فرزندآوری هوشمندانه و فرزندپروری عاقلانه (آینده‌نگر)

◈ دکتر غلامعلی افروز[1]

چکیده: ازدواج، پرآوازه‌ترین گل‌واژه در گستره هستی است. ازدواج، زیباترین فرصت برای رامشگری و نوازشگری متقابل زن و شوهر است. ازدواج، میثاق رابطه پر مودت و رحمت با همسر دل‌آرام و آرامش‌آفرین است. ازدواج نیاز فطری انسان بر فراز عصرها و نسلهاست و فرزندآوری نیاز عاطفی، اشتیاق و امیدآفرینی زوجهای دل‌آرام و یک ضرورت اجتماعی است. هدف غایی ازدواج نیل به آرامش ماندگار و تجربه خوشبختی حقیقی است. انسان در گستره حیات دو منبع اصلی آرامش دارد، یاد خدا و زیستن با همسر دل‌آرام و آرامشگر. خانواده کانون محبوبان و برترین بستر آرامشگری متقابل زنها و شوهرهاست. درواقع، زن و شـوهر دل‌آرام حق دارند از موهبت فرزندان سالم، هوشمند و صالح بهره‌مند گردند و بوستان زندگی خود را پرطراوت و پرشکوه نمایند. لازمه فرزندآوری هوشمندانه برخورداری از آمادگیهای زیستی، شناختی و روانی و انتخاب زمان مطلوب برای انعقاد جوانه وجود فرزند می‌باشد. بر اساس پژوهشهای ملی و تجارب حرفه‌ای مؤلف، چنانچه سه ماهه دوم بارداری مادران گرامی در فصل تابستان قرار گیرد، کودک از اکسیژن و تغذیه مورد نیاز بیشتر متنعم خواهد شد. اصلی‌ترین مبانی روان‌شناختی فرزندآوری عاقلانه آن است که فرزندانمان را برای حسن ایفای رسالتهای فردی، همسری و اجتماعی فردایشان آماده نماییم، خانواده را مدرسه عروس و دامادپروری بدانیم و خود را مربیان پرمهر آینده‌نگر. در این مهم مطلوب‌ترین روش تـربیتی را فـراهم نماییم و یقیناً اثربخش‌ترین روش یادگیری، یادگیری مشاهده‌ای است و والدین می‌توانند برترین الگوی تربیتی فرزندان باشند.

کلید واژگان: ازدواج، فرزندآوری هوشمندانه، فرزندپروری عاقلانه (آینده‌نگر)، تربیت، یادگیری مشاهده‌ای

◉ تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۶/۲۸ ◉ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۸

۱. استاد ممتاز گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

E-mail: afrooz@ut.ac.ir

مبانی روان‌شناختی

ازدواج، پرآوازه‌ترین گلواژه در گستره هستی است. ازدواج، خوشایندترین رابطه انسانی است، ازدواج، زیباترین فرصت برای رامشـــگری و نوازشگری متقابل زن و شوهر است. ازدواج، میثاق رابطه پرمودت و رحمت با همسر دل‌آرام و آرامش‌آفرین است. ازدواج نیاز فطری همیشه انسان بر فراز عصرها و نسلهاست و فرزندآوری نیاز عاطفی، اشتیاق روانی و امیدآفرینی زوجهای دل‌آرام و یک ضرورت و رسالت حیات اجتماعی. بدون تردید، جمعیت ســـالم، هوشمند و خلاق اصلی‌ترین سرمایه معنوی و منبع قدرت ملی و جهانی جامعه است.

خانواده کانون محبوبان، میعادگاه عاشقان و برترین بستر آرامشگری متقابل زنها و شوهرهاست. فرزند، هبه‌ای از خالق زوج‌آفرین است، «فرزند» هم هدیه خدای مهربان به والدین است و هم امانت عرشی نزد ایشان. فرزند می‌تواند مایه عزت، برکت زندگی، سعادت دنیوی و اخروی والدین باشد. «فرزند»، زیباترین و بایسته‌ترین حلقه وصل نسلهاست. همواره نسل پویا و جمعیت سالم و هوشمند و توانا سرمایه بی‌بدیل هر جامعه و از شاخصهای اقتدار ملی است. فرزند از اصلی‌ترین مصادیق باقیات الصالحات انسان است.

از خوشـــایندترین فرصتها برای احراز قابلیتهای بایسته همسری و مهارتهای آرامشگری برای تأسیس خانواده جدید مهمان والدین است. درواقع، زن و شوهر دل‌آرام حق دارند از موهبت فرزند یا فرزندانی سالم، هوشمند و صالح بهره‌مند گردند و فضای باغ زندگی خود را پرطراوت و پرثمر و پرشکوفا و پرنشاط نمایند.

همسران و اندیشه فرزندآوری هوشمندانه

یقیناً غایت ازدواج برای نیل به آرامش و تجربه خوشـــبختی اســـت. لیکـــن یکی از مهم‌ترین نتایج قهری و پیامدهای طبیعی و خوشـــایند ازدواج ماندگار و آرامش‌بخش، اندیشه و تمایل همسران دل‌آرام به موهبت فرزندآوری اســـت. درواقع، زن و شـــوهر دل‌آرام حق‌دارند از موهبت فرزند یا فرزندانی سالم، هوشمند و صالح بهره‌مند گردند و فضای باغ زندگی خود را پرطراوت و پرثمر و پرشکوه و پرنشاط نمایند. به‌عبارت‌دیگر، در چه زمان و در چه شرایطی بایسته و شایسته است به اندیشه فرزندآوری بیشترین بها را قائل شویم؟ در اینجا سعی می‌گردد با عنایت به اهمیت حیاتی این مهم و توجه به جنبه‌های فرزندپروری، مؤثرترین مؤلفه‌های آن و نکته‌های موردنظر به‌اختصار مطرح گردد.

همسران و هنگامه فرزندآوری هوشمندانه

همیشه یک پرسش اساسی در ذهن و اندیشه زوجین دل‌آرام در ارتباط با بایسته‌ترین زمان و مطلوب‌ترین موقعیت، برای فرزندآوری مطرح است. بدیهی است چنین دغدغه ذهنی و پرسش عقلانی بسیار ارزشمند و ســـتودنی است. در پاسخ به چنین سؤال اساســـی و حیاتی چندین ملاحظه زیستی، شناختی، عاطفی، روانی و اجتماعی مطرح است که در این مکتوب تلاش خواهد شد در ارتباط با ملاحظات موردتوجه زوجین، نکات کلیدی تبیین گردد.

الف) آمادگی شناختی و روانی

برخـــورداری از بالاتریـــن رضامندی زوجیت، اصلی‌ترین ملاحظه در این مهم اســـت، یعنی هنگامه مطلوب فرزندآوری زمانی اســـت که زن و شوهر به‌دوراز ملاحظات خانوادگی و توصیه‌های ساده‌اندیشانه برخی از نزدیکان و آشنایان، با آزاداندیشی، تأمل و تفکر، باور داشته باشند که از سویدای دل همدیگر را دوســـت دارند و با همه وجود آرامشگر و نوازشگر همدیگر می‌باشند و به‌گونه‌ای بایسته و شایسته کمال همســـری را احراز نموده‌اند. در حقیقت، شایسته و بایسته آن است که پس از عقد ازدواج و آغاز زندگی مشـــترک، زنها و شـــوهرهای فهیم و بصیر و بلنداندیش با اندیشه متعالی و رفتار مستمر آرامشگرانه در همه شرایط و موقعیتهای قبل از فرزندآوری، قابلیت و شایستگی همسری را احراز نمایند و آنگاه‌که زن و شـــوهر دل‌آرام با اطمینان قلبی به چنین باور استواری رسیدند که بیشترین رضایت روانی، رفتاری و جنسی را از همدیگر دارند، می‌توانند به شایستگی و در کمال آرامش‌خاطر به قابلیت خطیر فرزندآوری، رسالت سترگ مادر و پدر شدن اندیشه نمایند.

