



## الطفل يقابل أباه

ليلة أمس أصبحت أباً، لم يكن هناك في الساعة الحادية عشرة والدقيقة الرابعة ليلاً - ساعة وصول المولود - أية موسيقا أو ملائكة تطوف في المكان، كما لم يكن هناك أي عويل أو صرير أسنان على ما أذكر. جل ما أذكره هو تفكيري بأن أوان الصحو قد آن.

لم أكن مستوعباً تماماً ما يحدث. كنت كالمتفرج على مسرحية، أحاول جاهداً أن أثبت رأسي في مكانه بعد الأحداث التي لا تصدق التي دارت حوله في الساعات القليلة الماضية، بدأ كل شيء عندما داهمت آلام المخاض ليندسي.

كانت ساعات طويلة من المعاناة والألم الرهيب بدت وكأنها دهر، قرر بعدها الأطباء إجراء عملية قيصرية لاستحالة ولادتها ولادة طبيعية.

وبدقائق انتهى الأمر وخرج وليدنا إلى النور، وطلب مني الخروج من غرفة العمليات ليعمل الفريق الطبي على خياطة جروح زوجتي التي بدت محطمة وكأنها خارجة من معركة.

بعد ذلك تم تقديم الطفل لي لأراه وأحمله للمرة الأولى. كانت إحدى عينيه مغلقة تماماً للحصول على مزيد من النوم بينما كانت الثانية وكأنها تحملق بريبة على العالم الخارجي المضيء. ها هو وله من العمر خمس دقائق ولكنه يبدو تماماً كوالده.

أخيراً خرجت ليندسي من غرفة العمليات ونقلت هي والطفل إلى غرفة خاصة، حيث بقيت معهما لبعض الوقت حتى استقر وضعهما ثم طلب مني المغادرة. عدت إلى المنزل حوالي الساعة الواحدة فجراً وأنا مشوش الفكر والعينين لكنني مع ذلك لا أشعر بالنعاس.

كان البيت بارداً ومظلماً مقارنة بجو المستشفى الدافئ والمضاء. كنت أشعر بالدوار والغثيان والاضطراب، وشعرت برغبة كبيرة بالاتصال بالأهل.

"هاي، أنا ستيفن، اتصلت لأخبركم أن ليندسي قد... أقصد ليندسي وأنا قد رزقنا بطفل، إنه ولد". تتهدت بعدها لبرهة قبل أن أسمع أصوات التهنئة تتعالى مع مئات الأسئلة حول الطفل، عن وزنه وطوله وعن قائمة الأسماء التي وضعناها لنختار اسم الطفل من بينها. كنت أجبت على

الأسئلة باقتضاب مبتعداً عن التفاصيل. بعد ذلك اتصلت بصديق لي وأخبرته بالأحداث الأخيرة.

احتسيت بعد ذلك مشروباً مرطباً وتناولت بضعة لقمات وأنا أفكر برفع عبوات المنظفات ووضعها على رف عال، وبقص زوايا الطاولة لجعلها مستديرة. ثم توجهت إلى الفراش لأغرق في النوم حوالي الساعة الرابعة.

آخر ما أذكره من كلام ليندسي في الليلة الماضية هي ضرورة أن آخذ قسطاً وافراً من النوم قبل أن أعود إلى المستشفى، إلا أنني لم أرغب أن يفوتني صباح أول يوم لطفلي لذا قمت بضبط منبه الساعة مع أنه لم يكن هناك داع لذلك لأن القطة أيقظتني في السادسة وهي تخربش على باب حجرة النوم، كانت على ما يبدو ترغب بالخروج، وعلى الرغم من وجود نافذة مفتوحة باستمرار لدخولها وخروجها إلا أنها كانت تحب الخروج في الصباح من باب غرفة النوم الواسع.

أما الكلاب، التي كانت في إجازة لدى منزل أهل زوجتي، فقد كان لها بعض العادات المزعجة المشابهة. لقد أمضيت حياتي وأنا ألبى الرغبات الغريبة لهذه الكائنات التي أربيها. والآن أصبح هناك كائن آخر علي أن أراعاه وأجعله سعيداً لسنوات وسنوات.

## لا تسأل أفراد العائلة

## تعلم إمساك الخيوط

الأمر الرائع في الأبوة هو أنها عمقت شعوري الديني في تلك الساعات أو الأيام القليلة التي أمضيها معها في المستشفى.

العائلة تأتي أولاً، عليك أن تضع عائلتك الجديدة في المقام الأول. فالأصدقاء والأقارب والأشخاص الذين يتمنون لك الخير هم بلا شك أناس رائعون من حولنا، يضيفون الكثير لنا وتجارينا، لكنهم يقتحمون علينا أوقاتنا التي يجب أن تكون لنا وحدنا - اللهم إلا إن كانوا يتحلون بحلم وحس القديسين. والسبيل الوحيد لتحقيق ذلك هو بمنع الأقارب والأصدقاء من القدوم إلى المستشفى للزيارة - الأمر الذي انصح به وأفضله من كل قلبي - إلا أن هذا لا يعني إبعاد جميع الأقارب وأفراد العائلة نظراً لأنهم يقومون بدور هام (خاصة من حيث امتصاص الضغط) في الاعتناء بالطفل أو رعاية شؤون المنزل أو باقي الأولاد أثناء انهماكهما برعاية القادم الجديد.

طبعاً يتوقف هذا الأمر على الظروف، فإذا كانت شريكك ستبقى في المستشفى عدة أيام بعد الولادة فهذه مدة طويلة لن يكون بإمكانك إبعاد الجد والجدة كل تلك المدة، أما إذا كانت زوجتك ستبقى لبضعة ساعات عندها عليك السماح للأهل بالزيارة في المستشفى خلال ذلك الوقت القصير ومن ثم إخبار الأهل بأنكما بحاجة لشيء من الخصوصية ليومين على الأقل تمضيها بمفردكما مع الطفل. على كل حال، سواء كنتم في المنزل أو في المستشفى، أنصحكما بفرض طوق على بعض الوقت فيتنسى لكما خلاله تعلم فنون اللعبة الجديدة بمعزل عن الآخرين.

كان الطقس هذا النهار صحوً وبارداً، هذا الطقس الذي يشعرك وكأنك على قيد الحياة حتى لو مررت بتجربة غير

عادية تقلب حياتك رأساً على عقب. خرجت إلى دكان قريب  
لابتياح بعض المشروبات والمجلات من أجل ليندسي وعلامات  
الانفعال بادية على وجهي. كنت أتلهف أن أرى أحداً أحدثه  
عما يجري وعن زائرنا الجديد، إلا أنني لم أجمع بأحد.

ذهبت بعد ذلك إلى المستشفى بعد ثلاث دقائق من بدء  
موعد الزيارات، وتوجهت مباشرة إلى غرفة ليندسي والطفل.  
كانا وحدهما، وتمنيت أن يبقى الحال على ما هو عليه كي  
نمضي يومنا الأول كمائلة وحدنا.

اجتزت المرر بخطوات واسعة وأنا أشعر بالفخر والترقب  
الحدري. أمعنت النظر داخل أجنحة المرضى حيث شاهدت الأمهات  
اللواتي وضعن للتو وحولهن حلقات من الأقارب والأصدقاء.

كانت البالونات تغطي الأسرة وتئن الطاولات الصغيرة  
تحت حمل باقات الورد، ناهيك عن دمي الدب تيدي المتناثرة  
هنا وهناك. بعد ذلك وقع نظري على ثلاث زجاجات من الماء  
بسعر اثنتين، عدد جديد من صحيفة راديو تايمز بدلاً من نسخة  
الأمس التي أرسلتها لها، وقطعتين من الشوكولا تمنيت أن أتمكن  
من التهامهما أثناء انشغال ليندسي بأمر ما. يبدو أنه من الممكن  
أن أكون قد شرعت بارتكاب أول خطأ كبير كأب.

دخلت إلى الجناح الذي ترقد فيه ليندسي والمولود  
ووجدتهما وحدهما. كم هذا رائع، لأنه يعني أن لدينا بعض

الوقت لنكون كعائلة مع بعضنا . ها هي ليندسي تنعم بما كانت تتمناه - الطفل من جهة وخلصها من متاعب الحمل وآلام التقلصات التي تسبق الولادة التي عانت منها لأسابيع . هي اليوم هادئة، متعبة ولكن سعيدة للغاية . وها هو الطفل ينام بسلام على الحامل الخاص بالأطفال بقرب السرير . أما أنا فقد كنت كتلة من المشاعر والأحاسيس .

تبادلنا بعض الأحاديث بصوت هامس نوعاً ما، وكان معظمه يدور حول اسم الطفل . لم نكن قد توصلنا لقرار بشأنه بعد مع أننا أعددنا الكثير من الأسماء ووضعنا قائمة بمئات الأسماء المختلفة باستثناء اسم أوليفر؛ الاسم الذي اقترحتة الآن ووافقته عليه ليندسي على الفور . بهذه البساطة بعد أسابيع من الجدل والمشاورات .

كان أوليفر ينام نوماً عميقاً دون أن يعي أننا توصلنا لذلك القرار الهام . أخبرتني ليندسي أنها لم تتم ليلة الأمس ليس بسبب فترات استيقاظ أوليفر المتكررة وإنما بسبب شعور المتعة والدهشة الذي كان يراودها لوجود أوليفر بقربها على السرير .

طلبت منها أن تأخذ قسطاً من النوم بينما أقوم أنا بمراقبة أوليفر، ابتسمت ثم أدارت ظهرها لي وغطت على الفور في نوم عميق . ياللهول، ماذا لو استيقظ الطفل؟ ما الذي سأفعله في تلك اللحظة؟

يبدو أن الهواجس التي مرت بخاطري كانت أقوى مما ظننت، لأن الصغير بدأ يتحرك بعد دقائق، لم يبك، لكنه أصدر صوتاً أشبه ما يكون بمواء السنور كان كافياً لحث أمه على الاستيقاظ والجلوس على الفور منتفضة من إغفائها العميقة. وعندما هممت بالنهوض من مقعدي للذهاب إليه كانت ليندسي قد أصبحت على مقربة من مهده، لكنها في تلك اللحظة توقفت لبرهة ورمقتني بنظرة خجولة قائلة: "هيا، اذهب أنت إليه".

