

از گرگم به هوا تا «پرنندگان عصبانی»



کمی پیش از این همه چیز شکل دیگر داشت؛ حتی بازی‌های کودکان. هوا که رو به گرمی می‌رفت؛ صدای سر و صدای بچه‌ها، حیاط خانه و کوچه را پر می‌کرد.

جام جم آنلاین: کمی پیش از این همه چیز شکل دیگر داشت؛ حتی بازی‌های کودکان. هوا که رو به گرمی می‌رفت؛ صدای سر و صدای بچه‌ها، حیاط خانه و کوچه را پر می‌کرد. بزرگ‌ترها مشغول کار خودشان بودند و بچه‌ها سرگرم بازی‌هایی می‌شدند که سرشار از هیجان و تحرک بود.

آنقدر می‌دویدند و جنب و جوش داشتند که صورتشان گل می‌انداخت و خیس عرق می‌شدند. شب‌ها هم پیش می‌آمد که از فرط خستگی همانجا کنار سفره شام خوابشان می‌برد. هفت‌سنگ، عمو زنجیرباف، قایم‌موشک، گرگم به هوا، کی بود کی بود، لی‌لی، شیر و آهوها، وسطی و... از جمله بازی‌های سنتی بود که نسلی تمام بچگی و اوقات فراغت خود را با آن سپری کرده و هنوز هم با گذشت سال‌ها خاطرات زیادی از آن دارند. حتی اسم همین بازی‌های قدیمی برای آن نسل، یادآور خاطراتی شیرین است. اغلب این بازی‌های قدیمی به صورت دسته‌جمعی انجام می‌شد. خانه‌های حیاطدار و بازی‌های دسته‌جمعی با بچه‌های فامیل و همسایه اجازه نمی‌داد روزهای تعطیل برای بچه‌ها کسل‌کننده و یکنواخت شود.

اما امروز همه چیز تغییر کرده است. حتی بازی‌های کودکانه. آپارتمان‌نشینی، شلوغی و ناامنی کوچه و خیابان، اشتغال پدر و مادر و... باعث شده شکل بازی‌های امروزی متفاوت از گذشته شود. آنها امروز دوست دارند انگری برد (پرنندگان عصبانی) را بازی کنند. بچه‌های امروزی کمتر فرصت و امکان بازی‌هایی قدیمی را دارند. کودکان امروزی از سنین پایین به بازی‌های رایانه‌ای سوق داده می‌شوند و کمتر مایلند بازی‌های جمعی انجام دهند، اسباب‌بازی‌های انفرادی نزد آنان از محبوبیت زیادی برخوردار است و بازی‌های گروهی در حال منسوخ شدن است. آنها هیجان را در بازی‌هایی جستجو می‌کنند که نسل قدیم هیچ حسی نسبت به آن ندارد.

انواع اسباب‌بازی‌های مدرن و متنوع در کنار بازی‌های رایانه‌ای که هر روز شکل جدیدی از آن وارد بازار می‌شود، جایی برای بازی‌هایی قدیمی باقی نگذاشته است.

اکنون کودکان پس از عبور از مرحله بازی با اسباب‌بازی به بازی‌های رایانه‌ای روی می‌آورند. این کودکان کمتر به بازی‌های دستی و فیزیکی علاقه نشان می‌دهند. آنها ساعت‌ها بدون تحرک پای تلویزیون می‌خکوب می‌شوند و از خانه بیرون نمی‌روند. اغلب در اتاق‌شان علاوه بر اسباب‌بازی‌های مختلف، انواع دستگاه‌های بازی و رایانه‌ای به همراه آخرین شماره بازی‌های جدید دارند که نیازی به مشارکت با دیگر هم‌سن و سالان‌شان را ندارد. پدر و مادرها هم ابتدا خوشحال بودند که توانسته‌اند فرزندشان را به نحوی سرگرم کنند، اما این عادت بیش از حد بچه‌ها به بازی‌های رایانه‌ای کم‌کم پدر و مادرها را هم نگران کرد. چرا که این اشتیاق تا حدی است که خیلی وقت‌ها بچه‌ها اصلاً متوجه گذر زمان نمی‌شوند و حتی حاضر نیستند برای غذا خوردن هم رایانه خود را رها کنند.

این در حالی است که هنوز تاثیرات مثبت و منفی بازی‌های رایانه‌ای روی کودکان دقیقاً مشخص نیست و این روند ««؛نوموضوع تحقیقات طولانی‌مدت روان‌شناسان است.

با وجود این کارشناسان توافق نظر دارند که کودکان در بازی‌های دسته‌جمعی سنتی با محیط بیرون ارتباط برقرار می‌کنند، حمایت از افراد ضعیف را می‌آموزند، قدرت ابراز وجود پیدا می‌کنند و از ترس و خجالت رها می‌شوند. به همین دلیل معتقدند کودکانی که با استفاده از بازی‌های دسته‌جمعی اوقات فراغت خود را می‌گذرانند، از تعامل اجتماعی بیشتری برخوردارند.

به گفته آنها این کودکان کمتر به انزوا، تنهایی و یأس مبتلا می‌شوند. همچنین قانون‌پذیری به خاطر رعایت قواعد و مقررات بازی در ذهن آنان به وجود آمده و نهادینه می‌شود. زیرا همواره خود را ملزم به اجرای قوانین بازی دانسته و از اجرای اعمال خلاف قانون دوری می‌کنند.

به اعتقاد محققان، بازیکنان بازی‌های بومی - سنتی و دسته‌جمعی، هر لحظه در معرض حالات مختلفی قرار می‌گیرند و برای پیروزی باید تصمیم لازم را گرفته و آن را اجرا کنند. این مساله باعث می‌شود که کودکان از قدرت تصمیم‌گیری صحیح و مهارت حل مساله بیشتری برخوردار باشند. به همین ترتیب قدرت تصمیم‌گیری، مهارت حل مساله و جرات اجرای تصمیمات، باعث افزایش اراده و اعتماد به نفس خواهد شد که همگی عوامل مهمی در جهت پیشگیری از ناهنجاری‌های رفتاری هستند و از همه مهم‌تر کودکانی که به بازی‌های دسته‌جمعی و بومی - سنتی می‌پردازند، معمولاً فعالیت‌های بدنی زیادی انجام می‌دهند که باعث افزایش سطح سلامت عمومی، تناسب اندام و افزایش عملکرد سیستم‌های قلبی - تنفسی، عضلانی، اسکلتی و عصبی خواهد شد.

نسبت به تاثیرات مثبت و منفی بازی‌های رایانه‌ای بر کودکان نظرهای زیادی وجود دارد. بعضی کارشناسان از تاثیرات مثبت آن روی هوش و خلاقیت کودکان می‌گویند و دسته‌ای دیگر از تحقیقات، به عوارض هیجان‌های این بازی‌ها بر کودکان صحبت می‌کنند.

تحقیقات نشان داده‌اند مغز کودکان و نوجوانانی که مرتب با بازی‌های رایانه‌ای سر و کار دارند در مقایسه با مغز دیگر هم سن و سال‌هایشان فعال‌تر و خلاق‌تر و دارای سرعت عمل بیشتری است. بازی‌های رایانه‌ای خلاقیت بچه‌ها را شکوفا می‌کنند و به نیازهای آنها برای تجربه کردن هیجان، پاسخ فوری می‌دهند. از طرفی مهارت‌های حرکتی انگشتان دست کودکان و نوجوانان بر اثر مشغول شدن با کیبورد و بازی‌های رایانه‌ای به مرور افزایش می‌یابد.

نکته: در میان بچه‌های امروزی اسباب‌بازی‌های انفرادی از محبوبیت زیادی برخوردار است و بازی‌های گروهی در حال منسوخ شدن است. آنها هیجان را در بازی‌هایی جستجو می‌کنند که نسل قدیم هیچ حسی نسبت به آن ندارد اما براساس یافته‌های یک تحقیق دیگر، هیجان طولانی‌مدت بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت کودک تاثیر منفی دارد. این پژوهش توسط زهره عباسی، مربی دانشکده پرستاری و مامایی به منظور بررسی تاثیر بازی‌های رایانه‌ای بر بهره هوشی کودکان چهار تا هفت ساله روی 200 کودک در قالب 2 گروه در معرض بازی‌های رایانه‌ای و بدون بازی‌های رایانه‌ای انجام شده است.

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد، بین دو گروه از لحاظ مشخصات دموگرافیک کودکان (سن، وزن و...) و مشخصات دموگرافیک والدین (سن، تحصیلات، میزان درآمد و...) اختلاف معناداری وجود ندارد؛ اما از لحاظ بهره هوشی بین دو گروه اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

براساس نتایج این بررسی در گروه بازی‌های رایانه‌ای، بین مدت زمان استفاده از بازی‌ها و بهره هوشی ارتباط مستقیمی وجود دارد اما با توجه به عوارض ناشی از هیجان‌های طولانی مدت بازی‌های رایانه‌ای و تاثیرات آن بر سلامت کودک، استفاده از آنها توصیه نمی‌شود.

در پایان این پژوهش محققان توصیه می‌کنند با توجه به علاقه و استقبال روزافزون کودکان از بازی‌های رایانه‌ای و با توجه به مضرات این نوع بازی‌ها، والدین باید در انتخاب نوع بازی و مدت زمان انجام بازی بخصوص در سنین پایین‌تر مراقبت کافی به عمل آورند تا کودک از معایب و مزایای این بازی‌ها همزمان آگاه شود. این در حالی است که دامنه استفاده از بازی‌ها به سطوح سنی پایین یعنی 3 سال هم رسیده است.

