



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روز نامه جوان

پنجشنبه ۲۶ تیر ۱۴۰۴ - ۲۱ محرم ۱۴۴۷

معصومه زارعی، روانشناس:

استفاده بی برنامه از فضای مجازی در خانه آسیب زاست

■ در عصر امروز که با همه‌های مختلفی از سوی دشمنان روبه‌رو هستیم، تقویت بنیان خانواده و همدلی میان نسل‌ها حیاتی است. خانواده، به عنوان نخستین نهاد اجتماعی، نقش کلیدی در تربیت و حفاظت از فرزندان در برابر آسیب‌های فکری و فرهنگی دارد. همدلی خانوادگی، با ایجاد فضایی صمیمی و مبتنی بر گفت‌وگو، سپری مستحکم در برابر تبلیغات مخرب می‌سازد. بنابراین غفلت از این امر، شکاف نسلی را افزایش داده و به تبع آن جامعه را آسیب‌پذیر می‌کند. معصومه زارعی، روانشناس تأکید دارد، خانواده، بستر شکل‌گیری شخصیت فرزندان است. لذا تقویت ارتباطات و همدلی، شناخت آموزهای قرآنی و استفاده صحیح از رسانه می‌تواند سلامت خانواده را تضمین کند و در برابر همه‌های مختلف مقاوم سازد | صفحه ۹



پرونده ویژه «جوان» درباره راهکارهای محافظت از خانواده‌ها در برابر رسانه‌زدگی

جنگ رسانه علیه خانواده!



معصومه نصیری، دبیر کل باشگاه مدیریت رسانه و توسعه سواد رسانه‌ای یونسکو - ایران:

دستکاری و استحاله مفاهیم دینی در دستور کار جنگ رسانه‌ای است



لیلاوصالی
مدیرعامل انجمن سواد رسانه‌ای:

مراقب رگبار پیام‌های جعلی در جنگ روایت‌ها باشیم



فرهاد دواتقی
کارشناس رسانه و مستندساز:

رسانه مسئول و خانواده آگاه مکمل هم در عبور از بحران‌ها هستند



حجت‌الاسلام ایمان شریایی
پژوهشگر و مدرس حوزه و دانشگاه:

باور و رفتار مردم در همه دشمن مصداق عینی سوره فتح است



خانواده‌ای همدل به وسعت ایران

و مبارزه، داستان‌هایی که در دل خانواده‌های کوچک‌مان ریشه دوانده و به درختی تنومند تبدیل شده‌اند، درختی که شاخه‌هایش به هر زبان، هر فرهنگ و هر دین گشوده است. ایران یعنی عشق مادری که در گرمای خانه‌فرزندش رازِ گرمی می‌کند، ایران یعنی لبخند همسایه‌ای که در آینه‌های رازِ تجربه‌کنند که در آن واژه «ما» پررنگ‌تر، محکم‌تر و انسانی‌تر از همیشه بدرخشد. «ما»یی که نه تنها از دل شب‌های سخت دفاع مقدس هشت ساله و ۱۲ روزه، بلکه از بامداد صلح و همبستگی سر برمی‌آورد. ایران، خانواده‌ای است که بارها و بارها از نو برخاسته است. بارها درد دیده، اما خم نشده است. بارها گریسته، اما دوباره لیخند زده است و اکنون این خانواده مأموریتی تازه در پیش دارد: تبدیل همدلی به طرحی برای توسعه و خودکفایی و قوی‌تر شدن، تبدیل مهر به موتور پیشرفت، اکنون نوبت ماست... نوبت ماست که نه فقط ساکن این خانه که سازنده آن باشیم. نوبت ماست که به‌جای تماشای دیوارها، به‌جای ایستادن کنار تفاوت‌ها، روی اشتراک‌ها بایستیم.

