

نقش ازدواج در سلامت انسان

ازدواج آغاز ایجاد خانواده و تعهد مادام‌العمر در زندگی است. همچنین ضمن خدمت به همسر و فرزندان خود فرصتی برای رشد و از خودگذشتگی را فراهم می‌کند. ازدواج فراتر از یک پیوند فیزیکی یعنی پیوند عاطفی و معنوی است. اهمیت ازدواج از آن جهت است که نحوه برطرف شدن بسیاری از نیازهای ما از نیازهای ابتدایی مانند نیاز جنسی تا نیازهای سطح بالاتر مانند نیاز به امنیت، محبت، توجه، احترام و حتی خودشکوفایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

- ازدواج باعث افزایش امنیت (عاطفی، اقتصادی و ...) می‌شود.
- افراد متاهل می‌توانند در موقعیت‌های دشوار زندگی از یکدیگر حمایت کنند.
- ازدواج از زوجین در مقابل بیماری‌های روانی تا حد قابل توجهی محافظت می‌کند.

فواید عاطفی ازدواج

ازدواج مزایای عاطفی بسزایی دارد. فراتر از جنبه‌های مادی ازدواج، یافتن عشق با طولانی شدن زندگی فرد، بهبود ثبات عاطفی و افزایش فرصت برای یک روحیه روانشناختی مثبت مرتبط است.

افراد متاهل کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

بیان نکردن افکار و احساسات می‌تواند منجر به افسردگی شود. البته هیچ رابطه‌ای کامل نیست. اما یک ازدواج سالم که در آن بستری فراهم باشد تا دو طرف بتوانند با احساس امنیت پیرامون افکار، احساسات و نیازهای خود حرف بزنند می‌تواند باعث تسکین اضطراب و استرس در فرد شود. میزان بروز افسردگی در مادران متأهل نسبت به مادران مجرد پایین‌تر است، این امر به این دلیل است که مادران متاهل از حمایت اجتماعی و هم‌حمایت عاطفی بیشتری از سوی همسر برخوردارند.

افزایش سطح سروتونین (ضد افسردگی طبیعی)

یکی دیگر از تقویت‌کننده‌های اصلی خلق و خو، افزایش و ترشح بیشتر سروتونین و تستوسترون است که زوج‌های متاهل می‌توانند تجربه کنند. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که توسط بدن انسان ایجاد می‌شود و برای حفظ تعادل خلقی و کاهش افسردگی، اضطراب و عصبانیت شناخته شده است.

افراد متاهل بهتر می‌توانند با سرطان مقابله کنند.

یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد که وضعیت تأهل، شاخص مفیدی برای نتیجه بهتر در درمان سرطان در یک فرد است. بیماران سرطانی متاهل به احتمال زیاد از درمان جان‌سالم به در می‌برند و محققان فکر می‌کنند این امر به این دلیل است که آن‌ها "حمایت اجتماعی" از جانب همسر را دریافت می‌کنند. افراد متأهلی که تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته‌اند، نتایج جراحی موفقیت‌آمیزتری را داشته‌اند. مشخص نیست که آیا این امر به دلیل افزایش انگیزه در این افراد بوده است و یا به دلیل مراقبت و حمایت همسر بعد از عمل جراحی است. علاوه بر این، هرچه ازدواج شادتر باشد، عمل جراحی نتیجه بهتری خواهد داشت.

افراد متاهل کیفیت خواب بهتری دارند.

مطالعات نشان می دهد زنانی که زندگی زناشویی بهتری را دارند، کیفیت خواب بالاتری را نیز تجربه می کنند. زنانی که هرچه بیشتر از زندگی خود راضی بودند، خوابیدن برای آن‌ها راحت تر بود.

افراد متاهل کمتر رفتارهای پرخطر از خود نشان می دهند.

با گذشت زمان، متاهل بودن در واقع می تواند رفتار افراد را به سمت رفتار بهتر و سالم تر تغییر دهد. به عنوان مثال افراد متاهل کمتر به اختلال سوء مصرف مواد مخدر دچار می شوند. افرادی که با هم زندگی می کنند نسبت به افراد مجرد با احتیاط بیشتری زندگی می کنند.

افراد متاهل استرس کمتری دارند.

مطالعه ای در دانشگاه شیکاگو نشان داد که افراد متاهل و افرادی که در روابط طولانی مدت و متعهد به هم هستند، واکنش های بهتری را نسبت به فشار روانی دارند. در این مطالعه، از شرکت کنندگان خواسته شد یک بازی رایانه ای انجام دهند که به اعتقاد آن‌ها برای شغل آکادمیک آن‌ها بسیار موثر است. بزاق آن‌ها قبل و بعد از بازی از نظر هورمون استرس کورتیزول مورد آزمایش قرار گرفت. یکی از محققان گفت: "ما دریافتیم که افراد مجرد از هر دو جنسیت میزان کورتیزول بیشتری نسبت به افراد متاهل ترشح می کنند."

ازدواج و کودکان

فرزندانی که توسط مادر و پدر خود بزرگ می شوند:

- از امنیت مالی و اقتصادی بهتری برخوردار خواهند بود.
- عملکرد بهتر در مدرسه، مشکلات رفتاری کمتر و تحصیلات بهتری را خواهند داشت.
- در برابر بیماری های جدی عاطفی، افسردگی و خودکشی کمتر آسیب پذیر هستند.
- نسبت به ازدواج نگرش مثبت تری را خواهند داشت.

ازدواج و خشونت خانگی

زنان متاهل در مقایسه به سایر زنان که در رابطه هستند اما ازدواج نکردند، ریسک کمتری را برای مواجهه با خشونت خانگی تجربه می کنند.

پسرانی که توسط یک والد بزرگ می شوند بیشتر از کودکانی که توسط هر دو والد بزرگ می شوند، رفتارهای جنایتکارانه و بزهکارانه از خود بروز می دهند.

زنان متاهل به طور قابل توجهی کمتر از زنان مجرد یا زنانی که طلاق گرفته اند قربانی خشونت جنسی می شوند.

ازدواج و جامعه

ازدواج سرمایه اجتماعی است. پیوندهای اجتماعی ایجاد شده از طریق ازدواج نه تنها برای خانواده بلکه برای دیگران نیز از جمله جامعه سودمند است.

تأثیر روابط سالم والدین و فرزندان در تحکیم خانواده

مقدمه

بر اساس مدل آسیب پذیری - استرس در آسیب شناسی روانی، پژوهش های زیادی نقش خانواده را به عنوان **عامل موثر** در پیشگیری از آسیب پذیری افراد بررسی و نقش روابط و تعاملات والد- فرزند و شیوه های فرزندپروری را به عنوان مهمترین عوامل خانوادگی موثر بر سلامت روانی افراد، تایید کرده اند.

انسجام خانواده^۱ نشانه پیوندهای عاطفی است که اعضای خانواده نسبت به یکدیگر دارند و شامل مولفه هایی مانند: رابطه عاطفی، تعامل خانوادگی، روابط پدر و مادر، رابطه فرزندان و والدین، میزان تعامل از لحاظ زمان و مکان، نوع دوستی و علائق و نهایتاً نحوه گذراندن اوقات فراغت است. اگر خانواده که از والدین و فرزندان تشکیل شده است، از هماهنگی، انسجام و تفاهم متقابل برخوردار باشد، زمینه زندگی سالم خانودگی در آن فراهم می گردد. اما اگر واحد خانواده انسجام و هماهنگی نداشته باشد، به فروپاشی و انهدام تهدید می شود و پایه و اساس آن متزلزل می گردد. در این مقاله بیشتر به بررسی تاثیر روابط سالم والدین و فرزندان در تحکیم خانواده می پردازیم.

مفاهیم اساسی

ارتباط: ارتباط فرآیندی است که به واسطه ی آن فرستنده از طریق یک مسیر ارتباطی پیامی را به گیرنده انتقال می دهد.

خانواده:

- ✓ گلدنبرگ و گلدنبرگ پدر در تعریف خانواده می گوید که خانواده نظام عاطفی پیچیده ای است که چند نسل را در بر می گیرد و وجه تمایز آن با سایر نظام های اجتماعی در وفاداری، عاطفه و دائمی بودن عضویت در آن است.
- ✓ از منظر فرهنگ بومی ایران و دین مبین اسلام خانواده سلول اصلی جامعه است که دو ستون دارد، ستونی به نام پدر و ستونی به نام مادر و ستون اصلی آن مادر است و با ازدواج شرعی مفهوم پیدا می کند و با حضور فرزندان وسعت می یابد و شیرین و زیبا می گردد.

