



هویت سیال نوجوانان؛ نقاب‌های متفاوت در فضای مجازی و واقعی

یک روانشناس و درمانگر گفت: کودکان و نوجوانان امروزی، شخصیت‌ها و هویت‌های متفاوتی در موقعیت‌های مختلف دارند؛

یک روانشناس و درمانگر گفت: کودکان و نوجوانان امروزی، شخصیت‌ها و هویت‌های متفاوتی در موقعیت‌های مختلف دارند؛ ثبات و پیوستگی شخصیتی که انتظار می‌رود یک نوجوان در قالب مشخصی از خود بروز دهد، اغلب دیده نمی‌شود و آنها گویی نقاب‌های متفاوتی به چهره می‌زنند.

هویت سیال نوجوانان؛ نقاب‌های متفاوت در فضای مجازی و واقعینوجوان دیجیتالی، فرزند عصر فناوری است که در فضایی میان واقعیت و مجاز رشد می‌کند. او با گوشی هوشمند به دنیا می‌آید، با تبلت نقاشی و با اینترنت نفس می‌کشد. دنیای او پر از امکانات بی‌پایان آموزشی و سرگرمی است که هرگز برای نسل‌های پیشین قابل تصور نبوده است. این نوجوان می‌تواند در عرض چند ساعت برنامه نویسی یاد بگیرد، با همسالانش در آن سوی جهان ارتباط برقرار کند و مهارت‌های پیچیده دیجیتالی را به سرعت فراگیرد.

با این حال، نوجوان دیجیتالی در میان این همه نور و رنگ، با چالش‌های عمیقی نیز روبروست. او که به تحریکات سریع و پاداش‌های آنی عادت کرده، گاه طعم صبر و تحمل را نمی‌چشد. ارتباطات عمیق انسانی جای خود را به گفت و گوهای متنی گذرا داده و مهارت همدلی و درک نشانه‌های غیرکلامی به تدریج کمرنگ می‌شود. این نوجوان در دنیای پرزرق و برق دیجیتال، گاهی فرصت تجربه زمین خوردن‌ها و بلند شدن‌های دنیای واقعی را از دست می‌دهد؛ همان تجاربی که روزی مایه صبور و بردباری او در بزرگسالی می‌شد.

روز هشتم آبان، روز ملی نوجوان است که به مناسبت سالروز شهادت محمدحسین فهمیده نام گذاری شده است. خبرگزاری ایکن این فرصت را غنیمت شمرده و به موضوع روز در رابطه با نوجوانان پرداخته است؛ «نوجوان دیجیتالی». زهیر احمدی، روانشناس و درمانگر در گفت و گو با ایکن درباره همین موضوع به مسائل مهمی پرداخته است که می‌تواند پاسخگوی سؤالات بسیاری از مخاطبان باشد. مشروح این گفت و گو را در ادامه می‌خوانید.

ایکن - به عنوان یک روانشناس که با نوجوانان سروکار دارید، بزرگترین تغییری که فناوری‌های دیجیتال در روانشناسی، رفتار و روابط نوجوانان امروز ایجاد کرده است چیست؟

بزرگترین تغییری که امروز به وسیله فناوری دیجیتال در نوجوان‌ها رخ داده و می‌توانیم از آن نام ببریم، مسئله جابجایی هویت یابی و ارتباطات نوجوانان ما از دنیای فیزیکی به دنیای مجازی است. به عبارتی، در گذشته نوجوانان، ما هویتشان را از جامعه، از خانواده، محیط دوستان، مدرسه، تیم ورزشی که در آن بودند و از دوستان محلشان می‌گرفتند. یعنی محیط اطراف و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کردند، باعث می‌شد که هویت آن فرد شکل گیرد؛ اما امروزه دیگر اینطور نیست. تا یک زمانی ما می‌توانستیم آنها را در مسئله هویت یابی به محیط فیزیکی و محله‌ای که در آن زندگی می‌کنند محدود کنیم، اما از یک جایی به بعد، بخش بزرگی از این فرایند هویت یابی به دست دنیای دیجیتال، اینستاگرام و نرم افزارهای اجتماعی که امروزه سهم بزرگی را در اختیار می‌گیرند، می‌رود.

نمونه‌هایی هم داریم از نوجوانانی که تا قبل از نوجوانی، بسیار مذهبی، با اعتقاد و دارای ارزش‌های محکم بودند، اما بعد از اینکه وارد دنیای دیجیتال و بازی‌های آنلاین می‌شوند، هویت و ارزش‌های خود را از دست می‌دهند. پس مسئله هویت بزرگترین تغییر است.

یک تغییر بزرگ دیگر که می‌توانیم از آن صحبت کنیم، مسئله ارزش‌ها و اهداف است. زمانی در کشور، در فرهنگ‌های مختلف، من جمله ایران، کشوری با قدمت چند هزار ساله، علم آموزی و معنویت، علم آموزی، خداباوری، تلاش و پشتکار جزو ارزش‌های مهم بودند و ما برای خودمان اهدافی را ترسیم می‌کردیم و در آن مسیر قدم برمی‌داشتیم. اما امروزه این ارزش‌ها، کمرنگ شده‌اند و جای خود را به ثروت، فردیت، حال شخصی و اقتصاد یک شبه داده‌اند.

