

ذهن و روح فرزندان در هیاهوی رسانه های آلوده



در دنیای پرتلهاب امروز که اخبار سیاسی و اجتماعی جهان با سرعتی باورنکردنی از مرزهای جغرافیایی عبور کرده و بدون وقفه به درون خانه ها و زندگی خصوصی خانواده ها رخنه می کنند، مسئولیت والدین در صیانت از کانون خانواده دوچندان شده است.

در دنیای پرتلهاب امروز که اخبار سیاسی و اجتماعی جهان با سرعتی باورنکردنی از مرزهای جغرافیایی عبور کرده و بدون وقفه به درون خانه ها و زندگی خصوصی خانواده ها رخنه می کنند، مسئولیت والدین در صیانت از کانون خانواده دوچندان شده است.

در دنیای پرتلهاب امروز که اخبار سیاسی و اجتماعی جهان با سرعتی باورنکردنی از مرزهای جغرافیایی عبور کرده و بدون وقفه به درون خانه ها و زندگی خصوصی خانواده ها رخنه می کنند، مسئولیت والدین در صیانت از کانون خانواده دوچندان شده است. ما در مقطع حساسی از تاریخ زندگی مان قرار داریم که در آن، موج های اخبار نگران کننده جنگ، ناامنی و عملیات های تروریستی دیمه گذشته، فضای روانی جامعه را تحت تأثیر قرار داده است اما در کنار این هجمه آشکار اخبار جنگ و خشونت، گاهی اوقات تهدیدهایی از نوع دیگر و با ظاهری متفاوت اما با عمق فاجعه بارتر، راه خود را به محافل خانوادگی و گفتگوهای بزرگسالان باز می کنند.

موضوعی که این روزها به سوژه اصلی بسیاری از گفتگوها تبدیل شده و در اکثر خانه ها دست به دست می شود، پرونده «جفری اپستین» است. شاید بسیاری از والدین گمان کنند که این موضوع صرفاً یک خبر سیاسی یا جنایی معمولی است که بحث درباره آن در حضور فرزندان مشکلی ایجاد نمی کند اما غافل از اینکه این اخبار دارای ابعاد پنهانی است که می تواند امنیت روانی و اخلاقی کودکان و نوجوانان را به شدت تهدید کند.

واقعیت تلخ این است که بزرگترها ممکن است با یک اشاره کوتاه یا بیان یک جمله از این ماجرا در حضور کودکان، جرقه ای را روشن کنند که خاموش کردن آن غیرممکن شود. کودکان و نوجوانان دارای ذهنی کنجکاو و پویا هستند و با توجه به دسترسی گسترده و بی رویه ای که متأسفانه به گوشی های هوشمند، تبلت ها و دنیای نامحدود اینترنت دارند، آن یک خط خبری ساده را در ذهن خود پرورش داده و آن را به ده ها صفحه و صدها تصویر و مطلب نامناسب تبدیل می کنند. این فرآیند، آن ها را وارد مسیری می کند که نه برای سنشان مناسب است و نه توانایی پردازش اخلاقی و روانی آن را دارند. امام سجاد(علیه السلام) می فرماید: حق کودک تو بر تو، این است که بدانی وجود او از توسل و بد و خوب او در این دنیا به تو ارتباط پیدا می کند و باید بدانی که در سرپرستی او مسئولیت داری و مسئول هستی که او را به بهترین وجه تربیت کنی و بر عهده توسل که او را به خداوند بزرگ راهنمایی کنی. (مکارم الاخلاق، ۳۳۲)

خطرات نهفته در کنجکاوی بی مهار و دسترسی نامحدود

نکته ای که در این میان باید با دقت و تأمل مورد بررسی قرار گیرد، خود ماهیت روان شناختی این نوع اخبار و واکنش ما به آن هاست. اینکه چرا ما بزرگسالان این چنین مشتاقانه دنبال جزئیات این حوادث هستیم و چرا اینقدر می خواهیم بدانیم دقیقاً چه اتفاقی افتاده است، خودش یک معضل بزرگ است که ریشه در لایه های عمیق روان انسان دارد.

