



Analyzing the Impact of Social Comparison in Cyberspace on Children's Self-Esteem with Emphasis on Islamic Educational Teachings in Confronting the Challenges of Modernity Parisa Azadpour ¹

1. Level Two of the Women's Seminary. P83239167@gmail.com

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received

13/10/2025

Received in revised form

07/11/2025

Accepted

29/11/2025

Available online

06/12/2025


Keywords:

self-esteem,
video games,
children,
social comparison,
intrinsic motivation.

ABSTRACT

The expansion of digital technologies and the increasing presence of children in cyberspace have created new patterns of social comparison—patterns that, in many cases, lead to weakened self-esteem, reduced self-confidence, and disruptions in children's identity formation. This study aims to analyze the psychological mechanisms of online social comparison and examine its impact on children's self-esteem, employing an interdisciplinary approach that integrates developmental psychology, media studies, and Islamic education. In the theoretical section, the concepts of self-esteem, its developmental dimensions, and the role of digital interactions are first explained; subsequently, the effects of video games and social networks on children's emotional and cognitive experiences are examined. Findings indicate that while success in games can enhance a sense of competence, repeated failures and comparison with other players may lead to feelings of inadequacy, diminished self-worth, and damage to self-esteem. In the Islamic section, the research draws on Qur'anic principles and the educational practices of the Infallibles to propose a framework through which the destructive effects of digital comparison can be mitigated. Key protective factors identified include human dignity, monotheistic upbringing, the pivotal role of the family, and the necessity of emotional regulation. Based on the overall conclusion, the study emphasizes that confronting the challenges of modernity requires media literacy, strengthening cognitive skills, and the proper application of Islamic teachings—teachings capable of stabilizing and reinforcing children's identity formation, self-esteem, and psychological well-being within the context of cyberspace.

Cite this article: Azadpour, Parisa. (2025). An Analysis of the Impact of Social Media Comparison on Children's Self-Esteem with an Emphasis on Islamic Educational Teachings in Confronting the Challenges of Modernity. *Modern Islamic Studies in the Context of Modernity*, 1(1), ۱۵-۲۹.

 <https://orcid.org/0009-0000-2991-6790>



© The Author(s).

Publisher: Quarterly Journal of Modern Islamic Studies and Modern.



تحلیل تأثیر مقایسه‌گری در فضای مجازی بر عزت‌نفس کودکان با تأکید بر آموزه‌های تربیتی اسلام در مواجهه با چالش‌های مدرنیته

پریسا آزادپور^۱

۱. سطح دو حوزه علمیه خواهران. P83239167@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: مقاله تخصصی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۱</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۱۶</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۱۵</p> <p>کلیدواژه‌ها: عزت‌نفس، بازی‌های رایانه‌ای، کودکان، مقایسه‌گری، انگیزش درونی</p>	<p>گسترش فناوری‌های دیجیتال و حضور روزافزون کودکان در فضای مجازی، زمینه شکل‌گیری الگوهای جدیدی از مقایسه‌گری اجتماعی را فراهم کرده است؛ الگویی که در بسیاری از موارد منجر به تضعیف عزت‌نفس، کاهش اعتمادبه‌نفس و دگرگونی هویت کودکان می‌شود. این پژوهش با هدف تحلیل سازوکارهای روان‌شناختی مقایسه‌گری در فضای مجازی و بررسی تأثیر آن بر عزت‌نفس کودکان انجام شده و با رویکردی میان‌رشته‌ای به پیوند میان روان‌شناسی رشد، مطالعات رسانه و تربیت اسلامی پرداخته است. در بخش نظری، ابتدا مفاهیم عزت‌نفس، ابعاد شکل‌گیری آن و نقش تعاملات دیجیتالی تبیین می‌شود و سپس تأثیرات بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی بر تجربه‌های هیجانی و شناختی کودکان بررسی می‌گردد. یافته‌ها نشان می‌دهد که موفقیت در بازی‌ها می‌تواند حس کارآمدی را تقویت کند، اما شکست‌های مکرر و مقایسه با بازیکنان دیگر موجب شکل‌گیری احساس ناتوانی، خودکم‌بینی و آسیب به عزت‌نفس می‌شود. در بخش اسلامی، پژوهش با استناد به اصول قرآنی و سیره تربیتی معصومان، چارچوبی ارائه می‌دهد که از طریق آن می‌توان اثرات مخرب مقایسه‌گری دیجیتال را کاهش داد. محورهایی چون کرامت انسانی، تربیت توحیدی، نقش تعیین‌کننده خانواده و ضرورت کنترل هیجانات، از مهم‌ترین عوامل محافظتی معرفی شده‌اند. بر اساس جمع‌بندی نهایی، پژوهش تأکید می‌کند که مواجهه با چالش‌های مدرنیته نیازمند تربیت رسانه‌ای، ارتقای مهارت‌های شناختی و اقتباس صحیح از آموزه‌های اسلامی است؛ آموزه‌هایی که می‌توانند فرایند هویت‌سازی، عزت‌نفس و سلامت روانی کودکان را در بستر فضای مجازی پایدار و مقاوم‌سازی کنند.</p>

استناد: آزادپور، پریسا، (۱۴۰۴). تحلیل تأثیر مقایسه‌گری در فضای مجازی بر عزت‌نفس کودکان با تأکید بر آموزه‌های تربیتی اسلام در مواجهه با چالش‌های مدرنیته. *مطالعات اسلامی نوین در بستر مدرنیته*، ۱ (۱)، ۲۹-۱۵.



<https://orcid.org/0009-0000-2991-6790>

© نویسنده‌گان.

ناشر: فصلنامه مطالعات اسلامی نوین در بستر مدرنیته.

مقدمه

در جهان امروز که کودکان از سنین بسیار پایین در معرض فناوری‌های دیجیتال قرار می‌گیرند، بازی‌های رایانه‌ای به یکی از مهم‌ترین و فراگیرترین ابزارهای سرگرمی و تعامل بدل شده‌اند. این بازی‌ها نه تنها بر ابعاد شناختی و رفتاری کودکان اثر می‌گذارند، بلکه بر احساسات درونی، تصویری که کودک از خود دارد، و در نهایت بر عزت‌نفس او تأثیر عمیق و ماندگاری می‌گذارند. عزت‌نفس، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین رشد شخصیت، در دوران کودکی شکل می‌گیرد و پایه‌گذار اعتمادبه‌نفس، خودپذیری، و توانایی مقابله با چالش‌های زندگی است (مسکویه، ۱۴۱۲ق، ص ۷۵؛ مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۶۳). از آنجا که بازی‌های رایانه‌ای بر احساس موفقیت، شکست، رقابت‌پذیری، مقایسه‌گری و تعاملات اجتماعی کودکان اثر می‌گذارند، بررسی تأثیر آن‌ها بر عزت‌نفس امری ضروری به‌نظر می‌رسد.

مسئله اصلی این پژوهش آن است که بازی‌های رایانه‌ای به دو صورت متضاد می‌توانند بر عزت‌نفس کودک تأثیر بگذارند: از یک‌سو، می‌توانند با ایجاد تجربه موفقیت، تقویت مهارت‌ها، و القای حس خودکارآمدی، موجب رشد عزت‌نفس شوند؛ و از سوی دیگر، ممکن است با ایجاد وابستگی، القای شکست‌های مکرر، مقایسه خود با دیگران، یا کاهش تعاملات واقعی اجتماعی، منجر به تضعیف حس ارزشمندی در کودک گردند (سروی زرگر، ۱۳۷۷، ص ۵۴؛ شکرپیگی، ۱۳۹۲، ص ۸۲). این دوگانگی در آثار بازی‌های دیجیتال، لزوم پژوهشی جامع برای شناخت ابعاد و پیامدهای روانی این پدیده را دوچندان می‌کند.

پرسش اصلی تحقیق حاضر این است که بازی‌های رایانه‌ای چگونه و از چه طریق‌هایی بر عزت‌نفس کودکان تأثیر می‌گذارند؟ به عبارت دیگر، کدام جنبه‌های ساختاری و محتوایی این بازی‌ها، بیشترین نقش را در تضعیف یا تقویت عزت‌نفس ایفا می‌کنند و چه عواملی در درون خانواده می‌تواند این تأثیرات را تعدیل کند؟ این پرسش، هم ابعاد آسیب‌شناسانه و هم وجوه تربیتی موضوع را دربرمی‌گیرد و به دنبال تبیین رابطه‌ای دوسویه میان «رشد روانی کودک» و «تعامل دیجیتال» است.