ایران، خانه ماست و هیچ خانه‌ای بدون عشق سسکانش آباد نمی‌ماند. عشقی که هزاران هزار خون شهید برای حفظ و جب به وجب آن در آن ریخته شده است. باید جریان کنیم. با دل‌های باز، با دست‌هایی در هم، با نگاهی به افق تا تصویری باشیم از آینده‌ای که شایسته‌اش هستیم. هر گوشه از این سرزمین، داستانی است از تلاش، مهر و امید

نیره ساری

در میان پستی و بلندی‌های جهان امروز، در هیاهوی تفاوت‌ها و تکت‌ها، در میان درها و فاصله‌ها، تنها یک واژه است که می‌تواند همواره دوباره ما را به هم برساند: «خانواده». اما نه خانواده‌ای متشکّل از پدر، مادر و فرزند، بلکه خانواده‌ای بزرگ‌تر، عمیق‌تر و دیرینه‌تر؛ خانواده‌ای به وسعت یک تاریخ، یک فرهنگ و یک سرزمین. خانواده‌ای به نام «ایران».

ایران، سرزمین ما، چیزی فراتر از یک جغرافیاست. ایران، خانه‌ای است که در آن زبان‌ها و گویش‌های گوناگون در کنار هم نجوا کرده‌اند، قوم‌ها و مذاهب در کنار هم زیسته‌اند و دل‌هایی بی‌شمار، زیر سقفی به نام «وطن» یکدیگر را تساب آورده‌اند. ما فرزندان نسل‌هایی هستیم که آموخته‌اند در برابر تهدید، تحریم و ظلم کنار هم بایستند. در برابر تجاوز، شانه به شانه دهند و در روزهای سخت، دست هم را را نکنند و این همان چیزی است که از مایک «ملت» به نام «وفاق» و «همدلی» ساخته است.

سال‌هاست یاد گرفتیم که «ایرانی بودن» فقط یک شناسنامه نیست، بلکه یک تصمیم است. تصمیمی برای ماندن کنار هم فراتر از قومیت و مذهب، فراتر از گویش و مرز جغرافیایی. تصمیمی برای اینکه «من»، بلکه بگوییم «ما» و امروز در دوران محکم‌تر و انسانی‌تر از همیشه بدرخشد. «ما»یی که نه تنها از دل شب‌های سخت دفاع مقدس هشت ساله و ۱۲ روزه، بلکه از بامداد صلح و همبستگی سر برمی‌آورد.

ایران، خانواده‌ای است که بارها و بارها از نو برخاسته است. بارها درد دیده، اما خم نشده است. بارها گریسته، اما دوباره لیخند زده است و اکنون این خانواده مأموریتی تازه در پیش دارد: تبدیل همدلی به طرحی برای توسعه و خودکفایی و قوی‌تر شدن، تبدیل مهر به موتور پیشرفت، اکنون نوبت ماست... نوبت ماست که نه فقط ساکن این خانه که سازنده آن باشیم. نوبت ماست که به‌جای تماشای دیوارها، به‌جای ایستادن کنار تفاوت‌ها، روی اشتراک‌ها بایستیم.

ایران، خانه ماست و هیچ خانه‌ای بدون عشق سسکانش آباد نمی‌ماند. عشقی که هزاران هزار خون شهید برای حفظ و جب به وجب آن در آن ریخته شده است. باید جریان کنیم. با دل‌های باز، با دست‌هایی در هم، با نگاهی به افق تا تصویری باشیم از آینده‌ای که شایسته‌اش هستیم. هر گوشه از این سرزمین، داستانی است از تلاش، مهر و امید

