



عکس: سجاد حسینی / ایران

معاون راهبردی بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای کشور

کودکان باید از سنین پایین سواد رسانه‌ای پیدا کنند

گزارش

سمیه افشین فر - گروه گزارش/ تبلت و موبایل به جای توپ و عروسک در دستان کودکان خودنمایی می‌کند. براساس آمارها میانگین ساعت بازی خردسالان حدود ۸۰ دقیقه است، اما مشاهدات میدانی نشان می‌دهد کودکان و نوجوانان بیش‌تر از ۸۰ دقیقه در روز با گوشی بازی می‌کنند. براساس آخرین پیمایش ملی مصرف بازی‌های رایانه‌ای که به سفارش بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای و توسط ایسیا انجام شده، ۲۹ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر کمتر در کشور داریم که حداقل یک ساعت در هفته بازی می‌کنند و میانگین ساعت بازی در هر روز در بین این افراد متوسط ۸۰ دقیقه است. اما همه آمار گیرها را که کودکان

تشکیل نمی‌دهند. به گفته معاون راهبردی بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای ۷,۴ درصد گیرها، خردسالان دو تا شش ساله، ۷,۱ درصد گیرها هم کودکان رده سنی ۷ تا ۱۱ ساله، ۱۱,۴ درصد گیرها نوجوان و سایر گیرها را هم جوانان و بزرگسالان تشکیل می‌دهند. امروز فضای مجازی بخش زیادی از کودکی، کودکان را شکل می‌دهد. اما چقدر آنها را برای این فضا آماده کرده‌ایم؟ کودکان و نوجوانان به دلیل شرایط خاص سنی رشد تأثیر پذیری بیشتری دارند و بنابراین سیاست‌گذاری در خصوص آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

آسیب‌هایی متوجه او خواهد شد. افراسیابی می‌گوید: «دلیل دیگر هم این است که نهادهای سرمایه‌گذار برای تولید یک بازی جنگی مناسب بومی اقدام ویژه‌ای انجام نداده‌اند. امسال برای اولین بار تلاش کرده‌ایم تمام نهادهای سرمایه‌گذار بازی‌های جنگی و مقاومت را دور هم جمع کنیم و بازی‌سازان را دعوت کنیم تا طرح‌های تولید خود را ارائه کنند. سرمایه‌گذاران هم سرمایه‌گذاری می‌کنند تا بازی‌های جدید و جذابی در ژانر بازی‌های جنگی تولید شود.»

بازی تکرار می‌شود و تأثیر می‌گذارد

در میان تمام رسانه‌های موجود، بازی‌های رایانه‌ای بیشترین تأثیر را روی سبک زندگی خردسالان، کودکان و نوجوانان دارند. دلایل آن هم مختلف است. از همذات‌پنداری کودکان و نوجوانان با شخصیت‌های بازی گرفته تا مدت زمان زیادی که هر بازی در سبد مصرف گیرها دارد. عضو شورای سیاست‌گذاری اتحادیه تولید

دکتر محمد صادق افراسیابی، استاد دانشگاه، عضو هیأت مدیره و معاون راهبردی بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، عضو شورای سیاست‌گذاری اتحادیه تولید و نشر محتوا در فضای مجازی و عضو هیأت امنای انجمن سواد رسانه‌ای ایران با بیان اینکه براساس این پیمایش رسمی، بازی‌های ماشین سواری، فوتبال، آشپزی، کره سخنگو و «ماین کرافت» بازی‌های محبوب خردسالان هستند، می‌گوید: «بازی‌های فوتبال، «ماین کرافت» «کال آف دیوتی» سه بازی بسیار محبوب کودکان ایرانی هستند. هرچند بازی سوم به دلیل محتوای بازی و رده‌بندی سنی برای این گروه سنی مناسب نیست و جزو بازی‌های آسیب‌رسان برای کودکان و نوجوانان ایرانی تلقی می‌شود.» اما چرا این بازی‌ها در میان کودکان طرفدار دارد؟ به اعتقاد این استاد دانشگاه دلیل این است که نهادهای فرهنگی و رسانه‌ای کشور برای معرفی و تبلیغ و ترویج نظام رده‌بندی سنی کوتاهی کرده‌اند و خانواده‌های ایرانی نمی‌دانند که اگر کودک در معرض چنین بازی قرار بگیرد چه

اعتیاد عجیبی که فرد را معتاد به رفتارهای مخرب طرف مقابل می‌کند سمی که فقط در مغز انسان تولید می‌شود!

