

زیبایی فضای مجازی با هوش اخلاقی

زیبایی فضای مجازی با هوش اخلاقی

نویسنده: سمیه رومینا

نویسنده: سمیه رومینا
هفت مهارت برای رفتار درست در فضای مجازی



فناوران توسعه امن ناجی
Naji Secure Development
Technologist co



سازمان فناوری اطلاعات ایران
معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات

این کتاب در پروژه «صیانت از کودکان و خانواده در اینترنت» به سفارش معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات با همکاری پلیس فتا ناجا تهیه شده است.

زیبایی فضای مجازی با هوش اخلاقی

هفت مهارت برای رفتار درست در فضای مجازی

نویسنده: سمیه رومینا

به سفارش :

سازمان فناوری اطلاعات

معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات



کودک و اینترنت

صیانت از خانواده و کودکان

در برابر مخاطرات اینترنت

KIDS & INTERNET

For Protection of family kids
against internet Risks

سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور : زیبایی فضای مجازی با هوش اخلاقی / سمیه رومینا؛ به
سفارش معاونت امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات، با همکاری پلیس فتا.
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
وضعیت فهرست نویسی :
یادداشت :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
شناسه افزوده :
شناسه افزوده :
رده بندی کنگره :
رده بندی دیویی :
شماره کتابشناسی ملی :

رومینا، سمیه، ۱۳۶۱ -
تهران: عترت نو، ۱۳۹۷.
۷۰ ص: مصور (رنگی).
۸-۵۸-۶۰۹۴-۶۰۰-۹۷۸
فیبا
کتابنامه: ص: ۷۰.
فضای مجازی -- ایران -- جنبه های اخلاقی
Cyberspace -- Iran -- Moral and ethical aspects
بازی های اینترنتی
Internet games
سازمان فناوری اطلاعات ایران. معاونت امنیت فضای تولید و تبادل
اطلاعات
نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. پلیس فتا
۱۳۹۷ ۹/۹/۸۵۱/۸
۳۰۳/۴۸۳۳
۵۲۵۱۵۹۶

ناشر : عترت نو
تألیف: سمیه رومینا
تصویرساز: مینا مقیمیان
صفحه آرا: مسعود شباهنگ
ویراستاری: موسسه رویش قلم
مشاور طرح: علی محمد رجبی
ناظر و مجری طرح : شرکت فناوران توسعه امن ناجی
آدرس سایت: ceop.ir
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان
شابک: ۸-۵۸-۶۰۹۴-۶۰۰-۹۷۸
چاپ : سیمین پرداز کامه ۹-۶۶۴۸۱۶۳۸
نشانی :خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان نظری، کوچه فرزانه،
پلاک ۱، واحد ۱۳
تلفن : ۹-۶۶۴۸۱۶۳۸

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
کودکان و نوجوانان و فضای مجازی.....	۱۱
هوش اخلاقی چیست؟.....	۱۱
هوش اخلاقی در فضای مجازی چه اهمیتی دارد؟.....	۱۲
همدلی را بهتر بشناسیم.....	۱۵
جای خالی همدلی در فضای مجازی.....	۱۵
آزمون سنجش توانایی همدلی.....	۱۶
پرورش همدلی.....	۱۷
پیشنهادهایی برای پرورش همدلی در فرزندان.....	۱۸
بازی‌هایی برای پرورش همدلی فرزندان.....	۱۹
وجدان را بیشتر بشناسیم.....	۲۳
جای خالی وجدان در فضای مجازی.....	۲۳
آزمون سنجش قدرت وجدان.....	۲۴
پرورش وجدان.....	۲۵
بازی‌هایی برای پرورش وجدان در فرزندان.....	۲۶
خویش‌داری را بیشتر بشناسیم.....	۳۱
جای خالی خویش‌داری در فضای مجازی.....	۳۱
آزمون سنجش توانایی خویش‌داری.....	۲۶
پیشنهادهایی برای پرورش خویش‌داری در فرزندان.....	۳۳
بازی‌هایی برای پرورش خویش‌داری.....	۳۴
احترام را بیشتر بشناسیم.....	۳۹
جای خالی احترام در جوامع مجازی.....	۳۹
آزمون سنجش توانایی احترام.....	۴۰
پرورش احترام.....	۴۱
پیشنهادهایی برای پرورش احترام در فرزندان.....	۴۲
بازی‌هایی برای پرورش احترام فرزندان.....	۴۳
مهربانی را بیشتر بشناسیم.....	۴۷
جای خالی مهربانی در جوامع مجازی.....	۴۷
آزمون سنجش قدرت مهربانی.....	۴۸
پرورش مهربانی.....	۴۹
با فرزندان‌تان مهربان باشید.....	۴۹
بازی‌هایی برای پرورش مهربانی فرزندان.....	۵۰
بردباری را بهتر بشناسیم.....	۵۵
جای خالی بردباری در فضای مجازی.....	۵۵
آزمون سنجش قدرت بردباری.....	۵۶
پرورش بردباری.....	۵۷
بازی‌هایی برای پرورش بردباری فرزندان.....	۵۹
انصاف را بهتر بشناسیم.....	۶۳
جای خالی انصاف در فضای مجازی.....	۶۳

آزمون سنجش قدرت انصاف.....	۶۶
بازی‌هایی برای پرورش انصاف در فرزندان.....	۶۶
فضای مجازی بدون هوش اخلاقی زیبا نیست.....	۶۸
منابع	۷۰

پیش‌گفتار

چند سالی است فضای مجازی مهمان ناخوانده‌ی خانواده‌های ایرانی شده است. این مهمان با سوغاتی‌های جذابی که به همراه آورده، چنان کاربران را شیفته و فریفته خود کرده که گاه زندگی کردن خود را فراموش کرده‌اند. گفته می‌شود فضای مجازی دنیای دوم ماست، اما شاید دقیقتر این باشد که بگوییم لااقل برای بچه‌های اواخر دهه‌ی ۸۰ و دهه‌ی ۹۰، فضای مجازی تبدیل به دنیای نخست آنها شده است. بچه‌ها پیش از این که مهارت‌های زندگی را از والدین باتجربه‌ی خود به خوبی بیاموزند، وارد دنیایی شده‌اند که از حصار زمان و مکان رهاست... اما این رهایی برای کاربران دنیاندریافته‌ی خود، خطرهایی در کمین دارد.

در همه‌ی کشورهای دنیا محدودیتهایی برای دسترسی بچه‌ها به فضای مجازی وجود دارد. در سنین ابتدایی تولد، بچه‌ها باید زندگی واقعی را کاملاً دور از فضای مجازی تجربه کنند. کم‌کم با همراهی والدین و در ساعات محدود، وارد فضای مجازی شوند و آداب حضور در آن را گام به گام بیاموزند. در نوجوانی تحت نظارت والدین، حضور در گروه‌های اجتماعی مجازی مناسب سن خود را در ساعات محدود تجربه کنند و سپس با آمادگی، به طور مستقل وارد فضای مجازی شوند. در این مرحله، فرزندان باید «خودکنترلی» را کاملاً آموخته باشند. فیلتر کردن و محدودیتهای بیش از اندازه راهکارهای دائمی نیستند و اصرار بر آنها، موجب پنهان‌کاری بچه‌ها می‌شود. ایجاد مهارت‌های اخلاقی به عنوان یکی از روشهای برتر در فرزندپروری، می‌تواند فرزندان نیک و درستکار بار بیاورد تا از طریق یک نیروی درونی، آنها را آماده‌ی روبه‌رو شدن با خطرات فضای مجازی سازد. آموزش و نهادینه کردن ارزش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی در فرزندانمان که عزیزترین دارایی‌های ما هستند، به آنها کمک خواهد کرد تا به درستی بیندیشند و به درستی عمل کنند. همچنین موجب ساختن فضای مجازی پاکیزه و مفید خواهد شد. آموزش این ارزش‌ها همراه با قابلیت‌های قابل سنجش به عنوان «هوش اخلاقی» مطرح می‌شود. در این کتاب به شناخت اجزای هوش اخلاقی می‌پردازیم و نمونه‌هایی از آثار آن را در فضای مجازی ذکر می‌کنیم. راهکارهایی نیز برای پرورش نیک‌خویی‌های مختلف به خوانندگان عزیز ارائه می‌شود. والدین گرامی نیز ممکن است همراه با فرزندان، نیاز به تقویت نیک‌خویی‌ها در خود به منظور هر چه بهتر شدن رفتارشان داشته باشند.

مقدمه

در دهکده‌ی جهانی، فرزندان ما در معرض پیام‌ها یا محتواهای گوناگون هستند که اگر از مهارت‌های استفاده از فضای مجازی برخوردار نباشند، در معرض خطرانی جدی قرار می‌گیرند؛ خطرانی از جمله مواجهه با پورنوگرافی، سوءاستفاده‌ی جنسی، زورگیری اینترنتی و برخط (آنلاین)، اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به اینترنت، به خطر افتادن امنیت فیزیکی کودک و خانواده و ایجاد پرسش‌ها و شبهات در اثر مواجهه با پیام‌های ناخواسته.

از سویی دیگر، نداشتن مهارت استفاده از فضای مجازی در کاربران منجر به سوء رفتارهایی نیز در زندگی واقعی و فعالیت‌های مجازی آنها شده است که مهمترین آنها عبارتند از: حضور فعال نداشتن در جمع‌های خانوادگی، اتلاف وقت، خواب ناکافی، رعایت نکردن حریم شخصی دیگران و مشاهده‌ی اطلاعات گوشی اطرافیان در صورت امکان، کاهش ارتباط مؤثر و غفلت از احوال اطرافیان، اظهار نظرهای بدون آگاهی که به شایعات دامن می‌زند، نشر اطلاعات خصوصی افراد معروف، بی‌احترامی لفظی و ناسزاگویی، بازگو کردن مسائل خانوادگی در جوامع مجازی، سوءاستفاده از اطلاعات دیگران، نشر اخبار بد بیش از اخبار خوب (سیاه‌نمایی)، نشر اطلاعات غیر مرتبط در گروه‌های تخصصی و اتلاف وقت دیگران، کپی پیایی پست‌ها از این گروه به آن گروه، بحث و جدل و تحمل شنیدن نظرات متفاوت با خود را نداشتن، سرعت بخشیدن به ضرب‌آهنگ زندگی و کاهش اندیشه و تأمل، مطالعه‌ی محتواهای بی‌ارزش، مشاهده‌ی محتوای غیر اخلاقی، مشاهده‌ی پیوندهای (لینک) تصاویر شخصی منتشرشده‌ی دیگران، نشر محتوا بدون رعایت حق مالکیت محتوا (کپی‌رایت) و حضور در شبکه‌های مجازی با هویت جعلی.

اگر «هوش» را «ظرفیت سازگاری با موقعیت جدید» قلمداد کنیم، آنگاه «هوش اخلاقی» در کنار هوش عقلانی می‌تواند محدودی توانمندی‌های فکری و عاطفی کودک را در مراحل زندگی او نمایان سازد و نیک‌اندیشی و «نیک‌خویی» را در او پدید آورد. هوش اخلاقی یکی از عناصر بنیادی در شخصیت هر انسان است و از سال‌های اولیه‌ی زندگی می‌تواند رشد کند. هوش اخلاقی و فضای مجازی تأثیر متقابلی بر هم دارند. از سویی، کاربرانی که هوش اخلاقی‌شان پرورش یافته است، می‌توانند استفاده‌ی درستی از فضای مجازی داشته باشند و از سوی دیگر، استفاده‌ی نادرست از فضای مجازی مانع از رشد

هوش اخلاقی است. هر کودک به کسی نیاز دارد که از نظر او ارزنده باشد، دوست و همراه او و ناظر گفتار و رفتارش باشد. در جهان پرسرعت و پرمشغله‌ی امروزی، بسیاری از کودکان بدون نظارت اخلاقی بزرگ می‌شوند. علت‌های بسیاری وجود دارد؛ خانواده‌ها کوچک‌تر شده‌اند، جدایی بر بسیاری از خانواده‌ها سایه انداخته، پدر و مادر هر دو مشغول به کار هستند و شتاب روند زندگی، بسیاری از والدین را بسیار خسته و از نظر عاطفی دور از دسترس کرده است. متأسفانه گاهی خود والدین نیاز به تجدید نظر در گفتار و رفتار خود دارند. در چنین شرایطی، کودکان بدون همراهی بزرگسالان با تجربه و خردمند در زندگی‌شان، مجبورند خودشان پیام‌های اخلاقی بی‌شماری را که همچون سیل از منابع مختلف و چه بسا نامعتبر به سویشان سرازیر می‌شود، تعبیر و تفسیر کنند.

اگر شما جزو آن دسته از والدینی هستید که آن قدر مشغله دارند که حتی روزی یک ساعت نمی‌توانند با فرزندانشان باشند و به طور اختصاصی برای آنها وقت بگذرانند، مطالعه‌ی این کتاب سودی برایتان ندارد. اما اگر می‌خواهید گلهای زندگی‌تان را به خوبی پرورش دهید، همراه ما شوید و برای تغییرات و تجدید نظرهایی در رفتار و کلام خود نیز آماده باشید.

در این کتاب والدین را با هفت نیک‌خویی که هوش اخلاقی را می‌سازد، آشنا می‌سازیم و اشاره می‌کنیم که فرزندان چگونه می‌توانند با کسب هوش اخلاقی، در فضای مجازی از خود مراقبت کنند یا فضای مجازی چگونه مانع رشد و پرورش هوش اخلاقی آنها می‌شود. سپس توصیه‌هایی برای پرورش هوش اخلاقی فرزندان به والدین ارائه می‌دهیم.

هوش اخلاقی را از سال‌های نخستین تولد فرزندان، از فضای خانواده و در رابطه با اطرافیان و جهان واقعی باید شروع کرد؛ بهتر است از سنین ۶ تا ۱۱ سالگی، والدین به همراه فرزندان، مصادیق هوش اخلاقی را در فضای مجازی دنبال کنند و با مطرح کردن پرسشهایی، به فرزندشان کمک کنند تا اخلاق و بی‌اخلاقی را در فضای مجازی تشخیص دهد و رفتار اخلاقی خود در زندگی واقعی را به فضای مجازی نیز تعمیم دهد. آموزش و همراهی والدین باید به گونه‌ای باشد که فرزندان از سن ۱۱ تا ۱۸ سالگی که کم‌کم وارد شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌شوند، خودشان بتوانند نسبت به حضورشان در جوامع مجازی منتقدانه تفکر کنند، رفتارهای غیر اخلاقی از آنها سر نزنند، مراقبت از خود را نیز در مقابل خطرات و بی‌اخلاقی‌ها آموخته باشند و هر جا که لازم باشد، مسائلشان را با والدین به عنوان همراه و مشاور خود در میان گذارند.

