

## دۇنيايى جۆرىي كۆلچى ياساۋ رامبارى

اثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية

ظاهرة الصمت نموذجاً

دۇنيايى جۆرىي كۆلچى ياساۋ رامبارى زانكۆي گە شەپىدانى مرۆبى ھەستا بە رېكخستنى سيمينارىكى زانستى لە رۆژى پىنجشەممە بەروارى 1/3/۲۰۱۸ لە ھۆلى 128 بالە خانەي (C) بۆ بەرپىز (د.علاءالدين جنگۆ) بە ناوينشانى (اثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية - ظاهرة الصمت نموذجاً) لە كۆتايىشدا ۋە لأمى پرسىارە كانى دا يە ۋە.

اثر شبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات الزوجية

أين موقع شبكات التواصل عند الزوجين ؟

الآثار على الحياة الزوجية بشكل عام

ظاهرة الصمت ... وكيفية التغلب عليه

## اسأل نفسك وأجب بموضوعية

- 1- كم نسبة استخدام زوجتك للهاتف خلال اليوم (24) ساعة؟
- 2- كم نسبة استخدام استخدامك للأجهزة الإلكترونية الذكية خلال اليوم (24) ساعة؟

### ناقوس الخطر !!

حيث قال مستشار العلاقات الزوجية الاسترالي كريستين نورتمن: (التكنولوجيا الحديثة توفر لنا أدوات رائعة، ولكن عندما يصبح استخدامها مفرط وغازي فإنه يمكن أن يؤثر بالفعل على العلاقات الزوجية).

وقد ظهر بأن الوضع بين الأزواج في أستراليا قد يعد خطير للغاية! حيث يشير واحد من بين كل خمس أزواج أن الفيسبوك يشكل السبب الرئيسي لتفكك العلاقة الزوجية، وهذا يعتبر معطى مخيف جدا.

وصل الحد بين الزوجين إلى بعض النساء تقول: (توصلنا إلى حل، وهو حظر كل منّا للآخر في مواقع التواصل الاجتماعي كي لا نتسبب في مشكلات نتيجة أسباب تافهة، ولكن أعتقد أن زوجي هو من يراقبني عن طريق حساب باسم مستعار). !!!

## فرضيات الدراسة

- 1- استخدامها قلة الاتصال واللقاء وجها لوجه بين البشر.
- 2- بدأ الناس ينسون كيفية التواصل بشكل شخصي ويقضون الكثير من الوقت أمام شاشة الحاسوب.
- 3- الجلوس والاستخدام المطول لها يشجع الإصابة بأمراض اجتماعية مختلفة مثل الصمت بين الزوجين.

هل تستطيع التخلي عن هاتفك بشكل نهائي من أجل تحسين العلاقات الأسرية؟

الآثار على الحياة الزوجية بشكل عام

أولاً: هناك آثار إيجابية على الحياة الزوجية.

ثانياً: آثارها عادية لمن يحسن استخدامها.

ثالثاً: آثارها سلبية ولا تنتج إلا عائلة ميتة.

ظاهرة الصمت ... وكيفية التغلب عليه

ما معنى الطلاق الصامت ؟

الطلاق العاطفي أو الطلاق الصامت بأنه «نقص حاد في شبكة العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الأزواج، ما يؤدي إلى فقر في التواصل الاجتماعي والإنساني، حيث تعاني معظم الأسر في مجتمعاتنا من الجفاف العاطفي بين أفراد الأسرة رغم استقرارها الظاهري، ويتضح هذا الفيروس العاطفي بمؤشر بارز وهو وفاة المشاعر العاطفية بين الزوجين، ووجود أفراد في البيوت كالغرباء».

### خطورة الصمت بين الزوجين

كشفت دراسة أعدتها "لجنة إصلاح ذات البين" في المحكمة الشرعية بـ لبنان أن انعدام الحوار بين الزوجين هو السبب الرئيس الثالث المؤدي إلى الطلاق.