خودمانی

فرزندان را از صفحه نمایش پس بگیرد



نیره محمودی

در دنیای امروز، دیگر نمی‌توان از رسانه‌ها گریخت. کودکان و نوجوانان در فضایی بزرگ می‌شوند که در آن تصویر، صدا، داده و الگوریتم‌ها سراسر دنیای ما را فراگرفته‌اند. تلفن‌های هوشمند، تبلت‌ها، لپ‌تاپ‌ها، شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های تصویری هر روز بیشتر از قبل به بخشی از زندگی روزمره کودکان تبدیل می‌شوند. این فضا در کنار فرصت‌هایی که برای آموزش، سرگرمی و ارتباط فراهم کرده یا تهدیدهای جدی نیز همراه است. در این میان، خانواده همچنان نخستین و مهم‌ترین نهاد تربیتی باقی مانده است؛ نقشی که نه تنها تغییر نکرده، بلکه به دلیل گستردگی تأثیرات و رسانه‌ها اهمیت آن دوچندان شده است. نخستین نکته مهم در این زمینه، درک تأثیر عمیق و غالب رسانه‌ها بر ذهن و روان فرزندان است. رسانه‌ها تنها محتوای سرگرم‌کننده یا خبری ارائه نمی‌دهند، بلکه سیستم ارزشی، جهان‌بینی، سبک زندگی و حتی شیوه فکر کردن را شکل می‌دهند. یک کودک ۹ ساله که روزانه چند ساعت از وقت خود را در تماشای برنامه‌های کارتون، ویدئوهای یوتیوب یا گشت‌وگذار در اینستاگرام می‌گذراند، در واقع در حال «یادگیری بی‌واسطه» از رسانه است. ارزش‌های مایند مصرق‌گرای، رقا‌یت افراطی، موفقیت زودبازده، جذابیت ظاهری و... در این محتواها بازتولید می‌شوند و ذهن کودک را اشباع می‌کنند. کودک و نوجوان امروز، اغلب پیش از اینکه از والد خود بیاموزد، از الگوریتم‌های رسانه می‌آموزد؛ الگوریتم‌هایی که هدف‌شان نه تربیت، بلکه افزایش ماندگاری کاربر در پلتفرم است. با این اوصاف در برابر آسیب‌های رسانه چگونه از فرزندان خود محافظت کنیم؟

■ ■ ■
برخورد خشن ممنوع
در برابر این همه، خانواده نخستین خط دفاعی است، اما این دفاع صرفاً با ممنوعیت یا محدودسازی‌های خشک و بی‌گفت‌وگو حاصل نمی‌شود. برخورد‌های مطلق‌گرایانه در آموزش تفکر انتقادی به فرزندان است. در جهانی که حجم عظیمی از اطلاعات نادرست و گمراه‌کننده به سادگی در دسترس است، تنها ابزاری که کودک را از آسیب مصون می‌دارد، ذهن تحلیلگر اوست. خانواده‌ها می‌توانند به جای دادن پاسخ‌های قطعی، فرزند را به پرسشگری و تردید سالم تشویق کنند. اینکه از او بپرسند: «تو فکر می‌کنی چرا این ویدئو جذابیه؟»، «این آدم واقعا خوشحاله یا داره نقش بازی میکنه؟» و «اگه جای شخصیت اصلی بودی چیکار می‌کردی؟» همین نوع سؤال‌هاست که ذهن فعال و مستقل می‌سازد.

■ ■ ■
خودمان الگو باشیم
نقش خانواده در این فرایند، صرفاً انتقال محتوا نیست، بلکه الگو بودن است. کودک آنچه را می‌بیند، می‌آموزد، نه آنچه را که به او گفته می‌شود. اگر والدین خودشان به گوشی و شبکه‌های اجتماعی معتاد باشند، طبیعی است که هیچ تذکری درباره استفاده محدود از رسانه مؤثر نخواهد بود. کودکی که می‌بیند پدر سر میز شام همچنان درگیر چک کردن پیام‌هاست یا مادر موقع بازی با فرزند، نگاهش به صفحه گوشی است، ناخودآگاه یاد می‌گیرد صفحه نمایش مهم‌تر از رابطه انسانی است. خانواده باید نخست خود را بازسازی کند تا بتواند در فرزندان تأثیر بگذارد.

