نسخه‌ی نمونه‌ی کتاب اینترنت پاک

برای تهیه‌ی نسخه‌ی کامل کتاب می‌توانید به نشانی زیر مراجعه کنید: raiat.ir/net

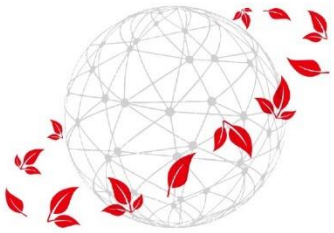
تلفن مرکز پخش: ۰۹۰۳۱۰۰۷۰۱۹

نسخه‌ی الکترونیک کتاب در اپلکیشن طاقچه و کتابراه.

اینترنت پاک

عماد داوری دولت‌آبادی

سرشناسه: داوری دولت‌آبادی، عماد، ۱۳۷۳ -
عنوان: اینترنت پاک: راهکارهای سالم‌سازی فضای مجازی / عماد داوری دولت‌آبادی.
مشخصات نشر: قم: اعتلای وطن، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.
بهاء ۲۰۰۰۰ ریال: ISBN 978-622-6923-93-4
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان دیگر: چگونه اینترنت را سالم کنیم؟
موضوع: اینترنت -- جنبه‌های تربیتی -- اینترنت سالم
موضوع: internet
موضوع: اینترنت موضوع: internet
رده‌بندی کنگره: ۵۵/BP۲۵۰
رده‌بندی دیویی: ۸۱ / ۳۰۶ شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۹۹۸۱



اینترنت پاک

نویسنده عماد داوری دولت‌آبادی
ویراستار سارا قدیمی
ناشر اعتلای وطن
گرافیست و صفحه‌آرا سعید صفارنژاد
طراح جلد ایمان ماندگاری
نوبت چاپ اول / پاییز ۹۹
شمارگان ۳۰۰۰ نسخه
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۳-۹۳-۴
قیمت ۲۰۰۰۰ تومان
مرکز پخش ۰۹۰۳۱۰۰۷۰۱۹

کلیه حقوق برای مؤلّف محفوظ است

فهرست

حرف اول

۱۲ داستان مربع‌های شطرنجی چیست؟

۱۶ نکته‌ای مهم

راهکارهای محیطی

۱۹ ۱. رایانه را در جای مناسبی قرار دهید

۲۰ نکته‌ای مهم

۲۱ ۲. زمان‌بندی مشخص

۲۲ ۳. استفاده از تلفن همراه در اتاق خواب؛ ممنوع!

۲۳ ۴. استفاده از وسایل الکترونیک در تاریکی؛ ممنوع!

۲۴ ۵. رایانه‌ها ابزار بهتری برای یادگیری هستند

راهکارهای تربیتی

۲۶ ۱. برای همراهی با فرزندتان وقت کافی اختصاص دهید

۲۸ ۲. راهکارهای تربیتی را بیاموزید

۲۹ ۳. خداوند ناظر اعمال ماست

۳۰ ۴. ویژگی‌های اخلاقی را به فرزند بیاموزید

۳۱ ۵. قبل از خواب کتاب بخوانید
۳۲ ۶. حرف و عملتان یکی باشد
۳۳ ۷. روش تربیتی یکسانی در پیش بگیرید
۳۴ ۸. استفاده از دستگاه‌های الکترونیک در قبال قانون‌پذیری
۳۵ ۹. موارد محرمانه را مشخص کنید
۳۶ ۱۰. اهل عمل باشید
۳۸ ۱۱. حساسیت ایجاد نکنید

بایدها و نبایدها

۴۰ ۱. داشتن دستگاه شخصی ممنوع!
۴۲ ۲. خرید تلفن همراه هوشمند برای کودکان ممنوع!
۴۳ ۳. استفاده از شبکه‌های اجتماعی خارجی ممنوع!
۴۳ اتلاف وقت
۴۳ کاهش اعتمادبه‌نفس
۴۴ زمینه‌سازی انحراف جنسی
۴۵ تقویت نفس به‌جای تقویت عقل
۴۷ نتیجه‌گیری
۴۸ ۴. جایزه‌ی کارهای خوب؛ بازی با دستگاه الکترونیک
۴۹ ۵. اینترنت اشتراکی
۵۰ ۶. آشنایی با ویکی‌پدیا
۵۲ نتیجه‌گیری:
۵۲ مسدودسازی نتایج مستهجن در ویکی‌پدیا
۵۳ ۷. پیگیری اخبار در فضای مجازی
۵۴ ۸. ایمنی مالی در فضای مجازی

