



تحرک مجازی

نشاط یعنی چه؟ نشاط به معنی داشتن هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نداشتن هیجان منفی مثل افسردگی و اضطراب است. در واقع شادی و نشاط نوعی احساس رضایتمندی است که با سلامتی جسم و روح انسان ارتباط دارد. پایه‌های سلامتی بشر به گفتهٔ ابن سینا سه مورد است: تغذیهٔ مناسب، خواب مناسب و ورزش. ورزش کمک زیادی به ایجاد و تقویت سلامتی جسم و روان می‌کند و آنچه که باعث احساس شادی و نشاط پس از ورزش می‌شود، تغییراتی است که در مغز ما بر اثر آزاد شدن یک سلسله «پروتئین‌ها» و «اندورفین‌ها» (ملقب به هورمون شادی) ایجاد می‌شود. به همین دلیل دانش‌آموزانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، معمولاً افرادی شاد و شوخ‌طبع و پرنرزی هستند و از زندگی گروهی و مکان‌های شاد و پرنشاط استقبال می‌کنند.

ورزش نیرو و انرژی کودکان و نوجوانان به بهترین شکل صرف می‌شود. این بازی‌ها همان ورزش‌های کودکان قدیم بودند که غالباً به‌صورت گروهی انجام می‌شدند. کارشناسان در این مورد توافق نظر دارند که ورزش‌ها و بازی‌های گروهی علاوه بر تأمین سلامت جسمانی، موجب شادی و نشاط افراد می‌شوند و اثرات آموزشی و تربیتی بسیار مفیدی نیز دارند. کودکان و نوجوانان با این فعالیت‌ها می‌توانند توانایی‌های خود را به نمایش بگذارند و از ترس و خجالت رهایی یابند. به همین دلیل کارشناسان معتقدند، نوجوانانی که با استفاده از بازی‌ها و ورزش‌های دسته‌جمعی اوقات فراغت خود را می‌گذرانند، از تعامل اجتماعی بیشتری برخوردارند. به گفتهٔ آن‌ها این افراد کمتر به انزوا، تنهایی و یأس مبتلا می‌شوند. با وجود این، امروزه به دلیل آپارتمان‌نشینی، محدودیت فضاها، پرهیز از مزاحمت برای همسایگان، عدم امنیت

نظر شما در مورد افراد غیرفعال چیست؟ افراد غیرفعال معمولاً گوشه‌گیر و بی‌انگیزه هستند و بیماری افسردگی بین آن‌ها رواج بیشتری دارد. برخلاف ماشین یا هر وسیلهٔ دیگری که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می‌شود، بدن انسان با فعالیت جان می‌گیرد و توانایی بیشتری کسب می‌کند. آیا می‌دانید بچه‌های قدیم اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذراندند و بازی‌های رایج آن دوران چه بود؟ در زمان‌های گذشته بازی، حرکت و فعالیت‌های بدنی بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزانهٔ کودکان و نوجوانان بود. بازی‌هایی همچون هفت‌سنگ، لی‌لی، وسطی، گل‌کوچک و ده‌ها بازی دیگر که حرکت و جنب‌وجوش و چهره‌های شاد و پرنشاط اجزای اصلی آن‌ها بود. با





اضطراب و مشکلات سلامتی و جسمانی به همراه دارند.

یکی از خطرناک‌ترین اثرات منفی بازی‌های رایانه‌ای «عادت» به این‌گونه بازی‌هاست که بیش از هر چیز کودکان و خصوصاً نوجوانان را تهدید می‌کند.

شادی حاصل از بازی‌های رایانه‌ای چگونه است؟ هیجان ناشی از بازی‌های رایانه‌ای مناسب نیز می‌تواند موجب افزایش سطح «نوروپتید اندورفین» در مغز شود.

اما استفاده طولانی مدت از این بازی‌ها باعث می‌شود، بدن به‌طور طبیعی در برابر سطوح این ماده مقاومت بیشتری نشان دهد و برای رسیدن به خوش حالی و نشاط گذشته به میزان بیشتری از آن نیازمند باشد.

نیاز بیشتر به این ماده شبه مخدر، یعنی اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای که در نتیجه آن، افراد بدون هیچ فعالیت جسمی پشت رایانه می‌خکوب می‌شوند؛ به‌طوری که اصلاً متوجه گذر زمان نمی‌شوند و حتی حاضر نیستند برای غذا خوردن هم رایانه خود را رها کنند.

عدم فعالیت بدنی و بی‌حرکی، بیماری‌های مرتبط با بی‌حرکی، چاقی و عدم تناسب اندام، انزوا و تنهایی محصول اعتیاد به بازی‌هایی است که جای شادی و نشاط حاصل از ورزش و بازی‌های گروهی را گرفته‌اند.

البته مسلم است که با مدرن شدن جوامع امروزی نمی‌توان چنین بازی‌هایی را به‌طور کامل کنار گذاشت. مزایا و معایب این نوع بازی‌ها دو روی یک سکه‌اند که جلوگیری از معایب آن‌ها نیازمند تدبیر والدین و فرزندان است.

استاندارد می‌تواند اثرات مثبتی مانند ایجاد خلاقیت، پرورش تمرکز و دقت، تقویت ذوق هنری، آموزش مفاهیم پیچیده، انتقال فرهنگ و غیره را به همراه داشته باشند.

بازی‌های رایانه‌ای مناسب علاوه بر اهداف آموزشی، به دلیل سرگرم کننده بودن و ایجاد حس نشاط، می‌توانند در روحیه کودکان و نوجوانان مؤثر باشند و دقایق خوشی را برای آن‌ها فراهم کنند. البته دستیابی به این نتایج، مستلزم انتخاب مناسب و تعادل در زمان استفاده از این بازی‌هاست.

اما امروزه، به دلیل عدم معرفی صحیح بازی‌های رایانه‌ای و آموزش صحیح به کودکان و نوجوانان در انتخاب بازی‌های مناسب، اهداف این بازی‌ها به‌درستی شناخته نشده‌اند. در عمل نوجوانان به سمت بازی‌های رایانه‌ای غیراستانداردی سوق داده شده‌اند که آثار زیان‌باری مثل بروز رفتارهای ضداجتماعی و ناسازگاری،

خیابان‌ها و کوچه‌ها به دلیل تردد انواع وسایل نقلیه، کودکان و نوجوانان از انجام بازی‌ها و فعالیت‌های بدنی محروم شده‌اند. از طرف دیگر با گسترش فناوری، بازی‌های رایانه‌ای جای بسیاری از بازی‌ها و فعالیت‌های بدنی را گرفته‌اند و نوجوانان کمتر به فعالیت‌ها و بازی‌های پرتحرک علاقه نشان می‌دهند.

امروزه بازی‌های گروهی به فراموشی سپرده شده‌اند و انواع دستگاه‌های بازی و رایانه‌ای به همراه آخرین نسخه بازی‌های جدید جای آن‌ها را گرفته‌اند. این بازی‌ها به دلیل جذابیت بصری و تعاملی که شخص با آن‌ها پیدا می‌کند، مورد استقبال همهٔ سنین قرار گرفته‌اند. گرایش به این بازی‌ها اسباب خانگی‌نشینی نوجوانان را فراهم ساخته است و آن‌ها دیگر نیازی به مشارکت و تعامل با دیگر هم‌سن و سالانشان احساس نمی‌کنند.

آیا بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند مفید باشند؟ بازی‌های رایانه‌ای مناسب و