این اشتیاق افراطی، گاهی نشانه ای از خلأهای روحی یا نوعی فرار از واقعیت های زندگی شخصی است که در غالب دغدغه های اجتماعی بروز می کند اما وقتی این رفتار از بزرگسالان به کودکان منتقل می شود یا آن ها شاهد این اشتیاق در والدین خود هستند، پیامی نادرست دریافت می کنند. آن ها یاد می گیرند که هر مطلبی، هرچند زشت و غیراخلاقی، ارزش دانستن و جستجو دارد. کودکان با قوه تخیل قدرتمند خود، آن یک خط خبری را که شنیده اند، در ذهنشان بسط می دهند و برای پر کردن شکاف های اطلاعاتی خود، به جستجو در اینترنت می پردازند.

متأسفانه فضای مجازی پر از محتوایی است که ادعای اطلاع رسانی دارند اما در واقع حاوی تصاویر و توضیحات بسیار غیراخلاقی و نامناسب برای سن کودکان هستند. این جستجوهای کنجکاوانه، کودک را با مفاهیمی روبرو می کند که درک درستی از آن ها ندارند و می تواند منجر به آلودگی ذهن، اضطراب و حتی تغییر در نگرش آن ها نسبت به روابط انسانی و اخلاقی شود. بنابراین، وظیفه والدین تنها محدود کردن دسترسی فیزیکی نیست، بلکه باید بر مدیریت ذهن و کنترل اشتیاق های کاذب نیز نظارت داشته باشند. ما باید به خودمان بیاموزیم که دانستن همه چیز، همیشه ارزشمند نیست و گاهی «نادانستن» نوعی حفاظت از سلامت روح و روان ما و فرزندانمان است.

آسیب های روانی و تهدید امنیت خاطر کودکان

ورود اینگونه اخبار وحشتناک و دارای بار جنایی و اخلاقی سنگین به دنیای کودکان، می تواند اثرات مخرب و جبران ناپذیری بر روان آن ها داشته باشد. یکی از مهم ترین این آسیب ها، ایجاد وحشت و اضطراب عمیق در کودکان است. وقتی کودک با خبرهایی از نوع فساد، تجاوز و یا جنایت روبرو می شود، تصویر امنیتی که از دنیا و بزرگسالان داشته، می شکند.

این اخبار می تواند در برخی کودکان ایجاد ترس از کوچک بودن کند؛ یعنی احساس کنند که در برابر دنیایی پر از خطر و آدم های خطرناک، کاملاً بی دفاع و آسیب پذیر هستند. این حس ناامنی می تواند منجر به ترس از بزرگ شدن شود زیرا آن ها بزرگسالان را با این اعمال زشت مرتبط می بینند و می ترسند که در آینده جزئی از این سیستم فاسد شوند. این تنگنای روحی و روانی، مانع از رشد طبیعی و شادابانه کودک می شود و می تواند زمینه ساز اختلالات اضطرابی، افسردگی و مشکلات رفتاری در سنین نوجوانی و جوانی گردد.

از منظر روانشناسی، ذهن کودک مانند یک اسفنج است که هر چیزی را جذب می کند و توانایی تفکیک واقعیت از خیال، یا درست از نادرست را به شکل کامل پیدا نکرده است. بنابراین، مواجهه با مفاهیم پیچیده و تاریک اخبار روز، آن ها را در گیجی و حیرت فرو می برد. کودک نیاز دارد تا در فضایی امن و پر از محبت رشد کند و تصویری زیبا از دنیا و انسان ها داشته باشد تا بتواند اعتماد به نفس و امید به آینده را در خود شکل دهد. پر کردن ذهن لطیف آن ها با اخبار سیاه و جنایی، مانند کاشتن بذرهاي خار در باغچه ای است که قرار است گل های امید و شادی بدهد.

پیوند میان تربیت دینی و صیانت از نسل آینده در این میان، آموزه های دینی و اسلامی راهگشا و چراغ راه ما هستند. دین مبین اسلام، به عنوان دینی که بر پاکیزگی و عفت تأکید دارد، توصیه های بسیار روشنی در خصوص محافظت از چشم و گوش و دل فرزندان دارد. آنچه که دستورات دینی به ما اکیداً تأکید دارند، این است که نباید اجازه دهیم فرزندانمان در سن پایین با مشاهداتی فراتر از سن و شعورشان مواجه شوند یا در مسیری قدم بگذارند که مناسب شرایط روحی و جسمی آن ها نیست.