راهکارهای فنی

۵۷ ۱. فعال‌سازی اینترنت داخلی
۵۹ چگونه اینترنتمان را داخلی کنیم؟
۶۰ ۲. مسدودکردن برنامه های نامناسب
۶۲ ۳. برنامه‌های نظارت از سوی والدین
۶۴ ۴. شبکه‌های اجتماعیِ اشتراکی
۶۵ ۵. نظارت بر پیامک‌ها و تماس‌ها
۶۶ مرورگر چیست؟
۶۷ ۶. ایمن‌سازی مرورگرهـــــا
۶۷ افزونه‌ی مسدودسازی نتایج مستهجن:
۶۷ افزونه‌ی مسدودسازی تبلیغات:
۶۸ ۷. ایمن‌سازی جست‌وجوگر گوگل
۶۹ نحوه‌ی ایمن‌سازی گوگل:
۷۱ ۸. ایمن سازی برنامه‌ی فروشگاه Google Play
۷۲ ۹. بررسی سایت‌های بازدید شده
۷۲ مشاهده‌ی سوابق فعالیت در رایانه:
۷۲ مشاهده‌ی سوابق فعالیت در گوشی:
۷۴ ۱۰. بررسی فعالیت‌های انجام شده در گوگل
۷۴ نکته‌ی خیلی مهم؛ اصل تغافل
۷۵ نکته‌ی خیلی مهم‌تر؛ تجسس ممنوع!
۷۶ ۱۱. غیرفعال کردن پیشنهادهای گوگل
۷۷ ۱۲. حرف آخر
۷۸ معرفی کتاب ترگل
۷۹ معرفی کتاب شاخه نبات
۸۰ معرفی کتاب‌های ویژه‌ی والدین

حرف اول

...

حـــــرف اول

در این کتاب می‌آموزیم که چگونه از فرزندانمان در برابر مضرات فضای مجازی محافظت کنیم. اگر در پی اینترنت پاک هستید، دنبالش نگردید که ما هم گشتیم و نیافتیم. تا وقتی که مسئولان دولتی برای پاک‌سازی فضای مجازی اقدامی نکنند؛ اینترنتِ پاک نخواهیم داشت. حال چه کنیم؟ دست روی دست بگذاریم و فرزندانمان را در فضای مجازی، تنها رها کنیم یا خودمان کاری انجام دهیم؟ عقل سلیم می‌گوید که خودمان باید دست به کار شویم.

امروز، با فراگیرشدن فضای مجازی، حتی کودکان و نوجوانان نیز ناگزیرند از این ابزار استفاده کنند. فضای مجازی، هم محتوای خوب و آموزنده دارد و هم محتوای بد و خطرناک! هزاران سرگرمی مخرب و هزاران محتوای مستهجن جنسی یا آزاردهنده در کمین کاربران فضای مجازی است. گاهی فرزند شما فقط چند کلیک اتفاقی با چنین محتوایی فاصله دارد. جالب است بدانید با وضعیتِ فعلیِ اینترنت،

کودکان با کمترین دانش رسانه‌ای می‌توانند در کمتر از دو یا سه دقیقه، به آلوده‌ترین تصاویر و محتوا دسترسی داشته باشند.

اگر چاره‌ای به ذهنتان نمی‌رسد، نگران نباشید. آنچه در این نوشتار آورده‌ایم، راهکارهایی است که باید به کار ببندیم تا بتوانیم کمی فضای مجازی را برای فرزندانمان ایمن کنیم. برای اینکه مطالب این کتاب اثربخش باشد، آن را به همسرتان نیز تقدیم کنید تا بخواند.

داستان مربع‌های شطرنجی چیست؟

در متن کتاب، مربع‌هایی شطرنجی آمده است. با کمک این مربع‌ها، می‌توانید کلیپ‌های آموزشی و محتواهای بیشتر را ملاحظه کنید. روش کار این است که نخست، برنامه‌ی QR Scanner را از کافه‌بازار یا گوگل پلی، بارگیری (دانلود) و نصب کنید. پس از آن می‌توانید با بازکردن این برنامه، دوربین دستگاهتان را روی مربع‌های شطرنجی بگیرید و کلیپ آموزشی همان قسمت یا محتوای مربوط را در وب تماشا کنید.

