

للتربية معنا

#جيل_الرؤية

استمتعوا برحلة التربية
مع برنامج التربية
الإيجابية من الهدى



الإنجاب مشروع حياة



عندما يقرر أحدنا السفر إلى بلدٍ ما، أو إقامة وليمة لعرسٍ أو ذكرى ميلاد، أو حتى بناء بيتٍ، فإنَّه يقضي زمناً طويلاً فيه التخطيط، والرسم، والتصور المسبق للتحديات والتحديات المحتملة، ويضع خطاً للتخطيط وتجاوزها، قد لا يقوم بتنفيذ ذلك إذا استشعر تقصيراً أو عدم قدرة، فما بنا بمشروع الحياة والعمر، مشروع بناء الإنسان وخليفته؟ هذا المشروع الذي لابد أن نشغل للإعداد له منذ أن يراودنا حلمًا، ومنذ أن نلمسه جنيئًا، ومنذ أن نسمع صوته، ضحكاته وبكائه تملأ بيتنا ووجودنا بإحساسٍ جديد ونكهة جديدة، حتى يصبح إنساناً صالحاً مُصلحاً لنفسه ومجتمع.

نعم، إنَّ الإنجاب مشروعٌ بمعناه الكلمة، مشروعٌ يتطلب تخطيطاً حقيقياً، يتطلب من الإنسان أن يكون لديه رؤية، ورسالة، وأهدافاً، وأدوات، ولكن للأسف، السواد الأعظم من الناس يعتقدون أنَّ الإنجاب "عرض"، تحصيل حاصل، يأتي من نتائج الزواج، أو أنه عملية تلقائية للعلاقة الحميمة بين الزوجين، أو وظيفة نُؤديها لامتداد للنسل، وفي بعض الأحيان يُستخدم الإنجاب كـ "أداة" لترسيخ العلاقة، وكأنَّ الزوجين يُصبحان أبوين كفوَّين بطريقة "أوتوماتيكية" تلقائية بمجرد أن تحمل الزوجة، ويعتقد معظم النَّاس أنَّ الإنجاب أمرٌ في غاية البساطة، ودليلهم على ذلك أنَّ ملايين النساء يحملن ويلدن كل عام فلا يتطلب أمي استعداد أو تجهيز.

فلماذا يا ترى لا نتعامل مع الإنجاب كما نتعامل مع أي مشروع آخر في الحياة؟ نعم، الإنجاب مشروع، بل هو أهم مشروع، هو مشروع الحياة، أن تبنى أسرة وتعد إنساناً، فهذا أهم مشروع يجب أن نستعد له، ونجهز له كل ما يلزمه لكي يكتمل ويكبر ناجحاً وقويًا؛ لذلك من المهم جداً بالنسبة للمقبلين على الزواج أن يكون لديهم تصوراً واضحاً عما يريدونه من الزواج، ومن ثم من الإنجاب.

قبل خوض تجربة الإنجاب من الواجب أن يوجَّه الزوجان لنفسيهما عدة أسئلة: أليس من الأهمية بمكان أن أختار الآن لأكون أمًا وأبًا؟ ألا يحمل هذا الاختيار تشريعاً لي وثقةً في قدراتي؟ ألا يعني ذلك بأنَّ الله قد اختارني لأكون مُنجباً لغائدين وقائدات؟ أليس أمراً عظيماً أن يُسجَّل اسمي بأثني مصدر الحياة لابنٍ صالح أو ابنةٍ سالحة؟ أهنالك تشريعاً أكثر من هذا التشريع لبنية الإنسان؟ هل وسائل التربية التي أعرفها ملائمة لهذا الهدف العظيم؟ هل قناعاتي الحالية تؤهلني لهذه المهمة الجسيمة؟

هذه أسئلة ضرورية لابد أن يسألها الآباء والأمهات قبل الإنجاب، ليُدركوا الفرصة الكبيرة التي أمامهم، وهي إنجاب طفل نربيه ليكون إضافةً جميلة للحياة، صالح مصلح منتج، نربيه بحب ليعتث الحب والسلام لمن حوله.

ربما يصحب فكرة الإنجاب بعض النوايا والأهداف غير الواضحة، التي قد تسبب ضبابية في الرؤية، أو صدامات بين الوالدين والأبناء، أو بين الوالدين نفسيهما، عندها يصبح الإنجاب جهداً لا يأت بالثمرة المُنتظرة، فعلى سبيل المثال، لو أنَّك تنوي الإنجاب لتكثير عدد أفراد أسرتك، أو حتى يصبح لديك سنداً، عزوة، فهذا هدف غير واضح وقد يكون غير مجدٍ أيضاً، فما الفائدة الحقيقية من زيادة عدد أفراد الأسرة؟ هل تنوي إنجاب أكبر عدد من الأولاد ليشكلوا قوة لك؟ هل تنوي زيادة عدد

أبنائك ليمثلوا خط حماية لك ولأسرتك من تقلبات الدنيا؟ كل هذه الأهداف غير مضمونة النتائج، فقد يكبر الأبناء برغبة في الاستقلال والابتعاد عن الأبوين، أو قد تأخذهم مشاغل الحياة وتقلباتها بعيداً عن والديهم.

