

سبک‌ار تباط



چگونه حضور کودکان را در فضای مجازی کنترل کنیم

## بچه‌های نسل دیجیتال والدین باسواد می‌خواهند

کمرنگ کنند. کودک موقعی که حضور مناسب و به موقع پدر و مادر خود را به‌خصوص در زمانی که به آنها احتیاج دارند، احساس نکنند، به فضای مجازی گرایش بیشتری پیدا می‌کنند و در نتیجه احتمال بالایی وجود دارد که به استفاده نادرست از اینترنت بپردازند. همچنین والدین باید رمز عبور دستگاه‌های الکترونیکی کودکانشان را مدیریت کرده و حتماً آن اطلاع داشته باشند. کودکان ابتدا والدین خود را الگو قرار می‌دهند، بنابراین رفتار والدین در تربیت کودک

بسیار تأثیر گذار است. بنابراین والدین باید توجه داشته باشند فعالیت آنان در فضای مجازی و نحوه حضور آنها در شبکه‌های اجتماعی روی رفتار کودک تأثیر عمده‌ای دارد. والدین باید به فرزندانشان آموزش‌های لازم را ببخشند تا از سنین کم این رفتارهای درست و مناسب به صورت عادت در آنها نهادینه شود. استفاده خانواده‌ها از نرم‌افزارهای فیلتر خانگی سبب می‌شود مدت زمان استفاده از سیستم برای کودک کاهش یابد. همچنین از تباط‌های ایجاد شده در فضای اینترنت را برای والدین تعیین کند که کودک آنها به چه سایت‌هایی مراجعه کرده و با چه افرادی در ارتباط بوده است. برای نمونه، یکی از کارهای وزارت ارتباطات

برای نسل به این هدف، تعامل با اپراتورهای ارائه دهنده خدمات تلفن همراه و اینترنت، به منظور نصب نرم‌افزارهای پیش‌فرض کنترل عملکرد کودک در فضای مجازی است. در این برنامه‌ها، کنترل کودک در دسترس اینترنت از جوانب مختلف میسر است. فضای مجازی سالم و آموزنده‌ای را برای کودکان و نوجوانان فراهم می‌کند. امکان نظارت، کنترل فرآیند تماس و ارسال پیامک، محدود کردن استفاده از برنامه‌ها و تعریف دسترسی‌های مجاز به تنظیمات نرم‌افزار، تنها بخشی از مواردی است که می‌تواند از خطرات فضای مجازی جلوگیری کند. نرم‌افزارهایی وجود دارند که فضای کنترل کودک‌کان را فراهم می‌آورند؛ برای مثال نرم‌افزار پرستار اینترنت به کنترل مشغولیت کودک و نوجوانان را هدف قرار می‌دهند، لازم است. همچنین گسترش نفوذ و فعالیت پلیس سایبری کشور، به وجود همه کوشش‌ها و دستاوردهای نهادها، اینترنت را بر عهده دارد از مهم‌ترین تلاش‌هایی است که در سال‌های اخیر در کشورمان برای تأمین امنیت و تولید محتوای جذاب و مناسب اینترنتی، صورت گرفته است. با وجود همه کوشش‌ها و دستاوردهای نهادها، مسئول، جای خالی اقدامات دیگری از جانب خانواده‌ها و گروه‌های مرتبط دیگر احساس می‌شود که داشتن سواد رسانه‌ای به این امر کمک شایانی خواهد کرد. یاد ندادن سواد رسانه‌ای صحیح به کودکان و نوجوانان، سرانجام پرخطری مانند اختلال در هويت، کم‌رنگ شدن ارزش‌ها، بی‌توجهی به فطرت انسانی و صفات جامعه و تمکین آنها از سوی کودک، تأیید فریبندگی، اغواگری در جامعه، حضور در فضای مجازی با هر بار دیده شدن در دنیای واقعی، کاهش اعتماد به نفس و خود کم بینی و ظاهربینی را به دنبال خواهد داشت.