اینترنت چیست؟

در تمام اعصار، بشر برای انتقال پیام از ابزارهای متفاوت استفاده کرده است؛ از انتقال پیام با دود گرفته تا فرستادن نامه‌ها با کبوترِ نامه‌رسان. تا همین دو قرن پیش، برای انتقال اخبار و پیام‌ها از چاپار استفاده می‌شد؛ یعنی باید کسی سوارِ بر اسب به‌سمت مقصدی حرکت می‌کرد و پیامی را به آنجا می‌رساند. اما اکنون کافی است، اتفاقی کوچک در این طرف دنیا بیفتد، تا یک ساعت بعد، همه‌ی مردم دنیا از آن باخبر شوند. این قدرت فوق‌العاده‌ی فضای مجازی است! اینترنت شبکه‌ای مجازی است که همه می‌توانند در آن بنویسند، مطالب آن را بخوانند و محتوا به اشتراک بگذارند.

از کودکِ هفت‌ساله تا پیرمرد هفتادساله، در کمتر از یک ثانیه، می‌توانند با شخصی در آن‌سوی دنیا تماس صوتی و تصویری بگیرند یا متنی را برای وی ارسال کنند. برای این ارتباط، فقط کافی است دستگاهی ارتباطی مانند رایانه یا تلفن همراه و یک خط اینترنت در اختیارتان

باشد؛ آن‌وقت می‌توانید به حجم انبوهی از اطلاعات در سراسر دنیا دسترسی داشته باشید.

اجازه دهید مثالی تکراری اما کارآمد را برایتان بازگو کنیم. اینترنت مانند چاقوست. چاقو خاصیت برندگی دارد؛ پزشک می‌تواند با آن جان بیماری را نجات دهد و شخصی دیگر می‌تواند با آن جان کسی را بگیرد! وقتی کودک شما پای رایانه می‌نشیند و با اینترنت به فضای مجازی متصل می‌شود، هرچند در خانه‌ی شماست، ولی مانند این است که بیرون از خانه حضور دارد و شما نیز نمی‌دانید دقیقاً کجا رفته است. وقتی کودکتان وارد فضای مجازی می‌شود، همه‌جای دنیا در دسترس اوست و هرکجا که دلش بخواهد می‌تواند برود.

در کوچه و خیابان و پارک، وقتی شما حضور ندارید، هر فرد غریبه‌ای می‌تواند با کودک شما ارتباط برقرار کند و به او نزدیک شود. در فضای مجازی نیز کودکتان با غریبه‌ها ارتباط دارد؛ با این تفاوت که فرزند شما آدم‌های غریبه در کوچه و خیابان را می‌بیند و ممکن است ظاهر آن فرد برایش هشداردهنده باشد، ولی در فضای مجازی این‌طور نیست! حال چاره چیست؟ آیا باید نگذاریم فرزندانمان از اینترنت استفاده کنند؟ با وجود پیشرفت فنّاوری و نیاز روزافزون به دانش و اطلاعات،

نمی‌توانیم از حضور فرزندانمان در فضای مجازی جلوگیری کنیم. چاره آن است که حضور آن‌ها و مهم‌تر از آن، حضور خود ما در فضای مجازی، قاعده‌مند باشد. اینترنت و فضای مجازی مانند شهری بی‌دروپیکر است که هیچ قانونی بر آن حاکم نیست. در این فضا نه پلیسی وجود دارد و نه قانونی. گاهی اخبار خصوصی زندگی افراد منتشر می‌شود و آبرویشان می‌ریزد، شاید فردی هرچه دلش می‌خواهد بگوید و به صحت‌وسقم گفته‌هایش توجه نکند، گاهی مطالبی درست بازگو می‌شود که نباید در اختیار همه‌ی گروه‌های سنی قرار بگیرد، گاهی فردی تصاویر نامناسب از خودش منتشر می‌کند. شبکه‌های اجتماعی پر از افرادی است که به‌هم فحش و ناسزا می‌دهند. کنترل‌هایی از سوی نیروی انتظامی و پلیس فتا اِعمال می‌شود اما کافی نیست. در اینجا، خانواده‌ها نقش اصلی را ایفا می‌کنند. آن‌ها باید خودشان بتوانند با راهکارهایی مناسب، این محیطِ مجازیِ فوق‌العاده خطرناک را برای خود و فرزندانشان ایمن کنند. والدین باید دانش خود درباره‌ی فنّاوری‌های اینترنتی را افزایش دهند. ما نیز کوشیده‌ایم در این نوشتار راهکارهایی برای ایمن‌سازیِ فضای مجازی ارائه دهیم. اجرایی و عملیاتی‌شدن این راهکارها تا حد زیادی بستگی به خودمان دارد. اگر خودمان رفتار مناسبی نداریم، نمی‌توانیم از فرزندمان انتظار داشته باشیم خوب رفتار کند.

