

## حکمت

تفسیر ادبی عرفانی قرآن مجید  
خواجہ عبداللہ انصاری

ایمان راست و توکل درست کسی راست که در همه حال اعتماد به ضمانت خدا کند و نظام کار خود و راستی حال خویش را از عنایت و رعایت خدا جوید، نه از دنیا و متاع دنیا. که این دنیا پلی است گذشتنی و بساطی است درنوشتنی و منزلی که به ناچار و ناکام می باید گذاشت.

## قسمت نوزدهم

## گفت و گو با فرزندان درباره رسانه و تصویر بدن

## تصویر و تصویر زیبایی

زهراسالنی

کارشناس سواد  
رسانه

فرزندان مان هر روز در معرض تصاویر غیرواقعی از تصویر بدن در برنامه های تلویزیونی، تبلیغات، برنامه کودکان و... هستند، تصویری از زنان و مردان بی نقص با بدن ها و چهره هایی که هر روز معیار زیبایی شناسی جدیدی را به جامعه جهانی عرضه می کنند. آیا کودکان می دانند این زیبایی و بی نقصی بدن و چهره با ابزارهای رایانه ای و عمل های زیبایی اتفاق افتاده؟ یا پشت تمام این تصاویر چه دلایلی وجود دارد؟ به عنوان والدین برای ماسخت است بخواهیم تمام حقایق تلخ و سیاه دنیای امروز را پیش چشم فرزندان کوچک مان بکشاییم و از پول و قدرت و شهوت بگوئیم، اما می توانیم با قدم هایی کوچک و ساده و مناسب سن فرزندان آنها را برای این موارد آماده و واکسینه کنیم تا بتوانند کام به کام رشد کرده و بهتر تحلیل کنند.

## ۳ نکته مهم در گفت و گو با کودکان

**اول:** با کودک زمان مصرف محتوای رسانه ای همراه باشید و مانند او از فیلم، انیمیشن، برنامه و کتاب و بازی لذت ببرید. نباید زمانی که کودک از آن محتوا لذت می برد، شروع به انتقاد یا ارائه نظرات مستقیم خود کنید. منتظر لحظه طلایی مناسب برای آموزش بمانید. با سؤالاتی ساده شروع کنید و پاسخ های فرزندان را بسط دهید. روی پاسخ هایی که می دهد تمرکز کنید و در کنار آنها به صورت غیرمستقیم دیدگاه خود را نیز بیان کنید، از طولانی شدن گفت و گو بپرهیزید، گفت و گو کوتاه و شاداب همیشه نتیجه بهتری دارد.

**دوم:** کودکان باید بدانند رسانه و محتوای رسانه توسط افرادی ساخته می شود، یعنی ما با یک واقعیت مواجه نیستیم. بیشتر محتوای رسانه ها برای درآمدزایی ساخته می شود، و انسان ها در موقعیت ها و شرایط مختلف نظرات متفاوتی درباره فرم بدن دارند، درواقع سیر زمانی و فرهنگ و محل زندگی هر فرد بر نظرات او نسبت به تصویر بدن تاثیر دارد در حالی که رسانه در حال یکپارچه سازی این تصویر است.

**سوم:** به فرزندان تان کمک کنید انتخابگر باشند. تا زمانی که آنها کوچک هستند ما می توانیم محتوا را برایشان انتخاب کنیم، اما با بالا رفتن سن شان ما کمتر در تصمیمات آنها دخیل هستیم. اگر پیش از این مرحله انتخاب گری صحیح را با آنها تمرین نکرده باشیم نمی توانیم انتظار انتخاب خوبی را از آنها داشته باشیم. فرزندان ما باید بدانند به صرف پخش هر محتوایی ما مخاطب آن نیستیم و این قدرت را داریم محتوای مناسب خود را از میان موارد مختلف برگزینیم.

## گفت و گو با پسران

تصویر بدن القا شده به پسران حکایت از

عضله های برجسته و بدنی قوی دارد که به هیچ عنوان لاغر یا باریک نیست، این پیام حتی در فیکورهای اسباب بازی نیز تکرار می شود. پسران خیلی زود نسبت به این مشخصه جسمی علاقه مند می شوند. پسران نوجوان را ترغیب کنید در مورد قهرمان های واقعی فکر کنند، معطوف کردن ذهن نوجوان به ارزش های شجاعت و استقامت یکی از روش های تصحیح تفکر قالبی مربوط به تصویر بدن مردان قهرمان در رسانه است. می توانید هنگام بازی با فیکورهای اسباب بازی با عضلات برجسته یا دیدن محتوایی که چنین تصویر بدنی را منعکس می کند، سؤالات زیر را از آنها بپرسید:

بین مرد ها یا پسر های اطرافت مردی با چنین مشخصات بدنی دیدی؟ چه فرقی بین این مرد ها با مرد های دنیای واقعی وجود دارد؟ چرا سازنده های برنامه یا عروسک آن را با چنین مشخصات جسمی درست کرده اند؟ داشتن عضله های بزرگ باعث می شود قهرمان باشی؟ به نظرت قهرمان ها حتما از عضلات شان برای کمک به مردم استفاده می کنند؟ قهرمانی را در واقعیت می شناسی که بدون استفاده از عضلاتش به مردم کمک کرده باشد؟ به نظرت می شود بدون درگیری فیزیکی مشکلات را حل کرد؟ پسر ها در نوجوانی سعی می کنند به تصویر بدنی که در رسانه نمایش داده شده نزدیک شوند، همان طور که بدن آنها بالغ می شود، اختلاف بین فرم بدن آنها با یکدیگر خود را نشان می دهد و این مساله فشار روانی زیادی به شان وارد می کند. آنها همچنین تمایل به مصرف رسانه ها به ویژه بازی های ویدئویی. با شخصیت های بسیار عضلانی و خشن پیدا می کنند. اگر فرزند شما علاقه مند تمرینات بدنسازی برای ایجاد عضله یا استفاده از مکمل های پروتئینی است، درباره موارد زیر با

او در شرایط آرام و امن گفت و گو کنید:

چه چیزی باعث شده بخواهی این کار را انجام دهی؟ آیا درباره یک رژیم ورزشی سالم اطلاعاتی داری؟ دوست داری با هم برای آن برنامه ریزی کنیم؟ قهرمانان در رسانه ها چگونه اند؟ تفاوت آنها با مردانی که در دنیای واقعی می شناسی چیست؟ قهرمان ها در رسانه ها چگونه مشکلات را حل می کنند؟ راه های دیگری برای حل مشکلات وجود دارد؟

## گفت و گو با دختران

برای دختران، تصویر بدن دختری لاغر و زیبا و جذاب، تصویری فریبنده است، تصویر بدنی که هر روز بیشتر در محصولات رسانه ای و اسباب بازی ها خود را نشان می دهد. این روزها دختران خردسال در اپلیکیشن های بازی که مختص آرایش کردن و تعویض لباس و تغییر چهره و اندام هستند، بیشتر غرق می شوند. برای محافظت دختران در مقابل چنین تصویر بدنی می توانید زمان مصرف محتوای رسانه ای یا بازی با چنین اسباب بازی هایی، سؤالات زیر را مطرح کنید:

در عروسکت چه چیزی را بیشتر از همه دوست داری؟ به نظرت هر چقدر عروسکت لاغر تر باشد جذاب تر است؟ اگر این عروسک یک دختر واقعی بود، به نظرت همین طور لاغر بود؟ اصالتا به حال خانمی به این لاغری دیده ای؟ به نظرت چرا عروسک هایی به این لاغری می سازند؟ به نظرت این عروسک غذای کافی برای این که انرژی لازم برای بازی، کار یا تحصیل داشته باشد، می خورد؟ تا به حال شده خودت را با شخصیت های معروف مقایسه کنی؟ وقتی درباره روش زندگی واقعی افراد معروف می خوانی، حس و فکرت نسبت به آنها تغییر می کند؟

دختر های نوجوان علاقه زیادی به شبکه های

اجتماعی دارند. آنها به ویژه علاقه مندند از خود عکس بگیرند و آن را به صورت آنلاین ارسال کنند یا درباره عکس های دیگران نظر بدهند. این کار حس رضایت درونی شان نسبت به بدنشان را افزایش می دهد. تماشای آخرین سریال های تلویزیونی نوجوانان و گوش دادن به موسیقی پاپ نیز می تواند بر تصویری که از بدن خود دارند تاثیر داشته باشد. اگر متوجه علاقه دخترتان نسبت به مجلات فرهنگ پاپ، موزیک ویدئوها یا فیلم هایی که زنان و بدن آنها را به صورت منفی نشان می دهد شدید، می توانید سؤالات زیر را از آنها بپرسید:

قسمت مورد علاقه ات در این برنامه کدام است؟ چرا؟ / فکر می کنی خوب است که دختران بخواهند مثل این زنان لباس بپوشند یا رفتار کنند؟ / کدام موارد رفتاری یا پوششی آنها برای دختران خوب یا بد است؟ / آیا زنانی در زندگی واقعی می شناسی که چنین ظاهری داشته باشند و این طور رفتار کنند؟ / چه چیزهایی در یک تصویر باعث می شود «پسندیدن» بیشتری داشته باشد یا بیشتر به اشتراک گذاشته شود؟ / ترندهایی که برای خوب نشان دادن تصاویر استفاده می کنی چیست؟ / چه کارهایی می توانی فقط با دوربین انجام دهی و چه چیزهایی را می توانی با نرم افزار ویرایش انجام دهی؟ / دوستانت قبل از انتشار، عکس هایشان را تغییر می دهند؟ فکر می کنی چرا مردم آنها را پست می کنند؟ / وقتی عکسی از خود یا یکی از دوستانت را که تغییر داده شده می بینی چه حسی پیدا می کنی؟ / اگر عکسی که پست کرده ای به نسبت تصویر واقعی ات جذاب تر باشد، حس بهتری نسبت به خودت داری؟ / چه احساسی داری که رتبه پایین یا نظر منفی بگیری؟ چه حسی از کسب رتبه بالا یا نظر مثبت داری؟

