

## سواد رسانه‌ای

### اشاره

سواد رسانه‌ای از کانادا شروع شده است. مادرانی که بیشتر وقت بچه‌هایشان صرف بازی‌های رایانه‌ای می‌شد و افت تحصیلی داشتند، برای یافتن راهکار با هم بحث می‌کردند؛ زیرا سواد رسانه‌ای گفتگو محور است. پیش از صحبت درباره سواد رسانه‌ای، باید از سلامت رسانه‌ای صحبت کنیم تا نوجوانان جذب شوند؛ اینکه چگونه در صورت استفاده، جسم‌مان سالم باشد. ابتدا از جسم شروع می‌کنیم، سپس آرام آرام بحث را به سمت مباحث اعتقادات ببریم. شاید این سؤال شما هم باشد که چرا باید بچه‌هایمان را در برابر آسیب‌های احتمالی آینده واکسینه کنیم؟ علت تأکید بسیار بر سواد رسانه‌ای چیست؟

جوابش در دلایل زیر خلاصه شده است.

از آنجایی که جمهوری اسلامی نمی‌تواند برای همیشه فیلترینگ داشته باشند یا والدین همیشه نمی‌توانند همراه فرزندشان باشند؛ پس لازم است فرزندانمان را در مقابل این تهدیدها واکسینه کنیم. کشورهای خارجی در سال ۲۰۱۹ به جای اینترنت فن‌آوری جدید به اسم اوترنت<sup>۱</sup> را جایگزین کرده‌اند؛ یعنی اینترنت رایگان برای همه

---

۱. Outernet طرحی برای دسترسی رایگان همگانی به اطلاعات است که از طریق امواج ماهواره دریافت می‌شود.

جهان. فن‌آوری اوترنت، یعنی دیگر کنترلی روی محتوا وجود نخواهد داشت؛ از این رو یا باید به کلی اینترنت را کنار بگذاریم یا باید کل خانواده به سواد رسانه مجهز شوند؛ چون در اینترنت امکان فیلترینگ توسط جمهوری اسلامی وجود دارد، اما در اوترنت دیگر امکان فیلترینگ وجود ندارد.

در کشورهای مختلف قانونگذاری‌هایی برای افراد زیر ۱۸ سال جهت استفاده از اینترنت وجود داشت. در آمریکا قانونی تصویب شد که با تشخیص سن زیر ۱۸ سال، دسترسی به سایت‌های مستهجن بسته شوند، اما انجمن دفاع از آزادی بیان، قانون را لغو کرد. سپس اف‌بی‌آی برای پرونوگرافی و مستهجن‌نگاری کودک و نوجوان، ۲۰۰ سایت ایجاد کرد؛ یعنی سایت‌های مستهجن مخصوص کودک و نوجوان. اکنون با اوترنت، امکان دسترسی به هر نوع محتوایی را به صورت رایگان در اختیار تمام افراد جهان قرار خواهد داد.

اندیشکده‌ای با نام «ترنت وان» وجود دارد که فعالیتش متمرکز بر رصد فن‌آوری است. بعضی به اشتباه می‌گویند امروز در عصر اطلاعات هستیم، اما عصر اطلاعات برای دهه ۸۰ و ۹۰ است که برای مثال در سال ۸۰، تبیان و سایت شهید آوینی پشت سر هم روی سایت‌شان مقاله می‌فرستادند. در آن زمان «وب دو» شروع به کار کرده بود؛ وبی که می‌خواندی و می‌نوشتی و می‌فرستادی. امروز اندیشکده ترنت وان مدعی است در مرزهای جمهوری اسلامی حضور دارد؛ وی می‌گوید ما یک نصف مجازی داریم و این نصف مجازی در اختیار کسانی است که ترافیک اطلاعات ایران دست آنهاست. با فیلتر شدن تلگرام دسترسی به اطلاعات ایران کاهش پیدا کرده است. بر اساس آمار، اکنون تلگرام به ۳۰ درصد اطلاعات دسترسی دارد. اکنون در این عصر نیمه مجازی و نیمه واقعی، وظیفه دانشگاه و حوزه چیست؟

اندیشکده ترنت وان می‌گوید سه سال پیش، یک کمپانی آمریکایی در پوست کارگرنش، چیپ‌ستی<sup>۱</sup> تحت عنوان کارت حضور غیاب گذاشت، اما این کار در واقع برای اطلاع کارفرما از سلامتی کارکنانش بود تا در صورت مریضی دور

---

1. Chipset

انداخته شوند! بعضی از فن‌آوری‌های کنترل افراد، پوشیدنی، نصب کردنی و ... هستند.

