ردپای تاثیر بازی های رایانه ای در شلیک های نوجوان آمریکایی

نگاهی روان شناسانه به اما و اگرهای آسیب های بازی های رایانه‌ای خشن که این روزها دوباره خبرساز شده است

رمیسا ایزدپناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

ویدئویی از یک نوجوان ۱۸ ساله آمریکایی منتشر شده که به شیوه بازی‌های رایانه‌ای به یک فروشگاه در نیویورک می‌رود و به مشتریان حاضر در آن جا شلیک می‌کند. این نوجوان پس از آن که وارد سوپرمارکتی در شهر بوفالو می‌شود، در حالی که اقدام خود را به صورت زنده در اینترنت پخش می‌کرد، شروع به شلیک به سوی مشتریان می‌کند. بعد از انتشار این ویدئو بحثی در فضای مجازی پیش آمده که بازی های رایانه‌ای تا چه حد می‌توانند در ناخودآگاه کودکان تاثیر بگذارند و آیا این مسئله، تا این حد نگران کننده است؟

اما و اگرهای مزایا و معایب بازی های رایانه‌ای

قبل از هر چیز باید توجه داشت که پژوهش‌های متعدد، حاکی از مزایای بازی‌های رایانه‌ای است که علاوه بر جذابیت فوق العاده‌ای که برای کودکان دارند، شامل این موارد می‌شوند: پاسخ به نیاز تفریح و سرگرم شدن، تسهیل فرایند یادگیری و افزایش توجه، پرداختن به موضوعات مورد علاقه، افزایش انگیزه و علاقه‌مند سازی به یادگیری، تمرین مهارت های اساسی زندگی در پلتفرم‌های موجود، ایجاد احساس نشاط در کودکان، ایجاد هماهنگی بین چشم و دست، پرورش قدرت تخیل کودکان، تقویت خلاقیت و تمایل به ابداع در کودکان و .... البته واضح است که این مزایا در صورتی خواهد بود که استفاده از این بستر، به صورت هوشمندانه و برنامه‌ریزی شده باشد.

سرگرمی هایی که بر قوه تخیل اثرگذار است

هر چند انجام بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان جنبه تفریح و سرگرمی دارد اما بر قوه تخیل شان هم اثرگذار خواهد بود. بنابراین، پدر و مادرها باید در نظر داشته باشند که چه برنامه‌ای مناسب سن و روحیه کودک‌شان است و می توانند به او اجازه بدهند تا آن را برای پر کردن اوقات فراغتش، تماشا کند. وقتی بچه‌ها مدت زمان زیادی را بازی می کنند، آثار خشونت‌بار برخی از بازی‌ها در ناخودآگاه آن‌ها تاثیر می گذارد که آثار آن در نوجوانی و بزرگ سالی آسیب زننده است.

ناتوانی در تشخیص دنیای واقعیت و خیال

انجام بازی‌های رایانه‌ای به خصوص آن‌هایی که خشونت زیادی دارد، به شدت بر روان کودک آسیب می‌رساند زیرا کودکان نمی‌توانند دنیای خیال و واقعیت را از هم به خوبی تشخیص دهند. بنابراین انجام این بازی‌ها، ایجاد دلهره و اضطراب در کودک می کند و حتی کودکان ممکن است دچار واکنش‌های اضطرابی طولانی مدت شوند و چون نمی‌توانند از ترس و اضطراب خود حرف بزنند، ممکن است دچار بی قراری، پرخاشگری، مشکلات در خواب، اشتها، شب ادراری و ... شوند.

الگوهای قهرمانی که مرگبار هستند

علاوه بر این، کودکان و نوجوانان دنبال الگوپذیری هستند و با دیدن صحنه‌های مهیج و رفتارهای قهرمان فیلم سعی می کنند همانند سازی و در زندگی خود از آن‌ها تقلید کنند و شروع به حرکات خشن و پرخاشگری می کنند. حتی ممکن است خشونت و ایجاد ترس را به عنوان حل مسئله در نظر بگیرند که آسیب های بسیاری خواهد داشت. همچنین از تاثیرات منفی دیگر افراط در بازی های خشن این است که فرایندهای شناختی از قبیل تصمیم گیری، حل مسئله، ادراک توجه و ... را تضعیف می کنند.

