

نوموفوبیا بیماری قرن بیست و یکم؛

زندگی را از من بگیر؛ موبایلم را هرگز!

نوموفوبیا (NOMOPHOBIA)، اصطلاحی است که برای نخستین بار توسط محققان انگلیسی و از سال ۲۰۱۰ رواج پیدا کرده و مخفف عبارت NOMOBILE PHOBIA است. نوموفوبیا نوعی از بیماری فوبیا است که فرد مبتلا به آن، در صورت دور بودن از گوشی موبایل، اضطراب و نگرانی شدید را تجربه می‌کند. دیکشنری کمبریج کلمه «نوموفوبیا» را به عنوان کلمه سال ۲۰۱۸ انتخاب کرد. این نظر سنجی بر وبسایت کمبریج قرار داده شد و مردم به کلمه مورد نظر خود رأی دادند.



آذر فخری، روزنامه‌نگار

باشیم. خیلی از ماهایی که با جا گذاشتن موبایل دچار اضطراب و نگرانی می‌شویم، حتی جزو آن دسته از آدم‌هایی نیستیم که کار و بارشان با گوشی راه می‌افتد؛ با موبایل می‌خرند و می‌فروشند و با ده بیست تماس در روز، هزار جور جنس جابه‌جا می‌کنند. البته جا دارد که این افراد با جا گذاشتن و گم کردن گوشی‌های‌شان دچار استرس و نگرانی شوند، چون تمام کار و بار آن روزشان می‌خوابد، این‌ها چاره‌ای ندارند جز این که برگردند، گوشی را از خانه بردارند و یا اگر آن‌را گم کرده‌اند، دوباره تهیه‌اش کنند.

اما داستان همزیستی ما با اسمارت فون‌ها، امروز شکل دیگری پیدا کرده است؛ شکلی که در ابتدا اصلا جزو اهداف تولید و تکثیر این تکنولوژی نبود. یعنی موبایل فقط قرار بود ما را به نحوی در دسترس قرار دهد، قرار بود ارتباط ما با یکدیگر را آسان‌تر کند و مثلا اجازه بدهد با خانواده‌های‌مان، در هر کجا که هستیم در ارتباط باشیم و از حال همدیگر باخبر بشویم. اما هم‌چنان که رسم تکنولوژی است، رفته‌رفته بر کار بردها و امکانات گوشی‌های همراه اضافه شد؛ از دوربین گرفته تا امکان پخش موسیقی و فیلم و انجام بازی‌ها مختلف، اتصال به اینترنت، استفاده از آن به عنوان یک کتاب‌خوان و نوت‌بوک و ...

همین امکانات روزافزون، وابستگی ما به موبایل را بیشتر کرده. حالا ما به هر بهانه‌ای آن‌را در دست داریم؛ یا برای تماس‌های مختلف، یا برای گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب، تماشای فیلم و یا صرفا بازی. همین وابستگی‌ها، باعث شده بیش از آن که گوشی در خدمت ما باشد، ما در خدمت آن باشیم و مدام با وسایل و امکانات جانبی، آن‌را خودی‌تر و درونی‌تر کنیم؛ امروز برای بسیاری از ما، اسمارت فون مان، جزئی بدن مان شده است؛ یکی از اندام‌های‌مان، که بدون آن نمی‌توانیم به زندگی عادی خود ادامه بدهیم و برخی از ما حتی نیمه شب‌ها، برای چک کردن آن از خواب می‌پریم!

ارتباط بسیاری از ما با همدیگر با وجود اسمارت فون‌ها، رودر رو و متقابل نیست و ترجیح می‌دهیم به‌جای ملاقات حضوری، سر و ته یک مسراوده را با تماس با گوشی، هم بیاوریم. بعضی هم هستند که بزرگ‌تر و وسیع‌تر فکر می‌کنند؛ آن‌ها به اتصال‌های جهانی و حضور در شبکه‌های بین‌المللی اشاره می‌کنند و معتقدند که Connectedness و وصل بودن به جهان، یکی از نیازهای ماست و کسی که موبایلش در دست نیست یا خاموش شده است، اتصال خود را با دنیا از دست داده است و در مدتی که موبایل، همراهش نیست در انزوا

بیشترین افرادی که هنگام جدا شدن از تلفن، همراه عرق سردی می‌نشینند و اضطراب زیادی تجربه می‌کنند، نسل جوان هستند و علائم این بیماری در سنین ۱۸ تا ۳۲ با شدت و حدت بیشتری دیده می‌شود

