



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روز نامه جوان

پنجشنبه اول خرداد ۱۴۰۴ - ۲۴ ذی القعدة ۱۴۴۶

بر اساس تحقیقات جهانی

متاهل ها و والدین شادترند

■ در جهانی که استرس و تنهایی گاه سایه‌ای سنگین بر زندگی می‌افکند، یک پرسش اساسی ذهن‌ها را مشغول می‌کند که «راز شادی پایدار چیست؟» علم پاسخی روشن دارد؛ ازدواج و تشکیل خانواده. زوج‌هایی که با تعهد و عشق کنار یکدیگر گام برمی‌دارند و والدینی که با خنده‌های فرزندان‌شان زندگی را رنگین‌تر می‌بینند، نه تنها قلب‌هایی گرم‌تر دارند، بلکه شادی و سلامت روان بیشتری را تجربه می‌کنند. پژوهش‌های علمی، داستان‌های واقعی و شواهد تازه، نشان می‌دهد از دواج و فرزندآوری می‌توانند زندگی را به سفری پر از معنا و شادمانی تبدیل کنند| صفحه ۱۰



بررسی چالش از دواج و فرزندآوری به انگیزه روز ملی جمعیت

دارد دیر می‌شود، داریم پیر می‌شویم

دکتر حامد علی اکبرزاده، استاد دانشگاه و پژوهشگر فلسفه:

تعلل در فرزندآوری مانعی پنهان در برابر رشد و تکامل زوجین است

سمیه حمزه خانی، مدرس و پژوهشگر مسائل زنان و خانواده:

زوجیت و تشکیل خانواده رسالتی بزرگ در نظامات الهی است

محسن پور احمد خمینی، روانشناس، مشاور و کارشناس خانواده:

فرزند بیشتر یعنی خانواده شادتر و بچه‌های اجتماعی‌تر با توقعات کمتر

صالح قاسمی، پژوهشگر حوزه جمعیت:

معمای ازدواج و فرزندآوری بدون اصلاح نگرش حل نخواهد شد

پایان نمایش، آغاز زندگی

خودمانی

ضامن خوشبختی ما باشد؟ جوانانی که با ساده‌پستی به ازدواج نگاه می‌کنند، یک مزیت بزرگ دارند. آزادانه و آگاهانه انتخاب می‌کنند. آنها می‌دانند خوشبختی را باید ساخت، نه خرید. در این نگاه، مراسم عروسی می‌تواند صمیمی و ساده باشد اما پر از احساس آراش. هدیه ازدواج می‌تواند نماد عشق باشد، نه قیمت آن. مهم‌تر از مدل ماشین، نوع رابطه‌ای است که در آن صداقت، احترام و همراهی دیده می‌شود.

خانواده‌هایی که ساده‌پستی را ارزش می‌دانند، فرزندان‌شان را برای واقعی‌ترین چالش‌های زندگی آماده می‌کنند، نه فقط برای عکس گرفتن با لباس برند و دکور مجلل. آنها با حذف توجملات غیرضروری، فضا را برای شناخت بهتر، گفت‌وگوهای عمیق‌تر و شروعی پایدار تر فراهم می‌کنند.

■ پایان یک نمایش، آغاز یک زندگی

ازدواج، به‌ویژه در دنیای امروز، خیلی راحت می‌تواند تبدیل به صحنه‌ای برای نمایش شود. از فیلمبرداری‌های سینمایی و لوکیشن‌های خاص برای کلیپ پیش عقد گرفته تا جشن‌هایی که بیش از آنکه برای عروس و داماد باشند، برای چشم‌های دیگران طراحی می‌شوند، اما این نمایش، روزی تمام می‌شود. چراغ‌ها خاموش می‌شوند، میهمان‌ها می‌روند، لباس‌ها در کمد آویزان می‌شوند. چیزی که باقی می‌ماند، واقعیت زندگی، دوتغرمای است که حالا باید در آن با مشکلات، تفاوت‌ها، دغدغه‌ها و مسئولیت‌ها کنار آمد. اگر تمام انرژی‌مان را صرف آماده‌سازی صحنه کرده باشیم، برای آن زندگی واقعی چیزی باقی نمی‌ماند. اما اگر از ابتدا بر پایه گفت‌وگو، صمیمیت، درک و تطابق ارزش‌ها پیش برویم، وقتی چراغ‌های عروسی خاموش شدند، زندگی تازه شروع می‌شود، با امید، با باور و با آمادگی کامل.

■ انتخابی برای خودمان

ازدواج، نه جای رقابت است و نه فرصتی برای جبران کمبودهای شخصی در قالب تجمل. وقتی معیارهای ازدواج تحت تأثیر فضای مجازی و چشم‌وهم‌چشمی قرار می‌گیرد، ممکن است جذاب به نظر برسد اما در عمل، پایه‌های ازدواج را سست می‌کند. در عوض، انتخاب بر اساس واقعیت‌ها، شناخت عمیق، هماهنگی ارزشی و روحی و دوری از توقعات غیرواقعی، می‌تواند نقطه آغاز یک زندگی پایدار و موفق باشد.

فراموش نکنیم:

- خوشبختی را نمی‌توان در ویدئوهای لاکچری دید اما می‌توان آن را در لبخند کسی یافت که در روزهای سخت کنارمان می‌ماند.

- ارزش یک رابطه، به هنر نه‌های ازدواج نیست، به دوام و عمق آن است.

- اگر بخواهیم نمایش را کنار بگذاریم و حقیقت را ببینیم، واقعیت‌پستی نه تنها فقر نیست، بلکه نوعی غنای درونی است.

- انتخابی برای زندگی‌ای آرام‌تر و اصیل‌تر.

- ساده‌پستی یعنی انتخاب خودمان، نه نسخه‌ای که دیگران در شبکه‌های اجتماعی برای‌مان نوشته‌اند.



آگاهانه یا نا آگاهانه، معیارهای ظاهری را به فرزندان‌شان القا می‌کنند. دختر باید «در شان» خانواده ما باشد. پسر باید «فلان چیزها را داشته باشد». این در حالی است که بسیاری از معیارهای ظاهری، نه تنها تضمینی برای خوشبختی نیستند، بلکه خودشان منبعی از فشار و نارضایتی می‌شوند. ازدواج یعنی شروع یک زندگی واقعی بدون فیلتر، با فراز و نشیب، روزهای خوب و بد، خنده‌ها و گاهی اشک‌ها. هیچ دکوری، هیچ جشن باشکوهی و هیچ حلقه گرانی نمی‌تواند تضمین کند این زندگی دوام خواهد داشت. آنچه ماندنی است، صداقت، درک متقابل، توان مدیریت بحران و عشق بی‌پیرایه است. چیزهایی که در هیچ پست اینستاگرامی دیده نمی‌شوند.

■ راهی برای انتخاب‌های آگاهانه‌تر

اگر معیارها را از سطح به عمق ببریم، اگر به جای دنبال کردن ظاهر زندگی دیگران، به واقعیت زندگی خودمان توجه کنیم، انتخاب همسر هم از فشارهای غیرواقعی فاصله می‌گیرد. ساده‌پستی در ازدواج، به معنای بی‌ارزشی‌ای بی‌توجهی نیست، به معنای تمرکز بر اصالت‌هاست. زندگی‌ای که با درک و محبت آغاز می‌شود، می‌تواند در مسیر رشد، زیبا و پر رونق هم شود. ازدواج‌ای که بر پایه نمایش و چشم‌وهم‌چشمی بنا شده باشد، به احتمال زیاد خیلی زود زیر بار واقعیت‌ها می‌شکند. بیایید ظاهرینی را کنار بگذاریم، فیلترها را حذف کنیم و با خودمان روراست باشیم. ازدواج، فرصتی برای پیوند دل‌هاست، نه رقابت در تعداد استوری‌ها و پست‌های جذاب. اگر خانواده‌ها، دختران و پسران، معیارها را بر پایه واقعیت‌های زندگی بسنجند، بسیاری از نگرانی‌ها، استرس‌ها و تأخیرها در مسیر ازدواج از بین می‌رود.

به جای انتظار برای کسی که «همه چیز دارد»، شاید بهتر باشد به کسی فکر کنیم که «برای ساختن، انگیزه و صداقت دارد».

■ انتخاب آگاهانه ساده‌پستی

ساده‌پستی در ازدواج، به معنای قناعت اجباری یا بی‌اهمیت جلوه‌دادن امکانات نیست، بلکه به معنای شناخت اولویت‌های واقعی زندگی است. خیلی وقت‌ها ما معیارهای ظاهری را تنها به این دلیل مهم می‌دانیم که دیگران آن را می‌پسندند یا از ما انتظار دارند. اما آیا واقعاً خانهای بزرگ‌تر از توان مالی، جشن عروسی پر هزینه یا لباس چند چمد ۰ میلیونی، می‌تواند

در روزگاری زندگی می‌کنیم که زندگی واقعی، اغلب پشت پرده‌ای از فیلترهای رنگی و دکورهای لوکس پنهان شده است. فضای مجازی، به‌ویژه اینستاگرام به ویتروینی تبدیل شده که در آن، هر کسی سعی دارد بهترین نسخه ممکن از خودش را به نمایش بگذارد. نسخه‌ای که لزوماً واقعی نیست اما پر ذهن و انتخاب‌های ما سایه می‌اندازد حتی در مهم‌ترین تصمیم زندگی، ازدواج. شبکه‌های اجتماعی، رقابت در زندگی را به صحنه‌ای جهانی تبدیل کرده‌اند. پلتفرم‌هایی مثل اینستاگرام، ویتروینی شدند که در آن، افراد بهترین و اغلب غیر واقعی‌ترین نسخه از زندگی خود را به نمایش می‌گذارند. سفرهای خارجی، رستوران‌های لوکس، لباس‌های برند و خانه‌هایی با دکور اسبونی بی‌نقص. اما ما را به اشتباه می‌اندازد و حس می‌کنیم از قافله عقب مانده‌ایم یا لائق برای فردای خود نباید عقب‌تر از چیزی که الان هستیم، باشیم. اینچنین است که معیار انتخاب هم دستخوش تغییر شده است.

■ وقتی معیارها تغییر می‌کنند

تا چند سال پیش، معیارهای انتخاب همسر بیشتر بر مبنای اخلاق، درک، توانمندی، همفکری و سازگاری بود. اما حالا کم‌کم شاهد تغییراتی هستیم که نمی‌توان آنها را نادیده گرفت. برای بسیاری از دختران و پسران، «ظاهر زندگی» تبدیل به معیاری مهم‌تر از «واقعیت زندگی» شده است. این یعنی خانه‌ای شبیه عکس‌های اینستاگرامی، عروسی باشکوه، ماشین مدل بالا و استایلی که بیشتر به مدل‌های مجله شباهت دارد تا آدم‌های عادی. دختران جوان، در معرض بمباران تصویری زندگی‌های لاکچری، تصور می‌کنند ازدواج موفق، یعنی ورود به دنیایی از هدیه‌های گران‌قیمت، سفرهای خارجی و خانه‌هایی با دکورهای خاص. وقتی کسی با این ذهنیت، خواستگاری را در آمد متوسط را بسنجد، طبیعی است تردید کند حتی اگر آن فرد صادق، وفادار و مهربان باشد.

پسران جوان نیز در گیر همین دوراهی‌اند. آنها از طرفی زیر بار فشار تأمین انتظارات مالی بالا هستند و از طرف دیگر، گاهی احساس می‌کنند شخصیت و صداقت‌شان به چشم نمی‌آید چون قدرت خرید کادی بر بند یا برگزاری مراسم مجلل را ندارند. کم‌اینکه دیدن چهره‌هایی که با عمل‌های مختلف جراحی زیبا شده‌اند، معیار زیبایی را در نگاه آنها تغییر داده است.