هدف تحقیق، تبیین علمی، روشمند و مستند تأثیرات بازی‌های رایانه‌ای بر عزت‌نفس کودکان با تمرکز بر عوامل تشدیدکننده یا محافظت‌کننده در این فرایند است. از سوی دیگر، پژوهش تلاش دارد تا با استفاده از مبانی روان‌شناسی تربیتی، اخلاق اسلامی و آموزه‌های دینی، راهکارهایی برای استفاده متعادل، هوشمندانه و تربیت‌محور از بازی‌های دیجیتال در خانواده‌ها پیشنهاد دهد. عزت‌نفس کودک، نه تنها بر سلامت روانی او، بلکه بر نحوه ارتباط‌گیری، سبک یادگیری، قدرت حل مسئله و تاب‌آوری او در برابر فشارهای اجتماعی و رسانه‌ای آینده تأثیرگذار خواهد بود (مطهری، بی‌تا، ص ۴۷؛ پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۳۴).

اهمیت و ضرورت این تحقیق از آنجا ناشی می‌شود که با گسترش سریع دسترسی کودکان به فناوری‌های نوین، بسیاری از والدین، مربیان و تصمیم‌گیران فرهنگی دچار سردرگمی در برابر این پدیده شده‌اند. به‌ویژه در کشورهایی که زیرساخت سواد رسانه‌ای برای کودکان و والدین هنوز تقویت نشده، خطرات بازی‌های نامتناسب با سن و رشد روانی کودک، جدی‌تر و پرهزینه‌تر است. فقدان نهادهای نظارتی تخصصی، کمبود آموزش‌های پیشگیرانه، و ناآگاهی والدین از تأثیرات پنهان این بازی‌ها، موجب شده که عزت‌نفس کودکان، به‌ویژه در دوره دبستان، در معرض تهدیدهای گوناگون قرار گیرد (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۹؛ گل محمدی، ۱۳۷۲، ص ۹۳).

در زمینه پیشینه پژوهش، هرچند برخی پژوهش‌ها به آسیب‌های کلی فضای مجازی یا بازی‌های رایانه‌ای پرداخته‌اند، اما مطالعه‌ای جامع و عمیق درباره رابطه میان نوع بازی، سبک مصرف کودک و سطوح عزت‌نفس کمتر صورت گرفته است. برای نمونه، حرزاده

(۱۳۸۹، ص ۱۰۷) به تأثیر نمایش‌های تصویری بر اختلالات شخصیتی نوجوانان اشاره دارد، ولی تمرکز خاصی بر عزت‌نفس کودکان ندارد. همچنین، برخی پژوهش‌ها ناظر به موضوعاتی چون پرخاشگری، افت تحصیلی یا انزوای اجتماعی بوده‌اند، اما ابعاد روان‌شناختی درونی مانند عزت‌نفس، که اغلب به صورت پنهان و تدریجی دچار آسیب می‌شود، کمتر به‌عنوان محور مستقل تحلیل شده است.

تحقیق حاضر با تمرکز ویژه بر رابطه مستقیم و غیرمستقیم بازی‌های رایانه‌ای با عزت‌نفس کودکان، تلاش دارد این خلأ پژوهشی را پر کرده و با اتکا به منابع اسلامی، روان‌شناسی اخلاقی و تجربیات خانواده‌محور، تصویری دقیق‌تر و راهبردی‌تر از این پدیده مهم فرهنگی-تربیتی ارائه دهد.

۱. مفهوم‌شناسی

برای تحلیل علمی و دقیق تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر عزت‌نفس کودکان، ابتدا باید دو مفهوم کلیدی این پژوهش یعنی «عزت‌نفس» و «بازی‌های رایانه‌ای» مورد تبیین قرار گیرند. عزت‌نفس به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های روان‌شناسی رشد، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شخصیت کودک دارد و بازی‌های رایانه‌ای، به‌عنوان پدیده‌ای فراگیر و تأثیرگذار، ابزار مهمی در فرآیند اجتماعی‌شدن و رشد هیجانی کودکان محسوب می‌شود.

۱.۱. تعریف عزت‌نفس و ابعاد آن در روان‌شناسی رشد کودک

عزت‌نفس در روان‌شناسی، به احساس ارزشمندی، احترام به خود و درک مثبت فرد از توانایی‌ها و قابلیت‌های شخصی‌اش گفته می‌شود. کودکی که از عزت‌نفس برخوردار است، خود را شایسته دوست‌داشتن، احترام و موفقیت می‌داند و در مواجهه با چالش‌ها، به جای انفعال و فرار، تلاش، اعتماد به خود و امید را تجربه می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۴۴). این مؤلفه روانی، برخلاف تصور رایج، تنها یک حس فردی نیست، بلکه حاصل مجموعه‌ای از تعاملات کودک با والدین، همسالان، محیط تربیتی و نیز تجربه‌های شخصی است.

در روان‌شناسی رشد، عزت‌نفس به سه بعد شناختی، هیجانی و رفتاری تقسیم می‌شود. در بعد شناختی، کودک باید خود را دارای توانایی، استعداد و قابلیت بداند؛ در بعد هیجانی، احساس ارزشمندی و دوست‌داشتنی بودن را درونی کرده باشد؛ و در بعد رفتاری، بتواند بر اساس این ادراک مثبت، وارد تعامل اجتماعی، بازی، رقابت یا چالش شود (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۲۲). اگر هر یک از این ابعاد دچار ضعف شود، عزت‌نفس کلی کودک آسیب می‌بیند.

در منابع اسلامی نیز اشارات قابل توجهی به عزت‌نفس شده است. در کلام امام علی علیه‌السلام آمده است: «من کرمُت علیه نفسه، هانت علیه شهوته»؛ کسی که برای خود ارزش قائل باشد، اسیر شهوت و هوس نمی‌شود (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۱۴). این سخن گواه آن است که عزت‌نفس، ریشه در کرامت ذاتی انسان دارد و با رشد درونی تقویت می‌شود. همچنین، در کتاب تحف‌العقول از امام صادق علیه‌السلام نقل شده که: «العاقل من قدر نفسه و عرف قدره»؛ عاقل کسی است که خود را بشناسد و برای خود ارزش قائل شود (حرّانی، ۱۴۱۴، ص ۲۰۰). چنین نگرشی، عزت‌نفس را نه یک احساس زودگذر، بلکه مظهر عقلانیت، کرامت انسانی و آگاهی معرفی می‌کند.

۱.۲. تعریف بازی‌های رایانه‌ای و انواع رایج آن در میان کودکان

بازی‌های رایانه‌ای به دسته‌ای از فعالیت‌های دیجیتال گفته می‌شود که با استفاده از رایانه، کنسول‌های بازی، تبلت یا تلفن همراه انجام می‌شود و در آن کودک به‌طور فعالانه با محیط مجازی در تعامل قرار می‌گیرد. این بازی‌ها از نظر ساختار، محتوا و شیوه اجرا انواع مختلفی دارند و به دلیل جذابیت بصری، بازخورد سریع، و امکان تکرار، بسیار مورد توجه کودکان هستند (سروی زرگر، ۱۳۷۷، ص ۴۲).

در یک تقسیم‌بندی کلی، بازی‌های رایانه‌ای را می‌توان به پنج گروه اصلی تقسیم کرد: بازی‌های آموزشی، بازی‌های تفریحی ساده، بازی‌های رقابتی/امتیازی، بازی‌های ماجراجویی/هیجانی، و بازی‌های آنلاین گروهی. هر یک از این انواع، اثری متفاوت بر ذهن، هیجان و رفتار کودک دارند. برای مثال، بازی‌های رقابتی که مبتنی بر سرعت عمل و کسب امتیاز هستند، اگرچه حس موفقیت را تقویت می‌کنند، اما در صورت شکست‌های مکرر یا مقایسه با دیگران، می‌توانند به کاهش عزت‌نفس بینجامند (شکرپیگی، ۱۳۹۲، ص ۷۹).

