

تأثیر فضای مجازی بر روابط عاطفی زوجین

لعیا مقدسی^۱

چکیده

زندگی بشر همواره با مسائل و چالش‌های گوناگونی مواجه است. چنانکه پیشرفت صنعت و ظهور تکنولوژی‌های نوین در عصر حاضر، با وجود آن‌که رفاه و آسایش نسبی را بر انسان فراهم آورده؛ اما مشکلات و چالش‌هایی را نیز برای زندگی انسان‌ها به همراه داشته است. یکی از این تکنولوژی‌های نوین در عصر حاضر، فضای مجازی و کاربرد فراوان آن در حیطه ارتباطات بشری است. از مهم‌ترین ارتباطات انسان، ارتباط اعضای خانواده است؛ خانواده‌ای که محوری‌ترین و بااهمیت‌ترین هسته یک جامعه را تشکیل می‌دهد. درون یک خانواده، روابط زن و شوهر از اهمیت بسیاری برخوردار است و یکی از مهم‌ترین ارتباطات زوجین، رابطه عاطفی آنان است. لذا در این تحقیق سعی شده تا تأثیر فضای مجازی بر روابط عاطفی زوجین بررسی شود. روش به کارگرفته در این تحقیق، توصیفی-تحلیلی است و اطلاعات لازم، به شیوه کتابخانه‌ای و دیجیتالی جمع‌آوری و تحلیل شده است. نتایج تحقیق حاکی از آن است که نداشتن اطلاعات کافی درباره مضرات و فواید فضای مجازی در کنار عدم مدیریت صحیح هر یک از زوجین در استفاده از این تکنولوژی، آسیب‌هایی بر روابط عاطفی زوجین وارد می‌سازد؛ آسیب‌هایی از قبیل بی‌اعتمادی، افزایش فاصله عاطفی زوجین و اعضای خانواده از یکدیگر، کاهش ارتباط طرفین، افزایش طلاق در جامعه، ترویج عشق‌های مجازی، بی‌توجهی به مسئولیت‌ها، ضعیف شدن ارزش‌های اخلاقی و افزایش ارتباطات نامشروع و غیره. لذا ضروری است به بیان راه کارهای حل این آسیب‌ها و چالش‌ها بپردازیم.

کلیدواژه‌ها: خانواده، فضای مجازی، روابط زوجین، روابط عاطفی

۱. گروه مدیریت آموزشی، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، کابل - افغانستان.

ایمیل: moghadasilaya@gmail.com

مقدمه

خانواده از گذشته تا عصر حاضر که جوامع بشری با سرعت به‌سوی مدرنیته و صنعتی شدن به‌پیش می‌روند، همواره مهم‌ترین و اصلی‌ترین کانون جامعه بوده است. در خانواده زن و مرد و نحوه تعامل و ارتباط آن دو با یکدیگر، هسته مرکزی آن را تشکیل می‌دهند، بلکه می‌توان گفت، مبنای شکل‌گیری و رشد خانواده، رابطه زوجین است. (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۷) چراکه روابط پایدار و صحیح زن و شوهر در خانواده، علاوه بر ساختن یک خانواده سالم و بدون تنش در جامعه، باعث پرورش فرزندان سالم و پویا برای جوامع نیز می‌شود. با توجه به این‌که کیفیت رابطه زناشویی، مفهومی چندبعدی، پویا و وابسته به زمان و متغیرات بیرونی و درونی است، مجموعه‌ای از عوامل یا متغیرهای گوناگون می‌تواند بر این موضوع تأثیر بگذارد. یکی از این عوامل تأثیرگذار، گسترش و استفاده روزافزون زوجین از فضای مجازی است. (شجاعی جشقانی و همکاران، ۱۳۹۷)

