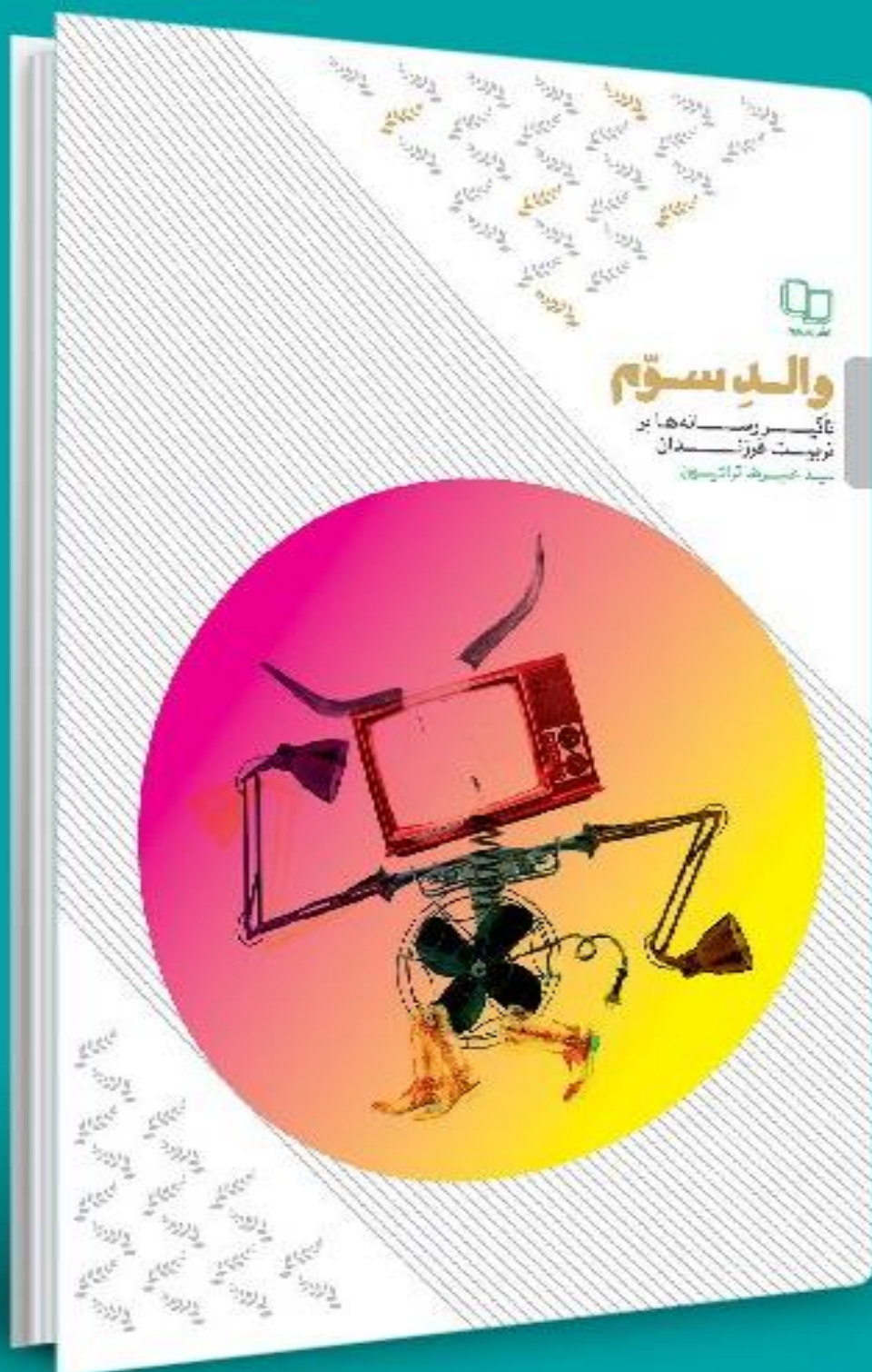




خلاصه ی کتاب والد سوم تأثیر رسانه ها بر تربیت فرزندان

اثر سید علیرضا تراشون



خلاصه ی کتاب والد سوم



**مرکز نسرا سازمان فضای
مجازی بسیج استان یزد**

 **@NASRA_YAZD**

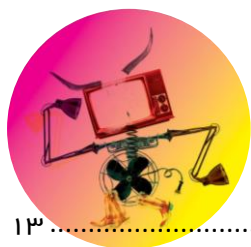
 **@NASRA.YAZD**



خلاصه ی کتاب والد سوم

فهرست

فصل اول : سواد رسانه	۴
پیشگفتار	۴
انواع سواد	۵
سواد ارتباطی	۵
سواد عاطفی	۵
سواد رایانه ای	۵
سواد آموزش و پرورش	۵
سواد مالی	۶
سواد رسانه ای	۶
تلویزیون	۷
بازی های کامپیوتری	۷
کارکرد سواد رسانه ای	۸
علل استفاده فرزندان از رسانه ها	۸
علت اول: تحریک قوه تخیل و خیال	۸
علت دوم: پر کردن خلأ عاطفی	۹
درمان خلأهای عاطفی از طریق ارتباط با همسالان	۹
درمان خلأهای عاطفی از طریق صله رحم یا ارتباط فامیلی	۹
درمان خلأهای عاطفی از طریق افزایش ارتباط اجتماعی	۹
علت سوم: کسب اطلاعات و یادگیری	۱۰
علت چهارم: دیداری و شنیداری بودن رسانه	۱۰
علت پنجم: سهولت دسترسی	۱۱
علت ششم: ورود به جهان بزرگسالان	۱۱
فصل دوم : آسیب های استفاده از رسانه	۱۲
استفاده هوشمندانه از رسانه:	۱۲
استفاده غیرهوشمندانه از رسانه:	۱۲
۱ - آسیب های جسمی استفاده از رسانه	۱۲
بیماری آسم « آسم » یا « تنگی نفس »	۱۲
بیماری های قلبی و عروقی	۱۲



خلاصه ی کتاب والد سوم

کاهش رشد کلامی	۱۳
کاهش رشد قد	۱۳
چاقی و افزایش وزن	۱۳
۲- آسیب های رفتاری استفاده از رسانه	۱۳
اثربخشی آگاهانه	۱۳
اثربخشی ناآگاهانه «کورکورانه»	۱۳
خود بیگانگی	۱۴
پرخاشگری	۱۵
افسردگی	۱۶
فصل سوم راهکارهای استفاده از رسانه	۲۳
راهکارها	۲۳
قانون مندی استفاده از رسانه	۲۳
قانون اول: استفاده از رسانه در هنگام صرف غذا ممنوع	۲۳
قانون دوم: مدت زمان استفاده	۲۴
قانون سوم: زمان استفاده (آغاز و پایان)	۲۴
قانون چهارم: استفاده از رسانه در اتاق خواب ممنوع	۲۴
قانون پنجم: مکالمات و چت های غیرضروری ممنوع یا محدود	۲۴
گزینش گرایی در استفاده از رسانه	۲۴
سودمندگرایی در استفاده از رسانه	۲۴
هدفمندگرایی در استفاده از رسانه	۲۵
مقاومت در برابر برنامه های نامناسب	۲۶
برنامه ریزی نسبت به اوقات فراغت فرزندان	۲۶
ایجاد مشغله براساس جنسیت:	۲۶
حضور فرزند در گروه های همسال:	۲۶
فعالیت های جسمی و ورزشی و فکری:	۲۶
زمان های خودیاری:	۲۶
ترویج بازی های جسمی و فکری در میان کودکان	۲۷
تلویزیون را هیچ وقت در جای اختصاصی قرار ندهید	۲۸
ایجاد صمیمیت و محبت در خانواده	۲۸



خلاصه ی کتاب والد سوم

فصل اول : سواد رسانه

پیشگفتار

امروزه امر تربیت، به دلیل برخی علل و عواملی که بیرون از محیط خانه، در آن دخیل هستند، پیچیده تر از سابق شده است؛ به گونه ای که درگذشته، تربیت محدود به چهاردیواری به نام خانه و خانواده می شد و عوامل بیرونی مانع تربیت کمتر بود، به عبارت دیگر، می توان گفت: حداکثر نگرانی والدین این بود که فرزندشان به آسیب هایی چون اعتیاد، بزهکاری و... دچار نشود.

امروزه مرزهای تربیتی برداشته شده و بدون تردید عواملی فراتر از محیط خانه همچون: رسانه ها، بازی های رایانه ای، اینترنت و فضاهای مجازی و ... در امر تربیت، تأثیرگذار هستند، به گونه ای که نمی توان چارچوبی را برای تربیت معین کرد و طبق آن عمل نمود. ۲۷۰۰ ماده مخدر وجود دارد که بر اساس گزارش یکی از مراکز کشور، **حدود ۲۷ نوع ماده روان گردان وارد مدارس شده است.**

هشدار تربیتی؛ بدین معنا که باید نگران تربیت فرزندان خود بود.

مطلب بدین جا ختم نمیگردد! بحث فقط این نیست که فرزندان ما در معرض مواد مخدر و بزهکاران سر کوچه نباشند؛ بلکه جنگ نرمی آغاز و راه نفوذ تربیتی در خانواده ها باز شده است، یکی از راه هایی که امروزه نفوذپذیری را در محیط خانواده افزایش می دهد، رسانه است. تلویزیون در خانواده یعنی حضور یک فرد بیگانه! درحالی که در قدیم هرگز اجازه نمی دادند یک فرد بیگانه وارد حریم خانه شود. امروزه این فرد بیگانه وارد خانه های ما شده و به همه جای خانه سرک مجازی می کشد. لذا اگر سطح سواد کنترل رسانه ای را افزایش ندهیم قطعاً بدانیم که در تربیت فرزندانمان آسیب جدی متحمل خواهیم شد.

در جهان، کشورهایی که تنها، دغدغه تربیت دارند نه «**تربیت دینی**»! چون تربیت دینی یک درجه بالاتر از تربیت هایی است که امروزه در کشورهای دیگر انجام می گیرد یعنی کشورهایی که داعیه حداقلی تربیت را دارند، در حال ترویج سواد رسانه ای در کشور خود هستند. برخی از کشورها از دهه ۷۰ میلادی، یعنی زمانی که تازه تلویزیون در ایران، شناخته شده بود، بحث سواد رسانه ای را آغاز و حتی در متون درسی خود، درس هایی را در قالب سواد رسانه ای گنجانده بودند.

کشور ژاپن در دهه ۸۰ بحث سواد رسانه را به عنوان یک واحد درس اختیاری، در مدارس سراسر این کشور با رویکرد آموزش مهارت استفاده از کامپیوتر و استفاده مؤثر از اطلاعات، در دستور کار خود قرار داد. ثمره این آموزش منجر به این شد که دانش آموزان این کشور، نسبت به دیگر کشورها، تسلط و درک بیشتری نسبت به خروجی رسانه ها پیدا کنند. آنها به خوبی می دانند از رسانه ها چه می خواهند و لذا به طور فعالانه به تحلیل و ارزیابی نقادانه محتوای رسانه ای می پردازند، تا معنای پیام هایی را که با آنها مواجه می شوند درک نمایند.

یکی از کشورها در پایان سال ۲۰۱۴ میلادی در طی آماری اعلام کرد: «ما کاری کرده ایم که مردم کشورمان ۹ دقیقه کمتر، از رسانه استفاده کنند». این سخن بدین معناست که این کشور آسیب های رسانه را شناخته و برای مواجهه با آن برنامه ای تدوین نموده است.

تماشای بیش از حد رسانه، فارغ از محتوای خوب یا بد آن، آسیب رسان است و اگر محتوای آن نیز کنترل شده نباشد، آسیب های بیشتر و جدی تر خواهد رساند.



خلاصه ی کتاب والد سوم

انواع سواد

تعریف سواد به عبارت ساده ، یعنی «خواندن و نوشتن»

اما در قرن بیست و یکم، این تعریف ، تنها بخشی از تعریف سواد محسوب می شود و حتی داشتن مدارج علمی حوزوی و دانشگاهی دلیل بر باسواد بودن فرد نیست. براساس تعریف سازمان یونسکو، فرد باسواد کسی است که شش شاخصه زیر را داشته باشد

سواد ارتباطی

• «سواد ارتباطی به معنای توانایی برقراری ارتباط و تعامل با تمامی اعضای جامعه، که شامل آداب معاشرت و روابط اجتماعی بهینه می شود».

یکی از ویژگی های انسان های موفق ارتباط گیری خوب و شایسته با اطرافیان است. چه بسیار زیان هایی در زندگی ما اتفاق افتاده است که اگر به آنها مراجعه کنیم، متوجه خواهیم شد که علت، عدم ارتباط گیری خوب و شایسته با طرف مقابل بوده است.