انسجام یا تحکیم خانواده: پیوندهای عاطفی است که اعضای خانواده نسبت به یکدیگر دارند.

^۱ family cohesion

بررسی الگوهای ارتباطی والد - فرزندی

یکی از عوامل موثر بر انسجام و تحکیم خانواده، نوع ارتباط والدین با فرزندان می باشد که آن را بعنوان سبک های فرزندپروری مطرح می نمایند. سبک فرزند پروری به روش های تربیت و تعلیمی والدین گفته می شود که بر نحوه تعاملات آن ها با فرزندان شان تاثیر می گذارد. انواع سبک های فرزندپروری به شرح زیر می باشد:

- ❖ مستبدانه (Authoritarian)
- ❖ مقتدرانه (Authoritative)
- ❖ سهل گیر (Permissive)
- ❖ بی اعتنا (Uninvolved)

مستبدانه (Authoritarian)

والدین مستبد به این دلیل معروف هستند که وقتی کودک دلایل پشت یک قانون را زیر سوال می برد می گویند: " حرف حرفه منه ! " آنها علاقه ای به مذاکره ندارند و بر اطاعت متمرکز هستند. این والدین به فرزندان خود اجازه درگیر شدن در چالش ها و موانع را نمی دهند. قوانین را وضع می کنند و عواقبش را بدون توجه یا توجه اندک به نظر کودک اجرا می کنند.

مقتدرانه (Authoritative)

والدین مقتدر قوانینی دارند و برای نقض قوانین پیامدهایی در نظر می گیرند. آنها به نظرات فرزندان خود اهمیت می دهند و بیشتر زمان و انرژی خود را صرف پیشگیری از مشکلات رفتاری می کنند. آنها از استراتژی های انضباطی مثبت برای تقویت رفتارهای مثبت استفاده می کنند.

سهل گیر (Permissive)

این والدین کاملاً بخشنده هستند و نگرش " بچه ها باید بچگی کنند " را اتخاذ می کنند. پیامدهایی که برای رفتارهای نامطلوب کودکان خود در نظر می گیرند، اجرا نمی کنند. آنها صمیمی و پاسخ گو هستند، اما انتظارات روشنی ندارند و رفتار فرزندان را هدایت نمی کنند. آنها نظارت تربیتی کمتری روی فرزندان دارند.

بی اعتنا (Uninvolved)

والدین بی اعتنا وقت و انرژی زیادی را برای رفع نیازهای اولیه کودکان اختصاص نمی دهند. احتمال غفلت در این والدین وجود دارند که به نظر می رسد کمتر عمدی باشد. مشکلات سلامت جسمانی یا سلامت روان یا مشکلات سوء مصرف مواد در این والدین بیشتر دیده می شود.

بررسی الگوهای ارتباطی در خانواده

ستیر معتقد است زمانی که نوعی فشار در زندگی وجود داشته باشد برخی مردم از پنج طریق به مقابله با آن می‌پردازند. در خانواده‌های آشفته انتقال پیام به صورت دو سطحی است. شخص فرستنده از اینکه پیام دو سطحی می‌فرستد ناآگاه است اما شنونده به دو پیام توجه دارد مانند تفاوت بین کلمات و حرکات بدنی - مثال: فرد لبخندی بر لب داشته باشد و با کلمات بگوید "حالم خیلی بد است". این ۵ الگوی ارتباطی به شرح زیر می‌باشد:

۱ - سازش گر (Placating) فرد سازش گر همواره سخنانش در جهت جلب توجه دیگران است و سعی می‌کند از هر موضوعی که موجب ناخوشایندی دیگران می‌شود معذرت خواهی کند و هرگز مخالفتی نشان ندهد. دنبال تأیید دیگران است.

کلمات: موافقت آمیز مثلاً: آنچه شما بخواهید درست است. من اینجا هستم تا شما را خوشحال کنم.

بدن: حالت رقت آمیز به خود می‌گیرد "من بیچاره‌ام"

درون: من احساس هیچ بودن می‌کنم، من بی ارزشم. اگر فلانی نباشد من در حکم مرده هستم.

۲ - سرزنشگر (Blaming): همیشه علاقمند است که سلطه خود را بر دیگران تحمیل کند و نه اینکه واقعا حقیقت را دریابد. او یک دست به کمر زده و با انگشت دست دیگر به اطرافیان اشاره می‌کند. محکوم می‌کند و موقعی احساس ارزش می‌کند که کسی از او اطاعت کند. ایرادگیر و خودکامه و ارباب است.

کلمات: مخالفت آمیز "هیچ وقت کاری را درست انجام نمی‌دهی" یا "همیشه چنین می‌کنی، چرا همیشه تو ..."

بدن: وضع ملامت کننده و تهاجمی دارد و عظلات و اندام سفت است. در حال سرزنش کردن دیگران نفس آنها بریده بریده می‌شود چون عضلات گردن سفت می‌شود. صدای خشن و گرفته دارند "در اینجا من ارباب هستم"

درون: از درون احساس تنها بودن و ناموفق بودن می‌کنند. "هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد" و "اگر سرزنش شان نکنم هیچ کس کاری انجام نمی‌دهد"

۳ - حسابگر (Computing): حسابگر بسیار مرتب و معقول است و اصلاً نشان نمی‌دهد که احساسات دارد. در صحبت کردن از طولانی ترین کلمات استفاده می‌کند حتی اگر معنی آنها را نداند. بدین طریق لاف‌زن هوشمند جلوه می‌کند ولی بعد از مدتی کسی به حرف آنها گوش نمی‌کند. می‌توان او را با ماشین حساب مقایسه کرد. اون نباید هیچ اشتباهی کند.

کلمات: بیش از اندازه معقول است. بیشتر کلمات انتزاعی به کار می‌برند.

بدن: صدایش خشک و یکنواخت است و بدنش خشک و سرد و می‌گوید "من آرام: خونسرد و آسوده خاطر"

درون: احساس می‌کنم آسیب پذیرم من باید کاری بکنم تا مردم متوجه شوند که انسانی باهوش هستم و فقط منطقی و عقاید هستند که می‌توانند مورد قبول باشند و مرا مجاب کنند.

۴ - **گیج یا نامربوط (Distracting):** هر عملی که از یک آدم گیج، سر می‌زند و هر حرفی که از دهانش خارج می‌شود با آنچه دیگران می‌گویند و کاری که می‌کنند نامربوط است. هیچ وقت جوابی به جا نمی‌دهد. احساس درونی او به افراد مات و مبهوت شباهت دارد. صدایش مرتب بالا و پایین می‌رود. فکرش هیچ جا متمرکز نیست.

کلمات: کلمات نامربوط که معنی ندارند استفاده می‌کند.

بدن: کج و نابجا

درون: احساس درونی او به افراد مات و مبهوت شباهت دارد. هیچ کس توجهی به من ندارد، هیچ جا جایم نیست (ضعیف)

۵ - **همتراز یا نرمال (Leveling):** انسان بالغی را ترسیم می‌کند که در زندگی به دنبال تعامل با دیگران است. کلماتی را می‌گوید که با حالت صورت و وضع بدن جور است. روابط آزاد و آسان و شرافتمندانه دارد. می‌توانید به چنین افرادی اعتماد کنید. اگر کاری را انجام دهد که درست نباشد، پوزش می‌طلبد. مانند ماشین عمل نمی‌کند. اگر به کسی بگوئید که از شما خوشم می‌آید، صدایش گرم و چشمانش مستقیم بسوی اوست. اگر به کسی هم بگوئید که از دست شما عصبانی هستم، صدایش خشک و صورتش خشمگین است چون حرکات اون حاوی پیامی مستقیم است.

تاثیر سبک های فرزند پروری و سبک های ارتباطی در خانواده بر انسجام/ تحکیم خانواده

روابط خانوادگی بسیار پیچیده است. آشنا شدن با شبکه خانودگی موجب می‌شود که فشارها و نقش های خانوادگی سبک تر شوند. نقش ها مشخص کننده توقعی هستند که از یک همبستگی عاطفی و مثبت بین افراد می‌رود.

