

...

نگاهش که می‌کنی، می‌فهمی
امتداد پیغمبر علیه السلام است تا عاشورا،
وقت شمشیر زدن که می‌بینی آتش
انعکاس علی علیه السلام است در آینه کریلا.
نفس که می‌کشد
عطر فاطمه علیه السلام در هوا می‌پیچد
و گرم را که خیرات می‌کند
بی اختیار، یاد حسن علیه السلام می‌افتی.
چشم‌ت اگر به لبش افتاد
ردّ خشکیده لب حسین علیه السلام را خواهی دید.
تقدیم به او که عشق را
با تکه تکه شدن، فریاد زد:

تقدیم به | علی، اکبر، عشق کریلا

فهرست من دیگرم/کتاب ششم

۱۱ • مقدمه

بخش اول
از دیروز و امروزش بگو

بخش دوم
طرحی که او می کشد برایمان

۳۷ • تعریف سبک زندگی

۴۱ • فصل اول این تاج پادشاهی برای عقل است یا خیال؟

۵۳ • گفتار اول پیروز شکست خورده شایعه نیست

۵۶ • نتایج پیروزی و شکست در دنیای واقعی

۵۷ • ۱. یادگیری مبارزه

۵۸ • ۲. تحمل شکست

۶۱ • ۳. شناخت توانمندی ها و ضعف ها

۶۲ • نتایج در دنیای مجازی

۶۳ • ۱. ارضای کاذب

۶۴ • ۲. غافل شدن از موانع واقعی

۶۷ • ۳. تغییر جهت در برنامه ریزی زندگی

۶۸ • ۴. فشار عصبی به خاطر شکست ها

۷۱ • گفتار دوم پهلوان پنبه مرد واقعه نیست

۷۹ • گفتار سوم صورتک های خنده که دیده ای

۸۱ • ویژگی های شادی های سطحی

۸۲ • ۱. زودگذر

۸۳ • ۲. عدم قابلیت معنابخشی به زندگی

۸۶ • ۳. دستیابی آسان

۸۷ • شادی ها در دنیای مجازی

۸۹ • غم ها در دنیای مجازی

۹۵ • گفتار چهارم سخت هایی که آسان اند چشیده ای؟

۱۰۳ • گفتار پنجم دشمنان دوست نما که کم نیستند

۱۰۸ • اهمیت دوستی و دشمنی

۱۰۸ • الف) مدیریت توجه و علاقه

۱۱۰ • ب) مدیریت تصمیم گیری و رفتار

۱۱۲ • ج) تعیین محدوده دوست ها و دشمن ها

۱۱۳ • د) تبیین ارزش ها و ضد ارزش ها

۱۱۷ • گفتار ششم این همه زشت زیاده کیستند؟

۱۲۵ • گفتار هفتم جمع های تک نفره زیاد شده!

۱۲۷ • مشکلات کودکان منزوی

۱۳۵ • گفتار هشتم حیف از آن عمری که خرج باد شده!

۱۳۷ • نتایج تغییر مفهوم «زمان»

