

کتاب هفته

من دیگر ما

...

ارتش رایانه‌ای و نوازش تازیانه‌ای

نقش بازی‌های رایانه‌ای در تربیت فرزند

فرزند ما از ما جدا نیست؛ او خود ماست
اما در اندازه‌ای کوچک‌تر

...



سرشناسه: عباسی ولدی، محسن، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: ارتش رایانه‌ای و نوازش تازیانه‌ای: نقش بازی‌های رایانه‌ای در تربیت فرزند/
 نویسنده محسن عباسی ولدی؛ تصویرگر ایمان خاکسار؛ ویراستار محمد اشعری.
 مشخصات نشر: قم: آیین فطرت مشخصات ظاهری: ۲۴۹ ص.؛ مصور: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 فروست: من دیگرما. فرزند ما از ما جدا نیست، او خود ماست اما در اندازه‌ای کوچکتر؛ کتاب هفتم.
 شابک: دوره: ۱-۸۰۳-۶۰۰-۹۷۸؛ ج. ۷: ۷-۹-۸۰۳۱-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا یادداشت: کتابنامه ص. ۲۳۱.
 عنوان دیگر: نقش بازی‌های رایانه‌ای در تربیت فرزند
 موضوع: تربیت خانوادگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع: *Domestic education -- Religious aspects -- Islam
 موضوع: والدین و کودک -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع: Islam -- Religious aspects -- Parent and child
 موضوع: کامپیوترها و کودکان
 موضوع: کامپیوتری بازی‌های کامپیوتری
 موضوع: Computers and children
 موضوع: Computer games
 شناسه افزوده: خاکسار، ایمان، تصویرگر
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ج. ۸۷۰ / ۴ / ۲۲ / ۴ / ۲۵۳ BP رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۴۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۰۰۹۳۰

• من دیگرما (کتاب هفتم) •

نویسنده: محسن عباسی ولدی
 ناشر: آیین فطرت
 مدیر هنری و طراح جلد: سید حسن موسی زاده
 تصویرگر: ایمان خاکسار
 گرافیکست و صفحه‌آرا: سعید صفارنژاد
 ویراستار: محمد اشعری

• www.abbasivaladi.ir •

ارتباط باناشر: ۰۲۵-۳۳۲۲۱۶۶۲
 سامانه پیامکی ناشر: ۳۰۰۰۱۵۱۵۱۰
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عمران
 نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۶
 شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
 مرکز پخش: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۹۹۲
 با ورود به سایت زیر و خرید اینترنتی یا
 ارسال نام کتاب به سامانه پیامکی،
 کتاب را درب منزل تحویل بگیرید.
 • www.bookroom.ir •
 سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۰۳۰۲۲

کلیه حقوق محفوظ است.

•••

تو سنبُل خواستن و توانستی .
آن را که دور از تو بود، خواستی
و به قدری بر خواسته‌ات پا فشردی
که دشمنانت زانو زدند در برابرت .
دشمنانی که خودشان را یل میدان نبرد می دیدند
در برابر کودکی خردسال، قد خم کردند .
بانو!

ما را ببخش که گریه‌هایت را تنها
به ناله دل‌تنگی دختری برای پدرش ترجمه کردیم .
غافل از این که شام، کربلای تو بود برای جنگیدن
و تو پیروز بی چون و چرای این میدان .
تو امتداد نهضت علی اصغر علیه السلام بودی از کربلا تا شام .
مزار تو در شام، نماد حقانیت پدرت در کربلا .

بزرگ بانوی کاروان کربلا
دختر خردسال سیدالشهداء علیه السلام رقیه سلام الله علیها

تقدیم به

فهرست من دیگرم/کتاب هفتم

۱۳ • مقّمه

بخش اول

آدم آهنی شدن سخت است!