اگر از نوجوانان امروز سوال کنید که چه چیزی برایشان مهم است، می‌گویند: «می‌خواهم به پول برسم»، یا «می‌خواهم به زندگی خوب دست پیدا کنم». در فضای مشاوره با نوجوان‌ها، تجربه شخصی و نه پژوهشی داشته‌ام و می‌توانم بگویم اغلب نوجوانان دغدغه در سنی که باید دغدغه علم آموزی، هویت و رسیدن به اهدافشان را داشته باشند، دغدغه اقتصاد دارند.

نوجوانانی که قادر به یافتن همدم و برقراری ارتباط در فضای واقعی نیستند، به فضای مجازی پناه می برند. در اینجا دو جنبه مطرح می شود: یکی فضای مجازی به عنوان پناهگاه و دیگری به عنوان پرتگاه

همچنین مسئله فردیت اهمیت بسیاری پیدا کرده است. زمانی گذشت و ایثار برای وطن، برای خانواده، دوست و ناموس بسیار مهم بود؛ اما امروزه مسئله فردیت، اینکه چه چیزی حال تو را خوب می کند، چه چیزی باعث می شود تو با آن به سلامتی و موفقیت برسی، فارغ از اینکه خانواده ات چه می خواهند، جامعه چه می پسندد، دین چه می پسندد و آیا اصلاً آنچه حال تو را خوب می کند، مورد تأیید جامعه، دین و ارزش های شخصی تو هست یا نیست، حاکم و ارزش ها کمرنگ شده است.

بسیاری از نوجوانان امروز درگیر این مسئله هستند که با ارز دیجیتال و برنامه های اقتصادی عجیب و غریب، به آن اقتصاد یک شبه برسند.

پس امروزه تغییرات مهمی که اتفاق افتاده، مسئله هویت، مسئله ارزش ها و مسئله اهداف است. نوجوانان ما امروز هدف واقع بینانه ای ندارند. در شبکه های اجتماعی، کلیپ یک نوجوانی را می بیند و خودش را با او مقایسه می کند و چون شرایط و ویژگی های او را ندارد و محدودیت هایی بر سر راهش وجود دارد، دچار سرخوردگی و بحران هویت می شود که امروزه بسیار با آن مواجه هستیم.

ایکنا - آیا می توانیم از اصطلاح «نسل دیجیتال» به عنوان یک برچسب روانشناختی معنادار استفاده کنیم؟ چه ویژگی های روانی مشترکی را در این نسل مشاهده می کنید؟

درباره اصطلاح «نسل دیجیتال»، واقعاً این برچسب هم معنادار هست و هم می توانیم از آن استفاده کنیم، اما به این نکته باید توجه کنیم که همه را یکسان نبینیم. نوجوانانی داریم که حواسشان به آسیب های دنیای دیجیتال هست، اما غالب نوجوانان اینطور نیستند.

ویژگی های مشترکی که می توان از آنها یاد کرد؛ عمدتاً ناشی از سازگار شدن مغز نوجوانان با محیط دیجیتال است. یعنی نمی تواند محیطی غیر از دیجیتال را درک کند یا بفهمد. نسل ما هرگز دنیایی بدون تلویزیون را تجربه نکرد؛ از این رو، هنگامی که پدرم می گفت: «پسرم، روزگاری بود که ما تلویزیون نداشتیم و دور کرسی جمع می شدیم و کتاب، قرآن و شاهنامه می خواندیم، درک درستی از این سخنان نداشتیم، زیرا آن دنیا را ندیده و لمس نکرده بودم. به همین ترتیب، نوجوان امروز نیز دنیای بدون اینترنت را نمی فهمد. زیرا او زمانی را که اینترنتی در کار نبوده، هرگز به چشم ندیده است. از همان نخستین روز هایی که چشم باز کرده و خود را شناخته است، ابزار های دیجیتال، اینترنت و شبکه های اجتماعی، جزء جدایی ناپذیر از زندگی اش بوده اند. بنابراین، به کار بردن این اصطلاح برای توصیف تجربه اش کاملاً صحیح و گویاست.

ویژگی هایی که برای این نسل می توانیم نام ببریم، ویژگی های متعددی است، اما چند ویژگی را به عنوان نمونه بیان می کنم؛

نیاز به ارضای فوری؛ نسل امروز، خواهان دریافت پاسخ های سریع و دستیابی فوری به نتایج است؛ به عبارت دیگر، می توان آن را «نسل فست فودی» نامید. دنیای کنونی نیز به دنیایی فست فودی تبدیل شده است، جایی که سرعت در همه چیز حرف اول را می زند. نوجوان امروزی حتی حاضر نیست محتوای دو دقیقه ای در اینستاگرام را تا انتها مشاهده کند. اگر محتوایی طنزآمیز و خنده دار باشد، ممکن است، آن هم گاهی، آن را تا پایان ببیند، اما اگر دقیق شوید، متوجه می شوید که هنگام پیمایش در صفحه اکسپلور، مدام در حال تعویض محتوا و اسکرول کردن است. در واقع، برای نسل حاضر، صبر کردن دشوار شده است. حتی اگر اینترنت 5G را در اختیارش بگذارید، می پرسد: «چه زمانی اینترنت جدیدتری با سرعت بالاتر می آید؟» در حالی که روزگاری اینترنت با سرعت پایین در دسترس بود و مردم با همان سرعت نیز کار های خود را پیش می بردند.

