

مجموعه کتب شهروندان خوشمنند

رژیم مصرف رسانه‌ای

مؤلف:

د. صومعه نصیری



انتشارات پشتیبان

تهران - پاییز ۱۳۹۶

سرشناسه	نصیری، معصومه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	رژیم مصرف رسانه‌ای / مؤلف معصومه نصیری؛
مشخصات نشر	تهران: انتشارات پشتیبان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۶۰ ص.: مصور (رنگی).
فروست	مجموعه کتب شهروند هوشمند.
شابک	0-40-8794-600-978 : ۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	فضای مجازی -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	Cyberspace -- Social aspects :
موضوع	اینترنت و خانواده‌ها
موضوع	Internet and families :
موضوع	کامپیوترها و خانواده‌ها
موضوع	Computers and families :
موضوع	سواد رسانه‌ای
موضوع	Media literacy :
موضوع	اینترنت و نوجوانان -- پیش‌بینی‌های ایمنی
موضوع	Internet and teenagers -- Safety :
موضوع	measures
موضوع	اینترنت و کودکان -- پیش‌بینی‌های ایمنی
موضوع	Internet and children -- Safety :
موضوع	measures
رده بندی کتب	۱۳۹۶ / ۶۲۴ / ۸۵۱ HMA
رده بندی دیویی	۲۸۲۳/۳۰۰
شماره کتابشناسی دی	۲۸۹۳۶ / ۱



نام کتاب: رژیم مصرف رسانه‌ای
مؤلف: معصومه نصیری
ویراستاران: علی مهدیزاده - مریم السادات علوی اصل
ناظر ویراستار: مرتضی چشمه نور
صفحه آرای: محمد نوری زاده
نویت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۶
ناشر: انتشارات پشتیبان
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۲۱ - ۸۶۰۳ ۶۴۲۳ - تلفکس: ۰۲۱ - ۸۶۰۳ ۶۴۲۸
سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰ ۱۳۹۳
صندوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir
تارنمای انتشارات پشتیبان: www.PoshtibanPress.ir
■ فروشگاه اینترنتی (سراسر کشور): ویرین انتشارات پشتیبان در تارنمای خانه کتاب www.ketab.ir
تمامی حقوق اثر برای ناشر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۷..... تقدیم به

