



سبک مراقبت



بچه‌های دیجیتالی محصول ابزارهای الکترونیکی نوین

وقتی صفحه نمایش فرزندمان را می‌بلعد!

■ **تر جمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی فر**

«بچه‌م همش پای تلویزیون نشسته یا دائم سرش تو گوشیه!» این جمله‌ای است که این روزها زیاد از والدین می‌شنویم. امروزه اکثر والدین به ویژه پدران به منظور تأمین مخارج خانواده ناچارند مدت بیشتری کار کنند و فرصت چندانی برای بازی و سرگرم کردن فرزند

وقتی صفحات نمایش جای والدین را می‌گیرد

آنچه در «صفحات نمایش» می‌بینیم و می‌شنویم، به تدریج (ولی بدون تردید) افکار ما را شکل می‌دهد و اگر تأثیر آن بر ما بزرگسالان این قدر زیاد است، تصور کنید تأثیر آن بر فرزندان ما چه خواهد بود؟ با توجه به این واقعیت علمی که حداکثر رشد مغز کودک تا سن هفت سالگی انجام می‌شود و بعد از ۱۲ سالگی باروندی کند،تر دامه پیدا می‌کند، هر آنچه کودک در این سن ببیند، بشنود یا انجام دهد، بی‌شک در شکل دادن به آینده او بی‌اثر نیست ولی در دنیای دیجیتال امروز، آ یا جداسازی کامل بچه‌ها از ابزار های الکترونیکی و «صفحات نمایش» کاری صحیح‌شدنی است؟ همانطور که ذکر شد، اغلب والدین به دلیل ناکافی بودن زمان و حجم کارهای بیرون از خانه، به انواع گجت‌ها(ابزارک‌ها) وسایل بازی کامپیوتری که مجزه به صفحات نمایش هوشمند هستند، متوسل می‌شوند تا بتوانند فرزندانشان خود را سرگرم کنند. «صفحات نمایش» هوشمند آنچنان محتوای خلاق و گیرایی را ارائه می‌کنند که به سه‌سامدی توجه و علاقه کودک‌کان را به خود جلب می‌کنند.

بحران صفحه نمایش جدی است

زمان طولانی تماشای تلویزیون، بازی زیاد با کامپیوتر و گوشی همراه امروزه به بحرانی برای والدین تبدیل شده است، چراکه کودکان امروز تبدیل به «بچه‌های دیجیتالی» شده‌اند. از یک طرف، شما عملاً قادر نیستید بین آنها و فناوری فاصله ایجاد کنید چون فناوری در آینده فرزندان ما اثر غیر قابل انکاری داشته و حتی مهارت در آن یک امتیاز محسوب می‌شود و از طرف دیگر، استفاده نامعمول از این ابزار و فناوری برای بچه‌ها واقعاً ضرر دارد بنابراین کجا و چگونه باید بین آنها و وسایل سرگرمی الکترونیکی مرزبندی کنیم تا توازن لازم به‌وجود آید؟ روانشناسی به نام «ویدیا راگوم» متخصص یادگیری و رشد کودکان در این باره تحقیقاتی انجام داده و نتایج مطالعات خود را پیرامون اثرات «صفحات نمایش» بر جسم و روان کودکان شرح داده است. پیشنهاد «کتر راگوما» این است که پدر و مادر ابتدا باید در خصوص مفهوم «اعتیاد به موبایل و تلویزیون» توجه بشوند و زبان مشترک پیدا کنند. اعتیاد به «صفحات نمایش» به حالتی گفته می‌شود که کودک با استفاده و خیره شدن طولانی به آن، طوری محو «صفحه نمایش» شود که احساس کند تنها در این وسیله سرگرمی می‌تواند اسباب شادی خود را پیدا کند. کم‌کم بچه‌ها به نقطه‌ای می‌رسند که هر زمان بتوانند به «صفحه نمایش» باز می‌گردند. امروزه اعتیاد به «صفحه نمایش» در برخی کشورها حتی تحت عنوان «هرئین دیجیتالی» ذکر می‌شود و نشان می‌دهد قبح و اثر نامطلوب اعتیاد کودکان به هر نوع «صفحه نمایش» کمتر از اعتیاد به مواد مخدر نیست. این پدیده می‌تواند حتی روابط درون خانواده را تخریب و کاری کند که بچه‌ها به یک نوع پیله‌ای که به دور خود می‌یافتند، فروبرند و سرانجام موجب بروز اختلاف، درگیری و سایر مضللات خانوادگی می‌شود. این موارد تنها بخشی از مشکلات احتمالی هستند. از آنجایی که «صفحات نمایش» در هر شکلی مانند تبلت، گوشی هوشمند، تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و غیره بسیار تحریک‌کننده‌اند، مدار پاداش مغز یا منطقه شادی آن را طوری هدف گرفته و تحریک می‌کند که باعث اعتیاد هر چه بیشتر کودک به خود می‌شود. «صفحات نمایش» جذاب‌ترین جلوه‌های سمعی، بصری و احساسی را در اختیار کودکان و نوجوانان می‌گذارد تا حدی که هیچ‌کس حتی پدر و مادر هم نمی‌توانند با آن رقابت کنند! «صفحات نمایش» می‌توانند به رشد کودکان و نوجوانان به شدت آسیب‌بزنند. مشاهده طولانی مدت «صفحه نمایش» اثرات سونوی بر کودکان و نوجوانان ما دارد که عموماً والدین آگاهی چندانی از آن ندارند.