مثال آخر للنية غير الواضحة، أن تنوي الإنجاب كي لا تكوني وحيدة، أو لكي تجدي من يخدمك عندما تكبرين.

هذه نية غير ناضجة، لأنها لا يمكن التحكم بها، فقد لا يأت الأبناء بمفاهيم تتماشى مع خدمة الأكبر سناً، كما أنه لا يحق للأباء والأمهات التقرير بالنيابة عن أبنائهم وبناتهم قبل أن يولدوا.

أحياناً بعض النوايا تكون مرتبطة بالأخزين، أو حتى بمعاييرنا الشخصية معهم، كأن يريد أحدنا الإنجاب كي يغيظ فلاناً من الناس أو علناً من المعارف والأصدقاء، أو كي يعرف زوجتي السابق أو زوجتي السابقة بأنني قد استطعتُ بناء أسرة جديدة في زمن قصير، إن هذه النية منهكة للوالدين، وغير مجدية، وتأخذ من وقتنا وجهدنا وتهدره في مجالات لا تعود بالنفع لا علينا ولا علمه أبنائنا.

نحن لا نقوم هنا بإصدار أحكام علمه هذه النوايا، أو علمه هؤلاء الأشخاص، أو نقيم مدى صلاحيتهم وقدرتهم كأباء وأمهات، بل نقوم هنا بتقديم نصائح وإرشادات، نحاول فيها لفت نظر الآباء والأمهات الجدد إلى أن هذه النوايا والأهداف قصيرة الأمد، هي أهداف غير ناضجة، وغير قابلة للتحقق في معظم الأحيان خصوصاً في زماننا الحالي، إنه جانب أنها مرهقة ومحبطة للأم والأب، بل وتساهم في تكوين شخصيات غير متزنة عاطفياً ونفسياً، ومن تؤمن بهذه النوايا كأهداف إيجابية للإنجاب ربما تكون هذه فرصة لكِ تجدي في فيها النية، ناقشي نفسك في معاييرك، وانطلاقاتك الفكرية حول الأسرة والتربية.

فما هي إذاً النوايا الصحيحة للإنجاب والتربية؟ وما الهدف من وراء الإنجاب؟

من الرائع أن ننجب لأننا نريد أن نحب بعضنا أكثر، ولأن لدينا عواطف جميلة تملأ قلوبنا ونود أن نمنحها لأطفالنا، ولأن لدينا وقت نُسخره لتربية أبنائنا، لنبنه أطفالاً سعداء، ومن ثم أفراداً فاعلين وصالحين في المجتمع.

من الجميل أن يكون هدفك من الإنجاب تكوين أسرة، ومن الرائع أن تكون نيتك هي أن تضيف لحياتك البهجة والفرح؛ فالأطفال زينة الحياة الدنيا، وهي مرحلة تغيير شاملة تُصاحبها مسؤوليات، ورحلة جميلة يتخللها عدد من التحديات تحتاج معرفةً وتفهماً، وصبر.

قد لا تتضح لبعضهم توابع هذه الأهداف النبيلة أو ما يترتب عليها إلا بعد مرور فترة من الزمن، وينبت هنا سؤالاً مهماً:

هل تكفي النية السامية والأهداف العظيمة لتكوين أسرة؟

بالطبع، الإجابة هي لا، النية السليمة والطيبة لا تكفي وحدها، ولكنّها مطيتنا، نوابنا تحملنا، لابد للأبوين أن يعرفا ما الذي ينتظرهما بعد إنجاب الطفل الأول، وما الذي سيتغير فيهم وفيما حولهم، في كل جوانب الحياة.

وفقاً للعديد من الإحصائيات والدراسات، فإنّ فترة ما بعد الإنجاب قد يتعرّض الوالدان لعدد من التحديات التي تخصّ علاقتهم الحميمة علمه سجل المثل، فالرضا العاطفي والجنسي، قد يكون هناك تباين شديد فيه وجهات نظر الأب والأم حول التربية، ومتطلبات الطفل الجديد.

أشارت أبحاث كثيرة إلى عدد قليل من الأمهات الحديثات قد يُصنن باكتئاب ما بعد الولادة، ويغال ذلك بعض الآباء أحياناً، لكن الأمر الجيد فيه الموضوع هنا، أنّ اكتئاب ما بعد الولادة قابل للزوال، يختفي بمرور الوقت دون الحاجة فيه أحيان كثيرة إلى تناول أدوية أو مسكّنات فيه الغالب.

فبعد ولادة الطفل الأول تتغير ساعات نوم الأبوين، وقد تقل عن معدلها الطبيعي، وإذا لم يُحسن الوالدان تهيئة نفسيهما لمثل هذه التغييرات فقد تتوتر العلاقة بينهما، خاصةً فيه المهام المتعلقة بالأسرة، وفيه حال لم يستطع الأبوان مناقشة ذلك بينهما، فقد يؤدي ذلك إلى الفتور فيه العلاقة، وأن يشعر كلا الزوجين بعدم التقدير، وبالوحدة، وبإهمال الطرف الثاني له.

