



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



بحران تجردگرایی در غرب

”درس آموخته‌ها“

دکتر نوذر نخعی
متخصص پزشکی اجتماعی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: نخعی، نوذر، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور: کتاب بحران تجردگرایی در غرب (درس آموخته‌ها)/تالیف نوذر نخعی.
مشخصات نشر: کرمان: مهرتا، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص:مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۸۵۵۶-۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: مجردها / Single people -- مجردها -- روان‌شناسی / Psychology -- Single people
روابط بین اشخاص / Interpersonal relations / تنهایی -- جنبه‌های اجتماعی
Loneliness -- Social aspects / تنهایی -- جنبه‌های روان‌شناسی
Loneliness -- Psychological aspects
رده بندی کنگره: HQ۸۰۰
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۳۸۳۷۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

کتاب بحران تجردگرایی در غرب | درس آموخته‌ها

تألیف: دکتر نوذر نخعی

گرافیک و صفحه‌آرا: محسن ملانوری

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

ناشر: انتشارات مهرتا

چاپ و صحافی: خاتم‌الانبیاء

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۸۵۵۶-۳-۹



نشانی: کرمان، بلوار کشاورز، نبش
کوچه شماره ۹، مجتمع تجاری اداری
فولاد کرمان (افق)، طبقه دوم، واحد
۲۲، تلفن: ۲ - ۳۲۱۲۵۷۹۱ - ۳۴

تقدیم به جوانان برومند میهن عزیزم؛
که کوهر آرامش راستین را نه در سراب های بیرون، که در حصار کرم و امن
آغوش خانواده می جویند و می یابند.

فهرست

پیشگفتار.....	۶
مقدمه.....	۸
فصل ۱- گونه‌شناسی و روند تجردگرایی در دنیای غرب.....	۱۱
فصل ۲- تجرد و پیامدهای آن بر ابعاد مختلف سلامت.....	۲۳
فصل ۳- علل و زمینه‌های فزاینده‌ی تجردگرایی در جامعه.....	۲۹
فصل ۴- نقش سبک دلبستگی کودکی در رغبت یا بی‌میلی به ازدواج در بزرگسالی.....	۵۳
فصل ۵- نقش تجارب منفی کودکی در شکل‌گیری تجردگرایی.....	۷۱
فصل ۶- نقش تربیت و فرهنگ فردگرا در رشد گرایش به تجرد.....	۷۹
فصل ۷- نقش فرهنگ لذت‌محور در کاشت بذره‌ای تجرد.....	۸۵
فصل ۸- درس‌آموخته‌ها.....	۹۱

پیشگفتار

هنگامی که سخن از آسیب‌های اجتماعی به میان می‌آید، بی‌اختیار ذهن‌ها به سوی پدیده‌هایی چون اعتیاد، خودکشی و طلاق کشیده می‌شود، اما مفهوم آسیب اجتماعی بسی گسترده‌تر است: هر پدیده یا رفتاری که ستون‌های پایدار جامعه _مانند هنجارها و ارزش‌های بنیادین_ را به لرزه افکند و پیامدهای تلخش، فرد و جامعه را درگیر سازد، آسیب اجتماعی نام می‌گیرد؛ و از این دست، گسترش مجردگرایی نیز خود نوعی آسیب اجتماعی است. از مجردگرایی می‌توان به مثابه فشارسنج اجتماعی¹ نام برد. همان‌طور که فشارسنج، میزان فشار هوا را اندازه‌گیری می‌کند و می‌تواند خبر از تغییرات آب‌وهوایی بدهد، نرخ و وضعیت مجردگرایی هم می‌تواند نشان‌دهنده تغییرات، مشکلات یا روندهای اجتماعی مهم مانند مشکلات خانوادگی، کاهش پیوندهای عاطفی یا تحولات فرهنگی در یک جامعه باشد. رشد روزافزون مجردگرایی در غرب، ناقوس افول نهاد خانواده را به صدا درآورده است. صدایی که اگر به گوش جان شنیده نشود، خاموشی کانون مهر را در پی خواهد داشت.

از مهم‌ترین ریشه‌های گسترش مجردگرایی در غرب، سلطه اندیشه فردگرایی است؛ اندیشه‌ای که با دو نشان بارز شناخته می‌شود: نخست، فروپاشی ساختارهای سنتی و کاهش وابستگی عاطفی به خانواده؛ و دوم، برتری یافتن سود و کامیابی فردی بر منافع جمعی، در انتخاب‌های مهم زندگی. ژرفای این ایدئولوژی را باید در شیوه تربیت نسل و روابط

1 Social barometer

میان والدین و فرزندان جست‌وجو کرد. از همین‌رو، راه رویارویی با موج تجردگرایی، از آگاهی‌بخشی در خانواده و توجه ویژه به سال‌های کودکی می‌گذرد.

این کتاب به یاری و حمایت مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تدوین شده است. هدف اصلی آن، واکاوی یکی از بنیادی‌ترین عوامل گسترش تجردگرایی در جوامع معاصر، یعنی سلطه‌ی اندیشه‌ی فردگرایی و پیامدهای آن بر ساختار خانواده و تربیت فرزندان است. نویسنده کوشیده است با تبیین علمی و مستند این جریان فکری و تأثیرات آن بر شکل‌گیری نگرش نسل نو به خانواده و ازدواج، مخاطبان را به اهمیت تربیت صحیح در سال‌های کودکی و ضرورت حمایت آگاهانه از بنیان خانواده هشدار دهد.

این اثر تلنگری است برای اندیشمندان، کارشناسان، خانواده‌ها و دغدغه‌مندان فرهنگ تا بیش از پیش، پیشگیری از شیوع تجردگرایی را در کانون توجه خود بنشانند و راهکارهایی مبتنی بر شناخت عمیق فرهنگی و تربیتی بیابند. امید آن که این مجموعه، گامی کوچک اما اثرگذار در حفظ و تداوم گرمای خانواده و سلامت اجتماعی سرزمینمان باشد.

نوذر نخعی

استاد پزشکی اجتماعی

مرکز تحقیقات مدیریت ارائه خدمات سلامت

پژوهشکده آینده‌پژوهی

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

مقدمه

نیاز به تعلق داشتن و شور عشق ورزیدن، ریشه‌ای کهن در نهاد هر انسان و در ژرفای همه فرهنگ‌ها دارد. پژوهش‌های بی‌شماری عوامل پدیدآورنده یک زندگی زناشویی باکیفیت را واکاویده‌اند، اما معدودند تحقیقاتی که به ریشه‌های زندگی مجردانه پرداخته باشند.

در کتاب «دایرةالمعارف مطالعات خانواده» گفته شده است که معمولاً برای توصیف وضعیت خانواده و زندگی زناشویی در آمریکا، از واژه‌هایی مثل «بحران»، «سقوط»، «شکست»، «زوال تدریجی» و «مرگ» استفاده می‌شود.^۲ در جهان غرب، به‌ویژه در آمریکا، تجردگرایی رو به فزونی است؛ به‌گونه‌ای که فراوانی بزرگسالان مجرد از ۲۸ درصد در سال ۱۹۷۰، به ۴۴ درصد رسیده است. نکته قابل تأمل این است که سهم هم‌باشی (زندگی مشترک بدون ازدواج) در این افزایش اندک بوده و بخش عمده آن، حاصل دگرگونی‌های اجتماعی و روان‌شناختی است.

در کره جنوبی، شمار خانواده‌های تک نفره^۳ طی سی سال از ۸/۴ درصد (۱۹۸۰) به ۲۴ درصد (۲۰۱۰) رسید—رشد خیره‌کننده‌ای که نشان از تغییری عمیق دارد.^۴ بیشترین رواج خانواده‌های یک‌نفره، به اروپا و آمریکای شمالی تعلق دارد: در سوئیس، فنلاند، دانمارک و لهستان، بیش از یک‌سوم شهروندان در خانواده‌ای تک‌نفره به سر می‌برند.^۵

2 "Crisis" – along with similar words such as "breakdown," "fragility," "decline," and "demise" – is often used to describe the current state of family and marital life in the United States.

3 One-person household

4 Ho JH. The problem group? Psychological wellbeing of unmarried people living alone in the Republic of Korea. Demographic Research. 2015 Jan 1;32:1299-328.

5 Cohen PN. The rise of one-person households. Socius. 2021;7:23780231211062315.

هرچند در ژاپن و هنگ‌کنگ، مردان مجرد بیش از زنان هستند، اما آهنگ رشد مجرد زنان بسیار تندتر شده؛ چنان‌که در بازه ۱۹۸۶ تا ۲۰۱۰، درصد مردان و زنان ۳۰ تا ۳۴ ساله‌ای که هرگز ازدواج نکرده‌اند، به ترتیب از ۳۱ و ۱۵ درصد به ۵۴ و ۳۹ درصد افزایش یافته است. بنا به نظر کارشناسان، فرهنگ غربی بیش از آنکه پسران آسیایی را تحت تأثیر قرار دهد، مسیر فکری و ارزش‌های دختران را تغییر داده و اولویت‌های نوینی را به جای تشکیل خانواده در ذهن آنان نشانده است.^۶ اگرچه نرخ مجرد در کشورهای غربی نیز جهشی دوبرابری (در سه دهه از ۱۹۹۰ تا امروز) داشته، همچنان نگرش غالب پژوهشگران نسبت به این پدیده، بار منفی دارد؛^۷ گرچه گروهی اندیشه طبیعی‌انگاری آن را ترویج می‌کنند.

امروز، در عصر ارتباطات و تنوع شیوه‌های زیست زندگی، موج فرهنگ‌ها و الگوهای نو به جامعه ما، بویژه کلان‌شهرها نیز راه یافته و مجردگرایی رو به فزونی است. هرچند حق انتخاب، محل احترام است، اما نباید فراموش کرد که خانواده، گوهر آرامش، شادی و معنای زندگی است. فرهنگ و تاریخ ایرانی، همواره پیوند عاطفه، حمایت و حضور در کنار عزیزان را ستوده است. ازدواج و تشکیل خانواده بستری برای بالیدن آدمی و بلوغ جمعی است؛ و امید و امنیت را برای زندگی به ارمغان می‌آورد. در جهانی که گاهی سراب خوشبختی را در تنهایی جست‌وجو می‌کنند، بازگشت به اصالت خانواده و پیوند قلب‌ها نه تنها بر سلامت روان و احساس رضایت می‌افزاید، بلکه نسل آینده را نیز از

6 Tanaka H, Ng CW. Individualization of marriage and work life choices: A study of never-married employed women in Hong Kong and Tokyo. *Asian Women*. 2012 Mar;28(1):85-119.

7 Fitzpatrick J. Voluntary and involuntary singlehood: Salience of concepts from four theories. *Journal of Family Theory & Review*. 2023 Sep;15(3):506-25.

برکات عشق، فداکاری و پشتیبانی مستمر بهره‌مند می‌سازد. در این کتاب سعی بر آن است، تا با تأملی ژرف در ریشه‌های گسترش مجردگرایی در دنیای غرب، به عواملی بپردازیم که مهار و پیشگیری از آن، بیش و پیش از همه، به دست خانواده‌هاست. هدف آن است که مسیر شناخت و آگاهی برای کارشناسان و خانواده‌ها هموار گردد تا بتوانند از همان نخستین سال‌های زندگی، خلأها و لغزشگاه‌هایی را که زمینه‌ساز چیرگی ذهنیت مجردگرایی بر افکار فرزندانمان می‌شود، به‌درستی تشخیص دهند و اجازه ندهند میل فطری پیوند و ازدواج از ریل خود خارج گردد. البته روشن است که همه ابزارها در اختیار خانواده نیست؛ چرا که نیروهای کلان اجتماعی و فرهنگی، گاه با هجوم خود، بر ذهن و جان نسل جوان، سایه می‌افکنند. اما بی‌تردید، خانواده می‌تواند سنگری امن برای آغاز و استمرار مسیر درست زندگی باشد.



فصل اول

گونه شناسی و روند تجردگرایی در دنیای غرب

بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده در کشورهای اروپایی، پنج نوع مجرد (یا تجرد) شناسایی و معرفی شده‌اند.^۸

مجردهای سرسخت^۹: دسته‌ای از افراد، تحت تأثیر مشاهدات و تجربیات تلخ اطرافیان، آگاهانه تصمیم به تجرد می‌گیرند. اینان از همان دوران کودکی و نوجوانی، شاهد تنش‌ها، اختلافات شدید والدین، جدایی، یا شکست‌های تلخ در زندگی دوستان صمیمی و خواهر و برادران خود بوده‌اند. چنین تجربه‌هایی، تصویری تیره و نومیدانه از ازدواج در ذهنشان شکل داده است؛ تا جایی که نسبت به تشکیل خانواده بدبین شده و ترجیح می‌دهند راه زندگی مستقل و بدون ازدواج را برگزینند.

مجردهای سازگار شده^{۱۰}: این گروه، کم‌کم به خلوت و تنهایی خو گرفته‌اند و در سایه‌ی تجربه‌های خود، دریافته‌اند که زیستن تنها، مسیری کم‌دردس‌تر و قابل تحمل‌تر است. از نگاه ایشان، سبک زندگی

8 Czernecka, J. (2011). Wielkomiejscy single [Singles and the city]. Wydawnictwo Poltext.

9 uncompromising singles

10tamed singles

تک‌نفره نه‌تنها دشوار نیست، بلکه به مرور به «گزینه‌ای طبیعی» و حتی گاه مطلوب بدل می‌شود؛ چنان‌که گویی تنهایی، سرنوشت عادی انسان امروز است.

مجردهای آسیب‌دیده^{۱۱}: این گروه، آنان‌اند که زخم‌های ازدواجی نافرجام را بر دل دارند؛ تجربه تلخ پیوندی ناموفق، آنچنان رد پای در جانشان نهاده که دیگر میل و رغبت بازگشت به وادی ازدواج را در خود نمی‌یابند. به همین دلیل، از اندیشه‌ی ازدواج دوباره چشم پوشیده و ترجیح می‌دهند تنها بمانند.

مجردهای عاشق‌پیشه و خیال‌پرور^{۱۲}: این گروه، سودای همسری بی‌عیب و آرمانی را در سر می‌پرورانند و باور دارند که باید در انتظار شاهزاده‌ای رؤیایی و بی‌نقص نشست. برای آنان، هیچ سازشی با کمتر از این معیار خیالی، پذیرفتنی نیست و به همین سبب، سال‌ها چشم‌به‌راه می‌مانند.

مجردهای لذت‌جو^{۱۳}: این گروه، زیستنی آزاد و فارغ از هر قید و بندی را برگزیده‌اند و ترجیح می‌دهند بی‌دغدغه‌ی تعهد، در جست‌وجوی لذت‌ها و خواسته‌های زودگذر خود باشند. برای آنان، تجربه‌ی زندگی بدون مسئولیت و پیمان، جذاب‌تر و خواستنی‌تر از ورود به وادی تعهد مشترک است.

در نگاهی دیگر، تجرد را می‌توان به دو شاخه تقسیم کرد:

11 hurt

12 romantic

13 fickle

تجرد خواسته^{۱۴} و ناخواسته^{۱۵}.

در نوع ناخواسته، فرد آرزوی پیوند و هم‌سفر شدن با دیگری را در دل دارد، اما به دلایل گوناگون -از نبود خواستگار مناسب و مشکلات مالی گرفته تا محدودیت‌های اجتماعی و کمال گرایی- از وصال بازمانده است. در سوی دیگر، تجرد خواسته برآمده از انتخابی آگاهانه است؛ فرد خود تصمیم می‌گیرد مجرد بماند، خواه به انگیزه‌ی تمرکز بر کار و تحصیل، خواه به خاطر میل به استقلال و آزادی یا حتی بی‌علاقگی به تشکیل خانواده. با گسترش ایدئولوژی فردگرایی و سیطره‌ی فرهنگ مصرف‌گرایی، هر دو گونه‌ی تجرد، روبه‌روز فراگیرتر می‌شوند و سیمای جامعه را دگرگون می‌سازند.

روند تجردگرایی در دنیای غرب

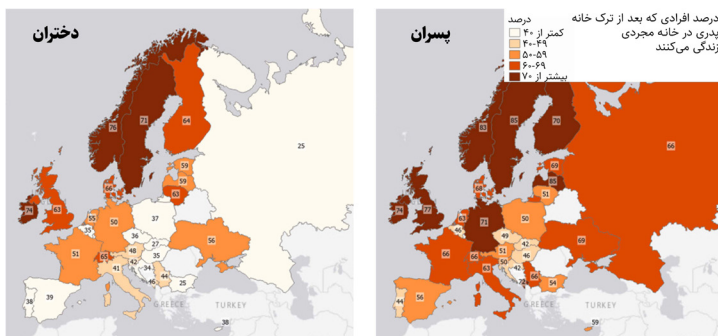
تجردگرایی اگرچه در غرب بیشترین شیوع را دارد، ولی هم اکنون به یک پدیده جهانی تبدیل شده است. سیر افزایشی تجردگرایی در دنیای غرب از ۵۰ تا ۶۰ سال قبل و در سایر کشورها از ۱۰ تا ۲۰ سال قبل آغاز شده است.

در اروپا درصد جوانانی که از خانواده جدا شده در حالیکه هنوز مجرد هستند رو به افزایش است. در شکل ۱ نشان داده شده است که این درصد در پسران بیشتر از دختران و کشورهای اسکاندیناوی بالاترین

14 voluntary

15 Fitzpatrick J. Voluntary and involuntary singlehood: Salience of concepts from four theories. Journal of Family Theory & Review. 2023 Sep;15(3):506-25.

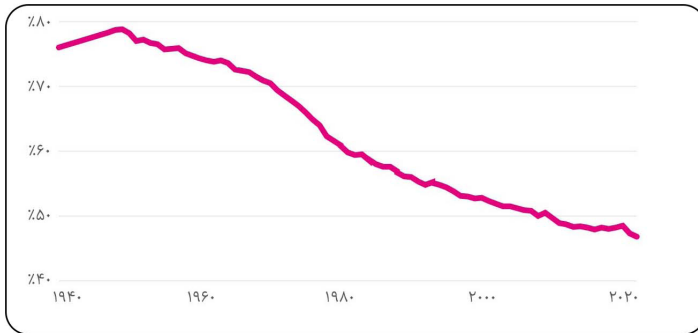
درصد را به خود اختصاص داده اند. این رقم در دختران در بلغارستان ۲۵ درصد و در نروژ به ۷۶ درصد می‌رسد و در پسران سوئدی به ۸۵ درصد می‌رسد.^{۱۶}



شکل ۱- درصد دختران و پسران اروپایی که بدون آنکه ازدواج کرده باشند از خانواده جدا می‌شوند.

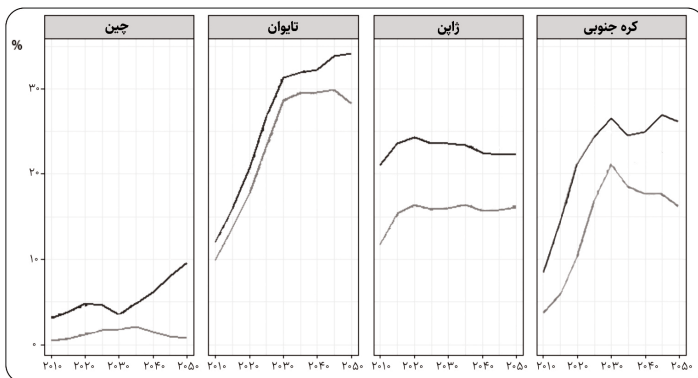
در آمریکا درصد مردان و زنان متأهل با یک شیب تند رو به افول است، به طوریکه بر اساس مطالعات اداره آمار آمریکا در سال ۲۰۲۲ درصد متأهلین (از حدود ۸۰ درصد در سال ۱۹۵۰ میلادی) به ۴۶/۸٪ رسیده است (شکل ۲). در این کشور ۸۶٪ از بزرگسالان ۱۸ تا ۲۴ ساله بدون همسر هستند.

16 van den Berg L, Verbakel E. Trends in singlehood in young adulthood in Europe. *Advances in Life Course Research*. 2022 Mar 1;51:100449.



شکل ۲- روند کاهشی تند و شتابان درصد افراد متأهل در بزرگسالان آمریکا

کره جنوبی، تایوان و ژاپن، علی‌الخصوص کره جنوبی که پایین‌ترین نرخ مولید را در دنیا دارد، شاهد شتاب افزایشی و سریع درصد مجردین در سن ۴۵ تا ۴۹ ساله می‌باشد. به نظر می‌رسد هرچه سیطره سبک زندگی غربی در کشورهای آسیایی بیشتر باشد، شتاب تجردگرایی تندتر است. به طوریکه در کره جنوبی در سال ۲۰۱۰ میلادی درصد مجردین زن و مرد به ترتیب ۴ و ۸ درصد بوده است و این رقم به ۲۱ و ۲۷ درصد در سال ۲۰۳۰ خواهد رسید، یعنی طی مدت ۲۰ سال در زنان ۵ برابر و در مردان ۳٫۵ برابر شده است (شکل ۳). چنین شتابهای تند و برق‌آسا به ما گوشزد می‌کند که اگر از نفوذ سبک زندگی غربی به کشورمان غافل شویم، ناگهانی اصالت و داشته‌های فرهنگی ما به تاراج خواهد رفت. لذا آشنایی با سبب‌شناسی این تغییرات سریع دموگرافیک و فرهنگی، درس‌آموخته‌های مهمی برای ما خواهد داشت.



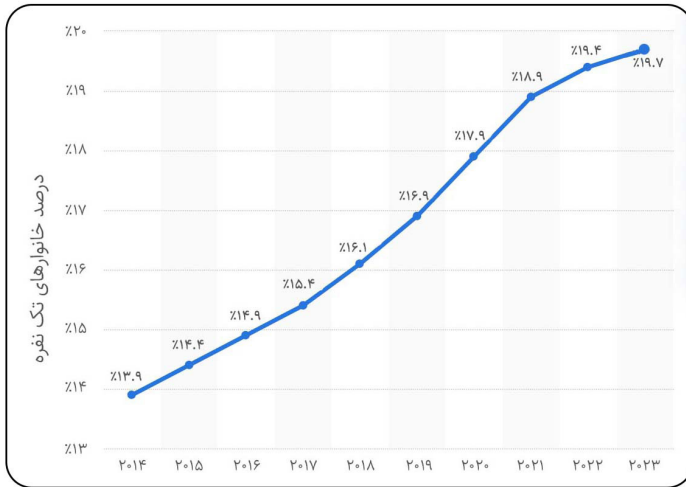
شکل ۳- روند افزایشی و شتابان درصد زنان (خط روشن) و مردان (خط تیره) مجرد کشورهای صنعتی آسیای شرقی در عرض ۲۰ سال

افزایش خانوارهای تک‌نفره

افزایش درصد خانوارهای تک‌نفره، به عنوان یکی از شاخصه‌های زندگی مجردی، خود معلول چند علت است، که هریک به خودی خود نقش مهمی در افزایش تنهایی در دنیای غرب داشته‌اند. این عوامل عبارتند از بالارفتن سن ازدواج، کاهش میزان ازدواج، افزایش طلاق، افزایش بی‌فرزندگی.

در یک مطالعه بر ۷۵ کشور جهت ارزیابی روند رشد خانوارهای تک‌نفره بین سالهای ۱۹۶۰ تا ۲۰۱۹ میلادی، محققین به این نتیجه رسیدند که در ۵۳ کشور، رشد افزایشی دیده می‌شود. کشورهایی که رشد افزایشی نشان می‌دادند شامل آمریکا و کل قاره اروپا بود. در ترکیه نیز آمارها

نشان می‌دهد که در ۱۰ سال گذشته تمایل جوانان به زندگی به صورت تک نفره، به سرعت رو به افزایش است (شکل ۴).

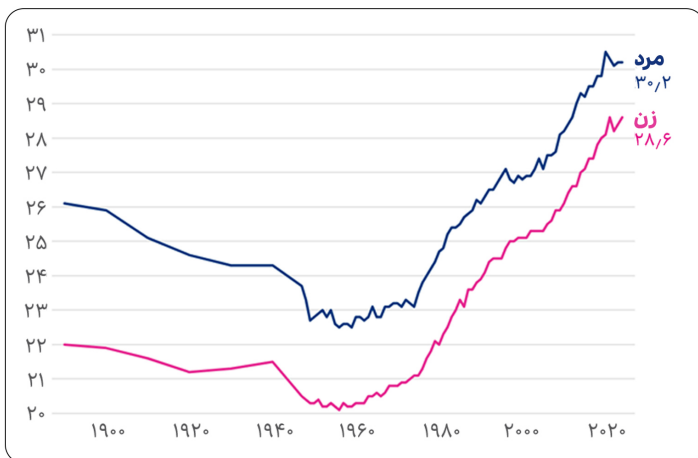


شکل ۴- درصد خانوارهای تک نفره در ترکیه ظرف ۹ سال از ۱۴٪ به ۲۰٪ رسیده است.

روند افزایشی سن ازدواج در دنیای غرب

در سال ۲۰۲۴ میلادی بالاترین رکورد درصد افراد مجرد در آمریکا ثبت شد. گفتنی است اکثر آنان، «افراد هرگز ازدواج نکرده‌اند» تا اینکه دلیل آن، طلاق یا مرگ همسر باشد. میانگین سن ازدواج در آقایان و خانم‌ها در سال ۲۰۲۴ میلادی به ترتیب ۳۰٫۲ و ۲۸٫۶ بوده است، در حالیکه این رقم ۷۰ سال پیش حدود ۲۰ و ۲۳ سالگی بوده است

(شکل ۵). گفتنی است درصد افراد مطلقه نیز در همین فاصله زمانی از ۲ درصد به حدود ۱۰ درصد رسیده است.

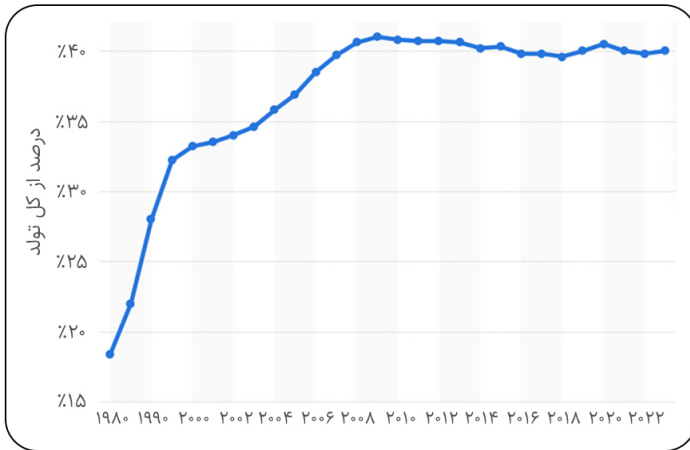


شکل ۵- از ۱۹۵۰ میلادی میانه سن ازدواج در آمریکا با یک شیب تند رو به افزایش گذاشته است.

درصد موالید خارج از ازدواج قانونی

این شاخص، اطلاعاتی را درباره‌ی نسبت تولدهایی ارائه می‌دهد که خارج از چارچوب ازدواج رخ می‌دهند. "تولدهای خارج از ازدواج" به طور کلی به تولدهایی اطلاق می‌شود که مادر در زمان تولد فرزندش، از نظر "قانونی" متأهل نبوده است. به بیان واضح‌تر مادر، همسر رسمی و قانونی نداشته‌اند!

در آمریکا سالانه ۱,۵ میلیون نوزاد از پدر و مادری به دنیا می‌آیند که ازدواج قانونی نداشته‌اند (شکل ۶).



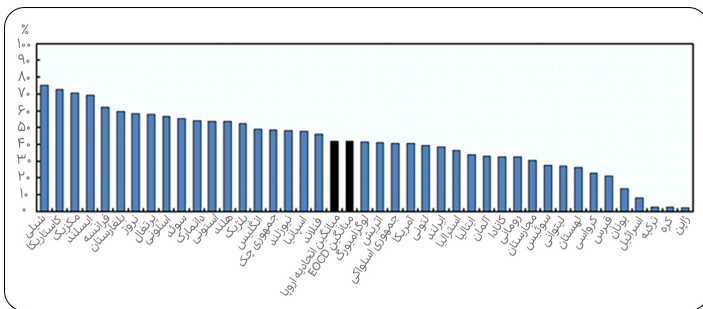
شکل ۶- درصد تولدهایی که مادر ازدواج قانونی نداشته است (در آمریکا)

به طور میانگین، در کشورهای عضو سازمان همکاری و توسعه اقتصادی^{۱۷}، ۴۲ درصد از تولدها خارج از چارچوب ازدواج رخ می‌دهند. در ۱۳ کشور عضو این سازمان (بلژیک، شیلی، کاستاریکا، دانمارک، استونی، فرانسه، ایسلند، مکزیک، هلند، نروژ، پرتغال، اسلونی و سوئد)، بیش از ۵۰ درصد از کودکان خارج از ازدواج به دنیا می‌آیند. این رقم در برخی کشورها مانند مکزیک (۷۰ درصد)، کاستاریکا (۷۳ درصد) و شیلی (۷۵ درصد) به‌طور قابل توجهی بالا است^{۱۸}.

17 OECD

18 Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD). Society at a Glance 2024: OECD Social Indicators.

در مقابل، در سه کشور دیگر عضو (ژاپن، کره جنوبی و ترکیه)، کمتر از ۱۰ درصد از کودکان خارج از ازدواج متولد می‌شوند. به طوریکه در این کشورها، این میزان بسیار پایین بوده و حدود ۲ الی ۳ درصد است.



شکل ۷- درصد تولدهایی که مادر ازدواج قانونی نداشته است (در کشورهای عضو سازمان همکاری و توسعه اقتصادی)



فصل دوم

تجرد و پیامدهای آن بر ابعاد مختلف سلامت

تقریباً تمامی پژوهش‌ها بر این نکته تأکید دارند که ازدواج، سپری محافظ برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان است. این رابطه، پیوندی دوسویه دارد: از یک سو، تندرستی جسم و روان، شانس ازدواج و موفقیت آن را افزایش می‌دهد و خطر طلاق را کاهش می‌دهد؛ و از سوی دیگر، زندگی در سایه ازدواج، رفتارهای سالم و سبک زیستی متعادل‌تر را برای فرد به ارمغان می‌آورد^{۱۹}. فراتحلیل‌های پرشمار، گواهی می‌دهند که متأهلان، از کیفیت زندگی و نشاط بیشتری بهره‌مندند^{۲۰}. در تفسیر این پدیده، دو مدل نظری مطرح است: **مدل گزینش سلامت**^{۲۱} و **مدل منابع ازدواج**^{۲۲}.

در مدل **گزینش سلامت**، این فرض مطرح است که سلامت اولیه افراد، بر احتمال ورود آن‌ها به ازدواج اثرگذار است. افراد سالم، بیش از دیگران شانس ازدواج دارند و افراد با بیماری یا مشکلات جسم و روان،

19 Guner N, Kulikova Y, Lull J. Marriage and health: Selection, protection, and assortative mating. *European Economic Review*. 2018 May 1;104:138-66.

20 Girmé YU, Park Y, MacDonald G. Coping or thriving? Reviewing intrapersonal, interpersonal, and societal factors associated with well-being in singlehood from a within-group perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 2023 Sep;18(5):1097-120.

21 Health selection model

22 Marital sources model

اغلب بیرون از این دایره می‌مانند. به همین دلیل، در سنین کهنسالی، مجردان بیشتر در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها و مرگ زودرس قرار می‌گیرند.

در نقطه مقابل، مدل **منابع ازدواج** بر این باور است که ازدواج، منابع گرانبهایی چون حمایت اجتماعی، روانی و مالی را در اختیار افراد می‌گذارد. ازدواج، هم‌افزایی اقتصادی دو نفر را ممکن می‌سازد و جایگاه اجتماعی-اقتصادی را بهبود می‌دهد که این امر برای زنان، با توجه به شکاف درآمدی رایج، اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. همسر علاوه بر همراهی و همدلی، نوعی کنترل اجتماعی بر رفتارهای سلامتی فرد اعمال می‌کند؛ چه به صورت درونی‌سازی هنجارها و مسئولیت‌پذیری، و چه به شکل یادآوری، تشویق یا حتی هشدار و تذکر مستقیم درباره رفتارهای پرخطر. این کنترل‌ها دامنه وسیعی از توصیه برای تغذیه سالم، ورزش، ترک سیگار و مشوق مراجعه به پزشک را شامل می‌شود. در سنین بالاتر، حضور همسر مانع از احساس ناامنی و تنهایی شده و حس تعلق و آرامش را تقویت می‌کند.

از نظر منابع اجتماعی، داشتن همسر باعث ارتقای کنترل اجتماعی و فردی می‌شود. کنترل اجتماعی به تلاش‌هایی اشاره دارد که دیگران برای مدیریت سلامت فرد انجام می‌دهند. کنترل فردی به این معناست که فرد بر محیط اجتماعی خود مسلط است و می‌تواند بر سلامت خود تأثیر بگذارد. مطالعات نشان می‌دهند که افراد متأهل معمولاً سبک زندگی سالم‌تری نسبت به افراد مجرد دارند: کمتر سیگار می‌کشند، میوه و سبزیجات بیشتری می‌خورند، کمتر وارد درگیری می‌شوند و آهسته‌تر رانندگی می‌کنند. علاوه بر این، ازدواج باعث بهبود پیشگیری

از بیماری‌ها می‌شود. افراد متأهل نسبت به مجردهایی با علائم مشابه، بیشتر به پزشک مراجعه می‌کنند و بیشتر در برنامه‌های غربالگری شرکت می‌کنند. همچنین، ازدواج یکی از مهم‌ترین منابع یکپارچگی و کنترل اجتماعی است، به ویژه در سنین بالاتر. زندگی با شریک زندگی به ایجاد حس ثبات، امنیت و تعلق خاطر کمک می‌کند.

هم‌راستا با واقعیات علمی فوق، اثر محافظتی ازدواج در برابر مرگ زودرس، بخصوص در سنین سالمندی به خوبی خود را نشان می‌دهد، به طوریکه احتمال مرگ افراد متأهل در سنین بالای ۶۰ سال در مقایسه با افراد مجرد تقریباً ۳۰ درصد کمتر است.^{۲۳} مطالعه در کره جنوبی نشان داد که افرادی که سنشان از میانگین سنی ازدواج در جامعه بالاتر می‌رود و هنوز مجردند، ۵,۵ برابر دچار بیماری وسواس و ۲,۳ برابر دچار افسردگی می‌شوند و همچنین ۳,۲ برابر اقدام به خودکشی خواهند کرد.^{۲۴} مطالعه بر بیش از ۶۰۰ هزار نفر در کشورهای آسیایی که تجددگرایی در حال گسترش است نیز نشان داد، که احتمال وقوع بیماری‌هایی همچون سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های ریوی در افراد مجرد حدود ۲۰ درصد بیشتر است.^{۲۵}

برخی تصور می‌کنند که افراد مجردی که به صورت داوطلبانه زندگی مجردی را اختیار کرده‌اند، در مقایسه با کسانی که به رغم تمایل به

23 Wang L, Yi Z. Marital status and all-cause mortality rate in older adults: a population-based prospective cohort study. BMC geriatrics. 2023 Apr 4;23(1):214.

