

آنچه باید پیش از بچه‌دار شدن بدانید



بچه‌دار شدن، تصمیم مهمی است که نباید آن را دست‌کم بگیرید. داشتن یک نوزاد کوچولو می‌تواند جالب و مفرح باشد؛ حتی می‌تواند برخی نیازهای درونی شما را ارضا کند، به نحوی که قبل از بچه‌دار شدن شاید تصور آن را هم نمی‌کرده‌اید.

جام جم آنلاین: بچه‌دار شدن، تصمیم مهمی است که نباید آن را دست‌کم بگیرید. داشتن یک نوزاد کوچولو می‌تواند جالب و مفرح باشد؛ حتی می‌تواند برخی نیازهای درونی شما را ارضا کند، به نحوی که قبل از بچه‌دار شدن شاید تصور آن را هم نمی‌کرده‌اید. این نکته را هم باید در نظر بگیرید که تاخیر در فرزنددار شدن عواقب بدی برای بانوان دارد، برای مثال با بالا رفتن سن زنان، بارداری برای آنها خطرناک‌تر می‌شود و از سوی دیگر با گذشت زمان اختلاف سنی میان والدین و فرزندان نیز آنقدر زیاد می‌شود که دیگر قادر به درک یکدیگر نیستند و حتی ممکن است زن و شوهر نیز با وجود میل شدید به اولاددار شدن و تشکیل خانواده‌ای بزرگ و منسجم در سال‌های نخست زندگی پس از مدتی دیگر حال و حوصله پرورش و تربیت فرزندی را نداشته باشند.

به همین دلیل است که به شما توصیه می‌کنیم از همان بدو ازدواج فرصت را غنیمت بشمارید و به فکر فرزنددار شدن باشید.

آیا آمادگی لازم را برای داشتن فرزند دارید؟

ممکن است هرگز پاسخ صریحی برای آن پیدا نکنید، اما می‌توانید با فکر کردن به این موضوع بر شک و دودلی خود فائق شوید.

تصمیم‌گیری در این مورد به عوامل متعددی مربوط می‌شود که ممکن است برخی از آنها هرگز برای شما روشن نشود یا نتوانید بدروستی نظر صریح و دقیق خود را در بعضی موارد بازگو کنید، اما اگر به خودتان کمک کنید تا بر این مساله تمرکز بیشتری داشته باشید، می‌توانید علت تردید خود را درک کنید و به تصمیم‌گیری نهایی که به نفع شما و خانواده‌تان خواهد بود، نزدیک شوید.

ممکن است این تردیدها ناشی از برخی مسائل عاطفی مثلاً یک مشکل حل نشده در دوران کودکی باشد که خود فرد نیز کاملاً از آنها اطلاع ندارد.

می‌توانید این تحقیق را با این سوال آغاز کنید: #171چه چیزهایی در زندگی برای خودتان می‌خواهید؟" به این سوال فارغ از وضع فعلی خودتان و بدون توجه به اهدافتان پاسخ دهید. اگر از این‌که حتماً فرزند می‌خواهید، مطمئن شدید، آن وقت می‌توانید سراغ پرسش‌های بعدی بروید.

مثلاً آیا شما زمانی را به گذراندن با کودکان اختصاص می‌دهید؟ آیا از این کار لذت می‌برید؟ از چه چیزهایی در دوران کودکی خود لذت برده‌اید؟ چه چیزهایی از آن دوران را دوست ندارید؟ کدام کارها یا رفتارهای والدینتان (در ارتباط با شما) را درست می‌دانید؟ کدام کارهایشان به نظر شما خوب نبود؟ پدر یا مادر چگونه باید باشند و چه کارهایی باید انجام بدهند؟ تاکنون چه درس‌ها یا پیغام‌هایی در این باره از محیط اطرافتان دریافت کرده‌اید؟

در مجموع باید بدانید که بچه‌دار شدن نمی‌تواند یک زندگی زناشویی متزلزل را ترمیم یا تحکیم کند و با حضور یک نوزاد، بلکه مشکلات چند برابر هم می‌شود. قبل از این‌که صاحب فرزند شوید، باید خود و همسرتان را بخوبی بشناسید، خالصانه به یکدیگر علاقه‌مند باشید و رابطه میان شما صمیمی و کاملاً باثبات باشد. به بیان دیگر باید آینده رابطه شما روشن، مطمئن و قابل پیش‌بینی باشد.

مهارت‌های لازم را کسب کنید

پژوهش‌های متعدد روان‌شناسان و مشاوران خانواده نشان می‌دهد همسران بعد از ازدواج نیازمند زمانی هستند که رابطه خود را بسنجند و نقاط قوت و ضعف آن را شناسایی کنند.