الجدير بالذكر أنّ الكثير من العلاقات الزوجية إذا لم نحسن إدارتها بعد إنجاب الطفل الأول يُمكن أن تتأثر بسبب تولية الطفل القدر الأكبر من الاهتمام، لذا من المهم جداً أن نهيع أنفسنا وندير توقعاتنا بشكل سليم.

إن الحياة بعد الإنجاب، وخصوصاً فيه السنوات الأولى، مرحلة فيها الكثير من التحديات وما يزيد من مستوى التحديات هو وجود طفل لا تنتهي طلباته، فهو العضو الجديد فيه الأسرة، يؤثر علمه كل ما حوله فيه المنزل، وبالرغم من طبيعته الضعيفة العاجزة عن فعل شيء لأنّه حديث ولادة، إلا أنّه يتطلب رعاية واهتمام، يعبر عنها بطريقته الوحيدة التي يعرفها: البكاء، يتطعم إلى تجاوب الوالدين، واستجابتهم له، من خلال البكاء.

بكاء لتغيير الحفاظ، بكاء للرضاعة، ولا ننسى السهر معه، مما يجعل المهمة أمراً ليس سهلاً وبسيطاً، وبالرغم من ذلك كله، أسأل في كل من أنجب من حولك، بكل ما فيه هذه المرحلة من تحديات نخوضها بحب واستمتاع.

نحاول بهذا الكتاب أن نقدم لك نصائح لإدارة الواقع الجديد، الواقع الجديد بكل توقعاته الجميل منها والمشكل فيها، لأنّ هذا المخلوق الصغير الضعيف إذا تواجد فيه جو خائف يسوده التوتر والمشاكل فيّته يعرض سلامته النفسية ونموه العقلي والعاطفي للخطر.

أظهرت بعض الدراسات أنّ الأطفال الذين تربوا بين أبوين تعيسين وسط بيئة مليئة بالمشاكل، غالباً ما يتأخرون عن أقرانهم فيه الكلام، أو حتّى فيه النمو الذهني والعاطفي. وقد يستمر هذا التأثير لسنوات كثيرة فيما بعد؛ لذا فإنّ أفضل هدية يمكن أن يقدّمها الأبوان لطفلها هو أن يكونا سعيدين وأن يوجدوا بيئة سعيدة، فسعادتهما وهذه الأجواء الطيبة تساهم بشكل فعّال فيه نمو طفلها بشكل سليم. ولذا فإنّ الاستعداد النفسي لمرحلة الإنجاب ليس فيه مصلحة للوالدين فيه مسيرتهما الجليّة فحسب، بل ينعكس ذلك بشكل مباشر علمه صحة الأبناء البدنية والنفسية.

فما الحل؟

بقدر ما فيه مرحلة الإنجاب وما بعده من تحديات، فإنّ الحل يُمكن أن يكون طيِّعاً وسهلاً، والـ "بعير" الذي يُخيف النساء من الإنجاب بسبب التعامل مع التغيير الجديد والمساحة الجديدة، يُمكن أن يتّضاع ليُصبحَ صديقاً ودوداً يُساعد الوالدين فيه مهمتهما الأصعب والأهم، إنّ الحل يكمن فيه تثقيف وتوعية الزوجين المقبلين على الإنجاب، وإعدادهم نفسياً، وإرشادهم لما يتوقعونه وسيواجهونه مع مولودهم الجديد. والنقطة الأهمّ هي الإيمان والتيقن بعدم وجود شخص، سواء كان أباً أو أمّاً، يعرف كل شيء متعلق بتربية الأطفال والاعتناء به، لمجرد نيته الطيبة والنبيلة، أو لأنّه يريد الإنجاب بشدّة، وإنما بالتوعية والتثقيف يُصبح الأمر ممكناً وسهلاً.

فما الذي يجب أن يعرفه الزوجان قبل الإقدام على خطوة الحمل والإنجاب؟

ما يترتب على الإنجاب:

1. قدوم الطفل يحمل أهم تغيير في حياة الوالدين على طول حياتهم القادمة
2. العناية بالطفل تستغرق وقتاً طويلاً جداً من يومكما!
3. ستُصبح الأولوية للطفل واحتياجاته، وبناءً على تلك الأولوية سيتمّ التعامل مع باقي احتياجاتكما واهتمامكما.
4. إنّ الحياة العاطفية والجنسية للوالدين ستدخل مرحلة جديدة، وسيكتشفان مواطن أخرى من شخصياتهما وحاجاتهما العاطفية والحميمية.
5. قدوم الطفل يعني تغيير صحى للعادات الغذائية والحياتية، حتّى يُصبح البيت ونمط الحياة مناسباً لوجود طفل صغير.
6. أفضل ما فيه الإنجاب أنّ أصعب مرحلة وهي الطفولة المبكرة لن تدوم طويلاً، ولن تتكرر إلا بولادة طفلٍ ثانٍ، أمية أنها سحابة صيف وتزول.
7. انضمام فرد للأسرة له سمته وصفاته الخاصة به، فلن يكون الطفل نسخة منك أو من الفكرة التي تتخيلنها فيه بالك.
8. التربية تتبع الإنجاب، ستجربيه طرقاً كثيرة في التربية حتّى تحصليه على نتيجة تُرضيك، خاصةً بك وبطفلك، لا تقارنيها بالأخرين.

