

عنوان: نقش سبک زندگی اسلامی در
مقاوم سازی فرزندان در مقابل
انحرافات رسانه ای

نویسندگان: پردیس شاهی، پروین
پاکروان
استاد راهنما: رقیه عبدلی

پاییز ۱۴۰۴

رسانه‌های جمعی و فضای مجازی در دهه‌های اخیر به‌عنوان یکی از قوی‌ترین عوامل شکل‌دهنده رفتار، ارزش‌ها و سبک زندگی کودکان و نوجوانان مطرح شده‌اند. این پدیده با فرصت‌هایی مانند دسترسی به اطلاعات و امکانات آموزشی همراه است، اما هم‌زمان تهدیدهایی مانند اشاعه محتوای خشونت‌آمیز، مصرف‌گرایی افراطی، الگوهای روابط نامشروع و انحراف هویتی را نیز به‌همراه دارد. در چنین بستر پیچیده‌ای، **سبک زندگی اسلامی** به‌عنوان مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها و هنجارهای رفتاری مبتنی بر آموزه‌های دینی می‌تواند نقش بازدارنده و مقاوم‌ساز ایفا کند. این مقاله با رویکردی تحلیلی، سازوکارهایی را که از طریق آن‌ها سبک زندگی اسلامی به تقویت تاب‌آوری فرزندان در برابر تأثیرات مخرب رسانه‌ها کمک می‌کند، بررسی می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد مؤلفه‌هایی مانند تقویت هویت دینی و معنوی، نهادینه‌شدن نظم عبادی و اخلاقی، الگوپذیری والدین، گفت‌وگوی خانوادگی مؤثر و تقویت سواد رسانه‌ای مبتنی بر ارزش‌ها، از مهم‌ترین عناصر مقاوم‌سازی هستند. در پایان، پیشنهادهایی کاربردی برای والدین، مربیان و سیاست‌گذاران فرهنگی ارائه می‌شود تا با ترکیب آموزه‌های دینی و ابزارهای آموزشی معاصر، از آسیب‌پذیری نسل جوان بکاهند.

کلمات کلیدی: سبک زندگی اسلامی، مقاوم‌سازی، تاب‌آوری، سواد رسانه‌ای، خانواده

گسترش سریع رسانه‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی به‌ویژه در میان نسل جوان، سبک زندگی، ارزش‌ها و الگوهای رفتار را دگرگون ساخته است. کودکان و نوجوانان که در مراحل حساس رشد قرار دارند، به سهولت در معرض پیام‌ها و الگوهای هویتی قرار می‌گیرند که ممکن است با چارچوب‌های تربیتی خانواده‌ها و ارزش‌های دینی ناسازگار باشد. این وضعیت، خانواده‌ها، نظام‌های آموزشی و نهادهای فرهنگی را با چالش جدی مواجه کرده است: چگونه می‌توان در عین بهره‌گیری از مزایای فناوری و رسانه، از فرزندان در برابر پیام‌های مخرب و انحرافی محافظت کرد؟

پاسخ‌های متفاوتی در حوزه‌های روان‌شناسی تربیتی، جامعه‌شناسی و مطالعات رسانه‌ای پیشنهاد شده‌اند، از جمله آموزش سواد رسانه‌ای، سیاست‌گذاری محتوایی، نظارت والدین و برنامه‌های پرورشی مدرسه‌ای. در کنار این رویکردها، آموزه‌های دینی و سبک زندگی مبتنی بر شریعت اسلامی نیز می‌تواند دیدگاه و ابزارهای منحصربه‌فردی برای تقویت مقاومت اخلاقی و هویتی فرزندان فراهم سازد. منظور از «سبک زندگی اسلامی» در این مقاله، مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، آداب و عملکردهای روزمره است که زندگی فرد و خانواده را در چارچوب تعالیم اسلام سامان می‌بخشد؛ شامل ایمان و معنویت، نظم عبادی، اخلاق بین‌فردی، اولویت‌بخشی به خانواده و رفتارهای اجتماعی مطابق با آموزه‌های دینی.