### شناخت مشکلات زیربنایی

برای شناخت وظایف‌مان در این فضا، اولین بحث جدی مهارت‌آموزی است. مهارت‌های سواد چیست؟ وقتی می‌خواهیم درباره مسائل خانواده صحبت کنیم، باید اول رویکرد خودمان را بشناسیم؛ زیرا تا آن‌چتر را نداشته باشیم، نمی‌دانیم باید در خانواده بدبین باشیم یا خوش‌بین و یا واقع‌بین. سپس درباره کارهایی که می‌خواهیم در خانه انجام شود، باید در وهله اول مشکلات زیربنایی را بشناسیم. نمونه‌ها نشان داده است که قبل از کنکور، یک‌باره آمار چت دختر و پسر در چت‌روم‌ها افزایش پیدا می‌کند؛ چون دچار استرس و اضطراب می‌شوند و می‌خواهند با این ارتباط و گفتگو آرام شوند. در مشکلات زیربنایی، باید حواسمان به خانواده باشد. برای مثال مردی که به تماشای فیلم‌های مستهجن معتاد شده است، پس از بررسی مسائل مشخص می‌شود به علت برگشت چک و مشکلات اقتصادی، به محبت عاطفی و همدردی خانوادگی نیاز داشته، اما همسرش متوجه این مسئله نبوده است.

### تکنیک متضاد

در گام بعدی باید تکنیک متضاد را تمرین کرد. باید در خانواده به رفتارهایی که کلیشه یا عادت شده، توجه کرد. بر اساس پژوهش، آخرین کاری که خانم‌ها و آقایان هنگام خواب انجام می‌دهند، چک کردن گوشی است، نه صحبت با یکدیگر یا محاسبه، مراقبه و ورزش. تکنیک تمرین متضاد می‌گوید سعی کن به جای کاری که انجام می‌دهی، فعالیت دیگری را جایگزین کنی؛ برای مثال زمان چک کردن گوشی از آخر شب و هنگام خواب، به صبح و پس از ورزش روزانه منتقل شود.

### متوقف‌کننده‌های بیرونی

تحقیق جالبی در اروپا به نام «استفاده از متوقف‌کننده‌های بیرونی» انجام شد. در این تحقیق از فردی که مشغول بازی رایانه‌ای بود پرسیدند چه چیزی را دوست دارد؟ وقتی خوراکی مورد علاقه‌اش را گفته بود، برایش آماده کرده و به او اطلاع داده

بودند. اما او مشغول بازی شده و پس از گذر ساعتی سراغ خوراکی مورد علاقه‌اش آمده بود. این در حالی است که به فرد دیگری که مشغول بازی بود، گفتند دختری اینجاست که می‌خواهد با تو گفتگو و ارتباط داشته باشد. فرد بازی‌کننده گفته بود پس از رد کردن این مرحله با او صحبت می‌کنم.

نتایج این پژوهش‌ها بیانگر آن بود که اغلب افراد به ماندگاری در فضای مجازی اینترنت سایبر بیشتر از ارتباط با جنس مخالف علاقه دارند. بنابراین جذابیت‌های این فضا بسیار زیاد است. هم‌چنین پژوهشگران دریافته‌اند دیدن طیف نور خورشید، آبی رنگ است و سبب ترشح هورمون آدرنالین در مغز انسان می‌شود؛ یعنی در محور عالم و طبیعت، پروردگار ما را با خورشید هماهنگ کرده است که خورشید با ترشح هورمون آدرنالین، پویایی و نشاط را زیاد می‌کند. بنا بر پژوهش‌های دیگری، طیف نوری گوشی‌های موبایل، آبی رنگ است؛ یعنی زمانی که افراد با گوشی، لپ‌تاپ و تبلت سرگرم هستند، در مغزشان هورمون آدرنالین ترشح می‌شود. بنابراین احساس خوشایند و خوشحالی از آن‌لین بودن، به دلیل ترشح هورمون آدرنالین است.

