

عصر زنان

۲

فصلنامه تخصصی اندیشه‌ای زنان

سال اول | شماره ۱۲ | تابستان ۱۴۰۴

زن در ویتترین رسانه

صنعت زیبایی از نارضایتی زن تغذیه می‌کند

اسکرول‌های بی پایان

راهکارهایی برای مدیریت فرزندان در فضای مجازی

خستگی جرم نیست!

پایان یک افسانه

چرا باید بین دو عشق یکی را انتخاب کنیم؟

اینفلوئنسر یا مادر؟

زن ایرانی بر دوراهی فرصت هویتی و تهدید فرهنگی

همراه با آثاری از:

زهرا سادات مدرسی
کریستین رنی شوارتز
مطهره نجفعلی‌زاده
کریستوفر پیترسون
زینب زارع مهذبیه
پاملا جین اسماک
زهرا حاج حسنی
نسرين اربابی
نعیمه کبیری
زهرا رجبی

چرا زن ایرانی خود را در قفس اینستاگرام گم کرد؟

زنی که هرگز نبودم!

۷ گفتگو | ۱۲ یادداشت | ۳۱ تجربه واقعی

بدن من،

کالای اینستاگرام

چگونه بدن زن به ابزار زیبایی و سرمایه بدل شد؟

چرا پیچ من

مثل بقیه نیست؟

سندرم مقایسه اجتماعی و تأثیر فیلترها بر روان زنان

مسابقه مادرانگی

ویتترین‌های دیجیتال و اسطوره سوپرمام



اگر فضای فرهنگی جامعه در زمینه‌ی مسائل زن، شفاف شود و احکام اسلامی و نظرات قرآنی در این زمینه روشن گردد، **راه هموار خواهد شد**، برای اینکه بانوان کشور ما بتوانند به آن نقطه‌ای که برای یک زن، آرمانی و غایت مطلوب است، برسند. اگرچه بحث است، سخن است، گفتن است، اما در واقع عمل است؛ زیرا این گفتن، فضای فرهنگی جامعه را شفاف خواهد کرد و ذهن‌ها را روشن خواهد نمود.

بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار جمعی از زنان؛ ۱۳۷۶/۰۷/۳۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عصر زنان می‌خواهد گفتمانی جدید بسازد

گفتمانی که در آن، زن نه موضوع بحث، بلکه فاعل آن است. گفتمانی که در آن، زن نباید از حکم دیگران پیروی کند، بلکه باید به شناخت فطرت خود برسد. گفتمانی که در آن، نقش‌ها از هویت برمی‌خیزند، نه اینکه هویت را می‌سازند. گفتمانی که در آن، وحی چراغ است، نه زنجیر. ما می‌خواهیم از زنانی بشنویم که در این راه گام برداشته‌اند. از زنانی که سال‌ها در نقش‌های اجتماعی غرق بوده‌اند و ناگهان به خود آمده و پرسیده‌اند: «من واقعاً چه کسی هستم؟» از زنانی که در میان فشارهای متضاد، سکوت کرده‌اند تا صدای فطرت خود را بشنوند. از زنانی که یاد گرفته‌اند ارزش خود را از بودن بگیرند، نه از انجام دادن. از زنانی که حجاب را نه از روی فشار پوشیده‌اند و نه از روی واکنش کنار گذاشته‌اند، بلکه از روی شناخت کرامت خود انتخاب کرده‌اند؛ از زنانی که مادری را نه زندان، بلکه تجربه‌ای معنوی دانسته‌اند؛ از زنانی که کار را نه فشاری اقتصادی، بلکه کنشی معنابخش دیده‌اند.

عصرزنان

سال اول | شماره ۲ | تابستان ۱۴۰۴ | رایگان

| صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

رفیع الدین اسماعیلی

| شورای سیاست گذاری:

جمیله علم الهدی، عبدالحسین خسروپناه
محمد رضا کدخدایی

| سردبیر:

شورای سردبیری مجله عصر زنان

| دبیر تحریریه:

فاطمه پورعبدی

| تحریریه:

ماجده صفرپناه، هانیه عبقری زاده
فائزه سادات حسینی، آزاده زینب محمودیان
عطیه باقری، فاطمه حسین پور
عبدالمجید خرقانی، ژاله ادیبی
کوثر شعبانی، طاهره اسکندری

| دبیر ترجمه:

مونا حسینی، ساجده رضایی

| ویراستار:

فاطمه ظهوری فر، اشکان زند

| گرافیکست و صفحه آرا:

ندا خلیلی فر

| خبرنگار و تنظیم کننده گفت وگو:

محمد حسین کتابی

| نمونه خوان:

حسن لطیفی

| جلد:

فاطمه ندیمی

| تدوین:

امیر مهدی رحیمی

| فضای مجازی:

محمد ملایری

خلاصه مطالب و گفتگوها را در کانال ایتا بخوانید:

@asreznanan_mag

لینک دریافت
شماره اول
مجله عصر زنان





ترس از اشتباه یکی از رایج‌ترین موانع در تصمیم‌گیری نسبت به انتخاب همسر است.



زنان تلاش می‌کنند با تغییر ظاهر، احساس بهتری پیدا کنند؛ لذا به سراغ جراحی‌های زیبایی می‌روند.



امروزه، momfluencers یک تجارت بزرگ برای تبلیغ‌کنندگان است.

زنی که هرگز نبودم! | ۱۰

چرا زن ایرانی خود را در قفس طلایی اینستاگرام گم کرد؟
دکتر رفیع‌الدین اسماعیلی، مدیر مسئول مجله عصر زنان

فصل اول: سراب آئینه

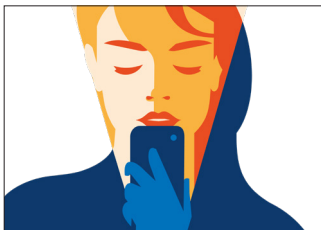
چرا با دروغ خوشحال‌تریم؟

پارادوکس انتخاب و تله مقایسه‌های بی‌پایان | ۱۸

چرا با وجود گزینه‌های بیشتر، رضایت کمتر می‌شود؟
گفت‌وگو با دکتر زهرا سادات مدرسی

چرا پیچ من مثل بقیه نیست؟ | ۲۴

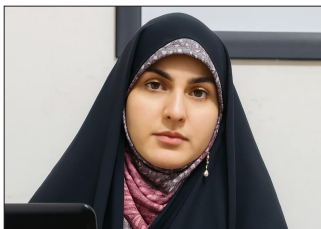
سندرم مقایسه اجتماعی و تأثیر فیلترها بر روان زنان
ماجده صفرپناه



زن مدرن دیگر یک انسان نیست، یک پروژه است!



نمایش خانوادگی در اینستاگرام یک ساخت ایدئال از خانواده آینده است.



حضور والدین در روند مشاوره پیش از ازدواج بسیار کمک کننده است.

زن در ویتترین رسانه | ۲۸

صنعت زیبایی از نارضایتی زن تغذیه می کند
هانیه عبقری زاده

جراحی های زیبایی؛ از خودپنداره منفی تا افکار خودکشی | ۳۲

چگونه رسانه ها زنان را به بردگان مصرف گرایی تبدیل می کنند؟
گفت و گو با دکتر زینب زارع مهدبیه

پست های زیبا و زندگی های شکسته | ۴۱

مادرانی که به کالا تبدیل شدند و به حراج سرمایه داری رفتند
فائزه سادات حسینی

پیکسل هایی که هویت را پاک کردند | ۵۱

زن ایرانی بر دو راهی فرصت هویتی و تهدید فرهنگی
آزاده زینب محمودیان

فصل دوم: راه روشن

مادر خوب یا زن موفق؟ چرا باید یکی را انتخاب کنی؟

بدن من، کالای اینستاگرام | ۵۸

چگونه بدن زن به ابزار زیبایی و سرمایه بدل شد؟
عطیه باقری

سندرم مقایسه در تاثیر خانواده | ۶۲

چرا خانواده دیگران شادتر است؟
فائزه سادات حسینی

از لیست‌های خیالی تا تصمیم‌های واقعی | ۶۷

بررسی معیارهای طلایی ازدواج
گفت‌وگو با دکتر زهرا رجبی

مسابقه مادرانگی | ۷۶

ویتترین‌های دیجیتال و اسطوره سوپرمام
فاطمه حسین‌پور

ازدواج با عقل یا استخاره؟ | ۸۱

در سه‌راهی منطق، احساس و استخاره
عبدالمجید خرقانی

پایان یک افسانه | ۸۵

چرا باید بین دو عشق یکی را انتخاب کنیم؟
گفت‌وگو با نسرين اربابی

فصل سوم: زبان خاموش

دردهای پنهان را کجا درمان کنیم؟

جای ناقص پدر | ۹۴

پشت لبخندهای مادران شاغل چه می‌گذرد؟
گفت‌وگو با زهره حاج‌حسینی

میدان ترس و عشق | ۱۰۰

دوراهی زنان تحصیل‌کرده
ژاله ادیبی



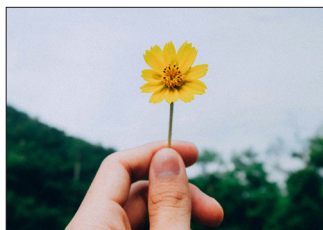
اشتغال مادران در صورتی که با آگاهی
و رعایت اصول فرزندپروری همراه
باشد، آسیبی به کودکان وارد نمی‌کند.



مادر شاغل به شدت نیازمند حمایت
اجتماعی است و مهم‌ترین منبع این
حمایت، همسر اوست.



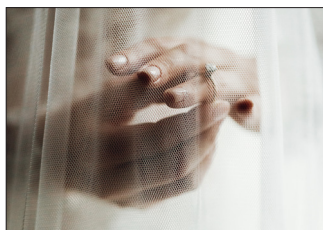
هر چقدر نوع رابطه با والدین بهتر
باشد، باعث می‌شود که فرد بتواند
هویت در خود بسازد.



یکی از مهم‌ترین اجزای احساسات
مثبت، خوش‌بینی است.



زن همه‌کاره‌حالتی است که یک زن
تلاش می‌کند به‌صورت هم‌زمان در
همه نقش‌ها کاملاً بی‌نقص باشد.



انتخاب همسر فقط انتخاب یک فرد
نیست؛ انتخاب یک شبکه اجتماعی،
یک نظام ارزشی و یک فرهنگ است.

آزمایشگاهی برای شکست خانواده | ۱۰۵

طلاق خاکستری، کالای لوکس تجدد غربی
پاملا جین اسماک، کریستین رنی شوارتز

اسکرول‌های بی‌پایان | ۱۱۰

راهکارهایی برای مدیریت فرزندان در فضای مجازی
گفت‌وگو با دکتر نعیمه کبیری

وقتی شادی، دارو می‌شود | ۱۱۷

کشف علمی ارتباط عمیق احساسات مثبت و سلامت زنان
دکتر کریستوفر پیترسون

رازگل سرخ | ۱۲۶

سفری به سوی بازیابی لذت زنانه
کوثر شعبانی

خستگی جرم نیست! | ۱۳۰

چرا «نه» گفتن برای زنان، انقلاب است؟
گفت‌وگو با دکتر مطهره نجفعلی زاده

فداکاری خاموش | ۱۳۸

تعارض نقش‌های زنان ایرانی در میانه پرستاری و زندگی
طاهره اسکندری

حجاب، اخلاق و استخاره کافی نیست! | ۱۴۱

سفری در ژرفای روان‌شناسی انتخاب همسر
فاطمه پورعبدی

زنی که هرگز نبودم!

چرا زن ایرانی خود را در قفس طلایی اینستاگرام گم کرد؟

زنان ایرانی در عصر دیجیتال با بحران هویت عمیقی روبه‌رو هستند. اینستاگرام به قفسی طلایی تبدیل شده که در آن، زنان خود را با تصاویر ویرایش‌شده زندگی‌های ساختگی مقایسه می‌کنند. این مقایسه دائمی، به احساس ناکافی بودن مزمن منجر می‌شود. زن ایرانی امروز باید همزمان مادر کامل، همسر ایدئال، کارمند موفق و زنی زیبا باشد؛ انتظاراتی که هیچ‌گاه انسان واقعی از پس همه آنها به طور هم‌زمان برنمی‌آید. تله انتخاب همسر، سندرم زن همه‌کاره و احساس گناه دائمی زنان شاغل، محصول این فشار دوچندان است. راه نجات در صداقت و بازگشت به واقعیت نهفته است؛ جایی که نقص‌ها پذیرفته شوند و زنان بفهمند ارزششان در انسانیت و زیبایی حقیقی است، نه تصویری که نشان می‌دهند. زخم نمایش زمانی التیام می‌یابد که واقعیت جای فیلترها را بگیرد.



دکتر فیه الدین
اسماعیلی

مدیر مسئول
مجله عصر زنان

زنی را تصور کنید که صبح‌ها با صدای زنگ تلفن همراه بیدار می‌شود و اولین فعالیت او، چک کردن اینستاگرام است؛ تصاویر صبحانه‌های رنگارنگ، بدن‌های ایدئال در باشگاه، خانه‌های مرتب و شیک و مادرانی که با لبخند کامل کنار فرزندانشان خوش لباسشان ژست می‌گیرند. او نگاهی به میز یا سفره‌اشفتۀ صبحانه‌اش می‌اندازد، به بدنی که دیشب قول داده بود از امروز رژیم بگیرد، به فرزندی که سر سفره غر می‌زند و در همان لحظه، اولین شکاف روز در روانش باز می‌شود. این شکافی است که هر روز عمیق‌تر می‌شود، تا جایی که دیگر نمی‌داند کدام «من» واقعی‌تر است: آن زنی که در آینه می‌بیند، یا آن زنی که باید می‌بود؟

این داستان، داستان میلیون‌ها زن ایرانی است که در عصر دیجیتال، نه تنها خود را گم کرده‌اند، بلکه در جستجوی نسخه‌ای ناموجود از خود هستند.

دوپینگ بصری؛ باید نسخه بهتر خود باشی!

زندگی واقعی خسته‌کننده است؛ نه همیشه رنگارنگ، نه همیشه زیبا و نه همیشه معنادار. اما دنیای مجازی؟ آنجا همه چیز ممکن است. فیلتری که بینی را کوچک می‌کند، نوری که چین‌ها را محو می‌کند و زاویه‌ای که وزن را کم‌تر نشان می‌دهد؛ اما مشکل از کجا شروع می‌شود؟ از جایی که زن ایرانی که تاریخ طولانی از نامرئی‌سازی در فضای عمومی را پشت سر دارد، ناگهان در فضای مجازی

دریچه‌ای برای دیده شدن می‌یابد. اما این دیده شدن، قیمت سنگینی دارد: باید نسخه بهتر خود باشی و نسخه بهتر یعنی نسخه‌ای که واقعی نیست.

تحقیقات روان‌شناختی نشان داده‌اند که مغز انسان نمی‌تواند تفاوت بین مقایسه با یک تصویر واقعی و یک تصویر ویرایش‌شده را تشخیص دهد. وقتی یک زن صفحه اینستاگرام زنی دیگر را می‌بیند که با بدنی بی‌نقص در حال تمرین است، مغزش پیام می‌گیرد: تو کافی نیستی! اما آنچه مغز نمی‌داند این است که آن بدن محصول ساعت‌ها فتوشاپ، فیلتر و حتی گاهی جراحی است.

این دوپینگ بصری، معیارهای زیبایی را چنان بالا برده که دیگر هیچ بدن واقعی نمی‌تواند با آن رقابت کند و زن ایرانی که از یک طرف با فشار فرهنگی سنتی برای زیبا بودن روبه‌روست، از طرف دیگر با معیارهای غیر واقعی دیجیتال دست‌به‌گریبان می‌شود.

سندرم زن همه‌کاره؛ نفرین نسل ما

اگر قرار باشد یک جمله وضعیت زنان ایرانی امروز را توصیف کند، این است که انتظار می‌رود همه چیز باشی، اما درعین حال هیچ‌کدام را به درستی انجام ندهی.

زن ایرانی امروز باید مادر فداکاری باشد که هر لحظه‌اش را به فرزند اختصاص می‌دهد؛ باید همسری عاشق و صبور باشد که خانه را بهشت

زن ایرانی امروز باید مادر فداکاری باشد که هر لحظه‌اش را به فرزند اختصاص می‌دهد؛ باید همسری عاشق و صبور باشد که خانه را بهشت می‌کند؛ باید کارمندی حرفه‌ای باشد که در محیط کار جدی گرفته می‌شود؛ باید زنی مدرن و آزاداندیش باشد که با جهان هم‌عصر است و درعین حال، باید زیبا، لاغر، شاد، سالم و البته همیشه مثبت باشد!

زن ایرانی امروز،
برخلاف نسل
مادرش، گزینه‌های
بیشتری برای
انتخاب همسر دارد.
تحصیلات عالی به او
استقلال فکری داده،
شبکه‌های اجتماعی
دایره‌آشنایی‌اش
را گسترده کرده و
فشارهای سنتی تا
حدی کاهش یافته
است. اما همین
آزادی بیشتر، به
بحران انتخاب تبدیل
شده است.

می‌کند؛ باید کارمندی حرفه‌ای باشد که در
محیط کار جدی گرفته می‌شود؛ باید زنی مدرن
و آزاداندیش باشد که با جهان هم‌عصر است و
درعین‌حال، باید زیبا، لاغر، شاد، سالم و البته
همیشه مثبت باشد!

حالا این انتظارات را در فضای مجازی ضرب کنید؛
در اینستاگرام، همه این نقش‌ها باید کامل اجرا
شوند؛ مادری که در صفحه‌اش تک عکسی از
خستگی یا استرس بگذارد، فوری برچسب مادر
بد می‌خورد؛ زن شاغلی که از خستگی بنویسد،
ضعیف خوانده می‌شود و زنی که بگوید ازدواج
سخت است، ناسپاس است!

نتیجه اینکه زنان یاد می‌گیرند که فقط نسخه
ویرایش‌شده زندگی‌شان را نشان دهند. اما مشکل
اینجاست که وقتی تو فقط نسخه ویرایش‌شده
خودت را به نمایش می‌گذاری، دیگران هم فقط
نسخه ویرایش‌شده خودشان را نشان می‌دهند و
در نهایت، همه در حال مقایسه زندگی واقعی خود
با زندگی ساختگی دیگران هستند.

این چرخه معیوب، به احساس دائمی ناکافی
بودن منجر می‌شود. احساسی که روان‌شناسان
آن را سندرم زن همه‌کاره می‌نامند؛ وقتی باورداری
باید همه چیز باشی، اما همیشه احساس می‌کنی
هیچ‌کدام را به درستی انجام نمی‌دهی!

تله انتخاب

یکی از عجیب‌ترین پارادوکس‌های عصر دیجیتال
این است که هرچه گزینه‌های بیشتری داریم،

سخت‌تر تصمیم می‌گیریم. این پدیده در مورد
ازدواج زنان ایرانی خودش را به شکل بحرانی نشان
می‌دهد.

زن ایرانی امروز، برخلاف نسل مادرش، گزینه‌های
بیشتری برای انتخاب همسر دارد. تحصیلات عالی
به او استقلال فکری داده، شبکه‌های اجتماعی
دایره‌آشنایی‌اش را گسترده کرده و فشارهای
سنتی تا حدی کاهش یافته است. اما همین
آزادی بیشتر، به بحران انتخاب تبدیل شده است.
چرا؟ چون در فضای مجازی، همیشه گزینه بهتر
وجود دارد. مردی که دیدی فوق‌لیسانس دارد،
اما مدرک آن یکی دکتر است؛ این شغل خوبی
دارد، اما آن یکی ثروتمندتر است؛ این مهربان
است، اما آن یکی هم مهربان است و هم جذاب‌تر
و در این بین، هیچ انتخابی کافی نیست، چون
همیشه امکان بهتر وجود دارد.

این تله انتخاب، زنان را در وضعیت فلج‌کننده‌ای
قرار می‌دهد. از یک طرف فشار سن، از طرف
دیگر فشار خانواده و در میان همه این فشارها،
صدای درونی که می‌گوید: «شاید باید صبر کنی،
شاید فرد بهتری پیدا شود». اما واقعیت تلخ این
است: «همسر کامل وجود ندارد؛ نه در اینستاگرام
و نه در زندگی واقعی». اما تا وقتی در حال مقایسه
انسان‌های واقعی با ایدئال‌های دیجیتال هستی،
هیچ‌گاه قانع نخواهی شد.

احساس گناه؛ همراه دائمی زنان شاغل

مهم نیست زن شاغل ایرانی چقدر موفق باشد؛ او

همیشه احساس گناه دارد! گناه نسبت به فرزندی که بعد از ظهرها تنهاست؛ گناه نسبت به خانه‌ای که به اندازه تصاویر اینستاگرام مرتب نیست؛ گناه نسبت به شوهری که شاید لازم بود بیشتر برایش وقت بگذاری و حتی گناه نسبت به خودت، چون احساس می‌کنی نه در کار کافی موفق و نه در خانه.

این احساس گناه از کجا می‌آید؟ از تضاد بین دو انتظار متناقض: از یک طرف جامعه می‌گوید: «زن باید مستقل و شاغل باشد» و از طرف دیگر همان جامعه انتظار دارد که «اولویت اول زن، خانه و خانواده باشد» و این تضاد، در فضای مجازی ده برابر می‌شود.

صفحات اینستاگرام پر است از تصاویر مادرانی که ظاهراً هم در کار عالی هستند، هم خانه‌شان بهشت است و هم فرزندان‌شان شاد و موفق. اما آنچه نشان داده نمی‌شود، شب‌های بی‌خوابی است، استرس دائمی، احساس ناکافی بودن و قیمت سنگینی که این زنان برای نگه داشتن این تصویر کامل می‌پردازند.

واقعیت این است که تعادل کار و زندگی، یک افسانه است. گاهی کار اولویت است و گاهی خانواده و هیچ‌کدام از این انتخاب‌ها، بی‌قیمت نیست.

راه نجات؛ بازگشت به واقعیت

پس راه حل چیست؟ آیا باید اینستاگرام را پاک کرد؟ از شبکه‌های اجتماعی فرار کرد؟ نه. مشکل،

فناوری نیست؛ مشکل، رابطه ما با آن است. راه نجات، در صداقت است؛ صداقت با خودمان درباره اینکه چه می‌خواهیم، چه می‌توانیم و برای چه حاضریم قیمت بپردازیم. صداقت در فضای مجازی، به این معناست که نسخه واقعی زندگی‌مان را هم نشان دهیم؛ خستگی را، شکست را و سردرگمی را. زمانی که زنان شروع کنند به نشان دادن واقعیت، فشار این کمال دروغین کاهش می‌یابد؛ زمانی که مادری بگوید: «امروز حالم خوب نبود و غذا سفارش دادم»، مادران دیگر نفس راحتی می‌کشند و زمانی که زن شاغلی بگوید: «نمی‌توانم همه چیز را کنترل کنم»، زنان دیگر احساس گناه کمتری می‌کنند.

صفحات اینستاگرام پر است از تصاویر مادرانی که ظاهراً هم در کار عالی هستند، هم خانه‌شان بهشت است و هم فرزندان‌شان شاد و موفق. اما آنچه نشان داده نمی‌شود، شب‌های بی‌خوابی است، استرس دائمی، احساس ناکافی بودن و قیمت سنگینی که این زنان برای نگه داشتن این تصویر کامل می‌پردازند.

راه نجات در این است که بفهمیم زندگی واقعی، آشفته است و این آشفتگی، زیبایی خودش را دارد. زیبایی‌ای که در تصاویر فیلترشده اینستاگرام نمی‌بینیم، اما در لحظات راستین زندگی حس می‌شود.

شاید وقت آن رسیده که زنان ایرانی، از قفس

طلایی شبکه‌های اجتماعی بیرون بیایند؛ نه با ترک کردن آن، بلکه با زندگی کردن و آگاهی بیشتر. با دانستن صرف نمایش بودن صفحات دیگران و اینکه نمایش، هرچقدر هم زیبا باشد، زندگی نیست.

پس راه حل چیست؟ آیا باید اینستاگرام را پاک کرد؟ نه. مشکل، فناوری نیست؛ مشکل، رابطه ما با آن است. راه نجات، در صداقت است؛ صداقت با خودمان درباره اینکه چه می‌خواهیم، چه می‌توانیم و برای چه حاضریم قیمت بپردازیم. صداقت در فضای مجازی، به این معناست که نسخه واقعی زندگی‌مان را هم نشان دهیم؛ خستگی را، شکست را و سردرگمی را.

زخم نمایش، زمانی التیام می‌یابد که زنان بفهمند ارزششان، نه در لایک و کامنت است و نه در تصویر کاملی که نشان می‌دهند؛ بلکه ارزششان، در انسانی است که هستند؛ با همه نقص‌ها، با همه زیبایی‌ها و با همه واقعیتی که زندگی است.

ما کجای این داستان هستیم؟

رسالت ما در عصر زنان روشن است: ما نمی‌خواهیم مجله‌ای دیگر باشیم که تصاویر کامل و زندگی‌های بی‌نقص را به نمایش بگذارد؛ بلکه ما می‌خواهیم آینه‌ای باشیم که واقعیت را نشان می‌دهد. آینه‌ای که در آن، زنان ایرانی خودشان را می‌بینند؛ نه نسخه ویرایش‌شده، بلکه

نسخه واقعی. ما می‌خواهیم فضایی باشیم که در آن، صداقت ارزش دارد، آسیب‌پذیری قدرت است و نقص، بخشی از زیبایی انسان بودن. شماره دوم عصر زنان، دعوتی است به کنکاش عمیق در سه محور بنیادین که زندگی زنان ایرانی را در عصر دیجیتال شکل می‌دهند:

- نخست، روان‌شناسی تصویرسازی در اینستاگرام و چگونگی گم‌شدن هویت در این ویتترین مجازی.
- دوم، بحران انتخاب همسر و گره‌های ذهنی که زنان تحصیل‌کرده را در تله انتظارات غیر واقعی اسیر کرده است.

- و سوم، تعارض نقش‌ها در زنان شاغل و احساس گناه دائمی‌ای که آنان را از هر دو سوی زندگی فشار می‌دهد. در هریک از این محورها، ما نه تنها تحلیل می‌کنیم، بلکه گوش می‌دهیم؛ به صدای تجربه‌های زیسته، به روایت‌های واقعی و به راهکارهایی که از دل همین واقعیت‌ها برمی‌خیزد.

ما در عصر زنان باور داریم که تغییر، نه با انکار واقعیت، بلکه با رویارویی صادقانه با آن آغاز می‌شود. این شماره، تنها آغاز راهی است که می‌خواهیم در کنار شما زنان ایرانی و دست‌در‌دست هم‌طی‌کنیم. راهی که در آن، دیگر نیازی نیست برای ارزشمند بودن، کامل باشیم. راهی که در آن، زخم‌های نمایش التیام می‌یابند و زنان دوباره خود را - نه در فیلترها، بلکه در آینه زندگی واقعی - می‌یابند؛ چون واقعیت، زیباتر از هر فیلتری است. ***

زن نیمی از تأثیر حیات بشریت را به خود اختصاص داده است

شاید مترقی ترین و بهترین تعبیرات و سخنان را درباره ی زن و بهترین مفاهیم را در مورد هویت و شخصیت زن مادر قرآن پیدا میکنیم... اولاً نقش پدید آمدن حیات بشر و تاریخ بشر از مرد و زن: برابری مرد و زن. «إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى»؛ یعنی در خلقت این سلسله ی بشری - که چندین هزار سال سابقه دارد و خدا میداند تا چندین هزار سال دیگر لا حقه خواهد داشت - مؤسس این تشکیلات یک مرد و یک زن است؛ یعنی بنا بر تعبیر قرآن زن نیمی از تأثیر حیات بشریت را به خودش اختصاص داده.



ترس از اشتباه یکی از رایج‌ترین موانع در تصمیم‌گیری نسبت به انتخاب همسر است. ترس از اشتباه در روان‌شناسی شناختی به عنوان «تفکر فاجعه ساز» شناخته می‌شود؛ یعنی فرد به جای دیدن و بررسی کردن احتمالات مختلف، فقط بدترین سناریو را تصور می‌کند.

بلاگرها در واقع بازیگران سکانس‌های اینستاگرامی هستند. چه در بحث آنلاین شاپ‌ها و چه در بحث روزمره‌نویسی و بلاگری، در اکثر موارد نمی‌توان حقیقت را دید؛ چرا که حقیقت در زیر تصاویر و نمایش پر زرق و برقشان پنهان شده است.

دگرگونی‌ها می‌تواند هویت جنسیتی زنان را به چالش بکشد؛ چرا که زنان برای تطبیق با این استانداردها ممکن است تحت فشار اجتماعی قرار گیرند و تصور کنند زن بودنشان وابسته به ظاهر فیزیکی آنهاست و نه به ویژگی‌های درونی همچون قدرت، عفت، هوش و نقش اجتماعی.

فصل اول: سراب آینه

چرا با دروغ خوشحال‌تریم؟

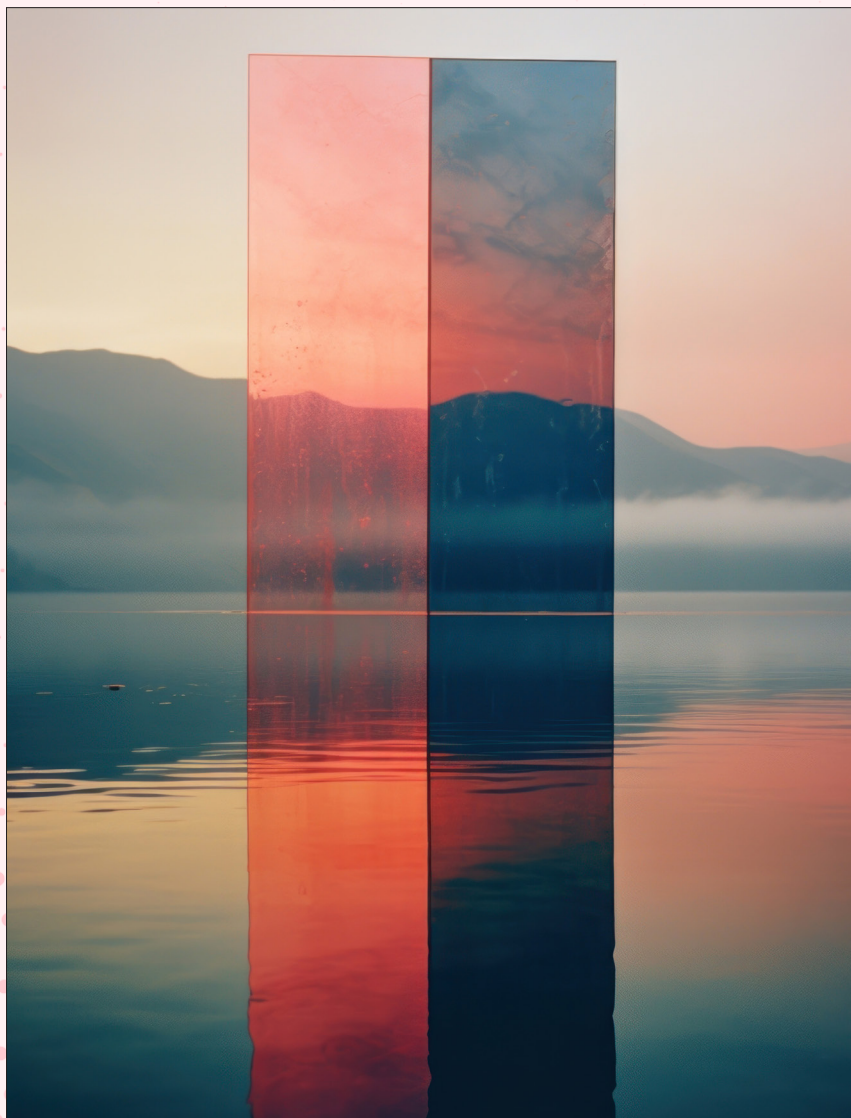
هر روز صد بار به تو می‌گویند چگونه زیبا باشی. چه اندازه‌ای درست است، کدام فیلتر، کدام زاویه، چه مدل موی که «امسال» رواج دارد. اما چه زمانی آخرین بار پرسیدی: این تعریف از زیبایی را چه کسی نوشته؟ زن امروز میان دوازش ایستاده است. یکی فریاد می‌زند: بدنت را نشان بده تا دیده شوی. دیگری نجوا می‌کند: کرامتت را حفظ کن تا ارزشمند باشی. و این انتخاب، هر روز در اینستاگرام، در آینه، در نگاه دیگران تکرار می‌شود.

اینجا داستان کسانی است که می‌خواهند زیبایی را دوباره تعریف کنند. نه با فتوشاپ، نه با جراحی، بلکه با ایمان، با صداقت، با حفظ هویت. از تبلیغات پنهان پزشکان زیبایی تا فشار نامرئی شبکه‌های اجتماعی؛ از مام‌اینفلوئنسرهایی که زندگی‌های شکسته را با پست‌های زیبا می‌پوشانند تا آموزش زیبایی به دختران از مهدکودک. این فصل برای کسانی است که دیگر نمی‌خواهند در ویتترین رسانه به نمایش بگذارند. می‌خواهند درک شوند، نه فقط دیده.

زیبایی مدرن، زن را همیشه در
حال نارضایتی نگه می‌دارد و
جالب‌تر اینکه، صنعت زیبایی،
از نارضایتی زن تغذیه می‌کند.
تبلیغ می‌گوید: «تو کافی نیستی؛
بیا ما درستت می‌کنیم!» و این
«کافی نبودن» تبدیل شده است
به یک بیماری جمعی.

آسیب‌های مادران مجازی تنها
به ترویج یک زیست گران‌قیمت
حصر نداشت؛ بلکه آسیب دیگر
آن مربوط به هویت و شخصیت
مادر بود. یعنی اگر مام‌فلوئنسرها
به قصد اشتراک‌گذاری تجربه‌های
مادری یا تعلیم برخی سبک‌های
تربیتی مشغول فعالیت در
اینستاگرام بودند، مادر ناخودآگاه
به مقایسهٔ بین وضعیت خود و
دیگران می‌پرداخت و بعد دچار
کمبود عزت نفس می‌شد.

رسانه‌های نوین، به‌ویژه
شبکه‌های اجتماعی با شکستن
انحصار روایت رسمی این امکان را
فراهم می‌کنند که هر کسی بتواند
روایت خود را از زندگی، هویت
و خواسته‌ها منتشر کند و برای
انتشار، معطل و منتظر اتفاق یا
همراهی گروه یا نهادی نماند.



پارادوکس انتخاب وتله مقایسه‌های بی‌پایان

چرا با وجود گزینه‌های بیشتر، رضایت کمتر می‌شود؟

انتخاب همسر، امروز با پارادوکس انتخاب، فشارهای اجتماعی و انتظارات خیالی روبروست. دکتر مدرسی توضیح می‌دهد چگونه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، مانند معیارهای سرسختانه و محرومیت هیجانی، ذهن را از شناخت واقعی منحرف می‌کنند. او بر اهمیت تعادل میان دل و عقل، تفکیک عشق واقعی از جرقه‌های لحظه‌ای و مدیریت ترس از اشتباه تأکید دارد. با تکنیک‌هایی مانند نقشه‌برداری شفافیت، واقعیت‌سنجی و بازسازی شناختی، مسیر تصمیم‌گیری آگاهانه هموار می‌شود. انتخاب همسر نه فقط انتخاب یک فرد، بلکه انتخاب سبک زندگی و همراهی در رشد و بحران‌هاست.



گفت‌وگو با
دکتر زهرا سادات مدرسی
 متخصص بالینی
 روان‌شناسی، اسکیمای
 تراپیست و مدیر «کلینیک
 تخصصی طعم زندگی»

در دنیای پرسرعت امروز که گزینه‌هایی بی‌شمار در برابر زنان قرار دارد، انتخاب همسر به یکی از چالش‌برانگیزترین تصمیمات زندگی تبدیل شده است. در این گفتگوی اختصاصی با خانم دکتر زهرا سادات مدرسی، متخصص بالینی روان‌شناسی، اسکیمای تراپیست و مدیر «کلینیک تخصصی طعم زندگی»، به عمیق‌ترین لایه‌های این معضل می‌پردازیم.

دکتر مدرسی که استاد دانشگاه و عضو انجمن روان‌شناسی و دپارتمان طرح‌واره درمانی ایران است، با بهره‌گیری از آخرین یافته‌های علم روان‌شناسی، نوروساینس و طرح‌واره درمانی، راهکارهای عملی برای عبور از سردرگمی انتخاب همسر ارائه می‌دهد.

* عصر زنان: چرا زنان در انتخاب همسر دچار

سردرگمی می‌شوند؟

ما مفهومی به نام «پارادوکس انتخاب» داریم. هر چقدر گزینه‌های بیشتری پیش روی فرد باشد، احتمال رضایت از انتخاب نهایی کاهش می‌یابد؛ زیرا ذهن مدام درگیر این احتمال است که شاید گزینه بهتری، جذاب‌تر یا مناسب‌تری وجود داشته باشد و همین نگرانی پنهان، تمرکز را کاهش می‌دهد.

زنان امروز به دلیل دسترسی گسترده به اطلاعات و شبکه‌های اجتماعی و مقایسه‌های مداوم، بیشتر درگیر این پارادوکس می‌شوند. از سوی دیگر، فشارهای فرهنگی نیز بر تصمیم‌گیری سایه

بسیاری از دختران یک تصویر ذهنی از همسر آینده خود دارند که در واقع ترکیبی از فیلم‌ها، خاطرات، آرزوها و چیزهای دیگری است که از بقیه شنیده‌اند. در واقع همین مسائل موجب شکل‌گیری لیست بلندبالایی از خواسته‌هایی می‌شود که بیشتر آنها از شبکه‌های اجتماعی و سریال‌های عاشقانه بیرون آمده‌اند!

می‌اندازد؛ فشارهایی مانند بالا رفتن سن، ترس از اینکه «اگر این فرد را رد کنم، شاید دیگر بهتر از او را پیدا نکنم»، یا مقایسه‌هایی از جنس «فلانی ازدواج کرد، اما تو هنوز...». چنین فشارهایی می‌تواند مسیر شناخت حقیقی را منحرف کند و فرد را از توجه به ارزش‌ها، نیازها و معیارهای درونی خود دور سازد و به جای آن، او را درگیر واکنش به ترس‌ها و قضاوت‌های بیرونی کند. ما از تکنیکی به نام نقشه‌برداری شفافیت در روان‌درمانی استفاده می‌کنیم؛ یعنی فرد نقشه‌ای از ارزش‌ها، ترس‌ها و خواسته‌های خود طراحی می‌کند. این نقشه کمک می‌کند صداهای درونی از صداهای بیرونی تفکیک شوند. برای مثال ممکن است یک خانم بین دو خواستگار مردد باشد؛ درحالی که یکی از نظر مالی قوی‌تر است؛ اما احساس راحتی با او ندارد. فرد دیگر نیز صمیمیت بیشتری دارد، ولی از خانواده‌ای سنتی‌تر برخوردار است. اگر او نداند که کدام یک از این ارزش‌ها برای او اولویت دارد، دچار فلج تصمیم‌گیری می‌شود.

* عصر زنان: چگونه می‌توان انتظارات واقعی را از خیالی تشخیص داد؟

بسیاری از دختران یک تصویر ذهنی از همسر آینده خود دارند که در واقع ترکیبی از فیلم‌ها، خاطرات، آرزوها و چیزهای دیگری است که از بقیه شنیده‌اند. در واقع همین مسائل موجب شکل‌گیری لیست بلندبالایی از خواسته‌هایی می‌شود که بیشتر آنها از شبکه‌های اجتماعی و سریال‌های عاشقانه بیرون

آمده‌اند! برای مثال همسر من باید مثل فلان بازیگر رفتار کند یا همیشه بفهمد که چه چیزی در دل من می‌گذرد، بدون اینکه من خواسته خودم را برای او مطرح کنم؛ یا اینکه همسر من باید هر هفته من را سورپرایز و شگفت‌زده کند. همه اینها انتظارات خیالی هستند.

از نظر طرح‌واره درمانی، این نوع انتظارات به طور معمول ریشه در طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه دارد. یکی از آنها طرح‌واره معیارهای سرسختانه است؛ یعنی فرد از خود و دیگران توقع دارد که همیشه بی‌نقص، خاص و مطابق با استانداردهای بالا عمل کند. به طور معمول این افراد معتقدند باید بهترین رابطه را داشته باشند، یا باید همسرشان همیشه به طور خاصی رفتار کند. در واقع این طرح‌واره باعث می‌شود که فرد نتواند با واقعیت‌های طبیعی زندگی خود کنار بیاید.

طرح‌واره دوم که ممکن است در چنین موقعیت‌هایی فعال شود، محرومیت هیجانی است؛ وضعیتی که در آن، فرد در سال‌های کودکی از توجه، حمایت یا دریافت عاطفی کافی محروم مانده و نیازهای احساسی‌اش دیده و برآورده نشده است. اینک او در بزرگسالی به دنبال فردی می‌گردد که بتواند همه خلاهای گذشته او را برایش جبران کند.

این افراد به طور معمول می‌گویند: «همسر من باید همیشه در کنارم باشد، همیشه من را درک کند، همیشه حواسش به من باشد و...»؛ ولی هیچ انسانی نمی‌تواند همیشه کامل و بی‌نقص باشد.

وقتی انتظارات خیالی و غیرواقع‌بینانه وارد یک رابطه می‌شود، نتیجه‌ای جز دل‌زدگی، ناامیدی و تنش نخواهد داشت؛ چون واقعیت رابطه توان پاسخ‌گویی به آن تصویر آرمانی را ندارد. به دلیل اینکه طرف مقابل نمی‌تواند با تصویر ذهنی و خیالی درون فکر همسرش رقابت کند. واقعیت زندگی مشترک فراتر از تصویرهای ذهنی است که درون فکر آن دختر وجود دارد. همسر انسان در زندگی واقعی ممکن است خسته باشد، گاهی حواسش نباشد یا حتی بلد نباشد سورپرایزی تدارک ببیند؛ اما اگر در سختی‌ها کنار آدم بایستد و بتوان روی او حساب کرد، همین همراهی و پایداری، معنای واقعی عشق است.

خانمی را در نظر بگیرید که می‌گوید: «همسرم هیچ موقع برای من گل نمی‌خرد.» ولی وقتی بررسی می‌کنیم متوجه می‌شویم که آن مرد در بحران‌ها، همیشه پشتیبان همسر خود بوده است. همین یعنی عشق؛ نه نمایش.

یکی از راه‌های تشخیص انتظارات خیالی، استفاده از تکنیک واقعیت‌سنجی است. یعنی فرد باید هر خواسته‌اش را با سه سؤال بررسی و ارزیابی کند و ببیند که آیا خواسته‌هایی که دارد در این سه سؤال پاسخ درخور تناسبی دارد یا خیر:

۱. آیا این خواسته در روابط واقعی دیده می‌شود؟ یعنی می‌توانم از این خواسته و انتظار در یک رابطه واقعی استفاده کنم؟

۲. آیا همسر آینده من توانایی انجام این کار را دارد؟

۳. آیا نبود این خواسته، رابطه را نابود می‌کند و یا

اینکه فقط با یک دلخوری حل می‌شود؟ درواقع نباید با رؤیای زندگی کنیم و توقعات غیرعادی داشته باشیم.

* عصر زنان: ترس از اشتباه چگونه مانع تصمیم‌گیری می‌شود؟

ترس از اشتباه یکی از رایج‌ترین موانع در تصمیم‌گیری نسبت به انتخاب همسر است. ترس از اشتباه در روان‌شناسی شناختی به‌عنوان «تفکر فاجعه‌ساز» شناخته می‌شود؛ یعنی فرد به‌جای دیدن و بررسی کردن احتمال‌های مختلف، فقط بدترین سناریو را تصور می‌کند. برای مثال او می‌گوید: «اگر من طلاق بگیرم، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر بچه‌هایم آسیب ببینند چه؟ اگر تنها بمانم چه؟...» این نوع تفکر باعث می‌شود مغز وارد حالت بیش‌فکری شود. به عبارت دیگر تحلیل بیش از حد بدون نتیجه‌گیری را رقم می‌زند و نتیجه آن به تعلل و اجتناب و گاهی نیز به افسردگی منجر می‌شود.

وقتی فرد از نظر نوروساینس با تصمیم مهمی روبرو می‌شود، آمیگدال فعال می‌شود. آمیگدال همان بخش فعالی از مغز است که مسئولیت احساس ترس را برعهده دارد. بدن به وسیله فعال شدن این بخش مغز وارد حالت آماده‌باش می‌شود و فرد به تردید، تعلل و اجتناب دچار می‌گردد. در درمان cbt ما به مراجعه‌کننده خود آموزش می‌دهیم که این افکار را با استفاده از تکنیک بازسازی شناختی به چالش بکشد. برای مثال از خود بپرسد: «شواهدی

ترس از اشتباه یکی از رایج‌ترین موانع در تصمیم‌گیری نسبت به انتخاب همسر است. ترس از اشتباه در روان‌شناسی شناختی به‌عنوان «تفکر فاجعه‌ساز» شناخته می‌شود؛ یعنی فرد به‌جای دیدن و بررسی کردن احتمال‌های مختلف، فقط بدترین سناریو را تصور می‌کند.

برای این ترس خود دارم؟ یا قبلاً تصمیمی گرفته‌ام که آن تصمیم خوب باشد؟ اگر قبلاً اشتباه کرده‌ام، راه اصلاح آن چه بوده است؟» از نظر طرح‌واره درمانی هم این ترس ممکن است ریشه در طرح‌واره آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری داشته باشد. به عبارت دیگر فرد باور دارد که دنیا جای خطرناکی است که هر تصمیمی می‌تواند منجر به آسیب و ضرر برای این فرد به همراه داشته باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که عشق در نگاه اول بیشتر از جنس جاذبه فیزیکی و واکنش شیمیایی مغز صورت می‌پذیرد. در واقع مغز انسان با دیدن فرد جذاب، دوپامین، آدرنالین و اکسی‌توسین ترشح می‌کند. ترکیب این ترشحات، حسی قوی ایجاد می‌کند که امکان دارد با عشق اشتباه گرفته شود؛ اما این حس هنوز شناخت نیست؛ هنوز نمی‌دانیم که این آدم چطور فکر و رفتار می‌کند؛ در بحران‌ها چطوری عمل می‌کند.

سوره مبارکه آل عمران می‌فرماید: «مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد.»^۱ امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) نیز می‌فرماید: «کسی که زیاد تردید کند، از رسیدن به حق باز می‌ماند.»^۲ یادتان باشد که ما نمی‌توانیم برای هیچ تصمیمی تضمین داشته باشیم؛ اما تصمیم‌نگرفتن خود یک انتخاب است که به طور معمول هم بدترین انتخاب است.

* عصر زنان: آیا عشق در نگاه اول واقعیت دارد یا توهم است؟ حس و جرقه اولیه در ملاقات چقدر قابل اعتماد است؟ چه تفاوتی با عشق پایدار دارد؟

تحقیقات نشان می‌دهد که عشق در نگاه اول بیشتر از جنس جاذبه فیزیکی و واکنش شیمیایی مغز صورت می‌پذیرد. در واقع مغز انسان با دیدن فرد جذاب، دوپامین، آدرنالین و اکسی‌توسین ترشح می‌کند. ترکیب این ترشحات، حسی قوی ایجاد می‌کند که امکان دارد با عشق اشتباه گرفته شود؛ اما این حس هنوز شناخت نیست؛ هنوز نمی‌دانیم که این آدم چطور فکر و رفتار می‌کند؛ در بحران‌ها چطوری عمل می‌کند.

نظریه مثلثی عشق استرنبرگ را اگر شنیده باشید، سه ضلع دارد: اشتیاق، صمیمیت و تعهد سه ضلع این مثلث را شکل می‌دهد.

عشق در نگاه اول، فقط اشتیاق است. ولی برای اینکه به عشق واقعی تبدیل شود، باید دو ضلع دیگر نیز اضافه شود. از نگاه روان‌شناسی اگر فرد فقط با هیجان اولیه خود تصمیم بگیرد، دچار فیوژن هیجانی می‌شود؛ یعنی تصمیم‌گیری او صرفاً بر اساس هیجان و بدون اینکه تمایز شناختی شکل گرفته باشد، صورت می‌گیرد.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «هرکس شیفته چیزی شود، آن چیز دیده‌اش را کور می‌کند».^۳ محبت پایدار و مهربانی در سختی‌ها می‌تواند نشان‌دهنده عشق واقعی باشد؛ نه فقط هیجانات لحظه‌ای؛ بنابراین جرقه می‌تواند خوب باشد؛ ولی

شناخت لازم دارد. عشق واقعی یعنی بعد از دیدن ضعف‌ها و پس از تجربه اختلافات، هنوز بخواهید در کنار آن آدم زیست کنید. این می‌شود همان عشق پایدار.

* عصر زنان: چه زمانی باید به احساس قلبی اعتماد کرد و چه زمانی به منطق؟

دل و عقل مثل دو بال پرنده هستند و اگر بخواهیم فقط با یکی از این بال‌ها به‌سوی جلو پرواز کنیم، سقوط خواهیم کرد. ما مدل دو فرایندی داریم که در واقع می‌گوید: ما با دو سیستم روبرو هستیم: ۱. سیستم اول سریع رقم می‌خورد و احساسی و شهودی است.

۲. سیستم دوم، کند، منطقی و تحلیلی است. تصمیم درست وقتی است که این دو سیستم با همدیگر هم صدا و هماهنگ شوند. برای مثال یک خانم می‌گوید: «من با او راحت هستم؛ ولی خانواده من می‌گویند: نه!» اینجا باید بررسی کند که آیا احساس او از شناخت ناشی می‌شود یا از نیاز به تعلق شکل می‌گیرد؟ آیا منطق خانواده از تجربه است یا از ترس ناشی می‌شود؟ ما در جلسات مشاوره از تکنیک موازنه دل و عقل استفاده می‌کنیم؛ یعنی فرد باید بنویسد که دلش چه می‌خواهد؟ عقلش چه می‌گوید؟ نقاط اشتراک و تضاد آنها چیست؟ اینجا در واقع باید سنجشی میان سود و زیان شکل بگیرد. قرآن هم می‌فرماید «أَفَلَا تَعْقِلُونَ» چرا تعقل نمی‌کنید؟ همچنین پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید عقل در دل، همانند چراغ

در میان خانه است.^۴ پس تصمیم‌گیری سالم یعنی هم دل آرام باشد و هم عقل قانع.

* عصر زنان: به عنوان نکته پایانی، هر مطلبی مد نظرتان است بفرمایید.

انتخاب همسر فقط انتخاب یک فرد نیست؛ بلکه انتخاب یک سبک زندگی است. یعنی انتخاب کسی که قرار است در رشد، بحران، شادی و تغییر همواره همراه انسان باشد. برای این انتخاب، انسان حتماً باید خود را بشناسد؛ انتظارات خود را واقع‌گرایانه پیش‌ببرد؛ ترس‌های خود را مدیریت کند؛ جرقه‌ها را با شناخت کامل حل کند و بین دل و عقل تعادل برقرار کند. همچنین باید به یاد داشته باشید که رابطه سالم نه فقط از عشق شروع می‌شود؛ بلکه با شناخت، تعهد و رشد ادامه می‌یابد. ***

منابع:

۱. «فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ».
۲. حکمت ۳۱ نهج البلاغه: «فَمَنْ تَعَمَّقَ لَمْ يُبَيِّبْ إِلَى الْحَقِّ وَ مَنْ كَثُرَ زِغَالُهُ بِالْجَهْلِ دَامَ عَمَاهُ عَنِ الْحَقِّ».
۳. خطبه ۱۰۹ نهج البلاغه: «مَنْ عَشِقَ شَيْئًا أَعَشَى (أَعْمَى) بَصَرُهُ».
۴. «مَثَلُ الْعَقْلِ فِي الْقَلْبِ كَمَثَلِ السِّرَاجِ فِي وَسْطِ الْبَيْتِ».

از نگاه روان‌شناسی اگر فرد فقط با هیجان اولیه خود تصمیم بگیرد، دچار فیوژن هیجانی می‌شود؛ یعنی تصمیم‌گیری او صرفاً بر اساس هیجان و بدون اینکه تمایز شناختی شکل گرفته باشد، صورت می‌گیرد.

چرا پیج من مثل بقیه نیست؟

سندرم مقایسه اجتماعی و تأثیر فیلترها بر روان زنان

اینستاگرام با نمایش زندگی‌های فیلترشده، زنان فعال مجازی را به ورطهٔ مقایسه‌های مخرب کشانده است. پژوهشگر مطالعات زنان توضیح می‌دهد که اکثر محتوای اینستاگرام، نمایشی بازیگری شده است که حقیقت را پنهان می‌کند. مقایسهٔ غلط با صفحات موفق‌تر، منجر به افسردگی، عدم اعتماد به نفس و احساس ناکافی بودن خصوصاً در زنان می‌شود. طبق تعالیم دینی، مقایسه باید با زیردستان برای رضایت و با بالادستان برای رشد باشد، نه برای حسادت. راه درست، تمرکز بر توانایی‌های خود، یادگیری از نکات مثبت دیگران و پرهیز از مقایسه با تصاویر غیرواقعی است. تنها با مقایسهٔ اصولی می‌توان اعتماد به نفس و موفقیت واقعی را تجربه کرد.



ماجده صفرپناه
پژوهشگر مطالعات
زنان

یکی از دوستانم به نام بهاره، یک صفحه کوچک آنلاین شاپ (فروشگاه مجازی) اینستاگرامی دارد که محصولات زیورآلات دست‌ساز خودش را به فروش می‌گذارد. هر زمان که درباره صفحه و مقدار فروشش از او می‌پرسم، با ناراحتی می‌گوید: «دنبال‌کننده کمی دارم، کسی از من حمایت نمی‌کند، صفحه فلانی را ببین با آن همه دنبال‌کننده و رضایت مشتری که همیشه در صفحه‌اش می‌گذارد. چرا من این همه تلاش می‌کنم؛ اما هیچ‌وقت به پای او نمی‌رسم؟» دخترخاله‌ام، مریم هم در صفحه اینستاگرامی خود، مثلاً بلاگری می‌کند. از کارهای روزمره‌اش عکس می‌گیرد و درباره آنها می‌نویسد؛ مثل آشپزی، دانشگاه رفتن و... هر بار که به خانه‌شان می‌رویم، می‌بینم که چقدر درگیر تدوین کلیپ‌هایش است، اما همیشه اعتراض دارد که: «صفحه من دیده نمی‌شود، لایک نمی‌خورد و از صفحه‌ام درآمد ندارم. فلانی و فلانی و فلانی با همان صفحات بلاگری‌شان، آن‌چنان درآمدی دارند که ماشین و خانه آن‌چنانی خریدند و سفر خارجی می‌روند. من چرا با این همه فعالیت، به هیچ جایی نمی‌رسم؟» بهاره و مریم تنها افرادی نیستند که در این فضای رقابت مجازی، صفحه و سبک زندگی خود را با بقیه افراد مقایسه می‌کنند. اما کاش این مقایسه از نوع رسیدن به رضایت یا میل به رشد بود که در این صورت باید به صفحات ضعیف‌تر از خود نگاه می‌کردند تا تلاش‌هایشان را بی‌ثمر

نبینند یا زمانی که به صفحات قوی‌تر می‌نگرند، از دیدن نکات مثبت آنها درس بگیرند و نکات کلیدی و ترفندهای رشد و موفقیت آن صفحات را برای صفحه خود به کار ببرند، مثلاً اگر در تعامل با مخاطب، عملکرد خوبی ندارند، روش خود را اصلاح کنند. همچنین باید بتوانند روحیه خوشحالی از ترقی دیگران را در خود زنده کنند؛ وگرنه همان عمل مقایسه‌کردنشان با حسادت و افسردگی همراه می‌شود و کل زندگی‌شان را تحت شعاع قرار می‌دهد.

در همین زمینه امیرالمؤمنین (ع) در نامه شصت و نه نهج‌البلاغه می‌فرماید: «اگر انسان بخواهد برای او رضایت از زندگی پدید بیاید، باید به زیردستان خود نگاه کند؛ چراکه در این صورت، حالت رضایت و شکر برای او پدید می‌آید. ولی اگر می‌خواهید رشد و تعالی داشته باشید باید به بالاتر از خودتان نگاه کنید».

