

- شنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۴**
- سال هفدهم - شماره ۳۱۱۳**

سپهرغرب، گروه خانواده؛ معاون امور زنان و خانواده رئیس‌ جمهور به تغییرات ساختار خانواده‌ها و افزایش سن ازدواج اشاره کرد و گفت: برای چاره‌اندیشی در این حوزه‌ها، نیازمند آمار دقیق و تحلیل مؤثر داده‌ها هستیم. زهرا بهروز آذر، با اشاره به ارزش حیاتی

تغییرات ساختار خانواده‌ها و افزایش سن ازدواج

آمارها و اطلاعات سازمان ثبت احوال کشور در برنامه‌ریزی‌های کلان گفت: داده‌های ثبت احوال بسیار دقیق و کامل بوده و در سیاست‌گذاری‌های کلان در امور زنان و خانواده حائز اهمیت است و باعث برنامه‌ریزی دقیق در این حوزه و همچنین اجرای قانون جوانی جمعیت خواهد شد.

وی با اشاره به نقش این معاونت در هماهنگی بین دستگاهی و اجرای سیاست‌های کلان حوزه زنان، گفت: داده وقتی معنا پیدا می‌کند که ثبتی باشد و خوشحالم که این اطلاعات در سازمان ثبت احوال کشور و در مرکز رصد جمعیت تجمیع و از سطح داده خام به اطلاعات تبدیل شده‌اند

و بر مبنای این اطلاعات می‌توانیم تصمیمات مهمی اتخاذ کنیم. معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور با اشاره به برنامه پنج‌ساله هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی ایران گفت: شاخص‌های زیادی مانند ازدواج، طلاق، جمعیت وجود دارد که

نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است و برای برنامه‌ریزی دقیق، نیازمند داده‌های جزئی جمعیتی تا سطح شهرستان‌ها و شهرها هستیم، زیرا شرایط جمعیتی در هر منطقه از کشور متفاوت بوده و برای هر بخش باید برنامه‌ریزی جداگانه صورت گیرد و این معاونت باید داده‌های مختلف را به

تهدید بحران تگزیزستی اعضای خانواده، زیر سایه فضای مجازی

سپهرغرب، گروه خانواده – ملیکا قانعی؛ استاد دانشگاه فرهنگیان با بیان اینکه امروزه شاهد خانواده‌هایی هستیم که با وجود زندگی زیر یک سقف، دچار «تکزیزستی» شده‌اند گفت: این افراد غرق در فضای مجازی بوده و در زندگی واقعی بدون گفت‌وگو باهم و بدون مشارکت در امور خانواده و صرفاً در حد تأمین نیازهای اولیه باهم تعامل دارند.

استفاده صحیح از فناوری‌ها و فضای مجازی در دنیای امروز، یک موضوع حیاتی و چندوجهی است که نیازمند توجه ویژه از سوی خانواده‌ها و والدین است. این موضوع نه‌تنها بر جنبه‌های رفتاری و اجتماعی فرزندان تأثیر می‌گذارد، بلکه ابعاد روان‌شناختی مهمی نیز دارد.

از منظر روان‌شناسی، استفاده نادرست از فناوری و فضای مجازی می‌تواند منجر به بروز مشکلات متعددی ازجمله اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی شود که همین امر، کاهش تعاملات اجتماعی واقعی، گرایش به انزوا و افت عملکرد تحصیلی و شغلی را در پی خواهد داشت که کاهش عزت نفس و افزایش اضطراب از معضلات آن است. مقایسه مداوم زندگی خود با دیگران در فضای مجازی می‌تواند منجر به احساس ناکافی بودن، افزایش اضطراب و افسردگی و نرنهایت منجر به نداشتن رضایت خانوادگی و اختلافات زناشویی شود.

استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی قبل از خواب می‌تواند اختلال در خواب و کاهش کیفیت آن را در پی دارد. استفاده مداوم از این فناوری‌ها و نور آبی صفحه‌های نمایش و تحریک ذهنی ناشی از فعالیت‌های برخط می‌تواند موجب کاهش عملکرد مفید بدن شود.