تقدمت إليه وحملته، وبالرغم من أنها لم تكن المرة الأولى التي حملته فيها إلا أنني كنت قلقاً ومتوتراً. أردت أن أحمله بالشكل الصحيح لأري ليندسي أنني كنت أعرف كيف أقوم بذلك. وضعت يداً تحت رأسه والأخرى تحت أسفل جذعه، لكنني انتهت بعد ذلك إلى أنني لم أرفعه إلى مستوى صدري وإنما أبقيت يديّ مسدلتين إلى الأسفل.

وأنا أحمله، لم أعرف ما الذي علي فعله، هل أعيده إلى سريريه أم أبقى حاملاً إياه بهذا الوضع إلى ما لانهاية. هنا أصدرت صوتاً يدل على التملل فما كان من ليندسي إلا أن التقطته من قبضتي التي كانت لا حول لها ولا قوة ودفعتنني إلى الكرسي وطلبت مني أن أثنى ذراعي كي يرتاح رأس الطفل وأكتافه عليه ثم وضعته في حضني. بالتأكيد كان

الجلوس أفضل من الوقوف، إذ شعرت بأني أتحكم بأمر حملة. حملق أوليفر بي بنفس تلك النظرة المرتابة التي لها ما يبررها التي شاهدها بالأمس، ثم عاد ليغط في نومه.

لطالما ضحكت من العبارات السخيفة التي يطلقها الآباء والأمهات الجدد التي يؤكدون من خلالها أن مولودهم يتمتع بأنف وفم وأصابع رائعة، إلا أن تلك العبارات بدت غير عادية لأنه بالتأكيد ما من طفل آخر غير أوليفر يمكن أن يتحلى بمثل تلك الروعة والكمال سواء من حيث الفم أو الأنف أو أصابع اليدين والقدمين، أو الأذنين، أو الذراعين أو الرأس. هل ذكرت جمال عينيه؟ حتى شعره، الذي كان بالأمس غامقاً وعليه طبقة لا أعرف كنهها، بدا اليوم أشقر بلون القش وفي غاية الروعة. جلست أتأمل هذا الكائن الرائع وهو يلهث وينفخ في نزق وضيق مستغرباً ما الذي أخرجه من سريره.

وخلال دقائق معدودات أعدناه إلى سريره لينعم بنوم عميق، وعادت ليندسي لتتابع نومها أما أنا فقد أخذت أطلع الجريدة بهدوء. ها هي حياتنا العائلية قد ابتدأت.

بعد قليل دخلت إحدى الممرضات واتجهت مباشرة نحو سرير ليندسي وهي تصدر صوتاً غريباً أثناء مشيتها من السرورال الورقي الذي ترتديه، ثم قالت بصوت حاولت أن يكون هامساً وإن كان يُسمع من هم في آخر الحي: "هل هي

نائمة؟" هممت أن أقول لها "لم تعد كذلك بسببك أيتها الحمقاء"  
إلا أن ليندسي سبقتني ونهضت كاللعبة ذات النابض الموضوعة  
في علبة والتي تتدفع عالياً ما أن تفتح غطاء العلبة.

"هل تشعرين بحاجة لأن تأخذي حماماً؟" سألتها  
الممرضة.

هنا أجبته بسرعة: "ليس بقدر حاجتها للراحة والنوم". مع  
ذلك نهضت ليندسي وخرجت معها من الغرفة بعد أن نظرت إلي  
مبتسمة، فبادلتها الابتسام وأنا أومئ رأسي وكأنني أقول لها:  
"خذي وقتك واستمتعي وكوني مطمئنة، فكل شيء، سيكون على  
ما يرام". ولكن إلى أي حد يمكنني طمأنتها بتلك الإيماءة؟

ما هي إلا دقائق كانت كافية لابتعاد ليندسي عن مجال  
سماع الصوت حتى ارتفع صوت الصغير ليماً هدوء المكان.  
اقتربت من مهده ومددت رأسي قربه فشمتت تلك الرائحة  
التي نعرفها. وبسرعة قمت بحل أزرار لباس النوم، ثم لباسه  
الداخلي حتى وصلت إلى الحفاظ. فكرت هنا بهذه الحفاظات  
الجديدة التي تستعمل مرة واحدة كم هي عملية وسهلة  
الاستخدام - على الرغم من ضررها على البيئة- بسبب  
وجود الرسوم الكارتونية على طرفها الأمامي لمساعدة الأب  
الذي لا يعرف كيف يفرق بين الطرف الأمامي والخلفي مثلي  
على استخدامها بالشكل الصحيح.

لقد قدرت أن ذلك الوضع غير مريح بالنسبة للطفل، فترك الفوطه المتسخة لفترة من الوقت أمر مريح، لذا قمت بسحبها بسرعة. ولدهشتي كانت ممتلئة بمادة سوداء كالقار أصبحت الآن بفضلني في كل مكان من جسم أوليفر تقريباً، وعلى ملابسه وعلى ملاءه مهده أيضاً. هنا التقت عيناه بعيني المذعورتين وأستطيع أن أقول أنه كان في هذه اللحظة يفكر في كلمته الأولى.