۲۳ • فصل اول با خودت قهر نباش

۲۵ • الف) پیامدهای جسمی

۲۵ • ۱. مشکلات ناشی از کم تحرکی

۲۶ • یک. چاقی

۲۷ • دو. بیماری های تنفسی

۲۸ • سه. بیماری های قلبی

۲۸ • ۲. مشکلات ناشی از نشستن های طولانی

۲۹ • یک. کشیدگی مهره های گردن

۲۹ • دو. شانه درد و کمردرد

۲۹ • سه. آسیب به دیسک کمر

۳۰ • چهار. پوک شدن استخوان ها

۳۰ • پنج. کند شدن عملکرد مغز

۳۰ • شش. توژم پاها

۳۱ • هفت. سنگ کلیه

۳۱ • هشت. افزایش خطر بروز حمله قلبی

۳۱ • نه. افزایش خطر مرگ نابه هنگام

۳۱ • ده. خطر بروز ترومبوز سیاه رگی

۳. اختلال در خواب و مشکلات ناشی از آن	• ۳۲
۴. اختلالات بینایی	• ۳۳
۵. افزایش فشار خون به خاطر بالا بودن استرس	• ۳۴
۶. دردهای مفصلی انگشتان و مچ دست	• ۳۴
۷. اختلال در تغذیه	• ۳۶
یک. تند خوردن	• ۳۷
دو. خوردن همراه با استرس	• ۳۸
سه. نخوردن و گرسنگی شدید	• ۳۹
چهار. تغییر فرهنگ تغذیه	• ۴۰
۸. اختلال در دفع	• ۴۰
۹. سردرد	• ۴۴
۱۰. مشکلات پوستی	• ۴۵
۱۱. شب‌اداری	• ۴۶
۱۲. صرع و بازی‌های رایانه‌ای	• ۴۷
ب) پیامدهای روحی و عصبی	• ۴۹
۱. ترس	• ۴۹
۲. اعتیاد	• ۵۵
یک. از میان رفتن آرامش	• ۵۷
دو. کم توجهی به هر چیزی جز بازی	• ۶۰
سه. ضعیف شدن اراده	• ۶۲
چهار. بی توجهی به آداب و قوانین	• ۶۳
پنج. بی حوصلگی و پرخاشگری	• ۶۴
شش. خطر مرگ	• ۶۵
۳. بالا رفتن آستانه تحریک هیجان	• ۶۶
۴. افسردگی	• ۶۷
۵. اضطراب	• ۷۰
۶. عصبی شدن	• ۷۱
۷. بدبینی	• ۷۲
ج) پیامدهای تربیتی	• ۷۵
۱. پوشش و آرایش	• ۷۵
۲. ترویج تفریح نادرست	• ۷۸
۳. طرح نابجای مسائل جنسی	• ۷۹
۴. اولویت بخشی به آموزش رقص	• ۸۹
۵. فرهنگ برهنگی	• ۸۹
۶. ضعف روحیه علمی	• ۹۱
۷. خشونت	• ۹۴

- ۱۰۱ ۸. گرفتن فرصت تفکر به وسیله سرعت
- ۱۰۲ ۹. از میان رفتن خلأ قیت
- ۱۰۵ ۱۰. مصرف‌گرایی
- ۱۰۶ ۱۱. دوری از فرهنگ کار و تلاش
- ۱۰۸ آنچه خواندید

• ۱۱۱ فصل دوم با مردم آشتی کن!

- ۱۱۳ الف) رابطه دختر و پسر، زن و مرد
- ۱۱۸ ب) رابطه با اعضای خانواده
- ۱۲۰ ج) رابطه با مردم و حق الناس
- ۱۲۵ د) رفتار با دشمن
- ۱۳۰ ه) از بین رفتن حس وطن دوستی
- ۱۴۰ آنچه خواندید

• ۱۴۱ فصل سوم با طبیعت مه‌ریان باش!

- ۱۴۳ الف) مظاهر طبیعت
- ۱۴۴ ب) سکونت (خانه و معماری)
- ۱۴۵ ج) رابطه با حیوانات
- ۱۴۷ آنچه خواندید

• ۱۴۹ فصل چهارم نزدیک‌تر از ما به ما

- ۱۵۱ الف) عبادت (راه ارتباط انسان با خدا)
- ۱۵۶ ب) عبادتگاه (مکان ارتباط انسان با خدا)
- ۱۶۰ ج) کتاب الهی (متن ارتباط انسان با خدا)
- ۱۶۴ آنچه خواندید

• ۱۶۵ فصل پنجم از خدا جدا نکند ما را!

- ۱۶۷ الف) شیطان پرستی
- ۱۷۰ نمادهای شیطان پرستی
- ۱۷۰ ۱. بافومیت
- ۱۷۱ ۲. سر بز در میان ستاره پنج‌پروارونه
- ۱۷۲ ۳. 666 یا FFF
- ۱۷۳ ۴. صلیب وارونه
- ۱۷۳ ۵. دست شاخدار

- ۱۷۳ ۶. آپلیسک
- ۱۷۴ ۷. صلیب شکسته
- ۱۷۴ ۸. پرگار و گونیا
- ۱۷۴ ۹. چشم جهان بین
- ۱۷۵ ۱۰. آنخ
- ۱۷۵ نمادهای شیطان پرستی در بازی های رایانه ای
- ۱۷۸ (ب) بسحر و جادو
- ۱۸۲ آنچه خواندید

