

سبک سرگرمی



یک تبلت شیک و کودکی خسته و درمانده

■ ننگین خلیج سرشکی

عجب عشقی می کردیم بعد از پیدا کردن همد یگر. عجب لذتی داشت در گوشه‌های رختن و از چشم دوست پنهان شدن. قند در دل آدم آب می شد که مرا پیدا نکنند و من برنده شوم. یاد آن زمانی بخیر که تمام دغدغه بچه‌ها پیدا کردن و دنبال کردن یکند یگر بود. یاد آن دوران بخیر که در کوجه‌ها دنبال بازی می کردیم و یک عدد توپ دولا تمام آرزوی ما بود. حتی دعوا و جرزدن وسط بازی می شیرینی مخصوص خودش را داشت. شب به امید مسابقه فوتیبال فردا با بچه‌های محل می‌خوابیدیم و صبح با اشتیاق نوشمک خوردن وسط ظهر داغ تابستان از خواب بیدار می‌شدیم. هفت‌سنگ را که دیدم نگو. چنان دقتی در این بازی به خرج می‌دادیم که انگار مسئله فیثاغورت شدن ز بیاترین ماجرای روز بود. اصلا چای خیالی و کنری و قورنی و فنجان‌های صورت‌سی برای ما زیباترین رؤیای ممکن بود. تمام این خوشی‌ها فقط برای ایام تابستان و تعطیلی نبود. حتی خوشی ما بعد از آخرین زنگ مدرسه هم برقرار می‌شد و اصلاً کل روز و سختی مدرسه را به هوای خاله‌بازی‌های عصرانه تحمل می کردیم. تمام نگرانی ما هم کثیف شدن پیراهن و خاکی شدن سر و رویمان بود که مبادا مامان ببیند. اما الان چه؟

■ ■ ■

■ کودک‌ان خسته و منزوی در برابر رایانه

هر کدام از بچه‌ها یک تبلت و رایانه شخصی یا کلی بازی‌های عجیب و غریب دارند. دور از انصاف نباشد همیشه هم بد نیست و گاهی شیک به نظر می‌رسد اما به چه قیمت؟ این بچه‌ها دیگر چیزی از شیرینی رقابت و همکاری و کار گروهی نمی‌دانند. امروزه کودکانی درمانده مقابل ما قرار دارند. این نونهالان منزوی و خسته‌اند. آنها به ظاهر شاد به نظر می‌رسند اما از باطن پراز ترس و اضطراب هستند. بازی‌های کامپیوتری فقط بچه‌ها را از هم دور کرده و نسل درمانده باقی گذاشته است. بچه‌ها دیگر با هم تماس مستقیم ندارند و همین دلیلی برای بسیاری از مشکلات آنان مانند زودرنجی، کج‌فهمی، ترس‌ها و اضطراب‌های این کودکان است.

سبک همراهی

■ فرزانه نوریان*

امروزه خیلی از والدین به خاطر پرمشغله بودنشان فرزندان خود را به سمت بازی‌های رایانه‌ای سوق می‌دهند. البته با ماهیت بازی مشکلی نداریم و نکته مهم این است که چه بازی با چه تأییمی را فرزندان ما به این قبیل بازی‌ها اختصاص می‌دهند و در خلال این بازی‌ها نیز چه فرهنگی را دریافت می‌کنند؟ بازی‌های رایانه‌ای جذابیت و اثراتنی روی افراد به خصوص کودکان و نوجوانان داشته و می‌توانند بسیار سریع‌تر از مسائل دیگر روی آنها تأثیرات مخرب بگذارد. گاهی خیلی از والدین نظر شان این است که بازی‌های رایانه‌ای باعث می‌شود که فرزند ما خلاق تر شود. هر چند ما صددرصد خاص و جود نداریم مسئله نمی‌شویم اما مطالعاتی که در این زمینه انجام شده، ثابت کرده که تفکر خلاق در کودکانی که بازی‌های سنتنی انجام می‌دهند با کودکان شیفته بازی‌های رایانه‌ای به مراتب تفاوت خاصی وجود ندارد. شاید در عصر کنونی ما سمانی توانیم فرزندانمان را از این بازی‌ها منع کنیم اما مهم مدیریت درست آنهاست و اینکه ما خودمان برای فرزندان و خانواده‌مان وقت بگذاریم. برای شاد بودن و فعال بودنشان روزانه ریزی کنیم نه اینکه کودکان و حتی خودمان را با این بازی‌ها سرگرم کنیم. باید در این زمینه کودکان هدایت و مدیریت شوند تا تمام نیازهای آنان بجا و درست پاسخ داده شود و رشد شخصیت درستی را

کودک یاد نمی‌گیرد که باید با اطرافیان همکاری کند تا بتواند در این دنیا زندگی کند. او دنیا را محدود به چهار دیواری اتاق و رایانه خود می‌داند. کودک اگر با همسن و سال‌های خود بازی کند، شعر بخواند، برنامه کودک تماشا کند و هر سرگرمی و فعالیت بدنی داشته باشد هرگز به بسیاری از مشکلات مبتلا نخواهد شد. او با کار گروهی توانایی حل مسئله دسته‌جمعی خود را تقویت می‌کند. او چگونه دوست داشتن و دوست داشته شدن را یاد می‌گیرد.

■ بازی با دوستان برای تکامل شخصیت

انسان با کلام است که رشد پیدا می‌کند زیرا می‌تواند افکار و باورهای خود را انتقال داده یا از دیگران بیاموزد اما کودکی که فقط رایانه و بازی‌های عجیب و غریب را می‌بیند دیگر چیزی برای گفتن ندارد که بخواهد آن را انتقال دهد. البته استفاده از ابزار دیجیتال و رایانه فقط جنبه‌های منفی ندارد و می‌تواند بسیار به رشد علمی کودک کمک کند اما در صورتی که از آن استفاده افراطی نداشته باشد. بازی و نوع آن در سال‌های اولیه زندگی یک فرد بسیار اهمیت دارد، زیرا بازی بخشی از شخصیت کودک را شکل می‌دهد. کودک با بازی کردن و به ویژه ار تباط و فعالیت با همسن‌های خود می‌تواند رشد پیدا کرده یا بر عکس دچار پسررفت شخصیتی شود. فقط بازی با هم سال‌ها مهم نیست بلکه باید به کودک آموخت که انتخاب درست در دوستیابی داشته باشد. کودک از همان ابتدای تولد دارای قوه ادراک و شعور است پس می‌تواند فرق بین خوب و بد را متناسب با سنش خود درک کند. این مسئولیت والدین است که به کودک در دوستیابی بر اساس ویژگی‌های خلقی او کمک کنند.

■ آشتی با طبیعت از طریق بازی در محیط باز

کودک علاوه بسر ارتباط با افسرد دیگر باید ارتباط با محیط اطراف را هم یاد بگیرد. سا باید به کودک خود اجازه دهیم که به خاک، چمن و دیگر چیزهای محیط اطراف خود دست بزند و از لمس آنها اطلاعات کسب کند تا یاد بگیرد که باید با طبیعت دوست باشد. او باید یاد بگیرد که همه ما موجودات جزئی از یکدیگر هستیم پس باید با دیگر اجزا ارتباط برقرار کنیم و مراقب آنها باشیم. کودک اگر از بودن در محیط باز لذت ببرد پس دچار ترس از فضای باز نخواهد شد. او باید یاد بگیرد که از طبیعت بجا استفاده کند و نحوه استفاده درست

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

سبک تربیت



کودکان را

از خاک بازی محروم نکنیم

■ بهنام صدقی

کارشناسان و صاحب‌نظران حوزه تربیتی برای کودکان زیر هفت سال چند ویژگی برمی‌شمرند. اول اینکه کودکان در این سن بسیار پر جنب و جوش هستند و این جزء طبیعت لاینفک آنان است و دلیلش هم این است که انرژی زیادی را بافتنی آنها بالا بوده و هدر دادن این انرژی مستلزم فعالیت زیاد است. بنابراین تحرک و جنب و جوش یک ابزار می‌شود برای مهار این انرژی‌ها. دوم اینکه کودکان برخلاف بزرگسالان از فعالیت بدنی بسیار لذت می‌برند. حضرت محمد (ص) نیز در این باره می‌فرمایند: «کودکانی که در کودکی جنب و جوش زیادی دارند زمانی که بزرگ می‌شوند باهوش‌تر هستند.» یعنی این جنب و جوش و تحرک زیاد در کودکی منجر به استعداد و هوشمندی آنها در بزرگسالی می‌شود. پس باید فعالیت داشته باشند تا هوشمند باشند. یکی از سوالات والدین این است که چه کار کنیم که فرزندمان در آینده باهوش باشد؟ بدون شک یکی از راه‌ها بازی کردن است، اما متأسفانه برخی از بازی‌های قدیمی ایرانی همچون قایم باشک، هفت‌سنگ، عمو زنجیر یاف، زو، تیله بازی، یا لابلدنی، الک دولک، کلاغ پر، خاله بزغاله، شمع گل پروانه، وسطی، توپ چرخ‌ی، شاه و وزیر، گل بوچ، خروس جنگی، لی، لی، قلعه و... امروزه به دست فراموشی سپرده شده‌اند و جای خود را به بازی‌های رایانه‌ای مغرب داده‌اند. دین اسلام در این زمینه پیشنهادات روشنی دارد و در روایات و احادیث در رابطه با ارتباط بین بازی‌های کودکانه و تربیت نکات مهم بی‌شماری نهفته است و در این زمینه به سراغ حجت‌الاسلام حسین جامه بزرگی، پژوهشگر حوزه سبک زندگی و تقسیم و باو در این باره هم‌کلام شده‌ایم. مشروح گفته‌های این کارشناس را می‌خوانید.

