

«السوشيوال ميديا».. هل اختطفتنا من أُسرنا وأصدقائنا؟



<https://balagh.com>

اختطفتنا وسائل التواصل الاجتماعي من أحصان أُسرنا وأصدقائنا، حتى بات التواصل البصري معهم محدوداً، بل معدوم، فالانحراف في نقاشٍ مهم في أثناء تصفّحك لوسائل التواصل الاجتماعي دون اهتمامٍ بالنظر إلى مُحاورك، يُضعف علاقتك معه، ويُذهب ببريق الصداقة بينكما حتى لو كان لديك ما لا يُحصي من الأصدقاء في وسائل التواصل الاجتماعي، فكيف نستعيد التواصل البصري بيننا من جديد؟

هل صعَّبت وسائل التواصل الاجتماعي التواصل البصري؟

نقضي جلّ وقتنا في التحديق في الشاشات، ما يُؤدِّي إلى إجهاد العين، وزيادة قصر النظر، وأقلّ من ذلك الوقت الذي نقضيه في النظر إلى عيون بعضنا.

يستوي في ذلك حالنا ونحن نرفع صوراً على "إنستغرام"، نكتب منشوراً في "فيسبوك"، أو نردّ على

تعليق أحدهم، فلا ينفك^٣ التطاوُع إلى الأجهزة دون الأفراد الجالسين معنا.

لذا فقد صعّبت وسائل التواصل الاجتماعي التواصل البصري بين الناس؛ ومن ثم^٤ يتعمّد^٥ علينا العمل بجد^٦ ية للتحدى مع الآخرين وجهاً لوجه بدلاً من التحدي الذي لا ينتهي في الشاشات.

والحل مبدئياً باختصار، بإراحة إبها مك، والتهدّي مع من تحب^٧، جارك، صديقك، أو حتى شخصٍ غريب وجهاً لوجه.

لماذا التواصل البصري مهم عند الحديث؟

التواصل والسعادة قرینان لا ينفصلان عن بعضهما، وقد عُنونت دراسة بـ "ما الذي يجعل التواصل البصري مميزاً"، مُبرّزه^٨ مدى أهمية التواصل البصري للتواصل نفسه، والسعادة أيضاً.

بعد^٩ التواصل البصري شكلاً من أشكال لغة الجسد، بل هو أقوى أشكال التواصل غير اللفظي، وقد أزاحت وسائل التواصل الاجتماعي القدرة على المشاركة في التواصل البصري تماماً، لا فقط استقباله من الآخرين.

ينشأ التواصل بين الناس، التعاطف، التفاهم، بل حتى الواقع في الحب من التواصل البصري بأساس، فالاحتفاظ على التواصل البصري مع شخص آخر، يخلق تواصلاً لا واعياً، ينقل إلى الطرف الآخر معلومات عن مشاعرك وحالتك النفسية.

لذا فإن^{١٠} ضعف التواصل البصري أو حتى غيابه، قد يكشف معانٍ عديدة غير مرغوبة، مثل:

غياب الاحترام.

عدم التقدير.

فقد الشفف بالآخر.

ومن هنا تكمن أهمية التواصل البصري في بناء العلاقات، والحفاظ عليها مع الآخرين على أرض الواقع، لا في عالم وسائل التواصل الاجتماعي.

ما أمثل طريقة للتواصل البصري؟

يُوصي الباحثون بجامعة ولاية ميشيغان باتر[™] باع قاعدة 50/70 عند التواصل البصري في أثناء محادثتك شخص ما.

وتعني هذه القاعدة بالاتصال بصريًّا مع مَنْ تُحاوره 50% من الوقت المفترض عندما تتحدى مع شخص ما، و70% من الوقت المفترض عندما تستمع إلى شخص ما.

وقد نظم الباحثون بعض القواعد كذلك للتواصل البصري، مثل:

حاول بدء التواصل البصري قبل التحدي، ثم[™] أمسِك عنه 4 - 5 ثوان في المرة الواحدة، أو 3 - 4 ثوان إنْ كُنْتَ تجلس مع مجموعة من الناس.

لا ضرر في محاكاة الشخص الذي تتحدى إليه، خاصةً الجوانب الدقيقة من لغة جسده، وذلك بمواجهته واتخاذ نفس وضعية جلوسه.

لا تُحدِّق طويلاً، فقد بيَّنت الدراسات أنَّ استمرار التواصل البصري أكثر من 10 ثوان، قد يُربِّك من تحديه، و يجعله غير مرتاح، والمفترض أنَّ التواصل البصري يُعزِّز العلاقة والشعور بالارتياح.

إذا نظرتَ بعيداً عن رفيقك، فلا يُنصح بالنظر إلى الأسفل باستمرار في أثناء التواصل البصري، فذلك قد يُشير إلى انعدام الثقة أو التوتر، وبدلاً من ذلك يُمكِّنك النظر إلى السماء مثلاً أو أي موضعٍ سوى النظر إلى الأسفل.

كيف تُعَزِّز التواصـل البصـري رغم وسائل التواصـل الاجتمـاعي؟

ربـما يجدر بك تقليل الهوس بوسائل التواصـل الاجتمـاعي، خاصةً إذا أضـرت علاقـتك مع الآخـرين في الواقع، ولأخذ زمام حيـاتك من جـديد، وتجـذـب هـوس التـحقـق من الـهـاتف مـراراً وتـكراراً، يـُفـضـل اـتــبـاع النـصـائـح الآتـية:

التـقيـيد: يـُمـكـن تـقيـيد الـوقـت الـذـي تـقضـيه فـي وـسـائل التـواصـل الـاجـتمـاعـي من خـلـال إـعـدـادـاتـ التطـبـيقـاتـ فـي الـهـاتفـ.

أـوـقـفـ التـنبـيهـاتـ: صـوتـ الإـشـعـاراتـ مـُثـبـرـ لـلـإـمسـاكـ بـالـهـاتـفـ وـالـتحقـقـ منـ الإـشـعـارـ؛ لـذـا إـنـ كـُـنـتـ فـي خـضمـ حـوارـ مهمـ مـعـ منـ تحـبـ، يـُفـضـلـ وـقـفـ تـنبـيهـاتـ الـهـاتـفـ الجوـالـ.

لمـ لاـ تـُـرـيـحـ الـهـاتـفـ؟ـ خـصـصـ أـوـقاـتاـ منـ يـومـكـ بلاـ هـاتـفـ وـلاـ ضـجـيجـ وـسـائلـ التـواصـلـ الـاجـتمـاعـيـ،ـ كـوـقـتـ العـشاءـ مـثـلاـ،ـ أـوـ وقتـ النـومـ.

وـفيـ الخـتـامـ،ـ لـاـ يـنـبـغيـ إـهمـالـ منـ يـُـحـاوـرـكـ حتـىـ لوـ بـداـ مـُـتـقـبـلـ لـتـحدـيـقـكـ فـيـ الـهـاتـفـ فـيـ أـثـنـاءـ وجودـهـ،ـ فـالـتواصـلـ الـبـصـريـ يـُـقـويـ الـرـابـطـ بـيـنـكـ وـبـيـنـهـ فـيـ مـجاـبهـةـ مشـكـلاتـ الـحـيـاةـ.