امروزه رسانه‌های جمعی و فضای مجازی جای بسیاری از ارتباطات و رفت و آمدهای گذشته را در زندگی انسان را پر کرده است؛ اما استفاده از این فضا و امکانات، به‌واسطه تنوع و جذابیتی که دارند و نیز به جهت عدم آموزش و فرهنگ‌سازی مناسب، توانسته است به روابط زناشویی در خانواده، آسیب‌ها جدی و مخربی وارد کند. حتی می‌توان گفت، ورود سریع فضاهای مجازی و دستیابی آسان به اینترنت در عصر حاضر، باعث شکل‌گیری نوع جدیدی از روابط اجتماعی در سطح خانواده و کارکرد آن شده است. توجه به این شبکه‌ها و تأثیرات آن‌ها بیش از همه معطوف به برنامه‌هایی مانند تلگرام، وایبر، لاین، واتساپ، اینستاگرام و... است که به دلیل دسترسی آسان در تلفن همراه، به پدیده‌های همه‌گیر، تبدیل شده‌اند.

بنابراین با توجه به این‌که روابط زناشویی در عصر حاضر تحت تأثیر فضای مجازی، دست‌خوش آسیب‌هایی است که در بلندمدت می‌تواند ساختار خانواده را تحت تأثیر خود قرار دهد و زمینه گسست روابط زوجین و فروپاشی خانواده را به‌عنوان یک واحد عاطفی، فراهم آورد. (شجاعی جشقانی و همکاران، ۱۳۹۷) لذا ضروری



است آسیب‌های برآمده از فضای مجازی بر روابط عاطفی زوجین، مورد بررسی قرار گیرد. این همان مسئله‌ای است که در این تحقیق بدان خواهیم پرداخت.

۱. مفهوم شناسی

۱-۱. فضای مجازی

فضای مجازی مفهومی فردی و همچنین بین‌المللی است که یک فناوری دیجیتالی گسترده و به هم پیوسته را توصیف می‌کند. این اصطلاح از داستان‌های علمی و هنری وارد فرهنگ عامه شده است؛ اما اکنون توسط استراتژیست‌های فن‌آوری، متخصصان امنیتی، رهبران، صنعت و کارآفرینان برای توصیف حوزه محیط جهانی فناوری استفاده می‌شود؛ اما برخی دیگر فضای مجازی را فقط یک محیط مفهومی می‌دانند که در آن ارتباط از طریق شبکه‌های رایانه‌ای اتفاق می‌افتد. این کلمه در دهه ۱۹۹۰ م. رواج پیدا کرد؛ یعنی زمانی که استفاده از اینترنت و ارتباطات دیجیتالی به طرز چشم‌گیری در حال رشد بود. لذا اصطلاح فضای مجازی می‌توانست بیان‌گر ایده‌ها و پدیده‌های جدیدی باشد که در حال ظهور بودند. (مجله حقوقی معراج، ۲۰۱۸)

در یک تعریف کلی، فضای مجازی عبارت است: «مجموعه‌ای از ارتباطات درونی انسان‌ها از طریق رایانه و وسایل مخابراتی، بدون در نظر گرفتن جغرافیای فیزیکی است». البته در فارسی واژه مجازی را به مجاز و دروغین ترجمه کرده‌اند که این ترجمه گویای دقیق این واژه نیست. چون محیط مجازی اگرچه قابل لمس و ملموس نیست اما این به معنی دروغین و مجازی بودن آن نیست. (ملکوتی، ۱۳۹۵)

۱-۲. روابط

رابطه به معنای پیوند، بستگی (معین، ۱۳۸۶، ۱: ۷۲۲) دوجیز یا دو انسان یا انسان و اشیا یا انسان و... است. روابط هم جمع رابطه و به معنای پیوندها و پیوستگی‌ها، رفت و آمد، مراوده، معاشرت است. بی‌گمان رابطه مهم‌ترین نقش را در زندگی انسان ایفا می‌کند. انسان‌ها در رابطه با سایر انسان‌ها متولد می‌شوند، زندگی می‌کنند، رشد می‌کنند، می‌آموزند، هویت و شخصیتشان شکل می‌گیرد، حتی در رابطه با

