



کتاب هفته

من دیگر ما

...

ارتش رایانه‌ای و نوازش تازیانه‌ای

نقش بازی‌های رایانه‌ای در تربیت فرزند

فرزند ما از ما جدا نیست؛ او خود ماست
اما در اندازه‌ای کوچک‌تر

...



...

تو سنبُل خواستن و توانستنی.
آن را که دور از تو بود، خواستی
و به قدری بر خواسته‌ات پا فشردی
که دشمنانت زانو زدند در برابر تو.
دشمنانی که خودشان را یل میدان نبرد می‌دیدند.
در برابر کودکی خردسال، قد خم کردند.
بانوا!

ما را ببخش که گریه‌هایت را تنها
به ناله دل‌تنگی دختری برای پدرش ترجمه کردیم.
غافل از این که شام، کربلای تو بود برای جنگیدن
و تو پیروزی چون و چرای این میدان.
تو امتداد نهضت علی اصغر (علیه السلام) بودی از کربلا تا شام.
مزار تو در شام، نماد حقانیت پدرتوست در کربلا.

بزرگ‌بانوی کاروان کربلا

دختر خردسال سید الشهداء (علیه السلام) رقیه سلام الله علیها

تقدیم به

فهرست منِ دیگرما/کتاب هفتم

۱۳ • مقّمه

بخش اوّل

آدم آهنی شدن سخت است!

۲۳ • فصل اوّل با خودت قهر نباش

۲۵ • الف) پیامدهای جسمی

۲۵ • ۱. مشکلات ناشی از کم تحرّکی

۲۶ • یک. چاقی

۲۷ • دو. بیماری های تنفسی

۲۸ • سه. بیماری های قلبی

۲۸ • ۲. مشکلات ناشی از نشستن های طولانی

۲۹ • یک. کشیدگی مهره های گردن

۲۹ • دو. شانه درد و کمردرد

۲۹ • سه. آسیب به دیسک کمر

۳۰ • چهار. پوک شدن استخوان ها

۳۰ • پنج. کند شدن عملکرد مغز

۳۰ • شش. تورم پاها

۳۱ • هفت. سنگ کلیه

۳۱ • هشت. افزایش خطر بروز حمله قلبی

۳۱ • نه. افزایش خطر مرگ نابه هنگام

۳۱ • ده. خطر بروز ترومبوز سیاه رگی

۳. اختلال در خواب و مشکلات ناشی از آن	۳۲
۴. اختلالات بینایی	۳۳
۵. افزایش فشار خون به خاطر بالا بودن استرس	۳۴
۶. دردهای مفصلی انگشتان و مچ دست	۳۴
۷. اختلال در تغذیه	۳۶
یک. تند خوردن	۳۷
دو. خوردن همراه با استرس	۳۸
سه. نخوردن و گرسنگی شدید	۳۹
چهار. تغییر فرهنگ تغذیه	۴۰
۸. اختلال در دفع	۴۰
۹. سردرد	۴۴
۱۰. مشکلات پوستی	۴۵
۱۱. شب‌اداری	۴۶
۱۲. سرعت و بازی‌های رایانه‌ای	۴۷
ب) پیامدهای روحی و عصبی	۴۹
۱. ترس	۴۹
۲. اعتیاد	۵۵
یک. از میان رفتن آرامش	۵۷
دو. کم توجهی به هر چیزی جز بازی	۶۰
سه. ضعیف شدن اراده	۶۲
چهار. بی توجهی به آداب و قوانین	۶۳
پنج. بی حوصلگی و پرخاشگری	۶۴
شش. خطر مرگ	۶۵
۳. بالا رفتن آستانه تحریک هیجان	۶۶
۴. افسردگی	۶۷
۵. اضطراب	۷۰
۶. عصبی شدن	۷۱
۷. بدبینی	۷۲
ج) پیامدهای تربیتی	۷۵
۱. پوشش و آرایش	۷۵
۲. ترویج تفریح نادرست	۷۸
۳. طرح نابجای مسائل جنسی	۷۹
۴. اولویت بخشی به آموزش رقص	۸۹
۵. فرهنگ برهنگی	۸۹
۶. ضعف روحیه علمی	۹۱
۷. خشونت	۹۴

