

[فضای مجازی همراه با فرزندان]





«جزوه سواد رسانه‌ای»

نکات تربیت و سلامت مورد نیاز خانواده‌ها در تعامل فرزندان با رسانه و فضای سایبری

فهرست مطالب

مقدمه	۱
عنوان ۱: چه کنیم تا فرزندانمان از آسیب‌های فضای مجازی دور بمانند؟	۱
عنوان ۲: حافظه رسانه‌ای مشترک والدین و فرزندان	۶
عنوان ۳: مراقبت از چشم‌ها و گوش‌ها	۷
عنوان ۴: مراقبت‌های جسمانی در مورد استفاده از گوشی تلفن همراه	۸
عنوان ۵: مراقبت موج گرفتگی باشید	۱۰
عنوان ۶: تأثیر درگاه‌های رسانه‌ای در نابودی خواب خوش	۱۱
عنوان ۷: مراقب چاقی رسانه‌ای باشید	۱۲
عنوان ۸: گفت‌وگو با فرزندان درباره رسانه‌ها	۱۳
عنوان ۹: چگونه کودک اثرگذار رسانه‌ای تربیت کنیم؟	۱۴
عنوان ۱۰: مراقب اضافه‌بار اطلاعاتی کودکان باشیم!	۱۵
عنوان ۱۱: هک تدریجی شخصیت در شبکه‌های اجتماعی	۱۷
عنوان ۱۲: خدای فضای مجازی همان خدای فضای حقیقی است	۱۸
عنوان ۱۳: چگونه بفهمیم اعتیاد اینترنتی داریم؟	۱۹
عنوان ۱۴: چگونه از کودکانمان در مقابل محتوای نامناسب فضای مجازی محافظت کنیم؟	۲۰
منابع	۲۱

مقدمه

یکی از مسائل بسیار مهم مربوط به حوزه خانواده، موضوع «سواد رسانه‌ای» است. خانواده‌ها در گذشته هیچ‌گاه با چنین حجم وسیعی از رسانه‌ها و فضاهای ارتباط جمعی مواجه نبودند و شاید تنها وسایل ارتباطی خانواده‌ها تلویزیون، رادیو و تلفن بود اما امروزه با توجه به رشد بسیار گسترده فضاهای مختلف رسانه‌ای و ارتباطی به ویژه فراهم بودن امکان استفاده از تجهیزات هوشمند برای فرزندان، شرایطی در جامعه فراهم شده است که کنترل خانواده بر محتوای رسانه‌ای فرزندان کاهش پیدا کرده است.

یکی از موضوعات بسیار مهمی که می‌تواند موجب کاهش فاصله بین والدین و فرزندان در حوزه محتوای رسانه‌ای شود، داشتن «سواد رسانه‌ای» یا تربیت رسانه‌ای است که والدین می‌توانند از طریق آشنایی و فراگیری سواد و تربیت رسانه‌ای نسبت به نظارت و کنترل بر رفتار رسانه‌ای فرزندان خود اقدام کنند.

بدین جهت در راستای رسالت آموزشی، اقدام به ارائه مطالبی آموزشی برای خانواده‌ها با موضوع سواد رسانه‌ای کرده‌ایم. این محتوا برگرفته از اظهارات **دکتر سعید مدرسی** (کارشناس مسائل تربیتی و سواد رسانه‌ای)، حاوی نکاتی مهم و قابل توجه در خصوص سواد رسانه‌ای است.



عنوان ۱: چه کنیم تا فرزندانمان از آسیب‌های فضای مجازی دور بمانند؟



بعضاً ما در بزنگاه‌ها، بحران‌ها و چالش‌ها به فکر تربیت بلندمدت رسانه‌ای می‌افتیم و چون و چرا می‌کنیم: چرا حاکمیت کاری نکرده است؟ چرا محیط‌های فرهنگی عکس‌العملی نشان نمی‌دهند؟ غافل از این‌که این یک بحث ریشه‌دار است و باید از دوجنبه به آن پرداخته شود:

جنبه اول: محیط خانواده

فرض کنیم که قرار نیست نهادهای فرهنگی و تربیتی کاری را انجام بدهند. محیط خانواده اولین محیطی است که باید توانمند بشود و عکس‌العمل نشان بدهد. خانواده نسبت به این موضوع مسئول است. والدین می‌بایست اقدام‌های پیشگیرانه و دقت نظرهای تربیتی را در خانواده لحاظ نمایند. این اقدام‌ها به صورت بلند مدت است. هیچ‌کس از بدو تولد با تربیت و سواد رسانه‌ای آشنا نیست و هوش دیجیتال بالا ندارد. والدین باید در دوره‌های سواد رسانه‌ای شرکت کنند، آموزش ببینند و **مهارت‌های والدگری دیجیتال** را فرا بگیرند تا بتوانند آموخته‌های خود را در فضای خانواده پیاده‌سازی کنند.

مهارت‌های والدگری دیجیتال، چند اصل دارد. اولین اصل آن، ارتباط عاطفی عمیق و مؤثر والدین با فرزندان است. خانواده‌ای که در آن والدین با فرزندان ارتباط عاطفی دارند، برای آن‌ها وقت صرف می‌کنند و اهل گفتگو با بچه‌ها هستند، معمولاً فرزندان آن‌ها حباب یا سلول رسانه‌ای ندارند که با عرصه‌های رسانه‌ای تنها بمانند. والدین در این خانواده‌ها دارای اقتدار منطقی و منعطف هستند. **والد مقتدر** یعنی والدی که اهل گفت‌وگو است و در فضای منزل آن‌ها در مورد مصرف رسانه‌ای اعضای خانواده، قانون وجود دارد. در این خانواده، محبت، حمایت، انتظارات و نظارت، به اندازه و به صورت تراز وجود دارد.



یکی از مهم‌ترین قوانین پیشگیرانه در خانواده‌های دارای والد مقتدر این است که والدین پیش از بلوغ شخصیتی، هویتی، فکری و قبل از اشراف کامل تربیتی بر فرزندان، مالکیت رسانه‌ای به آن‌ها نمی‌دهند. باید بدانیم و یقین کنیم که در **دوره طاعوت رسانه‌ای** به سر می‌بریم. حتی اگر شبکه ملی اطلاعات داشته باشیم و دارای محیط صیانت شده و پاک اینترنت باشیم، باز هم انواع و اقسام محتواهای غیراخلاقی قابل انتشار است. وظیفه صیانت از این محیط برعهده والدین و راهکار آن افزایش سن مالکیت رسانه‌ای است.

از دیگر قواعد و قوانین خانواده‌های دارای والد مقتدر این است که فرزندان از محتواهای رسانه‌ای استفاده شخصی ندارند. به‌عنوان مثال عادت داشته باشند که یک فیلم و انیمیشن را در محیط اتاق تنها مشاهده کنند یا یک اکانت مستقل در شبکه‌های اجتماعی قبل از رسیدن به سن بلوغ فکری داشته باشند.

لازم به تذکر است که بچه‌ها سن بلوغ فکری متفاوتی دارند. شاید برای بعضی از آن‌ها در سن ۱۶ سالگی رخ بدهد و برای بعضی دیگر در سن ۱۸ سالگی هم رخ ندهد. خانواده‌ها نباید قبل از این که یقین بکنند فرزندشان به بلوغ فکری، عاطفی، رفتاری و معنوی رسیده اند، مالکیت رسانه‌ای به او بدهند. حتی اگر این مالکیت به فرزندان داده شد، هیچ‌گاه حیات خلوت رسانه‌ای (حتی برای والدین) در یک خانواده با سواد رسانه‌ای به‌وجود نمی‌آید.

در نتیجه اگر قرار است فرزندان در برخورد با رسانه‌ها، با کمترین آسیب مواجه بشوند، در مرحله اول نباید در تیررس محتواهای ناملاپم قرار بگیرند. راهکار این مرحله، عدم مالکیت رسانه‌ای و عدم ایجاد حیات خلوت رسانه‌ای است. اگر احياناً احساس کردیم که فرزند ما ممکن است در معرض این محتواها قرار بگیرد، راهکارهای دیگری نیز وجود دارد.

در خانواده‌ای با والدگری مقتدر، **برنامه‌ریزی فعالانه و مشارکتی**، یکی از این راهکارهاست. فعالیت‌های فراوانی برای جایگزینی استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای در خانواده وجود دارد. مانند گفت‌وگو کردن، تفریحات دورهمی، خوردن تنقلات مفید به صورت جمعی، بازی‌های خانوادگی و... این فعالیت‌ها باعث غنی شدن فضای خانواده می‌گردد.

در اصول تربیت رسانه‌ای، والدین با یکدیگر همراه و هماهنگ هستند. حتی در صورت انجام امور پیشگیرانه، بحران محتواهای غیراخلاقی در فضای رسانه‌ای ادامه‌دار خواهد بود. پس باید خودمان را آماده کنیم و والدین باید دوره تربیت رسانه‌ای بگذرانند تا بتوانند به بلوغ رفتاری قابل قبولی در خانواده برسند.

