

گوشی هوشمند چه تاثیری روی ذهن و بدن انسان دارد؟

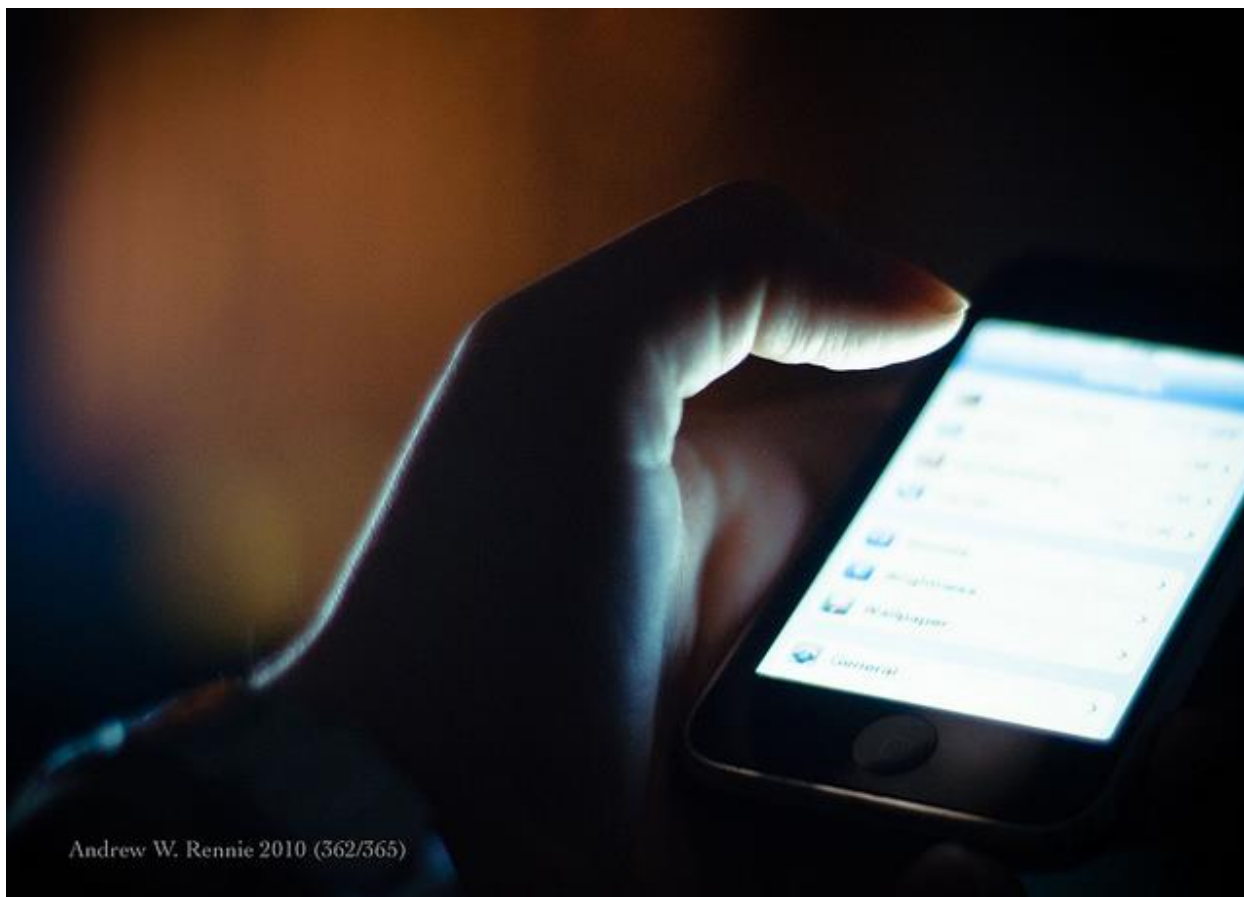


به طور متوسط، مردم ۲۲۱ بار در روز از گوشی خود استفاده می کنند. بر هیچکس پوشیده نیست که همه ما هر روز بیش تر از روز قبل به گوشی معتاد می شویم، اما آیا تا به حال از تاثیری که گوشی روی ذهن و بدن می گذارد شگفت زده نشده اید؟ دانشمندان قاطعانه در این زمینه کنجکاوند و ایده هایی در رابطه با پیامدهای استفاده از گوشی دارند.

