



آیا شما هم دچار نوموفوبیا شده‌اید؟

هراس هلاکت آور بی گوشی ماندن!

سیدامیر حسین حسینی*

این روزها تلفن همراه به جزئی جدانشدنی از زندگی مدرن تبدیل شده است. این ابزارها نه فقط برای برقراری ارتباط مورد استفاده قرار می گیرند، بلکه به جهت تعامل افراد در شبکه‌های اجتماعی مجازی، سازماندهی امور فردی، انجام خریدهای اینترنتی و موبایل بانک به کار گرفته می شوند. گوشی‌های تلفن همراه بی شک ابزاری مفید به شمار می رود اما عادت بیش از اندازه به دستگاه‌های هوشمند و دیجیتال می تواند نشان دهنده نوعی اعتیاد رفتاری باشد. نوموفوبیا به معنی ترس و نگرانی از جداشدن از موبایل یا در دسترس نبودن تلفن

وقتی از تلفن همراه دور می‌مانیم

برخی افراد احساس می کنند با دسترسی نداشتن به موبایل، قادرنیستند یادگیران صحبت کنند، تصور می کنند اگر در خیابان بمانند، اگر راه را گم کنند،اگر برنامه‌هایشان تغییر کنند، نمی‌توانند مسئله را به‌نز دیکان و دوستان خود اطلاع دهند. اما برخی از افراد هم هستند که موبایل برای آنها وسیله کسب اطلاعات و دانش است؛ آب و هوا چک می کنند، اخبار روز دنیا را دنبال می کنند و مواردی از این دست و در صورتی که گوشی موبایل در دستشان نباشد احساس می‌کنند امکان ارتباط با دیگران را ندارند، احساس قطع و دور ماندن از جهان را دارند، احساس عدم دسترسی به اطلاعات و از بین رفتن آسایش و مشکل شدن فعالیت‌ها را دارند. هرچند ارتباط داشتن و وصل بودن به جهان یکی از نیازهای اساسی ماست. عمده افرادی که هنگام دور شدن از تلفن همراه عرق سرد روی پیشانی‌شان می‌نشیند و کنترل خود را بر مدیریت شرایط از دست می‌دهند و نگرانی و اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند، نسل جوان هستند، از علائم جسمی مهم این بیماری می‌توان به اضطراب و آستانه تحمل پایین، تعریق زیاد، لرز و… در زمان دسترس نبودن تلفن همراه به‌علت اشاره کرد. در این زمان‌ها که فرد از موبایل خود جدا می‌شود، احتمال دارد به تپش قلب، درد قفسه سینه و تندی تنفس دچار شود.

آیا به نوموفوبیا دچار شده‌ایم؟

اگر زمانی فراموش کنیم تلفن همراه خود را برداریم و در منزل جا گذاشته و بدون تلفن همراه به بیرون برویم، اگر نتوانیم شرایط را مدیریت کنیم و دچار ترس و اضطراب شدید شویم، تپش قلب و تندی تنفس دیگر علائم فوبیا به سرانجام می‌آید و بهتر است بگوییم اختلال، داری

اگر فردی آنها را در خود می‌بیند، بهتر است نسبت به وضعیت خود آگاهی بیشتری پیدا کند، باید زنگ خطر داشتن نوموفوبیا به صدا درآید و برای برطرف کردن آن چاره‌ای اندیشید. به طور کلی علائم احتمالی این اختلال عبارتند از: عدم توانایی در خاموش کردن تلفن همراه، بررسی مکرر گوشی برای اطلاع از پیام‌ها، ایمیل‌ها و تماس‌های از دست رفته، اتصال مداوم گوشی به شارژر به‌رغم کافی بودن میزان شارژ باتری، به‌همراه داشتن گوشی در تمامی اماکن از جمله حمام و سرویس بهداشتی، هنگام غذا خوردن، رانندگی و در اجتماع، ترجیح حضور در فضای مجازی به جای ارتباط

