الطفل يغيّر العالم

بعد ستة أسابيع طويلة من الحبس داخل جدران المنزل ها قد أصبح بإمكاننا أخيراً الخروج، وقد قررنا أن نأخذ أوليفر في الإجازة في جولة حول البلاد. كانت محطتنا الأولى منزل والديّ في سوسكس. أما رحلتنا الثانية فكانت إلى مانشستر لزيارة شقيقة ليندسي.

قبل تلك الرحلة كتبت ليندسي قائمة طويلة بالأغراض التي سنأخذها معنا، حتى إن طاولة الطعام امتلأت بتلك الأغراض بالكامل، لأننا حرصنا وضع كل ما يمكن أن يلزم أوليفر في تلك الإجازة عليها.

"هل أحضرت الصغير؟"

تنظيم شؤون الرحلات البعيدة

أهلا بعودة الحياة إلى طبيعتها - أو إلى ما يشبه ذلك على الأقل. إن الرحلة الأولى بعيداً عن المنزل تبدو كعلامة فارقة لا يمكن أن

obeikandl.com

تنساها سواء قمت بها بعد أيام أو أسابيع أو أشهر من قدوم الطفل إلى الحياة.

وهي علامة فارقة أيضاً لأنها تذهب بالنظام اليومي الروتيني الذي بذلتما جهداً كبيراً للوصول إليه حيث إنكما الآن تناضلا من أجل حزم كافة مستلزمات الرحلة. لقد شكلت حاجيات الطفل في رحلتنا الأولى حوالي 80٪ من الأغراض، وحاجيات الكلبين حوالي 15٪ أما حاجياتنا فقد أخذت 5٪ فقط من مجمل الأغراض وكانت عبارة عن فرشاتي أسنان وبعض الملابس الداخلية فقط لا غير. بالتأكيد كان يمكننا شراء حفاظات أوليفر من المنطقة التي سنتوجه إليها ومن المؤكد أيضاً أننا قد بالغنا في تقدير كمية الملابس الخاصة بأوليفر التي ستلزمنا وكذلك الألعاب ولكننا كنا نحاول حساب كافة الاحتمالات.

كان أمر الاستعداد لتلك الرحلة القصيرة - من أخذ كل ما سيلزمنا لرضعات أوليفر وملابسه وتأمين مكان مناسب لنومه - بسيطاً نوعاً ما بالنسبة إلى باقي الأمور. الأمر الأصعب كان تغيير النظام اليومي الذي كنا نسير عليه لتوفير الجو الملائم للطفل. فمن غير المعقول أن تطلب من مضيفك خفض درجة حرارة الغرفة أو إسدال الستائر أو عدم تشغيل جهاز التلفزيون أو التحدث همساً مع أنه ذلك يعد من الأمور الأساسية في نظامك الحياتي اليومي.

كذلك، فإنك ستشعر بالحرج من صراخ طفلك وبكائه عند الثالثة فجراً بينما الجميع يغطون في نوم عميق. يمكنك أن تشرك مضيفك بأمور تهمك - كموضوع خفض أو رفع درجة الحرارة - ويبقى عليك التأقلم مع الأمور التي لا يمكن تغييرها.

من المفروض أن يوسع السفر آفاق المسافر، ولكن على الرغم من أن سفراتنا لم تكن ناجحة جداً إلا أنها عرفت ابننا تدريجياً بعالم يختلف عن نطاق روتينه اليومي وهو أمر جيد بحد ذاته بالنسبة للمستقبل.

obeikandl.com

كان دوري في تلك الرحلة السائق وواضع خط سيرها، وهو أفضل بالتأكيد من دور ليندسي الذي كان تهدئة الصغير والكلبين مدة أربع ساعات.

شكّل وضع الأغراض في صندوق السيارة نوعاً من التحدي لي، لأن أي شخص آخر مكاني كان يمكن أن يستسلم من صعوبة ذلك، أما بالنسبة لي فإن السنوات التي قضيتها في الجامعة لم تذهب سدى وهاهي تنقذني الآن من هذه المحنة. لقد تمكنت من وضع كافة الأغراض والحقائب بالسيارة مع أنني لم أكن واثقاً ما إذا كنا سنتمكن من إخراج تلك الأغراض من مكانها لاحقاً.

وضعنا علامات على الأغراض التي سنحتاجها، ولكن بقي شيء واحد - مع أنه ربما يكون الأهم - لم أستطع دسه بين الأغراض، ألا وهو الأرجوحة.

آه، الأرجوحة... إنه أفضل اختراع على الإطلاق. لقد قال لنا كل من نصحنا باستخدامها بأننا سنعشقها ولن نتمكن من الاستغناء عنها. عندما رفضها أوليفر في اليوم الأول ظننت أننا قد أضعنا أموالنا بشرائها، إلا أني كنت مخطئاً في ذلك. ففي كثير من المرات في الأسابيع الماضية كنا نجاهد بالهدهدة لأوليفر بكل قوتنا من أجل أن يغفو قليلاً دون فائدة إلا أن تلك الأرجوحة كانت تنجح في ذلك بسهولة. إنها سحرية ورائعة لدرجة تجعلني أتغاضى عن صوت الموسيقى المزعج التي تصدرها.

