

### فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۶	معرفی کتاب: پایان جنگ قدرت والدین-نوجوان	۲	یادداشت: فرزندپروری بعد از ۴۵ سالگی (۱)
		۵	گزارش پژوهش: نقش حضور ذهن و اضطراب کرونا در پیش‌بینی کیفیت زندگی حرفه‌ای زنان شاغل.



## یادداشت: فرزندآوری بعد از ۴۵ سالگی (۱)

**دکتر غلامعلی افروز**

**استاد ممتاز دانشگاه تهران**

همان‌گونه که پیشتر اشاره گردید غایت زوجیت آرامیدن کنار همسری دل‌آرام و آرامشگر و نوازشگر است و با این نگاه صرف فرزندآوری یک هدف اساس در ازدواج نمی‌باشد، چه بسا زوج‌هایی که ترجیح می‌دهند به‌رغم توان فرزندآوری، فرزند نداشتن باشند و یا طفل یتیمی را به فرزند پذیرفته و بستر پرورش و شکوفایی وجودش را فراهم نمایند. چرا که فرزندآوری فی نفسه نه امتیاز است و نه سبب مباحثات، بلکه آنچه که در قاموس هستی و از نگاه خالق مهربان مهم و ارزشمند می‌باشد فرزندپروری است ولو اینکه کودک فرزند زیستی انسان نباشد.

فرزندآوری از منظر ارزش‌های الهی متضمن دعا و برنامه‌ریزی است، آن‌گاه که همسران دل‌آرام قابلیت آرامشگری متقابل را به زیبایی و نهایت خوشایندی احراز نموده آن را پایدار می‌نمایند می‌توانند با هم‌اندیشی و اراده متقابل در اندیشه فرزندپروری باشند. آنان هم‌آوا با عبادالرحمان، بندگان ناب خدا می‌گویند: پروردگارا از همسران و ذریه ما به ما فرزند عطا نما تا وجودش روشنی‌بخش چشم و

روشنگر طریق ما باشد! چرا که فرزندآوری از منظر قرآن کریم متضمن حسن تدبیر، برنامه‌ریزی، دعا و نیایش همسران دل‌آرام می‌باشد.

بدون تردید همه خانم‌هایی که آماده بارداری می‌شوند به ویژه آن دسته از خانم‌هایی که برای نخستین بار یا دفعات مکرر تمایل به بارداری دارند و سن ایشان بالای ۴۰ یا ۴۵ سال می‌باشد می‌بایست از مدت‌ها پیش بخصوص حداقل از سه ماه قبل از بارداری، دقت بیشتری را در احراز سلامتی و قابلیت‌های بارداری داشته باشند. به سخن دیگر، مادران بالای ۴۰ سال بایسته و شایسته است از نظر برخورداری از فشار خون مطلوب، عدم ابتلا به دیابت بارداری، سلامت کروموزومی و تغذیه مناسب و نرمش و تحرک و استراحت متناسب و خواب آرام و خوشایند، آرامش روانی و اطمینان بیشتری داشته باشند. همچنین بایسته آن است خانم‌هایی که با همدلی و هم‌اندیشی همسران مهربان و حمایتگر خود می‌خواهند بعد از ۴۰ یا ۴۵ سالگی فرزندی داشته باشند از بیشترین رضامندی زوجیت برخوردار بوده و همواره با چهره گشاده، امیدوار و متوکل و با کمال صبوری آمادگی‌های لازم را برای زایمان طبیعی و یا بعضاً زایمان به روش سزارین و در موارد خاص زایمان دوقلو را داشته باشند.

امروزه، در گستره جهان به دلایل عدیده از جمله افزایش قابل توجه طول عمر خانم‌ها، ادامه تحصیلات دانشگاهی بعضاً تا پایان دکتری، انگیزه اشتغال مفید و استقلال اقتصادی، در غالب موارد ازدواج و بالطبع

۱ رَّبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ (قرآن کریم فرقان ۷۴)

\* مطالعات انجام شده پیرامون وضعیت زیستی نوزادان بیانگر این حقیقت است که چنانچه انعقاد نطفه (رویش شکوفه انسان) در آغاز بهار انجام پذیرد، سه ماهه دوم بارداری که همراه با دمیده شدن روح الهی در جنین می‌باشد در فصل تابستان قرار می‌گیرد و جنین به خاطر طولانی بودن روز و نور آفتاب، اکسیژن بیشتر در فضا و فراوانی میوه و سبزیجات و شیر تازه، از رشد روانی - زیستی مطلوب‌تری برخوردار می‌گردد و چنانچه این دوره حساس در زمستان قرار گیرد به خاطر آلودگی و وارونگی هوا کمبود اکسیژن و فراوانی قابل توجه بیماری‌های عفونی و ... جنین به گونه‌ای که بایسته و شایسته است از رشد مطلوب‌تری برخوردار نمی‌گردد.

