

علائم اعتیاد به گوشی موبایل

شما هم به طور مرتب گوشی‌تان را چک می‌کنید؟ شب‌ها آن را دم دست‌تان نگه می‌دارید؟ اگر گوشی‌تان را در خانه جا بگذارید، حتما برمی‌گردید و آن را با خود می‌برید؟

اعتیاد به اسمارت‌فون یک نگرانی واقعی است. به ویژه که مردم به طور روزافزونی در فعالیت‌های روزانه خود به این وسیله وابسته شده‌اند. اگر شما هم به اسمارت‌فون خود چنین ارادتی دارید و فکر می‌کنید که به مرز اعتیاد نزدیک شده‌اید، به این ده نشانه توجه کنید:

- شما برای کسی که در همان اتاق شما هست، پیامک می‌فرستید.
- تلفن را همه جا به دنبال خود می‌برید، حتی به رخت‌خواب.
- نمی‌توانید شماره تلفن هیچ از کسانی را که دوست دارید، به یاد بیاورد.
- همراه با گوشی تلفن‌تان می‌خوابید.
- شما نمی‌دانید که تلفن‌تان چطور خاموش می‌شود.
- عزت نفس شما بستگی به این دارد که چه مقدار توجه یا لایک دریافت کرده باشید.

➤ بیشتر از طریق اپ عکس گوشی خود به جهان نگاه می کنید تا با چشمانی که زیر ابروان شما قرار دارد.

➤ اگر تلفن شما خارج از دید شما باشد، دچار وحشت می شوید.

➤ ترجیح می دهید دیر کنید، تا بدون گوشی به جلسه و یا مهمانی بروید.

➤ شما نمی توانید سرتان را از صفحه نمایش گوشی همراهتان برگردانید، حتی اگر یک فیلم یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه شما در حال پخش باشد.

برخی از این علایم شاید به نظر اغراق آمیز و یا حتی مضحک به نظر برسد؛ اما آن‌ها شاخص‌هایی واقعی برای نشان دادن این هستند که سطح وابستگی شما به اسمارت‌فون‌تان در چه مرحله‌ای است.

یکی از ویژگی‌ها اعتیاد پدیده‌ای است به نام افزایش سطح «تحمل» یا Tolerance است. به این معنا که با گذشت زمان به مقدار بیشتری از همان چیز نیاز دارید تا به همان حال مورد نظر برسید. بازخورد فوری و آنی که اسمارت‌فون‌ها ارائه می‌کنند، بسیار لذت‌بخش است و این کشش را در ما ایجاد می‌کنند که به طور مداوم به ای‌میل‌ها و پیام‌ها توجه کنیم یا به شکلی وسواس‌گونه ببینیم که چه اتفاقی در دنیای مجازی در حال رخ دادن است. رفتن به دنبال کسب این لذت، نشانه‌ای است از اعتیاد به اسمارت‌فون.

با وجودی که این عادت ما ممکن است برای دوستان و خانواده ما خوشایند نباشند، اگر در کار و زندگی شما اخلاقی ایجاد نکنند، چندان خطرناک به نظر نمی‌رسند. البته معنای این حرف این نیست که وابستگی زیاد به اسمارت‌فون‌ها، هیچ‌گونه ضرر و خطری ندارد.

اختلال در تمرکز، خواب بی‌کیفیت و کم‌عمق و افزایش اضطراب، آسیب به روابط بین‌فردی و مارت‌های ارتباطی از پی‌آمدهای استفاده بیش از حد از اسما‌رفون‌ها هستند.

امروزه افراد بسیاری در صورت جدا ماندن از گوشی موبایل‌شان دچار اضطراب می‌شوند. حدود ۶۰ درصد از کاربران موبایل، «نوموفوبیا» را تجربه کرده‌اند. «نوموفوبیا» ترکیبی از کلمه‌های «no» ، «mobile» و «phobia» و بیانگر هراس جدایی از گوشی موبایل است. دلیل این ترس را ممکن است در ماهیت وابستگی به دیگران در دوران کودکی بیابیم. اگر می‌خواهید درباره‌ی نوموفوبیا و دلیل وابستگی به گوشی موبایل بیشتر بدانید، تا انتهای این مطلب همراه ما باشید.

