

الفصل
الرابع
والعشرون

Obaikandi.com

لا تقتصر ممارستك للأبوة

بعد ميلاد الطفل ، على مساعدتك لزوجتك في مهام
العناية به ، بل تعنى أنك شريكها في هذه التجربة
الملهمة ، الشيرة ، المقلقة ، المليئة دوماً بالتحديات
والمفاجآت والنشوة والإبهاج .

أمور قد تثير قلقك،

غذاؤك وغذاء طفلك،

«قمت بالاستغناء عن أطعمة كثيرة أفضلها أثناء حمل زوجتي، وذلك كي أدمج جهودها للتغذية الصحيحة من أجل الطفل. والآن، وقد وُلد طفلنا، أليس من حقي أكل ما أحبه؟»..

– سيكون الطفل، حتى يكبر، هو ما يأكله، لا تتيح له الفرصة لمحاكاتك في تناول الأطعمة غير المغذية التي تتناولها.

تعدى فائدة تمسكك بما هو مغذٍ هذا، إذ إنها تزيد فرص الإبقاء عليك سليماً ومنتجاً حتى يكبر الطفل حيث إنه يمكن، إلى حد كبير، منع كثير من الأمراض التي تهدد الحياة مثل السرطان، وأمراض القلب، والسكر، والسكتة الدماغية، عن طريق التغذية السليمة.

استمر في تناول أطعمة الكربوهيدرات المركبة الغنية بالألياف (خبز الحبوب الكاملة، والمعجنات الغنية بالبروتينات، واللوبيا، والبازلاء المجففة، والبقول، والفواكه، والخضروات) مع الإقلال من السكر والملح والكلسترول، والاعتدال في أكل البروتينات. حاول، أيضاً، اجتناب التدخين.

ولادة محبطة:

«قنيت وزوجتي ولادة طبيعية، إلا أن الولادة كانت عسرة، واقتضت التدخل الطبي والعلاج، مازلت أشعر بالإحباط».

– يعتقد أزواج كثيرون، وأيضاً نساء كثيرات، أن تجربة الطلق والولادة هي اختبار قد ينتهي بالنجاح أو الرسوب، لذا، يشعرون، حينما لا تتم بشكل طبيعي أنها قد فشلت ويصيبهم الإحباط. يتسبب في هذا الإعلام الخاطئ، حيث تُعتبر المرأة التي لا تلد ولادة سهلة طبيعية ضعيفة، ولا يُعزى السبب إلى أن الألم لا يحتمل، ولا يعنى

هذا أنه ليس ثمة ولادات طبيعية ميسرة، بل فقط أن غالبيتها ليست كذلك. إن خروج الطفل والأم من غرفة الولادة بصحة جيدة يعنى نجاح الولادة. قد يتسبب انتقال حسك بعدم الرضا عن أدائها إليها فى زيادة شعورها بعدم الكفاءة والإحباط، ويؤدى إلى زيادة مخاطر إصابتها باكتئاب ما بعد الولادة. انقل إليها مشاعر الفخر بها وبقوة تحملها وسعادتك بسلامتها وسلامة الطفل.

إقامة الرابطة:

توقعت أن يغمرنى الشعور بالحب لدى حملى ابنتى بين ذراعى لأول مرة. إلا أن هذا لم يحدث حيث وجدتها غير مستجيبة، وتبدو حمراء ومنتفخة، بخلاف ما توقعت...

- هذه مشاعر طبيعية للوالد الذى ليس له تجربة سابقة بحديثى الولادة. ومثل أية روابط أخرى، يتطلب نمو حبك لابنتك وقتاً ورعاية كى يكبر ويتعمق. فحتى الآباء الذين يقعون فى حب أطفالهم من النظرة الأولى، يجدون أن مشاعرهم تشرى بمرور الوقت.

استرخ، ستتعمق استجابتك مع نمو استجابات ابنتك. ستكون لمشاعرك عندما تتعرف على ابنتك جيداً، أثر أكبر تأثيراً على مستقبلك، مما شعرته لأول مرة.

إلا أنك إن لم تستطع الإحساس بأى حب تجاه ابنتك فى غضون الأسابيع القليلة القادمة، خاصة إذا داهمك شعور بالغضب أو العداوة أو الرغبة فى العنف، عليك السعى فوراً إلى الإرشاد النفسى.

«أجريت لزوجتى جراحة قيصرية عاجلة، ولم يُسمح بوجودى معها، لم أحمل ابنتى إلا بعد مرور ٢٤ ساعة، أخشى أن تتأثر الرابطة بيننا»..