24 Jimin L, Hyerim K, Jungmin W, Sung MC, Pyo HJ, Dong-Woo L, Seong-Jin C, Jong-Ik P, Jin JH, Jeong SS, Eun PJ. Impacts of Remaining Single above the Mean Marriage Age on Mental Disorders and Suicidality: a Nationwide Study in Korea.

25 Leung CY, Huang HL, Abe SK, Saito E, Islam MR, Rahman MS, Ikeda A, Sawada N, Tamakoshi A, Gao YT, Koh WP. Association of marital status with total and cause-specific mortality in Asia. JAMA network open. 2022 May 2;5(5):e2214181-.

ازدواج مجرد مانده‌اند در شرایط جسمی و روحی بهتری به سر می‌برند. در حالیکه مطالعه جوانانی که در خانه‌های تک نفره در لهستان زندگی می‌کردند نشان داد که در هر دو گروه انواع مشکلات روانی از جمله اضطراب، بی‌خوابی، افسردگی شدید و نیز دردهای بدنی بیش از افرادی که خانواده تشکیل داده‌اند دیده می‌شود. یعنی اگر شخصی با عزم جدی و در نظر گرفتن همه جوانب تصمیم به مجرد ماندن داشته باشد در واقع بسیاری از مشکلات سلامتی را در آینده نه چندان دور به جان خریده است^{۲۶}.

26 Adamczyk K. Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*. 2017 Dec;36(4):888-904.



فصل سوم

علل و زمینه‌های فزاینده تجردگرایی در جامعه چیست؟

در طول تاریخ، اکثریت قریب به اتفاق انسان‌ها، سرانجام پیوند زناشویی بسته‌اند و طعم شیرین پدر یا مادر شدن را چشیده‌اند. اما با این وجود، چرا در عصر حاضر، درصد قابل توجهی از انسان‌ها بخش درازمدتی از حیات خویش را در کسوت تجرد سپری می‌کنند؟ برای گشودن این گره و درک این پدیده نوظهور، می‌توان سه عامل کلیدی را پیشنهاد داد: عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، و عوامل روان‌شناختی.^{۲۷}

۱. عوامل اجتماعی:

تغییرات اجتماعی گسترده‌ای در دنیا حال وقوع است که بر انتخاب افراد برای مجرد ماندن تأثیر می‌گذارد. مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

الف) فردگرایی^{۲۸}

یک مفهوم اجتماعی و روان‌شناختی است که به تأکید بر استقلال فرد، خودمختاری و اولویت دادن به اهداف و نیازهای شخصی نسبت به اهداف و نیازهای گروه (مانند خانواده، جامعه یا کشور) اشاره دارد.

27 Apostolou, M. (2017). Why people stay single: an evolutionary perspective. *Pers. Individ. Diff.* 111, 263–271.

28 Individualism

◀ ویژگی‌ها و خصوصیات فردگرایی

- استقلال و خوداتکایی

افراد فردگرا تمایل دارند تصمیمات خود را به طور مستقل بگیرند و برای حل مسائل بر توانایی‌های شخصی خود تکیه کنند.

- اهمیت دادن به آزادی شخصی

در فرهنگ‌ها و افراد فردگرا، آزادی انتخاب، بیان، و سبک زندگی فرد اهمیت زیادی دارد.

- اولویت منافع فردی بر جمعی

فردگرایان تمایل دارند منافع، اهداف و خواسته‌های شخصی خود را بر منافع جمع مقدم بدانند.

◀ نشانه‌های فردگرایی

- ارائه نظرات و اعتقادات شخصی بدون ترس از قضاوت دیگران
- تلاش برای پیشرفت شخصی (حتی برخلاف نظر عمومی)
- ترجیح زندگی مستقل از خانواده یا گروه‌های اجتماعی
- تعیین اهداف شغلی و شخصی بر اساس علاقه‌های خود، نه انتظارات دیگران
- ترجیح مجرد بودن بر ازدواج و تشکیل خانواده

◀ مثال‌هایی از رفتار فردگرایانه

- جوانی که برخلاف انتظار خانواده، رشته تحصیلی مورد

- علاقه‌اش را انتخاب می‌کند.
- کارمندانی که پروژه‌های مستقل را ترجیح می‌دهند و خواهان آزادی عمل بیشتر در محل کار هستند.
- جوانی که زندگی مجردی در یک آپارتمان جدا از پدر و مادر را با زندگی در کنار خانواده ترجیح می‌دهد.

(ب) تغییر در نظام ارزشی:

نظریه تغییر ارزش بین نسلی اینگلههارت^{۲۹} بیان می‌کند که با توسعه اقتصادی، جوامع از طریق صنعتی شدن، از ارزش‌های سنتی به ارزش‌های پسامادی‌گرایانه^{۳۰} تغییر جهت می‌دهند. ارزش‌های سنتی و بقامحور، شامل امنیت اقتصادی، ایمنی، ثبات اجتماعی، اهمیت دادن به سنت‌ها، همگرایی، و ملیت‌گرایی است. در جامعه پسامادی‌گرا، افراد تمایل دارند اولویت‌های خود را از دغدغه‌های بقامحور به دغدغه‌های فرامادی مانند ابراز وجود، خلاقیت، کیفیت زندگی، رشد شخصی و خودمختاری تغییر دهند. در جوامع پسامادی‌گرا، مردم رفاه و شادی شخصی خود را بر ارزش‌های سنتی مانند هم‌رنگی (پیروی افراد از هنجارها و ارزش‌های گروه) ترجیح می‌دهند. در نتیجه، این تغییر باعث می‌شود افراد به جای ازدواج و تشکیل خانواده، بر روی اهداف شخصی و رشد فردی خود تمرکز کنند. فردگرایی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند، زیرا افراد ترجیح می‌دهند مستقل از سنت‌ها و نهادهای اجتماعی زندگی کنند و آزادی و استقلال شخصی را در اولویت قرار دهند. ارزش‌ها در دوران کودکی و نوجوانی از طریق خانواده، مدرسه و سایر عوامل اجتماعی‌سازی شکل می‌گیرند و به سختی تغییر می‌کنند.

29 Inglehart's theory of intergenerational value change

30 Post-materialistic values

بنابراین، نسل‌هایی که در شرایط خاصی بزرگ شده‌اند، ارزش‌های خود را به این راحتی عوض نخواهند کرد. همچنین باید توجه داشت که تغییر ارزش‌ها به صورت ناگهانی رخ نمی‌دهد، بلکه فرآیندی تدریجی است که در طول نسل‌ها اتفاق می‌افتد. با بهبود شرایط اقتصادی و اجتماعی، نسل‌های جدید به تدریج ارزش‌های فرامادی‌گرایانه‌تری را جایگزین ارزش‌های سنتی می‌کنند.

ج) جهانی‌شدن و جابه‌جایی^{۳۱}

جهانی‌شدن و افزایش جابه‌جایی (ترک خانه‌های خانوادگی) در سراسر جهان تأثیرات قابل توجهی بر افزایش تمایل به مجرد ماندن دارد؛ چرا که این عوامل بر جنبه‌های فیزیکی و فرهنگی زندگی افراد اثر می‌گذارند. جهانی‌شدن منجر به تغییر مکان‌های جغرافیایی برای تحصیل، کار یا اهداف شخصی شده است. جوانانی که برای تحصیل یا شغل به مناطق دیگر مهاجرت می‌کنند، معمولاً ازدواج و تشکیل خانواده را به تعویق می‌اندازند یا اصلاً به آن فکر نمی‌کنند و تمرکز خود را بر اهداف تحصیلی و شغلی می‌گذارند. علاوه بر این، جابه‌جایی‌های مکرر باعث می‌شود افراد ایجاد ثبات و تشکیل خانواده را به تعویق بیندازند. از سویی فاصله گرفتن فیزیکی از خانه‌های خانوادگی می‌تواند فشارهای سنتی خانواده را کاهش داده و به افراد این امکان را بدهد که با استقلال بیشتری تصمیم‌گیری کنند و انتخاب‌هایی مطابق با اهداف شخصی خود داشته باشند. انتقال از زندگی در کنار خانواده به ترک خانه خانوادگی، فضای بیشتری برای فرد فراهم می‌کند تا خواسته‌های شخصی‌اش را بر انتظارات خانواده ترجیح دهد و به دنبال علایق خود

برود.

د) تمرکز بر برابری جنسیتی:

تمرکز بر برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان نقش بسزایی در تغییر ساختارهای خانوادگی داشته است. زنان با دستیابی به تحصیلات و فرصت‌های شغلی بیشتر، دیگر نیازی به ایفای نقش سنتی همسری و مادری ندارند و می‌توانند مسیرهای جایگزینی را برای تحقق اهداف خود در زندگی انتخاب کنند.

ه) گزینه‌های متنوع روابط:

اشکال لجام‌گسیخته جایگزین، همچون هم‌باشی (زندگی مشترک بدون ازدواج) نیز، در بین زوج‌هایی که ترجیح می‌دهند بدون تعهدات قانونی و اجتماعی ازدواج با یکدیگر زندگی کنند، رایج‌تر شده است.

۲. عوامل اقتصادی:

عوامل اقتصادی نیز نقشی تعیین‌کننده در تصمیم افراد برای مجرد ماندن ایفا می‌کنند؛ از مهم‌ترین این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف) سختی اقتصادی:

مشکلات اقتصادی می‌تواند منجر به تأخیر در ازدواج شود، زیرا افراد از ناتوانی در تأمین مالی خانواده می‌ترسند. جوانان ممکن است ازدواج را تا زمانی که از نظر مالی ثبات پیدا کنند، به تعویق اندازند. بر خلاف انتظار، این ترس در طبقات بالاتر اقتصادی مانع مهمتری برای ازدواج است.

ب) توسعه اقتصادی و شهرنشینی:

با جستجوی فرصت‌های شغلی و مهاجرت به مناطق شهری، افراد اغلب از خانواده‌ها و شبکه‌های اجتماعی سنتی خود دور می‌شوند. در مناطق شهری، مردم فرصت‌های بیشتری برای کشف سبک زندگی و ایدئولوژی‌های مختلف دارند و برخی از آن‌ها اهداف شخصی خود را بر ارزش‌های سنتی ترجیح می‌دهند، و به نوعی اصالت خود را فراموش می‌کنند.

ج) استقلال اقتصادی زنان:

استقلال اقتصادی زنان به طرق مختلف به افزایش آمار مجردی کمک می‌کند. این استقلال، هنجارهای سنتی خانوادگی را به چالش می‌کشد و نیاز به ازدواج به عنوان یک شراکت اقتصادی را زیر سوال می‌برد. زنان ممکن است برای انتخاب همسر، هماهنگی عاطفی و فکری را مهم‌تر از مسائل مالی بدانند و اگر چنین سازگاری‌ای را در ازدواج پیدا نکنند، ترجیح دهند مجرد بمانند.

۳. عوامل روان‌شناختی:

علاوه بر عوامل اجتماعی و اقتصادی، عوامل روان‌شناختی نیز در تصمیم‌گیری افراد برای مجرد ماندن نقش دارند. این عوامل شامل موارد زیر می‌شوند:

الف) انتظارات غیرواقعی از ازدواج و کمال‌گرایی:

کمال‌گرایی و تصور این که یک رابطه عاشقانه باید کاملاً بی‌نقص و مانند یک افسانه باشد، می‌تواند باعث شود افراد

نسبت به ازدواج مردد شوند و به راحتی هیچ رابطه‌ای را نپذیرند، چون آن رابطه‌ها را مطابق با استانداردهای ایده‌آل خود نمی‌بینند.

ب) تجربه پدر و مادری ناسازگار در کودکی:

برخی از افراد به دلیل آنکه در کودکی شاهد چالش‌های جدی و مکرر بین پدر و مادر خود بوده‌اند، نسبت به زندگی مشترک بدبین می‌شوند و ترجیح می‌دهند تا پایان عمر مجرد بمانند.

ج) ناامیدی در عشق:

تجربیات منفی در روابط گذشته، مانند دل‌شکستگی یا خیانت، می‌تواند دیدگاه فرد را نسبت به روابط شکل دهد و در انتخاب مجرد ماندن نقش داشته باشد.

د) اولویت‌بندی سایر اهداف زندگی:

تمرکز بر روی اهداف شغلی، تحصیلی یا شخصی می‌تواند دلیلی برای مجرد ماندن باشد. اگرچه این موضوع به نگرش و طرز تلقی افراد مربوط می‌شود، ولی در زمره عوامل اجتماعی نیز محسوب می‌شود که ذیل موضوع فردگرایی به آن اشاره شد.

ه) سبک‌های دلبستگی ناایمن:

افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی، اغلب نیاز شدیدی به استقلال دارند و ممکن است در برقراری روابط عاطفی نزدیک

مردد باشند. در این زمینه در فصل ۴ مفصلاً توضیح داده شده است.

پنج نظریه جامعه‌شناسی/رفتارشناسی مرتبط با تجردگرایی

در ادامه پنج نظریه جامعه‌شناسی/رفتارشناسی مرتبط با تجردگرایی بحث خواهند شد^{۳۲}.

۱. بر اساس نظریه **تبادل اجتماعی**^{۳۳} ازدواج یا تصمیم به تجرد بستگی به وزن جذابیت‌های ازدواج (برای مثال، امنیت عاطفی، رضایت‌مندی جنسی و جایگاه اجتماعی)، و حضور گزینه‌های جذاب بیرون از ازدواج و یا هزینه‌های ادراک شده آن در ذهن افراد دارد. این نظریه بویژه در جامعه کنونی موضوعیت بیشتری یافته است. همان‌گونه که خریداران در قبال پرداخت پول، کالایی را دریافت می‌کنند، افراد در قبال دریافت پاداش‌های اجتماعی، رفتارهایی را انجام می‌دهند. در هر دو مورد، هدف به حداقل رساندن هزینه‌ها و به حداکثر رساندن پاداش‌ها است. قانون تقاضا بیان می‌کند که هر قدر قیمت کالایی، بیش‌تر باشد، مشتریان کم‌تری خواهد داشت. این موضوع در مورد رفتار، نیز صادق است؛ هر قدر بهای انجام فعالیتی، بیش‌تر باشد، احتمال انجام آن، کم‌تر خواهد شد.

32 Fitzpatrick J. Voluntary and involuntary singlehood: Saliency of concepts from four theories. *Journal of Family Theory & Review*. 2023 Sep;15(3):506-25.

33 Social exchange theory

و اغلب رفتار دیگری، جایگزین آن خواهد شد. لذا اگر هزینه ازدواج بالا رود، احتمال طلاق بالا باشد، و دسترسی به ارتباط جنسی خارج از چارچوب ازدواج، آسان، ارزان و بدون دردسر باشد، احتمال انتخاب گزینه مجرد اختیاری بیشتر خواهد بود.



شکل ۸- بر اساس نظریه تبادل اجتماعی ازدواج یا تصمیم به مجرد، بستگی به وزن جاذبه‌ها و دافعه‌های آن در ذهن افراد دارد.

۲. بر اساس نظریه **کنش متقابل نمادین**^{۳۴} رفتار اجتماعی هر فرد به این بستگی دارد که عضو چه گروه‌هایی است و در چه نهادهایی حضور دارد. چراکه ارزش‌های آن گروه‌ها و نهادها روی رفتار او تأثیر می‌گذارند. این نظریه معتقد است

34 Symbolic Interactionism

انسان در بدو تولد یک بارقه سفید و غیراجتماعی است، و دانش اجتماعی او در تعامل با خانواده و دوستان و جامعه شکل می‌گیرد. افراد به نمادهای رفتاری دیگران دقت می‌کنند و آنها را تحلیل می‌کنند. بر این اساس مردم در هر دو محیط طبیعی و نمادین زندگی می‌کنند. بنابراین این تفسیر افراد از نمادها و رفتارهایی که در طول زمان می‌بینند، به انتخاب آنها که ازدواج کنند یا خیر خطوسو می‌دهد. بنابراین مهم است که هر فرد از سمبل‌ها چه برداشتی دارد. به طور مثال از سمبل ازدواج در طول سال‌ها چه برداشتی در ذهن او شکل گرفته است؟ در واقع کنش متقابل نمادین به ما یک لنز می‌دهد که از آن طریق به نهاد خانواده نگاه می‌کنیم. لذا اگر فرزندان در طول زندگی خود شاهد یک خانواده متشنج و بدکار^{۳۵} باشند، اگر در نوجوانی و جوانی شاهد طلاق متعدد در اقوام و نزدیکان باشند، یک سوال ساده ولی مهم در ذهن آنان نقش خواهد بست؛ "برای چی ازدواج کنم؟"

۳. بر اساس نظریه بی‌نظمی و آشوب^{۳۶} به این سادگی برای برخی پدیده‌ها نمی‌توان به سبب‌شناسی شفاف و درک عمیق رسید. این تئوری ادعا دارد که هیچ چیز در این جهان تصادفی نیست، و اگر ما مکانیسمی پیدا نمی‌کنیم، به علت قاصر بودن قدرت شناخت ما و دیدگاه اثبات‌گرایی مبتنی بر شواهد تجربی است. یکی از مهمترین ویژگی‌های این نظریه بر اثر پروانه‌ای^{۳۷} استوار است، به این مفهوم که

35 Dysfunctional

36 Chaos theory

37 Butterfly Effect

"پروانه‌ای در آفریقا بال می زند و گردبادی در آمریکای جنوبی شکل می گیرد". نظریه پروانه‌ای بر این باور است که هر تغییر جزئی در سیستم‌ها حائز اهمیت است و نقاطی وجود دارد که اگر چه به ظاهر به چشم نمی‌آیند ولی تغییرات جزئی در آن‌ها باعث تغییرات عظیم خواهد شد. بطور مثال شبکه اینستاگرام در ظاهر شاید خیلی ساده جلوه نماید، ولی اثرات مخرب آن بر اذهان و افکار عمومی ممکن است بسیار سنگین و جبران ناپذیر باشد.

