



از قهوه تا هویت

پشت میز کافه، دختران دهه هشتادی چه می‌خواهند؟



محیا جعفری | کافه گردی دختران دهه هشتادی رانمی توان فقط یک تفریح ساده دانست؛ برای بخشی از این نسل، کافه به فضایی برای تجربه استقلال، ارتباط با همسالان و حتی هویت‌یابی تبدیل شده است. در گفت‌وگو با مهدیه ترشیزی، روان‌شناس عمومی و فعال حوزه دختران نوجوان، ابعاد روان‌شناختی و اجتماعی این رفتار را بررسی کرده‌ایم؛ از اینکه چرا یک میز کوچک کافه گاهی از خانه و مدرسه آرامش بیشتری دارد تا اینکه کافه گردی چه زمانی می‌تواند به زنگ خطری برای خانواده‌ها تبدیل شود.

این درست است که بگوییم کافه، تمرینی برای استقلال است؟

دختران دهه هشتادی در دوره‌ای از زندگی قرار دارند که «هویت‌یابی» یکی از مهم‌ترین تکالیف رشدی آن‌هاست. در این دوره، نوجوان به تدریج می‌خواهد خودش را بهتر بشناسد، سلیقه‌ها و انتخاب‌هایش را تجربه کند و جایگاهش را در میان خانواده و گروه همسالان پیدا کند. به همین دلیل، کافه رفتن برای آن‌ها لزوماً فقط یک تفریح ساده نیست و می‌تواند پاسخی به چند نیاز اساسی باشد. یکی از این نیازها، استقلال نسبی است. کافه می‌تواند فضایی متفاوت از محیط خانه باشد، یک فضای «نیمه عمومی» که نوجوان در آن تا حدی فرصت دارد بدون نظارت دائمی خانواده انتخاب کند و تصمیم بگیرد. انتخاب اینکه کجا بنشیند، چه چیزی سفارش دهد یا چگونه وقتش را بگذراند، می‌تواند برای او تجربه‌ای از استقلال باشد. نیاز دیگر، تعلق‌پذیری است. دختران نوجوان معمولاً به دنبال پیدا کردن گروهی از همسالان هستند که با آن‌ها احساس نزدیکی کنند؛ افرادی که سلیقه، ارزش‌ها و زبان مشترکی با آن‌ها داشته باشند. از طرف دیگر، کافه رفتن می‌تواند نوعی تجربه خودشنوایی کوچک برای نوجوان باشد. او در چنین فضایی فرصت پیدا می‌کند برخی نقش‌های بزرگسالانه را در مقیاسی کوچک تجربه کند؛ برای مثال خودش سفارش بدهد، هزینه را مدیریت کند، درباره انتخاب فضا تصمیم بگیرد و در نهایت احساس کند از عهده انجام این کارها برمی‌آید. همین تجربه‌های ساده می‌توانند به شکل‌گیری احساس شایستگی و توانمندی در او کمک کنند.

پس کافه می‌تواند جایی برای «خودبودن» باشد؟

خانه، فضای «فرزندبودن» و مدرسه، فضای «دانش‌آموزبودن» است. اما کافه، فضای «خودبودن» است. در خانه ممکن است دکوراسیون، صدا، انتظارات والدین یا خاطرات تنش‌زا وجود داشته باشد. مدرسه نیز مملو از فشار نمره، رقابت و قوانین خشک است. اما کافه «مکثی» بین مسئولیت‌های خانه و مدرسه است که به او اجازه می‌دهد نفس بکشد و به احساساتش گوش دهد.

دختران در کافه، خودشان را پیدا می‌کنند یا به چالش می‌کشند؟

خود واقعی در دوران نوجوانی هنوز مفهومی سیال است. نوجوان در این دوره هنوز در حال شناختن خودش، علایقش و جایگاهش در میان دیگران است و طبیعی است که بخشی از این شناخت از طریق تجربه کردن شکل بگیرد. کافه می‌تواند یکی از فضاهایی باشد که این فرصت را در اختیار دختران دهه هشتادی قرار می‌دهد. آن‌ها در چنین فضایی می‌توانند نسخه‌های مختلفی از خودشان را امتحان کنند؛ ممکن است امروز خودشان را در نقش یک فرد روشنفکر ببینند، فردا به سمت یک هویت هنرمندانه بروند و روز دیگر بیشتر اجتماعی و اهل معاشرت باشند. در کافه معمولاً خبری از حضور مستقیم والدین و معلمان نیست و همین موضوع می‌تواند فشار برای تطابق با یک قالب مشخص را کمتر کند.

ساعت‌ها کافه نشینی، از بیکاری است یا برای آرام کردن ذهن؟

این رفتار را نباید با «بیکاری» اشتباه گرفت. آن‌ها ممکن است در حال انجام یک فعالیت روان‌شناختی مهم به نام «تنظیم هیجانی غیرفعال» باشند. نشستن بدون انجام کار خاص در یک محیط امن و آرام، به مغز فرصت می‌دهد تا افکار پراکنده را مرتب کند و از فشار تصمیم‌گیری‌های روزمره فاصله بگیرد. به همین دلیل، گاهی همین که فرد مدتی در یک فضای آرام بنشیند و کاری انجام ندهد، می‌تواند به کاهش فشار ذهنی و آرام‌تر شدن او کمک کند. غالباً موضوع اصلی «باهم‌بودن» است، نه قهوه و غذا. قهوه و غذا بیشتر ابزارهای پیوند هستند تا هدف اصلی. سفارش یک نوشیدنی خاص می‌تواند راهی برای شروع گفت‌وگو باشد، تقسیم کردن یک دسر می‌تواند صمیمیت ایجاد کند و حتی شکستن سکوت‌های معنادار هم بخشی از همین باهم‌بودن است. در واقع، کافه را می‌توان یک «ظرف روان‌شناختی» برای نگهداری از رابطه‌ها دانست، فضایی که افراد در آن فرصت پیدا می‌کنند کنار هم باشند، حرف بزنند، سکوت کنند و ارتباطشان را حفظ و تقویت کنند.

چرا عکس گرفتن از کافه برای بعضی دختران مهم است؟

چون «ثبت لحظه» برای آن‌ها تقریباً به اندازه «زیستن لحظه» ارزش دارد. دختران دهه هشتادی نسلی هستند که با گوشی‌های هوشمند و فضای دیجیتال بزرگ شده‌اند و بخش مهمی از هویتشان در همین بستر شکل می‌گیرد.



Coffee