کودکان و نوجوانان و فضای مجازی

به این اطلاعات توجه کنید:

- ۶۰ درصد کاربران شبکه‌های اجتماعی سالانه نسبت به حمله، مزاحمت و هک شدن شکایت دارند.
 - متوسط سن مجرمین اینترنتی در کشور، بین ۱۸ تا ۲۵ سال است.
 - در سال ۱۳۹۴ مزاحمت‌های اینترنتی ۱۹۰ درصد، انتشار فیلم‌های خصوصی ۹۰ درصد و هتک حیثیت و نشر اکاذیب ۷۹ درصد نسبت به مدت مشابه در سال ۱۳۹۳ افزایش یافته است.
 - ۱۷۰۰۰ پرونده‌ی جرائم سایبری در طول سال ۱۳۹۴ در پلیس فتا تشکیل شده که نسبت به سال گذشته، متناسب با رشد کاربران، ۲۴ درصد افزایش یافته است (هادیان‌فر، ۱۳۹۴).
 - ۲۵ درصد از کودکان، به طور ناخواسته و آنلاین مورد تهاجم پورنوگرافی قرار گرفته‌اند.
- بنا به گفته‌ی رئیس پلیس فتا، طی سال ۱۳۹۴ رشد ۱۳ درصدی جرایم را داشته‌ایم، او با بیان این که بیش از ۸۵ درصد از جرایم مربوط به برداشت‌های غیر مجاز بوده است، دومین جرم را هتک حیثیت با ۱۲/۶ درصد و افزایش ۴۹ درصدی در مورد هتک حیثیت نسبت به سال ۱۳۹۰ را اظهار کرده است (هادیان‌فر، ۱۳۹۴).
- رئیس پلیس فتای استان آذربایجان شرقی بیان داشته است که اولین جرم از نظر فراوانی، هتک حیثیت و نشر اکاذیب علیه اشخاص، دومین جرم برداشت‌های غیر مجاز اینترنتی از حساب اشخاص حقیقی و حقوقی، سومین جرم مزاحمت‌های اینترنتی، چهارمین جرم کلاهبرداری‌های اینترنتی و پنجمین جرم تهدید و اخاذی در فضای مجازی بوده است (محمودی، ۱۳۹۵).
- این آمار نشان می‌دهند که توانایی دیجیتالی در کاربران فضای مجازی که بخش مهمی از آن‌ها را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند، از توانایی اخلاقی پیش افتاده است. به بیانی دیگر، رشد استفاده از فضای مجازی در بچه‌های این نسل پیش از رشد عقلانی، عاطفی و اخلاقی آن‌ها شکل می‌گیرد که خطرآفرین است.
- از مقدمات ورود به فضای مجازی، هوش اخلاقی‌ست و البته در عین حال، استفاده‌ی نادرست از فضای مجازی به هوش اخلاقی که برای زندگی اجتماعی ضروری است، آسیب می‌زند. هوش اخلاقی به استفاده‌ی مناسب از فضای مجازی کمک می‌کند. منظور از استفاده‌ی مناسب از فضای مجازی، بهره‌مندی از فرصت‌ها، مصون ماندن از آسیب‌ها، آسیب نزدن به دیگران و کمک کردن به هموعان است.

هوش اخلاقی چیست؟

اخلاق آموختنی و قابل پرورش و یادگیری است، بنابراین در این کتاب از آن به عنوان یک مهارت و توانایی یاد می‌کنیم.

روان‌شناسان معتقدند اخلاق یکی از انواع هوش‌های انسان است؛ انسان به جز IQ، هوش‌های دیگری نیز دارد. شاید معروف‌ترین آنها، هوش‌های هشت‌گانه^۱ هاوارد گاردنر است. هوش اخلاقی به طور اکتسابی افزایش می‌یابد. هوش اخلاقی توانایی تشخیص درست از نادرست است. کسی که هوش اخلاقی در او پرورش یافته، دارای شعوری است که می‌تواند مسیر درست و نادرست را در انتخاب‌هایش تشخیص دهد. بنابراین هر چه زودتر این هوش در انسان پرورش یابد، زندگی شخصی و اجتماعی سالم‌تری خواهد داشت. بهترین زمان برای شروع پرورش هوش اخلاقی، سال‌های اول کودکی است.

هوش اخلاقی در فضای مجازی چه اهمیتی دارد؟

فضای مجازی را نمی‌توان از دنیای واقعی کاملاً جدا کرد. کاربران فضای مجازی، همان شهروندان کوچک و بزرگ شهرها هستند، با این تفاوت که به دلیل برداشته شدن اغلب محدودیت‌های دنیای واقعی، فضای مجازی به کاربران اجازه می‌دهد رفتاری آزادانه‌تر (دل‌خواه‌تر) و تا حد زیادی دور از کنترل دیگران داشته باشند. درست در همین جاست که خودکنترلی اهمیت بسیاری می‌یابد و پای اخلاق به میان می‌آید.

فیلتر کردن، مصادره کردن گوشی و تبلت فرزندان و روش‌هایی از این دست، نمی‌توانند در بلندمدت مؤثر باشند؛ حتی ممکن است وضعیت را بحرانی‌تر کنند، زیرا رفتارهای پنهانی آنان را افزایش می‌دهند. نوجوانی که از کودکی توسط والدین و بعد از آنها، توسط مربیان با هوش اخلاقی آشنا شده و آن را در وجودش پرورش داده، خوشتن‌دار، باوجدان و شکیبا است و به ندرت در فضای مجازی آسیب می‌بیند. البته «ماهی را هر وقت از آب بگیری، تازه است»؛ اگر دوران کودکی فرزندان گذشته است، از امروز پرورش هوش اخلاقی را شروع کنید و جلوی ضرر و خطر را بگیرید. در این کتاب گام به گام با هفت نیک‌خویی که هوش اخلاقی را تشکیل می‌دهند آشنا می‌شوید. سه نیک‌خویی نخست، پیش‌نیاز چهار نیک‌خویی بعدی است.

۱ هوش‌های هشت‌گانه: هوش درون‌فردی، هوش میان‌فردی، هوش منطقی - ریاضی، هوش دیداری - فضایی، هوش موسیقایی - آوایی، هوش کلامی - زبانی، هوش جنبشی - حرکتی و هوش هستی‌گرا - طبیعت‌گرا.



همدلی را بهتر بشناسیم

همدلی یعنی توانایی احساس و درک نگرانی‌ها و علایق دیگران (بربا، ۱۳۹۰، ص ۲۶)، همدلی توانایی شناخت نیازهای دیگران و در نتیجه تلاش برای کمک به همنوع است. لازمه‌ی پرورش همدلی در کودکان این است که بدانند «انسان‌ها با هم تفاوت دارند».

همدلی با همدردی تفاوت دارد؛ فرد هنگام همدردی از جایگاه خودش با طرف مقابل رفتار و گفت‌وگو می‌کند و به او توصیه می‌کند. از رایج‌ترین جمله‌ها در همدردی این جمله‌هاست: «درسته که توی بازی شکست خوردی، اما به جاش...»، «درسته که کیف پولت گم شد، اما ممکن بود...» و «درسته که پدرت رو از دست دادی، اما خیلیم هم...». اما هنگام همدلی، فرد از جای خود برمی‌خیزد، نزد کسی که مشکلی دارد می‌رود، سعی می‌کند خود را به جای او بگذارد و احساسش را درک کند. برای مثال، فرزند پنج ساله‌تان در اتوبوس شلوغ ایستاده و گریه می‌کند. همدردی یعنی به او بگویید: «چند ایستگاه دیگه می‌ریم پایین. اگه پسر خوبی باشی، برات شکلات می‌خرم... ببین بقیه‌ی بچه‌ها گریه نمی‌کنن!» همدلی یعنی خم شوید و همقد او شوید تا احساسش را درک کنید: «چه قدر اینجا تاریکه! هوا هم گرمه که! حق داری بی‌قرار بشی. می‌خوای بغلت کنم تا بتونی از پنجره بیرون رو تماشا کنی و هوا بخوری؟»

از ویژگی‌های مهم همدلی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تمایل به مراقبت کافی از کسانی که آسیب دیده‌اند.
- کاهش احتمال رفتار بی‌رحمانه به دلیل درک کردن درد و رنج دیگران.
- رفتار مهربانانه با دیگران.
- حساس شدن نسبت به احساسات دیگران.

جای خالی همدلی در فضای مجازی

چنان که اشاره کردیم، همدلی توانایی درک احساسات و علایق دیگران است. امروزه نه تنها کودکان و نوجوانان، بلکه بزرگسالان نیز نیاز دارند که توجه بیشتری به این نیک‌خویی داشته باشند و آن را در وجودشان پرورش دهند. از سویی، ارتباط

با واسطه با دیگران یا شاید گاهی دیوار، فضای مجازی و استفاده از نوشتار (که لحن را منعکس نمی‌کند) به جای گفتار، مانع از درک کامل شرایط و احساسات دیگران می‌شود. بنابراین پرورش همدلی در عصر حاضر که بخش قابل توجهی از ارتباطات، مجازی شده و درک دیگران از گذشته دشوارتر است، ضروری‌تر به نظر می‌رسد. با چند مثال، فضای مجازی بدون همدلی را مجسم کنید:

الف) سلفی گرفتن از حوادث ناگوار

حادثه‌ی پلاسکو را حتماً به یاد دارید. کسی که احساس درد و شوک مغازه‌داران و دشواری کار آتش‌نشانان را درک می‌کرد، آیا می‌توانست با آن وضعیت سلفی بگیرد؟ یا کسی که بتواند نگرانی خانواده‌های آتش‌نشانان زیر آوار را درک کند، پیام‌های پیش از موعد تسلیت و اخبار غیر موثق از حال آنان را در فضای مجازی منتشر می‌کرد؟

ب) کپی کردن پی در پی مطالب در گروه‌های تخصصی تلگرامی

کسی که مطالب تکراری را در گروه‌های تخصصی تلگرامی کپی می‌کند، اگر می‌توانست احساس کسانی را که در آن گروه برای دریافت مطالب تخصصی عضو هستند و نمی‌خواهند وقتشان صرف مطالب نامرتبط شود، درک کند، دیگر این کار را انجام نمی‌داد.

ج) صدای بلند خروجی هدفون

هر روز در مکان‌های عمومی کسانی را می‌بینیم که صدای خروجی هدفونشان اطرافیان را آزار می‌دهد. اگر این افراد توانایی همدلی با دیگران را پیدا کنند و احساس کسی که کنار آنها ایستاده یا نشسته را درک نمایند، بی‌شک صدای دستگاهشان را تنظیم می‌کنند.

نمونه‌های جای خالی همدلی در فضای مجازی بسیار است. می‌توانید هنگام آموزش همدلی، همراه با فرزندان آن نمونه‌ها را بیابید و درباره‌شان گفتگو کنید.

آزمون سنجش توانایی همدلی

پرسش‌هایی که در ادامه می‌آید، حالات افراد بسیار همدل را شرح می‌دهد؛ گزینه‌ای را که به نظرتان بیش‌تر درباره‌ی فرزندان درست است، انتخاب کنید. لطفاً به سؤالات زیر درباره‌ی فرزندان با صداقت پاسخ دهید و در انتها اعداد مربوط به هر گزینه را با هم جمع کنید:

همیشه	اغلب	گاهی	بندرت	هرگز	سوال
☐	☐	☐	☐	☐	آیا از نظر اجتماعی حساس و به دیگران خیلی علاقمند است؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به نیازها و احساسات دیگران حساسیت نشان می‌دهد؟

هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه	سوال
☐	☐	☐	☐	☐	آیا نشانه‌های غیر کلامی دیگران یعنی حرکات، پیام بدن، حالات چهره و لحن صدا را خیلی خوب تشخیص می‌دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به سرعت حالات چهره‌ی دیگران را می‌گیرد و واکنش مناسب نشان می‌دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا هنگامی که فردی ناراحت است می‌فهمد و پاسخ مناسب می‌دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا نشان می‌دهد که احساسات دیگری را درک می‌کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا از ناراحتی فرد دیگر ناراحت به نظر می‌رسد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا وقتی کسی مورد بی‌مهری یا بی‌انصافی قرار می‌گیرد، به شیوه‌ای به او علاقه و توجه نشان می‌دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا برای درک دیدگاه شخص دیگر اشتیاق نشان می‌دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا می‌تواند احساسات شخص دیگر را بیان کند؟

روش امتیازدهی

۱=هرگز، ۲=به ندرت، ۳=گاهی، ۴=اغلب و ۵=همیشه.

اگر حاصل جمع بین ۴۰ تا ۵۰ باشد، فرزندان در همدلی عالی است. اگر بین ۳۰ تا ۴۰ باشد، تقویت همدلی برایش مفید خواهد بود. اگر بین ۲۰ تا ۳۰ باشد، احتمالاً در این زمینه مشکل دارد. اگر بین ۱۰ تا ۲۰ باشد، احتمال خطر وجود دارد و بهتر است به مشاور مراجعه نمایید. (همان، ص ۳۳)

پرورش همدلی

برای پرورش همدلی در فرزندان راه‌های گوناگونی وجود دارد که بر اساس ویژگی‌های او، شرایط محیطی و خانوادگی خود می‌توانید از این روش‌ها استفاده کنید. ما در اینجا پیشنهادهایی ارائه می‌دهیم که در تربیت فرزندان به والدین کمک می‌کند. البته این نکته را در نظر داشته باشید که گرچه می‌توانید روش‌های ابداعی خود را برای پرورش همدلی در فرزندان پیش بگیرید، اما یک اصل مهم و یکسان در همه‌ی خانواده‌ها وجود دارد؛ پیش از هر سخنی، خودتان و رفتارتان الگوی فرزندان است و هیچ سخنی به اندازه‌ی رفتار شما تأثیرگذار نیست.

الگوی همدلی فرزندان باشید

- از یک‌سالگی فرزندان، احساسات را در چهره‌تان نمایش دهید.
- کلمه‌های عاطفی و احساسی مختلف را دقیق به کار ببرید. به عنوان نمونه، بین خشمگینی، بی‌قراری، نگرانی،

آشفته‌گی، اخمو بودن و برافروخته شدن تمایز قائل شوید و با انتخاب درست کلمات، توصیف دقیقی از احساس خود یا دیگران به فرزندتان بدهید.

- شنونده‌ی خوبی برای حرف‌های فرزندتان باشید و با کلماتی که به کار می‌برید، نشان دهید که احساساتش را درک می‌کنید.
- به احساسات دیگران توجه نشان دهید و کمکشان کنید.

پیشنهادهایی برای پرورش همدلی در فرزندتان

- مفاهیم و واژه‌های همدلانه را به فرزندانتان بیاموزید. با سؤال کردن درباره‌ی احساساتش در موقعیت‌های مختلف به او کمک کنید تا احساساتش را بشناسد و آنها بیان کند.
- هنگام قصه خواندن احساسات شخصیت‌های قصه را در صدا و چهره‌ی خود نشان دهید.
- با سؤال کردن درباره‌ی احساسات اطرافیان به او کمک کنید به احساسات دیگران توجه و آنها را درک کند.
- با همراهی فرزندتان به دیگران کمک کنید تا کمک کردن را تجربه کند. همچنین به او بیاموزید در مواقع مورد نیاز، کمک بخواهد تا طعم کمک گرفتن و یاری شدن را نیز بچشد.
- هنگام خریدن هدیه برای دوستانتان سؤالاتی از این دست را مطرح کنید: به چه چیز علاقه دارد؟ چه چیزی خیلی خوشحالش می‌کند؟ رنگ مورد علاقه‌اش چیست؟ هدیه اش را چه طور بدهیم که غافلگیر شود؟
- فضای مجازی محل خوبی برای درک همدلی است. به همراه فرزندتان وارد صفحه‌ی بازیگر یا ورزشکار محبوبش شوید و پیام‌های دیگران را بخوانید، هم پیام‌های مثبت و هم پیام‌های منفی. از او بپرسید به نظر او شخصیت محبوبش چه احساسی از خواندن هر کدام از پیام‌ها پیدا می‌کند؟
- درباره‌ی پیام و احساسی که هر کدام از ایموجی‌ها (شکلک‌ها) به فرزندتان می‌دهند از او سؤال کنید.
- به همراه فرزندتان در یک کمپین مجازی خیرخواهانه، مانند حمایت از محیط زیست، کمک به کودکان کار یا ... شرکت کنید.
- در پارک، مهمانی، مدرسه یا سایر جوامع از او درباره‌ی احساس کسی که مشکلی دارد بپرسید و سپس بپرسید به نظرش برای بهتر شدن احساسش به چه نیاز دارد؟ درک احساس و نیاز دیگران، فرزندتان را به سوی کمک به آنها سوق می‌دهد.
- بچه‌ها از ده تا دوازده سالگی توانایی همدلی با مردم جهان را نیز دارند. می‌توانید در کمک‌های جهانی خیرخواهانه شرکت کنید؛ مانند کمک به زلزله‌زدگان و ...
- با پرسرها به اندازه‌ی دخترها از احساسات صحبت کنید و واژگان عاطفی بیشتری به آنها بیاموزید. یکی از دلایل خشونت پسران این است که مادران آن‌قدرها با پسرانشان درباره‌ی احساسات و عواطف سخن نمی‌گویند.
- مشاهده‌ی تصاویر و فیلم‌های بی‌رحمانه یا بازی‌های خشونت‌آمیز می‌تواند مانع رشد همدلی در کودکان و نوجوانان شود. فرزندانتان را در سنین کودکی از چنین محتواهایی دور نگه دارید و در سنین نوجوانی با آنها

گفت‌وگو کنید که چرا باید از محتوای خشونت‌آمیز دوری کنند. نکته‌ی قابل توجه این است که به فرزندتان بیاموزید «نه گفتن» به آنچه درست نمی‌داند، هیچ منافاتی با همدلی ندارد. این نکته به ویژه در فضای مجازی می‌تواند او را از سوءاستفاده‌ی دیگران حفظ کند.