اختلالات فیزبولوژیک ناشی از اعتیاد به صفحه نمایش

آیا متوجه شدید بعضی بچه‌ها در درد کردن شکایت دارند؟ معمولاً بچه‌ها در حالت دراز کشیده، قوز کرده و خمیده به صفحه‌نمایش نگاه می‌کنند. زمانی که آنها برای مشاهده صفحه نمایش به حالت خمیده، نشسته باشند، همراستایی و توازن ستون فقرانشان تغییر می‌کند. این همتراز نبودن با گردش خون ارتباط مستقیم دارد و باعث اختلال در رشد مغز می‌شود. در اینجا به برخی اثرات نامطلوب خیره شدن طولانی مدت به «صفحه‌نمایش» از نظر فیزیولوژیکی اشاره می‌کنیم. سر درد: اگر کودک و نوجوان به مدت طولانی در معرض نور آبی روشن «صفحه‌نمایش» قرار داشته باشد، معمولاً دچار سردرد می‌شود. مشکل اصلی زمانی بروز می‌کند که سر درهای مداوم باعث تنز قدرت تمرکز آنها و مانع انجام کارهای روزمره می‌شود و در نتیجه کارایی مؤثرشان کاهش می‌یابد. به این ترتیب بچه‌ها در مدرسه نیز کم انرژی تر بوده و به سختی تمرکز می‌کنند و بالطبع، مطالعات و عملکردشان در فعالیت‌های مختلف مختل می‌شود. کاهش قدرت بینایی: امروزه تعداد دانش آموزانی که از عینک استفاده می‌کنند، خیلی بیشتر از دوران کودکی ماست. قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور آبی روشن نمایشگرها می‌تواند به چشم‌های فرزند شما فشار بیاورد. بینایی ضعیف و حتی سردرد موجب استفاده از عینک می‌شود که مشارکت در ورزش و فعالیت‌های دیگر را برای فرزند شما کمی سخت می‌کند. کاهش فعالیت‌های جسمی: با توجه به ویژگی‌ها و محتوای جالب و جذاب و بچه‌ها «نمایش» کم تحرکی و عدم فعالیت جسمی منجر به فقدان ورزش و حرکت عضلات بدن و به ویژه مانع در یافت هوای تازه می‌شود که همگی مانع رشد کودک می‌شود. فعالیت‌های فیزیکی فرصتی برای بچه‌ها فراهم می‌کند تا دوستان جدیدی

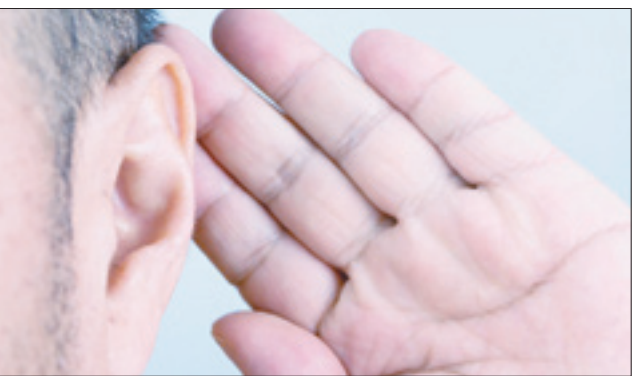
اختلالات روانی و شخصیتی با اعتیاد به صفحه نمایش

