

تک فرزندی

دکتر الهام شیرازی

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

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 که تعداد تک فرزندان در سراسر دنیا افزایش یابد. مطالب قدیمی که در مورد تک فرزندان نوشته می‌شد، بیشتر روی خصوصیات منفی این مسأله تأکید می‌کرد، ولی تحقیقات جدید که در دهه‌های اخیر انجام شده است، این باور عمومی را که تک فرزندی موجب خصوصیات منفی می‌شود رد کرده است. این تحقیقات نشان می‌دهد که وضعیت تک فرزندان نسبت به کودکانی که همشیر (خواهر یا برادر) دارند، بدتر نیست. آنها حتی در بسیاری جنبه‌ها از کودکان دیگر بهتر و موفق‌تر هستند و در بسیاری جنبه‌ها نیز شباهت زیادی به فرزندان اول خانواده دارند. به این معنی که ویژگی‌های فرزندی که به عنوان اولین فرزند خانواده متولد می‌شود ارتباطی با این که تک فرزند باقی بماند یا در آینده همشیره‌ای دیگری داشته باشد، ندارد. شباهت زیاد تک فرزندان با فرزند اول شاید حاصل این واقعیت باشد که کلیه فرزندان اول نیز برای مدتی تک فرزند هستند.

ویژگی تک فرزندان در مراحل مختلف تکاملی

۱- دوران شیرخوارگی و نوپایی

تحقیقات نشان داده است که مادران تک فرزندان کودکان را بیشتر می‌پذیرند، آنها را بیشتر در آغوش می‌گیرند، لمس می‌کنند، می‌بوسند، تاب می‌دهند و حمام می‌برند. آنها به کودکان بیشتر نگاه می‌کنند و با او بیشتر حرف می‌زنند و بازی می‌کنند. این تعاملات بین والدین و تک فرزندان حتی از تعاملات بین والدین و فرزند اول نیز بیشتر بوده است. تعاملات هر چه بیشتر مادران و فرزندان در این دوره سنی، باعث ایجاد حس دلبستگی مثبت بین مادر و کودک می‌شود و در سلامت روان کودک، حتی در بزرگسالی، نقش مهمی دارد. هر چه مادر تعامل بیشتری با فرزندش داشته باشد بیشتر می‌تواند روی او تأثیر بگذارد. به همین دلیل تأثیر مادر روی تک فرزندان بیشتر از تأثیر مادر روی کودکان غیر تک فرزندی است.

۳- دوران نوجوانی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانان تک فرزند در آزمون‌های فکری نمرات بالاتر می‌گیرند، پخته‌تر هستند، درک اجتماعی بالاتری دارند و مهارت‌های اجتماعی آنان نیز خوب است. آنان به مشاغل و فعالیت‌های علمی، فکری، تخیلی، مفید، زاینده، پرثمر و سطح بالا تمایل بیشتری نشان می‌دهند. آنها علاقه زیاد برای دستیابی

۲- دوران مدرسه

تحقیقات نشان می‌دهد که در این دوران رفتارهای فرزندان اول و تک فرزندان بالغانه‌تر و مهارت‌های آنها در صحبت کردن نیز بیشتر است. همچنین چون آنها وقت بیشتری را با والدین گذرانده‌اند،

به درجات بالای تحصیلی و شغلی دارند و در این زمینه تلاش بیشتری می‌کنند.

۴- دوران بزرگسالی

تک فرزندان در بزرگسالی و در زندگی زناشویی تفاوتی با دیگر افراد ندارند و ثبات ازدواج آنها مانند افراد دیگر است. از تفاوت‌های چشم‌گیر آنها با دیگران این است که به سطوح بالاتر تحصیلی بیشتر دست می‌یابند.

نقش تک فرزندان در خانواده

تک فرزندان و فرزندان اول احساس مسئولیت بالایی دارند. آنها خود را مسئول می‌دانند که از قوانین، ارزش‌ها و توقعات خانواده حمایت کنند. آنها خود را ملزم می‌دانند که مفید و ثمربخش باشند. آنها نسبت به والدینشان و کلیه اعضای خانواده و بستگان احساس مسئولیت می‌کنند. آنها حتی به اشتباه خود را مسئول می‌دانند که نقائص و کاستی‌های والدین را جبران نمایند و نیازهای عاطفی ارضا نشده آنها را برآورده سازند. گاهی آنها به اشتباه نقش والدی را که غایب یا بی‌کفایت است برعهده می‌گیرند و می‌خواهند خلأ او را پر کنند.

