

## جوان و آسیب شناسی بازی های رایانه ای

### چکیده

مقاله حاضر، با موضوع جوان و آسیب های بازی های رایانه ای می باشد.

این پژوهش با هدف تبیین و شناساندن آسیب ها ناشی از شیوع بازی های رایانه ای، سعی دارد

گامی در جهت ارائه راهکار به والدین و نوجوانان در این راستا بردارد.

متأسفانه رایانه و بازی های رایانه ای در جوامع امروزی جایگاه بسیار عظیمی را به خود تعلق

داده است و بیشتر وقت جوانان و نوجوانان در استفاده از بازی های رایانه ای سپری می شود. لذا

والدین باید نظارت بیش تری در این زمینه داشته باشند.

در این مقاله به بیان وضعیت موجود، علل و آسیب های بازی های رایانه ای و ارائه ی

راهکارهایی در این زمینه به والدین و نوجوانان پرداخته می شود.

**واژگان کلیدی:** بازی، رایانه، راهکار، جوان، مدیریت زمان

## طرح بحث

رایانه ها که امروز تقریباً در بیش تر شئون زندگی انسان ها راه یافته اند، هم چون دیگر ساخته های دست بشر، دو روی سکه دارند که یک روی آن، بهره گیری درست و مفید برای سرعت بخشی، دقیقت در کارها و کمک به پیش رفت امور است و روی دیگر آن، استفاده های نادرست و نابجا است که گاه، آسیب های فراوان را در پی دارد.

متأسفانه در جوامع امروزی قشر مهمی از افراد که به زمان توجهی ندارند جوانان و نوجوانان هستند و با توجه به اینکه امروزه رایانه جایگاه بسیار عظیم و تأثیرگذاری را به خود تعلق داده است، بیش ترین استفاده ای کودکان و نوجوانان از رایانه به منظور بازی کردن با آن می باشد بدون اینکه به وقت توجهی داشته باشد. با توجه به این موضوع باید توجهات و کنترل های والدین نیز بیش تر در این راستا صورت گیرد.

امروزه ما نیز شاهد این مسئله هستیم که در دنیای رایانه، آن چه بیش تر نوجوانان را شیفته خود می کند، همان چیزی است که به آن، «بازی های رایانه ای» می گویند.

که این فن آوری و پیشرفت کیفی این بازی ها به فاصله کوتاهی، در ایران رواج گسترده ای یافته اند. و تأثیرات روانی و جسمانی این بازی ها در دراز مدت و ارائه راهکار مناسب در این زمینه از جمله اهداف جزیی این مقاله به شمار می روند. و در نهایت وضعیت موجود در استفاده از بازی های رایانه ای در کودکان و نوجوانان را بررسی کرده، سپس به علل و آسیب ها و ارائه راهکارهایی در این زمینه می پردازد.

### وضعیت موجود

بازی های رایانه ای یکی از سرگرمی های کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان در عصر جدید است. این بازی های مهیج و پرکنش ساعت ها کودک و نوجوان را در مقابل صفحه نمایشگر



میخکوب کرده، او را از دنیای واقعیات به عالم تخیلات فرو می برد و در این گیرو دار یا چیزی را به او می آموزد یا چیزی را از او می گیرد یا اینکه او را در تخیلات بی پایان به حال خود رها می کند. این بازی ها در کنار محسنشان، گاه آثار مخرب روحی و جسمی در کودکان و نوجوانان بر جای می گذارند که با توجه به ظرفات فکر و ذهنشنان جبران آن ها شاید برای همیشه ناممکن شود.

در حال حاضر بیشتر کسانی که تحت تأثیر این بازی ها قرار می گیرند کودکان و نوجوانانند و به جای اینکه به بازی های خلاق، فکری و جست و خیز به خصوص در سنین کودکی مشغول باشند انرژی و وقت خود را در بازی های رایانه ای به صورت نامحدود و جنون آمیز صرف می کنند که آسیب های جدی در پی دارد.

