

تک فرزندی

آیا می توان کودکان را در خانه تنها گذاشت؟

دکتر الهام شیرازی

www.ketab.ir

تقدیم به همه خانواده‌های عزیز

سراسره	شیرازی، الهام، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور:	تک‌فرزندی / الهام شیرازی.
منحصات ناشر:	تهران، نشر قطره، ۱۳۸۶.
منحصات ظاهری:	۸۰ ص.
فروس:	سلسله انتشارات نترقطره، ۸۶۸. روان و زندگی: ۲۲
شابک	978-964-341-760-4
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
موضوع:	کودکان یگانه.
موضوع:	والدین و کودک.
رده‌بندی کنگره:	۸ ت ۹ ش ۷۷۷/۳: I1Q
رده‌بندی دیویی:	۱۵۵/۴۲۲
شماره کتابخانه ملی:	۱۱۴۰۹۲۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۱-۷۶۰-۴ ISBN: 978-964-341-760-4



نشر قطره

تک فرزندی

الهام شیرازی

چاپ اول: ۱۳۸۷

مدیر اجرایی: تبنا حمیدی

طراح صفحات و جلد: ابراهیم حقیقی

تصویر روی جلد: ابراهیم حقیقی

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپخانه: سارنگ

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

حسابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۷۳۵۱۰۳ و ۸۸۹۵۲۸۲۵ و ۸۸۹۵۶۵۳۷

صندوق پستی ۳۸۳ - ۱۳۱۴۵

ghatreh_pub@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

○ فهرست

- یادداشت ناشر ۷
- مقدمه مؤلف ۹
- ویژگی تک‌فرزندان در مراحل مختلف تکاملی چگونه است؟ ۱۱
- تک‌فرزندان در جنبه‌های مختلف زندگی چه ویژگی‌هایی دارند؟ ۱۳
- تک‌فرزندی چه معایب و مشکلاتی می‌تواند داشته باشد؟ ۱۸
- آیا تک‌فرزندان دچار پیری زودرس نمی‌شوند؟ ۲۵
- آیا تک‌فرزندها بیشتر از سایرین به اختلالات اضطرابی دچار می‌شوند؟ ۲۸
- چطور می‌توان از تله‌هایی مثل توجه بیش از حد و توقعات زیاد دوری کرد؟ ۳۰
- محبت زیاد یا توقعات زیاد والدین از فرزندان را چطور می‌توان درمان کرد؟ ۳۲
- آیا در خانواده‌های تک‌فرزند، والدین و فرزند به یکدیگر وابسته می‌شوند؟ ۳۴
- آیا تک‌فرزندها کنجکاو هستند و به دخالت در امور بزرگترها تمایل دارند؟ ۴۱
- چه زمانی والدین باید در مورد خواسته‌های فرزندشان ایستادگی کنند؟ ۴۴
- اگر والدین به همه خواسته‌های فرزند پاسخ مثبت بدهند چه می‌شود؟ ۴۷
- آیا باید به والدین، قبل از بچه‌دار شدن، آموزش‌هایی داده شود؟ ۵۱
- آیا رواج تک‌فرزندی، مفهوم خانواده و خویشاوندی را از بین می‌برد؟ ۵۳
- آیا والدین دارای تک‌فرزند، دچار اضطراب از دست دادن فرزندشان نیستند؟ ۵۶
- آیا تک‌فرزندها از نداشتن خواهر و برادر حسرت می‌خورند؟ ۵۹

۱۰. چه می‌توان کرد که تک‌فرزند غصه نخورد؟ ۶۴
۱۱. تک‌فرزندها در روابط اجتماعی چگونه هستند؟ ۶۵
۱۲. چه توصیه‌هایی می‌توان به والدین دارای تک‌فرزند کرد؟ ۶۶

www.ketab.ir

○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ای سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه، از سلامت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابسامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت. در این صورت، درمان سهل‌تر خواهد بود.

در گذشته‌های دور، اندیشمندان و ادیبان، کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی ارائه دهند. اما امروزه این پندنامه‌های ارزشمند به تنهایی کافی نیستند.

زندگی در عصر ما، آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

تاکنون در ایران برای حل مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی کتاب‌های ارزشمندی در حوزه روان‌پزشکی و روان‌شناسی، ترجمه و منتشر شده است، که بیشتر آن‌ها راه‌حل‌هایی متناسب با فرهنگ‌های غیرایرانی ارائه داده‌اند. لذا صرف ترجمه - حتی علمی‌ترین - متون روان‌شناختی غرب نمی‌تواند راهگشای مشکلات جامعه ما باشد، و ما باید دریافت‌های خود از دانش غرب را با شرایط فرهنگی و میراث معنوی خود سازگار کنیم تا کلاممان آشنا و راهکارهای درمانی‌مان مؤثر باشد.

نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته ایرانی مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، موضوع‌هایی را برای تألیف انتخاب کرده‌اند که در آن مهارت و تجربه ویژه‌ای دارند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند.

نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.

○ مقدمه مؤلف

در سال‌های اخیر، پیشرفت روش‌های جلوگیری از بارداری، افزایش ورود زنان به بازار کار، مشکلات اقتصادی و... باعث شده است که میزان باروری خصوصاً در کشورهای صنعتی کاهش یابد. این امر موجب شده است که تعداد تک‌فرزندان در سراسر دنیا افزایش پیدا کند.

مطالب قدیمی که در مورد تک‌فرزندان نوشته می‌شد بیشتر روی خصوصیات منفی این مسئله تأکید می‌کرد، ولی تحقیقات جدیدی که در دهه‌های اخیر انجام شده است، این باور عمومی را که تک‌فرزندی موجب خصوصیات منفی می‌شود، رد می‌کند. این تحقیقات نشان می‌دهد که وضعیت تک‌فرزندان از کودکانی که همشیر (خواهر یا برادر) دارند، بدتر نیست. همچنین بررسی‌ها نشان داده است که آن‌ها حتی در بسیاری از جنبه‌ها از کودکان دیگر بهتر و موفق‌تر هستند و در بسیاری از جنبه‌ها نیز شباهت زیادی به فرزندان اول دارند. در تحقیقات مشخص شده است که در بیشتر موارد روحیهٔ بچه‌های اول تفاوت چندانی با تک‌فرزندها ندارد و خصوصیات اخلاقی که در تک‌فرزندها وجود دارد معمولاً در فرزندان اول هم دیده می‌شود، و هرچه فاصلهٔ بین فرزند اول و دوم بیشتر باشد این شباهت‌ها بیشتر می‌شود. به این معنی که در اغلب موارد ویژگی‌های فرزندی که به‌عنوان اولین فرزند خانواده متولد می‌شود با این مسئله ارتباطی ندارد که تک‌فرزند باقی بماند یا در آینده دارای همشیرهای دیگری شود. شباهت زیاد تک‌فرزندان با فرزند اول شاید حاصل این واقعیت باشد که کلیهٔ فرزندان اول نیز برای مدتی تک‌فرزند هستند.

از نظر پزشکی اگر فاصله بین بچه‌ها کمتر از دو سال باشد سلامتی مادر به خطر می‌افتد. در توصیه‌های روان‌پزشکی باید برای تولد فرزند دوم موارد زیادی را مد نظر قرار داد که یکی از آن‌ها فاصله بین فرزند اول و دوم است. برای داشتن سلامت روان، فرزند دوم باید زمانی متولد شود که فرزند اول بخشی از مراحل رشد را طی کرده باشد، مثلاً به مهد کودک، آمادگی یا مدرسه رفته و برای خود محیط اجتماعی، دوست و حمایت‌های دیگر به دست آورده باشد. در این فاصله که فرزند اول مراحل رشد را طی می‌کند، تنها استو شرایط تک‌فرزندی را دارد، و همین چند سال کافی است تا برخی خصوصیتی که می‌تواند در تک‌فرزندها وجود داشته باشد در او ایجاد شود. تعداد فرزندان، معیار بهداشت خانواده و سلامتی اعضای آن نیست؛ بلکه معیار این است که تک‌فرزند یا همه چند فرزند خود را صحیح تربیت کنند. یکی از عوامل حفظ بهداشت و سلامت خانواده این است که زن و شوهر زمانی بچه‌دار شوند که امکانات و توانایی‌های آن را داشته باشند؛ درواقع اگر امکانات اقتصادی، مسکن، انرژی، آگاهی، حوصله، وقت و... مناسب برای به دنیا آوردن و تربیت بچه را در اختیار دارند، بچه‌دار شوند. آوردن بچه دوم باید بر اساس امکانات خانواده باشد، نه برای از تنهایی در آوردن بچه اول. زن و شوهر باید به میل خودشان بچه‌دار شوند و فرزندان خود را درست تربیت کنند. فرقی نمی‌کند که یک فرزند داشته باشند یا بیشتر، اصل مهم درست تربیت کردن آن‌ها است.