ركضت خارج الغرفة وأنا أحمل الوعاء المعدني الذي أعطتنا إياه الممرضة لتبديل الحفاض ومأثته بالماء ثم عدت مسرعاً. في تلك الأثناء، ونظراً لأن الصغير كان مكشوف الأعضاء فقد تبول على نفسه. هنا قمت بنزع ملابسه المبتلة ثم وضعت على زاوية السرير النظيفة. هرعت ثانية إلى الحمام لأملأ وعاء آخر وعدت إلى الطفل.

في هذه المرحلة بدا الانزعاج على الصغير وأنا كذلك لم أكن مبتهجاً، وكل ما كنت أتفوه به هو كلمة واحدة: "يا للقرف"، وكنت أعيدها وأكررها بصوت منخفض. بعد ذلك قمت بمسح الأعضاء السفلى من جسمه ثم لففتها بطريقة ما بالحفاض النظيف. وبعد جهد جهيد وجدت في حقيبته ملابس بديلة قمت بإلباسه إياها، ثم حملته وأخذت أهدهه كي يهدأ ويكف عن البكاء. كانت الزاوية التي نقف فيها من الغرفة في حالة

مزرية. عندما هدا الصغير وضعت منشفة على سريره ثم وضعتة فوقها، ورتبت المكان قدر الإمكان. في هذه اللحظة دخلت ليندسي الغرفة وسألتني إن كان كل شيء على ما يرام، فأومأت لها بالإيجاب.

بعد فترة قصيرة دخلت إلى الغرفة إحدى القابلات وعلمتنا كيفية عمل حمام للطفل وكيفية تبديل الحفاض له على النحو الصحيح. أنا متأكد أنها كانت مندهشة من الابتسامات الصفراوية التي كانت ترسم على وجهي أثناء تحدثها، إلا أنني كنت بالتأكيد أستمع لها بانتباه شديد.

### آه... يا للهول

#### مقدمة بسيطة لعملية تبديل الحفاض

لا بد من القول أن كل الكتب والمعلومات التي قرأتها حول هذا الموضوع لا تقدم الكثير بالمقارنة مع التجربة الفعلية للاعتناء بالطفل. إنه من المستحيل أن تقوم بتطبيق فن وضع الحفاض لطفل يصرخ بدون استخدام حيل كرتونية معقدة، لذا فإن رهانك هو أن تنتظر حتى نررزق أنت بطفل قبل أن تقوم بالمحاولة.

على كل حال هذا لا يعني أنك ستترك لتقوم بهذا وحدك، لأن القابلات والممرضات في جناح الولادات جاهزات لتقديم النصائح اللازمة حول العناية بالطفل، ولن يدل طلبك للمساعدة على عيب فيك لأننا كلنا نفضل ذلك.

إذا كانت ولادة زوجتك عسيرة فإن ذلك يعني أن أحد القريبات ستزورك لمساعدتها وللاعتناء بالطفل لعدة أيام، ولكن سرعان ما

سيأتي دورك في المساعدة وسنضطر لأن تشمر عن ذراعيك لتبديل للطفل حفاظه أو لتنظفه وتبديل ملابسه.

أمران أساسيان عليك تذكرهما، كن مستعداً ولا نخف. قبل أن تبدأ أية مهمة معينة، تأكد من أن كافة الأدوات اللازمة في متناول يديك، كيس الفوط، مناديل أو قطع من القطن للتنظيف، ماء، منشفة، ملابس... الخ. إذ لا يمكنك ترك الطفل وحده على طاولة التبديل حتى لو كان حديث الولادة من أجل البحث عن فوطة أو ملابس. عادة يميل الرجال لحل مشكلة ما (كالتخلص من الفوطة المتسخة) بمعالجة تلك المشكلة (نزع الفوطة بسرعة) بطريقة تزيد الأمر سوءاً. لا تجزع، وكن هادئاً ومنظماً. إنها مسألة ثقة، فإذا استطعت أن تجعل الطفل يقتنع بأنك تتحكم بالأمر جيداً، كل شيء سيكون على ما يرام.

بعد صباح من القلق المستمر، كانت فترة بعد الظهرية أفضل نوعاً ما من حيث تعودنا على بعضنا البعض. قمنا بالانتقال ثلاثتنا إلى غرفة التلفزيون، ثم اتصلنا بالوديّ ليندسي. بعد

ذلك شاهدنا مباراة في لعبة الركبي لبعض الوقت. ولكن على الرغم من سعادتي العارمة لكوني أصبحت أباً، إلا أن سباق الليلة الفائزة الماراثوني الذي مررت به أنهكني واستنزف قواي. وعندما حان وقت تناول الشاي كان كل ما أحلم به هو أريكة مريحة أتمدد عليها وأنا أشاهد مباراة كرة القدم وهاتف لأتصل بالأهل والأصدقاء وأحدثهم عن أوليفر.

