



## نیود خانواده، سلامت روانی را به مخاطره می‌اندازد

پسر و دخترهای زیادی را اطراف خود می‌بینیم که تنهایی اختیار کرده‌اند و به این انتخاب خود ولو در ظاهر می‌بالند...

پسر و دخترهای زیادی را اطراف خود می‌بینیم که تنهایی اختیار کرده‌اند و به این انتخاب خود ولو در ظاهر می‌بالند و آن را به زعم خود درست و عاقلانه می‌دانند، از نگاه آنان تشکیل خانواده، پذیرش مسئولیت و تعهد است که راه‌های پیشرفت را روی آنها می‌بندند، این افراد ترجیح می‌دهند با انتخاب زندگی مجردی بیشترین استفاده را از وقتشان ببرند و به آمال و آرزوهای خود برسند، اما در ته نگاه آنان نوعی دلتنگی و بلا تکلیفی مشاهده می‌شود که در کمتر فرد متاهلی این حس وجود دارد. زندگی این افراد اگرچه از نگاه خودشان زیباست ولی از نگاه جامعه شناسان و روان شناسان عاری از معایب و مشکلات نیست؛ مشکلاتی که در زندگی یک متاهل جای کمتری دارد. با دکتر علی خواجه حسینی، روان شناس به واکاوی این موضوع پرداختیم که در ادامه می‌خوانید.

دختران و پسران تحت چه شرایطی زندگی مجردی و بدون همسر را انتخاب می‌کنند؟

هر چه سن بالاتر می‌رود و افراد تجربه بیشتری به دست می‌آورند انعطاف ناپذیرتر می‌شوند، ترس از تغییر در آنها ایجاد می‌شود و فرد سعی در حفظ شرایط موجود دارد به همین دلیل نمی‌تواند کسی را به عنوان همسر بپذیرد و ترجیح می‌دهد، شرایط موجود حفظ شود. در همین گروه برخی به دلیل کمال گرایی یا تصورات ذهنی دور از واقعیت ممکن است، اصلاً نتوانند شریکی پیدا کنند. همچنین افرادی را داریم که اصولاً ثبات و نگرش تثبیت شده‌ای ندارند و نتوانسته‌اند ازدواج کنند. آنها در ساده‌ترین انتخاب‌ها مثل پوشیدن لباس و انتخاب غذا هم نمی‌توانند انتخاب کنند، چه رسد به انتخاب‌های پیچیده‌ای مثل ازدواج! در واقع دچار نوعی بی‌هدفی و سردرگمی هستند به همین دلیل نتوانسته‌اند ازدواج کنند. برخی به دلیل محدودیت‌هایی که دارند و خودشان در این محدودیت‌ها نقشی نداشته‌اند، نتوانسته‌اند ازدواج کنند مثل بیماران خاص یا کسانی که ظاهر متعارفی ندارند. این افراد در جامعه با مشکل نگرشی روبه‌رو هستند. هر کدام از این افراد ممکن است براساس نظام ارزشی‌شان نوع زندگی خاصی را برای خودشان انتخاب کنند.

به نظر شما تجربه زندگی مجردی می‌تواند مقدمه‌ای برای انتخاب این نوع زندگی باشد؟

بله، این نوع زندگی آزادی‌هایی به فرد می‌دهد؛ چون بایدها و نبایدهای خانواده وجود ندارد و فرد ترجیح می‌دهد تا همین رویه را ادامه دهد. باید بپذیریم که حجم وسیعی از افراد نه به دلیل تحصیل که به دلیل شغل به زندگی مجردی روی می‌آورند. اگر فقط تحصیل بود می‌توانستیم با بومی کردن دانشگاه مخصوصاً حالا که مراکز علمی گسترش زیادی پیدا کرده‌اند، مشکل را حل کنیم و افراد در مجاورت خانواده به ادامه تحصیل بپردازند، اما مهم‌ترین دلیل مهاجرت کسب درآمد و شغل است. به هر حال مهاجرت همیشه با خانواده نیست و در بسیاری از مواقع مهاجرت به تنهایی اتفاق می‌افتد؛ چون فرد با محدودیت‌های کمتری روبه‌رو می‌شود. ما افراد زیادی را داریم که خانواده دارند، اما تنها زندگی می‌کنند و خانواده‌های کاذبی تشکیل داده‌اند و با چند دوست یا همکار در یک محل زندگی می‌کنند؛ بنابراین مشکل نه تنها امکانات دانشگاهی، بلکه مهم‌تر از آن شغل و امکانات معیشتی است و هر چه فاصله‌های معیشتی را کمتر کنیم و جلوی مهاجرت‌های بی‌رویه را بگیریم، می‌توانیم کمک کنیم که خانواده‌ها شکل متعارفشان را حفظ کنند و جلوی رشد زندگی تنها را بگیریم.

