xv). کاربردهای بسیار زیاد اینترنت از جمله برقراری ارتباط با دوستان، آگاهی از اخبار به صورت برخط و بازی کردن موجب شده است که افراد زمان بیشتری را در مکانی به تنهایی گذرانده و به صورت برخط با دیگران در ارتباط باشند (Bessière et al, 2008: 53). مطابق جدیدترین آمار گزارش شده، در میان ۱۶۲ میلیون کاربر اینترنتی جوانان کمتر از ۲۴ سال در چین، حدود ۶۳ درصد آنان را معتادان اینترنتی تشکیل می‌دادند که تقریباً ۱۰۰ میلیون نفر می‌شدند. از این تعداد در حدود ۹/۷۲ تا ۱۱/۰۶ درصد کاربران به طور جدی معتاد به اینترنت بوده‌اند (Young & Yue & Ying, 2011: 5).

ورود اینترنت به جامعه اسلامی ایران و فراگیر شدن آن در جامعه، در کنار فوایدی که داشته، سبب بروز آسیب‌هایی از جمله اعتیاد به اینترنت نیز شده است. امروزه در جامعه ما اعتیاد اینترنتی، آسیب‌های زیادی را پدید آورده که بر زندگی فردی و اجتماعی کاربران تأثیر گذاشته است. استفاده بیش از حد از اینترنت با کاهش ارتباط خانوادگی و کاهش شرکت در محافل اجتماعی همراه است که این امر گاه به انزوای اجتماعی و افسردگی کاربران معتاد می‌انجامد (Kraut et al, 1998: 1027).

تاکنون پژوهش‌های فراوانی در مورد اعتیاد به اینترنت و آسیب‌های آن انجام شده و هر کدام از این تحقیقات از منظر خاصی به این اعتیاد نظر افکنده‌اند؛ برای مثال، برخی



۹۹

نظر

اعتیاد اینترنتی از منظر اخلاقی و آسیب‌های اخلاقی آن



نظر

سال بیست و یکم، شماره ۸۳، پاییز ۱۳۹۵

از پژوهش‌ها مشکلات روان‌شناختی و برخی دیگر آسیب‌های جامعه‌شناختی اعتیاد به اینترنت را بررسی کرده‌اند؛ اما تاکنون در هیچ تحقیقی به بررسی اعتیاد به اینترنت و آسیب‌های آن از منظر اخلاقی پرداخته نشده است. از این رو، بررسی اعتیاد اینترنتی از منظر اخلاقی امری ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به این موضوع، در این مقاله در پی پاسخ به این سنخ پرسش‌ها هستیم: آیا اعتیاد به اینترنت افزون بر اینکه آسیبی روان‌شناختی یا جامعه‌شناختی است، آسیب اخلاقی نیز به‌شمار می‌آید؟ آیا استفاده بیش از حد از اینترنت، از منظر اخلاقی مجاز است؟ آیا آسیب‌های روان‌شناختی و یا جامعه‌شناختی اعتیاد به اینترنت، سبب بروز آسیب‌های اخلاقی نیز می‌شود؟

## ۱. شاخصه‌های اعتیاد اینترنتی

اعتیاد از نظر لغوی اسم مصدر عربی از ریشه «عاد» است که در فرهنگ لغت معین، به معنای عادت کردن و خو گرفتن (معین، ۱۳۶۴: ۳۰۳) و در فرهنگ‌نامه دهخدا، به معنای «پیاپی خواستن چیزی» آمده است (دهخدا، ۱۳۳۸: ۲۹۴۹).

اعتیاد به اینترنت اصطلاحی است که نخستین بار یانگ (Young) آن را به‌عنوان یک اختلال معرفی کرد. این اعتیاد با عنوان‌های متفاوتی همچون «اعتیاد به اینترنت» (Young, 2004: 1)، «اختلال اعتیاد اینترنتی»، «نوعی اعتیاد رفتاری یا اعتیاد فناوری» (Wang, 2001: 919) و «سوءاستفاده از اینترنت» از سوی کارکنان شرکت‌ها که همواره رو به فزونی‌اند (Young & Case, 2004: 105) معرفی شد.

محققان در تعریف اعتیاد اینترنتی به ساعت‌های استفاده کاربران توجه کرده‌اند، به گونه‌ای که اگر کاربر در طول روز بین ۲ تا ۳ ساعت از اینترنت استفاده کند، کاربر معمولی و در صورتی که بیش از ۸/۵ ساعت استفاده کند معتاد به اینترنت به‌شمار می‌آید. از نظر گلدبرگ اعتیاد اینترنتی عبارت است از استفاده بیمارگونه و سواسی از اینترنت (Lim et al, 2004:1 cited from Goldberg, 1996)، اما به نظر می‌رسد تعریف اعتیاد اینترنتی با توجه به مدت‌زمان استفاده فرد از آن، تعریف دقیقی نباشد، چون موارد بسیاری یافت می‌شود که افرادی از اینترنت برای مدت زیادی استفاده می‌کنند، ولی

معتاد اینترنتی تلقی نمی‌شوند؛ برای مثال، محققانی که وقت زیادی را در اینترنت برای مطالعه و تحقیق می‌گذرانند و از این فضا برای پیشبرد تحقیقات خود استفاده می‌کنند معتاد به اینترنت به‌شمار نمی‌آیند.

همچنین چه‌بسا گمان شود معتاد به اینترنت کسی است که به دلیل استفاده زیاد از اینترنت تعاملات اجتماعی بسیار کمی دارد، اما این تعریف نیز برای معتادان اینترنتی دقیق نیست، چون برای مثال نوجوانان از تلفن همراه زیاد استفاده می‌کنند و نیز برخی از مردم ساعت‌ها کتاب می‌خوانند و در نتیجه از تعاملات اجتماعی دورند، ولی به این افراد معتاد به تلفن یا کتاب نمی‌گویند (Grohol, 2012: 2). از این‌رو، محققان همواره در پی نشانه‌هایی برای شناخت دقیق معتادان به اینترنت‌اند. از نظر یانگ، تفاوت میان استفاده بهنجار از اینترنت و استفاده بیمارگونه (اعتیاد به اینترنت)، با نشانه‌های زیر مشخص می‌شود و کسانی که دست‌کم پنج نشانه از این نشانه‌ها را داشته باشند، جز کاربران معتاد به اینترنت دسته‌بندی می‌شوند:

۸. شیفته شدن به اینترنت؛

۹. احساس نیاز به استفاده از آن؛

۱۰. تلاش ناموفق برای متوقف کردن استفاده از آن؛

۱۱. احساس پریشانی، بی‌قراری و نداشتن آرامش بدون وجود اینترنت؛

۱۲. استفاده از اینترنت بیش از مقداری که قصد استفاده از آن را دارند؛

۱۳. به خطر انداختن روابط، شغل، فرصت آموزشی یا حرفه‌ای مهم به دلیل استفاده از اینترنت؛

۱۴. آمادگی برای برهم زدن روابط اجتماعی؛

۱۵. دروغ گفتن به دوستان و نزدیکان صمیمی برای ازدست‌دادن فرصت استفاده از اینترنت؛

۱۶. استفاده از اینترنت به‌عنوان راه‌حل فرار از گرفتاری‌ها (Young, 1996: 237).

جان سولر نیز چند معیار برای شناسایی معتادان به اینترنت نام برده است:

۱. ناتوانی در کنترل مدت‌زمان برخط‌بودن؛



نظر



۲. غافل بودن از کار و تعهدات شخصی؛
۳. کاهش ارتباط اجتماعی و در نتیجه ازدست دادن دوستان و دچار شدن به مشکلات خانوادگی؛
۴. تغییرهای شدید در شیوه زندگی و اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی برای صرف زمان بیشتری در اینترنت؛
۵. دروغ گفتن به دوستان و خانواده برای پنهان ماندن میزان استفاده از اینترنت؛
۶. صرف پول زیاد و بیش از حد برای برخط بودن؛
۷. برخط بودن به منظور فرار از مشکلات زندگی، زدودن اضطراب، درماندگی، احساس گناه و افسردگی؛
۸. کاهش فعالیت فیزیکی و بی توجهی به خوردن، خوابیدن و بهداشت برای سلامت عمومی؛
۹. احساس بی قراری، افسردگی و اضطراب در هنگامی که می‌کوشند فعالیت برخط خود را کم و یا قطع کنند؛
۱۰. حرص زیاد برای صرف زمان بیشتر در اینترنت و وسواس فکری درباره آن (Suler, 2004: 360).