- مشاركتك فى تجربة الولادة أمر مثالى إذا كنت قد قضيت شهوراً فى الاستعداد لهذه اللحظة مع زوجتك. إلا أن عدم مشاركتك لن تكون سبباً فى إضعاف علاقة الحب بينك وبين ابنتك. ما يرسى هذه الصلة هو التعامل اليرمى الذى قد يشمل تغيير الحفاضات والتحميم والإطعام والغناء لها واللعب معها. لن تهتم الطفلة مطلقاً بأنك

لم تشارك في عملية الولادة ولم ترها لساعات قليلة بعدها. إلا أنها ستفتقدك، بالتأكيد، إذا لم تجدك عندما تحتاج إليك.

اكتئاب الزوجة،

«رزقنا بطفلة جميلة وسليمة كما تمننت زوجتي دوماً. إلا أنها ما زالت تبكي وتشعر باليأس منذ أن غادرت المستشفى إلى المنزل...»

- تندخل عوامل عديدة في هذا الشعور، وقد ذكرنا من قبل هذه العوامل. تصاب معظم الأمهات بهذا الشعور بعد الولادة، إلا أنه ينتهي لدى غالبيةهن (٩٩٪) في غضون الأسبوعين الأولين التاليين للوضع.

تسبب التغييرات الهرمونية في اكتئاب ما بعد الولادة. عليك فقط أن تشعر زوجتك بالحب والاهتمام كي تساعد في إبعاد الحالة. حاول ما يلي:

● خفض من أعبائها؛ إن الإرهاق هو أكثر العوامل التي تساعد على الاكتئاب. تأكد من أن زوجتك تلقي كل مساعدة ممكنة في وجودك وغيابك.

● أدخل البهجة على أيامها ولياليها؛ لا تولي ابنتك كل اهتمامك وتجاهل زوجتك. فعالبا ما تشعر الأم في البداية بعدم الكفاءة، وأنها غير جذابة. امتدح جهودها مع الطفلة. وإشراقها وسرعتها في التخفف من الوزن، وكيف أن الأمومة تناسبها، أدخل عليها البهجة ببعض الهدايا البسيطة مثل الزهور... إلخ.

● ابعدها عن المشهد.. أحيانا؛ الوقت الحميم الذي تقضيانه معاً مهم لها ولعلاقتكما. إذا استمر اكتئاب زوجتك لفترة تزيد عن الأسبوعين، أو ظهرت لديها ميول للعنف والانتحار. لا تنتظر، بل أعرضها على الطبيب فوراً.

اكتئاب الأب؛

«يعمر زوجتي الابتهاج منذ ولادة ابنا، بينما يغمرنى أنا اكتئاب ما بعد الوضع، كيف حدث هذا؟...»

- مع زيادة مشاركة الأزواج في تجربة الوضع، لم يعد ثمة ما لا يشاركون فيه روجاتهم باستثناء حمل الجنين وإرضاعه. يشمل هذا أيضاً اكتئاب ما بعد الولادة، وقد

بينت الدراسات أن ٦٢٪ من الآباء يصابون بهذا الاكتئاب . يحتمل إسهام مجموعة من العناصر التالية في هذا الشعور :

● **الصعوبات المالية**، مع وصول طفل جديد باحتياجاته الحالية والمستقبلية، خاصة إذا قلت المصادر المالية .

● **الشعور بتراجع الأهمية**، يكتشف الأب فجأة، بعد اعتياده على أن يكون مركز الاهتمام، تراجعاً إلى الهامش .

● **علاقة الحب**، تراجع أيضاً العلاقة الجنسية بين الزوجين مؤقتاً، وقد يؤدي هذا إلى شعور الزوج أنهما لن يستعيدا أبداً رومانسية الحياة .

● **اختلاف العلاقات**، قد يحبط الزوج الذي تعود على قيام الزوجة بالعناية به وباحتياجاته . فالزوج الذي تعود على اعتماد زوجته عليه في كل الأمور، قد يجدها وقد أصبح لديها من يعتمد عليها . وحتى يتكيف لمتغيرات ديناميات العلاقات، يشعر الزوج بالاضطراب العاطفي .

● **تغيير أسلوب الحياة**، تلاشى الأنشطة الاجتماعية للأسرة مثل الخروج معاً، ودعوة الأصدقاء وقبول دعواتهم . قد يؤدي إلى اعتلال مزاج الزوج .

