

چگونه از کودکان در برابر اثرات مخرب وابستگی به تلفن همراه حفاظت کنیم؟

نویسنده

توماس کرسیتینگ

مترجمان

دکتر اسماعیل سعدی پور

خاطره خویین

راضیه وظیفه دوست

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۴۰۰

کرسٹینگ، توماس، ۱۹۷۲ - م. (Persting, Tom, 1972)

چگونه از کودکان در برابر اثرات مخرب وابستگی به تلفن همراه حفاظت کنیم؟/ نویسنده تامس کریستیگ؛ مترجمان اسماعیل سعدی پور، خاطره خویین، راضیه وظیفه دوست؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص

مشخصات نشر: تهران: رشد؛ ۱۴۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۶۰-۶

یادداشت: عنوان اصلی: Disconnected: how to protect your kids from the harmful effects of device dependency, c2020.

یادداشت: کتابنامه. موضوع: اینترنت بارگی در نوجوانان (Internet addiction in adolescence)

موضوع: اینترنت - اثر فیزیولوژیکی (Internet - - Physiological effect)

موضوع: اینترنت - جنبه های روان شناسی (Internet - - Psychological aspects)

موضوع: اینترنت و نوجوانان (Internet and teenagers) موضوع: رفتار والدین (Parenting)

شناسه افزوده: سعدی پور، اسماعیل، ۱۳۴۵ - ، مترجم

شناسه افزوده: خویین، خاطره، ۱۳۷۱ - ، مترجم

شناسه افزوده: وظیفه دوست، راضیه، ۱۳۶۶ - ، مترجم

رده بندی کنگره: RJ۵۰۶/۱۵۸ رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۴۰۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۰۴۹۰۱۵

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

چگونه از کودکان در برابر اثرات مخرب

وابستگی به تلفن همراه حفاظت کنیم؟

نویسنده: توماس کرسٹینگ

مترجمان

دکتر اسماعیل سعدی پور، خاطره خویین، راضیه وظیفه دوست

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰ - شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

پیش‌گفتار ۹

مقدمه ۱۵

بخش ۱: تأثیر شدید دستگاه‌های الکترونیکی بر مغز کودکان

فصل اول: واقعیت در حال تغییر ما ۱۹

اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی اکتسابی، اضطراب و شکل‌پذیری مغز ۱۹

چشم‌اندازهای در حال تغییر ۲۶

هرس عصبی ۳۵

سکونت‌گاه‌های غیرطبیعی ۴۰

نکات فصل ۴۲

فصل دوم: کودکان فضای مجازی شغلی تمام‌وقت ۴۵

۴۸	 دستگاه‌های موسیقی
۴۹	 واقعیت‌های فیزیکی
۶۲	 توانایی پرت کردن حواس
۶۷	 نکات فصل
۶۹	 فصل سوم: رسانه‌های اجتماعی و رشد عزت‌نفس
۷۵	 قلدری
۷۹	 عزت‌نفس
۸۳	 فومو (FOMO)
۸۴	 علائم هشدار
۸۵	 پیامدها
۸۹	 نکات فصل
۹۱	 فصل چهارم: مغز چندان‌کودکان
۹۳	 چندکاری در رسانه‌ها
۹۸	 تمرکز ضعیف
۱۰۱	 سایر تأثیرات
۱۰۵	 نکات فصل

بخش ۲: تأثیر فناوری بر رشد اجتماعی، هیجانی و خانوادگی

۱۰۹	 فصل پنجم: کودکان گیم (بازی‌باز) جدایی بزرگ انسان
۱۱۱	 هیچ راه حل آسانی وجود ندارد
۱۱۶	 دل‌بستگی به بازی FORTNITE
۱۱۹	 واقعیت‌های فیزیکی
۱۲۷	 نکات فصل
۱۲۹	 فصل ششم: فرزندپروری از راه دور
۱۳۲	 معمای مربیگری
۱۳۴	 زمان خانواده
۱۳۹	 میز شام
۱۴۲	 لحظه‌ها را دریاب