نسل امروز، خواهان دریافت پاسخ های سریع و دستیابی فوری به نتایج است؛ به عبارت دیگر، می توان آن را «نسل فست فودی» نامید. دنیای کنونی نیز به دنیایی فست فودی تبدیل شده است، جایی که سرعت در همه چیز حرف اول را می زند

حتی ما بزرگتر ها نیز از این قاعده مستثنی نیستیم؛ برای مثال، مسیر تهران تا اصفهان را که در گذشته با سه تا پنج روز پیاده روی یا با اسب و شتر طی می کردند، اکنون در دو سه ساعت با وسیله نقلیه می پیماییم، اما باز هم ناراضی هستیم و با خود می گوئیم: «ای کاش زودتر می رسیدیم، ای کاش پشت چراغ قرمز ها توقف نمی کردیم و سریع تر به مقصد می رسیدیم.» این موارد نشان می دهد که صبر کردن برای ما، به ویژه نوجوانان، دشوار شده است. بنابراین، نخستین ویژگی، نیاز به ارضای فوری است؛ به گونه ای که به سختی می توان نوجوان را وادار به تحمل انتظار کرد.

دومین ویژگی، توجه پراکنده است. نوجوانان امروزی قادرند چندین فعالیت را به طور همزمان انجام دهند؛ آنها از توانایی چندوظیفگی برخوردارند؛ می توانند تلویزیون تماشا کنند، پیام بدهند، به موسیقی گوش دهند و با دوستانشان گفت و گو کنند. با این حال، اگرچه این کارهای پراکنده را می توانند انجام دهند، اما اغلب فاقد تمرکز عمیق و طولانی مدت بر یک موضوع واحد هستند، به ویژه اگر آن موضوع چالش برانگیز باشد. برای مثال، نمی توان به یک نوجوان کتابی، مثلاً یک رمان بدهید و از او بخواهید که آن را با دقت بخواند، تحلیل و خلاصه نویسی کند؛ چراکه به سرعت حوصله اش سر می رود و تمرکز خود را از دست می دهد.

در فضای مشاوره، به طور مکرر با این مسئله مواجه می شویم که نوجوانان مراجعه می کنند و می گویند: «آقای دکتر/مشاور، من نمی توانم تمرکز کنم و حواسم را برای مطالعه جمع کنم.» بنابراین، توجه پراکنده یکی از نکات بسیار مهم و قابل تأملی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

سومین ویژگی که می توان به آن اشاره کرد، هویت سیال است. کودکان و نوجوانان امروزی، شخصیت ها و هویت های متفاوتی در موقعیت های مختلف دارند؛ در اینستاگرام یک هویت، در بازی های رایانه ای هویتی دیگر، در کنار خانواده و در جمع دوستان نیز هویت های جداگانه ای از خود نشان می دهند. ثبات و پیوستگی شخصیتی که انتظار می رود یک نوجوان در قالب مشخصی از خود بروز دهد، اغلب دیده نمی شود و آنها گویی نقاب های متفاوتی به چهره می زنند. دلیل این امر آن است که نوجوان نگران است، در هر فضا به هویت مطلوب و تصویری که می خواهد برسد. این مسئله، به ویژه هنگامی که نوجوان بزرگ شده و به سن ازدواج می رسد، به یک نگرانی تبدیل می شود و اگر این ازدواج در بستر اینترنت شکل بگیرد، مشکلات پیچیده تر خواهد شد؛ چرا که نگرانی این هویت یکپارچه و پایدار در فرد شکل نگیرد.

ایکنا - چگونه فضای آنلاین می تواند به نوجوانانی که در محیط فیزیکی احساس تنها بودن یا متفاوت بودن می کنند، کمک کرد تا حمایت اجتماعی پیدا کنند؟ فضای مجازی چنین قدرتی دارد یا بیشتر آسیب زننده است؟

در مورد احساس تنهایی، مسئله از این قرار است که نوجوانانی که قادر به یافتن همدم و برقراری ارتباط در فضای واقعی نیستند، به فضای مجازی پناه می برند. در اینجا دو جنبه مطرح می شود: یکی فضای مجازی به عنوان پناهگاه و دیگری به عنوان پرتگاه. این دوگانگی پناهگاه و پرتگاه بودن، محور بحث است.

اگر بخواهیم نگاهی خوش بینانه داشته باشیم، می توان گفت فضای مجازی می تواند نقش یک پناهگاه را ایفا کند. این فضا به نوجوانان، به ویژه نوجوانانی که در برقراری ارتباط مشکل دارند، در گروه های اقلیت قرار می گیرند، یا به موضوعاتی علاقه دارند که در جامعه چندان مورد توجه نیست، این قدرت را می دهد که در فضای آنلاین افرادی مشابه خود را بیابند، با آنها ارتباط برقرار کنند و نیاز عاطفی خود را پاسخ گویند. در چنین شرایطی، اینترنت و فضای دیجیتال می تواند به راستی یک موهبت به شمار آید.

اما این پدیده تا چه اندازه واقع بینانه و مثبت است؟ اگر بخواهیم با همین میزان خوش بینی پیش برویم، شاید فقط بتوان از ۱۰ تا ۲۰ درصد ظرفیت فضای مجازی به این شکل استفاده کرد. در مقابل، در ۸۰ درصد موارد، این فضا می تواند به پرتگاهی خطرناک تبدیل شود. همان نوجوانی که در فضای مجازی ارتباط برقرار کرده و افرادی مانند خود را می یابد، باز هم ممکن است در فضای واقعی، در ارتباط با همسر، فرزندان، دوستان یا جامعه، ناتوان باشد. زیرا او هنوز در محیط واقعی قرار نگرفته و مهارت های لازم را کسب نکرده است.

