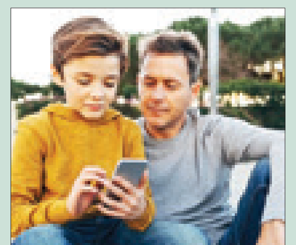
گزارش

از گوشی‌هایی که دست نوجوان‌هاست تا حرف‌هایی که کمتر شنیده می‌شود

نوجوانان: کاش قبل از قضاوت حرفمان را بشنوند



«ببخشید، یه سؤال؛ اگه همین الان می‌تونستید فقط یک جمله به پدرومادرتون بگید و مطمئن باشید که نه عصبانی می‌شن، نه نصیحتتون می‌کنن و نه وسط حرفتون می‌پرن، چی می‌گفتید؟» سؤال را که می‌پرسم، چند ثانیه سکوت می‌شود. یکی از نوجوان‌ها لبخند می‌زند و به دوستش نگاه می‌کند. دیگری گوشی‌اش را پایین می‌آورد. پسری که تا چند لحظه قبل مشغول حرف‌زدن با دوستانش بود، می‌گوید: «یعنی هرچی دلمون بخواد بگیم؟» می‌گویم: «آره، هرچی که فکر می‌کنید دوست دارید پدرومادرتون بیشتر درباره شما بدونن.» این بار جواب‌ها زودتر از چیزی که فکر می‌کردم از راه می‌رسند. یکی می‌گوید: «کاش انقدر ما رو با بقیه مقایسه نمی‌کردن.» دیگری می‌گوید: «کاش به ما اعتماد می‌کردن.» و یک نفر هم، انگار که مدت‌ها منتظر چنین سؤالی بوده، می‌گوید: «کاش قبل از اینکه بگن گوشی رو بذار کنار، یه بار می‌پرسیدن توی این گوشی چی می‌بینی!» همین جمله آخر، سؤال اصلی گزارش را پیش رویم می‌گذارد که آیا بزرگ‌ترها واقعاً می‌دانند در دنیای نوجوان‌ها چه می‌گذرد و اگر نمی‌دانند، چقدر برای شناختن آن وقت می‌گذارند؟

* * *

در پارک، چند نوجوان دور هم نشسته‌اند. یکی فیلمی را به دوستش نشان می‌دهد، دیگری از اتفاقی در مدرسه تعریف می‌کند و آن یکی هم هر چند دقیقه یک‌بار صفحه گوشی‌اش را روشن می‌کند. برای بسیاری از بزرگ‌ترها، همین تصویر کافی است تا نتیجه بگیرند نوجوان‌ها بیش از اندازه در گوشی‌هایشان غرق شده‌اند؛ اما وقتی از خودشان می‌پرسی در این فضا چه می‌کنند، جواب‌ها یکسان نیست. یکی از بازی‌های آنلاین می‌گوید، دیگری از دنبال کردن مسابقات ورزشی و یک نفر از ویدئوهای آموزشی حرف می‌زند. بعضی‌ها هم می‌گویند بیشتر وقت‌شان صرف صحبت با دوستان‌شان می‌شود. یکی از نوجوان‌ها می‌گوید: «بعضی وقت‌ها مامانم میگه تو که از صبح مدرسه بودی، دیگه با کی حرف داری؟ ولی خب، حرف‌زدن با دوستام فقط به مدرسه محدود نمی‌شه.» برای او و بسیاری از هم‌نسلانش، ارتباط با دوستان بعد از تعطیل‌شدن مدرسه تمام نمی‌شود. فضای مجازی بخشی از همان ارتباط را ادامه می‌دهد؛ هرچند این ارتباط همیشه مفید نیست و گاهی می‌تواند وقت زیادی بگیرد یا جای فعالیت‌های دیگر را تنگ کند. نوجوان دیگری می‌گوید: «من قبول دارم گاهی زیادی گوشی دستم می‌مونه، ولی وقتی از صبح تا شب فقط می‌شنوم که گوشیت رو بذار کنار، دیگه حوصله ندارم توضیح بدم دارم چی کار می‌کنم.»

شاید همین‌جا اختلاف شروع می‌شود؛ جایی که والدین رفتار فرزندشان را می‌بینند، اما همیشه از دلیل آن خبر ندارند. نوجوان هم احساس می‌کند پیش از آنکه حرفش شنیده شود، درباره‌اش تصمیم گرفته‌اند. از نوجوان‌ها می‌پرسم آیا پیش آمده چیزی را که در فضای مجازی دیده‌اند برای پدرومادرشان تعریف کنند و از واکنش آنها پشیمان شوند؟ یکی از آنها می‌گوید: «آره، بعضی وقت‌ها یه چیزی برام جالبه و می‌خوام تعریف کنم، ولی هنوز حرفم تموم نشده می‌گن اینا همش الکیه، وقتت رو تلف نکن! خب، شاید واقعاً بعضی چیزها الکی باشه، ولی بذار اول حرفم رو بزنم.»

این جمله ساده، نکته مهمی دارد. نوجوان لزوماً از والدینش انتظار ندارد همه آدم‌هایی را که دنبال می‌کند دوست داشته باشند یا با هر محتوایی موافقت کنند. گاهی فقط می‌خواهد فرصت داشته باشد توضیح بدهد چه چیزی برایش جذاب است. البته فضای مجازی فقط محل سرگرمی و ارتباط نیست. نوجوان‌ها ممکن است در آن با اطلاعات نادرست، تبلیغات گمراه‌کننده، افراد ناشناس یا تصاویر و روایت‌هایی روبه‌رو شوند که بر نگاهشان به زندگی تأثیر می‌گذارند.

نوجوان به امنیتی نیاز دارد که بتواند در آن از تجربه‌هایش حرف بزند؛ حتی وقتی تجربه‌اش اشتباه بوده یا با مشکل روبه‌رو شده است. صحبت به اینفلوئنسرها و آدم‌هایی می‌رسد که نوجوان‌ها در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند. از یکی از آنها می‌پرسم آیا تا‌به‌حال شده با دیدن زندگی یک فرد در فضای مجازی، آرزو کند زندگی خودش هم شبیه او باشد؟ کمی فکر می‌کند و می‌گوید: «آره، مخصوصاً وقتی یکی هم‌سن خودته و می‌بینی کلی موفق شده. با خودت می‌گی پس چرا من هنوز به چیزی نرسیدم؟» نوجوان دیگری معتقد است نباید همه چیزهایی را که در فضای مجازی می‌بیند جدی بگیرد. می‌گوید: «معلومه که آدم‌ها همه زندگی‌شون رو نشون نمی‌دن. ولی خب، وقتی مدام یه مدل زندگی رو می‌بینی، ممکنه فکر کنی همه همین‌طوری زندگی می‌کنن.»

برای نوجوانی که هنوز در حال شناختن خودش و ساختن تصویری از آینده است، تشخیص فاصله میان آنچه دیده می‌شود و آنچه در زندگی واقعی در جریان است، اهمیت زیادی دارد. با‌این‌حال، نمی‌توان گفت همه نوجوان‌ها به یک اندازه از این تصاویر تأثیر می‌گیرند. بعضی از آنها با نگاهی انتقادی محتواها را دنبال می‌کنند و بعضی دیگر ممکن است بیشتر خودشان را با آنچه می‌بینند، مقایسه کنند. برای فهمیدن سوی دیگر ماجرا، سراغ والدین می‌روم. سؤال ساده است. وقتی می‌بینید فرزندتان ساعت زیادی با گوشی کار می‌کند، بیشتر از چه چیزی نگران می‌شوید؟ یکی از والدین می‌گوید: «نگرانم که هم درسش عقب بیفته، هم چیزهایی ببینه که مناسب سنش نیست. از طرفی نمی‌تونم همیشه کنارش باشم که ببینم چی کار می‌کنه.» والد دیگری از اختلاف بر سر ساعت خواب و استفاده از گوشی می‌گوید: «هر بار که می‌گم گوشی رو کنار بذار، بحث شروع می‌شه. من می‌خوام مراقبش باشم، ولی آخرش احساس می‌کنم اصلاً حرفم رو قبول نداره.»

این نگرانی‌ها واقعی‌اند. والدین باید بتوانند درباره زمان استفاده از گوشی، امنیت آنلاین، حریم خصوصی و محتوای نامناسب با فرزندشان صحبت کنند. قرار نیست برای جلوگیری از اختلاف، همه محدودیت‌ها کنار گذاشته شوند اما اگر هر گفت‌وگویی درباره فضای مجازی با سرزنش شروع شود، احتمال دارد نوجوان کمتر درباره تجربه‌هایش حرف بزند. در چنین شرایطی، والدین شاید کمتر از گذشته بدانند فرزندشان چه می‌بیند و با چه مسئله‌ای روبه‌روست؛ درست برخلاف هدفی که از ابتدا داشته‌اند. برمی‌گردم به همان سؤال اول اگر قرار بود فقط یک جمله به پدرومادرتان بگویید، چه می‌گفتید؟ یکی از نوجوان‌ها می‌گوید: «کاش بیشتر بهمون اعتماد کنن.» دیگری می‌گوید: «کاش وقتی از چیزی خوشمون میاد، مسخره‌مون نکنن.» و شاید مهم‌ترین پاسخ، جمله‌ای باشد که یکی از آنها پس از کمی مکث می‌گوید: «ما هم می‌دونیم همیشه درست رفتار نمی‌کنیم. فقط کاش قبل از اینکه دعوامون کنن، یه بار هم حرفمون رو بشنون.» شاید اگر بزرگ‌ترها یک بار بیشتر گوش بدهند و نوجوان‌ها یک بار بیشتر توضیح بدهند، گوشی دیگر تنها چیزی نباشد که میان آنها قرار گرفته است. گاهی فاصله دو نسل، با یک گفت‌وگوی ساده کمتر می‌شود؛ گفت‌وگویی که با یک سؤال شروع می‌شود «برام تعریف کن؛ توی دنیای تو چه خبره؟»

محمد فروهر معاون پژوهشی دفتر مطالعات فضای مجازی:

مراقب باشیم نوجوان از لایک‌ها ارزش و هویت نگیرد

محمد فروهر، مدیر بنیاد ملی مصونیت اجتماعی و معاون پژوهشی دفتر مطالعات فضای مجازی و کارشناس سواد رسانه‌ای در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: والدین باید به فرزندشان کمک کنند بفهمد لایک، معیار ارزش انسان نیست. اگر عکسی لایک کمتری بگیرد، معنایش این نیست که صاحب عکس آدم کم‌ارزشی است. متن گفت‌وگو با وی را در ادامه می‌خوانید.

* * *

مرجعیت هویت‌سازی نوجوانان چگونه از خانواده و مدرسه به شبکه‌های اجتماعی و اینفلوئنسرها منتقل شده است؟

به نظرم باید بگوییم؛ مرجعیت هویت‌سازی کاملاً از خانواده و مدرسه به فضای مجازی منتقل نشده، بلکه فضای مجازی هم به این میدان اضافه شده و در بعضی موضوعات حتی دست بالاتری پیدا کرده است. نوجوان امروز وقتی می‌خواهد بفهمد چه لباسی بپوشد، چه چیزی بخرد، چه رفتاری داشته باشد یا حتی چه تصویری از خودش ارائه کند، فقط به خانواده و دوستانش نگاه نمی‌کند؛ سراغ شبکه‌های اجتماعی هم می‌رود. آنجا با اینفلوئنسرهایی روبه‌رو می‌شود که سبک زندگی، ظاهر و حتی تعریف خاصی از موفقیت را به او نشان می‌دهند. مسئله اینجاست که نوجوان در سن هویت‌یابی است و مدام از خودش می‌پرسد «من کیستم؟»، «چه کسی می‌خواهم باشم؟» و «دیگران من را چطور می‌بینند؟» وقتی یک چهره مجازی با جذابیت زیاد، به این پرسش‌ها پاسخ آماده می‌دهد، طبیعی است که نوجوان تحت‌تأثیر قرار بگیرد. البته خانواده و مدرسه هنوز نقش مهمی دارند. اگر ارتباط والدین با نوجوان خوب باشد و او در خانه احساس شنیده‌شدن کند، فضای مجازی به‌راحتی نمی‌تواند جای خانواده را بگیرد. مهم این است که خانواده از دنیای نوجوان عقب نماند و به‌جای اینکه فقط بگوید «این کار را نکن»، با او درباره چرایی انتخاب‌هایش صحبت کند.

الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی چگونه بر نگرش‌ها، ارزش‌ها و الگوهای هویتی نوجوانان تأثیر می‌گذارند؟

یک نکته مهم این است که نوجوان فکر می‌کند خودش آزادانه در حال دیدن محتواست، اما معمولاً الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی هم در انتخاب محتوایی که به او نشان داده می‌شود؛ نقش دارند. مثلاً نوجوان چند ویدئو درباره ظاهر، لباس یا زندگی افراد مشهور می‌بیند و کمی بیشتر روی آنها مکث می‌کند. بعد ممکن است شبکه اجتماعی مرتباً مطالب مشابهی به او نشان دهد. به‌تدریج این تصور ایجاد می‌شود که همه افراد موفق، زیبا، خوشحال یا محبوب، همین سبک زندگی را دارند. در واقع، نوجوان ممکن است با یک تصویر محدود از دنیا روبه‌رو شود؛ تصویری که لزوماً با زندگی واقعی مردم تناسب ندارد. این موضوع فقط درباره ظاهر و خرید نیست. ممکن است در نگرش نوجوان به روابط، موفقیت، شغل و حتی ارزش‌های اخلاقی هم تأثیر بگذارد. البته نباید بگوییم الگوریتم‌ها به‌تنهایی هویت نوجوان را می‌سازند. خانواده، دوستان، مدرسه و تجربه‌های واقعی هم اثر دارند. حرف من این است که والدین باید به فرزندشان یاد بدهند هر چیزی که در شبکه اجتماعی زیاد دیده می‌شود، الزاماً درست، مهم یا مناسب زندگی ما نیست.

مرز الگوبرداری سالم از اینفلوئنسرها با تقلید کورکورانه و ازدست‌دادن هویت مستقل نوجوان کجاست؟

الگوبرداری از دیگران چیز بدی نیست. خود ما بزرگ‌ترها هم از افراد مختلف یاد می‌گیریم. نوجوان هم برای رشد و شناخت خودش به الگو نیاز دارد اما یک تفاوت مهم وجود دارد؛ اینکه نوجوان از یک فرد چیزی یاد بگیرد یا بخواهد تماماً شبیه او شود. اگر نوجوان از یک اینفلوئنسر نظم، خلاقیت، مهارت یا مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرد، این الگوبرداری می‌تواند مفید باشد. اما اگر فکر کند برای دوست‌داشتنی بودن باید دقیقاً مثل او لباس بپوشد، حرف بزند، ظاهرش را تغییر دهد یا همان سبک زندگی را داشته باشد، باید نگران شویم. هدف این نیست که نوجوان هیچ الگویی نداشته باشد؛ هدف این است که بتواند انتخاب کند، فکر کند و در نهایت خودش باشد.

> **گاهی والدین و نوجوانان در یک خانه زندگی می‌کنند، اما دنیای رسانه‌ای متفاوتی دارند. نوجوان ممکن است ساعت‌ها در شبکه‌های اجتماعی با دوستانش ارتباط داشته باشد، اما والدین اصلاً ندانند چه چیزی برای او مهم است و چه اتفاقی در این فضا می‌افتد. وقتی والدین بدون شناخت این دنیا فقط به سراغ ممنوعیت و سرزنش می‌روند، نوجوان احساس می‌کند کسی او را نمی‌فهمد**

فرهنگ لایک و تأییدطلبی در فضای مجازی چه تأثیری بر عزت‌نفس و خودپنداره نوجوانان دارد؟

نوجوان دوست دارد دیده شود، دوست داشته شود و دیگران او را بپذیرند. این یک نیاز طبیعی است. اما شبکه‌های اجتماعی این نیاز را با عدد و رقم؛ تعداد لایک، بازدید و دنبال‌کننده نشان می‌دهند. گاهی نوجوان عکسی منتشر می‌کند و منتظر واکنش دیگران می‌ماند. اگر لایک زیادی بگیرد، خوشحال می‌شود و اگر واکنش کمی ببیند، ممکن است احساس کند جذاب نیست یا دیگران او را دوست ندارند. اینجا یک اتفاق مهم می‌افتد؛ نوجوان به‌جای اینکه خودش را با توانایی‌ها، اخلاق، روابط و تجربه‌های واقعی بشناسد، ارزش خودش را با نظر دیگران می‌سنجد. از طرف دیگر، او زندگی معمولی خودش را با تصاویر انتخاب‌شده و ویرایش‌شده دیگران مقایسه می‌کند. مثلاً تصور می‌کند همه هم‌سن‌وسال‌هایش خوشحال، خوش‌پوش و موفق هستند، جز خودش.

والدین باید به فرزندشان کمک کنند بفهمد لایک، معیار ارزش انسان نیست. اگر عکسی لایک کمتری بگیرد، معنایش این نیست که صاحب عکس آدم کم‌ارزشی است. بهتر است نوجوان در زندگی واقعی هم فرصت تجربه موفقیت، دوستی و احساس توانمندی داشته باشد؛ نه اینکه تمام احساس ارزشمندی‌اش را از فضای مجازی بگیرد.

