

مویه‌های تنهایی!

«کوچیک‌تر که بودم فکر می‌کردم تنهایی یعنی وقتایی
که هیشکی خونه نیست!»
«تنهایی با ت شروع میشه... با هیچ چی تمام نمیشه!»
«تنهایی یعنی یک نفر خیلی کم است.»
«تنهایی یعنی همیشه سر به سر شیشه می‌گذارم و
اشک‌هایم جاری می‌شوند بر سینه پنجره»
«در این دنیا که حتی ابر، نمی‌گرید به حال ما، همه از
من گریزانند، تو هم بگذر از این تنها»

...

این‌ها شمار اندکی است از جمله‌هایی است که این روزها
در پروفایل بسیاری از دختران کشور ما، در شبکه‌های اجتماعی
به چشم می‌خورد که درک پیام نهفته در آن‌ها نیازی به
دانشی ژرف در روانشناسی و تحلیلی پیچیده از جامعه‌شناسی
ندارد.

آمار دختران مجرد در ایران

جای شگفتی هم ندارد؛ چون بر پایه آخرین اظهارنظرها
و آمارهای رسمی اعلام شده مدیرکل دفتر آمار و اطلاعات
جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور:

همه خانم‌های در سن ازدواج کشور با طیف سنی ۱۵ تا
۲۹ سال شامل ۱۱ میلیون و ۷۹۰ هزار نفر می‌شوند که از این
تعداد پنج میلیون و ۶۷۰ هزار خانم هرگز ازدواج نکرده‌اند.
تعداد ۹۸۰ هزار خانم نیز در سن خطر مجرد قطعی قرار
دارند.

خانم‌ها تقریباً سه برابر بیشتر نسبت به آقایان در معرض
خطر مجرد قطعی قرار دارند.

۴۴۰ هزار نفر از خانم‌ها بر اثر طلاق به صورت مجرد زندگی می‌کنند.

در مجموع دو میلیون و ۳۰۰ هزار نفر در کلیه گروه‌های سنی (مرد و زن) در اثر فوت همسر به صورت مجرد، در حال زندگی هستند.^۱

واقعیت‌های آماری بالا که در بسیاری از شوخی‌ها و لطیفه‌های امروزی با عنوان «قحطی شوهر» از آن یاد می‌شود، در بسیاری از دختران ما این نگرانی را به وجود آورده است که نکند ما هم مجرد بمانیم و این موضوع نه تنها خود آنان بلکه اطرافیان‌شان را نیز رنج می‌دهد. ناگفته نماند که وضعیت مجرد پسرها و دغدغه‌های آن‌ها هم بحث جداگانه‌ای دارد و روضه و ذکر مصیبت دیگری می‌خواهد که شاید در نوشتار دیگری به آن پرداختیم.

با توجه به وضعیت پیش‌گفته، طبیعی است که این پرسش در ذهن بسیاری از دختران ما به وجود بیاید که اگر مجرد ماندیم چه کنیم؟ اینجاست که ضرورت می‌یابد این بخش از جامعه با راهکارهای مفید و مؤثری آشنا شوند تا اگر در چنین شرایطی قرار گرفتند، بتوانند با استفاده از آن راهکارها همچنان شاد و بانشاط و سالم زندگی و از آن مرحله عبور کنند. همچنین پاسخ این پرسش می‌تواند به مدیران فرهنگی و مشاوران کمک کند که مراجعانی را که از چنین وضعیتی رنج می‌برند، به نحو مؤثر و سازنده‌ای راهنمایی کنند.

گفتنی است اینکه چه علت‌هایی باعث پیدایش این مشکل شده است و راهکارهای مقابله با آن چیست؟ موضوع‌هایی است که در کتاب‌ها و مقالات دیگری به آن پرداخته شده است و مورد بحث ما در اینجا نیست؛ همچنین روشن است که سخن ما توصیه به مجرد ماندن و ستایش آن نیست؛ بی‌تردید ازدواج

۱. خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، کد خبر: ۹۳۰۳۱۷۰۷۸۳۸.