۱۳۸ • ۱. هدر رفتن زمان

۱۳۸ • ۲. غفلت از خستگی ذهنی و جسمی

۱۴۰ • ۳. تشدید بی حوصلگی

۱۴۱ • ۴. تقویت روحیه عجله

۱۴۳ • گفتار نهم روزهای مثل هم مگر خسران نیست؟

• ۱۴۹ گفتار دهم جسم داری اما مگر تو را جان نیست؟

• ۱۵۵ گفتار یازدهم تلخ‌های شیرین شده خطرناک اند

• ۱۶۳ گفتار دوازدهم مثل بخت‌هایی که کمتر از خاک اند

• ۱۶۷ آنچه خواندید

• ۱۷۱ فصل دوم به هوش! چشم‌هایمان را می‌شویند

• ۱۷۴ الف) انسان

• ۱۷۸ ب) خدا

• ۱۸۹ ج) دین

• ۲۰۲ د) معاد

• ۲۱۶ ه) شخصیت‌های مقدس

• ۲۱۷ ۱. پیامبر خدا، محمد مصطفی ﷺ

• ۲۲۲ ۲. حضرت زهرا علیها السلام

• ۲۳۱ ۳. امیر مؤمنان علی علیه السلام

• ۲۳۲ ۴. امام زمان علیه السلام

• ۲۳۶ و) فرشتگان

• ۲۴۳ ز) شیطان

• ۲۵۰ ح) باورهای جنسیتی

• ۲۵۵ آنچه خواندید

• ۲۵۷ آنچه در کتاب بعدی خواهید خواند

• ۲۵۹ حرف آخر

• ۲۶۳ منابع

نگاهش که می‌کنی، گویی که با یک کودک طرف هستی. دستانی کوچک، چشم‌های ریز، صدای نازک، قدی کوتاه و لحنی که نشان می‌دهد هنوز زبانش مسیر سخن گفتن را از بر نرفته. برخی از واژه‌ها را که ادا می‌کند، اگر چه اشتباه، اما خیلی شیرین و به دل نشستنی است. به قدری که دوست داری، درست این واژه را هیچ گاه یاد نگیری.

اگر کاری نکنند و یک جا بنشینند، همان کودک تودل برواست که وقتی لبخند می‌زند، احساس می‌کنی با هر لحظه لبخندش می‌شود یک روز شادی کرد، اما وقتی هم نشین و هم سخنت می‌شود، ورق برمی‌گردد. دیگر در مقابلهت یک کودک نمی‌بینی. کسی را می‌بینی که از بزرگی فقط قد و قامتش را ندارد. چیزهایی می‌داند که بزرگ‌ترها وقتی کوچک بودند، حتی از ذهنشان عبور هم نمی‌کرد. برخی از چیزهایی که او می‌داند، شاید همین الانش، بزرگ‌ترها ندانند. کارهایی می‌کند که به هر کسی بیاید، به یک کودک نمی‌آید. به قدری کارها و حرف‌هایش عجیب است که آدم

می‌ماند این که در مقابلش ایستاده یک کودک است یا چشم ما ریزین شده؟

یک لحظه پرده از افکارش کنار رفت. بی‌آنکه حرف بزند، معلوم بود که در فکرش چه می‌گذرد. انسان شرمش می‌شد، به صفحه فکرش نگاه کند. دیگر لبخندش برایت شادی آفرین نیست. پشت پرده لبخندهایش، همین چیزهایی است که روی پرده فکرش می‌شود دید. کنارش حس آرامش نداری. نشست و برخاست با او برایت سخت شده. به قدری در بازی‌هایی که هدیه پدر و مادرش بوده!! نقش‌های جور و ناجور دیده و به اندازه‌ای خیالات هپروتی به جانش تزریق شده که دیگر صفای دوران کودکی را ندارد. او دیگر کودک نیست.

...

قبل از ورود به مباحث مقدماتی این کتاب، با هم مروری بر کتاب‌های پیشین داشته باشیم.

ما در کتاب اول این مجموعه در باره مشکلات پیش روی تربیت، مبانی تربیت دینی و نقش گزاره‌های تصویری در تربیت فرزند سخن گفتیم.

در کتاب دوم از محبت، به عنوان یکی از اصلی‌ترین گزاره‌های رفتاری و رکن تربیت فرزند حرف زدیم. در این کتاب، ضمن برشمردن دلایل اثر نکردن محبت، شیوه‌های مختلف محبت ورزی را بررسی کردیم. در بحث از محبت‌های رفتاری به آزادی رسیدیم که موضوع کتاب سوم شد.

در کتاب سوم، در باره آثار آزاد گذاشتن کودکان و پیامدهای

محدودیت‌های بی‌جا مطالب مختلفی بیان شد. بررسی دلایل محدود کردن کودکان از سوی والدین یکی از مباحث مفصل این کتاب بود. بخش دیگری از این کتاب، هنر آزاد گذاشتن کودکان بود. در یکی از بخش‌ها هم درباره هنر محدود کردن کودکان سخن گفتیم.

در پایان کتاب دوم، بازی را هم به عنوان یکی از رفتارهای محبت‌آمیز مطرح کردیم. از همین رو موضوع کتاب چهارم را به بازی اختصاص دادیم. در کتاب چهارم، درباره این که چرا والدین نیاز به بازی را جدی نمی‌گیرند، مطالبی بیان شد. اصلی‌ترین موضوع این کتاب، ویژگی‌های بازی مفید بود که بخش قابل توجهی از کتاب را به خود اختصاص داد.