لم تكن الرحلة سيئة على كل حال، خاصة وأن أوليفر بقي نائماً معظم الوقت. كان أسوأ ما فيها قيادة السيارة، لأنني أتوتر وأصبح عصبياً وراء المقود، وأبدأ بالصياح والتعليق كإيطالي على عجلة من أمره. أنا أعي هذه العلة اللاإرادية ولكن يبدو أنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً حيالها. فهذه سيارتي، وهذا طريقي، وهذه هي قواعدي.

على كل حال، وبالرغم من تلك العلة، تمكنا من الوصول إلى وجهتنا ومن إخراج الأمتعة من السيارة قبل حلول الليل ومن ثم استرخينا في يوم إجازتنا الأول بعيداً عن المنزل. لزم أوليفر بعض الوقت ليعي المحيط الجديد من حوله ولتستقر أموره. تناولنا عشاءً فاخراً وتبادلنا الضحكات، وكان ذلك أول عشاء لنا بوجود صحبة منذ ولادة أوليفر. من الجيد الابتعاد عن المنزل لبعض الوقت.

*****

يا لها من ليلة! لقد كانت أسوأ ليلة منذ تلك الليلة الأولى في المنزل. ظل أوليفر نائماً حتى منتصف الليل تقريباً ثم صحا ليأخذ رضعته الليلية إلا أنه لم يهدأ بعدها. كان منزعجاً بشكل واضح وبالتالي فقد أخذ يصرخ ويبكي مما جعلني أشعر بالحرج لكونه سيزعج كل من في المنزل. كانت ليندسي متعبة للغاية فأخذت الصغير منها وأخذت أهدهد وأغني له كي يهدأ.

بعد مرور بعض الوقت قمت بالتبديل له وأعطيته رضعته التالية ثم أخذته في جولة حول منزل الأهل على أمل أن يهدأ بعض الشيء. فكرت في أخذه بجولة في السيارة إلا أني تراجعت عن ذلك. كل ما كنت بحاجة إليه هو الأرجوحة، وأظنه هو الآخر كان بحاجة لها، ومهما حملته ودرت به وهززته بين يديّ وهدهدت له لم يكن ذلك ليعوّضه عنها. عندما خرجت والدتي إلى الرواق الخارجي عند الساعة السابعة صباحاً كنت واقفاً كالميت على قدميّ، أخذته مني على الفور فدخلت وارتميت على السرير وغطيت قرب ليندسي في نوم عميق حتى منتصف النهار.

أمضى والداي ذلك الصباح وهما يدوران بأوليفر حول حديقة المنزل وهو في عربته في محاولة لدفعه للنوم. لقد نام في الواقع حوالي ساعتين إلا أنهما كانتا غير كافيتين لتحسين مزاجه. وبالتأكيد فإن تلك الليلة أثرت على مزاجنا أنا وأمه فكنا نزقين بعض الشيء مما جعلنا ضيفين ثقيلين بلا شك.

كان أبي خارج اللعبة إذ أنه لا يحب الأطفال كثيراً. وقد اعترف لي في الليلة الماضية أنه بعد ولادتي اختار أن يقوم بأعمال الغسيل والكوي كلها حتى لا يشارك والدتي في رعايتي.

نوبات الاعتراض

تأسيس نظام يومي للطفل في المنزل

بالحديث عن المسؤوليات والأعمال الروتينية اليومية، فإن ما تقدمه لك الرحلات البعيدة عن المنزل هو أنها تعطيك الفرصة لعكس طريقتك في تقاسم العمل في المنزل.

من الطبيعي أن تركز زوجتك على الطفل في هذه الفترة وأن يكون القيام برعايته هو جل ما يشغلها، ولكن إن كان عليك بالمقابل أن تقوم أنت بأعمال الغسيل والطبخ والتنظيف فإنك بالتأكيد لن تكون سعيداً بعودتك إلى المنزل بعد انتهاء عملك.

إذا كان بإمكانك الاستعانة بخادمة تقوم بهذه الأعمال فهذا أمر جيد، وإن كان بإمكانك الحصول على مساعدة إحدى القريبات مجاناً يكون هذا أفضل. المهم في الأمر أن تمضي وقتاً طويلاً في المنزل لتبني علاقة جيدة مع طفلك لا مع آلة غسيل الثياب. ضع جدولاً بالأعمال وتأكد أن كلاً يقوم بدوره. صحيح أن هذا يقلل من العفوية في التعامل مع الطفل ولكنه على الأقل يخلق جواً يعزز من قيمة وقتك الثمين الذي تمضيه مع الطفل.

لا شك أن لديه وجهة نظر، فأنا على الرغم من أني أحب طفلي إلا أنني سأكون سعيداً إذا تقلص دوري في رعايته - كإعفائي من تبديل حفاظه وإعطائه رضعته الليلية مثلاً. من الصعب أن نجد مربية ترضى القيام بهذه الأعمال الليلية ولا تتقاضى أجراً كبيراً، لذلك ليس أمامنا إلا الاستمرار في التعاون على القيام بتلك الأعمال.

ولكن على الرغم من أني أتذمر من القيام بذلك، إلا أن هذا يبقى أفضل من الحل البديل، وأعتقد أن والدي قد ندم

في لحظة ما لأنه لم يمض وقتاً أطول مع أولاده عندما كانوا أطفالاً. على كل حال، ورغم وجود الحلول البديلة في هذه الأيام، إلا أني لن أقوم بتقليص مسؤولياتي تجاه الصغير من أجل التمتع بنوم هانئ.

بما أننا كنا بالكاد صاحيين كما يجب، كنا على استعداد لأن نسلم أوليفر لوالدتي لترعاه في ذلك اليوم لو أنها عرضت ذلك، ولكنني على كل حال سعيد لأنها لم تفعل ذلك. في الحقيقة إن عائلتينا من النوع الحذر الذي يخشى مد يد العون كي لا تعتبر ذلك تدخلاً. أظن أن والديّ مخطئان في حذرهما إلى تلك الدرجة ولكن أظن أن ذلك يرجع إلى ثقتهما بأننا قادرين على الاعتماد على أنفسنا في رحلتنا كأبوين ناجحين. من الأسهل لنا بالطبع إن نعتمد على مساعدتهما لكننا بالتأكيد لن نتمكن من إثبات نجاحنا كأبوين بالسرعة نفسها في تلك الحالة.

إن كل هذه الفلسفة التي ذكرتها تعود لكوني لا أفهم سبب تعاسة الصغير وتعكر مزاجه. فهو في الحقيقة طفل وديع جداً في المنزل، حتى أن كل من يشاهده يعض على أسنانه من الغيرة عندما نخبره كم هو هادئ وسهل القياد، وأننا نحظى بنوم ثمان ساعات كاملة ليلاً.

لا أعرف الآن ما إذا كان منزعجاً لأننا غيرنا له نظامه اليومي أم لأنه يعكس قلقنا نحن لابتعادنا عن المنزل لأول مرة.

لم أكن أملك أدنى فكرة عما سنلاقيه في رحلتنا من ضغط نفسي وإرهاق الأمر الذي أفقدني كل حس ورغبة في السفر.

*****

أود أن أقول أن الأمر تحسن ولكن الحقيقة غير ذلك. كل ما في الأمر أنني بدأت بالتأقلم مع قلة النوم وعلى التعامل مع ذلك الطفل الساخط والحزين. وعلى الرغم من أن أوليفر تمتع بنوم أهدأ في منزل شقيقة ليندسي، إلا أننا كنا نبقى قلقين ويقظين طوال الليل بانتظار ما هو أسوأ.

كانت المشكلة الرئيسة هي التناقض بين زيارتنا للأهل ولشقيقة ليندسي الآن وبين زياراتنا لهم في السابق. ففي المرات السابقة كنا نستمتع بتناول الشراب الطعام اللذيذ وبالاسترخاء. أما الآن فإن الجميع يندفعون عند رؤيتنا لخطف الصغير ويتركونا وحدنا غارقين في إخراج الحقائب والأغراض من السيارة، حتى إننا نعد لأنفسنا ما سنشربه من قهوة أو شاي. للأمانة والإنصاف نحن لم نعد كما كنا في السابق - فقد أصبحت أنا أكثر توتراً نتيجة قلقي من إزعاج أوليفر لنا وللآخرين في أثناء تناولنا الطعام أو حرمانه لهم من المنزل النوم ليلاً بسبب نوبات بكائه الليلية المفاجئة.

إن الذنب ليس ذنبه بالتأكيد، فهو لم يطلب أخذه في جولة حول البلاد لزيارة هذا وذاك. ولكن إن كنا لا نستطيع

التأقلم مع حرماننا من النوم ومع القلق والضغط الناجمين عن ابتعادنا عن المنزل فهذا يعني أن علينا البقاء فيه حتى إشعار آخر. لقد جعلتني تجربة الابتعاد عن المنزل أدرك كم هو واه بالفعل ذلك "النظام" المنزلي الذي تعبنا لتحقيقه - لأننا عملنا على توفير جو اصطناعي غير حقيقي وغير طبيعي لتأمين راحته ولجعل حياتنا أسهل. وها نحن قد أصبحنا أسيري ذلك النظام ومجرد القيام برحلة في عطلة نهاية الأسبوع سيقلب هذا النظام رأساً على عقب وسيقلب حياتنا معه. ولا أدري الآن كيف سنتجاوز هذه المشكلة.

