

نوموفوبیا: هراس جدایی از تلفن همراه



پرونده

دیکشنری‌های معتبر دنیا هر سال چند واژه را به عنوان واژه برتر 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 و 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 سر بر این اختلال می‌پردازیم.

ماجرای انتخاب کلمه سال چیست؟

نزديک به یک دهه است که ديکشنری های مانند آکسفورد، کمبریج، کالینز و بری ام وبستر در ماه دسامبر، کلمه ای را به عنوان کلمه سال انتخاب می کنند. پژوهشگران و ويراستاران اين ديکشنری ها از بين کلمه های پرکار در دهمان سال که به نظرشان انعکاس و پويادهدنای سال گذشته است، چهار کلمه را گزينش می کنند و در وبلاگ و شبکه های اجتماعی خود از کاربران می خواهند تا به رای دهند. اين کلمه ها فقط از نظر آي گيگرندگان برای مردم معنی ویژه ای دارند و کلمه ای که بیشترین رای را بیاورد، به عنوان کلمه سال انتخاب می شود.

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 می کنند که لازم دارند کلمه ویژه ای برای آن داشته باشند». اگرچه «نوموفوبیا» کلمه ای علمی برای اختلال اعتیاد به تلفن همراه نیست اما از آن جا که کلمه ای پرکاربرد در بین محققان است، به دیکشنری راه یافته است.

هر چند رسالت این دیکشنری 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، نوری اندازد تا بتوانیم در خلال زندگی پر سرعت امروز آن موضوع خاص را بهتر ببینیم. پیش از این به لغت نامه کالینز واژه «یک بار مصرف» را به عنوان انتخاب 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)، طراحي 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 داده است، 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.

توصیه‌هایی به خانواده‌ها

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 رفتارهای بزرگ سالان خود به خوبی نظارت می کنند و استفاده غیر استاندارد والدین از شبکه های مجازی، خودمهرتاییدی برای استفاده قیدو شرط فرزند از این محیط هاست. والدین و فرزندان ارشد خانواده ها باید نحوه استفاده صحیح از شبکه های اجتماعی خوش رنگ و لعاب را برای اعضای کوچک تر خانواده تشریح کنند و در 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 رفتارهای خود دگر آسیب رسان دوره نوجوانی و جوانی اعم از اعتیاد و رفتارهای پرخطر به دلیل کمبود میزان توجه و شکل گیری بدلیستگ نامین در فرزندان است.

«نوموفوبیا» اصطلاحی نوظهور به معنای ترس یا بد جاذبه از تلفن همراه است که به دلیل عوارض و مشکلات ناشی از استفاده بیش از حد اینترنت و شبکه های اجتماعی مبتنی بر تلفن های همراه به وجود آمده است. شبکه های اجتماعی، وابستگی ذهنی کاذبی پدید می آورند که در افراد، علایم و رفتارهایی شبیه معتادان به مواد افیونی دارد. به گونه ای که افراد نمی توانند مدتی بدون آن ها به سر برند. اگرچه چاره ممکن است بهانه آن ها برای استفاده در اینترنت، دستیابی به اطلاعات مورد نیاز باشد اما در عمل، این گونه افراد جز پر سه در بی هدف در کانال ها کار دیگری انجام نمی دهند.

📍 **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 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 را استفاده از اینترنت بیشتر می برد اما مجرا به همین خاتمه نمی شود. در ادامه به چند آسیب دیگر اشاره خواهد شد.

وقت کشی و سطحی شدن: اولین صدمه شبکه های اجتماعی، وقف 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 به خصوص شبکه های اجتماعی که دارای امکانات جذابی نظیر لایو ویدئو، لایک کردن، دایرکت به سبلیتی و... است، به راحتی می توانند ساعت ها وقت و ذهن 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 کم آمدن و ضعیف می شود.

جدول متوسط [شماره ۷۲۹۸]

[illegible]

۱ افغنی - ابلیس - ننگارگر - رتبه
۲ ها ۲ - آنج - از گل ها - شگون -
۳ خانه زنبور - نهر - فریب - وحشی
۴ ژورتومند - ضیافت ۴ - سودای
۵ ناله - شهری در کردستان - خفیده
۶ - بانی - مریح ۵ - بدتر - شهر
۷ - مذهب - اشاره به نزدیک - غنچه
۸ - شتر مرغ آمریکایی - از شهر های
۹ امفان - یار بیس - ۷ - روزگار
۱۰ عطارد - حرص - رهرو ۸ - کوزه
۱۱ - بزرگ - شکل و قیافه - زاری -
۱۲ پایتخت یا آسیایی - محصول
۱۳ مایون ۹ - پسوند حفاظت - سمت
۱۴ - چپ - تصدیق روسی - نفت دریای
۱۵ - شمال - از اذات پرسش ۱۰ - او
۱۶ - از سر زین عجیب جوینده
۱۷ - شست - پایتخت تبت - محل تحصیل
۱۸ - مخفی - چاقو - سرپیچی - از آفات

