

نوموفوبیا: هراس جدایی از تلفن همراه



پرونده

دیکشنری‌های معتبر دنیا هر سال چند واژه را به عنوان واژه‌تر تر سال گذشته خود اعلام می‌کنند. برای سال ۲۰۱۸ دیکشنری کمبریج کلمه «نوموفوبیا» را انتخاب کرده است که به ترس یا نگرانی از همراه نداشتن تلفن همراه یا ناتوانی در استفاده از آن اشاره می‌کند. کلمه «nomobia» مخفف «nomobilephone phobia» است. سه کلمه دیگر نامزد شده کمبریج در سال ۲۰۱۸ «ecocide»، «gender gap» و «no-platforming» هستند. «gender gap» از‌های است که تفاوت بین طرز برخورد در جامعه با مردان و زنان را نشان می‌دهد. «ecocide» به نابودی منطقه طبیعی بزرگ یا آسیب فواید عاده به آن اشاره دارد. «no-platforming» نیز جلویگری از به رفتن حق دیگران در برابر باورها و عقایدشان در فضای اوست. دیکشنری که تصور می‌شود این باورها خطرناک و نیز رفتنی هستند. دیکشنری‌های آکسفورد و دیکشنری دات کام نیز به ترتیب کلمه‌های «سمی» و «اطلاعات غلط» را به عنوان واژه‌های سال انتخاب کرده‌اند. «کالینز» هم «یکبار مصرف» را به عنوان کلمه سال برگزید که هدف از آن جلب توجه عموم به خطرات استفاده از چنین محصولاتی است. سابقه «نوموفوبیا» به چندین سال قبل برمی‌گردد که اولین بار، یک دهه پیش توسط اداره پست انگلستان به کار برده شد. این اصطلاح در سال‌های اخیر روند رو به رشدی داشته است و دلیل آن هم به هوشمند شدن، افزایش کارایی و وابستگی ما به تلفن‌های همراه برمی‌گردد. پیشتر تصور می‌شد دلیل اصلی نوموفوبیا، نگرانی درباره تماس‌های مهمی است که شخص از دست می‌دهد اما امروزه محققان می‌گویند: دلیل اصلی این است که تلفن همراه به عنوان بخشی از هویت شخصی به ما اجازه می‌دهد، دیدگاه‌ها و تجربیات مان را با دیگران به اشتراک بگذاریم. با توجه به افزایش شدن این اصطلاح در زندگی روزمره مان، از بین دیگر کلمات انتخاب شده توسط سایر مراجع برای سال ۲۰۱۸، به سرایی این اختلال می‌پردازیم.

ماجرای انتخاب کلمه سال چیست؟

نزدیک به یک دهه است که دیکشنری‌هایی مانند آکسفورد، کمبریج، کالینز و مری‌ام وبستر در ماه دسامبر، کلمه‌ای را به‌عنوان کلمه سال انتخاب می‌کنند. پژوهشگران وبیر استاران این دیکشنری‌ها از بین کلمه‌های هر کار بر دهمان سال که به‌ظاهر انعاس و رویدادهای سال گذشته است، چهار کلمه را گزینش می‌کنند و در بلاگ وب شبکه‌های اجتماعی خود از کاربران می‌خواهند تا به آن رای دهند. این کلمه‌ها از نظری‌ای گیرندگان برای مردم معنای ویژه‌ای دارد و کلمه‌ای که بیشترین رای را بیاورد، به‌عنوان کلمه سال انتخاب می‌شود.

کلمه انتخاب شده در واقع نظر مردم از خلاصه همان سال است. کمبریج در توضیح چرایی انتخاب کلمه «نوموفوبیا» به عنوان واژه برتر سال ۲۰۱۸ میلادی گفته است: «مردم تا اندازه‌ای برای دور بودن از تلفن همراه خود اضطراب تحمل می‌کنند که لازم دارند کلمه ویژه‌ای برای آن داشته باشند». اگرچه «نوموفوبیا» کلمه‌ای علمی برای اختلال اعتیاد به تلفن همراه نیست اما از آن‌جا که کلمه‌ای پرکاربرد در بین محققان است، به دیکشنری راه یافته است.

هر چند رسالت این دیکستری ها جلب توجه مردم دنیا به سمت مفاهیمی که انسان ها را درگیر کرده نیست اما این اقدام آن ها فارغ از هر ایده ای که پشت آن باشد، مثل چراغ قوه ای عمل می کند که روی بخش حساسی از مفاهیمی که انسان ها با آن سرو کار دارند، نور می اندازد تا بتوانیم در خلال زندگی پر سرعت امروز آن موضوع خاص را بهتر ببینیم. پیش از این هم لغت نامه کالینز واژه «یک بار مصرف» را به عنوان لغت سال انتخاب کرده بود. شاید جالب باشد بدانید

که واژه منتخب سال ۲۰۱۷ از طرف کالینز «fake news» (اخبار جعلی) بود. واژه منتخب سال ۲۰۱۶ هم «Brexit» بود که در این سال که بریتانیا از اتحادیه اروپا جدا شد، بیشترین مراجعه را داشت و این واژه ترکیبی از بریتانیا و جدایی (همان جدایی از اتحادیه اروپا)، طراحی شده است.