شکاف دیجیتال میان والدین و نوجوانان چگونه به شکاف عاطفی و هویتی تبدیل می‌شود؟

گاهی والدین و نوجوانان در یک خانه زندگی می‌کنند، اما دنیای رسانه‌ای متفاوتی دارند. نوجوان ممکن است ساعت‌ها در شبکه‌های اجتماعی با دوستانش ارتباط داشته باشد، اما والدین اصلاً ندانند چه چیزی برای او مهم است و چه اتفاقی در این فضا می‌افتد. وقتی والدین بدون شناخت این دنیا فقط به سراغ ممنوعیت و سرزنش می‌روند، نوجوان احساس می‌کند کسی او را نمی‌فهمد. ممکن است در نتیجه، مسائلش را با خانواده در میان نگذارد و برای دریافت راهنمایی به افراد ناشناس یا چهره‌های مجازی مراجعه کند.

مثلاً اگر نوجوان در فضای مجازی با یک محتوای نامناسب یا آزاردهنده مواجه شود، باید بتواند به پدرومادرش بگوید، بدون اینکه نگران باشد فوراً گوشی‌اش را می‌گیرند یا او را سرزنش می‌کنند. البته والدین حق دارند برای استفاده از گوشی و شبکه‌های اجتماعی قانون بگذارند. اما قانون وقتی مؤثر است که همراه با گفت‌وگو و اعتماد باشد. نوجوان باید بداند والدینش قصد دارند از او مراقبت کنند، نه اینکه صرفاً دنیایش را محدود کنند.

خانواده و مدرسه چگونه می‌توانند به نوجوان کمک کنند تا در فضای مجازی هویتی مستقل، آگاهانه و واقع‌بینانه بسازد؟

به نظرم خانواده و مدرسه باید چند کار مهم انجام دهند. اول اینکه سواد رسانه‌ای را جدی بگیرند. نوجوان باید بداند هر محتوایی که می‌بیند، واقعیت کامل نیست؛ ممکن است تبلیغ باشد، تصویرسازی شده باشد یا الگوریتم‌ها آن را به دلیل علاقه قبلی‌اش مرتب نشان دهند. دوم، در خانه برای استفاده از رسانه قانون داشته باشیم؛ اما قانون را با مشارکت خود نوجوان تنظیم کنیم. درباره زمان استفاده، محتوای مناسب، مکان استفاده از گوشی و مسئولیت‌های روزمره با هم به توافق برسیم. سوم، برای نوجوان در زندگی واقعی فرصت ایجاد کنیم. ورزش، هنر، مطالعه، دوستی‌های سالم و مسئولیت‌پذیری در خانه و مدرسه به او کمک می‌کنند؛ خودش را بهتر بشناسد. نوجوانی که در دنیای واقعی احساس توانمندی و تعلق دارد، کمتر مجبور است تمام ارزش خود را از لایک و تأیید دیگران بگیرد. چهارم، خودمان الگوی مناسبی باشیم. اگر والدین دائماً گوشی دست‌شان باشد، اما از فرزندشان بخواهند کمتر از گوشی استفاده کند، طبیعی است که حرف‌شان تأثیر زیادی نداشته باشد. در نهایت، هدف ما این نیست که نوجوان را از فضای مجازی دور نگه داریم و بعد انتظار داشته باشیم خودش بتواند در آن تصمیم درست بگیرد. هدف این است که نوجوان در این فضا حضور داشته باشد، اما هر چیزی را نپذیرد؛ بتواند فکر کند، انتخاب کند و هویت خودش را بسازد، نه اینکه هویتش را از دیگران قرض بگیرد.

محمدحامد احسان بخش، کارشناس سواد رسانه ای:

نوجوان را فعال فضای مجازی کنیم تا فقط منفعل نباشد

محمدحامد احسان بخش، کارشناس سواد رسانه‌ای و معاون روابط عمومی مرکز ارتباطات شهرداری تهران در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: نباید مواجهه ما با نوجوان فقط بر محدودیت و هشدار استوار باشد. متناسب با سن، نظارت خانواده ضروری است، اما محدودیت به‌تنهایی مهارت ایجاد نمی‌کند. نوجوان باید فرصت پرسیدن، تجربه‌کردن و یادگرفتن داشته باشد. متن گفت‌وگو با وی به شرح زیر است.

* * *

نوجوانان چگونه می‌توانند واقعیت را از تصویرسازی و نمایش دروغین زندگی در شبکه‌های اجتماعی تشخیص دهند؟

یکی از اشتباهاتی که ممکن است نوجوان مرتکب شود، مقایسه زندگی واقعی خودش با بهترین لحظات زندگی دیگران است. در شبکه‌های اجتماعی معمولاً کسی از شکست‌ها، نگرانی‌ها و روزهای معمولی زندگی‌اش کمتر تصویر منتشر می‌کند. بنابراین آنچه می‌بینیم، لزوماً دروغ نیست، اما همه واقعیت هم نیست. از طرف دیگر، الگوریتم‌ها براساس علایق ما محتوا پیشنهاد می‌کنند و ممکن است دو نوجوان، تصاویر کاملاً متفاوتی از دنیا ببینند. به نظرم نوجوان باید یاد بگیرد درباره آنچه می‌بیند سؤال کند. وقتی کسی مدام از سفرها، خریدها و موفقیت‌هایش فیلم منتشر می‌کند، نباید تصور کنیم تمام زندگی او همین است. همین نگاه درباره اخبار هم صدق می‌کند؛ باید بدانیم چه بخشی از واقعیت را می‌بینیم و چه چیزهایی از ما پنهان مانده است.

تبلیغات پنهان اینفلوئنسرها چگونه بر سبک زندگی و انتخاب‌های نوجوانان تأثیر می‌گذارد؟

تبلیغات امروز همیشه شکل آگهی‌های قدیمی را ندارد. گاهی یک چهره محبوب در جریان زندگی روزمره‌اش محصولی را معرفی می‌کند یا از رستورانی تعریف می‌کند، درحالی که ممکن است پشت این معرفی، همکاری تبلیغاتی وجود داشته باشد. این موضوع برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد؛ چون در این سن، پذیرفته‌شدن در جمع و شبیه‌شدن به افراد محبوب اهمیت زیادی پیدا می‌کند. نوجوان ممکن است تصور کند برای داشتن یک زندگی جذاب یا پذیرفته‌شدن میان دوستانش باید کالای خاصی بخرد. قرار نیست به همه چهره‌های فضای مجازی بدبین باشیم. مهم این است که نوجوان قدرت تشخیص پیدا کند و پیش از خرید از خودش بپرسد آیا واقعاً به این کالا نیاز دارم یا صرفاً تحت‌تأثیر تبلیغ قرار گرفته‌ام؟ همین سؤال می‌تواند جلوی بسیاری از خریدهای هیجانی را بگیرد.

فیلترها و تصاویر دست‌کاری‌شده چگونه معیارهای نوجوانان از زیبایی و موفقیت را تغییر می‌دهند؟

وقتی نوجوان هر روز با تصاویری روبه‌رو می‌شود که چهره و اندام افراد در آنها با فیلتر و ویرایش تغییر کرده، ممکن است ظاهر طبیعی خودش را با معیاری غیرواقعی بسنجد. مسئله فقط استفاده از فیلتر نیست؛ مسئله این است که این تصاویر چه تصوری از زیبایی و ارزشمندی ایجاد می‌کنند. درباره موفقیت هم همین اتفاق می‌افتد. گاهی این تصور شکل می‌گیرد که موفقیت یعنی درآمد بالا، لباس گران‌قیمت یا دنبال‌کننده زیاد؛ در حالی که تلاش، یادگیری، مسئولیت‌پذیری و کمک به دیگران هم بخش مهمی از موفقیت‌اند، اما کمتر در قالب تصاویر جذاب دیده می‌شوند. خانواده‌ها بهتر است به‌جای تکرار اینکه تصاویر واقعی نیستند، به نوجوان نشان دهند نورپردازی، زاویه دوربین و ویرایش چگونه می‌توانند ظاهر یک تصویر را تغییر دهند. همچنین نباید ارزش نوجوان را به ظاهر یا تأیید دیگران گره بزنیم. او باید بداند ارزشش به تعداد لایک‌ها وابسته نیست.

> **نوجوان امروز فقط مخاطب منفعل رسانه نیست؛ خودش می‌تواند فعال و تولیدکننده محتوا باشد و بر دیگران اثر بگذارد. بنابراین باید در کنار آموزش ابزارهای دیجیتال، قدرت تشخیص و مسئولیت‌پذیری او را هم تقویت کنیم**

شبکه‌های اجتماعی چگونه بر سلیقه و ارزش‌های فرهنگی نوجوانان تأثیر می‌گذارند؟

شبکه‌های اجتماعی امروز بخشی از محیطی هستند که نوجوان در آن سلیقه پیدا می‌کند، الگو می‌گیرد و درباره مسائل مختلف قضاوت می‌کند. البته من معتقد نیستم هر چیزی که از فضای مجازی وارد زندگی نوجوان می‌شود، منفی است. همین فضا می‌تواند فرصت آشنایی با دانش، هنر و تجربه‌های دیگر ملت‌ها و معرفی فرهنگ ایرانی را فراهم کند. مسئله اصلی این است که نوجوان صرفاً مصرف‌کننده الگوهای دیگران نباشد. پربازدیدبودن یک محتوا هم لزوماً به معنای ارزشمندبودن آن نیست؛ الگوریتم‌ها معمولاً محتوایی را بیشتر نمایش می‌دهند که واکنش بیشتری ایجاد کند. راه درست، قطع ارتباط نوجوان با جهان نیست. باید شناخت او از فرهنگ و هویت خودش را تقویت کنیم تا بتواند از تجربه‌های دیگران استفاده کند، بدون اینکه ناخواسته مقلد آنها شود.