همه ســـخن این اســـت که شایسته و بایسته آن است که همه زنها و شـــوهرها، پس از احراز کمال همسری و باور قلبی از بیشترین رضامندی متقابل زوجیت در اندیشه فرزندآوری باشند.

ب) آمادگیهای زیستی و ملاحظات سنی

بدون‌شـــک، آمادگی زیســـتی و روانی همســـران برای فرزندآوری بســـیار مهم اســـت، اما تعجیل در فرزندآوری با مفروضه‌های ذهنی نه‌چندان علمی و منطقی، امر پسندیده‌ای نیست! متأسفانه جمعی از خویشان و دوســـتان با باورهای ذهنی کلیشه‌ای و بعضاً برخی از کارشناسان، پزشکان، روانشناسان و مشاوران کم‌بهره از یافته‌های نوین علمی و پژوهشی و بی‌توجه به گستره حیات زیستی و روانی خانمها، با ابراز نگرانی از افزایش نســـبی ســـن خانمها و احتمال تولد نوزادان با آسیبهای جسمی و ذهنی، زنها و شوهرها را قبل از آمادگیهای شناختی، روانی و عاطفی لازم، ترغیب به‌تعجیل در فرزندآوری می‌نمایند!

هرچنـــد فرزندآوری به هنگام، در بســـتر آمادگیهای روانی و رضامنـــدی متقابل زوجیت فوق‌العاده مطلوب اســـت، لیکن ابراز نگرانی جدی و بالطبع مضطرب نمودن زوجین به‌دلیل صرف بالا رفتن نسبی سن خانمها (مثلاً بالای ۳۵ سال!) در فرزندآوری، مطلقاً ناروا و ناصواب است.

حقیقت آن است که سن حقیقی انسان برآیندی است از سه مؤلفه اساسی:

- سن شناسنامه‌ای یا سال تولد
- سن زیستی[1] و ساختار ژنتیکی
- سن روانی و عقلانی، نشاط معنوی و سرزندگی حیاتی

1. Biological age

هیچگاه عاقلانه و عالمانه نیســت که در زمینه سن به‌طور اعم و سن فرزندآوری به‌طور اخص، صرفاً با توجه به شناســنامه و تاریخ تولد به‌صورت تک‌بعدی، ســطحی‌نگر، بــه دور از بصیرت علمی و بدون عنایت خاص به سن حقیقی خانم و یا آقای موردنظر به قضاوت نشست و صرفاً بر اساس ماه و سال و سن شناسنامه‌ای به داوری پرداخت و غیرعالمانه اظهارنظر کرد! بدون تردید اظهارات ناسنجیده و غیرعلمی و غیرعاقلانــه در این مهم، ازجمله عوامل بازدارنده ازدواج به هنگام و احســاس نگرانی زوجهای دل‌آرام در فرزندآوری بایسته خواهد بود.

بنابراین، سن شناسنامه‌ای فقط یکی از ابعاد و مؤلفه‌های سن حقیقی انسان تلقی می‌گردد. درواقع، معنا و مفهوم سن زیستی این است که خانمها و آقایانی که همزمان در یک روز و سال معین متولد شده‌اند و اینک ازنظر شناســنامه‌ای ۲۰، ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سال و بیشــتر از تاریخ تولد ایشان گذشته است، لزوماً از شرایط زیستی، ساختار ژنتیکی، وضعیت روانی و تحول عقلانی همانندی برخوردار نیستند. فرایند حیات جنینی (زندگی در رحم مادر)، شرایط حاکم بر زمان تولد، وضعیت زیستی و عاطفی و مصونیتهای بدنی و استانداردهای بهداشتی در دوران رشد و تحول بعد از تولد، سرزندگی و نشاط معنوی و آرامش روانی، بهره‌مندی از نگرش مثبت و انگیزه تلاش، دلبســتگی امن به والدین محبوب، احســاس غنی همدلی و همانندی با ایشان، اکتساب آمادگیهای عاطفی و روانی و کفایتهای عقلانی در ایفای نقش خطیر همسری و رسالــت فرزندپــروری عموماً در بــین آقایــان یا خانمهــایی که کاملاً همسن‌اند به‌طور قابل ملاحظه‌ای متفاوت است.

یقیناً در کنار سن شناسنامه‌ای و تاریخ تولد، سن زیستی در ازدواج و فرزندآوری بسیار مهم و شایسته تأمل است. آری، لزوماً همیشه سن زیستی انسان با سن تقویمی یا سن شناسنامه‌ای او همخوانی ندارد. چه بســیارند خانمهایی که در گستره سنی ۴۰ تا ۵۰ ســالگی با بهره‌مندی از سلولهای زیستی جوان و پویا، در نظر دیگران همانند دخترخانمهای ۲۵ تا ۳۰ ساله ارزیابی می‌شوند. در حقیقت، سن زیستی یا بیولوژیکی اساســاً بر پایه ساختار ژنتیکی و کیفیت و میزان مقاومت و قدرت و طراوت سلولهای مختلف بدن تعیین می‌شود.

در زمینهٔ ســن روانی و عقلانی و نشــاط معنوی باید گفت مؤلفه بســیار مهم دیگر در تبیین سن حقیقی انســان، به‌ویژه هنگام ازدواج و فرزندآوری، سن روانی و نشاط معنوی و سرزندگی حیاتی است. سن روانی یا گستره انرژی حیاتی و میزان پویایی و سرزندگی و بهره‌مندی از نشاط معنوی در افراد مختلف، و لو اینکه ازنظر تقویمی همســن‌اند، کاملاً متفاوت اســت. پویایی فکری، خلاقیتهای ذهنی، قابلیتهای مطلوب همسری و چگونگی احراز شایستگی فرزندآوری و فرزندپروری، قدرت و مهارت آرامش‌آفرینی و ابراز احساســات و برخورداری از انگیزه تلاش، امیدآفرینی و امیدبخشی، توانمندیها و مهارتهای کلامی، هوش هیجانی، نشاط معنوی، گشاده‌رویی و ارتباطات مطلوب اجتماعی نشان‌دهنده میزان انرژی حیاتی، سن روانی، بلوغ و روانی افراد است.

همین است که همواره رابطه معناداری میان سن زیستی، ساختار ژنتیکی، سلامت عمومی با سن روانی و نشـــاط معنوی مشاهده می‌شود. به سخن دیگر، شرایط روانی فرد بر وضعیت زیستی او تأثیر می‌نهد و وضعیت زیستی فرد نیز، سلامت روانی او را متأثر می‌نماید. لذا عموماً خانمها می‌توانند تا ۵۰ سالگی و بعضاً در سنین بالاتر از ۶۰ سالگی نیز صاحب فرزند یا فرزندانی سالم، هوشمند و زیبا شوند چراکه همان‌گونه که به‌اختصار اشـــاره شد ســـن حقیقی انسان آمیزه‌ای است از سن تقویمی، ســـن زیستی و سن روانی و سرزندگی حیاتی.

شـــایان‌ذکر است که گستره سنی زنها و مردها در همه کشـــورهای جهان ازجمله ایران و به‌ویژه در ارتباط با خانمها نسبت به یکصدسال گذشته به دلایل عدیده ازجمله بالا رفتن استانداردهای بهداشتی و خدمات پزشـــکی، افزونی دانش خانواده‌ها در حوزه‌های بهداشـــت عمومی، تغذیه مناســـب، کمتر شـــدن تعداد فرزندان و کاهش حجم خانوارها و به‌ویژه بعضاً گرایش خاص بسیاری از زوجهای جوان به تک‌فرزندی به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش‌یافته و قریب به دو برابر شده است. همین است که براساس یافته‌های علمی و پژوهشـــهای نوین می‌توان با تأکید مضاعف اذعان نمود که دخترخانمهای ۴۰ســـاله امروز از نظر سن زیستی همانند خانمهای ۲۰ سال صدسال گذشته می‌باشند و همچنان با تخمکهای جوان می‌توانند بانشاط و سرزندگی درصدد فـرزندآوری باشنـد و صـاحب فـرزندانی سـالم و هـوشمند و زیبا شوند.

