

# بچه‌های شما، روزی چند ساعت

## پای تلویزیون می‌نشینند؟

● در ایام تابستان، کودکان بیش از سایر اوقات سال، وقت خود را پای تلویزیون و به تماشای برنامه‌های مختلف می‌گذرانند. و این امر، موجب بروز مسائل و مشکلاتی می‌شود که آگاهی از آنها، برای تمام پدر و مادرها لازم است.

**کودکان شما، روزی چند ساعت پای تلویزیون می‌نشینند و چقدر از عمر خود را به تماشای برنامه‌های مختلف می‌گذرانند؟**

هر سال، در ایام تابستان، سیمای جمهوری اسلامی ایران، در ساعات قبل از ظهر، حدود ۳ ساعت برنامه پخش می‌کند، که نیمی از این مدت مخصوص برنامه‌های کودکان و نیم دیگر مخصوص برنامه‌های زنان خانه‌دار است.

عصرها نیز، حدود ۱/۵ ساعت برنامه مخصوص کودکان پخش می‌شود. بسیاری از کودکان، در ایام تابستان و تعطیل مدارس، تمام ساعات قبل از ظهر و بسیاری از ساعات عصر و اوایل شب را، پای تلویزیون، به تماشای این برنامه‌ها می‌گذرانند و بسیاری دیگر از کودکان، حتی تا آخرین ساعات شب نیز، پا به پای بزرگترها، مقابل تلویزیون می‌نشینند.

در هر حال، هر سال در ایام تابستان، ساعتی که کودکان پای تلویزیونها می‌گذرانند، افزایش می‌یابد و به همین دلیل برای آنها مسائل و مشکلاتی پیدا می‌شود، که ممکن است بسیاری از پدر و مادرها، بدان توجهی نداشته باشند.

کودک شما، هر قدر از ساعات روز خود را پای تلویزیون بگذرانند، ضرورت دارد که این گزارش - مقاله‌ی تحقیقی را بخوانید و از نکاتی که در طی آن مطرح شده، آگاهی لازم را به دست آورید.

پسر بچه ۹ ساله، ساعت ۸/۳۰ صبح از خواب بیدار شد. وقتی که ساعت ۹ برنامه تلویزیون شروع شد، صبحانه‌اش را با عجله خورده بود و منتظر بود. بعد از گذشت یک ساعت و نیم برنامه کودک تمام شد و برنامه‌ی برای خانم‌های خانه‌دار شروع شد. اما او با آن که برنامه تلویزیون دیگر ارتباطی به او نداشت هنوز هم پای تلویزیون نشسته بود!

بعد از ناهار مینی کامپیوتر خانگی، باتصویرهای هورایماها و کشتی‌های جنگنده روی صفحه تلویزیون، میدان جنگی خیالی را به خانه آورده بود.

ساعت ۵ عصر برنامه خردسالان و کودکان را از ابتدا تا انتها نگاه کرد بعد از آن پای برنامه اخبار و خبرهای مختلف، برنامه‌های آموزشی نشست، و در انتهای برنامه‌ها نیز سریال مخصوص بزرگسالان را هم تماشا کرد. صحنه‌ی نگران کننده و اضطراب‌آور: پدری بعد از بازکردن صندوق عقب ماشینش، جسد کودکش را در آن یافت. آهنگ فیلم بر شدت اضطراب و دلهره می‌افزود. عرق بر چهره کودک تماشاگر تلویزیون نشسته بود...

و بالاخره ساعت نزدیک به ۱۲ نیمه شب بود که برنامه تلویزیون تمام شد، و او همزمان با پدر و مادرش برای خوابیدن به رختخواب رفت.

### ● ارتباط بین کودکان و تلویزیون

با صنعتی شدن جوامع و حرکت کشورهای جهان به طرف صنعتی شدن، پدیده‌های مختلفی نیز، همزمان با تکنولوژی، پای بر عرصه گیتی می‌گذارند.

یکی از این پدیده‌ها، تلویزیون است. تلویزیون در دنیای امروز مهمترین رسانه و مؤثرترین وسیله ارتباط جمعی است. هر ساله بر تلویزیون‌های کشورهای مختلف، و نیز بر تعداد بینندگان تلویزیون با سرعتی سرسام آور، افزوده می‌شود.