گاهی وقتی قصد دارید وسیله بازی یا گوشی را از فرزند خود بگیرید، بسیار برآشفته می‌شود؟ دلیل آن این است، شما آنها را تجربه‌ای لذتبخش و تحریک‌کننده که صفحه‌نمایش در اختیارشان می‌گذارد، محروم ساختهاید. وقتی یک جلوه تصویری مغز آنها را تحریک می‌کند، آن مشغول در مغز او جرقه‌ای می‌زند و حتی چند بار در ذهن او تکرار می‌شود. آن موقع دوست ندارد کسی در این فرایند خللی ایجاد کند ولی از آنجا که وقت خود را صرف تماشای «صفحه‌نمایش» با تلویزیون می‌کند، ناخواسته خلایق او دچار افت می‌شود. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه کودکان و نوجوانان به ویژه در سن پنج تا ۱۲ سالگی، با مشاهده مردم اطراف خود، مهارت‌های زبانی، اجتماعی، ارتباطی، مهارت‌های میان فردی، قوه‌اعتداع به نفس و سایر مهارت‌های خود را افزایش می‌دهند اما وقتی بچه‌ها زمان زیادی صرف تماشای «صفحه نمایش» می‌کنند، عملاً فرصت ایجاد این نوع تعاملات و رشد مهارت‌های فردی را از دست می‌دهند. موارد زیر از دیگر اختلالات روانی و شخصیتی اعتیاد به صفحه نمایش است: کاهش شدید قوه‌تخیل، تصورات و خلاقیت بخش جدایی‌ناپذیر فرایند رشد کودک و نوجوان محسوب می‌شوند. آیا آخرین باری را که کودک شما مثلاً با یک جعبه مقوایی ظاهر به بازی می‌کرد، به یاد دارید؟ در آن زمان، می‌توانست یک دنیای کاملاً جدید را در ذهن خود تصور و در مورد آن رؤیایرادرزی و داستان‌سرای کند. شما این روزها کودکان را بیشتر در حال بازی با ابزارک‌ها مشاهده می‌کنید تا حضور در دنیای واقعی. معمولاً بچه‌ها جذب دنیای مجازی شده و برای مدت طولانی در آن باقی می‌مانند. زمان حد و حصر تماشای تلویزیون یا بازی با ابزارک‌ها، تفکر و تخیل را در آنها می‌کشد. موارد زیر از فراموش‌دگی، وقتی از کودکان و نوجوانانی که زمان بیشتری صرف تماشای «صفحه‌نمایش» می‌کنند خواسته‌شود آن را به کناری بگذرانند دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند. شاید شما هم به این مسئله برخورد کرده باشید. اکثر اوقات مجبورید با آنها کلتجار بروید ولی آنها تلاش می‌کنند مدت زمان بیشتری با صفحه‌نمایش مشغول باشند. حتی اگر موفق به گرفتن وسیله بازی به‌دست خود شوید، به نظر شما با چنین مانع اجتماعی شدن بچه‌ها می‌شود. ناتوانی در تحمل شکست: بچه‌ها وقتی مجذوب بازی و فعالیت‌های داخل صفحه‌نمایش می‌شوند، به نظرشان محیط زندگی مجازی بر خلاف زندگی واقعی، جذاب و ساده‌تر است. به عبارت دیگر، هر وقت در بازی شکست خورده یا نتیجه خوشایندی به دست نمی‌آورند، همواره می‌توانند با گزینه (reset) شروع مجدد از نو شروع و به کمک آن آندوه و نامیدی ناشی از شکست را فراموش کنند ولی در عین حال و در رخفا موجب می‌شود، کودک و نوجوان تحمل شکست‌های احتمالی در زندگی واقعی را از دست بدهند؛ زیرا زندگی مانند بازی قابل شروع مجدد نیست و خروجی آن می‌تواند موجب سرخوردگی کودک و نوجوان و ناتوانی او در یادگیری صفات پسندیدهای مانند صبر، روحیه و باادبی شود.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک ارتباط



مهارت‌های خوب شنیدن در روابط زوجین

همسر ما! من سر اپاگوش هستم

با دگرگی شروع به درد دل می‌کنند نه به دنبال راهنمایی خواستن است، نه دنبال این است که سرزنشی از طرف شنونده بشود یا حتی تأییدی از نسوی وی دریافت کند. در این حالت او فقط یک شنونده محض می‌خواهد. «مازکتواین» می‌گوید اگر قرار بود بیشتر از مقداری که گوش می‌دهیم حرف بزнім، آن وقت دوزبان و یک گوش می‌داشتیم. وقتی همسران در حال حرف زدن است به چیزی که می‌گوید گوش دهید، وسط حرفش نبرید، به جای او حرف نزنید و اجازه دهید خودش جملاتش را تمام کند. پس خاموش بنشینید و فقط گوش دهید. طوری رفتار کنید که او برای صحبت کردن احساس راحتی کند. نیازها و علایق طرف مقابلتان را مدنظر قرار دهید. بد نیست گاهی سر بجنبانید یا از حرکات و کلماتی استفاده کنید که همسرتان برای ادامه صحبت ترغیب شود. فقط و فقط به چیزی که گفته می‌شود توجه کنید. خط‌خطی کردن یا بازی کردن با کافذهای جلوی دست‌تان، از پنجره بیرون را دیدن، زور رفتن یا ناخن‌های دست و کارهایی از این قبیل را کنار بگذارید. این رفتارها علاوه بر اینکه موجب وقفه‌های بی‌مورد در فرایند ارتباط می‌شوند، حواس طرف مقابلتان را پرت و این حس را به او منتقل می‌کنند که از حرف‌هایش خسته شده‌اید و به پيامی که سعی می‌زد استکان چای را روی میز گذاشت و بعد برای ادامه صحبتش با تلفن به اتاق دیگری رفت. طرف مقابلتان را بقمهید و به قضایا از دید او نگاه کنید. هنگام شنیدن صورت بیور باشید. گاهی ممکن است طرف مقابلتان شک کند، شاید هم یک مکث طولانی، اما مکث کردن همیشه به این معنی نیست که حرف او تمام شده‌است. بی‌طرف باشید و زود نرنجید و اجازه ندهید که عادات و رفتار گوینده حواستان را از اصل مطلب دور کند.

■ **در هر شرایطی راستگو باشیم**

نکته مهم دیگر نحوه بیان موضوع به همسرتان است. مشاوران خانواده توصیه می‌کنند وقتی از یکی از رفتارهای همسرتان ناراحتید، احساس خود را از این رفتار وی به او بگویید. مثلاً اگر شوهر شما به دروغ‌گویی عادت دارد به او لقب دروغگو ندهید بلکه به او بگویید که وقتی شما احساس می‌کنید همسرتان حرفی خلاف واقع را به شما می‌گوید از دست او ناراحت می‌شوید. شما با این کار، همسرتان را از احساس بدی که رفتار خلط او در شما برمی‌انگیزد آگاه کرده و باعث خواهید شد همسرتان تحت تأثیر کرد و گیرد و رفتار خود را اصلاح کند. اینکه مثال دروغ‌گویی و صداقت را مطرح کردیم به خاطر اهمیت است که در استمرار یا اضمحلال رابطه‌ها دارد. رسول اکرم(ص) می‌فرمایند: «هر که راست گفت تجات پیدا کرد.» همچنین حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «تمام گناه‌ها در یک اتاق جا گرفته‌اند و کلید آن دروغ است.» تمام ادیان و معلمان اخلاق توجه خاصی به نقش بسیار محوری راستگویی در ساخت خود و جامعه دارند. شاید کمتر لازم به تکرار این باشد که دروغ‌گویی دشمنی که رابطه سالم انسانی است.

