

### سبک‌ار تباط



شبکه‌های اجتماعی در خدمت بسط روابط پنهانی

# کلاهبرداری عاطفی

# بایدیده وارداتی دوست اجتماعی

■ آیدین شبیانی

**آدم‌ها گاهی به خاطر اینکه بتوانند سرسراک و عواطف خودشان کلاه بگذارند واژه می‌سازند. یکی از آن واژه‌هایی که امروز در جامعه گاه با آن روبرو می‌شویم ترکیبی به نام دوست اجتماعی است. دوست اجتماعی عمدتاً به دوستی دو فرد غیر هم جنس گفته می‌شود که ممکن است هر دو متأهل باشند یا یکی از آنها متأهل و دیگری مجرد باشد اما شواهدی در جامعه ما وجود دارد که نشان می‌دهد متأسفانه این شکل از رابطه‌ها میان افراد متأهل در حال گسترش است به این معنا که یک فرد متأهل – مرد – سازن متأهل دیگری رابطه برقرار می‌کند به عنوان دوست اجتماعی و بالعکس.**

■ ■ ■

**■ می‌گویند همسر من سینما نمی‌رود با دوست اجتماعی ام می‌رود**
دوست اجتماعی چیست و ضرورتش از کجا می‌آید؟ در توجیه این پدیده گفته می‌شود ضرورت دوست اجتماعی از آن جانشانی می‌شود که گاه شما در زندگی خانوادگی خودت در گیر مشکلات و خلأهایی می‌شوی که نمی‌توانی آن چالش‌ها را با همسرت حل کنی، مثلاً تو به سینما علاقه داری اما همسر تو به سینما علاقه‌ای ندارد اما دوست اجتماعی تو دیوانه فیلم دیدن است یا مثلاً در فلان موضوع با همسرت به‌چالش خورد‌های موضوعی که دوست اجتماعی تو کاملاً درکش می‌کند، بنابراین به قصد در دل یا مشاوره یا یک نوع تکیه گاه مشورتی به یک دوست پناه می‌بری. همچنان که اشاره شد این دوست حتماً باید یک دوست غیرهمجنس باشد تو گویی که یک دوست هم جنس نمی‌تواند چنین کار کردی داشته باشد. گاهی مثال هم می‌زنند و مرزبندی‌هایی را هم مشخص می‌کنند. مثلاً می‌گویند تو دوست داری با دوست اجتماعی‌ات به سینما یا تئاتر بروی اما خواست باشد که در سینما یا تئاتر نباید رابطه شما عاطفی شود اما آیا این مثال‌ها مضحک نیست؟ آیا جداسازی احساسات و عواطف از یک رابطه به همین سادگی اتفاق می‌افتد؟

آیا اینها مصداق‌هایی از گول زدن و فریب دادن خودمان نیست؟ فرض کنیم شما به عنوان زن و مرد متأهل که در یک جای دیگری به کسی دیگر تعهد دارید رفت‌اید سینما و دست همدیگر را هم نگرفته‌اید، آیا وقتی کنار هم هستند به عنوان یک زن و مرد، هیچ اتفاقی میان شما از جنس عواطف و دلبستگی روی نمی‌دهد؟ آیا شما حکم همان لوبیا خودهای خشکی را دارید که در قفسه‌های آشپزخانه کنار هم قرار گرفته‌اید و هیچ اثری بر همدیگر ندارند؟

