

# دغدغه معیشت، تعامل میان اعضای خانواده را کاهش داده است

گفت‌وگو با دکتر زهره سپهری، روان‌شناس و متخصص حوزه خانواده و روابط زوجین

علی‌قدیری  
 a.ghadiri@shahraranews.ir

به‌دنبال تصویب قطعنامه شماره ۲۳۷/۴۷ مجمع جهانی سازمان ملل در تاریخ ۲۰ سپتامبر سال ۱۹۹۲، تاریخ ۱۵ مه رسال را به‌عنوان «روز جهانی خانواده» می‌شناسیم. هدف از گرامی‌داشت روز جهانی خانواده، تأکید



گزارش روز

به‌شمار می‌آید، به‌گونه‌ای که می‌تواند منشأ تحول فردی و اجتماعی و رشد ارزش‌های انسانی در میان اعضای آن باشد، از همین‌رو توجه هر چه بیشتر به این نهاد و سرمایه‌گذاری بر روی آن مورد توجه دولت‌های مختلف بوده است و سیاست‌های خاصی را در قبال آن طراحی کرده‌اند. اما نهاد خانواده در ایران در چه وضعیتی است؟ آیا همان‌طور که برخی جامعه‌شناسان و روان‌شناسان هشدار می‌دهند، خانواده در ایران با تهدیدهای مختلفی مواجه است و بحران را تجربه می‌کند؟ برای بررسی این مهم، سراغ دکتر زهره سپهری شاملو رفتیم. دکتر

بر اهمیت خانواده در وسعت جهانی به‌عنوان اصلی‌ترین رکن جامعه و مقابله با تهدیدهایی است که موجودیت این نهاد ارزشمند را در دنیای امروز با خطر مواجه کرده است. علاوه بر آن، روز جهانی خانواده فرصت مناسبی است برای ارتقای سطح آگاهی عمومی در مورد مسائل مربوط به خانواده و بسط آن در جوامع مختلف و همچنین توجه به نقش محوری خانواده از منظرهای مختلف اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و جمعیتی. خانواده، اگر چه کوچک‌ترین واحد اجتماعی است، بزرگ‌ترین و اثرگذارترین واحد تربیتی در جوامع

