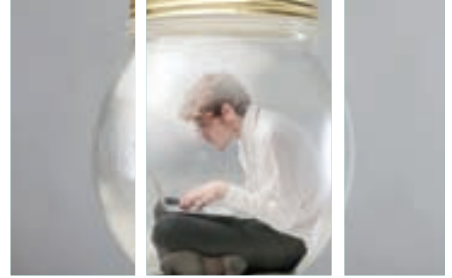


family and counseling

خانواده و مشاوره



ایجاد روابط ناسالم

امروزه در فضاهای مجازی هر گونه مطلبی را می توانید بیابید و این مطالب در چشم به هم زدنی منتقل می شود، بی توجه به این که مخاطب این مطالب چه افرادی در چه گروه های سنی هستند. افرادی با شعار روشنفکری در گروه ها و با دوستان اجتماعی خود، به گفت و گو درباره مسائلی می پردازند که در مواردی با شیوه های تربیتی و خط مشی فکری خانواده ها در تناقض است. در واقع روشنفکری به قیمت بی حیایی در حال رشد است. روشنفکری که تعریف دقیق و مناسبی از آن برای افراد جامعه ارائه نشده است مقدمه ای برای ورود افراد به روابطی ناسالم و پراسیب است. عواملی همچون تسلط نیروی جنسی، نیاز به محبت، نیاز به مورد توجه قرار گرفتن، نبود الگوی مناسب و... می تواند به این وضعیت نیز دامن بزند.

ایجاد رقابت های نابه جا

رقابت، یکی از مهم ترین انگیزه های حرکتی در فرد است. ریشه رقابت می تواند احساس کمبود، حسادت، غیبه، رهایی از نقص و دستیابی به پیشرفت و کمال باشد. اگر نتیجه این رقابت سالم و مثبت باشد ایرادی ندارد که هیچ، ادامه آن هم خیلی خوب است، اما اگر قرار باشد نتیجه خوب و سالمی در بر نداشته باشد و فقط منتهی به همان چشم و هم چشمی آسیب زا شود بهتر است در یک جایی متوقف شود. کمال خواهی و زیاده طلبی دو سوی رقابت محسوب و باعث می شود رقابتی سالم و یا ناسالم شکل بگیرد. آنچه به وفور در فضاهای مجازی دیده می شود به نمایش گذاشتن تفریحات و خودرهای لوکس، لباس های فاخر و... است. بنابراین فرد با این تصور و میل به دستیابی به این قبیل دارایی ها، ممکن است دست به اقداماتی بزند که نتیجه آن از پیش معلوم است.

خود کم بینی

داشتن احساس خوب نسبت به خود، از جمله مواردی است که بسیاری افراد در زندگی خود در آرزوی رسیدن به آن هستند. خود کم بینی، یعنی اینکه یک نفر حس کند در برابر دیگران کوچک است و خودش را دست کم بگیرد. این «خود کم بینی» چندان ربطی به واقعیت ندارد و بیشتر باور و حس یک آدم است نسبت به خودش. زمانی که فرد در چرخه رقابت های ناسالم

قرار گیرد و با وجود تلاش های مضاعف نتواند به مقصد برسد به تدریج با این احساس مواجه خواهد شد. غافل از این که خود دارای ویژگی ها و استعداد های بالقوه و متعددی است که می تواند باعث پیشرفت او در دیگر زمینه ها باشد.

خود سرزنشگری

وقتی فرد گرفتار تعارض و تناقض شد، شروع به زیر سوال بردن شخصیت واقعی خود می کند و واکنش های روانی به طور خود کار در وی فعال می شود که می توان به: خشم، ناکامی، خصومت و تحریک پذیر شدن، احساس ملامت، کاهش اعتماد به نفس و تنزل سطح عزت نفس، بی رمقی، خستگی و خلق افسرده اشاره کرد.