«جان بولبی (John Bowlby) «روان‌پزشک انگلیسی که به‌خاطر پژوهش درباره‌ی «نظریه‌ی دلبستگی» معروف شده است، سال‌ها پیش گفته بود: «انسان با میل به حفظ درجه‌ای از نزدیکی و دلبستگی به دیگران به دنیا می‌آید.» دلبستگی به مراقبان نخستین (پدر و مادر یا سایر افرادی که از کودک مراقبت می‌کنند) یک رفتار انطباقی برای بقا در دوران کودکی است. البته این رفتار ممکن است گاهی در بزرگسالی هم بروز یابد.

زمانی که انسان ارتباط نزدیکی با دیگران دارد و به آنها دلبسته است، احساس امنیت می‌کند و عملکرد بهتری دارد. اگر از امنیت ناشی از وابستگی برخوردار نباشیم، به سراغ روش‌های ثانویه‌ی وابستگی مانند تلاش وسواس‌گونه برای برقراری ارتباط با دیگران (وابستگی اضطراب‌آور) یا فاصله گرفتن از دیگران به‌طور فعال (گریز از وابستگی) روی می‌آوریم. بنابراین وقتی عناصری که به آنها وابسته‌ایم در دسترس نباشند، به دنبال جایگزین‌هایی مانند اسباب‌بازی، حیوانات یا نمونه‌های دیگر خواهیم بود.

امروزه افراد بسیاری از موبایل استفاده می‌کنند، بنابراین بی‌راه نیست که در نبود انسان‌های واقعی به‌عنوان پایگاه وابستگی، گوشی موبایل را جایگزین آنها کنیم.

چرا تا این حد به گوشی موبایلتان وابسته هستید؟

علاوه بر استفاده‌ی تقریباً همه‌گیر گوشی موبایل، وابستگی به این ابزار دو دلیل دیگر هم دارد:

موبایل‌ها امکان برقراری ارتباط با دیگران را از طریق رسانه‌های اجتماعی و پیام‌های متنی فراهم می‌کنند. بنابراین گوشی موبایل ارتباط با دیگران و به‌عبارتی ارتباط با پایگاه‌های اصلی وابستگی (خانواده، دوستان و مانند آن) را ساده‌تر می‌کند.

موبایل‌ها امکان ذخیره‌سازی عکس‌ها، لینک‌های اینترنتی و دیگر اطلاعات شخصی و نیز قابلیت شخصی‌سازی مطابق سلیقه‌ی افراد (زنگ‌خور، عکس پس‌زمینه، قفل صفحه و مانند آن) را فراهم می‌کنند. قابلیت شخصی‌سازی، جایگاه موبایل را به‌عنوان عنصری برای وابستگی بالا می‌برد و به گزینه‌ی بهتری برای جایگزینی انسان تبدیل می‌کند.

پژوهشگران از جنبه‌های مختلفی، وابستگی به گوشی موبایل را بررسی کرده‌اند. در پژوهشی با ۱۴۲ شرکت‌کننده‌ی ۱۹ تا ۲۵ ساله (نسلی که با گوشی موبایل بزرگ شده است)، سه مورد زیر بررسی شد:

۱. میزان استفاده از گوشی موبایل

در این بخش از شرکت‌کنندگان خواسته شد فعالیت‌هایی را که با گوشی موبایل‌شان انجام می‌دهند، مانند ارسال پیام، جست‌وجو در اینترنت، بازدید از شبکه‌های اجتماعی، چت کردن، بازی و مکالمه، مشخص کنند. سپس به میزان تکرار هر یک از این فعالیت‌ها، از ۱ تا ۵ امتیاز بدهند.