به‌سر می‌بردا بعضی‌ها موبایل را برای جست‌وجو در اینترنت و دسترسی به سایت‌ها و کسب اطلاعات آ‌ب‌وهوا و چیزهایی از این دست لازم می‌دانند. آن‌ها هنگامی که موبایل همراه‌شان نباشد، احساس می‌کنند گنجینه اطلاعات خود را از دست داده‌اند. کسانی هم هستند که موبایل برای آن‌ها وسیله چندکاره‌ای است که وظیفه ضبط صدا و ثبت تصاویر، تا نوشتن یادداشت و ماشین حساب و چراغ‌قوه و ده‌ها کار دیگر را بر عهده دارد. نبودن موبایل برای این افراد، به معنای از دست دادن ابزارهای کاربردی و سلب آسایش است. به همین دلیل است که رشد روزافزون تلفن همراه نگرانی‌های بسیاری در بین اندیشمندان به‌وجود آورده و اثرات مخرب آن باعث هشدارهای جدی شده است. مطالعات نشان می‌دهد دخترها

بیشتر از پسرها، تلفن همراه را بخش مهمی از زندگی خود می‌دانند، به‌خصوص در ایران، که میزان ارتباط محیطی دختران و زنان جوان با دنیای بیرون، کمتر از مردان است. اما همین تحقیقات ثابت کرده‌اند پسرها نسبت به دخترها مدت زمان بیشتری از تلفن همراه استفاده می‌کنند. نوع استفاده از تلفن همراه در بین دختر و پسر نیز متفاوت است، به این صورت که دخترها بیشتر از جنبه‌های اجتماعی و ارتباطی آن برای برقراری روابط خود استفاده می‌کنند، در حالی که پسرها از تلفن همراه جهت کاوش درباره خود آن و وسیله‌ای برای سرگرمی استفاده می‌کنند.

اعتیاد غیر دارویی قرن ۲۱
بسیاری از کاربران روزانه ۹ ساعت از گوشی‌شان استفاده می‌کنند. در همین زمینه نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند استفاده افراطی و نادرست از تلفن همراه در برخی از موارد در امور زندگی عادی فرد و حتی حالت و روحیات وی اختلال ایجاد می‌کند و می‌تواند منجر به گوشه‌گیری، کاهش روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی و احساس تنهایی شود.

نوموفوبیا از همین‌جا و درست از همین نقطه آغاز می‌شود. نوموفوبیا در اصل به معنای ترس از «نداشتن یا نبودن تلفن همراه» است. ترس و استرس افراطی و غیرمنطقی که به هنگام نبود تلفن همراه در فرد ایجاد می‌شود. اگر چه این بیماری کاملا جدید است؛ اما بسیار شایع شده و میلیون‌ها نفر را در سراسر دنیا تحت تاثیر قرار داده است.

بر خلاف تصور، نشانی می‌دهد مردان درگیر این بیماری می‌شوند و در مقایسه با ۶۱ درصد مردانی که می‌ترسند از گوشی خود جدا شوند، ۷۰ درصد زنان هستند که دچار این هراس شده‌اند. البته در مقابل تحقیقات نشان می‌دهد بیشتر مردان هستند که تمایل دارند تا اگر یکی از آن‌ها را از دست دادند، دچار استرس زیادی نشوند!

بیشتر افرادی که هنگام جدا شدن از تلفن، همراه عرق سردی می‌نشینند و اضطراب زیادی تجربه می‌کنند، نسل جوان هستند و علائم این بیماری در سنین ۱۸ تا ۳۲ با شدت و حدت بیشتری دیده می‌شود. **آیا به نوموفوبیا مبتلا شده‌ایم؟** خوب یک روز که از منزل بیرون رفته‌اید، در نیمه راه به یاد می‌آورید می‌شود. علل پیدایش و تولید گفتگوهای منفی درونی می‌تواند از یک اشتباه در کار یا هر چیز دیگری نشأت گرفته باشد که اضطراب، نگرانی و ترس ماحصل آن است. از اینرو روانشناسان معتقدند یکی از بهترین راهکارها برای توقف تفکرهای منفی بیش از حد و بدست آوردن آرامش در زمان حال این است که سعی کنید با شناسایی آگاهانه، زبان و لحن گفت‌وگوهای درونی خود را بشناسید و آنها را درک کنید. در این صورت است که با شناخت دقیق و هوشیارانه از افکار تان می‌توانید خود را بخاطر اشتباهی که مرتکب شده‌اید و سبب پدیدایی نوجوهای درونی منفی شده‌اید، ببخشید. البته باید بدانید مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد؛ به عبارتی هنگامی که پذیرفتید بیش از حد ممکن فکر می‌کنید، بیش به دست آمده به شما کمک می‌کند راحت‌تر با شرایط پیش آمده خود را سازگار سازید.