تک فرزندان در مرکز توجه خانواده و بستگان قرار دارند. والدین، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها و حتی دیگر افراد خانواده گسترده برای تک فرزندان نیرو و زمان بیشتری صرف می‌کنند و آنها را بیشتر می‌پذیرند. هر چه تک فرزند انتظارات دیگران، خصوصاً والدین را بیشتر برآورده نماید، از امنیت و آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود. تک فرزندان ناخودآگاه به این سو رانده می‌شوند که سعی کنند کلیه آرزوها و امیدهای والدین و آشنایان را برآورده سازند. آنها به سرعت در می‌یابند که هر چه بیشتر پیشرفت کنند و دستاوردهای چشم‌گیرتری داشته باشند، بیشتر مورد تحسین و تشویق خانواده قرار خواهند گرفت. البته این مسأله در مورد خانواده‌های چند فرزندی نیز صادق است ولی در مورد خانواده‌های تک فرزند از شدت بیشتری برخوردار است.

بسیاری از والدین تک فرزندان، آنها را مورد محبت و رسیدگی شدید و یا سختگیری و توقعات بیش از حد قرار می‌دهند. هر دوی این رفتارها می‌تواند برای فرزند آسیب‌زننده باشد.

در مرکز توجه خانواده بودن می‌تواند فشارهایی را نیز بر تک فرزندان وارد کند. مثلاً هر نوع نشانه‌ای از ضعف یا آسیب‌پذیری می‌تواند به این معنی باشد که این تک فرزند نمی‌تواند رؤیاهای خانواده را به فعلیت درآورد. اگر والدین توانمندی‌های تک فرزندان را نشناسند و به آنها بها ندهند و برای توانمندی‌ها و تلاش‌هایشان ارزش کافی قائل نشوند، او احساس ناامنی می‌کند، علاقمندی‌ها و انگیزه‌هایش را برای تلاش از دست می‌دهد و گوشه‌گیر می‌شود.

اگر ارتباط بین پدر و مادر ضعیف یا تخریب شده باشد، ممکن است یکی از والدین به اشتباه با تک فرزندش ائتلاف و علیه والد دیگر موضع‌گیری نماید. یا ممکن است تک فرزند به اشتباه خود را مسئول بداند که ارتباط بین والدین را اصلاح و تقویت کند.

ویژگی تک فرزندان در جنبه‌های مختلف فردی

۱- توانایی‌های فکری و شناختی

در خانواده‌های دارای تک فرزند، در کلیه فرهنگ‌ها و کلیه سطوح اقتصادی و اجتماعی، تبادل اطلاعات در جمع‌های خانوادگی مثلاً هنگام صرف غذا و ... بیشتر است. تک فرزندان و فرزندان اول دایره لغات وسیع‌تری نسبت به دیگر کودکان دارند. تجربه و ویژه‌ای که تک فرزندان دارند، نداشتن تعامل و رقابت با هم‌شیرها و داشتن تعامل بیشتر با یک یا هر دو والد است. تک فرزندان بیشتر میان بزرگسالان بزرگ شده‌اند و بیشتر با بزرگسالان سر و کار داشته‌اند، به همین علت زودتر از کودکان دیگر رفتارهای بزرگسالانه و بالغانه از خود نشان می‌دهند. آنها منطق‌پذیر و تحلیل‌گرا هستند و به جزئیات پدیده‌ها توجه زیادی نشان می‌دهند.