طبق آماري که در این مورد منتشر شده است، در کشور فرانسه در سال ۱۹۵۰ فقط تعداد ۳۷۹۴ دستگاه تلویزیون وجود داشته، که این تعداد در سال ۱۹۸۸ از مرز ۲۰ میلیون دستگاه گذشته است. به عبارتی دیگر در سال ۱۹۸۸، ۹۷ درصد از مردم فرانسه در خانه‌هاشان حداقل یک

از دوران خردسالی، وقتی کودک توانایی ارتباط کلامی را پیدا می‌کند، می‌تواند روز به روز مهارتش را در فهمیدن برنامه‌های تلویزیونی افزایش دهد. اگر پدران و مادران کنترلی بر ارتباط کودکانشان با تلویزیون و برنامه‌های مختلف آن نداشته باشند، برنامه‌های تلویزیون می‌توانند اثرهای مخرب، زیان آور و جبران ناپذیری را بر افکار و روان کودکان وارد سازند. در این گزارش تحقیقی، به تعدادی از آثار روانی و جسمانی تلویزیون بر کودک اشاره می‌کنیم.

### ● تلویزیون و گوشه گیری کودکان

در زمانهایی که تلویزیونی وجود نداشت، اوقات فراغت کودکان با بازی‌های مختلف که پرورش دهنده جسم و فکر آنها بود، پر می‌شد. شب‌ها نیز کودکان به دور مادر بزرگ یا پدر بزرگشان حلقه می‌زدند و گوش بر داستانها و حکایت‌های آنها می‌سپردند. و اساساً ارتباط بین کودکان با برادر و خواهرهاشان و پدر و مادرشان بیشتر بود. امروزه، کودکان بیشترین ساعات فراغت در خانه‌شان را روبروی تلویزیون به سر می‌برند.

دستگاه تلویزیون داشته‌اند.

کودکان یکی از پسرطرفدارترین کشورهای بسنده تلویزیون هستند. به خصوص در کشورهای صنعتی و کشورهای در حال توسعه، کودکان بیشتر به تلویزیون روی آورده‌اند.

در فصل تابستان، در کشورهایی که میلیونها کودک و نوجوان نزدیک به ۴ ماه را در تعطیلی و بیکاری به سر می‌برند، تلویزیون یکی از مهمترین سرگرمی‌های آنها به شمار می‌رود.

ساعت‌ها روبروی تلویزیون نشستن و به آن خیره شدن و دریافت هزاران تصویر مختلف و گوناگون، مسلماً اثرهای مختلفی را بر جسم و روان کودک می‌گذارد. بدون شک، مطلع شدن پدران و مادران از این تأثیرها بسیار ضروری است، زیرا با چنین اطلاعی است که می‌توانند مراقب سلامت جسم و روح فرزندان خود باشند.

### ● تأثیرهای روانی تلویزیون بر کودکان

روانشناسان ثابت کرده‌اند که کودکان از ۱۸ ماهگی به بعد توانایی تقلید بعضی از رفتارها را از تلویزیون، کسب می‌کنند.

# تماشای تلویزیون، چه نوع مشکلات روحی و بیماریهای جسمی در کودکان ایجاد می‌کند؟

● اضطراب، ترس، گوشه‌گیری، عدم ارتباط عاطفی با اطرافیان و...  
کم‌درد، حملات میگرنی، دردهای مفصلی، مشکلات چشم و  
نابینایی‌های محدود و موقت، از جمله مشکلات کودکان است که  
بیش از حد پای تلویزیون می‌نشینند...

همین مسأله موجب می‌شود که ارتباط کودک با افراد خانواده‌اش کم شود، و این مسأله بعضی مواقع آنقدر افزایش می‌یابد که کودک دچار گوشه‌گیری شده، از ارتباط کلامی و عاطفی با اهالی خانواده‌اش به دور می‌ماند.

## ● تلویزیون و اضطراب

تلویزیون یک وسیله ارتباط جمعی است. در برنامه‌های خبیری تلویزیون، بعضی مواقع تصویرهایی از جنگ‌ها و نابسامانی‌ها و کشتارها به نمایش درمی‌آید. مثلاً تا به حال تصویرهای مختلفی را از جنایات بی‌رحمانه صرب‌ها علیه مردم ستم‌دیده بوسنی و هرزگوین در تلویزیون نشان داده‌اند.