دیگران بیمار می‌شوند و یا می‌میرند. (ثنایی ذاکر، ۱۳۷۵) چنانکه ویرجینیا ستیئر می‌گوید: «ارتباط به چتر خیلی بزرگی می‌ماند که تمام آنچه را که بین آدم‌ها می‌گذرد می‌پوشاند و بر آن اثر می‌گذارد. زمانی که کودکی به دنیا می‌آید، ارتباط بزرگ‌ترین عاملی است که نوع رفتار او با دیگران و حوادثی را که در جهان اطراف برای او اتفاق می‌افتد، تعیین می‌کند». (محمودیان و دیگران، ۱۳۸۳: ۵۷)

۱-۳. روابط عاطفی زوجین

ازدواج یک رابطه است؛ اما صمیمی‌ترین نوع رابطه و متفاوت از تمامی انواع روابط است؛ به گونه‌ای که آن را با هیچ رابطه‌ای نمی‌توان مقایسه کرد. از منظر اسلام یکی از معیارهای ارزیابی موفقیت همسران در زندگی، وجود رابطه مبتنی بر «مودت و رحمت» در مناسبات آنان است. به عبارت دیگر می‌توان گفت نوعی التزام و معیت میان روابط «مودت‌آمیز» همسران و دستیابی به «موفقیت» آنان وجود دارد. این موضوع در کلام الهی چنین آمده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ؛ از نشانه‌های لطف او است که همسری از جنس خودتان آفرید تا در کنار او به آرامش برسید و میان شما رشته‌های مودت و رحمت نیز ایجاد کرد». (روم: ۲۱)

بر این اساس می‌توان «مودت» را همچون محور اصلی و داربست زندگی مشترک تلقی کرد. (محمودیان و همکاران، ۱۳۸۳: ۱۴۶) این بدان جهت است که خانواده مانند هر نظام اجتماعی دیگری، نیازهای اولیه‌ای دارد. از جمله این نیازها می‌توان احساس ارزشمندی، احساس امنیت، احساس صمیمیت و به هم وابستگی، احساس مسئولیت، نیاز به انگیزه، نیاز به شادی و نیاز به تأیید و تصدیق اشاره کرد. (برادشاو، ۱۳۷۱) تأمین چنین عواطف و احساساتی در خانواده بیش از همه در رابطه زن و شوهر ضرورت دارد؛ زیرا زوجین برای تشکیل خانواده سرمایه‌گذاری روانی گسترده‌ای می‌کنند. چه کسانی که با علاقه‌مندی و پذیرش شخصی اقدام به ازدواج می‌کنند و چه آنانی که تن به یک ازدواج تحمیلی می‌دهند و در هر صورت سرمایه روانی گسترده‌ای را در این راه هزینه می‌کنند. (احمدی، ۱۳۸۵: ۲۵)



با توجه به مطالب ارائه شده در روابط عاطفی زوجین می‌توان گفت که ارتباط عاطفی زوجین از اهمیت بالایی برخوردار است و ارضای نیازهای عاطفی، تضمین کننده رابطه سالم زناشویی است.

۲. فواید و امتیازات فضای مجازی

فضای مجازی که شبکه‌های اجتماعی را نیز شامل می‌شود، انسان‌ها را قادر می‌سازد تا با تعداد زیادی از افراد که از لحاظ جغرافیایی پراکنده هستند، ارتباط برقرار کنند. از جمله فواید شبکه‌های اجتماعی برای نیازهای زندگی انسان می‌توان به این موارد اشاره کرد: «گسترش ارتباطات دوستی، حفظ ارتباطات خانوادگی از راه دور، ایجاد صمیمیت و حفظ آن در ارتباط با دوستان و خانواده، دسترسی به کانال‌ها و پایگاه‌های علمی، تسهیل دسترسی به منابع و مبلغین دینی، خرید و فروش، کسب اطلاعات متنوع، سرعت انتقال اطلاعات، دسترسی دائم، فراوانی و فرازمانی، جهانی بودن، سیال بودن و غیره». (خان محمدی و شاملی، ۱۳۹۷)

۳. آسیب‌ها و مضرات فضای مجازی در روابط زوجین

فضای مجازی علاوه بر فوایدی که برای انسان دارد، دارای آسیب‌ها و مضراتی نیز است؛ زیرا رشد تدریجی و نامحدود دستیابی به اینترنت و شبکه جهانی، شیوه‌های ارتباط اجتماعی و میان فردی را تغییر داده است. (آل کوپر، ۱۳۸۸)