سواد عاطفی

• «به معنای توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده، همکاران، مشتریان، رقبا دوستان، به نحو شایسته». امروزه یکی از بحران هایی که بشریت با آن مواجه است بحران عاطفی در خانواده و جامعه می باشد.

ارتباط عاطفی یک مهارت است که هر فردی باید از آن برخوردار باشد. اگر به فرزندان خود، سواد عاطفی را نیاموزیم، قطعاً بدانیم در آینده دچار بحران عاطفی خواهند شد.

سواد رایانه ای

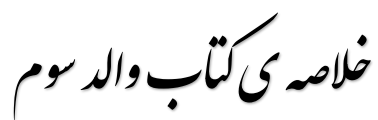
• «توانایی استفاده از مهارت های هفت گانه رایانه یا ICDL (شامل مفاهیم پایه فن آوری اطلاعات و ارتباطات، استفاده از رایانه ، مدیریت فایل ها و واژه پردازی) را گویند».

امروزه اکثر تبدلات در زندگی انسان ها، به سمت فضای مجازی و ارتباطات رایانه ای هدایت شده است. فضاهای اقتصادی، اجتماعی، حتی علمی جامعه، الکترونیکی گشته است. لذا باید فرزندان، و حتی خود ما با این سواد، آشنایی کافی داشته باشیم در غیر این صورت قطعاً در زندگی آسیب خواهیم دید.

سواد آموزش و پرورش

• در تعریف سواد تربیتی، کارشناسان، «توانایی تربیت فرزندان به نحو شایسته و برنامه ریزی برای آموزش و پرورش کارکنان بایسته» بیان می کنند.

فضای آموزش عمومی کشور ما، به روز نیست و در دنیا حرفی برای گفتن ندارد. گروه های نخبه ای را جهت شرکت در المپیادهای جهانی اعزام کرده و رتبه نیز آورده ایم؛ اما رتبه آوردن ملاک سنجش فضای آموزش و پرورش کشور نیست. متأسفانه نام کشور ما حتی در میان ۵۰ یا ۶۰ کشوری که از لحاظ آموزش و پرورش برتر هستند، ثبت نشده است. این یعنی سیستم آموزش و پرورش کشور، پویا و کارآمد نیست. سیستم آموزش و پرورش پویا سیستمی است که نماد خارجی آن خوب باشد؛ یعنی اثر تربیتی مثبت در زندگی فرد، خانواده و جامعه داشته باشد.



• توانایی مدیریت اقتصادی درآمد، «چگونگی یس انداز، سرمایه گذاری و مدیریت هزینه ها».

امروزه جوان های کشور ما درس می خوانند و مدرک تحصیلی اخذ می کنند به هدف اینکه پشت میز اداره ای بنشینند و ماه به ماه مبلغی به حسابشان واریز گردد و خرج کنند. در حالی که در دنیا اگر مبلغی را به مدت یک ماه در اختیار فردی قرار دهند و او پس از پایان مدت مورد نظر، علاوه بر هزینه کرد، معادل آن مبلغ را به دست آورد ، سواد مالی خوبی نداشته است بلکه شخص با سواد کسی است که علاوه بر هزینه کرد، بیشتر از آن مبلغ را کسب کند.

• سواد رسانه ای عبارت است از: «مهارت گزینش برنامه های رسانه و داشتن روحیه انتقادی به شکل، قالب و محتوای آن».

چه میل کنیم؟

کی میل کنیم؟

چه قدر میل کنیم؟

چرا میل کنیم؟

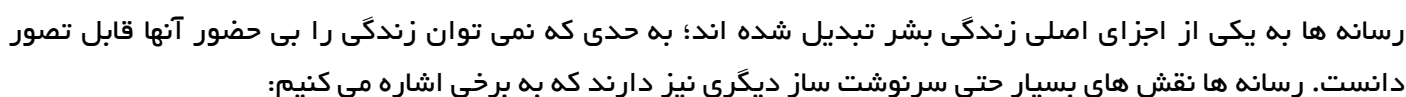
در سواد رسانه ای نیز همین معنا را دنبال می‌کنیم اما از جنس رسانه ای؛ یعنی:

چه مشاهدہ کنیم؟

کی مشاہدہ کنیم ؟

چقدر مشاهده کنیم ؟

چرا مشاهده کنیم؟



آموزش و پرورش و فرهنگ سازی و انتقال فرهنگ، ارزش های اخلاقیات و رهبری و هدایت افکار و اطلاع رسانی و هویت یابی و هنجارهای فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و...



خلاصه ی کتاب والد سوم

گروه رسانه ای کشور ژاپن به ایران آمده بود، از گروه رسانه ای ایران پرسیدند: شما برنامه رسانه ای خود را چندساله می بندید؟

پاسخ دادند: ۵ ساله

به آنها گفتند: ما ۵۰ ساله می بندیم سؤال شد شما نیاز جامعه ۵۰ سال بعد را چگونه تشخیص می دهید؟

گفتند: قرار نیست ما نیاز جامعه ۵۰ سال بعد را ببینیم بلکه ما نیازسازی می کنیم. **نیازسازی یکی دیگر از کارکردهای رسانه است.**

ایران یکی از کشورهای است که بیشترین استفاده از شبکه های اجتماعی را دارد. تلگرام، با صد میلیون کاربر یکی از رسانه های اجتماعی معروف دنیاست؛ نزدیک به ۶۰٪ کاربران این رسانه ایرانی و ۴۰٪ کاربران، از کشورهای دیگر دنیا هستند؛ یعنی هر ایرانی به طور میانگین، عضو ۱۲ کانال یا گروه این رسانه می باشد. درحالی که جامعه ما درگیر این است که آیا فلان گروه و کانال، به صلاح ما است یا خیر، پالایه کنیم یا نه، این یک آسیب است و گسترش شبکه های مجازی با این حجم، که جامعه ما را اعم از زن و مرد، پیر و جوان کودک و بزرگ، همه و همه را درگیر خود کرده، آسیب جدی دیگری است.

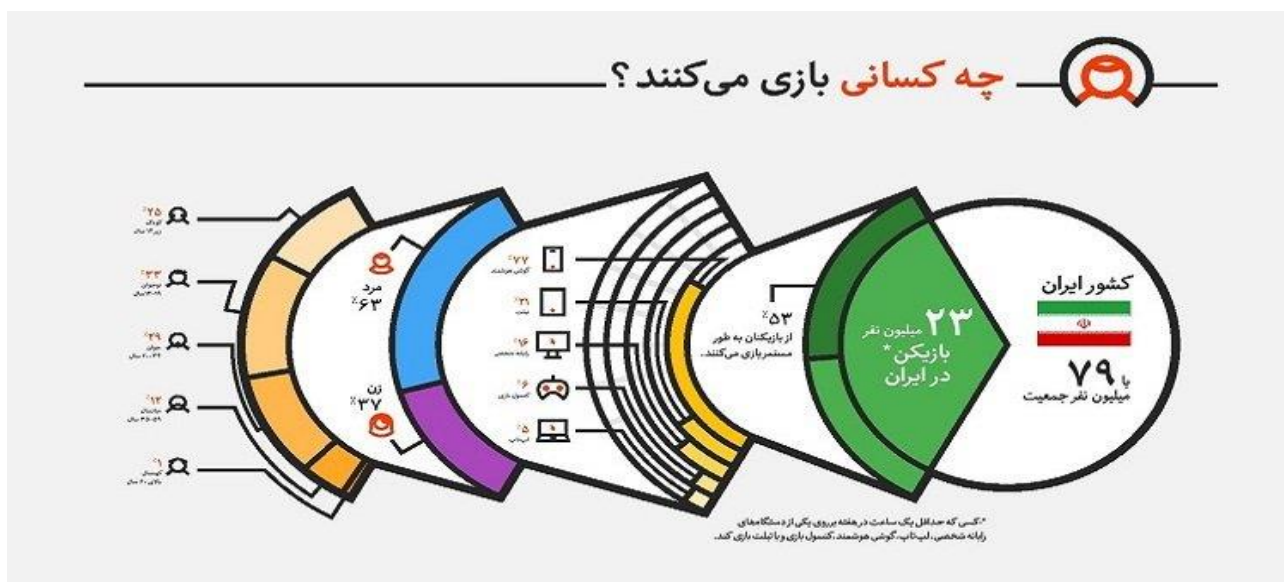
تلویزیون

تلویزیون نیز یکی دیگر از رسانه ها است، **میزان استفاده هر ایرانی از تلویزیون حدود سه ساعت و بیست دقیقه است.**

بازی های کامپیوتری

استفاده از بازی های کامپیوتری نیز همچون دو رسانه قبل، بیش از حد مجاز است. **«تقریباً بیست و سه میلیون گیمر بازی های کامپیوتری داریم که هرکدام به طور میانگین ۱۲۲ دقیقه در روز بازی می کنند».** آمار مرکز تحقیقات بازی های دیجیتال (دایرک) نشان می دهد که:

۶۳ درصد از این جامعه را مردان، ۳۷ درصد بیش از ۸ میلیون نفر از آنان را زنان، ۳۳ درصد نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ سال، ۲۹ درصد جوانان ۲۰ تا ۳۴ سال، ۲۵ درصد کودکان زیر ۱۲ سال، ۱۲ درصد میانسالان ۳۵ تا ۵۹ سال و ۱ درصد کهنسالان بالای ۶۰ سال تشکیل می دهند.





خلاصه ی کتاب والد سوم

تاکنون در آمد ناخالص بازی های دیجیتال صادر شده، معادل ۱۲۳۵۰۰۰ دلار بوده است. این در حالی است که ما حتی در حد پنج ساعت آموزش، بحث سواد رسانه ای را به مخاطب و جامعه منتقل نکرده ایم، بدیهی است که مخاطب ناآگاه این رسانه ها به طور جدی در معرض آسیب قرار خواهد گرفت.

کارکرد سواد رسانه ای

سواد رسانه ای کمک میکند تا از سفره رسانه ها به گونه ای هوشمندانه و مفید بهره مند شد. به زبان ساده تر؛ سواد رسانه به مخاطبان می آموزد که از حالت انفعالی و مصرفی خارج شده و خود، مراقب باشند که چه برنامه هایی مناسب است؛ چه برنامه هایی مضر؛ چه برنامه هایی را باید تماشا کرد؛ چه برنامه هایی را نه یا اینکه میزان تماشای هر برنامه به چه اندازه باشد.

غربی ها، همه این موارد را به خانواده ها آموزش میدهند؛ درحالی که ما نه تنها به این موارد توجه نمی کنیم بلکه اجازه میدهیم فرزندانمان سریال هایی را مشاهده کنند یا ابزار و برنامه های رایانه ای در اختیار داشته باشند، یا در فضاهای مجازی قرار بگیرند که آسیب جدی به آنها وارد می کند. ما منکر اصل رسانه و فضای مجازی نیستیم؛ اما معتقدیم که به مثابه یک چاقوی دو لبه است که باید مراقب باشیم از لبه مثبت و صحیح آن استفاده شود وگرنه، آسیب های آن اجتناب ناپذیر خواهد بود.

در ایران، بحث سواد رسانه ای وضعیت مطلوبی ندارد محمدصادق افراسیابی دبیر همایش سواد رسانه ای اظهار داشت که: «در حال حاضر نمره سواد رسانه ای کشور طبق پژوهش هایی که صورت گرفته رقم ۱۲ از ۱۰۰ است».

علل استفاده فرزندان از رسانه ها

تا حالا با خود فکر کرده اید که چرا کودکان تا آن حد تمایل به بازی های رایانه ای یا تماشای تلویزیون دارند؟ چرا به جای اینکه فعالیت جسمی مانند دویدن، بازی های حرکتی با همسالان و... انجام دهند یا مطالعه کنند، ترجیح می دهد از رسانه ها بهره ببرند؟ درواقع این تمایلات یک رفتار ناصحیحی است که نیاز به درمان و اصلاح دارد. فرایند درمان رفتارهای ناصحیح نیز از سه مرحله تشکیل می شود:

مرحله اول: علت شناسی ، مرحله دوم: پیشگیری ، مرحله سوم: درمان

علت های شش گانه زیر را می توان به عنوان علل تمایل کودکان جهت استفاده از رسانه می توان نام برد.

علت اول: تحریک قوه تخیل و خیال

«فعال ترین نیروی ذهن، در دوره کودکی، تخیل هست. شاید بتوان گفت، هیچ یک از ویژگی های روانی کودک به اندازه تخیل او، آینده تمام نمای افکار و برداشت های او از محیط نباشد».

