



#### شيفته يك موجود مجازي نشويد!

\* ارتباطات نامعقول میان مردان و زنان فعال در فیس بوک و سایر شبکه های اجتماعی گسترش یافته است. بسیاری از اعضای شبکه های اجتماعی و چت روم ها ویژگی های شخصیتی غیر حقیقی را از خود به نمایش گذاشته اند در واقع خود را همان شخصی جلوه داده اند که با ایده آل های جنس مقابلش همخوان باشد.

\* یکی از ویژگی های انسان نیاز به دریافت توجه است خصوصاً توجهی که به صورت کلامی ارائه می شود. پژوهش ها نشان داده اند که احساس اهمیت داشتن، زیربنایی اساسی در رضایتمندی از روابط زناشویی است؛ در محیط های مجازی بیان احساسات به راحتی اتفاق می افتد و از آن جا که افراد در یک رابطه حقیقی مشارکت ندارند، برای ترغیب فرد به ادامه رابطه، از کلام و خصوصاً سخنان همدلانه استفاده می کنند، به همین دلیل روابط عاطفی در این فضاها به وفور شکل می گیرد و رابطه عاطفی نیز همان گونه که عنوان شد مقدمه ای است برای رفتارهایی فراتر از گفت و گو.

#### ۳ ماهواره

یکی دیگر از معضلاتی که امروزه ثابت شده که بر سرد شدن روابط زوجین تاثیر عمده ای دارد، تماشای برنامه هایی است که از شبکه های ماهواره پخش می شود، در ادامه به برخی از این پیامدها اشاره می شود:

\* زمانی که هدف از برنامه ای تنها کسب درآمد باشد سازندگان آن باید تمامی تلاش خود را برای رسیدن به این هدف به کار ببرند. به همین دلیل زنان و مردان بازیگر در این برنامه ها باید به صورتی نمایش داده شوند که برای مخاطبان جذاب باشند و برای به حداکثر رساندن این جذابیت ها در هر صحنه ای که نمایش داده می شود نورپرداز، فیلم بردار، چهره پرداز و... در تلاش هستند تا این امر محقق شود اما آیا در زندگی واقعی همسران می توانند با این جلوه های به کار گرفته شده رقابت کنند؟! و آیا زمانی که سطح توقع افراد با دیدن این تصاویر افزایش می یابد شخص می تواند از زندگی زناشویی خود احساس رضایت داشته باشد؟!

\* داستان های مطرح شده در فیلم ها و سریال های ماهواره ای به خصوص سریال های ترکی که از شبکه هایی چون فارسی وان و... پخش می شود، روابط فرا زناشویی را امری بسیار عادی

و یک رفتار همگانی نشان می دهد بنابراین در ناخودآگاه افراد این تصور شکل می گیرد که می توانند از روابط خارج از خانواده به صورت گسترده لذت ببرند و تعهدی در قبال آن نداشته باشند. در این فیلم ها به عواقب روان شناختی این سبک زندگی، احساس تنهایی، خستگی روانی و آرامش نداشتن افراد درگیر در این روابط پرداخته نمی شود.

بنابر این نمایش دائمی خیانت، لذت بخش جلوه دادن سبک زندگی مجردی، امل نشان دادن افرادی که به زندگی خانوادگی و زناشویی پایبند هستند و... باعث می شود تا این احساس در بیننده ایجاد شود که نگاه او به زندگی بسیار کوتاه بینانه و محدود کننده است. در این شرایط شخص هرگز نخواهد توانست در سبک زندگی متعهدانه به رضایت دست یابد.