### لذت تعریف شنیدن در فضای مجازی

معاون تربیتی مدرسه مدام عکس‌های سفره پنج شش متری با چهار نوع غذا را به گروه معلم‌های مدرسه می‌فرستاد و در توضیحش می‌نوشت: تقدیم به خانواده‌ام. از هر انگشت من ده هنر می‌بارد، برای خانواده خودم را فدا می‌کنم. دیگران هم از او تعریف می‌کردند! بعد معلوم شد عکس‌ها را از صفحه اینستاگرام مرکز آموزشی سفره‌آرایی بر می‌داشته است. این رفتار حتماً علتی دارد. بررسی مشکلات درونی این فرد، حاکی از این بود که احتمالاً در خانه کسی از او تعریف نمی‌کند و او به سبب کمبودهایی که دارد، دست به چنین کاری زده است.

پژوهشگران با بررسی‌هایی که انجام داده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که وقتی در فضای مجازی از کسی تعریف می‌شود، هورمونی به نام دوپامین در مغز ترشح می‌شود. این هورمون هنگام لذت جنسی نیز در مغز ترشح می‌شود. وقتی در فضای مجازی از فرد تعریف شود، فرد خوشش می‌آید و درصد ترشح دوپامین، ۳۰ تا ۴۰

درصد بالاتر می‌رود؛ زیرا فرد فکر می‌کند در عرصه جهانی در حضور دیگران است. از همین رو رفتارهای افراد در فضای مجازی، احساسی هیجانی است. از آن سو، اگر او را تکذیب و نقد کنند، از نظر احساسی به هم می‌ریزد. پسر نوجوان هفده ساله‌ای با فردی در پارک قرار گذاشت. وقتی طرف مقابلش سر قرار آمد، این نوجوان با چاقو به قلب وی زد. وقتی به جرم قتل دستگیرش کردند و علت کارش را پرسیدند، گفت روز گذشته این فرد او را از یک گروه تلگرامی حذف کرده بود. احساسات در فضای مجازی تشدید شده است؛ زیرا هورمون دوپامین دارد کار خودش را به خوبی انجام می‌دهد.

### اولویت‌بندی کارها

باید برای انجام کارهایمان برنامه داشته باشیم و آنها را اولویت‌بندی کنیم. برای مثال ساعت مشخصی برای استفاده از رسانه داشته باشیم. اگر فرزندمان می‌خواهد شبکه پویا ببیند، اشکالی ندارد؛ اما ابتدا باید وظایف و فعالیت‌هایی را که برایش مشخص کرده‌ایم، انجام دهد. اگر اعتراض کرد که برنامه مورد علاقه‌اش تمام می‌شود، بگوییم برایش ضبط می‌کنیم.

خانمی برای شبکه پویا رمز گذاشته است. خانم می‌گفت ابتدا یک‌بار شبکه پویا را حذف کردم؛ چون می‌خواستم فرزندم را آزمایش کنم و بینم زندگی بدون شبکه پویا برای او چگونه است. دو روز اول بی‌چه کلافه‌ام کرد. نق می‌زد و مرا اذیت می‌کرد. روز سوم یاد گرفته بود چگونه زمان خودش را پر کند. عروسک‌هایش را می‌آورد و یک بازی ابداع کرد. امروز در خانه‌مان با دخترم بازی می‌کنیم. او می‌شود فروشنده عروسک‌هایش. آنها را می‌چیند و می‌گوید من مالک اینها هستم، شما نقش آقای خریدار را بازی کن و بیا از من بخر. این بازی را وقتی ابداع کرد که مادرش شبکه پویا را حذف کرد. بعد از سه روز یاد گرفت نقاشی کند، اسکوتر سواری کند، فروشنده بازی کند و ... راه پر کردن وقتش را یاد گرفته بود. مادرش می‌گفت: من همین را می‌خواستم. بعد یک هفته شبکه پویا برگشت، اما با مرز، برای اینکه وقتی از خواب بیدار شد، بلافاصله سمت شبکه پویا نرود، وقت صبحانه شرط نگذارد که اول

شبکه پویا ببینم بعد غذایم را بخورم. اولویت بندی، یعنی به جای اینکه کودکان و نوجوانان برای ما شرط بگذارند، ما برای آنها ریل گذاری می کنیم.