در بخش‌های مختلف کتاب چهارم از تلویزیون به عنوان یک سرگرمی که امروزه جانشین بازی‌های مفید شده سخن به میان آمد. به همین دلیل هم در کتاب پنجم، جایگاه تلویزیون در تربیت فرزند را در چهار بخش کلی بررسی کردیم. اصلی‌ترین عضوی که به هنگام ارتباط انسان با تلویزیون درگیر می‌شود، چشم است. از همین رو ما در بخش اول درباره جایگاه نگاه در تربیت سخن گفتیم. در بخش دوم پیامدهای جسمی و تربیتی تلویزیونی شدن را بررسی کردیم. بخش سوم نیز عهده‌دار تبیین دلایل تلویزیونی شدن خانواده‌ها شد. در بخش چهارم هم از مهارت‌های مدیریت تلویزیون در خانواده سخن گفتیم.

ما در کتاب‌های پیشین، در موارد قابل توجهی پشت سر بازی‌های رایانه‌ای حرف زده‌ایم. در کتاب چهارم هم از بدی این

بازی‌ها به عنوان جانشین بازی‌های سنتی سخن گفتیم. حالا در کتاب ششم می‌خواهیم با بازی‌های رایانه‌ای رو در رو شده و به صراحت در باره آنها و پیامدهایی که در تربیت فرزندانمان دارند سخن بگوییم.

قبل از تبیین دورنمای این کتاب به یک نکته توجه کنید. بحث از بازی‌های رایانه‌ای و نقش آن در تربیت فرزند، ابعاد مختلفی دارد. ما برای پیشگیری از پرحجم شدن کتاب، این موضوع را در دو کتاب به شما عرضه خواهیم کرد. کتابی که پیش روی شماست، از دو بخش تشکیل شده است. بخش اول در باره تاریخچه بازی‌های رایانه‌ای است. در این بخش به صورت خلاصه پیشینه بازی‌های رایانه‌ای و مراحل توسعه این بازی‌ها را بررسی کرده‌ایم.

در بخش دوم در باره نقش بازی‌های رایانه‌ای در سبک زندگی سخن گفته‌ایم. این بخش را در این کتاب به دو فصل تقسیم کرده‌ایم. فصل اول عهده‌دار تبیین نقش بازی‌های رایانه‌ای در تغییر مدیریت سبک زندگی است. این مدیریت باید به دست عقل باشد، اما در زندگی بچه‌های رایانه‌ای به دست خیال می‌افتد. این فصل در ۱۲ گفتار، پیامدهای جابجایی این مدیریت، از عقل به خیال را بررسی می‌کند. موضوع فصل دوم، آثاری است که بازی‌های رایانه‌ای در نوع نگرش فرزندان ما از خود به جای می‌گذارند. در سبک زندگی، بخش مهم دیگری هم وجود دارد و آن نحوه مدیریت روابط است. این بخش در کتاب هفتم مورد بررسی قرار خواهد گرفت. انتظار شما از کتابی که با موضوع بازی‌های رایانه و تربیت فرزندان نگاشته شده این است که وظیفه والدین در

برابر بازی های رایانه ای را تبیین کند. این وظیفه هم بر عهده کتاب هفتم گذاشته شده است.

پس از ترسیم دورنمای کتاب حالا به این آمار دقت کنید:^۱

۸۹- درصد بازیکن های رایانه ای، نوجوانان و جوانان هستند.^۲

مطابق با برخی از پژوهش ها حدود ۳۰ درصد از نوجوانان، به

بازی های رایانه ای اعتیاد دارند.^۳

در ایران، میانگین سن شروع به بازی های رایانه ای، هشت

سالگی است.^۴

حدود ۶۰ درصد از افراد زیر ۱۲ سال و ۸۰ درصد افراد ۱۵ ساله

از بازی های رایانه ای استفاده می کنند.^۵

۲۰- میلیون بازیکن رایانه ای حرفه ای در ایران وجود دارد که

۱۲ میلیون آنها را مردان و ۸ میلیون را زنان تشکیل می دهند؛^۶

یعنی با توجه به جمعیت ۷۸ میلیونی ایران، از هر چهار نفر، یک نفر

بازیکن فعال در عرصه بازی های رایانه ای است. البته در میان گروه

سنی ۷ تا ۴۰ سال، آمار، متفاوت بوده و از هر سه نفر، یک نفر کاربر

۱. شاید مطالعه این آمار برای برخی از شما خسته کننده باشد؛ اما خواهش

می کنیم با حوصله این قسمت را بخوانید تا بدانید چرا باید تا انتهای این کتاب را مطالعه کرد.

