

شما یک فابینگ هستید!



حتماً برای شما هم پیش آمده، با کسی حرف بزنید و همکلام شوید ولی او در حین صحبت با شما سرش توی گوشی باشد و مدام در حال چک کردن. یا فرزندى دارید که به شدت وابسته گوشی است و حتی سر میز شام هم گوشی را کنار نگذارد.

حتماً برای شما هم پیش آمده، با کسی حرف بزنید و همکلام شوید ولی او در حین صحبت با شما سرش توی گوشی باشد و مدام در حال چک کردن. یا فرزندى دارید که به شدت وابسته گوشی است و حتی سر میز شام هم گوشی را کنار نگذارد. به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: بدتر از وابستگی کسانی که نمی توانند از گوشی جدا شوند و حتی در حمام هم آن را در جای مطمئن همراه خود می برند. این همه وابستگی به موبایل فقط یک معنی دارد و آن هم ابتلا به بیماری فابینگ است.

۲ مثال آشنا از رفتار فابینگ ها

زن و مردی در رستوران مقابل هم نشسته و منتظر بودند تا سفارش آن ها آماده شود. زن می خواست حرف مهمی بزند؛ خبر مهمی داشت و ترجیح داد آن را در موقعیتی رمانتیک اعلام کند. می خواست واکنش همسرش را وقتی می شنود پدر شده از نزدیک ببیند. هر بار خواست با او حرف بزند مرد سرش در گوشی بود و داشت تندتند چیزی را چک و به سرعت نور جوابی تایپ می کرد. زن عصبی شد، چند بار با اخم به او حالی کرد ناراحت شده، ولی مرد باز هم لیخندی زد و سرش را در گوشی فروبرد، آن قدر که زن عصبانی شد و از خیر دادن خیر خوب گذشت. یکی از والدین مدرسه برای ملاقات با مدیر مدرسه رفته بود. او کار مهمی داشت و برای ملاقات با مدیر عجول بود. باید درباره بیماری دخترش حرف های مهمی می زد ولی مدیر هر از گاهی سر تکان می داد و وانمود می کرد آماده شنیدن است ولی در واقع او سرش در گوشی همراه بود و توجهی به حرف آن زن نداشت. زن داشت حرف می زد ولی در واقع با خودش. چون خانم مدیر حواسش در گوشی بود و فقط وانمود می کرد اوضاع را تحت کنترلش دارد.

این همه وابستگی به گوشی، بیماری است

حتماً برای شما هم پیش آمده، با کسی حرف بزنید و همکلام شوید ولی او در حین صحبت با شما سرش در گوشی باشد و مدام در حال چک کردن. یا فرزندى دارید که به شدت وابسته گوشی است و حتی سر میز شام هم گوشی را کنار نمی گذارد. بدتر از وابستگی کسانی که نمی توانند از گوشی جدا شوند و حتی در حمام هم آن را در جای مطمئن همراه خود می برند... یا دیده اید زن هایی که در حین آشپزی با دست دیگرشان پیام چک یا استوری تماشا می کنند. یا کارمند بانکی که قرار است کار شما را انجام دهند، ولی در عین حال سرش در گوشی است و مدام به صفحه آن نگاه می کند و گاهی آن را برمی دارد. این همه وابستگی به موبایل فقط یک معنی دارد و آن هم ابتلاى ما به بیماری فابینگ است؛ یعنی بی اعتناى به دیگران با نگاه کردن به گوشی همراه. اختلال رفتاری جدیدی که با بروز و گسترش فضای مجازی پدیدار شده و هر روز قربانیان بیشتری می گیرد. اختلالی که کوچک و بزرگ را مبتلای خود کرده است. تصور کنید کودکی را که در رختخواب تازه چشم باز کرده و هنوز کاملاً هوشیار نشده از بالای سرش گوشی برمی دارد و اولین کارش روشن کردن اینترنت است. اگر هم اعتراض کنید، می گوید فقط در حد چک کردن پیام هاست. یا همسران هنوز راهی محل کار نشده اول گوشی را چک می کند. حالا اینکه شدت این اختلال در افراد تا چه حد است باید به علائمش نگاه کرد.

اضطراب جا ماندن از اخبار و پیام ها

فابینگ ها همیشه یک اضطراب درونی دارند که مبدا پیام ها و اخبار دوستان شان را از دست بدهند. اگر یک ساعت دسترسی به اینترنت نداشته باشند، کلافه و عصبی به نظر می رسند و طوری رفتار می کنند انگار از اخبار مهم جهان جا مانده اند. این آدم ها مدام صفحه گوشی خود را نگاه می کنند و بی دلیل قفل آن را می گشایند. یا مدام اینترنت را روشن می کنند که مطمئن شوند، پیامی ندارند. فابینگ ها همیشه آنلاین هستند و همیشه تمام استوری ها را بی کم و کاست می بینند و چیزی را از قلم نمی اندازند.