گزارش

مها سقوی قلب

گروه گزارش

سم همیشه آسیب‌زاست چه برسد به اینکه کم کم در دل یک رابطه شکل بگیرد و ریشه بزند و بماند. رابطه سمی شاید در ظاهر خطرناک نباشد، اما در باطن ممکن است به خشونت‌های ارتباطی و خانگی غیرقابل جبران هم برسد. اعتیاد شاخ و دم ندارد، هر وابستگی که به جان و روان آسیب بزند، اعتیاد است. با این تفاسیر، پایان دادن به یک رابطه آسیب‌زا در ظاهر ساده است؛ اما کسانی که در دل ماجرا هستند، می‌گویند: «می‌دانم که باید بروم، ولی نمی‌توانم.» پشت این ناتوانی، فقط احساسات نیست، بلکه یک وابستگی عمیق عصبی و روانی نهفته است. سؤال مهم این است که چرا مغز انسان به روابط سمی معتاد می‌شود و چگونه می‌توان از این چرخه مخرب رها شد. دکترانوشه عاشوری، روان‌شناس، درباره رابطه‌های سمی و راه‌های گریز از آنها به «ایران» می‌گوید: «در روابطی که پراز تنش، قهر و آشتی، دلخوری و سازش‌های مکرر است، بدن و مغز وارد یک چرخه زیستی پیچیده و افراطی می‌شوند؛ چرخه‌ای که شباهت زیادی به اعتیاد به مواد مخدر دارد. در زمان دعوا و تنش، بدن هورمون‌های استرس مثل کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کند و درست پس از آشتی، هورمون‌های

لذت و وابستگی یعنی دوپامین و اکسی‌توسین بالا می‌روند. مغز به‌مرور بین درد و لذت ارتباط برقرار می‌کند و یاد می‌گیرد که این نوسان را دوست داشته باشد. در واقع درگیری و آشتی تبدیل به چرخه‌ای دقیقاً شبیه به مصرف ماده مخدر می‌شود. به این ترتیب، رابطه‌ای که باید باعث احساس امنیت و آرامش شود، تبدیل به یک چرخه پاداش و تنبیه می‌شود؛ درست مانند مصرف یک ماده اعتیادآور. فرد در چنین رابطه‌ای نه تنها به طرف مقابل، بلکه به خود این نوسانات احساسی وابسته می‌شود.» عاشوری توضیح می‌دهد: «افرادی که از چنین رابطه‌ای خارج می‌شوند، همان علائمی را تجربه می‌کنند که یک معتاد در زمان ترک تجربه می‌کند؛ از وسوسه و توجیه کردن گرفته تا اضطراب، بی‌خوابی و حتی دردهای جسمی مثل فشار در قفسه سینه که در این افراد بروز می‌کند.»

اما ریشه این وابستگی از کجا می‌آید؟

به گفته این روان‌شناس، معمولاً پای یک الگوی دلبستگی ناایمن در میان است. افرادی که در کودکی محبت همراه با بی‌توجهی یا تنبیه را تجربه کرده‌اند، در بزرگسالی ناخودآگاه به روابطی جذب می‌شوند که همان الگو

را بازتولید می‌کنند. مغز این افراد با ناامنی احساس آشنایی می‌کند. عامل دیگر، ترس از تنهایی است. بسیاری از افراد باور دارند که بد بودن یک رابطه، بهتر از نبودن رابطه است. این افراد احساس می‌کنند داشتن کسی، هرچقدر هم ناسالم و با وجود تنش و دعوای مکرر، بهتر از تنها ماندن است. در

خلأ قانونی نظارت بر بازی‌های مجازی

بسیاری از بازی‌های مجازی که خردسالان و کودکان بازی می‌کنند، چندان مناسب سن آنها نیست. تصور کنید یک بازی جنگی و ماجراجویی مناسب برای گروه سنی بالای ۱۲ سال توسط یک کودک ۵ ساله بازی شود. این بازی برای او می‌تواند بشدت آسیب‌رسان باشد و عوارض روحی خاصی به دنبال داشته باشد. معاون راهبردی بنیاد بازی‌های رایانه‌ای در پاسخ به اینکه چه نظارت‌هایی بر بازی‌های آنلاین انجام می‌شود، می‌گوید: «بنیاد به عنوان یک نهاد تنظیم‌گرو در عین حال حمایت‌کننده صنعت بازی در کشور نظارت مستمر و پیوسته بر این زیست بوم دارد. مهم‌ترین آن اعمال نظام رده‌بندی سنی بازی‌های رایانه‌ای (اسرا) است که روی همه بازی‌های مورد استفاده در کشور انجام می‌شود و از طریق تارنمای نظام رده‌بندی سنی اسرا و تارنمای «چه بازی» می‌توان رده‌بندی سنی هر بازی را مشاهده کرد. مشکل این است که متأسفانه در این سه سال بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در حوزه تنظیم‌گری تعاملی افول کرده است.

