

## تلفن همراه: یک اعتیاد دیگر

هنوز بحثها و مجادله‌ها درباره قرار گرفتن اعتیاد رایانه‌ای در فهرست اختلالهای مهاربرانگیختگی<sup>۱</sup> یا در پنجمین مجموعه تشخیصی و آماری<sup>۲</sup> انجمن روان‌پزشکی آمریکا به پایان نرسیده‌اند که مسئله اعتیاد به تلفن همراه توجه روان‌شناسان و روان‌درمانگران را به خود جلب کرده است. امروزه تعداد کاربران تلفن همراه در سطح بین‌المللی از تلفن ثابت بیشتر است. در حال حاضر، تعداد کاربران تلفن همراه در سطح جهانی را یک میلیارد نفر تخمین زده‌اند و پیش‌بینی شده که بین سالهای ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰ میلادی، هر کس بخواهد می‌تواند یک تلفن همراه داشته باشد.

در حال حاضر، این فناوری به منزله یک بخش از زندگی روزمره درآمده است و مقامهای مسئول کوشش می‌کنند تا درباره پیامدهای جسمانی و روانی آن هشدار دهند. سازمان بهداشت جهانی، بررسی میزان تأثیر احتمالی میدانهای الکترومگنتیک تلفن همراه را در دستور کار خود قرار داده است و مسئولان بهداشت روانی به گونه‌ای روزمره، نتایج هشدار دهنده پژوهشها را که مبین افزوده شدن یک اعتیاد جدید به انواع اعتیادهای دیگر است، منتشر می‌کنند. آنچه بیشتر جنبه تکان‌دهنده دارد این است که اکثر کاربران را جوانان، نوجوانان و حتی کودکان تشکیل می‌دهند.

جایگاه تلفن همراه در جوامع کنونی در حدی است که برای گروهی از افراد، جدایی از آن غیرقابل تصور است. تلفنهای «هوشمند» با ایجاد تألیفی از امکانات متفاوت مانند سازمان‌دهی اطلاعات، جستجوی رایانه‌ای، پخش موسیقی، عکاسی و فیلمبرداری، میزان وابستگی به این ابزار را افزایش داده‌اند. اما در حالی که کاربرد این فناوری برای سرعت بخشیدن به انجام وظایف روزمره، ضرورت‌های حرفه‌ای، پیشامدهای اضطراری یا برقراری روابط اجتماعی با دوستان و خانواده کاملاً بهنجار است، ناتوانی در «خاموش کردن» آن به هنگام یک مکالمه دوستانه، شرکت در یک جلسه حرفه‌ای و جز آن، نشان‌دهنده مشکلی است که از دیدگاه بسیاری از پژوهشگران، نوعی از اعتیاد محسوب می‌شود.

تشخیص این اعتیاد مانند اعتیاد به الکل و مواد آسان نیست اما نشانه‌هایی که در برخی از

---

1. Impulse Control Disorders

2. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V

کاربران به هنگام در دسترس نبودن تلفن همراه به وجود می‌آیند مانند هر اعتیاد دیگر است. بدین معنا که کاربرد آن نه تنها احساس آرامش را در پی دارد بلکه به تدریج با افزایش سطح تحمل فرد، دستیابی به همان احساس آرامش پیشین، نیازمند استفاده بیشتر و روی آوردن به تلفنهای پیشرفته‌تر است و بالاخره، در صورت محرومیت، حالت انزوا به وجود می‌آید. اگر چه انزوا را معمولاً حاصل یک پاسخ جسمانی در برابر محرومیت از یک ماده شیمیایی دانسته‌اند اما احساس اضطراب کاربران تلفن همراه، به هنگام در دسترس نبودن آن نیز نوع دیگری از انزواست.

وارسی دائم و مکرر پیامهای دریافت شده، احساس ناآرامی در صورت عدم دریافت پاسخ به تلفن یا پیام ارسال شده، نیاز دائم به خریداری «آخرین مدل» تلفن همراه با امکانات جدیدتر و بالاخره نیاز به ارتباط، اطلاع از رویدادها و در دسترس دیگران بودن، از نشانه‌های عمده اعتیاد به تلفن همراه هستند؛ اعتیادی که به منزوی کردن قربانیان خود، ایجاد مشکلات مالی و حتی بروز جرم منجر می‌شود و در حالی که ارتباط مجازی را تقویت می‌کند، به کاهش روابط اجتماعی می‌انجامد.

بدین ترتیب، با آنکه این فناوری یک بخش از زندگی بهنجار کنونی را تشکیل داده اما سازش یافتگی با آن بدون پیامد نبوده است. استفاده مفرط از تلفن همراه یک گرایش ناسالم و همانند هر عمل وسواسی دیگر است؛ عملی که بر اساس گرایش به تکرار با هدف رهایی از تنش یا کاهش اضطراب مشخص می‌شود.

اعتیاد به تلفن همراه در طیف اعتیادهایی قرار دارد که از مصرف مواد تا اختلالهای تغذیه، خریدهای بی‌اختیار و قماربازی مرضی گسترده است. اعتیاد به این فناوری مانعی در راه تفکر درباره واقعیت‌های زندگی و تحول معنوی ایجاد می‌کند. پس تلفن همراهتان را خاموش کنید. هر پیامی را می‌توانید پس از اتمام یک جلسه حرفه‌ای، پایان کلاس درس یا یک مکالمه دوستانه، دریافت کنید. با خاموش کردن و کنار گذاشتن تلفن همراه در مواقع غیرضروری، مهار زندگی خود و این ابزار کوچک را در دست بگیرید.

سردبیر

پریرخ دادستان