

## تأثیر آزاردهنده‌های ذهنی بر کودکان، کمتر از آزاردهنده‌های جسمی و روانی نیست

- با پدیده ناهنجار و خطرناک و فاجعه‌بار دریافت اطلاعات غیرمستند و منفی در کودکان چه باید کرد؟
- آزاردهنده‌های ذهنی کدام‌اند؟
- ریشه‌های نگرش مثبت و منفی در کودکان از سال‌های اولیه کدام‌اند؟

امروزه کودکان در سراسر دنیا در معرض آلودگی‌های شنیداری و دیداری و اطلاعات گاه غیرمستند و منفی قرار می‌گیرند. آن‌ها گاه بهت‌زده و نگران به صحنه‌ها و خبرها می‌نگرند و از آنچه می‌شنوند، چندان سر در نمی‌آورند؛ اینکه معلمان حقوقشان کم است، کامیون‌داران اعتصاب کرده‌اند و ماشین‌هایشان در جاده‌ها ردیف شده است، مردم طالب پول‌هایشان هستند و پلاکارد در دست، ملت‌مانه حق خود را می‌خواهند؛ اینکه مادری بچه در بغل و یا پدری پسر در کنار، در صف راه می‌پیماید و پول ساختمان و خانه‌اش را از غاصبان طلب می‌کند، شاهد دیدن پول اسکناس دلار و یا دیگر ارزهای خارجی است که حتی نمی‌داند ارزش و کارکرد آن‌ها چیست ولی از مادر و پدر و حتی



مربی و مدیر مدرسه خود و یا در تاکسی می‌شنود که گران و یا ارزان شده است. در حقیقت، او انعکاس خبر خوب و یا بد را از طریق لبخند و گشادگی در چهره‌ها و یا اخم و ترش‌رویی و گاه بد و بیراه بزرگ‌ترها در می‌یابد.

کودک کلماتی چون برجام و نافرجام و ترور، تروریست و مرگ و جنگ و زورگویی را می‌شنود و داد و بیداد صحنه‌های علنی مجلس، از طریق اخبار، در حالی که در خانه و در کنار پدر و مادر نشسته است به گوشش می‌رسد. از گرانی و فقر و فساد و پولدار شدن بسیار می‌شنود و شاهد است که میوه، گوشت، لبنیات و ارزاق عمومی گران شده است و یا می‌شنود که «ما قدرت خرید گوشت نداریم، باید صرفه‌جویی کنیم، هوا آلوده است، آب آلوده است، خاک آلوده است».

می‌شنود که دوستان که هستند و دشمنان ما کدام‌اند و بسیاری شنیده‌های دیگر، ناخواسته فکر و ذهن کودکان امروزی را پُر می‌کند. این خبرها چه مستند و چه غیرمستند، تأثیرات مخرب و بسیار خطرناکی بر پیکره روانی و ذهنی کودکان ما و از سال‌های پایه می‌گذارند. آن‌ها ممکن است قدرت تحلیل شنیده‌ها و دیده‌های خود را در این سال‌ها نداشته باشند ولی ذهنشان آمادگی پذیرش و نگهداری و ذخیره‌سازی بسیاری از اطلاعات و داده‌ها را چه به‌صورت ناخوشایند و چه خوشایند دارد. **من این اطلاعات نادرست و ناهنجار را برای کودکان بسیار مسموم‌کننده می‌دانم و از آن‌ها به‌عنوان «آزاردهنده‌های ذهنی» یاد می‌کنم** و معتقدم که تأثیر بد آن‌ها کمتر از آزاردهنده‌های جنسی و بدنی و روانی نیست. کودکی که از این سال‌ها ذخایر ارزشمند ذهنی‌اش با مطالبی پر می‌شود که تأثیرات درست یا نادرست آن در سال‌های بعد نمایان می‌شود، از امروز استحقاق بیشتری برای کسب اطلاعات درست، مستند و زیبا دارد. افکار منفی و ناپسند و ناموزون می‌تواند زیبایی اندیشه و دلپذیری زندگی و دوست داشتن و ارتباط با دیگران را در کودکان خدشه‌دار کند.

کودکان ما حق دارند در سال‌های اولیه زندگی با صحنه‌های خوب و خوشایند روبه‌رو شوند، کلمات نو، زیبا و دلپذیری از بزرگ‌ترها بشنوند و اطلاعات درست، و مثبتی دریافت کنند. در غیر این صورت، جبران و زدودن زنگاره‌های عاطفی ایجاد شده

و نیز جایگزین آزاردهنده‌ها و ابهام در تشخیص سره از ناسره، و پذیرش دنیا به‌عنوان مکانی زیبا برای زیستن، در آینده برایشان مشکل و گاه غیرقابل قبول خواهد شد.

در حقیقت، به وجود آوردن تصویر درست و نیات مثبت مهارتی است که می‌تواند برای کودکان از طریق بزرگ‌ترها، رسانه‌ها، جامعه و مربیان و پرورشکاران خلق شود و به‌ویژه در زمینه آموزش مقابله با زورگویی و قلدری‌های افراد نابکار و نامطمئن می‌تواند سازنده و مثبت باشد. وقتی کودک ما به علت ابهام‌های زیاد در ذهنش و شنیده‌های نادرست فراوان نگران، مضطرب و ناراحت می‌شود، در حقیقت **مراکز کنشگر ذهنی** او نیز حرکتی کند پیدا می‌کنند. به عبارت ساده‌تر، راه بر کسب مهارت‌های عالی‌تر ذهنی بسته می‌شود و خلاقیت‌ها کاهش می‌یابد؛ زیرا اطلاعات نادرست و نامطمئن همیشه می‌تواند مسموم‌کننده فعالیت‌های ذهنی و باعث کارکردهای مغزی نازیبا شود. **در حالی که مثبت‌اندیشی و دریافت اطلاعات مستند و زیبا می‌تواند کودکان را مستعد و پذیرای کمک، مهربانی و عدالت‌جویی بار آورد.**

ناگفته پیداست که نمونه‌های زیاد و سخنان بسیار در این باره وجود دارد اما قصدم در اینجا بیان یافته‌های پژوهش بسیار در مورد تأثیر افکار منفی و تأثیر مثبت آن بر رشد و تحول کلی کودکان از پایه نیست و ان‌شاءالله در فرصت‌های دیگر می‌شود بدان‌ها پرداخت.

