های مقابله با آن

شی

مت و ماشین لاکچری‌شان مشغول داب اسمش تارهمسرخودش را با زندگی و رفتارهمسرزن بلاگر واند مانند آنها زندگی کند و چرا همسرش آن‌طور

کرد تا بتواند هزینه‌های زندگی‌شان را فراهم کند جا و هدیه‌هایی که همسر بلاگر محبوبش برایش روزی که بلاگر محبوبش خبر جدایی‌اش را استوری اوت بوده.

رخ دیگران بکشند. رفته‌رفته این رفتار به یک عادت و یک اعتیاد منتهی می‌شود و کار به جایی می‌رسد که نمایش بخش‌های مثبت و خوب زندگی به جزئی از روزمرگی‌های افراد تبدیل می‌شود و همه زندگی‌شان در این مسیر قرار می‌گیرد تا عطش لایک و فالوئرشان آرام گیرد. این ماجرا به‌خصوص وقتی به درآمدزایی و درخواست‌های آگهی می‌رسد می‌تواند جذاب‌تر هم بشود و افراد را بیشتر به سمت و سوی زندگی نمایشی هدایت کند؛ سبکی از زندگی که هم آرامش خود بلاگرها را می‌گیرد و هم زندگی دنبال کنندگان آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

شمشیری دو لبه

فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی توانسته‌اند تعاملات ما را تسهیل کنند و حتی در حوزه‌های اقتصادی به ما کمک می‌کنند تا کسب و کار خودمان را راه بیندازیم و درآمد داشته باشیم.

در کنار تمام این منافع و مزایا اما حضور فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی قواعد خاص خودش را دارد و اگر ما به این قوانین آگاه نباشیم می‌تواند روی روابط خانوادگی و به‌خصوص روابط زوجین با یکدیگر و همچنین روابط والدین و فرزندان تاثیرات منفی زیادی داشته باشد و زوج‌ها را به سمت اختلافات عمیق، فاصله روحی و عاطفی، ارتباطات خارج از خانواده، هنجارشکنی‌های عاطفی و رفتاری و درنهایت طلاق عاطفی و حتی جدایی پیش ببرد.

کاهش گفت‌وگو و تعامل میان زوج‌ها

حضور افراطی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند موجب شود زوجین زمان کمتری را به یکدیگر اختصاص دهند و بیشتر اوقات سرشان در فضای مجازی باشد و در شبکه‌های اجتماعی بچرخند.

این مسأله در صورت تداوم به کاهش گفت‌وگو و تعاملات میان زوجین منتهی می‌شود و با کاهش گفت‌وگو، شعله‌ور شدن اختلافات، امری دور از انتظار نیست، به‌خصوص این‌که این زوج‌ها در معرض داده‌هایی قرار دارند که موجب می‌شود انتظاراتی غیرواقعی از هم داشته باشند؛ انتظاراتی که از مسیر همین حضور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و بازدید از زندگی نمایشی بلاگرها و دیگر افراد فعال در این فضا به آنها القا شده‌است.

براساس پژوهش‌ها در زمان حال، ارتباطات کلامی در درون خانواده به ۱۵ تا ۱۷ دقیقه در روز رسیده که خود منجر به کاهش صمیمیت و بروز اختلافات زناشویی و خانوادگی می‌شود.



نت

توانند به
شاید در
رتباطات
را جدی
رتباطات
ی ما تاثیر
خصوص
زندگی‌ها

رتباطات
ساس را
ن کاملی
ه مشکل

ونده‌های
ور، کلمه
ستقیم یا
ط است.

راهکارهایی برای کاهش آسیب فضای مجازی برزندگی زوج‌ها

با تمام آنچه از معایب و خطرات فضای مجازی برای زندگی‌های مشترک گفتیم اما واقعیت این است که در دنیای امروز نمی‌توان دور از تکنولوژی‌های مرسوم و شبکه‌های اجتماعی زندگی کرد! پس برای در امان ماندن از آسیب‌های فضای مجازی برای زندگی مشترک‌مان باید راهکارهایش را یاد بگیریم و به‌کار ببندیم.

گول زندگی‌های نمایشی را نخورید!

یادتان باشد همه‌چیز در این دنیا مجازی است! حتی روابط و آنچه که در آن به شما نمایش می‌دهند. مطمئن باشید زن و شوهرهای بلاگری که فقط صحنه‌های عاشقانه زندگی‌شان را به شما نشان می‌دهند پشت دوربین کلی با هم اختلاف دارند و خیلی وقت‌ها با هم دعوا می‌کنند! پس لطفا باطن زندگی خودتان را با ظاهر زندگی‌های به اشتراک گذاشته شده در فضای مجازی مقایسه نکنید.



تعیین زمان‌هایی برای گفت‌وگو

برای خودتان برنامه منظمی برای گفت‌وگو کردن داشته باشید و حتما به این برنامه پایبند باشید حتی اگر با هم دعوا کرده‌اید و قهر هستید! اصلا گفت‌وگو برای همین است که بتوانید اختلافات را با هم حل کنید و به اشتراک نظر برسید. البته که ممکن است گاهی در میانه گفت‌وگو هم با هم دعوا کنید! اما نگران نباشید، این دعوا از همان نمک‌های زندگی زن و شوهری است. فقط حواستان باشد شورش را درنیاورید!



رعایت حریم خصوصی زندگی



زندگی ما آدم‌ها ویترین نیست که بخواهیم هرچه در آن می‌گذرد را با دیگران به اشتراک بگذاریم. اگر شما هم تحت تاثیر فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی می‌خواهید روزمرگی‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارید، حواس‌تان باشد از مرز حریم خصوصی زندگی خود عبور نکنید و زندگی‌تان را در ویترین قرار ندهید.

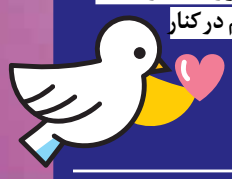
کار و زندگی شخصی را از هم جدا کنید

اگر شغل‌تان به‌گونه‌ای است که ناگزیرید در فضای مجازی حضور زیادی داشته باشید، سعی کنید حتما فضای کار و زندگی را از هم جدا کنید و ساعاتی را که به خانواده و همسرتان اختصاص می‌دهید، گوشی تلفن همراه و حضور در فضای مجازی را کنار بگذارید.



با همسرتان، عضو شبکه‌های مجازی باشید

به هر حال خانواده، خانواده است حتی در فضای مجازی! اگر قرار است در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی حضور داشته باشید، اینجا هم در کنار همسرتان بمانید و با هم در این شبکه‌ها حضور یابید. به این ترتیب اعتماد بیشتری میان شما شکل می‌گیرد و چالش‌های حضور در این فضا به حداقل می‌رسد.



رمز گوشی‌تان را به همسرتان بگویید

هر چند چک کردن گوشی تلفن همراه همسر به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود اما دلیلی هم ندارد برای گوشی تلفن همراه‌تان رمز بگذارید و این رمز را از همسر خود پنهان کنید! وقتی همسر شما رمز گوشی تلفن همراه‌تان را بداند به نوعی اعتمادسازی بیشتری میان شما شکل می‌گیرد.

