

دلم جای دیگر است

مهارت های مدیریت فضای مجازی (در خانواده)

بهاره نصیری، آمنه بختیاری، مرضیه طاهری

11:48 PM ✓✓





به ذکر نطفه نور کتب
به ایمنی و دوام ارق کتب





این مجموعه را تقدیم می‌کنم به فرزندان وطنم .
پیوسته و از ته دل خندیدن ، نزد اهل فکر
محترم‌بودن ، محبت کودکان را به خود جلب کردن ،
از سوی منتقدان صادق تحسین شدن ، بی وفایی
دوستان ناباب را تحمل کردن ، زیبایی‌ها را ارج نهادن
و در دیگران حُسن‌ها را دیدن ؛ به واسطهٔ فرزندی
صالح یا با ساختن باغچه‌ای یا با بهبود بخشیدن به
شرایط اجتماعی ، اثری مثبت از خود به جای گذاشتن و
دانستن اینکه حتی یک جاندار به واسطهٔ شما توانست
بهتر زندگی کند ، این است موفقیت .

رالف والدو امرسون

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.

مرکز «احیاء اندیشه و سیره علوی» مجموعه‌ای است مردم‌نهاد و خدمت‌گزار در کارهای خیر. تمرکز این مرکز بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت زیربنایی‌ترین نهاد تربیت، یعنی خانواده.

وجهه همت ما مهارت‌آموزی به خانواده‌هاست و مایه حرکت ما استفاده هوشمندانه از ابزارهای حمایتی؛ 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.

ابزار ما در این راه پرفراز و بی‌نشیب چیست؟ از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و ارپرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان درهم تنیده است.

بله، با کتاب آمده ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون آمیز انسان امروز به آن ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی گیرد! اثبات ساده این مدعا را در رشد کتاب های کاغذی، در همین سال ها و حتی در کشورهای صنعتی، می توان سراغ گرفت. خوشبختانه این یار مهربان، هنوز هم به آدم ها وفادار مانده و همچنان گنجینه سرشاری به شمار می رود که پاسخ گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است؛ بماند که مدتی است با این یار مهربان نامهربانی می کنیم! به دنبال کار خیر زمین مانده ای بوده ایم که حضورمان را در این عرصه معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه هایش اکنون در دستان شماست.

با وسواسی خاص، اصول کیفی کار را تعیین کردیم تا شاخص ارزیابی باشند و بازتاب دغدغه مندی ما:

۱. تلاش فعالان این طرح و همه تولیدات آن، تمام وقت و تمام قد، در خدمت خانواده هاست و تمام آثار مکتوب بر محور نیازهای اعضای خانواده شکل می گیرد.

۲. گام های اجرایی را کاملاً علمی و منطقی طراحی کرده ایم تا از پشته های محکم بهره مند باشد؛ برای نمونه، نرم افزار قدرتمند و جامع مدیریت سیستمی را در مسیر تصمیم سازی تصمیم گیران و آماده سازی آثار، به کار گرفته ایم.

۳. آثاری باید تولید و ترویج شوند که حقیقتاً مورد نیاز باشند و نوآورانه و مشکل گشایانه به طرح مسائل پردازند؛ از این رو، هم به درون مایه هایی عالمانه و مبتنی بر آموزه های دین اسلام توجه داریم و هم به قالب هایی شیوا و جذاب

در انتقال آن‌ها. انتظارمان تا بدان حد است که معادل و مشابهی برای آن آثار، بر اساس رویکرد انتخاب‌شده، برای انسان عصر حاضر به ویژه نسل جوان وجود نداشته باشد. در این راستا و برای دستیابی به گنجینه اطلاعات جامع در این موضوع، طرح «اطلس سواد خانواده» در دست تدوین است.

۴. فارغ از شهرت اسمی افراد، از نویسندگانی دعوت به همکاری کردیم که نه تنها از استانداردهای تعریف‌شده در طرح برخوردار باشند، بلکه توصیه‌های نکته‌سنجانه و موشکافانه درباره موضوع مدنظر را در انبان دانش و تجربه خویش انباشته باشند؛ البته از قلم جوان‌ترهای خوش‌آتیة نیز غافل نماندیم.