انسان ها از تخیلات و قوه خیالشان لذت می برند و آرزوهای خود را در تخیلاتشان پرورش می دهند. لذا هر چیزی که قوه تخیل آنها را تحریک کند، دوست دارند و به سمت او متمایل می گردند. علت گرایش آنها به رسانه ها نیز همین است که قوه تخیلشان را تحریک و اقناع می کند.



خلاصه ی کتاب والد سوم

در بازی های رایانه ای نیز همین اتفاق رخ می دهد. علت اینکه کودک مشتاق است به مراحل بعدی بازی ، منتقل شود این است که این بازی تخیلاتش را تحریک می کند که در مرحله بعد چنین و چنان خواهد شد.

علت دوم: پر کردن خلأ عاطفی

خلأ عاطفی یکی از بحران هایی است که امروزه بشریت با آن مواجه است و علت آن نداشتن سواد لازم در حوزه تبادلات عاطفی است.

انسان معمولاً عواطف را، از خانواده و اطرافیان خود دریافت میکند؛ مانند شخصی که مورد لطف و محبت خانواده و اطرافیان خود قرار میگیرد، نیازهای او را برطرف می کنند، او را به تفریح می برند و بالاخره به او توجه کافی میکنند. اما شخصی که از خانواده، دور شده است و با کسی در ارتباط نیست که به او توجه و محبت کند، قطعاً دچار یک خلأ عاطفی می شود؛ در نتیجه برای پر کردن خلأهای عاطفی اش، به یک چیز جدیدی وابسته می شود، که ممکن است این چیز جدید تلویزیون، رایانه، شبکه های اجتماعی یا اعتیاد به مواد مخدر باشد. امروزه کودکان جامعه ما به همین بحران دچار شده اند، کاهش ارتباطات با همسالان و اطرافیان باعث خلأ عاطفی آنها شده؛ در نتیجه جهت جبران این خلأ، متمایل به رسانه ها و شبکه های اجتماعی می گردند.

درمان خلأهای عاطفی راهکارهایی وجود دارد که به چند نمونه اشاره میکنیم:

درمان خلأهای عاطفی از طریق ارتباط با همسالان

یکی از راهکارهای سریع درمان خلأ عاطفی کودک ، ارتباط با همسالان است. در معرض همسالان قرار گرفتن کودک و هم صحبت شدن، بازی کردن و تعامل با آنها موجب جبران خلأ عاطفی او می گردد.

درمان خلأهای عاطفی از طریق صله رحم یا ارتباط فامیلی

ارتباط فامیلی فرصت بسیار مناسبی جهت تعامل کودک با همسالان و فامیل خود است. علت اینکه در روایات آمده است: **«صله رحم عمر را زیاد می کند»**؛ این است که افرادی که ارتباط فامیلی خوبی دارند، اقناع عاطفی شده، استرس ها و فشارهای روحی و روانی آن ها کاهش پیدا می کند؛ در نتیجه عمرشان بیشتر می شود. در مقابل، روایت دیگری وجود دارد که می فرماید: **«شب تنها خوابیدن مکروه است»**. چرا؟ زیرا تنها خوابی شب، موجب استرس و هجوم افکار مزاحم میگردد و آرامش از انسان سلب می شود. در شرایطی که صله رحم به صورت حضوری امکان پذیر نبود انسان میتواند با استفاده از فناوری روز **«تماس ویدیویی»** ارتباط برقرار کند تا کودکان نیز از این طریق با همدیگر تعامل داشته باشند و بیاموزند که رسانه تنها برای بازی و سرگرمی نیست و استفاده های دیگری نیز دارد.

درمان خلأهای عاطفی از طریق افزایش ارتباط اجتماعی

یکی از راهکارهای دیگر افزایش ارتباط اجتماعی است ، ایجاد زمینه، جهت حضور کودکان در هیات مذهبی، مساجد، نماز جمعه ، اماکن تفریحی، پارک و....



خلاصه ی کتاب والد سوم

علت سوم: کسب اطلاعات و یادگیری

انسان هفت نیاز اساسی دارد:

نیازهای زیستی (خوردن، خوابیدن، آشامیدن)

نیاز به امنیت

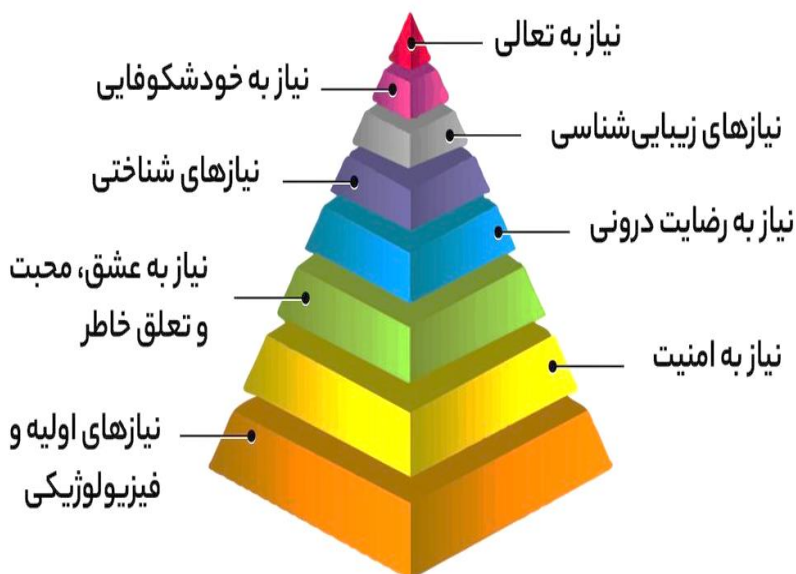
نیاز به محبت

نیاز به احترام

خودشکوفایی (زمینه و بستری برای بروز استعدادها)

یادگیری

نیاز به زیبایی



بنابراین یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به یادگیری و کسب اطلاعات است که منشأ آن می تواند کنجکاوی باشد. کودک میتواند از منابع متعددی اطلاعات کسب کند و چیزهایی یاد بگیرد و کنجکاوی خود را اکتان نماید. اما چرا به سراغ رسانه ای مانند تلویزیون می رود؟ به دلیل قدرت جذب کنندگی رسانه ، زیرا رسانه با پخش تصاویر زیبا و متحرک و نغمه های شاد، مخاطب را با یک نگاه مجذوب خود کرده؛ و او را وادار به تماشای خود میکند.

البته این نکته فراموش نشود که کسب اطلاعات فراوان، آسیب دارد مگر اینکه اولاً: مفید و ثانیاً: کاربردی باشد و کودک آنها را در زندگی به کار ببرد.

امام باقر (ع) می فرمایند:

«به هر آنچه میدانید عمل کنید تا خداوند چیزهایی را که نمی دانید بستر یادگیری اش را برایتان فراهم کند».

یعنی تأکید بر عمل کردن به دانسته ها است نه زیاد دانستن اما بیشتر پیام هایی که رسانه به مخاطب خود منتقل می کند، نه تنها کاربردی و مفید نیست، بلکه باعث آسیب های رفتاری و اعتقادی نیز می شود. به عنوان نمونه: خانواده متدینی که برای فرزندش آرزوهایی دارد، به طور ناگهانی متوجه می شود که فرزندش به هنرپیشگی ، نوازندگی یا فوتبالیست شدن گرایش پیدا کرده است.

علت چهارم: دیداری و شنیداری بودن رسانه

یکی از ویژگی های رسانه که نه تنها کودکان ، بلکه بزرگسالان را نیز به خود متمایل و شدیداً مشتاق تماشای خود کرده، قدرت جذب کنندگی فوق العاده آن است؛ چراکه رسانه با پخش تصاویر زیبا و متحرک و نغمه های شاد، مخاطب را با یک نگاه مجذوب خود کرده و وادار به تماشای خود می کند. اما رسانه هایی مانند کتاب و رادیو هرچند از نظر تعداد نسبت به تلویزیون بیشتر هستند لیکن مخاطب کمتری دارند؟ آمارها نشان می دهد مخاطبان تلویزیون ۸۳ درصد و رادیو حدود ۲۹ درصد است! چرا به دو دلیل:

۱. زیرا از ویژگی جذب کنندگی کمتری برخوردار هستند. .

۲. دیدن، از جذابیت فزون تری برخوردار است تا شنیدن و مطالعه کردن .



خلاصه ی کتاب والد سوم

هرچند رادیو و کتاب اثرگذاری عمیق تر و ماندگارتری نسبت به تلویزیون دارند.

علت پنجم: سهولت دسترسی

یکی دیگر از علت های تمایل کودکان و حتی بزرگسالان به تلویزیون، سهولت دسترسی به آن است و هر چه فناوری ها گسترش پیدا می کند دسترسی به آن نیز ساده تر خواهد شد. فناوری های روز، تلویزیون های اینترنتی را نیز برای راحتی مردم به ارمغان آورده اند که می توان در هر نقطه ای از زمین که دسترسی به اینترنت باشد به سهولت تلویزیون تماشا نمود.

علت ششم: ورود به جهان بزرگسالان

یکی از جذاب ترین علت هایی که میتوان برای تمایل کودک به تماشای تلویزیون نام برد، کنجکاوی او نسبت به زندگی بزرگ ترهاست. او کنجکاو است بداند که در زندگی بزرگ ترها چه میگذرد، چه اتفاقاتی رخ میدهد و رسانه وسیله سهل الوصول و بسیار مناسبی است تا کنجکاوی او را با تصاویر زیبا و متحرکش اقناع کند. در حقیقت، رسانه در این زمینه چیزی از قلم نیانداخته و ریزودرشت زندگی بزرگ ترها، آسیب ها، معاشقه ها، ارتباطات، مشاغل و هر چیزی که کودک در مورد بزرگ ترها نیاز دارد، برای او به نمایش می گذارد.



خلاصه ی کتاب والد سوم

فصل دوم : آسیب های استفاده از رسانه

ابتدا چنین به نظر می رسد؛ که رشد رسانه های جدید و استقبال خوب مخاطبان از آنها، پدیده ای کاملاً مطلوب و عاری از خطاست و برای تحقق دهکده جهانی، لازم و ضروری است.

رسانه ها و فناوری های جدید ارتباطی، سهم به سزایی در پیشرفت علم و رفاه انسانی دارند اما آمار و تجربه ها نشان میدهند؛ رسانه ها دارای آسیب ها و پیامدهای منفی نیز هستند.

استفاده از رسانه را به دو گونه هوشمندانه و غیرهوشمندانه می توان تقسیم نمود:

استفاده هوشمندانه از رسانه: در این نوع استفاده، رسانه به عنوان ابزاری جهت رشد و پیشرفت، در اختیار مخاطب قرار می گیرد و او با استفاده از برنامه های مفید، زمینه های رشد خود را فراهم می آورد.

استفاده غیرهوشمندانه از رسانه: در این نوع استفاده، مخاطب به عنوان آلت دستی در اختیار رسانه قرار گرفته و به علت استفاده ناصحیح، پیوسته در حال افول روحی جسمی، اخلاقی است. کج خلقی هایی مانند تنبلی، بی اهمیتی نسبت به امور روزمره زندگی، کارهای ناقص، عدم توجه به مسائل مهم و... آسیب های استفاده غیرهوشمندانه رسانه است.

روانشناسان آسیب های رسانه را به سه حوزه جسمانی، رفتاری و روحی روانی تقسیم می نمایند. استاد ارجمند «شهید مطهری» در کتاب «نظام حقوق زن در اسلام»، آسیب چهارمی به نام آسیب احساسی عاطفی را نیز اضافه می کنند.

۱- آسیب های جسمی استفاده از رسانه

رسانه و فناوری جدید، ابزار سودمندی است اما ناگاهی در چگونگی استفاده از آن می تواند آسیب های جسمی جدی به انسان وارد کند که به برخی از آنها اشاره می کنیم.

بیماری آسم «آسم» یا «تنگی نفس»

دانشمندان معتقدند، کودکان کم تحرک، فاقد تنفس عمیق و منظم که باعث باز شدن راه اندام های تنفسی و جلوگیری از آسم می شود هستند. کودکانی که بیش از حد تلویزیون تماشا می کنند از این قبیل اند. آنان به دلیل کم تحرکی، ۵۰ درصد بیشتر از کودکان دیگر در معرض خطر ابتلا به بیماری آسم هستند.

تحقیقات جدید که بر روی ۳ هزار کودک انگلیسی انجام شده و در مجله علمی «Thorax» به چاپ رسیده است نشان میدهد: ۳۴ درصد کودکان مبتلا به آسم بین یک تا ۲ ساعت در روز، و ۴۴ درصد آنان نیز بیش از ۲ ساعت در روز، تلویزیون تماشا می کنند.

