



گزینه‌های روی میز مجازی

گفت‌وگو با دکتر سیدعطاءالله عقیلیان (روان‌پزشک) دربارهٔ نوجوانان و فضای مجازی

محمدحسین دیزجی

مجازی و قبل از آن همه چیز خوب و خوش و عالی بود. نه! در هر زمانی براساس مقتضیات و خصوصیات آن دوران، والدین باید به مسائل و چالش‌های همان دوران بپردازند. یعنی هرچند این موضوع چالش دههٔ ماست، اما هر دورانی چالش خودش را دارد و این خصوصیت زیست بشر است. فرزندپروری در هر عصری سازوکار خودش را دارد و با رویکردهای دهه‌های پیش نمی‌توانیم با فرزندانمان مواجه شویم. در هر عصر و زمانه‌ای باید خود را به‌روز کنیم تا بتوانیم با چالش‌های همان عصر مواجه شویم. برگردیم به سؤال شما. کوچک‌بودن خانه‌های فعلی، نبود فضای کافی برای بازی در خانه یا حتی خارج از خانه، کم‌بودن تعداد فرزندان خانواده‌ها، و ارتباط کم افراد با هم در زندگی شهری کنونی، همهٔ این‌ها باعث شده‌اند که بچه‌ها امکان مرادده و بازی با یکدیگر را از دست بدهند. خوب از آن طرف، وسایل بسیار جذابی به نام تلفن همراه، تبلت و رایانه

به نظر شما چه عواملی در کنار هم قرار گرفته و زمینه را مهیا کرده‌اند تا نوجوانان بیش از ارتباطات فیزیکی و حضوری، این‌چنین جذب فضای مجازی، بازی‌ها و اپلیکیشن‌ها بشوند؟ برای اینکه بتوانیم نگاه وسیع‌تری به مسئله داشته باشیم، بگذارید بحث را این‌طوری و با این سؤال شروع کنم: زمان کودکی و نوجوانی ما که تلفن همراه و فضای مجازی نبود، والدین از چه چیزهایی گلایه داشتند؟ والدین احتمالاً از فوتبال بازی کردن یا احیاناً توی کوچه ماندن بیش از حد بچه‌ها گلایه داشتند. یا از تمایل و اصرار بچه‌ها به موتورسواری یا یواشکی ماشین پدر را برداشتن گلایه می‌کردند. شاکی بودند که بچه‌ها می‌روند کوچه و خیابان، حرف زشت یا کار بد یاد می‌گیرند یا دعوا می‌کنند، یا احتمالاً با دوست‌های سیگاری مرادده می‌کنند و نگران سیگاری یا معتاد شدن بچه‌هایشان بودند. یعنی فکر نکنیم که الان معضلی وجود دارد به نام تلفن همراه، تبلت یا فضای

روزگاری وقتی زنگ مدارس نواخته می‌شد و دانش‌آموزان به سمت خانه می‌رفتند، کمتر از یکی دو ساعت بعد، در کوچه و خیابان سرگرم انواع و اقسام بازی‌ها بودند؛ از فوتبال با یک توپ پلاستیکی دولایه گرفته تا هفت‌سنگ و دوچرخه‌سواری. اما امروزه تمام دنیای اغلب بچه‌ها در تلفن همراه و تبلت خلاصه می‌شود. همین نکته و مواردی نظیر این امروز به دغدغه تبدیل شده و بخشی از زمان مشاوران مدارس را به خود اختصاص داده است.

همین نکته را بهانه قرار دادیم و با چند پرسش به دیدار دکتر سیدعطاءالله عقیلیان، روان‌پزشک، استاد دانشگاه، پژوهشگر و صاحب مقالات علمی در حوزهٔ روان‌شناسی رفتیم و با وی به گفت‌وگو نشستیم. دکتر عقیلیان ساکن مشهد است و از تجربه‌های خوبی در حوزهٔ نوجوانان، جوانان و خانواده برخوردار است. گفت‌وگو با او پیش روی شماست.

