چرا بعضی از زوج‌های میانسال پس از چند دهه زندگی مشترک به بن‌بست عاطفی می‌رسند؟

جدایی در وقت اضافه!

گزارش
نیلوفر منصوری
گروه گزارش

ازدواج‌های طولانی‌مدت همیشه به معنای آرامش، بلوغ و ثبات بیشتر نیستند. گاهی نشانه‌های ناسازگاری، نه در سال‌های اول زندگی مشترک، بلکه درست در میانه یا حتی انتهای مسیر خودشان را نشان می‌دهند؛ جایی حوالی پنجاه یا شصت سالگی؛ وقتی زن و مردی دهه‌ها کنار هم زیسته‌اند و ناگهان این تصمیم را علنی می‌کنند که دیگر توان ادامه دادن به زندگی مشترک را ندارند و می‌خواهند در نیمه دوم زندگی مشترک، از رابطه‌ای فرساینده بیرون بیایند؛ جایی که مشغله‌ها و دغدغه‌هایی که تا دیروز تعادل ظاهری زندگی را حفظ می‌کرد، حالا کمرنگ شده و دیگر نقشی در ادامه رابطه ندارند و چه بسا همان عوامل، خود به یکی از دلایل این تصمیم بدل شده‌اند. طلاق در سنین میانسالی، دیگر اتفاقی عجیب یا استثنایی نیست. پشت بسیاری از این جدایی‌ها، نه ماجرای خیانت ناگهانی است و نه یک دعوای بزرگ؛ بلکه سال‌ها سکوت، انکار، فشار اقتصادی، تنهایی، فرسودگی روان و تغییر سبک زندگی نهفته است. به گفته روانشناسان خانواده «طلاق خاکستری» حالا به یکی از زنگ‌های خطر تازه در ساختار خانواده تبدیل شده؛ شکاف‌هایی که در سایه بی‌توجهی، از درون عمیق شده‌اند.

عکس: سجاد صفری/ ایران

در طلاق‌های میانسالی به بعد پای زوج‌هایی در میان است که تاب و تحمل گذشته را ندارند. مردانی که از فرسودگی سال‌های طولانی کار می‌گویند و انتظار دارند سال‌های باقی‌مانده، آرام‌تر بگذرد. در مقابل، زنانی که سال‌ها میان خانه، کار و فرزندپروری در رفت‌وآمد بوده‌اند و امروز از دیده نشدن و به تعویق افتادن خواسته‌های شخصی‌شان حرف می‌زنند. اما ریشه این اختلاف‌ها کجاست؟ چرا بعضی زندگی‌ها بعد از دهه‌ها دوام، درست در نیمه دوم زندگی مشترک از هم می‌پاشند؟ به گفته روانشناسان خانواده، بخش زیادی از ناسازگاری‌های میانسالی نه نتیجه یک اتفاق ناگهانی، بلکه حاصل سال‌ها رشد نابرابر، گفت‌وگوی ناکارآمد و حل‌نشدن اختلاف‌هاست. وقتی زن و مرد در طول زندگی یاد نگرفته‌اند درباره نیازها و رنج‌هایشان حرف بزنند، این دوره به نقطه‌ای تبدیل می‌شود که فاصله‌های پنهان، دیگر قابل کتمان نیست.

میانسالی؛ میدان تناقض‌ها

زهرا و احمد بیش از چهار دهه است که زیر یک سقف زندگی می‌کنند. خانه‌شان پر از عکس‌های قدیمی است؛ قاب‌هایی از روزهای جوانی، عروسی، تولد بچه‌ها و... زمانی نه چندان دور، صدای خنده و رفت‌وآمد میهمان‌ها فضای خانه را پر می‌کرد، اما حالا رابطه‌شان بیشتر به سکوت گذشته است. گفت‌وگوها کوتاه و اغلب پرتنش است و غذا خوردن کنار هم، گاهی بهانه‌ای برای دلخوری تازه. آنها بعد از ۴۰ سال زندگی مشترک، تصمیم به جدایی گرفته‌اند. هر دو معتقدند از همان سال‌های اول اختلاف داشته‌اند، اما به خاطر خانواده و فرزندان کنار هم مانده‌اند. حالا که بچه‌ها هر کدام سر زندگی خودشان هستند، دیگر دلیلی برای ادامه نمی‌بینند. زهرا با صدایی آرام می‌گوید: «سال‌ها برای این خانواده دویدم، اما هیچ وقت کسی نپرسید خودت چه می‌خواهی. حالا دیگر نه حوصله دارم، نه رمق حرف زدن.» احمد هم خسته است: «من هم خسته‌ام... یک عمر کار کردم، فکر می‌کردم این سال‌ها وقت آرامش دارم، ولی انگار آرامش داشتن را بلد نیستیم.»