شیوع مشکلات روانی: خرید مکرر بسته های اینترنتی یا دوندگی بی امان برای رسیدن به یک دستگاه وای فای و اختصاص ساعت ها وقت و انرژی که فایده چندانی هم در پی ندارد، به مرور سر خوردگی و احساس پوچی را در فرد به وجود می آورد. افزون بر این، نوجوانان با دیدن دایم لحظات شاد دیگران در دست ها و استوری هایشان، بعد از هر لایک زدن، سعی به همانندسازی می کنند، از هر زندگی می برای آن ها حافله ای جابه جایی می شود و به مرور از دستیابی به اهداف شخصی، خرد زدن می مایوس می شوند.

دوستی‌های نامتعارف: طبق نتایج تحقیقات دانشگاهی معتبر، زنان بیشتر از مردان وابسته شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، اینستاگرام، تلگرام و... می‌شوند. مطالعات نشان داده‌است، افرادی که میزان اضطراب و نگرانی در رفتارشان بیشتر است، کاربران همیشگی شبکه‌های اجتماعی هستند، چرا که این افراد معاشرت‌های مجازی را به ارتباط‌های درون جامعه ترجیح می‌دهند. همین ضعف شخصیتی می‌تواند باعث شکل‌گیری وابستگی‌های نامتعارف و مشکلات پس از آن شود.

📍 توصیه هایی به خانواده ها

نوجوانان بیشترین رده سنی هستند که در خطر مبتلا شدن به این بیماری روانی قرار دارند بنابراین برنامه ریزی برای پیشگیری، اصل مهم این ماجراست که باید توسط والدین انجام شود. نوجوانان و جوانان بر رفتار های بزرگ سالان خود به خوبی نظارت می کنند و استفاده غیر استاندارد والدین از شبکه های مجازی، خودمهر تابیدنی برای استفاده بی قید و شرط فرزندان از این محیط هاست. والدین و فرزندان ارشد خانواده ها باید نحوه استفاده صحیح از شبکه های مجازی و روش های خوش رفتاری و نگه داشتن برای اعضای کوچک تر خانواده تشریح کنند و پاسخ گویی به سوالات احتمالی فرزندان که ناشی از بلوغ فکری آن هاست، حوصله به خرج دهند. غنی سازی فضای خانواده از عاطفه و محبت هم کمک زیادی به مدیریت این ماجرا می کند. بسیاری از رفتار های خود درگراسیب رسانه دوره نوجوانی و جوانی اعم از اعتیاد و رفتار های پرخطر به دلیل کمبود میزان توجه و شکل گیری بدستگیری اینمیز در فرزندان است.

📍 **مضرات اعتیاد به تلفن همراه بر انسان**

در درجه نخست، وقتی یک نفر در محیط خانواده، معتاد به استفاده از تلفن همراه به خصوص برای بهره بردن از اینترنت باشد، فرصت برقراری تعامل با دیگر اعضای خانواده را از دست می دهد. همین موضوع، موجب تشکیل یک چرخه معیوب می شود و فرد از نظر عاطفی و روانی هر روز بیشتر از گذشته از دیگر افراد خانواده فاصله می گیرد و به تنهایی خود و استفاده از اینترنت پناه می برد اما ماجرا به همین ختم نمی شود. در ادامه به چند آسیب دیگر اشاره خواهیم شد.

وقت کشی و سطحی شدن: اولین صدمه شبکه های اجتماعی، وقت گیر بودن آن هاست. در شبکه های مجازی، مطالب به همان سرعتی که می آیند، به همان سرعت هم می روند و چون مطالب مرور شده عمقی نیستند، ماندگاری زیادی نخواهند داشت و ذهن را سطحی می کنند. عادت به سرگرمی و تنبلی ذهنی: اساسا انسان ها، گرایش ذاتی به تنبلی و خوش گذرانی دارند و اگر ابزار جذابی هم در اختیار آن ها قرار گیرد مخصوص شبکه های اجتماعی که دارای امکانات جذابی نظیر لایو ویدئو، لایک ران و دیگر کت به سبب ریتی و ... است، به راحتی می توانند ساعت ها وقت خود را در اختیار آن بگذارند. این چنین می شود که فرد به مرور زمان از کارهای جدی فاصله می گیرد و توانایی انجام کارهای مهم را از دست می دهد و ضعیف می شود.



