

## Интернетга тобелик оилани парокандаликка олиб келади



12:00 / 25.04.2019 3881

“Интернетдан ҳаддан ортиқ фойдаланиш ва виртуал тобелик оилавий ҳаётга зарба бериши, ҳатто ажримларга сабаб бўлиши ҳам мумкин”, - дейди руҳшунос олимлар. Саломатлик ва оилавий бахтни асраб қолиш учун интернетга ажратилган вақтни жиддий назорат остига олиш лозим.

Айни пайтда бутун дунёда долзарб масала бўлиб келаётган интернет, виртуал дунёга қарамликнинг болалар, ўсмирлар ва ёшлар ҳаётига таҳдид қилишидан огоҳлантираётган олимлар, бу хасталик домига тушмаслик учун вақт ҳамда диққатни бошқариш муҳим эканига ишора қилмоқдалар. Интернетга қарамлик аксарият ҳолларда ёлғиз инсонлар орасида учраётганини таъкидлаган профессор Н.Тархон, болалар ва ўсмирларга ижтимоий ҳаётда ўрнини топиш ҳамда қобилиятларидан унумли

фойдаланишни ўргатиш кераклигини тавсия қилади. Шунингдек, олим интернетдан фойдаланишда меъёрга риоя қилмаслик АҚШда оилавий ажримларга сабаб бўлаётганини ҳам таъкидлайди.

### **Мақсадли фойдаланишни ўрганиш керак**

Бугунги кунда деярли барча смартфонлардан фойдаланади ва хоҳлаган жойида интернет тизимига уланиш имконига эга. Машина ҳайдаётганда интернетга чалғиш ҳаёти учун хавфлилигини била туриб, ўзини тиёлмаслик – таҳликали тобелик. Дарс тайёрлашингиз, ишингизда муҳим топшириқни бажаришингиз, уй-рўзғор юмушларини қилишингиз кераклигини била туриб интернетда кераксиз нарсаларни, фойдасидан кўра зиёни кўпроқ видео, суратларни томоша қилиб вақт ўтказасиз. Бу эса зарарли тобелик ҳисобланади. Нима учун интернетга кираётганингизни тушунсангиз ва меъёрни унутмасангиз яхши ишларга вақт етишмаётганидан шикоят қилиб юрмайсиз.

### **Оилавий ажримларга сабаб бўлмоқда**

АҚШлик мутахассислар олиб борган тадқиқотларга кўра, ҳар уч оила ажримининг биттаси интернет ва виртуал қарамлик сабабли юз бераётган экан. “Ажрим сўраб мурожаат қилаётганларнинг аризасида эр ёки хотиннинг интернетга ҳаддан ортиқ боғланганлиги сабаб қилиб кўрсатиляпти”, – дейди олимлар. Демак, виртуал қарамлик ва интернетдан фойдаланишда меъёрга риоя қилмаслик муаммолари панжа орасидан қарайдиган ҳолат эмас.

### **Вақтдан тўғри фойдаланишга одатланиш**

Бу хасталикдан инсонни фақат бир нарса – вақтдан тўғри фойдалана билиш ва диққатни бошқариш қутқаради. Ҳар бир инсон вақтини исроф қилмаса, диққатини бошқара олса, компьютер ёки телефонга қаттиқ боғланмаса, техника воситалари ва интернетни ҳаётдаги мақсади эмас, ижтимоий ривожланиши учун восита деб билса, бундай одам вақтнинг аҳамиятини ҳам билади, ундан фойдаланишни ҳам бошқара олади.

Интернет, компьютер, смартфонларни ўзи учун улов сифатида билган инсон бу қарамликка бош эгмайди. Чунки, улов бизни кўзлаган манзилимизга олиб боради ва, албатта унинг бошқаруви бизнинг қўлимизда бўлади.

### **Интернет - имконият**

Интернетдан ўз ўрнида, меъёрга риоя қилиб фойдаланилганида таҳлика эмас, имкониятдир. Закий инсон имкониятдан манфаатли фойдаланишни билади. Виртуал қарамлик руҳий зиклик, совуққонлик, бепарволикка сабаб бўлади. Ота-оналар болалар ва ўсмирларнинг интернетдан фойдаланиш вақтини назорат қилиши, боласининг қандай сайт ва қайси ижтимоий тармоқларга кираётганини текшириб туриши керак.

Виртуал қарамлик ёлғиз кишиларда кўп учрайди

Ёшлар ўзаро хабарлашишда ижтимоий тармоқлардан фойдаланади. Бу ҳолатда уларга тақиқ қўйиш ёки исканжага олиш ўрнига ўсмирга кун тартиби тузиш ва унга риоя қилишни ўргатган мақсадга мувофиқ. Шунингдек, тадқиқотлар интернетга муккасидан кетиш ва виртуал қарамлик ёлғиз инсонлар орасида кўп учраётганини тақозо қилмоқда. Руҳан ёлғиз инсон виртуал дунёда дўстлар ортириб, гўёки шу билан ўзини бахтиёр қилишга, тўғрироғи, бахтли кўрсатишга уринади. Шунинг учун жуфтимиш, фарзандимиш, умуман яқинларимиш билан кўпроқ вақт ўтказиш, дилдан суҳбатлашиш ва моддий-маънавий ёрдамга шай туришимиз виртуал қарамлик душмани бўлади.

### **Нима қилиш керак?**

Оилавий юмушларни бирга бажариш, ўсмир билан бирга бобо-бувусидан хабар олишга, яқинлар билан дийдорлашувга бориш, биргаликда кино ёки театрда тушиш ва, албатта оилавий китобхонлик кечалари уюштириш интернетга боғлиқлик, виртуал “қарам”ликка қарши даво ҳисобланади. Интернет тармоқлари орқали ёшларни ўз жонига қасд қилишга ундаётган ҳар турли ўйин кўринишидаги тузоқлар энди алоҳида масала. Агар сиз учун оилавий ҳаётда бахт-саодат, фарзандларингизнинг камоли ва умри муҳим бўлса, бунинг учун аввало ўзингиз ҳаракат қилишингиз керак. Виртуал дунёни қўйинг, бу дунёда ҳамма ўзини ҳам бошқаларни ҳам алдаб яшайди. Сиз ҳаётга, ўз дунёингизга қайтинг. Бу дунёда бир оз аччиқ бўлса-да, ҳақиқатлар билан яшаганга нима етсин?