عمودی

۱- از نهادهای نظارتی کشور ۲- مهمل-
اندام شناس ۳- راندن- قله ز اگر س- جد
۴- از خواهران بروته- صحرا- آفت
گندم ۵- خبازی ۶- کتف- نقاب ۷-

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د
۲	ش	م	ن	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا	ل
۳	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د
۴	۳	س	و	پ	ا	س	و	پ	ا	س	و	پ	ا	س	و	پ	ا	س	و	پ
۵	۳	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر
۶	۶	د	ش	ت	و	م	ه	ر	س	ل	س	و	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر
۷	۸	ا	ک	م	و	د	ر	ش	ن	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا
۸	۷	ا	ف	ر	ا	ی	ن	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی
۹	۹	س	ر	م	د	ی	ا	ر	ج	ن	ب	ر	ا	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی
۱۰	۱۰	ا	ت	ا	ر	م	و	ی	ا	ر	ج	ن	ب	ر	ا	ی	ا	ل	ی	ا
۱۱	۱۱	ا	ی	ز	ه	ب	ا	ر	ی	ک	ن	ی	ا	ل	ی	ا	ل	ی	ا	ل

سیمم فرق سر ۸- ششتری جنگی - کمی
درویشی ۹- چهار من تبریز - برسی و
تعلیل- همه ۱۰- اندازه - سیاهگر
۱۱- سرزمین - پارچه دریایی ۱۲- یک
۱۳- زمان بی پایان - کرشمه - راجع و
مرسوم ۱۴- مسلک - مانند ۱۵-
عنصر فلزی تفرقه ای رنگ و براق که در
ساخت برخی آلیاژها به کار می رود-
صام بخر ۱۶- آستایش ۱۷- مقدار
پرنده- نسل ۱۸- چه وقت ۱۸- الفت
۱۹- مگر ۲۰- فرستادن- ستاره
۲۱- کشود، در غایت ابرقا

جدول سخت [شماره ۵۰۹]

[illegible]

۱- ماهی کسروی - کوتوله بودن
 ۲- ماهی نوپس ایراندی و خالق اثر در
 ۳- فهرست اعلام - مناقض - زره
 ۴- قدیم ۳- مدخل - دستگاه
 ۵- شوری کوهستانی در هسای چین و
 ۶- شگفتی ۴- آلبازی از مس و نیکل
 ۷- زژنگ - کیسه پول قدیمی - شاعر
 ۸- معامله پایاپای - مسجد مروارید در
 ۹- دست - بلند و طولانی ۶- گردش
 ۱۰- نیمه چیزی - علم الهام فاروزی از
 ۱۱- نغی عرب - گریستن نوری ۷
 ۱۲- در کبد تولید می شود - یکی از دو
 ۱۳- نبودن دلکوی آتمیویل ۸- لایک
 ۱۴- امل - انعکاسی - از مرکبات
 ۱۵- ست ۳- آر اده - فدراسیون جهانی
 ۱۶- سهل انگاری کردن - اسبابی برای
 ۱۷- نمود ۴- سراینده مسموم شده
 ۱۸- دیاکرام - معادل فارسی مینیاتور ۱۱
 ۱۹- درجه نظامی در در و قاجار بود - گوشه
 ۲۰- گاه همایون - نام آذری
 ۲۱- قوی هیگل - گرایم جنبی ۲
 ۲۲- هوشوق ۱۱- میزان المپیک ۱۹۷۶ -
 ۲۳- فعل مضارع ۳- گرد مور - کاشف
 ۲۴- بیماری دیپتری ۴- صوت اندوه و
 ۲۵- ترسم ۴- در غم ما دره در شود -
 ۲۶- مرحله خواب عمیق - از بحور شعر
 ۲۷- روی قاب پتجره می اندازند - نیست
 ۲۸- سردار کارتر ۲- ضمیر جمع ۴- زاپاس
 ۲۹- ناپزی - درخت ناپ گنجشک ۱۱

[illegible]

حل جدول شماره ۵۰۸