۵. غنای زیربنا و کیفیت روبنای «مهرستان» چنین اقتضا می‌کرد که متخصصان ممتاز در حوزه‌های مختلف را در زنجیره تولید مشارکت دهیم: بهره‌مندی از اطلاعات طرح جامع اطلس خانواده و هیئت علمی بصیر برای انتخاب موضوع و نویسندگان، ارزیابان کاربلد و انتخاب افراد زیادی از میان جامعه مخاطب هر یک از کتاب‌ها برای ارزیابی آثار رسیده بر اساس شاخص‌های تعریف‌شده، هنرمندان طبع‌شناس برای یافتن نام کتاب‌ها، ویراستاران فعال‌ترین نهاد ویرایشی ایران، طراحان و صفحه‌آرهای خوش‌قریحه، نمونه‌خوانی چندباره آثار به منظور اصلاح ایرادهای احتمالی در مراحل پایانی، نیروهای متخصص در صنعت چاپ، چاپخانه‌های کارگشته و مجهز، فعالان حرفه‌ای در تبلیغ و اطلاع‌رسانی و مدیریت فروش، متفکران دلسوز برای انگیزه‌آفرینی و امکان‌سازی برای مطالعه کتاب و....

۶. گوشه چشمی هم داریم به میراث مکتوب گران‌بهای گذشتگان با موضوع خانواده، از راه بازآفرینی و بازنویسی آن‌ها متناسب با نیازها و اقتضائات انسان

معاصر، تا عطر نام و یادشان و خوشه چینی از خرمن معرفتشان، ذائقه مشتاقان را پُر حلاوت کند.

۷. درست است که این طرح برای امکان تداوم بلند مدتش، باید از نظر منابع مالی مستقل و خودگردان باشد، اما به پشتوانه خیراندیشانی که چراغ این راه را روشن کرده‌اند، کاملاً غیرانتفاعی خواهد ماند و عوایدی را که احتمالاً به دست می‌آید، در فرایند تولید و ترویج آثار فاخر فرهنگی بازهزینه می‌کنیم. به این موضوع، در طرح مصوب و تمامی قراردادها تصریح شده است.

۸. بزرگ‌ترین معضل امروز ما در حوزه کتاب و کتاب‌خوانی، نبودن آثار فاخر و مناسب نیست؛ بلکه ضعیف بودن فرهنگ مطالعه در بین اقشار جامعه به‌ویژه خانواده‌هاست. پیکان تمامی فعالیت‌هایمان تنها به این سمت نشانه می‌رود که این آثار خوانده شوند و تراز مهارتی خانواده‌ها را در زندگی افزایش دهند. به همین منظور، طرح «مطالعه آثار» با توجه به راهبردهای عملی در بستر خانواده، تهیه شده و در حال پیگیری است.

۹. توجه داریم که بی‌اعتنایی به ابزارهای غیرکتابی، راهبرد درستی نیست: تولید کتاب‌های صوتی، محصولات تصویری، نرم‌افزارهای رایانه‌ای و تلفن همراه، حضور در شبکه‌های مجازی و اینترنتی، ترجمه آثار و... نیز مدنظر خواهد بود.

۱۰. برای تنومند شدن این نهال نوپا، نظارت مستمر و ارزیابی همه‌جانبه نیاز است. از ابتدا تا انتهای این طرح، بازخوردگیری و اصلاح مناسب و به موقع مشکلات احتمالی در دستور کار خواهد بود.

۱۱. طرح‌ها و برنامه‌های موفق دیگر فعالان در این عرصه‌ها را برای الگوگیری و مقایسه، رصد کرده و می‌کنیم. خود نیز یافته‌ها و برساخته‌هایمان را حاضریم

به رایگان پیشکشِ رهروان این وادی کرانه‌نابردار کنیم تا ضمن هم‌افزایی در بینش‌ها و دانش‌ها، بتوانیم با موج‌آفرینی، خیراندیشان فرهنگی را متقاعد کنیم که پا به این عرصه بگذارند.

