تحلیلی بر روابط و وابستگی هایی که بین دخترها و پسرها در فضای مجازی شکل می گیرد

# در دام سراب عشق!

تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

محوری

**رایج شدن استفاده روز افزون از شبکه های اجتماعی به ویژه بین دخترها و پسرهای نوجوان و جوان، برای آن ها دردسرهایی ایجاد کرده است. یکی از پرخطرترین این آسیب ها، علاقه مند شدن به جنس مخالف در چنین فضاهایی است، علاقه مندی هایی که معمولا شدت شان باعث تعجب خود دخترها و پسرها هم می شود و ابعاد مختلف زندگی شان را تحت تاثیر قرار می دهد. در این بین، ممکن است آن ها تصمیم هایی بگیرند که نتیجه اش تا آخر عمر، در زندگی شان نقش پررنگی ایفا کند. با توجه به تعداد قابل توجه پیامک های ارسالی توسط شما مخاطبان گرامی به صفحه خانواده و مشاوره در همین زمینه، تصمیم گرفتیم تحلیلی بر این روابط و آسیب هایش داشته باشیم.**

### سردرگمی به خاطر یک تمایل قابل انتظار

تمایل به برقراری رابطه با جنس مخالف و کنجکاوی آمیخته با اشتیاق برای شناخت آنان در سنین جوانی و نوجوانی، قابل انتظار است. با این حال گاهی نوجوانان و جوانان به دلیل نبود آگاهی از این تمایل جدید و نحوه برخورد با آن دچار سردرگمی می شوند و تصمیم های غیر منطقی می گیرند. این تمایلات ممکن است باعث شود نوجوانان بدون چشم انداز صحیح و منطقی روابطی را آغاز کنند. نکته حائز اهمیت در این زمینه، این است که چگونه احساسات خود را مدیریت کنید تا بتوانید هر چه بهتر از این تمایلات طبیعی بهره مند شوید و در عین حال دستخوش هیچ گونه آسیبی نشوید.

### اهمیت مدیریت ارتباطات در فضای مجازی

فضای مجازی امکان ارتباطی تازه ای را در اختیار افراد قرار داده است. از آن جایی که مدت زیادی از به وجود آمدن این امکان در جامعه ما سپری نشده است، معمولا افراد قوانین مشخصی برای مراودات و ارتباطات خود در فضای مجازی در نظر نمی گیرند، در حالی که ارتباط در فضای مجازی هم نیازمند برقراری قوانین مشخص و مرزگذاری های ویژه است. در غیر این صورت هر دختر و پسری با مشکلات متعددی روبه رو خواهد شد.

### آسیب های ارتباط در فضای مجازی

برای برقراری ارتباط مناسب و سازنده لازم است هر دو طرف از سطحی از پختگی برخوردار باشند. چنین افرادی از اهداف خود در برقراری رابطه آگاه هستند و این اهداف را به صورت معقول و مناسبی در نظر می گیرند و علاوه بر آن برای دستیابی به شناخت، راه های مشروع و کم خطر را انتخاب می کنند. از این که فرد مد نظر هر دختر و پسری برای دستیابی به شناخت از راه نامناسبی همچون فضای مجازی استفاده کرده، می توان نتیجه گرفت که طرف مقابل از برقراری ارتباط موثر اطلاع چندانی نداشته است. همچنین برای برقراری ارتباط پیش از هر چیز لازم است از خودتان بپرسید در برقراری رابطه در فضای مجازی به دنبال چه هدفی هستید؟ این هدف را در چه رابطه ای می توان محقق کرد؟ آیا اکنون شرایط برقراری یک رابطه بلند مدت یا به طور کلی قصد آن را دارید؟ چه اهدافی در زندگی تان دارید؟ اهداف خود را اولویت بندی و برای آن برنامه ریزی کنید. پاسخ به سوالات دیگر را به عنوان راهنمایی برای برقراری روابط تان لحاظ کنید. در نظر داشته باشید که برقراری ارتباط و ازدواج علاوه بر بلوغ جسمی نیازمند دستیابی به بلوغ و پختگی روان شناختی، عاطفی و اجتماعی نیز است. به عبارت دیگر لازم است شما به شناخت مناسبی از ویژگی های خود و معیارهای همسر آینده تان دست یافته باشید. احساس علاقه تنها یکی از معیارهای ازدواج و برقراری رابطه است. مسئولیت پذیری، انعطاف پذیری، داشتن آگاهی از زندگی مشترک و آمادگی برای روبه رو شدن با چالش های آن از پیش نیازهای اساسی برای اقدام به این عمل است که بررسی آن ها از طریق ارتباط در فضای مجازی امکان پذیر نیست.