نوجوانان چگونه می‌توانند اخبار جعلی و اطلاعات نادرست را در فضای مجازی تشخیص دهند؟

گاهی یک تصویر قدیمی با توضیحی تازه منتشر می‌شود، بخشی از یک ویدئو از زمینه اصلی‌اش جدا می‌شود یا ادعایی بدون سند آنقدر تکرار می‌شود که عده‌ای آن را حقیقت فرض می‌کنند. توصیه من این است که خبر را صرفاً به دلیل هیجان‌انگیزبودن یا انتشار گسترده باور نکنیم. به‌خصوص وقتی محتوایی خشم یا ترس ما را تحریک می‌کند و از ما می‌خواهد فوراً آن را برای دیگران بفرستیم، بهتر است بیشتر دقت کنیم. باید منبع خبر، زمان انتشار و شواهد آن را بررسی کنیم و ببینیم رسانه‌های معتبر دیگر هم آن را تأیید کرده‌اند یا نه. درباره تصاویر نیز جست‌وجوی نسخه‌های قدیمی‌تر می‌تواند کمک‌کننده باشد. در فرهنگ دینی ما هم بر بررسی خبر تأکید شده است. در سوره حجرات، اصل تبین مطرح می‌شود؛ یعنی پیش از تصمیم‌گیری یا قضاوت براساس یک خبر، باید از درستی آن مطمئن شویم. امروز بازنشرنکردن یک خبر تأییدنشده، بخشی از مسئولیت‌پذیری اجتماعی ماست.

برای تبدیل نوجوانان از مصرف‌کنندگان منفعل به کاربران آگاه و منتقد فضای مجازی چه باید کرد؟

نباید مواجهه ما با نوجوان در بحث مجازی فقط بر محدودیت و هشدار استوار باشد. متناسب با سن، نظارت خانواده ضروری است، اما محدودیت به‌تنهایی مهارت ایجاد نمی‌کند. نوجوان باید فرصت پرسیدن، تجربه‌کردن و یادگرفتن داشته باشد. یکی از راه‌ها، تشویق او به تولید محتواست. وقتی نوجوان خودش فیلم کوتاه یا گزارش تولید می‌کند، بهتر متوجه می‌شود انتخاب موضوع، تدوین و حذف بعضی جزئیات چگونه بر برداشت مخاطب اثر می‌گذارد. این تجربه کمک می‌کند محتوای دیگران را هم دقیق‌تر ارزیابی کند. خانواده و مدرسه نیز باید امکان گفت‌وگوی صریح را فراهم کنند. اگر نوجوان احساس کند هر اشتباهش با سرزنش مواجه می‌شود، ممکن است مشکلاتش را پنهان کند. گفت‌وگو به معنای پذیرفتن هر رفتاری نیست؛ یعنی پیش از قضاوت، مسئله را بشناسیم و درباره راه درست صحبت کنیم. نوجوان امروز فقط مخاطب منفعل رسانه نیست؛ خودش می‌تواند فعال و تولیدکننده محتوا باشد و بر دیگران اثر بگذارد. بنابراین باید در کنار آموزش ابزارهای دیجیتال، قدرت تشخیص و مسئولیت‌پذیری او را هم تقویت کنیم. به نظرم معیار موفقیت در آموزش سواد رسانه‌ای این نیست که نوجوان به هیچ خبری اعتماد نکند یا از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیرد؛ بلکه این است که بتواند میان ادعا و واقعیت تفاوت بگذارد، برای باورهایش دلیل داشته باشد و بداند محتوایی که منتشر می‌کند، ممکن است بر زندگی دیگران اثر بگذارد.

بررسی نسبت دنیای نوجوانی و فضای مجازی
در آستانه ۸ آبان روز نوجوان

از «فهمیده شدن» در دفاع از وطن تا فهمیده شدن در لایک و کامنت

■ **مرضیه بامیری**

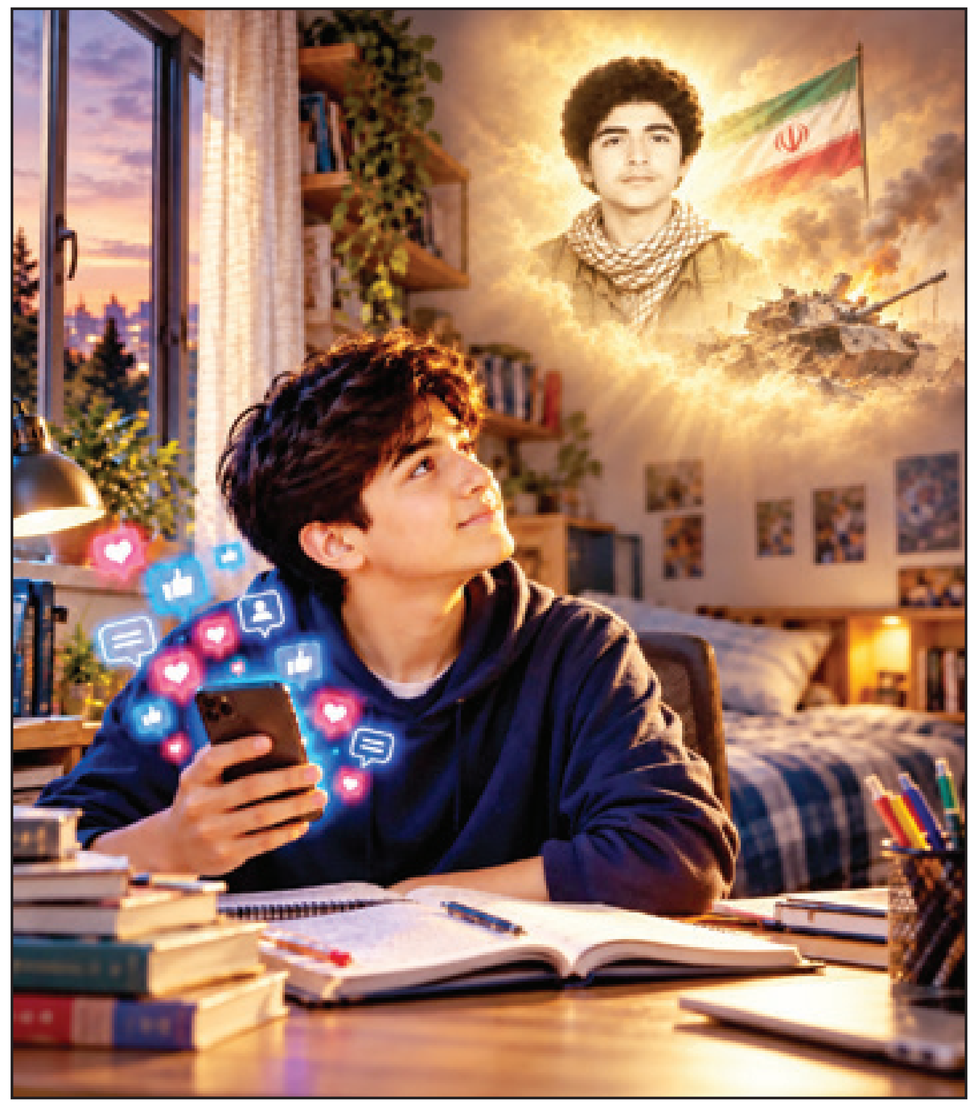
هشتم آبان روز نوجوان است. برای شجاعت و تصمیمی که یک نوجوان در لحظه‌ای سرنوشت‌ساز، جان فدای میهن شد. تاریخ جان فدایی‌اش را روز نوجوان نامیدند. شاید آن روزها فکر می‌کردند حسین فهمیده نمونه شاخص یک نوجوان ایرانی است. همه آنچه باید در وجود و شخصیتش بوده و بد نیست اگر نسخه‌های بیشتری از او در جامعه تبلور یابد، اما آیا این نامگذاری یک کلیشه تکراری است یا بهانه‌ای برای پرداختن به مهم‌ترین و بحث‌برانگیزترین دوره زندگی آدم‌ها، یعنی نوجوانی.