بازی‌هایی برای پرورش همدلی فرزندان

بازی‌ها می‌توانند در پرورش حس همدلی در فرزندانمان تأثیرگذار باشند. در ادامه چند بازی به منظور رشد این مهارت اخلاقی برای سنین مختلف کودکان و نوجوانان مطرح می‌شود.

نام بازی: بگو چه احساسی داری؟ (برای کودکان زیر ۷ سال)

هدف: شناخت احساسات در کودک

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: تعداد ۵ یا ۷ کارت مقوایی ۱۵*۱۵ سانتی‌متر تهیه کنید. روی هر مقوا تصویری از احساسات هیجانی مانند خشم، تعجب، خوشحالی، ناراحتی، ترس، تأسف و ... بکشید یا از تصاویر مجلات و اینترنت استفاده کنید و آنها را روی مقواها بچسبانید. کارت‌ها را به پشت، روی زمین بگذارید؛ به طوری که تصویرشان مشخص نباشد. یکی از کارت‌ها را بردارید و بدون این که آن را به کودک نشان دهید، سعی کنید آن حالت را تقلید کنید تا کودک حدس بزند چه احساسی است. سپس از کودک بخواهید این کار را انجام دهد. روش دیگر این بازی چنین است که می‌توانید همه‌ی کارت‌ها را روی زمین بگذارید، به صورتی که عکس همه‌ی آن‌ها معلوم باشد. سپس حالتی را نشان دهید. کودک روی کارت مربوط به آن حالت، انگشت بگذارد و آن را نشان دهد (صادق و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۱۶).

نام بازی: آلبوم آدم‌های خوب (برای کودکان ۷ تا ۱۲ سال)

هدف: توجه به دیگران

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: یک دفتر تهیه کنید. از فرزندان بخواهید از مجلات، روزنامه‌ها، کتاب‌ها و اینترنت با همراهی خودتان، تصاویری را انتخاب کند که اشخاص نیکوکار و زحمتکش را نشان می‌دهد (همان، ص ۲۱). برای مثال، تصاویر آتش‌نشان، پزشک، معلم، پاکبان و سایر کسانی که به نحوی به مردم کمک و خدمت می‌کنند. این تصاویر را با قیچی از مجلات جدا کنید و داخل هر صفحه، یکی از آنها را بچسبانید. از فرزندان بخواهید توضیح دهد که هر کدام از این افراد چه طور به جامعه و مردم کمک می‌کنند.

بعد از او، سؤالاتی درباره‌ی جزئیات شرایط زندگی آن افراد بپرسید. مثلاً آنها کجا و چه طور ناهار می‌خورند؟ اگر باران

بیاید، چه کار می‌کنند؟ اگر بیمار شوند، چه می‌شود؟ وقتی شب عید سر کار هستند، چه احساسی دارند؟ اتاق کارشان چه شکلی‌ست؟ و ...

سعی کنید با داستان‌های ساده و به وسیله‌ی تصاویر، توجه فرزندان را به افراد متفاوتی که در جامعه هستند جلب کنید و درکی از شرایط آنها به او بدهید.

نام بازی: یک خاطره، چند حدس (برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال)

هدف: شناخت احساسات درونی دیگران

تعداد بازیکن: ۲ نفر یا بیشتر

روش بازی: یک نفر خاطره‌ای از خودش را تعریف می‌کند. در خاطره فقط باید حرفها، رفتار دیگران و اتفاقات بیرونی (و نه احساسات درونی و قضاوت‌های خودش) را تعریف کند. بعد بقیه هر کدام روی یک کاغذ، حال و احساسات او را حدس می‌زنند و در مدتی معین - مثلاً پنج دقیقه - می‌نویسند. سپس کاغذها را به کسی که خاطره را تعریف کرده می‌دهند و او یکی یکی آنها را می‌خواند و به حدس‌های درست امتیاز می‌دهد. حدس‌های غیر تکراری دو امتیاز و حدس‌های تکراری و مشترک با بقیه یک امتیاز دارند. در پایان هر کس بیشترین حدس درست را زده باشد و امتیاز بالاتری آورده، برنده است و خاطره‌ی بعدی را او تعریف می‌کند.

“وجدان”



وجدان را بیشتر بشناسیم

وجدان یعنی ندایی درونی که بر اساس شناخت رفتار درست و شایسته، انسان را به عمل کردن بر مبنای آن سوق می‌دهد. بی‌بند و باری جنسی یکی از نشانه‌های وجدان ضعیف است. وجدان قوی توانایی «ته» گفتن به هوس‌ها و کارهای نادرست را بیشتر می‌کند. نکته‌ی مهم درباره‌ی وجدان این است که وجدان از والدین به فرزندان منتقل می‌شود؛ فرزندان مطابق با اعتقادات پدر و مادر و بر اساس گفتار و رفتار آنها، بایدها و نبایدها، درستی و نادرستی یا مجاز و غیرمجاز را می‌شناسند (بربا، ۱۳۹۰، ص ۶۷ و ۶۸).

باید توجه داشت که تعادل در وجدان مهم است. بچه‌هایی که اغلب احساس گناه دارند، خود را بیمارگونه ملامت می‌کنند و نمی‌توانند اشتباهات گذشته‌ی خود را ببخشند، صدمات جدی به خود خواهند زد. همچنین عزت نفس، وجدان را بالا می‌برد. از نتایج مهم وجدان می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- حرف‌شنوی از والدین حتی در جایی حضور ندارند.
- تحت تأثیر افراد ناباب قرار نگرفتن.
- صداقت و راستگویی.
- پشیمانی از اشتباه و تلاش برای جبران نتایج آن.
- پذیرفتن مسئولیت رفتار و گفتار خود.
- دوری از جرم و بزهکاری.

جای خالی وجدان در فضای مجازی

انسان‌ها در فضای مجازی، آزادی بیشتری دارند و بسیاری از قوانین مدنی و موانع برآمده از عرف محیط زندگی، دیگر موضوعیت ندارد. گرچه روش‌های کنترلی همچنان وجود دارد، اما روش‌هایی برای تخطی از آنها نیز وجود دارد. رایج‌ترین این روش‌ها فیلتر کردن و استفاده از فیلترشکن است. در چنین شرایطی وجدان به عنوان عامل بازدارنده‌ی درونی اهمیتی

ویژه پیدا می‌کند. فضای مجازی را بدون کاربرانی که وجدان رشد یافته ندارند تصور کنید؛ در این صورت، امکان وقوع وقایع زیر افزایش می‌یابد:

الف) ارتباط‌های نامشروع

«نه» نگفتن به هواهای نفسانی و کم شدن محدودیت‌های نظارتی در فضای مجازی، به راه‌اندازی گروه‌ها و فروم‌های غیراخلاقی انجامیده است. ارتباط‌های شخصی غیراخلاقی نیز از جمله پیامدهای کمبود وجدان در فضای مجازی است.

ب) جست‌وجو یا مشاهده‌ی تصاویر و داستان‌های غیر اخلاقی

متأسفانه آمار کلیدواژه‌های جست‌وجوشده در اینترنت بیانگر این است که کلمات جنسی و غیراخلاقی، بیشترین کلماتی هستند که در اینترنت جست‌وجو می‌شوند.

ج) سرقت محتوا

رعایت نکردن حق مالکیت معنوی و استفاده از محتوای تولیدشده توسط دیگران بدون ذکر نام تولیدکننده‌ی محتوا از سرقت‌های رایج در فضای مجازی است.

د) سوءاستفاده از اطلاعات شخصی دیگران و فروش آنها

جمع‌آوری اطلاعات افراد، از جمله پست الکترونیکی، شماره تلفن و ...، از طریق فرم‌های ثبت نام و سوءاستفاده یا فروش آنها نیز از تخلفات رایج و گاه علنی این روزها است.

از مصادیق دیگر کم‌توجهی به وجدان در فضای مجازی می‌توان به اخاذی، لذت‌جویی کاذب، دیدن مطالب گواشی بدون رمز دیگران، هک کردن، شایعه‌پراکنی، عمل نکردن بچه‌ها به قول‌هایشان دور از نظر والدین، تحت تأثیر جریان‌های اشتباه قرار گرفتن و پنهان کردن اشتباهات از والدین اشاره کرد.

ه) سوءاستفاده از عدم آگاهی دیگران

فروش ابزارها و قالب‌های رایگان وبسایت یا وبلاگ در فضای مجازی، فروش کتاب‌های الکترونیکی رایگان و مواردی مانند اینها.

آزمون سنجش قدرت وجدان

پرسش‌هایی که در ادامه می‌آید، حالات افراد با وجدان قوی را شرح می‌دهد؛ گزینه‌ای را که به نظرتان بیشتر درباره‌ی فرزندان درست است، انتخاب کنید. لطفاً به سؤالات زیر درباره‌ی فرزندان با صداقت پاسخ دهید و در انتها اعداد مربوط به هر گزینه را با هم جمع کنید:

هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه	سوال
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به اشتباهاتش اعتراف و عذرخواهی می کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا می تواند رفتار اشتباهش را تشخیص و علت اشتباه را شرح دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا درستکار، خوش قول و قابل اعتماد است؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به ندرت به گوشزد از سوی بزرگ ترها نیاز دارد تا کار درست را انجام دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا پیامدهای رفتار نادرستش را تشخیص می دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا هنگامی که اشتباه می کند، تقصیر را می پذیرد و سعی نمی کند تقصیر را به گردن دیگران بیندازد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا در رابطه با رفتارهای اشتباه یا نامناسبش احساس خجالت یا گناه می کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا رفتار درست را می شناسد و حتی وقتی دیگران به او فشار می آورند که نادرست رفتار کند، درست رفتار می کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا اگر صدمه ی جسمی یا عاطفی برساند، برای جبران آن می کوشد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا می داند چگونه رفتار نادرست را به رفتار درست تبدیل کند؟

روش امتیازدهی

۱= هرگز، ۲= به ندرت، ۳= گاهی، ۴= اغلب و ۵= همیشه.

اگر حاصل جمع بین ۴۰ تا ۵۰ باشد، فرزندان در وجدان عالی است. اگر بین ۳۰ تا ۴۰ باشد، تقویت وجدان برایش مفید خواهد بود. اگر بین ۲۰ تا ۳۰ باشد، احتمالاً در این زمینه مشکل دارد. اگر بین ۱۰ تا ۲۰ باشد، احتمال خطر وجود دارد و بهتر است به مشاور مراجعه نمایید (همان، ص ۷۰).

پرورش وجدان

اگر محیط خانواده و رفتار اطرافیان نشان دهنده ی وجدان باشد، درست و نادرست آشکارا مشخص باشد و درباره ی آنها با فرزندان گفت و گو شود، به احتمال بسیار زیاد، فرزندان وجدانی قوی خواهند داشت. در ادامه پیشنهادهایی برای والدین گرامی ارائه می کنیم:

با رفتار تان بیاموزید

- هیچ وقت به فرزندان تان دروغ نگوئید و اگر چنین اتفاقی افتاد عذرخواهی کنید.
- همواره به قوانین پایبند باشید. اگر از چراغ قرمزی که دوربین ندارد بگذرید، به فرزندان تان این پیام را می‌دهید که وقتی ناظری نیست می‌توان تخلف کرد.
- نوبت و حق تقدم را رعایت کنید.
- اشتباهات تان را انکار نکنید.
- مالی را که پیدا می‌کنید به صاحبش یا معتمد محل برگردانید.
- فیلم‌های غیر اخلاقی نبینید.
- از روابط اجتماعی ناسالم پرهیزید.
- پیشنهادهایی برای پرورش وجدان
- هیچ گاه فرزندان تان را بابت اشتباهاتی که خودشان به آنها اعتراف کرده‌اند سرزنش نکنید.
- با فرزندان صمیمی باشید تا مسائلش را برایتان بازگو کند.
- اعتقادات تان را با فرزندان تان در میان بگذارید و به او بگویید چه توقعی از او دارید.
- به فرزندان تان مسئولیت واگذار کنید و به او کمک کنید تا به خوبی از عهده‌ی آن برآید.
- از آنها سؤال‌های اخلاقی بپرسید: آیا این کار درست است؟ به نظرت چرا نباید آن کار را انجام دهد؟ به نظرت چرا مادر نگران است؟ اگر او با تو این رفتار را می‌کرد، چه احساسی داشتی؟
- در سنین کودکی فرزندان نسبت به انجام رفتارهای درست ناظر و قاطع باشید، اما در نوجوانی، مشاور و مشوق او باشید.
- در هیچ شرایطی و با هیچ دلیلی از فرزندان نخواهید دروغ بگویید.
- به او بیاموزید «نه» گفتن به نادرستی‌ها یک قدرت است.
- به او بیاموزید همه‌ی انسان‌ها ممکن است خطا کنند؛ مهم این است که متوجه اشتباهشان شوند و تا جایی که می‌توانند آن را جبران کنند.
- علت درستی و نادرستی رفتارها را برایش توضیح دهید و مطمئن شوید این علل را درک کرده است.

بازی‌هایی برای پرورش وجدان در فرزندان

خیلی از حرف‌هایی را که توضیح دادنش برای بچه‌ها دشوار است، با بازی می‌توان به آنها آموخت. بازی‌ها به دلیل ویژگی تکرارپذیری و جنبه‌ی سرگرمی‌شان برای بچه‌ها جذاب هستند. در ادامه چند بازی برای پرورش وجدان در فرزندان معرفی می‌کنیم.

نام بازی: بدی پر (برای کودکان زیر ۷ سال)

هدف: توانایی تفکیک خوبی و بدی از همدیگر

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: فهرستی از کارهای خوب و بد یا درست و نادرست را آماده کنید. تصویر یک آدمک را بکشید. بچه‌ها دستهایشان را روی آدمک بگذارند. این قانون را به کودک بگویید که برای نشان دادن کارهای خوب در وجود آدمک، دستشان را پایین نگه دارند؛ به این معنا که کارهای خوب بمانند. وقتی نام کار بدی برده شد، آن کار بد را با بلند کردن دست از وجود آدمک دور کنند. کارهای خوب و بد را یکی یکی بگویید تا کودک با بلند کردن یا نکردن دستش نشان دهد کدام کار خوب و کدام کار بد است. حرکت درست دست یک امتیاز مثبت و حرکت اشتباه دست یک امتیاز منفی دارد. هر چه بچه‌ها بزرگتر باشند، می‌توان بازی را سریع‌تر انجام داد.

پرسش ویژه: در بین بازی، به طور عمدی درباره‌ی چرایی کارهای خوب یا بد سؤال کنید. مثلاً وقتی می‌گوید دروغ گفتن بد است. بپرسید چرا دروغ گفتن بد است؟ و اجازه دهید در مورد آن کمی فکر کند یا توضیح دهد. پاسخ درست به هر پرسش ویژه، دو امتیاز منفی را پاک می‌کند.

این بازی را در مهد کودک به صورت دسته‌جمعی می‌توانید انجام دهید و اگر کسی پاسخ نادرست دهد، بازی را باخته و از دور مسابقه بیرون می‌رود (صادقی و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۲۹).

نام بازی: پلیس اخلاقی (برای کودکان ۷ تا ۱۲ سال)

هدف: توانایی تشخیص کارهای بد و خوب و واکنش به آنها

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: با مقوای رنگی کاغذهایی به اندازه‌ی ۵*۵ سانتی‌متر ببرید. از هر کدام از رنگ‌ها حدود ۲۰ کارت درست کنید. تعداد ۱۰ عدد از هر کارت را به کودک بدهید. بقیه‌ی کارت‌ها را نزد خود نگه دارید. یک رفتار خوب، مثلاً سلام کردن را در نظر بگیرید. قانون بازی را برای کودک شرح دهید. برای نمونه، هر کس زودتر سلام کند، یک کارت سبز می‌گیرد. هر کس دیرتر سلام کند، یک کارت زرد می‌گیرد. هر کس حرف بدی بزند، یک کارت قرمز می‌گیرد.