بیماری های قلبی و عروقی

اصولاً انسان موجودی است که برای حرکت، آفریده شده است؛ هرچقدر این حرکت کمتر شود، آسیب بیشتری به جسم می رسد و در نهایت روح، روان و احساس وی نیز آسیب می بیند. محققان دریافته اند، نشستن طولانی مدت جلوی تلویزیون، باعث سفت شدن رگها می شود، که این امر احتمال بروز بیماری های قلبی را در آینده افزایش میدهد.

نتیجه بررسی روی ۳۷۳ داوطلب زن و مرد ۳۲ تا ۳۶ ساله نشان داد؛ افرادی که رگ های سفت در سر و گردن داشتند، روزانه بیش از ۲۰ دقیقه به تماشای تلویزیون می پرداختند یا با رایانه کار می کردند. در حال حاضر رسانه عامل کم تحرکی در کودکان و در نتیجه آسیب به جسم آنان است. عاقلانه اش این است که باید آن را مدیریت کرد.



خلاصه ی کتاب والد سوم

کاهش رشد کلامی

یادگیری زبان و لغات در کودکان بر اثر ارتباط و تعامل با بزرگترها و هم سالان اتفاق می افتد. هنگامی که تلویزیون در خانه باشد و کودک با این رسانه ارتباط برقرار کند؛ ارتباطش با بال و همسالان خود به کلی قطع یا کاسته می شود؛ در نتیجه یادگیری لغات و زبان در او کاهش می یابد. تحقیقات نشان می دهد: به ازای هر یک ساعت که تلویزیون در خانه روشن است، به طور متوسط نوزادان، یادگیری ۷۷۰ لغت را از مجموع لغت هایی که والدین آنها بکار می برند را از دست خواهند داد که این امر در کاهش رشد کلامی کودکان بسیار مؤثر است.

کاهش رشد قد

چاقی و افزایش وزن

چند عامل، هنگام تماشای تلویزیون دست به دست هم میدهند و باعث چاقی فرزندان می گردند. کم تحرکی شایع ترین این عوامل است. هنگامی که کودک مشغول تماشای تلویزیون است فعالیت های بدنی او به پائین ترین حد خود می رسد؛ در نتیجه کالری کمتری از غذای دریافتی سوزانده می شود که در نهایت منجر به چاقی و اضافه وزن میگردد.

شما می توانید مصرف مواد غذایی هم زمان با تماشای تلویزیون را نیز به این عوامل اضافه کنید. البته آگاهی های تلویزیونی که کودکان را به مصرف غذای آماده و غذاهای پرکالری تشویق می کنند نیز یکی دیگر از عوامل چاقی به حساب می آیند.

۲- آسیب های رفتاری استفاده از رسانه

نقش انفعالی در تربیت، با توجه به نقشی که افراد در زندگی می پذیرند، می توان آنها را به دو دسته «فعال» و «منفعل» تقسیم نمود:

و افراد فعال: افرادی با تعامل اجتماعی بالا، کارآمد و اثرگذار در اجتماع. افراد منفعل: افرادی اثرپذیر که قدرت اثرگذاری در اجتماع را ندارند. البته اثرپذیری دو گونه است: آگاهانه و ناآگاهانه.

اثرپذیری ناآگاهانه

در این نوع اثرپذیری، فرد، نظرات مثبت دیگران را به خاطر تعامل با آنها می پذیرد. در واقع این افراد، جزء دسته فعال جامعه به حساب می آیند؛ زیرا روحیه تعاملی دارند؛ یعنی هم، اثرگذارند و هم، اثرپذیری مثبت دارند.

اثرپذیری ناآگاهانه «کورکورانه»

این نوع اثرپذیری، یکی از آسیب های خطرناک رسانه است؛ یعنی اینکه فرد بدون هیچ دلیل و تحلیلی تحت تأثیر دیگران قرار بگیرد. مانند اتفاق غم انگیزی که در بعضی از گروه های سنی جوان و نوجوان شاهد آن هستیم که به دلیل اثرپذیری کورکورانه و نداشتن قدرت تحلیل، مورد تجاوز جنسی دیگران قرار میگیرند.

برنامه های نمایشی مانند: فیلم و سریال که بیشتر مخاطبان آن، کودک و نوجوان هستند؛ فرصت تفکر و تحلیل را از مخاطب خود می گیرند؛ زیرا در عرض یک ثانیه حدود ۳۲ تصویر و در عرض یک دقیقه ۱۸۰۰ تصویر را وارد ذهن مخاطب خود می کنند؛ در این فرصت کوتاه یک دقیقه ای، ذهن اگر بخواهد، باز هم نمی تواند این حجم از تصاویر که هرکدام حامل پیامی هستند را تحلیل کند، در نتیجه کودک روحیه منفعل پیدا می کند؛ یعنی همیشه پیام هایی را که از رسانه ها و محیط اطراف به ذهن او منتقل می شود، بدون هیچ دلیل و تحلیلی می پذیرد.

یک شخص آمریکایی در سال ۱۹۶۰ روی این موضوع کار کرد و به این نتیجه رسید: «افرادی که بیش از حد، فیلم و سریال تماشا می کنند روی ضمیرناخودآگاه آنها اثر می گذارد ولو به زیانشان باشد».



خلاصه ی کتاب والد سوم

در دهه ۶۰، رسانه، مسابقه ای را به نام «ما و شما» در معرض نمایش قرار داد. مسابقه با طرح سؤالاتی از چند مرد آغاز و به پایان می رسید؛ بعد از مدتی سبک مسابقه را خانوادگی کردند؛ یعنی خانواده ای متشکل از زن و مرد، در مسابقه حضور می یافتند و به سؤالات پاسخ داده و برنامه تمام می شد؛ بعد از مدتی دیگر، زن و مرد شرکت کننده می بایست یک سری حرکت هایی مانند دویدن، پرت کردن توپ و... انجام می دادند و به تدریج قبح حضور زن در رسانه، آن هم با این کیفیت شکسته شد.

عملکرد رسانه ها دقیقا این گونه است؛ یعنی به تدریج پیام های مورد نظر خود را به مخاطب منتقل می کنند و وی را تحت تأثیر خود قرار می دهند؛ که خود مخاطب نیز متوجه انتقال این پیام نمی شود.

اصل تدریج ناخودآگاه انفعال می آورد؛ اگر مسابقه مذکور را از همان ابتدا با دویدن زنان در رسانه نشان می دادند؛ قطعاً با مخالفت شدید مردم مواجه می شد.

در همان زمان، سریالی بنام «**ارتش سری**» از رسانه پخش می شد مردم به دلیل نقش یک خانم با دامن کوتاه، آن هم تا یک و پائین تر از زانو، نام آن سریال را «**ارتش جنسی**» گذاشتند. اما این اصل تدریج کاری کرده است که مردم منفعلانه، فیلم و سریال ها و بعضاً برنامه های خبری با خانم های «**بدحجاب**» تماشا می کنند و اعتراضی هم ندارند.

همچون موارد فوق محتوای بعضی از برنامه های کودکان، آسیب های تربیتی به فرزندان منتقل می کند.

خود بیگانگی

• «**خود بیگانگی؛ یعنی اینکه شخص هویت حقیقی اش را فراموش کرده یا از آن غافل شده است.**»

دوران هفت سالگی، دوران طلایی شکل گیری شخصیت کودکان است. حدود ۷۰٪ شخصیت کودکان در این سن شکل می گیرد. اما امروزه متأسفانه شخصیت فرزندان را، فیلم و سریال ها شکل می دهند؛ فیلم و سریال هایی که هیچ ارتباطی با فرهنگ دینی اسلامی ما ندارند؛ غافل از اینکه هویتی که توسط فرهنگ بیگانه شکل می گیرد، در نهایت منجر به خود بیگانگی می گردد. تماشای سریال هایی مانند جومونگ و... نتیجه اش این می شود که حتی سلام کردن و احترام به دیگران، به سبک فرهنگ کشور سازنده آن سریال انجام می گیرد؛ این یعنی خود بیگانگی. گاهی اوقات فرزندان ما احترام و عدالت را زیر پای می گذارند؛ زیرا فضای بازی هایی که در آن ها شرکت می نماید، بی احترامی را به او القا می کند؛ به او می آموزد که برای برنده شدن، باید با سرعت زیاد، رانندگی کند و بدون توجه، هر موجودی را که سر راهش قرار می گیرد از میان بردارد. رسانه چنین فرهنگی را به فرزندان ما می آموزد.

تعریف دیگری که از خودبیگانگی می توان بیان نمود: اینکه شخص نیازهای حقیقی خود را نشناسد و از بیگانه تقلید کند.

برخی افراد سؤال می کنند: برای فرزندانم تبلت بخریم؟ می پرسیم: چرا؟ می گوید: بچه است، تبلت را در دست بچه های دیگر می بیند، می خواهد، اگر برایش فراهم نکنیم ممکن است سرخورده شود. آیا واقعا این استدلال را می پذیرید؟! شبیه به این است که یک خانم، خودش را آرایش کند و در خیابان راه برود، تا همسرش دچار سرخوردگی اجتماعی نشود. آیا این استدلال پذیرفتنی است خیر، بلکه می گوئیم آن مرد مشکل دارد.

آسیب هایی که فرزندان ما دچاران می شوند به خاطر آن است که ما نتوانستیم آنها را مدیریت کنیم. امیدوارم سطح سواد رسانه ای جامعه ما آنقدر بالا برود که اگر روزی فرزند مادر جمعی، تبلت یا گوشی تلفن همراه در دست بگیرد، شرم و خجالت خانواده اش بیشتر از آن زمانی باشد که سیگار در دست او ببینند!



خلاصه ی کتاب والد سوم

نباید چنین تصور شود که آسیب های تبلت و بازی های رایانه ای، کمتر از آسیب های سیگار است. درست است که می گویند:

سیگار منشأ هفتاد نوع سرطان است» اما بنده می توانم اثبات کنم که **آسیب های تبلت و بازی های رایانه ای، کمتر از سیگار نیست.** متأسفانه، امروزه ما نسبت به تربیت فرزندانمان خیلی سهل انگاری می کنیم و این بدان دلیل است که از خود بیگانه شده ایم و نیازهای واقعی خود را نمی شناسیم.

پرخاشگری

«به هر رفتاری که موجب آسیب به دیگران می شود، رفتار پرخاشگرایانه گویند. این آسیب می تواند بدنی، لفظی و یا حقوقی، مانند به زور گرفتن چیزی باشد».

در یکی از شهرستان ها اتفاق عجیبی افتاد و به سرعت منتشر شد؛ «مادری که یک پسر بچه ۷-۶ ساله و یک نوزاد چندماهه داشت، به حمام می رود، وقتی از حمام بیرون می آید با سر بریده دخترش که در دست پسرش بود، مواجه می شود». «مطابق بررسی های انجام شده این اتفاق حاصل تأثیر بازی های رایانه ای بر کودک بوده است».

عوامل پرخاشگری

از عوامل پرخاشگری می توان به دو عامل زیر اشاره نمود:

استفاده زیاد از رسانه ها

عامل پرخاشگری تنها دیدن برنامه های پرخاشگر نیست؛ بلکه عامل اصلی آن استفاده بیش از حد از رسانه است؛ زیرا امواجی که رسانه ها به مغز انسان ساطع میکنند به قسمت پیشین مغز که مسئولیت خودکنترلی و تصمیم گیری انسان را برعهده دارد آسیب می رساند؛ نتیجه این آسیب، آدم های پرخاشگر در آن لحظه که پرخاش میکنند قدرت تصمیم گیری نخواهند داشت؛ لذا امیرمؤمنان علی (ع) می فرمایند:

«در لحظه عصبانیت از سه کار بپرهیزید: تصمیم گیری، امرونی و تنبیه».

چرا امروز نوجوان ما پرخاشگری بیشتری نسبت به نسل گذشته دارند؟ مادری سؤال می کند: **«چرا هنگامی که فرزندم را صدا می زنم، با فریاد جواب مرا میدهد».** علتش استفاده بیش از حد از رسانه است.

نوع برنامه ها

نوع برنامه هایی که از رسانه پخش میگردد؛ اگر کنترل شده و متناسب با سن فرزندان نباشد، ممکن است باعث گسترش روحیه پرخاشگری در کودکان شود. فردی بیان می کرد: «یک روز بعدازظهر، در حال استراحت بودم، ناگهان احساس کردم چیز سردی گردنم را لمس میکند؛ وقتی چشمم را باز کردم دیدم فرزند ۴ ساله ام با یک چاقو در حال بریدن گردن من است! از او سؤال کردم: چرا این کار را می کنی؟ گفت: مگر ندیدی دیشب در سریال مختارنامه، فلان هنرپیشه را سر بریدند؟»

این یعنی ارائه الگوی پرخاشگری توسط سریال مذهبی رسانه اما غیرمتناسب با سن فرزندان؛ لذا باید مراقب نوع برنامه هایی که فرزندان تماشا می کنند، باشیم و به جای تعصب، تفکر داشته باشیم و الگوهای پرخاشگرایانه را - حتی اگر مقدس باشند- کنترل کنیم؛ زیرا دوران نوجوانی و بلوغ به خودی خود، مثل آتش زیر خاکستر است، آن را با تماشای برنامه های غیرمتناسب با سن فرزندان، تشدید نکنیم.