چرا بعضی از زندگی‌هایی که سال‌ها دوام آورده‌اند، درست در نیمه دوم راه به بن‌بست می‌رسند؟ دکتر ریحانه صبورنژاد، روانشناس خانواده به «ایران» می‌گوید: «برای فهم طلاق در میانسالی، ابتدا باید خود این دوره را شناخت؛ دوره‌ای پیچیده و چندلایه که تعریف یکدست و ساده‌ای ندارد. در این دوره از زندگی، اگرچه برخی از توانایی‌های جسمی کاهش می‌یابد، اما همزمان تجربه بیشتر، قضاوت پخته‌تر و ثبات شغلی مناسبی به همراه دارد. در این زمان است که فرد در اوج برخی مهارت‌ها، ناگهان متوجه می‌شود کنترلی که زمانی بر خانه و فرزندان داشت، کاهش یافته است. تضادی که اگر مدیریت نشود، به فرسایش رابطه منجر می‌شود.» به گفته این روانشناس، بازه سنی ۴۵ تا ۶۰ سالگی، زمان بازنگری جدی در زندگی است؛ زمانی که فرد از خودش می‌پرسد: «در این سال‌ها با این همه تلاش و جدال، چه چیزی به دست آوردم؟ چه چیزهایی را از دست دادم؟ اصلاً راهی که آمدم درست بود یا نه؟ آیا می‌خواهم بقیه عمرم همین طور بگذرد؟» سؤال‌ها و کنجکاوی‌ها و دغدغه‌هایی که ممکن است به تغییر شغل، اصلاح سبک زندگی یا حتی بازگشت به تحصیل منجر شود. اما اگر این تغییرات با گفت‌وگوی صادقانه با همسر و شریک زندگی همراه نباشد، فاصله‌ها پررنگ‌تر می‌شود؛ یکی به دنبال تجربه تازه است، دیگری به دنبال حفظ وضعیت موجود. این تضادهای بی‌واسطه، اگر بی‌صدا بمانند، به جدایی عاطفی و نهایتاً به طلاق می‌رسد.

صبورنژاد تأکید می‌کند که نگرش جامعه هم تغییر کرده است: «در گذشته، ماندن در زندگی مشترک، حتی به قیمت فرسودگی روان، ارزش محسوب می‌شد. اما امروز معیارها جابه‌جا شده‌اند؛ آرامش، کرامت و رضایت فردی جایگاه مهم‌تری پیدا کرده‌اند و همین باعث می‌شود بعضی از زوج‌های میانسال کمتر حاضر باشند سال‌های باقی‌مانده عمر را در رابطه‌ای سرد و بی‌روح بگذرانند.»

روان خسته، جسم فرسوده

این روانشناس خانواده می‌گوید: «طلاق خاکستری پدیده‌ای چند عاملی است و تک‌علتی نیست. پدیده‌ای که مادیات و اقتصاد نقش مهمی در آن دارند. زمانی که هزینه‌های زندگی، به اولین دغدغه زندگی تبدیل می‌شود، اختلاف‌ها با کوچک‌ترین جرقه‌ای راحت شعله‌ور می‌شوند. در کنار آن فشارهای معیشتی، نااطمینانی شغلی و کاهش توان درآمدزایی در سال‌های پایانی کار، خلق‌وخو و مدارا کردن زوجین را هم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این تغییرات، اگر دیده و پذیرفته نشوند، آستانه تحمل را پایین می‌آورند و تعاملات روزمره را به منبع تنش تبدیل می‌کنند.»

صبورنژاد می‌گوید: «از سوی دیگر، سالمندی با تغییرات جسمی همراه است؛ دردهای مزمن، کاهش بینایی و شنوایی، محدودیت‌های حرکتی، بیماری‌های قلبی و دیابتی و حتی پارکینسون آستانه تحمل را پایین می‌آورد و تعاملات روزمره به منبع تنش تبدیل می‌شود. همچنین افسردگی و استرس مزمن می‌تواند سلامت قلب، سیستم ایمنی و کیفیت خواب را به‌شدت تحت تأثیر قرار دهد.»

