دیاردەی خوپێوەگرتنی ئینتەرنێت
لە نێوان هۆکار و چارەسەردا

ئامادە کردنی:
خەرمان غەفور حمدامین

لەگەڵ پێشکەوتنی مرۆڤایەتی چەندین ئامێرو هۆکاری نوێش دروست دەکرێت کە دەبنە پاڵنەرێک بۆ زیاتر بەختەوەرکردنی ژیانی کۆمەڵگا بەڵام بە وردبوونەوە لەم پێشکەوتنە بەدیار دەکەوێت کە چەندین دەرەنجامی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤی لێدەکەوێتەوە وە دەرەنجامە پۆزەتیڤەکانیش لەوە بە دیار دەکەوێت کە هەمیشە دەبنە هۆکارێک بۆ ئاسانکردنی ژیانی خەڵک بەڵام لایەنە نێگەتیڤەکانی لەوە بەدیار دەکەوێت کە مرۆڤ تووشی چەندین ئاستەنگ و کات بە فیرۆدان دەبات. ئەوەتانێ ئەگەر تا دوێنێ زیاتر خوی بە هەندێک بوار دەگرت وەک خواردنەوەی مادده بێهۆشکەرەکان بەڵام ئێستا دەبینین بواری دیکە سەریان هەڵداوە کە مرۆڤ خوی پێوە بگرێت لەوانەش خوگرتن بە (ئینتەرنێت، گەمەکانی ڤیدیۆ و چەندان بواری دیکە)کە سەرجەمیان پەیوەندیان هەیە بە بواری پێشکەوتنی هۆکارەکانی گەیاندن و تەکنەلۆژیا.بۆیە لێرەدا باس لە لایەنەکانی تایبەت بە خوگرتن بە بواری ئینتەرنێت دەکەین : .

مەبەست لە ئینتەرنێت و خو پێوەگرتنی چیە ؟

بەرلەوەی باس لە خوگرتن بە ئینتەرنێتەوە بکەین بە پێویستی دەزانین کەوا ئەو هۆکارە ئەلکترۆنیەکە مرۆڤ دەگەیەنێتە جیهانی زانیاریەکان و وەبە ئامێرێک دەژمێردرێت بۆ هەواڵ و خۆ رۆشنبیرکردن و ئاگاداربوون لە دەوروبەر، بۆیە ئینتەرنێت ئامرازێکە پۆزەتیڤە بەڵام گرفتەکە لە رێگای خراپی بەکار هێنانیەتی کە لە هاووڵاتیان پەیرەوی دەکەن و ئەویش خوپێوەگرتنە چونکە بەکارهێنانی ئینتەرنێت ئەگەر لە سنووری خۆی دەربچێت و بە شێوەیەکی وا کە لە رێژەی ئاسایی خۆی دەربچێت ئەوا بێگومان بە زیانی دەشکێتەوە بۆ مرۆڤ بەمەش ئامێری ئینتەرنێت لە هۆکارێکی سوودبەخش دەگۆرێت بۆ هۆکارێکی زیانبەخش کە ئەم گۆرانەش خودی مرۆڤ لێی بەرپرسیارە . مەبەست لە خوپێوەگرتن ئەوەیە کە