في هذا الوقت قالت لي ليندسي إنها لا تمانع في ذهابي إلى المنزل. هنا فكرت أنها ربما تريد قضاء بعض الوقت وحدها مع الطفل. لقد بدت اليوم رائعة، صبورة ومتفهمة، وهذا جل ما أحتهاجه كي أشعر بالثقة في تعاملتي مع أوليفر. وفي الحقيقة صحيح أنني كنت أشعر بالذنب تجاه منع الأقارب والأصدقاء من زيارة المستشفى إلى حد ما، إلا أنني كنت متيقناً من أننا لو سمحنا لهم بذلك لشاركونا في دورة التدريب التي نمر بها الآن ولما تيسرت لي تلك الفرصة.

### الرعاية مع المجموعة

تمديد فترة بقاء شريكك في المستشفى

إن دور النفاهة التي تشرف عليها قابلات مختصات تكون خياراً جيداً عندما تكون الولادة عسيرة تنهك قوى الزوجة وجسدها، كما أنها تقدم الدعم والمساعدة اللازمة من حيث رعاية الطفل والاعتناء به. وعادة ما يكون الجو في مثل هذه الدور حميماً أكثر من جو المستشفيات الكبيرة. ولكن الناحية السلبية بشأنها هي أنها تبعدك عن الطفل وتحرمك من الأبوة في الأيام الأولى، كما أن الأوامر فيها قد تكون صارمة من حيث إبعاد الأهل والأصدقاء ومنع زيارتهم.

في الواقع يعود القرار هنا للزوجة، مع أنك قد ترغب بعودتها إلى المنزل إما لرغبة حقيقية في داخلك للاعتناء بها وبالصغير أو لأن الطعام قد نفذ لديك في المنزل ولا تعرف كيف تتعامل مع أداة فتح علب الأطعمة الجاهزة. ضع في ذهنك الفترة العصبية التي مرت بها ولا تبخل عليها بهذه الفرصة التي تسهل عليها الأمور إذا كانت ترغب بذلك، إذ لن يكون أمامها متسع من الوقت للراحة في المنزل.

وإذا تم إجراء عملية قيصرية لزوجتك، هنا عليك أن تضع في حسابك بعض الأمور الأخرى؛ فمثلاً لن يكون بمقدورها حمل أي وزن ثقيل وقد يكون عليها أن تتجاهد كي تتمكن من حمل الطفل، كما أنه لن يكون بمقدورها قيادة السيارة لمدة ستة أسابيع. في مثل هذه الحالة لا يمكنك إعادتها إلى المنزل إلا إذا كنت مستعداً لأن تكون لك حصة الأسد في العمل وتحمل الأعباء لمدة شهر على الأقل أو أكثر من ذلك، وهذا الأمر غير عملي بالطبع. الحل الأمثل هنا هو أن تعهد بزوجتك إلى إحدى مصحات النقاهاة - إذا توفرت في منطقتك - لمدة أسبوع ومن ثم تأخذ إجازة من عملك لمدة أسبوعين كي تساعد وتربها هي والصغير، مما يتيح لها ثلاثة أسابيع من الراحة تتمكن بعدها من الحركة وتريحك من العبء الذي حملته.

على كل حال مهما كانت روعة الوقت الذي أمضيته في المستشفى إلا أنه لا يقارن بالوقت الذي أمضيته في المنزل وأنا لا أطيق الانتظار حتى يسمحوا لهما بالخروج. قالت لي القابلة المشرفة أنه ربما يكون من الممكن لهما الخروج غداً، كان هذا رائع بالطبع لكنني أخشى مع ذلك على ليندسي من الخروج قبل أن تكون مستعدة لذلك من الناحية الصحية تماماً، لأن ذلك يعني أنها ستحتاج لأن تتمدد على ظهرها لشهر كامل.

كانت خطتنا الأولى نقلها إلى مصح صغير خاص للنقاهاة تشرف عليه قابلات حيث تستعيد ليندسي عافيتها وتقوي رابطتها بأوليفر تدريجياً. ولكن بعد أيام من المعاناة مع

الحرارة الشديدة وهذا السجن الممل والطعام السيئ غيرنا  
خطتنا دون تردد.

الأمر الوحيد من الخطة الذي لم أكن أستعجل عودتهما  
من أجله هو المنزل. كان المنزل بارداً وكانت فيه بعض الأمور  
التي تحتاج إلى عناية أو تتطلب بعض التعديل لتأمين السلامة  
الكاملة - التي أعتقد أنني مسؤول كلياً عن تأمينها- كالمدفأة  
والأدراج. ويبدو أنني كنت بحاجة لاستدعاء الطوارئ  
لمساعدتي في تغطية كل سطح أو حافة مؤذية وفي إزالة أي  
خطر ممكن. ولكن بما أنني لم أتمكن من قبل من استدعاء  
الطوارئ لتأنيب لاعبي كرة القدم السيئين وعديمي اللياقة  
الذين أشاهدهم على التلفزيون فإن هذا لن يحدث بالمرّة. إن  
الأطفال أقوياء، يتمتعون بالصلابة والحيلة الكافيتين لنجاتهم  
وبقائهم على قيد الحياة. هذا صحيح، تذكر هذا دوماً أيها  
الكسول الخامل!