■ هفت سال آزادی بازی و جنب و جوش

دین مبین اسلام تربیت را بر اساس سه دوره هفت ساله تعریف کرده است. نیمی سنی کودک اسلام(ص) می‌فرمایند: فرزند در هفت سال اول عمر سرور و حاکم است و در هفت ساله دوم عمر خویش عبد و بنده و در هفت ساله سوم نیز وزیر و مشاور است.

حال روی سخن ما با هفت سال اول است. امام صادق(ع) می‌فرمایند: «دع اینک یلعب سبع سنین»، یعنی فرزندانمان را آزاد بگذارید تا سنین(ع) می‌فرمایند: حضرت در اینجا تأکید روی بازی کودکان دارند ولی متأسفانه اغلب ما بازی را با شیطنت و خرابکاری اشتباه گرفته و می‌گوییم که کودک را باید به حال بگذاریم و او را با بازی‌های رایانه‌ای یا با بازی‌های کودکانه فیزیکی و احساسی نداد بلکه تمام نیرویش را در خود جمع می‌کند و این امر باعث می‌شود تا دچار اضطراب یا در خودماندگی و انزوا بشود. علاوه بر این توان مسئله مهم دیگر را آموزش و تربیت موجود در بازی دانست. کودکان زمان قدیم هفت‌سنگ بازی می‌کردند و نظم و دقت را یاد می‌گرفتند. آنها در محیط باز بودند و الاکلنگ بازی می‌کردند و می‌دانستند که زندگی بالا و پایین دارد اما می‌توان کودکانه شاد بود و در تمامی مراحل لیخند زد اما کودکان امروزی فقط در رایانه‌های خود یا غول‌ها و دشمنان فرضی می‌جنگند و نمی‌دانند که صلح زیباترین راه‌حل دعواست. ذهن کودک امروزی رفته رفته بسته‌تر می‌شود و جایی برای خلق زیبایی نمی‌ماند. تا ندیای این درانه‌ها پیش از این بسته و منزوی نشده است باید برای آنها کاری کرد.

■ دیروز الاکلنگ، امروز رایانه

نکنه اصلی نهفته در بازی این است که کودک می‌تواند خود را تخلیه کند، چه این تخلیه از نظر فیزیکی صورت بگیرد و چه از بعد فکری و احساسی. کودک با تخلیه انرژی خود می‌تواند به آرامش و ثبات برسد. یکی از بدی‌های بازی‌های رایانه‌ای این است که کودک تخلیه فیزیکی و احساسی ندارد بلکه تمام نیرویش را در خود جمع می‌کند و این امر باعث می‌شود تا دچار اضطراب یا در خودماندگی و انزوا بشود. علاوه بر این توان مسئله مهم دیگر را آموزش و تربیت موجود در بازی دانست. کودکان زمان قدیم هفت‌سنگ بازی می‌کردند و نظم و دقت را یاد می‌گرفتند. آنها در محیط باز بودند و الاکلنگ بازی می‌کردند و می‌دانستند که زندگی بالا و پایین دارد اما می‌توان کودکانه شاد بود و در تمامی مراحل لیخند زد اما کودکان امروزی فقط در رایانه‌های خود یا غول‌ها و دشمنان فرضی می‌جنگند و نمی‌دانند که صلح زیباترین راه‌حل دعواست. ذهن کودک امروزی رفته رفته بسته‌تر می‌شود و جایی برای خلق زیبایی نمی‌ماند. تا ندیای این درانه‌ها پیش از این بسته و منزوی نشده است باید برای آنها کاری کرد.