- ۱۰۱ ۸. گرفتن فرصت تفکر به وسیله سرعت
- ۱۰۲ ۹. از میان رفتن خلأ قیت
- ۱۰۵ ۱۰. مصرف‌گرایی
- ۱۰۶ ۱۱. دوری از فرهنگ کار و تلاش
- ۱۰۸ آنچه خواندید

- ۱۱۱ فصل دوم با مردم آشتی کن!
- ۱۱۳ الف) رابطه دختر و پسر، زن و مرد
- ۱۱۸ ب) رابطه با اعضای خانواده
- ۱۲۰ ج) رابطه با مردم و حق الناس
- ۱۲۵ د) رفتار با دشمن
- ۱۳۰ ه) از بین رفتن حس وطن دوستی
- ۱۴۰ آنچه خواندید

- ۱۴۱ فصل سوم با طبیعت مهربان باش!

- ۱۴۳ الف) مظاهر طبیعت
- ۱۴۴ ب) سکونت (خانه و معماری)
- ۱۴۵ ج) رابطه با حیوانات
- ۱۴۷ آنچه خواندید

- ۱۴۹ فصل چهارم نزدیک‌تر از ما به ما

- ۱۵۱ الف) عبادت (راه ارتباط انسان با خدا)
- ۱۵۶ ب) عبادتگاه (مکان ارتباط انسان با خدا)
- ۱۶۰ ج) کتاب الهی (متن ارتباط انسان با خدا)
- ۱۶۴ آنچه خواندید

- ۱۶۵ فصل پنجم از خدا جدا نکند ما را!

- ۱۶۷ الف) شیطان پرستی
- ۱۷۰ نمادهای شیطان پرستی
- ۱۷۰ ۱. بافومیت
- ۱۷۱ ۲. سر بزرگ میان ستاره پنج پروارونه
- ۱۷۲ ۳. 666 یا FFF
- ۱۷۳ ۴. صلیب وارونه
- ۱۷۳ ۵. دست شاخدار

- ۱۷۳ ۶. ایلِسک
- ۱۷۴ ۷. صلیب شکسته
- ۱۷۴ ۸. پرگار و گونیا
- ۱۷۴ ۹. چشم جهان بین
- ۱۷۵ ۱۰. آنخ
- ۱۷۵ نمادهای شیطان پرستی در بازی های رایانه ای
- ۱۷۸ ب. سحر و جادو
- ۱۸۲ آنچه خواندید

بخش دوم

چه شد که میهمانمان شد؟

- ۱۸۵ ۱. ویژگی های بازی های رایانه ای
- ۱۸۶ یک. نقش پُرنِگ کاربر در خلق اتفاقات
- ۱۸۷ دو. استفاده از قانون پاداش
- ۱۸۷ سه. مدت زمان طولانی
- ۱۸۷ چهار. گستردگی مخاطبان
- ۱۸۹ پنج. احساس رقابت با دیگران
- ۱۹۰ شش. هزینه پایین
- ۱۹۰ هفت. درآمدزایی
- ۱۹۱ ۲. نا آگاهی
- ۱۹۴ ۳. انحراف مسیر سرگرمی
- ۱۹۶ ۴. کم جمعیت شدن خانواده ها
- ۱۹۷ ۵. زیاد شدن تنش های خانوادگی
- ۱۹۸ ۶. بیکاری
- ۲۰۰ آنچه خواندید

بخش سوم

طرحی که ما برای او می ریزیم

- ۲۰۶ ۱. آگاهی دادن
- ۲۰۸ ۲. تغییر دادن رابطه ها
- ۲۰۸ الف) بُعد عاطفی
- ۲۰۸ یک. ارضای عاطفی
- ۲۱۰ دو. دغدغه سازی
- ۲۱۱ سه. اثرگذاری سخن