بر اساس پژوهش‌های روانشناسی مغز

نوع استفاده از تلفن همراه در بین دختر و پسر متفاوت است؛ دخترها بیشتر از جنبه‌های اجتماعی و ارتباطی آن برای برقراری روابط خود استفاده می‌کنند، در حالی که پسرها از تلفن همراه جهت کاوش درباره خود آن و وسیله‌ای برای سرگرمی استفاده می‌کنند

که تلفن همراه تان را جا گذاشته‌اید. چه احساسی به شما دست می‌دهد و چه هیجانی را تجربه می‌کنید؟ این یک آزمایش ساده است تا ببینید آیا شما نیز دچار این بیماری شده‌اید یا نه؟

علائم جسمی و روانی

از مهم‌ترین و آشکارترین نشانه‌های این بیماری، استرس، آستانه تحمل پایین، تعریق زیاد و ... است. وقتی فردی از موبایل خود جدا می‌شود، احتمالا علائمی چون تپش قلب، درد قفسه سینه و تندی تنفس هم در او دیده می‌شود.

نوموفوبیا تاثیرات پیچیده‌ای بر روح و روان فرد می‌گذارد و او هیجان‌های خاصی را تجربه می‌کند؛ دیدگاه‌های منفی نسبت به خود، عزت‌نفس پائین، برون‌گرایی یا درون‌گرایی شدید، تکانش‌گری و هیجان‌خواهی منفی از عواقب بد وابستگی به تلفن همراه هستند. فرد نوموفوبیک تمام هویت خود را در داشتن تلفن همراه با خود می‌بیند و بدون این وسیله قادر به انجام هیچ فعالیت اجتماعی نیست، شاید به این دلیل که این روزها تلفن همراه تنها کاربرد تماس برقرار کردن ندارد و شامل تمام فعالیت‌هایی مثل عکس گرفتن، ذخیره کردن اطلاعات، ارتباط در شبکه‌ای اجتماعی و ... هم می‌شود.

یک فرد نوموفوبیک، که تا این حد دچار وابستگی به تلفن همراه خود شده، برای پیش‌گیری از اضطراب، تلفن خود را همیشه فعال نگه می‌دارد، همیشه با خود شارژر به همراه دارد، شماره تلفن‌های متعدد دارد و همیشه به دلیل ترس از گم شدن تلفن، یک تلفن اضافه هم با خود حمل می‌کند.

انسان‌ها به سبب پیچیدگی‌هایی که دارد برای تفکر بیش از حد برنامه‌ریزی شده است؛ بنابراین هنگامی که انسان در اثر یک رخداد دچار استرس می‌شود به سبب آنکه افکار و خاطرات آدمی به‌طور ذاتی به یکدیگر مرتبط هستند، سیل افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی هم ندارد به یکباره به ذهن هجوم می‌آورد و عملکرد وی را در ابعاد مختلف زندگی مختل می‌سازد. به عنوان یک نکته پایانی تاکید می‌شود کاملاً طبیعی است هنگامی که در معرض اتفاقات ناخوشایند و احساسات منفی قرار می‌گیرید، به تمام مسائل و رخدادهای منفی زندگی خویش که حتی به یکدیگر هم ربطی ندارند و شاید حتی وجود هم نداشته باشند، فکر کنید؛ از اینرو بهتر است در چنین شرایطی قالب‌بندی و چارچوب‌فکری که به‌طور معمول در شرایط استرس استفاده می‌کردید را به چالش بکشید و باور داشته باشید با تغییر شیوه تفکر می‌توانید برای خود آرامش فکری و روانی به‌ار مغز آورید.

از گوشه و کنار

شهرهای دوستدار کودک در اولویت شهرداری‌ها و دهیاری‌ها



معاون عمران و توسعه امور شهری و روستایی وزیر کشور با بیان این که اجرائی شدن دستورالعمل شهرهای دوستدار کودک با توجه به مفاد آن در خصوص بروز خلاقیت‌های کودکان و نوجوانان و نظام‌مندی فضاهای فعالیتی کودکان در شهر در اولویت کاری سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها قرار دارد از برگزاری نشست تخصصی این موضوع طی هفته آینده در اصفهان خبر داد.

مهدی جمالی نژاد افزود: دستورالعمل شهرهای دوستدار کودک، اخیراً از سوی سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها به استان‌ها ابلاغ شده و اهداف عمده تهیه آن ایجاد بسترهای لازم برای بروز استعدادها و خلاقیت‌های کودکان و نوجوانان در شهر، توسعه، نظارت، استانداردسازی، سطح‌بندی و نظام‌مندی فضاهای فعالیتی کودکان در شهر است.

وی، تأمین امنیت و ایمنی جهت حضور فعال و بانشاط تمامی کودکان و نوجوانان در شهر و افزایش فرصت‌های شادی و ملاقات کودکان با یکدیگر در شهر و محلات شهری و کمک به ارتقاء سلامت جسمی و روانی کودکان؛ را سایر اهداف عمده تهیه دستورالعمل شهرهای دوستدار کودک ذکر کرد.