تک فرزندان به واقعیت‌های قانونمند علاقمندند و برای فهم بهتر عقاید و واقعیت‌ها آنها را از نظر منطقی تجزیه و تحلیل می‌کنند. آنها علاقه دارند در مورد هر مسأله‌ای اطلاعات بسیار کاملی کسب نمایند. معمولاً آنها ابتدا به جزئیات و سپس به کلیات قضایا توجه می‌کنند و از فهم جزئیات قضایا به کلیت آن اشراف می‌یابند. گاهی توجه زیاد آنها به جزئیات و جمع‌آوری بسیار زیاد اطلاعات باعث می‌شود نتوانند به جمع‌بندی کاملی از آنها دست یابند و کلیت پدیده‌ها را از دست بدهند. اگر آنها نتوانند اطلاعات کافی کسب کنند یا برعکس در احاطه جزئیات زیادی که جمع کرده‌اند گم

موفق‌تر از دیگران هستند و با زوج‌های تحصیل کرده‌تر و مناسب‌تری ازدواج می‌کنند. وابستگی‌های بین فردی در آنها کمتر است و نسبت به دیگران وقت کمتری را با دوستانشان می‌گذرانند. با وجودی که مهارت‌های اجتماعی خوبی دارند، وقت بیشتری را به فعالیت‌های تک نفره اختصاص می‌دهند. دوستی‌های آنها محدود ولی عمیق است. آنها خود را فردی تنها نمی‌دانند و دیگران نیز آنها را افرادی اجتماعی می‌دانند.

تک فرزندان خود را مسئول زندگی دیگران می‌دانند. آنها ممکن است بیش از حد احساس مسئولیت داشته باشند و حتی برای مسایل یا رخدادهایی که در اختیار آنها نبوده است نیز خود را مقصر بدانند و احساس گناه داشته باشند. تک فرزندان کمبود یا ضعفی در مهارت‌های اجتماعی برای ایجاد و برقراری روابط جدید ندارند. آنها افراد وابسته‌ای نیستند ولی در برقراری ارتباط با دیگران محتاطانه عمل می‌کنند. در ارتباط با جنس مقابل برای آنها مهم است بدانند که اگر ضعف، نقص یا آسیب‌پذیری داشته باشند، آیا طرف مقابل باز هم آنها را انتخاب خواهد کرد، هنوز هم آنها را قبول خواهد داشت، آنها را جذاب خواهد یافت و از آنها حمایت خواهد کرد.

۵- سلامت روان

تک فرزندان کمترین گروهی هستند که به مراکز بهداشت روان ارجاع می‌شوند. آنچه آنان را در خطر آسیب‌های روانی قرار می‌دهد، اختلال در عملکرد خانواده است و نه تک فرزند بودن آنها. اگر اختلال در عملکرد خانواده وجود داشته باشد، همه فرزندان اعم از تک فرزند یا غیر تک فرزند در معرض خطر قرار می‌گیرند. سلامت روان کودکان اعم از تک فرزند و غیر تک فرزند ارتباط زیادی به نحوه تطابق والدین ایشان با مسایل زندگی دارد. معمولاً اگر والدین تطابق مناسبی با مسائل زندگی داشته باشند، فرزندان نیز از آنها الگوبرگرفته می‌دارند و تطابق مناسبی با مسایل زندگی پیدا می‌کنند.

۶- ارتباط‌های اجتماعی

تک فرزندان اهل ارتباط برقرار کردن با دیگران هستند ولی ممکن است در ارتباط‌های اجتماعی دچار درجاتی از اضطراب

شوند و نتوانند آنها را سازمان‌بندی کنند تا به نتیجه نهایی برسند، دچار اضطراب می‌شوند.

۲- پیشرفت

تک فرزندان و فرزندان اول از نظر پیشرفت‌های تحصیلی و شغلی همانند یا حتی بهتر از دیگر افراد هستند. آنها ابتکار عمل و جدیت بیشتری در زمینه‌های تحصیلی و شغلی دارند و پیشرفت آنها در هر سطح تحصیلی و شغلی چشم‌گیر است.

۳- اعتماد به نفس و خوشنودی/از زندگی

خوشنودی از زندگی در تک فرزندان بیشتر از دیگر افراد است و آنها در مقایسه با افرادی که از خانواده‌های پرجمعیت می‌آیند از زندگی لذت بیشتری می‌برند.

