

راهنمای استفاده از این کتاب

۱. با سرعت مناسب خودتان پیش بروید. می‌توانید هر بار یک بخش را بخوانید یا این‌که همه کتاب را یک جا بخوانید؛ بستگی به نظر شما و کودکان دارد. فقط یادتان باشد که موضوع حفاظت از کودک در مقابل هرزه‌نگاری بحث «یک بار برای همیشه» نیست.
۲. کودک را تشویق به سؤال و جواب کنید. سؤالات بخش «بیا با هم حرف بزنیم!» کمکتان می‌کنند که درک کودک از موضوع کتاب عمیق‌تر شود. البته، کودکان معمولاً خودشان کلی سؤال دارند ولی بعضی از این سؤالات هم بسیار عالی هستند! اگر کودکان سؤالی کرد، بگویید: «سؤال خیلی خوبی است! بگذار فکر کنم و بعد جوابت را بدهم!»
۳. از داستان‌های خودتان استفاده کنید. می‌توانید از مقایسه‌ها یا داستان‌های مربوط به خانواده‌ی خودتان برای شفاف‌سازی مفاهیم استفاده کنید. این کتاب ابزار شماسست؛ شما تصمیم می‌گیرید که چطور بهترین استفاده را از آن بکنید!
۴. آرام باشید. اگر کودک شما گفت که در گذشته تصاویر هرزه‌نگاری دیده است، راحت بنشینید و گوش بدهید. این اعتراف نشانه‌ی اعتماد کودک به شماست و فرصت خوبی است که (احتمالاً با چند بار گفت‌وگو) بفهمید که کودک تا چه حد این تصاویر را دیده است، کجا چنین اتفاقی افتاده است و چه کسانی آن‌جا بوده‌اند.



فهرست

- فصل ۱: هرزه‌نگاری چیست؟ ۷
- فصل ۲: اعتیاد چیست؟ ۱۳
- فصل ۳: مغز احساسی (عاطفی) من ۱۶
- فصل ۴: مغز منطقی من ۲۰
- فصل ۵: دو بخش مغز من با هم کار می‌کنند ۲۳
- فصل ۶: مرکز جذابیت مغز من ۲۷
- فصل ۷: چگونه هرزه‌نگاری مغز را گول می‌زند و معتاد می‌کند ۳۱
- فصل ۸: مغز منطقی من می‌تواند برنامه‌ریزی کند! ۳۵
- فصل ۹: می‌توانم از سمّ هرزه‌نگاری فرار کنم ۴۳

هرزه‌نگاری چیست؟

یک روز عصر، من و مامانم نشستیم روی مبل و چندتا آلبوم عکس را ورق زدیم. من دوست داشتم عکس‌های سفر تابستان گذشته را که رفته بودیم ساحل، و عکس‌های عروسی عمویم، مایک، را که پاییز پارسال بود ببینم.

بعد از دیدن عکس‌ها، قیافه‌ی مامان جدی شد.

مامان گفت: «می‌خواهم با تو درباره‌ی موضوع مهمی حرف بزنم. آلبوم ما پر از عکس‌های خوب است که یادمان می‌اندازد که خانواده و دوستانمان چقدر برایمان مهم‌اند. ولی می‌دانی که عکس‌های بد هم وجود دارند؟»

سرم را به علامت نه تکان دادم و گفتم: «منظورتان از عکس‌های بد چیست؟»

مامان آلبوم را بست، به من نگاه کرد و گفت: «منظورم هرزه‌نگاری است؛ یعنی عکس‌های بدی که به آن‌ها عکس مستهجن هم می‌گوییم.»

پرسیدم: «هرزه‌نگاری دیگر یعنی چه؟!»

مامان گفت: «هرزه‌نگاری یعنی عکس یا فیلم یا کارتون‌هایی که در آن‌ها مردم لباس‌های کمی پوشیده‌اند یا اصلاً لباس نپوشیده‌اند. تا حالا عکس یا فیلم این طوری دیده‌ای؟»

کمی فکر کردم، بعدش چیزی یادم آمد.



«یک بار توی کتابخانه، عکس یک زن و مرد بدون لباس را توی کتاب علوم دیدم که اسم اندام‌های بدنشان را هم نوشته بود. این هم هرزه‌نگاری است؟»

مامان لبخند زد و گفت: «نه، نقاشی‌های کتاب علوم با هرزه‌نگاری فرق دارد.»

او آلبوم را باز کرد و چندتا عکس از من و دخترعموهایم را نشان داد که کنار دریا بودیم.

«هرزه‌نگاری اندام‌هایی از بدن را نشان می‌دهد که ما می‌خواهیم پوشیده نگهشان داریم، مثل اندام‌هایی که با مایو می‌پوشانیم. همه‌ی اندام‌های بدن ما، از جمله اندام‌های خصوصی، خوب و مفید هستند ولی عکس گرفتن از آن‌ها و نشان دادنش به دیگران اصلاً کار خوبی نیست. برای این‌که امنیت داشته باشی باید اندام‌های خصوصی‌ات را خصوصی نگه داری.»

مامان چند لحظه فکر کرد و بعد گفت:

«بیشتر بچه‌هایی که عکس‌های بد و ناجور می‌بینند، فوراً می‌فهمند که احساس بد و عجیبی دارند.

بعضی بچه‌ها هم خجالت می‌کشند یا حتی دچار استرس می‌شوند.»