عوامل اجتماعی چه تأثیری روی گسترش تجردگرایی داشته است؟

در یک جامعه در حال گذار افراد سعی می‌کنند، زندگی‌ای را انتخاب کنند که از لحاظ اقتصادی به آنها توان بیشتری بدهد، چون زندگی اجتماعی هزینه‌های زیادی را به فرد تحمیل می‌کند و بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند، زیر بار این هزینه‌ها نروند با یک زندگی مجردی می‌توانند به رشد اقتصادی‌شان کمک کنند. خیلی از ارتباطات اجتماعی که افراد پیدا می‌کنند به واسطه تغییراتی است که در نقش‌های اجتماعی‌شان به وجود می‌آید مثلاً یکی تا دیروز کارمند بوده، امروز استاد دانشگاه است. چنین فردی کمتر به محدودیت‌هایی که ممکن است نظام خانواده به او تحمیل کند، تن می‌دهد و می‌خواهد ارتباطات اجتماعی‌اش بیشتر از قبل باشد در واقع «خود» در شخص پررنگ‌تر می‌شود، حسی که جامعه هم آن را تقویت می‌کند. ابراز خود در نظام خانواده کمرنگ می‌شود، چون شما مجبور هستید برای کسانی دیگر هم به دلیل وظایفی که در قبالشان دارید، ایفای نقش کنید و از فعالیت‌ها و کارهای مورد علاقه‌تان چشم‌پوشی کنید. جامعه‌ای که پیشرفت فردی را تقویت می‌کند با نظام خانواده که محدودکننده فعالیت‌های

اجتماعی است در تعارض است و باعث می شود تا افراد زندگی تنها و غیرخانوادگی را ترجیح دهند. جامعه ما نیز در حال گذار است و در چنین جامعه ای که روز به روز جنبه رقابتی تر دارد و کمالگرایی به شکل فردی تقویت می شود، هدف ها بیشتر تبدیل به هدف های فردی می شوند. همه اینها با پیوندگرایی و تشریح مساعی که در زندگی مشترک معنا پیدا می کند در تناقض است.

در جامعه امروز دختران هم به نسبت پسران تمایل به زندگی مجردی دارند، اما نگاهی که در جامعه نسبت به یک زن و دختر تنها وجود دارد، نسبت به پسران تنها متفاوت است؛ چرا؟

بخشی از جامعه بین سنت ها و ارزش های دنیای مدرن مانده اند. در چنین جامعه ای از دختر انتظار می رود که وقتی به سن خاصی می رسد، ازدواج کرده باشد از طرف دیگر به دخترانمان اجازه داده ایم، وارد جامعه شوند و فرصت های تحصیلی و شغلی را برای آنها فراهم کرده ایم. دختران هم مثل پسران در چنین جامعه ای به دلیل این که منع اجتماعی کمتری برای پیشرفتشان داشته باشند، تجردگرایی را ترجیح می دهند. آنها دوست دارند پا به پای پسرها در جامعه پیش روند، از طرفی ارزش های کهن و قدیمی هنوز در جامعه باقی مانده که اگر دختری در سن بالا ازدواج نکند یا طالب ارتباطات تأیید نشده است یا شانس برای ازدواج نداشته است! اینجا مشکل نگرشی داریم به همین دلیل است که خیلی وقت ها فعالیت های اجتماعی را برای خانم ها تشویق می کنیم و از طرف دیگر چون هنوز دیدگاه ضرورت تشکیل خانواده برای خانم ها و پابندی به آن را در ذهن داریم با این دیدگاه که خانم ها هم حق انتخاب دارند، تلاقی پیدا کرده است. زنان ما فرصت های اجتماعی بیشتری را کسب کرده اند اکنون دیگر نمی توانند هر کسی را به عنوان همسر قبول کنند و هر شرایطی را بپذیرند، بنابراین ترجیح می دهند دست به انتخاب بزنند و انتخابشان هم ممکن است مغایر با سنت های جامعه باشد. شاید هنوز خیلی برایمان قابل پذیرش نیست که خانمی مجرد باشد.

