

Психолог -  
ЗЕБИНИСО  
АҲМЕДОВА



# РАҚАМЛИ ВИРУС ЮҚИШИ ОРҚАЛИ АҚЛСИЗ ИНСОН ЯРАЛАЙШИ



## Рақамли вирус юқиши орқали ақлсиз инсон яралиши

Бутун дунё гаджетлар (смартфон, телевизор, планшет, компьютер) билан дўстлашиб жонли дўст ўрнини жонсиз биродар эгаллаган замонда яшаяпмиз. Смартфон, планшет, компьютер, телевизор ва шунга ўхшаган экранли ақлни ўз ақлимиздан буюкроқ санашимиз бизни ақлсизроқ қилиб қўймоқда. Бу ҳазил эмас, “**Рақамли ақлсизлик**” ташхиси - соғлиқнинг бузилиши демакдир.



Рақамли ақлсизлик ёки инфантилизм деб аталувчи касалликка чалинган болаларда диққатнинг камлиги, хотиранинг пастлиги, ўзини назорат қила олмаслик, ҳаракатларидаги аниқликнинг йўқлиги (сўпоқроқ), тушкун кайфият, депрессия, орзунинг йўқлиги, мақсадсизлик, гаджетларсиз ўзини бир нарсаси камдек ҳис қилиш, улардан ажраганида агрессив бўлиб қолиш кабилар пайдо бўлади. 2007-йилда Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилотининг илмий текширишлари натижаси эълон қилинди. Бунга кўра гаджетлар билан тарбия топган болаларнинг миясида миянинг лат ейишини кўрсатадиган ўзгаришлар пайдо бўлаётган экан. Бошқача қилиб айтганда миянинг жароҳат олиши, аварияда мия чайқалиши, лат ейиши оқибатида ақлий заифлик ривожланса, телевизор, телефон, планшет ва компьютер таъсири ҳам ҳудди шундай мия ўзгаришларини пайдо қилмоқда экан. Ақли заифлик қариликдаги ақли заифлик Алцгеймер касаллигининг кўринишларини ҳам эслатади. Бир сўз билан айтганда миянинг ривожланмасдан эрта қаришини **РАҚАМЛИ АҚСИЗЛИК** касаллиги деб атаймиз. Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилотининг ҳисоботида кўра 18 ёшли европалик бола умрининг 4 йилини, 7 ёшли бола эса умрининг бир йилини

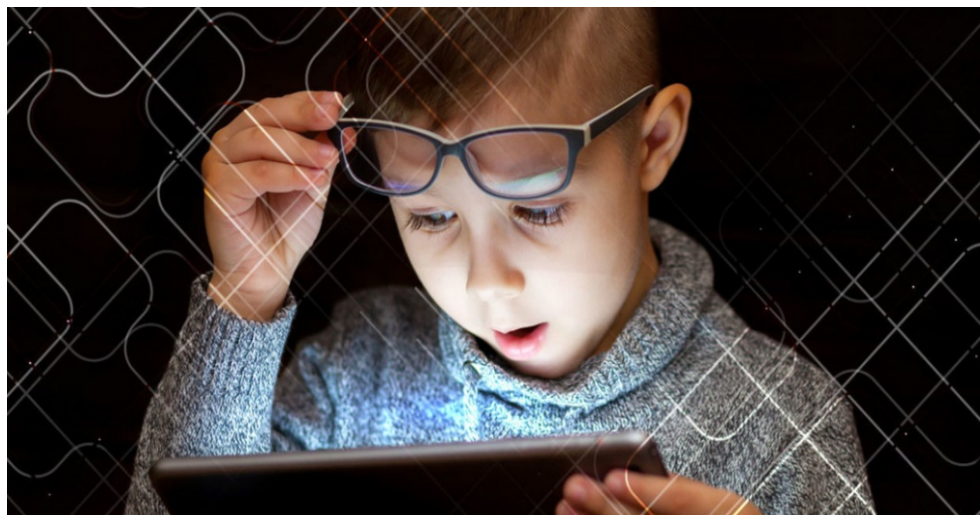
экран олдида ўтказмоқда экан. **Ҳозирги болалар жудаям бошқача, телевизор пульта ни билади-я, жуда ақлли,** - демоқчимисиз? Албатта пультадан бошқа нарсани билмаганидан кейин умрининг мазмуни ўша пультага ва экран сизни бошқариши орқали болангизни тарбиялашига боғлиқ бўлиб қолади-да. Етти ёшли болада 100 миллиард нейрон шаклланиб улар ишлаши учун нейронларни янги жонли маълумотлар билан озиқлантиришингиз лозим. Жонли мулоқот, жонли ҳаракат, жонли янгилик нейронларни шакллантиради.



