

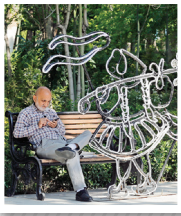
کرونا، مقصد سال های اخیر

پاندمی کرونا منجر به افزایش استفاده از تلفن همراه شد و مردم را به دستگاه های تلفن همراه وابسته تر کرد تا ارتباط خود را برای کار، مطالعه و سرگرمی حفظ کنند. این بیماری همه گیر پذیرش فناوری های دیجیتال را تسریع کرد و تلفن های همراه را برای فعالیت های روزانه ضروری تر. در این باره گروه های سنی جوان تر، به ویژه نوجوانان و بزرگسالان بیشتر تحت تأثیر قرار گرفتند.



سالندان هم معتادگوشی هاشدند

بسیاری از سالندان برای کاهش تردد در اجتماع و به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض ویروس ها به دستگاه های تلفن همراه روی آوردند تا خدمات بهداشتی از راه دور، تعاملات اجتماعی مجازی و خرید آنلاین خود را انجام دهند. از سوی دیگر قرنطینه و فاصله فیزیکی هم باعث شد استفاده از شبکه های اجتماعی از سوی سالندان برای برقراری ارتباط افزایش پیدا کند.



موبایل شمشیر دو لبه

همراهی مداوم با موبایل عامل اختلال و بیماری جدید است

تلفن های همراه بدون شک راحت ترین ابزار اتصال و دسترسی به اطلاعات هستند؛ ارتباط دائمی با دیگران، اتصال با تمام دنیا، افزایش سطح دسترسی های چندگانه به برنامه های مختلف و حتی کمکی بسزرگ در موقعیت های اضطراری را برقرار کرده اند. قطعا گوشی های هوشمند، همراهان وفاداری هستند که با یک لمس ساده، می توان به کیلومترها دور تر از نقطه سکونت دسترسی داشت. مرزهای زمان و مکان به کلی حذف شده و حتی یک مجرای مجازی برای صمیمیت های الکترونیکی هم تشکیل داده اند. در پس همین گوشی های مجازی هم انسان ها توانسته اند شفقت و مهربانی را به اشتراک بگذارند و با لمس یک دکمه و به اصطلاح «لایک کردن» جرقه ای از دوست داشته شدن را برای دیگران شعله ور کنند، اما با وجود اینکه به طور غیر قابل انکاری زندگی انسان ها را از طرق مختلف غنی کرده اند، مهم ترین معایبشان را هم نباید نادیده گرفت؛ چون آسیب های جسمی و روحی همزمان این دستگاه ها می تواند در آینده ای نه چندان دور، از لذتی شیرین به تلخی ای دردناک بدل شود و قطعا دانستن راهکارهایی که بتواند این آسیب ها را کاهش دهد، اهمیت زیادی دارد؛ چون ایران هم یکی از کشورهای با «وابستگی بالا به گوشی های همراه» است. در این باره نتایج پژوهشی که از سوی محققان دانشگاه مک گیل کانادا انجام شده، نشان می دهد که در بررسی ۴۲ کشور دنیا، کاربران ایرانی در رتبه ششم اعتیاد به استفاده از گوشی موبایل قرار دارند. چین، عربستان سعودی و مازنی در رده های اول تا سوم هستند و آمریکا و آلمان هم در رتبه های انتهایی جدول جای داشتند. اطلاعات در باره چند آسیب مهم گوشی های همراه را که برخی از آنها نام های عجیب و غریبی هم دارند و به نوعی یک اختلال و بیماری جدید در دنیای دیجیتال انسان ها به شمار می روند در ادامه بخوانید.

این مطلب را قبل از همه بخوانید
چای رو بذار اومدم!

چند سالی می شود که دیدن عزیزان و دوستان با یک چای دورهمی گره نخورده است؛ اینکه به وقت دلنگی به جای پیامک و کامنت فضای مجازی یا تماس تصویری، چند قدم دور تر زنگ خانهای بخورد و بگوید: «چای آماده است؟» سال ۲۰۱۸ بود که گری اولدمن، هنرمند انگلیسی بابت فیلم «سیاه ترین ساعت» اسکار گرفت. او روی سن رفت و یک نطق جذاب کرد. انتهای صحبت هایش هم از مادر ۸۹ ساله اش تشکر کرد که مشوقش بوده و گفت: «مامان، کتری رو بذار که دارم اسکار رو میارم.» اولدمن همان زمان گفت که هیچ جمله ای به اندازه این جمله، او را به زندگی امیدوار نمی کند؛ اینکه یکی زنگ بزند و بگوید: کتری رو بذار، دارم میام! چکیده زندگی برای این هنرمند انگلیسی همین جمله بود و بقیه چیزها همه حاشیه!

