

## تاثیر استفاده مدیریت نشده از شبکه های اجتماعی و فضای مجازی بر روابط اعضای خانواده

1 با ورود وسایل و تکنولوژی های جدید به خانه ها والدین و فرزندان ساعت های متمادی در کنار یکدیگر می نشینند بدون آن که حرفی برای گفتن داشته باشند. دیگر کمتر خانواده هایی را می توان یافت که اعضای آن دور هم بنشینند و درباره موضوعات مختلف خانوادگی با هم گفتگو کنند و نظرات همدیگر را در باره موضوعات مختلف جویا شوند.

2 استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی در محیط خانواده با کاهش سطح ارتباطات عاطفی، میزان گفتگو در خانواده را حتی از 15 دقیقه در روز هم کمتر کرده است. ضمن اینکه استفاده نادرست از این امکانات باعث از بین رفتن بسیاری از حریم ها در خانواده ها شده و حتی در مواردی منجر به بروز اختلافات تا سرحد طلاق و جدایی نیز شده است. ارتباط گرفتن هر یک از زوجین با افراد غریبه و حتی افرادی از جنس مخالف در دوستان و آشنایان منجر به کاهش سطح اعتماد در بین آنها می شود و با کاهش سطح اعتماد در خانواده، آرامش خدشه دار می شود و در نهایت نهاد خانواده آسیب جدی می بیند.

3 گسترش فضای مجازی در حوزه رابطه فرزندان و والدین نیز تغییراتی به وجود آورده است که از جمله آن، می توان به این موارد اشاره کرد: کاهش نقش خانواده به عنوان مرجع، کاهش ارتباط والدین با فرزند، شکاف نسلی به دلیل رشد تکنولوژی، از بین رفتن حریم بین فرزندان و والدین و ایستادن در برابر یکی از والدین یا هر دو ...

4 در بحث ازدواج، رشد و گسترش استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی مسائلی مانند ناپایداری ازدواج ها، تغییر الگوی همسرگزینی، افزایش روابط دختر و پسر در زمان نامزدی بدون عقد، بالا رفتن سن ازدواج و افزایش تنوع طلبی جنسی مردان و زنان و ... را به وجود آورده است.

5 یکی از زمینه های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً نارضایتی از زندگی مشترک، فضای مجازی و رویاگونه است که تحت تأثیر تولیدات که تحت تأثیر تولیدات رسانه ای به وجود آمده و باعث آن شده تا سطح توقع و ارضاء از زندگی مشترک را به خصوص در میان نسل جوان بالا ببرد. تحت تأثیر این فضا، آنچه جوان باید از زندگی مشترک انتظار داشته باشد به نوعی تحریف می شود. نارضایتی از زندگی طرفین

به سردی گراییدن روابط عاطفی و سرانجام خیانت و طلاق می‌انجامد. جذابیت و فریبندگی اینترنت و شبکه‌های مجازی در محیط خانواده باعث از هم گسیختگی ازدواج، روابط زناشویی و روابط والدین - فرزندی شده است. شبکه‌های اجتماعی نقش گفتگو را کم رنگ کرده و زنگ خطر جدی را برای ارتباطات انسانی به صدا درآورده است. معاشرت‌های اجتماعی تبدیل به معاشرت‌های الکترونیکی شده است. استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است. استفاده و تکیه بیش از حد به فضای مجازی مشکلات روانی از قبیل تشویش، افسردگی، عدم اعتماد به نفس، اعتیاد اینترنتی، اضطراب، منفی کاری، پنهان کاری، جدایی از جامعه، طلاق عاطفی، شکست‌های تحصیلی، مشکلات مالی و ... به وجود می‌آورد.

**6** **عدم توجه کافی والدین به فرزندانشان** می‌تواند یکی از دلایل روی آوردن آنها به شبکه‌های مجازی باشد. آسان‌ترین، در دسترس‌ترین و در عین حال محرمانه‌ترین فضا جهت ایجاد رابطه بین دو جنس، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی است. پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توجه والدین به رفتار فرزندان بسیار مهم می‌باشد. اکثر والدین به دلیل عدم آشنایی با اینترنت و ظرفیت‌های آن و شبکه‌های اجتماعی مجازی و فناوری‌های نوین ارتباطی از رفتارهای آنلاین فرزندانشان در فضاهای مجازی اطلاعی ندارند. همین مسأله راه را برای شکارچیان اینترنتی باز می‌کند تا راحت‌تر بتوانند طعمه‌های خود را از میان افرادی انتخاب کنند که به نوعی دچار انواع آسیب‌های اجتماعی هستند و بدون در نظر گرفتن تهدیدات و معایب این فضا به دنبال گشت و گذار و تفریح در آن هستند.

**7** **حیازدایی رقابت دختران ایرانی** در به روز کردن آلبوم‌های شخصی خود از عکس‌های متنوع برهنه و نیمه برهنه شبکه‌های اجتماعی به ویژه فیس بوک را به محلی برای تبلیغ مدهای خیابانی و آرایش‌های جدید در میان ایرانیان تبدیل کرده است که با توجه به عادی شدن این امر در میان زنان دختران دیگر بحثی از حیا در میان این کاربران به میان نمی‌آید و درد آور تر از همه این است که کاربران با کمال افتخار از تیب و وضعیت ظاهری خود حرف می‌زنند و عکس‌های نیمه عریان خود را با دیگر کاربران به اشتراک می‌گذارند!

