

کودکان تبل عصر رایانه!

تا 2 یا 3 دهه قبل برای انجام فعالیت‌ها و کارهای خود ناگزیر به مراجعه به ادارات و بانک‌ها بودیم یا حتی ناگزیر از رفتن از یک اتاق به یک اتاق دیگر برای رجوع به پرونده یا گرفتن یک امضا از رئیس در محل کار بودیم.



تا 2 یا 3 دهه قبل برای انجام فعالیت‌ها و کارهای خود ناگزیر به مراجعه به ادارات و بانک‌ها بودیم یا حتی ناگزیر از رفتن از یک اتاق به یک اتاق دیگر برای رجوع به پرونده یا گرفتن یک امضا از رئیس در محل کار بودیم.

اگر به سال‌ها قبل نیز بازگردیم متوجه می‌شویم که اجداد ما در مزارع و کارگاه‌های کوچک صنعتی به فعالیت یدی یا به اصطلاح امروزی آن فعالیت فیزیکی مشغول بودند، حتی در آن زمان افراد به هنگام حساب و کتاب، اعمال چهارگانه ریاضی را در ذهن خود انجام می‌دادند و جمع و تفریق و ضرب و تقسیم از عملیاتی بود که یک فرد با تحصیلات متوسط باید در آن مهارت می‌داشت، بازی‌ها در آن دوره نیز فیزیکی یا فکری بود و افراد برای تحصیلات مدرسه‌ای و دانشگاهی خود ناگزیر به خرید کتاب‌های مربوطه از کتابفروشی‌ها و بالطبع خروج از خانه بودند.

در واقع تا 2 یا 3 دهه قبل زمینه برای انجام فعالیت فیزیکی و فکری در جوامع گوناگون فراهم بود. اما امروزه توسعه فناوری‌های نوین و به‌ویژه فناوری رایانه‌ای و ارتباطی نظیر اینترنت زندگی بشر را با تحولات شگرفی روبرو کرده است. به‌رغم مزایایی که این فناوری‌ها از نظر کاهش رفت‌وآمدهای غیرضرور افراد و انجام کارها با سرعت و دقت بالاتر و ارائه منابع بی‌شمار دارند این ابزار امروزی معایب عمده‌ای هم دارند.

از همین رو است که کارشناسان طی سال‌های اخیر به‌شدت نسبت به گسترش استفاده از رایانه و اینترنت به‌ویژه از سوی کودکان و نوجوانان ابراز نگرانی کرده‌اند. اخیراً نیز محققان هشدارهای نگران‌کننده‌ای درباره کودکان و نوجوانان نسل رایانه داده‌اند.

اثرات مخرب فیزیکی رایانه

بنا بر آخرین اخبار انتشار یافته محققان با اشاره به کاهش توان فیزیکی کودکان 10 ساله هشدار داده‌اند زندگی مدرن و فناوری‌های نوین در حال به‌وجود آوردن نسلی از انسان‌های ضعیف و سست است.

محققان اعلام کرده‌اند کودکان نسبت به نسل‌های پیشین به‌واسطه وابستگی شدیدی که به ابزارهای فناورانه از قبیل رایانه‌ها، کنسول‌های بازی و بازی‌های ویدئویی پیدا کرده‌اند، در حال ضعیف‌تر شدن هستند، ماهیچه‌های بدن آنها رو به تحلیل گذاشته و قدرت فعالیت‌های فیزیکی آنها در حال کاهش است.

به‌دلیل اهمیت موضوع سلامت جسمانی به‌ویژه اهتمام به افزایش فعالیت‌های فیزیکی در میان کودکان و نوجوانان، محققان مهم‌ترین بخش گزارش خود درباره تأثیر منفی رایانه بر نسل امروزی را به ارتباط میان فناوری‌های آنلاین و کاهش فعالیت‌های ورزشی در کودکان و نوجوانان اختصاص داده‌اند.

