

THƯ ĐIỆN TỬ CŨNG GÂY HẠI CHO CUỘC SỐNG VÀ MÔI TRƯỜNG

Cách đây hơn 3 năm, tiến sĩ Thomas Jackson thuộc trường đại học Loughborough đảm nhiệm một công trình nghiên cứu của đã chỉ ra rằng người ta phải mất trung bình 64 giây để tái tạo lại dòng suy nghĩ sau khi bị gián đoạn bởi việc sử dụng email. Chính vì thế cứ 5

Tác hại của thư điện tử trong cuộc sống hàng ngày:

Bà Karen Renaud, giảng viên trường đại học Glasgow, Scotland và các đồng nghiệp ở trường đại học West of Scotland đã khám phá ra một tỉ lệ thú vị về những người sử dụng email: số đầu tiên cảm thấy thoải mái, số thứ hai cảm thấy phải gắng gỏi, số còn lại cảm thấy phiền toái với stress. Nhóm cảm thấy thư thả không để cho email gây áp lực lên cuộc sống của họ. Renaud cho biết: "Họ biết cách xử lý hợp lý với chúng bằng cách tốt nhất mà một người cần phải thực hiện." Nhóm thứ hai cảm thấy phải gắng gượng để xử lý các email, nhưng họ cũng khẳng định có thể làm tốt việc này. Trong khi đó, nhóm thứ ba lại cảm thấy thư điện tử đang gây khó khăn cho họ: "Chúng mang đến stress và stress lại tạo nên vô khối những vấn đề về sức khỏe" tiến sĩ Renaud tiết lộ.

Đội ngũ làm việc cùng tiến sĩ Renaud đã khám phá ra một thông số khác đó là trong khi 64 % số những người trả lời thư điện tử cho biết họ kiểm tra hòm thư của mình hai lần một giờ và 35% số họ khẳng định, cứ 15 phút họ kiểm tra một lần thì có những những người còn làm việc này thường xuyên hơn - cứ 5 phút một lần lại ngó qua hòm thư. Đối với một số người, kiểm tra email không chỉ là một hoạt động được cân nhắc và biết rõ khi thực hiện, nhưng còn là một nhiệm vụ bắt buộc, họ nhận thức được một cách rõ ràng.

Tom Stafford, giảng viên trường đại học Sheffield, Anh và đồng tác giả trong cuốn "Mind Hacks" tin rằng, những người sử dụng email cũng bị cuốn theo thành một thói quen nghiện ngập hiện đại giống như cách thức mà người ta bị lây nhiễm trong các trò chơi cờ bạc. Đó đều là những thói quen ghê gớm nhất. "Cơ chế gây nên thói quen nghiện ngập đó bắt nguồn không chỉ ở chiến thắng trong mỗi lần bạn chơi, thi thoảng nhận được mà còn ở những "giải thưởng" không thể dự đoán trước. Với việc kiểm tra email, thường thì tôi không thấy gì thú vị đã đành, nhưng với những thư điện tử có gì đó thú vị, chẳng hạn một lời mời đi chơi hay một vài chuyện tầm phào thú vị, coi như tôi... ẵm giải thưởng" Chỉ cần thế là đủ khiến chúng ta khó mà từ chối việc kiểm tra email, thậm chí ngay cả khi chúng ta chỉ vừa mới ngó qua.

Tác hại của thư điện tử với môi trường:

Theo nghiên cứu của Cơ quan Quản lý Môi trường và Năng lượng Pháp (ADEME) thì mỗi e-mail người dùng gửi đi sẽ tạo ra 19 gram khí CO₂ gây tác động xấu đến môi trường. Tuy lượng khí thải nhỏ nhưng với số lượng hàng tỷ e-mail lưu thông trên mạng Internet sẽ góp phần vào hiện tượng hiệu ứng nhà kính đang diễn ra trên toàn cầu. "Gửi một e-mail với hình ảnh đính kèm tiêu thụ năng lượng nhiều hơn chúng ta nghĩ", ông Alain Anglade, kỹ sư ADEME cho biết.

(Giảm số lượng mail gửi đi sẽ góp phần bảo vệ môi trường)

Khi một e-mail từ máy tính người gửi đến người nhận, nó sẽ được sao chép hàng chục lần bởi các máy chủ mail và máy chủ relay. Mỗi lần sao chép thì lượng điện tiêu thụ càng tăng lên. Theo tính toán của ADEME, một nhân viên văn phòng tại Pháp gửi một e-mail dung lượng 1 MB thì người nhận sẽ đọc e-mail này trên màn hình máy tính khoảng 5 phút và lưu trữ tin trong một năm.

Kết quả của quá trình này tạo ra 19 gram CO₂. Khi người nhận chuyển tin này cho người khác thì CO₂ sẽ tiếp tục tăng thêm. Chưa kể khi e-mail được in ra sẽ tạo ra nhiều khí thải hơn từ sức nóng

của máy in, mực in và cả giấy in.

ADEME cũng đưa ra lời khuyên cho người dùng Internet giảm thiểu tách rời từ e-mail. Theo đó nên cố gắng đọc nội dung trên máy tính, cố gắng không in e-mail và giảm việc gửi e-mail nếu không cần thiết.

Người dùng cũng có thể hạn chế dung lượng các file đính kèm và dùng các phần mềm nén file miễn phí như 7zip, Zipgenius hay Winzip. Nếu giảm 10% lượng thư điện tử gửi đi sẽ bớt được một tấn CO₂ thải ra trong một năm, chuyên gia ADEME nhận định.