در سال‌های اخیر بررسی جامعه‌شناسان و روان‌شناسان درباره وضعیت خانواده در ایران هشدار داده‌اند و از وضعیت بحرانی آن سخن گفته‌اند. آیا واقعا خانواده در ایران در وضعیتی بحرانی است؟ اگر بله، منظور از بحران چیست و شاخص‌های آن در موضوع خانواده چیست؟ من فکر می‌کنم درباره درصد کلی سیستم‌ها در یک جامعه، جامعه‌شناسان باید نظر دهند و اینکه در درون این سیستم‌ها چه وضعیتی حاکم است، برعهده روان‌شناسان است؛ چون روان‌شناسان بیشتر به روابط بین‌فردی و متغیرهای درون‌سیستمی می‌پردازند. در خانواده، ما با سه زیرگروه مواجه هستیم که حائز اهمیت است؛ رابطه زوجین با یکدیگر، رابطه زوج‌ها با فرزندان فرزندان با یکدیگر و رابطه والدگری و رابطه رابطه زوجین است؛ برای آنکه اگر در این زیرگروه یک رابطه سالم حاکم باشد، روابط دیگر زیرگروه‌ها هم متأثر از آن سالم خواهد بود اما مهم این است به این نکته توجه کنیم که خانواده در جزیره زندگی نمی‌کند، بلکه در بستری زندگی می‌کند که با «دیگری»های مهمی دادوستد دارد. اگر تا پیش از این امکان دارد شوهر و زن تنها خوشاندان ما بوده‌اند، حال ما در یک دهکده جهانی زندگی می‌کنیم و از طریق ارتباطات مجازی باید با کل جهان در ارتباط باشیم. در واقع ارتباط خویشاوندی خونی ما به رابطه خویشاوندی سکنناگزینی در کره زمین ارتقا پیدا کرده است. پیش از اینکه به این پرسش بپردازیم که آیا سیستم خانواده دچار بحران شده است، باید به این موضوع بپردازیم که این سیستم چه تغییراتی یافته است و این تغییرات در چند دهه اخیر به چه سمت‌وسویی می‌رود. به‌نظرم در چند دهه اخیر، خانواده در ایران از شکل گسترده به سمت کوچک و فردگرا حرکت کرده است. در خانواده گسترده روابط با بیرون و بیشتر با خویشاوندان، مبتنی بر تأثیرپذیری‌های مستقیم بود؛ مثلاً اگر زوجین دچار اختلافی می‌شدند، ریش سفیدان در خانواده به گفت‌وگو می‌نشستند تا مشکل برطرف شود اما اکنون تعامل خانواده با دیگر محدود به خویشاوندان نیست و جهانی شده است و این موضوع سبب می‌شود اطلاعات مختلفی به خانواده‌ها داده شود. پیش‌تر این اطلاعات به تعبیر من از جنس بازارگرمی است و ناظر بر عباراتی نظیر «مگر چندبار قرار است زندگی کنی»، «دنیا برای سختی کشیدن نیست» و «از همین فرصت یکبار زندگی برای لذت بردن استفاده کن». اکنون این تغییر در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌چرخد و در این بستر پیام‌ها ناظر بر آموزش مسیرهای کوتاه و خوشی‌های لحظه‌ای است و البته در نهایت این خوشی‌ها و لذت‌ها به خرید کالاها یا تبلیغ می‌کنند، منتهی می‌شود. در این بستر به افراد پیام‌های ناسالمی منتقل می‌شود؛ نظری اینکه «تنها تو هستی که اهمیت نداری و باید لذت ببری»، «خانواده مهم نیست» و «باطله‌ای که در آن باید تلاش کرد و وظایفی را به دوش کشیدی، رابطه نیست». اما دو عامل دیگر نیز در روابط خانواده تعیین‌کننده است، پایداری رابطه زوجین و رضامندی روابط آنان. به نظر من تا چند دهه قبل، ما روابط پایداری زوجین را رضامندی متوسط و کمتر متوسط را شاهد بودیم و امروز این پایداری تضعیف شده است و ما شاهد افزایش آمار طلاق هستیم؛ به‌خصوص در دهه گذشته.

نقش‌نظارتی، حمایتی و مراقبتی خانواده در سال‌های اخیر نسبت به ادوار گذشته تا حد زیادی کم‌رنگ شده است. فکر می‌کنیم این اتفاق تحت‌تأثیر چه عواملی افتاده است و آیا کم‌رنگ شدن این نقش‌ها لزوماً منفی است؟ به‌نظرم خانواده را هم می‌توانیم به یک جامعه تعبیر کنیم و هم به یک سیستم زنده فردی. من آن را به فرد تعبیر می‌کنم؛ چون مثال‌های آن ملموس‌تر است. هرکدام از ما به‌عنوان یک فرد با نیازهایی پایه‌ای مواجهیم؛ مثل خوراک، مسکن، احساس امنیت، دوست داشتن و دوست داشته شدن و... هرکدام از این نیازها اگر تأمین



عکس: نیما جعفرانده/شهریار

مهارت مسئولیت‌پذیری، مهارت حل مسئله، مهارت صبوری و انعطاف ... و. اتفاقاً با کسب این مهارت‌هاست که می‌توانیم در جهت سلامت حرکت کنیم.

تأیید از این برپایه نگرش سنتی، دوره تجرد، یک دوره موقتی و نقص فردی تلقی می‌شود تا فرد ازدواج کند و به کمال برسد اما حال این تلقی دچار تزلزل شده و تجرد به‌عنوان یک سبک زندگی، مورد توجه قرار گرفته است. این تمایل به تجرد، چگونه تحلیل‌شدنی است و چه پیام‌هایی می‌تواند داشته باشد؟

من فکر می‌کنم جوانان در جامعه ما بیش از تجرد کامل، یک نوع تأهل متفاوت را تجربه می‌کنند. منظور از تأهل متفاوت، یک نوع ارتباط غیررسمی و پنهانی است. اگر ما توجه بکنیم، تا زمانی که به سن استقلال برسیم، پیشنهاد اغلب روان‌شناسان، تعامل با یک همراه زندگی است و تأکید می‌کنند که این مهم بسیار کمک‌کننده است برای آنکه هم افراد به اهداف خود برسند و هم از اختلالات روان‌شناختی نظیر اختلالات خلقی و شخصیتی در امان بمانند.