استرس و اضطراب منتشر

این ویژگی که می تواند پیامد کلی تری از گرفتار شدن در فضاهای مجازی محسوب شود تمامی ابعاد زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد به این صورت که پس از مواجهه با تناقض های رفتاری، آسیب های ناشی از رفتار های چند گانه و... طرحواره های ذهنی در او شکل می گیرد که با تعمیم دادن به دیگر موقعیت های اجتماعی و یازندگی شخصی، سطح اضطرابش را نیز بالاتر می برد. افرادی که دارای اضطراب منتشر هستند دارای خلق و خوی نگران هستند و اغلب افسردگی دارند. آنها معتقدند اگر امور را تحت کنترل خود در نیاورند چیز های بد دیگری اتفاق خواهد افتاد. آنها به خاطر تحمل نگرانی های زیاد، ممکن است به مشکلات فیزیکی از جمله سردرد، ناراحتی های گوارشی و اختلالات اضطرابی دچار شوند.

همنوايي نامناسب با جامعه

رابطه ای که افراد با یکدیگر دارند، اغلب مستقیم است و تأثیر دو جانبه ای دارد. این تأثیر را می توان در رفتار هایی مانند سیگار کشیدن مشاهده کرد؛ برای مثال، سیگار کشیدن در نوجوانان، در نتیجه تشویق گروه همسالان است. نوجوان دوست دارد که محبوب واقع شود یا خود را نسبت به دیگر افراد اجتماع، قوی نشان دهد؛ این مثال می تواند نمونه ای از همنوایی فرد با جامعه برای مورد پذیرش قرار گرفتن باشد. در

این شرایط فرد با آن دسته از ارزش های اخلاقی که از خانواده به همراه دارد در کشمکش بی پایان قرار می گیرد و سرانجام فشار گروه همسالان و جامعه غالب خواهد شد. این مسائل در فضای مجازی به دلیل فاصله داشتن هویت واقعی با آن چه افراد از خودشان به نمایش می گذارند، بیشتر نمود دارد.

خیانت

تنوع و تعدد روابط در فضای مجازی و همچنین قابلیت دسترسی به افراد در موقعیت های مختلف، از آسیب های پنهان فضای مجازی محسوب می شود. در این میان کم نیستند زوج هایی که به دلایل مختلف عملکرد های زناشویی خود را ناکارآمد می یابند و به برقراری ارتباط هایی پنهانی اقدام می کنند و به جای حل مسائل و مشکلات زندگی مشترک خود، مسئله جدیدی را برای خود و خانواده شان ایجاد می کنند که از آن با نام خیانت یاد می شود. خیانت در رابطه خانوادگی دارای انواع و اقسام مختلفی است که عبارت است از:

۱- **خیانت رفتاری:** منظور از خیانت رفتاری این است که یکی از همسران به صورت رفتاری و با ارتباط برقرار کردن با شخصی خارج از سیستم خانواده، به همسرش خیانت کند. ۲- **خیانت ذهنی:** افرادی که در فکر و تخیلاتشان مدام به شخصی دیگر می اندیشند و از آنجا که آن فرد زاده ذهنشان است، شخصی ایده آل به شمار می آید برای زندگی مشترک خطر می آفریند چرا که این افراد دایم شریک زندگی شان را با فرد ایده آل ساخته ذهنشان مقایسه می کنند و چنین فردی چون در حال قیاس است، در ارتباط با همسرش به مشکل بر می خورد و رابطه سرد می شود.

۳- **خیانت کلامی:** در این نوع خیانت، 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. متأسفانه امروزه به دلیل وجود اینترنت و گروه های چت ارتباط جنسی کلامی و حتی ویدئویی وجود دارد که علاوه بر یک انحراف جنسی، نوعی خیانت به همسر نیز محسوب می شود.

و در نهایت پیامد تمامی این آسیب ها می تواند به خطر افتادن سلامت روان و کاهش میزان رضایت از زندگی باشد.