از آنجایی که نسل جدید سیر رشد و بلوغ خود را به همراه فناوری‌های آنلاین و جدید طی می‌کند، کودکان 10 ساله امروز در انجام فعالیت‌های ورزشی بسیار ضعیف شده‌اند. قدرت بازوهای کودکان در این گروه سنی به اندازه‌ای کاسته شده که توانایی فشردن اجسام در انگشتان دست کودکان تا حد قابل توجهی کاهش یافته است. این گزارش جدید نگرانی‌هایی را در رابطه با تأثیر مخرب دور شدن کودکان از فعالیت‌های فیزیکی و خارج نشدن آنها از خانه برانگیخته است.

محققان دانشگاه اسکس با مطالعه و مقایسه قدرت بدنی 2 گروه 300 نفری از کودکان 10 ساله در سال‌های 2008 و 1998 به نتایج تکان‌دهنده‌ای دست پیدا کردند.

بر مبنای تحقیقات انجام شده توسط محققان مشخص شد که تعداد دراز و نشست‌هایی که یک کودک 10 ساله می‌توانست در دوره زمانی این تحقیق انجام دهد در حدود 27/1 درصد نسبت به نسل قبلی کاهش یافته است. قدرت بازوهای کودکان نیز در حدود 26 درصد و قدرت پنجه‌های آنها 7 درصد نسبت به نسل قبل کاسته شده است. در سال 1998 از هر 20 کودک یک نفر می‌توانست به صورت معلق وزن خود را روی میله‌های دیواری تحمل کند در حالی که در سال 2008 از هر 10 کودک، حتی یک نفر توانایی انجام این کار را ندارد.

به گفته گوین ساندروک متخصص سلامت کودکان از دانشگاه اسکس، این پدیده می‌تواند در اثر تغییر الگوی فعالیت‌های روزانه در میان کودکان 10 ساله از قبیل کاهش مشارکت آنها در فعالیت‌های ورزشی مانند بالا رفتن از طناب یا درخت به وجود آمده باشد. چنین فعالیت‌هایی معمولاً می‌توانند قدرت بدنی کودکان را افزایش داده و به آنها توانایی آن را دهند تا بتوانند وزن بدن خود را تحمل کنند.

به گفته وی این حقیقت که 10 درصد از کودکان مورد بررسی نتوانستند از میله‌های چوبی آویزان شوند و 10 درصد از آنها نپذیرفتند که این کار را انجام دهند، واقعا تکان‌دهنده است و نشان می‌دهد بالا رفتن از جایی و تحمل کردن وزن بدن کاری است که پیش از این هرگز انجام نداده‌اند.

بر اساس گزارش گاردین، مطالعات پیشین نشان داده بودند کودکان نسل جدید سرکش‌تر، غیرفعال‌تر، کم‌تحرك‌تر و سنگین‌وزن‌تر شده‌اند. اما بررسی‌های جدید نشان می‌دهند کودکان در سال 2008 از شاخص جرمی بدن برابر کودکان یک دهه گذشته برخوردارند. این به آن معنی است که با توجه به کم‌تحركی کودکان، میزان توده چربی در بدن آنها افزایش یافته و بافت‌های ماهیچه‌ای بدن آنها کاسته شده است.

در واقع یکجانشینی و وبگردی در اینترنت و اختصاص زمان زیاد در طول شبانه‌روز به بازی‌های کامپیوتری می‌توانند عوامل مهم افزایش توده چربی در اندام کودکان نسل رایانه باشد.

اما ساعت‌ها نشستن پای کامپیوتر و انجام بازی‌های رایانه‌ای تنها از نظر فیزیکی برای کودکان مخرب نیست بلکه آسیب‌های به‌مراتب خطرناک روحی و روانی را نیز در پی می‌آورد.

