

ایران زندگی

نقش هوایروز ارتش و اورژانس هوایی در پیوند اعضا

پرواز قلب‌ها با جت

◀ | صفحه ۱۲

سود تورسیم درمانی در خراسان رضوی به جیب واسطه‌ها می‌رود

آفت دلالی در گردشگری سلامت

◀ | صفحه ۱۰

بارش‌های سیلابی در هرمزگان قربانی گرفت

هدشار قرمز هواشناسی برای استان‌های جنوبی

◀ | صفحه ۱۰

کارشناسان فاوا در گفت‌وگو با «ایران» مطرح کردند

کارگروه ویژه؛ اولین کام دولت برای رفع موانع اقتصاد دیجیتال

◀ | صفحه ۱۱

تأثیر کرونا

بر افزایش پدیده «فایبنگ»

فایبنگ رفتاری مشخص و اعتیادگونه است که بعد از پدید آمدن تکنولوژی‌های ارتباطی توسعه پیدا کرد. به نظر می‌آید این پدیده در ابتدا فرار از شرایط استرس زا است، وقتی مدیایی دارید که محتوایی دارد و در شرایطی قرار می‌گیرید که از وضعیت موجود زندگی راضی نیستید، ترجیح می‌دهید، به سمت آن اقدام یا آن رفتار گرایش پیدا کنید. به‌عنوان مثال کتابی در دست دارید، در عین حال هم در جمعی هستید که از آن

جمع خوشتان نمی‌آید، در همان زمان کتاب را باز کرده و مشغول خواندن می‌شوید یا احتمال دارد که در جمع نشسته‌اید اما از حضور در آن جمع راضی نیستید، سمت تلویزیون رفته و آن را روشن می‌کنید. اتفاقی که این روزها افتاده، این است که در عصر حاضر اینترنت و ابزارهای وابسته به آن به شکلی در آمده که شما می‌توانید به حجم بالایی از محتویات به‌صورت همزمان دسترسی داشته باشید و این وسوسه و میل به فرار به سوی این حجم از اطلاعات همیشه وجود دارد. مرحله بعد موقعی بود که محتوای قابل دسترسی اینترنت توسط ابزاری قابل حمل شد، یعنی از یک کامپیوتر بی‌سی رومیزی تبدیل به یک لپ‌تاپ شد و بعد قابل حمل‌تر شده و به‌صورت یک گوشی در جیب افراد قرار گرفت، در واقع انسان به‌عنوان یک راه فرار از شرایط انتخاب کرد که به این سمت برود؛ پدیده‌ای که بعد از این اتفاق به وجود آمد و داستان را پیچیده کرد، این بود که آیا این دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، بازی و نمونه‌هایی که در ابزاری مانند موبایل جا می‌شوند، اعتیاد آور هستند؟ در واقع اتفاقی که در مرحله بعدی افتاد، این بود که صرف دور شدن از محیط یا تنوع و جذابیت محتوا نبود، بحث این بود که شما حتی اگر نمی‌خواستید، به‌دلیل وسوسه زیادی که داشتید، حتماً به این مدیا گرایش پیدا می‌کردید. با شروع این اتفاق انواع بحث‌ها هم در گرفت که آیا این پدیده اعتیاد است و چه چیزی در این میان به‌عنوان اعتیاد دیده می‌شود. برخی گفتند که آن چه اعتیاد آور است، اینترنت است، برخی دیگر گفتند که آن چه اعتیاد آور است، محتوای داخل اینترنت است، دسته‌ای دیگر اعتقاد داشتند که خود ابزار گوشی اعتیاد آور است، در نهایت پس از بحث‌های متعددی که در ده‌های اخیر ایجاد شده می‌توانیم بگوییم طی ۵ سال گذشته تقسیم بندی‌های جهانی پذیرفته‌اند آن چیزی که اعتیاد آور است، محتوای داخل دنیای مجازی است. بحث فایبنگ در واقع نوعی رفتار مرتبط با استفاده اعتیادگونه از محتوای داخل جیب شماس‌ت. این رفتار می‌تواند پرسه زنی در محتواهای آفلاین باشد یا این که بازی‌های آفلاین داخل گوشی باشد، می‌تواند پرسه زنی در دنیای آنلاین شبکه‌های اجتماعی باشد یا بازی آنلاین داخل گوشی باشد و در واقع آن چیزی که تحت عنوان فرار از شرایطی روانی می‌شوندان لذت بخش مطرح می‌شود و در انتها تبدیل به حالتی می‌شود که فرد مدیریتی بر سر رزن در محتوای تلفن همراه ندارد، پدیده‌ای اعتیاد آور است. به خاطر سرعت توسعه ابزارهای دیجیتال و دنیای مجازی اتفاقی که در طولانی مدت می‌افتد، پژوهشگران را نیز سرگردان کرده که چه چیزهایی بیشتر اعتیاد آور هستند. تاکنون مرکز طبقه بندی‌های بیماری‌های روانی در آمریکا پذیرفته که بازی‌های آنلاین می‌توانند اعتیاد آور باشند. مرکز طبقه‌بندی بیماری‌های بین‌المللی وابسته به سازمان بهداشت جهانی (WHO) پذیرفته که یک سری اعتیادهایی وجود دارد که به آنها اعتیادهای رفتاری گفته می‌شود؛ بدین معنی که اعتیاد تنها مصرف یک ماده نیست، برخی رفتارها هم می‌توانند نشانه اعتیاد باشند. تا الان دو گروه از اعتیادهای رفتاری مورد تأیید قرار گرفته، اولی قمار است که هم می‌تواند در دنیای واقعی باشد و هم به‌صورت آنلاین انجام شود، دیگری بازی‌های آنلاین یا آفلاین موجود در دنیا هستند که می‌توانند اعتیاد آور باشند و برای افراد عوارضی را به دنبال داشته باشند، اما سؤال اینجاست که چرا اینقدر این پدیده مورد توجه قرار گرفته در واقع در دو سال اخیر که پاندمی کرونا شروع شد، افراد در دنیا گرایش بیشتری به سمت شبکه‌های