۲. خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران، ۲۸ آذر ۱۳۹۴.

۳. خبرگزاری مهر، ۱۷ خرداد ۱۳۹۴.

۴. پایگاه اطلاع رسانی بنیاد ملی بازی های رایانه ای، ۷ بهمن ۱۳۹۲.

۵. همان.

۶. روزنامه خراسان، ۲ شهریور ۱۳۹۱. این آمار بر اساس آخرین آماري است که در

این زمینه در سال ۱۳۸۹ گرفته شده است.

بازی‌های رایانه‌ای است.^۱

کاربران بازی‌های رایانه‌ای به صورت متوسط بیش از دو ساعت صرف بازی رایانه‌ای می‌کنند.^۲ پس باید گفت به طور متوسط، روزانه بیش از ۴۰ میلیون ساعت صرف بازی‌های رایانه‌ای می‌شود. اگر ساعت کاری کارمندان هشت ساعت در روز باشد، این میزان وقت، یعنی ساعت کاری ۵ میلیون کارمند در یک روز. اگر هر واحد درسی ۱۶ ساعت باشد، این میزان وقت، برابر ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار واحد درسی است.

دوره کارشناسی در دانشگاه، حداکثر ۱۴۰ واحد درسی است. پس ۴۰ میلیون ساعت برابر با حدود ۱۷ هزار و ۸۶۰ دوره کارشناسی است.

یک نفر با سرعت معمولی در یک ساعت می‌تواند حداکثر ۲۰ صفحه کتاب بخواند، یعنی با این میزان وقت می‌شود ۸۰۰ میلیون صفحه کتاب خواند و اگر تعداد صفحات یک کتاب را ۲۰۰ صفحه فرض کنیم، در این مدت می‌شود ۴ میلیون جلد کتاب خواند.^۳

متوسط عمر ایرانی‌ها حدود ۷۳ سال است. این میزان وقتی که در هر روز صرف بازی‌های رایانه‌ای می‌شود، تقریباً برابر عمر ۶۳

۱. خبرگزاری تسنیم، ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۳.

۲. همان.

۳. بر اساس آماری که در سال ۱۳۸۸ منتشر شده، در کتاب‌های کتابخانه ملی ایران، یک میلیون و ۸۶۱ هزار و ۵۰۰ جلد کتاب وجود دارد (بایگه خبری جام جم آنلاین، ۲۱ خرداد ۱۳۸۸). اگر متوسط تعداد صفحات این کتاب‌ها را حدود ۴۳۰ صفحه بدانیم، در این زمان می‌توانیم همه این کتاب‌ها را یک دور بخوانیم.

انسان می‌شود.

حالا اگر دوره جوانی را ۲۰ سال (از ۲۰ تا ۴۰ سالگی) بدانیم، باید بگوییم در طول یک روز، عمر ۲۲۸ جوان صرف بازی‌های رایانه‌ای می‌شود.

سالیانه ما ایرانی‌ها ۱۴/۶ میلیارد ساعت صرف بازی‌های رایانه‌ای می‌کنیم.^۱

کمی دیگر حوصله به خرج دهید تا با هم محاسبه کنیم در یک سال چه اتفاقی پای رایانه‌ها می‌افتد:

- یک میلیارد و ۸۲۵ روز کاری، تلف می‌شود.

- ۹۱۲ میلیون و ۵۰۰ هزار واحد درسی گذرانده نمی‌شود.

- ۶ میلیون و ۵۱۸ هزار دوره کارشناسی بر پا نمی‌شود.

- ۲۹۲ میلیارد صفحه کتاب و یک میلیارد و ۴۶۰ میلیون کتاب

خوانده نمی‌شود.