کودکانی که دچار این سوء رفتار شده اند غالباً توسط والدینی پرورش می یابند که خود نیز به دلیل نداشتن مدیریت در انجام وظایف روزانه و استفاده سوء از این امکانات از تربیت فرزندان سالم و صالح عاجزند. این سیک زندگی در جامعه ای اسلامی، در اسلام نهی شده است و برای جلوگیری از این معضل، تربیت نیکوی فرزندان توسط والدین نقش اساسی دارد و اسلام والدین را به این تربیت نیکو ترغیب و تشویق نموده است.

پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «اکرُمُوا أَوْلَادَكُمْ وَاحْسِنُوا آدَابَهُمْ يَغْفِرُ لَكُمْ»؛ «فرزند خود را گرامی بدارید و آنان را خوب تربیت کنید تا آمرزیده شوید.» (محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۰۳)

برای رسیدن به این هدف خود والدین باید اهل تحقیق و مطالعه باشند تا بر اساس تحقیق و بررسی هایی که به دست آورده اند آنچه را که می خواهند به فرزندانشان بیاموزند و درستی آن را باور داشته باشند. با توجه به اینکه کودکان و نوجوانان بیشتر وقت خود را صرف استفاده از بازی

های رایانه ای می کنند و این بازی ها موجب اتلاف وقت آنان می شود توجه به این نکته بسیار حائز اهمیت است که برای جلوگیری از اتلاف وقت در این بازی ها باید مدیریت زمان صورت گیرد. در قرآن آنچه را که موجب اتلاف وقت می شود به عنوان لغو، باطل، افراط و به طور کلی بیهوده گویی و پوچی نامیده می شود و از آن سرزنش شده است، چرا که موجب نابودی عالی ترین سرمایه ای زندگی و آفت زیست سالم می گردد، خداوند خسارت و آه و افسوس آنان را که به وقت اهمیت ندادند، در قیامت متذکر شده و می فرماید: «و خسر هنالک المبطلون» (مؤمنون، آیه ۷۸): «در قیامت اهل باطل و اتلاف گران وقت زیان خواهند دید.» (اشتهرادی، ارزش وقت در سیره-سی پیشوایان، ص ۲۲)

بنابراین باتوجه به این وضعیت، والدین و نوجوانان باید در جهت رفع افراط در بازی های رایانه ای تلاش کنند و لازمه ای این کار مدیریت زمان در بازی هاست. افراط در بازی های رایانه ای علی دارد که در ادامه بیان می شود.

### آسیب شناسی بازی های رایانه ای

تجربه نشان داده است که با کنترل چند نوع از عوامل مخرب، می توان آفت ها را محدود کرد، زیرا برای شناسایی عوامل تخریبی زمان بایستی به بررسی و مطالعه ای منش ها و روش های خود پرداخت و آفات موجود را شناسایی کرد.

اولین عامل تأثیرگذار در استفاده صحیح و ناصحیح زمان در کودکان و نوجوانان والدین هستند خانواده هایی که خود در زندگیشان دچار بی نظمی هستند و از وقت به طور صحیح استفاده نمی کنند در مدیریت صحیح زمان در فرزندانشان هم ضعف دارند. استفاده نکردن صحیح از وقت دلایل متفاوتی دارد: که بخشی از دلایل متوجه والدین و بخشی دیگر متوجه خود نوجوانان است. روشن ترین دلیل در مورد والدین این است که والدین نمی دانند مدیریت زمان چیست و فاقد

هدف و انگیزش لازم برای برنامه ریزی مؤثر در زندگی هستند. بنابراین خانواده هایی که شناخت صحیح از مدیریت زمان نداشته باشند و بدون هدف زندگی کنند، بی شک در تربیت فرزندان از همان ابتدای کودکی و مدیریت زمان در امور آن ها هم ضعف دارند و هم چنین تک فرزندی، کم چون: لذت گرایی، جذابیت این بازی ها که از دلایل اصلی است و هم چنین تک فرزندی، کم شدن روابط اجتماعی، شاغل بودن والدین و... از عوامل گرایش فرزندان به بازی های رایانه ای است.