همچنین، بازی‌هایی که شخصیت‌های خیالی، ظاهرگرایانه یا ابرقهرمانی را به‌عنوان الگو معرفی می‌کنند، ممکن است باعث شکل‌گیری تصویر غیرواقعی از خود در کودک شوند. در چنین حالتی، کودک هنگام مقایسه خود با شخصیت بازی، احساس ضعف، ناتوانی یا بی‌ارزشی خواهد داشت. این مسئله به‌ویژه در میان کودکان با روحیه حساس و درون‌گرا، آثار روانی عمیق‌تری بر جای می‌گذارد (حقیجو، ۱۳۸۷، ص ۶۴؛ حرزاده، ۱۳۸۹، ص ۹۰).

در کنار این تأثیرات، نباید از ظرفیت‌های مثبت برخی بازی‌های دیجیتال نیز غافل شد. بازی‌های هدفمند آموزشی می‌توانند موجب تقویت مهارت‌های شناختی، برنامه‌ریزی ذهنی و افزایش حس موفقیت شوند؛ البته به شرط آنکه مدت‌زمان، نوع محتوا و میزان تعامل کودک با محیط بازی به‌درستی مدیریت شود (مطهری، بی‌تا، ص ۶۶).

به‌طور کلی، بازی‌های رایانه‌ای بخشی جدانشدنی از زندگی کودکان امروزی هستند و نمی‌توان آن‌ها را به‌کلی حذف کرد، بلکه باید با درک دقیق از انواع آن‌ها و شناخت آثار روانی‌شان، از این ابزار در جهت رشد عزت‌نفس و سلامت روانی کودک استفاده کرد. در ادامه مقاله، به بررسی تأثیرات مثبت و منفی این بازی‌ها بر عزت‌نفس کودکان پرداخته خواهد شد.

۲. تأثیرات بازی‌های رایانه‌ای بر عزت‌نفس کودکان

بازی‌های رایانه‌ای به‌عنوان یکی از پرنفوذترین ابزارهای سرگرمی و تعامل دیجیتال در دنیای امروز، نقش گسترده‌ای در ساختار ذهنی، هیجانی و رفتاری کودکان ایفا می‌کنند. از آنجا که دوران کودکی، مرحله حساس و بنیادینی برای شکل‌گیری عزت‌نفس محسوب می‌شود، هر عاملی که بر درک کودک از خود، توانمندی‌هایش، و جایگاهش در محیط اثر بگذارد، مستقیماً یا غیرمستقیماً می‌تواند موجب تقویت یا تضعیف عزت‌نفس او گردد. بازی‌های رایانه‌ای با ایجاد موقعیت‌هایی برای موفقیت و شکست، رقابت، مقایسه و ارزیابی مستمر عملکرد، بستری قدرتمند برای تأثیرگذاری روانی فراهم می‌کنند. این تأثیر می‌تواند هم جنبه مثبت داشته باشد، زمانی که به حس موفقیت و خودکارآمدی بینجامد، و هم آثار منفی بر جای بگذارد، به‌ویژه زمانی که کودک درگیر شکست‌های پی‌درپی، احساس ناتوانی و مقایسه تحقیرآمیز با دیگران می‌شود.

۲.۱. تأثیر موفقیت در بازی بر حس خودکارآمدی و عزت نفس مثبت

بازی‌های رایانه‌ای با ساختار مرحله‌ای، الگوریتم‌های پاداش‌دهی تدریجی و فراهم آوردن امکان تجربه موفقیت‌های پی‌درپی، بستری قدرتمند برای شکل‌گیری و تقویت حس خودکارآمدی در کودکان فراهم می‌سازند. خودکارآمدی، به‌عنوان یکی از شاخص‌های روان‌شناختی مؤثر در رشد شخصیت، به باور فرد نسبت به توانایی‌اش در دستیابی به اهداف خاص اشاره دارد. زمانی که کودک در چارچوب یک بازی دیجیتال موفق می‌شود از مراحل پیچیده عبور کند، چالش‌ها را پشت سر بگذارد، و امتیازات بالا کسب کند، در واقع ذهن او تجربه موفقیتی را بازتولید می‌کند که اثر آن، فراتر از لحظه بازی باقی می‌ماند. این تجربه، پیام ناخودآگاهی را منتقل می‌کند مبنی بر اینکه «من توانمند هستم» یا «من می‌توانم از پس سختی‌ها برمیایم» (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۸۱؛ حرزاده، ۱۳۸۹، ص ۵۹).

چنین تجربه‌هایی، اگر به‌درستی مدیریت شوند، در زنجیره‌ای از احساسات مثبت، موجب رشد اعتمادبه‌نفس و شکل‌گیری عزت‌نفس مثبت می‌شوند. تفاوت ظریف اما مهم میان اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس در این است که اولی بر پایه توانایی‌های خاص است، در حالی که دومی ناظر به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خود است. موفقیت‌های تدریجی در بازی‌ها، با فعال‌سازی احساس شایستگی، زمینه‌ساز انتقال این حس مثبت به سایر حوزه‌های زندگی می‌شوند. کودک با خود می‌اندیشد: «وقتی در این بازی توانستم فکر کنم، تصمیم بگیرم، تمرکز کنم و به نتیجه برسم، پس در امور دیگر هم احتمالاً می‌توانم» و این تعمیم، آغازگر تقویت عزت‌نفس پایدار خواهد بود.

یکی از ویژگی‌های برجسته بازی‌های دیجیتال موفق، توان آن‌ها در تحریک انگیزه درونی کودک است. برخلاف نظام‌های آموزشی سنتی که اغلب با تمرکز بر خطاها و نمرات پایین، کودک را در معرض پیام‌های منفی قرار می‌دهند، بازی‌های رایانه‌ای با هر موفقیت کوچک، پاداشی ملموس ارائه می‌کنند. این پاداش‌ها می‌توانند به شکل ارتقاء سطح، افزایش امتیاز، باز شدن مرحله جدید یا دریافت تشویق‌های گرافیکی باشد. همین بازخوردهای لحظه‌ای و مستمر، باعث می‌شوند کودک تلاش مجدد را تجربه‌ای لذت‌بخش بداند، نه فرآیندی همراه با فشار. این نوع بازخورد مثبت، خودکارآمدی را از مسیر درونی تقویت می‌کند و کودک را به چالش‌طلبی مداوم سوق می‌دهد (شکرپیگی، ۱۳۹۲، ص ۹۳).

این ساختار پاداش‌دهی هوشمندانه، همچنین به کودک می‌آموزد که اشتباهات نیز بخشی از مسیر پیشرفت هستند. در اغلب بازی‌ها، شکست به معنای پایان نیست، بلکه فرصتی است برای آغاز دوباره با دانش و تجربه بیشتر. این نگاه، نگرش رشدگرا را در ذهن کودک تثبیت می‌کند؛ نگرشی که بر این باور است که توانایی‌ها قابل توسعه‌اند و با تلاش می‌توان آن‌ها را ارتقا داد. در چنین حالتی، کودک به‌جای اینکه از ترس شکست اجتناب کند، می‌آموزد که اشتباهات پلی برای پیشرفت‌اند، و همین درک، عزت‌نفس او را در بلندمدت مقاوم‌تر و واقع‌بینانه‌تر می‌سازد.

بازی‌های دیجیتال همچنین مهارت‌های شناختی و رفتاری متعددی را به‌طور غیرمستقیم تقویت می‌کنند. حل مسئله، تصمیم‌گیری سریع، تفکر راهبردی، حافظه کاری، هماهنگی چشم و دست، و مدیریت منابع از جمله این مهارت‌ها هستند. کودک در جریان بازی یاد می‌گیرد چگونه منابع محدود را بهینه مصرف کند، چگونه در برابر چالش‌ها برنامه‌ریزی کند، و چگونه راه‌حل‌های خلاقانه ارائه دهد. زمانی که او مشاهده می‌کند که توانسته این مهارت‌ها را به کار بگیرد و به هدف برسد، تصویری مثبت و قدرتمند از خود در ذهنش شکل می‌گیرد؛ تصویری که بر عزت‌نفس مثبت و حس کارآمدی‌اش می‌افزاید (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۸۱).

