

حکمت

صحیفه سجادیه دعای ۲۰
امام سجاده (ع)

خدایا! بر محمد و آل محمد درود فرست و مرا از آنچه توجه به آن دچار سرگرمی و مشغولیت می‌کند، باز دار و در اموری به کار گیر که فردای قیامت در ارتباط با آن از من بازپرسی می‌کنی و روزگرم را در اهدافی که مرا به خاطر آن به وجود آوردی پایان ده.

به بهانه ماجرای قتل هفته گذشته؛ چطور مقابل خشونت جاری در رسانه‌های اجتماعی از فرزندانمان محافظت کنیم؟

عملیات نجات از شبکه‌های خشونت



زهرا صالحی نیا

کارشناس سواد رسانه

دهه ۷۰ صفحات حوادث روزنامه‌ها پر شد از فاجعه‌ای که دو نوجوان به بار آورده بودند؛ یکی از بحث‌های ثابت مهمانی‌ها نقل شنیده‌ها و خواننده‌ها و گاهی حتی حدس‌هایی از این ماجرا بود، اما تب و تاب این مساله فقط مختص بزرگسالان نبود. صفحه حوادث در مدارس و میان دانش‌آموزان نوجوان نیز رد و بدل می‌شد. ماجرا پتانسیل پرداخت بالایی داشت. نوجوانان ساعت‌ها درباره آن صحبت می‌کردند و حتی درباره چهره و سطح مالی متهمان نظر می‌دادند. اما در این میان کسی نگران تأثیر عمیقی که این اتفاق خشونت‌آمیز بر روح افراد گذاشت، بود؟ ماجرای دو نوجوان به گواه بسیاری از افراد بالای ۳۰ سال که در زمان وقوع آن نوجوان بودند، یکی از خاطرات تلخ و دردناک و حتی گنگی است که هنوز نتوانسته‌اند با آن کنار بیایند. البته این خاطرات برای نوجوانان پیش از همه‌گیری اینترنت محدود و انگشت شمار بوده اما برای نوجوانان امروز شرایط متفاوت است. نهال باریک و کم‌توان آنها هر روز در معرض هجوم اخباری است که روان آنها را تحت فشار می‌گذارد، اما چطور می‌توان از کودکان و نوجوانان مقابل هجمه اخبار ناگوار و خشونت‌آمیز محافظت کرد؟

تأثیر خشونت موجود در رسانه

بگذارید پاسخ کوتاهی به این سوال بدهیم که آیا خشونت جاری در رسانه‌ها روی فرزندان ما تأثیری می‌گذارد؟ کسی به طور دقیق نمی‌داند، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مشاهده (یا بازی) محتوای خشونت‌آمیز می‌تواند احتمال رفتار پر خاشگرانه کودکان و نوجوانان را افزایش دهد، به‌ویژه اگر عوامل تحریک‌کننده دیگری مانند بزرگ شدن در خانه‌ای خشن نیز در محیط زندگی کودک و نوجوان وجود داشته باشد. در نظر گرفتن این نکته بسیار مهم است که مواجهه مداوم با محتوای رسانه‌های خشونت‌آمیز می‌تواند به حساسیت‌زدایی منجر شود، به این معنا که خشونت کلامی یا فیزیکی، از نظر کودک و نوجوان می‌تواند راهی برای حل مشکلات یا مواجهه با دنیای اطراف باشد.

همچنین انتخاب والدین در مورد محتوای مصرفی خود روی فرزندان تأثیر عمیقی دارد. فرزندانمان، حتی وقتی با نظرات و انتخاب‌های ما مخالف هستند، تحت تأثیر رفتار و تصمیمات ما قرار دارند. سلیقه مصرفی ما روی فرزندانمان هم تأثیر می‌گذارد و حتی شاخک‌های آنها را درباره زمینه‌های علاقه‌مندی ما فعال می‌کند. تمرکز ما روی اخبار

یا محتوایی خاص و گفت‌وگو درباره آن، از چشم و گوش بچه‌ها دور نمی‌ماند، اگر این محتوا از نظر ما خشونت‌آمیز است و خود را مقابل آن مصون می‌دانیم این مساله دلیل بر این نیست که فرزندانمان هم مقابل این محتوا مصون هستند. توجه و علاقه ما باعث می‌شود او نیز به سمت محتوای مصرفی ما کشیده شود. چون فرزندانمان به اندازه ما تجربه و حتی درکی از احساسات و شرایط ندارد، مواجهه او با اخبار ناگوار می‌تواند تأثیر جبران‌ناپذیری بر روح و روان او وارد کند. ممکن است زمانی برسد که فرزند شما آماده مواجهه با محتوای رسانه‌ای خشن باشد، در این زمان او می‌تواند مسائل را از یکدیگر تفکیک کند، احساس خود را نسبت به محتوایی که در معرض آن قرار می‌گیرد به طور کامل و شفاف درک کند و مهم‌تر از همه به مهارت خودمراقبتی مجهز باشد، یعنی در صورتی که به این درک برسد که محتوا برای سلامت روان او مضر است از ادامه استفاده از آن محتوا صرف نظر کند.