شما هم باور دارید که این جمله «چای رو بذار اومدم!» از عاشقانه ترین جمله هایی است که تاکنون بشر خلق کرده است. همه فن حریف، به دل نشین، سرشار از امید، دوست دارم، گور بابای دنیا، دلم برایت تنگ شده و... مهم هم نیست که یک نفر اسکار گرفته یا مدرک تحصیلی، ارتقای شغلی و... این جمله جادو می کند.

اما مدت هاست که از این جمله فاصله گرفته ایم. تمام دید و بازدیدها، احوالپرسی ها، دورهم خندیدن ها و مهمانی ها به یک گوشی همراه هوشمند و گران ختم شده است؛ تلفن های همراهی که انسان ها را در آغوش مجازی پیوند می دهند و عامل جدایی فیزیکی شان شده است. شادی ها، غم ها، پیروزی ها و مصیبت ها را مجازی به اشتراک می گذارند و آرامش دیجیتال هدیه می دهند.

تلفن های همراه با وجود پر کردن مجازی دوری ها، اما نسخه درد هم می پیچند؛ چشم هایی که این روزها تارتر شده، استخوان هایی که کمر را خمیده کرده و خواب هایی که به لطف همراهی گوشی های همراه دیگر خوش نیست، مغزها هم که اضطراب و افسردگی فرسوده شان کرده است. کاش تکان بخورد این پاها و خالی شود این دست ها از تک جمله های مجازی و ایموجی ها؛ اینکه همین امروز بدون ترس، بدون تعارف، بدون نگرانی، با دلی پر از مهریانی و آرامش، یک نفر این جمله را از عزیز بشنود: «چای رو بذار اومدم...»

گردن متن

افزایش استفاده از تلفن های هوشمند باعث ایجاد بیماری مدرنی به نام «گردن متن» شده است. استفاده طولانی مدت از تلفن همراه اغلب منجر به فشار بر گردن و ستون فقرات می شود. این وضعیت می تواند منجر به ناراحتی، درد و مشکلات طولانی مدت شود.



امواج رادیویی

تلفن های همراه برای برقراری ارتباط از امواج رادیویی استفاده می کنند. برخی از مطالعات به بررسی ارتباط بالقوه بین استفاده طولانی مدت از تلفن همراه و قرار گرفتن در معرض امواج رادیویی پرداخته اند و نشان می دهند که باید این قرار گرفتن در معرض فرکانس ها محدود شود؛ چون احتمالا پیامدهای بهداشتی و سلامتی دارد. از مهم ترین این آسیب ها هم احتمال افزایش خطر ابتلا به سرطان است.



سندروم دیجیتال چشم

این سندروم با علائمی مانند خشکی چشم و سردرد بروز می کند و نتیجه استفاده بیش از حد از صفحه نمایش موبایل است. خیره شدن به صفحه نمایش برای مدت طولانی می تواند منجر به خستگی چشم، تاری دید و... شود.



سندروم Ringxiety

این سندروم توهم و بیره و زنگ تلفن همراه است. یعنی به احساس غلطی گفته می شود که فرد مبتلا، صدای زنگ تلفن همراه خود یا شخص دیگری را می شنود یا بیره آن را احساس می کند؛ بدون آنکه تلفن همراه او زنگ خورده باشد.

اختلال خواب

نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش تلفن، تولید ملاتونین را سرکوب می کند و بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد. این نور در چرخه طبیعی خواب و بیداری بدن هم اختلال ایجاد می کند و منجر به بی خوابی و کیفیت پایین خواب می شود.



کاهش فعالیت بدنی

صرف زمان زیاد در گوشی های هوشمند می تواند منجر به سبک زندگی کم تحرک شود که با مشکلات سلامتی مختلفی مانند چاقی و مشکلات قلبی - عروقی همراه است.

پیامدهای اجتماعی

تلفن های هوشمند ارتباطات مجازی را تقویت می کنند، اما بر تعاملات چهره به چهره اثر منفی دارند. استفاده بیش از حد از تلفن منجر به کاهش تعامل و مانع توسعه روابط معنادار است که منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی می شود.

اضطراب

استفاده مکرر از تلفن های همراه می تواند سطح اضطراب را افزایش دهد؛ چون افراد احساس می کنند که باید به سرعت به تمام اعلان ها پاسخ دهند.

اختلال شنوایی

اغلب افراد از هدفون یا هندزفری برای شنیدن اصوات و موسیقی گوشی های همراه استفاده می کنند که عمدتاً زمان طولانی دارد و منجر به کاهش سطح شنوایی گوش به صورت موقت یا دائم می شود. هدفون به دلیل انتقال صدا به صورت مستقیم و بی واسطه روی سیستم شنوایی و حلق تأثیر منفی دارد.