بخش دوم

چه شد که میهمانمان شد؟

- ۱۸۵ ۱. ویژگی های بازی های رایانه ای
- ۱۸۶ یک. نقش پُرنگ کاربرد خلق ائتفاقات
- ۱۸۷ دو. استفاده از قانون پاداش
- ۱۸۷ سه. مدت زمان طولانی
- ۱۸۷ چهار. گستردگی مخاطبان
- ۱۸۹ پنج. احساس رقابت با دیگران
- ۱۹۰ شش. هزینه پایین
- ۱۹۰ هفت. درآمدزایی
- ۱۹۱ ۲. ناآگاهی
- ۱۹۴ ۳. انحراف مسیر سرگرمی
- ۱۹۶ ۴. کم جمعیت شدن خانواده ها
- ۱۹۷ ۵. زیاد شدن تنش های خانوادگی
- ۱۹۸ ۶. بیکاری
- ۲۰۰ آنچه خواندید

بخش سوم

طرحی که ما برای او می ریزیم

- ۲۰۶ ۱. آگاهی دادن
- ۲۰۸ ۲. تغییر دادن رابطه ها
- ۲۰۸ الف) بُعد عاطفی
- ۲۰۸ یک. ارضای عاطفی
- ۲۱۰ دو. دغدغه سازی
- ۲۱۱ سه. اثرگذاری سخن

- ۲۱۱ چهار. جَدَاب شدن محیط خانه
- ۲۱۲ ب) بُعد شخصیتی
- ۲۱۵ ج) بُعد زمانی
- ۲۱۶ ۳. فراهم کردن زمینۀ انتخاب
- ۲۱۷ ۴. ایجاد زمینۀ بازی ها و کارهای جَدَاب واقعی
- ۲۱۹ ۵. استفاده از شخصیت محوری
- ۲۲۰ ۶. حساس نکردن فرزند به بازی های رایانه ای
- ۲۲۱ ۷. رعایت برخی نکات دیگر
- ۲۲۵ آنچه خواندید
- ۲۲۷ حرف آخر
- ۲۲۹ منابع



● | مقدمه

سلام به تو دوست بی وفا! دوستی که تا کمی رنگ و لعاب زندگی اش نوشد، مرا کنار گذاشت و به دنبال بدلم رفت که جز در نام، هیچ شباهت دیگری به من ندارد.

من «بازی» هستم، نامی آشنا در زندگی تو؛ همو که کودکی ات را با من می شناختند و در کنار آب و غذا، نیاز دیگر تو بودم. هر که مرا به تو می داد، دوستش می شدی و با هر که مرا از تو می گرفت، قهر می کردی.

هیجان های نهفته در وجود تو، نعمت های خداداد بودند که اگر خالی نمی شدند، می گنیدند و زهر می شدند. اگر یادت نرفته باشد، آن که خدا توان بیرون کشیدن این هیجان ها را به او داد، من بودم. در روز از تو جدا نمی شدم تا تو در شب، راحت بخوابی. خودم را از تو دریغ نمی کردم تا لحظه ای کاسه حوصله ات لبریز نشود. مثل سدّی می ایستادم در برابر آفت های تنِ ضعیف. مثل سربازی پاسبانی می کردم از ذهن نظیف و مثل یک معلّم بودم برای روح لطیف.

چه بیماری‌ها که با بودن من، سوی تنت نیامدند و چه فکرهای آلوده که با دیدن من، سراغ ذهن‌ت را نگرفتند و چه آفت‌ها که تا مرا دید، از خیر روح تو گذشت!

من میراثی بودم که نسل به نسل، دست به دست چرخیدم و به تو رسیدم و تو رسم امانت به جا نیوردی و مرا به دست فرزندت ندادی.

من زنده‌ام؛ اما تو مرا زنده به گور کرده‌ای و حتی نشانی از قبرم به فرزندت نداده‌ای.

حالا دوست جدیدی آورده‌ای به خانه؛ اما این دوست جدید، یک مرده متحرک است و از وقتی به خانه‌ات آمده، گرد مرگ پاشیده روی در و دیوارهای آن. کاش با اندکی اندیشه، باطل می‌کردی سحر این ساحر بی‌رحم را!

هر چه هست و هر چه شد، با آن رفاقت عمیق و دیرینه، نمی‌دانم چه طور دلت آمد مرا کنار بزنی و کسی را همراه کودکت کنی که فقط نامش بازی است و دوست تن و جان فرزندت نیست. او با بیماری رفیق است، بیک فکرهای آلوده است و دلش به حال ذهن فرزند تو نمی‌سوزد. اینهایی که به کودکت یاد می‌دهد، گل‌واژه‌های یک معلم دانا نیست؛ جمله‌های آلوده‌ای است که روح او را زمخت می‌کند.

