

متى يجب أن تفكري في الماضي قدماً؟

لا يتوقع أي شخص يخضع لمعالجات الإخصاب أن يبقى بلا أطفال. مع ذلك فإن الأزواج كثيراً ما يواجهون هذا الواقع، ويواجهون خيارات أخرى عندما لا ينجح أي شيء لإنجاب طفل. إذا كان ذلك ينطبق عليك، فعليك أن تفحصي خياراتك بعناية. تحدثي إلى زوجك عن شعورك. إذا كنت مصممة على حمل طفل يحمل مكوّناتك الجينية، ولم تتخذي أي قرار حيال الحلول البديلة، فاستشيري مختص إخصاب، أو اتصلي بإحدى المؤسسات المذكورة في «المصادر» في آخر الكتاب.

عندما لا يكون حلمك ممكناً

بدأنا بالتوقعات نفسها مثل جميع الآخرين. دخلت في البرنامج، وأنا أعتقد أن الحمل سيحصل بلا شك. حاولنا أنا وجودي باستمرار على مدى سنتين. أذكر كيف كنت أشعر بمشاعر أسوأ فأسوأ كل مرة بسبب الإنهاك الشديد الذي كان يسببه الإخفاق. أتذكر الحُقن وكيف كانت تحببها جداً. في مخيلتي ذكريات حية لجلوسنا ساعات وساعات قرب الهاتف ننتظر الأخبار الجيدة إلى أن نعرف نحو الخامسة مساءً أن الحمل لم يحصل. -بريت، 38، مدير تسويق.

متى يحين وقت إيقاف المحاولات؟

على كل زوجين أن يقررا متى يجب التوقف. يمكن أن تستمر المعالجة ما دامت لديكما معاً الرغبة والميزانية لإنجاح الأمر. لكن لا تنفرد التكلفة المالية في إنهاككما؛ بل تنهككما أيضاً الأوجه النفسية والجسدية لاستمرار المعالجة.

الأعراض التي يمكن أن تجبرك على إعادة التفكير فيما تفعلينه تشبه أعراض الكرب والإنهاك. قد تشتمل الأعراض الأخرى على سؤالك أسئلة من قبيل: «لماذا نقوم بهذا كله؟» أو «كيف سنعرف أننا نعمل ما يجب فعله؟».

يتوافر للأزواج اليوم عدد من الخيارات العلاجية

حصل تحسّن كبير في طب التكاثر في التسعينيات من القرن الماضي عندما أصبحت ممارسة الإنجاب بمساعدة طرف ثالث (استعمال التبرع بالنطف أو البيوض أو الأجنة، والحمل بالإناثة) ممارسات معتمدة. هذه الممارسة مقبولة على نطاق واسع اليوم في الولايات المتحدة.

تذكرني أن ما يفيد زوجاً ما قد لا يفيد الأزواج الآخرين. بعض الأزواج يعدّون علاجهم باكراً، ويختارون طرقاً بديلة لبناء الأسرة، في حين يصمد آخرون في الدرب الطويل، متجاوزين إحباطاتهم السابقة بغرض الوصول إلى النجاح. قد يتوقف بعض الأزواج بعد علاج أو علاجين أو ثلاثة، في حين يستمر آخرون في ست معالجات أو سبع أو أكثر. كل ما تحتاجان إليه لتحقيق ذلك هو الرغبة في تغيير المسار، أو تجاوز الحواجز التي لم تكوني تعرفين أنها موجودة.

التفكير في بدائل أخرى

بعد إخفاق دورتنا العلاجية الثالثة، فكرنا أنا ومايك في التبرع بالبيوض والتبني. قررنا أن نترك ذلك جانباً؛ لأنه كان لدي شعور بأن التلقيح ضمن الزجاج سوف ينجح. أعطتني حقيقة حملي أملاً في البداية. لكن ما كان يدفعني حقاً إلى الأمام هو تخيّلتي الحي لطفلنا، وهو يحملق بسعادة في شجرة عيد الميلاد. - جانبته، 36، مندوبة مبيعات.

امتلاك قرائك

هل تساءلت: لماذا يصعب إيقاف علاجات الإخصاب؟ إذا كنت لم تجدي صعوبة في اتخاذ قرارات مهمة من قبل، فإنك ستدوقين صعوبة القرار عند ترك معالجات الإخصاب. يصعب توديع أي شيء تحبينه. وعندما يكون قلبك متعلقاً بإنجاب طفل

بنفسك، فإنك تريدين أن تكوني واثقة من أنك قد فعلت كل ما في وسعك لتحقيق ذلك. المفتاح هو القيام بكل شيء ضمن المعقول.

إذا كان الاستمرار في المعالجة يرهقك جداً أو يرهق زوجك أو أسرته أو علاقاتك، فعليك إعادة تقويم ما تفعلينه. مع أن إنجاب طفل يحمل دمك أمراً مهماً، فعليك أن تتوثقي من أن ذلك لن يخرب النواحي الأخرى من حياتك مثل عملك أو صحتك أو علاقاتك الأساسية. تذكري أن هذه العناصر كانت سليمة قبل بدء معالجتك كثيراً، ويجب أن تفعلي كل ما في وسعك لإبقائها سليمة.