### ممکن نبودن شناخت طرف مقابل در فضای مجازی

باید در نظر داشته باشید فضای مجازی این امکان را به وجود می آورد که افراد تصویری غیر واقعی از خود ترسیم کنند، حتی اگر افراد از روی عمد قصدی برای انجام این کار نداشته باشند، ماهیت فضای مجازی به گونه ای است که شناخت صحیح در آن امکان پذیر نیست. این مسئله می تواند باعث شود افراد شخص مقابل خود را در فضای مجازی همچون ایده آل های شان تصور کنند و احساس علاقه مندی که از بنیانی متناسب با واقعیت برخوردار نیست شکل بگیرد. برای برقراری ارتباط صحیح، ضروری است شناخت قبل از به وجود آمدن علاقه مندی شدید رخ دهد. به عبارت دیگر پیش از آن که درباره فرد مقابل تان درگیر احساسات شدید شوید لازم است او را به خوبی شناخته باشید و این شناخت، معیارها و اولویت های شما را درباره آن فرد تایید کرده باشد. در غیر این صورت علاقه مندی شدید مانع از هر گونه شناخت صحیح خواهد بود.

### اگر در فضای مجازی عاشق شدید

با توجه به توضیحات مطرح شده، اگر به دختر یا پسری در شبکه های مجازی وابسته شده اید، باید از خود بپرسید ادامه ارتباط با چنین شخصی چه تاثیری می تواند بر شما و آینده تان بگذارد؟ می توانید مزایا و معایب برقراری چنین ارتباطی را یادداشت و آن ها را با یکدیگر مقایسه کنید. از سوی دیگر به خود یادآور شوید امکان دستیابی به شناخت مبتنی بر واقعیت و درست به هیچ عنوان از طریق فضای مجازی و ارتباط از راه دور ممکن نیست. به چنین افرادی توصیه می شود مدتی از فضای مجازی فاصله بگیرند و خود را به فعالیتی جدید که برای شان برانگیزاننده است، مشغول سازند.

### سخن پایانی؛ قطع رابطه در فضای مجازی

اتکا به ارتباطات مجازی برای ازدواج می تواند مخاطره انگیز باشد چون شناخت دقیق مستلزم در جریان قرار دادن خانواده ها و پس از آن ملاقات های حضوری با فرد مد نظر در موقعیت های مختلف است. گفته ها و وعده هایی که افراد در فضای مجازی مطرح می کنند، قابل اتکا نیست بنابراین به همه دخترها و پسرهایی که درگیر چنین مسائلی هستند، توصیه می شود از ادامه ارتباط در فضای مجازی خودداری کنند و به طرف مقابل بگویند در صورتی که در تصمیم خود جدی است هر چه زودتر به صورت حضوری و با اطلاع هر دو خانواده زمینه شناخت بیشتر را فراهم سازد. در غیر این صورت دلیلی برای ادامه رابطه باقی نخواهد ماند. ادامه ارتباط به شکل کنونی می تواند به وابستگی بیشتر و بیشتر شما منجر شود که در نهایت صدمات بسیاری به همراه خواهد داشت.

## پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

پسری ۲۰ ساله ام. عاشق دختری در فامیل مان شدم که دو سال از من کوچک تر است. به خانواده ام گفتم که او را می خواهم. می گویند زوده و سن واقعی ازدواج برای مرد بالای ۳۰ است. در ضمن سربازی ام را رفتم و با مدرک دیپلم در بازار ابزار کار می کنم با حقوق خوب.

مردی ۴۱ ساله ام و نمی دانم چرا آرام و قرار ندارم! اطرافیانم می گویند که مانند جوان های ۲۰ ساله هستم از لحاظ سرزندگی و جنب و جوش. به نظرم اختلال بیش فعالی در بزرگ سالی دارم.

زنی ۳۵ ساله ام و شوهرم ۳۷ ساله. مشکلم این است که من از شوهرم در تمام مسائل زندگی، بیشتر می فهمم و تصمیم هایم منطقی تر است. او با این که ۳۷ ساله است، اصلا نظرات و مشورت های خوبی نمی دهد. شاید دلیل اش این است که من دانشجوی دکترا هستم و شوهرم دیپلم دارد. دوست دارم به شوهرم تکیه کنم ولی واقعا او را در این حد نمی بینم. هر دو شاغل هستیم و درآمدمان هم اکنون خیلی فرق نمی کند. چه کنم؟

پسری ۹ ساله دارم که مدام به من و مادرش می گوید: «ببخشید که من پسر خوبی نیستم!». هر چه به او می گوییم که تو پسر خوبی هستی، درس هایت خوب است و... اما از خودش راضی نیست. نمی دانم چرا قبول نمی کند که ما با او مشکلی نداریم! چه کنیم؟

دختری ۲۸ ساله هستم و در زمینه IT کار می کنم. چند روز پیش بود که کارفرمایم، من را خواست و یک پیشنهاد بی شرمانه برای داشتن روابطی خارج از عرف داد. من هنوز شوکه ام. نمی خواهم در این شرایط اقتصادی، کارم را از دست بدهم. به نظرتان چه کار کنم؟

ایراد قابل تاملی که به هر ۳ سریال مناسبتی تلویزیون وارد است

# ترویج خشونت در قاب جادویی!

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی

تحلیل فیلم

**معمولاً سریال های مناسبتی ماه مبارک رمضان، متناسب با فضای این ماه تهیه و پخش می‌شوند اما امسال ماجرا فرق کرده است و هر سه شبکه اصلی صدا و سیما، در فرم و محتوای سریال‌های شان گرفتار خشونت‌زدگی شده‌اند.**

**نمونه‌هایی از پرخاشگری کلامی و فیزیکی در سریال‌ها**

سریال «برادر جان» شبکه ۳ با دیالوگ های «حنیف آتش به پا می کنه، من کنترلم دست خودم نیست و...» که انگار هر قسمت باید این حرف ها را تکرار کند، تهدید و پرخاشگری کلامی را به نمایش می گذارد. همچنین چاقوکشی، قفل فرمان کشیدن در خیابان، کتک کاری، فریادهای ممتد و... فقط بخشی از صحنه های خشن سریال «برادر جان» هستند. سریال «دل دار» شبکه ۲ هم از این قافله عقب نمانده است و بارها شاهد درگیری های لفظی و جسمی بین شخصیت های داستان هستیم. حتی کار به جایی می رسد که وقتی خون «آرش» به جوش می آید، «پژمان» را از پنجره پرت می کند که به مرگ او منجر می شود. «از یادها رفته» شبکه یک هم انگار گوی سبقت را از هر دو سریال دیگر دزدیده است و سکانس هایی که در رینگ بوکس پخش می شود، کافی است تا مطمئن شوید زنجیره خشونت ها در سریال های ماه رمضان همچنان ادامه دارد.

