

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روز نامه جوان



پنج‌شنبه ۱۵ آبان ۱۴۰۴ - ۱۵ جمادی‌الاول ۱۴۴۷

وقتی موبایل

ریشه زندگی مشترک را می‌زند

■ در جهان پر نور و پرزرق و برق شبکه‌های اجتماعی، آدم‌ها هر روز در میان عکس‌هایی از لیخندهای بی‌پایان، سفرهای رنگارنگ و خانه‌های بی‌عیب غرق می‌شوند؛ دنیایی که در آن، خوشبختی با فیلتر تعریف و رضایت، با تعداد دنبال‌کننده‌ها اندازه گرفته می‌شود، اما پشت این لیخندهای دیجیتال، زندگی‌های واقعی بسیاری در حال فروپاشی هستند؛ زندگی‌هایی که در آنها «مقایسه» جای «محبت» را گرفته و «زیاده‌خواهی مجازی» به آهستگی ریشه آرامش را خشکانده است. یکی از آن زندگی‌ها، داستان مریم و رضاست؛ زن و شوهری که روزی با عشق ازدواج کر شدند و حالا مسیرشان از هم جدا شده است. روایت این جدایی، نه صرفاً از فقر و فشار مالی که از جایی دیگر آغاز می‌شود، یعنی از پشت صفحه یک تلفن همراه که همراه همیشگی ما شده است...

صفحه ۱۰



محمدامیر هاشم‌پور

مدیر عامل مؤسسه روان‌شناسی «باتاب هزاره فردا»:

طلاق می‌گیریم

چون مهارت‌های ارتباطی را نیاموخته‌ایم

ازدواج‌های نمایشی، جدایی‌های واقعی



اگر سختی دیدن یعنی «اشتباه انتخاب کرده‌اند» اما سختی بخشی از مسیر است. دو نفر که از دو دنیا آمده‌اند، قرار است با هم خانه بسازند. اختلاف طبیعی است. آنچه مهم است، توان حل اختلاف است، نه فرار از آن. واقع‌بینی در عشق یعنی بدانیم هیچ رابطه‌ای بی‌دردر نیست. هیچ آدمی کامل نیست و هیچ روزی همیشه آفتابی نمی‌ماند اما اگر به‌جای فرار، یاد بگیریم به‌مانیم و حل کنیم، آن‌وقت رابطه رشد می‌کند. اگر کمی مدارا کنیم، اگر بلد شویم گاهی سکوت کنیم، گاهی بیخشمیم، گاهی به جای جواب دادن، گوش بدهیم آن‌وقت عشق زنده می‌ماند. واقع‌نگری یعنی بدانیم عشق، فقط احساس نیست؛ تصمیم است. تصمیم به ماندن، حتی وقتی آسان نیست. تصمیم به رشد کردن، نه به قضاوت کردن. تصمیم به اینکه به جای مقایسه با دیگران، روی خودمان کار کنیم.

این روزها بعضی ازدواج‌ها بیش از آنکه «زندگی» باشند، بیشتر شبیه «پروژه»‌اند. از انتخاب لباس و سالن گرفته تا ویدئوهای عروسی، همه‌چیز با وسواس برای تماشاجیان (نه برای دل خودشان) آماده می‌شود. بعد از عروسی، صحنه خالی می‌شود و دو نفر می‌مانند و واقعیت، بی‌آنکه تماشاجیان کنار تان باشند. واقعیتی که گاهی پر از اختلاف نظر، پر از خستگی، پر از هزینه و در عین حال پر از فرصت برای شناخت است. تماشاجیان هم هستند اما برای نفتیش و جست‌وجوی چرا و شاید و اما واگر... کسی که ازدواج را فقط برای نمایش می‌خواهد، از واقعیت آن می‌ترسد اما کسی که برای رشد و فهمیدن ازدواج می‌کند، از سختی‌هایش درس می‌گیرد. در زندگی مشترک، هیچ‌کس همیشه نقش اول نیست. گاهی باید عقب بروی تا دیگری بدرخشد. گاهی باید بگذاری او اشتباه کند تا تجربه‌اش شود. گاهی هم باید فقط بدون قضاوت کنارش بمانی. عشق مثل گیاه است؛ اگر آبیاری نشود، می‌میرد اما اگر زیاد هم آیش بدهی، غرق می‌شود. نه بی‌تفاوتی، نه وابستگی افراطی، چراکه عشق تعادل می‌خواهد. باید بلد باشی با تفاوت‌ها زندگی کنی، نه اینکه بخواهی دیگری را تغییر دهی. باید بتوانی گاهی از خودت بگذری اما خودت را فراموش نکنی. باید بفهمی که گذشت، ضعف نیست؛ انتخابی آگاهانه است برای حفظ چیزی که ارزش دارد.