به اعتقاد گسر، فضای مجازی ساختار و فرآیندهای ارتباطی موجود در خانواده‌ها را تضعیف می‌کند. با رواج فضای مجازی و استفاده از آن، نوعی تمرکززدایی در ارتباطات خانواده رخ داده و موجب افزایش ارتباطات افقی در میان اعضای خانواده‌ها شده است. ممکن است با افشای برخی از این روابط، زن و شوهر یا فرزندان مجبور شوند به پنهان کاری و دروغ روی بیاورند. بدین ترتیب آتش سوءظن و تردید میان اعضای خانواده شعله‌ور می‌شود و صداقت از بین می‌رود. این روند در درازمدت اعتبار اعضای خانواده را مخدوش می‌سازد. (موسوی، ۱۳۹۲)

ناشناس ماندن در فضای مجازی باعث می‌شود، زوجین توجه لازم در تعاملات



خود در این فضا نداشته باشند و سرگرمی و صمیمیت فانتزی برای خود مهیا کنند که باعث صرف زمان زیادی می‌شود و سبب کاهش گفتمان و تبادل هیجان در رابطه زناشویی و گسست عاطفی میان آنان می‌گردد. لذا مؤلفه‌های عشق و صمیمیت، رابطه جنسی و به دنبال آن رضایت از این رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بعضی از این آسیب‌ها شامل تغییر ارزش‌ها و ترویج مصرف‌گرایی و تجمل‌پرستی، تغییر در سبک زندگی، کاهش ارتباطات بین فردی، اعتیاد اینترنتی، هرزه‌نگاری و اعتیاد جنسی است. (شجاعی جشوقانی و همکاران، ۱۳۹۷)

بنابراین شبکه‌های اجتماعی توانسته است بر کیفیت روابط زن و شوهر و ارزش‌های آن تأثیر بگذارند. لذا هرچه میزان استفاده از شبکه‌های مجازی در فضای خانواده بیشتر باشد، تعاملات درون خانواده کاهش می‌یابد و پیوندهای عاطفی و اجتماعی میان اعضای خانواده، روبه‌زوال می‌رود. (نوغانی و همکاران، ۱۳۹۱) تحقیقات نشان می‌دهد امروزه شبکه‌های مجازی به دلیل تسهیل ایجاد روابط دوستانه و عاشقانه، در کانون توجه افراد قرار گرفته است، تا جایی که این شبکه‌ها، موجب سهولت خیانت در روابط زناشویی و ایجاد روابط نامشروع نیز شده است. (زمانی، ۱۳۹۴)

آنچه مسلم است گاهی افراد میزان زمانی که برای استفاده از فضای مجازی می‌گذارند، بیش از زمانی است که در کنار خانواده هستند. از همین رو علت حضور برخی از مراجعین به کلینیک‌های مشاوره، نارضایتی و احساس تنهایی یکی از زوجین به این خاطر است تا آنجا که فرد احساس می‌کند همسرش اعتیاد به شبکه‌های مجازی دارد و توجه زیادی به او ندارد. واقعیت این است که تعریف مناسب و فرهنگ‌سازی صحیحی در زمینه استفاده از شبکه‌های مجازی در زمان حضور در کنار خانواده وجود ندارد. برای استفاده از فضای مجازی زمان به خصوصی تعریف نشده است؛ به گونه‌ای که حتی در زمان گفتگو و حل مشکلات این نکته بعضاً مشاهده می‌شود که یکی از زوجین در هنگام صحبت همسر خود بخشی از حواسش به فضاهای مجازی است و این موجب تضعیف مهارت‌های ارتباطی زوجین و پرورش احساس کم‌توجهی و اختلاف با همسر می‌شود؛ اما همین اختلافات در طول زمان



تمایل استفاده از شبکه‌های اجتماعی را در فرد افزایش می‌دهد. این مسئله بیشتر برای افرادی صادق است که با همسر خود دچار تعارض و اختلاف می‌باشند. در شبکه‌های مجازی افراد به راحتی می‌توانند سریع با دیگران ارتباط بگیرند و حریم شخصی دیگران را به راحتی نادیده بگیرند.

