حاضرون غائبون: الغفلة الرقمية داخل الأسرة وكيف نستعيد انتباهنا لمن نحب

الدكتور سالم عبدالله النعيمي — الكاتب/المؤلف
باحث قانوني مستقل، دولة الإمارات العربية المتحدة
salemalnuaimi.ae · ORCID: 0009-0005-5561-5023 · ٨ نوفمبر ٢٠٢٦

الملخص

يتناول هذا المقال ظاهرة «الغفلة الرقمية» داخل الأسرة، وتُعرف في الأدبيات البحثية بـ«التجاهل بالهاتف» (Phubbing)، ويُقصد به انشغال الفرد بهاتفه الذكي في أثناء وجوده مع شريك حياته أو أبنائه حتى يغدو حاضرًا بالجسد غائبًا بالانتباه، إلى جانب مفهوم «التداخل التقني» (Technoference). يستعرض المقال أبرز الأدلة المنشورة في مجلات محكّمة، بما فيها دراسات طولية وتجريبية وعدة مراجعات منهجية وتحليلات تجميعية حديثة، تربط الظاهرة بانخفاض الرضا الزوجي، وزيادة النزاع، وضعف التعاون التربوي بين الوالدين، ومشكلات سلوكية لدى الأطفال ضمن حلقة متبادلة مع الضغط التربوي. ويناقش المقال الآليات المحتملة التي قد تفسّر هذه الارتباطات، وأسباب تحوّل السلوك إلى عُرف مقبول، وخصوصية السياق العربي في ضوء دراسة سعودية جاءت نتائجها مخالفة للمتوقع، كما ينبّه إلى حدود الأدلة، ومنها أن نتيجة «مجرد وجود الهاتف» الشهيرة لم تتكرر في محاولات إعادة التجربة. ويختم بتوصيات عملية موجّهة إلى الأزواج، والوالدين، والممارسين في المجال الأسري، والمؤسسات المجتمعية والبحثية، مؤكدًا أن الانتباه هو العملة الأثمن في اقتصاد الأسرة المعاصرة، وأن إدارته بوعي مهارة أسرية جوهرية في العصر الرقمي.

الكلمات المفتاحية: الغفلة الرقمية؛ التجاهل بالهاتف؛ التداخل التقني؛ الرضا الزوجي؛ التربية المشتركة؛ العلاقات الأسرية؛ الهاتف الذكي؛ جودة الوقت الأسري؛ الأسرة العربية.

المقدمة: لماذا هذا الموضوع الآن؟

يبدأ أحد الأبناء في سرد ما حدث له في المدرسة، فيرفع والده عينيه عن الهاتف لحظة ويقول: «أكمل، أنا أسمعك»، ثم يعود إلى الشاشة. قد يكون الأب سمع الكلمات فعلًا، لكن ابنه كان ينتظر أن يلاحظ أحدٌ نبرة صوته ويسأله عمّا أزعجه. وحين يتكرر المشهد، قد يختصر الابن حكايته في المرة التالية، أو يؤجلها إلى وقت يشعر فيه بأن هناك من يصغي إليه. بهذا المعنى لم تعد قضية «الوقت المهدور أمام الشاشات» سؤالًا عن عدد الساعات، بل سؤالًا أعمق: ماذا يحدث لجودة العلاقة حين يكون أحبّ الناس إلينا حاضرين معنا بأجسادهم، غائبين عنّا بأذهانهم؟

اخترت هذه الظاهرة لثلاثة أسباب. **الأول** أنها تحوّل اجتماعي صامت يلامس كل بيت تقريبًا، ويمسّ العلاقة بين الزوجين، وبين الوالدين والأبناء، وبين الأجيال. **الثاني** أن أغلب النقاش العام حول الشاشات يتركز على الأطفال والمراهقين، بينما يغفل طرفَي المعادلة الأهم في تكوين المناخ الأسري: الزوجين أنفسهما. **الثالث** أن البحث العلمي حولها نضج خلال العقد الأخير نضجًا يسمح بتقديم صورة موثّقة لا انطباعية؛ فلدينا اليوم مراجعات تحليلية تجمع عشرات الدراسات، وهذا يسمح بالانتقال من الانطباعات العامة إلى خلاصات مبنية على الأدلة، مع إدراك حدودها.

