

تأثیرات منفی فضای مجازی بر روابط زناشویی

استفاده نادرست از فضای مجازی در میان زوجین نه‌تنها مشکلات روحی ایجاد می‌کند، بلکه می‌تواند موجب ترک زندگی مشترک و درخواست طلاق شود

شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های رسانه‌ای، امکانات فراوانی برای ارتباط و نمایش دستاوردهای شخصی فراهم می‌آورند. با این حال، استفاده نادرست و بی‌رویه از این فضا، همچون گذرانی طولانی، انتشار پست‌های حسادت‌برانگیز و نقض حریم خصوصی، می‌تواند به روابط انسانی آسیب بزند. این رفتارها

سمیرا و فرهاد

پنج سال پیش سمیرا و فرهاد زندگی مشترکشان را آغاز کردند. اوایل زندگی مشترک، رابطه‌شان گرم و صمیمی بود اما از وقتی که فرهاد درگیر فضای مجازی شد، به زندگی‌اش بی‌توجه شد.

فرهاد، زمان‌های زیادی از وقتش را صرف بالا و پایین کردن صفحات فضای مجازی، بازی‌های آنلاین و گپ‌وگفت‌های بی‌پایان با دوستان مجازی‌اش می‌کرد. مدام در فضای مجازی چرخ می‌زد، در توییت‌ر بحث می‌کرد، در اینستاگرام ویدئو می‌دید و در تیک‌تاک تولید محتوا می‌کرد. کمتر با همسرش حرف می‌زد و سمیرا احساس می‌کرد که دیگر اولویت زندگی فرهاد نیست. او سعی داشت همسرش را از این وضعیت بیرون بکشد، اما فرهاد با پرخاشگری و عصبانیت می‌گفت: «این دنیای منه، تو نمی‌فهمی!» وقت گذرانی بیش از حد در فضای مجازی، سبب شده بود دیوار بلندی بین آن‌ها ساخته شود، به‌طوری‌که کم‌کم عشق بین‌شان به یک سکوت سنگین تبدیل شد؛ سکوتی پر از دل‌نگینی. سمیرا می‌گوید: «فضای مجازی زندگی‌ام را نابود کرده. همسرم چنان سرگرم برنامه‌های فضای مجازی است که دیگر به من و فرزندم توجهی نمی‌کند و از انجام تعهداتش در زندگی‌م سرباز می‌زند. او صفحات بلاگرهای زیادی را دنبال و مرتب‌من را با بلاگرهای خانم‌مورد علاقه‌اش قیاس می‌کند و توقعاتنی نابجا از من دارد. در آغاز زندگی عشق و علاقه بین‌مان موج می‌زد. همانند خیلی از زوج‌های جوان گاهی اختلاف سلیقه داشتیم و مشاجره‌های لفظی رخ می‌داد اما با صحبت کردن مسائل را حل‌وفصل می‌کردیم. از وقتی فرهاد به شبکه‌های مجازی راه یافت، دیگر با هم صحبت نمی‌کنیم. این مسائل روح و روان مرا به هم ریخته. نصیحت‌ها و گفت‌وگوهایم نیز فایده‌ای ندارد.»

به گفته سمیرا، ذهن و روح همسرش درگیر فضای مجازی شده است. با این حال او به زندگی‌اش علاقه دارد و به‌خاطر وجود دخترش نمی‌خواهد از فرهاد جدا شود، چون می‌داند که این جدایی به فرزندش آسیب می‌زند اما تحمل وضع و شرایط موجود را هم ندارد. از طرفی همسرش حاضر نیست از مشاور یا روانشناس کمک بگیرد. او خود را یک زن مستأصل و درمانده می‌داند که تمامی مسئولیت‌های زندگی را به تنهایی به دوش می‌کشد.