بنابراین، می‌توان گفت اعتیاد به اینترنت، یعنی استفاده بیش از حد نیاز از آن، به گونه‌ای که موجب وابستگی در کاربران شود تا حدی که این امر در زندگی و روابط اجتماعی آنان اختلال ایجاد کند. این وابستگی اختیار و اراده فرد را از او می‌گیرد و موجب می‌شود او به سلامت، وظایف اجتماعی و دیگر وظایف انسانی‌اش توجه نکند.

## ۲. آسیب‌های اعتیاد اینترنتی

اعتیاد اینترنتی موجب بروز آسیب‌های فردی و اجتماعی شده است. در آسیب‌های فردی کاربر هم به لحاظ جسمانی و هم روانی در مخاطره است. آسیب‌هایی مانند انزوا، افسردگی، اضطراب، تحلیل توان عقل و... از نمونه آسیب‌های روانی و کم‌خوابی، نشانه‌هایی همچون درد کمر، پشت و ماهیچه، خستگی چشم از پیامدهای جسمانی اعتیاد

به اینترنت است (Young, Assessment of Internet Addiction: 2). همچنین کم شدن ارتباط با خانواده، خویشاوندان و ... نیز از نمونه‌های آسیب‌های اجتماعی است. در این مقاله تلاش می‌شود سه نمونه از مهم‌ترین آسیب‌های هر بخش (روانی، جسمانی و اجتماعی) بررسی شود.

## الف) انزوا

امروزه مطالعاتی درباره ارتباط میان مشکلاتی مانند تنهایی، اضطراب اجتماعی، مهارت اجتماعی پایین و استفاده بیش از حد از اینترنت انجام شده است (See: Caplan & Andrew, 2011: 39) و برخی محققان از دگرگونی‌های عمیق در روابط خانوادگی سخن می‌گویند؛ به گونه‌ای که با افزایش استفاده از اینترنت کیفیت و کمیت روابط خانوادگی رو به کاهش است (Beard, 2011: 177-178). استفاده بیش از حد از اینترنت سبب ایجاد انزوای اجتماعی می‌شود؛ به این دلیل که افراد به جای ارتباطات رودررو ترجیح می‌دهند از اینترنت استفاده کنند و از این‌رو، از فعالیت‌ها و ارتباط با دوستان و خانواده دور می‌مانند.

گوشه‌گیری و انزوا روح انسان را به شدت آزار می‌دهد و مطالعاتی که در مورد افراد تارک دنیا به عمل آمده نشان می‌دهد که انزوا و گوشه‌گیری اثر بدی در روح آنها گذارده و در آنان افسردگی، یأس، توهم و در بیشتر مواقع تولید اختلال روانی می‌کند. همچنین نوجوانانی که از تماس‌های اجتماعی دوری می‌کنند، بیشتر دچار افسردگی شده و برای فرار از این افسردگی به اینترنت پناه می‌برند (Kraut et al, 1998: 1028).

کاربران منزوی، فشارهای روانی همچون اضطراب، افسردگی، نشانه‌های وسواس، ترس، روان‌پریشی، خصومت و ... را بیشتر تجربه می‌کنند (KOÇ, 2011: 5) و این نوع وابستگی سبب می‌شود افراد در ارتباط خود در اجتماع واقعی دچار مشکل شده و مهارت‌های اجتماعی خود را از دست بدهند. به‌طور کلی مردان بیش از زنان و نوجوانان و جوانان بیش از دیگران مستعد مواجهه با این اختلال می‌باشند (Tsai et al, 2009: 296). رابطه این آسیب‌های روانی با اعتیاد اینترنتی از نوع همبستگی است؛ یعنی همان‌گونه



نظر

که اعتیاد به اینترنت سبب بروز این آسیب‌ها می‌شود، خود این آسیب‌ها نیز می‌توانند سبب اعتیاد اینترنتی گردند. افرادی که در دنیای حقیقی دچار افسردگی و اضطراب هستند، در پی فضایی برای از میان بردن این احساس‌های منفی می‌باشند. از این رو، بیا گذشت زمان به استفاده افراطی از اینترنت عادت کرده و در نتیجه معتاد به آن و منزوی می‌شوند. کاربرانی که در دنیای واقعی افسرده هستند، از اینترنت برای فرار از این افسردگی استفاده می‌کنند (Suler, 2004: 360) و استفاده افراطی از اینترنت این افسردگی را تشدید می‌کند.

### ب) تغییر سبک زندگی

از دیگر مشکلات استفاده کردن بیش از حد از اینترنت، تغییر سبک زندگی است. کاربران زیادی تا نیمه‌های شب برای بهره‌مندی از سرویس‌های فضای مجازی بیدارند. برخی از سرویس‌ها در این امر مشوق کاربران اینترنتی هستند. سرویس‌هایی همچون اینترنت رایگان شبانه، مکالمه ارزان‌قیمت اپراتورها و ... زمینه را برای شب‌بیداری کاربران مهیا می‌سازند.

معمولاً معتادان اینترنتی سه تا پنج ساعت دیرتر از زمان خوابشان می‌خوابند و کمبود خواب و خستگی از نشانه‌های اعتیاد اینترنتی است. بسیاری از معتادان به اینترنت برای اینکه شب‌ها بیدار بمانند و تا دیروقت از اینترنت استفاده کنند، قرص‌های کافئین‌دار مصرف می‌کنند (Young, n.d.: 2). شب‌بیداری کاربران موجب می‌شود آنها دچار کمبود خواب شده و از نشاط و شادابی فاصله بگیرند. شب‌بیداری وقت استراحت قشر نوجوان و جوان را از آنان می‌ستاند و در نتیجه به‌جای اینکه روزها را در جهت تعالی خود و جامعه سپری کنند تا نیمه‌های روز در خواب‌اند و یا اینکه در محیط کاری یا علمی با خستگی مفرط و بدون تمرکز حاضر می‌شوند. کاربران وابسته به اینترنت با میانگین ۳۸ ساعت در هفته و یا بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند (KOC, 2011: 2) و با کم‌خوابی به تدریج مشکلات جسمی، خانوادگی، آموزشی و شغلی بسیاری را تجربه می‌کنند. تحقیقات نشان داده است معتادان به اینترنت افزون بر بی‌خوابی از بیماری‌های جسمانی



نظر

سال بیست و یکم، شماره ۸۲، پاییز ۱۳۹۵

عمومی نیز رنج می‌برند و برخی از مشکلات جسمانی این نمونه کاربران به سبب بی‌خوابی است (Young, n.d.: 2).

### ج) کم شدن ارتباط کاربران با خانواده و خویشان

اینترنت و فضای مجازی به دلیل نبود وابستگی به زمان و مکان، می‌تواند تفاوت میان فضاهای مختلف را از میان ببرد؛ برای مثال، مرز فضای خانه و محل کار از میان می‌رود و خانه می‌تواند به بخشی از محل کار تبدیل شود. بسیاری از کارمندان در خانه به کارشان ادامه می‌دهند؛ از جمله اینکه پست الکترونیکی خود سر می‌زنند و یا اینکه کارهای ناتمام در طول روز را تکمیل می‌کنند و بدین ترتیب تماس و مرادده انسان‌ها با یکدیگر کاهش می‌یابد و مناسبات شخصی کاهش می‌یابد. «یکی از آثار و عواقب دسترسی فزاینده به اینترنت در خانوارها این است که مردم اوقات مفید خود را کمتر با خانواده و دوستان می‌گذرانند» (گیدنز، ۱۳۸۶: ۶۸۳).

