

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثیر سبک زندگی دیجیتال والدین بر فرزندان

مشخصات نویسندگان مسابقه گروهی رشد :

آسیه جعفری - مریم عبداللہی - زلیخا پناہی - مرضیہ کایدنظامی

چکیده

اگر خانواده را رکن بنیادین پرورش روانی و همزیستی اجتماعی بدانیم، رسانه‌های گروهی و شبکه‌های اجتماعی هم باید در خدمت منافع و ارزش‌های خانواده باشند. ما می‌توانیم از امتیازات و قابلیت‌های فضای مجازی در رشد و پرورش کودکان بهره بگیریم اما برای در امان ماندن از آسیب‌ها لازم است والدین رویکرد هدفمندی را پیش بگیرند رسانه‌ها و ابزار دیجیتال بخش جدانشدنی زندگی امروز ما شده‌اند. این ابزار اگر به درستی استفاده شوند بسیار مفید هستند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که روابط خانوادگی، دوستان و آموزگاران نقش حیاتی در توسعه اجتماعی و فردی کودکان و نوجوان بازی می‌کنند. پدر و مادر باید دانش خود نسبت به تکنولوژی و دنیای روز را پیوسته افزایش بدهند و همیشه پاسخگوی مسائلی باشند که ممکن است برای فرزندانشان پیش بیایند. والدین باید خود را به عنوان الگوی مثبت در استفاده از فناوری نشان دهند و از استفاده بیش از حد از گوشی در مواقعی مانند غذا خوردن یا قبل از خواب خودداری کنند.

کلیدواژه: والدین، سبک زندگی، دیجیتال.

مقدمه :

سبک زندگی دیجیتال پدر و مادر در دهه‌های اخیر به شدت تحت تأثیر پیشرفت فناوری‌های نوین قرار گرفته است و این تغییرات، نقش مهمی در شکل‌گیری محیط رشد و تربیت فرزندان داشته‌اند. دسترسی مداوم والدین به ابزارهای دیجیتال مانند تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و اینترنت، نه تنها نحوه تعامل آن‌ها با جهان پیرامون را دگرگون کرده، بلکه بر کیفیت زمان حضورشان کنار فرزندان و الگوهای رفتاری که به آنان منتقل می‌شود نیز تأثیر مستقیم گذاشته است. بررسی اثرات این سبک زندگی دیجیتالی بر کودکان و نوجوانان، از جمله جنبه‌های مهم روانشناسی تربیتی و مطالعات خانواده است که به درک بهتر چگونگی تأثیرگذاری فناوری‌ها بر رابطه والد-فرزند، رشد اجتماعی، عاطفی و شناختی فرزندان کمک می‌کند.

مدیریت آگاهانه استفاده از فضای مجازی توسط والدین، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر فرزندان داشته باشد. والدینی که با تعیین مرزهای مناسب، گفتگوهای معنادار درباره ایمنی دیجیتال و مشارکت فعال در فعالیت‌های آنلاین فرزندان خود عمل می‌کنند، فرزندان را با هوش عاطفی بالاتر، همدلی بیشتر و موفقیت تحصیلی بهتری دارند. همچنین، سواد دیجیتال بالاتر در والدین، امکان ایجاد محیط یادگیری مناسب‌تر و استفاده هدفمند از ابزارهای آموزشی دیجیتال را فراهم می‌کند استفاده از ابزارهای دیجیتال به‌عنوان وسیله‌ای برای کشف علایق و استعدادهای کودک، مانند اپلیکیشن‌های طراحی یا آموزش زبان، می‌تواند تجربه‌های یادگیری غنی‌تری را فراهم کند.

پیرامون این موضوع کتب و مقالاتی نوشته شده که عبارتند از:

کتاب سبک زندگی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نوشته ی علی محمد رجبی به برخی آثار فضای مجازی بر سبک زندگی ایرانی می‌پردازد .