آثار مثبت فراوانی دارد که اگر قرار باشد درباره آن سخن بگوییم، چند برابر این نوشتار خواهد شد، لذا اگر در مقاله گاهی از مزایای مجرد سخن به میان می‌آوریم، صرفاً برای این است که نیمه پر لیوان دیده شود و کسانی که به ناچار در چنین شرایطی قرار گرفته‌اند، بتوانند به نحو سازگارانه و مفیدی رفتار کنند که مایه رشد آنان شود و سلامت تن و روان آنان حفظ شود.

اشتباه نشود قصد ما دلسوزی برای این دختران یا دلداری دادن یا دلخوش کردن آنان نیست، بلکه توجه دادن به واقعیت‌هایی است که به آنان کمک می‌کند تا بتوانند زندگی شادی داشته باشند و همواره در حال رشد باقی بمانند و از زندگی خود لذت ببرند و بنده خوبی برای خدای عزیز باشند و سختی‌های تنهایی و تلخی‌های مجردی باعث آسیب دیدن و احیاناً بیرون رفتن از مسیر بندگی عاشقانه پروردگار و خدای نکرده تباهی دنیا و آخرتشان نشود.

راهکارها

در ادامه ۱۶ نکته و پیشنهاد و راهکار بر اساس دین و دانش برای این بزرگواران بیان می‌شود که بسته به شرایط و روحیات هر کس، ممکن است برخی از این پیشنهادها برای برخی مفیدتر باشد و برای برخی دیگر، به نسبت فایده کم‌تری داشته باشد.

۱. به یاد داشته باشید شما نه اولین کسی هستید که مجرد است و نه آخرین نفر؛ اکنون در کشور ما (جدای از سایر کشورها) هزاران دختر دیگر نیز مانند شما چنین وضعیتی را دارا هستند؛ حال مجموع شرایط برخی از آنان مانند شماسست و برخی از آنان بهتر از شما و برخی از آنان بدتر از شماست؛ به هر حال شما بدبخت‌ترین دختر مجرد ایران نیستید!

۲. از خود بپرسید آیا اگر ازدواج می‌کردم تضمینی وجود داشت که حتماً خوشبخت می‌شدم؟ و حتماً شرایط زندگی‌ام بهتر از چیزی می‌شد که اکنون هست؟ کسی چه می‌داند؟ ولی به هر حال کار سختی نیست دیدن شرایط زندگی بسیاری از زنان متأهلی که به علت‌های گوناگون آرزو می‌کنند ای کاش ازدواج نمی‌کردند؛ از بداخلاقی شوهر گرفته تا اعتیاد و خلاف‌کاری و گاهی هم خیانت او.رر

۳. آیا با ازدواج همه مشکلات ما حل می‌شود؟ حتی اگر همه مشکلات فعلی شما با ازدواج حل شود، زندگی متأهلی، خود مشکلات تازه‌ای را پیش‌روی شما قرار می‌دهد که مشخص نیست از مشکلات فعلی شما کم‌تر و تحمل‌پذیرتر باشند؛ از سازگار کردن خود با خلق و خوی همسر و خانواده او گرفته تا بچه‌داری و مدیریت خانه.

۴. باور بفرمایید اگر شما با دیدن زنانی در کنار شوهرانشان به حال خود افسوس می‌خورید و به آنان رشک می‌برید؛ بدانید که بسیاری از آنان نیز به دلیل مشکلات بسیار خانوادگی با دیدن شما به حال خود افسوس می‌خورند و آرزو می‌کنند

واقعیت‌های آماری بالا که در بسیاری از شوخی‌ها و لطیفه‌های امروزی با عنوان «قحطی شوهر» از آن یاد می‌شود، در بسیاری از دختران ما این نگرانی را به وجود آورده است که نکند ما هم مجرد بمانیم و این موضوع نه تنها خود آنان بلکه اطرافیانشان را نیز رنج می‌دهد. ناگفته نماند که وضعیت مجرد پسرها و دغدغه‌های آن‌ها هم بحث جداگانه‌ای دارد و روضه و ذکر مصیبت دیگری می‌خواهد.

