

صالح قاسمی، پژوهشگر حوزه جمعیت:

معمای ازدواج و فرزندآوری بدون اصلاح نگرش حل نخواهد شد

اگر فرهنگ عمومی اصلاح نشود، حمایت‌های اقتصادی هم به نتیجه نمی‌رسند. باید فضای ذهنی جامعه را از ترس و ناامیدی نسبت به ازدواج، به درک و اعتماد تغییر دهیم

حرف بز نیم‌همان طور که این پژوهشگر جمعیت می‌گوید: «وظیفه ما این است که تحلیل‌های غلط را اصلاح کنیم و امید واقعی را به جوان‌ها بازگردانیم. ازدواج مسیر سختی است اما حتماً ارزش شروع را دارد، حتی اگر شروعش ناقص باشد.»

■ **مسئولیت همگانی در بازسازی فرهنگ ازدواج**
در ادامه قاسمی به این نکته تأکید می‌کند که چاره کار تنها در اصلاح آمار یا تشویق‌های سطحی نیست بلکه نیازمند بازسازی فرهنگی در نگاه جامعه به ازدواج است. «بازسازی» طوری که مسئولیت آن میان خانواده‌ها، رسانه‌ها، نظام آموزشی و نهادهای سیاستگذار تقسیم می‌شود. او می‌گوید: «باید با جوان‌ها درباره ازدواج گفت‌وگو کنیم اما نه با زبان تهدید، بلکه با زبان واقعیت و همدلی. خانواده‌ها باید بدانند سختگیری‌های بی‌مورد و توقعات بیش از حد، جوان‌ها را عقب می‌زند. جامعه باید بفهمد ازدواج، فقط یک مرحله شخصی نیست بلکه بنیان آینده کشور به آن وابسته است.»

این پژوهشگر جمعیتی با تأکید بر اینکه رسانه‌ها نقش مهمی در اصلاح نگاه عمومی دارند، اظهار داشت: «یکی از راهکارها این است که رسانه‌ها از بازنشر آمارهای بدون تحلیل خودداری کنند و به جای آن، روایت‌های امیدبخش از ازدواج‌های موفق را که با شرایط ساده آغاز شده‌اند، برجسته کنند. جوان‌ها نیاز دارند ببینند که ازدواج شذنی است، حتی اگر همه چیز ایده‌آل نباشد. همچنین سیاست‌های حمایتی هم باید مؤثر، مستمر و با درک واقعیات جوانان باشد. تسهیلات ازدواج، اشتغال جوانان و مسکن، همه اینها مهم هستند اما اگر فرهنگ عمومی اصلاح نشود، حمایت‌های اقتصادی هم به نتیجه نمی‌رسند. ما باید فضای ذهنی جامعه را از ترس و ناامیدی نسبت به ازدواج، به درک و اعتماد و همدلی تغییر دهیم. معمای ازدواج و فرزندآوری بدون اصلاح نگرش حل نخواهد شد.»

در پایان باید گفت اگر چه دغدغه برتری جمعیت و کاهش نرخ فرزندآوری به یکی از مسائل استراتژیک کشور تبدیل شده است اما پیش از رسیدن به بحث فرزند لازم است به مرحله نخست آن فلاش بک زد و آن بازتعریف درست و انسانی «ازدواج» است. آن هم نه صرفاً به عنوان یک سنت، بلکه به عنوان یک نیاز شخصی، اجتماعی و ملی. بر همین اساس قاسمی گفت: «ازدواج یک نیاز طبیعی، یک تصمیم اجتماعی و یک سرمایه ملی است. برای نجات از بحری جمعیت، باید ازدواج را دوباره فهمید، اما هم ساده، صمیمی و ممکن.»

ازدواج را از دست می‌دهند، به همین دلیل آمار مجرد قطعی رو به افزایش است.» وی برای اصلاح این نگاه، به کتابی از یک جامعه‌شناس آمریکایی با عنوان «قدرت شروع ناقص» اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «نویسنده کتاب معتقد است برای شروع اتفاقات مهم زندگی، نباید منتظر شرایط ایده‌آل ماند. کسانی که منتظر نقطه اوج هستند، هیچ وقت شروع نمی‌کنند. این نگاه باید وارد فرهنگ ازدواج و حتی فرزندآوری ما شود. شروع با داشته‌های موجود، یعنی پذیرش واقعیت و حرکت به سمت آینده.»

■ **ازدواج را دوباره بفهمیم**
در شرایطی که بحران پی‌ری جمعیت، دغدغه‌ای جدی برای آینده کشور مان شده است، باز تعریف نگاه به ازدواج یک ضرورت فرهنگی است. از میان حجم بالای تحلیل‌های آماری و روایت‌های رسانه‌ای، شاید وقت آن رسیده باشد که بار دیگر، به زبان روشن و انسانی درباره فلسفه ازدواج



تحلیل‌های غلطی در مورد نسبت طلاق به ازدواج در رسانه‌ها منتشر می‌شود. اخیراً می‌گویند از هر سه ازدواج، یکی به طلاق ختم می‌شود یا حتی شبکه‌هایی مثل BBC فارسی مدعی هستند که از هر دو ازدواج یکی به طلاق ختم می‌شود. این آمار هم نادرست است و هم غیر علمی. چرا؟ چون تعداد ازدواج‌های ثبت شده در همان سال مقایسه می‌کنند، در حالی که طلاق‌های ثبت شده در همان سال مربوط به ازدواج‌های همان سال نیست. ممکن است مربوط به ۲۰۱۰ یا حتی ۵۰سال قبل باشد، بنابراین این دو آمار، قابل مقایسه با یکدیگر نیستند.»

وی معتقد است، این تحلیل‌های اشتباه، ترسی غیر واقعی از ازدواج را در ذهن جوانان ایجاد کرده است؛ ترسی که در فضای رسانه‌ای و حتی خانواده‌گی باز تولید می‌شود و بر تصمیم‌گیری نسل جوان سایه می‌افکند.

■ **وقتی کمال گرای مانع خوشبختی می‌شود**
مسئله بعدی که قاسمی بر آن تأکید دارد، فرهنگ نادرست کمال‌گرایی در ازدواج است؛ فرهنگی که خواسته‌ها را آنقدر بالا می‌برد تا مسیر طبیعی ازدواج را دشوار یا غیر ممکن می‌کند. «ما دچار یک اشتباه فرهنگی در نگاه به ازدواج شده‌ایم. کمال‌گرایی یعنی صد درصدی دیدن مقدمات ازدواج و خواستن همه چیز در نقطه اوج. این نگاه، ازدواج را گران و پیچیده می‌کند، باعث تأخیر در تشکیل خانواده می‌شود و در نهایت بخشی از افراد، به ویژه دختران، امکان

■ **«ازدواج» جایی برای محاسبات غیر عادی!**

قاسمی در ابتدای گفت‌وگو، به زاویه‌ای کمتر شنیده‌شده از موضوع ازدواج اشاره می‌کند و اینکه نباید این مسئله را صرفاً با محاسبات مادی و روزمره تحلیل کرد. او می‌گوید: «باید با صراحت به جوان‌ها بگوییم ازدواج یک مقوله عادی و صرفاً زمینی نیست. بسیاری از محاسبات معمول، توان پاسخگویی به پرسش‌های مربوط به ازدواج را ندارند. کافی است فردی که ازدواج کرده، حتی اگر فردی غیرمتدین باشد سؤال کند: آن وقت متوجه می‌شوید ازدواج در حقیقت یک پدیده ویژه است، گشایش‌هایی خاص و امدادهایی غیرمنتظره در آن رخ می‌دهد. این نکته‌ای است که باید روشن و صادقانه برای نسل امروز توضیح داده شود.»

■ **آمارهایی که نادرست تحلیل می‌شوند**

از جمله موانع ذهنی ازدواج در نسل جوان، باور به آمارهایی است که در نگاه اول، هشداردهنده به نظر می‌رسند اما در واقع به درستی تحلیل نشده‌اند. این پژوهشگر جمعیت با اشاره به یکی از همین باورهای معمول می‌افزاید: «تحلیل‌های غلطی در مورد نسبیت طلاق به ازدواج در رسانه‌ها منتشر می‌شود. اخیراً می‌گویند از هر سه ازدواج یکی به طلاق ختم می‌شود، یا حتی شبکه‌هایی مثل BBC فارسی مدعی هستند از هر دو ازدواج یکی به طلاق ختم می‌شود. این آمار هم نادرست است و هم غیر علمی. چرا؟ چون تعداد ازدواج‌های ثبت شده در یک سال را با تعداد طلاق‌های ثبت شده در همان سال مقایسه می‌کنند، در حالی که طلاق‌های ثبت شده لزوماً مربوط به ازدواج‌های همان سال نیست. ممکن است مربوط به ۲۰۱۰ یا حتی ۵۰سال قبل باشد، بنابراین این دو آمار، قابل مقایسه با یکدیگر نیستند.»

وی معتقد است، این تحلیل‌های اشتباه، ترسی غیر واقعی از ازدواج را در ذهن جوانان ایجاد کرده است؛ ترسی که در فضای رسانه‌ای و حتی خانواده‌گی باز تولید می‌شود و بر تصمیم‌گیری نسل جوان سایه می‌افکند.

■ **مسئله بعدی که قاسمی بر آن تأکید دارد، فرهنگ نادرست کمال‌گرایی در ازدواج است؛ فرهنگی که خواسته‌ها را آنقدر بالا می‌برد تا مسیر طبیعی ازدواج را دشوار یا غیر ممکن می‌کند.** «ما دچار یک اشتباه فرهنگی در نگاه به ازدواج شده‌ایم. کمال‌گرایی یعنی صد درصدی دیدن مقدمات ازدواج و خواستن همه چیز در نقطه اوج. این نگاه، ازدواج را گران و پیچیده می‌کند، باعث تأخیر در تشکیل خانواده می‌شود و در نهایت بخشی از افراد، به ویژه دختران، امکان



از جوانان قبل از ازدواج، به دنبال داشتن خانه‌ای مستقل، شغل ثابت و امنیت مالی کامل هستند. علاوه بر این، مفاهیم ایده‌آل از شریک زندگی نیز نقش مهمی دارد. برخی افراد به دنبال شریکی برای زندگی‌شان هستند که تمام ویژگی‌های ایده‌آل، مثل زیبایی ظاهری، هوش، شخصیت و وضعیت اجتماعی را داشته باشد. در برخی موارد، انتظار برای رسیدن به زمانبندی مناسب هم مشاهده می‌شود. به این معنا که بسیاری از جوانان هر زمان که خود را در موقعیت شغلی یا تحصیلی خاصی قرار دهند، به ازدواج فکر می‌کنند. در نتیجه کمال‌گرایی موجب می‌شود افراد در انتظار شرایط بی‌نقص بمانند، از این‌رو ازدواج را به تأخیر بیندازند. در تحقیق از چند مرکز مشاوره ازدواج در تهران هم این نگرانی‌ها دیده می‌شد. بسیاری از مراجعان به این امر ماکز در سنین ۳۰ تا ۳۵ سال بودند که همچنان از ترس طلاق یا ناتوانی در تأمین ایده‌آل‌های مدنظرشان، ازدواج‌شان را به تعویق انداخته بودند.

در این باره با صالح قاسمی، پژوهشگر حوزه جمعیت گفت‌وگویی داشتیم که نشان می‌دهد این مسئله فقط به عوامل اقتصادی یا اجتماعی محدود نیست و بیشتر به خاطر بعضی رویکردهای غلط و اطلاعات نادرستی است که به جامعه داده شده و نگاه جوان‌ها را به ازدواج دچار خطا کرده است. همچنین برخی تحلیل‌های رایج از ازدواج و طلاق به جای شفاف‌سازی بر اضطراب و بی‌اعتمادی آنها افزوده است. در ادامه، جزئیات بیشتری را در این باره از زبان این کارشناس می‌خوانید: نگاه‌هایی که دعوت می‌کند با بازنگری در فهم‌مان از ازدواج، بسترهای فرهنگی نادرست ازدواج و جوانان را با نگاهی واقع‌گرایانه، شجاعانه و امیدوارانه به سمت تشکیل خانواده و در نهایت نجات از پی‌ری جمعیت سوق دهیم.

نگاه گران و پیچیده به ازدواج، باعث تأخیر در تشکیل خانواده و در نهایت لطمه به بنیان و آینده کشور است. «ازدواج» نیاز اولیه‌ای است که برای نجات از پی‌ری جمعیت، باید در اولویت قرار بگیرد اما این مقوله به دلایل مختلفی در این سال‌ها تغییرات چشمگیری داشته است که به تبع آن نرخ ازدواج کاهش و سن ازدواج افزایشی شده است. براساس آخرین گزارش‌های مرکز آمار ایران، جمعیت ایران به سمت پی‌ری پیش می‌رود، به طوری که در سال‌های اخیر نرخ باروری به کمتر از سطح جانشینی یعنی به ۱/۲ فرزند به ازای هر زن کاهش یافته است. این روند به ویژه در بین نسل‌های جوان‌تر، تهدید جدی برای آینده کشور از نظر اقتصادی و اجتماعی به شمار می‌آید.

تعداد ازدواج‌ها در مقایسه با سال‌های گذشته کاهش چشمگیری نشان می‌دهد علاوه بر این، سن ازدواج نیز به طور متوسط افزایش یافته و بسیاری از جوانان به دلیل عوامل مختلف، از جمله مسائل اقتصادی و فرهنگی، تمایل کمتری به ازدواج در سنین پایین‌شان می‌دهند. در این میان، تحلیل‌های آماری نادرست و آمارهای مبالغه‌آمیز در مورد نسبت طلاق به ازدواج هم نگرانی‌های بیشتری را در میان جوانان ایجاد کرده است. در کنار این مسائل، فرهنگ کمال‌گرایی نیز در ازدواج به طور فزاینده‌ای در بین جوانان رواج پیدا کرده و باعث شده است بسیاری از افراد در انتظار شرایط ایده‌آل برای ازدواج بمانند. این نگرش در بلندمدت می‌تواند به افزایش مجرد قطعی و تغییرات فرهنگی غیر قابل بازگشت منجر شود.

یکی از جنبه‌های این کمال‌گرایی، انتظار برای تأمین شرایط مالی مناسب است. بسیاری

محبوبه

قربانی

براساس تحقیقات جهانی

متاهل‌ها و والدین شادترند

پژوهش‌ها نشان می‌دهند خانواده‌هایی که فرزند دارند، به‌ویژه در سال‌های اولیه فرزندآوری

سطح بالاتری از رضایت و شادی را گزارش می‌کنند

نیره ساری

در جهانی که استرس و تنهایی گاه سایه‌ای سستگین بر زندگی می‌افکند، یک پرسش اساسی ذهن‌ها را مشغول می‌کند که «از شادی پایدار چیست؟» علم پاسخخی 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. این گزارش، با تکیه بر پژوهش‌های علمی، داستان‌های واقعی و شواهد تازه، نشان می‌دهد ازدواج و فرزندآوری می‌توانند زندگی را به سفری پر از معنا و شادمانی تبدیل کنند. ۲۰ اردیبهشت، روز ملی جمعیت، فرصتی برای بازاندیشی در ارزش کلون خانواده به‌عنوان هسته‌ای پویا و زندگی‌بخش در جامعه است. در دورانی که بسیاری از جوانان به دلیل نگرانی‌های مالی، ترس از ناآرامی عاطفی یا فشارهای اجتماعی از ازدواج و فرزندآوری دوری می‌جویند، علم پیامی الهام‌بخش ارائه می‌دهد. ازدواج نه تنها پیوندی عاشقانه است، بلکه در دوازدهای به سوی شادی پایدار و سلامت گزارش می‌دهد. افزون بر این، خانواده‌هایی که با حضور فرزندان غنی‌تر شده‌اند، گویی رنگی تازه به زندگی خود بخشیده‌اند. این گزارش با مرور مطالعات علمی، روایت‌های واقعی زوج‌های ایرانی و شواهد نوین، به این پرسش پاسخ می‌دهد که چرا متاهل‌ها و والدین شادترند و چگونه خانواده می‌تواند سیری استوار در برابر توفان‌های زندگی باشد. ■ ■ ■

■ **شواهد علمی از ارتباط ازدواج و شادی**

پژوهش‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی سال‌هاست پیوند میان ازدواج و شادمانی را کاوش می‌کنند. مطالعاتی برجسته در سال ۲۰۱۹ از سوی انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) نشان داد افراد متاهل، به‌طور متوسط، ۲۰ تا ۴۰ درصد کمتر از افراد مجرد علائم افسردگی و اضطراب گزارش می‌کنند. دکتر جان کاپویو، روان‌شناس برجسته دانشگاه شیکاگو در کتاب خود با عنوان «تنهایی: طبیعت انسان و نیاز به ارتباط» استدلال می‌کند که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و برای شکوفایی به روابط عمیق نیاز دارند. ازدواج، به عنوان یکی از ژرف‌ترین این روابط، این نیاز را برآورده می‌سازد.

پژوهشی دیگر در مجله Journal of Marriage and Family (۲۰۲۰) نشان داد زوج‌های متاهل، به‌ویژه آنهایی که رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد و همکاری دارند، سطح بالاتری از «رفاه ذهنی» (subjective well-being) را تجربه می‌کنند. این رفاه ذهنی به معنای رضایت از زندگی، امید به آینده و توانایی مقابله با چالش‌هاست.

پژوهشگران چند دلیل کلیدی شناسایی کرده‌اند که در ادامه به صورت طبقه‌بندی شده می‌خوانید:

■ **حمایت عاطفی:** شریک زندگی مانند پناهگاهی امن است که در لحظات دشوار، گوش شنوا و دلی آرام‌بخش فراهم می‌کند. **کاهش تنهایی:** تنهایی، یکی از عوامل اصلی مشکلات روانی در دنیای مدرن، در سایه ازدواج کم‌رنگ می‌شود.

■ **هدفمندی مشترک:** زوج‌ها با ساختن آرمان‌های مشترک، مانند خرید خانه، سفر یا پرورش فرزند، به زندگی خود معنا می‌بخشند. **سبک زندگی سالم‌تر:** افراد متاهل اغلب عادات بهتری مانند تغذیه منظم، خواب کافی و فعالیت بدنی دارند، زیرا شریک زندگی‌شان آنها را تشویق می‌کند.

■ **شادی مضاعف با فرزندآوری**
اگر ازدواج کلید شادی است، فرزندآوری گویی قفل‌ی رامی‌گشاید که شادمانی را دوچندان می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند خانواده‌هایی که فرزند دارند، به‌ویژه در سال‌های اولیه فرزندآوری، سطح بالاتری از رضایت و شادی را گزارش می‌کنند. مطالعاتی در سال ۲۰۲۲ از سوی دانشگاه آکسفورد نشان داد والدین، به‌ویژه مادران و پدرانی که رابطه‌ای پایدار دارند، تا ۱۵ تا ۴۰ درصد بیشتر از زوج‌های بدون فرزند احساس شادی عمیق‌تری می‌کنند. این شادی عمیق از کجای می‌آید؟

■ **پیوند عاطفی یا همتا:** رابطه والدین و فرزندان، به‌ویژه در سال‌های کودکی، هم‌رومن‌های شادی‌آور مانند اکسی‌توسین (هورمون عشق) را در بدن آزاد می‌کند. خنده یک کودک یا پدر آغوش گرفتن او می‌تواند استرس را به‌سرعت کاهش دهد.

■ **حس معنا و هدف:** فرزندان به والدین انگیزه‌ای قدرتمند برای رشد، تلاش و خلق آینده‌ای بهتر می‌دهند. مطالعاتی در مجله Social Science & Medicine (۲۰۲۱) نشان داد والدین به دلیل مسئولیت‌های فرزندپروری، احساس هدفمندی بیشتری دارند که مستقیماً به شادی مرتبط است.

■ **شبکه اجتماعی گسترده‌تر:** فرزندان، والدین را به جوامع جدید، مانند مدرسه، دوستان فرزندان یا فعالیت‌های خانوادگی، متصل می‌کنند. این ارتباطات اجتماعی، حس تعلق را تقویت می‌کند.

■ **رشد شخصی:** فرزندآوری مهارت‌هایی مانند صبر، همدلی و مدیریت بحران را در والدین پرورش می‌دهد که به بهبود سلامت روان آنها کمک می‌کند. برخلاف تصور رایج که فرزندآوری فشار مالی و روانی را افزایش می‌دهد، پژوهش‌ها نشان می‌دهند این چالش‌ها در برابر شادی ناشی از حضور فرزند، کم‌رنگ می‌شوند. برای مثال، مطالعاتی در سال ۲۰۲۰ از سوی دانشگاه میشیگان نشان داد زوج‌های دارای فرزند، حتی در شرایط اقتصادی متوسط، به دلیل شادی‌های کوچک‌روزمزه (مانند بازی با فرزند یا موفقیت‌های او) رضایت بیشتری از زندگی دارند تا زوج‌های بدون فرزند.



و البته بی‌توجه به چشم و هم‌چشمی می‌توان زندگی شادی ساخت. **ترس از ناآرامی:** تجربه‌های ناموفق اطرافیان باعث شده است برخی ازدواج را ریسکی بزرگ ببینند اما آموزش مهارت‌های ارتباطی، مانند حل تعارض و گوش دادن فعال، می‌تواند این خطر را به حداقل برساند.

■ **فرهنگ فردگرایی:** دنیای مدرن به جوانان القا می‌کند که استقلال فردی کافی است در حالی که علم نشان می‌دهد بدون روابط عمیق، شادی پایدار دستیافتنی است.

طبق آنچه روان‌شناسان می‌گویند: «ازدواج نیازبازی بر دوش باشد، بلکه باید شراکتی برای سبک‌تر کردن زندگی دیده شود. فرزندآوری هم نه تنها فشار نیست، بلکه منبعی برای شادی و انگیزه است.»

■ **خانواده، دروازه شادمانی**
شادمانی مقصدی ثابت نیست؛ سفری است که همراهان خوب آن را به یادماندنی می‌کنند. پژوهش‌های علمی، روایت‌های زوج‌ها و شواهد نوین همه یک پیام دارند: میتنی بر اینکه «ازدواج و فرزندآوری، کله‌بایدی طلایی برای شادی و سلامت روان هستند.» شاید نگرانی‌های مالی و اجتماعی همچنان وجود داشته باشند، اما خانواده‌هایی که با عشق و همکاری پیش می‌روند، نشان داده‌اند می‌توان در میان سختی‌ها، زندگی‌ای پر از خنده و امید ساخت. برای کسانی که در تردید ازدواج یا فرزندآوری به سر می‌برند، زمان آن است که به جای تمرکز بر موانع، به فرصت‌ها بنگرند. یک شریک زندگی، یک تیم دوفره و فرزندان، می‌توانند همان چیزی باشند که قلب و روح را گرم‌تر می‌کنند. پس چرا امروز گامی برای شادمانی برنداریم؟