۱۴۵	تعطیلات بدون صفحه نمایش (گوشی، تلویزیون و ...)
۱۴۸	نکات فصل
	فصل هفتم: چگونه استفاده از این دستگاه‌ها بر رشد هیجانی تأثیر می‌گذارد
۱۴۹	
۱۵۱	ترس از شکست
۱۵۶	تله مقایسه
۱۵۹	مهارت‌های اجتماعی
۱۶۲	نکات فصل
	فصل هشتم: کلاس درس مجازی چگونه فناوری بر یادگیری تأثیر دارد؟
۱۶۵	
۱۶۶	خیلی عالی نبود؟
۱۶۹	فناوری بزرگ
۱۷۳	دامن زدن به اعتیاد
۱۷۴	نکات فصل
	بخش ۳: کاری که والدین می‌توانند انجام دهند نکات، تکنیک‌ها و راه‌حل‌ها
۱۷۹	فصل نهم: پرورش کودکان رهبر نه پیرو
۱۸۱	پیروی یا رهبری؟
۱۸۴	انتخاب کردن
۱۸۷	تعهدنامه مدرسه بدون موبایل
۱۹۰	برای کودکان بزرگتر
۱۹۳	نکات فصل
	فصل دهم: کودکان شکننده رسانه چگونه بر آنچه ما انجام می‌دهیم تأثیر می‌گذارد؟
۱۹۵	
۱۹۹	در صورت شرایط اضطراری چه کار کنیم؟
۲۰۰	والدین متصل به من
۲۰۳	نکات فصل

پیش گفتار

روان‌شناسی رسانه‌ها چهل و ششمین رشته روان‌شناسی است که در سال ۱۹۸۷ توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا تصویب و راه‌اندازی شد و اکنون در بسیاری از کشورها تا درجهٔ دکتری در این رشته دانشجویان می‌پذیرند. با این حال، در ایران تنها در سال ۱۳۹۵ برای دورهٔ دوم متوسطه کتابی با عنوان «تفکر و سواد رسانه‌ای» و در دورهٔ کارشناسی رشته روان‌شناسی، ۲ واحد اختیاری با عنوان «روان‌شناسی رسانه‌ها» در نظر گرفته شده است.

واقعیت این است که عصر و زمانه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم زمانه رسانه‌هاست. دوران دنیای دیجیتال و نت است. پدران و مادران امروزی نخستین نسل از پدران و مادرانی هستند که فرزندان آنها با پدیده‌ای به نام اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، تلفن همراه و بازی‌های ویدیویی و ... سروکار دارند و به راحتی با فشردن چند دکمه به جدیدترین اطلاعات دسترسی پیدا می‌کنند و با ساده‌ترین روش‌ها می‌توانند با هر کسی در هر جای دنیا ارتباط صوتی، تصویری یا نوشتاری برقرار کنند. امروزه اثرگذاری رسانه‌ها در آموزش و تربیت کودکان از هر عامل دیگری مهم‌تر و بیشتر است. اگر زمانی گفته می‌شد در ۶ سال اول زندگی خانواده، و در ۶ سال دوم معلمان و در ۶ سال سوم همسالان بیشترین نقش را در آموزش و تربیت کودکان و نوجوانان دارند امروزه باید گفت در تمام سال‌ها و دوره‌های زندگی، رسانه‌ها بیشترین اثرگذاری را دارند چرا که فرزندانمان بیشترین وقت خود را در این فضا می‌گذرانند.

پیش از رسانه‌ها شکل روابط اعضای خانواده دایره‌ای بود و افراد خانواده ارتباط چهره به چهره داشته، با هم در تعامل بودند و از غم و شادی و نگرانی و مشکلات همدیگر باخبر بودند. به دلیل همین ارتباط و تعامل، خانواده نقش بسیاری در شکل‌گیری شخصیت کودکان و نوجوانان داشت. با آمدن تلویزیون در دهه ۱۹۵۰