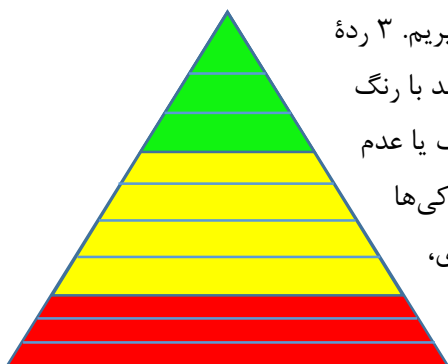
جنبه دوم: دیدگاه امداد-نجاتی و درمانی



دیدگاه امداد-نجاتی و درمانی در حالتی مطرح می‌شود که پیشگیری انجام نگیرد. تلفن همراه در اختیار فرزند قرار گرفته، فرزند (از سنین پایین تا حتی سن ۱۷ الی ۲۰ سال) به دلیل کنجکاوی و شاید پیشنهاد گروه همسالان و گروه‌های مختلف، با یک محتوای ناملاطم مواجه شده و نتوانسته است مدیریت کنجکاوی داشته باشد. در این حالت

والدین مقتدر، آرامشان را از دست نمی‌دهند. آن‌ها دارای هوش هیجانی بالا هستند و به همین دلیل عصبانی نمی‌شوند، پرخاش نمی‌کنند، فرزندشان را تحقیر نمی‌کنند، او را به مثابه یک فرد گناهکار نگاه نمی‌کنند. اگر غیر از این باشد، یک حس گناه عجیب به فرزند القاء می‌شود که غیرقابل جبران و بازگشت است. والدین نباید در این زمان ارتباط عاطفی خود را قطع کنند و وارد ارتباطات قهرآمیز بشوند، بلکه باید آرامش خود را حفظ کنند. این اتفاق ناگوار رخ داده است و والدین نباید با رفتار ناصحیح خود، آن را ناگوارتر کنند.

باید دقت کرد که در فضای رسانه‌ای، تا حد ممکن نیازی نیست از وجود محتواهای مضر و بی‌فایده صحبت شود. به‌عنوان مثال: شنیدی قرار است چنین چیزی منتشر شود؟ شما هم فلان کلیپ را دیدی؟ تمام این‌ها با **تقوای رسانه‌ای** معارض است. یک انسان دارای تربیت و تقوای رسانه‌ای، همیشه بین سطوح محتوا از جهت سلامت در فضای مجازی، تفاوت قائل می‌شود.



برای سطوح محتوا در فضای مجازی از جهت سلامت، ۱۰ سطح در نظر می‌گیریم. ۳ رده بالای آن که محتواهای خوب، قابل استفاده، ارتقاء دهنده و رشد دهنده هستند با رنگ سبز مشخص می‌شوند. ۴ رده میانی (زرد رنگ)، محتواهایی هستند که مصرف یا عدم مصرف آن‌ها تفاوت چندانی ندارد. می‌توان رده میانی را به پفک در میان خوراکی‌ها تشبیه کرد؛ پفک به‌عنوان غذا محسوب نمی‌شود اما اگر مقداری از آن را بخوری، مسموم نمی‌شوی. اما لایه پایینی و قرمز رنگ، دارای محتوای به شدت مضر و مسموم‌کننده است.

یک خانواده باسواد، با تربیت و دارای تقوای رسانه‌ای، بین حدفصل نسبت مصرف محتوای رسانه‌ای و نسبت درجه سلامتی شخصیت خودش و فرزندش ارتباط برقرار می‌کند. گاهی پرسیده می‌شود که شما فلان کلیپ را ندیده‌اید؟ چطور ندیده‌اید؟ پاسخ این است که خیر؛ برای چی باید ببینیم؟ مگر از این محتواها و خبرها در این فضا کم تولید می‌شود؟ حال اگر من بخواهم در مقام یک آدم مطلع باشم، آیا حتماً باید تمام قاذورات و نجاسات و کثافات رسانه را دیده باشم تا بخواهم در مورد آن اظهار نظر کنم؟ اصلاً و ابداً این گونه نیست. من می‌دانم که شأن من از جهات شخصیتی، خانوادگی و هویتی به هیچ وجه با این محتوا سازگار نیست. ممکن است از اخبار این محتوا مطلع بشوم، اما خودم را در معرض قرار نمی‌دهم. برای دیدن این محتوا با هدف ارائه تحلیل در مورد آن‌ها نیز هیچ مجوز و حجتی وجود ندارد.

بنابراین یک خانواده با این موضوع که فرزندش محتوای ناملایمی را دیده است، با آرامش تمام و اقتدار مواجه می‌شود. در نهایت آرامش با فرزندش شروع به گفت‌وگو می‌کند. به عنوان مثال در این مورد گفت‌وگو می‌کند که: «فرزندم! متوجه شدی که این محتوا چه آثار بدی را روی روح افراد می‌گذارد؟ آیا حیف چشم و روح آدم نیست که به



این محتوا فروخته شود؟ آیا حیف نیست که زمان خودمان را به این محتوا اختصاص بدهیم؟ راستی خواننده این کلیپ چه کسی هست؟ چه خصوصیاتی دارد؟ جزء کدام طبقات اجتماعی است؟ آیا شخصیتی فاخر و دارای اثرگذاری تربیتی است؟ دوست داری مانند او باشی؟» به این ترتیب فرزند ما دیگر چشمش را حرام چنین محتوایی نمی‌کند و اگر هم کرد، راه بازگشت وجود دارد. استغفار می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم دیگر با این محتوا مواجه نشویم. این یک درس برای او می‌شود.

قرار نیست که والدین مچ بچه‌ها را بگیرند، بلکه قرار است از آن‌ها دست‌گیری کنند. بنابراین نه تنها ارتباط عاطفی‌مان را کم نمی‌کنیم، بلکه بیشتر هم خواهیم کرد؛ چراکه می‌خواهیم به فرزند خود از طریق گفت‌وگو، برقراری ارتباط و نظارت فعال کمک کنیم. به عنوان مثال به فرزند خود می‌گوییم: «می‌خواهی یک مدت گوشه‌ای رمز نداشته باشی؟ می‌خواهی به دلیل وجود این آثار مخرب برای مدتی اینستاگرامت را پاک کنی و از اکانت من استفاده کنی؟» این‌ها راه‌حل‌های جایگزینی است که می‌شود با بچه‌ها پیش برد و بچه‌ها را از لحاظ هویتی تقویت کرد. باید به فرزندان بفهمانیم که دیدن محتواهای منفی در شأن خانواده نیست. به فرزندان بگوییم اگر دوستان از تو پرسیدند که فلان محتوا را دیدی، لازم نیست حتماً بگویی که دیده‌ام، بگو دیدن چنین محتوایی در شأن ما نیست. با این نگاه در مخاطب، ارتقاء هویت می‌دهیم.

جنبه سوم: ریشه‌یابی چالش‌های فضای مجازی در دنیای واقعی

دقت داشته باشیم که بسیاری از چالش‌های فضای مجازی فرزندان ما، ریشه در دنیای واقعی و زندگی حقیقی آن‌ها دارد. چه اتفاقی در عالم واقع باید رخ دهد که هنگامی که فرزند من با محتوای نامناسب مواجه می‌شود، چشمش را

ببند و رویش را برگرداند؟ چیزی نیست جز تقویت بنیان‌های معنوی و اخلاقی. این بنیان‌ها با نماز اول وقت، رعایت حجاب، رعایت محرم و نامحرم، ارتباط قلبی با ذوات مقدس معصومین (ع) و انجام برخی از عبادات تقویت می‌شوند. قرآن آیه‌ای در صفات مؤمنین دارد که ایشان از لغو، روی برمی‌گردانند؛^۱ نه این‌که مداوم درمورد محتوای لغو تحقیق کنند و در آن غرق شوند. من اگر می‌خواهم فرزند مؤمن و دینداری داشته باشم، باید به اِلمان‌های رشد معنوی او توجه بکنم که این فعالیت‌های معنوی به شکلگیری یک قوه منهی و نهی کننده در فرزندانم کمک می‌کند.

جنبه چهارم: استمداد از درگاه پروردگار



همه موارد مذکور، تمهیدات زمینی هستند. بدانیم که تنها بخشی از هدف داشتن فرزند صالح و ایجاد تربیت صحیح، با تدابیر زمینی والدان و مربیان است؛ بخش عمده آن، استمداد از خداست. خداوند، رب حقیقی و واقعی فرزندان ما است. امام سجاد (ع) برای تربیت فرزندانش از خداوند استمداد می‌کند: «خدایا! مرا در تربیت فرزندانم کمک کن.»

در دوران طاغوت رسانه‌ای و دورانی که فتنه‌های تربیتی، اخلاقی، معنوی و رسانه‌ای، نو به نو در حال ایجاد شدن

هستند، چاره‌ای نداریم که فرزندان خود را به ولی همیشه حاضر و غایب از نظرمات بسیاریم. آن بزرگوار است که مظهر ربوبیت خداست. همان‌طور که مادر حضرت مریم (س) فرزند در شکم خود را به خدا سپرد؛ با خدا مناجات کرد: «خدایا این فرزندی را که در شکم دارم نذر می‌کنم و او را محرر قرار می‌دهم»^۲. مادر برای فرزند در رحم خود دعا می‌کند: «خدایا! فرزندم را از شر شیطان رانده شده به تو سپردم»^۳. خداوند در جواب مادری که چنین دعای خالصانه‌ای انجام داده است، نذرش را قبول می‌کند، مریم را به‌عنوان یک فرزند آسمانی پذیرفت و او را به بهترین شکل رشد داد. ولی خودش و امام زمان خودش (حضرت زکریا (ع)) را سرپرست این فرزند قرار داد. این فرزند به گونه‌ای شد که هر زمان زکریا (ع) وارد محراب حضرت مریم (س) می‌شد، یک رزق آسمانی می‌دید^۴.