تک فرزندان از نظر اعتماد به نفس تفاوتی با دیگر افراد ندارند ولی چون همیشه سعی در راضی نگاه داشتن والدین داشته‌اند، روند شکل‌گیری و تقویت اعتماد به نفس در آنها متفاوت است. نوع واکنش والدین به عملکرد تک فرزندان، اثر به سزایی در کیفیت اعتماد به نفس آنها دارد. تک فرزندان اعتماد به نفس خود را از محیط خارج، از دست‌آوردهای کارشان و از پذیرش دیگران به دست می‌آورند. یعنی اگر احساس کنند کارهایشان از دید دیگران، صحیح، کامل، مناسب و قابل قبول است، اعتماد به نفس خوبی خواهند داشت. تک فرزندان برای حفظ و تقویت اعتماد به نفس نیاز دارند که احساس کنند در مسیر صحیح و به سمت هدف گام بر می‌دارند، مفید و موفق هستند و در مرکز توجه دیگران قرار دارند. هر زمان احساس کنند بی‌کفایت هستند، مورد توجه و پذیرش دیگران قرار ندارند و از چشم دیگران افتاده‌اند، احساس ناامنی، ناامیدی و اضطراب می‌کنند و ممکن است دچار عدم انعطاف‌پذیری، بی‌تفاوتی و گوشه‌گیری بشوند.

۴- روابط بین فردی

تک فرزندان در روابط بین فردی خود به دیگران زیاد اعتماد می‌کنند و دیگران را افرادی مشوق، حمایت‌گر و کمک‌کننده می‌دانند. این مسأله می‌تواند حاصل این نکته باشد که آنها همیشه تحت حمایت و پرورش والدینشان بوده‌اند. آنها از نظر اجتماعی

- ۲- کودکان در برخورد با موارد غیر منتظره و پیش آمدهای ناگهانی چگونه عمل می کنند؟
- ۳- آیا زمانی که کارها طبق روال معمول یا طبق خواست او پیش نمی رود، می تواند آرامش خود را حفظ کند؟
- ۴- آیا نکات ایمنی را بلد است و رعایت می کند؟
- ۵- زمانی که تحت فشار قرار می گیرد می تواند کماکان عاقلانه تصمیم گیری نماید؟
- ۷- مسایل احساسی
- تک فرزندان علاقه دارند احساسات خود را تحلیل و در مورد آن تعقل نمایند. چون احساسات امری درونی است، ممکن است تک فرزندان تا زمانی که فرد مقابل احساساتش را آشکار نکرده باشد از وجود آن غافل باشند.
- تک فرزندان اگر مطمئن شوند که آشکار شدن احساساتشان مفید است، آنها را با دیگران در میان می گذارند. برعکس اگر احتمال بدهند که هیجانات می تواند آنها را ضعیف، آسیب پذیر، بی فایده یا بی ثمر نشان دهد، وجود آنها را منکر می شوند.

- ۶- در مواجهه با موقعیت های جدید چگونه عمل می کند؟
- ۷- آیا محله شما امن است؟ آیا همسایگان شما قابل اعتماد هستند؟
- ۸- آیا کودکان از این که در منزل تنها باشد احساس خوبی دارد؟
- ۹- آیا وقتی تنهاست ممکن است عصبی، نگران یا مضطرب شود؟
- ۱۰- آیا کمک های اولیه را بلد است؟
- ۱۱- آیا می داند اگر آتش کوچکی در آشپزخانه روشن شد چه باید بکند؟
- ۱۲- آیا می داند اگر برق منزل رفت چه باید بکند؟
- ۱۳- آیا می داند اگر غریبه ای پشت در آمد چه باید بکند؟
- ۱۴- ...
- این موارد و بسیاری موارد مشابه دیگر می تواند به شما کمک کند تا ارزیابی نمایید که کودکان تا چه اندازه آمادگی تنها ماندن در منزل را دارد.

۸- نیازمندی ها و توقعات تک فرزندان از دیگران

تک فرزندان نیاز دارند که دیگران به ارزش ها و کفایت های آنها به عنوان فردی مفید که دستاوردهای پر ثمری دارد، واقف باشند و آنها را در کانون توجه خود قرار دهند. آنها دوست دارند دیگران ضعیف ها یا کاستی های آنها را به نوعی آشکار نکنند که موجب تحقیر آنها شود.

آنها دوست دارند که دیگران هر مسأله ای از قبیل قوانین، ارزش ها و توقعات را برایشان واضح و روشن بیان کنند و هیچ چیز را در پرده ابهام، کنایه یا استعاره قرار ندهند.