از منظر آموزه‌های تربیتی نیز می‌توان گفت که تجربه موفقیت، یک عامل روانی مؤثر در رشد شخصیت تلقی شده است. در منابع اسلامی نیز آمده است که انسان مؤمن، ظرفیتی درونی برای رشد و کمال دارد که با تلاش، تجربه و مجاهده بالفعل می‌شود. این معنا با تأکید بر اراده، اختیار و تمرین درونی، با ساختار انگیزشی بازی‌های مرحله‌دار هم‌راستاست؛ جایی که کودک با سعی خود، سطح به سطح ارتقاء می‌یابد و با هر بار تلاش بیشتر، به نقطه‌ای جدید در رشد شخصی می‌رسد (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۸۹).

نکته اساسی در بهره‌گیری مثبت از تأثیر بازی‌های رایانه‌ای، نقش والدین به‌عنوان راهنمای آگاه و فعال در کنار کودک است. بازی زمانی می‌تواند به ابزاری مؤثر در تقویت عزت‌نفس تبدیل شود که در بستری متعادل، مدیریت‌شده و تعاملی قرار گیرد. والدینی که نسبت به انتخاب نوع بازی حساس‌اند، زمان مصرف را تنظیم می‌کنند و پس از اتمام بازی با فرزند خود درباره تجربه بازی گفت‌وگو می‌کنند، در واقع فراتر از سرگرمی، فرصت تربیتی ایجاد کرده‌اند. آن‌ها با تأیید دستاوردهای فرزند، هم‌زمان به او پیام می‌دهند که موفقیت در فضای دیجیتال نیز می‌تواند بازتابی از توانایی واقعی باشد و مسیر درونی احساس ارزشمندی را هموار سازد (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۲؛ پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۴۳).

این گفت‌وگوهای پس از بازی، فرصت مغتنمی برای تقویت ارتباط عاطفی و شناختی میان والد و کودک نیز هست. زمانی که والد از فرزند می‌پرسد «چطور این مرحله رو رد کردی؟» یا «چه چیزی باعث شد برنده بشی؟»، کودک خود را جدی گرفته‌شده احساس می‌کند و به بازنگری در استراتژی‌های رفتاری‌اش می‌پردازد. در واقع، این نوع بازتاب‌گری، او را به درک عمیق‌تری از مسیر موفقیت خود می‌رساند و این آگاهی، عزت‌نفس مبتنی بر شناخت را تقویت می‌کند، نه عزت‌نفس سطحی و مبتنی بر مقایسه با دیگران.

افزون بر این، والدینی که در تحلیل تجربه بازی با کودک مشارکت می‌کنند، می‌توانند ارزش‌های اخلاقی و رفتاری را نیز به‌طور ضمنی منتقل کنند. برای مثال، می‌توان در جریان گفت‌وگو، بر اهمیت صبوری، تمرین، پشتکار و پرهیز از تقلب تأکید کرد. چنین انتقالی از ارزش‌ها، نه به شیوه دستوری، بلکه در قالب تجربه زیسته کودک صورت می‌گیرد و اثربخشی بیشتری دارد. بنابراین، بازی، اگر با مشارکت فعال والدین همراه باشد، نه تنها ابزاری برای سرگرمی، بلکه بستری برای آموزش غیرمستقیم مفاهیم اخلاقی، شناختی و رفتاری نیز خواهد بود (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۲).

در همین زمینه، آنچه تعیین‌کننده مثبت یا منفی بودن تأثیر بازی بر خودکارآمدی و عزت‌نفس کودک است، کیفیت تجربه بازی و چگونگی هدایت آن از سوی بزرگ‌ترهاست. بازی‌هایی که بیش از حد ساده‌اند یا با خشونت بی‌منطق طراحی شده‌اند، نه تنها رشددهنده نیستند بلکه ممکن است باعث ایجاد عادت‌های رفتاری ناسالم شوند. در مقابل، بازی‌هایی که با دقت طراحی شده‌اند، چالش دارند، اما قابل حل‌اند و دارای بازخوردهای انگیزشی مثبت‌اند، می‌توانند تقویت‌کننده عزت‌نفس باشند. والدین با انتخاب هوشمندانه این بازی‌ها، در واقع دسترسی کودک به موقعیت‌های آموزشی باکیفیت را فراهم می‌کنند (شکرپیگی، ۱۳۹۲، ص ۹۳).

همچنین باید توجه داشت که عزت‌نفس واقعی، در مقایسه با عزت‌نفس کاذب، از مسیر شناخت، تلاش و موفقیت‌های واقعی شکل می‌گیرد. بازی، اگر با فریب، تقلب یا وابستگی به امتیازهای صوری همراه شود، ممکن است تصویری غیرواقعی از توانمندی به کودک بدهد. از این‌رو، هدایت کودک به سوی بازی‌هایی که نیازمند تمرین، صبر و تصمیم‌گیری‌اند، کمک می‌کند تا عزت‌نفس او بر پایه واقعیات روانی و رفتاری شکل گیرد. در این صورت، موفقیت در بازی، به‌جای تغذیه کاذب حس برتری، به تغذیه سالم حس ارزشمندی کمک خواهد کرد.

بازی‌های رایانه‌ای، در صورت طراحی اصولی و هدایت صحیح، می‌توانند ابزارهایی مؤثر در ارتقاء حس خودکارآمدی و تقویت عزت‌نفس مثبت در کودکان باشند. این فرآیند، از طریق تجربه موفقیت‌های تدریجی، دریافت بازخوردهای مثبت، مواجهه با چالش و حل مسئله، در ذهن کودک نقش می‌بندد و به مرور به باور پایدار او نسبت به توانمندی‌های خود تبدیل می‌شود. والدینی که این فرصت را به رسمیت شناخته و در تجربه بازی فرزندان مشارکت می‌کنند، در واقع مسیر رشد روانی، شناختی و اخلاقی فرزندان خود را در دنیای پیچیده امروز هموارتر می‌سازند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۸۱؛ حرزاده، ۱۳۸۹، ص ۵۹؛ شکرپیگی، ۱۳۹۲، ص ۹۳؛ آمدی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۸۹؛ جوادی آملی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۲؛ پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۴۳).

۲.۲. تأثیر شکست مکرر در بازی بر ایجاد احساس ناتوانی و کاهش اعتماد به نفس

شکست‌های مکرر در بازی‌های رایانه‌ای، به‌ویژه برای کودکان در دوره‌های حساس رشد روانی، می‌تواند آثار زیان‌باری بر ساختار عزت‌نفس، اعتماد به نفس و برداشت آنان از توانمندی‌های فردی برجای گذارند. تجربه تکراری ناتوانی در عبور از مراحل بازی، عقب‌افتادن از رقبا یا دریافت بازخوردهای منفی در بازی‌های گروهی آنلاین، ذهن کودک را به تدریج به این سمت سوق می‌دهد که او از توانایی لازم برای موفقیت برخوردار نیست. این تصویر ذهنی، در صورت تکرار و عدم مداخله تربیتی مؤثر، به هسته اصلی درک کودک از خویش تبدیل می‌شود؛ هسته‌ای متزلزل و شکننده که در برابر کوچک‌ترین چالش، تسلیم و بازدارنده خواهد بود (سروی زرگر، ۱۳۷۷، ص ۶۴؛ حقجو، ۱۳۸۷، ص ۷۱).

چنین کودکانی، به دلیل کاهش اعتماد به نفس، برای حفظ عزت‌نفس خود به تأیید بیرونی وابسته می‌شوند. اما این تأیید نیز، به واسطه سازوکارهای رقابتی، همواره در اختیار آن‌ها نیست. از این رو، در چرخه‌ای از تلاش نافرجام، انتظار بی‌پاسخ و احساس سرخوردگی گرفتار می‌شوند. این وضعیت، زمانی شدت بیشتری می‌گیرد که والدین نیز به جای همدلی، یا سکوت و بی‌توجهی نشان می‌دهند یا با انتقادهای تند و سرزنش‌های آشکار، ذهن کودک را در نسبت دادن شکست به ناتوانی ذاتی‌اش تقویت می‌کنند. در این شرایط، شکست از یک «رخداد» ساده، به یک «نشانه وجودی» بدل می‌شود؛ نشانه‌ای که کودک آن را به خود و هویت شخصی‌اش نسبت می‌دهد، نه به شرایط بیرونی یا قابل‌تغییر (شکرپیگی، ۱۳۹۲، ص ۹۶).