لذا می‌توان گفت که شبکه‌های اجتماعی مجازی، در عین حال که می‌توانند جنبه‌های مثبت و مؤثری در توسعه فرهنگی و روابط انسانی ایفا کنند؛ اما به دلیل مدیریت ناصحیح و استفاده افراطی و بدون تعقل از سوی کاربران، برای بسیاری از خانواده‌ها به تهدیدی جدی تبدیل شده‌اند. تا جایی که جنبه‌های آسیب‌شناسانه آن بیش از کارکردهای مثبتش جلب توجه می‌کند. شواهد پژوهشی و نظرات کارشناسان حاکی از آن است که این موضوع به‌ویژه سلامت و بقای خانواده‌ها را در ابعاد مختلف به خطر انداخته است.

عده‌ای از زوجین، از شبکه‌های مجازی برای فرار از مشکلات زندگی زناشویی که به صورت منطقی قادر به حل آن نیستند، استفاده می‌کنند. اینترنت و شبکه‌های اجتماعی آن‌ها را غرق دنیای دیگری می‌کنند و باعث می‌شود از درگیری‌های زندگی فاصله بگیرند. عده دیگری هم معتاد به اینترنت هستند. این افراد درگیری‌های زندگی زناشویی را ندارند؛ اما چون با همسر و خانواده خود ارتباط و گفت‌وگو ندارند و زمان خود را با هم سپری نمی‌کنند، به تدریج دچار طلاق عاطفی می‌شوند و هر یک نیازها و خواسته‌هایشان را در شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو می‌کنند. (صادقی، سایت خبرگزاری صداوسیما)

بنابراین تأثیر فضای مجازی را بر ارتباط همسران می‌توان به صورت زیر دسته‌بندی

کرد:

۱. ایجاد پیوندهای مجازی و قطع پیوندهای حقیقی: در صورت وجود ضعف در پیوندهای حقیقی بین زوجین و وجود مسائل حل نشده بین آن‌ها، پیوندهای مجازی می‌تواند جایگزین پیوندهای حقیقی شده و در نهایت به ناپایداری و قطع احتمالی رابطه بین زوجین منجر شود.



۲. بی‌توجهی به نیازهای عاطفی و روانی زوجین: حضور افراطی هر یک از زوجین در فضای مجازی به‌ویژه در حضور دیگری، با کاستن از فرصت توجه به نیازهای عاطفی و روانی زوجین همراه است و به افزایش نارضایتی و تنش در خانواده دامن می‌زند.

۳. کاستن از فرصت گفتگو و اعتمادآفرینی: استفاده مدیریت نشده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با کاستن از فرصت گفتگو بین زوجین، از ثبات خاطرات مشترک و تعامل عاطفی و احساسی مشترک بین زوجین می‌کاهد و این مسئله به‌تنهایی و انزوا و افسردگی زوجین می‌انجامد.

۴. شکل‌گیری روابط نامشروع به‌صورت خزنده: ورود به روابط متقابل عاطفی با افراد غریبه و تداوم و تعمیق تدریجی صمیمیت‌ها، موجبات شکل‌گیری روابط نامشروع و گناه‌آلود بین افراد نامحرم را رقم می‌زند و تهدیدی جدی در برابر بنیاد خانواده است. درحالی‌که در بسیاری از مواقع خود افراد متوجه شکل‌گیری چنین خیانتی نمی‌شوند.

۵. رواج بی‌وفایی: عادی‌سازی ارتباطات غیراخلاقی در فضای مجازی به رواج بی‌وفایی و گسست در روابط همسران و شانه خالی کردن از مسئولیت در مقابل همسر منجر می‌شود.