۲. میزان وابستگی به گوشی

این مورد به بررسی ویژگی‌های وابستگی‌آور گوشی موبایل در دو بعد اضطراب ناشی از جداماندن و میل به دم‌دست نگه‌داشتن گوشی می‌پردازد. از شرکت‌کنندگان خواسته شد مشخص کنند دو عبارت زیر تا چه اندازه در مورد آنها صدق می‌کنند:

گوشی من حتی شب‌ها دم‌دستم است.

ترجیح می‌دهم درباره‌ی موضوعات ناخوشایند، به‌صورت تلفنی صحبت کنم نه رودررو.

۳. ماهیت وابستگی فرد

در این مرحله، برای سنجش میزان وابستگی اضطراب‌آور و گریز از وابستگی، از شرکت‌کنندگان خواسته شد ۱۸ عبارت را بخوانند و مشخص کنند هر کدام از آن عبارات تا چه میزان در موردشان صدق می‌کند. مثال‌های زیر، دو مورد از آنها هستند:

وقتی کسی خیلی با من صمیمی می‌شود، عصبی می‌شوم.

به نظرم وقتی به آدم‌ها نیاز داری، هیچ‌وقت در دسترس نیستند.

این آزمون افراد را در دو طبقه‌ی «وابسته‌ی مضطرب» و «گریزان از وابستگی» دسته‌بندی کرد.

ماهیت وابستگی فردی و وابستگی به گوشی

نتیجه‌ی کلی این پژوهش نشان داد جوانان تا اندازه‌ای به گوشی موبایل وابسته هستند. بیشتر آنها گوشی‌شان را دم‌دست نگه می‌دارند و در صورت جداماندن از آن دچار اضطراب می‌شوند! این نوع وابستگی به دلیل «سادگی برقراری ارتباط با دیگران از طریق گوشی» نیست.

نتیجه‌ی دیگر این بود که در برخی افراد هر اس‌ج‌د ماندن از گوشی ممکن است نشانه‌ی نیاز شدید به برقراری ارتباط باشد. به عبارتی، از نظر افرادی که به سطح بالایی از وابستگی اضطراب‌آور دچارند، مهم‌ترین ویژگی گوشی موبایل این است که ارتباط با دیگران را به سادگی ممکن می‌کند. دم‌دست نگه‌داشتن گوشی برای تمام شرکت‌کنندگان به یک اندازه اهمیت داشت ولی افراد وابسته‌ی مضطرب با هدف «ارتباط دائمی با دیگران» گوشی‌شان را دم‌دست نگه می‌دارند.

نتیجه‌ی پایانی این بود که بین نوع استفاده از گوشی موبایل و وابستگی اضطراب‌آور، ارتباطی وجود دارد. افراد وابسته‌ی مضطرب به جای مکالمه‌ی صرف با گوشی‌شان، بیشتر از آپ‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. البته این ممکن است به این دلیل باشد که امروزه تعداد تماس‌های تلفنی به‌طور کلی کاهش یافته است.

وابستگی به موبایل در زنان و مردان

زنان بیشتر برای مکالمه و ارسال پیام و با هدف برقراری ارتباط با دیگران از گوشی‌شان استفاده می‌کنند؛ این با نتیجه‌ی دیگر مبنی بر استفاده‌ی بیشتر زنان از گوشی با هدف اجتماعی‌تر بودن هم‌سو است. در مقابل، مردان بیشتر برای کسب اطلاعات و بازی کردن از گوشی موبایل استفاده می‌کنند.

شاید دلیل وابستگی بیشتر زنان به گوشی‌شان این است که آنها از گوشی بیشتر برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنند. بنابراین احتمال وابستگی زنان به گوشی موبایل نسبت به مردان بیشتر است.