اما دسته دیگری از محققان معتقدند بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند روی سلامت کودکان و نوجوانان تاثیرگذار باشد. به گفته روان‌شناسان این بازی‌ها سبب جذب شدید کودک و نوجوان به خود، اتلاف بخش عظیمی از وقت کودک و نوجوان، انزواطلبی، محدود کردن فعالیت‌های متعارف کودکان و نوجوان از جمله درس و مشق مدرسه، عدم انجام فعالیت‌های متعدد اجتماعی سالم نظیر ورزش، تغذیه و خواب مناسب و در نهایت معتاد شدن به رایانه را به دنبال دارد. به همین دلیل کارشناسان معتقدند در استفاده از رایانه علاوه بر جنبه‌های تفریحی، سرگرمی و بازی باید به جنبه‌های آموزشی نیز توجه شود.

دکتر حمید طاهر نشاط دوست، مدیر گروه دانشکده روان‌شناسی دانشگاه می‌گوید: تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد، بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و هر چیز شبیه به اینها که تا یک حد متعادل صورت گیرد، مشکلی به وجود نمی‌آورد. اما استفاده بیش از حد از بازی‌های رایانه‌ای نوعی وابستگی ایجاد می‌کند که منجر به خستگی، کسالت بیش از حد، افسردگی، بی‌اشتهایی، کندی کلامی و اختلال حرکتی می‌شود. این کارشناس معتقد است محتوای برخی از بازی‌ها ممکن است خشونت و بدرفتاری را به دنبال داشته باشد که این مساله، نظارت اتحادیه بازی‌های رایانه‌ای، اداره ارشاد و مراکز فرهنگی را می‌طلبد.

با وجود این نتایج آخرین تحقیقات در این زمینه می‌تواند نگرانی پدر و مادرها را تا حدودی کاهش دهد. در کتاب جدیدی که توسط چند تن از محققان دانشگاه هاروارد به رشته تحریر درآمده، اشاره شده که برخلاف برخی عقاید رایج، بازی‌های رایانه‌ای کودکان را تبدیل به موجوداتی خوش یا قاتلان سریالی خونخوار نمی‌کند. محققان دانشکده پزشکی هاروارد تلاش کردند تا تصاویر غلطی که از بازی‌های رایانه‌ای در اذهان وجود دارد را اصلاح نمایند. آنها معتقدند هیچ تحقیقات تایید شده و مسلمی وجود ندارد که ثابت کند بازی‌های رایانه‌ای موجب بروز خشونت می‌شود.

تجربه نشان داده است اگر زمانی که صرف بازی‌های رایانه‌ای می‌شود، بسیار طولانی باشد، عوارضی همچون اضافه وزن را برای کودکان و نوجوانان به دنبال دارد.

تبدیل بازی‌های پرتحرک بچه‌گانه به بازی‌های رایانه‌ای و تماشای طولانی مدت تلویزیون در کنار مصرف بیش از اندازه فست‌فودها، اصلی‌ترین عامل چاقی کودکان است. این در حالی است که براساس تحقیقات انجام شده بیش از ۷۰ درصد کودکان چاق اگر به حال خود گذاشته شوند، به بزرگسالان چاق تبدیل می‌شوند.

محققان دریافته‌اند پسران نوجوان بعد از یک ساعت بازی رایانه‌ای در مقایسه با آنهایی که بازی نکرده‌اند، بیش از ۸۰ کالری می‌خورند. متخصصان باور دارند این ممکن است توضیحی باشد برای این مطلب که کودکانی که ساعت‌ها به بازی رایانه‌ای مشغولند، تنها به دلیل عدم فعالیت چاق نمی‌شوند.

متخصصان می‌گویند اگر یک نوجوان به مدت ۳ ساعت در روز بازی رایانه‌ای انجام دهد، حدود ۱۸۰ کالری بیشتر از نیاز بدنش غذا می‌خورد و بعد از مدتی اضافه‌وزن خواهد داشت. به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی بازی‌های رایانه‌ای را بزرگ‌ترین عامل چاقی در کودکان نام نهاده است.

کارشناسان همچنین معتقدند ما نمی‌توانیم شرایط جامعه بیرونی را تغییر دهیم، با فست‌فودها، هله‌هوله‌ها، رایانه و تلویزیون بجنگیم و آنها را از دور و بر فرزندمان دور کنیم. تنها کاری که از دست ما برمی‌آید، این است که اجازه ندهیم این طور زندگی برای بچه‌ها عادت شود.

میل به بازی فقط مخصوص کودکی است و با آن که این میل کم‌کم در سنین بالا کاهش پیدا می‌کند و کارهای مهمی جای آن را می‌گیرد ولی به اعتقاد روان‌شناسان تا سال‌های پایانی عمر نیز تمایل به بازی در انسان وجود دارد هر چند شکل، ظاهر و هدف بازی عوض شده باشد. روان‌شناسان معتقدند در فعالیت‌های خودجوش، کودک باید آزاد گذاشته شود و دخالت بی‌توقع و نامناسب در فعالیت‌های او نشود تا استقلال و خودمختاری او سلب نشود.

مریم بابایی / جام‌جم