از طرف دیگر متأسفانه خلأ قانونی هم داریم. مشخص نیست اگر سکوینی نظام رده‌بندی سنی اسرا را اعمال نکند چه اتفاقی باید برای آن سکو ببیند؟ آیا باید نشان «ای‌نماد» سکو تعلیق شود و امکان انجام فرآیندهای مالی را نداشته باشد یا باید تدبیر دیگری بیندیشیم. اخیراً در دیداری که مدیرعامل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای با اعضای کمیسیون فرهنگی مجلس داشتند، اعلام شد که مجلس در قانون برنامه و بودجه سال ۱۴۰۵ قوانین لازم را برای رعایت نظام رده‌بندی «اسرا» توسط سکوهای انتشار بازی تصویب خواهد کرد و اگر سکوینی رده‌بندی سنی را رعایت نکند، وظایفی برای دستگاه‌های حاکمیتی از جمله وزارت صنعت، معدن و تجارت و سایر سازمان‌ها و نهادهای حاکمیتی پیش‌بینی شده است.

به نظر اگر واقعاً این قانون تصویب شود هیچ سکوینی حتی برای یک ثانیه هم از نمایش رده‌بندی سنی بازی‌های رایانه‌ای غفلت نخواهد کرد.»

لزم راه‌اندازی نهضت مطالبه‌گری برای صیانت از کودکان

چند سالی از تدوین سند صیانت از کودکان در فضای مجازی می‌گذرد، اما هنوز معلوم نیست متولی اجرای سند چه دستگاهی است. با این اوصاف به نظر می‌رسد کودکان در این فضا رها شده‌اند، عضو انجمن سواد رسانه‌ای در این مورد می‌گوید: «در هر بندی از این سند متولی یا متولیان اجرای آن بند از سند مشخص شده‌اند. مشکل تمام مصوبات شورای عالی فضای مجازی این است که مشخص نیست اگر دستگاهی در اجرای مصوبات کوتاهی کرد چه اتفاقی برای آن دستگاه و مدیر آن می‌افتد؟ ترک فعل‌ها در زمینه اجرای مصوبات شورای عالی فضای مجازی از جمله اجرایی‌سازی این سند زیاد است، اما ظاهراً حتی رسانه‌های جمعی هم کمتر از دستگاه‌های اجرایی مطالبه‌گری می‌کنند. به نظرم راهی جز راه‌اندازی یک نهضت مطالبه‌گری از مسئولین گذشته و مسئولین فعلی نداریم.»

بازی‌سازان ایرانی بسیار ناآرامند در کشورمان فعالند که حتی عده‌ای از آنها در مقیاس جهانی و همچنین در تعامل با ناشران بین‌المللی همکاری دارند، اما سهم بازی‌های داخلی در سبد مصرف بازیکنان ایرانی پایین است و از میان ۱۰ بازی پرمصرف تنها دو بازی داخلی است، دلیل این موضوع را افراسیابی چنین توضیح می‌دهد: «متأسفانه در دولت قبل علیرغم دستاوردهای

خوبی که در برخی حوزه‌ها حاصل شد، در حوزه بازی‌های رایانه‌ای زیست بوم، بازی‌های رایانه‌ای دچار عقبگرد شد. بازی جدیدی که بتواند مخاطب جذب کند در چند سال دولت سیزدهم تولید نشد.» اما به اعتقاد معاون راهبردی بنیاد در دوره جدید مدیریتی تلاش شده با هم‌افزایی نهادی میان دستگاه‌های فعال و دارای بودجه اختصاصی بازی، مشوق‌ها و حمایت‌های لازم برای بازی‌سازان ایجاد شود تا مسیر تولید و بهره‌برداری از بازی‌های داخلی تسهیل شود. او می‌گوید: «این مسیر، مسیری نیست که به تنهایی طی کنیم. یک کارگروه با عضویت تمام دستگاه‌های دارای بودجه