شاید رمز ماندگاری عشق در همین باشد. نه در اینکه همیشه خوشحال باشیدی، بلکه در اینکه حتی در ناخوشی‌ها هم، نخواهید از هم جدا شوید. اگر از دور به زندگی‌های دیگران نگاه کنیم، همه چیز زیبا به نظر می‌رسد. اما خوشبختی، در قاب گوشی نمی‌گنجد. خوشبختی در همان لحظه‌هایی است که با همه خستگی‌ها، هنوز برای هم جای می‌ریزد. در همان سکوت‌های آرام بعد از بحثی سخت، به جای قهر، کنار هم می‌نشینید. شاید وقتش رسیده عشق را نه در ویدئوها، که در واقعیت جست‌وجو کنیم، نه در نگاه دیگران، که در نگاه کسی که روبه‌روی ما نشسته است. شاید وقتش رسیده گل خودمان را اهلی کنیم، با همه خاراهايش. چون در نهایت، تنها گلی که بویش تا آخر می‌ماند، همان است که خودمان مراقیش بوده‌ایم.

خودمراقبتی

نیره

ساری

این روزها همه چیز نمایشی شده است. ازدواج گرفته تا زایمان و تولد، قبولی دانشگاه و فارغ‌التحصیلی، طلاق و حتی فوت عزیزان، صحنه‌ها و تصاویر و فیلم‌های بس عجیبی در فضای مجازی دست به دست می‌شود اما صحبت امروز ما فرایند مهمی در زندگی است که به صورت نمایش در نمایش منتج به باخت و بعضاً شکست بزرگ می‌شود. هر قدر هم که بگوییم «من خودمو نجات دادم»، «من تصمیم به موقعی گرفتم» یا «من خودمو از فلاّتی و فلان زندگی» نجات دادم اما به هر حال این ما بودیم که بنا به هر علتی یک انتخاب غلط داشتیم. یکی از علت‌های این است که ازدواج، برای خیلی‌ها شبیه به اجرای یک نمایش شده؛ با صحنه‌ای پر نور، لباس‌های خاص، عکس‌های حرفه‌ای و لیخندهایی که گاهی واقعی نیستند. همه چیز از تمام شدن پروژه سنگین عروسی آغاز می‌شود. وقتی نورها خاموش می‌شود، وقتی میهمان‌ها می‌روند و گوشی‌ها کنار گذاشته می‌شوند، تازه زندگی شروع می‌شود. زندگی بی‌فیلتر، با همه‌سختی‌ها و تفاوت‌ها؛ سوئفاهم‌هایش، قلم علم می‌کند و خیلی از ما جایی آن بیرون عشق را با «نمایش» اشتباه گرفته‌ایم.

در عصری زندگی می‌کنیم که احساسات هم گاهی تری‌تونی هستند. احساس دستاویزی برای ایست کردن، برای استوری، برای دیده شدن است و انگار کسی نمی‌داند عشق واقعی، در قاب دوربین جانی‌شود. عشق با دواشمن معنا دارد، نه با تماشاکرانش و شاید عشق در پستوی نهانتخته است؛ همان خانه‌ای که در گیر گوشی و فضای مجازی و نمایش بازی نیست.

با این همه ما یاد گرفتیم دوست داشتن را شبیه فیلم ببینیم، دختر و پسرهای زیادی را دیدیم که در گفت‌وگو از ازدواج، به‌جای اینکه از شناخت و تفاهم بگویند، از مدل حلقه، در کور عروسی یا محل ماسل حرف می‌زنند. هیچ‌کدام‌شان بد نیستند؛ فقط در جهانی بزرگ شده‌اند که خوشبختی را با زیبایی صحنه اشتباه گرفتند.

ما بزرگ شدیم با سریال‌هایی که همیشه آخرش عشق پیروز بود؛ با ترانه‌هایی که می‌گفتند «بدون تو نمی‌تونم نفس بکشم» یا پست‌هایی که فقط لحظه‌های لیخنند را (نه لحظه‌های دلخوری) نشان می‌دادند و بعد، وقتی خودمان به رابطه‌ای واقعی وارد شدیم، از دیدن سختی‌هایش جا خوردیم. کسی به ما نگفته بود عشق فقط «احساس» نیست، بلکه «پایداری» است.