لم يبق إلا أسبوعان على عطلة عيد الميلاد الأولى التي تمر علينا وعلى أوليفر كأسرة، وقد قررنا البقاء في المنزل. هذا بالطبع ليس خياراً جيداً بالنسبة لأفراد الأسرة الآخرين، ولكن نظراً لتجاربنا السابقة المريعة مع السفر لا نجد أمامنا أي حل آخر. على كل حال أرغب أن أكون أنانياً هذا العام وأن أمضي هذا العيد وحدي مع أوليفر ولا أرغب في وجود آخرين معنا.

*****

إليكم هذه القصة: قصة إبرتين. في البارحة اشترينا شجرة عيد الميلاد. صحيح أن الوقت مازال باكراً على ذلك ولكنني متحمس جداً لاقتراب عيد الميلاد لذلك سارعت بشراء الشجرة.

أهلاً بالعالم اللطيف

التفاعل مع الطفل

من الأسبوع السادس تقريباً يأخذ تفاعل طفلك مع العالم الخارجي بالازدياد حتى إنه يبدأ بتوزيع الابتسامات. عندما بدأ أوليفر بالتفاعل مع العالم كنت سعيداً سعادة طفل صغير بدراجة جديدة يتلقاها يوم عيد الميلاد. كنت أود أن يكبر بسرعة ويعي ما حوله كي أتمكن من اللعب معه. في الواقع يكون الأطفال في هذه السن مسليين إلا أن ما يستطيعون عمله يظل قليلاً جداً ولا يوازي توقعات الآباء الذين يبالغون عادة في تقدير إمكانيات أطفالهم.

بالنسبة للأطفال الذكور فإن للأمر شكل آخر، فأنت تريد أن تلعب معه بخشونة أكثر في بعض الأحيان حتى تكسبه بعض الصلابة. كان والد لينسي مولعاً بحمل أوليفر والدوران به كالدوامة، وعلى الرغم من أن ذلك لم يكن يتسبب بأي أذى للصغير إلا أن مراقبة ذلك كان مرعباً بالنسبة لأب شديد الحرص والخوف على ابنه مثلي خاصة وأنه لم يكن يحمل الكثير من السرور للطفل أيضاً.

يكون اللعب اللطيف الذي يساعد الطفل على الاكتشاف أفضل في الشهرين الأوليين من عمره - كاللعب معه بالألعاب التي تصدر موسيقا أو بالدمى المصنوعة من القماش بأشكالها المختلفة.

وضعنا أوليفر في حمالة الأطفال ثم حملته ليندسي بها من الجهة الأمامية ووجهه إلى الخارج. لقد أحب الصغير ذلك بالتأكيد. وهذه هي المرة الأولى التي أحس فيها أنه يميّز الغرباء كما أنه كان يحدق مذهولاً بكل ما يصادفه من أضواء وديكورات وهو يبتسم.

كانت شجرتنا متواضعة ولم يكن فيها أية دبابيس لتعليق الزينة عليها، أي أنها بعبارة أخرى كانت بلا حياة تقريباً. وقد

أخذ أوليفر ينظر إليها بشيء من الاستغراب والحذر في الوقت نفسه وهي موضوعة بالقرب منه على المقعد الخلفي للسيارة عند عودتنا إلى المنزل.

إذا فرضنا أن نزهة الأمس لشراء الشجرة كانت الأفضل بالنسبة له، فإن نزهة اليوم هي الأسوأ؛ فقد اصطحبناه إلى الطبيب لإعطائه أول لقاح له. بالطبع فإن إعطاء الطفل حقن اللقاح أمر جيد لأنه يكسبه المناعة اللازمة ضد الأمراض، لكن هذه الأمر عملياً هو طريقة ممتازة لإعطاء الطفل وفي وقت مبكر درساً مهماً في الخوف من الطبيب.

كانت عيادة الطبيب تغص بالأمهات والآباء الذين يبدو الانفعال على وجوههم وأطفالهم الصغار. لم نتحدث مع بعضنا، وكان جل تركيز كل واحد منا على إبقاء طفله هادئاً ومرتاحاً. وحده فقط صوت الممرضة كان يقطع صمت المكان وهي تنادي على إحدى العائلات لتدخل إلى غرفة جانبية. كان الجميع حرصين على التحدث همساً عند الضرورة للمحافظة على هدوء المكان. وبين فينة وأخرى كنا نسمع صراخ أحد الأطفال مما كان يؤدي لارتفاع أصوات المتحدثين لتغطي أصواتهم على أصوات صراخ الطفل.

obeikandl.com

حقنة في الظلام!

تحصين الطفل ضد الأمراض

إن موضوع إعطاء اللقاحات التي تحصن الطفل ضد الأمراض المختلفة أمر يستقطب الإجماع بلا شك. فكل شخص يرى أن ذلك أمر منطقي جداً وضروري، مع أننا جميعنا على الأغلب متأكدين من أنه يتسبب له بالألم.