ناصر و رعنا

ناصر چهار سال پیش زندگی مشترک خود را با رعنا آغاز کرد. او با درآمد حداقلی زندگی‌اش را می‌گذرانند و تمام تلاشی‌ش بر این است که بتواند انتظارات همسرش را برآورده سازد، اما توقعات او تمامی

ندارد. ناصر در توضیح این مسئله بیان می‌کند: «همسرم زمان زیادی از وقتش را در فضای مجازی می‌گذراند. عکس‌های شخصی خود را به اشتراک می‌گذارد و به نگرانی‌های من توجهی ندارد! طوری رفتار می‌کند انگار که متاهل نیست. کلاً مرا نادیده می‌گیرد. به تذکرهایم راجع به پوشش و عکس‌هایی که از خود به اشتراک می‌گذارد اعتنایی نمی‌کند و هر وقت به او معترض می‌شوم پرخاشگرانه رفتار می‌کند. با مشاهده تصاویر منازل گران‌قیمت افراد مشهور و ثروتمند، زندگی در منزل اجاره‌ای خودمان را با آن‌ها مقایسه می‌کند. مدام به من سرکوفت می‌زند. می‌خواهد زندگی لوکس و لاکچری داشته باشد، به دنبال خرید لباس‌های مارک و برند است و از مد و فشن پیروی می‌کند. یک روز از من گوشی آیفون آخرین ورژن می‌خواهد و روز دیگر برای اینکه خود را شبیه بلاگر مورد علاقه‌اش کند برای انجام عمل‌های زیبایی، بوتاکس، تزریق ژل و... مرتب به کلینیک‌های زیبایی مراجعه می‌کند و من دیگر توان تأمین هزینه‌هایی که همسرم بر دوشم نهاده را ندارم. غرق شدن در فضای مجازی او را از مسیر درست زندگی جدا کرده و از رعنا آدم دیگری ساخته؛ آدمی که دیگر نمی‌شناسمش. تمامی این مسائل سبب ایجاد تنش در زندگی‌ام شده است.»

ناصر برای حفظ زندگی مشترک تلاش و صبوری بسیاری کرده است. آن‌ها به مشاور هم مراجعه کردند، اما همسرش پس از دو جلسه مشاوره، دیگر حاضر به ادامه دادن جلسات نشد. بنا به نظر مشاور، مشکل رعنا ریشه روحی و روانی دارد و رفتارهایش

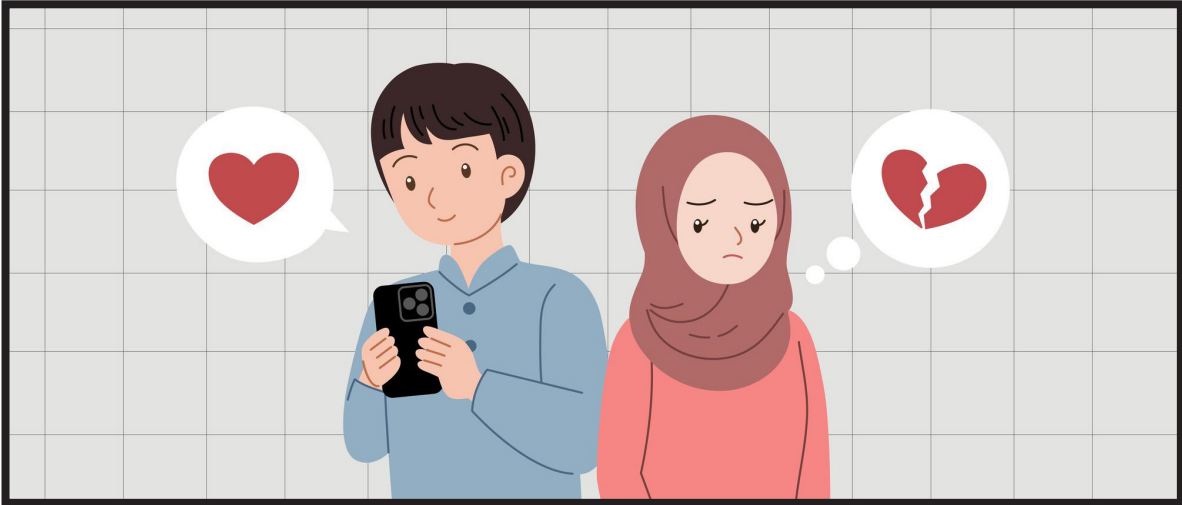
ناشی از عقده و کمبودهایی است که در برهه‌هایی از زندگی داشته و حالا در زندگی مشترک سر باز کرده است. به گفته ناصر، تنش‌ها و ناهنجاری‌های رفتاری همسرش که ناشی از استفاده نامناسب از فضای مجازی است، نوعی دلسردی برایش ایجاد کرده، به‌طوری‌که دیگر قادر به ادامه زندگی مشترک نیست.