نکته‌ای مهم

اجرای سخت‌گیرانه‌ی نکات این نوشتار در خانه نتیجه‌ای عکس خواهد داشت و کار را خراب‌تر می‌کند؛ پس توصیه می‌کنیم رفتارهای پلیسی و مچ‌گیرانه را کنار بگذارید و دل‌سوزانه عمل کنید. شما می‌توانید پس از مطالعه‌ی این نوشتار، تلفن همراه را از دست فرزندتان بگیرید یا اینکه در حرکتی نابخردانه، رایانه را جمع کنید و یک عمر خاطره‌ای بد در ذهن فرزندتان باقی بگذارید. همچنین، می‌توانید خیلی هوشمندانه و زیرکانه همه‌ی راهکارهای گفته‌شده را بدون هیچ‌گونه دعوا و جروبحثی اجرا کنید و آب هم از آب تکان نخورد. شما روش اجراکردن این راهکارها را انتخاب می‌کنید. انتخاب شما چیست؟ مسالمت‌آمیز یا تهاجمی؟

راهکارهای محیطی

...

۱. رایانه را در جای مناسبی قرار دهید

مکانی برای میز رایانه انتخاب کنید که همه‌ی اعضای خانواده به آنجا رفت‌وآمد داشته باشند. اگر رایانه را در اتاق شخصی فرزندتان قرار دهید، موقعیتی فراهم کرده‌اید که فرزندتان با آسودگی خاطر در دنیای خودش سیر کند؛ دنیایی که غریبه‌ها برایش ساخته‌اند و خدا می‌داند سرانجامش کدام ناکجاآبادی خواهد بود.

محل قرارگیری رایانه باید طوری انتخاب شود که والدین مدام در آن مکان حضور داشته باشند و فرزند بداند بزرگ‌ترها بر کار او نظارت دارند. ممکن است بگویید فضای عمومی خانه، شلوغ و پرسروصداست و مناسب کار فکری یا آموزشی نیست. این هنر والدین است که باید برنامه‌ریزی کنند تا فضای عمومیِ خانه در ساعات آموزشی، آرام و مناسب باشد. لطفاً تمیزکاری و استفاده از وسیله‌های پرسروصدا مانند جاروبرقی را زمان‌هایی انجام دهید که فرزندتان مشغول کار فکری نباشد. پافشاری کنید که در فضای عمومی خانه از رایانه استفاده کند

و به اینترنت متصل باشد. اگر ناچار شدید رایانه را در اتاق قرار دهید، ترفندهایی به کار بگیرید که آسیب‌ها را کاهش دهد، برای مثال:

- از اتاقی غیر از اتاق شخصی فرزندان استفاده کنید.
- نمایشگر را به‌سمت در ورودی اتاق قرار دهید.
- در اتاق را نبندید.
- به بهانه‌های مختلف به اتاق بروید و به فرزند خود سر بزنید.

نکته‌ای مهم

یادتان باشد رفتارهایی را در پیش نگیرید که موجب ناراحتی فرزندتان بشود. شما باید با او روابط حسنه‌ای داشته باشید و مانند یک دوست رفتار کنید تا به شما اعتماد کند.

۲. زمان‌بندی مشخص

برای استفاده‌های علمی و آموزشی کودکان از فضای مجازی و دستگاه‌های هوشمند، قانون و زمان‌بندی خاص مشخص کنید. این‌طور نباشد که کودک شما در تمام ساعات روز به اینترنت دسترسی داشته باشد. ساعاتی از روز را که خودتان می‌توانید نظارت کافی بر فعالیتش داشته باشید، برای استفاده او از فضای مجازی مشخص کنید.