مدیریت محتوای ناگوار یا خشونت‌آمیز موجود در رسانه‌ها

باید بپذیریم در دنیای امروز، خشونت در همه جا وجود دارد؛ در

بازی‌های ویدئویی، فیلم، کتاب، موزیک و کارتون، اخبار، صفحات مجازی، پیام‌رسان‌ها و حتی در تبلیغات تجاری. فرزندان ما همواره در معرض خطر مواجهه با این محتواها قرار دارند. والدین برای حفظ سلامت روحی و حتی جسمی فرزندان ضروری است از آنها در مقابل چنین محتواهایی حفاظت کنند، اما چطور؟

گام نخست، مدیریت محتوای مصرفی والدین: به این سوال فکر کنید «آیا ضرورتی دارد ما به عنوان انسان‌هایی بالغ خود را در معرض هر نوع محتوای رسانه‌ای قرار دهیم؟» پاسخ این سوال و چرایی آن به شما کمک می‌کند یک رژیم رسانه‌ای برای خود در نظر بگیرید. در نظر گرفتن محدودیت در مصرف رسانه به معنای سلب آزادی از خود نیست بلکه از یک تصمیم خردمندانه نشأت می‌گیرد.

ما در گام نخست مسؤول سلامت جسم و روان خود هستیم، ظرفیت روحی و جسمی ما محدود است و در صورتی که این ظرفیت را بشناسیم خواهیم توانست خوراک مناسبی برای روح و جسم خود فراهم کنیم.

ممکن است این خوراک در مقایسه با خوراک والدین دیگر متفاوت باشد اما مناسب شخص ماست. درباره محتوای مصرفی نیز همین‌طور است، به همان اندازه که محتوای ناگوار و خشونت‌آمیز رسانه‌ای می‌تواند به روح فرزندمان آسیب بزند، می‌تواند به ما نیز آسیب وارد کند، پس در گام نخست رژیم مناسب و سالم رسانه‌ای برای خود تنظیم کنیم.

گام دوم، پیشگیری بهتر از درمان است: قوانین و چارچوبی را برای مصرف رسانه‌ای کودکان و نوجوانان در نظر بگیرید، خودمراقبتی از مهارت‌های ارزشمندی است که کودک و نوجوان در سال‌های ابتدایی و به آهستگی به آن دست پیدا می‌کند. اخبار و حوادث روز مناسب کودکان و نوجوانان نیستند، قوانین و چارچوبی که برای محتوای مصرفی خانواده در نظر می‌گیرید را با علایق و سن رشدی اعضای خانواده تطبیق دهید و به گونه‌ای نباشد که فرزندان را به سمت پنهان‌کاری سوق دهد.

ممکن است در محیط‌های عمومی مانند مهمانی‌ها یا حتی مدرسه فرزند شما با مواردی مواجه شود که در حیطه خط قرمز خانواده شما قرار دارد، درباره آن مسائل می‌توانید با او گفت‌وگو کنید و گام‌های زیر را استفاده کنید.

گام سوم، کمک کردن برای بیان احساسات: از آنها بخواهید احساساتی را که با دیدن محتوای رسانه‌ای خشن در آنها ایجاد می‌شود شناسایی کنند مانند عصبانیت، ناراحتی یا حتی هیجان و نگرانی. ایجاد یک فضای امن و بدون قضاوت برای بررسی این احساسات به بلوغ عاطفی آنها کمک می‌کند.

گام چهارم، آموزش مفهوم همدلی: در نظر داشته باشید هرچه فرزندان در معرض محتوای خشن و نامناسب بیشتری قرار بگیرند، نسبت به درد و رنج دیگران حساسیت کمتری خواهند داشت. در صورت مواجهه آنها با محتوای نامناسب، گفت‌وگویی را آغاز کنید، از آنها بپرسید به نظرشان شخصی که صدمه خورده، در زندگی واقعی چه احساسی دارد؟

گام پنجم، یادآوری کنید خشونت واقعی شوخی نیست: متأسفانه گاهی از خشونت در جهت خندانیدن مخاطب در رسانه استفاده می‌شود یا اخبار ناگوار توسط کاربران یا اصحاب رسانه به تمسخر و خنده گرفته می‌شود و از بار خشونت و ناگواری آن کاسته می‌شود. کودکان و نوجوانان باید بدانند وقتی مردم آسیب می‌بینند، شوخی یا سرگرمی در میان نیست، با نوجوانان و جوانان در مورد چگونگی القای واکنش‌های احساسی متناقض در رسانه‌ها در موقعیت‌های خاص، به عنوان مثال مثال درست کردن جوک با رفتار یک قاتل صحبت کنید.