برای فرزندان وقت بگذاریم

بازی لذتبخش با حضور تمام اعضای خانواده

تأثیرات بازی‌های رایانه‌ای را شاهد باشید و هم زمان نوع بازی فرزندان را مدیریت کنید، این است که در صورت اصرار فرزندان به این بازی‌ها با او همگام شوید. بعد از آن نیز به بازی‌های برهیجان دیگر حتی به صورت خانوادگی روی آورید. این امر باعث می‌شود که ناخودآگاه کودک شما در ذهن خود مقیسه‌ای انجام دهد و چون نشاط و تحرک در بازی‌های سنتنی بیشتر است، او گرایش بیشتری به آن پیدا کند البته به شرط آنکه شما جزو والدینی نباشید که هیچ وقت برای فرزندان وقت نذارید! بازی‌های سنتنی به رشد شخصیتی کودکان بیشتر کمک می‌کند چون کودک در این

سپری کنند. بی‌شک در این زمینه وظایفی بر عهده ماست و اقداماتی باید انجام دهیم.

■ ■ ■

زمانی را برای بازی با کودک و نوجوان خود اختصاص دهید. هر کدام را به اقتضای سن خود برایشان وقت و انرژی بگذارید. این مسئله نه تنها برای فرزندانمان تأثیر بسیار خوبی خواهد داشت بلکه به آنان احساس امنیت می‌دهد. برای خود والدین نیز به حدی انرژی بخش است که آنان را نیز از استرس‌های محیطی دور کرده است و از افسردگی نجات می‌دهد. یکی از راهکاری دیگری که می‌توانید هم



درد

نکنه اصلی نهفته در بازی این است که کودک می‌تواند خود را تخلیه کند، چه این تخلیه از نظر فیزیکی صورت بگیرد و چه از بعد فکری و احساسی. کودک با تخلیه انرژی خود می‌تواند به آرامش و ثبات برسد. یکی از بدی‌های بازی‌های رایانه‌ای این است که کودک تخلیه فیزیکی و احساسی ندارد

و سعی داشتند رقابت مثبت و مفید را یاد بگیرند اما کودکان امروزی به علت انزوا و بازی‌های رایانه‌ای هیچ وقت رقابت سالم را یاد نمی‌گیرند و به این دلیل در چشم و همچشمی‌های فراوانی با همسن و سال‌های خود قرار دارند. اگر کودک همسایه یا فامیل، فلان وسیله بازی را دارد پس من هم باید داشته باشم. بازی فقط محدود به وسیله یا تعداد نیست بلکه محیط بازی هم بسیار اهمیت دارد. کودکان قدیم در محیط باز و در ارتباط با جزئیات آن قرار داشتند در نتیجه آن در بازی‌های خود استفاده می‌کردند. محیط باز خلاقیت کودک را افزایش می‌دهد اما کودکان امروزی بیشتر در چهار دیواری اتاق خود قرار دارند و با طبیعت، حیوانات و محیط باز در ارتباط نیستند، پس مشکلاتی مانند ترس از محیط باز و ترس از حیوانات و حشرات پیدا می‌کنند. آنها فکر می‌کنند که زنبور و گریه و پرندۀ ترسناک‌ترین موجودات روی زمین هستند و این ترس، دوری و عدم ارتباط باعث می‌شود تا در سنن بزرگسالی قدر طبیعت را ندانند و برای حفظ محیط خود تلاش نکنند.

■ دیروز الاکلنگ، امروز رایانه

نکنه اصلی نهفته در بازی این است که کودک می‌تواند خود را تخلیه کند، چه این تخلیه از نظر فیزیکی صورت بگیرد و چه از بعد فکری و احساسی. کودک با تخلیه انرژی خود می‌تواند به آرامش و ثبات برسد. یکی از بدی‌های بازی‌های رایانه‌ای این است که کودک تخلیه فیزیکی و احساسی ندارد بلکه تمام نیرویش را در خود جمع می‌کند و این امر باعث می‌شود تا دچار اضطراب یا در خودماندگی و انزوا بشود. علاوه بر این توان مسئله مهم دیگر را آموزش و تربیت موجود در بازی دانست. کودکان زمان قدیم هفت‌سنگ بازی می‌کردند و نظم و دقت را یاد می‌گرفتند. آنها در محیط باز بودند و الاکلنگ بازی می‌کردند و می‌دانستند که زندگی بالا و پایین دارد اما می‌توان کودکانه شاد بود و در تمامی مراحل لیخند زد اما کودکان امروزی فقط در رایانه‌های خود یا غول‌ها و دشمنان فرضی می‌جنگند و نمی‌دانند که صلح زیباترین راه‌حل دعواست. ذهن کودک امروزی رفته رفته بسته‌تر می‌شود و جایی برای خلق زیبایی نمی‌ماند. تا ندیای این درانه‌ها پیش از این بسته و منزوی نشده است باید برای آنها کاری کرد.