والدین هر چقدر برای کودکان بستر فضای طبیعی مانند رفتن به پارک و ایجاد شرایط بازی‌های شاد و مفوح برای وی در کل تجربه بازی در محیط خارج از خانه فراهم کنند، باعث افزایش مهارت‌های فردی و اجتماعی او نیز می‌شوند. همچنین والدین اگر نمی‌خواهند فرزندشان از برنامه‌ای استفاده کند باید برای او به زبان ساده و آسان توضیح داده شود که چرا نباید از این برنامه استفاده کند که با این اقدام علاوه بر کمک به رشد تفکر انتقادی فرزندان باعث می‌شود کودک در برخورد با هر برنامه‌ای از خود این سؤال را بپرسد که چرا باید این برنامه را استفاده کند؟ در عصر ارتباطات نمی‌توان کودکان را از پیشرفت‌های تکنولوژی دور نگه داشت و از طرفی نیز رها کردن آنها در فضای که روی محتوای آن کنترل نداریم درست نیست. اگر این کنترل به درستی انجام نشود، کودک همچنان به این فضای کنترل نشده گرایش و توجه داشته و حتماً راهی برای برقراری ارتباط با آن پیدا می‌کند.

✽ پژوهشگر رسانه

## نابرابری

نابرابری زیاد اعتماد و باور به کمک متقابل را از بین می‌برد، اما اینکه این اثرات تا چه حد عامل بیماری‌های روانی هستند یا اینکه حتی معیار تعریف و سنجش بیماری روانی چیست همه موضوعاتی هستند که بحث علمی گسترده‌ای می‌طلبند. این فرضیه، هیچ‌که نباشد قطعاً توجه ما را به این نکته جلب می‌کند که کشورهای همچون آلمان، سوئد و ژاپن با نابرابری خیلی کمتری توانسته‌اند شکوفا و کامروا شوند، اما فرآغ از اینکه برابری کامل مطلوب باشد یا نه، باید گفت اصلاً برابری کامل وجود ندارد. بسا این حال، این به معنای طرفداری از نابرابری بی‌حدوحصر نیست. پرسش اینجاست از کجا باید شروع کنیم تا فاصله میان غنی و فقیر را بکاهیم؟ اگر همین فردا می‌توانستند قانونی برای کاهش نابرابری وضع کنند، این قانون چه بود؟

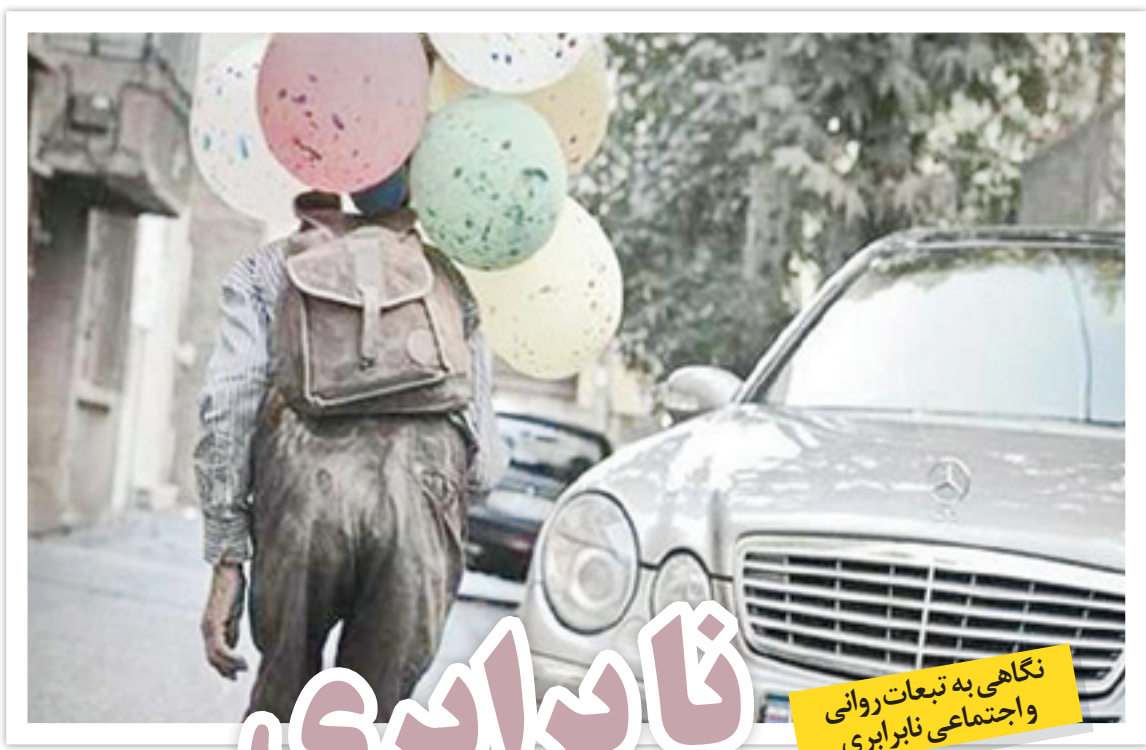
ولیکسسون می‌گوید: «به نظر من شرکت‌ها باید سالانه بخشی از سودشان را در صندوقی با مدیریت کارمندان بگذارند تا کارمندان نیز حق رأی در هیئت‌مدیره داشته باشند.» بیکت گفت: «به نظر من باید نظام آموزشی فنلاند را پیش بگیریم که واقعا جامع و کامل است.»

