



شما عاشق گوشی هوشمند خود هستید. این وسیله به شما امکان می‌دهد که به هر گوشه‌ای سرک بکشید، ایمیل‌های‌تان را به راحتی در دسترس شما قرار می‌دهد و اجازه دارید که با دوستان دور و نزدیک خود در ارتباط باشید. چطور ممکن است این وسیله جذاب، زیان‌آور هم باشد؟ این که بخواهید یک سم‌زدایی کامل دیجیتال انجام بدهید و یا خیلی ساده، کم‌تر از گوشی استفاده کنید به خود شما بستگی دارد.

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:

1. شما برای کسی که در همان اتاق شما هست، پیامک می‌فرستید.
2. تلفن را همه جا به دنبال خود می‌برید، حتی به رخت‌خواب.
3. نمی‌توانید شماره تلفن هیچ از کسانی را که دوست دارید، به یاد بیاورد.
4. همراه با گوشی تلفن‌تان می‌خوابید.
5. شما نمی‌دانید که تلفن‌تان چطور خاموش می‌شود.
6. عزت نفس شما بستگی به این دارد که چه مقدار توجه یا لایک دریافت کرده باشید.
7. بیشتر از طریق اپ عکس گوشی خود به جهان نگاه می‌کنید تا با چشمانی که زیر ابروان شما قرار دارد.
8. اگر تلفن شما خارج از دید شما باشد، دچار وحشت می‌شوید.
9. ترجیح می‌دهید دیر کنید، تا بدون گوشی به جلسه و یا مهمانی بروید.
10. شما نمی‌توانید 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 اغراق‌آمیز 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 اختلالی 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 پی آمدهای استفاده بیش از حد از اسمارت‌فون‌ها هستند.

### چگونه به حال عادی برگردیم؟

مسخره کردن اعتیاد به اسمارت‌فون‌ها و اعتقاد به این که این حرف بسیار افراطی است، آسان است. اما اگر حداقل دو یا سه مورد از علائمی را که در بالا ذکر کردیم، در خود می‌بینید، شاید وقت آن است که تجدیدنظری در مقدار زمانی که صرف آن‌ها می‌کنید و یا نوع رابطه شما با اسمارت‌فون‌تان بکنید. در اینجا به چهار راه آسان برای ترک این عادت اشاره می‌کنم، بدون آن که بخواهید به یکباره همه چیز را زیر و زبر بکنید.

#### - محدودیت بگذارید

برنامه‌ای برای خودتان بریزید که میزان استفاده اسمارت‌فون‌ها را مدیریت کنید. مثلاً تا یک ساعت بعد از بیدار شدن، از گوشی‌تان استفاده نکنید. یا موقع شام و یا تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌تان گوشی را خاموش کنید. این که چه مقدار زمان را بدون گوشی خود سپری می‌کنید خیلی مهم نیست؛ مهم این است که چنین برنامه‌ای را مشخص کنید.

#### - بی‌خیال شوید

- فکر می‌کنید که باید به همه تماس‌ها و ایمیل‌ها و پیامک‌ها جواب بدهید؟ اجازه بدهید بعضی از تماس‌ها به صندوق صوتی‌تان برود و بعضی از ایمیل‌ها را به عنوان نخوانده علامت گذاری کنید تا سر فرصت به سراغ آن‌ها بروید. به تدریج مقدار زمانی را که صبر می‌کنید که در موقع مناسب پاسخ بدهید، افزایش دهید.

## - به احساسات تان توجه کنید

زمانی که به سراغ گوشی همراهتان می‌روید به احساساتان توجه کنید. شناسایی وضعیت هیجانی‌تان، به شما نشان می‌دهد که چرا شما به سرعت تلفن‌تان رفته‌اید. آیا خسته‌اید؟ دچار استرس و یا اضطراب هستید؟ شاید هم احساس تنهایی می‌کنید. اگر دلایل احساسی رفتن به سمت گوشی را بیابید احتمالاً می‌توانید راه‌های جایگزین بهتری برای آن پیدا کنید.

## - یک جانشین پیدا کنید

اسمارت‌فون‌ها به مهم‌ترین راهی تبدیل شده‌اند که آدم‌ها می‌توانند خودشان را تسکین دهند و آرام کنند. اگر تمایل شما به استفاده از گوشی همراه برای ایجاد نوعی آرامش در زندگی‌تان زیاد است، به راه‌های جایگزین دیگری فکر کنید. اگر به دلیل این که خسته یا به‌هم‌ریخته هستید به سرعت گوشی می‌روید، بهتر است که روش‌های تن‌آرامی (Relaxation) و تمرکز و حضور ذهن (Mindfulness) را تمرین کنید که به شما کمک می‌کنند که ارتباط بهتری با بدن و دنیای اطرافتان برقرار کنید، آرامش‌تان را حفظ کنید و رابطه خود را با محیط اطرافتان تنظیم کنید. در حالی که استفاده زیاد از گجت‌ها بیشتر به قطع این ارتباط و فرار از زندگی کمک می‌کنند.

این که بخواهید یک سم‌زدایی کامل دیجیتال انجام بدهید و یا خیلی ساده، کمتر از گوشی استفاده کنید به خود شما بستگی دارد. نگاهی صادقانه به وابستگی خود به فناوری بیندازید و راه‌هایی برای کاهش این وابستگی پیدا کنید. خلاص شدن از آن صفحه نمایش کوچک، حتی به مقدار خیلی کم، به شما کمک می‌کند که یک زندگی عادی روزانه را تجربه کنید.



## 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 ضربه‌هایی 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 باشیم 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، بیابند 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.

اما این پایان ماجرا نیست. این سخن بگذار تا وقت دگر.

=====

**از همین نویسنده:**

- [برای ازدواج با یک کارآفرین، این 4 نکته را به یاد داشته باشید](#)
- [اگر می‌خواهید قبل از ۳۰ سالگی مدیرعامل شوید، این ۳ نکته را به خاطر بسپارید](#)
- [اگر موفقیت می‌خواهید، این ۲۵ ویژگی را از خود دور کنید](#)
- [چرا ثروتمندترین مرد چین بیش از میلیاردی شدن شادتر بود](#)
- [نور آبی، خواب سیاه؛ چرا نور تلفن همراه و نمایشگر قبل از خواب آسیب‌زا است؟](#)
- [5 رسوایی برندهای بزرگ در سال 2015](#)

**تاریخ انتشار:**

**نشانی منبع:**

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/1855/%DB%B1%DB%B0-%D9%86%D8%B4%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%A7%D8%B9%D8%AA%DB%8C%D8%A7%D8%AF-%D8%A8%D9%87-%DA%AF%D9%88%D8%B4%DB%8C-%D9%88-%DB%B4-%D8%B1%D8%A7%D9%87-%D9%85%D9%82%D8%A7%D8%A8%D9%84%D9%87-%D8%A8%D8%A7-%D8%A2%D9%86>