#### ۴ هرزه نگاری

یکی از مخرب ترین مسائل در زندگی های زناشویی هرزه نگاری (تماشای فیلم ها و عکس های مبتذل) است از آن جا که این معضل به صورت زیربنایی و در عین حال کاملاً مستقیم رابطه زوجین را تحت الشعاع قرار می دهد سکوت در این زمینه به هیچ عنوان راهکار مطلوبی نخواهد بود. از این رو در این بخش مشکلات مرتبط با هرزه نگاری تشریح می شود:

\* دلایل اولیه افراد برای خواندن مطالب یا تماشای عکس ها و فیلم هایی با چنین موضوعاتی بسیار گوناگون است، عده ای به صورت ناخواسته در حین استفاده از سایت های اینترنتی با این مسائل مواجه می شوند و سپس به پیگیری این مطالب تمایل نشان می دهند، برخی از روی کنجکاوی و گروهی هم به بهانه یادگیری بهتر و حتی گاه برای افزایش تمایل به رابطه زناشویی و ایجاد رضایت بیش تر برای همسران شان به دنبال این مطالب هستند. با این حال پژوهش ها نشان می دهد که شیوه صحیح رفتار زناشویی در این فیلم ها آموزش داده نمی شود بلکه بر عکس روش های آسیب زنده جسمانی و روان شناختی ترویج می شود. همچنین تماشای این نوع فیلم ها خود منجر به اختلال های کارکردی جنسی می شود برای مثال متخصصان عصب شناسی به این نتیجه رسیده اند که تماشای این گونه فیلم ها باعث از بین رفتن واکنش های جنسی در مردان جوان و سالم می شود.

\* افراد به هر دلیلی که به هرزه نگاری روی می آورند، به مرور نسبت به آن وابسته می شوند و در پی موارد جدیدتر هستند و دفعات استفاده از مطالب هرزه نگاری نیز افزایش می یابد.

\* هرزه نگاری گرایش به خودارضایی را در فرد افزایش می دهد تا آن جا که گاه رابطه جنسی واقعی با همسر، دیگر رضایتمندی را برای او به همراه ندارد. یافته های علمی نشان می دهد که تماشای این فیلم ها در مردان منجر به بی تفاوتی نسبت به همسر، بی ارزش دانستن تک همسری و کاهش تمایل به حفظ زندگی زناشویی می شود. پژوهشی دیگر نیز نشان داده است که تماشای این فیلم ها در مردان باعث می شود تا برای رابطه جنسی بدون عاطفه اهمیت بیشتری قائل شوند.

\* حتی اگر فرد بتواند انحراف های رفتاری خود را کنترل کند و صرفاً برای افزایش رضایت بیش تر در رابطه زناشویی به استفاده از هرزه نگاری بپردازد سطح توقع وی از عملکرد همسرش تغییر خواهد کرد زیرا این فیلم ها راضی می کنند، در واقع آنچه فرد می بیند، به هیچ وجه یک رابطه واقعی نیست بلکه این تصاویر در برگیرنده رابطه ای اغراق شده و کاملاً غیر طبیعی است.

#### و آسیب های دیگر

اگر این عوامل تنها به کاهش رضایت در روابط زناشویی محدود می شد شاید نگرانی کمتری را برمی انگیزخت، اما نتایج پژوهش ها نشان داده است که در بسیاری از موارد این عوامل منجر به افزایش روابط فرا زناشویی شده، طوری که علت بسیاری از طلاق هایی که روی می دهد به خاطر آشکار شدن این روابط برای زن و یا شوهر فرد بوده است. حتی اگر این عوامل منجر به طلاق رسمی نشود، طلاق عاطفی را در پی دارد در برخی موارد ضرب و جرح و یا حتی قتل همسر را نیز به دنبال داشته است.

در نتیجه می توان گفت که روابط و گفت و گوهای بدون قید، ارتباطات مجازی بی رویه و تماشای فیلم ها یا عکس های نامناسب نه تنها منجر به افزایش شور و صمیمیت روابط زناشویی بین همسران نمی شود بلکه به صورتی آهسته و در عین حال زیربنایی، تضعیف روابط زوجین را به همراه خواهد داشت. البته مسلماً رابطه زناشویی باید یک فرآیند پویا باشد بنابراین توصیه می شود که زوجین، از طریق مطالعه کتاب های علمی معتبر، در میان گذاشتن احساسات خود با همسر، شناخت بیشتر نیازهای او و استفاده از کمک های تخصصی روان شناسان و روان پزشکان در حفظ و افزایش رضایتمندی در این رابطه تلاش کنند.