کتاب سبک زندگی، فرهنگ، خانواده و رسانه نوشته ی سید محمد غفار نیکنام راد به دنبال عوامل و فاکتورهای موثر در تغییرات اجتماعی و فرهنگی در جامعه نیست . بلکه برآیند این تغییرات را که همان سبک زندگی است مورد بررسی قرار داده .

کتاب زندگی دینی در فضای مجازی نوشته ی زهره آیت اللهی و زینت آیت اللهی با تکیه بر آیات نورانی قرآن و روایات اهل بیت علیهما السلام دستور العمل هایی را برای کاربران فضای مجازی با توجه به زندگی اسلامی مشخص می کند .

مقاله ی بررسی تاثیر فضای مجازی بر تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی نوشته ی محمدعلی نوزاد و اشرف اسکندرزاده به مفهوم شناسی کارکردی سبک زندگی و ماهیت و مفهوم فضای مجازی می پردازد . باتوجه به بررسی های صورت گرفته می توان اذعان نمود در این زمینه کمتر پژوهشگران قلم فرسایی نموده اند لذا این امرنو و ابتکاری بودن موضوع را می رساند.

این مقاله در ۳ محور ۱. فرزند پروری در عصر دیجیتال ۲-مسئولیت های پدر و مادر در دنیای دیجیتال ۳-بررسی جنبه های مثبت و منفی فناوری در زندگی کودکان

۱-فرزند پروری در عصر دیجیتال

در چشم انداز همیشه در حال تحول عصر دیجیتال، فرزندپروری ابعاد جدیدی به خود گرفته است. قرن بیست و یکم موجی از پیشرفت های تکنولوژیکی را آغاز کرده است که شیوه زندگی، کار و تربیت فرزندانمان را

دگرگون کرده است. از رسانه‌های اجتماعی گرفته تا آموزش آنلاین؛ فناوری دیجیتال یک شمشیر دولبه است که چالش‌ها و فرصت‌هایی را برای والدین امروزی ارائه می‌دهد. این مقاله پیچیدگی‌های فرزندپروری در عصر دیجیتال را بررسی می‌کند و بر اهمیت ابزارهای دیجیتال برای مدیریت بودجه خانواده، تعاملات و بایدها و نبایدهای استفاده از فناوری‌های دیجیتال تأکید می‌کند و بینش‌های عملی را برای والدینی که در این زمینه جدید و فناورانه حرکت می‌کنند، ارائه می‌کند.

در قلمرو والدین مدرن، درک کامل چشم انداز دیجیتال ضروری است. عصر دیجیتال شیوه یادگیری، بازی و تعامل کودکان با دنیای اطراف خود را تغییر داده است. به عنوان افراد بومی دیجیتال، کودکان امروزی در معرض انبوهی از اطلاعات و محرک‌ها هستند که چالش‌ها و فرصت‌های منحصر به فردی را برای رشد آنها ارائه می‌دهد. عصر دیجیتال مستلزم این است که والدین به طور فعال در زندگی دیجیتالی فرزندان خود مشارکت داشته باشند. درک و نظارت بر محتوا و تعاملات فرزندانشان به صورت آنلاین بسیار مهم است. این شامل تعیین محدودیت‌های مناسب برای زمان استفاده از موبالی و کامپیوتر، بحث در مورد ایمنی آنلاین و آگاهی از محتوای دیجیتالی است که بر فرزندانشان تأثیر می‌گذارد.

این بخش پایه و اساس را برای درک این که چگونه چشم انداز دیجیتال بر زندگی خانوادگی و فرزندپروری تأثیر می‌گذارد تنظیم می‌کند. این امر بر نیاز به تعادل و تعامل آگاهانه با فناوری دیجیتال تأکید می‌کند و راه را برای بحث در مورد استفاده از ابزارهای دیجیتالی برای فرزندپروری مؤثر و مدیریت مالی هموار می‌کند.