چشم‌هایت را بیشتر باز کن. گوش‌هایت را تیزتر کن. یک بار بخواه از این دوست جدید، تا نقاب از چهره بگشاید. او برخلاف ظاهر زیبایش، دنیایی از زشتی را پشت نقابش پنهان کرده است. شاید به ظاهر شیطنت‌آمیزم نخورد؛ اما دلم عجیب شکسته

واز تو گرفته و برایت تنگ شده. کودک تو را با این دوست جدید که می بینم، یاد می کنم از روزهای خوش دوستی مان و دست به دعا می شوم تا دوباره به پا شود آن بساط باصفای دوستی و باز هم بیایم به خانه ات در کنار تو و کودکت.



قبل از ورود به مباحث این کتاب، با هم مروری بر کتاب های پیشین داشته باشیم.

ما در کتاب اول این مجموعه در باره مشکلات پیش روی تربیت، مبانی تربیت دینی و نقش گزاره های تصویری در تربیت فرزند سخن گفتیم.

در کتاب دوم از محبت، به عنوان یکی از اصلی ترین گزاره های رفتاری و رکن تربیت فرزند حرف زدیم. در این کتاب، ضمن برشمردن دلایل اثر نکردن محبت، شیوه های مختلف محبت ورزی را بررسی کردیم. در بحث از محبت های رفتاری به آزادی رسیدیم که موضوع کتاب سوم شد.

در کتاب سوم، در باره آثار آزادگذاشتن کودکان و پیامدهای محدودیت های بی جا مطالب مختلفی بیان شد. بررسی دلایل محدود کردن کودکان از سوی والدین یکی از مباحث مفصل این کتاب بود. بخش دیگری از این کتاب، هنر آزاد گذاشتن کودکان بود. در یکی از بخش ها هم در باره هنر محدود کردن کودکان سخن گفتیم.

در پایان کتاب دوم، بازی را هم به عنوان یکی از رفتارهای محبت آمیز مطرح کردیم. از همین رو موضوع کتاب چهارم را به بازی

اختصاص دادیم. در کتاب چهارم، در بارهٔ این که چرا والدین نیاز به بازی را جدی نمی‌گیرند، مطالبی بیان شد. اصلی‌ترین موضوع این کتاب، ویژگی‌های بازی مفید بود که بخش قابل توجهی از کتاب را به خود اختصاص داد.

در بخش‌های مختلف کتاب چهارم از تلویزیون به عنوان یک سرگرمی که امروزه جانشین بازی‌های مفید شده سخن به میان آمد. به همین دلیل هم در کتاب پنجم، جایگاه تلویزیون در تربیت فرزند را در چهار بخش کلی بررسی کردیم. اصلی‌ترین عضوی که به هنگام ارتباط انسان با تلویزیون درگیر می‌شود، چشم است. از همین رو ما در بخش اول در بارهٔ جایگاه نگاه در تربیت سخن گفتیم. در بخش دوم پیامدهای جسمی و تربیتی تلویزیونی شدن را بررسی کردیم. بخش سوم نیز عهده‌دار تبیین دلایل تلویزیونی شدن خانواده‌ها شد. در بخش چهارم هم از مهارت‌های مدیریت تلویزیون در خانواده سخن گفتیم.

با توجه به این که بازی رایانه‌ای یکی از اصلی‌ترین بازی‌های کودکان، نوجوانان و حتی جوانان ماست، کتاب ششم و هفتم را به نقش این بازی‌ها در تربیت فرزند اختصاص دادیم. در کتاب ششم، پس از مروری کوتاه بر تاریخچهٔ بازی‌های رایانه‌ای، از جابجایی مدیریت سبک زندگی به وسیلهٔ بازی‌های رایانه‌ای سخن گفتیم. در این تغییر، بازی‌های رایانه‌ای تفکر و عقل را از مدیریت سبک زندگی عزل کرده و تخیل را به جای آن منصوب کرده‌اند. پس از بررسی ابعاد مختلف این جابجایی مدیریت، در بارهٔ تغییری که بازی‌های رایانه‌ای در نگرش فرزندان ما ایجاد می‌کند، حرف زدیم؛ تغییر

نگرش به اموری مانند انسان، خدا، دین، معاد، شخصیت‌های مقدّس، فرشتگان، شیطان و باورهای جنسیتی.

اما در بخش اول کتابی که پیش روی شماست، به سراغ تغییراتی می‌رویم که بازی‌های رایانه‌ای در روابط فرزندان ما ایجاد می‌کنند. این تغییرات را در پنج فصل بررسی کرده‌ایم: ۱. رابطهٔ فرزند با خویش، ۲. رابطهٔ فرزند با جامعه، ۳. رابطهٔ فرزند با طبیعت، ۴. رابطهٔ فرزند با معبود، ۵. رابطهٔ فرزند با شیاطین.

