

# دنیای مجازی چگونه شما را مختل می‌کند؟

18 دی 1400

این روزها تکنولوژی جزو لاینفکی از زندگی شده است. کافی است چشمانتان را ببندید و تصور کنید در یک کلبه میان جنگل نشسته اید و گوشی موبایلتان آنتن نمی‌دهد!

نه به فضای اجتماعی در دنیای مجازی دسترسی دارید و نه حتی به یک تلفن زدن ساده به یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان! اگر همین الان از تصور بودن در چنین موقعیتی نفستان تنگ شده یا ضربان قلبتان بالا رفته است باید گفت شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که در «اجبارهای دنیای تکنولوژی» گیر افتاده‌اید. اگر دسترسی که از تصور چنین موقعیتی اینقدر بالاست که نیاز به راه فراری برای گریز از این استرس دارید، یا همین الان سراغ گوشی تلفن همراهتان رفتید که دیگر وضعیت بدتر است و شاید حتی به اختلال فابینگ مبتلا باشید. حالا خودتان را یک مرور بکنید!

چقدر در [فضاهای خانوادگی](#) به جای گوش دادن به حرف‌های اطرافیان یا درک موقعیت اطرافتان سرتان در گوشی‌های تلفن همراهتان است؟ چقدر به خودتان آمده‌اید و دیده‌اید ساعت‌ها بدون هدف خاصی اینستاگرام و تلگرام و واتساپ یا انواع سایت‌های خرید را بالا و پایین می‌کنید؟ چندبار در روز اتفاق می‌افتد که فرزندتان یا همسرتان از شما سؤالی پرسیده و شما پاسخی با تأخیر یا از روی عادت به آن داده‌اید چون غرق در فیلم‌ها و کلیپ‌هایی بوده‌اید که دنیای مجازی به شما پیشنهاد داده است؟ چقدر اتفاق افتاده که حتی بدون آن‌که سراغ محتوای گوشی تلفن همراهتان بروید نگران بوده‌اید که آن را نزدیک خود نگه دارید؟ چقدر استرس تمام شدن شارژ تلفن همراهتان را دارید؟ حالا از خودتان بپرسید چند بار در روز بدون هیچ دلیلی فقط برای اینکه ممکن است یک پیامی آمده باشد سمت گوشی همراهتان رفته باشید؟ چند بار در روز فقط برای اینکه استوری‌های جدید را چک کنید سراغ گوشی رفته‌اید؟ آیا شما در طول روز ساعت‌های متمادی با تلفن همراه خود با دیگران صحبت می‌کنید؟

اگر پاسخ شما به این سؤالات در اکثر مواقع بله است باید گفت باید کمی جدی‌تر به زندگی خود فکر کنید و به سؤالاتی که در ادامه می‌آید پاسخ بدهید: آیا شما احساس تنهایی می‌کنید؟ آیا دارید از افکار یا احساساتی فرار می‌کنید؟ آیا چیزی دارد شما را آزار می‌دهد که این‌گونه اعتیاد به فضای مجازی و تکنولوژی را جایگزین کرده‌اید؟ آیا در روابط خود احساس ناامنی می‌کنید؟ آیا از فشارهای زندگی خسته اید و فکر می‌کنید پناه بردن به دنیای مجازی مانند یک مسکن عمل می‌کند؟

باز اگر جواب شما حداقل به یکی از این پرسش‌ها بله است می‌شود حدس زد که در برخی از روابط با اطرافیان‌تان دچار چالش‌های اساسی شده‌اید!

این روزها والدین بسیاری در اتاق‌های مشاوره از نوجوانانشان گلایه دارند که بیش از معاشرت با اعضای خانواده درگیر دنیای مجازی شده‌اند و سرشان از درون گوشی بیرون نمی‌آید. خیلی از زوجها به دلیل اینکه یکی از طرفین زیادی درگیر دنیای شبکه‌های اجتماعی است پایشان به [اتاق مشاوره](#) باز می‌شود. حتی زوج‌هایی هستند که از این فضا آسیب دیده‌اند. ارتباط‌های خارج از زندگی زناشویی در همین فضاهای مجازی آفت بسیاری از زندگی‌های مشترک شده است. حتی اگر دست کودکان برای

مراجعه به اتاق‌های مشاوره باز بود چه بسا بسیاری از آنها برای گلایه از والدینشان که گوشی‌های تلفن همراهشان را گویی بیش از آنها دوست دارند سری به مشاور می‌زدند.

«فابینگ» یا همان چیزی که تا این لحظه برای شما بازگو کردیم از آن چیزی که فکر می‌کنید به شما نزدیک‌تر است و از آن چیزی که فکر می‌کنید چهره دردناک‌تر و خشن‌تری دارد. تلفن همراه امروزه جزئی از زندگی شده است و کسی انتظار ندارد افراد از استفاده آن صرف نظر کنند اما تحقیقات می‌گوید اگر نتوانید تعادل در استفاده از گوشی‌های تلفن همراه را کنترل کنید و در استفاده از شبکه‌های اجتماعی راه تعادل را در پیش بگیرید، آسیبی که در روابط خود می‌بینید تبدیل به گره کوری می‌شود که شاید وقتی کار از کار گذشت به آن آگاه شوید.

اگر این نوشته کمی - حتی کمی - شما را به فکر واداشته بنشینید و با احساس‌های خود روبه‌رو شوید چون روی دیگر سکه‌ای که شما را نشان می‌کند کسانی هستند که از فردی که غرق در دنیای مجازی است آسیب می‌بینند. وقتی فرزند شما با شما صحبت می‌کند و شما گوشی تلفن همراه را به او ترجیح می‌دهید بجز اینکه او سرمشق از شما می‌گیرد، احساس طردشدگی را به شکل عمیقی تجربه می‌کند و همین سرآغاز آسیب جدی به سلامت روان اوست.

آزاده سهرابی ، روانشناس