در بازی‌هایی که بر رقابت شدید، امتیازدهی هم‌زمان و رتبه‌بندی‌های عمومی تکیه دارند، این پدیده بسیار مشهودتر است. مقایسه‌پذیری بالا، همواره ذهن کودک را به سمت ارزیابی خود با دیگران سوق می‌دهد. در چنین محیطی، شکست نه تنها یک تجربه معمول، بلکه نوعی نشانه ضعف در مقایسه با سایرین تلقی می‌شود. این برداشت، در صورت عدم اصلاح، باوری پایدار ایجاد می‌کند مبنی بر اینکه «من به اندازه کافی خوب نیستم». همین باور، عزت‌نفس را از درون تهی می‌کند و تمایل به مشارکت در فعالیت‌های چالش‌برانگیز را کاهش می‌دهد.

ابعاد معنوی و روان‌شناختی این پدیده نیز در منابع اسلامی مورد توجه قرار گرفته است. برای نمونه، تحقیر خویش، که از پیامدهای شکست تحلیل‌نشده است، به‌عنوان یکی از خطرناک‌ترین انحراف‌های روانی شناخته شده است. وقتی فرد به این باور می‌رسد که ارزشی ندارد، نه تنها در برابر دیگران احساس ضعف می‌کند، بلکه در برابر خود نیز احساس بی‌کفایتی دارد. تحقیر خود، دریچه‌ای برای ورود افکار مخرب، از دست دادن امید و حتی بروز افسردگی در سنین پایین است (حرآنی، ۱۴۱۴، ص ۱۸۳).

شکست‌هایی که بدون پردازش هیجانی مناسب تجربه می‌شوند، باعث شکل‌گیری ترس از شکست و ترس از قضاوت می‌گردند. در بازی‌های آنلاین گروهی، کودکان با ارزیابی مستمر عملکرد خود از سوی دیگران مواجه‌اند. هر حرکت اشتباه، هر شکست در

انجام وظایف تیمی، به بازخوردهای سریع و اغلب منفی منجر می‌شود. سرزنش هم‌گروهی‌ها، طردشدن از تیم یا بی‌توجهی نسبت به مشارکت کودک، باعث می‌شود او به تدریج از مشارکت در بازی‌های جمعی فاصله بگیرد و از نظر روانی به انزوا و اضطراب کشیده شود. این وضعیت، عزت‌نفس اجتماعی کودک را به شدت تهدید می‌کند و منجر به کاهش مشارکت در فعالیت‌های گروهی حتی در دنیای واقعی می‌شود (حاج اسماعیلی و سعیدی، ۱۳۸۹، ص ۵۷؛ حرزاده، ۱۳۸۹، ص ۹۷).

یکی از آسیب‌های جدی این روند، درونی‌سازی شکست است. اگر کودک بارها شکست بخورد و هیچ‌کس به او نیاموزد که شکست بخشی از مسیر یادگیری است، به تدریج این شکست‌ها را نشانه‌ای از ناتوانی ذاتی خود تلقی می‌کند. او می‌آموزد که «من شکست می‌خورم چون ضعیفم»، نه اینکه «من شکست خوردم چون هنوز تمرین کافی نداشته‌ام یا مسیر را اشتباه رفته‌ام». این درونی‌سازی، باعث پیدایش احساس بی‌ارزشی، انفعال، کاهش انگیزه و در مواردی افسردگی خفیف در کودکان می‌شود. به‌ویژه در کودکانی با شخصیت حساس یا آن‌هایی که پیشینه عزت‌نفس پایینی دارند، این روند می‌تواند بسیار خطرناک باشد (مطهری، بی‌تا، ص ۷۴؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۹۳).

نقش والدین در این‌جا، نقشی بی‌بدیل و تعیین‌کننده است. والدینی که بتوانند شکست را به‌عنوان یک تجربه آموزشی معنا دهند، نه تنها از آثار مخرب آن می‌کاهند، بلکه زمینه رشد روانی کودک را فراهم می‌کنند. آنان باید کودک را از همان سال‌های نخست زندگی با این واقعیت آشنا سازند که شکست بخشی از مسیر موفقیت است. گفت‌وگو درباره تجربه شکست، بازتاب‌دادن تلاش‌های کودک، ستایش پشتکار به‌جای نتیجه، و اجتناب از مقایسه کودک با دیگران، از جمله راهکارهای مؤثر در جلوگیری از درونی‌سازی شکست‌اند. مهم‌تر از همه، باید به کودک آموخت که ارزش او، وابسته به موفقیت یا شکست در یک بازی نیست، بلکه بخشی از شخصیت ارزشمند اوست که نیاز به رشد دارد.

علاوه بر تفسیر شکست، انتخاب نوع بازی نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. بازی‌هایی که سطح دشواری آن‌ها به‌صورت تدریجی افزایش می‌یابد، می‌توانند حس پیشرفت را به کودک منتقل کنند. بازی‌هایی که ساختار پاداش‌دهی دارند و به‌جای رقابت شدید، بر همکاری تیمی، حل مسئله گروهی و هدف‌های جمعی متمرکزند، فضای روانی امن‌تری برای رشد عزت‌نفس کودک ایجاد می‌کنند. در این بازی‌ها، موفقیت نه بر پایه شکست دیگران، بلکه بر پایه همیاری و مشارکت سنجیده می‌شود؛ الگویی که در تعاملات اجتماعی سالم نیز نقش‌آفرین است.

همچنین مهم است که والدین به کودک بیاموزند که هر بازی صرفاً یک موقعیت آموزشی یا سرگرم‌کننده است، نه معیاری برای سنجش ارزش وجودی. این آموزش، باید همراه با الگوسازی رفتاری باشد. والدینی که خود در برابر شکست‌های ساده واکنش‌های شدید هیجانی نشان می‌دهند یا فرزندانشان را به‌خاطر باخت، سرزنش می‌کنند، ناخواسته این پیام را منتقل می‌کنند که «ارزش تو وابسته به برنده شدن است». در حالی که اگر والدین بتوانند از طریق رفتار خود به کودک نشان دهند که شکست نیز فرصتی برای یادگیری است، بنیان‌های عزت‌نفس سالم را در ذهن کودک استوار می‌سازند.

شکست در بازی، اگر بدون تحلیل تربیتی و روانی مناسب رها شود، می‌تواند به منشأ شکل‌گیری احساس ناتوانی، بی‌ارزشی و ترس از تلاش دوباره تبدیل شود. اما اگر والدین و مربیان با حساسیت، هوشیاری و آگاهی کافی این تجربه را به‌درستی مدیریت کنند، شکست به فرصتی برای رشد تبدیل خواهد شد. کودک خواهد آموخت که ارزش او وابسته به نتایج نیست، بلکه به تلاش، رشد و یادگیری‌اش وابسته است. بازی، به‌ویژه در جهان امروز، بیش از آن‌که عرصه‌ای برای رقابت باشد، باید ابزاری برای آموزش، تربیت

و رشد شخصیت تلقی شود. اگر این نگاه حاکم شود، حتی شکست نیز در خدمت رشد خواهد بود (سروی زرگر، ۱۳۷۷، ص ۶۴؛ حقجو، ۱۳۸۷، ص ۷۱؛ شکرپیگی، ۱۳۹۲، ص ۹۶؛ حرّانی، ۱۴۱۴، ص ۱۸۳؛ حاج اسماعیلی و سعیدی، ۱۳۸۹، ص ۵۷؛ حرزاده، ۱۳۸۹، ص ۹۷؛ مطهری، بی تا، ص ۷۴؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۹۳).

