«Telefon hassalygy»

Category: Kitapcy,Psihologiýa,Sözler
написано kitapcy | 26 января, 2025
"Telefon hassalygy" «TELEFON HASSASY» DÄLSIŇIZ-Ä, HERNÄ?

Siz irden oýanaňyzda ilki nämä el uzadýarsyňyz? El telefonyňyzamy? Ertirlik edinýärkäňizem gözüňiz telefonyň ekranyndamy? Ulagda otyrkaňam şeýlemi? Dost-ýarlar, dogan-garyndaşlar bilen üýşmeleňde-de şol ýagdaýmy? Telefonsyz bir sagadam oňup bileňzokmy? Gije-gündiz ýanyňyzdamy? Howa ýaly zerurmy şol? Eger batareýasynda bir çyzyk galan bolsa, dünýäniň soňy gelýän ýaly, bar işiňizi taşlap, şoňy toga birikdirmegiň ugruna ylgaýarsyňyzmy? Şeýle adamlar bar. Eger Sizde-de şeýle alamatlar bar bolsa, onda bu eýýäm "nomofobiýa" diýilýän was-wasylygyň başlanandygyny görkezýär. Ol "no mobile phone phobia" diýen iňlis sözlerinden gelip çykyp, "el telefonsyz galmakdan gorky" diýmegi aňladýar. Çünki şu hossa uçranlar özleriniň telefonynyny ýitirmekden, batareýasyndaky toguň ýa hasabyndaky puluň tükenmeginden ýa-da öýjükli aragatnaşyk ulgamynyň çäginden daşarda galmakdan öler ýaly gorkýandyklaryny boýun alýarlar.
Elbetde, häzir hiç kimiňem durmuşyny telefonsyz göz öňüne getirmek mümkin däl. Telefon bize iş üçinem, ýakyn-ýatlar bilen gatnaşyk üçinem, peýdaly we gyzykly zatlary bilmek üçinem gerek. Emma ynsanyň gowy zatlara tiz öwrenişip, çen-çakyny ýitiräýmek gylygy bar. El telefony bilenem şeýle boldy. Giň möçberli derňewleriň görkezişine görä, häzir adamlar her gün ortaça dokuz sagat eli telefonly gezýärler, adamlaryň

üçden birisi bolsa şu enjamsyz bir sagadam oňup bilenoklar. “Telefon hassasy” bolan adamlar-a (käbir ýurtlarda her ýedinji adam) el telefonynyň nirededigini bilmeseler, derrew howsala düşýärler, tä tapýançalar janyna jaý tapmaýarlar. Elleri titräp, ýürekleri çarp urup, başlary aýlanýar, wagtynda tapmasalar dagy kakynlary tutýar. Şol enjamy hiç haçan – gezelenje daga-düze, kenara gitselerem ýanlaryndan aýyrmazlar, dükana aýlanyp ýörkälerem, aşhanada, hammamda, hajathanada bolsalaram, düşekde ýatyrkalaram şo-ol ýanlaryndadyr. Işde, myhmançylykda, hatda möhüm ýygnakda otyrkalaram gözleri şol ýylpyldawyk ekranjykdadyr, asyl-asyl öçüräýmezler. “Togy gutaraýmasyn” gorkysy bilen tok beriji enjam hem ömür ýanyndadyr, “pul hasaby gutaraýmasyn” ätiýajy bilen hasabyny üpjünlemegi hem jäht tutarlar. El telefonlaryna degişli täzelikleri sypdyrmazlar, täze çykan programmalary, oýunlary, ýazgylary, suratlary ýüklemek, öz telefonlaryny bezäp-beslemek bilen mübteladyrlar. Garasaý, telefon olara hyzmat edýän däldir-de, gaýtam olar jany-teni bilen öz elektron “taňryjygynyň” gullugyndadyr. Şol enjam döwülse ýa ýitse, olar işläbem, iýip-içibem, uklabam bilmezler, bu ýagdaý tiz düzelmese ýanlaryny düşege bermekleri hem mümkindir.

