

خودمراقبتی رسانه‌ای

حفظ سلامت چشم و گوش

((حسین غفاری / مدرس تربیت رسانه‌ای))

ابتدایی‌ترین برخورد ما با رسانه‌ها از نوع فیزیکی است. کودکی که به تلویزیون خیره می‌شود، نوجوانی که گوشی تلفن همراه را به دست می‌گیرد، جوانی که برای شنیدن موسیقی هدفون روی گوشش می‌گذارد، معلمی که کتابی را زیر بغل می‌گذارد و نویسنده‌ای که برای نوشتن مقاله‌اش دکمه‌های صفحه‌کلید رایانه را فشار می‌دهد، همگی در حال مواجهه جسمانی با دنیای رسانه‌ها هستند. باید اثرات و عواقب استفاده غیراصولی از ابزار و تجهیزات رسانه‌ای را بشناسیم و مراقب خود و اطرافیانمان باشیم.

کلیدواژه‌ها: تربیت رسانه‌ای، رژیم مصرف رسانه‌ای، مراقبت از چشم و گوش

بخش اول؛ مراقبت از چشم‌ها

چه رسانه‌های سنتی مثل کتاب و مجله و چه رسانه‌های جدیدتر مثل تلویزیون و رایانه‌ها و دستگاه‌های دارای صفحات لمسی، اعصاب بینایی ما را درگیر می‌کنند. البته تفاوت جدی رسانه‌های سنتی با جدید در این است که صفحات کتاب و مجله از خودشان نوری به چشم نمی‌تابانند، ولی صفحه‌های تلویزیون، رایانه و موبایل دائماً در حال انتشار نور هستند. این وضعیت لزوماً آسیب‌زننده نیست، اما در هر حال از چشم انسان کار می‌کشد. گاهی نوجوانی ۱۵ ساله چنان از چشم خود کار کشیده‌است که گویی چشم فردی ۳۰ ساله را دارد.

هرچند که، برخلاف آنچه مشهور است، هنوز درباره رابطه بین تماشای تلویزیون و ضعیف شدن چشم‌ها نظر علمی قطعی وجود ندارد، اما خیره شدن طولانی به صفحه‌های نمایشگر ممکن است زمینه انواع اختلال بینایی مثل خستگی و خشکی چشم را ایجاد کند. همچنین، قرار گرفتن در فاصله نامناسب از نمایشگر، فشار بیشتری به عضلات چشم وارد می‌کند و عارضه «پیرچشمی» که شیوع آن معمولاً بعد از میان‌سالی بوده، با استفاده بد و بیش از حد از رایانه،

با عنوان «پیرچشمی زودرس»، گریبان‌گیر جوانان هم می‌شود. یکی از کارهایی که شاید همه ما به آن عادت داریم و فرزندان ما نیز آن را انجام می‌دهند، این است که در تاریکی صفحه تلویزیون یا نمایشگر را تماشا می‌کنند. ما دقت نمی‌کنیم که این موضوع ممکن است اعصاب بینایی را به شدت تحریک کند. خیره شدن به صفحه تلویزیون یا رایانه و موبایل در تاریکی، ممکن است به خستگی زود هنگام و فشارهای عصبی دیگر منجر شود. زمانی که محیط تاریک می‌شود، مردمک چشم به صورت خودکار باز می‌شود. در این حال، ناگهان به آن نور می‌تابانیم، در نتیجه احتمال آسیب به آن بالا می‌رود.



به چشم‌ها استراحت بدهید:

وسایل الکترونیکی برای کار بدون وقفه طراحی می‌شوند، اما شما ماشین نیستید و به استراحت احتیاج دارید. قانون ۲۰-۲۰ را فراموش نکنید. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه چشمتان را از نمایشگر بردارید و به یک نقطه دور نگاه کنید. این کار به ماهیچه‌های چشم شما استراحت می‌دهد.



روشنایی صفحه نمایشگر را تنظیم کنید:

روشنایی نمایشگر و گوشی همراه خود را تنظیم کنید. برای تنظیم روشنایی، یک صفحه با زمینه سفید باز کنید. اگر سفیدی صفحه برای شما مثل یک منبع نور است، روشنایی آن زیاد است و باید آن را کم کنید. در مقابل، اگر صفحه کمی خاکستری به نظر می‌رسد، روشنایی را زیاد کنید. همچنین، حتماً در محیط‌های تاریک از قابلیت «حالت شب» نرم‌افزارها استفاده کنید که تابش نور و سفیدی صفحه را به حداقل می‌رسانند.



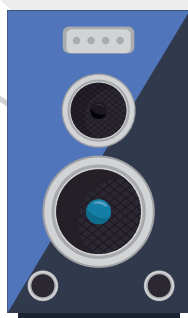
پلک زدن را فراموش نکنید:

پلک زدن به‌طور طبیعی چشم را شست‌وشو می‌دهد. مرکز نمایشگر باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر پایین‌تر از چشم باشد. این وضعیت باعث می‌شود پلک‌ها پایین‌تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد. با این حال، پلک زدن اختیاری هم می‌تواند به استراحت چشم کمک کند.



نور اتاق را تنظیم کنید:

نمایشگر را جایی قرار دهید که نور مستقیم پنجره یا لامپ بالای سر را بازتاب ندهد. همچنین، اگر نور محیط با نمایشگر همسان نباشد، چشم برای سازگار شدن با محیط به خود فشار می‌آورد. پس هرگز و در هیچ شرایطی در محیط تاریک به صفحه نمایشگر نگاه نکنید.