محل‌ی را برای چسباندن کارت‌ها، برای مثال در یخچال، در نظر بگیرید؛ کارت‌های هر کس باید یک طرف قرار بگیرد. بازی را شروع کنید و بکوشید در طول روز با مشاهده‌ی کارهای یکدیگر به آنها امتیاز بدهید.

این بازی را برای کارهای خوب و بد تکرار کنید. می‌توانید مقداری پول یا یک جایزه تعیین کنید و هر کس که تعداد کارت‌های سبزش زودتر به ۲۰ کارت رسید، جایزه بگیرد. برای کارت‌های زرد و قرمز یک تنبیه کوچک در نظر بگیرید. برای نمونه، هر کس کارت قرمز بگیرد، باید یک دقیقه سر پا بایستد و تکان نخورد یا دو دقیقه روبه‌روی دیوار بنشیند (همان، ص ۳۲).

نام بازی: پانتومیم شجاعت (برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال)

هدف: تقویت جسارت عذرخواهی و پذیرش اشتباهات خود

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

بهترین حالت این است که بچه‌ها و والدین با هم این بازی را انجام دهند.

روش بازی: این بازی شبیه همان بازی پانتومیم است، با این تفاوت که موضوع پانتومیم مشخص است. هر کس بهترین و بدترین کاری را که در ماه گذشته انجام داده است، اجرا می‌کند و اگر برای جبران کار بدش اقدامی انجام داده است، آن را نیز اجرا می‌کند.

در این بازی همه برنده یا همه بازنده هستند. اگر قانون بازی را رعایت کنند، همه برنده می‌شوند و در غیر این صورت، همه می‌بازند.

قانون بازی این است که والدین بعد از بازی، فرزندانشان را برای کارهای بدی که پانتومیمش را اجرا کرده‌اند دعوا و سرزنش نمی‌کنند، حتی اگر اشتباه و رای تصورشان باشد. والدین فقط می‌توانند به فرزندانشان برای جبران نتایج کار اشتباهشان کمک کنند. این بازی کمک می‌کند بچه‌ها بدون ترس از سرزنش، امکان ابراز پشیمانی نزد والدین را داشته باشند.

“فویشتن داری”



خویشتن‌داری را بیشتر بشناسیم

خویشتن‌داری به معنای تنظیم افکار و کارهاست، به طوری که شخص هر فشاری را از درون و بیرون متوقف کند و آن گونه رفتار کند که می‌داند درست است یا احساس می‌کند درست است. خویشتن‌داری ضعیف بسیار ویرانگر است. هنگامی که افکار خطرناک به سر کودک می‌زند، اگر ترمز درونی‌اش کار نکند، با تمام قدرت به سوی خطر خواهد رفت (بربا، ۱۳۹۰، ص ۹۵). به عبارتی دیگر، خویشتن‌داری توانایی کنترل احساسات و هیجانات و استفاده از عقل و فکر است.

جای خالی خویشتن‌داری در فضای مجازی

خویشتن‌داری افزون بر این که سبب می‌شود به دیگران آسیب نزنیم، به خودمان نیز در بهتر زندگی کردن کمک می‌کند. فضای مجازی بدون خویشتن‌داری را تصور کنید:

استفاده‌ی طولانی‌مدت از فضای مجازی

بچه‌ها حداکثر دو ساعت می‌توانند از فضای مجازی استفاده کنند که این زمان نباید قبل از خوابیدن یا موقع غذا خوردن باشد. البته این زمان هنگام امتحانات و شرایط خاص باید کمتر باشد. اما چند درصد از جامعه خویشتن‌داری می‌کنند و این زمان را رعایت می‌کنند؟ بزرگ‌ترها که الگوی بچه‌ها هستند چه طور؟

استفاده از گوشی در سن نامناسب

طبق نظر بیش‌تر روانشناسان دنیا، قبل از شانزده‌سالگی، داشتن تلفن همراه شخصی برای بچه‌ها توصیه نمی‌شود. استفاده از فضای مجازی نیز شرایط خاصی دارد. اما متأسفانه کم‌تر خانواده‌ای را می‌توان یافت که فرزندان کم‌تر از شانزده سال آنها خویشتن‌داری کنند و به تلفن همراه دسترسی نداشته باشند.

مشاهده‌ی تصاویر خصوصی لورفته‌ی دیگران

اگر از بچه‌ها بپرسید آیا مشاهده‌ی تصاویر خصوصی دیگران که مایل به انتشارشان نبوده‌اند، درست است یا خیر؟ احتمالاً اغلب، این کار را درست ندانند. اما چه طور می‌شود که این بچه‌ها نمی‌توانند خویشتن‌داری کنند و تصاویر خصوصی لورفته‌ی دیگران را باز و حتی گاهی جست‌وجو می‌کنند؟

انتشار مسائل و تصاویر خصوصی خود در فضای مجازی

تعداد نه چندان کمی از کاربران شبکه‌های اجتماعی، گاهی تحت فشار و ناراحتی یا هیجانات شدید، تصاویر یا مطالبی درباره‌ی زندگی خود یا اطرافیانشان منتشر می‌کنند که در شرایط عادی مایل نیستند آشنایان یا همکاران‌شان آن مطالب یا تصاویر را ببینند. در نتیجه، در دسترس بودن همیشگی فضای مجازی برای افرادی که خویشتن‌دار نیستند، پشیمانی به بار می‌آورد.

تماشای محتوای غیر اخلاقی، شنیدن موسیقی‌های نامناسب، بازی‌های ویدیویی پر از خشونت و ... از مصادیق دیگر خویشتن‌داری نکردن در فضای مجازی است.

آزمون سنجش توانایی خویشتن‌داری

پرسش‌هایی که در ادامه می‌آید، حالات افراد بسیار خویشتن‌دار را شرح می‌دهد؛ گزینه‌ای را که به نظرتان بیش‌تر درباره‌ی فرزندان درست است، انتخاب کنید. لطفاً به سؤالات زیر درباره‌ی فرزندان با صداقت پاسخ دهید و در انتها اعداد مربوط به هر گزینه را با هم جمع کنید:

همیشه	اغلب	گاهی	ندرت	هرگز	سوال
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به ندرت حرف را قطع می‌کند یا بی‌مقدمه پرسش یا پاسخ از دهانش بیرون می‌پرد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا منتظر نوبت خود می‌ماند و به ندرت دخالت می‌کند یا از دیگران جلو می‌زند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا می‌تواند بدون کمک بزرگترها، وسوسه‌ها و امیالش را مدیریت کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا هنگامی که هیجان زده، کلافه، یا عصبانی است، به راحتی آرام می‌شود؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به ندرت منفجر می‌شود، طغیان خشم دارد یا سریع کنترلش را از دست می‌دهد؟

سوال	هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه
آیا از خشونت جسمی مانند زدن، لگد پراندن، کتک کاری یا هل دادن خودداری می کند؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا به ندرت با بی فکری یا بی ملاحظگی عمل می کند؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا قدرت صبر کردن برای چیزی را دارد و می تواند با وسوسه های رفتاری کنار بیاید؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا برای رفتار مناسب به ندرت نیاز به یادآوری، تشویق یا تنبیه دارد؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا برای او بیرون آمدن از ناراحتی، خشم و ... کار سختی نیست؟	☐	☐	☐	☐	☐

روش امتیازدهی

۱= هرگز، ۲= به ندرت، ۳= گاهی، ۴= اغلب و ۵= همیشه.

اگر حاصل جمع بین ۴۰ تا ۵۰ باشد، فرزندان در خویشتن داری عالی است. اگر بین ۳۰ تا ۴۰ باشد، تقویت خویشتن داری برایش مفید خواهد بود. اگر بین ۲۰ تا ۳۰ باشد، احتمالاً در این زمینه مشکل دارد. اگر بین ۱۰ تا ۲۰ باشد، احتمال خطر وجود دارد و بهتر است به مشاور مراجعه نمایید (همان، ص ۱۰۶).

پیشنهادهایی برای پرورش خویشتن داری در فرزندان

اگر نتوانید هیجانات خود را مدیریت کنید، خویشتن داری بسیار دشوار می شود. یکی از عواملی که می تواند خویشتن داری شما را کاهش دهد، عشق و محبت به فرزندان است. خیلی از والدین نمی توانند خواسته های فرزندان را به تعویق بیندازند. همواره به یاد داشته باشید محبت با قاطعیت تناقضی ندارد. برای نمونه، فرزند پنج ساله ی شما باید بداند نمی تواند بدون محدودیت از تبلت و گوشی استفاده کند. در ادامه پیشنهادهایی برای پرورش خویشتن داری در فرزندان ارائه می دهیم:

در خویشتن داری پیشرو باشید

- کنترل هیجانات به ویژه خشم، شادی و غم شدید توسط والدین، فرزندان را به سوی خویشتن داری سوق خواهد داد.
- محیط خانه را گرم و صمیمی و دور از تنش و جر و بحث نگه دارید.

- روزه‌داری در ماه رمضان و توضیح علت روزه نگرفتن در صورت وجود منع روزه، خویشتن‌داری شما را نسبت به فرزندان‌تان نشان می‌دهد.
- شبها و هنگام غذا خوردن تلفن همراه‌تان را کنار بگذارید.
- پیشنهادهایی برای پرورش خویشتن‌داری در فرزندان
- درباره‌ی ارزش سکوت با فرزندان‌تان گفت‌وگو کنید. می‌توانید فیلم «یحیی سکوت نکرد» را ببینید و درباره‌ی آن از فرزندان‌تان سؤال کنید.
- از کودکی آنها را تشویق به گرفتن روزه‌ی کله‌گنجشکی کنید.
- برای تأمین خواسته‌هایشان زمان مشخص کنید. مثلاً قرار بگذارید اول هر ماه با هم به خرید لوازم‌التحریر یا کتاب بروید.
- برایشان قلک تهیه کنید تا پس‌انداز کردن را بیاموزند.
- به آنها بیاموزید هر چه دیگران انجام دهند، لزوماً درست نیست. پس به جای تقلید از دیگران فکر کنند.
- راه‌های کنترل خشم از قبیل تنفس شکمی، نوشیدن آب و بو کردن گلاب را به آنها آموزش دهید.
- به آنها بیاموزید هنگام بروز خشم یا هیجانات شدید وارد فضای مجازی نشوند.
- برای بازی و استفاده از فضای مجازی قانون بگذارید و خودتان نیز به این قانون پایبند باشید.
- به فرزندان‌تان رازهای کوچکی را بگویید و از آنها بخواهید این رازها را در سینه حفظ کنند.
- با فرزندان بالای ده سال خود وارد شبکه‌های اجتماعی شوید، نمونه‌های خویشتن‌دار نبودن کاربران را به آنها نشان دهید و درباره‌ی پیامدهای آن گفت‌وگو کنید.

بازی‌هایی برای پرورش خویشتن‌داری

خویشتن‌داری را در قالب بازی و سرگرمی به فرزندان‌تان بیاموزید و پاداش‌هایی برای افزایش انگیزه‌ی آنها در نظر بگیرید.

نام بازی: شیرینی رو بگیر و نخور (برای کودکان زیر ۷ سال)

هدف: تقویت صبر و به تأخیر انداختن خواسته‌ها

تعداد بازیکن: یک نفر یا بیشتر

روش بازی: یک بشقاب با یک شیرینی به فرزندان بدهید و بگویید اگر شیرینی را برای مدت معینی (بر اساس سن و تحملش) نخورد، یک شیرینی دیگر جایزه می‌گیرد. اگر موفق شد، برنده است و جایزه می‌گیرد. بر اساس سن و قدرت تحمل فرزندان می‌توان مدت و نوع محرک را تغییر داد.

نام بازی: پول و قلک (برای کودکان ۷ تا ۱۲ سال)

هدف: توانایی صبر برای دستیابی به اهداف بزرگ‌تر

تعداد بازیکن: حداقل یک نفر

برای کودک یک قلک پلاستیکی تهیه کنید. دو یا سه کار خوب را در نظر بگیرید؛ مانند مرتب کردن وسایل منزل، مسواک زدن یا کتاب خواندن. برای او دقیقاً توضیح دهید که اگر هر یک از این کارها را به درستی انجام دهد و شما از کارش راضی باشید، به او مقدار مشخصی پول می‌دهید. در ازای انجام هر کار خوب، مقدار پول مورد نظر را به او بدهید.

روی یک تقویم دیواری، تاریخ یک ماه یا ۲۰ روز را به فرزندان نشان دهید و بگویید پس از این تاریخ می‌تواند قلکش را باز کند و با پول‌هایش هر چه که دوست دارد بخرد. به او بگویید هر روز یک خانه از خانه‌های تقویم را خط بزند تا مراحل نزدیک شدن به موعد مقرر را درک کند. اگر هنوز حساب کردن بلد نیست، برایش توضیح دهید که هر چه بیشتر کارهای خوب انجام دهد، پول بیش‌تری پس‌انداز می‌کند و در نهایت می‌تواند چیز بهتری بخرد. پس از رسیدن به زمان مورد نظر و خریدن جایزه، به او بگویید به خاطر این صبری که داشته، به این جایزه دست یافته است (صادقی و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۴۳).

نام بازی: بدن ایست! فکر حرکت! بدن حرکت!

هدف: تقویت قدرت تفکر انتقادی

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: کودک باید در اتاق حرکت کند و شما به او دستور بدهید که کارهایی را انجام بدهد. به کودک بگویید وقتی از او می‌خواهید کاری را انجام دهد، باید سه بار دستانش را به هم بزند (کف زدن). بار اول که دست زد، باید هر جا که هست، سر جایش بایستد و تکان نخورد. بار دوم که دست زد، باید فکر کند که آیا آن کار درست است یا خیر. بار سوم که دست زد، باید کار درست را انجام دهد.

برای نمونه، در حالی که کودک در اتاق حرکت می‌کند، شما بگویید: «گلدون رو بنداز»، کودک این مراحل را انجام می‌دهد و تصمیم می‌گیرد که کار را انجام دهد یا خیر. این تمرین را می‌توانید در هر محیطی انجام دهید. با بیش‌تر شدن بازیکن‌ها و افزایش فرمان‌ها بازی جذاب‌تر و پیچیده‌تر می‌شود (همان، ص ۵۰).