آیا این طور به نظر نمی‌رسد که جوامع برابر تر خلاقیت و پویایی کمتری دارند؟ بیکت می‌گوید: «نه، به هیچ وجه. این استدلال به آن معناست که شاید به کمی نابرابری نیاز داریم تا الهام و نوآوری و خلاقیت را به پیش برانند، اما شواهد مؤید این نیست. شواهد نشان می‌دهد، در جوامع برابر تر، رسانه گویای‌های ثبت اختراع بیشتر است.»

ولیکسسون محتاطانه می‌گوید: «البته این تفاوت خیلی جزئی است.» بیکت می‌گوید: «جوامع نابرابر استعدادهای زیادی را هدر می‌دهند. پویایی اجتماعی کمتر، دستاورد تحصیلی پایین‌تر، چنین چیزهایی نمی‌تواند به توسعه سرمایه بینجامد.»

بیکت معتقد است: همین قاعده درباره سازمان‌ها هم صدق می‌کند. «شواهدی موجود است مبنی بر اینکه شرکت‌هایی که دامنه دستمزد (فاصله میان بیشترین و کمترین حقوق در یک سازمان) بیشتری دارند راندهام و بهره‌وری پایین‌تری دارند و ارزش سهام کمتری تولید می‌کنند. پس آن منفعتی که حامیان نابرابری می‌گویند از آنها برمی‌آید.»

برابری فرصت با برابری نتایج؟! تمام سیاستمداران، به معنایی، به برابری - می‌شود و اضطراب به سلامت روان آسیب می‌زند، اما آیا ممکن است این هزینه، به‌خاطر کلیت جامعه هم که شده، بپزد؟ در فیلم «مرد سوم» صحنه‌ای هست که اورسن ولز ۳۰ سال توحت و خونریزی خندان جورجیا را که «میکل انز، لئونارد دو داوینچی و رنسانس» از آن سر بر آورند، با ۵۰۰ سال صلح و دموکراسی سوئیس مقایسه می‌کند که ساعت دیواری کوکو را بر ایمن به ارمان آورده است.



نگاهی به تبعات روانی و اجتماعی نابرابری

## روح و روانمان را رنجور می‌کند!

نرخ بیماری‌های روانی در جوامعی که تفاوت در آمد بیشتر است بالاترین آمار را دارد. بریتانیا و امریکا در صدر هر دو نمودار هستند، هم بیماری روانی و هم نابرابری در آمد

ولیکسسون می‌گوید: «اگر واقعاً اینطور باشد، اضطراب به سرنه در آمد ناخالص ملی مرتبط می‌شود، حال آنکه قطعاً چنین نیست. این تفاوت‌ها فقط نشان از اضطرابی مزمن و بی‌قاعده ندارد که بعد به چیزی نسبت داده شود، بلکه نشان می‌دهد کاهش یکی از سرچشمه‌های اصلی اضطراب (معاش) میزان کلی اضطراب را افزایش می‌دهد. واقعاً چنین چیزی معقول است؟ ما که تا حالا چنین چیزی ننشیده‌ایم.»

