

نظراتان را بدهید، کتابخانه‌هایی وجود دارد که همه‌نوع کتابی -اعم از داخلی و خارجی- در آن‌ها یافت می‌شود. این امکان را دارید که به مطالعه‌ی بخش‌هایی از کتاب مورد نظرتان بپردازید و حتی می‌توانید برخی از کتاب‌های الکترونیکی را به‌صورت رایگان داشته باشید. از کنار آموزشگاهی عبور می‌کنید که همه‌نوع آموزشی در آن داده‌می‌شود؛ از درست کردن گل چینی گرفته تا ستاره‌شناسی. پارک‌هایی وجود دارد که در آن، مردم از سراسر دنیا آمده‌اند و بدون تعارف و نگرانی، با یکدیگر گپ می‌زنند؛ از تجربه‌های تلخ و شیرین گرفته تا پیشنهاد همکاری‌های تجاری و... البته تا انتهای خیابان مجازی، جایی بسیار زیبا و دیدنی وجود دارد که دیدن آن را به شما توصیه‌می‌کنیم.

روانشناسان و والدین، پس از حضور چنین سرزمین جذاب اما عجیبی، به این چالش افتادند که آسیب‌های احتمالی آن را نیز تشخیص دهند. آنان پس از مطالعه‌ی دقیق و همه‌جانبه‌ی این پدیده، دلایل تعلق خاطر نوجوانان را این‌گونه توصیف کردند:

۱- **کسب و کشف هویت:** نوجوانان در سن نوجوانی به دنبال شناخت

امروزه جدیدترین اماکن جذاب و پرزرق و برق را می‌توان در یک اتاق کوچک، یک‌جا فراهم کرد! مدل‌های مجازی آن‌ها، تنها با داشتن یک رایانه‌ی شخصی، قابل دسترسی‌ست. اگر به عمق عملکرد آن‌ها پی‌بریم و وارد دنیای جدید شویم، متوجه خواهیم شد که کودکان و نوجوانان، بی‌دلیل جذب این محیط نمی‌شوند. البته کودکان به دلیل تکامل نیافتن کامل حس استقلال‌طلبی و اجتماعی‌شدن، کم‌تر به این عرصه نیاز پیدا می‌کنند اما با پیشرفت تکنولوژی و در دسترس بودن آن برای همه، حتی کودکان نیز با وجود عدم نیاز واقعی، جذب آن می‌شوند. به‌راستی چه چیزی آنان را این‌گونه جذب می‌کند؟

با هم، قدمی در دنیای مجازی برمی‌داریم. وارد اتاق می‌شویم، دکمه‌ی روشن شدن رایانه را می‌فشاریم، با چند فرمان کوتاه، به محیطی به نام «اینترنت» وارد می‌شویم. در آن‌جا فروشگاه‌هایی وجود دارد که بدون مراجعه‌ی حضوری به آن‌ها، می‌توانید سفارش کالای مورد

## روانشناسی بچه‌های مجازی



خود و ارائه‌ی تصویر مشخصی از پنداره‌ی خود می‌باشند. «اینترنت» به آنان این امکان را می‌دهد که به دنبال گروه‌هایی بگردند که در کنارشان احساس تعلق به دست آورند. در «اینترنت» طیف گسترده‌ای از گروه‌ها، علائق، مذاهب، مکاتب و شخصیت‌های گوناگون وجود دارد که می‌توان با آن‌ها آشنا و هم‌سو شد.

**۲- جدایی از خانواده و والدین:** نوجوان می‌خواهد مستقل باشد، کارهای خود را به تنهایی انجام دهد و با غرور خود، به هیچ‌کس اجازه‌ی دخالت در آموزش را نمی‌دهد. این امر، فوق‌العاده هیجان‌انگیز است و فضای مجازی و بی‌قید و شرط، برای نوجوان، این امکان را فراهم می‌سازد که افراد جدیدی را ملاقات کند، کارهای هیجان‌انگیزی انجام دهد، به اکتشاف جهان بپردازد، اظهارنظر کند و خود را توانا ببیند و... که تمام این‌ها تنها با یک رایانه و در یک اتاق انجام می‌گیرد.

**۳- آزادی مطلق:** برخلاف تصور عمومی، نوجوانان فقط با رایانه چت نمی‌کنند؛ آنان عطش سیری‌ناپذیری به دانستن و کاوش دارند. اینترنت به آنان این امکان را می‌دهد که بدون محدودیت، به اطلاعات گسترده‌ای دسترسی داشته باشند. حتی برخی نوجوانان عقاید، نقطه‌نظرات و افکاری که شاید در دنیای واقعی، زیاد جدی تلقی نشود را با تأسیس وبلاگ و... منتشر می‌کنند که حتی ممکن است روزانه بیش از صد نفر، آن‌ها را ببینند. او در این فضا دیده می‌شود، افکارش را عرضه می‌کند، استقلال و اعتمادبه‌نفس کسب می‌نماید و با افکاری بسیار راحت و آزاد به مسائل واقعی زندگی خود می‌پردازد.