اسلام، عفت و پاکدامنی را اساس سلامت جامعه می داند و والدین را مسئول حفظ این عفت در خانواده می داند. وقتی ما اجازه می دهیم اخباری مانند ماجرای اپستین که سراسر فساد و بی عفتی است، به گوش فرزندانمان برسد، عملاً در برابر این مسئولیت کوتاه آمده ایم. روایات متعددی وجود دارد که بزرگتران را از صحبت کردن از مسائل جنایی و نامشروع در حضور کودکان منع می کند زیرا این کار باعث آلودگی قلب و ذهن آن ها می شود. دین به ما می آموزد که انسان باید همواره در حال پالایش روح خود باشد و این پالایش باید از کودکی آغاز شود.

بنابراین، رعایت حریم خصوصی اخلاقی در خانواده و پرهیز از بیان جزئیات جرائم و فسادها در حضور کودکان، نه تنها یک توصیه روانشناسی، بلکه یک وظیفه شرعی و دینی است. ما باید الگوی عملی عفت و پاکدامنی برای فرزندانمان باشیم و فضای خانه را به گونه ای مدیریت کنیم که مطابق با شئون اسلامی باشد و از ورود هرگونه آلودگی اخلاقی و روانی جلوگیری شود.

ضرورت تربیت ذهنی و ورزیده کردن روح فرزندان اخبار چند روز اخیر راجع به جزیره اپستین و حواشی آن، باید برای ما یک هشدار جدی و یک بهانه برای تفکر عمیق باشد، نه برای سرگرمی و وقت گذرانی. این موضوع باید ما را به این نکته مهم برساند که مراقبت ما از ذهن و روح فرزندانمان باید به مراتب بیشتر و دقیق تر از مراقبت از جسم و تغذیه آن ها باشد. ما والدین، اغلب نگران سلامت جسمی فرزندان هستیم؛ اینکه آیا لباس گرم پوشیده اند؟ آیا غذای مغذی خورده اند؟ آیا به موقع واکسن زده اند؟ اما آیا به همان اندازه نگران سلامت روان و روح آن ها هستیم؟ همانطور که می خواهیم فرزندانمان با ورود به یک کلاس درس زبان، یا یک باشگاه ورزشی، زبانشان تقویت شود و جسم شان ورزیده و قوی گردد، باید ذهن و روح آن ها را هم ورزیده کنیم.

این امر نیازمند یک سیر تربیتی درست و مدون است. ما باید برنامه ریزی کنیم که ذهن فرزندانمان با چه مطالبی تغذیه شود. آیا با اخبار جنگ و فساد تغذیه می شود یا با قرآن، داستان های صحیح تاریخی، مفاهیم اخلاقی و علمی مفید؟ تربیت ذهنی به معنای پر کردن ذهن کودک با دانش و معرفت است که او را در برابر آسیب های اجتماعی مصون می دارد. وقتی ذهن کودک با مفاهیم صحیح و ارزشی پر شود، جایگزینی برای مفاهیم زشت و نامناسب نخواهد داشت. بنابراین، باید بنا بر یک سیر تربیتی درست رفتار کنیم و محیط خانه را به یک دانشگاه کوچک برای تربیت روح و روان فرزندانمان تبدیل نماییم تا در آینده، افرادی سالم، بانگیزه و مؤثر برای جامعه و خودشان باشند.

مرزها در خانواده؛ ضامن سلامت روان و کرامت انسانی یکی از بنیادی ترین مفاهیم در روانشناسی خانواده و تربیت فرزند، موضوع «مرزها» است. مرز در خانواده به معنای دیوار کشیدن یا ایجاد فاصله سرد و بی رحم نیست، بلکه به معنای تعریف یک فاصله روانشناختی سالم و منطقی میان اعضاست که به هر فرد

اجازه می دهد تا «من» مستقل و جداگانه ای داشته باشد. این مرزها مانند خطکشی های مشخص در یک زمین بازی عمل می کنند؛ هر کس می داند کجای زمین باید بایستد و حرکت در چه محدوده ای مجاز است. درک و اجرای صحیح این مرزها، کلید اصلی برای جلوگیری از بسیاری از تعارضات، سردی روابط و آسیب های روانی در آینده است.