### تجهيز المنزل لاستقبال الطفل

هذا مجال آخر تنطبق عليه مقولتنا "كن مستعداً" و"لا تجزع". ولا  
داع لتحسين المنزل من أجل الطفل منذ الآن لطالما انه لم يكون  
قادراً على الحركة قبل اشهر.

يمكنك على كل حال القيام باتخاذ بعض الإجراءات الأساسية من  
باب الحيطرة قبل عودته من المستشفى. إن درجة الحرارة أمر هام  
بالنسبة للطفل بما انه ليس مهياً بعد لتكييف جسمه مع حرارة

الخارج. تأكد من أن تكون درجة حرارة غرفة الطفل ما بين 18-20 درجة كي تؤمن له قدرا مناسباً من الدفء الذي يحتاجه.

إذا قمت بشراء سرير صغير خفيف له لا تتوقع استخدامه مباشرة، ضع نفسك مكانه و تخيل كيف انك خرجت بين ليلة و ضحاها من دفاء و حميمية الرحم، لا بد و انك ستشعر بالراحة و الأمان أكثر إذا تم وضعك في مكان محصور أكثر ما يمكن، لذا فان استخدام سلة خاصة محشوة يكون أفضل في الأيام الأولى. يعد أسابيع قليلة يمكنك نقل الطفل إلى سريرهِ عندما لا يعود العالم بالنسبة له ذلك المكان المخيف.

\*\*\*\*\*

ودعنا المرضات والقابلة المسؤولة واتجهنا خارجاً ونحن نشعر وكأننا قد سرقنا تحفة فنية رائعة. حملت أوليفر في كرسية الخاص بالسيارة ووجهه إلى الخارج بحيث يستطيع الناس إلقاء نظرة على هذا الطفل الرائع. ولكن لدهشتي لم يكن هناك أي حشد من المعجبين متجمهرا حول السيارة ولم يكن هناك أي مصورين مصطفين على الدرج لالتقاط الصور له. في الحقيقة لم يكن هناك أحد على الإطلاق، مما عزز شعوري بأننا نسرق هذا الطفل الرقيق من وراء ظهر السلطات.

وبعد أن أحكمت تثبيت كرسية بالسيارة قادت السيارة بهدوء وأنا أتبع كل عادات القيادة الصحيحة التي لم أمارسها منذ فحص القيادة. إن قيادتي بشكل عام حذرة لكني اليوم أقود ولدي شعور الأحقية الذي يصاحب من يقوم بنقل

البضائع الثمينة. والآن فقط فهمت مغزى عبارة "انتبه! يوجد طفل" التي أراها ملصقة على بعض السيارات والتي يبدو أنه يجب أن أضعها على السيارة أنا الآخر.

### "هل أنت ذكي؟"

#### أعراض حب التنافس لدى الآباء - المرحلة الأولى

هذه هي المرة الأولى التي أذكر فيها علامات وأعراض مرض حب التنافس لدى الأب، وهو مرض قاس لا يرحم يصيب العقل يتعرض له كل أب جديد. عادة يكون من الصعب تجنبه ولكن هناك طرق مراوغة لإخفائه؛ لا تستخدم آلة تصوير فيديو لتصوير الطفل؛ لا تشرك طفلك في أي حدث رياضي؛ لا تلبس الطفل ملابس الفريق الرياضي المفضل لديك؛ لا تأخذ طفلك إلى حديقة عامة للألعاب؛ بل حتى لا تأخذه إلى أي مكان عام.

بما أنني اقتصرت كل تلك الأعمال السابقة، فإننا لست مؤهلاً لتقديم النصح حول أعراض التنافس الأبوي، ولكنني أستطيع أن أشير إلى بعض النقاط التي تساعدك في تحسين سلوكك أمام الآخرين. فمثلاً عندما تقوم بتقديم طفلك للآخرين فإنهم على الأغلب سوف يقولون على الفور "أه، كم هو جميل". إذا كان من تقدم لهم طفلك آباء أو أمهات جدد عليك هنا أن تعرف أنهم ينتظرون منك مجاملة مماثلة بالمقابل.

أحياناً قد يكون هذا الأمر صعباً، وقد يضطرك إلى العودة إلى مخزونك اللغوي لتصف بطريقة مهذبة حركات وملامح أطفال الآخرين العجيبة، إذ لا بد أحياناً من قول أي شيء ولو على شاكلة "إنه يفعل هذه الحركة تماماً كأمه" أو "لقد أخذ هذا الأمر عن والده".

هناك عادة إنكليزية لدى معظمنا تتعلق بعدم تقدير أي نجاح سهل، لذا إذا أردت الحصول على تعاطف الآخرين عليك أن تذكر

بعض الأمور المتعبة مع الطفل كسهر الليالي، وكيف أنه يبدو كالملاك إلا أنه ينقلب فجأة إلى شيطان صغير. ولكن انتبه! لا تتمادى كثيراً في الشكوى وإلا ستبدو كمن يكلم نفسه وسينقلب الأمر عليك.

