

زندگی مجردی و تنهایی روزافزون

زندگی همراه خانواده زیر یک سقف، از کارآمدترین شیوه‌های زیستی است، چراکه تجربه بشری در طول تاریخ این را می‌گوید. چه این سقف از جنس سنگ‌های غار بوده باشد...



سلامت نیوز: زندگی همراه خانواده زیر یک سقف، از کارآمدترین شیوه‌های زیستی است، چراکه تجربه بشری در طول تاریخ این را می‌گوید. چه این سقف از جنس سنگ‌های غار بوده باشد، چه چوب درخت، چه پارچه چادر عشایر، چه آهن و آجر فرقی ندارد. آنچه در زیر این سقف‌ها زندگی نامیده شده، معمولا نوعی همزیستی بوده بین کسانی که خون مشترکی در رگ‌هایشان جاری است. پیشتر حتی این زیست از خانواده وسیع‌تر بوده و قبیله کارکرد خانواده را داشته است. حالا اما خانواده‌ها هر روز لاغرتر می‌شود، بچه دو تا کافی نیست، بلکه بچه دو تا زیاد است. برخی خانواده‌ها هم تصمیم گرفته‌اند تا می‌توانند دو نفره باقی بمانند و برخی دیگر هم زیست فردی را به زیست خانوادگی ترجیح داده، فعلا به تنهایی زیر یک سقف زندگی می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله چهاردیواری؛ این ترجیح دلایل متعددی دارد. برخی سیاست بومی‌گزینی دانشگاه‌ها بر آنها اثر نکرده و برای تحصیل از خانواده جدا شده و راهی شهری دیگر شده‌اند و جاذبه‌های شهر جدید ماندگارشان کرده است. برخی به دنبال یک لقمه نان از خانواده دور شده و آنجایی ساکن شده‌اند که اگر صبح تا شب عرق بریزند آخر ماه حساب بانکی‌شان تکانی می‌خورد. بالاخره تجمیع امکانات در کلانشهرها این ماجراها را با خود همراه دارد. برخی را هم بلای طبیعی و غیرطبیعی تنهازیست کرده است. البته در این بین کسانی هم هستند که خودشان تصمیم گرفته‌اند حسابشان را از خانواده‌شان جدا کنند.

نگاهی به آمار طلاق یا بررسی نتایج بالا رفتن سن ازدواج دلیلی است برای این ادعا که نمی‌توان از این افراد چشم پوشید. آمار هم این ادعا را تایید می‌کند. در سرشماری نفوس و مسکن سال 90 مشخص شده است، 7/1 درصد خانواده‌های ایرانی به صورت مستقل و تک‌نفره زندگی می‌کنند. به این افراد «خانواده‌های مستقل» گفته می‌شود؛ یعنی افرادی که بنا به تعریف آماری، ازدواج نکرده‌اند و طلاق هم نگرفته‌اند. در آن سال مشخص شد 30 درصد جوانان شش کلانشهر تهران، مشهد، شیراز، اصفهان، تبریز و اهواز، زندگی مجردی دارند.

افزایش نوع زندگی در دهه اخیر باعث شده تا انبوه‌سازان بیش از گذشته به فکر ساختن آپارتمان‌های کوچک بیفتند و حتی حالا ماجرا به اینجا رسیده که در مقام مقایسه هر مترمربع از این واحدهای آپارتمانی گران‌تر از واحدهای بزرگ‌تر قیمت می‌خورند. احتمالا واحدهای کوچک‌تر مشتری بیشتری دارند.

زندگی مجردی موافقان و مخالفانی دارد. برخی آنقدر مخالفند که «تنهازیستان» را محل امنیت جامعه می‌دانند و اگر در محله‌ای خلافی رخ دهد از مزاحمت، دزدی و حتی قتل، ابتدا در خانه‌های مجردی را برای پرس‌وجو می‌زنند و برخی آنقدر موافقند که وقتی فرزندشان قد کشید، به چشم یک سربار در خانه به او نگاه می‌کنند که نمی‌تواند یک زندگی ساده برای خود دست و پا کند. برخی هم فارغ از خوب یا بد بودن این شیوه زیستی، آن را هرچه هست به عنوان یک واقعیت ناگزیر در جامعه پذیرفته‌اند.