Телевизор, телефон, интернет орқали келган маълумотлар эса ишлатилмайдиган кераксиз рақамли ақл ҳолос. Боланинг олдида унинг мияси ечиши лозим бўлган бир қанча муаммоли ҳолатлар пайдо бўлиши ва уларни ечиш орқали нейронлар ишлаши керак. Мия фикрлаши, тафаккур қилиши орқали ўсади. Бола қўлини ишлатишни, танасини бошқаришни ва ҳудди шундай миясини ишлатиб мустақил фикрлашни ўрганиши керак. Гаджетлардаги маҳсулотлар болаларнинг экрандаги маълумотлардан таъсирланиб кузатувчига айланишига олиб келади. Кинонинг қаҳрамонини, маълумотнинг нима билан тугашини кузатадиган мия ўзи фикрлаши лозимлигини билмасдан катта бўлади. 1970-йилдаги болаларнинг ҳаракатланиш радиуси билан ҳозирги замон болаларининг ҳаракатланиш радиусини таққосласак 90% га камайганлигини аниқлашимиз мумкин, - дейди психолог олимлар.

Болаларимиз экран атрофидагина айланишмоқда. Соатлаб экранга тикилиб катта бўлган болаларнинг кўз имконияти чекланиб, ён томонни кўриш ривожланмай қолмоқда. Ундан ташқари кўз узоққа тикилмаганидан кейин яқинни кўришга мослашиб олмоқда. Шунинг учун жуда кўп болаларда кўриш нуқсонлари ҳам пайдо бўлаяпти. Очки, линзасиз болалар яқин келажақда камайиб кетиши оддий ҳолга айланмоқда.

Болалар ўз мушакларини ўстиришлари, пайларида қувват пайдо бўлиши лозим. Ундан ташқари кунига ҳеч бўлмаганида ўн ҳил табиат ҳидларини туйиш, ариқдан сакраб иродасини синаб кўриш, дарахт устига ўрмалаб чиққанида абжирликни ҳис қилиши ҳам керак-ку. Телевизордаги одамларнинг ҳисларини аниқлашга ўрганган мия сохта юзга ўрганиб, ҳаётдаги жонли юзлардаги мимикаларни таниб олиши қийинлашиб боради. Ахир ҳар бир кинода ҳам қаҳрамон ясама мимика билан роль ўйнайди-да. Тоза ҳаво олиш камайганлиги учун ўпканинг тириклик сиғими деб аталувчи ўпка ҳажми камайиб кетади.

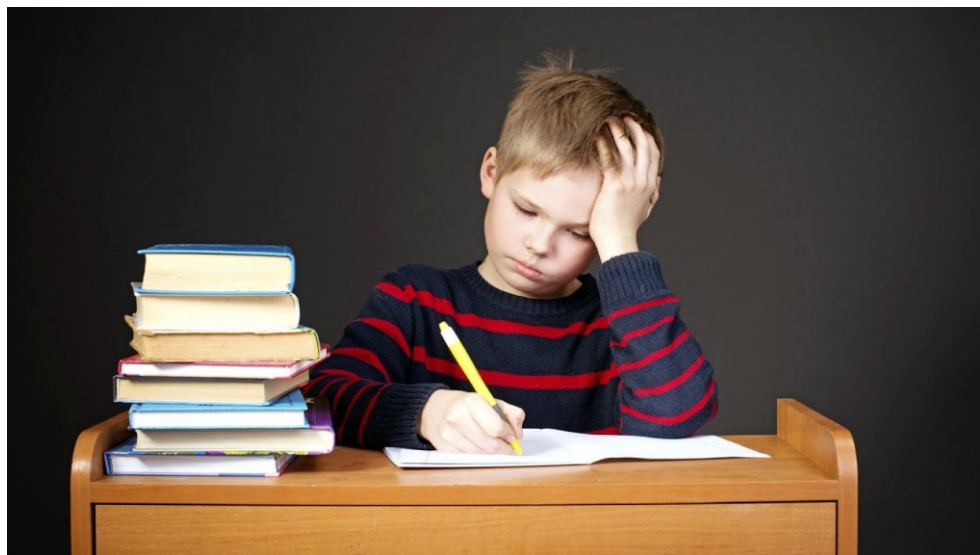


Телевизор олдида кўп ўтирган бола юзаки нафас олади. Югуриш билан ўпканинг тириклик сиғими катталашади. Телевизор ва телефонга энгашиб катта бўлган болаларнинг умуртқасидаги қийшайишлар бошқа аъзоларнинг ҳам нотўғри ўсишига сабаб бўлади. Масалан, умуртқанинг нотўғри ўсиши оқибатида жағнинг прикуси ҳам нотўғри ривожланади. Тишлар қийшиқ чиқади.

Бола уч ёшгача 12 соат ухлаши керак. Ўсмирликка кириб бораётган бола 8-9 соат ухлаши лозим. 6-11 ёшли бола камида 9-10 соат ухлаши лозим. Чунки бола уйкуда ўсади. Бундан ташқари бола камида 5-6 соат танасини актив аракатлантириши ва ҳар кун битта янгилик билан танишиши лозим.

Экран олдида катта бўлган боланинг мияси кераксиз маълумотлар билан тўлганлиги учун тинч ухлашга қийналади. Бош оғриғи, асабийлик, кинодаги воқеаларни ўйлаб юриш каби ўз ҳаёти қолиб бошқалар ҳаётини ўйлашга ўргатилади.

Бундай болаларнинг миясида мактабдан келган уйга вазифани бажаришга жой қолмагандек бўлади гўё.



