



FOMO, FOBO, JOMO stb.- Kifejezések, amit minden szülőnek ismernie kell!

Villányi Gergő | 2019.11.05 | Olvasási idő: 5 perc

A nyelv örökkön változó világa a digitális világban is nyomon követhető. Szóképek, rövidítések, szleng kifejezések formájában nagyon is kifejező az, hogy miket hallunk, használunk, mi hal el, vagy lesz egyre népszerűbb, érthetőbb a hétköznapi beszélgetéseiben. A digitális világgal kapcsolatban egyre több olyan kifejezésre hivatkoznak a cikkek, a beszélgetések és a szakértők, amelyek ismerete nélkül lehet, hogy pont a lényegét nem értjük meg. Nagyon jól járunk, ha szókincsünket a következőkkel bővítjük!

FOMO jelentése

FOMO (Fear Of Missing Out) – A lemaradástól és/vagy kimaradástól való félelem újkeletű fogalom. Telefonunk jelzései, az értesítések mind a figyelmünket igyekeznek felhívni valamire, azonban ezen jelzések közül elenyésző számban találunk valóban fontos tartalmakat. Mivel azonban ez részben kiszámíthatatlan, minden értesítést úgy kezel az agyunk, mintha egy kis ajándékcsomag érkezett volna, amit még nem nyitottunk fel. Hasonlóképpen, főleg a fiatalabb generációnál előfordulhat, hogy online beszélgetésekből, ott szervezett eseményekről vagy egy kérdésről való lemaradás félelme az, ami ezt a jelenséget előhívja. Ha lemaradsz, kimaradsz – üzeni és nem veszi figyelembe, hogy az igazán fontos dolgokkal kapcsolatban fel is hívhatnának minket. Hasonlóan rezonál a FOMO jelenségére az a türelmetlenség, ami a válaszig eltelt időt nézi, és gyakori az a tévhit, hogy mivel az okoseszközök ott vannak a kezünk ügyében, állandóan elérhetőek vagyunk és figyelmünk a közösségi oldalak minden rezdülését éberén követi. Egy lépéssel tovább pedig már ott járunk, ha nem reagálunk elég gyorsan, azt a másik úgy is ítélni, hogy nem törődünk vele, nem tartjuk fontosnak.

JOMO jelentése

JOMO (Joy Of Missing Out) – A kimaradás öröme az előző definíció fordítottja, és nem csak a digitális világgal kapcsolatos tudatosságra és az online/offline egyensúlyra hívja fel a figyelmet, hanem arra is, hogy internet és okostelefon nélkül is van élet. Ez nem könnyű annak a generációnak, akik beleszülettek és készség szinten kezelik, természetesnek veszik a közösségi oldalakat és az ehhez kapcsolódó eszközöket, szokásokat. Mivel nekik kevesebb lehetőségük volt azt megtapasztalni, hogy milyen élmény egy offline világban eligazodni, így még fontosabb, hogy találkozzanak ezzel. A szülők példamutatása, élményei és gyerekkori történetei nagyon jó alapot adhatnak olyan elfoglaltságokhoz és megoldásokhoz, amikhez nem kell gombokat nyomogatni vagy ahol a választ nem keresőmotorok adják meg. Mindezek közül kiemelkedik az az élmény, amit az élő kapcsolódás, a szemtől szembe zajló kommunikáció és a kapcsolatok ezen módon való ápolása jelent, ugyanis ez adja meg az igazán mély és bensőséges találkozások, beszélgetések lehetőségét, amit semmilyen applikáció vagy kütyü nem pótolhat.



FOBO jelentése

FOBO (Fear Of Being Offline) – Minél kevésbé tartjuk magunkat kompetensnek abban, hogy eligazodjunk a világban a telefonunk nélkül, annál inkább jellemző lehet ránk az, hogy szorongással, félelemmel tölt el, ha nincs elérhető WI-FI, vagy a mobilnet éppen nem működik. Ebbe beletartozhat a FOMO jelensége is, mivel azt feltételezzük, a világ elrohan mellettünk és mi tehetetlenek vagyunk, lemaradunk valami fontosról. Ez persze megtörténhet, de nem ez az általános. Az állandó online jelenlét elterelheti a figyelmünket az emberi kapcsolatok és a találkozások fontosságáról, valamint egy olyan buborékba zárhat, ahol betűk és fotók képében találkozunk csak a többiekkel, ez pedig biztosan nem tesz jót.

Nomphobia jelentése

Nomophobia (No-mobile-phone phobia) – Eszközeink nagyon sok féleképp segíthetik életünket, a mérleg nyelve azonban ott kezd átbillenni, amikor nélkülük már nem is tudjuk elképzelni az életünket, vagyis ijedtséggel, szorongással reagálunk arra, hogy nem lehet nálunk, vagy nem használható a telefonunk. Mintha lekapcsoltak volna minket egy éltető, biztonságos hálóról. Ha ez túlzásnak hangzik, gondoljunk bele a gyakran hallott, kissé provokatív kérdésbe: Kibírnál a telefonod nélkül egy napot? És egy hetet? Jogosan beszélünk problémáról és arról is, hogy a kényelmetlenség túlzott mértékeket ölt, ha a jelenség tüneteit észleljük magunkon.



Fantomvibrálás jelentése

Fantomvibrálás – Fantomrezgésként is ismert jelenség, ami korábban az orvosok és menedzserek „betegsége” volt, ugyanis az ő személyi hívóik által kiadott rezgéshez társították először a 80-as években. Ma leggyakrabban az „úgy éreztem csörgött/rezgett a zsebem” kifejezéssel találkozhatunk – odakapunk, elővesszük a telefont, és kiderül, semmiféle értesítésről, hívásról, üzenetről nincs szó. Megtréfáltak minket az érzékeink. A rezgő érzést egy jármű rezgése, a ruhaanyag súrlódása is okozhatta, de akár a libabőr is. Olyan ez, mintha fontos „vészjelzésként” figyelniénk a telefonunk jelzéseit és ezért az agyunk „riadókészültségben” figyel a hasonló jelekre, érzetekre is. Súlyos esetben fantomrezgés-szindrómáról is beszélhetünk, ahol a test (és az agyunk) jelzései nagyon gyakran fújnak hamis riadót és ezzel nehezítik meg az életünket és feltehetjük magunknak a kérdést: vajon honnan jött ez a hiperérzékenység?