

# كيف تتحكم في إدمانك على استعمال الهاتف الجوال؟



الأربعاء 16 يناير 2019 11:01 م

نشرت مجلة "فام أكتيوال" الفرنسية تقريرا سلطت فيه الضوء على الإدمان على استعمال الهواتف الجواله، وكيفية التخلص من هذا العصاب □

وقالت المجلة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن الهواتف الذكية تمتلك عددا كبيرا من الفوائد، لكن قد يكون لها أيضا تأثيرات ضارة على شعورنا بالراحة □ وقد اختار "قاموس كامبريدج" مصطلح النوموفوبيا أو "رهاب فقدان الهاتف المحمول" كأهم مصطلحات سنة 2018، الذي يخفي وراءه عصابا خطيرا نسبيا □ ويحيل هذا المصطلح إلى الخوف من الحياة دون الهاتف الذكي، الذي أصبح جزءا لا يتجزأ من حياتنا، إلى درجة تحوله إلى ضرورة حيوية بالنسبة للبعض □

وأوضحت المجلة أن أسبابا عديدة قد تفسر سبب الإدمان على الهواتف الجواله، التي توفر لنا كل ما نحتاجه □ ومن أجل معرفة ما إذا كنت مصابا بهذا الاضطراب أم لا، أجرى باحثون في جامعة ولاية أيوا في الولايات المتحدة دراسة، التي انطلقا من نتائجها، أجروا استبياناً □ وبعد الإجابة على الأسئلة العشرين (على غرار: هل تشعر نفاذ شحن بطارية هاتفك بالخوف؟ هل ينتابك القلق في حال لم تتمكن من التحقق من رسائل بريدك الإلكتروني؟ هل تشعر بأنك شخص غريب دون هاتفك المحمول؟)، يمكن عندئذ احتساب النقاط التي حصلت عليها لتحديد درجة تبعيتك لهاتفك الذكي □

ونقلت المجلة عن كاثرين ليجالي، عالمة الاجتماع ومؤلفة كتاب "أوقف عن كوني شديدة الإدمان؛ برنامج تعلم يساعدك على تغيير تعاملك مع الهاتف الذكي في غضون 21 يوما" أن "نسبة الإدمان تختلف من شخص إلى آخر □ لكن إدمانك على جوالك يعني أنك تسيء استخدامه، الأمر الذي لا يعي به معظمنا في أغلب الأوقات". تجدر الإشارة إلى أن 66 في المئة من المستخدمين يخشون فكرة قضاء يوم دون هواتفهم النقالة □

لكن، ماذا تعني "إساءة استخدام" الهاتف الجوال؟ وفقا لهذه المختصة، يتعلق الأمر بملء كل لحظات الفراغ عن طريق استعمال الهاتف المحمول، خلال رحلة بالحافلة أو القطار أو المترو أو أثناء الاستراحة في المكتب □ ودون وعي، نعتقد أنه يجب علينا أن نكون نشيطين بشكل دائم، ويستنفذ هذا الأمر طاقتنا □

وأضافت المجلة أنه بالنسبة لكثيرين ليجالي، حين نقوم بملء كل أوقات فراغنا في حياتنا اليومية، فإننا "نؤذي أنفسنا". فنحن نسمح لهذا الجهاز بأن يقودنا ويتحكم بنا □ إن هواتفنا تشتت تركيزنا في أبسط الفرص، ويكون ذلك عندما نتلقى مكالمة هاتفية في خضم حديثنا مع صديق أو ظهور رسالة نصية شخصية على هاتفنا المحمول حين نكون بصدد إدارة حالة الطوارئ في العمل، أو تلقي إشعار بورود رسالة إلكترونية خلال وجودنا مع العائلة في عطلة نهاية الأسبوع □ وبالتالي، يجعلنا الهاتف الذكي نعيش اللحظة الراهنة فقط ويفصلنا عن الواقع □

قد ينتج عن الاستخدام المفرط للهاتف المحمول، خاصة قبل الذهاب إلى الفراش، اضطرابات في النوم، ويفسر ذلك بتحفيز ضوء الشاشة للعين □ وخلافا للتليفزيون الذي نجلس أمامه بسلبية ونكتفي بالمشاهدة، نحن نضطر للتفاعل مع هواتفنا الذكية □ وتذهب كاثرين ليجالي إلى أبعد من ذلك، حين تتحدث عن "احتراق نفسي صغير" قد يُصاب به حين نميل للقيام بأشياء كثيرة في الوقت ذاته □

وبينت المجلة أن استخدام الهاتف المحمول يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمر □ وتوضح هذه المختصة أنه "في سن 30 أو 50 سنة، يتعلق سوء استعمال هذا الجهاز بالتفاعل مع رسائل البريد الواردة من العمل، حيث يواصل البعض العمل في أيام العطل، ونهاية الأسبوع، أو خلال تناول العشاء □ أما بالنسبة لمن هم أصغر سنا، فيشاركون ما يقومون به يوميا على وسائل التواصل الاجتماعي وتزيين الواقع، مما يسمح لهم بتأكيد أن الواقع الذي يعيشونه رائع". ويمكن لعواقب هذا الأمر أن تكون مادية، وتسبب إرهاق العين، وألما على مستوى الرقبة والعنق بسبب الانحناء، والتهاب وتر الأصبع بسبب النقر □

وذكرت المجلة أنه من أجل التحكم في استعمال الهاتف الذكي، يجب حسن إدارة أولوياتك اليومية، حتى تتمكن من قضاء بعض الوقت مع

الأشخاص المحيطين بك كما يُمكن لإعطاء الأهمية اللازمة للحظات "الفرغ" أن يساعدك على التحكم في هذا الإدمان فعلى سبيل المثال، اترك هاتفك المحمول جانبا خلال عشاء رومانسي، واستمتع بهذه اللحظة التي تعد ضرورية في حياة الزوجين وتفسر كإثرين ليجالي بأن "الهواتف الذكية تكون حاضرة في أوقات شديدة الخصوصية".

وفي الختام، تطرقت المجلة إلى أنه فيما يتعلق بالحلول التي تساعدك على تجنب هذا الإدمان، يمكن للأدوية البديلة أن تساعدك، وتعطي مفاتيح إعادة التركيز على المسائل الأساسية كما يمكن أن يكون التأمل العميق خيارا جيدا لتعلم كيفية التخلص من هذا الإدمان ويمكن ممارسة هذا التأمل في وسائل النقل على سبيل المثال، من أجل التمتع بوقت من الراحة