بخشی دیگر از عوامل گرایش به این بازی ها که متوجه خود فرزندان است به خصوص از زمانیکه حس استقلال پیدا می کنند و در تصمیم گیری و فکر کردن در امور قدرت بیش تری می یابند عبارتند از: عدم شناخت از مدیریت زمان، عدم برنامه ریزی در کارهای روزمره، احساس تنها یی و... این گرایش ها آسیب های جدی را در پی دارد که به برخی از آن ها اشاره می گردد:

## ۱. آسیب های جسمانی

به دلیل خیره شدن مداوم به صحنه نمایش رایانه، چشمان فرد به شدت تحت فشار نور قرار می گیرد و دچار عوارض می گردد. مشاهدات نشان می دهد که نوجوانان چنان غرق بازی می شوند که توجه نمی کنند تا چه حد از لحظه بینایی و ذهنی بر خود فشار می آورند. به دلیل اینکه کودک در یک وضعیت ثابت تا ساعت ها می نشیند، ستون فقرات و استخوان بندی او دچار مشکل می شود. همچنین احساس سوزش و سفت شدن گردن، کتف ها و مج دست از دگر عوارض کار نسبتا ثابت و طولانی مدت با رایانه است.

پوست در معرض مداوم اشعه هایی قرار می گیرد که از صفحه رایانه پخش می شود. ایجاد تهوع و سرگیجه خصوصا در کودکان و نوجوانانی که زمینه صرع دارند، از دگر عوارض بازی های رایانه

ای است. (اکبری، تأثیر بازی های رایانه ای بر کودکان، ص ۷۸)

## ۲. آسیب های روانی

افراط در بازی های رایانه ای علاوه بر آسیب های جسمانی، آسیب های روانی هم دارد که به برخس از آن ها اشاره می شود:

### الف) کاهش روابط خانوادگی

با توجه به اینکه زندگی در کشور ما نیز به طرف ماشینی شدن پیش می رود و در بعضی خانواده ها زن و مرد شاغل هستند و یا بعضی از مردان بیش از یک شغل دارند خود به خود روابط عاطفی و در کنار هم بودن خانواده کمتر شده و عده زیادی از این وضع وجود تلویزیون به عنوان جعبه جادویی که باعث سرد شدن روابط خانوادگی شده ناراضی هستند و حالا نیز جعبه جادویی دیگری با جاذبه سحرآمیزتری به نام رایانه اضافه بر این وضعیت شده و مشکلات را دو چندان کرده است به طوری که حتی وقتی که افراد خانواده در یک خانه و در کنار هم هستند باز هم ممکن است کودک یا نوجوان بازی با رایانه را به اینکه در کنار خانواده باشد ترجیح دهد. (پارسا، دیدار آشنا،

ش ۶۷ ص ۱۴)



### ب) افت تحصیلی

به دلیل جاذبه ای که این بازی ها دارد، بچه ها وقت و انرژی زیادی را صرف بازی با آن می کنند، حتی بعضی از کودکان صبح، زودتر از وقت معمول بیدار می شوند تا قبل از مدرسه رفتن کمی بازی کنند و وقت های تلف شده را هم بدین صورت جبران می کنند و این موضوع موجب عدم تمرکز آنان در کلاس درس، عدم توانایی درک مطالب به دلیل درگیر بودن ذهن و در نهایت منجر به افت تحصیلی می شود. (اکبری، تأثیر بازی های رایانه ای بر شخصیت کودکان، ص ۷۸)

### ج) از بین بردن قبح گاهان

این بازی ها نیز نوعی ابزار مدرن برای قبح شکنی هستند. قبح اعمالی چون جنایت و قتل،



سرقت، قمار، اعمال منافی عفت، استعمال مواد مخدر و... (اسدی، خلاقیت در بازی های رایانه ای، ص ۱۷)

