

شیوه‌های کاهش آسیب‌های فضای مجازی بر روابط زوجین

رقیه جعفرپور

چکیده

فضای مجازی یکی از گسترده‌ترین راه‌های ارتباطی در جهان کنونی به شمار می‌رود. با توجه به فراگیری این مسیر ارتباطی به صورت جهانی، استفاده از امکانات آن برای همه افراد و سازمان‌ها ضروری به نظر می‌رسد. این فناوری در عین اینکه ابزار مفیدی برای تبادل اطلاعات است، می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را در جامعه بر جای بگذارد. از آن جا که خانواده یکی از نهادهای اصلی هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهد مصون از این آسیب‌ها نخواهد بود. استفاده از فضای مجازی علاوه بر اینکه دارای آثار مثبتی از جمله صرفه‌جویی در وقت، هزینه و... می‌باشد دارای آثار منفی در خانواده‌ها به خصوص در روابط زوجین از جمله بی‌اعتمادی طرفین نسبت به یکدیگر، خیانت، ترویج سبک زندگی غربی می‌باشد. در این مقاله با استفاده از روش توصیفی و تحلیلی، شیوه‌های کاهش آسیب‌های فضای مجازی بر روابط زوجین در دو بعد فردی مانند: ایجاد تعادل بین فضای مجازی و حقیقی، مدیریت زمان در استفاده از فضای مجازی، تقویت باورهای دینی؛ و بعد اجتماعی مانند: ایجاد رابطه اعتماد طرفین، مدیریت زمان در استفاده از فضای مجازی، افزایش آگاهی و کسب مهارت در استفاده از فضای مجازی، جایگزینی تفریحات واقعی سالم به جای تفریحات ناسالم مجازی بررسی شده است تا یک نقشه‌ی راهی برای استفاده‌ی بهینه زوجین از فضای مجازی و مصون ماندن از آسیب‌های آن باشد.

کلید واژه

فضای مجازی، آسیب، زوجین، شیوه‌ها، مهارت‌ها

مقدمه

فضای مجازی به محیط اینترنتی اطلاق می‌شود که در آن افراد با هویت‌های آشکار و پنهان به مثابه پیام‌هایی در صفحات رایانه حضور یافته و به تعامل با یکدیگر می‌پردازند. این فناوری در عین اینکه ابزار مفیدی برای تبادل اطلاعات بوده و دارای محاسن بسیاری می‌باشد، می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری را در جامعه بر جای بگذارد.

از آن جا که خانواده یکی از نهادهای مهم هر جامعه ای است که در آن زوجین نقش اساسی را ایفا می‌کنند، مصون از این آسیب‌ها نخواهند بود، لذا این امر می‌طلبد تا برای مقابله با چنین آسیب‌هایی شیوه‌ها و راهکارهایی مناسب ارائه گردد تا موجب ایمن شدن زوجین در مقابل چنین آسیب‌هایی باشد.

ازجمله این شیوه‌ها می‌توان به مدیریت زمان در استفاده از فضای مجازی، تقویت باورهای دینی، ایجاد رابطه اعتماد طرفین، افزایش آگاهی و کسب مهارت در استفاده از فضای مجازی و ... اشاره کرد.

برای پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی، ضروری است هر کدام از زوجین جهت سلامت اخلاقی خانواده به دنبال کسب چنین مهارت‌هایی باشند. در این مقاله سعی شده است تا با روش توصیفی و تحلیلی، شیوه‌های کاهش آسیب‌های فضای مجازی بر روابط زوجین مورد بررسی قرار گیرد.

شیوه فردی کاهش آسیبهای فضای مجازی

برخی از شیوه‌هایی که برای کاهش آسیبهای فضای مجازی می‌توان عنوان نمود، جنبه فردی دارند که در این بخش از مقاله به چند مورد از آنها اشاره نموده و بعد شیوه‌های اجتماعی بررسی خواهد شد.

