

سبک زندگی اپنچ راهکار برای جلوگیری از خیانت سایبری در خانواده



شناسه خبر: ۱۳۵۳۰۳ دوشنبه ۲۳ بهمن ۱۴۰۲ - ۰۹:۲۵

کارشناس مسائل فرهنگی می‌گوید: ازدواج در افراد دین‌مدار موضوعی بسیار مهم و مقدس به حساب می‌آید و به همین دلیل چارچوبی برای رفتار، گفتار و عواطف مقیدانه و متعهدانه ایجاد می‌کند.

به گزارش خبرنگار فرهنگی موج خبر، بر اساس تحقیقات انجام شده در زمینه خیانت‌های سایبری و اینترنتی همسران به یکدیگر، نتایج قابل توجهی به دست آمده است. اموری مانند التزام به امور اعتقادی و دینی، کسب و تقویت مهارت‌های ارتباطی میان همسران و تلاش برای ایجاد امنیت و آرامش در زندگی مشترک از جمله مواردی هستند که می‌توانند زمینه تقویت بنیان خانواده را فراهم کرده و همسران را برای ادامه و اشتیاق به زندگی مشترک تشویق کنند.

دکتر طاهره موسوی، پژوهشگر و کارشناس مسائل فرهنگی، طی یادداشتی به بررسی راهکارهایی برای پیشگیری از

خیانت همسران در فضای مجازی پرداخته است.

1. تقویت تعهد و التزام به به ارزش‌های مذهبی

بر اساس تحقیقات صورت گرفته مشخص شده است که تعهد و پایبندی به آموزه‌های دینی و ارزش‌های مذهبی اثر بسیار زیادی بر تقویت همسر داری و رضایت همسران از زندگی مشترک دارد. التزام و اعتقاد به آموزه‌های دینی در عین حال باعث می‌شود همسران از ارتباط غیرمجاز و نادرست با نامحرم دوری کنند.

با توجه به تبیین نتایج به دست آمده، مذهب، افراد را به بعد فرامادی و متعالی در جهان پیوند می‌دهد و با دادن معنا به زندگی به خانواده و تعاملات درون خانواده قداست می‌بخشد و شرایط را برای حفظ و تحکیم خانواده ایجاد می‌کند. درواقع مذهب با تقدس بخشیدن به موضوع ازدواج، موجب افزایش وفاداری و تعهد بیشتر همسران به یکدیگر می‌شود.

ازدواج در افراد دین‌مدار موضوعی بسیار مهم و مقدس به حساب می‌آید و به همین دلیل چارچوبی برای رفتار، گفتار و عواطف مقیدانه و متعهدانه ایجاد می‌کند. ایمان به خداوند و پایبندی به مرزهای اخلاقی و مذهبی باعث افزایش خودکنترلی در فرد می‌شود و زوجین روابط خود را بر اساس سازگاری و محبت شکل می‌دهند. همین موضوع نیز عامل تداوم ارتباطات زناشویی و خشنودی آنها از زندگی خواهد شد و زوجین کنار یکدیگر آرامش و امنیت را حس خواهند کرد و به کمال دنیوی و اخروی خواهند رسید.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً؛ و باز یکی از آیات (لطف) او آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی آفرید تا در کنار او آرامش یافته و با هم انس بگیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار کرد.»

2. درک افزایش متقابل و برقراری ارتباط صحیح با یکدیگر

در فضای سایبری امکانات حفظ شخصی وجود دارد و در عین حال حضور در آن نیازمند رفتاری مشابه با دنیای حقیقی است. افراد برای عدم افشای مسائل شخصی باید همواره از خود بپرسند مگر در دنیای واقعی به هر رهگذری رازهای خصوصی زندگی خود را عنوان می‌کنند و آیا هر کسی را به دوستی خود قبول می‌کنند؟ آیا بهتر نیست باب افشاگری هیجانی و ارتباط صمیمی را با همسر خویش باز کنند تا به جای نگفتن هیجان‌ها و احساسات خود را در باتلاق خیانت غرق نکنند، مشکلات زناشویی نیازمند تلاش دو طرفه است؛ به این علت که شاید طرف مقابل مانع صمیمیت همسرش شده

باشد یا اینکه فرد به دلیل ترس و تجربیات درونی ناخوشایند از واگویی افکار و عواطف نتواند با همسر خود ارتباط مناسبی برقرار کند.

این تجربه‌ها می‌توانند ناشی از منبع اضطرابی دوران کودکی یا منبعی از رفتار همسر باشد و او را به جایی رسانده باشد که نه درک می‌شود و نه درک می‌کند. به همین دلیل نیاز است که فرد مهارت‌های ادراکی و ارتباطی را افزایش دهد و با ایجاد روابط نزدیک با همسر به درک و شناخت احساسات هیجان‌ها و عواطف او بپردازد.

به نظر می‌رسد افرادی که ناگویی هیجانی بالاتری دارند به دلیل ناتوانی در شناسایی و شناخت احساسات دیگران و همچنین ناتوانی در بیان و توصیف احساسات خود همواره در بیان هیجان‌ها، احساسات و خواسته‌های درونی خود با مشکل مواجه هستند و این امر مانع از آن خواهد شد که همسران بتوانند به هم نزدیک شده از مسائل هم مطلع گشته و درصدد رفع آن بآیند.

