

شماره درخواست ۸۵۰۲۵
۵۶/۱/۱۴۰۵

رازهایی درباره پدر و مادر شدن

که قبل از بچه دار شدن باید بدانیم

نویسندگان:

آناهیتا جعفری ، مسعود جعفری زاده



انتشارات طلایه

سرشناسه	جعفری، آناهیتا، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور	رازهایی درباره پدر و مادر شدن که قبل از بچه دار شدن باید بدانیم / نویسنده آناهیتا جعفری، مسعود حجاریزاده.
مشخصات نشر	تهران: طلایه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۷۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۰۲-۵۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	بارداری -- جنبه‌های روان‌شناسی
رِضوع	Pregnancy -- Psychological aspects
موضوع	زنان باردار -- بهداشت روانی
موضوع	Pregnant women -- Mental health
موضوع	زنشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
زاده مسعود، ۱۳۴۹ -	حجاریزاده، مسعود، ۱۳۴۹ -
رده بندهای دیگر	۱۳۹۵ ج ۲۷/۵۶۰ RG
رده بندی دیویی	۶۱۸/۲۰۰۱۹
شماره کتابشناسی ما	۴۶۱۴۷۰۰۰



نام کتاب: رازهایی درباره پدر و مادر شدن که قبل از بچه دار شدن باید بدانیم

نویسندگان: آناهیتا جعفری، مسعود حجاریزاده

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰ جلد

چاپ: دیجیتال

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۰۲-۵۹-۱

ISBN: 978-600-7602-59-1

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید (اردیبهشت)، کوی مبین، پلاک ۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۴۶۳۲۴۱، ۶۶۴۶۳۹۶۱

سامانه پیامک: +۹۸۹۳۰۰۹۱۹۹۶

کانال تلگرام انتشارات طلایه: @talayepub

« فهرست مطالب »

۶	 سپاسگذاری
۷	 پیشگفتار
۸	 مقدمه
۱۱	 فصل (۱): پنج باور غلط در خصوص بچه دار شدن
۲۷	 فصل (۲): چه افرادی پدر و مادرهای خوبی از آب در نمی آیند؟
۵۱	 فصل (۳): آیا من قبل از بارداری احتیاج به تغییر دارم؟
۱۰۷	 فصل (۴): آیا زندگی من و همسرم به تغییر خاصی احتیاج دارد؟
۱۲۹	 فصل (۵): قبل از بچه دار شدن چه کارهایی باید انجام دهیم؟
۱۵۳	 فصل (۶): توصیه هایی برای مادران باردار
۱۶۷	 فصل (۷): حفظ آرامش در دوران بارداری
۱۷۸	 سخن آخر

پیکلتر

طی چند سال تجربه شغلی خود، شاهد افراد زیادی بودم که گرفتار مشکلات فراوان روحی و شخصیتی بودند. مشکلاتی که ریشه در دوران کودکی آنها داشت. همیشه تلاش می‌کردم به خانواده‌هایی که شرایط مناسبی برای تربیت کودک ندارند، بگویم لطفاً کمی صبر کنید و بعد از بهبودی مشکلاتشان، در شرایطی آرام و سالم، صاحب فرزند شوید.

تا اینکه من و هم‌سرم تصمیم گرفتیم بچه دار شویم. این مسأله باعث شد مطالعاتمان را در این زمینه افزایش دهیم و از یک روانشناس و روانکاو آگاه کمک بگیریم. این تجربه باعث شد متوجه شوم که هراندازه مطالعه داشته باشیم و به روانشناسی کودک مسلط باشیم، باز هم در درون هر فردی گره‌هایی هست که باید باز شود. اگر روانکاو نشده بودم، مطمئناً به طور ناخودآگاه با کودکانم بر اساس ضعف‌هایم رفتار می‌کردم.

امیدوارم این کتاب بتواند نور کوچکی در مسیر پدر و مادر شدن برای شما بتاباند. من و هم‌سرم این کتاب را به بچه‌های خود دادیم که قرار است به دنیا بیایند، هدیه می‌کنیم و از خدا می‌خواهیم در این راه کمک و راهنمایمان باشد.

