



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاور امور زنان و خانواده

دانشگاه

دوستدار خانواده



آشیانه خالی

بهار ۱۴۰۰

م. آخرین فرزند خانواده نیز، به‌تازگی در دانشگاه قبول‌شده بود او بیشتر روزها را در بیرون از خانه می‌گذراند و چون بقیه‌ی فرزندان خانواده نیز ازدواج کرده یا شاغل بودند، خانه بدون **م.** خالی‌شده بود. والدین **م.** عصرها فقط منتظر بودند او از راه برسد تا به کارها و برنامه‌های خودشان مانند خرید رفتن، رفتن به مهمانی و سرزدن به بقیه‌ی خواهرها و برادرها برسند زمانی هم که **م.** برنامه‌ی دیگری داشت، مانند کلاس‌های فوق‌برنامه، والدینش به‌شدت از او آزرده می‌شدند. آن‌ها او را سرزنش می‌کردند که به والدین و خانواده‌اش توجهی ندارد. **م.** بر سر دوراهی قرارگرفته بود. از این‌که خود را فعال و بانشاط می‌دید لذت می‌برد، دوستان زیادی داشت که می‌توانست با آنها اوقات خوبی را بگذراند، اما از سوی دیگر، کارهای عملی زیادی داشت که برای انجام دادن آنها باید خارج از ساعت کلاس وقت می‌گذاشت. او از برخورد خانواده‌ی خود از یک‌سو و دچار عذاب وجدان می‌شد و از سوی دیگر، آنها را مزاحم برنامه‌های سالم و به‌حق خود می‌دید. سرزنش والدین و بقیه خواهر و برادرها از یک‌طرف و عذاب وجدان و عصبانیت **م.** از والدینش باعث می‌شد

که گاهی بین آنها مشاجره‌هایی صورت پذیرد که روز به روز **م.** و والدینش را از هم دور می‌کند. به طوری که گاهی اوقات والدین برای فشار آوردن به **م.** برای تلافی، کمتر برای والدینش وقت می‌گذاشت و حتی زمان‌هایی که در خانه بود نیز سعی می‌کرد از اتاق خود خارج نشود.

چنانچه که می‌بینید وضعیتی که در خانواده **م.** وجود دارد روز به روز باعث دوری و آزدگی و عصبانیت بیشتری بین آنها می‌شود. حقیقت آن است که انرژی و زمان زیادی از والدین صرف رسیدگی و پرورش فرزندان می‌شود. زمانی که فرزندان به مرحله کنکور نزدیک می‌شوند، مراقبت و رسیدگی به فرزندان به میزان بالایی می‌رسد. بسیاری



از والدین همراه و پا به پای فرزندان خود دوره‌ی پرفشاری را در مرحله‌ی قبل از کنکور طی می‌کنند. به طوریکه کنکور فقط بر زندگی فرزند آنان اثر نمی‌گذارد، بلکه زندگی والدین را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. **حمایت و پشتیبانی روانی از فرزند برای کنکور، تعیین کلاس‌های کنکور و حمایت مالی برای بهره‌مندی فرزند از بهترین امکانات درسی، محدود کردن رفت و آمدهای خانوادگی برای تمرکز بیشتر فرزند در این دوران پرفشار (مانند بردن و آوردن فرزند به کلاس‌های کنکور) همه و همه، زندگی والدین را نیز تغییر می‌دهد.** بسیاری از والدین پس از قبولی فرزندانشان در کنکور، نفس آسوده‌ای می‌کشند و از خستگی این دوره‌ی سخت درمی‌آیند، باین‌همه کنکور زندگی والدین را نیز به‌نوعی پرکرده بود. به همین دلیل پس از قبولی فرزند در کنکور، آنان به نوعی وابسته به فرزندشان می‌شوند و زمانی که فرزند از آنها جدا می‌شوند و به فعالیت‌های خاص خود می‌پردازد، بعضی از والدین احساس تنهایی می‌کنند. آنان مایل‌اند مانند قبل به زندگی فرزندشان مرتبط و متصل باشند و این همان نقطه‌ای است که به آغاز مشکلات **م**. با خانواده‌اش انجامید. رسیدگی به فرزندان به‌خصوص فرزندان بزرگسال و دبیرستانی، وقت و انرژی زیادی از والدین می‌گیرد. پس از اتمام