به گفته او، بعد از جدایی، خطر انزوا به‌ویژه برای مردان افزایش پیدا می‌کند؛ انزوایی که هم سلامت روان را تهدید می‌کند و هم سلامت جسم را. این روانشناس یکنواخت شدن رابطه (کاهش میل جنسی) در میانسالی را پدیده‌ای طبیعی می‌داند، اما تأکید می‌کند: «اگر درباره آن گفت‌وگو نشود، صمیمیت به‌تدریج فرسایش پیدا می‌کند. به باور او، صمیمیت فقط در این خصوص (رابطه جنسی) خلاصه نمی‌شود و حتی تماس‌های ساده‌ای مثل گرفتن دست یا آغوش کوتاه می‌تواند پیوند عاطفی را زنده نگه دارد.»

> در گذشته، ماندن در زندگی مشترک، حتی به قیمت فرسودگی روان، ارزش محسوب می‌شد. اما امروز معیارها جابه‌جا شده‌اند؛ آرامش، کرامت و رضایت فردی جایگاه مهم‌تری پیدا کرده‌اند

خانه‌ای که آرام‌آرام خالی می‌شود

یکی دیگر از عوامل مهم در طلاق خاکستری، پدیده «آشیان خالی» است؛ آن هم زمانی اتفاق می‌افتد که فرزندان ازدواج می‌کنند یا تصمیم به مهاجرت می‌گیرند و خانه از آن هیاهو و دغدغه خالی می‌شود. صبورنژاد می‌گوید: «والدینی که سال‌های سال دغدغه تربیت و بزرگ شدن فرزندانشان را داشتند حالا با رفتن آنها با خلأ عاطفی جدی مواجه می‌شوند. اختلاف‌هایی که در گذشته کمتر به آنها پرداخته می‌شد و در حاشیه بود، حالا بیشتر بروز می‌کند و به متن می‌آید. بنابراین اگر زوجین برای این دوره برنامه و گفت‌وگوی مشترکی نداشته باشند، احساس تنهایی و بی‌توجهی، دل‌زدگی و خستگی از زندگی مشترک را تشدید می‌کند.»

به تعبیر این روانشناس، طلاق در میانسالی تصمیم لحظه‌ای نیست، بلکه نتیجه سال‌ها جمع شدن مسأله‌های حل نشده است: «بعضی از زوج‌ها به خاطر فرزندان یا ترس از قضاوت اجتماعی، زیر یک سقف و کنار هم مانده‌اند. با جدا شدن یا استقلال فرزندان، بهانه‌ای برای باهم بودن نمی‌ماند و این سؤال اصلی مطرح می‌شود که ما برای خودمان چه می‌خواهیم؟»

او با بیان اینکه طلاق در این سن، پیامدهای روانی سنگینی دارد، می‌گوید: «افسردگی پس از طلاق در میانسالی و سالمندی، با توجه به پیوندهای عاطفی طولانی مدتی که زوجین کنار هم داشتند، عمیق‌تر و ماندگارتر است.» به گفته او برخی افراد دچار سردرگمی هویتی می‌شوند و نقش‌شان به عنوان پدر یا مادر خانواده در این سال‌ها، ناگهان از دست می‌رود و اگر این نقش مجدد بازتعریف نشود، عواقب بدی در انتظار است و حتی رابطه یا فرد را به بن‌بست می‌کشاند.

این روانشناس خانواده با بیان اینکه زوج‌ها باید نشانه‌های خاموش شدن رابطه را جدی بگیرند، می‌گوید: «بسیاری از جدایی‌ها به سال‌ها قبل باز می‌گردد، زمانی که در سکوت و بدون دعوا اتفاق افتاده و زن و شوهر دیگر مرکز توجه عاطفی هم نبوده‌اند و احساس بی‌تفاوتی جای نزدیکی، همدلی و با هم بودن را گرفته است. اما حالا توجه به جزئیات ساده اما مؤثر، مثل گوش دادن فعال، وقت‌گذرانی کوتاه اما باکیفیت و تماس بدنی مثبت، می‌تواند از این فرسایش جلوگیری کند.» صبورنژاد با بیان اینکه زوج‌ها باید یاد بگیرند بدون ترس از قضاوت، درباره نیازهایشان حرف بزنند، می‌گوید: «گفت‌وگوی منظم، مدیریت آگاهانه مسائل مالی و اقتصادی، پذیرش تغییرات جسمی و روانی، از کلیدهای تداوم رابطه است. انجام امور مشترک، مثل خرید مشترک، بازی مشترک، سفر و میهمانی رفتن را در برنامه خود داشته باشند.»