در فضای مجازی، کسی ما را نمی بیند؛ اشتباهاتمان پنهان می ماند و می توانیم خود را به هر شکلی که بخواهیم معرفی کنیم، مثلاً در اینستاگرام ادعا کنیم دانشجو یا ورزشکار هستیم. در این فضا، اگر خطایی هم رخ دهد، «من واقعی» آسیب چندانی نمی بیند، زیرا همه چیز در پشت پنجره مجازی رخ می دهد. این در حالی است که ما نیاز داریم در فضای حقیقی خود را ارتقا داده، روابطمان را استحکام بخشیم و صبر و حساسیت لازم را تقویت دهیم.

هرچند می توان با نگاهی مثبت به فضای مجازی نگرست و آن را پناهگاهی محدود، حدود ۲۰ درصدی با مدیریت و هوشیاری بالا دانست، اما در ۸۰ درصد موارد، این فضا به پرتگاهی تبدیل می شود که نه تنها به رشد و شکوفایی نوجوان کمک نمی کند، بلکه او را در معرض خطرات جدی قرار می دهد.

بنابراین، در نگاه مثبت، ممکن است فردی وارد فضای مجازی شود و با عضویت در گروه های سالم، از آن استفاده مطلوبی ببرد و دچار آسیب نشود. اما از سوی دیگر، در نگاه منفی، اگر همان نوجوان خجالتی، مضطرب و منزوی به گروه های ناسالم، افراطی یا پرخطر بپیوندد، مشکل صدچندان خواهد شد.

اگر او در چنین فضای خطرآفرینی قرار گیرد، حتی ممکن است قربانی سوءاستفاده های سایبری یا آزار های اینترنتی شود.

آزارگری که ممکن بود در مدرسه تنها پنج هزار یا ده هزار تومان از او اخاذی کند، اکنون در فضای مجازی می تواند آسیب هایی بسیار جدی تر و غیرقابل جبران وارد کند.

در نتیجه، هرچند می توان با نگاهی مثبت به فضای مجازی نگریست و آن را پناهگاهی محدود، حدود ۲۰ درصدی با مدیریت و هوشیاری بالا دانست، اما در ۸۰ درصد موارد، این فضا به پرتگاهی تبدیل می شود که نه تنها به رشد و شکوفایی نوجوان کمک نمی کند، بلکه او را در معرض خطرات جدی قرار می دهد.

ایکنا - والدین برای برقراری یک تعادل سالم بین نظارت بر فعالیت آنلاین نوجوانان و احترام به حریم خصوصی آنها، چه راهبرد هایی می توانند در پیش گیرند؟

در مسئله برقراری تعادل سالم بین نظارت و احترام، لازم است والدین توجه داشته باشند که نقش آنها نه به عنوان پلیس، بلکه در قالب یک همدم، رفیق یا مربی تعریف می شود؛ بنابراین محور اصلی، مربی و رفیق بودن در تقابل با پلیس بودن است.

هدف ما باید ایجاد رابطه ای مبتنی بر اعتماد و محبت با فرزندانمان باشد؛ به گونه ای که فرزندم به عنوان یک پدر یا مادر، هم به من علاقه مند باشد و هم به من اعتماد کند. این نکته ای اساسی است. نباید نقش پلیس فضای مجازی را ایفا کنیم، پیوسته اشتباهاتش را زیر نظر بگیریم، او را در موضع دفاعی قرار دهیم و باعث شویم مجبور شود، با ما به عنوان والد وارد چالش و درگیری شود و در نهایت ارتباطش را با ما قطع کند.

هدف ما باید ایجاد رابطه ای مبتنی بر اعتماد و محبت با فرزندانمان باشد؛ به گونه ای که فرزندم به عنوان یک پدر یا مادر، هم به من علاقه مند باشد و هم به من اعتماد کند

مهم ترین مسئله در روابط بین فردی، برقراری ارتباط است. اگر این پیوند ارتباطی گسسته شود، انسان ها از یکدیگر فاصله می گیرند. این دو نفر می توانند دو دوست، همسران، پدر و فرزند، یا کارفرما و کارگر باشند؛ در هر صورت، حفظ این ارتباط ضروری است. بر این اساس، چهار راهبرد را مطرح می کنیم که به کمک آنها می توانیم فرزندانمان را در کنار خود نگه داریم و ارتباط موثری با آنها برقرار کنیم؛

راهبرد اول: گفت وگوی کنجکاوانه، نه بازجویی

به جای ورود ناگهانی به حریم خصوصی آنها یا پرسش های مکرر مانند «با کی صحبت می کردی؟ چه چیزی تماشا می کردی؟ چرا در اتاق را می بندی؟»، بهتر است فضای گفت و گو را تغییر دهیم. مثلاً بپرسیم: «امروز چه چیز جالبی در اینترنت دیدی؟ چه چیز جدیدی یاد گرفتی؟ اگر بازی می کنی، می توانی آن را به من هم یاد بدهی؟»

متأسفانه برخی والدین از همراهی با فرزندان خود خودداری می کنند؛ مثلاً با کنسول بازی یا تلفن همراه خود بازی نمی کنند. به بسیاری از مراجعان توصیه می کنم که حداقل بازی ساده ای مانند فوتبال را با پسرشان یاد بگیرند و با هم بازی کنند. نباید خود را از دنیای آنها دور نگه داریم؛ بنابراین گفت وگوی کنجکاوانه یعنی: «به من هم یاد بده، چه چیزی یاد گرفتی؟» نه اینکه بگوییم: «چقدر بازی می کنی؟ چرا وقتت را تلف می کنی؟» این گونه سرزنش ها و بازجویی ها تنها موجب تخریب ارتباط و گسست این پیوند می شود.