می توانید میزان استفاده از گوشی را اندازه گیری کنید تا بتوانید داده هایی مربوط به اینکه چه قدر به گوشی تان سر می زنید را جمع آوری کنید و سپس آن را با چک لیستی که بیان گر حد اعتیاد به گوشی است مقایسه نمایید تا بفهمید که در این زمینه مشکل دارید یا خیر.

در طول چند سال گذشته، تحقیقات بسیاری پیرامون فواید و مضرات تلفن همراه انجام شده است.

تلفن همراه باعث تقویت انگشتان می شود



صفحات لمسی تلفن همراه به منظور استفاده بیشتر از سر انگشت برای برقراری ارتباط بین اشیا است. در تحقیقات اخیر دانشگاه زوریخ مشخص شد که ظاهراً استفاده از صفحات لمسی، منجر به تغییر فعالیت مغزی می شود و فعالیت مغز و انگشتان را همسو می کند.

دانشمندان عملکرد مغزی کاربران گوشی های هوشمند و کاربران گوشی های عادی را باهم مقایسه کردند. با لمس سر انگشت شست، اشاره و میانه اکثر مردم، فعالیت مغزی آن ها را به کمک EEG ضبط کردند. دانشمندان فهمیدند که فعالیت های الکتریکی ثبت شده روی مغز کاربران گوشی های هوشمند تقویت شده است زیرا این ۳ انگشت با صفحات لمسی کار کرده اند، خصوصاً انگشت شست. و هرچه این زمان لمس صفحه کوتاه تر باشد، فعالیت مغز افزایش می یابد.

به طور خلاصه، ادراک حسی از جهان با میزان استفاده از گوشی هوشمند و آخرین باری که از آن استفاده کرده اید، کاملاً مرتبط است.

تلفن همراه باعث کاهش سطح انرژی می شود



آقای Russell Johnson می گوید: تلفن های همراه دقیقاً برای اختلال خواب ساخته شده اند. زیرا ذهن ما را تا دیر وقت مشغول می کند و جدا شدن از کار را برای ما سخت می کند، برای همین اینگونه انرژی مان تحلیل رفته و به خواب می رویم.

آقای Johnson و همکارانش تحقیقاتی پیرامون اینکه مردم بعد از ساعات کاری چطور با تلفن همراه خود کار می کنند انجام دادند. فهمیدند استفاده کردن از گوشی پس از ساعات کاری باعث می شود تا زمان خوابیدن و استراحت کم شود و انرژی فرد برای روز بعد کاهش یابد. علاوه بر این، اشعه آبی که از صفحه تلفن همراه ساطع می شود، مخرب ترین رنگ نور است و جلوی تولید ملاتونین را می گیرد. ملاتونین هورمونی است که باعث تنظیم چرخه خواب می شود. این یکی از دلایلی است که باعث می شود بگویند تلفن همراه، زندگی را مختل می کند.

راه حل این موضوع به سادگی خاموش کردن گوشی نیست. زیرا برخی اوقات کاری انجام ناپذیر به نظر می آید. اگر استفاده از تلفن همراه منجر به کاهش سطح انرژی شود باز هم استفاده کردن از آن منطقی به نظر می رسد. راه حل قطعی صرف وقت بیشتری برای خوابیدن است.

نگاه کردن به صفحه تلفن همراه باعث آسیب به گردن می شود.



همانطور که نشستن پشت کامپیوتر به کمر آسیب می زند، استفاده مکرر از گوشی همراه آسیب جدی به گردن وارد می کند. البته این مشکل با استفاده از لپ تاپ به جای گوشی کمی حل شده است اما زمانی که بخواهید چت کنید باز در معرض این بیماری هستید.