والفرضية المحورية للمقال بسيطة: الطريقة التي نوزّع بها انتباهنا داخل البيت ليست سلوكًا شخصيًا محايدًا، بل ممارسة أسرية تتشكّل بها العلاقات يومًا بيوم. ويسعى المقال إلى الإجابة عن أربعة أسئلة: ما التجاهل بالهاتف؟ وماذا تقول الأدلة عن ارتباطاته؟ وكيف يمكن تفسير هذه الارتباطات؟ وما الذي يمكن للأسرة والمجتمع فعله عمليًا؟

أولًا: ما التجاهل بالهاتف؟

«التجاهل بالهاتف» ترجمة لمصطلح «Phubbing» المنحوت من كلمتي الهاتف (Phone) والتجاهل (Snubbing)، ويشير إلى تجاهل شخص في موقف اجتماعي بالتركيز على الهاتف بدلًا من الحديث إليه مباشرة (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). وقد صاغ الباحثان جيمس روبرتس وميريديث ديفيد مقياسًا من تسعة بنود لقياس هذا السلوك بين الشركاء العاطفيين، أسمياه «تجاهل الشريك بالهاتف» (Partner Phubbing)، من أمثلة بنوده: أن يضع الشريك هاتفه حيث يراه في أثناء جلوسهما معًا، أو أن يختلس النظر إليه في أثناء الحديث (Roberts & David, 2016).

وقد ذاع المصطلح منذ عام 2012، حين صاغه فريق من خبراء اللغة في أستراليا ضمن حملة ترويجية لقاموس «ماكواري» حملت شعار «أوقفوا التجاهل بالهاتف» (Stop Phubbing)، ثم انتقل سريعًا إلى الإعلام والبحث

العلمي. وفي البيت قد يحدث الأمر نفسه مع جهاز لوحي أو أي شاشة أخرى تستحوذ على الانتباه في أثناء الحديث.

ويقابل هذا المفهوم مصطلح أوسع هو «التداخل التقني» (Technoference)، ويُقصد به الانقطاعات اليومية التي تُحدثها الأجهزة الرقمية في التفاعلات والأنشطة المشتركة بين أفراد الأسرة، سواء بين الزوجين أو بين الوالدين والأبناء، مقصودةً كانت أم غير مقصودة (McDaniel & Coyne, 2016).

والظاهرة ليست «إدمانًا» بالضرورة؛ فقد تكون مجرد نظرة متكررة إلى الإشعارات، أو تصفّحًا عابرًا في أثناء العشاء. والفرق بين المفهومين مفيد عمليًا: فالتجاهل بالهاتف سلوك ينصرف فيه الانتباه إلى الهاتف في أثناء التفاعل المباشر، وقد يشعر معه الطرف الآخر بأنه أقل أهمية. أما التداخل التقني فمفهوم أوسع يشمل مقاطعة الأجهزة للتفاعلات والأنشطة المشتركة. ويجمع بينهما انصراف الانتباه عن الشخص الحاضر في لحظات كان يمكن أن تُبنى فيها العلاقة.

كيف يظهر داخل الأسرة؟

- **بين الوالدين والأبناء:** تعرض طفلة رسمتها على أمها، فتجيبها الأم وهي تقرأ رسالة عمل. أو يسأل الأب ابنه المراهق عن يومه، فيردّ الابن بكلمات مقتضبة وعيناه على لعبة في الهاتف؛ فالتجاهل يسير في الاتجاهين.
- **بين الزوجين:** يحاول أحدهما الحديث عن أمر يشغله، فيتوقف الآخر بين جملة وأخرى للردّ على الرسائل. وقد ينتهي الحديث إلى خلاف حول الإنصات، فيما تبقى المسألة التي بدأ من أجلها معلّقة.
- **بين الإخوة والأجيال:** يحاول أحد الإخوة إشراك الآخرين في قصة أو قرار عائلي، وكلٌّ منهم يتابع شاشته. وفي الزيارة العائلية قد يروي الجدّ قصة لحفيده، ثم يتوقف حين يلاحظ أن انتباهه انتقل إلى الهاتف.

وتختلف هذه المواقف عن لحظة يستأذن فيها أحد أفراد الأسرة للردّ على اتصال عاجل ثم يعود إلى الحديث من حيث توقف؛ فالاستئذان والعودة الواضحة يساعدان الطرف الآخر على فهم ما حدث، خصوصًا إذا كان يتحدث عن أمر يهمه.

ثانيًا: ماذا يقول البحث العلمي؟

في العلاقة الزوجية

في واحدة من أوائل الدراسات، شملت 143 امرأة متزوجة أو مساكنة في الولايات المتحدة، أفادت أغلب المشاركات بأن الأجهزة تقاطع تفاعلهن مع الشريك بصورة متكررة في أوقات الفراغ والمحادثات ووجبات

الطعام، وارتبط ارتفاع التداخل التقني بمزيد من النزاع حول التقنية، وانخفاض الرضا عن العلاقة وعن الحياة، وارتفاع أعراض الاكتئاب (McDaniel & Coyne, 2016).