**■ به نام شوشیال فرنه، به کام روابط عاطفی**

اما چرا در زندگی مدرن امروز شاهد طرح پدیده‌هایی مثل دوست اجتماعی هستیم؟ شما اگر دو سه دهه گذشته ما را بگردید و راه دوری هم نروید در هیچ یک از منابع و متون اجتماعی و فرهنگی ما شاهد طرح چنین پدیده‌ای هستیم. در واقع دوست اجتماعی یک پدیده کاملاً وارداتی است. خاستگاه این پدیده در جایی دیگر به تجارب فرهنگی، روانی و ذهنی دیگر روی داده است تا آنها به پدیده‌ای به نام Just Friend یا Social Friend برسند اما حتی اگر خوشبینانه درباره این پدیده قضاوت کنیم که در غرب، دوستی اجتماعی کاملاً با یک دوستی عاطفی جداست به خاطر این است که آنها تجارب کاملاً متفاوتی را در این باره از سر گذرانده‌اند به گونه‌ای که حتی می‌توانند ازدواج همجنس گراها را هم هضم کنند اما اینجا در آتمسفر شرق نفس می‌کشیم، در کشوری که بافت فرهنگی و اعتقادی کاملاً متفاوتی دارد. در اینجا با وجود همه تغییراتی که در این سال‌ها روی داده بااین همه هنوز ارزش‌های خانوادگی یک‌اصل است. شاید در غرب یک مرد غربی وقتی متوجه شود که همسر او دوست اجتماعی دارد به او برنخورد چون او در

محیطی با ارزش‌ها و هنجارهای دیگری پرورش یافته اما او مرد ایرانی می‌تواند چنین چیزی را هضم کند؟ از آن مرد ایرانی که مدافع دوست اجتماعی است باید پرسید طبق قانون طلایی اخلاق که می‌گوید آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند آیا پسند او خواهد بود که همسرش هم دوست اجتماعی داشته باشد؟

**■ هشدار رگود و روزمرگی در روابط همسران**

واقعیت آن است یکی از عواملی که باعث طرح موضوعاتی چون دوست اجتماعی در جامعه ما می‌شود این است که روابط همسران پس از مدتی دچار رگود و روزمرگی می‌شود. رابطه آنها با هم جلو نمی‌رود، رابطه به جای آن که جلو برود در جا می‌زند، گاه حتی بدتر هم می‌شود و رابطه فرو می‌رود. از سوی دیگر ملاحظاتی اجازه طلاق را نمی‌دهد. آن ملاحظات می‌تواند طیف متنوعی از مؤلفه‌ها باشد، مثل اینکه آنها فرزندی یا فرزندان دارند و به صلاح نمی‌دانند که فرزندان خود را آواره کنند یا فرض کنید مهریه زن بسیار سنگین است و مرد با خود فکر می‌کند نمی‌تواند از عهده پرداخت چنین مهریه سنگینی برآید یا هر عامل اقتصادی و مصلحت‌گرایانه‌ای که در آن عاطفه حاکم نیست اما این دو نفر را همچنان کنار هم زیر یک سقف نشانده است. از این رو ما همسرانی را می‌بینیم که در متن یک زندگی مشترک حضور دارند اما عملاً رابطه آنها به پایان خط نزدیک شده است، بنابراین آنها در یک خلأ عاطفی قرار گرفته‌اند، هم می‌خواهند عاطفه‌ورزی کنند و هم وجدان خود را آرام کنند. اینجاست که اصطلاح جعل می‌کنند تا رفتار خود را توجیه کنند.

اما پرش مهم این است که چه نشانه‌هایی در رابطه همسری به مثابه یک آرام و هشدار به ما خاطر نشان

می‌کند که این رابطه دچار مشکل شده است؟

**■ وقتی پنهانکاری تمام فضاهای رابطه را می‌بلعد**

هر کسی در زندگی خود رازهایی دارد که نیازی نیست آن رازها را برای کسی افشا کند. فرض کنید مثلاً کسی در سن جوانی چند بار ماده مخدری کشیده اما بسیار سریع کنار گذاشته و پاک شده است. سال‌هاست و سالم و خودش را تکانه و حالا هیچ ردی از آن زمین خوردن در او نیست چه نیازی است که این راز برلا شود. فرض کنید که همکار خانم من پیامی را در تلگرام به من فرستاده و در آن پیام به نوعی یک آرام عاطفی برام ارسال کرده یا من دچار چنین اشتباهی شده‌ام و

در یک رابطه کاری ناگهان کلمه‌ای را به کار برده‌ام که مال آن رابطه نیست و من می‌دانم که اگر همسر من در متن این پیام قرار بگیرد راضی نخواهد بود چون او حس می‌پسندی برای دیگران هم بپسند آیا پسند او خواهد بود که همسرش هم دوست اجتماعی داشته باشد؟

■ حکم نیست اما این دو نفر را همچنان کنار هم زیر یک سقف نشانده است. از این رو ما همسرانی را می‌بینیم که در متن یک زندگی مشترک حضور دارند اما عملاً رابطه آنها به پایان خط نزدیک شده است، بنابراین آنها در یک خلأ عاطفی قرار گرفته‌اند، هم می‌خواهند عاطفه‌ورزی کنند و هم وجدان خود را آرام کنند. اینجاست که اصطلاح جعل می‌کنند تا رفتار خود را توجیه کنند.