مهارت مدیریت زمان

زمان مثل اسب چموش است! اگر سوارکارش حرفه ای باشد، مرکب رام می‌شود، با سرعت می‌تازد و بهترین بهره‌ها را فراهم می‌کند، اما اگر مرکب بر سوارکارش امیری کند، آنوقت افسار پاره می‌کند و حتی از صاحبش هم سواری می‌گیرد! در پدیده اعتیاد به ابزاری مثل اینترنت، در واقع زمان بر کاربران، حکم فرمایی می‌کند! «یانگ»، پیشرو و یکی از پیشگامان بررسی اعتیاد اینترنتی با تجارب متعدد در مرکز آنلین، برخی تدابیر مداخله ای مبتنی بر مفروضات درمان‌شناختی رفتاری را پیشنهاد می‌کند. تعدیل و استفاده کنترل شده از اینترنت، یکی از محورهای مورد توجه اوست.

بر اساس نظر این پژوهشگر، در درمان باید از «فنون مدیریت زمان» که به تشخیص، سازماندهی و مدیریت زمان صرف شده به صورت آنلین به کاربران کمک می‌کنند، استفاده کرد. بنابراین با کنترل و مدیریت زمان، می‌توان از وابستگی به فضای مجازی پیشگیری کرد. رفتارهای ارتباطی به مانند رفتارهای اجتماعی آموختنی است. برای اینکه در ارتباطات انسانی صمیمی‌تر، بی‌ریاتر، فهمیده‌تر و آزاد اندیش‌تر برخورد شود، باید استعداد و توانایی‌های خود را به کمک

دانش نظری والگوهای مناسب و تجارب شخصی در زمینه مهارت ارتباطی بهبود بخشیده و مهارت خود را در روابط انسانی افزایش داد، ازجمله آن، می توان به بحث مدیریت زمان اشاره کرد (دلجو، 1385، ص32). در دنیای امروز، فن مدیریت را با همه رموز و زیروبم‌هایش یاد می‌دهند، تا انسان‌ها بتوانند هر چه بهتر از عهده مسئولیت خود برآیند و با وقت و سرمایه کمتر، کار و خدمتی بیشتر انجام دهند (بهشتی، 1390، ص107).

امیرالمومنین (علیه السلام) در مورد مدیریت زمان می‌فرمایند: «الْمَغْبُوءُ مَنْ غَيَّنَ عُمْرَهُ سَاعَةً بَعْدَ سَاعَةٍ»؛ (کسی مغبون است که عمر خود را بیهوده صرف کند) (مجلسی، 1396، ج68، ص177). از این حدیث چنین برداشت می‌شود که انسان باید خود را از امور بیهوده که از جمله ی آن صرف بیش از حد زمان خود در فضای مجازی می‌باشد، حفظ نماید تا دچار آفات آن نگردد که زوجین نیز از این قائده مستثنی نیستند.

تغییر عادات رفتاری

برای تغییر الگوهای استفاده از اینترنت لازم است به مرور زمان و با انجام تمرین‌های به‌خصوصی چرخه عادات‌های رفتاری ناخودآگاه شکسته شود و کمیت و کیفیت استفاده از فضای مجازی، در کنترل فرد درآید. در روان‌شناسی، زمان لازم برای شکل‌گیری یک رفتار یا عادت، حدود 21 روز است. این یعنی استمرار و تکرار یک رفتار به صورت ناخودآگاه در بازه زمانی مشخص باعث ایجاد عادت می‌شود، بنابراین تکرار ناآگاهانه پرسه زنی در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، پس از مدتی کوتاهی می‌تواند تبدیل به عادت و از آن بدتر، اعتیاد شود! (سیاح طاهری و همکاران، بی تا، ص122). برای

پیشگیری از عادت به فضای مجازی یا ترک وابستگی به اینترنت، نیاز به اراده‌ای قوی و همچنین روشی علمی برای تغییر رفتار است.

تقویت باورهای دینی

حقیقت این است که علل گرایش خانواده‌ها به برنامه‌های مستهجن ماهواره و دیگر وسایل مبتذل، فاصله گرفتن از لذت‌های شیرین معنوی و رویکرد به لذت جویی مادی، از برنامه‌های جذّاب و فریبنده لحظه‌ای شبکه‌های دشمن می‌باشد. این ترفند شیطانی دشمن است که پس از شکست‌های پی در پی از ملت غیور کشور ایران اسلامی، رسوایی و گناه و بی بند و باری را به وسیله شبکه‌های مسموم خود، جایگزین نیروی معنوی و شیرین محبت پروردگار نمود. (ذبیحی، 1397، ص192)

بنابراین متولیان فرهنگی باید به خود بیایند که با بی تفاوتی و سهل انگاری خود، زمینه جرأت و گستاخی دشمن را فراهم نموده و باعث شدند گروه گروه خانواده‌ها و دختران و پسران و حتی نونهالان از پناه خدا و نیروی معنوی و آغوش پر مهر و محبت خاندان رسالت (علیهم السلام) جدا گردیده و در دام شیطانی دشمن گرفتار شوند.