توصیه من به خانواده‌ها و خاصه زیرگروه نخستین، یعنی زوجین، این است که تلاش کنید انعطاف‌پذیری روان‌شناختی خودتان را افزایش دهید. منظور از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به زبان ساده، توانایی سازگاری با یک موقعیت همراه با پذیرفتن، آگاهی و تمرکز بر آن موقعیت و اقدام موثر مبتنی بر ارزش‌های شخصی است. این یعنی وقتی ما با موقعیتی مواجه هستیم که خوشایندمان نیست، به‌جای دست روی دست گذاشتن و غصه خوردن، ابتدا این موقعیت را بپذیریم و بعد با شرایط انجام‌دهیم تا طرف مقابلمان نیز این موقعیت را مبتنی بر شرایط خود ببیند و درک کند. بسیاری در شرایط کنونی، یک رابطه عاشقانه را رابطه‌ای می‌دانند که همواره در آن حس و حال خوبی داشته باشند اما خبر بد برای این افراد این است که امروزه روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که هر رابطه‌ای با بالاترین نشنگی، بیشترین زمانی که پایداری دارد، بین ۱۸ تا ۱۸ ماه است و در موارد بسیار نادر تا ۳ سال ادامه خواهد داشت. در نتیجه رابطه‌ای، حال ما را خوب نگه خواهد داشت و به سلامت ما کمک خواهد کرد که هر لحظه از آن مراقبت و به آن توجه کنیم.

امیدوارم کانون همه خانواده‌ها گرم باشد و در شرایط سخت کنونی که همه آن را تجربه می‌کنیم، بیشتر حواسمان به یکدیگر باشد.

وضعیت برای هر که «هر چه پیش آید، خوش آید» تعبیر می‌کند، به یک‌باره می‌بینیم با خانواده‌ای مواجهیم که هرکدام از اعضای آن، انرژی خود را از جای دیگری می‌گیرند و تنها در زیر یک سقف می‌خوابند. آیا این وضعیت سالم است؟ روان‌شناسان سلامت با تحقیقات بسیار علی‌رغم تأکید بر وجود فشارها در نهاد خانواده، همچنان سلامت را در این نهاد دنبال می‌کنند و بر روابط صمیمانه، متعهدانه، تعاملی و مشترک در درون خانواده برای دستیابی به اهداف مشترک تأکید می‌کنند. مثلاً تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی میان کاهش امراض قلبی و عروقی و رضایتمندی زوجین وجود دارد یا روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباط مستقیمی میان کاهش بیماری‌های روان‌تنی و روانی و رضایتمندی خانواده وجود دارد. به‌نظرم سلامت را و اینکه در کجا می‌توانیم آن را محقق کنیم، فراموش کرده‌ایم. ممکن است ما خوشی‌هایی را در محیط‌های دیگر به‌صورت موقتی تجربه کنیم اما این‌ها تنها به‌منزله دوپینگ یک ورزشکار برای مسابقات خاص است و نه تجربه‌ای ماندگار و مستمر. نکته دیگری که کمتر به آن توجه می‌شود، این است که در محیط خانواده به‌عنوان یک عضو مسئولیت‌هایی داریم و در قبال آن باید پاسخ‌گو باشیم و این سبب می‌شود تا در روابط مستمر احساس رنجیدگی بکنیم یا سبب رنجش دیگری شویم اما در رابطه دوستانه هدف، خوش‌گذرانی است و بسیار نادر است که افراد باعث رنجش یکدیگر شوند؛ چون جمع می‌شوند تا با یکدیگر بگویند و بخندند. همچنین در رابطه دوستانه، ما مراقبت می‌کنیم تا اقدامی نکنیم که از گروه دوستانه اخراج شویم اما در خانواده، ما با این ترس اخراج مواجه هستیم و در نتیجه تنها به دلخواه خود رفتار می‌کنیم. بدین ترتیب مراقبتی را که ما در روابط دوستانه خود در نظر می‌گیریم، بنا بر این در خانواده نمی‌کنیم، بنا بر این در خانواده بیش از گروه دوستانه دچار مشکل می‌شویم. با در نظر گرفتن هدف‌ها و متغیرهای فراوان در خانواده که امکان تعارض را افزایش می‌دهد و بر روابط افراد تأثیر می‌گذارد، ما باید مهارت‌های مختلفی را یاد بگیریم؛ مهارت گفت و گو،