راهبرد دوم: تعیین قوانین مشترک و شفاف

همان گونه که برای دنیای واقعی قوانینی داریم، برای استفاده از فضای مجازی نیز باید قوانینی وضع کنیم. همان طور که شهر، رانندگی، مدرسه و اداره قوانین خود را دارند، برای فضای مجازی نیز باید قوانین روشنی تعریف شود.

قوانین باید همراه با نظام پاداش و تنبیه باشد. همان طور که در رانندگی، تخلف منجر به جریمه می شود، در خانه نیز باید قوانینی وضع شود که در صورت رعایت، پاداش و در صورت تخلف، پیامد های مشخصی در پی داشته باشد

برای مثال، استفاده از تلفن همراه سر میز شام ممنوع است. به عنوان یک خانواده باید در زمان صرف صبحانه، ناهار و شام دور هم جمع شویم، از غذا خوردن لذت ببریم و یکدیگر را ببینیم. هر برنامه ای در فضای مجازی باید در این زمان ها متوقف شود. همچنین، دسترسی به اینترنت پس از ساعت ۱۰ یا ۱۱ شب باید قطع شود و تلفن همراه نباید روی تخت یا زیر بالش قرار گیرد.

نکته مهم این است که قوانین باید دوطرفه باشد. اگر پدری تا ساعت ۲ نیمه شب در اینترنت است، نمی تواند از فرزندش انتظار

داشته باشد که ساعت ۱۰ شب اینترنت خود را خاموش کند. باید ابتدا خودمان به عنوان والدین به قوانین پایبند باشیم و اگر نمی توانیم عمل کنیم، موجب حساسیت و لجبازی نوجوان نشویم. علاوه بر این، قوانین باید همراه با نظام پاداش و تنبیه باشد. همان طور که در رانندگی، تخلف منجر به جریمه می شود، در خانه نیز باید قوانینی وضع شود که در صورت رعایت، پاداش و در صورت تخلف، پیامد های مشخصی در پی داشته باشد.

راهبرد سوم: تمرکز بر تغییرات رفتاری، نه جاسوسی

متأسفانه برخی والدین رمز تلفن همراه فرزند خود را می دانند و در غیاب او پیام هایش را می خوانند تا خطاهایش را کشف کنند و سپس برای مشاوره مراجعه می کنند. ما باید بر تغییرات رفتاری تمرکز کنیم. اگر فرزندم گوشه گیر شده، پرخاشگر شده یا افت تحصیلی پیدا کرده، اینها نشانه های هشداردهنده ای هستند که باید به آنها توجه کنیم.

اگر این راهبرد ها از ابتدای کودکی، زمانی که فرزند قوانین را درک می کند (حدود ۴ یا ۵ سالگی) و ارتباطات را می فهمد، اجرا شود و با این پیش فرض ها حرکت کنیم، می توانیم شاهد نتایج مثبتی در فرآیند تربیت باشیم. ایکن۱ - «شکاف دیجیتالی بین نسل ها» چگونه می تواند به یک منبع تعارض در خانواده تبدیل شود؟ شما چه راهکاری برای ایجاد درک متقابل بین والدین و نوجوانان پیشنهاد می کنید؟

در بررسی شکاف دیجیتالی بین نسل ها، باید توجه داشت که این شکاف در چه شرایطی به تعارض تبدیل می شود. یکی از حساس ترین موقعیت ها زمانی است که والدین داشته های فرزندان خود در فضای مجازی و دنیای آنلاین را بی ارزش یا حتی مضر تلقی کرده و از آن فاصله بگیرند. در چنین وضعیتی، ممکن است والدین متهم به کهنه پرستی یا بی سوادگی شوند. در نتیجه، نوجوان از پدر و مادر خود فاصله می گیرد، زیرا احساس می کند که آنها او را درک نمی کنند. نوجوان با خود می اندیشد: «شما نمی فهمید من چه می گویم، شما متعلق به نسل گذشته هستید، با فضای مجازی آشنا نیستید و از دنیای هوش مصنوعی بی اطلاعید.» هنگامی که این تصور در ذهن فرزند شکل بگیرد، طبیعی است که دیگر تمایلی به برقراری ارتباط با والدین خود نداشته باشد و این همان نقطه ای است که شکاف نسلی عمیق تر می شود.