اگر شیرینی محبت خدا و لذت دلبستگی به خاندان رسالت (علیهم السلام) در قالب آموزه‌های آگاهی بخش رسانه ای یا منبری در قلب و منطق خانواده‌ها بنشیند، هیچ محبتی حتی لذت کاذب ماهواره و شبکه‌های دشمن و مظاهر فریبنده موجود جایگزین این لذت معنوی نخواهد شد.

پایدار. پس از این سرای که گذرگاه شماست برای آن سرای که قرارگاه شماست، توشه بگیرید. پرده‌هایتان را نزد کسی که اسرارشان را می‌داند برمدرید...).

بنابراین بر زوجین لازم است تا با معنای دقیق حریم خصوصی آشنا شده و از فاش کردن اطلاعات شخصی خویش در فضای مجازی خودداری نمایند تا موجبات از هم پاشیدگی زندگی مشترک را فراهم نیاورند.

جایگزینی تفریحات واقعی سالم به جای تفریحات ناسالم مجازی

بسیاری از افراد وبگردی بیهوده، سیردر فضای مجازی را به عنوان تفریح و سرگرمی واقعی قلمداد می‌کنند در حالی که تفریحات و سرگرمی نباید برای وقت تلف کردن یا وقت پر کردن باشد، بلکه سرگرمی می‌تواند راهی برای بارور کردن و پیشرفت زندگی به حساب آید.

تفریح سالم ابعاد گوناگونی دارد که هر کدام در تقویت جسم و روح و نشاط و شادابی در زندگی نقش مهمی را ایفا می‌کند. توجه به همه ی ابعاد آن می‌تواند انسان را در همه ی ابعاد زندگی مدد دهد و اسباب موفقیت او را فراهم سازد. امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحْمِلُ. وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ...»؛ (انسان با ایمان ساعات شبانه روزی خود را به سه بخش تقسیم می‌کند: قسمتی را صرف مناجات با پروردگار می‌کند و قسمت دیگری را برای ترمیم معاش و کسب و کار قرار می‌دهد و قسمت سوم را برای بهره‌گیری از لذت حلال و دلپسند می‌گذارد و سزاوار نیست که انسان عاقل حرکتش جز در سه چیز

باشد: مرمت معاش گامی در راه معاد و لذت در غیر حرام) (نهج البلاغه، حکمت 390). امام علی (علیه السلام) در این گفتار حکیمانه مصداقی از تفریحات سالم را در قالب امور حلال برای زندگی انسان‌ها معرفی می‌کنند.

بخشی از تفریحات سالم، سازنده و نشاط آفرین تفریحاتی است که به همراه خانواده انجام می‌گیرد. این تفریح یکی از ضروری‌ترین تفریحات است؛ چرا که به نشاط و گرمی کانون خانواده که یکی از اساسی‌ترین ارکان جامعه است می‌انجامد. اگر روح نشاط در جمع خانواده حاکم باشد، موجب اتحاد و یگانگی و محبت در خانواده خواهد شد در نتیجه، بیشتر همدیگر را درک می‌کنند و مشکلات را به کمک یکدیگر حل می‌کنند.

تفریح گاهی در قلمرو طبیعت است و گاهی در قلمرو معنویت. انسان‌های کامل و وارسته به جز طبیعت، تفرجگاه‌های دیگری دارند که لذت و نشاطی که در آن فضا به دست می‌آورند با نشاطی که از فضای طبیعت و فضای مجازی به دست می‌آید قابل قیاس نیست (فرحزاد، 1341، صص 97-100).

موارد فوق به عنوان جایگزینی تفریحات واقعی سالم به جای تفریحات ناسالم مجازی می‌تواند در کاهش آسیب‌های فضای مجازی بر روابط زوجین موثر واقع شده و زندگی زناشویی را بر زوجین شیرین و لذت بخش نماید.