تک فرزندان توقع دارند دیگران نیز قوانین، مرزها، محدوده شخصی و حقوق انسانی آنان را رعایت نمایند.

اگر کودک شما تک فرزند است و از تنها بودن او در خانه نگرانید موارد زیر را بررسی کنید:

- ۱- کودکان چقدر مسئولیت پذیر است؟ مثلاً او برای انجام مسئولیت های شخصی، تکالیف مدرسه یا کارهای منزل چقدر جدیت و دقت دارد؟

توصیه هایی برای والدین دارای تک فرزند

- ۱- به فرزندان اجازه دهید که شخصیت مستقل و مخصوص به خودش را داشته باشد، مراقب باشید که ناخود آگاه، فرزندان را وادار نکنید که شخصیتی مطابق سلیقه شما داشته باشد.
- ۲- مراقب باشید که شما و فرزندان وابستگی بیمارگونه به یکدیگر پیدا نکنید. هر دوی شما باید بتوانید مستقل، بدون یکدیگر، در کمال سلامت، نشاط و به تنهایی به زندگی خود ادامه دهید.

- ۳- تک فرزندان را عامل برآورده کردن آرزوها و رویاهای ناکام شده خود ندانید. اجازه دهید او آرزوها و رویاهای مخصوص به خودش را دنبال کند.
- ۴- اگر شما و همسران از هم دلخورید یا با یکدیگر اختلافاتی دارید، این رنجش ها و اختلافات را به فرزندان انتقال ندهید و سعی نکنید خلاهای عاطفی خود را که باید از طریق همسران پر می کردید، از طریق فرزندان جبران شود.
- ۵- تصور نکنید که چون فرزندان یکی یک دانه است، باید کلیه خواسته هایش را برآورده کنید. این کار باعث می شود آنها یاد نگیرند خواسته های خود را محدود کنند. این مسأله از آنها افرادی ضعیف و آسیب پذیر می سازد که توان مقابله با مسایل زندگی را نخواهند داشت. عدم توانایی در مهار خواسته ها، فرد را مستعد ابتلا به اختلال های روانی می سازد.
- ۶- به فرزندان اجازه دهید رفتارهای مخصوص به سن خود را داشته باشد و او را به مجسمه یک فرد زود بالغ شده تبدیل نکنید.
- ۷- وظایفی را که کودکان باید انجام دهد و بر اساس سن توان انجام آن را دارد، به او واگذار کند و وظایف او را به عهده نگیرید.
- ۸- در تربیت تک فرزندان نیز باید از همان اصول کلی و اصلی فرزندپروری پیروی نمایید. روش تربیتی شما برای تک فرزندان باید به همانگونه ای باشد که گویی چند فرزند دارید و از هر نوع آسان گیری یا سخت گیری بیش از حد پرهیز کنید.
- ۹- توقعات شما از تک فرزندان باید واقع گرایانه، قابل دستیابی و مطابق توانایی ها و علایق او باشد. توقعات والدین اگر دست نیافتنی، بیش از حد، بیش از توانایی یا دور از علاقه فرزندان باشد، می تواند موجب وا دادن، احساس شکست، ناامیدی یا سرکشی فرزند شود.
- ۱۰- به احساسات تک فرزندان احترام بگذارید. به او اجازه دهید که احساسات خاص خودش را داشته باشد و او را کمک کنید که یاد بگیرد احساساتش را بیان کند. بدانید نشان دادن و بیان احساسات از هر نوع که باشد مجاز است. در مقابل آنچه که غیرمجاز است انجام رفتارهای نامناسب است.
- ۱۱- به افکار، عقاید و سلیقه های تک فرزندان احترام بگذارید. به او اجازه دهید افکار، عقاید و سلیقه های خاص خودش را داشته باشد. مراقب باشید که ناخود آگاه، فرزندان را وادار نسازید که احساساتش را مطابق میل شما تنظیم کند.
- ۱۲- مراقب باشید تک بودن فرزندان باعث نشود از ترس این که مبدا آسیبی به او برسد، فعالیت های جسمی، ورزشی یا اجتماعی او را محدود سازید. به او اجازه دهید زندگی عادی را با تمامی احتمال های خطر، مانند دیگر کودکان تجربه نماید. در غیر این صورت او کفایت ها، پختگی ها و تجربیات لازم برای یک زندگی مستقل و موفق را در بزرگسالی کسب نخواهد کرد.
- ۱۳- تک فرزندان بیش از دیگر افراد به جزئیات و اطلاعات علاقمندند، بنابراین اگر منعی وجود ندارد، اطلاعاتی را که می خواهند در اختیار آنها قرار دهید.
- ۱۴- اطلاعات، قوانین، ارزش ها و توقعاتشان را در هر موقعیت روشن و آشکار بیان کنید و از سخنان و رفتارهای ابهام برانگیز، استعاره ای، دوپهل و کنایه وار حتی الامکان پرهیزید. هرگز توقع نداشته باشید که فرزندان بدون این که این نکات را به او آموزش داده و یادآوری کرده باشید خودش بتواند این مسایل را بفهمد، حدس بزند و آنها را رعایت کند.
- ۱۵- به خاطر داشته باشید زمانی که تک فرزندان فعالیت یا تلاشی را به حد کفایت انجام داده است، کافی بودن کوشش او را به او یادآوری نمایید، وگرنه ممکن است فعالیتش را وسواس گونه و بیش از حد لازم ادامه دهد.
- ۱۶- مراقب باشید که هر دو والد باید در تربیت فرزندان هماهنگ عمل نمایند.
- ۱۷- در هر فرصتی به تک فرزندان اطمینان دهید که در مسیر