وفي دراسة نُشرت في مجلة *Computers in Human Behavior*، أجرى روبرتس وديفيد مسحين على 453 بالغًا في الولايات المتحدة. وفي عيّنة المسح الثاني أفاد 46.3% من المشاركين بأن شركاءهم يتجاهلونهم بالهاتف، وقال 22.6% إن ذلك سبّب خلافًا بينهم. وأظهر التحليل سلسلة من الارتباطات: ارتبط تجاهل الشريك بالهاتف بمزيد من الخلاف حول استخدامه، وارتبط هذا الخلاف بانخفاض الرضا عن العلاقة، الذي ارتبط بدوره بانخفاض الرضا عن الحياة وبأعراض اكتئابية. كما أبلغ ذوو «التعلّق القَلِق»، أي الأقل شعورًا بالأمان في العلاقة، عن خلاف أكبر حول الهاتف (Roberts & David, 2016).

وتتسق مع ذلك دراسة لاحقة على عينتين من الأزواج (182 و239 زوجًا) في الولايات المتحدة وكندا، وجدت أن كثرة التداخل التقني ترتبط بمزيد من النزاع حول التقنية، وأن هذا النزاع يتنبأ بانخفاض الرضا عن العلاقة وبضعف إدراك جودة التعاون في تربية الأبناء (McDaniel et al., 2018). وتشير هذه النتيجة إلى أن أثر الخلاف قد لا يقتصر على العلاقة الزوجية، بل قد يمتد إلى التعاون بين الوالدين في تربية الأبناء.

وعلى مستوى أوسع، جمعت مراجعة تحليلية حديثة بيانات 52 دراسة (58 عيّنة، ونحو 19,700 مشارك)، وخلصت إلى أن تجاهل الشريك بالهاتف يرتبط سلبيًا بالرضا الزوجي وجودة العلاقة والحميمية والاستجابة العاطفية، وإيجابيًا بالنزاع والغيرة، وأن الإدمان على الوسائط هو أقوى العوامل المرتبطة بممارسته (Ni et al., 2025).

في العلاقة بين الوالدين والطفل

بدأت القصة بملاحظة ميدانية: راقب باحثون 55 من مقدّمي الرعاية يتناولون الطعام مع أطفال صغار في مطاعم الوجبات السريعة، فاستخدم 40 منهم أجهزتهم خلال الوجبة. وكان مقدّمو الرعاية الأشد استغراقًا في الجهاز أكثر ميلًا إلى الاستجابة بقسوة لسلوك الطفل، بينما صعّد بعض الأطفال محاولاتهم لجذب الانتباه. ولاحظ الباحثون أن الاستخدام **المشترك** للجهاز مع الطفل يختلف في أثره عن الاستخدام المنفرد (Radesky et al., 2014). والدراسة نوعية صغيرة العيّنة، فتُقرأ بوصفها مولّدة للفرضيات.

ثم جاءت الدراسات الكمّية. ففي دراسة على 170 أسرة أمريكية لديها أطفال صغار (متوسط أعمارهم نحو ثلاث سنوات)، وجد ماكدانيل وراديسكي أن الاستخدام الإشكالي للتقنية لدى الوالدين يتنبأ بتداخل تقني أكبر في تفاعلاتهم مع أبنائهم، وأن هذا التداخل ارتبط بمزيد من المشكلات السلوكية لدى الأطفال، الظاهرة منها (كنوبات الغضب والانفعال) والباطنية (كالقلق والانسحاب)، حتى عند مستويات منخفضة من التداخل (McDaniel & Radesky, 2018a). والأهم أن دراسة طولية لاحقة تابعت 183 زوجًا لديهما طفل صغير

على مدى ستة أشهر، أظهرت **علاقة تبادلية**: فالسلوك الصعب لدى الطفل يرفع الضغط التربوي، فينسحب الوالدان نحو أجهزتهما، فيزداد التداخل التقني، فيتنبأ بدوره بمزيد من السلوك الصعب، لتتشكل حلقة مفرغة (McDaniel & Radesky, 2018b).

وجمعت مراجعة تحليلية منهجية 83 دراسة بإجمالي يقارب 54 ألف مشارك، فوجدت أن التعرّض للتجاهل بالهاتف يرتبط بدرجات متوسطة إلى قوية بالاكتئاب وعدم الرضا عن العلاقة، وأن هذه الارتباطات كانت أقوى في عيّنات المراهقين منها في عيّنات البالغين (Nuñez & Radtke, 2024).