نام بازی: آتش‌نشانی خشم (برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال)

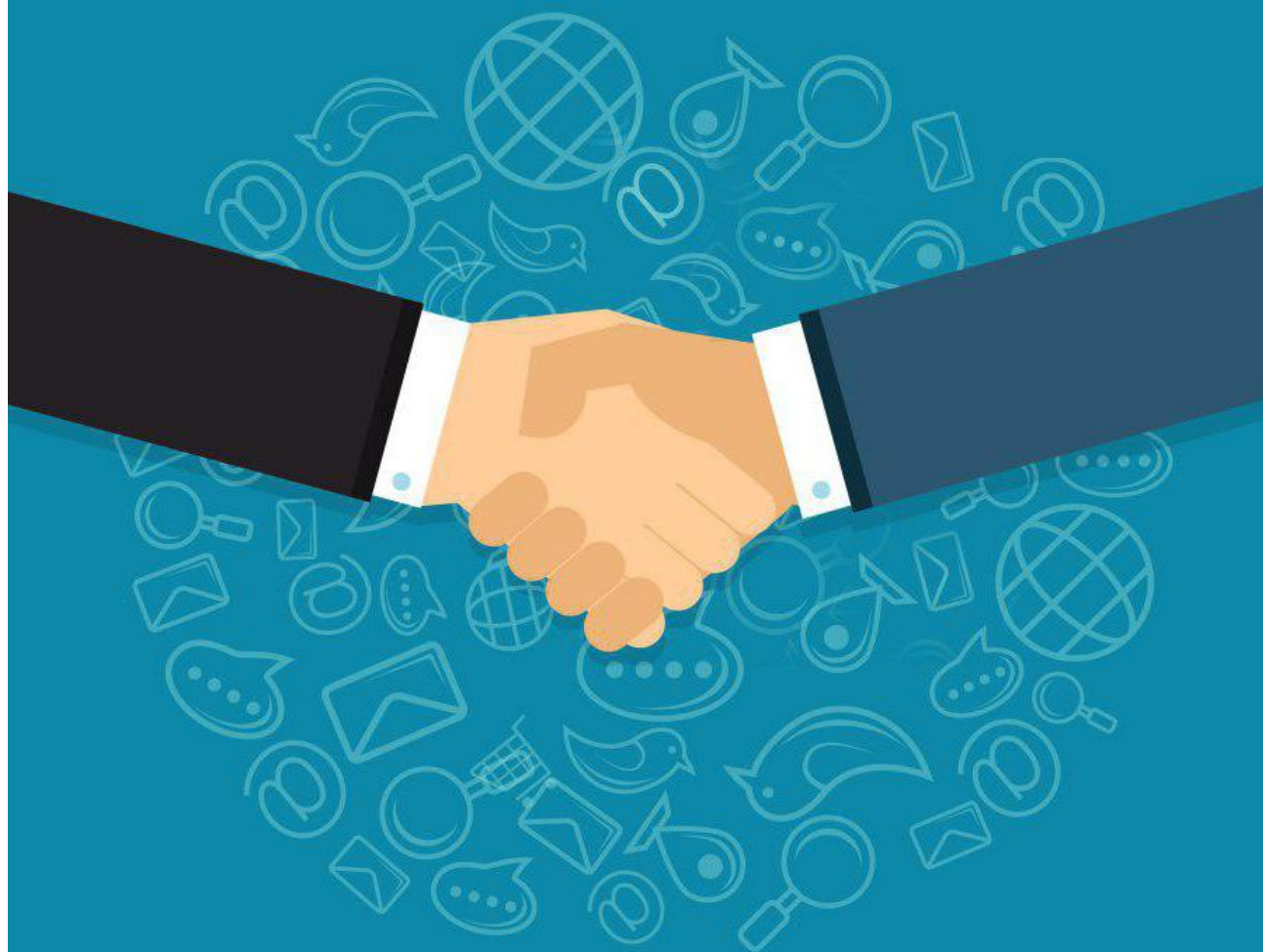
هدف: یافتن روشهای کنترل خشم

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: این بازی تیمی و مدت‌دار است؛ به عنوان نمونه، به مدت یک روز یا یک هفته، همه‌ی اعضای تیم در حالت آماده‌باش هستند. در این مدت، بچه‌ها در خانه، مدرسه یا ... سعی می‌کنند اگر کسی را در حالت عصبانیت دیدند، با

روش‌هایی که به فکرشان می‌رسد، خشم او را فرو بنشانند. اگر موفق شوند، همه برنده‌اند. از ابتدا تا انتهای عملیات زمان را محاسبه می‌کنند، هر چه مدت فرو نشاندن خشم کم‌تر شود، رکورد بهتری ثبت می‌کنند. این بازی را می‌توان در مدرسه و در چند گروه انجام داد و در پایان به گروه برنده جایزه‌ای اهدا کرد.

“احترام”



احترام را بیشتر بشناسیم

احترام یعنی رفتار بر اساس ادب و نزاکت با دیگران و خود. در رفتار محترمانه به دیگران نشان می‌دهید که برایشان ارزش قائل هستید و به حقوقشان احترام می‌گذارید (بربا، ۱۳۹۰، ص ۱۳۴). احترام فقط نسبت به انسان‌ها معنی پیدا نمی‌کند و دامنه‌ی شمول گسترده‌تری دارد؛ از جمله احترام به آفریدگار، زمین، گیاهان، حیوانات و قوانین. برای نمونه، با خوردن غذاهای کم‌نمک و کم‌روغن از بدن خود مراقبت می‌کنیم و به آن احترام می‌گذاریم. از کنار گلها و باغچه‌ها با احتیاط عبور می‌کنیم تا صدمه نبینند. جایی که کسی ناظر رفتارمان نیست، درست رفتار می‌کنیم و حرمت آفریدگاران را حفظ می‌کنیم. احترام به معنای رعایت کردن حرمت‌هاست. کسی که رفتاری محترمانه دارد، احساس بهتری در زندگی خواهد داشت و با همه اجزای زندگی در صلح است.

به یاد داشته باشید احترام یک نیک‌خویی درونی است و نباید به خاطر دریافت تأیید دیگران و کسب وجهه‌ی اجتماعی باشد؛ در غیر این صورت، برکت آن نصیب کسی که تظاهر به احترام می‌کند، نمی‌شود و بی‌احترامی و تصویر واقعی شخصیت او در جایی برای دیگران نمایان خواهد شد.

جای خالی احترام در جوامع مجازی

در دوران رواج شبکه‌های اجتماعی مجازی، اگر به ارزش احترام توجه نشود، ارتباط‌های انسانی بسیاری خدشه‌دار خواهد شد و افراد زیادی آسیب خواهند دید. حتماً شما هم نظایر این موارد را دیده‌اید:

الف) فحاشی در جوامع مجازی یا صفحه‌ی افراد معروف

یکی از رایج‌ترین نوع بی‌احترامی، فحاشی در فضای مجازی است. غالباً این عمل در پی قضاوت نادرست درباره‌ی کسی یا موضوعی و برانگیخته شدن کاربر فحاش صورت می‌گیرد.

ب) نقض حریم شخصی دیگران

ارسال پیام شخصی به افراد ناشناس، تلاش برای یافتن شماره‌ی تلفن همراه بازیگران و مشاهیر از نمونه‌های بی‌احترامی و نقض حریم شخصی دیگران است.

ج) استیکر و ایموجی‌های بی‌ادبانه در پیام‌رسان‌ها

استفاده از استیکرها و ایموجی‌های بی‌ادبانه یا غیر اخلاقی یکی دیگر از مصادیق بی‌ادبی در فضای مجازی به شمار می‌رود. استفاده از این تصاویر بسیار رایج شده و شاید یک دلیل آن، این باشد که ارسال کنندگان غیر محترمانه بودن آن را به این دلیل که کلمه نیست، درک نمی‌کنند.

د) انتشار لطیفه‌های غیر محترمانه

روزانه هزاران جک و لطیفه که اغلب خارج از چارچوب ادب است، بین کاربران فضای مجازی رد و بدل می‌شود. نکته‌ی جالب اینجاست که گاهی ارسال کنندگان این مطالب غیر مؤدبانه کسانی هستند که در فضای حقیقی به عنوان فردی مؤدب و آداب‌دان شناخته شده‌اند.

از مصادیق دیگر بی‌ادبی در فضای مجازی می‌توان به رعایت نکردن ادب در مطالب سایت‌های خبری، مسخره کردن عقاید متفاوت و مخالف، قطع کردن گفت‌وگوی دیگران، انتشار ویدئوها و محتوای غیر اخلاقی و نوشتن پاسخ‌هایی گستاخانه و همراه با حاضر جوابی در گروه‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی اشاره کرد.

آزمون سنجش توانایی احترام

پرسش‌هایی که در ادامه می‌آید، حالات افراد بسیار محترم را شرح می‌دهد؛ گزینه‌ای را که به نظرتان بیش‌تر درباره‌ی فرزندان درست است، انتخاب کنید. لطفاً به سؤالات زیر درباره‌ی فرزندان با صداقت پاسخ دهید و در انتها اعداد مربوط به هر گزینه را با هم جمع کنید:

سوال	همیشه	اغلب	گاهی	بسیار گاهی	هرگز
آیا به دیگران در هر سنی و هر باور، فرهنگ و جنسیتی احترام می‌گذارم؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا لحن حرف زدن او مؤدبانه است، یکی به دو و پررویی نمی‌کند؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا به خودش احترام می‌گذارد؟	☐	☐	☐	☐	☐

هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه	سوال
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به زندگی خصوصی دیگران احترام می‌گذارید و پیش از وارد شدن به اتاق در می‌زنید؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا درباره‌ی کسی غیبت و بدگویی نمی‌کنید؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا در نگهداری از لوازم خود و دیگران می‌کوشید؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا با ادب به سخنان دیگران گوش می‌دهد؟ (پوزخند نمی‌زند، سرش را تکان نمی‌دهد، پشت نمی‌کند یا چشم‌غره نمی‌رود.)
☐	☐	☐	☐	☐	آیا خوش‌رفتار است و بدون نیاز به یادآوری، خود از عبارات مؤدبانه‌ای مانند «ببخشید»، «خواهش می‌کنم» و «لطفاً» استفاده می‌کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به عقاید و افکار دیگران گوش می‌دهد و حرف کسی را قطع نمی‌کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا بدزبان نیست و حرکات زشت ندارد؟

روش امتیازدهی

۱=هرگز، ۲=به ندرت، ۳=گاهی، ۴=اغلب و ۵=همیشه.

اگر حاصل جمع بین ۴۰ تا ۵۰ باشد، فرزندان در ادب و احترام عالی است. اگر بین ۳۰ تا ۴۰ باشد، تقویت احترام برایش مفید خواهد بود. اگر بین ۲۰ تا ۳۰ باشد، احتمالاً در این زمینه مشکل دارد. اگر بین ۱۰ تا ۲۰ باشد، احتمال خطر وجود دارد و بهتر است به مشاور مراجعه نمایید (همان، ص ۱۴۲).

پرورش احترام

وقتی احترام را در فرزند خود پرورش دهید، اولین برداشت‌کننده‌ی محصول آن خودتان خواهید بود. فرزندان همان طور با شما رفتار خواهد کرد که از شما آموخته یا در شما دیده است. پیشنهادهایی که در ادامه آمده، به شما کمک می‌کند تا احترام را در فرزندان پرورش دهید.

برای فرزندان اسطوره‌ی ادب باشید.

- رفتار شما بهترین آموزگار فرزندان است؛ برای این که فرزندان مؤدبی داشته باشید، خودتان ادب را در کلام و رفتارتان رعایت کنید.

- با همسران با احترام رفتار کنید. رفتار والدین و نحوه‌ی گفت‌وگویشان با یکدیگر رفتار و کلام فرزندان را می‌سازد.
- با فرزندان با ادب صحبت کنید و کرامت نفس آنان را رعایت نمایید.
- همواره حرمت بزرگترها و ریش‌سفیدان را نگه دارید.
- هنگامی که اشتباه می‌کنید، از طرف مقابل عذرخواهی کنید.
- در سلام کردن پیش‌قدم باشید.
- از فحاشی خودداری کنید.
- رفتارهای نادرست فرزندان را جلوی دیگران به او تذکر ندهید.

پیشنهادهایی برای پرورش احترام در فرزندان

- روش مخالفت مؤدبانه را به فرزندان بیاموزید. می‌توانید با مخالفت مؤدبانه با یکی از رفتارهای او که مورد تأییدتان نیست، این کار را به طور عملی به او بیاموزید.
- کلمات مؤدبانه مانند لطفاً، خواهش می‌کنم، ببخشید، متشکرم و ... را به فرزندان بیاموزید و خود نیز آنها را زیاد به کار ببرید.
- هنگام حضور در طبیعت با مراقبت از گیاهان، زباله نریختن، وارد مناطق گلکاری نشدن، کم کردن صدای گوشی و پخش نکردن موسیقی با صدای بلند، احترام به طبیعت را به فرزندان بیاموزید.
- هنگام بازدید از آثار باستانی، با قطع کردن فلاش دوربین، احترام به قوانین و مراقبت از آثار باستانی را به فرزندان بیاموزید.
- اجازه ندهید فرزندان کارتون‌های نامناسب سن خود یا دوبله‌هایی را که اصطلاحات غیر مؤدبانه دارند ببینند.
- به فرزندان بیاموزید با دیگران رفتاری داشته باشند که دوست دارند با خودشان داشته باشند.
- به فرزندان بیاموزید پاسخ بی‌احترامی، بی‌احترامی نیست. رفتار طرف مقابل معرف شخصیت اوست و رفتار فرزندان نیز شخصیت او را نشان می‌دهد.
- به او بیاموزید به خوبی به حرف دیگران گوش کند، وسط حرف کسی نپرد و از او درباره‌ی این رفتار و احساسی که به طرف مقابل می‌دهد، سؤال کنید.
- با هم وارد فضای مجازی شوید و چند نمونه از رفتار غیر محترمانه را مشاهده کنید. درباره‌ی احساس فرزندان در زمان مواجهه با پیام‌ها و رفتارهای غیر محترمانه سؤال کنید.
- به فرزندان بیاموزید فضای مجازی فضایی پر از ابهام است و محل مناسبی برای قضاوت کردن دیگران نیست. ممکن است قضاوت اشتباه او منجر به بی‌ادبی‌اش شود.

بازی‌هایی برای پرورش احترام فرزندان

با استفاده از بازی‌های زیر می‌توانید ادب را مؤثرتر به فرزندان بیاموزید. می‌توانید از خود او هم بخواهید که با کمک شما، بازی‌های جدیدی طراحی کند.

نام بازی: سلام و ستاره (برای کودکان زیر ۷ سال)

هدف: تقویت احترام به دیگران

تعداد بازیکن: ۲ نفر

روش بازی: ۲۰ ستاره‌ی مقوایی درست کنید. یک جایزه نیز مشخص کنید. با فرزندان قرار بگذارید در ازای اول سلام کردن به دیگران، غیر از افراد خانواده، یک ستاره به او می‌دهید. فرزندان باید ستاره‌هایش را جمع کند. هر وقت ۲۰ ستاره را به دست آورد، برنده و صاحب جایزه خواهد شد. این بازی را می‌توان با کلمات مؤدبانه‌ی دیگر نیز انجام داد.

نام بازی: کارت بازی (برای کودکان ۷ تا ۱۲ سال)

هدف: افزایش دایره‌ی واژگانی کلمات و جملات محترمانه

تعداد بازیکن: ۲ نفر یا بیش‌تر

روش بازی: ۵۰ کارت برش بزنید. یک طرف آن یک جمله و سوی دیگر را خالی بگذارید. ۱۵ جمله‌ی ساده و امری مانند کتابم را بده و ۳۵ جمله‌ی دیگر را با کلمات مؤدبانه مانند لطفاً، اگر ممکن است، خواهش می‌کنم و ... مانند لطفاً یک لیوان آب به من بده، بنویسید. ۱۰ کارت برش بزنید. یک طرف کلماتی مانند لطفاً، خواهش می‌کنم، ممکن است؟ اجازه دارم؟ و ... بنویسید و سوی دیگر را خالی بگذارید.

به هر بازیکن یک کارت می‌دهید و بقیه‌ی کارت‌ها وسط می‌مانند. هر بازیکن به نوبت باید کارتش را برگرداند و جمله را بخواند. اگر جمله با کلمات مؤدبانه همراه بود، کارتش را در مخزنش ذخیره می‌کند و نوبت نفر بعد می‌شود. اما اگر جمله با کلمات مؤدبانه همراه نبود، می‌تواند یا از کارت‌های کلمه‌های مؤدبانه یکی را بردارد، یعنی وام بگیرد یا یک کارت جدید بردارد. در حالت دریافت وام، هر کارت وام کلمه‌های مؤدبانه، دو کارت مؤدبانه‌ی بازیکن را در مخزن حذف می‌کند.

اگر در برداشت کارت جدید، کارت مؤدبانه بود، هر دو کارت به مخزن بازیکن افزوده می‌شوند و نوبت نفر بعد است. اما اگر باز هم غیر مؤدبانه بود، بازیکن باید آن قدر کارت بردارد یا وام بگیرد تا جمله‌ی کارتش مؤدبانه شود و بازی به نفر بعد برسد. در پایان، وقتی کارت‌های وسط تمام شد، همه تعداد کارت‌های مخزن‌شان را می‌شمارند. ابتدا در ازای هر کارت وام دو کارت مؤدبانه حذف می‌شود. سپس هر بازیکن در ازای هر کارت مؤدبانه‌ی مخزنش، یک امتیاز مثبت و هر کارت غیر مؤدبانه، یک امتیاز منفی می‌گیرد.

نام بازی: من مخالفم (بازی برای ۱۲ تا ۱۸ سال)

هدف: ایجاد مهارت مخالفت محترمانه

تعداد بازیکن: ۳ نفر

روش بازی: نفر اول درباره‌ی موضوعی اظهار نظر می‌کند. نفر دوم باید محترمانه با او مخالفت کند. این کار در قالب گفت‌وگو به مدت ۱۰ دقیقه ادامه پیدا می‌کند. نفر سوم داور احترام است. اگر هر کدام از طرفین کلام بگوید یا رفتار بی‌ادبانه‌ای انجام دهد، می‌بازد و مسابقه تمام می‌شود. اگر ۱۰ دقیقه به پایان رسید و گفت‌وگو و رفتار هر دو طرف مؤدبانه بود، داور هر دو نفر را برنده اعلام می‌کند. هر کدام از طرفین می‌توانند طوری رفتار کنند که طرف مقابل به بی‌ادبی تحریک شود و با این کار، او را از میدان بیرون کند. این روش، مسابقه را سخت و چالشی می‌کند.