۸..... مقدمه

۱۵

۱-۱- قوانین بین المللی برای استفاده کودکان از فضای مجازی ۱۷

۱-۲- دو روی سکه فیلترینگ ۱۹

۱-۳- چگونه با فرزندان در فضای مجازی همراه شویم؟ ۲۱

۱-۲-۱- از خودتان شروع کنید ۲۱

۱-۳-۲- قانون «۳امیم» ۲۲

۱-۴- در «کاف دیجیتال» نیفتیم! ۲۲

۱-۵- مادران مهربان ۲۳

۱-۶- باید یا بخیریم ۲۳

۱-۷- دست پیش ۲۴

۱-۸- پیمانه نوارت ۲۴

۱-۹- آگاه شان کنیم ۲۵

۱-۱۰- به خانه برگردیم ۲۵

۱-۱۱- اینجا هم خدا هست ۲۶

۱-۱۲- مراقب تله‌ها باش ۲۶

۱-۱۳- بیا انتقاد کنیم ۲۷

۱-۱۴- رژیم مصرف ۲۷

۱-۱۵- تابلوی بزرگ ایست ۲۸

۱-۱۶- امنیت و حریم خصوصی ۲۹

۱-۱۷- خلع سلاح نشوید ۳۰

۱-۱۸- از بی‌اعتنائی تا برخورد سلبی ۳۱

۱-۱۸- درباره فیلم و عکس حرف بزنید ۳۲

۱-۱۹- فضای مجازی اتصال است نه ارتباط ۳۳

۱-۲۰- دستگاه‌ها را در مکان‌های عمومی خانه قرار دهید ۳۳

۱-۲۱- نظارت بر دانلود اپلیکیشن‌ها ۳۳

۱-۲۲- انتظار اشتباه کردن فرزندان را داشته باشید ۳۴

۲۳-۱- فهرستی از سایت‌های خوب و ارزشمند را در کنار مایناتور	۳۴
نصب کنید	۳۴
۲۴-۱- روی هیچ صفحه ناشناسی کلیک نکند	۳۵
۲۵-۱- چه سایت‌هایی باز نشوند	۳۵
۲۶-۱- هوشیار باشید	۳۵
۲۷-۱- افراد غریبه آنلاین	۳۶
۲۸-۱- محتوای آنلاین	۳۶
۲۹-۱- قوانین و دستورالعمل‌های منطقی وضع کنید	۳۶
۳۰-۱- نظارت بر پایبندی	۳۷
۳۱-۱- آموزش عادت‌های درست	۳۷
۳۲-۱- تعیین ساعت مشخص	۳۸
۳۳-۱- هر مطلبی را نخوانید	۳۸
۳۴-۱- به یک جایگزین باشیم	۳۹
۳۵-۱- درانی کنیم	۳۹
۲-۱- کلیک کردن	۴۷
۲-۲- بیشتر خراب شدن	۴۹
۲-۳- علائم خمایی	۴۹
۲-۴- استفاده به عنوان مسکن	۵۰
۲-۵- افت‌های محسوس	۵۰
۲-۶- دردناک‌ترین دکمه زندگیشان	۵۱
۲-۷- انواع اعتیاد به اینترنت	۵۳
۲-۷-۱- اعتیاد به ارتباط محاوره‌ها از طریق اینترنت	۵۳
۲-۷-۲- اعتیاد به جست و جو صفحات اینترنت	۵۳
۲-۷-۳- اعتیاد به هک کردن	۵۳
۲-۷-۴- اعتیاد به وبلاگ و صفحات موجود در مرورگر	۵۳
۲-۷-۵- اعتیاد به سایت‌های اخلاقی	۵۱
۲-۸- راهکارهای رها شدن از اعتیاد به دنیای مجازی	۶۳
منابع و مآخذ	۵۵

مقدمه

در دنیایی که به هر سو روی بگردانید با انبوهی از پیام‌های رسانه‌ای مواجه می‌شوید که هر کدام با مقصودی خاص برای تحت تاثیر قرار دادن شما تولید و ارسال شده‌اند، ساده‌انگارانه‌ترین کار پذیرش بدون بررسی و تحلیل این پیام‌هاست. شاید برای همین باشد که تا چند سال آینده دیگر مدرک تحصیلی و توانایی خرداندن و نوشتن، شما را در زمره باسوادان قرار نمی‌دهد و اگر مهارت یا سواد استفاده و تحلیل پیام‌های رسانه را نداشته باشید، جزو بی‌سوادان محسوب می‌شوید.

اهمیت این امر، مثال‌ها پیش برای سایر کشورها مبرهن شده است و آن‌ها همی در تربیت شهروندان هوشمند در مواجهه با رسانه‌ها داشتند چراکه می‌دانستند آسیب‌های مترتب از ناآگاهی از این فضای پُرگونه می‌تواند سبک زندگی و فرهنگ یک کشور را تحت تاثیر قرار داده و پله پله آن را به سمت نابودی سوق دهد.

ما در ایران اسلامی اما به تازگی و بعد از خرواب فراوانی که از این عدم آموزش و آگاهی سازی خورده ایم، احساس نیاز کرده و با سرعت لاک پستی در حال حرکت هستیم. شاهراه بزرگ هستیم.

مجموعه کتب شهروند هوشمند خلاصه‌ای از آنچه در حوزه سواد رسانه‌ای نیاز تک تک افراد جامعه برای کسب مهارت‌های مواجهه با محتوای تولید شده از سوی رسانه‌هاست، می‌باشد. در این کتاب پنج سوال و پنج نکته طلایی که باید مدام در مواجهه با پیام‌های رسانه‌ای از خودتان بپرسید، در آغاز هر فصل تکرار شده است تا با نهادینه سازی

آن، حداقل دیگر خواننده بدون بینش در فضای پهناور رسانه‌ای با تاکید بر فضای آنلاین رسانه‌ای نباشید. هرگاه با تمرین و تکرار توانستید این سوالات کلیدی و طلایی را در مواجهه با پیام‌ها، مخصوصاً آنهایی که در حال معرفی یا نهادینه سازی سبک خاصی از تفکر و زندگی است، پاسخ دهید یعنی قطار ذهن شما روی ریل سواد رسانه‌ای قرار گرفته و در حال حرکت است.

به این کتاب بسان یک کتاب که در نهایت باید یک بار خوانده شود، ننگرید. این کتاب را روی میز و در دسترس همیشگی خود و فرزندان‌تان قرار دهید تا شاید با نگاه چند باره به آن بتوانید موارد مطرح شده را ملکه ذهنتان کنید. سواد رسانه‌ای تنها و تنها از راه آموزش، تکرار و تمرین کسب خواهد شد. شما باید مهارت تفکر انتقادی و هوشمندانه را با تکرار بسازید.

