

# کنترل دست کیه؟!

○ جواد آبادگر

ظرف‌های کثیف باقی‌مانده از پخت لوبیاپلو را از گوشه و کنار آشپزخانه جمع کرد و چپاند توی ظرفشویی. شعله گاز را ریز کرد تا ته‌دیگ سیب‌زمینی‌اش برشته شود و خوب دم بکشد. صدای اذانی که از بلندگوی مسجد کوچه پشتی پخش می‌شد، لای آفتابی که خودش را وسط خانه پهن کرده بود، پیچید. فقط به اندازه سرو سامان دادن به ظرفشویی، از برنامه‌اش عقب بود؛ چون بنا را بر این گذاشته بود که تا اذان، کار آشپزخانه تمام شده باشد. تصمیم گرفت حالا که احمدرضا خواب قیلوله‌اش به درازا کشیده و محمدرضا هم مشغول کلاس مجازی‌اش است، از فرصت استفاده کند و نمازش را بخواند. سرکی توی اتاق محمدرضا کشید؛ هدفون سبزی که به بهانه کلاس‌های مجازی، هدیه تولد یازده‌سالگی‌اش شد را روی گوش داشت

و پشت میز تحریرش نشسته بود. صندلی چرخ‌دار را پیچ و تاپ می‌داد و قلم را لای انگشتش می‌چرخاند؛ به نظر می‌رسید غرق محتوای مجازی شده. مادر که دو، سه دقیقه‌ای با نفس‌های آرام،

بیرون در ایستاده بود تا مطمئن شود پسرش کاری جز درس خواندن نمی‌کند، خیالش راحت شد. ساعت دیواری بیست دقیقه باقی‌مانده تا پایان کلاس را تخمین می‌زد. وضو گرفت، روی احمدرضا را کشید و چادر سر کرد، اما قبل از آنی که قامت نمازش را ببندد، دوباره هول‌هولکی توی اتاق پسرک هدفون به گوش، نگاهی انداخت و سریع پر چادرش را جمع‌وجور کرد و رو به قبله به نماز ایستاد. تسبیحات بین دو نماز را که می‌گفت، صدای فنرهای صندلی چرخ‌دار، خواب سبک احمدرضا را آشفته کرد؛ پهلویه پهلوی شد و وقتی مادر را دید که با چادر سفید، کنارش نشسته، با خیال راحت، دوباره چشم روی هم گذاشت. مادر شکش برد که شاید محمدرضا بی‌خیال پنج دقیقه آخر کلاسش شده و صندلی‌اش را ترک کرده است، اما وقتی نگاهش را توی اتاق انداخت، او را در همان حالت سابق دید؛

بی‌هیچ تغییری. در دل، خودش را سرزنش کرد و این‌همه نظارت و سواس‌گونه را زیر سؤال برد، اما دست خودش نبود؛ اگر به بی‌خیالی هم می‌گذرانند، عذاب وجدان می‌گرفت و احساس می‌کرد بی‌مسئولیت است. خودش را از جایگاه قاضی و البته در عین حال متهم، پایین کشید و به نماز عصر ایستاد.



برای والدینی که نگران ارتباط فرزندان خود با فضای مجازی هستند و اکنون با پیوستن تحصیلات به خیل اموری که تا به امروز مجازی شده‌اند، امکان دسترسی را برای فرزندانسان سهل‌تر از گذشته می‌بینند، راه‌های بهتری نسبت به کنترل مداوم و آزاردهنده هم وجود دارد تا خیالشان از امنیت روانی آن‌ها آسوده شود. در صدر این راه‌ها، آموزش خودکنترلی به فرزندان است؛ خودکنترلی در تمام عمر یک انسان به کار می‌آید و حتی یک بزرگسال که به خوبی این مهارت را کسب کرده است هم می‌تواند در سایه آن از آسیب‌های بسیاری در امان بماند. فرد کنترل‌گرو آگاه، قادر است خودش قبل از انتخاب هر چیز، ضمن تشخیص خوب و بدها، هر آنچه ممکن است برای او ضرر و آسیبی در پی داشته باشد را کنار بگذارد. این فرد دیگر نیاز ندارد کسی بالای سرش باشد و مدام تذکر دهد یا او را از کاری منع کند؛ چون خودش در قبال خود دلسوزتر از هر کس دیگری عمل می‌کند.