- ۲۱۱ چهار. جذّاب شدن محیط خانه
- ۲۱۲ ب) بُعد شخصیتی
- ۲۱۵ ج) بُعد زمانی
- ۲۱۶ ۳. فراهم کردن زمینه انتخاب
- ۲۱۷ ۴. ایجاد زمینه بازی ها و کارهای جذّاب واقعی
- ۲۱۹ ۵. استفاده از شخصیت محوری
- ۲۲۰ ۶. حسّاس نکردن فرزند به بازی های رایانه ای
- ۲۲۱ ۷. رعایت برخی نکات دیگر
- ۲۲۵ آنچه خواندید
- ۲۲۷ حرف آخر
- ۲۲۹ منابع

• | مقدمه

سلام به تو دوست بی وفا! دوستی که تا کمی رنگ و لعاب زندگی اش
نوشد، مرا کنار گذاشت و به دنبال بدّلم رفت که جز در نام، هیچ
شباهت دیگری به من ندارد.

من «بازی» هستم، نامی آشنا در زندگی تو؛ همو که کودکی ات را
با من می شناختند و در کنار آب و غذا، نیاز دیگر تو بودم. هر که مرا
به تو می داد، دوستش می شدی و با هر که مرا از تو می گرفت، قهر
می کردی.

هیجان های نهفته در وجود تو، نعمت های خداداد بودند که اگر
خالی نمی شدند، می گندیدند و زهر می شدند. اگر یادت نفرته باشد،
آن که خدا توان بیرون کشیدن این هیجان ها را به او داد، من بودم.
در روز از تو جدا نمی شدم تا تو در شب، راحت بخوابی. خودم را
از تو دریغ نمی کردم تا لحظه ای کاسه حوصله ات لبریز نشود.

مثل سدّی می ایستادم در برابر آفت های تنِ ضعیفت. مثل
سربازی پاسبانی می کردم از ذهنِ نظیفت و مثل یک معلّم بودم
برای روح لطیفت.

چه بیماری‌ها که با بودن من، سوی تن تن نیامدند و چه فکرهای آلوده که با دیدن من، سراغ ذهنت را نگرفتند و چه آفت‌ها که تا مرا دید، از خیر روح تو گذشت!

من میراثی بودم که نسل به نسل، دست به دست چرخیدم و به تو رسیدم و تو رسم امانت به جا نیامدی و مرا به دست فرزندت ندادی.

من زنده‌ام؛ اما تو مرا زنده به گور کرده‌ای و حتی نشانی از قبرم به فرزندت نداده‌ای.

حالا دوست جدیدی آورده‌ای به خانه؛ اما این دوست جدید، یک مرده متحرک است و از وقتی به خانه‌ات آمده، گرد مرگ پاشیده روی در و دیوارهای آن. کاش با اندکی اندیشه، باطل می‌کردی سحر این ساحر بی‌رحم را!

هر چه هست و هر چه شد، با آن رفاقت عمیق و دیرینه، نمی‌دانم چه طور دلت آمد مرا کنار بزنی و کسی را همراه کودک کنی که فقط نامش بازی است و دوست تن و جان فرزندت نیست. او با بیماری رفیق است، پیک فکرهای آلوده است و دلش به حال ذهن فرزند تو نمی‌سوزد. اینهایی که به کودکیت یاد می‌دهد، گل‌واژه‌های یک معلم دانا نیست؛ جمله‌های آلوده‌ای است که روح او را زمخت می‌کند.

چشم‌هایت را بیشتر باز کن. گوش‌هایت را تیزتر کن. یک بار بخواه از این دوست جدید، تا نقاب از چهره بگشاید. او بر خلاف ظاهر زیبایش، دنیایی از زشتی را پشت نقابش پنهان کرده است. شاید به ظاهر شیطنت‌آمیزم نخورد؛ اما دلم عجیب شکسته

و از تو گرفته و برای تنگ شده. کودک تو را با این دوست جدید که می بینم، یاد می کنم از روزهای خوش دوستی مان و دست به دعا می شوم تا دوباره به پا شود آن بساط باصفای دوستی و باز هم بیایم به خانه ات در کنار تو و کودک.