در مقابل، از نگاه فرزند، او در حال یادگیری است، یعنی در حال آموختن روابط اجتماعی، کسب مهارت های جدید و دریافت آموزش های مختلف است. برای مثال، ممکن است در حال یادگیری اصول عکاسی، روش های تبدیل شدن به یک یوتیوبر یا سایر مهارت های مرتبط باشد. اما وقتی پدر و مادر این فعالیت ها را بی ارزش می دانند، شکاف بین آنها عمیق تر می شود. به عنوان نمونه، پسری را تصور کنید که مشغول بازی با لپ تاپ یا کامپیوتر شخصی خود است و پدرش از اتاق دیگر فریاد می زند: «پاشو از پای کامپیوتر! خجالت بکش! چقدر وقت را تلف می کنی؟ خسته ام کردی! برو با دوستان بیرون برو، یک کار مفید انجام بده!» در چنین موقعیتی، پاسخ پسر قابل پیش بینی است و احتمالاً با عصبانیت و داد و فریاد خواهد گفت: «این بازی کردن من، یعنی ارتباط با دوستانم، تماشای فیلم، آموزش دیدن و انجام کار های مفید!»

اگر با دقت به این گفت و گو بنگریم، هر دو طرف در حال دفاع از دیدگاه خود هستند. پدر تأکید دارد: «تو باید از وقتت به درستی استفاده کنی» و پسر پاسخ می دهد: «من دارم از وقتم به درستی استفاده می کنم.» بحث اصلی بر سر چگونگی استفاده از وقت و تعریف درست از بهره وری است؛ تعریفی که گاهی اوقات ممکن است اشتباه باشد.

راه حل این مشکل چیست؟ راهکار در این است که ما نیز با دنیای دیجیتال، هوش مصنوعی و ابزار های جدید آشنا شویم. در مواقعی که دانش کافی نداریم، حتی می توانیم از فرزندان بخواهیم که به ما آموزش دهد. این درخواست، به او احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس می بخشد. هنگامی که به فرزندان می گوییم: «بیا و این موضوع را به من یاد بده»، این پیام را به او منتقل می کنیم که برای دانش و مهارتش ارزش قائل هستیم. این اقدام می تواند پل ارتباطی بین نسل ها ایجاد کند و فرآیند یادگیری متقابل، شکاف نسلی را کاهش دهد. حتی والدین می توانند به صورت مستقل به یادگیری بپردازند و از منابع مختلف استفاده کنند تا درک بهتری از دنیای فضای مجازی و چگونگی عملکرد آن به دست آورند. ایکن۱ - چه علائم هشداردهنده ای وجود دارد که نشان می دهد استفاده یک نوجوان از فضای مجازی از حد طبیعی فراتر رفته و به یک مشکل روانی جدی تبدیل شده است؟

با بررسی دقیق تر می توان دریافت که فضای مجازی به مشکلی جدی تبدیل شده است، چرا که عملکرد اصلی زندگی در دنیای واقعی را مختل کرده است. فعالیت های روزمره، ورزش و تعاملات خانوادگی همگی تحت تأثیر منفی این فضا قرار گرفته اند.

در ادامه به چند مورد از این تأثیرات اشاره می شود؛

یکی از مهم ترین موارد، انزوای اجتماعی در دنیای واقعی است. کودکان و نوجوانان امروزی تمایل بیشتری به بازی های دیجیتال و آنلاین نشان می دهند تا بازی های حرکتی و تعامل با همسالان در فضای بیرون. این فاصله گیری از دنیای واقعی و انزوا می تواند تأثیرات قابل توجهی بر اعتماد به نفس و روابط آینده آنها بگذارد.

مورد دیگر، افت محسوس عملکرد تحصیلی است. کودکان پس از بازگشت از مدرسه، به جای تمرکز بر درس و تکالیف، ساعت ها وقت خود را در فضای مجازی و بازی های آنلاین سپری می کنند. این مسئله در دوران امتحانات نیز ادامه دارد و باعث می شود، آنها از هدف اصلی خود که تحصیل است، دور بمانند.

کودکان و نوجوانان امروزی تمایل بیشتری به بازی های دیجیتال و آنلاین نشان می دهند تا بازی های حرکتی و تعامل با همسالان در فضای بیرون. این فاصله گیری از دنیای واقعی و انزوا می تواند تأثیرات قابل توجهی بر اعتماد به نفس و روابط آینده آنها بگذارد.

اختلال در الگوی خواب نیز از دیگر پیامدهای منفی است. در گذشته کودکان معمولاً ساعت ۱۰ یا ۱۱ شب می خوابیدند تا برای فعالیت های روز بعد آماده باشند، اما امروزه تا پاسی از شب بیدار می مانند و به بازی یا گفت و گو در فضای مجازی مشغول هستند. این مسئله در طول روز به وضوح در خواب آلودگی، بی حوصلگی و کم انرژی بودن آنها مشاهده می شود. متأسفانه برخی از شرکت های اپراتور تلفن همراه با ارائه اینترنت نامحدود شبانه و هدیه های مشابه، به تشدید این مشکل دامن می زنند.

واکنش های هیجانی شدید نیز در میان کودکان و نوجوانان افزایش یافته است. بازی های خشن و فیلم های نامناسب، پرخاشگری را تشدید می کنند و از سوی دیگر، مواجهه با محتوای ترسناک، باعث افزایش اضطراب می شود. همچنین، دیدن سبک زندگی همسالان در فضای مجازی مانند اینستاگرام، در مواردی به احساس سرخوردگی و افسردگی منجر می شود. علاوه بر این، قطعی اینترنت اغلب با واکنش های تند و منفی از سوی آنها همراه است.