آیا نوجوان‌های امروز حسین فهمیده را می‌شناسند یا در حد چند خط روایت در کتاب‌درسی و سخنرانی‌های سر صف مدرسه از او می‌دانند؟ نسل امروز به دنبال معناست، اما ابزارهایی در اختیارش است که بیشتر دیده شدن یادش می‌دهد تا شناختن خودش. ما به نوجوان یاد نداده‌ایم که قهرمان فقط کسی نیست که میلیون‌ها نفر او را ببینند. گاهی قهرمان همان پزشک، پرستار، معلم یا حتی کارگری است که در سکوت به مسئولیتش عمل می‌کند. واقعیت این است که قهرمان‌سازی هنر می‌خواهد. برای نسلی که دنیا زیر پایش است و بدون هیچ محدودیتی در کسری از زمان، به تمام نخبه‌ها، هنرمندان و سلبریتی‌های جهان دسترسی دارد، دیگر حرف از الگو و قهرمان ساختن بیهوده است. ما نمی‌توانیم نمونه‌ای را به او معرفی کنیم. تنها کاری که از دست فرهنگ، جامعه یا خانواده برمی‌آید، نظارت بر این الگوپذیری است. نوجوانی سن آرمان گرایی است. فرد تمام آینده خود را تصور می‌کند و برای خوب و بدش طرح می‌ریزد و هزار جور برنامه می‌چیند. می‌خواهد بهترین نسخه خودش باشد، اما کدام نسخه؟ چطور استعداد خود را پیدا کند؟ چطور راهی برای دیده‌شدن بیابد؟ اصلاً چطور باید آرمان واقعی را بیابد؟ شهید فهمیده آرمان دفاع از وطن داشت. سر اعتقادش ماند و تصمیمش را به عمل تبدیل کرد. هویت حسین با حضور در جبهه جنگ کنار رزمندگان بزرگ‌تر از خودش معنا می‌شد، اما حالا نوجوان ایرانی، می‌خواهد من ایده‌آلش را با عکس و استوری بسازد. یک شخصیت مجازی بی‌نقص که بیش از همه خودش را راضی نگه دارد. مدام زندگی عاطفی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه و احساس کمبود می‌کند. نوجوان امروز حتی رفتار همسالان خود با والدینشان را زیر نظر دارند و ممکن است همین یک اتفاق معمولی در خانواده تبدیل به یک خواسته جدی شود. نوجوان امروز، هر روز به‌محض باز کردن چشم‌هایش در صفحه بی‌پایان اکسپلور، نمونه‌های موفق و قهرمان می‌بیند. یکی با رتبه عالی کنکور یکی مکانیک نمونه، یکی در موسیقی و یکی... او پشت این موفقیت‌ها و دیده‌شدن‌ها را هرگز نمی‌بیند. به فکر موفقیت سریع، بی‌دردسر و نمایشی می‌گردد. او تعامل‌های واقعی را با تعامل‌های بی‌نتیجه آنلاین و مجازی عوض کرده و دیگر قهرمان‌هایش در جامعه واقعی نیست. با یک جست‌وجوی ساده کلی قهرمان اینفلوئنسر، سلبریتی و... می‌یابد که الگوهای نمایشی هستند. وقتی در صفحه‌های مجازی قهرمان خودش را پیدا می‌کند، از درس فراری می‌شود، از خانواده، ورزش و کارهای جمعی که به او هویت می‌بخشد، فاصله می‌گیرد. نوجوان در این رده سنی مهم، می‌خواهد بداند من کیستم. شبکه‌های اجتماعی هویت‌های مختلف او را با آغوش باز می‌پذیرند، اما هویت‌ها تا زمانی مهم است که با لایک‌ها و بازخوردهای مخاطبان، شکننده نشود. او برای اینکه بهترین خودش را نمایش دهد یا باید خیلی موفق باشد تا از صحنه رقابت موفقیت و قهرمان شدن جا نماند یا پناه ببرد به روایت‌های انتخاب شده، ادیت و فیلتر. او در واقع، بین «من هستم» و «بهتر است باشم» دچار سرگردانی است. او هر روز زندگی‌اش را با زندگی فیلتر شده و توأم با دروغ‌های زیبای دیگران مقایسه می‌کند که می‌تواند به او احساس بی‌ارزشی دهد یا او را تبدیل به یک رؤیاپرداز حرفه‌ای کند که رؤیاهایش را فقط در خیال زندگی می‌کند. وقتی مدرسه یا جامعه الگوی مناسب شخصیتی برایش مهیا نمی‌کند او به همین قهرمان‌های خیالی مجازی اکتفا می‌کند. گناه او نیست که زیباپسند است و موجز بودن پیام برایش اولویت است. او حوصله خواندن شرح‌حال و کتاب و نصیحت و سخنرانی ندارد. باید او را در کمترین زمان ممکن شاید چند دقیقه با بهترین و حرفه‌ای‌ترین ابزار، جذب محتواهای مناسب کرد. شاید اگر وقت و هزینه‌ای که برای برخی مطالب بی‌سروته مجازی صرف می‌شود، خرج قهرمان‌سازی‌های درست و الگوهای مناسب می‌شد، سلیقه نوجوان هم اکنون فرق می‌کرد.

او در فضای مجازی همانطور لم‌داده و در تخت آرمانش را پیدا می‌کند، اما ماجرای ترسناک وقتی است که او برای آرمانش هیچ تلاشی نمی‌کند و فقط در حد یک رؤیا باقی می‌ماند. هر روز آرمانش تغییر می‌کند، اما در نهایت به هیچ‌کدام نمی‌رسد. اگر می‌خواست هنرمند یا پزشک و معلم شود و برای خواسته‌اش تلاش می‌کرد، بی‌خوابی می‌کشید و درس می‌خواند، شاید می‌شد به آرمان سالم او دل بست، اما غیر از این هرچه است فقط یک خیال‌پردازی کودکانه است. بیایید کمی فراتر برویم. شاید مسئله نوجوان امروز نداشتن رؤیا نیست. مسئله اینجاست که او رؤیاهایش را در جایی جست‌وجو می‌کند که همه چیز حتی آرمان‌ها فیلتر شده است. ما باید آرمانی نشانش بدهیم که لایک و تأیید نمی‌خواهد، اما مسیر می‌خواهد، آرمانی که شاید او را یک قهرمان نکند، اما در نهایت از او یک نسخه انسانی معتبر می‌سازد. او در عصر حاضر دسترسی به قهرمان‌های سراسر دنیا دارد. ممکن است بخواهد با همسالان خودش در آن سوی مرزها مقایسه کند. درباره رؤیاهای شخصی مثل هنر موسیقی و... حرف بزند و در نهایت دست به انتخاب بزند، اما اگر او بی‌تفاوت نسبت به معیارهای هر اجتماع، نوع پوشش، آیین و لهجه دست به انتخاب کورکورانه بزند، او را به مرز بی‌هویتی و خطر بی‌فرهنگی می‌کشاند. دیگر نمی‌توان چنین نوجوانی را تنوع‌طلب نامید، اما باید ترسید که او هویتش را گم کند و شبیه دیگران شود. او باید یاد بگیرد، وقتی می‌تواند یک قهرمان باشد که در خاک و ریشه متعلق به خودش باشد نه جایی دیگر با تفکر و فرهنگی که تعلق به او ندارد. نوجوان امروز بیش از هر وقت دیگری به آرمان و انگیزه نیاز دارد. اما چطور باید آن را در اختیارش گذاشت؟ چطور باید او را از آرمان‌های مجازی که با چند کامنت و لایک به فراموشی سپرده می‌شوند، دور و به سمت رؤیاها و نمونه‌های واقعی سوق داد؟ چطور باید برایش سبدی از رؤیاهای جذاب فراهم کرد که دست به انتخاب بزند و بداند که مسیر پر از موانع است. باید تلاش کند، بارها شکست بخورد و عرق بریزد. چطور باید او را از تخت و گوشی جدا و به صحنه واقعی زندگی کشاند؟ چطور باید او را با زندگی واقعی آشتی داد؟ چطور باید به او فهماند واقعیت، تصویر قابل‌تحسین در صفحات مجازی نیست و مهم مسیری است که او باید طی کند؟

نوجوان امروز در دنیایی رشد کرده و نفس می‌کشد که همه چیز سریع دیده می‌شود و به همان سرعت فراموش می‌شود. او به چیزی فراتر از فراموشی نیاز دارد. به چیزی که ماندگار باشد. حسی که شاید بتوان نامش را احساس مفیدبودن گذاشت. شاید آرمان اصلی نوجوان ایرانی همین است که مفید باشد. برای خانواده مدرسه جامعه و....

شاید آنها حسین فهمیده بودن را با دانش و مسئولیت‌پذیری تجربه کنند. با خلاقیتی که همین عصر دیجیتال در وجودش بی‌تأثیر نیست و اتفاقاً خوب هم است. شاید با مقابله با تقلید و شبیه دیگری نشدن. نوجوانی که به‌جای مخاطب تصاویر دیگران بودن، خودش تصویر واقعی زندگی‌اش را می‌سازد و رؤیا را نه در صفحه‌های رنگارنگ مجازی بلکه با ذهن و دستان خودش می‌سازد. رؤیایی که وابسته به لایک و تأیید دیگران نباشد، مسیری که از او یک انسان بسازد حتی اگر قهرمان نباشد. مسیری که مرز «فهمیده شدن در دفاع مقدس» و فهمیده شدن در اینستاگرام و لایک و کامنت را برای او روشن کند.