وفي الاتجاه نفسه، وجدت مراجعة منهجية وتحليل تجميعي في مجلة *Adolescent Research Review* شمل 15 دراسة و22,478 مشاركًا ارتباطًا بين التجاهل الوالدي بالهاتف وارتفاع أعراض الاكتئاب لدى المراهقين (Lin et al., 2025). كما وجد تحليل تجميعي آخر أن التجاهل الوالدي بالهاتف يرتبط بمزيد من المشكلات الانفعالية الداخلية كالقلق والانسحاب، والسلوكية الظاهرة كالعدوانية، لدى الأطفال (Zhang et al., 2023). غير أن الدراسات المشمولة في التحليلين أُجريت كلها تقريبًا في الصين، ما يدعو إلى الحذر عند تعميمها على بيئات أسرية أخرى. وهي نتائج على مستوى المجموعات؛ أما فهم ضيق طفل بعينه فيحتاج إلى النظر في ظروفه الأسرية والمدرسية والشخصية.

في متعة اللقاء العائلي

في تجربة ميدانية، شعر المشاركون الذين استخدموا هواتفهم في أثناء عشاء مع الأصدقاء أو العائلة بتشتّت أكبر واستمتاع أقل ممن أبعدوها، وتكرر النمط نفسه في رصد يومي للتفاعلات على مدى أسبوع (Dwyer et al., 2018). وكان الفرق صغيرًا نسبيًا.

ثالثًا: لماذا نفعل ذلك، وكيف صار مقبولًا؟

تقدّم دراسة شوتبيتاياسوننده ودوغلاس تفسيرًا مفيدًا: فإدمان الإنترنت، والخوف من تفويت الأحداث (FoMO)، وضعف ضبط النفس، تتنبأ بإدمان الهاتف الذكي، وهذا يتنبأ بدوره بممارسة التجاهل بالهاتف. ومن نتائجها أيضًا أن من يتعرّض للتجاهل يميل إلى ممارسته، وأن تكرار الممارسة والتعرّض يجعلان السلوك يبدو «طبيعيًا» ومقبولًا (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). وقد يعني ذلك داخل البيت أن السلوك ينتقل بالمحاكاة حتى يصبح مألوفًا: يرى الابن والديه منشغلَين بالهاتف، فيعتاد ذلك.

ولا يعني ذلك أن كل انشغال بالهاتف سلوك مرضي. فقد يكون السبب عمليًا: أحد الوالدين ينتظر اتصالًا من العمل، أو طالب يتابع رسالة تتعلق بتسليم واجب، أو فرد من الأسرة ينسّق موعدًا طبيًا لأحد أقاربه. وفي أحيان

أخرى تكون العادة أقوى من الحاجة: يضيء الهاتف فنفتحه، ثم ننتقل من الرسالة إلى تطبيق آخر قبل أن ننتبه إلى أن الحديث قد انقطع. لذلك فإن وصف كل تفقّد متكرر للهاتف بأنه «إدمان» يتجاوز ما تسمح به الأدلة، وقد يكفي في بعض البيوت تقليل الإشعارات أو الاتفاق على وقت محدد للردّ على رسائل العمل.

ويتصل بذلك ما يُعرف بـ«النمذجة»: فالأبناء يتعلّمون التواصل وتنظيم انفعالاتهم من مراقبة الكبار. وتذهب الباحثة شيري تيركل، في كتابها عن استعادة المحادثة في العصر الرقمي، إلى أن الحوار وجهًا لوجه هو المجال الذي تنمو فيه مهارات الإصغاء والتعاطف، وأن الفرار منه إلى الشاشات يُضعف العلاقات (Turkle, 2015). ومن المعقول أن الطفل الذي يرى والديه يلجآن إلى الهاتف هروبًا من التوتر أو الملل قد يتبنّى الآلية نفسها، غير أن هذه فرضية معقولة تحتاج إلى اختبار بدراسات طولية، لا نتيجة مثبتة.

هل يكفي مجرد وجود الهاتف؟ نتيجة لم تثبت

أجرى برزيبلسكي وواينستين تجربتين مخبريتين أشارتا إلى أن مجرد وجود هاتف في مجال الرؤية خلال حوار ثنائي يخفض الشعور بالقرب والثقة، وأن الأثر يشتدّ حين يكون الحوار شخصيًا وعميقًا (Przybylski & Weinstein, 2013). وقد شاعت هذه النتيجة كثيرًا في الخطاب التوعوي. غير أن محاولات لاحقة لإعادة التجربة بالإجراءات نفسها لم تصل إلى النتيجة ذاتها، ومنها دراسة شملت 356 مشاركًا خلصت إلى أن هذا الأثر، إن وُجد، أصعب رصدًا مما كان يُعتقد (Linares & Sellier, 2021).