و مثلاً درز در و پنجره را بگیریم، لباس گرم تر بپوشیم و فعالیت بدنی‌مان را زیاد کنیم. به‌نظرم بازم در این شرایط بحرانی، می‌توان دست به اقداماتی زد و از خانواده مراقبت کرده؛ مثلاً خانواده‌ها می‌توانند یک وقت کمی اندک را به یک وقت کیفی بزرگ بدل کنند؛ تلفن‌های همراه را کنار بگذارند و با یکدیگر گفت‌وگو کنند، از تجربیات روزی که گذرانده‌اند، با یکدیگر بگویند. ما همواره فکر می‌کنیم حتماً باید معجزاتی بزرگ رخ دهد تا حال خانواده‌ها خوب شود اما روان‌شناسان می‌گویند که تغییرات بزرگ از تغییرات کوچک آغاز می‌شود و همین تغییرات جزئی می‌تواند زندگی خانوادگی ما را شادمان‌تر کند. دیگر آنکه ما باید به‌جای فردگرایی مخرب و توجه صرف به اموری که لذت شخصی فارغ از هر موضوع دیگری را به‌دنبال دارد، به سمت فردگرایی سالم برویم؛ یعنی اینکه به منافع خود توجه کنیم اما مراقب باشیم که از جیب افراد خانواده و اطراف خود خرج نکنیم؛ مثلاً اگر قرار است با دوستمان وقت بگذرانیم، نباید مزاحمتی برای دیگر اعضای خانواده در پی داشته باشد یا پیش از هر اقدامی باید بدانیم که مسئولیت ما در خانه و در قبال خانواده چیست و آیا سهمیه‌مان را به‌عنوان یک عضو خانواده، پرداخت کرده‌ایم یا نه. فردگرایی سالم، اجازه شلختگی، بی‌بندوباری و بی‌مسئولیتی را به ما نمی‌دهد.

در سال‌های اخیر از کار و روزهای خانواده تا حد زیادی به نفع خیابان و گروه‌های دوستی کاسته شده و خانه برای بسیاری به خوابگاه تبدیل شده است. علت این وضعیت چیست؟ خانواده کارگردهای متفاوتی دارد و این کارگردها در درون خانواده معنا پیدا می‌کنند. کارگردهایی مثل هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، تعامل مشترک و... وقتی که نهاد خانواده از وضعیت سالم خود فاصله می‌گیرد و «با هم بودن» به



در سال‌های اخیر از کار و روزهای خانواده تا حد زیادی به نفع خیابان و گروه‌های دوستی کاسته شده و خانه برای بسیاری به خوابگاه تبدیل شده است. علت این وضعیت چیست؟ خانواده کارگردهای متفاوتی دارد و این کارگردها در درون خانواده معنا پیدا می‌کنند. کارگردهایی مثل هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، تعامل مشترک و... وقتی که نهاد خانواده از وضعیت سالم خود فاصله می‌گیرد و «با هم بودن» به



اگر صاحبخانه، وسایل یک خانم را با یک بچه به‌خاطر اینکه در این شرایط بیکار است و نتوانسته است اجاره خانه بدهد، بیرون بریزد و جایی را هم نداشته باشد که برود، چه باید بکند و مسئولان چه کمکی به او می‌کنند؟

اگر صاحبخانه، وسایل یک خانم را با یک بچه به‌خاطر اینکه در این شرایط بیکار است و نتوانسته است اجاره خانه بدهد، بیرون بریزد و جایی را هم نداشته باشد که برود، چه باید بکند و مسئولان چه کمکی به او می‌کنند؟