دبیرستان، تغییر بزرگی در سیستم خانواده ایجاد می‌شود که می‌توان آن را «**آشیانه خالی**» نامید. منظور از آشیانه‌ی خالی، دوره‌ای از زندگی خانوادگی است که در پی افزایش اطلاعات خود، به تدریج و به نوبت به دنبال زندگی خود از نظام خانواده خارج می‌شوند. در این دوره، والدین احساس تنهایی می‌کنند. آنان تاکنون وقت زیادی را صرف رسیدگی به کارها و برنامه‌های فرزندشان می‌کردند. بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی آنان نیز با فرزندان شکل می‌گرفت. حال که فرزند/ فرزندان به دنبال فعالیت‌های خود رفته‌اند، آنان احساس بیهودگی، تنهایی، بی‌هدفی و بی‌برنامگی می‌کنند.

نکته بسیار مهمی که والدین گرامی باید بدانند آن است که پدیده‌ی «**آشیانه خالی**»، یک اتفاق بسیار سالم و عادی در خانواده‌ها است.

همان‌طور که با تولد فرزندان، به مدرسه رفتن آنان، کنکور و مانند آن، زندگی خانوادگی دستخوش تغییرات و فشارهایی می‌شود، بزرگ شدن فرزندان و بیرون رفتن آنان از فضای خانوادگی نیز پدیده‌ای است که زندگی خانوادگی را دچار تغییرات شدیدی می‌کند و فشار مشابهی به والدین وارد می‌کند چنانچه والدین بتوانند به درستی با آن برخورد

کنند، این دوره‌ی بحرانی را بدون اینکه به افراد خانواده آسیبی برسد، پشت سر می‌گذارند در غیر این صورت عدم برخورد مناسب با این پدیده‌ی عادی در زندگی خانوادگی نه تنها اعضای خانواده آسیب می‌بینند، بلکه بین آنان احساسات منفی شکل می‌گیرد که به جدایی‌های سنگین اعضای خانواده منجر می‌شود. جدایی‌هایی که با احساس نفرت، رنجش، خصومت، احساس گناه و دیگر احساسات منفی همراه است. همان‌طور که در مثال **م.** مشاهده کردید، ناتوانی افراد خانواده در برخورد با پدیده‌ی «**آشیانه‌ی خالی**» باعث شد حتی زمانی که اعضای خانواده در منزل حضور دارند نیز تمایلی به تماس و ارتباط با یکدیگر نداشته باشند.

مهم است بدانید پدیده‌ی «آشیانه‌ی خالی»

□ پدیده‌ای عادی و بهنجار در زندگی خانوادگی است.

□ نشان‌دهنده‌ی آن است که زندگی خانوادگی وارد مرحله‌ای جدیدی شده است.

□ نشان‌دهنده‌ی آن است که فرزندان به اندازه‌ای بزرگ شده‌اند که بتوانند فعالیت‌های مستقلانه در زندگی خود داشته باشند.

□ لازمه‌ی رشد و پیشرفت فرزندان است.



فرزندان برای پیشرفت در زندگی خود باید مهارت‌ها و توانایی‌های متعددی داشته باشند و این چیزی نیست که در داخل خانه بتوانند به آن دست یابند. بنابراین، آنان به زمان‌های نیاز دارند که به فعالیت‌های شخصی خود بپردازند.