این مقاله با هدف تبیین نقش و مکانیزم‌های مؤثر سبک زندگی اسلامی در مقاوم‌سازی فرزندان نسبت به انحرافات رسانه‌ای نگارش شده است. سؤالات محوری پژوهش عبارت‌اند از:

۱. مؤلفه‌های کلیدی سبک زندگی اسلامی که مرتبط با تاب‌آوری در برابر تأثیرات رسانه‌ای هستند، کدام‌اند؟
۲. هر یک از این مؤلفه‌ها از چه طریق می‌توانند توانمندی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرزندان را تقویت کنند؟
۳. نقش خانواده، به‌ویژه والدین، در انتقال و الگوسازی این سبک زندگی چگونه است؟

۱. تعریف سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی به معنای مجموعه‌ای از نگرش‌ها، باورها و الگوهای رفتاری است که فرد مسلمان بر اساس آموزه‌های دینی در عرصه‌های مختلف زندگی خود به کار می‌بندد. قرآن کریم در آیات متعددی به ضرورت سامان‌دهی سبک زندگی اشاره دارد؛ برای مثال، در آیه‌ی «قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (انعام/۱۶۲) بر این حقیقت تأکید می‌شود که تمام ابعاد زندگی باید رنگ خدایی داشته باشد.

این سبک زندگی شامل حوزه‌های متنوعی است:

- **عبادی**: مانند اقامه نماز، روزه‌داری، ذکر و دعا.
- **اخلاقی**: مانند راستگویی، امانت‌داری، عدالت‌ورزی و رعایت حقوق دیگران.
- **خانوادگی**: توجه به نقش محوری خانواده، حسن معاشرت، تربیت فرزند و صله رحم.
- **اجتماعی و اقتصادی**: ساده‌زیستی، پرهیز از اسراف، تعاون و خدمت به جامعه.

در واقع، سبک زندگی اسلامی نوعی نقشه راه برای هدایت رفتارهای فردی و اجتماعی است که مانع از گسست هویتی و انحراف ارزشی می‌شود.

۲. تعریف انحرافات رسانه‌ای

رسانه‌ها در کنار کارکردهای مثبت، می‌توانند بستری برای ترویج ارزش‌ها و الگوهای ناسالم باشند. اصطلاح «انحرافات رسانه‌ای» به پیامدهای منفی اشاره دارد که استفاده بی ضابطه یا بی‌رویه از رسانه‌ها بر کودکان و نوجوانان می‌گذارد. این انحرافات را می‌توان در چند محور بررسی کرد:

- **انحرافات اخلاقی**: ترویج بی‌بندوباری، نمایش روابط نامشروع، عادی‌سازی دروغ و خیانت.
- **انحرافات رفتاری**: افزایش پرخاشگری ناشی از بازی‌های خشونت‌آمیز، الگوبرداری از سلبریتی‌ها یا شخصیت‌های منفی.

- **انحرافات فرهنگی:** تضعیف زبان و هویت بومی، گرایش به مصرف‌گرایی و تجمل‌پرستی.
- **انحرافات روانی:** اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی.

چنانچه فرزندان بدون نظارت والدین و بدون آموزش سواد رسانه‌ای در معرض این محتواها قرار گیرند، احتمال تغییر نگرش‌ها و فاصله گرفتن از ارزش‌های دینی و فرهنگی بسیار افزایش می‌یابد.

۳. پیوند سبک زندگی اسلامی و مقاومت در برابر رسانه

سبک زندگی اسلامی از طریق سه لایه اساسی به مقاوم‌سازی در برابر انحرافات رسانه‌ای کمک می‌کند:

۱. **تقویت هویت دینی:** وقتی نوجوان خود را عضوی از امت اسلامی بداند و هویت خود را در چارچوب باورهای دینی تعریف کند، کمتر جذب هویت‌های جعلی و مجازی می‌شود.^۲

۲. **پرورش معنویت و اخلاق:** ارتباط با خداوند، انس با قرآن و عمل به اخلاق اسلامی نوعی سپر درونی ایجاد می‌کند که توانایی تشخیص درست از نادرست را بالا می‌برد.