د) اعتیاد به بازی های رایانه ای

بدیهی است که وقتی کودک به انجام این بازی ها بدون توجه به گذر زمان می پردازد، به انجام آنها معتاد شده و در تمام جوامع اعتیاد از هر نوعی یک معضل اجتماعی به شمار می آید. در دین مبین اسلام به ترک عادت های بد سفارش شده است، چنانکه امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می فرمایند: «با ترک کردن عادت ها، نفس های خود را رام کنید و آن ها را به سوی انجام طاعات بکشانید. نفوس خویش را به ترک عادت ها رام کنید.» (میزان الحكمه، محمدی ری شهری، ج ۹، ص ۴۱۹۱)

ه) انزوا و گوشه گیری

کودکان اغلب تنها بازی می کنند و هنگام بازی، برای زمانی طولانی، کمتر متوجه اطراف خود هستند؛ که عادت بیش از حد به این نوع بازی ها و گذراندن زمانی طولانی در برابر صفحه های نمایش بازی باعث دوری از جمع و در نهایت انزوا و تنها بیان بچه ها می شود. این امر تا جایی پیش می رود که تمامی نکته های دینی در مورد ارتباط با مردم، صله ارحام و... از یاد آنها رفته و عواقب ناشی از ترک این امور در دنیا و آخرت دامن گیر کودک و نوجوان می شود. خداوند در قرآن می فرماید: «فادخلی فی عبادی» (فجر، آیه ۲۹)؛ این آیه دلالت دارد بر این موضوع که خداوند از بندگان می خواهد تا در میان مردم باشند نه در انزوا و تنها. (قدوسی، بازی های رایانه ای برای کودکان بد یا خوب؟، ش ۷۶۴۲، ص ۲۲)

و) ترویج رفتارهای خشن

کودکان به شدت آماده الگوبرداری و تکرار کارهایی هستند که می بینند. حال آنکه در اکثر بازی های رایانه ای کودکان با صحنه های خشونت بار و حتی کشنیدن برای پیروزی مواجهاند این

صحنه ها موجب الگوبرداری و تداخل خیال با واقعیت در آن ها می شود بدین گونه که کودک خیال می کند در صورت رویارویی با مشکلات می تواند آنها را به روش بازی اش حل کند و تا آخرین حد خطر پیش رود و در نهایت موجب ایجاد رفتارهای خشن در آن ها می شود.

### (ز) از دست دادن فرصت ها

کودک و نوجوان به علت صرف وقت بسیار زیاد برای بازی، فرصت های اجتماعی و دینی بسیاری را از دست می دهد. امام علی-علیه السلام- می فرمایند: «از دست دادن فرصت ها باعث اندوه می شود.» (دشتی، ترجمه نهج البلاغه، حکمت ۱۱۸، ص ۴۶۵)

### راهکارهای پیشنهادی

برای جلوگیری از این آسیب ها و مدیریت زمان در بازی های رایانه ای راهکارهایی وجود دارد که در این پژوهش راهکارهای پیشنهادی به دو بخش راهکارهایی برای والدین و راهکارهای پیشنهادی به جوانان چرا که این جوانان هستند که در مرحله اول مهم ترین نقش را در جلوگیری از آسیب های ناشی از بازی های رایانه را ایفا می نمایند.

#### الف) راهکارهای پیشنهادی به والدین

با توجه به اینکه والدین نقش اساسی در تربیت فرزندان خود دارند برای جلوگیری از استفاده افراطی کودکان و نوجوانان از بازی های رایانه ای به دلیل آسیب هایی که در پی دارد می بایست نظارت و کنترل بیش تری بر امور فرزندان خود داشته باشند و راهکارهایی را در قوانین تربیتی فرزندان خود پیاده کنند در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره می شود:

##### ۱. نظارت بر دوست یابی فرزندان

از عواملی که در تربیت اسلامی به آن توجه شده است اثر معاشران در فرد است تأثیر معاشرین در فرد امری اجتناب ناپذیر است و آدمی خواه ناخواه از آنها تأثیر می پذیرند. پیامبر اکرم (صلی الله