در بخش دوم به تحلیلی در بارهٔ چرایی گرایش به بازی‌های رایانه‌ای پرداخته‌ایم. پاسخ به این پرسش از آن رواهمیت دارد که امروزه بسیاری از خانواده‌ها اطلاعاتی در بارهٔ آسیب‌های بازی‌های رایانه‌ای دارند، اما باز هم دست روی دست گذاشته و پیامدهای آن را در زندگی فرزندان‌شان به تماشا نشسته‌اند.

بخش سوم هم وظیفهٔ والدین در قبال بازی‌های رایانه‌ای را تبیین کرده است.

این کتاب هم مانند کتاب‌های پیشین، ضمیمه‌ای ادبی با نام «من و تو چقدر فرق داریم با هم!» دارد. مطالعهٔ ضمیمهٔ ادبی این کتاب را فراموش نکنید.

امیدواریم با مطالعهٔ این کتاب بتوانید گامی دیگر در مسیر تربیت موقّق فرزند بردارید.

قم: شهر بانوی کرامت
بهار ۱۳۹۶
محسن عبّاسی ولدی

• بخش اول •



آدم آهنی شدن
سخت است!

(بازی‌های رایانه‌ای و روابط فرزندان)



در کتاب ششم گفتیم که سبک زندگی از دو بُعد اساسی «نگرش» و «رفتار» تشکیل می‌شود. در همان کتاب در باره تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر نگرش کاربر، سخن گفتیم. موضوع بحث ما در این بخش از کتاب هفتم، تأثیری است که این بازی‌ها بر روابط فرزندان می‌گذارد؛ یعنی همان تأثیری که در رفتار و کردار آنان بروز می‌کند. بر اساس تعریفی که از سبک زندگی داشتیم، این بخش را به پنج فصل تقسیم کرده‌ایم:

فصل اول: رابطهٔ فرزند با خویشتن؛

فصل دوم: رابطهٔ فرزند با جامعه؛

فصل سوم: رابطهٔ فرزند با طبیعت؛

فصل چهارم: رابطهٔ فرزند با معبود؛

فصل پنجم: رابطهٔ فرزند با شیطان.

• فصل اوّل •



باخودت
قهرنباش

(رابطهٔ فرزند با خویشتن)



در ابتدای این فصل، آثار بازی‌های رایانه‌ای را بر رابطه فرزند با خویش، در سه بُعد (جسمی، روحی و عصبی، تربیتی) بررسی می‌کنیم.

• | الف) پیامدهای جسمی

رفتار ما با جسم خودمان، بخشی از رابطه‌ای است که با خوشتن برقرار می‌کنیم. وقتی بازی‌های رایانه‌ای وارد زندگی کودک می‌شود، تغییرات ویژه‌ای در مسائل جسمی او ایجاد می‌کند که در این جا به مهم‌ترین آنها می‌پردازیم:

• | ۱. مشکلات ناشی از کم‌تحرکی

یکی از ویژگی‌های کودکان رایانه‌ای، تمایل نداشتن به حرکت است. این ویژگی، زمینه بروز برخی از مشکلات جسمی را فراهم می‌کند.

•••

تبعات منفی کم‌تحرکی، به حدی است که محققان، مضرات آن را برای سلامتی، بیشتر از مصرف سیگار می‌دانند. محققان کالج قلب

و عروق قلب آمریکا، با بررسی‌هایی که به عمل آوردند، به این نتیجه رسیده‌اند که به ازای هر یک ساعت نشستن، دو ساعت از طول عمر انسان کم می‌شود. بر اساس گزارش این پژوهشگران، افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی، چاقی، دیابت و حتی مرگ زودهنگام، از تبعات کم‌تحرکی است.^۱



در کتاب پنجم در باره پیامدهای کم‌تحرکی سخن گفته‌ایم؛ اما برای یادآوری، خلاصه‌ای از آنچه گفته‌ایم، در این جا می‌آوریم.^۲

یک. چاقی

این روزها به قدری در باره پیامدهای چاقی شنیده‌ایم که شاید نیاز چندانی نباشد که ما به تفصیل در باره آن، سخن بگوییم؛ اما اگر بدانیم عارضه‌های زیر، از چاقی است، شاید کمی بیش از گذشته روی این معضل، بویژه برای فرزندانمان حساس شویم.

- مرگ زودرس

- ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی -

عروقی

- ابتلا به دیابت^۳

۱. خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا)، ۳۰ شهریور ۱۳۹۴.

۲. برای حجیم نشدن این کتاب ابتدا می‌خواستیم مطالب مشترک این کتاب و کتاب پنجم را به همان کتاب پنجم ارجاع دهیم؛ اما سرانجام به این نتیجه رسیدیم که این کتاب طوری تألیف شود که اگر مخاطب، تنها به همین کتاب بسنده کرد، به صورت کلی از آن مطالب محروم نشود. از همین رو به صورت گذرا به آن اشاره می‌کنیم.