میلادی و پس از آن شبکه‌های ماهواره‌ای در دهه ۱۹۸۰ روابط خانوادگی به صورت مستطیلی درآمد. به این صورت که اعضای خانواده در اوقات مشترک به جای حرف زدن، گفت‌وگو و قصه گفتن، نگاهشان متوجه برنامه‌های فرزند ناخوانده خانواده یعنی تلویزیون شد. تلویزیون قبله‌گاه اعضای خانواده شد و میزان تعامل به کمترین حد خود رسید. با آمدن شبکه‌های اجتماعی همین حد از ارتباط هم از بین رفت و هر یک از اعضای خانواده خود را با گوشی، تبلت، رایانه و انواع بازی‌های رایانه‌ای سرگرم می‌کنند و افراد خانواده روز به روز احساس تنهایی بیشتری می‌کنند. رسانه‌ها، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی «روابط نزدیک را دور و روابط دور را نزدیک» کرده‌اند. به این معنی که هر یک از اعضای خانواده از حال و روز یکدیگر بی‌خبر و در عین حال از حال و احوال کسانی که در دورترین جای این دهکده جهانی زندگی می‌کنند در لحظه باخبر هستند. به طوری که ما امروزه با پدیده‌ای به نام «یتیمان اینترنتی» مواجه هستیم. یتیمان اینترنتی کودکانی هستند که والدینشان چنان در فضای مجازی غرق شده‌اند که فرصت جزئی‌ترین تعامل با آنها را ندارند و به شدت احساس تنهایی می‌کنند.

خواجه‌سمندم به این آمار و ارقام و درصدها که طبق پژوهش‌های مختلف، به‌ویژه مطالعات «بنیاد خانواده کیسر» صورت گرفته است دقت کنید: هر فرد تا ۲۰ سالگی: ۱۰۰۰۰ ساعت تلفن، ۲۰۰۰۰ ساعت تلویزیون، ۵۰۰۰۰۰ آگهی تبلیغاتی، ۱۰۰۰۰ ساعت بازی رایانه‌ای، ۲۵۰۰۰۰ ایمیل و پیام متنی را دیده است، ۴۳ درصد مردم ترجیح می‌دهند به خاطر موبایل مسواک نزنند. ۷۳ درصد مردم با تلفن همراه خود می‌خوابند. ۵۰ درصد کودکان در اتاق خواب خود بازی‌های رایانه‌ای یا ویدئویی دارند. ۵۳ درصد مردم وقتی شارژ باطری موبایلشان تمام می‌شود یا نت قطع می‌شود دچار اضطراب می‌شوند. ۷۰ درصد زنان و ۶۰ درصد مردان از بی موبایل مانند ترس دارند. ۵۰ درصد نوجوانان احساس می‌کنند به گوشی خود معتاد شده‌اند. ۷۲ درصد از نوجوانان و ۴۸ درصد از پدر و مادرها احساس می‌کنند که باید فوری به پیام‌های ارسال شده پاسخ دهند. یک سوم از پدر و مادرها و نوجوانان هر روز بر سر استفاده از تلفن همراه با هم دعوا دارند. ۵۶ درصد والدین

اعتراف می‌کنند که در حین رانندگی موبایل خود را چک می‌کنند و ۵۱ درصد نوجوانان هم شاهد این کار بوده‌اند. علت ۲۵ درصد تصادفات رانندگی استفاده از گوشی همراه است. بیش از نیمی از کودکان و نوجوانان می‌گویند ای کاش پدر و مادرم به جای توجه به گوشی همراهشان به من توجه بیشتری می‌کردند. به‌طور متوسط افراد روزانه ۸۵ بار گوشی همراه خود را چک می‌کنند. بسیاری از پدر و مادرها می‌گویند بزرگ‌ترین اشتباه آنها خرید گوشی بوده است.

با توجه به اطلاعات فوق بزرگ‌ترین خطری که امروزه کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کند زندگی در فضای مجازی است، به‌طوری که این افراد کمترین تجربه در زندگی واقعی را ندارند و فضای مجازی جایی است که بیشترین وقت خود را در آنجا می‌گذرانند و دنیای واقعی مکانی بیگانه برای آنها است. به قول «نیل پستمن» در کتاب «زوال دوران کودکی» دوره‌ای به نام کودکی در عمل از بین رفته است و کودکان با اطلاعاتی در زمینه‌های مختلف به‌ویژه خشونت و مسائل جنسی مواجه می‌شوند که از نظر زیستی، فکری و ذهنی شرایط درک و هضم آنها را ندارند.