اما پرش مهم این است که چه نشانه‌هایی در رابطه همسری به مثابه یک آرام و هشدار به ما خاطر نشان

می‌کند که این رابطه دچار مشکل شده است؟

**■ وقتی پنهانکاری تمام فضاهای رابطه را می‌بلعد**

هر کسی در زندگی خود رازهایی دارد که نیازی نیست آن رازها را برای کسی افشا کند. فرض کنید مثلاً کسی در سن جوانی چند بار ماده مخدری کشیده اما بسیار سریع کنار گذاشته و پاک شده است. سال‌هاست و سالم و خودش را تکانه و حالا هیچ ردی از آن زمین خوردن در او نیست چه نیازی است که این راز برلا شود.

فرض کنید که همکار خانم من پیامی را در تلگرام به من فرستاده و در آن پیام به نوعی یک آرام عاطفی برام ارسال کرده یا من دچار چنین اشتباهی شده‌ام و

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## د

اگر خوشبینانه درباره این پدیده قضاوت کنیم که در غرب، دوستی اجتماعی کاملاً با یک دوستی عاطفی جداست به خاطر این است که آنها تجارب کاملاً متفاوتی را در این باره از سر گذرانده‌اند به گونه‌ای که حتی می‌توانند از دواج همجنس گراها را هم هضم کنند اما ما اینجا در آتمسفر شرق نفس می‌کشیم، در کشوری که بافت فرهنگی و اعتقادی کاملاً متفاوتی دارد. در اینجا با وجود همه تغییراتی که در این سال‌ها روی داده با این همه هنوز ارزش‌های خانوادگی یک اصل است

دچار پنهانکاری شده‌ایم باید بدانیم که رابطه‌مان جای

دیگری بلعیده شده است.

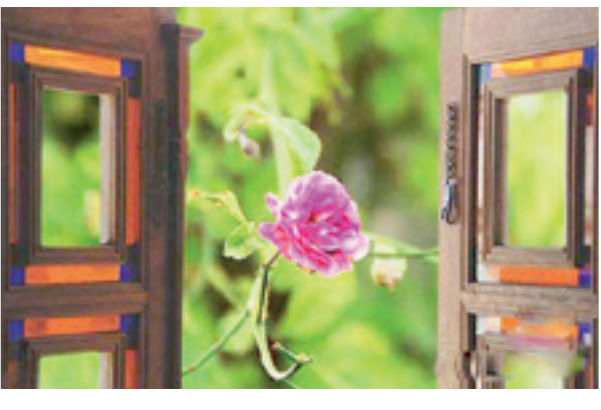
**■ جان یک رابطه گفت‌وگوست، به زبان، به نگاه و به قلب**