او تأکید می‌کند: «اطرافیان، از جمله خانواده و حتی فرزندان، می‌توانند با توجه و محبت روزمره به حفظ پیوندهای خانوادگی کمک کنند و والدین را در این مسیر تنها نگذارند؛ کارهایی مانند گوش دادن به صحبت‌های آنان، سپری کردن لحظاتی هر چند کوتاه و اختصاصی با آنها، کمک به انجام کارهای معمولی مثل خرید می‌تواند حس همدلی و امنیت را تقویت کند.»

به گفته این روانشناس، در کنار حمایت‌های عاطفی خانوادگی، حمایت‌های هدفمند بیمه‌ای، تسهیل دسترسی به خدمات درمانی و روان‌شناختی و شکل‌گیری شبکه‌های حمایتی خانوادگی، توسعه زیرساخت‌های متناسب با نیازهای سالمندان و میانسالان، از جمله فضاهای فرهنگی و ورزشی از سوی دولت، می‌تواند مؤثر باشد.

آیا طلاق در میانسالی همیشه اشتباه است؟

این روانشناس خانواده تأکید می‌کند که در روابط انسانی هیچ حکم مطلقی وجود ندارد. او می‌گوید: «برای برخی افراد، طلاق پایان یک رابطه سمی و آغاز زندگی سالم‌تر و معنادارتر است. این افراد ممکن است پس از جدایی احساس آزادی، عزت‌نفس و قدرت تصمیم‌گیری بیشتری را تجربه کنند و حتی روابط جدید و رضایت‌بخش‌تری بسازند. اما برای برخی افراد این‌گونه نیست و ممکن است بسیار آسیب‌زاتر باشد. با این اوصاف، حتی در بهترین شرایط هم طلاق رویدادی استرس‌زا محسوب می‌شود.»

پدیده تجمل‌گرایی بدون پیش‌زمینه مالی

به دنبال درخشیدن

گزارش
مرجان قندی
گروه گزارش

شما هم دسته‌گل‌های غول‌پیکری که با کمک جرثقیل و کامیون جابه‌جا می‌شوند، دیده‌اید؟ پدیده‌ای که اخیراً مد شده و در فضای مجازی عکس و فیلم‌های بسیاری از آن منتشر می‌شود. مهم نیست اصلاً این حجم از گل روی جرثقیل زیباست یا نه، مهم نمایش آن در کوچه و خیابان است! در گوشه و کنار شهر، ویترین‌های پرزرق و برق مغازه‌ها، هیاهوی تبلیغات شبکه‌های اجتماعی و تصاویر زندگی‌های به ظاهر بی‌نقص سلبریتی‌ها، همه یک پیام واحد را به مخاطبان القا می‌کند؛ برای خوشبختی و ارزشمند بودن در میان مردم، باید خود را با آخرین ترندهای جهانی وفق بدهیم. این پیام در ذهن بسیاری از جوانان ریشه دوانده و گاهی سبب می‌شود حس حسرت و کمبود به قلب آنها راه یابد. ظاهراً «سندروم لاکچری بودن»، یک نگرانی جدید و رو به رشد در جامعه ماست؛ پدیده‌ای که در آن افراد بدون توجه به توان مالی خود، به دنبال اشیای لوکس، برندهای معروف و تجمل‌گرایی‌های گوناگون هستند؛ انگار با داشتن اینها می‌توانند احساس ارزشمندی، موفقیت و پذیرش را تجربه کنند. پژوهش‌های جامعه‌شناختی نشان می‌دهد این پدیده، بیشتر در جوامع مصرف‌گرا و میان افرادی که احساس تعلق و امنیت روانی پایینی دارند، گسترش می‌یابد؛ چون تجمل‌گرایی را به‌عنوان راهی برای جبران کمبودهای درونی و جلب توجه دیگران می‌بینند؛ اما این تلاش‌های بی‌پایان برای رسیدن به یک تصویر رویایی، تأثیرات بسیار بزرگی بر سلامت روانی و روابط اجتماعی افراد می‌گذارد.

«هر کنش مصرفی، حامل معنایی اجتماعی است و ناخواسته تفاوت‌ها و مرزهای طبقاتی را بازتولید می‌کند.» دکتر ابراهیم جعفری، مدرس علوم ارتباطات اجتماعی با بیان این مطلب بر اهمیت ابراز هویت در انسان‌های امروزی تأکید می‌کند و می‌گوید: «انسان‌ها همواره در تلاشند خود را در یک جمع یا جامعه معرفی کنند و به پرسش بنیادین «من کیستم؟» پاسخ بدهند.»

او با اشاره به اینکه میل به ابراز هویت در همه اقشار جامعه وجود دارد؛ از افراد بی‌سواد تا تحصیلکرده، جوان تا پیر و از ساکنان مناطق مرفه‌نشین تا حاشیه‌نشین، توضیح می‌دهد: «اغلب افراد احساس می‌کنند در گردونه اقتصاد و دسترسی به یک زندگی مرفه، عقب مانده‌اند و فرصت‌های پیشرفت و برابری را از دست داده‌اند. بنابراین سعی می‌کنند از راه‌های گوناگونی همچون روابط خانوادگی، تعلقات قومی و قبیله‌ای، مدرک تحصیلی و... برای نشان دادن هویت خود تلاش کنند.»

جعفری با اشاره به اینکه در مواردی افراد جامعه صرفاً به دنبال دیده شدن هستند، می‌گوید: «نمایش‌های ظاهری برای ایجاد تفاخر و تمایز از دیگران، مانند استفاده از لباس‌های مد روز، خودروهای لوکس، آخرین مدل گوشی‌های برند و دیگر نمادهای زندگی اشرافی، نشانه‌ای از پدیده‌ای به نام سندروم تظاهر به لاکچری بودن است که در این میان محتواهای فضای مجازی بسیار تأثیرگذار است.»

تقویت جامعه مدنی، راهی برای ابراز وجود سالم

جعفری با اشاره به اینکه شکاف طبقاتی اقشار مختلف جامعه، یکی از دلایل مقایسه افراد با یکدیگر است، می‌گوید: «فاصله طبقاتی، این حس را تشدید می‌کند که افراد خود را با دیگران مقایسه کنند. برای کاهش این فاصله، به برنامه‌ریزی بلندمدت و ایجاد فضای مناسب برای فعالیت تشکل‌های مدنی و فرهنگ‌سازی نیاز است که البته در کوتاه‌مدت امکان‌پذیر نیست.»

این جامعه‌شناس با تأکید بر لزوم وجود بستری مناسب در جامعه برای ظهور و بروز هویت فردی، معتقد است این بستر می‌تواند به ایجاد تعادل و کاهش ناهنجاری‌های اجتماعی کمک کند. جعفری با بیان اینکه ایجاد و تقویت حوزه عمومی، از طریق گسترش سازمان‌های مردم‌نهاد، انجمن‌ها و تشکل‌های مدنی، برای آموزش و تمرین ابراز وجود به شکل معقول و سازنده ضروری است، می‌گوید: «فضاهایی که در آن افراد بتوانند نظرات و دیدگاه‌هایشان را به طور آزادانه بیان کنند و در مورد مسائل مختلف گفت‌وگو و تبادل‌نظر داشته باشند، به افراد کمک می‌کند تا درک بهتری از جامعه و مسائل آن پیدا کنند. این اقدام موجب فعال شدن مثلث جامعه، دولت و جامعه مدنی می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا با ابراز وجود سالم، حس هویت و مسئولیت‌پذیری را در خود تقویت کنند.»

رقابت‌های فوتبالی، بستری برای ابراز هویت

این جامعه‌شناس با اشاره به تمایزات اجتماعی، توضیح می‌دهد: «برخی افراد با وجود محدودیت در دسترسی به امکانات مادی، تلاش می‌کنند خود را از راه‌های جدیدی مطرح کنند که فوتبال یکی از آنهاست. اغلب هواداران دوآتشه باشگاه‌ها با هزینه کم، فرصتی برای خودابرازی‌شان در استادیوم‌ها دارند. بنا بر مشاهده‌های میدانی در استادیوم‌های ورزشی، هوادارانی که با رنگ‌آمیزی صورت و سردادن شعارهای خاص و...، خود را طرفدار پرو پا قرص یک باشگاه و تیم ورزشی نشان می‌دهند، بر اساس نظریه آبراهام مازلو در سلسله نیازهای انسانی، با اعلام هواداری به یک تیم خاص به نوعی هویت خود را ابراز می‌کنند.»

جعفری با اشاره به تجربه حضور خود در استادیوم‌های ورزشی و در بازی‌های دربی، می‌گوید: «من متوجه شدم که بسیاری از تماشاگران صرفاً به دلیل تشویق تیم‌شان به استادیوم نمی‌آیند، بلکه آنان به دنبال فرصتی برای مطرح کردن خود هستند. در این فضا با اینکه شغل و سطح طبقاتی اهمیت چندانی ندارد، اما اغلب تماشاگران از طبقات پایین‌تر جامعه و بیش از ساکنان مناطق شمال شهر، به دنبال چنین فرصتی هستند. آنها با اتخاذ برچسبی همچون هواداری استقلال یا پرسپولیس، خود را به دیگران معرفی می‌کنند.»

> فضاهایی که در آن افراد بتوانند نظرات و دیدگاه‌هایشان را به طور آزادانه بیان کنند به افراد کمک می‌کند تا درک بهتری از جامعه و مسائل آن پیدا کنند. این اقدام موجب فعال شدن مثلث جامعه، دولت و جامعه مدنی می‌شود

برش

تأثیر فرهنگ غرب و بازگشت به هویت سنتی در میان جوانان

جعفری، مدرس علوم ارتباطات اجتماعی با اشاره به اینکه جهان امروز با نفوذ فرهنگ غرب روبه‌رو است؛ فرهنگی که هم مزایا و هم معایبی دارد، توضیح می‌دهد: «پدیده «جهانی‌سازی»، نسل جوان را تحت‌تأثیر زرق و برق و سبک زندگی غربی قرار می‌دهد؛ هر چند در کنار این گرایش، گروهی از جوانان به هویت سنتی خود تمایل نشان می‌دهند. این دو گرایش، یعنی پذیرش فرهنگ غربی و بازگشت به سنت، هر کدام با پیامدهایی همراه است. پذیرش مطلق فرهنگ غرب به از دست رفتن ارزش‌های بومی و هویت ملی منجر می‌شود و از سوی دیگر، بازگشت به سنت‌ها بدون نوآوری و در نظر گرفتن نیازها و واقعیت‌های زمان معاصر، می‌تواند مانع پیشرفت و توسعه جامعه شود. به همین دلیل بهترین شکل ممکن مواجهه نگاه انتقادی به تحولات دنیای غرب است که نه شیفته آن شویم و نه قلم بطلان بر دستاوردهای آن بکشیم.»

این جامعه‌شناس تقویت مهارت‌های ارتباطی، سواد رسانه‌ای، تمرین کار گروهی، بهبود مهارت‌های نگارشی، تشویق به مطالعه کتاب به جای صرفاً مصرف محتواهای زودگذر شبکه‌های اجتماعی و... را از نکات آموزشی مهم می‌داند.

او با بیان اینکه خودابرازی لزوماً بد نیست، اما اگر به فراموشی اصالت خود منتهی شود نباید نسبت به آن بی‌تفاوت بود، می‌گوید: «برای ایجاد جامعه‌ای پویا و با انسجام، باید فضای مدنی، تشکل‌های سالم و سرمایه‌گذاری مؤثر در فرهنگ و آموزش را تقویت و از ظرفیت‌های فرهنگی و ملی استفاده کرد.»

او توضیح می‌دهد: «سرمایه‌گذاری برای آموزش‌های منظم از مهدکودک تا دانشگاه برای تقویت سواد رسانه‌ای، آشنایی با ظرفیت‌های فرهنگی ایران مثل شاهنامه فردوسی، گلستان سعدی، مثنوی معنوی مولانا و... به‌عنوان ابزارهای هویت‌بخشی و جذاب کردن فرهنگ ملی و کاهش تأثیر منفی رسانه‌های غربی و تهاجم فرهنگی از طریق تقویت هویت فرهنگی ملی، از جمله مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد.»

جعفری با تأکید بر اینکه راه‌حلی میانه باید اندیشید، می‌گوید: «جوانان باید با نگاهی انتقادی و آگاهانه، از فرهنگ‌های مختلف بیاموزند و در عین حال، به ریشه‌ها و ارزش‌های خود پایبند باشند. تقویت هویت ملی و فرهنگی، از طریق آموزش، هنر و رسانه، می‌تواند به این هدف کمک کند.»