يكمن محور الجدل هنا حول لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية الذي يعطى للطفل بين الشهر الثاني عشر والخامس عشر من عمره. فبعض الدراسات تقترح إلغاءه من جدول لقاحات الطفل ولكن ذلك يتناقض مع التعليمات الحكومية. على كل حال فإنه من المؤكد أن طفلك بأمان طالما أنه قد تلقى لقاح تلك الأمراض، ولكن تبقى هناك مسألة واحدة يمكنك مناقشتها وهي طريقة إعطاء ذلك اللقاح.

هنالك عدد من الآباء يبدون اعتراضهم على موعد البدء بإعطاء اللقاحات - الذي يكون عادة بين الشهرين الثاني والرابع. ويشمل هذا لقاح الدفتيريا و الكزاز والتهاب السحايا والسعال الديكي وشلل الأطفال. عادة تعطى هذه اللقاحات على مرحلتين وقد تؤدي إلى حدوث بعض الأعراض الجانبية البسيطة كارتفاع طفيف في درجة الحرارة وانتفاخ مكان وخزة الإبرة.

حان دورنا أخيراً! كان أوليفر يحدق بفضول بريء بالممرضة التي كانت تخفي الحقنة عنه. عندما وخزته بالحقنة بدا وكأنه لم يتأثر في الوهلة الأولى ولكن سرعان ما امتقع وجهه وبدأ بالصراخ. عندما خرجنا به إلى السيارة كان يتنشق ويلهث من أثر البكاء وقد شعرت بأننا ساهمنا في تلك اللحظة بتعريفه على العالم القاسي من حوله.

حذرتنا الممرضة من إمكانية تعرضه لبعض الأعراض الجانبية للقاح. نام الصغير فور وصولنا إلى المنزل فظننا أنه لن يبدي أية ردة فعل على ما حدث معه ولكنه ما لبث أن استيقظ وهو يصرخ، وظل يصرخ حتى تورد وجهه ولم يبد أن هناك ما يمكن أن يرضيه أو يواسيه. كان صورة للشقاء ولأول مرة منذ ولادته راودني يقين بأنه مريض مرض خطير.

كنت على وشك أن أذهب به إلى المستشفى إلا أن ليندسي طلبت مني التمهل حتى تلقي نظرة على كتب الأطفال التي لديها. كل ما كان مذكور فيها هو عبارة عن تكرار لملاحظات الممرضة. مع انتهائنا من تقليب تلك الكتب ومن الجدل حول علاجه كان أوليفر قد سكن وعاد للنوم من جديد.

خرجت ليندسي من المنزل لتحضر بعض الأغراض الخاصة بعيد الميلاد بينما جلست أنا بقربه أراقبه بقلق وأراقب تنفسه وأجس وجهه بين حين وآخر لأرى ما إن كانت حرارته مرتفعة أم لا. وبفضل معجزة من السماء لم يستيقظ ثانية.

لقد هزني ذلك الموقف بالفعل مع أن نوبة انزعاجه لم تدم أكثر من عشرين دقيقة، إلا أنها كانت عبارة عن عرض متواصل من الحزن والضيق يفطر القلب لدرجة جعلتني واثقاً من أن سوءاً قد ألمّ به. لقد كنت في وضع لا أحسد عليه من القلق وقلة الحيلة، لا بل الهلع، مما دفعني للتفكير بنقله إلى المستشفى - ذلك الوضع الذي كنت أسخر من الآخرين عليه.

لا أدري لمَ لم أبق هادئاً ولم أتمكن من السيطرة على الوضع؟ لمَ ضخمت الأمر على ذلك النحو الهستيري وتخيلته أسوأ بكثير مما هو عليه؟

صحا أوليفر من نومه مع عودة ليندسي إلى المنزل. كان مشتتاً نوعاً ما إلا أنه لم يعاود البكاء أو الصراخ. أقسم أنني في المرة التالية سأعرف كيف أتصرف.

*****

أول مرة ننام فيها خارج المنزل كانت بعد مضي شهرين وبضعة أيام من ولادة أوليفر. كان والد ليندسي هو جليس الطفل في تلك الليلة وكانت المناسبة قضاء سهرة مع زملاء ليندسي في العمل قبل ليلة الميلاد.

خرجنا من قبل إلى مثل تلك السهرات قبل ولادة ليندسي حيث كنت أقوم فيها بدور الزوج اللطيف فأثرثر مع أزواج صديقات ليندسي بينما تقوم هي بالتحدث مع زميلاتها وزملائها حول... العمل! أما اليوم فبعد أن أصبحت ليندسي أماً أصبح لديها حديثاً يربطها بأزواج وزوجات زملائها، وكسبت أنا تعاطف الرجال معي، مع أنني واثق من أن كلاً منا لا يستمتع بدوره الجديد.