خلاصه ی کتاب والد سوم

افسردگی

افسردگی حالتی است که با بی انگیزگی و بی رغبتی نسبت به انجام کارهای روزمره یا مسئولیت های محول شده همراه می باشد. فرد افسرده، وقتی کاری به او محول می شود، از انجام آن امتناع می ورزد.

امروزه ، روانشناسان بر این باورند که: افسردگی به دوران کودکی سرایت کرده و از آن به عنوان «**سرماخوردگی روانی**» تعبیر می کنند؛ زیرا همانند سرماخوردگی، شیوع داشته و ممکن است، هر فرد، با هر سنی را مبتلا کند. البته افسردگی، نشانه جسمی ندارد و نشانه های آن در رفتار فرد پدیدار می گردد؛ یعنی بانگاه کردن به جسم،

می توان متوجه افسردگی افراد شد، بلکه با دقت در رفتار، مشخص می شود که فرد افسرده است یا خیر.

از نشانه های افسردگی می توان «**بی حوصلگی**» را نام برد. دوران کودکی، دوران نشاط و پویایی است اما کودک افسرده ، حوصله هیچ کاری را ندارد؛ از او خواسته می شود، تکلیفش را انجام دهد؛ اظهار بی حوصلگی میکند؛ او را به بازی دعوت می کنند؛ اظهار بی حوصلگی می کند. **علت شایع این بی حوصلگی و افسردگی، استفاده بیش از حد از رسانه است.**

هشدار! نباید چنین تصور شود؛ بچه ای که ساعت ها از رسانه استفاده میکند؛ بازی رایانه ای انجام میدهد؛ ذهن او فعال است. البته فقط یک بخش از ذهن وی که متناسب با رسانه و بازی است؛ فعال میگردد. این مطلب را نیز نباید فراموش کرد که فعال شدن این بخش از ذهن، ممکن است به قسمت های دیگری ذهن نیز، آسیب برساند.

علل افسردگی

افسردگی، به عنوان یک اختلال روانی؛ علل و ریشه های مختلفی دارد که به دو علت از آن ها اشاره می کنیم.

۱- کاهش ارتباطات اجتماعی

استفاده زیاد از رسانه، ارتباط فکری و تحلیل های ذهنی کودک را کاهش و به تبع جمع گرایی و ارتباط کلامی وی را نیز تقلیل میدهد؛ در نتیجه کودک، کمتر نیازها و مشکلاتش را برای دیگران بازگو میکند؛ در نهایت مبتلا به افسردگی میگردد.

۲- افکار مزاحم

علت اینکه بیماری افسردگی در خانم ها بیشتر از آقایان است نیز همین است که خانم ها، بیشتر در خانه می مانند ارتباطات اجتماعی و کلامی آن ها کاهش می یابد و از طرفی فکر و خیال آنها افزایش پیدا میکند و منجر به افسردگی می گردد.

لجبازی

یکی دیگر از آسیب های رسانه ، لجبازی کودک در مقابل خواسته های والدین یا دیگران است. «**لجبازی یعنی فرد بر روی نظرات و عقیده های خود و مخالفت با نظرات و عقیده های دیگران پافشاری نماید.**».

معمولا لجبازی، زمانی اتفاق می افتد که کودک راه تعامل با دیگران را نیاموخته باشد. بدیهی است؛ وقتی کودک بیشتر وقتش را به استفاده از رسانه میگذراند، در تعامل با دیگران دچار مشکل می شود.

تماشای بیش از حد رسانه، باعث کاهش روابط اجتماعی و کلامی کودک با محیط پیرامونی خود می گردد؛ در نتیجه تحلیل و استدلال کودک در تعامل با دیگران کاهش یافته؛ با داد و فریاد و لجبازی کارش را به سرانجام می رساند و مشکلاتش را حل می نماید.

کودکانی که بیش از حد در فضای رسانه قرار می گیرند، بیشتر لجباز می شوند؛ یعنی در برابر مفاهیمی که به آنها منتقل می شود، مقاومت نشان میدهند.



خلاصه ی کتاب والد سوم

دور کردن فرزند از محیط همسالان و قرار دادن او در کنار رسانه به بهانه اینکه مبدا حرف و رفتارهای ناپسند را بیاموزد، اشتباهی بس بزرگ و آسیبی جبران ناپذیر است؛ زیرا حرف یا رفتار ناپسند بعد از مدتی فراموش می شود یا وقتی فرزند رشد عقلی یافت، دیگر تکرار نمی کند؛ اما آسیب رسانه را باید یک عمر به همراه خود داشته باشد؛ لذا آگاه باشیم که خود با دست خود به سلامت فرزندمان آسیب نرسانیم.

کاهش مهارت آموزی

زندگی مجموعه ای از مهارت ها است که بدون آنها سخت و مشکل آفرین می گردد؛ یعنی کودک باید در دوره کودکی، مهارت هایی بیاموزد تا بتواند در زندگی از آن ها استفاده کرده و مشکلاتش را حل نماید. این مهارت ها عبارت اند از: مهارت های کلامی، مهارت های رفتاری و مهارت های فنی

چرا کودکان این مهارت ها را نمی آموزند؟

مهارت آموزی، میدان عمل می خواهد؛ لذا باید کودک را در میدا عمل قرار داد تا مهارت های زندگی را یک به یک و به تدریج بیاموزد . بنده معتقدم: «رسانه ممکن است اطلاعات کودکان را افزایش دهد ولی نمی تواند مهارت افزایش دهد؛ مگر اینکه کودک مهارت ها را به میدان عمل آورده، عملی کند».

مشکل ارتباط با همسالان

یکی از مهم ترین مهارت هایی که هر خرد و کلان در زندگی به آن نیازمند است، مهارت های ارتباطی است. با این مهارت است که کودکان می توانند خود را نزد دیگران مثل والدین، معلمان و همسالان به اثبات برسانند و برای حل مشکلات از آن کمک بگیرند. به زیباترین عبارت می توان گفت: **«مهارت های ارتباطی، کلید رشد شخصیت اجتماعی کودک است».**

اما این نکته را مدنظر داشته باشیم که : مهارت های ارتباطی در تماشای تلویزیون محقق نمیگردد؛ بلکه نیاز به میدان عمل دارد. میدان عمل آن نیز ارتباط و تعامل با گروه همسال است. استفاده بیش از حد از رسانه، ارتباط با همسالان را کاهش داده و کودک را از کسب مهارت های ارتباطی محروم می کند؛ در نتیجه هنگام تعامل با دیگران با مشکل مواجه می شود.

۳- سایر آسیب های استفاده از رسانه

علاوه بر آسیب های جسمی، رفتاری استفاده از رسانه، آسیب های دیگر نیز وجود دارد که به تعدادی از آن ها اشاره خواهیم کرد.

کاهش تمرکز و توجه و بیش فعالی

بیش فعالی، یک اختلال رفتاری است که در آن کودک علاوه بر اینکه از فعالیت بدنی غیرمعمول و بالایی برخوردار است، توانایی دقت و تمرکز بر روی یک موضوع را نیز نداشته؛ یادگیری در او کند صورت می پذیرد.

معمولا کودکان بیش فعال، در کلاس درس، تمرکز ذهنی ندارند و قادر به درک صحبت های مربی نیستند. به عنوان نمونه: در حین انجام تکلیف خاص، تمرکز خود را از دست داده و چند بار برمی خیزند و به موضوع دیگری می پردازند، یا در هنگام صرف غذا، بجای اینکه کنار سفره با آرامش غذا میل کنند، دور سفره میگردند. درحالی که یک کودک پنج ساله معمولی، این توانایی را دارد که بین ده تا بیست دقیقه روی موضوع خاصی تمرکز کند.



خلاصه ی کتاب والد سوم

از نظر پزشکی، نوار مغز کودک معمولی، نوسان های منظمی را نشان می دهد، اما کودکان بیش فعال، نوار مغزشان نوسانات متغیری دارد. این نوسانات، به صورت کاهش تمرکز در کلاس درس، بی قراری در انجام کارهای روزمره و حتی تکانه گری هنگام خواب بروز می کنند.

اختلال بیش فعالی، اخیراً در دنیا بیشتر شده است. سابق بر این، آمارها از هر ۱۰۰ کودک، ۳ کودک را مبتلا به این اختلال نشان می داد؛ اما الآن، از هر ۱۰۰ کودک، ۱۷ کودک دچار این مشکل شده اند. این کودکان به ازای هر یک ساعت استفاده از رسانه، ۱۰ درصد کاهش توجه پیدا میکنند.

رسانه فعالیت ذهن را افزایش داده، تمرکز و توجه کودک را مختل میکند؛ در نتیجه فرد نمیتواند آرام و قرار داشته باشد. این امر به دلیل تصاویری است که به سرعت، وارد ذهن کودک شده و فعالیت آن را افزایش داده و منجر به کاهش توجه و تمرکز یا به اصطلاح بیش فعالی می گردند.

تخریب ساختار فکری و عصبی

به عنوان یک قاعده کلی، می توان گفت: بچه هایی که زیاد از تلویزیون و رسانه استفاده می کنند بچه های متفکری نخواهند بود

کاهش قدرت حل مسئله

هوش از نظر روانشناسان: «قدرت حل مسئله برای سازگاری با محیط» است و شخص باهوش کسی است که برای حل مسائل، راه آسان و راحت تری را انتخاب نماید. کسانی که بیش از حد از رسانه استفاده می کنند، از قدرت حل مسئله کمتری برخوردارند.

به عنوان نمونه: کودک نزد مادرش اظهار گرسنگی می کند، مادر در پاسخ او می گوید: «هنوز وقت ناهار نشده، صبحانه را نیز تازه میل کردی، مقداری صبر کن»؛ کودک در پاسخ، تنها کاری که می کند گریه است. این نشان از عدم قدرت حل مسئله اوست؛ اما کودک دیگری که در پاسخ مادر می گوید: «می شود به من، میوه یا مقداری نان بدهی تا گرسنگی ام را برطرف کنم» از هوش و قدرت حل مسئله خوبی برخوردار است. از کودک دبستانی نیز جز این انتظار نمی رود و باید بتواند مانند این مسائل را حل کند.

اینکه برخی کودکان نمی توانند مانند این مسائل ساده را حل کنند، دلیلش کاهش تمرکز و توجه است که یکی از ارمغان های رسانه بشمار می آید. زیرا حل مسئله نیاز به دقت و تمرکز دارد؛ درحالی که رسانه این امر را کاهش میدهد. گاهی اوقات کاهش قدرت حل مسئله، مشکل ناچیز زندگی را تبدیل به بحران می کند.

کاهش قدرت حل مسئله در خانواده سبب کاهش قدرت حل مسئله در کودکان نیز می شود. کودک سه ساله باید بتواند کفش و جورابش را بپوشد، غذایش را نیز به تنهایی میل کند؛ اما امروزه شاهد آن هستیم که برخی کودکان حتی در انجام کارهای روزمره و ضروری خود با مشکل مواجه هستند؛ حال آنکه مهارتشان در استفاده از رسانه و وسایل هوشمند، از والدین نیز بیشتر است. قدرت حل مسئله از چند راه کسب میشود.

۱- تجربه، ۲- استفاده از تجربیات دیگران، ۳- روبرو شدن با مسائل مختلف

هر سه مورد با قرار دادن کودک در میدان عمل و ارتباط و تعامل با محیط پیرامون خود به دست می آید.



خلاصه ی کتاب والد سوم

کاهش خلاقیت

خلاقیت؛ یعنی به کارگیری توانایی های ذهنی برای ایجاد یک فکر، مفهوم یا اثر جدید

انسان ذاتا موجودی خلاق است. خلاقیت او در کودکی، بالاترین میزان خود را داراست؛ اما به مرور زمان از خلاقیتش کاسته می شود و مهم ترین عامل این کاهش، رسانه است؛ زیرا ذهن در دو جا از خلاقیت باز می ماند.

جایی که پیوسته او را درگیر تجزیه و تحلیل کند مانند: تماشای بیش از حد تلویزیون.