■ **ابراز کلامی محبت را فراموش نکنیم**
در میان مراجعه‌کنندگان به مشاوران خانواده می‌توان زوج‌های جوانی را دید که گله‌ای از خود رسیدگی مالی و حمایت‌های همسرشان از خود ندارند. آنها فقط و فقط یک چیز می‌خواهند و آن ابراز علاقه قلبی و کلامی توسط همسرشان است. مطابق تحقیقات روانشناسی: «اینکه فردی بداند شخص دیگری او را دوست دارد، و این را از زبان او هم بشنوند نقش تعیین کننده‌ای در روابط او با این فرد خواهد داده‌شود.» رسول اکرم(ص) می‌فرمایند: «اگر کسی را دوست دارید این را به وی بگویید، چراکه باعث افزایش محبت بین شما می‌شود.»

علاوه بر ابراز کلامی محبت، شوخی کلامی هم نقش معجزه‌آسایی در تلطیف رابطه‌ها دارد. شوخی واقعاً نمک زندگی است و می‌تواند به کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی منجر شود. در خانمه باید گفت هیچ ابزاری مؤثرتر از کلام در شوخگویی و کیفیت رابطه‌ها مؤثر نیست و شاید به همین خاطر است که امام باقر(ع) می‌فرمایند: «به راستی که این زبان کلید همه خوبی‌ها و بدی‌هاست.»

■ **منابع: نشریات آموزشی مهارت‌های زندگی سازمان فرهنگی – هنری شهرداری تهران – ۱۰ مهارت گوش دادن برگرفته از: skillsyouneed – سایت کتابخانه احادیث شیعه.**

احتمالاً برای شما هم پیش آمده است که تمایل داشته باشید با کسی حرف بزنید، اما فقط گوینده باشید. در واقع در چنین مواقعی شما نیاز به شنیده شدن دارید و دنبال کسی می‌گردید که درد دل‌های شما را فقط بشنود و چیزی نگوید. در چنین مواقعی اگر طرف شما شروع کند به اظهار نظر و حتی انتقاد کردن و مجالی به شما ندهد، نه تنها شما از این گفت‌وگو سبک نمی‌شوید، آزار هم می‌بینید. بخش عمده‌ای از مشکلات میان زوجین هم به نشنیده شدن و بی‌توجهی ناشی از آن برمی‌گردد. به گونه‌ای که با این جمله تکراری در خانواده‌ها مواجه می‌شویم: «وقتی باهات حرف می‌زنم حواست همسرمان همه کارهایش را راه‌کند و شش دانگ حواشش به ما باشد که در غیر اینصورت منتهی به دعوا، عصیانیت و قهر خواهد شد.

■ ■ ■

■ **شیوه گفت‌وگو کردن را بیاموزیم**

«یک روز وقتی حمید خسته و کلافه از کار روزانه به خانه برگشت همسرش برای او یک استکان چای ریخت و در حالی که داشت با تلفن حرف می‌زد استکان چای را روی میز گذاشت و بعد برای ادامه صحبتش با تلفن به اتاق دیگری رفت. حمید دوست داشت در کنار همسرش چایش را بخورد برای همین ناراحت شد و به جای اینکه حرف دلش را به ناهید بزنسد، از کم‌رنگ نبودن چای ایراد گرفت: «هنوز نمیدونی من چای کم‌رنگ می‌خورم؟» ناهید هم تلفنش را قطع کرد و گفت: «من همین طوری میتونم چای بزیزم.» ناهید این حرف را در نظر نگرفت! حمید نمی‌خواست همسرش را ناراحت کند، اما اشتباهش اینجا بود که مشکلاتش در محل کار را با خود به خانه آورده بود. از طرفی هم این مهارت را نداشت که مشکلاتش را در خانه چیزی ناراحت است. او تصور می‌کرد همسرش مکالمه ساز نگاه بیش از حد به صفحه‌نمایش می‌توان به اتفاقاً از این پهلوه آن کرد. پناهید تلفنی را بیشتر از او جدی می‌گیرد. البته ناهید هم دوست داشت به همسرش احترام بگذارد، اما نمی‌دانست چطور باید عمل کند. او می‌خواست با یک استکان چای از همسرش پذیرایی کند، اما قفرش را هم نمی‌کرد که حمید بیشتر دوست دارد وقتی به خانه می‌آید به او توجه کرده و اگر ریشه اختلافات و مشکلات زناشویی را دنبال کنید، متوجه خواهید شد علت بسیاری از ایسن اختلاف‌ها به دلیل گفت‌وگو نکردن به شیوه صحیح است. همصحیتی زن و شوهر برای رشد و بقای احساس صمیمیت بین آنها نقش چشمگیری دارد. به همین دلیل زوج‌هایی که این مهارت را ندارند که به شیوه درست با هم حرف بزنند در زندگی مشترکشان به مشکل بر می‌خورند. وقتی زوجها نتوانند از طریق گفت‌وگو از نیات هم‌باخبر بشوند به ناچار روی به حدس و گمان می‌آورند. به این ترتیب وقتی شناخت‌ها از روی حدس و گمان به وجود آید طبیعی است که نمی‌توانند درست و عمیق باشد. در نتیجه به این می‌رسند که دیگر قادر به ادامه زندگی با یکدیگر نیستند.