مرتبط با اینترنت پیدا کردند. دلیل این امر هم کاهش تعاملات اجتماعی با لاک‌داون‌ها و قرنطینه‌ها بود و افراد به‌دنبال راهی برای سرگرمی، آموزش و ارتباط می‌گشتند و راه‌های آنلاین به تنها این نیاز را برآورده می‌کرد، بلکه به شدت هم تقویت و توصیه شد و کمپینی هم تحت عنوان بهداشت جهانی از ابتدای قرنطینه‌ها در سال ۲۰۱۹ و ابتدای ۲۰۲۰ زده شد که توصیه کرد بازی‌های آنلاین و آفلاین و حضور بیشتر در شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی افزایش یابد، اما این اتفاق با وجود پیامدهای مثبتی که به‌همراه داشت، عوارضی را هم ایجاد کرد، توسعه رفتارهای اعتیادای در افراد مستعد از جمله این آثار منفی است. اتفاق دیگری که افتاد این است که والدین و حامیان کودکان و نوجوانان تا قبل از کرونا نگرش‌های منفی تری در خصوص ورود آنها به دنیای مجازی داشتند اما در دوران قرنطینه و به منظور حفظ سلامت بچه‌ها اتفاقاً این قضیه تشدید شد و والدین برای فرزندان خود تلبت خریدند، PS۴ تهیه کردند یا شرایطی فراهم کردند که بچه سرگرم شود. سیستم آموزشی کشور ما و جهان هم آنلاین شد و در نهایت با تقویت این رفتار و کاهش نظارت‌ها، افراد بیش از پیش به این دنیا هل داده شدند و تعداد افرادی که مستعد اعتیاد رفتاری بودند، افزایش یافت. این در حالی است که پس از پایان پاندمی با موجی از شکایاتی روبه‌رو خواهیم شد که نشان دهنده آسیب‌های ناشی از کاهش تعاملات اجتماعی است. پژوهش‌های جدید توصیه می‌کنند که هر چه سریع‌تر باید وارد مقوله پیشگیری شوم، قطعاً آگاه‌سازی والدین و بحث فشار برای نظارت هرچه بیشتر روی سیستم‌های تولیدکننده این محتواها در نخستین گام‌ها می‌توانند مؤثر باشند.