از دیگر آسیب‌های اعتیاد اینترنتی، نابسامانی و فروپاشی روابط در خانواده، اختلال در روابط عاطفی زوجین و اختلال در روابط خانواده با اجتماع بیرونی است. وقتی کاربر بیشتر وقت خود را صرف استفاده از ابزار مجازی اینترنت می‌کند، ناخودآگاه از خانواده‌اش دورتر شده و در تربیت فرزندان کوتاهی خواهد کرد. همچنین این دوری از خانواده سبب می‌شود عاطفه میان زوجین کمرنگ شده و در خوش‌بینانه‌ترین حالت اگر به طلاق واقعی نینجامد، به طلاق عاطفی ختم خواهد شد. در فرانسه ۵۰ درصد طلاق‌ها به نحوی به اینترنت و رسانه‌های دیجیتالی ارتباط دارد (Greenfield, 2011: 150). طبق گزارش یکی از نخستین مطالعات درباره اعتیاد اینترنتی ۵۳ درصد معتادان برخط دچار مشکلات ارتباطی جدی از جمله اختلاف‌های زناشویی، جدایی و حتی طلاق هستند (Young, n.d.: 6). بر اساس تحقیقات «آکادمی آمریکایی وکلای ازدواج»، ۶۳ درصد از وکیل مدافعان اعلام کردند که برخط بودن علت اصلی طلاق‌هاست (Young, 2011: 29 cited from Dedmon, 2003).







### ۳. اعتیاد اینترنتی از منظر اخلاقی

با مشخص شدن تعریف اعتیاد اینترنتی، حال این پرسش پیش روی ماست که حکم آن از منظر اخلاقی چیست و آیا این گونه اعتیاد آسیب‌های اخلاقی نیز در پی دارد یا نه؟ در این بخش به مسئله نخست پرداخته می‌شود و در بخش بعد به آسیب‌های اخلاقی آن می‌پردازیم.

یکی از نظریه‌های اخلاقی مطرح در طول تاریخ تفکر اخلاقی که بیشتر عالمان اخلاق مسلمان نیز بدان اعتقاد داشته‌اند، اخلاق فضیلت است. گرچه به این نظریه نقدها و اشکالاتی وارد شده است، ولی اصل اعتدال در موارد بسیاری پذیرفتنی است و گریزی از آن نیست. از این رو، در ادامه با نگاهی گذرا به این نظریه، با توجه به اصل اعتدال، اخلاقی بودن یا نبودن اعتیاد اینترنتی بررسی می‌شود.

خاستگاه نظریه فضیلت به ارسطو باز می‌گردد. ارسطو در تعریف فضیلت اخلاقی می‌گوید: «فضیلت اخلاقی ملکه‌ای نفسانی است که حد وسط نسبت به افراد را برمی‌گزیند. این کار به وسیله قوه عاقله صورت می‌گیرد و کسی که دارای عقل عملی است، به وسیله آن قوه، راه اعتدال را برمی‌گزیند. فضیلت میانه و رذیلت افراط و تفریط است؛ به عنوان مثال، شجاعت حد وسط تهور و ترس، سخاوت حد وسط تبذیر و بخل، حلم حد وسط تندخویی و بی‌تفاوتی است» (ارسطو، ۱۳۸۱: ۴۶-۵۲).

بنا بر تعریف ارسطو از اخلاق فضیلت که بیشتر عالمان مسلمان همچون فارابی، ابن مسکویه، نصیرالدین طوسی، صدرالمآلهین، نراقی، فیض کاشانی، غزالی، مهدی نراقی و غیره (خزاعی، ۱۳۸۷: ۲) نیز آن را پذیرفته‌اند، افراط و تفریط در هر امری قبیح و غیراخلاقی است و اعتدال، فضیلتی اخلاقی به شمار می‌آید؛ برای مثال نراقی در جامع السعادات فضائل اخلاقی را حد وسط افعال و رذائل را افراط و تفریط هر عملی می‌داند (نراقی، ۱۳۹۲: ۳۵). همچنین غزالی بیان می‌کند: «باید دانست اعتدال در خواص صحت نفس است و میل از اعتدال، رنجوری و بیماری آن و علاج نفس به دوری از رذیلت‌ها و خواهی‌بد و کسب فضیلت و خواهی‌نیک است» (غزالی، ۱۳۶۸: ۲۲).

تاکنون اشکال‌های فراوانی به نظریه فضیلت‌گرایی ارسطو وارد شده است،<sup>۱</sup> ولی با چشم‌پوشی از اینکه این اشکال‌ها بر اخلاق فضیلت وارد است یا نه، هیچ شبهه‌ای در لزوم رعایت اعتدال به‌عنوان موجه جزئی و درستی و صدق آن در برخی موارد نیست. افزون بر این، در قرآن آیات بسیاری مؤید این اعتدال است. قرآن مسلمانان را «امت وسط» معرفی کرده، می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا»: این چنین شما را امتی میانه و معتدل ساختیم تا بر مردمان گواه باشید و پیامبر بر شما گواه باشد (بقره: ۱۴۳)؛ بدین معنا که مسلمانان چون از اسلام پیروی می‌کنند، امت وسط و معتدلی هستند. «کلمه «وَسَط» به معنای قرار گرفتن چیزی بین دو یا چند چیز است. این واژه بیشتر در جایی به کار می‌رود که دو طرف آن مساوی است و بدین جهت از آن تعبیر به «معتدل»، «اعدل»، «افضل» و «خیر» می‌شود» (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۷: ۳۱۷). مسلمانان امتی میانه‌رو هستند؛ یعنی مانند مشرکان و یهودیان تنها در پی لذت‌های مادی نبوده و جانب افراط را نگرفته‌اند و مانند مسیحیان که تنها جانب روح را تقویت کرده و جز به ترک دنیا و رهبانیت دعوت نمی‌کنند، جانب تفریط را در پیش نگرفته‌اند (طباطبایی، ۱۳۷۳، ج ۱: ۴۸۱-۴۸۲). بنابراین، اعتدال و میانه‌روی در این آیه امری پسندیده و خوب معرفی شده است.

همچنین خداوند در قرآن درباره یکی از ویژگی‌های دین ابراهیم ۷ می‌فرماید: «مَا كَانَ إِبْرَاهِيمَ يَهُودِيًّا وَلَا نَصْرَانِيًّا وَلَكِنْ كَانَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ»: ابراهیم نه یهودی بود و نه نصرانی، بلکه او بر دین معتدل اسلام بود و از مشرکان نیز نبود» (آل عمران: ۶۷) واژه «حنیف» به معنای مایل به وسط است و در اصطلاح حنیف کسی را گویند که می‌کوشد از کناره‌های راه دور شود و به میانه آن بیاید (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۱۴: ۵۳۴-۵۳۵). مطابق این آیه، اسلام دین میانه‌رو و معتدل بوده و ابراهیم ۷ نیز به دلیل همین میانه‌روی مورد تحسین خداوند قرار گرفته است؛ بنابراین، هرگونه افراط و تفریط بد و اعتدال و میانه‌روی پسندیده است.

۱. نک: راس، دیوید، ارسطو، ۱۳۷۷: ۲۹۸-۲۹۹؛ پاکین، ریچارد و آروم استرول، ۱۳۷۴: ۱۹-۲۵؛ گروهی از مترجمان، تاریخ فلسفه اخلاق غرب، ۱۳۷۸: ۱۰۱-۱۰۲.