جدول متوسط [شماره ۷۲۹۸]

۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	افقی
																				۱ - ابلیس - لوس - نگارگر - رتبه
																				۲ ها - آرنج - از گل ها - شگون -
																				۳ خانه زنبور ۳- نهر - فریب - وحشی
																				۴ - ثروتمند - ضیافت ۴ - سودای
																				۵ ناله - شهری در کردستان - خمیده
																				۶ بانای - صریح ۵- بذر - شهر
																				۷ مذهبی - اشاره به نزدیک - طعنه
																				۸ - شتر مرغ آمریکایی - از شهرهای
																				۹ اصفهان - یار و یس ۷- روزگار -
																				۱۰ عطارد - حرس - رهرو ۸- کوزه
																				۱۱ بزرگ - شکل و قیافه - زاری - از
																				۱۲ پایتخت های آسیایی - محصول
																				۱۳ مایون ۹ - پسوند حفاظت - سمت
																				۱۴ چپ - تمذیق روسی - نفت دریای

[illegible]

جدول سخت [شماره ۵۰۹]

۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
																				۱ - ماهی کنسروی - کوتوله بودن
																				۲ - نمایش نامه نویس ایرلندی و خالق اثر در
																				۳ - انتظار کودو ۲ - فهرست اعلام - متناقض - زره
																				۴ - جنگاوران قدیم ۳ - مدخل - دستگاه پخش
																				۵ - همراه - کشوری کوهستانی در همسایگی چین و
																				۶ - همد - صوت شگفتی ۴ - آلبانی از مس و نیکل
																				۷ - صاحب ارژنگ - کیسه پول قدیمی - شاعر
																				۸ - ییوش ۵ - معامله پایاپای - مسجد مروارید در
																				۹ - ابرین شهر هند است - بلند و طولانی ۶ - گردش
																				۱۰ - کودکانه - نیمه چیزی - علم الهام فناوری از
																				۱۱ - جانداران - نفی عرب - گریستن بر مرده ۷
																				۱۲ - کفش - در کبد تولید می شود - یکی از دو
																				۱۳ - حالت تنظیم نبودن دلقوی اتومبیل ۸ - لایک
																				۱۴ - اینستاگرامی - اعمال انعکاسی - از مرکبات -
																				۱۵ - بی کم و کاست ۹ - آژاده - فدراسیون جهانی
																				۱۶ - بیکتال - سیم - انگار عک در - اسباب بازی

۱ هوای تازه- دیباگرام- معادل فارسی میناتور ۱۱
 ۲ باترین درجه نظامی در دوره قاجار بود- گوشه
 ۳ بی در دستگاه همپون- نام آذری
 ۴ عسودی- ۱ قوی- هیگل- جرمی- جنسی- ۲
 ۵ فریب- معشوق- ۳- میزبان المپیک- ۱۹۷۶-
 ۶ پیشوند فعل مضارع ۴- کرد و مدور- کاشف
 ۷ میکروب بیماری- قفسری- ۵- موت آندوه و
 ۸ افسوس- ترسم- کرد- در غم بار پرده در- شود-
 ۹ خرد باردار- روی جلاب عبیق- از بجور شعر
 ۱۰ فارسی- ۷- رمی قاب پنجره می اندازند- نیست
 ۱۱ شونده- ۸- سردار کراتز- شمیر جمع- ۹- زاپاس
 ۱۲ بالشتک نان پزی- درخت زبان گنجشک- ۱۰-

۱۳ روبرو- فریبیدگان- دانشمندی- در رابطه برق و
 ۱۴ مقابض- را کشف کرد- ۱۱- درختی که از پوست
 ۱۵ آن برای درمان مالاریا استفاده می شود- دیدنی
 ۱۶ در اثرش- ۱۲- نپساعت- غذا را بدست مدهه
 ۱۷ هدایت می کند- ادویه تند- ۱۳- از خواهران
 ۱۸ برشته- قمری خانگی- ۱۴- کورا- از انجیلی های
 ۱۹ منتظر- ۱۵- ظایب- در فوتبال- توپ چوگان- ۱۶
 ۲۰ چین و چروک- از گناهان کبیره- دیوان مورد
 ۲۱ اخترام هندو- ۱۷- نان پاره کدیی- شکستن
 ۲۲ اش افتخار است- ۱۸- کاربن بی کار شده- سنگ
 ۲۳ های مناطق بیابانی- باب های تیز- ۱۹- اولین
 ۲۴ پدافند پیشه- ۲۰- فانی و ناپایدار- ۲۰- بی بس
 ۲۵ یادشده روی پرده نمایش نشان داده شود-