“مهربانی”



مهربانی را بیشتر بشناسیم

مهربانی، ابراز علاقه و توجه به آسایش و احساسات دیگران است. شخص مهربان از طریق جهت‌نمای قلبش راهنمایی می‌شود و این توانایی باشکوه را دارد که به دیگران نشان دهد به خوشبختی و احساسات آنان توجه و علاقه دارد. تمدن، انسانیت و اخلاقیات بر پایه‌ی کارهای مهربانانه بنا شده‌اند (همان، ص ۱۷۱). همدلی پایه‌ی مهربانی است. کسی که همدلی را آموخته باشد، نسبت به دیگران مهربان و دلسوز است. از سویی باید توجه داشت که مهربانی با «نه گفتن» تضادی ندارد. یک شخص مهربان همیشه با همه کس موافق نیست و هر خواسته‌ای را اجابت نمی‌کند. توجه به حرکت به سوی خوبی‌ها و دوری از بدی‌ها که در بحث وجدان به تفصیل به آن پرداختیم، همواره قبل از انجام هر کار یا بیان سخنی لازم است؛ به بیانی دیگر مهربانی را باید از خود شروع کنیم. کسی که با خود مهربان نباشد، نمی‌تواند عمیقاً با دیگران مهربان باشد و مهربان بماند و مهربانی با خود یعنی حرکت به سوی رشد و خیر.

جای خالی مهربانی در جوامع مجازی

وقتی ارتباط‌های انسانی جای خود را به رابطه‌های مجازی بی‌رویه می‌دهد و انسان‌ها کم‌تر دور هم جمع می‌شوند و ارتباط حضوری دارند، مهربانی کمرنگ می‌شود. شاید شما هم این حالات ناخوشایند را دیده باشید:

الف) مسخره کردن و توهین

مسخره کردن و توهین به اشخاص در صفحه‌ی شخصی آنها یا در گروه‌های مجازی، یکی از رایج‌ترین مصادیق نامهربانی در فضای مجازی است. استفاده از واژگان با بار معنایی منفی شدید، فحاشی و تلاش برای آزار دیگران به ویژه اشخاص معروف، فوتبالیست‌های تیم رقیب، سیاسیون جناح مقابل، ناشی از نامهربانی کاربران در فضای مجازی است. حتی مطالعه‌ی این نوشته‌ها به مهربانی خواننده آسیب می‌زند.

ب) بی توجهی به شرایط دیگران

فضای مجازی بیش از محیط واقعی مستعد نامهربانی است، زیرا ما شرایط مخاطبان مان را نمی بینیم و بسیاری مواقع دچار سوء تفاهم و در پی آن نامهربانی می شویم. بی توجهی به شرایط طرف مقابل و ارسال پیام در ساعات نامناسب و وقت استراحت و توقع پاسخ سریع، بی توجهی به هم گروهی که مورد بی مهری یا آزار قرار گرفته است و حتی سکوت هنگام اطلاع از موفقیت و شادی دیگران و همراه نبودن با آنان در احساس خوششان، این هشدار را در پی دارد که لازم است مهربانی مان را تقویت کنیم.

ج) سکوت در مقابل خشونت ها و زیر پا گذاشتن حریم شخصی دیگران در فضای مجازی

اینجا جایی است که سکوت جایز نیست. سکوت و نظاره ی نامهربانی و خشونت دیگران و اعتراض نکردن به این کار یا دفاع نکردن از کسی که آزار دیده نیز نامهربانی به شمار می آید. این سکوت سبب تشدید رفتار متعرضین خواهد شد. استفاده از استیکرها و ایموجی های منفی و خشن، ناراحت شدن از موفقیت دیگران و شایعه سازی بر اثر حسادت را نیز می توان از مصادیق نامهربانی به شمار آورد.

آزمون سنجش قدرت مهربانی

پرسش هایی که در ادامه می آید، حالات افراد بسیار مهربان را شرح می دهد؛ گزینه ای را که به نظرتان بیش تر درباره ی فرزندان درست است، انتخاب کنید. لطفاً به سؤالات زیر درباره ی فرزندان با صداقت پاسخ دهید و در انتها اعداد مربوط به هر گزینه را با هم جمع کنید:

همیشه	اغلب	گاهی	بندرت	هرگز	سوال
☐	☐	☐	☐	☐	آیا حرف های پرمهری می زند و روحیه ی دیگران را تقویت می کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا هنگامی که با کسی با بی مهری یا بی انصافی رفتار می شود، واقعاً نگران می شود؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا از افرادی که مورد تجاوز و بی محلی قرار می گیرند، پشتیبانی می کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا با حیوانات مهربان است و از حیوان آزار دیده مراقبت می کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا بدون هیچ چشم داشتی در کارها سهیم می شود، کمک می کند و دیگران را دلداری می دهد؟

سوال	هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه
آیا حاضر نیست در توهین، ایجاد ترس یا تمسخر دیگران شرکت کند؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا به نیازهای دیگران توجه دارد و در راستای برطرف کردن آنها می‌کوشد؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا با افراد نیازمند یا اندوهگین، ملایم و مهربان است؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا از انجام کارهایی که دیگران را خوشحال می‌کند، لذت می‌برد؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا به طور مداوم، رفتارهای مهربان و پرتوجه دیگران را می‌بیند؟	☐	☐	☐	☐	☐

روش امتیازدهی

۱= هرگز، ۲= به ندرت، ۳= گاهی، ۴= اغلب و ۵= همیشه.

اگر حاصل جمع بین ۴۰ تا ۵۰ باشد، فرزندان بسیار مهربان است. اگر بین ۳۰ تا ۴۰ باشد، تقویت مهربانی برایش مفید خواهد بود. اگر بین ۲۰ تا ۳۰ باشد، احتمالاً در این زمینه مشکل دارد. اگر بین ۱۰ تا ۲۰ باشد، احتمال خطر وجود دارد و بهتر است به مشاور مراجعه نمایید (همان، ص ۱۷۵).

پرورش مهربانی

بذر مهربانی را نیز مانند سایر نیک‌خویی‌ها می‌توان از سال‌های کودکی در وجود کودکان کاشت. مطالعه‌ی پیشنهادها می‌تواند ما در این زمینه می‌تواند در این راستایاری‌رسان شما باشد.

با فرزندان مهربان باشید.

- احساسات فرزندان را درک کنید و با رفتار و گفتارشان به او نشان دهید که برایتان مهم است و به او توجه می‌کنید.
- اغلب لب‌خند بر لب داشته باشید، خود لب‌خند زدن به تنهایی پر از پیام‌های مهربانانه است.
- هیچ وقت او و دیگران را تحقیر نکنید.
- اشتباهات فرزندان را ببخشید، به او فرصت جبران بدهید و خطاهایش را در موقعیتهای مختلف به او یادآوری نکنید
- بر سرش فریاد نزنید، او را دعوا نکنید و به او توهین نکنید.
- پیشنهادهایی برای پرورش مهربانی در فرزندان

- نسبت به نامهربانی واکنش نشان دهید و به همراه فرزندانتان سعی کنید به کسانی که مورد نامهربانی قرار گرفته‌اند، کمک کنید.
 - مهربانی را از انسان‌ها به حیوانات و گیاهان گسترش دهید.
 - از او بخواهید بدون چشم‌داشت، دانشش را در اختیار دیگران بگذارد و در مشکلات درسی به همکلاسی‌هایش کمک کند.
 - در گروه اقوام خود کمپین‌های مهربانی راه‌اندازی کنید؛ برای نمونه، روز کمک به بزرگ‌ترها، روز لب‌خند، روز غذا دادن به حیوانات و ...
 - به همراه فرزندانتان عضو گروه‌های حقیقی و مجازی خیریه شوید.
 - اجازه ندهید گروه‌های مجازی دیدارهای حضوری‌تان را کم کند؛ مهربانی، در جمع و در تعامل با دیگران بیشتر رشد می‌کند.
 - استیکرها و ایموجی‌های «نامهربان» را به فرزندانتان نشان دهید تا با دقت بیشتری از ایموجی و استیکر استفاده کنند.
 - تأثیرات مثبت مهربانی را به بچه‌ها یادآور شوید؛ بگویید مهربانی‌اش چه احساسی در شما به وجود آورده است.
 - به آنها کمک کنید تا احساسات کسی را که نسبت به او نامهربانی کرده‌اند درک کنند.
 - به آنها بیاموزید نسبت به رفتار نامهربانه‌ی دیگران، محکم باشند و البته سعی کند رفتارهای آزاردهنده را نادیده بگیرد.
- کمتر نشان دادن مهربانی، تشویق نکردن مهربانی، بی‌تفاوتی نسبت به نامهربانی و نامهربانی از سوی دیگران و به ویژه همسالان از مهمترین موانع رشد مهربانی در کودکان است.

بازی‌هایی برای پرورش مهربانی فرزندان

از طریق بازی ساده‌تر می‌توان به دنیای بچه‌ها وارد شد و حرف‌هایی را که شاید در حالت عادی نپذیرند، غیر مستقیم به آنها گفت و آموزش داد.

بچه‌ها نکته‌ها را دریافت و در طی بازی‌ها تکرار می‌کنند و ناخودآگاه در آنها تأثیر می‌گذارد. بازی‌های زیر را با هدف رشد مهربانی در بچه‌ها طراحی کرده‌ایم. شما هم می‌توانید با کمک مربیان یا حتی خود فرزندانتان، بازی‌های جدیدی طراحی کنید.

نام بازی: شکلک و کلمه (گروه سنی زیر ۷ سال)

هدف: شناخت مهربانی و نامهربانی از حالت چهره

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: حالت‌های مختلفی به چهره‌ی خود بدهید و از فرزندان بخواهید کلمه‌ی مناسب آن حالت را بگویند. این حالت‌ها را در دو دسته‌ی مهربان و نامهربان بگنجانید. برای مثال، روی خود را برگردانید. فرزندان می‌گویند قهر یا بی‌محلی. سپس پرسید قهر یا بی‌محلی مهربانی است یا نامهربانی؟

برای بچه‌های کوچک‌تر حالات ساده‌تر، برای مثال، فقط نمایش اخم و لبخند برای یک بچه‌ی سه‌ساله و برای بزرگترها حالات پیچیده‌تر در نظر گرفته شود. برای بچه‌های بزرگ‌تر نقاشی آن حالت یا تبدیل این بازی به کارت‌های چهره‌ی مهربان و نامهربان نیز امکان‌پذیر است.

نام بازی: مهربانی را پیدا کن! (گروه سنی ۷ تا ۱۲ سال)

هدف: آموزش محبت و مهربانی، یادگیری مفهوم مهربانی

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: یک محیط عمومی مانند پارک یا حیاط مدرسه هنگام زنگ تفریح را انتخاب کنید. هر بازیکن یک ورق و کاغذ به همراه دارد. یک داور یا خود بازیکنان باید زمان را در نظر بگیرند. سپس با شروع بازی، بازیکنان باید در مدت دو دقیقه، مهربانی‌هایی را که در محیط اطرافشان می‌بینند بنویسند، به عنوان نمونه، افرادی را که به دیگران کمک می‌کنند، به حیوانات غذا می‌دهند، در هنگام رانندگی صبر می‌کنند تا عابر پیاده از خیابان عبور کند یا با مهربانی صحبت می‌کنند. پس از دو دقیقه، هر کس مهربانی‌های بیش‌تری نوشته بود امتیاز بیشتری می‌گیرد.

نام بازی: هدیه‌ی کوچک و دل بزرگ (گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال)

هدف: آموزش محبت و مهربانی، تقسیم مهربانی

تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر

روش بازی: یکی از مراکز کودکان دارای بیماری‌های خاص مانند سرطان، بهزیستی یا خانه‌ی سالمندان را برای بازدید و انجام بازی گروهی انتخاب کنید. قرار است آنجا یک بازی گروهی انجام دهید؛ با توجه به شرایط ساکنین مرکزی که می‌روید، از جمله معلولیت جسمانی، کهولت سن یا ... یک بازی طراحی کنید. به مرکز بروید و بازی را به صورت گروهی با آنها انجام دهید.

در بازگشت، اگر همه توانسته بودند در بازی شرکت کنند، طراحان بازی جایزه خواهند گرفت. قبل از مراجعه به مرکز، آنها می‌توانند انتخاب کنند که هزینه‌ی جایزه‌شان را صرف هدیه‌ای برای آن مرکز کنند یا خیر.

“بردباری”



بردباری را بهتر بشناسیم

بردباری، احترام به شأن و حقوق همه‌ی افراد است؛ حتی آنان که باورها و رفتارشان با انسان تفاوت دارد. بردباری نه فقط نفرت، خشونت و تعصب را در انسان کاهش می‌دهد، بلکه کمک می‌کند که با مهربانی، احترام و درک با دیگران رفتار کند. شخص در بردباری، قوه‌ی تشخیص خود را کنار نمی‌گذارد، بلکه به تفاوت‌های دیگران با خود احترام می‌گذارد (همان، ص ۲۰۶).

بردباری دو جنبه دارد: یک، احترام و دو، درک غنای گوناگونی بشر. شخص بردبار می‌داند که هر شخصی منحصر به فرد است و شکیبایی در او به منظور تلاش برای یافتن خوبی در همه‌ی افراد وجود دارد. او در جامعه به جای تحمیل، تحمل را سرلوحه‌ی رفتار خود دارد (همان، ص ۲۰۷).

معمولاً بردباری را معادل صبوری نیز می‌دانیم که آن نیز از مهارت‌های اخلاقی محسوب می‌شود. انسان صبور لازم است بتواند در دیر اجابت شدن علایق و نیازهایش تحمل نشان دهد. به عبارت دیگر، نوعی پرحوصلگی داشته باشد. مشکلی که فرزندان ما در این روزگار با آن زیاد مواجهند، این است که تمایل دارند به محض آن که درخواست و نیازی دارند، نیازشان برآورده شود. به نظر می‌رسد سبک زندگی امروز به دلیل ماهیت سرعتی‌اش سبب شده مدت انتظار افراد کاهش یابد و قدرت صبرشان کم شود.

جای خالی بردباری در فضای مجازی

معمولاً استفاده‌ی بی‌رویه و مدیریت‌نشده از فضای مجازی به خودی خود بردباری را کاهش می‌دهد. حال اگر این نیک‌خویی در انسان رشد نکرده باشد، می‌تواند پیامدهای بدی نیز به همراه داشته باشد که می‌توان به این موارد اشاره کرد:

هواداری متعصبانه

هواداری متعصبانه‌ی سیاسی یا هواداری از ورزشکار، هنرمند و ... معمولاً بیشترین بحث‌ها و مخالفت‌ها را در پی دارد و طرفین اغلب تحمل دریافت نظرات مخالف خود را ندارند و چه بسا گفت‌وگو به بی‌احترامی بکشد.

تحمیل عقایدمان به دیگران در شبکه‌های اجتماعی

در شبکه‌های اجتماعی معمولاً افراد تا حدی مجبور به «فعالیت» می‌شوند. این مسأله در بعضی مواقع تا این حد پیش می‌رود که اگر کسی پست یا مطلبی، حتی پست‌های کپی‌شده و تکراری را منتشر نکند، به عنوان عضو غیر فعال شناخته می‌شود و مورد اعتراض قرار می‌گیرد؛ به عنوان مثال، ممکن است مدیر گروه یا اعضا در گروه‌های تشکیل‌شده در یک شبکه‌ی اجتماعی به شخص اعتراض کنند. به بیانی دیگر، گاهی تماشا و سکوت، غیر فعال بودن تعبیر می‌شود و قابل پذیرش از سوی گروه نیست.

تمسخر عقاید مخالف و فرهنگ‌های متفاوت با ما در اینترنت

تمسخر گویش‌ها یا رسوم یک قوم خاص، ساختن جک برای مردم شهرهای مختلف و برچسب زدن ویژگی‌های بد به آنها اسباب سرگرمی و تفریح خیلی از کاربران فضای مجازی شده و این جوک‌ها و مطالب دائم در حال کپی و انتشار است.