● **الحرمان من النوم**، تقل عدد ساعات النوم حتى بالنسبة للأزواج الذين لا يلبون نداء الطفل لدى استيقاظه ليلاً، وسرعان ما يأخذ الإرهاق الجسدي شكل الاكتئاب العاطفي .

إن علمك بالأسباب الممكنة لاكتئابك قد يساعدك على تحاشيها والتحكم فيها خاصة إذا اتخذت خطوات للتعديل من آثارها . إلا أن عليك أن تعلم أن شعورك بالاكتئاب سيستمر لأسابيع قليلة رغم جهودك، ثم يخفى فجأة كما ظهر إذا لم يحدث هذا، اعرض نفسك على الطبيب .

الشعور بعدم الرغبة الجنسية

« كانت مشاهدتي ولادة ابنتي تجربة لها وقع المعجزة . إلا أن رؤيتها وهي تخرج من مهبل زوجتي أفقدني الاهتمام بالجنس . »

- آلية الاستجابة الجنسية لدى الإنسان بالغة الحساسية إذ إنها تخضع للعقل والجسد معاً. ويؤثر فيها العقل أحياناً تأثيراً تدميراً لا هوادة فيه. يحدث هذا أثناء الحمل وبعد الوضع.

قد لا يكون لعزوفك عن الجنس علاقة بمشاهدتك عملية الولادة إذ إن كثيراً من الآباء يخبرون نفس الشعور من دون مشاهدة العملية. وليس هذا أمراً شاذاً. ثمة أسباب كثيرة يمكن تفهمها مثل الإرهاق، وعدم الشعور بالارتياح نتيجة لفقدان الخصوصية خاصة إذا كانت الطفلة تتقاسم الغرفة، والخوف من أن تستيقظ وهي تكي في اللحظات غير المناسبة، والقلق من أن تؤذى الممارسة الجنسية زوجتك أو تؤلمها، وأخيراً الانشغال الجسدي والعقلي العام بالوليدة التي تستحوذ على كل طاقاتك في هذه المرحلة.

وقد يكون من الأفضل عدم شعورك بالخافز الجنسي خاصة وأن زوجتك، مثل كثير من الأمهات الحديثات، قد لا تشعر به الآن، أيضاً. لا يمكن التنبؤ بموعد عودة الرغبة إليك، فقد تعود حتى قبل أن يسمح الأطباء بالممارسة، وقد تمر ستة أشهر أخرى قبل استعادتها.

أيضاً، قد يشعر بعض الأزواج أن حدودهم قد انتهكت، وأن المساحة التي كانت مخصصة للحب قد أصبحت، فجأة، وظيفية. وإذا كانت هذه هي حالتك، فعليك أن تبدأ بأسلوب عقلاني، وعاطفي أيضاً، في تقبل فكرة أن وظائف المهبل الجنسية والإيجابية ووظائف إعجازية بنفس القدر، وأن إحداها لا تنفي الأخرى، بل هي مترابطة، والأهم من ذلك، هو أن تلك الأعضاء هي وسيلة مزقتة للولادة، إلا أنها تبقى مصدر المتعة لك ولزوجتك بقية الحياة.

« كانت مداعبة نديي زوجتي والربت عليهما جزءاً مهماً من متعة قبل الممارسة. والآن أصبحت هذه مشكلة كبيرة حيث إنها تقوم بإرضاع الطفل».

مثل الأعضاء التناسلية الأخرى، فإن الشديين هما مصدر للمتعة بالإضافة إلى وظيفتهما في الإرضاع، تتعارض هاتان الوظيفتان في الوقت الحالي فقط، وبشكل مزقت.

يعاف عديد من الأزواج مداعبة الشدين أثناء الرضاعة، على حين يستشير الإرضاع آخرين بسبب طبيعته الجنسية المتأصلة. وكلتا الاستجابتين عادية.

إذا كنت ممن يعافون المداعبة، دعها الآن جانبا، وسرعان ما سينتهي الإرضاع وتعود الممارسات العادية، إلا أن عليك أن تكون صريحا وواضحا مع زوجتك. توقفك الفجائي عن المداعبة قد يعطى زوجتك انطباعاً أن أمرتها قد أفقدتها الجاذبية. تأكد أيضا أنك لا تخفى شعوراً بالاستياء من الطفل بسبب استعماله ما هو ذلك، إذ إن هذا، رغم غرابته، شعور يدهم الكثير من الرجال.