همچنین بعضی از فیلم‌های سینمایی، صحنه‌هایی از قتل و کشتار و دزدی و جنایت دارند. بعضی از فیلم‌ها ترسناک و بعضی از آنها دلهره‌آور هستند.

متأسفانه بسیاری از پدران و مادران، بدون کنترل فرزندانشان، به آنها نیز اجازه می‌دهند، تا تمامی این سریال‌ها و فیلم‌ها را از ابتدا تا انتها تماشا کنند.

کودک که هنوز توانایی‌های درک بسیاری از مسایل را ندارد، و هنوز با دنیای پشت صحنه آشنا نیست، به تمامی این تصاویر به منزله حقیقت محض نگاه می‌کند.

وقتی یک شخصیت داستانی در فیلمی کشته می‌شود، آن شخصیت در نظر کودک واقعا می‌میرد.

شاید عده‌یی به این مسأله معتقد باشند که کودک باید با واقعیت‌ها آشنا شده، آنها را بپذیرد و کودکان را نباید از حقیقت‌ها دور نگه داشت؛ زیرا اگر کودکی با واقعیت‌های جامعه آشنا نباشد، و آنها را درک نکرده باشد، بعد از رسیدن به سنین جوانی و هنگامی که پای در اجتماع گذاشت، در مواجهه با اولین واقعیت‌های اجتماعی، دچار تضاد روانی می‌شود.

آری، این یک مسأله انکار ناپذیر است. اما کودکان را با شرایط روحی و سنی آنها، با واقعیتی که در خور درکشان باشد، باید آشنا کرد. دیدن انواع گوناگون فیلم‌ها می‌تواند در کودکان ایجاد اضطراب کند. اضطراب نیز به صورت‌های مختلفی در کودکان بروز می‌کند: بی‌اشتهایی، عصبیت و پرخاشگری، انزواطلبی، کم‌خوابی و بدخوابی، دیدن کابوس‌های شبانه، شب‌ادزاری و ترس، پیامدهای مختلفی از دیدن فیلم‌های مختلف در تلویزیون هستند.

## ● تلویزیون و تقلید

همان‌طور که اشاره شد، کودکان از سن ۱۸ ماهگی به بعد، می‌توانند بعضی از تصاویر تلویزیونی را تقلید کنند.

بقیه در صفحه ۴۲

## سالی ۱۲۰۰ ساعت، در مقابل تلویزیون!

در مقاله‌یی که دکتر صراف در زمینه تلویزیون و کودک ارائه کرده، گزارشی نیز پیرامون ساعت‌های اشتغال یک کودک دبستانی فرانسوی بدین شرح داده است:

یک کودک دبستانی در یک سال ۳۶۰۰ ساعت وقتش را در خواب به سر می‌برد. از یکسال ۶۰۰ ساعت را صرف توالیت رفتن و پوشیدن لباس، ۷۰۰ ساعت را برای غذا خوردن، ۹۰۰ ساعت آن را در دبستان، ۱۷۰۰ را در فراغت و ۱۲۰۰ ساعت آن را در برابر تلویزیون به سر می‌برد.

طبق این آمار دو پنجم از ساعت‌های فراغت یک سال یک کودک فرانسوی صرف تماشای تلویزیون می‌شود.

در این مدت یک سال، یک کودک فرانسوی، بین چهار تا شش هزار آگهی تبلیغاتی را از تلویزیون می‌بیند، و همین مساله در بسیاری از موارد موجب اختلاف سلیقه و اختلاف نظر بین کودکان با والدینشان می‌شود.



## ● بچه‌های شما روزی چند ساعت...

بقیه از صفحه ۲۳

این توانایی در سنین بالاتر، کاملتر می‌شود. در پژوهشی که چندی پیش توسط یک پژوهشگر آلمانی روی تأثیر تلویزیون بر تقلید کودکان صورت گرفت، ثابت شد که در نیویورک وقتی فیلمی که در آن ماجرای خودکشی مطرح می‌شود، به نمایش درمی‌آید، تا دو هفته آمار خودکشی در کودکان نیویورکی افزایش می‌یابد. و در آلمان با پخش سریال و فیلم‌های گانگستری، جوانان و نوجوانان آلمانی، ۲۵ درصد بیش از زمانهای دیگر دست به بزهکاری می‌زنند.