او خاطر نشان می‌کند که آمار خلاف قاعده ایتالیا به‌خاطر روابط خانوادگی صمیمانه در این کشور است. به هر حال، طبق نظر او جالب‌توجه‌ترین نکته همان همخوانی کلی داده‌هاست که نشان از رابطه میان نابرابری و سلامت روانی دارد، نه آمارهای خلاف قاعده و نابهنجار. ولیکسسون و بیکت همچنان بر این باور هستند که ما به لحاظ ذهنی رابطه‌ای ناکارآمد با سلسله مراتب داریم و مدام به دنبال بالاترین از تردمان اجتماعی هستیم؛ همین تنازع تأثیری منفی بر تمام طبقات و سطوح در آمد می‌گذارد.

هر کس که اخیراً نگاهی به اینستاگرام انداخته باشد، سخت می‌تواند میزان اضطراب اجتماعی را در این تصاویر انکار کند. ما هیچوقت نتوانستیم با چنین مهارتی هم رومتمان را به رخ بکشیم و هم نامتی‌هایمان را.

### آیا به کمی نابرابری نیاز داریم؟!

فرض کنیم نابرابری موجب اضطراب می‌شود و اضطراب به سلامت روان آسیب می‌زند، اما آیا ممکن است این هزینه، به‌خاطر کلیت جامعه هم که شده، بپزد؟ در فیلم «مرد سوم» صحنه‌ای هست که اورسن ولز ۳۰ سال توحت و خونریزی خندان جورجیا را که «میکل انز، لئونارد دو داوینچی و رنسانس» از آن سر بر آورند، با ۵۰۰ سال صلح و دموکراسی سوئیس مقایسه می‌کند که ساعت دیواری کوکو را بر ایمن به ارمان آورده است.



فرصت‌ها چیز خوبی است، اما خوب که این نکته را واکاوی کنید، می‌بینید که بدون برابری بیشتر نتایج، نمی‌توان به برابری فرصت‌ها رسید.»

این دو نویسنده می‌گویند: بدون در نظر گرفتن نتایج، کفه فرصت‌ها همیشه به سود افراد صاحب امتیاز سنگینی خواهد کرد. ظاهر آنکه معقولی است، اما مخ مشکل در توازن متجدد نتایج است. بیکت می‌گوید: یکی از راه‌های انجام این کار بازنگری در نحوه پاداش دهی به مهارت‌های مختلف است.

نابرابری باور به کمک متقابل را از بین می‌برد فرآغ از اینکه چه نظری درباره فرضیه ولیکسسون و بیکت داشته باشیم، این امری بدیهی است که نابرابری زیاد اعتماد و باور به کمک متقابل را از بین می‌برد. اما اینکه این اثرات تا چه حد عامل بیماری‌های روانی هستند

تخلیص: حسین گل محمدی

ریچارد ولیکسسون و کیت بیکت بعد از انتشار کتاب تراز که به تأثیر نابرابری بر سلامت جسمانی اختصاص داشت، به شهرتی جهانی دست یافتند. آنها طنین نگرانی‌های خودشان را در زبان سیاستمداران جهان، از رئیس‌جمهور امریکا تا رئیس صندوق بین‌المللی پول، می‌شنیدند، اما در عمل، نابرابری همچنان رو به رشد بود. آنها در کتاب جدیدشان وجه دیگری از این چشم‌انداز تیره را کاویده‌اند: تأثیر نابرابری بر سلامت روان. آنها می‌گویند قاعده این است که هر چه جامعه‌ای نابرابر تر باشد، بیماری‌های روانی در آن بیشتر و مهلک‌تر است.