شازده کوچولو وقتی گلش را اهلی کرد، فهمید دوست داشتن یعنی مسئولیت‌پذیری و پذیرفتن. گل شازده کوچولو شاید کامل نبود، شاید مغرور و گاهی نایخته بود اما او یاد گرفت گل خودش را دوست داشته باشد، نه گل دیگری را که شاید از دور زیباتر است. در دنیای امروز، خیلی از ما هنوز گل خودمان را اهلی نکرده‌ایم و چشمان دنبال گل دیگری است.

درست همان لحظه که رابطه کمی سخت می‌شود، ذهن‌مان سراغ گل‌های دیگر می‌رود. مقایسه می‌کنیم، قضاوت می‌کنیم، می‌گوییم «اون زوج چقدر خوشبخت‌تر!»، «خوش به حالشون فلان ماشین را دارن»، «کاش ما هم ماشین اونارو داشتیم» اما واقعیت این است که هر گل، خار خودش را دارد. یعنی هر آدم‌ها عاشق نمی‌شوند، بلکه چون بلد نیستند چطور عاشق بمانند. عشق در اوئارو داشتیم» اما واقعیت این است که هر گل، خار خودش را دارد. یعنی هر

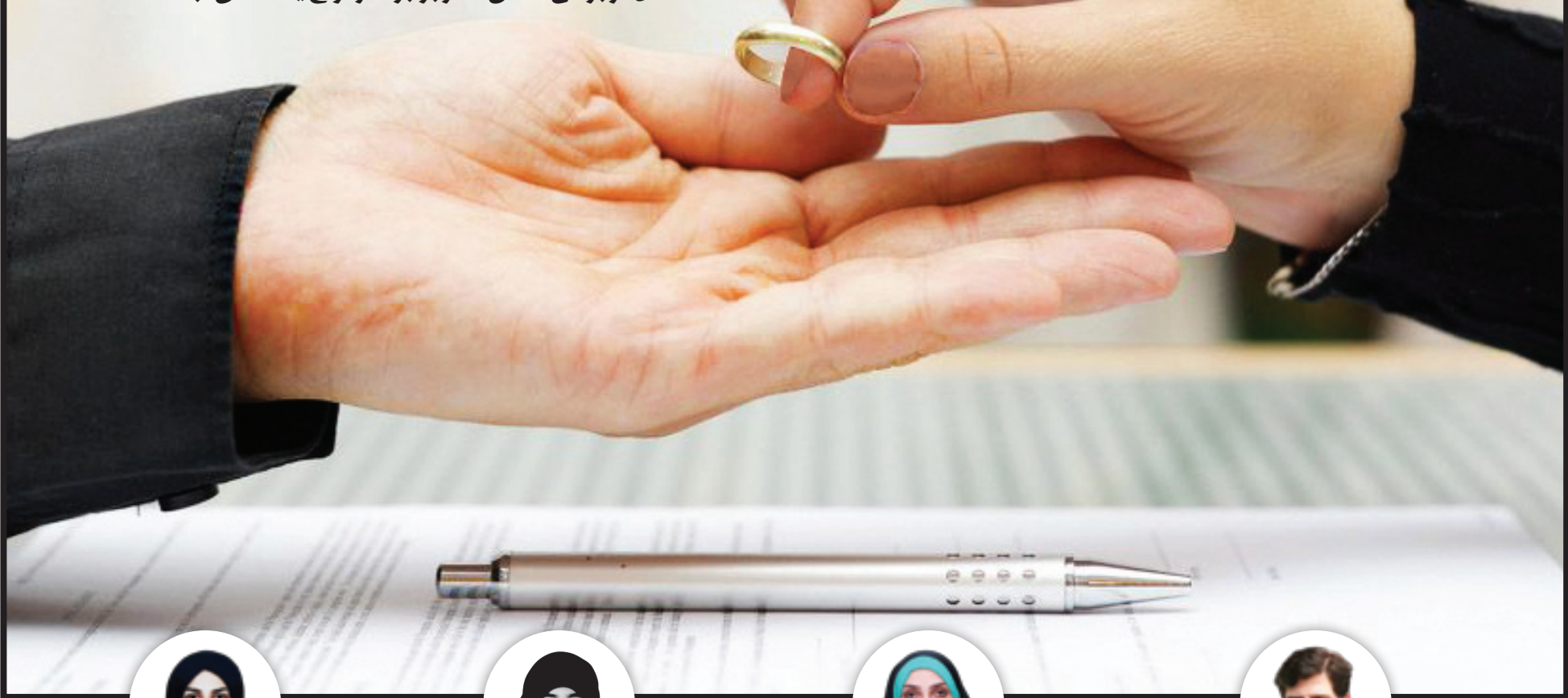
بیشتر رابطه‌ها با عشق شروع می‌شوند، اما کمترشان دوام می‌آورند. نه چون آدم‌ها عاشق نمی‌شوند، بلکه چون بلد نیستند چطور عاشق بمانند. عشق در روزهای اول، ساده است. همه چیز تازه است، حرف‌ها شیرین است، دل تند می‌تپد اما بعد از مدتی، وقتی تفاوت‌ها معلوم می‌شود، وقتی عادت‌ها تکراری می‌شود، آنجاست که تازه عشق باید خودش را اثبات کند. بعضی‌ها فکر می‌کنند

