



آیا این ۶ دیدگاه عمومی درباره نمایشگرها واقعیت دارند؟

باورهای پیکسلی

محمود صادقی

خیلی از ما در دورانی بزرگ شدیم که شواهد شنیده شده برای اثبات درست یا نادرست بودن یک باور کافی بوده است. ما نیازی به تحقیقات کمی یا مطالعات بی طرفانه نداشتیم تا به ما بگوید حرف یک دوست موثق یا خانواده‌مان حقیقت دارد یا خیر. ولی این روزها ماجرا تفاوت کرده است. ما در میان نسل شکاکان هستیم و با وجود این، باورها و شایعات بی پایه فراوانی وجود دارد. در این میان، بیابید نگاهی بیندازیم به باورهایی که درباره صفحات نمایش می‌شناسیم و ببینیم کدامیک از پس دید موشکافانه به عنوان حقیقت بیرون می‌آید.



زوم

۱ نور نمایشگر، کیفیت خواب را پایین می‌آورد

آیا نگاه کردن به صفحه نمایش در تاریکی بد است؟ در کل، این درست است که نور مصنوعی مدت و کیفیت خواب را کاهش می‌دهد. همچنین، صفحات دیجیتال قطعا نور مصنوعی تولید می‌کنند، بنابراین صفحات نمایش روی خواب تأثیر می‌گذارند. همراه در تاریکی، تنها زمانی نیست که ما در شب با نور مصنوعی مواجه‌ایم. خیلی از اشیای دیگر هم، چنین نوری تولید می‌کنند: لامپ‌های مهتابی، نور خیابان‌ها و... پس چه تفاوتی هست؟ چرخه بیداری/ خواب طبیعی بدن ما «ریتیم سیرکادین» (circadian rhythm) نام دارد و این ریتیم با نور مصنوعی درخشان مختل می‌شود؛ به‌خصوص نوری که در قسمت آبی تا سفید طیف قرار داشته باشد. طیف‌های گرم‌تر مانند زرد و نارنجی هم روی کیفیت خواب تأثیر دارند، اما نه به اندازه آبی سرد.

استفاده از صفحات نورانی در یک اتاق تاریک پیش از خواب چرخه سیرکادین شما را با فریب ذهن‌تان به این‌که الان روز است، مختل می‌کند. این امر سبب توقف ترشح ملاتونین (melatonin) می‌شود، هورمونی که شما را خواب‌آلود و آماده شب می‌کند. به همین دلیل است که تغییر نور آبی صفحه نمایش‌تان به رنگ نارنجی می‌تواند عملا به خواب بهترتان در شب کمک کند.

البته این قضیه دوسویه هم است و بر اساس اثر آن از نور آبی مصنوعی برای درمان برخی ناراحتی‌ها مثل اختلال عاطفی فصلی (SAD) استفاده می‌شود.

✓ رأی: حقیقت

۲ کار با نمایشگرها موجب سرطان می‌شود

این یک نمونه تمام عیار از این قاعده است که علت برابر با همبستگی نیست! در سال‌های

اخیر، چند مطالعه تجربی از روش‌های معیوب و حتی غیرعلمی برای اثبات ارتباط میان کار با صفحه نمایش و بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان استفاده کرده‌اند. این را بگوییم که این مطالعات همبستگی‌ای بین افرادی که زمان بیشتری را در مقابل نمایشگر می‌گذرانند و موارد سرطان پیدا کرده‌اند، ولی عوامل دیگر را هم نادیده گرفته‌اند. به عنوان مثال، ما در دورانی زندگی می‌کنیم که سرطان تعداد بیشتری از مردم را نسبت به هر دوران دیگری در تاریخ مبتلا می‌کند. همین دوره، زمانی است که مردم بیشتر از هر زمان دیگر از صفحات استفاده می‌کنند. با این حال:

۱ ما عمرمان هم طولانی‌تر است و شما هرچه بیشتر عمر کنید، احتمال سرطان گرفتن‌تان بالاتر می‌رود.

۲ ما تحرک کمتری نسبت به زمان‌های قبل داریم و نیازی به شکار یا جمع‌آوری غذا نداریم. بسیاری از ما حتی مسیری را برای رفتن به سر کار طی نمی‌کنیم.

۳ ما وقت کمتری برای غذا می‌گذاریم و غذاهای آماده بیشتری هم در بازه‌های زمانی کوتاه مصرف می‌کنیم.

دهه‌ها یا شاید صدها مورد از این دست که می‌توانند افزایش نمونه‌های سرطان را توضیح دهند می‌توان یافت که شامل صفحات نمایش نمی‌شوند. بنابراین نمی‌توانیم به‌طور خاص اثبات کنیم نمایشگرها باعث افزایش موارد ابتلا به سرطان می‌شوند. هیچ تحقیقی تا الان این را نشان نداده است.

✗ رأی: افسانه

۳ نمایشگرها باعث دیابت و افسردگی می‌شوند

مانند مورد قبل، این هم تلاش دیگری برای یافتن یک علت برای مشکلاتی است که با تغییرات گسترده در نحوه زندگی در چند دهه

ایجاد شده‌اند.

مشخصا در میان افرادی که زمان قابل توجهی را در مقابل رایانه می‌گذرانند، نمونه‌های بیشتری از بیماری‌های چون چاقی، دیابت و افسردگی دیده می‌شود. با این حال، صفحه نمایش دلیل آن نیست، بلکه ترکیبی از تغییراتی در نحوه زندگی است.

