



خاطرات مشاوران خانواده از مراجعه کنندگانی که دل پری از شبکه‌های اجتماعی داشتند

## انگیزه: سرگرمی، نتیجه: فروپاشی خانواده

حوزه رو به افزایش است. در ادامه مروری بر خاطرات ۳ مشاور خانواده داریم که مراجعه کنندگان اول به خاطر سرگرم شدن به شبکه‌های اجتماعی روی آورده‌اند، ولی سرانجام تلخی برای خود و خانواده‌شان رقم زده‌اند.

حضور بیش از حد در شبکه‌های اجتماعی به طور قابل ملاحظه‌ای ارتباطات عاطفی زوجین را کاهش می‌دهد. متأسفانه در کشور ما به دلیل نبود برنامه‌ای جامع برای فرهنگ سازی و ارائه آموزش‌های لازم، مشکلات خانواده‌ها در این

### همسرم به جای خانه داری در واتس اپ فعال است!

جواد غفوری نسب، کارشناس ارشد مشاور خانواده - چند وقت پیش مردی ۴۰ ساله به من مراجعه کرد که با همسرش ۵ سال تفاوت سنی و یک دختر ۵ ساله داشتند. با بررسی اجمالی زندگی مشترکشان متوجه شدم که تنش‌هایی از همان ابتدا در زندگی مشترکشان وجود داشته است، اما روز به روز بیشتر شده و در زمان مراجعه آن‌ها به مشاور به اوج خود رسیده بود. مرد جدی تر شدن مشکلاتشان را از زمانی دانست که تلفن همراه پیشرفته برای همسرش خریده بود و گفت: هر چند با همسرم در خیلی زمینه‌ها تفاهم نداریم، ولی از زمانی که برای او یک تلفن همراه پیشرفته خریدم، او نرم افزارهای چت مانند واتس اپ و وایبر را در آن نصب کرد و از آن به بعد نگرش اش به زندگی و مسئولیت‌های آن بسیار تغییر کرد تا حدی که گاهی در هفته برای هیچ وعده‌ای غذای پخت و همیشه از رستوران غذا تهیه می‌کردیم.

مرد در باره این که آیا کم کاری‌های همسرش ارتباطی با فعالیت در شبکه‌های اجتماعی داشته است، گفت: تا قبل از خرید گوشی، چنین مشکلی نداشتیم. در حال حاضر علاوه بر کارهای خانه در امر تربیت فرزند هم همسرم حوصله چندانی ندارد و گاهی بر خوردهای نامناسبی با فرزندمان دارد که به نظرم، فعالیت بیش از حد در شبکه‌های اجتماعی او را عصبی کرده است. در حال حاضر، همسرم از انجام وظایف و مسئولیت‌هایش در زندگی مشترک سر باز می‌زند. البته بارها و بارها با عذرخواهی‌های همسرم و کوتاه آمدن‌های من این قضیه فیصله پیدا کرده است، اما به نظر من راه

حلی به جز طلاق برای مان باقی نمانده است.



### ۶ ماه دوستی در لاین

حسین محرابی، کارشناس ارشد روان شناسی - خانمی ۲۷ ساله در حالی که دست فرزند ۵ ساله اش را گرفته بود برای مشاوره به من مراجعه کرد. او که در جلسه اول مشاوره به خاطر اضطراب بیش از حد نمی‌توانست بعضی کلمات را به درستی بیان کند، مشکل اش را این گونه مطرح کرد: یک سالی می‌شود که در شبکه‌های اجتماعی مختلفی مانند لاین عضو شده‌ام. ابتدا این کار را به تشویق دوستانم و با راهنمایی آن‌ها برای تفریح و سرگرمی انجام می‌دادم و از برقراری ارتباط با جنس مخالف ترس داشتم.