پیامبر رحمت (ص) نیز می‌فرماید: «هرگز به آن چه در دست دیگران است، چشم ندوزید (و زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه نکنید)، زیرا اندوه انسان طولانی خواهد شد و حسرت وی پایان نمی‌پذیرد و نعمت‌هایی که خداوند در اختیارش قرار داده کوچک می‌شمارد و در نتیجه شکر و سپاس او اندک خواهد شد. پس همواره در زندگی‌ات به پایین‌تر از خود بنگر».^۱

امثال بهاره و مریم نمی‌دانند که بلاگرها درواقع بازیگران سکانس‌های اینستاگرامی هستند. چه در بحث آنلاین شاپ‌ها و چه در بحث روزمره‌نویسی

تفاوت نمایش در اینستاگرام و نمایش در تعاملات روزمره، مانند تفاوت در ساخت یک فیلم و اجرای یک تئاتر است. درحالی‌که می‌توان در فیلم، کنترلی بر نمایش داشت و آن را تدوین نمود و اشتباهات را تصحیح کرد؛ در فضای تئاتر به علت زنده بودن اجرا، بسیاری از این امکانات وجود ندارد. در اینستاگرام نوعی برنامه‌ریزی از قبل وجود دارد و افراد می‌توانند آن قدر بازی را تکرار کنند تا آن چیزی را که می‌خواهند به دست آورند و سپس منتشر کنند؛ اما در فضای واقعی مانند تئاتر نمی‌توان چنین انتظاری داشت.

آیا از شبانه‌روز
درگیر فضای مجازی
بودن و اعتیاد و
وسواس در استوری
(داستان) گذاشتن و
آرامش نداشتنشان
حرفی می‌زنند؟ یا از
مشکلات و هزینه‌های
ادمین (مدیر)
داشتن و برقراری
امنیت صفحه و
استرس حذف نشدن
آن می‌گویند؟

و بلاگری، در اکثر موارد نمی‌توان حقیقت را دید؛ چرا که حقیقت در زیر تصاویر و نمایش پر زرق و برقشان پنهان شده است. تفاوت نمایش در اینستاگرام و نمایش در تعاملات روزمره، مانند تفاوت در ساخت یک فیلم و اجرای یک تئاتر است. درحالی‌که می‌توان در فیلم، کنترلی بر نمایش داشت و آن را تدوین نمود و اشتباهات را تصحیح کرد؛ در فضای تئاتر به علت زنده بودن اجرا، بسیاری از این امکانات وجود ندارد. در اینستاگرام نوعی برنامه‌ریزی از قبل وجود دارد و افراد می‌توانند آن‌قدر بازی را تکرار کنند تا آن چیزی را که می‌خواهند به دست آورند و سپس منتشر کنند؛ اما در فضای واقعی مانند تئاتر نمی‌توان چنین انتظاری داشت.^۲

آیا صفحات آنلاین‌شاپ به مخاطبان خود می‌گویند: «میلیون‌ها تومان خرج تبلیغات کرده‌اند؟» آیا آنها می‌گویند: «نصف عکس‌های رضایت مشتری را خودشان می‌نویسند و آماده می‌کنند؟ یا مثلاً نصف عدد فالورهایشان را خریده‌اند و فیک (غیرواقعی) است؟» آیا بلاگرهای سبک زندگی و روزمره به مخاطبان‌شان می‌گویند: «آن ماشین و خانه و ویلا آن‌چنانی را کرایه کرده و از خودشان چیزی ندارند؟» آیا از شبانه‌روز درگیر فضای مجازی بودن و اعتیاد و وسواس در استوری (داستان) گذاشتن و آرامش نداشتنشان حرفی می‌زنند؟ یا از مشکلات و هزینه‌های ادمین (مدیر) داشتن و برقراری امنیت صفحه و استرس حذف نشدن آن می‌گویند؟ پاسخ همهٔ سؤال‌ها خیر



بلاگرها در واقع بازیگران سکانس‌های اینستاگرامی هستند. چه در بحث آنلاین‌شاپ‌ها و چه در بحث روزمره‌نویسی و بلاگری، در اکثر موارد نمی‌توان حقیقت را دید؛ چرا که حقیقت در زیر تصاویر و نمایش پر زرق و برقشان پنهان شده است.

رکیک جنسی است که متأسفانه در بسیاری از موارد، دارای بازدید صعودی هستند. همین مقایسه نیز سرخوردگی و عدم اعتماد به نفس در تولید محتوای مفید در اینستاگرام را به دنبال دارد و باعث شده که خیلی از افراد، تحت تأثیر این صفحات، برای دیده شدن خود و پیجشان به تولید محتوای سخیف و دون شأن خویش روی آورند. در مقابل، یکی از فوایدی که مقایسه درست می‌تواند در زندگی ایجاد کند، افزایش اعتماد به نفس و احساس شادابی، سرزندگی و موفقیت است. یعنی دیدن توانایی‌ها و مهارت‌هایمان در اداره پیج خود، وجود هماهنگی میان امکانات مورد استفاده و میزان بازدید، لایک و فالوورهای خویش، تلاش برای ارتقای کیفی، محتوایی و فنی پیج؛ همه این موارد نیز به دنبال یک مقایسه درست و اصولی خواهد آمد... ***

منابع:

۱. عیون الحکم والمواعظ، ص ۵۲.
۲. غنی زاده، مصطفی، صدیقی اورعی، غلامرضا؛ تفاوت نمایش "خود" در زندگی معمولی و زندگی اینستاگرامی.
۳. امینی‌خواه، مصطفی؛ این است گرام.

است. از طرفی تمامی این پرسش‌ها با یک فرضیه مثبت شکل گرفته‌اند. اگر بخواهیم از زاویه دیگری بنگریم، مافیای پشت پرده برخی صفحات وابسته به سایت‌های شرط‌بندی مدیریت شده در خارج از کشور را نباید از یاد ببریم.

یکی از آثاری که مقایسه کردن با روش غلط یعنی مقایسه مداوم زندگی، دارایی‌ها و صفحه خود با دیگران در فضای مجازی و اینستاگرام می‌تواند در زندگی مان پدید آورد، چیزی است که در حدیثی از پیامبر (ص) پیش‌تر به آن اشاره کردیم، «رسیدن به اندوه بزرگ و کوچک شمردن نعمت‌ها» که همین موضوع نیز در ادامه آن به ایجاد افسردگی، عدم اعتماد به نفس و حس ناکافی بودن، به‌ویژه در زنان فعال اینستاگرامی خواهد رسید.

پروفسور ایوان کیلی، مدیر کالج لندن می‌گوید: «ارتباط میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و علائم افسردگی برای دختران بسیار قوی‌تر از همین ارتباط برای پسران است. در میان دختران با استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی، علائم افسردگی نیز بیشتر دیده شده است».

زنان و دختران در شبکه‌های مجازی احساس ناامنی خواهند داشت و اعتماد به نفس خود را کم‌کم از دست می‌دهند. از آنجایی که معمولاً دختران جوان آسیب‌پذیرتر از سایر افراد هستند، استفاده از این رسانه‌ها می‌تواند سبب افسردگی، اضطراب و اختلالاتی در رژیم‌های غذایی آنها شود.^۳

یکی دیگر از مصادیق مقایسه بد، مقایسه با پیج‌های بی‌محتوا، همراه با لودگی و شوخی‌های

زیبایی، دام اجتماعی یا وسوسه زنانه؟

زن در ویتترین رسانه

صنعت زیبایی از نارضایتی زن تغذیه می‌کند

هانیه عبقری‌زاده تقابل زیبایی مدرن و اسلامی را بررسی می‌کند. او استدلال می‌کند که زیبایی امروز از یک خواسته طبیعی به وظیفه‌ای اجباری تبدیل شده است. رسانه‌ها با خلق استانداردهای غیرواقعی (پوست بی‌نقص، اندام فیلترشده، جراحی‌های پی‌درپی)، زن را در چرخه نارضایتی دائمی حبس کرده‌اند؛ چراکه صنعت زیبایی از این نارضایتی تغذیه می‌کند. در مقابل، زیبایی اسلامی بر حسن خلق، وقار، طهارت و حیا استوار است. زن مسلمان نه برای دیده‌شدن، بلکه برای کرامت خود زیباست. او در میان دوگزینه قرار دارد: لایک بیشتر یا آرامش بیشتر؟ بازتعریف زیبایی از خانواده تا رسانه ملی؛ آموزش عزت‌نفس دینی به دختران؛ تمرکز بر هویت به جای ظاهر. زیبایی واقعی در صداقت، ایمان و خدمت است، نه در فیلتر و جراحی. انتخاب آگاهانه بین ظاهر فانی و معنای ماندگار، تعیین‌کننده هویت زن مسلمان است.



هانیه عبقری‌زاده

پژوهشگر حوزه زن و خانواده، مدیر پروژه کافه مجله (مجلات رشد) سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی کشور

زیبایی، وسوسه‌ای زنانه یا دامی اجتماعی؟

امروزه، زیبایی دیگر خواسته‌ای طبیعی نیست؛ بلکه تبدیل شده است به مطالبه‌ای فراگیر و وظیفه‌ای اجباری برای زن. از بلبوردها تا فید اینستاگرام، از ترندهای آرایشی تا جراحی‌های زیبایی، تصویری می‌سازند برای این جامعه مدرن که زن باید باشد و اگر نباشد، حذف می‌شود. اما زن مسلمان چگونه؟ آیا می‌تواند در میان این هجوم تصویری، همچنان خودش بماند؟ زیبا باشد، بدون آنکه تبدیل به کالا شود؟ زیبایی در اسلام، پیش از آنکه بر چهره و ظاهر باشد، بر چهره‌ی جان است: اخلاق، طهارت، وقار و عزت.

زیبایی، اگر از درون نجوشت، اگر از ایمان تغذیه نشود، چیزی جز تقلید نیست. تقلیدی کور از تصاویری که نه ریشه دارند و نه معنا. زن مسلمان، در برابر این موج، باید بایستد؛ نه با انکار زیبایی، بلکه با بازتعریف آن.

زن، درویت‌ترین رسانه؛

پروژه‌ای بی‌پایان به نام زیبایی

زن مدرن دیگر یک انسان نیست، یک پروژه است! پروژه‌ای بی‌انتها، پرهزینه و فرساینده و این رسانه‌ها و دیده‌شدن‌ها هستند که هر روز استاندارد جدیدی خلق می‌کنند. پوست بی‌نقص، اندام غیر واقعی، لب‌های حجیم، بینی‌های باریک و...؛ همه چیز فیلتر شده و همه چیز ویرایش شده است. در نتیجه، با نسل جدیدی از زنان مضطرب،

افسرده و خسته روبرو هستیم؛ چون زیبایی مدرن هرگز تمام نمی‌شود.

زیبایی مدرن، زن را همیشه در حال نارضایتی نگه می‌دارد و جالب‌تر اینکه، صنعت زیبایی، از نارضایتی زن تغذیه می‌کند. تبلیغ می‌گوید: «تو کافی نیستی؛ بیا ما درست می‌کنیم!» و این «کافی نبودن» تبدیل شده است به یک بیماری جمعی. زن امروز، هر روز در آینه، به دنبال نقصی جدید می‌گردد. چون آموخته که نقص، یعنی فرصت برای مصرف بیشتر و این چرخه، پایانی ندارد.

در ترازوی اسلام؛ زیبایی یعنی کرامت

در اسلام، زیبایی زن با نگاه شروع می‌شود، نه نگاه دیگران، بلکه نگاه خداوند. جایگاه زن نه در دیده‌شدن، بلکه در دیده‌نشدن گزاف است؛ زیبایی او نه برای بازار، بلکه برای بنیان خانواده است؛ زن مسلمان، زیباست چون باحیاست؛ چون خودش را برای دل خدا آراسته، نه برای چشمان مردم. در قرآن، زیبایی یعنی حسن خلق، یعنی وقار، یعنی طهارت. این مفاهیم، تنها در دل دینی زنده می‌مانند که زن را کالا نمی‌خواهد، بلکه او را به معنای واقعی کلمه، انسان می‌خواند.

اسلام، زیبایی را نه در رقابت، بلکه در رضایت تعریف می‌کند. رضایت از خویشتن، رضایت از خلقت الهی، رضایت از نقش زن در جامعه و این رضایت، همان آرامشی است که زن مدرن گم کرده است.

زن مدرن دیگر یک انسان نیست، یک پروژه است! پروژه‌ای بی‌انتها، پرهزینه و فرساینده و این رسانه‌ها و دیده‌شدن‌ها هستند که هر روز استاندارد جدیدی خلق می‌کنند. پوست بی‌نقص، اندام غیر واقعی، لب‌های حجیم، بینی‌های باریک و...؛ همه چیز فیلتر شده و همه چیز ویرایش شده است.

زن امروز میان دو ارتش ایستاده است: یکی به نام رسانه که فریاد می‌زند: «بدنت را نشان بده تا دیده شوی!» و دیگری به نام ایمان که نجوا می‌کند: «کرامت را حفظ کن تا محبوب خدا باشی» و این انتخاب هر روز تکرار می‌شود.

زن مسلمان در میدان مین مدرنیته

زن امروز میان دو ارتش ایستاده است: یکی به نام رسانه که فریاد می‌زند: «بدنت را نشان بده تا دیده شوی!» و دیگری به نام ایمان که نجوا می‌کند: «کرامت را حفظ کن تا محبوب خدا باشی» و این انتخاب هر روز تکرار می‌شود.

زن مسلمان باید انتخاب کند که لایک بیشتر می‌خواهد یا آرامش بیشتر؟ محبوبیت در شبکه مجازی می‌خواهد یا محبوبیت در پیشگاه خداوند متعال؟

و این انتخاب، ساده نیست. چون رسانه، با تمام قدرت، زن را به سمت دیده شدن هل می‌دهد. اما ایمان، با لطافت، او را به سمت درک شدن دعوت می‌کند و اینجاست که زن مسلمان باید بایستد، تأمل کند و تصمیم بگیرد.

بازتعریف زیبایی، بازسازی زن

وقت آن رسیده که زن مسلمان، تعریف زیبایی را پس بگیرد؛ نه زیبایی فیلترشده، نه زیبایی فتوشاپی، نه زیبایی پرهزینه، بلکه زیبایی واقعی، در صداقت، در ایمان، در خدمت، در تربیت فرزند و در لبخند بی‌ریا. زیبایی، اگر با یک عمل جراحی تغییر کند، دیگر طبیعی نیست و یا زیبایی، اگر با بالا رفتن سن تمام شود، وفادار نیست. زن مسلمان می‌تواند با وقار، با پوشش، با خرد و

زیبا باشد؛ بدون نمایش، بدون رقابت و بدون اضطراب.

زیبایی باید از نوآموزش داده شود؛ از مهدکودک تا رسانه ملی. دختران ما باید یاد بگیرند که زیبایی یعنی اخلاق، نه اندازه دور کمر. پس:

- خانواده‌ها باید به دختران خود اعتماد به نفس دینی بدهند؛
- مدرسه هم باید به جای تمرکز بر ظاهر، به «هویت» بپردازد؛
- رسانه نیز باید مسئولیت‌پذیر باشد، نه شریک جرم صنعت زیبایی؛



اگر دختری از کودکی بداند که زیبایی یعنی عزت، هرگز قربانی ظاهر نمی‌شود. پس زیبایی، یک انتخاب است. زن مسلمان، می‌تواند راه متفاوتی را انتخاب کند. می‌تواند زیبا باشد، بدون آنکه خود را بفروشد؛ می‌تواند بدرخشد، بدون آنکه فریاد بزند و می‌تواند تأثیرگذار باشد، بدون آنکه مصرف شود. زیبایی زن مسلمان، نه در لایک‌ها و نه در ترندها، بلکه در آگاهانه زیستن اوست. انتخابی میان فریب و حقیقت، میان دیده‌شدن و درک‌شدن.

جراحی زیبایی یا جراحی هویت؟

جراحی، فیلتر، فتوشاپ، اینها زیبایی نیستند! زیبایی زن مسلمان؛ بازپس‌گیری یک معنا و در انتخاب آگاهانه اوست، انتخابی میان ظاهر و معنا، میان فریب و حقیقت و میان دنیا و آخرت. جراحی زیبایی، اگر از سر اضطراب باشد، جراحی هویت است. زن مسلمان باید بداند که تغییر چهره، اگر از ترس دیده‌نشدن باشد، یعنی فراموشی خویشتن و این فراموشی، آغاز فروپاشی عزت است.

زیبایی، در خدمت معنا

زیبایی، اگر در خدمت معنا نباشد، بی‌ارزش است. زن مسلمان، می‌تواند زیبا باشد، اما زیبایی‌اش باید حامل پیام باشد. پیامی از ایمان، از وقار، از تربیت، از عشق به خداوند. زیبایی، اگر تنها برای دیده‌شدن باشد، تهی است. اما اگر برای ساختن باشد، برای تربیت باشد، برای خدمت باشد، مقدس است.

زن مسلمان، با پوشش خود، با رفتار خود و با نگاه خود، می‌تواند زیبایی را معنا کند و این معنا، همان چیزی است که جهان امروز گم کرده است.

جراحی، فیلتر، فتوشاپ، اینها زیبایی نیستند! زیبایی زن مسلمان؛ بازپس‌گیری یک معنا و در انتخاب آگاهانه اوست، انتخابی میان ظاهر و معنا، میان فریب و حقیقت و میان دنیا و آخرت. جراحی زیبایی، اگر از سر اضطراب باشد، جراحی هویت است. زن مسلمان باید بداند که تغییر چهره، اگر از ترس دیده‌نشدن باشد، یعنی فراموشی خویشتن و این فراموشی، آغاز فروپاشی عزت است.

زن مسلمان؛ معمار زیبایی معنوی

زن مسلمان، در عصر تصویر، باید معمار زیبایی معنوی باشد. زیبایی‌ای که نه در قاب دوربین، بلکه در قاب دل‌ها جای دارد؛ زیبایی‌ای که نه در رقابت، بلکه در رضایت معنا می‌شود. او باید بداند که زیبایی، یک ابزار نیست، یک رسالت است. رسالتی برای ساختن، برای تربیت، برای آرامش، برای بندگی و این رسالت، تنها با ایمان، با آگاهی و با انتخاب آگاهانه ممکن است. زن مسلمان، می‌تواند زیبا باشد، اما زیبایی‌اش باید از درون بجوشد، نه از ترندهای بیرونی. زیبایی، اگر در مسیر خدا باشد، آرامش می‌آورد و این آرامش، همان گمشده‌ای است که زن مدرن، با تمام هزینه‌ها، هنوز نیافته است. ***



گفت‌وگو با
دکتر زینب زارع مهدبیه
استادیار و مدیر گروه
مطالعات علوم اجتماعی
روان‌شناسی پژوهشکده
مطالعات زنان و خانواده
دانشگاه ادیان و مذاهب

جراحی‌های زیبایی؛ از خودپنداره منفی تا افکار خودکشی

چگونه رسانه‌ها زنان را به بردگان مصرف‌گرایی تبدیل می‌کنند؟

دکتر زینب زارع مهدبیه، استادیار دانشگاه ادیان و مذاهب، سبک زندگی زنان ایرانی پس از انقلاب را در سه نسل تحلیل می‌کند: نسل پیش از دهه شصت (تأکید بر ارزش‌های اسلامی و خانوادگی)، نسل دهه شصت و هفتاد (گسترش آموزش و مشارکت اجتماعی)، و نسل دهه هشتاد و نود (مواجهه با مدرنیته و فضای مجازی). او الگوی اسلامی-ایرانی سبک زندگی را پیشنهاد می‌دهد که بر قرآن، احادیث و فرهنگ بومی استوار باشد. چالش‌های اصلی شامل: مدیریت بدن و جراحی‌های زیبایی (که به خودپنداره منفی منجر می‌شود)، تغییر استانداردهای زیبایی (تضعیف هویت جنسیتی) و مصرف‌گرایی (ناشی از فشار رسانه‌ها) است. راهکارها شامل: آموزش قناعت، تقویت نقش خانواده، ترویج الگوهای الهام‌بخش مانند حضرت فاطمه (س) و تمرکز بر «حیات طیبه» به جای تجمل‌گرایی است تا زنان به شادکامی معنوی دست یابند.

زن ایرانی در طول چهار دهه پس از انقلاب اسلامی، سفری پر فراز و نشیب را در میدان فرهنگ و اجتماع پشت سر گذاشته است؛ سفری که از روزهای پرشور دهه شصت آغاز شد، در مسیر آموزش و آگاهی در دهه‌های بعدی ادامه یافت و امروز در فضای جهانی شده و رسانه‌محور دهه‌های اخیر به نقطه‌ای حساس رسیده است. این تحولات تنها تغییر در ظاهر یا نقش‌های اجتماعی زنان نبوده، بلکه بازتابی از کشاکش عمیق میان سنت و مدرنیته، میان ارزش‌های اسلامی-ایرانی و جریان‌های جهانی است.

دکتر زینب زارع‌مذهبی، استادیار و مدیرگروه مطالعات علوم اجتماعی روان‌شناسی پژوهشکده مطالعات زنان و خانواده دانشگاه ادیان و مذاهب، در گفت‌وگوی پیش‌رو با عصر زنان، با نگاهی دقیق و پژوهشی این تحولات را واکاوی می‌کند. او از سه نسل زنان پس از انقلاب می‌گوید، از نقش آموزش، رسانه و سیاست‌گذاری‌ها در سبک زندگی سخن به میان می‌آورد و هم‌زمان بر ضرورت طراحی الگویی اسلامی-ایرانی برای زنان امروز تأکید دارد؛ الگویی که هم با واقعیت‌های جامعه هماهنگ باشد و هم ریشه در ایمان و فرهنگ بومی داشته باشد.

این مصاحبه، تلاشی است برای پاسخ به پرسش بنیادین: زن ایرانی در برابر امواج مدرنیته، رسانه و فشارهای فرهنگی چگونه می‌تواند هویت اصیل خود را حفظ کند و در عین حال، زندگی‌ای شاد، متعادل و «طیبه» بسازد؟

* عصر زنان: عوامل مؤثر بر تحول سبک زندگی زنان ایرانی پس از انقلاب اسلامی کدام‌اند؟

پس از انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷، سبک زندگی زنان ایرانی تحت تأثیر عوامل متعدد دستخوش تحولات چشمگیری شد. برای توضیح بهتر این تغییرات، می‌توان آنها را در قالب سه دوره زمانی بررسی کرد: نسل پیش از دهه شصت، نسل دهه شصت و هفتاد و نسل دهه هشتاد و نود. در هر دوره، عوامل خاصی نقش کلیدی در شکل‌گیری این تحولات ایفا کردند.

در ابتدا نسل پیش از دهه شصت را در نظر می‌گیریم؛ این دوره شامل سال‌های اولیه پس از انقلاب تا اوایل دهه شصت است. تغییرات این دوره عمدتاً متأثر از انقلاب اسلامی و سیاست‌های فرهنگی جدید بود. قوانینی همسو با فرهنگ اسلامی، مانند حجاب و تأکید بر نقش‌های سنتی زنان همچون مادری و همسری، سبک زندگی آنان را به سمت ارزش‌های دینی و خانوادگی هدایت کرد. در این دوره، به دلیل شرایط سیاسی جنگ، حضور زنان در برخی فضاهای عمومی محدود شد؛ اما هم‌زمان زنان در فعالیت‌های انقلابی و حمایت از جبهه‌ها نقش فعالی ایفا کردند. همچنین آموزش زنان، به‌ویژه در مناطق محروم، با تأکید انقلاب بر عدالت اجتماعی آغاز به گسترش یافت، هرچند هنوز در مراحل اولیه قرار داشت.

در نسل‌های دهه شصت و هفتاد که دهه دوم و سوم پس از انقلاب را شامل می‌شوند، تحولات بزرگ‌تری رخ داد. گسترش آموزش و آگاهی زنان

در حوزه فرهنگ و رسانه، تولید برنامه‌های مفید و ارتقای مهارت استفاده صحیح از رسانه اهمیت دارد. اخلاق و معنویت نیز شامل عبادت، سبک پوشش مناسب و رعایت ارزش‌های اخلاقی خواهد بود.

بسیاری از زنان ایرانی، به ویژه زنان جوان، به دلیل نارضایتی از ظاهر خود، فشارهای اجتماعی یا انگ‌های فرهنگی به جراحی‌های زیبایی روی می‌آورند. این گرایش اغلب از یک خودپنداره منفی آغاز می‌شود؛ یعنی زنانی که تصور می‌کنند بدنشان ناقص یا زشت است و همین امر باعث کاهش اعتماد به نفس آنها می‌شود.

در سطوح مختلف تحصیلی، از مدرسه تا دانشگاه، نقشی اساسی داشت. بر اساس پژوهش آقای شیخ‌زاده در سال ۲۰۲۰، این دسترسی‌ها موجب افزایش آگاهی زنان از حقوق و تکالیف خود شد و آنها را به سوی نقش‌های جدید اجتماعی سوق داد. همچنین طبق یافته‌های قآآنی در همان سال، کاهش شکاف جنسیتی در آموزش منجر به شکل‌گیری هویت جمعی قوی‌تر در میان زنان شد و مطالبی مانند مشارکت بیشتر در سیاست و اشتغال را مطرح ساخت. در این دوره، ایجاد نهادهای انتخابی مانند مجلس و شوراهای فرصت‌های تازه‌ای برای حضور سیاسی و اجتماعی زنان فراهم آورد. آنها در مشاغلی همچون معلمی، پرستاری و حتی سیاست‌ورزی فعال شدند. در نسل دهه هشتاد و نود، سبک زندگی زنان بیش از پیش تحت تأثیر مدرنیته و فناوری قرار گرفت. گسترش اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و جهانی‌شدن، زنان را با سبک‌های زندگی مدرن آشنا کرد و در برخی موارد به فردگرایی و مصرف‌گرایی انجامید و همان‌گونه که قآآنی اشاره کرده، حضور زنان در فضای عمومی افزایش یافت. آنها در حوزه‌های علمی، ورزشی، هنری و کارآفرینی بسیار پویا شدند و برای نمونه تعداد زنان کارآفرین و ورزشکار حرفه‌ای به طور چشمگیری رشد پیدا کرد. با این حال، چالش اصلی این نسل ایجاد تعادل میان ارزش‌های سنتی مانند نقش‌های خانوادگی و خواسته‌های مدرن همچون استقلال و اشتغال بود که گاه تنش‌هایی را در سبک زندگی

آنان پدید آورد.

* عصر زنان: چگونه می‌توان الگوی سبک زندگی اسلامی-ایرانی ویژه زنان تدوین کرد؟

می‌توانیم یک راه منظم و علمی برای این موضوع طراحی کنیم که هم به اصول اسلامی پایبند باشد و هم شرایط زندگی در ایران را در نظر بگیرد. نخست باید پایه اصلی را از منابع معتبر استخراج کنیم؛ مانند قرآن، احادیث، سیره امامان و قوانین اخلاقی اسلامی. همچنین می‌توان از تاریخ و فرهنگ ایرانی، به ویژه سنت‌های مثبت زنان در جامعه ما بهره گرفت. این امر کمک می‌کند تا ارزش‌های کلیدی مانند احترام به زن، حفظ حجاب و پاک‌دامنی، فراگیری دانش، ایفای نقش مادری و تربیت فرزندان و مشارکت سالم در فعالیت‌های اجتماعی حفظ و تقویت شوند.

سپس باید وضعیت فعلی زندگی زنان در ایران را به طور دقیق بررسی کنیم تا ببینیم در زمینه‌هایی چون خانواده، اشتغال، تحصیل، سبک پوشش، سلامت، تفریح و استفاده از رسانه‌ها چگونه عمل می‌کنند. در این میان باید چالش‌هایی مانند تأثیر منفی شبکه‌های اجتماعی، تغییر نقش‌های زن و مرد، مشکلات شغلی و فشارهای فرهنگی غربی شناسایی شود. در کنار آن، فرصت‌هایی همچون قدرت دین، حمایت خانواده‌ها و دانشگاه‌ها و حضور فعال زنان در عرصه‌های علمی و فرهنگی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. این تحلیل به ما کمک می‌کند تا دریابیم در

چه حوزه‌هایی نیازمند تغییر هستیم و چگونه می‌توانیم الگویی کاربردی طراحی کنیم. در گام بعدی باید شاخص‌ها و بخش‌های اصلی این الگو مشخص شوند. به عبارت دیگر، ابعاد مختلف زندگی زنان را بر اساس اسلام و فرهنگ ایرانی تعریف کنیم. برای مثال، خانواده‌محوری شامل نقش همسری، مادری و پرورش فرزندان است. سلامت جسم و روح با تأکید بر تغذیه سالم، ورزش و آرامش معنوی مطرح می‌شود. زندگی علمی و کاری شامل تحصیل، اشتغال و پژوهش خواهد بود. در حوزه فرهنگ و رسانه، تولید برنامه‌های مفید و ارتقای مهارت استفاده صحیح از رسانه اهمیت دارد. اخلاق و معنویت نیز شامل عبادت، سبک پوشش مناسب و رعایت ارزش‌های اخلاقی خواهد بود.

این الگو باید انعطاف‌پذیر باشد تا با تغییرات جامعه هماهنگ شود. برای اجرای آن لازم است برنامه‌ریزی‌های آموزشی، حمایت‌های دولتی و نقش مؤثر خانواده‌ها در نظر گرفته شود. در نهایت، تحقق این طرح نیازمند همکاری کارشناسان دینی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و خود زنان است تا الگویی ساخته شود که هم الهام‌بخش باشد، هم عملی و به زنان ایرانی امکان دهد با افتخار زندگی کنند، بی‌آنکه از اصول اسلام فاصله بگیرند.

*** عصر زنان: تأثیر گرایش زنان به مدیریت بدن و جراحی‌های زیبایی بر خودپنداره آنان چگونه است؟**



بسیاری از زنان ایرانی، به‌ویژه زنان جوان، به دلیل نارضایتی از ظاهر خود، فشارهای اجتماعی یا انگ‌های فرهنگی به جراحی‌های زیبایی^۱ روی می‌آورند. این گرایش اغلب از یک خودپنداره منفی آغاز می‌شود؛ یعنی زنانی که تصور می‌کنند بدنشان ناقص یا زشت است و همین امر باعث کاهش اعتماد به نفس^۲ آنها می‌شود. مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهد که چنین گرایشی می‌تواند با مشکلات عاطفی^۳، تصویر بدنی منفی، اختلال بدشکلی بدنی و حتی افسردگی مرتبط باشد؛ چراکه زنان تلاش می‌کنند با تغییر

زنان تلاش می‌کنند
با تغییر ظاهر،
احساس بهتری پیدا
کنند؛ بنابراین به
سراغ جراحی‌های
زیبایی می‌روند، اما
این تغییرات گاهی
موقتی است و حتی
مشکلات بلندمدتی
ایجاد می‌کند که
می‌تواند به ناتوانی
منجر شود.

ظاهر، احساس بهتری پیدا کنند؛ بنابراین به سراغ جراحی‌های زیبایی می‌روند، اما این تغییرات گاهی موقتی است و حتی مشکلات بلندمدتی ایجاد می‌کند که می‌تواند به ناتوانی^۴ منجر شود. در بسیاری از موارد، این افراد دچار وسواس فکری-عملی^۵ می‌شوند و همین امر باعث می‌شود بارها به کلینیک‌های زیبایی مراجعه کنند تا دوباره ظاهر خود را تغییر دهند؛ اما این چرخه معمولاً شرایط را بدتر می‌سازد.

در گذشته زیبایی غالباً با بدنی لاغر، پوستی روشن و ویژگی‌های خاص ظاهری تعریف می‌شد؛ اما امروزه تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی و فرهنگ جهانی، معیارهایی مانند بدن انحنادار، تنوع نژادی و حتی بازگشت به سبک‌های قدیمی همچون Y2K رواج یافته و نسل جوان را به خود جذب کرده است.

برای مثال، اگر خودپنداره یک زن صرفاً بر پایه ظاهر فیزیکی او شکل گرفته باشد، جراحی ممکن است به طور موقت عزت نفس^۶ او را افزایش دهد؛ اما اگر هویت درونی او قوی نباشد، این جراحی می‌تواند به وابستگی بیشتر منجر شود که همان OCD است و حتی احساس شادکامی را کاهش دهد.

عوامل فرهنگی همچون رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نیز این گرایش را تقویت می‌کنند و زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند تا بدن خود را مدیریت

و بازسازی کنند. با این حال، بی‌توجهی به ابعاد روانی این روند می‌تواند چرخه‌ای از نارضایتی ایجاد کند و حتی در برخی موارد به شکل‌گیری افکار خودکشی بینجامد. از سوی دیگر، در بعضی موارد جراحی زیبایی می‌تواند تأثیرات مثبتی داشته باشد؛ به‌ویژه اگر زن دچار یک نقص واقعی باشد و پس از عمل احساس بهتری نسبت به خود پیدا کند. در چنین شرایطی، اعتماد به نفس افزایش یافته و روابط اجتماعی نیز بهبود می‌یابد. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد اگر گرایش به جراحی ریشه در باورهای غیر منطقی یا فشارهای بیرونی داشته باشد، می‌تواند خودپنداره را تضعیف کرده و زنان را به سمت اقدامات افراطی همچون خودکشی یا جراحی‌های مکرر سوق دهد.

در سال‌های اخیر، پدیده‌ای در جامعه شکل گرفته که به این افراد اصطلاحاً «پلنگ» گفته می‌شود؛ کسانی که با تغییرات افراطی در چهره خود، به جای زیباتر شدن، به تدریج دچار ناهماهنگی و زشتی ظاهری می‌شوند. این مسئله به تنظیم هیجانات و مشکلات روانی ارتباط مستقیم دارد. برای پیشگیری از پیامدهای منفی، ضروری است که زنان پیش از اقدام به جراحی‌های زیبایی، مشاوره‌های روان‌شناختی دریافت کنند تا بتوانند خودپنداره خود را از درون تقویت کنند، نه فقط از طریق تغییرات بیرونی. همچنین جامعه باید فرهنگ پذیرش بدن طبیعی را ترویج دهد تا زنان کمتر تحت تأثیر استانداردهای غیر واقعی قرار بگیرند.

به طور کلی، این گرایش دو جنبه دارد: یک جنبه مثبت که در صورت آگاهی و ضرورت می‌تواند مفید باشد و جنبه‌ای منفی که اغلب به چالش‌های روانی منجر می‌شود؛ به‌ویژه زمانی که ریشه در مشکلات عمیق‌تر داشته باشد. از این رو توصیه می‌شود افرادی که قصد انجام جراحی‌های زیبایی دارند، پیش از مراجعه به کلینیک‌ها، حتماً مشاوره‌های روان‌شناختی دریافت کنند.

* عصر زنان: نقش تغییر استانداردهای زیبایی در جامعه بر هویت جنسیتی زنان چگونه تحلیل می‌شود؟

استانداردهای زیبایی در هر جامعه‌ای متفاوت است و امروزه نیز پیوسته در حال تغییر است. این تغییرات به طور مستقیم بر چگونگی درک زنان از خود و احساسشان نسبت به هویت زنانه تأثیرگذار است. برای مثال، در گذشته زیبایی غالباً با بدنی لاغر، پوستی روشن و ویژگی‌های خاص ظاهری تعریف می‌شد؛ اما امروزه تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی و فرهنگ جهانی، معیارهایی مانند بدن انحنادار، تنوع نژادی و حتی بازگشت به سبک‌های قدیمی همچون Y2K رواج یافته و نسل جوان را به خود جذب کرده است.

این دگرگونی‌ها می‌تواند هویت جنسیتی زنان را به چالش بکشد؛ چراکه زنان برای تطبیق با این استانداردها ممکن است تحت فشار اجتماعی قرار گیرند و تصور کنند زن بودنشان وابسته به ظاهر فیزیکی آنهاست و نه به ویژگی‌های درونی.

همچون قدرت، غفت، هوش و نقش اجتماعی. برای نمونه، در جوامع غربی و حتی در ایران، فشارهای مربوط به جراحی‌های زیبایی و مدیریت بدن باعث می‌شود برخی زنان هویت خود را بر اساس تأیید دیگران بسازند؛ یعنی ارزشمندی آنها وابسته به نگاه بیرونی شود. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، این روند می‌تواند به کاهش اعتماد به نفس و اختلال در تصویر بدن بینجامد. از دیدگاه تحلیلی، تغییر استانداردهای زیبایی می‌تواند هم پیامدهای مثبت و هم منفی داشته باشد و اثر آن بر هویت جنسیتی زنان بستگی به نحوه مدیریت جامعه دارد. برای نمونه، در سال‌های اخیر جنبش‌هایی مانند Body Positivity تلاش کرده‌اند استانداردهای زیبایی را متنوع‌تر کنند تا زنان در هر شکل و اندازه‌ای احساس ارزشمندی کنند. این روند می‌تواند هویت جنسی را تقویت کند و زنان را از فشارهای سنتی رها سازد.

اما در مقابل، در جوامعی همچون ایران که فرهنگ سنتی با تأثیرات مدرن غربی در هم آمیخته، زنان ممکن است بین هویت فرهنگی خود و تبعیت از مدهای جهانی دچار تعارض شوند. این وضعیت می‌تواند به دست‌کاری افراطی بدن، آرایش زیاد یا جراحی‌های زیبایی منجر گردد و هویت آنان را به چیزی سطحی تقلیل دهد. مطالعات نشان می‌دهد که این تغییرات اغلب تحت تأثیر رسانه‌ها شکل می‌گیرد و زنان را به سمت خودشیفتگی یا مقایسه مداوم سوق می‌دهد؛ فرایندی که در

در سال‌های اخیر، پدیده‌ای در جامعه شکل گرفته که به این افراد اصطلاحاً «پلنگ» گفته می‌شود؛ کسانی که با تغییرات افراطی در چهره خود، به جای زیباتر شدن، به تدریج دچار ناهماهنگی و زشتی ظاهری می‌شوند. این مسئله به تنظیم هیجانات و مشکلات روانی ارتباط مستقیم دارد.

یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با مصرف‌گرایی، آغاز از آگاهی و آموزش است. به این معنا که زنان تشویق شوند تفاوت میان نیازهای واقعی و خواسته‌های گذرا را بشناسند؛ چرا که اغلب مصرف‌گرایی از تبلیغات و فشارهای اجتماعی، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی ناشی می‌شود؛ جایی که زندگی‌های لوکس و پرزرق‌وبرق به نمایش گذاشته می‌شود و زنان را به خریدهای غیرضروری سوق می‌دهد.



نهایت هویت جنسیتی آنها را تضعیف کرده و آن را به نقش سنتی «زیبایی برای جلب توجه دیگران» محدود می‌کند.

برای تحلیل بهتر این پدیده باید به عوامل اجتماعی همچون خانواده، آموزش و سیاست‌ها توجه داشت. برای مثال، اگر جامعه بر پذیرش تنوع تأکید ورزد، زنان خواهند توانست هویت جنسیتی خود را آزادانه‌تر بیان کنند، بدون آنکه زیبایی ظاهری اولویت اصلی باشد.

در نهایت، این تحولات یادآوری می‌کنند که هویت زنان پویاست و نیازمند آگاهی و حمایت،

تا از آسیب‌های روانی همچون افسردگی یا اختلالات خوردن جلوگیری شود. زیرا زمانی که زیبایی به ارزش اصلی زنان بدل شود، ممکن است آنها به مشکلات تغذیه‌ای دچار شوند؛ برای نمونه رژیم‌های سختی بگیرند که موجب حذف وعده‌های غذایی، بی‌نظمی در خوردن و مشکلات gastric گردد. در نتیجه، ضروری است زنان بتوانند هویت خود را بر اساس ارزش‌های درونی و اسلامی بنا کنند، نه معیارهای زیبایی گذرا و ناپایدار.

* عصر زنان: راهکارهای مقابله با مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی در میان زنان چیست؟

یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با مصرف‌گرایی، آغاز از آگاهی و آموزش است. به این معنا که زنان تشویق شوند تفاوت میان نیازهای واقعی و خواسته‌های گذرا را بشناسند؛ چرا که اغلب مصرف‌گرایی از تبلیغات و فشارهای اجتماعی، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی ناشی می‌شود؛ جایی که زندگی‌های لوکس و پرزرق‌وبرق به نمایش گذاشته می‌شود و زنان را به خریدهای غیرضروری سوق می‌دهد.

برای نمونه می‌توان با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مساجد یا مراکز فرهنگی، زنان را با ارزش‌های قناعت و ساده‌زیستی آشنا کرد. همچنین بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی و سیره اهل بیت (ع) که بر پرهیز از اسراف و تجمل تأکید دارند، می‌تواند نقش مهمی ایفا کند. ارتباط بیشتر با زنان کم‌برخوردار و بازدید از سبک زندگی ساده

آنان نیز می‌تواند چشم زنان را باز کند تا دریابند خوشبختی در دارایی‌های مادی نیست، بلکه در روابط خانوادگی و معنوی معنا می‌یابد.

نقش خانواده در این زمینه بسیار کلیدی است. مادر می‌تواند از کودکی، فرزند خود را به مصرف درست عادت دهد. برای مثال، با خریدهای هوشمندانه یا اجتناب از برگزاری مهمانی‌های پرخرج، نه تنها فرهنگ مصرف درست را نهادینه می‌کند، بلکه به اقتصاد خانواده نیز کمک کرده و در شرایط دشوار اقتصادی، از فشارها و استرس‌های مالی جلوگیری می‌نماید.

در نهایت، زنان می‌توانند با تمرکز بر فعالیت‌های مفید مانند ورزش، مطالعه، کارهای داوطلبانه و کارآفرینی‌های اجتماعی، وقت و انرژی خود را از خریدهای بیهوده دور سازند و احساس رضایت درونی پیدا کنند. از سوی دیگر، نقش رسانه‌ها و نهادهای اجتماعی نیز در این روند مؤثر است. دولت و رسانه می‌توانند کمپین‌هایی برای ترویج فرهنگ ساده‌زیستی راه‌اندازی کنند و استانداردهای واقعی‌تر زندگی و زیبایی را به زنان معرفی نمایند تا آنان هویت جنسی خود را بر اساس واقعیت بسازند؛ نه بر پایه تصاویری غیر واقعی که از مدهای غربی و تجمل‌گرایی نشئت می‌گیرد.

حمایت از اقتصاد اشتراکی، مانند استفاده مشترک از وسایل به جای خرید شخصی نیز می‌تواند مصرف‌گرایی را کاهش دهد و زنان را به سمت سبک زندگی پایدار و خانواده‌ای مستحکم سوق دهد. در سطح فردی، زنان می‌توانند با مدیریت

بودجه ماهانه، نوشتن لیست خرید و پرهیز از خریدهای ناگهانی^۷، سبک زندگی خود را کنترل کنند. همچنین به جای تمرکز بر ظاهر، بهتر است بر رشد شخصیت و معنویت خود سرمایه‌گذاری کنند؛ برای مثال با حضور در کلاس‌های قرآنی یا فعالیت‌های اجتماعی، حس ارزشمندی عمیق‌تری را تجربه نمایند.

این راهکارها اگر با همکاری خانواده و جامعه اجرا شوند، می‌توانند به کاهش ریشه‌ای مصرف‌گرایی کمک کرده و زنان را به سوی زندگی آرام، معنادار و متکی بر ارزش‌های درونی هدایت کنند؛ جایی که خوشحالی از درون سرچشمه می‌گیرد، نه از بیرون و در نهایت به تقویت اقتصاد مقاومتی و فرهنگ اسلامی یاری می‌رساند.

* عصر زنان: چه الگوهایی برای ترویج شادکامی و حیات طیب در زندگی زنان مسلمان قابل ارائه است؟

می‌توان گفت یکی از بهترین الگوها، پیروی از آموزه‌های قرآن و سیره اهل بیت (ع) است؛ جایی که «حیات طیب» به عنوان زندگی پاک، آرام و شاد توصیف می‌شود. در چنین الگویی، زن مسلمان با تمرکز بر کرامت^۸ خود، همراه با ایفای نقش مادری، همسری و تربیت فرزندان متعهد، به رضایت درونی دست می‌یابد. برای نمونه، حضرت فاطمه زهرا (س) به عنوان الگویی کامل نشان می‌دهد که چگونه با ساده‌زیستی، عبادت روزانه و کمک به خانواده و جامعه، می‌توان شادکامی

در جوامع غربی و حتی در ایران، فشارهای مربوط به جراحی‌های زیبایی و مدیریت بدن باعث می‌شود برخی زنان هویت خود را بر اساس تأیید دیگران بسازند؛ یعنی ارزشمندی آنها وابسته به نگاه بیرونی شود.

رسانه‌ها و دولت می‌توانند کمپین‌هایی برای ترویج سبک زندگی اسلامی-ایرانی راه‌اندازی کنند و از طریق عبادت گروهی مثل نماز جماعت و مراسم دعا و نیایش، کمک به نیازمندان، تقویت هویت دینی و کارآفرینی اجتماعی-اسلامی، زنان مسلمان را از تأثیرات منفی فرهنگ مصرف‌گرایی دور سازند. در عوض، تمرکز آنها باید بر رشد معنوی فرد و خانواده قرار گیرد.

واقعی را تجربه کرد؛ شادکامی‌ای که وابسته به ظواهر مادی نیست. این الگوها به زن امروز کمک می‌کند تا از فشارهای فرهنگ غربی فاصله بگیرد و به جای وابستگی به تجملات، بر روابط خانوادگی قوی، علم‌آموزی و مشارکت اجتماعی سالم سرمایه‌گذاری کند. همچنین، ترویج شادکامی از طریق فعالیت‌های روزمره مانند ورزش، تغذیه سالم و وقت‌گذرانی با خانواده باید با ارزش‌های اسلامی همچون قناعت و شکرگزاری همراه باشد تا «حیات طیبه» تقویت گردد.

زنان می‌توانند با تشکیل گروه‌های حمایتی در مساجد یا مراکز فرهنگی، این الگو را به یکدیگر آموزش دهند تا حس خوشبختی‌شان افزایش یابد و از افسردگی یا ناراضایتی جلوگیری شود. به طور کلی، این الگوها بر پایه ایمان و عمل صالح استوارند و زنان مسلمان را تشویق می‌کنند تا زندگی خود را با آرامش و شادی حقیقی پرکنند؛ شادی‌ای که از ایمان و معنویت برمی‌خیزد، نه از تجملات زودگذر.

از سوی دیگر، برای ترویج این الگو می‌توان از نقش زنان در جامعه بهره گرفت؛ برای مثال، معرفی زنان شهیده یا زنان موفق مسلمان و نمایش سبک زندگی جهادی و طیبۀ آنها، الهام‌بخش نسل‌های جدید، به‌ویژه نسل‌های دهۀ هشتاد و نود خواهد بود. برنامه‌ریزی‌های آموزشی در خانواده و مدارس نیز می‌تواند شامل داستان‌های قرآنی درباره زنان نمونه باشد تا دختران و زنان بیاموزند چگونه با حفظ حجاب و اخلاق اسلامی در فعالیت‌های

اجتماعی مشارکت کنند و احساس ارزشمندی بیشتری به دست آورند؛ امری که در نهایت منجر به تحقق «حیات طیبه» می‌شود. همچنین، رسانه‌ها و دولت می‌توانند کمپین‌هایی برای ترویج سبک زندگی اسلامی-ایرانی راه‌اندازی کنند و از طریق عبادت گروهی مثل نماز جماعت و مراسم دعا و نیایش، کمک به نیازمندان، تقویت هویت دینی و کارآفرینی اجتماعی-اسلامی، زنان مسلمان را از تأثیرات منفی فرهنگ مصرف‌گرایی دور سازند. در عوض، تمرکز آنها باید بر رشد معنوی فرد و خانواده قرار گیرد.

در نهایت، اگر این الگوها با همکاری خانواده و جامعه اجرایی شوند، می‌توان شادکامی پایدار ایجاد کرد و زنان را به‌سوی زندگی‌ای پاک، پربار و معنادار هدایت نمود؛ زندگی‌ای که خوشبختی آن از ایمان و روابط سالم سرچشمه می‌گیرد، نه از ظاهر و مال دنیا. در چنین شرایطی، سبک زندگی تجردگرایانه که امروز در جامعه بروز یافته، دیگر جایگاهی در جامعه اسلامی-ایرانی نخواهد داشت. ***

منابع:

1. Cosmetic Surgery.
2. Self-esteem.
3. Emotional disorder.
4. Disability.
5. OCD: Obsessive-Compulsive Disorder.
6. Self-Esteem.
7. Impulse Buying.
8. Dignity.

از مادری تا مُدلینگ؛

پست‌های زیبا وزندگی‌های شکسته

مادرانی که به کالا تبدیل شدند و به حراج سرمایه‌داری رفتند

مأم‌فلوئنسرها، مادرانی هستند که تجربیات مادری خود را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند. آنان ابتدا در وبلاگ‌ها با هدف آموزشی فعالیت می‌کردند، اما با انتقال به اینستاگرام، به ابزار تبلیغاتی شرکت‌های بزرگ تبدیل شدند. بررسی تجربه آمریکایی دو آسیب عمده را نشان می‌دهد: نخست، ترویج فرهنگ مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی توسط مادران سفیدپوست که با دستمزدهای ناچیز، کالاهای گران‌قیمت را تبلیغ می‌کنند. این پدیده حاصل نژادپرستی و تبعیض جنسیتی در نظام سرمایه‌داری است. دوم، تأثیرات مخرب بر سلامت روان مادران که با مقایسه خود با تصاویر ایده‌آل، دچار افسردگی، اضطراب و کاهش عزت‌نفس می‌شوند. کتاب «Momfluenced» سارا پیترسن این واقعیت تلخ را افشا می‌کند که مأم‌فلوئنسرها، مادران را به خدمت‌کاران بی‌حقوق سرمایه‌داری تبدیل کرده‌اند.



فائزة سادات

حسینی

پژوهشگر رسانه
و تحلیل خبر

بدیهی است که
momfluencer
یک شخص واقعی
نیست. او سازه‌ای
است که توسط
مادران واقعی
طی هماهنگی
با شرکت‌های
فناوری و برندهای
مصرف‌کننده،
به عنوان راهی برای
ارمار معاش در
رسانه‌های اجتماعی
ایجاد شد. امروزه،
momfluencers
یک تجارت بزرگ
برای تبلیغ‌کنندگان
است؛ زیرا زنان اکثر
تصمیمات خریدهای
خانه را می‌گیرند؛
به ویژه مادران که
اقدام بزرگی مانند
کالسکه و تخت نوزاد
را انتخاب می‌کنند.

با ظهور اینترنت و شبکه‌های اجتماعی گروه‌هایی
از مردم توانستند با شکل دادن ایدئال‌ها و ادراک
عمومی به عنوان اینفلوئنسرهای رسانه‌های
اجتماعی^۱ شناخته شوند. این افراد نوع جدیدی از
تأییدکننده شخص ثالث مستقل هستند که نگرش
مخاطبان را از طریق وبلاگ‌ها، توییت‌ها و استفاده
از سایر رسانه‌های اجتماعی شکل می‌دهند.

حال یکی از زیرشاخه‌ها مام‌فلوئنسر^۲ هستند
که تصاویر، فیلم‌ها یا تجارب مادری خود را در
وبلاگ‌ها و شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام،
تیک‌تاک و... با مخاطبان نشان به اشتراک می‌گذارند.
مام‌فلوئنسرها ابتدا در وبلاگ‌ها با لغت مام بلاگر
تعریف می‌شدند و بیشتر اهداف آموزشی را جهت
تقویت مهارت فرزندپروری دنبال می‌کردند. اما با
پیدایش شبکه‌های اجتماعی، بسیاری از آنان به
سکو اینستاگرام منتقل و با عنوان مام‌فلوئنسر
معرفی شدند. مادر این یادداشت بر آن شدیم
تا بنا بر بررسی مطالعات آمریکایی به توصیف و
تبیین مادران مجازی این کشور بپردازیم. بدین
ترتیب بر دو خروجی مهم دست یافتیم که شامل
چگونگی تبلیغ فرهنگ سرمایه‌داری و دوم، تأثیرات



منفی بر سلامت روان مادران آمریکایی می‌شد. سلبریتی‌ها افرادی هستند که فقط به سبب برخی از ویژگی‌های سرگرم‌کننده مثل بازیگری، خوانندگی، ورزشی، هنری و... در چشمان مردم قرار می‌گیرند. اما گروه‌هایی دیگر از مردم در قالب تأییدکننده‌های شخص سوم مستقل هستند که با شکل دادن ایدئال‌ها و ادراک عمومی به عنوان اینفلوئنسرهای رسانه‌های اجتماعی شناخته می‌شوند. مهم‌ترین ویژگی اینفلوئنسرهای میزان صداقت در گفتار و اعتماد با فالوورهایشان است که این امر از طریق یک شبکه بزرگ تعاملی به نام Post-by-Post میسر می‌شود. به استناد تحقیق مک نیلی و دوستانش در سال ۲۰۲۰، بالاترین میزان ارتباطات بین اینفلوئنسر و مخاطب در شبکه‌های اجتماعی به فیس‌بوک و اینستاگرام اختصاص دارد. به همین دلیل بسیاری از شرکت‌های بزرگ اقدام به رایزنی با آنان و درخواست تبلیغ محصولاتشان را می‌کنند که امروزه با عنوان اینفلوئنسر مارکتینگ شناخته می‌شوند. امروزه این صنعت به سبب وجود روابط اعتمادی در اینفلوئنسرهای بازار خود را بر آنان بسته است تا بتواند افزون بردست‌یابی به بیشترین سود، بر فرهنگ مصرفی کالاها و تجمل‌گرایی بدمد.

حال یکی از دسته‌های مهم اینفلوئنسرهای مادران هستند که گروهی مؤثر برای معرفی الگوهای تربیتی و سبک زندگی به شمار می‌روند. از جمله این تأثیرات دو موضوع تبلیغات و تأثیرگذاری‌ها هستند که همین موجب انتقادات و تحقیقات

کارشناسان شد. در این زمینه دو پژوهش بیشتر از سایرین مهم بودند که یکی شامل کتاب «Momfluenced» سارا پیترسن بود و دیگری آزمایشی با مسئله تأثیر صفحات مادران اینفلوئنسر بر سلامتی روان مادران. کتاب سارا پیترسن بر پایه‌های سرمایه‌داری، تبعیض‌های نژادی و توهمی مادران مجازی در آمریکا بود و در سال ۲۰۲۳ انتشار یافت. با ورود این اثر به بازار کتاب موجی از نظرات روان‌شناسان و جامعه‌شناسان حول آن شکل گرفت. ما آن را به سبب اوج گرفتن مادران مجازی در ایران و ارتباطش به زیست مصرف‌گرایی بیشتر هدف تبیین خود قرار داده‌ایم تا راه‌حل‌های بهتری را برای کاهش آسیب‌ها ارائه دهیم؛ هر چند موضوع مادران مجازی یا زیست زنان ایرانی در اینستاگرام از اواخر دهه نود شمسی مورد توجه محققان کشورمان بود. برای نمونه می‌توانیم به مقالات زیر اشاره کنیم:

- «بازنمود سبک زندگی زنان جوان ایرانی در اینستاگرام»
- «بازنمایی زندگی روزمره خانوادگی زنان ایرانی در اینستاگرام»

- «سوپر مام‌ها و فضای مادری در اینستاگرام».

پژوهش‌های مذکور بیشتر تمرکز خود را بر چگونگی نمایش زنان ایرانی در صفحات اینستاگرام می‌گذاشتند که معمولاً پر بازدید بودند و از خطر زندگی تجملاتی هشدارهایی می‌دادند. به این ترتیب، درد مشترکی بین تحقیقات بالا با کتاب «مام‌فلوئنسر» سارا پیترسن وجود داشت که

مام‌فلوئنسرهای ابتدا در وبلاگ‌ها بالغت مام بلاگر تعریف می‌شدند و بیشتر اهداف آموزشی را جهت تقویت سلامت روان مادران دنبال می‌کردند. نوشته‌های داخل این وبلاگ‌ها بر پایه روایت‌های شخصی بود و برای کسب درآمد هم شرکت‌های تبلیغاتی به آنان پول می‌دادند تا تنها بزرگانی‌شان در وبلاگ قرار گیرد.