نیز قرآن کریم از راه راست به عنوان راه میانه یاد کرده، از زبان حضرت موسی 7 می‌فرماید: «قَالَ عَسَىٰ رَبِّي أَن يُهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ»: موسی گفت شاید پروردگارم مرا به راه میانه و اعتدال راهنمایی و هدایت کند» (قصص: ۲۲). کلمه «سَوَاءَ السَّبِيلِ» به معنای وسط راه یا راه وسط است. موسی 7 قصد رفتن به شهر مدین را داشت و از خداوند خواست راه درست را به او نشان دهد. (طباطبایی، ۱۳۷۳، ج ۱۶: ۳۲-۳۳). بر اساس این آیه، یکی از معانی اعتدال و میانه‌روی بر صراط حق و در راه درست بودن است؛ بنابراین، در صراط باطل بودن و منحرف بودن نداشتن اعتدال و میانه‌روی خواهد بود. با این توضیح مشخص می‌شود اعتدال تنها میان دو طرف افراط و تفریط نیست، بلکه می‌تواند یک طرف آن حق و طرف دیگر باطل باشد؛ مثل صدق و کذب که صدق اعتدال است، چون در صراط حق است و کذب عدم اعتدال است، زیرا در صراط باطل است. بنابراین، اعتدال معنای دومی نیز در اسلام به خود گرفته است که همانا موافق حق بودن است.

در آیه‌ای دیگر قرآن در معرفی مؤمنان واقعی می‌فرماید: «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا»: آنان کسانی هستند که هرگاه انفاق کنند، نه اسراف کنند و نه سخت‌گیری، بلکه در میان این دو، اعتدال می‌ورزند (فرقان: ۶۷). در این آیه، خداوند مؤمنان را کسانی معرفی می‌کند که در امور مالی‌شان افراط (لَمْ يُسْرِفُوا) و تفریط (لَمْ يَقْتُرُوا) نمی‌کنند و در انفاق خود میانه‌روی و اعتدال (قَوَامًا) را سرمشق خود قرار می‌دهند (طباطبایی، ۱۳۷۳، ج ۱۵: ۳۳۲). همچنین قرآن در امور عبادی نیز حد اعتدال را پیشنهاد داده است: «مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ إِلَّا تَذَكُّرَةً لِّمَن يَحْشَىٰ»: ما قرآن را بر تو نازل نکردیم که خود را به زحمت بیفکنی، بلکه آن را تنها برای یادآوری کسانی که (از خدا) می‌ترسند نازل ساختیم (طه: ۲ و ۳). امام صادق 7 در تفسیر این آیه می‌فرماید: خداوند پس به رنج‌افتادن پیامبر 9 در نمازگزاری، از او خواست که چنین نکند و راه اعتدال را در عبادت در پیش گیرد» (همان، ج ۱۴: ۱۲۵).

همچنین در روایت‌های فراوانی نیز به میانه‌روی و اعتدال تأکید شده است. پیامبر

اکرم ۹ بارها به مسلمانان می‌فرمود: «یا ایها الناس علیکم بالقصد، علیکم بالقصد، علیکم بالقصد»: ای مردم! بر شما باد به میانه‌روی، بر شما باد به میانه‌روی، بر شما باد به میانه‌روی (تجلیل تبریزی، بی‌تا، ج ۱۸: ۴۴۰). امیر مؤمنان ۷ نیز هرکسی را که از اعتدال دور شده و به افراط و تفریط گراییده، جاهل معرفی کرده، می‌فرماید: «لا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا او مُفْرَطًا»: جاهل را نمی‌بینی مگر آنکه یا افراط می‌کند و یا تفریط» (نهج‌البلاغه، حکمت ۶۷: ۱۱۱۶).

در جایی دیگر امیر مؤمنان ۷ فرموده: «الْيَمِينُ وَالشَّمَالُ مَضَلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوَسْطَى هِيَ الْجَادَّةُ عَلَيْهَا بَاقِيَ الْكِتَابِ وَآثَارُ النَّبُوَّةِ وَ مِنْهَا مَنْفَعُ السُّنَّةِ وَإِلَيْهَا مَصِيرُ الْعَاقِبَةِ»: انحراف به راست و چپ گمراهی است و راه مستقیم و میانه جاده وسیع حق است. کتاب خدا و آیین رسول ۹ همین راه را توصیه می‌کند و سنت پیامبر ۹ نیز به همین راه اشاره می‌کند و سرانجام همین جاده ترازوی کردار همگان است و راه هم بدان منتهی می‌شود (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۸: ۶۸). بنابراین، مطابق این آیات و روایت‌ها حد وسط و میانه‌روی کاری پسندیده و هرگونه زیاده‌روی (افراط) و کم‌گذاری (تفریط) امری ناپسند خواهد بود.

## اعتیاد اینترنتی بر اساس اصل اعتدال

برای ورود به بحث اعتیاد اینترنتی بیان دو نکته ضروری است:

گفته شد که اعتیاد در لغت به معنای عادت کردن است. عادت کردن به خودی خود مذموم نیست، بلکه خوبی یا بدی عادت، به متعلق آن برمی‌گردد. اخلاق نیز به دنبال عادت دادن افراد به اصول اخلاقی است که از این عادت‌دادن به ملکه‌شدن تعبیر می‌شود؛ برای مثال، در اخلاق به کسی سخاوتمند گفته می‌شود که این صفت برای او عادت و ملکه شده باشد و بدون تأمل از او صادر گردد. این نوع اعتیاد در اسلام مذموم نیست؛ بنابراین، عادت‌ها نسبت به چیزی که به آنها عادت شده، می‌توانند خوب یا بد باشند؛ برای مثال مطالعه امری موردپسند است. حال اگر فردی بسیار مطالعه کند و این مطالعه موجب عقب‌ماندن فرد از سلامتی و وظایف اجتماعی‌اش نشود، آن را معتاد





نمی‌نامند و آسیب‌های اعتیاد نصیب او نمی‌گردد؛ فرقی هم نمی‌کند که این مطالعه در کتاب باشد یا اینکه فرد در اینترنت به مطالعه مقاله‌ها و کتاب‌ها بپردازد. از این رو، متعلق عادت داشتن در معتادبودن یا نبودن فرد تأثیرگذار است.

نکته دوم آنکه ارسطو به دو نوع اعتدال و حد وسط معتقد بود: حد وسطی که برای همگان یکسان بوده و فی‌نفسه است و دوم حد وسطی که برای هر کدام از افراد در موقعیت‌های مختلف متفاوت است و هر فرد خودش باید محاسبه کند و حد وسط خودش را بشناسد (ارسطو، ۱۳۸۱: ۶۴). با این توضیح حد وسط‌های افراد نسبت به هم متفاوت است. در بخش مقدماتی مقاله ملاک‌های متفاوتی برای شناخت اعتیاد اینترنتی بیان شد و تعریف ضمنی از این آسیب آمد، ولی به‌طور کلی هر فرد خودش باید محاسبه کند که آیا معتاد به اینترنت هست یا نه و آیا از اینترنت برای اهداف خوب استفاده می‌کند یا خیر و بر همین اساس، باید حد وسط خودش را بشناسد.

بنا بر تعریف فضیلت و رذیلت، اعتیاد اینترنتی و افراط در استفاده از اینترنت، رذیلتی اخلاقی خواهد بود، زیرا اعتیاد اینترنتی به معنای افراط در استفاده از اینترنت بدون هدفی مفید و بلکه تنها به‌منظور سرگرمی و ... است. با استفاده اعتدالی از اینترنت، آسیب‌های آن دچار کاربران نمی‌شود. اخلاق فضیلت با روش اعتدال در استفاده از هر نوع فناوری، به‌ویژه اینترنت پیشگیری کردن یا همان خودکنترلی را آموزش می‌دهد؛ بدین معنا که فرد پیش از استفاده از اینترنت باید دایره اعتدال را برای خود مشخص کرده، از آن محدوده خارج نگردد.

بر اساس این نظریه، زندگی مطابق با فضیلت‌ها، غایت همه رفتارهای اخلاقی و عقلانی است. در این نظریه فضایل افزون بر ارزش ذاتی‌ای که دارند، ابزاری برای دستیابی به سعادت نیز هستند (ارسطو، ۱۳۸۱: ۹۷). سعادت را که ارسطو به‌عنوان سعادت برتر یا سعادت حقیقی معرفی می‌کند، تعقل‌ورزی درباره حقایق هستی است (همان: ۷۷). حتی به «عقل» نیز از این جهت عقل گویند که جلو غرایز و میل‌های سرکش را می‌گیرد و زانوی غضب و شهوت سرکش را می‌بندد (جوادی آملی، ۱۳۸۷: ۷۰). بنابراین، سعادت حقیقی انسان در تعقل‌ورزی است که در هر موردی می‌تواند چراغ هدایت فرد باشد.

