

به نام خداوند جان و خرد

تک فرزندی و پیامدهای آن

نویسندگان

اکرم نجف‌لو

فرح خبیر

انتشارات فرهنگ و قلم

۱۳۹۴

سرشناسه: نجف‌لو، اکرم، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: تک‌فرزندی و پیامدهای آن / نویسندگان اکرم نجف‌لو، فرح خبیر

مشخصات نشر: تهران: فرهنگ و قلم، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۳-۸۵-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: کودکان یگانه

موضوع: کودکان یگانه - پیامدها

موضوع: والدین و کودک

شناسه افزوده: خبیر، فرح، ۱۳۴۵ -

رده بندی کنگره: ۷۷۷/۳HQ۵ ۸ت۳ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۴۴۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۱۳۴

نام کتاب: تک فرزندی و پیامدهای آن

نویسندگان: اکرم نجف‌لو - فرح خبیر

انتشارات: فرهنگ و قلم

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

سال و نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

آدرس: تهران - خیابان انقلاب - خیابان دانشگاه - کوچه بهار - پلاک ۴

تلفن: ۶۶۴۹۲۷۳۲ - نمابر: ۶۶۴۸۷۳۷۲

فهرست

۵.....	مقدمه
۶.....	چرایی و اهمیت خودآگاهی والدین در فرزند آوری
۱۷.....	علل و توجیه کاهش تمایل به فرزند آوری
۱۸.....	روند تحولات جمعیت و تنظیم خانواده در ایران
۲۰.....	عوامل مؤثر در کاهش تعداد فرزندان
۲۱.....	تغییرات فردی
۲۴.....	تغییرات اجتماعی
۲۶.....	تغییرات فرهنگی
۳۱.....	چه دلایلی برای داشتن یا نداشتن فرزند دوم دارید
۳۷.....	آسیب های نداشتن فرزند
۳۹.....	فرزند داری در اسلام
۴۵.....	ویژگی ها و مشکلات تک فرزندی
۵۶.....	زمان مناسب برای فرزندآوری
۶۶.....	ویژگی های همسران آماده برای پذیرفتن نقش والدی
۸۳.....	نقش التزام همسران به وظایف اخلاقی در تربیت فرزندان
۸۷.....	تأثیر روابط متعادل همسران بر فرزندآوری
۹۰.....	اهمیت خانواده
۱۰۷.....	نقش مردان در سلامت مادران
۱۱۰.....	نقش مردان در طی دوران بارداری
۱۱۶.....	وظایف و مسئولیت های پدر و مادر
۱۱۸.....	وظایف و مسئولیت های فرزندان
۱۲۱.....	تربیت فرزند از راه الگو
۱۳۶.....	نتیجه گیری کلی

مقدمه

ما در دنیای پر اضطرابی زندگی می کنیم. در سال های اخیر زندگی خانوادگی و دنیای اطرافمان دچار تغییر زیادی شده است. ما در دنیای نامطمئن زندگی می کنیم و نمی توانیم زندگی را آن طور که خود می خواهیم پیش ببریم. باورهای ما به شدت روی زندگی ما تأثیر می گذارد.

در سال های اخیر فرزندآوری در خانواده ها دچار بحران شده است، شاید به این دلیل است که باورهای اعتقادی و مذهبی ما تغییر کرده است و فرزند را به جای رحمت و نعمت یک زحمت می دانیم. باورهای متعالی، معنا، هدف و پیوندی با فراسوی خود، خانواده و مشکلاتمان به ما می دهد. بسیاری از اساسی ترین باورها ریشه در مذهب و معنویت دارند. باورها و اعمال معنوی برای پرورش کارکردهای قوی خانواده، به خصوص در مواقع بحران بسیار نجات دهنده هستند.

در این کتاب سعی بر آن شده تا تفکری بر باورهای خود داشته باشیم و آنان را مورد ارزیابی قرار دهیم و با توسعه آگاهی همراه با مسئولیت پذیری فردی لذت های معنوی فرزندآوری را یادآور شویم.

این کتاب در زمینه های زیر به شما کمک خواهد کرد:

چرایی و اهمیت فرزندآوری

علل و توجیه های کاهش تمایل به فرزندآوری

آسیب های نداشتن فرزند و مصادیق آن در خانواده

آسیب های تک فرزندی در خانواده و مصادیق آن

زمان مناسب برای فرزندآوری

ویژگی های همسران آماده برای پذیرفتن نقش والدی و...

چرایی و اهمیت خود آگاهی والدین در فرزندآوری

سوال آغازین: تا چه اندازه نقاط ضعف و قوت خود را می شناسید؟ چه قدر توانسته اید آگاهی های لازم را برای انسان شایسته شدن به دست آورید؟ آیا تا به حال اندیشیده اید که هر قدر تلاش و کوشش شما در جهت خود شناسی بیشتر شود بهتر می توانید فرزندان را در زندگی یاری کنید؟ چه تدبیرهایی اندیشیده اید برای این که فرزندانی شاد و آشنا به مهارت های اساسی زندگی سالم اسلامی (اعتماد به نفس و عزت نفس بالا و بالیمان و ...) تربیت نمایید؟

تشکیل خانواده موفق امکان پذیر نخواهد بود مگر آن که اول به خودتان بپردازید. سر آغاز این مسیر خود شما هستید. شخصیت و منش شما بر نحوه انجام وظایف تان به عنوان یک پدر و مادر تأثیر گذار است. خود آگاهی، برداشت و تصور واقعی از خودتان است.

امروز سرنوشت آینده فرزندان تان در دست های شماست. بیایید با هم صادق باشیم؛ عدم آگاهی از اعمال و رفتار منفی و مثبت خود باعث توقف و یا آهسته کردن روند پیشرفت در زندگی برای رسیدن به ظرفیت والای انسانی خواهد شد. شما با آگاهی از اعمال و رفتار خود، کنترل بیشتری نسبت به زندگی خود و فرزندان تان خواهید داشت. ایجاد و حفظ یک رابطه خوب نیازمند وقت گذاشتن برای شناخت خود و دیگری است و به شما این امکان را می دهد که درک بهتری از زندگی داشته باشید.

مهارت های اساسی زندگی سالم آموختنی هستند و زمانی می توانید از زندگی و ارتباط خود با فرزندان تان لذت ببرید که مهارت های ارتباط مؤثر و مثبت را یاد بگیرید. برای تغییر زمان زیادی لازم است ولی یادتان

باشد که هر نوع تغییری با شما شروع می شود و برای خودآگاهی باید صبور بود. اعمال و رفتار شما روی رفتار آینده فرزندان تان تأثیر می گذارد. اگر طالب فرزندانی خوب هستید از همین حالا نقاط ضعف خود را شناسایی کنید و در جهت رفع آن ها برآیید و با شناختن نقاط قوت سعی در افزایش و پرورش آن ها نمایید.

تمرین

گفتگوی روزانه و نشست های دلگرمی با هم داشته باشید تا در جهت اهمیت فرزندآوری به اهداف مشترک برسید و در آینده بتوانید با کمک هم، پدران و مادران آگاهی شوید که هر دو به یک هدف می اندیشند و آن تربیت انسان شایسته است. دفتری تهیه کنید و در آن عقاید، احساسات و نیات خود را بنویسید. نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید تا ارتباطی صادقانه و تمام و کمال داشته باشید.

آگاهی خود را با مطالعه و مشورت گرفتن از متخصصین بالا ببرید.