والموقف العلمي الرصين هنا ألا نبني رسائل التوعية على مقولة «وجود الهاتف وحده يُفسد الحوار». فالأدلة الأقوى تتعلق **بالانشغال الفعلي بالهاتف**. ومع ذلك يبقى لإبعاد الهاتف عن المائدة مبرّر عملي واضح: أنه يُضعف إغراء الاستخدام نفسه.

رابعًا: كيف نفسّر هذه الارتباطات؟ قراءة في الآليات المحتملة

تقترح الأدبيات السابقة ثلاث آليات محتملة قد تفسّر هذه الارتباطات، وفهمها يجعل التوصيات منطقية لا تعسّفية:

1. **الإقصاء المُدرَك:** يُختبَر التجاهل بالهاتف نفسيًا شكلًا من أشكال الاستبعاد الاجتماعي. وقد فسّرت مراجعة نونيز ورادتكه نتائجها في ضوء نظرية الاستبعاد (Ostracism)، التي ترى أن الإهمال يهدّد حاجات أساسية كالانتماء وتقدير الذات (Nuñez & Radtke, 2024). والرسالة الضمنية هنا: «أنت أقل أهمية من الشاشة».
2. **تآكل الاستجابة:** جودة العلاقة لا تُقاس بساعات الوجود المشترك بل بلحظات الاستجابة للآخر: أن أسمعه، وألتفت إليه، وأردّ على إشارته. والاستجابة العاطفية من النتائج التي يرتبط بها التجاهل بالهاتف سلبيًا

(Ni et al., 2025)، كما رصدت الملاحظة الميدانية استجابات أقسى لدى الوالدين المستغرقين في أجهزتهم (Radesky et al., 2014).

3. **النزاع المتراكم:** كل نظرة إلى الهاتف أثناء الحوار قد تبدو حدثًا تافهًا، لكن تكرارها اليومي قد يحوّلها إلى ملف خلاف مستمر، والخلاف حول الهاتف هو الحلقة الوسيطة التي ظهرت في أكثر من دراسة بين التجاهل وانخفاض الرضا الزوجي (Roberts & David, 2016; McDaniel et al., 2018).

خامسًا: السياق العربي — قراءة متأنية

هل تنطبق هذه النتائج على أسرنا العربية؟ في مسح مقطعي شمل 741 مشاركًا متزوجًا في السعودية، ارتبط الاستخدام الإشكالي للهاتف والإنترنت ووسائل التواصل والألعاب بمزيد من التجاهل بالهاتف بين الأزواج. غير أن الدراسة سجّلت نتيجة غير متوقعة: ارتبط ارتفاع التجاهل بالهاتف بارتفاع الرضا عن العلاقة في تلك العيّنة (Aljasir, 2022). واقترحت الباحثة تفسيرًا محتملًا، هو أن الاستخدام الرقمي صار يُدرَك في السياق الاجتماعي المعاصر أمرًا مألوفًا ومهمًا لا تهديدًا للعلاقة.

وينبغي قراءة هذه النتيجة بحذر، لسببين منهجيين: أولهما أنها دراسة مقطعية واحدة تعتمد على التقارير الذاتية، بينما تقوم الأدلة الأقوى عالميًا على التصاميم الطولية والمراجعات التحليلية. وثانيهما أن الاختلاف بين الثقافات في إدراك الظاهرة أمر موثّق؛ فقد أشارت مراجعة ني وزملائه إلى فروق بين العيّنات الغربية والشرقية في طبيعة الأثر (Ni et al., 2025). ولذلك تبقى النتيجة جديرة بالاهتمام، لكنها لا تكفي وحدها لتعميم حكم على الأسرة العربية في أي اتجاه.

وفي حدود ما تحقّقنا منه، لا تتوفر دراسات ميدانية منشورة كافية عن الأسرة الإماراتية تحديدًا. وللأسرة الخليجية خصوصيات تستحق الدرس، كالمجلس والعائلة الممتدة واللقاءات الأسبوعية بين الأجيال، وهي فضاءات قد يختلف فيها أثر الهاتف عمّا ترصده الدراسات الغربية المتمركزة حول الأسرة النووية.

سادسًا: حدود الأدلة — ما يجب ألا نبالغ فيه

من الأمانة العلمية أن تُقرأ النتائج السابقة في ضوء أربعة قيود:

- **الارتباط ليس سببية:** معظم الدراسات مقطعية، فهي تُثبت أن التجاهل بالهاتف يقترن بضعف العلاقة ولا تُثبت دائمًا أنه سببه؛ وقد تكون العلاقة المتوترة أصلًا هي ما يدفع إلى الهروب نحو الشاشة، كما كشفت الحلقة التبادلية السابقة.

- **غلبة العيّنات غير العربية:** أغلب الأدلة من الولايات المتحدة وأوروبا وشرق آسيا، والدراسة العربية المتاحة جاءت بنتيجة مخالفة.
- **الاعتماد على التقرير الذاتي:** يقيس أغلب الباحثين الظاهرة بما يقوله المشاركون عن أنفسهم أو عن شركائهم، لا بقياس موضوعي للاستخدام الفعلي.
- **التقنية ليست شرًا مطلقًا:** الرسائل اليومية قد تقرّب الزوجين المتباعدين، والاستخدام المشترك مع الأبناء قد يكون فرصة تواصل. المشكلة في **الإزاحة**، أي حين يحلّ الجهاز محل الشخص الحاضر.

وهذه القيود لا تُضعف الخلاصة، بل تحدّد نبرة التوصيات: مهارات لإدارة الانتباه، لا تحذيرات من التقنية.

سابعًا: توصيات عملية يمكن البدء بها اليوم

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن تضع الأسرة «خطة أسرية لاستخدام الوسائط» تتضمن أماكن خالية من الشاشات كمائدة الطعام، وأوقاتًا خالية منها كوقت الواجبات وما قبل النوم، وأن تُناقَش قواعدها مع الأبناء (American Academy of Pediatrics, n.d.). وتُبنى التوصيات التالية على هذا الإطار وعلى النتائج البحثية السابقة، وبعضها اقتراحات عملية منطقية لم تُختبر بعد ببرامج تدخّلية مضبوطة، ونتوجّه إلى أربع فئات:

أولًا: للأزواج والمقبلين على الزواج

- **سمّوا الحاجة العاجلة وعودوا إلى الحديث:** إذا اضطررتم إلى النظر في الهاتف فقولوا مثلًا: «أنتظر ردًا من العمل، سأجيب ثم نكمل». وبعد الردّ بادروا بالعودة إلى النقطة التي توقف عندها الحديث، حتى لا يضطر الطرف الآخر إلى طلب انتباهكم مرة أخرى. فالإعلان يحوّل الانقطاع من تجاهل صامت إلى تنسيق مقبول.
- **أنشئوا أوقاتًا وأماكن خالية من الشاشات:** كالمائدة والحديث قبل النوم؛ فإبعاد الهاتف يُضعف إغراء الانشغال به، والانشغال هو ما تربطه الأدلة بانخفاض الاستمتاع باللقاء (Dwyer et al., 2018).
- **تحدّثوا عن موقف محدد لا عن حكم عام:** الحديث عن انقطاع حديث مهم مساء أمس يفتح باب الفهم أكثر من عبارة «أنت دائمًا على هاتفك». ثم اتفقوا في حوار هادئ على «ميثاق تقني» بسيط يتقبّل فيه كلّ طرف ملاحظة الآخر دون دفاعية.

ثانيًا: للوالدين (خصوصًا في سنوات الطفولة المبكرة والمراهقة)

- **ابدأوا بوقت واحد بلا شاشات:** وجبة العشاء أو أول عشر دقائق من جلسة المساء، مع اتفاق مسبق على التعامل مع اتصال عاجل أو مناوبة عمل.