ما در این یادداشت علاوه بر بیان آن، به چگونگی تأثیر آنان بر سلامتی روان مادران در آمریکا نیز می‌پردازیم. براین اساس، سؤال ما چنین بیان می‌شود که: «چرا دو وجه سرمایه‌داری و افسردگی در روایت از مام‌اینفلوئنسرهای آمریکایی بیشتر دیده می‌شود؟» ما برای پاسخ به سؤال، یادداشت را به دو بخش «خط مصرف، تیتتر یک مادران مجازی» و «حسرت به مام‌فلوئنسرها» تقسیم‌بندی کردیم.

جوامع لیبرالیستی جهت استفاده از نیروی کار ارزان، موقعیت اینفلوئنسری را بیشتر برجسته می‌کنند تا زنان خانه‌دار فقط با یک وسیله اندرویدی به اینترنت وصل شوند و به تبلیغ محصولات شرکت‌ها بپردازند. پس اگر دیروز خانم‌ها در کارخانه‌ها حقوق پایین می‌گرفتند، اکنون مادران در منازل خودشان آن را با قیمتی نازل بدون امضای یک قرارداد انجام می‌دهند.

خط مصرف، تیتتر یک مادران مجازی

مام‌فلوئنسرها یا momfluencer به کاربران مادری گفته می‌شود که تصاویر، فیلم‌ها یا تجارب مادری خود را در وبلاگ‌ها و شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام و تیک‌تاک و... با مخاطبان‌شان به اشتراک می‌گذارند. مام‌فلوئنسرها ابتدا در وبلاگ‌ها با لغت مام بلاگر تعریف می‌شدند و بیشتر اهداف آموزشی را جهت تقویت سلامت روان مادران دنبال می‌کردند. نوشته‌های داخل این وبلاگ‌ها بر پایهٔ

روایت‌های شخصی بود و برای کسب درآمد هم شرکت‌های تبلیغاتی به آنان پول می‌دادند تا تنها بزرگانی‌شان در وبلاگ قرار گیرد. هنگامی که اینستاگرام پا به عرصهٔ مجازی گذاشت، بسیاری از این وبلاگ‌نویسان مادر به اینستاگرام منتقل شدند. سکویی که متمرکز بر تصویر بود و به فروش زیبایی‌شناسی خاصی اختصاص داشت. این مسئله برای تجلیل از زیبایی و ساختن زندگی خود مانند هنر بود که حتی موجب کسب درآمد بیشتر هم می‌شد. زیرا برخی وبلاگ‌نویسان مادری اولیه در مورد تأثیر بازاریابی آنان بر مصرف‌کنندگان آگاه شدند و کار خود را بر بستر اینستاگرام آوردند. با این تغییر یک مادرفلوئنسر می‌توانست برای هر پستی مثل لوازم سیسمونی یا هر چیز دیگری حامی مالی داشته باشد. این تبلیغات به تدریج در قالب نسخهٔ زیبایی‌شناسانهٔ مام‌فلوئنسری در اذهان عمومی والدین نفوذ پیدا کرد. چنان‌که این امر در صفحات مادرانی سفیدپوست و منظم با خانه‌هایی تمیز قابل مشاهده بود. مادرانی که با سه تا ده فرزند خود بازی می‌کردند و رنگ لباس‌های آنان یک هارمونی زیبا می‌آفرید. این لباس‌ها علی‌رغم قیمت‌های گران، شما را به خرید برای کودکان ترغیب می‌کرد که تبلیغات و تخفیف‌های برند آن توسط همین مام‌فلوئنسرها بازنمایی می‌شد. امری که در گزارش Anna North، دبیر ارشد سایت تحلیلی Vox می‌خوانیم: «بدیهی است که momfluencer یک شخص واقعی نیست. او سازه‌ای است که توسط

مادران واقعی طی هماهنگی با شرکت‌های فناوری و برندهای مصرف‌کننده، به عنوان راهی برای امرار معاش در رسانه‌های اجتماعی ایجاد شد. امروزه، momfluencers یک تجارت بزرگ برای تبلیغ‌کنندگان است؛ زیرا زنان اکثر تصمیمات خریدهای خانه را می‌گیرند؛ به‌ویژه مادران که اقلام بزرگی مانند کالسکه و تخت نوزاد را انتخاب می‌کنند. آنان همچنین از اهمیت فرهنگی برخوردار هستند؛ زیرا بیش از هر زمان دیگری پیام‌هایی مبنی بر چگونگی مادری به ما منتقل می‌کنند.» بنابراین، آنان در مقام یک شخص ثالث مستقل قدرت شکل دادن ایدئال‌های مادری و تأثیرگذار را داشتند.

این امر به‌ویژه در زندگی مادران آمریکایی رشد عجیبی طی ده سال داشت که گزارش آن را سارا پیترسن در قالب کتاب «momfluencer» در سال ۲۰۲۳ روانه بازار کتاب آمریکا کرد. این اثر حاصل مصاحبه با مادران تأثیرگذار و دنبال‌کننده‌هایشان بود که می‌گفت: «فالوورها هدفی جز یادگیری دوره مادری یا آسان‌تر کردن امور مربوط به آن را نداشتند». نویسنده علت این امر را در مصاحبه با گوگل لایف تشریح می‌کند که: «همه ما ناخودآگاه یا آگاهانه به دنبال نسخه‌ای از مادری هستیم که به اندازه ایالات متحده گیج‌کننده و غیر ممکن نیست... من واقعاً فکر نمی‌کنم این نسخه از مادری در هیچ کجا وجود داشته باشد... آنان به‌ویژه در ایالات متحده آن قدر بی‌حقوق هستند که اصلاً مورد حمایت قرار نمی‌گیرند. بنابراین کاملاً

طبیعی است که ما به سبب نقش بسیار سنگین مادری، دنبال راهی جهت ایفای مناسب آن باشیم... بنابراین کارشناسان معتبری برای مسائل بسیار خاص در کشور وجود دارند... اما دسترسی به توصیه‌های بسیار آنان می‌تواند برای مادران گیج‌کننده و طاقت‌فرسا باشد. زیرا میزان مصرفی که ما بیست یا سی سال پیش دریافت می‌کردیم، بسیار کمتر از الان بود. فکر می‌کنم این غوغا از درون جیب ماست و این قضیه را سخت می‌کند؛ مهم آن است که به صدای خودتان گوش دهید و از تأثیرات مخرب آنلاین آگاه باشید تا بدانید چه زمانی باید کنار بکشید».

پس مادران از این بستر به دنبال یادگیری وظایف خود بودند؛ اما یک شرط مهم داشت که آن حفظ هویت خود برابر مام‌فلوئنسرها بود. چون مادران برجسته شبکه‌های اجتماعی تنها تصویر ایدئال مادری خود را ارائه می‌دادند و این برای هم‌نوعان احساس لذت تولید می‌کرد. موضوعی که از نگاه صاحب کتاب مام‌فلوئنسرهای اصلاً پیام مثبتی را به جامعه زنان آمریکایی منتقل نمی‌کرد و فقط تصویری برنمدار با درآمدزایی و اشتراک‌گذاری بالا بود. از آن جهت که زنان آمریکایی باید در فضای خانه یک بازار بزرگ^۳ را در بسته‌ای به نام مام اینفلوئنسری می‌پنجیدند و این، به تعبیر پیترسن، یک ضربه به مادران کشورش بود. این ضربه از علاقه آنان به کسب درآمد و اشتغال نشئت می‌گرفت که به جهت وظیفه مادری، امکان کار در بیرون از منزل را نداشتند. مادران

«مردم درگیر کالاهای مصرفی هستند نه به این دلیل که شستشوی مغزی شده‌اند. زیرا خرید تنها فعالیت لذت بخشی‌ست که توسط حاکمان ما مجاز و فعالانه تشویق می‌شود. لذت خوردن یک بستنی ممکن است در مقایسه با لذت کار معنادار و مستقل جزئی باشد، اما اولی به راحتی در دسترس است و دومی نه».

اصلی‌ترین هدف کتاب «مام اینفلوئنسر»، بیان تبلیغاتی شدن مادران برای مصرف کالاها بود که پیام سرمایه‌داری را نشر می‌کرد. اما آنان یک جنبه دیگر هم به نام تأثیرگذاری بر سلامت روان مادران به ویژه افزایش سطح اضطراب و افسردگی داشتند.

آمریکایی در این وضعیت تنها می‌توانستند داخل خانه، شغلی را برای خود دست‌وپا کنند که بهترین گزینه همان همکاری با بازار بزرگ آنلاین بود. به عبارتی، شرکت‌ها تبلیغات تجاری خود را به صفحات اینستاگرامی یا تیک‌تاک مادران می‌سپردند و در قبال این همکاری هزینه‌ای هم می‌دادند. اما حق الزحمه‌ها پایین بود و به گفته کتاب «کار آرمانی» از بروک ارین دافی، که درصد از اینفلوئنسرهای می‌توانستند زندگی‌شان را با تبلیغات در آمریکا بچرخانند. همین مسئله، مشترک در کتاب «مام‌فلوئنسر» پیترسن بود و او می‌گفت: «یکی از مادران تأثیرگذار شبکه‌های اجتماعی نیز چنین شکایتی داشت که اگر او تمام وقت و انرژی خود را برای آن بگذارد بتواند سالانه ۲۰۰۰۰ دلار جمع کند».

نویسنده، این درآمد کم را ناشی از مسائل نژادپرستی و تبعیض جنسیتی برای مادران فضای مجازی آمریکا می‌دید و آن را با استناد به یک نمونه از مصاحبه‌شوندگان خود شرح می‌داد. او می‌گفت: «من طی جلسه با یکی از مام‌فلوئنسران سفیدپوست درباره تبلیغ یک محصول مراقبت از مو برای زنان سیاه‌پوست متوجه موارد نژادپرستی و تبعیض جنسیتی شدم. این زن تعریف می‌کرد که من طی دیدار با مردان سفیدپوست شرکت از تبلیغ محصول برای زنان سیاه‌پوست صحبتی نکردم و آنان هم اطلاعی در این زمینه نداشتند». شبیه به چنین موردی در چند جای دیگر هم بود و پیترسن نتیجه می‌گرفت که بیشتر معاملات

بازاریابی مادران تأثیرگذار، از طریق مردان سفیدپوست انجام می‌شود. مردان سفیدپوست با به‌کارگیری مادران سفیدپوست، آنچه را که خود در نظر دارند و دستور می‌دهند باید انجام شود.

صاحب کتاب «مام‌فلوئنسرهای» این نکته را بدون هیچ تعارفی در مصاحبه اختصاصی با سایت Vox اشاره می‌کند که مادران اینفلوئنسر سفیدپوست درآمد بیشتری نسبت به همکاران سیاه‌پوست خود در این عرصه دارند. البته مسائل نژادپرستی و تبعیض جنسیتی درد دانشگاهیان آمریکایی نیز بود؛ چنان‌که صدای لورا هریسون، استاد دانشگاه ایندیانا را در یادداشتی کوتاه به نام «مصرف‌کننده مادری» درآورد. منظور از مصرف‌کننده مادری همان نمایش یک مادر خوب سفیدپوست است که می‌خواهد فانتزی‌های مادرانه خود را با خریدهای گران‌قیمت عملی کند و لذت بردن از آن را به کاربران‌ش نشان دهد. این رفتار از نظر یک خبرنگار مجله فمینیستی آمریکایی همان کنش مادر بورژوازی قرن نوزدهم است که یک هویت مصرف‌کنندگی دارد.

امروز نیز این هویت با چهره مام‌فلوئنسری در صدر الگوریتم‌های کامپیوتری است تا به بازسازی یا تعریف جدید نهاد مادری بپردازد. به این ترتیب باید آنان را به جای بررسی یک صنعت تجاری چند تریلیون دلاری در سال به چشم یک حامل ایدئولوژی نگریست. نگاهی که موريس ویگل، استاد دانشگاه نورث ورس آمریکا در یادداشت تحلیلی خود نسبت به کتاب پیترسن دارد. او

از نسل جدید فمینیست‌ها یا فمینیست‌های نئولیبرال می‌خواهد با دام مام‌فلوئنسری مصرف را تبلیغ نکنند؛ زیرا در ظاهر عنوانش حفظ سرمایه انسانی است و با آن شاید برابری جنسیتی حاصل شود، اما با اهمیت به مادران اینفلوئنسر خودمحوری و بی‌اعتبار ساختن نهاد خانواده را گسترش می‌دهند.

این مسئله مورد اعتراض سارا پیترسن در کتابش بود و از فمینیست‌ها می‌خواست مادران شبکه‌های اجتماعی را ارزش تلقی نکنند. او می‌گفت: «فمینیست‌ها نیاز مبرمی به تدوین دیدگاه‌ها و خواسته‌های جدید در مورد مادری دارند». به این ترتیب آنان باید اندیشه‌های خود را نسبت به این قضیه تغییر می‌دادند تا از جوانب دیگر مثل خدمت رایگان زنان به جوامع لیبرالی به دور باشند. به عبارتی، جوامع لیبرالیستی جهت

استفاده از نیروی کار ارزان، موقعیت اینفلوئنسری را بیشتر برجسته می‌کنند تا زنان خانه‌دار فقط با یک وسیله اندرویدی به اینترنت وصل شوند و به تبلیغ محصولات شرکت‌ها بپردازند. پس اگر دیروز خانم‌ها در کارخانه‌ها حقوق پایین می‌گرفتند، اکنون مادران در منازل خودشان آن را با قیمتی نازل بدون امضای یک قرارداد انجام می‌دهند. امری که اصلاً مناسب زنان نبود و در آمریکا بیشتر می‌شد؛ چراکه در خانه کسی از ارزش کارشان مثل بچه‌داری، تمیزی خانه و همسر داری و... آگاه نبود. این موضوع در کل کشور وجود داشت و برای نظام سرمایه‌داری آن با مصرف نمود می‌یافت تا در اولویت امور اجتماعی ابتدا لذت اصل قرار گیرد. چنان‌که الن ویلیس در سال ۱۹۷۰ می‌نویسد: «مردم درگیر کالاهای مصرفی هستند نه به این دلیل که شستشوی مغزی شده‌اند. زیرا خرید



تجربیات منفی شبکه‌های اجتماعی بر مادران به سبب احساس افسردگی آنان پس از زایمان است که بعد از این دوره، مادران برای فرار از حس تنهایی به شبکه‌های اجتماعی پناه می‌آورند. آنان می‌خواستند با این واسطه فرصت‌هایی را برای ارتباط و دوستی بیابند، ولی با مقایسه بین خود و تصویر ایدئال اینستاگرامی دچار کمبود عزت نفس می‌شدند.

این نظریه که

تأثیرگذاران

رسانه‌های اجتماعی

می‌توانند تأثیرات

منفی بر زندگی

کاربران داشته

باشند، جدید نیست.

تحقیقات موجود

نشان می‌دهد که

چگونه ایدئال‌سازی

مادری در رسانه‌های

اجتماعی می‌تواند با

تجربیات بالقوه منفی

کاربران نیز مرتبط

باشد.

تنها فعالیت لذت بخشی‌ست که توسط حاکمان ما مجاز و فعالانه تشویق می‌شود. لذت خوردن یک بستنی ممکن است در مقایسه با لذت کار معنادار و مستقل جزئی باشد، اما اولی به راحتی در دسترس است و دومی نه».

حسرت به مام فلوئنسرها

بنابراین، اصلی‌ترین هدف کتاب «مام اینفلوئنسر»، بیان تبلیغاتی شدن مادران برای مصرف کالاها بود که پیام سرمایه‌داری را نشر می‌کرد. اما آنان یک جنبه دیگر هم به نام تأثیرگذاری بر سلامت روان مادران به ویژه افزایش سطح اضطراب و افسردگی داشتند. در این زمینه گزارشی در سپتامبر ۲۰۲۲ با عنوان «تأثیر سمی مام فلوئنسرها بر سلامت روانی مادران» در سایت Motherly منتشر شد. طبق این تحقیق، تا قبل از پدیده ظهور مادران مجازی، زنان با بمباران اطلاعات پرورش کودک روبه‌رو نبودند. اما اکنون با وجود جذابیت‌های بصری اینستاگرام و حضور مادرانی زیبا دیگر نمی‌توان آنان را نادیده گرفت و خود را با ایشان مقایسه نکرد. آن‌چنان که مواجهه با تصاویر مادری ایدئال از طرف دوستان و خانواده خود یا از سوی مام فلوئنسری در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند اضطراب، حسادت و حس مقایسه شما را افزایش دهد. دکتر سیرا کرک پاتریک، استاد دانشگاه نبراسکا لینکلن، پس از اولین مادر شدنش تجربه برخورد با این صفحات را داشت و خیلی زود متوجه تأثیر منفی عمیق شبکه‌های اجتماعی بر خودش شد. او در

این زمینه به سایت Motherly می‌گوید: «خیلی زود پس از تولد اولین فرزندم خودم را با تصویرهای مادری در رسانه‌های اجتماعی مقایسه کردم و پس از آن دچار احساس ضعف شدم. بنابراین، بسیار زیاد نسبت به این موضوع و اینکه چگونه می‌توانم مام فلوئنسری را در تحقیقاتم برای کمک به مادران دیگر هدایت کنم، اشتیاق پیدا کردم. این نظریه که تأثیرگذاران رسانه‌های اجتماعی می‌توانند تأثیرات منفی بر زندگی کاربران داشته باشند، جدید نیست. تحقیقات موجود نشان می‌دهد که چگونه ایدئال‌سازی مادری در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند با تجربیات بالقوه منفی کاربران نیز مرتبط باشد».

تجربیات منفی شبکه‌های اجتماعی بر مادران به سبب احساس افسردگی آنان پس از زایمان است که بعد از این دوره، مادران برای فرار از حس تنهایی به شبکه‌های اجتماعی پناه می‌آورند. آنان می‌خواستند با این واسطه فرصت‌هایی را برای ارتباط و دوستی بیابند، ولی با مقایسه بین خود و تصویر ایدئال اینستاگرامی دچار کمبود عزت نفس می‌شدند. موضوعی که طی تحقیق دکتر پاتریک بر ۴۶۴ صفحه مام فلوئنسر مشخص شد و بر وجود دو دسته از آنان خبر داد. اینها شامل مادران ایدئال و مادران واقع‌بین بودند که موجب قیاس مادران واقعی با آنان و افزایش حسادتشان. درواقع، مادران ایدئال کسانی بودند که بر تصویرهای تحسین‌برانگیزی از مادری و به جنبه‌های مثبت فرزندپروری تمرکز داشتند و به

مشکلات مرتبط اشاره نمی‌کردند. همین برای مادران، به‌ویژه آن دسته زانی که تازه فرزند اول خود را به دنیا می‌آوردند، گزارش‌هایی از سرخوردگی و افسردگی در سطح بالایی دریافت می‌شد. ولی مادران واقع‌بین اینگونه تصویرسازی نمی‌کردند و از مسائل مختلف فرزندان مثل خانه‌های به‌هم‌ریخته روایت‌هایی داشتند. همین عامل باعث نزدیکی مادران به این گروه از مام‌فلوئنسرها می‌شد که کمی در آن احساس بهتری داشتند. نظر دکتر پاتریک نیز به سبب کاهش حس تنهایی مادران تاحدودی بر گروه دوم مثبت بود اما همچنان توصیه می‌کرد که برای مادری کردن نیاز نیست کار را برای خودمان سخت کنیم.

نتیجه‌گیری

با مطالعه منابع و گزارش‌های آمریکایی متوجه شدیم که دو وجه از مام‌فلوئنسرها تأثیر بسیاری بر مخاطبان خود گذاشته‌اند. در بخش اول ترویج فرهنگ مصرف‌گرایی و زیست تجملی را به‌صورت نمایش خانه زیبا همراه با فرزندان پرندپوش شاهد بودیم. این موضوع را به‌ویژه در تحلیل‌های کتاب سارا پیترسن خواندیم که علت اصلی آن را به نژادپرستی و تبعیض جنسیتی مربوط می‌دانستند. مسائلی که به چندین قرن پیش در قالب سرمایه‌داری بازمی‌گشت و همین موجب توصیه یکی از اساتید آمریکایی به نسل جدید فمینیست‌ها بود. زیرا آنان فکر می‌کردند

تا قبل از پدیده ظهور مادران مجازی، زنان با بمباران اطلاعات پرورش کودک روبه‌رو نبودند. اما اکنون با وجود جذابیت‌های بصری اینستاگرام و حضور مادرانی زیبا دیگر نمی‌توان آنان را نادیده گرفت و خود را با ایشان مقایسه نکرد. آن‌چنان که مواجهه با تصاویر مادری ایدئال از طرف دوستان و خانواده خود یا از سوی مام‌فلوئنسری در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند اضطراب، حسادت و حس مقایسه شما را افزایش دهد.

مام‌فلوئنسری فرصتی برابر برای حضور در شبکه‌های اجتماعی‌ست؛ غافل از آنکه این موضوع موجب بی‌اعتباری و سست شدن نهاد خانواده می‌شد. امری که به سبب زیبایی زنان و دستمزدهای پایین بیشتر رقم می‌خورد و نقش نظام سرمایه‌داری و مردان سفیدپوستش در آن به‌طور کامل واضح بود. درواقع این مردان، با مالکیت بر شرکت‌های بزرگ قصد افزایش سود خود را داشتند که بهترین راه هم پرداخت کمترین هزینه به زنان سفیدپوست زیبا بود. به عبارتی دیگر زنان طی ساعت‌های طولانی با فعالیت‌های آنلاین، زیبایی خود را به فروش می‌رسانند تا کالای مردان سرمایه‌دار بیشتر به فروش برسد. موضوعی که پیش از این در کتاب جامعه‌شناس فرانسوی، گای دوبور به نام «جامعه نمایش» وجود داشت و می‌گفت: «در زندگی جوامع مدرنی که روابط تولیدی مدرن مسلط است، تمام آن با وجه تماشا درآمیخته می‌شود و به‌عنوان انباشت بی‌نهایتی

مردان سفیدپوست
ثروتمند، زنان
زیبارو را یک کالای
تبلیغاتی می‌دانستند
که با نمایش آنان
مخاطب تسلیم خرید
کالایشان می‌شود.
از این نظر نیز
علاقه‌ای به استفاده
از زنان سیاه‌پوست
اینفلوئنسر نداشتند
که درواقع همان
بحث تبعیض نژادی
بود.

از نمایش‌ها در معرض دید عموم قرار می‌گیرد.
این حجت تماشا برای ماست تا هر چه خوب
است ظاهر شود و هر چه نمایان شد، نیکوست.
پس شاهد ساخت دنیایی زرق‌وبرق‌دار مستقل از
همتای واقعی خود هستیم که همچنان عینک بر
روی چشمان قرار می‌گیرد و واکنش ما نسبت به
آن پذیرشی منفعلانه و تقلید شرطی‌ست». به
این ترتیب، مردان سفیدپوست ثروتمند، زنان
زیبارو را یک کالای تبلیغاتی می‌دانستند که
با نمایش آنان مخاطب تسلیم خرید کالایشان
می‌شود. از این نظر نیز علاقه‌ای به استفاده از
زنان سیاه‌پوست اینفلوئنسر نداشتند که درواقع
همان بحث تبعیض نژادی بود.
اما آسیب‌های مادران مجازی تنها به ترویج یک
زیست‌گران‌قیمت حصر نداشت؛ بلکه آسیب دیگر
آن مربوط به هویت و شخصیت مادر بود. یعنی اگر
مأم‌فلوئنسرها به قصد اشتراک‌گذاری تجربه‌های
مادری یا تعلیم برخی سبک‌های تربیتی مشغول
فعالیت در اینستاگرام بودند، مادر ناخودآگاه به
مقایسه بین وضعیت خود و دیگران می‌پرداخت و
بعد دچار کمبود عزت نفس می‌شد. این خدشه با
آزمایش بر چند صد نفر به تأیید رسید و می‌گفت:
«مادران به‌ویژه افرادی با تجربه فرزند اول، به
جهت احساس دوری از اجتماع تصمیم به گذراندن
وقت در فضای مجازی می‌گیرند». این دسته پس
از بازدید از صفحات مادران شاخ مجازی دچار یک
خلأ روانی می‌شوند که همان افسردگی‌ست و بعد
از آن می‌خواهند شبیه به همان مادران شوند اما

نمی‌توانند؛ بنابراین میزان اضطرابشان افزایش
می‌یابد.
بر این اساس، مادران اینفلوئنسر ظاهر زیبایی
دارند که در پس پرده آن روایت محققان آمریکایی
از تجربه‌شان عبرتی برای دیگران است. ***

پی‌نوشت:

1. SMIs or social media influencers.
2. momfluencer.
3. multi-level marketing or MLMs.

منابع:

- مقالات فارسی

۱. عبدالله بیچرانلو و دیگران، «بازنمود سبک زندگی زنان جوان ایرانی در اینستاگرام»، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، پاییز ۱۳۹۸، شماره ۵۶.
۲. محمد سعید ذکایی و دیگران، «بازنمایی زندگی روزمره خانوادگی زنان ایرانی در اینستاگرام»، فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین، پاییز ۱۳۹۹، شماره ۲۳.
۳. مینا بیگوند و دیگران، «سوپر مام‌ها و فضای مادری در اینستاگرام»، فصلنامه زن در فرهنگ و هنر، بهار ۱۴۰۰، شماره ۱.

- سایت‌های تحقیقاتی انگلیسی

1. signsjournal. org: Consuming Motherhood: Influencer "Mamas".
2. vox. com: What are "momfluencers".
3. Mother. ly. com: Study Shows How Momfluencers Can Increase Your Anxiety.
4. yahoo. com: Sara Petersen's new book breaks down momfluencer culture.

اینفلوئنسر یا مادر؟

پیکسل‌هایی که هویت را پاک کردند

زن ایرانی بر دوراهی فرصت هویتی و تهدید فرهنگی

انگاره‌های سنتی زن ایرانی، محصول بافت دینی، تاریخی و فرهنگی است که در طول قرن‌ها شکل گرفته است. در جامعه سنتی ایرانی، زن نقشی محوری در خانواده داشت و تقسیم کار جنسیتی به صورت طبیعی پذیرفته می‌شد. با ورود تجدد، مفاهیمی چون آزادی فردی و برابری جنسیتی وارد گفتمان شد. انقلاب اسلامی با ایجاد فضای حضور مؤثر و غیر جنسیتی زن، تحولی متوازن ایجاد کرد. رسانه‌های نوین با شکستن انحصار روایت رسمی، الگوسازی متنوع و عادی‌سازی تغییرات، سرعت تحول انگاره‌ها را افزایش داده‌اند. اما سیطره رسانه‌های بیگانه، آسیب‌هایی چون سطحی‌سازی هویت، گسست نسلی، مصرف‌گرایی، فشار روانی و تضعیف بنیان خانواده را به همراه داشته است. زن ایرانی امروز میان الگوی سنتی و غربی دچار گم‌گشتگی هویتی شده است.

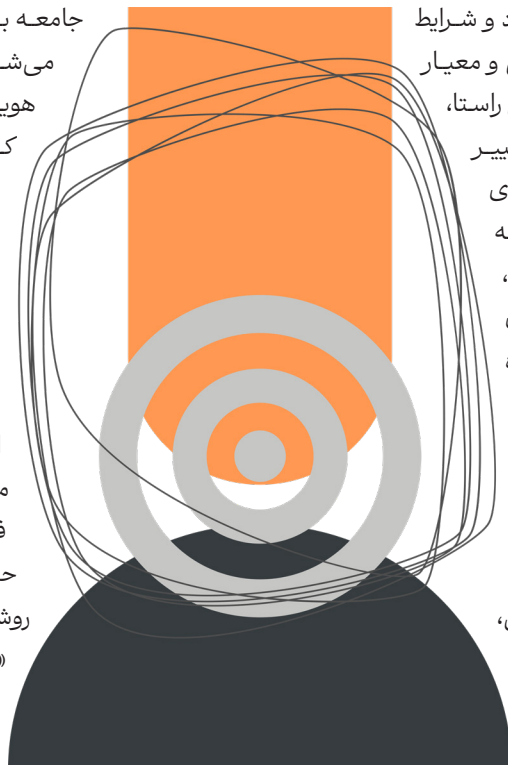


آزاده زینب
محمودیان
دانش‌آموخته
دکتری ارتباطات
دانشگاه تهران

در نگاهی واقع‌بینانه، اگرچه در سنت، زنان واقعاً نقش محوری و محترمی در خانواده داشتند و سرکوب‌شده به معنای منفعل غربی نبودند؛ اما در عین حال، نبود امکان انتخاب مسیر متفاوت، برای برخی زنان می‌توانست امری محدودکننده تلقی گردد. چیزی که شاید در زمان خود کمتر به چشم می‌آمد، اما با ورود مفاهیم تجدیدی مدرن برجسته شد.

وقتی از «انگاره‌های سنتی زنان ایران» صحبت می‌کنیم، در واقع منظور مجموعه‌ای از باورها، نقش‌ها و انتظارات اجتماعی است که در طول قرن‌ها در جامعه ایرانی شکل گرفته و بازتولید شده است. انگاره‌های سنتی، محصول یک بافت دینی، تاریخی و فرهنگی هستند و ریشه در فرهنگ، مذهب، ساختار خانواده، جامعه و حتی شرایط اقتصادی داشته‌اند. به طور کلی می‌توان چند محور اصلی برای انگاره‌های سنتی زنان در ایران در نظر گرفت که مهم‌ترین آنها نقش مادری و همسری، عفاف و حجاب، نسبت با مردان در خانواده و اجتماع، حدود و شرایط حضور در عرصه عمومی و معیار ارزش‌گذاری است. در این راستا، رویکردهای اصلی بروز تغییر در انگاره‌ها در دهه‌های اخیر را می‌توان ورود به عرصه آموزش و اشتغال، بازتعریف نقش‌های جنسیتی، تحول در نگاه به بدن و پوشش و جایگاه در عرصه‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی در نظر گرفت. در جامعه مبتنی بر سنت‌های اصیل ایرانی، خانواده سنتی به‌عنوان یک «واحد منسجم»

و یک «نهاد همکاری» است. مرد وظیفه تأمین معیشت و دفاع از خانواده را بر عهده دارد و زن مدیر خانه، تربیت‌کننده نسل و نگهدارنده پیوندهای عاطفی و اجتماعی در نظر گرفته شده است. این تقسیم کار به طور طبیعی پذیرفته شده و هم زن و هم مرد، خود را در این نقش‌ها «مفید و باارزش» می‌بینند، نه صرفاً محدود یا سرکوب‌شده. در این جامعه، مفهوم «حق انتخاب» به شکل امروزی و تجدیدی آن مطرح نیست. در واقع، پیش از ورود گفتمان مدرن و فردگرایانه، حق انتخاب به شکل امروزی اصلاً مسئله اصلی قلمداد نمی‌شد و جامعه بر اساس وظایف تعریف می‌شد نه حقوق فردی؛ یعنی هویت هرکس، بیش از آنچه که از انتخاب‌های شخصی معنا یابد، از جایگاه خانوادگی و اجتماعی معنا می‌گرفت. اما با ورود تجدد و نگاه غربی به جامعه و تماس ایران با غرب، از دوره قاجار به بعد، مفاهیمی مثل آزادی فردی، برابری جنسیتی و حق انتخاب وارد گفتمان روشنفکری شد. اینجا بود که «نقد انگاره‌های سنتی» آغازیدن گرفت؛ و مقایسه



با الگوهای غربی وضع موجود را مورد پرسش قرار داد. در این پرسش‌ها دو روایت متفاوت از تغییر انگاره‌های سنت‌خاسته مطرح شد:

۱. روایت مدرن‌گرایان که معتقد بودند زن ایرانی در سنت سرکوب شده و باید آزاد شود.

۲. روایت سنت‌گرایان که معتقد بودند تقسیم‌کار میان نقش‌های جنسیتی، طبیعی و هماهنگ بوده و ورود نگاه غربی باعث ایجاد شکاف در خانواده و تضعیف هویت زن و مرد ایرانی شده است.

در نگاهی واقع‌بینانه، اگرچه در سنت، زنان واقعاً نقش محوری و محترمی در خانواده داشتند و سرکوب‌شده به معنای منفعل غربی نبودند؛ اما در عین حال، نبود امکان انتخاب مسیر متفاوت، برای برخی زنان می‌توانست امری محدودکننده تلقی گردد. چیزی که شاید در زمان خود کمتر به چشم می‌آمد، اما با ورود مفاهیم تجدیدی مدرن برجسته شد.

نکته قابل تأمل آن است که این آسیب مهم و واقعی با ورود نگاه تجدیدی اصلاح‌نشد، زیرا در آن رویکرد، حضور زن با بهره‌کشی از جنبه جنسیتی او همراه بود و زمینه سقوط زن ایرانی را از آن سوی بام فراهم می‌کرد. در واقعیت، این انقلاب اسلامی بود که فضای روانی و اجتماعی حضور مؤثر و غیر جنسیتی زن را در جامعه فراهم کرد و به او فرصت ابراز و تقویت و رشد استعداد و توان داد. از این منظر، همان‌طور که انگاره‌های سنت‌ساخته می‌توانند «سرمایه فرهنگی» قلمداد

شوند، تحولاتی که انقلاب اسلامی در انگاره زن ایرانی ایجاد کرد در تسهیل گردش متوازن و پرشتاب چرخ پیشرفت در اجتماع تأثیر پررنگی داشت. در واقع، بازتعریف نقش زن در انگاره‌های سنتی، یک شبهه یا صرفاً براساس تجدد غربی اتفاق نیفتاد؛ بلکه حاصل مجموعه‌ای از عوامل تاریخی، اقتصادی و فرهنگی بود که در رأس آن انقلاب اسلامی و مبانی آن قرار داشتند. مبانی‌ای که دال مرکزی آن استقلال هویتی بود. استقلال هویتی منطوقی در انقلاب اسلامی، زن ایرانی را از آغشته شدن به ملزومات توسعه غربی انداز می‌داد و به‌سوی پیشرفت و رشد و کمال‌خواهی رهنمون می‌شد.

رسانه‌های نوین و تغییر انگاره‌های سنتی زن ایرانی

در ابتدایی‌ترین نگاه، عواملی چون آموزش و سوادآموزی، شهری شدن و تغییر سبک زندگی، تحولات اقتصادی، تورم، افزایش هزینه‌های زندگی و تغییر ساختار اقتصادی، رسانه‌ها و ارتباطات و فراهم آمدن بستر مقایسه با زنان دیگر کشورها، حرکت‌های تجددخواهانه سیاسی و اجتماعی و جهانی‌شدن و هجوم فرهنگ مدرن و به تبع آن تحولات حقوقی و قانونی در موقعیت زنان و... دست‌به‌دست هم دادند تا امروز، تصویر زن ایرانی نسبت به زن سنتی تفاوت‌های قابل توجه و تأملی بیابد. اما در این میان شاید بتوان به‌طور ویژه به نقش رسانه‌های نوین و شبکه‌های اجتماعی در تغییر انگاره‌های زنان ایرانی پرداخت. اما کدام

رسانه‌های نوین،
به‌ویژه شبکه‌های
اجتماعی با شکستن
انحصار روایت رسمی
این امکان را فراهم
می‌کنند که هر کسی
بتواند روایت خود را
از زندگی، هویت و
خواسته‌ها منتشر
کند و برای انتشار،
معتل و منتظر اتفاق
یا همراهی گروه یا
نهادی نماند.

این انقلاب اسلامی بود که فضای روانی و اجتماعی حضور مؤثر و غیر جنسیتی زن را در جامعه فراهم کرد و به او فرصت ابراز و تقویت و رشد استعداد و توان داد. از این منظر، همان طور که انگاره‌های سنت ساخته می‌توانند «سرمایه فرهنگی» قلمداد شوند، تحولاتی که انقلاب اسلامی در انگاره زن ایرانی ایجاد کرد در تسهیل گردش متوازن و پرشتاب چرخ پیشرفت در اجتماع تأثیر پررنگی داشت.

ویژگی‌های رسانه‌های نوین و چگونه می‌توانند در تحول انگاره‌های سنتی از زن ایرانی مؤثر واقع گردند.

در ابتدا ویژگی‌های متمایزکننده این رسانه‌ها را که می‌تواند تحولات هویتی و فرهنگی قابل تأملی را در پی داشته باشد برمی‌شماریم.

رسانه‌های نوین، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی با شکستن انحصار روایت رسمی این امکان را فراهم می‌کنند که هر کسی بتواند روایت خود را از زندگی، هویت و خواسته‌ها منتشر کند و برای انتشار، معطل و منتظر اتفاقی یا همراهی گروه یا نهادی نماند. همچنین این رسانه‌ها با ایجاد الگوهای متنوع، انگاره سنتی یا زن ایدئال رسمی را به چالش می‌کشند و هزاران الگوی زنانه واقعی یا خیالی را در شبکه‌های اجتماعی، به صورت مصورو جذاب در مقابل او قرار می‌دهند و اعتبار الگوهای پیشین را زیر سؤال می‌برند. رسانه‌های نوین با ایجاد بستری برای قدرت‌گیری صداها کمتر شنیده شده در جامعه، زنانی که در شهرستان‌ها یا طبقات پایین اجتماعی قرار داشته‌اند را به میانه میدان می‌کشند و تصویر کلی زن ایرانی را چندلایه‌تر به نمایش می‌گذارند. ایجاد فضای گفت‌وگو و همدلی، تصنعی یا واقعی، از دیگر کارکردهای این رسانه‌هاست. شبکه‌های اجتماعی گفت‌وگوی مستقیم زنان با هم و با اجتماع را تسهیل می‌کنند.

مکمل تمام کارکردها و مهم‌ترین قدرت رسانه‌های نوین، عادی‌سازی تغییرات است.

بسیاری از تغییراتی که زمانی غیر قابل تصور بود، در شبکه‌های اجتماعی عادی‌سازی می‌شود. اقتصاد دیجیتال و استقلال مالی از دیگر کارکردهای رسانه‌های نوین است. از این منظر شبکه‌های اجتماعی فقط محل بیان نیستند؛ خیلی از زنان از طریق آنها کسب و کار راه انداخته‌اند و از مجرای استقلال مالی، به طور مستقیم انگاره‌های سنتی وابستگی زن به مرد را تضعیف کرده‌اند. تغییر انگاره‌ها، از سوی شبکه‌های اجتماعی از مسیر همین موارد در دهه اخیر سرعتی بی‌سابقه گرفته است. اما نکته حائز اهمیت آن است که تمام این کارکردها چنانچه از سوی رسانه‌هایی باشد که مرجع و مدیریت آن در داخل کشور تعیین شوند و برخاسته و مرتبط با فرهنگ و هویت ایران اسلامی مدون گردند، می‌توانند بازوی ارتقای موقعیت زن ایرانی در نظر گرفته شوند و او، خانواده و جامعه را از توانایی‌ها و استعدادهای او بهره‌مند سازند.

اما از آنجا که غالب رسانه‌های نوین ساخته و پرداخته بیرون از مرزهای جغرافیایی و هویتی ایرانی اسلامی هستند، آسیب‌های جدی برای جامعه ایران و نظام اسلامی به همراه داشته‌اند. برخی از پر بسامدترین آسیب‌های تنش‌آفرین این رسانه‌ها عبارت‌اند از:

۱. «سطحی‌سازی هویت زن»: بدان معنا که بخش بزرگی از شبکه‌های اجتماعی با نمایش ظاهر و سبک زندگی تجملی و تجددی، سبک زندگی ایرانی را دچار تقلیل و تخفیف معنایی کرده است.

در این وادی بیگانه ساخته، زن ایرانی به جای تمرکز بر توانایی، دانش یا هویت فرهنگی‌اش، بیشتر با معیارهای زیبایی‌شناختی غرب‌زده سنجیده می‌شود. این امر خودکم‌بینی، فشار روانی و مقایسه مداوم را برای زنان ایران، به خصوص دختران جوان، به همراه داشته است.

۲. رسوخ «گسست فرهنگی و نسلی»: رسانه‌های نوین با ارائه الگوهای جهانی که ریشه‌ای بیگانه از فرهنگ ایرانی دارند، بسیاری از ارزش‌های سنتی و دینی ایرانیان، همچون قناعت، همبستگی خانوادگی، نقش مادری و... را کم‌رنگ کرده و زمینه‌ساز بروز تعارض شدید بین نسل‌ها و شکاف هویتی میان مادران و فرزندان شده‌اند.

۳. گرم کردن «بازار مصرف‌گرایی»: شبکه‌های اجتماعی عملاً به ویرین تبلیغات تبدیل شده و زنان به جای کنشگر فرهنگی یا تولیدکننده، بیش‌ازپیش به مصرف‌کننده کالاها، مد، زیبایی و سبک زندگی غربی تبدیل شده‌اند.

۴. «فشار روانی و بحران سلامت روان»: الگوسازی از زن ایدئال غیر واقعی که بدن بی‌نقص، زندگی بی‌مشکل، شغل موفق و خانواده کاملی دارد و مقایسه دائمی زندگی حقیقی با این الگوهای بی‌مایه، اضطراب، افسردگی و احساس شکست در بسیاری از زنان را به همراه داشته است. رشد چشمگیر آمار اختلالات روانی مرتبط با فضای مجازی و ناکامی در زندگی مشترک در ایران، طی سال‌های اخیر، مؤید این گزاره است.

۵. افزایش نارضایتی و «تضعیف بنیان خانواده»:

پرزگ شدن فردگرایی افراطی در رسانه‌های نوین، مفهوم «ما» در خانواده را کم‌رنگ نموده و حس امنیت و رضایت از حضور همسر را در بسیاری از خانواده‌های ایرانی بی‌معنا کرده است. نقش زن به عنوان محور پیوند خانواده به چالش کشیده شده و گاهی حتی زن را در برابر مرد یا فرزند قرار داده است.

۶. «ابهام در الگوهای هویتی»: زن ایرانی تحت بمباران رسانه‌های نوین، میان الگوی سنتی و الگوی غربی سرگردان شده است. رسانه‌ها به جای تقویت یک الگوی بومی ملی، بیشتر واردات تصویری از زن مدرن غربی را تبلیغ می‌کنند و از این مجرا او را به دنبال مقصدی نامعلوم و تحقق‌ناپذیر روانه می‌گردانند.

زن ایرانی تحت آماج حملات رسانه‌های نوین بیگانه با حقیقت خود، به عنوان یک زن خانواده‌محور، فرهنگی و ریشه‌دار بیگانه شده و دچار گم‌گشتگی هویتی، بحران روانی و تضعیف خانواده گردیده است. اگرچه رسانه‌های نوین در صورتی که پژواک فرهنگ خودی برخاسته از دین و فرهنگ ایران اسلامی باشند، فرصتی مغتنم هستند برای بازتعریف هویت و حقیقت زن ایرانی و روانه کردن قدرت و استعداد او به جامعه برای بهره‌مندی خود، خانواده و جامعه؛ اما به دلیل سیطره رسانه‌های بیگانه، اکنون بیشتر زمینه‌های مساعدی برای حرکت او به سمت بازار و نمایش و به چالش کشیدن انگاره‌های سودمند سنتی او هستند. ***

الگوسازی از زن ایدئال غیر واقعی که بدن بی‌نقص، زندگی بی‌مشکل، شغل موفق و خانواده کاملی دارد و مقایسه دائمی زندگی حقیقی با این الگوهای بی‌مایه، اضطراب، افسردگی و احساس شکست در بسیاری از زنان را به همراه داشته است. رشد چشمگیر آمار اختلالات روانی مرتبط با فضای مجازی و ناکامی در زندگی مشترک در ایران، طی سال‌های اخیر، مؤید این گزاره است.

اینستاگرام نوعی آینه تحریف شده ساخته است. آینه‌ای که خود واقعی در آن به نمایش گذاشته نمی‌شود؛ بلکه با استفاده از فیلترها و آرایش‌ها و عمل‌های زیبایی چهره و اندامی بدون عیب و نقص ارائه می‌شود.

فصل دوم: راه روشن

مادر خوب یا زن موفق؟ چرا باید یکی را انتخاب کنی؟

چه کسی گفته زن باید بین خانه و جامعه یکی را انتخاب کند؟ چه کسی این داستان را ساخت که مادری شاغل نمی‌تواند مادری موفق باشد؟ افسانه‌ای که دهه‌هاست تکرار می‌شود: یا مادر خوب باش یا زن موفق. یا خانه‌دار باش یا اجتماعی. انگار زن نمی‌تواند هر دو باشد. انگار تعادل، یک رویا است.

این فصل داستان پایان یک افسانه است. داستان زنانی که ثابت کردند با حفظ هویت ایرانی-اسلامی، می‌توان حضور خانوادگی و اجتماعی پررنگی داشت. نه با الگوهای غربی که شکست خورده‌اند، نه با انتظارات غیرقابل‌باور که فرسوده می‌کنند.

از نگاه جامعه‌شناختی به نقش زنان تا ظرفیت‌ها و توانمندی‌هایی که باید شناخته شوند؛ از تحولات فرهنگی تا الگوهای نوین که در حال آزمایش‌اند. اینجا می‌بینی چگونه می‌توان بدون از دست دادن خود، در دنیا حضور داشت.

این فصل برای کسانی است که دیگر حاضر نیستند بین دو انتخاب دروغین گیر بیفتند. برای کسانی که می‌خواهند هر دو را با هم بسازند.

مفهوم خانواده دیگر تنها بر پایه بازنمایی زندگی مشترک نیست و در مقابل، با مجموعه‌ای از اعمال نمایشی گسترده به کاربران عرضه می‌شود تا به عنوان روابط خانوادگی مؤثر شناخته شوند.

اشتغال مادران در صورتی که با آگاهی و رعایت اصول فرزندپروری همراه باشد، آسیبی به کودکان وارد نمی‌کند و حتی می‌تواند موجب ارتقای عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی آنان شود. یکی از پایه‌های اساسی در رشد سالم کودک، شکل‌گیری دلبستگی ایمن است که از هشت ماهگی آغاز شده و تا سه و نیم سالگی کامل می‌گردد.

ملاک‌ها و معیارهای ازدواج در اسلام به صورت کلی مطرح شده است. درحالی‌که روان‌شناسی و مشاوره به صورت ریز مؤلفه، جزئی‌تر و مورد به مورد بررسی می‌کند که فرد دچار اختلال‌های روحی یا حائز ویژگی‌های روحی، روانی و شخصیتی منفی نباشد.

در اینستاگرام، هیچ مادری خسته نمی‌شود؛ هیچ کودکی گریه نمی‌کند و هیچ ظرفی در سینه نمی‌ماند! اینجا سرزمین «مادران بی نقص» است؛ «سوپرمام»‌هایی که با فیلتر مناسب و لبخند تمرین شده، الگویی از مادری رؤیایی می‌سازند.

استخاره نباید زمانی انجام شود که تمام حرف و نظرات بین دختر و پسر و خانواده‌ها انجام شده و حتی دختر و پسر یکدیگر را پسندیده‌اند، اما به یکباره یکی از طرفین بدون اطلاع طرف مقابل! اقدام به انجام استخاره می‌کند! در ادامه نیز اگر جواب استخاره بد بیاید، همان را بهانه‌ای برای برهم زدن ازدواجی می‌کنند که از نظر عقل و شرع و عرف، هیچ اشکالی در آن وجود نداشت.



بدن من، کالای اینستاگرام

چگونه بدن زن به ابزار زیبایی و سرمایه بدل شد؟

اینستاگرام بدن زن را از هویتی انسانی به کالایی تصویری تبدیل کرده است. در این فضا، زیبایی دیگر ویژگی فردی نیست، بلکه معیار اجتماعی و سرمایه‌ای برای دیده شدن است. تبلیغات گسترده جراحی‌های زیبایی، فیلترها و محتوای جنسیتی، فشار نامرئی بر ذهن و بدن زنان وارد می‌کند و احساس کمبود و ناکافی بودن را بازتولید می‌کند. از دیدگاه فمینیستی (نائومی ولف)، آنچه آزادی نمایش بدن به نظر می‌رسد، شکل جدید سلطه است. از منظر جامعه‌شناختی (بودریار)، بدن به نشانه‌ای مصرفی تبدیل شده که در خدمت منطق سرمایه‌داری است. نگاه دینی نیز (آیت‌الله جوادی آملی) بدن زن را جلوه‌ای از جمال الهی می‌داند که در فضای مجازی به ابزار و کالا تنزل یافته است. نتیجه: اینستاگرام نگاه ما به خودمان را تغییر داده؛ زنان دیده می‌شوند؛ اما نه برای آنچه هستند، بلکه برای آنچه باید باشند. بدن زن نباید میدان رقابت باشد، بلکه زبان بیان زیبایی درونی او.



عطیه باقری

دانشجوی ارشد

رشته مطالعات

زنان دانشگاه تهران

در سال‌های اخیر، اینستاگرام به یکی از تأثیرگذارترین فضاهای شکل‌دهی سلیقه و هویت ظاهری زنان تبدیل شده است. در ابتدا، کاربران اینستاگرام با فیلترهای زیبایی تلاش می‌کردند نسخه‌ای بهتر از خود را به نمایش بگذارند. به مرور، بلاگرها و تولیدکنندگان محتوا با آرایش‌های غلیظ و ویدئوهای پرزرق‌وبرق حضور پیدا کردند و دیگران را نیز به استفاده از آرایش تشویق کردند. اما امروز موضوع فراتر رفته؛ فیلتر و آرایش دیگر کافی نیست و رسیدن به تصویر ایدئال و بی‌نقص، نیازمند جراحی‌های زیبایی متعدد است. در این میان یک پرسش اساسی مطرح می‌شود: چرا بیشترین هدف این تبلیغات زنان هستند؟ چرا تبلیغات عمل‌های زیبایی عمده‌تاً توسط خود زنان انجام می‌شود و زنان دیگر را به انجام این عمل‌ها ترغیب می‌کنند؟ در این پلتفرم، زیبایی دیگر صرفاً یک ویژگی فردی نیست، بلکه به معیاری اجتماعی و حتی سرمایه‌ای فرهنگی بدل شده است. کافی است چند دقیقه چرخی در میان پست‌ها و استوری‌ها بزنیم تا با انبوهی از تصاویر قبل و بعد از عمل، تبلیغات پزشکان زیبایی و روایت‌های پرزرق‌وبرق از تغییر چهره مواجه شویم. این محتواها، در ظاهر بی‌ضرر و سرگرم‌کننده‌اند، اما در واقع نوعی فشار نامرئی بر ذهن و بدن زنان وارد می‌کنند؛ فشاری برای نزدیک شدن به تصویری از زن ایدئال که اغلب با واقعیت زندگی فاصله دارد. مسئله کالاسازی بدن زن در اینستاگرام، تنها موضوعی مربوط به ظاهر یا زیبایی نیست، بلکه نشان‌دهنده نوعی تغییر در

نگاه جامعه به زن است.

بدن زن در فرهنگ ایرانی و اسلامی همواره معنایی فراتر از ظاهر داشته است؛ نمادی از کرامت، حیا و انسانیت. فلسفه حجاب و تأکید بر پوشش در اسلام، بیش از هر چیز، برای انتقال ارزش از بدن به اندیشه بود. اما با ظهور رسانه‌های تصویری و شبکه‌های اجتماعی، این معنا دگرگون شد. در اینستاگرام، بدن به یک «رسانه» بدل شده است؛ رسانه‌ای که پیامش لزوماً در کلام نیست، بلکه در تصویر، ژست و نمایش نهفته است. الگوریتم‌های این شبکه می‌دانند کدام تصویر نگاه را بیشتر نگه می‌دارد و چه بدنی بیشتر می‌فروشد!

جراحی زیبایی؛ از نیاز به نمایش

در اصل، جراحی زیبایی می‌تواند امری درمانی و مفید باشد. بسیاری از افراد برای رفع نقص‌های مادرزادی یا آسیب‌های جسمی، ناچار به این عمل‌ها هستند. اما مسئله از جایی آغاز می‌شود که عمل زیبایی از نیاز به درمان، به نیاز به دیده‌شدن تبدیل می‌شود. در فضای اینستاگرام، پزشکان و کلینیک‌های زیبایی با هوشمندی تبلیغ می‌کنند؛ ویدئوهای قبل و بعد، چهره‌های خندان، فیلترهای نوری و رضایت‌نامه‌های پر از لبخند. در ظاهر، این تصاویر صرفاً تبلیغ یک خدمت‌اند، اما در واقع، احساس کمبود و ناکافی بودن را در ذهن بیننده بازتولید می‌کنند.

در جامعه‌ای که ظاهر تا این حد برجسته شده، بسیاری از زنان احساس می‌کنند بدون تغییر

در جامعه‌ای که ظاهر تا این حد برجسته شده، بسیاری از زنان احساس می‌کنند بدون تغییر چهره یا اندام، فرصتی برای دیده‌شدن ندارند. اینجاست که بدن، از ابزار زیستن، به ابزاری برای تأیید گرفتن تبدیل می‌شود. در اینستاگرام، بدن زن فقط مصرف‌کننده کالا نیست، بلکه خود به کالا تبدیل شده است.

اینستاگرام نوعی
آینه تحریف شده
ساخته است. آینه‌ای
که خود واقعی
در آن به نمایش
گذاشته نمی‌شود؛
بلکه با استفاده از
فیلترها و آرایش‌ها
و عمل‌های زیبایی
چهره و اندامی بدون
عیب و نقص ارائه
می‌شود.

چهره یا اندام، فرصتی برای دیده شدن ندارند. اینجاست که بدن، از ابزار زیستن، به ابزاری برای تأیید گرفتن تبدیل می‌شود. در اینستاگرام، بدن زن فقط مصرف‌کننده کالا نیست، بلکه خود به کالا تبدیل شده است. بسیاری از بلاگرها و اینفلوئنسرها از ظاهر خود برای تبلیغ برندها یا جلب دنبال‌کننده استفاده می‌کنند؛ در واقع بدنشان بخشی از دارایی آنهاست. در این چرخه، زنانی که عمل جراحی انجام داده‌اند، با اشتراک تجربه خود و معرفی پزشک، به «ویرترین تبلیغ» تبدیل می‌شوند؛ مرز میان بدن شخصی و بدن تجاری از میان می‌رود و همه چیز در خدمت اقتصاد زیبایی است: پزشک سود می‌برد، الگوریتم بازدید می‌گیرد و ظاهراً زن دیده می‌شود؛ اما در حقیقت، بدنش به سرمایه‌ای شکننده بدل می‌شود؛ سرمایه‌ای که باید پیوسته حفظ و به‌روز شود تا ارزش خود را در بازار نگاه از دست ندهد. یکی از اثرات جدی این روند، اضطراب بدنی در میان زنان و دختران جوان است. مواجهه مداوم با تصاویر دست‌کاری‌شده زنان در شبکه‌های اجتماعی، عزت‌نفس را کاسته و تمایل به جراحی‌های غیر ضروری را افزایش می‌دهد.

بدن به مثابه سرمایه - اقتصاد نگاه در اینستاگرام

در واقع، اینستاگرام نوعی آینه تحریف شده ساخته است. آینه‌ای که خود واقعی در آن به نمایش گذاشته نمی‌شود؛ بلکه با استفاده از فیلترها و آرایش‌ها و عمل‌های زیبایی چهره و اندامی بدون عیب و نقص ارائه می‌شود. دختری که در سن بلوغ در

جست‌وجوی هویت خویش است، با دیدن چهره‌های بی‌نقص و بدن‌های تراش خورده احساس می‌کند باید خود را اصلاح کند تا پذیرفته شود. ممکن است زن متأهلی تصور کند که برای حفظ علاقه همسرش باید ظاهری مطابق استانداردهای مجازی داشته باشد. نتیجه، چرخه‌ای از نارضایتی و اضطراب است که آرامش روانی را قربانی مقایسه می‌کند.

البته ناگفته نماند ویدئوهایی که امروزه در اینستاگرام منتشر می‌شوند، فراتر از تبلیغ جراحی‌های زیبایی هستند و گاهی زن تنها به عنوان یک شیء جنسی نمایش داده می‌شود. در برخی ویدئوها، پزشک ضمن ضبط ویدئو، به نواحی خصوصی بدن زن اشاره می‌کند و درباره آن صحبت می‌کند؛ صرفاً با هدف جذب بازدید بیشتر و افزایش تعامل کاربران. این محتواها نه تنها بر تصویر بدن زنان اثر می‌گذارد، بلکه نگاه جنسی و کالایی به زن را در فضای عمومی بازتولید می‌کند. دیدگاه فمینیستی: از نگاه فمینیست‌هایی مانند نائومی ولف، آنچه به ظاهر آزادی زن در نمایش بدنش به نظر می‌رسد، در واقع شکل تازه‌ای از سلطه است. زن گمان می‌کند بدنش را آزادانه در معرض نگاه دیگران می‌گذارد، اما در حقیقت در چهارچوب معیارهایی رفتار می‌کند که بازار و رسانه ساخته‌اند. در عصر اینستاگرام، بدن به صحنه رقابتی بی‌پایان تبدیل شده است؛ جایی که زیبایی، جوانی و تناسب‌اندام به ارزش‌های اصلی بدل می‌شوند. وُلف در کتاب «اسطوره زیبایی» می‌نویسد: «هرچه زنان در عرصه‌های اجتماعی و

شغلی پیش‌تر می‌روند، فشار برای کامل بودن ظاهری بیشتر می‌شود. این چرخه تمام‌نشده‌ی مقایسه و خودنمایی، در نهایت زنان را از درون خسته کرده و آنچه آزادی نامیده می‌شود، به نوعی وابستگی پنهان به تأیید دیگران و الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی تبدیل می‌شود».