استفاده افراطی از هر چیزی موجب بروز آسیب‌هایی برای فرد می‌شود؛ به‌ویژه اینترنت که آسیب‌های آن بسیار جدی است. از این‌رو، عقل حکم می‌کند انسان نه جانب تفریط را بگیرد و از این فناوری استفاده نکند و نه افراط در پیش گیرد، بلکه باید با رعایت اعتدال از اینترنت بهره‌مند شود. پس فرد با استفاده به‌اندازه و به‌موقع از این فناوری در عمل رفتاری اخلاقی کرده و فضیلتی اخلاقی برای خود کسب کرده است. این همان اعتدال اخلاقی است که باعث می‌گردد کاربر دچار اعتیاد اینترنتی نشود.

پس اعتیاد اینترنتی، خروج از اعتدال و میانه‌روی است و «خروج از اعتدال و میانه‌روی، از مصادیق اسراف است» (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۶۳۳). اسراف کردن، کاری غیراخلاقی است تا جایی که خداوند یکی از علت‌های خروج انسان از محبت الهی را اسراف دانسته، می‌فرماید: «لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»: اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد (اعراف: ۳۱) و نیز اسراف کاران را برادران شیطان می‌نامد: «إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ»: همانا اسراف کاران برادران شیطان‌اند (اسراء: ۲۷). بنابراین، اعتیاد به اینترنت که خروج از حد اعتدال و میانه‌روی است، از مصادیق اسراف بوده، امری غیراخلاقی است.

همچنین شخصی که اعتدال را در زندگی، در پیش گیرد، به عدالت نیز رفتار کرده است، زیرا «عدل از بهترین کمال‌های وجودی است که گذشته از نزهت از عیب افراط و برائت از نقص تفریط، از مزایای هسته مرکزی اعتدال برخوردار است» (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۱۴: ۶۴). رفتار عادلانه به معنای هر چیزی را در جای خود قراردادن و هر کاری را به‌وقت و به‌اندازه انجام‌دادن است؛ بنابراین، اعتدال موجب عدالت در رفتار با خود و دیگران می‌گردد و این اعتدال در رفتار درباره استفاده از اینترنت از کاربر می‌خواهد به‌اندازه از آن بهره‌مند شود.

اگر معنای دوم اعتدال را در نظر بگیریم (اعتدال به معنای صراط حق و نداشتن اعتدال به معنای انحراف از حق) اعتیاد اینترنتی بر اساس متعلق خود، کاری اخلاقی یا غیراخلاقی خواهد بود؛ برای مثال، اگر فردی به هرزه‌نگاری اینترنت معتاد شده باشد،



نظر

اعتیاد اینترنتی از منظر اخلاقی و آسیب‌های اخلاقی آن



مرتکب خلاف اعتدال شده، زیرا برخلاف صراط حق گام برداشته است یا فردی که معتاد به چت است، اما در چت کردن لحاظ عفت را نمی‌کند یا برای اهداف ناپسند مثل ارتباط با غیرهمجنس و ... چت انجام می‌دهد، خلاف اعتدال اخلاقی خواهد بود، ولی اگر فردی با اهداف دینی چت می‌کند، به معنای دوم اعتدال، کاری غیراخلاقی انجام نمی‌دهد، ولی به معنای اول آن (عدم افراط) زیاده‌روی در همین کار نیز غیراخلاقی خواهد بود.

در نتیجه چه به لحاظ نقلی و چه به لحاظ عقلی، استفاده بیش از حد از اینترنت رذیلتی اخلاقی است و کاربران باید استفاده خود را به میزان نیازشان محدود کنند و حد وسط استفاده را مراعات کنند. البته گفتنی است که حد وسط استفاده هر فرد را تنها خود او می‌تواند محاسبه کند و این حد وسط به حسب هر فرد متفاوت است. بنابراین، ممکن است برای عده‌ای استفاده بیش از ده ساعت از اینترنت در روز و برای عده‌ای دیگر استفاده بیش از پنج ساعت در روز خروج از اعتدال به‌شمار آید. از این‌رو، هر یک از کاربران باید بر اساس میزان نیاز و میزان وقتی که دارند حد وسط خود را لحاظ کنند تا با رعایت این حد وسط به دیگر امور زندگی‌شان نیز برسند. افزون بر بررسی اعتیاد اینترنتی از منظر اخلاقی، باید به آسیب‌های اخلاقی آن نیز پرداخت. از این‌رو، در ادامه برخی از آسیب‌های اعتیاد اینترنتی از منظر اخلاق بررسی خواهد شد.

### الف) بررسی اخلاقی انزوا

بنا بر آنچه گذشت انزوا و دوری از اجتماع جانب تفریط است و ارتباط اجتماعی زیاد به گونه‌ای که اگر فرد با کسی ارتباط نداشته باشد موجب افسردگی‌اش گردد نیز جانب افراط است. حد وسط این دو این است که انسان از اجتماع دور نماند، ولی لحظه‌هایی را نیز با خود خلوت کرده، به احوال خویش فکر کند. البته زندگی اجتماعی در اسلام ارزش مطلق ندارد، بلکه وسیله‌ای برای تقرب به خداوند و زمینه‌ساز رشد معنوی افراد است. اسلام وظایف اجتماعی - اخلاقی‌ای برعهده افراد گذاشته است که انزوای اجتماعی موجب کوتاهی در وظایف اخلاقی و اجتماعی کاربران نیز می‌شود. از این‌رو،

انزوای اجتماعی از آن جهت که موجب دوری از این اهداف می‌شود، تفریط و امری ناپسند و غیراخلاقی خواهد بود.

در کتاب‌های اخلاق اسلامی درباره عزلت‌نشینی و گوشه‌گیری مباحثی آمده است که البته با انزوای مورد بحث متفاوت است.

غزالی در کیمیای سعادت برای گوشه‌گیری شش فایده و شش آفت نام برده است. شاید در آغاز تصور شود که عزلتی که در اخلاق مطرح است نتیجه فعل و انزوا نتیجه انفعال است؛ به این معنا که خود فرد عزلت‌نشین آگاهانه این راه را برگزیده، ولی باید دانست که امر دیگری سبب عزلت فرد منزوی گردیده است و او ناخودآگاه دچار انزوا گشته است، ولی همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد عامل اعتیاد به اینترنت خود فرد است، نه اینترنت؛ یعنی استفاده ناصحیح موجب این اعتیاد و انزوا شده است. با این توضیح مشخص می‌شود فردی که آگاهانه اعتیاد به اینترنت را برمی‌گزیند، خودش خواهان دوری از اجتماع حقیقی و گرفتار شدن در اجتماع مجازی است و بیشتر افراد از این منزوی شدن اطلاع دارند. در اصل اینترنت چنان برنامه‌سازی شده است که افراد مجبورند به تنهایی به آن وارد شوند و همه این امر را به‌خوبی می‌دانند. از این رو، این نوع انزوا هم یک انزوای آگاهانه و اختیاری است، نه امری اجباری و غیر آگاهانه.

شش فایده‌ای که غزالی برای انزوا ذکر کرده است به قرار زیر است:

۱. ذکر و تفکر درباره خداوند: غزالی معتقد است ذکر حق تعالی جز به خلوت و دوری از اجتماع به دست نمی‌آید؛ ۲. دوری از گناهان: گناهی که به سبب ورود در اجتماع و اختلاط با مردم برای فرد ایجاد می‌گردد؛ مثل غیبت کردن، ترک امر به معروف و نهی از منکر و ریا؛ ۳. دوری از فتنه، خصومت و تعصب: در اجتماع، این سه خصلت زیاد است و هر که از اجتماع دوری کند، از این سه خصلت دور خواهد شد؛ ۴. خلاصی از شر مردمان: دور بودن از اجتماع سبب می‌شود فرد از گزند مردم دور ماند؛ ۵. دوری طمع مردم از فرد و طمع فرد از مردم؛ ۶. رهایی از دیدار با احمقان و کسانی که دیدارشان بر فرد کراهت داشته باشد (غزالی، ۱۳۶۱: ۲۳۲-۲۳۹).