### تراز درونی و نابرابری بیرونی

در سال ۲۰۰۹ که کل دنیا هنوز در شوک بحران اقتصادی سال قبلیش بود، کتابی با عنوان تراز منتشر شد. این کتاب را دو پدیدم‌ولوژیست اجتماعی نوشتند و در آن توضیح دادند که انبوهی از اطلاعات به‌وضوح نشان می‌دهد نابرابری بیشتر در هر جامعه‌ای به افزایش انواع مشکلات اجتماعی جدی‌تر همچون خشونت، قتل، سوءمصرف مواد مخدر، حبس، جانی و بارداری نوجوانان می‌انجامد.

اینک ریچارد ولیکسسون و کیت بیکت، نویسندگان کتاب تراز با کتاب دیگری به عرصه برگشته‌اند: تراز درونی، جطور متخسر شدن، این کتاب را دو پدیدم‌ولوژیست اجتماعی همگان می‌انجامد.

این کتاب جدید، چنانکه از عنوانش پیداست، به اثرات روانشناختی و ذهنی نابرابری می‌پردازد. اثراتی که به‌زعم نویسندگان، فراوان و متنوع هستند. اصل اولیه کتاب این است نابرابری باعث افزایش تفرقه و رقابت اجتماعی می‌شود و این نیز، به نوبه خود، اضطراب اجتماعی و استرس بیشتری به بار می‌آورد و به رواج فراگیر تر بیماری‌های روانی، ناراضیاتی و بی‌زاری می‌انجامد. این نیز به راه‌دهای واکنشی‌ای (همچون مواد مخدر، الکل و رفتارهای اعتیادی دیگر همچون خرید و قمار دامنی می‌زند که باز به نوبه خود استرس و اضطراب بیشتری می‌آفرینند.

### رابطه نابرابری با اضطراب و بیماری روانی

تردید چندانی وجود ندارد که اضطراب، به‌خصوص میان جوانان، شیوع بی‌سابقه‌ای یافته است. ولیکسسون و بیکت می‌نویسند: «رشد اقتصادی، تجملات و راحتی بی‌سابقه‌ای در ایران‌ها به ارمان آورده، با وجود این به شکل متناقضی، سطح اضطراب نه‌تنها به مرور زمان کم نشده که افزایش هم یافته است.»

مردم عادی پاسخی برای این تناقض دارند: جوانان امروز مثل پیشینیان جان‌سخت‌نیستند، تحمل کمتری در برابر دشواری‌ها دارند و به راحتی از اضطراب و پریشانی درباره شرایط ناساعد می‌نالند.

ولیکسسون و بیکت تبیین کاملاً متفاوتی برای این امر دارند و معتقدند: افزایش اضطراب عمدتاً به‌خاطر افزایش فشارهای اجتماعی است که از نابرابری‌های مادی (و در نتیجه، اضطراب منزلت بیشتر) نشئت می‌گیرد. فراتحلیل مجموعه‌ای از مطالعات که اخیراً در لنست سایکاتری منتشر شد، چنین نتیجه‌گیری کرد نرخ بیماری‌های روانی در جوامعی که تفاوت در آمد بیشتر است، بالاترین آمار را دارد. بریتانیا و امریکا در صدر هر دو نمودار هستند، که بیماری روانی و هم نابرابری در آمد، اما آمار وجود دارد که ظاهراً ناقص این مطلب است. آمار بیماری‌های روانی در نپوزلند سه‌برابر ایتالیا است، در حالی که نابرابری در آمد در هر دو کشور برابر است. در فرانسه نیز آمار بیماری‌های روانی دو برابر همسایه‌اش اسپانیا است، حال آنکه نابرابری در آمدشان تقریباً یکسان است. مشخصاً عوامل مختلفی دخیل هستند، اما این سؤال در ذهن شکل گرفت که شاید دلیل اضطراب خود، فرام‌داده باشد؛ یعنی هرچه از مبارزه برای تأمین نیازهای پایه دور تر شویم، اضطراب بیشتری برای جالش‌های دیگر حس می‌کنیم.