اگر فرزند با عاقبت بخیری، دارای معنویت، صحیح و سالم می‌خواهیم، در کنار تمهیدات زمینی، حتماً باید در دوران آخرالزمان، از حضرت صاحب‌الزمان (عج) مدد گرفت.

۱- سوره مؤمنون / آیه ۳: «وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ»

۲- سوره آل عمران / آیه ۳۵: «إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ»

۳- سوره آل عمران / آیه ۳۶: «إِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذَرَيْتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»

۴- سوره آل عمران / آیه ۳۷: «فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكَ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنْ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ»

عنوان ۲: حافظه رسانه‌ای مشترک والدین و فرزندان

روزی روزگاری بود، یک خانه‌ای بود که در آن یک تلویزیون و یک تلفن وجود داشت. در آن زمان‌ها خانواده‌ها با هم و در کنار فرزندان‌شان یک برنامه را تماشا می‌کردند. این خانواده در مورد برنامه‌ها و انیمیشن‌های تلویزیونی با هم گفت‌وگو می‌کردند. اگر احیاناً کسی با خانه تماس می‌گرفت، ابتدا پدر خانه، بعد مادر خانه و سپس برادر بزرگتر یا خواهر بزرگتر



پاسخ وی را می‌دادند تا متوجه شوند که با کدام یک از افراد خانه کار دارد.

اما در زمانه‌ی امروزی هر کسی یک درگاه رسانه‌ای شخصی برای خود پیدا کرده است. در گذشته والدین و فرزندان با هم حافظه مشترک رسانه‌ای داشتند، یعنی با همدیگر یک برنامه را می‌دیدند. طبعاً در آن زمان والدین بین مصرف بچه‌ها و محتوای رسانه‌ای وساطت می‌کردند. اگر احیاناً این محتواها نکات مثبتی داشتند، آن را در ذهن فرزندان خود تقویت می‌کردند و در مورد آن با بچه‌ها صحبت می‌کردند؛ همچنین اگر حاوی نکات منفی بودند، نکاتی نقادانه را در مورد آن مطرح می‌کردند؛ که این مسئله باعث می‌شد تا روند تربیتی فرزندان تحت اشراف والدین قرار بگیرد، از فرصت‌های رسانه‌ای به خوبی استفاده شود و والدین بتوانند از فرزندان خود در برابر تهدیدات رسانه‌ای صیانت کنند.

با وجود اینکه امروز، روزگار تغییر کرده، وسایل ارتباط جمعی نیز بسیار زیاد شده‌اند و حجم محتواهای رسانه‌ای نیز خیلی افزایش پیدا کرده است، اما اصول تربیت صحیح تغییری نکرده است. بنابراین، یک خانواده دارای تربیت رسانه‌ای، که والدینش سواد رسانه‌ای خود را ارتقاء داده‌اند، به این نکته توجه دارند که با فرزندان باید حافظه رسانه‌ای مشترک داشته باشند. به تعبیری دیگر در یک خانواده متعادل، کسی حیات خلوت رسانه‌ای ندارد که بتواند یک انیمیشن و فیلم سینمایی را به تنهایی و در اتفاقی مجزا تماشا کند؛ یا فرزندان زیر ۱۵ سال در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی دارای اکانتی مستقل باشند، به نحوی که والدین ندانند فرزندان‌شان با چه افرادی در ارتباط هستند.

این مسئله باعث می‌شود فرزندان تحت اشراف تربیتی خانواده نباشند و روحیات ایشان پس از مدتی با روحیه خانوادگی تفاوت پیدا می‌کند. بنابراین، پدر و مادر باید بین محتوا و فرزندانشان وساطت داشته باشند که این وساطت به دو صورت بروز می‌کند:

۱. وساطت تقویت‌کننده: بر پیام‌های مثبت رسانه‌ای فرزندان تأکید می‌کند.
۲. وساطت تعدیل‌کننده: نسبت به زمان مصرف فرزندان از رسانه‌های مختلف و تجهیزات رایانه‌ای هوشمند حساسیت دارد.

والدین در یک خانواده متعادل همیشه هوشیار هستند. همانطور که برای غذای بچه‌ها برنامه‌ریزی دارند تا آن‌ها هر ماده غذایی را به هر مقداری و در هر سنی مصرف نکنند، همین دقت نظر را برای محتوای رسانه‌ای فرزندان نیز اعمال می‌کنند. همانطور که غذا می‌تواند بدن ما را قوی یا مزاج ما را مسموم یا باعث اختلال در گوارش شود، محتوای رسانه‌ای نیز می‌تواند روح لطیف فرزندان را قوی یا مسموم کند، یا اعوجاج‌هایی را در فرزندان ایجاد کند که والدین متوجه نشوند چه اتفاقی برای فرزندشان رخ داده است. بنابراین پدران و مادران باید حافظه مشترک رسانه‌ای را به خاطر بسپارند و با مدیریت صحیح مصرف رسانه‌ای در خانه، زمینه ایجاد فضای تربیتی صحیحی را برای فرزندان خود ایجاد کنند.

عنوان ۳: مراقبت از چشم‌ها و گوش‌ها

زمانی که می‌خواهیم از یک درگاه رسانه‌ای استفاده کنیم، باید مراقب جسم خود نیز باشیم. آداب کاربری رسانه اقتضا می‌کند که ما به جسم خود آسیب نزنیم. قرار است که فوایدی به روح، ذهن و مغز خود برسانیم اما به یک‌باره متوجه می‌شویم که جسم ما آسیب دیده است. توجه داشته باشیم که جسم، مرکب روح ما است، بنابراین نباید آسیب ببیند.



شاید یکی از آسیب‌های رایج استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای مانند تلفن همراه، تلویزیون، لپ‌تاپ، تبلت و... آسیب‌هایی است که ما به چشم خود می‌زنیم. حجم نور زیادی که در طول روز و یا در ساعات شب به چشم ما وارد می‌شود، آسیب‌های جدی به جسم ما وارد می‌کند. آیا می‌دانستید که در همین ایام کرونايي میانگین نمره چشم نوجوانان ما یک نمره افزایش پیدا کرده است؟ این یک اختلال نسلی است و جای نگرانی دارد. بنابراین در ابتدا باید مراقب سلامتی چشم‌هایمان باشیم.

چند نکته کاربردی و مهم در این بحث وجود دارد. اول این که در این زمینه می‌توانیم از قاعده بیست - بیست (۲۰۲۰) استفاده کنیم؛ یعنی هر بیست دقیقه‌ای که به صفحات با نور آبی نگاه می‌کنیم، یک دقیقه به چشم خود استراحت دهیم. به این صورت که به یک نقطه دوردست و ترجیحاً دارای فضای سفید نگاه کنیم تا عضلات مردمک و شبکه چشم استراحت کنند و خدایی ناکرده مشکلی از این بابت پیدا نکنند. نکته بعدی که برای برخی از چشم‌ها به وجود

می‌آید، خشکی سطح قرنیه است. این اتفاق بعضاً منجر به بیماری شده و فشار چشم را بالا می‌برد. پس لازم است که ما هر پنج دقیقه یک بار تمرین پلک زدن داشته باشیم تا مایع سطح قرنیه ترشح کرده و از آسیب دیدن قرنیه جلوگیری کند. نکته مهم بعدی تنظیم نور نمایشگر دستگاهی است که از آن استفاده می‌کنیم. اگر احیاناً در محیط تاریک از این دستگاه‌ها استفاده می‌کنیم، باید مراقب باشیم تا نور نمایشگر ما بیش از اندازه نبوده و از محیط پیرامونی ما روشن‌تر نباشد؛ چراکه در غیر اینصورت یقیناً به عضلات مردمک چشم ما فشار زیادی وارد می‌کند. باید این مراقبت‌ها را انجام دهیم تا به چشمان ما آسیبی نرسد.

همچنین، در استفاده از دستگاه‌های رسانه‌ای باید به سلامت گوش‌های خود نیز توجه داشته باشیم. بعضاً برای اینکه مزاحم دیگران نباشیم از هندزفری استفاده می‌کنیم، باید توجه داشت اگر شدت امواج صوتی که از دستگاه رسانه‌ای دریافت می‌کنیم، از یک حدی بیشتر باشد در بلندمدت باعث می‌شود که توانایی شنوایی خود را از دست بدهیم و آسیب ببینیم.

چند نکته بهداشتی: اولاً هرکس از هندزفری شخصی خود استفاده کند؛ چراکه استفاده از هندزفری مشترک موجب انتقال بیماری و میکروب‌ها می‌شود. ثانیاً، برخلاف رسم رایج که اغلب مردم از دو گوشی هندزفری استفاده می‌کنند، بهتر است که از یک گوشی استفاده کنیم؛ چراکه بهره‌گیری از دو گوشی باعث می‌شود که شدت دریافت امواج از سوی گوش افزایش پیدا کند. نکته دیگر این که حواسمان به متوسط مدت زمان استفاده از هندزفری باشد؛ در هر ۱۵ دقیقه استفاده مداوم از هندزفری، یک بار به گوش خود استراحت کامل بدهیم و طول بازه مصرف ما از هندزفری بیشتر از چهار مدت ۱۵ دقیقه‌ای (یعنی بیشتر از یک ساعت) نباشد.