ضرورت گفت‌وگو با فرزند درباره این بازی‌ها

به والدینی که فرزندان‌شان زمانی از روز را به بازی‌های رایانه‌ای اختصاص می دهند، توصیه می کنم با بچه‌ها درباره محتوای بازی‌هایی که می کنند، حرف بزنید و از احساسات‌شان بپرسید چون بچه‌ها مدت زیادی بازی می کنند و ذهن‌شان درگیر بازی می‌شود. برخی از بازی‌ها این توهم را برای بچه‌ها ایجاد می کند که خودشان را جای شخصیت بازی بگذارند پس باید با آموزش به آن‌ها درباره دنیای واقعی و مجازی بودن بازی‌ها اطلاعاتی داده شود تا هر چه در بازی انجام می دهند، در واقعیت تکرار نکنند چون برای‌شان خطرناک است.

دوره گفتن بازی‌های رایانه‌ای مناسب نیست گذشته است

به عنوان نکته آخر، می‌خواهم والدین بدانند در دنیای امروز گفتن این جمله که بازی‌های رایانه‌ای نامناسب هستند و باید جلوی آن‌ها گرفته شود، کاربردی ندارد چرا که سالانه مبالغ هنگفتی صرف ساخت بازی‌های جذاب رایانه‌ای می‌شود و فرزندان ما هم به شیوه‌های مختلف به این بازی‌ها دسترسی دارند بنابراین والدین دنبال راهکارهایی باشند تا نظارت خود را بر بازی‌ها و میزان استفاده آن‌ها از رایانه و گوشی و ... بیشتر کنند.

ابتدایی‌ترین قدم در این راستا همین است که به صورت فعال در خرید بازی‌ها همراه کودکان باشید و حتما رده سنی هر بازی را به خوبی بررسی کنید و اطلاعات کامل داشته باشید، اگر بازی رده سنی مشخصی نداشت آن را برای کودک خریداری نکنید.

پسرهای شوهرم از همسر سابقش با من دشمن شدند!

چند ماه پیش به خواستگاری مردی که دو پسر داشت، پاسخ مثبت دادم و با هم ازدواج کردیم. پسرهای شوهرم از همسر سابقش، ۵ و ۷ ساله هستند. من خودم هم یک دختر دارم. نمی‌دانم چرا ولی این دو پسر با من دشمن شده‌اند. البته من به شوهرم قول دادم که آن‌ها را مثل دخترم دوست داشته باشم و الان هم دوست دارم ولی تلاش‌هایم برای داشتن ارتباط خوب با آن‌ها بی‌فایده است. چه کنم؟

فهیمه ملکی | روان شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، چقدر خوب و پسندیده است که شما سعی دارید با آن‌ها مانند فرزند خود رفتار کنید و درباره این مسئله دغدغه دارید. در ادامه چند توصیه به شما مادر گرامی برای مدیریت این موضوع دارم که امیدوارم کاربردی باشد و ارتباط سالمی بین شما و فرزندان‌تان برقرار شود.

باید کمی صبور باشید

این طور که در سوال‌تان مطرح کردید، به تازگی ازدواج کردید و برای شکل گرفتن ارتباط صمیمانه‌تر با این دو کودک ۵ و ۷ ساله، به زمان احتیاج دارید چون این فرایند طی زمان و به تدریج اتفاق می‌افتد. بنابراین با کمی صبر و توجه به نکاتی برای بهبود این رابطه، به نظر می‌رسد به این خواسته قلبی‌تان دست یابید.

با شوهرتان مشورت کنید

همچنین ارتباط این دو کودک با مادر خود هم مسئله مهمی است. اگر مادرشان در قید حیات است و با آن‌ها ارتباط دارد، نوع و میزان ارتباط آن‌ها با مادرشان مهم است. بهتر است پدر برای هر دو کودک با توجه به درک متناسب با سن‌شان، دلیل تغییر شرایط زندگی و خانواده جدید را توضیح دهد. به ویژه برای کودک ۵ ساله که در شرایط سنی حساس‌تری است و شاید به علت نپذیرفتن جایگزینی برای مادرش، رفتارهای خوبی با شما نداشته باشد.