- ۲۳ هزار نفر از تولد تا مرگشان پای بازی‌ها هستند و به عبارت

دیگر ۲۳ هزار نفر می‌میرند.

- ۸۳ هزار و ۲۰۰ دوره جوانی هم پژمرده می‌شود.

اما از یک بُعد دیگر هم می‌شود به اتفاقی که در فضای بازی‌های رایانه‌ای در کشورمان می‌افتد، نگاه کرد:

آیا می‌دانید سالانه حدود ۵۰ میلیون نسخه بازی رایانه‌ای در ایران به فروش می‌رسد؟^۲ مبلغی که در این میزان خرید و فروش

۱. خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا)، ۲۸ آذر ۱۳۹۴.

۲. همان، ۸ آسفند ۱۳۹۲.

بازی‌های رایانه‌ای رد و بدل می‌شود، ۱۸۰ میلیون دلار است.^۲
با این مبلغ می‌شود:

۱- ۶۱ میلیون و ۲۰۰ هزار جلد کتاب ده هزار تومانی خرید.

۵۱ هزار اجاره‌خانه یک میلیون تومانی را به مدت یک سال پرداخت کرد.

۲- هزینه درمان ۳۰ هزار و ۶۰۰ بیمار سرطانی را تأمین کرد.^۳

۶۸۰ هزار متر مربع مسکن شهری و ۹۷۲ هزار متر مربع مسکن

روستایی ساخت^۴ (این مساحت از ساختمان، برابر ۸۵۰ واحد آپارتمان ۸۰ متری در شهر و حدود ۶۵۰۰ واحد مسکن ۱۵۰ متری در روستا می‌شود).

۳- اگر هزینه صبحانه، ناهار و شام یک نفر را ۱۵ هزار تومان فرض کنیم،

با این پول می‌شود هزینه غذای یک سال ۱۱۲ هزار نفر را تأمین کرد.

۴- امروز با ۱۴ میلیون تومان می‌شود جهیزیه‌ای آبرومندانه برای

فرستادن یک دختر به خانه بخت تهیه کرد^۵ و با این پول، هزینه حدود ۴۴ هزار جهیزیه را می‌شود تأمین کرد.

از این میزان بازی که در بازار ایران خرید و فروش می‌شود،

تنها ۴ درصد، سهم بازی‌های ایرانی و ۹۶ درصد، سهم بازی‌های

۱. با احتساب قیمت روز دلار برابر با حدود ۶۱۲ میلیارد تومان.

۲. روزنامه اطلاعات، ۳ اسفند ۱۳۹۴.

۳. متوسط هزینه درمان سرطان در ایران، بیست میلیون تومان است (روزنامه قدس، ۱ تیر ۱۳۹۴).

۴. هم اکنون متوسط هزینه ساخت هر متر مربع مسکن شهری، حدود ۹۰۰ هزار و مسکن روستایی ۶۳۰ هزار تومان است (پایگاه خبری مشرق، ۲۵ فروردین ۱۳۹۴).

۵. همان، ۱۸ فروردین ۱۳۹۴.

خارجی است.^۱

پس از این نکات، حالا در پاسخ این پرسش‌ها قدری دقت کنید:

آیا بازی رایانه‌ای، یک بازی خنثاست؟

از مضرات بازی‌های رایانه‌ای چه می‌دانید؟

بازی‌های خارجی که ۹۶ درصد از بازار بازی‌های رایانه‌ای در کشورمان را به خود اختصاص داده است، آیا تنها یک بازی است یا پیام‌هایی را هم با خود به همراه دارد؟

تا چه اندازه فرزندی که به بازی‌های رایانه‌ای اعتیاد پیدا کرده، تربیت‌پذیر است؟

آیا می‌شود فرزند ما با بازی رایانه‌ای انس بگیرد؛ اما از آن اثر نپذیرد؟

آیا بازی‌های رایانه‌ای، نیاز فرزند ما را به بازی پاسخ می‌دهد؟

آیا از مشکلات جسمی، روحی، تربیتی، فرهنگی و اعتقادی که با بازی‌های رایانه‌ای برای فرزند ما تولید می‌شود، خبر دارید؟
بازی‌های رایانه‌ای چه اندازه به رشد تربیتی فرزندان ما کمک کرده است؟

آیا می‌دانید کدام یک از نیازهای ضروری فرزندان با فریب بازی‌های رایانه‌ای، بی‌پاسخ مانده است؟

و ...