طیبه عباسلو دکترای جامعه شناسی و تسهیلگر حوزه نوجوانان:

نوجوانان از والدین فاصله می‌گیرند چون از قضاوت شدن می‌ترسند

«امروز چه کار کردی؟» فقط می‌گوید: «هیچی!» شاید حرف‌های زیادی برای گفتن داشته باشد، اما نگران است با سرزنش، نصیحت یا قضاوت روبه‌رو شود. همین فاصله‌ها باعث می‌شود نوجوان به جای پدر و مادر، به بلاگرها و چهره‌های مجازی دل ببندد و زندگی پرزرق و برق آنها را الگوی خود قرار دهد. زندگی‌هایی که فاصله زیادی با واقعیت دارند و ممکن است نوجوان را گرفتار رؤیاهای دست نیافتنی و احساس ناکامی کنند، اما خانواده‌ها چگونه می‌توانند این فاصله را کمتر کنند و دوباره به دنیای نوجوانشان راه پیدا کنند؟ به گفته دکتر طیبه عباسلو، جامعه شناس و تسهیلگر نوجوان، «اعتماد زمانی شکل می‌گیرد که نوجوان احساس کند می‌تواند نظرش را بگوید و با وجود اختلاف نظر، همچنان مورد احترام و محبت قرار می‌گیرد.» مشروح گفت‌وگو با وی در ادامه می‌آید.

* * *

چرا بعضی نوجوانان مشکلاتشان را با دوستانشان در میان می‌گذارند، اما با پدر و مادرشان راحت نیستند؟

به نظر من ابتدا باید بپذیریم در دوران نوجوانی، دوست اهمیت زیادی پیدا می‌کند. نوجوان احساس می‌کند همسالانش به دلیل نزدیکی سنی و دغدغه‌های مشترک او را بهتر درک می‌کنند، اما مسئله مهم این است که نوجوان برای مشکلات جدی زندگی به چه کسی مراجعه می‌کند. اینجا نوع رابطه‌ای که والدین از کودکی با فرزندشان ساخته‌اند، خودش را نشان می‌دهد. اگر کودک بدون ترس از سرزنش، درباره اشتباهاتش صحبت می‌کرده، در نوجوانی هم والدین را افراد امن زندگی خود می‌داند. البته این اعتماد فقط با گفتن اینکه «هر مشکلی داشتی به ما بگو» ایجاد نمی‌شود. نمی‌توانیم از یک طرف فرزندمان را تهدید و کنترل کنیم و از طرف دیگر انتظار داشته باشیم همه مسائلش را با ما در میان بگذارد. من خانواده‌هایی را دیده‌ام که فرزندانشان با وجود صمیمیت با دوستان، هنگام مشکلات مهم روی حمایت والدین حساب می‌کنند.

امروزه اختلاف بر سر پوشش، دوستان، تفریح یا تلفن همراه را در بسیاری از خانواده‌ها شاهد هستیم. چرا این موضوعات به تنش جدی میان والدین و نوجوان تبدیل می‌شود؟

بخشی از این اختلاف‌ها به تفاوت نسل‌ها برمی‌گردد. والدین در شرایط فرهنگی و اجتماعی متفاوتی بزرگ شده‌اند و طبیعی است که نگاهشان با نوجوان امروز یکسان نباشد. از طرف دیگر، نوجوان دیگر خودش را کودک نمی‌داند و می‌خواهد هویت و استقلالش را پیدا کند. وقتی می‌گوید «من هم فکر می‌کنم، من هم می‌توانم و نظر من این است» در واقع استقلال‌طلبی خودش را نشان می‌دهد. مشکل زمانی است که والدین همچنان انتظار دارند فرزندشان مانند دوران کودکی از آنها اطاعت کند. حتی در میان والدین تحصیلکرده هم دیده‌ام پذیرش استقلال نوجوان دشوار است. بسیاری دوران نوجوانی خودشان را معیار قرار می‌دهند و انتظار دارند فرزندشان هم همانطور رفتار کند.

چه رفتارهایی این فاصله را بیشتر می‌کند؟

یکی از مهم‌ترین اشتباهات، برخورد عجولانه است. گاهی والدین بدون اینکه دلیل رفتار نوجوان را بپرسند با سرزنش، تحقیر، تنبیه یا با دیگران مقایسه می‌کنند. موضوع دیگری که زیاد دیده‌ام، متناسب نبودن تنبیه با اشتباه نوجوان است. گاهی خودش هم قبول دارد که اشتباه کرده، اما واکنش والدین آنقدر شدید است که احساس بی‌عدالتی می‌کند و از خانواده می‌رنجد. اشتباه دیگر این است که به نوجوان فرصت توضیح نمی‌دهیم، درحالی که هر فرزندی حتی وقتی اشتباه کرده، حق دارد توضیح بدهد چرا آن کار را انجام داده است. وقتی این فرصت را از او می‌گیریم، ممکن است با خودش فکر کند «اصلاً برایشان مهم نیست من چه احساسی دارم.» تکرار چنین برخوردهایی باعث می‌شود نوجوان به تدریج مسائلش را پنهان کند.

> **نمی‌توانیم از نوجوان بخواهیم به ما اعتماد کند، اما وقتی نظر متفاوتی دارد او را تحقیر کنیم. اختلاف‌نظر میان والدین و نوجوان طبیعی است، اما نباید باعث شود نوجوان احساس کند حرف‌ها و احساساتش ارزشی ندارد**

به نظر شما، والدین شاغلی که وقت کمتری را برای فرزندانشان دارند، آیا فاصله عاطفی‌شان بیشتر می‌شود؟

در پاسخ این سؤال باید گفت، مهم‌تر از مدت حضور والدین در خانه، کیفیت ارتباط آنهاست. خودم به عنوان یک مادر شاغل، شرایط خودم را با مادران خانه‌دار مقایسه می‌کنم. طبیعی است که همیشه در خانه نیستم و فرزندم، به خصوص در کودکی، گاهی به حضور بیشتر من نیاز داشته است، اما احساس می‌کنم شاغل بودن به اندازه نوع ارتباطی که با فرزندم ساخته‌ام، تعیین کننده نبوده است. فرض کنید تمام روز در خانه باشم، اما وقتی فرزندم کنارم است، مشغول کارهای خانه یا صحبت با دیگران باشم. در این شرایط، حضور فیزیکی من چه فایده‌ای دارد؟ بارها دیده‌ام که والدین در روز تعطیل در خانه هستند، اما تمام وقتشان با تلویزیون یا تلفن همراه می‌گذرد. به نظرم اگر فرزند احساس امنیت و محبت کند، حتی زمان‌های محدود کنار هم بودن هم می‌تواند رابطه عاطفی را حفظ کند.

آیا شاهد والدینی بوده‌اید که با تغییر رفتارشان توانسته‌اند رابطه آسیب دیده با نوجوانشان را بهتر کنند؟

بله. در میان خانواده‌ها و دانش‌آموزان با چنین مواردی روبه‌رو شده‌ام. بسیاری از والدین ابتدا تصور می‌کنند دلیل اختلاف فقط ویژگی‌های دوران نوجوانی یا تفاوت نسل‌هاست، اما وقتی متوجه می‌شوند بخشی از مشکل به شیوه برخورد خودشان برمی‌گردد، تلاش می‌کنند رفتارشان را تغییر دهند. یکی از تغییرات مهم این است که یاد می‌گیرند لازم نیست به هر رفتاری که مطابق سلیقه‌شان و آسیب‌زا نیست واکنش نشان دهند. خانواده‌های موفق معمولاً از تحقیر، مقایسه و تنبیه فاصله گرفته‌اند و گاهی از مشاور کمک گرفته‌اند. البته موفقیت به همراهی نوجوان هم بستگی دارد. گاهی رابطه آنقدر آسیب دیده که حتی با تغییر رفتار والدین، نوجوان دیگر تمایلی به نزدیک شدن ندارد.

در تجربه‌هایی که داشته‌اید، چه تفاوتی میان رابطه پدران و مادران با نوجوانان وجود دارد؟

در مشاهداتم، اختلاف میان پدران و پسران نوجوان گاهی شدیدتر است. در بعضی خانواده‌ها، برخوردهای نادرست پدر باعث شده رابطه آنقدر آسیب ببیند که پسر نوجوان دیگر تمایلی به اصلاح آن نداشته باشد. در مقابل، دختران هنگام تغییر رفتار والدین همراهی بیشتری نشان داده‌اند. البته نمی‌توان این مشاهدات را به همه خانواده‌ها تعمیم داد. موضوع دیگری که در جلسات انجمن اولیا و مربیان دیده‌ام، حضور پررنگ‌تر مادران است. بسیاری از مادران برای آشنایی با مسائل تربیتی وقت می‌گذارند، اما گاهی پدر در تغییر روش تربیتی همراهی نمی‌کند و همین ناهماهنگی، بهبود رابطه را دشوار می‌سازد. به اعتقاد من، تربیت فرزند نباید فقط بر دوش مادر باشد. پدر هم باید در ایجاد رابطه‌ای صمیمی و قابل اعتماد نقش فعالی داشته باشد.

