

زوایای یک اعتیاد مدرن و آسیب‌هایی در جامعه زنان



شناسه خبر : ۱۳۲۹۴۸ شنبه ۷ بهمن ۱۴۰۲ - ۰۸:۲۸

اینکه چند ساعت و چطور وقت‌مان را در گوشی‌ها سپری کنیم به خود ما بستگی دارد، اما اتفاق آسیب‌رسان این است که در برخی خانواده‌ها به جای توجه به کودک و وقت‌گذاری با نوجوان یک گوشی دستشان می‌دهیم و آنها را از سر خودمان باز می‌کنیم تا دور و بر ما نباشند.

به گزارش خبرنگار فرهنگی موج خبر، اگر به شما بگویند چند ساعت گوشی خود را زمین بگذارید، با ابروهایی گره خورده مخالفت خود را نشان می‌دهید. حق دارید، چون استرس بی‌گوشی ماندن به اندازه‌ای زیاد است که در برخی از بررسی‌ها آن را با استرس رفتن به دندانپزشکی برابر دانسته‌اند. از نگرانی دیگر، تمام شدن شارژ گوشی یا قطع شدن اینترنت است.

دکتر نگار فیض آبادی، کارشناس مسائل فرهنگی، در یادداشت پیش رو به مسئله ترس از نبود گوشی و تأثیرات وابستگی افراطی به فضای مجازی پرداخته است.

گوشی تلفن همراه؛ ابزاری کاربردی اما آسیب‌رسان

ما شب‌ها به گوشی خود می‌سپریم ما را بیدار کند، از طریق تلفن همراه صبح با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، تاکسی می‌گیریم، در فروشگاه‌های اینترنتی می‌گردیم و به تمام جهان دسترسی داریم. گوشی تلفن همراه به نوعی مخزن اطلاعات ما به حساب می‌آید.

دوربین، ماشین حساب، چراغ قوه، ابزار سنجش وضعیت آب و هوا، ضبط صدا، رادیو و ده‌ها امکانات دیگر در گوشی‌های ما قرار دارند. بنابراین با وسیله‌ای هوشمند و کاربردی طرف هستیم.

اینکه چند ساعت و چطور وقت خود را در گوشی‌ها سپری کنیم به خود ما بستگی دارد، اما اتفاق آسیب‌رسان این است که در برخی خانواده‌ها به جای توجه به کودک و وقت‌گذرانی با نوجوان‌ها یک گوشی دستشان می‌دهیم و آنها را از سر خودمان باز می‌کنیم تا دور و بر ما نباشند.

پیام گذاشتن برای همسران به جای ارتباط کلامی

زوج‌هایی هستند که به جای معاشرت‌های حضوری، به چت‌های سرد مجازی پناه می‌برند و تماس چشمی را که در پیچه احساسات است از هم دریغ می‌کنند.

شاید دعوای زن و مرد را ناخوشایند بدانیم، اما به هر حال اتفاق می‌افتند و طبیعی هستند. با گفت و گوی کلامی است که می‌توانیم هیجان‌های طرف مقابل را ببینیم و درک کنیم و دعوای را به شکل صلح‌آمیزی خاتمه دهیم. وقتی مردی دستان همسرش را می‌گیرد و او را آرام می‌کند، گریه‌های زن کمتر می‌شود. این همان زمانی است که هرگز در گوشی‌ها رخ نمی‌دهد.

مسدود شدن ارتباط، مخدوش شدن پیام‌ها و سوء برداشت‌ها، نه زیر سر تلفن همراه‌ها که بر عهده خود ماست و از روی

عادت و خجالت از صحبت مستقیم پای گوشی‌ها را وسط می‌کشیم. این، آغازی است برای ندیدن نیازهای جسمی و روانی یکدیگر.

فضای مجازی و نیاز افراد -به‌خصوص زنان- به خوابی آرام

گوشی‌ها تا رختخواب هم همراه ما هستند. نور صفحه می‌تواند بهداشت خواب را بر هم بزند. ذهنی که هنوز در فضای مجازی پرسه می‌زند، هرگز مهبیای خوابی آرام نیست.

هر خبر ناخوشایندی در فضای مجازی این قدرت را دارد که آرامیدگی جسمانی ما را از بین ببرد و در نهایت ما می‌مانیم و تپش قلب و سردرد و نبود آرامش برای استراحت.

از شروع خواب تا زمان استراحت و کیفیت خواب، همگی تحت تأثیر گوشی قرار می‌گیرند. از اهمیت بهداشت خواب برای خانم‌ها همین قدر کافی است که بگوییم سیکل قاعدگی آنها، میزان درد و ... همگی وابسته به خوابی مرغوب هستند.