دروغگویی درباره میزان استفاده از فضای مجازی نیز از دیگر مشکلات رایج است. بسیاری از کودکان فقط یک چهارم یا یک پنجم زمان واقعی استفاده خود را به والدین اطلاع می دهند. برای نمونه، آنها در اتاق خود به بازی یا گشت وگذار در فضای مجازی مشغول می شوند، اما به والدین می گویند که در حال درس خواندن هستند. یا هنگامی که با تلفن همراه چت یا بازی می کنند، با ورود پدر و مادر به اتاق، ادعا می کنند که مشغول مطالعه اند. برای مثال، از یک نوجوان در فضای مشاوره سؤال کردم که روزانه چقدر اینترنت مصرف می کند و پاسخ داد: روزی ۱۰ گیگابایت. در بسیاری از موارد، والدین از این میزان استفاده بی اطلاع هستند و از آنجا که نوجوانان از پول تو جیبی خود برای خرید بسته های اینترنتی استفاده می کنند، این پنهان کاری و دروغگویی تشدید می شود.

برای درک بهتر این موضوع، یک نوجوان را در نظر بگیرید که پیش از این عضو تیم فوتبال مدرسه و باشگاه بود، به طور منظم تمرین می کرد و درس می خواند؛ اما از زمانی که تلفن همراه شخصی در اختیارش قرار گرفته است، دیگر به تمرین نمی رود، با همسالان خود در محله بازی نمی کند و هیچ فعالیت بیرونی ندارد. او به سرعت به خانه بازمی گردد تا به تلفن و فضای مجازی خود برسد. در این شرایط، ممکن است والدین تصور کنند، این وضعیت مطلوبی است؛ آنها خوشحال هستند که فرزندشان در خانه و در کنار آنها است و احساس می کنند کنترل بهتری روی او دارند. اما در واقعیت، این تصور نادرست است. گرچه به ظاهر، والدین بر فرزند خود نظارت دارند، اما این کودکان با دنیایی نامحدود در ارتباط هستند و در معرض آسیب های جدی قرار می گیرند. ایکن - به عنوان یک متخصص، بزرگترین نگرانی شما برای نسل آینده نوجوانانی که از بدو تولد در معرض این فناوری ها بوده اند، چیست؟

به عنوان فردی که سال ها با نوجوانان کار کرده ام، دو دغدغه اصلی در ذهن من وجود دارد؛ نگرانی اول، مسئله توانایی تحمل سختی ها است. به باور من، کودکان و نوجوانان نسل حاضر در دو مهارت اساسی با افول رو به رو هستند که نخستین آنها، همین ظرفیت تحمل دشواری ها است. همان گونه که امام کاظم (ع) می فرماید: «بگذارید فرزندانان در خردسالی با رنج ها درگیر شوند تا در بزرگسالی شکلیا و استوار باشند.» هنگامی که یک نوجوان دیجیتالی که همه چیز برایش فراهم بوده، هرگز سختی نکشیده، در کوچه بازی نکرده، زمین نخورده و با چالشی رو به رو نشده است، این توانایی در او تضعیف می شود.

از آنجا که ما در فضای مجازی غرق شده ایم، از ارتباط عمیقی که می توانستیم با همسر، فرزندان یا دوستان خود داشته باشیم، فاصله گرفته ایم و این فاصله گیری، به شکل گیری روابط سطحی می انجامد که متأسفانه منشأ بسیاری از مشکلات است.

در حالی که این احساس ملالت و بی حوصلگی، می تواند سرچشمه خلاقیت باشد. یعنی زمانی که حوصله مان سر می رود، شروع به اندیشیدن می کنیم تا کاری برای رفع آن بیابیم؛ پرداختن به یک فعالیت تازه، یادگیری مهارتی جدید، کتاب خواندن، یا

حتی پرورش ایده ای نو که ممکن است به یک اختراع بینجامد. اما این نسل آموخته است که به محض احساس خستگی یا کسالت، بلافاصله به سراغ فضای مجازی، تلویزیون یا تلفن همراه برود؛ محرک‌های فوری و جذاب که توجه آنها را جلب می‌کند. هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که فضای مجازی برای نوجوانانی که دنیای بیرون را کمتر تجربه کرده‌اند یا اگر هم تجربه کرده‌اند، بسیار محدود بوده، جذابیت بیشتری دارد. این وضعیت می‌تواند آن خلأ ذاتی و توانایی خودآگاهی را در کودکان تضعیف کند.

نکته دوم، مربوط به مهارت دومی است که با افول رو به رو شده است؛ همدلی عمیق. باید توجه داشت که ارتباطات آنلاینی که امروز در فضای مجازی شکل می‌گیرد، فاقد نشانه‌های غیرکلامی، مانند لحن صدا، زبان بدن و تماس چشمی است. این عناصر، اجزای درک متقابل و همدلی به شمار می‌روند. به عبارت دیگر، همان لحن گفتار، آهنگ کلام، حرکات بدن و نگاه‌ها هستند که به ما کمک می‌کنند از حال و احساسات یکدیگر آگاه شویم؛ اما هنگامی که ارتباطات عمدتاً به شکل متنی، تصویری یا صوتی انجام می‌شود، حتی در زمان ارسال پیام یا احوالپرسی، این نوع تعامل، از عمق ارتباط می‌کاهد و چه بسا به شکل‌گیری روابطی سطحی یا حتی نامتعارف بینجامد.