السبب الآخر الذي يجعل من الصعب إنهاء معالجتك هو أن الاختراقات الطبية تحصل متسارعة جداً في طب التكاثر. تعلن التقارير الطبية تقدماً كل يوم. مع أنه ينظر إلى المعالجات الحديثة في كثير من الأحيان على أنها خلافة، فإنها سرعان ما تصبح معالجات معتمدة في أثناء سنوات. تعطي هذه الحلول الطبية الأمل للأزواج الذين ربما يكونون قد استنزفوا حتى الآن جميع الطرق التقليدية لتحقيق الحمل.

لكنك يجب أن تتجنبى إدمان العلاج، مثلما تتجنبين ذلك في محاولة تجريب حظك في ألعاب القمار، أو لعبة البنغو، أو أي مغامرة تعتمد على الحظ. أي شكل من أشكال القمار يجني بعض الأرباح في النهاية، لكن الربح في هذه الحالة هو إنجاب طفل. إذا كنت مثل معظم الناس، فإنك تشعرين، على الغالب، أنك ستخرجين رابحة. تحتاجين هنا إلى معرفة نفسك، ومعرفة زوجك، ويجب أن تعرفي حدودك عاطفياً ومالياً ونفسياً.

مع انغماسك في خطة العلاج، قد تجدين نفسك مدمنة دواءً خفياً: الأزمات. جدول مواعيدك في جريان مستمر. يذكرك ذهابك أسبوعياً للتصوير بالأشعة فوق الصوتية بما لا تستطيعين إنجازه. يجب أن تستمري على الخط طوال الوقت بتحضير عقلك وجسمك، والتغلب على الإحباطات، واللطف مع زوجك، وتحضير الإجابات عندما يسألك الناس عن موضوع الإنجاب، ومعرفة ماذا تخبرين رئيسك في العمل عندما يسألك لماذا تغيبت عدة ساعات، ومحاولة عدم إبعاد نفسك عن زوجك، والعد إلى عشرة عندما يقول فرد من أسرته قولاً مزعجاً، وتحضير نفسك نفسياً للدورة العلاجية القادمة، ومشاورة زوجك إذا أخفقت المعالجة، ووضع إستراتيجية نجاح معه للدورة العلاجية المقبلة.

ماذا يمكن أن يفعل كرب المعالجات المتكررة؟

أردت أن أخرج من هذا المأزق. أردت أن نكون أنا وزوجي ناتالي وحدنا متظاهرين بأن الأشياء قد بقيت كما كانت عليه من قبل. شعرت بالحزن؛ لأن الأمور قد اختلفت. كنت أدرك مدى خسارتنا. نحن لا نمارس الجنس الآن إلا بوصفه مهمة روتينية. ذهبنا إلى مواعيد الأطباء، ومررنا بروتين العمليات الطبية الغازية، ولم نخبر أصدقاءنا إلا بالنزر اليسير. كانت هناك أوقات مظلمة. بقينا يخبر أحداً الآخر أننا سنتجاوز هذه المحنة، وأن هذه التضحيات سوف تقرب بعضنا من بعض بعد أن نتجاوز الرحلة معاً. لكنني أخشى بيني وبين نفسي أننا قد لا نتجاوز هذه المحنة بوصفنا زوجين. -مارك، 40، أستاذ جامعي.

مع ذلك، قد تسمحين لضعف غير مدعول أن يؤثر في قراراتك باستمرار العلاج وإن كنت تشعرين بأنك لا تريدين ذلك. كثيراً ما يكون ذلك الطرف هو شعورك بالذنب. يسهل عليك أن تدركي أن شخصاً آخر يستسلم للشعور بالذنب من أن تدركي أنك تشعرين به. يسمح كثير من الناس للذنب بأن يشاركهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بحياتهم. قد لا تشعرين أنك تفعلين ذلك. هل عرفت في يوم من الأيام صديقة أرادت أن تهرب من زفافها، لكنها شعرت بأنها قد أنفقت الكثير على الحفلة، بحيث إنها لا تستطيع إلغاءها؟ ربما سارت على المشى الكنسي بثياب العروس؛ لأنها لم تكن تريد أن تخيب أمل المدعويين؟ أو ربما كنت تعرفين شاباً في الحال نفسها لم يستطع أن يتخيل كيف سيخيب أمل القس أو الكاهن أو الحاخام؟

يمكن للخضوع للعلاجات الإخصابية أن يشبه التحضير لحفل زفاف فخم. هناك كثير من الأشخاص الذين يتوقعون أن يسير كل شيء بحسب المخطط. ليس لعبارة: «بالهناء والبنين» وطء مماثل لوطنه في الحالات التي تحاولين أن تحققي فيها توقعات الآخرين. لكن مثل الشخص الذي لديه تحفظات كثيرة حول المضي قدماً في الزفاف، قد يشعر الأشخاص بأنهم يسرون على لوح خشبي معلق فوق الماء، عندما يسرون في علاج العقم. يمكن أن تكون المواعيد والأدوية والعلاجات باهظة التكاليف مكربة تماماً مثل

إيجاد المكان المثالي للزفاف، وحجز قاعة الاستقبال، والذهاب في شهر عسل مع شخص أنت غير متيقنة 100% أنك تريدينه.