در عصر دیجیتال، والدین به ابزارهای مختلفی دسترسی دارند که می‌تواند به طور قابل توجهی به فرآیند فرزندپروری کمک کند. این ابزارها از منابع آموزشی گرفته تا کاربردهای مدیریت مالی، که هر کدام نقش منحصر به فردی در تسهیل فرزندپروری مؤثرتر و کارآمدتر ایفا می‌کنند، را شامل می‌شود.

۱-۱ برنامه‌ها و منابع آموزشی:

دنیای دیجیتال مملو از برنامه‌ها و منابع آموزشی است که می‌توانند مکمل روش‌های یادگیری سنتی باشند. این ابزارها روش‌های تعاملی و جذابی را برای کودکان به منظور یادگیری مفاهیم جدید، تمرین مهارت‌ها و کشف راه‌های خلاقانه ارائه می‌کنند. آنها می‌توانند به ویژه برای تجربیات یادگیری شخصی و برای پاسخگویی به سبک‌ها و نیازهای مختلف یادگیری مفید باشند.

۱-۲ ابزارهای ایمنی آنلاین:

با آنلاین شدن فعال و روزافزون کودکان، والدین باید ایمنی آنها را در اولویت قرار دهند. ابزارهای دیجیتالی مانند نرم افزار کنترل والدین، فیلترهای اینترنت و برنامه‌های نظارتی می‌توانند به والدین کمک کنند تا بر فعالیت‌های آنلاین فرزندان خود نظارت و کنترل کنند. این ابزارها والدین را قادر می‌سازند تا از فرزندان خود در برابر محتوای نامناسب، مزاحمت سایبری و سایر خطرات آنلاین محافظت کنند و در عین حال به آنها اجازه می‌دهند از مزایای رسانه‌های دیجیتال بهره ببرند.

۱-۳ برنامه‌های ارتباطی و سازمانی:

برنامه‌ها و پلتفرم‌های مختلف به والدین در مدیریت برنامه‌های خانوادگی، قرار ملاقات‌ها و ارتباطات کمک می‌کنند. ابزارهایی مانند تقویم خانوادگی، برنامه‌های یادآوری، و پلتفرم‌های پیام‌رسانی گروهی می‌توانند هماهنگی درون خانواده را ساده‌تر کنند و اطمینان حاصل کنند که همه در جریان فعالیت‌ها و مسئولیت‌های روزانه قرار دارند.

۱-۴ مدیریت مالی:

در زمینه بودجه بندی خانواده و برنامه ریزی مالی، ابزارهای دیجیتال ارزشمند هستند. این ابزارها به والدین اجازه می‌دهد تا با ارائه تفکیک دقیق درآمدها و کسورات، امور مالی خود را به طور مؤثر مدیریت کنند. مولدهای

دانای نهان و آشکار بازگردانده می‌شوید، پس شمارا به آنچه همواره انجام می‌دادید، آگاه می‌کند.» جمله معروف حضرت امام خمینی ره که فرمود «عالم محضر خداست در محضر خدا معصیت نکنید» ذیل همین راهکار می‌گنجد. بهتر است والدین بعد مهدویت را برای نیل به این مقصود در فرزندان خود تقویت نمایند. یعنی این نکته را به طرق گوناگون و با بیانی شیوا و نرم در کودکان و نوجوانان نهادینه شود که اعمال آنان همه هفته و همه روزه به اطلاع امام زمان عجل خواهد رسید. نکته بسیار مهم دیگر در این زمینه عبارت است از اینکه نوجوانان و جوانان باید بدانند که چشم و گوش و همه اعضاء و جوارح ما مسئولیت دارند و درباره نوع استفاده از آن‌ها بازخواست می‌شویم. «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئَلًا؛ دنبال چیزی را که بدان علم نداری مگیر که گوش و چشم و دل در باره همه این‌ها روزی مورد بازخواست قرار خواهی گرفت.»

