

#فرزندت را فالو کن



مهارت‌های تربیت فرزند در عصر رسانه

سلیمان هاشمیان

سید شهیدان اهل قلم، سید مرتضی آوینی و با الهام از این جمله زیبای او: طلسم دیو کفر شکسته است؛ اما نه به دست رستم. طلسم آن وحشتی است که در نفس توست و با یقین می شکند. چهارده قرن گذشت و چهارده کنگره از کاخ کسریایک فرو ریخت و عصر شاهان سپری شد و اکنون جهان منتظر توست. کجاست آن که آخر شاهنامه را در وصف تو بسراید. لا حول ولا قوة الا بالله

سخن آغازین	۴
مقدمه	۱۱
فصل اول: تربیت رسانه‌ای (زندگی در دنیای رسانه)	۱۵
سونامی رسانه	۱۷
مهمان ناخوانده	۲۰
از رسانه‌ها وحشت نکنیم	۲۰
هدیه رسانه‌ای	۲۱
مشکلات را می‌دانیم؛ راهکار نداریم!	۲۲
پازل تربیت رسانه‌ای	۲۳
اول ای جان، دفع شرّ موش کن	۲۴
وقتی عاق می‌شویم	۲۶
لطفاً نسخه واحد نیچید	۲۷
دفترچه راهنما	۲۷
پیشگیری بهتر از درمان	۲۹
داستان یخ فروش	۲۹
فرزندان اسفنجی	۳۰
از کوزه همان برون تراود که در اوست	۳۱
وضع قانون با خرد جمعی	۳۲
وقتی حنای ما رنگی ندارد	۳۳
سطح شیب دار را فراموش نکنید	۳۴
تراز داشته باشید	۳۵
یا رومی رومی یا زنگی زنگی	۳۶
ساز خودتان را نزنید	۳۸

ماست ما ترش است	۴۰
داستان دلاک و تراشیدن سرملت	۴۰
فرزندپروری در عصر رسانه	۴۲
کودک و نوجوان نسل هزاره	۴۲
از بومیان تا مهاجران فضای مجازی	۴۴
بچه‌ها سوار ابزار هستند	۴۵
مرغ بچه‌ها یک پا دارد	۴۶
نکته اول: دارکوب نباشید	۴۷
نکته دوم: فکر نکنید دهنش بوی شیر می‌دهد	۴۸
نکته سوم: پای پدر را به معرکه باز نکنید	۵۰
نکته چهارم: از کوره در نروید	۵۱
گاو نه من شیرده	۵۲
در قانون استثنا نداریم	۵۳
خلاصه فصل در یک نگاه	۵۴
فصل دوم: اصول مدیریت رسانه در خانواده (راهبردهای حل تعارض)	۵۷
خوش بین، بدبین، واقع بین	۵۹
معمای زاویه دید	۶۲
حکاکی روی سنگ	۶۳
کودک و جعبه جادو	۶۴
کودکی کجایی که یادت به خیر	۶۷
آرامش پس از طوفان	۶۸
آتش زیر خاکستر	۷۱
وقتی شوکه می‌شویم	۷۲
هندوانه در بسته	۷۴
لحظاتی که قمار می‌شوند	۷۶
گرداب دانلود و جست و جو	۷۷
وقتی موجی می‌شویم	۷۸
حکایت کوزه گرو کوزه شکسته	۷۹
ماهی را هر وقت از آب بگیرید، تازه است	۸۲

وقتی بچه‌ها خرشان از پل می‌گذرد	۸۴
پاشنه آشیل قانون رسانه‌ای	۸۵
جوجه‌ها را آخر هفته بشمارید	۸۶
بچه‌ها را کاسب نکنید	۸۷
کنترل را درونی کنید	۸۷
موش و گربه بازی ممنوع	۸۸
لطفاً بیوگلابی نباشید	۹۰
توی باغ باشید	۹۱
مچ‌گیری نکنید	۹۲
وسط دعوا چه کار کنیم!؟	۹۴
راهبردهای حل تعارض در برخورد با رسانه‌ها	۹۴
خلاصه فصل در یک نگاه	۱۱۱

فصل سوم: رژیم مصرف رسانه‌ای (آداب و اصول استفاده از رسانه‌ها)

غذای رسانه‌ای	۱۱۵
امشب شام چی داریم؟	۱۱۶
رژیم مصرف رسانه‌ای	۱۱۷
از چیپس تا اسفناج	۱۱۸
اندازه نگاه دار که اندازه نکوست	۱۲۰
برنامه‌ریزی کنید	۱۲۱
سفره رسانه‌ای	۱۲۲
سن طلایی	۱۲۲
به کدام نسخه عمل کنیم	۱۲۴
بهار تربیت	۱۲۶
روان‌شناسی رشد	۱۲۷
فرمول یک: رالی ناسکار	۱۲۸
خمیره رنگرزی نیست	۱۳۰
نظام رده‌بندی	۱۳۱
اسرا: نظام رده‌بندی ایرانی	۱۳۲
هندوانه به شرط چاقو	۱۳۶
پله پله بالا برویم	۱۳۸