خوشبختانه در کشور اسلامی ما، روی برنامه‌های تلویزیون دقت و وسواس بسیار زیادی اعمال می‌شود. با این حال همیشه دست اندرکاران برنامه‌های تلویزیونی، از پدران و مادران خواهش می‌کنند که اجازه ندهند تا کودکانشان تمام برنامه‌های تلویزیونی را نگاه کنند.

تقلید در بعضی از مواقع پایه‌های جامعه‌ی راست و لژان می‌کند. اگر روزی گیرنده‌های معمولی خانه‌های ما قادر باشند، تصاویر کانال‌های کشورهای خارجی را از طریق ماهواره بخش کنند، ما با خطری بزرگ مواجه خواهیم بود.

امروزه برای کشورهای استعمارگر، مقرون به صرفه نیست تا نیروهای نظامی در کشورهای جهان سوم پیاده کنند. آنها با هجوم فرهنگی، کشورهای جهان سوم را چنان وابسته زرق و برق نیرنگ‌هایشان می‌کنند، که تمامی سرمایه‌های آنها را در جهت صدور کالاهای مصرفی باد کرده و بنجل‌شان، به یغما ببرند.

## ● تلویزیون و تبلی ذهن

وقتی کودک به تماشای تلویزیون می‌نشیند، در هر ساعت صدها تصویر در مقابل دیدگانش نقش می‌بندد. از این رو کودک فقط به تصویرها نگاه می‌کند.

ذهن کودک که باید در جهت خلاقیت پرورش یابد، دیگر در برابر تصویرهای متوالی و پی در پی، از فعالیت و حرکت بازمی‌ماند. کودک برای درک تصویرها نیازی به اندیشه و تفکر ندارد. از این رو پس از سال‌ها ذهن کودک در برابر تجزیه و تحلیل و خلاقیت کودن می‌شود.

## ● تلویزیون و بیماری‌های جسمی

گذشته از جنبه‌های روانی تلویزیون بر کودکان، می‌توان به اثرهای زیان‌بار تلویزیون بر جسم کودک نیز، اشاره‌ی کرد. بعد از ساعتی نگاه کردن به تلویزیون، چشم خسته می‌شود و یک خستگی بینایی محدود، اما زودگذر ایجاد می‌شود. بعد از ساعت‌ها تماشای تلویزیون، خستگی‌های ناشی از بینایی می‌تواند بر روی

سیستم عصبی فشار آورده و ایجاد سردرد کند. همچنین، ساعتها پای تلویزیون ماندن و حرکت نکردن، موجب بروز دردهای مفصلی و دردهای استخوانی در مهره‌های پشت و گردن می‌شود. مطالعات و تحقیقات نشان داده است: در کودکانی که استعداد ابتلا به سردردهای میگرنی دارند، تماشای ساعت‌های متوالی تلویزیون، تسریع و تشدید کننده حملات میگرنی است. استفاده از شیرینی و مواد نشاسته‌ی در حین تماشای تلویزیون که بسیاری از کودکان مشتاق آن هستند، و همچنین عدم فعالیت‌های جسمی، در کودکان ایجاد چاقی مفرط و سستی عضلات می‌کند. عدم تحرک و فعالیت عضلات در کودکان، موجب ضعف قوای جسمی و منشاء بروز یک سری از بیماری‌ها است.

## ● ارتباط صحیح تلویزیون و کودک

همان‌گونه که تلویزیون می‌تواند تأثیرهای زیان‌آور روانی و جسمی بر کودکان بگذارد، به همان اندازه می‌تواند برای رشد قوای ذهنی و اخلاقی کودکان مناسب و مفید واقع شود. امروزه کارشناسان معتقدند که کودکان در هر روز فقط می‌توانند به مدت یکساعت و نیم الی دو ساعت از وقتشان را صرف تماشای تلویزیون کنند.