وقتی شما زمان بیشتری را نشست‌اید، احتمال بیشتری دارد که اضافه‌وزن پیدا کنید.

وقتی اضافه وزن پیدا می‌کنید،

احتمال بیشتری دارد که سلامتی‌تان به خطر بیفتد. افراد سنگین‌وزنی که مشکلات سلامتی دارند معمولا بیشتر درگیر دیابت، افسردگی و اختلالات مربوط به اضطراب می‌شوند.

این استدلال چندان پیچیده‌ای نیست و راه‌هایی هم برای بهبود سلامتی‌تان حتی وقتی هر روز ساعت‌ها پشت رایانه هستید، وجود دارد.

✗ رأی: افسانه

۴ نمایشگرها می‌توانند به بینایی‌تان آسیب بزنند

چشم‌پزشکان تأیید می‌کنند که زمان زیادی خیره شدن به یک صفحه نمایش برای چشمان‌تان خوب نیست، ولی بسته به این‌که از چه کسی پرسید، پاسخ‌های متفاوتی در مورد میزان واقعی این صدمه دریافت خواهید کرد.

بزرگ‌ترین ترس آن است که استفاده زیاد از نمایشگر ممکن است به تحلیل شبکه‌ی منجر شود که یکی از اصلی‌ترین دلایل کوری است، اما آیا مدارکی برای تأیید این ترس وجود دارد؟ در حال حاضر، هیچ مدرک موثقی وجود

ندارد که حتی اشاره کند آسیب‌های چشمی طولانی‌مدت ممکن است به دلیل صفحه نمایش باشد. با وجود این، شما باید جانب احتیاط را رعایت کنید، زیرا استفاده از صفحات می‌تواند به چشم فشار بیاورد که این امر ممکن است باعث مشکلات موقت شود.

✗ رأی: تا حد زیادی افسانه

۵ خیلی نزدیک نشستن، بینایی را ضعیف می‌کند

بسیاری فکر می‌کنند این باور صرفا جزئی از حرف‌ها و شایعات بدون مبنای علمی است، اما به نظر می‌رسد رگه‌هایی از حقیقت در آن باشد. در سال ۱۹۶۷، شرکت جنرال الکتریک به‌صورت عمومی اعلام کرد تلویزیون‌های رنگی‌اش بین ده تا صد هزار برابر میزانی که امن تصور می‌شود، تشعشعات منتشر می‌کند. برای مقابله با این امر، آنها پیشنهاد دادند که تماشاگران تلویزیون باید دورتر از تلویزیون بنشینند تا این اثر به حداقل برسد.

ولی ما دیگر این مشکل را نداریم. بله، خیره شدن خیلی نزدیک به نمایشگر (تلویزیون یا رایانه یا گوشی) می‌تواند سبب فشار به چشم، سردرد، دید تار و حتی حالت تهوع شود، اما در بیشتر مواقع این مشکلات در واقع به زاویه سر، شانه‌ها یا گردن شما مرتبطند و فاصله تا صفحه نمایش تأثیری ندارد.

برای نمونه، اگر شما یک کودک را در حال تماشای کارتون مورد علاقه‌اش در تلویزیون ببینید، متوجه می‌شوید طبق عادت با فاصله کمی از تلویزیون نشست‌ه و رو به بالا به آن خیره شده است. این حالت غیر ارگونومیک بیشتر به چشم آسیب می‌زند تا خود فاصله.

به عبارت ساده‌تر، مهم نیست شما با چه فاصله‌ای از یک صفحه نشسته باشید. به چشمان‌تان وقتی شروع به خسته شدن می‌کنند، استراحت دهید و مطمئن شوید حالت ارگونومیکی دارید. دیگر هر چقدر راحتید می‌توانید نزدیک به صفحه بنشینید!

✗ رأی: زمانی حقیقت، اکنون افسانه

۶ تاریکی باعث مشکلات بینایی می‌شود

همه ما می‌شنویم که استفاده از رایانه در تاریکی برای چشمان‌تان بد است، ولی این ادعا مطلقا هیچ پایه علمی ندارد. این باور از حرف‌های خال‌زنی‌کی شروع شد و باید همان‌جا هم بماند! اما متأسفانه هر روز در خانه‌ها و در فضای مجازی می‌چرخد و پخش می‌شود.

بخواهیم منصف باشیم، مشاهده یک صفحه نورانی در یک اتاق تاریک روی چشمان تأثیر دارد، اما نه به صورتی که تأثیر مستقیم بر بینایی‌تان داشته باشد. در عوض، ترکیب صفحه نورانی و اتاق تاریک سبب می‌شود شما کمتر پلک بزنید و این باعث خشک شدن چشمان‌تان می‌شود. خشکی مسبب خارش و آزرده‌گی است، ولی بینایی شما دچار اثر درازمدتی نمی‌شود.

در هر حال اگر نگران این قضیه هستید، همیشه می‌توانید فضای صفحه را به یک تم تاریک‌تر تغییر دهید.

✗ رأی: افسانه



اگر مطلب این صفحه را می‌پسندید، عدد ۷۴۲۲ را به شماره ۳۰۰۱۱۲۲۶ پیامک کنید