روش اصلی درمان نوموفوبیا مانند دیگر فوبیاها، حساسیت‌زدایی با مواجهه و روبه‌رو شدن است. اولا به فرد گفته می‌شود تصور کند که موبایلش را گم کرده است و در ذهن خویش سعی و تمرین کند که با این وضعیت کنار بیاید. در هر مرحله بعد، صورت تدریجی و آرام آرام به‌فرد گفته می‌شود که واقعاً این تصور را در ذهن خود حقیقی کند و موبایلش را برای مدت زمانی از خود جدا کند

سبک مراقبت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

نوموفوبیانه تنهاری ذهن وافکار، بلکه روی روابط فردی واجتماعی نیز اثر سوءومنفی دارد، زیرا شاخص حضور فیزیکی دارد اما به لحاظ روانی غایب است. اعتیاد به موبایل، در زمانی که فرد نتواند تلفن همراه خود را چک و بررسی کند با کاهش قدرت تمرکز و توجه فرد، بازدهی شغلی او را کم می‌کند، سبب ضعیف شدن اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی و دور شدن از واقعیت‌های زندگی می‌شود

د

نوموفوبیا (Nomophobia) برای اولین مر تبه به وسیله محققان انگلیسی و از سال ۲۰۱۰ به بعد گسترش و رواج پیدا کرده است و مخفف عبارت No Mobile phone Phobia است. شکلی از بیماری فوبیا و ترس است که فرد مبتلا به آن در زمان دور بودن از گوشی موبایل، اضطراب و نگرانی زیادی را تجربه می‌کند. افرادی که به بی گوشی هراسی مبتلا می گردند، ترس و نگرانی از گم‌شدن تلفن همراه یا از دست دادن تلفن همراه خود یا تمام شدن شارژ باتری آن را دارند. البته در میان روانشناسان، درباره اینکه آیا واقعاً باید این نگرانی شدید را نوعی از فوبیا پذیرفت یا خیر، اختلاف دیدگاه وجود دارد.

حضور، اضطراب به خاطر قطع ارتباط اینترنت وای‌فای یا شبکه داده، نگرانی درباره اتفاقات و رخدادهای منفی و عدم امکان برای درخواست کمک از دیگران، ترس قطع ارتباط با شبکه‌های اجتماعی مجازی و آنلاین، احساس ضعف و سرگیجه،تنفس سریع،افزایش ضربان قلب،تعریق فالرزش بدن… همه از علائم بروز نوموفوبیا در افراد می‌باشد. آثار نوموفوبیا در زندگی مثل هر نوع اعتیاد دیگری باعث مشغول شدن ذهن به طور دائمی در فرد می‌شود و شخص را در صورت ابتلا به افسردگی، استرس یا نتهایی بیشتر از قبل به موبایل سوق پیدا می‌کند. این مسئله در مورد اشخاصی با سابقه قبلی ابتلا به اضطراب هم صدق می‌کند.

نوموفوبیا نه تنها روی ذهن و افکار، بلکه روی روابط فردی واجتماعی نیز اثر سوء و منفی دارد، زیرا شاخص حضور فیزیکی دارد اما به لحاظ روانی غایب است.اعتیاد به موبایل، در زمانی که فرد نتواند تلفن خود را چک و بررسی کند یاوتابنده به پیام‌ها و تماس‌ها پاسخ دهد، سبب به خطر انداختن شغل بیمار می‌شود. این وابستگی با کاهش قدرت تمرکز و توجه فرد، بازدهی شغلی او را کم می‌کند، سبب ضعیف شدن اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی و دور شدن از واقعیت‌های زندگی می‌شود. بیامد منفی اعتیاد به موبایل و دستگاه دیجیتال هوشمند بر عملکرد درسی و تحصیلی و تأثیر آن روی کاهش نمرات امتحانات ثابت شده است چراکه نمرات پایین دانش‌آموزان به خاطر صرف مدت زمان زیاد برای استفاده از تلفن همراه است.