۵-۲۷- نظارت غیر مستقیم و مستقیم بر دوستان:

والدین باید رفت‌وآمد و دوستان فرزندان خود را به‌صورت غیرمستقیم و گاهی مستقیم کنترل و نظارت نمایند. دوست و همنشین تأثیر زیادی بر انسان می‌گذارد. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ؛ انسان پیرو دین و آئین دوست و همنشین خود می‌باشد.» در سیره اهل بیت علیهم‌السلام ملاحظه می‌شود که حتی گاهی مستقیماً در انتخاب دوست فرزندان دخالت می‌کردند. (امام صادق علیهم‌السلام و دوست فرزندان اسماعیل). بنابراین فرزندان را تشویق به داشتن دوستانی خوب کرده و از آمودشد با دوستان ناباب نهی مستقیم و غیرمستقیم نمایید.

۶-۲۷- طرح مسئله و دریافت پاسخ از فرزندان:

یکی از روش‌های ایمن‌سازی فرزندان طرح مسئله برای آنان و کمک گرفتن از ایشان است. مثلاً والدین از فرزندان خود بپرسند: «شخصی را می‌شناسند که به علت ناآشنایی با فضای مجازی دچار افت شدید تحصیلی شده است. به نظر شما چرا افراد زیادی دچار این مشکل شده‌اند و راه حل آن چیست؟». شنیدن پاسخ مسئله از فرزندان

و مرور راهکارها با آنان زمینه درونی سازی راهکارها را فراهم آورده و بستر پذیرش توصیه‌های تکمیلی والدین در آنان را بیشتر می‌کند.

۷-۲۷- درخواست از مسئولین:

خوب است از فرزندان خواسته شود مشکلات موجود در فضای مجازی و راهکارهای مقابله با آن را در قالب یک نامه (به‌عنوان مثال)، با همراهی والدین، برای مسئولین ذی‌ربط نوشته و به طرق گوناگون به آنان برسانند. مثلاً نامه ای به سایت وزارت ارتباطات و یا شورای عالی فضای مجازی ارسال نمایند. در این صورت هم برای فرزند خود ارزش و اعتبار خاصی را قائل شده‌ایم و هم به‌صورت غیرمستقیم راهکارها را به او القاء نموده‌ایم. (حسین غفاری - ازسرنوشت - اصول تربیت رسانه ای در خانواده اسلامی - ۱۴۰۳/۰۴/۲۳)

نتیجه گیری :

سبک زندگی دیجیتال والدین تأثیر عمیق و دوگانه‌ای بر فرزندان دارد. از یک سو، استفاده آگاهانه و متعادل از فناوری می‌تواند الگویی مثبت برای یادگیری، ارتباطات سالم و مدیریت زمان باشد؛ از سوی دیگر، غلبه‌ی بیش‌ازحد فضای دیجیتال بر زندگی والدین — مانند وابستگی به گوشی، کاهش تعامل چهره‌به‌چهره و حضور ذهن ناقص — می‌تواند منجر به کاهش کیفیت رابطه‌ی والد-فرزند، تضعیف امنیت عاطفی کودک و تقلید رفتارهای ناسالم دیجیتالی توسط فرزندان شود. بنابراین، آگاهی، خودتنظیمی و تعادل در استفاده از فناوری از سوی والدین نه‌تنها سلامت روانی و اجتماعی فرزندان را تقویت می‌کند، بلکه زمینه‌ساز پرورش نسلی آگاه، مسئولیت‌پذیر و متوازن در عصر دیجیتال خواهد بود.