همه باتلاق‌ها به یک اندازه چسبناک نیستند، باتلاقی‌هایی هستند که بسیار آهسته را می‌بلعند و یکی از آن باتلاق‌ها، باتلاق گفت‌وگو نکردن و نداشتن یک برنامه و ایده مشترک در زندگی است. اگر بسیاری از ما اینفوگرافی ساعات یک روز ۲۴ ساعته را ترسیم کنیم متوجه هولناک بودن مسئله می‌شویم. شما دایره‌ای را رسم و آن را به ۲۴ قطعه با برش تقسیم کنید. حالا شش، هفت یا هشت برش را به خواب بدهید یعنی ساعاتی که ما با شریک زندگی ما هیچ حرفی نمی‌زنیم و جملاتی رد و بدل نمی‌شود، فقط خفته‌ایم که این تن خسته آرام شود و جان دوبارهای بگیرد و سلول‌های آن تن فرصت ترمیم داشته باشند. حالا شش تا ۱۴ ساعت را به کار اختصاص بدهید. جایی که ما رابطه‌ای با همسر خود نداریم. زمان و تمرکز ما صرف کار می‌شود و اگر تمامی هفت یا هشت ساعت را به خواب بدهید یعنی ساعاتی که برای گفت‌وگو، خنارتر تر در میان نیست. می‌رسد برای سه ساعت تا هفت هشت ساعتی که در خانه هستیم، در کلاسشرها کمتر و در شهرستان‌ها کمی بیشتر اما ما برای همین ساعات محدود در خانه بودن به برنامه خاصی نداریم و زمان‌های ما عموماً به چاه دو وسیله ریخته می‌شود؛ گوشی‌های تلفن همراه و تلویزیون. به ندرت پیش می‌آید کسی با کسی حرف بزند. گاهی می‌بینی یکی از ما زیر لب نتچ می‌کند، یعنی مطلبی خوانده و تعجب کرده است. آن یکی می‌پرسد برای من هم بخوان و جواب می‌شنود فوراً رد کردم، یعنی این که حال و حوصله خواندن و تعریف کردن نیست، متن را برایت فرستادم خودت بخوان، یا می‌بینی ناگهان یکی قهقهه زد و از ته دل خندید. آن یکی می‌پرسد چه شده؟ همسرش می‌گوید خیلی باحاله، آن یکی می‌گوید تعریف کن و طرف مقابل در حالی که همچنان می‌خندد می‌گوید فوراً رد کردم.

**■ زمان‌های کم‌ابزارها به راحتی می‌بلعدن**

تکته مهم در این میان این است که ما اگرچه با هم در خانه گفت‌وگو نمی‌کنیم اما نیاز مسا به گفت‌وگو از بین نمی‌رود. تکته کلیدی همین جاست. برخی دچار اشتباه می‌شوند که اگر مثلاً با همدیگر گفت‌وگو نکنند اتفاق خاصی نمی‌افتد، مثل کسی که ناهارش را سر وقت نمی‌خورد اما چون آن ناهار را سر وقت نخورده دلیل نمی‌شود که گرسنه نشود، او دیر یا زود گرسنه خواهد شد. من سسر جای خودم ننشستم و دیگری هم پرسد چه جای خودش، اما واقعیت آن است در آن ساعاتی که ما می‌توانیم با هم باشیم و گفت‌وگوهای خوبی با هم تجربه کنیم عملان‌های ما توسط ابزارهایی مثل تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی و تلویزیون بلعیده می‌شود و در نهایت وقتی طرف فردا صبح می‌رود سر کار تازه یاد این می‌افتد که نیازهای عاطفی هم دارد و می‌خواهد با کسی همکلام شود و چه کسی بهتر از آدم‌هایی که در فهرست چت قرار دارند یا افراد غیر همجنسی که ما را لایک می‌کنند و کامنت‌های مثبت درباره ما می‌نویسند. در واقع به زبان دیگر دنیای شبکه‌های مجازی و اجتماعی بسیار آنلاین‌تر و به روزتر و نزدیک‌تر به ما شده است. اگر ما بخواهیم به خانه برسیم کلی زمان می‌برد و کلی ترافیک و راه‌بندان پیش‌روی ماست و وقتی هم که به خانه می‌رسیم خسته و هلاکیم و فقط جنازمان به خانه رسیده است. اناری که آب لمبو شده و عصاره و شیرش مکیده شده است اما برای رسیدن به یک شبکه اجتماعی به اندازه فشار دادن دو دکمه در گوشی تلفن همراهمان فاصله داریم. نکته جالب اینجاست که اگر ابزارهای فناوری مثل تلفن همراه، اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی عملاً علیه خانواده هستند اما همین ابزارها به خاطر نوع تغییراتی که ما از سر می‌گذرانیم در خدمت بسط روابط پنهانی قرار می‌گیرند.