نتیجه گیری

فضای مجازی اگر چه سطح تعاملات انسان‌ها را گسترده تر کرده و دارای محاسن بسیاری است، با این حال می‌تواند با تحت تاثیر قرار دادن خانواده‌ها و ایجاد اختلال در روابط زوجین، آسیب‌های جبران ناپذیری را بر جامعه وارد نماید.

جایگزینی تفریحات واقعی سالم به جای تفریحات ناسالم مجازی می‌باشد. غنی‌تر کردن فضای زندگی واقعی با استفاده از گفتگو، حمایت عاطفی و... تکنیک‌هایی هستند که احساس امنیت روانی را بر خانواده‌ها (زوجین) به ارمغان آورده و مانع پناه بردن افراد به فضای مجازی می‌شود.

یکی از شیوه‌هایی که از طریق آن می‌توان آسیب‌های ناشی از فضای مجازی در بین زوجین را کاهش داد، افزایش آگاهی و کسب مهارت‌های استفاده از فضای مجازی است.

برای جلوگیری از هم‌پاشیدگی زندگی مشترک، لازم است زوجین با کنترل و مدیریت زمان، استفاده از روش علمی تغییر رفتار، عدم فاش کردن اطلاعات شخصی، آشنایی دقیق با معنای حریم خصوصی و... از وابستگی به فضای مجازی جلوگیری نمایند.

اگر شیرینی و لذت ارتباط با خداوند و اهل بیت (علیهم السلام) در قالب آموزش‌های مفید در کام انسان بنشیند، هیچ لذتی حتی لذت کاذب ماهواره و فضای مجازی جایگزین این لذت معنوی نخواهد شد. برای ایجاد تعادل و امنیت افراد جامعه باید کاربران از مهارت‌های فناورانه، مدیریت ارتباطات و سواد رسانه‌ای آگاهی داشته باشند تا بتوانند از فضای مجازی به عنوان یک فرصت، کمال استفاده را ببرند.

منابع و مآخذ

* قرآن

* نهج البلاغه

1. آیت الهی، زهره؛ کوهپایه‌ای، مریم؛ خانواده در عصر دیجیتال؛ چاپ اول، تهران: انتشارات پشیمان، 1400.
2. بهشتی، احمد؛ مسائل و مشکلات خانوادگی؛ چاپ ششم، تهران: انتشارات بین الملل، 1390.
3. حرانی، ابومحمد؛ تحفالعقول عن آل رسول؛ چاپ دوم، قم: موسسه نشر اسلامی، 1363.
4. دلجو، شریعت؛ ارتباط انسانی؛ چاپ اول، تهران: انتشارات سپهر سخن، 1385.
5. ذبیحی، محمدصادق؛ حجاب عزت است یا اسارت؛ جلد 6، چاپ اول، مشهد: پیام طوس، ۱۳۹۷.
6. ذاکری، محمدصادق؛ پویا، ذاکری؛ یادگیری در فضای مجازی؛ چاپ اول، تهران: انتشارات پشیمان، 1398.
7. رجبی، علی محمد؛ آسیبهای فضای مجازی؛ چاپ اول، تهران: انتشارات پشیمان، 1398.
8. سیاح طاهری و همکاران، حسین؛ حقیقت مجازی؛ انتشارات مرکز ملی فضای مجازی، بی تا.
9. شکرخواه، یونس؛ «سواد رسانه‌ای»؛ يك مقاله عقیدتی فصلنامه رسانه، شماره 68، 1385.
10. فرحزاد، حبیب الله؛ زندگی، نشاط و شادی؛ چاپ اول، قم: طوبای محبت، 1397.

11. لویکو، مارلین؛ سواد رسانه‌ای در عصر دیجیتال؛ مترجم؛ شایان فرد، علی؛ چاپ اول، تهران: انتشارات پشیمان، 1397.
12. مجلسی، محمدباقر؛ بحارالانوار؛ چاپ چهارم، تهران: کتابفروشی اسلامی، 1396.
13. محمدرضا، خبازی راوندی؛ شبکه‌های مجازی و خانواده؛ چاپ دوم، کاشان: انتشارات مرسل، 1395.
14. نصیری، معصومه؛ رژیم مصرف رسانه‌ای؛ جلد 4، چاپ اول، تهران: انتشارات پشیمان، 1396.