كان على ليندسي أن تبذل جهداً إضافياً في تلك السهرة لأن مدير الشركة التي تعمل بها كان جديداً ولم تلتق به من

obeikandl.com

قبل. ومهما كان الانطباع المسبق الذي كونه عنها من زملائها جيداً، فإنه يظل متأثراً بفكرة كونه يدفع لها راتباً دون مقابل الآن. وبالاستماع للأشخاص الموجودين يمكنك أن تتخيل كم الضغط الذي عانت ليندسي منه في تلك الأمسية.

أعرف أنها تفتقد عملها وأنها محبطة بعض الشيء لكونها بعيدة عن التطورات التي تحدث في الشركة مما كان يشعرها وكأنها غريبة عنها. ولكننا في الحقيقة كنا نحن الاثنين غريبين عن ذلك الجو لأننا كنا هناك بجسدينا لا بتفكيرنا الذي كان هناك، في المنزل. لقد تغيرنا وأصبحنا منعزلين نوعاً ما عن العالم الخارجي بعيداً عن انتقاداته وضغوطه.

وبالطبع فقد كنا أول المغادرين...

ليلة سبت جيدة (للنوم!)

تأثر الحياة الاجتماعية

في السابق، وقبل أن أصبح أباً، كنت أغيظ أصدقائي الآباء بقصص عن الأماكن المختلفة التي أذهب إليها كدور السينما والمطاعم والمقاهي، حتى إني كنت أسمع صرير أسنانهم من الغيظ عندما أخبرهم أني بقيت خارج المنزل لبعد منتصف الليل أو أنني بقيت نائماً حتى منتصف النهار.

والحقيقة ببساطة هنا هي أنكما ستفقدان أو أحدكما على الأقل قدراً لا بأس به من حياتكما الاجتماعية لبعض الوقت. قد لا يعني هذا الأمر شيئاً بالنسبة لبعض الأزواج إلا أنه بالتأكيد يمثل خسارة أكيدة لكثير منهم. وسواء أكنت من النوع الأول أو النوع

الثاني فإنك بحاجة للانطلاق ثانية، إن لم يكن ذلك في غضون أسابيع من قدوم الطفل، فبعد شهرين أو ثلاثة على الأكثر.

هذا الأمر صحي وضروري للتنفيس عن ضغوطات الحياة أكثر من أي شيء آخر، وهو مهم جداً بالنسبة لعلاقتك مع شريكتك. قد لا تكون شريكتك سعيدة جداً لترك الطفل وقد ترفض هذه الفكرة ولكنها هنا بحاجة لمن يدعمها ويعطيها الثقة فيمن سيرعى الطفل وينصحها بأن الخروج مفيد لتعزيز علاقتكما واستمرارها. لا تيأس عند رفضها للفكرة فكلما بعد الأمر أصبح من الشاق عليها أن تثق بأي شخص آخر يتعهد رعاية الصغير.

اختر جليسة أطفالك بعناية - يفضل أن تكون إحدى الصديقات أو أحد أفراد العائلة الذين تثق بطريقة رعايتهم لأطفالهم.

*****

يختلف رأيي عن رأي ليندسي حول موضوع الاجتماع بالعائلة يوم عيد الميلاد. فبالنسبة لها يمثل ذلك اليوم مناسبة لاجتماع العائلة الكبيرة وهو فرصة لرؤية الأعمام والعمات والأخوال والخالات وأبنائهم بعد انقطاع عام عن رؤيتهم. أما بالنسبة لي فهو احتفال يجب أن يضم الجدين والجدتين فقط حيث يتناول الجميع الطعام والشراب ويتبادلون الهدايا. كان كل واحد منا في السابق يعمل ما بوسعه لإقناع الآخر برأيه مع ذكر أمثلة عن الأعياد السابقة الناجحة، ولكن في هذه السنة، فإن النجاح كان بلا شك حليف رأيي.

لم أشعر بمثل هذه الحماسة التي أشعر بها هذا العام تجاه احتفالات عيد الميلاد من قبل، ولا أدري ما هو سر ذلك.

obeikandl.com

وقد استأذنت ليندسي لنفتح بعض الهدايا قبل يوم العيد إلا أنها فضلت أن نتمهل في ذلك.

بسبب وجود طفل في المنزل أشعر بأن لعيد الميلاد ذلك السحر القديم. أخرجنا كافة شرائط الأفلام التي لدينا حول عيد الميلاد، وصدحت أناشيد هذه المناسبة من جهاز التسجيل للمرة الأولى في منزلنا منذ أعوام، وعلقنا الزينات في صالة المنزل ووضعنا إطاراً من الزهور على باب المنزل. لم يتأثر أوليفر بكل هذه المظاهر ولكنه أحب الأناشيد التي كانت أشبه بالأغاني التي نغنيها له لينام.