سبک زندگی دیجیتال والدین نه‌تنها بازتابی از عادات شخصی آن‌هاست، بلکه یک عامل محیطی کلیدی در شکل‌گیری هویت، رفتار و سلامت روانی فرزندان محسوب می‌شود. برای پرورش نسلی سالم در عصر دیجیتال، ضروری است که والدین به‌جای سرزنش فناوری، خود را بازبینی کنند؛ از الگو بودن آگاهانه استفاده نمایند، تعادل بین حضور دیجیتال و واقعی را حفظ کنند و با گفت‌وگوی باز و همراهی فعال، فرزندان خود را برای زندگی در دنیای پیچیده امروز مجهز سازند. در نهایت، کیفیت حضور والدین — نه صرفاً حضور فیزیکی — است که سرنوشت رابطه والد-فرزند و سلامت نسل آینده را رقم می‌زند.

منابع

*قرآن کریم

* نهج البلاغه

- ۱- کلینی محمد بن یعقوب ، اصول کافی ، حسین استادولی ، دارالثقلین، چاپ دوم، ۱۳۹۱
 - ۲- مجلسی محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار، تهران ، دارالکتب الاسلامیه ، بی تا.
 - ۳- شیخ حر عاملی ، وسائل الشیعه ، انتشارات آل البيت ، ۱۴۱۴ق
 - ۴- آمدی ابوالفتح ، غرر الحکم و درر الکلم ، انتشارات دارالکتاب الاسلامی
 - ۵- رجبی علی محمد ، زندگی در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی ، انتشارات پشتیبان ، ۱۳۹۸
 - ۶- نیکنام راد سید محمد غفار ، سبک زندگی فرهنگ خانواده و رسانه انتشارات پشتیبان ، ۱۳۹۵
 - ۷- آیت اللهی زهره و زینت، زندگی دینی در فضای مجازی ، انتشارات عترت نو ، ۱۳۹۷
 - ۸- نوزاد محمد علی - اسکندر زاده اشرف ، بررسی تاثیر فضای مجازی بر تغییر سبک زندگی در خانواده های امروزی ، نشریه علمی مطالعات نوین علوم انسانی در جهان ، ۱۴۰۳
 - ۹- سایت پینوبی پی pinobaby.ir، فرزند پروری در عصر دیجیتال : چالش ها و فرصت ها ، ۱۴۰۳/۰۷/۲۳
 - ۱۰- محمودی ابوالفضل ، مسئولیت های پدر و مادر در دنیای دیجیتال ، famp.ir، شناسه خبر : ۵۹۵۴-
- ۱۳۹۸/۰۶/۰۲
- ۱۱- نیلی ، مجله مادران ، تاثیر تکنولوژی بر کودکان نگاهی به اثرات فناوری بر رفتار و سلامت روان
- ۱۴۰۳/۱۱/۱۶ ، nili.co،

۱۲- سیدناصری محمد مهدی ، عصر انقلاب تکنولوژیک و نقش والدین در ارتقای سواد دیجیتالی

،irna.ir. خبرگزاری ایرنا، ۱۴۰۲/۰۱/۱۰

۱۳- آریالند ، aryaland.ir، فناوری هوشمند چگونه می تواند بر رشد کودک تاثیر منفی بگذارد ؟

۱۴- کرمی ناهید ، بررسی تاثیر فناوری بر روانشناسی کودک ، nahidkarami.com، ۱۴۰۲/۱۱/۲۲

۱۵- اشکانوند ایمان ، باید ها و نباید های والدین در تربیت فرزندان در دنیای دیجیتال

،farzanfefarda.com، ۱۳۹۹/۰۹/۲۰

۱۶- بنیاد روانشناسی خودکاو، نقش رسانه های دیجیتال در تربیت دینی و اخلاقی نوجوانان :فرصت ها و

تهدید ها ، khodkaav.com، ۱۴۰۴/۰۴/۱۵

۱۷- عبدالمطلب عبدالله ، دینداری در عصر دیجیتال تفاوت ها و پیامد ها ، atna.atu.ac.ir، کدخبر:

۱۳۹۹ ،۲۹۸۴۲۹

۱۸- غفاری حسین ، ازسرنوشت ، اصول تربیت رسانه ای در خانواده اسلامی ، azsarnevesht.ir،

۱۴۰۳/۰۴/۲۳