اولین و مهم ترین نوع این مرزها، حریم میان زن و شوهر است. در نظام خانواده، پدر و مادر علاوه بر نقش والدینی، نقش همسری را نیز ایفا می کنند که دارای حریم خصوصی و ویژه خود است. هیچ کس، حتی فرزندان عزیز خانواده، حق ورود به این مرز را ندارند. از منظر روانشناسی، وقتی فرزندان وارد مسائل زناشویی، دعوای زناشویی یا تصمیم گیری های خصوصی والدین می شوند، در واقع از «کودکی» خود خارج شده و بار سنگین احساسات بزرگسالان را به دوش می کشند که به آن «سهیم سازی فرزند» می گویند. این اتفاق باعث می شود کودک احساس ناامنی کند و در آینده در تشکیل خانواده خود دچار مشکل شود. دین مبین اسلام نیز با تأکید فراوان بر عفت و حیا، این مرز را به شدت پاس داشته است. آیات قرآن در سوره نور صراحتاً دستور می دهند که فرزندان قبل از ورود به اتاق والدین باید اجازه بگیرند تا حریم عفت و خصوصیت زناشویی حفظ شود. روایات اهل بیت نیز تأکید دارند که پدر و مادر باید در رفتار و سخن، حریمی برای خود داشته باشند تا فرزندان با مفاهیم فراتر از سن خود مواجه نشوند.

دومین نوع مرز، مربوط به خود فرزندان است. بسیاری از والدین تصور می کنند چون فرزند متعلق به آن هاست، پس حق دارند به تمام وجود او دسترسی داشته باشند؛ در حالی که فرزندان نیز برای خود مرزی دارند که هیچ یک از والدین و حتی سایر خواهر و برادرها حق ورود به آن را ندارند. این مرز شامل وسایل شخصی، دفترچه خاطرات، گوشی تلفن همراه، دوستان و حتی افکار و احساسات درونی کودک است. احترام به این حریم، آموزشی عملی برای کرامت انسانی است. وقتی والدین بدون اجازه به حریم خصوصی کودک تجاوز می کنند، ناخواسته به او این پیام را می دهند که تو موجودی مستقل و محترم نیستی. این کار باعث می شود کودک «خود واقعی اش» را پنهان کند و در پوسته ای فریبده فرو برود. از دیدگاه اخلاقی، رعایت این مرز نوعی احترام به آزادی و شخصیت انسان است و از نظر دینی، فرزندان امانت الهی هستند، نه مالکیت مطلق پدر و مادر؛ بنابراین حفظ حریم و آبروی آن ها واجب است.

سومین نوع مرز، مرز کل سیستم خانواده در برابر بیرون است. خانواده یک واحد اجتماعی است که باید هویت و استقلال خود را داشته باشد. این مرز یعنی اینکه افراد غریبه، دوستان ناباب، رسانه های بی گانه و فرهنگ های مخرب، حق ورود بی رویه به حریم تفکرات، ارزش ها و سبک زندگی خانواده را ندارند. امروزه با نفوذ فضای مجازی، این مرز بیش از پیش تهدید می شود. خانواده ای که مرزهای محکمی در برابر بیرون ندارد، ارزش های خود را از دست می دهد و تحت تأثیر جریانات سیل آسای اجتماعی قرار می گیرد. اسلام نیز با تأکید بر مفهوم «غیرت» و حفظ حریم، خانواده را یک قلعه امن می داند که باید از ورود مفسده ها و افراد ناسالم به آن جلوگیری شود.

در نهایت، رعایت این سه گانه مرزها (مرز زناشویی، مرز فرزندان و مرز خانواده در برابر بیرون)، ضامن تعادل، آرامش و سلامت روان همه اعضاست. وقتی هر کس در جای خود ایستاده و به حریم دیگری احترام می گذارد، عشق و محبت در کالبد صحیحی رشد می کند. بی توجهی به این مرزها، باعث درهم ریختگی نقش ها، سردی روابط و بروز بحران های رفتاری در فرزندان می شود. بنابراین، والدین هوشمند کسانی هستند که با آگاهی از قوانین روانشناسی و دستورات دینی، این خطوط قرمز را برای خود و خانواده شان ترسیم می کنند تا قایقی خانواده در طوفان های زندگی، به سمت ساحل نجات هدایت شود.

راسخون