نکته بعدی آن است که نظارت بیش از حد و قوانین خشک و بدون انعطاف، بیش از آنکه مفید باشند، نتیجه عکس می‌دهند؛ کودک و نوجوانی که از این روال خسته شود، بالأخره راهی برای رسیدن به هدفش پیدا می‌کند و مخفیانه کارش را انجام خواهد داد. در این صورت پرواضح است که دیگر شما نمی‌توانید او را از آسیب‌ها حفظ کنید. اگر بگذارید فرزندتان گاهی برای تفریح از فضای مجازی استفاده کند، امکان نظارت برایتان راحت‌تر فراهم می‌شود. سعی کنید به جای آنکه یک ناظر سخت‌گیر باشید، نقش یک دوست و مشاور قاطع را بازی کنید. در این صورت فرزندتان در عین احساس راحتی با شما، به قوانینتان پایبندتر خواهد بود و حاضر است در بسیاری موارد با شما مشورت کند یا آنچه از فضای مجازی استفاده می‌کند را به شما نشان دهد؛ یعنی بدون اینکه تلاشی برای نظارت کرده باشید، او خود شما را ناظر می‌کند.

عطر غذا از لای دم‌کنی گذشته و خانه را پر کرده بود. احتمالاً حالا دیگر سیب‌زمینی‌ها هم به مقام ته‌دیگی رسیده بودند و باید زیر قابلمه خاموش می‌شد. سلام نمازش با اولویت‌بندی‌هایی که در ذهن برای کارهای پیش رو تنظیم می‌کرد، در هم می‌آمیخت و انگار وقتی «السلام علیکم ورحمه‌الله و برکاته» را از دهان خارج می‌کرد، اختیاری از خود نداشت و ناخودآگاهش بود که کلمات را ادا می‌کرد. لای چشم‌های احمدرضا باز بود و در دنیایی بین خواب و بیداری سیر می‌کرد؛ کمی دیگر حتماً بیدار می‌شد و از گرسنگی می‌گفت. گونه او را نرم بوسید، چادرش را لای سجاده بچه کرد و سر جایش گذاشت. راه آشپزخانه را در پیش گرفته بود که صدای خنده ضعیفی، رویش را به طرف اتاق محمدرضا چرخاند. تا سی سانتی‌صندلی‌اش رفت، اما او که هنوز هدفون روی گوش داشت، متوجه قدم‌های مادر نشد. بالأخره از سنگینی نگاهی که از بالا روی سرش افتاده بود، فهمید کسی در نزدیکی‌اش ایستاده. آهسته خودش و صندلی را سمت مادر چرخاند و با او چشم در چشم شد. صفحه گوشی، جایی جز صفحات مربوط به درس و کلاس را نشان می‌داد و محمدرضا خوب می‌دانست که باید یک جوری آن را از نگاه مادر پنهان کند؛ اما برای این کار دیر شده بود و او از همان صدای خنده، سرخ را گرفته و مدارک کافی دال بر استفاده بدون اجازه از شبکه‌های اجتماعی را در دست داشت. اجازه‌ای که هرگز صادر نمی‌شد و در واقع برای چنین کاری، راهی جز اقدام مخفیانه وجود نداشت. مادر حرفی نمی‌زد و فقط نگاه ملامت بارش، روی پسر قفل شده بود. محمدرضا هدفون را از سرش جدا کرد و از جا برخاست. سعی کرد توضیحی بدهد یا از بی‌خطر بودن کلیپ طنزی که دیده بود، بگوید؛ اما مادر دلخووتر از آنی بود که بخواهد به توجیه‌های او گوش بدهد؛ گوشی را از روی میز برداشت و گفت: «تو می‌دونی که اجازه این کار رو ندارم، ولی انجامش دادی؛ حالا اگه کلاست تموم شده، من اینو با خودم ببرم!»

محمدرضا پاسخی نداد و مادر هم که منتظر پاسخی نبود، از اتاق بیرون رفت. پسر دست‌ها را روی میز ستون کرد و سرش را بین انگشتانش فشرد. اعصابش به هم ریخته بود؛ از خودش و از مادر. حتی اگر او اجازه می‌گرفت، باز هم مادر در مقابل تماشای یک کلیپ پنجاه و هشت ثانیه‌ای، مقاومت می‌کرد؛ بنابراین برای به دست آوردن رضایت او، باید قید هر آنچه برای دسترسی به اینترنت وابسته بود را می‌زد؛ چون مادر نسبت به همه آن‌ها ترس بی‌مargونه داشت و فرزندش را در برابرش بی‌دفاع و آسیب‌پذیر می‌دید.

”

خودکنترلی در تمام عمر یک انسان به کار می‌آید و حتی یک بزرگسال که به خوبی این مهارت را کسب کرده است هم می‌تواند در سایه آن از آسیب‌های بسیاری در امان بماند