بازی‌های ویدیویی خشن و متعصبانه

بازی‌های ویدیویی نامناسب کودک و نوجوان، بازی‌هایی خشونت‌آمیز هستند که در پس داستان بازی، پیام‌های نادرست مانند خشونت یا تعصب‌های افراطی را به کودک یا نوجوان القا کنند. این گونه بازی‌ها می‌توانند به طور نامحسوس و تدریجی بردباری بچه‌ها را تضعیف کنند. به عنوان مثال، بازی‌ای وجود دارد که در آن به بازیکن ابزاری داده می‌شود که بتواند رنگ پوست قربانیان خود را تغییر دهد که این می‌تواند سبب ایجاد خشونت در کودک نسبت به گروه یا افرادی دارای رنگ پوست خاصی شود. انواع تقلب در بازی برای سریع‌تر به نتیجه رسیدن نیز از مصادیق رایج نبودن صبر و بردباری در کاربران است.

آزمون سنجش قدرت بردباری

با پاسخ به سؤالات زیر درباره‌ی فرزندتان، می‌توانید صبر و بردباری او را بسنجید. در نظر داشته باشید مجموع این ویژگی‌ها را افراد خیلی بردبار دارند. لطفاً به سؤالات زیر درباره‌ی فرزندتان با صداقت پاسخ دهید:

همیشه	اغلب	گاهی	به ندرت	هرگز	سوال
☐	☐	☐	☐	☐	آیا نسبت به دیگران با هر سنی و با هر باور، فرهنگ، دین یا جنسیتی بردباری نشان می‌دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا به بزرگسالان و افراد مرجع احترام می‌گذارد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا پذیرای افرادی که پیشینه و باورهایشان با او تفاوت دارد، است؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا وقتی کسی مورد توهین یا تحقیر قرار می‌گیرد اعتراض می‌کند و ناراحتی‌اش را اعلام می‌کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا حامی ضعیفان است و اجازه‌ی بی‌انصافی یا کوتاه‌فکری را نمی‌دهد؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا حاضر نیست حرف‌های بزرگ بزند یا جوک‌هایی تعریف کند که شخص یا گروهی را کوچک می‌کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا صمیمی است و بدون توجه به نژاد، دین، باور، ظاهر، سن، جنسیت، ناتوانی یا فرهنگ اشخاص با آنها ارتباط صحیح برقرار می‌کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا بر ویژگی‌های مثبت دیگران متمرکز است و نه بر تفاوت‌هایشان؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا از قضاوت کردن، طبقه‌بندی کردن یا در قالب گنجانیدن دیگران خودداری می‌کند؟
☐	☐	☐	☐	☐	آیا همیشه می‌خواهد نیازهای بی‌درنگ اجابت شود؟

روش امتیازدهی

۱=هرگز، ۲=به ندرت، ۳=گاهی، ۴=اغلب و ۵=همیشه.

اگر حاصل جمع بین ۴۰ تا ۵۰ باشد، فرزندان بسیار بردبار است. اگر بین ۳۰ تا ۴۰ باشد، تقویت بردباری برایش مفید خواهد بود. اگر بین ۲۰ تا ۳۰ باشد، احتمالاً در این زمینه مشکل دارد. اگر بین ۱۰ تا ۲۰ باشد، احتمال خطر وجود دارد و بهتر است به مشاور مراجعه نمایید (همان، ص ۲۱۴).

پرورش بردباری

والدین بردبار می‌توانند فرزندان بردبار تربیت کنند. پس لطفاً به موارد زیر توجه کنید:

- ابتدا خودتان بردبار باشید.
- با نظراتی که تأیید نمی‌کنید، با احترام و به دور از عصبانیت مخالفت کنید.
- کسی را تحقیر نکنید.
- جوک‌هایی که در آن به ملیت یا شهر خاصی توهین می‌شود تعریف نکنید.
- تفاوت‌های میان خود و فرزندان را درک کنید و به آنها احترام بگذارید.
- اصرار نکنید که همیشه همه چیز آن گونه که شما می‌خواهید باشد. جلسه‌های خانوادگی برگزار کنید، نظر همه‌ی افراد خانواده را بپرسید و بعد تصمیم خود را با توجه به مجموع نظرها بگیرید.

پیشنهادهایی برای پرورش بردباری در فرزندان

- ارتباط‌های اجتماعی خود را گسترش دهید. همسایگان خود را بیشتر بشناسید و اجازه دهید فرزندان شما ساعت‌هایی را در هفته با بچه‌های هم سن و سال همسایگان سپری کنند.
- برخی نیازهای فرزندان را با تأخیر برآورده سازید.
- هنگام سفر سعی کنید تفاوت‌های مردم شهر یا روستایی را که به آنجا سفر کرده‌اید، به فرزندان نشان دهید. سعی کنید در کوچه، بازار، پارک‌ها یا اقامتگاه‌تان با مردم ارتباط برقرار کنید و فرزندان را در این رابطه مشارکت دهید.
- هواداری با رعایت احترام به دیگران را به فرزندان بیاموزید. به او بگویید می‌تواند طرفدار تیم محبوبش باشد یا بازیگری را به شدت دوست داشته باشد، ولی باید بپذیرد که دیگران هم همین حق را دارند و نباید به دلیل آن که طرفدار تیم یا بازیگر دیگری هستند، به آنها بی‌احترامی کرد.
- برای فرزندان کتاب بخوانید. کتاب خواندن کمک می‌کند تا با دیدگاه‌های مختلف آشنا شوند.
- به همراه فرزندان به سراغ افراد مشغول در مشاغل مختلف بروید. به عنوان مثال، سراغ نگهبان پارک یا رفتگر محله بروید و فرصت مشاهده‌ی آن‌ها را به فرزندان بدهید. به فرزندان بگویید از آنها چیزی بخواهد. سپس با مطرح کردن سؤال‌هایی به او کمک کنید دنیای آنها را بشناسد. برای نمونه، چه خوبی‌هایی در وجودشان دیدی؟ اگر تو این همه ساعت زیر آفتاب باشی، می‌توانی هنوز به بقیه لبخند بزنی؟ اگر او نباشد، چه اتفاقی می‌افتد؟
- با فرزندان به دامن طبیعت بروید. تفاوت‌های موجود در طبیعت را به آنها نشان دهید. برای نمونه، تنوع رنگ، بوی گل‌های مختلف، چمنزار یا زنبوری که در کنارشان پرواز می‌کند را به آنها نشان دهید. به اهمیت هر یک از این موارد اشاره کنید و بپرسید اگر همه‌ی آنها شبیه هم بودند و این تفاوت‌ها وجود نداشت، چه اتفاقی می‌افتاد؟
- به صفحه‌ی ورزشی یکی از ستاره‌های ورزشی که فرزندان طرفدارش است بروید و پیام‌های صفحه‌ی او را بخوانید. از فرزندان بخواهید احساسش را نسبت به بی‌احترامی‌های روا شده به شخصیت محبوبش بگویند.
- به فرزندان اجازه دهید نظراتشان را هر چند مخالف نظر شما باشد، مطرح کنند. به آنها نشان دهید که به نظرات متفاوتشان احترام می‌گذارید.

- به طور معمول، تک‌فرزندها بردباری کم‌تری دارند. اگر فرزندان خواهر یا برادری ندارد، حتماً فرصت بیش‌تری را برای بازی‌های گروهی برایش فراهم آورید.
- به فرزندان فکر کردن را به جای تعصب و اصرار بر افکار و تصوراتشان بیاموزید.
- اجازه ندهید فرزندان به کسی برچسب بزنند؛ به عنوان نمونه، دخترها خرخوان هستند، مادران ناتنی بدجنسند، پولداران کلاهبردارند و ...

همچنین والدین و مربیان برای پرورش بردباری در کودکان و نوجوانان باید قدردانی از گوناگونی را به آنان بیاموزند، با نگرش‌های کلیشه‌ای مقابله کنند و هرگز تعصب را تحمل نکنند، تصویر مثبتی از همه‌ی قوم‌ها و اقلیت‌ها ترسیم کنند، آنان را به ارتباط با اشخاص گوناگون و متفاوت با خود تشویق کنند، به آنها بیاموزند تا شباهت‌ها را جست‌وجو کنند و با دقت و بدون قضاوت گوش کردن را به آنها بیاموزند.

بازی‌هایی برای پرورش بردباری فرزندان

با کمک این بازی‌ها می‌توانید در محیطی شاد و سرگرم‌کننده، بردباری را غیر مستقیم به فرزندان آموزش دهید.

نام بازی: چی برای کی؟ (گروه سنی زیر ۷ سال)

هدف: درک تفاوت انسانها

تعداد بازیکنان: حداقل ۳ نفر

روش بازی: چند هدیه تهیه کنید. هر کدام مخصوص یکی از اعضای خانواده؛ به عنوان مثال کتاب رنگ‌آمیزی، مجله‌ی خیاطی، روزنامه‌ی تحلیلی، گل‌سر و ... همه‌ی هدیه‌ها را جلوی فرزندان بگذارید و از او بخواهید آنها را بین اعضای خانواده تقسیم کند. اگر همه از آنچه دریافت کردند خوشحال شدند، او برنده است.

در انتخاب هدیه‌ها باید به تفاوت‌های شخصی افراد خانواده توجه کنید و حتی یک هدیه هم مناسب دو نفر از اعضای خانواده نباشد. مثلاً اگر دختر جوان علاقمند به خیاطی در خانه دارید، مجله‌ی خیاطی هم می‌تواند برای او مناسب باشد و هم برای مادر خانواده، پس لازم است به یک نوع هدیه‌ی دیگر فکر کنید، مثلاً لباسی که اندازه‌ی آن مناسب یکی از آنها است. در سنین بالاتر نیز می‌توان این بازی را با انتخاب گزینه‌های مشابه و توجه به جزئیاتی مانند رنگ مورد علاقه، نیازمندی یا اولویت‌های اعضای خانواده، یا با بیش‌تر کردن اعضای هدیه‌گیرنده، مثلاً اقوام و دوستان صمیمی، دشوارتر کرد.

نام بازی: من کیستم؟ (گروه سنی ۷ تا ۱۲ سال)

هدف: شناخت تفاوت‌های افراد با یکدیگر

تعداد بازیکن: حداقل ۳ نفر

روش بازی: افراد خانواده‌تان را دور هم جمع و در این باره گفت‌وگو کنید که هر فردی چگونه ویژگی‌های خاص خود را که او را منحصر به فرد می‌کند، عرضه می‌دارد. سپس بازی «من کیستم» را که در تشخیص این ویژگی‌ها به آنها کمک می‌کند آموزش دهید.

شرح دهید که تک‌تک افراد باید به نوبت یک عبارت مثبت و درست درباره‌ی خود بگویند: «من ... هستم». افراد خانواده می‌توانند با اشاره به ویژگی‌های یگدیگر به هم کمک کنند. بازی چند دور ادامه دارد تا این که هیچ کس دیگر عبارتی نداشته باشد که درباره‌ی خود بگوید. به این نمونه‌ها توجه کنید: «من مسلمان هستم»، «من دروازه‌بان هستم»، «من مهربان هستم»، «من فرزند اول هستم»، «من مو مشکی هستم»، «من برادر هستم»، «من حساس هستم»، «من چشم قهوه‌ای هستم»، «من هنرمند هستم» و... سپس برای آن که به کودکان کمک کنید تا تصاویر مثبتش را درونی کند، در طول هفته و به مناسب‌های مختلف که به طور طبیعی ایجاد می‌شوند، ویژگی‌هایش را به او یادآور شوید: «نقاشی‌هایت را خیلی دوست دارم. واقعاً هنرمند هستی» یا «خیلی خوشحالم که تو آن قدر مهربان و حساس هستی. این ویژگی تو در روابط با مردم از همه مهم‌تر است».

یک پیشنهاد ویژه

زیربشقابی هویت درست کنید:

به فرزندان کمک کنید تا بر روی یک مقوای ۳۰*۴۵ سانتی‌متری ویژگی‌های خاص خودش را بنویسد. می‌توانید عکس‌های فرزندان را هم بچسبانید، سپس روی مقوا را با نایلون بپوشانید و آن را روی میز بگذارید.

عنوان بازی: پانتومیم (گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال)

هدف: شناخت ویژگی‌ها و تفاوت‌های دیگران

تعداد بازیکن: ۴ نفر به بالا

روش بازی: یکی از اطرافیان را که همه‌ی شرکت‌کنندگان در بازی او را می‌شناسند، موضوع پانتومیم قرار دهید. عضو انتخاب‌شده‌ی هر تیم برای اجرا باید با نمایش ویژگی‌های خوب و بد منحصر به فرد، تیمش را برای حدس زدن هویت آن شخص هدایت کند تا هم‌تیمی‌هایش حدس درست بزنند. در پایان بازی هر تیم که حدس‌های درست بیش‌تری زده باشد، برنده این بازی است.

“انصاف”



انصاف را بهتر بشناسیم

انصاف، رفتار بدون تعصب و همراه با عدل است (همان، ص ۲۴۲). افراد باانصاف قوانین و نوبت را رعایت می‌کنند، پیش‌داوری نمی‌کنند، آنچه را دارند با دیگران سهیم می‌شوند و شجاعت این را دارند که در مقابل بی‌عدالتی‌ها بایستند. برای معرفی انصاف به زبان ساده می‌توان به بچه‌ها گفت: «هر آنچه برای خود می‌پسندی، برای دیگران هم بپسند و آنچه برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران هم نپسند.»

جای خالی انصاف در فضای مجازی

منصفانه رفتار کردن کار ساده‌ای نیست، به ویژه در فضای مجازی که اغلب حتی صحت و سقم مطالب نیز بررسی نمی‌شود. نمونه‌های زیر از شایع‌ترین مصادیق بی‌انصافی در فضای مجازی هستند.

الف) دامن زدن به شایعات

شایعه‌سازان معمولاً از شایعاتی که می‌سازند سود می‌برند و چنین رفتاری را مغرضانه انجام می‌دهند. اما کاربران بسیاری نیز هستند که به انتشار شایعات با کپی کردن آنها دامن می‌زنند، بدون آن که نفعی برایشان داشته باشد. این افراد با پرورش انصاف در وجودشان می‌توانند رفتاری اخلاقی پیدا کنند.

ب) ارسال (forward) مطالب شخصی فردی برای دیگران

مشاهده‌ی این رفتار در فضای مجازی نادر نیست. کسی بر اساس اعتماد، آشنایی یا احساس نزدیکی با کسی، حرف‌هایی در فضای مجازی شخصی به او می‌گوید. اما دریافت‌کننده، سخنان او را به دیگری / دیگران ارسال می‌کند. هر نوع رعایت نکردن

محرمانه بودن سخنان یا اطلاعات دیگران را می‌توان از مصادیق بی‌انصافی به شمار آورد.

ج) رعایت نکردن قوانین گروه‌ها

ارسال مطالب بدون ذکر منبع، انتشار مطالب گروه‌های خصوصی خارج از آن گروه‌ها، درج مطالب غیر مرتبط در گروه با موضوع تخصصی، چت کردن دونفره و شخصی در گروه‌ها.

د) جانب‌داری یا مخالفت بر اساس میل شخصی

حمایت کردن از یک ایده، پیام یا پستی در شبکه‌های اجتماعی، صرفاً به دلیل آن که به گروه و جناح مورد علاقه‌ی او متعلق است، بدون توجه به مسائلی که در آن پیام یا ایده مطرح می‌شود. همین موضوع درباره‌ی مخالفت کردن کسی با مطالب و کسانی که طرفدارشان نیست یا در جناح مقابل هستند نیز صدق می‌کند. قضاوت کردن بر اساس اطلاعات محدود درباره‌ی دیگران و انتشار قضاوت خود در شبکه‌های مجازی نیز بی‌انصافی است.