كما في حالة الزفاف، فإن الأزواج يفترون ويذخرون ويستدينون، وحتى يقامرون بمدخرات حياتهم لإنجاب طفل. وكما يعلن العروسان اتحادهما المزمع لأحبائهم، فإن الأزواج الذين يمرون بعلاجات الإخصاب كثيراً ما يخبرون الناس الذين يستطيعون الاعتماد عليهم. يتضرع الأقارب والأصدقاء في كثير من الأحيان لله أو يقولون عبارات تتم عن دعمهم الإيجابي للزوجين في كل من حالتي الزفاف والعلاج. إذا كنت محظوظة فقد تسمعين عبارات تتمنى لك النجاح، أو تسمعين دعاء إلى الله لتوفيقك، أو تشاهدين فرداً أو اثنين من الأسرة ممن يؤمنون بالخرافات يلبسان إما الأزرق؛ كي ترزقي بصبي أو الزهري كي ترزقي بفتاة آملين أن يحدث ذلك فارقاً.

لكن دعونا لا ننسى طبيبك وفريقه الذين يمضون ساعات وساعات في علاجك. مع وجود كل هذه الضغوط كي تحملي بيدك طفلاً بعد 9 أشهر، من يستطيع ألا يشعر بالذنب لترك المعالجة؟

وضع خطة للعب

إذا كنت غير واثقة كيف (أو متى) يجب أن تنهي علاجك وكنت تشعرين بالغضب، فاعلمي أن هذا الشعور ثانوي. ما يقبع تحت الشعور بالغضب هو الشعور بالحزن. يجب أن تتعاملتي مع حزنك قبل أن تمضي قدماً (يعتقد كثير من الخبراء أن أمراضاً تتراوح من القلق إلى السرطان تنشأ عن عدم قدرة الجسم على التعامل مع الكرب).

إذا كنت تشعرين باللوم أو الخجل، لكنك لا تعرفين كيف تنهين المعالجة، فامنحي نفسك تقديراً؛ لأنك اعترفت بمشاعرك. صدقي أو لا تصدقي، لقد أصبحت أقرب خطوة لتخليص نفسك من هذه المشاعر المعوقة، ثم اعلمي أن اللوم أو الخجل لن يصلا بك إلى أي مكان. إنهما شعوران يؤديان إلى نتائج عكسية، وأنت بحاجة الآن إلى شعور إيجابي.

كي تبدئي بإنهاء المعالجة، ضعي قائمة بالمخاطر والمزايا وناقشي هذه القائمة مع زوجك وطبيبك. إذا كانت المخاطر أكبر من المزايا، ففكري في إنهاء المعالجة، وابعثي البدائل. ثم ضعي حداً زمنياً لإنهاء العلاج. قد يكون ذلك عيد ميلادك القادم، أو عيد زواجك القادم، أو حتى عيداً تختارينه. الفكرة هي مساعدتك في رؤية أنك تقترين من هدفك. لكن إذا شعرت أنك بحاجة إلى تغيير الحد الزمني، وكنت تشعرين شعوراً إيجابياً تجاه المعالجة، فليس هناك مشكلة في المتابعة.

إذا كنت في حيرة حيال إنهاء علاجك، فخذِي إجازة من الأمر كله. عندما تشعرين بأنك استعدت قواك، ضعي حداً زمنياً وسجلي الخطوات التي تحتاجين إلى القيام بها لتحقيق هدفك. ثم اكتبي خطة علاج بديلة وسجليها قرب هدفك الزمني في حال جاء الحد الزمني قبل أن تكونا مستعدين لتغيير مساركما. على سبيل المثال، قد تضعين هدفاً أن تصبحي حاملاً في أثناء ثمانية أشهر. بعد مضي ثمانية أشهر، قد تتركين ما كنت تقومين به، وتنتقلين إلى الخطة البديلة، أو يمكنك أن تستمري في علاجك الحالي.

إغلاق الباب

لا يعني إغلاق الباب على علاجات الخصوبة إغلاق الباب على موضوع الأبوة. فكما قال يوجي بييرا يوماً: «عندما تصل إلى تفرع في طريق، خذه». لكن أي فرع ستأخذ؟ إذا أوقفت علاجك ثم شعرت بأن حالتك أسوأ، فإنك ستحاولين على الأغلب محاولة أخرى. يشبه الشعور بالندم (أو اللوم) الإصابة بالقرحة المعدية. تنهك القرحة بالتدريج. لكن إذا شعرت بعد إيقاف العلاج أن حالتك أحسن، فقد اتخذت على الأغلب القرار الصحيح. تستطيعين منذ هذه اللحظة أن تشعرين بالارتياح في التفكير في احتمالات أخرى.

مهما كان قرارك فإنك يجب أن تتخذه بالاشتراك مع زوجك. إذا كنت في موقف تريدين فيه الاستمرار بالعلاج، في حين لا يريد زوجك ذلك، يجب أن تصلا إلى اتفاق قبل الاستمرار. يتطلب الاستمرار مقادير كبيرة من الجهود والأموال؛ لذلك يجب أن

تكونا في الصف نفسه. إذا شعرت بأنك قد اكتفيت، فأخبري طبيبك بذلك. قد يبحث معك خيارات الأمومة الأخرى، بما في ذلك التبrec بالنطاف والحمل بالإناثة والتبني (انظري الفصل 9).