باختصار، كن واثقاً من جمال طفلك ومواهبه ولا تنتظر مديح وإطراء الآخرين له كي تثبت جدارتك وصلاحياتك كأب. أعرف أن هذا يبدو صعباً الآن، ولكن لا تقلق، إذ أننا سنعود ثانية للحديث عن ذلك.

عندما وصلنا إلى المنزل شاهدنا سيارة مألوفة تقف عند باب المنزل المجاور، كانت سيارة جيراننا القدامى الذين انتقلوا منذ أسبوعين إلى منزل آخر وقد أتيا على ما يبدو لالتقاط البريد. وقد كانا هما أيضاً والدين جديدين إذ رزقا منذ مدة بسيطة بأول مولود لهما. وما أن لمحانا حتى أسرعنا نحونا لتحيتنا ورؤية طفلنا قائلين: "أوه.. إنه رائع، ما أجمله!". وبالطبع استطعت أن ألمح نظرة الحسد في عيني كل منهما.

طبعاً كان يجب عليّ أن أرد عليهما بقول "نعم، شكراً لكما. إنني متأكد أن علاقة مميزة ستنشأ بين طفلينا"، ولكن كل ما فعلته في الحقيقة هو التبسم متشدداً كالأبله. بصراحة أنا ما زلت أشعر بالذنب من أخذ هذا الطفل المسكين من المستشفى، ذلك المكان الآمن الذي كان فيه، كما أشعر بالحيرة الشديدة من أمر آخر هو كيف يرزق شخص مثلي بمثل هذا الطفل الجميل، لا بل الرائع.

عندما زرنا جيراننا لنبارك لهما بمولودتهما بعد أسبوع من ولادتهما، كانا يبدوان في غاية الهدوء والثقة، وكانت صغيرتهما تنام حوالي 12 ساعة ليلاً. لقد أعطاني هذا ثقة كبيرة بأنني سأتمكن من التحكم بشؤون الطفل والتأقلم معها. ولكنهما الآن يبدوان كشبحين، فقد توقفا عن النوم بشكل كاف، وأصبحا كالمذهولين وكأنهما تحت تأثير تنويم مغناطيسي. أوه، لا أدري بالضبط على أية هيئة سنبدو نحن في المستقبل وإن كنت أتخيل الجواب الصحيح.

فور دخولنا إلى المنزل وضعنا أوليفر في عربته ثم تناولنا الشاي ونحن نتأمله في صمت ودهشة، ثم قمنا بمشاهدة التلفاز لبعض الوقت.

### قفزة كبيرة للرجل

#### القيام بدور منذ البداية

لا ترسم الساعات الأولى لوجود الطفل في المنزل شكل أو أسلوب أبوتك النهائي، لكنها تحدد لك نموذجاً خاصاً للأسبوعين المقبلين. فإمامك القيام بعمل نوع من التوازن-فالآن هو الوقت المناسب للتدرب على أساليب العناية بالطفل إلا أنه يتوجب عليك أن تكون حكيماً وألا تقف بين الطفل وأمه. لقد أخبرتني ليندي لاحقاً أنها كانت ترغب بالاحتفاظ بأوليفر لها وحدها في الأيام الأولى قدر الإمكان، وهذا أمر مفهوم تماماً مع أنه لا يبدو منطقياً.

حاول أن يكون لك دور في كل شيء تقريباً في الساعات الأولى من وجود الطفل في المنزل، لأنك حتى لو كنت ترغب بفصل الفل عنك في المستقبل إلا أن هذا الوقت هو وقت الارتباط ويستحق الشريكان فرصة متساوية هنا. تكون شريكك في هذه الفترة عاطفية وحساسة إلا أنها تكون مرهقة جداً أيضاً وهذه هي الفرصة الأنسب لك لتشارك وتقوم بدورك وتمضي وقتاً نوعياً مع الطفل. لذلك عليك أن تسعى للمشاركة على الفور لأنك كلما تأخرت في ذلك كلما أصبح الأمر أكثر صعوبة.

كانت فترة المساء مليئة بسلسلة من المهمات البسيطة التي أخذت منا ساعات من التخطيط والمناقشات والتوضيحات. فقد حاولنا أن نجعل من عملية تبديل حفاظه عملية سهلة نوعاً ما إلا أنها أخذت منا حوالي النصف ساعة، وبدأت أشبه ما تكون بمهمة تحتاج إلى مهارة وبراعة يدوية.

كان عمل حمام له يحتاج لكثير من المراوغة، أما عملية إرضاعه فقد كانت عملية بطيئة ومحبطة نوعاً ما للأم والطفل معاً. فبسبب عدم تعوده على أخذ الصدر بعد لم يكن يحصل على بضعة قطرات من الحليب لا أكثر. أما فيما يتعلق بأغراضه الخاصة، فكان كل شيء يبدو كبيراً جداً عليه، ملابسه، سريره. كانت كل تلك الأغراض أكبر من عمره وتحتاج لأشهر كي تصبح ملائمة له.