۳. ناهماهنگ بودن سبک زندگی بدون تحرک با رژیم غذایی‌ای که در آن

- ابتلا به سرطان روده بزرگ، کلیه، سینه و رِجَم
- ابتلا به آرتروز
- ایجاد سنگ در کیسه صفرا
- ناباروری
- ابتلا به آسم در بزرگ سالی
- خُر و ئف کردن یا قطع تنفس در خواب
- ابتلا به آب مروارید
- و کاهش کیفیت زندگی^۱.

دو بیماری‌های تنفسی

مشکلات تنفسی، یکی دیگر از مشکلاتی است که در پی کم شدن تحرک به وجود می‌آید. شاید در نگاه اول، رابطه‌ای میان مشکلات تنفسی مثل آسم و کم تحرکی، به ذهن نرسد؛ اما توجه به دو نکته، این رابطه را برای ما قابل پذیرش می‌کند: اول، آن که سیستم تنفسی کودک در هنگام بازی‌های حرکتی، فعالیت ویژه‌ای دارد که به عملکرد بهترشش‌ها کمک زیادی می‌کند. دوم، آن که میان کم تحرکی و چاقی، یک رابطه مستقیم وجود دارد. مجرای تنفسی افراد چاق، تنگ‌تر از حالت معمول است که همین مسئله، موجب مشکلات تنفسی می‌شود.

مصرف قند بالاست، منجر به چاقی، مقاومت بدن در برابر انسولین و یک ناهماهنگی در میزان انسولین می‌شود (پایگاه خبری تانیاک، ۲۴ آبان ۱۳۸۹).

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی مدرسه بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد (به نقل از: پایگاه اطلاع‌رسانی دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه پزشکی اصفهان).

سه. بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی، یکی دیگر از عوارض کم شدن تحرک است.

۲. مشکلات ناشی از نشستن‌های طولانی

به گفتهٔ پژوهشگران، بدن انسان به گونه‌ای تکامل یافته است که نمی‌تواند مدت زمان طولانی بدون حرکت و ثابت بنشیند. نشستن طولانی مدت مقابل تلویزیون و یا صفحهٔ نمایش رایانه، خطرات جدی برای سلامت بدن دارد.^۱

بر اساس تحقیقات «مارک همیلتون»،^۲ میکروبیولوژیست دانشگاه «میسوری»،^۳ مکانیسمی که بدن ما در حال نشستن در پیش می‌گیرد، با زمانی که در حال قدم زدن و ورزش کردن هستیم، بسیار متفاوت است و اساساً ستون فقرات انسان برای نشستن به مدت‌های طولانی طراحی نشده است.^۴

ثابت ماندن وضعیت ستون فقرات به مدت طولانی، موجب مشکلات جدی می‌شود. به گفتهٔ محققان حتی اگر اصول نشستن به طور دقیق رعایت شود، باز هم نشستن طولانی مدت، مشکل ساز است و در صورت عدم رعایت این اصول، عوارض ناشی از نشستن،

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی سلامت نیوز، ۱۴ تیر ۱۳۹۲.

2. Mark Hamilton.

3. University of Missouri.

۴. پایگاه اطلاع‌رسانی همشهری آنلاین، ۱۸ خرداد ۱۳۹۳.

دو برابر می‌شود.^۱
روزنامه‌ و اشنگتن پست در گزارشی برخی از عوارض کم‌ تحرکی و
نشستن‌ های طولانی‌ مدت را این‌ گونه بر شمرده است:^۲

یک. کشیدگی مهره‌ های گردن

افرادی که بیشتر زمان نشستن خود را پشت میز سپری می‌ کنند و
مدام گردن خود را برای کار با صفحه‌ کلید رایانه خم می‌ کنند، دچار
کشیدگی مهره‌ های گردن و از بین رفتن تعادل دائمی آنها می‌ شوند.

دو. شانه‌ درد و کمردرد

شانه‌ درد و کمردرد، از دیگر عوارض نشستن طولانی‌ مدت است؛
زیرا در این حالت، بار اضافی بر عضلات شانه، پشت و بویژه عضله
«ذوزنقه» که گردن را به شانه‌ ها متصل می‌ کند، وارد می‌ شود.

سه. آسیب به دیسک کمر

در نشستن طولانی‌ مدت، عضله «پسواس» که از حفره شکمی
می‌ گذرد، منقبض می‌ شود و ستون فقرات فوقانی را به جلو می‌ کشد.
همچنین وزن بالاتنه به جای این که بر کل ستون فقرات وارد شود،
دائماً بر استخوان‌ های نشیمنگاه وارد می‌ شود. این عوامل، همگی

۱. خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، ۹ بهمن ۱۳۹۰.