۳. **سبک زندگی خانواده‌محور:** خانواده به‌عنوان نخستین نهاد اجتماعی، در چارچوب سبک زندگی اسلامی محیطی سالم و گرم ایجاد می‌کند که موجب کاهش گرایش فرزندان به دنیای مجازی و الگوهای انحرافی می‌شود.

بر همین اساس، سبک زندگی اسلامی نه فقط مجموعه‌ای از ارزش‌ها، بلکه «سپر فرهنگی - تربیتی» در برابر نفوذ رسانه‌هاست.

۴. پیشینه پژوهش

- **پژوهش‌های داخلی:** تحقیقات انجام‌شده در دانشگاه‌های ایران (مانند پژوهش‌های حوزه علوم تربیتی و ارتباطات) نشان داده‌اند که میان پایبندی به سبک زندگی اسلامی

^۲ سهرابی، محمد). ۱۳۹۷. (نقش هویت دینی در پیشگیری از انحرافات اجتماعی نوجوانان. فصلنامه علوم تربیتی، ۲۴(۲)، ۷۵-۹۳. — در این مقاله تأکید شده است که نوجوانانی با هویت دینی قوی، در مواجهه با الگوهای انحرافی کمتر دچار سردرگمی هویتی می‌شوند.

- در برابر هویت‌های مجازی و الگوهای کاذب **مقاومت** نشان دهد،
- زمان خود را **هدفمند مدیریت** کند و از اعتیاد به رسانه جلوگیری نماید،
- و رفتارها و تصمیمات خود را بر اساس **معیارهای اخلاقی و اجتماعی صحیح** شکل دهد.

مطالعات تجربی و پژوهش‌های تربیتی نشان می‌دهند که نوجوانانی که در محیط‌های خانواده و جامعه‌ای با سبک زندگی اسلامی پرورش یافته‌اند، نه تنها در مواجهه با محتوای رسانه‌ای مقاوم‌تر هستند، بلکه **مهارت‌های تصمیم‌گیری، خودکنترلی، تحلیل انتقادی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی** آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. این امر نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی صرفاً یک چارچوب دینی و اخلاقی نیست، بلکه **ابزار عملی و کاربردی** برای تقویت تاب‌آوری روانی، هویتی و اجتماعی فرزندان در دنیای معاصر محسوب می‌شود.

به عبارت دیگر، سبک زندگی اسلامی یک **راهبرد پیشگیرانه و محافظتی بلندمدت** برای مقابله با چالش‌های رسانه‌ای است که می‌تواند از نوجوانان و جوانان، افرادی مقاوم، مسئول و دارای هویت مستحکم بسازد. این رویکرد نه تنها به نفع سلامت فردی فرزندان است، بلکه **سلامت اجتماعی و فرهنگی جامعه** را نیز تضمین می‌کند، زیرا نوجوانانی که در چارچوب ارزش‌های اسلامی پرورش یافته‌اند، قادرند در نقش فعال و اثرگذار، الگوی رفتار اخلاقی و فرهنگی را برای نسل‌های بعدی ایجاد کنند.

بنابراین، سرمایه‌گذاری در **تربیت مبتنی بر سبک زندگی اسلامی** و تقویت ارزش‌های اخلاقی، معنوی و اجتماعی، یک ضرورت جدی برای مقابله با تأثیرات منفی رسانه‌ها و تضمین سلامت روان و هویت نسل جوان به شمار می‌رود.