کەسانێکی زۆر بۆ ماوەیەکی زیاد لە پێویست بەردەوام کار لەسەر ئینتەرنێت دەکەن، ئەوەتانێ دوای تەشەنەکردنی ئینتەرنێت و بڵاوبوونەوەی لە هەموو شوێنێک (ماڵەکان، قاوەخانەکان، فەرمانگە و بنکە جیاوازەکان .... هتد) وای کردووە کە ژمارەی ئەو کەسانەی کەوا خویان بەم کارە وەگرتووە روو لە زیادبوونە. هەرچەندە رای زانیان جیاوازە لەسەر پێناسەکردنی وشەی خوپێوەگرتن بەڵام هەندێکیان وای دەبینن کە وشەی خوپێوەگرتن تەنها لەسەر ئەو کەل و پەلانە جێبەجێ دەکرێت کە مرۆڤ بەکاری دەهێنێت و پاشان ناتوانێت وازیان لێ بێنێت و ئەگەر وازی لێهێنا ئەوا رووبەرووی گیروگرفت دەبێتەوە بۆیە ناکرێت خوپێوەگرەکە راستەوخۆ وازی لیبهێنێ بەڵکو پێویستی بە بەرنامەیەکی توند وتۆڵ هەیە بۆ دوور کەوتنەوە لەو ماددانە ئەویش لە رێگای بەکارهێنانی کەل و پەلی جێگرەوە هەروەک چۆن لە بواری بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکان دەکرێت. بەڵام هەندێک لە زانیانی دیکە وای دەبینن کە خوپێوەگرتن واتای نەبوونی توانای مرۆڤە کە واز لە شتێک بهێنێت بە بێ گوێ دانە ئەو شتە هەر بۆیە هەندێک لە زانایان گەیشتنە ئەو بروایەی کەوا چەندین هاوولاتی هەن دەتوانرێت ناویان لێبنرێت بە خوپێوەگرانی ئینتەرنێت، بەڵام هەندێک لە زانایانی دیکە رەخنەیان لەم جۆرە نازناوە گرت و وای بۆ چوون کە ئەم جۆرە کەسانە ناکرێت ناویان لێبنرێت خوپێوەگرەکان. سەربارى ئەو جیاوازیەی نێوان زانایان لە رووی پێناساندنی ئەم جۆرە حاڵەتانە جۆرە هاوکۆکیەک و هیچ جیاوازیەکیش لەوەدا نیە کە ژمارەیەکی زۆری هاوولاتیان ئامێری ئینتەرنێت بەکار دەهێنن بە شێوەیەکی زیاد لە پێویست وە دەکرێ ناویان لێبنرێت خوپێوەگرانی ئینتەرنێت.

نیشانەکانی خوپێوەگرتن بە ئینتەرنێت : .

ئەو کەسانەی کە خویان بە ئینتەرنێتەوە گرتووە چەندین نیشانەیان لێ دەردەکەوێت بە تایبەتی نیشانەکانی دڵەراوکێ و دوودڵبوون لەو کاتانەی کە لە تۆڕەکانی ئینتەرنێت دوور دەکەوێتەوە، بەڵام هەست بە خۆشیەکی دەروونی فراوان دەکات کە دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی ئینتەرنێت و وەهەست بەکات ناکات وە هەمیشە لە چاوەڕوانی کاتی داهاتووی بەکارهێنانی ئەم تۆڕەیە، ئەم خوپێوەگرتنەش مرۆڤ رووبەرووی چەندان گیروگرفتی کۆمەڵایەتی و ئابووری و زانستی دەکات بۆیە هەمیشە خوپێوەگرانی ئینتەرنێت بە بەردەوامی پێویستیان بەکاتی زیاتر هەیە تاوەکو ویستی خۆیان لەم بوارەدا جێبەجێ بکەن هەربۆیە زۆربەی هەوڵەکان بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە بەبێ دەرەنجام کۆتایی دێت جیا لەمەش خوپێوەگرانی ئینتەرنێت ئەم ئامرازە بەکاردەهێنن تاوەکو دوور بکەونەوە لە گرفتە تایبەتیەکانیان کە بە دەستیەوە دەناڵێنن.

ئەو کەسانە کێن کە خو بە ئینتەرنێتەوە دەگرن ؟

بەپێی ئەو توێژینەوانەوی کە لەم بوارەدا ئەنجام دراوە زۆربەی ئەو کەسانەی کە بە دەست ئەم نەخۆشیە دەناڵێنن ئەوا لەو کەسانەن کەوا خاوەن کەسایەتیەکی دڵەراوکێن و حەزیان لە تەنیاییە و لە ماوەکانی رابردووش تووشی یەکێک لە شێوازەکانی خوپێوەگرتن بوونە چ لە بواری جگەرەکێشان یان خواردن یان خواردنەوەی مادده

بێهۆشکەرەکان، جگە لەمانەش ئەو کەسانەی رووبەڕووی ئەم حاڵەتە دەبن زیاد لە پێویست بایەخ بە باری دەروونیان دەدەن و ئامادەنین لەرووی بیرەوە تێکەڵ بە کەسانی دیکە ببن وە بە جۆرێک کە خۆیان جیادەکەنەوە لەگەڵ کەسانی دیکە لە روانگەی ئەوەی کە ئەوان خاوەن زۆرترین زانیارین کە لە تۆڕەکانی ئینتەرنێت وەریان گرتووە.