**8 تبلیغات ضد دینی و القای شبهات :** در شبکه های اجتماعی اینترنتی نیز مانند سایر رسانه ها، افراد و گروه های مغرض با اهداف از پیش تعیین شده و با شیوه های مخصوص، اقدام به تبلیغات ضد دینی و حمله به اعتقادات مذهبی می نمایند. گاه پس از تحقیق و ریشه یابی در می یابیم که هدف اصلی گردانندگان برخی از این شبکه ها، دین زدایی و حمله به مقدسات بوده است.

**9 نقض حریم خصوصی :** معمولا شبکه های اجتماعی ابزارها و امکاناتی را در اختیار کاربران خود قرار می دهند تا آنها بتوانند تصاویر و ویدیو های خویش را در صفحه شخصی خود قرار دهند. همین طور کاربران می توانند اطلاعات شخصی خود را نیز در این شبکه ها قرار دهند. در اغلب شبکه های اجتماعی برای حفظ حریم خصوصی افراد راه کارهایی ارائه شده است، ولی این راهها کافی نیستند، مشکلاتی از قبیل ساخت پروفایل های تقلبی در شبکه های اجتماعی و عدم امکان کنترل آنها به دلیل حجم بالای این هرزنامه ها باعث می شود که افرادی با پروفایل های تقلبی به شبکه های اجتماعی وارد شوند و با ورود به حریم های خصوصی افراد مورد نظر، تصاویر و اطلاعات آنها را به سرقت برده و شروع به پخش تصاویر در اینترنت کنند.

**10 مصرف گرایی :** گروه های تبلیغی مربوط به مد و لباس، دیدن انواع خوراکیهای متفاوت، تبلیغات رستورانها، صف های طولانی مربوط به خرید آخرین برندها، همه و همه حس مصرف گرایی افراد را قلقلک میدهد. طبق پژوهشها یکی از الویتهای فعالیت زنان در اینترنت و شبکه های اجتماعی خریدهای آنلاین و عضویت در گروه های تبلیغی و مد و لباس است، این ماجرا که به مصرف گرایی افراد دامن میدهد، پیامدهای منفی دیگری را نیز در پی خواهد داشت.

## 11 راهکارهای افزایش کیفیت و کمیت گفتگو در میان اعضای خانواده

- حفظ استقلال و تمایز اعضای خانواده از هم، با مدیریت انعطاف پذیرانه تمایزها و در عین حال اجتناب از پیامدهای نامطلوب آن، مانند انزوا و تنهایی کامل
- مدیریت نیازها و توجه به نیازهای عاطفی و احساسی اعضای خانواده در هنگام گفتگوها
- والدین در این زمینه باید مطالعه لازم را داشته و با نیازهای روانی یکدیگر و نیز فرزندان آشنا باشند و با گفت و گو و حرف زدن به دنیای آنها نزدیک شوند.
- مدیریت زمان استفاده از وسایل ارتباطی الکترونیکی از طریق آموزش فرهنگ صحیح استفاده از امکانات جدید به فرزندان و ایجاد تفاهم در زمان استفاده از این ابزارها در خانواده و اختصاص دادن زمانی برای گفتگوهای دوره‌می در باره مسائل مختلف در ساعات مشخصی از روز
- استفاده از فرصت حضور در فضاهای تفریحی در خارج از خانه برای برقراری گفتگوهای صمیمانه و چهره به چهره با یکدیگر
- استفاده از فضای مجازی برای تعامل با شبکه خویشاوندان و تشکیل گروه‌های خانوادگی ایمن و تشویق فرزندان برای حضور در این گروه‌ها به عنوان مقدمه‌ای برای گسترش ارتباطات صمیمانه با سایر بستگان در فضای واقعی
- استفاده از فرصت بازی و تفریحات سالم در خانواده برای تعامل بیشتر و گفتگوهای صمیمانه بین بازی‌ها
- برای برقراری یک گفتگوی بادوام شرط نخست آموزش شنیدن و گوش دادن مشفقانه و توجه به صحبت‌های طرف مقابل است.
- استفاده از شیوه داستان‌گویی و بکارگیری لطایف و ضرب‌المثل‌ها برای انتقال پیام در گفتگوهای دوستانه
- کرامت بخشی و حرمت دادن به اعضای خانواده و پرهیز از سخنان ملامت‌گر و تحکم‌آمیز و آمرانه که طرف مقابل را به واکنش‌های منفی و ترک گفتگو می‌کشاند.
- استفاده از فرصت گفتگوی صمیمانه در زمان غذا خوردن و دوره‌می سر سفره.
- توجه و اهمیت دادن به احساسات طرف مقابل و ایجاد شوق و امید به برقراری ارتباط در اعضای خانواده.
- فرزندان و سایر اعضای خانواده را طرف مشورت قرار دادن و از آنها در موضوعات مهم نظر و راهکار خواستن.