■ ■ ■
تهدید را به فرصت تبدیل کنیم
در کنار تهدیدها، رسانه‌ها فرصت‌هایی هم فراهم کرده‌اند. در دنیای امروز، بسیاری از استعداد‌های کودکان از دل همین رسانه‌ها کشف می‌شود. ویدئوهای آموزشی، دوره‌های آنلاین، بازی‌های هوشمند، یادکست‌ها و منابع دیجیتال می‌توانند محیطی سازنده برای یادگیری و رشد باشند، به شرط آنکه با هدایت و نظارت والدین همراه شوند. کودکی که تحت نظارت خانواده به جست‌وجو در دنیای دیجیتال می‌پردازد، می‌تواند زبان بیاموزد، با فرهنگ‌های مختلف آشنا شوند، علایق خود را پیدا کنند و حتی پروژه‌های خلاقانه‌ای را آغاز کنند. برای مثال، کودکی که به‌صورت مشترک با والد خود یک ویدئوی آموزشی درباره نجوم می‌بینند، به‌مرور هم اطلاعات بیشتری کسب می‌کنند و هم پیوند عاطفی بهتری با خانواده دارند.

■ ■ ■
خودمان اول آموزش ببینیم
البته این مسیر بدون چالش نیست. یکی از مهم‌ترین موانع، خود والدین هستند که بعضاً آشنایی کافی با دنیای دیجیتال و روش‌های مدیریت آن ندارند. والدینی که از فرزندشان می‌خواهند از اینستاگرام بیرون بمانند، اما خودشان ساعت‌ها در آن می‌چرخند، دچار تناقض‌اند. بخشی از راه‌حل، آموزش والدین است؛ از طریق کارگاه‌های سواد رسانه‌ای، بروشورهای ساده، محتوای چندرسانه‌ای یا حتی مشاوره خانوادگی. خانواده‌ای که نقش خود را صرفاً در تأمین مالی می‌بینند، از رسالت تربیتی خود فاصله گرفته است. همچنین نیاز به قوانینی شفاف و منطقی در خانه وجود دارد. تعیین ساعت استفاده از تلویزیون یا اینترنت، ممنوعیت استفاده از گوشی هنگام وعده‌های غذایی یا خواب، تعیین فضای خاص برای کارهای آنلاین همه راهکارهایی عملی برای حفظ تعادل هستند.

■ ■ ■
حامی فرزندان‌مان باشیم
نکته مهم دیگر، همراهی خانواده در تجربه‌های رسانه‌ای کودک است. صرف‌نظرات از بالا یا کنترل فنی مثل نصب فیلتر یا قفل والدین کافی نیست. کودک باید احساس کند خانواده حامی و همراه اوست. زمانی که خانواده فضایی برای گفت‌وگو فراهم می‌کند، کودک با نوجوان تمایل بیشتری دارد تا تجربیاتش را بیان کند. چنین ارتباطی، اعتماد دوطرفه را تقویت می‌کند و باعث می‌شود خانواده زودتر از آسیب‌ها آگاه شود و برای آن فکری کند.

در مجموع، خانواده در عصر رسانه نه تنها باید از نقش تربیتی خود عقب‌نشینی نکند، بلکه باید خود را با شرایط جدید تجهیز کند. دیگر کافی نیست که پدر و مادر صرفاً نگران نمره مدرسه یا دوستان فرزندشان باشند. اکنون باید با الگوریتم‌ها، فیلترها، ویدئوهای فضای مجازی نیز آشنا باشند. اگر خانواده خود را به روز نکند، فرزند را به راحتی جذب دنیایی می‌شوند که شاید لیخند داشته باشد، اما در پشت آن تلهایی، اضطراب و گم‌گشتگی نهفته است. تربیت در عصر رسانه یعنی حضور مؤثر، مشارکت هوشمند، اعتمادسازی مداوم و الگوسازی واقعی. آینده فرزندان نه در دوری کامل از تکنولوژی، بلکه در باهم‌زیستی ایمن، اخلاقی و مدار و همدند با آن ساخته می‌شود.