إنّ ولادة طفل تُعدّ سعادةً، وبهجةً، وطعماً حقيقياً للحياة، لكنّ تلك السعادة لن تتحصّل إلا بمعرفة الطريقة المثلى للاجتياز التحديات، والصعوبات، والعقبات التي تواجه الوالدين في رعاية الطفل الأول، وهناك العديد من التجارب الناجحة لأمهات وآباء تمكنوا من تجاوز هذه المرحلة الدقيقة والمهمة، بوضع أيديهم على أربعة مفاتيح تضمن التعامل مع تحديات إنجاب الطفل الأول بنجاح.

المفاتيح الأربعة لنجاح الأمومة والأبوة في السنة الأولى:

1. الاستعداد النفسي
2. التنظيم وترتيب الأولويات
3. النظافة والصحة قبل كل شيء
4. البساطة والمتعة

أولاً: الاستعداد النفسي:

أول خطوة للاستعداد النفسي هي رغبة الأم في الحمل، وأن يكون الإنجاب بالاتفاق بين الزوجين، فليس من مصلحتهما ولا من مصلحة الطفل أن يحدث الحمل والأم غير راغبة فيه؛ لأنها غير مستعدة جسدياً أو ذهنياً أو عاطفياً، فقد تكون الزوجة في مرحلة دراسة، ولا ترغب في الحمل في بداية الزواج، وهذا من أبسط حقوقها. أو أن يكون الزوج في مرحلة تأسيس مشروع أو عمل جديد وغير مستعد مادياً لاستقبال الطفل، أو غير جاهز لقضاء وقت أطول في المنزل للاعتناء بزوجته وطفله كما يريد، لذلك فحمل زوجته في هذه الفترة قد يسبب كثيراً من المشاكل فيما بعد، ويؤثر تأثيراً مباشراً على نفسية الطفل ونموه.

أما إذ كان الأبوان راغبين في الإنجاب، فإن من أهم العوامل التي تساعد على تجاوز الأشهر الأولى من حياة طفلهما الأول، هو تثقيف أنفسهما قبل الإنجاب، والاستعداد النفسي للتغيرات التي سوف تطرأ على حياتهما¹ وإذا حدث الحمل بشكل لم نخطط له، كان ذلك أدعى للاستعداد، والتخطيط، وإعادة ترتيب الأولويات، والاستعداد يبدأ بمعرفة التغيرات التي ستطرأ على الأم في هذه المرحلة، مرحلة الحمل والإنجاب.

إنجاب الطفل يعني أن الأم نفسها تولد من جديد، لتتجهز لمرحلة جديدة تماماً، تستكشف نفسها مرة أخرى، تتعلم مهارات وسلوكيات جديدة مثمرة إن شاء الله، منذ أن تحمل الأم إلى أن تضع طفلها بسلام، وفي فترة الرضاعة إلى أن تطفمه، وتأخذ بيده نحو خطواته الأولى، مرحلة ولادة حقيقة، هي تكتشف الأم التي بداخلها، وتكتشف جنبها الذي يغدو طفلاً، ثم رجلاً صالحاً مصلحاً.

طبيعة جسم الأم، من أول الأمور التي سوف تتغير، فقد يزيد الوزن بشكل ملحوظ، يُصاحب ذلك بعضاً من الترهل أو علامات التمدد في مناطق مختلفة من الجسم. ولكنها تغييرات مؤقتة

¹ And the Baby Makes Three by John Gottman and Julie Gottman

وتزول بعد الولادة، وأحياناً بدون حتى نظام غذائي أو رياضية. بالإضافة إلى التغيير المزاجي والعاطفي للأم الذي ينتج عن الهرمونات المفجرة في فترة الحمل وبعد الولادة، تؤثر على مزاجها، ونفسياتها، وتصرفاتها، وهنا قد تختبر المرأة مشاعر متضاربة، قد يعثرها أيضاً مشاعر لا تعرف أسبابها، وقد تُصيبها في بعض الأحيان بحزن أو اكتئاب، مع بعض التساؤلات عن كيفية إعادة وزنها السابق، وكيف سيؤدّي تغيير شكلها في علاقتها مع زوجها، خصوصاً ونحن في عصر يضع معايير محددة وصارمة للجمال، قد يشعرها ذلك ببعض الندم أنها تزوجت أو أنجبت، ولكن سرعان ما يتغير ذلك كله. ويزول في لحظات ترمع عينها ذلك المولود، وتمسكه بين يديها، يغمرها شعور بالحب لم تعرف له مثيلاً، فيهون ذلك كله، والذي هو في آية حال، وضع مؤقت وسيزول.

