

# زمانی دور از تکنولوژی

راهنمای کودک برای فاصله گرفتن از فضای مجازی  
و تفریح در دنیای واقعی

مالی ویگانت

تصویرگر  
آر. دبلیو. آلی

مترجم  
برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## سخنی با والدین و مربیان

هشدارها را همه‌جا می‌بینیم: زمان طولانی تماشای تلویزیون یا مشغول بودن به بازی‌های ویدئویی، کودکان را در معرض خطر چاقی، بیماری‌های قلبی و دیگر مخاطرات سلامتی قرار می‌دهد.

هم‌زمان با بزرگ‌تر شدن فرزندان مان، ارتباط آن‌ها با تکنولوژی پیچیده‌تر و تنگاتنگ‌تر می‌شود. اینترنت فضایی ایجاد می‌کند که در آن به‌سختی می‌شود تشخیص داد کدام روابط واقعی هستند و کدام مجازی یا اشتباه. در دوره‌ای که افراد جوان به‌ظاهر دوستان بیشتری در دنیای مجازی دارند، این تکنولوژی اعتیادآور، آن‌ها را از معاشرت با افراد در دنیای واقعی دور نگه می‌دارد.

مطالبی که کودکان در تلویزیون و فیلم‌ها می‌بینند خیلی ساده و به‌صورت گسترده در اختیارشان است، بدون آنکه نیاز باشد حتی از خانه خارج شوند. کارشناسان تخمین می‌زنند کودکان امریکایی بین هشت تا هجده‌ساله، به‌طور میانگین هر هفته حدود ۴۴/۵ ساعت را روبه‌روی صفحه تلویزیون، گوشی همراه و... می‌گذرانند. این شرایط موج جدیدی از فشار روانی برای آن‌ها به‌همراه می‌آورد که طبق آن، هر شخص با توجه به اطلاعات دیجیتالی و میزان استفاده‌اش از این امکانات قضاوت می‌شود.

هرچند تکنولوژی با رشد سرسام‌آوری که دارد خطراتی را برای کودکان ایجاد می‌کند، اما نمی‌توانیم منکر اثرات مطلوب آن باشیم. ما در عصر تکنولوژی و ارتباطات زندگی می‌کنیم. اگر کودکان را از یادگیری و استفاده از این امکانات منع کنیم، آن‌ها در مدرسه و سپس در بازار کار دچار مشکلات بیشتری خواهند شد. این تأثیر دوگانه تکنولوژی بر فرزندان، والدینی را که دنبال راه‌حل درستی می‌گردند، گیج کرده است.

با تعیین حد و حدود منطقی و گفت‌وگوی صمیمانه و باز با فرزندان، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم استفاده عقلانی‌تر و مناسب‌تری از محتوای دیجیتالی داشته باشند. همچنین، می‌توانیم با اعمال برخی نظارت‌ها و گذاشتن رمز عبور برای وسایل الکترونیکی، زمانی را که کودکان در اینترنت صرف می‌کنند کمتر کنیم. اما از همه مهم‌تر این است که خودمان الگوی عملی برای آن‌ها باشیم و زمانی را دور از تکنولوژی و اینترنت، با خانواده و فرزندان مان بگذرانیم و برای آن‌ها فرصتی فراهم کنیم که دنیای واقعی را تجربه کرده و در آن تفریح کنند. این تعادل به آن‌ها کمک می‌کند درعین حال که از تکنولوژی روز عقب نمی‌مانند، عادات و روابط سالم و واقعی هم داشته باشند.



## تکنولوژی همه جا هست!

تابه حال به این موضوع فکر کرده‌ای که چه مقدار زمان را روبه روی یک صفحه درخشان می‌گذرانی؟ این صفحه می‌تواند تبلت، تلویزیون، گوشی موبایل، رایانه یا وسایل الکترونیکی دیگری باشد که ما بیشترین ساعات روز را با آن‌ها کار یا بازی می‌کنیم.

اما زندگی خیلی جالب‌تر از این حرف‌هاست! خدا در هر شبانه‌روز به ما ۲۴ ساعت زمان می‌دهد و این وظیفه ماست که از آن به درستی استفاده کنیم. اشکالی ندارد اگر گاهی تلویزیون ببینی یا بازی ویدئویی بکنی، اما اگر ما بیشتر ساعات‌های شبانه‌روز را به این وسایل چسبیده باشیم، زندگی‌مان نامتعادل و آشفته می‌شود و بسیاری از زیبایی‌ها و شگفتی‌های دنیای واقعی را از دست می‌دهیم.