عکس‌ها: علی‌محمدی/ایران

عکس تزئینی است |

■ **فایبنگ؛ ترجیح تلفن همراه بر ارتباط مستقیم با دیگران**

ممکن است شما واژه فایبنگ را نشنیده باشید یا در ارتباط کلامی از آن کم استفاده کنید، اما به‌کرات در معرض آن قرار گرفته‌اید یا آن را در مورد دیگران اعمال کرده‌اید. فرید فدایی با بیان این که واژه فایبنگ از ادغام دو واژه انگلیسی به وجود آمده است، به «ایران» توضیح می‌دهد: این دو واژه یکی به معنی تلفن و دیگری به معنی بی‌توجهی است، یعنی بی‌توجهی به افرادی که در حضور فرد هستند به علت توجه زیاد به تلفن و در آن فرد در یک موقعیت اجتماعی که می‌تواند در حضور افراد خانواده، جمع دوستان یا همکاران باشد به آنان بی‌توجهی و کم‌مجلی می‌کند و بر تلفن همراه خود متمرکز می‌شود. در یک نمونه، خانم شکایت دارد که همسرش به خانه که می‌رسد، به جای پرسیدن حال او و رویدادهای روزانه به تلفن همراه خود می‌چسبد و به شبکه‌های اجتماعی مختلف سرک می‌کشد و با او به سردی رفتار می‌کند یا آقایی شکایت می‌کند که همسرش مرتب سر در گوشی تلفن همراه دارد و مشغول رد و پیدل کردن پیام است وقتی برای او نمی‌گذارد. به این ترتیب فایبنگ یکی از نشانه‌های وابستگی روزافزون ما به تلفن همراه و اینترنت است. طبق یک پژوهش ۱۷ درصد افراد حداقل ۴ بار در روز به قیمت بی‌اعتنایی به هم‌راهان و مصاحبان خود روی تلفن همراه خود متمرکز می‌شوند.

این روانپزشک در ادامه اضافه می‌کند: پدیده فایبنگ به معنی کاهش ارتباط نزدیک و چهره به چهره است که از نیازها و الزامات زندگی انسان به شمار می‌رود. رواج فایبنگ موجب دوری انسان‌ها از یکدیگر و نیاموختن مهارت‌های اجتماعی و بین فردی می‌شود. افرادی که وقت زیادی را با تلفن همراه می‌گذرانند، نمی‌دانند با فردی که روبه‌روی آنان است، چگونه رفتار کنند، از تغییر حالات چهره و وضعیت بدنی مخاطب خود که بخش عمده‌ای از ارتباط را تشکیل می‌دهد، ناتوان هستند و نمی‌فهمند در ذهن مخاطب آنان چه می‌گذرد، بنابراین در ارتباط واقعی با دیگران شکست می‌خورند. پدر و مادر یک نوجوان مبتلا به فایبنگ در می‌یابند که مرجعیت و اعتبار خود را در مورد فرزند از دست داده‌اند، زیرا نوجوان برای هر چیزی به تلفن همراه مراجعه می‌کند و به تجربه آنان اعتنایی نمی‌کند. پزشکان هم با بیمارانی روبه‌رو می‌شوند که به عوض انجام توصیه درمانی پزشک، سر در گوشی همراه دارند و مطالب سطحی و عامیانه موجود در آن را به‌عنوان حقایق پزشکی تلقی می‌کنند و در نتیجه از درمان محروم می‌مانند اما واقعیت آن است که خیلی هم این پدیده جدید نیست. در سال‌های گذشته نیز باتوان شکایت داشتند که همسرشان تا به خانه می‌رسد، مشغول مطالعه روزنامه می‌شود و به صحبت‌های آنان فقط با اشاره پاسخ می‌دهد، آقایان نیز شکایت می‌کردند که همسرشان به عوض صحبت با آنان فقط به تلویزیون نگاه می‌کند و مجموعه‌های تلویزیونی برای او جذاب‌تر از ارتباط با شوهر و فرزندان است، تلفن ثابت هم موجب می‌شد که جوانان ساعت‌ها به مکالمه بپردازند و از ارتباط با پدر و مادر و برادر و خواهر صرف‌نظر کنند. به‌گفته فدایی، سابق پیر این حتی گاه خانواده نگران فرزندان بودند که فقط سر در کتاب داشت و از ارتباط با دیگر اعضای خانواده یا همسالان برهیز می‌کرد. گاهی این شکایت مطرح می‌شد که جوانان با خواندن کتاب از دنیای واقعی غافل می‌شوند و به‌دنبال رویاها و تخیلات غیرواقعی می‌روند. به هر حال در دوره‌های گوناگون و برحسب فناوری رایج زمان که می‌توانست صنعت چاپ و نشر روزنامه و مجله