با توجه به مسائلی که عنوان شد، نقش خانواده و والدین در نظارت و مدیریت استفاده از فناوری و فضای مجازی بسیار مهم است. آن‌ها موظف‌اند با آموزش و آگاهی‌بخشی به فرزندان خود، خطرات و فرصت‌های فضای مجازی را تبیین و آن‌ها را با نحوه استفاده ایمن و مسئولانه از این فضا آشنا کنند. لازم به ذکر است که با نظارت و

تهدید بحران تگزیزستی اعضای خانواده، زیر سایه فضای مجازی

سپهرغرب، گروه خانواده؛ در حالی که دوره‌می‌های خانوادگی به‌عنوان فرصتی برای نزدیکی و تقویت روابط شناخته می‌شوند، برخی ازافراد به دلایلی از این اجتماعات دوری می‌کنند. آیا این انتخاب به معنای جستجوی آرامش روانی است یا نشانه‌ای از تنهایی و انزوا؟ این روزها زیاد می‌شنویم که کسی می‌گوید: «اصلاً با خانواده‌ام سفر نمی‌روم»، «مهمانی‌های خانوادگی را دوست ندارم» یا (عیدیدینی فقط اتلاف وقت است)!

این جملات در شبکه‌های اجتماعی رایج شده و برای خیلی‌ها، فاصله گرفتن از خانواده دیگر پک انتخاب شخصی نیست، بلکه به بخشی از سبک زندگی‌شان تبدیل شده است. اما آیا این تغییر، نشانه‌ای از استقلال و بلوغ فکری است یا صرفاً راهی برای فرار از چالش‌های ارتباطی؟ آیا نسل جدید واقعا خانواده را غیرضروری می‌داند، یا اینکه در پی این معاشرت‌گریزی، بحرانی پنهان در حال شکل‌گیری است؟

- پیوندهای خانوادگی در گذر زمان**

در گذشته، خانواده مهم‌ترین نقطه اتکای افراد بود. دید و بازدیدهای مکرر، مهمانی‌های خانوادگی و دوره‌می‌های شبانه، فقط یک رسم نبودند، بلکه راهی برای حفظ همبستگی و دریافت حمایت عاطفی محسوب می‌شدند. اما حالا شرایط تغییر کرده است. نسل جدید که در

پای صحبت مادری که برای همه بچه‌ها دغدغهٔ کتابخوانی دارد

بچه‌ها را کتاب‌زده نکنیم!

از تابستان ۱۴۰۲ شروع کردم و در زمینه مشاوره و فروش کتاب کودک و نوجوان فعالیت می‌کنم. بعضی از زمانی که بچه‌هایم کوچک بودند، بعضی اوقات برای‌شان کتاب می‌خریدم و با هم مطالعه می‌کردیم. در کنار مطالعه، متوجه شدم که خیلی از نکاتی که برای ما مهم است که به بچه‌ها گوشزد کنیم در قالب کتاب و داستان‌های کودکانه برای بچه‌ها گنجانده شده و به طور غیرمستقیم تأثیرات عمیقی در تربیت و رشد شخصیت آن‌ها دارد.

من معتقدم نویسنده کتاب خوب چون از دریچه و زاویه نگاه بچه‌ها به مسائل و چالش‌های آنها توجه می‌کند، تأثیر ماندگارتر و عمیق‌تری می‌گذارد و مثل یک راهنما و نسخه عملی برای خانواده‌ها می‌ماند.

- هدف‌تان از گروه و کانالی که ایجاد کردید، چه بود؟**

خانواده

وی با اشاره به نقش این معاونت در هماهنگی بین دستگاهی و اجرای سیاست‌های کلان حوزه

زنان، گفت: داده وقتی معنا پیدا می‌کند که ثبتی باشد و خوشحالم که این اطلاعات در سازمان ثبت احوال کشور و در مرکز رصد جمعیت تجمیع و از سطح داده خام به اطلاعات تبدیل شده‌اند

تغییرات ساختار خانواده‌ها و افزایش سن ازدواج

وی با اشاره به نقش این معاونت در هماهنگی بین دستگاهی و اجرای سیاست‌های کلان حوزه زنان، گفت: داده وقتی معنا پیدا می‌کند که ثبتی باشد و خوشحالم که این اطلاعات در سازمان ثبت احوال کشور و در مرکز رصد جمعیت تجمیع و از سطح داده خام به اطلاعات تبدیل شده‌اند

و بر مبنای این اطلاعات می‌توانیم تصمیمات مهمی اتخاذ کنیم. معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور با اشاره به برنامه پنج‌ساله هفتم پیشرفت جمهوری اسلامی ایران گفت: شاخص‌های زیادی مانند ازدواج، طلاق، جمعیت وجود دارد که

نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است و برای برنامه‌ریزی دقیق، نیازمند داده‌های جزئی جمعیتی تا سطح شهرستان‌ها و شهرها هستیم، زیرا شرایط جمعیتی در هر منطقه از کشور متفاوت بوده و برای هر بخش باید برنامه‌ریزی جداگانه صورت گیرد و این معاونت باید داده‌های مختلف را به

نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است و برای برنامه‌ریزی دقیق، نیازمند داده‌های جزئی جمعیتی تا سطح شهرستان‌ها و شهرها هستیم، زیرا شرایط جمعیتی در هر منطقه از کشور متفاوت بوده و برای هر بخش باید برنامه‌ریزی جداگانه صورت گیرد و این معاونت باید داده‌های مختلف را به

نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است و برای برنامه‌ریزی دقیق، نیازمند داده‌های جزئی جمعیتی تا سطح شهرستان‌ها و شهرها هستیم، زیرا شرایط جمعیتی در هر منطقه از کشور متفاوت بوده و برای هر بخش باید برنامه‌ریزی جداگانه صورت گیرد و این معاونت باید داده‌های مختلف را به

نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است و برای برنامه‌ریزی دقیق، نیازمند داده‌های جزئی جمعیتی تا سطح شهرستان‌ها و شهرها هستیم، زیرا شرایط جمعیتی در هر منطقه از کشور متفاوت بوده و برای هر بخش باید برنامه‌ریزی جداگانه صورت گیرد و این معاونت باید داده‌های مختلف را به

نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است و برای برنامه‌ریزی دقیق، نیازمند داده‌های جزئی جمعیتی تا سطح شهرستان‌ها و شهرها هستیم، زیرا شرایط جمعیتی در هر منطقه از کشور متفاوت بوده و برای هر بخش باید برنامه‌ریزی جداگانه صورت گیرد و این معاونت باید داده‌های مختلف را به

فرار از دوره‌می‌های خانوادگی؛ راهی به‌سوی آرامش یا تنهایی؟

مختصر و واکنش‌های مجازی خلاصه شده‌اند. نتیجه این تغییر، روابطی کم‌عمق‌تر و گاهی شکننده‌تر است. آیا این شیوه جدید ارتباط، ما را به یکدیگر نزدیک‌تر کرده یا تنها توهمی از ارتباط را برپایمان به ارمغان آورده است؟

- تنهایی، سردرگمی و کاهش مهارت‌های اجتماعی**

کم شدن معاشرت‌های خانوادگی، پیامدهایی دارد که شاید در ابتدا چندان به چشم نیایند. دوری از خانواده می‌تواند به افزایش احساس تنهایی، کاهش حمایت‌های عاطفی و حتی تضعیف حس هویت منجر شود. خانواده نخستین شبکه حمایتی هر فرد است و نقش مهمی در ایجاد امنیت روانی و اجتماعی ایفا می‌کند. وقتی این پیوندها سست شوند، افراد در مواجهه با چالش‌های زندگی، بیشتر احساس بی‌پشتوانگی می‌کنند.

از سوی دیگر، معاشرت‌های خانوادگی تنها فرصتی برای دیدار و گپ زدن نیستند، بلکه بستری برای یادگیری مهارت‌هایی همچون گفت‌وگو، مدارا و حل تعارض نیز محسوب می‌شوند. کم شدن این تعاملات، می‌تواند نسل‌های جدید را در برقراری ارتباطات اجتماعی ضعیف‌تر کرده و آن‌ها را در مواجهه با مشکلات فردی و اجتماعی، آسیب‌پذیرتر کند.

- چگونه می‌توان تعادل را حفظ کرد؟**



یکدیگر متصل کند تا بتوانیم تصمیم درست و اقدام مؤثری در کشور انجام دهیم.

بهروز آذر همچنین به تغییرات ساختار خانواده‌ها و افزایش سن ازدواج اشاره کرد و گفت: برای چاره‌اندیشی در این حوزه‌ها، نیازمند آمار دقیق و تحلیل مؤثر داده‌ها هستیم و این امر نیازمند ایجاد میزهای تخصصی بین دستگاهی برای تحلیل داده‌ها با مشارکت پژوهشگران و دستگاه‌های مرتبط هستیم.