في القرن الحادي والعشرين، يُسيطر على كثير من الشباب اليوم مشاعر متضاربة نحو الأمومة، خاصة من النساء اللاتي يرين في أنفسهنّ النجاح من ناحية الاستقلالية، والجمال، والتفوق الدراسي أو المهنيّ، لما يعتقدن من أنّ الأمومة ستسلبها الاستقلالية، لأنّ المرأة في مرحلتها الحمل والنفاس تكون في وضع هش للغاية، وتضطر لطلب المساعدة من الزوج، والأهل، والمعارف، والصدقات، وهذا ما لا يقبلن لأنفسهنّ؛ لذلك قد يشعرن بالخوف من خوض تجربة الأمومة.

- متحسّبات للتأثير السلبي على مستقبلهنّ، وطموهّن الدراسيّ أو المهنيّ، متأثرات ببعض ما يسمعن عنه في الإعلام، فمثلاً، قصة الروائية التركية إيف شفق، لم تستطع كتابة روايتها العظيمة "قواعد العشق الأربعون" التي طبقت شهرتها الأفاق إلا بعد ولادة طفلها الأول رغم أنّها قد بدأت الكتابة قبل ذلك بحواليّ عشرين عاماً، ولكن الذي لم يسمعن عنه هو شعور إيف وهي تحمل طفلها الأول، شعور الحب اللامشروط، والذي لا مثيل له، شعور ينقل الأم من مساحات الاستقلال، إلى مساحات حُب مؤبد اختياريّ، تختفي وتتلاشى عنده كل الصعوبات ويستحق كل التضحيات، ولكن المهم الآن أنّ ندكّ على كيفية التعامل مع تلك المشاعر والتغييرات.

- يجب على الأم أن تعي بشكلٍ كامل، بأنّ كل تلك المشاكل والتغييرات طبيعية ومتوقّعة، اسمحّي لها بالوجود، وعبري عنها دون أي شعور بالخجل أو الخوف، فهذه المشاعر لا تجعل منك أمّاً سيئة، ولا تقلل من حقيقة حبك لطفلك، وإنما هي مشاعر بشرية طبيعية، تصحب أيّ تغيير.
- من الضروريّ أن تُعبر الأمّ عن همومها وأحاسيسها السلبية، ومشاركة زوجها أو والدتها، أو والدها، أو صديقة أخرجي بثق بها، إنّ هذا الأمر سيُحسّن من نفسياتها في هذه الفترة، وسيخفف عنها كثيراً.
- احرصّي على مرافقة أشخاصٍ محبين وإيجابيين مهتمين بأمركِ فعلاً، عندما تستلمي لهذه المشاعر، مشاعر الحزن واليأس.



- من الضروري أن تدركي أنّها مرحلة صعبة تتطلب الكثير من التضحيات، ولكنها، لحسن الحظ، مرحلة مؤقتة، فالطفل لن يبق معك رضيعاً طوال حياته، وكلما كبر سوف يعتد عنها ويستقل تدريجياً لتعود إليه حياتها.
- والأهم، أن تتجنب الأم تفريغ غضبها، وخوفها، وإجباؤها على الطفل الذي لا ذنب له فيما تمرّ به، هو ثمرة حب، وينتظر حباً لا محدود.

ولكن هل تجربة الإنجاب تؤثر على الأم فقط؟ بالتأكيد لا، فالأب أيضاً يمر بتجربة الإنجاب، ويصاحب هذا المرور تغييرات.

فما هي التغييرات التي تحدث للأب عند حمل زوجته وإنجابها؟

يعتقد الكثيرون أن الأب لا يتغير فيه شيء بعد حمل زوجته وإنجابها لطفلهما الأول، وهذا أحد أسباب ازدياد المشاكل بعد الإنجاب، فكما ذكرنا سابقاً فيما يخص الاكتئاب ما بعد الحمل، فقد يُصاب الآباء باكتئاب ما بعد الولادة، بسبب تأثيرهم باكتئاب الزوجة، أو خوف الأب وقلقه من زيادة المسؤولية والمهام المُلقاة على عاتقه.

فالأب تتيقظ لديه غريزة الحماية بشكل كبير، فهو يشعر بمسؤوليته الكبيرة في حماية الأم والطفل، وبثقل الحمل الماديّ عليه بعد ولادة الطفل الأول.

في حالاتٍ نادرة قد يشعر الأب بالغيرة من طفله؛ فهو يرى أنه قد أخذ اهتمام وحنان ووقت زوجته الحبيبة، وحرمه من حياته العاطفية والجنسية الطبيعية التي كانا يتمتعان بها قبل ولادته، وقد تظهر مشاعر الغيرة والعدائية بشكل واضح في تصرفات بعض الآباء؛ ما يسبب استغراب وغضب الزوجة، وبالتالي تزيد الفجوة والمشاكل بينهما.