علیه و آله و سلم) می فرمایند: «آدمی بر دین دوستش می باشد.» (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۲۰۷) تأثیر دوستان و معاشرین در اطفال به مراتب قوی تر از بزرگسالان بوده و علل این تأثیر ویژگی روانی کودک در انفعال شدید از معاشرینش می باشد. بنابراین اگر والدین در انتخاب دوستان و همسالان فرزندان خود نظارت مستقیم یا غیر مستقیم داشته باشند که موجب تأثیر مشبت بر یکدیگر شوند و هم چنین به جای اینکه فرزندان به علت تنها ی دائماً مشغول بازی با رایانه باشند در کنار همسالانشان به بازی های دسته جمعی و مفید بپردازنند، در این صورت می توانند از ایجاد آسیب و وابستگی به رایانه جلوگیری کنند. (رك: مهدی نیک خو، گلبرگ زندگی، ص ۱۱۰)

۲. اگر چنانچه قرار است از بازی های کامپیوتری استفاده شود، بهتر است بازی های تصویری خلاق که کودکان باید به وسیله آنها، معماهایی را حل کنند، بیش از بازی های دیگر مورد توجه قرار گیرند. بازی دسته جمعی کودکان، با ابزارهای تصویری کمتر مسئله ساز است، این اسباب بازی ها، زمانی مخرب خواهند بود که کودک به تنها ی برای ساعات طولانی، غرق بازی شود.

(اکبری، تأثیر بازی های رایانه ای بر شخصیت کودکان، ش ۲، صفحه ۷۸)

۳. والدین وقت بیشتری را به کودک و نوجوان خویش اختصاص دهند. هر قدر وقت گذاری و ارتباط صحیح بین والدین و فرزندان بیشتر باشد زمینه چنین بازی هایی کمتر فراهم می شود، در غیر این صورت مقصراً اصلی والدینی هستند که فرزندان خود را برای ساعات طولانی در مقابل تلویزیون، کامپیوتر، ویدئو، گیم نت و یا فیلم های ویدئویی رها می کنند. (عظیمی، اثرات کار با کامپیوتر بر عملکرد بینایی، ش ۳۰، ص ۳۱-۴۱)

۴. بهتر است با استدلال و منطق آسیب هایی را که استفاده بیش از حد از این بازی ها به کودکان و نوجوانان وارد می آورد و همچنین اثراتی را که اتلاف وقت در زندگی دنیوی و اخروی فرد می

گذارد را به او متذکر شوند. این تذکر ممکن است در کودکان به صورت شعر یا داستان یا نقاشی و در نوجوانان به صورت گفتمانی صمیمی و در قالب یک آیه یا یک حديث صورت پذیرد.

(رك:کبری، تأثیر بازی های رایانه ای بر شخصیت کودکان، ش ۲، صفحه ۷۸)

##### ۵. گنجاندن فعالیت های ورزشی در برنامه ریزی روزانه فرزند

بهتر است که والدین همراه فرزندان خود بعضی از روزها به گردش بروند و در طبیعت به بازی های مورد علاقه آنها بپردازنند تا انرژی عصبی و روانی آنان تخلیه شده و توجه آنها از بازی های رایانه ای منصرف شود. ورزش به آمادگی فرد توجه داشته و می کوشد فرد را در بهره برداری مطلوب از نیروهای بدنی خود راهنمایی و یاری کند و نیز فرصت هایی فراهم آورده که کودکان به فعالیت های بدنی و مطلوب پرداخته و بین فعالیت های ذهنی خود تعادل پیدا کند از این رو اسلام مسئله‌ی ورزش و تقویت جسم را مورد توجه قرار داده. به عقیده ابن سینا ورزش های کودک می تواند عبارت از راهپیمایی، پرش، تپ بازی، طناب بازی، دو، کشتی و ... باشد. (عظیمی، اثرات کار با کامپیوتر بر عملکرد بینایی، ش ۳۰، ص ۴۱-۳۳)

۶. از قرار دادن کامپیوتر در اتاق کودک و هر جائی که او بتواند دور از چشم شما به بازی مشغول شود، خودداری کنند. بطور کلی بهتر است که کامپیوتر در محلی که جنبه عمومی‌تر دارد مثل اتاق نشمین قرار داده شود و جلوی آن نیز امکان نشستن برای دو تا سه نفر فراهم آید تا هم کاربرد این وسیله زیر نظر باشد و هم عنوان یک وسیله، به اجتماعی شدن کودک کمک کند. (رك: مهدی