التفكير في التبني

قد تشعرين وأنت تبتعدين عن فرص الإنجاب بأنك تقبرين الطفل الذي لم تتجبيه أصلاً. لكن عندما تسمحين لنفسك بتجاوز خسارتك، فقد تجدين أن التبني يلبي غايتك. لست بحاجة إلى قناة ولادية، ولا نطفة فاعلة، ولا 23 زوجاً من الصبغيات لتصبحي أمماً. كل ما تتطلبه الأمومة هو الاستعداد لحب طفل بكل جارحة لديك. عندما تسمعان كلمة «ماما» أو «بابا» فإن أسى قلبك سيدوب.

الأمم عند غياب كل الآمال

كانت لنا صديقة تعرف امرأة ستجيب طفلاً، وهي غير واثقة أنها تستطيع أن تحتفظ به. لم نبالغ أنا ومارك في آماننا.. كنا أساساً قد تخلينا عن الأمل. لكن صديقتي كانت مصرّة! قالت لي: «لا أدري لماذا يا ناتالي، لكنني أعرف أن هذا الطفل سيكون لك». جعل ذلك الكهرباء تسري في جسدي. لدينا الآن صبي، ولا يمكن للحياة أن تصبح أفضل. - ناتالي، 38، مستثمرة في مجال العقارات وربة منزل.

كون التبني ليس الخيار الأول لا يجعله أقل إرضاء من الولادة الحيوية. يختار كثير من الأزواج التبني بدلاً من الولادة الطبيعية، حتى عندما لا يكون هناك مشكلة عقم. لكن التبني يحمل موضوعات يجب أن تجدي طرقاً خلاقة للتعامل معها. على سبيل المثال: يعاني كل طفل متبنى شكلاً ما من أشكال خسارة الفقدان. هذه الخسارة هي في العادة جرح تخلي شخص ما عنه. على عكس الاعتقاد الشائع، لا تعوّض حقيقة أنك اخترت الطفل عن شعوره بهذا الجرح.

مع أنك قد تستطيعين ذكر عدد من الأسباب لشرح أن حياة طفلتك أفضل، مثل أنها لم تعد تعيش في الفقر، أو أنها لم تعد عرضة لنزوات أبوين كحوليين، أو لم تعد تعيش

قريباً من تجار المخدرات، فإن جميع هذه الأسباب معلومات منطقية عقلية. لن يبدل أي من هذه المعلومات، مهما كانت رائعة من صدمتها النفسية. تبقى الحقيقة هي أن أحد والديها أو كليهما قد تخلى عنها (أو فعل شيئاً دفع السلطات إلى أخذها منهما). هذا شيء لا يمكن أن يمحوه أي مقدار من الحب. مشاركتها قصة قدومها إلى حياتك طريقة ممتازة لإخبارها بأنك لا تمانعين أن تتحدث إليك عن شعورها بالخسارة. مع تقدمها في العمر، يجب أن تضيفي تفاصيل عن خلفيتها الجينية وتاريخها الطبي. هذا بافتراض أنك تتحدثين بانفتاح عن قرارك بالتبني (انظري الفصل 15).

لدى كثير من الأزواج شكوك كبيرة في رغبتهم في الاستمرار بالتبني. ليس من الغريب سؤال أسئلة من قبيل:

- > هل يمكن أن نحب طفلنا المتبني، كما نحب أطفالنا؟
- > هل سيغير إخبار طفلنا عن ولادته من شعوره تجاهنا؟
- > هل سيتركنا طفلنا المتبني ليعود إلى أمه؟
- > ماذا لو عانى طفلنا موضوعات التأقلم؟
- > هل ستقبل أسرتنا طفلنا؟ هل ستحبه الأسرة، كما لو كان طفلنا الحقيقي؟
- > ماذا سيقول زملاؤنا؟ هل سيدعمون قرارنا؟
- > ماذا لو غيرنا عقلنا؟

عندما تقرران التبني، فقد تجدان أنكما ستستبدلان بهذه الأسئلة مجموعة جديدة جداً من الأسئلة. يتركز قلقك الآن على موضوعات آنية مثل إجراء المقابلات مع الوكالات، واختيار وكالة مرموقة، وملء طلبات التقديم (والحصول على رسالات توصية قوية)، والتحضير للمقابلات (على انفراد ومعاً). تتضمن الأمور التي يجب أن تواجهها قبل أن تمضي قدماً ما يأتي:

- > ما العمر الذي نريد أن يكون الطفل فيه؟
- > هل نفضل جنساً على آخر؟

> هل سنغير اسم طفلنا قانونياً؟

> هل نريد طفلاً يشبهنا؟

> هل نريد تبنياً مفتوحاً أم مغلقاً؟

> هل نريد خصالاً معينة مثل الموهبة الموسيقية، أو درجة الذكاء العالية، أو القدرات الرياضية؟