۴. بر اساس نظریه زوال تدریجی خانواده^{۳۸} خانواده‌ها در غرب، به تدریج در حال زوال هستند^{۳۹} و روندهایی مانند این که زنان فرزندان کم‌تری به دنیا می‌آورند، مادران اشتغال را بر فرزندآوری ترجیح می‌دهند، تغییر نقش‌های زناشویی مادران، تغییر ساختارهای خانواده، طلاق، رواج همجنس‌گرایی، افزایش نرخ زندگی‌های مشترک بدون ازدواج و سایر عوامل نهادی، همگی بیان‌گر زوال تدریجی خانواده به عنوان یک نهاد هستند. تحقیق دیوید پوپنه^{۴۰} در دهه ۱۹۸۰ نشان داد خانواده‌های جامعه پسامدرن غرب، در حفظ اهداف و عملکرد خانواده، سرمایه‌گذاری نمی‌کنند. برای مثال، اعضای خانواده روی زمان و تلاش لازم برای نهاد خانواده سرمایه‌گذاری نمی‌کنند تا آن را به یک نهاد قوی کارآمد تبدیل کنند، به عنوان یک مثال ساده در زندگی امروز مشاهده می‌شود که

38 Family Decline Theory

39 Laplant, K. M. (2016). Family Decline Theory. *Encyclopedia of Family Studies*, 1-5.

40 David Popenoe

زن و شوهر بیش از آنکه زمان خود را به گفتگو و تعامل با یکدیگر اختصاص دهند، وقت قابل توجهی را صرف استفاده از تلفن همراه می‌کنند. می‌توان گفت خانواده سنتی هسته‌ای در غرب که شامل پدر و مادر و فرزندان می‌شود، در حال فروپاشی است.

۵. بر پایه نظریه **دوره زندگی**^{۴۱}، رویدادها و گذارهای مهم، سرنوشت فرد را رقم می‌زنند؛ انسان در خلأ و انزوای اجتماعی زندگی نمی‌کند، بلکه رشته‌های نامرئی زندگی‌اش با سرگذشت اطرافیان پیوند خورده و تجربه‌های هر کدام، بر گذارها و مسیرهای زندگی دیگری اثر می‌گذارد. افزون بر این، زمینه‌های تاریخی، سیاسی و اقتصادی هر عصر، بر چگونگی این گذارها و پیامدهای آینده زندگی فرد، تأثیری ژرف برجای می‌گذارند. تجارب نخستین سال‌های زندگی، تعیین‌کننده سرنوشت و پیامدهای بعدی فرد هستند؛ کیفیت روابط دوران کودکی، پایه‌گذار سلامت روان او در بزرگسالی است. مطالعات نشان می‌دهد که بزرگسالانی که در کودکی شاهد جدایی والدین خود بوده‌اند، بیش از دیگران دچار اضطراب، افسردگی، و نارضایتی از زندگی‌اند. برخی شواهد حکایت از آن دارد که آسیب‌های روحی عمیق در کودکی، می‌تواند الگوی زیست آینده فرد را دگرگون سازد؛ به عنوان نمونه، کسانی که قربانی سوءاستفاده جنسی در کودکی بوده‌اند، غالباً ارتباطات جنسی را در سنین پایین‌تر آغاز کرده و روابطی متعدد را

تجربه می‌کنند. این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که گذارهای دشوار و مسئله‌زا در یک برهه از زندگی، گاه اثرات غیرقابل جبرانی بر مراحل دیگر عمر برجای می‌گذارد و سیمای آینده را برای همیشه دگرگون می‌سازد^{۴۲}.

یازده عامل زمینه‌ساز تجردگرایی

عوامل مؤثر بر افزایش تجردگرایی در دنیای غرب، در شکل ۹ نمایش داده شده‌اند^{۴۳}.



شکل ۹- عوامل زمینه‌ساز تجردگرایی

42 Quadagno, Jill. 2014. *Aging and the Life Course: An Introduction to Social Gerontology*, 6th ed. New York: McGraw-Hill.

43 Kislev E. *Happy singlehood: The rising acceptance and celebration of solo living*. University of California Press; 2019 Feb 26.

۱. عوامل جمعیت شناختی:

- طبیعی شدن سن بالا برای ازدواج، سبب می‌شود به تدریج آنقدر سن بالا رود که فرد قید ازدواج را بزند.
- افزایش میزان طلاق و ادامه زندگی در قالب مجردی یا تک‌والدی
- افزایش امید به زندگی، خودبخود سبب می‌شود افراد به علت مسن شدن همسر خود را از دست بدهند و بعد از آن تنها زندگی کنند.
- به هم خوردن توازن جنسی بین زن و مرد در برخی جوامع. بطور مثال در مناطق روستایی مردان به شهرها مهاجرت می‌کنند و دختران روستایی با احتمال بیشتری مجرد می‌مانند.

۲. تغییر در نقش زنان با صنعتی شدن جوامع:

- در کشورهای غربی فشار اجتماعی کمتری بر زنان جهت ترغیب آنان به ازدواج در مقایسه با اوایل قرن بیستم وجود دارد.
- عادی‌انگاری رابطه غیررسمی با مردان
- کم شدن قباحت فرزند داشتن خارج از چارچوب ازدواج

۳. گریز از خطر طلاق

- افزایش روزافزون آمار طلاق در جوامع غربی موجب شده است که جوانان، طلاق را بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی بدانند. به عبارتی در شرایطی که طلاق در یک جامعه فراگیر

شود، ترس از طلاق سبب می‌شود جوانان رغبت کمتری به ازدواج نشان دهند.

- جوانان امروز هنگام انتخاب مسیر زندگی خود با چرتکه انداختن، به منافع ازدواج و همچنین به طلاق و پیامدهای احتمالی آن امتیاز می‌دهند و اگر منافع ازدواج را کمتر از پیامدهای منفی آن بدانند، احتمال دارد از ازدواج صرف‌نظر کنند.

۴. عوامل اقتصادی

- ناپایداری‌های اقتصادی و نبود امنیت مالی سبب می‌شود افراد بخصوص در طبقات بالای اقتصادی، ازدواج را به عقب بیندازند.
- درصد بیکاری، ارتباط تنگاتنگ با کم شدن احتمال ازدواج در همه جوامع نشان داده است.

۵. تغییر در نظام ارزشی

- نظام ارزشی اینگلهارت، که بر اساس داده‌های پیمایش جهانی ارزش‌ها^{۴۴} شکل گرفته، یک چارچوب برای درک تغییرات فرهنگی و سیاسی در جوامع مختلف است. رونالد اینگلهارت، جامعه‌شناس و دانشمند علوم سیاسی، معتقد است که ارزش‌های مردم در طول زمان و بر اساس شرایط اقتصادی و اجتماعی تغییر می‌کنند. این تغییرات، به نوبه خود، بر نگرش‌ها، رفتارها و نهادهای سیاسی و اجتماعی

جوامع اثر می‌گذارند. نظام ارزشی اینگلهارت، در ساده‌ترین شکل خود، بر دو محور اصلی استوار است، که محور مهم‌تر، ارزش‌های سنتی در برابر ارزش‌های سکولار است. در جوامعی که ارزش‌های سکولار حاکم است اهمیت کمتر به دین داده می‌شود، و تأکید بر عقلانیت و علم، اهمیت فردیت و استقلال، نگرش‌های آزادتر در مورد مسائل اخلاقی از جمله سقط و همباشی، برابری جنسیتی و سطح پایین‌تر غرور ملی مشهود است. عواملی که همگی سبب تحلیل قوام و کارکرد خانواده می‌شوند.

- با حاکم شدن فرهنگ فردگرایی، افراد وزن بیشتری به علایق و خواسته‌های خود تا دیگران می‌دهند. به عبارتی توصیه دیگران منجمله پدر و مادر اهمیت کمتری برای آنان خواهد داشت، و به این ترتیب به سادگی سنت‌ها و آداب و رسوم را کنار می‌گذارند.

- نکته مهم آنکه در خانواده‌های با درآمد بالاتر این پدیده نمود بیشتری از خود نشان می‌دهد. نشان داده شده است در کشورهایی که وضعیت اقتصادی بهتری دارند درصد افراد مجرد بالاتر است.

- فرهنگ مصرف‌گرایی در کسانی که تنها و مجرد زندگی می‌کنند بالاتر است. به طوریکه در آمریکا گزارش شد افراد مجرد به ازای هر نفر، ۳۸ درصد محصولات بیشتر، ۴۲ درصد بسته‌بندی بیشتر، ۵۵ درصد برق بیشتر و ۶۱ درصد بنزین بیشتری نسبت به افرادی که در یک خانواده چهار نفره زندگی می‌کنند، مصرف می‌کنند.

۶. تحصیلات

- افزایش سطح تحصیلات و به تبع آن، افزایش اشتغال خانم‌ها سبب شده به تدریج اولویت اول را به تحصیلات و شغل دهند و دهند تا ازدواج.
- در کشورهای غربی زنان متعلق به بالاترین قشرهای اقتصادی-اجتماعی، و مردان در پایین‌ترین رده‌های سلسله مراتب اجتماعی، بیشتر در معرض خطر مجرد ماندن هستند. به طوریکه در یک مطالعه نشان داده شد که احتمال مجرد بودن زنان دانشمند و مهندس شش برابر بیشتر از مردان هم‌رده بود (۴۲ درصد زنان در مقابل ۷ درصد مردان).

۷. تغییرات در دینداری

- افراد غیرمذهبی پذیرش بیشتری نسبت به تجرد دارند و فردگرایی تقویت شده آن‌ها، می‌تواند این حالت را تشدید کند.
- جوامع با دینداری بالا به شدت برای شرم و حیا و ارزش‌های سنتی، ارزش قائل هستند.
- افکارسنجی گالوپ در آمریکا نشان می‌دهد که دینداری مردم آمریکا در دهه‌های گذشته و در نسل‌های جدید رو به کم‌رنگ شدن است.

۸. رسانه‌های عمومی و شبکه‌های اجتماعی

- در آمریکا مشاهده شد در ایالت‌هایی که مجلات با محتوای فمینیستی فروش بیشتری دارند، درصد طلاق و نیز

تجردگرایی بالاتر است.

- در تحقیقات کشورهای اروپایی نیز دیده شد، محتواهای برخی شبکه‌های اجتماعی از جمله اینستاگرام و فیسبوک به گونه‌ای است که از گرمای روابط بین زن و شوهر می‌کاهد. و جدا از محتوا، اگر ساعات استفاده از این شبکه‌ها از یک حد تجاوز نماید، نشانه سرد بودن روابط عاطفی بین زن و شوهر است.
- اخیراً استفاده از هوش مصنوعی نیز، سبب شده افراد مجرد جایگزینی برای رد و بدل عاطفی پیدا نمایند.

۹. شهرنشینی

- افزایش میزان شهرنشینی و سکونت در کلانشهرها با افزایش درصد تجردگرایی ارتباط مستقیم دارد و در تحقیقات کشورهای مختلف از جمله آمریکا و آسیا این ارتباط دیده شده است.
- از سوی دیگر بزرگ شدن شهرها، سبب کوچک شدن مساحت آپارتمانها شده تا مردم توان اجاره یا خرید را داشته باشند. همین مترای کم مانعی برای زندگی یک خانواده در چنین مساحت‌های اندکی شده است. به بیان دیگر آپارتمانهای کوچک به نوعی تداعی گر زندگی مجردی شده است.

۱۰. مهاجرت‌پذیری

- افرادی که از سایر کشورها به کشورهای غربی مهاجرت می‌کنند، معمولاً تمرکزشان بر یافتن کار است تا ازدواج. این افراد از فرهنگ متفاوتی می‌آیند و به راحتی با شرایط فرهنگی

- کشور مقصد سازگاری نیافته و زوج مناسب پیدا نمی‌کنند.
- تعداد قابل توجهی از آنان به تدریج در فرهنگ شهرنشینی کشور مقصد حل شده و به تجردگرایی روی می‌آورند.
- این افراد به علت فاصله گرفتن از خانواده و پدر و مادر سنتی خود، مثل سابق تحت فشارهای اجتماعی برای ازدواج نخواهند بود.

۱۱. اثرات ضریب اجتماعی^{۴۵}

- اثرات ضریب اجتماعی به این پدیده اشاره دارد که اقدامات یا رفتارهای فردی می‌توانند تأثیرات گسترده‌تری در یک گروه یا سیستم اجتماعی داشته باشند و این تأثیرات تقویت شوند. به عبارت دیگر، یک عمل کوچک می‌تواند منجر به تغییرات بزرگتر و گسترده‌تر در جامعه شود.
- اگر درصد قابل توجهی از افراد یک گروه، رفتاری جدید مانند زندگی مجردی را اتخاذ کنند، احتمال پذیرش این رفتار توسط سایر اعضا نیز افزایش می‌یابد؛ به عبارت دیگر، رفتار اولیه از طریق فرایند نفوذ اجتماعی به صورت تصاعدی گسترش پیدا می‌کند.

دلایل شخصی یا بهانه افراد برای مجرد ماندن چیست؟

در آغاز، بی‌راه نیست اگر اشاره‌ای داشته باشیم به دو مفهوم

45 Social multiplier effect

کلیدی: «علت واقعی»^{۴۶} و «علت ادراک شده»^{۴۷}.

«علت واقعی»، ریشه‌ای است که کارشناسان و اهل علم برای وقوع هر پدیده‌ای جستجو می‌کنند؛ حقیقتی که چه مردم بر آن واقف باشند و چه نه، نقش اصلی را در شکل‌گیری رویداد ایفا می‌کند. همان‌طور که ممکن است پزشکی ورزیده، منشأ سردرد را در وجود توموری پنهان بیابد، حال آنکه خود بیمار، دلیل آن را به کم‌خوابی یا فشارهای روزانه نسبت دهد. در برابر، «علت ادراک شده» یعنی همان دلیلی که در ذهن و باور مردم نقش می‌بندد؛ برداشتی که لزوماً با حقیقت، همسان نیست و بیشتر زاییده ذهن، تجربه و نظام باورهای فرد است.

در بحث پیشین، عوامل زمینه‌ساز و کارشناسی پدیده تجردگرایی، از نگاه علمی مورد توجه قرار گرفت (علل واقعی)؛ اما بدیهی است دلایلی که افراد برای انتخاب یا پذیرش تجرد ابراز می‌کنند (علل ادراک شده)، همواره با علل واقعی یکسان نیست و گاه فاصله بسیار دارد. در مواجهه با پدیده تجردگرایی، شایسته است که جست‌وجوی ریشه‌ها و علل این روند، هم از دریچه‌ی تحلیل علمی و هم از منظر باورها و برداشت‌های رایج مردمان، مورد توجه قرار گیرد. تنها با نگاهی دوسویه به علل واقعی و ادراک شده می‌توان تصویری همه‌جانبه و روشن از زمینه‌ها و عوامل شکل‌گیری تجردگرایی به دست آورد.

46 Cause

47 Perceived cause

صاحب‌نظران، این بهانه‌ها یا علل ادراک‌شده را در سه دسته کلی جای می‌دهند: نخست، بهانه‌هایی که ریشه در نگرش‌ها و طرز فکر دارند؛ دوم، آن‌هایی که به شرایط و عوامل محیطی بازمی‌گردند؛ و سوم، دلایلی که ناشی از کمبودها یا محدودیت‌های فردی است:

الف) طرز فکر و نگرش:

این بخش به طرز فکر و نگرش افراد برمی‌گردد. مواردی همچون حس آزادی بیشتر، کمال‌گرایی و انتظارات زیاد از ازدواج (به‌خصوص در خانم‌های با تحصیلات بالا)، وزن دادن بیشتر به شغل یا ادامه تحصیل. این نوع مجردی در دنیا رو به افزایش است.

ب) شرایط و عوامل محیطی:

مانند مشکلات اقتصادی، به هم خوردن نسبت جنسی در منطقه زندگی از قبیل مهاجرت مردان از روستا به شهر، آسیب‌های ناشی از طلاق قبلی

ج) کمبودها یا محدودیت‌های فردی:

دلایلی همچون عزت نفس پایین، خجالتی بودن، درون‌گرایی، نداشتن مهارت‌های اجتماعی، ضریب هوشی خیلی بالا یا خیلی پایین، مشکلات جسمی (مانند چاقی مفرط).