«نیکلاس کار» در کتاب «اینترنت با ما چه کار می‌کند» معتقد است: فضای مجازی مانند فقر، ذهن را احمق می‌کند. فقر با ایجاد اشتغالات ذهنی فراوان ذیل نیازهای روزمره و ضروری مثل خوراک و پوشاک و مسکن و بهداشت و درمان و تحصیل پهنای ذهن افراد تهی‌دست را اشغال کرده و مایه ایجاد اختلال در توان شناختی آنها می‌شود. این تصمیمات بد نیست که افراد را فقیر می‌کند، این فقر است که موجب تصمیمات بد می‌شود. به همین قیاس، فضای مجازی مانند فقر تولید نادانی می‌کند. فضای حاکم بر شبکه‌های اجتماعی متکی بر کنش‌ها و شاخص‌هایی مثل تعداد لایک، فالوئر، ریپلای، فوروارد، ریکوئست و ... است. این شاخص باعث می‌شود فرد بیندیشد که چه بگویم تا بیشترین لایک و توجه اجتماعی را دریافت کند. در این فضا کف و هورا جایگزین واقعیت و استدلال و اندیشه می‌شود.

امروزه رسانه‌ها بخشی از زندگی ما نیستند بلکه همه زندگی ما را فرا گرفته‌اند. این در حالی است که اگر از رسانه‌ها استفاده درست و بهینه صورت نگیرد آثار و

پیامدهای بدی برای کودکان و نوجوانان خواهد داشت. به این سخن «مک لوهان» خوب توجه کنید: «پیام‌های رسانه‌ای شبیه به گوشت آبداری است که دزدها برای پرت کردن حواس سگ‌های نگهبان استفاده می‌کنند». رسانه‌ها همه‌وقت ما را قبضه کرده‌اند، حواسمان را پرت و ما را اسیر خود کرده‌اند به گونه‌ای که حتی فرصت خودشناسی و چند دقیقه تمرکز و خلوت با خود را از ما گرفته‌اند.

«کال نیوپورت» در کتاب «مینیمالیسم دیجیتال» (به نقل از بیل مار) معتقد است: «سرمایه‌گذاران رسانه‌های اجتماعی باید از تظاهر به این موضوع دست بردارند که خدایانی دوست‌داشتنی‌اند و جهان را بهتر می‌کنند. آنها باید اعتراف کنند که فقط تباکو کارانی هستند که تی‌شرت می‌پوشند و محصولات اعتیادآورشان را به کودکان و نوجوانان می‌فروشند. تلفن هوشمند یک دستگاه قمار است. فناوری خیلی نیست و به چگونگی استفاده ما بستگی ندارد. فناوری مردم را برنامه‌نویسی و کنترل می‌کند».

با توجه به آسیب‌ها و تهدیدهای فضای مجازی ازجمله: ۱. بیگانگی از هویت ۲. نابودی خرده‌فرهنگ‌ها ۳. سست شدن بنیان خانواده ۴. تعارض ارزش‌ها (برخورد فرهنگ‌ها) ۵. شکاف نسل‌ها ۶. انزوای اجتماعی و احساس تنهایی ۷. همه‌چیزدانی مجازی ۸. خشونت و پرخاشگری ۹. تبلی ذهنی ۱۰. افت تحصیلی ۱۱. اختلال خواب ۱۲. اضطراب ۱۳. خستگی ۱۴. بلوغ زودرس ۱۵. کاهش میل جنسی ۱۶. تهدید سلامت جسمانی و کم‌حرکی ۱۷. افزایش میزان تصادفات ۱۸. ساختن جهان خیالی ۱۹. بیماری‌های چشمی ۲۰. در مخاطره قرار گرفتن حریم خصوصی ۲۱. تغییر سبک زندگی ۲۲. مشکلات ارتوپدی ۲۳. اعتیاد اینترنتی، ۲۴. بیش‌فعالی ۲۵. افسردگی و ... چاره‌ای نیست جز اینکه سوادی به نام «سواد رسانه‌ای» را در خود تقویت کنیم.

سواد رسانه‌ای به معنای برخورداری از رژیم مصرف، تفکر نقادانه، تجزیه و تحلیل پیام و قدرت تولید محتوای سالم است. رژیم مصرف هوشمندانه به این معناست که من (۱) چه می‌خواهم؟ نیازهای من چیست؟ این نیازها چقدر واقعی، چقدر کاذب و چقدر تولیدشده از طرف رسانه‌هاست. ۲. من چقدر می‌خواهم؟ دنیای

مجازی اینترنتی اقیانوسی عظیم است؛ یعنی منابع و کالاهای آن برخلاف دنیای واقعی محدود نیست. باید دید چه مقدار آب از این اقیانوس نیاز دارم. ۳. از چه کسی / جایی می‌خواهم؟ مثل خوردن یک وعده غذا به کدام رستوران بروم؟ دریغاً که در فضای مجازی از چنین ملاحظات برای غذای ذهن خودداری می‌کنیم.

