

10 تجربه عجیب و غریب پدرا نه



بعد از تولد نوزاد، آقایان با حقیقتی روبه‌رو می‌شوند که شاید پذیرفتن آن خیلی ساده نباشد؛ آن‌ها پدر شده‌اند، با مسئولیت‌های جدید و انتظارات تازه! برای برخی آقایان قبول این تغییر و تحول آسان است و به محض آن‌که فرزندشان را در آغوش می‌گیرند و از بیمارستان خارج می‌شوند، رخ می‌دهد.

بعد از تولد نوزاد، آقایان با حقیقتی روبه‌رو می‌شوند که شاید پذیرفتن آن خیلی ساده نباشد؛ آن‌ها پدر شده‌اند، با مسئولیت‌های جدید و انتظارات تازه! برای برخی آقایان قبول این تغییر و تحول آسان است و به محض آن‌که فرزندشان را در آغوش می‌گیرند و از بیمارستان خارج می‌شوند، رخ می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شهرزاد ؛ اما برای برخی دیگر چند روزی زمان لازم است. به هر حال دیر یا زود هر مردی متوجه می‌شود که بعد از زایمان همسرش زندگی‌اش تغییر کرده است و هر روز با مسائل جدید و تجربه‌های عجیبی مواجه خواهد شد.

1. احساسات متضاد

پدر در اولین ماه‌های بعد از تولد نوزادش با احساساتی متناقض مواجه می‌شود. از یک سو احساس قدرت و غرور می‌کند که توانسته به موجودی شبیه خود جان دهد و از سوی دیگر احساس ضعف می‌کند چون نمی‌تواند متوجه نیازهای نوزادش شود و آن‌ها را برطرف کند.

2. آموختن شیوه جدیدی از دوست داشتن

عشقی که پدر به فرزند دارد با عشقی که به همسر یا مادر و پدر یا سایر اطرافیان دارد کاملا متفاوت و غیرقابل مقایسه است.

3. احساسات مبهم

یک روز پیش می‌آید که مردی به فرزندش نگاه کند و با خود بگوید: دوستش دارم؟ درواقع روزی می‌آید که خلاء جایگزین تمام احساسات می‌شود و مرد ترجیح می‌دهد زندگی کنونی را برای همیشه فراموش کند و زندگی جدیدی را آغاز کند. معمولا بعد از این حس احساس گناه و عذاب وجدان به دلیل چنین تصمیمی به سراغ آقایان می‌آید و با خود فکر می‌کنند آیا این عادلانه است که فرزندشان را 100 درصد دوست ندارند؟ آیا پدر خوبی هستند؟

احساسات مبهم از جمله احساسات کاملا طبیعی است که چند بار به سراغ پدرها می‌آید تا آنجا که به آن عادت می‌کنند.

4. افسردگی

بسیاری از افراد فکر می‌کنند افسردگی بعد از زایمان مخصوص خانم‌هاست اما برخی مردها هم بعد از تولد فرزندشان دچار افسردگی می‌شوند. این افسردگی برخلاف آنچه در مادران رخ می‌دهد به دلیل تاثیر هورمون‌ها نیست بلکه به دلیل مواجه شدن با حقیقت است. تا قبل از تولد فرزند تمام توجه زن به همسرش بوده اما بعد از تولد نه تنها توجه همسر از مرد برمی‌گردد بلکه نیازهای جدید مثل خرج‌های اضافه، اختلالات خواب و... همگی زمینه‌ساز افسردگی می‌شوند.

5. ترس

اولین ماه‌های تولد ماه‌هایی پر از دلهره برای مردان است. دلهره ناشی از اینکه نتوانند نیازهای فرزندشان را برطرف و نقش خود به عنوان پدر را ایفا کنند. این ترس و ترس‌هایی مانند آن بخشی از تغییر نقش مردان از همسر به پدر است. بخشی از این ترس‌ها در سال اول تولد و بخشی دیگر به مرور از بین می‌روند اما به هر حال کم و بیش تمام پدرها با این دلهره‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

6. تغییر نوع ارتباط با همسر

قبل از تولد فرزند رابطه زن و شوهر با هم قوی‌تر است اما بعد از تولد، نقطه تمرکز هر دو زوج فرزندشان می‌شود. زن و شوهر دیگر فرصت کافی برای حرف زدن در مورد علایق‌شان ندارند و نقش پدر و مادری‌شان پررنگ‌تر می‌شود. روان‌شناسان توصیه می‌کنند حتی بعد از بچه‌دار شدن چند دقیقه‌ای در روز را به خود اختصاص داده و با همسران وقت بگذرانید.

7. سرکوب انتظارات

در ۶ یا ۸ هفته نخست تولد انتظارات مردان به عنوان یک پدر سرکوب می‌شود. نوزاد آن‌ها نه لبخند می‌زند، نه می‌خندد و نه نسبت به بازی و علاقه آن‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهد. او فقط گریه‌کردن را آموخته است. این موضوع باعث می‌شود مردها اشتیاق خود را از دست بدهند. البته باید کمی صبور باشند و منتظر بمانند.

8. مواجهه با شکل جدیدی از دوست داشته‌شدن

به مرور فرزند یاد می‌گیرد که پدر را دوست داشته باشد و این حس دوست داشته‌شدن برای پدر جذاب است. اولین صداکردن نام پدر، گرفتن دست او یا خوابیدن روی سر شانه‌اش حسی است که بیشتر مردان را متعجب می‌کند.

9. آموختن برنامه‌ریزی و صبر

شاید تا قبل از بچه‌دارشدن، بیرون رفتن برای یک مرد کار ساده‌ای باشد. او سویچ اتومبیلش را برمی‌دارد و ماشین را روشن می‌کند، به مرکز خرید می‌رود و برمی‌گردد اما انجام این کار با یک فرزند کار ساده‌ای نیست. پدرها به مرور یاد می‌گیرند که چطور برای بیرون رفتن با فرزندشان برنامه‌ریزی کنند و صبور باشند و چگونه با نیازهای آن‌ها در خارج از خانه کنار بیایند.

10. صحبت در مورد مسائل جدید و غیرمعمول

مردها بعد از پدرشدن از مسائلی با اطرافیان‌شان حرف می‌زنند که شاید غیرمعمول باشد. اصطلاحاتی که کودک‌شان موقع حرف زدن از آن استفاده می‌کند یا اطلاعاتی در رابطه با بیماری‌های کودکان یا توانایی‌های آن‌ها از جمله مسائلی می‌شود که دوست دارند در جمع‌های خانوادگی از آن بگویند.