در آمریکا برای پی بردن به پاسخ این سوال کوتاه که «چرا ازدواج نمی‌کنید»، با استفاده از یک پرسشنامه استاندارد از ۶۵۸

فرد مجرد (۳۰۷ دختر و ۳۵۱ پسر) دلایل آنان برای مجرد ماندن پرسیده شد. دو دلیل اصلی مجرد بودن را ضعف در تعاملات اجتماعی/عاطفی و تمایل به آزاد بودن اعلام نمودند (جدول ۱)^{۴۸}. مطالعه مشابهی در ژاپن و کشورهای آسیایی انجام شد و افراد مجرد دلیل اول مجرد ماندن را تمایل به آزادی عمل دانستند^{۴۹}.

جدول ۱- افراد مجرد آمریکایی دلیل مجرد بودن خود را چه می‌دانند؟

عوامل	جمع کل	زنان	مردان
من در تبادلات عاطفه و تعاملات اجتماعی ضعیفم	%۸۹	%۹۱/۵	%۸۶/۸
من می‌خواهم آزاد باشم هر کاری که می‌خواهم انجام دهم	%۸۷/۳	%۸۹/۳	%۸۵/۶
می‌ترسم آسیب ببینم	%۸۰/۲	%۸۳/۱	%۷۷/۷
من اولویت‌های متفاوتی دارم	%۷۹/۵	%۸۱/۴	%۷۷/۷
من خیلی سخت‌گیر هستم	%۷۵/۲	%۸۲/۱	%۶۸/۹
من یک زوج مطلوب نیستم	%۶۴/۸	%۶۱/۲	%۶۸
من آدم خانواده‌ای نیستم	%۶۱/۴	%۶۲/۲	%۶۰/۷
تعهد من را می‌ترساند	%۵۵/۱	%۵۵	%۵۵/۱
من یک مشکل سلامتی معلولیت دارم	%۴۳/۵	%۴۵/۶	%۴۱/۶

48 Apostolou M, O J, Esposito G. Singles' reasons for being single: Empirical evidence from an evolutionary perspective. *Frontiers in Psychology*. 2020 May 6;11:746.

49 Tan CS, Cheng SM, Nakayama T, George S. Antecedents of the attitudes toward singlet hood among young adults in Malaysia, Japan, and India. *Frontiers in psychology*. 2021 Nov 19;12:756090.

می‌خواهم زمان بیشتری را با دوستانم بگذرانم	%۳۴٫۷	%۳۶٫۵	%۳۳٫۱
می‌خواهم با هر کس خواستم رابطه داشته باشم	%۲۳٫۵	%۱۸٫۹	%۲۷٫۶
من مشکلات جنسی دارم	%۱۸٫۴	%۱۷٫۹	%۱۸٫۸



فصل چهارم

نقش سبک دلبستگی کودکی در رغبت یا بی میلی
به ازدواج در بزرگسالی

براساس نظریه تکامل خانواده^{۵۰}، افراد به طور طبیعی گرایش دارند که وارد فرایند ازدواج شوند. به بیان دیگر میل به ازدواج یک خصوصیت ذاتی نوع بشر تلقی می‌شود و لذا مجردگرایی خلاف سیر تکاملی طبیعی انسان است. طبق نظریه‌های تکاملی، تجربیات کودکی - به ویژه سرمایه‌گذاری والدین^{۵۱}، ثبات و کیفیت خانواده - نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش افراد نسبت به ازدواج و انتخاب‌های آن‌ها در بزرگسالی دارد. تجربه‌های مثبت کودکی تمایل به ازدواج را افزایش می‌دهد و تجربیات منفی یا ناکافی کودکی به احتمال مجرد یا تأخیر در تصمیم‌گیری برای ازدواج منجر می‌شود. الگوهای تعامل با مراقبان، مدل‌های کاری درونی (IWMS)^{۵۲} دلبستگی را شکل می‌دهند که معمولاً به سنین بزرگسالی انتقال یافته و زمینه‌ساز کیفیت روابط عاشقانه در آینده می‌شود. در سیستم دلبستگی^{۵۳} منظور از مدل‌های کاری درونی، ساختارهای ذهنی و شناختی‌ای هستند که هر فرد درباره‌ی خودش و دیگران (به‌ویژه مراقبان اولیه) بر اساس تجربیات

50 Evolutionary theory of the family

51 Parental investment

52 Internal working models

53 Attachment system

اولیهی دلبستگی در ذهن خود شکل می‌دهد. این مدل‌ها مشخص می‌کنند که فرد:

- خود را چگونه می‌بیند (آیا شایسته‌ی محبت و توجه هستم؟)
- دیگران را چگونه می‌بیند (آیا دیگران قابل اعتماد و حمایت‌گر هستند؟)

در سراسر زندگی این ساختارهای ذهنی به صورت ناخودآگاه، رفتار، احساسات، و نوع رابطه‌ی فرد با دیگران را شکل می‌دهند و نقش بنیادینی در روابط عاطفی و اجتماعی آینده ایفا می‌کنند. بطور مثال، اگر کودکی مادر یا پدری داشت که همیشه هنگام نیاز به کمک و آرامش، او را حمایت و آرام می‌کرد، این کودک احتمالاً این مدل درونی را در ذهن خود شکل می‌دهد که «من ارزش دوست داشته شدن دارم و دیگران (به ویژه افراد نزدیک) قابل اعتماد و دلسوز هستند». و برعکس، اگر کودک بارها و بارها بی‌توجهی یا طرد را تجربه کند، ممکن است چنین باوری ایجاد شود که «من دوست‌داشتنی نیستم» یا «نمی‌توانم به دیگران برای حمایت تکیه کنم».

کلیاتی پیرامون سبک های دلبستگی

سبک‌های دلبستگی زمانی شکل می‌گیرند که هنوز شیرخوار هستیم. نظریه دلبستگی بیان می‌کند که کیفیت پیوندهای عاطفی که در دوران شیرخوارگی با مراقبان اصلی خود ایجاد می‌کنیم، می‌توانند بر روابط بین‌فردی ما در مراحل بعدی زندگی تأثیر بگذارند. منظور از مراقب اصلی، مادر یا دایه‌ای است که در ماه‌های اول زندگی (بویژه تا ۱۸

ماهگی) شیرخوار را نگه می‌دارد. برای سادگی بیان از این به بعد به جای «مادر» یا «دایه» از عبارت «مراقب اصلی» استفاده خواهد شد.

سبک‌های دلبستگی به نحوه تعامل مراقب اصلی‌مان با ما در دوران شیرخوارگی اشاره دارد و اینکه این تعاملات چگونه بر روابط ما در بزرگسالی تأثیر می‌گذارند. برای مثال، زمانی که مادر، ما را نزد پرستار کودک یا یک مراقب دیگر می‌گذاشت، واکنش ما چگونه بود؟ آیا می‌ترسیدیم؟ ناراحت بودیم؟ یا مشکلی نداشتیم چون می‌دانستیم که به زودی برمی‌گردد؟ وقتی برای برداشتن ما باز می‌گشت، واکنش ما چگونه بود؟ احساس آرامش داشتیم؟ ناراحت بودیم؟ یا بی‌تفاوت؟ طبیعتاً پاسخ به این سوالات را هیچ‌یک از ما به یاد نداریم، چون تجاربی است که قبل از ۲ سالگی شکل گرفته است، ولی نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتار و نحوه تعامل ما با دیگران در بزرگسالی خواهد داشت. دو فرضیه محوری چارچوب دلبستگی عبارت‌اند از^{۵۴}:

(۱) کیفیت روابط اولیه، پیش‌بینی‌کننده الگوهای روابط

اجتماعی فرد در سراسر زندگی است؛

(۲) این الگوهای دلبستگی اساساً در بزرگسالی پایدار باقی می‌مانند.

سبک‌های دلبستگی شامل باورها و ادراکاتی است که هم به خود فرد مربوط می‌شود («آیا شایسته ازدواج هستم؟») و هم به دیگران («آیا می‌توانم در زمان‌های استرس به دیگران تکیه کنم؟»). افراد می‌توانند

54 Fraley RC, Vicary AM, Brumbaugh CC, Roisman GI. Patterns of stability in adult attachment: an empirical test of two models of continuity and change. *Journal of personality and social psychology*. 2011 Nov;101(5):974.

باور مثبت یا منفی «نسبت به خود» و همچنین باور مثبت یا منفی «نسبت به دیگران» داشته باشند. بُعد اجتنابی^{۵۵} دلبستگی به سطح ناراحتی فرد در رابطه با صمیمیت روان شناختی و وابستگی اشاره دارد. در حالیکه بُعد اضطرابی^{۵۶} دلبستگی، به باورهایی درباره ارزشمندی خود و این که آیا فرد توسط دیگران پذیرفته می شود یا طرد خواهد شد، مرتبط است. برای اساس بزرگسالان چهار سبک دلبستگی را می توانند تجربه کنند (شکل ۱۰).

۱. سبک دلبستگی ایمن^{۵۷}
۲. سبک دلبستگی مضطرب^{۵۸}
۳. سبک دلبستگی اجتنابی^{۵۹}
۴. سبک دلبستگی آشفته^{۶۰}

۱. سبک دلبستگی ایمن

بزرگسالانی که دلبستگی ایمن دارند، معمولاً **تصویر مثبتی از خود و دیگران** دارند؛ به این معنی که هم احساس ارزشمندی می کنند و هم انتظار دارند که دیگران به طور کلی قابل اعتماد، پاسخگو، حمایت گر و مهربان باشند.

55 Avoidant dimension

56 anxiety dimension

57 Secure

58 Anxious

59 Avoidant

60 Disorganized



شکل ۱۰- انواع چهارگانه سبک دلبستگی

◀ ویژگی‌های سبک دلبستگی ایمن در کودکان

کودکانی که سبک دلبستگی ایمن دارند، احساس امنیت، ارزشمندی، درک شدن و آرامش توسط مراقب اصلی خود را تجربه می‌کنند. به‌عنوان شیرخوار، معمولاً هنگام ترک مراقب خود، گریه می‌کنند اما با بازگشت او آرامش پیدا می‌کنند. وقتی می‌ترسند، به دنبال آرامش گرفتن از مراقبشان هستند. به بیان دیگر آنها در دو سال اول زندگی یک مراقب اصلی دلسوز، باحوصله، مهربان و وقت‌گذار و در دسترس را تجربه کرده‌اند.

◀ ویژگی‌های سبک دلبستگی ایمن در بزرگسالان

اگر سبک دلبستگی ایمن داشته باشیم، احتمالاً می‌توانیم:

- به راحتی به دیگران اعتماد کنیم.
- ارتباطات مؤثر داشته باشیم.
- احساسات خود را به خوبی تنظیم کنیم.
- به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنیم.
- تعارضات را به شیوه‌ای سالم مدیریت کنیم.
- از نظر عاطفی برای اطرافیان خود در دسترس باشیم.
- نسبت به آینده نگاه مثبتی داشته و امیدوارانه (نیمه پر لیوان را می‌بینند).
- در ارتباطات زناشویی، افراد با سبک دلبستگی ایمن، روابط با همسر را به عنوان شاد و مبتنی بر اعتماد توصیف می‌کنند.
- آن‌ها توانایی حمایت از همسر خود را دارند، حتی با وجود نقاط ضعف و ایرادات همسرشان.
- روابط زناشویی این افراد معمولاً دوام بیشتری دارد. همسران دارای دلبستگی ایمن باور دارند که روابط زن و شوهر ممکن است در طول زمان دچار نوسان شود، اما این عشق و علاقه هرگز محو نخواهد شد.

۲. سبک دلبستگی مشغول^{۶۱} یا اضطرابی

افرادی با دلبستگی مشغول (که در کودکان به آن «اضطرابی» گفته می‌شود)، تصویری منفی از خود و تصویری مثبت از دیگران دارند. به این معنا که احساس بی‌ارزشی می‌کنند اما معمولاً دیگران را به‌طور

61 preoccupied

مثبت ارزیابی می‌کنند.

◀ ویژگی‌های سبک دلبستگی اضطرابی در کودکان

کودکانی با این سبک دلبستگی در موقعیت‌های جدید بسیار به مراقب اصلی خود وابسته هستند و تمایلی به کاوش محیط ندارند، که نشان‌دهنده **عدم اعتماد به مراقب اصلی** است، چرا که شک دارند او را وسط کار رها کند. آن‌ها هنگام جدا شدن از مراقب اصلی شدیداً مضطرب می‌شوند. وقتی مادر بازمی‌گردد، خوشحال هستند که او را می‌بینند و برای آرامش گرفتن به او نزدیک می‌شوند، اما قادر به آرام شدن نیستند و حتی ممکن است نشانه‌هایی از عصبانیت نسبت به مراقب اصلی نشان دهند. این سبک دلبستگی به دلیل رفتارهای غیرثابت مادر شکل می‌گیرد؛ به این صورت که گاهی نیازهای کودک را برآورده می‌کند و گاهی از نیازهای عاطفی او چشم‌پوشی می‌کند.

◀ ویژگی‌های سبک دلبستگی اضطرابی در بزرگسالان

- احساس بی‌ارزشی
- حساسیت زیاد نسبت به انتقاد
- اعتماد به نفس پایین
- سختی در اعتماد کردن به دیگران
- احساس حسادت
- ترس از طرد شدن یا رها شدن

۳. سبک دلبستگی اجتنابی یا بی‌اعتنا^{۶۲}

سبک دلبستگی اجتنابی نوع دیگری از دلبستگی ناایمن است. افرادی

با این سبک دلبستگی ممکن است به دلیل ترس از صمیمت، در ایجاد روابط معنادار دچار مشکل شوند. این سبک در بزرگسالانی مشاهده می شود که تصویری مثبت از خود و تصویری منفی از دیگران دارند.

◀ ویژگی های سبک دلبستگی اجتنابی در کودکان

کودکان با سبک دلبستگی اجتنابی از مراقب اصلی به عنوان پایگاه امن استفاده نمی کنند؛ آن ها هنگام جدایی از مراقب خود دچار ناراحتی نمی شوند و در بازگشت مادر نیز شادی خاصی نشان نمی دهند. این گونه کودکان معمولاً اضطراب کمی نسبت به حضور غریبه ها دارند. دلبستگی اجتنابی به این دلیل شکل می گیرد که **مراقب اصلی نیازهای عاطفی نوزاد را نادیده می گیرد**. کودکان با سبک دلبستگی اجتنابی معمولاً تفاوتی بین مراقب اصلی خود و یک فرد غریبه قائل نمی شوند.

◀ ویژگی های سبک دلبستگی اجتنابی در بزرگسالان

- حس استقلال قوی دارند.
- به راحتی دیگران را کنار می گذارند.
- در اعتماد کردن به دیگران دچار مشکل هستند.
- وقتی دیگران سعی می کنند به آن ها نزدیک شوند، احساس ناراحتی می کنند.
- از صمیمیت عاطفی یا فیزیکی اجتناب می کنند.
- ناتوانی در حمایت از همسر در زمان های پرتنش و استرس زا
- ناتوانی در به اشتراک گذاشتن احساسات، افکار و عواطف با همسر

- پذیرش بیشتری نسبت به روابط جنسی بدون تعهد

۴. سبک دلبستگی آشفته

سبک دلبستگی آشفته سومین نوع از سبک‌های دلبستگی ناایمن است. افرادی با این سبک دلبستگی ممکن است رفتارهای متناقضی از خود نشان دهند یا در اعتماد کردن به دیگران دچار مشکل باشند. نام دیگر برای سبک دلبستگی آشفته سبک دلبستگی ترسو-اجتنابی یا سبک ترسو است. این افراد هم از صمیمیت می‌ترسند و هم از استقلال. در نتیجه نمی‌توانند به هیچ‌کدام از این دو حالت به‌طور کامل اعتماد کنند.

◀ ویژگی‌های سبک دلبستگی آشفته در کودکان

کودکان با سبک دلبستگی آشفته اغلب گیج و سردرگم به نظر می‌رسند و ممکن است دائماً احساس ترس داشته باشند که اتفاق بدی رخ خواهد داد. این امر معمولاً به دلیل بی‌ثباتی عاطفی مراقب اصلی آن‌ها است. برای مثال، یک مراقب ممکن است در برخی مواقع به کودک آرامش ببخشد اما در مواقع دیگر باعث ایجاد ترس در او شود. در نتیجه، کودک ممکن است به‌طور کامل به مراقب خود اعتماد نکند، چرا که همان فردی که گاهی به او آرامش می‌دهد، می‌تواند منبع ترس و آسیب نیز باشد. کودکان با سبک دلبستگی آشفته معمولاً قربانی سوءاستفاده، تروما یا غفلت هستند. آن‌ها رفتارهای دلبستگی مشابه کودکان اجتنابی را نشان می‌دهند؛ یعنی معمولاً از لحاظ اجتماعی کناره‌گیر هستند و به دیگران اعتماد ندارند. از نگاه این کودکان، مراقب آنها (مادر یا دایه یا خاله مهد کودک) قابل اعتماد نیست و نمی‌توانند به آن‌ها تکیه کنند.

◀ ویژگی‌های سبک دلبستگی آشفته در بزرگسالان

- مشکل در اعتماد به دیگران
 - دشواری در تنظیم احساسات و هیجانات
 - نشانه‌هایی از سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی به‌طور همزمان
 - ترس از طرد شدن توسط دیگران
 - رفتارهای متناقض یا گیج‌کننده
 - احتمال بیشتری دارد که تعداد شرکای جنسی بیشتری داشته باشند.
 - معمولاً روابط غیرمتعهدانه یا کوتاه‌مدت را ترجیح می‌دهند.
- این نشانه‌ها اغلب نتیجه تجربیات ناپایدار در دوران کودکی و روابط عاطفی ناسالم است.