قد يصدّم بعض الآباء من التغييرات النفسية التي تطرأ على زوجاتهم، فيعتقد الزوج أن زوجته قد توقفت عن حبه، وفقدت رغبتها فيه، وقد يصدّم بعضهم من التغييرات الجسدية التي أصابت زوجاتهم، فتتأثر علاقتهما العاطفية والجنسية بسبب ذلك، ونتيجة لكل ما سبق، فإن الكثير من الآباء الجدد لا يستطيعون مواجهة كل تلك التغييرات الحياتية والعاطفية الكبيرة دفعة واحدة، فيلجؤون للهروب إلى الأصدقاء، أو إلى الاستغراق في الألعاب الإلكترونية، أو السهر على مواقع التواصل الاجتماعي، وأحياناً الدخول في علاقات عابرة.²

لذا من الضروري جداً مراعاة هذه المشاعر وإدارتها من خلال الخطوات التالية التي تساعد الأب في التعامل مع تلك المشاعر والتغييرات.

- إدراك كل أب أن تلك المشاعر السلبية المزجة طبيعية، ولا تقلل من حبه لزوجته أو لطفله الجديد.

² And the Baby Makes Three by John Gottman and Julie Gottman

• ضرورة التخطيط المالي الدقيق قبل الإنجاب؛ حتى لا يصاب بالذعر عند زيادة المصاريف. ولابد أن يعي كل أب أن الأبوة فيها تحديات كبيرة مثل الأمومة تمامًا.



• تفهم الزوج للمرحلة الحرجة والصعبة التي تمر بها زوجته، فهي تعدّ أمًا جديدة والعناية بالطفل ليس أمرًا سهلاً.

• يجب على الزوج تقديم الدعم المعنوي والعاطفي للزوجة، ويمكن ذلك من خلال عدة أمور أهمها عدم التعليق السلبي على المظهر وزيادة الوزن، خاصةً أنه أمر يمكن معالجته، فالكثير من الرجال أيضًا يتعرّضون للتغيرات مع مرور الوقت مثل زيادة الوزن، والصلع وغير ذلك.



• مساعدة الأب لزوجته، وتقاسمه معها بعض المهام، لتتمكن من أخذ قسط كافٍ من الراحة والنوم، ويصبح مزاجها أفضل؛ ما قد يزيد من فرصة اللقاء الحميم بينهما.

• يجب على الأزواج إدراك أن حنانهم واحتوائهم لزوجته في هذه المرحلة هو أكثر ما تحتاج إليه المرأة.

• لا يجب على الزوج أن يقارن زوجته بأمه، فهذه مقارنة لا مكان لها، فلكل زمن ظروفه واحتياجاته، كما أن عدم شكوى والدة الزوج لا يعني أنها لم تكن تعاني مما سبق.

• اللجوء إلى المختصين الأسريين لطلب المساعدة في فهم وإدارة الواقع الجديد.

المفتاح الثاني: التنظيم وترتيب الأولويات:

كما ذكرنا سابقًا إنّ قدوم طفل إلى الأسرة يُغيّر فيها الكثير من الأمور بشكلٍ كاملٍ وجذريٍّ، ويُقدّم للوالدين مرحلة جديدة مليئة بالتحديات الجديدة.

ومن هذه الأمور التي تتغير هو النظام اليومي وتوزيع الوقت على الاهتمامات المختلفة، فبعد ولادة الطفل قد لا يجد الأبوان الوقت الكافي لممارسة المهام والأنشطة القديمة مهما كانت صغيرة، أو فورية، أو بسيطة ويشمل هذا: الدراسة، والعمل، والعلاقات الاجتماعية، والاهتمام بالمظهر



كما أنّ الوقت الذي كان يملكه الوالدان للأصدقاء، والسهرات، والهوايات وغيرها من الأمور الترفيهية لم يعد وفيرًا كما كان في السابق، ويضطر الوالدان حينها إلى التخطيط، والترتيب لكل شيء.

فعلى سبيل المثال، ستتغير مواعيد النوم، ولن يكون بمقدور الوالدين النوم في أي وقت، أو إلغاء وجبة الغداء أو العشاء، أو الخروج في أي وقت.

قد يبدو الأمر مُحبطًا قليلًا، ولكن لحسن الحظ يُمكن بشيءٍ من التنظيم أن يفعل الوالدان ما يُحِبُّونه قدر المستطاع.



قد تكون السنة الأشهر الأول من أصعب الأشهر في حياة الأب والأم، ففيها تتأثر عدد ساعات النوم، وتدور ساعات اليقظة حول حياة المخلوق الجديد واحتياجاته من رضاعة، وتجنُّب، وتبول، وتغوّط، وبكاء!

وقد تكون تصرفات الطفل أو طلباته غير متوقعة ولا يمكن التنبؤ بها، وبقدر صعوبة هذه المرحلة، إلا أن كونها مرحلة مؤقتة يخفف من آثارها ويعين الوالدين على تحمّل تبعاتها، وسرعان ما تعود الأمور تدريجياً إلى طبيعتها كلما كبر الطفل.