پرسیدم: «خب، چرا بچه‌ها این عکس‌ها را نگاه می‌کنند؟»

«هرزه‌نگاری خیلی گول‌زننده است چون طوری طراحی شده که توی بدن تو هیجان ایجاد کند. در واقع، هرزه‌نگاری مغز را گول می‌زند تا یک عالمه مواد شیمیایی تولید کند؛ این مواد کاری می‌کنند که برای مدت کوتاهی در بدنت حس خوبی داشته باشی. اما گول زدن مغز با هرزه‌نگاری می‌تواند باعث مشکلات بزرگی بشود.»

مامان آرام با انگشت به فرق سرم ضربه زد و گفت:

«مشکل این است که هرزه‌نگاری می‌تواند به بخش‌هایی از مغزت که هنوز در حال رشدند آسیب بزند، برای همین نگاه کردن به این تصاویرها خطرناک است.»

«مامان، اگر این عکس‌ها این‌قدر خطرناک هستند، بچه‌ها از کجا این عکس‌ها را پیدا می‌کنند؟»

«بیشتر بچه‌ها توی کامپیوتر، گوشی، تبلت و غیره این عکس‌ها را اتفاقی می‌بینند. بعضی وقت‌ها هم یک دوست یا یکی از اعضای خانواده این عکس‌ها را به بچه‌ها نشان می‌دهد. تا حالا این اتفاق برایت افتاده است؟»

سر تکان دادم و گفتم: «نه.»

«خوشحالم. هیچ‌کس هیچ وقت نباید عکس‌های بد را به یک کودک نشان بدهد. اگر این اتفاق افتاد، می‌آیی به من بگویی؟ مطمئن باش که توی دردسر نمی‌افتی. من حتماً باید بدانم تا بتوانم از تو مراقبت کنم.»

«حتماً مامان ... ولی هنوز نفهمیده‌ام چرا کسی باید این جور عکس‌ها را نگاه کند.»

مامان رفت توی فکر.

«بچه‌ها کنجکاو هستند و این طبیعی است که بعضی از بچه‌ها دوست داشته باشند این تصاویر را ببینند. برای خیلی از بچه‌ها دیدن تصویرهای هرزه‌نگاری جذابیت زیادی دارد. بعد از این که چندتا عکس این جوری را ببینند، مغزشان گول می‌خورد و دلشان می‌خواهد عکس‌های بیشتری و بیشتری را ببینند.»

مامان دست‌هایش را روی شانه‌هایم گذاشت و مستقیم به چشم‌هایم نگاه کرد.

«وظیفه‌ی من این است که درباره‌ی خطرات به تو آگاهی بدهم. من به تو یاد داده‌ام که وقتی دوچرخه‌سواری می‌کنی، کلاه ایمنی سرت بگذاری تا از مغزت در برابر خطرات **بیرونی** مراقبت کنی. اما هرزه‌نگاری از **درون** به مغزت آسیب می‌زند. دوست داری از توی مغزت هم مراقبت کنی؟»
«بله. ولی هرزه‌نگاری چطوری به مغزم آسیب می‌زند؟»

«حداقل سه روش به ذهن من می‌رسد. اول، هرزه‌نگاری به جای این که به تو بگوید که یک انسان به طور کامل شایسته‌ی محبت دیدن و احترام است، به تو یاد می‌دهد که بدن آدم چیزی است که باید از آن استفاده کرد. وقتی مردم یکدیگر را به چشم یک وسیله ببینند، احتمال این که با هم بدرفتاری کنند خیلی بیشتر می‌شود، نه؟»

«به نظرم حق با شماست؛ یعنی، چون وسایل احساس ندارند، اصلاً چه لزومی دارد که مراقب رفتارمان با آن‌ها باشیم!»

«درست است! دلیل دوم خطرناک بودن هرزه‌نگاری همین است. هرزه‌نگاری دروغ گفتن را به مردم یاد می‌دهد! هرزه‌نگاری مردهایی را نشان می‌دهد که با زن‌ها بدرفتاری می‌کنند و وانمود می‌کنند که این کارشان یک سرگرمی بامزه است. به نظرت بدرفتاری با دیگران سرگرمی خوبی است؟»
گفتم: «نه، اصلاً.»

مامان لبخند زد و دستش را دور شانه‌ام انداخت.

«ولی فقط این‌ها نیست. راه سومی که هرزه‌نگاری می‌تواند به مغز انسان آسیب بزند، این است که نگاه کردن به تصویرهای ناجور می‌تواند به یک عادت بد یا حتی **اعتیاد** شدید تبدیل شود. حالا درباره‌ی اعتیاد بیشتر برایت توضیح می‌دهم تا بتوانی از مغزت در برابر هر جور اعتیادی محافظت کنی.»



بیا با هم حرف بزنیم!

هرزه‌نگاری یعنی عکس‌های بد از آدم‌هایی که یا اصلاً لباس به تن ندارند یا لباس خیلی کمی دارند. نگاه کردن به این تصویرها، همزمان دو جور احساس در آدم به وجود می‌آورد. دیدن تصویرهای هرزه‌نگاری خطرناک است چون به سه روش به مغز تو آسیب می‌زند. یکی از آن‌ها اعتیاد است.

چرا پوشاندن اندام‌های خصوصی مهم است؟

دیدن تصویرهای هرزه‌نگاری چه احساسات مختلفی در ما به وجود می‌آورد؟

گفتیم که هرزه‌نگاری از سه راه به مغز آسیب می‌زند، آن سه راه را نام ببر.

یادداشت‌ها:
