



شنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۴ - ۱۶ ربیع الاول ۱۴۴۷

«اجر» ازدواج از دل فداکاری‌ها همدلی‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی برمی‌خیزد

■ دکتر زینب باقیات اصفهانی، مدرس دانشگاه، مشاور خانواده و ازدواج و پژوهشگر حیطه زنان و خانواده در گفت‌وگو با «جوان» به یک پرسش مهم که شاید دغدغه برخی جوانان باشد پاسخ داده است. همان کسانی که معتقدند ازدواج آسان و کم هزینه باعث خواهد شد طرف مقابل در زندگی قدر دان نباشد و مصداق همان ضرب‌المثل معروف «زنی که خرج داره، ارج داره» باشند. این مدرس دانشگاه معتقد است: آنچه سبب قدرشناسی و پایداری رابطه می‌شود نه صرفاً کلمات و هزینه‌های سنگین بلکه بلوغ روانی، مسئولیت‌پذیری و مهارت زوجین در قدردانی متقابل است. خرج کردن می‌تواند یکی از نشانه‌های سرمایه‌گذاری روی رابطه باشد، اما تنها راه آن نیست. گاهی گذشتن از برخی خواسته‌ها، ساده گرفتن مراسم یا صرف وقت و انرژی برای همراهی با همسر، بهایی به‌مراتب ارزشمندتر از هزینه‌های مالی است، بنابراین می‌توان گفت «جسر» ازدواج در حقیقت از دل فداکاری‌ها، همدلی‌ها و سرمایه‌گذاری عاطفی برمی‌خیزد | **صفحه ۸**

نگاه

نیره محمودی

دنیای امروز با سرعتی نفسگیر تغییر می‌کند. زندگی‌ما به شدت درگیر تکنولوژی شده و فضای دیجیتال تقریباً همه چیز را دگرگون کرده است؛ از سبک کار و آموزش گرفته تا ارتباطات انسانی و روابط عاطفی. در این میان، یکی از نهادهایی که بیش از همه تحت تأثیر این تحولات قرار گرفته، ازدواج است. اگر در گذشته عشق و آشنایی آهسته و در بستر خانواده و اجتماع شکل می‌گرفت، امروز یک پیام، یک لایک یا یک تماشای ویدئویی می‌تواند مسیر زندگی دوانفر را تغییر دهد. شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن‌های دوست‌یابی و ارتباطات آنلاین، مرزهای سنتنی روابط انسانی را جابه‌جا کرده و تعریف ما از تعهد، خانواده و حتی عشق را به چالش کشیده‌اند. اما پرسش مهم، اینجاست: در دنیای دیجیتال، ازدواج واقعاً چه معنایی دارد؟ آیا این تغییرات، عشق را واقعی‌تر و دسترس‌پذیرتر کرده یا برعکس، ازدواج را شکننده‌تر و ناپایدارتر ساخته‌اند؟

زمانی، عشق و ازدواج در چارچوب سنت‌های اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گرفت. خانواده‌ها در انتخاب شریک نقش پررنگی داشتند، فرصت‌های آشنایی محدود بود و روابط انسانی آهسته و مرحله‌به‌مرحله رشد می‌کرد، اما امروز، فضای دیجیتال قوانین بازی را تغییر داده است. اپلیکیشن‌های دوست‌یابی، شبکه‌های اجتماعی و

خودمانی

نیره ساری

گاهی وقت‌ها، فقط باید دل بدهی، نه حساب و کتاب. بعضی از زندگی‌ها از همان‌جا شروع می‌شوند که بقیه فکر می‌کنند باید صبر کرد... تا وسایل کامل شود، تا وام جور شود، تا سرویس ملا خریده شود، تا مهمانی گرفته شود، تا آنلیزه رزرو شود، تا ماشین را عوض کنند، تا خانه بخرند... اما آنهايي که منتظر این «تاها» ماندند، هنوز پشت در زندگی ایستاده‌اند. گاهی «شروع» مهم‌تر از «تمامش شروع» است. ■■■

ما عادت کرده‌ایم خیال کنیم خوشبختی یک پروژه میلیاردری است! لباس، تالار، دست گل با گران‌ترین گل بازار، شام چند مدل، نورپردازی، فلان ماشین گران‌قرضی و اجاره‌ای، پذیرایی از ۵۰۰ نفر مهمان. تپش هم صدای خسته دو خانواده که می‌گویند: «حالا خدا رو شکر گذشت» اما واقعیت این است که زندگی واقعی تازه بعد از آن شب شلوغ شروع می‌شود. آنجاست که برق لباس عروس خاموش می‌شود و برق نگاه‌تان به هم باید روشن بماند. یادمان رفته زندگی را باید «ساخت»، نه «برگزار کرد». برای خود ساخت نه اینکه برای دیگران بر گزار کرد. ازدواجی که روی حساب و کتاب، همدلی، خواستن و بلوغ عاطفی بنا نشود، حتی اگر با چند قاشق و لیوان ناقص شروع شود، پایدارتر از ازدواجی است که در

چالش‌ها و فرصت‌های ازدواج در سایه تغییرات فرهنگی و اجتماعی

احیای سنت رسول در عصر قلب‌های آنلایین!



باز تعریف عشق، تعهد و خانواده در عصر فناوری

آیا فضای مجازی واسطه خوبی برای ازدواج است؟!

چشمگیری افزایش دهند، البته اگر زوج‌ها از آنها آگاهانه و هدفمند استفاده کنند.

ازدواج فقط یک تصمیم شخصی نیست. تأثیر آن بر جامعه عمیق است. ازدواج‌های سالم و پایدار، بنیان خانواده‌های قوی را شکل می‌دهند و خانواده‌های قوی، زیربنای جوامع سالم‌اند. در دنیای دیجیتال، این موضوع حتی مهم‌تر شده است، چرا که نسل‌های جدید تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی، الگوهای تازه‌ای از عشق و روابط را می‌بینند و به سرعت از آنها تأثیر می‌پذیرند. اگر ازدواج بتواند در این فضای پرسرعت، الگویی از پایداری، احترام و تعهد ارائه دهد، نه تنها کیفیت زندگی فردی بهبود می‌یابد، بلکه اعتماد اجتماعی نیز تقویت می‌شود.

در دنیای دیجیتال، ازدواج معنای تازه‌ای پیدا کرده است. این روزها نه تنها باید با پیچیدگی‌های سنتی روابط انسانی کنار بیاییم، بلکه باید با چالش‌های دنیای آنلاین نیز مواجه شویم؛ از حفظ حریم خصوصی گرفته تا مدیریت توقعات ناشی از زندگی‌های پرزرق‌وبرق اینستاگرامی. اما با همه تغییرات، یک حقیقت همچنان ثابت مانده است: انسان‌ها هنوز به عشق، صمیمیت و همراهی نیاز دارند. و قرض شده است؟ مگر قرار نبود عاشقانه، شریک زندگی انتخاب کنیم، نه شریک هزینه؟

در همه این سال‌ها، یک چیز را از زندگی‌های واقعی یاد گرفته‌ایم. ازدواج آسان اگر از روی تفکر و آمادگی روانی باشد، فقط شروع ساده‌ای دار، ادامه‌اش پر از آزمون‌های است. زوج‌هایی که با رضایت دل، نه با چشم دیگران، زندگی‌شان را آغاز کردند، حالا وسط همین نمایش بوده، هنوز تاول از آنهايي که هنوز با قرض‌چیزیه، دعوی‌ای خانوادگی و عکس‌های مجلل بی‌روح درگیرند. ما بلدیم با نداشتن‌ها شروع کنیم، اگر بفهمیم چه چیزهایی مهم‌تر از داشتن است! اینگونه اسبیر زرق‌وبرق‌های زندگی نمی‌شویم. یاد بگیر دل بدهی، نه چک! یاد بگیر همراه شوی، نه فقط خرید و پادت نرود... هیچ‌کس، هیچ‌وقت، از یک ازدواج ساده که با همدلی و احترام شروع شده، پشیمان نشده است اما خیلی‌ها از ازدواج‌هایی که بر مبنای چشم‌همچشمی و نمایش بوده، هنوز تاول می‌دهند. باور کن... در دنیایی که همه می‌خواهند دیده شوند، تو فقط «فهمیده شدن» و انتخاب کن. ساده شروع کن و محکم ادامه بده. ازدواج اگر با دل باشد حتی با ساده‌ترین‌ها هم می‌چرخد.

زندگی تان سازگار باشد. دو: الگوریتم‌ها گاهی روابط انسانی را به یک می‌شود، روابط در معرض غیر واقعی شدن قرار می‌گیرند. در دنیای دیجیتال، زوج‌ها باید هوشیار باشند و اجازه ندهند فناوری به جای شناخت واقعی، مسیر انتخاب شریک زندگی را هدایت کند.

۴ در گذشته، تعهد در ازدواج معنای ساده‌تری داشت: یک پیمان رسمی و اخلاقی میان دو نفر، اما امروز با حضور شبکه‌های اجتماعی و فضای آنلاین، تعهد شکل تازه‌ای به خود گرفته است. آیا لایک کردن عکس یک نفر، خیانت محسوب می‌شود؟ آیا پیام‌های خصوصی با افراد دیگر مرزهای تعهد را می‌شکنند؟ آیا اشتراک جزئیات زندگی در اینستاگرام به نفع رابطه است یا به ضرر آن؟ این پرسش‌ها ساده به نظر می‌رسند، اما در واقعیت، منبع بسیاری از اختلاف‌ها و سوء تفاهم‌ها در ازدواج‌های امروزی‌اند. به همین دلیل، زوج‌ها باید تعریف جدیدی از مرزها و اعتماد بسازند؛ قوانینی که شفاف و توافقی باشند و با سبک زندگی دیجیتال همخوانی داشته باشند.