### مدیریت زمان و محتوا

پرسش نامه تست گام هشت، تعدادی سؤال است برای اینکه ببینید به اینترنت و رسانه معتاد هستید یا نه. یکی از سوالاتش این است که آیا قبل از اتصال به اینترنت، برای خود زمانی مشخص می کنید؟ برای مثال الان ساعت هشت و نیم است و من برای خودم زمان مشخص می کنم که تا ساعت ۹ آنلاین باشم. زمان که گذشت و آف شدم، آیا کار را تمام کردم؟ ساعت از ۹ گذشته بود یا نه؟ نداشتن مدیریت در کار، یعنی یک هشتم معتادی. یکی از بحث های مهم در فنون مدیریت زمان، این است که از متوقف کننده های بیرونی برای مدیریت زمان استفاده کنیم. از یادآوری هایی مانند هشدار موبایل، یا خواستن مادر یا همسر برای یادآوری. مدیریت زمان، نیازمند شناخت خود است. هیچ کسی بهتر از خود آدم، نحوه فریب خوردنش، علاقمندی هایش و چیزهای دیگر را نمی داند.

بعضی ها روی گوشی هایشان استیکرهایی می زنند؛ مانند گناه یعنی خداحافظ حسین. این استیکر را بالا چشمش روی گوشی زده که هر وقت می خواهد گناه یا اشتباه کند، در دوگانه ای بیفتد که این کار را بکنم یا نه؟ از زنگ زدن و دعوا کردن با دیگران تا غیبت و ... بعضی وقت ها در تنهایی بیشتر گناهان اتفاق می افتد: «إِتَّقُوا مَعَاصِيَ اللَّهِ فِي الْخَلَوَاتِ، فَإِنَّ الشَّاهِدَ هُوَ الْحَاكِمُ»<sup>۱</sup>.

### مواجهه والدین در مصرف

در سواد رسانه، می توانیم دسته بندی هایی برای شیوه مصرف داشته باشیم: ۱. منع، ۲. استفاده امانی، ۳. استفاده اشتراکی، ۴. استفاده مشروط، ۵. استفاده بر مبنای واگذاری که می شود مالکیت؛ یعنی دسته بندی کردیم تا پنج سال ممنوع است. موج موبایل بر روی خشکی بدن کودک اثر می گذارد؛ زیرا تا زیر پنج سال همه بدن کودک، آب

۱. علی بن محمد لیثی واسطی؛ عیون الحکم و المواعظ؛ ص ۹۰.

است؛ چون رطوبت بدن زیاد است. آخرین جایی که کامل می‌شود، سیستم عصب است که در شش سالگی کامل می‌شود. امواج موبایل بر سیستم عصبی اثر می‌گذارد. برایش رادیو را جایگزین کنید تا بخوابد، با پاتکست بخوابد. من برای فرزندم یک موجودی ساختم به نام «شاتا». بزرگ‌تر که شد، سعی کردم از حوزه خیال و حوزه واقعیت، به الگوهای واقعی برسد و مدام در یک فضای سورئال و موهوم نباشد؛ بنابراین باید تا پنج سال استفاده از موبایل، تبلت و ... را ممنوع کرد.

استفاده امانی، یعنی این وسیله برای مادر و پدر است و تو اجازه داری چیزی را با آن تماشا کنی یا با آن بازی کنی. من به دخترم اجازه دادم عکس‌ها و فیلم‌های بابا و مامانش را در گالری تصاویر ببیند؛ برای اینکه عشق و محبتش به بابا و مامانش زیادتر شود نه اینکه با آن بازی کند. مرحله بعد استفاده اشتراکی است. در سن ۱۱ سالگی تا ۱۳ سالگی، باید به فرزندتان تفهیم کنید که این تبلت برای همه اعضای خانه است نه مامان و بابا. پدری حالش بسیار متلاطم بود، علتش را جویا شدم متوجه شدم دختر چهارده ساله‌اش در کامپیوترش ۲۴ هزار فیلم مستهجن دارد. این نتیجه اختصاص در سن پایین بدون کنترل است.