فرزندآوری نسبت به گذشته در سنین بالاتری انجام می‌پذیرد. به گونه‌ای که در سال‌های اخیر ۱۵ تا ۲۰ درصد نوزادان در آمریکای شمالی و کشورهای اروپایی از مادران بالای ۳۵ سال متولد شده‌اند. گزارش‌های ارائه شده، حاکی از آن است که نوزادان این قبیل مادران عموماً در سلامت و صحت پای به عرصه وجود می‌گذارند.<sup>۲</sup>

در سال‌های اخیر در غالب کشورهای غربی معدل سنی اولین بارداری در خانم‌ها از سال‌های آخر دهه ۲۰ به سال‌های اول دهه ۳۰ افزایش یافته است. با همین نگاه همه ساله بارداری خانم‌های ۴۰ سال به بالا به طور قابل توجهی افزایش یافته است. بدیهی است این وضعیت، یعنی بارداری بعد از ۴۰ یا ۴۵ سالگی دیگر نمی‌تواند یک پدیده غیر عادی و غیر معقول تلقی گردد، چرا که به خاطر سلامت زیستی خانم‌ها و برخورداری غالب ایشان از رحم سالم و شرایط مطلوب زیستی و روانی و مراقبت‌های ویژه بهداشتی، نوزادان این مادران عموماً از سلامت کامل برخوردار می‌باشند.

در واقع، خانم‌ها با حفظ سلامت کامل، تغذیه مناسب، تحرک و سرزندگی مطلوب، به دور از مصرف داروهای زیان‌بخش، سیگار و مشروبات الکلی، با داشتن تخمک‌های سالم و کافی عمدتاً می‌توانند بارداری را بعد از ۴۰ و ۴۵ سالگی با سلامت تجربه نمایند.

<sup>2</sup> National Center for Health Statistics (2011)

## یافته های پژوهش:

### نقش حضور ذهن و اضطراب کرونا در پیش بینی کیفیت زندگی حرفه ای زنان شاغل.

#### چکیده:

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش حضور ذهن و اضطراب کرونا در پیش بینی کیفیت زندگی حرفه ای زنان شاغل بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه پژوهش را تمامی زنان شاغل مراجعه کننده به مراکز بهداشت و سلامت شهرستان ابهر در سه ماهه پایانی سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند که از بین آنها به صورت در دسترس ۱۵۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه کیفیت زندگی حرفه ای (ProQOL) (استام، ۲۰۱۰)، مقیاس ذهن آگاهی (FFMQ) (باثر و همکاران، ۲۰۰۶)، و پرسشنامه اضطراب کرونا ویروس (CDAS) (علی پور و همکاران، ۱۳۹۸) بود. داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان بوسیله نرم افزار SPSS-۲۵ تجزیه و تحلیل شد. یافته ها نشان داد بین حضور ذهن با کیفیت زندگی حرفه ای رابطه مثبت معنادار و بین اضطراب کرونا با کیفیت زندگی حرفه ای رابطه منفی معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین یافته های به دست آمده نشان داد ۴۰ درصد واریانس کیفیت زندگی حرفه ای براساس حضور ذهن و اضطراب کرونا قابل پیش بینی است؛ و هر دو متغیر حضور ذهن و اضطراب کرونا، کیفیت زندگی حرفه ای زنان شاغل را پیش بینی می کند. با توجه به یافته های پژوهش می توان دریافت یکی از اولویتهای اصلی مدیران سازمانها بویژه سازمان بهزیستی مداخلات در بحران و اتخاذ راهکارهای مناسب چون آموزش مهارتهای حضور ذهن، به منظور کاهش اضطراب در محیط کار و ارتقا کیفیت زندگی حرفه ای کارکنان باشد تا شرایط لازم جهت بهبود کیفیت ارائه خدمات فراهم گردد

منبع: کلاهدوزی پور، آیلار؛ و توفیقی محمدی، مریم (۱۴۰۰). نقش حضور ذهن و اضطراب کرونا در پیش بینی

کیفیت زندگی حرفه ای زنان شاغل. *رویش روان شناسی*، ۱۰ (۱۱)، ۲۱۸-۲۰۹.



تألیف: نیل براون

مترجم: اعظم فاضلی، سید مجتبی رباطجری

تعداد صفحه: ۲۰۴

انتشارات: ارجمند

توضیح: این کتاب در ۱۱ فصل تدوین شده است و در مورد تعارضات و کشمکش‌های والدین با نوجوانان و رفتارهای پرخطری که نوجوانان در معرض آن قرار دارند، مطالبی را ارائه داده است. در اغلب خانواده‌ها، این کشمکش‌ها به جنگ قدرتی منجر می‌شود که موجب تضعیف رابطه والدین با نوجوان‌شان می‌شود و بعضاً زندگی خانوادگی را به‌طور جدی مختل می‌کند. راه‌کارهای ارائه شده در این کتاب به والدین کمک می‌کند به این جنگ پایان داده و در نهایت یک محیط خانوادگی آرام و دوست‌داشتنی و بدون تنش داشته باشند.