عنوان ۴: مراقبت‌های جسمانی در مورد استفاده از گوشی تلفن همراه

یکی از بیماری‌های رایجی که در دنیا وجود دارد، گردن درد ناشی از استفاده از تلفن همراه است. کسانی که متخصص آناتومی و ارتوپدی هستند، با این دردها آشنا بوده و مراجعات زیادی در این زمینه دارند. قرار شد که ما از دستگاه‌های رسانه‌ای به گونه‌ای استفاده کنیم که جسممان آسیب نبیند.



یکی از مشکلات رایج در استفاده از دستگاه‌های رسانه‌ای، پایین آوردن سر است. باید بدانیم هر مقداری که سر ما پایین‌تر می‌آید، فشار به مهره‌های گردن ما به شدت افزایش پیدا می‌کند که بعضاً تا ۲۲ کیلوگرم بار اضافی به مهره‌های گردن افزوده می‌شود. این مسئله باعث ایجاد آسیب‌های جدی در بلند مدت می‌شود، به ویژه برای جسم نوجوانان و جوانانی که در سنین رشد هستند و در ایام کرونا به آموزش مجازی اشتغال دارند.

برای رفع این مشکلات چند راه حل ساده وجود دارد. اول این که به جای آن که سر خود را پایین آوریم، موبایل و دستان خود را بالا بیاوریم. راه حل بعدی استفاده از پایه‌های نگه‌دارنده در استفاده‌های طولانی مدت از گوشی تلفن همراه است.

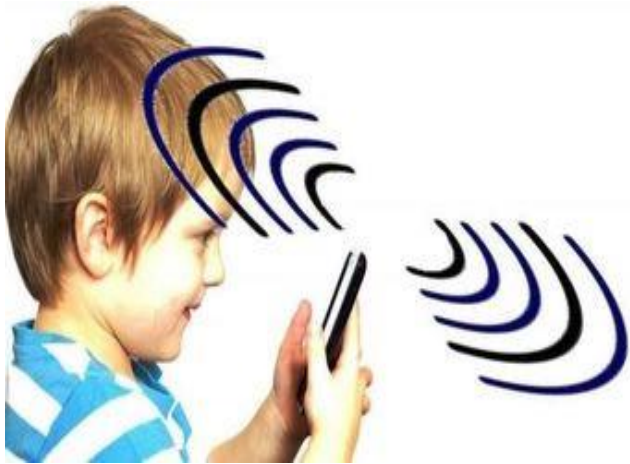
راه حل بعدی این است که زمانی که قصد نگارش و تایپ متنی را داریم، می‌توانیم از دستیار صوتی که در گوشی‌های همراه وجود دارد، استفاده کنیم. یعنی به جای تایپ کردن با انگشت از این قابلیت گوشی‌های همراه استفاده کنیم. راه حل بعدی این است که کلاً به جای تایپ کردن در گوشی، صوت ارسال کنیم که این مسئله کمک فراوانی به جلوگیری از آسیب دیدن جسم می‌کند.

اولین نکته این که باید حواسمان به مدت زمان استاندارد استفاده از وسیله موردنظر باشد. بدانیم که هر وسیله‌ای مدت زمان استفاده استاندارد ویژه خود را دارد. مدت زمان استاندارد برای استفاده از گوشی تلفن همراه به صورت پیوسته، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است. زمان استاندارد برای بهره‌گیری از تبلت نیز بین ۲۰ تا ۲۵ دقیقه است. برای لپ‌تاپ نیز توصیه می‌شود حداکثر ۴۵ دقیقه به صورت مداوم از آن استفاده شود. بدن انسان در زمان استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای، در حال جمع شدن است که در استفاده‌های طولانی مدت، عوارض جدی‌ای را به دنبال خواهد داشت.

نکته مهم دیگر در زمینه استفاده از درگاه‌های رسانه‌ای، مدل نشستن ما است. حالت اسکلت استخوانی (ارگونومی) کودکان و نوجوانان در بهره‌گیری از این امکانات بسیار مهم است. برای استفاده از این درگاه‌ها نباید به جلو خم شد و کمر باید راست و صاف باشد. لازمه این مسئله، بهره‌گیری از صندلی مناسب است. صندلی ما در هنگام نشستن باید طوری باشد که ترجیحاً کف پا بالاتر بیاید که برای این مسئله می‌توانیم از نگه‌دارنده‌های پا استفاده کنیم. زاویه پا نیز باید تقریباً ۹۰ درجه بوده و پاها به صورت آویزان نباشند؛ در غیر این صورت پس از مدتی به زانوهای فشار زیادی وارد می‌شود. زاویه کمر نیز باید بین ۹۰ تا ۱۰۰ درجه (حالت قائمه) باشد. دستانمان نیز در هنگام بهره‌گیری از لپ‌تاپ باید در زاویه ۹۰ درجه باشد که استفاده از ماوس مناسب و ماوس پد، به این امر خیلی کمک می‌کند. قرار است که ما از فرصت درگاه‌های رسانه‌ای به خوبی و در صحت و سلامت استفاده کنیم؛ مبادا بدن ما و فرزندانمان در جریان استفاده از این وسایل آسیب ببیند.



عنوان ۵: مراقبت موج گرفتگی باشید.



درگاه‌های رسانه‌ای به شدت با امواج در ارتباط هستند لذا باید مراقب باشیم که مورد آسیب قرار نگیریم. این امواج از نوع الکترومغناطیس بوده و بر روی ابعاد مختلف بدن اثر می‌گذارند. اگر چه سازندگان درگاه‌های رسانه ادعا می‌کنند که این امواج کنترل شده و مدیریت شده بوده و آسیب جدی به بدن ما وارد نمی‌کند، اما شاید آینده و گذر زمان، قضاوت‌های دیگری را برای ما زمینه‌سازی کند.

در حال حاضر بچه‌های ما در آموزش‌های مجازی به شدت درگیر امواج هستند. امواج وای‌فای، شبکه داده‌ها، موبایل، تلفن‌های بی‌سیم، هندزفری‌های بلوتوثی و... مثال‌هایی در این زمینه است. هنگامی که بر روی درگاه‌های رسانه‌ای مانند تلفن همراه، یک باند موج باز می‌شود، شدت امواج را به وجود می‌آورد. وقتی با گوشی تلفن همراه صحبت می‌کنید مراقب باشید شبکه داده‌های تان روشن نباشد، وای‌فای تان وصل نبوده و بلوتوث و جی‌پی‌اس نیز روشن نباشد. هر کدام از این‌ها یک پهنای باند و یک شدت موج را ایجاد می‌کند.

شاید تجربه کرده باشید که گاهی موبایل در دستتان داغ می‌شود، زیرا جی‌پی‌اس آن روشن است؛ این نشان‌دهنده شدت تبادل امواج است. بنابراین در زمانی که با تلفن صحبت می‌کنید باید سایر پهنای باند در دستگاه شما قطع باشد.

نکته دیگر، مدت زمان تماس تلفنی است. کارشناسان توصیه می‌کنند که مدت زمان تداوم یک تماس تلفنی، بیش از ۲ دقیقه نباشد و اگر قرار است طول بکشد قطع کنیم و با تلفن ثابت تماس خود را انجام دهیم. راه حل دیگر استفاده از هندزفری سیم‌دار است، زیرا هندزفری بلوتوثی، یک کانون موج را در کنار مغز ایجاد می‌کند.

یک فرد دارای سواد رسانه‌ای، هیچ‌وقت تلفن همراه خود را به اتاق خواب نمی‌برد. در طول خواب شب، اطراف ما باید عاری از امواج مزاحم باشد. یعنی تلفن همراه در حالت پرواز و وای‌فای خانه خاموش باشد.

نکته دیگری که باید مورد توجه قرار بگیرد این است که شبکه داده‌ها قرار است تلفن همراه را به آنتن‌های BTS شهری در فاصله ۵۰۰ متری تا یک کیلومتری وصل کند لذا قدرت امواج آن زیاد است. اما وای‌فای، تلفن همراه را به دستگاه مودم خانگی که فاصله آن در پنج تا شش متری واقع شده وصل می‌کند، لذا شدت امواج آن پایین‌تر است. بنابراین اگر در خانه هستیم، برای استفاده از اینترنت تلفن همراه، سعی کنیم به وای‌فای خانه وصل شویم و شبکه داده را خاموش کنیم.

نکته آخر این که بچه‌ها هر چه سن‌شان پایین‌تر باشد قطر جمجمه آن‌ها کمتر بوده و بدن آن‌ها در حال رشد است. حواسمان باشد اگر موبایل را به دست بچه‌ها می‌دهیم آن را در حالت پرواز قرار دهیم و اگر قرار است از اینترنت استفاده

شود (که البته توصیه نمی‌شود)، حتماً از وای فای استفاده کنیم. مراقب بدن خود و فرزندانمان باشید تا خدای نکرده دچار موج گرفتگی نشوید.

عنوان ۶: تأثیر درگاه‌های رسانه‌ای در نابودی خواب خوش

خواب سالم و کافی در زمان طلایی استراحت، یکی از شاخص‌های بدن سالم است. زمان طلایی خواب از ساعت ۲۲ تا ۲ نیمه شب است که عمق خواب بوده و از آن به خواب نرم تعبیر می‌شود و انرژی فوق‌العاده‌ای به ما می‌دهد. البته یک خواب پر قدرت و پر انرژی دیگر نیز غیر از نیمه شب وجود دارد که آن هم خواب نیمروز است؛ حدود نیم ساعت قبل از ظهر شرعی که



به خواب قیلوله معروف بوده و مستحب است و انرژی زیادی نیز برای بدن تأمین می‌کند.