جای شما بودند؛ بگذریم از زنانی که تعداد پله‌های دادگاه‌ها هم دیگر حفظشان شده است و چه حکیمانه فرموده است حضرت علی علیه السلام که تنهایی، بهتر از همنشین بد است.^۱

۵. اگر عاشق بچه‌ایید باید گفت که آری ازدواج در سن بالا بعید است فرزندی را برای فرد به ارمغان بیاورد؛ اما بدانید همین حالا هم زنانی هستند که در شرایطی قرار گرفته‌اند که از درد بیچارگی بچه خود را می‌فروشند! (روزنامه‌ها را ببینید) و یا کم نیستند زنانی که آرزو می‌کنند ای کاش بچه‌ای نداشتند؛ چون فرزندشان مایه خفت و خواری آنان در جامعه شده است. ۶. اگر مجردید و دارای سلامت مطلق یا حتی نسبی، شادمان باشید و از خدا بسیار تشکر کنید؛ چون زنان متأهل زیادی هستند که حتی با داشتن چندین فرزند یک پایشان خانه است و یک پایشان بیمارستان.

۷. با وجود تمامی مشکلاتی که مجرد به همراه دارد ولی مجرد بودن مزایایی نیز دارد؛ گاهی به آن‌ها فکر کنید؛ ۸. آزادی: کم نیستند زنانی که به خاطر مخالفت بی‌دلیل شوهرانشان از شغل و تفریح و دوستان دلخواهشان دست کشیده‌اند.

۹. ارتباط مناسب با خانواده: کم نیستند زنانی که ارتباطشان با خانواده‌شان کمرنگ شده؛ به دلایل مختلف از کمی وقت به خاطر رسیدگی به شوهر و فرزندان گرفته تا اختلافات شوهرانشان با یک یا چند تن از اعضای خانواده آن زنان. ۱۰. لازم نیست همیشه این دغدغه را داشته باشید که آیا شوهرتان به شما وفادار است یا احياناً سر و سرّی با کس دیگری دارد.

۱۱. با دوستان مجردتان شبکه حمایتی کوچکی درست

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ غرالحکم و دررالکلم، سید هاشم رسولی محلاتی، چاپ اول، تهران، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷.



از دواج باعث شده زمانی برای خود آنان باقی نماند که به کارها و زمینه‌های مورد علاقه خود برسند؛ از سوی دیگر عضویت در گروه‌های مفید گوناگون می‌تواند دوستان خوبی برایتان به ارمغان بیاورد و هم این‌که گاهی کیس‌های مناسبی برای ازدواج سر راه شما قرار دهد.

۱۳. ارتباطتتان را با خدا تقویت کنید؛ خدا دوستی است که همیشه در کنار انسان است؛ گذشته از این‌که ارتباط عاشقانه با خدا می‌تواند نیازهای عاطفی بزرگی از ما را تأمین کند. خلاصه

کنید؛ که بتوانید به همدیگر تکیه کرده و تنهایی یکدیگر را پر کنید.

۱۲. تا می‌توانید وقتتان را با فعالیت‌های مفید و لذت‌بخش گوناگون پر کنید تا فرصت غصه خوردن نداشته باشید؛ درستان را ادامه بدهید، باشگاه ورزشی بروید، هنرهایی را که دوست دارید بیاموزید، عضو انجمن‌ها و گروه‌های علمی و هنری و خیریه خوش‌نام و معتبر شوید. زنان متأهل زیادی هستند که به نوعی دچار افسردگی‌اند؛ چون احساس می‌کنند



شما را بترسانم بلکه می‌خواهم بگویم در جاهایی که اتفاقاتی برای ما پیش می‌آید که ما دخالت و کوتاهی‌ای نداشته‌ایم، بحث حکمت و مصلحت بینی پروردگار را جدی‌تر بینیم.

۱۵. اگر عاشق بچه‌دار شدن هستید به کارهایی بپردازید که با بچه‌ها سر و کار داشته باشید؛ با این کار زحمت بزرگ کردنش برای دیگران است و لذتش برای شماست؛ از مربی و معلم مهدکودک و دبستان گرفته تا فعالیت‌های خیریه یا حتی

مطلب آن که خدا را دوست صمیمی خود بدانید.