خانواده‌ها از کجا متوجه شوند، اختلاف نظرشان با نوجوانان طبیعی است یا رابطه‌شان به مرحله نگران کننده‌ای رسیده است؟

باید بپذیریم اختلاف نظر بخشی از دوران نوجوانی است. نوجوان می‌خواهد استقلالش را نشان دهد و گاهی با گفتن اینکه «من با شما مخالفم»، تلاش می‌کند هویت خودش را پیدا کند. قرار نیست در یک خانواده سالم هیچ اختلافی وجود نداشته باشد. اگر از کودکی قوانین و ارزش‌های خانواده برای فرزند توضیح داده شده باشد معمولاً اختلاف‌ها کمتر به تنش جدی تبدیل می‌شوند. برای مثال، اختلاف درباره ساعت استفاده از تلفن همراه یا ارتباط با دوستان لزوماً نشانه آسیب دیدن رابطه نیست، اما وقتی نوجوان دیگر حاضر نیست با والدین صحبت کند یا مسائل مهمش را پنهان می‌کند، باید به کیفیت رابطه توجه جدی‌تری داشت.

اگر والدین احساس کنند اعتماد فرزند نوجوانشان را از دست داده‌اند و فاصله گرفته‌اند، برای نزدیک شدن دوباره به او چه کنند؟

اولین قدم، بازسازی اعتماد است. البته اعتماد با چند جمله محبت‌آمیز برنمی‌گردد. نوجوان باید در رفتار والدین احساس کند که واقعاً برایشان ارزشمند است. یکی از راه‌هایی که همیشه توصیه می‌کنم، داشتن فعالیت‌های مشترک است. به‌خصوص والدی که رابطه‌اش با نوجوان آسیب بیشتری دیده، باید برای گذراندن وقت با او پیش‌قدم شود. این ارتباط کمک می‌کند سوءتفاهم‌ها کمتر و زمینه برای گفت‌وگو فراهم شود. نکته مهم دیگر، هماهنگی حرف و عمل والدین است. نمی‌توانیم از نوجوان بخواهیم به ما اعتماد کند، اما وقتی نظر متفاوتی دارد او را تحقیر کنیم. اختلاف‌نظر میان والدین و نوجوان طبیعی است، اما نباید باعث شود نوجوان احساس کند حرف‌ها و احساساتش ارزشی ندارد. به عنوان مثال اختلاف بر سر مسائل اعتقادی یا پوشش، در صورتی که خانواده از کودکی درباره ارزش‌ها و دلایل آنها گفت‌وگو نکرده باشد، طبیعی است که در نوجوانی با مخالفت بیشتری روبه‌رو شود. در چنین شرایطی، تحمیل نظر نمی‌تواند جای گفت‌وگو را بگیرد. به اعتقاد من، گفت‌وگوی صادقانه یکی از مهم‌ترین راه‌های نزدیک شدن اعضای خانواده است. ممکن است درباره رفتار یکدیگر سؤال‌های زیادی داشته باشیم، اما تا زمانی که حاضر نباشیم حرف هم را بشنویم به تفاهم نمی‌رسیم. تأکید می‌کنم، اعتماد زمانی شکل می‌گیرد که نوجوان احساس کند می‌تواند نظرش را بگوید و با وجود اختلاف‌نظر، همچنان مورد احترام و محبت قرار بگیرد.

گزارش

روایت نوجوانان از مسئولیت‌پذیری و نقش‌آفرینی

نسل فهمیده‌ها هنوز در میدان است

نسل حسین فهمیده‌ها هنوز زنده است... این را می‌توان در روایت نوجوانانی دید که هر کدام به روش خود مسئولیت پذیرفته‌اند و برای دیگران قدمی برداشته و برمی‌دارند. محمد هادی در ۱۳سالگی با فعالیت‌های فنی و در برپایی و اداره موکب امام حسین(ع) مشارکت می‌کند، کوثر آموخته‌هایش را در آموزش و فعالیت‌های فرهنگی به کار می‌گیرد و ریحانه از تجربه‌های خانوادگی تا حضور اجتماعی پیش رفته است. روایت نوجوانان نشان می‌دهد روحیه ایثار، مسئولیت‌پذیری و دغدغه دیگران هنوز در نسل جدید زنده است. روحیه‌ای که با اعتماد خانواده‌ها و فراهم شدن فرصت رشد می‌تواند در نسل‌های بعد نیز زنده بماند.

* * *

محمدهادی، ۱۳ ساله

■ **از وقتی که توانایی‌هایم را شناختم، اعتماد به نفسم بیشتر شد**

محمدهادی شهسواری پسری ۱۳ ساله، دانش‌آموز پایه هفتم است. سه سال است در برپایی و اداره موکب امام‌حسین(ع) مشارکت می‌کند. این تجربه، در کنار علاقه‌اش به کارهای فنی، بخشی از دنیای نوجوانی او را شکل داده است. محمد هادی می‌گوید: «از کودکی به کارهای فنی علاقه داشتم. وقتی وسیله‌ای خراب می‌شد، دوست داشتم آن را باز کنم و بفهمم چطور کار می‌کند. ساختن وسایل دست‌ساز و درست‌کردن مدل‌های مختلف هم از کارهایی است که به آن علاقه دارم. قبلاً بیشتر کم حرف بودم و کمتر با دیگران ارتباط برقرار می‌کردم، اما چند سالی است که با فعالیت‌های فنی و حضور در جمع‌های مختلف، اعتماد به نفسم بیشتر شده است. وقتی می‌بینم می‌توانم کاری انجام دهم یا چیزی بسازم، احساس بهتری پیدا می‌کنم و راحت‌تر با دیگران ارتباط می‌گیرم.»

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های من، حضور در موکب امام‌حسین(ع) در ایام اربعین است. حدود سه سال است که همراه دوستان و همسایه‌ها در برپایی و اداره موکب مشارکت می‌کنم. در این کار، بخش‌هایی مانند برنامه‌ریزی، آماده‌سازی و پذیرایی را بر عهده می‌گیریم و تلاش می‌کنیم کارها به خوبی پیش برود. در کنار این فعالیت، در گروه سرود و برنامه‌های فرهنگی هم شرکت می‌کنم. ساخت ماکت و حضور در فعالیت‌های مرتبط با پرچم و موضوعات فرهنگی نیز از دیگر تجربه‌های من بوده است.

برای من، شرکت در این فعالیت‌ها فقط به حضور در یک برنامه محدود نمی‌شود. وقتی مسئولیتی را می‌پذیرم باید برای انجام آن تلاش کنم و در کنار دیگران باشم. این تجربه‌ها به من یاد داده است که می‌توانم در کارهای گروهی سهمی داشته باشم و برای انجام یک کار مشترک وقت بگذارم.

کوثر، ۱۶ ساله

■ **حافظ قرآن و مدرس هوش مصنوعی**

کوثر نصرت‌آبادی ۱۶ سال دارد. این نوجوان از حفظ قرآن تا آموزش هوش مصنوعی پیش رفته و می‌خواهد آموخته‌ها و توانایی‌هایش را با دیگران به اشتراک بگذارد. کوثر هم می‌گوید: «در کنار درس، فعالیت‌های فرهنگی و آموزشی را دنبال می‌کنم. حافظ کل قرآن هستم، شعر می‌گویم، در گروه سرود فعالیت دارم و هوش مصنوعی هم آموزش می‌دهم. دوست دارم آنچه یاد می‌گیرم، فقط برای خودم نماند و بتوانم آن را با دیگران به اشتراک بگذارم.»

یکی از علاقه‌هایم، کار با کودکان و نوجوانان است. به نظرم نوجوانان توانایی‌های زیادی دارند و اگر فرصت پیدا کنند استعدادهایشان را نشان دهند، می‌توانند کارهای ارزشمندی انجام دهند. برای همین، آموزش و فعالیت‌های فرهنگی برایم اهمیت دارد چون می‌توانم در کنار یادگیری خودم به رشد دیگران هم کمک کنم. قرآن، شعر، گروه سرود و تولید محتوا از راه‌هایی هستند که برای فعالیت فرهنگی از آنها استفاده می‌کنم. دوست دارم مفاهیم دینی و فرهنگی را به شکلی منتقل کنم که برای نوجوانان قابل فهم و جذاب باشد. به نظرم وقتی خود نوجوانان در این فعالیت‌ها حضور داشته باشند ارتباط بهتری با موضوع برقرار می‌کنند. در کنار این فعالیت‌ها، به آموزش فناوری‌های جدید هم علاقه دارم. آموزش هوش مصنوعی برایم فرصتی است تا دانش خودم را گسترش دهم و آن را در اختیار دیگران قرار دهم.