علایق و نیازهای بچه‌ها را بشناسید

گاهی اوقات زنانی که نقش مادری برای فرزندان همسر را می‌پذیرند به دلیل نگرانی از این که نقش خود را به خوبی ایفا نکنند، درگیر مراقبت‌های افراطی یا دادن خدمات بیشتر از حد معمول به کودک می‌شوند که این مسئله در دراز مدت باعث خستگی و احساس فشار برای مادر می‌شود و در تربیت کودک هم مشکل ایجاد می کند. به همین دلیل باید حواس‌تان باشد از مراقبت‌های افراطی بپرهیزید. همچنین با همه فرزندان در خانه، عادلانه رفتار کنید. ممکن است شما احساس متفاوتی را با دختر خود تجربه کنید که این موضوعی طبیعی است اما آن چه مهم است نحوه رفتار عادلانه شما با هر سه کودک است. برای برقراری ارتباط با آن‌ها، باید روحیات‌شان را بهتر بشناسید و علایق، نیازها و اقتضائات سنی هر کدام را در ارتباط‌تان در نظر بگیرید. مشخص کردن زمان‌هایی برای تفریح و شادی، یک توصیه طلایی برای بهبود روابط‌تان به نظر می‌رسد که باید در برنامه‌ریزی هایتان به آن توجه کنید.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

درخونه رو قفل کردم یا نه؟

همه ما افکار وسواس گونه‌ای داریم که ما را به شدت اذیت می کند؛ راه‌حل چیست؟

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار

موفقیت

تا حالا شده درست لحظه‌ای که کمی از منزل دور شده یا خودرو را روشن کرده‌اید از خودتان بپرسید: «در رو قفل کردم؟»، «زیر گاز رو خاموش کردم؟»، «پنجره‌ها رو بستم؟» یا سوالاتی از این قبیل که طی آن به انجام دادن کاری شک کنید؟ هر چند مراتب شدیدتر این افکار را در مبتلایان به «وسواس فکری» شاهد هستیم اما اغلب افراد به دلیل نبودن در لحظه حال و کاهش «ذهن‌آگاهی» نمی توانند از درست انجام دادن کارهای روزمره خود، اطمینان حاصل کنند.

عبارت جادویی

اگر شما هم جزو این دسته هستید، یک راهکار ساده را به شما پیشنهاد می کنیم: هنگام انجام دادن کارها، حضور خود را با «نشانه گذاری آن لحظه» ثبت و تقویت کنید. به طور مثال هر بار که در منزل را قفل می کنید، یک عبارت عجیب و غریب را بگویید تا هم آن لحظه، نشانه گذاری و هم حضور شما در لحظه حال تثبیت شود. وقتی چند دقیقه بعد، شک کردید که آیا در را قفل کردید یا نه، به یاد آن عبارت عجیب می افتید و مطمئن می‌شوید که آن کار انجام شده است. دقت کنید که همیشه هنگام قفل کردن در، عبارت یکسانی را نگویید و از جملات متفاوت بهره بگیرید.

افکار وسواس گونه

افکار وسواس گونه رایج در اختلال وسواس فکری و عملی عبارت اند از:

۱) ترس آلوده شدن توسط میکروب‌ها، خاک یا مواد آلوده دیگر.

۲) ترس از دست دادن کنترل و آسیب رساندن به خود یا دیگران.

۳) تمرکز افراطی روی اخلاقیات که چارچوب رفتار شما را می سازد.

۴) ترس از دست دادن یا نداشتن چیزهایی که شاید زمانی به آن‌ها نیاز پیدا کنید.

۵) نظم و ترتیب: این ایده که هر چیزی باید «درست» سر جای خودش قرار بگیرد.

افکار وسواس گونه باعث چه رفتارهایی می‌شود؟

رفتارهای وسواس گونه رایج در اختلال وسواس فکری عملی عبارت اند از:

۱) بررسی مجدد و افراطی چیزهایی از قبیل قفل‌ها، وسایل و کلیدهای برق و ...