۱۴. در اینکه مجرد مانده‌اید یا خودتان هم مقصر بوده‌اید یا خیر؛ به‌رحال غصه خوردن و سرزنش کردن و قهر کردن و... فایده‌ای ندارد. اگر مقصر بوده‌اید که جای سرزنش نیست اگر هم مقصر نبوده‌اید، شاید مصلحت شما در همین بوده؛ چند مورد می‌خواهید برایتان مثال بیاورم از دخترانی که به دست همسرشان کشته شده‌اند و گاه حتی جسدشان سوزانده شده است. نمی‌خواهم

سخن بابانی

شاید دختری پیدا شود که با خواندن این نوشته احساس کند که با این همه مزیت برای مجردی پس بهتر است حتی اگر شرایط ازدواج برایم پیش آمد، نپذیریم. در پاسخ باید عرض کنم که اشتباه برداشت نشود؛ اگر می‌خواستم دربارهٔ مزیت‌های ازدواج بنویسم، ۲۱ که سهل است ۲۱۰ تا می‌نوشتم. حتماً می‌گویی پس بالاخره کدام حرفت را قبول کنم؟ ازدواج بهتر است یا مجردی؟ در پاسخ حکایت کوتاه و گویایی را عرض کنم که جواب من هم همین است:

«گویند مردی خانه آمد و زنش را صدا کرد و به او گفت: کمی برایم پنیر بیاور تا بخورم؛ زیرا پنیر اشتها را زیاد می‌کند و دندان‌ها را سالم نگه می‌دارد و شکم را سیر می‌کند. زنش گفت: پنیر نداریم! مرد گفت: چه بهتر؛ چون پنیر چربی بدن را بالا می‌برد و خون را غلیظ می‌کند و آدم را (بلانسبت) خنگ و کودن می‌کند. زنش گفت: بالاخره کدام حرفت را قبول کنم؟ مرد گفت: اگر پنیر داشتیم حرف اولم را و حالا که نداریم حرف دوم را!!»

قصد ما دلسوزی برای این دختران یا دلداری دادن یا دلخوش کردن آنان نیست، بلکه توجه دادن به واقعیت‌هایی است که به آنان کمک می‌کند تا بتوانند زندگی شادی داشته باشند و همواره در حال رشد باقی بمانند و از زندگی خود لذت ببرند و بندهٔ خوبی برای خدای عزیز باشند.

مشاغل رسمی در بهزیستی‌ها و پرورشگاه‌ها و...

۱۶. یک بیمهٔ عمر مناسب بخرید یا از خانواده‌تان بخواهید برایتان بخرند. با این کار از آیندهٔ مالی خودتان تا حد زیادی خیالتان راحت می‌شود؛ چون در زمانی که دیگر پدر و مادران یا هر حامی مالی که امروز دارید در کنارتان نبودند، مبلغ نسبتاً هنگفتی از بیمه دریافت می‌کنید که کفاف هزینهٔ زندگی متوسط و معقولی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

۱۷. در زمینه‌های مورد علاقه‌تان چه ادبیات و کارهای هنری و چه ورزش و چه کارهای خیریه شاخص شوید و بدرخشید؛ (البته با نیت الهی) از این راه بخش زیادی از نیاز شما به تأیید و تشویق و دیده شدن از راه مثبت برآورده می‌شود.

۱۸. همیشه امیدوار بمانید، زیرا دخترانی بوده‌اند که بعد از سن ۴۰ سالگی و حتی ۵۰ سالگی ازدواج کرده‌اند و اکنون نیز زندگی خوبی دارند؛ حالا گاه با مردی که مجرد بوده یا یک بار تجربهٔ ازدواج را داشته است (گاه بدون بچه و گاه حتی با بچه).

۱۹. گاه به صورت غیرمستقیم و حتی به شوخی تمایل‌تان به ازدواج را پیش کسانی که می‌توانند معرف شما یا واسطه در ازدواج شما باشند ابراز کنید؛ این افراد می‌توانند مردان فهمیدهٔ محرم به شما باشند یا دختران و زنان مورد عاقل و مورد اعتمادتان.

۲۰. مجرد بودن باعث نشود که نشاط خود را از دست دهید و از نظر جسمی و روحی و ظاهری و باطنی به خودتان نرسید؛ چون در این صورت همان احتمال اندک پیدا شدن همسر مناسب را نیز از دست می‌دهید؛ چون هیچ‌کس تمایلی به زندگی با دختری افسرده و شلخته را ندارد.

۲۱. توکل به خدای عزیز و دعا به درگاه او و توسل به اهل بیت (علیهم‌السلام) همیشه و در همه حال یار و همراه شماست؛ چه متأهل باشید چه مجرد.