> كم سيكلف هذا التبنى؟ أين سنجد المال؟

عندما تقبل الوكالة طلب انتسابك، يرتب موظف الخدمات الاجتماعية مقابلة معك في مكتب الوكالة وفي منزلك. قد يجرون تحرياً عن خلفيتك، ويتصلون بعدد من الأشخاص للحصول على رسائل توصية من أفراد أسرتك أو زملائك أو أصدقائك. عندما تقرر الوكالة أنك مرشحة للتبني، فإن موظف الخدمات الاجتماعية سوف يعمل معك لتحقيق مطالبك. مطابقة الأبوين للطفل مهمة جداً لك، كما هي مهمة للطفل. يبذل موظف الخدمات الاجتماعية كل ما في وسعه للتوثق من أن المطابقة جيدة. يحاول مطابقة جميع الأمور التي تفضلينها، مثل العمر والجنس والخصال، وهل تريد تبنياً مفتوحاً أو مغلقاً؟

يسمح لك التبنى المفتوح بالاتصال قليلاً أو كثيراً بالوالدة الأصلية حسبما تشائين. هذا يعني أنك تستطيعين أن تبقي على علاقة مع أسرة الطفل كل شهر، أو أن تحدي الاتصال بمناسبات معينة، مثل أعياد الميلاد أو الأعياد الرسمية. يعتمد الاتصال في التبنى المفتوح على ما ترتبين له سلفاً مع الأم الأصلية.

يعني التبنى المغلق، كما يدل اسمه على أن كلاً من الطرفين يبقى مجهولاً تماماً. لا يوجد اتصال بين الأسرة المتبنية والأسرة الأصلية في أي وقت ولأي سبب. قد تعرفين في، مثل هذه الحالات، عن خلفية الطفل الجينية والطبية، وعن خصال أبويه، لكنك لا تعرفين من هي الأم التي ولدته، ولا يوجد لديك أي طريقة للاتصال بها.

إذا كنت تريدين تبنياً مغلقاً لكنك تقدرين حاجة طفلك في المستقبل للاتصال بأمه، يمكنك أن تختاري التبنى المغلق الذي يسمح لطفلك بحق الاتصال بأمه عندما يبلغ سن

الرشد. يبدو هذا الخيار مرغوباً على عدة مستويات. لا يزال باستطاعتك الحفاظ على الخصوصية التي يمنحها التبني المغلق، لكنك تتخلصين من خوف أن يهجر طفلك؛ بحثاً عن أمه. يملك طفلك في هذا الخيار حق الاجتماع بأمه الأصلية وحتى بناء علاقة معها (إن كانت ترغب في ذلك) بعد سن 18. ابحتي الأمر مع محاميك إن كنت تريدين أن تشملي الاتصال المستقبلي على أنه جزء من عقد التبني.

يناسب التبني الناس في حالات عديدة. لكن إن كان لديك شك مستمر في أنك تتخذين القرار الخاطئ، فأصغي إلى حدسك. يعني تبني طفل ما أنك تلتزمين بالالتزام نفسه طوال العمر (عاطفياً ونفسياً ومالياً) الذي يلتزمه الآباء الحيويون عندما ينجبون طفلاً. للتوثق من أن التبني هو الخيار المناسب لك ولأسرتك، اسألي نفسك الأسئلة الآتية:

- > هل تشعرين أنك تحت ضغط شديد للتبني؟
- > هل تنفيذ اقتراح صديقاتك أو أسرته الذين سئموا سماعك تتكلمين عن رغبتك في إنجاب طفل؟
- > هل تمرين في مرحلة الإنكار، أو ما زلت مستاءة جداً من عمك؟
- > هل ما زلت ترين أحلام يقظة تظهر لك كم ستكون حياتك رائعة لو كان لديك طفل؟
- > هل أسرته وأصدقاؤك مستاوون لأنك لم تتجبي طفلاً؟
- > هل لديك شعور قوي بالذنب والخجل من أنك لا تستطيعين إنجاب طفل وحدك؟
- > هل تريدين إبقاء التبني سرياً؟

إذا كانت إجابتك نعم عن أي من هذه الأسئلة، فإن التبني قرار غير مناسب لك الآن. أعطي نفسك مزيداً من الوقت للشفاء قبل أن تلتزمي أي شيء.

أبوة التربية

إذا كنت لا تزالين غير مستعدة للتبني، لكنك مهتمة بتجربة الأمومة، فإن أبوة التربية قد تكون الخيار المناسب لك. تعني أبوة التربية أن تكونا مستعدين لتوفير بيئة تربية لعدد

من الأطفال مع مرور الوقت. يمكن لمعظمهم أن يعودوا إلى أسرهم الأصلية في النهاية، ويحتاجون فقط إلى البقاء معك مؤقتاً. يعني ذلك أيضاً أن لديك مسؤوليات مزدوجة: (1) تأمين بيئة آمنة ومحبة للأطفال الذين يوضعون في منزلك، (2) العمل بصفتك جزءاً من فريق له هدف محدد مع الموظفة الاجتماعية في الوكالة ومع الأسرة الأصلية لإعادة توحيد الأسرة. إذا لم تتمكن الأسرة من الاتحاد من جديد لسبب أو آخر، فقد تقع عليك مسؤولية تبني الطفل الموضوع في عهدةك.