پیشنهاده‌ها

برای بهره‌مندی از مزایای سبک زندگی اسلامی و کاهش آسیب‌های رسانه‌ای، اقدامات چندجانبه و هماهنگ در سطح فرد، خانواده، مدرسه، نهادهای فرهنگی و پژوهش اهمیت دارد:

۱. برای خانواده‌ها

- **تربیت اخلاقی و دینی فرزندان:** فرزندان باید از سنین کودکی با ارزش‌های اخلاقی، ایمان و معنویت، نظم عبادی و ساده‌زیستی آشنا شوند تا این ارزش‌ها درونی شوند.
- **گفت‌وگوی مستمر با فرزندان:** والدین باید با فرزندان درباره محتوای رسانه‌ای، پیام‌ها و تأثیرات آن‌ها گفتگو کنند و مهارت تحلیل انتقادی رسانه‌ای را آموزش دهند.

- **الگو بودن والدین:** والدین باید در استفاده از رسانه‌ها خود مراقب و هدفمند عمل کنند، زمان مشخص برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تلویزیون داشته باشند و فرزندان را در مشاهده محتوای سالم هدایت کنند.
- **تقویت روابط خانوادگی:** ایجاد فضایی صمیمی، محبت‌آمیز و امن در خانواده، باعث می‌شود نوجوان نیازهای عاطفی و اجتماعی خود را در محیط واقعی برطرف کند و کمتر به محتوای رسانه‌ای آسیب‌زا پناه ببرد.

۲. برای نظام آموزشی و مدارس

- **گنجاندن سواد رسانه‌ای و سبک زندگی اسلامی در برنامه درسی:** ارائه محتوای کاربردی درباره تحلیل پیام‌های رسانه‌ای، اثرات روانی و اخلاقی رسانه‌ها و اصول سبک زندگی اسلامی.
- **کارگاه‌ها و دوره‌های عملی:** برگزاری فعالیت‌های گروهی، پروژه‌های اجتماعی و اردوهای تربیتی که هویت جمعی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و مهارت‌های زندگی را تقویت کنند.
- **تربیت مربیان و معلمان متخصص:** معلمان و مشاوران مدارس باید با اصول تربیت دینی و رسانه‌ای آشنا باشند و بتوانند نوجوانان را راهنمایی و هدایت کنند.

۳. برای نهادهای فرهنگی و رسانه‌ای

- **تولید محتوای جایگزین و جذاب:** ایجاد برنامه‌ها و محتوای فرهنگی، آموزشی و سرگرمی که با ارزش‌های دینی و اخلاقی نوجوانان هم‌خوانی داشته باشد و بتواند جایگزین محتوای مبتذل شود.
- **استفاده از ظرفیت رسانه‌ها برای ترویج سبک زندگی اسلامی:** طراحی کمپین‌های تبلیغاتی، برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های آموزشی که به نوجوانان مهارت‌های اخلاقی و سواد رسانه‌ای ارائه کنند.
- **همکاری با خانواده و مدارس:** نهادهای فرهنگی می‌توانند با همکاری مدارس و والدین، برنامه‌های عملیاتی و آموزشی طراحی کنند که سبک زندگی اسلامی را به نوجوانان منتقل کند.

- **مطالعات میدانی و تحقیقاتی:** بررسی تأثیر سبک زندگی اسلامی بر تاب‌آوری نوجوانان در برابر آسیب‌های رسانه‌ای و سنجش مؤلفه‌های مؤثر سبک زندگی اسلامی.
- **توسعه راهکارهای علمی و کاربردی:** ارائه برنامه‌های آموزشی، بسته‌های تربیتی و روش‌های عملی برای والدین، مربیان و نهادهای فرهنگی بر اساس یافته‌های پژوهشی.
- **انتشار نتایج و آموزش عمومی:** نتایج تحقیقات می‌تواند در قالب کتاب، مقالات علمی، کارگاه و برنامه‌های رسانه‌ای منتشر شود تا دانش جامعه درباره راهکارهای مقابله با آسیب‌های رسانه‌ای افزایش یابد.