**نزاع‌های خیابانی در تهران و مشهد، به‌روایت آمار**

با نگاهی به آمارهای داخل ایران، متوجه می شویم که روزانه، ۲۲۳ نزاع خیابانی در تهران رخ می دهد. به گفته ناهید تاج الدین، عضو هیئت رئیسه کمیسیون اجتماعی مجلس، «بعد از تهران، مشهد و اصفهان در صدر آمار نزاع در کشور هستند». آمار پزشکی قانونی هم از رشد هفت درصدی نزاع های خیابانی نسبت به سال گذشته خبر می دهد. در ادامه یکی از دلایل احتمالی این آمار را خواهم گفت.

**آسیب‌های سریال‌های خشونت‌بار در جامعه**

افزایش اضطراب و کاهش نشاط اجتماعی، کمترین آسیب این سریال هاست. همه ما مثال «تجسم لیموترش» را شنیده ایم که بعد از تصویرسازی لیمو، بزاق مان بیشتر ترشح می شود. همین اتفاق درباره تماشای صحنه های خشونت بار هم می افتد زیرا در طول چند سکانس، محرک های برانگیزاننده خشم را به مخاطب ارائه می دهند و بعد از آن، چرخه اضطراب شکل می گیرد. کافی است همان لحظه به جسم و هیجان های تان توجه کنید. نشانه های بدنی، حرف های مهمی برای گفتن دارند. بعضی ها می گویند با دیدن این تصاویر، فشار خون و تپش قلب شان بالا می رود. همه این ها، نشانه های زنگ خطر هستند، به این شرط که از آن ها غافل نشویم.

**خطر «عادی‌سازی» در کمین جامعه**

تلویزیون می تواند مثل یک الگو عمل کند. مخاطب ها رفتار الگو را یاد می گیرند. اگر کسی از انجام رفتاری بترسد و ببیند که الگو، همان رفتار را انجام می دهد، خود به خود ترسش می ریزد و در اصطلاح، «بازداری زدایی» اتفاق می افتد. نمایش چاقوکشی، کتک کاری، فریاد زدن و... در رسانه با میزان زیاد و تکرار در شبکه های مختلف، می تواند برای مردم عادی شود و دیگر هراسی از انجام آن نداشته باشند. الگوها می توانند با استفاده از اصل آسان سازی، نرخ رفتارهای پرخاشگرانه را افزایش دهند.

**بسته پیشنهادی، ویژه مخاطب‌های تلویزیون**

حالا شاید بخواهید که به ما بگویید لطفا برای بعد از افطار، دیدن همین سه سریال را از ما نگیرید! اولین قدم مسئولانه شما برای بهداشت روانی تان این است که «آگاهانه» انتخاب کنید. پس لازم است جایگزین مناسبی را انتخاب و برنامه هایی را تماشا کنید که حال خوبی را برای تان رقم می زنند. توجیه «آخه می خوام بدونم آخرش چی می شه»، خیلی های مان را تا آخر سریال می کشاند اما تکلیف بچه ها چیست؟ آن ها با دیدن تصاویر حمله و درگیری، می ترسند و فضای امن ذهنی شان به هم می ریزد. پیشنهاد ما همچنان تماشای برنامه های مفرح در کنار خانواده است اما اگر مشتاق دیدن سریال های خشن تلویزیون هستید، حداقل در ساعت هایی بیننده شان باشید که بچه ها هم پای شما به تماشای سریال ننشینند.