«شعرت زوجتي بآلام حادة عندما مارسنا الجنس لأول مرة بعد الولادة. أصبحت أخشى إيلاها مرة أخرى لدرجة أنني أتجنب الجنس.»

تحاشيك لممارسة الجنس مع زوجتك قد يتسبب في ألم أكبر لها. فهي تحتاج أكثر من أي وقت مضى، لأن تشعر أنها جذابة ومرغوبة حتى ولو ترددت هي في ممارسة الجنس بسبب ما يتسبب فيه من ألم لها، أو بسبب غياب الرغبة. وبالرغم من نبل ذواقك، إلا أن عزوفك عن ممارسة العلاقة قد يؤدي إلى تطور شعور أحدكما أو كليكما بالفضب والاستياء تحت السطح، الأمر الذي قد يهدد علاقتكما.

تحدث إليها عن مخاوفك وحاول التعرف على مصادر قلقها، اتخذها معاً قراراً بتأجيل العلاقة، أو الممارسة رغم الألم وعدم الارتياح. تذكر أن عليك ألا تقلق من الإضرار بها طالما أن الطبيب سمح بالممارسة وأيضاً أن تأجيل الممارسة لا يعنى نفى الرومانسية والحميمية من حياتكما.

الاستبعاد:

«ترضع زوجتي ابنا.. أشعر بوجود علاقة حميمة بينهما أستبعد أنا منها..»

بالتطبع هناك مظاهر جسدية للأمومة يستبعد منها الأب، وهي الحمل والولادة والرضاعة. هذه الحدود الجسدية الطبيعية، كما يكتشف ملايين الآباء، لا تعنى نفيك إلى موقع المشاهد. فبإمكانك المشاركة في كل بهجة وتوقعات وآلام الحمل والولادة منذ الرفسة الأولى وحتى الدفعة الأخيرة، كشريك نشط مؤازر بإمكانك أيضاً المشاركة في إطعام الطفل.. هذه بعض الأفكار:

● كن مصدراً لطعام الطفل المساند، يمكنك إطعامه من الزجاجاة . سيمنحك هذا حساً بالتقارب مع الطفل إلى جانب إراحة زوجتك .

● اتخذ موضع الإرضاع وضع طفلك إلى دهاء صدرك.

● لا تنم الليل بطوله، اقتسامك لمتعة الإطعام يقتضى اقتسام سهر الليالى . حتى لو كان الطفل لا يرضع من الزجاجاة، يمكنك القيام ليلاً وحمل الطفل من سريره وتغيير حفاصته قبل أن تناول له لأمه لإرضاعه . إن كان مازال مستيقظاً بعد الإرضاع، هزهزه وهدئه حتى ينام قبل إعادته إلى سريره . ستكون تهدئته أكثر يسراً لأن الطفل لن يشم رائحة لبن أمه .

● راقب وتمتع، يمكنك الحصول على المتعة الفائقة من مجرد ملاحظة إعجاز عملية الإرضاع . هذا كفيل بإشعارك بالالتصاق أكثر بكليهما .

● المشاركة فى جميع العطقوس اليومية الأخرى . قد تفضل أنت وزوجتك فى القيام بعض ميام رعاية الطفل مثل التحميم وتغيير ملابسه . الخ يكفل هذا لك تأسيس علاقة حميمة معه ، ويستبعد شعور الغيرة من زوجتك .

الغيرة من اهتمام الأم بالطفل،

« أحب ابنتى ، إلا أننى أحب زوجتى أيضاً . ورغم هذا ، أشعر بالغيرة من كل هذا الوقت الذى تقضيه مع ابنتى لدرجة أنها لم يعد لديها أية طاقة فائضة لى .»

– رغم هذه العلاقة الثنائية بين زوجتك وابنتك ، إلا أن هذا لا يعنى أنك فى موضع الدخيل . لا يجوز أن يؤثر انشغال زوجتك بالطفلة فى علاقتكما الحيوية بالنسبة لمستقبلكم جميعاً كأسرة ، التى تحتاج إلى الرعاية للتغلب على هجمات الأمومة والابوة الآن وفى المستقبل . كى تتعامل مع مشاعرك (وهى مشاعر عادية قد تتحول إلى مشاعر مدمرة) ، ومن أجل الحفاظ على علاقتكما اتبع هذه الإرشادات .