■ **شنونده مؤثری باشیم**

برای اینکه زوج‌های جوان بتوانند روش‌های صحیح مذاکره را به خوبی یاد بگیرند باید نکاتی را رعایت کرد. یکی از مهم‌ترین این نکات شنوندگی مؤثر و خوب شنیدن است. شنوندگی مؤثر چیست؟ بعضی‌ها عادت کرده‌اند تا کسی شروع به درد دل با آنها می‌کند، شروع به نصیحت کردن، راهنمایی کردن یا دلداری دادن به فرد مقابل می‌کنند. جملاتی نظیر «نگران نباش، حل می‌شود، تقصیر خودت است، چندبار به شما گفته بودم و…» اینها دشمنان درجه یک شنوندگی مؤثرند. تحقیقات روانشناسان نشان داده است بسیاری از مواقع وقتی کسی



برای اینکه زوج‌های جوان بتوانند روش‌های صحیح مذاکره را به خوبی یاد بگیرند باید نکاتی را رعایت کرد. یکی از مهم‌ترین این نکات شنوندگی مؤثر و خوب شنیدن است



تولید خوشون از صفحه نمایش

کودکانی که بیش از حد بازی‌های پر زد و خورد انجام می‌دهند، خشونتی که در این بازی‌ها می‌بینند در مغزشان نفوذ و بعداً آنها را تقلید می‌کنند. به عنوان مثال اگر بچه‌ای بازی‌های اکشن (پر زد و خورد) زیادی انجام دهد، دائماً او را در حال مشت زدن، ضربه زدن یا تیراندازی به مخالفان خیالی خود می‌بینید. از آنجا که کودکان به طور طبیعی از آنچه می‌بینند الگو می‌گیرند، احتمال دارد رفتار تهاجمی به خود بگیرند. با این حال، به طور اجتناب‌ناپذیری کودک بی‌ادب، آشفته و اغلب با خواهر و برادر، دوستان یا همکلاسی‌های خود درگیر می‌شود.

همچون بدترین اثر تلویزیون و ابزارک‌ها بر کودکان و نوجوانان، شاید قطع ارتباط آنها با اجتماع باشد. تحقیقات نشان داده زمان طولانی بازی با انیمیشن‌های رایانه‌ای و گوشی‌ها یا تماشای تلویزیون، باعث می‌شود آنها گوشه گیر شده و کمتر اجتماعی شوند. مهم‌ترین بخش رشد اجتماعی کودک، ارتباط با دیگران است. وقتی ارتباطات او کاهش می‌یابد چون نمی‌تواند خوب و بد را از هم تمیز دهد، تحت تأثیر دیدگاه‌ها، عقاید و هر آنچه در تلویزیون و گوشی می‌بیند، قرار می‌گیرد. در نتیجه یاد نمی‌گیرد چگونه با دیگران تعامل کند.

حالا پرسش این است که والدین چگونه می‌توانند در کاهش یا خنثی‌سازی تأثیر «بحران صفحه‌نمایش» بر فرزندان خود نقش ایفا کنند؟ چگونه می‌توانند از سقوط این طعمه به دام اعتیاد به «صفحه‌نمایش» جلوگیری کنند؟ در مقالات آینده برخی راه‌های مقابله با این عادات رفتاری کودکان و نوجوانان را با شما در میان خواهیم گذاشت.

برگرفته از سایت – flintobox

نوشته: بی. راکش