اعتیاد مجازی

فاطمه رسولی، وکیل پایه یک دادگستری و مجتعم قضایی خانواده با تأکید بر اینکه از دیدگاه حقوقی، اختلافات خانوادگی با منشأ اعتیاد به فضای مجازی، می‌تواند چالش‌های پیچیده‌ای ایجاد کند، توضیح می‌دهد: «اگرچه قانون به‌طور مشخص به اعتیاد به فضای مجازی اشاره نمی‌کند، اما این مسئله می‌تواند در قالب ابعاد مختلف حقوق خانواده و دعاوی مربوط به آن مطرح شود. در این خصوص حقوق‌دانان معمولاً به جنبه‌های حقوق زوجین، حضانت فرزندان، حریم خصوصی و امنیت، آسیب به بنیان خانواده، خیانت اینترنتی، مسئولیت کیفری و حقوقی و... توجه می‌کنند. طبق قوانین مدنی ایران، زوجین موظف به رعایت حقوق یکدیگر از جمله تمکین، حسن معاشرت و تأمین نیازهای عاطفی و روانی هم هستند. در مواردی که یکی از طرفین به دلیل استفاده افراطی از فضای مجازی، وظایف خانوادگی خود را نادیده می‌گیرد، ممکن است این رفتار به‌عنوان نقض تعهدات زناشویی تلقی شود.»

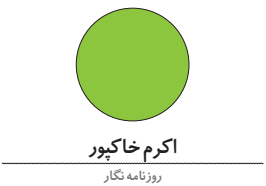
او ادامه می‌دهد: «ماده ۱۱۰۳ قانون مدنی بر لزوم

اغلب موجب کاهش اعتماد و رضایت در روابط عاطفی، افزایش تعارضات و در نهایت فروپاشی آن‌ها می‌شود. در این شماره، از منظر حقوقی به تأثیر اعتیاد زوجین به فضای مجازی پرداخته و تجربیات واقعی افرادی که این موضوع به زندگی مشترکشان آسیب زده، بررسی می‌شود.



حُسن معاشرت بین زوجین تأکید دارد و ماده ۱۱۰۷ نفقه را شامل نیازهای متعارف زندگی، از جمله نیازهای عاطفی و روانی می‌داند. در صورتی که اعتیاد به فضای مجازی موجب قصور در انجام این وظایف شود، می‌تواند به‌عنوان سوءرفتار یا ترک زندگی مشترک تعبیر شود و مبنای درخواست طلاق و مطالبه حقوق مالی مانند مهریه و نفقه شود.»

این حقوق‌دان با بیان اینکه آسیب‌های فضای مجازی، پایه‌های زندگی مشترک را به لبه پرتگاه جدایی نزدیک می‌کند، می‌گوید: «با گسترش شبکه‌های اجتماعی و استفاده بی‌رویه از فضای مجازی، بسیاری از روابط زناشویی دچار مشکلاتی شده‌اند. در سال‌های اخیر با پرورنده‌های بسیاری مواجه می‌شویم که در آن اعتیاد به فضای مجازی یا خیانت عامل اصلی طلاق است. در برخی پرورنده‌ها، یکی از زوجین به حدی درگیر فضای مجازی می‌شود که از زندگی مشترک و مسئولیت‌هایش غافل می‌ماند. در موارد دیگر، خیانت‌های اینترنتی و ارتباط‌های خارج از چارچوب زناشویی سبب ساز ایجاد اختلاف و مشکل بین زوجین می‌شود و چنانچه این رفتار به حدی باشد که عرفاً نوعی خیانت محسوب شود و موجبات عسر و حرج (سختی و مشقت غیرقابل تحمل) طرف مقابل را فراهم آورد، بر اساس ماده ۱۱۰۸ قانون مدنی که به وظایف زناشویی اشاره دارد و با استناد به اصل وفاداری در روابط زوجین، دادگاه این رفتار را مصداق تخلف از تعهدات زناشویی تلقی کرده و امکان درخواست طلاق برای طرف مقابل فراهم خواهد شد.»



استفاده بی‌رویه

از فضای مجازی

به‌ویژه در روابط

زناشویی می‌تواند

موجب کاهش

ارتباطات واقعی،

افزایش حسادت

و نارضایتی و در

نهایت فروپاشی

زندگی مشترک

شود؛ مشکلاتی

که به‌راحتی در

زندگی روزمره قابل

شناسایی نیست

روانشناس، اگر افراد بیشتر وقت خود را صرف مرور شبکه‌های اجتماعی کنند تا ارتباط با شریک زندگی‌شان، صمیمیت و ارتباط عاطفی در رابطه کاهش می‌یابد.