«نوموفوبیا» یا «بی‌گوشی هراسی»

اسم اعتیاد به گوشی یا همان اعتیاد به اینترنت که می‌آید، می‌گوییم «نه من فقط مواقع ضروری سراغش می‌روم». در واقع خودمان را از بقیه جدا می‌دانیم. اما راستش را بخواهید همگی کم و بیش در گیرش هستیم.

«نوموفوبیا» یا «بی‌گوشی هراسی» که مخفف عبارت Phobia Mobile No است، به وضعیتی اشاره می‌کند که فرد در غیاب گوشی همراهش دچار اضطراب می‌شود. ترس از جابجایی out missing of Fear و وضعیت ناراحت‌کننده‌ای را توصیف می‌کند که در آن شبکه‌های اجتماعی به روز هستند، ولی ما به آن دسترسی نداریم. تصور اینکه از ده‌ها پست جذاب و خبرهای مهم جا مانده‌ایم، می‌تواند برای ما بسیار اضطراب‌زا باشد.

به همین دلیل دکتر کیمبرلی یانگ، روان‌شناس و از اولین متخصصان اعتیاد به اینترنت و رفتارهای آنلاین، در سال 1995 «مرکز اعتیاد به اینترنت» را تأسیس کرد.

نشانه‌های اعتیاد به اینترنت را بشناسیم

علامت‌های جسمی اعتیاد به اینترنت عبارت هستند از استادرم تونل کاریال، گردن درد، سر درد، کمر درد، خشکی و فشار چشم، بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، تغییر در اشتها و وزن، پر خوری یا کم‌خوری، آشفتگی و بی‌قراری، نداشتن تمرکز، افسردگی، پرخاشگری و ...

از نظر یانگ، اگر کسی پنج مورد از هشت علامت زیر را داشته باشد به اینترنت وابستگی بیش از حد اعتیاد دارد:

- اشتغال ذهنی به اینترنت
- نیاز به افزایش زمان برای وقت‌گذرانی در اینترنت برای کسب همان رضایت قبلی
- تلاش‌های مکرر و ناموفق برای استفاده نکردن از اینترنت
- تحریک پذیری، افسردگی یا بی‌ثباتی خلق و خو در زمان محدود بودن استفاده از اینترنت
- آنلاین ماندن بیش از حد انتظار
- خطر از دست دادن شغل یا رابطه به دلیل استفاده از اینترنت
- دروغ گفتن به دیگران درباره مدت زمان آنلاین بودن
- استفاده از اینترنت به عنوان وسیله‌ای برای تنظیم خلق و خو (هدفی برای فراموش کردن مشکلات، تسکین هیجان‌های ناخوشایند و...)

دامی که برای خانم‌ها پهن شده است

تحمل زشت‌انگاری برای هیچ‌کسی به خصوص خانم‌ها کار آسانی نیست. در حالی که بسیاری از ما زیبایی‌های منحصر به فرد خودمان را داریم، اما تصاویر فیلتردار ما را در دام مقایسه می‌اندازند و درباره چهره و اندام خود احساس نقص می‌کنیم. این مورد به خصوص درباره خانم‌ها بسیار شدیدتر است.

مقایسه‌های غیر منصفانه‌ای که درباره خودمان داریم و سرزنش‌های ریز و درشت، عزت نفس (احساس خودارزشمندی) ما را نشانه می‌روند؛ یعنی آسیبی که هرگز دیده نمی‌شود.

واقعاً چه کسی ملاک زیبایی را تعیین می‌کند؟ گوشه‌های همراه با تمام جذابیت‌شان گاهی آینه‌های دروغ‌گویی می‌شوند که ما را آن‌طور که هستیم نشان نمی‌دهند. با تعریف جدیدی از زیبایی، تصویر ایده‌آلی را پیش روی ما

می‌گذارند که هر قدر جان و هزینه داریم باید صرف کنیم تا به آن برسیم.

اما واقعاً آیا شکلی که الآن هستیم، زشت است؟ و لایق دوست داشته شدن چه از طرف خودمان و چه از سمت دیگران نیست؟ بیایید بی‌انصافی در حق خودمان را کنار بگذاریم. این خواهش یا نصیحت نیست؛ بلکه حق طبیعی ماست. چرا که تا دلتان بخواهد فضای مجازی بی‌رحم است و احساسات ما، دختران و زنان، را نادیده می‌گیرد.

انتهای پیام/

انتهای پیام/