دانشستن، خواستن، توانستن	۱۳۹
خط دفاعی را مستحکم کنید	۱۴۰
ماشه چکان‌ها را غیرمسلح کنید	۱۴۱
سؤال تکراری: سن استفاده از موبایل و تبلت	۱۴۲
از هول حلیم، داخل دیگ رسانه نیفتیم	۱۴۴
گام اول: از استفاده تا مالکیت	۱۴۵
گام دوم: قبول هزینه	۱۴۵
گام سوم: استفاده محدود و مشروط	۱۴۷
آداب ورود به دنیای رسانه	۱۴۸
اصول و آداب مصرف رسانه‌ای	۱۴۹
۱. مدیریت کنجکاوی	۱۴۹
۲. مدیریت نیاز و عطش رسانه‌ای	۱۵۴
۳. مدیریت ابزار و کنترل نامحسوس	۱۵۷
۴. مدیریت زمان	۱۶۰
۵. مدیریت مکان	۱۶۴
۶. مدیریت امکان	۱۶۶
۷. مدیریت ذهن و خط قرمزها	۱۶۸
خلاصه فصل در یک نگاه	۱۷۲

فصل چهارم: واکنش‌های رسانه‌ای (مهارت تفکر انتقادی در مواجهه با رسانه)

ماهی‌گیری یاد بدهید	۱۷۸
فوت کوزه‌گری	۱۷۹
از بالای گود لنگش نکنید	۱۷۹
گاهی جوانی کنید	۱۸۰
گلبول سفید باشید	۱۸۱
درباره رسانه گفت‌وگو کنید	۱۸۲
وقتی آب از آسیاب افتاد	۱۸۴
کلاهتان را قاضی کنید	۱۸۵
نیمه خالی لیوان را ببینید	۱۸۶
تله‌های رسانه را خنثی کنید	۱۸۷
بچه‌ها را رویین تن کنید	۱۸۸

دُم خروس را پیدا کنید	۱۸۹
آب کم جو، تشنگی آور به دست	۱۹۰
پنج سؤال کلیدی بکنید	۱۹۰
مُشت رسانه را باز کنید	۱۹۱
دکمه قرمز را فراموش نکنید	۱۹۲
خلاصه فصل در یک نگاه	۱۹۳

۱۹۵ فصل پنجم: به زندگی برگردیم (راهکارهای جایگزین رسانه‌ها)

چقدر برنامه دارید؟	۱۹۸
نیاز فرزند من چیست؟	۱۹۸
فرزندت را بشناس	۱۹۹
سیب و مادر حسن کچل	۲۰۰
ذائقه سازی و فضا سازی کنید	۲۰۱
قصه های خوب، برای بچه های خوب	۲۰۲
الگوسازی و قهرمان پروری کنید	۲۰۳
تولیدکننده باشید	۲۰۴
تفریح و سرگرمی	۲۰۵
بازی، بازوی تربیت	۲۰۶
الک دولک بازی کنید	۲۰۸
به طبیعت برگردید	۲۰۹
گل گفتن و گل شنفتن	۲۱۰
چقدر لایکشان کرده ایم	۲۱۱
دست روی دست نگذارید	۲۱۱
دیدارها را تازه کنید	۲۱۲
زمزمه های کودکی	۲۱۳
کاش کتاب مُد بود	۲۱۴
خلاصه فصل در یک نگاه	۲۱۶

کتابنامه

۲۱۷

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 این رو 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 معلم و ار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان درهم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و براین 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 زمین مانده‌ای 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 بیش‌ازپیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

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

مهرستان

اینجا خانه شماست

مقدمه

امروزه ما در میان خانواده‌ها مهمانی ناخوانده داریم. در جامعه‌ی امروزی، با نوعی سونامی از جنس رسانه مواجه هستیم. با چشمانی نگران، به فرزند رسانه‌ای خود می‌نگریم. مشکلات را می‌بینیم؛ اما برای رفع آن‌ها راهکار نداریم. چگونه می‌توان رسانه، با آن‌همه جذابیتِ سحرکننده را در خانواده مدیریت کرد؟ رسانه‌ها چه تأثیراتی بر کودک و نوجوان ما می‌گذارند؟ در مقابل چالش‌ها و دعوای رسانه‌ای با فرزندان چه باید کرد؟ رژیم درست مصرف رسانه‌ای و قوانین مدیریت تلویزیون، فضای مجازی، موبایل و تبلت در خانواده چیست؟ چطور می‌توان بچه‌ها را در مقابل پیام‌های رسانه‌ای واکنش‌ناپذیر و مقاوم کرد؟ راهکارهای جایگزین برای کاهش وابستگی بچه‌ها به رسانه‌ها و فضای مجازی چیست؟ این مجموعه تلاشی برای پاسخ به این دغدغه‌هاست.