آقای Kenneth Hansraj می گوید این شرایط حادث می شود اگر هنگامی که به تلفن همراهتان نگاه می کنید سرتان را تکان هم بدهید. تکان دادن سر موجب کشش نامناسب گردن و شانه ها می شود. وزن سر هر انسانی حدود ۵,۴ کیلوگرم است و اگر سر به اطراف تکان بخورد وزن آن روی مهره گردن تا حدود ۲۷,۲ کیلوگرم افزایش می یابد.

فیزیوتراپ معروف Linda Vernon Scholl ۲ تمرین کششی برای کمک به بهبود این عارضه معرفی می کند:

فشار دادن استخوان کتف: وقتی در موقعیت مناسبی قرار گرفتید، چانه را به عقب ببرید و استخوان های کتف را به هم نزدیک کنید، و همچنین بر عکس این حالت. ۱۰ ثانیه همین حالت بمانید و این کار را ۲ تا ۳ بار پس از ۱۰ دقیقه کار با گوشی انجام دهید.

کشش قفسه سینه: بازوان خود را در چارچوب در قرار دهید، سینه خود را به جلو هل دهید تا هم سینه و هم شانه هایتان کشیده شوند. این ورزش برای کشش عضلات کوتاه شده ناشی از استفاده از تلفن همراه، مناسب است.

الزام به چک کردن تلفن همراه منجر به ناراحتی و استرس می شود.



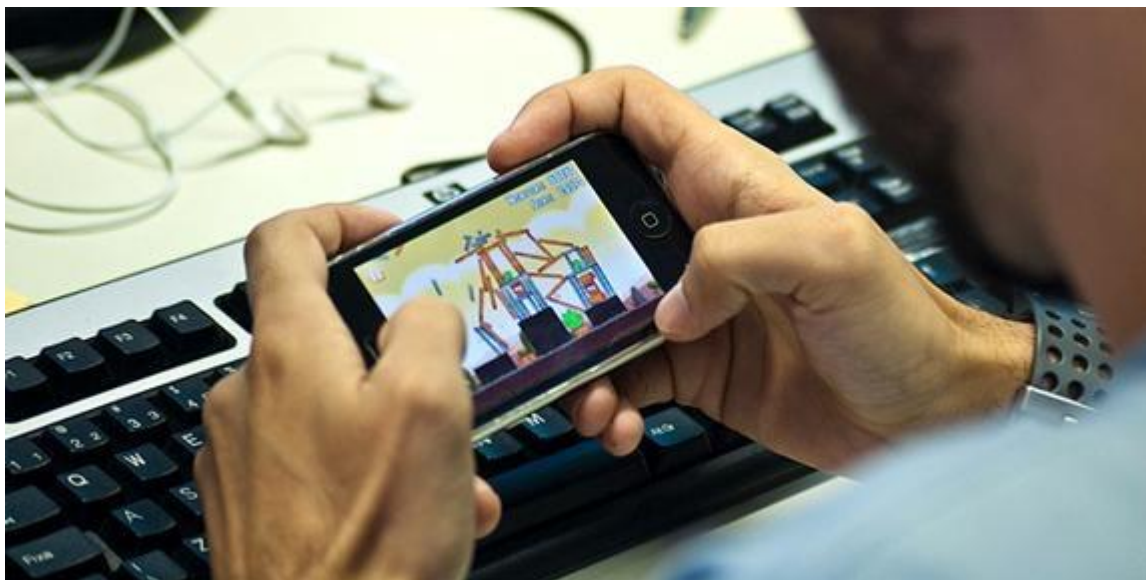
در تحقیقی که روی ۵۰۰ دانشجو انجام شد مشخص گردید که استفاده مکرر از تلفن همراه رابطه مستقیمی با نگرانی، خوشحالی و بهره‌وری آموزشی دارد. و رابطه‌اش با هیچ‌یک خوب نیست.