زمان مطلوب انعقاد نطفه، جوانه شکوفایی وجود فرزند

توجه و اندیشـــه همسران دل‌آرام به فرایند مطلوب فرزندآوری هوشـــمندانه و فرزندپروری عاقلانه و آینده‌نگر، به‌ویژه در مراحل مختلف رشـــد جنین قبل از تولد از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار اســـت. در این مهم، عنایت خاص به مطلوب‌ترین شرایط، موقعیت، مکان و زمان انعقاد نطفه، آغاز رویش جوانه وجود فرزند، حکایتگر هوشمندی، بصیرت و بلنداندیشی همسران هم‌اندیش و دل‌آرام است. با یک نگاه پرتأمـــل به فرایند انعقاد نطفه و رشـــد و تحول جنین تا زمان تولد، می‌تـــوان به هنگامه‌های فوق‌العاده حساس رشد جنین آگاهی بیشتری پیدا نمود.

بدون تردید از منظر بسیاری از پژوهشگران، سه ماهه اول بارداری از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است، لیکن با عنایت به آغاز کنشهای روانی و توان حرکتی جنین در سه ماهه دوم (حدود شانزده هفتگی دوران بارداری مادر)، سه ماهه دوم بارداری اهمیت حیاتی دارد. ضمن آنکه سه ماهه سوم بارداری در رشد بهینه سلولهای مغز، وزن مطلوب و آمادگی جنین برای ورود به جهان دیگر بسیار پراهمیت اســـت. شایان توجه است که، حدود ۱۶ هفته بعد از انعقاد نطفه و دمیده شدن روح الهی در جنین، کنشهـای روانی مانند حافظه شنیداری، احسـاس و ادراک و تـوان حـسی و حـرکتی در جنین پدیدار می‌گردد. درواقـع، در ایـن هنـگام جـنین همـه صـداهای اطـراف، به‌خصوص صحبتهـای والدین را

به‌خوبی می‌شـــنود و به تدریج در حافظه در حال رشـــد خودش نگه می‌دارد و نســـبت به صداها و کلام و گفتگوهای مادر و اطرافیان واکنش حســـی و هیجانی نشان می‌دهد و بعضاً تکان می‌خورد و ســـر و دســـتها و پاهای خود را حرکت می‌دهد! عموماً مادران باردار، در حدود ۱۶ هفتگی بارداری خود، حرکت دســـت و پای کودک خود را با خوشـــحالی احســـاس می‌کنند و این بدان‌معناست که در سه‌ماهه دوم بارداری، رخداد فوق‌العاده عظیمی در تـــکوین جـنین و فـرایند فرزندآوری صورت می‌پذیـــرد؛ یعنی جنین از حدود ۱۶ هفتگی تا زمان تولـــد با خودش و با محیط اطراف، به‌خصوص از طریـــق صوت و کلام ارتباط برقرار می‌کند و نســـبت به نوع صدا و صحبـــت و محرکهای بیرونی واکنش نشان می‌دهد.

به ســـخن دیگر در این شـــرایط جنین یا کودک درون رحم مادر، انرژی قابل‌توجهی را در کنشـــها و واکنشـــهای هیجانی و فعالیتهای حســـی و حرکتی صرف می‌نماید و بالطبع، کودک مقیم رحم مادر، درچنین شرایطی بیش از سه ماهه اول زندگی جنینی، نیازمند بهره‌مندی از تغذیه غنی، اکسیژن فراوان و شنیدن صداهای خوشایند و کلام پرمهر مادر و گفتگوهای دل‌نشین و آرامش‌آفرین والدین آرامشگر و اطرافیان فهیم است.

بنابراین برای حُســـن تأمین نیازهای طبیعی کودک، به‌ویژه در ســـه ماهه دوم که از حساســـیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است، شایسته و بایسته است سه ماهه دوم بارداری مادران عزیز در فصلی قرار گیرد که به‌طور نســـبی بیشترین اکسیژن در فضای خانواده، محله و شـــهر وجود داشته باشد. لذا شایستهٔ توجه اســـت که، چنانچه ســـه ماهه بارداری مادران گرامی در فصل تابســـتان قرار گیرد، یقیناً کودک نیازمند رشـــد مطلوب و منتظر ورود به دنیای جدید، از موهبتهای طبیعی و اکسیژن موردنیاز بیشتر متنعم خواهد شـــد. در تابستان، شاهد روزهای بلند و تابش طولانی‌تر آفتاب بر زمین هستیم. در پرتو تابش طولانی آفتاب بر فضای محیط زندگی، مادر و جنین از اکســـیژن بسیار غنی بهره‌مند می‌شوند و این اکسیژن هم برای مادر و هم برای کودک فوق‌العاده لازم و ضروری است؛ علاوه بر آن تابش نور آفتاب به‌مثابه یک منبع طبیعی تولید ویتامین D می‌تواند برای جذب کلسیم و تقویت عضلات مادران باردار مؤثر واقع شود.

در فصل تابستان، فراوانی سرماخوردگی و اختلالات عفونی و مسری مانند سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار اندک است. در تابستان، مردم از پویایی و نشاط بیشتری برخوردارند و اختلال افسردگی در این فصل نمود کمتری دارد. در تابستان شاهد شکوه فضاهای سبز، درختان پرشکوفه و گلهای معطر و پرطراوت و تنوع میوه‌های تازه هستیم. در تابستان، علاوه بر اینکه مادران باردار از اکسیژن بیشتر و هوای پاک‌تری بهره‌مند می‌شوند، دسترسی ایشان به میوه‌ها و شیر تازه و غنی بیشتر است و در غالب کشورهای جهان گاوهای شیرده در تابستان از علوفه تازه تغذیه می‌کنند و به همین جهت شیر این گاوها مملو از پروتئینها

و ویتامینهای موردنیاز مادران باردار است.

در مقابل، چنانچه به هر دلیلی سه ماهه دوم بارداری مادران در فصل زمستان واقع گردد، وضعیت رشد جنین به‌طور نسبی متفاوت خواهد بود. در فصل زمستان، تابش آفتاب کوتاه‌تر است و یقیناً نقصان در بهره‌مندی از ویتامین D تا حدودی جدی است، در فصل زمستان به دلایل عدیده، بعضاً بیشتر شاهد آلودگی و وارونگی هوا در بسیاری از شهرهای بزرگ هستیم و بالطبع، در این شرایط همه ما، به‌ویژه مادران باردار و کودکان ایشان از اکسیژن کافی و لازم به‌گونه‌ای که بایسته و شایسته است بهره‌مند نمی‌شوند! به‌خصوص آنکه در خانه‌ها نیز عموماً درها و پنجره‌ها بسته است و بخاریها و شوفاژهای روشن موجب کاستی قابل ملاحظه اکسیژن موجود می‌شوند. در فصل زمستان، شاهد فراوانی قابل‌توجه اختلالات عفونی مسری و سرماخوردگیهای متناوب خود و اطرافیان هستیم که این شرایط می‌تواند علاوه‌بر مادران باردار، کودک ایشان را تا حدی متأثر نماید. متأسفانه پدیدهٔ ناخوشایند افسردگی و سستی و رخوت و بعضی دیگر از اختلالات زیستی، شناختی و روانی در زمستان بیشتر است.

بنابراین، شایسته است انعقاد نطفه هنگامی صورت پذیرد که جنین سه ماهه دوم زندگی درون رحمی خود را در تابستان تجربه نماید. برای تحقق این امر مهم، بهتر آن است که هنگامه انعقاد نطفه در روزهای آغازین بهار انجام پذیرد. در این حالت، درواقع نطفه یا جوانه وجود فرزند همگام با جوانه‌های طبیعت در طلیعه بهار شکوفایی خود را آغاز می‌نماید. بدیهی است چنانچه انعقاد نطفه و آغاز رویش جوانه وجود فرزند همگام با جوانه‌های طبیعت در طلیعه بهار انجام پذیرد، یعنی نطفه جنین در منطقه‌ای مثل ایران، در ماههای اسفند، فروردین یا اردیبهشت انجام پذیرد، جنین سه ماهه دوم شکوفایی خود را عمدتاً در ماههای تابستانی تجربه خواهد نمود. پرواضح است که در این نگاه، نوزاد در ماههای آذر، دی یا بهمن متولد خواهد شد.

در اینجا لازم است نکته قابل‌توجهی مورد تأکید قرار گیرد، که همه تفاوتهای حاصل از چگونگی انعقاد نطفه در فصلهای مختلف کاملاً نسبی است و نه قطعی. در این مهم، مطالعات علمی و پژوهشهای تجربی بومی (افروز، ۱۳۹۰) بیانگر این حقیقت است که میانگین وزن نوزادانی که سه ماهه دوم حیات درون رحمی آنها در تابستان واقع‌شده، در مقایسه با نوزادانی که سه ماهه دوم زندگی جنینی خود را در زمستان تجربه نموده‌اند بیشتر است. همین مطالعات بومی انجام‌شده در ارتباط با وزن تولد و پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی، بیانگر این حقیقت است که وزن تولد متولدین ماههای نیمه دوم سال از وزن تولد متولدین شش ماهه اول سال بیشتر است و دانش‌آموزانی که متولد نیمه دوم سال می‌باشند عمدتاً از پیشرفت تحصیلی بهتر و سازش یافتگی اجتماعی بیشتری نسبت به متولدین اول سال برخوردار هستند (افروز، ۱۳۹۲).

نشاط معنوی و نیایش

همســـران دل‌آرام و بصیر، درنهایت آرامش و آرامشـــگری و نوازشگری متقابل برخوردار از بیشترین نشاط معنوی[1]، با مثبت‌اندیشی و امیدواری و امیدآفرینی و زلالی وجود دقایقی درنهایت طهارت اندیشه و ســـلامت نفس پیش از نیت انعقاد نطفه و رویش جوانه زندگی مشترک از سویدای دل به درگاه خالق هستی‌بخش، دعا می‌کنند و از خدای مهربان می‌خواهند که به ایشان فرزندی عنایت نماید که وجودش روشـــنی‌بخش مسیر حیات آنان تا بهشت برین باشد. نشاط معنوی یعنی:«احساس آرامش، مهرورزی و امیدبخشی با وارستگی و بخشایشگری و برخورداری از طراوت و زلالی درون و باور قلبی به خالق هستی» (افروز ۱۳۹۵).

تولد کودک و همدلی والدین در فرزندپروری عاقلانه

اینک زمان تولد ثمره حیات، نور دیدگان (قرة‌العین) و امید زندگی همسران بلنداندیش فرارسیده است. هنگامه تولد نوزاد فوق‌العاده مهم، حساس و پراهمیت است. نوزاد، پس از ۹ ماه حیات جنینی و حدود ۵ ماه تعاملات روانی و ذهنی و کنشهای حرکتی آماده ورود به جهان دیگری می‌شود. شایسته و بایسته آن است تدابیر زیستی و روان‌شناختی لازم برای این مهم به نیکویی اتخاذ گردد. یقیناً سلامت عمومی، آرامش روانی و نشـــاط معنوی مادران باردار به هنگام زایمان از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار اســـت. بی‌تردید حضور همسران امنیت‌آفرین در کنار مادران به هنگام تولد فرزند بسیار مهم و ارزشمند است، لذا، بایسته و سزاوار آن است که همه بیمارستانها، برای حضور امنیت‌بخش پدر در اتاق زایمان در کنار همسر باردارشان اقدامات و تدابیر لازم را پیش‌بینی کنند. این مسئله فوق‌العاده مهم و ضروری بوده و بعضاً از بسیاری از آسیب‌پذیریهای احتمالی نوزاد به هنگام تولد پیشگیری می‌کند. امروزه با عنایت به اهمیت و نقش اثربخش پدران در زایمان ســـلامت و طبیعی همسرشان، در همه کشورهای رشدیافته جهان مســـئولان بیمارستانها و بخشهای زایمان، از حدود یک هفته قبل از زمان زایمان مادر، برنامه‌ریزیهای لازم را با تدابیر بایســـته، برای حضور پدر در کنار همســـر به هنگام زایمان انجام می‌دهند. در واقع، ازجملـــه حقوق عاطفی نوزاد و حقوق روانی والدین این اســـت که به هنگام زایمان کنار هم باشـــند، چراکه امنیت‌بخشـــی و آرامش‌آفرینی همسر/ پدر، در شرایط حســـاس و خطیر تولد فرزند مشترک بسیار ضروری و سترگ است.

علاوه بر این مهـم، باید تـوجه داشت که نوزاد به هنگام تولد بیش از دو برابر بزرگسالان به اکسیژن پاک نیاز دارد و این مهم برای رشـــد مطلوب ســـلولهای مغز نوزاد بسیار حیاتی است. همین است که

---

۱. وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (آیه ۷۴ سوره فرقان)».
پروردگارا از همسران و فرزندان ما نسلی را که روشنگر راه و روشنی‌بخش چشمانمان می‌شوند به ما هبه فرما؛ و یقیناً خدای مهربان، سمیع و علیم و حکیم و قدیر است. پروردگار رحمان و رحیم شنوای دعا و نواهای همه بندگان است.

در بسیاری از کشورهای پیشتاز ازنظر پزشکی، فناوری و روانشناسی سلامت، معماری اتاق زایمان در فضایی طراحی و آماده می‌شود که درنهایت آرامش و طراوت، از بهداشت و زیبایی فوق‌العاده برخوردار بوده و مملو از اکسیژن پاک باشد.

در حقیقت، تربیت، باغبانی وجود ناشکفته انسان و هموار کردن بستر حیات و شکوفا نمودن جوانه‌های وجود است. خانواده از منظر رسول خدا (ص) محبوب‌ترین بنای هستی است. در حقیقت، فرزندان ما موهبت الهی، هدیه و امانت گرانقدر و عزیزترین مهمان ما هستند. آری، فرزندان امروز در خانواده، مهمانان محبوب و فراگیری هستند که ما باید آنان را برای تأسیس خانواده جدید در فردای نه‌چندان دور آماده نماییم. لذا شایسته است با همین نگاه در همه لحظه‌ها و موقعیتها در اندیشه رسالتهای فردای آنان باشیم. تربیت، باغبانی وجود ناشکفته انسان است. تربیت از قوه به فعل رسانیدن همهٔ استعدادها، تواناییها و قابلیتهای فرزند است. تربیت، هموار کردن بستر حیات و شکوفا ساختن جوانه‌های وجود است. تربیت، هدایت انسان به‌سوی رستگاری و فلاح و قرب الی‌الله است.

تربیت به‌معنای دقیق آن، آفرینش پرجاذبه‌ترین بستر، مهیا نمودن غنی‌ترین و خوشایندترین فضا با حضور پویا، پرنشاط، امیدآفرین والدین محبوب، صبور، دل‌آرام، آرامشگر، بلنداندیش به‌مثابه الگوهای برتر و با حاکمیت گل‌واژه‌های محبت و حقوق عاطفی فرزندان است، چراکه بهترین و ماندگارترین یادگیریها، یادگیری مشاهده‌ای است نه شنیده‌ها. بدون شک همیشه یادگیری مشاهده‌ای و تجربی پایدارترین یادگیری است. آری مشاهده مستقیم و غیرمستقیم، تعاملات آرامشگرانه والدین در فضای پرجاذبه و پرمحبت خانواده، در موقعیتهای مختلف، باورهای خوشایند و استواری را در اندیشه فرزندان ایجاد می‌کند و همین باورهای زیبا و عقلانی، زمینه پدیدآیی رفتارهای معقول را در زندگی فراهم می‌نماید. بدون تردید اثربخش‌ترین رویکرد فرزندپروری آن است که فرزندانمان را برای گستره حیات آنان آماده نماییم، به سخن دیگر، در آئین فرزندپروری فقط در اندیشه کودک‌پروری، دانش‌آموز پروری، تست‌چی و کنکورچی و دانشجوپروری نباشیم! فرزندانمان را، کودک و نوجوان امروزمان را برای حسن ایفای اصلی‌ترین، خطیرترین، سرنوشت‌سازترین نقش و جایگاه «فردای» آنان آماده نماییم.

همین است که علی علیه‌السلام در نهج‌البلاغه می‌فرماید[1]: «فرزندان خود را برای تحقق خواسته‌های امروزتان الزام نکنید، آنان متعلق به زمانی غیر از زمان شما هستند». فرزندانتان را برای موقعیتها، نقشها و رسالتهای فردای آنان آماده نمایید. یادمان باشد، فرزندانمان چند صباحی بیشتر با ما نخواهند بود، ما فرزندانمان را دوست داریم، آنها نیز ما را دوست دارند. ولی برای همیشه متعلق به ما نخواهند بود، هرچند تجلی ثمره وجودشان می‌تواند از بهترین سرمایه‌ها، آثار و یادگاریهای نیکوی ما باشد. فرزندان خردسال امروزمان را برای ایفای رسالت خطیر همسری آماده نماییم.

---

۱. لا تقصر اولادکم علی ادابکم فانهم مخلوقون لزمان غیر زمانکم.

یادمان باشد، فرزندان ما، برای حیات فردای خود اندیشه دیگری دارند، پس بایسته است به فرزندان خود کمک نماییم تا برای ایستادن در جایگاههای خطیر آینده‌شان آماده شوند. در این مهم یقیناً مهم‌ترین، خطیرترین، آرامش‌بخش‌ترین و سرنوشت‌سازترین، جایگاه فردای فرزندانمان، حسن ایفای نقش و رسالت همسری و پدری/ مادری است. پس شایسته و بایسته آن است، فرزندان خردسال، نوجوانان امروزمان را همزمان در کسوت همسری دل‌آرام و آرامشگر ببینیم و در این چشم‌انداز زیبا، برایشان در هر لحظه مطلوب‌ترین الگو باشیم.

برای تحقق این اندیشه سترگ، بایسته آن است خودمان را در سکوی پرافتخار مربیگری، فرزندان امروزمان را با اندیشه متعالی و آینده‌نگر، با کلام پرجاذبه و رفتار آرامشگرانه برای پوشیدن لباس محبوب‌ترین، دل‌آرام‌ترین عروس/ داماد فردا آماده نماییم. یادمان باشد، همیشه فرزندان دل‌آرام، عروس و دامادها و زوجهای آرامشگر و رامشگر در عرصه‌های اجتماعی از بیشترین انگیزه، تلاش و قدرت خلاقیت بهره‌مند می‌شوند.

سزاوار آن است که فرزندانمان را با همه قابلیتهای بالقوه برای پذیرش مسئولیتها و ایفای مهم‌ترین رسالتها در گستره حیات پربرکت ایشان برای آینده نه‌چندان دور آماده نماییم. در این مهم، شایسته است همواره بر این مهم اذعان داشته باشیم که فرزندان ما حق دارند، همواره از حرمت و احترام و تکریم شخصیت برخوردار شوند.

قانون حاکم بر شاکله روانی انسان چنین است که همهٔ انسانها تشویق‌پذیرند و تنبیه‌گریز، تأییدطلب هستند و تکذیب‌گریز، تکریم‌طلب هستند و تحقیرگریز، ترغیب‌طلب هستند و تهدیدگریز، برهمین اساس، ازجمله حقوق فطری کودکان، محبت‌پذیری و تکریم شخصیت و ترغیب آنان است. پیامبر بزرگوار اسلام، صلی‌الله‌علیه‌وآله، می‌فرماید: «اکرموا اولادکم و احسنوا آدابهم یغفر لکم» - «شخصیت» فرزندان خود را تکریم نمایید و آنها را نیکویی تربیت کنید تا مورد رحمت خداوند واقع گردید.

فرزندان ما حق‌دارند، مستقیم و غیرمستقیم، با مشاهدهٔ طبیعی در موقعیتهای مختلف زندگی، همه آئین و مهارتهای همسری را به شایستگی از والدین محبوب خود بیاموزند. فرزندان حق‌دارند به زیبایی رسالتهای خطیر فرزندپروری را از پدر و مادر محبوبشان بیاموزند و همسران محبوب و بلنداندیش، به‌نیکی می‌دانند چگونه باید خانواده، این باغ پرطراوت زندگی‌شان را به‌مثابه یک دانشگاه اثربخش و ماندگار عروس و داماد / مادر و پدرپروری آراسته نمایند، تا فرزندان به شایستگی رسالت و جایگاه خطیر فردای زندگی‌شان را بیاموزند.

آری ازجمله معانی این سخن حکیمانه مولا علی علیه‌السلام که فرمودند: «فرزندانتان را برای آینده تربیت نمایید»، این است که همواره برای فرزندان فرصتی فراهم نماییم که به شایستگی، در فرداهای نه‌چندان دور، در هر جایگاهی که قرار می‌گیرند، در حسن ایفای نقشها و رسالتهای خطیر، به‌ویژه نقش همسری، پرتوفیق و پرنشاط باشند.

اصول مورد توجه در آیین فرزندپروری عاقلانه

۱) همیشه «محبوب» فرزندانمان باشیم

همه بچه‌ها پدر و مادرشان را دوست دارند و به این دوست داشتن می‌بالند و دل می‌بندند، اما همه بچه‌ها دوست دارند که پدر و مادرشان هم همیشه دوست‌داشتنی و محبوب باشند. فرزندان ما دوست دارند و نیاز دارند که از سویدای دل‌شان پدر و مادرشان را دوست داشته باشند. برای حسن تأمین این نیاز فطری و حقوق عاطفی، بایسته است، ما، یعنی پدر و مادر، همواره محبوب دل فرزندانمان باشیم. اگر محبوب فرزندانمان شدیم، باور داشته باشیم که با ما راز دل می‌گویند و بیشترین صمیمیت را با ما خواهند داشت. کودکان و نوجوانانی که در ذهن و اندیشه‌شان پدر و مادرشان از بیشترین محبوبیت برخوردارند، بیش از دیگر همسالان خود از آرامش روانی برخوردار بوده و از بیشترین انرژی روانی و قدرت خلاقیت بهره‌مند می‌باشند[1]. نوجوانانی که والدین خود را محبوب‌ترین خود می‌دانند، همواره دوست دارند بیشترین اوقات را در کنار ایشان و در همه سفرها همراهشان باشند.

بایسته آن است که همواره تلاش نماییم ضمن پرهیز از زبان منت و توقع و گله، همدیگر را نزد فرزند محبوب نماییم. ازجمله رسالتهای زوجهای فهیم و آرامشگر آن است که یکدیگر را در نزد فرزندان بیش‌ازپیش محبوب نمایند. بدون تردید، هرگونه گله و انتظار از همسر ـ ولو ظاهراً به حق ـ محبوبیت والدین را نزد فرزندان کاهش می‌دهد.

۲) اذعان بر محبت‌پذیری فرزندان

پدرها و مادرها به‌ویژه آنانی که در دیار غربت زندگی می‌کنند، شایسته و بایسته است همواره باور داشته باشند که فرزندان ایشان همانند همه کودکان و نوجوانان و بزرگسالان در گستره هستی:

- محبت‌پذیرند و اخم‌گریز،
- تکریم‌طلب‌اند و تحقیرستیز،
- تأییدطلب‌اند و تکذیب‌گریز،
- ترغیب‌پذیرند و تهدیدگریز،
- تشویق‌طلب‌اند و تنبیه‌گریز،

مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری را با همسر و فرزندانمان تجربه کنیم. این معنا در دیار غربت، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، از کلام ناروا و تکذیب و تحقیر ایشان بپرهیزیم. بچه‌ها همیشه به تأیید و تشویق و تکریم والدین خود نیازمندند. از هر فرصت کوچکی برای تأیید و تکریم شخصیت آنها و ترغیب ایشان

۱. در این ارتباط یعنی در رابطه محبوبیت والدین با میزان خلاقیت فرزندان، چندین پایان‌نامه و رساله پژوهشی به راهنمایی مولف انجام پذیرفته است، همه یافته‌ها حکایتگر این واقعیت است که دانش‌آموزانی که والدین خود را محبوب‌ترین می‌دانند از آرامش و قدرت خلاقیت بیشتری برخوردارند.

بـــه فعالیتهای مطلوب و هدفمند بهره‌گیریم. فرزندانی که مورد تأیید و تکریم قرار می‌گیرند، با بالاترین احساس خودارزشمندی و اعتمادبه‌نفس قوی از بیشترین ظرفیت هوشی خود بهره می‌گیرند و توفیقات تحصیلی زیادی کسب می‌کنند و شخصیت ایشان بستر خلاقیت و نوآوری می‌شود.

۳) باور بر آرامش‌طلبی فرزندان

بچه‌های ما فوق‌العاده به آرامش و امنیت درون نیاز دارند. تردید و تعارض و دوگانگی احســـاس در فرزندان، ناامنی درونی آنها را افزایش می‌دهد و شـــخصیت در حال رشـــد و تحول ایشان را دچار تزلزل می‌سازد.

بـــدون تردید نیاز به آرامـــش روان و امنیت درون در فرزندان به‌ویـــژه در دیار غربت که اضطراب و پریشانی روانی و افسردگی به‌طور فزایندهای حاکم است، بسیار مهم و حیاتی است. برای ایجاد و تقویت آرامش روانی در فرزندان شایسته است همواره در تعامل با ایشان:

- مثبت‌اندیش باشیم؛
- امیدبخش و امیدآفرین باشیم؛
- اهل عفو و گذشت باشیم؛
- خیرخواه و خیرآفرین باشیم؛
- اهل صلح و صفا و تألیف قلوب باشیم؛
- ساده و بی‌تکلف باشیم؛
- گشاده‌رو و متبسم باشیم؛
- متواضع و دل‌آرام باشیم؛
- اهل تلاش و تلاش - مدار باشیم؛
- اهل توکل باشیم؛

به تلاش فرزندان بها دهیم و انگیزه تلاش ایشـــان را بیشـــتر کنیم و نتیجه‌گرا و نمره‌گرا و کمال‌زده نباشیم. نتیجه را به خداوند مهربان واگذار نماییم، به فرزندانمان کمک کنیم همیشه با خودشان رقیب باشند و با دوستان و همکلاسیهایشـــان رفیق باشند، چراکه احساس رقابت با دیگران زمینه اضطراب و حسادت و ناامنی را فراهم می‌سازد.

۴) واژه‌های انضباطی را کم کنیم

شایســـته و بایسته آن است همواره در تعامل با همسر و فرزندان به‌ویژه در دنیای غربت، از واژه‌های آمرانه و ناظمانه، کلمات حاکمانه و واعظانه کمتر استفاده کنیم و یاد بگیریم که در محاورات خانوادگی همیشـــه از گل‌واژه‌هایی که نشـــانی از روابط رفیقانه و صمیمانه و شفیقانه دارند و پیوندهای عاطفی را غنی‌تر می‌سازند، بهره بگیریم.

۵) ویژگیهای تحولی فرزندان را در نظر بگیریم

همواره در تعامل با فرزندان بایســـته است توجه داشته باشیم که کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی اغلب در «حال» زندگی می‌کنند، از این‌رو شایســـته است با ایشان به زبان حال و امروز سخن بگوییم و از زبان تهدید و تنبیه بپرهیزیم. بچه‌های خردسال پیش‌دبستانی و دبستانی سخت به توجه و محبت و حمایت بزرگسالان محبوب، پدر و مادر و معلم نیازمندند و بدون همراهی و چتر حمایتی ایشان، بازیها برایشان لذت چندانی ندارد. بچه‌ها معیارهای ارزشی و صوابها را از بزرگ‌ترهای محبوب می‌آموزند و آنها را ملجأ و مرجع می‌دانند.

نوجوانـــان و جوانـــان اغلب در افقهای دورتر ســـیر می‌کنند و به فردا و فرداهایی زیبا و خوشـــایند می‌اندیشـــند، پس به هنگام سخن گفتن با ایشـــان سعی کنیم با مثبت‌اندیشی از موهبت امیدبخشی و امیدآفرینی بیشترین بهره را بگیریم. نوجوانان و جوانان به الگوهای بزرگسالی که به ایشان امید می‌بخشند و انگیزه تلاش آنها را مضاعف می‌سازند، بسیار اعتقاد دارند. یادمان باشد که جوانان و نوجوانان به دوستان خود بیشترین بها را می‌دهند و از معاشرت با دوستان همدل و یکرنگ و صمیمی نشاط می‌یابند و لذت می‌برند. از روابط آمرانه و حاکمانه و واعظانه گریزان‌اند. پس شایسته و بایسته است پدرها و مادرها به‌ویژه در دیار غربت بهترین و صمیمی‌ترین دوست فرزندان نوجوان خود باشند. معیار و نشانه‌های چنین توفیق دوستی در آن است که فرزندان نوجوان و جوان ما با ما صمیمانه و صادقانه سخن بگویند و آن‌چنان به ما اعتقاد و اعتماد داشته باشند که همه رازشان را با ما بگویند و اگر بخواهند به سفری بروند و با کسی همراه و هم‌اتاق و هم‌غذا باشند، آن «کس» ما باشیم و این حاصل نمی‌شود مگر با استمرار پیوندهای دوستی بین والدین و فرزند نوجوان ایشان.

۶) همیشه اولویت توجه با فرزندان بزرگ‌تر است

شایسته و بایسته آن است که همواره توجه داشته باشیم که اصل ارشدیت عاطفی و منطقی در حریم خانواده حاکم باشد. یادمان باشد که فرزند بزرگ‌تر خانواده، دختر یا پسر جایگاه قابل‌توجهی در خانواده دارد. اغلب فرزند بزرگ خانواده بر این باور و احساس است که نزدیکی بیشتری به والدین دارد و نسبت به فرزندان بعدی از سابقه تعاملی بیشتری برخوردار است.

در مورد فرزندان دوقلو نیز، شایســـته و بایسته آن است فرزندی که چند لحظه یا دقایقی زودتر پای به عرصه حیات نهاده است، به‌عنوان فرزند ارشد تلقی شود و رابطه والدین و دیگر فرزندان خانواده با وی با عنایت به‌جایگاه و منزلت ارشدیت تدبیر و تنظیم شود.

رگه‌های حســـادت می‌تواند با بارداری و تولد فرزند دوم آغاز شود، از همین‌رو، بایسته و شایسته آن است که آمادگی عاطفی و روانی لازم در فرزند اول برای پذیرش روانی نوزاد جدید از مدتها قبل به شیوه مطلوب فراهم شـــود. مادران فهیم تلاش می‌کنند همیشـــه از پنجره وجود فرزند اول به نوزاد تازه‌وارد بنگرنـــد و تا حد امکان با نظر، همدلی و همراهی و همیاری فرزند اول به نیازهای زیســـتی و عاطفی و

شـــناختی نوزاد پاسخگو باشند. برای مثال هنگامی‌که با فرزند خردسال خود در تعامل خوشایندی قرار دارند، در حال بازی یا صحبت هســـتند یا باهم مشـــغول کشیدن نقاشی‌اند چنانچه نوزاد از خواب بیدار شده و به دلیلی صدای گریه‌اش به‌گوش می‌رسد، بهتر است مادر اندکی تأمل کرده و صبوری پیشه کند و پیونـــد عاطفی‌اش را به ناگهان با فرزند اول، اما خردســـالش قطع نکند، به او بگوید «بریم ببینیم چرا گریه می‌کند؟ شاید گرسنه است، شاید باید پوشکش عوض شود؟ شاید هم حوصله‌اش سر رفته است؟ پسرم/ دخترم برو وسایلش را بیار پوشک او را عوض کنیم، بیا با هم پاهایش را آرام بشوییم».

بدون تردید با این روش اساســـی و مشارکت دادن فرزند اول در رسیدگی به نیازهای نوزاد، احساس خود ارزشـــمندی در وی تقویت شـــده و از بروز حس حسادت پیشگیری می‌شود. بدیهی است بهتر آن اســـت که در تهیه لوازم موردنیاز نوزاد و خرید البسه و غیره برای او، با فرزند اول (ولو کودک خردسال) مشورت و با نظر او اقدام شود.

پرواضح اســـت به‌موازات بزرگ‌تر شـــدن فرزندان توجه به‌جایگاه فرزند ارشد و ضرورت و اولویت تعامل با وی اهمیت بیشـــتری می‌یابد. برای مثال هنگامی‌که پدر وارد منزل می‌شـــود، ممکن اســـت فرزند خردســـال با کشـــش عاطفی و هیجان بیشتر تلاش کند در آغوش پدر قرار گیرد و فرزند بزرگ خانواده که اینک پانزده‌ســـاله است، در اتاقش مشـــغول مطالعه یا کار دیگری باشد و آمادگی عاطفی لازم را در نشان دادن احساس و هیجان عاطفی مانند خواهر یا برادر خردسالش نداشته باشد، از این رو در این شـــرایط اگر پدر مدتها با فرزند کوچک‌تر مشغول باشد و اعتنای چندانی به فرزند بزرگ نکند، به‌تدریج شاهد رویش حس حسادت فرزند بزرگ نسبت به برادر/ خواهر کوچک‌ترش بوده و پیوندهای عاطفی پدر با فرزند بزرگ‌تر نیز کمرنگ می‌شود. از این رو، شایسته و بایسته آن است هنگامی‌که پدر وارد منزل می‌شود، پس از تعامل خوشایند و آرامشگرانه لازم با همسرش، با حداقل توجه به احساس عاطفـــی و رفتارهای هیجانی فرزند یا فرزندان کوچک‌تر، اول با فرزند بزرگ‌ترش ارتباط عاطفی برقرار کنـــد و اگر چیزی بـــرای خانه یا هدایایی برای بچه‌ها تهیه‌کرده اســـت، آن را به فرزند بزرگ بدهد تا او بیـــن برادران و خواهرانش توزیع کند. با این روش نه‌تنها از پدیدآیی حس حســـادت بین فرزندان پیشگیری می‌شود، بلکه احساس خود ارزشمندی در فرزند بزرگ‌تر تقویت شده و روابط عاطفی پایدار و رفتار حمایتی توأم با گذشـــت و ایثار از طرف فرزند بزرگ نســـبت به کوچک‌ترها پدیدار می‌شـــود. هنگامی‌که همه اعضای خانواده با هم در کنار ســـفره غذا نشسته‌ایم، شایسته آن است زمانی که پدر یا مادر می‌خواهد در بشـــقابهای همه اعضای خانواده غذا بگذارد، پس از آنکه اول در بشـــقاب همســـر غذای مناســـب می‌گذارد، توزیع غذا را از فرزند بزرگ‌تر آغاز می‌نماید و نه فرزند یا فرزندان کوچک‌تر! ولو اینکه بچه‌های کوچک اندکی بی‌صبری نشان دهند.

شایســـته و بایسته آن اســـت که هرگز فرزند بزرگ خانواده را در حضور فرزند یا فرزندان کوچک‌تر ســـرزنش و تحقیر نکنیم و برخی از استعدادها، پیشرفتهای تحصیلی یا مهارتهای اجتماعی قابل‌توجه و

تقدیر فرزندان کوچک‌تر را به رخ ایشان نکشیم، به سخن دیگر، در حضور فرزند بزرگ‌تر مرتب فرزندان کوچک‌تر را مورد تعریف و تمجید قرار ندهیم.

رفتار عادلانه والدین با فرزندان زمانی می‌تواند تحقق یابد که انتظار ما از فرزندانمان به‌اندازه ظرفیت هوشی و توان‌زیستی آنان باشد و همواره به تلاش ایشان بها دهیم و نه‌فقط به حاصل کار آنان. به سخن دیگر، بایسته آن است که نمره‌گرا نباشیم، بلکه تلاش - مدار باشیم.

به‌طورکلی، بچه‌های دوم خانواده شرایط بهتری را در دوران بارداری مادر تجربه می‌کنند و اغلب با وزن به نسبت بیشتری دنیا می‌آیند و بستر مطلوب‌تری برای رشد ظرفیت هوشی و مهارتهای کلامی و تحصیلی ایشان فراهم می‌شود. از این‌رو با عنایت به‌مراتب مذکور، والدین بصیر و فهیم برای ایجاد حس همدلی و رفاقت و تقویت پیوندهای دوستی و مودت بین فرزند بزرگ‌تر و خواهر یا برادران کوچک‌تر و پیشگیری از بروز حسادت، در همه شرایط تأیید و تشویق و تکریم فرزند بزرگ‌تر را موردتوجه قرار می‌دهند و ترغیب و تشویق کوچک‌ترها را با همدلی و هم‌زبانی فرزند بزرگ‌تر همراه می‌سازند.

۷) رابطه فرزندان خانواده را بر اساس محبت و تکریم متقابل بنا سازیم

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، هنگامی‌که ارشدیت فرزند اول مورد تأیید و تأکید قرار می‌گیرد، به‌تدریج شاهد تقویت احساس خود ارزشمندی فرزند اول و بزرگ‌تر خانواده می‌شویم و محبوبیت وی ازنظر فرزندان کوچک‌تر افزایش می‌یابد. این امر اولین گام در برنامه‌ریزی، تنظیم و هدایت روابط محبت‌آمیز فرزندان تلقی می‌شود.

نکته شایان‌ذکر دیگر، مسئله تک‌فرزندی است، باید توجه داشت که بودن فقط یک فرزند در خانواده، کاملاً طبیعی، معمول است و هرگز جای کمترین نگرانی نیست. بدیهی است، چنانچه برای همسران دل‌آرام و همسفران تا بهشت، مقدور و میسور باشد، با عنایت به جوانی سن زیستی مادران نسبت به دهه‌های قبل و آمادگی روانی زوجین، فرزندآوری بیشتر، با اندیشه متعالی فرزندپروری، می‌تواند امری معقول و پرثواب باشد. درهرحال، لازم است تک‌فرزندها با حمایت والدین، از تجارب خوشایند محشور بودن با دیگر بچه‌های هم‌سن‌وسال بیشتر برخوردار شوند. تک‌فرزندها اغلب همانند چند فرزندها از رشد و تحول مطلوب شخصیت بهره‌مند می‌شوند و تعامل کلامی قابل‌توجه و پیوندهای عاطفی و اجتماعی تک‌فرزندان با والدین و بزرگسالان محبوب در رشد کلامی و مهارتهای اجتماعی آنان به‌نحو مطلوب موثر است.

۸) حاکمیت حقوق عاطفی فرزندان در خانواده

والدین فهیم و بصیر، نیک می‌دانند که حاکمیت حقوق عاطفی فرزندان در کانون خانواده فوق‌العاده ارزشمند و حیاتی است. حاکمیت حقوق عاطفی فرزندان در بوستان خانواده با اکسیر محبت، مطلوب‌ترین

شـــرایط رشـــد عاطفی و تحول مطلوب شـــخصیت فرزندان را فراهم می‌نماید. به‌طور خلاصه، در اینجا، به چندین نکته مهم و اساسی در قلمرو حقوق عاطفی اشاره می‌گردد:

- فرزندان، حق‌دارند در خانواده پر از لطافت با گل‌واژه‌های محبت و با والدین دل‌آرام و پر عطوفت زندگی کنند.
- بچه‌ها حق‌دارند پدر و مادرشـــان را دوست داشته باشند و حق‌دارند پدر و مادرشان محبوب و دوست‌داشتنی باشند.
- بچه‌ها حق‌دارند همواره براین باور باشـــند که مادرشـــان محبوب دل پدرشان است و پدرشان محبوب دل مادرشان است.

بدون شک، حسن تأمین چنین حقوق زیبای عاطفی آرامش فرزندانمان را بیشتر می‌نماید، وجودشان را از هرگونه تعارض روانی پاک می‌کند و زمینه تحول مطلوب و بایســـته و شایســـته شـــخصیت آنان را به‌شایستگی فراهم می‌نماید.

۹) فرزندانمان را با خویشان و آشنایان محبوب محشور کنیم

برای تقویت نگرشـــهای خوشایند و تعاملات مطلوب اجتماعی، بایسته و شایسته آن است که تلاش نماییم تا آنجا که مقدور است با آن دسته از خویشان و آشنایانی که از بیشترین درجه محبوبیت برخوردار می‌باشـــند بیشتر محشـــور نماییم. هرقدر که فرزندانمان در دیدارهای خانوادگی، در مهمانیها و سفرها، با انســـانهای والا، دل‌آرام، گشـــاده‌رو، مثبت‌اندیش، پرانگیزه و امیدآفرین، مؤمن و موفق، محشور شوند، از شخصیت متعالی‌تر، انگیزه تلاش بیشتر و موفقیتهای روزافزون برخوردار خواهند بود.

۱۰) برای رابطه پدرها و پسرها، مادرها و دخترها، بهای ویژه‌ای قائل شویم

پسرها به شخصیت پدر و نحوه تعامل و ارتباط با مادر فوق‌العاده توجه دارند و دخترها به نگاه و نگرش مادر به منش و رفتار پدر بیشتر می‌نگرند و مستقیم و غیرمستقیم از او می‌آموزند که با همسر آینده خود چگونه می‌توانند رابطه مؤثر و آرامشگرانه‌ای داشته باشند.

هنگامی‌که پســـرها از نگرش خوشـــایند پدرشـــان به منش و رفتار آرامشـــگرانه مادر اطمینان پیداکرده و احســـاس رضامندی قلبی زوجیت را در نگاه و کلام پدر مشاهده می‌کنند، آرزو می‌کنند در آینده با دختری ازدواج کنند که منش و شـــخصیت آرامش‌بخش و رفتار خوشـــایند و نوازشگرانه همسری را همچون مادرشان داشته باشد. دخترها نیز آرزو می‌کنند در آینده با پسری ازدواج کنند که منش پـر از محـبت و عطوفـت و منطق و استـواری و آرامش‌آفـرین پدرشـان را داشتـه باشنـد. برای دخترها احســـاس رضامندی همسری و وجود چهره متبســـم و همیشه گشاده و دل‌آرام مادر بسیار مهم است.

در این مهم ، به اختصار به چند نکته کوتاه اشاره می‌شود:

- مادرها حق دارند همسرشان در همه موقعیتها، در حمایت و همدلی با همسر و مادر فرزند یا فرزندانشان سخن بگوید و همواره با تکریم و محبت، به‌ویژه نزد فرزندان علی‌الخصوص فرزندان دختر از ایشـــان یاد کند، به گونه‌ای که میزان محبوبیت مـــادر نزد فرزندان، به ویژه فرزندان دختر غنی‌تر گردد.
- پدرها حق دارند همسرشان در فرصتها و موقعیتهای بایسته، در حمایت و همدلی و همراهی با همسر و پدر فرزند یا فرزندانشان سخن بگوید و همواره با تکریم و رفتار پرمحبت، به‌ویژه در حضور فرزندان، علی‌الخصوص فرزندان پسر، از ایشان یاد کند، به گونه‌ای که میزان محبوبیت پدر نزد فرزندان به‌ویژه فرزندان پسر غنی‌تر گردد.

بـــدون تردید، همانندی و دلبســـتگی مطلوب دخترها با مادر محبوب و پســـرها با پدرمحبوب فوق‌العاده ارزشمند و غنیمت معنوی و اخلاقی است. پیوندهای ناگسستنی عاطفی فرزندان با پدر و مادرشان، در جهان امروز موهبت بس سترگی است.

منابع

REFERENCES

قرآن‌کریم. (۱۳۹۵). ترجمه ناصر مکارم شیرازی. قم: انتشارات دارالقرآن‌الکریم.

افروز، غلامعلی. (۱۳۸۵). *مباحثی در روانشناسی و تربیت کودکان و نوجوانان*. انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چاپ دوازدهم.

ـــــــــــــــ. (۱۳۹۳). *مبانی روان‌شـــناختی خانواده و رابطه زن و شـــوهر با تاکید بر حقوق عاطفی متقابل*. انتشارات مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت.

ـــــــــــــــ. (۱۳۹۵). *ازدواج در آیینه ســـن زیســـتی و روانی و فرزندآوری بعد از ۴۵ سالگی*. انتشارات مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت.

ـــــــــــــــ. (۱۳۹۵). *مبانی روان‌شناسی تحکیم خانواده در غربت*. انتشارات دانشگاه تهران.

ـــــــــــــــ. (۱۳۹۶). *روان‌شناسی رابطه‌ها*. انتشارات دانشگاه تهران، چاپ هفتم.

ـــــــــــــــ. (۱۳۹۷). *روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری*. انتشارات دانشگاه تهران، چاپ چهارم.

ـــــــــــــــ. (۱۳۹۷). *روان‌شناسی تربیتی کاربردی*. انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چاپ یازدهم.

ـــــــــــــــ. (۱۳۹۸). *روان‌شناسی خانواده: همسران برتر*. انتشارات سازمان مرکزی اولیا و مربیان، چاپ دهم.

افروز، غلامعلی و حسنی‌راد ، مرجان. (۱۳۹۶). *پرورش فرزند هوشمند*. انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چاپ دوم.

امینی، ابراهیم. (۱۳۸۲). *اسلام و تعلیم‌وتربیت*. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۵). *زن در آیینه جلال و جمال*. انتشارات مرکز نشر اسرا.

رسولی محلاتی، سید هاشم. (۱۳۹۰). *چهل حدیث*. انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

سازمان بهداشت جهانی. (۲۰۱۸) *گزارش سالیانه*.

نهج‌الفصاحه. (۱۳۷۵). ترجمه ابوالقاسم پاینده. انتشارات جاویدان.

Berryman, J. (2015). *Older mothers: Conception, pregnancy and birth after 35.* Rivers Omar Press.

British Pregnancy Advisory Service. (2018). London, UK.

UK, Office for National Statistics. (2016). *Older Mothers Pregnancy in UK.*

WHO. (2019). *World Book Report on Health and Pregnancy*.

Quarterly Journal of
Family and Research

Smart Childbearing and Wise Parenting (Futuristic)

G. A. Afrooz, Ph.D.[1]

Abstract

Marriage is the most popular buzzword in the world. Marriage is the most beautiful opportunity for husband and wife to caress each other. Marriage is a covenant of a loving and merciful relationship with a peaceful spouse. Marriage is the natural need of human beings over the ages and generations, and childbearing is an emotional need, reconciliation, and the hope for the creation of peaceful couples and a social need. The ultimate goal of marriage is to achieve lasting peace and experience true happiness. Man has two primary sources of peace: remembering God and living with a peaceful and comforting spouse. The family is the center of loved ones and the best foundation for the mutual caress of husbands and wives. In fact, a peaceful husband and wife have the right to benefit from the gift of healthy, intelligent children and consider their lives refreshing and glorious. The requirement of intelligent childbearing is biological, cognitive, and psychological preparation and choosing the right time for conceiving the bud of a child. Based on the national research and professional experiences of the author, if the second trimester of pregnancy of dear mothers is in the summer season, the child will benefit from the needed oxygen and nutrition more. The main psychological foundations of wise childbearing are to prepare our children to fulfill their individual, marital, and social missions well, to consider the family as a school for the bride and groom, and to consider ourselves as future-loving educators. In this vital matter, the best educational method should be presented. Indeed, the most effective learning method is observation-based learning and parents could be the best educational model for children.

Keywords: **marriage, intelligent childbearing, wise parenting (future-oriented), education, observation-based learning**

Date received: Sept. 19, 2023 **Date accepted:** Feb. 27, 2024

1. Distinguished Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.
E-mail: afrooz@ut.ac.ir