به‌طور معمول از بلندگو استفاده کنید، نه دوگوشی:

سعی کنید نوجوانان به استفاده از دوگوشی (هدفون) عادت نکنند. استفاده از بلندگو، در حد متعادل، علاوه بر ایجاد امکان نظارت بر محتوا، زمینه مشارکت والدین در انتخاب محتوا و گفت‌وگو درباره آن را هم فراهم می‌کند. همچنین، استفاده کمتر از دوگوشی، به‌طور طبیعی امکان بروز آسیب‌های آن را محدود می‌کند. پس در خانه اصل را بر استفاده از بلندگو بگذارید، مگر اینکه ضرورتی مانع از آن بشود.

قرارگیری طولانی‌مدت در معرض صدای زیاد، ممکن است باعث اختلال شنوایی شود و سلامت گوش را به خطر بیندازد. با اینکه سقف استاندارد قرارگیری در معرض سر و صدا حدود ۸۵ دسی‌بل است، اما در حال گوش کردن به موسیقی با هدفون، شدت صوت ممکن است تا ۱۲۰ دسی‌بل بالا رود. در ضمن، هرچه هدفون کوچک‌تر، احتمال خطر بیشتر! کاهش قدرت شنوایی، وز وز گوش و شنیدن صدای سوت نیز از دیگر عواقب استفاده نادرست از هدفون هستند. همچنین، عارضه «پیرگوشی» که نوعی از کم‌شنوایی است و معمولاً در دوره میان‌سالی رخ می‌دهد، به دلیل استفاده زیاد از هدفون و هندزفری، و قرار گرفتن در سر و صدای زیاد، اخیراً از نوجوانان نیز مشاهده می‌شود.

بخش دوم؛ مراقبت از گوش‌ها

ازجمله عادت‌های رسانه‌ای اشتباه نوجوانان و جوانان، گوش دادن مداوم به موسیقی یا صداهای دیگر با صدای بلند به‌وسیله «دوگوشی»^۲ است. هرچند از مزیت‌های «دوگوشی»، جدا کردن فرد از محیط اطراف و ایجاد یک فضای شخصی ذهنی در هنگام راه رفتن در خیابان، مترو و مکان‌های شلوغ است، اما در محیط‌های پرسروصدا معمولاً باید صدا را تا حدی بالا برد که فرد چیزی غیر از صدای هدفون نشنود. این رفتار در استفاده‌های مداوم ایجاد خطر می‌کند. حتی در خانه هم خیلی اوقات اطرافیان برای خلاص شدن از سر و صدای ناهنجار موسیقی یا بازی‌های دیجیتال، بچه‌ها را به استفاده از هدفون وامی‌دارند.



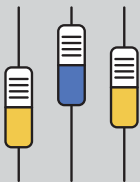
به گوش استراحت بدهید:

حضور طولانی مدت در مکان‌های پر سروصدا فشار مضاعفی به دستگاه شنوایی بدن وارد می‌کند. تولیدکنندگان حرفه‌ای رسانه معمولاً سعی می‌کنند برای رعایت حال افرادی که در سالن‌های سینما یا کنسرت‌های موسیقی حضور دارند، بیش از ۱۵ دقیقه و به شکل یکنواخت صدا و موسیقی با صدای بالا منتشر نکنند و بین بخش‌ها و قطعات پرتین آثار خود فضای تنفس کافی برای مخاطبان قرار بدهند. با رعایت همین قاعده در منزل، عادت سالم شنیدن را در فرزندان ایجاد کنید.



دوگوشی مناسب انتخاب کنید:

دوگوشی با کیفیت پایین ساخت، علاوه بر تولید صداهای نامناسب، امکان کنترل دقیق شدت صدا را هم ندارد. دوگوشی‌های باکیفیت، علاوه بر داشتن صدای سالم، جلوی سر و صدای محیط را هم می‌گیرند و نیازی نیست کاربر صدا را بیش از حد بلند کند. در ضمن، هدفون‌های کوچکی که داخل گوش قرار می‌گیرند (دوگوشی توگوشی!) نسبت به آن‌هایی که بزرگ‌تر هستند و روی سر قرار می‌گیرند، فشار بیشتری به پرده گوش وارد می‌کنند و برای استفاده طولانی مدت توصیه نمی‌شوند.



صدا را تنظیم کنید:

برای استفاده از هدفون قانون ۶۰/۶۰ را به خاطر بسپارید؛ حداکثر ۶۰ دقیقه استفاده ممتد با ۶۰ درصد توان دوگوشی. هر قدر زمان استفاده طولانی‌تر باشد، صدای دوگوشی باید پایین‌تر بیاید تا میزان آسیب‌زندگی آن کمتر باشد. ضرورت تنظیم صدا فقط به استفاده از دوگوشی محدود نمی‌شود و در استفاده از بلندگو در فضاهای بسته مثل اتاق یا داخل خودرو هم باید رعایت قانون ۶۰/۶۰ مدنظر باشد.

دوگوشی را وسیله‌ای شخصی بدانید:

استفاده مشترک از دوگوشی، ممکن است میکروب‌ها را بین گوش افراد منتقل کند. به‌خصوص هدفون‌های توگوشی آلودگی‌های احتمالی داخل گوش‌ها را بیشتر منتقل می‌کند. لطفاً دوگوشی را مثل مسواک یک وسیله شخصی بدانید و آن را با دیگران به‌اشتراک نگذارید.



پی‌نوشت‌ها

1. Night Mode
2. Headphone