● عبر عن مشاعرك، قد لا تعنى زوجتك أن اهتمامها بطفلتها هو على حساب علاقتكما وتواصلكما أخبرها بهذا من خلال الحوار البناء ، لا بأسلوب هجومى هدام ، أشعرها أنك تقدر جهودها كام ، مذكراً إياها أنك أيضاً بحاجة إلى جرععات رعاية وحب وحنان .

● كوز ثلاثية؛ بما أنك لا تستطيع منافستها التحق بهما. ركز على قضاء وقت معهما كأسرة هادئة محبة، وسيعمل هذا على تقوية الرابطة بينكما كزوجين. كما سيوفر حملك بعض أعباء الطفلة وقتاً للزوجة تعتنى فيه بك ويقلل من غيرتك.

● اعقد صفقة؛ تفاهم معها على وقت تقضيانه معاً، وليكن ساعة كل ليلة بعد أن ينام الطفل، تفعلان فيه ما يروقكما، وتبادلان فيه أطراف الحديث، وتعرفان فيه على أحدكما الآخر من جديد. إلا أن عليك تفهم الوضع إن شعرت زوجتك بالنعاس لإرهاقها طوال اليوم.

● اسع إلى الرومانسية؛ من المحتمل أن زوجتك تشعر بنفس القدر من الإهمال كالذى تشعر به أنت. لذا عليك إضفاء الرومانسية، مثلاً، بتقديم الزهور إليها من دون مناسبة، أو بامتداح جمالها أو باصطحابها إلى عشاء بالخارج.

قد تجدها مازالت بعيدة برغم كل جهودك ونواياها، وهذا أمر عادى بالنسبة للنساء بعد الوضع. وقد تستمر هذه الحالة مدة تتراوح بين ستة أسابيع وستة أشهر. وقد يكون هذا آلية طبيعية تبعد المرأة عن ممارسة الجنس كى لا تحمل ثانية وهى على غير استعداد، وتضمن أيضاً تركيز اهتمامها وطاقاتها على الوليد. وليس لهذا علاقة بحبها لزوجها، كن صبوراً وسينتهى كل هذا، إلا أنه، إذا استمرت حالة الاغتراب فى النصف الثانى من العام الأول، ولم يُجد الحديث، فقد تحتاج زوجتك إلى الإرشاد المتخصص.

الشعور بعدم الكفاءة كآب:

أود المشاركة فى رعاية الطفل ومساعدة زوجتى، إلا أننى أشعر بأننى عديم الجدوى بسبب عدم خبرتى...

— هذه رغبة حديثة بين آباء هذا الجيل، لذا فهم يأتون هذا المجال من دون خبرة سابقة. من ثم كان شعورك بعدم الأمان فى البداية. إلا أن هذا الشعور لن يدم طويلاً. فالمؤهلات الوحيدة المطلوبة للأبوة هى الإصرار على المحاولة والحب الذى يقدمه الأب. وسرعان ما ستلحق بالمتمرسين فى هذه الأمور. وليس ثمة داع فى هذه الأثناء للقلق

الفصل الرابع والعشرون : الأبوة

من معاناة طفلك بسبب عدم خبرتك ، فباستطاعته ، جسدياً ، تحمل عدم خبرة الأب ، ولن يصاب مثلاً ، بكسر نتيجة تناولك غير الواثق المرتبك له . ولن يتململ منك وأنت تتدرب على مهارتك حيث إنه لا يملك معايير قياسية . فطالما أن احتياجاته نجاب ، ولو بأسلوب غير واثق ، فسيقبلها مع وجود النوايا الحسنة .

تبين الدراسات أن الآباء يظهرون نفس الاستجابات الجسدية كالأمهات لبكاء الطفل . أى أنهم على نفس الدرجة من الحساسية . ويتفوق بعض الآباء ، بقليل من التدريب ، على الأمهات فى بعض مظاهر رعاية الطفل ، ويحس الأطفال بهذا ، حيث إننا نخدمهم فى نهاية سنتهم الأولى وقد ارتبطوا بآبائهم مثل ارتباطهم بأمهاتهم .

اطلب من زوجتك أن تعلمك هذه المهارات ، تعلماً سوياً إن كانت زوجتك عديمة الخبرة مثلك .

حمل الطفلة،

« أشعر وأنتى لست رقيقاً بما فيه الكفاية حينما أمسك بوليدتنا» .