نیک خو، گلبرگ زندگی، ص ۱۸۷)

۷. قبل از ارائه‌ی بازی کامپیوتری یک محدودیت زمانی مشخص را به کودک اطلاع دهید. برای کودکان در این محدوده‌ی سنی می‌توانند از ساعت‌های زمان دار که معمولاً در آشپزخانه‌ها بکار می‌رود، استفاده کنند. مثلاً به او بگویند تا این ساعت زنگ بزند می‌توانی بازی کنی و عدد آن



را برای مثال روی ۳۰ دقیقه قرار دهند. وقت بازی که به سر آمد اگر کودک به قانون اهمیت داد او را تشویق کنند و برای تمام کردن بموقع بازی پاداش دهند. ولی اگر زمان را ندیده گرفت یا برای زمان بیشتری وارد چانه زنی شد، به آرامی قوانین بازی را به او توضیح دهند. اگر مخالفت ادامه داشت می توانند بازی با کامپیوتر را به عنوان نتیجه قانون شکنی، برای مدت محدودی متوقف کنند، مثلاً زمان بازی فردای کودک را بگیرند. ( رک:فضل اللهی، آثار سوء تربیتی بازی های رایانه ای بر کودکان، ش، ۲، ص ۱۲۵-۱۴۴)

۸. برای این اعتراض کودک که ”الآن من وسط بازی ام . اینجا جای خیلی حساس بازی است و...“ راه حلی بیندیشند. اغلب بازی های کامپیوتری، قابلیت ذخیره سازی بازی را دارند. بنابراین، بدون خراب شدن بازی، کودک قادر است وسط بازی هم، همه چیز را دست نخورده برای نوبت بعدی ذخیره کند. شاید لازم باشد که این ذخیره سازی را به او یاد بدنهن. ( رک: عظیمی، اثرات کار با کامپیوتر بر عملکرد بینایی، ش، ۳۰، ص ۴۱)

۹. چند سرگرمی دیگر برای وقتی که ”زمان بازی تمام شده است.“  
برای فرزندان در نظر بگیرند. به عنوان مثال برای کودکان کمک در آشپزی به مامان یا کتاب خواندن با بابا، نقاشی کشیدن و برای نوجوانان مسئولیت دادن به آنها مثلاً در خرید وسایل مورد نیاز خانه و... این کار به انحراف توجه او از بازی کمک می کند و راحت‌تر دست از کامپیوتر می کشد. ( اسدی، شناخت و آموزش خلاقیت در مدارس، ش، ۲، ص ۵)

۱۰. در مورد دستاوردهای خود و نتایجی که حاصل کرده اند با سایر پدر و مادر های درگیر این مسئله صحبت کنند و از راهکار های یکدیگر بهره مند شوند.(همان)

## ۲. راهکارهای پیشنهادی به نوجوانان

قبلاً ذکر شد که والدین در مدیریت بازی های رایانه ای نقش اساسی دارند ولی به این معنا نیست



که فرزندان هیچ مسئولیتی در قبال استفاده افراطی از بازی های رایانه ای نداشته باشند بلکه باید خود فرزندان، به خصوص در سنین نوجوانی که نسبت به زمان کودکی از تکامل فکری بیشتری برخوردارند و توانایی کنترل و نظارت بر کارهای خود را دارند راهکارهایی را برای کنترل این بازی ها در زمان مناسب پیاده کنند. در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره می شود:

۱. برنامه ریزی: زمانی را که هر روز و یا هر هفته پایی بازیهای کامپیوتری صرف میکنند محاسبه کنند، اگر این اواخر مقداری کمتر به عنوان مثال ۲۰ ساعت در هفته را صرف این کار میکردند سعی کنند این زمان را کاهش دهند مثلاً استفاده آن ها از بازی به جای «در هر روز ۴ دفعه» به «یک دفعه در روز» تقلیل پیدا کند. (عطارپور، بازی های کامپیوتری و گیمت ها، ش ۳۶۵، ص ۱۸)