آیا نوموفوبیا در مان می‌شود؟

روش اصلی در مان نوموفوبیا مانند دیگر فوبیاها، حساسیت‌زدایی با مواجهه و روبه‌رو شدن است. اولا به فرد گفته می‌شود تصور کند که موبایلش را گم کرده است

مراقب گرگ‌های مجازی باشیم

این فضا به کسی رحم نمی‌کند



نهایتاًسارت‌وبردگی خانوادها. خانواده اولین زمینی است که بذرتربیت در آن قرار می‌گیرد و رشد می‌کند، وقتی پدر و مادر مواظب خود باشند، یعنی خودشان در این فضا اسیر نباشند، می‌توانند جلوی وارد شدن در فضای مخرب جبهه ضد دینی را بگیرند. در غیر این صورت اگر پدر یا مادر خود آلوده شده باشند، این آلودگی مثل ویروس به فرزندان نیز سرایت می‌کند. ویروسی که فقط جسم را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند بلکه جان و روح و ایمان انسان را نیز آلوده خواهد کرد. مگر نه این است که قرآن فرموده‌است مواظب

نهایتاًسارت‌وبردگی خانوادها. خانواده اولین زمینی است که بذرتربیت در آن قرار می‌گیرد و رشد می‌کند، وقتی پدر و مادر مواظب خود باشند، یعنی خودشان در این فضا اسیر نباشند، می‌توانند جلوی وارد شدن در فضای مخرب جبهه ضد دینی را بگیرند. در غیر این صورت اگر پدر یا مادر خود آلوده شده باشند، این آلودگی مثل ویروس به فرزندان نیز سرایت می‌کند. ویروسی که فقط جسم را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند بلکه جان و روح و ایمان انسان را نیز آلوده خواهد کرد. مگر نه این است که قرآن فرموده‌است مواظب

سبک نگرش



چگونه مطمئن شوم که می‌خواهم بچه‌دار شوم؟

بچه می‌خواهی، دست از دودلی بردار!

تلخیص: سلما سلطانی

این روزها بچه‌دار شدن دیگر چندان بدهی و بی‌تردید به نظر نمی‌آید. عده‌ای آن را نوعی بیسگاری و زحمت نابجا می‌دانند، حال آنکه برخی در فرزند آینده‌شان به دنبال عشقی نامشروط می‌گردند. افراد واقعاً چه مرحله‌ای را می‌گذرانند تا تصمیم به بچه‌دار شدن بگیرند؟

ایزابیل کالیوا و شوهرش فرانک هیچ‌وقت به‌طور جدی خود را در معرض بچه‌دار شدن قرار نمی‌دادند و سن باروری کالیوا به‌سرعت سپری می‌شد. فرانک همیشه می‌گفت دلش چندین بچه می‌خواهد. کالیوای سی‌ویکی‌دوساله اما یک یا نهایتاً دو بچه را کافی می‌دانست، البته در همین هم مردد بود. زندگی خوبی باهم داشتند و کلی وقت فراغت که در آن می‌توانستند

به برنرال، پاریس و هاوایی سفر کنند. کالیوا اخیراً طری گفت‌وگویی که با او داشتم، گفت: «بچه‌دار شدن برای من چقدر آسان است. با خودم می‌اندیشیدم

شاید من برای این کار ساخته نشده‌ام. شاید بهتر باشد تا آخر عمر فقط خودم و شوهرم باشیم.» گاهی فکر می‌کرد شاید این بی‌علاقگی‌اش به بچه‌داری مایه نگرانی باشد. مسئله بچه‌دار شدن یا نشدن موضوعی است که در تمام دوران بزرگسالی‌ام ذهنم را به خود درگیر کرده بود. یک دلیل این امر آن است که واکنش ناخودآگاهم به فکر بچه‌داری این است که می‌گویم «نه، تو رو خدا!»

تفاوت سستی من و برادر کوچک‌ترم خیلی زیاد بود و خیلی اوقات در تعطیلات و دوره‌هایی که مدرسه نمی‌رفتم، نگهداری از او را به من می‌سپردند.