◀ **مهسا قوی قلب**
خبرنگار

چندی پیش رئیس انجمن آسیب شناسی اجتماعی ایران خبر داد که ۷۶ درصد جامعه ایرانی به اختلال فایبنگ مبتلا هستند. برای آن دسته از افرادی که این اصطلاح را نشنیده‌اند، در ابتدا باید گفت که معنای ساده این اصطلاح، وابستگی شدید به تلفن همراه است. کوروش محمدی رئیس انجمن آسیب شناسی اجتماعی ایران معتقد است که فایبنگ نوعی اختلال کارکردی در حوزه اجتماعی است تا جایی که افراد حین پیاده روی، رانندگی و حتی افراد در مشاغل حساس به شکل افراطی از تلفن خود استفاده می‌کنند، البته میزان این اختلال از خفیف تا شدید در ایران متغیر است و چیزی در حدود ۴۵ درصد زوجین ایرانی به این مشکل دچارند. فایبنگ در تقاطع بسیاری از اعتیادهای اینترنتی قرار دارد، البته خود اختلال فایبنگ هم ریشه در اعتیاد اینترنتی دارد. افرادی که دچار این اختلال هستند وجود تلفن همراه برای آنها هویت شده است و دست‌کم ۴ بار در روز به‌صورت دزدکی به تلفن همراهشان سرک می‌کشند. چک کردن روزانه بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ بار تلفن همراه نشانه‌ای از بروز این اختلال یعنی فرد هر ۳ تا ۵ دقیقه یکبار به گوشی ورود می‌کند.

■ **هر ۱۰ دقیقه یکبار تلفن همراه خود را چک می‌کنی؟**

مجید صفاری نیا، رئیس انجمن روانشناسی اجتماعی ایران، با اشاره به این که در حال حاضر در طبقه‌بندی تشخیصی بیماری‌های روانی وابستگی به فضای مجازی وجود ندارد، به «ایران» می‌گوید: در بحث کلی اعتیاد، در پیش‌بینی‌های انجام شده، وابستگی شدید به تلفن همراه در همان طبقه‌بندی اعتیاد گنجانده می‌شود، جدا شدن از تلفن همراه مانند سایر اعتیادها، برای عده‌ای علائم بقراری، گوشه‌گیری و پرخاشگری را به دنبال دارد. تحقیقات مختلف نشان داده که پدیده فایبنگ یا وابستگی شدید به تلفن همراه در همه جای دنیا وجود دارد و پدیده‌ای عمومی است. در مطالعات انجام شده در خصوص زوج‌هایی که با یکدیگر به رستوران می‌روند، تقریباً هر ۱۰ دقیقه یک بار افرادی که در رستوران در حال غذا خوردن هستند، تلفن همراه خود را چک می‌کنند. حتی هنگام صرف غذا و در فضای خانوادگی نیز این اتفاق برای این دسته از افراد می‌افتد.