# شوهرم من را فقط برای کلفتی می‌خواهد!

**چند وقتی است که کلا از همه چیز زده شده‌ام. کینه‌ای شدم و از زندگی ناامیدم. اعمال عبادی‌ام به هم ریخته است. آرزوی مرگ پدرشوهر و مادرشوهرم را دارم تا بتوانم یک نفس راحت بکشم. آخر فقط من باید از آن‌ها مراقبت کنم. در ضمن جاری‌هایم اصلا نزدیک این‌جا نمی‌آیند در صورتی که خواهرزاده‌های پدرشوهر و مادرشوهرم هستند. در روستا زندگی می‌کنم. شوهرم را هم دوست ندارم، او فقط من را برای کلفتی می‌خواهد که از پدر و مادرش مراقبت کنم. شوهرم معتاد به تریاک و سیگاری هم است. یک بچه دارم. دلم نمی‌خواهد این‌جا باشم. خانواده‌ام هم حمایتم نمی‌کنند و می‌گویند ما آبرو داریم.**

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

از آن چه نوشته اید مشخص است که در وضعیت بسیار دشواری قرار دارید. این دشواری که به نظر می رسد چند وقتی است که ادامه دارد، توان شما را تحلیل برده و شما را افسرده و ناامید کرده است. برای همین افسردگی هم هست که کلا از همه چی زده شده اید، دلتان برای کسی نمی سوزد و آرزوی مرگ اطرافیان را دارید. اولین توصیه این است که خودتان را بابت این افکار و خواسته های منفی یا بابت این که کارهای عبادی تان را انجام نمی دهید، سرزنش نکنید چرا که شما آدم بدی نیستید بلکه تنها افسرده اید.

**خواسته‌های تان را مودبانه و شفاف بیان کنید**

اشاره کرده اید که جاری های تان به شما کمکی نمی کنند. شما دست تنها امکان مراقبت از پدرشوهر و مادرشوهر خود را ندارید و می خواهید آن ها در انجام این کار مشارکت داشته باشند. همین مسئله را به شکل مودبانه و شفاف با آن ها در میان بگذارید و خواسته خود را بیان کنید. به عنوان مثال با جاری خود تماس بگیرید و بگویید امروز مادرشوهر شما باید حمام برود و از او بخواهید تا برای کمک به حمام بردن به خانه شما بیاید. در بیان این خواسته ها سعی کنید موضوعات را مودبانه، شفاف و کوتاه بیان و از شکایت بابت کوتاهی های قبلی آن ها در این موارد خودداری کنید.

**فقط در زمان‌های اختصاصی غصه بخورید**

در طول روز زمان هایی را مشخص کنید و با خود قرار بگذارید که در آن زمان قرار است به مشکلات خود فکر کنید و غصه بخورید. قرار دادن یک زمان نیم ساعته در صبح و یک زمان نیم ساعته در عصر شاید برای شروع خوب باشد. در دیگر اوقات روز اما هر زمان یاد مشکلات خود افتادید، به خودتان یادآوری کنید که شما زمان اختصاصی برای فکر کردن به این موضوعات دارید، پس قرار نیست در زمان های دیگر به آن فکر کنید و غصه بخورید.

**از فرصت بازی کردن با فرزندتان بهره ببرید**

سعی کنید زمان هایی را به بازی با فرزندتان اختصاص دهید، این کار را نه به عنوان وظیفه ای جدید که قرار است روی دوش شما سنگینی کند که به عنوان فعالیت تفریحی جدیدی در نظر بگیرید و انجام دهید. اختصاص دادن زمانی برای بازی هم می تواند به شما کمک کند تا از وضعیت دشوار فعلی خودتان برای زمان هایی دور شوید و هم با تقویت رابطه شما با فرزندتان، نگرانی های تان درباره او کاهش می یابد.

**ارتباط تان با خداوند را تقویت کنید**

پیشنهاد آخر تقویت رابطه خودتان با خداست. این کار را بدون احساس گناه انجام دهید و به آن چه تا به حال در رابطه شما گذشته فکر نکنید. برای تقویت رابطه هم لازم نیست حتما برای شروع نماز مستحبی بخوانید، در عوض می توانید در کنار انجام واجبات، زمان هایی را با خدا با زبانی صمیمی صحبت کنید. این ارتباط می تواند به آرامش شما کمک زیادی کند.