■ خانواده‌هایی که نمایش را جدی گرفته‌اند

نقش خانواده‌ها در این میان پررنگ است. برخی والدین،

نیره ساری

می‌کنی، وقتی هر روز یک پزشک مجازی از راه می‌رسد و خوردن یک خوراکی را ممنوع می‌کند، وقتی هر روز به تو اقا می‌شود که زمین جای خطرناکی برای زندگی است و ما حق نداریم یک موجود بی‌گناه را به آن بکشانیم، وقتی هر روز از هوای آلوده، غذای آلوده، کمبود دارو، گرانی اقلام و حتی مشکل مسکن برای خانواده‌ها حرف می‌زنند، چطور می‌توان در مقابل این حجم از داده‌های ذهنی دوام آورد و مغلوب نشد؟ سوشال مدیا خطرناک‌ترین دشمن فرزندآوری است. زندگی در دنیای پر هیاهو جذاب و رنگارنگ اما غیر واقعی سوشال مدیا، می‌تواند بالای جان جامعه شود. همانطور که حالا هم خیلی از همسران سرش دعوادارند و حتی پرونده‌های طلاق هم در این حوزه روبه افزایش است. توی دنیای جدید گوشی فقط یک ابزار تماس نیست. ورود به یک دنیای بزرگ با داده‌های سرسام‌آور است که هر روز ترس و وحشت بیشتری به مخاطبانش القا می‌کند. روزگاری پدرهای خانواده روزی یکبار اخبار را نگاه می‌کردند و از احوال کشور و جهان مطلع می‌شدند. حالا اما سرعت انتشار خبر به کسری از دقیقه رسیده و مدام احوال جهان در حال رصدشدن است. اگر شما هر روز یک جای جهان سیل یک جای دیگرش زلزله یک جا کوک‌ک کنسی یک جا دردی، آدم ربایی، قتل و... باشد، حضری یکی دیگر را به این دنیای پر وحشت و ناامنی بیابوری؟ قطعانه.

ولی این حوادث تمام طول تاریخ بوده و با هم تکرار خواهد شد. تنها فرقی که کرده دایره وسعت انتشار است. ترس‌های واهی که به والدین جوان القا می‌شود و آنها را از قراردادن در این مسیر پرچالش اما شیرین منصرف می‌کند.

بالای دیگری که سرمان آمده حس کاملاً گرای است و اینکه بچه اگر بیاید دست و پای ما بسته می‌شود. پس باید خوب بگردیم و بچرخیم و درس و کارمان را مهیا کنیم، در نهایت هم یک بچه بیابوریم.

به نظر می‌رسد دولت باوجود تمام فرصت‌هایی که برای بارداری و فرزندآوری در پیش گرفته، هنوز نتوانسته است بی‌این تصمیم مهم را برای خانواده‌های جوان بشکند. به‌جای دادن امتیاز ماشین یا وام باید اول ذهن‌ها را آماده کرد. باید برای اهمیت خانواده قدم‌های محکم‌تری برداشت. رقیب اصلی شما در تشویق، دنیای سوشال مدیاست و اگر شما نتوانید آنها را برای فرزندآوری قانع کنید آنها حتماً خواهند توانست. با مصوبه و تصویب چند طرح و هر هفته گزارش از وضعیت مادران شاغل و... نمی‌توان امید به بهبود نگرش‌ها داشت. ما بیش از اینکه محتاج عمل باشیم نیازمند نگرش صحیح نسبت به فرزندآوری هستیم. باید زیرساخت‌ها و سنت‌های غلط را ترمیم کنیم. باید ترس‌های بی‌جا را از جوان‌ها دور کنیم تا اول از همه به‌جای روابط آزاد و ازدواج‌های سفید روبه گسترش، شیرینی زندگی مشترک زیر زبان‌شان مزه کرده و تن به انتخاب شریک عاطفی ببندند. آن‌هم برای یک عمر نه تا وقتی دلش را بزند، بدون تعهد همه چیز را راه‌ها کنند.

رسم‌ورسوم و خرج تراشی‌های پیچیده حاصل از چشم و هم‌چشمی، بالای جان خانواده‌ها شده که یا ازدواج را به تأخیر می‌اندازند یا فرزند آوردن را.

بیایید از خودمان شروع کنیم. حرف‌زدن همیشه راحت‌ترین کار است. فرض کنید همین حالا درختی خاوستگار آمده، آیا حاضرید مهر به سنگین نگیرید؟ عروسی آن چنانی و بیزوبیاش‌های مرسوم نخواهید و به‌جای آن کمک‌شان کنید زودتر سر خانه زندگی‌شان بروند؟

شما حضری به آنچه عروس به عنوان چیزیه خانه بپرت می‌آورد قانع باشی و اجازه دهی بدون ترس و واهمه بروند سر زندگی؟ شما مادر و پدر عزیز یا حاضرید نقطه امن بچه‌ها باشید و قوت قلب بدهید که وقتی فرزند آوردند تنها نیستند و می‌توانند روی کمک شما حساب کنند؟ برایتان مقدور است تا وقتی زندگی‌شان به یک نقطه مالی ثابت برسد، آنها را حمایت کنید؟

شاید تصمیم به ازدواج یا فرزندآوری یک تصمیم فردی برای دختر و پسر باشد، ولی در واقعیت یک تصمیم بزرگ اجتماعی است. همه در آن سهم هستند. خوب و بدش هم می‌نویسند به‌پای همه!