في يوم العيد كان كل شيء يسير وفق ما خطط له، فالطعام والشراب والهدايا كانت وافرة. أما أوليفر فقد أصابه التعب من مراقبة فتح الهدايا فنام في عربته طيلة فترة الظهيرة ولم يصح إلا عندما جلست لأشاهد الفيلم الذي يعرض في فترة العصر. كان الأمر رائعاً لدرجة لا تصدق.

أعرف أن ذلك كان الهدوء الذي يسبق العاصفة، لا أقصد بالعاصفة هنا زيارات العائلة المتوقعة فقط، فمن شهر كانون الثاني وصاعداً ستنحو حياتنا منحى مختلفاً.

*****

في اليوم الأول للسنة الجديدة كنت عكر المزاج. أتى والدي ليندسي في الأمس وباتا عندنا وعرضا علينا أن نخرج

إلى السينما بينما يعتنيا هما بأوليفر. عندما عدنا وجدناه ملفوفاً بعشرين طبقة من الملابس والانزعاج والتوتر باديان عليه.

أعرف أنهما يحبانه كثيراً، وأشعر بمدى سعادتهما عند بقائهما معه، إلا أن المشكلة هي أنهما شديدا الحرص على إبقائه دافئاً ومستيقظاً طوال الوقت. وبما أنه لم يحصل على قيلولته المسائية كانت حالته تعيسة في تلك الليلة لدرجة جعلتني لا أتمالك نفسي عن إبداء انزعاجي لعدم تقيدهما بتوصياتنا.

عند منتصف الليل تبادلنا التهاني بالعام الجديد ثم أوينا جميعنا إلى الفراش. لم نستطع أنا وليندسي النوم في تلك الليلة لأن أوليفر صحا عدة مرات ولم يكن نومه عميقاً كعادته. وبالطبع فقد كنت واجماً في صباح اليوم التالي وبقيت كذلك إلى أن غادر والدا لينسي المنزل. تهالكت على المقعد أمام مكتبي غارقا في التفكير وأنا أبحث عن حافز لبدء العام الجديد بطريقة ايجابية.

عليّ أن أفعل شيئاً حيال ذلك النزق. لقد شعرت أنني كنت أبا جيداً بالنسبة لأوليفر إلا أنني لم أكن كذلك بالنسبة للآخرين، لأنني أتسرع في انتقاد كل من يحاول تقديم المساعدة وفي المقابل ألوم كل من لا يفعل ذلك.

أعرف في قرارة نفسي أن والدي ليندسي كانا يقومان بالتعامل مع أوليفر بالفطرة - فهما يتبعان في رعايته

الأساليب القديمة التي اتبعاها عندما كانا والدين حديثي العهد برعاية الأطفال- وهذا أمر منطقي. ولكن هناك جزء من تفكيري يتأثر بمستويات النوم، ونظراً لساعات النوم القليلة التي حظيت بها لا أنفك أفكر في كيف أنهما يجرؤا القدوم إلى منزلي وعدم التقيّد بتعليماتي حرفياً.

وكعادتي فإن الندم الذي أحسست به لتصرفي بذلك الاستخفاف والتسرع مع أهل ليندسي استمر لبعض الوقت. على كل كنت أظن أنهما قد يبالغا في تعاملهما معه إلى حد إيذائه لذا كان عليّ التصرف بطريقة ما لمنع ذلك.

خلاصة الأمر هو أن ما توصلت إليه هذا العام هو أنني يجب أن أتحكم بتصرفاتي، وأخفف من ردود فعلي كأب، وأحاول ألا أكون سريع التأثر والنزق، وعلاوة على هذا وذاك أن أتعلم كيف أتعامل مع الأهل وباقي أفراد العائلة.

*****

لم تكن مشكلتي إيجاد أشياء أقوم بها ولكن المشكلة كانت في إيجاد الوقت للقيام بها. كان على ليندسي العودة إلى عملها مع بداية شهر شباط وكان برنامجها أن تبدأ بالعمل بشكل جزئي لمدة يومين خلال هذا الشهر ثم تزيدها إلى ثلاثة في شهر آذار وهكذا حتى تعود إلى دوامها الكامل. صحيح أن هذا كان أكثر مما خططنا له ولكنها كانت مضطرة للعمل على ذلك النحو حتى تكسب رضاء مديرها الجديد.

هذا يعني أن حياتنا ستتغير بشكل دراماتيكي في غضون أسابيع، وسيتحول دوري من مجرد مساعد في رعاية الطفل إلى مسؤول عنه بدوام جزئي في فترة غياب والدته، وسيزيد ذلك الدوام ليصبح كاملاً مع عودتها لدوامها الكامل. أما بالنسبة لعملي، فسأقوم بالكتابة في فترات الاستراحة من واجباتي تجاه أوليفر وهذا شيء قد بدأت بالاعتياد عليه. ولكنني مع ذلك لا أدري إن كانت الأمور ستسير على ما يرام على هذا النحو.