در حوزه بازی‌های رایانه‌ای شامل سازمان تبلیغات اسلامی، حوزه هنری، معاونت علمی و فناوری، ریاست جمهوری، سازمان صدا و سیما، ستاد کل نیروهای مسلح، سازمان بسیج مستضعفین، بنیاد حفظ و نشر آثار دفاع مقدس، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و خود بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای تشکیل داده‌ایم تا هر دستگاهی را مکلف به ارائه برنامه و اجرای آن کنیم. باید خیلی شفاف بتوانیم اعلام کنیم که خروجی این دستگاه‌هایی که در حوزه حمایت از تولید بازی‌های رایانه‌ای بودجه دارند، چیست؟ آیا بودجه خود را در مسیر مصوب مجلس شورای اسلامی هزینه کرده‌اند یا بودجه بازی‌های رایانه‌ای خرج کارهای دیگری شده است؟»

لزم آموزش سواد رسانه‌ای از دوران کودکی

با توجه به رسانه‌ای شدن امور و فراگیری انواع تولیدات رسانه‌ای در فضای مجازی، آموزش سواد رسانه‌ای از جمله سواد بازی یک ضرورت بنیادی برای عصر حاضر است. نیاز به کسب مهارت‌های

سواد رسانه‌ای از دوره پیش دبستان آغاز شود؟ به اعتقاد معاون راهبردی بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای تا وقتی مجلس یک قانون جامع در حوزه ارتقای سواد رسانه‌ای تصویب نکند و تکالیف وزارتخانه‌های آموزش و پرورش و وزارت علوم تصویب و ابلاغ نشود، عملاً این همکاری‌هایی که بین وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و سازمان صدا و سیما وجود دارد باعث فرهنگ‌سازی و تبیین و ارتقای برخی مهارت‌های سواد رسانه‌ای به صورت موردی می‌شود. «آموزش رسمی سواد رسانه‌ای باید از سنین پیش دبستان آغاز شود و در دانشگاه هم در دروس عمومی تمام رشته‌ها به این موضوع توجه شود.»

اگر مجلس شورای اسلامی برای تدوین و تصویب یک قانون جامع اقدامی نکرد، آیا باید بنشینیم و منتظر بمانیم؟ پاسخ افراسیابی به این سؤال منفی است. او پیشنهاد می‌دهد: «باید مرکز ملی فضای مجازی پیش‌قدم شود تا دستگاه‌های اجرایی یک برنامه جامع اقدام مشترک برای ارتقای سواد مجازی آماده و مشخص کنند که وضعیت ارتقای سواد رسانه‌ای سه سال آینده چه طور باید باشد. امیدوارم در این دولت شاهد اتفاقات خوبی در این حوزه باشیم. تمام وزرای دولت خصوصاً وزرای فرهنگ و ارشاد اسلامی، آموزش و پرورش و وزیر علوم به دنبال این هستند که کار به نتیجه برسد.

ا‌ا شاء‌الله همکاری‌های مشترک این سه وزارتخانه و سازمان صدا و سیما با جدیت بیشتری دنبال خواهد شد.

به تازگی وزارت کشور هم اعلام کرده که آمادگی دارد ذیل کارگروه سرمایه اجتماعی شورای اجتماعی کشور، کمیته سواد رسانه‌ای را راه‌اندازی کند تا این چهار دستگاه و بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای هر هفته جلسه برگزار کنند و برنامه

باید مرکز ملی فضای مجازی پیش قدم شود تا دستگاه‌های

اجرایی یک برنامه جامع اقدام مشترک برای ارتقای سواد مجازی آماده و مشخص کنند که وضعیت ارتقای سواد رسانه‌ای سه سال آینده چه طور باید باشد. تمام وزرای دولت خصوصاً وزرای فرهنگ و ارشاد اسلامی، آموزش و پرورش و وزیر علوم به دنبال این هستند که کار به نتیجه برسد



جامع اقدام مشترک ارتقای سواد فضای مجازی را تدوین و اجرا کنند. هر هفته از میزان پیشرفت این برنامه به معاون وزیر کشور و رئیس سازمان اجتماعی کشور گزارش پیشرفت ارائه می‌شود. در نهایت این گزارش‌ها به دست وزیر کشور و رئیس‌جمهوری خواهد رسید تا بتوانند در شورای اجتماعی کشور، از ظرفیت این شورا برای سرعت بخشی به نهضت سواد رسانه‌ای استفاده کنند. البته باید مراقبت کرد در مسیر ارتقای این سواد، رسانه‌های نوین بومی و سکوهای داخلی را فرصت بدانییم و کمک کنیم که اقتصاد دیجیتال کشور از مسیر رسانه‌ها و سکوهای بومی توسعه پیدا کند و ارتقای سواد رسانه‌ای بهانه‌ای برای محدودسازی و مسدودسازی سکوهای اعم از داخلی و خارجی نباشد.»