۶. تنوع‌گرایی در روابط جنسی و عاطفی

۷. دروغ‌گویی

۸. افزایش خیانت

۹. طلاق و طلاق عاطفی

۱۰. از بین رفتن ارزش‌های دینی و اخلاقی بین زوجین

۴. راه‌کارها کاهش آسیب‌های مخرب فضای مجازی بر روابط عاطفی زوجین

۴-۱. افزایش سطح آگاهی و آموزش سواد رسانه

گرچه نباید نگاه تک‌بعدی به آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی در روابط بین همسران داشت؛ اما پیش‌گیری و کاهش آن آسیب‌ها و تهدیدها نیازمند افزایش سطح آگاهی، هوشمندی و مدیریت صحیح در استفاده از این شبکه‌ها است. البته نباید از واکاوی



و برطرف کردن خلأهایی که سبب روی آوردن بیش از حد افراد جامعه به شبکه‌های مجازی می‌شود، غافل بود. (خبرگزاری صداوسیما) لذا هر چه فناوری‌های ارتباطات و اطلاعات بیشتر متحول شوند، نیاز ما به یادگیری و آموزش برای درک دنیای جدید و استفاده از ابزارها و امکانات آن نیز افزایش می‌یابد، چراکه ضعف آموزش و آگاهی نسبت به دنیای ارتباطات و مقتضیات آن، چیزی جز عقب ماندگی و تشدید آسیب‌ها را به همراه نمی‌آورد. (خان محمدی و شاملی، ۱۳۹۷)

۲-۴. فرهنگ‌سازی

هر وسیله جدیدی به همراه خود نوعی فرهنگ جدید را - حداقل در نحوه استفاده از این وسیله - به همراه می‌آورد. انسان‌هایی که می‌خواهند با این ابزار جدید کار کنند و از آن استفاده کنند، لاجرم باید آن را بشناسند، نحوه کار آن را بیاموزند و آن را به کار بندند؛ (سام آرام، ۱۳۹۳) زیرا فضای مجازی فی‌نفسه برای داشتن یک جامعه سالم و یک خانواده باثبات و شاداب، یک فرصت است نه تهدید. البته به شرطی که به بومی‌سازی آن با فرهنگ و ارزش‌های جامعه خویش بپردازیم و قواعد و مقررات استفاده صحیح از این فضا را بدانیم. (موسوی چلک، سایت خبرگزاری صداوسیما)

۳-۴. استفاده از فضای مجازی به صورت هدفمند و قانون‌مدار در خانواده

سرمنشأ بسیاری از مشکلات عاطفی زوجین در ارتباط با فضای مجازی، کم‌توجهی، عدم زمان‌گذاری کافی با همسر و عدم گفتگو و تعامل است. ایجاد شک و نگرانی یکی از آفت‌های این فضا است. رمز یا قفل گذاشتن بر تلفن همراه، ایجاد حساسیت در همسر در زمان استفاده از شبکه‌های مجازی، استفاده مستمر و طولانی از شبکه‌های مجازی خصوصاً در زمان حضور همسر که موجب حساسیت و کنجکاوی می‌شود. کنار نگذاشتن تلفن همراه و چک کردن مدام پیام‌ها، از جمله عواملی است که شک و نگرانی همسر را تشدید می‌کند. لذا جهت بهبود روابط زوجین و پیش‌گیری از آسیب‌های فضا‌های مجازی در روابط زناشویی بهتر است، نحوه استفاده از این شبکه‌ها را در خانواده هدفمند و قانون‌مدار کنیم.

۴-۴. برنامه‌ریزی برای استفاده از فضای مجازی در خانواده

بهترین کار این است که برای زمان استفاده از فضاهای مجازی برنامه‌ریزی کرده و ساعت‌های خاصی را تعیین کرده و آن را به اطلاع همسر خود برسانید. همچنین در زمان استفاده از شبکه‌های مجازی دور از هم یا مقابل هم نباشید. بهتر است در کنار یکدیگر باشید و نگذارید همسرتان احساس کند که شما پنهان کاری می‌کنید یا با فردی در ارتباط هستید که نمی‌خواهید، وی متوجه شود. رمز بر تلفن همراهتان نگذارید یا آن‌که اگر مجبور به رمز گذاشتن هستید، رمز را به همسرتان بگویید تا زمینه شک در او ایجاد نگردد.