جایی که او را محدود کند. مانند: هنگامی که کودک تلویزیون تماشا می کند، ذهن او محدود به تصاویر و حرکات نمایشی داخل کادر تلویزیون شده و به تدریج تصویرسازی خلاقانه و تخیلی او را سلب می کند؛ در نتیجه کودک تنها در پی تقلید و شبیه سازی برمی آید.

طبق روایات دینی ما، طبیعت تأثیر بسیار شگرفی در شکوفایی خلاقیت دارد؛ لذا کودکان را باید به طبیعت گردی برد تا در آنجا ذهنشان خلاق شود. اینکه در روایات، به خاک بازی کودکان توصیه شده است؛ دلیلش این است که خاک بازی محدودیت ذهنی کودکان را برطرف می کند. نقل است، پیامبر اکرم (ص) بر کودکانی عبور کرد که مشغول خاک بازی بودند؛ بعضی از اصحاب، آنان را از آن بازی نهی کردند. پیامبر (ص) فرمودند:

«بگذارید بازی کنند، خاک، بهار کودکان است».

امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده اند: **«خاک بازی در رشد ابعاد مختلف کودکان بسیار مؤثر است»**. آنان معتقدند که بچه هایی که خاک بازی می کنند، یادگیری آن ها تا دو برابر افزایش پیدا می کند. و خاک ضدافسردگی است؛ یعنی بچه هایی که با خاک بازی می کنند، از نشاط بیشتری برخوردارند. و خاک ضد درد است و بدن را در مقابل درد مقاوم می کند.

خاک بازی، بدن را در مقابل بیماری ها مقاوم تر می کند چون آنزیم های ضعیف شده ای از میکروب در خاک وجود دارد که کودکان را واکسینه می کند. شما یک فرد روستایی را در نظر بگیرید که از کودکی در میان باغ ها، مشغول بازی بوده است؛ پدر و مادر او میگویند: «ما به یاد نداریم که این فرزند، یک نوبت هم مریض شده باشد». چرا؟ علتش همین خاک بازی است، با اینکه سطح بهداشت روستاها پایین تر از شهر است.

کودکان چند چیز را خیلی دوست دارد: خاک، آب و مادر. چه بسا، در برخی مواقع خاک و آب، برای آنان اولویت بیشتری نسبت به مادر نیز داشته باشد. امروزه با آوردن رسانه به داخل خانه ها، فرزندان را از این دو عنصر مهم محروم کرده ایم؛ در صورتی که خاک، عامل رشد کودکان است، ذهن آن ها را باز کرده، و خلاق تر می کند. هنگامی که گل سفالگری را در اختیار کودکان قرار می دهید، مشاهده می کنید که به تدریج چیزهای بسیار خوبی خلق می کنند؛ اما رسانه نه تنها به خلاقیت کودکان کمک نمی کند بلکه آن را کاهش نیز می دهد.

کاهش یادگیری

«یادگیری یک کارکرد ذهنی است که توسط آن، دانش، رفتار، توانمندی ها و انتخاب های جدید یاسابق، به ترتیب، درک یا تقویت و اصلاح می شوند».

یادگیری نیاز به ذهن آرام دارد؛ اما رسانه همان گونه که گذشت، فعالیت ذهن را افزایش می دهد و از قدرت یادگیری آن می کاهد.



خلاصه ی کتاب والد سوم

مشکلات عاطفی

آیا یک خانم وقتی در محیط خانه کنار همسرش قرار گرفته باشد، و مورد محبت مستقیم و کلمات عاطفی او قرار بگیرد، بیشتر احساس آرامش می کند یا از پشت تلفن؟ خانمی که تماشای تلویزیون را خیلی دوست دارد آیا با تماشای فیلم و سریال های مورد علاقه اش اقناع عاطفی می شود یا در کنار اعضای خانواده؟ فرزندان ما دقیقا این گونه اند، آیا با ابراز محبت گوینده تلویزیون: «من شما را خیلی دوست دارم، شما مانند فرزندان من هستید، و...» اقناع عاطفی می شوند یا با ابراز محبت پدر و مادر؟ هرچند کودک تلویزیون را دوست داشته باشد؛ اما این وسیله، نمی تواند نیازهای عاطفی او را برآورده کند. نیازهای عاطفی کودک با قرار گرفتن در کنار والدین و ابراز محبت به او، بوسیدن، نوازش کردن و در آغوش گرفتن برآورده می گردد. لذا فرزندان ما، نسل مظلومی هستند که به دست رسانه ها سپرده ایم تا به آنها محبت کند. تصور می کنیم که اگر تبلت، رایانه و تلفن همراه و ... در اختیارشان قرار بدهیم، آنها را مورد لطف و محبت خود قرار داده ایم؛ غافل از اینکه، این ظلم بزرگی است که در حق فرزندان خود روا میداریم. به خاطر همین است که مشکلات عاطفی پیدا می کنند.

کاهش مطالعه

«یکی از شاخصه های توسعه و بالندگی در جوامع بشری، افزایش میزان مطالعه و تولید فکر در میان اقشار مختلف جامعه، بخصوص قشر جوان و نوجوان است.»

از آنجاکه نظام آموزش کشور مبتنی بر کتاب و کتاب خوانی است، مطالعه و کتاب خوانی از ارکان رشد و شکوفایی اقشار مختلف جامعه بشمار می آید. اما متأسفانه وضعیت کنونی مطالعه و کتاب خوانی در کشور ما مطلوب نیست! رهبر انقلاب حفظ الله می فرمایند: «ملت ما مطالعه کردن را اصلا جزو کارهای بشری نمی دانند! مثل خوراک و ورزش و دیگر چیزهایی که جزو کارهای معمول انسان است، مطالعه اصلا جزو این چیزها نیست! آدم باید عنوان دیگری داشته باشد یا باید شب امتحانش باشد؛ یا باید معلم در مدرسه از آدم بخواهد؛ یا باید یک دانشمند باشد؛ یا باید بخواهد در جایی سخنرانی کند تا موجب شود که مطالعه کند! این چه قدر خسارت است؟! واقعا خدا میداند من وقتی یادم می آید و این چیزی است که تقریبا هیچ وقت از یادم نمی رود که مردم ما مطالعه کردن را بلد نیستند، به قلب من فشار می آید!».

آمارها نشان میدهد که سرانه مطالعه در خوشبینانه ترین حالت برای هر فرد ایرانی حدود ۸ دقیقه است که برابر با مطالعه یک خانواده چهار نفره که هر نفر چهار کتاب دویست صفحه ای را در طول سال مطالعه کند. درحالی که طبق آمار رئیس سازمان ملی بازی های کامپیوتری « ۲۰ میلیون کاربر بازی های رایانه ای در کشور داریم که هرکدام به طور میانگین ۱۲۴ دقیقه، وقتشان را صرف بازی های رایانه ای میکنند».

در جهان نه رسانه مشهور وجود دارد که تأثیر بسیار شگرفی بر جوامع بشری گذاشته است. این رسانه ها به ترتیب اهمیت در هرم مقابل وجود دارند:

هرچه به بالای هرم نزدیک شویم، اثرگذاری، عمیق تر و هرچه رو به پایین منعطف شویم، اثرگذاری، سطحی و هیجانی تر است. روزی دو ساعت مطالعه یک کتاب پنجاه صفحه ای، اثرش از هفت صد ساعت گشت و گذار در شبکه های اجتماعی بیشتر و عمیق تر است. شبکه های اجتماعی، هیجانات جامعه را تحت تأثیر قرار میدهد. به عنوان مثال: در انتخابات آمریکا، آقای «ترامپ» در

کتاب
مجله
روزنامه
عکس
رادیو
تلویزیون
سینما
فضای مجازی
شبکه های اجتماعی
بازی های رایانه ای



خلاصه ی کتاب والد سوم

ابتدا، رأی آوری نداشت، لیکن با در اختیار گرفتن شبکه ها و فضای مجازی و تسخیر کردن هیجانات جامعه، توانست نفر اول انتخابات شود.

امروزه گسترش روزافزون رسانه ها و فضای مجازی، زمان زیادی را از مردم می گیرد و اوقات فراغتشان را پر کرده است؛ این در بحث کتاب خوانی، بحران بزرگی محسوب می شود. شروع بحران از آنجاست که وقتی انسان در کنار دوست ناآرامی مثل تلویزیون بنشیند، دیگر نمی تواند با دوست آرامی مثل کتاب مأنوس شود.

بالا بردن توقعات

«رسانه دروازه ای است که از طریق آن فرهنگ به افراد جامعه منتقل می گردد؛ بدین معنا که رسانه از طریق فرهنگ سازی می تواند در پوسته فرهنگ از جمله الگوهای تماس، نحوه صحبت کردن، خوابیدن، تفریحات، آماده سازی غذا، الگوهای مصرف و شیوه ارتباطات عمومی تغییر ایجاد کند».

در نتیجه توقعات اعضای خانواده را از همدیگر بالا می برد. امروزه توقعات زن و شوهرها از یکدیگر بر اثر فرهنگ سازی غلط برخی برنامه ها و سریال ها افزایش یافته است. در گذشته وقتی کسی همسر اختیار می کرد، فقط او در نظرش زیباترین همسر، جلوه می نمود به دلیل اینکه رسانه یا کمتر در اختیار اقشار مختلف جامعه قرار داشت، با این تعداد هنرپیشه با آرایش های فریبنده، وجود نداشت.

در حوزه مهارتهای زندگی نیز رسانه توقعات را بالا برده است. به عنوان نمونه زنی با همسر خود قهر میکند و به خانه پدر می رود، انتظارش چنین است که مانند فیلم ها، همسرش با ماشین گل زده و یک جعبه شیرینی به دنبال او بیاید؛ بعد از دو هفته که خبری از همسرش نشد متوجه میشود که همسرش می گوید: با پای خودش رفته، باید با پای خوش نیز برگردد. و یا مردی از خانم خود، گلایه می کند که چرا سفره ما مانند سفره های رنگین فیلم ها نیست؟ غافل از اینکه در پشت صحنه این سفره، دهها نفر کار کرده اند تا چنین سفره رنگینی آماده شده است.

رسانه، توقعات کودکان را نیز بالا می برد. امروزه یک کودک ۷ یا ۸ ساله، توقعاتی دارد که خانواده از عهده آن ها بر نمی آید. به این نکته باید توجه کرد که هر جا توقعات افزایش پیدا کند، آسیب ها و دل نگرانی ها نیز در آن محیط زیاد می شود. چرا؟ زیرا توقعات باید بر اساس ظرفیت طرف مقابل باشد در غیر این صورت تبدیل به آسیب می گردد.

عدم توجه به نیازهای مهم و لازم

بنیان خانواده بر اساس توجه و احترام به نیازهای همدیگر، محکم و استوارتر می گردد. برآورده کردن نیازهای همدیگر در خانواده، محبت و صمیمیت بیشتری ایجاد میکند. گاهی اوقات مرد یا خانم خانه با اینکه میدانند برخی کارهای لازم خانه که مربوط به همسر یا فرزندان است عقب افتاده؛ اما به تماشای تلویزیون یا استفاده از رسانه می پردازد؛ یا فرزند با اینکه می داند فردا امتحان دارد یا مسئولیتی که پدر بر عهده او گذاشته است را باید انجام دهد؛ اما به تماشای مسابقه فوتبال می نشیند. این بی توجهی به خواسته ها و نیازها، از دستاوردهای رسانه است که برای جوامع بشری به ارمغان آورده است.

موسسه علامه طباطبائی تهران در سال ۱۳۹۱ با بررسی که از شهروندان تهرانی به عمل آورده است؛ به این نتیجه رسید که خانواده های تهرانی، هر شبانه روز با همدیگر هفده دقیقه ارتباط کلامی دارند؛ این نشان میدهد که عمده وقت آن ها به استفاده از رسانه ها صرف می شود، با اینکه در سال ۱۳۹۱ شبکه های اجتماعی مانند تلگرام و... هنوز گسترش پیدا نکرده بود.



خلاصه ی کتاب والد سوم

امروزه نیز این چنین است؛ مثلاً می بینیم پدر در منزل نیست، وقتی هم که هست، گویا نیست، کجاست؟ در حال استفاده از گوشی با رسانه های دیگر است. یا فرزند، مادرش را صدا می زند و مادر در پاسخ می گوید: «درد مامان! کوفت مامان!» چرا؟ زیرا مشغول استفاده از تلفن همراه خود است و نمی تواند جواب کودک را بدهد.

آیا ما یک دهم وقتی که برای شبکه ها و رسانه ها می گذاریم، برای فرزندانمان صرف می کنیم که با آن ها بازی کنیم یا به حرفشان گوش دهیم؟ اگر وقت می گذاشتیم، اوضاع و احوال تربیت فرزندانمان خیلی بهتر از این می بود.