زندگی مجردی چه معایبی دارد؟

در زندگی مجردی یا زندگی با همجنسان به دلیل نبود خانواده ارتباطات خیلی با دوام نیست به همین دلیل فرد بیشتر در معرض آسیب های مختلف قرار دارد. مشکلاتی مثل افسردگی، کاهش اعتماد به نفس یا پناه بردن به مواد مخدر در زندگی های مجردی فراوانی بیشتری دارد. به طور علمی هم اگر به عوامل موثر بر سلامت روان توجه کنیم به اینجا می رسیم که افرادی که پایگاه خانوادگی ندارند، سلامت روانی شان به مخاطره می افتد. بر اساس تحقیقات مجردها نسبت به متاهل ها از سلامت روانی کمتری برخوردارند؛ چون پایگاه اجتماعی و روحی ندارند. حتی کسانی که خانواده تنش زایی دارند چون پیوندی با نظام خانواده دارند، نسبت به کسانی که هیچ خانواده ای ندارند و تنها زندگی می کنند، وضع شان بهتر است. زندگی خانوادگی از لحاظ اقتصادی هم به فرد کمک می کند، کسی که خانواده دارد از لحاظ اقتصادی وضع بهتری دارد؛ البته به شرطی که هر دو زوج شاغل باشند و برای زندگی تلاش کنند از لحاظ اقتصادی هم نسبت به کسی که زندگی مجردی دارد، وضع بهتری دارند. کسی که تشریح مساعی می کند و با فرد دیگری تصمیم می گیرد، همیشه تصمیم هایش ثبات بیشتری دارد؛ البته اینها کلی هستند و شامل همه نمی شود. به تجربه یا تحقیق ثابت شده کسی که خانواده دارد از لحاظ پایگاه اجتماعی تقویت می شود؛ چرا که خیلی اوقات اعتماد اجتماع به کسی که با خانواده زندگی می کند، بیشتر است تا کسی که به تنهایی زندگی می کند. مسئولیت پذیری این افراد بیشتر است. افراد خانواده دار فرصت بیشتری برای ابراز خود پیدا می کنند؛ چراکه می خواهند در خانواده و جامعه اثرگذار باشند و این به تقویت خودپندار مثبت منجر می شود، خودپندار مثبت نیز به سلامتی روانی فرد کمک می کند. اینها مواردی است که با استفاده از آن می توانیم نظام خانواده را ترویج و تشویق کنیم. البته باید مشوق هایی ایجاد کنیم. باید بحث حمایت را جدی بگیریم، وحشت از تشکیل خانواده باید موشکافی شود؛ اگر بحث ضعف اعتماد به نفس است یا افراد مشکلات هویتی دارند باید با مشاوره و دادن شناخت بیشتر مشکلات هویتی آنها را اصلاح کنیم. گاهی مشکل اقتصادی عامل اصلی است. چتر حمایت از زوج های جوان باید گسترده تر شود این عوامل کمک می کنند تا جلوی رشد تجردگرایی را بگیریم. اگر غیر از این باشد روز به روز شاهد گسترش این پدیده خواهیم بود.

در خیلی از کشورهای اروپایی وقتی بچه به سن خاصی می رسد، از او می خواهند که تنها زندگی کند یعنی آنها نگران آسیب های این نوع زندگی نیستند؟

شاید اگر بخواهیم در یک دسته بندی کلی به دو رویکرد نگاه کنیم، بررسی این مساله در جوامع سنتی یا در حال گذار مثل جامعه ما با جوامع غربی دو شکل متفاوت از زندگی را به ما معرفی می کند، مقایسه اینها باید با دید پرشنی صورت بگیرد؛ ما نمی توانیم یک زندگی غربی را با معیارها یا چیزهایی که در ذهن خودمان است، مقایسه و ارزشگذاری کنیم و بگوییم خوب است یا بد. وقتی نگاه می کنیم به دو رویکرد می رسیم؛ یکی رویکرد غیرایرانی و غیرشرقی است که در اروپا و آمریکا و کشورهای این حوزه ها می بینیم. در این کشورها اصولاً ارتباط بین دو جنس و ارتباط بین دو زوج لزوماً یک ارتباط در قالب خانواده نیست و افراد براساس یک سری اشتراکات و علقه ها همدیگر را انتخاب و باهم زندگی می کنند، درواقع یک زندگی غیررسمی دارند و ازدواجی اتفاق نیفتاده است، البته همه زندگی ها به این شکل نیست و هنوز خانواده هایی هم در این جوامع حضور دارند، اما زندگی مجردی را در آن جوامع بیشتر می بینیم، اما در جامعه ما براساس دیدگاه های ارزشی که در مورد بحث تشکیل خانواده در سنت و اعتقاداتمان وجود دارد و بر آن تاکید شده به تشکیل خانواده نگاهی خاص می شود و این را می پسندند که افراد وقتی به بلوغ می رسند، خانواده تشکیل دهند در این هم

مزایایی وجود دارد، فرد فضای اجتماعی و اقتصادی محکم تری پیدا می کند و مردم او را فردی دارای بلوغ بیشتر ارزیابی می کنند. بنابراین به نظرم مقایسه کشورها با توجه به تفاوت های عمیقی که دارند، کار درستی نیست.