۴-۵. ایجاد فضایی امن و توجه کافی برای همسر

زمانی را برای اختصاص دادن به همسرتان مشخص کنید و در آن زمان هیچ کار دیگری انجام ندهید. سعی به گفتگو و شنیدن حرف‌های همسرتان داشته باشید، همسر شما صرفاً نیاز به حضور فیزیکی شما در کنار خود ندارد بلکه احتیاج به محبت و توجه شما دارد. در زمان گفتگو با همسر، تلفن همراه خود را کنار بگذارید. از شبکه‌های مجازی پیام‌های عاشقانه برای همسرتان نفرستید، پیام‌های که فقط مخصوص همسرتان باشد. هنگام خواب با همسرتان روابط عاطفی داشته باشید نه این‌هر یک سرگرم شبکه‌های مجازی باشید. برای زمان‌های کوتاه هم که شده، تلفن همراه را خاموش کنید و به همسرتان بگویید از این لحظه با تو هستم و هرچه که بخواهی انجام می‌دهم. بگذارید همسرتان در کنار شما آرامش را کسب کند و احساس کند که شما به او توجه می‌کنید.

۴-۶. وفاداری و متعهد بودن به همسر

به همسرتان وفادار و متعهد باشید، بگذارید در کنار شما احساس خوشبختی کنند و احساس رضایت از نحوه برخورد و توجه شما داشته باشند. شبکه‌های مجازی فرصتی جهت بالا بردن سطح یادگیری و معلومات شما و دسترسی آسان جهت تعاملات صحیح اجتماعی است نه اینکه زمینه‌ساز بروز اختلافات و مشکلات خانوادگی



باشد و تأثیر مخربی بر روابط زناشویی افراد بگذارد. (سایت خبرگزاری صدا و سیما)

۷-۴. رعایت شئون اسلامی و حفظ عفت

ملکه عفت که بر اثر انجام دستورات دینی و بندگی خدا حاصل می‌شود، از برترین عبادت‌ها به شمار می‌آید. (خان‌محمدی و شاملی، ۱۳۹۷) بی‌گمان رعایت شئون اسلامی و ناظر دانستن خداوند در فضای مجازی، از بسیاری از لغزش‌ها و انحرافات جلوگیری می‌کند.

۸-۴. ارتقای ارتباطات انسانی

این امر شامل ارتباط کلامی و هنر خوب شنیدن می‌شود. شایع‌ترین و درعین حال ساده‌ترین نوع مناسبات انسانی، ارتباط کلامی است. این ارتباط به‌نوبه خود دربرگیرنده دو امر «خوب سخن گفتن» و «سخن خوب گفتن» می‌شود. همچنین در ارتباطات میان فردی، «هنر خوب شنیدن» یکی از مهارت‌های مؤثر است که به معنای بالاترین میزان دقت و توجه فرد به اظهارات طرف مقابل است و از آن به «گوش دادن فعال» نیز تعبیر می‌شود.

۹-۴. تبادل عاطفی پایدار

اگرچه بسیاری از افراد زندگی مشترک خود را با عشق و محبت آغاز می‌کنند، ولی در بسیاری از موارد این عشق و محبت پایدار نمی‌ماند. به‌منظور تبادل عاطفی پایدار، توجه به دو نکته ضروری است؛ یکی «ابراز محبت» و دیگری غلبه بر «خودشیفتگی». بدیهی است انسانی که نقطه کانونی توجهش خودش باشد، قادر به تفکر درباره دیگری، توجه به خواسته‌ها و نیز ابراز محبت به آنان نخواهد بود.