برخی دانشجویان در مشاوره دانشگاهی به بنده میگویند: پدرمان با ما غریب است! دانشجوی دختری در یکی از دانشگاه ها میگفت: «سرکلاس وقتی از استاد اجازه می گرفتیم او در پاسخ می گفت: «جانم!» من چون خلا عاطفی داشتم به خاطر این اظهار محبت ناچیز، به او پاسخ مثبت دادم و متأسفانه کار به جایی رسیده که می روم و کارهای خانه اش را انجام میدهم»

کاهش عمر

در استرالیا پژوهشی انجام گرفته که به طور میانگین از هریک ساعت تماشای تلویزیون سه سال از عمر انسان کاسته می شود!

ایجاد ترس های کاذب

رسانه به علت پخش برخی تصاویر ترسناک که وجود خارجی نیز ندارند، ترس کاذبی را در وجود کودکان ایجاد میکند؛ یعنی در حقیقت جای ترس نیست اما رسانه در او ایجاد ترس کرده است، مانند تصویر دایناسور آدم خوار که اصلاً وجود ندارد.



دور شدن بچه ها از فضای واقعیت و وارد کردن آنها در فضای تخیل



خلاصه ی کتاب والد سوم

فصل سوم راهکارهای استفاده از رسانه

راهکارها

یکی از عوامل تهدیدکننده بنیان خانواده، استفاده نادرست از رسانه های جمعی یا به اصطلاح نداشتن سواد رسانه ای است؛ لذا مدیریت رسانه و آشنایی با راهکارهای مدیریت این فضا، باعث می شود که مخاطبان از جانب محتوای رسانه ها آسیبی ندیده و تنها به استفاده های درست و مطلوب از آن روی آورند. در ادامه به چند راهکار، اشاره میکنیم که توجه به آن ها می توان، بخش عمده ای از رسانه را مدیریت نمود.

قانون مندی استفاده از رسانه

قانون، مجموعه بایدها و نبایدهایی است که شیوه رفتار انسان ها را در زندگی اجتماعی تعیین می کند؛ امری است ضروری و همه افراد بشر در هر شرایط زمانی و مکانی به آن نیازمندند؛ زیرا با نبود قانون، ایجاد اصطکاک و اختلاف میان افراد جامعه، اجتناب ناپذیر و درعین حال آسیب زا است. استفاده از رسانه نیز از این امر مستثنی نیست و باید قانونمند باشد تا محتوای رسانه ها، آسیبی به مخاطب نرساند.

البته در قانون گذاری در امر را نباید فراموش کرد:

۱- هماهنگی زن و شوهر در قانون گذاری: مثلا خانم خانه می گوید از این به بعد سر سفره غذا، تلویزیون را خاموش می کنیم». مرد خانه باید بگوید: اولین موافق، من هستم، نه اینکه بگوید: «خانم، دوباره چی شده تصمیم جدید گرفتی؟» همین حرف برای عدم رعایت قانون از طرف فرزندان کافی است؛ لذا ما باید قانونی که به مصلحت خانواده وضع شده است را بپذیریم ولو اینکه خلاف میل و مصلحت ما باشد؛ به عنوان مثال: پدر خانه خسته است و تازه از سرکار آمده؛ اما مصلحت خانواده در این است که به تفریح بروند، مرد خانه در این گونه مواقع باید از منافع فردی خویش عقب نشینی کند.

۲- عمل به قانون: عمل به قانون وضع شده، شرط تداوم آن است؛ زیرا فرزندان، در تمام کارها از والدین الگوبری می کنند، لذا اگر والدین، عامل به قانون نباشند، نباید انتظار داشته باشیم که فرزندان به آن عمل کنند.

قانون اول: استفاده از رسانه در هنگام صرف غذا ممنوع

بهتر است هنگام صرف غذا، رسانه ها، مخصوصا تلویزیون محدود شود، حتی اگر برنامه مذهبی بسیار خوبی داشته باشد.

توجه به طعام و رازق آن: قرآن می فرماید: «فلینظر الإنسان إلى طعامه» انسان، مأمور به تفکر در غذا، به عنوان یکی از نعمت های خداست، زیرا خوردن بی فکر کار حیوان است .

امام علی (ع) می فرمایند: «به هنگام غذا خوردن خدای را یاد کنید و از بیهوده گویی اجتناب کنید، زیرا که طعام، نعمت و رزقی از جانب خداوند است و بر شماست که در آن، خدای را یاد کرده و شکرگویید».

بنابر این زمان صرف غذا، بهترین زمان برای این که اعضای خانواده در کنار هم باشند؛ هم به طعام و رازق آن و هم به یکدیگر توجه کنند و به صحبت های خودمانی بپردازند.

در تحقیقی که در آخرین شماره نشریه «پزشکی کودکان و بزرگسالان» منتشر شد، آمده است: «کودکانی که زمان بیشتری صرف تماشای تلویزیون می کنند، به خوردن خوراکی بیشتر هنگام برنامه ها روی می آورند. براساس یافته های این مقاله: «به ازای هرساعت تماشای تلویزیون، ۱۶۷ کیلوکالری اضافی در عرض یک روز توسط کودکان استفاده می شود» که در نتیجه منجر به اضافه وزن و بیماری چاقی می گردد».



خلاصه ی کتاب والد سوم

قانون دوم: مدت زمان استفاده

مدت زمان استفاده از رسانه نیز باید قانونمند گردد؛ بدین گونه که استفاده از رسانه برای کودکان کمتر از ۲ سال، ممنوع شود؛ زیرا آسیب های شدیدی حتی نسبت به مهارت های کلامی آنها وارد می کند؛ اما نسبت به کودکان بالای ۲ سال، ۲ ساعت در شبانه روز کافی است. بهتر است بجای استفاده از رسانه، اعضای خانواده دورهم بنشینند و برنامه های متنوع باهم داشته باشند که بسیار مورد سفارش اهل بیت است. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند:

«نشستن مرد در کنار خانواده اش از اعتکاف در مسجد من بالاتر است».

این روایت در فرهنگ دینی ما وارد شده است اما مشاهده میکنیم که در کشور ژاپن به آن عمل می شود. این نشان از ضعف مدیریتی ما است؛ لذا ساعت استفاده از رسانه را باید به نفع خانواده کاهش داد.

قانون سوم: زمان استفاده (آغاز و پایان)

یعنی باید برای فرزندان تعیین کنیم که: شما می توانید از این ساعت تا این ساعت از رسانه استفاده کنید.

قانون چهارم: استفاده از رسانه در اتاق خواب ممنوع

قانون پنجم: مکالمات و چت های غیرضروری ممنوع یا محدود

طبق تحقیقی که یکی از دانشگاه های کشور بر روی دانش آموزان انجام داده است حدود ۶۷٪ دانش آموزان به دلیل احساس تنهایی رو به فضای مجازی و چت می آورند. وقتی که نیازهای عاطفی اعضای خانواده در خانواده تأمین نشود، این نیاز در جای دیگر تأمین خواهد شد. یک زودپز را در نظر بگیرید، یک سوپاپ روی آن نصب شده است، صحبت کردن خانم ها و گوش دادن آقایان به این صحبت ها، بی شباهت به آن سوپاپ اطمینان نیست. وقتی خانم خانه، کسی را نداشته باشد که با او صحبت کند؛ مانند سوپاپ اطمینان زودپز، فعال شده و به صحبت کردن با دیگران در فضای مجازی روی خواهد آورد. بنابراین تأمین سلامت روحی روانی عاطفی خانواده بسیار مهم است. مقام معظم رهبری (حفظه الله) راجع به خانواده می فرمایند:

«مسئله ی خانواده، مسئله ی بسیار مهمی است؛ پایه ی اصلی در جامعه است، سلول اصلی در جامعه است. نه اینکه اگر این سلول سالم شد، سلامت به دیگر سلولها سرایت می کند؛ یا اگر ناسالم شد، عدم سلامت به دیگر سلولها سرایت میکند؛ بلکه به این معناست که اگر سالم شد، یعنی بدن سالم است. بدن که غیر از سلولها چیز دیگری نیست. هرجهانی، مجموعه ی سلولهاست. اگر ما توانستیم سلولها را سالم کنیم، پس سلامت آن جهان را داریم. مسئله اینقدر اهمیت دارد».

بنابراین با رعایت این نکات می توان قانون ششم را در خانواده وضع نمود.

گزینش گرایی در استفاده از رسانه

گزینش گرایی؛ بدین معناست که اعضای خانواده، برنامه های رسانه را گلچین کرده و فقط هنگام پخش آن برنامه، تلویزیون روشن و استفاده شود. کودکان نیز باید همین گونه باشند؛ یعنی برنامه ای را که والدین برای آن ها انتخاب کرده اند و موردعلاقه آنها نیز هست، سر ساعت ببینند و سپس تلویزیون را خاموش نمایند.

سودمندگرایی در استفاده از رسانه

سودمندگرایی؛ یعنی اینکه در استفاده از رسانه منفعتی نصیب شخص شود. بنابراین انسان باید به سراغ آن برنامه از رسانه برود که واقعا منفعتی برای او داشته باشد. سودمندگرایی، ما را به سمت برنامه های خوب تر راهنمایی میکند؛ یعنی اگر هم



خلاصه ی کتاب والد سوم

اکنون برنامه خوبی، در حال پخش باشد، سودمندگرایی به ما می آموزد که دنبال برنامه خوب تر باشیم؛ چرا که یکی از ظلم هایی که انسان به خودش می کند، این است که در صورت وجود خوب تر، به خوب راضی شود.

سودمندگرایی نه تنها در زمینه رسانه موضوعیت دارد، بلکه فقدان آن در آموزش و پرورش کشور نیز موجب بروز برخی بیماری هایی شده است که مقام معظم رهبری در روز معلم، در دیدار با معلمان سراسر کشور، به آن اشاره کرده و فرمودند:

«یکی از اشکالات آموزش و پرورش ما، بیماری دانشگاه گرایی است. در سطح محیط دانش آموزی ما دانشگاه گرایی وجود دارد؛ یعنی اگر کسی بخواهد درس بخواند و به دانشگاه نرسد، کانه درس نخوانده؛ این خطا است، این غلط است، لزومی ندارد. ما این قدر در کشور نیازهای فوری، فوتی، لازم و مهم داریم که هیچ احتیاجی به تحصیلات دانشگاهی ندارد؛ احتیاج به مدرک دکتری و ارشد و غیرذلک ندارد؛ اینکه بنده سالهای متمادی – چندین بار تا حالا روی این هنرستان ها و فنی حرفه ای ها تکیه میکنم، به خاطر این است. این بخشهای مربوط به فنی حرفه ای را باید تقویت کرد، باید افزایش داد. خیلی ها هستند که در تحصیلات مربوط به هنرستان کار کرده اند، در فنی حرفه ای پیش رفته اند، یاد گرفته اند، بلد شده اند که چه کار کنند، آمده اند، مشغول کار کردند؛ هم زندگی مادی شان تأمین است، هم از لحاظ روحی شادابند، هم دارند به جامعه خدمت می کنند؛ این بهتر است یا آن که زحمت کشیده و مدرک دکتری هم گرفته، [اما] بیکار نشسته آنجا، کار پیدا نمی کند، یا اگر کاری هم پیدا بکند، یک کار سطحی کم ارزش در فلان دستگاه یا در فلان اداره که بگویند برو به عنوان مشاور یا مانند اینها آنجا بنشین! چه ارزشی دارد این همه درس خواندن و این همه زحمت کشیدن؟ دانشگاه گرایی خطا است».

چه مقدار کتب درسی در کشور موجود است که هیچ سودی برای زندگی ندارد! و چقدر محتوای سودمند، موردنیاز کشور است؛ اما موجود نیست! به عنوان نمونه: واقعا جدول مندلیف شیمی چقدر در زندگی مورداستفاده ما قرار گرفت؟ قضیه فیثاغورث، جبر اعشاری، معادلات چند مجهولی و ... نیز همین گونه؟ چه تعداد مشکلات زندگی ما به واسطه داشتن این علوم حل و فصل شد؟ تحصیل این علوم در صورتی خوب است که دیگر هیچ علمی، برای فرزندان ما، لازم و ضروری نبود؛ لیکن علمی وجود دارند که بسیار مورد نیاز جامعه است اما در نهادهای آموزشی کشور بدان توجه نمی شود؛ به خاطر همین است که دختران ما وقتی به سن ازدواج می رسند، اعتقادشان بر این است که ازدواج هندوانه در بسته است. شما یک جلسه آموزشی هشت ساعته برای دختران دم بخت بگذارید تا ازدواج را برای آن ها به شرط چاقو شود، مهارت ازدواج را به آنها آموخته شود که با ضریب بالای ۸۰٪ همسر انتخاب کنند. جوان این کشور فارغ التحصیل می شود، می گوید: «حالا من چه کار کنم؟ می پرسیم؛ چه کاری از عهده تو برمی آید؟ می گوید: «هیچ کاری مدت ۱۲ سال، طلایی ترین دوران عمرش را به تحصیل گذرانده اما الآن می گوید: «هیچ کاری نمیدانم!» این سیستم آموزشی و مهارت نوشتن و خواندن را به دانش آموزان نیاموخته است. دیوان حافظ را به یک شخص دیپلمه بدهید و از وی بخواهید یک غزل بخواند، غلط خواهد خواند؟! نامه اداری نوشتن که یک مهارت است را نمی تواند بنویسد! دلیل این ضعف ها چیزی جز عدم سودمندگرایی خانواده ها، نهادها، نظام آموزشی و... نیست .