متأسفانه ما در زندگی مدرن امروزی با درگاه‌های رسانه‌ای، دچار اختلال خواب شده‌ایم و بعضاً تا ساعاتی از شب پای درگاه‌های رسانه‌ای نشستیم و نمی‌دانیم که شاید میانگین عمر ما در بلند مدت کمتر شود و آسیب جدی به بدن ما برسد. خواب کم، خواب نامنظم و خواب غیرعمیق بر روی خلق و خوی ما در زمان بیداری اثر می‌گذارد و همچنین بر روی جسم ما از جهت متابولیسم و کارکردهای بدنی اثر دارد.

کسانی که خواب نامنظم دارند، معمولاً زودتر عصبانی می‌شوند و در طول روز ذهن منظمی نداشته و بعضاً حافظه آن‌ها نیز دچار اختلال می‌شود. زمانی که باید بخوابیم نمی‌خوابیم و زمانی که نباید بخوابیم، می‌خوابیم. وقت‌های بعد از اذان صبح (بین الطلوعین) نباید خوابید. کسانی که دوست دارند حافظه قوی داشته باشند به آن‌ها توصیه می‌کنیم که بعد از نماز صبح نخوابند، این خواب از منظر احادیث و سیره اهل بیت (ع) کراهت دارد.

خواب عمیق، خوابی است که در زمان خود انجام شود. وقتی ما تا لحظاتی قبل از خواب از درگاه‌های رسانه‌ای مانند تلفن، تلویزیون، شبکه‌های رسانه‌ای و... استفاده می‌کنیم، تشعشعات نور آبی موجب بعضی اختلالات در ترشح هورمون خواب می‌شود. در بدنمان هورمونی ترشح می‌شود که از آن به هورمون ملاتونین (هورمون تشخیص روز و شب) تعبیر می‌شود. وقتی هوا تاریک می‌شود این هورمون ترشح شده و ناخودآگاه خواب به سراغ افراد می‌آید. در طول روز این هورمون زیاد ترشح نمی‌شود زیرا نور زیاد است.

چه کار باید بکنیم که ما یک خواب کافی، عمیق و صحیح داشته باشیم؟ یک ساعت قبل از خواب باید درگاه رسانه‌ای را کنار بگذاریم؛ این تشعشعات نور آبی روی صفحات موبایل باعث تأخیر در ترشح هورمون ملاتونین می‌شود. چنانچه می‌خواهیم درگاه‌های رسانه‌ای را به کار ببریم از امکانات دستگاه‌هایمان برای حذف نور آبی استفاده کنیم. در حال حاضر تلفن‌های همراه امکانی دارد که از آن به فیلتر نور آبی تعریف می‌شود. اگر از تبلت یا لپ‌تاپ استفاده می‌کنیم،

تنظیمی به نام night mode وجود دارد که وقتی آن را فعال می‌کنیم، نور آبی آن حذف می‌شود و می‌توانیم یک خواب آرام‌تر داشته باشیم.

یک جلد کتاب می‌تواند خواب آرامی را به ما هدیه دهد. پدر و مادرهایی که قبل از خواب کتاب می‌خوانند حتماً الگوهای خوبی برای فرزندان می‌شوند تا آن‌ها نیز درگیر درگاه رسانه‌ای قبل از خواب نشوند.

عنوان ۷: مراقب چاقی رسانه‌ای باشید.



در دوران کرونا و آموزش‌های مجازی، بچه‌های ما اضافه وزن پیدا کرده‌اند. حدود ۲۱ درصد کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن و حدود ۲۵ درصد آن‌ها چربی خون دارند. بیماری‌هایی که قرار بود بعد از ۴۰ تا ۵۰ سالگی سراغ انسان بیاید، امروز در دوران نوجوانی به سراغشان آمده است. چرا؟ به این دلیل که فقط پشت دستگاه می‌نشینند. بچه‌ها به مدرسه نمی‌روند و کم‌تحرک شده‌اند. به این نسل جدید

Digital Native یا Generation Z (نسل Z) می‌گویند. این‌ها کسانی هستند که درگاه‌های رسانه‌ای را عضوی از اعضای بدن خود می‌دانند. به بزرگسالان Digital Immigrant یا مهاجران رسانه‌ای می‌گویند.

باید با این نسل کروناپی چکار کرد؟ این بندگان خدا یک بار نوجوانی و کودکی را می‌گذرانند که آن هم مصادف با ایام کرونا شده است. آن‌ها حواسشان نیست، اما پدر و مادرها که حواسشان هست. چه کاری باید انجام دهند؟ باید حواسمان باشد که هیچ‌گاه نباید بچه‌ها را وقتی که سنشان پایین است، جلوی تلویزیون نشاند تا ساکت باشند و کاری به کار شما نداشته باشند. هیچ‌وقت تلویزیون نمی‌تواند دایه خوبی برای بچه‌ها باشد.

حواسمان باشد از مدل غذا-رسانه‌ای تغییر عادت دهیم. غذای رسانه‌ای چیست؟ متأسفانه بعضی خانواده‌ها جلوی تلویزیون سفره غذا را پهن می‌کنند. هر چیزی فرهنگ خود را دارد. در کنار سفره غذا که لحظه گفت‌وگو و تعامل اعضای خانواده با یکدیگر است، باید بچه‌ها یاد بگیرند که پدر از مادر بابت سفره رنگین و غذای خوشمزه تشکر می‌کند. اگر تلویزیون روشن باشد، دهان در حال خوردن است اما چشم و حواس دلمان به برنامه‌های تلویزیونی است. متأسفانه در بعضی از خانواده‌ها رعایت نمی‌شود، این خانواده‌ها نه متوجه غذایی که می‌خورند می‌شوند و نه برنامه‌ای که پخش می‌شود را می‌فهمند. مادر خانواده سفره را جمع می‌کند و کسی تشکر و تقدیر و تعریف از زحمات و دستپخت او نمی‌کند. لذا یکی از عادات مهم، تغییر عادات غذا-رسانه‌ای ماست.

نکته مهم دیگر این است که وقتی بچه‌ها پشت درگاه رسانه‌ای و در حال انجام بازی کامپیوتری هستند، حواستان باشد که کنار دست آن‌ها خوراکی‌های شیرین قرار ندهید. این موضوع باعث افزایش هیجانات بچه‌ها می‌شود و چون تحرک

کافی ندارند و در بازی‌های کامپیوتری احياناً هیجانی می‌شوند، قند خون آن‌ها بالا می‌رود. بنابراین ذخیره‌سازی خون در قالب چربی در اندام‌ها و عضلات افزایش پیدا می‌کند. اگر قرار است خوراکی در اختیار آن‌ها قرار گیرد، توصیه می‌کنیم از میوه‌ها و آب به جای آجیل، شیرینی، کاکائو و شکلات استفاده کنند.

اگر می‌خواهید مراقب جسم بچه‌ها باشید، باید حواستان باشد به ازای میزان زمانی که بچه‌ها پشت درگاه رسانه‌ای می‌نشینند باید تحرک داشته باشند. اگر بچه‌های ما ۳۰ دقیقه بازی کامپیوتری انجام می‌دهند باید ۳۰ دقیقه نیز تحرک داشته باشد. در یک نظام سالم زندگی، باید روزی ۳۰ دقیقه نرمش سبک وجود داشته باشد. این زمان می‌تواند به دو وقت ۱۵ دقیقه‌ای پیاده‌روی اختصاص پیدا کند یا می‌تواند در سه وقت یک نرمش ۱۰ دقیقه‌ای تکرار شود. این‌ها باعث می‌شود تا آسیب‌هایی که به جهت استفاده از درگاه رسانه‌ای در بدن ما به وجود می‌آید، مانند اضافه چربی‌ها و اضافه قندها مصرف شود تا خدای نکرده دچار آسیب‌های جسمی نشویم.

عنوان ۸: گفت‌وگو با فرزندان درباره رسانه‌ها

در ایام کرونایی و خصوصاً در ایام تعطیلات، پیام‌هایی از طرف بچه‌های ما دریافت می‌شود. میزان استفاده آن‌ها از بازی‌ها، انیمیشن‌ها و فیلم‌های سینمایی افزایش پیدا کرده است. در این میان، یک سری نقیصه‌ها و چالش‌هایی به واسطه دریافت آموزش به صورت مجازی پدیدار می‌شوند که از آن جمله کاهش شدید سطح تعاملات اجتماعی کودک و نوجوان است. بخش‌های مختلف مغز ما، هر یک مدیریت بخشی از



فعالیت‌هایمان را عهده‌دار هستند. وقتی سطح تعامل با دیگران کاهش پیدا کند، طبعاً دایره لغاتی که در این تعاملات استفاده می‌شود، کاهش می‌یابد، لذا این نگرانی وجود دارد که خزانه لغات و رفتار عاطفی کودک و نوجوان تحت‌الشعاع قرار گیرد و وضعیت آن روزبه‌روز فقیرتر شود. چرا که دوستان و معلمان را نمی‌بینند و آن‌قدر مشغول دستگاه‌ها، درگاه‌های مجازی، بازی‌ها و انیمیشن‌ها هستند که دیگر حتی فرصت قرار گرفتن در کنار پدر و مادر را ندارند و یا اینکه بخواهند حالشان را بپرسند. مراقب تعاملات اجتماعی فرزندانمان باشیم. اگر بچه‌ها می‌توانند با حفظ پروتکل‌های بهداشتی، دوستانشان را ببینند، دریغ نکنیم و این کار را انجام دهیم.