Elbetde, el telefonyna şeýle derejede baglanmak adamyň ünsüni oýlanyşykly we öndürijilikli işden, umuman durmuş hakykatyndan başga bir hyýaly dünýä sowýar. Hemme zatda aňsadyna bakyp, kyn pursatda telefonyna dümtünen bolýan ýaşlar bar. Käbirleri goňşy otagda işleýän, penjiräniň aňyrsynda duran, hatda giň iş otagynyň beýleki çetinde oturan kärdeşiniň ýanyna baryp gürleşäýmän, telefonda habarlaşýarlar. Çünki şeýdilende başa-baş söhbetdäki ýaly gürrüňdeşiň gözüne seredip sözleşmek, duýgularyňy ýüzüň alamatlary, elleriň hereketi bilen bildirmek ýa-da sesiň äheňi bilen beýan etmek gerek bolmaýar. Ýylgyranyňy, çytylanyňy, aljyranyňy ýa utananyňy gürrüňdeşiň görjek gümanyň ýok. Aslynda öňem özüne kän ynamy bolmadyk ýaşlaryň köpüsi töweregindäkiler bilen ýüzbe-ýüz, göni gürrüňdeşligiň tejribesini ele almaga, gepleşigiň özara düşünişmäge ýardam edýän usullaryna ökdelemäge derek gaýtam adaty gepleşiklerden gaça durmak, telefon we internet aragatnaşyklaryna geçmek ýoluny saýlap alýarlar. Töwegindäki işgärleri, dost-ýarlary, hossarlary bilen başdansowma gatnaşyp, telefonyň we internetiň üsti bilen köpsanly gaýybana söhbetdeşler, “dost-ýarlar” edinýärler, iç döküşýärler.

Şeýdip, bir ýerlerden özlerine jogap berýän, “ýylgyrýan”, duýgudaşlyk edýän, goldap, pikirini paýlaşýan adamlaryň bardygy üçin gögele ýaşlar özlerini köpçülige goşulyp giden ýaly, gyzykly wakalaryň jümmüşine aralaşan ýaly duýýarlar, aňsat ýerden “alçak”, “özüne çekiji”, “märekesöýer” adama “öwrülýärler”. Hakykatda bolsa şeýle howaýy gatnaşyklara gyzygyp, olar özüni gurşap alýan jemgyýetden gitdigiçe çetleşýärler, çetleşdigiçe-de ýene-de telefondaky şol jadyly dünýä barha berk baglanýarlar. Olar onlayn-söhbetler, hat alyşmalar, oyunlar bilen aşa gyzygyp, okuwyny, işini, hakyky ýakynlary bilen gatnaşyklaryny gözden salýarlar.
Telefona baglanmagyň ruhy-aň we jemgyýetçilik-durmuş taýdan berýän zyýanlaryndan daşary ynsan saglygyna zyýanydyr wehimi hem kiçi-kirim däl. Radioýygylyk şöhlelenmeleriniň beýnä köp täsir etmeginiň düwnügi döredýändigini ylmy barlaglar görkezdi. Şonuň üçnem Bütindünýä saglygy saklaýyş guramasy tarapyndan radioýygylyk şöhlelenmeleriniň täsirini peseltmegiň usullary (telefon enjamynyň ses gataldyjysyny ulanmak, gepleşigiň wagtyny azaltmak, ýazgy habarlaryny ulanmak we ş.m.) maslahat berilýär. Häzirki döwürde köp alymlar ýatkeşligiň bozulmasy, ünsi jemläp bilmezlik, ýadawlyk, baş aýlanmasy we ukynyň bozulmasy ýaly derdeserleri telefony köp ulanmak bilen baglanyşdyrýarlar. Ýaşlaryň arasynda barha artýan şowakörlük hem ep-esli derejede el telefonyny köp ulanmak bilen baglanyşykly. Şu sebäpden 2050-nji ýyla çenli ýer ýüzüniň ilatynyň 49,8 göteriminiň (4,8 milliard adamyň) şowakörlüge sezewar boljakdygy çaklanýar. El telefonyndan çykýan mawy-benewşe ýagtylygyň körlüge getirip bilýändigi ylymda öňe sürülýär. Gulaklyklarda gaty sesli aýdym-saz diňlemek netijesinde eşidişiň peselmegi, telefon enjamyna eglip oturmakdan ýagyrnyň, eginleriň we boýnuň agyrmagy hem-de kem-kemden arkaň küýkermegi, hereketsiz kän oturmakdan agramyň artmagy hem telefona baglanmagyň zyýanly netijeleri bolup durýarlar.
Telefona baglanmagyň şular ýaly zyýanly netijelerinden hem-de wagtlaryny biderek harçlamakan gaça durmak üçin indi akylly telefonlardan (смартфон) ýüz öwrüp, ýönekeý telefonlary ulanyp başlan adamlar bar. Eger Sizem özüňizde “telefon hassalaygynyň” käbir alamatlaryny görýän bolsaňyz, barlag geçirmek üçin ýekeje gün akylly telefonyňyzy şkapa atyň-da, ýatan-turan “şänik” telefonyňyzy wagtlaýynça ulanyp göräýiň.