وفي دراسة أعدها علي محمد الباحث الاجتماعي بالرياض أكد فيها: أن أهم أسباب الطلاق المبكر هو عدم النضج، وعدم التفاهم، وصمت الزوج، وأشار إلى أن مشكلة انطواء الأزواج وصمتهم في المنزل أصبحت من القضايا التي تُخصّص لها نقاشات في الندوات العالمية، وذلك لما لها من تأثير سلبي في نفسية الزوجة والحياة الزوجية عامة.

## وقد أجمل الخبراء تلك الأسباب فيما يلي:

- عدم وجود الحب واختلاف ميول الطرفين: فالحب والمشاركة في الاهتمامات تخلق الحوار،
- عدم الوعي بأهمية الحوار: فهناك غياب وعي بأهمية الحوار، وغياب إدراكٍ بأنه عصب الحياة الزوجية،
- الظن بأن الحوار بين الزوجين يعني البدء بالتفاهم، أو أنه لا بد أن يسوده دوماً الهدوء والسلاسة،
- الخوف من تكرار الفشل أو رد الفعل السلبي: حيث أحياناً تخاف الزوجة أو تتحرج من محاوره زوجها، فربما يصدّها.
- قد يكون الصمت بسبب التعب والقلق الخارجي، وليس بسبب خلافات أو عدم توافق بين الزوجين، فعمل الزوجين خارج المنزل، قد يولد حالة الصمت
- قد يعود الصمت لكثرة غياب أحد الطرفين عن الآخر في سفرٍ طويل لدراسة، فيراه رفيقه في أزمان وأوقات متباعدة، وهذا يزيد الهوة بينهما.
- الاعتقاد الخاطيء بأن الأفعال تُغني عن الأقوال: فهناك من يرى أن في الفعل ألف دليل على الحب، وأنه أبلغ من الكلام،.
- من أهم أسباب انعدام الحوار بين الزوجين:
- وجود التلغافز وانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي عبر (الإنترنت) فهي التي تقطع سبل التواصل بين الزوجين.

## نصائح للتغلب على ظهرة الصمت في الأسرة

أولاً: عدم الاستسلام لمشاعر الجفاف السلبية داخل المنزل، والإصرار على محاربتها بجميع الوسائل الممكنة لكسر حاجز الصمت الموجود، والمبادرة العاطفية دائماً..

ثانياً: التخلص من أي مشاعر سلبية داخلية متراكمة عبر التقريغ العاطفي والحوار والتحدث مع الزوج.

ثالثاً: إدراك دور المشاعر في تعزيز العلاقات الزوجية والحياة الأسرية المستقرة الهانئة، والحرص على استخدام العبارات الإيجابية وكلمات الثناء بشكل دائم.

رابعاً: التعرف بشكل مستفيض الى طبيعة الزوج، ومعرفة كل الجوانب النفسية والتغيرات السيكولوجية.

خامساً: عدم تجاهل البيئة التي ترعرع فيها الشريك واحتمال عدم تعوده حيث نشأ على التعبير عما بداخله من مشاعر، خصوصاً لزوجته.

سادساً: الجفاف العاطفي يأتي أحياناً نتيجة لظروف خارجية خارج بيت الزوجية كمشكلات عملية أو مادية، وتؤثر في الرجل كثيراً، وأيضاً مشكلات داخلية في البيت، وهذا يعتمد على الزوجة، وكيفية تعاملها مع زوجها سلباً أو إيجابياً.

سابعاً: عدم مقارنة الزوجة بحياتها ب حياة أخريات فإنها إحدى الممارسات الفاتلة التي تقدم عليها الزوجة.

ثامناً: إيجاد نقاط أو محطات مشتركة بين الشريكين، ومحاولة إنشاء طريقة جديدة تتناغم بينها المشاعر والاهتمامات، وتجنب التركيز على سيئات الشريك فقط.

تاسعاً: إيجاد نقاط أو محطات مشتركة بين الشريكين، ومحاولة إنشاء طريقة جديدة تتناغم بينها المشاعر والاهتمامات، وتجنب التركيز على سيئات الشريك فقط.