

## الفصل الثاني عشر

### وجهة نظر في قدوم الطفل الأول

عندما لا يكون طفلي سعيداً لسبب ما، هذا يعني أن زوجتي ليست سعيدة أيضاً، وهذا يعني أنني لست سعيداً لذلك هو تحدّ، لكنك تحاول أن تعرف الخطأ وتعالج المشكلة.

خلال هذا الكتاب رأينا كيف أن الاستجابات لقدوم الطفل الأول تتنوع إلى حدّ كبير. إضافة إلى ذلك، فإن أنماط العلاقة التي ذكرها الأزواج في نهاية الدراسة كانت مختلفة تماماً عن تلك الأنماط التي كانت موجودة بعد الولادة.

من الواضح أن الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة هو عملية مستمرة والتغيّر لا ينحصر في الأسابيع التي تلي الولادة مباشرة. في هذا الفصل، لخّصنا النتائج الأساسية التي خرجنا بها من هذه الدراسة وناقشنا بعض الاقتراحات للأمهات والآباء الجدد وأولئك الذين يرغبون بمساعدتهم ودعمهم.

## تنوع الخبرة

لقد كان معروفاً لعدة سنوات أن الرضا الكلي عن العلاقة يمكن أن ينخفض بعد ولادة الطفل الأول. على أي حال، إحدى الميزات التي تميّز هذه الدراسة هي أنها ركّزت على جوانب محدّدة من الرضا عن العلاقة والتي غالباً ما ستتأثر بإضافة فردٍ جديدٍ إلى العائلة. اعتماداً على تقارير الأزواج عن مشاعرهم الحالية عن علاقاتهم يبدو أن الانخفاض في الرضا حدث بشكلٍ رئيسٍ في مجال التعبير عن العواطف والتفهم وفي كمية ونوعية الوقت المشترك. بعبارةٍ أخرى، مال الأزواج إلى عدم الشعور بالرضا عن المستويات المنخفضة من الحميمية التي كانوا يشعرون بها. بالمقابل كان هناك تغييرٌ بسيط في المستويات الكلية للشعور بالرضا. هذه النتيجة تشير إلى أن بعض الأزواج يتوقّعون انخفاضاً في الحميمية بسبب قدوم الطفل الأول وأنهم يستطيعون تقبُّل هذا التغيير كجزءٍ طبيعي من مرحلة الانتقال.

حتى في مجال العلاقة الحميمة بين الزوجين فإن الانخفاض في الرضا عن العلاقة لم يحدث عند جميع الأزواج. حوالي ثلثي الأزواج تقريباً، الذين سمّيناهم (الناجون)، نجحوا في الحفاظ على المستويات السابقة من الرضا عن العلاقة الحميمة على الرغم من تأثير قدوم الطفل الجديد.

حتى إنَّ بعض الأزواج أشار خلال المقابلات التي أجريناها إلى ازدياد الشعور بالقرب والمشاركة. على أي حال، بالنسبة إلى الثلث

المتبقي (المعانون) فإن التغييرات في الحميمية كانت مصدر قلقٍ حقيقي.

هناك نتيجة أخرى بينت التفاعلات المختلفة بين الأزواج وأطفالهم، فبعض الأزواج ذكروا مشاعر قوية ومباشرة تجاه أطفالهم إلى درجة أنهم كانوا يكرهون الابتعاد عنهم ولو مدة قصيرة. ذكر بعضهم الآخر أنهم ظلُّوا يعانون من مشاعر «عدم التواصل» لعدة أسابيع بعد الولادة، أو أنهم كانوا يتطلَّعون إلى مزيد من الشعور بالمشاركة في المستقبل، عندما يتطور أطفالهم ويصبحون أكثر فاعلية.

تجلَّى التنوع في الاستجابة لقدم الطفل الأول في أنماط العمل المنزلي. بالنسبة لكلِّ من الأمَّهات والآباء كان هناك تنوع هائل في كمية الوقت المُنفق في رعاية الطفل وغير ذلك من مهام المنزل. من المثير للاهتمام أن الكمية الحقيقية من الوقت المُنفق على هذه الموضوعات لم تكن له علاقة برضا الزوجين عن علاقاتهما في نهاية الدراسة ولم تؤدِّ إلى انخفاض الشعور بالرضا عن العلاقة.

يبدو واضحاً من هذه النتيجة أن هناك عدَّة طرق لتوزيع الأعمال المنزلية بحيث تناسب مختلف الأزواج.