هۆکارەکانی خوگرتن بە ئینتەرنێت:.

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەی کە لەم بوارەدا ئەنجام دراون دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی خو بە ئینتەرنێتەوە دەگرن ئامادەباشیان هەیە کە پەیوەندیەکی سۆزداری لەگەڵ برادەرانی ئینتەرنێت ئەنجام بدەن کە لە رێگای ئەم پەیوەندیەشەوە دەتوانن بیرورا و سەرنجەکانی خۆیان لەگەڵ کەسانی دیکە بگۆڕنەوە لە پێناو بەدیهێنانی پێداویستیە دەروونی و سۆزداریەکانیان کە لە کۆمەڵگادا بە شێوەیەکی واقع بینانە بۆیان جێبەجێ ناکرێت جیا لەمەش لە رێگای خزمەتگوزاریەکانی ئینتەرنێتدا بەکارهێنەر دەتوانێت ناو و تەمەن و پیشەکەی لەگەڵ بەرامبەرەکەی بگۆڕێتەوە و بەو هۆیەوە دەتوانێت لەم بە تەنهابوونە کە لەناو کۆمەڵگادا هەستی پێدەکات دەربازی ببێت و وەکاتێک ئەم کەسە دەگاتە ئەو دەرەنجامەی کە ئەم سۆزداریەی کە بە دوای دەگەڕێت لەنێو تۆڕەکانی ئینتەرنێت بەدی ناکات ئەوا تووشی چەندان گیروگرفتی دیکەی خراپ دەبێتەوە، کەواتە هۆکاری سەرەکی خوگرتن بە ئینتەرنێت بۆ بە تەنیایی و بە هێزنەبوونی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی نێو کۆمەڵگادا دەگەڕێتەوە وە ئەم خوپێوەگرتنەش کاتیە و بەو واتاییەی پاش ئەوەی کەوا بەکارهێنەر بۆ ماوەیەک ئەم ئامێرە بەکار دەهێنێت ئەوا دواتر کە بۆی بە دیار دەکەوێت ئەوا هیوا و ئاواتەکانی لەم بوارەدا بەدی ناهێنێت بەدوور دەکەوێتەوە و وە لەوانەیە ئەم قۆناغە کاتیە لە کەسانێک بۆ کەسانێکی دیکە جیاوازبێت و بگۆڕێت.

گرنگترین ئاسەوارە نێگەتیڤەکانی خوگرتن بە ئینتەرنێت: .

خوگرتن بە ئینتەرنێت چەندین ئاسەواری جیاجیای لێدەکەوێتەوە و کار دەکاتە سەر بوارەکانی ژیان و دەبێتە هۆی ئەوەی کەوا رێرەوی ئاسایی مرۆڤ وەک خۆی نەمێنێتەوە و بەرەو رێرەویکی خراپ هەنگاو بنێت گرنگترین ئاسەوارە نێگەتیڤەکانی ئینتەرنێت دەتوانرێت لەم لایەنانەی خوارەوە کورت بکرێتەوە: .

1. ئاسەوارە تەندروستیەکان: .

لەبەرئەوەی ئەو کەسانەی زیاد لە پێویست ئینتەرنێت بەکار دەهێنن و زۆربەی زۆری کاتەکانیان بە تایبەتی لەکاتی شەودا بەدیار ئەم ئامێرەوە دەبەنە سەر و تەنها چەند کاتژمێرێک دەتوانن سوودی لێوەربگرن بۆ خەوتن و حەسانەوە وە زۆربەی کاتەکانی دیکەی لەبەردەم ئەم ئامێرەوە بەسەر دەبەن کە ئەمەش وادەکات تووشی ماندووبونێکی زیاد لە پێویست ببن وە کار لە پیشە و خوێندنیان بکات و هەروەها کار لە بەرگری لەشیشیان بکات و وایان لێبکات رووە و چەندان نەخۆشی بچن بە تایبەتی نەخۆشیەکانی پشت ئێشان و ماندووبوونی چاوەکان کە ئەمەش رێخۆشکەرە بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشی Carpal tund syndrome

2. ئاسەوارەکانی لە بواری خوێندنا: .