از آنجا که ما در فضای مجازی غرق شده ایم، از ارتباط عمیقی که می‌توانستیم با همسر، فرزندان یا دوستان خود داشته باشیم، فاصله گرفته ایم و این فاصله‌گیری، به شکل‌گیری روابط سطحی می‌انجامد که متأسفانه منشأ بسیاری از مشکلات است. ایکن - چه پیامی برای والدین نگران دارید که هم بتوانند از فرصت‌های مثبت فناوری حمایت کنند و هم از فرزندانشان در برابر تهدیدهای آن محافظت کنند؟

بر این مسئله تأکید می‌کنم که؛ شما نباید پلیس باشید، بلکه باید راهنما باشید. شما نباید نگرانی‌ها داشته باشید، بلکه باید دوست باشید. فناوری یک ابزار است، همچون چاقویی که هم می‌تواند کاربردی خطرناک داشته باشد و هم برای پوست‌کندن یک میوه به کار رود. بنابراین، وظیفه ما گرفتن چاقو از دست کودکان نیست، زیرا این کار ممکن نیست؛ آنها در نهایت در موقعیتی به آن نیاز پیدا خواهند کرد و در جایی که ما حضور نداریم، از آن استفاده می‌کنند. نمی‌توانیم فضای مجازی را از فرزندانشان بگیریم؛ چرا که آنها فرزندان زمان حال ما نیستند، آنها فرزندان آینده هستند.

من سه نکته کلیدی را در این زمینه بیان می‌کنم؛

میزان استفاده، زمان استفاده و نحوه استفاده از فضای مجازی باید در چارچوب قوانین خانوادگی تنظیم شود. این قوانین نیز فقط مختص کودکان نباشد، بلکه باید برای تمام اعضای خانواده اجرا شود

نکته اول، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای استفاده از فضای مجازی است. نباید به فرزندمان بگوییم که اصلاً وارد فضای مجازی نشود، بلکه باید به او بگوییم: «حال که وارد این فضا می‌شوی، این مسیرها را دنبال کن، برنامه‌نویسی یاد بگیر، نجوم را پیگیری کن، مهارت‌های تعمیراتی بیاموز یا طراحی را دنبال کن.» یک هدف‌گذاری مشخص، یک برنامه‌ریزی منسجم و یک جهت‌دهی آگاهانه برای استفاده از فضای مجازی ضروری است.

نکته دوم، موضوع قانون‌گذاری است که میزان استفاده، زمان استفاده و نحوه استفاده از فضای مجازی باید در چارچوب قوانین خانوادگی تنظیم شود. این قوانین نیز فقط مختص کودکان نباشد، بلکه باید برای تمام اعضای خانواده اجرا شود. مگر در مواردی که پدر یا مادر به دلیل شغل خود نیاز به استفاده خارج از این چارچوب داشته باشند که در این صورت این استثنا در نظر گرفته می‌شود. برای مثال، اگر فرزندم ببیند که من در ساعات پایانی شب با تلفن همراه کار می‌کنم، باید درک کند که پدرش در حال کار است، نه تفریح؛ اینکه در فضای مجازی به گشت وگذار نمی‌پردازم، بلکه مشغول انجام وظیفه است.

نکته سوم، ایجاد برنامه‌های متنوع و جذاب در زندگی واقعی است. به این معنا که فرزندان ما نباید خالی از برنامه باشد. این زندگی را باید با فعالیت‌های گوناگون از جمله ورزش، کلاس‌های مهارتی و برنامه‌های مطالعاتی پر کنیم. همه این بخش‌ها باید برنامه‌ریزی شده و پُررنگ باشد، تا فرزندان ما احساس نکنند که از صبح تا شب و از شب تا صبح بی‌کار هستند. اگر چنین‌حسی به آنها دست دهد، خودشان برنامه‌های خود را پر خواهند کرد و اوقات فراغتشان را به روش خود خواهند گذراند.

بنابراین، در این شرایط نیز وظیفه ما تغییر نمی‌کند، نقش ما به عنوان والدین دگرگون نمی‌شود، فقط زمین بازی عوض شده است. در این فضای جدید نیز همان ارزش‌هایی که در دنیای واقعی نگران یادگیری آن توسط فرزندانشان بودیم، باید به آنها آموزش داده شود، آن صداقت، احترام، مهربانی و مسئولیت‌پذیری آموزش دهیم. همه این ارزش‌ها را باید بتوانیم در زمین بازی دنیای دیجیتال به فرزندانشان بیاموزیم.

نخ تسبیح همه این موارد، ارتباط خوب و مؤثر است. اگر ارتباط سازنده‌ای بین والدین و فرزندان شکل نگیرد، نخواهیم توانست از

بسیاری از آسیب ها جلوگیری کنیم. باید مراقب باشیم این نخ تسبیح زندگی مان پاره نشود، زیرا اگر پاره شود، تمام دانه ها بر زمین می ریزد و آنگاه دیگر کاری از دستان برنمی آید. در آن صورت، راه جبرانی وجود نخواهد داشت، چراکه دانه های ریخته شده به این سادگی جمع نمی شوند. مراقب ارتباطمان باشیم، فضای صمیمی، دوستی، مهربانی، تفریح، اوقات خوش در کنار یکدیگر و برنامه های مشترک داشته باشیم و همه این موارد می تواند در تربیت فرزند و حفظ آنها در این فضای پرچالش و پرآسیب، یاریمان کند.

گفت و گو از سمیه قربانی