- **ليبدأ الكبار بأنفسهم:** حين يضع الأب أو الأم الهاتف جانبًا عند بدء الحديث، تصبح القاعدة مفهومة وقابلة للتطبيق على الجميع. وإذا شغلتكم رسالة بالفعل فقولوا: «فاتني آخر ما قلته. أريد أن أسمعك».
- **أظهروا الإنصات:** التفتوا إلى المتحدث، واتركوه يكمل كلامه، ثم اسألوه عمّا قاله، مثل «وماذا فعلت عندما حدث ذلك؟».
- **شاركوا الجهاز بدل الانفراد به:** الاستخدام المشترك مع الطفل (مشاهدة صورة أو مقطع معًا) يختلف عن الاستغراق المنفرد في حضوره (Radesky et al., 2014).
- **راقبوا حلقة الانسحاب:** إذا لاحظتم تصاعد السلوك الصعب لدى الطفل، فاسألوا أولًا: هل انسحبنا نحن نحو شاشاتنا تحت ضغط التربية؟ فالعلاقة تبادلية (McDaniel & Radesky, 2018b)، وطلب الدعم أجدى من الهروب إلى الشاشة.
- **صوغوا اتفاقًا مرنًا مع الأبناء:** اسألوهم عن الأوقات التي يفضّلون أن تجتمع فيها الأسرة بلا هواتف، وحدّدوا الاستثناءات معًا، وجرّبوا الاتفاق أسبوعًا ثم ناقشوا ما نجح وما يحتاج إلى تعديل. فقد وجدت إحدى المراجعات أن ارتباط التعرّض للتجاهل بالهاتف بالنتائج السلبية كان أقوى في عيّنات المراهقين (Nuñez & Radtke, 2024)، والقدوة أبلغ من النصيحة.
- **خمس دقائق عند العودة إلى البيت:** اقتراح عملي بسيط: اجعلوا الدقائق الأولى بعد دخول البيت للتحية والسؤال والنظر في الوجوه، قبل تفقّد الهواتف.

ثالثًا: للممارسين في المجال الأسري (الأخصائيون الاجتماعيون والمرشدون الأسريون)

- **أدرجوا «الأنماط الرقمية» في التقييم الأسري:** صار سؤال «كيف تستخدمون الهواتف وقت وجودكم معًا؟» سؤالًا يساعد على فهم نمط التواصل الأسري، لا تفصيلًا ثانويًا، فبعض النزاعات الزوجية يختبئ خلفها تداخل تقني غير مُسمّى.
- **انظروا خلف السلوك:** التجاهل بالهاتف قد يرتبط بقلق أو وحدة أو تعلّق غير آمن أو ضغط تربوي (Ni et al., 2025)، لا المشكلة الوحيدة.
- **حوّلوا اللغة من اللوم إلى المهارة:** بدل اتهام الأطراف بالإدمان، قدّموا إدارة الانتباه الأسري مهارةً قابلة للتدريب، فذلك يخفّف المقاومة ويرفع الالتزام بالتغيير.

رابعًا: للمؤسسات المجتمعية والإعلامية والبحثية

- إدراج «آداب الحضور الرقمي» في برامج التأهيل للزواج والإرشاد الأسري، مع تقييم أثرها تقييمًا علميًا.

- بناء رسائل التوعية على الأدلة الثابتة (أثر الانشغال بالهاتف) لا على نتائج لم تتكرر.
- تشجيع الجامعات ومراكز البحث في الدولة على دراسات طولية عن التجاهل بالهاتف في الأسرة الإماراتية والخليجية، تستخدم قياسًا موضوعيًا للاستخدام إلى جانب التقارير الذاتية، لتُبنى البرامج الوقائية على أدلة محلية لا مستوردة فقط.
- إطلاق برامج إرشاد أسري في المدارس والمراكز المجتمعية تربط «الصحة الرقمية» بالصحة العاطفية للأسرة.
- تصميم حملات توعية تتجاوز المخاطر الأمنية للشاشات إلى كلفتها النفسية والعلائقية داخل البيت.

الخاتمة

تتحدث هذه الورقة عن هاتف، لكن موضوعها الحقيقي هو الانتباه؛ ذلك المورد النادر الذي تتغذّى عليه العلاقات الأسرية. تقول الأدلة المتقاطعة، من دراسات منفردة ومراجعات تحليلية، إن التجاهل بالهاتف ليس عيبًا فرديًا هامشيًا، بل ممارسة أسرية يومية ترتبط بتراجع الرضا الزوجي، وضعف التعاون التربوي، ومشكلات سلوكية لدى الأبناء ضمن حلقات ضغط متبادلة. وفي المقابل تدعونا الأمانة العلمية إلى التمييز بين ما ثبت وما لم يثبت، وإلى الاعتراف بأن السياق العربي ما زال بحاجة إلى بحث محلي صارم.

والباب مفتوح للتغيير: يمكن للأسرة أن تبدأ بخطوات بسيطة لحماية وقت الحديث، مثل إبعاد الهاتف عند بدء حوار مهم، والعودة إلى الحديث بعد الرد على أمر عاجل، وتخصيص أوقات خالية من الشاشات. الأسرة التي تتعلّم إدارة انتباهها في العصر الرقمي ليست أسرة أكثر انضباطًا فحسب، بل أسرة أقدر على منح أفرادها أثمن ما يمكن أن يُمنح لإنسان: **أن يكون حاضرًا فعلًا حين يكون موجودًا.**

وفي الجلسة العائلية المقبلة، جرّب أن تضع هاتفك جانبًا حين يبدأ أحدهم الحديث، وأن تسأله سؤالًا واحدًا عمّا قاله؛ فقد تكون تلك الدقيقة هي ما يحتاجه ليكمل حكاية كان على وشك اختصارها.

