فَهْمُ ٱلْمَقْروءِ

اَلْجُلوسُ أمامَ ٱلْحاسوبِ

يُكْثِرُ ٱلصِّغارُ مِنَ ٱلْجُلوسِ أَمامَ ٱلْحاسوبِ، وَقَدْ تَبْلُغُ[1] مُدَّةُ جُلوسِهِمْ ساعاتٍ طَويلَةً، دونَ أَنْ يَشْعُروا بِذٰلِكَ. وَرَغْمَ أَنَّهُمْ يَسْتَمْتِعونَ بِوَقْتِهِمْ، وَيَسْتَفيدونَ فائِدَةً كَبيرَةً، لٰكِنَّهُمْ لا يُدْرِكونَ[2] ٱلْأَضْرارَ ٱلنّاتِجَةَ عَنْ ذٰلِكَ.

يَرى ٱلْخُبَراءُ أَنَّ شاشَةَ ٱلْحاسوبِ تَبُثُّ[3] إِشْعاعاتٍ ضارَّةً لِلْعَيْنِ وَٱلْجِسْمِ، وَأَنَّ ٱلْمَسافَةَ بَيْنَ ٱلْجالِسِ وَٱلشّاشَةِ يَنْبَغي[4] أَنْ تَزيدَ عَنْ سِتّينَ سَنْتِمِتْرًا. وَقَدْ تَتْعَبُ ٱلْعَيْنُ، بِسَبَبِ ٱلْقُرْبِ مِنَ ٱلشّاشَةِ، وَطولِ مُدَّةِ ٱلْجُلوسِ؛ وَٱلْحَلُّ في مِثْلِ هٰذِهِ ٱلْحالَةِ ٱلِاسْتِراحَةُ لِبَعْضِ ٱلْوَقْتِ.

كَما هُنالِكَ أَضْرارٌ تُصيبُ ٱلْأَكْتافَ وَٱلرَّقَبَةَ وَٱلظَّهْرَ، نَتيجَةَ طولِ مُدَّةِ ٱلْجُلوسِ،

---

(1) تَبْلُغُ: تَصِلُ.
(2) يُدْرِكونَ: يَعْرِفونَ.
(3) تَبُثُّ: تَنْشُرُ.
(4) يَنْبَغي: يَجِبُ.

وسُمْنَةٌ[1] بِسَبَبِ قِلَّةِ ٱلْحَرَكَةِ، وَضَعْفٌ في ٱلذّاكِرَةِ نَتيجَةَ ٱلِاعْتِمادِ عَلى ذاكِرَةِ ٱلْحاسوبِ، وَعَدَمِ رَغْبَتِنا في ٱسْتِخْدامِ ذاكِرَتِنا.

إنَّ كَثْرَةَ ٱسْتِخْدامِ أَلْعابِ ٱلْحاسوبِ تَجْعَلُ ٱلطِّفْلَ مُنْطَوِيًا عَلى نَفْسِهِ، وَلا يَرْغَبُ[2] في ٱلْجلوسِ مَعَ عائِلَتِهِ وَأَصْدِقائِهِ، وَلا يَرْغَبُ في مُمارَسَةِ ٱلْأَلْعابِ ٱلرِّياضِيَّةِ ٱلَّتي يَسْتَخْدِمُ فيها عَضَلاتِهِ، وَهٰذِهِ عاداتٌ قَدْ يَشِبُّ عَلَيْها، وَتُؤَثِّرُ عَلى حَياتِهِ في ٱلْمُسْتَقْبَلِ.

يَنْبَغي أَنْ يَكونَ لِلْأَهْلِ دَوْرٌ في تَوْجيهِ أَطْفالِهِمْ بِٱلنِّسْبَةِ لِٱسْتِخْدامِ ٱلْحاسوبِ. هُنالِكَ ضَرورَةٌ لِتَحْديدِ مُدَّةِ ٱلْجُلوسِ، وَالِٱنْتِباهِ إِلى طَريقَةِ ٱلْجُلوسِ وَٱلْقُرْبِ مِنَ ٱلشّاشَةِ، بِٱلْإِضافَةِ إِلى نَوْعِيَّةِ ٱلْمَواقِعِ وَٱلْأَلْعابِ ٱلَّتي يَدْخُلونَ إِلَيْها. وَيَتَطَلَّبُ هٰذا أَنْ يَكونَ ٱلْحاسوبُ قَريبًا مِنْ مَكانِ جُلوسِ ٱلْوالِدَيْنِ، حَتّى يَشْعُرَ ٱلصِّغارُ بِأَنَّ هُناكَ مَنْ يَهْتَمُّ لِأَمْرِهِمْ.

وَسُؤالُنا لَكُمْ أَحِبَّتي ٱلصِّغارَ، هَلْ تُكْثِرونَ مِنَ ٱلْجُلوسِ أَمامَ ٱلْحاسوبِ؟

وَهَلْ تَنْوونَ ٱلتَّقْليلَ مِنْ ذٰلِكَ؟

مجلّةُ ٱلْعربيّ- بتصرُّفٍ

(1) اَلسُّمْنَةُ: زِيادَةُ ٱلْوَزْنِ.
(2) يَرْغَبُ: يُحِبُّ.