ما در کتاب ششم از کتاب منِ دیگر ما، به دنبال ترسیم چهره واقعی بازی‌های رایانه‌ای هستیم. مقصود ما از بازی‌های رایانه‌ای،

۱. خبرگزاری جمهوری اسلامی (ابرنا)، ۲۸ بهمن ۱۳۹۴.

همان نرم افزاری است که کاربر با آن بازی می‌کند و در بحث ما سخت‌افزار، دخالت خاصی ندارد.

اگر چه در میان اندیشمندان عرصه تربیت، در باره نفی یا تأیید بازی‌های رایانه‌ای اختلاف وجود دارد، اما آنچه نمی‌توان انکار کرد، اتفاق نظری است که در باره نفی افراط در بازی‌های رایانه‌ای وجود دارد؛ افراطی که کودکان ما را به وادی اعتیاد به این بازی‌ها می‌کشاند. یک اتفاق نظر دیگر را هم می‌شود در میان اهل اندیشه پیدا کرد. ما کسی را به عنوان یک کارشناس تربیتی نمی‌شناسیم که معتقد باشد بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند جای‌گزین خوبی برای بازی‌های سنتی باشد؛ اما اتفاقی که امروز افتاده، خبر از یک قصه دردناک دارد: بازی‌های رایانه‌ای، جانشینی خودخواه برای بازی‌های سنتی شده‌اند.

سبک زندگی مدرن، کودتایی علیه بازی‌های سنتی به راه انداخته و آنها را از متن زندگی کودک بیرون کشیده و به جای آن، بازی‌های رایانه‌ای را بر تخت سلطنت نشاندۀ است.

بیشتر همت ما در این کتاب، بر کنار زدن نقاب از چهره واقعی این بازی‌ها معطوف شده است. به اعتقاد ما، آنهایی که نگاه مثبتی به بازی‌های رایانه‌ای دارند، با واقعیت این بازی‌ها آشنا نیستند. این کتاب، آژیر خطری را به صدا در آورده تا والدین بدانند در این کودتای یک دولت دیکتاتور و مستبد روی کار آمده که به رعیت خویش رحم نمی‌کند و اجازه اندیشیدن و حتی حرکت کردن را به آنها نمی‌دهد.

این دولت دست نشانده، اگر چه شعار آزادی سر می‌دهد، اما

به آزادی، تنها در اندازه یک شعار فریبنده احترام می‌گذارد و همه را دست بسته در اختیار خودش می‌خواهد. در این دولت، چیزی که نباید باشد، اندیشه است. تفکر هم اگر باشد، باید همان طوری باشد که اربابان، نقشه‌اش را می‌کشند.

زندگی مردم این مملکت، همه در عالم خیال بنا می‌شود. خوش بختی، موفقیت، قدرت، شادی، دوستی و ... همه خیالی هستند. اگر مردم، اندکی از عالم خیال فاصله بگیرند و تفکر را پیشه خود کنند، پایه‌های حکومت این دولت خیالی، خواهد لرزید.

نکته مهم، این که: میان پیامدهای بازی‌های رایانه‌ای و تماشای تلویزیون، اشتراکات زیادی وجود دارد. ما در این کتاب بنا نداشته‌ایم که حرف‌هایی را که در کتاب پنجم گفته‌ایم، تکرار کنیم. از همین رو به نظر می‌رسد مطالعه کتاب پنجم، مقدمه‌ای خوب و لازم برای مطالعه این کتاب باشد.

این کتاب هم مانند کتاب‌های پیشین، ضمیمه‌ای ادبی با نام «کمی از حلوای عشقت را بچشان به کامان» دارد. مطالعه ضمیمه ادبی این کتاب را فراموش نکنید.

امید است با آنچه در این کتاب می‌خوانید، تا اندازه زیادی از واقعیت بازی‌های رایانه‌ای آگاه شده، در باره حضور یا میزان حضور این بازی‌ها در زندگی کودک خود، به درستی تصمیم بگیرید.

قم: شهر بانوی کرامت

بهار ۱۳۹۶

محسن عباسی ولدی