همچنین بیان نکردن احساسات ممکن است زندگی مشترک را کسل‌کننده کند که این امر به فاصله و شکاف عاطفی بین آنها منجر می‌شود که پیامد آن خیانت زناشویی خواهد بود. همسران باید بتوانند ارتباطات سازگاران‌ای از راه مراقبت، حمایت و توجه متقابل برای ارتباطات خود و همسر ایجاد کنند و شیوه‌های ارتباطی ناسازگار را تغییر دهند.

وقتی چرخه منفی متوقف می‌شود و پاسخ‌ها شروع به تغییر می‌کنند چرخه‌ای درست به وجود می‌آید که به زن و شوهر کمک می‌کند پیوندی صمیمی‌تر داشته باشند. همسران باید پاسخ‌های هیجانی را بشناسند که زیربنای الگوهای منفی آنها است.

3. فعالیت ورزشی و هنری به جای نمایش‌های مجازی

اگر زوجین نیازمند تعالی و تأییدگیری از اجتماع هستند پیشنهاد می‌شود همسران با مشورت یکدیگر اهداف سودمندی مانند فعالیت‌های فرهنگی، ورزشی و هنری را جایگزین نمایش‌های مجازی کنند و با صرف انرژی و استعداد خود برای رسیدن به اهداف خود - چه در فضای سایبر و چه در دنیای واقعی - آنها را عملیاتی کنند و با موفقیت در رسیدن به هدف‌ها مورد تحسین قرار بگیرند تا به آسودگی روانی برسند.

4. ایجاد آرامش و امنیت

لازمه تغییر رویکرد افرادی که برای یافتن پناهگاه ایمن به خیانتی دور از دنیای واقعی می پردازند استفاده از نظریه واقعیت درمانی است. بر اساس این نظریه همسران باید واقعیت خود را با آنچه در جهان مجازی از خویش نمایش می دهند، مقایسه کنند. همچنین اگر تجربه در دنیایی و رای دنیای مجازی می خواهند بهتر است با همسر خود ارتباط در دنیای مجازی را تجربه کنند و بعد نتیجه تجربه را به زندگی واقعی منتقل کنند.

همسران زمانی افسردگی را کنار خواهند گذاشت که به مسئولیت پذیری بیندیشند و به جای گریز از مشکلات خود به حل آنها بپردازند. همسرانی که طرف مقابلشان دنبال ایمنی در دنیای دیگری هستند با به کارگیری راهکارهای دلبستگی ایمن مانند پذیرش نقص های همسر، رفتار و گفتار محترمانه و عاشقانه با همسر در میان گذاشتن احساسات و خواسته ها با همسر و امور دیگر پناه ایمنی برای همسرشان باشند.

همسر بهترین مأمن برای دلبستگی و مهمترین پناهگاه امنیت و آسودگی است. در روابط آشفته در دسترس نبودن و عدم پاسخگویی همسران به نیازهای یکدیگر، منجر به عدم سازش و آشفتگی می شود.

همسرانی که به علائم دلبستگی ناایمن همسر به گونه ای فراخور و حساس پاسخ دهند مایه گسترش احساس امنیت بیشتر در همسران خود می شوند. نقش دلبستگی در شرایط تنش زا برای ساماندهی هیجان ها و الگوهای میان فردی بسیار سازنده است. بر اساس دسترسی پذیری، پاسخ گویی و همدم طلبی در زندگی زناشویی شریک زندگی می تواند به فردی حامی و محافظت کننده تبدیل شود و همسر در زندگی احساس آرامش و تسکین دهندگی کند که همین موضوع می تواند نیازهای روانی، عاطفی و جنسی زوجین را در کانون خانواده برآورده کند.

5. توجه به نیازهای یکدیگر

همسران باید با استفاده از کمک های مشاوره و یا برقراری ارتباط مورد نیاز با یکدیگر، صمیمیت عاطفی و جنسی در ابعاد مختلف شناختی، عاطفی، رفتاری و رفع خطاهای شناختی حاصل از فضای مجازی را امتحان کنند تا در تأمین نیازهای خود مسیر انحراف را نروند و درگیر گناهان مجازی نشوند.

همسران می توانند با استفاده از پرسشنامه های رایگان موجود در اینترنت از کم و کیف نیازهای یکدیگر آگاه شوند و برآوردی کلی از همسر به دست بیاورند. هر چند تفسیر آنها نیازمند مراجعه به مشاوره است. به عنوان مثال مردی که نیاز به تفریح در او زیاد است، مدام در پی ایجاد شرایط تفریح و خوش گذرانی برای خودش است و اگر زن عبوس باشد، مکان دارد مرد اعتیاد به فضای مجازی را در پیش بگیرد. فردی هم که نیاز جنسی بالاتری دارد بهتر است راهکارهایی

برای پاسخگویی و مدیریت هیجان‌های خود با کمک همسرش بیابد تا در دام شیطان نیفتد. همان گونه که خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ؛ و از گام‌های شیطان (در تشریع حلال و حرام و ارتکاب حرام) پیروی نکنید که او برای شما دشمنی آشکار است.»

انتهای پیام/

انتهای پیام/