رفتارهای پنهانی و خیانت

کارشناس روانشناسی با اشاره به روابط پنهانی در فضای مجازی می‌گوید: «احساس تنهایی و عدم ارتباط عاطفی با شریک زندگی، می‌تواند موجب بروز ارتباطات پنهانی در فضای مجازی شود. این روابط غیرمجاز، چه عاطفی و چه جنسی، به‌طور معمول به دلیل احساس ناامنی یا عدم اعتماد به نفس افراد در روابط زناشویی شکل می‌گیرد.»

او می‌افزاید: «این نوع روابط می‌تواند طلاق و آسیب‌های جسمی و روحی شدیدی برای افراد را رقم بزند.»

امانی برای مقابله با اعتیاد به فضای مجازی به زوجین توصیه می‌کند: «باید رفتارهای یکدیگر را به آرامی و بدون قضاوت مورد بحث قرار دهند. آن‌ها باید احساسات و نگرانی‌های خود را بیان کرده و برای حل مشکل به‌طور مشخص‌تری با هم صحبت کنند. همچنین در یک محیط آرام، به صحبت‌های یکدیگر به دقت گوش دهند و برای استفاده متعادل از فضای مجازی زمان‌های مشخصی تعیین کنند. باید برای انجام فعالیت‌های مشترک جایگزین مانند ورزش، گردش و مطالعه برنامه‌ریزی کنند.»

در نهایت، امانی معتقد است که گرچه چالش‌هایی مانند اعتیاد به فضای مجازی می‌تواند به روابط آسیب بزند، با رویکردی مثبت و همدلانه می‌توان این مشکلات را حل کرد و به یک زندگی مشترک سالم و شاداب دست یافت. او بر این نکته تأکید دارد که اگر مشکل میان زوجین جدی باشد، بهتر است از مشاور یا روانشناس کمک بگیرند تا ریشه‌های مشکل شناسایی و راهکارهای مؤثر برای حل آن ارائه شود.

شبکه‌های اجتماعی، امکان برقراری ارتباط مداوم و آسان را فراهم کرده و این امر می‌تواند به تقویت پیوند عاطفی زوجین بینجامد. همچنین به اشتراک گذاشتن تجربیات و لحظات خاص در این فضا می‌تواند روابط عاطفی میان زوجین را بهبود بخشد. استفاده از منابع آنلاین برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی و حل تعارضات در زندگی مشترک نیز به تحکیم روابط آن‌ها کمک خواهد کرد.»

تأثیرات منفی

اما فضای مجازی تنها جنبه‌های مثبت ندارد. امانی با بیان اینکه فضای مجازی می‌تواند مشکلاتی برای روابط عاطفی به وجود آورد، بیان می‌کند: «فعالیت‌هایی مانند چت با دیگران، استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای مقایسه و پنهان‌کاری می‌تواند سوءتفاهم و درگیری در روابط را به دنبال داشته باشد.»

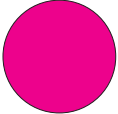
او ادامه می‌دهد: «مشاهده زندگی‌های دیگران در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند حس ناکافی بودن یا حسادت را در زوجین ایجاد کند. از طرفی وابستگی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، وقت و توجه افراد را از یکدیگر می‌گیرد که این امر به کاهش کیفیت ارتباطات زناشویی می‌انجامد.»

نمایش دروغین زندگی

امانی توضیح می‌دهد: «برخی افراد با مشاهده زندگی‌های دیگران در شبکه‌های اجتماعی احساس می‌کنند که زندگی‌شان ناقص است و این احساس موجب بروز نارضایتی در زندگی زناشویی می‌شود.» او یادآور می‌شود: «مقایسه خود با دیگران، به‌ویژه در زمینه روابط می‌تواند احساس شکست و خودآگاهی منفی ایجاد کند و این امر نارضایتی به دنبال خواهد داشت. افراد معمولاً تنها جنبه‌های مثبت زندگی دیگران را می‌بینند و از مشکلات و چالش‌های آن‌ها غافل می‌شوند. این موضوع باعث می‌شود انتظارات غیرواقعی از روابط خود داشته باشند.» به اعتقاد این