Abstract

Present but Absent: Phubbing and Technoference in Family Life, and How to Reclaim Our Attention for Those We Love

This article examines phubbing—snubbing one's partner or children by attending to a smartphone during face-to-face interaction—and technoference, the everyday interruption of couple and family interactions by digital devices. Drawing on peer-

reviewed studies and several recent systematic reviews and meta-analyses, it reviews evidence linking partner phubbing and technoference to lower relationship and marital satisfaction, more conflict over technology, poorer coparenting quality, reduced intimacy and responsiveness, and child behaviour problems within a bidirectional cycle with parenting stress (McDaniel & Radesky, 2018b), with stronger associations among adolescents. It discusses three possible mechanisms that may explain these associations: perceived social exclusion, erosion of responsiveness, and accumulating conflict, and explains how phubbing becomes a social norm. The article also highlights the limits of the evidence: most studies are cross-sectional and self-reported, samples are largely non-Arab, a Saudi study of married couples reported counter-intuitive findings (Aljasir, 2022), and the well-known "mere presence" effect of mobile phones has not been replicated. It concludes with evidence-informed recommendations for couples, parents, family practitioners and community institutions, and calls for longitudinal research on Emirati and Gulf families, arguing that attention management is a core family skill in the digital age.

Keywords: phubbing; partner phubbing; technoference; smartphone use; marital satisfaction; coparenting; parent–child interaction; family relationships; Arab families; United Arab Emirates

المراجع

Aljasir, S. (2022). Present but absent in the digital age: Testing a conceptual model of phubbing and relationship satisfaction among married couples. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, Article 1402751. https://doi.org/10.1155/2022/1402751

American Academy of Pediatrics. (n.d.). *How to make a family media plan*. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.

https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233–239. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007

Lin, C.-X., Qing, Z.-H., Yan, C.-H., Tang, S.-J., Wang, C.-L., Yang, X.-H., & Liu, X.-Q. (2025). The relationship between parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, 10(1), 19–29. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00244-0

Linares, C., & Sellier, A.-L. (2021). How bad is the mere presence of a phone? A replication of Przybylski and Weinstein (2013) and an extension to creativity. *PLOS ONE*, 16(6), e0251451. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251451

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. https://doi.org/10.1037/ppm0000065

McDaniel, B. T., Galovan, A. M., Cravens, J. D., & Drouin, M. (2018). "Technoference" and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality. *Computers in Human Behavior*, 80, 303–313. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.019

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018a). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100–109. https://doi.org/10.1111/cdev.12822

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018b). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210–218. https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6

Ni, N., Ahrari, S., Zaremohzzabieh, Z., Zarean, M., & Roslan, S. (2025). A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontiers in Psychology*, 16, 1561159. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561159

Nuñez, T. R., & Radtke, T. (2024). Is socially disruptive smartphone use detrimental to well-being? A systematic meta-analytic review on being phubbed. *Behaviour & Information Technology*, 43(7), 1283–1311. https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2209213

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. https://doi.org/10.1177/0265407512453827

Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast

food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), e843–e849. https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation*: *The power of talk in a digital age*. Penguin Press.

Zhang, J., Dong, C., Jiang, Y., Zhang, Q., Li, H., & Li, Y. (2023). Parental phubbing and child social-emotional adjustment: A meta-analysis of studies conducted in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4267–4285. https://doi.org/10.2147/PRBM.S417718

إخلاء المسؤولية والحقوق القانونية

يُقدَّم هذا المقال لأغراض التوعية والمعرفة العامة، ولا يُعدّ استشارةً نفسية أو أسرية أو قانونية، ولا يغني عن الرجوع إلى المختصين أو الجهات الرسمية المعنية. والآراء الواردة فيه تعبّر عن رأي الكاتب، ولا تمثّل بالضرورة موقف أي جهة رسمية.

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف © 2026. لا يجوز نسخ هذا المقال أو إعادة نشره كليًا أو جزئيًا إلا بإذن كتابي مسبق، مع ذكر المصدر: salemalnuaimi.ae

الدكتور سالم عبدالله النعيمي — الكاتب/المؤلف · info@salemalnuaimi.ae · salemalnuaimi.ae