اغلب فابینگ ها همزمان با چک کردن گوشی با تلفن همراه حرف می زنند، یا دارند با شما چت می کنند ولی در عین حال فرصت تماس با دیگری را از دست نمی دهند و هر دو کار را همزمان انجام می دهند. آن ها را وقتی غذا می خورند، بشناسید. چون گوشی عضو اصلی سفره شان است و آن را درست کنار بشقاب شان می گذارند و با هر لقمه، نگاه شان به صفحه گوشی است. حالا برویم سراغ راهکارهای این اختلال.

اگر شما یک فابینگ هستید ...

اگر شما یک فابینگ هستید، پیشنهاد می کنیم موقع غذا گوشی خود را در حالت پرواز قرار دهید تا تماس یا پیامی دریافت نکنید. تماس و گفتگو با دیگران را جایگزین چک کردن گوشی کنید و سعی کنید حواس تان از گوشی کاملاً پرت شود. ورزش و فعالیت های دیگری را جایگزین کنید تا حواس تان به مرور از گوشی پرت شود. اگر در مسیر مدام گوشی دست تان است با چیزهایی مثل یک جدول خود را سرگرم کنید تا به مرور این اختلال بهبود یابد. موقع خواب گوشی خود را دور بگذارید تا اگر هم بخواهید نتوانید مدام چک کنید. خواب شیرین صبح اجازه نمی دهد از رختخواب خیز بردارید و گوشی را بیاورید. پس کم کم عادت چک کردن

اصلاح می شود.

گرچه اختلال فابینگ متعلق به کاربران فضای مجازی است، ولی هستند بیماری ها و اختلال های دیگری که مربوط به دنیای پر رمز و راز اینترنت است. شاید آسمش عجیب باشد، ولی در واقع همه ما به نوعی آن را کم یا زیاد تجربه کرده ایم.

سندروم های مجازی را بشناسیم

سندروم سایبر کندریا: ساده اش می شود آدم هایی که با وسواس دنبال نشانه های بیماری در ماشین های جست و جوگر مثل گوگل هستند و به خود بیمار پنداری تن می دهند. حتماً دیده اید آدم هایی که جواب آزمایش خود را گرفته اند و در فاصله ای که نزد پزشک بروند، خودشان دست به تفسیر می زنند و بیماری های عجیب و غریبی یافت می کنند. یا کسی که با کوچک ترین علائم بیماری دنبال بیماری های جدی مثل سرطان می گردند و خودشان را بیمار می پندارند، یا برای هر سر درد کوچکی یک غول می تراشند و حتی گاهی بدون مشورت با پزشک دست به درمان می زنند و این اضطراب را با خود به دوش می کشند. سندروم نوموفوبیا یعنی آدم هایی که مدام می ترسند گوشی خود را جا گذاشته باشند. قبل از رفتن بارها کیف خود را چک می کنند و اگر کاری مجبور باشند از گوشی خود دور باشند، دچار اضطراب می شوند و مدام در تکاپوی رسیدن به گوشی همراه خود هستند. مثل کسانی که در دادگستری یا بعضی ادارات باید گوشی خود را تحویل دهند ولی آن ها با هر ترفندی شده گوشی را با خود داخل می برند. جالب است به دلیل جرم بودن حمل گوشی آن را خاموش یا روی سکوت می گذارند و عملاً کارایی مثبتی ندارد ولی همین که آن را دنبال خود دارند، احساس امنیت می کنند. سندروم تونل کارپال یعنی استفاده زیاد از گوشی و اختلال در سیستم عصبی دست ها. آن ها اغلب سر انگشتان شان گزگز می کند و از اینکه کف دست یا بندهای انگشت شان را ماساژ دهند، لذت می برند. آن ها مدام در حال تایپ یا ور رفتن با گوشی هستند و خیلی ها این کار را با مهارت به صورت خوابیده انجام می دهند. به همین دلیل طبیعی است که دست شان خواب می رود یا دچار درد می شود.

چشم کامپیوتری و درمان آن

سندروم چشم کامپیوتری: این اختلال هم بر اثر نگاه کردن بیش از حد به صفحه گوشی اتفاق می افتد و اغلب برای کسانی است که مدت طولانی بازی های پارانه ای می کنند و از روی بازی یا صفحه در حد پلک زدن هم چشم بر نمی دارند. این افراد باید بیشتر مراقب سلامتی چشم های خود باشند و بین بازی ها و زل زدن های طولانی وقفه بگذارند. در سال های اخیر و با گسترش پلتفرم های تماشای فیلم اختلال های چشمی نیز رو به گسترش است و اغلب افراد از گوشی به عنوان تلویزیون سینما کلاس درس و... استفاده می کنند. برای کم شدن این آسیب می توانید از تابش هرگونه نور طبیعی و مصنوعی روی گوشی خود دوری کنید. نور صفحه گوشی خود را تا جایی که ممکن است کم کنید، فاصله صفحه گوشی تا چشم را در حد استاندارد رعایت کنید و هر ۲۰ دقیقه از جای خود بلند شوید و برای ۲۰ ثانیه به چیزی که حدود ۲۰ قدم از شما فاصله دارد، نگاه کنید. سایز فونت های خود را تغییر دهید تا مجبور نباشید به چشم خود فشار مضاعف بیاورید. پس تأکید می کنیم قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت کنید؛ یعنی هر ۲۰ دقیقه چشم از صفحه رایانه یا گوشی بردارید. به مدت ۲۰ ثانیه استراحت کنید و به چیزی ۲۰ قدم دورتر نگاه کنید.