Ýöne beýtmek bilen akylly telefonyň hakykatdanam peýdaly birgiden artykmaçlyklaryndan mahrum bolmak islemeseňiz, onda “telefon hassalaygyny” bejermek ugrundan eýýäm tejribe gazanan hünärmenler, şeýle hem bu derdeserden gutulmagy başaran sagdyn paýhasly kişiler tarapyndan maslahat berlen şu aşakdaky käbir düzgünleri berjaý etmäge çalşyň.

☆ Zerur gerek bolmajak goşundylary (приложение) telefonyňyzdan aýryň. Şunda telefona ýygy-ýygydan seretmäge sebäbiňiz azalar. Adaty goşar sagadyny we jaňly sagat ediniň. Ýogsam telefona dümtülmeler “diňeje wagta seretjek” diýen bahanadan başlanýar.

☆ Nahar edinýärkäňiz telefonyňyza ünsüňizi sowup, iýýän-içýän zadyňyzyň lezzetinden özüňizi mahrum etmäň. Bu, barlaglaryň görkezişine görä, artykmaç agram ýygnamagyň hem sebäbi bolup durýar, çünki telefona güýmenip oturyşymyza biz doýanymyzy duýman, iýip-içmegimizi dowam etdirýäris.

☆ Telefonyň ekranyny aşak edip goýuň. Şonda täze habarlary görmek üçin oňa ýaltaklap oturmarsyňyz. Şeýtseňiz, gözüňize hem dynç berersiňiz. Munuň enjamyň uzak hyzmat etmegi üçin hem amatlydygyny hünärmenler tassyklaýarlar. Garaz, telefonyň ýüzin ýatyrylyp goýulmagy hemmeler üçin gowy.

☆ Telefony kän barmaýan otagyňyzda toga goýuň. Şol gözüňiziň öňünde bolmasa, akyl-huşuňyzda-da azrak orun alar. Ony ýatjak otagyňyzda hem galdyrmajak boluň. Ýogsam ýene oňa güýmenip, ukudan galanyňyzy duýmarsyňyz. Telefonyň ýylpyldaýan ekranynyň ukyny bozýandygyny, ýatylýan otagda uzak gije işleýän Wi-Fi ulgamynyň bolsa saglyga örän zyýanlydygyny lukmanlar duýdurýalar.

☆ Her günde ýerine ýetirýän haýdydyr bir pişäňiz bilen ýanyňyz telefonsyz meşgullanyň. Meselem, günde welosipedli gezelenç edýän bolsaňyz ýa-da pyýadalap dükana gidýän bolsaňyz, telefonyňyzy öýde goýup gidiň. Telefonsyz hem oňup bolýandygyny, şonsuzam dünýäniň neneň ajaýypdygyny görüň.

☆ Göräýmäge söhbetdeş bolup oturan iki adamyň birisiniň zol-zol telefonyna dümtüniň oturmagy ýaly gelşiksiz zat barmyka?

Şonuň üçinem, dost-ýarlar, dogan-garyndaşlar, aýratynam ata-eneňizdir çagalaryňyz bilen ýygnanyşyp otyrkaňyz telefony biraz wagtlyk unudyň. Şeýle ýagdaýlarda telefondan aýrylyp bilmeýän adam öňi bilen-ä öz edepsizligiňizi görkezer, onsoňam çagasyna hem “telefony az oýna” diýmäge ýüzi bolmaz.

☆ Eger Siz telefona baglanmagyňyzyň sebäbini durmuşyňyzda gyzykly wakalaryň ýetmeýänliginden diýip hasaplasaňyz, göwnüňizden turjak, Sizi hoşwagt edip biljek bir güýmenjäniň başyny tutuň. Özüňize sport, sungat, hünär ugrundan täze bilim ýoluny açyň, syýahata-sapara gidiň, myhmançylyk gatnaşygyny ediň. Bu telefondaky ýasama gatnaşyklardan, howaýy tanyşlyklardan, emeli dünýäden gowudyr. Üýşeniňizde hersi öz telefonyna dümtünip oturan ýoldaşlaryňyzy terk edip, işjeň durmuşy alyp barýan toparlara goşulyň.

Gowy iýmitlenmek üçin biş-düşi öýde taýýarlamaly, bedeniňi taplamak üçin hereket etmeli, bolara bolsa wagt gerek. Şol wagty hem telefona bermän, özüňe sarp etmeli. Telefonam gerekdir, emma her zat öz ornunda, öz ýerinde ýagşy. Telefon üçin ýaşamaýarys ahyry. Wagt – bu biziň ömrümizdir. Ömri sagdyn, erkin we bagtly ýaşamak üçin onlaýn gatnaşyklary däl-de, hakyky ýakynlyklary, hakyky durmuşy sarpalalyň.

Internet maglumatlary esasynda taýýarlanyldy Psihologiýa