دسترسی، ارزیابی انتقادی و تنظیم مصرف و همچنین مشارکت در تولید و خلق محتوا امروز بیش از همیشه احساس می‌شود. افراسیابی می‌گوید: «برای چنین موضوع پراهمیت و راهبردی نیاز است که همه دستگاه‌ها با محوریت شورای عالی فضای مجازی و شورای عالی انقلاب فرهنگی به عنوان مراجع اصلی سیاست‌گذاری پای کار باشند. در موضوع سواد رسانه‌ای، شورای عالی فضای مجازی حداقل سه مصوبه دارد. در مصوبه سیاست‌های کلان و معماری شبکه ملی اطلاعات، سند صیانت از کودکان و نوجوانان و سند الزامات ارتقای سواد فضای مجازی، این بحث به جد مورد توجه شورای عالی فضای مجازی بوده است.»

اما آیا این اسناد باعث شده است که آموزش



ترک رابطه

سمی، یک

تصمیم

نیست؛ فرآیند

درمان است

و شخص باید

مرحله به

مرحله متعدد

به درمان

باشد. مراحل

فرآیند درمان،

مشابه درمان

هر اعتیاد

دیگری است.

فرآیندی

چندمرحله‌ای

که نیاز به

آگاهی، تمرین

و پایداری

دارد

پذیرش است. فرد باید بپذیرد که معتاد شده است، بدون اینکه آن را ضعف شخصیت تلقی کند. وقتی فرد بفهمد این وابستگی نتیجه سازوکار مغز است و نه کم‌ارزشی خودش، راحت‌تر مسیر درمان را شروع می‌کند. مرحله دوم، قطع ارتباط واقعی است. بدین معنا که هیچ نوع تماس، پیام، استوری، یا حتی نگاه کردن به عکس و یادگاری نباید باقی بماند. هر نشانه و یادگاری از آن فرد، مثل باز کردن زخم است و به قولی باید در زمین دفن شود.»

او توصیه می‌کند که حتی اگر لازم است، اشیای یادگاری دور ریخته شوند تا مغز فرصت بازسازی پیدا کند. در مرحله سوم هم، باید مغز را با تجربه‌های سالم جایگزین تقدیه کرد. افراد باید در این دوران به فعالیت‌های

بدنی، طبیعت‌گردی، نوشتن احساسات، رقتن به سمت هنر و یادگیری روی بیابوند. ورزش، مدیتیشن و دوستی‌های سالم باعث فعال شدن مسیرهای طبیعی دوپامین در مغز می‌شوند.

این یعنی مغز یاد می‌گیرد، بدون درد و وابستگی هم لذت را تجربه کند. مرحله چهارم نیز، درمان تخصصی کاردرمانی روی الگوهای وابستگی است؛ درمان‌هایی مثل شناخت‌درمانی (CBT) مخفف - Royal Col Psychiatrists (lege of) یا طرح‌واره درمانی

یا درمان دلبستگی، که ریشه‌های روانی را شناسایی و بازنویسی می‌کنند از آن جمله هستند.

عاشوری معتقد است: «درمان به فرد کمک می‌کند بفهمد چرا به سمت روابط آسیب‌زا



جذب می‌شود و چطور می‌تواند این چرخه را متوقف کند. در نهایت، فرد باید نگاه خود را به عشق بازتعریف کند. در واقع باید یاد بگیرد، آرامش را جایگزین هیجان کند. عشق واقعی آرام است، قابل پیش‌بینی است، در آن احترام و امنیت وجود دارد و فراز و فرود سمی ندارد. رابطه‌ای که عزت نفس را می‌کشد یا مدام اضطراب می‌آورد، رابطه‌ای سمی است.» او تأکید می‌کند که حتی رابطه سالم هم گاهی چالش دارد، اما چالشی که باعث رشد دو طرف می‌شود، نه فرسودگی یکی از آن‌ها. اگر در رابطه‌ای مدام احساس خستگی، ناامنی یا اثرات یک‌طرفه می‌کنید، باید بدانید که در چرخه سمی گرفتار شده‌اید که باید با کمک مکانیسم‌های گفته شده در آن درمان کنید.