لنطرح بعض الخطوات لتسهيل حياة الأم بعد إنجاب الطفل الأول

- أعيد ترتيب أولوياتك وضعي طفلك في المقام الأول خلال السنة الأشهر الأولى، فذلك الكائن الصغير الضعيف ليس له أحد سواك أنتِ ووالده، ولا يمكن أن يحل أحد محلها علمه الأقل في الأشهر الأولى، ألغى الزيارات الاجتماعية غير الضرورية، يمكنك الاعتذار بلباقة، فطفلك أهم شخص في هذه المرحلة!
- خططي جيداً للأمور التي يمكن أن تفعليها عندما ينام طفلك. قسمي هذه الأمور حسب أهميتها بالنسبة لك، مثلاً يمكنك أن تنامي وترتاحي، أو أن تقضي مع زوجك وقتاً حميماً، أو تهتمي بصلتك وصحتك، أو تقضي وقتاً مع صديقاتك مقربات، لا تفكري آنذاك بأي واجبات اجتماعية، بل فكري في الراحة، الاسترخاء، السكون، فهذا أكثر شيء تحتاجينه.
- لا تلغي المرح والترفيه من حياتك، فبالرغم من صعوبة الأشهر الأولى، إلا أن هناك أوقاتاً تستطيعين فيها أن تشاركي فيها زوجك في الترفيه كمشاهدة فيلم ممتع مثلاً.
- لا تلغي دور زوجك في مساعدتك في بعض أمور المنزل أو الطفل. ولا تتوقعي منه أن يساعدك بدون أن تطلبه، ولا تنتظريه إلى أن تصلي لمرحلة الانهيار التام، ثم تطلبين المساعدة بعصبية وبأسلوب غير لائق، بل تناقشي مع زوجك حول ما يمكن أن يقدمه لك من مساعدة.
- اعتبري هذه المرحلة، مرحلة الراحة والإجازة من أي هوايات لديك، حتى تعود لها بشغف وشوق أكبر بعد أن يجتاز طفلك هذه المرحلة الدقيقة من عمره، وحتى تستردّي صحتك بالكامل.³

³ Becoming Parents by Pamela Jordan, Scott Stanley & Howard Markman



المفتاح الثالث: النظافة والصحة قبل كل شيء

خلال السنة أشهر بعد إنجاب الطفل سوف تكثر زيارتك للمستشفى، سواء من أجلك أو من أجل طفلك، وهذا شيء طبيعي، فهذه الزيارات ليست لأتلك مريضة، بل لأتلك وطفلك تحتاجان المتابعة المستمرة. ومن المهم أن تضع كل أم صحتها وصحة طفلها في المرتبة الأولى.

تعدّ النظافة والصحة من أبرز الاهتمامات في هذه المرحلة، ولتحقيقها علينا اتباع الخطوات الآتية:

- احرصي علىه نظافة المنزل باستمرار، فالبيت غير النظيف له علاقة مباشرة بتعكّر مزاجك ومزاج زوجك، كما أن البيت غير النظيف لا يعدّ بيئة آمنة صحية للطفل.
- لا تهملّي نظافتك الشخصية، فهذه سبب مباشر لصحتك وسعادتك، وسعادة طفلك وزوجك في هذه المرحلة بالذات؛ لأن جسدك ضعيف ومعرض أكثر للأمراض، اجعليه وقت الاستحمام والعناية بجسمك وقتاً خاصاً بك، واطلبي مساعدة زوجك لتمكيني من العناية بجسمك على أفضل وجه.
- اعنني بنظافة طفلك، فهذه في غاية الأهمية، فتغيير الحفاضات مثلاً يجب أن يكون كل ساعتين أو كل ساعة؛ لأن بقاء الطفل بالحفاضة فترة طويلة يسبب له تهيجاً وحساسية، ويزيد من بكائه وانزعاجه، ولحسن الحظ فإن أدوات العناية بالأطفال قد أصبحت متوفرة ومتنوعة وبأسعار معقولة في متناول الجميع، كما أنّها سهلة الاستخدام.
- احرصي علىه تحميم طفلك يومياً في وقت محدد كالساعة الثامنة مساءً، فهذا يعودّ الطفل منذ وقت مبكر على النظام، ويساعد على تهدئة الطفل، ونومه بصورة أسرع.
- اعنني بطعامك، فهو سبب صحتك وسعادتك، فلا يشغلك طفلك أو إرهاقك عن تناول الطعام الصحي والاكثاف بتناول أمي شيء بدون وعي، أو قضاء ساعات طويلة بدون طعام، وابتعدي عن تجويع نفسك، وابتعدي عن الوجبات السريعة التي تسبب العصبيّة وزيادة الوزن؛ مثل: الهامبرجر والبيتزا والحلويات الشرقية، فكلها أطعمة أثبتت الكثير من الأبحاث أنها ضارة جداً بالصحة، ولها علاقة مباشرة بأمراض هشاشة العظام والاكتهاب والسمنة واضطرابات الهرمونات.
- احرصي علىه تناول أنواعاً مختلفةً ومغذيةً من الفواكه؛ مثل: الموز والفاولة والتوت والتفاح، والخضروات الورقية والمكسرات، فهذه تقوي صحتك وتعطيك الطاقة والنشاط. كما أنّها تعيد طفلك إذا كنتِ ترضعينه رضاعة طبيعية.