۲. ایجاد فعالیت جایگزین: یک سرگرمی یا فعالیت مورد علاقه که بعد از بازی رایانه ای دومین علاقه آن ها در زندگی محسوب می شود را انتخاب کنند و زمان بندی رفتن به سراغ بازی کامپیوتری را درست قبل از پرداختن به آنها قرار دهند. (همان)

۳. افزایش ارتباط با دوستان: کودکان از بدو تولد به دنبال ارتباط با همسالان خود هستند تا بخشی از نیازهای عاطفی خود را برآورده کنند. دوستی ها در دوران کودکی و پیش دبستانی اغلب امری سطحی و گذرا است و کودک برای انجام بازی بیشتر با کودکان دیگر ارتباط دارد. با افزایش سن، دوستی ها عمیق تر و فعال تر شده به طوری که در سن نوجوانی به علت نیاز نوجوان به ایجاد یک هویت مستقل از خانواده نقش دوستان و گروه همسالان اهمیت بسزایی پیدا می کند.

پس دوستان نقش مهمی در شکل گیری شخصیت فرد ایفا می کنند. نوجوانان با الگوگیری از گفتار و رفتار دوستان موفق خود در امور از آنها تقليد کرده و با آنان همانندسازی می کنند. بنابراین رفتار و شخصیت نوجوان با افزایش ارتباط با دوستان به سمت اجتماعی بودن و الگوگیری مناسب سوق می یابد و از افراط در استفاده از بازی های رایانه ای و آثار سوءی که در پی دارد



جلوگیری می شود. (چمنی، روزنامه ایران، ش ۵۲۳۹، ص ۱۳)

۴. معتقدان به بازیهای رایانه ای به علت انکار مشکلات در مقابل کمک گرفتن مقاومت می کنند. انکار، گاهی مربوط به نیاز فرد برای فرار کردن از چیزی در زندگی روزمره است مثل تنها یی، فشارهای روانی مربوط به کار و ... این مشکلات را نباید انکار کرد بلکه باید آنها را پذیرفت و به جای اینکه تصمیم دارند با سرگرم شدن به بازی با رایانه ذهن خود را از مشکلات دور کنند این اصل را دائماً به خود متذکر شوند که رایانه و بازی با آن از مشکلات نمی کاهد و باعث آرامش آن ها نمی شود و در کنار این تذکر ارتباط خود را با خدا بیشتر کنند و با دعا و مناجات از خالق هستی بخواهند که او را در حل مشکلات یاری کند. بنابراین اگر شخص این روحیه را در خود ایجاد کند موجب می شود که در بازی با رایانه افراط نکند. (عطارپور، بازی های کامپیوترا و گیمنت ها،

ش ۳۶۵، ص ۱۸)

۵. مشورت با کسی که به او اعتماد دارند مثلاً مشاوره مدرسه درباره مشکلاتی که با آن مواجه اند مشورت کنند و از او بخواهند که برای عدم افراط در این بازی ها و برنامه ریزی صحیح به او راهکار بدهد. (همان)

## نتیجه بحث

باتوجه و دقت در آنچه از این پژوهش گذشت، می توان دریافت که امروزه رایانه جایگاه بسیار عظیمی را به خود تعلق داده است. به طوری که نظر اکثر کودکان و نوجوانان را به خود جلب کرده و بیشتر زمان خود را در کنار رایانه و مشغول به بازی می گذرانند.

بی توجهی والدین به فرزندان و عدم نظارت بر امور آنان که ممکن است ناشی از عدم شناخت صحیح والدین از زمان، شاغل بودن والدین، فقد هدف بودن در زندگی و... باشد از عوامل گرایش کودکان و نوجوانان به بازی های رایانه ای می باشد.