آیا سبک دلبستگی تا پایان عمر بدون تغییر می‌ماند یا قابل تغییر است؟

بولبی معتقد بود که دلبستگی تجربه‌ای انسانی است که «از گهواره تا گور»^{۶۳} ادامه دارد.^{۶۴} هازان و شیور^{۶۵} (۱۹۸۷) از نخستین پژوهشگرانی بودند که ایده‌های بولبی را در بستر روابط عاشقانه بررسی کردند.^{۶۶}

63 From the cradle to the grave

64 Doyle, C., & Cicchetti, D. (2017). From the cradle to the grave: The effect of adverse caregiving environments on attachment and relationships throughout the lifespan. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 24(2), 203–217.

65 Hazan and Shaver

66 Fraley, R. C. and P. R. Shaver (2000), 'Adult attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions', *Review of General Psychology*, 4, 132–54

بر اساس نظریه هازان و شیور^{۶۷}، پیوند عاطفی‌ای که بین زوج‌های بزرگسال شکل می‌گیرد، تا حدی نتیجه همان سیستم رفتاری دلبستگی که پیوند عاطفی میان نوزادان و مراقبان‌شان را به وجود می‌آورد. سبک دلبستگی به شدت در برابر تغییر مقاوم است ولی با خودآگاهی، تغییر آن ممکن است. این فرآیند با «خودآگاهی» آغاز می‌شود. هنگامی که به تمایلات عاطفی خود و الگوهای موجود در روابط بزرگسالانه‌مان پی ببریم، می‌توانیم به اصطلاح «داستان را بازنویسی کنیم.» بازنگری و بازسازی الگوهای فکری قدیمی می‌تواند به ما کمک کند تا از یک سبک دلبستگی نایمن، به سمت سبک دلبستگی ایمن حرکت کنیم. اگرچه بخشی از این کار را می‌توانیم به تنهایی انجام دهیم اما مشورت با یک مشاور یا درمانگر همیشه ایده خوبی است. لذا چنین می‌توان گفت که در انسان‌ها، سامانه رفتاری دلبستگی به دوران نوزادی یا حتی کودکی محدود نمی‌شود.

دلبستگی دوران شیرخوارگی با چه مکانیسم‌هایی بر تمایل به ازدواج یا تجردگرایی در آینده تاثیر می‌گذارد؟

رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد به روابط اجتماعی کودک در آینده شکل داده و نحوه برخورد مادر با کودک در چگونگی اجتماعی شدن و کسب مهارت‌های اجتماعی فرزند تأثیر بسزا دارد؛ در واقع دلبستگی بین مادر و کودک، شالوده اجتماعی شدن کودک را در سالهای بعدی پی‌ریزی می‌کند. دلبستگی بین شیرخوار و مادر یک فرایند تدریجی است که از بدو تولد آغاز می‌شود و در طول ماه‌های اولیه زندگی شکل

می گیرد. اما می توان گفت که دلبستگی واقعی و پایدار معمولاً در بازه سنی ۶ تا ۹ ماهگی شکل می گیرد و تا سه سالگی استحکام می یابد. در این دوران، مادر با پاسخگویی به نیازهای کودک، مانند تغذیه، نوازش و آرام کردن او، پایه های اولیه دلبستگی را بنا می کند. هرچه مادر بیشتر به نیازهای کودک توجه کند و به او احساس امنیت و آرامش دهد، دلبستگی ایمن تری بین آن ها شکل می گیرد. رابطه ی عاطفی بین مادر و کودک، به ویژه دلبستگی ایمن، می تواند به طور غیرمستقیم با احتمال ازدواج کردن و مجرد بودن در آینده ارتباط داشته باشد.

در صورتیکه مراقب شیرخوار نسبت به او **حساس و پاسخگو** باشد، در شیرخوار یک دلبستگی ایمن رخ می دهد و به یک احساس امنیت و حس اعتماد می رسد. در صورتی که رابطه مراقب با او **متناقض**^{۶۸} باشد (یا به عبارتی یکجور نبوده و نوسان داشته باشد)، سبب بیش فعال شدن^{۶۹} سیستم دلبستگی او شده و منجر به رفتارهای جستجوی قرابت^{۷۰} در او می شود. افرادی که سیستم دلبستگی شان بیش فعال باشد، به شدت از طرد شدن و تنها ماندن واهمه دارند. در سوی مقابل اگر رفتارهای مراقب شیرخوار **طردکننده و یا خارج از دسترس** باشد^{۷۱}، موجب غیرفعال^{۷۲} شدن سیستم دلبستگی شیرخوار و در نهایت سرکوب شدن^{۷۳} حس جستجوی قرابت و احساس تعلق در وی در بزرگسالی خواهد شد. این افراد بر عکس حالت قبل تمایل زیادی به تنهایی و پرهیز از وابسته شدن عاطفی به دیگران دارند.

68 inconsistent

69 hyperactivity

70 proximity-seeking behaviors

71 unavailable and rejecting

72 deactivation

73 suppression

مطالعات نشان داده‌اند که در آمریکا طی دهه‌های اخیر سبک دلبستگی ایمن رو به کاهش گذاشته است، به طوریکه در مطالعه جوانان دانشجویان نشان داده شده است که در سال ۱۹۸۸ میلادی ۴۹ درصد آنها و در سال ۲۰۱۱ به رقم ۴۱ درصد رسیده است. مخدوش شدن سبک دلبستگی ایمن در خانواده‌ها با دو مکانیسم سبب افزایش احتمال تمایل به مجردی در سنین جوانی و بزرگسالی می‌شود. تاثیرات منفی دو عارضه "غیرفعال شدن" و "بیش‌فعالی" سیستم دلبستگی در سه بخش شناختی، هیجانی، و رفتاری عبارتند از^{۷۴}:

تاثیرات منفی غیرفعال شدن سیستم دلبستگی بر افزایش احتمال تجردگرایی در سه بخش شناختی، هیجانی و رفتاری

◀ تاثیرات شناختی:

- باور نداشتن به عشق
- بی‌اعتمادی به شریک زندگی
- باور به شکست در زندگی در صورت ازدواج
- تعهد کم داشتن به زندگی مشترک

◀ تاثیرات هیجانی:

- برای خود مانع ذهنی ایجاد می‌کند که علاقه به جنس مخالف در دلش ایجاد نشود.
- نسبت به جنس مخالف سرد است.

74 Pepping CA, MacDonald G, Davis PJ. Toward a psychology of singlehood: An attachment-theory perspective on long-term singlehood. *Current Directions in Psychological Science*. 2018 Oct;27(5):324-31.

- خیلی تمایلی به صمیمیت ندارند و در صورت قهر نمودن در پی آشتی بر نمی آیند.
- در روابط جنسی سرد و غیر عاطفی بوده و تعداد روابط جنسی کمتری دارند.
- تمایل بیشتری به خودارضایی دارند تا رابطه جنسی واقعی.

◀ تاثیرات رفتاری:

- کمتر با دیگران ارتباط برقرار می کنند و بیشتر دلشان می خواهد در لاک خود و تنها باشند.
- تمایلی ندارند اسرار خود را به کسی بگویند.
- چهره گرفته و بدون هیجان دارند.
- از تماس فیزیکی از جمله دست دادن و اینکه کسی مثلاً دست روی شانه آنها بگذارد، خوششان نمی آید.

تاثیرات منفی بیش فعال شدن سیستم دلبستگی بر افزایش احتمال تجردگرایی در سه بخش شناختی، هیجانی و رفتاری

◀ تاثیرات شناختی:

- به شدت به دنبال صمیمیت است.
- به عشق ورزیدن اهمیت می دهد ولی به فرد مورد دلخواهش که انتظاراتش را برآورده کند نمی رسد.
- خودش را یک فرد غیردوست داشتنی می داند.
- نسبت به ازدواج دید خوبی ندارد.

◀ تأثیرات هیجانی:

- بیش از حد هیجانی و عاطفی با قضایا برخورد می‌کند.
- در جستجوی برقراری صمیمیت است ولی پس از آن، از حمایتی که از دیگران دریافت می‌کند راضی نیست.
- همیشه دلهره دارد که از طرف دیگران طرد شود و یا مورد تایید قرار نگیرد.
- بی اعتمادی در روابط و شک کردن به همسر خود.
- به ارتباط جنسی به عنوان ابزار ایجاد صمیمیت نگاه می‌کند و این سبب افزایش احتمال رفتارهای پرخطر جنسی می‌شود.

◀ تأثیرات رفتاری:

- در رفتارهایش ناامید و نیازمند کمک به نظر می‌رسد.
- در ارتباط با دیگران همگویی و تایید کلامی کمتری از خود نشان می‌دهد.
- بیش از حد در روابطش به دیگران وابسته می‌شود.
- در تعارضات عصبی و پرخاشگر می‌شود.
- خجالتی است و در صحبت امکان دارد دچار لکنت شود.



فصل پنجم

نقش تجارب منفی کودکی در شکل‌گیری تجردگرایی

تجارب منفی دوران کودکی^{۷۵} که از آن به عنوان رویدادهای آسیب‌زای دوران کودکی^{۷۶} نیز یاد می‌شود، به رویدادهای بالقوه آسیب‌زایی اطلاق می‌شود که در سال‌های کودکی (از صفر تا ۱۷ سالگی) رخ می‌دهند. تجارب منفی دوران کودکی، می‌توانند موجب استرس مزمن (استرس سمی) شوند. این نوع استرس مزمن بر رشد مغزی، دستگاه ایمنی بدن و سیستم‌های پاسخ به استرس کودکان تأثیر منفی می‌گذارد و توانایی‌هایی مانند تمرکز، تصمیم‌گیری و یادگیری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودکانی که با استرس مزمن رشد می‌کنند، معمولاً در برقراری و حفظ روابط سالم و پایدار مشکل دارند و ممکن است در بزرگسالی با مشکلات جسمی، مشکلات روانی و افسردگی مواجه شوند^{۷۷}. تجارب منفی دوران کودکی می‌توانند پیامدهای دیرپا بر سلامت و کیفیت زندگی فرد از کودکی تا بزرگسالی داشته باشند. مهم‌تر آنکه این آسیب‌ها می‌تواند به نسل‌های بعد نیز منتقل شود. به طور مثال

75 Adverse childhood experiences (ACEs)

76 Childhood adversities

77 Gervin, D. W., Holland, K. M., Ottley, P. G., Holmes, G. M., Niolon, P. H., & Mercy, J. A. (2022). Centers for disease control and prevention investments in adverse childhood experience prevention efforts. *American journal of preventive medicine*, 62(6 Suppl 1), S1.

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که میان تجربیات منفی دوران کودکی مادران و بروز مشکلات رفتاری در فرزندان، از جمله اختلالات رفتاری، مشکلات یادگیری، علائم روان‌تنی، رفتارهای تکانشی و بیش‌فعالی و اضطراب، ارتباط معناداری وجود دارد.^{۷۸}

مغز کودک همچون اسفنجی است که تجربه‌ها و دانسته‌ها را از محیط پیرامون خود جذب می‌کند. کودک از طریق تجربه‌های روزمره خود می‌آموزد؛ از اینکه چطور قاشق را در دست بگیرد تا چگونگی دوچرخه‌سواری. اگر رویدادی ناخوشایند مانند سقوط از دوچرخه رخ دهد، کودک از آن تجربه، درس می‌گیرد؛ مثلاً دفعه بعد آهسته‌تر می‌راند یا نکات ایمنی را رعایت می‌کند. با این حال، برخی تجربه‌های منفی خارج از کنترل کودک اتفاق می‌افتد و او قادر به محافظت از خود در برابر آسیب‌های روانی یا جسمی نیست.

تجارب منفی دوران کودکی به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند که هر یک می‌تواند به شکلی عمیق بر سلامت روانی و جسمی کودک اثر بگذارد (شکل ۱۲):

۱. سوءرفتار^{۷۹}

سوءرفتار اشاره به برخوردهای آسیب‌زایی دارد که مستقیماً متوجه کودک می‌شود. این آسیب‌ها می‌توانند جسمی، عاطفی یا جنسی باشند، از قبیل:

• کتک زدن یا هل دادن کودک (سوءرفتار جسمی)

78 Luo S, Chen D, Li C, Lin L, Chen W, Ren Y, Zhang Y, Xing F, Guo VY. Maternal adverse childhood experiences and behavioral problems in preschool offspring: the mediation role of parenting styles. Child and adolescent psychiatry and mental health. 2023 Aug 10;17(1):95.
79 Abuse

- تحقیر، توهین یا ترساندن مداوم کودک (سوءرفتار عاطفی)
- لمس یا تعرض جنسی به کودک (سوءرفتار جنسی)
- شاهد بودن دعوا و خشونت میان والدین (تماشای خشونت، که تأثیری هم‌عرض سوءرفتار دارد)

۲. غفلت^{۸۰}

غفلت یعنی نادیده گرفتن نیازهای اساسی کودک چه نیازهای جسمی و چه نیازهای روانی و عاطفی - از قبیل:

- فراهم نکردن غذای کافی یا پوشاک مناسب
- رها کردن کودک بدون مراقبت و نظارت
- بی‌توجهی به نیازهای عاطفی کودک، مانند حمایت، محبت یا گوش دادن به حرف‌های او
- نگذاشتن کودک در محیطی امن و سالم

۳. آشفتگی خانوادگی^{۸۱}

آشفتگی در ساختار خانواده به شرایط و وقایعی گفته می‌شود که فضای خانه را ناامن و متزلزل می‌سازد و رشدی سالم را برای کودک دشوار می‌کند، از قبیل:

- زندگی با والدینی که مبتلا به مصرف مزمن الکل یا مواد مخدر هستند.
- حضور فردی با بیماری روانی در خانواده
- زندانی شدن یا خودکشی یکی از اعضای اصلی خانواده

80 Neglect

81 Household Dysfunction

- جدایی یا طلاق والدین
- مشکلات مالی شدید و فقر که فضای خانواده را دچار تنش و نگرانی می‌کند.

سوء رفتار	غفلت	آشفته‌گی خانوادگی	
			
جسمی	جسمی	بیماری روانی	خویشاوند زندانی
			
عاطفی	عاطفی	خشونت رفتار با مادر	سوء مصرف مواد
			
جنسی		طلاق	

شکل ۱۱- سه نوع اصلی تجارب منفی دوران کودکی و زیرگونه‌های آن
این سه دسته از تجارب، اساس بسیاری از آسیب‌های روانی و رفتاری از جمله گریز از ازدواج در بزرگسالی را شکل می‌دهند و شناسایی آن‌ها یکی از نخستین گام‌ها برای پیشگیری از تمایل به تجردگرایی است.
تجارب منفی دوران کودکی بسیار شایع‌اند؛

- حدود ۶۴ درصد بزرگسالان آمریکایی گزارش داده‌اند که تا پیش از ۱۸ سالگی دست‌کم یک مورد تجربه منفی دوران کودکی را تجربه کرده‌اند و تقریباً یک نفر از هر شش نفر

- (۱۷.۳٪) چهار نوع یا بیشتر را تجربه کرده‌اند.
- در آمریکا سه چهارم دانش‌آموزان دبیرستانی دست‌کم یک نوع تجربه منفی دوران کودکی را تجربه کرده‌اند و از هر پنج نفر، یک نفر چهار نوع یا بیشتر را گزارش داده است. شایع‌ترین تجارب منفی دوران کودکی در بین دانش‌آموزان، سوءاستفاده عاطفی، سوءاستفاده جسمی و زندگی در خانواده‌هایی با مشکلات روانی یا سوءمصرف مواد بوده است.
- پیشگیری از تجارب منفی دوران کودکی می‌تواند بسیاری پیامدهای سلامت را کاهش دهد؛ در آمریکا برآورد می‌شود تا ۱.۹ میلیون مورد بیماری قلبی و ۲۱ میلیون مورد افسردگی، در صورت پیشگیری از تجارب منفی دوران کودکی قابل اجتناب بود. همچنین می‌توان تا ۸۹٪ از اقدام به خودکشی، ۸۴٪ از سوءمصرف داروهای مُسکن و ۶۶٪ از احساسات مداوم غم یا ناامیدی را در میان دانش‌آموزان دبیرستانی کاهش داد.
- در همین راستا یکی از علل مهم تمایل به تجردگرایی در ژاپن^{۸۲}، آمریکا و سایر کشورهای غربی، تجارب منفی دوران کودکی شناخته شده است^{۸۳}. کودکی که شاهد تعارضات شدید، طرد شدن یا خشونت والدین بوده است، اغلب نگرشی منفی و بی‌اعتمادانه نسبت به نهاد خانواده و ازدواج پیدا

82 Matsukura H, Yamaoka Y, Matsuyama Y, Kondo K, Fujiwara T. Association between adverse childhood experiences and marital status among Japanese older adults. Child Abuse & Neglect. 2023 Oct 1;144:106340.

83 Anderson KG. Adverse childhood environment: Relationship with sexual risk behaviors and marital status in a large American sample. Evolutionary Psychology. 2017 Jun 1;15(2):1474704917710115.

می‌کند و «ازدواج» را نه مایه امنیت، بلکه منبع تهدید و رنج تصور می‌کند. سایه سنگین تجربیات منفی، عزت نفس فرد را کاهش می‌دهد و باور او به شایستگی رابطه سالم را تضعیف می‌کند؛ در نتیجه از ورود به روابط متعهدانه پرهیز می‌کند. در مجموع، تجارب دردناک اولیه، رشد مهارت‌های ارتباطی، ابراز عاطفه، و ظرفیت اعتماد به دیگری را مختل می‌کند. چنین فردی در بزرگسالی از صمیمیت و وابستگی گریزان می‌شود و تنهایی را ایمن‌تر می‌داند.