هم هستند، اما به کار هم کار ندارند و مشغول دنیای شخصی خودشان توی گوشی شان هستند.

از باب ضرب‌المثل باید بگویم: رطب‌خورده منع رطب کی کند؟ والدین و بقیه اعضای خانواده نمی‌توانند درگیر فضای مجازی و وسایل الکترونیک باشند و از نوجوان بخواهند، استفاده از فضای مجازی را محدود کند. الگوی زیست خانواده‌ها نقش بسزایی در رفتار فرزندان دارد. اگر والدین خودشان سرگرمی و دل‌مشغولی‌های متنوعی برای خودشان و به تبعش فرزندان‌شان فراهم کنند، قطعاً زمان کمتری به رایانه و گوشی می‌رسد. به یاد داشته باشیم، والدین باید الگوی عملی فرزندان‌شان باشند، وگرنه نصیحت و سخنرانی در نوجوان تأثیر چندانی ندارد.

اشاره به ضررها و زیان‌های استفاده مداوم از تبلت و گوشی همراه و رایانه، توسط مشاوران و خطاب به والدین و نوجوانان و دانش‌آموزان، آن‌طور که در عمل پیداست، چندان مؤثر واقع نمی‌شود. در چنین شرایطی مشاوران باید از چه تدبیرها و راهکارهایی استفاده کنند تا راهنمایی و پیشنهادهایشان مورد پذیرش مخاطبان اصلی، یعنی دانش‌آموزان قرار بگیرد؟

خب بیایید باز موضوع را کمی گسترده‌تر ببینیم. پدیده‌های بشری همه تلفیقی از سود و زیان، و خوبی و بدی هستند. همه‌چیز، هم فایده دارد، هم ضرر. شکی نیست که خودرو و وسایل نقلیه تحول بزرگی در زندگی انسان ایجاد کردند و حمل و نقل و زندگی انسان را بسیار راحت‌تر ساختند. ولی خوب عوارض متعددی هم دارند؛ مثل آلودگی هوا، تصادفات و تلفات جراحات رانندگی، کم‌شدن فعالیت بدنی و تحرک جسمی انسان‌ها که خودش عوارض دیگری مثل افزایش وزن و بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون به دنبال دارد. اینترنت و فضای مجازی رایانه و تلفن همراه هم فایده‌های بسیار زیادی دارند که پرداختن به آن‌ها لازم نیست. اینترنت عنصر

الگوی زیسته خانواده‌ها نقش بسزایی در رفتار فرزندان دارد

به مباحث درسی و تفریحات فیزیکی سوق داد. جناب‌عالی چه راهکارهایی را که جنبه عملی هم داشته باشند، برای مشاوران مدرسه پیشنهاد می‌کنید؟

به نظرم باید واقع‌بین بود. موضوع فضای مجازی موضوعی مرتبط با نوجوانان نیست. همه رده‌های سنی درگیر رایانه، گوشی و تبلت هستند. من توی کلینیک شاهد گلایه‌های همسران از یکدیگر بابت حضور زیاد در فضای مجازی و استفاده بیش از حد از گوشی و تبلت هستم. همسرانی که از هم گلایه دارند و می‌گویند: هم‌سرم به من توجه نمی‌کند و سرش دائم توی گوشی و لپ‌تاپ و تبلت است. حتی والدینی داریم که به بچه‌هایشان توجه کافی نمی‌کنند و درگیر گوشی خودشان هستند. حتماً شاهد مهمانی‌هایی هستید که آدم‌بزرگ‌ها به جای مراودات رودررو، مشغول گوشی‌هایشان هستند. آدم‌هایی که کنار