دیدگاه جامعه‌شناسی: جامعه‌شناسان این روند را بخشی از منطق سرمایه‌داری متأخر می‌دانند که در آن، حتی بدن انسان نیز به کالا بدل می‌شود. از نگاه ژان بودریار، در جامعه مصرفی امروز ما تنها کالا نمی‌خریم، بلکه نشانه‌ها را مصرف می‌کنیم؛ چیزهایی که معنا و هویت ما را می‌سازند. اینستاگرام، ادامه همین منطق است؛ جایی که بدن به کالایی نمایشی بدل می‌شود، چیزی برای دیده‌شدن نه زیستن. در این نظام، زیبایی به پروژه‌ای دائمی تبدیل شده که هیچ‌گاه کامل نمی‌شود و همواره نیازمند مصرف بیشتر است؛ از رژیم و ورزش گرفته تا جراحی و فیلترهای مجازی. بدن در این فضا، ظاهراً نشانه آزادی و انتخاب است، اما در واقع اسیر الگوریتم‌ها و معیارهایی است که بازار و رسانه‌ها ساخته‌اند.

دیدگاه دینی: در نگاه دینی، کالایی‌سازی بدن زن، نوعی غفلت از فلسفه کرامت انسانی است. آیت‌الله جوادی آملی در کتاب «زن در آینه جمال و جلال الهی» می‌نویسد: «بدن زن جلوه‌ای از جمال الهی است؛ اما وقتی این زیبایی از مسیر کرامت جدا شود، به ابتذال و ابزار تبدیل می‌گردد». حجاب و عفاف در این نگاه، برای محروم کردن زن از زیبایی

نیست، بلکه برای حفظ حرمت او در برابر نگاه ابزاری و بازاری است. امروز در فضای اینستاگرام، بدن زن گاه به کالایی تصویری تبدیل می‌شود؛ ابزاری برای جلب توجه، لایک و شهرت و کسب درآمد. در حالی که در نگاه الهی، زیبایی حقیقی زن در درون اوست؛ در تعادل، وقار و نوری که از شخصیتش می‌تابد، نه در تصویری که الگوریتم‌ها می‌پسندند.

راه برون‌رفت از چرخه کالایی‌سازی

در تحلیل نهایی، اینستاگرام، چهره ما را تغییر نداده؛ بلکه نگاه ما به خودمان را تغییر داده است. در این جهان تصویری، زنان بیش از همیشه دیده می‌شوند، اما نه لزوماً برای آنچه هستند، بلکه برای آنچه باید باشند. اگر روزی پوشش زن سپری برای کرامت بود، امروز فیلترها سپری برای قضاوت‌اند. بدن زن نباید میدان رقابت و مقایسه باشد؛ بلکه باید زبان بیان زیبایی درونی‌اش باشد. برای رسیدن به این درک، جامعه باید دوباره معنای زیبایی را بازتعریف کند: زیبایی نه در حذف تفاوت‌ها، بلکه در پذیرش آنهاست؛ نه در شباهت به دیگری، بلکه در خود بودن. تا زمانی که زنان یاد نگیرند ارزششان از تصویرشان جداست، اینستاگرام همچنان ویرترین کالایی از بدن‌ها باقی خواهد ماند. ***

منابع:

۱. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۵). زن در آینه جمال و جلال الهی.
2. Baudrillard, J. (1998). The Consumer Society: Myths and Structures. London: Sage Publications.
3. Wolf, N. (1990). The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women. New York: HarperCollins.

جامعه باید دوباره معنای زیبایی را بازتعریف کند: زیبایی نه در حذف تفاوت‌ها، بلکه در پذیرش آنهاست؛ نه در شباهت به دیگری، بلکه در خود بودن. تا زمانی که زنان یاد نگیرند ارزششان از تصویرشان جداست، اینستاگرام همچنان ویرترین کالایی از بدن‌ها باقی خواهد ماند.



سندرم مقایسه در تأثیر خانواده

چرا خانواده دیگران شادتر است؟

در عصر دیجیتال، خانواده دیگر تنها زندگی مشترک نیست؛ بلکه تبدیل به نمایش عمومی شده که باید در اینستاگرام به تصویر کشیده شود. فائزه سادات حسین پور، پژوهشگر تحلیل خبر، نشان می‌دهد چگونه مقایسه اجتماعی با خانواده‌های ایدئال اینستاگرامی منجر به احساس حقارت، کاهش عزت نفس و افزایش انتظارات غیر واقعی می‌شود. از سورپرایزهای تجملی تا بازنمایی همسران حامی، همه چیز در این «تأثیر اجتماعی» باید فیلتر شود تا معتبر شمرده شود. نتیجه؟ تنش‌های روابط همسری، فشار روانی و فاصله عمیق میان واقعیت و نمایش. شاید زمان آن رسیده که خانواده را از ویترین دیجیتال خارج کنیم و به تجربه‌ای واقعی، خط‌پذیر و انسانی بازگردانیم.



فائزه سادات

حسینی

پژوهشگر رسانه
و تحلیل خبر

اگر دیروز مقایسه‌ها در مهمانی‌ها یا دیدارهای دوستانه وجود داشت، امروز دیگر با اعلان‌های اینستاگرام در صفحه گوشی پدیدار می‌شوند. در هر ساعت از زندگی، هنگامی که اینترنت گوشی را فعال می‌کنید انبوهی از علاقمندی‌های اینستایی در بالای صفحه گوشی ظاهر می‌شوند و در نهایت یکی از آنان قاب چشم شما را می‌رباید. موردپسندهایی که خودتان به الگوریتم ارسال کردید و حال به قول یکی از محققان آکسفورد، دوپامین مغز شما را مجذوب خود کرده‌اند. اما این جذب از روی عادت ذهنی شماست یا مقایسه زندگی خود با اینستاگرام؟ امروزه این سؤال، پرسشی مهم در اندیشه کارشناسان فضای مجازیست و برخی از آنان این امر را از زاویه «نمایش خانوادگی» بررسی می‌کنند. به دلیل اینکه مفهوم بیش از گذشته مورد خطر قرار گرفته و آسیب به آن، هر جامعه‌ای را دچار تهدید و تنزل خواهد کرد. در این یادداشت قصد داریم بنا بر مقالات معتبر علمی، گزارش جامعی از مسئله مقایسه اجتماعی در خانواده‌های اینستاگرامی ارائه دهیم که یکی از مهم‌ترین آنان پژوهشی فارسی وابسته به مجله مطالعات فضای سایبر دانشگاه تهران است.

مقایسه اجتماعی

مقایسه اجتماعی، مفهومی کلیدی در روان‌شناسی اجتماعی است که در سال ۱۹۵۴ توسط لئون فستیگنر آمریکایی مطرح شد. این مفهوم،

به عنوان انگیزه‌ای ذاتی تعریف می‌شود که افراد از طریق آن ارزش شخصی، نظرات و باورهای خود را با ارزیابی شباهت‌ها و تفاوت‌ها نسبت به دیگران شکل می‌دهند. مقایسه اجتماعی اغلب برای افزایش یا حفظ عزت نفس در دو جهت به کار گرفته می‌شود؛ اول، مقایسه رو به بالا و دوم، مقایسه رو به پایین. در دسته اول مقایسه با افراد برتر در موفقیت، ظاهر یا محبوبیت است که خروجی آن اگر بدون پشتیبانی معنوی باشد، چیزی جز حسادت یا ناامیدی نیست. در گروه دوم، غربی‌ها مقایسه با افراد ضعیف‌تر را به نوعی وسیله‌ای جهت تقویت عزت نفس می‌پندارند، اما در نگرش اسلامی، این مقایسه سبب افزایش شکرگزاری در انسان خواهد شد که عزت نفس را تقویت می‌کند. بنا بر گفته یکی از اینفلوئنسرهای روان‌شناسان مشهور بریتانیایی، در رسانه‌های اجتماعی مقایسه رو به بالا غالب است.^۱ زیرا کاربران پست‌هایی ایدئال‌شده، مانند زندگی خانوادگی کامل، همسران حامی و دستاوردهای برجسته را می‌بینند که اغلب سبب احساس حقارت یا فقدان می‌شود. در این احساس نقش سوگیری مثبت‌اندیشی، به سبب تمایل مغز به نادیده گرفتن نقص‌ها و بزرگ‌نمایی موفقیت‌ها یا خوبی‌ها بارز است و همین منجر به افزایش ناامیدی می‌شود.

امروزه، تحقیقات غربی ضربه ناامیدی را در عزت نفس و جزء درونی آن یعنی عزت نفس بدنی ارزیابی کرده‌اند. آنان معتقدند این صفت

غربی‌ها مقایسه با افراد ضعیف‌تر را به نوعی وسیله‌ای جهت تقویت عزت نفس می‌پندارند، اما در نگرش اسلامی، این مقایسه سبب افزایش شکرگزاری در انسان خواهد شد که عزت نفس را تقویت می‌کند. بنا بر گفته یکی از اینفلوئنسرهای روان‌شناسان مشهور بریتانیایی، در رسانه‌های اجتماعی مقایسه رو به بالا غالب است.

به عنوان میزان سنجی ذهنی فرد از ارزش، جایگاه و توانایی هاست که در دو ساحت پایدار و متغیر وابسته به موقعیت حرکت می کند. از این روی، پژوهش هایی همانند «مقایسه اجتماعی در اینستاگرام و رابطه آن با عزت نفس و عزت نفس بدنی»^۲ استنباط می کنند عزت نفس همانند چاقویی دو لبه است؛ زیرا هم قابلیت مقاومت برابر استرس را دارد و هم سطوح پایین آن می تواند افسردگی و اضطراب را افزایش دهد. عزت نفس بدنی نیز چنین شکلی دارد؛ با این تفاوت که زیرمجموعه ای از عزت نفس به شمار می رود و بر احساسات نسبت به ظاهر فیزیکی، وزن، شکل بدن و جذابیت متمرکز است.

آسیبی به عزت نفس بود؛ اما وجه غالب آن مربوط به حریم شخصی می شد و تنزل نهاد خانواده در جامعه کمتر مورد توجه کارشناسان قرار می گرفت. موضوعی که حتی در گزارش دو سال گذشته کمیته حقوق زنان و برابری جنسیتی پارلمان اروپا^۳ مغفول ماند و جهت جلوگیری از تأثیرات منفی شبکه های اجتماعی بر زنان، نظارت و آموزش های دولتی را تنها راهکار معرفی می کرد.^۴

نمایش خانوادگی با اینستاگرام

در عصر دیجیتال، گسترش پلتفرم های رسانه های اجتماعی، جنبه های مختلف زندگی از جمله روابط خانوادگی را عمیقاً تحت تأثیر قرار داد. تغییرات قابل توجه در این حوزه ها با توسعه سریع فناوری های ارتباطی جدید، گسترش و تنوع ساختارها و هنجارهای خانواده همراه است. فناوری های جدید خانواده های ایرانی را نیز در معرض الگوهای خانوادگی از سراسر جهان قرار می دهند و این امر به طور قابل توجهی بر شکل گیری تخیل فرهنگی ما تأثیر می گذارد. این مسئله به صورت برجسته طی یک مقاله پژوهشی در مجله «مطالعات فضای سایبری دانشگاه تهران»، مورخ تیر ۱۴۰۴ مورد بررسی قرار گرفت.^۵ نویسنده با مصاحبه و بررسی بیست و نه نفر شامل نوزده کاربر زن و سه مشاور خانواده در می یابد که خانواده های ایرانی با مقایسه خود در صفحات اینستاگرامی به دنبال یک «نمایش خانوادگی» هستند.

به این معنا که مفهوم خانواده دیگر تنها بر پایه

مقایسه اجتماعی در اینستاگرام آسیبی به عزت نفس بود؛ اما وجه غالب آن مربوط به حریم شخصی می شد و تنزل نهاد خانواده در جامعه کمتر مورد توجه کارشناسان قرار می گرفت. موضوعی که حتی در گزارش دو سال گذشته کمیته حقوق زنان و برابری جنسیتی پارلمان اروپا مغفول ماند و جهت جلوگیری از تأثیرات منفی شبکه های اجتماعی بر زنان، نظارت و آموزش های دولتی را تنها راهکار معرفی می کرد.

بر اساس این مطالعه، زنان با زیبایی ایدئال اینفلوئنسرها به سمت مقایسه غیرارادی با افراد مشهور یا همسالان سوق داده می شوند و در آن عزت نفس بدنی شان کاهش می یابد. به این ترتیب، مقایسه اجتماعی در اینستاگرام

بازنمایی زندگی مشترک نیست و در مقابل، با مجموعه‌ای از اعمال نمایشی گسترده به کاربران عرضه می‌شود تا به عنوان روابط خانوادگی مؤثر شناخته شوند. اصطلاح «نمایش خانوادگی» از سال ۲۰۰۷ توسط جانت فینچ، جامعه‌شناس انگلیسی هم‌زمان با اوج‌گیری بازنمایی خانواده‌های ایدئال در رسانه‌ها آغاز شد. بنا بر تعریف فینچ، خانواده معاصر نه تنها باید «انجام» شود؛ بلکه باید در معرض عموم یا «نمایشی» باشد تا معنای «اعمال خانوادگی» مؤثر تلقی گردند.^۶ این نمایش، ماهیت اجتماعی اعمال خانوادگی را برجسته می‌کند و نشان می‌دهد که روابط خانوادگی تنها زمانی مشروعیت می‌یابند که به افراد مهم - از اعضای خانواده تا مخاطبان عمومی - به نمایش درآیند و تأیید شوند.

علی‌رغم آنکه شبکه‌های اجتماعی در ابتدای دهه ۲۰۰۰ میلادی متولد نشدند، نظریه فینچ درباره «نمایش خانوادگی» برای این بیست سال اخیر کاربرد بسیاری داشت. در یکی از آنان، مقاله‌ای در سال ۲۰۲۱ نشان داد که «چگونگی تغییر شیوه‌های عکاسی خانوادگی در اینستاگرام» سبب شد مفاهیم سنتی خانواده تغییر پیدا کند.^۷

نکته‌ای که جانت فینچ تحت عنوان ابزارهای نمایش خانواده مطرح شد و امروزه در صفحات خانوادگی اینستاگرام‌های ایرانی به صورت برجسته مشاهده می‌شود. دکتر منصوره حجاری نیز در مقاله خود^۸ بر آن متمرکز است و معتقد است به جای بازتاب واقعیت‌های پیچیده و روزمره زندگی

خانوادگی در اینستاگرام، شاهد یک تئاتر اجتماعی هستیم. در این تئاتر عشق، صمیمیت و آیین‌های خانوادگی تنها زمانی معتبر شمرده می‌شوند که به صورت گزینشی، مجلل و قابل مشاهده عمومی به تصویر درآیند.

در نتیجه، انتظارات غیر واقعی در زندگی‌های خانوادگی، فشار روانی و تنش‌های روابط همسری افزایش می‌یابد. چنان‌که در مقاله «بازنمایی خانواده ایرانی در اینستاگرام» به صورت مصداقی، در سه مضمون مشخص قابل رؤیت است: آیین‌های خانوادگی، استقلال و توانمندسازی زنان و همسران حامی. به این ترتیب که پژوهشگر با مصاحبه بیست و نه نفر از صاحبان صفحه اینستاگرامی مرتبط با خانواده دریافت در آیین‌های خانوادگی، اصل غافلگیری یا سورپرایزهای خانوادگی، همانند هدیه‌های گران‌قیمت و برگزاری مراسم تجملی (عروسی‌های هنرمندان) دلالتی بر روابط عاشقانه عمیق است. برای مثال، کاربران تازه عروس ابراز می‌کردند غافلگیری‌ها نشان‌دهنده عشق واقعی هستند و عدم وقوع آنان سبب اختلافات با همسر خواهد شد. این نگرش حتی در صفحات زنانی با مضامین استقلال و همسران حامی خانه قابل مشاهده است و در برخی از مصاحبه‌شوندگان منجر به احساس سرخوردگی می‌شود.

بنابراین، نمایش خانوادگی در اینستاگرام یک ساخت ایدئال از خانواده آینده است که با عادت ذهنی ما به مقایسه تبدیل به سندرم خواهد شد. موضوعی که سارا فرایر در عمق کتاب «بدون

خانواده معاصر
نه تنها باید «انجام»
شود؛ بلکه باید در
معرض عموم یا
«نمایشی» باشد
تا معنای «اعمال
خانوادگی» مؤثر تلقی
گردند. این نمایش،
ماهیت اجتماعی
اعمال خانوادگی را
برجسته می‌کند و
نشان می‌دهد که
روابط خانوادگی تنها
زمانی مشروعیت
می‌یابند که به افراد
مهم - از اعضای
خانواده تا مخاطبان
عمومی - به نمایش
درآیند و تأیید شوند.

نمایش خانوادگی در اینستاگرام یک ساخت ایدئال از خانواده آینده است که با عادت ذهنی ما به مقایسه تبدیل به سندرم خواهد شد. موضوعی که سارا فرایر در عمق کتاب «بدون فیلتر» درباره فلسفه اینستاگرام به آن اشاره داشت و می گفت فیلترهای اینستاگرام واقعیت را شبیه هنر نشان می داد و از طریق همین هنر افراد درباره زندگی، خود و طرز جایگاهشان در جامعه طرز فکر متفاوتی می یابند.

منابع:

کتابها

۱. فائزه سادات حسینی، «حالم با شبکه های اجتماعی خویه؟ (بررسی گزارش های غربی از رفتارشناسی کاربران شبکه های اجتماعی)»، تهران: انتشارات نواندیشان، ۱۴۰۳.
۲. سارا فرایر، «بدون فیلتر: اینستاگرام چگونه اینستاگرام شد؟»، ترجمه رسول فیروزی و تهمنه نصراللهی، تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.

مقالات انگلیسی

1. Ashley Barnwell & other, "Captured and captioned: Representing family life on Instagram", published online May 28, 2021, Sage journals.
2. European Parliament, (March 2023), "The impact of the use of social media on women and girls", STUDY Requested by the FEMM committee.
3. Jacqui Taylor & Georgina Armes, "Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem", journal of Discover Psychology, October 2024.
4. Hooper R, Guest E, Ramsey-Wade C, Slater A, "A brief mindfulness meditation can ameliorate the effects of exposure to idealised social media images on self-esteem, mood, and body appreciation in young women", journal of Body image, Volume 49, June 2024.
5. Mansoureh Hajjari, "Representation of the Iranian Family on Instagram: A Reception Analysis of Family Bloggers' Pages", Journal of Cyberspace Studies, July 2025.

پی نوشت:

1. Hooper R, Guest E, Ramsey-Wade C, Slater A, "A brief mindfulness meditation can ameliorate the effects of exposure to idealised social media images on self-esteem, mood, and body appreciation in young women", journal of Body image, Volume 49, June 2024.
2. Jacqui Taylor & Georgina Armes, "Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem", journal of Discover Psychology, October 2024.
3. European Parliament, (March 2023), "The impact of the use of social media on women and girls", STUDY Requested by the FEMM committee.
۴. جهت مطالعه ترجمه و تشریح این گزارش می توانید به کتاب زیر مراجعه کنید:
فائزه سادات حسینی، «حالم با شبکه های اجتماعی خویه؟ (بررسی گزارش های غربی از رفتارشناسی کاربران شبکه های اجتماعی)»، تهران: انتشارات نواندیشان، صص ۱۵-۴۰.



گفت‌وگو با دکتر زهرا رازی
کارشناس مشاوره خانواده با تخصص زوج درمانی
و مشاوره پیش از ازدواج

چرا تصمیم نگرفتن، بدترین انتخاب است؟

از لیست‌های خیالی تا تصمیم‌های واقعی

بررسی معیارهای طلایی ازدواج

در دنیای امروز، بسیاری از خانواده‌ها و جوانان، فهرست‌های بلندی از خواسته‌ها برای انتخاب همسر تهیه می‌کنند؛ اما خانم دکتر زهرا رازی بر این نکته تأکید دارد که اسلام معیارهای کلی و اساسی را معرفی کرده که همه چیز را تعیین می‌کند. دین‌داری و اخلاق، دو ستون اصلی هستند که بر اساس آنها باید ساختمان زندگی مشترک بنا شود، نه ثروت، منصب یا زیبایی‌های سطحی و ظاهری. وی توضیح می‌دهد چگونه عقل، سلامت روان و جسم، اصالت خانوادگی و تناسب افراد به عنوان معیارهای فرعی اما مهم عمل می‌کنند. مهم‌تر از همه، او با نقد استخاره غیراصولی، بر ضرورت بحث، تحقیق و مشورت قبل از تصمیم‌گیری نهایی تأکید می‌کند؛ چرا که تصمیم نگرفتن یا تصمیم‌گیری بی تحقیق، بدترین انتخاب است.

در سفری عمیق به دل معضلات ازدواج معاصر، خانم دکتر زهرار جبی، کارشناس مشاوره خانواده با تخصص زوج درمانی و مشاوره پیش از ازدواج، پرده از حقایق برمی دارد که هزاران دختر و پسر جوان را در مسیر انتخاب همسر کج راه کرده است. دکتر جبی که مدرس کارگاه های مهارت های زندگی و عضو تیم مشاوران مرکزهای معتبر خانه سبز و شمیم است، با بهره گیری از تعالیم اسلامی و یافته های روان شناسی، به بررسی معیارهای واقعی انتخاب همسر می پردازد. او توضیح می دهد چرا لیست های طولانی ویژگی ها نه تنها کمکی نمی کند، بلکه خود دامی برای تصمیم گیری درست است.

*** عصر زنان: از دیدگاه اسلام، معیارهای اصلی انتخاب همسر چیست؟**

به طور کلی هر فرد معیارهایی برای ازدواج در نظر می گیرد؛ معیارهایی مانند معیارهای تحصیلی، مالی و اخلاقی. امر ازدواج به این دلیل که مسئله ای بسیار مهم است، به طور حتم هر فردی برای خود یک سری اهداف و ارزش ها را در نظر می گیرد و معیارهای خود را بر همان اساس چینش می کند؛ مثل اینکه می خواهد به یک سفر طولانی برود. از طرفی اسلام حتی برای جزئی ترین مناسبت ها و رفتارهای مؤمنین و افراد خط مشی معرفی کرده است؛ از این رو صد درصد برای امر ازدواج، معیارها، ملاک ها و برنامه های زیادی را هم ارائه می کند.



دین‌داری، اولین معیار و ملاکی است که برای انتخاب همسر از سوی اسلام مطرح می‌شود. دین‌داری به این معنا است که فرد به اسلام، قوانین، حقوق افراد و مسائل مختلف مطرح شده در اسلام التزام داشته باشد. حال چرا این مسئله به عنوان کلی‌ترین و مهم‌ترین مورد معرفی می‌شود؟ چون فردی که اولین التزام و تعهد را نسبت به خدا و خالق خود داشته باشد، به بهترین وجه و نحو می‌تواند حقوق همسر خود و ضوابط زندگی را رعایت کند؛ یعنی مؤلفه بسیار کلی وجود دارد و آن هم بحث دین‌داری است.

فردی که دین ندارد یا کافر است را در اسلام مانند مرده‌ای متحرک معرفی کرده‌اند. فردی خدمت پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) آمده بودند و از ایشان پرسیدند: «چطور همسری انتخاب کنم؟» نکته‌ای که پیامبر روی آن بسیار تأکید داشتند، مسئله دین بود که نشان می‌دهد داشتن همسر دین‌دار و مذهبی برای شما الزامی است. دین برای فرد دیندار مانند ترمزی در مسیر زندگی عمل می‌کند و ارتباطی به رابطه یا فرد مقابل ندارد؛ بلکه ریشه در باورها، اهداف و ارزش‌های درونی او دارد. همین خویشتن‌داری‌ها، تعهدات و رفتارهای مبتنی بر دین، به استحکام زندگی مشترک کمک می‌کند و مسیر دستیابی به اهدافی را که اسلام برای انسان ترسیم کرده، هموار می‌سازد.

«اخلاق» از جمله موارد اصلی مورد توصیه و تأکید اسلام است. اخلاق ویژگی اساسی و مهمی برای هر فرد به شمار می‌رود. اخلاق فقط به این معنا

نیست که فرد خوش‌مشرَب باشد، لُب‌خند بزند و...؛ نه، بلکه منظور از اخلاق، اخلاق مدار بودن و داشتن فضائل اخلاقی است. در واقع یک نوع جنبه عقلی و مذهبی همراه خود دارد. فردی که از اخلاق برخوردار است، دینش نیز کامل می‌شود؛ زیرا فردی که به اخلاق توجه دارد، باعث درست رفتار کردن و نیز سنجش درست و غلط رفتارها، گفتگوها و برخوردهای او می‌شود. اگر هم اخلاق نداشته باشد، بدیهی است که در امر دین‌داری نیز مشکل ایجاد خواهد شد.

بسیار جالب است که اسلام بسیار برای این دو مورد تأکید دارد و آنها را حائز اهمیت می‌داند. روایتی از پیامبر اسلام (ص) وارد شده که می‌فرمایند: «وقتی شخصی به خواستگاری دختر شما آمد و اخلاق و دین‌داری او کامل بود، این ازدواج باید سر بگیرد که اگر این کار را نکنید، در زمین فتنه و فساد گسترده خواهد شد». پس دو تا از معیارهای اصلی و مهم، دین‌داری و اخلاق است.

البته در کنار معیارهای اصلی، مؤلفه‌های جانبی دیگری نیز در ازدواج مطرح می‌شود؛ مانند اصالت خانوادگی. منظور از اصالت خانوادگی این نیست که خانواده مشهور یا ثروتمند باشند؛ بلکه یعنی خانواده‌ای پاک، نجیب، اهل حیا و شناخته شده به دینداری و سلامت اخلاقی. از این رو به چنین شخصی که از این ملاک‌ها و معیارها برخوردار است، یک شخص با خانواده اصیل اطلاق می‌شود. برخی معیارهایی که ما در این دور و زمانه برای خودمان ساخته‌ایم، به هیچ عنوان

دین برای فرد دیندار
مانند ترمزی در مسیر
زندگی عمل می‌کند
و ارتباطی به رابطه
یا فرد مقابل ندارد؛
بلکه ریشه در باورها،
اهداف و ارزش‌های
درونی او دارد. همین
خویشتن‌داری‌ها،
تعهدات و رفتارهای
مبتنی بر دین، به
استحکام زندگی
مشترک کمک می‌کند
و مسیر دستیابی
به اهدافی را که
اسلام برای انسان
ترسیم کرده، هموار
می‌سازد.

امکان دارد فردی
فرد دیگری را ملاقات
کند و به او زیبا
اطلاق کند؛ اما به
نظر شخص دیگری،
این فرد زشت به نظر
برسد. همین که
یک سری ملاک‌های
نسبی زیبایی را برای
آن فرد و همسر
همراه داشته باشد،
کفایت می‌کند. هیچ
استاندارد و ملاک
ثابتی برای تشخیص
زیبایی وجود ندارد.

مدنظر اسلام نیست. برای مثال معیار اصالت را
شهرت یا ثروت می‌دانیم که اشتباه است.
حال چرا اسلام به این اصالت خانوادگی تأکید
می‌کند؟ چون ازدواج دو نفر، در واقع پیوند دو
خانواده و حتی دو طایفه است و قرار است میان
آنها روابطی شکل بگیرد، بسیار اهمیت دارد که
پدر، مادر، خواهر، برادر و حتی اقوام دوری که
می‌توانند بر زندگی این دو نفر اثر بگذارند، چه
ویژگی‌هایی داشته باشند. از همین رو، اصالت
خانوادگی به عنوان مؤلفه‌ای فرعی اما مهم در
ازدواج مطرح می‌شود.
مورد دیگر عقل، خرد و فهم طرف مقابل است که
یکی از شروط اساسی به شمار می‌رود. البته الزام
آن نیز به روشنی قابل درک است. اگر فردی عاقل
نباشد و از یک سلامت نسبی عقلانی برخوردار نباشد،
هم در دستیابی به آن اهداف و ارزش‌های ازدواج
و هم در تربیت فرزندان و به‌طور کلی در پیشبرد
مابقی اهداف زندگی زوجین به مشکلات زیادی
برمی‌خورند. همان‌طور که برای مثال برای ادارهٔ
درست زندگی، هر لحظه نیازمند به تصمیم‌گیری،
سبک‌وسنگین کردن و حل مسئله است.
حال اگر فردی کم‌عقل و دیوانه باشد، اینجا
به‌جای اینکه بتواند مسائل، مشکلات و
چالش‌های زندگی را حل کند، خود تبدیل به
مصیبت، پریشانی و بیچارگی می‌شود و آن زندگی
راه به جایی نخواهد برد. البته این موضوع مختص
به مواردی نیست که فرد تحصیل‌کرده باشد یا
خیر. ممکن است فردی بسیار تحصیل‌کرده

باشد؛ اما از آن ملاک عقلی مدنظر اسلام، برخوردار
نباشد. اما از طرفی فردی تحصیل‌کرده نباشد
و از این ملاک عقلی برخوردار باشد. برای مثال
فردی باشد که در حل مسئله، حل تعارضات و
در تصمیم‌گیری از توانمندی لازم برخوردار است.
پس چنین شخصی از ملاک‌های عقلانی برخوردار
است.
مورد دیگر، سلامت جسم و روان فرد است که در
بحث ازدواج اهمیت دارد. سلامت نسبی، چه از
نظر جسمی و چه روحی، یک معیار مهم به شمار
می‌آید. البته منظور از سلامت جسمی این نیست
که افرادی که در این زمینه مشکل دارند، هرگز
امکان ازدواج نخواهند داشت. بلکه یک سری
بیماری‌های مُزمن و ناهنجاری‌های جسمی و
روحی که مشکلات جدی ایجاد می‌کند منظورند
که نباید شخص دارای آنها باشد. حتی اگر این
بیماری‌ها قابل درمان است، باید پیش از ازدواج
درمان شود و بعد از آن این ازدواج رقم بخورد؛ زیرا
پیوند دو نفر با همدیگر و ازدواج کردن، خود یک
سری چالش‌ها و مسائل جدیدی را برای هر دو نفر
به دنبال خواهد داشت. اگر یک سری مشکلات
جسمی و روحی هم از قبل به صورت مزمن وجود
داشته باشد، تنش را افزایش خواهد داد و زندگی از
هم خواهد پاشید.
زیبایی‌ها و جذابیت ظاهری مورد دیگری است
که به عنوان یک ریز مؤلفه و ملاک‌های جزئی‌تر
مطرح می‌شود. البته نه به معنای زیبایی‌ها و
جذابیت‌های امروزی که مطرح می‌کنند؛ بلکه به

معنای اینکه چهرهٔ فرد با سلیقهٔ زیبایی‌شناختی فرد مقابل تناسب داشته باشد. امکان دارد فردی فرد دیگری را ملاقات کند و به او زیبا اطلاق کند؛ اما به نظر شخص دیگری، این فرد زشت به نظر برسد. همین که یک سری ملاک‌های نسبی زیبایی را برای آن فرد و همسر همراه داشته باشد، کفایت می‌کند. هیچ استاندارد و ملاک ثابتی برای تشخیص زیبایی وجود ندارد.

منظور از زیبایی همان به دل نشستن و ایجاد علاقهٔ متقابل است. همان‌طور که برای مثال در روان‌شناسی زمانی که پیش از ازدواج مشاورهٔ آن را انجام می‌دهند هم سه ملاک ارائه می‌دهند تا مشخص شود که فرد برای طرف مقابل جذابیت و زیبایی لازم را دارد یا خیر؟ اینکه از چهرهٔ همسر خود خوشش می‌آید یا اینکه مدام از آن انتقاد می‌کند؟ اینکه دوست دارد او را به عنوان همسر خود به دیگران معرفی کند یا خیر؟ آیا در ذهن خود طرف مقابل را با ظاهر دیگران مقایسه می‌کند یا خیر؟ اگر با این سه مورد مشکلی نداشتند؛ یعنی ملاک ظاهری به صورت نسبی مناسب است و مشکلی از این لحاظ وجود ندارد.

دانش و آموزش معیار دیگری است که اسلام مطرح می‌کند. شایسته است همسر و شخص مقابل در زندگی، فردی اهل تحصیلات، دانش و پیشرفت باشد. صد درصد فردی که در عرصهٔ علمی توانمندی دارد، در عرصهٔ اجتماعی و خانوادگی نیز توانمندتر عمل می‌کند. خانواده‌ای با علم و فضیلت بهتر می‌تواند بهتر به سوی پیشرفت و

کمال حرکت کند. چنین خانواده‌هایی، حتی در انجام وظایف زناشویی نیز موفق‌تر هستند. البته باید در نظر داشت که این ملاک کلیت ندارد. اگر شخص اهل عمل کردن به آن دانسته‌هایش باشد، این نتایج مثبت که گفته شد رقم می‌خورد. ممکن است شخصی تحصیل کرده باشد؛ ولی به هیچ عنوان برای وظایف زناشویی و تربیت فرزندان اهمیتی قائل نیست. پس تا حدی این مسئله نیز ملاک است و از جمله شروط کمال برای افراد در ازدواج به شمار می‌رود.

برابری و تناسب نیز باید بین این دو فرد وجود داشته باشد. یک جایی در مورد خانواده‌هایشان گفتیم؛ اما اینجا در مورد تناسب بین خود زوجین بحث می‌کنیم. تناسبی که باعث می‌شود یک تعادلی در زندگی ایجاد بشود. اینکه به لحاظ اندیشه، روحی، اخلاقی و حتی فیزیکی و اندام با همدیگر تناسب داشته باشند، از اهمیت برخوردار است. اینها باعث می‌شود مشکلات زندگی به حداقل برسد.

این امر لذت و ثبات زندگی مشترک را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، اسلام نیز بر آن به عنوان یک مؤلفهٔ جانبی تأکید کرده است؛ مؤلفه‌ای که داشتنش بهتر است. با این حال، دو معیار اصلی که بر آنها تأکید می‌شود، دین‌داری و اخلاق است.

* عصر زنان: آیا لیست طولانی ویژگی‌ها، با تعالیم اسلامی سازگار است؟

فهرستی که خانواده‌ها به عنوان شروط ازدواج

فهرستی که خانواده‌ها به عنوان شروط ازدواج تنظیم می‌کنند، ثابت و یکسان نیست. این فهرست بر اساس اهداف و ارزش‌های هر خانواده شکل می‌گیرد. برای نمونه، ممکن است خانواده‌ای قدرت و ثروت را اولویت بداند و بخش عمدهٔ معیارهای لیست خود را بر همین مبنا تنظیم کند.

تنظیم می‌کنند، ثابت و یکسان نیست. این فهرست بر اساس اهداف و ارزش‌های هر خانواده شکل می‌گیرد. برای نمونه، ممکن است خانواده‌ای قدرت و ثروت را اولویت بدانند و بخش عمده معیارهای لیست خود را بر همین مبنا تنظیم کند. حتی ممکن است یک خانواده مذهبی‌تر باشد و بیشتر روی آن مؤلفه‌های اعتقادی، ارزشی و مذهبی لیست تهیه کند. همه این مسئله به نوع دیدگاه و رویکردهای خانوادگی وابسته است.

شخصی که اختلال‌های روحی ندارد، در واقع یک فرد دین‌مدار است. دین‌مداری از دل سؤالات، گزینش‌ها و مصاحبه‌ها مشخص می‌شود. اگر فرد مقابل نیز دین‌دار باشد و تناسب تیپ شخصیتی میان آنها تأیید شود، آن تأیید لازم برای ازدواج صادر خواهد شد. اما این موضوع همچنان وابسته است به اینکه مشاوره بر مبنای رویکرد اسلامی انجام شود یا نه.

اما در مشاوره تخصصی، اگر فرآیند بررسی بر پایه تعالیم اسلامی طراحی شود، می‌توان با اطمینان گفت که معیارهای مطرح شده کاملاً با آموزه‌های دینی هم‌خوانی دارد. اما در مشاوره‌هایی که الزامی به رویکرد اسلامی ندارند و صرفاً بر سنجش تناسب دو نفر تمرکز می‌کنند، ماجرا متفاوت است. مشاور در این‌گونه موارد بررسی نمی‌کند که آیا دو نفر به مسائل دینی و اسلامی پای‌بند هستند یا نه؛ بلکه بر اساس شرایط، باورها و حتی نوع مذهب آنان تناسب را می‌سنجد. گاهی ممکن است

اساس اعتقادی طرفین چندان دینی یا مذهبی نباشد و مشاور غیردینی صرفاً متناسب بودن آنها را ارزیابی کند. در چنین رویکردی طبیعی است که بسیاری از معیارهای اسلامی کنار گذاشته می‌شود. اما اگر هر دو طرف خودشان به تعالیم دینی پای‌بند باشند، ارزیابی تناسب کاملاً می‌تواند با معیارهای اسلامی منطبق شود. یک جورهایی در اسلام ملاک‌ها به صورت کلی مطرح شده است. اینکه فرد دین‌مدار است، در فرایند آزمون‌ها و مشاهدات به صورت دیگری سنجیده می‌شود و برای آن از اصطلاحات تخصصی و معیارهای خاص استفاده می‌کنند. اینکه از نظر اخلاقی فرد را می‌سنجند تا دچار اختلالاتی مانند آنتی سوشیال، پرخاشگری و موارد مشابه نباشد، در واقع با تعالیم اسلام نوعی هم‌پوشانی دارد، اما هرکدام این موضوع را با زبان و چهارچوب خاص خود بیان می‌کنند.

ملاک‌ها و معیارهای ازدواج در اسلام به صورت کلی مطرح شده است. درحالی‌که روان‌شناسی و مشاوره به صورت ریز مؤلفه، جزئی‌تر و مورد به مورد بررسی می‌کند که فرد دچار اختلال‌های روحی یا حائز ویژگی‌های روحی، روانی و شخصیتی منفی نباشد. در مجموع شخصی که اختلال‌های روحی ندارد، در واقع یک فرد دین‌مدار است. دین‌مداری از دل سؤالات، گزینش‌ها و مصاحبه‌ها مشخص می‌شود. اگر فرد مقابل نیز دین‌دار باشد و تناسب تیپ شخصیتی میان آنها تأیید شود، آن تأیید لازم برای ازدواج صادر خواهد شد. اما این

موضوع همچنان وابسته است به اینکه مشاوره بر مبنای رویکرد اسلامی انجام شود یا نه. اگر بخواهم برای این لیست طولانی هم مثال بزنم، بسیاری از چیزها در آن بررسی می‌شود. اینکه فرد به لحاظ روحی چطور است؟ انعطاف‌پذیری، استقلال، کنترل و خویشتن‌داری، سازگاری و اینکه چه مقدار قدرت رهبری و لیدری دارد. خلاقیت، برون‌گرایی و سایر ویژگی‌ها نیز با آزمون‌ها سنجیده می‌شوند. همه این نتایج در کنار هم قرار می‌گیرند و در نهایت یکی از ملاک‌های مورد تأکید در نگاه اسلامی را پوشش می‌دهند. درواقع هر تست با زبان علمی خود، بخشی از همان معیارها را ارزیابی می‌کند.

* عصر زنان: نقش استخاره در تصمیم‌گیری چگونه است؟

استخاره یکی از موضوعاتی است که بسیار رواج دارد. طبق تحقیقی که درباره استخاره صورت گرفته، از آن به جا و درست استفاده نمی‌شود؛ به خصوص در امر ازدواج و انتخاب همسر. باید بدانیم استخاره دو نوع است:

۱. یکی اینکه طلب خیر و هدایت فرد از خداوند است. یعنی فرد پس از آنکه تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد، در ادامه مسیر از خدا یاری می‌طلبد. او از خداوند و معصومین و اهل بیت (علیهم‌السلام) با دعا طلب استمداد دارد. می‌توانیم این امر را به راحتی در انتخاب همسر استفاده کنیم. یعنی فرد همه تلاش خود را می‌کند و مثل دعای سی و سه

صحیفه سجاده که سرتاسر آن طلب خیر است، از خداوند متعال طلب کمک و هدایت می‌کند.

۲. اما الان استخاره معروفی که وجود دارد، معنای دوم است. استخاره معروف و رایج در جامعه ما این است که فرد با قرآن یا تسبیح، برای کسب تکلیف به صورت نهایی کمک می‌گیرد که ریشه این نوع استخاره در اسلام وجود دارد و قابل اثبات است؛ اما همان تحریفی که اشاره کردم، دقیقاً اینجا اتفاق افتاده است. اشتباهی رخ داده و این نوع استخاره جای تفکر، تعقل، تحقیق و مشورت را گرفته است؛ رویکردی که نه تنها سودی ندارد، بلکه بسیار زیان‌بار و خطرناک است.

برای مثال فردی به خواستگاری می‌رود و بدون اینکه افراد تحقیق، بررسی و مشورت کنند، می‌گویند: «استخاره بگیریم ببینم خوب است یا نه». استخاره می‌گیرند و سریع می‌بینید که در عرض یک هفته، همه چیز را جمع می‌کنند. این کار، یکی از اشتباهات بزرگ است که به خصوص در امر مهمی مثل ازدواج رقم می‌خورد و زیان‌های آن قابل جبران نیست.

اما استخاره در چه موردی درست استفاده می‌شود؟ اگر صلاح کار را دقیقاً بدانیم که باید آن را انجام بدهیم و نیازی به استخاره نیست. اگر بدانیم که این کار قطعاً نادرست است و عدم صلاح را کشف کنیم، باز باید قطعاً آن را ترک کنیم.

در مواردی که ما در عین حال که فرمان و عقلمان را به کار گرفتیم و بررسی، تحقیق و مشورت کردیم؛ اما حالا نتیجه یا دارای یک طرف احتمال قوی

استخاره در چه موردی درست استفاده می‌شود؟ اگر صلاح کار را دقیقاً بدانیم که باید آن را انجام بدهیم و نیازی به استخاره نیست. اگر بدانیم که این کار قطعاً نادرست است و عدم صلاح را کشف کنیم، باز باید قطعاً آن را ترک کنیم.

است، به همان اعتنا می‌کنیم؛ اما زمانی که احتمال پنجاه‌پنجاه بود و باعث دو دلی و شک شد، اینجا دیگر می‌توانیم با توکل بر خدا، استخاره را توسط فردی که کاربلد و مسلط بر تفسیر آن است انجام دهیم. هر کسی نمی‌تواند این کار را انجام بدهد. اما در عین حال باید توجه داشت که همین مدل استخاره نیز هیچ‌گونه تکلیف شرعی یا عقلی برای ما به وجود نمی‌آورد؛ زیرا در آن طرف هم اتفاقاً هیچ تضمینی وجود ندارد که حالا قطعاً بهترین مسیر را برای ما انتخاب کرده باشد.

بیشتر اوقات، دلایل خانواده‌ها برای مخالفت با ازدواج درست است، اما نیاز به زمان دارد. زمان خود می‌تواند بسیاری از مسائل را حل کند. حضور والدین در روند مشاوره پیش از ازدواج بسیار کمک‌کننده است و مشاور می‌تواند در این مسیر آنها را همراهی کند.

این مسئله در اسلام مطرح شده تا زمانی که فرد در موقعیتی دوراهی قرار می‌گیرد و باید انتخابی کند، با توکل بر خدا یکی از راه‌ها را برگزیده و دنبال کند، به امید اینکه بهترین نتیجه حاصل شود. با این حال، می‌دانیم که انتخاب راه از طریق استخاره تضمینی برای نتیجه قطعی ندارد. با این حال، بسیاری از افراد را می‌بینیم که استخاره می‌گیرند و سپس می‌گویند: «ازدواج آنها به طلاق انجامیده است». همچنین، کسانی بوده‌اند که قبل از ازدواج تحقیق و بررسی کرده

بودند، اما باز هم موفق نشدند. این موارد نشان می‌دهد که استخاره تضمینی برای نتیجه ندارد و بهتر است در مراحل اولیه، از عقل، تحقیق و مشورت استفاده شود. همان‌طور که آیت‌الله جوادی آملی، از بزرگ‌ترین مفسران قرآن، در مورد استخاره می‌گویند: «ما در اسلام تشویق به استخاره نشده‌ایم». از این جمله و این نحوه کلام، این‌طور برداشت می‌شود که بهتر است تا جایی که می‌شود، از استخاره استفاده نکنیم. به جای استخاره، از عقل و مشورت با سنجش شرایط و مسائل به تصمیم‌گیری صحیح بپردازیم. اما با این وجود، اگر در نهایت به نتیجه‌ای نرسیدیم، به عنوان یک روشی است که در اسلام هم معرفی شده است.

* **عصر زنان: چگونه می‌توان بین رضایت خانواده و میل خود تعادل برقرار کرد؟**

ابتدا باید همه جوان‌ها و افرادی که قصد ازدواج دارند این نکته طلایی را در گوشه ذهن خودشان داشته باشند که هیچ‌کسی، به اندازه خانواده خیر و صلاح افراد را نمی‌خواهد و دلسوز فرزندان‌شان نیست. هیچ‌کسی به اندازه آنها زحمت فرزندانشان را نکشیده است؛ پس هم نظرشان محترم و مهم است و هم اینکه در خیرخواهی خانواده‌ها در نود درصد موارد هیچ‌شکی وجود ندارد. ممکن است کسی بگوید خانواده‌اش صرفاً قصد مخالفت دارند و خانواده سالمی ندارند، اما در بیشتر موارد، مسئله‌ای که اشاره شد صادق است. هیچ‌کس

بیش از والدین دلسوز ما و نگران ما نیست؛ بنابراین بررسی علت مخالفت آنها اهمیت زیادی دارد.

اینک باید دلیل اصلی ناراضایتی خانواده‌ها را با این ازدواج ببابند. ممکن است خانواده با شخصیت فرد مشکل دارند که مخالفت می‌کنند. حتی ممکن است دلیل آن عقبه خانوادگی و طایفه‌شان مشکل داشته باشند که اینها واقعاً اهمیت دارد. شاید با آن محل چگونگی آشنایی فرزندان مشکل دارند؛ به طور مثال آنها در پارکی آشنا شده‌اند و خانواده نیز نسبت به این محل آشنایی مشکل دارد. خانواده مخالفت می‌کند و آقا پسر تأکید می‌کند که: «نه! دختر خوبی است».

خب این مکانی که این فرد را پیدا کردی، مکان مناسبی نیست. فردی که اهل رعایت یک سری از مسائل است، جایش در آنجا نیست. این علت مخالفت خانواده بسیار روشن و واضح و درست و حقیقی است.

ممکن است خانواده‌ها به این دلیل مخالفت می‌کنند که آشنایی و ختم شدن آن به ازدواج بسیار سریع اتفاق نیفتد. ممکن است والدین به دلیل سن، ذهنیت منفی نسبت به برخی افراد یا باورهای قدیمی که مثلاً معتقدند فرزند بزرگ‌تر باید اول ازدواج کند، نتوانند فرد مورد نظر را به عنوان داماد یا عروس بپذیرند. شناخت و روشن کردن دلیل اصلی مخالفت بسیار مهم است تا جوان و خانواده بتوانند به تعادلی بین خواست خود و والدین برسند.

با این حال، فرد باید در نظر داشته باشد که

ازدواج‌هایی که بدون رضایت خانواده انجام می‌شوند، با مشکلات اساسی مواجه خواهند بود؛ اینکه آن عدم پذیرش همیشه وجود دارد و حتی ممکن است منجر به طرد شدن گردد. اگر خانواده‌ای که نسبتاً روحیه خوبی داشته باشند، بعد از ازدواج باز کمی کنار می‌آیند؛ ولی همیشه مقدار اندکی طرد شدن و نخواستن وجود دارد. زوجین به محض اینکه به مشکلی بر بخورند، دخالت‌ها شروع می‌شود و آن حس منفی از ابتدا نخواستن قابل لمس است. همین مسائل یک سری مشکلاتی را هم برای خانواده و هم برای خود زوجین ایجاد می‌کند. پس بهترین حالت این است که شخص با صبر، بردباری، سکوت و آرامش بدون پرخاشگری و بدون تهدید بگوید: «آره! چه شما اجازه بدهید و چه اجازه ندهید و چه موافق باشید و چه موافق نباشید، من می‌روم و عقد می‌کنم و نیازی به اجازه شما ندارم!» یعنی سعی کند با زبان نرم و با محبت، دلیل را بپرسد و دلایل خود را بیاورد. حتی او می‌تواند از روش‌هایی مثل اینکه یک بزرگ فامیل را واسطه کند یا از مشاوره کمک بگیرد، استفاده کرده و سعی کند آن موافقت و تأیید را حتماً از خانواده کسب نموده و بعد ازدواج کند.

بیشتر اوقات، دلایل خانواده‌ها برای مخالفت با ازدواج درست است، اما نیاز به زمان دارد. زمان خود می‌تواند بسیاری از مسائل را حل کند. حضور والدین در روند مشاوره پیش از ازدواج بسیار کمک‌کننده است و مشاور می‌تواند در این مسیر آنها را همراهی کند. ***

در مواردی که ما در عین حال که فکرمات و عقلمان را به کار گرفتیم و بررسی، تحقیق و مشورت کردیم؛ اما حالا نتیجه یا دارای یک طرف احتمال قوی است، به همان اعتنا می‌کنیم؛ اما زمانی که احتمال پنجاه پنجاه بود و باعث دو دلی و شک شد، اینجا دیگر می‌توانیم با توکل بر خدا، استخاره را توسط فردی که کار بلد و مسلط بر تفسیر آن است انجام دهیم.

مسابقه مادرانگی

ویترین‌های دیجیتال و اسطوره سوپرمام

فاطمه حسین‌پور، دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد مطالعات زنان، در این تحلیل به یکی از پدیده‌های پنهان، اما تأثیرگذار دنیای دیجیتال می‌پردازد: مسابقه مادرانگی در اینستاگرام. در اینستاگرام، هیچ مادری خسته نمی‌شود، هیچ کودکی گریه نمی‌کند و هیچ ظرفی در سبک نمی‌ماند. اینجا سرزمین «مادران بی‌نقص» است؛ سوپرمام‌هایی که با فیلتر مناسب و لبخند تمرین شده، الگویی از مادری رؤیایی می‌سازند. اما این تصاویر صیقل خورده فقط عکس نیستند؛ بلکه بازتابی فرهنگی از انتظاراتی هستند که جامعه از زنان دارد: همیشه حاضر، همیشه شاد و همیشه کامل. مادری در عصر فیلترها شاید زیباتر شده باشد، اما آیا واقعی‌تر هم هست؟



فاطمه حسین‌پور
دانشجوی مقطع
کارشناسی ارشد
مطالعات زنان

در اینستاگرام، هیچ مادری خسته نمی‌شود؛ هیچ کودکی گریه نمی‌کند و هیچ ظرفی در سینک نمی‌ماند! اینجا سرزمین «مادران بی‌نقص» است؛ «سوپرمام»‌هایی که با فیلتر مناسب و لبخند تمرین شده، الگویی از مادری رؤیایی می‌سازند. اما این تصاویر صیقل خورده، فقط عکس نیستند؛ بلکه بازتابی فرهنگی از انتظاراتی هستند که جامعه از زنان دارد: همیشه حاضر، همیشه شاد و همیشه کامل. مادری در عصر فیلترها شاید زیباتر شده باشد، اما آیا واقعی‌تر هم هست؟

در جهان امروز، مادری دیگر فقط تجربه‌ای عاطفی یا زیستی نیست؛ بلکه به پروژه‌ای رسانه‌ای تبدیل شده که در آن، مادر باید هم مراقب کودک باشد و هم مدیر برند شخصی خود. «مادری اینستاگرامی» بازتعریف تازه‌ای از مادر بودن است. گویی مسابقه‌ای بر سر پاسخ به این سؤال شکل گرفته است: «کی از همه مادرتره؟!»

طبق گزارش گلوبال استتس، در حال حاضر ۴۰۶۲ درصد ایرانیان از اینستاگرام، یازده درصد از توئیتر، ده درصد از پینترست و در رده سوم حدود هشت درصد از فیس‌بوک استفاده می‌کنند. این در حالی است که آمار در سطح جهانی حدود هفتاد درصد اینستاگرام، نه درصد توئیتر و هشت درصد فیس‌بوک را استفاده می‌کنند.

در رسانه‌های جدید، علی‌الخصوص شبکه‌های اجتماعی تصویر محور، یکی از اصلی‌ترین کارکردها، برساخت هویت است. فضای این رسانه‌ها، قابلیت‌هایی را در اختیار کاربران قرار می‌دهد تا

با استفاده از عکس به بیان روایت خود و بازسازی هویت بپردازند. این موضوع بعضاً هویت‌های سابق آنان را دستخوش تغییر می‌کند. برای مادری و مادرانگی، تعاریف مختلفی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف ارائه شده است؛ اما وجه مشترک تمام این تعاریف، آن است که زنان به صورت ذاتی و به سبب ویژگی‌های زنانه‌شان، خود خواستار پذیرش این نقش هستند. کلر معتقد است نظریه سنتی مادرانگی که در دهه ۱۹۵۰ جریان داشت، منجر به تولید مفهومی به نام «سوپرمام» شد. سوپرمام زنی بود که به صورت تمام وقت کار می‌کرد و در کنار آن هم مادری کامل در خانه بود.

در دهه ۱۹۸۰، دیدگاه نوستی شایع شد که معتقد بود زن فقط با داشتن فرزند کامل می‌شود و یک مادر باید تمام زمان و انرژی خود را برای مراقبت از فرزندان بگذارد. هیز این دیدگاه را «مادرانگی مفرط» می‌نامد. گسترش روزافزون فضای مجازی، مادران سلبریتی را تبدیل به گونه‌ای جدید از گروه‌های مرجع نموده که به مادران الگو می‌دهند. پدیده‌ای که از آن به عنوان سوپرمام تعبیر می‌کنیم، شکلی از مادران سلبریتی‌ست که می‌کوشد معیارهای مادرانگی را برای زنان تعریف کند.

دو نوع نقش مادری در اینستاگرام

در حال حاضر، نقش مادری در اینستاگرام به دو گونه اصلی تقسیم شده است:

در اینستاگرام، هیچ مادری خسته نمی‌شود؛ هیچ کودکی گریه نمی‌کند و هیچ ظرفی در سینک نمی‌ماند! اینجا سرزمین «مادران بی‌نقص» است؛ «سوپرمام»‌هایی که با فیلتر مناسب و لبخند تمرین شده، الگویی از مادری رؤیایی می‌سازند.

این سلبریتی‌ها

دائماً تلاش می‌کنند تصویری از «مادرانگی کامل» را به نمایش بگذارند؛ مادری آگاه و حرفه‌ای که پیش از مادر شدن، مطالعه و آموزش دیده است. این مادران برای همه انتخاب‌های خود -از تغذیه تا تربیت- دلیل علمی دارند. در کنار آن، «نمایش من ایدئال» نیز در دستور کار آنهاست.

۱. گونه اثباتی-ساختاری

این دیدگاه، مادری را به شکلی مثبت و ضروری بازنمایی می‌کند و بر سه حوزه استوار است:

- حوزه شناختی: مادری به عنوان عاملی برای تعالی و کمال زن و مادر شدن یک انتخاب آگاهانه و معنابخش تلقی می‌شود.
- حوزه عقلانی: در این نگاه، فراهم بودن «لوازم و شرایط مادری»، از جمله آمادگی روانی، اجتماعی و اقتصادی، بر خود مسئله مادر شدن تقدم دارد. یعنی مادری امری نیازمند برنامه‌ریزی و هدفگذاری تلقی می‌شود.
- حوزه سنتی: مادری به عنوان بخشی از روال طبیعی و عرفی زندگی زن پذیرفته می‌شود و بر پایه عادات اجتماعی و انتظارات فرهنگی شکل می‌گیرد.