درد

اکثر والدین اسباب‌بازی‌های مناسب را با اسباب‌بازی‌های گرانقیمت اشتباه می‌گیرند. حال آنکه بین این دو تفاوت‌های بسیاری وجود دارد. اسباب‌بازی خوب باید برای بچه‌ها مسئله ایجاد کند و فرزند روی حل مسئله آن تمرکز کند تا به جواب برسد. ایجاد سؤال در ذهن کودک بسیار مهم است و در این باره کودکان باید چیدمان مناسب داشته باشند و مطابق با سلیقه والدین.

روی دست نمی‌ریزد و این به خاطر قوی بودن او در حل مسائل است و همین موضوع در تمام

زندگی ما انسان‌ها نیز جریان دارد. کارشناسان تربیتی نیز می‌گویند جدی‌ترین کار برای کودکان بازی است. یعنی بچه‌هایی که بیشتر بازی می‌کنند، باهوش‌تر هستند.

■ سه رکن مهم در بازی بچه‌ها

با توجه به آنچه از روایات تربیتی به دست می‌آید، بازی کردن دارای سه رکن اصلی و اساسی است که والدین باید این سه رکن را در همه حالات کودک خود در نظر بگیرند و هیچ‌گاه نسبت به این موارد غفلت نکنند. بازی کردن کودک منهای اینس ارکان مثل این است که شما کودک را دعوت به غذا نکنید ولی سفره‌ای را پهن نکرده و بستری برای او فراهم نکرده باشید. در این حالت کودک گرسنه شما عصبی و پر خاشگر و ناراحت می‌شود چون خودش توان انجام این کار را ندارد، پس شما ابتدا باید سفره را پهن کرده و غذا را روی آن بچینید. بعد از مهیا شدن، کودک را دعوت کنید. در بازی هم همین است. بنابراین باید به چند رکن در بازی توجه کرد.

رکن اول، همبازی بچه‌ها: از یک و نیم سالگی به بعد بچه‌ها واقعا نیازمند یک همبازی خوب هستند. متأسفانه امروزه در محیط‌های شهرنشینی خلأان کاملاً مشهود است و

■ کودک بازی کند با هوش‌تر نمی‌شود

در اسلام بر این موضوع تأکید شده است با کسی که از هوش پایینی برخوردار است، ازدواج نکند چرا که مصاحبت با او آزار دهنده است و تمام مشکلات را با حدان باز می‌کند،

حتی اگر بهترین مسیر را برای او انتخاب کرده و او را راهنمایی هم کنید، باز او کار خودش را می‌کند و این به خاطر پایین بودن و ضعف در مهارت حل مسئله اوست. دقیقاً به مثابه اینکه شما دو عدد پرتقال به دست دو نفر بدهید، یکی با ضریب هوشی پایین و دیگری بالا. آنکه از ضریب هوشی کمتری برخوردار است، به گونه‌ای این پرتقال را پوست می‌کند که با یک جعبه دستمال کاغذی هم نمی‌توان آب آن را پاک کرد. حال همین پرتقال را به دست نفر دوم بدهید. چنان ماهرانه آن را پوست می‌کند که حتی یک قطره از آب آن هم داخل بشقاب یا

ازدواج نکند چرا که مصاحبت با او آزار دهنده است و تمام مشکلات را با حدان باز می‌کند، حتی اگر بهترین مسیر را برای او انتخاب کرده و او را راهنمایی هم کنید، باز او کار خودش را می‌کند و این به خاطر پایین بودن و ضعف در مهارت حل مسئله اوست. دقیقاً به مثابه اینکه شما دو عدد پرتقال به دست دو نفر بدهید، یکی با ضریب هوشی پایین و دیگری بالا. آنکه از ضریب هوشی کمتری برخوردار است، به گونه‌ای این پرتقال را پوست می‌کند که با یک جعبه دستمال کاغذی هم نمی‌توان آب آن را پاک کرد. حال همین پرتقال را به دست نفر دوم بدهید. چنان ماهرانه آن را پوست می‌کند که حتی یک قطره از آب آن هم داخل بشقاب یا

سبک هم می‌تواند با آن بازی کند