



چرا موبایل جای خاطره‌سازی خانوادگی را می‌گیرد؟

یک روانشناس با اشاره به کمرنگ شدن حضور واقعی اعضای خانواده در دورهمی‌ها، گفت: بحران امروز خانواده‌ها کمبود ارتباط نیست، بلکه کمبود «توجه کامل» است و استفاده نادرست از موبایل که می‌تواند افراد نزدیک را از نظر عاطفی و ارتباطی از یکدیگر دور کند.

یک روانشناس با اشاره به کمرنگ شدن حضور واقعی اعضای خانواده در دورهمی‌ها، گفت: بحران امروز خانواده‌ها کمبود ارتباط نیست، بلکه کمبود «توجه کامل» است و استفاده نادرست از موبایل که می‌تواند افراد نزدیک را از نظر عاطفی و ارتباطی از یکدیگر دور کند. **گوهریستا انزانی** در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: در فضای تعاملی گذشته افراد فقط به هم متصل نبودند بلکه کنار هم بودند، شوخی می‌کردند و ... اینها باعث می‌شد ارتباطات قوی‌تر، مشارکت بیشتر و همدلی و هم صحبتی ایجاد و همین صمیمیت در گفت و گوها و حضور چند نسل کنار هم باعث می‌شد فرزندان زندگی را تجربه کنند و احساس تعلق به خانواده اتفاق می‌افتاد. در حال حاضر نمی‌توانیم فناوری را حذف کنیم اما باید دقت کنیم که این فناوری و شبکه‌ها، جای گفت و گو، بازی، خاطره‌سازی، حضور عاطفی و صمیمیت را نگیرد.

غیبت ذهنی در عین حضور فیزیکی

به گفته انزانی، پدیده «غیبت ذهنی در عین حضور فیزیکی» و تبدیل شدن موبایل به عامل انزوا در جمع از چالش‌های اصلی امروز است؛ پدیده‌ای که در آن بدن فرد در جمع حضور دارد اما توجه و هیجان او جای دیگری است. موبایل این وضعیت را بسیار آسان کرده، زیرا مغز انسان به محرک‌های تازه مانند پیام، اعلان، صدای زنگ حساس است و این‌ها توجه فرد را بلافاصله از گفت و گو پرت کرده و به سمت گوشی می‌برد. عادت به ارتباط‌های کوتاه و مداوم در فضای دیجیتال، باعث شده است که ماندن در یک گفت و گوی طولانی برای افراد دشوار شود. در گذشته، لحظات سکوت در جمع فرصتی برای شروع گفت و گو یا بازی بود، اما امروزه موبایل به فرد اجازه می‌دهد بلافاصله از این احساس فاصله بگیرد.

انزانی با انتقاد از تصور غلط «چند وظیفه‌گی»، تاکید کرد که توجه عمیق به این سادگی قابل تقسیم نیست و نتیجه آن، عدم مشارکت روانی فرد در عین حضور فیزیکی است. موبایل اگر در زمان نامناسب استفاده شود، افراد نزدیک را از هم دور می‌کند؛ مثلاً وقتی اعضای یک خانواده در کنار هم نشسته‌اند اما هر کدام در ارتباط با افراد یا گروه‌های خارج از آن جمع هستند، تنها حضور فیزیکی آن‌ها حفظ شده است.

این روانشناس هشدار داد: این رفتار باعث کاهش تماس چشمی و صمیمیت می‌شود و نگاه کردن به موبایل در حین صحبت، پیام «اهمیت نداشتن حضور طرف مقابل» را منتقل می‌کند که منجر به احساس طردشدگی و بی‌ارزشی در دیگران می‌شود. موبایل به خودی خود عامل انزوا نیست، بلکه نوع استفاده از آن است که تعیین می‌کند؛ برای نمونه، تماس تصویری با عزیزانی که دور هستند مفید است، اما چک کردن گوشی هنگام صرف شام یا در جمع خانواده، صمیمیت را کاهش می‌دهد.

انزانی با بیان اینکه بحران امروز «کمبود توجه کامل» است، اظهار کرد: برای بازگرداندن ارتباط احساسی، نباید موبایل را حذف کرد، بلکه باید در دورهمی‌ها موقتاً آن را کنار گذاشت و توجه را دوباره به انسان‌های کنارمان برگرداند.