با تنوع بسیار زیاد بازی‌ها و اپلیکیشن‌ها، برای همه سلیقه‌ها می‌آید و جایگزین بازی‌های واقعی و گروهی بچه‌ها می‌شود. فضای مجازی و «سوشیال مدیا» هم در غیاب امکان مراودات رودررو، جایگزین ارتباط حضوری آدم‌ها می‌شود. حتی امکان ارتباط همه افراد را با هم در اقصانقاط دنیا به وجود می‌آورد. تصور کنید که «فیس‌بوک» و «اینستاگرام» بیش از یک میلیارد کاربر در دنیا دارند. در ایران ۲۵ میلیون نفر عضو فعال اینستاگرام هستند، و با وجود فیلترینگ، ۱۸ میلیون ایرانی تا سال ۲۰۱۷ عضو فیس‌بوک بودند. طبق آمار، ۶۶ درصد ایرانی‌های بالای ۱۸ سال عضو فعال سوشیال مدیا هستند؛ ۵۰ درصد در تلگرام؛ و ۳۰ درصد در «واتس‌آپ». ببینید فضای مجازی و سوشیال مدیا شما را با چه جمعیتی از افراد متصل می‌کند. خوب قطعاً جذابیت مضاعفی به وجود می‌آورد.

مشاوران مدرسه‌ها غالباً با این دغدغه از سوی همکاران و والدین روبه‌رو هستند که چگونه می‌توان از مدت‌زمان حضور بچه‌ها و دانش‌آموزان در فضای مجازی کمتر کرد و آنان را به سمت فضای حضوری و پرداختن



والدین باید الگوی عملی فرزندان‌شان باشند، وگرنه نصیحت و سخنرانی در نوجوان تأثیر چندانی ندارد

**کنترل، نظارت و دغدغه والدین و مشاوران
باید بر دو حوزه متمرکز باشد: حوزه اول
محتوای اینترنت و فضای مجازی، و حوزه
دوم، نظارت و کنترل بر مدت زمان استفاده
از اینترنت**



می‌آید که قطعاً به نفع هیچ‌یک از طرفین نیست. همچنین به خاطر داشته باشیم که برقراری ارتباط مؤثر با نوجوان فرآیندی تدریجی و زمان‌بر است که از کودکی شروع می‌شود. اگر والدین نوجوان ۱۵-۱۴ ساله از کودکی نتوانسته‌اند ارتباط مؤثری با او برقرار کنند و از کودکی به حرف والدین گوش نمی‌کرده است، دیگر در نوجوانی نمی‌توان کار چندان مؤثری برای بهبود رابطه والدین با آن‌ها انجام داد. یک نکته مهم در فرزندپروری این است که فرصت ساخت رابطه مطلوب بین والدین و فرزندان محدود است. اگر دریچه ارتباطی بین والدین و فرزندان حداکثر تا سنین ۱۴-۱۲ سالگی به‌طور صحیح تعبیه نشده باشد، دیگر فرصت تمام شده است و این دریچه بسته می‌شود. یعنی برای ارتباط با نوجوان باید از کودکی به فکر بود.

در نهایت آیا همه نوجوانان به حرف‌های والدین گوش می‌کنند؟

خیر! همان‌طور که همه فرزندان به توصیه‌های والدین درمورد درس خواندن یا نماز خواندن گوش نمی‌کنند، در این مورد هم همیشه گاهی برخی نوجوانان نافرمانی می‌کنند و از توصیه‌ها تبعیت نمی‌کنند. مجدداً تأکید می‌کنم که والدین باید برای فرزندان‌شان الگوی عملی باشند تا کلام نافذ داشته باشند.