غزالی آفت‌های زیر را نیز برای عزلت‌نشینی نام برده است:







۱. بازماندن از علم و تعلیم دادن که جز با ورود به اجتماع شکل نمی‌گیرد؛ ۲. منفعت دیدن و منفعت رساندن به خلق خدا که پیش شرط آن ورود در اجتماع است؛ ۳. دور ماندن از مجاهدت و ریاضتی که به سبب صبر کردن بر اخلاق مردمان حاصل می‌شود؛ ۴. گوشه‌گیری موجب غلبه و سواس است و غلبه و سواس سبب نفرت دل می‌گردد؛ ۵. عزلت و گوشه‌گیری سبب جا ماندن از ثواب‌هایی می‌گردد که به موجب هم‌نشینی با مردم و اجتماع حاصل می‌شود؛ ثواب‌هایی مانند نماز جماعت، تشیع جنازه، دعوت شدن به مجالس شادی و عزای مردمان و همچنین دعوت شدن به قضاوت میان مردمان؛ ۶. تکبر نیز به سبب عزلت و گوشه‌گیری حاصل می‌شود و از سوی دیگر، ورود در اجتماع و پرداختن به استیفاء حقوق مردمان سبب تواضع می‌شود که فرد گوشه‌نشین از این امر جا می‌ماند (همان: ۲۴۰-۲۴۵).

در پایان غزالی می‌گوید: «هر کسی باید حساب خویش برگیرد و خویشتن بر این عرضه کند تا بداند که وی را کدام اولی‌تر است» (همان: ۲۴۶). این جمله بدین معناست که انزوا و دوری از اجتماع یک مسئله نسبی است که به حسب هر فرد متفاوت است. شاید برای عده‌ای لازم باشد روزی چند ساعت از جمع دوری گزینند و به احوال نفس خود رسیدگی کنند و یا حتی به کارهای شخصی خود برسند که از جمله این کارهای شخصی، استفاده از اینترنت است. در واقع بیشتر آفاتی که غزالی از گوشه‌گیری و انزوا نام می‌برد، دامن‌گیر فرد معتاد به اینترنت می‌شود، ولی فوایدی که از عزلت نام‌برده، هیچ‌یک برای این فرد حاصل نخواهد شد، زیرا عزلتی که در اسلام مدح شده چند خصیصه دارد که هیچ‌کدام از آن شامل کاربر معتاد به اینترنت نمی‌گردد.

۱. نخستین تفاوت عزلت ممدوح با این نوع عزلت در هدف آن دو است. هدف فرد در عزلت ممدوح آن است که با دوری کردن از اجتماع به حق تعالی نزدیک شود، ولی کاربر اینترنت چنین هدفی ندارد؛ ۲. کاربر معتاد به اینترنت در حقیقت از اجتماع فاصله نگرفته، بلکه به اجتماعی مجازی پرداخته و از اجتماع حقیقی مانند خانواده دور مانده است، ولی عارفی که عزلت می‌گیرد، به واقع از اجتماع دور می‌شود؛ ۳. فردی که می‌خواهد با عزلت‌گزینی با خدای خود انس بگیرد، پیوسته در پی چنین عزلتی نیست،

زیرا بسیاری از فرضیه‌هایی که فرد را به خداوند نزدیک می‌کند، در اجتماع تعریف می‌شود؛ مانند نیکوکاری، انفاق، خدمت به خلق و... ولی کاربر معتاد به اینترنت روزبه‌روز بیشتر از اجتماع واقعی دور شده، در اجتماع مجازی غرق می‌شود.

همان‌گونه که پیش‌تر نیز توضیح داده شد انزوا موجب بروز آسیب افسردگی می‌شود. افسردگی به معنای نداشتن نشاط فردی است. این نداشتن نشاط باعث می‌شود فرد پیشرفتی نداشته باشد. پیشوایان معصوم 7 همه تلاش خویش را به کار می‌بردند تا آنچه را مایه غم و اندوه و گرفتاری مردم است برطرف کنند و طراوت و نشاط را به جای افسردگی و خمودی بنشانند. پیامبر اکرم 9 می‌فرمود: «أَنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ إِدْخَالَ السُّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ»: محبوب‌ترین کار نزد خدای بزرگ، شادمان کردن مؤمنان است» (کلینی، 1388، ج 2: 151). بنابراین، انزوا و افسردگی امری ناپسند و شادی و نشاط امری پسندیده است که باعث پیشرفت افراد در زندگی نیز می‌گردد.

افزون بر این دو دلیل بر غیراخلاقی بودن انزوای اجتماعی، اگر دوری از اجتماع خارج از حد خود باشد، افراط بوده و فرد را از حد اعتدال خارج می‌کند. گفته شد که غزالی عزلت‌نشینی را وابسته به هر فرد دانسته و معتقد است هر کسی باید خودش محاسبه کند که چه اندازه از اجتماع دوری کند، از این‌رو، اگر فرد بیش از حد نیاز خود به دوری خود از اجتماع دچار شود، خارج از اعتدال شده و مرتکب کاری غیراخلاقی گشته است.

### ب) بررسی اخلاقی تغییر الگوی خواب

بدن انسان در طول شبانه‌روز به مقدار مشخصی استراحت نیاز دارد که بیشتر از آن افراط و کم‌تر از آن نیز تفریط است. کم‌خوابی که به سبب استفاده افراطی از اینترنت دچار کاربر می‌شود، مصداق بارز تفریط است، زیرا همان‌طور که بیان شد کاربران برای برخط‌بودن حتی حاضرند از قرص‌های کافئین‌دار نیز استفاده کنند. بر همین اساس، کم‌خوابی خروج از اعتدال اخلاقی و رذیلتی اخلاقی است.

افزون بر این، بی‌خوابی سبب بروز آسیب‌های جسمانی و روانی می‌گردد. به باور محققان بی‌خوابی سبب بروز افسردگی و بیماری‌های جسمانی می‌شود. همچنین





شب‌بیداری بر نوع تغذیه افراد نیز تأثیر گذار است. مطابق پژوهشی در آمریکا افرادی که شب‌ها خواب خوبی ندارند، بیشتر تمایل دارند غذاهای فست‌فود مانند همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌شده و پیتزا بخورند. محققان علت این موضوع را تغییرهایی در فعالیت مغز می‌دانند که به دلیل کم‌خوابی رخ داده است (سایت ایرنا، ۱۳۹۳/۱۲/۱۰).

اسلام هرگونه آسیب‌زدن فرد به خود را امری غیراخلاقی می‌داند. به همین علت، قرآن می‌فرماید: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ): خویشتن را به دست خویش به هلاکت میندازید (بقره: ۱۹۵). در این آیه مفعول «لا تلقوا»، یعنی واژه «انفسکم» محذوف است و معنای آیه این است که هیچ فردی حق ندارد کاری را که موجب آسیب‌رسیدن به نفس می‌شود انجام دهد (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۹: ۶۶۲). این آیه شریفه اطلاق دارد و به این معناست که هر عملی در جانب افراط و یا تفریط که به نفس انسان صدمه وارد کند، قبیح و نادرست است (طباطبایی، ۱۳۷۳، ج ۲: ۹۳). بنابراین، اعتیاد به اینترنت که سبب بروز آسیب‌های جسمانی می‌شود، می‌تواند یکی از مصادیق این آیه بوده، در نتیجه عملی غیراخلاقی تلقی شود.

همچنین در اسلام هرگونه زیان‌رساندن به خود طبق حکم «لا ضرر و لا ضرار» (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۵: ۲۹۴) امری ناپسند شمرده شده است. این حکم ناظر به دو مسئله است: یکی آنکه در اسلام هیچ حکمی به ضرر مکلف داده نشده است؛ دوم آنکه هرگونه اضرار به خود امری ناپسند است. بنابراین، کم‌خوابی چون به جسم و روح انسان آسیب می‌زند، از مصادیق اضرار به خود و امری غیراخلاقی و ناپسند است.