۲) تماس مکرر با اعضای خانواده برای اطمینان از صحت و سلامت آن‌ها.

۳) شمردن، ضرب گرفتن با انگشت یا پا، تکرار کلمات خاص و انجام کارهای بی‌معنای دیگر برای کاهش اضطراب.

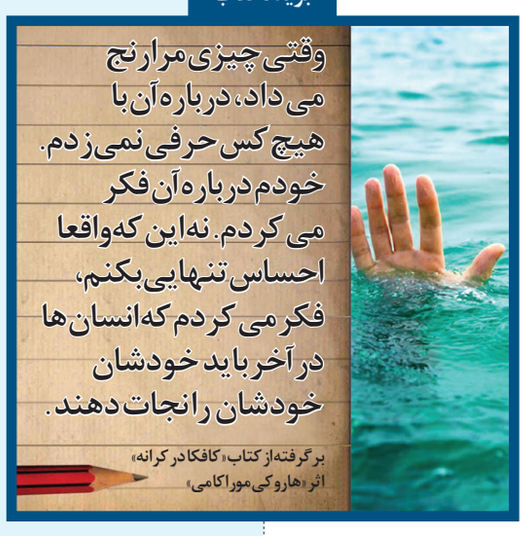
۴) صرف زمان زیادی برای نظافت و شست‌وشو.

۵) حساسیت بیش از حد به نظم و ترتیب محیط پیرامون.

۶) جمع‌آوری خرت و پرت‌هایی مثل روزنامه‌های قدیمی یا ظروف خالی غذا.

با شناخت افکار و زمینه‌ها و ترفندهای ساده می‌توانیم این مشکلات را رفع کنیم که یکی از مهم‌ترین آن‌ها را با هم مرور کردیم.

بریده کتاب



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرونده دیروز زندگی سلام، سرشار بود از رمز و رازهای زندگی عالمانه و باتقوا. خیلی لذت بردم از مطالعه‌شان. البته بعد از خواندن‌شان، احساس کردم که شناخت بسیاری از ما از دین و مسائل فقهی، سطحی است و باید هنوز خیلی مطالعه کنیم.

*این قدر در صفحه سلامت درباره فشار خون، علایم و عوارضش مطلب نوشتین، خودتون خسته نشدین؟

*جملات بسیار کاربردی و جالبی از استاد فاطمی نیا انتخاب کرده بودین. امیدوارم همه ما، عامل باشیم به این حرف‌ها.

*در مطلب «رستگاری در ارشد» که در صفحه خانواده چاپ شده، توصیه می کردین که اصلا کسی ارشد نخونه و وقتش رو نگیره. من سه سال از عمرم رو گذاشتم، الان بیکار هستم و دنبال یک شغل معمولی ولی پیدا نمی شه.

*توجه مرحوم استاد فاطمی نیا به مسائل اخلاقی و خانوادگی زبانزد بود. ایشان الگویی بود که قدرشان را ندانستیم. روحشان شاد.

*درباره رژیم آب درمانی و این که چطور به کاهش وزن و سلامتی کمک می کند، در صفحه سلامت مطلب بنویسین لطفا.

*در ستون فرهنگ شهروندی، نوشتید ۶ نکته از باید و نباید های مهمانی رفتن ولی در متن ۸ نکته است.

* در زندگی سلام از سرنوشت بازیگرهایی بنویسید که یک زمانی خیلی معروف شدند و این روزها هیچ خبری از آن‌ها نیست، مثل شیلا خداداد، حمید گودرزی و ....

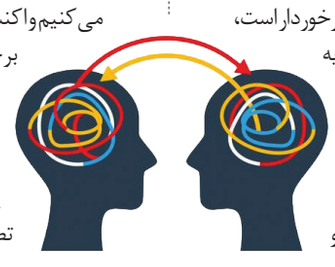
*داشتن تو در کنار من تنها چیزی است که برای خوشبختی به آن احتیاج دارم. دوستت دارم رفیق.