محورهای کلی سواد رسانه‌ای عبارتند از: افزایش مقاومت، تقویت رویکرد انتقادی، کشف پیام‌های نامحسوس و توجه به تأثیرات و آشنایی با بافت و بستری که پیام در آن زاده شده و شکل گرفته است. سواد رسانه‌ای یعنی: شنونده، بیننده و خواننده عاقل و خردمند باشد. بیش از آنکه دانلود کننده باشیم آپلود کننده باشیم. از رسانه‌ها برحسب انتخاب استفاده کنیم نه عادت. بفهمیم پیام‌های رسانه‌ای چطور معنا ایجاد می‌کنند. هویت کسی را که تمام یا بخشی از پیام رسانه‌ای را ایجاد کرده شناسایی کنیم. تشخیص دهیم سازنده پیام رسانه‌ای می‌خواهد ما به چه چیزی اعتقاد پیدا کنیم و یا چه کاری انجام بدهیم. جانب‌داری‌ها، اطلاعات نادرست و دروغ‌ها را تشخیص دهیم. کشف کنیم که چه بخشی از داستان (رویداد) گفته نشده است. فن و یا ابزاری که برای قانع کردن مخاطب در پیام رسانه‌ای مورد استفاده قرار گرفته را شناسایی کنیم. درمجموع سواد رسانه‌ای یعنی مخاطبی فعال، خلاق، جست‌وجوگر، زیرک، گزینشگر و هوشمند باشیم نه فقط و فقط یک مصرف‌کننده ساده و خام برای پیام‌های رسانه‌ای. اهمیت سواد رسانه‌ای تا آن حد زیاد است که «وزیر فرهنگ انگلستان» در سال ۲۰۰۴ گفته «آموزش رسانه از آموزش ریاضی و علوم مهم‌تر است».

دکتر «کرسٹینگ»، نویسنده این کتاب تمام عمر خود را صرف مشاهده، مطالعه و پژوهش درباره جنبه‌های مختلف شبکه‌های اجتماعی کرده و ذهنی نگران و دلی دردمند در این زمینه دارد. با هزاران کودک و نوجوان و والد مشاوره داشته است و افتخار می‌کند که برای فرزندان خود گوشی همراه تهیه نکرده است و به شدت توصیه می‌کند والدین تا آنجا که می‌توانند سن خرید اولین گوشی را به تأخیر بیندازند. نویسنده معتقد است مقدس‌ترین واژه در فرزندپروری «نه گفتن» است و خاطرنشان می‌سازد کودک بدون گوشی شادتر است و کودک شادتر

باهوش تر، کرسستینگ در این کتاب به اطلاعات و یافته‌های دست اول و ارزشمندی رسیده است که به‌راستی کتاب را جذاب و خواندنی کرده است. ارائه ده‌ها مورد و نمونه واقعی از دیگر مزیت‌های برجسته این کتاب است. مطالعه این کتاب را به همه عزیزان به‌ویژه پدران و مادران، معلمان و مربیان و مشاوران و حتی خود نوجوانان توصیه می‌کنم. این جانب هر بار که این کتاب را خواندم به نکات و مطالب تازه‌ای دست یافتم و بسیار بهره‌مند شدم. امید است شما خوانندگان فهیم هم چنین تجربه‌ای را داشته باشید. سخن را با این جمله «آندرا سالیوان» به پایان می‌برم که «طوری از رسانه‌ها استفاده کنیم که به خود بگوییم استفاده از رسانه‌ها به من کمک کرد انسان بهتری باشم، نه اینکه پیش از رسانه‌ها انسان بودم». بر خود لازم می‌دانم از مجموعه مدیریت انتشارات وزین و علمی رشد به‌ویژه دقت، تلاش، گشاده‌رویی، تعهد، پیگیری و دلسوزی مثال‌زدنی جناب آقای مختار صحرایی برای چاپ این کتاب صمیمانه سپاسگزاری کنم.

اسماعیل سعدی‌پور

استاد دانشگاه علامه طباطبائی