این کتاب با محوریت پرسش‌های رایج رسانه‌ای والدین نگاشته شده است. سعی شده مطالب عملیاتی و کاربردی و مفید باشند. از بسیاری مقدمه‌ها و مطالب بدیهی صرف نظر شده است. برای نگارش این کتاب،

از ادبیات سلیس و روانی استفاده شده است تا مخاطب بتواند با آن ارتباط برقرار کند. یک سال کار پژوهشی و تحقیق اسنادی که اغلب نظرهای کارشناسی، منابع، کتاب‌ها، مقاله‌ها و محتواهای مرتبط موجود در سطح کشور در آن رصد شده، پشتوانه این اثر است. ادبیات انتخابی برای فصول کتاب، علمی و منطبق با اصول سواد رسانه‌ای روز دنیا است. از جنبه نگاه بومی نیز سعی جدی شده که مطالب در چهارچوب تربیت اسلامی و ایرانی دسته‌بندی شوند و از افراد خبره این حوزه‌ها نیز بازخورد گرفته شود. یکی از ویژگی‌های شاخص این کتاب، همانند کتاب‌های روز روان‌شناسی، موردمحوری بودن آن است. نمونه‌های پرکاربرد مشاوره‌ای به صورت روایت داستانی سلیس در متن آورده شده‌اند تا هم به جذابیت کتاب افزوده شود و هم والدین با مطالب ارتباط بهتری برقرار کنند. این نمونه‌ها طی ده سال تدریس نگارنده در جلسات والدین جمع‌آوری شده‌اند.

این کتاب در یک مقدمه و پنج فصل تنظیم شده است:

در فصل نخست با اقتضائات زندگی در دنیای رسانه‌ای آشنا می‌شویم. قرار است پازل و نظام جامعی از تربیت رسانه‌ای در ذهن ما شکل گیرد. در فصل دوم با معمای زاویه دید مواجه می‌شویم؛ اینکه رسانه‌ها، از تلویزیون گرفته تا شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های رایانه‌ای، چه تأثیری بر فرزندان ما می‌گذارند و برای مدیریت این فضا چه قوانینی باید وضع کرد. شاه‌کلید مباحث این فصل راهبردهای حل تعارض در دنیای رسانه‌ای است. فصل

سوم به دلیل کاربردی بودن، برای والدین جذابیت بیشتری دارد. قرار است اصول و آداب رژیم صحیح مصرف رسانه‌ای را موشکافانه و جزء به جزء و در هفت لایه برنامه‌ریزی و مدیریت کنیم. مواظب باشید حجم مطالب شما را سردرگم نکند. سعی کنید براساس ویژگی‌های فرزند خویش، نسخه ویژه او را استخراج کنید.

به شما تبریک می‌گویم! شما در فصل چهارم، به سطوح بالای هرم سواد رسانه‌ای قدم می‌گذارید. قرار است فرزندانمان را به سپردفاعی تفکر انتقادی مجهز کنیم و به جای ماهی دادن به آن‌ها، ماهی‌گیری یادشان بدهیم. در این فصل مهارت تیزفکری و نقد دنیای رسانه‌ای را یاد می‌گیریم و در یک کلام، با مفهوم واکسیناسیون رسانه‌ای آشنا می‌شویم. مرور فصل‌های قبل، کم‌کم ما را تشنه دنیایی جایگزین می‌کند. در فصل پنجم به زندگی برمی‌گردیم و زمین بازی را عوض می‌کنیم. چشم‌ها را می‌شوئیم و با نگاهی متفاوت به تربیت رسانه‌ای می‌نگریم و می‌دانیم اگر در این مسیر سخت، مجهز شویم، انگیزه داشته باشیم، وقت بگذاریم و قوی شویم، خدا با ماست. امید دارم این وجیزه به یکی از دغدغه‌ها و خلأهای تربیتی پدران و مادران ایران زمین پاسخ درخور و مناسب دهد و ان شاء الله مورد عنایت مادر مهربانی‌ها، حضرت زهرا (علیها السلام) قرار گیرد.

سلمان هاشمیان

رجب ۱۴۴۱، اسفند ۱۳۹۸



فصل اول: تربیت رسانه‌ای (زندگی در دنیای رسانه)