



مرکز مشاوره

۲۵

# خست اول



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

شماره بیست و پنجم ■ سال دوم ■ اسفند ماه ۱۴۰۱



خست اول ماهنامه‌ای در زمینه  
ازدواج و خانواده است که در این  
شماره به «فرزند آوری»  
می‌پردازد و هر ماه با موضوعاتی  
جدید در دسترس شما خواهد بود.

## فرزند آوری

فرزند آوری همواره یکی از کارکردهای مهم خانواده بوده است. کاهش مشکلات فرهنگی، رفع نیازهای عاطفی والدین، افزایش نیروی انسانی در جامعه، جلوگیری از پیری زودرس، نشاط و شادابی جامعه و خانواده، رضایت خاطر و کارآمدی خانواده، رشد استعداد و بهبود زندگی و تقویت پیوندهای اجتماعی از نتایج و آثار مهم فرزند آوری و فرزند پروری می‌باشد. از آنجا که تولد فرزند یکی از شیرین‌ترین اتفاقاتی است که در زندگی مشترک یک زوج پیش می‌آید، تداوم این شیرینی مستلزم آگاهی و آمادگی والدین برای فرزندآوری است. فرزند آوری یک تحول اساسی در زندگی زوجین محسوب می‌شود و عدم آمادگی از این مرحله زندگی موجب می‌شود که زوجین نتوانند از تجربه والد شدن بهره کافی را ببرند. فرزندآوری و فرزند پروری یک فرایند رشدی است که اگر با آمادگی و آگاهی مستمر همراه باشد نتایج مؤثری در منظومه خانواده و جامعه خواهد داشت.

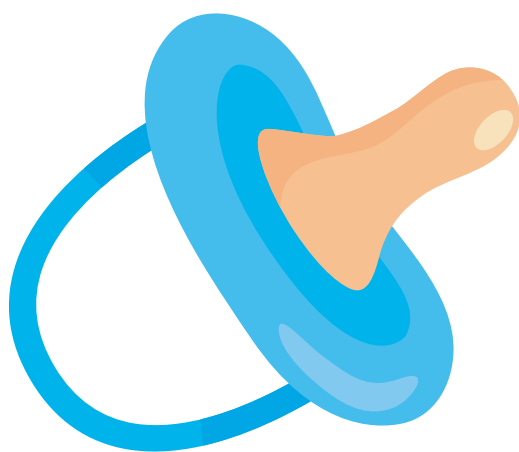
## آمادگی چیست

بلومر، آمادگی را به عنوان حالت و تمایلی در نظر می‌گیرد که در پس اعمال فرد قرار دارد و با آگاهی از وضعیت آمادگی فرد، می‌توان نوع اعمال آن را پیش‌بینی کرد. آمادگی برای فرزند آوری به عنوان ارتقای توانایی مقابله و مواجهه در نظر گرفته شده است که نظام‌های خانوادگی را در جهت مواجهه و انطباق با مسائلی که در زمینه فرزند آوری و فرزند پروری به وجود می‌آید، حمایت و پشتیبانی می‌کند. در واقع آمادگی برای فرزند آوری، فرایند به اشتراک‌گذاری اطلاعات با زوجین متقاضی فرزند آوری است که بتوانند با درک تجارب موجود و بررسی دقیق ابعاد فرزند آوری برنامه‌ریزی لازم را داشته باشند.

## ضرورت آمادگی برای فرزند آوری زوجین

با توجه به توضیحات فوق، آمادگی زوجین برای فرزند آوری یک ضرورت است، چراکه موجب می‌شود که زوجین یک نگاه واقع‌گرایانه به فرزند آوری پیدا کنند و با مسائل، نقش‌ها، بازتعریف نقش‌ها، مسئولیت‌های والدگری و ... آشنا شوند و همچنین با برنامه‌ریزی، گام‌های محکم و استوارتری برای روابط خود با یکدیگر و همچنین با کودک

بردارند و میزان احتمال خطا را در این فرایند کمتر کنند و از مزایای رشدی فرزند آوری به نحو احسن برخوردار شوند و خود را برای تغییرات، محدودیت‌ها و مواجهه با مسائل والدگری آماده کنند. عدم آمادگی و آگاهی برای فرزند آوری در ابعاد مختلف روان‌شناختی، جسمی و اجتماعی تأثیرات غیرقابل جبرانی خواهد گذاشت. آمادگی، از نتایج پیش‌بینی محسوب می‌شود که میزان خطا در مسائل مختلف را کم می‌کند بشر همواره کوشیده است که شرایط آینده را برای خود قابل پیش‌بینی کند، چرا که پیش‌بینی شرایط، موجب آمادگی می‌شود. آمادگی برای تغییرات قابل پیش‌بینی انسان را آماده مواجهه با تغییرات و مسائل مختلف می‌نماید اما به هر حال این نکته قابل ذکر است که پیش‌بینی و آمادگی هرگز کامل و بدون نقص نخواهد بود و اگر توانایی مدیریت هیجانات و رفتارها در خانواده وجود داشته باشد خانواده آمادگی فرزند آوری را خواهد داشت.



## تغییر وضعیت زندگی زوجین

فرزندآوری یا گسترش خانواده مهم‌ترین نقطه عطف در چرخه زندگی خانوادگی است. قبل از فرزندآوری، رابطه زوجین به اندازه کافی سازمان‌یافته نیست و نقش هر یک از طرفین انعطاف بیشتری دارد و قابل جا به‌جایی است. ساختار خانواده بدون فرزند طوری است که می‌توان برای مسائل گوناگون راه‌حل یا تصمیمات فوری گرفت. به‌عنوان مثال زوجین در لحظه می‌توانند برای رفتن به مهمانی، خرید، سینما، رستوران و ... برنامه‌ریزی و اقدام کنند. اما زمانی که فرزندی به خانواده اضافه می‌شود، تمامی تصمیمات زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد حتی زمان خوردن، خوابیدن، استراحت کردن و ...

بعد از فرزندآوری و والد شدن، هر تصمیمی و عملی می‌بایست با شرایط عضو جدید خانواده مطابقت پیدا کند. اضافه شدن نفر سوم، تأثیرات عمیقی بر رابطه زن‌اشویی زوجین و میزان کارهای منزل می‌گذارد به طوری که در بسیاری از موارد میزان رضایت از رابطه کاهش می‌یابد. علاوه بر این، تولد فرزند به‌عنوان یک نقطه عطف کلیدی در زندگی والدین می‌تواند روی شغل، کارهای منزل و فعالیت‌های مربوط به نگهداری فرزند تأثیرگذار باشد و این اثرگذاری ممکن است چند سال ادامه داشته باشد.



## تغییر نقش زوجین به والدگری

با ورود به این مرحله تغییرات متعددی در عملکرد روانی-اجتماعی مرد و زن ایجاد می‌شود. یکی از مهم‌ترین پیچیدگی‌ها و مشکلات این مرحله، انتقال از نقش و هویت همسری به والدینی است. ضرورت تغییر برای ایجاد سازگاری با عضو جدید می‌تواند بر جنبه‌های متفاوتی از روابط زناشویی تأثیرگذار باشد. با ورود کودک به زندگی، زوجین علاوه بر حفظ نقش زناشویی خود، نقش والدگری را نیز بر عهده خواهند گرفت. یکی از تکالیف مهم پدر و مادر جدید، یکپارچه کردن روابط جدیدشان با کودک و روابط قبلی‌شان با یکدیگر است. شکل‌گیری هویت مهم‌ترین وظیفه رشدی این مرحله است. هویت، سازه‌ای خودساخته است در دو بعد زمان و مکان به فرد، ثبات و استمرار می‌بخشد و علاوه بر اینکه پیشرفت‌های روانی، اجتماعی و بهزیستی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، او را برای هدایت و مراقبت نسل بعد توانمند می‌سازد. رشد و گسترش خودپنداره فقط از طریق اضافه کردن و یا جذب کردن یک هویت جدید صورت نمی‌گیرد بلکه زمانی اتفاق می‌افتد که فرد با سازمان‌دهی مجدد سایر هویت‌هایش، اجازه دهد یک هویت جدید به صورت یکپارچه به ساختار کلی هویت اضافه شود. علاوه بر این به دنبال انتقال نقش همسری به والدینی، زوجین در مرحله صعود نسلی قرار می‌گیرند و می‌بایست از نسل بعد مراقبت



کنند. همچنین سایر اعضای مرتبط با خانواده هم یک مرحله به بالا می‌روند، یعنی خواهر و برادرهای زوجین نقش عمه، خاله، دایی و عمو ... می‌گیرند و یک نوع تجدید سازمان رخ می‌دهد. یکی از چالش‌هایی که زوجین به‌خصوص مادران با ورود عضو جدید با آن روبرو می‌شوند تغییرات ایجادشده در برنامه زمانی آن‌هاست.



## تغییرات در برنامه زمانی

ورود عضو جدید موجب می‌شود زوجین به (خصوصاً زن) به دلیل وابستگی نوزاد به مادر و همچنین ارضای نیازهای بیشتر توسط مادر) وقت بیشتری را برای کارهای خانواده صرف کنند و میزان اوقات فراغت و فعالیت‌های مشترک با همسرشان کاهش یابد و همچنین زمان کمتری برای رسیدن به کارهای خارج از منزل یا فعالیت‌های اجتماعی که سابقاً انجام می‌دادند، دارند. یک ذهنیت اشتباه که در ذهن بعضی از والدین به خصوص مادرانی که فعالیت‌های متعددی داشتند رخ می‌دهد این است که از فعالیت‌های مهم جا مانده‌اند و وقتشان به بطالت می‌گذرد، در صورتیکه مرحله والد شدن یک فرایند رشدی است و این آگاهی مهم است که در زمانی که وقت بیشتری صرف خانواده می‌کنند باز هم در حال انجام فعالیت مهم اجتماعی هستند و بسیار نقش کلیدی و مهمی را در جامعه ایفا می‌کنند و تلاش برای هر چه بهتر ایفا کردن این نقش اثرات شگفتی را ابتدا در والدین سپس در جامعه خواهد گذاشت. ضمن اینکه زمانی که برای فرزند پروری اختصاص داده می‌شود به وسعت اثرگذاری والدین در جامعه کمک می‌کند و می‌توان گفت ما بیشترین اثرگذاری خود را می‌توانیم در نقش والدگری ببینیم.



## مشارکت در مسئولیت‌های مرتبط با فرزند پروری:

هر یک از زوجین مسئولیت‌هایی در ارتباط با نگهداری فرزند دارند. اگر تمام مسئولیت نگهداری از فرزند بر عهده یکی از والدین قرار بگیرد، والد درگیر دچار فرسودگی می‌شود و نمی‌تواند هیچ‌یک از مسئولیت‌های خود را به‌درستی انجام دهد. نگهداری از نوزاد تمام وقت او را به خود اختصاص می‌دهد و او نمی‌تواند به سایر نقش‌های خود به‌خصوص همسر بودن توجه کافی داشته باشد و احساس تنهایی زیادی را تجربه خواهد کرد و همین امر موجب سردی در روابط زوجین می‌شود. در صورتیکه درگیری هر دو والد در نگهداری از فرزند، پیوند آن دو را قوی‌تر می‌کند و هیچ‌یک از طرفین احساس تنهایی نخواهند کرد. درست است که نقش‌هایشان به‌عنوان همسر با سابق متفاوت می‌شود، اما مشارکت در امر بچه‌داری پیوند آن‌ها را با یکدیگر و همچنین با کودک قوی‌تر می‌کند. همکاری زوجین با یکدیگر احساس درک متقابل را در آن‌ها ایجاد می‌کند و موجب صمیمیت آن‌ها می‌شود و در این شرایط امکان رشد متقابل فراهم خواهد شد.

## تمرین صبوری:

با توجه به مسائلی که بیان شد حضور فرد جدید و تغییر در شیوه‌های مختلف زندگی صبوری زیادی را می‌طلبد. برای تصمیم‌گیری در هر امری می‌بایست فرد جدید را در نظر گرفت. حتی زمان خواب و بیداری، مدت‌زمان خواب، زمان غذا خوردن، مهمانی رفتن، ارتباط با دوستان و اقوام، رابطه جنسی و ... همگی تحت تأثیر فرد جدید قرار خواهند گرفت در صورتی که قبل از تولد فرزند به این شکل نبود. بنابراین این تغییرات مستلزم صبوری است. لازم است زوجین این تغییرات را بپذیرند و انتظارات خود را از یکدیگر بر اساس این تغییرات تنظیم کنند. یکی از مهم‌ترین کارهایی که در گذر از چرخه‌های زندگی می‌بایست رعایت شود انطباق‌پذیری بر اساس شرایط است. اینکه زوجین شرایط را درک کنند و انتظارات خود را نسبت به یکدیگر بر اساس شرایط تازه به وجود آمده باز تعریف کنند. اگر در مراحل مختلف گذار زوجین و خانواده بدون تغییر باقی بمانند و انطباق‌پذیری نداشته باشند، منظومه خانواده دچار مشکل اساسی خواهد شد.

## سهم‌گذاری در والد شدن:

امر فرزند آوری یک فرایند رشدی است به شرطی که هر یک از زوجین از سهم خود در والد گری و همچنین همسر بودن در کنار والد گری آگاه باشند و به جای حق‌خواهی تمرکز خود را روی سهمی که در این فرایند رشدی دارند بگذارند. در هر یک از ابعاد آمادگی برای فرزند آوری بخش سهم گذار بودن هر والد بسیار حائز اهمیت است. اینکه هر زوج به تناسب مسئولیت‌ها و شرایط تازه به وجود آمده بر مسئولیت خود تمرکز کند و تمام تلاش خود را بکند سهم خود را به‌عنوان همسر، والد، فعال اجتماعی (که در برهه‌های مختلف، متفاوت می‌باشد) بگذارد، می‌تواند بیشترین بهره‌رشدی را از چرخه‌های مختلف زندگی ببرد. تمرکز بر مسئولیت‌های خود موجب می‌شود زوجین تازه والد شده همیشه در تلاش باشند تا بهترین خود را به منصفه ظهور برسانند. در این دیدگاه هر یک از طرفین به نقش خود توجه ویژه دارد، همین امر موجب می‌شود درک متقابل از یکدیگر به وجود آید و انتظاراتشان نسبت به یکدیگر تعدیل شود و منطبق با شرایط به وجود آمده باشد.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

# خشت:اول

**ماهنامه خشت اول شماره بیست و پنجم** Khesht-Aval  
ویژه مطالعه دانشجویان e-magazine

مدیر مسئول: دکتر ابراهیم نعیمی

سر دبیر: دکتر زهره عزیزی

نویسنده: افشینہ شیخ الاسلام

اعضای شورای سیاست گذاری: دکتر ابراهیم نعیمی

دکتر زهره عزیزی

دکتر مریم معادی اصفهان

دکتر معصومه زیبایی نژاد

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

سال انتشار: زمستان ۱۴۰۱

تیراژ: الکترونیکی