

ت مثل تعطیلات، ت مثل تلویزیون



در بیست و دوم ژانویه سال ۱۹۲۶ میلادی، یک مهندس اسکاتلندی به نام «جان برد» دستگاهی اختراع کرد که تصاویر افراد و اشیای متحرک را در فاصله‌ای معین به هم متصل می‌کرد.... او نام این دستگاه را تلویزیون گذاشت و آرزو کرد که این اختراع، یک روز مثل رادیو گسترش پیدا کند. جان برد البته نمی‌توانست تصور کند که کار دستگاه او به اینجا بکشد که تقریباً تمام خانواده‌ها یک عدد از آن را در خانه‌شان داشته باشند و بسیاری نیز برنامه زندگی‌شان را با برنامه‌های آن تنظیم کنند. بعضی خانواده‌ها حتی دید و بازدیدهای نوروزی خودشان را طوری هماهنگ می‌کنند که با تماشای برنامه‌های دلخواه‌شان تداخل پیدا نکند. اما این جادوی تلویزیون، علاوه بر جذابیت‌هایش، بلایابی هم دارد؛ از جمله اینکه آرام‌آرام اعضای خانواده را از هم دور می‌کند و گفتگوهای گرم خانوادگی را به تماشای سرد تلویزیون تقلیل می‌دهد.

بر اساس برخی آمارها، تماشای تلویزیون اولویت اول بیشتر خانواده‌ها در گذراندن اوقات فراغت، به ویژه در تعطیلات نوروز، به شمار می‌رود و با شروع فصل بهار و فرارسیدن عید نوروز، شبکه‌های مختلف تلویزیون با انواع و اقسام برنامه‌ها و

فیلم‌ها و سریال‌ها و ... هجوم گسترده‌ای را به اوقات فراغت خانواده‌ها آغاز می‌کنند؛ به طوری که اگر از صبح تا شب پای تلویزیون بنشینیم، مشکل اوقات فراغت‌مان خود به خود برطرف می‌شود! از جمله تأثیرهای منفی تماشای بیش از حد تلویزیون، چاقی است؛ زیرا هم از تحرک خبری نیست و هم تماشای تلویزیون بدون خوردن چیپس و پفک و تخمه و سایر مواد غذایی پرکالری و بی‌ارزش لطفی ندارد. اکثر خانواده‌های ایرانی نیز در طول تعطیلات نوروز کار دیگری جز تماشای تلویزیون و بی‌تحرکی و خوردن ندارند و بعد از تعطیلات می‌فهمند که ۴ تا ۵ کیلو چاق شده‌اند و جالب اینجاست که دنبال علت می‌گردند! از طرفی، دعوا با اعضای خانواده بر سر نگاه کردن سریال یا فوتبال، عصبانی شدن پدر و مادرها به خاطر انجام نشدن کارهای محوله از سوی فرزندان، دیر وقت خوابیدن‌ها و بی‌برنامگی‌های روزمره و به دنبال آن پرخاشگری‌ها از دیگر عواقب این جعبه جادویی است که باید به آن توجه ویژه داشت.

تلویزیون و مشکل انتخاب

شاید این سوال برای‌تان مطرح شود که مگر می‌شود آدم سریال‌های نوروزی و طنزهای شبانه را نگاه نکنند؟ در قدم اول برای خودتان مشخص کنید دوست دارید چه برنامه‌هایی را تماشا کنید و هدف‌تان چیست. می‌خواهید چیزی یاد بگیرید؟ می‌خواهید اطلاعات‌تان را بالا ببرید یا می‌خواهید سرگرم شوید؟ از خودتان بپرسید که چند ساعت در روز را می‌توانید تلویزیون تماشا کنید و باید بدانید که روزی چند ساعت تلویزیون تماشا کردن شما را به هدف‌تان می‌رساند و اگر بیشتر از آن اگر نگاه کردید، وقت تلف کردن است، چرا که قرار نیست همه تعطیلات نوروز به بطالت بگذرد. سعی کنید زمان پخش برنامه‌های مورد علاقه‌تان را بدانید. همین‌طور معرفی برنامه‌های روزانه تلویزیون را که در نشریات مختلف هم پیدا می‌شود، بخوانید تا مطمئن شوید دقیقا چه ساعتی تلویزیون را روشن کنید و بی‌خودی به هوای شروع برنامه مورد علاقه‌تان، پای تلویزیون وقت‌تان تلف نشود. در ضمن نیازی نیست که به تماشای همه برنامه‌ها (از برفک گرفته تا پیام‌های بازرگانی) بنشینید. به جای آن می‌توانید با اعضای خانواده به گفتگو بنشینید، پیک‌نیک بروید یا کتاب مورد علاقه‌تان را مطالعه کنید.

تلویزیون و افت تحصیلی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که یک دانش‌آموز مقطع ابتدایی تقریباً ۹۸۰ ساعت در کلاس درس حضور دارد؛ در حالی که حدود هزار و ۳۴۰ ساعت بیننده تلویزیون است و به همین نسبت در سایر رده‌های سنی بالا و پایین این آمار و ارقام به چشم می‌خورد. والدین نیز در این امر یاری‌دهنده هستند و بعضی از آنها به جای صحبت با فرزندان خود و یا جایگزین کردن برنامه‌ای به جای تلویزیون برای آنها، ترجیح می‌دهند از تلویزیون به عنوان ساکت‌کننده استفاده کنند و همین موضوع عادت به دیدن برنامه‌های تلویزیونی را افزایش می‌دهد و به اختلالات رفتاری و شناختی در کودکان منجر می‌شود و آنها را با مشکلاتی چون اضطراب، افسردگی، بد خوابی، اختلال در تمرکز، رفتارهای تهاجمی و کمبود مهارت‌های ارتباطی، درگیر می‌کند. هر چه قدر این عادت زودتر کاهش یابد، از مشکلات رفتاری کودکان نیز بیشتر کاسته می‌شود. علاوه بر این ناهنجاری‌های رفتاری، مشکلات جسمانی مانند کاهش نمره چشم، حساسیت به نور، کم‌حرکی و چاقی، مشکلات ستون فقرات و... از جمله مواردی است که با استفاده زیاد از تلویزیون به وجود می‌آید. حتی پس از پایان تعطیلات عادت تماشا تلویزیون موجب می‌شود که بچه‌ها کمتر به سراغ انجام تکالیف درسی بروند و تا پاسی از شب جلوی تلویزیون می‌نشینند و روز بعد کسل و بی‌حوصله هستند و چیزی طول نمی‌کشد که افت تحصیلی به سراغشان می‌آید. بنابراین توصیه می‌شود که ساعت‌های تماشا تلویزیون در طول نوروز را به حداقل برسانید و به فکر سلامت جسمی و روانی خود و خانواده‌تان باشید.

منبع: Asemooni