هەرچەندە تۆڕەکانی ئینتەرنێت زۆرترین زانیاری لە گشت بوارەکان تێدایە بەڵام بەپێی ئەو ڕیپۆرتاژانەی کە گۆڤار و بنکەکان ئەنجامیان داوە گەیشتوونەتە ئەو راستیەی کە زیاد بەکارهێنانی ئینتەرنێت نابێتە هۆی باشکردنی بواری خوێندنی قوتابیان چونکە هیچ پەیوەندیەکی راستەوخۆی ئەوتۆ لە نێوان زانیاریەکانی ئینتەرنێت و پرۆگرامەکانی خوێندن نیە بەڵکو بە پێچەوانەوە خوگرتن بە ئینتەرنێت دەبێتە هۆی ئەوەی ئاستی زانیاری قوتابیان بەرەو نزمی بڕوات چونکە زۆربەی زۆری قوتابیان لە جیاتی ئەوەی بۆ پێداویستیەکانیان بەکاری بهێنن ئەوا رووبەڕووی چەندین بواری دیکە دەبنەوە وەکو بەکارهێنانی یاریەکانی ئینتەرنێت و چات و چەندان بواری دیکە کە ئەمەش دەبێتە هۆی بەفیڕۆدانی کاتێکی زۆر بەبێ پاساو.

3. کێشەکانی کارکردن: .

ژمارەیەکی زۆری فەرمانبەران لە شوێنی کاریاندا تۆڕی ئینتەرنێت بەکار دەهێنن کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کاتێکی زۆر بەفیڕۆ بڕوات و ئامانجی خۆی نەپێکێ بە جۆرێک کە فەرمانبەرەکە خو بە ئینتەرنێت دەگرێت و کاری خۆی لەبیر دەکات هەر بۆیە

سەرۆکی فەرمانگەکان هەوڵیان داوە ئامێری چاودێری لەسەر تۆڕەکانی ئینتەرنێت دابنێن لە شوێنی کارکردن تاوەکو بزانن ئەم تۆڕانە بە شێوەیەکی زانستی و لە شوێنی خۆی و لە پێناو کارکردن بەکار دەهێنرێت؟

4. ئاسەوارەکانی لەسەر خێزان:.
زیادبەکارهێنانی ئینتەرنێت دەبێتە هۆی ئەوەی کەوا باروودۆخی خێزانی بە هاوسەنگی نەهێڵێتەوە چونکە خوپێوەگرەکە زۆرترین کاتی بەرامبەر ئەم ئامێرەیە و زۆر لەگەڵ خێزانەکەی دانیە کە ئەمەش وادەکات وەکو پێویست ئەرکەکانی ماڵ و خێزان جێبەجێ نەکات کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی گیروگرفتی خێزانی، جیا لەمەش زۆر لە خوپێوەگرانی ئینتەرنێت پەیوەندی تر لە ڕێگای ئینتەرنێت دروست دەکەن کە ئەمەش دەچێتە بواری خیانەتی هاوسەری وە ئەو ئافرەتانەی بە دەست پیاوەکانیان دەناڵێنن کە خویان بە ئینتەرنێت گرتوە ناویان لێنراوە بە بێوەژنەکانی ئینتەرنێت.

چارەسەری خوگرتن بە ئینتەرنێت

دوای چەندین توێژینەوە لە لایەن پسپۆڕانی ئەم بوارە توانرا چەندین ڕێگا دابڕێژرێت بە مەبەستی چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی ئەم خوپێوەگرتنە بوونە گرنگترینیان ئەمانەن: .

1. کەمکردنەوەی کاتەکانی بەکارهێنان: .
ئەگەر نەخۆشی ئینتەرنێت 25 کاتژمێر ئینتەرنێت لە هەفتەیەک بەکاربهێنێت ئەوا داوای لێدەکرێت کە کاتەکانی کەم بکاتەوە بۆ 20 کاتژمێر بە مەرجێک ئەو کاتژمێرانە لە یەک ڕۆژ بەکار نەهێنێت بەڵکو بە شێوەیەکی دادپەروەرانە دابەشی بکات بەسەر هەمو ڕۆژەکانی هەفتە و بەشێوەیەکی ڕێک و پێک.

