



از هفت سنگ تا گال آف

راهنمای کاربردی والدین در دنیای دیجیتال و بازی‌های رایانه‌ای

مرتضی جمشیدی

تقدیم به
مرحوم پدرم که نه تنها پدر، بلکه استاد من در طریقه زیستن بود و مهربانی با خلق خدا
و انجام درست کار درست را، همواره به من می‌آموخت
و مادر صبور، مهربان و گرانقدرم که دلسوز واقعی امور دین و دنیایم است
و همسرم که صبورانه در کنار من و مشاورم در تهیه این کتاب بود
و تقدیم به تمامی شهدا و مجاهدان راه حق و حقیقت ...

سخن‌آغازین	۹
از اینجا شروع کنید	۱۱
گام نخست: ماجرا از چه قرار است؟	۱۶
توجهات والدینی یا کنترل والدینی؟	۱۷
دوراهی کنترل یا رهاسازی	۱۸
وقتی به بازی کردن بچه‌ها توجه می‌کنیم	۱۹
پنج نیاز اساسی والدین	۲۱
توجهات والدینی: فرصتی برای درونی‌کردن ارزش‌ها	۲۳
روش‌های فرزند‌پروری و تأثیر بازی بر تربیت فرزند	۲۷
انواع روش‌های فرزند‌پروری	۲۸
والدین عاشق، باغبان‌هایی مهربان	۲۹
نسل دیجیتال	۳۳
ویژگی‌های نسل دیجیتال	۳۴
قدرت بازی	۴۰
قدرت بیرونی بازی‌ها	۴۰
حرف‌هایی که پشت‌سر بازی‌ها می‌زنند	۴۳
حرف‌هایی که درباره بازی‌ها کمتر شنیده می‌شود	۴۶
منطق و احساس: قدرت درونی بازی‌ها	۴۹
ساختن، تخریب، کنترل	۵۱
گام دوم: درنگ کنید!	۵۶
تقویت رفتارهای منفی در برخی بازی‌های دیجیتال	۵۷
رفتار بازیکنان چگونه تقویت می‌شود؟	۵۸
وقتی امتیازها تربیت می‌کنند	۶۱
بی‌تربیتی‌های پنهان	۶۳
هدشات‌های پرچایزه	۶۶
در دنیای بازی‌ها هم، والد باشیم	۶۸
وظیفه والدین در مواجهه با بازی‌های پرطرفدار و نامناسب	۷۱
کال‌آف دیوتی: خشونت جنگی و دیپلماسی رسانه‌ای	۷۲
ارتباط جنسی و برهنگی	۷۴
خشونت و خون‌ریزی شدید	۷۴
ناسزا	۷۵

الکل، مواد مخدر و استعمال دخانیات	۷۵
صحنه‌های ترسناک و زنده	۷۵
تنظیمات مربوط به کنترل والدین روی دستگاه بازی	۷۶
یک مُشت از خروار	۷۷

گام سوم: وقتی بیشتر می‌دانی، نمی‌ترسی و بهتر توجه می‌کنی!

۸۱

آگاهی والدین از بازی‌های واقعیت مجازی	۸۱
با واقعیت‌های جدید دنیا آشنا شوید!	۸۳
کارکردهای مثبت بازی‌های واقعیت مجازی	۸۴
اثرات جانبی منفی واقعیت مجازی	۸۵
آیا صحیح است کودک شما از واقعیت مجازی استفاده کند؟	۸۸
در استفاده از فناوری واقعیت مجازی، ذوق زده نشوید!	۹۲
زنان در بازی‌های دیجیتال و توجهات والدینی	۹۴
بلوغ زودرس پسران، مراقبت از لطافت دختران	۹۴
کلیشه‌ای به نام آبی و صورتی	۹۴
تمرکز خود را حفظ کنید و نقشه راه داشته باشید	۹۶
کاراکترهای زن در بازی‌های دیجیتال	۹۷
بازیکنان دختر و زن	۹۹
بازی‌سازان خانم	۱۰۳
توصیه‌هایی برای والدین	۱۰۴
استریم بازی‌های رایانه‌ای	۱۱۱
با علاقه فرزندم به استریم‌شدن چه کنم؟	۱۱۶
بازی‌های آنلاین	۱۱۹
بازی‌های آنلاین و تنوع بازیکنان	۱۱۹
گفت‌وگو با افراد ناشناس و امکان اذیت و آزار اینترنتی	۱۲۰
بازی‌های آنلاین و روابط اجتماعی بازیکنان	۱۲۰
آیا بازی‌های آنلاین، بازیکنان را منزوی می‌کند؟	۱۲۲
اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۱۲۵
رایگان بودن بازی‌های آنلاین و پول خرج کردن بازیکنان کم‌سن و سال	۱۲۵
تبلیغات در بازی‌های آنلاین	۱۲۷

گام چهارم: ترسید و از انفعال بیرون بیایید!