برادرم پیش‌دستانی می‌رفت و بچه‌خوش‌فشاری بود. حرف «ل» را مثل «و» تلفظ می‌کرد و پتویی را مانند شل بطن روی دوشش می‌گذاشت. به بیان دیگر، او تجسم یک «بچه‌نازنین» بود. با این حال، برای عجیب سخت بود که او را سرگرم کنم. مثلاً هیچ پویی از آن شوخ‌طبعی و دل‌فک‌بازی‌ای نبرده‌ام که برای جماعت بزر پنج‌سال جذابیت دار د. نمی‌دانستم چطور به فعالیت‌های حوصله‌سربری همچون رنگ آمیزی یا آشپزی بچگانه رنگ‌بویی هیجان بدهم. نهایتاً کارمان به آنجا می‌رسید که تلویزیون می‌دیدیم، آن یک جداگانه. چنان در این کار بی‌استعداد بودم که یک سال که کار تابستانه‌ایاگنای در ادارا به من پیشنهاد شد، از این فرصت استقبال کردم.

مشکل اینجاست که یک پرسش برایم بی‌پاسخ مانده است: آیا دلیل این احساسم این است که نوجوان‌های ۱۴ساله نباید مسئول پرستاری تمام‌وقت از بچه شوند؟ یا واقعاً آدم این کار نیستم؟ این هم که بچه‌ای بیاریم تا جواب این سؤال را بیایم واقعاً ریسک بزرگی است.

بایبز سال گذشته، در ویلاگ خوانندگانمان سؤالی مطرح کردم: «چرا تصمیم به بچه‌دار شدن گرفتید؟» پاسخ‌های زیادی از مخاطبان رسید. من و همکارم، رزا ایوسنسیواسمیت، ایمیل‌های ۴۲ نفر از خوانندگان را جمع‌آوری و تحلیل کردیم و آنچه دستگیرمان شداین بود که آنها به دو دسته برابر بین طرفداران بچه‌دار شدن و نشدن تقسیم می‌شوند.

مادری به نام مری نوشته بود: «افراد که هیچ‌وقت بچه نداشته‌اند واقعاً انگار درباره اتفاقات عادی افراد چچه‌دار خوشش می‌کنند: چیزهایی مثل کمی شلختگی… یا خرده‌های غذا روی اثاث خانه. کمی ملایمت در کارهای روزانه چیز بدی نیست. بچه‌ها این ملایمت را با خود به ارمان می‌آورند.»



چه جبران مافاتی بهتر از اینکه در مقایسه با والدین خودتان، پدر یا مادر بهتری برای فرزندان باشید؟ برندون که فرزندتان باشید؟ برندون که کاش چیزی در گذشته عوض می‌شد تا حال و اوضاع الانتان بهتر باشد؟
حالا فرستش برایتان پیش آمده تا هر خبری را که دلشان می‌خواهد به صحنه بیاورید و بدی‌ها را پاک کنید»
جامعه همچنان افرادی (به‌خصوص زنانی) که بی‌فرزندی را برمی‌گزینند، قضاوت می‌کند. حتی پڑوش‌های اخیر هم نشان می‌دهد که افراد بی‌فرزند خودخواسته وجه منفی‌تری به‌نسبت افراد بچه‌دار) کسانی که دست کم تصمیم دارند بچه‌دار شوند) دارند. زنی به نام ورجینیا نوشته بود: «به دل‌م برات شده بود که اگر بچه نداشته باشم، شاید تا آخر عمر معطل خودم باشم. حسدی می‌زدم که به‌خوداندیشیدن برای چندین سال بیایی واقعاً ملال‌آور باشد.»

کالیوا احساسش را به همان حسی تشبیه می‌کند که مردم را به دو مارتن می‌انگیزاند، یعنی تمنای اینکه یک بار برای همیشه بدانیم « کاری بزرگ و واقعاً عالی انجام داده‌ایم.» او با خود تصمیمی قاطع گرفت: «باید کاری کنم که از خودم بزرگ‌تر و فراتر باشم. باید از کسی دیگر مراقبت کنم و کاملاً از خودگذشته باشم.»

«نقل و تلخیص از وب‌سایت ترجمان نوشته: آلتا کازان / ترجمه: علیرضا شفیعی نسب / مرجع: آتلانتیک