۲.۳. اثر مقایسه با عملکرد دیگر بازیکنان در بازی‌های آنلاین

یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی اثرگذار در تجربه بازی‌های آنلاین، مسئله مقایسه است؛ پدیده‌ای که به واسطه ساختار رقابتی و نمایشی این نوع بازی‌ها در ذهن کودکان و نوجوانان نهادینه می‌شود. در بازی‌های آنلاین، کاربران به صورت زنده و هم‌زمان شاهد عملکرد، امتیازات، رتبه‌بندی و دارایی‌های دیگر بازیکنان هستند. این مواجهه مکرر با اطلاعات مقایسه‌پذیر، کودکان را به سمت سنجش مداوم خویش با دیگران سوق می‌دهد. وقتی این سنجش بر پایه مهارت، سرعت، سطح دسترسی به امکانات دیجیتالی یا ظاهر کاراکترها صورت گیرد، به تدریج این خطر را پدید می‌آورد که کودک ارزش و هویت خود را نه بر اساس تلاش و تجربه فردی، بلکه بر اساس میزان «برتری» نسبت به دیگران تفسیر کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۸۸؛ پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۴۷).

این ساختار رقابتی، با وجود ایجاد انگیزه، در کودکان با عزت‌نفس پایین یا زمینه‌های شخصیتی حساس، منجر به شکل‌گیری خودپنداره منفی می‌شود. به این معنا که کودک در درون خود تصویری از «ناتوانی»، «کم‌بودن» یا «عقب‌ماندن» می‌سازد. وقتی او پی‌درپی ببیند که دیگران امتیاز بالاتری دارند، سریع‌تر پیشرفت می‌کنند یا دسترسی به امکانات ویژه‌تری دارند، این تصویر در ذهن او نهادینه می‌شود که «من به اندازه کافی خوب نیستم». چنین ذهنیتی، به‌خصوص در مراحل ابتدایی شکل‌گیری عزت‌نفس، اثرات بلندمدت در رشد روانی کودک دارد و او را در معرض اضطراب عملکرد، انزوا، یا بی‌میلی به تلاش قرار می‌دهد (شکرپیگی، ۱۳۹۲، ص ۱۰۱).

از سوی دیگر، در آموزه‌های اخلاقی و تربیتی نیز بر دوری از مقایسه‌های غیرضروری تأکید شده است. در توصیه‌های دینی آمده است که انسان باید در مسائل مادی، پایین‌تر از خود را ببیند تا شکرگزار باشد و در مسائل معنوی، بالاتر از خود را بنگرد تا انگیزه رشد یابد. این آموزه‌ها در قالب عبارت «انظر الی من هو دونک فی الدنیا و فوقک فی الدین» تبیین شده که نگاهی متعادل و سالم به جایگاه خود ارائه می‌دهد (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۱۲). در حالی که بازی‌های رقابتی آنلاین دقیقاً برعکس این جهت‌گیری را تقویت می‌کنند؛ نگاه رو به بالا در دارایی‌ها، سرعت، موفقیت و ظاهر. همین امر موجب احساس کمبود، حرص، حسادت و فشار روانی می‌شود.

ابعاد مقایسه در بازی‌های آنلاین، محدود به توانایی‌های شناختی یا سرعت واکنش نمی‌ماند؛ بلکه به جنبه‌های زیبایی‌شناسی و نمادین نیز گسترش یافته است. ظاهر کاراکتر، لباس‌های مجازی، وسایل نقلیه یا ابزارهای ویژه، نوعی سلسله‌مراتب ارزشی مجازی ایجاد می‌کنند که کودک بر اساس آن‌ها خود را قضاوت می‌کند. اگر دسترسی به این امکانات برای کودک محدود باشد، احساس می‌کند که «کمتر دیده می‌شود»، «کمتر ارزش دارد» یا «به اندازه دیگران خوب نیست». این احساسات، به‌ویژه در سنین دبستان که خودپنداره در حال شکل‌گیری است، بسیار شکننده و تعیین‌کننده‌اند. تجربه مکرر نادیده‌گرفته‌شدن یا احساس حقارت دیجیتالی، می‌تواند ریشه اضطراب اجتماعی و کاهش تمایل به مشارکت در جمع باشد (حقجو، ۱۳۸۷، ص ۷۹).

تجربه «کم‌بودن در فضای مجازی» در بسیاری موارد به دنیای واقعی تعمیم داده می‌شود. کودک ممکن است شکست در بازی، پایین بودن رتبه، یا نداشتن امکانات مجازی خاص را نه به‌عنوان یک وضعیت موقتی یا ساختاری، بلکه به‌عنوان نشانه‌ای از بی‌ارزشی

خود تلقی کند. این خطای شناختی، یکی از آسیب‌زاترین پیامدهای مقایسه‌گری است؛ زیرا کودک به‌جای آنکه هویت خود را از طریق تلاش، ارزش‌گذاری درونی، یا بازخوردهای خانوادگی شکل دهد، به بازخوردهای بیرونی و ناپایدار فضای مجازی وابسته می‌شود (حرانی، ۱۴۱۴، ص ۱۷۳).

از سوی دیگر، کودکان به‌طور طبیعی میل به پذیرفته‌شدن، دیده‌شدن و ارزشمندی دارند. اگر این نیازها در محیط خانواده یا مدرسه به‌خوبی پاسخ داده نشود، آنان تلاش می‌کنند در فضای مجازی، با ارتقاء رتبه، دریافت لایک، یا کسب امتیازات بالا، این خلأ را جبران کنند. اما چون این سیستم‌ها اساساً مقایسه‌ای و رقابتی‌اند، کودک در چرخه‌ای از تلاش بی‌پایان و اضطراب گرفتار می‌شود. کوچک‌ترین افت یا شکست، تهدیدی برای هویت روانی او تلقی می‌شود. در چنین شرایطی، خودپنداره کودک دیگر مبتنی بر تلاش یا انگیزه درونی نیست، بلکه وابسته به دستاوردهای بیرونی و ناپایدار فضای دیجیتال است.

نقش والدین و مربیان در مواجهه با این پدیده بسیار مهم است. آنان باید با نظارت آگاهانه، گفت‌وگو درباره تجربه‌های بازی، و آموزش مهارت‌های شناختی مانند بازسازی افکار منفی و شناخت معیارهای واقعی ارزشمندی، از آسیب‌های مقایسه‌گری بکاهند. مهم است که والدین از کودکان درباره تجربه‌هایشان در بازی‌های آنلاین بپرسند، احساس آن‌ها را بشنوند و بین «نتایج بازی» و «ارزش واقعی فرد» تمایز قائل شوند. به کودک باید آموخت که بازی تنها یک ابزار سرگرمی است، نه معیار قضاوت درباره ارزش شخصی.

همچنین، توصیه می‌شود که والدین در انتخاب بازی‌ها دقت کنند و بازی‌هایی را ترجیح دهند که ساختار مشارکتی، تیمی و غیرمقایسه‌ای دارند. در این بازی‌ها، موفقیت بر اساس همکاری، تعامل و حل مسئله مشترک تعریف می‌شود و نه براساس برتری فردی. چنین بازی‌هایی، فرصت‌هایی برای تجربه موفقیت بدون استرس رقابت ایجاد می‌کنند و عزت‌نفس کودک را به‌طور مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهند.

تجربه مقایسه با دیگران در بازی‌های آنلاین، اگر بدون آمادگی روانی، نظارت تربیتی و آموزش شناختی مناسب باشد، می‌تواند باعث تضعیف عزت‌نفس، شکل‌گیری خودپنداره منفی، اضطراب اجتماعی و فاصله گرفتن کودک از هویت درونی خود شود. این پدیده، هم در آموزه‌های دینی هشدار داده شده و هم در روان‌شناسی تربیتی مورد تأکید قرار گرفته است. والدین و مربیان باید با رویکردی فعال، همدلانه و آگاهانه، به مقابله با این چالش نوظهور بپردازند و با ایجاد فضای حمایتی، ارزش‌های درونی، تلاش فردی و هویت واقعی کودک را تقویت کنند تا مقایسه‌گری، به‌جای عامل تضعیف، به ابزاری برای رشد و شناخت تبدیل شود.