درس برایم مهم است و تلاش می‌کنم دانش‌آموز موفقی باشم، اما فکر می‌کنم رشد انسان فقط به نمره‌های مدرسه محدود نمی‌شود. ما باید از نظر علمی، فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی هم رشد کنیم و یاد بگیریم چگونه توانایی‌هایمان را در زندگی به کار بگیریم. دوست دارم نوجوانان به توانایی‌های خودشان باور داشته باشند و برای انجام کارهای مفید منتظر بزرگ شدن نمانند. به نظرم هر کدام از ما متناسب با استعداد و امکاناتی که داریم، می‌توانیم از همین امروز کاری انجام دهیم.

ریحانه زینب، ۱۶ ساله

■ **از مسئولیت در خانه تا حضور اجتماعی**

ریحانه زینب شهسواری هم ۱۶ سال دارد. او از پنج سالگی با مسئولیت‌های خانوادگی آشنا شد و بعدها علاقه‌اش به نوشتن و فعالیت‌های اجتماعی را دنبال کرد. ریحانه می‌گوید: «پنج ساله بودم و از برادر کوچک‌ترم مراقبت می‌کردم و با تولد برادر دیگرم، مسئولیت‌های بیشتری را تجربه کردم تا کمک مادرم باشم. در کنار این تجربه‌ها، همیشه به یادگیری و پیشرفت هم علاقه داشته‌ام و تلاش کرده‌ام درس و فعالیت‌های هنری را با هم دنبال کنم و آنها را رها نکردم. علاقه من به دکلمه خوانی از هشت سالگی شروع شد. مادرم با حوصله کنارم تمرین می‌کرد و همین همراهی باعث شد این مسیر را ادامه بدهم. کم کم به نوشتن متن‌های ادبی و احساسی هم علاقه‌مند شدم و در مسابقات نویسندگی شرکت کردم و موفقیت‌هایی به دست آوردم. نوشتن برایم راهی است تا احساسات و دیدگاه‌هایم را بیان کنم. در یکی از تجربه‌هایم، متنی درباره رهبر شهید در روزهای سوگواری و وداع نوشتم که در میان همسالانم مقام اول را به دست آورد. گفت‌وگو با پدر و مادرم درباره مسائل اجتماعی و سیاسی در شکل‌گیری علاقه‌ها و نگاه من به موضوعات مختلف تأثیر داشته است. به نظرم نوجوان باید فرصت داشته باشد درباره مسائل فکر کند، مطالعه کند و با تحقیق به دیدگاه خودش برسد. مهم است که بتوانیم درباره موضوعات مختلف سؤال بپرسیم و فقط به شنیده‌ها اکتفا نکنیم.

در کنار درس و فعالیت‌های هنری، در برنامه‌های رسانه‌ای و فعالیت‌های مرتبط با نوجوانان نیز حضور داشته‌ام. به زبان انگلیسی مسلط هستم و در بعضی فعالیت‌ها از این توانایی استفاده کرده‌ام. همچنین در روزهای جنگ، به فکر نوشتن کتابی افتادم تا تجربه‌ها، دیدگاه‌ها و دغدغه‌های نوجوانان را جمع‌آوری کنم و فرصتی برای بازتاب نگاه نسل خودم فراهم شود. دوست دارم نوجوانان بتوانند درباره مسائل پیرامونشان فکر کنند، نظر بدهند و در فعالیت‌های اجتماعی حضور داشته باشند. به نظرم ما هم می‌توانیم با یادگیری، نوشتن و مشارکت در کارهای جمعی، در جامعه نقش داشته باشیم.

دکتر الهه طریقی، کارشناس فرهنگی، مدیریت آموزش و پرورش سیرجان

■ **امروز به نسل حسین فهمیده‌ها فرصت دهیم فردا مسئولیت بسپاریم**

وقتی به نوجوان مسئولیتی واقعی سپرده می‌شود و اجازه پیدا می‌کند خودش تصمیم بگیرد، فرصت می‌یابد نقاط قوتش را بشناسد و مهارت‌هایش را تقویت کند. پذیرش و حمایت عاطفی خانواده نیز اعتماد به نفس، خوداتکایی و احساس ارزشمندی را در او افزایش می‌دهد و برای پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر در آینده آماده‌اش می‌کند.

با خواندن این روایت‌ها، این سؤال مطرح می‌شود که چه چیزی باعث می‌شود نوجوانان مسئولیت‌پذیر شوند، به فکر دیگران باشند و برای کمک به جامعه قدم بردارند؟ خانواده‌ها چه نقشی در پرورش چنین نوجوانانی دارند و چگونه می‌توانند روحیه ایثار و مسئولیت‌پذیری را در فرزندانشان تقویت کنند؟ برای دریافت پاسخ این سؤالات با دکتر الهه طریقی، کارشناس فرهنگی، مدیریت آموزش و پرورش سیرجان به گفت‌وگو نشستیم. این کارشناس با اشاره به نقش خانواده در شکل‌گیری روحیه مسئولیت‌پذیری نوجوانان می‌گوید: «برای پرورش مسئولیت‌پذیری، ایثار و گذشت در فرزندان، خانواده‌ها باید به جای کنترل بیش از حد و حمایت‌های افراطی به توانمند کردن آنها توجه کنند. واگذاری مسئولیت‌های واقعی، احترام به حق انتخاب نوجوان، اجازه تصمیم‌گیری و تجربه کردن، پرهیز از تهدید هنگام اشتباه و مشارکت دادن فرزندان در کارهای خانه به آنها کمک می‌کند توانایی‌های خود را باور کنند و مسئولیت رفتار و تصمیم‌هایشان را بپذیرند. البته والدین باید خودشان نیز در عمل به تعهداتشان پایبند باشند.»

چرا برخی نوجوانان از همان سنین کم به دنبال پذیرفتن مسئولیت هستند؟ طریقی در پاسخ به این پرسش می‌افزاید: «نوجوان در مسیر شناخت هویت و توانایی‌های خود، به تدریج می‌خواهد از وابستگی فاصله بگیرد و استقلال بیشتری داشته باشد. او تلاش می‌کند توانمندی‌هایش را به خود و دیگران نشان دهد. پذیرفتن مسئولیت در جمع دوستان نیز به او احساس اعتبار و جایگاه می‌دهد. نوجوانان می‌دانند که با مسئولیت‌پذیری می‌توانند اعتماد والدین را جلب کنند، از نظارت‌های سخت‌گیرانه بکاهند و در تصمیم‌گیری‌هایشان استقلال بیشتری داشته باشند.»

به اعتقاد این کارشناس، اعتماد به نوجوانان و فراهم کردن فرصت برای نشان دادن توانایی‌هایشان، نقش مهمی در رشد شخصیت آنها دارد. وی در توضیح می‌گوید: «وقتی به نوجوان مسئولیتی واقعی سپرده می‌شود و اجازه پیدا می‌کند خودش تصمیم بگیرد، فرصت می‌یابد نقاط قوتش را بشناسد و مهارت‌هایش را تقویت کند. پذیرش و حمایت عاطفی خانواده نیز اعتماد به نفس، خوداتکایی و احساس ارزشمندی را در او افزایش می‌دهد و برای پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر در آینده آماده‌اش می‌کند.»

طریقی در بخش دیگری از گفت‌وگو به چگونگی انتقال ارزش‌هایی مانند ایثار و فداکاری به نسل امروز اشاره کرد و می‌گفت: «برای پیوند دادن ارزش‌های دفاع مقدس با زندگی نوجوانان، باید از شعار دادن فاصله بگیریم و این مفاهیم را با زبان و شیوه‌ای که برای نسل جدید قابل فهم است بیان کنیم. معرفی شهدای هم سن و سال نوجوانان مانند همین حسین فهمیده، به عنوان الگوهای واقعی و نشان دادن نمونه‌های امروزی فداکاری، همدلی و خدمت به جامعه می‌تواند این ارزش‌ها را برای آنها ملموس‌تر کند.»

وی با تأکید بر اهمیت گفت‌وگو به جای نصیحت کردن می‌گوید: «نوجوانان امروز با فضای دیجیتال ارتباط نزدیکی دارند. بنابراین استفاده از پادکست، فیلم کوتاه و محتوای جذاب می‌تواند در انتقال این مفاهیم تأثیر بیشتری داشته باشد و ارتباطی عمیق‌تر و معنادارتر میان نسل جدید و ارزش‌هایی مانند ایثار و مسئولیت‌پذیری ایجاد کند.»

ریحانه زینب شهسواری، نوجوان فعال فرهنگی

دکتر الهه طریقی، کارشناس فرهنگی