- تذكرني أن صحتك ونشاطك وطاقتك، هم رأس مالك الحقيقي في الحياة، سواء كنت أمًا أو لا! وتذكرني أن الإنسان النظيف الذي يتمتع بصحة سليمة، هو إنسان سعيد ومنتج وفعال في أسرته وعمله.



المفتاح الرابع: البساطة والمتعة:

في هذه المرحلة الجديدة من حياتك، عليك أن تبحثي عن أسباب مختلفة للمتعة والراحة، ومن ضمنها طفلك الغالي، ورغم صعوبة الاعتناء بالطفل الرضيع، إلا أن في رعاية الطفل متعة من نوع خاص.

ولتحقيق البساطة والمتعة عليك اتباع الخطوات الآتية:

- كونيه حاضرة بقلبك وعقلك مع طفلك واستمتعي باللحظات الجميلة معه وأشركيه زوجك وأسرته معك في تلك اللحظات.
- تذكرني أن هذه المرحلة مؤقتة وقصيرة جداً في حياتك وحياة طفلك، وسوف يكبر خلال سنوات قليلة ويستقل بنفسه ويتعد عنك، فاستمتعي بهذه الرحلة القصيرة معه، وعيشي اللحظات الجميلة والمتعة واستمتعي وتعلمي!
- كونيه بسيطة! لا تبالي في شراء الملابس والأدوات الخاصة بطفلك لئلا يمتلئ منزلك بأغراض الطفل، ما يسبب ضيقاً لك ولطفلك أيضاً، فالأطفال يحبون المساحات الفارغة الواسعة.
- لا تبالي في شراء الملابس الغالية لطفلك، واحرصي أن تكون الملابس قطنية ناعمة لتشعره بالراحة والدفء، فكثير من الأمهات يبالغن في شراء الفساتين والبنطلونات الجينز للأطفال لم يتجاوزوا الستة أشهر؛ ما يسبب الضيق والانزعاج والحكة للطفل، ويظل بيكي بدون أن يكون هناك سبب واضح للآم.
- تذكرني أن الطفل النظيف والمرتاح في ملابس بسيطة ونظيفة، هو طفل سعيد قليل البكاء، وأن الطفل لا يدرك ثمن الملابس التي تشتريها له أبداً، ولا يهتمه أن يتنافس مع الأطفال الآخرين. افعلي ما يريح طفلك ويسعده، لا ما يجعله جاهزاً للتصوير في كل وقت.⁴

⁴ حساب انستجرام للأستاذة دعاء الدريس

لتعيشي جمال الأمومة عليك أن تدركي:

1. أنها من أصعب التجارب على الأم الجديدة ولكنّها الأروع، خصوصاً في عصرنا الحديث، فلا تزيدها تعقيداً على نفسك بالمقارنة مع الأخرى على مواقع التواصل الاجتماعي مثلاً.
2. وثقوكِ على أهمية التركيز في هذه الفترة على نفسك وعلى صحتك وراحة طفلك، واستمتعي بالرحلة.
3. أن الوعى والصبر والتفهم والاحتواء في السنة الأولى بعد إنجاب أول طفل، هي مهمة الأب والأم معاً.
4. أن التغيير سنة الحياة وعدم تقبل التغييرات التي تصاحب الأمومة يعني أنك ترفضين جزءاً منك، وتعيشين في صراع مع نفسك؛ لذلك تقبلي التغيير وأدبي نفسك في هذه الفترة وتفهمي الوضع بالكثير من الصبر والهدوء.
5. أننا نكبر وننضج مع كل طفل ننجبه، ونكبر في كل لحظة نتعامل فيها مع أطفالنا، وأن جمال الحياة يكمن في تغييرها وتبدلها، وفي مرحلة الأبوة والأمومة فإننا يجب أن نتكيف، وأن نغير من اهتماماتنا القديمة، كما نصبح جديرين بهذه المرحلة الهامة والجميلة، ومن لا يرمي في نفسه القدرة على مواكبة التغيير فليعيش وحيداً بدون شريك حياة، وبدون أطفال يملؤون عليه البيت، ويغيرون رتابة يومه، ويضيفون لها طعماً جديداً وحقيقياً.
6. أن الطفل هو أقدس ما في الأسرة، على الأم والأب أن ينظما حياتهما لتدور حول مصلحة الطفل وما يسعده، ويجعله ينمو في بيئة صحية نفسية واجتماعية.
7. أن الأمومة والأبوة بداية للحياة الجادة والمسؤولية، وعلى الأبوين أن يساعدوا بعضهما على مشاق التربية؛ ليستمتعا بالثمرة عندما يكبر أطفالهما ويصبحان فخرًا لهما!



المراجع:

And the Baby Makes Three by John Gottman and Julie Gottman

Becoming Parents by Pamela Jordan, Scott Stanley & Howard Markman

Misconceptions by Naomi Wolf

حساب استجرام للأستاذة دعاء الدريس



المراجع:

[1] طفلي غير للبرو فيسور همام قنديل

[2] حملك ببساطة للدكتور فواز ادريس

[3] طفلك حتى الخامسة لسنية النقاش