مسئله بعدی این است که میزان دریافت اطلاعات فرزندان در استفاده از شبکه‌های اجتماعی، در حال افزایش است. محتوای رسانه‌ای زیادی را مشاهده و دریافت می‌کنند که باید در مورد این محتواها با آن‌ها صحبت کنیم؛ اما چگونه؟ محاکمه‌شان کنیم؟ خیر! می‌توانیم از فرزندان بخواهیم برایمان تعریف کنند فیلم و یا انیمیشن و محتوایی که دیده درباره چیست و اگر خوب است، ما هم آن را ببینیم. وقتی فرزند فیلم و انیمیشنی را تماشا کرد، از او بخواهیم که قصه را یک‌بار برای ما هم تعریف کند و بگوید ماجرای فیلم چه بود؟ به این صورت می‌توانید دریابید کدام نکته از فیلم برای او مهم بوده و کدام محتوا برای او مناسب نبوده است.

در گام‌های بعدی از فرزند بخواهیم نکات مثبت فیلم و انیمیشن را برای ما بگوید، اینکه کجای قصه آن برای او جالب و یا مفید بوده است. سپس از او بخواهیم برایمان بگوید کجای فیلم و انیمیشن قشنگ نبوده و به درد نمی‌خورده است، برای مثال ترس زیاد و خشونت زیاد داشته یا غیراخلاقی بوده است. از این طریق، کم‌کم فرزندان ما مدیریت اثرپذیری را یاد می‌گیرند.

گام چهارم این است که گفت‌وگوی خلاقانه داشته باشیم، از فرزندمان بپرسیم که اگر او جای نویسنده کتاب یا فیلم و یا کارگردان بازی و انیمیشن بود، کجای قصه را تغییر می‌داد و یا چه چیزی را اضافه می‌کرد تا روی مخاطب اثر مثبت بیشتری داشته باشد؟ وقتی این مسیر گفت‌وگو ایجاد شود، یک حافظه مشترک رسانه‌ای با فرزند شکل خواهیم داد و فرزند ما نگاه نقادانه به محتوای رسانه‌ای پیدا می‌کند و به مدیریت اثرپذیری می‌رسد؛ لذا گفت‌وگوی تعاملی در ارتباطات رسانه‌ای فرزندان بسیار مهم است و باید به آن بها بدهیم.

عنوان ۹: چگونه کودکِ اثرگذارِ رسانه‌ای تربیت کنیم؟



امروز فرزندان از فضای کلاس درس، آزمایشگاه و کتابخانه محروم هستند. اکنون فرزندان ما مدرسه را از پنجره کوچک صفحه موبایل، تبلت یا لپ‌تاپ تماشا می‌کنند و دیگر از آن آموزش‌های چندجانبه که همه حواس بچه‌ها را درگیر می‌کرد، خبری نیست. این مسئله باعث می‌شود نظام پردازش اطلاعات در مغز فرزندان دچار تغییر شود و آن مدل چندجانبه یادگیری در حین آموزش، دچار اختلال خواهد شد. در چنین شرایطی چه باید کرد؟ در

این شرایط، فرزندان ما قادر نخواهند بود همچون گذشته ایده‌های ذهنی خود را به یک موقعیت عینی و بیرونی تبدیل کنند یا چیزی خلق کنند و بسازند و با خلاقیت خود کاردستی تولید کنند.

از این منظر، برای فراهم کردن چنین موقعیتی، چند توصیه کلیدی و کاربردی وجود دارد؛ اولاً حواسمان باشد زمینه‌سازی کنیم تا مجموعه کارهایی به ویژه در فرزندان با سنین پایین‌تر انجام پذیرد که منجر به تقویت دست‌ورزی آن‌ها شود. در این زمینه به استفاده از انواع و اقسام خمیرهای بازی، گل سفال، بازی‌های اوریگami، سوزن و کاغذ و قیچی و انجام کارهای خلاقانه و طراحی برای آن‌ها بپردازیم. آموزش هنر، خوشنویسی، نقاشی، مهارت‌های بدنی و ورزش‌هایی که مناسب آن‌هاست انجام دهیم. این فعالیت‌ها به ارتقای نظام حسی فرزندان ما کمک می‌کند، موضوعی که در این دوران نگرانی زیادی درباره آن وجود دارد.

انجام فعالیت‌های تلفیقی را در برنامه خود بگنجانیم. برای مثال، یکی از کارهای خیلی خوب در ایام تعطیلات که هم جنبه رسانه‌ای دارد و هم سرگرمی است، این است که از کودکان بخواهیم بعضی کتاب داستان‌های خود را تبدیل به

کتاب صوتی کنند. برای این منظور، کودک کتاب را بخواند و در چند قسمت صدای خود را ضبط و برای دوستان و اقوام بفرستد. چه خوب است که محتواهای بومی (داخلی) بین بچه‌ها در حال گردش باشد. بعضی از نرم‌افزارهای ساده موبایل نیز وجود دارند که امکانات جالبی داشته و فرزندان ما می‌توانند به وسیله آن‌ها تولیدات رسانه‌ای داشته باشند. برای مثال تصاویر همان کتابی که می‌خواهند تبدیل به کتاب صوتی کنند را با موبایل بگیرند و با تلفیق صدای خود، کلیپ زیبایی از آن درست کنند و محصول نهایی را با دوستان و سایرین به اشتراک بگذارند.

همچنین نرم‌افزارهای موبایلی وجود دارد که کارهای موشن گرافیک یا ساخت انیمیشن کوتاه را انجام می‌دهند که فرزندان با استفاده از این برنامه‌ها می‌توانند با استفاده از وسایل داخل خانه، اسباب‌بازی‌ها، عروسک‌های خود و... انیمیشن کوتاه بسازند. همچنین قصه‌ای تعریف و روی آن صداگذاری کنند و به این ترتیب ایده‌های ذهنی خود را به محتوای رسانه‌ای خوب تبدیل کنند. مجموعه این فعالیت‌ها، باعث تقویت جنبه‌های وجودی فرزندان ما از تقویت مهارت دست‌ورزی تا مهارت تولید رسانه‌ای به جای مصرف بی‌رویه می‌شود. فرزندان ما در همین سنین کم، می‌توانند به جای مصرف‌کنندگی، تولیدکننده اثرگذار رسانه‌ای باشند و نباید فراموشمان شود که موظف هستیم فرزندانمان را برای آینده آماده کنیم.

عنوان ۱۰: مراقب اضافه‌بار اطلاعاتی کودکان باشیم!

نظریه‌ای در مباحث تربیت رسانه‌ای با عنوان اندام‌وارگی رسانه‌ای یا فناوری وجود دارد. به این معنا که برخی از فناوری‌ها، جایگزین اعضای بدن ما می‌شوند که بعضاً این اتفاق افتاده است، برای مثال چکش جای دست و ماشین جای پا را گرفته است. یکی از اتفاقاتی که امروزه در استفاده از رسانه‌ها برای فرزندان ما رخ داده، این است که حافظه‌های آن‌ها اکسترنال (بیرونی) شده است، به این معنا که دیگر



کمتر چیزی را به ذهن می‌سپارند (مانند شماره تلفن، شعر، قرآن) و برای یافتن هر چیزی به درگاه‌های رسانه‌ای مراجعه می‌کنند و به خاطر سپردن را به رسانه واگذار کرده‌اند. هنگامی که از حافظه کار کشیده نشود، در بلندمدت دچار اختلال در ماندگاری اطلاعات در حافظه می‌گردد.

این نه فقط برای کودکان، بلکه در همه افراد مشاهده می‌شود؛ دیگر کسی شماره تلفن حفظ نمی‌کند، شماره را در تلفن خود ثبت می‌کند. دیگر کسی شعر حفظ نمی‌کند، چرا که در گوگل هست. دیگر کسی قرآن هم حفظ نمی‌کند، در موبایل فلان برنامه و نرم‌افزار قرآنی را دارد. کودکان ما دیگر از حافظه‌شان کار نمی‌کشند و لذا دچار اختلال ماندگاری اطلاعات در حافظه می‌شوند و وقتی حافظه کوتاه‌مدت دچار اختلال شود، طبیعتاً نمی‌توان به خوبی فکر کرد، چون منطقه‌ای که پردازش اطلاعات در آن انجام می‌پذیرد، حافظه کوتاه‌مدت است.

حواسمان باشد، آموزش‌های مجازی و تماس بسیار زیاد فرزندان با درگاه‌های رسانه‌ای، جای تقویت حافظه را نگیرد. برای تقویت حافظه فرزندان از بازی‌ها و سایر روش‌ها کمک بگیریم. بعضی بازی‌ها هستند که حافظه را تقویت می‌کنند، مانند کلمه‌بازی یا اسم و فامیل یا بازی‌های کارت حافظه و... که به فرآوری و تقویت حافظه کمک می‌کند.

به‌عنوان مثال هنگام خروج از خانه به قصد خرید، اگر خریده‌ها زیاد است، از فرزندمان بخواهیم فهرست خرید را یادداشت کند و از حفظ برایشان بگوید و سپس به آن مراجعه کند تا ببیند کدام را از قلم انداخته و نگفته است. تعطیلات فرصت خوبی است تا به حفظ شعر با بچه‌ها بپردازیم، از کتاب ادبیات خودشان استفاده کنیم و با اشعاری که در کتابشان موجود است، به مشاعره بپردازیم. همچنین اگر اهل حفظ کردن قرآن هستند، همراه او به حفظ سوره‌ها بپردازیم و به شکل یک بازی در فضای خانه این کار انجام شود.