۱۲۹

کدام بازی، کدام بازار؟! ۱۲۹

کدام بازار دیجیتال؟	۱۲۹
شما فروشنده نیستید، خریدارید!	۱۳۰
یک بازی در چند بازار: کدام بازار؟	۱۳۲
بچه‌هایی هوشمندتر از والدین!	۱۳۲
کدام بازی برای کدام سن؟	۱۳۳
هرچی صفحه‌اش اول باشد، همان خوب است!	۱۳۴
انواع بازی‌های رایانه‌ای (ژانرشناسی) و تأثیر آن در انتخاب بازی	۱۳۶
ژانر یعنی چه؟	۱۳۶
ژانرهای معروف بازی‌ها	۱۳۷
هریک از ژانرهای بازی چه کاربردهای مثبتی دارند؟	۱۴۲
پرچینی به نام رده‌بندی سنی بازی‌های رایانه‌ای	۱۴۴
معیارهای اصلی در رده‌بندی سنی بازی‌ها	۱۴۴
رده‌بندی سنی بازی‌ها، اصلی پذیرفته‌شده در سراسر دنیا	۱۴۵
آمریکا و اروپا، پیش‌گام در رده‌بندی سنی بازی‌ها	۱۴۶
نظام ESRB	۱۴۷
نظام PEGI	۱۴۸
رده‌بندی سنی در ایران	۱۴۹
نظام ESRA	۱۴۹
اعتیاد به بازی یا زیاد بازی کردن؟	۱۵۳
اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای یعنی چه؟	۱۵۳
با اعتیاد فرزندم به بازی‌های رایانه‌ای چه کنم؟	۱۵۷
چگونه زیاد بازی کردن بچه را متوقف کنیم؟	۱۶۰
۱. وضع قوانین دقیق و بازخوردهای دقیق، درست مثل طرح ترافیک خودروها	۱۶۰
۱.۱. شفاف‌سازی قوانین	۱۶۰
۲.۱. تبصره زیاد، ممنوع!	۱۶۱
۳.۱. پاکابودن	۱۶۲
۴.۱. استفاده از زمان سنج	۱۶۳
۵.۱. تأکید بر بازی‌کردن	۱۶۴
۶.۱. قراردادن دستگاه بازی در دید	۱۶۶
۲. کمک‌کردن به بچه‌ها در زمان بلندشدن از پای گیم و مشغول کار دیگر شدن!	۱۶۷
۱.۲. آموزش تکنیک‌های رهاکردن بازی به بچه‌ها	۱۶۸
۲.۲. آرام آرام کاهش دادن مدت زمان بازی‌کردن بچه‌ها	۱۷۰

۳.۲. برنامه‌ریزی برای دوران گذر و دل‌کندن بچه‌ها از بازی‌های رایانه‌ای	۱۷۲
۴.۲. تعیین زمانی مخصوص برای جمع‌شدن خانواده	۱۷۳
۵.۲. آموزش ذخیره‌سازی بازی به بچه‌ها هنگام روشن شدن چراغ زرد	۱۷۵
۳. تشویق بچه‌ها در خصوص سایر علائقشان	۱۷۷
۱.۳. مشغول کردن بچه‌ها به فعالیت‌های اجتماعی	۱۷۸
۲.۳. تشویق بچه‌ها به شرکت در فعالیت‌های فیزیکی	۱۷۹
۴. شناسایی وضعیت فرزند	۱۸۰
۱.۴. مشخص کردن زمان قابل قبول بازی کردن برای فرزند	۱۸۰
۲.۴. آشنایی با نشانه‌های هشداردهنده اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای	۱۸۰

گام پنجم: رشد کنیم!

۱۸۳

بازی آموزشی	۱۸۳
چرا در آموزش از بازی‌های رایانه‌ای استفاده کنیم؟	۱۸۳
فرزندم انجامش بده و یادش بگیر	۱۸۴
آیا همه بازی‌های رایانه‌ای برای آموزش قابل استفاده هستند؟	۱۸۶
چرخه بازی آگاهی	۱۹۰
مواجهه اولیه با بازی	۱۹۲
انتخاب بازی	۱۹۳
استفاده از (مصرف) بازی	۱۹۴
بازی آگاهی	۱۹۶
اگر فرزندان کودک است، بگذارید بیشتر در دنیای واقعی رشد کند	۱۹۹
توصیه‌های APA به والدین	۲۰۰
به سن فرزندان دقت کنید!	۲۰۱
کودکان کمتر از سه سال	۲۰۱
کودکان سه تا شش سال	۲۰۳
کودکان هفت تا یازده سال	۲۰۶
اگر فرزندان نوجوان است....	۲۱۱
نگاه به بازی از زاویه دید نوجوان	۲۱۲
نگاه به بازی از زاویه دید والدین	۲۱۶
بهش نجسب، تنهاش هم نگذار!	۲۱۷
اگر فرزندان جوان است....	۲۲۰
کتابنامه	۲۲۴