مزايا أبوة التربية

- > معرفة أنك ساعدت في إبقاء طفلك آمناً.
- > تأمين بيئة حب وتربية.
- > مساعدة طفل على تحقيق مستقبل أكثر إشراقاً.
- > تعليم طفل أن يكون «معطياً» لا «أخذاً».
- > مساعدة لم شمل أسرة مضطربة بفتح باب منزلك وقلبك لها.
- > مكافأة السلوك والأعمال الإيجابية.
- > نقل مهاراتك وحكمتك لعقل فتى.
- > تدريب طفل على احترام الآخرين والبيئة.
- > إدراك أنك أحدثت فرقاً في حياة طفل.
- > إغناء الحياة التي ربما صارت جامدة.
- > تعليم طفلك كيف يتواصل مع الناس على نحو فاعل.
- > تعليم طفلك كيف يحل الخلافات دون تهديد الآخرين.

ماذا لو كنت قلقة حيال تكوين روابط قوية مع ابنك بالتربية، ومن ثم التخلي عنه عندما يلتئم شمل أسرته الأصلية؟ قد تخشين أن التخلي عن الطفل بهذه الطريقة سيعيد آلام العقم من جديد. إذا كنت تجدين أن هذا يثنيك عن الفكرة، فاتصلي ببرامج التربية -التبني. الأفكار الأساسية لبرامج التربية -التبني هي:

> مهمتك هي العمل بوصفك أم تربية، وأن توافقي على تبني الطفل عندما تُلغى حقوق الأبوين الحيويين بالأبوة.

> يوضع الطفل عندك قبل أن تلغى حقوق الأبوين الحيويين.

> قد تستمر جهود لم شمل الأسرة، أو قد يكون الأبوان الحيويان قد رفعوا قضية استئناف ضد قرار محكمة سابق ألغى حقوقهما الأبوية.

> الأطفال المنضمون لهذه البرامج أقل احتمالاً بالعودة إلى آباءهم الحيويين.

> يجب أن يخضع المسهمون لتدريب تربية - تبني خاص.

هناك برامج مصممة لملء الفجوة بين حاجة الأطفال المؤقتة للعناية والحاجة طويلة الأمد لمنزل دائم. أحد أسباب كون هذا الخيار مرغوباً جداً هو أن عدداً ضخماً من الأطفال الذين يوضعون في أسر تربية-تبني هم أطفال صغار أو رضع. كي تعريفي المزيد عن برامج التربية-التبني في ولايتك، اتصلي بمختص التبني في ولايتك، أو مدير العناية التربوية في الولاية.

مخاطر أبوة التربية

> التعامل مع الإحباط والغضب اللذين يحصلان عندما تدركين أنه ليس لديك سلطة.

> التعامل مع مشاعر الزعزعة عندما لا يدرك الطفل المفاهيم التي تعلمينه إياها.

> إيجاد طرق خلاقية لتشتيت الغضب الموجّه نحوك.

> تدبير الحالات التي قد لا يحترمك الطفل أو يخذلك فيها.

> تشويه سمعتك إذا كان الطفل يسرق، أو كان يقوم بأفعال أخرى مخالفة للقانون.

> عبث الطفل بممتلكاتك، أو سرقتها، أو تخريبها.

> الأقرباء والأصدقاء الذين لا يوافقون.

> التخلي عن طفل ربطتك به علاقة وثيقة.

ماذا يلزم لتكوني أماً بالتربية؟ إضافة إلى كونك في عمر 21 عاماً أو أكبر، فإنك يجب أن تثبت أنك راشدة مسؤولة. عندما تملئين الاستمارة، تطلب منك موظفة الخدمة الاجتماعية أن تتكلم معك عن نفسك وعن أسباب رغبتك في أن تكوني أماً بالتربية. سوف تسألك عن خبرتك مع الأطفال، وعن مكان إقامتك السابق، وعن تاريخك الطبي والنفسي، وعن ظروف منزلك، وأين سينام الطفل؟، وعن مستوى تعليمك، وعن تاريخك الوظيفي، وعمّا تفضليته وأشياء أخرى كثيرة. بعد حوار طويل، ستقرر إذا كان وضع الطفل في منزلك مناسباً لكل الأشخاص المعنيين.

إذا كنت تعيشين وحدك، فقد تتساءلين: هل ستقبل الوكالة وضع طفل عندك؟ الإجابة هي نعم. تعكس أبوة التربية حالة المجتمع الذي فيه عزاب و متزوجون، مالكون ومستأجرون، عاملون خارج منزلهم وعاملون من داخل منازلهم. لا تخاف من عدم قبولك لأن دخلك محدود. لا يوجد دخل محدد لقبول الآباء بالتربية. كل ما أنت بحاجة إليه هو إظهار القدرة على توفير ما يلزم لأسرتك.

لا تدعي قائمة المخاطر تردعك. ليست الفكرة أن نقنعك بعدم التقدم بطلب، بل أن نعطيك فكرة عما تدخلين فيه. على كل والد التعامل مع هذه المخاطر من آن إلى آخر. تذكري أن إحدى أعظم الهدايا التي يمكن أن تمنحها هي فتح منزلك وقلبك لطفل في حاجة ماسة. إذا استطعت أن تمنحي طفلاً فرصة يوم واحد من الحياة الصحية المستقلة، ألن تقعلي ذلك؟

العيش دون أطفال

إذا كنت غير واثقة بشأن أي من طرق الأبوة هذه، وكنت تعانين عدم قدرتك على إنجاب طفل خاص بك، فقد تكون الحياة دون أطفال هي الحياة المناسبة لك. قبل أن تقفزي تلك القفزة بنجاح، يجب أن تسوي مشاعرك التي نتجت عن خسارة حلمك بأن تصبحي أماً.