یک برداشت

موضوع بسیار جدی است. به ویژه که مدت‌ها است پای کودکان و به ویژه نوجوانان هم به این میدان باز شده است. برای بسیاری از ما، چه در تهران و دیگر شهرهای بزرگ و یا در شهرهای بسیار کوچک کشورمان، این صحنه‌ای آشناست: میهمانی‌هایی که تعدادی از اعضای فامیل، به ویژه نوجوان‌ها، با گوشی خود، گوشه‌ای گیر آورده‌اند و ساعت‌ها، بی توجه به اطراف خود، یا می‌خوانند و یا ضربیهایی به گوشی خود می‌زنند. گهگاهی لبخند محوی بر لبانشان می‌نشیند و گاه زیرچشمی نگاهی به والدین خود می‌اندازند که با اشارت‌های ابرو، آن‌ها را به کنار گذاشتن گوشی فرا می‌خوانند.

اما، دست‌کم در این گونه جمع‌ها، این اشارت‌ها اثری ندارند و نوجوانان می‌دانند که والدینشان در میان جمع بیش از این پیش نخواهند رفت. اما چون به خانه می‌روند، همان کاری را می‌کنند که اغلب والدین در چنین موقعیت‌هایی می‌کنند. ماجرا ابتدا با پند و اندرز شروع و در مقابل بی‌اعتنایی فرزندان و یا اعتراض آن‌ها به جنگی تمام‌عیار منتهی می‌شود. در نهایت، اقتدار زخم‌خورده والدین، چند روزی گوشی را در گنج‌های پنهان می‌کند، اما این نه پایان ماجرا، که تازه آغازی دیگر از یک بازی متقابل است که ممکن است یکی دو هفته‌ای به درازا بکشد؛ اما نتیجه از پیش روشن است: شکست والدین و بدتر شدن روز به روز رابطه‌ها آن‌ها و متشنج شدن فضای خانواده.

بسیار پیش می‌آید که بین والدین در مورد میزان و نحوه استفاده فرزندان از گوشی و یا نحوه برخورد با آن‌ها اختلاف نظر به وجود می‌آید که این امر به نوبه خود به ابعاد این موضوع پیچیده می‌افزاید.

راه حل خاصی هم دست‌کم در این نوشته نه چندان بلند به نظر نمی‌رسد. این موضوع بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان تنها با چند توصیه به آن خاتمه داد. اگرچه توصیه‌ام را هم خواهم گفت! اما امیدوار نباشیم که با ساده‌ترین و دم‌دست‌ترین راه‌حل‌ها موضوعی چنین پیچیده که ابعاد مختلف اجتماعی، روانی، خانوادگی و حتی اقتصادی دارد را حل کنیم.

توصیه اول من این است که در ابتدا بپذیریم و باور کنیم که ما در مقابل یکی از بزرگ‌ترین طوفان‌های فناوری در طول تاریخ بشری قرار گرفته‌ایم. ماهیت این طوفان هم به گونه‌ای نیست که مانند گردبادها، بیایند و بروند.

خیر این طوفان نه تنها ماندنی است بلکه روز به روز هم بزرگ‌تر و سهمگین‌تر می‌شود. پس انکار و یا نادیده گرفتن آن راه مناسبی نیست.

دوم آن که، به عنوان والدین فرزندان امروزی، تلاشمان را بکنیم که دست‌کم گوشه‌ای از دنیای پیچیده‌تری را که قرار است فرزندانمان در آن زندگی کنند بفهمیم. این کار باعث خواهد شد از حجم همه‌های ما به آن‌ها کاسته شود. در عوض فضایی را پدید می‌آورد که بتوانیم با آن‌ها به گفت و شنود بپردازیم. با این شرط که «شنود» آن بیشتر و مهم‌تر از بخش اول یعنی «گفت» باشد.

و بالاخره این که شما با آشنایی هرچند اندک با این فناوری‌ها، ابزارهایی را پیدا خواهید کرد که تا حدود زیادی می‌توانند جلوی محتوای نامناسب برای کودکان و نوجوانان را بگیرد. این کار کاملاً امکان‌پذیر و حتی ضروری است.