تغییرات ساختار خانواده‌ها و افزایش سن ازدواج

ضروری است که والدین باید فرزندان را درباره خطرات و فرصت‌های فضای مجازی آگاه کنند. آموزش مهارت‌های استفاده مسئولانه، مانند شناسایی محتوای مناسب و ناامن و نحوه رفتار صحیح در فضای مجازی، نقش مهمی در کاهش آسیب‌ها دارد. همچنین با وضع قوانین مشخص درباره زمان استفاده، نوع محتوا، و نحوه تعامل در فضای مجازی، می‌توان استفاده بی‌بینه و سالم‌تری از این فناوری داشت. برای مثال والدین می‌توانند با محدود کردن زمان استفاده از دستگاه‌های دیجیتال و تعیین ساعات خاص برای استفاده از اینترنت مدیریت کافی بر این امر داشته باشند.

والدین با توجه به رسالتی که دارند باید بر فعالیت‌های برخط فرزندان نظارت داشته باشند و در کنار آن‌ها وقت بگذرانند. مشارکت در فعالیت‌های برخط، نشان دادن راهکارهای ایمنی و ایجاد فضای گفت‌وگو و اعتماد، باعث کاهش خطرات و افزایش الگوی صحیح می‌شود. گفتنی است که تشویق به فعالیت‌های فیزیکی، مطالعه، سرگرمی‌های سازنده و حضور در فضای واقعی در خانواده، می‌تواند به کاهش وابستگی به فضای مجازی کمک و سلامت روانی و جسمانی فرزندان را تقویت کند و با آموزش مهارت‌های مقابله با اضطراب، کاهش استرس و تقویت اعتماد به نفس به فرزندان خود کمک کند تا در مواجهه با چالش‌های فضای مجازی مقاوم‌تر باشد.

ارتقای فرهنگ استفاده صحیح استفاده از فضای مجازی در زندگی فردی و جامعه، از اهمیت بالایی برخوردار است. استفاده نادرست از این فناوری، اگر کنترل نشود، می‌تواند عواقب جدی مانند کاهش سلامت روان، تضعیف روابط اجتماعی، مشکلات جسمانی، و تهدیدهای امنیتی به‌دنبال داشته باشد؛ بنابراین، آموزش، نظارت و تعیین قوانین مناسب از سوی خانواده و مراجع آموزشی، کلید پیشگیری و مدیریت این مسائل است. ایجاد تعادل بین استفاده از فضای مجازی و فعالیت‌های طبیعی، باعث بهره‌مندی سالم و مؤثر از فناوری‌ها می‌شود و رشد و سلامت روانی و اجتماعی فرد را در پی خواهد داشت.

تغییرات ساختار خانواده‌ها و افزایش سن ازدواج

بازگشت به سبک زندگی گذشته، نه ممکن است و نه لزوماً مطلوب. اما می‌توان الگوهای جدیدی برای ارتباط با خانواده تعریف کرد که هم استقلال فردی را حفظ کند و هم از گسست روابط خانوادگی جلوگیری کند.

تعیین مرزهای سالم در تعاملات خانوادگی، گفت‌وگوی مؤثر برای کاهش سوءتفاهم‌ها، کاهش انتظارات غیرواقعی از یکدیگر و بازتعریف مهمانی‌های خانوادگی به شکلی که برای همه جذاب باشد، ازجمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به برقراری تعادل بین استقلال فردی و پیوندهای خانوادگی کمک کنند.

- رنگ خطری برای آینده اجتماعی**

معاشرت‌گریزی از خانواده تنها یک تصمیم فردی نیست، بلکه روندی است که پیامدهای اجتماعی و فرهنگی گسترده‌ای به همراه دارد. ادامه این مسیر می‌تواند به سطحی شدن روابط انسانی، کاهش حمایت‌های اجتماعی و افزایش احساس تنهایی در جامعه منجر شود. شاید زمان آن رسیده باشد که به‌جای افتخار به فاصله گرفتن از خانواده، یاد بگیریم چگونه می‌توان با حفظ استقلال فردی، روابط خانوادگی را نیز تقویت کرد. در نهایت، آنچه ما را در برابر سختی‌های زندگی محافظت می‌کند، تنها استقلال فردی نیست، بلکه شبکه‌ای از روابط انسانی است که در لحظات حساس، پشتیبان ما خواهد بود.

^[1] نتیجه این تغییر، روابطی کم‌عمق‌تر و گاهی شکننده‌تر است

^[2] نتیجه این تغییر، روابطی کم‌عمق‌تر و گاهی شکننده‌تر است

^[3] نتیجه این تغییر، روابطی کم‌عمق‌تر و گاهی شکننده‌تر است

^[4] نتیجه این تغییر، روابطی کم‌عمق‌تر و گاهی شکننده‌تر است