اینجا خانواده زندگی نمی‌کند

زندگی مجردی در مقایسه با زندگی خانوادگی هم مزایا دارد و هم معایب. وقتی به تنهایی در یک چارودیواری زندگی می‌کنی، ارباب خودت هستی. کسی نمی‌گوید چرا زود رفتی یا چرا دیر آمدی. کسی از لباس کهنه، موهای ژولیده، دندان مسواک‌نکرده، کم‌نامرتب یا ظرف‌های نشسته‌تان ایرادی نمی‌گیرد. می‌توانید هر غذایی را که دوست دارید، بخورید و کسی نیست که بگوید فلان غذا را نخور، برایت ضرر دارد. از این‌ها مهم‌تر وقت‌تان متعلق به خودتان است. ساعت 12 ظهر هم می‌توانید از خواب بیدار شوید و تازه کارتان را شروع کنید یا شب تا صبح بیدار بمانید و کتاب بخوانید یا فیلم ببینید، بدون این‌که نور و صدایش مزاحم

کسی باشد. خلاصه آن‌گونه زندگی می‌کنید که خودتان می‌خواهید و تنها نظر خودتان در زندگی تعیین‌کننده است.

اما همین تنهازیستان گاهی دلشان لک می‌زند برای این‌که وقتی می‌رسند خانه، چراغ خانه‌شان روشن باشد و کسی منتظر آنها نشسته باشد. پیش از حضور آنها خانه در زمستان‌ها گرم و در تابستان‌ها خنک باشد و بوی غذا اولین چیزی باشد که به شامه‌شان می‌خورد. گاهی هم می‌شود که می‌خواهند با کسی حرف بزنند از آنچه در طول روز برایشان اتفاق افتاده است. خدا نکند از کسانی باشند که از چیزی می‌ترسند، وقتی حس ترس سراغشان می‌آید، به‌تنهایی مقابله با این حس کمی سخت‌تر است. سکوت خوب است، اما وقتی تنها باشید سکوت می‌شود موسیقی متن زندگی‌تان. طولانی‌شدن این موسیقی خسته‌کننده است و کسالت‌آور. خوب است گاهی صدایی بی‌برنامه موسیقی سکوت را روی دکمه pause بگذارد و track جدیدی را پخش کند. موسیقی جدید البته باید دلچسب باشد و اگر به دعوا ختم شود، همان سکوت موسیقی دلچسب‌تری است.

خلاصه اگر از آن دست کسانی هستید که تنهازیستی را بر سایر شیوه‌های زندگی ترجیح داده‌اید، بدانید وارد مرحله جدیدی از مراحل مختلف زندگی شده‌اید و این مرحله شرایطی دارد که با زیست پیشین شما متفاوت است. پس باید ویژگی‌های این نوع زیست را بشناسید و با آن سازگار باشید، در غیر این صورت تلاش کنید سازگار شوید تا بتوانید از آن لذت ببرید.

خانواده‌های جایگزین هم‌جنس

تجربه «تک‌زیستی» تجربه متفاوتی است که برخی جوانان آرزویش را دارند. وقتی هم تجربه‌اش می‌کنند از تجربه متفاوت خود احساس رضایت می‌کنند، اما زمانی‌که این تجربه طولانی می‌شود معمولاً انسان‌ها دوباره به زیستن در خانواده علاقه‌مند می‌شوند. هر چه باشد، انسان موجودی اجتماعی است و بهتر است در کوچک‌ترین واحد زیستی هم تنها نباشد. پس شما هم اگر تنها زندگی می‌کنید، سعی کنید تک‌زیستی‌تان طولانی نشود؛ یا به محیط خانواده‌تان برگردید یا محیط خانوادگی برای خود فراهم کنید اما اگر به ارتباطات خونی علاقه‌مند نیستید و قصد ازدواج هم ندارید به فکر خانواده جایگزین باشید، به فکر دوستانی هم‌جنس که آنقدر مطمئن هستند که مانند یک خانواده می‌توان زندگی را با آنها قسمت کرد. دو خانه مجردی را تبدیل به یک خانه کنید تا در آن غمخوار هم شوید و وقتی زمین می‌خورید، کسی باشد که دستتان را برای بلندشدن بگیرد.

درست است که خانواده جایگزین یا خانواده‌ای که از دو هم‌جنس تشکیل شده نمی‌تواند احساس امنیت زیستن در خانواده سنتی را داشته باشد، اما نباید از مزایایش چشم پوشید. برای این‌که از معایبش بکاهید ابتدا برای زندگی مشترکتان قوانینی وضع کنید تا هر دو ملزم به رعایت آن باشید. شما احتمالاً با عادات زیستی یکدیگر آشنا نیستید و وضع قوانین از تنش‌های احتمالی کم می‌کند. انتخاب چنین فردی سخت است اما غیرممکن نیست. خیلی هم نگران نباشید. شما فقط تصمیم گرفته‌اید هم‌خانه باشید و تعهدی در قبال هم ندارید. پس اگر از زیستن با او احساس آرامش نکردید، می‌توانید به دنبال فرد جدیدی بگردید.

وقتی شرایط عادی نیست

تنهازیستی شاید در شرایط عادی مزایایش بر معایبش بچربد، اما وقتی شرایط از حالت عادی خارج می‌شود ماجرا برعکس می‌شود. یک سرماخوردگی ساده هم می‌تواند عادی بودن شرایط را برهم بزند. اینجاست که دلت می‌خواهد کسی باشد که یک لیوان چای گرم به دستت بدهد، برایت جوشانده دم کند و تا وقتی تو مشغول استراحت هستی، در حال پخت سوپ برای ناهار باشد اما در عمل هیچ‌کدام از این اتفاقات نمی‌افتد. خودت باید هم چای را دم‌کنی و هم جوشانده را و برای ظهرت سوپ بار بگذاری، البته اگر وقتی داشته باشی.

وقتی را در نظر بگیرید که می‌خواهید یک کمد سنگین و بزرگ را جابه‌جا کنید؛ مثلاً وقتی فرش زیرش لوله شده و باید صاف شود. یک مرور ساده ذهنی موقعیت‌های زیادی را به یاد می‌آورد که در آنها تنهایی کاری از پیش نمی‌رود، اما تنهایی واقعی‌ترین واقعیت این نوع زندگی است. پس برای مواجهه با چنین شرایطی باید از پیش تدبیر کنید. مثلاً شرایط را برای زندگی در بیماری‌هایی که ممکن است به آن دچار شوید، آماده کنید تا در آن شرایط غافلگیر نشوید. به‌عنوان مثال همیشه جوشانده به اندازه دم کردن دم دست بگذارید یا مواد تهیه سوپ را که فاسدشدنی نیستند، در قابلمه‌ای آماده داشته باشید. همچنین اگر به بیماری خاصی دچار هستید قرص‌هایتان را در چند نقطه از خانه در دسترس بگذارید تا زمانی که نیاز دارید با کوچک‌ترین حرکتی به آن برسید.

برای انجام کارهایی که در خانه به‌تنهایی قادر به انجام آن نیستید، بگذارید تعدادشان آنقدری بشود که کمک گرفتن از کسی منطقی به نظر برسد. آن وقت از یکی از آشنایان بخواهید به کمک شما بیاید یا از شرکت‌های خدماتی کمک بگیرید. البته اگر اهل معاشرت با همسایه‌ها هستید و رابطه خوبی با آنها برقرار کرده‌اید، می‌توانید زودتر از این حرف‌ها به سراغ او رفته،

بخواهید کمکتان کند. اگر چنین کردید، شما هم باید هر زمان همسایه‌تان به شما نیاز داشت در خدمتش باشید اما اگر همسایه‌ها را غریبه می‌دانید و با غریبه‌ها راحت نیستید، سعی کنید خانه‌تان نزدیک کسی باشد که شرایطی مشابه شما دارد و به او اطمینان دارید تا در شرایط غیرعادی کمک‌حال هم باشید.

بهره اضافه ببرید

حالا که لازم نیست وقت‌تان را با کسی تقسیم کنید، می‌توانید آن را با خودتان تقسیم کنید. وقتی عمرتان را به پای کسی نمی‌ریزید، لازم نیست آن را دور بریزید. با یک برنامه‌ریزی ساده اما جامع می‌توانید از هدررفت آن جلوگیری کنید. در این برنامه باید برای همه امور ضروری و غیرضروری وقت داشته باشید، هر کدام به تناسبی. برخی کارها روزانه در فهرست برنامه‌هایتان جا می‌گیرد، برخی هفتگی، برخی ماهانه و برخی سالانه. اولویت‌بندی آن بیش از هر چیز بستگی به خودتان دارد، فقط این اولویت‌بندی را به‌گونه‌ای انجام دهید که وقتی یک روان‌شناس آن را دید، به شما دست‌مریزاد بگوید و به فکر نصیحت کردنتان نیفتد. برخی امور در زندگی خانوادگی بدون نیاز به برنامه‌ریزی فردی رخ می‌دهد. مثل وقتی خانواده تصمیم می‌گیرد سحرخیز باشد. شما چه بخواهید و چه نخواهید صبح‌ها نمی‌توانید بخوابید. در این شرایط احتمالا شب زودتر به خواب می‌روید و زیست سالم‌تری دارید یا در خانواده سفره صبحانه پهن است و خوردن آن نیاز به تصمیم‌گیری پیشینی ندارد، اما وقتی تنها زندگی می‌کنید شب که به خانه برمی‌گردید، باید هر آنچه را برای صبحانه نیاز دارید تهیه کنید.

ورزش را هم از یاد نبرید. ورزش باید در برنامه روزانه جای بگیرد. روزی نیم ساعت پیاده‌روی در پارک محل هم سطح تعاملات شما را بالا می‌برد و هم به سلامتی شما کمک می‌کند. خودتان بهتر می‌دانید که شما کمتر از بقیه می‌توانید مریض شوید، اما بیشتر در معرض آسیب هستید. سفر هم از ضروریات زندگی شماست. سفر بویژه وقتی با جمعی همراهی که از بودن با آنها لذت می‌برید، فرصت مناسبی است، برای جبران لحظاتی که به‌تنهایی سپری کردید. تک‌زیستی در شرایط عادی تنوع را از زندگی می‌گیرد و سفر فرصت خوبی است برای جبران آن. وقتی در جایی هستید که به آن عادت نکرده‌اید یا همراه با کسانی هستید که به حضورشان عادت ندارید، می‌توانید ابعاد و جنبه‌های جدیدی از زندگی را ببینید و از تجربه‌های تازه برای ادامه زندگی‌تان بهره ببرید. مشکل اینجاست که سفر معمولا پرهزینه است. پس باید برای زندگی‌تان برنامه‌ریزی اقتصادی داشته باشید تا پولتان کفاف همه اولویت‌هایتان را بدهد. اگر هم خیلی اهل دودوتا چهارتا نیستید، مانند دوران کودکی قلکی بخرید و هر روز اضافه درآمدتان را برای سفر به قلک بریزید.

مطالعه هم از پیشنهادهایی است که همواره می‌توان برای تک‌زیست‌ها ارائه داد. سکوت و تنهایی فرصتی به شما داده که براحتی نصیب هر کسی نمی‌شود. پس آن را راحت از دست ندهید و از آن بهره ببرید. وقتی مطالعه می‌کنید مثل این است که نویسنده شما را مخاطب قرار داده و دارد با شما حرف می‌زند. پس کمتر احساس تنهایی می‌کنید. خلاصه از هر امکانی که اطرافتان هست بهره ببرید، آن هم بیشتر از معمول. بهره اضافه ببرید. وقتی لازم نیست بهره زندگی‌تان را با کسی تقسیم کنید، چرا از بهره اضافه‌تان چشم‌پوشید؟

چشم‌های جامعه را باید شست

زندگی بدون خانواده، تفاوت چشمگیری با زندگی به همراه آنها دارد. فرق نمی‌کند که چرا تنه‌زیستی شده سرنوشت شما. باید در شرایط کنونی واقعیتهایی را بپذیرید. اولین مشکلی که تنه‌زیست‌ها با آن مواجهند «نگاه جامعه» به این مقوله است. درست است که نسبت به گذشته این نگاه تلطیف شده، اما هنوز هم وجود دارد. به‌عنوان مثال برای رفتن به بنگاه املاک با مشکلاتی مواجه می‌شوید، بخصوص در شهرهای کوچک‌تر. کم نیستند زنانی که به هر دلیلی مجبور شدند به دروغ به بنگاه بگویند، همسرشان شهرستان است و تا یک هفته پس از اسباب‌کشی به او می‌پیوندند تا نگاه کسبه محل به او خاص نشود. مردانی هم که می‌گویند به دنبال خانه برای یک نفر هستند، تعداد خانه‌هایی که به ایشان پیشنهاد می‌شود، کمتر و کمتر می‌شود.