۱۰-۴. مثبت‌نگری

یکی از نشانه‌های سلامت روان، رویکرد مثبت و سازنده به هستی است. انسان‌های مثبت‌نگر، تمایل دارند که به افکار، عملکردها و رفتارهای دیگران از دریچه مثبت بنگرند. تحقق این معنا در روابط زوجین، از اهمیت بسیاری برخوردار است. (محمودیان و همکاران، ۱۳۸۶)



نتیجه‌گیری

فضای مجازی و شبکه‌های ارتباط جمعی، امروزه زندگی انسان را متحول کرده و تمام بخش‌های حیات آدمی، از جمله نحوه روابط زن و مرد در خانواده و اجتماع را دگرگون کرده است. لذا یکی از مسائلی که بسیار از خانواده‌ها با آن روبه‌رو هستند، آسیب‌ها و چالش‌هایی است که فضای مجازی و شبکه‌های ارتباط جمعی، در روابط عاطفی زوجین ایجاد کرده است. مشکلاتی از قبیل بی‌اعتمادی زوجین، افزایش فاصله عاطفی زوجین و اعضای خانواده از یکدیگر، کاهش ارتباط طرفین، افزایش طلاق، ترویج عشق‌های مجازی، بی‌توجهی به مسئولیت‌ها، ضعیف شدن ارزش‌های اخلاقی و افزایش ارتباطات نامشروع.

راه‌کارهایی که می‌تواند بسیاری از مشکلات و چالش‌های پیش‌گفته را از میان بردارد، عبارتند از: فرهنگ‌سازی از طریق آموزش، بالا بردن سطح آگاهی و روشن ساختن عواقب جبران‌ناپذیر استفاده نادرست از این فضا برای خانواده‌ها به خصوص زوج‌های جوان، آموزش روش‌های حل اختلافات زناشویی با استفاده از فضای مجازی، ارائه سبک زندگی درست در روابط زناشویی، تلفیق ارزش‌های دینی و فرهنگی جامعه با اقتضائات زمانه، ترویج و تشویق جوانان برای استفاده کردن از این فضا در جهت ارتقای روابط عاطفی، اقتصادی، علمی و ارزشی.

فهرست منابع

قرآن کریم

۱. آل، کوپر، (۱۳۸۸)، اینترنت و کمین اخلاقی: نیمه پنهان قدرت، (ترجمه: سید حمید مرتضوی)، تهران: نشر انژه.
۲. برادشاو، جان، (۱۳۷۱)، تحلیل سیستمی خانواده، (ترجمه: مهدی قراچه داغی)، تهران: نشر البرز.
۳. ثنایی ذاکر، باقر، (۱۳۷۰)، «روابط انسانی و بهسازی آن»، پژوهش های تربیتی دوره ۴، ش ۱ و ۲.
۴. خان محمدی، کریم، شاملی، علی اکبر، (۱۳۹۷)، اخلاق در فضای مجازی، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
۵. زمانی، عباس، (۱۳۹۴)، خانواده مجازی، تهران: نشر زمانی.
۶. سام آرام، عزت الله، (۱۳۹۳)، فقر عاطفی در خانواده، تهران: انتشارات علم.
۷. شجاعی جشقانی، ریحانه و دیگران، (۱۳۹۷)، «بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر آسیب های برآمده از فضای مجازی بر کیفیت روابط زوجین»، تحقیقات نظام سلامت، دوره ۱۴، ش ۱.
۸. محمودیان، حسین و دیگران، (۱۳۸۳)، دانش خانواده، تهران: نشر سمت.
۹. ملکوتی، رسول، (۱۳۹۵)، مسئولیت مدنی در فضای مجازی، تهران: نشر مجد.
۱۰. موسوی، سید کمال، موسوی، سید علی، (۱۳۹۲)، «تحلیل رابطه میان الگوی استفاده از تلفن همراه و اعتماد متقابل زناشویی»، جامعه شناسی ایران، س ۱۴، ش ۳؛
۱۱. نقیبی، سید ابوالقاسم، زمانی، زری، (۱۳۹۰)، «نقش وفاداری در اعتماد آفرینی و راهبردهای توسعه آن در نهاد خانواده با رویکرد به آیات و روایات»، شورای فرهنگی اجتماعی زنان، س ۱۳، ش ۱۵؛





۱۲. نوغانی، محسن و دیگران، (۱۳۹۱)، «تأثیر فیس‌بوک بر کاهش سرمایه اجتماعی پیوندی در خانواده»، مقاله کنفرانسی؛
۱۳. سایت خبرگزاری صدا و سیما، «<https://www.tribnews.ir>»؛
۱۴. سایت فردا نیوز، «<https://www.fardanews.com>»؛