ارتقاء سواد رسانه‌ای، با فعالیت آموزشی نیست بلکه از طریق آن مهارت‌های مواجهه، تحلیل و مصرف رسانه تقویت شده و شما قدرت انتخاب بهتر من رسانه‌ای را خواهید داشت. ما باید یاد بگیریم در پرتو برخورد هوشمند با رسانه می‌توان به ایجاد ارتباط دوسویه و مشارکت سویانه با رسانه‌ها از یک سو و تقویت ساختارهای دموکراتیک جامعه، در راستای مباحث نقد، مشارکت فعالانه در حوزه رسانه از سوی شهروندان از سوی دیگر دست می‌یابیم، بنابراین آنچه در «سواد رسانه‌ای» می‌تواند مطرح باشد، آموزش مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباطی متفکرانه و آگاهانه با رسانه‌ها و در عین حال به وجود آوردن نگاهی دقیق، نقاد و تحلیلی به پیام‌های رسانه‌ای (نوشتاری، دیداری و شنیداری) است.

به زبان ساده اگر بخواهیم بگوییم، سواد رسانه‌ای مثل یک رژیم غذایی است که هوشمندانه مراقب است که چه موادی مناسب هستند و چه موادی مضر؛ چه چیزی را باید مصرف کرد و چه چیزی را نه و یا این که میزان مصرف هر ماده بر چه مبنایی باید استوار باشد.

سواد رسانه‌ای می‌تواند به مخاطبان رسانه‌ها پیام‌وزد که در حالت انفعالی و مصرفی خارج شده و به معادله متقابل و فعالانه‌ای وارد شوند که در نهایت به نفع خود آنان باشد. به دیگر سخن، سواد رسانه‌ای کمک می‌کند تا از سفره رسانه‌ها به گونه‌ای هوشمندانه و مفید بهره‌مند شویم فرد بدون داشتن مجموعه مهارت‌ها، شناخت و سواد لازم در مسیر گرداب آگاهی‌ناذر سیل مطالبی که در طول روز به سوی او از طریق همین ابزارهای ارتباطی اینترنتی سرازیر می‌شود، قرار می‌گیرد و در کنار تشخیص دادن صواب از ناصواب، دچار آسیب‌هایی همچون هدر رفتن وقت، کناره‌گیری از زندگی روزمره، اعتیاد به اینترنت، دامن‌زدن به شایعه‌های شکل گرفته در فضای مجازی، جایگزینی ارتباطات مجازی به جای ارتباطات چهره به چهره می‌شود.

نکته مهمی که باز باید بر آن تاکید کرد این است که تشخیص و اتخاذ راه‌کارهای نظارتی و تربیتی در بهره‌ای از فرزند با فضای مجازی مانند دیگر رسانه‌ها و تکنولوژی‌های نوین ارتباطی، نیازمند آگاهی والدین به ویژه مادران در خصوص ویژگی‌های فضای مجازی، فرصت‌ها و آسیب‌ها و آثار حضور و فعالیت در فضای مجازی به علاوه استراتژی‌های نظارتی و مدیریتی مناسب و کارآمد برای هر گروه از فرزندان است.

تکنولوژی‌ها معمولاً مانند شمشیری دو لبه هستند که افراط و تفریط در استفاده از آن می‌تواند ما را اسیر و برده این دستاورد بشری کند. ما باید بدانیم تکنولوژی باید در خدمت ما باشد نه ما در خدمت تکنولوژی. برای این که به برده مدرن در عصر مدرن تبدیل نشویم باید یاد بگیریم و تکرار کنیم و بخواهیم که هوشمند باشیم و نه یک مخاطب منفعل که مثل برگه در مسیر هر بادی ممکن است تغییر مسیر داده و در نهایت هم زیر پاله شود.

الغافاً به مطالب موجود در کتاب پسان واکسنی برای محافظت از بیماری بنگرید. این نکات شما را واکسینه خواهد کرد و قربانی بی اطلاعی خودتان در فضاهای آنلاین و مجازی باشید. ما هم تاکید دارد اکثر کسانی که در این فضا قربانی شده‌اند یا فاقد اطلاع و دانش در این زمینه بوده‌اند یا آنچه بلد بودند را به موقع استفاده نکردند.

در پایان مطالعه این کتاب شما باید بدانید در مواجهه با هر پیام باید پرسید چه کسی، چرا و با چه هدفی این پیام را ایجاد و ارسال کرده است و این پیام چیست چه تاثیری بر روی شما داشته باشد. همچنین فراموش کنید نگاه سلبی و حذفی نداشته باشید اما هوشمند در عرصه بر تلاطم مجازی حضور داشته باشید. شما باید بتوانید با سواد رسانه‌ای باشید و در پی آن زوایای پنهان در سطرهای نوشته یک پیام را درک کنید.

امیدوارم آنچه در این اوراق پیش روی شما قرار داده شده است بتواند به برداشته شدن گامی کوچک در راستای ارتقای سواد رسانه‌ای در ایران اسلامی کمک کند. انشاء الله

معصومه نصیری