پرونده ویژه «جوان» درباره افزایش آمار طلاق و ابعاد آن

چگونه زوج‌ها فرد می‌شوند؟!

براساس آمار سازمان ثبت احوال

امسال در برخی استان‌ها در برابر ۲ ازدواج یک طلاق ثبت شده است



سمیه حمزه خانی

پژوهشگر و مدرس مسائل زنان و خانواده:

کنار گذاشتن را

جایگزین کنار آمدن کرده‌ایم!

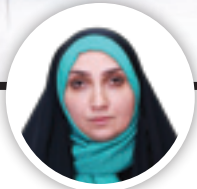


محدنه نیازی

مشاور خانواده:

فردگرایی عامل پنهان تنش

در زندگی مشترک است



سیده‌نرگس موسوی

مشاور و زوج درمانگر:

زوج‌ها برای بازسازی رابطه

زمان بگذارند

نقش رسانه‌ها در شکل‌گیری نگرش‌های جدید نسبت به ازدواج و طلاق

ازدواج در قاب اینستاگرام، طلاق در دایرکت!

از «طلاق‌های وایرال» می‌شنوند تا «ازدواج‌های موفق»، طبیعی است که ذهنشان ازدواج را تصمیمی پرخطر بدانند. نتیجه؟ ازدواج به تأخیر می‌افتد، معیارها بالا می‌رود و حتی گاهی ترس از شکست، جای میل به همراهی را می‌گیرد.

دوگانه رسانه: آگاهی یا آشوب؟

نمی‌توان منکر شد که رسانه در بسیاری زمینه‌ها آگاهی را افزایش داده‌اند. جوانان امروز بیش از نسل‌های گذشته درباره حقوق زنان، برابری، سلامت روان و مهارت‌های ارتباطی می‌دانند. اما این آگاهی، اگر با تجربه زیسته همراه نباشد، گاهی خودش به سردرگمی منجر می‌شود. کاربران هر روز هزاران محتوا درباره عشق و ازدواج می‌بینند اما هیچ‌کدام از آنها به زندگی واقعی‌شان تبدیل نمی‌شود. به تعبیر جامعه‌شناسان، این وضعیت نوعی تورم دانایی بی‌عمل است؛ ما زیاد می‌دانیم اما کمتر می‌توانیم به آن دانسته‌ها عمل کنیم. رسانه، به‌جای آنکه ابزار فهم زندگی باشد، گاهی خود زندگی را می‌بلعد.

آینده ازدواج در عصر رسانه‌ای

جهان آینده، جهان رسانه‌های شخصی‌تر است. شاید در آینده ازدواج‌ها در مناورس بر گزگار شوند، حلقه‌ها به NFT تبدیل و ثبت ازدواج‌ها با بلاک چین انجام شود. اما فراتر از این فناوری‌ها، پرسش اصلی باقی است: آیا عشق و تعهد در عصر فیلترها و الگوریتم‌ها



دوام می‌آورد؟ پاسخ شاید در بازگشت به همان چیزی باشد که در ازدواج‌های سنتی وجود داشت: گفت‌وگو، صبوری، و درک متقابل. نه بمعنای بازگشت به گذشته، بلکه احیای بخشی از اصالت انسانی در دل دنیای دیجیتال. اگر نسل جدید بتواند میان ارتباط واقعی و ارتباط مجازی مرز بگذارد، شاید ازدواج دوباره معنا پیدا کند. معنایی که نه رسانه بسازد و نه از بین ببرد.