على كل حال كان أمام أوليفر المزيد من اللقاحات، إلا أننا توصلنا إلى طريقة للتغلب على صعوبة ذلك الأمر. اشترينا دواءً مسكناً لآلام الأطفال كنا نعطيه لأوليفر بعد أخذ كل حقنة، وقد ساعد ذلك الدواء على التخفيف من أعراض اللقاح الجانبية ومن نوبات الانزعاج المسائية التي كانت تصيب الصغير.

الرعاية اليومية

مسؤولياتك اليومية كأب

يتزايد عدد دور الحضانة التي تستقبل الأطفال من عمر ثلاثة أشهر حتى عمر ثلاث أو أربع سنوات. هذا الأمر يتيح لكلي الوالدين الخروج إلى العمل لمتابعة حياتهما المهنية بشكل إيجابي.

بالنسبة لنا فإننا اتفقنا على عدم إرسال طفلنا إلى إحدى تلك الدور. أنا لا أعترض على إرسال الأطفال إليها لأنه لا توجد طريقة دقيقة لعمل موازنة بين العمل ورعاية الطفل، لذا على كل أسرة أن تقرر الأفضل والأنسب لها. بالطبع فإن ضغوطات الحياة

obeikandl.com

المادية تنخفض في الأسر التي يعمل فيها الوالدان بحيث إنه إذا فقد أحد الطرفين عمله لسبب ما فإنها لن تكون نهاية العالم - ولكن هذا الخيار ليس الأفضل للجميع.

هناك عدد لا بأس به من الرجال يفضلون البقاء مع أطفالهم وهذا العدد آخذ بالازدياد. هذا ليس بالقرار السهل طبعاً - لأنه عبارة عن عمل أكثر من كونه إجازة - ولكن ليس هناك ما يمنعك من أن تكون المسؤول الأول عن رعاية طفلك خاصة إذا أقدمت على هذه المرحلة وأنت بكامل طاقتك وحماستك والتزامك الذين تبديهم عادة عند استلامك لعمل جديد.

إذا كنتما محظوظين بالعمل في مجال يسمح بالعمل بشكل حر فإن ذلك الخيار يستحق التأمل. ووفقاً لقوانين العمل الجديدة فإن رئيسك ملزم بالنظر في طلبك بالحصول على بعض المرونة بعملك وإذا امتنع عن ذلك عليه أن يقدم لك مثالاً من واقع العمل يستدعي رفضه لطلبك. قد تتمكن بعد التفاوض مع مديرك أن تحصل على يوم حر تعمل فيه من المنزل أو أن تقلص عدد أيام عملك الأسبوعية. لمزيد من المعلومات انظر الموقع التالي:

www.dti.gov.uk.

لقد كان الحل الأفضل بالنسبة لنا أن يعمل كل منا لثلاثة أيام في الأسبوع ويرعى الطفل في الأيام الثلاثة الأخرى ونحصل على يوم واحد نقضيه معاً كأسرة.

لكن كانت هناك مشكلة جديدة عانينا منها بعد أخذ أوليفر للقاحه الأول. إذ إنه قد أخذ يتعود على الصراخ كلما انزعج من شيء ما. صحيح أنه كان يزعق بشكل متقطع إلا أن صراخه كان عالياً بما فيه الكفاية لاختراق أسمك الجدران. وبالتأكيد فإن صراخه كان يزعجني ويقطع عليّ سلسلة أفكاري في أثناء عملي في مكتبي الموجود في غرفة النوم.

ونظراً لذلك قررت إعادة مكتبي إلى غرفة المكتب السابقة -التي حولناها لأوليفر ولأغراضه- واستعادة سلطتي السابقة على ذلك المكان. كانت المشكلة تكمن في شعوري بأن مكان عملي لم يكن وحده مؤقتاً وإنما حياتي المهنية كلها كانت مؤقتة في ظل رعايتي للصغير لمعظم أيام الأسبوع؛ لذا فإن استرجاعي لغرفة المكتب قد يحرك النية للعمل لديّ وبالتالي قد يتبع تلك النية قيامي ببعض العمل فعلاً.

اقترحت ذلك الأمر على ليندسي فوافقت عليه بشرط أن أحضر لها خزانة لائقة تضعها في مكان مكتبي في غرفة النوم. طبعاً كانت عودتي تستحق تلك الصفقة. على كل حال كان ذلك يعني أن أتقاسم تلك الغرفة مع أغراض أوليفر وألعابه وأكوام ملابسه المطرزة ولكنها كلها أمور مقدور عليها مقابل حصولي على تلك الفسحة.

قد يظن البعض أنني أفعل هذا سعياً للاستقلال بنفسي، خاصة وأن أمامي يوماً كاملاً أمضيه وحدي في رعاية الصغير. ولكن في الحقيقة كل ما في الأمر هو أنني وضعت قواعداً وحدوداً لكل منا، وهو يعرف أين أقف أنا منها. والآن لتبدأ المواجهة!

obeikandl.com