۳. آموزه‌های تربیتی اسلام در مواجهه با چالش‌های مدرنیته

مدرنیته با تولید سبک‌های جدید زیست، شبکه‌های اجتماعی، الگوهای فناورانه و نظام‌های هویتی متغیر، یکی از جدی‌ترین چالش‌ها را برای تربیت کودکان در جوامع اسلامی ایجاد کرده است. فضای مجازی با ایجاد مقایسه‌گری دائمی، نمایشگری‌زدگی، زیبایی‌شناسی اغراق‌شده و رقابت‌های کاذب، بنیان‌های عزت‌نفس و ثبات روانی کودکان را تهدید می‌کند. در برابر این تحولات، آموزه‌های تربیتی اسلام مجموعه‌ای از اصول، ارزش‌ها و راهبردهایی ارائه می‌دهد که می‌توانند سازوکاری مقاوم‌ساز برای کودک و خانواده فراهم آورند. این آموزه‌ها با تکیه بر کرامت انسانی، تربیت توحیدی، جایگاه محوری خانواده و مبانی اخلاقی اسلام، چارچوبی مؤثر برای مواجهه هوشمندانه با مدرنیته ایجاد می‌کنند. اسلام نه‌تنها در پی کنترل آسیب‌هاست، بلکه به دنبال هدایت استفاده از فناوری در مسیر رشد، هویت‌سازی سالم و تقویت عزت‌نفس است.

در ادامه، چهار محور اصلی این منظومه تربیتی بررسی می‌شود.

۳.۱. کرامت انسان در قرآن و سنت اسلامی

کرامت انسان در نظام تربیتی اسلام سنگ‌بنای شکل‌گیری عزت‌نفس، هویت فردی و رفتارهای اجتماعی است. قرآن کریم در آیه «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» کرامت را ویژگی ذاتی انسان معرفی می‌کند و این اصل به‌عنوان شالوده تربیت اسلامی، نگاه کودک به ارزش خود و جهان را هدایت می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۳۶۸، ص ۵۲).

در فضای مدرن، که رسانه‌ها ارزش انسان را به معیارهای ظاهری، موقعیت اجتماعی و محبوبیت عددی در شبکه‌های مجازی گره می‌زنند، تبیین مفهوم کرامت ذاتی اهمیتی دوچندان می‌یابد. وقتی کودک کرامت خود را وابسته به «لایک»، «فالور» یا زیبایی ظاهری بداند، عزت‌نفس او شکننده و ناپایدار می‌شود. در مقابل، آموزه‌های اسلامی او را با ارزشی آشنا می‌سازند که نه بر اساس ظاهر، بلکه بر اساس روح، اخلاق و انسانیت او تعریف می‌شود (مجلسی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۸۸).

سنت معصومان نیز به صراحت با هرگونه تحقیر و مقایسه مخرب مخالف است. امام علی(ع) در غررالحکم اخلاق تحقیرآمیز را ریشه فساد شخصیت می‌داند و رشد اخلاقی کودک را منوط به حفظ حرمت و احترام او می‌داند (آمدی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۱۲). در پرتو این نگاه، تربیت اسلامی با تقویت اعتمادبه‌نفس کودکان، آن‌ها را از آسیب‌های روانی ناشی از مقایسه‌گری فضای مجازی مصون می‌سازد (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۹۳).

بنابراین، کرامت انسانی به‌عنوان اصل بنیادین، نخستین سپر دفاعی کودک در برابر فشارهای مدرنیته است و مانع از آن می‌شود که ارزش خود را بر پایه معیارهای سطحی و بی‌ثبات دیجیتال تعریف کند.

۳.۲. تربیت توحیدی و تقویت هویت درونی کودک

تربیت توحیدی، بُعدی از تربیت اسلامی است که هدف آن تقویت هویت درونی، خودآگاهی معنوی و احساس ارزش شخصی مستقل از معیارهای بیرونی است. در تربیت توحیدی، کودک یاد می‌گیرد که منبع ارزش واقعی در ارتباط او با خدا، در توانایی‌های اخلاقی و درونی اوست، نه در مقایسه با دیگران یا کسب برتری ظاهری (مسکویه، ۱۴۱۲ق، ص ۴۷).

در عصر مدرن، فناوری‌های تصویربنیان به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی با نمایش مداوم «نسخه‌های آرمانی انسان»، باعث تضعیف خودپنداره و تولید احساس نابسندگی در کودکان می‌شوند. تربیت توحیدی با تأکید بر مفهوم «کفایت درونی» کمک می‌کند کودک از مقایسه مخرب رهایی یافته و ارزش فردی خود را به معیاری ثابت و الهی پیوند دهد (امین، ۱۳۶۳، ص ۷۴).

در رویکرد توحیدی، والدین نقش تعیین‌کننده‌ای در انتقال ایمان، آرامش، امنیت روانی و الگوی عملی به کودک دارند. توصیه‌های اسلامی، خانواده را نخستین پایگاه آموزش ایمان و اخلاق می‌دانند و تأکید می‌کنند که تربیت فاقد معنویت نمی‌تواند در برابر بحران‌های مدرن کارآمد باشد (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ص ۸۹).

تقویت هویت درونی، فرایندی است که با بیان داستان‌های دینی، گفت‌وگو درباره ارزش‌ها، تشویق به خودارزیابی و ایجاد تجربه‌های توحیدی در زندگی روزمره محقق می‌شود. کودک در چنین نظام تربیتی به توانایی‌های خود ایمان پیدا می‌کند و در برابر هویت‌های جعلی فضای مجازی کمتر آسیب‌پذیر خواهد بود (ری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۱۰۵).

به این ترتیب، تربیت توحیدی ابزار قدرتمندی برای جلوگیری از کاهش عزت‌نفس ناشی از مقایسه‌گری است.

۳.۳. کارکرد خانواده در حمایت عاطفی و مهار مقایسه‌گری ناسالم

خانواده ستون اصلی تربیت و نخستین محیطی است که کودک در آن ارزش‌ها، احساس امنیت و معنای زندگی را تجربه می‌کند. در عصر مدرن که کودکان در معرض اطلاعات بی‌پایان، تصاویر غیرواقعی و الگوهای شخصیتی مصنوعی قرار دارند، نقش خانواده بیش از پیش اهمیت می‌یابد (شکریگی، ۱۳۹۲، ص ۱۱۲).

مقایسه‌گری در فضای مجازی زمانی اثر مخرب می‌یابد که کودک در خانه پیوند عاطفی امن، توجه کافی و احساس ارزش‌مندی دریافت نکند. آموزه‌های اسلامی والدین را به محبت، گفت‌وگوی صمیمانه، شنیدن فعال و هم‌دلی عاطفی با کودک توصیه کرده‌اند؛ این مؤلفه‌ها سپری در برابر فشارهای روانی شبکه‌های اجتماعی ایجاد می‌کنند (حرّانی، ۱۴۱۴، ص ۹۶).

مطالعات دینی و اجتماعی نشان می‌دهد که کودکان در خانواده‌هایی با ارتباط عاطفی سالم، کمتر دچار خودکم‌بینی و مقایسه‌گری شدید می‌شوند، زیرا کودکان ارزش خود را ابتدا از والدین دریافت می‌کنند (سروی زرگر، ۱۳۷۷، ص ۶۵). اگر والدین زمان کافی با کودک بگذرانند، تجربه‌های دیجیتال او را مدیریت کنند و درباره خطرات مقایسه‌گری با او گفت‌وگو کنند، احتمال آسیب روانی به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد (حقیقو، ۱۳۸۷، ص ۴۹).

از سوی دیگر، آموزه‌های اسلامی بر مسئولیت والدین در تربیت ایمانی، اخلاقی و رفتاری کودک تأکید دارند. توصیه پیامبر(ص) درباره تکریم کودک و پرهیز از تحقیر او، بنیانی برای تقویت عزت‌نفس در مقابل فشارهای فضای مجازی به شمار می‌رود (مجلسی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۱۳۳).

بدین‌سان، خانواده نه فقط محیطی حمایتی، بلکه نقشی فعال و پیشگیرانه در مهار مقایسه‌گری ناسالم دارد.

۳.۴. مبانی تربیت اسلامی در رویارویی با چالش‌های فناوری محور

چالش‌های فناوری محور، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی، مستقیماً هویت، عزت‌نفس و سلامت روان کودک را نشانه می‌گیرند. تربیت اسلامی با طرح اصولی همچون «حیا»، «خودکنترلی»، «تقوا»، «عقلانیت» و «پرهیز از خودنمایی»، چارچوبی جامع برای مقابله با این تهدیدها ارائه می‌دهد (اسحاقی، ۱۳۸۶، ص ۵۴).

