



بی گوشی هراسی یا اختلالی که سلامت روان را تهدید می کند

راه های فرار از نوموفوبیا در نوروز

شود و عادت کنیم تمام نیاز خود را به وسیله موتورهای جست و جو و اخبار رسانه ها تأمین کنیم. فراموش کردن کارها، تداخل امور، حس خستگی و بی حوصلگی همه از پس این تلنبار بیهوده اطلاعات به دنبال می آید.

■ راهکارها

در اولین قدم می توانیم اعلان ها را خاموش کنیم. اینکه مدام صدای رسیدن پیام را نشنویم، کمک می کند کمتر به طرف گوشی برویم. قدم بعدی این است که شب هنگام خواب گوشی را جایی دور از محل خواب خود قرار دهیم و آن را در حالت بی صدا بگذاریم. به جای آن می توانیم یک کتاب همراه خود کنیم و قبل از خواب چند صفحه ای بخوانیم. این کار قدم بعدی را نیز تسریع می کند، چون وقتی از خواب برخیزیم، گوشی کنارمان نیست که بخواهیم فوری آن را چک کنیم. استفاده از ساعت های کوچک زنگ دار را هم می توان جایگزین آلام گوشی کرد. در قدم های بعدی باید تمرین کنیم در طول زمان دیدن یک فیلم دست به گوشی نزنیم یا هنگام صحبت با دیگران به آن نگاه نکنیم.

■ کتاب تنها راه نجات

از طرف دیگر به گفته محققان اکنون تنها راه نجات و برون رفت از این معضل بازگشت به کتابخانه و خواندن است. طی پژوهش هایی که روی رمان های بلند صورت گرفته، این رمان ها توانایی ایجاد تمرکز عمیق را دارند. دنبال کردن اتفاقات و حوادث و روابط میان انسان ها در زمانی که زمانی بلند را می خوانیم به ما این امکان را می دهد که با شخصیت های داستان همراه شویم و منتظر بمانیم تا ببینیم سرنوشت آن ها چه خواهد بود. همین امر به طور نامحسوس بعد از مدت زمانی باعث می شود میزان استفاده ما از تلفن همراه و وقت گذرانی های بیهوده در شبکه های اجتماعی کم شود. در همین راستا می توانیم دنبال کردن کانال هایی که محتوای مناسبی ندارند و منابع خبری درستی هم نیستند را متوقف کنیم. نوشتن خلاصه ای از کتابی که می خوانیم و انتشار آن در صفحه شخصی مان مفیدتر و مطلوب تر است.

با ورود تکنولوژی های جدید و گوشی های هوشمند، بمباران اطلاعاتی فرصت نفس کشیدن را از مغز انسان گرفت و مجال تمرکز را بسیار کم کرد. اینترنت و به دنبال آن تلفن هوشمند دریای لایزالی بود که با آمدنش تغییرات عمیق و گسترده ای در زندگی بشر به وجود آورد. در همین زمینه اختلالی به نام بی گوشی هراسی یا نوموفوبیا توسط محققان شناسایی شده؛ اختلالی که درمان آن با چالش های زیادی همراه است. چراکه گوشی همراه دیگر جزء لاینفکی از زندگی بشر شده و نمی توان گریزی از آن متصور بود.

این روزها استفاده از گوشی تلفن همراه آن قدر زیاد است که محل کار و خانه و دانشگاه و مدرسه نمی شناسد. حال تصور کنید یک تعطیلات بلند مدت هم پیش روی ما باشد. در این شرایط، وقت نامحدود باعث می شود پرسه زدن در فضای مجازی از کنترل ما خارج شود و بدون اینکه بخواهیم، نتوانیم بهره لازم را از زمان طلایی تعطیلی ببریم. بنابراین باید با آمادگی کامل و آگاهی نسبت به این موضوع به استقبال تعطیلات نوروزی برویم. محدود کردن زمان استفاده از گوشی و جایگزین کردن مطالعه، گردش، دیدار با عزیزان و دوستان و عبادت در ماه رمضان می تواند ما را در مدیریت وقت صرف کردن در فضای مجازی یاری کند.

■ نوموفوبیا چیست؟

آیا تا به حال نام «نوموفوبیا» به گوش تان خورده است؟ فوبیایی که ممکن است همه ما ندانسته به آن دچار باشیم. نوموفوبیا (no-mobile-phone) یا بی گوشی هراسی، اختلالی است که در آن فرد در صورت نبودن تلفن همراهش به صورت دائمی، دچار ترس و اضطراب و دلهره می شود. این فوبیای به ظاهر ساده و روزمره بسیار مخرب است و به عنوان سندروم استفاده از رسانه های دیجیتال اثرگذار برای سلامت روان در نظر گرفته می شود. افرادی که دچار بی گوشی هراسی هستند، دچار اختلالات زیادی در زندگی روزمره خود می شوند و این عارضه بر روابط، شغل، تفریحات و دیدگاه های آن ها اثر می گذارد. اگر می خواهید بدانید دچار نوموفوبیا هستید یا خیر وجود این علائم را در خودتان بررسی کنید: آیا با تلفن همراه به رختخواب می روید؟ آیا صبح به محض بیدار شدن تلفن خود را چک می کنید؟ آیا دیگران شما را به خاطر استفاده از گوشی در جمع مورد سرزنش قرار می دهند؟ آیا تلفن همراه خود را به دستشویی می برید؟ آیا هنگام فیلم دیدن یا کتاب خواندن نمی توانید تمرکز کنید و گوشی را چک می کنید؟ آیا وقتی بیرون از منزل هستید مدام به تلفن خود نگاه می کنید؟ آیا به افراد داخل خانه هم پیامک می دهید؟ اگر پاسخ این سوالات مثبت است شما دچار نوموفوبیا هستید. البته امروزه این اختلال کم و بیش در همه با شدت و ضعف متفاوت وجود دارد و کم کم باید به فکر کنترل و درمان آن باشیم.

یک پژوهش اخیر نشان می دهد درصد بالایی از بزرگسالان معتقدند مانند گذشته نمی توانند تمرکز کنند و کتاب بخوانند. خیلی مواقع هم کتابی را شروع می کنند اما آن را نیمه کاره می کنند و به سراغ گوشی می روند. این موضوع به امور دیگر زندگی انسان نیز تسری پیدا می کند. نبود تمرکز در درازمدت ما را با اختلال در انجام امور زندگی مواجه می کند. پرکردن مغز با داده های گوناگون و نبود فرصت برای فکر کردن و تجزیه و تحلیل کردن این داده ها به مرور باعث می شود توجه ما به دنیای اطراف کم