2. سەر لەنوێ دابەشکردنەوەی کات: .
پێویستە لەسەر نەخۆش بیر لەو چاڵاکیە بکاتەوە کە پێی هەڵساوە بەر لەوەی کە خو بە ئینتەرنێت بگرێت بۆ ئەوەی بزانێت کەچی دۆڕاندوە بەخوگرتن بە ئینتەرنێت بە تایبەتی لە بوارەکانی (وەرزش، پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان، دانیشتن لەگەڵ خێزان، خوێندن ...... هتد). وە پێویستە ئامۆژگاری لە خوپێوەگر بکرێت کە سەر لە نوێ کاتەکانی دابڕێژێت تاوەکو بتوانێت سەرجەم چالاکیەکانی خۆی بە خودی ئینتەرنێتەوە لە پێناو ئەوە بێت کە بتوانێت هەست بە چێژی ڕاستەقینەی ژیان بکات.

3. دیاریکردنی کاتەکانی دەرچوون لە ئینتەرنێت: .
لە پێناو ئەوەی کاتەکانی دانیشتن لەسەر ئینتەرنێت زۆر دوور و درێژخایەن نەبێت وا گونجاوە بۆ بەکارهێنەری ئینتەرنێت کە کاتێک دیاربکات بۆ دەرچوون لە ناو تۆڕەکانی ئینتەرنێت چونکە بەبێ دیارنەکردنی ئەو کاتە ئەوا دەبێتە هۆی مانەوەی لەسەر تۆڕەکانی ئینتەرنێت بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ.

4. ڕێگرتنی تەواو: .
لە پێناو ئەوەی ویستی بەکارهێنانی ئینتەرنێت کەم بکرێتەوە پێویستە بزانرێت ئەو کەسەی کە خوی بە ئینتەرنێتەوە گرتووە لە کام بوارە لە بوارە جیاجیاکانی ئینتەرنێت وە دوای دیاریکردنی بوارەکە هەوڵی ئەوە بدرێت کە ئەم بوارەی لێ قەدەغە بکرێت وە بەمەش ویستی مانەوەی لەسەر ئینتەرنێت کەمتر دەبێت.

5. ئەنجامدانی کاری پێچەوانە: .
ئەگەر بەکارهێنەری ئینتەرنێت زۆربەی ڕۆژەکان تۆڕەکانی ئینتەرنێت بەکاربهێنێت ئەوا هەوڵی ئەوە بدرێت کە ڕرۆژەکانی بەکارهێنانی ئینتەرنێت بخرێتە ڕۆژی پشوو وە ئەگەر ئینتەرنێت لە شوێنی نووستنی بەکار بهێنرێت ئەوا داوای لێ بکرێت بگوازرێتەوە بۆ شوێنی دانیشتنی وە ئەگەر بەر لە نانخواردن سەیری پۆستی ئەلکترۆنی بکات ئەوا هەوڵی ئەو بدات ئەم سەیرکردنەی بخاتە دوای نانخواردن و سەیرکردنی هەواڵەکانی بیانی.

6. بەشداری کردن بۆ یانە و بنکەکان: .
لە پێناو دوورخستنەوەی خوپێوەگرانی ئینتەرنێت لەم ئامێرەوە، لە پێناو دروستکردنی پەیوەندیەکی کۆمەلایەتی بە هێزدا پێویستە یارمەتی ئەم کەسانە بدرێت کە بەم نەخۆشیە دەناڵێنن و بکرێنە ئەندام لە بنکە و یانەکانی تایبەت بە وەرزش یان شوێنەکانی فێربوون بە پیشە جۆربەجۆرەکان تاوەکو لەم تەنیایە دەربچن و تێکەڵ بە کۆمەڵگا ببن بەمەش دەتوانرێت لە جیاتی ئەوەی زۆربەی کاتەکانی لەبەردەم تۆڕەکانی ئینتەرنێت بەفیرۆ بدات ئەوا لە بنکە و یانەکان بەکاری بهێنێت.

سەرچاوە / ئینتەرنێت