رسانه‌ها امروز، بیش از هر نهاد دیگری، سازنده نگرش‌های اجتماعی در باره ازدواج و طلاق هستند. آنها به جوانان آموخته‌اند که عشق را زیباتر ببینند اما در عین حال، به آنها یاد نداده‌اند چگونه آن را حفظ کنند. در دنیایی که هر احساسی قابل انتشار است، شاید ارزشمندترین رابطه‌ها همان‌هایی باشند که در سکوت، دور از دوربین و بی‌نیاز از تأیید عمومی شکل می‌گیرند. در نهایت، ازدواج نه یک پروژه رسانه‌ای، بلکه روایتی انسانی از فهم، صبوری و اعتماد است. چیزی که هیچ الگوریتمی نمی‌تواند شبیه‌سازی‌اش کند.

■ ازدواج به‌عنوان برند شخصی در عصر دیجیتال، هر انسان برند خودش است. صفحه اینستاگرام، رزومه تصویری ماست و ازدواج بخشی از آن برند. وقتی ازدواج می‌کنیم، تصاویر و ویدئوها به اشتراک گذاشته می‌شود، کپشن‌هایی عاشقانه نوشته می‌شود و همه چیز به شکلی آراسته روایت می‌شود تا تصویر «موفقیت شخصی» تقویت شود. اما این نمایش بی‌وقفه، فشار روانی ایجاد می‌کند. زوج‌ها گاهی برای حفظ ظاهر ازدواج «موفق»، مشکلات واقعی را نادیده می‌گیرند. حتی طلاق هم گاهی به شکلی «سنسایل شده» روایت می‌شود؛ با کپشن‌هایی از جنس «ما تصمیم گرفتیم دوستان خوبی برای هم باشیم». در واقع، ازدواج در دنیای امروز، از تصمیمی شخصی به یک رویداد رسانه‌ای و بازاریابی فردی تبدیل شده است.

طلاق در زمانه وایرال شدن

در گذشته، طلاق پدیده‌ای خصوصی بود؛ در سکوت و میان حلقه‌ای محدود از خانواده‌ها رخ می‌داد. اما امروز، بسیاری از طلاق‌ها نه فقط پنهان نمی‌شوند، بلکه آشکارا اعلام می‌شوند. زوج‌هایی که روزی زندگی‌شان را با پست‌های عاشقانه نمایش می‌دادند، حالا با بیانی‌ه‌ای استوری رسمی پایان رابطه‌شان را اعلام می‌کنند. رسانه‌ها هم این داستان‌ها را با اشتیاق بازتاب می‌دهند، چون «داستان انجام می‌شود». به نظر می‌رسد جوان امروز تمایل دارد خودش همیشه به‌دست آید. رسانه، در ظاهر به ماقدرت انتخاب داده اما در عمل، ما را به محصولی در بازار نمایش تبدیل کرده است.

رسانه‌ها و رویای عشق ایده‌آل

در فیلم‌ها و سریال‌ها، عشق همیشه زیباست. هیچ‌کس در آنها از اجارخانه، ترفیک، یا قیض برق حرفی نمی‌زند. در فضای مجازی هم همین تصویر تکرار می‌شود: لیخندهای عاشقانه، هدیه‌های خاص، سفرهای دونفره و کپشن‌هایی از جنس «همیشه با تو».

این بازنمایی از عشق، هرچند شیرین است اما به‌تدریج تصویری غیرواقعی در ذهن جوانان ساخته است. وقتی ازدواج واقعی آغاز می‌شود و با چالش‌های مالی، تفاوت دیدگاه‌ها و مسئولیت‌های روزمره روبه‌رو می‌شوند، احساس می‌کنند چیزی اشتباه است؛ چون با تصویر ذهنی‌شان نمی‌خوانند. در واقع، رسانه‌ها به جای آموزش مهارت‌های واقعی رابطه، رویا می‌فروشنند؛ رویایی که گاهی با اولین اختلاف، فرو می‌پاشد. شبکه‌های اجتماعی فقط ابزار ارتباط نیستند؛ کارخانه‌هایی هستند برای تولید و توزیع احساسات.