**“Рақамли технологиялар қандай қилиб мияни лат ейиш даражасидек, мия аварияга учраб жароҳат олганидек ўзгартириш пайдо қилади?”** деган савол туғилиши мумкин.

Миянинг ўзини назорат қилиш, қарор қабул қилиш, ҳамдардлик кўрсатиш каби марказлари ишламаганидан кейин ўлади. Ўлган нерв тугунлари атрофияга учрайди. Масалан, қўли синган одамнинг қўлини гипсга солиб қўйилса ўша қўли чўпдек озиб кетади ва ишлайдиган қўлдан кичикроқ бўлиб қолади. Миянинг ҳам ишлатилмаган марказлари: қарор қабул қилиш маркази, ирода маркази, диққатни жамлаш, хотира каби мия участкалари атрофияга учраб ўлишни бошлайди.

Бола маълумотни ёдда сақлаб қолганидан кўра интернетдан топиб олишни осонроқ деб билади.

Мия телеэкран, телефон экрани ва бошқа рақамли маълумотлар орқали келган овозларга кўпроқ ишонч билдиради ва жонли мулоқотдаги овозларни аниқлаш, англаш, ҳис қилиш каби сифатларини ривожлантирмайди. Экранга ўрганган кўз, экрандан келаётган овозга ўрганган қулоқни жонли ҳаёт кўрқитади. Бундай болалар ташқи дунёдан қочилганини тўғри йўл деб билдилар.



- Стив Жобс ҳам бу маълумотлардан хабар топганидан кейин фарзандларига рақамли индустриянинг зиёидан асрашни мақсад қилиб қўйди. Стив Жобс фарзандларининг айпад ишлатишини таъқиқлади, гаджетлардан тунда фойдаланишни чеклади ва дам олиш кунлари улардан умуман фойдаланмасликни оиланинг қонуни деб айтди.

- Крис Андерсон американинг таниқли «Wired» журналининг бош муҳаррири ва 3D Robotics яратган инсон ҳам ўз фарзандларини гаджетдан фойдаланишига руҳсат бермас экан.

- Blogger ва Twitter эгаси ўз фарзандларини кунига фақат бир соат давомида экрандан фойдаланишга руҳсат берган.

Фарзандларингиз билан душманлашманг, уларга чеклов қўйганингизда унинг ўрнини босадиган бирор мақсад таклиф этинг. Энг арзон нарса бу телеэкрак, телефон экрани ва планшет билан овутиш. Расм чизиш, футбол ўйнаш, баскетбол ўйини, велосипед учиш, тоғга чиқиш албатта пул, ҳаракат талаб қилади. Болангизга ўзингиздаги энг қимматбаҳо нарсани тақдим этинг бу сизнинг ҳаётингиздир.

Вақтингизни болангиз билан бирга ўтиши сизнинг фикрлаш тизимингизни унга ўтишига, бир ҳил дунёқараш ва ҳар ҳил муносабат пайдо қилишга олиб келади. Фарзандларингизни 10-20 йилдан кейин нима кутаётганлигини билишни истайсизми? Унда бир тест ўтказамиз. Агар фарзандларингиз кунига соатлаб телеэкран олдида ўтирган бўлса, демак уларни дангасалик экранга қараб овқат еб ўтиравериш, деган ҳолат кутмоқда.

Болангизга мулоқот қилишни ўргатсангиз мулоқот қилишни биладиган келиша оладиган бизнесменга айланади. Болангизни меҳнат қилишга ўргатсангиз меҳнатдан қўрқмайдиган болага айланади. Болангизни чиниқишга ўргатсангиз иродали бўлади. Фарзандингизга муаммоли вазиятларни ечишни ўргатсангиз журъатли ва жасур бўлади. Фарзандингизга фақат сиздан сўраб бир иш қилишни ўргатсангиз, сизсиз бирор ишни бошини ушламайдиган сўровчига айланади. Фақат телевизор, телефон, компьютерда бирор нарса кўришни ўргатсангиз, умрини бировларнинг ҳаётини кузатиш билан ўтказадиган, экранга тикилган инсонга айланади.

Болаларингиз унсин, ўссин, мияси, журъати мустақил фикри ўсиб, ўз ҳаётини яратадиган салоҳиятли инсонга айлансин. Воооой! Унақа экранга тикилувчи ўғилдан, телевизорга миҳланган қиздан, воооейй, асрасин ўзи. Душманимга ҳам раво кўрмайман-а! (Маҳаллада дув-дув гап!)

## Психолог – Зебинисо Аҳмедова



---

---

**Шифокор. Психолог. Психотерапевт.  
ЗЕБИНИСО АХМЕДОВА**

**Телефон:**  
+998 90 999-22-89

**Расмий сайт:**  
[www.UzPsixolog.Uz](http://www.UzPsixolog.Uz)

**Расмий TELEGRAM канал:**  
[Telegram.me/UzPsixologUz](https://t.me/UzPsixologUz)

**Расмий FACEBOOK саҳифа:**  
[Facebook.com/UzPsixologUz](https://www.facebook.com/UzPsixologUz)

---