استفاده از گوشی، نشانه فاصله‌های عاطفی؟

این روانشناس با بیان این که آیا تمایل اعضای خانواده به استفاده مداوم از گوشی در جمع، نشانه‌ای از وجود فاصله‌های عاطفی پنهان در ساختار خانواده است؟ گفت: این موضوع به تنهایی دلیل نیست؛ مداوم از گوشی در جمع خانواده استفاده کردن یک نشانه قابل بررسی است، نه یک تشخیص قطعی در رابطه با روابط خانوادگی. چند حالت ممکن است پشت این رفتار وجود داشته باشد؛ شاید فرار از گفت و گوی ناخوشایند، تعارض یا گفت و گویی باشد که فرد در خانواده احساس امنیت نمی‌کند و به گوشی پناه می‌برد. کمبود صمیمیت، نیاز به حریم شخصی، عادت و وابستگی و جریان ارتباط بیرونی نیز می‌تواند از دلایل این رفتار باشد. نوجوان یا بزرگسال ممکن است بخش مهمی از روابط اجتماعی‌اش را در فضای آنلاین تجربه کند و به همین دلیل در جمع خانوادگی به این ارتباط ادامه بدهد.

انزانی ادامه داد: اگر استفاده از گوشی همراه با نشانه‌هایی باشد، احتمال وجود فاصله عاطفی بیشتر می‌شود؛ مثلاً اعضای خانواده دیگر حرف‌های مهم خودشان را با هم نمی‌زنند، گفت و گوها جنبه دستوری، انتقادی و روزمره دارد، سکوت در جمع سخت و سنگین است و تلاش برای گفت و گو مرتب با بی‌توجهی مواجه می‌شود و ... افراد از نظر فیزیکی کنار هم هستند، اما

تجربه مشترک و صمیمیت مشترکی ندارند. در این شرایط گوشی علت اصلی نیست، بلکه بیشتر یک داروی مسکن و یک پناهگاه است تا فرد بتواند احساس آرامش را تجربه کند.

به گفته وی اگر خانواده فقط بگوید «گوشی را کنار بگذار»، این مساله حل نمی شود. برای همین یک سوال خیلی مهم این است که چه چیزی باعث شده ما برای کنار هم بودن نیاز داشته باشیم گوشی باشد تا فضا را بتوانیم تحمل کنیم؟ در نهایت، گوشی گاهی دیوار میان اعضای خانواده است، اما گاهی هم فقط پرده ساده ای است که نشان می دهد فاصله ای از قبل وجود داشته و استفاده از گوشی، فضای عاطفی ای را که خوب شکل نگرفته به ما نشان می دهد.

موبایل؛ سپری در برابر اضطراب و عدم جذابیت

انزانی با اشاره به این که غرق شدن در موبایل حین دید و بازدیدها، راهی برای فرار از اضطراب تعاملات حضوری یا ناشی از عدم جذابیت گفت وگوهای خانوادگی است، اظهار کرد؛ حضور در جمع گاهی برای افرادی که خصوصا درون گرا هستند یک فشار روانی ایجاد می کند؛ برای همین شاید با افراد کمتر آشنا کمتر صحبت کنند تا مورد قضاوت قرار نگیرند یا وارد بحث هایی نشوند که روی آن راحت نیستند. در این حالت موبایل نوعی پناهگاه روانی است؛ فرد زمان احساس ناراحتی یا اضطراب می تواند به آن پناه ببرد و برای مدتی از این موقعیت اجتماعی آزارنده دور شود. حتی گاهی اوقات موبایل نقش یک سپر را دارد تا فرد کمتر مجبور به تماس چشمی یا صحبت با کسی باشد که به آن علاقه ندارد.

این روانشناس ادامه داد؛ گاهی موضوعات گفت وگوی خانوادگی جذاب نیست، موضوعاتی مثل تکراری شدن بحث ها، انتقاد از سبک زندگی، مقایسه ها، مسائل مالی یا پرسش های شخصی، باعث می شود فرد فضای دیجیتال را که خودش انتخاب می کند به تعامل حضوری ترجیح دهد. در این وضعیت، موبایل فقط عامل حواس پرتی نیست بلکه رقیبی برای کیفیت پایین تعامل خانوادگی است.

ما باید کیفیت و امنیت روابط خانوادگی را افزایش دهیم. برای همین به جای اینکه از فرد بپرسیم چرا گوشی را کنار نمی گذاری، شاید یک سوال عمیق تر لازم باشد؛ اینکه چه چیزی باعث شده فرد حضور با گوشی را به حضور در این جمع ترجیح بدهد یا برای او جذاب تر باشد.