درست همانند دیگر وسایل و ابزاری که برای کمک به انسان، اختراع می‌شوند و ممکن است استفاده‌های منفی و مضر نیز در پی داشته باشند، اینترنت هم دارای کارکردها و استفاده‌های غیرمفيد و حتی ضداخلاقی می‌تواند باشد که باید تحت کنترل دقیق و مثبت قرار گیرد. البته اشتباهی که برخی والدین می‌کنند، بسیار زیان‌بارتر از کمک‌نکردن‌شان است؛ آنان به‌جای نظارت، دخالت می‌کنند، درحالی‌که باید هدف از نظارت، حمایت باشد چراکه خطرات وسیعی در این راه وجود دارد، مانند شکارچیان انسان؛ برای نمونه امکان دارد فردی خود را یک دختر ۱۷ساله معرفی کند اما در اصل، مرد ۴۰ساله‌ای باشد که به‌علت جرائم رایانه‌ای، تازه از زندان آزاد شده و به دنبال طعمه می‌گردد! اگر این فرد، خود را یک نوجوان معرفی نکند، خود را به‌عنوان یک دوست، محرم اسرار، همدرد و حمایت‌کننده جلوه می‌دهد اما والدین، چگونه می‌توانند عزیزان خود را از گزند این آسیب‌ها مصون نگه‌دارند؟ متأسفانه برخی از والدین اظهار می‌کنند که ما به فرزند خود آزادی و استقلال می‌دهیم، حال تشخیص با اوست؛ به هر جهتی که می‌خواهد، برود. او نیز باید مانند دیگر هم‌سالان خود پشت میز رایانه بنشیند، آن را یاد بگیرد و اگر توانست تایپ کند، حتماً رشد کرده و راه را از بی‌راه تشخیص می‌دهد.

والدین باید کارکردن با رایانه را یاد بگیرند و با فرزندان خود همراه شوند. در زیر، راه‌هایی به این منظور پیشنهاد شده است:

■ **با آنان صحبت کنید:** سعی کنید بدون این که لحن اتهام‌آمیزی داشته باشید، برنامه‌ی کاری او را در اینترنت جویا شوید، از او بخواهید شما را به این دنیای جدید معرفی کند، از فعالیت‌های لذت‌بخش‌اش در این محیط سؤال کنید و کنجکاوی نشان دهید: «در اینترنت چه می‌کنند؟ چه کسانی وجود دارند؟ چه می‌گویند و...» از مزایا و معایب اینترنت از او سؤال کنید، نشان دهید که آن را قبول دارید اما نسبت به خطرات احتمالی آن نیز حساس هستید. سعی کنید رایانه را در اتاق خصوصی قرار ندهید. برای نمونه در پذیرایی خانه باشد. با این کار، هم نظارت را آسان کرده‌اید و هم استفاده از رایانه را معطوف به خانواده نیز نموده‌اید.

■ **تعیین قوانین منطقی:** قوانین برای جهت‌دهی به رشد اجتماعی و فرهنگ‌پذیری فرزندان لازم است. مسلماً دوست ندارید فرزندان تا دیروقت بیرون از منزل باشد، هر فیلمی ببیند و دست به هر کاری بزند. حتماً محدودیت‌هایی برای زمان یا مدت معاشرت در اینترنت قائل شوید؛ قوانینی که به‌روشنی نشان‌دهنده چه اعمالی را نمی‌توان انجام داد.

■ **تعادل برقرار سازید:** درست است که دنیای مجازی، فوق‌العاده جذاب و مفید می‌باشد اما زندگی واقعی نیز وجود دارد. نوجوان را تشویق کنید که به فعالیت‌های زندگی روزمره بیشتر بپردازد. متأسفانه بازی‌هایی مانند «دزد و پلیس، بالابندی و...» به «بازی‌های کشت و کشتار، قتل، خون‌ریزی و انتقام» تبدیل شده که روحیه‌ی لطیف و خیرخواهانه‌ی کودک را به شخصیتی خشن، مضطرب و روان‌پریش تبدیل می‌کند. از استفاده‌ی بیش از اندازه‌ی فعالیت‌های رایانه‌ای جلوگیری کنید.

■ **کنترل نرم‌افزاری:** خوشبختانه برخی از نرم‌افزارهای تجاری وجود دارند که به کمک آن‌ها می‌توان نظارت و کنترل فعالیت نوجوانان در فضای مجازی را امکان‌پذیر کرد. به کمک این برنامه‌ها می‌توانید وبسایت‌هایی که او از آن‌ها استفاده کرده را ثبت شده مشاهده نمایید. می‌توانید برای استفاده‌ی او از اینترنت، محدودیت زمانی قائل شوید؛ فقط کافی‌ست با یک متخصص رایانه مشورت کنید تا نرم‌افزار مورد نظر شما را معرفی نماید. البته خیلی مفیدتر خواهد بود که این امر را با دادن بینش به نوجوان اعمال کنید و به او بگویید که صلاح‌اش را خواستارید و این کار، صرفاً به سود خود اوست، نه خصومت و دشمنی با او.

■ هرگز سعی نکنید نوجوان را از دسترسی به رایانه محروم نمایید؛ این استراتژی، شعله‌ی آتش را در او شعله‌ورتر خواهد ساخت. سعی کنید اعتمادبه‌نفس او را افزایش داده و نشان دهید که متوجه و نگران‌ش هستید. هیچ راهی بهتر از دوستی و هم‌سویی با نوجوان نیست، پس او را درک کنید و هم‌گام با او قدم بردارید.

## بهباد تریوه

کارشناس روان‌شناسی بالینی