



در خیانت کلامی، زن یا مرد به صورت تلفنی یا اینترنتی یا اینکه در هر موقعیتی که فراهم شود با افرادی از جنس مخالف صحبت می کند و گرم می گیرد



زندگی در فضای مجازی چه آسیب هایی
برای خانواده و سلامت روان افراد دارد

زندگی در حباب

سیمین قربانی
کارشناس ارشد مشاوره خانواده



بدبینی و بی اعتمادی در زندگی مشترک

بر اساس آمار گزارش شده، تعداد زوجینی که به دلیل بدبینی و بی اعتمادی به یکدیگر به مشاور مراجعه می کنند در صد بالایی را شامل می شود. استفاده مدیریت نشده و مداوم از تلفن همراه، گذاشتن کدهای امنیتی، حتی قرار دادن گوشی تلفن همراه روی حالت سکوت، از جمله نشانه های رفتاری است که زوجین از آن ها شکایت می کنند و دلیلی بر رفتار مشکوک همسرانشان می دانند. اضطراب همسران در این گونه مواقع به حدی است که پیش پا افتاده ترین رفتار شریک زندگی شان را دلیلی مبنی بر تایید افکار خود می دانند و نتیجه قابل پیش بینی است: ایجاد کشمکش و جر و بحث های بی پایان، بی اعتمادی و بدبینی مزمن.

ناامنی روانی در روابط آینده

در کل ما با دو نوع امنیت روبه رو هستیم. یکی امنیت فیزیکی (جسمانی) است که همان طور که از نامش پیداست، چیزی است که جسم و جان ما را در معرض خطر قرار می دهد. دومین امنیت، امنیت روانی است. زمانی که آینده برای افراد پیش بینی پذیر نباشد، فرد دیده و شنیده نشود و مورد پذیرش و احترام دیگران قرار نگیرد دچار حس عدم امنیت روانی می شود. ناپایداری در وضعیت های مختلف اجتماعی نیز از دیگر دلایل احساس ناامنی روانی است. زمانی که فرد با افراد مختلف و ناشناس در فضاهای مجازی به

تعامل می پردازد و گاه به تناقض هایی بین آنچه افراد از خود به نمایش می گذارند با آنچه در واقعیت وجود دارد پی می برد - مانند رفتارهای نمایشی برای مورد پذیرش قرار گرفتن توسط گروه - فرد به تدریج اعتماد خود را به جامعه از دست خواهد داد.

در نتیجه برای ایجاد یک رابطه جدید و جدی چه به لحاظ شغلی و چه تشکیل زندگی مشترک، با ارجاع به تجربیات قبلی خود احساس ناامنی می کند.

شکست عاطفی

در نتیجه احساس ناامنی روانی احساساتی نظیر طرد شدن، دوست داشته نشدن، دیده نشدن، داشتن احساس نفرت انگیز و خصمانه به دیگران، تنهایی و انزوا، همیشه در معرض خطر بودن، تنیدگی و تعارض که به دنبالش خستگی و پرخاشگری می آید، عیب جویی و وسواس بیش از حد در فرد شکل می گیرد.

افرادی که امنیت روانی آن ها به خطر می افتد، اشخاصی وابسته به دیگران می شوند چرا که احساس امنیت را در تکیه کردن به دیگران می دانند.

در این افراد، تمایل به خودکشی بسیار زیاد است چرا که حس ارزشمندی در آن ها وجود ندارد. همچنین نیاز شدید به قدرت، مقام اجتماعی، ثروت و رقابت در آنها دیده می شود و اما از آن جا که این افراد کمتر مورد پذیرش دیگران قرار می گیرند با شکست عاطفی مواجه می شوند.

پیش از آن که وارد بحث اصلی شویم نگاهی به چند عدد ورقم می اندازیم: متوسط زمان صرف شده برای کار با تلفن های هوشمند در شبانه روز: ۱۹۴ دقیقه! متوسط تعداد دفعات لمس گوشی در روز: ۱۵۰ بار متوسط تعداد اپلیکیشن های نصب شده روی هر گوشی هوشمند: ۴۱ عدد حداکثر فاصله آدم ها در طول روز از گوشی خود: یک متر و نیم! در این مطلب نگاهی داریم به مهم ترین آسیب هایی که در صورت استفاده ناصحیح و افراطی از شبکه های اجتماعی دامن گیر فرد و خانواده اش می شود: