

واکاوی روان شناختی افزایش ۲ و ۳ برابری تجرد قطعی دختران و پسران ایرانی در دهه های اخیر

# تنهایی های خودخواسته!

دکتر مهدی سوداوری، روان شناس



روند تجرد قطعی دختران و پسران با افزایش قابل توجهی در دهه های اخیر همراه شده است. در همین ابتدای مطلب، باید توجه داشت تعریف تجرد قطعی، دختر و پسرهایی را در بر می گیرد که تا ۵۰ سالگی ازدواج نکرده اند. با این حال و طبق آخرین گزارش مرکز آمار ایران، طی سال های ۱۳۷۵ تا ۱۳۹۵ این شاخص برای مردان حدوداً دو برابر شده و برای زنان بیش از سه برابر بوده است. در این بین و با این که تقریباً هر روز جلسات، همایش ها و برنامه های تلویزیونی درباره ازدواج آسان و تسهیل آن برگزار می شود ظاهراً نتیجه برعکس بوده و درصد جوانانی که حتی به ازدواج فکر نمی کنند، روز به روز در حال افزایش است. در این نوشتار به برخی از دلایل روان شناختی این پدیده اشاره می شود، هر چند دلایل اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و... هم در این روند موثر است که باید توسط متخصصان هر رشته بررسی شود.

## • خودشان را نمی شناسند

بسیاری از متولدان دهه های ۶۰ و ۷۰ که امروز به سن ازدواج رسیده اند، تقریباً هیچ شناختی از علایق، خواسته ها و در مجموع از خودشان ندارند. بیشتر این افراد طبق روند کلی جامعه صرفاً درس خوانده اند، دکترو مهندس (برای آرزوی والدین شان) شده اند اما کوچک ترین شناختی از نقاط قوت و ضعف خود ندارند به این صورت که حتی نمی توانند بیان کنند چرا به ازدواج احتیاج دارند یا همسر مناسب آن ها چه خصوصیاتی باید داشته باشد. رضایت نداشتن از رشته تحصیلی و شغلی بسیاری از افراد هم ناشی از همین نداشتن شناخت است. در این دوره والدین از فرزندان شان فقط انتظار درس خواندن داشته اند و اجازه هیچ فعالیت دیگری مانند کار موقت، ورزش، تئاتر و... را به آن ها ندادند. در نتیجه حالا بعضی از ماتبدیل به بزرگسالانی بدون شناخت از خود شده ایم.

## • درباره مفهوم عشق اشتباه می کنند

بیشتر جوانان ایران، عشق را از کتاب ها و فیلم ها آموخته اند، در نتیجه باورهای نادرست بسیاری در میان آن ها رایج است: مانند نیمه گمشده، عشق اول، ضرورت عشق سوزان اولیه برای پایداری ازدواج... این باور ها که در فیلم ها و ادبیات، لازمه هنر بزرگنمایی و رمانتیک کردن قصه است، به نسل جوان منتقل شده است بنابر این هنگامی که باور جوانان با آن چه وجود دارد همخوان نیست، به خواستگاری نمی روند و منتظر نیمه گمشده خود یا عشق در یک نگاه خواهند ماند. این افراد از تنهایی به ستوه آمده اند اما آن چه را که می خواهند نمی یابند زیرا وجود خارجی ندارد.

## • عزت نفس شان پایین است

عزت نفس به ارزیابی کلی و حس ارزشمندی فرد از خویش گفته می شود که به دلایل مطرح شده تا این جای مطلب، در بعضی افراد نسل حاضر پایین است. بنابر این نداشتن عزت نفس به دو صورت جلوه پیدا کرده است: یا افراد خودشیفته شده اند و هیچ کس را لایق خود نمی دانند یا به شدت خودتخریبی کرده و فکر می کنند هر کس از ما خوشش بیاید، حتماً یک مشکلی دارد که سراغ گزینه های بهتر از ما رفته است. در نتیجه توان برقراری ارتباط سالم و موثر با دیگران از دست می رود.

## • در انتظار معجزه هستند

بسیاری از جوانان به دنبال موفقیت سریع هستند. کلاس های کنکور که صرفاً راه حل تستی هر مسئله را به دانش آموز یاد می دهند، این تفکر را که برای هر هدفی یک راه میانبر نیز وجود دارد، پدید می آورند. این افراد در انتظار یک معجزه هستند تا شرایط تغییر کند، اتفاقی بیفتد یا کسی وارد زندگی آن ها شود تا تمام مشکلات آن ها حل شود. از این رو منتظر این فرد خاص (اتفاق خاص) هستند و خود تلاشی برای موفقیت و بهبود شرایط انجام نمی دهند. در این بین گاهی هم به دنبال «یکهو عاشق شدن نیز می روند، در حالی که عشق و دوست داشتن واقعی فقط در تعامل بلند مدت شکل می گیرد.

## مهم ترین علل تجرد قطعی دختران از نظر خودشان



هم اکنون به ازای هر

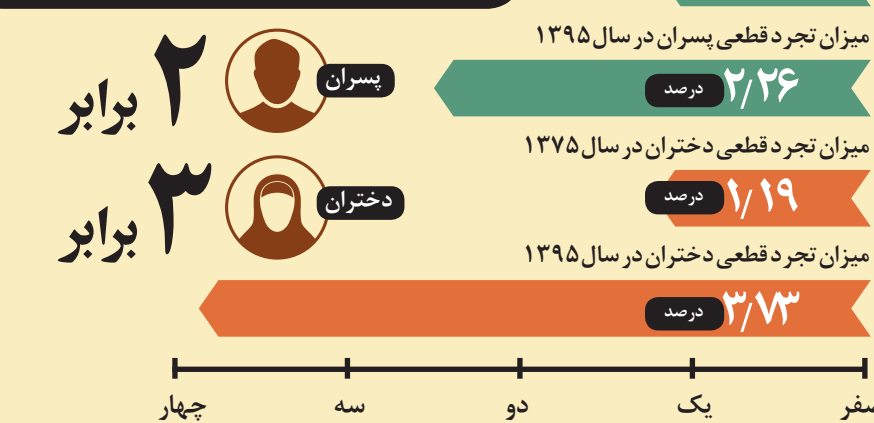
۱۰۰ پسر ۸۲ دختر

در سن ازدواج در کشور وجود دارد

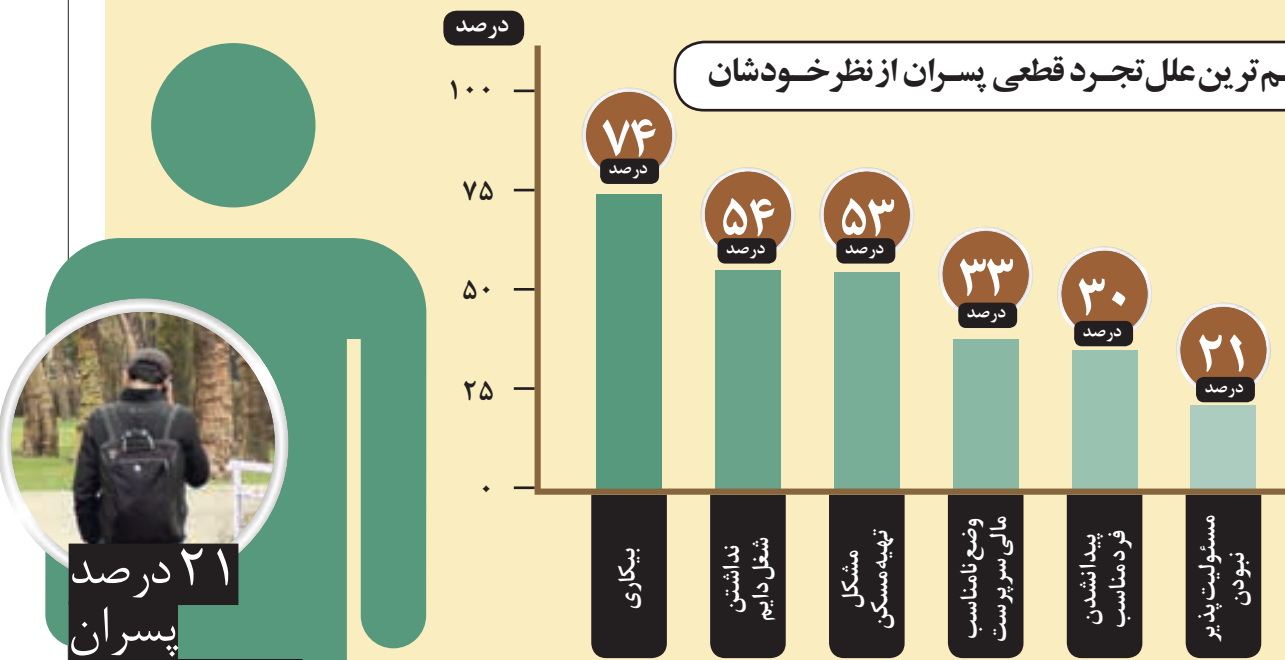


منابع آمار: مرکز آمار ایران، خبر آنلاین، پژوهش های دانشگاه تهران، شبستان طراحی اینفوگرافیک: امید باصری

## میزان رشد تجرد در ۲۰ سال گذشته



## مهم ترین علل تجرد قطعی پسران از نظر خودشان



## • احساس خود کار آمدی پایینی دارند

خود کار آمدی به برداشت کلی فرد از توانایی حل مشکل خود اطلاق می شود. افرادی که خود کار آمدی پایینی دارند، خود را بی عرضه تلقی می کنند. هم اکنون پسران و دختران، خود کار آمدی پایینی در دو حیطه مالی و جنسی دارند. متأسفانه مشکلات اقتصادی، این باور را در بسیاری از جوانان ایجاد کرده است که توان تشکیل خانواده ندارند. در جامعه گفته می شود مهم ترین عامل برای ازدواج پسران، شرایط اقتصادی آن هاست و هنگام پیشنه ادا ازدواج هم اولین موضوع مورد سوال، دارایی آن هاست. در نتیجه بیشتر مردان ما خود کار آمدی پایینی هنگام ازدواج و برآورده کردن نقش شوهر (تامین نیاز مالی خانواده) احساس می کنند. از سوی دیگر، بسیاری از دختران جوان مادر چار کمبود کار آمدی جنسی هستند. آن ها خود را زنپا و جذاب نمی دانند و طبق باور جامعه، مردان مناسب به سراغ دختران زربامی روند پس گزینه مناسبی برای خود متصور نمی شوند. دلیل تعداد بالای جراحی های زیبایی در کشور هم همین است.

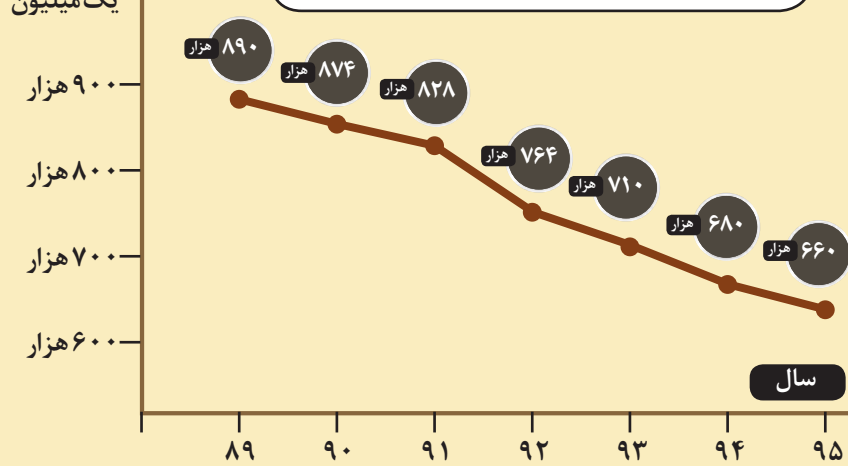
## • سواد عاطفی شان کم است

سواد عاطفی به معنای نحوه برقراری ارتباط عاطفی و مدیریت آن است و حالا بعضی از جوانان ما سواد عاطفی ندارند زیرا در این باره هیچ آموزشی در خانواده و مدرسه دریافت نکرده اند. رفتار ها و باور هایی مانند عذر خواهی کردن باعث شکستن غرور می شود و ابزار احساسات ضعف است، از همین مسئله ناشی می شوند.

## • از آن چه که دارند لذت نمی برند

همیشه والدین از ما خواسته اند بهترین باشیم. در امتحان اگر نمره ۱۹ گرفته بودیم، با جمله «چرا ۲۰ نشده ای؟» روبرو شده ایم. همواره با دیگران مقایسه شدیم که فلانی را ببین چقدر درس خوان است، چقدر مرتب است و... حال واقعاً چرا انتظار داریم که این نسل توان لذت بردن از آن چه را که دارد، داشته باشد؟ بیشتر جوانان به دنبال کسب بیشتر و بهتر هستند، بدون آن که حتی بدانند بیشتر و بهتر در چه موضوعی افتضای می کنند که از شرایط موجود راضی نیستند. هر چه که به دست می آورند آن ها را راضی نمی کند، چون همیشه یک چیزی کم دارند.

## میزان ازدواج طی ۷ سال اخیر



## اتاق مشاوره

## مادر شوهرم خیلی در کار هایم دخالت می کند



در دوران عقدم، مادر شوهرم خیلی در کار های ما دخالت می کند. همیشه من و شوهرم را با حرف هایش به جان هم می اندازد. شوهرم هم خیلی به حرف های مادرش گوش می دهد. تا پای طلاق رفتیم ولی دوباره آشتی کردیم.



مهسا جعفری نسب  
روان شناس بالینی

اولین مسئله ای که باید هر زوج در آغاز زندگی مشترک خود درباره آن صحبت کنند و به تفاهم برسند، اتفاق نظر درباره موضوعاتی از جمله چگونگی گذراندن اوقات فراغت خود، چگونگی ارتباطات، نحوه پوشش و... است. در چه بعدی باید به خانواده ها و موضوع احترام و اهمیت دادن به آن ها در این بین بپردازند، به این معنا که برای آن ها حدود مرز مشخصی را با رعایت احترام برای زندگی خود در نظر بگیرند تا به زندگی مشترک شان خللی وارد نشود. گاهی اوقات، ندانستن مهارت های زندگی و داشتن باور های غلط در زندگی مشترک باعث آسیب دیدن رابطه و از بین رفتن شیرینی زندگی مشترک به خصوص در اوایل ازدواج می شود که می توانست با آشنایی بیشتر زوج ها و صحبت های بیشتر در این زمینه حل شود ولی با لجزای و دخالت افراد مشکل ساز شده است.

## • احساسات تان را به شوهر تان بگویید

برای حل چنین مسائلی بهتر است هنگام صحبت با همسر خود بیشتر از احساسات خود صحبت کنید تا این که بیشتر او و خانواده اش را مخاطب قرار دهید. به طور مثال گفتن: «من احساس می کنم...» خیلی بهتر است تا بگویید: «تو و خانواده ات همیشه...» این گونه صحبت کردن باعث می شود فرد حس کند همیشه مقصر است و ناخواسته به لجزای و همکاری نکردن با شما بپردازد. در نتیجه نه تنها مشکل حل نمی شود بلکه بیشتر از شوهر تان دور می شوید و مشکلات نیز افزایش می یابد.

## • بعد از هر دخالتی دعوا نکنید

بعد از هر اتفاقی، برای چند دقیقه از موضوع دور شوید و بعد از این که به آرامش نسبی دست یابید، درباره آن با همسر تان در موقعیتی که ایشان هم آرام هستند، به صورتی که گفته شد، صحبت کنید و به یک نتیجه منطقی برسید. یادتان نرود با تغییر خودمان، دنیای مان عوض می شود.

## • خانواده ها بخوانند

موضوع بعدی، میزان وابستگی و اثر گذاری خانواده ها بر افراد متاهل است که به علت نداشتن اطلاعات کافی و شاید محبت افراط گونه، می خواهند همیشه با نصیحت خود خوشبختی فرزندانشان را ببینند ولی نمی دانند که این گونه محبت کردن، نه تنها باعث خوشبختی زوج ها نمی شود بلکه بیشتر باعث تفرقه افکنی بین آن ها می شود که می توان با کمک یک روان شناس و صحبت های بیشتر، این مسائل را حل کرد.

## چیدمان

## ۵ترفند دلبا تر کردن خانه

رویا رضایی نسب، کارشناس معماری

بیشتر ما کودکی مان را در خانه های بزرگ گذرانده ایم و به همین دلیل در نگاه اول، آپارتمان ها کوچک و دلگیر به نظر مان می رسند. یک پذیرایی که به زور میلمان را می توانیم حاشیه دیوار های کم عرض بچینیم، یک اتاق خواب که اگر شانس داشته باشیم تخت خواب مان در آن جا می شود، یک آشپزخانه که وقتی آشپز دوتا می شود، دیگر برای نفر سوم جاندار دو در آخر هم یک دستشویی و حمام که گاهی با هم شریک می شوند! مجله منزل با این مقدمه، راهکار هایی را برای چیدمان بهتر خانه های کوچک ارائه می دهد تا دلبا تر به نظر برسند.

۱- چیدن میل ها به صورت ال شکل: برای خانه های کوچک، میلمان ال شکل مناسب ترین میلمان است چون افراد بیشتری می توانند از آن استفاده کنند و کنج پرت هم قابل استفاده می شود. میز های عسلی را کنار بگذارید و از میلمانی که دسته هایش این کار را انجام می دهد، استفاده کنید. توجه داشته باشید میل ها را جوری نچینید که یک دایره یا چهار گوش با فضایی بسته ایجاد کند.

۲- نصب تلویزیون روی دیوار بی خاصیت: دیواری را برای نصب تلویزیون انتخاب کنید که برای نشستن و چیدن میلمان مناسب نباشد. میز تلویزیون را حذف کنید. می توانید با طراحی قفسه های افقی روی دیوار تلویزیون، جایی برای مجسمه ها بسازید؛ این یعنی صرفه جویی در فضای اصلی خانه.

۳- روشن تر کردن فضای کم نور: اگر می خواهید خانه تان دلبا تر و بزرگ تر به نظر برسد از لامپ هایی با نور روشن گرم مانند رنگ سفیدی که به میزان کمی با رنگ زرد یا صورتی آمیخته شده است، استفاده کنید تا کم نوری اتاق جبران شود و به خواسته تان برسد.

۴- استفاده نکردن از اشیای بزرگ: مجسمه های بزرگ، گلدان های حجیم، میز هایی با بدنه یک دست و میل های درشت برای خانه های کوچک مناسب نیستند. آن ها ممکن است در مغازه زیبا به نظر برسند اما خانه شما را کوچک تر و احساس خفقان ایجاد می کنند. در واقع هر خانه ای اشیای مناسب خودش را می خواهد. همین اشیای بزرگ در خانه های بزرگ، می توانند احساس بهتری ایجاد کنند.

۵- رنگارنگ نکردن خانه: در کل خانه چه برای میلمان و پرده ها و چه دیوار ها از دو یا سه رنگ استفاده کنید. رنگ های متنوع باعث احساس آشفتگی و کلافگی شما می شود. تازه این دو، سه رنگ هم باید با هم جور باشد؛ به طور مثال انتخاب یک رنگ کبک دوتایی یا سه تایی از آبی، سفید و قهوه ای یا سبز، سفید و قهوه ای یا قهوه ای، سفید و کرم می تواند انتخاب مناسبی باشد.