محقق دانشگاه Kent State شاخص‌های میزان نگرانی، نمودارهای بهره‌وری آموزشی و سطح شادی افراد هنگام استفاده روزانه از تلفن همراه را ضبط کرد. زمانی که تمام این آمارها را کنار هم قرار داد به نتایج زیر رسید:

"کاربرانی که از تلفن همراه بیشتر استفاده می‌کنند، میانگین نمره پایین‌تر، میزان نگرانی در آنها بیشتر و رضایتشان از زندگی کمتر می‌باشد. این مدل آماری نشان می‌دهد که این روابط بسیار پر معنا هستند."

در تحقیقی دیگر از همین محققین، مشخص شد کاربرانی که از تلفن همراه بیشتر استفاده می‌کنند در زمان فراغت خود عصبی، نگران و استرسی هستند. در تحقیق قبلی مشخص شد که این نوع کاربران، اغلب خود را در استفاده مداوم از گوشی همراهشان مقید و مجبور می‌بینند. محققین فکر می‌کنند که دور شدن از گوشی برای یک بازه زمانی کوتاه در طول روز عاقلانه است و باعث می‌شود تا اوقات فراغت سودمندی داشته باشید.

استراحت های کوتاه موبایلی برای کارتان مفید است



اگرچه بیشتر این تحقیقات نشان می دهد که باید تلفن همراه را از خود دور کنید، اگر به درستی از آن استفاده کنید می تواند مفید باشد. بیشتر متخصصین پیشنهاد می کنند استراحت های کوتاهی به خود بدهید. مثل تکنیک Pomodoro که قبلا در مقاله ای تحت عنوان

افزایش کارایی با تکنیک گوجه فرنگی Pomodoro – به آن پرداختیم.

حتما خوشحال می شوید اگر بدانید دانشمندان می گویند در زمان های استراحتتان، بازی با گوشی هوشمند مفید است. مشخص شد که کارمندان از طریق برقراری ارتباط با اعضای خانواده و دوستان به وسیله گوشی و یا انجام بازی های کوتاه با گوشی، می توانند خود را احیا کنند، استراحت کنند و از استرس هایشان کم کنند. در تحقیقی دیگر مشخص شد که کارمندان تنها ۲۲ دقیقه از ۸ ساعت کاری خود را صرف استفاده از تلفن همراه می کنند. برای همین تشویق به انجام این استراحت های کوتاه از علایق سازمان ها است. علاوه بر آن، کارمندانی که از این استراحت ها استفاده می کنند در پایان روز کاری خوشحال تر هستند.

خبر خوب؛ نگران سرطان و نا باروری نباشید



۲ باور رایج درباره استفاده از تلفن های همراه وجود دارد. اول اینکه تشعشعات تلفن همراه موجب سرطان می شود، خصوصا در ناحیه سر و گردن. دوم، میدان الکترومغناطیسی ناشی از تلفن همراه، باروری در مردان را کاهش می دهد. زمان پرده برداری از هر ۲ داستان است.

پس از مطالعه تاثیر تلفن های همراه بر روی کاربرانی که بالای ۲۰ سال از آن استفاده کرده اند و تجزیه و تحلیل مورد های سرطانی آن سال ها و قبل از آن و گزارش فاکتورهای موثر دانشمندان گفتند که تلفن همراه نمی تواند باعث هیچ یک از این بیماری ها شود.

این گروه تحقیقاتی هیچ مدرکی برای اینکه این میدان های کوچک کنار تلفن همراه و دیگر فرستنده ها خطر ابتلا به سرطان و ناباروری در مردان را افزایش دهد، پیدا نکرد.

آیا نگران تاثیرات منفی تلفن های هوشمند هستید؟

نتیجه تحقیقاتی که در این مقاله آورده شده است مربوط به منابعی است که تا ژانویه ۲۰۱۵ در ستर्स بوده اند. بدون شک تکنولوژی به طور دائم در حال تغییر می باشد و یافته های جدیدی در این زمینه ارائه شده است. شما فکر می کنید آیا موارد دیگری برای نگرانی به تازگی به لیست بالا اضافه شده اند؟