برخی همسرانی که قبل از ازدواج رابطه بسیار خوبی با هم داشته‌اند، ممکن است بعد از ازدواج و رودررو شدن با واقعیت‌های زندگی زناشویی و نداشتن مهارت‌های ارتباطی یا تفاوت‌های شخصیتی بسیار بزرگی که قبل از ازدواج به آنها بی‌توجهی کرده‌اند، رابطه‌شان دستخوش اختلال شود و به جدایی بکشد.

بنابراین بهترین زمان برای فرزنددار شدن حداقل دو سال بعد از ازدواج است که البته این زمان میانگین است و برخی همسران ممکن است به زمان بیشتری نیاز داشته باشند. برای همین بعد از ازدواج مدتی به خود فرصت دهید.

نکته: بهترین زمان برای فرزنددار شدن دو سال بعد از ازدواج است که البته این زمان میانگین است و برخی همسران ممکن است به زمان بیشتری نیاز داشته باشند. برای همین بعد از ازدواج مدتی به خود فرصت دهید
اگر با شناخت کافی و در سن مناسبی ازدواج کرده باشید، بدون هیچ مشکلی می‌توانید بچه‌دار شوید، اما به گفته دکتر علی‌اصغر احمدی، روان‌شناس و عضو هیات علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه تهران، گاهی افراد در سنین بالا ازدواج می‌کنند و فرصت بیولوژیکی زیادی برای بچه‌دار شدن ندارند و نمی‌توانند سال‌های زیادی را صرف شناخت طرف مقابل کنند، بنابراین باید زودتر از دیگر زوج‌ها به فکر بچه‌دار شدن بیفتند.

همچنین آمارهای قوه قضاییه ثابت می‌کند که وقتی زوج‌ها در سن بالا ازدواج می‌کنند، احتمال جدایی‌شان بسیار کم است و بنابراین اگر در سن بالا ازدواج کرده‌اید، می‌توانید از همان سال‌های نخست ازدواج به فکر بچه‌دار شدن باشید و بعد مرحله جدیدی را آغاز کنید، اما گذر از این مرحله باید سریع‌تر باشد. برای حل این مشکل می‌توانید از یک مشاور خانواده کمک بگیرید.

روان‌شناسان معتقدند اگر همسر معتاد، بیکار و بی‌مسئولیت دارید، تصور نکنید که حضور یک بچه شخصیت او را تغییر کلی می‌دهد و او به یکباره همسر خوب و دلخواه شما می‌شود.

برخی همسران افراد معتاد به این باور اشتباه اعتقاد دارند که در صورت بچه‌دار شدن، شوهرشان ترک اعتیاد کرده و بهبود می‌یابد.

یکی از مسائلی که احمدی در پژوهش‌های خود به آن دست یافته، این است که همسران حتما باید برنامه‌ریزی اقتصادی خوبی را در زندگی دنبال کنند، البته معمولا اضافه شدن یک عضو تازه به خانواده می‌تواند نهبی به زوج‌ها باشد تا آنها دست از ولخرجی بردارند و راه و چاه درست خرج کردن و پرهیز از اسراف‌کاری و مصرف‌گرایی را یاد بگیرند.

او می‌گوید: همه ما در دوران بچگی خواسته‌هایی داشتیم که ممکن است به دلایلی به آنها نرسیده باشیم، بنابراین سعی داریم آن را برای فرزند خود تامین کنیم، اما باید توجه داشته باشیم که تمام خواسته کودک ما پول نیست و باید یک خانواده و محیط گرم و صمیمی برای کودکمان فراهم کنیم.

به دنیا آمدن یک نوزاد، صدر شما را نیز افزایش می‌دهد و کم نیستند زوج‌هایی که پس از اضافه شدن عضوی به خانواده کوچک‌شان تصمیم گرفته‌اند نقاط ضعف رفتاری‌شان را اصلاح کنند. در این موارد کمک گرفتن از مشاور و روان‌شناس می‌تواند بسیار موثر باشد و فراموش نکنید، بهتر است حتی پیش از به دنیا آوردن فرزندان، رفتارشان را اصلاح کنید.

عضو هیات علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه تهران تاکید می‌کند: اگر شما و همسرتان از فرهنگ‌ها یا طبقه اجتماعی متفاوت باشید یا حتی درباره چگونگی تربیت کودک هم‌عقیده نباشید، این تفاوت‌ها می‌تواند در پرورش کودک زمینه‌ساز مشکل شود، البته لازم نیست در مورد همه چیز هم‌عقیده باشید، اما ضروری است در مورد این‌که چگونه در آینده با فرزندان رفتار کنید، به تفاهم برسید. نباید فراموش کنید که پرورش فرزند یک علم است.

شما باید از مراحل رشد و تکامل، نحوه مراقبت و روان‌شناسی کودک و نوجوان آگاهی کامل داشته باشید و بدانید چگونه باید با یک کودک خردسال یا نوجوان رفتار کنید.

زهرا تالانی - جام‌جم