

Виртуалды әлем: Екінші үйіміз бе, әлде цифрлық тұзақ па?

Қазір таңертең ояғанда ең бірінші не істейсіз? Көпшілігіміз көзімізді ашпай жатып, жастықтың астынан телефонды іздейміз. Хабарламаларды тексереміз, әлеуметтік желілердің лентасын парақтаймыз. Шындықты мойындайықшы: біз қазір бір уақытта екі әлемде өмір сүріп жатырмыз — бірі нақты, физикалық әлем де, екіншісі — интернет пен виртуалды кеңістік.

Интернет біздің өмірімізді түбегейлі өзгертті. Ол бізге керемет мүмкіндіктер сыйлады, бірақ сонымен бірге өзіне байлап та тастады. «Адам құсап», асыра сілтемей, бұл цифрлық әлемнің бізге тигізер пайдасы мен зиянын таразылап көрейік.

Ақ жақ: Интернеттің бізге берген игіліктері

Виртуалды әлемді тек «зиян» деп қаралау — соқырлық болар еді. Оның арқасында біз бұрын қиял сияқты көрінген мүмкіндіктерге қол жеткіздік:

Шексіз білім мен ақпарат: Бұрын бір мағлұмат табу үшін кітапханада күндер бойы отыратынбыз. Қазір әлемнің үздік университеттерінің дәрістері, кез келген тілді үйрену бағдарламалары, кітаптар бір секундта қолыңызда тұр. Тек ниет болса жеткілікті.

Қашықтықтың жойылуы: Әлемнің екінші шетінде тұратын туысыңызбен, досыңызбен видео арқылы бетпе-бет сөйлесу үйреншікті жағдайға айналды. Интернет адамдарды жақындатты.

Уақыт пен ақшаны үнемдеу: Банкке барып кезекке тұру, дүкен аралап уақыт кетіру өткен шақта қалды. Коммуналдық төлемдерді төлеу, тамаққа немесе киімге тапсырыс беру, тіпті үйде отырып жұмыс істеу (фриланс) — мұның бәрі виртуалды әлемнің арқасы.

Қара жақ: Біз байқамайтын цифрлық қауіптер

Бірақ, әрбір медальдің екі беті бар. Интернетке тым терең кіріп кеткенде, біз өзімізді жоғалта бастаймыз.

«Дофамин тұзағы» және тәуелділік: Әлеуметтік желілердегі лайктар, қысқа видеолар (Reels, TikTok) біздің миымызды арзан дофаминге (ләззат гормонына) үйретеді. Салдарынан адам нақты өмірдегі ұзақ еңбекті қажет ететін істерге (кітап оқу, жұмыс істеу) зейін қоя алмайтын болады. Зейіннің шашырауы — осы ғасырдың үлкен проблемасы.

Жалғыздық пен депрессия: Виртуалды әлемде мыңдаған «досымыз» болғанымен, шынайы өмірде адамдар жалғызсырайды. Желідегі өзгелердің «мінсіз, бақытты өмірін» көріп, адам өзін бақытсыз сезінеді, өзін өзгелермен салыстырып, іштей мүжіледі.

Денсаулыққа соққы: Сағаттап телефонға телміру — көздің көруін нашарлатады, омыртқаны қисайтады, ұйқыны бұзады және қимыл-қозғалыстың азаюына (гиподинамия) әкеледі.

Цифрлық қауіпсіздік: Алаяқтар, кибербуллинг (желідегі қорлау), жалған ақпараттар ағымы адамның жүйке жүйесіне үлкен салмақ түсіреді.

Алтын орталықты қалай табамыз?

Интернет — бұл пышақ сияқты. Пышақпен дәмді тамақ дайындауға да болады, немесе жарақат салуға да болады. Тәуелділік құлы болмай, интернетті өз пайдамызға жарату үшін қарапайым ережелерді енгізу керек:

1. **Цифрлық детокс:** Аптасына бір күн немесе кешке бірнеше сағат телефонды мүлдем ұстамай, отбасыңызға, табиғатқа, спортқа уақыт бөліңіз.
2. **Саналы тұтыну:** Желіге кіргенде «мен қазір мұнда не үшін отырмын?» деп өзіңізге сұрақ қойыңыз. Жай ғана уақыт өлтіру ме, әлде нақты бір шаруа ма?
3. **Ұйықтар алдында шектеу:** Ұйқыға кетерден 1 сағат бұрын экрандарды өшіріңіз. Бұл мидың тынығып, сапалы ұйықтауына көмектеседі.

Түйін

Виртуалды әлем — керемет құрал, бірақ ол шынайы өмірдің орнын баса алмайды. Ең тәтті тағамның дәмі, жақын адамның құшағы, таза ауа мен шынайы күлкі тек осы жерде — нақты әлемде ғана бар. Интернетті өміріңізді басқаруға бермеңіз, оны тек өміріңізді жақсарту үшін қолданыңыз.