همچنین قرار نیست در تمام طول روز، دستگاه اتصال به اینترنت روشن و فعال باشد؛ باید پس از کارتان، دستگاه را خاموش کنید؛ در این صورت هم از امواج مضر آن در امان می‌مانید و هم از آسیب‌های فضای مجازی.

اگر ساعاتی از روز را در کنار فرزندانتان نیستید، می‌توانید با کمک برنامه‌های نظارت والدین، ساعات کار کودکتان با تلفن همراه را محدود و مشخص کنید. در این باره بیشتر توضیح خواهیم داد.

۳. استفاده از تلفن همراه در اتاق خواب؛ ممنوع!

به‌هیچ‌وجه گوشیِ همراه را به اتاق خواب نبرید. نیازی نیست تلفنِ همراه را بالای سرتان بگذارید و بخوابید. وقتی فرزندتان ببیند که شما گوشی را هنگام خواب بیرون از اتاق می‌گذارید، او هم خواهد آموخت. در این صورت، فرزندانتان نیز از مضرات امواج و آسیب‌های فضای مجازی در وقت تنهایی در امان می‌مانند. این قانون را وضع کنید که هیچ‌کس در منزل اجازه ندارد گوشی را با خود به اتاق خواب ببرد. در هیچ موقعیتی اجازه ندهید این قانون زیر پا گذاشته شود. گاهی پدر و مادر زودتر از فرزندشان می‌خوابند. در چنین وضعیتی، ممکن است بچه‌ها دوباره سراغ گوشی خود بروند. یکی از راهکارها این است که خود کودک را مسئول نگهداری از گوشی‌ها کنید. به او بگویید: «شما نگهبان گوشی‌ها هستی. هیچ‌کس تا صبح اجازه ندارد گوشی‌ها را روشن کند، حتی خودت!» این‌طور احساس مسئولیت را در فرزندانتان تقویت می‌کنید.

۴. استفاده از وسایل الکترونیک در تاریکی؛ ممنوع!

باتوجه‌به ضررهای فراوان تابش نور به چشم در فضای تاریک، فقط در روشنایی از گوشی، رایانه، تلویزیون و وسایل این‌چنینی استفاده کنید.

برایتان پیش آمده که خیلی خسته باشید، ولی یکی دو ساعت طول بکشد تا خوابتان ببرد؟ در چنین مواقعی به کارهای آن روز خود دقت کنید. شاید تا دیروقت مشغول تماشای تلویزیون یا استفاده از گوشی همراه خود بوده‌اید. یادتان باشد حدود دو ساعت قبل از خواب، دستگاه های الکترونیکی را کنار بگذارید. نگاه به صفحه‌ی تلفن همراه یا رایانه پیش از خواب، تا حد زیادی هورمون‌های خواب را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و نظم خواب را به هم می‌ریزد. علاوه بر آن، تابش نور نمایشگرها می‌تواند باعث ناآرامی در خواب، کسالت و سردرد شود.

۵. رایانه‌ها ابزار بهتری برای یادگیری هستند

رایانه و لپ‌تاب، نسبت به موبایل و تبلت، وسیله‌ی مناسب‌تری برای کارهای آموزشی هستند، زیرا:

- ساختار بدن به‌خصوص سر و گردن در هنگام کار با گوشی آسیب بیشتری می‌بینند.
- رایانه جای ثابتی دارد و نظارت والدین بر آن راحت‌تر است. گوشی و تبلت را به‌راحتی می‌توان جابه‌جا کرد.
- اعلان‌های برنامه‌ها (نوتیفیکیشن‌ها) در گوشی مثل اعلان‌های شبکه‌های اجتماعی یا پیامک‌ها یکی از عوامل بسیار مهم حواس‌پرتی هستند.
- نمایشگر بزرگ و وجود صفحه‌کلید و ویژگی‌های دیگر در رایانه، کیفیت کار با وسایل الکترونیک را ارتقا می‌دهد.
- نصب بازی‌ها و برنامه‌های گوناگون روی گوشی راحت‌تر از رایانه است و...

نسخه‌ی نمونه‌ی کتاب اینترنت پاک

برای تهیه‌ی نسخه‌ی کامل کتاب می‌توانید به نشانی زیر مراجعه کنید: raiat.ir/net

تلفن مرکز پخش: ۰۹۰۳۱۰۰۷۰۱۹

نسخه‌ی الکترونیک کتاب در اپلکیشن طاقچه و کتابراه.