

نکته‌های قفل و کلیدی برای کار با رایانه

رویا صدر

تصویرگر: سام سلماسی

کاربران رایانه معمولاً هنگام کار زیاد، با سردرد، چشم‌درد، و قرمزی و خشکی چشم مواجه می‌شوند. از این رو هنگام کار با رایانه، «فانون ۲۰-۲۰-۲۰» را اجرا کنید که طی آن بعد از هر ۲۰ دقیقه نگاه به صفحه نمایش، به مدت ۲۰ ثانیه چشم از آن بردارید. در این مدت شما می‌توانید این کارها را انجام دهید: **۱** به مدت ۲۰ ثانیه به عضوی از اعضای خانواده که بالای سرتان ایستاده است و می‌گوید: «چشم‌ت باباقوری نشد از بس زل زدی به این کامپیوتر کوفتی!» خیره شوید و بگویید: «نه.» تا ۲۰ ساعت می‌توانید این دو مرحله را پشت سر هم ادامه دهید.



بعضی از کسانی که چشم ندارند ببینند شما ۲۴ ساعته پای رایانه هستید، شیوه‌های خاصی از نشستن را همراه با ورزش‌های مخصوص پشت دستگاه توصیه می‌کنند. آن‌ها می‌گویند برای مدت طولانی در یک وضعیت یکنواخت ننشینید و تا جایی که امکان دارد، وضعیت خود را تغییر دهید. به این حرف‌ها محل نگذارید و فاصله بدن با صفحه نمایش را به گونه‌ای قرار دهید که امکان هر گونه حرکت اضافه از قبیل کش و قوس دادن به کمر و شانه و قفسه سینه نداشته باشید و نتوانید جم بخورید. حیف نیست انرژی‌ای را که می‌توانید صرف و بگردی کنید، بیخود و بی‌جهت برای کارهای دیگر مثل تکان دادن عضلات هدر دهید؟ حواستان باشد که یک لحظه هم برای رفتن به اینترنت و «فیس‌بوک» یک لحظه است.

بعضی انسان‌های ندید بدید و تازه به فناوری رسیده، فکر می‌کنند نوپرش را آورده‌اند و هنگام کار با رایانه، از میز، صندلی و زیرپایی مخصوص استفاده می‌کنند تا کمتر دچار دردهای استخوانی و عضلانی شوند. شما به این حرف‌ها گوش ندهید. ارتفاع میز و صندلی و وجود زیرپایی مهم نیست. چه بسا کاربرانی که در حالت درازکش و طاقباز و روی شکم و چمباتمه و مابقی حالات موجود از لپ‌تاپ استفاده کرده‌اند و جایزه نوبل، اسکار و پولیتزر گرفته‌اند. شانه درد و کمر درد هم ربطی به این حرف‌ها ندارد. یادتان باشد که درد گردن و کمر و پا، دست خداست، لپ‌تاپ وسیله است.





تسا امکان دارد صورتتان را به صفحه نمایش بچسبانید. بهترین حالت آن است که نوک بینی شما مماس با آن باشد. دانشمندان ثابت کرده‌اند هر سانتی متر فاصله چشم با صفحه نمایش به اندازه چهار چارک و نیم از تمرکز شما هنگام کار با رایانه می‌کاهد و باعث می‌شود شما علاوه بر صفحه نمایش دور و برتان را هم بتوانید ببینید و این برای تمرکز شما بسیار خطرناک است.



بعضی از کاربران از درد در ناحیه مچ می‌نالند و برخی پزشک نمایان حسود که چشم ندارند ببینند مردم دارند از رایانه استفاده می‌کنند، این امر را به حالت نادرست مچ، بازوها و آرنج هنگام کار با موش‌واره (ماوس) ربط می‌دهند. در حالی که امروزه دانشمندان کشف کرده‌اند که حمل هندوانه‌های سنگین از بازارهای میوه و تره‌بار و دستمال کشیدن روی دیوارهای خانه‌ها و شهرها نیز می‌تواند باعث درد در ناحیه مچ شود و: «بذار بچه پای کامپیوتر کارشو بکنه! حوصله داری صداشو در می‌باری؟»



یکی از مواردی که موجب اختلال در سلامتی شما هنگام کار با رایانه می‌شود، بلند شدن صدای زنگ در یا تلفن است. در چنین مواردی خونسرد باشید و برای مقابله با مشکلات احتمالی از قبیل «گیم‌اورشدن» یا ایجاد وقفه در چت کردن و هزار و یک اختلال دیگر، چشم‌های خود را بیشتر به صفحه نمایش بچسبانید و صدای بلندگو را تا می‌توانید بلند کنید. اگر باز هم صدای زنگ را شنیدید، این ورد را بلندبلند ۱۰ بار تکرار کنید: «کسی با من کار ندارد.» آن وقت با وجدان راحت کار خودتان را ادامه دهید.

هم‌زمان چند کار را انجام دهید: هم فیلم ببینید، هم فایل موزیک سرچ کنید، هم در فیس‌بوک با دوستان مجازی‌تان چاق سلامتی کنید و هم به مادر یا همسرتان که بالای سرتان ایستاده و به طرز خستگی‌ناپذیری می‌گوید: «پاشو شام یخ کرد!» بفهمانید که خیلی کار دارید، چرا متوجه نیست.



به ندای بدن خود گوش ندهید. خودش را لوس می‌کند و از اینکه حواس شما درست به رایانه است، حسودی‌اش می‌شود. ماهیچه‌ها بیخود می‌کنند که احساس خستگی و کوفتگی کنند.



9

بعضی واپس‌گرایان، ایجاد شرایط مناسب نوری و جریان هوای مطلوب در فضای کار با رایانه را توصیه کرده‌اند. در حالی که این‌طور نیست. امروزه نسل جدید دانش‌آموزان و سایر اقشار، خوش‌بختانه در هر شرایط نوری و آب‌وهوایی می‌توانند ساعت‌ها با رایانه کار کنند. یک حکیم یونانی می‌گوید: «خوش‌بختانه مردم عزیز ما به آلودگی عادت کرده‌اند و از این قرتی‌بازی‌ها ندارند. نشان به آن نشان که اگر رایانه در پستو هم باشد، باز شاگردان من می‌توانند ساعت‌ها پای آن بنشینند و آن‌قدر گیم بازی کنند که چشم‌هایشان باباقوری شود...»