۲۳- علاقمندی به کتاب و مطالعه را در کودکان تقویت کنید. کتاب می‌تواند از بهترین و مفیدترین دوستان او باشد و مانع احساس تنهایی‌اش شود.

سخن پایانی

تک فرزند هر خانواده می‌تواند با تک فرزند دیگر خانواده‌ها متفاوت باشد. تک فرزندی یا ترتیب تولد نمی‌تواند به تنهایی رفتارها و روحیات فرد را تعیین یا پیش‌گویی کند. مهم این است که با افکار، رفتارها و احساسات اکثر تک فرزندان آشنا باشیم. بدانیم که به عنوان والد چه اصولی را برای تربیت مناسب‌تر و سالم‌تر تک فرزندان به کار بریم، با چه تله‌هایی ممکن است روبه‌رو شویم و از چه اشتباهاتی باید پرهیز نماییم. بدانیم تک فرزندی به تنهایی مشکل‌زا نیست، عوامل مختلفی در سلامت روان تک فرزندان دخالت دارد که در میان آنها نحوه رفتار و نظام تربیتی والدین می‌تواند بیشترین سهم را به عهده داشته باشد.

Harper J.M., Hoopes M.H. Only Children. In: Noshpitz J.D. (Ed.) Handbook of Children & Adolescent Willey & Sons, Inc., 1997, PP 163-170.

درست و به سمت هدف گام بردارد و شما او را، نه فقط به خاطر عملکردش، بلکه به عنوان یک وجود انسانی و قابل ارزش، دوست دارید و می‌پذیرید.

۱۸- بدانید مهم‌ترین عامل در انطباق مناسب تک فرزندان با زندگی، نحوه تطابق مناسب شما با زندگی است.

۱۹- هرگز به خاطر این که تنها یک فرزند دارید خود را سرزنش نکنید و دچار احساس گناه نشوید، داشتن یک فرزند عارضه خاصی برای شما یا فرزندان ایجاد نخواهد کرد.

۲۰- حتی‌الامکان سعی کنید برای کودکان وقت بیشتری بگذارید. آنچه برای کودکان مفید است و می‌تواند او را خرسند کند این است که برایش وقت بگذارید. کودکان ترجیح می‌دهند والدین برای آنها وقت بیشتری بگذارند نه اینکه هدایای بیشتری بخرند. هزینه‌ای را که قرار است صرف خرید هدیه کنید، به یک خدمتکار بدهید تا بخشی از کارهای منزل را انجام دهد و شما بتوانید در عوض وقت بیشتری را با کودکان بگذارید.

۲۱- سعی کنید دایره ارتباط‌های اجتماعی و معاشرت‌های کودکان را گسترش دهید تا احساس تنهایی نکنند.

۲۲- معاشرت‌های خانوادگی خود را افزایش دهید.