■ فرزندان حق‌دارند از اوقات خود برای پیشرفت و رشد استفاده کنند. باین‌همه، معمولاً والدین از اینکه فرزندان زمان‌های زیادی را در بیرون از خانه و خانواده بگذرانند نگرانی‌هایی دارند، از جمله نگرانی از اینکه فرزندشان با افراد ناباب معاشرت کند و در خطر رفتن رفتارهای نامناسب مانند اعتیاد و بی‌بندوباری و... قرار بگیرند. تحت تأثیر با دیگران، ارزش‌ها و اعتقادات خود را از دست بدهند، دیگر به والدین

اهمیتی ندهند، یا برای همیشه زندگی خانوادگی را ترک کند. واقعیت آن است که این نگرانی‌ها، مشکلات نیستند که فقط در اثر تماس با دنیای بیرون از محیط خانواده ایجاد شود. بلکه رشد و پیشرفت آسیب‌های روانی-اجتماعی مانند اعتیاد، ایدز، بزهکاری، بی‌بندوباری و... دارای ریشه‌های متعدد و ویژه‌ای است. وجود ارتباط منفی بین والدین و فرزندان، یکی از اساسی‌ترین دلایل رشد آسیب‌های روانی-اجتماعی است.



نکته‌ی بسیار مهم آن است که اگرچه فرزندان به استقلال نیاز دارند و برای دستیابی به آن از خانواده بیرون می‌زنند، ولی همواره به پشتیبانی، حمایت و رابطه با والدین نیاز دارند. با این‌همه، شکل این نیاز با دوران دبیرستان و قبل از آن متفاوت است. به عبارت دیگر ممکن است زمان ارتباط اعضای خانواده کمتر شود، ولی کیفیت باید همچنان ادامه یابد و این موضوع تنها در صورتی محقق می‌شود که والدین درعین حال که به فرزندان اجازه استقلال بیشتر می‌دهند، ارتباط مثبت خود را ادامه دهند.

نکته‌ی اساسی و مهم در زمینه‌ی «آشپانه‌ی خالی» آن است که والدین اجازه دهند فرزند یا فرزندان‌شان به‌طور مستقلانه به فعالیت‌های خود بپردازند. این والدین هستند که باید تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنند. یعنی والدین به‌جای آنکه سعی کنند رفتار فرزند یا فرزندان را تغییر دهند به‌گونه‌ای که آنان را در داخل خانواده نگه‌دارند، باید خود را تغییر دهند. به عبارت دیگر، علاوه بر فرزندان که مسیر جدیدی را در زندگی خود باز کرده‌اند، والدین نیز باید در روند زندگی خود برنامه‌های جدیدی را آغاز کنند. برنامه‌هایی که عمدتاً دوفری است و نه خانوادگی، برنامه‌های جدیدی

که بدون فرزندان است، و اوقات خالی آنان را پر کند. برنامه‌هایی مانند:

- گردش‌های کوتاه مدت روزانه
- معاشرت‌های کوتاه روزانه
- سرگرمی‌های مختلف روزانه
- برنامه‌های گروهی و دسته‌جمعی با دوستان هم سن و سال
- پرداختن به فعالیت‌های خیریه و داوطلبانه
- و پرداختن به فعالیت‌های متنوعی که ساعات بیکاری و تنهایی آنان را کاهش دهد.

والدینی که توانسته‌اند چنین فعالیت‌هایی با همسر و دوستان نزدیک خود برقرار کنند، نه تنها از زندگی خود راضی‌ترند و لذت بیشتری از همسر و سایر فعالیت‌های خود دارند، بلکه ارتباط بهتری نیز با فرزند/فرزندانشان دارند. آیا شما پدیده‌ی «آشیانه‌ی خالی» را تجربه کرده‌اید؟ اگر پاسخ این سؤال مثبت است چگونه این دوره را طی کرده یا می‌کنید؟ آیا شما «خود» را تغییر داده‌اید، یا به دنبال تغییر فرزند/فرزندان خود هستید؟

دانشگاه دوستان خانواده



تالیف: دکتر ربابه نوری
تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور
ویراستار: سپیده معتمدی
گرافیک: حمیدرضا منتظری



آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
<http://ch.saorg.ir>

کلیه حقوق معنوی این کتابچه متعلق به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران است.