۵ با وجود همه چالش‌ها، نباید فراموش کنیم فضای دیجیتال فرصت‌های بزرگی هم برای بهبود ازدواج فراهم کرده است. امروزه زوج‌های می‌توانند به منابع بی‌پایان آگاهی دسترسی داشته باشند: مقالات و کتاب‌های روانشناسی درباره بهبود روابط، مشاوره‌های آنلاین و جلسات زوج‌درمانی از راه دور، دوره‌های آموزشی درباره مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض. این ابزارها می‌توانند کیفیت روابط را به طرز

پیام‌رسان‌ها، مرزهای جغرافیایی را بر داشته‌اند. این تغییرات، فرصت‌هایی بی‌سابقه‌ای برای یافتن عشق واقعی فراهم کرده‌اند. اما روی دیگر این ماجرا، آسیب‌پذیری روابط است. چون در کنار فرصت‌های آشنایی، احتمال سوء تفاهم، وابستگی‌های زود هنگام و حتی شکست‌های عاطفی نیز بیشتر شده است.

۲ یکی از ویژگی‌های مهم عصر دیجیتال، سرعت است؛ ما می‌خواهیم همه‌چیز سریع باشد؛ از ارتباطات، تصمیم‌گیری‌ها، شروع روابط و حتی پایان آنها، اما ازدواج یک رابطه بلندمدت و پیچیده است که صبر، زمان و تعهد می‌طلبد. اینجاست که تناقضی جدی شکل می‌گیرد: چگونه می‌توان در دنیایی که همه‌چیز با سرعت لایک و استوری پیش می‌رود، ازدواجی عمیق و پایدار ساخت؟ این تضاد باعث شده است بسیاری از روابط امروز سطحی‌تر از گذشته باشند. زوج‌ها زود وارد رابطه می‌شوند، زود تعهد می‌دهند و گاهی حتی زودتر از آن رابطه را تمام می‌کنند. این پدیده که روانشناسان از آن به عنوان «روابط فست‌فودی» یاد می‌کنند، یکی از چالش‌های مهم ازدواج در دنیای مدرن است.

۳ امروزه بخش بزرگی از آشنایی‌ها و حتی ازدواج‌ها در فضای دیجیتال شکل می‌گیرند. الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های دوست‌یابی بر اساس علائق، رفتارها و الگوهای شخصی ما، پیشنهادهایی ارائه می‌دهند. این موضوع دو پیامد مهم دارد: یک: شما می‌توانید شریکی را پیدا کنید که واقعاً با شخصیت و سبک

چند کلمه صمیمی برای هر دو شما

خوشبختی را عقب نینداز!

مردم زیاد باشد، شاید سوسوسه دُرِ پاد یا لباس، عکس و شام چند مدل، دل آدم را بلرزاند... اما تپش خانه‌ای که با آرامش ساخته شده، به هزار مراسم می‌ارزد. سادگی می‌فهمد، نمایش نمی‌فهمد. پس اگر می‌خواهی شروع کنی، با دلت شروع کن. با دلی که اهل «همراهی» باشد، نه اهل «هزینه تراشی» یا کسی که بگوید: «بیا با نداشتن‌ها شروع کنیم تا با بودن‌ها ادامه دهیم.» اگر زندگی‌ات را همین‌طوری ساختی، از ما به تو یادگار نگهش دار. همین‌هاست که می‌ماند. نه تالار، نه طلا و نه لباس. یادمان باشد... مایکروفور و یخچال ساید را بعداً می‌توان خرید، بود و نبود تخم مرغ پز و ساندویچ ساز اصلاً اهمیتی ندارد، سرویس پلازا چند سال بعد با دل خوش می‌توان خرید ولی چیزهایی هست که فقط اوایل زندگی ساخته می‌شود. اعتماد، همدلی، احساس امنیت، شوق با هم ساختنی است و اگر اینها در روزهای اول ساخته نشوند، با هیچ برندی نمی‌شود بعداً آنها را خرید که اگر بهترین چیزیه و خرید و عروسی را داشتی و حالت در زندگی خوب نباشد، هیچ کدام از آن تیر و نخته‌ها به دادت نخواهد رسید و هیچ کدام از آن قایل‌هایی هم که چشم‌شان از زرق و برق مراسم و چیزیه تو کور شد دلسورت نمی‌شوند. شما که تازه نامزد کردید یا در فکر ازدواج هستید... شما که با هم حرف زده‌اید اما ترس‌تان از «نداشتن‌ها» بیشتر از امیدتان به «داشتن هم» شده... کمی مکث کنید. چه شد که زندگی را به جای دل با ویرترین مقایسه می‌کنیم؟ چه شده