مرحله بعد استفاده مشروط است. امتحانش را خوب داد، موفقیتی را کسب کرد، اجازه دارد فلان نرم‌افزار را نصب کند؛ اما رمز وسیله باید در دست پدر و مادر باشد. مرحله آخر، خودکنترلی است؛ یعنی به او تفهیم کنیم شما دیگر می‌توانی این وسیله را داشته باشی؛ چون یاد گرفتی بیرون بروی، کار کنی و از خودت مراقبت کنی. این سن بلوغ است، در یکی ۱۴ سال است، در دیگری ۱۶ سال در دیگری ۱۸ سال این بلوغ عقلی در افراد متفاوت است. بازی «کلش آف کلنز» نمادهای شیطان‌پرستی دارد مثل بزی که شاخ دارد. روزنامه گاواردین به پدرها و مادرها هشدار داده بود که قسمت چت این بازی پر از افراد همجنس‌باز است. دو میلیون کودک و نوجوان ایرانی معتاد این بازی شده‌اند. دوستی که این بازی را انجام می‌داد، می‌گفت در قسمت چت این بازی، می‌آیند از همه کاری جزء به جزء توضیح می‌دهند. افراد سن بالا با آی‌دی دخترانه می‌آیند پسران را تور می‌کنند.

در مواجهه بعدی والدین وارد حوزه آموزش می‌شوند، یعنی از همان فضای شش

سال تا نه ساله ما وارد حوزه آموزش می‌شویم. پدر و مادر باید خودشان مطلع باشند یا از افراد مطلع بخواهند که این مسائل را به فرزندشان آموزش دهند. مرحله بعد، مرحله پایش است که بسیار هم مهم است؛ پایش آشکار و پایش نهان. در پایش آشکار شما عامدانه از فرزندتان خود می‌خواهید که وسایل شخصی‌اش را در اختیار شما قرار دهد؛ برای مثال از فرزندتان می‌خواهید گوشی‌اش را در اختیارتان قرار دهد تا عکس‌هایی که گرفته است، ببینید. در آمریکا که مهد آزادی بیان است، سیصد نرم‌افزار کنترل والدین در پایش نهان وجود دارد. پایش نهان، یعنی نرم‌افزاری که پدر و مادر روی گوشی فرزند دارند و هر یک دقیقه عکس می‌گیرد و همه آیدی‌ها و آدرس‌های سرچ شده را ذخیره می‌کند و به پدر و مادر می‌دهد.

مرحله آخر نیز خودکنترلی است. رویکرد والدین کمک گرفتن است. آنها باید از فرزندشان کمک بخواهند. برای مثال از او بخواهند چیزی را سرچ و جستجو کند، یا چون توانایی‌اش در استفاده از کامپیوتر خوب است، به او بگویند که کلاس‌های مرتبط با کامپیوتر بروی و بعد سخنرانی من را با آن ارائه کن و به من یاد بده. به عبارتی شما باید زمینه را برای آنها فراهم کنید و آنها را به سمت تولید ببرید. هر چه فرزندتان به سمت تولید برود، خطر محتوای بد کمتر او را تهدید می‌کند؛ ضمن آنکه تولیدکنندگی نوعی بلوغ را برای فرزند ایجاد می‌کند.

### اعتیاد اینترنتی

نشانه‌های اعتیاد اینترنتی سه تا اختلال است: اختلال خواب، شب دیر می‌خوابد و صبح دیر بلند می‌شود. اختلال بعدی در تغذیه است که فرد غذایش را در اتاقش می‌خورد و زمان بندی ناهار و شامش عوض می‌شود، وعده صبحانه‌ای حذف می‌شود. می‌گوید من در اتاقم می‌خورم زمان بندی ناهار و شامش عوض شده وعده صبحانه‌اش حذف می‌شود. سومین اختلال هم در تحصیل است که نمرات او کم می‌شود یا در کار است که دیگر چندان به آن رغبت ندارد و آن را خوب انجام نمی‌دهد. در آسیا و منطقه خاورمیانه، بیشترین و بالاترین نرخ معتادان اینترنتی را در بین پسران دوازده تا هیجده سال دارد.