اثرات رایانه بر روح و روان کودکان و جوانان

امروزه گسترش بازی‌های الکترونیکی و رایانه‌ای به تهدید بزرگ برای قشر جوان تبدیل شده است و این امر می‌تواند به بروز بیماری‌های روانی و افسردگی در قشر جوان نیز منجر شود. امروزه دسترسی کودکان و قشر جوان به بازی‌های الکترونیکی به سادگی امکان‌پذیر است در حالی که اکثر والدین نسبت به خطرات استفاده بیش از حد این بازی‌ها بی‌اطلاع هستند. در گذشته بازی‌ها از طریق ارتباط کودکان با یکدیگر انجام می‌شد اما امروزه کودکان از زمان درک و فهم این بازی‌ها بیشترین ساعات روز را صرف اینگونه بازی‌ها می‌کنند در حالی که این ارتباط هیچ‌گونه رابطه عاطفی و انسانی ایجاد نمی‌کند و در صورتی که اگر بازی‌ها فکری نیز نباشد تأثیرگذاری نامطلوب بر روحیات کودک خواهد داشت.

تأثیر بازی‌های رایانه‌ای به‌ویژه در ایجاد خشونت در کودکان و نوجوانان است. تحقیقات نشان می‌دهد که تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر رفتار خشونت‌آمیز کودکان و نوجوانان بستگی به وجود چند عامل دارد. نخستین عامل اینکه درجه شدت خشونت در بازی چه اندازه است. دوم توانایی کودک برای تشخیص و تمیز بین دنیای تخیلی و واقعیت زندگی است. عامل سوم قدرت کودک برای مهار کردن تمایلات و انگیزه‌های وجودی است و بالاخره عامل چهارم چارچوب ارزشی است که کودک در آن رشد کرده است و یا هم‌اکنون زندگی می‌کند و نیز ارزش‌هایی که در متن و محتوای بازی مستتر است.

تحقیقات اخیر دلالت دارد که بازی‌های رایانه‌ای سبب صدمات مغزی طولانی‌مدت می‌شود. بازی‌های رایانه‌ای فقط قسمت‌هایی از مغز را که به بینایی و حرکت اختصاص دارد تحریک می‌کند و به تکامل دیگر نواحی مغز کمک نمی‌کند.

بازی‌های رایانه‌ای پرتحرک باعث بروز بیماری‌های استخوانی و عصبی در ناحیه دست‌ها و بازوها می‌شود. در بازی‌های رایانه‌ای کودک به تنهایی بازی می‌کند و گاه بدون برنامه‌ریزی ساعت‌ها مشغول بازی می‌شود. تجربیات دوران کودکی در بزرگسالی تداوم می‌یابد. فردی که منفعل بازی می‌کند تا انتهای عمر منفعل می‌شود. برخی خانواده‌ها مانع انجام بازی‌های الکترونیکی از سوی فرزندان خود می‌شوند و در واقع با مخالفت کردن فرزندان را نسبت به استفاده از این بازی‌ها حریص‌تر می‌کنند و از طرفی کودکان در هر فرصتی حتی پنهانی سعی در استفاده از این بازی‌ها دارند.

اما کارشناسان راه‌حلهایی را برای کاهش آسیب‌های رایانه‌ای بر روح و روان جسم کودکان و نوجوانان ارائه کرده‌اند: آشنایی والدین با کامپیوتر و گذراندن دوره‌های آموزشی در این زمینه و در صورت لزوم یادگیری برخی نکات از کودکان، صحبت با کودکان در مورد نحوه استفاده از کامپیوتر از سوی آنان و خطراتی که در هنگام آنلاین‌شدن ممکن است آنها را تهدید کند، قرار دادن کامپیوتر در مکانی از منزل که بتوان فعالیت‌های کودک را تحت نظر داشت، محدود کردن زمان استفاده از کامپیوتر، در صورتی که وی از تماس‌های اجتماعی خود کاسته باشد. استفاده بیش از حد از کامپیوتر معمولاً نشانگر یک مشکل است، همراهی با کودکان هنگام حضور آنان در اتاق‌های گفت‌وگوی اینترنتی، بررسی نامه‌های الکترونیکی کودکان و حذف پیام‌های نامتناسب، استفاده از نرم‌افزارهای فیلترکننده برای جلوگیری از مشاهده محتویات نامناسب.