•••

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

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

در کتاب دوم از محبت، به عنوان یکی از اصلی ترین گزاره های رفتاری و رکن تربیت فرزند حرف زدیم. در این کتاب، ضمن برشمردن دلایل اثر نکردن محبت، شیوه های مختلف محبت ورزی را بررسی کردیم. در بحث از محبت های رفتاری به آزادی رسیدیم که موضوع کتاب سوم شد.

در کتاب سوم، در باره آثار آزاد گذاشتن کودکان و پیامدهای محدودیت های بی جا 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 بخش ها هم در باره هنر محدود کردن کودکان سخن گفتیم.

در پایان کتاب دوم، بازی را هم به عنوان یکی از رفتارهای محبت آمیز مطرح کردیم. از همین رو موضوع کتاب چهارم را به بازی

اختصاص دادیم. در کتاب چهارم، در بارهٔ 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 عضو که به هنگام ارتباط انسان با تلویزیون درگیر می‌شود، چشم است. از همین رو ما در بخش اول در بارهٔ 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.

با توجه به این که بازی رایانه‌ای یکی از اصلی‌ترین بازی‌های کودکان، نوجوانان و حتی جوانان ماست، کتاب ششم و هفتم را به نقش این بازی‌ها در تربیت فرزند اختصاص دادیم. در کتاب ششم، پس از مروری کوتاه بر تاریخچهٔ بازی‌های رایانه‌ای، از جابجایی مدیریت سبک زندگی به وسیلهٔ بازی‌های رایانه‌ای سخن گفتیم. در این تغییر، بازی‌های رایانه‌ای تفکر و عقل را از مدیریت سبک زندگی عزل کرده و تخیل را به جای آن منصوب کرده‌اند. پس از بررسی ابعاد مختلف این جابجایی مدیریت، در بارهٔ تغییری که بازی‌های رایانه‌ای در نگرش فرزندان ما ایجاد می‌کند، حرف زدیم؛ تغییر

نگرش به اموری مانند انسان، خدا، دین، معاد، شخصیت‌های مقدّس، فرشتگان، شیطان و باورهای جنسیتی.

اما در بخش اوّل کتابی که پیش روی شماست، به سراغ تغییراتی می‌رویم که بازی‌های رایانه‌ای در روابط فرزندان ما ایجاد می‌کنند. این تغییرات را در پنج فصل بررسی کرده‌ایم: ۱. رابطهٔ فرزند با خویش، ۲. رابطهٔ فرزند با جامعه، ۳. رابطهٔ فرزند با طبیعت، ۴. رابطهٔ فرزند با معبود، ۵. رابطهٔ فرزند با شیاطین.

در بخش دوم به تحلیلی در بارهٔ چرایی گرایش به بازی‌های رایانه‌ای پرداخته‌ایم. پاسخ به این پرسش از آن رو اهمیت دارد که امروزه بسیاری از خانواده‌ها اطلاعاتی در بارهٔ آسیب‌های بازی‌های رایانه‌ای دارند، اما باز هم دست روی دست گذاشته و پیامدهای آن را در زندگی فرزندان‌شان به تماشا نشسته‌اند.

بخش سوم هم وظیفهٔ والدین در قبال بازی‌های رایانه‌ای را تبیین کرده است.

این کتاب هم مانند کتاب‌های پیشین، ضمیمه‌ای ادبی با نام «من و تو چقدر فرق داریم با هم!» دارد. مطالعهٔ ضمیمهٔ ادبی این کتاب را فراموش نکنید.

امیدواریم با مطالعهٔ این کتاب بتوانید گامی دیگر در مسیر تربیت موفق فرزند بردارید.

قم: شهر بانوی کرامت

بهار ۱۳۹۶

محسن عبّاسی ولدی