



قد تكون على وشك أن تصبح أباً للمرة الأولى أو أصبحت بالفعل؛ أو قد تكون على وشك أن تصبح أباً للمرة الثانية أو الثالثة أو الرابعة، وربما تكون مجرد شخص يتجول في إحدى المكتبات بحثاً عن كتاب جديد ليشتريه؛ في جميع الأحوال، فإن هذا الكتاب بلا شك سيقدم لك عظيم الفائدة.

سيفيدك هذا الكتاب حتماً لأن أمر أن تصبح أباً ليس بالسهل على الإطلاق - حتى لو كنت قد مررت بهذه التجربة من قبل - ولن يكون كذلك أمراً طبيعياً لمعظم الآباء. سيقدم هذا الكتاب الفائدة من خلال عرضه لمنجم من التجارب الجديدة التي هي على وشك أن تصادفك - من حيث الضغوط، التحديات على صعيد العلاقات، المخاوف والتسويات. أثناء الحمل، تكون الزوجة عادة هي محور الاهتمام والنصح وتلقي الدعم، أما أنت فلا يكون لك إلا فطرتك وحسك العام. ولكن الآن، فإن لديك هذا الكتاب الذي

هو بمثابة دليل ورفيق درب يساعدك في الوصول إلى بر الأمان والسعادة.

إن معظم من قابلتهم ممن هم على وشك أن يصبحوا آباءً يحبذون فكرة تولي المسؤولية بعد قدوم الطفل. وهذا يتضمن الكثير من الأعمال - بدءاً من تبديل حفاظ الطفل وإعطائه رضعته الليلية إن كان يتناول حليبه من الرضاعة إلى اللعب معه ومساعدته على الوقوف على قدميه أثناء متابعة مباراة كرة القدم - مما يدل على وجود رغبة قوية للعب دور رئيسي في المراحل الأولى من حياة الزائر الجديد.

كم هو رائع هذا الدور، وستأكد مرة تلو الأخرى كم هو فريد ومميز. ولكن ذلك لا يعني عدم وجود عقبات أو منغصات، فهي نفسها تصادفنا جميعاً، وجميعنا نمر بالمخاوف والمشاعر ذاتها. لكن الفرق يكمن في طريقة تعاملنا معها؛ فكلما كانت درجة استعدادنا أكبر، كنا أكثر تسليحاً وقوة في مواجهتها على النحو الأمثل.

إن هذا الكتاب هو يومياتي الصريحة، والمحبطة أحياناً، التي احتفظت بها في العام الأول لي كأب. ففي تلك الفترة اختبرت كل أساليب الأبوة من العمل بدوام كامل إلى القيام بالدور الرئيس في رعاية الطفل مروراً بتقاسم رعايته مناصفة بيني وبين زوجتي. وفي هذه اليوميات كل الإشارات

والنصائح والملاحظات التي تلقيتها حول رعاية الطفل. وقد عرضت أيضاً في هذا الكتاب تجارب غيري من الآباء الجدد - وأنا أشكرهم مرة أخرى مشاركتهم لي وموافقهم على عرض تجاربهم مما ساعدني على رسم صورة أوسع وأوضح لمفهوم الأبوة الجديد.

بالنسبة لبناء الكتاب فهو مدروس ومتأن كي يقدم أفضل النصيح مما توصلت إليه حول الأبوة - خاصة النصائح التي تلقيتها من صديق اختبر الأبوة لثلاث مرات. وقد قال لي إن الأبوة هي مسألة مراحل. ففي البداية تشعر بأنك غير قادر على التفكير أبعد من اليوم التالي، ولكن سرعان ما تزيد المدة إلى الأسبوع أو الشهر التالي وما تلبث الحياة أن تعود تدريجياً إلى طبيعتها. لهذا، فإن الفصل الأول يركز على الأيام الأولى، والثاني على الأسبوع الأول، والثالث على الأسابيع الستة الأولى، وهكذا دواليك إلى نهاية السنة الأولى وما بعدها بقليل. ومع كل مرحلة جديدة يصبح فن الأبوة أسهل من قبل، وأكثر وضوحاً، وستجني ثمارها الواحدة تلو الأخرى إلى أن تؤسس تلك العلاقة الرائعة مع طفلك.

من كل مناقشاتي وتجاربي حول الأبوة، اكتشفت أن المقوم الرئيسي للنجاح هو الثقة بالنفس التي يصعب أن تمتلكها دون تجربة، وبصراحة فإنه من المستحيل أن يتم ذلك دون

التشجيع والدعم والحماسة، التي يحرص كتابنا هذا على توفيرها لك.

أهلاً بك إذأً إلى عالم جديد . عالم غريب، قد يكون غير ودود أحياناً، وقد يجعلك تشعر من حين إلى آخر بالضيق وبالحزن أسفأً على حياتك السابقة الخالية من التعقيد والمشاكل. ولكنني أؤكد لك أنك، إن أتاحت لك الفرصة، ستكتشف قمماً وعوالم رائعة وملكات جديدة لم تكن لتتخيلها قط.

وهكذا، فإن الحياة تبدأ من جديد ...