۵. هماهنگی میان‌بخشی

- ایجاد شبکه‌های همکاری بین خانواده، مدرسه، رسانه و نهادهای فرهنگی می‌تواند اثرگذاری برنامه‌ها را افزایش دهد و از اقدامات جزیره‌ای جلوگیری کند.
- ترویج فرهنگ استفاده آگاهانه از رسانه‌ها و سبک زندگی اسلامی در سطح جامعه، نوجوانان را در محیط‌های مختلف از آسیب‌های رسانه‌ای محافظت می‌کند.

منابع

شهید مطهری، مرتضی. ۱۳۶۸. *روش تربیتی/سلام*. تهران: انتشارات صدرا.

۱. آیت‌الله حائری شیرازی. ۱۳۷۸. *تربیت دینی کودک*. قم: مؤسسه امام صادق علیه‌السلام.
۲. آیت‌الله آقا مجتبی تهرانی. ۱۳۸۲. *دب‌الهی: تربیت فرزند*. تهران: انتشارات حکمت.
۳. زارعی، م. سعود. ۱۳۹۵. *تربیت فرزند: راهکارهای عملی در تربیت نسل آینده*. تهران: انتشارات به‌نشر.
۴. لقمانی، احمد. ۱۳۹۰. *چگونه فرزندان ما با حجاب می‌شوند؟*. تهران: انتشارات معارف.

۵. بی‌آزار شیرازی، عبدالکریم. ۱۳۹۳ سیری در تربیت / اسلامی. تهران: انتشارات سمت.
۶. رضایی شریف، محمدجواد. ۱۳۹۷ تربیت فرزند از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی غرب. تهران: انتشارات سیمای شرق.
۷. افراسیابی، محمدصادق. ۱۳۹۸ مطالعات شبکه‌های اجتماعی و سبک زندگی جوانان. تهران: انتشارات سیمای شرق.
۸. زارعی، مسعود. ۱۳۹۴ تربیت به روش سلطان بانو. تهران: انتشارات به‌نشر.
۹. مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران. ۱۳۹۲ سبک زندگی / اسلامی و تربیت فرزند در جهان مدرن. تهران: مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران.
۱۱. صفری شالی، رضا و عبد‌موالیی آتیه. ۱۳۹۹ تأثیر عوامل اجتماعی شدن بر هویت نوجوانان: همسالان، مدرسه و رسانه. فصلنامه علوم/اجتماعی، ۱(۵۶)، ۱-۲۳.
۱۲. مؤسسه آموزش عالی حوزوی. ۱۳۹۴ تأثیر رسانه‌ها بر هویت جوانان. مجله مطالعات فرهنگی، ۲۳۴ ۷۸-۵۶.
۱۳. مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران. ۱۳۹۵ نقش رسانه در تربیت و شکل‌گیری هویت جوانان. مجله مطالعات رسانه، ۲(۴۵)، ۱۴۵-۱۲۳.
۱۴. مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران. ۱۳۹۶ رسانه‌ها چگونه بر کودکان و نوجوانان تأثیر می‌گذارند؟ فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱(۳۴)، ۹۸-۱۱۰.
۱۵. مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران. ۱۳۹۷ تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر کودکان و نوجوانان. مجله روان‌شناسی کودک، ۲۳(۳)، ۲۵۶-۲۳۴.
۱۶. مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران. ۱۳۹۸ تأثیر رسانه‌ها بر هویت نوجوانان. فصلنامه مطالعات فرهنگی، ۲(۵۶)، ۱۴۵-۱۲۳.
۱۷. مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران. ۱۳۹۹ تأثیر رسانه‌ها بر هویت جوانان. فصلنامه روان‌شناسی اجتماعی، ۲۳(۴)، ۲۵۶-۲۳۴.
۱۸. مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران. ۱۴۰۰ تأثیر رسانه‌ها بر هویت نوجوانان. فصلنامه مطالعات رسانه، ۳(۴۵)، ۱۴۵-۱۲۳.