وی افزود: در راستای تحقق استفاده از ظرفیت‌های بین‌المللی در زمینه تجارب موفق در حوزه مدیریت شهری و به منظور اجرایی شدن دستورالعمل شهرهای دوستدار کودک و تلاش برای ایجاد این شهرها در کشور، نشست تخصصی و کارگاه آموزشی به منظور ارتقای سطح آگاهی و دانش مسوولان مرتبط با حوزه دوستدار کودک در شهرداری‌ها طی روزهای ۲۵ تا ۲۷ دی ماه با حضور اساتید و متخصصان یونسف و میزبانی شهرداری اصفهان برگزار می‌شود.

معاون آموزش ابتدایی مطرح کرد: سیستان و بلوچستان بیشترین آمار بازمانده از تحصیل را دارد



معاون آموزش ابتدایی گفت: استان‌های سمنان، زنجان، ایلام، قزوین و یزد دارای کمترین و سیستان و بلوچستان، تهران، خراسان رضوی، خوزستان و کرمان دارای بیشترین آمار بازماندگی از تحصیل هستند.

رضوان حکیم‌زاده با بیان این که از سال ۱۳۹۲ بر نامه اسناد میدادی بی‌سوادی به استانداران و مدیران کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ شد، گفت: استانداران موظف هستند به عنوان روسای شوراهای آموزش و پرورش کار گروه‌هایی تشکیل داده و کودکان بازمانده را شناسایی و موانع ادامه تحصیل آن‌ها را رفع کنند.

حکیم‌زاده اضافه کرد: مسئولیت‌هایی بر عهده آموزش و پرورش و استانداری‌ها گذاشته شده که مهم‌ترین آن شناسایی و رفع موانع است. این برنامه به‌صورت جدی تدوین و با دستورالعمل مشخصی ابلاغ شد. از جمله مسئولیت‌های راهبران آموزشی نیز شناسایی کودکان بازمانده است. البته بودجه مجزایی به آموزش و پرورش داده نشده در حالی که از مهم‌ترین علل بازماندگی، علل اقتصادی است.

وی با بیان این که منظور ما مشکل اقتصادی خانواده‌ها است، اظهار کرد: در برخی مناطق خانواده‌هایی داشتیم که کودک‌شان نان‌آوری خانواده را برعهده داشت. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به این که در دوره ابتدایی در گروه سنی ۱۱ تا ۱۶ سال روی این موضوع کار می‌کنیم، اظهار کرد: ۱۴۲ هزار و ۵۰۲ بازمانده از تحصیل در سال ۱۳۹۶-۹۷ داشتیم که ۶۹ هزار و ۹۴ نفر دختر و ۷۳ هزار و ۴۰۸ نفر پسر هستند.

کیست این پنهان مرادر جان و تن

چگونه از شر گفت‌وگوهای درونی خلاص شویم



فاطمه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

حتماً برای شما هم پیش آمده که بعضاً در هنگام انجام امور شخصی و فعالیت‌های روزانه خویش، صدهایی نوجوانگونه در سر تان ببینید و به‌طور مکرر جملاتی منفی همچون «چرا باز هم خراب کردی»، «باز هم نتوانستی از پس انجام این کار بر بیایی»، یا اینکه «تو در مقایسه با دیگران هیچی» سلسله‌وار پیش چشمتان ردیف شود؛ چنین گفتگوهای درونی منفی که بار فکری فراوانی را برای فرد به همراه می‌آورد، اضطراب و استرس بسیاری را در شخص به‌وجود می‌آورد که قطعاً یکی از پیامدهای منفی چنین جریانی، مختل شدن سیستم فکر و اندیشه است؛ این گفتگوهای درونی منفی تاجایی ادامه می‌یابند که سبب می‌شوند فرد از مسیر بالفعل کردن پتانسیل‌های درونی و همچنین انجام فعالیت‌های روزمره خویش بازماند.

در قلمرو روانشناسی گفت‌وگوی درونی یا با خود سخن گفتن، در واقع همان تعمق کردن به درون خویش و درونگری است. البته لازم به ذکر است گفت‌وگوی درونی لزوماً به معنای با صدای بلند یا خود حرف زدن نیست بلکه می‌تواند شامل فکر کردن و تصویرسازی‌های خیالی هم باشد. روانشناسان معتقدند، هر آنچه که فرد می‌اندیشد، تجسم می‌کند و یا با خود زمزمه می‌کند (چه مثبت و چه منفی) بطور مستقیم بر رفتار و کنش وی تاثیر می‌گذارد. بر این اساس

بروز ناراحتی و اختلالات روانی دیگری در فرد

بر اساس پژوهش‌های روانشناسی مغز