سخن‌آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این‌رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم‌وار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیر زمین‌مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده‌محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرِ سپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقه‌مان کرد تا دوره امانت داده‌شده در مزرعه دنیا را به خوشه‌چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را و امدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولاتی فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار بر گردن بیاویزیم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام به گام مسیر را هم‌شانه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست

◀ از اینجا شروع کنید

پدر و مادر گرامی سلام

نمی دانم شما متولد کدام دهه هستید. نمی دانم چقدر فناوری را در زندگی شخصی خود راه داده اید. نمی دانم علاقه شما در حوزه سرگرمی، به دوره‌های خانوادگی، کوه، دریا، پاساژگردی، محافل مذهبی و اجتماعی، رفتن به رستوران و پارک و سینما و نیز تماشای فیلم و سریال محدود است یا بازی‌های رایانه‌ای هم جزء علایق شماست. اما همه می دانیم بچه‌های امروزی، یعنی نسل دیجیتال، با بازی‌های رایانه‌ای اُنس دارند. آن‌ها بازی‌های رایانه‌ای را جزء هویت ساز زندگی خود حساب می‌کنند. بازی کردن^۱ با بازی‌های رایانه‌ای^۲ برای بخشی از آن‌ها فراتر از سرگرمی یا حتی عادت است. تعدادی از آن‌ها بازی‌های رایانه‌ای را ارزش حساب می‌کنند و اطرافیان خود را بر اساس احترام به این ارزش می‌سنجند. کتاب‌ها و مقاله‌ها و یادداشت‌هایی که در خصوص این نسل روانه بازار می‌شود و کارگاه‌های آموزشی که برای والدین دغدغه‌مند برگزار

۱. از نظر بازی‌شناسی Play با Game تفاوت دارد و از آنجایی که معادل فارسی هر دوی این واژگان بازی است، به نظر می‌رسد به کار بردن فعل «بازی کردن» به‌تنهایی برای تعامل با بازی‌های رایانه‌ای کافی نیست. از این‌رو، هرچند به‌نظر من اصطلاح «بازی کردن» معادل کامل‌تری برای ادای مطلب است، به‌لحاظ رعایت نگارش فارسی و پرهیز از حشو و استفاده از لغت غیرفارسی، به‌همان غلط مصطلح «بازی کردن» کفایت می‌کنیم. بنابراین، در این کتاب هرکجا اصطلاح بازی کردن را به کار می‌بریم، منظور «انجام دادن بازی رایانه‌ای» است.

۲. بازی رایانه‌ای، بازی ویدئویی، بازی الکترونیکی، بازی دیجیتال و... همه این واژه‌ها با توجه به سلاقی و کاربردهای مختلف برای مفهومی تقریباً مشترک استفاده می‌شوند؛ اما به‌نظر من بازی رایانه‌ای اصطلاح صحیح‌تر و کامل‌تری است.

می‌شود، مؤید این مطلب است: والدین در تعامل فرزندانشان با بازی‌های رایانه‌ای سردرگم بوده و به دنبال راهکارهایی برای کنترل فرزندانشان هستند. کنترل فضای مجازی، کنترل میزان استفاده آن‌ها از شبکه‌های اجتماعی و کنترل بازی کردن بچه‌ها، همه صورت مسئله والدینی است که دل‌نگران هستند. آن‌ها دل‌نگران فرزندانی هستند که زمان زیادی را پای بازی‌هایی می‌نشینند که از نظر آن‌ها فقط بازی است و هیچ ارزش دیگری ندارد. والدین نگران‌اند بازی‌های رایانه‌ای در مسیر رشد صحیح فرزندانشان خلل ایجاد کند. آن‌ها هراس دارند محتوای نامطلوب بازی‌ها تربیت و گرایش‌های فرزندانشان را به بیراهه ببرد. والدین نگران‌اند فرزندانشان زندگی را سرسری گرفته و به مانند بازی با آن مواجه شوند و در آینده نتوانند در مقابل مشکلات آن ایستادگی کنند. همچنین، آن‌ها نگران‌اند از اینکه بچه‌ها وقت زیادی را به بازی‌های رایانه‌ای اختصاص می‌دهند و می‌ترسند فرزندانشان دچار افت تحصیلی شوند.

در مقابل، فرزندان آن‌ها، یعنی همان نسل جدید، رویکردی کاملاً متفاوت به بازی‌های رایانه‌ای دارند. هرچند بخشی از آن‌ها بازی را فقط ابزار سرگرمی می‌دانند، برخی دیگر، به بازی‌های رایانه‌ای به عنوان مجوزی برای ورود به جمع هم‌سالان نگاه می‌کنند. بخشی دیگر نیز به عنوان آینده شغلی به بازی‌های رایانه‌ای نگاه می‌کنند. پدیده ورزش‌های الکترونیک و گیم‌استریم و تولید محتوای بازی و حتی بازی‌سازی، جزء علایق شغلی نسل جدید است. با این توصیفات به نظر می‌رسد شکاف دیجیتال میان والد و فرزند، در سرزمین