۲. ترجمه این گزارش در خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا) در تاریخ ۳۰ شهریور
۱۳۹۴ منتشر شده است که ما در این جا خلاصه‌ ای ویرایش شده از آن را
آورده‌ ایم. از مورد «یک» تا «پنج» مربوط به این گزارش است.

موجب صدمه دیدن دیسک کمر می‌شود.

چهار. پوک شدن استخوان‌ها

پوک شدن استخوان‌ها از دیگر عوارض نشستن طولانی‌مدت است. فعالیت‌هایی مانند راه رفتن و دویدن موجب می‌شود استخوان‌های باسن و بالاتنه، مستحکم، پر حجم و قوی‌تر شود. دانشمندان، افزایش موارد پوکی استخوان‌ها را به فعالیت نداشتن و کم‌تحرکی نسبت می‌دهند.

پنج. گند شدن عملکرد مغز

حرکت عضلات موجب پمپاژ خون تازه و اکسیژن در سراسر مغز و آزادسازی مواد شیمیایی می‌شود که عملکرد مغز و حالت روحی را تقویت می‌کند؛ اما نشستن طولانی‌مدت، همه فعالیت‌های بدن از جمله عملکرد مغز را گند می‌کند.

شش. تورم پاها

نشستن طولانی‌مدت سبب انتقال مایعات بدن به سمت پاها و تورم آنهاست. زمانی که پاها آویزان می‌ماند، عروق پاها آب بدن را بیش از اندازه به سمت خود می‌کشد و ادامه این روند در نهایت سبب تورم پاها می‌شود.^۱

۱. ر.ک: خیرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا)، ۳۰ شهریور ۱۳۹۴ (به نقل از: دکتر ایرج خسرونی، رئیس جامعه متخصصان داخلی ایران).

هفت. سنگ کلیه

متخصصان اورولوژی، بی تحرکی، ورزش نکردن و یا مشاغلی را که نیاز به نشستن طولانی دارد، در تشکیل سنگ کلیه بسیار مؤثر می دانند.^۱

هشت. افزایش خطر بروز حمله قلبی

نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که نشستن طولانی مدت، خطر مرگ ناشی از هر علتی را تقریباً حدود ۵۰ درصد و خطر بروز مشکلات مرتبط با بیماری های قلبی – عروقی مانند درد قفسه سینه و یا حمله قلبی را حدود ۱۲۵ درصد افزایش می دهد.^۲

نه. افزایش خطر مرگ نابه هنگام

مطالعه ای که در مجله (Preventive Medicine)^۳ منتشر شده است، نشان می دهد افرادی که هر روز، ساعات طولانی را به صورت نشسته رو به روی رایانه یا تلویزیون سپری می کنند، خطر مرگ نابه هنگام را پیش رو دارند و در ارتباط با این افراد، ورزش نیز تأثیر چندانی ندارد.

ده. خطر بروز ترومبوز سیاه رگی

ترومبوز ورید عمقی، یک بیماری جدی است که توسط یک لخته

۱. همان (به نقل از: دکتر عباس بصیری، جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری / اورولوژی و رئیس هفدهمین کنگره انجمن اورولوژی ایران).
۲. همان.
۳. طب پیشگیری.

خون ایجاد می‌شود و بیشتر در وریدهای عمقی پایا در لگن رخ می‌دهد. اگر لخته به ریه‌ها انتقال یابد، می‌تواند کشنده باشد.^۱ یکی از دلایل اصلی این بیماری، نشستن‌های طولانی است.

۳. اختلال در خواب و مشکلات ناشی از آن

یکی از مشکلات کودکان رایانه‌ای، اختلال در خواب است. این که کودک نمی‌تواند به راحتی از مقابل بازی رایانه‌ای بلند شود، همین در خواب او اختلال ایجاد می‌کند. این مشکل در شب‌هایی که فردای آن تعطیل است و کودک نگران مدرسه و درس و مشق نیست، تشدید می‌شود.

ما در کتاب پنجم به تفصیل در باره پیامدهای اختلال در خواب سخن گفتیم و در این جا تنها به عنوان‌های آنچه در آن جا گفته‌ایم، اشاره می‌کنیم:

- عدم آرامش عصبی
- خواب‌آلودگی
- پُرخوری
- فشار خون
- دیابت
- بیماری‌های قلبی
- ضعف حافظه
- مشکلات عاطفی و افسردگی.