این‌گونه، مادری را به عنوان نقشی ارزشمند، هدفمند و سازنده بازنمایی می‌کند.

۲. گونه سلبی-تعارضی

این دیدگاه، به مادری به شکلی سلبی و تعارض‌آمیز نگاه می‌کند و بر دو حوزه استوار است:

- حوزه شناختی: مادری منجر به فراموش شدن «خود شخصی مادر» می‌شود و هویت مستقل او را تحت الشعاع نقش مادری قرار می‌دهد.
- حوزه عاطفی: مادری با لذت‌ها و اهداف شخصی مادر در تعارض است و او ناچار است خواسته‌ها و آرزوهای شخصی خود را سرکوب کند.

این‌گونه بیانگر تنش‌ها و چالش‌هایی است که مادران در تقابل بین نقش مادری و هویت فردی تجربه می‌کنند.

این دوگانگی نشان می‌دهد که چگونه فضای اینستاگرام هم‌زمان هم تصویری آرمانی و هم تصویری تعارض‌آمیز از مادری ارائه می‌دهد. امروزه، سوپرمام‌ها سعی در تداوم الگوی سنتی مادرانگی در لباسی جدید دارند. آنها اغلب مادرانگی سنتی را به چالش نمی‌کشند، بلکه با «زیبایی‌شناختی» کردن آن، سعی در بازشکل دادن به مفهوم مادری به منزله الگویی مطلوب دارند. اگرچه مادرانگی همچنان با فداکاری و مهر منسوب به آن معنا می‌شود و به لحاظ معنایی تفاوت چندانی با دهه‌های پیش از خود نمی‌کند، اما مادری به عنوان یک «موهبت الهی» و «تجربه‌ای تکرارنشدنی» نمایش داده می‌شود که با احساسات عمیق و لحظات زیبا و به یادماندنی همراه است. حتی سختی‌هایی مانند درد زایمان نیز به شکل زیبا و معنادار بازنمایی می‌شوند. علاوه بر آن، این سلبریتی‌ها دائماً تلاش می‌کنند تصویری از «مادرانگی کامل» را به نمایش بگذارند؛ مادری آگاه و حرفه‌ای که پیش از مادر شدن، مطالعه و آموزش دیده است. این مادران برای همه انتخاب‌های خود -از تغذیه تا تربیت- دلیل علمی دارند. در کنار آن، «نمایش من ایدئال» نیز در دستور کار آنهاست.

این مادران با ویرایش عکس‌ها، استفاده از فیلتر و نمایش لحظات برگزیده زندگی، تصویری بی‌نقص

و ایدئال از خود ارائه می دهند. آنها بدن و ظاهر خود را مدیریت کرده و همواره خوش اندام، شاداب و آراسته ظاهر می شوند. در نهایت، سوپرمام‌ها به دنبال «سبک‌مند کردن زندگی روزمره» و «نمایش خانواده خوشبخت» هستند. در صفحات آنها، زندگی روزمره به شکلی هنرمندانه و زیبا نمایش داده می‌شود؛ از دکوراسیون خانه و پوشش ساده و هماهنگ تا فعالیت‌هایی مانند گل‌کاری، آشپزی و طبیعت‌گردی. هدف، ایجاد کلاسی از زندگی روزمره است که هم زیبا و هم الهام‌بخش باشد. تمامی روابط خانوادگی - با همسر، فرزندان و دوستان - با صمیمیت، عشق، لبخند و حمایت متقابل به تصویر کشیده می‌شود. حتی مشکلات زندگی نیز در قالب عباراتی کلی و با تصاویری زیبا و امیدبخش بیان می‌شوند.

بنابراین، در حال حاضر گفتمان مربوط به مادران سلبریتی و همچنین اطلاعات آنلاین در مورد فرزندپروری، هر دو در انتقال مفهوم مادری ایدئال نقش دارند.

پیامدها

در وهله اول، بیشتر مادران ایدئولوژی غالب را می‌پذیرند. این ایدئولوژی ممکن است سوپرمام یا مادرانگی افراطی یا هر چیز دیگری باشد.

در وهله دوم، این محتوای رسانه‌ای، معیارهایی برای «مقایسه اجتماعی» پدید می‌آورند. گرایش به مقایسه اجتماعی (SCO) حالتی است که فرد دائماً به مقایسه خود با الگوهای معرفی شده می‌پردازد و از این طریق سعی در ارزیابی خود دارد. و در نهایت در وهله سوم، مواجهه مداوم با محتوای رسانه‌ای ممکن است منجر به بروز «رقابت بین مادران» شود؛ زیرا مقایسه اجتماعی منجر می‌شود افراد تلاش کنند اختلافات خود را با الگوها و گروه‌های مرجع کاهش دهد. در نتیجه، استفاده بی‌رویه از این شبکه‌ها منجر به کاهش رضایت زناشویی می‌شود که مشکلات این حوزه می‌توانند به حوزه فرزندپروری نیز منتقل



مواجهه مداوم با محتوای رسانه‌ای ممکن است منجر به بروز «رقابت بین مادران» شود؛ زیرا مقایسه اجتماعی منجر می‌شود افراد تلاش کنند اختلافات خود را با الگوها و گروه‌های مرجع کاهش دهد.

شوند و بر سبک والدگری مادر اثر بگذارند. کیفیت پایین رابطه میان مادر و کودک، می‌تواند منجر به بروز مشکلات رفتاری در کودکان شود که این مشکلات می‌توانند شامل مشکلات بیرونی‌سازی (مانند پرخاشگری) و مشکلات درونی‌سازی (مانند گوشه‌گیری، افسردگی و اضطراب) باشند. مادری در عصر شبکه‌های اجتماعی بیش از هر

مادری نه در قالب‌های تلایبی اینستاگرام که در لحظه‌های نادیدنی خستگی، نگرانی و عشق معنا می‌یابد. شاید لازم نباشد هیچ‌کس «سوپرمام» باشد؛ کافی است مادر باشد، با تمام نقص‌ها و زیبایی‌هایش. بازگرداندن مادری به واقعیت، یعنی پذیرش انسانیت زن در دل نقشی که گاه بیش از حد آرمانی شده است. ***

«مسابقه مادرانگی»، هر پست و هر تصویر می‌تواند به ابزاری برای سنجش، مقایسه و قضاوت بدل شود. در چنین فضایی، به جای آنکه مادری به معنای تجربه‌ای انسانی و درونی باشد، به صحنه‌ای از رقابت و نمایش تبدیل می‌شود. شاید زمان آن رسیده باشد که بازنمایی مادرانگی از «ویترین» رسانه‌ای فاصله بگیرد و به تجربه واقعی، خطاپذیر و انسانی خود بازگردد. در نهایت، مادری نه در قالب‌های تلایبی اینستاگرام که در لحظه‌های نادیدنی خستگی، نگرانی و عشق معنا می‌یابد.

منابع:

1. Chae, Jiyoung. (2014). "Am I a Better Mother Than You?": Media and 21st-Century Motherhood in the Context of the Social Comparison Theory. *Communication Research*, 42(4), 503–525. <https://doi.org>.
2. Yarigaravesh, M., Ameri F., P. D., Farah Bidjari A., P. D., & Dehshiri G., P. D. (2020). Pathological Use of Social Networking Sites in Mothers (A Quantitative and Qualitative Study) *TT - Qjfr*, 17(1), 63–82. <http://qjfr.ir/article>.

استفاده آسیب‌زا از شبکه‌های اجتماعی مجازی در مادران (مطالعه کمی و کیفی).

۳. بیگوند، م، کاظمی، ع و بصیریان جهرمی، ح؛ سوپرمام‌ها و مفهوم مادری در فضای اینستاگرام؛ زن در فرهنگ و هنر، doi.org.

۴. ذکایی، م، س، کرمی و فرزادمنش، ش؛ بازنمایی زندگی روزمره خانوادگی زنان ایرانی در اینستاگرام؛ مطالعات رسانه‌های نوین، doi.org.

۵. میرابوطالبی، س، مهدی زاده، س، کاظمی قهفرخی و ایمانی پور، س؛ گونه‌شناسی نقش مادری در شبکه اجتماعی اینستاگرام؛ مطالعات راهبردی زنان doi.org.

زمان دیگری در معرض داوری عمومی قرار گرفته است. در «مسابقه مادرانگی»، هر پست و هر تصویر می‌تواند به ابزاری برای سنجش، مقایسه و قضاوت بدل شود. در چنین فضایی، به جای آنکه مادری به معنای تجربه‌ای انسانی و درونی باشد، به صحنه‌ای از رقابت و نمایش تبدیل می‌شود. شاید زمان آن رسیده باشد که بازنمایی مادرانگی از «ویترین» رسانه‌ای فاصله بگیرد و به تجربه واقعی، خطاپذیر و انسانی خود بازگردد. در نهایت،

ازدواج با عقل یا استخاره؟

در سه راهی منطق، احساس و استخاره

استخاره در فرهنگ دینی ما جایگاه ویژه‌ای دارد، اما عبدالمجید خرقانی هشدار می‌دهد که استفاده نادرست از آن می‌تواند به بهانه‌ای برای فرار از تصمیم‌گیری منطقی تبدیل شود. قرآن و روایات معصومین معیارهای دقیقی برای انتخاب همسر بیان کرده‌اند: اخلاق، دین‌داری، سلامت روان، اصالت خانوادگی و عقل. اگر قرار بود همه چیز به استخاره خلاصه شود، بیان این معیارها بی‌معنا بود. استخاره باید پس از تحقیق، مشورت و شناخت و در مواقع تردید واقعی انجام شود، نه بهانه‌ای برای بی‌اعتنایی به عقل. همچنین، استخاره باید توسط افراد متخصص و با آگاهی طرفین صورت گیرد.



عبدالمجید خرقانی
پژوهشگر علوم
قرآنی

دیده و شنیده هم شده که گاهی برخی خانواده‌ها برای آنکه به طرف مقابل جواب منفی بدهند و هیچ عذر و بهانه‌ای نمی‌یابند، دروغی تحت عنوان استخاره را بهانه و مستمسکی برای توجیه حرف خود قرار می‌دهند که استخاره گرفتیم و بد آمد و حتماً صلاح نبوده است؛ در حالی که اطلاع ندارند همین سخن می‌تواند در حکم نسبت ناروا به قرآن کریم هم باشد.

از قدیم گفتند و شنیده‌ایم که در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست! از طرفی روایات بسیاری داریم که سفارش به انجام استخاره دارند و همیشه در امور گوناگون زندگی ما را به آن توصیه نموده‌اند. به عنوان مثال، در روایتی امام صادق (ع) می‌فرماید:

«إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَمْرًا فَلَا يَسْتَأْمرْ أَحَدًا حَتَّى يُسْأوَِرَ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى فِيهِ قُلْنَا وَ كَيْفَ يُسْأَوِرُ قَالَ يَسْتَخِيرُ اللَّهَ فِيهِ أَوَّلًا ثُمَّ يُسْأَوِرُ فِيهِ فَإِذَا بَدَأَ بِاللَّهِ أَجَزَى اللَّهُ الْخَيْرَةَ عَلَى لِسَانِ مَنْ أَحَبَّ مِنَ الْخَلْقِ؛ چون یکی از شما در پی کاری برآمد، باید پیش از مشورت با مردم، با پروردگار بزرگ رایزنی کند. یکی از حاضران پرسید: فدایت شوم رایزنی خداوند چیست؟ امام (ع) پاسخ داد: نخست از خداوند طلب خیر می‌کنی، آنگاه به مشورت با مردم می‌پردازی. زیرا وقتی کاری با خداوند آغاز شود، پروردگار خیر را بر زبان بندگان جاری می‌سازد».

از سوی دیگر استخاره در مسئله ازدواج از دیرباز در فرهنگ جامعه ایرانی جای داشته و از همه مهم‌تر، ازدواج خود یکی از امور زندگی است که سفارش به انجام استخاره قطعاً شامل آن هم می‌گردد.

تکلیف ما چیست؟

حال چه کنیم؟ در موضوع مهم ازدواج که در واقع حساس‌ترین تصمیم در یک زندگی انسان است، تکلیف ما چیست؟ آیا باید در این مهم به استخاره و جواب آن هرچه که باشد، بسنده کرد یا موارد دیگری را نیز در نظر داشت؟ و آیا اساساً رجوع به

استخاره امری اشتباه است؟

پاسخ به این سؤال چندان سخت و پیچیده نیست! نکته‌ای که از دید برخی از خانواده‌های حتی مذهبی مغفول مانده، آن است که اساساً اگر قرار بود تمام تصمیم به ازدواج با شخصی در پاسخ استخاره معطوف باشد، پس چرا روایات فراوان و متنوعی از اهل بیت (ع) در بیان ویژگی‌ها و معیارهای زن و مرد برای ازدواج و راهنمایی برای تشکیل زندگی بهتر داریم.

روایاتی متعدد با موضوعات گوناگون که هر کدام می‌تواند در فصل‌های جداگانه مورد بحث و نظر قرار گیرد و هر کدام از زاویه‌ای متمایز و خاص به مسئله ازدواج و معیارهای لازم آن پرداخته است. ویژگی یک زن در اخلاق و رفتار و حتی در امور جسمی و جنسی چگونه باید باشد؟ معیار یک مرد جهت ازدواج از نظر شخصیت و خلق و خوی چیست؟ و حتی چه نگاه اقتصادی‌ای باید به ازدواج داشت؟ و مسائل بسیار دیگری که در روایات ائمه اطهار (ع) شده است. همگی خاطرنشان می‌کنند که باید در مسئله انتخاب همسر به معیارهایی توجه داشت که اگر قرار باشد همه چیز در جواب استخاره خلاصه شود، بیان آنها عبث و بی‌مورد بود!

آیا می‌توان در امر ازدواج به جواب استخاره بسنده نمود؟

در ادامه نیز همواره در تاریخ بشریت و خلقت، عقل یکی از موهبت‌های بزرگ الهی است که در روایات از آن تحت عنوان رسول باطنی یاد شده

و تعطیل کردن آن به معنای تعطیل کردن تمام زندگی و پای گذاشتن روی نظر قطعی عقل سلیم مساوی با شقاوت و بدبختی می باشد. حال سؤال قبل را دوباره تکرار می کنیم که آیا می توان در امر ازدواج به جواب استخاره بسنده نمود؟

هرچند استخاره در واقع حالت تضرع بنده به درگاه خدای متعال است تا او را از وضعیت حیرت و ندانستن خیر و صلاح خویش نجات دهد، اما آنچه که روایات معصومین به آن رهنمود است، توجه ویژه به معیارهایی است از زبان خود معصومین صادر شده است.

عقل ما نیز به عنوان دستگاه پالایش کننده این روایات و تطبیق آن وظیفه رصد و انتخاب را دارد؛ لذا وقتی انسان در هنگام ازدواج، در سه راهی منطق و احساس و استخاره قرار می گیرد، اول از همه باید بداند که برای احساسات سطحی و زودگذر باید کمترین نقش و دخالت را در تصمیم گیری قائل باشد.

در ادامه نیز از منطق خود کمک بگیرد که همین منطق انسان را به سوی یاری خواستن از خدای متعال راهنمایی می کند و بنا بر عقاید ما، بخش بزرگی از هدایت و راهنمایی الهی از زبان اهل بیت (علیهم السلام) برای انسان ها بیان شده است.

ناگفته نماند که نمی توان و نباید موضوع استخاره را به طور کل نفی و حذف نمود. اما در این مورد ما در واقع با یک کج سلیقه و حتی یک اشتباه عمدی

نیز مواجه هستیم! در استخاره برای ازدواج، توجه به زمان و مکان استخاره نیز حائز اهمیت است!

استخاره نباید زمانی انجام شود که تمام حرف و نظرات بین دختر و پسر و خانواده ها انجام شده و حتی دختر و پسر یکدیگر را پسندیده اند، اما به یکباره یکی از طرفین بدون اطلاع طرف مقابل! اقدام به انجام استخاره می کند! در ادامه نیز اگر جواب استخاره بد بیاید، همان را بهانه ای برای برهم زدن ازدواجی می کنند که از نظر عقل و شرع و عرف، هیچ اشکالی در آن وجود نداشت.

به این معنا که استخاره نباید زمانی انجام شود که تمام حرف و نظرات بین دختر و پسر و خانواده ها انجام شده و حتی دختر و پسر یکدیگر را پسندیده اند، اما به یکباره یکی از طرفین بدون اطلاع طرف مقابل! اقدام به انجام استخاره می کند! در ادامه نیز اگر جواب استخاره بد بیاید، همان را بهانه ای برای برهم زدن ازدواجی می کنند که از نظر عقل و شرع و عرف، هیچ اشکالی در آن وجود نداشت؛ گویی که انگار همه در حال شادی و خوشحالی برای ازدواج بودند و العیاذ بالله فقط خداوند با این شادی مخالفت کرده است! لذا اگر کسی (دختر یا پسر) قصد استخاره دارد، باید قبل از طی مراحل خواستگاری تا عقد استخاره کند یا اگر در این مراحل سراغ استخاره رفته، باید با اطلاع و رضایت طرف مقابل انجام گیرد.

دیده و شنیده هم شده که گاهی برخی خانواده‌ها برای آنکه به طرف مقابل جواب منفی بدهند و هیچ عذر و بهانه‌ای نمی‌یابند، دروغی تحت عنوان استخاره را بهانه و مستمسکی برای توجیه حرف خود قرار می‌دهند که استخاره گرفتیم و بد آمد و حتماً صلاح نبوده است؛ در حالی که اطلاع ندارند همین سخن می‌تواند در حکم نسبت ناروا به قرآن کریم هم باشد.

است، اما شناختی در زمینه علوم قرآنی و تفسیری و عرفان نظری قرآن ندارد؛ گاهی ممکن است پاسخ یک استخاره‌ای خوب باشد؛ اما از آنجاکه این فرد مهارت کافی نداشته و قادر به فهم و دریافت پیام قرآن نیز نبوده است؛ لذا یکی از خطراتی که در هنگام استخاره احساس می‌شود رجوع به افراد غیر کارشناس است.

در نتیجه به دو نکته طلایی نیز باید توجه شایان داشت:

۱. بعد از تحقیق، مشورت و گفتگو ممکن است به این نتیجه رسیده باشیم که این خواستگار حتی با معیارهای ساده و ابتدایی ازدواج هم سازگاری ندارد که در این صورت قطعاً نوبت به انجام استخاره هم نمی‌رسد.

۲. با طی این مراحل تحقیقات، شناختی از طرف مقابل پیدا می‌کنیم که باتوجه به آن آگاهی، سطح توقعات خود را با واقعیت طرف مقابل تنظیم می‌کنیم.

در پایان باید به این نکته اشاره کنیم که شاید تمام سخن قرآن کریم در این آیه شریفه و سراسر حکمت خلاصه می‌شود که خدای متعال در سوره بقره می‌فرماید: «هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ؛ زن و مرد همانند لباس یکدیگر می‌مانند»؛ پس همان‌گونه که در انتخاب یک لباس به تمام جزئیات آن دقت می‌کنیم تا با آن احساس راحتی و زیبایی و نشاط و امنیت داشته باشیم، در انتخاب همسر هم با دید باز و استفاده از منطق و استعانت از خدای متعال، تصمیم‌گیری کنیم. ***

خدای متعال در سوره بقره می‌فرماید: «هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ؛ زن و مرد همانند لباس یکدیگر می‌مانند»؛ پس همان‌گونه که در انتخاب یک لباس به تمام جزئیات آن دقت می‌کنیم تا با آن احساس راحتی و زیبایی و نشاط و امنیت داشته باشیم، در انتخاب همسر هم با دید باز و استفاده از منطق و استعانت از خدای متعال، تصمیم‌گیری کنیم.

پس روی سخن ما بیشتر ناظر بر وقت استخاره است، نه اصل آن که قطعاً می‌تواند راهگشا باشد. این نکته مهم نیز نباید فراموش شود که انجام خود استخاره نیاز به مهارت و دانش و تخصص دارد؛ فهم آیات قرآن و تفسیر و تقدیر آنها مسئله‌ای نیست که بدون تحصیل دانش کافی برای کسی میسر شود؛ متأسفانه زیاد دیده و شنیده می‌شود که برخی از خانواده‌ها جهت انجام استخاره به شخصی اعم از خانم یا آقا در اطرافیان مراجعه می‌کنند که صرفاً یک مداح یا یک شخص موجه

گفت‌وگو با **نسرین اربابی**
کارشناس مشاوره و روان‌شناس کودک و نوجوان

مادری یا شغل؟

پایان یک افسانه

چرا باید بین دو عشق یکی را انتخاب کنیم؟

مادران شاغل اغلب با احساس گناه ناشی از عدم تعادل میان نقش مادری و مسئولیت‌های شغلی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. نسرین اربابی، کارشناس ارشد روان‌شناسی، نشان می‌دهد که این گناه بیشتر از تعارض میان انتظارات فرهنگی و نقش‌های اجتماعی زنان ناشی می‌شود تا واقعیت آسیب‌دیدگی کودکان. تحقیقات نشان می‌دهد اشتغال مادران نه تنها به کودکان آسیب نمی‌زند، بلکه می‌تواند عزت‌نفس آنها را ارتقا دهد. کلید موفقیت در مدیریت نقش‌ها، همکاری متقابل والدین، مرزبندی مشخص میان دغدغه‌های کاری و خانوادگی و حضور باکیفیت در کنار فرزندان است. رعایت چهارچوب نقش‌های جنسیتی و حمایت پدران می‌تواند احساس گناه را کاهش دهد و تعادل واقعی را محقق سازد.



مذاکره برای تقسیم نقش‌ها در خانواده
باید بر اساس همکاری متقابل و پایبندی به چهارچوب نقش‌های جنسیتی صورت گیرد. اصل اساسی این است که هریک از والدین وظایف خود را بشناسند و در عین حال در کارهای یکدیگر یاری‌رسان باشند.

نسرین اربابی، کارشناس مشاوره و روان‌شناس کودک و نوجوان، در این گفتگو به یکی از چالش‌برانگیزترین معماهای زنان معاصر می‌پردازد: آیا می‌توان هم مادر بود و هم حرفه‌ای؟ در جامعه‌ای که مادری را در رأس مقامات زنان قرار می‌دهد، زنان شاغل هر روز با این سؤال روبرو می‌شوند: «آیا من در حال آسیب زدن به فرزندانم هستم؟» این احساس گناه، محصول تعارضی عمیق میان نقش‌های خانوادگی و انتظارات اجتماعی است.

اما واقعیت چیست؟ آیا کودکان مادران شاغل واقعاً آسیب می‌بینند؟ آیا تعادل میان مادری و شغل ممکن است؟ و چگونه می‌توان بدون احساس گناه، هم در خانه حضور داشت و هم در جامعه؟

در این گفتگو، خانم اربابی با بهره‌گیری از یافته‌های علمی و آموزه‌های اسلامی-ایرانی، مسیر عبور از این معضل را نشان می‌دهد و ثابت می‌کند که مادری و حرفه‌ای بودن دو روی یک سکه‌اند، نه دو انتخاب متضاد.

* عصر زنان: چرا احساس گناه در مادران شاغل رایج است؟

احساس گناه در مادران شاغل غالباً ناشی از احساس عدم ایجاد تعادل میان وظایف محول شده در فضای شغلی و نقش مادری است. فعالیت اجتماعی و کار، جوهره اصلی وجود انسان است و جنسیت نمی‌شناسد؛ اما پذیرش نقش جنسیتی

و سایر نقش‌های شکل‌دهنده هویت فردی و اجتماعی در این میان اهمیت ویژه‌ای دارد. در آموزه‌های ما، مادری از جایگاه وزین و ارزشمندی برخوردار است و در صدر مقامات قابل‌تصور برای زنان قرار دارد. هنگامی که یک مادر شاغل، زمان و انرژی خود را صرف انجام وظایف شغلی می‌کند، ممکن است احساس کند که از جایگاه اصلی خود در پرورش فرزندان و اداره خانواده غافل شده و امکان ایجاد تعادل مؤثر میان نقش‌های خانوادگی-شغلی را نداشته است. این تعارض میان مسئولیت‌های اجتماعی و انتظارات فرهنگی از زنان، اصلی‌ترین دلیل احساس گناه در مادران شاغل است.

* عصر زنان: آیا واقعاً کودکان مادران شاغل آسیب می‌بینند؟

تحقیقات حاکی از آن است که اشتغال مادران در صورتی که با آگاهی و رعایت اصول فرزندپروری همراه باشد، آسیبی به کودکان وارد نمی‌کند و حتی می‌تواند موجب ارتقای عزت‌نفس و مهارت‌های اجتماعی آنان شود. یکی از پایه‌های اساسی در رشد سالم کودک، شکل‌گیری دلبستگی ایمن است که از هشت ماهگی آغاز شده و تا سه و نیم سالگی کامل می‌گردد. دلبستگی ایمن، هنگامی تحقق می‌یابد که نیازهای اولیه کودک، از جمله تغذیه، خواب، تماس فیزیکی و حضور مستمر مادر به نحوی شایسته برآورده شود. مادرانی که در این بازه

حساس بادقت و مسئولیت‌پذیری، نیازهای فرزند خویش را پاسخ می‌دهند و هم‌زمان فعالیت‌های اجتماعی و شغلی خود را با شرایط کودک هماهنگ می‌کنند، می‌توانند هم‌زمان نقش مادری و نقش اجتماعی خود را به بهترین نحو ایفا کنند. پس از گذر این دوره، مادر می‌تواند با حفظ تعادل میان نقش‌ها، به فعالیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای خود بپردازد، بدون اینکه سلامت روانی یا عاطفی کودک به مخاطره بیفتد. به‌طور کلی یافته‌ها نشان می‌دهد که نگرانی‌های رایج در خصوص آسیب‌دیدگی فرزندان مادران شاغل، در صورت رعایت اصول فرزندپروری علمی و متعادل جایگاهی ندارد.

* عصر زنان: چگونه می‌توان با همسر دربارهٔ تقسیم کار خانه مذاکره کرد؟

خانه‌داری یکی از پرمسئولیت‌ترین حرفه‌های دنیا است. خانم‌های شاغل، علاوه بر بحث خانه‌داری و فرزندپروری بار مسئولیت‌های خارج از محیط خانه را نیز به دوش می‌کشند. گرچه در آیندهٔ اندیشهٔ اسلامی-ایرانی زن قادر است حضور خانوادگی-اجتماعی پررنگی را در جامعه داشته باشد؛ اما باید در این حضور اجتماعی به ویژگی‌های جنسیتی زنان نیز توجه شود. برای مدیریت مؤثر تقسیم کار خانه، همکاری و یاری‌رسانی متقابل اصل اساسی است. قدرمسلّم آقایان باید در امورات منزل، یاری‌رسان باشند؛ اما باید توجه داشته باشیم که جابه‌جایی نقش‌ها صورت نگیرد. گاهی پدر



غذا درست می‌کند و ظرف می‌شوید؛ اما بچه‌ها باید بدانند که پدر در واقع به مادر کمک می‌کند یا گاهی مادر نقش‌های پدر را ایفا می‌کند؛ اما بچه‌ها باید بدانند که این اقدام، اقدامی است در راستای یاری‌رسانی و همکاری، نه جابه‌جایی نقش‌ها. جابه‌جایی نقش‌ها اثرات مخرب و جبران‌ناپذیری را بر پیکر خانواده و تربیت پسران و دخترانمان به‌جای خواهد گذاشت. به‌طور کلی مذاکره دربارهٔ تقسیم کار خانه باید با هماهنگی، احترام متقابل، شفافیت و رعایت چهارچوب نقش‌های جنسیتی انجام شود تا هم

اشتغال مادران در صورتی که با آگاهی و رعایت اصول فرزندپروری همراه باشد، آسیبی به کودکان وارد نمی‌کند و حتی می‌تواند موجب ارتقای عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی آنان شود. یکی از پایه‌های اساسی در رشد سالم کودک، شکل‌گیری دلبستگی ایمن است که از هشت ماهگی آغاز شده و تا سه و نیم سالگی کامل می‌گردد.

زنان شاغل بتوانند در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای حضور فعال داشته باشند و هم سلامت و انسجام خانواده حفظ شود. چنین شفافی، علاوه بر تسهیل تقسیم کار، تربیت صحیح فرزندان و حفظ هویت نقش‌ها در خانواده را تضمین می‌کند.

اگر تأثیرگذاری خانوادگی-اجتماعی زن در جامعه را دو سر طیف مشارکت فعال در نظر بگیرید، مشغولیت افراطی در هر یک از این دو نقطه می‌تواند تناسب را برهم بزند. به عنوان مثال اغراق در فعالیت‌های شغلی، همچون کارکردن در چند شیفت به نحوی که موجب غفلت از امور تربیتی شود و فرزندپروری مؤثر را دچار اختلال کند یا غفلت از امور اجتماعی و تحولات فرهنگی-اجتماعی اطراف به نحوی که فرزندپروری با نظر بر تغییرات اجتماعی-فرهنگی روز را محقق نسازد، نمونه‌هایی از این عدم تناسب اند.

*** عصر زنان: خود این مذاکره برای تقسیم نقش‌های بایستی چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟**

مذاکره برای تقسیم نقش‌ها در خانواده باید بر اساس همکاری متقابل و پایبندی به چهارچوب نقش‌های جنسیتی صورت گیرد. اصل اساسی این است که هر یک از والدین وظایف خود را بشناسند و در عین حال در کارهای یکدیگر یاری‌رسان باشند. برای نمونه اگر پدر آشپزی کند یا جارو بکشد، کودکان باید درک کنند که این پدر در حال کمک به مادر و همیاری با وی در مدیریت امور خانواده

است. به همین ترتیب اگر مادر امور پدر را بر عهده بگیرد، این نیز کمک به پدر محسوب می‌شود و جایگزین نقش اصلی او نیست. همکاری میان والدین باید انعطاف‌پذیر و هماهنگ باشد، اما چارچوب و شالوده اصلی خانواده نباید در این فرایند برهم بریزد. جابه‌جایی نقش‌ها، به ویژه زمانی که زن در جامعه حرفه‌ای موفق است، نباید باعث شود که وظایف اولیه مادری یا نقش پدری نادیده گرفته شود. به این ترتیب مذاکره موفق باید بر تعریف شفاف نقش‌ها، احترام متقابل و حفظ هویت نقش‌ها استوار باشد تا هم خانواده و هم فرزندان در محیطی متعادل رشد کنند.

*** عصر زنان: چه زمانی باید کار را ترک کرد و چه زمانی ادامه داد؟**

به نظر من پیش از اینکه به ترک کار فکر کنیم، باید به مرور این امر بپردازیم که زن در اندیشه ایرانی-اسلامی، می‌تواند حضور خانوادگی و اجتماعی بسزایی داشته باشد؛ بنابراین باید بین نقش اجتماعی و خانوادگی تناسب و تعادل برقرار کنیم. اساساً عدم تعادل سبب می‌شود که مادر گاه احساس گناه کند و گاه احساس کند که باید کار خود را ترک کند.

*** عصر زنان: می‌توانید مصداقی تر در خصوص رعایت تناسب توضیح بدهید؟**

اگر تأثیرگذاری خانوادگی-اجتماعی زن در جامعه را دو سر طیف مشارکت فعال در نظر بگیرید،

مشغولیت افراطی در هر یک از این دونقطه می‌تواند تناسب را برهم بزند. به عنوان مثال اغراق در فعالیت‌های شغلی، همچون کارکردن در چند شیفت به نحوی که موجب غفلت از امور تربیتی شود و فرزندپروری مؤثر را دچار اختلال کند یا غفلت از امور اجتماعی و تحولات فرهنگی- اجتماعی اطراف به نحوی که فرزندپروری با نظر بر تغییرات اجتماعی- فرهنگی روز را محقق نسازد، نمونه‌هایی از این عدم تناسب‌اند. توجه افراطی بر هر یک از دو مقوله، به نحوی که موجب غفلت از بعد دیگر شود، می‌تواند به بروز ملال، احساس گناه و نارضایتی از خویش و موقعیت خویش منجر شود.

* عصر زنان: چطور مادر می‌تواند مرزی بین دغدغه‌ها، استرس‌ها و اضطراب‌های ناشی از کار بیرون از منزل و از طرفی دغدغه‌های درون منزل ایجاد کند؟

در این خصوص شایسته است مادر مرزبندی مشخصی میان دغدغه‌های محل کار خود با دغدغه‌های درون منزل ایجاد کند. برای این مرزبندی، مادر باید بتواند هنگام ورود از محل کار به خانه، نقاب کاری خود را کنار بگذارد و به این باور برسد که درون منزل کارمند کسی نیست؛ بلکه در منزل از نقش وزین و ارزنده مادری و پرورش‌دهندگی برخوردار است. یک مادر آگاه، توانایی مدیریت نقاب‌ها را در دست دارد. بدیهی است زمان اشتغال به امور خارج از منزل نیز باید

با مسئولیت‌پذیری بالا به انجام وظایف محول پردازد و به هر صورت با این تداخل دغدغه‌ها امکانات جامعه را هدر ندهد. مدیریت نقش‌ها یک هنر است و شایسته است هر فرد به این هنر و توانمندی اکتسابی دست یابد.

* عصر زنان: راهکار شما برای حضور باکیفیت در کنار فرزندان چیست؟

باید توجه داشت که انسان موجودی است زمانمند و مکان‌مند و همه فعالیت‌ها و رفتارهای وی در چهارچوب این دو بعد محدود می‌شود. زمانی که نقش‌هایی مثل نقش همسری، نقش مادری و شاغل بودن بر هویت ما سوار می‌شوند، انجام وظایف در هر یک از این نقش‌ها به نحوی مؤثر نیازمند برنامه‌ریزی است. حضور باکیفیت در کنار فرزندان زمانی ممکن می‌شود که برای این بازه زمانی، برنامه‌ریزی دقیقی متناسب با سن، نیازهای رشدی، جسمی و روحی آنها داشته باشیم و بر اساس نیازهای خانواده آن را ادامه دهیم. در این صورت، باکس‌های رفتاری کم‌اهمیت‌تر -مانند مهمانی‌های دوستانه، استراحت‌های طولانی یا فعالیت‌های صرفاً فردی- فشرده‌تر می‌شوند تا فضای بیشتری برای همسراری و فرزندپروری ایجاد شود.

* عصر زنان: نقش پدران در کاهش احساس گناه مادران شاغل چیست؟

به طور خلاصه می‌توان گفت: «توزیع واقعی

هم‌کلامی و همسو بودن در فرزندپروری، حمایت از مادر در انجام وظایف خانوادگی و اجتماعی و همچنین عدم تحقیر وی به مثابه شکلی از حمایت به شمار می‌رود و سبب می‌شود فرزندان نیز به اهمیت جایگاه مادری و نقش آفرینی وی در جامعه پی ببرند.

مسئولیت‌ها توأم با حمایت عاطفی و کلامی از مادر و مشارکت فعال در امر فرزندپروری، یکی از راهبردهای کاهش احساس گناه مادران شاغل است». همچنین باید توجه داشت که در این مسیر می‌توان با گفتگوهای مؤثر، از ایجاد تعارضات میان پدر و مادر در خصوص فرزندپروری کاست. از طرفی تنظیم انتظارات واقع‌بینانه و اتخاذ رویکردی انسانی و اخلاقی به جایگاه زن می‌تواند در این امر مؤثر باشد.

انتظارات غیرواقع‌بینانه مادران شاغل را ملامت یا تحقیر می‌کنند. در صورتی که مادران قادر به ایجاد تعادل میان نقش‌ها شوند و پدران نیز به اتخاذ دیدگاهی واقع‌گرایانه نسبت به مادران بپردازند، می‌توان امکان کاهش قابل توجه بروز احساس گناه در مادران را پیش‌بینی کرد.

*** عصر زنان: نگاه جامعه به پدیده مادران شاغل چگونه است؟**

به عقیده من، نگرش اجتماعی نسبت به این موضوع چندان نامطلوب نیست؛ خاصه آنکه در مباحث علمی و غالباً گفتمان عمومی کارکردن پیش از آنکه به مثابه ابزاری برای کسب منفعت مادی نگریسته شود، به مثابه محملی برای رشد، خودشکوفایی و تعالی اجتماعی نگریسته می‌شود. باین همه لازم است این گفتمان در جامعه تقویت و تحکیم گردد که بانوان می‌توانند با حفظ تعادل حضور خانوادگی-اجتماعی پررنگی را در جامعه داشته باشند و این الگو برگرفته از آموزه‌های غنی اسلامی-ایرانی است، نه الگویی نوین، ابداع شده و آزمون نشده.

ضمن آنکه توجه به رویکردها و دیدگاه‌های اجتماعی در این خصوص اهمیت دارد، توجه به این مسئله نیز مهم است که خود بانوان باید با در نظر داشتن ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود و ضمن ایجاد تعادل میان نقش‌های خانوادگی-اجتماعی به پرهیز از انتظارات غیرقابل بیان بپردازند. ***

باید توجه داشت که انسان موجودی است زمانمند و مکان‌مند و همه فعالیت‌ها و رفتارهای وی در چهارچوب این دو بعد محدود می‌شود. زمانی که نقش‌هایی مثل نقش همسری، نقش مادری و شاغل بودن بر هویت ما سوار می‌شوند، انجام وظایف در هر یک از این نقش‌ها به نحوی مؤثر نیازمند برنامه‌ریزی است.

*** عصر زنان: نقش‌هایی که پدر می‌تواند در حمایت از فرزندان و خانواده بر عهده بگیرد، چگونه و از چه طریق محقق می‌شود؟**

هم‌کلامی و هم‌سو بودن در فرزندپروری، حمایت از مادر در انجام وظایف خانوادگی و اجتماعی و همچنین عدم تحقیر وی به مثابه شکلی از حمایت به شمار می‌رود و سبب می‌شود فرزندان نیز به اهمیت جایگاه مادری و نقش‌آفرینی وی در جامعه پی ببرند. بسیاری از مشکلاتی که به وجود می‌آید، ناشی از این است که جامعه و خانواده‌ها با



فصل سوم: زبان خاموش

دردهای پنهان را کجا درمان کنیم؟

چند وقت است که احساس می‌کنی قسمت زبانی دارد که تونمی فهمی؟ دردهایی که دکترها می‌گویند «نرمال است»، اما تو می‌دانی چیزی درست نیست؟

زبان خاموش، داستان دردهایی است که نگفته می‌مانند. داستان زنانی که سال‌ها سلامت جنسی‌شان را تابو می‌دانند، لذتشان را فراموش می‌کنند، و دردهایشان را تحمل می‌کنند. چون «عیب است» بگویند. چون «کسی نمی‌فهمد»، چون «خجالت می‌کشند».

اما این سکوت، بی‌ضرر نیست. از افسردگی پنهان تا بیماری‌های جسمی؛ از اختلالات خواب تا وزوزهای مرموز گوش که وقتی درباره‌ی درد حرف می‌زنی، ناپدید می‌شوند.

در این فصل با دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا آشنا می‌شوی که می‌گویند: لذت حق توست، نه گناه. با تحقیقات جامعه‌شناسی که نشان می‌دهند تابوها چگونه ساخته شده‌اند. با دیدگاه اسلامی که به جای سرکوب، از فهم عمیق‌تر حرف می‌زند. از تغییرات خانواده در جهان معاصر تا راه‌حل‌هایی که کار می‌کنند، نه فقط نظریه‌اند.

زبان خاموش برای کسانی است که می‌خواهند دوباره یاد بگیرند با بدنشان صحبت کنند. برای کسانی که دیگر حاضر نیستند سلامتشان را قربانی شرم کنند. چون شفا از اینجا شروع می‌شود: از جایی که می‌پذیری صدای درونت را بشنوی.

مادر شاغل به شدت نیازمند حمایت اجتماعی است و مهم‌ترین منبع این حمایت، همسر اوست. مذاکره و قرارداد رفتاری که بین آنها تنظیم می‌شود، در کاهش تنش و بهبود روابط میان زوجین نیز بسیار تأثیرگذار است؛ اما مهم است که چطور این مذاکره برای تقسیم کار را انجام بدهیم.

یکی از مهم‌ترین عواملی که زنان تحصیل‌کرده را از ازدواج زودهنگام باز می‌دارد، ترس است. ترس از انتخاب اشتباه، ترس از ازدواجی که ممکن است شغل یا زندگی مستقل آنان را تحت تأثیر قرار دهد و حتی ترس از عدم پذیرش توسط خانواده و جامعه، همه نقش دارند.

معنا و هدف که شاید مهم‌ترین عامل در زندگی سالم باشد. برای بسیاری از زنان ایرانی، این هدف در تربیت فرزندان صالح، خدمت به خانواده و جامعه و یا پیشبرد ارزش‌های دینی و فرهنگی تجلی می‌یابد.

سلامت جنسی زن، آن گونه که
اکنون می دانیم، نه یک مقصد که
یک سفر است؛ نه یک نقطه عطف
که یک مسیر است. این سفر،
سفری است از سکوت به صدا، از
خاموشی تحمیل شده به فریاد.

زن همه کاره حالتی است که
یک زن تلاش می کند به صورت
هم زمان در همه نقش ها
که شامل شغل، خانواده،
فرزندپروری، همسری و حتی
ظاهر اجتماعی آن کامل بی نقص
باشد. از نگاه تخصصی، این
وضعیت زمانی شکل می گیرد که
یک زن می خواهد نیاز به عشق
و تعلق، نیاز به قدرت و نیاز به بقا
و سایر نیازها را از طریق رضایت
دیگران تأمین کند؛ نه از مسیر
کنترل درونی.

ازدواج، به عنوان عمیق ترین
رابطه انسانی، یکی از مهم ترین
زمینه های رشد شخصیتی است.
وقتی با همسر زندگی می کنید،
نقاط ضعفتان آشکار می شود،
صبرتان امتحان می شود و
توانایی بخششتان محک
می خورد؛ همه اینها در انزوا اتفاق
نمی افتند.



گفت‌وگو با **زهره حاج‌حسنی**
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی،
و درمانگر کودک و نوجوان



جای ناقص پدر

پشت لبخندهای مادران شاغل چه می‌گذرد؟

زهره حاج‌حسنی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و درمانگر کودک و نوجوان، به چالش احساس گناه مادران شاغل می‌پردازد. این احساس ناشی از انتظارات اجتماعی، تعارض نقش‌ها و مقایسه با مادران خانه‌دار است. تحقیقات نشان می‌دهد اشتغال مادر لزوماً آسیب‌زا نیست؛ بلکه کیفیت زمان و تعادل کار-خانه تعیین‌کننده است. مادر شاغل می‌تواند الگوی مثبتی برای استقلال و مدیریت زمان باشد. راهکارها شامل مذاکره با همسر برای تقسیم کار، برنامه‌ریزی زمان با کیفیت با فرزندان، و دریافت حمایت عاطفی از پدر است. نقش پدران در تقدیر، تشویق و مشارکت فعال کلیدی است. تصمیم به ادامه یا ترک شغل باید بر اساس شرایط مالی، سلامت روان و سن فرزندان گرفته شود.

مادری یا شغل؟ این پرسش روزانه هزاران زن است؛ زنانی که از آنان انتظار می‌رود هم‌زمان مادر ایدئال، همسر همراه و کارمند موفق باشند. اما چگونه می‌توان در این عصر بدون احساس گناه زندگی کرد؟

خانم زهره حاج‌حسنی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، درمانگر کودک و نوجوان در کلینیک‌های طعم زندگی و فرحان، در این مصاحبه به یکی از سنگین‌ترین چالش‌های زنان شاغل می‌پردازد: احساس گناه.

چرا مادران شاغل همیشه احساس می‌کنند کافی نیستند؟ چرا باید بین عشق به شغل و عشق به فرزندان یکی را انتخاب کنند؟ آیا واقعاً کودکان مادران شاغل آسیب می‌بینند؟ و مهم‌تر از همه، چگونه می‌توان بدون احساس گناه، هم مادر خوبی بود و هم در شغل موفق؟

* عصر زنان: مادران شاغل میان دودنیای کار و خانه گرفتارند. این تعارض چگونه شکل می‌گیرد و چرا احساس گناه تا این اندازه شایع است؟

احساس گناه در میان مادران شاغل مسئله رایجی است و دلایل گوناگونی دارد.

• یکی از علت‌های آن انتظاراتی است که بسیاری از جوامع و فرهنگ‌ها از یک مادر شاغل دارند که مادر را به عنوان کسی که مسئول اصلی نگهداری و امورات در منزل است می‌داند و زمانی که یک مادر شاغل احساس می‌کند نمی‌تواند تمام این

انتظارات را برآورده کند، به این احساس گناه در درون خود می‌رسد.

• گاهی بین مسئولیتی که در منزل و شغلی که در بیرون دارد، تعارض ایجاد می‌شود و مادر نمی‌تواند بین این تعارض‌های به وجود آمده هماهنگی ایجاد کند و چالش‌های بسیاری برای او ایجاد می‌شود. همین مسئله به مادر احساس ناکافی بودن می‌دهد و اجازه نمی‌دهد بتواند احساس غرور کند که من یک مادر کافی و همسر خوبی هستم.

• بسیاری از اوقات به این دلیل که مادر شاغل خود را با مادر دیگری که تمام وقت در خانه حضور دارد، قیاس می‌کند. مقایسه‌ای که مادر شاغل با دیگر مادران دارد، باعث می‌شود احساس گناه در خود ایجاد کند و تصور می‌کند شاید مادری که به طور تمام وقت در منزل با همسر خود و فرزندانش می‌باشد، می‌تواند خدمات بهتری را به همسر و فرزندان خود بدهد؛ همین مسئله در مادر احساس گناه ایجاد می‌کند.

• یکی از علت‌های دیگر ایجاد احساس گناه در مادر این است که مادر احساس می‌کند نمی‌تواند کنترل و برنامه‌ریزی صحیحی را برای توجه و زمانی که باید برای هر کدام از اعضای خانواده اختصاص بدهد را داشته باشد. همین عدم کنترل توجه و عدم کنترل مدیریت زمانی باعث ایجاد احساس گناه در میان زنان شاغل می‌شود.

به‌طور کلی زن شاغل چند نقش هم‌زمان دارد: مادر، همسر، کارمند یا مدیر. ترکیب این نقش‌ها

یکی از علت‌های دیگر ایجاد احساس گناه در مادر این است که مادر احساس می‌کند نمی‌تواند کنترل و برنامه‌ریزی صحیحی را برای توجه و زمانی که باید برای هر کدام از اعضای خانواده اختصاص بدهد را داشته باشد. همین عدم کنترل توجه و عدم کنترل مدیریت زمانی باعث ایجاد احساس گناه در میان زنان شاغل می‌شود.

مادر شاغل به شدت نیازمند حمایت اجتماعی است و مهم‌ترین منبع این حمایت، همسر اوست. مذاکره و قرارداد رفتاری که بین آنها تنظیم می‌شود، در کاهش تنش و بهبود روابط میان زوجین نیز بسیار تأثیرگذار است؛ اما مهم است که چطور این مذاکره برای تقسیم کار را انجام بدهیم.

بدون حمایت اجتماعی مناسب، او را فرسوده و سرشار از احساس گناه می‌کند.

* عصر زنان: بسیاری از مادران شاغل فکر می‌کنند نه مادر خوبی هستند و نه کارمندی موفق. آیا این احساس ریشه واقعی دارد یا یک تله ذهنی است؟

تحقیقات نشان می‌دهد اشتغال مادر لزوماً باعث آسیب به کودک نمی‌شود. این‌طور نیست که حتماً فرزندان مادری که شاغل است، از لحاظ عاطفی و روانی آسیب دیده‌اند. بسیاری از عوامل می‌تواند در این زمینه اثرگذار باشند. اینکه یک مادر چقدر بتواند زمان با کیفیتی را با فرزند خود داشته باشد و بتواند از زمانی که در منزل حضور دارد، برای تقویت آن رابطه عاطفی و رشد اجتماعی کودک خود استفاده کند بسیار اهمیت دارد.

گاهی حتی اینکه مادر خود یک الگو و مدل رفتاری خوبی برای فرزند باشد، دارای اثرات مثبتی است. کودک، مادر خود را به عنوان الگویی برای کار و تلاش، استقلال و مدیریت زمان می‌داند و این یک الگوی عملی خوب برای فرزندان محسوب می‌شود که به هیچ عنوان اثر آسیب‌زایی ندارد. گاهی شاغل بودن مادر باعث می‌شود که کودک و نوجوان محیط‌هایی را با افراد مختلف تجربه کند که برای او رشد شناختی و رشد اجتماعی به همراه داشته باشد. اما مهم است که یک مادر بتواند بین کار خود و خانواده تعادل خوبی ایجاد کند؛ یعنی بتواند آن احساسات و نیازهای فرزندان

و همسر خود را برآورده کند؛ بنابراین تعادل بین کار و مادر بودن بسیار اهمیت دارد.

به‌طورکلی عوامل زیادی بر روی فرزند تأثیرگذار است. مادر چه کاری انجام می‌دهد؟ چند ساعت در روز انجام می‌دهد؟ چه مقدار زمان در منزل حضور دارد؟ چه مقدار زمانی که در منزل حضور دارد، باکیفیت است و حضور فعال و آرام‌بخشی را در منزل دارد؟ آیا مسئولیت‌ها و فشارهایی که بیرون از منزل دارد را به منزل آورده است؟ همه اینها می‌توانند روی آسیب‌هایی که ممکن است برای فرزند ایجاد شود، اثرگذار باشند.

* عصر زنان: مادران برای کنار آمدن با فشار نقش‌های متعدد، از چه مکانیسم‌های روان شناختی استفاده می‌کنند؟ آیا این مکانیسم‌ها همیشه سازنده‌اند؟

مادر شاغل به شدت نیازمند حمایت اجتماعی است و مهم‌ترین منبع این حمایت، همسر اوست. مذاکره و قرارداد رفتاری که بین آنها تنظیم می‌شود، در کاهش تنش و بهبود روابط میان زوجین نیز بسیار تأثیرگذار است؛ اما مهم است که چطور این مذاکره برای تقسیم کار را انجام بدهیم. بدین منظور چند اصل را باید رعایت کنیم:

۱. انتخاب زمان مناسب برای صحبت؛ یکی از نکات مهم آن است که زمان مناسبی را انتخاب کنیم که هر دو طرف زوج و زوجه احساس آرامش و حالت روحی خوبی را داشته باشند و از زمان پراسترس و شلوغ برای صحبت کردن پرهیز کنیم.

۲. بیان نیازها با لحن آرام و با استفاده از ضمیر «من»؛ احساسات و نیازهایی که دارند را با صراحت و صداقت بیان کنند. آنها به جای اینکه در حالت منتقدانه صحبت کنند، با کلیدواژه «من» بحث خود را پیش ببرند. بگویند: «من احساس می‌کنم که به شما نیاز دارم که در فعالیت‌های منزل با من همراهی بیشتری کنید». استفاده از ضمیر «من» و بیان احساسات بسیار مؤثر است.

۳. گوش دادن فعال و تلاش برای درک دیدگاه طرف مقابل؛ خود خانم نیز باید در این مذاکره گوش دادن فعال داشته باشد و دیدگاه‌های همسرش را درک کند و خود را جای او بگذارد و برای نظرات و رفتارهایی که او تأکید دارد ارزش و احترام قائل باشد.

۴. تهیه فهرستی از کارهای خانه و تقسیم منطقی و انعطاف‌پذیر آن‌ها؛ وقتی اصول رعایت شد، زمان مناسب انتخاب شد، احساسات و نیازها بیان شد و همدلی و گوش دادن فعال به وجود آمد، اینک لیستی از وظایف منزل را تهیه می‌کنیم و هر کدام از طرفین؛ یعنی مادر و پدر مشخص می‌کنند که کدام یکی از این‌ها را می‌توانند انجام بدهند تا یک تقسیم عادلانه شکل بگیرد و با یک دید انعطاف‌پذیر، هر دو طرف متناسب با دید خودشان تقسیم عادلانه‌ای را انجام بدهند؛ برای مثال من مسئول آشپزی هستم، شما مسئول بردن بچه‌ها به مدرسه هستید و همین‌طور تقسیم‌های عادلانه وظایف که هر دو طرف با مرزهای مشخصی وظایف را معین کرده‌اند، بسیار می‌تواند به دو طرف حس و حال خوبی را منتقل کند.

البته بهتر است که بعد از آنکه یکی دو روز این تقسیم وظیفه را انجام دادند، از همدیگر بازخورد بگیرند. حتی خانم از همراهی همسر خود تشکر و قدردانی کند. دیدن این رفتار مثبت همسر و همراهی او، باعث تقویت و تثبیت رفتار او می‌شود که او هم احساس رضایتمندی بیشتری از مسئولیت‌هایی که دارد، خواهد داشت.

زمانی که زن مجبور است آن شغل را ادامه دهد، به این دلیل است که شغل گاهی به عنوان منبع درآمد خانواده اوست و مادر به عنوان یکی از پایه‌های تأمین نیازهای مالی خانواده به شمار می‌رود؛ بنابراین زن نمی‌تواند این شغل را ترک کند و ترک شغل فشار مالی خانواده را بیشتر خواهد کرد.

* عصر زنان: انتظارات فرهنگی چگونه احساس گناه را در مادران شاغل تشدید می‌کند؟ آیا انتظارات فرهنگی از «مادر ایدئال» همچنان بر دوش زنان شاغل سنگینی می‌کند؟

اینجا بسیاری از عوامل و شرایط بر اینکه یک مادر به شغل خود ادامه بدهد یا آن را ترک کند، تأثیر دارد. زمانی که زن مجبور است آن شغل را ادامه دهد، به این دلیل است که شغل گاهی به عنوان منبع درآمد خانواده اوست و مادر به عنوان یکی از پایه‌های تأمین نیازهای مالی خانواده به شمار می‌رود؛ بنابراین زن نمی‌تواند این شغل را ترک کند و ترک شغل فشار مالی خانواده را بیشتر

خواهد کرد. اگر مادر بتواند یک توازن و تعادلی بین کار و زندگی خود ایجاد کند، این وضعیت احساس خوبی را به او می‌دهد. حتی این شغل باعث می‌شود مادر احساس شادی و مفید بودن و استقلال را تجربه کند.

خیلی وقت‌ها پدرها به عنوان یک حمایت عاطفی برای همسر خود هستند. اینکه پدر، به مادر اجازه بدهد در مورد احساس گناه صحبت کند و پدر فقط شنونده باشد، همین احساس خوبی به مادر می‌دهد که یک گوشی برای شنیدن این احساسات من وجود دارد.

است زمان بیشتری را با فرزند خود بگذارند و این در دلبستگی کودک در سال‌های بعدی تأثیرگذار است، ترجیح این است که اگر شرایط با او همراهی می‌کند، آن شغل را ترک کند. ولی به طور کلی عوامل مختلفی می‌تواند بر تصمیم مادر تصمیم برای ادامه شغل یا ترک آن، تأثیر بگذارد. عواملی مانند اینکه چه میزان از حمایت‌های اجتماعی برخوردار است؟ اولویت‌های او چه اندازه است؟ چقدر می‌تواند نیازهای خانواده را تأمین کند؟ و همه اینها با هم به زن شاغل این امکان را می‌دهد که به شغل خود ادامه دهد یا به ترک آن اقدام کند.

* عصر زنان: کیفیت زمانی که با فرزند می‌گذرد چقدر اهمیت دارد؟ آیا حضور کوتاه اما آگاهانه می‌تواند جایگزین ساعات طولانی در خانه شود؟

اصلی اشتغال مادر آسیب‌زا نیست؛ عدم وجود زمان باکیفیت آسیب‌زا است؛ مادر شاغل بایستی برنامه‌ریزی داشته باشد تا زمان مشخصی از روز را برای فعالیت‌های مشترک با بچه‌های خود تعریف کند. یکی از روتین‌های زندگی این مادر باید این باشد که زمان مشخصی از روز، مثلاً نیم ساعت، با هر کدام از بچه‌های خودش به غیر از فعالیت‌هایی مثل تحصیل، زمانی را برای صحبت کردن با نوجوان و بازی کردن با کودک اختصاص بدهد. همین زمان کیفی باعث می‌شود بچه در زمان‌هایی که مادر نیست، تاب‌آوری بیشتری داشته باشد. مادران شاغل باید بازی‌های تعاملی، گروهی،

گاهی مادر در آن شغلی، فرصت‌هایی را برای پیشرفت و یادگیری مهارت‌های جدید دارد و خود این مادر، به الگوی خوبی برای فرزندان خود تبدیل می‌شود. بودن آن مادر در این شغل و کار، با چنین رویکردی بهتر خواهد بود. اما اگر مادری است که نمی‌تواند میان کار و زندگی خود توازن ایجاد کند؛ یعنی مجبور است زمان زیادی را به کار اختصاص دهد و حتی نوع کاری که انجام می‌دهد به قدری خسته‌کننده است که هم سلامت روان و هم سلامت جسم او را تحت تأثیر قرار می‌دهد که با این بار منفی وارد منزل می‌شود و استرس را میان افراد خانواده پخش می‌کند؛ یا حتی گاهی مادر فرزندان کوچکی دارد که در سن اضطراب جدایی، فرزندان بین نه تا هجده ماه دارد که بهتر

فکری با فرزند خود داشته باشند؛ یعنی رودرروی هم بنشینند و بازی کنند. همچنین باید زمانی از روز را برای گفتگو با فرزندان خود قرار دهند و احساسات و نظرات آنها را بشنوند تا فرزندان احساس ارزشمندی در منزل را داشته باشند. فعالیت‌های مشترک زیادی برای انجام دادن توسط مادران وجود دارد؛ مثل کتاب خواندن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، آشپزی و... خود این فعالیت‌های مشترکی که مادر با تک‌تک فرزندان خود تعریف می‌کند، در حال خوب فرزند بسیار اثرگذار است.