يعني الرضى بعقمك أنك تودعين حلمك بإنجاب طفل حيوي. يتطلب ذلك منك الحداد على الطفل الذي توقعت قدومه، لكنك لم تحصلي عليه. قد يستغرق هذا الحداد أسابيع أو شهوراً أو حتى سنوات حسب ما تفعلين حياله. يشعر بعض الناس أنهم يرتاحون عندما يضعون حداً للكرب وعدم التأكد المرافقين للعقم. يمكن لهذا الشعور أن يبيث روحاً جديدة في حياتك.

تخلي عدم التفكير أبداً في نتائج الاختبارات، وهل نجحت المعالجة أم لا، وهل ستظهر معالجة جديدة في الوقت المناسب للمساعدة في جعلك تحملين. قد يساعدك إنهاء الحيرة اليومية في الوصول إلى آفاق جديدة في حياتك.

يعيد كثير من الناس اكتشاف مواهب قديمة عفا عليها الزمن مثل الرسم أو عزف البيانو. قد تفتح أمامك أبواب كانت تبدو موصدة من قبل. قد تشعرين بالدوار عندما تدركين أنه ليس عليك أن تفكري بعد الآن فيما كان التزاماً مرهقاً على مدى أكثر من 18 سنة. قد يزودك هذا الشعور بطاقة أكبر مما تزودت به في أي وقت مضى. ليس عليك بعد الآن أن تقلقي حيال الحُقن والمواعيد والعمليات. يمكنك أن تحولي طاقتك إلى مهنتك واستثماراتك ورحلاتك واستجمامك وهواياتك والعيش سعيدة، وحدك أو مع زوجك.

لكن لا تخطئي النظر إلى هذا النمط من الحياة. عيش حياة دون أطفال لا يعني الحياة بعيداً عن الأطفال. لا يلزم أن تكوني أما لتستمتعي بمتعة تربية الأطفال. هذه عدة أنشطة تسمح لك بالاتصال بالأطفال (وبالأطفال الموجودين داخلك):

- > خذي أبناء إخوتك إلى الحدائق، أو لحفل غداء، أو لمشاهدة الأفلام، وغير ذلك.
- > تبرعي بمجالسة أطفال صديقاتك أو جيرائك.
- > اشترى ألعاباً وثنياً وطعاماً للأطفال الملاجئ.
- > تطوعي في جمعيات الإخوة الكبار والأخوات الكبيرات.

- > دربي الأطفال الصغار على كرة القدم، ونظمي دوري المباريات لهم.
 - > تطوعي في دار حضانة إحدى المستشفيات أو في جناح مرضى الأطفال.
 - > اكفلي طفلاً في حاجة.
 - > تطوعي في صفوف الرسم أو الاستحمام الخاصة بالأطفال.
 - > علمي الرضع أو الصغار مهارات اللعب والحياة الاجتماعية الباكرة عن طريق الألعاب.
 - > ساعدي طفلاً في تحقيق حلمه بالتبرع بمنحه منحة دراسية.
 - > تطوعي في كشافة الصبيان أو البنات، أو أميرات الهنود أو مرشدات الهنود.
 - > علمي أطفال المدن المهارات اللازمة لإخراجهم من الشارع.
 - > تطوعي في برنامج أطفال الجمعية المسيحية للشباب الأمريكيين.
 - > علمي الأطفال في الصفوف الدينية.
 - > احصلي على شهادة استشارية نفسية، وساعدي الأطفال الذين يسكنون في المؤسسات على التعامل مع مشكلاتهم.
 - > تطوعي للعمل في دور العناية اليومية، والحضانات، والمدرسة الابتدائية.
- مهما كان قرارك، فتذكري أن الخيار خيارك. تتيح لك الحياة دون أطفال أن تفعلي ما تشائين وأن تبقي العلاقة على قدر ما تشائين مع أبناء وبنات إخوتك وأخواتك، ومع أطفال المجتمع. يسمح لك هذا الخيار أيضاً بأن تجتمعي بالأطفال عندما تريدين ذلك، وأن تتركهم عندما تريدين. انظري إلى نفسك أكثر على أنك خالة أو عممة. يمكنك أن توثقي علاقتك مع الأطفال، وأن تستمتعي بتساؤلهم واكتشافاتهم، دون أن يكون عليك أي التزام بتأديب سلوكهم السيئ، أو غسيل ثيابهم القذرة، أو مساعدتهم في كتابة ووظائفهم.

مهما كان الوقت الذي تريد أن تمضيه مع الأطفال، تذكرني أن المهم هو الاستمتاع بكل لحظة فيه. يمكن للعقم، مثل كروب الحياة الأساسية الأخرى، أن يثقل كاهلك. كثيراً ما يؤدي الكرب إلى اكتئاب لا يفهمه الغرباء. قد ينظر بعض الناس إلى قرارك بعدم إنجاب الأطفال على أنه قرار أناني، في حين أنه قرار قد أُتخذ نيابة عنك وليس من قبلك.