زیان‌رساندن به بدن از مصادیق اسراف نیز هست. امام صادق ۷ در این باره می‌فرماید: «إِنَّمَا الْإِسْرَافُ فِيمَا أَفْسَدَ الْمَالُ وَ أَضَرَّ بِالْبَدَنِ»: اسراف در اموری است که مال را تباه سازد و به بدن زیان رساند. در این روایت زیان‌رساندن به بدن از مصادیق اسراف به شمار رفته که از گناهان بزرگ است» (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۹۶). افزون بر این، چنان‌که پیش‌تر نیز گذشت خروج از اعتدال و میانه‌روی نیز از مصادیق اسراف است (همان: ۶۳۳). براین اساس، کم‌خوابی چون زیان‌رساندن به بدن و خروج از حد اعتدال و میانه‌روی است، از مصادیق اسراف بوده، امری غیراخلاقی است.

## ج) بررسی اخلاقی آسیب‌های خانوادگی

بهترین محیطی که هر انسانی در آن پرورش یافته و نیازهایش به خوبی برآورده می‌شود، محیط خانواده است. در اینجا منظور از خانواده اعم از پدر و مادر، خواهر و برادر، زن و شوهر و خویشان است. در خانواده نیازهای جنسی و عاطفی افراد برطرف می‌شود و به همین علت است که پیوند با خویشان به‌ویژه با خانواده از راه‌های مهم رشد و تعالی و تقرب به خداوند سبحان است و پس از ایمان به خدا از با فضیلت‌ترین اعمال دینی به شمار می‌رود (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۰۹).

ارتباط با خانواده بذاته امری پسندیده است و در آن جانب افراط و تفریط را نمی‌توان لحاظ کرد؛ مانند راست‌گویی که دو جنبه افراط و تفریط ندارد، بلکه همیشه خوب است و خوبی او بذاته است. البته چه‌بسا این نظر در مواردی که مثلاً جان کسی در خطر است و راست‌گویی ناپسند است، مورد اشکال واقع شود، ولی پاسخ این است که در این گونه موارد از ارزش ذاتی راست‌گویی کم نشده، بلکه مسئله مهم‌تری جایگزین آن می‌گردد؛ خانواده و ارتباط اعضای آن با یکدیگر امری بذاته خوب و پسندیده است و دوری از آنها جز در موارد ضروری امری ناپسند و غیراخلاقی خواهد بود.

اسلام تأکید زیادی بر تحکیم پیوندهای خویشاوندی و استحکام روابط خانوادگی دارد. قرآن کریم می‌فرماید: «وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَ الْأَرْحَامَ»: بترسید از خداوندی که به (نام) او از یکدیگر پرسش می‌کنید و از (قطع) ارحام (نیز) پرهیزید» (نساء: ۱). در این آیه، «واتقوا الارحام» در تقدیر است و معنای آیه این است که حرمت خدایی را که یکدیگر را به آن قسم می‌دهید، حفظ کنید و حرمت ارحام و خویشاوندان را نیز نگه دارید (طباطبایی، ۱۳۷۳، ج ۴: ۲۱۸). ارتباط با خانواده و خویشان زمینه‌ساز احترام گذاشتن به آنان است. مطابق این آیه ارتباط با خانواده و خویشان و احترام گذاشتن به آنان، بسیار با ارزش است و از همین رو، خداوند تقوا را هم به خود و هم به ارحام نسبت داده است. همچنین پیامبر اکرم ﷺ به اصحاب خود فرمود: «آیا شما را به برترین انسان‌های دنیا و آخرت از نظر اخلاق راهنمایی نکنم؟ گفتند: آری! فرمود:





کسی که با فردی که با او قطع رابطه کرده، رابطه برقرار می‌کند» (جوادی آملی، ۱۳۹۴: ۲۰۹). برخی از نیازهای روزمره انسان‌ها تنها در جمع خانواده برطرف می‌شود. افراد در جمع خانواده نیازهای عاطفی و نیز در ارتباط زناشویی نیازهای جنسی خود را برطرف می‌کنند. یکی از مشکلات ارتباط کم با خانواده، برطرف نشدن نیازهای افراد است. اگر نیازهای بزرگ افراد در خانواده برطرف نشود، در بیرون خانواده هرگز از مسیر درست برآورده نخواهد شد. آیا کاربران در اینترنت می‌توانند نیازهای عاطفی و جنسی خود را برطرف کنند؟ فردی که نیازهایش برآورده نمی‌شود، در دنیای مجازی به چه چیزهایی روی خواهد آورد؟ به یقین کسی که نیاز عاطفی‌اش برطرف نشده، در دنیای مجازی در پی ارتباط با کسانی برای برطرف کردن این نیاز می‌گردد که به‌طور عموم غیرهمجنس او می‌باشند و کسی که نیازهای جنسی‌اش برطرف نشده، در پی غیرهمجنس و یا هرزه‌نگاری می‌رود که همه این کارها امری غیراخلاقی هستند. پس، ارتباط کم با خانواده باعث بروز آسیب‌های اخلاقی می‌گردد و بنابراین، افراد باید تا می‌توانند از فضای گرم خانواده، به‌جای فضای بدون روح اینترنت بهره ببرند.

افزون بر اینها، یکی از آسیب‌های استفاده بیش از حد از اینترنت، گسستگی عاطفی میان زوجین است. این گسستگی از لحاظ اخلاقی اسلامی نوعی زیان‌رساندن به خود و دیگران است، زیرا فرد با این کار هم خود از جمع محبت‌آمیز خانه دور می‌شود و به اجتماعی غیرواقعی دل می‌بندد و با این کار فرصت‌های زندگی‌اش را هدر می‌دهد و هم باعث می‌شود زندگی زن و فرزندان خود را نابود کند. این کار به‌لحاظ اخلاقی مورد مذمت است.

خانواده‌ها نیز به‌لحاظ اخلاقی موظف‌اند به کاربران کمک کنند تا به اعتیاد اینترنتی آلوده نگردند. رابطه اعتیاد به اینترنت و آسیب‌های روانی رابطه همبستگی است. اگر فضای خانواده فضایی بدون نشاط و دارای خمودگی و افسردگی باشد، به یقین افراد آن خانواده در پی ارضای خود در فضایی دیگر می‌روند که آسان‌تر از همه فضاهای اینترنتی است. بنابراین، نخستین وظیفه خانواده پیشگیری از بروز اعتیاد اینترنتی با ایجاد فضای عاطفی و پرنشاط در خانواده و آگاهی‌بخشی به فرزندان و کنترل مقدار استفاده

آنها از اینترنت است. خانواده باید آسیب‌های استفاده زیاد از اینترنت را به فرزندان گوشزد کنند تا دچار اعتیاد به اینترنت نگردند. دومین وظیفه خانواده‌ها درمان معتادان به اینترنت با برنامه‌ریزی درست است؛ بدین گونه که مقدار استفاده کاربر از اینترنت را کم کرده، از جایگزین‌های واقعی مانند سرگرمی‌های دسته‌جمعی، بازی‌های خانوادگی و غیره استفاده کنند.

### نتیجه‌گیری

افزون بر کارکردهای مثبتی که فناوری در عرصه اجتماع داشته، با خود پیامدهای منفی بسیاری نیز در پی داشته است. یکی از این پیامدهای منفی، استفاده افراطی از اینترنت است. این استفاده بیش از حد هم از لحاظ فردی (جسمی و روانی) و هم از لحاظ اجتماعی پیامدهای منفی بر فرد می‌گذارد. بیشترین آسیب اعتیاد اینترنتی در ارتباط فرد با اجتماع اطراف خود نمود می‌یابد. همان گونه که گذشت بر اساس اخلاق اسلامی هرگونه افراط و تفریط در هر امری مذموم است و باید در تمامی امور اعتدال مراعات شود. از این رو، اعتیاد اینترنتی امری افراطی و غیراخلاقی است.