مرضیه بامیری

می‌گفت: «توی بالکن مشغول آب دادن به گل‌ها و رسیدگی به برگ‌های پژمرده بودم که آمبولانس شهرداری جلوی ساختمان روبه‌روی‌مان توقف کرد. دلم لرزید. نمی‌دانستم چه کسی از آن خانه چهار طبقه افقی به آمبولانس یا همان بنز معروف آخرت می‌رسد؟ زنی میانسال که گویا به علت بیماری توی خانه فوت کرده و دکتر همانجا گواهی فوت را برایش صادر کرده بود. مرگ حق است. نمی‌خواهم از رخدای بگویم که هر روز دهها و هزاران بار اتفاق می‌افتد و عده‌ای برای رفتن به خانه ابدی‌شان بر گریه می‌شوند. چیزی که دلخراش بود غربت آن زن بود. مراسم بی‌سروصدا و جمعیت اندکی که حضور داشتند. آن زن تنها یک پسر داشت که حالا تمام بار مراسم روی دوشش بود. باید آمبولانس، خرید قبر، چاپ اعلامیه، ناهار ظهر میهمان‌ها و دهها کار دیگر را رسیدگی می‌کرد و تنها کسی که کمتر سر بالین مادر بود همان پسر بود. سسر مراسم را هم چیز آرام بود. عده‌ای از آشنایان با اقوام نزدیک آمده بودند برای عرض تسلیت. آنجا به خودم گفتم بچه زیاد داشتن چه خوب است. تازه به حرف مادرم رسیدم که آدم گریه کنی می‌خواهد. دلم به حال غریتم سوخت. به اینکه روزی نوبت من می‌شود و به‌اندازه همان زن غریب خواهم مرد».



قصه همینقدر تلخ است. ولی نه فقط برای مردن. آنها که تک‌فرزند هستند یا اصلاً فرزندی ندارند، نمی‌دانند چه روز‌هایی در انتظارشان است. فرض کنید شما بیمار هستید و باید توی بیمارستان چند روزی بمانید، تنها فرزند شما چطور می‌تواند تنهایی دوام بیاورد؟ فرض کنید تنها فرزندتان عروس یا داماد شده و آن همه هزینه کرده تا شبی به یادماندنی در خاطر‌شان ثبت کنند. ولی با کدام خواهر یا برادر؟ وقتی چند سال بعد عروس‌ها و دامادها هر دو تک‌فرزند هستند، یعنی خاله و عمه و دایی و زن عمو هم ندارند. یعنی به‌زودی باید شاهد حضور مؤسسه‌هایی باشیم که غیر از مراسم سوگ، برای تولد و عروسی هم خانواده‌صوری می‌فرستند. فرقی این است که این بار به‌جای گریه الکی کل می‌کشند و شاید تنی هم بپرازند.

داشتیم با دوستی درباره آینده حرف می‌زدیم و اینکه چقدر می‌تواند غمخوار باشد. یوزخندی زد و گفت: «غمخوار آدم پول است. توی این دوره زموته همه چیز پول است. وقتی پیر یا میانسال شدی کافی است پول داشته باشی. آن وقت بهترین پرستار‌ها در اختیار هستند. می‌توانی به خانه سالمندان بروی و از خدمات خصوصی به بهترین شکل استفاده کنی. می‌توانی مدام سفر بروی و کمتر توی تنهایی خودت بمانی که فکر و خیال از یاد‌رت بیاورد. حتی پول برایت اعتبار می‌آورد و کلی دوست دور و برت جمع می‌کند که از خانواده‌هم دلسوز ترند».

تفکر ترسناکی است که در حال گسترش است و فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هم به شیوع آن دامن می‌زند. وقتی هر روز صفحه گوشی را با خبر خیانت همسر‌ها شروع