أظهرت دراسات نفسية كثيرة جداً أن الأزواج الذين ليس لديهم أطفال قانعون قدر قناعة الأزواج الذين لديهم أطفال. يتطوع كثير من هؤلاء الأزواج بإمضاء أيامهم في وظائف يساعدون فيها الأطفال، فيعملون مدرسين أو موظفين في الخدمات الاجتماعية أو مربيات، أو مستشارين في الإرشاد، أو علماء نفس، أو منظمات لشؤون الأطفال، أو ممرضات. تذكرني أن كثيراً من الناس ينجبون الأطفال لأسباب أنانية مثل الرغبة في إبقاء اسم الأسرة، أو أنهم يريدون أن يتفوق طفلهم في رياضة يحبونها، أو يريدون من يعتني بهم عندما يكبرون. لكن قبول واقع خصوبتك ليس أنانياً على الإطلاق.

عندما تستطيعين تقبل أنك لا تستطيعين إنجاب أطفال، ضعي قائمة من الأهداف التي تريد تحقيقها. اطلبي إلى زوجك أن يفعل الشيء نفسه، وخصصي وقتاً هادئاً تستطيعان أن تجلسا فيه وتبحثا أفكاركما للمستقبل. سوف يساعدكما ذلك في استخدام طاقة الأبوة والأمومة لديكما. بينما تضعان خطاً للقيام بأنشطة مفيدة مع أو قرب أو بعيداً عن الأطفال، خصصا دائماً وقتاً لكما معاً.

تذكرني أنه إذا عادت رغبتك في الحمل من جديد، فعليك أن تتحدثي إلى زوجك، وأن تستشيري استشارياً نفسياً. فقط أنت تعرفين متى تكون إعادة محاولة الحصول على طفل هي القرار الصحيح لك. لتجنب آلام المستقبل، توثقي أن الجميع جاهزون قبل أن تعيدي استثمار قلبك وروحك (ومالك) في خيارات الأبوة المختلفة.

ما الأسئلة التي يجب أن تسألها؟

تحتاج القرارات المهمة إلى تفكير عميق. عدا الأبوة بالتربية، فإن خيارات الإنجاب بمساعدة طرف ثالث، وبرامج التربية -التبني، والتبني قرارات دائمة. إذا كانت لديك هواجس، فتوثقي أنك ملتزمة تماماً قبل اتخاذ أي قرار. لا تخضعي لخيارات تعتقدين أنها قد ترضي زوجك أو أحياءك، أو تنقذ زواجك. تحمل مثل هذه القرارات الامتعاض والندم، ولا تتجح في معظم الأحيان.

اسألي نفسك الأسئلة الآتية؛ إذا كانت إجابتك نعم عن معظمها، فقد تكونين جاهزة للمضي قدماً:

- > هل تمضين كثيراً من الوقت وأنت تفكرين في إنهاء علاجك؟
- > هل تشعرين بنوع من الارتياح بعد انتهاء معالجتك؟
- > هل تشعرين بأنك منهكة جسدياً أو عاطفياً أو مالياً؟
- > هل تضع المعالجة صحتك أو علاقاتك في خطر؟
- > هل كونك أما أكثر أهمية لك من إنجاب طفلك الحيوي؟
- > هل مررت بمرحلة حداد بسبب عدم قدرتك على إنجاب طفل بنفسك؟
- > هل زرت أنت أو زوجك معالجا نفسياً لمناقشة بدائل الأبوة؟
- > هل تدعم أسرتك وأصدقائك قراراتك؟
- > هل الشعور بالذنب عامل مهم في اتخاذك للقرار؟

ضمن قشرة بيضة

- > توديع المعالجة صعب على عدة مستويات. مفتاح النجاح هو القيام بكل شيء ضمن المعقول.
- > يمكن أن يكون الخضوع لمعالجات الإخصاب مشابهاً للتخطيط لزفاف فاخر. لا تدعي الشعور بالذنب الناتج عن خيبة أمل الآخرين يؤثر في قرارك بالاستمرار بالعلاج في الوقت الذي يخبرك فيه حدسك أن توقفي العلاج.
- > اعلمي أن الغضب شعور ثانوي. يجب أن تمرى بمدة حداد قبل المضي قدماً.
- > تحدثي إلى الأصدقاء والزملاء والجيران الذين جربوا بدائل الأبوة، أو اطلبي من طبيبك أن ينصحك باستشاري تكاثر.
- > إذا كنت لا تزالين حائرة في إيقاف علاجك، فخذي إجازة من العلاج. عندما تستعيدين قوتك، ضعي خطة عمل.
- > ضعي خطة على الورقة، وأريها لزوجك، ثم اكتبي الخطوات اللازمة لتحقيق الخطة. ضعي خطة بديلة.
- > إذا كنت غير واثقة من متابعة خيارات الأبوة، يمكنك أن تفكري في التطوع لمساعدة الأطفال. لا يلزم أن تكوني أمّاً لتتمتعى بتربية الأطفال.
- > لا بأس بإعادة النظر والعودة لخيار الأبوة. لتجنب الألم، تأكدي أن الجميع يقفون على الصف نفسه قبل استثمار قلبك وروحك (ومالك) في بدائل أبوية مختلفة.