* عصر زنان: نقش همسر در کاهش احساس گناه مادران شاغل چیست؟ چگونه یک پدر حمایتگر می‌تواند بار روانی همسرش را سبک‌تر کند؟

مادر شاغل به حمایت اجتماعی نیاز دارد. ازاین‌رو نقش پدر در این احساس گناه داشتن یا نداشتن، بسیار مهم و تأثیرگذار است؛ اینکه مادر تعارضی بین مسئولیت‌های شغلی خود با مسئولیت‌های خانوادگی می‌بیند، در او احساس گناه ایجاد می‌کند؛ ولی پدر می‌تواند به طرق مختلفی باعث کاهش یا تشدید این احساس شود.

برای مثال خیلی وقت‌ها پدرها به‌عنوان یک حمایت عاطفی برای همسر خود هستند. اینکه پدر، به مادر اجازه بدهد در مورد احساس گناه صحبت کند و پدر فقط شنونده باشد، همین احساس خوبی به مادر می‌دهد که یک گوشه برای شنیدن این احساسات من وجود دارد.

وقتی یک پدر در مسئولیت‌های خانواده شریک می‌شود، تقسیم کار انجام می‌دهد یا خود او برای بعضی از فعالیت‌هایی که در منزل وجود دارد برنامه‌ریزی می‌کند، باعث می‌شود که مادر احساس دیده‌شدن داشته باشد و احساس گناه کمتر شده و باعث می‌شود مادر بتواند مدیریت بهتری را برای فعالیت‌های دیگر خود داشته باشد که همین احساس گناه او را کاهش می‌دهد.

یکی از کارهایی که پدر می‌تواند انجام دهد، تقدیر، تشکر و تشویق مادر است؛ اینکه مادر چقدر برای اهداف شغلی خود تلاش می‌کند و به‌عنوان الگوی مادر پرتلاشی برای فرزندان اوست. تشویق و قدردانی از مادر که می‌تواند الگوی خوبی برای فرزندان باشد، خود احساس ارزشمندی به مادر می‌دهد. حتی گاهی پدر خانواده به مادر شاغل توصیه کند که تو زمانی از روز را برای فعالیت‌های خارج از کار و حتی خارج از منزل اختصاص بدهد، برای مثال به یک باشگاه ورزشی برو یا با دوستان خودش یا خانواده‌اش وقت بگذرانند، احساس دیده‌شدن تلاش‌های مادر را به او می‌دهد و در این خانواده فارغ از نقش‌ها و مسئولیت‌هایی که دارد، خود و سلامت روان خود را ارزشمند می‌داند ارزشمند هستم؛ همین موضوع برای کاهش خستگی، کاهش احساس گناه و کاهش استرس‌هایی است که یک همسر در منزل و یا در محیط‌های کاری می‌تواند تجربه کند مؤثر بوده و صددرصد در نقش‌های مادری و همسری او هم اثرگذار خواهد بود.***

مادر شاغل به حمایت اجتماعی نیاز دارد. ازاین‌رو نقش پدر در این احساس گناه داشتن یا نداشتن، بسیار مهم و تأثیرگذار است؛ اینکه مادر تعارضی بین مسئولیت‌های شغلی خود با مسئولیت‌های خانوادگی می‌بیند، در او احساس گناه ایجاد می‌کند؛ ولی پدر می‌تواند به طرق مختلفی باعث کاهش یا تشدید این احساس شود.

میدان ترس و عشق

دوراهی زنان تحصیل کرده

این مقاله به بررسی چالش‌های ازدواج زنان تحصیل کرده ایرانی می‌پردازد که در تقاطع استقلال شخصی، انتظارات اجتماعی و جستجوی عشق واقعی قرار دارند. تحصیل برای زنان دستاورد بزرگی است که استقلال فکری و مالی به همراه می‌آورد، اما با انتظارات سنتی جامعه در تضاد قرار می‌گیرد. زنان تحصیل کرده معیارهای بالاتری برای انتخاب همسر دارند و به دنبال برابری، احترام و حمایت واقعی هستند. ترس از انتخاب اشتباه، فشارهای اجتماعی و نگرانی از تأثیر منفی بر زندگی حرفه‌ای، باعث تأخیر در ازدواج می‌شود. با این حال، عشق واقعی همچنان مهم‌ترین انگیزه است و زنان حاضر نیستند صرفاً به خاطر فشار اجتماعی ازدواج کنند. راه حل در فرهنگ‌سازی، ارتقای مهارت‌های ارتباطی و حمایت اجتماعی است تا این زنان بتوانند میان ترس و عشق تعادل برقرار کنند.



ژاله ادیبی
پژوهشگر مطالعات
زنان

ازدواج یکی از تجربه‌های کلیدی در زندگی هر انسان است و در فرهنگ ایرانی، زنان نقشی محوری در شکل‌دهی به خانواده و تربیت نسل آینده دارند. با این حال، جامعه مدرن و روند تحصیلات زنان، مسیری تازه و پرچالش در حوزه ازدواج ایجاد کرده است. به ویژه زنان تحصیل‌کرده ایرانی، با موقعیت ویژه‌ای مواجه هستند؛ جایی که خواسته‌های شخصی، معیارهای اجتماعی و فشارهای خانوادگی با هم تلاقی می‌کنند. در نگاه اول، ممکن است این مسئله تنها به تأخیر در ازدواج یا ازدواج نکردن ختم شود، اما در واقع، ریشه‌های عمیق‌تر و پیچیده‌تری دارد؛ ترس از انتخاب اشتباه، معیارهای بالاتر برای شریک زندگی، دغدغه‌های شغلی و تحصیلی و در نهایت، جستجوی عشق واقعی و پایدار.

تحصیل و استقلال؛ نعمت و چالش هم‌زمان

تحصیل برای زنان ایرانی، دستاوردی بزرگ است؛ فرصتی برای رشد فردی، توانمند شدن مالی و اجتماعی و ایجاد استقلال فکری. یک زن تحصیل‌کرده می‌تواند تصمیمات بزرگ زندگی را با اطمینان بگیرد، شغلی مستقل داشته باشد و مسیر زندگی خود را با چشم‌انداز روشن‌تر طراحی کند. این استقلال، اگرچه دستاوردی بزرگ است، اما گاهی در حوزه ازدواج به چالشی جدی تبدیل می‌شود. زنان تحصیل‌کرده معیارهای بالاتری برای شریک زندگی خود دارند و به دنبال همسری هستند که درک عمیق از توانایی‌ها و شخصیت

آنها داشته باشد. انتظار برابری در تصمیم‌گیری‌ها، احترام به شغل و تحصیلات و حمایت در تحقق اهداف فردی، باعث می‌شود بسیاری از زنان حتی در سنین مناسب ازدواج، همچنان در انتظار شریک ایدئال خود باشند. همچنین، جامعه هنوز در برخی نگاه‌ها، زن تحصیل‌کرده را با استانداردهای سنتی می‌سنجد. زن باید نقش همسری و مادری خود را بدون کم‌رنگ کردن موفقیت‌های حرفه‌ای یا تحصیلی حفظ کند. این تضاد فرهنگی، فشار روانی زیادی بر زنان وارد می‌کند و آنها را در مسیر ازدواج دچار تردید می‌سازد.

ترس؛ محافظی که گاهی مانع می‌شود

یکی از مهم‌ترین عواملی که زنان تحصیل‌کرده را از ازدواج زود هنگام بازمی‌دارد، ترس است. ترس از انتخاب اشتباه، ترس از ازدواجی که ممکن است شغل یا زندگی مستقل آنان را تحت تأثیر قرار دهد و حتی ترس از عدم پذیرش توسط خانواده و جامعه، همه نقش دارند. این ترس‌ها گاهی منطقی و محافظه‌کارانه هستند و نشان‌دهنده حساسیت زن در انتخاب شریک زندگی است. اما وقتی این ترس‌ها بیش از حد شوند، ازدواج را به تأخیر می‌اندازند و گاهی به یک مانع روانی جدی تبدیل می‌شوند. در این میان، نگرش مردان نسبت به زنان تحصیل‌کرده نیز نقش مهمی دارد. برخی مردان تصور می‌کنند زن تحصیل‌کرده ممکن است «همسر سنتی» نباشد و نتواند نقش‌های مرسوم خانوادگی را به خوبی ایفا کند.

برخی مردان تصور می‌کنند زن تحصیل‌کرده ممکن است «همسر سنتی» نباشد و نتواند نقش‌های مرسوم خانوادگی را به خوبی ایفا کند. این برداشت‌های سنتی، فشار مضاعفی بر زنان وارد می‌کند و گاهی باعث می‌شود آنها از ورود به زندگی مشترک احساس تردید کنند.

زن تحصیل کرده معمولاً در محیط دانشگاه یا محل کار با معیارهای جدید و استانداردهای متفاوتی آشنا می‌شود و همین باعث می‌شود سطح انتظاراتش از شریک زندگی بالا رود. او به دنبال کسی است که نه تنها از نظر تحصیلی و شغلی هم سطح باشد، بلکه از نظر شخصیتی و فکری نیز هماهنگ باشد.

این برداشت‌های سنتی، فشار مضاعفی بر زنان وارد می‌کند و گاهی باعث می‌شود آنها از ورود به زندگی مشترک احساس تردید کنند.

عشق؛ انگیزه‌ای که از ترس قوی‌تر است

با وجود همه ترس‌ها و فشارها، عشق همچنان مهم‌ترین عامل تصمیم به ازدواج است. زنان تحصیل کرده، درست مانند سایر زنان، به دنبال همسری هستند که عشق، احترام و حمایت واقعی را ارائه دهد. اما همین جستجوی عشق واقعی، اغلب باعث تأخیر در ازدواج می‌شود؛ زیرا زن تحصیل کرده نمی‌خواهد تنها به‌خاطر فشار



اجتماعی یا ترس از تنهایی وارد رابطه شود. این جستجوی عشق واقعی، نه تنها نشانه‌ای از بلوغ فکری و احساسی است، بلکه راهی برای تضمین پایداری زندگی مشترک در بلندمدت نیز محسوب می‌شود. ازدواجی که بر پایه ترس یا اجبار شکل گیرد، معمولاً آسیب‌پذیر است و نمی‌تواند رضایت و آرامش طولانی‌مدت ایجاد کند.

چالش‌های اجتماعی و فرهنگی

یکی از دلایل مهم تأخیر در ازدواج زنان تحصیل کرده، فشارها و انتظارات اجتماعی است. خانواده‌ها و جامعه اغلب انتظار دارند زن در سن مشخصی ازدواج کند و نقش مادری و همسری را به‌خوبی ایفا نماید. این انتظار، در تضاد با اهداف شخصی و تحصیلی زنان قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، گاهی جامعه نگرشی محافظه‌کارانه نسبت به زن تحصیل کرده دارد. زن تحصیل کرده ممکن است به‌عنوان کسی دیده شود که «سخت‌گیر» است یا برای ازدواج معیارهای غیر واقعی دارد. چنین نگرشی باعث می‌شود زنان احساس کنند برای ازدواج باید از برخی اهداف یا ارزش‌های خود چشم‌پوشی کنند، در حالی که حفظ هویت و استقلال شخصی برای آنها اهمیت حیاتی دارد.

عوامل روانی و اجتماعی مؤثر بر ازدواج زنان تحصیل کرده

چالش‌های ازدواج زنان تحصیل کرده صرفاً به سطح تحصیلات یا فشار خانواده محدود نمی‌شود؛

عوامل روانی و اجتماعی متعددی در این زمینه نقش دارند. یکی از مهم‌ترین عوامل، انتظارات فردی و اجتماعی است. زن تحصیل‌کرده معمولاً در محیط دانشگاه یا محل کار با معیارهای جدید و استانداردهای متفاوتی آشنا می‌شود و همین باعث می‌شود سطح انتظاراتش از شریک زندگی بالا رود. او به دنبال کسی است که نه تنها از نظر تحصیلی و شغلی هم‌سطح باشد، بلکه از نظر شخصیتی و فکری نیز هماهنگ باشد. علاوه بر این، نگرش جامعه و خانواده نیز می‌تواند فشار قابل توجهی ایجاد کند. در بسیاری از خانواده‌ها، هنوز باورهای سنتی درباره نقش زن در زندگی خانوادگی حاکم است و این باورها ممکن است با استقلال و حرفه‌ای بودن زن تحصیل‌کرده در تضاد باشد. گاهی این تضاد باعث بروز اضطراب و سردرگمی روانی در زنان می‌شود. تجارب گذشته و ترس از شکست نیز یکی دیگر از عوامل مهم است. زنانی که دوستان یا نزدیکانشان در ازدواج با مشکلات جدی مواجه شده‌اند، ممکن است در انتخاب شریک زندگی دچار احتیاط بیش‌ازحد شوند. این احتیاط اگرچه محافظه‌کارانه و منطقی است، اما گاهی تبدیل به مانعی جدی در مسیر ازدواج می‌شود. همچنین، تفاوت‌های فرهنگی و نسلی در جامعه امروز ایران نقش مهمی ایفا می‌کند. زنان تحصیل‌کرده که با ارزش‌ها و فرهنگ‌های مدرن بزرگ شده‌اند، ممکن است در مواجهه با مردانی با دیدگاه‌های سنتی، دچار اختلاف نظر و چالش شوند. گاهی این تفاوت‌ها باعث می‌شود ازدواج با فردی که از نظر

جامعه «مناسب» است، برای زن جذاب نباشد. در نهایت، ترکیب این عوامل روانی و اجتماعی، زنان تحصیل‌کرده را در وضعیت پیچیده‌ای قرار می‌دهد؛ جایی که ترس، انتظارات بالا و فشارهای اجتماعی با هم تلاقی می‌کنند و تصمیم‌گیری برای ازدواج را دشوار می‌سازند.

در عصر دیجیتال، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نقش بزرگی در شکل‌دهی دیدگاه‌ها و انتظارات زنان و مردان از ازدواج دارند. پست‌ها و داستان‌های موفقیت‌آمیز زنان تحصیل‌کرده، معیارهایی را به جامعه معرفی می‌کنند که گاهی واقعی نیستند و باعث ایجاد فشار روانی می‌شوند. از سوی دیگر، شبکه‌های اجتماعی نمونه‌هایی از ازدواج‌های ناموفق، جدایی‌ها و چالش‌های زناشویی را نیز به نمایش می‌گذارند که می‌تواند بر ترس و تردید زنان تحصیل‌کرده بیفزاید.

تجربه مردان در مواجهه با زنان تحصیل‌کرده

چالش ازدواج زنان تحصیل‌کرده تنها یک‌طرفه نیست؛ مردان نیز در این مسیر با مسائل و دغدغه‌های خاص خود مواجه‌اند. بسیاری از مردان نگران بالا بودن انتظارت زن تحصیل‌کرده یا کم‌رنگ بودن نقش آنها در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی هستند. همچنین برخی مردان با تصویری مواجه‌اند که زن تحصیل‌کرده ممکن است «کمتر مطیع سنت‌ها» باشد یا زندگی خانوادگی را اولویت دوم خود قرار دهد. گاهی

ازدواج زنان تحصیل کرده ایرانی نه یک بحران، بلکه فرصتی بزرگ است. فرصتی برای ایجاد خانواده‌هایی با پایه‌های محکم، بر اساس عشق، احترام و درک متقابل. ترس و نگرانی‌ها طبیعی هستند، اما با آگاهی، گفتگو و حمایت، می‌توان از آنها عبور کرد و زندگی مشترکی پرمعنا و شاد ساخت.

این نگرش‌ها موجب می‌شود مردان از ازدواج با زنان تحصیل کرده دچار تردید شوند و به طور ناخودآگاه، مسیر ازدواج را پیچیده کنند. در واقع، ازدواج زنان تحصیل کرده نیازمند تعامل دوسویه و درک متقابل است؛ جایی که هم مرد و هم زن آماده پذیرش استقلال، تحصیلات و توقعات منطقی طرف مقابل باشند.

نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در شکل‌دهی انتظارات

در عصر دیجیتال، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نقش بزرگی در شکل‌دهی دیدگاه‌ها و انتظارات زنان و مردان از ازدواج دارند. پست‌ها و داستان‌های موفقیت‌آمیز زنان تحصیل کرده، معیارهایی را به جامعه معرفی می‌کنند که گاهی واقعی نیستند و باعث ایجاد فشار روانی می‌شوند. از سوی دیگر، شبکه‌های اجتماعی نمونه‌هایی از ازدواج‌های ناموفق، جدایی‌ها و چالش‌های زناشویی را نیز به نمایش می‌گذارند که می‌تواند بر ترس و تردید زنان تحصیل کرده بیفزاید. این دوگانگی - هم الگوهای موفق و هم تجربه‌های شکست - گاهی باعث می‌شود زنان در تصمیم‌گیری برای ازدواج، بیش از حد محتاط باشند و معیارهای واقعی و منطقی خود را با فشارهای خارجی ترکیب کنند.

راهکارها و پیشنهادات

برای کاهش این چالش‌ها، چند راهکار اساسی وجود دارد:

۱. فرهنگ‌سازی و آموزش: جامعه و خانواده‌ها باید زن تحصیل کرده را به‌عنوان یک فرد مستقل و توانمند بپذیرند و نقش‌های سنتی را با نگاه مدرن و هم‌پای استقلال زنان تطبیق دهند.
۲. ارتقای مهارت‌های ارتباطی: زنان و مردان باید مهارت گفت‌وگو، درک و مدیریت اختلافات را یاد بگیرند تا بتوانند ازدواج موفقی داشته باشند.
۳. آگاهی از ارزش‌های واقعی زندگی مشترک: تمرکز بر عشق، احترام متقابل و سازگاری، به جای معیارهای ظاهری یا فشار اجتماعی، می‌تواند ازدواج را پایدارتر کند.
۴. حمایت قانونی و اجتماعی: ایجاد سیاست‌ها و محیطی که امکان ازدواج و حمایت از خانواده‌های زن تحصیل کرده را فراهم کند، نقش مهمی در کاهش دغدغه‌ها دارد.

جمع‌بندی

ازدواج زنان تحصیل کرده ایرانی نه یک بحران، بلکه فرصتی بزرگ است. فرصتی برای ایجاد خانواده‌هایی با پایه‌های محکم، بر اساس عشق، احترام و درک متقابل. ترس و نگرانی‌ها طبیعی هستند، اما با آگاهی، گفتگو و حمایت، می‌توان از آنها عبور کرد و زندگی مشترکی پرمعنا و شاد ساخت. امروز، زنان تحصیل کرده در مسیر انتخاب همسر، در نقطه‌ای حساس قرار دارند؛ جایی که باید میان ترس و عشق تعادل برقرار کنند. جامعه، خانواده و خود زنان می‌توانند با همراهی یکدیگر، این مسیر را ساده‌تر و زندگی مشترک را موفق‌تر کنند. ***

آزمایشگاهی برای شکست خانواده

طلاق خاکستری، کلای لوکس تجدد غربی



پاملا جین اسماک
دانشگاه میشیگان -
آن آربر



کریستین رینی
شوارتز
دانشگاه
ویسکانسین -
مدیسون

این یادداشت به بررسی تحولات خانواده در آمریکا طی دهه‌های اخیر می‌پردازد. میانگین سن ازدواج افزایش یافته و نرخ ازدواج کاهش چشمگیری داشته است. شکاف نژادی در ازدواج عمیق‌تر شده و افراد تحصیل‌کرده ازدواج پایداری دارند. طلاق خاکستری (در سنین بالا) افزایش یافته و رکود اقتصادی تأثیر مستقیم بر ازدواج و طلاق گذاشته است. زندگی مشترک بدون ازدواج رایج شده و قانونی شدن ازدواج همجنس‌گراها در ۲۰۱۵ تحولی بنیادین ایجاد کرد. نرخ باروری کاهش یافته و فرزندآوری خارج از ازدواج افزایش داشته است. مهاجرت نقش مهمی در جمعیت دارد. ۲۷٪ کودکان در خانواده‌های تک‌والد زندگی می‌کنند و بی‌ثباتی خانوادگی، آینده نسل جوان را تهدید می‌کند.

جمعیت‌شناسان و دانشمندان علوم اجتماعی تغییرات اقتصادی را یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش میزان ازدواج دانسته به این دلیل که مردم اغلب ازدواج را با داشتن شغل مطمئن درآمدی ثابت گره می‌زنند و همین کار ازدواج را به یک کالای لوکس تبدیل می‌کنند.

نویسندگان این آمارهای جمعیتی باتوجه‌به دهه گذشته تحقیقات را بر روی خانواده‌هایی در ایالات متحده آمریکا انجام دادند و چندین موضوع را زیر ذره‌بین قرار داده‌اند:

الف. ازدواج و ازدواج مجدد

ب. طلاق

پ. زندگی مشترک

د. باروری

م. همجنسگراها

ش. خانواده‌های کوچک‌نشین

ک. روش و ترتیب زندگی بچه‌ها

نویسندگان نیز باتوجه‌به طبقه اجتماعی و قومیت و نژاد موضوعات را به‌طورکلی مورد مطالعه قرار می‌دهند.

ازدواج و ازدواج مجدد

برای اکثر مردان و زنان آمریکایی، ازدواج امری مهم است و نژاد و قومیت و تحصیلات تفاوت‌های اساسی در روند ازدواج نسبت به جمعیت داشته است. با وجود اشتیاق بالای جوانان برای ازدواج، آمارها نشان داده که میزان ازدواج روبه‌کاهش است و درصدی از این کاهش به دلیل بالا رفتن سن ازدواج است. برای مثال در سال ۲۰۱۰ میانگین سنی ازدواج در مردان، ۲۸.۲ و در زنان ۲۶.۱ بود؛ ولی فقط با گذشت چند سال یعنی در سال ۲۰۱۸ در مردان به ۲۹.۸ و در زنان به ۲۷.۸ تغییر یافت که این افزایش در این بازه زمانی کوتاه بی‌سابقه بوده است. در آمریکا میزان ازدواج سیاه‌پوست بسیار کمتر

از سفیدپوست‌ها بوده و این شکاف یکی از مسئله‌های مهم تحقیقاتی در چند دهه اخیر بوده و همچنان روند افزایشی دارد. در راستای تحقیقات مهمی که انجام شد، محققین متوجه شدند که در سال ۱۹۷۰، ۹۵٪ از زنان سفیدپوست و ۹۲٪ از زنان سیاه‌پوست بین چهل تا چهل و چهار سال ازدواج کرده‌اند و نشان داد که تفاوت‌های نژادی و قومی تأثیرهای بسزایی در ازدواج دارد.

موضوع بعدی تحصیلات است که بیانگر این بوده که افرادی که از تحصیلات بیشتری برخوردارند، در ازدواج و زندگی مشترک موفق‌تر بوده‌اند. جمعیت شناسان و دانشمندان علوم اجتماعی تغییرات اقتصادی را یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش میزان ازدواج دانسته به این دلیل که مردم اغلب ازدواج را با داشتن شغل مطمئن درآمدی ثابت گره می‌زنند و همین کار ازدواج را به یک کالای لوکس تبدیل می‌کنند. باتوجه‌به رابطه‌ای که بین رفاه اقتصادی و ازدواج پیدا کردیم، پس در زمان رکود بزرگ آمریکا (سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹) قابل پیش‌بینی است که آمار ازدواج کاهش یافته است. ازدواج مجدد در قشر متوسط جامعه رایج‌تر است و به همراه آن طلاق نیز افزایش یافته است. مهم‌ترین پیامد ازدواج مجدد یا زندگی مشترک پس از طلاق به وجود آمدن خانواده‌های ناتنی است؛ چون اکثر این افراد از رابطه قبلی صاحب فرزند هستند.

طلاق؛ جامعه آمریکایی ACS چیست؟

یک سرشماری عمیق در مورد طلاق در ایالات

متحدہ انجام شد و به این نتیجه رسید که از سال ۲۰۰۸ آمار طلاق نسبت به سال گذشته به شدت کاهش یافته و بعد از این کاهش‌ها با پدیدار شدن طلاق خاکستری^۲ آمار طلاق در بین سالمندان آمریکایی افزایش چشمگیری پیدا کرده است. بعد از جنگ جهانی خانواده‌ها به دلیل داشتن فرزندان زیاد و آینده بچه خود مجبور به زندگی کردن بودند و با بزرگ‌تر شدن این نسل، والدین دیگر دلیلی برای زندگی مشترک نداشتند و انقلاب طلاق خاکستری را به وجود آوردند. طلاق خاکستری عمدتاً توسط (baby boomers)^۳ ها به وجود آمد و همچنین احتمال طلاق در سنین پایین‌تر را افزایش دادند.

در سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰، احتمال طلاق بعد از بیست سال زندگی مشترک برای کسانی که تحصیلات دانشگاهی داشتند ۲۲٪ بود و برای دیپلم و زیر دیپلم به ترتیب ۵۹٪ و ۶۱٪ بود. در کشورهای دیگر از جمله اتریش، فرانسه، اسپانیا، سوئد، هلند و کره افرادی که از تحصیلات عالی‌تر برخوردار بودند زندگی باثبات‌تری داشتند.

تا قبل از سال ۱۹۲۰، تفاوت‌های نژادی تأثیرچندانی در طلاق نداشت، اما در بین دهه ۱۹۹۰ تا ۱۹۶۰ به طور قابل توجهی افزایش یافت؛ به‌طوری‌که در آمریکا ۶۳٪ زنان سیاه‌پوست معمولاً در بیست سال اول زندگی خود، طلاق می‌گیرند؛ ولی در مقابل ۴۶٪ ازدواج سفیدپوست‌ها منجر به طلاق می‌شود. اقتصاد نیز می‌تواند تأثیرات بسزایی در ازدواج و طلاق بگذارد؛ مانند رکود بزرگی که در آمریکا رخ داد.

رابطه‌ای دو سویه بین طلاق و بیکاری وجود دارد یعنی هر زمانی که نرخ بیکاری افزایش یابد، به دنبال آن طلاق هم افزایش می‌یابد.

زندگی مشترک

آمریکا دورانی را پشت سر گذاشته که مجرد بودن به معنای تنها بودن است و با مرور زمان داشتن زندگی مشترک به معنای ازدواج و تشکیل خانواده نبوده است. زندگی مشترک فقط در اختیار جوانان نیست و در سنین بزرگسالان نیز رواج دارد. تحصیلات تأثیرات زیادی بر این موضوع دارد؛ به طور مثال از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۴، ۸۵٪ از زنان بی‌سواد بدون ازدواج کردن به‌طور مشترک زندگی می‌کردند و در مقابل افراد باسواد این آمار ۶۳٪ بوده و نکته مهم این است که افرادی که ازدواج می‌کنند، قبلاً زندگی مشترک داشته‌اند و همچنین احتمال اینکه صاحب فرزند شدن در خانواده‌های تحصیل‌کرده بیشتر از خانواده‌های بی‌سواد است. در آمریکا احتمال اینکه زندگی مشترک تبدیل به ازدواج رسمی شود، در افرادی که موقعیت اقتصادی بیشتری دارند چندین برابر نسبت به افراد معمولی بیشتر است.

باروری

اطلاعات اساسی در آمریکا نشان داد که آمار باروری پس از تولد اولین نوزاد بسیار کاهش یافته است؛ ولی علی‌رغم این کاهش‌ها آمریکا هنوز آمار بالایی نسبت به کشورهای اروپایی از جمله بلژیک، نروژ و آلمان دارد.

تحقیقات نشان داده افرادی که از تحصیلات بالاتری برخوردارند، صاحب فرزندان کمتری نسبت به قشر کم‌سواد جامعه هستند و این آمارها برای سالیان متوالی ثابت بوده است.

روش زندگی کودکان
بازتابی از نحوه
زندگی خانواده
آنهاست تغییراتی
که در یک ناحیه یا
کشور رخ می‌دهد
روی کودکان تأثیر
مستقیم می‌گذارد؛
مثل بچه‌دار شدن
در ازدواج یا زندگی
مشترک که روی
کودکان تأثیر بسزایی
می‌گذارد.

رکود بزرگی که در آمریکا اتفاق افتاد، روی باروری
زنان جوان تأثیر بیشتری نسبت به زنان مسن
داشت؛ اما هنوز به میزان رشد قبلی نرسیده
است. باتوجه به پایان رسمی رکود بزرگ در سال
۲۰۰۹ و افزایش اشتغال، میزان رشد باروری
همچنان روبه‌کاهش است.
تحقیقات نشان داده افرادی که از تحصیلات
بالتری برخوردارند، صاحب فرزندان کمتری نسبت
به قشر کم‌سواد جامعه هستند و این آمارها برای
سالیان متوالی ثابت بوده است.
بخش بزرگی از تولدها خارج از ازدواج اتفاق
می‌افتد و افزایش فرزندآوری بدون ازدواج و
بی‌ثباتی خانواده‌های سفیدپوست‌ها فرزندآوری
MPF^۴ را در سال ۱۹۵۵ تجربه کردیم که بعد از این
آمار باروری به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافت.

همجنس‌گراها

در بیست و ششم ژوئن ۲۰۱۵، پرونده‌ای نقطه تحول
تاریخ شد و دادگاه عالی به نفع ازدواج همجنس‌ها
رأی داد و این کار را قانونی تلقی کرد و این قانون را
در همه ایالت‌های خود به اجرا درآورد؛ در نتیجه این
قانون، در سال ۲۰۱۷، تقریباً ۳۸۰،۰۰۰ زوج همجنس
وجود داشت. باوجود به رسمیت شناخته شدن
این ازدواج مخالفان زیادی در سراسر دنیا پیدا کرد.
زوج‌های همجنس می‌خواستند از نظر اقتصادی-
اجتماعی از مزایای بیشتری برخوردار باشند؛ برای
مثال در سال ۲۰۱۷، متوسط درآمد خانواده‌هایی با
جنسیت متفاوت ۶۸۳.۸۸ و در مقابل برای همجنس

با ۸۸۹.۹۸ دلار بود. درآمد زوج‌های همجنس که هر
دو مرد هستند، حدوداً ۵۰۰.۱۱۱ دلار بوده؛ ولی برای
همجنس‌های زن ۵۳۱.۹۰ برآورد شده است.
زوج‌های همجنس طبق آمارها از تحصیلات
دانشگاهی بالاتری نسبت به زوج‌های عادی
برخوردارند و همچنین هر دو شاغل و درآمدی
ثابت دارند.

زوج‌های همجنس به شدت آمار باروری را در
ایالت متحده آمریکا پایین آوردند؛ ولی معمولاً
توانایی‌های بیشتری در نگهداری و بزرگ کردن
بچه داشتند؛ به‌طوری‌که ۱۶٪ بیشتر از زوج‌های
معمولی فرزندان زیر هجده سال در خانه داشتند.
بررسی‌ها نشان داده که فرزندانی که در
خانواده‌ای بزرگ می‌شوند که زوج عادی هستند،
احتمال اینکه دچار فقر شوند نسبت به فرزندانی
که در خانواده‌ای بزرگ می‌شوند که در آن هر دو
زن (lesbian) و یا هر دو مرد (gay) سرپرست آنها
هستند، بیشتر است و نتیجه این ازدواج‌ها کاهش
تولد نوزاد شد و تأثیراتی در روند جمعیت داشت.

خانواده‌های مهاجر

در سال ۲۰۱۷، ۴۴/۴ میلیون نفر در ایالت متحده
مهاجر بودند. در رکود بزرگ که در آمریکا رخ داد،
حجم مهاجرت‌های قانونی و غیرقانونی کاهش
یافت. ۱۷٪ درصد از رشد جمعیت ایالت متحده در
سال ۲۰۱۷، مربوط به مهاجری است که از کشورهای
جنوب و شرق آسیا، مکزیک، آمریکای لاتین و اروپا
یا کانادا بودند. در اوایل سال ۲۰۰۰، اکثر مهاجران

از قاره آمریکا و کشور مکزیک بودند، ولی بعد رکود بزرگ مهاجرت از آسیا هم افزایش پیدا کرد.

ساختار و پایه اساسی خانواده‌های مهاجر چه بود؟

اولاً ازدواج امری رایج بود به طوری که ۶۱٪ افراد حداقل هجده ساله ازدواج کرده بودند. دوم اینکه طلاق امری غیر عادی نیست و آمارها نشان می‌دهد ۲۴٪ از زنان اسپانیایی تبار متأهل از هم جدا خواهند شد.

قوانین سخت مهاجرت که با تبعید از کشورها همراه می‌شود می‌تواند یکی از دلایل مهاجرت خانواده‌ها باشد و تبعید با افزایش فقر، ترس، استرس، اضطراب و افسردگی همراه است مثل مادرانی که در کشور خود هستند؛ ولی شوهران آنها تبعید شدند.

سوم اینکه تحقیقات اخیر نشان داده که به دنیا آمدن نوزادهای خارجی علی‌الخصوص اسپانیایی در این کشور جبران‌کننده کم بودن جمعیت در ایالت‌های فلوریدا و واشنگتن بوده است.

حوزه دیگر تحقیقات ازدواج بین بومی‌های آمریکا و مهاجرین است. این تحقیقات بر روی زمان ورود مهاجرین متمرکز بوده و سعی در بررسی ازدواج‌هایی بوده که بین بومی و غیر بومی، سفیدپوست و سیاه‌پوست و جنسیت‌های مختلف داشته است.

روش و ترتیب زندگی کودکان

روش زندگی کودکان بازتابی از نحوه زندگی خانواده

آنهاست تغییراتی که در یک ناحیه یا کشور رخ می‌دهد روی کودکان تأثیر مستقیم می‌گذارد؛ مثل بچه دار شدن در ازدواج یا زندگی مشترک که روی کودکان تأثیر بسزایی می‌گذارد.

با نگاهی طولانی به گذشته، می‌توان تغییرات زیادی را دید؛ به هر حال در سال ۱۹۷۰، ۱۲٪ از همه کودکان در خانواده تک والدی زندگی می‌کردند و سرپرست اکثر این خانواده‌ها مادران تنها بودند، ولی تا سال ۲۰۱۸ این آمار به ۲۷٪ رسید و بقیه در خانواده‌های ناتنی زندگی می‌کردند.

تمام این تغییرات و سبک زندگی روی کودکان نسل‌های آینده تأثیر خواهد گذاشت؛ اگرچه بررسی مراحل زندگی کودکان مفید است؛ ولی بررسی تجربیات و... آنها نیز حائز اهمیت است و محققان برای درک تجربیات کودکان و زندگی آنها مطالعاتی را انجام دادند، فقط درصد معینی از کودکان آمریکایی سبک زندگی سالم و مشخصی دارند و بقیه کودکان این‌طور نیست. این بی‌ثباتی سبک زندگی نسل جوان آمریکا قطعاً سودمند نخواهد بود. تمام این اتفاقات زمانی می‌افتد که یکی از والدین خانواده را ترک می‌کند و مشکلات زیادی از جمله مشکلات روحی را برای کودکان و می‌زند. ***

منابع:

۱. برنامه بررسی جمعیت سالانه است که توسط اداره سرشماری ایالات متحده آمریکا انجام می‌شود.
۲. طلاق یک زوج مسن پس از سال‌ها زندگی مشترک می‌باشد.
۳. افرادی که در بین جنگ جهانی دوم متولد شدند.
۴. کسی که دارای فرزندان بیولوژیکی با بیش از یک شریک است.

ازدواج امری رایج بود به طوری که ۶۱٪ افراد حداقل هجده ساله ازدواج کرده بودند. دوم اینکه طلاق امری غیر عادی نیست و آمارها نشان می‌دهد ۲۴٪ از زنان اسپانیایی تبار متأهل از هم جدا خواهند شد.

گفت‌وگو با دکتر نعیمه کبیری
دکتری مشاوره و درمانگر تحلیلی



اسکرول‌های بی‌پایان

راهکارهایی برای مدیریت فرزندان در فضای مجازی

دکتر نعیمه کبیری، دکتری مشاوره و درمانگر تحلیلی، به آسیب‌های روانی اینستاگرام بر زنان می‌پردازد. مقایسهٔ اجتماعی و استانداردهای غیر واقعی، عزت نفس را کاهش داده و منجر به افسردگی، اختلال تصویر بدنی و اضطراب می‌شود. فیلترها و تصاویر ویرایش شده، «من واقعی» را با «من آرمانی» جایگزین کرده‌اند. راه نجات در هویت‌سازی از طریق روابط سالم خانوادگی، ایجاد اهداف واقعی و مدیریت استفاده از فضای مجازی نهفته است. والدین با حضور فعال، فرهنگ‌سازی و ایجاد عزت نفس می‌توانند نوجوانان را در برابر فشار تصویری محافظت کنند. حذف کامل راهکار نیست؛ بلکه مدیریت هوشمند و تقویت انگیزه برای زندگی واقعی کلید است.

در عصری که تصاویر فیلترشده جای واقعیت را گرفته‌اند، زنان بیش از هر زمان دیگر در معرض مقایسه اجتماعی و فشار روانی قرار دارند. هر بار که اینستاگرام را اسکرول می‌کنیم، چه چیزی در ذهن ما اتفاق می‌افتد؟ چرا پس از دیدن تصاویر «زندگی کامل» دیگران، احساس ناکافی بودن می‌کنیم؟

خانم دکتر نعیمه کبیری، دکتری مشاوره، درمانگر تحلیلی در حوزه اختلالات بالینی و مدرس دانشگاه، در این مصاحبه به یکی از بحرانی‌ترین چالش‌های سلامت روان زنان می‌پردازد: تأثیر اینستاگرام بر هویت، عزت نفس و سلامت روانی.

اینستاگرام به تنهایی مشکل نیست؛ بلکه نحوه استفاده از آن و فرهنگی که ایجاد کرده، زنان را در تله مقایسه اجتماعی گرفتار کرده است. این فضا با ایجاد استانداردهای غیر واقعی برای زیبایی، سبک زندگی و موفقیت، عزت نفس را کاهش داده و افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد.

* عصر زنان: چرا زنان به شدت تحت تأثیر تصاویر اینستاگرام قرار می‌گیرند؟

تأثیر پذیرفتن زنان از تصاویر اینستاگرام، یک ماهیت جنسیتی ذاتی ندارد.

مسئله‌ای که می‌توانیم در اینجا عنوان کنیم، به مسائل روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی مربوط می‌شود و بیشتر، مسئله‌ای فرهنگی و اجتماعی است؛ یعنی جامعه‌ای که به شدت به مقایسه اجتماعی دست زده و یک سری استانداردهای غیر

واقعی را برای زنان ایجاد می‌کند. زنان در چنین جامعه‌ای ارزش‌گذاری‌های مربوط به مد، سبک زندگی و... را دنبال می‌کنند؛ ارزش‌گذاری‌هایی که ریشه در صنعت زیبایی و تبلیغات هدفمندی دارد که امروز جهان را تحت تأثیر قرار داده است. در نتیجه، فشارهای ناشی از این صنعت بیش از همه متوجه زنان شده است.

البته ادامه این روند فشار در صنعت زیبایی را به مردها نیز وارد می‌کند؛ اما این مقایسه اجتماعی و فرهنگی که به صنعت زیبایی، تبلیغات هدفمند و فرهنگ‌سازی بر می‌گردد، بیشتر زنان را تحت تأثیر قرار داده است. متأسفانه به دلیل اشتباه در ارزش‌گذاری و ایجاد استانداردهای غیر واقعی، زنان بیشتر تحت تأثیر اینستاگرام قرار می‌گیرند.

* عصر زنان: مقایسه اجتماعی چه آسیب‌هایی به سلامت روان وارد می‌کند؟

زمانی که فرد تحت تأثیر مقایسه قرار می‌گیرد، اولین آسیبی که به فرد وارد خواهد شد، کاهش عزت نفس اوست. عزت نفس از چه چیزی تشکیل شده است؟ سه باور که می‌گوید: من ارزشمندم، من توانمندم و من دوست‌داشتنی هستم. حال وقتی مقایسه اجتماعی انجام می‌دهیم؛ یعنی وقتی فرد را با یک تصویر آرمانی و غیر واقعی مقایسه می‌کنیم، به او می‌گوییم: «ارزشمند نیستی!» و حس ناکافی بودن به او می‌دهیم. حس ناکافی بودن در فرد باعث سرخوردگی اجتماعی، ایجاد افسردگی در فرد و اختلال در

حس ناکافی بودن در فرد باعث سرخوردگی اجتماعی، ایجاد افسردگی در فرد و اختلال در تصویر بدلی شود. چنین انسانی که در معرض مقایسه قرار گرفته، بر اساس چه چیزی بیاید ارزش‌های خودش را بسنجند؟ بر اساس اینکه دیگران درباره او چه فکر می‌کنند و دیگران چطور او را دوست دارند و به همین دلیل آن فرد همیشه به دنبال یک تصویر آرمانی در خودش است.

تصویر بدلی شود. چنین انسانی که در معرض مقایسه قرار گرفته، بر اساس چه چیزی بیاید ارزش‌های خودش را بسنجند؟ بر اساس اینکه دیگران درباره او چه فکر می‌کنند و دیگران چگونه او را دوست دارند و به همین دلیل آن فرد همیشه به دنبال یک تصویر آرمانی در خودش است. تصویر آرمانی است که همان حس ناکافی بودن را به او می‌دهد؛ بنابراین عزت نفس او را پایین می‌آورد، افسردگی ایجاد می‌کند و یک سرخوردگی برای فرد را به دنبال خواهد داشت.

برنامه‌ریزی در زندگی واقعی اتفاق می‌افتد؛ یعنی باید از محیط و فضای مجازی خارج شوم و به دنبال هدفی که برگزیده‌ام در دنیای واقعی باشم. اینکه من مرتب در اینستاگرام هستم، قطعاً یک سری امیال سرکوب شده دارم که در این تصاویر دارم به دنبال آن‌ها می‌گردم. امیالی که می‌خواهم به خاطر آن‌ها ذره از دنیای واقعی اجتناب کنم.

من ایجاد می‌کند؟ آیا در من احساس خوبی به وجود می‌آورد؟ آیا انگیزه‌ای برای رشد و کمال برمی‌انگیزد یا نه؟ ابتدا باید این را بررسی کنیم تا بفهمیم فیلترها چه بلایی سر انسان می‌آورد و چه تأثیری روی افراد می‌گذارد. سپس بایستی بررسی کنیم چقدر منطق و سند به عنوان منبع اصلی این پدیده وجود دارد؟ چقدر دسترسی به اینها در زندگی واقعی برای انسان امکان‌پذیر است؟ فردی که این تصاویر را با چنین کیفیتی به من نشان می‌دهد کیست و چه دستاوردی در این دنیا داشته و چه تأثیری در این دنیا دارد؟ بعد از آن هم ببینم چه حسی در من ایجاد می‌کند؟ آیا به صلاح من هست اصلاً آن را ببینم یا اصلاً این امکان‌پذیر است؟ در نهایت چه سندی وجود دارد که من بتوانم این تصاویر را باور کنم؟

* عصر زنان: چه تکنیکی برای کاهش اضطراب

پس از اسکرول وجود دارد؟

برای کاهش یک عادت مخرب، اول باید باور را تغییر دهیم و روی باورها کار کنیم. جدا شدن از اینستاگرام مستلزم و نیازمند به وجود داشتن انگیزه‌ای در دنیای واقعی برای زندگی است. وقتی از اینستاگرام جدا شوم، اضطراب‌های من نیز ناخودآگاه کاهش خواهد یافت. چرا من به دنبال اینستاگرام می‌روم؟ چرا من به دنبال این بستر و فضا، همین‌طور دائم اکسپلور خودم را نگاه می‌کنم و مطالب متفاوت را می‌بینم؟ این

* عصر زنان: چگونه می‌توان فیلترها و واقعیت را

از هم تشخیص داد؟

ابتدا بهتر است بررسی کنیم فیلترها به چه عنصر و عاملی بر می‌گردد؟ می‌بینیم که فرهنگ‌سازی‌هایی مبتنی بر صنعت پول‌سازی این پدیده را ایجاد کرده است. پدیده‌ای که از فرد بخواهد بپرسد: «این تصویر، این زندگی یا این محتوایی که می‌بینم چه حسی در

مسئله یک مقدار به بی‌انگیزگی و بی‌هدف بودن جوان‌ها بر می‌گردد. اگر در دنیای واقعی یک هدف و یک انگیزه وجود داشته باشد که جوانان اهداف وجودی خود را بشناسند، حال ممکن است انگیزه‌هایی بیابند یا انگیزه‌های شغلی و یا انگیزه‌های اجتماعی باشد، این انگیزه‌ها به اهدافی مهم برای زندگی واقعی تبدیل خواهد شد؛ وقتی به اهداف برای زندگی واقعی تبدیل شوند، به تبع برای آنها نیز برنامه‌ریزی خواهد کرد.

برنامه‌ریزی در زندگی واقعی اتفاق می‌افتد؛ یعنی باید از محیط و فضای مجازی خارج شوم و به دنبال هدفی که برگزیده‌ام در دنیای واقعی باشم. اینکه من مرتب در اینستاگرام هستم، قطعاً یک سری امیال سرکوب شده دارم که در این تصاویر دارم به دنبال آن‌ها می‌گردم. امیالی که می‌خواهم به خاطر آنها ذره از دنیای واقعی اجتناب کنم.

در مقابل این امیال و برای رسیدن به اهداف واقعی، باید اول در دنیای واقعی یک سری هدف برای خودم بگذارم و بعد برای آنها برنامه‌ریزی کنم. آن زمانی که دنبال هدف‌های واقعی رفتم، آرام‌آرام از فضای اینستاگرام و غیر واقعی دست بکشم و خارج شوم. برای تحقق آن هم ابتدا باید باورها درست شود؛ باور و آن عادت‌ها که انگار من فقط عادت کرده‌ام که از واقعیت‌ها فرار کنم و به یک دنیای خیالی که اصلاً برای من نیست بچسبم، پرهیز کنم. بایستی درک کنم که هر چقدر هم

بیشتر در این فضا فرو می‌روم، اضطراب من بیشتر می‌شود.

راهکارهایی برای کاهش توجه به فضای مجازی و افزایش بیشتر توجه به فضای واقعی وجود دارد. ابتدا بایستی یک مقداری فرهنگ‌سازی کنیم. کتاب خواندن، ورزش کردن، دوره‌می‌هایی که تا قبل از کرونا برقرار بود، رفت‌وآمد با آدم‌های واقعی به جای آدم‌های مجازی و توجه بیشتر به فضای واقعی باعث می‌شود ما بتوانیم از این فضای مجازی مقداری فاصله بگیریم.

* عصر زنان: مخاطبی که همیشه درگیر رسانه‌های ارتباطی گرمی مانند اینستاگرام که تلفیقی از تصویر و صوت بوده، چطور می‌تواند ناگهان ذهن خود را به رسانه سردی مثل کتاب که کلمات است، معطوف کند؟

تغییر این دیدگاه به فرهنگ‌سازی بر می‌گردد. با توجه به اینکه این حالت بیشتر در بین جوان‌ها و نوجوان‌ها شایع است، از این‌رو باید بیشتر به کانون خانواده توجه کنیم. اگر پدر یا مادر یک مقدار خودشان با کتاب عجین شوند، می‌توانند نسبت به تغییر این فضا کمک کنند. من مادر که معایب اینستاگرام را می‌دانم، می‌توانم آن را به فرزندان خودم بگویم. اینستاگرام فضایی است که اطلاعات سطحی بسیار زیادی در حوزه‌های مختلف را به صورت یک دقیقه‌ای بیان می‌کند. اینستاگرام اطلاعاتی را در اختیار من می‌گذارد که الان وارد ذهن می‌شود و در حافظه کوتاه مدت

اینستاگرام اطلاعاتی را در اختیار من می‌گذارد که الان وارد ذهن می‌شود و در حافظه کوتاه مدت قرار می‌گیرد؛ اما به این دلیل که تکرار نمی‌شود، از ذهن خارج می‌شود. هیچ‌کدام از این اطلاعات دریافتی برای من کارایی ندارد؛ صرفاً اینها اطلاعات زیادی هستند که موجب اضطراب می‌شوند.

قرار می‌گیرد؛ اما به این دلیل که تکرار نمی‌شود، از ذهن خارج می‌شود. هیچ‌کدام از این اطلاعات دریافتی برای من کارایی ندارد؛ صرفاً اینها اطلاعات زیادی هستند که موجب اضطراب می‌شوند.

افراد ذائقه جامعه را به سمت پادکست‌ها، کتاب خواندن و حتی به سمت فیلم‌های مفید ببرند. ما می‌خواهیم به این وسیله جامعه را هدایت کنیم.

* عصر زنان: آیا حذف کامل اینستاگرام راهکار است یا مدیریت استفاده؟

هر پیشرفتی در دنیا اتفاق می‌افتد، همیشه جنبه‌های مفیدی دارد؛ اینستاگرام هم می‌تواند جنبه‌های مفیدی داشته باشد. فقط مدیریت نحوه استفاده آن و اینکه مهم است که افراد انگیزه‌ای برای دنیای واقعی نیز داشته باشند. یک انگیزه واقعی در ابعاد مختلف وجودی در دنیای واقعی می‌تواند بسیار کمک کند تا افراد زمانی را که می‌خواهند در اینستاگرام بیهوده بگذرانند، مدیریت کنند. حذف کامل قاعداً اتفاق نخواهد افتاد و اصلاً ما چنین چیزی را نمی‌خواهیم. هر رسانه‌ای و هر پیشرفتی در این دنیا قاعداً یک ابعاد مفید و یک معایبی دارد و خوب است که ما از ابعاد مفید اینستاگرام بتوانیم استفاده کنیم.

* عصر زنان: والدین چگونه می‌توانند دختران نوجوان را در برابر فشار تصویری اینستاگرام آگاه کنند؟

یک نوجوان هر چقدر کیفیت رابطه بهتری با والدین خود داشته باشد، این کیفیت رابطه با والدین مثل واکسن و پادتن عمل می‌کند. زمانی کیفیت رابطه خوبی با والدین برقرار باشد و فرزند بتواند با آنها صحبت کند، باعث می‌شود عزت

هر چقدر نوع رابطه با والدین بهتر باشد، باعث می‌شود که فرد بتواند هویت در خود بسازد. زمانی که من هویت دارم، از یک باور و انگیزه برخوردار هستم و برای خودم ارزش قائل هستم؛ بنابراین غرق آن تبلیغات هدفمند اینستاگرام نمی‌شوم. من یک خود واقعی دارم و دیگر به دنبال خود غیر واقعی و خود آرمانی در تصاویر اینستاگرام نمی‌گردم.

اگر ما والدین کمی بیشتر جلوی فرزندان کتاب بخوانیم، می‌توانیم از همان سنین پایین آن‌ها را با این فرهنگ آشنا کنیم. سپس با فرهنگ‌سازی در دبیرستان‌ها و دانشگاه‌ها نیز می‌توان به تدریج اقبال جمعی را دوباره به سمت کتاب‌خوانی یا دست‌کم پادکست‌های مفید هدایت کرد. فضای اینستاگرام مملو از مطالب بسیار سطحی در حوزه‌های مختلف است که هیچ‌کدام کاربردی در زندگی افراد ندارد. باید فرهنگ‌سازی صورت بگیرد و حتی اگر از سطح نوجوانی نگاه کنیم، می‌توان با توجه به گرایش طبیعی نوجوانان به سلبریتی‌ها، از این ظرفیت برای بهبود وضعیت و هدایت آنها به سمت الگوهای صحیح به‌طور مؤثر استفاده کرد. ما می‌توانیم افرادی را برجسته کنیم که این

نفس بالایی در فرزند شکل بگیرد. زمانی که من عزت نفس بالا دارم؛ یعنی من ارزشمندم، من دوست داشتنی‌ام، من توانمندم. یک منی در من ایجاد شده، یعنی من دارم دارای هویت می‌شوم. هویت نحوه بودن من در این دنیا است؛ یعنی من برای خودم ارزش قائل هستم.

من نسبت به دین، نسبت به سیاست و نسبت به نقش جنسیتی خودم با باوری که ایجاد شده، روبرو هستم. این باور چطور ایجاد می‌شود؟ از نوع رابطه با والدین. هر چقدر نوع رابطه با والدین بهتر باشد، باعث می‌شود که فرد بتواند هویت در خود بسازد. زمانی که من هویت دارم، از یک باور و انگیزه برخوردار هستم و برای خودم ارزش قائل هستم؛ بنابراین غرق آن تبلیغات هدفمند اینستاگرام نمی‌شوم. من یک خود واقعی دارم و دیگر به دنبال خود غیر واقعی و خود آرمانی در تصاویر اینستاگرام نمی‌گردم. شخصی که خود واقعی و یک هویتی دارد، برای خود ارزش قائل است؛ بنابراین به دنبال کسی نمی‌گردد که بخواهد از روی آن همانندسازی کند. او به جای تصاویر غیر واقعی اینستاگرام، از چه کسی همانندسازی کرده است؟ از مادرش، پدرش و از افرادی که واقعی بودند که یک من واقعی را در فرزند خود ایجاد کرده‌اند. پس والدین با ایجاد من واقعی به ساختن هویت نوجوانشان کمک می‌کنند. نوجوانی

که هویت‌سازی در او اتفاق افتاده، دیگر به دنبال تصاویر غیر واقعی، آرمانی و تصویرهای مختلف و آدم‌های غیرواقعی اینستاگرام به طور اطمینان نخواهند رفت.

* عصر زنان: بهترین راهکار برای مدیریت مسئله ورود فرزندان به فضای مجازی توسط خانواده‌ها چیست؟

ما شاهد یک فشار روی خانواده‌ها برای تهیه تلفن‌های همراه هوشمند هستیم؛ اما هر خانواده‌ای از نظم خاص خود برخوردار است. ما نمی‌توانیم تحت تأثیر جوی که ایجاد شده قرار بگیریم. البته گاهی مثل زمان کرونا بود که مجبور بودیم؛ اما اگر الان هم قرار است که بچه‌ای گوشی



یک نوجوان هر چقدر کیفیت رابطه بهتری با والدین خود داشته باشد، این کیفیت رابطه با والدین مثل واکسن و پادتن عمل می‌کند. زمانی کیفیت رابطه خوبی با والدین برقرار باشد و فرزند بتواند با آنها صحبت کند، باعث می‌شود عزت نفس بالایی در فرزند شکل بگیرد. زمانی که من عزت نفس بالا دارم؛ یعنی من ارزشمندم، من دوست داشتنی‌ام، من توانمندم.

و یا تبلت داشته باشد که با فضای مجازی در ارتباط باشد، باید متناسب با سن او و تحت نظارت صددرصدی والدین قرار گیرد. قرار نیست که ما ببینیم در فامیل ما به بچه گوشی با دسترسی به فضای مجازی دادند، پس ما هم حتماً این حد اختیار را به بچه خودمان بدهیم! بنابراین اگر هم بچه‌ای دارای گوشی هوشمند است، صددرصد باید تحت نظارت خانواده باشد؛ حتی نوجوانان.

وقتی من بخواهم برای بچه وقت بگذارم؛ اما من خودم حوصله ندارم و تمام وقت داخل گوشی و در فضای مجازی هستم، پس این توقع را از بچه خودم نیز نمی‌توانم داشته باشم که او در این فضا وارد نشود. من به عنوان والد باید یک مقدار وقت بگذارم تا بچه را با فضاهای واقعی آشنا کنم. مطمئناً بچه‌های کوچک که هنوز عادت ندارند، فضای واقعی را به فضای مجازی ترجیح می‌دهند.

* عصر زنان: عدم توجه خانواده‌ها به این جو روانی، چگونه قابل مدیریت است و ایجاد آگاهی توسط والدین برای فرزندان بایستی چطور رقم بخورد؟

اگر بخواهیم فرزند را از یک فضای بسیار جذاب مجازی دور کنیم، باید در دنیای واقعی، یک فضای بسیار متناسب را برای فرزندان فراهم کنیم که بچه از حضور در آن لذت ببرد. اگر من می‌خواهم بچه را از فضای مجازی دور کنم، خودم باید با بچه همراه

باشم؛ یعنی خودم برای بچه وقت بگذارم و بعد او را کلاس‌های ورزشی، کلاس‌های هنری و... ببرم. بچه‌ای که در حال لذت بردن از دنیای واقعی است، مطمئناً به دنبال آن لذت فضای مجازی نخواهد رفت. اولین مورد این است که من پدر و مادر، خودم یک مقدار از فضای مجازی دور شوم و از آن کمتر استفاده کنم. بعد برای فرزند خودم وقت مفید اختصاص دهم و با او ارتباط داشته باشم. مطمئن باشید که بچه‌ها در سن پایین، والد واقعی را به آن گوشی غیر واقعی ترجیح می‌دهند. پس خودم باید خودم را فعال کنم و حضور داشته باشم. بعد از حضور خودم، برای بچه کلاس‌ها و برنامه‌های مفید قرار بدهم؛ بچه به صورت ناخودآگاه و بدون هیچ‌گونه فشاری از فضای مجازی دور می‌شود. وقتی من بخواهم برای بچه وقت بگذارم؛ اما من خودم حوصله ندارم و تمام وقت داخل گوشی و در فضای مجازی هستم، پس این توقع را از بچه خودم نیز نمی‌توانم داشته باشم که او در این فضا وارد نشود. من به عنوان والد باید یک مقدار وقت بگذارم تا بچه را با فضاهای واقعی آشنا کنم. مطمئناً بچه‌های کوچک که هنوز عادت ندارند، فضای واقعی را به فضای مجازی ترجیح می‌دهند.

بحث نوجوانی هم یک مقدار جدا است. حتی نوجوان هم اگر در جاهای مفید و در گروه‌های واقعی مفید قرار بگیرد؛ مانند فضاهای ورزشی، هنری، درسی و... او هم می‌تواند به صورت مناسبی از فضای مجازی استفاده کند.***

خوش بینی، اکسیر، سلامت جسم و روان انسان

وقتی شادی، دارو می شود

کشف علمی ارتباط عمیق احساسات مثبت و سلامت زنان

تحقیقات دانشگاه میشیگان نشان می دهد احساسات مثبت مانند شادی، امید و قدردانی، نه تنها روحیه را بهبود می بخشد، بلکه مستقیماً بر سلامت جسمانی تأثیر می گذارند و طول عمر را تا ده سال افزایش می دهند. مطالعه ۱۸۰ رابه طی شصت سال نشان داد زنانی که در جوانی احساسات مثبت بیشتری داشتند، به طور متوسط ده سال بیشتر زیستند. این تأثیر از طریق تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و تنظیم هورمون های استرس صورت می گیرد. برای زنان ایرانی، مفاهیمی مانند ایکیگای (هدفمندی زندگی)، خوش بینی و معنویت (نماز، ذکر، دعا) می توانند منابع قدرتمند سلامت باشند. تمرینات ساده ای مانند یادداشت سه چیز خوب روز، نامه قدردانی و کمک به دیگران، ابزارهای عملی برای بهبود سلامت روان و جسم هستند.



دکتر کریستوفر
پیترسون
استاد دانشگاه
میشیگان

تحقیقات نشان می‌دهد که زنان باشبکه حمایت اجتماعی قوی، نه تنها استرس کمتری تجربه می‌کنند، بلکه سیستم ایمنی قوی‌تری نیز دارند. این شبکه می‌تواند شامل خانواده، دوستان، همکاران و حتی جامعه محلی باشد.

در دهه ۱۹۳۰، جمعی از دختران جوان که قصد ورود به یکی از صومعه‌های آمریکا را داشتند، مطابق رسم آن زمان، خودزندگی‌نامه‌ای کوتاه از خود نوشتند. آنان نمی‌دانستند که این نوشته‌های ساده، شصت سال بعد کلید یکی از مهم‌ترین کشفیات علمی در حوزه سلامت انسان خواهد بود؛ کشفی که نشان می‌دهد احساسات مثبت می‌توانند طول عمر انسان را تا ده سال افزایش دهند.

این تحقیق که توسط دانشمندان دانشگاه میشیگان به رهبری دکتر نانسوک پارک و دکتر کریستوفر پیترسون انجام شد، آغازگر انقلابی در درک ما از رابطه روان و جسم بود. امروز، علم روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که شادی، امید، قدردانی و سایر احساسات مثبت نه تنها باعث احساس خوب می‌شوند، بلکه به طور مستقیم بر عملکرد سیستم ایمنی، سلامت قلب و عروق، و حتی طول عمر تأثیر می‌گذارند. اما چرا این کشف برای زنان اهمیت ویژه‌ای دارد؟ پاسخ در ساختار منحصر به فرد زندگی زنان نهفته است. زنان به عنوان مادران، همسران، مراقبان خانواده و فعالان اجتماعی، نقش‌های متعددی ایفا می‌کنند که هم فرصت‌های منحصر به فردی برای تجربه احساسات مثبت ایجاد می‌کند و هم چالش‌هایی که نیاز به ابزارهای قدرتمند مقابله دارند.

علم احساسات مثبت: از نظریه تا عمل

روان‌شناسی مثبت‌گرا علم مطالعه آن چیزی است

که زندگی را ارزشمند می‌کند. این رشته که در دهه ۱۹۹۰ توسط دکتر مارتین سلیگمن بنیان‌گذاری شد، بر چهار ستون اصلی استوار است که هر کدام برای زنان معانی خاصی دارد. این چهار ستون عبارت‌اند از:

۱. احساسات مثبت که شامل شادی، امید، آرامش و قدردانی است. برای زنان ایرانی، این احساسات اغلب در لحظات ساده زندگی تجربه می‌شود - وقتی کودکی اولین قدم‌هایش را برمی‌دارد، هنگام تهیه غذای مورد علاقه خانواده یا در لحظات دعا و ارتباط معنوی. تحقیقات نشان می‌دهد که زنانی که این لحظات را بیشتر درک و تقدیر می‌کنند، سلامت جسمانی بهتری دارند.

۲. درگیری و تعامل مثبت که به معنای غرق شدن کامل در فعالیت‌هایی است که برای ما معنا دارد. برای یک مادر، این می‌تواند لحظات بازی با فرزند باشد، برای یک هنرمند خلق اثری زیبا و برای یک معلم آن لحظه‌ای که دانش‌آموزش مطلب را درک می‌کند. این تجربیات نه تنها احساس شادی ایجاد می‌کنند، بلکه سیستم عصبی را به گونه‌ای تنظیم می‌کنند که موجب تقویت سلامت می‌شود.

۳. روابط مثبت که به ویژه برای زنان اهمیت حیاتی دارد. زنان به طور طبیعی گرایش بیشتری به برقراری روابط عمیق و معنا دار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که زنان با شبکه حمایت اجتماعی قوی، نه تنها استرس کمتری تجربه می‌کنند، بلکه سیستم ایمنی قوی‌تری نیز دارند. این شبکه می‌تواند شامل خانواده، دوستان، همکاران و



امروز، علم
روان‌شناسی
مثبت‌گرا نشان
می‌دهد که شادی،
امید، قدردانی و سایر
احساسات مثبت
نه تنها باعث احساس
خوب می‌شوند، بلکه
به طور مستقیم بر
عملکرد سیستم
ایمنی، سلامت قلب
و عروق، و حتی طول
عمر تأثیر می‌گذارند.

شرایط زندگی تقریباً یکسانی داشتند؛ همان غذا، همان محیط، همان نوع فعالیت و عدم ازدواج. تنها تفاوت در نگرش و احساسات آنان بود. هنگام تجزیه و تحلیل خودزندگی‌نامه‌هایی که در سن بیست سالگی نوشته بودند، محققان دریافتند که برخی مملو از احساسات مثبت است. یکی نوشته بود: «خدا را شکر می‌کنم که به خدمت او فراخوانده شده‌ام. با شوق و امید منتظر آینده هستم!» در مقابل، برخی دیگر خشک و عاری از هیجان بودند: «در سال ۱۹۱۶ متولد شدم، تحصیلات ابتدایی و متوسطه را گذراندم و اکنون قصد ورود به خدمت دارم».

نتایج حیرت‌انگیز بود. راهبه‌هایی که در جوانی احساسات مثبت بیشتری بیان کرده بودند، به طور متوسط ده سال بیشتر زندگی کردند. نود درصد زنان در گروه مثبت تا هشتاد و پنج سالگی زنده ماندند، در حالی که این رقم در گروه منفی تنها

حتی جامعه محلی باشد.

۴. معنا و هدف که شاید مهم‌ترین عامل در زندگی سالم باشد. برای بسیاری از زنان ایرانی، این هدف در تربیت فرزندان صالح، خدمت به خانواده و جامعه و یا پیشبرد ارزش‌های دینی و فرهنگی تجلی می‌یابد. وقتی زنی احساس می‌کند که زندگی‌اش هدفی بالاتر از خود دارد، این احساس مانند سپری در برابر بیماری‌ها و سختی‌ها عمل می‌کند.

شواهد علمی: وقتی اعداد داستان می‌گویند

مطالعه راهبه‌ها که در ابتدای این یادداشت به آن اشاره شد، شاید تکان‌دهنده‌ترین شاهد بر قدرت احساسات مثبت باشد. محققان یکصد و هشتاد راهبه را که در سال ۱۹۳۲ وارد صومعه شده بودند، طی شش دهه پیگیری کردند. آنچه این تحقیق را منحصر به فرد می‌کند، این است که همه این زنان

سی و چهار درصد بود. این تفاوت حتی بیشتر از تأثیر مضر سیگار کشیدن بود که متوسط هفت سال از عمر می‌کاهد.

تجربه می‌کند، مغز مواد شیمیایی مفیدی مثل سروتونین، دوپامین و اندورفین آزاد می‌کند. این مواد نه تنها احساس خوب ایجاد می‌کنند، بلکه التهاب در بدن را کاهش می‌دهند، سلول‌های ایمنی را تقویت می‌کنند و حتی بر بیان ژن‌ها تأثیر می‌گذارند.

ایکیگای: حکمت ژاپنی و زنان ایرانی

در سرزمین ژاپن، مفهومی به نام «ایکیگای» وجود دارد که به معنای «دلیل صبح از خواب برخاستن» است. این مفهوم ژاپنی ترکیبی از چهار عنصر است: آنچه دوست دارید، آنچه در آن مهارت دارید، آنچه جهان به آن نیاز دارد و آنچه می‌توانید از آن امرار معاش کنید.

محققان دانشگاه توهوکو در ژاپن تصمیم گرفتند تأثیر این مفهوم بر سلامت را بررسی کنند. آنها بیش از چهل و سه هزار ژاپنی بالای چهل سال را طی هفت سال دنبال کردند و از آنان پرسیدند که آیا ایکیگای دارند یا نه؛ یعنی آیا احساس می‌کنند زندگی‌شان هدف و معنایی دارد.

نتایج نشان داد که تنها پنجاه و نه درصد شرکت‌کنندگان احساس ایکیگای داشتند. اما آنهایی که این احساس را تجربه می‌کردند، احتمال مرگ آنان در طول دوره پیگیری، یک و نیم برابر کمتر بود. این محافظت به‌ویژه در برابر بیماری‌های قلبی-عروقی مشهود بود.

برای زنان ایرانی، مفهوم ایکیگای معانی عمیقی دارد. برای یک مادر، ایکیگای ممکن است تربیت

برای زنان ایرانی، مفهوم ایکیگای معانی عمیقی دارد. برای یک مادر، ایکیگای ممکن است تربیت فرزندان صالح و مؤمن باشد؛ برای یک معلم، شاید انتقال دانش و ارزش‌ها به نسل آینده؛ برای یک پزشک زن، کمک به شفای بیماران و برای یک هنرمند، خلق آثاری که روح مردم را نوازش می‌دهد.

اما راز این تأثیر شگفت‌انگیز چه بود؟ پاسخ در تحقیقات بعدی یافت شد. دکتر شلدون کوهن از دانشگاه کارنگی ملون آزمایش جسورانه‌ای طراحی کرد. او سیصد و سی و چهار داوطلب سالم را گرد آورد و پس از ارزیابی وضعیت روحی آنان، عمداً آنها را در معرض ویروس سرماخوردگی قرار داد. نتایج به‌وضوح نشان داد که افرادی که قبل از آزمایش احساسات مثبت بیشتری داشتند، تقریباً سه برابر کمتر دچار سرماخوردگی شدند. حتی آنهایی که بیمار شدند، علائم کم‌تر و ضعیف‌تری تجربه کردند. این یافته نشان می‌دهد که احساسات مثبت به‌طور مستقیم بر عملکرد سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد و بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم می‌کند.

مکانیسم این تأثیر در سطح مولکولی نیز کشف شده است. وقتی انسان احساسات مثبت

یکی از مهم‌ترین
اجزای احساسات
مثبت، خوش‌بینی
است. اما خوش‌بینی
در علم روان‌شناسی
تعریف دقیقی دارد؛
این احساس انتظار
مثبت نسبت به آینده
و باور به اینکه نتایج
مطلوب احتمال وقوع
بیشتری دارند.

کمتر و بازیابی سریع‌تر پس از عمل‌های جراحی دارند.

اما چگونه خوش‌بینی این تأثیرات مثبت ایجاد می‌کند؟ محققان چندین مکانیسم شناسایی کرده‌اند که عبارت‌اند از:

۱. زنان خوش‌بین معمولاً رفتارهای سالم‌تری دارند؛ بیشتر ورزش می‌کنند، غذای سالم‌تر می‌خورند و کمتر سیگار می‌کشند.
۲. آنها بهتر با استرس کنار می‌آیند و راه‌حل‌های سازنده‌تری برای مشکلات می‌یابند.
۳. بدن خوش‌بینان سطوح کمتری از هورمون‌های استرس مثل کورتیزول تولید می‌کند.

مداخلات علمی: آیا می‌توان شادی آموخت؟

یکی از سؤالات مهمی که محققان با آن مواجه

فرزندان صالح و مؤمن باشد؛ برای یک معلم، شاید انتقال دانش و ارزش‌ها به نسل آینده؛ برای یک پزشک زن، کمک به شفای بیماران و برای یک هنرمند، خلق آثاری که روح مردم را نوازش می‌دهد.

حکایت خانم فاطمه، هشتاد ساله از تهران، نمونه زنده‌ای از ایکی‌گای است. او که چهار فرزند دارد و بیست و دو نوه، هر روز صبح برای تهیه غذا و نگهداری از نوه‌هایش از خواب بیدار می‌شود. وقتی از او می‌پرسند: «چرا در این سن هنوز آن‌قدر فعال هستید؟!»، می‌گوید: «بچه‌ها به من نیاز دارند. هر صبح که چشم باز می‌کنم، می‌دانم یک روز پر از کار مفید در پیش دارم». پزشک خانواده‌اش می‌گوید: «او سلامت‌ترین بیمار هشتاد ساله‌اش است».

خوش‌بینی: داروی طبیعی زنان

یکی از مهم‌ترین اجزای احساسات مثبت، خوش‌بینی است. اما خوش‌بینی در علم روان‌شناسی تعریف دقیقی دارد؛ این احساس انتظار مثبت نسبت به آینده و باور به اینکه نتایج مطلوب احتمال وقوع بیشتری دارند.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که زنان خوش‌بین سلامت بهتری دارند. در یکی از گسترده‌ترین این تحقیقات که بر روی بیش از صد هزار زن در آمریکا انجام شد، مشخص شد که خوش‌بین‌ترین زنان بیست و سه درصد کمتر دچار سکته مغزی می‌شوند. آنها همچنین عملکرد ریوی بهتر، درد



یکی از مؤثرترین

روش‌های تقویت

احساسات مثبت،

مراقبه و تمرینات

معنوی است. دکتر

ریچارد دیویدسون از

دانشگاه ویسکانسین

نشان داد که هشت

هفته تمرین مراقبه

ذهن‌آگاهی تغییرات

قابل اندازه‌گیری در

ساختار مغز ایجاد

می‌کند.

شدند این بود که آیا احساسات مثبت قابل آموزش

است یا خیر؟ آیا می‌توان به افراد یاد داد که شادتر،

امیدوارتر و مثبت‌تر باشند؟

برای پاسخ به این سؤال، دکتر نانسوک پارک

و همکارانش برنامه‌ای تحت عنوان PA/SA

طراحی کردند که مخفف «Positive Affect/Self-

Affirmation» یعنی «احساسات مثبت/خود

تأییدی» است. این برنامه شامل مجموعه‌ای از

تمرینات ساده ولی مؤثر بود.

در مرحله نخست، شرکت‌کنندگان یاد می‌گرفتند

که چگونه به طور عمدی احساسات مثبت ایجاد

کنند. آنها تمرینات تصویرسازی انجام می‌دادند؛

یعنی خاطرات شاد گذشته را به یاد می‌آوردند،

آینده امیدبخش را تجسم می‌کردند و حتی به طور

عمدی لبخند می‌زدند. تحقیقات نشان داده که

حتی لبخند مصنوعی نیز می‌تواند باعث آزادسازی

مواد شیمیایی مفید در مغز شود.

مرحله دوم بر خود تأییدی متمرکز بود.

شرکت‌کنندگان لیستی از نقاط قوت و دستاوردهای

خود تهیه می‌کردند و مرتب آنها را مرور می‌کردند.

این کار باعث تقویت اعتماد به نفس و احساس

ارزشمندی می‌شد.

مرحله سوم شامل حمایت مستمر بود. محققان

به طور منظم با شرکت‌کنندگان تماس می‌گرفتند،

پیام‌های تشویقی می‌فرستادند و حتی هدایای

کوچک غیرمنتظره برای آنان ارسال می‌کردند.

نتایج این مداخله حیرت‌انگیز بود. در بیماران

مبتلا به بیماری قلبی، مداخله PA/SA باعث

افزایش سی و هفت درصدی فعالیت جسمانی

شد. بیماران بیشتر ورزش می‌کردند، بهتر به

رژیم غذایی پایبند بودند و منظم‌تر دارو مصرف

می‌کردند. در بیماران مبتلا به فشار خون بالا،

پایبندی به درمان بیست و هشت درصد افزایش

یافت.

مراقبه و معنویت:

راه ایرانی به سوی احساسات مثبت

یکی از مؤثرترین روش‌های تقویت احساسات

مثبت، مراقبه و تمرینات معنوی است. دکتر ریچارد

دیویدسون از دانشگاه ویسکانسین نشان داد که

هشت هفته تمرین مراقبه ذهن‌آگاهی تغییرات

قابل اندازه‌گیری در ساختار مغز ایجاد می‌کند.

در این تحقیق، داوطلبان پیش‌و پس از دوره مراقبه

تحت اسکن مغزی قرار گرفتند. نتایج نشان داد

که فعالیت لوب پیشانی چپ -منطقه‌ای که با

احساسات مثبت مرتبط است- به طور قابل توجهی

افزایش یافته بود. همچنین، ارتباطات عصبی بین

نواحی مختلف مغز تقویت شده و سیستم ایمنی

آنها بهبود یافته بود.

برای زنان ایرانی که در فرهنگ دینی پرورش

یافته‌اند، این یافته‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد.

تمرینات معنوی که بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی

مسلمانان است -مثل نماز، ذکر، تلاوت قرآن

و دعا- در واقع شکل‌هایی از مراقبه محسوب

می‌شوند که می‌توانند همان تأثیرات مثبت بر

سلامت روان و جسم داشته باشند.

حکایت خانم زهرا، مادر سه فرزند از اصفهان، نمونه‌ای از این تأثیر است. او که سال‌ها با اضطراب و بی‌خوابی دست‌وپنجه نرم می‌کرد، تصمیم گرفت هر شب بعد از نماز مغرب، نیم ساعت به ذکر و تسبیح بپردازد. کم‌کم متوجه شد که نه تنها آرام‌تر می‌خواهد، بلکه روز بعد نیز انرژی بیشتری دارد. او می‌گوید: «انگار این لحظات تسبیح، باتری روحم را شارژ می‌کند».

کاربردهای عملی: راهنمای روزانه برای زنان

حال که مبانی علمی احساسات مثبت را بررسی کردیم، نوبت به ارائه راهکارهای عملی می‌رسد که زنان می‌توانند در زندگی روزانه خود به کار ببندند. برای زنان شاغل که اغلب تحت فشار تعادل بین کار و زندگی خانوادگی قرار دارند، تمرین «سه چیز خوب» بسیار مؤثر است. این تمرین که در مطالعات دکتر مارتین سلیگمن آزمایش شده، بسیار ساده است: هر شب قبل از خواب، سه اتفاق خوب روز را یادداشت کنید و برای هر کدام دلیلی بنویسید که چرا فکر می‌کنید آن اتفاق خوب رخ داده است.

این تمرین که تنها چند دقیقه وقت می‌گیرد، طی شش ماه می‌تواند سطح شادی را به طور قابل توجه افزایش دهد و علائم افسردگی را کاهش دهد. برای یک مادر شاغل، این سه چیز ممکن است شامل لبخند صبحگاهی فرزند، تمام شدن یک پروژه کاری یا تماس تلفنی دوست باشد. تمرین دیگر، «نامه قدرانی» است. هفته‌ای یک

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که زنان خوش‌بین سلامت بهتری دارند. در یکی از گسترده‌ترین این تحقیقات که بر روی بیش از صد هزار زن در آمریکا انجام شد، مشخص شد که خوش‌بین‌ترین زنان بیست و سه درصد کمتر دچار سکتۀ مغزی می‌شوند. آنها همچنین عملکرد ریوی بهتر، درد کمتر و بازیابی سریع‌تر پس از عمل‌های جراحی دارند.

بار، نامه‌ای به کسی بنویسید که در زندگی‌تان نقش مثبتی داشته است؛ ممکن است مادر، همسر، دوست، معلم یا حتی غریبه‌ای باشد که لحظه‌ای شما را خوشحال کرده است. اگر امکان دارد، این نامه را شخصاً تحویل دهید و بخوانید. این تمرین نه تنها به شما احساس خوبی می‌دهد، بلکه روابط انسانی‌تان را نیز تقویت می‌کند.

برای زنان خانه‌دار، «پروژه مهربانی تصادفی» پیشنهاد می‌شود. هر روز سعی کنید یک کار مهربان انجام دهید؛ ممکن است برای همسایه غذا درست کنید، به مادر پیری کمک کنید یا حتی به راننده اتوبوس لبخند بزنید. تحقیقات نشان می‌دهد که کمک به دیگران نه تنها برای گیرنده مفید است، بلکه تأثیر عمیقی بر سلامت روحی و جسمی کمک‌کننده نیز دارد.

زنان مسن نیز می‌توانند از «پروژه انتقال حکمت» استفاده کنند. این پروژه شامل تعامل با نسل جوان‌تر و انتقال تجربیات زندگی است. ممکن

است از طریق تعریف داستان برای نوه‌ها، آموزش آشپزی به عروس یا حتی شرکت در برنامه‌های داوطلبی انجام شود. این نوع فعالیت به زنان مسن احساس هدفمندی و ارزشمندی می‌دهد که برای سلامت روحی آنان حیاتی است.

احساسات مثبت، مکمل درمان‌های پزشکی است، نه جایگزین آنها. اگر با مشکل سلامت جدی مواجه هستید، حتماً با پزشک مشورت کنید و درمان تجویزی را ادامه دهید. احساسات مثبت می‌تواند در کنار درمان‌های سنتی عمل کند و اثربخشی آنها را افزایش دهد.

چالش‌ها و محدودیت‌ها: آنچه هنوز نمی‌دانیم

علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر در درک ارتباط احساسات مثبت و سلامت، هنوز سؤالات بسیاری بی‌پاسخ است. یکی از مهم‌ترین این سؤالات مسئله علیت است: آیا احساسات مثبت علت سلامت بهتر است یا افراد سالم طبیعتاً احساس بهتری دارند؟

بخشی از تحقیقات موجود مبتنی بر مطالعات همبستگی است؛ یعنی نشان می‌دهد که بین احساسات مثبت و سلامت ارتباط وجود دارد، اما لزوماً علت و معلولی را ثابت نمی‌کند. با این حال، مطالعات مداخله‌ای مثل تحقیق PA/SA نشان می‌دهد که تقویت عمدی احساسات مثبت می‌تواند بهبود قابل اندازه‌گیری در سلامت ایجاد کند.

چالش دیگر، تفاوت‌های فردی است. آیا تأثیرات احساسات مثبت برای همه یکسان است؟ آیا سن، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سطح تحصیلات یا نژاد در این تأثیرات دخیل است؟ تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که احساسات مثبت برای همه مفید است، اما ممکن است شدت تأثیر متفاوت باشد.

سؤال مهم دیگر پایداری این تأثیرات است. آیا تغییرات حاصل از تمرینات احساسات مثبت، طولانی‌مدت است یا موقت؟ برخی مطالعات نشان می‌دهد که این تأثیرات حداقل تا شش ماه پس از پایان مداخله ادامه می‌یابد، اما برای قضاوت قطعی نیاز به پیگیری‌های طولانی‌تر است.

همچنین، نیاز به تحقیقات بیشتر در زمینه تخصصی بودن روش‌ها وجود دارد. آیا تمام تمرینات احساسات مثبت برای همه نوع بیماری‌ها یکسان مؤثر است؟ یا اینکه برخی روش‌ها برای بیماری‌های خاص مناسب‌تر هستند؟

نکات مهم برای زنان ایرانی

در پایان، نکاتی مهم وجود دارد که زنان ایرانی باید در به‌کارگیری این یافته‌ها مد نظر داشته باشند:

۱. احساسات مثبت، مکمل درمان‌های پزشکی است، نه جایگزین آنها. اگر با مشکل سلامت جدی مواجه هستید، حتماً با پزشک مشورت کنید و درمان تجویزی را ادامه دهید. احساسات مثبت می‌تواند در کنار درمان‌های سنتی عمل کند و اثربخشی آنها را افزایش دهد.

۲. تطبیق این روش‌ها با ارزش‌های فرهنگی و دینی ضروری است. خوشبختانه، بسیاری از تمرینات احساسات مثبت با آموزه‌های اسلامی همخوانی دارد. قدردانی، کمک به دیگران، امیدواری و تلاش برای بهتر شدن، همگی جزء اصول دینی ما محسوب می‌شوند.

۳. احساس مثبت اجباری مضر است. اگر در دورانی از زندگی غمگین یا ناراحت هستید، خود را مجبور به شادی نکنید. احساسات منفی نیز بخش طبیعی زندگی هستند و باید پذیرفته شوند. هدف جایگزین کردن همه احساسات منفی با مثبت نیست، بلکه افزایش تعادل و تنوع احساسی است.

نتیجه‌گیری: آغاز سفری نو

آنچه تحقیقات دانشگاه میشیگان و سایر مراکز علمی دنیا نشان داده‌اند، چیزی فراتر از یک کشف پزشکی است؛ این انقلابی در نحوه نگاه ما به سلامت و بهزیستی است. ما دیگر نمی‌توانیم سلامت را صرفاً نبود بیماری بدانیم. سلامت واقعی شامل شادی، امید، معنا، ارتباط و رشد است. برای زنان ایرانی که در بافت فرهنگی غنی و پیچیده‌ای زندگی می‌کنند، این کشف فرصتی بی‌نظیر ایجاد می‌کند. آنها می‌توانند از نقاط قوت فرهنگی خود - مثل اهمیت خانواده، سنت کمک به دیگران و ارزش‌های معنوی - برای بهبود سلامت خود و اطرافیان استفاده کنند. این سفر نیازمند تغییر نگرش است. از نگاهی که

بر مشکلات و کمبودها متمرکز است، به نگاهی که نقاط قوت و فرصت‌ها را می‌بیند؛ از رویکردی که تنها به درمان بیماری می‌پردازد، به رویکردی که سلامت و شکوفایی را پرورش می‌دهد. شاید مهم‌ترین پیام این تحقیقات این است که هر زن، در هر سن و موقعیتی، قدرت بهبود سلامت خود را در دست دارد. این قدرت در لب‌خند صبحگاهی، در احساس قدردانی هنگام شام، در کمک به همسایه و دریافتن معنا در کارهای روزانه نهفته است.

تصور کنید جامعه‌ای که در آن، همه زنان این راز را بدانند و به کار ببندند؛ جامعه‌ای که در آن مادران شادتر و سالم‌تر فرزندان خود را پرورش دهند، همسرانی که با انرژی مثبت به خانه برگردند و زنان مسنی که با حس هدفمندی و امید روزهای خود را بگذرانند. چنین جامعه‌ای نه تنها سالم‌تر خواهد بود، بلکه شادتر و امیدوارتر نیز خواهد بود. راه طولانی است و تحقیقات بیشتری نیاز داریم، اما نخستین قدم‌ها برداشته شده است. حال نوبت هریک از ما است تا این دانش را در زندگی روزانه خود آزمایش کنیم و ببینیم که چگونه شادی واقعاً می‌تواند دارو شود. ***

منبع:

Park, N., Peterson, C., et al. (2013). Positive Psychology and Physical Health: Research and Applications. American Journal of Lifestyle Medicine.

آنچه تحقیقات دانشگاه میشیگان و سایر مراکز علمی دنیا نشان داده‌اند، چیزی فراتر از یک کشف پزشکی است؛ این انقلابی در نحوه نگاه ما به سلامت و بهزیستی است. ما دیگر نمی‌توانیم سلامت را صرفاً نبود بیماری بدانیم. سلامت واقعی شامل شادی، امید، معنا، ارتباط و رشد است.

چرا سکوت زنان را بیمار می‌کند؟

راز گل سرخ

سفری به سوی بازیابی لذت زنانه

کوثر شعبانی، دانشجوی ارشد حقوق زن، در این متن روایتگر سفری است از سکوت به صدا. لیلا، زنی که سه سال با وزوز مرموز گوش دست‌وپنجه نرم می‌کند، تا زمانی که در جلسه مشاوره درباره درد رابطه جنسی حرف می‌زند، متوجه نمی‌شود که سکوت، بیماری ساز است. سلامت جنسی زن از سه بعد تشکیل می‌شود: فیزیکی (تعادل هورمون‌ها)، روانی (تصویر ذهنی و باورها) و ارتباطی (کیفیت رابطه). لذت جنسی نه تنها اکسی‌توسین، اندورفین و سروتونین ترشح می‌کند، بلکه درد مزمن را کاهش، خواب را بهبود و استرس را مدیریت می‌کند. این متن دعوتی است به بیداری: لذت حق مسلم زنان است و شکستن سکوت، اولین گام به سوی شفاست.



کوثر شعبانی
دانشجوی ارشد
حقوق زنان

لذت فراموش شده

پنجره اتاقش رو به حیاط خلوت خانه باز می شد. لیلای هر شب، دقیقاً سر ساعت یازده، روی صندلی کنار پنجره می نشست و به تاریکی خیره می شد. سکوت شب تنها با صدای تیک تیک ساعت دیواری شکسته می شد، همان طور که سکوت زندگی مشترکش تنها با گفت وگوهای سطحی و روزمره شکسته می شد.

سه سال بود که این صدای وزوز بی دلیل در گوشش پیچیده بود. پزشکان مختلف رفته بود: متخصص گوش و حلق و بینی، مغز و اعصاب و حتی روان پزشک. همه می گفتند: «همه چیز نرمال است». ولی این صدا همچنان مثل مگسی که پشت پنجره محبوس شده باشد، ذهنش را آزار می داد.

یک شب، در جلسه مشاوره، روان شناس از او پرسید: «رابطه جنسی ات چه طور است؟»

لیلا اول در خودش جمع شد. چه ربطی داشت؟ اما بعد، کم کم کلمات مانند سدی شکسته از دهانش جاری شد. از دردهایی که موقع رابطه تحمل می کرد، از سکوتی که سال ها به آن عادت کرده بود و از خجالت حرف زدن درباره این موضوعات؛ همان شب، در راه بازگشت به خانه، ناگهان متوجه شد آن صدای اذیت کننده بی دلیل محو شده است. انگار فقط با به زبان آوردن آن درد پنهان، جسمش هم آرام گرفته بود. اینجا بود که فهمید کلید آرامش، نه در داروخانه که در شهامت روبرو شدن با لذت فراموش شده نهفته است.

معماری یک پیوند ناگسستنی

سلامتی زن مانند تار عنکبوتی ظریف است که هر رشته اش به رشته ای دیگر پیوسته است. در این شبکه درهم تنیده، سلامت جنسی نقشی محوری دارد؛ چرا که مستقیماً با سه بعد وجودی زن در ارتباط است:

بعد فیزیکی: سازوکار پیچیده بدن

این بعد فراتر از سلامت ظاهری دستگاه تناسلی است. اینجا صحبت از تعادل هورمون هاست؛ از استروژن و پروژسترون که مانند رهبران ارکستر بدن عمل می کنند. سلامت عروق لگنی؛ سیستم عصبی این ناحیه و میکروبیوم واژینال نیز در این بعد جای می گیرند. وقتی یکی از این اجزا دچار اختلال شود، مانند سازی است که کوک نیست و نوای ناهماهنگ آن در تمام وجود زن طنین انداز می شود.

بعد روانی: جهان درون

از خودآگاهی آغاز می شود و تا عمیق ترین لایه های ناخودآگاه گسترده می شود. تصویر ذهنی زن از بدنش، باورهایش درباره شایستگی برای لذت، الگوهای دلبستگی شکل گرفته در کودکی و توانایی اش در تنظیم هیجانات، همگی در این بعد جای می گیرند. زنی که باور دارد لذت بردن گناه است یا بدنش دوست داشتنی نیست، حتی با سالم ترین دستگاه تناسلی هم نمی تواند تجربه ای سالم و رضایت بخش داشته باشد.

اکسی توسین، همان ملکه مهربانی، همچون نوازشی نرم بر پوست روان، اعتماد و دلبستگی می آفریند. اندورفین ها مانند سربازانی شجاع، به جنگ استرس و درد می روند. دوپامین، جادوگر لذت، نقشه ای به سوی شادی ترسیم می کند و سروتونین، فرشته آرامش، بال هایش را بر فراز وجود می گستراند. این نمایش هر بار که روی صحنه می رود، نه تنها تماشاگران (سلول های بدن) را مسحور می کند، بلکه سالن تئاتر (مغز و بدن) را نیز دگرگون می سازد.

سلامت جنسی زن، آن گونه که اکنون می دانیم، نه یک مقصد که یک سفر است؛ نه یک نقطه عطف که یک مسیر است. این سفر، سفری است از سکوت به صدا، از خاموشی تحمیل شده به فریاد.

بعد ارتباطی: فضای میان انسانی

هیچ رابطه جنسی در خلأ اتفاق نمی افتد. کیفیت رابطه عاطفی، وجود اعتماد و احترام متقابل، توانایی ایجاد صمیمت واقعی و مهارت های ارتباطی، بستری است که سلامت جنسی در آن رشد می کند. رابطه ای که در آن زن احساس امنیت نکند، حتی با فنی ترین تکنیک ها هم به تجربه ای عمیق و شفافبخش منجر نخواهد شد. سلامت جنسی زنان مانند رودخانه ای است که در هر مرحله از زندگی شکل جدیدی به خود می گیرد؛

در نوجوانی با بیداری هویت جنسی؛

در جوانی با تجربه اولیه؛

در میان سالی با تحولات هورمونی؛

در سالمندی با بازتعریف معنا و لذت؛

درک این پیچیدگی و درهم تنیدگی، اولین گام به سوی بازیابی لذت فراموش شده است.

فصل دوم

تصور کنید در باغی ایستاده اید. گل سرخی را می بینید که هم زمان هم ریشه در خاک دارد، هم به سوی خورشید قد می کشد. سلامت جنسی زن نیز دقیقاً چنین است؛ ریشه در زیست شناسی بدن دارد و شاخه هایش به سوی آسمان روان و روابط می رود.

بدن زن هر روز نمایش خارق العاده ای را روی صحنه می برد. با هر نوازش محبت آمیز، با هر نگاه عاشقانه و با هر لحظه صمیمت، گروهی از

هنرمندان کوچک در بدن به حرکت درمی آیند. کسی توسین، همان ملکه مهربانی، همچون نوازشی نرم بر پوست روان، اعتماد و دلبستگی می آفریند. اندورفین ها مانند سربازانی شجاع، به جنگ استرس و درد می روند. دوپامین، جادوگر لذت، نقشه ای به سوی شادی ترسیم می کند و سروتونین، فرشته آرامش، بال هایش را بر فراز وجود می گستراند. این نمایش هر بار که روی صحنه می رود، نه تنها تماشاگران (سلول های بدن) را مسحور می کند، بلکه سالن تئاتر (مغزو بدن) را نیز دگرگون می سازد.

ارگاسم فقط یک اوج لذت نیست؛ بلکه همچون ابری طلایی است که باران شفافبخش بر زمین وجود زن می بارد. این لحظات جادویی: دردهای مزمن مانند کوه یخ در آفتاب ذوب می شوند. چهره، درخشان تر از همیشه می درخشد. خواب، چون رودخانه ای آرام جاری می شود. استرس، مانند پرنده ای از قفس رها می شود. اما شگفت انگیزتر از همه، اثر طلوع درونی است؛ همان حس زنده بودن و شادابی که روزها پس از یک تجربه رضایت بخش ادامه می یابد.

جادوی لمسی: قدرت دست های مهربان

لمس محبت آمیز، همچون بارانی بهاری است که گل سرخ وجود را شکوفا می کند. هر بار در آغوش گرفتن، هر بار نوازش و هر بار نگاه محبت آمیز، برگ های این گل را شاداب تر می کند. شاید چون فکر می کردیم لذت گناه است،

شاید چون یاد گرفته بودیم باید فقط به دیگران ببندیشیم و شاید چون کسی راز گل سرخ را به ما نگفته بود. اما اکنون زمان بیداری است؛ زمان آن رسیده که به باغ وجودمان سر بزنیم و به گل سرخ درونمان رسیدگی کنیم.

دعوت به پرواز

ما در این سفر طولانی، از میان دالان‌های پیچیده جسم و روان گذر کردیم. از کشف لذت فراموش شده آغاز کردیم، با راز گل سرخ آشنا شدیم، باغبان وجود خود شدیم و سرانجام به نقشه گنج شکوفایی دست یافتیم. اکنون زمان آن است که تمام این قطعات پازل را در کنار هم ببینیم و تصویر نهایی را تماشا کنیم.

سلامت جنسی زن، آن‌گونه که اکنون می‌دانیم، نه یک مقصد که یک سفر است؛ نه یک نقطه عطف که یک مسیر است. این سفر، سفری است از سکوت به صدا، از خاموشی تحمیل شده به فریاد. اگر این سطور را می‌خوانی، بدان که تصادفی در اینجا نیستی. تو نیز چون بسیاری از زنان، احتمالاً تاکنون در سایه‌ای از سکوت و ناآگاهی زیسته‌ای. شاید بدنت را دشمن خود پنداشته‌ای، شاید لذت را گناه دانسته‌ای و شاید وجودت را شایسته شادی ندانسته‌ای اما اکنون زمان بیداری است.

لذت‌بردن حق مسلم تو است. این حق را از خودت دریغ نکن! لذت تنها به رابطه جنسی خلاصه نمی‌شود. لذت می‌تواند در یک فنجان چای گرم باشد، در نوازش باد بر پوست لطیف

باشد یا در بوی خاک پس از باران. اینها همه زبان عشق به توهستند.

بدن تو معبد روح توست؛ با آن مهربان باش! به نیازهایش گوش بسپار، به دردهایش توجه کن، به لذت‌هایش احترام بگذار و بدنت را تحقیر، سرزنش و انکار نکن؛ آن را بپذیر و دوست و گرامی بدار.

در روابطت شفاف باش و نیازهایت را واضح بیان کن؛ مرزهایت را محکم تعریف کن؛ به دیگران اجازه نده حریمت را نقض کنند و رابطه جنسی سالم در فضای احترام و اعتماد رشد می‌کند. این دانش را نگه دار، آن را با دیگران به اشتراک بگذار، با دوستان صحبت کن، با همسرت گفت‌وگو کن و به دخترت آموزش بده؛ هر زنی که آگاه شود، جهان را یک قدم به تعادل نزدیک کرده‌ایم.

یادت باشد

توتنها نیستی؛ بسیاری از زنان راهی را می‌روند که تو آغاز کرده‌ای. بسیاری از زنان رنجی را می‌برند که تو تحمل کرده‌ای و بسیاری از زنان امیدی را که تو اکنون در دل داری را در سینه می‌پروانند.

این راه را ادامه بده؛ حتی وقتی خسته‌ای؛ حتی وقتی می‌ترسی؛ ادامه بده، چرا که در پایان این راه، خود واقعی‌ات در انتظار تو است.

یادت باشد

توتنها نیستی

ما در این راه با توهستیم

پروازت بلند... ***

لذت‌بردن حق مسلم تو است. این حق را از خودت دریغ نکن! لذت تنها به رابطه جنسی خلاصه نمی‌شود. لذت می‌تواند در یک فنجان چای گرم باشد، در نوازش باد بر پوست لطیف باشد یا در بوی خاک پس از باران. اینها همه زبان عشق به تو هستند.

خستگی جرم نیست!

چرا «نه» گفتن برای زنان، انقلاب است؟

فرسودگی شغلی زنان ناشی از ناسازگاری میان پنج نیاز بنیادین عشق، قدرت، آزادی، تفریح و بقا و واقعیت‌های محیطی است. سندرم «زن همه‌کاره» زمانی شکل می‌گیرد که زن می‌خواهد در همه نقش‌ها بی‌نقص باشد و نیازهای خود را از طریق رضایت دیگران تأمین کند. راهکار، بازآموزی مرزهای شخصی، بازتعریف ارزشمندی و تمرکز بر کنترل درونی است. تبعیض جنسیتی در محیط کار نیاز به قدرت و آزادی زنان را محدود می‌کند. تقویت اعتماد به نفس شغلی نیازمند احساس کنترل درونی است. برقراری تعادل کار-زندگی با پروتکل WDEOP (خواسته، عملکرد، ارزیابی، گزینه‌ها و برنامه) امکان‌پذیر است.

در دنیای امروز، زنان شاغل ایرانی نه تنها با فشار مسئولیت‌های شغلی روبرو هستند، بلکه بار سنگین نقش‌های خانوادگی، انتظارات فرهنگی و تبعیض‌های جنسیتی را نیز بر دوش می‌کشند. اما چرا این فشارها منجر به فرسودگی شغلی و روانی می‌شوند؟ آیا راهی برای برقراری تعادل بین کار و زندگی وجود دارد؟

در این مصاحبه اختصاصی با دکتر مطهره نجفعلی‌زاده، دکتری تخصصی مشاوره، دانش‌آموخته مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر، مشاور تخصصی خانواده و مدرس دانشگاه، به ریشه‌های روان‌شناختی این معضل می‌پردازیم. وی با تکیه بر تئوری انتخاب و واقعیت درمانی توضیح می‌دهد که فرسودگی زنان شاغل ناشی از ناسازگاری بین پنج نیاز بنیادین عشق و تعلق، قدرت، آزادی، تفریح و بقا و واقعیت‌های محیطی است. او بر اهمیت کنترل درونی، شناخت خود، مرزگذاری و پذیرش واقعیت تأکید دارد و راهکارهای عملی مانند پروتکل WDEOP را برای دستیابی به تعادل پایدار ارائه می‌کند.

* عصر زنان: چرا زنان شاغل دچار

فرسودگی بیشتری نسبت به مردان

می‌شوند؟

از دیدگاه حوزه تخصصی مشاور و روان‌شناسی موج سوم، فرسودگی زنان شاغل از منظر تخصصی ناشی از

ناسازگاری بین نیازهای بنیادین یا نیازهای اساسی است. حالا ممکن است پرسید که نیازهای اساسی و بنیادین یعنی چه؟ نیازهای بنیادین در نگاه تئوری انتخاب و واقعیت درمانی که بنده با آن کار می‌کنم؛ شامل پنج نیاز ژنتیکی می‌شود



گفت‌وگو با

دکتر مطهره نجفعلی‌زاده

دانش‌آموخته مؤسسه
بین‌المللی ویلیام گلسر،
مشاور تخصصی خانواده
و مدرس دانشگاه

که موتور محرک رفتار آدمی است. ما با آن نیازها به دنیا می‌آییم و در تمام عمر تلاش می‌کنیم که دست به انتخاب‌هایی بزنیم و رفتارهایی داشته باشیم که بهترین انتخاب ما برای ارضای یک یا چند نیاز از این نیازهاست؛ عشق و احساس تعلق، قدرت و رشد فردی، آزادی و خلاقیت سازنده، نیاز به تفریح و سرگرمی و بقا و زنده ماندن.

زن همه‌کاره حالتی است که یک زن تلاش می‌کند به صورت هم‌زمان در همه نقش‌ها که شامل شغل، خانواده، فرزندپروری، همسری و حتی ظاهر اجتماعی آن کامل بی‌نقص باشد. از نگاه تخصصی، این وضعیت زمانی شکل می‌گیرد که یک زن می‌خواهد نیاز به عشق و تعلق، نیاز به قدرت و نیاز به بقا و سایر نیازها را از طریق رضایت دیگران تأمین کند؛ نه از مسیر کنترل درونی.

می‌تواند شرایط واقعی کنترل درونی را کاهش دهد و احساس بی‌کفایتی و عدم اختیار را در زن ایجاد کند. همین باعث فرسودگی روانی و متعاقباً فرسودگی شغلی خواهد شد.

از نگاه درمانی و تراپی، بازگرداندن حس انتخاب آگاهانه یعنی حق انتخاب من، مرزبندی برای روابط و بازتعریف موفقیت‌های شخصی و شغلی می‌تواند در کاهش فرسودگی کمک‌کننده باشد.

اگر نگاهی به پژوهش‌های اخیر بیندازیم، خواهیم دید که زنانی که بر اساس این رویکرد، نیاز قدرت و نیاز آزادی خودشان را به شکل مؤثر و مسئولانه از طریق تصمیم‌گیری‌های درست، سالم و مستقل و به کمک حمایت‌های بیرونی برآورده می‌کنند، با فرسودگی‌های شغلی کمتری روبرو خواهند بود. پس ما اینجا هم تعریفی از فرسودگی شغلی ارائه دادیم و هم یک راهکار برای آن بیان کردیم.

* عصر زنان: سندرم «زن همه‌کاره» چیست و چگونه با آن مقابله کنیم؟

ابتدا باید تعریفی از سندرم زن همه‌کاره ارائه دهیم؛ زن همه‌کاره حالتی است که یک زن تلاش می‌کند به صورت هم‌زمان در همه نقش‌ها که شامل شغل، خانواده، فرزندپروری، همسری و حتی ظاهر اجتماعی آن کامل بی‌نقص باشد. از نگاه تخصصی، این وضعیت زمانی شکل می‌گیرد که یک زن می‌خواهد نیاز به عشق و تعلق، نیاز به قدرت و نیاز به بقا و سایر نیازها را از طریق رضایت دیگران تأمین کند؛ نه از مسیر کنترل درونی. وقتی

ناسازگاری بین نیازهای بنیادین و ادراک واقعیت‌های محیطی باعث فرسودگی شغلی زنان می‌شود. زنان علاوه بر مسئولیت‌های شغلی بار روانی نقش‌های دیگری از جمله نقش‌های خانوادگی را نیز باید بردوش بکشند؛ علاوه بر آن فشار انتظارات فرهنگی را نیز متحمل می‌شوند. در کنار اینها متأسفانه یا به هر شکل، نابرابری در حمایت‌های اجتماعی را هم تجربه می‌کنند. تضاد بین خواسته‌های درونی که شامل همان پنج نیاز بنیادین بود، بر اساس شرایط بیرونی

این وضعیت تشدید می‌شود که من می‌خواهم نیازهایی که در بالا گفتیم را از طریق برآوردن نیازهای دیگران تأمین کنم؛ نه از طریق مسیر کنترل درونی که نتیجه آن خستگی ذهنی، احساس ناکافی بودن و فرسودگی‌های مزمن است.

حالا برای مقابله مؤثر با این سندرم باید یک بازآموزی روی مرزهای شخصی داشته باشیم و سپس به بازتعریفی از احساس ارزشمندی و ارزش‌هایمان بپردازیم که همه اینها بر پایه انتخاب‌های درونی و پذیرش اصل واقعیت است. یعنی چه؟ اگر بخواهم بازتر بیان کنم؛ یعنی شناسایی اینکه من به عنوان زن نمی‌توانم همه نیازها را به صورت هم‌زمان و در سطح بالا برآورده کنم؛ من نمی‌توانم یک زن همه‌کاره و کاملاً بی‌نقص باشم!

نکته دیگر این است که تمرکز بر روی رضایت درونی به جای کمال‌خواهی بیرونی و همچنین مهارت نه گفتن، شاخص‌ترین راهکارها برای پیشگیری از این سندرم در زنان است که بیشتر، زنان تحصیل‌کرده و شاغل درگیر آن هستند.

* عصر زنان: آیا زنان در محیط کار با تبعیض جنسیتی مواجه هستند؟

به صورت کلی بله؛ تحقیقات نشان می‌دهد که زنان همچنان با تبعیض‌های جنسیتی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. زنان امروز نیز با تبعیض‌های جنسیتی، ساختاری و نگرشی در محیط‌های کاری مواجه هستند؛ برای مثال می‌توانم از محیط‌هایی که

کاملاً مردانه است نام ببرم؛ فرصت‌های ارتقای، دستمزدها، سمت‌های شغلی و راحتی بیان، چه از باب محیط، چه فرهنگ و مواردی دیگر که حتی درون موقعیت‌های زنانه هم شاهد آنها هستیم، از ارزیابی‌های عملکرد، انتظارات غیرعادلانه، سختی کار و بسیار نکات و موارد دیگر که می‌توان اشاره کرد.

از نگاه من، این تبعیض‌ها در حقیقت نوعی ادراک محدودکننده‌اند که ریشه در تفکر جمعی دارند. ادراک به معنای برداشت و فهم ما از یک موقعیت یا واقعیت است؛ بنابراین بسیاری از این تبعیض‌ها برخاسته از همان ادراک‌های محدود یا قالب‌های ذهنی جمعی هستند که درباره واقعیت‌ها شکل گرفته‌اند. تبعیض‌ها می‌تواند نیاز به قدرت و آزادی را برای آن زن مغفول نگاه دارد. حتی امکان دارد احساس بی‌ارزشی و یا کنترل شدن از سمت واقعیت بیرونی یا محیط بیرونی را تشدید کند. پس در محیط مردانه به شکل خود و در محیط زنانه این تبعیض‌ها به شکل دیگر مختص به خود وجود دارد. حال برای آن باید چه کرد؟

اول اینکه باید در دید مشاوره و تراسی به این خانم‌ها گفت: «روی کنترل درونی خودتان بیشتر کار کنید. روی تقویت خودکارآمدی خودتان و اعتبار شخصی خودتان بیشتر تمرکز داشته باشید». زن‌ها باید برای اینکه بتوانند هویت زنانه خودشان را حفظ کنند و در عین حال به عنوان یک زن موفق در جامعه کار کنند، حداقل باید بتوانند ائتلاف‌های حمایتی زنانه خودشان را درون آن سازمان حفظ

برای مقابله مؤثر با این سندرم باید یک بازآموزی روی مرزهای شخصی داشته باشیم و سپس به بازتعریفی از احساس ارزشمندی و ارزش‌هایمان بپردازیم که همه اینها بر پایه انتخاب‌های درونی و پذیرش اصل واقعیت است. یعنی چه؟ اگر بخواهم بازتر بیان کنم؛ یعنی شناسایی اینکه من به عنوان زن نمی‌توانم همه نیازها را به صورت هم‌زمان و در سطح بالا برآورده کنم؛ من نمی‌توانم یک زن همه‌کاره و کاملاً بی‌نقص باشم!

تمرکز بر روی رضایت
درونی به جای
کمال‌خواهی بیرونی
و همچنین مهارت نه
گفتن، شاخص‌ترین
راهکارها برای
پیشگیری از این
سندرم در زنان
است که بیشتر، زنان
تحصیل‌کرده و شاغل
درگیر آن هستند.

کنند. گاهی حتی در حفظ ائتلاف‌های زنانه نیز
ناتوان می‌مانیم و این مسئله به ابعاد اخلاقی،
فطری، فرهنگی و همچنین نبود آگاهی‌های لازم
بازمی‌گردد؛ به گونه‌ای که گاه نسبت به خودمان
نیز دچار کم‌لطفی می‌شویم.
تجربه‌ها نیز نشان می‌دهد زنانی که هویت شغلی
خود را بر پایه انتخاب‌های ارزش‌مدار و ارزش‌محور
بنا می‌کنند - نه بر اساس تأیید بیرونی - تأثیر
تبعیض‌های جنسیتی را به مراتب کمتر تجربه
می‌کنند و در مقابل، رضایت شغلی بالاتری نیز به
دست می‌آورند.

*** عصر زنان: میزان تبعیض جنسیتی در سطوح
مختلف کاری - چه در محیط‌های کاملاً زنانه
و چه در محیط‌های مختلط - و همچنین
متناسب با نوع شغل زنان، چگونه قابل
سنجش و ارزیابی است؟ و این تبعیض‌ها
چه تأثیری بر روان، عملکرد و بازدهی شغلی
زنان می‌گذارد؟ همچنین ادارات چگونه
باید با این موضوع مواجه شوند و خود زنان
برای مصونیت از آسیب‌های ناشی از آن چه
اقداماتی می‌توانند انجام دهند؟**

اینکه می‌گویید زن‌ها در محیط‌هایی که متناسب
با خودشان نیست مشغول به کارند، برای مثال
زنی که در یک سازمان حمل‌ونقل کار می‌کند،
آیا تبعیض جنسیتی نیست؟ بله که هست؛ هم
از باب اینکه شغل، شغل مردانه‌ای است و زن
در آنجا مشغول به کار شده و هم جایگاه زن آنجا

نیست. زن موجودی لطیف و با فطرتی متفاوت
است و نیازهای او مثل نیاز عشق و تعلق با آن
ضوابط محیطی همسو نیست و اندازه و قاعده خود
را دارد. حتی میزان نیاز به آزادی و نیاز به قدرت
تفاوت دارد؛ ولی در عین حال در آن فضا قرار گرفته
است. این زن همان‌طور که گفتم، برای اینکه
بتواند در آن محیط خود را نشان بدهد، اگر بخواهد
هم‌تراز با مردها در آن فضا کار کند، نتیجه‌اش
می‌شود چه؟ دچار چه می‌شود؟ دچار فرسودگی
شغلی! فرسودگی شغلی که به فرسودگی روانی
مبتلا می‌شود! اگر من در جایی باشم که جایگاه
من نیست، در عین اینکه باید آداب جایگاه‌های
همسری، مادری، زندگی، فرزند یک خانواده
بودن و همه اینها را به جا بیاورم؛ اما به جایگاهی
آمده‌ام به عنوان یک زن که باید در نقش یک مرد
نقش بازی کنم. اینجا من دارم فرسودگی شغلی
را تجربه می‌کنم. پس باید چه کرد؟ باید تعادل را
بین هویت شغلی و هویت شخصی‌ام برقرار کنم.
آنچه می‌خواهم باشم با چیزی که هستم باید در
تناسب باشد. من باید ببینم که نیازهای من در
این محیط برآورده می‌شود یا نه؟ من باید تمام
نیازهای خود را به شکلی مؤثر و مسئولانه در هر
محیطی که هستم برآورده کنم.

حال محیط می‌تواند محیط مردانه باشد یا حتی
برای مثال فرد معلمی است که در یک سازمان
و ارگان دولتی همچون آموزش و پرورش یا آموزش
عالی در حال تدریس است. به هر حال من باید
نیازهایم را به شکلی مؤثر و مسئولانه برآورده

کنم. مؤثر یعنی اینکه حدود و رعایت شود و مسئولانه، به حد و حدود آن شخص یا اشخاص یا آن سازمان هم آسیب وارد نکنم.