این گرایش آسیب های جدی را در پی دارد از جمله آسیب های جسمانی و روانی برای فرد دارد که اگر صحیح مدیریت نشوند موجب انزوا، دوری از روابط خانوادگی، بروز رفتارهای خشن، خدشه دار شدن اعتقادات از جمله اصرار بر خطا و گناه، ریختن قیح گناه و... می شود. اگر والدین نظارت و کنترل بیشتر و دقیق تری در امور فرزندان داشته باشند و با پیاده کردن راهکارهایی مؤثر در این زمینه تلاش کنند و همچنین خود نوجوانان در پی استفاده مفید از زمان و از بین بردن این ضعف در خودشان برآیند می توانند این معضل و اعتیاد کودکان و نوجوانان به بازی های رایانه ای را به طور صحیح مدیریت کنند.



## منابع

- \*قرآن مجید، ناصر مکارم شیرازی، تهران، چاپ چهارم، دارالقرآن کریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی) ۱۳۸۴.
- \*نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیر المؤمنین، قم، بی تا.
- ۱. اسدی، نسترن، خلاقیت در بازی های کامپیووتری، بی جا، انتشارات فکر نو، اردیبهشت ۱۳۸۹.
- ۲. اسدی، نسترن، شناخت آموزش خلاقیت در مدارس، انتشارات عابد، ۱۳۸۲.
- ۳. اشتهرارדי، محمد، ارزش وقت در سیره ی پیشوایان، پاسدار اسلام، ش ۲۷۲، ۱۳۸۳.



۴. اکبری، مهرنوش، تأثیر بازی های رایانه ای بر کودکان، بی نا، ش ۲۰۰، ۱۳۸۷.
۵. پارسا، چمنی، روزنامه ایران، بی نا، ش ۵۲۳۹، ۱۳۹۳.
۶. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، علی افراصیابی، قم، چاپ ششم، نهادنی، ۱۳۸۳.
۷. عظیمی، عباس، اثرات کار با کامپیوتر بر عملکرد بینایی، راز بهزیستن، ش ۳۰، ۱۳۸۳.
۸. عطارپور، عمار، بازی های کامپیوتری و گیمنت ها، امید انقلاب، ش ۳۶۵، ۱۳۸۵.
۹. فضل الله‌ی، سیف الله، آثار سوء تربیتی بازی های رایانه ای بر کودکان، بی نا، ش ۲، ۱۳۹۰.
۱۰. قدوسی، بازی های رایانه ای برای کودکان بد یا خوب؟، قدوسی، ش ۷۶۴۲، ۱۳۹۳.
۱۱. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، حمید رضا شیخی، دارالحدیث، قم، ۱۳۷۷.
۱۲. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، انتشارات مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ق.
۱۳. نیک خو، مهدی، گلبرگ زندگی، قم، حوزه علمیه قم، ۱۳۸۶.



## راهنمای اشتراک

در صورت تمایل به اشتراک فصلنامه تخصصی اسلام شناسی، اصل فیش بانکی و برگ اشتراک فصلنامه را به آدرس ذیل به صورت پستی و یا تصویر آن ها را به شماره ۰۹۳۰۵۵۶۷۰۳۷ از طریق تلگرام، ارسال نمایید.

بهای اشتراک سالانه: ۵۰ هزار تومان

شماره حساب: ۰۱۰۲۶۵۹۱۵۰۰۰۰ - بانک صادرات، به نام مقدسی - موسوی - امین الشریعتی

یادآوری:

\* لطفا هرگونه تغییر نشانی را اعلام بفرمایید.

\* در صورت افزایش بهای فصلنامه، بهای اشتراک افزوده خواهد شد.

آدرس: مشهد، چهارراه لشگر، بین خیابان امام خمینی (ره) ۴۶ و ۴۸، پلاک ۸۶۶، طبقه اول،  
معاونت پژوهش مدرسه علمیه اسلام شناسی حضرت زهرا سلام الله علیها



### برگ اشتراک فصلنامه تخصصی اسلام شناسی

نام و نام خانوادگی:

نام مشترک حقوقی:

میزان تحصیلات:

متقارضی شماره های:

تعداد درخواستی از هر شماره:

شماره فیش بانکی:

نشانی:

به مبلغ:

تلفن ثابت و همراه:

کد پستی:

امضاء:

تاریخ: