

ویژگی‌ها و مشکلات تک فرزندی

دکتر الهام شیرازی: فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

یکی از نگرانی‌های رایج والدینی که یک فرزند دارند اینست که آیا تک فرزندی می‌تواند برای فرزند آن‌ها آسیب‌زا باشد. بسیاری از والدین نیز می‌خواهند بدانند تک فرزندی چه ویژگی‌ها و چه معایبی دارد. در این قسمت برخی از ویژگی‌ها و معایب تک فرزندی را بیان می‌کنیم و نحوه‌ی کاهش مشکلات را مورد بحث قرار می‌دهیم. مهمترین ویژگی‌های تک فرزندی عبارتند از:

1- توانایی‌های فکری و شناختی: در همه فرهنگ‌ها و همه سطوح اقتصادی و اجتماعی، تبادل اطلاعات در خانواده‌های دارای تک‌فرزند، بیشتر از سایر خانواده‌ها است. تک‌فرزندان و فرزند اول دایره لغات وسیع‌تری نسبت به دیگر کودکان دارند. تجربه ویژه‌ای که تک‌فرزندان دارند، داشتن تعامل بیشتر با والدین است، گرچه آن‌ها از داشتن تعامل و رقابت با برادران و خواهران محرومند. تک‌فرزندان بیشتر بین بزرگسالان رشد می‌کنند و بیشتر با بزرگسالان سروکار دارند، به همین علت زودتر از کودکان دیگر رفتارهای بزرگسالانه و بالغانه از خود نشان می‌دهند. آن‌ها منطقی‌تر و تحلیل‌گر هستند و به جزئیات پدیده‌ها توجه زیادی نشان می‌دهند.

تک‌فرزندان به واقعیت‌های قانونمند علاقه‌مندند. آنان عقاید و واقعیت‌ها را به‌طور منطقی تجزیه و تحلیل می‌کنند تا درک بهتری از آن‌ها پیدا کنند. تک‌فرزندان تلاش می‌کنند که در مورد هر مسئله‌ای اطلاعات بسیار کاملی کسب کنند. آن‌ها معمولاً ابتدا به جزئیات و سپس به کلیات قضا یا توجه می‌کنند و از فهمیدن جزئیات قضا یا به کلیت آن‌ها پی می‌برند. گاهی توجه زیاد آن‌ها به جزئیات و جمع‌آوری بسیار زیاد اطلاعات باعث می‌شود نتوانند به جمع‌بندی کاملی از آن‌ها دست یابند و این امر گاهی موجب می‌شود کلیت پدیده‌ها را از دست بدهند. اگر آن‌ها نتوانند اطلاعات کافی کسب کنند، یا برعکس در میان جزئیات زیادی که جمع کرده‌اند گم شوند و نتوانند آن‌ها را سازمان بدهند و از آن‌ها نتیجه‌گیری کنند، دچار اضطراب می‌شوند.

2- اعتماد به نفس و خوشنودی از زندگی: خوشنودی از زندگی در تک‌فرزندان بیشتر از دیگر افراد است. آن‌ها نسبت به افرادی که از خانواده‌های پرجمعیت می‌آیند از زندگی لذت بیشتری می‌برند.

تک‌فرزندان از نظر اعتماد به نفس با دیگر افراد تفاوتی ندارند ولی چون همیشه سعی می‌کنند والدین خود را راضی نگه‌دارند، روند شکل‌گیری و تقویت اعتماد به نفس در آن‌ها متفاوت است. نوع واکنش والدین به عملکرد تک‌فرزندشان، اثر بسزایی در به‌وجود آمدن اعتماد به نفس آن‌ها دارد. تک‌فرزندان بخش زیادی از اعتماد به نفس خود را از محیط خارج، از دستاوردهای کارشان و از پذیرش دیگران به‌دست می‌آورند. یعنی اگر احساس کنند کارهایشان از دید دیگران، صحیح، کامل، مناسب و قابل قبول است، اعتماد به نفس بیشتری خواهند داشت.

تک‌فرزندان برای حفظ و تقویت اعتماد به نفس نیاز دارند که احساس کنند در مسیر درست و به سمت هدف مشخصی که دوست دارند، گام برمی‌دارند. آن‌ها باید احساس کنند مفید و موفق هستند و در مرکز توجه و تأیید دیگران قرار دارند. هر زمان که تک‌فرزندان احساس کنند بی‌کفایت هستند و توجه و تأیید دیگران را از دست داده‌اند، احساس ناامنی، ناامیدی و اضطراب خواهند کرد و حتی ممکن است دچار عدم تمایل به برقراری ارتباط، بی‌تفاوتی و گوشه‌گیری شوند.

3- روابط بین فردی: تک‌فرزندان اعتماد بین فردی بالایی دارند و دیگران آنان را افرادی حمایتگر، کمک‌کننده و تشویق‌کننده می‌دانند. این مسئله می‌تواند حاصل این واقعیت باشد که آن‌ها از یک طرف تحت حمایت و پرورش صحیح والدین‌شان بوده‌اند و از طرف دیگر نسبت به والدین و دیگران احساس مسئولیت پیدا کرده‌اند. آن‌ها از نظر اجتماعی موفق‌تر از دیگران هستند و با افرادی که دارای تحصیلات بیشتر و ویژگی‌های مناسب‌تری هستند، ازدواج می‌کنند. وابستگی‌های بین فردی در آن‌ها کمتر است و نسبت به افراد دیگر وقت کمتری را با دوستان‌شان می‌گذرانند. با وجود این که مهارت‌های اجتماعی آن‌ها خوب است، آنان بیشتر به فعالیت‌های تک نفره تمایل دارند. دوستی‌های آن‌ها محدود ولی عمیق است. آن‌ها خود را فردی تنها و منزوی نمی‌دانند و دیگران نیز آن‌ها را افرادی اجتماعی می‌دانند.

تک‌فرزندان خود را مسئول زندگی دیگران می‌دانند. آن‌ها ممکن است بیش از حد احساس مسئولیت کنند و حتی برای مسائل یا رخدادهایی که تحت کنترل آن‌ها نبوده است، خود را مقصر بدانند و احساس گناه داشته باشند. تک‌فرزندان در مهارت‌های اجتماعی و مهارت برای ایجاد و برقراری روابط جدید کمبود یا ضعفی ندارند. آن‌ها افراد وابسته‌ای نیستند ولی در برقراری ارتباط با دیگران محتاطانه عمل می‌کنند. در ارتباط با جنس مخالف، برای تک‌فرزند مهم است بداند که اگر ضعف یا نقصی داشته باشد یا آسیب‌پذیر باشد، آیا طرف مقابل باز هم او را انتخاب خواهد کرد؟ هنوز هم او را قبول خواهد داشت؟ او را جذاب می‌داند؟ و از او حمایت خواهد کرد؟

4- سلامت روان: تک‌فرزندان کمترین گروهی هستند که به مراکز بهداشت روان ارجاع می‌شوند. آنچه فرزندان را در خطر آسیب‌های روانی قرار می‌دهد، اختلال در عملکرد خانواده است و نه تک‌فرزند بودن آن‌ها. اگر اختلال در عملکرد خانواده وجود داشته باشد، همه فرزندان اعم از تک‌فرزند یا غیر تک‌فرزند در خطر قرار می‌گیرند. سلامت روان کودکان اعم از تک‌فرزند و غیر تک‌فرزند ارتباط زیادی به نحوه تطابق والدین آن‌ها با مسائل زندگی دارد. معمولاً اگر والدین تطابق مناسبی با مسائل زندگی داشته باشند، فرزندان نیز از آن‌ها الگوبرداری می‌کنند و تطابق مناسبی با مسائل زندگی خواهند داشت.

5 - ارتباط‌های اجتماعی: تک‌فرزندان اهل ارتباط برقرار کردن با دیگران هستند ولی ممکن است در ارتباط‌های اجتماعی دچار درجاتی از اضطراب بشوند. آن‌ها همیشه نگران کفایت خود و نحوه پذیرش و ارزیابی

دیگران از عملکردشان هستند. آن‌ها دوست دارند عملکردشان از نظر اجتماع، خوب، مناسب، بی نقص و کامل باشد، و به ارزیابی اجتماع از خودشان اهمیت زیادی می‌دهند. همین مسئله می‌تواند آن‌ها را در موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب کند.

6- مسائل احساسی: تک‌فرزندان علاقه دارند احساسات خود را تحلیل کنند و در مورد آن تعقل نمایند. چون احساسات یک امر درونی است، ممکن است تک‌فرزندان تا زمانی که فرد مقابل احساساتش را آشکار نکرده باشد از وجود آن غافل باشند.

تک‌فرزندان اگر مطمئن شوند که آشکار شدن احساساتشان مفید است، آن را با دیگران در میان می‌گذارند. بر عکس اگر احتمال دهند که آشکار شدن بعضی احساساتشان می‌تواند آن‌ها را ضعیف، آسیب‌پذیر، به‌درد نخور یا بی‌ثمر نشان دهد، آن احساسات را مخفی می‌کنند و وجودش را منکر می‌شوند.

7- نیازمندی‌ها و توقعات تک‌فرزندان از دیگران: تک‌فرزندان نیاز دارند که دیگران به ارزش‌ها و کفایت‌های آن‌ها به‌عنوان فردی مفید که دستاوردهای پرتثیری دارد، واقف باشند و آن‌ها را در مجموع قبول داشته باشند. آن‌ها دوست دارند دیگران ضعف‌ها یا کاستی‌های آن‌ها را به نوعی آشکار نکنند که موجب تحقیرشان شود.

آن‌ها دوست دارند که دیگران هر مسئله‌ای از جمله قوانین، ارزش‌ها و توقعات را برایشان به روشنی بیان کنند و هیچ چیز را در پرده ابهام، کنایه یا استعاره قرار ندهند.

معایب و مشکلات تک‌فرزندی

طبق تحقیقات انجام‌شده، تاکنون هیچ مشکل یا اختلالی شناخته نشده است که علت آن تک‌فرزند بودن باشد. کمترین کسانی که به مراکز روان‌پزشکی مراجعه می‌کنند تک‌فرزندها هستند. تک‌فرزندی به خودی خود هیچ عیبی ایجاد نمی‌کند و باعث به‌وجود آمدن هیچ مشکلی در فرزندان نمی‌شود. در واقع نوع و روش تربیتی والدین است که می‌تواند باعث به‌وجود آمدن مشکلاتی در این فرزندان بشود. تعداد فرزندان به‌تنهایی تأثیری روی روند رشد و شکل‌گیری شخصیت آن‌ها ندارد و نمی‌تواند باعث بروز اختلالات و بیماری‌های روانی بشود. حتی این تفکر که تک‌فرزندها به دلیل نداشتن خواهر یا برادر حس رقابت کمتری دارند، در تحقیقات ثابت نشده و هیچ نشانه‌ای دال بر این موضوع یافت نشده است. مسئله مهم و تأثیرگذار در شکل‌گیری شخصیت تک‌فرزندها، روش تربیتی والدین و نحوه برخورد آن‌ها با فرزندشان است. نکته جالبی که در تحقیقات به آن دست یافته‌اند این است که تک‌فرزندها نکات مثبت بیشتری نسبت به سایر بچه‌ها دارند، چراکه با بزرگترها بیشتر دم‌خور بوده‌اند و دایره لغات وسیع‌تر و رفتار بالغانه‌تری پیدا کرده‌اند؛ ولی متأسفانه برخی از والدینی که، به هر علت، تنها یک فرزند دارند، گاهی به دلایل خاصی مثل دلسوزی‌های بی‌جا برای فرزند، داشتن انتظارات و

توقعات بیش از حد توان فرزند، وابسته نمودن خود به فرزند و یا بالعکس، روش‌های تربیتی نادرستی را در پیش می‌گیرند که در نهایت باعث به‌وجود آمدن مشکلاتی در زندگی تنها فرزندشان می‌شود. به طور خلاصه می‌توان به برخی از مشکلاتی که برای این‌گونه فرزندان به‌وجود می‌آید اشاره کرد:

1- گاهی رفتار و توقعات والدین به شکلی است که تک‌فرزندان و فرزندان اول، احساس مسئولیت زیادی پیدا می‌کنند. و در نتیجه، این فرزندان خودشان را مسئول حفاظت از قوانین، ارزش‌ها و توقعات خانواده و حتی اقوام و فامیل می‌دانند. آن‌ها تصور می‌کنند که همیشه باید کاملاً مفید و ثمربخش باشند و نسبت به والدین‌شان و کلیه اعضای خانواده و اقوام احساس مسئولیت می‌کنند. آن‌ها حتی به اشتباه خودشان را مسئول برطرف کردن نقایص و کاستی‌های والدین می‌دانند و دائم در پی این هستند که نیازهای عاطفی و یا آرزوهای برآورده نشده آن‌ها را برآورده نمایند. گاهی آن‌ها به اشتباه نقش والدی را که غایب یا بی‌کفایت است برعهده می‌گیرند و می‌خواهند خلأ او را پر کنند.

2- اگر والدین با روش‌های صحیح فرزندپروری آشنا نباشند، ممکن است که بیش از حد به فرزند یا فرزندان‌شان محبت و توجه کنند. این افراط در محبت و توجه کردن مثل افراط در هر کار دیگر نتایج خوبی دربر ندارد. این محبت افراطی، هم می‌تواند نسبت به کودک تک‌فرزند باشد، هم می‌تواند نسبت به کودکانی باشد که در خانواده‌های چندفرزندی زندگی می‌کنند. به هر صورت تأثیر مخرب آن برای همه یکسان است. فرقی نمی‌کند که بچه اول، تک‌فرزند یا بچه آخر باشد، به هر حال بچه‌ای که بیش از حد مورد توجه و محبت قرار می‌گیرد روند رشد شخصیتی درستی نخواهد داشت، و این می‌تواند در خانواده‌های چند فرزند می‌تواند اتفاق بیفتد. اما اغلب تک‌فرزندها یا حتی فرزندان اول به دلایلی مورد توجه خاص والدین و اقوام قرار می‌گیرند و معمولاً والدین فکر می‌کنند که چون فقط همین یک فرزند را دارند، پس باید هرچه خواست برایش تهیه کنند و هر کاری که گفت انجام بدهند. آن‌ها فکر می‌کنند باید کاری کنند که همه‌چیز به میل او باشد، هرطور خواست رفتار کند و همه‌چیز برایش مجاز باشد. گاهی والدین تصور می‌کنند نباید هیچ محدودیتی برای تک‌فرزند خود قائل شوند. آن‌ها تصور می‌کنند که چون همین یک بچه را دارند می‌توانند تمام سرمایه‌های مادی و معنوی خود را در اختیار او بگذارند، و متأسفانه این برای رشد شخصیت فرزند بسیار بد است.

3- گاهی والدین از طرف دیگری زیاده‌روی می‌کنند و نظم، سختگیری، اجبار، و تربیت‌های بسیار سخت و نظام‌دار را به شکلی تعدیل نشده و افراطی بر فرزندان‌شان اعمال می‌کنند. این روش تربیتی هم آثار مخرب و نامطلوبی دارد.

هر یک از این رفتارها، یعنی محبت و رسیدگی بیش از اندازه یا سختگیری و انتظارات بیش از حد، می‌تواند به فرزندان آسیب برساند.

4- در اغلب موارد تک‌فرزندان در مرکز توجه اقوام و خویشاوندان هستند. معمولاً پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و حتی دیگر خویشاوندان برای تک‌فرزندان انرژی و زمان زیادی صرف می‌کنند و آن‌ها را بیشتر از سایر فرزندان می‌پذیرند. هرچه تک‌فرزندان انتظارات دیگران، خصوصاً والدین، را بیشتر برآورده کنند از حمایت و در نتیجه امنیت و آرامش بیشتری برخوردار خواهند بود. تک‌فرزندان ناخودآگاه به سویی رانده می‌شوند که دائم سعی می‌کنند کلیه آرزوها و امیدهای والدین و اقوام را برآورده کنند. آن‌ها سریع درمی‌یابند که هرچه بیشتر پیشرفت کنند و دستاوردهای چشمگیرتری داشته باشند، بیشتر مورد تحسین و تشویق خانواده قرار خواهند گرفت. البته این مسئله در مورد خانواده‌های چند فرزندی نیز صادق است، ولی در مورد خانواده‌های تک‌فرزند از شدت بیشتری برخوردار است.

برخی والدین توجه نمی‌کنند که اگر قرار باشد تنها فرزندشان تمام خواسته‌های افراد خانواده و اقوام را برآورده کند، فشار زیادی به او وارد می‌شود. اگر مادر، پدر، مادر بزرگ، خاله، دایی و... هر کدام انتظار داشته باشند که او آرزوهایشان را برآورده کند، مثلاً دکتر شود، مهندس شود، پروفیسور شود، پولدار شود و... به تک‌فرزند القا می‌شود که او باید به خواسته‌های همه پاسخ بدهد. در نتیجه فشار بسیار زیادی را روی خود احساس می‌کند و زیاده از حد تلاش می‌کند تا همه را از خود راضی نگه‌دارد. در خانواده‌هایی که چند فرزند دارند بار خواسته‌های والدین و اقوام روی همه فرزندان تقسیم می‌شود، که اگر یکی نتوانست به آن خواسته‌ها جواب بدهد، شاید دیگری بتواند؛ ولی تک‌فرزندها تمام این بار را به تنهایی به دوش می‌کشند و این می‌تواند برای آن‌ها مشکل‌زا باشد؛ و هر نوع نشانه‌ای از ضعف یا آسیب‌پذیری می‌تواند به این معنی باشد که این تک‌فرزند نمی‌تواند رؤیاهای خانواده را به فعلیت درآورد. اگر والدین توانمندی‌های تک‌فرزندشان را نشناسند و به آن‌ها بها ندهند و برای توانمندی‌ها و تلاش‌هایش ارزش کافی قائل نشوند، او احساس ناامنی می‌کند، علاقه‌مندی‌ها و انگیزه‌هایش را برای تلاش از دست می‌دهد و در نهایت گوشه‌گیر می‌شود.

مسئله دیگر این است که انسان‌ها همیشه افرادی را به عنوان «فرد مهم» در ذهن‌شان دارند که معمولاً آن «فرد مهم» تأثیر زیادی روی رفتار آن‌ها می‌گذارد. این «فرد مهم» می‌تواند پدر، مادر یا سایر اعضای خانواده مثل پدر بزرگ، عمو، خاله، دایی و... باشد. کودکان معمولاً می‌خواهند که این «فرد مهم» را راضی نگه دارند. در نتیجه تمام تلاش خود را می‌کنند که خواسته‌های او را برآورده کنند؛ همیشه به نوعی خود را مسئول می‌دانند که در او احساس رضایت ایجاد کنند، در حالی که اصلاً لزومی ندارد که کسی را تا این حد از خود راضی نگه داریم. هر فرد یک انسان مستقل است که خواسته‌ها و نیازهای مخصوص به خود را دارد و لزومی ندارد که امیال خود را فدای دیگران کند، اما متأسفانه معمولاً این اتفاق می‌افتد و بچه‌ها مخصوصاً تک‌فرزندها، بیش از حد تلاش می‌کنند و بیش از حد به خود فشار می‌آورند تا رضایت این افراد را جلب کنند. این قضیه ممکن است برای