آموزش مسایل بهداشتی به کودکان، مخصوصاً در کشورهای توسعه نیافته، که با عدم بهداشت کافی مواجه هستند، می‌تواند یکی از بهترین منافع تماشای تلویزیون برای کودکان باشد.

در بعضی از برنامه‌های تلویزیونی، یک پزشک کودکان می‌تواند ارتباطی صمیمی و قابل فهم با کودکان برقرار سازد، و بسیاری از مسایل بهداشتی را با کودکان در میان بگذارد. □



## برجها و آسمانخراش‌های تهران...

بقیه از صفحه ۵۱

برابر حرارت و آتش طراحی و انتخاب گردد، تا مقاومت ساختمان در برابر آتش‌سوزی به حداکثر لازم برسد. یعنی در ساختمانهای بلند نخستین گام، طراحی ایمنی در احداث بنا است، و کمکهایی امدادی آتش‌نشانی در مرحله دوم قرار دارد. و در این صورت است که مأموران آتش‌نشانی در ارائه خدمات، با مشکلات کمتری روبرو می‌شوند. با بررسی کوتاهی می‌توان دریافت که بیشتر برجها و ساختمانهای بلندی که در سطح شهر تهران احداث می‌گردند، فاقد ایمنی کامل هستند و در مواقع بروز آتش‌سوزیها، ساکنان این ساختمان‌ها، با مشکلات زیاد و غالباً با تلفات جانی نیز مواجه هستند. علت اصلی این امر نیز عدم هماهنگی و مشاوره پیمانکاران و سازندگان این بناها با آتش‌نشانی و کارشناسان مربوط است. طبق برآوردی که ما کرده‌ایم، بسیاری از دست‌اندرکاران و متخصصین معماری، یا در واقع بیش از ۹۰ درصد مهندسان طراح ساختمان، موارد اصول ایمنی را مدنظر قرار نمی‌دهند.

متأسفانه در حال حاضر، قانونی برای اجرای موارد ایمنی در ساختمانهای بلند نداریم، و اگر هم شبه مقرراتی در کار باشد، بیشتر به صورت نوافقی است که بین ما و شهرداری برقرار شده است.

## ● کارشناسان ترافیک و حمل و نقل چه می‌گویند؟

دکتر غلامعلی ماکاراجی، دکترای حمل و نقل و معاونت مطالعات و برنامه‌ریزی سازمان حمل و نقل و ترافیک تهران می‌گوید: بدیهی است به دلیل افزایش جمعیت، با کمبود مسکن روبرو هستیم و به‌خاطر عدم امکان پیشروی بیش از حد در سطح، مجبوریم در ارتفاع ساختمان‌سازی کنیم.

اما در بیشتر برجها، که اغلب نیز کنار خیابان ساخته می‌شوند، به‌خاطر مسائلی مانند گرانی زمین و... به حد کافی پارکینگ سازی نمی‌شود. در این صورت ما همیشه حداقل یک خط از خیابان را به‌خاطر پارک کردن اتومبیل ساکنان این برجها، از دست خواهیم داد. مورد دیگری که باید مورد مطالعه قرار گیرد، این است که این برجها احتمالاً به چه معابری ورود و خروج خواهند کرد و به عبارت دیگر، بهتر است به کدام معابر دسترسی داشته‌باشد و به کدام نداشته‌باشد؟ اما از آنجا که معمولاً این مسائل مورد بررسی قرار نمی‌گیرند، در نتیجه در مناطقی که خانه‌ها ویلایی است و دسترسی به خیابان کم است، توان جرابگری به نیاز ساختمانهای بلند طبقه را، که باری اضافی است، نداریم و مردم به‌خاطر تأمین نیازهای خود مجبورند به جاهای دیگری بروند که در اصطلاح این کار را سفرهای داخل شهری می‌گویند، و این سفرها خود مشکلات ترافیکی سرسام‌آوری را ایجاد می‌کند. متأسفانه تا به حال در ساختن این‌گونه ساختمانها، از مشاوران ترافیکی استفاده نشده است، و همیشه ساختمان ساخته می‌شود و بعد به فکر می‌افتند که خیابانها را یک‌طرفه کنند یا خط ویژه بکشند و... که اینها مسکن‌های زودگذر است و هیچ کاری از پیش نخواهد برد!