

لا تستخدم هاتفك خلال تناول الطعام لهذه الأسباب!

وجدت دراسة كندية ان استخدام الهاتف عند تناول الطعام يمكن ان يخفض نسبة شعورك بالسعادة، ويشتت تركيزك وتواصلك مع الموجودين على المائدة.

كما وجدت الدراسة نفسها، واستناداً الى استطلاع رأي، أن ما يقارب الـ 90% من المشاركين، هم من الأشخاص الذين يستخدمون هواتفهم في معظم جلساتهم الاجتماعية أكانت مع الأسرة أو العائلة أو الأصدقاء.

لذلك يحذر الخبراء من الاستخدام الدائم للهواتف اذ انه سبب الشعور بالحزن، او انحدار نسبة السعادة التي يمكن ان يشعر بها الفرد، بالإضافة الى ان ذلك التصرف سيحرمه الاستمتاع بالطعام الذي يتناوله مع من حوله.

من بين الـ 300 مستخدم الذي شملهم الاستطلاع، هناك من يتناول وجباتهم في المطاعم مع الأصدقاء أو العائلة، وعندما سئلوا ما إذا كانوا يتركون هواتفهم على الطاولة ام يضعونها جانباً، وجد القائمين على الدراسة رابطاً بين تصرفهم والشعور بالملل ومستوى السعادة خلال ذلك الوقت.

اذ أظهرت الإحصاءات أن الأشخاص الذي يستمتعون بوجبة الطعام لا يستخدمون هواتفهم على المائدة، اما اولئك الذين يأكلون بينما يمسكون الهاتف بيدهم، فهم لا يستطيعون بالاكل كما يجب، ولا يشعرون بسعادة مشاركة الأكل مع عائلتهم، كما يشعرون بان متعتهم تتراجع بنسبة 11%، نظراً لانشغالهم بالهاتف خلال جلستهم.

وأوضحت الإحصاءات نفسها، أن المشاركين شعروا بالسعادة عند التواصل مع الأشخاص وجهاً لوجه أكثر من عند تواصلهم مع الأشخاص عبر الهاتف المحمول.