همه پیش بیاید و ارتباطی به تعداد فرزندان خانواده ندارد. اما اگر والدین و اقوام تک‌فرزندها با اصول اولیه تربیت کردن فرزند آشنا نباشند، به دلیل این که تمام توجه خود را روی او متمرکز می‌کنند، خواسته یا ناخواسته او را به این راه می‌کشند و متأسفانه این مسئله فشار زیادی روی تک‌فرزندها وارد می‌کند.

5 - مشکل دیگری که می‌تواند به وجود بیاید، این است که اگر ارتباط بین زوجین ضعیف یا تخریب شده باشد، ممکن است یکی از والدین به اشتباه با تک‌فرزندش ائتلاف و علیه والد دیگر موضع‌گیری کند، یا ممکن است تک‌فرزند به اشتباه خود را مسئول اختلاف والدینش بداند و بخواهد که ارتباط بین زوجین را اصلاح و تقویت نماید.

این مسئله مرزهای ضروری بین والدین و فرزند را می‌شکند، در نتیجه فرزند خودش را مجاز می‌داند که برای والدینش تعیین تکلیف کند. فرزند از نقش فرزند خارج شده و به نقش یک بزرگسال والد و مسئول درمی‌آید. چنین تغییر نقش‌هایی به هیچ عنوان سازنده نیست. فرزند باید در نقش فرزند باقی بماند و دوران کودکی، نوجوانی و جوانی خود را به صورت طبیعی طی کند. مسائل بزرگسالان و والدین به خود آن‌ها مربوط است، آن‌ها باید خودشان، بدون دخالت دادن فرزند مسائل خود را حل کنند. والدینی که مشکلاتشان را در حضور کودکان مطرح می‌کنند و بدتر از آن کودکان را نیز درگیر مسائل خود می‌کنند، والدینی ضعیف هستند که بلوغ و پختگی لازم برای والد بودن را ندارند. آن‌ها از حل مسائل بین خودشان عاجز هستند و در این ضعف، کودکان را مستمسک قرار می‌دهند. این مسائل در هر خانواده‌ای می‌تواند رخ دهد ولی معمولاً امکان این که تک‌فرزندان درگیر چنین تله‌هایی شوند بیشتر است.

نتیجه دیگر این مسئله کوچک شدن و کم‌اعتبار شدن والدین نزد فرزندان است که اثر منفی و بسیار مخربی بر پرورش و تربیت روانی و اخلاقی کودکان خواهد داشت. حتی وقتی تنها یکی از والدین در ذهن کودک کوچک شود در واقع هر دو والد در ذهن او بی‌اعتبار خواهند شد. او تکیه‌گاه‌های مهم و قابل اعتماد فکری و روانی و اخلاقی خود را از دست خواهد داد و امکان گرایش به الگوهای خارج از خانواده که ممکن است به اندازه والدین قابل اعتماد نباشند در او افزایش خواهد یافت.

باید به تک‌فرزندان (و همه فرزندان) آموزش داده شود که هرگز خود را مسئول رفع اختلافات والدین ندانند، در اختلافات آن‌ها وارد نشوند و خود را مسئول نقایص، کاستی‌ها و سرخوردگی‌های آن‌ها به‌شمار نیاورند.

منبع:

کتاب " تک‌فرزندی: آیا داشتن تنها یک فرزند مشکل‌زا است؟ ". تألیف دکتر الهام شیرازی. انتشارات قطره

<http://nashreghatreh.com>