به‌گفته او، امروز تلفن همراه هم جنبه سرگرمی دارد و هم جنبه کار و اطلاع‌رسانی و در کل دسترسی به فضای مجازی به پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر تبدیل شده است. تشخیص این که این پدیده یک نوع اختلال است یا خیر، مقوله پیچیده‌ای است. یکی از روش‌هایی که از طریق آن می‌توانیم پی به اختلال فردی ببریم این است و مطمئن شویم اختلال فایبنگ وجود دارد، این است که برای چند دقیقه‌ای تلفن همراه را از او جدا کنیم، چنانچه فرد علائم ترک را نشان دهد یعنی بقراری بی‌تاب و پرخاشگر شود و ولع به دست آوردن تلفن همراه را داشته باشد، به این اختلال مبتلا شده است. صفاری نیا در ادامه می‌افزاید: تحولات هزاره سوم و نیاز مبرم مردم برای کسب اطلاعات، اخبار، حوادث، کار و نظایر این‌ها، اجتناب‌ناپذیر شده و این امر هم درست نیست که افراد فکر کنند، دچار اختلال مرضی شده‌اند، مگر این که در معرض قرار بگیرند و ثابت شود که دچار عوارض ناشی از اختلال هستند.

■ **فرشاد نجفی پور، روانشناس: در دنیای امروز، سطح کلی هیجان عمومی بالا است و عموماً افراد مضطرب هستند، فشارها و استرس‌های مختلف نمره هیجان عمومی را بالا برده است و هر عملی می‌تواند در ما واکنش ایجاد کند.**

■ **وقتی سطح هیجان عمومی بالا است و اضطراب‌ها طولانی مدت می‌شوند، افکار مزاحم**



علی‌محمدی / ایران |

و کتاب، سینما، رادیو، تلویزیون و تلفن ثابت باشد، نگرانی از کاهش ارتباط چهره به چهره و عواقب آن وجود داشته است. امروز هم نگرانی بر اینترنت و تلفن همراه متمرکز شده است. ضمن تأکید بر مزایای انکارناپذیر همه این فناوری‌ها، ارتباط‌های نزدیک و چهره به چهره نیز باید تقویت شود.

■ **نگذاریم افکار مزاحم ما را احاطه کنند**

فرشاد نجفی پور، روانشناس با تأکید بر این که هر فعلی که به‌صورت چند دقیقه‌ه یک بار تکرار شود، نوعی اختلال وسواس است، به «ایران» می‌گوید: هیچ فرقی نمی‌کند که فعل چه چیزی باشد، وقتی به‌صورت ناخودآگاه اجباری و در فواصل کوتاه انجام می‌شود، به نوعی که بازهم فرد قانع نمی‌شود و با تناوب و تواتر آن کار را تکرار می‌کند با نوعی وسواس سر و کار دارد، برای شناختن فایبنگ هم باید در ابتدا وسواس را بشناسیم. پشت وسواس فکر مزاحمی وجود دارد، امکان ندارد وسواس عملی وجود داشته باشد ولی فکر مزاحمی دخیل نباشد، در واقع همین فکر است که سبب می‌شود، فرد قانع و راضی نباشد. خوب است بدانیم که فکر مزاحم در اثر اضطراب به وجود می‌آید، وقتی نگران موضوعی هستید یا به هر دلیلی نگرانی کلی دارید، اضطراب ایجاد می‌شود، اضطراب می‌تواند برون‌زاد یا درون زاد باشد، در اضطراب برون زاد، موضوع نگران‌کننده‌ای واقعاً وجود دارد مثل این‌که شخص

خواهد کرد.