آنچه خواندید، همهٔ حرف‌هایی نبود که گفتنی بود؛ به قدر دقیقه‌های چندین سال، حرف و تجربه و خاطره و نکته هست؛ اما نباید و نشاید که سخن‌آغازین را به درازا بکشیم. فقط اینکه حساسیت موضوع و فرهیختگی خواننده، به ما انگیزه می‌دهد که بارها و بارها درون مایه، قالب، مراحل تولید و توزیع را بازبینی کنیم تا اثری فاخر و ارزشمند را تقدیم نگاه و نگرش بلند شما گرامیان نماییم و 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 طریقمان کرد تا دورهٔ امانت داده شده در مزرعهٔ 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 محصولات فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار برگردن بیاویزیم. آری، «تربیت و تعلیم» هدف اصلی آمدن پیامبران و جان مایهٔ کتاب‌های آسمانی بوده است: «**يَزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ**» و ما نیز به راه‌پیمایی و نفس‌کشیدن در این وادی مفتخریم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام‌به‌گام مسیر را هم‌شانهٔ ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

عیشتان مدام، ایام به‌کام، عزت مستدام
مرکز احیاء اندیشه و سیرهٔ علوی

درآمد	۲۰
فصل اول: فضای مجازی و جایگاه آن در زندگی امروز	۲۵
مقدمه	۲۷
سبک زندگی مجازی	۲۸
تغییر در هویت ایرانی	۳۰
رسانه‌های جدید و مشارکت مخاطبان	۳۲
مخاطبانی با تابعیت فراملی	۳۵
ویژگی‌های رسانه‌های جدید	۳۶
۱. بی مکانی و بی زمانی	۳۶
۲. نزدیک بودن و بی واسطگی	۳۸
۳. تعاملی بودن	۳۸
۴. دسترسی به اطلاعات فراتر از متن	۳۹
۵. پایان ناپذیری اطلاعات	۴۰
۶. شخصی شدن	۴۰
۷. ارتباط افقی و بدون سلسله مراتب	۴۱
۸. شفاف سازی	۴۲
نوجوانان و فضای مجازی	۴۲
نسل اینترنت	۴۵
دلایل گرایش نوجوانان به فضای مجازی	۴۶
۱. بهره‌مندی از مزیت گمنامی	۴۶
۲. دسترسی به دانش و اطلاعات	۴۷

۳. جبران بی توجهی والدین	۴۸
۴. بررسی دنیای پیرامونی	۵۰
۵. سرگرم شدن	۵۰
۶. گرایش به سرعت	۵۱
۷. کسب تجربه های جدید	۵۱
تلفن همراه و سبک زندگی نوجوانان	۵۲
زنان و فضای مجازی	۵۳
خانواده و فضای مجازی	۵۶
خانواده و تغییر در سبک زندگی	۵۷
فصل دوم: فضای مجازی؛ فرصت ها و تهدیدها	۶۳
مقدمه	۶۵
محاسن و فرصت های فضای مجازی	۶۶
۱. جهانی و فرامرزی شدن	۶۶
۲. دسترسی آسان به اطلاعات	۶۷
۳. ایجاد جذابیت و تنوع در زندگی	۶۸
۴. کاهش هزینه ها	۶۸
۵. گسترش عدالت رسانه ای	۶۹
۶. گسترش ارتباطات	۶۹
۷. تبلیغ و توسعه ارزش های انسانی	۷۱
۸. شکل گیری حافظه خانوادگی	۷۱
۹. تمرین گفت و گو	۷۱
۱۰. افزایش مهارت خواندن و نوشتن	۷۲
۱۱. تنوع در ابزارهای ارتباطی	۷۴
آسیب ها و تهدیدهای فضای مجازی	۷۵
آسیب های عمومی فضای مجازی	۷۵
۱. کاهش ارتباطات چهره به چهره	۷۶
۲. از دست دادن توانایی برقرارکردن ارتباط شخصی	۷۸

۳. اختلال در هویت‌یابی	۸۰
۴. دریافت اضافه‌بار اطلاعاتی	۸۲
۵. اضطراب ناشی از بی‌خبری	۸۳
۶. سوءاستفاده از پروفایل‌ها	۸۳
آسیب‌های فضای مجازی برای نوجوانان و جوانان	۸۴
۱. قرارگرفتن در معرض اطلاعات نامناسب	۸۴
۲. آسیب‌های جسمی و روانی	۸۶
۳. تغییر در الگوی اوقات فراغت	۸۸
۴. اعتیاد اینترنتی	۹۰
۵. چالش‌های دینی و فکری	۹۱
۶. انحرافات اخلاقی و جنسی	۹۳
۷. تشویق به هنجارشکنی اجتماعی	۹۵
۸. دوست‌یابی‌های اینترنتی	۹۶
۹. بی‌ارتباطی با طبیعت	۹۷
آسیب‌های فضای مجازی برای خانواده‌ها	۹۸
۱. نارضایتی از زندگی مشترک	۹۸
۲. ترویج فرهنگ غربی در میان خانواده‌ها	۱۰۰
۳. شکاف بین نسل‌ها	۱۰۲
۴. کاهش اقتدار والدین	۱۰۴
۵. رؤیت‌پذیری خانواده	۱۰۶
۶. ترویج تفکر قالبی در خانواده	۱۰۶
فرصت‌ها و تهدیدهای بازی‌های موبایلی	۱۰۸
فرصت‌های بازی‌های موبایلی	۱۰۸
تهدیدهای بازی‌های موبایلی	۱۰۹
فصل سوم: مدیریت فضای مجازی در خانواده	۱۱۳
مقدمه	۱۱۵
مصرف هوشمندانه	۱۱۷