۴. اختلالات بینایی

چشمان کودک وقتی مشغول بازی رایانه‌ای است، به مدت طولانی به صفحه نمایشگر خیره می‌شود. همین کار موجب عارضه‌هایی در بینایی کودک می‌شود. به اعتقاد پزشکان، کودکانی که به مدت طولانی از رایانه استفاده می‌کنند، در معرض خطر نزدیک بینی قرار می‌گیرند.^۱

•••

هنگام بازی، چشم به دلیل خیره شدن مداوم به صفحه نمایش رایانه و کاهش دفعات پلک زدن، به شدت تحت فشار نور قرار می‌گیرد و دچار عوارض مختلفی می‌شود. نوجوانان چنان غرق بازی می‌شوند که توجه نمی‌کنند تا چه حد از لحاظ بینایی و ذهنی بر خود فشار می‌آورند. مهم‌ترین علائم بینایی ناشی از بازی رایانه‌ای به مدت طولانی، خستگی چشم، خشکی چشم، سوزش، اشک‌ریزش و تاری دید است. علت، این است که وظیفه اصلی اشک چشم، مرطوب نگه داشتن و شست و شوی مداوم سطح کره چشم و رساندن اکسیژن و مواد غذایی به قرنیه است. یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه، کاهش دفعات پلک زدن است. این مسئله به همراه خیره شدن به صفحه نمایشگر و تمرکز روی موضوع کار، سبب می‌شود پلک‌ها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریع‌تر تبخیر شود.^۲

•••

۱. خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران (ایرنا)، ۴ اسفند ۱۳۹۴.

۲. پایگاه خبری جام جم آنلاین، ۱۴ آبان ۱۳۸۷.

۵. افزایش فشار خون به خاطر بالا بودن استرس

فشار خون را امروز ما با نام «قاتل خاموش» می‌شناسیم. میان بازی رایانه‌ای و فشار خون هم رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

•••

پژوهشگران بیمارستان «هنری فورد»^۱ آمریکا، در مطالعات اخیر خود دریافتند نوجوانانی که به طور متوسط در هفته مدت چهارده ساعت از زمان خود را صرف اینترنت می‌کنند، دارای فشار خون بیشتری نسبت به سایر همسالان خود هستند.^۲

•••

یکی از ویژگی‌های بازی‌های رایانه‌ای، استرس و اضطرابی است که برای بسیاری از کاربران بازی‌های رایانه‌ای تولید می‌شود. میان استرس و فشار خون هم رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد.

•••

محققان اثبات کرده‌اند که استرس به روش‌های مختلفی می‌تواند بر روی سلامت قلبی فرد اثر بگذارد. بدن در شرایط استرس، هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که موجب افزایش فشار خون می‌شود.^۳

•••

۶. دردهای مفصلی انگشتان و مچ دست

امروزه برخی از ما با تعجب از پایین آمدن سن برخی از بیماری‌ها یاد

1. Henry Ford.

۲. خبرگزاری مهر، ۱۹ مهر ۱۳۹۴.

۳. روزنامه مردم‌سالاری، ۱۱ تیر ۱۳۹۱ گفتگو با دکتر اکبر نیک‌پزوه، متخصص طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی).

می‌کنیم؛ بیماری‌هایی که نام آنها ما را یاد دوران پیری می‌اندازد. وقتی به تغییر بسیار سریع سبک زندگی توجه کنیم، دیگر تعجب نخواهیم کرد که دردهایی مثل دردهای استخوانی، در آینده‌ای نه چندان دور، انسان را یاد دوران کودکی و نوجوانی بیندازد.



تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد کودکانی که بیش از یک ساعت در روز را صرف بازی‌های کامپیوتری می‌کنند، با احتمال بیشتری نسبت به سایرین به دردهای مفاصلی در ناحیهٔ مچ دست و انگشتان دچار می‌شوند.

برای بررسی این موضوع، محققان دانشگاه نیویورک، تحقیقی را روی ۱۷۱ کودک مدرسه‌ای که بین ۷ تا ۱۲ سال سن داشتند، به انجام رساندند.

در این بررسی مشخص شد نزدیک به ۸۰ درصد این کودکان، قسمتی از روز خود را صرف بازی کردن با کنسول‌های بازی مانند پلی استیشن، ایکس باکس و مانند آن می‌کنند.

نزدیک به نیمی از این کودکان، کمتر از یک ساعت در روز را صرف بازی کردن با این وسایل می‌کردند، در حالی که نزدیک به یک سوم آنها، بین یک تا دو ساعت، ۷ درصد بین دو تا سه ساعت و ۶ درصد بالای سه ساعت از وقت خود را صرف بازی کردن با این وسایل می‌کردند.

تحقیقات بیشتر نشان داد به ازای هر یک ساعتی که کودکان صرف بازی کردن با کنسول‌های بازی می‌کنند، احتمال ابتلای آنها به دردهای مفصلی، نزدیک به ۵۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

دکتر «یاسوف یازیسی» پزشک متخصص بیماری‌های مفصلی در بیمارستان NYU واقع در نیویورک در این باره گفت: هر چه سن