زهرا

باهوش‌ها و پیش‌بینی رفتارهای دیگران

از دنیای روان‌شناسی

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد کسانی که می‌توانند رفتار دیگران را پیش بینی کنند، از هوش بالاتری برخوردار هستند. به نقل از سایکولوژی نیوز، دو نشانه دیگر از هوش بالا، خودانگیختگی و توانایی پیش‌بینی خواسته‌هاست. کسی که از هوش بالایی برخوردار است، می‌تواند شخصیت خود و دیگران را به درستی تجزیه و تحلیل کند. افراد با بهره هوشی بالا می‌دانند که چگونه با افراد دیگر برخورد کنند و چگونه واکنش نشان دهند. پروفسور جان مایر، کارشناس شخصیت و هوش که این نظریه را ارائه کرده، در این خصوص گفته است: «ما با توجه به زبان بدن و حالات چهره افراد خلق و خوی آنان را پیش بینی می کنیم. ما در خصوص شخصیت‌ها بر اساس نحوه لباس پوشیدن و این که چگونه خود را نشان می‌دهند و همچنین نحوه تنظیم تعامل خودمان با آن‌ها حدس‌های اولیه را در ذهن‌مان ترسیم می کنیم. ما در ذهن خود سناریوهایی را دنبال و سعی می کنیم و اکنش دیگران را پیش بینی کنیم تا بهترین راه را برای برخورد با رئیس، همکار یا شریک زندگی خود انتخاب کنیم.» پروفسور مایر نتیجه گیری می کند، کسانی که از هوش شخصی بالایی برخوردار هستند، می‌توانند خواسته‌ها و اعمال خود و رفتار دیگران را پیش بینی کنند، در درازمدت به خودانگیزه بدهند و تصمیم‌های بهتری برای زندگی بگیرند.



پاسپورت عراقی اینجانب محمد تقی رافد مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۱۴۰۱۷۲۰۵۰/م

برگ سبز خودرو وانت مزدا تک کابین مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۳۲ ج ۲۶ به شماره موتور ۴۹۸۸۷۳ به شماره شاسی ۸۴NPES۰۶۳۷۷ بنام شرکت بزرگمهر توس مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۲۰۴۰/م

سند کمپانی و برگ سبز تراکتور فرگوسن دومحور مدل ۸۶ به شماره موتور E21358LFW06680TA09-F00230A2 به شماره شاسی AXLE3764069M96 بنام محمدعلی پورهما مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۰۲۴/م

برگ سبز خودرو پژو پارس TU5 مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۴۸۸ ج ۵۵ ایران ۱۲ به شماره موتور 139B0243853 به شماره شاسی NAAN11FE9MK137419 بنام نجمه حاجی پور شاندیز مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۱۹۰۵/م

برگ سبز، کارت خودرو، کارت هوشمند، کارت سوخت اتوبوس بنز ۴۵۷ بین شهری مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۲۳۲ ع ۱۱ ایران ۹۸ به شماره موتور ۴۵۷۹۳۹۰۰۰۰۹۳۴۱ به شماره شاسی ۳۷۲۳۱۷۱۰۰۰۳۰۲۷ بنام آرش عینعلی پور مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۲۰۳۲/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو روآ مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۷۸ هـ ۳۱ به شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۵۲۰۵۳ به شماره شاسی ۶۱۳۷۸۱۸۴ بنام کیومرث آذرلی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۱۹۷۲/م

کارت بازرگانی اینجانب هوتن رامین به شماره ۰۹۴۲۰۵۵۶۷۵ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۷۱۹۲۱/م

برگ سبز ـ سند و کارت موتورسیکلت یک سیلندر فلات شماره انتظامی ۵۹۷۸۴ ایران ۷۷۲ شماره موتور ۰۱۴۳۶۰ به شماره شاسی ۹۳۰۵۲۸۶ بنام مهرداد محمد پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۰۲۸/م

برگ سبز خودرو نیسان زامیاد دوگانه سوز مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۸۶۸ هـ ۳۱ به شماره موتور Z24703541Z به شماره شاسی NAZPL140BF0433970 بنام محمدرضا فاضل مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۲۰۳۶/م