در فضای مجازی، کودکان با تصاویر جذاب، زندگی‌های تجملی و موفقیت‌های نمایشی مواجه می‌شوند؛ این محتواها مقایسه‌گری مخرب را افزایش می‌دهند. اسلام با توصیه به «عدم تَبَرُّج»، «پرهیز از خودنمایی» و «اعتدال در رفتار»، مانع شکل‌گیری نمایشگری‌زدگی در کودکان می‌شود (شیخانی، ۱۳۸۹، ص ۸۱).

یکی از اصول اساسی تربیت اسلامی، گسترش «سواد رسانه‌ای اخلاقی» است؛ یعنی کودکان بیاموزند که محتواهای دیجیتال همیشه واقعی نیستند و نباید معیار ارزش‌گذاری خود قرار گیرند. این اصل در تعالیم اخلاقی اندیشمندان مسلمان نیز دیده می‌شود؛ چنان‌که مسکویه بر ضرورت تربیت عقلانی و پرهیز از تقلید کورکورانه تأکید می‌کند (مسکویه، ۱۴۱۲ق، ص ۹۸).

اسلام همچنین بر «مسئولیت‌پذیری والدین» در نظارت بر استفاده کودک از رسانه و هدایت تدریجی او به سمت مهارت‌های تفکر انتقادی تأکید می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۴۴). مطالعات جدید اسلامی نیز به ضرورت بازتعریف تربیت دینی در عصر فناوری و نیاز به بازخوانی اصول قدسی در بستر ابزارهای مدرن اشاره کرده‌اند (گل محمدی، ۱۳۷۲، ص ۱۲۴).

از سوی دیگر، آموزه‌های اخلاقی اسلام مانند «عفو»، «اعتدال»، «پرهیز از حسد» و «حفظ نگاه» نقش مهمی در کنترل هیجانات، مهار مقایسه‌گری و تقویت ثبات درونی کودکان دارند (حقجو، ۱۳۸۷، ص ۷۳؛ حرزاده، ۱۳۸۹، ص ۵۵).

بنابراین، تربیت اسلامی در مواجهه با فناوری نه رویکردی سلبی، بلکه سازنده و فعال دارد؛ هدف آن ایجاد کودکانی است که در عین بهره‌گیری از فناوری، دچار فروپاشی عزت‌نفس و بحران هویت نشوند.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مقایسه‌گری در فضای مجازی و بازی‌های آنلاین، یکی از عوامل اثرگذار بر کاهش عزت‌نفس و تضعیف خودپنداره کودکان است. استمرار در مقایسه با دیگران، مواجهه با الگوهای غیرواقعی و قرارگرفتن در چرخه موفقیت و شکست مجازی، موجب شکل‌گیری احساس ناکفایتی و اضطراب عملکرد در کودکان می‌شود. از این رو، شناخت سازوکارهای روان‌شناختی فضای مجازی برای والدین، مربیان و متخصصان تربیتی ضروری است.

بررسی آموزه‌های تربیتی اسلام نیز نشان می‌دهد که این تعالیم با تأکید بر کرامت انسانی، هویت درونی، عزت‌نفس پایدار و پرهیز از خودنمایی، ظرفیت بزرگی برای مقابله با چالش‌های مدرنیته فناورانه دارد. پیوند میان تربیت دینی و مدیریت رسانه‌ای می‌تواند کودک را در برابر فشارهای مقایسه‌گری و الگوسازی‌های مصنوعی مقاوم سازد و هویت معنوی و ثبات روانی او را تقویت کند.

همچنین خانواده به عنوان نخستین نهاد تربیتی، نقش تعیین‌کننده‌ای در حمایت عاطفی، نظارت بر تجربه‌های رسانه‌ای و هدایت رفتاری کودک دارد. حضور فعال والدین، گفت‌وگوهای تربیتی، ایجاد امنیت عاطفی و الگودهی صحیح، مهم‌ترین اقداماتی هستند که می‌توانند از تضعیف عزت‌نفس کودکان جلوگیری کنند.

نتیجه پژوهش آن است که حل چالش‌های ناشی از مقایسه‌گری دیجیتال، نیازمند رویکردی چندسطحی است که شامل تربیت سواد رسانه‌ای، تقویت مهارت‌های شناختی و احیای آموزه‌های اصیل تربیت اسلامی باشد. این ترکیب می‌تواند الگویی پایدار برای توانمندسازی کودکان در فضای مجازی فراهم آورد و مسیر رشد روانی، اخلاقی و هویتی آنان را هموار کند.

فهرست منابع و مآخذ

• قرآن کریم

۱. آذرنوش، آذرتاش. (۱۴۱۳ق). فرهنگ معاصر عربی-فارسی (چاپ دوم). بیروت: دارالمعرفه.
۲. پسندیده، عباس. (۱۳۸۹). اخلاق پژوهی حدیثی (چاپ سوم). قم: انتشارات زمزم هدایت.
۳. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۷۸). زن در آئینه جلال و جمال (چاپ چهارم). قم: انتشارات اسراء.
۴. حرّانی، حسن بن شعبه. (۱۴۱۴ق). تحف العقول (چاپ اول). قم: انتشارات جامعه مدرسین.

۵. حسینی دشتی، سیدمصطفی. (۱۳۸۱). معارف و معاریف: دایره‌المعارف جامع اسلامی (چاپ اول). تهران: آرایه.
۶. حرزاده، محمد مهدی. (۱۳۸۹). حیا؛ زیبایی بی‌پایان (چاپ اول). قم: شفق.
۷. حاج اسماعیلی، محمدرضا و سعیدی، عبدالامیر. (۱۳۸۹). نشریه مهکام، شماره ۱۱.
۸. خامنه‌ای، سیدعلی. (۱۳۷۸). اجوبه الاستفتائات (چاپ چهارم). تهران: انقلاب اسلامی.
۹. دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۵). فرهنگ لغت دهخدا (چاپ سوم). قم: اسوه.
۱۰. ری‌شهری محمدی، محمد. (۱۳۷۹). میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی (چاپ سوم). قم: نشر مشرقین.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۶۸). مفردات، ترجمه غلامرضا خسروی حسینی (چاپ سوم). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۲. سروی زرگر، محمد. (۱۳۷۷). فضای مجازی اینترنت (چاپ سوم). قم: دارالحدیث.
۱۳. شکرپیگی، عالییه. (۱۳۹۲). رسانه زنان و مناسبات خانواده (چاپ اول). تهران: نشر گنج.
۱۴. صالحی کهرودی، شاهرخ. (۱۳۸۸). مصاحبه کارشناسی ارشد حقوق خصوصی در گفتگو با روزنامه جام جم، شماره ۴.
۱۵. عمید، حسن. (۱۳۷۰). فرهنگ لغت عمید (چاپ سوم). تهران: انتشارات اطلاعات.
۱۶. گل محمدی، احمد. (۱۳۷۲). جهانی‌شدن فرهنگ و هویت (چاپ سوم). بی‌جا: انتشارات فیض کاشانی.
۱۷. مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۷۶). فلسفه اخلاق (چاپ سوم). قم: مؤسسه فرهنگی طه.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۰). زندگی در پرتو اخلاق (چاپ سوم). تهران: انتشارات اطلاعات.
۱۹. (۱۳۷۴). اخلاق در قرآن (چاپ سوم). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۰. مطهری، مرتضی. (بی‌تا). ده گفتار (چاپ اول). قم: انتشارات صدرا.
۲۱. (بی‌تا). اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب (چاپ اول). قم: انتشارات صدرا.
۲۲. مجلسی، محمدباقر. (۱۳۷۶). بحارالانوار (چاپ سوم). قم: مؤسسه فرهنگی طه.
۲۳. مسکویه، احمد بن محمد. (۱۳۶۳). اخلاق و راه سعادت: اقتباس و ترجمه از طهاره الاعراق، ترجمه و اقتباس نصرت بیگم امین (چاپ دوم). تهران: نشر فیض کاشانی.