یکی دیگر از اقداماتی که منجر به تقویت حافظه فرزندان ما می‌شود، آشنایی با فنون تمرکز حافظه است. لازم است در این ایام به فرزندان آموزش دهیم که چگونه بدنشان را برای تمرکز حافظه در وضعیت مطلوب نگه دارند. اینکه بدانند چه مقدار آب باید به بدن وارد شود و اینکه اگر مقدار آن کافی باشد به همراه خواب کافی، به تقویت حافظه کمک می‌کند، در عین حال خوردن غذاهای چرب یا غذاهایی که اصطلاحاً دارای رادیکال آزاد هستند در بدن (کاکائوها، نسکافه و محصولات) که برای خواب اختلال ایجاد می‌کنند، می‌توانند حافظه ما را دچار اختلال کنند.

در این بین، فرزندان ما باید بدانند که اضافه بار اطلاعاتی در مغز، آن‌ها را دچار پرش حافظه می‌کند. یعنی وقتی صبح از خواب بلند می‌شوند و اولین کاری که می‌کنند این است که تلفن را بردارند، کانال‌ها، اخبار و صفحات مختلف را چک کنند، آن وقت است که ذهن دچار اضافه بار اطلاعاتی و اصطلاحاً لقمه‌خوار می‌شود. این وضعیت همچنین فرد را دچار اضطراب اطلاعاتی می‌کند که مبدا مطلبی را از دست دهد. وقتی حافظه نتواند روی یک موضوع متمرکز شود و از موضوعی به موضوع بعدی پرش می‌کند که با وجود این مراجعات مکرر به شبکه‌های اجتماعی، برای بچه‌ها هم در حال رخ‌دادن است، باعث می‌شود روند تحکیم حافظه دچار اختلال شود.

یاد بگیریم که قرار نیست از این خبر به آن خبر و از این کانال به آن کانال برویم. اعلان‌های تلفن را در وضعیت خاموش قرار دهیم و برای مراجعه به درگاه‌های رسانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی، زمان مشخصی را تعیین کنیم. برای این منظور، برنامه‌هایی نیز وجود دارد که با نصب آن‌ها می‌توان دست به مدیریت مصرف زمان زد، که هر لحظه نخواهیم به درگاه‌ها و شبکه‌های اجتماعی مراجعه کنیم.

عنوان ۱۱: هک تدریجی شخصیت در شبکه‌های اجتماعی



رسانه‌های اجتماعی آورده‌های خوبی برای زندگی امروز ما داشته‌اند. تسهیل ارتباطات، خدمات، دریافت اطلاعات و... از آورده‌های خوب رسانه‌های اجتماعی است. ولی برخی از این شبکه‌های اجتماعی، تغییراتی را در رفتار ما ایجاد کرده‌اند. به‌عنوان مثال ایجاد علاقه برای به اشتراک گذاشتن عکس‌های شخصی

خود، دیده شدن و لایک جمع کردن از افراد مختلف. این رفتار ما، خواه یا ناخواه بر روی بچه‌ها نیز تأثیر گذاشته و بچه‌های ما هم به دنبال لایک جمع کردن رفته‌اند. بچه‌هایی که تشنه لایک شدن هستند.

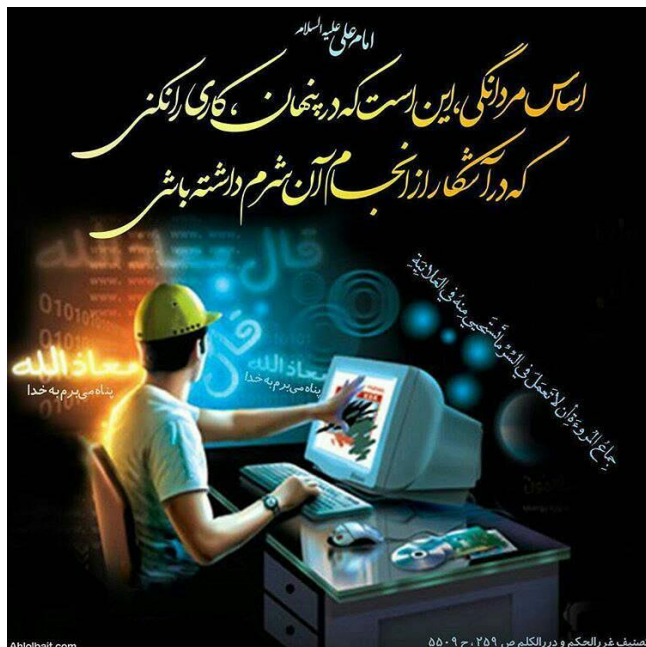
اینکه فرزند ما این همه دوست دارد در شبکه‌های اجتماعی لایک و در حقیقت تأیید دریافت کند، آیا به این معنی نیست که لایک گرفتنش از پدر و مادرش کمتر شده است؟ شاید تأیید شدنش از سوی پدر و مادرش کمتر شده است! شاید اینکه تا به این حد به دنبال دیده شدن است به این دلیل است که از سوی والدین دیده نشده و ارتباط عاطفی عمیق و مؤثری بین ما و فرزندان رخ نداده است. پس ریشه‌ها و دلایل برخی از نارسایی‌ها و نابسامانی‌های فضای مجازی را باید در فضای واقعی جست‌وجو کنیم. مراقب باشیم عطش دیده شدن، منجر به تغییر هویتی در ما نشود.

ساختار شبکه‌های اجتماعی ممکن است در ما ایجاد رفتار کند. مثلاً وقتی در برخی از رسانه‌های اجتماعی عکس و فیلم کوتاه از خودمان منتشر می‌کنیم و دیگران هم ما را تأیید می‌کنند، بعد از مدتی دچار هک تدریجی شخصیت می‌شویم.

وقتی می‌بینید قبلاً روح و خلق مستقلی داشتید و اگر به چیزی می‌رسیدید که درست است، لزوماً به دنبال تأیید دیگران نبودید، اما بعد از مدتی می‌بینید در فلان شبکه اجتماعی که در آن فعالیت دارید، نظر دیگران برای شما خیلی مهم شده است، این به معنای هک شخصیت شما است. این مسئله در کودکان که سن کمتری دارند، رفته رفته با کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس بروز می‌کند. اگر می‌بینید که بچه‌هایتان مدام از شما می‌پرسند که مامان این لباس را بپوشم؟ این غذا را بخورم؟ این کار را بکنم و... نشان می‌دهد که اتفاق بزرگی افتاده و کودک، توانمندی مدیریت خود را از دست داده است.

تحقیق و پایشی در کشور انگلستان انجام شده که نشان داد کسانی که از شبکه اجتماعی اینستاگرام بیش از دو ساعت در روز استفاده کرده بودند، ۹۰ درصد از خودشان نارضایتی داشتند، چون جان‌شان فدای دیده شدن می‌شد و تصویرشان از خودشان خیلی قشنگ نبود. چون در آن شبکه مد شده است که هرکس یک عرصه نمایشی از وجود خود را به نمایش بگذارد. اگر مراقب نباشیم بعد از مدتی می‌بینیم نگرش، گرایش و رفتار ما تغییر کرده است. حواسمان باشد که در شبکه‌های اجتماعی به دنبال چه چیزی هستیم و از همین سن کودکی مراقب روحیات بچه‌هایمان باشیم.

عنوان ۱۲: خدای فضای مجازی همان خدای فضای حقیقی است.



یکی از ویژگی‌های فضای سایبری یا به قول مردم فضای مجازی، ناآراموشی آن است؛ یعنی چیزی در آن پاک یا گم نمی‌شود. مفهومی در تربیت رسانه‌ای به عنوان رد پای دیجیتال مطرح است که عنوان می‌کند از لحظه‌ای که وارد این فضا می‌شوید تمام رفتارهای شما ثبت می‌شود و این فضا در اصل ایجاد شده تا چیزی پاک نشود. جست‌وجویی که انجام می‌دهید، دنبال کلمه‌ای که می‌گردید، فیلمی که می‌بینید، صوتی که گوش می‌کنید، نرم‌افزاری که دانلود می‌کنید، صفحه‌ای (مکان سایبری) که به آنجا می‌روید و... همه در مرورگر گوگل ثبت می‌شود. اگر باور نمی‌کنید می‌توانید به سایت myactivity.google.com مراجعه کنید تا

رد پای دیجیتال خود را ببینید یا دو دکمه بسیار ساده **ctrl + h** را روی مرورگر تان بزنید تا تمام جست‌وجوهای خود، ساعت جست‌وجو، سایتی که به آن سر زدید، جزئیات تاریخ آن‌ها و... را مشاهده کنید. مراقب رد پای دیجیتالی‌مان باشیم.

آیه ۲۹ سوره جاثیه می‌فرماید: «هَذَا كِتَابُنَا يَنْطِقُ عَلَيْكُمْ بِالْحَقِّ إِنَّا كُنَّا نَسْتَنْسِخُ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ؛ این کتاب ما است که علیه شما به حق سخن می‌گوید، ما از آنچه عمل می‌کردید نسخه برمی‌داشتیم». فضای سایبری به ما می‌گوید که هر کاری می‌کنید در سامانه‌های ما ثبت و ضبط می‌شود پس باید مراقب رد پای دیجیتال‌مان باشیم و بدانیم از خودمان در این فضا چه چیزی باقی می‌گذاریم، چه چیزی را جست‌وجو می‌کنیم، چه چیزی را دانلود و چه چیزی را گوش می‌دهیم و البته چه پیامی را برای دیگران می‌فرستیم.