هدفمندگرایی در استفاده از رسانه

مقصود از هدفمندگرایی، این است که فرد در پی هدفی مشخص از رسانه استفاده کند نه برای سرگرمی با پر کردن اوقات فراغت؛ مثلاً یک خانمی فرزندش را برای نام نویسی به یکی از مجتمع های آموزشی وابسته به ما آورده بود. ایشان می گفت: «به جهت تربیت صحیح فرزندم تمام مباحث شما را، از رسانه گوش کرده و یادداشت برداری نموده ام و روی فرزندم کاملاً پیاده سازی کرده ام».



خلاصه ی کتاب والد سوم

البته هدفمندگرایی مجوز استفاده بیش از حد از رسانه برای کودکان نمی شود بلکه کودکان نیز باید به اندازه و هدفمند از رسانه استفاده کنند.

مقاومت در برابر برنامه های نامناسب

کارشناسان معتقدند که رسانه، علاوه بر فایده ها و فرصت هایی که در اختیار مخاطب قرار می دهد، آسیب هایی را نیز به همراه دارد. سواد رسانه به ما می آموزد که در برابر آسیب های رسانه، باید مقاومت کرد و مانع از ورود آسیب به اعضای خانواده شد، چگونه؟ با برنامه ریزی مناسب! بله، با برنامه ریزی می توان اعضای خانواده را به سمت برنامه های عالی رسانه، سوق داد و فرصت تماشای برنامه های مخرب و بی فایده را از آنها گرفت.

در برنامه ریزی می توان موارد زیر را لحاظ نمود:

برنامه ریزی نسبت به اوقات فراغت فرزندان

اوقات فراغت؛ زمانی است که فرزندان از درس و تحصیل فارغ شده اند. از این رو آنها به دنبال بازی یا سرگرمی خواهند بود که وقت خود را پر کنند، اگر والدین در این گونه مواقع برنامه ای متناسب با علایق فرزند خود نداشته باشند، فرزندان، هوس بازی با گوشی موبایل، تبلت، کافی نت، بازهای رایانه ای و... را خواهند کرد و در صورت مقاومت والدین نسبت به این سرگرمی ها، شدیداً به تماشای تلویزیون روی می آورند. لذا جهت استفاده بهینه از این وقت ارزشمند، والدین میتوانند برنامه هایی سالم برای فرزندان خود طراحی کنند. ما در زیر به چند نمونه اشاره خواهیم کرد:

ایجاد مشغله براساس جنسیت: دختر خانم ها را آشپزی و کارهای متناسب با خودشان بیاموزیم و پسرها را خرید خانه و کارهای متناسب با خودشان.

حضور فرزند در گروه های همسال: حضور در گروه های همسال، جهت اینکه باهم درس بخوانند، بازی کنند، و فعالیتی انجام بدهند، البته بهتر است بیشتر از دو نفر باشند.

فعالیت های جسمی و ورزشی و فکری: البته ابتدا روش این فعالیت ها آموزش داده شود تا کودکان در کنار هم بازی کنند.

زمان های خودیاری؛

بدین معنی که به کودک، زمان بدهی تا خود، کارهای خود را انجام دهد. البته در این گونه مواردی شایسته است که پدر و مادر یا مربی نسبت به انجام کار توسط آنان صبور باشد. در دستورات دینی آمده است: «**فرزندان شما در سومین هفت سال زندگی خود، وزیر شما هستند**». وزیر به معنای مشاور نیست، زیرا مشاور یعنی کسی که در جایی می نشیند و دیگران به نزد او می آیند و از او در مسائل مختلف راهنمایی می گیرند؛ اما وزیر شخص پرکاری است که مسئولیت ها و کارها را بر عهده او می نهند. در هیئت دولت، بیشترین کارهای دولت بر عهده وزیر است. کودکان نیز در آینده برای پدر و مادر خود وزیر خواهند شد؛ لذا باید کار و مسئولیت هایی را به آنها سپرد تا بیاموزند.

روش سپردن مسئولیت ها به فرزندان بدین گونه می تواند باشد که: پدر و مادر فهرستی از کارهای موجود در منزل را تهیه کرده و پسر نوجوانشان را جهت گفتگویی صمیمانه و تحویل مسئولیت دعوت می کنند. یقین بدانید که نوجوان، وقتی بداند که جهت گفتگویی صمیمانه دعوت شده است تندی نخواهد کرد. گفتگو آغاز می شود: پسر این فهرست کارهای موجود در



خلاصه ی کتاب والد سوم

منزل است؛ مسئولیت این کارها را، مادرت پذیرفته است، مسئولیت این کارها را نیز، پدرت، مسئولیت این کارها با خواهرت، و این کارها را کسی انجام نداده است کدامش را شما انجام میدهی؟ حق انتخاب را به خودش بسپارید و واقعا هم از او بخواهید که در انجام این کارها خانواده را یاری کند. ویژگی مسئولیت پذیری که در دوران نوجوانی ایجاد می شود جزء طبیعت نوجوانان است؛ لیکن، رعایت شرایط زیر در اعطاء مسئولیت به نوجوان ضروری است:

مسئولیت را خود نوجوان انتخاب کند و مورد علاقه اش نیز باشد.

مسئولیت حکم بیگاری نداشته باشد؛ یعنی نوجوان حس نکند به اجبار کاری را به او محول کرده ایم یا به نوعی او را استثمار میکنیم؛ بلکه مسئولیت باید حس مشارکت را در او تداعی نماید.

والدین جهت مشاوره به ما مراجعه می کنند و میگویند: دختران ماکاری های خانه را نمی توانند انجام بدهند، اما تمام پیچ و خم های تلگرام و فضای مجازی و نرم افزارها را از حفظ هستند». میگوییم: باید از هفت هشت سالگی کارخانه را به آن ها سپرد تا بیاموزند.

خانمی برای من نقل کرد: «در ۷ - ۸ سالگی، مادرم هفته ای یک بار مریض میشد. آن وقت نمیفهمیدم علت چیست؟ اما اکنون متوجه شدم که او به صورت صوری مریض می شد که من تمام کارهای خانه را انجام دهم و چیزهایی را بیاموزم، همین که من کارهای خانه را یاد گرفتم، دیگر مادرم مریض نشد؟»

ترویج بازی های جسمی و فکری در میان کودکان

بازی، دنیای کودکان است. اهل بیت (ع) فرموده اند: «**کودک تا هفت سال بازی کند**». گاهی اوقات ما خودمان را آگاهتر از اهل بیت می دانیم و به سفارش مهم اهل بیت در مورد کودکان «**دع ابنک یلعب سبع سنین**» توجه نمی کنیم و در زمان بازی کودک، او را در انواع کلاس ها نام نویسی میکنیم. اهل بیت لفظ «**دع**» را بکار برده اند؛ یعنی او را رها کن، نه اینکه در کلاس حفظ قرآن، ژیمناستیک، نقاشی و ... شرکت بده.

بازی های جسمی باعث می شود انرژی نهفته کودکان خالی گردد؛ در غیر این صورت، این انرژی ها علاوه بر تبدیل به چربی و انواع بیماری ها، تبدیل به شرارت نیز خواهد شد. امروزه کتاب ها و محل های فراوانی در مورد انواع بازی ها وجود دارد، والدین می توانند با تهیه این کتاب ها یا مراجعه به این محل ها، فرزند خود را در انتخاب بازی مورد علاقه اش یاری نمایند. کتاب «بازی، بازوی تربیت» از جناب آقای عباسی ولدی از این نمونه است.

بازی های فکری نیز جهت پرورش هوش و خلاقیت فکری کودکان، مورد نیاز است. کودکان خود را به بازی های فکری علاقه مند کنید. مشکل در علاقه مندسازی کودکان به بازی های فکری این است که والدین روش این بازی ها را نیاموخته و نمی دانند چگونه با فرزند خود بازی کنند.

اینکه امروزه بازی ها فقط، کمد کودکان را اشغال نموده و مورد استفاده قرار نمی گیرند، دلیلش این است که کودک از این بازی ها لذت کافی را نبرده است. لذا اگر والدین لذت بازی های جسمی و فکری را به کودکان نشان بچشانند، محال است کودک، بازی ها را کنار بگذارد. اما برخی والدین نه تنها با او بازی نمی کنند تا لذت ببرد، بلکه او را دعوا میکنند که چرا اسباب بازی هایت را ریخت و پاش میکنی؟ باید خودت آنها را جمع کنی. بدیهی است که کودک، دل زده شده و دیگر بازی نمی کند و به سوی بازی های رایانه ای که نه ریخت و پاش دارد، خیلی راحت و جذاب است سوق پیدا میکند و وقتی به آن دست یابد، ۲۴ ساعت هم که بازی کند، سیر نخواهد شد؛ زیرا در حال لذت بردن است.



خلاصه ی کتاب والد سوم

تلویزیون را هیچ وقت در جای اختصاصی قرار ندهید

تلویزیون در خانه، نباید بیشتر از یکی باشد، زیرا تلویزیون های متعدد؛ یعنی ایجاد مسیرهای متعدد برای دور شدن افراد خانواده از همدیگر، مبادا آن روز بیاید که اعضای خانواده ها در اتاق های خود تلویزیون ، کامپیوتر با تلفن همراه داشته باشند که مصیبت بسیار بزرگی برای تربیت خواهد بود

ایجاد صمیمیت و محبت در خانواده

به اذعان روان شناسان و مشاوران خانواده: «وجود محبت و صمیمیت در خانواده، مهم ترین عامل احساس رضایت اعضای خانواده از زندگی است». با نبود صمیمیت، وقوع اختلاف و مشاجره، ممکن است هر لحظه خانواده را تهدید کند.

آیا اعضای خانواده در کنار تلویزیون لذت بیشتری می برند یا در کنار همدیگر؟ پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

«مردی نیست که خوشحال کند محرمش را مگر اینکه خداوند او را در قیامت شاد خواهد نمود». اگر او وارد خانه شد و اهل خانه از آمدن او خوشحال شدند، نشان از صمیمیت پدر است ولی اگر وارد خانه شد و اهل خانه گفتند: «آه دوباره آمد»، این نگران کننده است .

فرمول اثرگذاری: محبوب بودن + موفق بودن + الگو بودن

مادری که نماز اول وقت می خواند ولی در هنگام نصیحت به دخترش می گوید: «درس بخوان تا فردا مثل من بدبخت نشوی»؛ بدین معناست که من الگوی ناموفق هستم از من تبعیت نکن. پدری که می آید خانه و می گوید: «حوصله ندارم، حال ندارم، خسته ام»، این جملات بدین معناست که خود را کوچک کرده است. با این وضعیت نماز شب خوان هم باشد، فرزند او نماز ظهرش را هم نمی خواند. در روایت آمده است: « پیامبر اکرم (ص) فرمود:

«اگر یکی از شما در تنگنا قرار گرفت، از خانه بیرون برود و خود و خانواده اش را محزون نسازد».

زیرا در غیر این صورت خودش را کوچک کرده، بلکه بهتر است اقتصاد زندگی را مدیریت کند، تا نگوید ندارم. پدر و مادر باید خوش بو ، خوش پوش ، و باصلابت باشند نه اینکه انتقاد کننده باشند. این ویژگی ها در محبوبیت اثر می گذارد، کلام خوب و زیبا هنر است، گاهی وقت ها، فاقد این هنر هستیم و نمی توانیم دختر و پسرمان را جذب کنیم، بعضی وقت ها، هنران پسر خیابانی از من پدر بیشتر است.

در مقابل فرزندان و مسائل زندگی فعال باشید نه منفعل. به میهمانی که می روید چند بازی فکری با خودتان ببرید تا در جایگاه حق منفعل نباشید. چون میزبان در خانه ماهواره دارد، پس ما نیز بازی فکری می کنیم.