مجازی به دیگران اعتماد کند. چگونه مراقب خود باشد تا مورد سوء استفاده مالی، جنسی و عاطفی قرار نگیرد. مرزهای ارتباط با جنس مخالف براساس عرف خانوادگی و اجتماعی برای نوجوان توضیح داده شود. در مورد ارتباط با افراد بزرگ‌تر هم به وی آگاهی‌های لازم داده شود. در مورد زمان استفاده از اینترنت، گوشی و تبلت هم باید قانون گذاشته شود. قبل از تهیه گوشی یا تبلت باید قرارداد استفاده از آن با نوجوان تنظیم شود. مثلاً استفاده از گوشی هنگام غذا خوردن، توی رخت‌خواب و از ساعت ۱۰ شب به بعد ممنوع است. حداکثر استفاده از آن مثلاً دو ساعت در روز در سال تحصیلی، در ایام امتحانی مثلاً نیم ساعت، و در ایام تعطیلات مثلاً سه ساعت است. تنوع سایر فعالیت‌ها، نظیر فعالیت‌های ورزشی، تحصیلی، خانوادگی، و مطالعه کتاب چایی هم توسط والدین باید برنامه‌ریزی شود.

خب سؤال بعدی که پیش می‌آید، این است که چه کنیم تا نوجوان به حرف ما گوش کند؟ چه روش‌هایی برای تأثیرگذاری کلاممان داریم؟

بهترین روش برای برقراری ارتباط با نوجوانان روش‌های اقناعی و تشویقی است. توضیح‌دادن، آگاهی‌دادن، و قانع کردن نوجوان و تشویق او برای انجام رفتارهای مطلوب. استفاده از روش‌های بازدارنده و تنبیهی باید محدود و منحصر به موارد ضروری باشد، وگرنه جنگ قدرت پیش

حیاتی زندگی سال‌های اخیر است. فقط یکی از فایده‌های فضای مجازی را ببینیم. اگر اینترنت نبود، در روزهای قرنطینه به خاطر کرونا، کار، تحصیل و مرادده‌های اجتماعی کاملاً تعطیل می‌شدند. ۸۰ درصد دانش‌آموزان کسره زمین این روزها به خاطر کرونا به مدرسه نمی‌روند. بستر تحصیلی‌شان همین فضای مجازی است. حتی ارتباطات دوستی، خانوادگی و کاری هم بر همین بستر انجام می‌شود. پس امروزه زندگی بدون اینترنت و سوشیال مدیا واقعاً امکان‌پذیر نیست.

حالا در مورد دغدغه و سؤال شما چه کنیم؟ من چند نکته به ذهنم می‌رسد که عرض می‌کنم. از نظر من قرار نیست ضررهای اینترنت گفته بشود تا بچه‌ها از فضای مجازی دوری کنند، بلکه کنترل و نظارت، و دغدغه والدین و مشاوران باید بر دو حوزه متمرکز باشد: حوزه اول محتوای اینترنت و فضای مجازی، و حوزه دوم نظارت و کنترل بر مدت‌زمان استفاده از اینترنت. پس آگاهی‌بخشی و نظارت بر فضای مجازی شامل این دو موضوع می‌شود که بحث بسیار مفصلی است و من تا حد امکان مختصراً توضیح می‌دهم.

حوزه نظارت بر محتوای اینترنت باید آموزش در مورد پرهیز از استفاده از وب‌سایت‌ها، بازی‌ها و فیلم‌های نامتناسب با رده سنی باشد. در همه‌جای دنیا، فیلم و اپلیکیشن بازی، همه، رده‌بندی سنی دارند. مثلاً فیس‌بوک و اینستاگرام حداقل سن مجاز را ۱۳ سال و واتساپ ۱۶ سال اعلام کرده است. شبکه‌های مجازی هم سنین مشابهی دارند و می‌بینیم که بعضی‌ها از ۷-۸ سالگی برای فرزندان خود صفحه اختصاصی اینستاگرام باز می‌کنند. تمام اپلیکیشن‌ها و بازی‌های «ایکس‌باکس» و «پلی‌استیشن» هم رده سنی دارند که باید رعایت شود.

باید به نوجوان آموزش داد که محتوای مناسب و نامناسب چیست. همچنین به او آموخت چه چیزهایی را در فضای مجازی به اشتراک بگذارد، چه چیزهایی را به اشتراک نگذارد. چه خطراتی در فضای مجازی وجود دارد و کی و چگونه می‌تواند در فضای