یادمان باشد خدای فضای مجازی همان خدای فضای حقیقی است. غیبت در فضای مجازی مثل غیبت در فضای حقیقی است، هتک آبرو و ارسال خبری که از صحت و سقم آن اطلاع دقیق نداریم به همان مقدار بد است که در فضای واقعی به یک نفر اتهام بزنیم. چقدر بد است که در فضای واقعی با کسی بگویم که بگویم؟ بگویم که در فضای مجازی هم همان آثار را دارد و همه این کارها ثبت می‌شود.

افرادی هستند که حتی با تخصص‌های ساده، دنبال رد پای دیجیتال افراد دیگر می‌گردند؛ شاید فرزند ما اکنون کوچک باشد و شخص مهمی محسوب نشود، شاید اکنون که ما نوجوان و جوان هستیم کارهای نباشیم اما آیا بعداً هم کارهای نخواهیم بود؟ آیا بعداً رد پای دیجیتال ما مهم نخواهد شد؟ آیا تفریح فرزندان ما این نخواهد بود که ببینند پدر و مادرشان چه علایقی داشته‌اند؟ بعداً که وقت ازدواج فرزند ما یا یک نوجوان شد، رد پای دیجیتال، من را دچار مشکل نمی‌کند؟ پس از اکنون باید به فکر اطلاعات ثبت شده در فضای مجازی باشیم.

عنوان ۱۳: چگونه بفهمیم اعتیاد اینترنتی داریم؟



یک سؤال از شما دارم؛ شما به بچهٔ دوماهه چلوکباب می‌دهید؟ آیا اول صبح از یخچال نوشابه پرگاز برمی‌دارید و می‌خورید؟ احیاناً بعد از خوردن غذای چرب، دو لیوان شربت و آب می‌خورید؟ مسلماً پاسخ شما خیر است؛ زیرا شما یک برنامه غذایی منظم دارید و دقت می‌کنید که چه می‌خورید. در واقع شما یک رژیم مصرف غذایی دارید.

همانگونه که مراقب جسمتان هستید، باید یک رژیم مصرف رسانه‌ای هم داشته باشید. همانطور که مزاج ما به خاطر نوع غذا بهم می‌خورد، مزاج ذهن ما هم به خاطر مدل مصرف رسانه‌ای ما بهم می‌خورد. گاهی بعد از اینکه از خواب بیدار می‌شویم اولین کار واجبی که انجام می‌دهیم این است که به تلفن همراهمان سر می‌زنیم مبادا پیامی را از دست داده باشیم. در طول روز هم مکرر به آن سر می‌زنیم؛ این موضوع در اتحادیه اروپا به عنوان اعتیاد به گوشی هوشمند یا سندروم دوپامین مطرح شده است.

دوپامین یک هورمون لذت است که در مغز ترشح می‌شود. وقتی شما شبکه اجتماعی خود را باز می‌کنید و می‌بینید برایتان پیام آمده است، خوشحال می‌شوید. لحظه خوشحال شدن هورمون دوپامین در مغز ترشح می‌شود و چون شما آن لحظه لذت برده‌اید و از اینکه دیده شده‌اید احساس رضایت کرده‌اید، دوست دارید آن لحظه لذت بخش دوباره تکرار شود و بعد از مدتی، به یک عادت در شما تبدیل می‌شود؛ در این زمان است که در مغز شما تغییر جدی رخ داده و هورمونی شده است.

برای این تغییر عادت، ابتدا باید کشف کنیم که در طول روز چند بار به تلفنمان سر می‌زنیم و چند بار شبکه اجتماعی را چک می‌کنیم؟ بعد باید بدانیم وضع مطلوب چه قدر است و چه قدر باید در طول روز از تلفن همراه استفاده کرد؟ البته منظور از مدت زمان استفاده، انجام کارهای واجب با تلفن همراه نیست، بلکه انجام کارهای غیرضروری و تفریحی با تلفن همراه است.

توصیه می‌شود در ۲۴ ساعت، بیش از ۹۰ دقیقه کارهای غیر ضروری و تفریحی با تلفن همراه انجام ندهیم. اما چگونه باید این زمان را کشف کنیم؟ نرم افزارهایی با عنوان مدیریت مصرف رسانه در اینترنت وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید. یکی از این نرم افزارها کوالیتی تایم (QualityTime) است که می‌توانید بر روی تلفن همراه خود نصب کنید. این نرم افزار به شما می‌گوید شما چند بار قفل گوشی خودتان را باز کرده‌اید و از کدام یک از شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده کرده‌اید؟ با این نرم افزار می‌توانید یک رژیم مناسب مصرف طراحی کنید. مثلاً اگر تصمیم بگیرید از یک برنامه یا شبکه اجتماعی بیشتر از نیم ساعت در طول روز استفاده نکنید، وقتی مصرف شما در طول روز از ۳۰ دقیقه گذشت این نرم افزار به شما هشدار می‌دهد که مراقب مصرف خود باشید.

اگر احساس می‌کنید به این فضا وابسته شده‌اید یا حتی نشده‌اید، تست‌هایی با عنوان تست وابستگی به تلفن همراه یا اینترنت وجود دارد (از جمله تستی به اسم تست یانگ) که طی آن ۲۰ سؤال از شما پرسیده می‌شود و وقتی پاسخ می‌دهید سطح اعتیادتان مشخص می‌شود.

وقتی فهمیدید که میزان وابستگی یا اعتیاد شما چه مقدار است، حالا زمان مدیریت است. زمان ما نامحدود نیست، ما محدودیت زمانی داریم پس باید بدانیم چه قدر از آن را برای تعاملات رسانه‌ای و استفاده از تلفن همراه استفاده کنیم تا دچار اعتیاد رسانه‌ای نشویم.

عنوان ۱۴: چگونه از کودکانمان در مقابل محتوای نامناسب فضای مجازی محافظت کنیم؟



داشتن اینترنت پاک، صیانت شده و عاری از محتوای غیراخلاقی، حق هر مردمی است اما بنا به دلایل زیادی از جمله نداشتن شبکه ملی اطلاعات، ما از این حق برخوردار نیستیم. طبیعی است وقتی وارد فضای وب می‌شویم و فرزند ما دارد کار آموزشی انجام می‌دهد و یا یک جست‌وجوی ساده در اینترنت انجام می‌دهد با یک سری از محتواهای نامناسب و غیراخلاقی مواجه شود. این مسئله دست خود ما نیست و به صورت ناگهانی یک تبلیغی بر روی سیستم می‌آید یا پیشنهاد یک جست‌وجو به فرزند من می‌شود.

دو توصیه کلیدی وجود دارد؛ در مرورگرها تنظیماتی وجود دارد، مثلاً در مرورگر گوگل اگر به تنظیمات مرورگر بروید بخشی هست به نام سیف سرچ (safety.google) که اگر تیک آن را بزنید به صورت خودکار، محتواهای غیراخلاقی را فیلتر می‌کند و بر روی سیستم شما اجازه بارگذاری را نمی‌دهد. توصیه دوم این است: اگر در فضای اینترنت، وب و محتوای رسانه‌ای که خارج از مدیریت ما است با محتواهای نامرتب مواجه شده اما دچار لغزش و آسیب نمی‌شویم، این عدم لغزش ریشه در زندگی واقعی ما دارد.

وقتی در این فضا احتمال برخورد بچه‌های ما با محتوای نامناسب وجود دارد، بچه‌ها باید از نظر روحی و معنوی تقویت شوند. توصیه می‌کنیم در این ایام کرونایی و آموزش‌های مجازی از عبادت‌های جمعی و فردی غفلت نکنید. چه قدر قشنگ است نمازهای جماعتی که در خانه‌ها توسط اعضای خانواده اقامه می‌شود؛ چه قدر دلنشین است وقتی غروب جمعه می‌شود، اعضای خانواده توسل قلبی به امام زمانشان داشته باشند. این فعالیت‌های مذهبی، سرمایه‌ای می‌شود در زندگی و دل بچه‌های ما و معنویت و نورانیتی به روح کودکان ما می‌دهد که وقتی در استفاده از فضای مجازی با

محتوای ناملایم و غیراخلاقی مواجه شدند، به یک خودکنترلی برسند و احساس کنند این برای معنویت و اخلاق من ضرر دارد، پس نمی‌بینم و دکمه ضربه را می‌زنم و می‌بندم.

تا کی باید با بچه‌ها در فضای مجازی همراه و مراقب آن‌ها باشیم؟ این کار شدنی نیست اما می‌شود زمینه‌هایی در زندگی واقعی بچه‌ها ایجاد کرد که در دلشان نور معنوی رخ دهد و تجربه معنوی زیبا در زندگی واقعی آن‌ها رقم بخورد. که نسبت به ناملایمات و محتوای رسانه‌ای دچار صیانت شوند و آسیب نبینند و اگر آسیب دیدند بلافاصله جبران شود. نماز اول وقت، دعا و مناجات، تجربه معنوی و ارتباط قلبی با اهل بیت (ع) حتماً به این خودصیانتی کمک می‌کند.

منابع:

مطالب مذکور از وبسایت «مرکز تربیت رسانه‌ای باران» و به نقل از «خبرگزاری بین‌المللی قرآن (ایکنا)» منتشر شده است:

<https://bmtc.ir/magazine>

انتخاب آگاهانه کاربری مسئولانه