افراد خانواده با شبکه ای از پیوند ها به یکدیگر متصل می‌شوند. این پیوند ها می‌تواند مرئی یا نامرئی باشد. به طور کلی می‌توان گفت در خانواده نقش ها در سه طبقه دسته بندی می‌شود :

۱ - زناشویی (زن و شوهری)

۲ - پدر- فرزندی و مادر - فرزندی

۳ - خواهر - برادری

نقش ها اثر عمده ای بر کارایی موثر خانواده از طریق نفوذ قواعد، فرآیند های ارتباطی و پاسخ به فشارهای روانی دارند. بطوریکه می‌توان مشاهده کرد تاثیر سبک های ارتباطی والدین و فرزندان چه تاثیر بر رشد شخصیت و هم چنین روابط خانوادگی آنها دارد که در زیر به تعدادی از آنها اشاره می‌شود :

کودکانی که با والدین سخت گیر و مستبد بزرگ می‌شوند بیشتر اوقات از قوانین پیروی می‌کنند. اما اطاعت آنها بهایی دارد. فرزندان والدین مستبد بیشتر با مشکلات عزت نفس مواجه هستند چون به نظراتشان اهمیت داده نشده است. همچنین حالت های تهاجمی در این کودکان بیشتر دیده می‌شود زیرا آنها به جای اینکه به فکر چگونگی انجام کارها در آینده باشند اغلب بر عصبانیتی که نسبت به والدین خودشان احساس می‌کنند متمرکز می‌شوند.

از سوی دیگر با توجه به اینکه والدین مستبد اغلب سخت گیر هستند، فرزندانشان در تلاش برای اجتناب از تنبیه اغلب به دروغگوهای روی می آورند.

کودکانی که والدین مقتدر دارند به احتمال زیاد به بزرگسالانی مسئولیت پذیر تبدیل می شوند که به راحتی احساساتشان را بیان می کنند. آنها شاد و موفق هستند.

کودکانی که با والدین سهل گیر بزرگ می شوند بیشتر از نظر تحصیلی دچار مشکل می شوند. آنها مشکلات رفتاری بیشتری را نشان می دهند چون قوانین را نمی دانند. در این کودکان عزت نفس پایین و غمگینی بیشتری گزارش شده است. همچنین آنها در معرض مشکلات سلامتی بیشتری از جمله چاقی، پوسیدگی دندان و .. هستند

کودکان والدین بی اعتنا عزت نفس پایین تری دارند آنها در مدرسه عملکرد ضعیفی دارند و در رتبه شادی پایین تر از سایر کودکان هستند.

خانم ستیر ویژگی های خانواده آشفته را به شرح زیر بیان می کنند :

۱. جو منفی را خیلی سریع می توان احساس کرد. گاهی محیط آن چنان سرد است که گویی همه یخ زده اند.
۲. فضا فوق العاده مودبانه است.
۳. بی حوصلگی به وضوح مشهود است.
۴. بدنها سفت و خمیده و چهره ها عبوس و غمگین یا مانند صورتکی بی احساس به نظر می رسند. چشم ها فرو افتاده است و نگاه ها از مردم می گریزند.
۵. نشانه دوستی در میان افراد خانواده کم است گویی همبستگی خانوادگی نوعی وظیفه است و افراد صرفا تلاش می کنند تا یکدیگر را تحمل کنند.

با توجه به ویژگی های خانواده بالنده که به شرح زیر می باشد :

۱. حرکت بدنها ملیح و حالت چهره ها آرمیده است.
۲. افراد روشن صحبت می کنند.
۳. در روابطشان با هم روانی و هماهنگی وجود دارد.
۴. حتی وقتی خردسالند به نظر گشاده رو و مهربان می آیند و بقیه افراد خانواده هم با آنها مثل آدم های بزرگ رفتار می کنند . به سخنان هم گوش می دهند و رعایت حال و خواسته های هم را می کنند. آشکارا صحبت می کنند. با یکدیگر همدردی می کنند.
۵. از خطر کردن نمی ترسند، چون احساس می کنند اشتباهات احتمالی از طرف افراد خانواده پذیرفتنی است.
۶. همه احساس می کنند که دیگران برای او ارزش قائل هستند و او را دوست دارند.

می توان مشاهده کرد که این شاخص ها در سبک فرزندپروری مقتدرانه والدین و هیمنطور در سبک ارتباطی همتراز نیز مشاهده می شود .

پس هنگامی که اعضای خانواده از همه رویدادهایی که در زمان حال تجربه می کنند آگاه شوند می توانند هم به عنوان فرد و هم به عنوان خانواده رشد کنند. هدف اصلی یکی سازی رشد هر یک از اعضای خانواده با یکپارچگی و سلامت نظام خانواده است. به همین منظور در زیر به اصول اساسی که می تواند از طریق بهبود روابط والدین با فرزندان در خانواده منجر به به تحکیم و انسجام خانواده شود اشاره ای می نماییم.

اصول رفتاری والد و کودکان در خانواده به منظور تحکیم بنیان خانواده

اگر خانواده که مرکب از والدین و فرزندان است از هماهنگی، انسجام و تفاهم متقابل زن و شوهر برخوردار باشد، زمینه زندگی سالم خانوادگی را فراهم می کند. اما اگر واحد خانواده انسجام و هماهنگی نداشته باشد به فروپاشی و انهدام تهدید می شود و پایه و اساس آن فرو می ریزد. به منظور افزایش انسجام در خانواده لازم است والدین در ارتباط با فرزندان خود به این اصول پایبند باشند:

اصل ۱: انتظاراتتان را به روشنی با فرزندان در میان بگذارید: بچه ها دقیقا نمی دانند که پدر و مادرشان از آنها چه انتظاری دارند و این انتظارات تا چه اندازه روی شرایط و موقعیت تاثیر می گذارند. در بیان انتظارات بصورت یکدست عمل کنید تا کودکان بین انجام انتظارات پدر یا مادر دچار سردرگمی نشوند.

اصل شماره ۲: رفتارهای بی اهمیت را نادیده بگیرید: بسیاری از رفتارهای ناراحت کننده بچه ها و بهتر بگوییم اغلب آنها از نوعی نیست که کسی به آنها توجه کند، به عنوان مثال رفتارهایی که مربوط به سن و سال و بچه هاست مانند چشم و هم چشمی خواهران و برادران و یا وقتی بچه ها با یکدیگر مشاجره کلامی می کنند باید نادیده انگاشته شوند به خاطر داشته باشید که حفظ و ارتقاء رابطه میان والد و فرزند مهمتر از مسائل بی اهمیت و گذرا است.

اصل سوم: رفتارهای مناسب را تقویت کنید: وظیفه ما به عنوان پدر و مادر این است که بعضی از رفتارهای مطلوب فرزندانمان را انتخاب کنیم و در جهت تقویت آنها بکوشیم مثلا: اگر دیدید فرزندان کاری در منزل انجام می دهد به او بگوئید: (آفرین، متشکرم از کاری که انجام دادی)

اصل چهارم: رفتارهای نامتناسب را متوقف و سپس آنها را از نو هدایت کنید: جهت دادن مجدد به رفتار به طرز مثبت و سازنده به روش (آموزش اصلاحی) معروف است که از شش مرحله تشکیل می شود:

۱ - حرف مثبتی بزنید.

۲ - رفتار مساله ساز را به طور خلاصه شرح بدهید.

۳ - رفتار مطلوب را توضیح دهید.

۴ - دلیلی بیاورید و توضیح دهید که چرا رفتار جدید مطلوب تر است.

۵ - رفتار مطلوب را تمرین و اعمال کنید.

۶ - بازخورد مثبت بدهید.

مثال: فرزند ما به دلیل اینکه دوستش حرف بدی به او زده است با او درگیر شده است ما آنها را جدا کرده و راه بهتری برای اصلاح رفتارشان ارائه می دهیم به شرح زیر:

۱ - می دانم وقتی کسی به تو حرف بدی می زند ناراحت می شوی

۲ - اما تو با خشونت به دوستت واکنش نشان دادی

۳ - روش بهتری برای برخورد با ناسزاگویی این است که راحت را بگیری و بروی

۴ - وقتی بروی مجبور نیستی با کسی دعوا کنی، دوستت هم موضوع را فراموش می کند اینطوری دوستی شما به خطر نمی افتد.

۵ - این بار اگه کسی به تو ناسزا گفت چگونه باهاش برخورد می کنی؟ (راهم را می گیرم و می روم)

۶ -عالیه، هر چند ممکنه بسیار سخت باشه اما در بلند مدت برایت ساده و عادی می شود.

اصل پنجم: با فرزندان نزدیک باشید؛ وقتی بچه ها از دوران طفولیت به دوران کودکی و از آنجا به دوران نوجوانی می رسند می بینیم در تبادول و تعامل میان والدین و فرزندان اتفاقات جالبی می افتد که بعضی از آنها به فاصله افتادن میان والدین و فرزندان شان منتهی می شود نفوذ و تاثیر والدین روی رفتار کودک رابطه مستقیمی در نزدیک بودن والدین و فرزندان دارد هرچه پدر و مادر به فرزندان نزدیک تر باشند تاثیر بیشتری می توانند بر آنها بگذارند.

برای رسیدن به این مهم توصیه های زیر پیشنهاد می شود:

- ❖ به لحاظ کلامی به فرزندان خود نزدیک شوید.
- ❖ با فرزندان غذا بخورید: مشخص شده است کودکانی که در کنار سایر اعضای خانواده غذا می خورند، مهارتهای هیجانی، اجتماعی و روانی بیشتری دارند.
- ❖ با کودکان بازی کنید: بازی کردن با ایجاد صمیمیت بیشتر بین والدین و فرزندان به شما کمک می کند تا دوستان خوبی برای یکدیگر باشید.
- ❖ به فرزندان اجازه کمک کردن بدهید: کمک کردن در برخی کارهای منزل و بیرون از منزل باعث ایجاد حس مسئولیت پذیری و احساس ارزشمندی و عزت نفس در کودکان شده و علاوه بر آن او به فردی خیر و مهربان تبدیل خواهد شد.
- ❖ به فرزندان ابراز علاقه کنید: لازم است محبت خود را با انجام کارهایی به او نشان دهید برای مثال: روی یخچال برایش پیام های محبت آمیز بنویسید، یا زمانی که صحبت می کند به دقت به حرف هایش گوش کنید تا بداند چقدر برای شما مهم و دوست داشتنی است.
- ❖ اگر مطمئن نیستید حرفی را که می خواهید بزنید شرایط را بهتر می کند یا نه، بهتر است آن حرف را نزنید: در زمان صحبت با فرزندان قضاوت نکنید، داوری نکنید، نصیحت نکنید، اندرز ندهید صرفا حرف بزنید. البته این بدان معنا نیست که هرگز نباید فرزندان را نصیحت کنید اما این را برای اوقات به خصوصی که قصد چنین کاری را دارید بگذارید.
- ❖ تعامل های جسمانی مطلوب را افزایش بدهید: اگر خوب و دقیق حساب کنید پوست بدن انسان بزرگترین، پر وسعت ترین و پر وزن ترین اندام به حساب می آید اغلب مردم دوست دارند که لمس شوند، در آغوش کشیده شوند، نوازش شوند

متأسفانه وقتی فرزندان خانواده به خصوص پسران که بزرگتر می‌شوند از این نوازش و از این در آغوش کشیده شدن محروم می‌شوند و این بسیار بد است نه تنها در آغوش کشیدن کار خوبی است بلکه به سلامتی فرزند شما هم کمک می‌کند.

سخن پایانی

هرچه انسجام و صمیمیت در خانواده بیشتر باشد والدین توان مقابله موثرتری برای مقابله با استرس فرزندپروری نشان داده و سبک مناسب تری برای فرزندپروری بر می‌گزینند و هر چه ارتباط والدین و فرزندان قوی تر باشد آنها در مواجهه با پیامدهای رفتاری و شناختی منفی مقاوم تر هستند و انسجام خانوادگی بیشتری را تجربه می‌کنند. تعداد فرزندان در فرزند پروری نقش بسیار مهم و کلیدی دارد و خانواده‌های تک فرزند و دو فرزند نسبت به خانواده‌های چند فرزند در تربیت فرزندان خود چالش‌های بیشتری دارند. به بیان بهتر هر چه تعداد فرزندان بیشتر باشد تربیت پذیر تر خواهند بود و با آسیب‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی کمتری مواجه خواهند بود.

منابع:

Moharreri, F., Soltanifar, A., Khalesi, H., Eslami, N. (۲۰۱۲). [The evaluation of efficacy of the positive parenting for parents in order improvement of relationship with their adolescents (Persian)]. *Medical Journal of Mash-had University of Medical Sciences*, ۵۵(۲), ۱۱۶-۲۳.

Holmes, J., & Kiernan, K. (۲۰۱۳). Persistent poverty and children's development in the early years of childhood. *Policy & Politics*, ۴۱(۱), ۱۹-۴۲. [DOI:۱۰.۱۳۳۲/۰۳۰۵۵۷۳۱۲X۶۴۵۸۱۰]

مژگان دالایی، دکتر احمد عاشوری، دکتر مجتبی حبیبی، رابطه انسجام و انعطاف پذیری خانواده و سبک‌های فرزندپروری با استرس فرزندپروری در مادران منطقه یک شهر تهران، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال بیست و یکم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۴، صفحه ۱۶۷

مسعود صادقی، مریم فاتحی زاده، سید احمد احمدی، فاطمه بهرامی و عذرا اعتمادی، تدوین مدل خانواده سالم بر اساس دیدگاه متخصصان خانواده، ۱۳۹۳، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، پرتال جامع علوم انسانی
ستیر ویرجینیا، آدم سازی در روانشناسی خانواده، ترجمه بهروز بیرشک
ایرنه گلدنبرگ، هربرک گلدنبرگ، خانواده درمانی، مترجمان حمید رضا شاهی، سیامک نقشبندی زهرا شهریور، فریبا عربگل، میترا حکیم شوشتری و همکاران، بسته آموزش مهارت‌های فرزندپروری برای کودکان ۲-۱۲ سال، ۱۳۹۳

بدون تردید فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات هر انسانی است. این تمایل فطری است و برای تداوم نسل و بقا انسان ها ضروری می باشد. لازم است بدانید در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت های لازم میسر است.

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم تر کرده اند. نخستین کلمه ای که کودک به زبان می آورد، اولین قدمی که برمی دارد، نخستین دندانانی که در می آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است؛ بنابراین باید برای تغییرات اجتنابناپذیری که تولد فرزند در روش زندگی شما ایجاد خواهد کرد آماده شوید.

- با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب از عوامل مضر پیش از آغاز بارداری، فرصت باروری و به دنیا آوردن فرزند سالم را به دست آورید.
- درباره انتظارات و ایده های تان برای بچه دار شدن با همسر تان گفتگو و برای آن برنامه ریزی کنید.
- اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید.
- اگر اضافه وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می توانید احتمال باروری را افزایش دهید.
- ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد.
- ورزش در حین بارداری، می تواند سبب نیرومند شدن عضلاتی شود که از مفاصل و ستون فقرات مادر حفاظت می کنند.
- سیگار کشیدن و مصرف الکل، احتمال ناباروری و سقط جنین را افزایش می دهد.
- بهتر است زنان مصرف اسید فولیک را قبل از بارداری شروع و تا سه ماهه نخست بارداری ادامه دهند تا بارداری سالم تری را تجربه کنند.

بررسی های کشوری نشان می دهد که زوجین ایرانی تمایل به داشتن بیش از ۲ فرزند دارند. تحقیق کشوری انجام شده در سال ۱۳۹۳ نشان داد: زوج هایی که تازه ازدواج می کنند خواهان داشتن ۲/۳ فرزند هستند. نتیجه نظرسنجی از زوجین ایرانی که ۶-۵ سال از ازدواج آنها گذشته است نشان می دهد که تمایل به داشتن ۲/۸ فرزند دارند. در حال حاضر حدود ۱۹ درصد خانواده های کشور تک فرزند هستند. در خیلی از موارد غفلت از فرزندآوری به موقع باعث می شود که خانواده ها نتوانند به تعداد فرزند دلخواه خود دست یابند.

باید بدانید که افزایش سن خانم ها باعث کاهش شانس باروری موفق می شود. دلیل آن هم این است که ممکن است فرد با افزایش سن به برخی بیماری های مزمن مانند فشار خون، دیابت، بیماری های قلبی و ... مبتلا شود که در صورت بارداری نیازمند مراقبت های بیشتر بوده و احتمال بارداری های نیازمند مراقبت و توجه ویژه را افزایش می دهد. همچنین به تاخیر انداختن بارداری، احتمال ناباروری، عوارض حاملگی، عوارض جنینی و مشکلات هنگام زایمان را افزایش می دهد.

به همین خاطر است که باید همه زوج ها در اولین فرصت ممکن به تعداد فرزند دلخواه خود دست یافته و از تاخیر های بدون دلیل پرهیز کنند. به یاد داشته باشیم که از دست دادن فرصت های خوب، همیشه قابل جبران نیست.

اگرچه عوامل بسیار زیادی در گرایش به تک فرزندی می توانند نقش داشته باشند، نتایج بررسی ها نشان می دهد عدم آگاهی از پیامدهای تک فرزندی نقش مهمی بر رواج این پدیده دارد. احتمال تک فرزندی با افزایش تحصیلات و اشتغال زنان افزایش می یابد. تک فرزندی از جنبه های مختلفی در سطح خانواده و جامعه قابل بررسی است. در زیر به برخی از آنها اشاره می شود:

▪ معایب تک فرزندی از بعد خانواده

ممکن است کودک احساس کند که:

- ✓ تنها است.
- ✓ نمی تواند با خواهر/ برادر خود تعامل داشته باشد.
- ✓ در خانه ای که زندگی می کند فضای کودکی وجود ندارد، چون همیشه تعداد بزرگسالان بیشتر از کودکان است.
- ✓ برای بهتر بودن در درس و دیگر فعالیت ها تحت فشار بیشتری از طرف خانواده است.
- ✓ به خاطر دلواپسی های بیش از حدی که والدین بریا محافظت از او دارند، از آزادی های لازم و متناسب سن خود برخوردار نیست.

ممکن است کودک:

- ✓ به دلیل توجه زیاد پدر و مادر و سایر بستگان نزدیک از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشد .
- ✓ به دلیل نداشتن خواهر/ برادر فرصت تجربه برخی از احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها را نداشته باشد .
- ✓ به دلیل نداشتن ارتباط با خواهر/ برادر در ذهن و خیال خود با دوستان خیالی بازی کند .
- ✓ بخاطر مراقبت بیش از حد پدر و مادر، از دخالت آنها در کارش خسته شود.
- ✓ به دلیل نداشتن برادر/ خواهر و ارتباط با آن ها تمایل (بیش از حد) به اسباب بازی و حیوانات داشته باشد .
- ✓ تحمل کمتر و حساسیت بیشتر نسبت به رفتار دیگران داشته باشد (انتظار رفتار خلاف خواسته خود را نداشته و معمولا هر مخالفت را بدون دلیل و به خاطر نیتی خاص تفسیر می کند).
- ✓ به دلیل ارتباط کمتر با کودکان و تماس بیشتر با بزرگسالان، مقتضای کودکی خود را بروز ندهد و رفتاری مانند بزرگسالان داشته باشد (نتواند آن گونه که لازم است بچگی کند) .
- ✓ به دلیل خود محوری، سختتر با دیگران ارتباط برقرار کند/ دوست پیدا کند .
- ✓ به دلیل نداشتن الگویی از جنس مخالف در خانواده، آسیب پذیری بیشتر از لحاظ جنسی و روابط اجتماعی داشته باشد.

مواردی که باید همواره به یاد داشت :

- ✓ مهد کودک می تواند محیط مناسبی برای فرزندان شما در برخی از ابعاد باشد ولی به هیچ عنوان نمی تواند جای خواهر / برادر را برای فرزند شما پر کند .
- ✓ والدین تک فرزند، فرزندان خود را از داشتن خواهر/ برادر محروم می کنند.
- ✓ فرزندان پدر و مادری که تک فرزند هستند نیز وابستگی مانند: خاله، عمه، عمو و دایی نخواهند داشت.

■ **معایب تک فرزندی از بعد جامعه**

- ✓ رواج تک فرزندی باعث می شود که جمعیت کشور رو به پیری برود و فضای جوانی و شادابی کمتر دیده شود .
- ✓ رواج تک فرزندی و تداوم آن در جامعه باعث می شود که در طول زمان جمعیت کشور کم شود .
- ✓ کاهش نسل جوان و پیرشدن جمعیت، می تواند چرخه تولید و اقتصاد جامعه را تحت تاثیر قرار دهد .
- ✓ زمانی که نیروی کار فعال و پویای جامعه کم باشد، آن جامعه بیشتر دچار رکود اقتصادی و تولید خواهد شد .
- ✓ با توجه به اینکه تمایل به تک فرزندی در خانواده های تحصیلکرده بیشتر دیده می شود، می تواند سبب کاهش متوسط ضریب هوشی جامعه شود .
- ✓ با توجه به زیاد شدن امید به زندگی، تک فرزندان نمی توانند به راحتی همه مسوولیت نگهداری از پدر و مادر مسن خود را تقبل کنند و بنابراین نیاز به خانه ها و محل های نگهداری سالمندان افزایش می یابد.

خلاصه ای از تبعات منفی تک فرزندی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی:

▪ تبعات منفی بر سلامت جسمی:

- ✓ افزایش احتمال چاقی در مقاطع مختلف سنی
- ✓ کم شدن فعالیت جسمی و افزایش ساعت تماشای تلویزیون
- ✓ افزایش احتمال بیماری روماتیسم مفصلی جوانان
- ✓ افزایش احتمال وقوع سرطان ALL (با قطعیت کمتری نسبت به موارد فوق)

▪ تبعات منفی بر سلامت روانی:

- ✓ افزایش احتمال اختلالات شخصیتی نسبت به جامعه عمومی
- ✓ افزایش احتمال ابتلا به اختلالات گفتاری
- ✓ پایین تر بودن سطح شاخص های بهداشت روان (استرس، افسردگی و ...) در دانش آموزان تک فرزند
- ✓ تبعات منفی از دست دادن تک فرزند بر جنبه های مختلف سلامت جسمی و روانی والدین، از جمله ابتلا به افسردگی و بیماری های مزمن بسیار بیشتر از خانواده های چندفرزند می باشد.

▪ تبعات منفی بر سلامت اجتماعی:

- ✓ افزایش احتمال طلاق در بزرگسالی که حتی تا ۳ برابر احتمال طلاق را در مردان تک فرزند افزایش می دهد.
- ✓ صفاتی همچون خوش بینی به آینده، وظیفه شناسی، قابل اعتماد بودن، رقابت جویی، خطرپذیری در محیط کار کمتر است.
- ✓ افزایش احتمال ارتکاب به جرائم خشونت آمیز در پسران تک فرزند
- ✓ سوء رفتارهای جنسی از جمله تمایل به ارتباط با دوست پسر در دختران تک فرزند بیشتر است
- ✓ تک فرزند به هنگام ورود به جامعه از حیث رفتارهای تعاملی از مهارت کمتری برخوردار است، چراکه قرار بوده این مهارت را در آزمایشگاه خدادادی خانواده (در عمل) و با وجود خواهر و برادر یاد بگیرد.
- ✓ لازم به ذکر است مطالعاتی نیز منتشر شده اند که به جنبه های مثبت تک فرزندی پرداخته اند ولی تعداد آنها در قیاس با مطالعاتی که به تبعات منفی آن پرداخته اند کمتر است. مطالعات متعدد در چین بر این باورند که به موازات افزایش تعداد خانواده های تک فرزند باید انتظارات تغییرات گسترده ای را در رفتار جامعه چین داشت به طوری که از آن به عنوان "بمب ساعتی رفتاری" نام برده اند.

آسیب های تک فرزندی با رویکرد روانشناسی و علوم تربیتی:

۱- رواج فرزندسالاری:

در خانواده های تک فرزند بیش از حد به خواسته ها و مطالبات فرزند توجه شده و اغلب افراط و زیاده روی والدین در برآوردن خواسته های تنها فرزندشان مشاهده می شود.

توجه افراطی و لوس کردن: والدینی که قصد داشتن فقط یک فرزند را دارند، از اول می دانند که این تنها بچه آنها خواهد بود، پس چرا برایش همه کار نکنند؟ از سوی دیگر اگر والدین بعداً متوجه شوند که فرزندشان تنها بچه آنها خواهد بود، خیلی احساس ناتوانی و بی کفایتی می کنند، بنابراین همه کاری برپا تسکین خودشان انجام می دهند، به خصوص اگر فرزندشان با ناز درخواست کند.

در خانواده های چند فرزندی بچه های دوم و سوم خیلی وقت ها با اسباب بازی های خواهر و برادر خود بازی می کنند و لباس های خواهر و برادر بزرگتر را می پوشند. منظور این نیست که بچه های خانواده های پرجمعیت نیاز به توجه ندارند، آنها می آموزند که کم تر درخواست و تقاضا بکنند.

توجه افراطی که والدین تک فرزند به سختی می توانند از آن اجتناب کنند، بر دو نوع است، مادی و عاطفی که گاهی اوقات با یکدیگر هم پوشانی دارند. اغلب والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب بازی می کنند در اصل سعی دارند که در وهله اول به خودشان و بعد تنها فرزندشان به خاطر نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند. فکر می کنند "چرا نخرند؟ ما که فقط یک بچه داریم". این شعاری است که می تواند برای مغز والدین سم باشد. چرا به پسر کم کم نکنم بند کفشش را ببندد؟ و ...

حفاظت بیش از حد و بیش تیماری: ما در دنیایی زندگی می کنیم که اخبار ترسناک زیادی را می شنویم. این ترس توسط برنامه های خبری، وقایع ترسناکی که در شهر و محله از این و آن می شنویم، صحبت هایی که با دوستان و همسایه ها داریم و ... بیست و چهار ساعته وارد خانه های ما می شود، حملات تروریستی، جنگ ها، رکود اقتصادی، دزدی و ... به فرزندان مان دائماً اخطار می دهیم که با غریبه ها حرف نزنند، تمام وقت و از همه طرف مواظب آنها هستیم. گرچه منطقی است که جانب احتیاط را بگیریم تا این که بعداً تاسف نخوریم، اما هر قدر هم که بخواهیم نمی توانیم امنیت صد در صدی تک فرزند خود را تامین کنیم. حتی اگر این کار را بتوانیم انجام دهیم تا کی خواهیم توانست که آن را ادامه دهیم؟ والدین بچه های تک فرزند با مشکل حفاظت بیش از حد از فرزند مواجه هستند. آنها تصور می کنند که دخالت در تمامی جنبه های زندگی تک فرزند خود امری طبیعی و بخشی از رابطه آنهاست. بنابراین میل به بیش تیماری بچه در این خانواده ها بالاست. این درحالیست که به جای اینکه بیش تیمار باشیم باید به بچه خود تکنیه هایی را آموزش دهیم که بتواند مسایل و مشکلاتش را به شیوه ای منطقی تشخیص و تفکیک کند.

۲- بلوغ زودرس:

اگر فرزند تک باشد به ناچار باید در کنار بزرگسالان پرورش یابد. در نتیجه او تجربه ای از کودکی و نوجوانی خود نداشته و یک دفعه پرشی به دوران مسئولیت پذیری بزرگسالان خواهد داشت. به همین دلیل از لحاظ روحی و روانی بسیار سریع رشد کرده و دنیا را از دید بزرگسالان می بیند. حضور در چنین خانواده ای که فقط شامل بزرگسالان است سبب بلوغ زودرس کودک می شود. این کودکان از نظر جسمی نشانه های بلوغ را دارند ولی تجربه کافی ندارند. در این شرایط در هر دو جنس ممکن است رفتارهای ناهنجار بروز نماید.

برخورد با بچه همانند یک فرد بالغ: والدین تک فرزند ممکن است خانواده خود را به صورت سه تفنگدار ببینند: آنها با هم غذا می خورند، با هم به سفر می روند، با هم در اجتماع هستند و با هم به مهمانی و مجالس می روند. در این خانواده ها حتی ممکن است به بچه صدای قوی در تصمیمات خانوادگی داده شود، کودکی که چنین قدرتی به او داده شده ممکن است تصور کند که بخشی از زندگی زناشویی والدین خود می باشد و برای رفع تضاد بین والدین می تواند اظهار نظر کند. یادمان باشد کودکی نکردن در زمان مخصوص به خودش با هیچ چیزی قابل جبران نخواهد بود.

۳- کم شدن روابط اجتماعی:

فضای زندگی خانوادگی توام با فرصت های کافی برای روابط متقابل و متنوع بوده، برای فرزندان الگوهای رفتاری و زمینه های تبادل تجارب و تمایلات و عواطف را به وجود می آورد و از عوامل موثر در بهبود مهارت در روابط اجتماعی است. زندگی در کنار خواهر و برادر روحیه جامعه گرایانه کودک را تقویت می کند.

گرایش به انزوا، ضعف در برقرار ارتباط با همسالان، توجه بیش از حد به بازی های رایانه ای و انفرادی و ترس از حضور در گروه های اجتماعی در تک فرزند ها بیشتر دیده می شود.

۴- کاهش انسجام خانواده:

یکی از مولفه های خانواده منسجم، پیوندهای عاطفی و میزان وابستگی فرزندان به والدین و بالعکس است. در خانواده های تک فرزند میزان وابستگی در افراط یا تفریط است، به این معنا که گاهی فرزند به دلیل اشتغال والدین مورد بی مهری و بی توجهی قرار می گیرد و گاهی نیز در کانون توجه بیش از حد والدین است.

احساس تنهایی و فرهنگ استقلال طلبی در تک فرزند ها بیشتر دیده می شود. در کلان شهرها که اصولا خانواده ها جدا شده از شبکه های خویشاوندی هستند شاهد آمار کودک آزاری هستیم.

۵- جایگزینی رسانه:

کم شدن ارتباطات کلامی در خانواده های کم جمعیت سبب حاکمیت رسانه های تصویری می گردد. کودک یا نوجوانی که از تنهایی رنج می برد به دنبال جایگزینی برای اوقات فراغت خود است در نتیجه به بازی های رایانه ای و دنیای مجازی رو می آورد. این امر تغییر الگوی ارتباطی در خانواده را به همراه دارد.

مطالعات نشان می دهد تک فرزندی نتیجه هر عامل یا عواملی که باشد، تغییر بنیادینی نه فقط در ساختار جمعیت شناختی و روند اجتماعی شدن خانواده بلکه در جنبه های مختلف عملکردی و همه ابعاد شخصیت فرد در آینده ایجاد می کند.

- توافق پذیری در چند فرزندان بیشتر از تک فرزندان و بعد روان رنجوری در تک فرزندان بیشتر از چند فرزندان است. چند فرزندان افکار، ارزش ها و موقعیت های جدید را راحت تر می پذیرند در نتیجه با تغییر آسان تر کنار می آیند و مشکلات احتمالی را بهتر حل می کنند.

- تاب آوری در نوجوانان خانواده های چند فرزند بیشتر از تک فرزندان است. تاب آوری از طریق سطوح عواطف مثبت باعث تقویت عزت نفس و مقابله موفق با تجربه های منفی می شود. هر چه فرد قدرت بیشتری در تاب آوری، مقابله با مشکلات و فشارهای روانی زندگی را داشته باشد، کمتر در معرض آشفتگی های هیجانی و روانی قرار می گیرد و از سلامت و بهزیستی روانی بهتری بهره مند می شود حال با توجه به اینکه والدین تک فرزندان در بیشتر مواقع اجازه نمی دهند که فرزندان با احساسات سخت و ناراحت کننده روبه رو شوند و یا امکان آشکار شدن این نوع احساسات را برای او فراهم نمی کنند، تحمل وی را در برابر این نوع احساسات و همچنین رویارویی با مشکلات ضعیف خواهند کرد که این خود باعث کاهش تاب آوری در این افراد می شود.

در واقع توجه افراطی والدین به این کودکان موجب تقویت غرور کاذب در فرزند می شود و توقعات او را در سطحی بالا می برد که تحمل شکست و ناکامی ها را برای وی در جامعه دشوار می کند. تحقیقات متعددی بر حمایت بیش از حد والدین خانواده های تک فرزند صحنه گذاشته و معتقد است فرزند را با روحیه حساس و ضعیف تربیت می کنند که باعث می شود در تنظیم

هیجانان و کنترل خود نسبت به چند فرزندان ضعیف‌تر عمل کنند. هر چه حمایت آنها از تنها فرزندشان بیشتر شود، قدرت تحمل و ابهام وی در رویارویی با مشکلات کاهش می‌یابد و از این رو بسیار شکننده و آسیب پذیر می‌شوند.

- به استناد برخی مطالعات هوش هیجانی در بین نوجوانان خانواده‌های چند فرزند از تک‌فرزندان بالاتر است. در واقع چندفرزندان کاربرد صحیح هیجان‌ها را بهتر می‌آموزند که این قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخصی برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول می‌شود. تک‌فرزندی که به لحاظ خودکنترلی ضعیف‌اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی‌علاقگی به فعالیت دست به گریبان‌اند، در حالی که افراد با خودتنظیمی بالا با سرعت بیشتر می‌توانند ناملایمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نمایند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد فرزندان خانواده‌های چندفرزند از پذیرش اجتماعی و هوش هیجانی بیشتری نسبت به فرزندان خانواده‌های تک‌فرزند برخوردارند.

- با توجه به اینکه هوش اخلاقی به این حقیقت اشاره دارد که انسان به صورت ذاتی اخلاقی یا غیراخلاقی متولد نمی‌شود بلکه یاد می‌گیرد که چگونه خوب باشد، محیط خانواده در یادگیری و افزایش هوش اخلاقی در کودک حائز اهمیت است. مطالعات نشان می‌دهد مسئولیت‌پذیری نیز که یکی از ابعاد هوش اخلاقی است، در چندفرزندان بیشتر از تک‌فرزندان است؛ والدین چندفرزند بیشتر از تک‌فرزندان مسئولیت امور هرچند کوچک و جزئی را به فرزندان واگذار می‌کنند. مسئولیت‌پذیری یک الزام و تعهد درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب فعالیت‌هایی است که بر عهده او گذاشته شده است. روانشناسان معتقدند مسئولیت‌پذیری امری وجودی است که از طریق تعلیم و تربیت شکوفا می‌گردد. از این رو هر چه انسان آگاه‌تر باشد بیشتر احساس مسئولیت خواهد کرد.

- برخی مطالعات نشان می‌دهد امید به زندگی در نوجوانان خانواده‌های چندفرزند بیشتر از تک‌فرزندان است؛ چندفرزندان امیدواری خوبی دارند، هنگام رویارویی با موانع و رویدادهای تنش‌زا، آنها را به عنوان چالش در نظر می‌گیرند و نه تهدید؛ بنابراین می‌توانند با موانع و احساسات منفی بهتر مقابله کنند. امیدواری، می‌تواند در فرد یا گروه انرژی ایجاد کند و به همین دلیل نوجوانانی که امیدوار هستند، بهتر از دیگر نوجوانان قادر به مراقبت از خویشان هستند.

- تک‌فرزندان معمولاً با صفاتی چون خودخواهی و خودپسندی توصیف می‌شوند. تک‌فرزندان توجه بیش از حد و تحسین مفرط از والدین و پدربزرگ و مادربزرگ دریافت می‌کنند که باعث می‌شود نقاط ضعفی در شخصیت خود پرورش دهند از جمله خودخواهی و بی‌کفایتی اجتماعی. حمایت بیش از حد والدین و نادیده گرفتن بیش از حد رفتارهای منفی کودک توسط والدین در تک‌فرزندان بیشتر است که این امر به فرزندسالاری در خانواده دامن می‌زند.

خانواده‌های تک‌فرزند آرزوهای زیادی برای کودک خود دارند و این خواسته معمولاً آنها را از رشد طبیعی کودک در آینده پیش‌رو منحرف می‌کند و از آنجایی که آنها فقط یک فرزند دارند فکر می‌کنند که چنانچه تلاش‌های آنان خوب از آب درنیاید شکست خواهند خورد و دیگر شانس ندارند. پدر و مادرهایی که سعی کرده‌اند کودک خود را از همه چیز محافظت کنند و اضطراب او را کاهش دهند، در واقع موجب تشدید استرس فرزند خود شده‌اند اما خانواده‌هایی که بلافاصله برای کمک به کودک خود نمی‌شتابند، فرزندی دارند که یاد گرفته‌اند وحشت خود را کنترل کنند، خانواده‌هایی که چند فرزند دارند بچه‌ها باید از صبر و حوصله زیاد برخوردار باشند زیرا مجبورند صبر کنند تا نوبت آنها برسد تا در کانون توجه والدین قرار گیرند. در این خانواده‌ها فرصت، حرف اول را می‌زند و باید زمان تقسیم بندی شود چرا که محدود است و حق تقدم فردی به فرد دیگر باید رعایت شود چرا که ممکن است نیاز آنها اولویت و تقدم داشته باشد، ولی در خانواده‌های تک‌فرزند همه می‌دانند که او در اولویت است و بر همه چیز تقدم دارد از طرفی، تک‌فرزند در خانه‌ای زندگی می‌کند که فضای کودکی وجود ندارد، چون همیشه تعداد بزرگسالان بیشتر از کودکان است و کودک هیچ‌وقت

نمی‌تواند تجربه دوست‌داستانی و خاطرات به‌یادماندنی از ارتباط با همسالان همواره در دسترس یعنی خواهر و برادر داشته باشد و به همین شکل در بزرگسالی نیز پیوندهای سودمند، کمک‌رسان و همدلانه خواهر و برادری را نخواهد داشت.

علاوه بر اینکه والدین همواره نگران تک‌فرزند خود هستند، کودک نیز در سن بزرگسالی همواره نگران والدین خود است زیرا بجز خودش فرد دیگری نیست که از والدینش مراقبت کند و این یک بحران جدی برای خانواده‌های تک‌فرزند در سال‌های آینده است. مطالعات نشان می‌دهد عدم تعدد فرزند عاملی برای تنهایی سریع والدین، کاهش کارآمدی و ناپختگی شخصیت آنها قلمداد می‌شود. تک‌فرزندان نه تنها خودشان در تنهایی و بدون داشتن خواهر و برادر زندگی می‌کنند بلکه فرزندانشان نیز در خلاء ناخواسته‌ی محروم بودن از بستگان درجه یک (خاله، عمه، عمو، دایی) زندگی خواهند کرد.

علاقه و روابط عاطفی که بین فرزندان در خانواده‌های چندفرزند به وجود می‌آید بر فرایند صمیمیت خانواده تأثیرگذار است. وجود روابط صمیمانه بین اعضای خانواده از اهمیت خاصی برخوردار است. چنین روابطی بر بهزیستی فیزیکی، روان‌شناختی و توانایی افراد در جهت عملکرد موثر در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی و شغلی موثر است. از آنجایی که خانواده نخستین نهاد زندگی اجتماعی کودک است، لذا در شکل‌گیری عادت‌ها و اندیشه‌های اجتماعی نوجوان نقش بسیار مهمی دارد. صمیمیت و جنبه‌های عاطفی روابط والدین و فرزندان در شکل‌گیری رفتار و دیدگاه‌های اجتماعی آنها بسیار تأثیرگذار است. در خانواده‌هایی که رفتارهای محبت‌آمیز بیشتر است معمولاً نوجوانان نیز با رفتارهای اخلاقی مثبت و احترام به دیگران و انگیزه پیشرفت رشد می‌یابند. رفتارهای محبت‌آمیز و صمیمیت در خانواده‌هایی که چند فرزند دارند به دلیل وجود روابط خواهر و برادری بیشتر است به این دلیل که علاوه بر وجود علاقه بین والد و فرزند، روابط عاطفی میان خود فرزندان نیز شکل می‌گیرد و این موضوع به رشد و بالندگی خانواده کمک می‌کند، در خانواده‌های رشدیافته، افراد آزادانه باهم درددل می‌کنند و برای امور خانواده برنامه‌ریزی می‌نمایند و اگر چیزی مزاحم اجرای برنامه‌ها گردید با انعطاف‌پذیری، خود را با آن تطبیق می‌دهند و در چنین خانواده‌ای است که زندگی آدمی و احساسات بشری از هر چیز دیگری مهم‌تر است. همدلی و همسویی با افراد خانواده، عشق‌ورزی و سهولت در برقراری ارتباط با افراد هم‌سن در جامعه و مدرسه، از اصلی‌ترین ویژگی‌های فرزندان خانواده‌های چندفرزند است.

ابراز عواطف مثبت و خوشایند والدین با فرزندان و خواهر و برادرها با یکدیگر، در خانواده‌های چندفرزند، دوستی و علاقه میان آنها را پدید می‌آورد و آن را افزایش می‌دهد و این موضوع بر استحکام، انسجام و شدت روابط اعضا با یکدیگر می‌افزاید. خانواده‌هایی که از انسجام خوبی برخوردارند می‌توانند با عوامل تنش‌زا یا بحران به خوبی سازش‌یافته یا آن را پشت سر گذارند. از طرف دیگر در خانواده‌های تک‌فرزند عموماً تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی و مدیریت خانواده به عهده تک‌فرزند می‌افتد و فرزندسالاری و حکمرانی فرزند در خانواده موجب کاهش انسجام خانواده می‌گردد. در متون دینی نیز از فرزند با تعبیری همچون میوه دل و نور دیده، مایه خوشبختی و کسی که انسان را یاری می‌کند، و نیز مایه رحمت و غفران الهی یاد شده است.

از طرف دیگر افسردگی والدین پس از بزرگ شدن و ازدواج فرزندان در خصوص خانواده‌های تک‌فرزند به شدت بیشتر احساس می‌شود. خصوصاً خانواده‌هایی که در سال‌های اول ازدواج تنها فرزند خود را به دنیا آورده باشند به ناگاه در سن حدود چهل سالگی دوباره تنها می‌شوند. تعداد فرزندان بیشتر در نسل‌های قبل، می‌توانست مانعی برای افسردگی والدین باشد. بچه‌ها پشت سر هم به دنیا می‌آمدند و دیگر مجالی برای نپروری فرزندان وجود نداشت. اگر بچه‌ها را نمی‌خورد، بچه دیگری فوراً غذايش را می‌خورد. هیچ کس تنها کانون توجه خانواده نبود اما تک‌فرزندهای امروزی، آنقدر توجه بی‌دریغ والدین را می‌بینند که با وارد شدن به جامعه و دیدن کوچکترین بی‌توجهی، سرخورده می‌شوند.

همچنین فرض وارد آمدن آسیب به تک‌فرزند مثل معلولیت یا مرگ وی می‌تواند بنیان خانواده را نابود کند و چنانچه در مواردی مشاهده شده است که موجب عدم امکان ادامه حیات اجتماعی برای پدر و مادر می‌شود. در بسیاری موارد امکان فرزند آوری نیز برای پدر و مادر فراهم نیست و سرنوشت نامعلومی را برای آنها رقم می‌زند.

به طور کلی با توجه به اینکه خانواده در حکم یک نظام و سیستم است، در خانواده تک‌فرزند، این سیستم به شکل یک مثلث در خواهد آمد و ارتباطها بسیار محدود است و فرزند فقط با پدر و مادر بزرگسال خود تعامل دارد و بسیاری از روابط اجتماعی شکل نخواهد گرفت. حال زمانی که تعداد فرزندان افزایش می‌یابد این نظام ارتباطی به صورت توانی افزایش می‌یابد و گسترش پیدا می‌کند. تعامل فرزند با پدر و مادر و خواهر و برادر و ارتباط چهره به چهره، روش‌های حل مسئله، تعامل، همدلی، صمیمیت، گذشت و تفکر خلاق شکل خواهد گرفت و خانواده شباهت بیشتری به جامعه واقعی پیدا خواهد کرد و کودک می‌تواند در این حالت نمونه‌ای از تعاملات و ارتباطات موجود در اجتماع واقعی را ببیند و نحوه صحیح برخورد با مسائل و موضوعاتی که در آینده در جامعه با آنها مواجه خواهد شد را بیاموزد و تمرین کند.

مزایای فرزندآوری

بدون تردید فرزند آوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس‌ترین تجربیات هر انسانی است. این تمایل فطری است و برای تداوم نسل و بقا انسان‌ها ضروری می‌باشد. لازم است بدانید در متون علمی منع مطلق سنی برای بارداری وجود ندارد اما هر چه سن مادر در بارداری کمتر باشد بهتر است، در سنین بالاتر نیز احتمال بارداری و فرزندآوری سالم با مراقبت‌های لازم میسر است. در سالهای اخیر ۵۰ تا ۷۰٪ زنان باردار در آمریکا و کشورهای اروپایی، در سن بالای ۴۰ سال بوده است. در کانادا هم ۱۱ درصد کسانی که برای اولین بار مادر می‌شوند بالای ۳۵ سال سن دارند.

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم‌تر کرده‌اند. نخستین کلمه‌ای که کودک به زبان می‌آورد، اولین قدمی که برمی‌دارد، نخستین دندانی که در می‌آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می‌شود و ... از نقاط عطف زندگی زن‌شویی به شمار می‌آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می‌توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است. باید بدانید که بارداری و شیردهی فوائد بیشماری دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود:

فوائد بارداری و شیردهی:

- ✓ نسبت سرطان سینه در زنانی که بچه ندارند (نولی پار) به زنانی که ۲ و بیشتر بچه دارند (مولتی پار) ۱,۲ تا ۱,۷ برآورد شده است. یعنی حاملگی اثر پیشگیری‌کننده بر سرطان پستان دارد.
- ✓ هرچه سن اولین بارداری ای که به انتها رسیده باشد (ترم شده باشد یعنی بالای ۳۷ هفته) پایین تر باشد، این اثر محافظتی بیش تر است.
- ✓ این اثر محافظتی بارداری بر روی سرطان پستان تا ۱۰ سال است. پس منطقی هرچه اولین بارداری زودتر و آخرین بارداری دیرتر باشد، به طور کلی ضریب محافظتی بالاتر می‌رود.
- ✓ اولین علت ذکر شده برای سرطان تخمدان در کتاب‌های مرجع پزشکی، زایمان کم یا نازایی است.
- ✓ نولی پاریتی یا تجربه نکردن حتی یک زایمان، از عوامل خطر قطعی سرطان تخمدان است.

- ✓ مطالعات اثبات می کند یک بارداری بیش از ۲۰ هفته، اثر محافظتی نسبت به ایجاد فیبروم در رحم زنان است. (فیبروم ها شایع ترین علت هیسترتومی یا درآوردن رحم هستند)
 - ✓ مطالعات نشان می دهد هرچه سن اولین بارداری کمتر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم کاهش می یابد و هرچه فواصل بین بارداری ها بیش تر باشد، ریسک ابتلا به فیبروم بیشتر است.
 - ✓ در مطالعه ای نسبت ابتلا به فیبروم در یک خانم نولی پار (بدون زایمان) به خانم مولتی پار (دراین پژوهش: ۵زایمان) ۵ برابر گزارش شده است.
 - ✓ حاملگی باعث تحلیل و بهبود اندومتریوز می شود. حاملگی در بعضی افراد باعث بهبود کامل و در برخی باعث سرکوب علایم در طی حاملگی می شود. (اندومتریوز ، وجود بافت رحم در جایی غیر از رحم است که مشکلات زیادی به وجود می آورد)
 - ✓ مطالعات متعدد نشان می دهد که شیردهی باعث کاهش سرطان های پستان و تولیدمثلی می شود.
 - ✓ پژوهش ها نشان می دهد خانم هایی که حداقل به مدت دو سال تجمعی شیردهی داشته اند، در آینده ۲۳٪ کمتر به بیماری های قلبی عروقی مبتلا می شوند.
 - ✓ در مطالعه ای نشان داده شد هر ۱۲ ماه شیردهی، ریسک ابتلا به سرطان پستان را ۴,۳٪ کاهش می دهد. هر بارداری و زایمان هم این ریسک را حدود ۷٪ کاهش می دهد.
 - ✓ حداقل میزان شیردهی به ازای هر کودک ۱۸ ماه و حداکثر آن ۲۴ ماه باید باشد تا بهترین اثر بخشی شیردهی را در محافظت از بروز سرطان پستان در مادر داشته باشیم.
- بیشترین اثر محافظتی برای مادران شیرده به ازای هر کودک شیردهی به مدت ۲ سال تمام می باشد