آزمون سنجش قدرت انصاف

با پاسخ به این پرسش‌ها می‌توانید میزان انصاف فرزندتان را بسنجید. لطفاً به سؤالات زیر درباره‌ی فرزندتان با صداقت پاسخ دهید:

سوال	همیشه	اغلب	گاهی	بندرت	هرگز
آیا از خدمت به دیگران لذت می‌برد؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا نوبت را رعایت می‌کند؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا دیگران را بدون فکر سرزنش نمی‌کند؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا در جمع، به برآورده شدن نیازهای دیگران همان قدر که به برآورده شدن نیازهای خود اهمیت می‌دهد، توجه دارد؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا تعصب ندارد و پیش از آن که عقیده‌اش را شکل دهد، به حرف طرفین گوش می‌کند؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا در برد و باخت روحیه‌ی ورزشکاری دارد؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا بدون یادآوری، مشتاقانه وسایلش را در اختیار دیگری می‌گذارد؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا می‌کوشد مشکلات را با انصاف و آرامش حل کند؟	☐	☐	☐	☐	☐

سوال	هرگز	بندرت	گاهی	اغلب	همیشه
آیا طبق قوانین بازی عمل می‌کند و وسط بازی آنها را به نفع خود تغییر نمی‌دهد؟	☐	☐	☐	☐	☐
آیا مواظب حقوق دیگران است و دقت می‌کند با همه با عدل و انصاف رفتار شود؟	☐	☐	☐	☐	☐

روش امتیازدهی

۱= هرگز، ۲= به ندرت، ۳= گاهی، ۴= اغلب و ۵= همیشه.
اگر حاصل جمع بین ۴۰ تا ۵۰ باشد، فرزندان بسیار باانصاف است. اگر بین ۳۰ تا ۴۰ باشد، تقویت انصاف برایش مفید خواهد بود. اگر بین ۲۰ تا ۳۰ باشد، احتمالاً در این زمینه مشکل دارد. اگر بین ۱۰ تا ۲۰ باشد، احتمال خطر وجود دارد و بهتر است به مشاور مراجعه نمایید (همان، ص ۲۴۷).

پرورش انصاف

اگر نیک‌خویی‌های قبلی در فرزندان خوب پرورش یافته باشد، در پرورش انصاف کار ساده‌تری پیش رو دارید. اما موارد زیر نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد:

- قبل از هر چیز، پدر و مادر منصفی باشید.
- والدین و مربیان برای پرورش انصاف در کودکان و نوجوانان باید خودشان سرمشق خوش‌انصافی باشند و به فرزندان‌شان بگویند که از آنان نیز توقع انصاف دارند.
- قبل از این که درباره‌ی کسی قضاوت کنید، صبر کنید و اطلاعات بیشتری به دست آورید.
- پیش‌داوری نکنید، انسان‌ها تغییر می‌کنند. به کسانی که در حقتان بدی کرده‌اند، فرصت جبران بدهید.
- قبل از انتشار اطلاعات، درباره‌ی صحت و سقم آن تحقیق کنید.
- پشت سر کسی بدگویی نکنید.
- با مردم جامعه در هر شغل و جایگاه اجتماعی و اقتصادی، با احترام برخورد کنید.

پیشنهادهایی برای پرورش انصاف در فرزندان

- با فرزندان دربارهِ انصاف گفت‌وگو کنید.
- گوش دادن فعال را به آنان بیاموزید. استفاده از کلمات تأیید، پرسیدن سؤالی درباره‌ی حرفهای طرف مقابل و ارتباط چشمی به گوش دادن فعال کمک می‌کند.

- با روشن کردن نیازها و شرایطشان به آنها کمک کنید تا انتظاراتشان منصفانه باشد.
- از مقایسه خودداری کنند؛ مقایسه کردن به معنای درک نکردن تفاوت انسانها با یکدیگر است.
- عذرخواهی کردن را به آنان آموزش دهید.
- آنان را به بازی کردن شریکی با اسباببازی‌هایشان تشویق کنید.
- تأثیر مشارکت در امور را برایشان شرح دهید.
- از کودکی در خانه قوانینی داشته باشید و همه به آن عمل کنید. قوانین را برای فرزندان نیز شرح دهید و مطمئن شوید متوجه آن شده است؛ مثلاً قانون حداکثر دو ساعت استفاده از فضای مجازی.
- به او بیاموزید فضای مجازی از دنیای واقعی ابهام بیشتری دارد، بنابراین بیشتر ممکن است در تله‌ی قضاوت بیفتد. باید دقت بیشتری کند.
- به او بیاموزید درباره‌ی آنچه می‌شنود، می‌خواند یا می‌بیند، جست‌وجو کند. فضای مجازی امکان جست‌وجوی گسترده‌تری را فراهم می‌کند.

بازی‌هایی برای پرورش انصاف در فرزندان

نام بازی: تقسیم کن و جایزه بگیر! (گروه سنی زیر ۷ سال)

هدف: کسب مهارت تقسیم کردن منصفانه

تعداد بازیکن: ۱ نفر

روش بازی: یک کیک، بیسکویت، پرتقال یا خوراکی دیگری را به فرزندان بدهید و از او بخواهید آنرا منصفانه بین اعضای خانواده یا مهمانان تقسیم کند. اگر درست و منصفانه تقسیم کرد برنده است و برای تشویق به رعایت انصاف، به او جایزه بدهید. در غیر این صورت، برایش شرح دهید چرا برنده نشده است.

نام بازی: کارآگاه (گروه سنی ۷ تا ۱۲ سال)

هدف: ایجاد مهارت تحقیق کردن و نپذیرفتن مطالب غیر معتبر

تعداد بازیکن: ۲ نفر یا ۲ گروه + داور

روش بازی: داور یک شایعه را مطرح می‌کند و از بازیکنان می‌خواهد آن را با دلایل قوی، رد یا قبول کنند. بازیکنان از طریق پرسش از اطرافیان یا مطالعه‌ی اخبار روزنامه و ... یا برای بچه‌های بزرگ‌تر، از طریق جست‌وجو در وب، دلایل خود را در اثبات یا رد شایعه جمع می‌کنند. در موعد مقرر هر دو طرف دلایلتان را عنوان می‌کنند و هر کدام دلایل محکم‌تری داشت برنده است.

نام بازی: صندلی بازی (گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال)

هدف: آموزش مهارت قضاوت نکردن بر اساس دیده‌ها

تعداد بازیکن: ۱۰ نفر

روش بازی: تعدادی صندلی که باید زوج باشند تهیه می‌کنید. سه گروه دوفره تشکیل می‌دهید. یک کارگردان و سه قاضی وجود دارند. کارگردان به هر گروه به طور جداگانه و طوری که بقیه متوجه نشوند، کاری را می‌سپارد.

گروه اول: صندلی‌ها را دو تا دو تا کنار هم بچینند. گروه دوم: پایه‌ی صندلی‌ها را رو به بالا بگذارند. گروه سوم: صندلی‌ها را گرد و دور هم بچینند.

با فرمان کارگردان همه شروع به کار خود می‌کنند. پس از دو دقیقه کارگردان ایست می‌دهد. قاضیان هر کدام باید قضاوت خود را درباره‌ی گروه‌ها بگویند. پس از این که همه قضاوت خود را گفتند، کارگردان به همه با صدای بلند می‌گوید که از هر گروه چه خواسته است. قاضیان دوباره نظر خود را با توجه به اطلاعات جدیدی که دارند اعلام می‌کنند. کارگردان با خلاقیت خود می‌تواند موقعیت‌های سوء تفاهم برانگیز دیگری ایجاد کند تا قضاوت قاضیان را گمراه کند.

فضای مجازی بدون هوش اخلاقی زیبا نیست...

نیک‌خویی	پرویش یافته	پرویش نیافته
هولیدی	● اغلب اوقات خود را در خانه، با خانواده می‌گذرانند. ● اگر به اطلاعات خصوصی لورفته‌ی دیگران دست یابد، آنها را مشاهده و منتشر نمی‌کند. ● مطالب غیر مرتبط را در گروه‌های تخصصی منتشر نمی‌کند و احساس کسانی را که وقت کمی برای مطالعه دارند، درک می‌کند. ● معمولاً احساسات و عواطف اعضای گروه را درک می‌کند و ارتباط مؤثر و دوستانه‌ای با آنان دارد.	● اغلب اوقات خود را در خانه، در فضای مجازی می‌گذرانند. ● به راحتی اطلاعات خصوصی دیگران را مشاهده می‌کند و اغلب آنها را برای دوستان خود ارسال می‌کند. ● هر مطلبی را در هر گروهی منتشر می‌کند و احساس و شرایط اعضای دیگر گروه برایش مهم نیست. ● خودمحمور است و با هر آنچه مخالف خواست و نظرش باشد مقابله می‌کند و معمولاً با اعضای دیگر گروه بحث و مجادله می‌کند.
وچگونگی	● از امکانات خود در فضای مجازی سوءاستفاده نمی‌کند ● در صورت مشاهده‌ی اتفاقی محتوای غیر اخلاقی، فوراً از آن خارج می‌شود. ● در صورت پیشنهاد خرید و مصرف مواد مخدر از سوی دوستان مجازی، چون این کار را نادرست می‌داند، «نه» می‌گوید. ● بر روی پیوندهایی که مربوط به عکس‌های خصوصی بازیگران و افراد مشهور است، کلیک نمی‌کند ● در شبکه‌های اجتماعی مجازی با هویت واقعی خود حضور دارد. ● رفتارش با جنس مخالف بر اساس چارچوب‌های دینی و اخلاقی است.	● در صورتی که شرایطش پیش آید، به زورگویی، سرقت و سایر رفتارهای سوء می‌پردازد. ● برای ارضای حس کنجکاوی خود به جست‌وجو و مشاهده‌ی محتوای غیر اخلاقی می‌پردازد. ● به سادگی در دام توزیع‌کنندگان مواد مخدر در فضای مجازی می‌افتد. ● به جست‌وجو در زندگی شخصی افراد مشهور می‌پردازد و حتی به شایعات درباره‌ی آنها دامن می‌زند و در شبکه‌های اجتماعی مجازی با هویت جعلی سعی در رسیدن به اهداف غیر اخلاقی خود است. ● از سهولت برقراری ارتباط در فضای مجازی سوءاستفاده می‌کند و ارتباط‌های نامشروع متعدد دارد.
ویشن‌داری	● فقط در ساعات مشخصی آنلاین است و زمان استفاده از اینترنت خود را مدیریت و محدود می‌کند. ● در صورتی که به گوشی کسی دسترسی پیدا کند، اطلاعات آن را مشاهده نمی‌کند.	● همیشه آنلاین است و نمی‌تواند از اینترنت و تلفن همراه خود دور باشد. ● از سر کنجکاوی یا شکاکیت، در صدد فرصتی برای دستیابی به اطلاعات گوشی بعضی از اطرافیان خود است.

فضای مجازی بدون هوش اخلاقی زیبا نیست...

نیک‌خویی	پرورش یافته	پرورش نیافته
خوشینداری	• مسائل خانوادگی خود را در گروه‌های مجازی مطرح نمی‌کند.	• هنگام ناراحتی به راحتی مسائل خانوادگی خود را در گروه‌های مجازی بازگو می‌کند.
مهربانی	• هنگام حضور در مهمانی و محافل خانوادگی، به حضور دیگران احترام می‌گذارد و اینترنت خود را قطع می‌کند. • در هنگام خشم و عصبانیت در فضای مجازی مطلبی نمی‌نویسد. • برای خود احترام قائل است و وقت خود را با مطالعه‌ی مطالب بی‌ارزش هدر نمی‌دهد.	• در جمع‌های خانوادگی نیز در حال گشت و گذار در اینترنت است و هنگامی که کسی با او سخن می‌گوید، نگاهش بر صفحه گوشی است. • هنگام عصبانیت با فحاشی و نشان دادن خشم خود در شبکه‌های اجتماعی، خشم خود را بیرون می‌ریزد. • ساعات زیادی از عمر خود را بیهوده در اینترنت می‌گذراند.
نیکی	• اغلب اخبار خوب را منتشر می‌کند و دلش نمی‌خواهد کسی ناراحت شود. • همراه موج‌های توهین به دیگران نمی‌شود و با دیگران مهربان است. • با دیگران با لحنی مهربانانه برخورد می‌کند و در مقابل نامهربانی بردبار است.	• اغلب اخبار و حوادث بد یا تصاویر خشنوت‌آمیز را منتشر می‌کند و به احساس دیگران پس از مطالعه و مشاهده‌ی آنها اهمیتی نمی‌دهد. • به سادگی به تمسخر دیگران می‌پردازد. • لحن مهربانانه ای ندارد و اگر کسی با او به تندی صحبت کند، با خشنوت مقابله به مثل می‌کند.
بردباری	• به دلیل بردباری، طعمه‌ی سودجویان نمی‌شود. • در گروه‌های متعدد مجازی عضو نیست و مطالبی را که منتشر می‌کند، قبل از انتشار می‌خواند و بر آن تأمل دارد. • در صورتی که در گروهی رفتار نامناسبی دید یا خبر غیر منتظره‌ای شنید، هیجان‌زده نمی‌شود و درباره‌ی آن فرد تأمل و درباره‌ی خبر، جست‌وجو می‌کند.	• می‌شود و مطالب را سرسری خوانده یا حتی نخوانده برای دیگران ارسال می‌کند. • در صورت مشاهده‌ی رفتار نامناسب یا شنیدن خبری غیر منتظره، سریع واکنش نشان می‌دهد و اغلب پس از چند ساعت از واکنش خود پشیمان می‌شود. • برای سریع‌تر به نتیجه رسیدن تقلب می‌کند.

فضای مجازی بدون هوش اخلاقی زیبا نیست...

نیک‌خویی	پرورش یافته	پرورش نیافته
۶۰ ۶۱	- بدون آگاهی کامل درباره‌ی موضوعی اظهار نظر نمی‌کند و به شایعات دامن نمی‌زند. - محتوای تولیدشده توسط دیگران را بدون ذکر نام منبع منتشر نمی‌کند.	- درباره‌ی هر موضوعی اظهار نظر می‌کند و به منصفانه بودن یا نبودن نظر خود توجهی ندارد. - محتوای تولیدشده توسط دیگران را به راحتی و بدون ذکر منبع نشر می‌دهد و حتی گاهی وانمود می‌کند خودش صاحب محتوا است.

اکنون که هفت نیک‌خویی تشکیل‌دهنده‌ی هوش اخلاقی و راه‌های پرورش آن در کودکان و نوجوانان شرح داده شد، نمونه‌هایی از رفتار کاربرانی رشد یافته و رشد نیافته از نظر هوش اخلاقی را در شبکه‌های اجتماعی تصور کنید: هوش اخلاقی و سواد فضای مجازی یک نقطه‌ی مهم مشترک دارند: دعوت انسانها به تأمل و تفکر قبل از اقدام یا سخن گفتن. با آموزش هوش اخلاقی از سنین کودکی، کاربران نوجوان و بزرگسال در فضای مجازی درک و تأمل بالایی خواهند داشت و با خودکنترلی، افزون بر این که از آسیب‌های فضای مجازی مصون می‌مانند، می‌توانند محتوای مناسب و ارزشمند مورد نیاز خود را پیدا کنند و خود نیز به تولید محتوای ارزشمند و به دور از آلودگی‌های اخلاقی بپردازند. همان گونه که می‌بینید، حتی فضای مجازی با همه جذابیت‌هایش بدون هوش اخلاقی زیبا نیست.

منابع

بربا، میشل (۱۳۹۰) کلیدهای پرورش هوش اخلاقی در کودکان و نوجوانان، ترجمه‌ی فرناز فرود، تهران: صابرین.
صادقی، داریوش؛ صلاحی، علی‌اکبر؛ جمشیدی، صهبا؛ عمادی، شایا؛ حبیبی، رؤیا؛ مختاری، نسیم؛ خزان، سحر؛ سیمرغ، زهرا؛ صادقی، علی؛ ندافی، فاطمه (۱۳۹۴) ۳۴۰ بازی مؤثر در پرورش هوش کودکان (هوش اخلاقی - معنوی)، تهران: شهر قلم

محمودی محسن، ۱۹ آبان ۱۳۹۵ - <http://www.cyberpolice.ir/news/58611>

هادیان‌فر، سیدکمال، آذر ۱۳۹۴ - <http://www.cyberpolice.ir/en/node/50971>

هادیان‌فر، سیدکمال، ۱۸ اسفند ۱۳۹۴، خبرگزاری مهر

<http://www.mehrnews.com/news/3575583>