– غالباً ما تكون الأم أكثر لطفاً وهدوءاً فى تعاملها الجسدى مع المولود . ولذا فهى من يسمى إليه الطفل طلباً للراحة . أما الأب . فهو أكثر حيوية وخشونة وسرعة ، وهو من يسمى إليه المولود من أجل اللعب والمتعة . وسرعان ما يتقبل الطفل هذين الأسلوبين المختلفين ، بل إنه يتمتع بهما معاً .

بكاء الطفل،

« يعانى ابننا من الغص ، ويبكى طوال الوقت ، لدرجة أننى أجد نفسى أتجنب العودة إلى المنزل أحياناً» ..

– لاشك أن زوجتك تمنى ، أحياناً ، هى الأخرى أن تترك المنزل ولا تعود إليه حتى يتوقف بكاء الطفل وينام . وفى حالة عدم وجود من يساعدكما ، فمن غير المحتمل أن يتجنب أحدهكما هذا العناء . إلا أن بإمكانك الإقلال من المعاناة . اقرأ ما سبق ذكره فى هذا الكتاب بهذا الخصوص .

فى هذه الأثناء، إذا تسبب بكاء الطفل فى إثارة غضبك بحيث يجعلك أحياناً ترغب فى الإصرار به، تحدث إلى طبيب نفسى أو إلى أحد رجال الدين على الفور.

عبء غير منصف

«أعمل بوظيفتى طوال اليوم، على حين تبقى زوجتى بالمنزل. فرغم استعدادى لمساعدتها أحياناً أثناء عطلة نهاية الأسبوع، إلا أننى أستاذ من ضغطها على كى أساعدها فى المساء بعد عودتى من عملى، خاصة إذا جاء هذا الطلب فى منتصف الليالى».

قد تدبر لك مشاركتك فى رعاية الطفل بعد عودتك من عملك غير منصفة، رغم أن هذا يمنحك فرصة فريدة لممارسة أبوتك وللسترخاء من عملك مع ابنتك. فلا شىء يساعده على التخفيف من أعباء العمل أكثر من ملاعبة الطفلة وأنت تغير حفاظتها أو تحميمها أو تهزها حتى تنام. كما أنك فى هذه الأثناء تؤسس علاقة حميمة مع ابنتك ستبقى فى ذاكرتك إلى الأبد.

لا يعنى هذا، أن كل لحظة تقضيها مع ابنتك، خاصة فى منتصف الليالى، هى خطة ترد الاحتفاظ بها فى ذاكرتك، فرعاية الطفلة، كأية وظيفة أخرى، لها جوانبها الشاقة غير الخفية. إن يوم زوجتك ملىء بالمتطلبات الجسدية والعاطفية، وأكثر إرهاقاً من وظيفتك، لذا فهى بحاجة لمساعدتك مساء أكثر من احتياجك أنت للراحة.

تذكر أن هذه الرحلة من العناء تنتهى سريعاً، وأنه سيكون لجهدك عوائده التى تفوق ما بذلته من عناء، فسرعان ما ستبتسم لك وتناديك «باباه بمجرد ظهورك عند عتبة الباب. ثم يأتى التعويض على هيئة علاقة حميمة تنمو بينكما وتأتى معها بالبهجة.

لا أجد وقتاً كافياً لابنى

«أقضى ساعات طويلة تستمر حتى المساء فى عملى. أريد قضاء وقت أطول مع ابنى، إلا أن هذا لا يتوافر لى».

الفصل الرابع والعشرون : الأبوة

- يبدى الأطفال الذين يتلقون كثيراً من الاهتمام من الأب ذكاء وسعادة، حتى فى منتصف عامهم الأول، أكثر من هؤلاء الذين لا يتلقون مثل هذا الاهتمام، فالخسارة ليست خسارتك وحدك.

وفر وقتاً لابنك حتى لو يعنى هذا اقتطاعه من نشاطاتك الجانبية فى العمل. قد يساعدك التنظيم. إذا كنت لا تذهب إلى العمل قبل العاشرة صباحاً، اقض ساعات الصباح معه. وإذا كنت لا تعود إلى منزلك حتى الثامنة مساءً، اطلب من زوجتك أن تجعل الطفل ينام فترة قصيرة فى المساء المبكر ليتمكن من قضاء بعض الوقت معك حينما تعود. حاول أيضاً أن تستغل الوقت القليل الذى تقضيه مع ابنك، فلا تقضيه فى قراءة الجرائد ومشاهدة التلفزيون. إذا كان ثمة حاجة لخروجك لابتساع أشياء، اصطحب ابنك معك.