حضور آگاهانه در فضای مجازی	۱۲۰
چه می‌خواهم؟	۱۲۰
چقدر می‌خواهم؟	۱۲۳
از چه منبعی می‌خواهم؟	۱۲۴
مشارکت فعال با فرزندان در فضای مجازی	۱۲۵
سن مناسب برای حضور در فضای مجازی	۱۲۹
۱. دوران نوزادی (بدو تولد تا یک سالگی)	۱۳۰
۲. دوران نوپایی (یک تا سه سالگی)	۱۳۰
۳. دوران پیش دبستانی (سه تا شش سالگی)	۱۳۱
۴. دوران دبستان (شش تا دوازده سالگی)	۱۳۶
۵. دوران نوجوانی اول (دوازده تا چهارده سالگی)	۱۳۷
۶. دوران نوجوانی دوم (چهارده تا هجده سالگی)	۱۴۱
مدیریت زمان حضور در فضای مجازی	۱۴۴
اقدامات عملی برای کاهش حضور در فضای مجازی	۱۴۵
مرحله ۱: مشکل را با فرزندان در میان بگذارید	۱۴۵
مرحله ۲: تلفن همراه یا کامپیوتر را از دسترس خارج کنید	۱۴۶
مرحله ۳: برای استفاده از تلفن همراه یا کامپیوتر برنامه ریزی کنید	۱۴۶
مرحله ۴: جلسه تشکیل دهید	۱۴۷
مرحله ۵: برنامه را در جای مناسبی نصب کنید	۱۴۸
مرحله ۶: بر زمان استفاده از تلفن همراه یا کامپیوتر نظارت کنید	۱۴۹
مرحله ۷: از تقویت مثبت استفاده کنید	۱۴۹
مرحله ۸: فرزندان را به انجام فعالیت‌های مثبت تشویق کنید	۱۴۹
نقش الگویی والدین در استفاده از فضای مجازی	۱۵۰
راهنماهای ایمنی فضای مجازی در خانواده	۱۵۱
راهنمای ۱: از فضای مجازی شناخت کافی کسب کنید	۱۵۲
راهنمای ۲: در همراهی همدلانه و ایجاد صمیمیت در خانواده بکوشید	۱۵۳
راهنمای ۳: از قراردادن کامپیوتر در اتاق خواب نوجوان خودداری کنید	۱۵۴
راهنمای ۴: از ارتباط فرزند خود با افراد ناشناس جلوگیری کنید	۱۵۵

راهنمای ۵: بر نحوه استفاده فرزندان از تلفن همراه نظارت کنید	۱۵۶
راهنمای ۶: مدیریت هزینه های تلفن همراه را بر عهده فرزندان بگذارید	۱۵۷
راهنمای ۷: اجازه استفاده بدون نظارت از اتاق های چت را ندهید	۱۵۸
راهنمای ۸: به فرزندان یاد بدهید هیچ گاه اطلاعات شخصی خود را فاش نکند	۱۵۹
راهنمای ۹: پیام های دریافتی فرزندان را کنترل کنید	۱۶۰
راهنمای ۱۰: اجازه ندهید فرزندان با افراد ناشناس حضوراً ملاقات کند	۱۶۱
راهنمای ۱۱: در هنگام بروز خطا، فرزند خود را سرزنش نکنید و او را محروم نسازید	۱۶۲
راهنمای ۱۲: در هنگام اعتیاد به فضای مجازی از مشاور کمک بگیرید	۱۶۲
تعهدنامه حضور در فضای مجازی	۱۶۳
چک لیست خود انضباطی در فضای مجازی	۱۶۴
سخن پایانی	۱۷۱
برای مطالعه بیشتر	۱۷۳
کتابنامه	۱۷۴