یک نظریه پرداز می گوید نسل جدید، ژنتیکی دیجیتالی هستند، چون پدر و مادر از این وسایل استفاده کرده اند، به فرزندان هم منتقل شده است؛ به گونه ای که بچه دو ساله یاد گرفته است صفحه را با انگشش جابه جا کند. الگوهای افراطی و نشانه هایی مانند چشم قرمز، بددهنی، مخفی کاری، گوشه نشینی و عزلت با گوشی، از جمله علائمی است که نشان می دهد خطری وجود دارد. یکی دیگر از نمونه وجود خطر، مینی مایز کردن یا همان پایین آوردن صفحه به صورت ناگهانی است. مادری می گفت دختر نه ساله ام گوشی را گرفته بود. وارد اتاق که شدم بلافاصله مینی مایز کرد. گفتم دخترم تشنه ام یک لیوان آب برایم می آوری؟ وقتی رفت، گوشی را باز کردم و دیدم دختر خاله اش از تلگرام برایش فیلم مستهجن فرستاده است.

تحقیق و بررسی درباره رسانه های اینترنتی و فضای مجازی بیانگر آن بود که چند چیز سبب اعتیاد به اینترنت می شود. مورد اول «خبر» است. کانال هایی که خبرهای مختلف را از کشور یا حتی دیگر کشورها در زمینه های مختلف جمع آوری می کند و در اختیار دیگران قرار می دهد. فرد یا افرادی که این کانالها یا گروهها را ایجاد کرده اند تمام وقتشان را صرف می کنند که اطلاعات را جمع آوری کنند و بعد آن را در کانال یا گروه خودشان قرار دهند. این سبب اعتیاد می شود. آنهایی هم که این کانالها را دنبال می کنند، دچار اعتیاد می شوند؛ چون مداوم در پی این هستند که بدانند خبر جدید چیست.

مورد دوم «چت کردن» است که اعتیاد می آورد. شبکه های اجتماعی هم اعتیادآور است. تلگرام را فیلتر کردند، اما دیگر شبکه ها مانند «بله»، «اپ»، «طلاگرام» و ... وجود دارد برای سرگرم شدن و هر فردی بعضا چندین شبکه اجتماعی دارد.

مورد سوم «خرید» است که سبب اعتیاد می شود؛ به ویژه برای خانمها. مورد چهارم «موارد مستهجن» است که سبب اعتیاد می شود و در فضای مجازی هم بسیار زیاد است. «عضویت در سایتها و کانالهای قمار و شرط بندی» و «بازی» هم سبب اعتیاد فرد به فضای مجازی و اینترنت می شود.

بازی خوب است؛ حتی به افراد چهل سال به بالا تأکید می کنیم که روی گوشی شان بازی داشته باشند؛ چون خلاقیت فرد را بالا می برد، موجب ترشح آدرنالین و

دوپامین می‌شود، تحرک فرد را بالا می‌برد، ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برد و سبب بهبود شرایط جسمی‌اش می‌شود. البته همه بازی‌ها هم بازی‌های کودکانه نیست. برای مثال یک بازی است به نام «آقا میرزا جدول». شش حرف به فرد می‌دهد و از او می‌خواهد با این شش حرف، ۱۰ جمله بسازد. این بازی خوبی برای افراد ۶۰ ساله است. وقتی می‌گوییم بازی اعتیاد می‌آورد، بیشتر طیف نوجوان مد نظرمان است و بازی‌های غیر دانشی مانند سکه جمع کردن، فرار از دست پلیس. بنابراین باید اولاً به روز باشیم، فن‌آوری‌های روز را بشناسیم و کار کردن با آنها را بلد باشیم. واقع‌بین باشیم و از یاد نبریم که فن‌آوری به جایی خواهد رفت که دیگر کنترل‌پذیر نیست یا باید تصمیم بگیریم نداشته باشیم و مدرن نباشیم که در این صورت زبان فرزندمان را نمی‌فهمیم.