أخيراً حان وقت نقله من العربة ووضعه في سريره. وضعنا معه لعبة على هيئة الدب تيدي للصحبة، وغنينا له لبعض الوقت، فغط في النوم بسرعة البرق. لم يكن الأمر

ليكون أسهل من ذلك، ولكن ما كدنا نصل إلى أسفل درجات السلم المؤدي إلى غرفة الجلوس ونحن منتشيان من السعادة لنومه بهذه السهولة حتى سمعنا أصوات طرق من منزل جيراننا الجدد الذين كانوا على ما يبدو يحاولون تثبيت بعض اللوحات في الساعة العاشرة ليلاً. وطبعاً استفاق أوليفر وبدأ بالبكاء، وصرخت ليندسي من شدة إحباطها، أما أنا فقد ضغطت قبضة يدي وذهبت لأتحدث معهم.

أنا لست من الأشخاص الذين يغضبون بسرعة بطبعي، ولطالما تمكنت من إخفاء غضبي، ولكنني في تلك اللحظة فكرت بضرورة حسم الأمر مع الجيران منذ البداية لأنها ليست مجرد فترة إجازة سنمضيها بالقرب منهم. ولكن لحسن الحظ، توقف الطرق فعدت إلى المنزل وأنا أتتفك الصعداء.

لم يكن أوليفر من النوع الذي يهدأ بسهولة، فقد كان يتحين أي سبب كي يبقى صاحياً طوال الليل. وقد سمعنا جيراننا ينطلقون بسيارتهم في منتصف الليل ليناموا في مكان أكثر هدوءاً بالتأكيد.

حاولنا جهدنا التناوب على الجلوس مع أوليفر، ولكن النوم كان يجافيني وأنا أفكر بليندسي وهي تجلس مع ذلك الطفل الصعب الذي يبدو أن إرضاءه ضرب من المستحيل. والشيء نفسه حصل معها عندما حان موعد نومها. عندما

يقول لك أحد الآباء العارفين بأن بكاء الطفل كالسكين التي تقطع نياط القلب صدق كلامه وتذكّره، فمن الصعب عليك تجاهل صوت بكائه أو عدم التأثر به مهما حاولت.

كي أخفف عن ليندسي وأعطيتها فرصة لتنام قليلاً، أخذت الصغير إلى الأسفل ووضعتة على أرجوحة أحضرناها بناءً على نصيحة أحد الأصدقاء. بدأت بهز الأرجوحة وأدرت مفتاح المعزوفة الموسيقية التي يفترض أن تهج الأطفال. ولكن هذا دفعه إلى درجة لا تصدق من البؤس والانزعاج. وبالطبع فقد اضطررت لحمله ثانية والهددة له وأنا أغني وأرقص وأدور به حول الغرفة قد لم تعد قدمي قادرتين على حملي وأخذ رأسي يدق كالطبل.

عند اقتراب الساعة الرابعة فجراً، اضطجعت معه على سرير موجود في غرفته. كان منهكاً، وأخذ يرفس بقدميه محاولاً إبعادي عنه ليأخذ راحته في النوم. أما أنا فقد جافاني النوم لشدة قلقي عليه خشية أن يقع من السرير أو أن أنام فوقه إذا ما تقلبت في أثناء نومي. ومع بدء تباشير فجر اليوم التالي، الذي كان نوره يتسلل عبر الستائر، كانت تتقاذفني الأفكار المرعبة حول حياتنا وكيف أنها من اليوم وصاعداً ستصبح على هذا الشكل. وراودني إحساس أن الأمور لن تتغير وكل ما هنالك أنني سأعتاد عليها. كل ما أفكر به الآن هو أنه من الممكن أننا قد ارتكبنا خطأ فادحاً.

## اختبار الصراخ

### كيف تتخطى الليلة الأولى

لم يخبرك أحد بالتأكد كم هو مريع أن تمضي ليلة كاملة صاحبياً مع طفلك وهو يبكي ويعريد، وهذا الأمر ستمر به على الأغلب في الأسبوعين الأوليين من ولادة الطفل أكثر من أي وقت آخر.

من المستحيل تقريباً التعبير عن مزيج المشاعر التي سيطرت علي في الليلة الأولى - من عذاب وإحباط وشعور بالذنب والندم - وفي الليالي التي تليها على مدى الأسبوعين أو الثلاثة القادمين وان كان بدرجة أقل إلى حد ما. أسوأ ما في الأمر هو إحساسي بجزئي التام عن تهدئة أوليفر علاوة على قلقي من أننا أحضرنا هذا الطفل إلى الوجود دون أن نفقه شيئاً عنه، أي أنه سيكون تعيساً في هذا العالم دون أن يكون بمقدورنا مساعدته.

تختلف تجربة كل شخص مع طفله عن الآخر، إلا أن كلاً يجد طريقته الخاصة في التأقلم معه في النهاية. وكل ما أستطيع أن أقوله هنا أن كل أمور الطفل مرحلية، سواء كانت جيدة أم سيئة، ولا شيء يبقى على حاله. فالأمور التي تسير على نحو سيء في مرحلة ما سوف تنصلح في النهاية والأمور التي تسير على نحو جيد سوف تتغير وتنقلب رأساً على عقب في مرحلة أخرى. لا أعرف إن كان هذا الكلام مطمئناً أم لا، ولكنه على الأقل يعطي معنى للمشاعر التي تحس بها في منتصف الليل.