توهم زنگ خوردن تلفن همراه

سندروم گوشی خیالی را کسانی مبتلا هستند که مدام حس می کنند گوشی آن ها در حال زنگ خوردن است یا با شنیدن کوچک ترین لرزشی فک می کنند گوشی آن ها روی و بیره است و زنگ می خورد، در حالی که هیچ پیامی دریافت نکرده اند و جالب تر اینکه حتی گوشی خود را همراه خودشان نیاورده اند ولی گاهی حس می کنند زنگ خورده یا می لرزد. خانم میشل درونین روانشناس دانشگاه فورت وین که خود نیز به این اختلال مبتلا بود تحقیقی را در زمینه این سندروم آغاز کرد و به نتایج جالب توجهی دست یافت. او این سندروم را در دسته اختلال های روانی ندانسته و آن را نوعی توهم می داند. برای حل این اختلال هم پیشنهاد می کند مدتی گوشی یا ساعت هوشمند خود را در منزل بگذارید و همراه خود نبرید تا کم کم احتمال پیش بینی لرزش گوشی کاهش یابد. بعضی ها هم مبتلا به سندروم اردک هستند. چرا اردک؟ چون این حیوان زیبا با بال ها و راه رفتن طنزانه اش باید زیر آب تندتند پا بزند تا حرکتی زیبا خلق کند و بقیه شاهد راه رفتن زیبایش باشند، کاری که اغلب ما انجام می دهیم. به رغم سختی ها و مشکلات فراوانی که داریم وانمود می کنیم خوشحال و خوشبختیم. هر روز که گوشی خود را چک می کنیم، اینستاگرام پر است از پیام هایی که نوید شادی و ثروت می دهند. پیام کسانی که خودشان را پشت زیبایی های دنیای مجازی قایم کرده اند و فقط رستوران رفتن ها و عکس های لاکچری و... را به اشتراک می گذارند و شما هرگز نخواهید دانست آن عکس ها در چه شرایطی گرفته شده و ممکن است آن مسیر زیبا یا آن کافه یک نفره بعد از یک جدایی سخت اتفاق افتاده باشد. سندروم اردک این روزها بسیار شایع است و بلاگرهای صورتی که هر روز عکس های خوشبختی غیرواقعی خود را به نمایش می گذارند، بیش از همه به رواج این اختلال اجتماعی دامن می زنند.

فوموها احساس جاماندگی دارند

پاتریک مک گینیس در سال ۲۰۰۲ اصطلاح فومو را برای یکی از پیامدهای روانی استفاده از فضای مجازی مطرح کرد؛ این اصطلاح به ترس ناشی از جا ماندن از دست دادن، شامل نشدن، حذف شدن و... اشاره دارد. جاماندگی وقتی رخ می دهد که فرد عکس دوستان و دنبال کننده هایش را می بیند، حسرت می خورد و حس می کند در مسیر خوشبختی از دیگران جا مانده است. این اتفاق برای افراد زیاد می افتد و اغلب به خاطر نداشته های شان پس از ورود به فضای مجازی غمگین و افسرده می شوند. مبتلایان می ترسند از اخبار کسب و کار خود جا بمانند و مدام بازار سرمایه را چک می کنند و ترس از جا ماندن دارند. کاربران مبتلا به این اختلال گاهی از بی خبر ماندن می ترسند. وقتی از گوشی دور هستند گویا دنیا در آن چند ساعت زیر و رو می شود و آن

ها در بی خبری به سر می برند و این بی خبری از دنیا چه آزاردهنده است. آن ها وقتی از گوشی دورند، می ترسند از اتفاقات صفحه شان جا بمانند. می ترسند کسی آن ها را فالو کند و آن ها نپینند. کسی لایک کند و آن ها متوجه نشوند یا استوری جدیدی بگذارند و او آخرین بازدیدکننده باشد. به همین دلیل به فابینگ مبتلا می شود و مدام گوشی خود را چک می کند. با گسترش تکنولوژی و استفاده بیشتر مردم از اینترنت و شبکه های اجتماعی، تمام اختلال های ناشی از مصرف در کمین افراد است. پس اینکه تا چه حد می توانیم از آسیب های روحی و فیزیکی این ماجرا کم کنیم، بستگی به نگاه ما نسبت به دنیای مجازی و تلاش ما برای تغییر سبک زندگی سالم دارد. ما نمی توانیم جلوی سرعت و شتاب تکنولوژی و رشد قارچ گونه گوشی های هوشمند را بگیریم، ولی می توانیم هوشمندانه از وابستگی و خطرات ریز و درشت آن در امان بمانیم.