فصل ششم

نقش تربیت و فرهنگ فردگرا در رشد گرایش به تجرد

در جهان امروز، که آهنگ فردگرایی با شتابی بی‌امان نواخته می‌شود، خانواده‌ها بیش از هر زمان دیگری با چالش پرورش فرزندانی مواجه‌اند که هم استقلال را بیاموزند و هم هنر پیوند و صمیمیت را فراموش نکنند. سبک‌های تربیتی فردمحور، اگرچه بر رشد خودباوری و آزادی تأکید دارند، اما گاه ناخواسته سایه‌ای از تنهایی و فاصله را بر زندگی فرزندان می‌افکنند. فردگرایی، به‌ویژه در جوامعی که ارزش‌های فردی و استقلال شخصی برتر دانسته می‌شود، با چالش‌ها و پیامدهای منفی قابل توجهی مواجه است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که غلبه فردگرایی می‌تواند به تضعیف انسجام اجتماعی، کاهش همدلی و حمایت متقابل، و افزایش احساس انزوا و تنهایی منجر شود. در چنین بستری، افراد ممکن است سطوح بالاتری از استرس و فشار روانی را تجربه کنند، چراکه شبکه‌های حمایتی جمعی و خانوادگی تضعیف می‌گردد. همچنین، تأکید بیش از حد بر خوداتکایی و موفقیت فردی می‌تواند به کاهش تاب‌آوری عاطفی و اجتماعی و افزایش بروز مشکلات سلامت روان، از جمله اضطراب و افسردگی، بینجامد.

در کنار این موارد، فردگرایی شدید با افزایش رقابت‌پذیری، کاهش همکاری و تشدید نابرابری‌های اجتماعی همراه است و باعث ایجاد فاصله عاطفی میان افراد، حتی در روابط نزدیک می‌شود. این وضعیت ممکن است توانایی افراد برای حل مسائل جمعی و مقابله با بحران‌های اجتماعی را نیز کاهش دهد و در بلندمدت به تضعیف سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی انجامد. در مجموع، هرچند فردگرایی می‌تواند به رشد فردی و خلاقیت منجر شود، افراط در آن، به ویژه در فرهنگ‌هایی که این ارزش به هنجار غالب بدل شده، پیامدهای منفی متعددی برای سلامت روان فردی و انسجام اجتماعی به همراه دارد^{۸۴}.

پژوهشگران حوزه‌های مختلف ابراز نگرانی کرده‌اند که افزایش نرخ افسردگی و خودکشی، که همزمان با کاهش کلی کیفیت بافت اجتماعی جامعه است، با ارزش‌های فرهنگی فردگرایی در ارتباط است. برای مثال، دورکیم در سال ۱۸۹۷ عنوان کرد که «فردگرایی افراطی تاثیر عوامل خطر خودکشی را تشدید می‌کند، بلکه خود به تنهایی علت آن است». تریاندیس و همکاران^{۸۵} پیشنهاد می‌کنند که پاتولوژی اجتماعی در بسیاری کشورها در حال افزایش است چرا که آن‌ها به سوی فردگرایی بیشتر می‌روند، و مایرز^{۸۶} جمع‌بندی می‌کند که: «رکود اجتماعی آمریکا شکست فردگرایی افراطی را نشان می‌دهد».

ازدواج یکی از بهترین مثال‌ها برای تفاوت میان کشورهای جمع‌گرا و

84 Scott G, Ciarrochi J, Deane FP. Disadvantages of being an individualist in an individualistic culture: Idiocentrism, emotional competence, stress, and mental health. *Australian Psychologist*. 2004 Jan 1;39(2):143-54.

85 Triandis, H. C. (1989). The self and social behaviour in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96, 506 – 520.

86 Mayers

فردگراست^{۸۷}. در کشورهایی مانند هند و چین (که فرهنگ جمع‌گرایی دارند)، ازدواج به صورت سنتی و با نقش تأثیرگذار والدین در انتخاب همسر هنوز رایج است. اما در کشورهایی مانند آمریکا (با فرهنگ فردگرا)، تصمیم‌گیری برای انتخاب همسر بر عهده خود فرد است و خانواده یا والدین نقش زیادی ندارند. همچنین، در فرهنگ‌های فردگرا، دوست داشتن و احساسات عاشقانه اهمیت بیشتری برای ازدواج دارد، ولی در کشورهای جمع‌گرا این موضوع کم‌رنگ‌تر است.

در یک پژوهش گسترده که با مشارکت ۱۳ فرهنگ متفاوت از ۹ کشور جهان (شامل چین، کلمبیا، ایتالیا، اردن، کنیا، فیلیپین، سوئد، تایلند و آمریکا) انجام شد، رفتار کودکان ۱۰ ساله و نقش نگرش والدین به فردگرایی و جمع‌گرایی بررسی شد. نتایج نشان داد:

- فرهنگ‌های فردگرا معمولاً با گرمی والدگری کمتر (یعنی ابراز محبت و نزدیکی عاطفی پایین‌تر از سوی والدین) و بروز بیشتر رفتارهای مشکل‌دار در کودکان، به‌ویژه مشکلات درونسازی (مانند اضطراب و افسردگی) و برونسازي (مانند پرخاشگری و نافرمانی)، همراه بودند.

- در مقابل، فرهنگ‌های جمع‌گرا گرمی والدگری و احساس تعهد خانوادگی بالاتری نشان می‌دادند و در این کشورها، سطوح پایین‌تری از رفتارهای برون‌سازی در کودکان مشاهده شد.

87 Kotlaja MM. Cultural contexts of individualism vs. collectivism: Exploring the relationships between family bonding, supervision and deviance. *European Journal of Criminology*. 2020 May;17(3):288-305.

- جالب توجه اینکه، مادرانی که نسبت به میانگین فرهنگ خود فردگراتر بودند (یعنی نگرش فردگرایانه بیشتری داشتند)، فرزندانی داشتند که بیش از سایر کودکان دچار مشکلات رفتاری درونسازی و برونسازی می‌شدند. برعکس، مادرانی که از میانگین فرهنگی خود جمع‌گراتر بودند، فرزندانی داشتند که مشکلات برونسازی کمتری نشان می‌دادند.

پیامدهای منفی در فرهنگ‌های فردگرا (مانند آمریکا و اروپا) که مستقیم و غیرمستقیم سبب ترویج تجردگرایی می‌شوند عبارتند از:

۱. کاهش انسجام اجتماعی:

تأکید بر موفقیت فردی و خوداتکایی می‌تواند پیوندهای اجتماعی را تضعیف کرده و به کاهش مسئولیت‌پذیری مشترک در قبال رفاه جمعی منجر شود.

۲. افزایش استرس:

فشار مداوم برای موفقیت و دستیابی به اهداف فردی می‌تواند به سطوح بالاتری از استرس و اضطراب بینجامد.

۳. کاهش همدلی:

تمرکز بر نیازها و اهداف فردی ممکن است به کاهش حس همدلی و شفقت نسبت به دیگران، به‌ویژه کسانی که موفقیت یا خوداتکایی کمتری دارند، منجر شود.

۴. انزوا و احساس تنهایی:

گرچه فرهنگ‌های فردگرا بر استقلال تأکید می‌گذارند، اما این رویکرد می‌تواند به احساس انزوا و تنهایی بیانجامد، زیرا افراد ممکن است پیوندهای قوی کمتری با جامعه خود داشته باشند.

۵. فقدان همکاری:

تمرکز بر منافع فردی می‌تواند به کاهش همکاری و تعامل جمعی منجر شود، چراکه افراد ممکن است اولویت را به منافع شخصی خود بدهند.

۶. مقاومت در برابر تغییر:

فرهنگ‌های فردگرایانه ممکن است در برابر تغییر مقاومت بیشتری نشان دهند، زیرا افراد ممکن است تمایل نداشته باشند آزادی یا آسودگی شخصی خود را کنار بگذارند.



فصل هفتم

نقش فرهنگ لذت‌محور در کاشت بذره‌های تجرد

واژه «هدونیسیم» ریشه یونانی دارد و از کلمه «هدونه»^{۸۸} به معنای «لذت» گرفته شده است. هدونیسیم یک ایدئولوژی یا سبک زندگی است که باور دارد خوشبختی فقط از طریق جستجوی بیشترین میزان لذت و دوری از احساسات دردناک به دست می‌آید. در سبک زندگی، هدونیسیم به رفتارها و عادت‌هایی اشاره دارد که تمرکز آن‌ها بر ارضای خواسته‌ها و لذت‌های شخصی است؛ مانند مصرف بیش از اندازه غذا، نوشیدنی و خرید، زندگی مجردي، و صرف وقت و پول برای فعالیت‌هایی که تنها رضایت شخصی را تامین می‌کنند^{۸۹}.

ویژگی‌های افراد لذت‌گرا (هدونیک):

۱. قرار دادن خوشبختی به عنوان هدف اصلی

افراد هدونیست هیچ‌گاه احساس رضایت ندارند، همیشه خواستار چیزهای بیشتری هستند و مدام تلاش می‌کنند از احساس درد دور

88 Hedone

89 Christensen JF. Pleasure junkies all around! Why it matters and why 'the arts' might be the answer: a biopsychological perspective. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*. 2017 May 17;284(1854):20162837.

شوند یا از موقعیت‌هایی که آن‌ها را بار منفی می‌دانند فرار کنند.

۲. مصرف‌گرایی افراطی

خُلق‌و‌خوی مصرف‌گرایانه، ویژگی بارز افراد لذت‌گرا است. برای آن‌ها مهم نیست چیزی که می‌خواهند واقعاً مورد نیاز است یا فقط یک خواسته زودگذر؛ به هر طریقی سعی می‌کنند آن را به دست آورند. سبک زندگی هدونیک معمولاً با مادی‌گرایی همراه است؛ یعنی افراد کالاها و تجربیات را منبع خوشبختی و رضایت قرار می‌دهند و به طور مداوم برای به دست آوردن لذت و رضایت بیشتر تلاش می‌کنند.

۳. دوست‌یابی گزینشی

سبک زندگی هدونیک باعث می‌شود فرد در انتخاب دوستان نیز گزینشی عمل کند. معمولاً دوستانی را برمی‌گزیند که بتوانند برایش منفعتی داشته باشند یا با او موافق باشند.

۴. میل به تجمل و رفاه کامل

افراد لذت‌گرا تمایل دارند همواره به دنبال زندگی تجملی و غرق شدن در زرق و برق دنیا باشند.

۵. پرهیز از قرار گرفتن در فضای تعهدآور ازدواج

این افراد معمولاً به شدت به فکر خود هستند و حساسیت چندانی نسبت به جامعه و محیط اطراف خود ندارند و تنها به منافع و لذت فردی خود توجه می‌کنند. لذا ازدواج را یک پدیده دست‌وپاگیر می‌دانند و از مسیرهای خارج از ازدواج ارتباط برقرار می‌کنند.

علل گرایش به هدونیسم

۱. تربیت خانوادگی

نحوه تربیت و نقش خانواده در زندگی فرد بسیار تاثیرگذار است. کسانی که در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که همیشه همه خواسته‌های‌شان برآورده شده و امکانات فراوانی داشته‌اند، بیشتر مستعد سبک زندگی لذت‌گرایانه هستند. سبک تربیتی آسان‌گیر و بیش از حد حمایت‌گر (سهل‌گیرانه یا والدین لوس‌کننده) مهم‌ترین سبک تربیتی است که می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری شخصیت لذت‌جو (هدونیست) در بزرگسالی شود. والدین سهل‌گیر معمولاً قوانین و محدودیت کمی برای فرزند خود قائل می‌شوند، به راحتی هر خواسته کودک را فراهم می‌کنند و در مقابل رفتارهای نادرست یا اشتباه کودک واکنش جدی نشان نمی‌دهند. این والدین اغلب به جای هدایت و تعلیم مسئولیت‌پذیری، تمام تلاش خود را برای راحتی و خوشحال بودن کودک صرف می‌کنند.

۲. تاثیر محیط

محیط اجتماعی یکی دیگر از عوامل گرایش به هدونیسم است. اگر خانواده‌ای مادی‌گرا و مصرف‌گرا باشد (برای مثال مدام دنبال رفاه ظاهری و لذت‌های سریع باشد یا ارزش‌های اخلاقی را ضعیف جلوه بدهد)، فرزندان هم به احتمال زیاد این ارزش‌ها را می‌آموزند و بیشتر به سمت لذت‌جویی متمایل می‌شوند. از سوی دیگر نوجوانان و جوانان بسیار تحت تاثیر دوستان خود هستند. اگر اعضای گروه دوستان اهل تجمل، مصرف‌گرایی، خوش‌گذرانی و توجه به ظاهر باشند، خیلی راحت

این سبک زندگی به بقیه گروه هم سرایت می‌کند. فضای مدرسه نیز نقش غیرقابل انکاری دارد. مدرسه‌ها با معرفی الگوهای صحیح (معلمان، دانش‌آموزان موفق با نگرش‌های درست)، می‌توانند تمایل نوجوانان را از لذت‌جویی صرف، به تلاش، رشد فردی و اهداف بلندمدت تغییر دهند. سبک زندگی هدونیک اغلب در کلان‌شهرها دیده می‌شود و برخی افراد ممکن است برای هماهنگی با انتظارات اجتماعی و فشار محیط به دنبال گرایش به لذت‌گرایی بروند.

۳. تاثیر شبکه‌های اجتماعی

در شبکه‌های مجازی بویژه اینستاگرام، کاربران معمولاً بهترین، لوکس‌ترین و لذت‌بخش‌ترین بخش زندگی خود را به نمایش می‌گذارند؛ مثل سفرهای گران‌قیمت، غذاهای رستورانی، خریدهای گران‌قیمت، رویدادهای مهیج و ... تمرکز بیش از حد بر ظاهر، جذابیت و تفریح باعث می‌شود ارزش روابط صداقت‌آمیز، صبر و تحمل، مسئولیت‌پذیری و رشد فردی کم‌رنگ شوند و در عوض، دنبال روابط کوتاه‌مدت و سطحی باشند. همچنین بسیاری از نقل‌قول‌ها و پست‌ها در شبکه‌های مجازی افراد را به «زندگی در لحظه»، «لذت بردن از همین حالا» و «متعهد نبودن به چیزی جز خوشبختی خود» تشویق می‌کنند؛ مفاهیمی که اگر بدون تعادل و مسئولیت رشد یابند، موجب تقویت لذت‌گرایی سطحی خواهند شد.

این تصاویر مدام به مخاطب القا می‌کند که شادی و خوشبختی فقط در لذت و مصرف بیشتر است.

دورنمای هدونیسم در زندگی

در بلندمدت، تلاش برای پیدا کردن خوشبختی صرفاً از طریق لذت‌گرایی، منجر به احساس پوچی و بی‌معنایی می‌شود.^{۹۰}

در مقابل، زندگی مبتنی بر معناگرایی^{۹۱}، نوع‌دوستی و رشد فردی، همانند باغی است که با دقت پرورش یافته و به زندگی عمق و غنا می‌بخشد. روانشناسی مثبت‌گرا سه نوع زندگی را توصیف می‌کند^{۹۲}:

- **زندگی لذت‌گرا**^{۹۳}: دنبال لذت آنی و راحتی
- **زندگی متعهد**^{۹۴}: غرق شدن در جریان؛ فعالیت‌های هدفمند و رضایت‌بخش
- **زندگی بامعنا**^{۹۵}: وقف خود برای اهداف، ارزش‌ها و معنای بالاتر

پژوهش‌ها نشان می‌دهد زندگی نوع دوم و سوم -یعنی فعالیت هدفمند و زندگی معنادار- باعث رضایت پایدار، سلامت روان، و احساس خوشبختی عمیق می‌شود؛ ولی زندگی صرفاً لذت‌محور فقط رضایت سطحی و موقت دارد.

90 Mauss IB, Tamir M, Anderson CL, Savino NS. Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*. 2011 Aug;11(4):807.

91 Meaningfulness

92 Joseph Sirgy M, Wu J. The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life?. *Journal of Happiness Studies*. 2009 Apr;10:183-96.

93 Pleasant Life

94 Engaged Life

95 Meaningful Life



فصل هشتم

درس آموخته‌ها

در این کتاب سعی بر آن است، تا با تأملی ژرف در ریشه‌های گسترش تجردگرایی در دنیای غرب، به عواملی بپردازیم که مهار و پیشگیری از آن، بیش و پیش از همه، به دست **خانواده‌هاست**. هدف آن است که مسیر شناخت و آگاهی برای کارشناسان و والدین محترم هموار گردد تا بتوانند از همان نخستین سال‌های زندگی، **خلأها و لغزشگاه‌هایی را که زمینه‌ساز چیرگی ذهنیت تجردگرایی بر افکار فرزندان‌شان می‌شود**، به‌درستی تشخیص دهند و اجازه ندهند میل فطری پیوند و ازدواج از ریل خود خارج گردد. البته روشن است که همه ابزارها در اختیار خانواده نیست؛ چرا که نیروهای کلان اجتماعی و فرهنگی، گاه با هجوم خود بر ذهن و جان نسل جوان سایه می‌افکنند. اما بی‌تردید، خانواده می‌تواند سنگری امن برای آغاز و استمرار مسیر درست زندگی باشد.