یادداشت

O P I N I O N



مجید ابهری

آسیب‌شناس و رفتارشناس اجتماعی

تأثیر فضای دیجیتال

بر روابط انسانی

فضای دیجیتال و فناوری‌های ارتباطی نوین، در دنیای امروز نقشی غیرقابل انکار ایفا می‌کنند. به‌ویژه با رشد شتابان اینترنت و هوش مصنوعی (AI) امکانات گسترده‌ای برای انسان‌ها فراهم آمده که باعث تحولات شگرفی در سبک زندگی و الگوهای رفتاری افراد شده است. از یک‌سو، این تحولات موجب تسهیل ارتباطات، افزایش آگاهی اجتماعی و تقویت همبستگی میان افراد شده و از سوی دیگر، چالش‌های جدی‌تری را برای روابط انسانی و تعاملات اجتماعی ایجاد کرده است. شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های دیجیتال به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که کاربر را به سوی محتوای دلخواه و هم‌سو با نگرش‌های فردی هدایت می‌کنند. این ویژگی در کوتاه‌مدت ممکن است موجب تقویت ارتباطات و گسترش سطح تعاملات شود، اما در بلندمدت، به ایجاد روابط سطحی و کم‌عمق بین افراد منجر خواهد شد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این نوع تعاملات نه‌تنها توانایی‌های ارتباطی چهره‌به‌چهره را تضعیف می‌کند، بلکه موجب افزایش احساس تنهایی و انزوا اجتماعی نیز می‌شود. افراد به‌جای برقراری ارتباطات واقعی و باکیفیت، به شبکه‌های مجازی پناه می‌برند و همین امر موجب کاهش ارتباطات معنادار و عاطفی در دنیای واقعی می‌شود.

دوری از تعاملات اجتماعی حقیقی باعث می‌شود که انسان‌ها نتوانند نشانه‌های غیر کلامی مانند لحن صدا، حالت چهره و زبان بدن را به‌درستی درک کنند. این نقصان در شناسایی پیام‌های اجتماعی، ارتباطات انسانی را ضعیف می‌کند و در نهایت، روابط خانوادگی و اجتماعی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. از سوی دیگر، مواجهه مداوم با حجم وسیع و پراکنده اطلاعات در فضای دیجیتال، توانایی تمرکز و تفکر عمیق را از افراد می‌گیرد و فرسودگی ذهنی را در پی دارد. به همین دلیل، فضای مجازی به‌نوعی همانند یک رژیم ناسالم برای ذهن است که در صورت استفاده نادرست، اثرات منفی عمیقی برجای می‌گذارد. با وجود همه این‌ها، نمی‌توان از تأثیرات مثبت فضای مجازی غافل شد. امکاناتی همچون آشنایی با افراد از سراسر دنیا، یادگیری زبان‌های جدید، کسب اطلاعات درباره فرهنگ‌ها و آداب و رسوم کشورهای مختلف از جمله مزایای استفاده از این فناوری‌هاست. به‌علاوه، اینترنت این امکان را فراهم کرده که افراد به‌راحتی با دیگران در نقاط مختلف جهان ارتباط برقرار کنند و فرصت‌های شغلی و تحصیلی جدیدی پیدا کنند. از این‌رو، حذف کامل این فناوری‌ها برای جلوگیری از ریسک‌ها عملاً غیرممکن است و حتی موجب عقب‌ماندگی در بسیاری از حوزه‌ها می‌شود. آنچه حائز اهمیت است، نحوه استفاده از این فناوری‌هاست.

استفاده بهینه و متعادل از فضای دیجیتال، مستلزم رعایت اصول اخلاقی و فرهنگی است. اتخاذ رویکردی آگاهانه در استفاده از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی، می‌تواند تأثیرات منفی این فضا را کاهش دهد و مزایای آن را به‌کاربرداری صحیح از فرصت‌های آن کمک کند. در این راستا، ارتقای سواد رسانه‌ای و فرهنگی در جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

رسانه ملی به‌عنوان یک نهاد مرجع فرهنگی و تربیتی، نقش اساسی در هدایت جامعه به سوی استفاده صحیح از این فضا دارد. با تولید محتوای مناسب و آموزش مهارت‌های لازم، رسانه‌ها می‌توانند به آگاسازی جامعه نسبت به تهدیدات فضای مجازی و راه‌های مقابله با آن بپردازند.