### پس چه باید کرد؟

راهکارهایی کوتاه و ساده در وهله اول برای دستیابی به کاهش تنش و ناراحتی و دلهره و اضطراب و ابهام لحظه‌ای کودکان وجود دارد که تا حدودی مسئولیت ما را شکل می‌دهد.

۱. به‌عنوان افراد بزرگ‌تر چه در خانواده و چه



در مراکز آموزشی، مهدهای کودک، کودکانستان‌ها و مراکز پیش‌دبستانی سعی کنیم موقعیت‌های ترسناک و دلهره‌آور را با برنامه‌ریزی و تنظیم فعالیت‌های بازی و سرگرمی‌های مثبت برای کودکان پُر کنیم.

۲. از طریق فعالیت‌های نمایشی، کلمات مثبت، راه‌حل‌های غیرانتقام‌جویانه، عدالت‌خواهی توأم با مهربانی را در آنان شکل دهیم.

۳. به زبان ساده و با بیان قصه‌های شیرین که پایان خوش و راحتی دارند، وضعیت فقر و ثروت را به بچه‌ها توضیح دهیم و آن‌ها را در این‌باره توجیه کنیم.

۴. سعی کنیم خودمان الگو و سرمشق مثبت‌اندیشی باشیم و در موارد بحرانی بعضی کلمات نامفهوم و پر از ابهام شنیده شده از رسانه‌ها (با در صف اتوبوس و مترو) را برایشان توضیح دهیم

که مثلاً چرا جنگ می‌شود و خوب نیست و چرا صلح و دوستی و گفت‌وگو و مثبت‌اندیشی خوب و پسندیده است.

۵. ذهن کودکان را از حرف‌های غیرمستند و خطرناک و برگرفته از کلیپ‌های تنظیم شده و گاه غیرواقعی (شنیده شده از بزرگ‌ترها) دور نگه داریم و با توضیحات درست، افکار امیدوارکننده‌ای را در آنان شکل دهیم.

۶. کودکان را برای تصمیم‌گیری‌های درست و خلاق و نیز هدایت به سمت راه‌حل‌های معقول از طریق بازی‌های نمایشی سوق دهیم.

۷. از دادن اطلاعات غیرمستند و خبرهای بغض‌آلود و فریب‌کاری‌ها که گاه به‌عنوان زرنگی از آن‌ها یاد می‌شود، دوری کنیم و در عوض، قدرت پیروزی و برنده شدن در صورت تلاش را در ذهن آن‌ها بارزتر کنیم.

۸. سطح امید و کامیابی و میل به تغییر را از راه‌های اندیشمندان و سیاست‌های بخردانه و رفتارهای عاقلانه در ذهن کودکان تقویت کنیم تا آثار مخرب آزاردهنده‌های ذهنی و کلمات پر از ناامیدی و ناشکیبایی در سازوکار و نظام ذهنی کودکان کاهش یابد.

۹. عادت تحلیل و تفکر و پرسش درباره وقایع و رویدادها را قبل از قضاوت عجولانه و انتقال گفته‌ها بدون اندیشه کردن، از همان سال‌های اولیه در کودکان به وجود آوریم. تحقق این امر مهم از طریق خانواده، مراکز آموزشی و رسانه‌های اجتماعی به خوبی میسر است.

۱۰. برای کودکان جلسات گفت‌وگو درباره مشکلات ساده پیرامون و شنیده‌هایشان ترتیب دهیم تا آنچه را شنیده‌اند، به درستی بیان کنند و پاسخ بگیرند. امیدوارم که مقبول افتد. و اما ... نکته مهم دیگر، ایجاد شبکه اطلاع‌رسانی و دیجیتالی هم‌زمان با شماره پاییز ۱۳۹۷ است که خوشبختانه این امر مهم با حمایت همکاران و علاقه‌مندان و تأیید مدیر مسئول محترم مجلات رشد و هیئت برنامه‌ریزان مجله به شکل خوبی به اجرا درآمده است. به این ترتیب، خوانندگان مجله علاوه بر دسترسی به شکل مکتوب مجله، آن را به شکل دیجیتالی نیز می‌توانند دریافت کنند و از اطلاعات همراه با ویدیو و عکس‌های هدایتگر دیگر بهره ببرند.

در پایان، ضمن تشکر از همه کسانی که با ارسال مقاله‌ها و نوشته‌های خود ما را همراهی می‌کنند، از همه عزیزان می‌خواهیم که با طرح پیشنهادهای دیدگاه‌ها یا ارسال اطلاعات بیشتر در شکل‌دهی به این مهم نیز ما را یاری‌رسان باشند. از مربیان، مدیران و کارشناسان و دانشجویان و خانواده‌های محترم نیز به خاطر حمایت‌هایشان سپاسگزاریم. حق این است که در همه حال کودکان را دوست بداریم. زمستان گرم، راحت و خوشی داشته باشید.

سردبیر