### نگاه



روابط همسری نیاز به مراقبت و تعمیر مداوم دارد

## برای گل‌ها همسایگی کن سهم عطر تو را نسیم خواهد داد

■ محمد مهر

یک رابطه برای اینکه پیش برود و همچنان بین طرفین فعال بماند به مراقبت نیاز دارد. تصور کنید شما ساختمانی ساخته‌اید. ساختمان قابل دفاع و محکمی هم ساخته‌اید اما همان ساختمان تر و تمیز که اصولی هم ساخته شده نیاز به مراقبت دارد. یعنی اصل تعمیر و نگهداری که امروز در ساختمان‌ها، تجهیزات و تأسیسات به عنوان یک علم شناخته می‌شود و مهندسانی در این شاخه از دانش تربیت می‌شوند. فکر کنید بل‌های کابلی که در دنیا ساخته می‌شوند اگر به حال خود رها شوند طی چند سال زنگ می‌زنند، می‌پوسند و از بین می‌روند. برای ساخت این بل‌های عظیم هزینه‌های میلیاردی صرف می‌شود و اگر این سازه‌ها زنگ بزنند و فرسوده شوند در واقع یک سرسما به‌گذاری عظیم را از دست داده‌ایم، بنابراین هزینه‌ای را صرف نگهداری این سازه‌ها می‌کنند، مثلاً هر چند وقت یک بار سطوحی که بیشتر در معرض اکسیده شدن و زنگ‌زدن قرار دارند مورد بازرسی‌های فنی قرار می‌گیرند و اگر نیاز به رنگ آمیزی و پوشش مجدد داشته باشند این کار صورت می‌گیرد. این نسبت‌ها در دنیای روابط ما هم صدق می‌کند و تعریف خود را دارد.

هر رابطه‌ای از جمله رابطه همسری به هر اندازه هم که محکم و اصولی بنا شده باشد بی‌نیاز از مرمت، نگهداری و پالایش نیست. اشتباه بسیاری از آدم‌ها در این است که تصور می‌کنند چون ابتدای ازدواج، عاشقانه همدیگر را دوست دارند این عشق مثل یک سفزه زبیرزمینی مذاب و همیشه جوشان زیر دیگ زندگی آنها خواهد جوشید و خروشید و به آنها گرما و حرارت خواهد داد اما واقعیت آن است که اینطور نیست. اگر

سفرهای هم‌وجود دارد ما بانفس خود بر آن سفره می‌دیمیم و به جوش می‌آوریم و با دست خودمان آن مواد گداخته را به سمت دیگ زندگی مان

## د

**نکته مهم- پایبندی به اصل همسایگی است. اینکه امام علی (ع) می‌فرمایند اگر صبور**

**نیستی خودت را به صبوری بز، بر همان اصل همسایگی و قربت تأکید می‌کنند. آدمی با مفاهیم همسایگی می‌کند. به آنها نزدیک و هیچ عقابندی رانمی‌بینید که مغزانش بر دهانه یک آتشفشان باشد و به گداختنی‌های رایگان دسترسی داشته باشد. روابط ما به هر اندازه که از سر محبت و منطق استوار شده باشد اگر به حال خود رها شود دستخوش تغییرات بسیاری خواهد شد.**

گاه تلقی ما از عشق ممکن است کاملاً گمراه‌کننده باشد. این مطلب بسیار مهمی است که زوج‌ها باید به آن توجه داشته باشند. اینکه ما تصور کنیم عشق حالتی صفر و صدی است یک تصور گمراه‌کننده است، اینکه با به وجود می‌آید یا به وجود نمی‌آید. اگر به وجود نمی‌آید یعنی که هرگز به وجود نخواهد آمد و اگر به وجود می‌آید یعنی هیچ میرایی در کار نیست و هیچ نقمی در این عشق به وجود نخواهد آمد، اینها همه تصوراتی گمراه‌کننده‌اند.

اساساً آیا عشق یک موجودیت مستقل از ماست؟ ممکن است برخی از ما بر این تز و نظریه پافشاری و تصور کنیم که «عشق آمدنی بوده نه آموختنی» و وقتی هم می‌آید یعنی تا پایان با ما خواهد بود اما حتی اگر عشق آمدنی باشد ماییم که عشق را می‌آوریم. از طرف دیگر آمدن عشق به این معنا نیست که او تا پایان با ما قرار داد دارد و در هر هوایی و در هر حالی با ما خواهد بود. مثل این می‌ماند که بهار را سه خاتبات دعوت به اندازه فشار دادن دو دکمه در گوشی تلفن همراهمان فاصله داریم. نکته جالب اینجاست که اگر ابزارهای فناوری مثل تلفن همراه، اپلیکیشن‌ها و شبکه‌های اجتماعی عملاً علیه خانواده هستند اما همین ابزارها به خاطر نوع تغییراتی که ما از سر می‌گذرانیم در خدمت بسط روابط پنهانی قرار می‌گیرند.