آناهیتا جعفری

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

مقدمه

قبل از هر چیز از شما تشکر می‌کنیم که این کتاب را در دست گرفتید و ما اجازه دادید در مسیر تبدیل شدن به پدر و مادری خوب، همراهمان باشید.

متأسفانه اغلب با پدر و مادرها در رابطه با بچه دار شدن و تربیت کودک بی‌احتیاطی می‌کنیم. برای مثال همه ما وقتی می‌خواهیم رانندگی کنیم، قبل از خرید ماشین مدت‌ها زیر نظر یک راننده حرفه‌ای آموزش رانندگی می‌بینیم. یا اگر بخواهیم خاصی کنیم، تا آموزش ندیده باشیم دست به بردن یک پارچه گرانبه نمی‌زنیم. اما وقتی صحبت از موجود گرانبه‌ای به نام کودک به میان می‌آید و تصمیم می‌گیریم بچه دار شویم، اغلب هیچ دوره آموزشی ویژه و خاصی را لازم و ضروری نمی‌دانیم و متأسفانه هرطور که به نظر خودمان صحیح تر است، یا هرطور که وقتی بچه بودیم با خودمان رفتار شده، با فرزند خود رفتار می‌کنیم.

اگر شما و همسرتان هر دو با هم به این نتیجه رسیده‌اید که می‌خواهید پدر و مادر شوید و یک عشق جدید را تجربه کنید، اثر تحت تأثیر فشار اطرافیان و جامعه به این نتیجه نرسیده‌اید، اگر در زندگی زنانه یا خود مشکل حاد و بزرگی ندارید که بخواهید با آوردن بچه آن را حل کنید و اگر واقعاً با مسئولیت‌ها و وظایف پدر و مادر بودن آشنا هستید و همه آنها را پذیرفته و قبول کرده‌اید، به شما تبریک می‌گوییم تصمیم خوبی گرفته‌اید. یک عشق جدید پا به زندگیتان می‌گذارد و زندگی شما را سرشار

از معنا و زیبایی می‌کند. در کنار فرزندان یک بار دیگر کودکی را تجربه کرده، از آن لذت برده و با هم بزرگ خواهید شد.

اما متأسفانه وقتی صحبت از بچه دار شدن به میان می‌آید، اغلب هرکسی احساسات و دنیای خودش را دنبال می‌کند. بعضی‌ها فقط چون سنشان در حال بالا رفتن است، تصمیم می‌گیرند تا دیر نشده بچه بیاورند. بعضی‌ها به خاطر حرف مردم، بعضی‌ها برای اینکه همسرشان را به زندگی پایبند کنند. بعضی‌ها می‌خواهند سرشان گرم شود، برخی هم اصلاً دلشان بچه نمی‌خواهد. کسی که اصرار همسر یا خانواده تن به چنین تصمیم بزرگی می‌دهند، به هر حال به هر دلیلی که تصمیم گرفته‌اید بچه دار شوید، خوب است آگاهی خود را در این زمینه بالا ببرید. تا بهترین پدر و مادری که می‌توانید باشید.

بعد از خواندن این کتاب شاید به این نتیجه برسید که بهتر است فعلاً دست نگهدارید تا اول مشکلاتتان را حل کنید و بعد فرزندان را به این دنیا دعوت کنید.

شاید به این نتیجه برسید که بهتر است قبل از باردار شدن، تغییرات مهمی در زندگی اجتماعی و شغلیتان ایجاد کنید. شاید تصمیم بگیرید تغییراتی در افکار، سبک زندگی و روابطتان ایجاد کنید. به هر حال آرزو داریم، در سالم‌ترین وضعیت ممکن و در شرایطی با ثبات و مطمئن، دست به چنین تصمیم مهمی بزنید. و نیازهای واقعی فرزند آینده خود را به خوبی بشناسید تا بهترین اولویت‌بندی‌ها و تصمیم‌گیری‌ها را در رابطه با او داشته باشید.