اعتیاد به اینترنت آسیب‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی فراوانی در پی دارد. انزوای اجتماعی، کم‌خوابی و کم‌شدن ارتباط با خانواده نمونه‌هایی از این آسیب‌هاست که در این مقاله بررسی شدند. بر اساس این بررسی‌ها هرگونه زیان‌رساندن به جسم از جمله کم‌خوابی که با استفاده بیش از حد از اینترنت پدید می‌آید، تفریط محسوب شده و ردیلتی اخلاقی است. همچنین دوری از خانواده و انزوای طلبی نیز ردیلت‌هایی اخلاقی هستند که باعث خروج فرد از اعتدال اخلاقی می‌گردند. بنابراین، کاربران باید برای استفاده از اینترنت نیاز خود و میزان زمانی را که صرف می‌کنند را محاسبه کرده و حد وسط خود را لحاظ کنند<sup>۱</sup> و بیش از آن از اینترنت استفاده نکنند.

۱. پیش‌تر گفته شد که حد وسط امری کاملاً فردی است و به حسب افراد تفاوت می‌کند.



## کتابنامه

\* قرآن کریم

\*\* نهج البلاغه

۱. ارسطو (۱۳۸۱)، اخلاق نیکوماخوس، ترجمه ابوالقاسم پورحسینی، تهران: دانشگاه تهران.
۲. تجلیل تبریزی، ابوطالب (بی تا)، معجم المحاسن والمساوی، ۱۹ جلد، مؤسسه النشر الاسلامی التابعة لجماعة المدرسين، قم: چاپ اول.
۳. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۳)، تفسیر تسنیم، ۳۷ جلد، قم: انتشارات اسراء.
۴. \_\_\_\_\_ (۱۳۹۴)، مفاتیح الحياه، قم: انتشارات اسراء، چاپ صد و هشتاد و هفت.
۵. \_\_\_\_\_ (۱۳۸۷)، مراحل اخلاق در قرآن، قم: انتشارات اسراء، چاپ هفتم.
۶. خزاعی، زهرا (۱۳۸۷)، «اخلاق فضیلت و اخلاق دینی»، پژوهش نامه اخلاقی، ش ۱.
۷. دهخدا، علی اکبر (۱۳۳۸)، فرهنگ لغات، تهران: چاپ سیروس.
۸. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۳)، تفسیر المیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، چاپ پنجم.
۹. غزالی، محمد (۱۳۶۱)، کیمیای سعادت، تهران: انتشارات طلوع و انتشارات زرین، چاپ اول.
۱۰. \_\_\_\_\_ (۱۳۶۸) احیاء علوم الدین، ترجمه مؤید الدین محمد خوارزمی، به کوشش حسین خدیوچم، تهران: انتشارات علمی فرهنگی.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸)، الکافی، ۸ جلد، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.
۱۲. گیلدنز، آنتونی (۱۳۸۶)، جامعه‌شناسی، ترجمه حسن چاوشیان، تهران: نشر نی.
۱۳. معین، محمد (۱۳۶۴)، فرهنگ فارسی، تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر، چاپ هفتم.
۱۴. نراقی، مهدی (۱۳۹۲)، جامع السعادات، ترجمه کریم فیضی، قم: انتشارات قائم آل محمد، چاپ چهارم.
۱۵. راس، دیوید (۱۳۷۷)، ارسطو، ترجمه مهدی قوام صفری، تهران: فکر روز، چاپ اول.
۱۶. پاپکین، ریچارد و آروم استرول (۱۳۷۴)، کلیات فلسفه، ترجمه و اضافات دکتر سیدجلال الدین مجتبی، تهران: حکمت، چاپ دهم.
۱۷. گروهی از مترجمان (۱۳۷۸)، تاریخ فلسفه اخلاق غرب، ویراسته: لارنس سی بکر، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ اول.



18. Beard, Keith. W. (2011), "Working with Adolescents Addicted to the Internet" In: Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu (eds.), *Internet Addictioa Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Aj Larner, Wcnn, Liverpool, Publisher: Hoboken, Nj: John Wiley & Song.
19. Bessière Katherine, Kiesler Sara, Kraut Robert, and Boneva Bonka (2008), "Effects of Internet Use and Social Resources on Changes in Depression" *Information, Communication & Society*, Vol. 11.
20. Caplan Scotte and Andrew C. High (2011), "Psychosocial Well-Being and Problematic Internet Use," in: Kimberly S. Young Cristiano Nabuco de Abreu (eds.), *Internet Addictioa Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Aj Larner, Wcnn, Liverpool, Publisher: Hoboken, Nj: John Wiley & Song.
21. Goldberg (1996), "Internet Addiction Electronic Message Posted 21. to Research Discussion list," [Online] available: <http://www.rider.edu/users/suler/psygyber/supportgp.htm>.
22. Greenfield, David (2011), "The Addictive Properties of Internet Usage," in: Kimberly S. Young Cristiano Nabuco de Abreu (eds.), *Internet Addictioa Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Aj Larner, Wcnn, Liverpool, Publisher: Hoboken, Nj: John Wiley & Song.
23. Grohol, John (2012), "Internet Addiction Guide", A Resource for Objective, Useful Information about Internet Addiction, a *Theorized Disorder*, <http://psychcentral.com/netaddiction>.
24. Koc Mustafa (2011), "Internet Addiction And Psychopatology," Tojet: The Turkish Online Journal of Educational Technology – January, vol. 10, in: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ926563.pdf>
25. Kraut, R. Patterson, M. Lundmark, V. Kiesler, S. Mukopadhyay, T. & Scherlis (1998), "Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological wellbeing?" *American Psychologist*, in: <http://kraut.hciresearch.org/files/articles/kraut98-InternetParadox.pdf>





26. Lim, Jin-Sook and et al (2004), "A Learning System for Internet Addiction Prevention," *Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT 04)*, Korea Nat. Univ. of Educ. South Korea.
27. Suler, John (2004), "computer and cyberspace addiction," in: *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, Article first published online, Vol. 1.
28. Tsai, Hsing Fang & Cheng, Shu Hui & Yeh, Tzung Lieh & Shih, Chi-Chen & Chen, Kao Ching & Yang, Yi Ching & Yang, Yen Kuang (2009), "The risk factors of Internet addiction—A survey of university freshmen," in: *Psychiatry Research*, Vol. 167.
29. Wang, W. (2001), "Internet Dependency and Psychosocial Maturity Among College Students," in: *International Journal of Human-Computer Studies*, Vol. 55.
30. Young Kimberly S. Abreu Cristiano Nabuco de (eds.), *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Aj Larnar, Wcnn, Liverpool, Publisher: Hoboken, Nj: John Wiley & Song.
31. Young, K. S. & Case, C. J. (2004) "Internet Abuse In the Workplace: New Trends In Risk Management," in: *Cyberpsychology & Behavior*, Vol. 7, No. 1.
32. Young, Kimberly S. (2011), "Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients," in: Kimberly S. Young Cristiano Nabuco de Abreu (eds.), *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Aj Larnar, Wcnn, Liverpool, Publisher: Hoboken, Nj: John Wiley & Song.
33. \_\_\_\_\_ (1996), "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder" in: *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 1 No. 3.
34. \_\_\_\_\_ (2004), "Internet Addiction a New Clinical Phenomenon and Its Consequences", *St. Bonaventure University Center for Online Addiction, American Behavioral Scientist*, No. 48(4).



نظر

سال بیست و یکم، شماره ۸۲، پاییز ۱۳۹۵

35. Young, Kimberly (n.d), "Assessment of Internet Addiction", *The Center for Internet Addiction Recovery*, in: <http://netaddiction.com>
36. Young, Kimberly S. Xiao Dong Yue, and Li Ying (2011), "Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction," in: Kimberly S. Young Cristiano Nabuco de Abreu (eds.), *Internet Addictona Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Aj Larner, Wcnn, Liverpool, Publisher: Hoboken, Nj: John Wiley & Song.