اشاره می‌کند و به زیبایی این حقیقت را تشریح می‌کند: «گل و میوه نمی‌شکند به پاییز، که این منظره باشد و گل را آن طبع نیست که مقابلگی کند با پاییز. اگر نظر آفتاب حمل تافت، بیرون آید در هوای معتدل عادل، و اگر نه سر در کشید و به اصل خود رفت، پاییز با او می‌گوید: اگر تو شاخ خشک نیستی، پیش من برون آی. اگر مردی، او می‌گوید: پیش تو من شاخ خشکم و نامرد، هر چه خواهی بگو.»

در این جا مولانا منظره و گفت‌وگوی پاییز و گل را مطرح می‌کند و می‌گوید پاییز به گل می‌گوید تو که شاخ خشک نیستی و می‌گویی گل هستی پس خودت را به من نشان بده. مگر تو نمی‌گویی که من گل پس کو؟ اگر ادعا می‌کنی گل هستی خودت را نشان بده. با چنان لحنی هم حرف می‌زند که طرف مقابل را مجاب کند چون موضوع مردی و مرد بودن و روی قول خود ایستادن و پای عید ماندن را هم پیش می‌کشد اما آن گل فربین خود می‌گوید من نامرد من همان شاخ خشکم و اصلاً چه کسی گفته است که من گلیم.

ایس عبارت‌ها شگفت و بی‌مانند است. پاییز در اینجا خزان روح آدمی است. پاییز در سوسه‌ها و وسوس‌ها و جلوه‌گری‌هایی است که در روح و روان آدمی نمایان می‌شود و می‌خواهد به واسطه آن سوسه‌ها روح انسان را به غارت ببرد و عطر حقیقت و فطری روح انسان را از او بگیرد اما انسانی که می‌خواهد به رشد و حیات روحی خود ادامه بدهد در دام این وسوس‌ها و وسوسه‌ها نمی‌افتد و به آن پاییز می‌گوید اصلاً خیزی نیست و اشتباه آمده‌ای و گلی اینجا وجود ندارد که بخواهد خودش را به تو بنمایاند.

در واقع انسانی که به دنبال رشد است فصل‌ها را می‌شناسد و می‌داند که نباید خود را به هر کسی نمایان کند دقیقاً مثل گل‌ها و درختان که این مهارت را در درون خود پرورده‌اند و می‌دانند خود را برای چه کسی و برای چه فصلی نمایان کنند. زوج‌هایی که در دنبال زندگی مشترک خوب می‌گردند می‌دانند که عشق در هر فصلی نخواهد ماند و اگر آن عشق بخواهد خود را در هر فصلی نمایان سازد از میان خواهد رفت و پژمرده خواهد شد.

نکته مهم پایبندی به اصل همسایگی است. اینکه امام علی (ع) می‌فرمایند اگر صبور نیستی خودت را به صبوری بز، بر همان اصل همسایگی و قربت تأکید می‌کنند. آدمی با مفاهیم همسایگی می‌کند. به آنها نزدیک و از ایشان دور می‌شود. اگر کسی صبور نیست راهش این است که خودش را به عاشقی بزند و برای عشق همسایگی کند. اگر من همسایه کسی باشم که در خانه‌اش درخت بزرگ سبزی دارد که شاخه‌هایش تا خانه من امتداد یافته آن سیب‌ها در خانه من هم خواهد افتاد و باد و نیروی جاذبه سهم مرا هم خواهد داد. اگر من در خانه‌ای باشم که همسایه من گل‌های معطر دارد نسیم سهم عطر مرا هم از آن گل‌ها خواهد آورد، بنابراین راهکار همان رسیدن به همسایگی است تا آرام‌آرام همان به بار بنشینند، همچنان که مولانا در قیه ماقیه