در جهان امروز، مرزهای جغرافیایی عملاً کم‌رنگ شده و کره خاکی به یک **دهکده جهانی** بدل گشته است؛ حقیقتی که چه بخواهیم و چه نخواهیم، جریان اطلاعات، سبک‌های زندگی و حتی آسیب‌های اجتماعی رایج در کشورهای غربی -از جمله تجردگرایی- را با سرعتی

بی‌سابقه به سرزمین ما راه می‌دهد. نقش ابزارهایی چون تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های دیجیتال در این میان انکارناپذیر است و بیشترین تأثیرپذیری، متوجه جوانانی است که در کلان‌شهرها زندگی می‌کنند. در حال حاضر، شواهدی از گسترش برخی الگوهای فرهنگی غرب، به‌ویژه تجردگرایی، در نگرش‌ها و سبک زندگی بخشی از جوانان ایران مشاهده می‌شود. آمار و ارقام دنیای غرب و شتابهای تند و برق‌آسای افزایش تجردگرایی به ما گوشزد می‌کند که اگر از نفوذ سبک زندگی غربی به کشورمان غافل شویم، ناگهانی اصالت و داشته‌های فرهنگی ما به تاراج خواهد رفت.

پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که ازدواج، نه‌تنها عامل مهمی در ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد است، بلکه با ایجاد شبکه‌ای از حمایت‌های عاطفی، اقتصادی و اجتماعی، نقش مؤثری در پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روانی ایفا می‌کند. بر همین اساس، خانواده‌ها و جامعه باید با ترویج نگرش مثبت نسبت به ازدواج، آموزش مهارت‌های زندگی و ایجاد محیطی حمایت‌گر، زمینه سلامت و پایداری نسل آینده را فراهم آورند. اگر در ابتدای ورود روند تجردگرایی اقدامات پیشگیرانه و آگاه‌سازی خانواده‌ها صورت نگیرد، بیم آن می‌رود که روح جمعی جامعه از هم گسسته شود و چراغ مهر، انس و محبت—که سرمایه معنوی هر سرزمینی است—به تدریج از خانه‌ها و دل‌ها رخت بربندد. حفظ و ترویج بنیان خانواده، ضرورتی بنیادی برای تداوم حیات معنوی و اجتماعی هر ملتی است.

توصیه‌های علمی و عملی برای والدین برای اینکه فرزندان در آینده ازدواج‌گریز نشوند، ذیلاً ارائه می‌گردد:

۱. **در شیرخوارگی کودک را سیرمحبت کنیم:** پاسخگویی به نیازهای اساسی شیرخوار، از جمله تغذیه، نوازش و آرامش، احساس امنیت و اعتماد را در کودک ایجاد می‌کند. داشتن یک پیوند و دلبستگی ایمن، مانند دادن یک نقشه و قطب‌نما به فرزندان است تا او را در مسیر زندگی راهنمایی کند. در سال‌های ابتدایی زندگی، هدایت سلامت عاطفی کودکان آسان‌تر است. می‌توانید این حالت را به بتون تازه تشبیه کنید؛ بتون تازه را می‌توان به راحتی شکل داد و قالب‌بندی کرد. اما وقتی این بتون سخت می‌شود، تغییر آن به تلاش و زمان بیشتری نیاز دارد. اینکه اکنون یک پیوند ایمن و قوی با فرزندان ایجاد کنید، او را برای موفقیت در آینده آماده می‌کند. این پیوند، پایه‌ای محکم برای رشد عاطفی و روابط سالم در زندگی او خواهد بود. پیوندی که طی ۱۸ تا ۲۴ ماه اول زندگی با فرزندان شکل می‌دهید، می‌تواند تأثیری عمیق بر نحوه برقراری روابط او در آینده داشته باشد. در واقع دلبستگی بین مادر و کودک، شالوده‌ی اجتماعی شدن کودک را در سالهای بعدی پی‌ریزی می‌کند. هرچه مادر بیشتر به نیازهای کودک توجه کند و به او احساس امنیت و آرامش دهد، دلبستگی ایمن‌تری بین آن‌ها شکل می‌گیرد.

گرایش به تجرد و مشکلات در برقراری روابط صمیمانه، ریشه در ماه‌های ابتدایی زندگی دارد. ایجاد دلبستگی ایمن در دوران کودکی، عاملی تعیین‌کننده در توانایی فرد برای شکل‌دهی و حفظ روابط سالم در بزرگسالی تلقی می‌شود. شکل‌گیری دلبستگی ایمن، مستلزم آن است که شیرخوار در دو سال اول زندگی یک مراقب اصلی **دلسوز**، **باحوصله**، **مهربان** و **وقت‌گذار** و در دسترس را تجربه کرده باشد.

هرچه مادر بیشتر به نیازهای کودک توجه کند و به او احساس امنیت و آرامش دهد، دلبستگی ایمن‌تری بین آن‌ها شکل می‌گیرد. چنین کودکی در بزرگسالی نه تنها تمایل بیشتری به ازدواج خواهد داشت بلکه احتمال طلاق نیز در او کمتر خواهد شد.

۲. **تجارب منفی دوران کودکی** یکی از عوامل زمینه‌ساز گرایش به مجردگرایی شناخته شده است. سوءرفتار با کودک (از جمله کتک زدن و تحقیر)، غفلت (کمبود محبت و رها کردن او به حال خود) و وجود خانواده‌ای که در آن کودک شاهد تعارضات شدید، طرد شدن یا خشونت والدین بوده است، اغلب نگرشی منفی و بی‌اعتمادانه نسبت به نهاد خانواده و ازدواج ایجاد می‌کند و چنین کودکی در بزرگسالی، «ازدواج» را نه مایه امنیت و آرامش، بلکه منبع تهدید و رنج تصور می‌کند.

۳. **در دوران زندگی با صمیمیت واقعی که بین خود و همسرمان داریم، تصویری مثبت و عینی از محبت و گرمای زندگی زناشویی در ذهن او ترسیم نماییم:** اگر فرزندانمان در دوران کودکی شاهد رابطه‌ای صمیمانه و سرشار از محبت میان والدین خود باشد، معمولاً نگرشی مثبت و اعتمادآمیز نسبت به ازدواج و بنیان خانواده پیدا می‌کند. برعکس، کودکی که در فضای پرتنش بین مادر و پدر رشد می‌یابد، به احتمال فراوان دیدگاهی منفی و بی‌اعتمادانه نسبت به ازدواج خواهد داشت و ورود به روابط متعهدانه را با تردید و هراس همراه می‌بیند. از این رو، رفتار والدین با یکدیگر، نقشی تعیین‌کننده در نگاه و انتخاب‌های فرزندان نسبت به نهاد خانواده و ازدواج ایفا می‌کند.

۴. **خودمان نقش اصلی در انتقال ارزش‌ها به فرزندان را بازی نماییم نه رسانه‌ها:** در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که ثروت، شهرت و جلوه‌های ظاهری، والاتر از علم و کار، شایسته انگاشته می‌شود. اگرچه بعید به نظر می‌رسد این ارزش‌ها به زودی دگرگون شود، ولی شکی نیست که هیچ پدر و مادری نمی‌خواهد فرزندش به کسی بدل شود که زندگی خود را بر بنای فریب و نادرستی بنا نهاده است. امروزه اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، ماهواره‌ها و فیلم‌ها گویا همدست شده‌اند تا نظام ارزشی نسل جوان را از بنیاد دگرگون کنند. اگر ذهن کودکان مان را بی‌دفاع به سیلاب این رسانه‌ها بسپاریم، دیگر ابزاری برای محافظت‌شان در برابر این دنیای سراسر مصرف‌گرایی نخواهیم داشت. لذا استفاده از **گوشی همراه را مدیریت کنیم**، زمان تماشای تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی را کنترل کنیم، و به **محتوای فیلم‌ها** دقت کنیم، حتی اگر مجوز پخش داشته باشند. از همه مهمتر برای فرزندانمان وقت بگذاریم و در زندگی او باشیم.

۵. **الگوی مناسبی از حیث سادگی، قناعت و شکرگزاری برای فرزندانمان باشیم:** تبلیغات پرشمار، ما را وامی‌دارد چیزهایی بخریم که نه بدان نیازمندیم و نه بهره‌ای از آن می‌بریم؛ داشته‌هایمان در نظرمان بی‌ارزش و ناکافی جلوه می‌کند، تا جایی که هرگز به رضایتی پایدار نمی‌رسیم و دائماً در طلب بیشتر و متفاوت‌تر می‌دویم. با شتاب‌زدگی خواهان «همه‌چیز» هستیم و هر چه بیشتر به‌دست می‌آوریم، احساس تهی‌دستی‌مان نیز فزونی می‌گیرد. این دور باطل خواستن و نرسیدن، ما و به تبع آن فرزندانمان را هر روز بیش از پیش از میانه‌روی و قناعت دور می‌کند. همین فرهنگ، کودکان ما را بی‌آنکه بدانند، از

دریچه نگاه و گوش و احساس، با افراط‌گرایی و مصرف‌زدگی آشنا می‌کند. اگر می‌خواهیم فرزندان بی‌پروانیم که قدر داشته‌ها و سهم واقعی‌شان از زندگی را بدانند، باید خود مدافع سادگی و خویشتن‌داری باشیم و آنان را به واقعیت نزدیک سازیم. وظیفه‌ی ما به عنوان والدین، حفظ فرزندانمان از سیلاب افراط و مصرف‌گرایی و دور کردن آنان از میل شدید به آخرین مدها و مظاهر بی‌ارزشی است که تبلیغات و رسانه‌ها بی‌وقفه در ذهنشان می‌کارند. بدیهی است کودک، طبعاً میل به زیاده‌روی دارد؛ کودک پنج‌ساله را اگر به حال خود رها کنیم، آن‌قدر بستنی می‌خورد که بیمار می‌شود. این ما هستیم که باید آنان را به میانه‌روی و اعتدال آموزش بدهیم و با رفتار خود، الگویی شایسته و الهام‌بخش ارائه دهیم.

۶. مراقب لذت‌طلب‌شدن فرزندانمان باشیم: خویشتن‌داری دشوار است، اما تنها راهی‌ست که در این دریای پرآشوب مصرف‌گرایی می‌تواند کودک ما را به ساحل ارزش و عزت‌نفس برساند؛ تا فردا روزی، سرش را به افتخار بلند بگیرد. برای آنکه فرزندانمان در این دنیایی که همه چیز در لذت و شادی سطحی خلاصه می‌شود، غرق نشود، در رفتار با او این موارد را در نظر داشته باشیم:

(الف) الگوی اعتدال باشیم: خودمان ساده‌زیستی، قناعت و میانه‌روی را در رفتارمان نشان دهیم.

(ب) ارزش داشته‌ها و شکرگزاری را آموزش دهیم: به کودکان یاد بدهیم قدر آنچه دارند بدانند و منتظر برآورده شدن همه خواسته‌ها نباشند.

(ج) مهارت صبر و کنترل خواسته‌ها را تقویت کنیم: به کودک

بیماموزیم برای خواسته‌هایش صبر کند و همه چیز سریع برآورده نمی‌شود.

۶. برای پیشگیری از فردمحور شدن فرزندان:

الف) تعادل استقلال و پیوند خانوادگی را حفظ کنید.

فضای ابراز نظر و انتخاب مستقل را به فرزندان بدهید اما همزمان مشارکت در زندگی خانوادگی و ارزش همدلی، کنار هم بودن و حل مسائل جمعی را عملاً به او بیاموزید. مثال عملی: تصمیم‌گیری‌های خانوادگی (از کوچک تا بزرگ) را به صورت مشارکتی برگزار کنید تا کودک حس کند نظراتش دیده می‌شود، اما بخشی از یک “ما”ست نه فقط “من”.

ب) سبک زندگی سالم خانوادگی و روابط مثبت را به نمایش بگذارید.

فرزند، خانواده را نخستین الگوی روابط صمیمانه و ازدواج می‌داند. در خانه امنیت روانی، حمایت، احترام متقابل و گفت‌وگوی سالم را نهادینه کنید. مثال عملی: اگر با همسر خود اختلاف نظری دارید، به جای داد و فریاد یا قهر کردن، جلوی فرزند با صدای آرام و احترام متقابل بحث و به نتیجه مشترک برسید.

ج) بذل حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی را بکارید.

ارزشمند بودن همکاری، ایثار و مسئولیت‌پذیری را با واگذاری وظایف خانوادگی نشان دهید و بازخورد مثبت بدهید.

مثال عملی: برای تدارک یک مهمانی خانوادگی، وظیفه ساده‌ای مثل چیدن سفره یا آماده کردن سالاد را به فرزندان بسپارید و پس از انجام کار، او را تحسین کنید.

د) ارزش‌های معنوی و اخلاقی و رفتارهای دگرخواهانه را تقویت کنید.

اصالت ارزش‌های انسانی (گذشت، مهربانی، عدالت) را در عمل و گفتار نشان دهید تا فرزند از پوچی فردگرایی افراطی دور بماند.

مثال عملی: با فرزند خود در یک برنامه کمک به نیازمندان و مراسم مذهبی شرکت نمایید. الگوی عملی اخلاق دینی در خانه باشید. بطور مثال از شما که نماز می‌خوانید انتظار است با فرزندان مهربانانه رفتار نمایید.

ه) هویت فرهنگی و ملی را تقویت کنید.

آداب و رسوم مثبت، داستان‌ها، تاریخ و میراث فرهنگی را به کودک معرفی کنید تا حس تعلق به جامعه و ریشه‌هایش تقویت شود.

ارزش‌های بومی (خانواده‌دوستی، احترام به بزرگتر، رفت و آمد با خویشاوندان) را با افتخار گرامی بدارید.

و) فرصت‌های تعامل اجتماعی سالم را فراهم کنید.

فرزند را در فعالیت‌های گروهی (ورزش، هنر، فعالیت‌های مذهبی) ثبت‌نام کنید تا مهارت‌های اجتماعی و دوستیابی‌اش تقویت شود.

رفت و آمد با خانواده‌های سالم و صمیمی را تشویق کنید.

ز) با توجه به توصیه معصومین (ع) نوع رفتار والدین با فرزند بسته به سن تفاوت دارد.^{۹۶}

تأکید می‌شود که والدین رویکرد خود را متناسب با مرحله رشد کودک تنظیم کنند: ابتدا عشق و امنیت، سپس نظم و مسئولیت، نهایتاً اعتماد و مشارکت. فرزندپروری اسلامی از همان ابتدا، خانواده را به عنوان هسته اصلی هویت فردی و اجتماعی معرفی می‌کند. کودک در سبک اسلامی، تجربه می‌کند که تعلق به خانواده، منبع امنیت، معنا، و رشد است. این رویکرد برخلاف بسیاری از سبک‌های غربی، که بر استقلال افراطی و رشد فردی جدا از تعلقات جمعی اصرار دارند، وابستگی مثبت به خانواده و نقش‌آفرینی در روابط نزدیک را هنجارسازی می‌کند. در طی فرایند فرزندپروری اسلامی، کودک از سنین پایین مهارت‌هایی مانند رعایت حقوق دیگران، گذشت، همکاری، مسئولیت‌پذیری و سازگاری با اعضای خانواده را می‌آموزد. این آموزش تدریجی، نوجوان را برای پذیرش مسئولیت‌های زندگی مشترک و رفع تعارضات احتمالی خانوادگی آماده می‌کند. فردی که تحت سبک فرزندپروری اسلامی رشد می‌کند، در ابعاد شناختی، هیجانی و اجتماعی آماده ورود به ازدواج، پذیرش نقش همسری و والدگری، مدیریت تعارض‌ها و تعامل مثبت با جمع است. در مقابل، بسیاری سبک‌های غربی (به‌خصوص انواع فردگرایانه و سهل‌گیر) با القای آزادی نامحدود فردی، کمال‌گرایی در انتخاب و اجتناب از مسئولیت جمعی، میل به ازدواج و تشکیل خانواده را تضعیف می‌کنند و زمینه رواج تجردگرایی را مهیا می‌سازند.

۹۶ پیامبر (ص): فرزند هفت سال سرور است، هفت سال نوکر و هفت سال وزیر (کنز العمال: ۴۵۳۳۸)

۷. کمال‌گرایی افراطی

یکی از دلایل مجرد ماندن، کمال‌گرایی افراطی است. برای آنکه فرزندان دچار این عارضه نشود، تحسین و انتقاد مؤثر داشته باشید. به شکلی که روی فرآیند تأکید کنید، نه فقط نتیجه. مثلاً به جای گفتن «از تو انتظار دارم نفر اول کلاس باشی» می‌توانید بگویید: «از تو فقط انتظار دارم سعیت را بکنی». ابراز پذیرش بی‌قید و شرط فرزند، بهترین پادزهر کمال‌گرایی ناسالم است. یعنی ابراز علاقه و محبت به کودک نباید فقط بخاطر کسب موفقیت صورت پذیرد. به فرزندان پیام‌زید موفقیت فقط در قبال گرفتن مدال و رتبه نیست. بلکه قهرمانان واقعی پیرامون را به فرزندان معرفی کنید، افرادی همچون معلمان، درمانگران، مدافعان، و افرادی که به دیگران خدمت می‌کنند.

از مهم‌ترین ریشه‌های گسترش تجردگرایی در
غرب، سلطه اندیشه فردگرایی است؛ اندیشه
ای که با دو نشان بارز شناخته می‌شود:
نخست، فروپاشی ساختارهای سنتی و کاهش
وابستگی عاطفی به خانواده؛ و دوم، برتری
یافتن سود و کامیابی فردی بر منافع جمعی،
در انتخاب‌های مهم زندگی.

پشت
نشر

ISBN : 978-622-88556-3-9



9 786228 855639