حال نظر شخص خود من به عنوان یک زن، این است که من به یک حد و اندازه‌ای اختیار عمل دارم. پس باید در دایره اختیار و عمل خودم تلاش کنم تا بهترین نقش خودم را داشته باشم؛ اولین چیزی که باید در نظر بگیرم این است که نیازهای خودم را به خوبی پاسخ بدهم. نیازهایی که گفتم، اعم از نیاز به بقا، نیاز به قدرت، نیاز به عشق و تعلق، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح و سرگرمی در ژنتیک من است و من نمی‌توانم از اینها غافل شوم؛ چرا که اگر غافل بشوم دچار فرسودگی خواهم شد.

همچنین اگر بخواهیم دو محیط کاری را در نظر بگیریم، به نظر من چه در محیط مردانه و چه در محیط زنانه، چه خوب است که من زن، فضایی را داشته باشم که هم زنانگی خودم را رعایت کردم و آن احساس خود را برآورده کنم و هم نیاز خودم را به قدرت که نیاز به قدرت من همان کار و شغل من است را پیگیری کنم. همچنین ممکن است برخی خانم‌ها از این صحبت ناراحت شوند؛ اما الان در اتاق درمان شاهدیم که بسیاری از خانم‌ها برای یک سری فضاها ساخته نشده‌اند و الان در آن فضا تبدیل به یک مرد شده‌اند. آنها به جای اینکه زنانگی خودشان را حفظ کنند، آن را تضعیف نموده‌اند. پس باید من به عنوان یک زن شاغل، آگاهی درونی خود را داشته باشم و همیشه این

ذهن آگاهی را داشته باشم که اگر هم مجبورم در فضایی کار کنم که فضای من نیست، حداقل به یک سری دیگر از نیازهای خودم نیز توجه کنم؛ وگرنه در بلندمدت این تبدیل به تغییر هویت من و به هم خوردن موازنه نقش‌های من خواهد شد.

در اتاق درمان شاهدیم که بسیاری از خانم‌ها برای یک سری فضاها ساخته نشده‌اند و الان در آن فضا تبدیل به یک مرد شده‌اند. آنها به جای اینکه زنانگی خودشان را حفظ کنند، آن را تضعیف نموده‌اند. پس باید من به عنوان یک زن شاغل، آگاهی درونی خود را داشته باشم و همیشه این ذهن آگاهی را داشته باشم که اگر هم مجبورم در فضایی کار کنم که فضای من نیست، حداقل به یک سری دیگر از نیازهای خودم نیز توجه کنم؛ وگرنه در بلندمدت این تبدیل به تغییر هویت من و به هم خوردن موازنه نقش‌های من خواهد شد.

* عصر زنان: چگونه می‌توان اعتماد به نفس شغلی را تقویت کرد؟

زمانی اعتماد به نفس شغلی تقویت می‌شود که یک فرد احساس کند کنترل زندگی و تصمیم‌های کاری را در دست دارد. آن زمان نیاز به قدرت و سایر نیازها به صورت متعادل، مؤثر و مسئولانه در حال تأمین است. مسئله آن است که در زنان ایرانی بحث موانع وجود دارد. بیشتر این موانع فرهنگی، مقایسه‌های اجتماعی و تبعیض‌های جنسیتی که در سؤال‌های قبلی صحبت شد، همگی کنترل

گاهی حتی در حفظ
ائتلاف‌های زنانه نیز
ناتوان می‌مانیم و
این مسئله به ابعاد
اخلاقی، فطری،
فرهنگی و همچنین
نبود آگاهی‌های لازم
بازمی‌گردد؛ به گونه‌ای
که گاه نسبت به
خودمان نیز دچار
کم‌لطفی می‌شویم.

موازنه درونی را تضعیف می‌کند.

من به عنوان متخصص، در واقعیت درمانی می‌گویم که بایستی فرد از تمرکز خود روی عملکردهای بیرونی یا ارزیابی محیط و دیگران دست بردارد. فرد باید روی انتخاب‌های شخصی، کارآمدی درونی و عزت نفسی درونی که بهتر است از واژه احساس ارزشمندی استفاده کنم. اگر بخواهم راهکارهای عملی برای تقویت اعتمادبه‌نفس شغلی پیشنهاد دهم؛ یکی آنکه فرد اهداف کوچکی را برای خودش تعیین کند که قابل سنجش باشند. فرد باید خودشناسی‌هایی مبتنی بر ارزش‌های شخصی و فرهنگی‌اش داشته باشد. او باید کارهای حمایتی را برای خودش پیگیری کند تا بتواند روی خود تأییدی خود به خوبی کار کند و موارد بسیاری دیگر. من چندی پیش پژوهش‌ها را بررسی می‌کردم، نشان می‌داد که زنانی که احساس کنترل درونی بالاتری دارند، سطح اعتمادبه‌نفس شغلی‌شان حدوداً تا چهل درصد بیشتر از هم‌تایان وابسته به تأیید بیرونی بوده است. این هم نکته قابل تأملی است.

* عصر زنان: تکنیک‌های عملی برای تعادل

کار-زندگی چیست؟

برقراری تعادل کار و زندگی زنان یعنی برقراری تعادل در ارضای نیازهای اساسی و بنیادین که پیش‌تر گفتم که نباید هیچ‌کدام از آنها قربانی دیگری شوند. در حال حاضر در جامعه ما فشار نقش‌های چندگانه باعث غلبه یک سری نیازها

مثل نیاز به پول و نیاز به امنیت شغلی یا نیاز قدرت روی دیگر نیازهای اساسی شده است. بنابراین، باید یک سری راهکارهای عملی داشته باشیم. یکی از راهکارها که می‌تواند از سطح درونی به بیرون بیاید، اصلاح ادراک نسبت به واقعیت است؛ یعنی من درک خود را نسبت به واقعیت اصلاح کنم. واقعیت قرار نیست همیشه آن چنان باشد که من می‌خواهم باشد؛ واقعیت آن چیزی هست که وجود دارد. دوم، پذیرش خود را بالا ببرم؛ یعنی اگر دنیای بیرون بر اساس چیزی که من می‌خواهم نبود، من بپذیرم که من نمی‌توانم تمام آن چیزی که در واقعیت وجود دارد را تغییر بدهم.



راه حل دیگر جایگزینی اولویت های ارزشی با انتظارات اجتماعی است. تمرین نه گفتن آگاهانه، زمان بندی آگاهانه برای تفریحات و برای ارتباط با شبکه های حمایتی از جمله این اقدامات است. اینکه من زمانی را اختصاص بدهم برای نیاز تفریح و سرگرمی خود، برای ارتباط گیری های مؤثری که در جامعه دارم و برای ارتباط های سازنده که ما از آن به شبکه های حمایتی تعبیر می کنیم. مورد دیگر هم که بسیار باب است و گفته می شود، ذهن آگاهی لحظه به لحظه یا Mindfulness است. راهکار دیگری هم وجود دارد بر اساس رویکرد و تخصص، انجام همیشگی یک پروتکل؛ پروتکلی به نام WDEOP. موضوع ما بحث زنان است و ما به دنبال تکنیک های عملی برای تعادل بین کار و زندگی هستیم؛ کاری که خود من انجام می دهم. من اول می گویم که خواسته ام از زندگی چیست؟ w یعنی want و از نیاز می آید. خواسته من از زندگی ام چیست و خواسته ام از کارم چیست؟ D از doing می آید یعنی عملکرد؛ که من برای این خواسته ام در زندگی ام و کارم چه کارهایی انجام داده ام؟ سومین مرحله آن E از Evaluation است. یعنی من ارزیابی می کنم حالا کارهایی که برای آن خواسته ام کرده ام، من را به هدفم رسانده است یا نه؟ آیا مؤثر و مسئولانه بوده است یا نه؟ نیاز من را مورد توجه قرار داده و به نیاز خانواده ام و اطرافیانم آسیب زده است یا نه؟ O از Option که می گوید آیا آپشن ها و گزینه های دیگری است که من بتوانم بین کار و زندگی ام تعادل بهتری برقرار کنم؟

این جزو تکنیک های عملی است که من دارم با آن زندگی و کار می کنم. این پروتکل را در بسیاری از مسائل اتاق درمان، برای مراجعه کنندگان تجویز می کنم تا ببینند که آیا گزینه های دیگری هم بوده که با آنها بتوانند کارشان را جلو ببرند و مشکل و مسئله شان را حل کنند؟ اکثر مراجعین بعد از سؤال و جواب های هدمند درمانی می گویند: «بله... من چندین گزینه دیگر داشتم یا دارم». حالا ما در سؤال آخر می پرسیم که Plan توان با وجود این آپشن هایی که برای من برشمردید چیست؟ برنامه جدیدت را بگو و می گویم: «برو... پیاده کن و بیا! چون هریک از ما زندگی مستقل و منحصر به خودمان را داریم، پس راه حل های ما هم منحصر به فرد خواهد بود». به طور مثال من مدرس هستم. فردی دیگر هم یک مدرس است. ما هر دو تدریس داریم؛ ولی آیا زندگی مشترکی داریم؟ آیا مشکلات مشترکی داریم؟ من مدرس منحصر به فرد خودم هستم و او هم مدرس منحصر به فرد خودش است. پس من باید ببینم این تکنیک برای تعادل در زندگی من و کار من به چه شکل پیاده می شود و چه آپشن هایی برای کار و زندگی من وجود دارد و چه برنامه ریزی های جدیدی می توانم طراحی کنم؟ و او نیز به ظن و مسیر خود همچنین.

از اینکه با شما صحبتی داشتم بسیار خشنودم و امیدوارم کمکی برای عصر زنان بوده باشم.***

پی نوشت:

1. Superwoman Syndrome.

برقراری تعادل کار و زندگی زنان یعنی برقراری تعادل در ارضای نیازهای اساسی و بنیادین که پیش تر گفتم که نباید هیچ کدام از آنها قربانی دیگری شوند. در حال حاضر در جامعه ما فشار نقش های چندگانه باعث غلبه یک سری نیازها مثل نیاز به پول و نیاز به امنیت شغلی یا نیاز قدرت روی دیگر نیازهای اساسی شده است.

فداکاری خاموش

تعارض نقش‌های زنان ایرانی در میانه پرستاری و زندگی

طاهره اسکندری، کارشناس ارشد مردم‌شناسی، به چالش نادیده‌مانده زنان ایرانی در نقش مراقب بیماران می‌پردازد. پرستاری خانگی، کاری نامرئی است که نه دستمزد دارد و نه قدرانی! زنانی که این نقش را بر عهده می‌گیرند، با تعارض نقش‌ها روبه‌رو می‌شوند؛ باید هم‌زمان مادر، همسر، کارمند و پرستار باشند. این فشار روانی منجر به فرسودگی، افسردگی و احساس گناه می‌شود. در فرهنگ ایرانی، مراقبت از بیمار «وظیفه طبیعی زن» تلقی می‌شود و این بی‌توجهی، نوعی بی‌عدالتی عاطفی است. نبود حمایت‌های اجتماعی (مرخصی مراقبتی، بیمه پرستاری و مشاوره رایگان) بار را سنگین‌تر کرده است. پرستاری از بیمار بدون پرستاری از دل پرستار ممکن نیست؛ زمان آن رسیده که این حقیقت در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی جایگاهی درخور بیابد.



طاهره اسکندری
کارشناسی ارشد
مردم‌شناسی

در جامعهٔ ایرانی، زن همواره نماد مهر، صبر و تداوم زندگی خانوادگی بوده است. او در سخت‌ترین شرایط نیز محور آرامش خانه است و زمانی که بیماری وارد زندگی می‌شود، باز این زن است که نخستین گام را برای مراقبت و پرستاری برمی‌دارد. زن ایرانی بی‌آنکه آموزش خاصی دیده باشد، داروی بیمار را آماده می‌کند، شب‌ها بیدار می‌ماند، درد را تسکین می‌دهد و درعین حال تلاش می‌کند مسئولیت‌های خانه و خانواده را نیز پیش‌ببرد. اما در پس این فداکاری‌ها، رنجی خاموش نهفته است. کمتر کسی از فشار روانی، خستگی عاطفی و تعارض نقش‌هایی که این زنان با آن روبه‌رو هستند، آگاه است. در فرهنگی که مراقبت از بیمار اغلب «وظیفهٔ طبیعی زن» تلقی می‌شود، تلاش‌های او به چشم نمی‌آید و این بی‌توجهی، نوعی بی‌عدالتی عاطفی و اجتماعی را شکل می‌دهد.

پرستاری از بیمار، به‌ویژه در بیماری‌های مزمن و طولانی‌مدت، از دشوارترین و سنگین‌ترین نقش‌های انسانی است. این کار نه تنها توان جسمی و وقت بسیار می‌طلبد، بلکه فشار روانی عمیقی نیز بر مراقب وارد می‌کند. زنانی که مسئولیت مراقبت از بیمار را بر دوش دارند، معمولاً بدون امکانات حمایتی، در سکوت و با حداقل امکانات به کار خود ادامه می‌دهند. آنان گاه شغل خود را رها می‌کنند، از تفریحات شخصی می‌گذرند و حتی نیازهای جسمی و روحی خود را نادیده می‌گیرند تا از بیمارشان مراقبت کنند.

از نگاه روان‌شناسی، این وضعیت منجر به تعارض نقش‌ها می‌شود؛ یعنی زمانی که وظایف و انتظارات نقش‌های مختلف زن با هم در تضاد قرار می‌گیرد. زنی که باید هم مادر باشد، هم همسر، هم کارمند و هم پرستار، ناچار است انرژی و توجه خود را بین این نقش‌ها تقسیم کند. در چنین حالتی، او مدام احساس می‌کند در هیچ نقشی کامل نیست؛ گاهی از کوتاهی در حق فرزندانش احساس گناه می‌کند و گاهی از ناتوانی در رسیدگی به بیمار دچار عذاب وجدان می‌شود. این درگیری درونی، به تدریج او را از درون فرسوده می‌سازد و سلامت روانی‌اش را تهدید می‌کند.

در کنار فشار روانی، مسئلهٔ نادیده‌گرفته‌شدن اجتماعی نیز چالشی جدی است. جامعه به ندرت زحمات این زنان را می‌بیند یا قدردانی می‌کند. مراقبت از بیمار در خانه، نوعی «کار نامرئی» است؛ کاری که نه دستمزد دارد، نه ساعت مشخص، نه بیمه و نه حتی قدردانی رسمی! بسیاری از این زنان سال‌ها به مراقبت از همسر، والدین یا فرزندان بیمار خود مشغول‌اند، بی‌آنکه کسی از رنج و فداکاری‌شان سخنی بگوید. آنها قهرمانان گمنامی هستند که در سایه، بخش بزرگی از بار نظام سلامت کشور را بر دوش می‌کشند.

از منظر فرهنگی نیز، زنان ایرانی از کودکی می‌آموزند که عشق و فداکاری نشانهٔ مسئولیت است؛ اما کم‌تر کسی به آنها می‌آموزد که مراقبت از دیگران باید با مراقبت از خود همراه باشد. نتیجه آن است که بسیاری از زنان، تمام انرژی‌شان را

زن ایرانی بی‌آنکه آموزش خاصی دیده باشد، داروی بیمار را آماده می‌کند، شب‌ها بیدار می‌ماند، درد را تسکین می‌دهد و درعین حال تلاش می‌کند مسئولیت‌های خانه و خانواده را نیز پیش‌ببرد. اما در پس این فداکاری‌ها، رنجی خاموش نهفته است.

صرف دیگران می‌کنند؛ تا جایی که به فرسودگی، افسردگی و احساس بی‌ارزشی می‌رسند. در حالی که روان‌شناسان تأکید دارند پرستار سالم، می‌تواند بهتر از بیمار مراقبت کند و فرسودگی او، مستقیماً بر روند درمان و آرامش بیمار تأثیر منفی دارد.

زنان ایرانی از کودکی می‌آموزند که عشق و فداکاری نشانه مسئولیت است؛ اما کمتر کسی به آنها می‌آموزد که مراقبت از دیگران باید با مراقبت از خود همراه باشد.

در جامعه امروز ایران، با افزایش بیماری‌های مزمن، رشد جمعیت سالمندان و کمبود امکانات پرستاری خانگی، شمار زنانی که ناچارند در خانه از بیمار مراقبت کنند، روبه‌افزایش است. این زنان علاوه بر فشار عاطفی، بار اقتصادی و اجتماعی سنگینی را نیز تحمل می‌کنند. در حالی که بسیاری از کشورها با ایجاد نظام‌های حمایتی مانند پرداخت کمک‌هزینه به مراقبین خانوادگی، بیمه پرستاری خانگی، مرخصی مراقبتی و خدمات مشاوره‌ای رایگان، از فشار روانی این گروه کاسته‌اند، در ایران هنوز این حوزه کمتر مورد توجه سیاست‌گذاران قرار گرفته است.

باید پذیرفت که پرستاری از بیمار در خانه فقط یک وظیفه خانوادگی نیست؛ بلکه بخشی از نظام غیررسمی سلامت جامعه است. اگر این نقش نادیده گرفته شود، در واقع بخشی از سلامت روانی

و اجتماعی جامعه نادیده گرفته شده است. توجه به زنان مراقب بیمار، یعنی تقویت بنیان خانواده، افزایش کیفیت زندگی بیماران و کاهش هزینه‌های درمانی در سطح ملی.

زنان ایرانی که نقش مراقب بیماران را بر عهده دارند، بی‌تردید از فداکارترین و صبورترین اعضای جامعه‌اند. آنان با عشق و احساس مسئولیت، روزهای سخت را به شب می‌دوزند تا امید در خانه زنده بماند. اما این فداکاری نباید در سکوت و بی‌توجهی ادامه یابد. حمایت از این زنان نه فقط یک ضرورت انسانی، بلکه یک اقدام اساسی برای حفظ سلامت جامعه است. دولت و نهادهای مسئول باید با سیاست‌گذاری دقیق و اجرایی، از فشار چندجانبه بر دوش این زنان بکاهند. اقداماتی چون ایجاد مرخصی مراقبتی با حقوق و حمایت شغلی برای اعضای خانواده بیماران، پرداخت کمک‌هزینه و بیمه پرستاری خانگی برای مراقبین، توسعه مراکز توان‌بخشی و خدمات روزانه برای بیماران مزمن، آموزش رایگان مهارت‌های مراقبتی و جلسات مشاوره روانی برای خانواده‌ها، و فرهنگ‌سازی گسترده در رسانه‌ها برای تقسیم عادلانه مسئولیت مراقبت میان زنان و مردان، می‌تواند از فشارهای روانی، اقتصادی و عاطفی بر این زنان بکاهد. جامعه‌ای که ارزش تلاش‌های زنان مراقب را بشناسد، در حقیقت از عاطفه، سلامت و پایداری خانواده پاسداری کرده است. پرستاری از بیمار بدون پرستاری از دل پرستار ممکن نیست و زمان آن رسیده که این حقیقت در سیاست‌گذاری‌های اجتماعی ما جایگاهی درخور بیابد. ***

حجاب، اخلاق و استخاره کافی نیست!

سفری در ژرفای روان‌شناسی انتخاب همسر

انتخاب همسر یک فرایند چندبعدی است که نیازمند ترکیب عقل و عاطفه است. علم اعصاب نشان می‌دهد عشق اولیه یک طوفان بیوشیمیایی است که قشر پیش‌پیشانی مغز را خاموش کرده و ما را در برابر نقایص کور می‌سازد؛ بنابراین تصمیم‌گیری در اوج احساسات خطرناک است. آرمان‌گرایی افراطی و انتظار کمال مطلق، دامی روان‌شناختی است که ریشه در ترس از تعهد دارد. در فرهنگ ایرانی، ازدواج پیوند دو شبکه اجتماعی است و «کُفو بودن» خانواده‌ها اهمیت حیاتی دارد. معیارهای سه‌گانه موفقیت عبارت‌اند از: تفاهم (هم‌فهمی در ارزش‌ها)، سیرت (اخلاق پایدار)، و صورت (جذابیت فیزیکی). انتخاب آگاهانه یعنی شناخت محدودیت‌های زیستی، پذیرش نقص و تکیه بر معیارهای بلندمدت به جای هیجان کوتاه‌مدت.



فاطمه پورعبدی
طلبة حوزه علمیه
قم

تحقیقات علمی نشان داده‌اند شدت احساسات عاشقانه معمولاً بین هجده ماه تا سه سال دوام دارد. بعد از آن، هورمون‌ها به سطح عادی برمی‌گردند و مغز به حالت طبیعی‌اش بازمی‌گردد. ناگهان فرد شروع می‌کند به دیدن واقعیت‌ها؛ واقعیت‌هایی که همیشه آنجا بودند. اینجاست که بحران‌ها آغاز می‌شوند و فرد با خود می‌گوید: «من با چه کسی ازدواج کرده‌ام؟» اما اشتباه می‌کند؛ این دقیقاً همان کسی است که عاشقش شده، فقط حالا با چشمان باز می‌بیند.

عشق، این واژه‌ای که هزاران شعر درباره‌اش سروده شده و هزاران زندگی بر سر آن ویران شده است. این احساسی که می‌تواند انسان را به اوج آسمان ببرد یا به ژرفای زمین فرو ببرد. نیرویی که می‌تواند سازنده باشد یا ویرانگر، بسته به اینکه چگونه با آن برخورد کنیم.

در ساختار مغز انسان، وقتی عشق اتفاق می‌افتد، طوفانی بیوشیمیایی شکل می‌گیرد؛ دوپامین - همان هورمونی که در اعتیاد به مواد مخدر نقش دارد - به شدت افزایش می‌یابد؛ سطح اکسی‌توسین، هورمون دلبستگی، بالا می‌رود و سروتونین، تنظیم‌کننده خلق، دچار نوسان می‌شود. در میان این آشفتگی شیمیایی، فعالیت قشر پیش‌پیشانی مغز - بخشی که مسئول تفکر منطقی و تصمیم‌گیری عقلانی است - رفته‌رفته کاهش می‌یابد.

این دقیقاً همان چیزی است که در سنت‌های ادبی و دینی از آن به «کوری عاشقانه» یاد شده؛ «حیک الشیء یُعمی و یُعمی؛ اگر چیزی را دوست بداری، تو را کور و کر می‌کند». این نه استعاره صرف، بلکه توصیفی است دقیق از آنچه در مغز یک عاشق رخ می‌دهد. نقص‌های طرف مقابل دیده می‌شوند؛ اما مغز فوری توجیه‌شان می‌کند: «همه آدم‌ها نقص دارند»، «بعداً درست می‌شود»، «من می‌توانم او را تغییر دهم» و... اگر نقص آشکار باشد، مغز تلاش می‌کند آن را بازتعریف کند: «او کمی زود عصبانی می‌شود، اما این نشانه غیرت اوست»، «او کمی سلطه‌گر است، اما این

یعنی مراقب من است» و... .

آمارهای مشاوره‌ای نشان می‌دهند بیش از نود درصد افرادی که در اوج احساسات عاشقانه تصمیم به ازدواج گرفته‌اند، بعد از فروکش کردن احساسات اولیه، متوجه می‌شوند نکاتی را ندیده بودند. این افراد اغلب اعتراف می‌کنند: «می‌دانستم اما فکر می‌کردم مهم نیست»، «دوستانم هشدار دادند اما گوش نکردم»، «خانواده مخالف بود؛ اما اصرار کردم» و... .

تحقیقات علمی نشان داده‌اند شدت احساسات عاشقانه معمولاً بین هجده ماه تا سه سال دوام دارد. بعد از آن، هورمون‌ها به سطح عادی برمی‌گردند و مغز به حالت طبیعی‌اش بازمی‌گردد. ناگهان فرد شروع می‌کند به دیدن واقعیت‌ها؛ واقعیت‌هایی که همیشه آنجا بودند. اینجاست که بحران‌ها آغاز می‌شوند و فرد با خود می‌گوید: «من با چه کسی ازدواج کرده‌ام؟» اما اشتباه می‌کند؛ این دقیقاً همان کسی است که عاشقش شده، فقط حالا با چشمان باز می‌بیند.

عشق باید همراه با شناخت باشد، همراه با آگاهی، همراه با ارزیابی عقلانی؛ عشقی که در آن فقط قلب حرف می‌زند و عقل ساکت است، احتمال بالایی دارد به فاجعه ختم شود.

آرمان‌گرایی مرگبار، وقت انتظار کمال،

دشمن خوبی می‌شود

جوانان امروز اغلب معتقدند: «باید اول خودم را کامل کنم، بعد ازدواج کنم». این جمله در ظاهر

منطقی به نظر می‌رسد، حتی مسئولانه، اما در عمق خود تله‌ای خطرناک است.

اگر منظور از «کامل شدن» این باشد که انسان باید از نظر فکری، عاطفی و اقتصادی به سطح قابل قبولی از بلوغ برسد، این کاملاً درست است. کسی که خودش را نمی‌شناسد و توانایی تعهد ندارد، نباید ازدواج کند. اما اگر منظور رسیدن به کمال مطلق باشد، این نه تنها غیر ممکن بلکه خطرناک است. کمال فرایند است نه یک مقصد، یک سفر است نه یک ایستگاه و مهم‌تر از همه، کمال انسانی در خلأ اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه در تعامل با دیگری شکل می‌گیرد.

انسان در ارتباطات سازنده رشد می‌کند؛ یعنی خود را در آینه دیگران می‌بینیم. ازدواج، به عنوان عمیق‌ترین رابطه انسانی، یکی از مهم‌ترین زمینه‌های رشد شخصیتی است. وقتی با همسر زندگی می‌کنید، نقاط ضعف‌تان آشکار می‌شود، صبرتان امتحان می‌شود و توانایی بخش‌تان محک می‌خورد؛ همه اینها در انزوا اتفاق نمی‌افتند. در سیره معصومین (ع)، ازدواج مانع کمال نبوده، بلکه بستری برای آن بوده است. حضرت فاطمه (زهرا) س در کمال خود به ازدواج رسید، اما ازدواج ابعاد جدیدی به کمال او افزود. این ادعا که «اول باید به کمال برسیم، بعد ازدواج کنیم» نه مبنای شرعی و عقلی دارد و نه عملاً ممکن است.

آرمان‌گرایی افراطی اغلب یک مکانیسم دفاعی است؛ دفاع در برابر ترس از تعهد، ترس از شکست، ترس از آسیب‌پذیری. دختری که می‌گوید: «من

هنوز آماده نیستم، باید بیشتر روی خودم کار کنم»، شاید درواقع می‌گوید: «من می‌ترسم در این رابطه شکست بخورم». راه فرار از این ترس، پناه بردن به آرمان‌گرایی غیرواقع‌بینانه است، اما حقیقت این است که هرگز آن قدر کامل نمی‌شوید که این ترس‌ها کاملاً ناپدید شوند. رشد واقعی یادگیری زندگی با ترس‌هاست، نه انتظار برای نابودی آنها. جامعه ما در چند دهه اخیر دچار ارتقای غیرمعقول استانداردها شده است. فهرست انتظارات به حدی طولانی شده که گاهی حتی «سوپرمن» هم نمی‌تواند آن را برآورده کند: تحصیلات عالی، شغل عالی، درآمد بالا، فرهنگ عمیق، ظاهر جذاب، شخصیت قوی اما فروتن، اجتماعی اما خانواده‌دوست، مدرن اما سنتی و... این انتظارات باعث می‌شود افراد همیشه احساس کنند «هنوز کافی نیستند».

این تأخیر بی‌پایان عواقبی جدی دارد؛ هر چه بیشتر در شیوه زندگی تک‌نفره فرو بروید، سخت‌تر با شیوه زندگی دونفره سازگار می‌شوید. کسی که ده، پانزده سال به تنهایی زندگی کرده، وقتی بخواهد وارد زندگی مشترک شود، با مشکلات جدی‌تری روبرو است. از طرف دیگر، سن بهینه برای بارداری محدود است، به‌ویژه برای زنان. تأخیر بیش از حد نه تنها از نظر روانی، بلکه از نظر زیستی نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

خانواده‌ها هم ازدواج می‌کنند

یکی از تفاوت‌های اساسی بین فرهنگ شرقی

انسان در ارتباطات سازنده رشد می‌کند؛ یعنی خود را در آینه دیگران می‌بینیم. ازدواج، به عنوان عمیق‌ترین رابطه انسانی، یکی از مهم‌ترین زمینه‌های رشد شخصیتی است. وقتی با همسر زندگی می‌کنید، نقاط ضعف‌تان آشکار می‌شود، صبرتان امتحان می‌شود و توانایی بخش‌تان محک می‌خورد؛ همه اینها در انزوا اتفاق نمی‌افتند.

دختری که می‌گوید:
 «من هنوز آماده
 نیستم، باید بیشتر
 روی خودم کار
 کنم»، شاید درواقع
 می‌گوید: «من
 می‌ترسم در این
 رابطه شکست
 بخورم». راه فرار
 از این ترس، پناه
 بردن به آرمان‌گرایی
 غیرواقع‌بینانه است،
 اما حقیقت این است
 که هرگز آن قدر کامل
 نمی‌شوید که این
 ترس‌ها کاملاً ناپدید
 شوند.

و غربی، جایگاه خانواده در زندگی افراد است. در
 غرب، ازدواج عمدتاً قرارداد بین دو فرد مستقل
 است. در این مدل، خانواده‌ها نقش حاشیه‌ای
 دارند و حتی ممکن است پسر یا دختر، پدر و مادر
 طرف مقابل را سال‌ها پس از ازدواج برای اولین
 بار ملاقات کنند.

این مدل مزیت‌های خاص خود را دارد: آزادی
 کامل، عدم فشار خانوادگی و استقلال رابطه.
 اما معایبش هم جدی است. یکی از بزرگ‌ترین
 مشکلات جوامع غربی، فقدان حمایت اجتماعی
 است. مثلاً وقتی زوجین با بحران مواجه می‌شود،
 معمولاً تنها هستند و خانواده‌ها نه اطلاع دارند و
 نه می‌توانند کمک کنند. این باعث شده نرخ طلاق
 در غرب به بالای پنجاه درصد برسد.

اما در فرهنگ ایرانی، وقتی دو نفر ازدواج می‌کنند،
 در واقع دو خانواده با هم پیوند می‌خورند. این
 یک واقعیت زیسته است که هر کسی آن را تجربه
 کرده. پدر و مادر، برادر و خواهر، همه وارد زندگی
 شما می‌شوند. نمی‌توان گفت: «این زندگی من
 است و ربطی به شما ندارد»، چون در ساختار
 فرهنگی ما چنین چیزی معنا ندارد.

اگر خانواده‌ها سالم باشند، می‌تواند منبع عظیم
 حمایت باشد. در بیماری، در مشکلات مالی، در
 بحران‌های زنشویی و... خانواده تکیه‌گاهی
 محکم است؛ اما اگر خانواده‌ها ناسالم یا دخالت‌گر
 باشند، می‌توانند منبع استرس مزمن شوند.

فرض کنید دختری از خانواده مذهبی با پسری از
 خانواده سکولار ازدواج کند. در ابتدا، شاید خود

این دو با هم تفاهم داشته باشند، اما وقتی
 بچه‌دار می‌شوند، مسائل پیچیده می‌شود.
 پدر بزرگ و مادر بزرگ مادری می‌خواهند نوه‌شان
 به مسجد برود، اما پدر بزرگ و مادر بزرگ پدری
 معتقدند این امر کاملاً شخصی است. در نتیجه
 این بچه در کشمکش هویتی قرار می‌گیرد که آثار
 روانی عمیقی بر او می‌گذارد.

یا پسری از خانواده فرهیخته با دختری از خانواده
 کم‌سواد ازدواج کند. شاید خود این دختر با تلاش
 به سطح فرهنگی همسرش برسد، اما چه کسی
 تضمین می‌کند پدر و مادر او نیز این مسیر را
 طی کنند؟ وقتی برادر همسر با رفتار بی‌ادبانه
 برخورد می‌کند، وقتی خواهر همسر در لباس
 افراط می‌کند، بار روانی سنگینی به این پسر وارد
 می‌شود.

انتخاب همسر فقط انتخاب یک فرد نیست؛
 انتخاب یک شبکه اجتماعی، یک نظام ارزشی
 و یک فرهنگ است. هر چقدر این فرهنگ‌ها
 به هم نزدیک‌تر باشند، احتمال موفقیت بیشتر
 است. البته می‌توان با وجود تفاوت‌ها ازدواج
 موفق داشت، اما این سخت‌تر است و نیازمند
 تلاش آگاهانه، مدیریت فعال روابط و گاهی حتی
 فاصله‌گیری از خانواده‌های اصلی است.

عشق، آن معمای دیرینه

عشق یکی از زیباترین تجربیات انسانی است و
 به زندگی معنا می‌دهد، رنگ می‌بخشد و عمق
 می‌دهد. زندگی بدون عشق، سرد و بی‌روح است.



انتخاب همسر فقط
انتخاب یک فرد
نیست؛ انتخاب یک
شبکه اجتماعی، یک
نظام ارزشی و یک
فرهنگ است. هر
چقدر این فرهنگ‌ها
به هم نزدیک‌تر
باشند، احتمال
موفقیت بیشتر است.
البته می‌توان با وجود
تفاوت‌ها ازدواج
موفقی داشت، اما
این سخت‌تر است
و نیازمند تلاش
آگاهانه، مدیریت
فعال روابط و گاهی
حتی فاصله‌گیری از
خانواده‌های اصلی
است.

اما سؤال این است: چه عشقی؟ عشق به چه چیز؟ عشقی که بر چه پایه‌ای بنا شده؟ یونانی‌های باستان چهار نوع عشق را تفکیک می‌کردند: اروس (عشق عاطفی)، فیلیا (عشق دوستانه)، استورگه (عشق خانوادگی) و آگاپه (عشق فداکارانه). عشقی که در ابتدای آشنایی تجربه می‌شود، عمدتاً از نوع اروس است؛ پر از شوروشوق، هیجان و جذابیت؛ این عشق طبیعی و زیبا، اما موقتی است و اگر در این مرحله توقف کند و تکامل نیابد، محو می‌شود.

چرا عشق‌های قبل از ازدواج، به‌ویژه عشق‌هایی که با ممنوعیت همراه‌اند، این قدر شیرین به نظر می‌رسند؟ پاسخ در روان‌شناسی انگیزش پنهان است: انسان به آنچه دسترسی کامل به آن ندارد، بیشتر علاقه‌مند است. وقتی دو نفر نمی‌توانند به هم برسند و وقتی رابطه‌شان باید پنهانی

باشد، شدت احساسات بالا می‌رود، مغز دوپامین به شدت ترشح می‌کند و هر پیام و هر نگاه پاداشی است که سیستم پاداش مغز را فعال می‌کند؛ درست مثل قمار.

چرا تایتانیک افسانه شد؟

تایتانیک چرا افسانه شد؟ چون عاشق و معشوق به هم نرسیدند؛ جک و رز چند روز عشق و رؤیا داشتند و بعد مرگ. اگر جک نمی‌مرد و با هم ازدواج می‌کردند، مثل هزاران زوج دیگر با چالش‌های واقعی روبرو می‌شدند. اختلاف طبقاتی ایجاد مشکل و تفاوت‌های فرهنگی ایجاد تنش می‌کردند و شوروشوق اولیه فروکش می‌کرد. اما چون به هم نرسیدند، عشقشان در حالت ایدئال باقی ماند. همین داستان را در رومئو و ژولیت، لیلی و مجنون و صدها داستان دیگر می‌بینیم.

تفاهم، سیرت و صورت: معیارهای سه گانه

وقتی از مردم می‌پرسیم: «مهم‌ترین معیار برای انتخاب همسر چیست؟»، اکثریت می‌گویند: «تفاهم». اما تفاهم یعنی چه؟

تفاهم در عمیق‌ترین سطح به معنای «هم‌فهمی» است. یعنی دو نفر جهان را به شکل مشابهی می‌بینند، به سؤالات اساسی زندگی پاسخ‌های مشابهی دارند و ارزش‌های مشترکی دارند. این به معنای یکسان بودن کامل نیست، بلکه به معنای تطابق اساسی است.

کسی که هدف زندگی را رسیدن به ثروت می‌داند و کسی که هدفش رشد معنوی است، اگر با هم ازدواج کنند، در تصمیم‌های مهم زندگی دائماً دچار تعارض می‌شوند. یکی می‌خواهد وقت و توان و پولش را صرف کسب درآمد کند و دیگری صرف فعالیت‌های خیر و معنوی. این تفاوت‌های ریشه‌ای می‌تواند زندگی مشترک را به میدان درگیری‌های مداوم تبدیل کند.

یا فردی که معتقد است فرزندان باید با نظم سخت‌گیرانه تربیت شوند و فردی که معتقد است باید آزادی کامل داشته باشند، دائماً در تربیت فرزندان‌شان درگیر خواهند بود. تفاهم به معنای داشتن نگاه مشترک به زندگی و همسویی در اهداف و ارزش‌هاست.

سیرت به معنای اخلاق، رفتار و منش انسان است. او در روابطش چگونه است؟ با دیگران چگونه برخورد می‌کند؟ در خشم چه واکنشی نشان می‌دهد؟ راست‌گو است؟ امین است؟

افلاطون گفت: «وصال مدفن عشق است». اگر عشق را همان شوروشوق اولیه، همان هیجان دیدار، همان لذت ممنوعه تعریف کنیم، بله، وصال مدفن آن است. وقتی دو نفر به هم می‌رسند و وقتی دیگر ممنوعیتی نیست، طبیعتاً آن هیجان‌ها فروکش می‌کند. اما آیا این پایان عشق است؟ خیر. این پایان یک نوع عشق و آغاز نوع دیگری است؛ عشقی عمیق‌تر، پایدارتر و واقعی‌تر. عشقی که بر پایه شناخت است نه تصور، بر پایه پذیرش است نه ایدئال‌سازی.

وقتی دو نفر به هم می‌رسند و وقتی دیگر ممنوعیتی نیست، طبیعتاً آن هیجان‌ها فروکش می‌کند. اما آیا این پایان عشق است؟ خیر. این پایان یک نوع عشق و آغاز نوع دیگری است؛ عشقی عمیق‌تر، پایدارتر و واقعی‌تر. عشقی که بر پایه شناخت است نه تصور، بر پایه پذیرش است نه ایدئال‌سازی.

بهترین نوع عشق، عشقی است که بعد از ازدواج و محرمیت شکل گرفته و رشد می‌کند. این عشق بر پایه شناخت واقعی است. شما همسران را در حالت‌های مختلف می‌بینید: در شادی و غم، در سلامتی و بیماری و در موفقیت و شکست. وقتی در همه این حالت‌ها او را می‌پذیرید و دوستش دارید، این عشق واقعی است؛ عشقی همراه با احترام، اعتماد و وفاداری و در طول سال‌ها قوی‌تر می‌شود، نه ضعیف‌تر.

عشق یکی از
زیباترین تجربیات
انسانی است و به
زندگی معنا می‌دهد،
رنگ می‌بخشد و
عمق می‌دهد. زندگی
بدون عشق، سرد
و بی‌روح است. اما
سؤال این است: چه
عشقی؟ عشق به چه
چیز؟ عشقی که بر چه
پایه‌ای بنا شده؟

۱. نسبی است؛ یعنی آنچه برای یک نفر جذاب است، ممکن است برای دیگری نباشد.
۲. متغیر است؛ یعنی آنچه امروز جذاب است، ده سال بعد جذابیتش را از دست می‌دهد.
۳. تحت تأثیر شناخت قرار می‌گیرد؛ وقتی یک نفر را بیشتر بشناسید، اگر شخصیت خوبی دارد جذاب‌تر می‌شود و اگر شخصیت بدی دارد، حتی اگر زیبا باشد جذابیتش را از دست می‌دهد.
۴. قابل بهبود است؛ کسی که در ابتدا جذاب نبوده، با مراقبت از خودش می‌تواند جذاب‌تر شود.
جذابیت واقعی ترکیبی از ظاهر، شخصیت، رفتار و معنویت است. در نظر گرفتن جذابیت فیزیکی طبیعی است، اما باید در کنار معیارهای دیگر باشد.

سن مناسب: نه زود، نه دیر

دختر هجده‌ساله‌ای که می‌ترسد اگر اکنون ازدواج نکند، بعداً فرصت مناسبی نیابد و می‌خواهد هرچه زودتر ازدواج کند، در اشتباه است. ازدواج در این سن چه مشکلاتی دارد؟
مغز انسان تا حدود بیست و پنج سالگی در حال رشد است. قشر پیش‌پیشانی که مسئول تصمیم‌گیری است، آخرین بخشی از مغز است که به بلوغ می‌رسد. یک نوجوان هجده‌ساله با مغزی تصمیم می‌گیرد که هنوز به بلوغ کامل نرسیده. علاوه بر این، هویت شخصی در این سن هنوز در حال شکل‌گیری است. نوجوان هنوز نمی‌داند

مسئولیت‌پذیر است؟ مهربان است؟ سیرت چیزی است که ممکن است در کوتاه‌مدت پررنگ نباشد، اما در بلندمدت همه چیز است. ظاهر زیبا می‌تواند چند ماه شما را مجذوب کند، اما بعد از چند سال، سیرت تعیین می‌کند زندگی‌تان جهنم یا بهشت.
فردی که در حالت عادی مهربان است اما هنگام خشم کنترل خود را از دست می‌دهد، سیرت سالمی ندارد. کسی که در جمع مؤدب و موقر است اما در خانه بدرفتاری می‌کند، دچار سیرت دوگانه است. متأسفانه در جامعه ما به «سیرت» کمتر از آنچه شایسته است توجه می‌شود. عشق و دل‌بستگی باعث می‌شود عیب‌ها را نادیده بگیریم و جذابیت ظاهری سبب می‌شود رفتارهای ناهنجار را توجیه کرده یا ببخشیم.
اما تجربه نشان داده در بلندمدت، سیرت تعیین‌کننده کیفیت زندگی است. زوج‌هایی که از نظر مالی خیلی خوب هستند و ظاهر جذابی دارند اما سیرت سالمی ندارند، معمولاً زندگی پرتنش دارند. در مقابل، زوج‌هایی که شاید از نظر مالی محدودیت دارند اما سیرت خوبی دارند - مهربان، صبور و راست‌گو هستند - زندگی آرام و شادی دارند.
جذابیت فیزیکی مهم است و نمی‌توان آن را نادیده گرفت؛ انسان از زیبایی لذت می‌برد و به آن کشیده می‌شود؛ اما مشکل زمانی است که جذابیت فیزیکی تنها معیار یا مهم‌ترین معیار شود.
جذابیت چند ویژگی دارد:

کسی که هدف زندگی را رسیدن به ثروت می‌داند و کسی که هدفش رشد معنوی است، اگر با هم ازدواج کنند، در تصمیم‌های مهم زندگی دائماً دچار تعارض می‌شوند. یکی می‌خواهد وقت و توان و پولش را صرف کسب درآمد کند و دیگری صرف فعالیت‌های خیر و معنوی. این تفاوت‌های ریشه‌ای می‌تواند زندگی مشترک را به میدان درگیری‌های مداوم تبدیل کند.

واقعاً چه کسی است و چه می‌خواهد. ممکن است امروز فکر کند چیزی را می‌خواهد، اما پنج سال بعد متوجه شود چیز دیگری می‌خواهد. از نظر اجتماعی و اقتصادی نیز نوجوان هجده‌ساله معمولاً هنوز تحصیلاتش را تمام نکرده و شغل پایداری ندارد.

نرخ طلاق در ازدواج‌های زیر بیست سال، به طور قابل توجهی بالاتر از میانگین است. علت آن عدم بلوغ کافی، عدم شناخت از خود و عدم آمادگی برای مسئولیت‌های زناشویی است.

به آن دختر باید گفت: «تو هنوز در ابتدای فرصت‌ها هستی، نه انتهایش. نگران نباش، عجله نکن. به خودت فرصت بده که رشد کنی، بالغ شوی و خودت را بشناسی».

از طرف دیگر، تأخیر بیش از حد هم مشکلاتش را دارد. فرد سی و پنج تا چهل ساله که مجرد بوده و به سبک زندگی تک‌نفره عادت کرده، سازگاری با زندگی مشترک برایش سخت‌تر است. از نظر زیستی نیز برای زنان، سن بارداری محدود است و با افزایش سن ریسک‌های بارداری افزایش می‌یابد.

به‌طور کلی، اواخر دهه بیست و اوایل دهه سی زندگی، برای اکثر افراد سنی است که از نظر روانی، اجتماعی و زیستی برای ازدواج مناسب‌تر است. در این سن، مغز به بلوغ رسیده، هویت شکل گرفته، تحصیلات به پایان رسیده، فرد شغل و استقلال نسبی دارد و هنوز جوان است و انرژی و انعطاف کافی برای سازگاری را دارد.

باورهای غلط رایج

برخی معتقدند اگر استخاره صبر باشد، باید حتماً قبول کنند و اگر صبر نباشد، باید حتماً رد کنند. این خرافه است و هیچ مبنای عقلی یا شرعی ندارد. استخاره و صبر ابزاری برای کمک به تصمیم‌گیری هستند، نه جایگزین آن.

فلسفه استخاره این است که وقتی شما همه کارهای لازم را انجام دادید، اطلاعات جمع کردید، مشورت کردید و معیارهای منطقی را بررسی کردید، اما هنوز مردد هستید، از خدا کمک می‌خواهید؛ اما اگر همه اطلاعات نشان می‌دهد این فرد مناسب نیست، از نظر اخلاقی مشکل دارد و از نظر اعتقادی تفاوت زیاد دارد، اما استخاره صبر آمد، نباید حتماً قبول کنید. چون استخاره باید در کنار اطلاعات باشد، نه جایگزین آن.

برخی فکر می‌کنند اگر فردی حجاب داشته باشد، برای ازدواج کافی است؛ حجاب یک نشانه مثبت است و نشان می‌دهد این فرد به ارزش‌های دینی توجه دارد؛ اما آیا این به تنهایی کافی است؟ نه. اخلاق و ایمان فقط حجاب نیست.

ممکن است کسی حجاب داشته باشد؛ اما دروغگو، بداخلاق یا خودخواه باشد. ممکن است حجاب داشته باشد اما از نظر فکری سطح پایینی داشته باشد. ممکن است حجاب داشته باشد اما خانواده‌اش ناسالم باشند. حجاب یک معیار است، نه تنها معیار.

برخی احساس می‌کنند اگر قول ازدواج داده‌اند، حتماً باید ازدواج کنند وگرنه مادیون هستند. این

هم اشتباه است. قولی که بر اساس اطلاعات ناقص داده شده، الزام‌آور نیست. وقتی قول دادید، بر این اساس بود که فکر می‌کردید این فرد شرایط لازم را دارد، حالا که متوجه شدید شرایط لازم را ندارد، حق دارید تصمیمتان را تغییر دهید. البته این به معنای بازی کردن با احساسات دیگران نیست. باید از ابتدا جدی و با مسئولیت وارد این فرایند شد. اما اگر با وجود جدیت، بعداً متوجه شدید اشتباه کرده‌اید، بهتر است همان لحظه آن را اصلاح کنید.

راه میانه: حمایت بدون دخالت

در غرب، ازدواج کاملاً فردی است و دو نفر مستقل تصمیم می‌گیرند با هم زندگی کنند و دخالت خانواده‌ها کمتر است. این آزادی در ظاهر جذاب است، اما مشکلاتش را هم دارد. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات، فقدان حمایت در زمان بحران است. وقتی زوجی با مشکل مواجه می‌شود، معمولاً هیچ شبکه حمایتی ندارد. همین باعث شده نرخ طلاق در غرب بسیار بالا باشد.

در فرهنگ ما خانواده جایگاهی محوری دارد و با ازدواج، تنها دو فرد به هم نمی‌پیوندند؛ بلکه دو خانواده نیز با یکدیگر مرتبط می‌شوند. این پیوند می‌تواند بسیار مثبت باشد؛ زیرا حمایت خانواده تکیه‌گاهی مطمئن است، راهنمایی بزرگ‌ترها می‌تواند مفید باشد و کمک‌های عاطفی و حتی مالی در بسیاری موارد نجات‌بخش است. اما زمانی که این حضور به دخالت بیش از حد، انتظارات

غیرمنطقی یا فشار برای تطابق با سنت‌ها تبدیل شود، می‌تواند به منبعی از تنش و استرس در زندگی مشترک تبدیل گردد.

تجربه نشان داده در بلندمدت، سیرت تعیین‌کننده کیفیت زندگی است. زوج‌هایی که از نظر مالی خیلی خوب هستند و ظاهر جذابی دارند اما سیرت سالمی ندارند، معمولاً زندگی پرتنش دارند. در مقابل، زوج‌هایی که شاید از نظر مالی محدودیت دارند اما سیرت خوبی دارند - مهربان، صبور و راست‌گو هستند - زندگی آرام و شادی دارند.

راه میانه این است که از حمایت خانواده بهره ببریم، اما مرزهای سالمی برقرار کنیم. یعنی خانواده‌ها را به عنوان مشاور و حامی بپذیریم، اما تصمیم نهایی را خودمان بگیریم. از کمکشان استفاده کنیم اما اجازه ندهیم زندگی‌مان را کنترل کنند. این کار آسانی نیست و نیازمند مهارت‌های ارتباطی است، اما ممکن است و بسیاری این کار را کرده‌اند.

در پایان راه

انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی است. این تصمیم نه تنها بر چند سال، بلکه بر دهه‌ها و حتی نسل‌های آینده تأثیر می‌گذارد. بنابراین، شایسته است با بالاترین سطح از آگاهی، بلوغ و مسئولیت‌پذیری گرفته شود.

در فرهنگ ما خانواده جایگاهی محوری دارد و با ازدواج، تنها دو فرد به هم نمی‌پیوندند؛ بلکه دو خانواده نیز با یکدیگر مرتبط می‌شوند. این پیوند می‌تواند بسیار مثبت باشد؛ زیرا حمایت خانواده تکیه‌گاهی مطمئن است، راهنمایی بزرگ‌ترها می‌تواند مفید باشد و کمک‌های عاطفی و حتی مالی در بسیاری موارد نجات‌بخش است. اما زمانی که این حضور به دخالت بیش از حد، انتظارات غیرمنطقی یا فشار برای تطابق با سنت‌ها تبدیل شود، می‌تواند به منبعی از تنش و استرس در زندگی مشترک تبدیل گردد.

جمع‌بندی علمی، چراغ‌های راهنمای یک انتخاب آگاهانه

انتخاب همسر نه یک لحظه جادویی، بلکه یک فرایند تصمیم‌گیری چندبعدی است که در آن عقل و عاطفه، سنت و علم و فرد و جامعه به هم می‌پیوندند. آنچه از دل پژوهش‌های روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و تجربیات بالینی بیرون می‌آید، این است که موفقیت در زندگی زناشویی محصول شانس نیست، بلکه نتیجه آگاهی، شناخت و مدیریت هوشمندانه انتظارات است.

علم اعصاب به ما نشان داده که عشق اولیه یک حالت تغییر یافته هوشیاری است؛ دوپامین، اکسی‌توسین و نوسانات سروتونین، قشر پیش‌پیشانی مغز را خاموش می‌کنند و ما را در برابر نقایص کور می‌سازند. این واقعیتی زیست‌شناختی است، نه ضعف اخلاقی. اما همین واقعیت ما را به یک نتیجه حیاتی می‌رساند: تصمیم‌گیری در اوج طوفان بیوشیمیایی، مانند راندگی در مه غلیظ است. باید صبر کنیم تا مه

آگاه باشید که عشق می‌تواند چشم انسان را بر واقعیت ببندد؛ بنابراین تصمیم به ازدواج را در اوج احساسات نگیرید. منتظر فرد کاملاً بی‌نقص نباشید، اما از رسیدن طرف مقابل به حدی از بلوغ فکری و عاطفی اطمینان حاصل کنید. به نقش خانواده‌ها توجه داشته باشید و اهمیت آن را نادیده نگیرید. عشق را رد نکنید، اما آن را تنها معیار انتخاب قرار ندهید. معیارها را درست تعریف کنید: تفاهم، سیرت و صورت؛ هر سه اهمیت دارند. سن را در نظر بگیرید، اما آن را ملاک مطلق ندانید و مهم‌تر از همه، اسیر باورهای غلط و کلیشه‌های اجتماعی نشوید.

اگر متوجه اشتباهی شدید، حق دارید عقب‌نشینی کنید. بهتر است قبل از ازدواج برگردید تا بعد از سال‌ها با پشیمانی زندگی کنید. از مشاوره افراد آگاه استفاده کنید؛ نگاه دیگران می‌تواند نقاط

بنشینند، سپس مسیر را ببینیم و قدم برداریم. از سوی دیگر، آرمان‌گرایی افراطی که جامعه مدرن به ما تزریق می‌کند - باید همه چیز کامل باشد، خودم کامل باشم، طرف مقابل کامل باشد - دامی روان‌شناختی است که ریشه در ترس از تعهد و آسیب‌پذیری دارد. رشد انسان در خلأ شکل نمی‌گیرد؛ در تعامل با دیگری، در آینه ارتباط است که ما خودمان را می‌شناسیم و می‌پروریم. ازدواج بستر کمال است، نه مانع آن.

تفاوت‌های فرهنگی نیز نقشی اساسی در موفقیت یا ناکامی یک ازدواج دارند. در فرهنگ ایرانی، ازدواج تنها پیوند دو فرد نیست، بلکه اتصال دو شبکه اجتماعی و دو نظام تربیتی است. این واقعیت می‌تواند همچون شمشیری دولبه عمل کند: از یک سو منبعی بزرگ برای حمایت عاطفی، اقتصادی و اجتماعی است و از سوی دیگر می‌تواند منشأ تنش، فشار و استرس مداوم شود. به همین دلیل، ارزیابی خانواده‌ها، سبک فرهنگی آنها و ارزش‌هایی که در آن رشد کرده‌اند، به اندازه شناخت خود فرد اهمیت دارد. زمانی که دو نظام ارزشی متضاد در یک خانواده جدید کنار هم قرار می‌گیرند، به‌ویژه هنگام تربیت فرزند، بروز کشمکش‌های هویتی و رفتاری تقریباً اجتناب‌ناپذیر خواهد بود.

در نهایت، معیارهای سه‌گانه تفاهم، سیرت و صورت، نه فقط یک دستور اخلاقی، بلکه یک فرمول عملی برای پایداری هستند. تفاهم بنیاد تصمیم‌گیری‌های مشترک است، سیرت

تضمین‌کننده کیفیت تعاملات روزمره و صورت - که هرچند مهم، اما متغیر و نسبی است - باید در جایگاه سوم قرار گیرد، نه اول.

پس انتخاب آگاهانه یعنی شناخت محدودیت‌های زیستی خود (کوری عاشقانه)، پذیرش نقص خود و دیگری (رها کردن آرمان‌گرایی مرگبار)، ارزیابی هوشمندانه بافت اجتماعی - فرهنگی (شبکه‌های ارزشی) و تکیه بر معیارهای بلندمدت (تفاهم و سیرت) به جای هیجان کوتاه‌مدت. این مسیر آسان نیست، اما قابل آموختن و قابل عمل است. و شاید مهم‌تر از همه: اشتباه در ارزیابی اولیه پایان راه نیست. شجاعت واقعی نه در اصرار بر یک تصمیم اشتباه، بلکه در شناخت اشتباه و اصلاح مسیر نهفته است. زندگی زناشویی یک سفر یادگیری است و یادگیری همیشه با آزمون و خطا همراه بوده است. ***^۱

پی‌نوشت:

۱. بخش‌های عمده این یادداشت برگرفته از سلسله برنامه‌ها و جلسات مشاوره‌های استاد محمدحسین دهنوی در برنامه گلبرگ است که با هدف ارائه راهنمایی‌های کاربردی و مبتنی بر علم روان‌شناسی خانواده به مخاطبان عمومی تهیه و پخش شده است.

فلسفه استخاره این است که وقتی شما همه کارهای لازم را انجام دادید، اطلاعات جمع کردید، مشورت کردید و معیارهای منطقی را بررسی کردید، اما هنوز مردد هستید، از خدا کمک می‌خواهید؛ اما اگر همه اطلاعات نشان می‌دهد این فرد مناسب نیست، از نظر اخلاقی مشکل دارد و از نظر اعتقادی تفاوت زیاد دارد، اما استخاره صبر آمد، نباید حتماً قبول کنید. چون استخاره باید در کنار اطلاعات باشد، نه جایگزین آن.



دریافت شماره اول مجله عصر زنان

از طریق مراجعه به کانال ایتا واسکن بارکد

asrezanan_mag