چه می‌شود کرد تا به یک مجرد به چشم یک بزهدار نگریسته نشود؟ یک ریشه این نوع نگاه برمی‌گردد به اهمیت نهاد خانواده در جامعه ما. در این نگاه، نظارت خانواده باعث می‌شود بسیاری از رفتارها از فرد سر نزنند. برخی فکر می‌کنند کسی که خانواده‌اش هم نتوانسته‌اند او را تحمل کنند، همسایه‌ها چگونه حضور او را تاب آورند. هر چه هست باید این نگاه را عوض کرد و نشان داد، هر فرد به‌تنهایی هم می‌تواند مسئولیت رفتارش را بپذیرد و بدون نظارت مستقیم هم می‌تواند انتظار داشت که رفتار ناهنجاری از او سر نزنند. مسئولیت تغییر نگاه هم بیش از هر چیز بر عهده تنه‌زیستان است. باید برای نشان دادن زیست سالم با تعریفی که جامعه ارائه می‌دهد، تلاش کنند تا در چشم نمانند و پس از مدتی راحت‌تر از گذشته زندگی کنند.

خانه نیست، پاتوق است

گاهی ماه می‌رود و ماه جدید می‌آید اما کسی زنگ خانه را نمی‌زند، تنها وسیله ارتباطی با انسان‌ها می‌شود شبکه‌های اجتماعی و تلفنی که هفته‌ای یک بار به صدا درمی‌آید و گاهی شرایط برعکس می‌شود. گرچه معمولاً تک‌زیستی را با تنهایی مترادف می‌دانند، اما ممکن است در عمل خلاف آن رخ دهد. وقتی دوستان احساس وظیفه‌شان بالا می‌رود و تا می‌توانند شما را تنها نمی‌گذارند. حتی گاهی شما در خانه نیستند، اما آنها حاضر نیستند خانه را ترک کنند. شده‌اند مثل وسایل خانه، جایشان در خانه شما ثابت است. شما می‌روید و می‌آیید و آنها هستند و حتی گاهی می‌بینید برای این‌که تنها نمانند، مهمان هم دعوت کرده‌اند. هر شب در خانه شما دور هم جمع می‌شوند و شما در نقش میزبان ایفای نقش می‌کنید. شب‌های اول این شب‌نشینی‌ها ممکن است لذت‌بخش باشد، اما بتدریج مهمانان عزیز همچون نفس می‌شوند که خفه می‌سازند اگر آیند و بیرون نروند.

شرایط گاهی بدتر هم می‌شود، وقتی برخی دوستان درخواست می‌کنند، زمانی که شما نیستید تشریف بیاورند منزل شما چراکه جای دیگری نمی‌توانند به خلوت بروند! کارشان هم به نظرشان طبیعی است و حتی نظر شما را نمی‌پرسند و فقط به دنبال کلید به محل کار یا تحصیلتان می‌آیند. شما هم برای آن شب باید جای دیگری برای خودتان دست و پا کنید. بهتر از پشت در ماندن است.

در این شرایط که محتمل هم به نظر می‌رسد، زندگی سخت می‌شود. باید هوشیار بود و در دام چنین دوستانی گرفتار نشد. شما باید بتوانید حریم خصوصی‌تان را مدیریت کنید. وقتی تنها زندگی می‌کنید باید در انتخاب دوستانتان محتاط‌تر از قبل عمل کنید چون همیشه کسانی هستند که حدود و حریم را رعایت نمی‌کنند. با محدود کردن ارتباطتان با این‌گونه افراد تنها نخواهید ماند، اگر دوستانی که به شما شبیه‌تر هستند را پیدا کنید. کمی در اطرافتان دقیق شوید بعید است خیلی از شما دور باشند. اگر درست تشخیص داده باشید آنها هم از معاشرت با شما لذت می‌برند و می‌توان رابطه‌ای سودمند و در چارچوب مشخص را پایه گذاشت.