الگوریتم‌ها می‌دانند کاربران بیشتر روی چه پست‌هایی توقف می‌کنند؛ داستان‌های عاشقانه، ویدئوهای جدایی، یا اعتراض‌های احساسی. نتیجه این می‌شود که کاربر، ناخوداگاه، در چرخه‌ای از محتواهای عاطفی قرار می‌گیرد که مدام احساساتش را تحریک می‌کند. به تعبیر دقیق‌تر، در این فضا احساسات کلایبی شده‌اند؛ از ازدواج‌های ناموفق، خیانت و مشکلات اقتصادی روایت می‌کنند. از سوی دیگر، تصویر زوج‌های خوشبختی که به‌صورت واقعی و پایدار در رسانه دیده شوند بسیار کم است. وقتی جوانان بیشتر

نیره محمودی

در یکی از گفت‌وگوهای اینترننتی، مجری از میهمان جوانی می‌پرسد: «چرا هنوز ازدواج نکردی؟» لیخنند می‌زند و می‌گوید: «دارم دنبال کسی می‌گردم که با لایف‌استایل من بخونه، شاید به روز توای اینستاگرام پیداش کنم!» ایسن گفت‌وگو، هرچند شوخی به نظر برسد، آیینهای از دگرگونی فرهنگی بزرگی است که در جامعه ما و بسیاری از جوامع دیگر رخ داده است. جایی که رسانه‌ها، از تلویزیون گرفته تا پلتفرم‌های دیجیتال، نه فقط سبک زندگی ما بلکه نگاه ما به ازدواج، عشق و حتی طلاق را باز تعریف کرده‌اند.

■ ■ ■

از خانه‌دپری تا آشنایی در دایرکت

در گذشته، مسیر ازدواج مسیری شناخته‌شده و قابل پیش‌بینی بود. خانواده‌ها، اقوام یا واسطه‌ها نقش تعیین‌کننده داشتند. اما در دهه اخیر، نقش واسطه از انسان به رسانه منتقل شده است. آشنایی‌ها دیگر در مجالس خانوادگی یا محیط کار شکل نمی‌گیرد، بلکه در پلتفرم‌هایی مثل اینستاگرام، تلگرام یا اپلیکیشن‌های آشنایی انجام می‌شود. به نظر می‌رسد جوان امروز تمایل دارد خودش کنترل روایت آشنایی را در دست بگیرد، بدون دخالت خانواده، سنت یا قضاوت دیگران. اما در این مسیر جدید، خطر هم کم نیست؛ هویت‌های جعلی، نمایش‌های ظاهری و فاصله میان «آنچه هستیم» و «آنچه نشان می‌دهیم» باعث شده اعتماد، سخت‌تر از همیشه به‌دست آید. رسانه، در ظاهر به ماقدرت انتخاب داده اما در عمل، ما را به محصولی در بازار نمایش تبدیل کرده است.

رسانه‌ها و رویای عشق ایده‌آل

در فیلم‌ها و سریال‌ها، عشق همیشه زیباست. هیچ‌کس در آنها از اجارخانه، ترفیک، یا قیض برق حرفی نمی‌زند. در فضای مجازی هم همین تصویر تکرار می‌شود: لیخندهای عاشقانه، هدیه‌های خاص، سفرهای دونفره و کپشن‌هایی از جنس «همیشه با تو».

این بازنمایی از عشق، هرچند شیرین است اما به‌تدریج تصویری غیرواقعی در ذهن جوانان ساخته است. وقتی ازدواج واقعی آغاز می‌شود و با چالش‌های مالی، تفاوت دیدگاه‌ها و مسئولیت‌های روزمره روبه‌رو می‌شوند، احساس می‌کنند چیزی اشتباه است؛ چون با تصویر ذهنی‌شان نمی‌خوانند. در واقع، رسانه‌ها به جای آموزش مهارت‌های واقعی رابطه، رویا می‌فروشنند؛ رویایی که گاهی با اولین اختلاف، فرو می‌پاشد. شبکه‌های اجتماعی فقط ابزار ارتباط نیستند؛ کارخانه‌هایی هستند برای تولید و توزیع احساسات.

الگوریتم‌ها می‌دانند کاربران بیشتر روی چه پست‌هایی توقف می‌کنند؛ داستان‌های عاشقانه، ویدئوهای جدایی، یا اعتراض‌های احساسی. نتیجه این می‌شود که کاربر، ناخوداگاه، در چرخه‌ای از محتواهای عاطفی قرار می‌گیرد که مدام احساساتش را تحریک می‌کند. به تعبیر دقیق‌تر، در این فضا احساسات کلایبی شده‌اند؛ از ازدواج‌های ناموفق، خیانت و مشکلات اقتصادی روایت می‌کنند. از سوی دیگر، تصویر زوج‌های خوشبختی که به‌صورت واقعی و پایدار در رسانه دیده شوند بسیار کم است. وقتی جوانان بیشتر