زن که مدام خود را با گفتن این جمله که «عجب اشتباهی کردم» سرزنش می‌کرد، صحبت هایش را این گونه ادامه داد: بعد از مدتی متوجه شدم که در شبکه‌های اجتماعی، لزومی برای ترس از جنس مخالف وجود ندارد چرا که همه این کار را انجام می‌دهند و ظاهر هیچ اتفاقی هم نمی‌افتد؛ بنابراین من دایره ارتباطی خودم را نسبت به قبل که فقط با دوستانم بود، گسترش دادم و هر روز با افراد جدیدی آشنا می‌شدم. زن در حالی که تلفن همراهش را از جیبش در آورد و نگاهی به آن انداخت، گفت: بعد از ۶ ماه فعالیت در این شبکه‌ها به مرحله‌ای رسیده بودم که دیگر نمی‌توانستم تلفنم را از خودم دور کنم و به طور مثال، اگر ۲ روز به این شبکه‌ها سر نمی‌دم احساس کمبود می‌کردم و تحمل کوچک‌ترین مشکلی را نداشتم و مدام با شوهر و فرزندم دعوا می‌کردم تا این که با مردی در لاین آشنا شدم که تفاهم زیادی با من داشت و خیلی به من ابراز علاقه می‌کرد. در کمتر از یک هفته، وابستگی شدیدی به او پیدا کردم و همه اسرار زندگی ام را برایش بازگو کردم. او هم از من خواست که برای جلب اعتمادش، عکس‌هایی بدون حجاب از خودم بگیرم و برایش ارسال کنم. حالا هر ماه باید مقداری پول به حساب آن مرد بریزم تا عکس‌ها را برای شوهرم ارسال نکند در حالی که شوهرم کارگر است و توان مالی خانواده ما در این حد نیست که بتوانم ماهی یک میلیون تومان به آن مرد بدهم.

زن در حالی که از شدت ناراحتی نمی‌توانست جلوی گریه اش را بگیرد، گفت: در حال حاضر از خودم متنفر شده‌ام. آرزو می‌کنم که روزی بتوانم از این مشکل عبور کنم و یک بار دیگر، طعم آرامش را بچشم.



### فکرش را هم نمی‌کردم که وایبر باعث شود به همسرم خیانت کنم

سید حامد قدسی، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی - داستان واقعی زندگی که می‌خواهم برای شما روایت کنم مربوط به خانمی ۲۵ ساله (دانشجوی کارشناسی و خانه دار) و شوهر ۳۰ ساله اش (دارای مدرک کارشناسی و کارمند) است که حدود ۷ سال از زندگی مشترکشان گذشته بود و یک پسر ۴ ساله داشتند. در اولین جلسه مشاوره، خانم به تنهایی آمده بود در حالی که در همان نگاه اول، می‌شد ناراحتی شدید را در چهره اش احساس کرد. وقتی از او علت این ناراحتی را پرسیدم، گفت: من ساعات زیادی را در خانه و بدون شوهر می‌گذرانم. بعد از این که یک تلفن همراه هوشمند خریدم، برای تفریح و سرگرمی به سراغ وایبر رفتم. بعد از مدتی فعالیت در این شبکه اجتماعی با پسری آشنا شدم و گاهی با او چت می‌کردم و این موضوع را از شوهرم پنهان کرده بودم. او در ظاهر پسر بسیار خوبی بود و با حوصله به تمام درد دل هایم گوش می‌داد و این برای من بسیار ارزشمند بود. چون واقعا از این لحاظ احساس کمبود می‌کردم، اما اکنون عذاب وجدان دارم و دیگر نمی‌توانم به زندگی مشترک خود با همسرم ادامه دهم. راستش هیچ وقت فکر نمی‌کردم وایبر باعث شود که به شوهرم خیانت کنم.

در جلسه بعدی شوهر ۳۰ ساله به تنهایی به جلسه مشاوره آمد. او قدرت کلامی خوبی داشت ولی در برقراری ارتباطات عاطفی ضعیف بود و بیشتر امور را با منطق محض و دلیل تراشی

بررسی می‌کرد. او در باره مشکلاتش در زندگی مشترک گفت: «اگر بخوام عیب و ایرادهای همسرم را برای تان بگویم باید یک سالی وقت تان را بگیرم. با این که من از هیچ تلاشی برای آسایش خانواده ام دریغ نمی‌کنم، اما همسرم به هیچ وجه قدر دان زحمات‌های من نیست» در جلسه بعدی، زن و شوهر هر ۲ با هم در جلسه حضور داشتند. مرد صحبت هایش را این گونه شروع کرد: «من از صبح زود تا آخر شب مشغول کار هستم و قبول دارم که بیش از اندازه درگیر مسائل کاری شده‌ام، اما فکر نکنم که میزان توجهم به همسر و فرزند کم شده باشد به حدی که زنم احساس کند من علاقه‌ای به او ندارم».

زن در این لحظه به صورت شوهرش نگاه کرد و گفت: «این روزها در زندگی ام احساس خستگی، بی‌حوصلگی، بی‌هدفی و بی‌انگیزگی دارم و به نظر من تنها راه برای تغییر وضعیت فعلی ام، جدایی است.»

عکس تزئینی است