گفتید خیلی اوقات تنهایی می تواند باعث افسردگی یا اعتیاد و... شود، وظیفه پدرها و مادرهایی که بچه هایشان زندگی مجردی را انتخاب کرده اند، چیست و چطور می توانند بر زندگی فرزندان شان نظارت داشته باشند؟

نمی توانیم انتظار داشته باشیم فرزندان که تنها زندگی می کنند، بیایند و به صرف يك سری حرف ها و آموزش ها سبك زندگی شان را تغییر دهند، این اتفاق هیچ وقت نمی افتد، چراکه خیلی اوقات تفاوت های نسلی و پیوند ضعیف بین نسل ها موجب جدا شدن جوان ترها از بزرگ ترها شده است. این که پدر و مادرها انتظار داشته باشند بچه ها به آن زندگی برگردند، امکانش در بسیاری از اوقات به وجود نمی آید، اما باید بپذیریم که در جامعه رو به پیشرفت، خانواده ها هر روز به سمت هسته ای شدن پیش می روند و شاهد گسترش خانواده های تك عضوی خواهیم بود، این پذیرش اولین قدم برای آرامش است، در عین حال هر چه والدین تفاوت های خودشان را با فرزندان شان بپذیرند، باعث می شود تا ارتباطشان حداقل با آنها حفظ شود. وقتی با نگاه مثبتی به هم نگاه کنند، طبیعتا ارتباطشان می تواند تداوم داشته باشد. والدین می توانند هر از چند گاهی را با فرزندان مجردشان بگذرانند در هفته یا در ماه ایامی را با آنها باشند، البته این با هم بودن نباید با هدف متقاعد کردن آنها باشد چون متقاعد کردن آدم ها سخت است. ما نمی توانیم کسی را متقاعد به چیزی کنیم که نمی خواهد، اما می توانیم با آموزش هایی که هم به پدر و مادر و هم به بچه ها می دهیم، به آنها بیاموزیم که تفاوت دیدگاه های دو نسل طبیعی است و باید این تفاوت ها را بپذیرند و به هم احترام بگذارند و انعطاف نشان دهند. اگر این پذیرش را ایجاد کنیم فاصله ها کمتر می شود و چه بسا زندگی های مجردی به زندگی های خانوادگی مبدل شود. اگر پذیرش متقابل وجود داشته باشد یا بخشی از افراد تنها به شکل قبلی زندگی بر می گردند یا اگر برنگردند تشویق می شوند تا اوقات بیشتری را با خانواده بگذرانند و خواه ناخواه این با هم بودن بعد نظارتی والدین را فراهم می کند.

چطور می توانیم جلوی گسترش این نوع زندگی را بگیریم؟

ما نمی توانیم ادعا کنیم که می توانیم جلوی رشد روزافزون این پدیده را سد کنیم، چون به هر حال به دلایلی که در بالا ذکر کردیم، برخی افراد ناگزیرند که این نوع زندگی را انتخاب کنند، اما آنچه به جامعه ما کمک می کند که نظام خانواده را حفظ کند و رشد روزافزون تجردگرایی کند شود، مستلزم این است که سیاست های قانونگذاران و مدیران اجرایی مان درباره نظام خانواده تغییر کند. بحث حمایت از زوج های جوان باید از حالت شعاری خارج شود. صندوق حمایت از زوج های جوان یا حمایت های بیمه ای و تامین اجتماعی از زوج هایی که تشکیل خانواده می دهند، تقویت شود. در حال حاضر حمایت صرفا به بحث وام ازدواج محدود شده است و عملا مشکلی را حل نمی کند. به هر حال باید حمایت عملی و مادی از خانواده ها بیشتر شود در این صورت جوانان بیشتر به سمت تشکیل خانواده روی می آورند، از طرف دیگر باید مشاوره خانواده و ازدواج را رنگ و بوی رسمی تری ببخشیم و در قالب برنامه های وسیع علمی و در دانشگاه ها به آن پردازیم و کانون های ارتباطی مناسب داشته باشیم. می توانیم پاتوق های فرهنگی برای جوانان تدارک ببینیم و فعالیت های هدفمند را در آنها شکل دهیم، هرچه کانون های ارتباط اجتماعی به شکل هدفمند ایجاد شود، جلوی کانون های غیرهدفمند و غیررسمی گرفته می شود، در این صورت می توانیم امیدوار باشیم که نظام خانواده به نحو مطلوبی شکل بگیرد و تا حدودی روند زندگی مجردی کند شود.

سمیه افشین فر - جام جم