

زندگی کن!

• تصویرگر: مجید صالحی

چگونه تلفن همراه را کنار بگذاریم،

تلویزیون را خاموش کنیم

و مثل یک کودک کودکی کنیم؟

تو در زمانی به دنیا آمده‌ای که اینترنت وجود دارد. قبول! در زمانی به دنیا آمده‌ای که تلویزیون‌های رنگی بزرگ بهترین جای خانه‌ها را مال خودشان کرده‌اند. قبول! از وقتی گوشی به دست گرفتی، بازی‌های جذاب برخط انجام داده‌ای. قبول! من نویسنده، با این حساب، مال عهد بوقم! ما در دوره‌ای به دنیا آمدیم که نه تلفن همراه وجود داشت، نه تلویزیون‌های رنگی هوشمند. حتی بعضی از خانه‌ها تلفن ثابت هم نداشتند. این هم قبول! اما بیا یک حساب سرانگشتی کنیم. چند ساعت در روز تلویزیون می‌بینی یا بازی‌های رایانه‌ای می‌کنی؟ چند ساعت در روز گوشی خودت یا پدر و مادرت در دست است؟ حالا این مدّت را حساب کن. اگر زیر دو ساعت بود، تبریک می‌گویم. اما اگر بالای دو ساعت شد، این مطلب را بخوان. اول از همه، بیا ببینیم اصلاً چرا باید کمتر سرمان در گوشی یا تلویزیون باشد؟ مگر کار کردن با گوشی یا دیدن تلویزیون اشکالی دارد؟ اصلاً اگر اشکال دارد، چرا پدر و مادرمان بیشتر وقت‌ها در خانه، سرشان توی گوشی است یا جلوی تلویزیون نشسته‌اند؟ در مورد سؤال آخر به تو حق می‌دهم، اما در مورد دو سؤال اول، بیا مثل دانشمندا فکر کنیم.



مامان حوصله‌ام سر رفته است!

بله تو هنوز کودکی و بیشتر وقتت بین دیوارهای خانه می‌گذرد. حق داری که حوصله‌ات سر برود. اما بیا یک بار دیگر به حوصله‌ات توجه کن؛ قبلاً که گوشی به دست نمی‌گرفتی، کمتر حوصله‌ات سر نمی‌رفت؟ از وقتی با تلفن همراه بازی می‌کنی، فقط و فقط با بازی حوصله‌ات سر جایش می‌آید؛ مگر نه؟ وقتی مدّت زیادی با تلفن همراه بازی می‌کنیم، به آن عادت می‌کنیم و دیگر هیچ چیز به اندازه‌ی بازی با تلفن همراه برایمان لذّت‌بخش نیست. نتیجه‌اش این می‌شود که کم‌کم کارهای اصلی خودمان را هم دیگر انجام نمی‌دهیم؛ کارهایی مثل بازی‌های انفرادی و چندنفره‌ی واقعی در حیاط و کوچه و بوستان، صحبت کردن و ارتباط داشتن با اعضای خانواده، بودن در کنار دوستان، و انجام وظیفه‌هایی مثل درس خواندن. تازه وقتی ما زیادی با گوشی بازی می‌کنیم، محیط واقعی دور و برمان هم برایمان کسل‌کننده می‌شود.



مامان من عصبانی هستم!

خیلی از بازی‌های تلفن همراه یا حتی پویانمایی‌ها خشن هستند. ما کم‌کم این خشونت را یاد می‌گیریم و در رفتار با دیگران خشن می‌شویم.



پس چه کار کنیم؟

۲. کم کم کن!

برای اینکه بتوانی از تلفن همراه و تلویزیون به اندازه استفاده کنی، باید کم کم مدت استفاده‌ات از این دو وسیله را کم کنی و سرگرمی‌های دیگری را به جای استفاده از آن‌ها انجام دهی؛ مثلاً اگر الان چهار ساعت در روز با تلفن همراه بازی می‌کنی، تصمیم بگیر از فردا یک ربع کمتر بازی کنی، هفته‌ی بعد نیم ساعت کمتر و همین‌طور به تدریج کمتر و کمتر تا برسی به همان نیم ساعت.



۱. محاسبه کن!

اول بیا مدت زمان لازمی را که می‌توانی تلویزیون ببینی یا با تلفن همراه کار کنی مشخص کن. وقتی کلاس‌های مدرسه مجازی می‌شود، معلوم است که مجبوری چند ساعت در روز از تلفن همراه استفاده کنی. اما در روزهای عادی واقعاً چند دقیقه‌ی آن هم برای انجام یک سرگرمی کوچک یا یک کار مفید، کافی است. دیدن تلویزیون هم در حد یکی دو ساعت در روز سرگرمی خوبی است.

در ادامه چند راه هیجان‌انگیز و سرگرم‌کننده پیشنهاد داده‌ایم

موضوعی را انتخاب کن و درباره‌ی آن یاد بگیر

حتماً موضوع‌هایی هستند که در این چند سال زندگی‌ات به آن‌ها علاقه پیدا کرده‌ای؛ مثلاً دایناسورها، ماشین‌ها یا حتی مورچه‌ها. هفته‌ای چند ساعت وقت بگذار و درباره‌ی این موضوع‌ها تحقیق کن. گاهی در کتاب‌ها، گاهی با مشاهده کردن و گاهی با اینترنت.

دست به کار شو

اگر هنر یا ورزشی هست که به آن علاقه داری، اکنون در سنی هستی که بهترین زمان شروع آن است.



کتاب بخوان

هیچ چیز جای یک کتاب داستان، شعر یا علمی را که مناسب سن تو نوشته شده باشد نمی‌گیرد. عضو یک کتابخانه‌ی عمومی شو و کتاب‌های گروه سنی ۹+ را جست‌وجو کن. حتماً کتاب‌هایی هستند که تو عاشقشان بشوی.

به پدر و مادر کمک کن

تو داری بزرگ می‌شوی و می‌توانی مسئولیت‌هایی را در خانواده بر عهده‌گیری و انجام بدهی.

بازی کن

فکر کن اگر تلفن همراه و تلویزیون اختراع نشده بود، چطور خودت را سرگرم می‌کردی؟ سراغ اسباب‌بازی‌ها و بازی‌های فکری‌ات برو. اصلاً خودت بازی اختراع کن و انجام بده. در مهمانی‌ها به جای بازی برخط، نمایش ایمایی (پانتومیم) بازی کن یا با بازی‌های رومیزی و کارتی سرگرم شو. پول توجیبی‌هایت را جمع کن و به جای خریدن چند گیگ اینترنت، یک بازی رومیزی ارزان بخر و تا ماه‌ها با آن سرگرم شو.