على سبيل المثال، عندما يتشارك الأزواج والزوجات في نظرتهم التقليدية حول دور الجنس فإن الزوجات قد يشعرن بالسعادة إذا ركَّز أزواجهنَّ على كسب الرزق للعائلة ولم يشاركوا كثيراً في أعمال المنزل. أزواج آخرون قد يفضلون مقاربةً أقلَّ

تقليديةً للعمل المدفوع وغير المدفوع مع أن الضغوط التي يسببها قدوم الطفل الجديد قد تجعل في بعض الأحيان هذه المقاربة صعبة التحقيق.

### التلاؤم كعملية

كما ذكرنا في بداية هذا الفصل، فإن التلاؤم مع قدوم الطفل الأول هو عملية مستمرة. خلال هذه العملية يكتسب الأزواج خبرات جديدة ويتعلمون مهارات جديدة ويطورون طرقاً جديدة في التعامل مع بعضهم. إنَّ التغيُّرات في التلاؤم العام (أي الشدَّة النفسية التي تمرُّ بها الأمَّهات الجديداً) كانت واضحة بعد مدة وجيزة من الولادة مما يعكس الحاجات الفورية التي تقتضيها رعاية الطفل. بالمقابل فإن التغيُّرات في العلاقة (الانخفاض في الرضا عن العلاقة الحميمة وبالنسبة إلى الأمَّهات الجديداً، الانخفاض في الرغبة الجنسية) لم تتوضَّح بشكلٍ عام إلا بعد مرور عدَّة أشهر.

طوال فترة التلاؤم مع قدوم الطفل الجديد تميل التغيُّرات التي قد تبدأ عند أحد الشريكين وفي جانب واحد من جوانب العلاقة إلى تحريض مزيد من التغيُّرات التي تؤثر في كلا الزوجين. على سبيل المثال، إنَّ الزوجات اللاتي كُنَّ لا يشعرن بالأمان خلال فترة الحمل كُنَّ أكثر عرضةً للشعور بمستويات عالية من الاكتئاب في الأسابيع التي تلي الولادة (راجع الفصل الثامن).

في نهاية الدراسة، ذكَّرت هؤلاء الزوجات ازدياداً في الشعور بالاكتئاب والشدَّة النفسية والانزعاج من القرب والقلق بسبب

العلاقة، إضافة إلى ذلك ذكر أزواجهنَّ ازدياداً في الشعور بالقلق بسبب العلاقة والقلق العام.

بعبارةٍ أخرى، إنَّ كُلاً من الزوجين دخلا في دائرة سلبية من عدم الشعور بالأمان والاكتئاب. إنَّ الرابط بين الاكتئاب ما بعد الولادة وعدم شعور الزوجات بالأمان في علاقاتهنَّ الزوجية لم يظهر من قبل وقد تكون له أهمية كبيرة في فهم هذه العمليَّات. إذا أخذنا بعين الاعتبار أن هؤلاء الأمهات المكتئبات يكافحن للحفاظ على علاقاتهنَّ مع أطفالهن وعلاقاتهنَّ مع أزواجهن ومشاركتهن في النشاطات اليومية لن يكون أمراً مفاجئاً أن يتأثر أزواجهن بهذا الظرف الصعب.

أشارت اليوميَّات التي نوقشت في الفصل التاسع إلى دوائر معقَّدة من التغيُّر. كان عدم الرضا عن أداء الزوج للمهام أساسياً بهذا الخصوص. إنَّ عدم رضا الأزواج عن أداء الزوجات في الأسابيع التي تلي الولادة كان أشد عندما كان الأزواج مكتئبين وغير آمنين وغير سعداء بشأن علاقاتهم في بداية الدراسة.

إضافة إلى ذلك، إن عدم رضا الأزواج عن الأداء كان مترافقاً مع ازدياد مشاعر الشدَّة النفسية عندهم ومع التغيرات السلبية عند زوجاتهم (ازدياد الشدَّة النفسية والاكتئاب والقلق والانخفاض في الرضا عن العلاقة).

بشكلٍ مشابه، كانت الزوجات أكثر شعوراً بعدم الرضا عن أداء أزواجهن عندما كان هؤلاء الأزواج مكتئبين وقلقين وغير

سعداء بشأن علاقاتهم وقد أدى عدم شعور الزوجات بالرضا بدوره إلى ازدياد عدم الشعور بالأمان عند الأزواج.

باختصار، من الواضح أنّ خبرات كل شريك تؤثر وتتأثر بما يحدث للشريك الآخر. هذه النتيجة يمكن فهمها على ضوء المستويات العالية من التفاعل المتبادل التي تميّز العلاقة بين الأزواج والزوجات: أفكار ومشاعر وتصرفات أحد الزوجين تؤثر بشكل قوي على الزوج الآخر. في الحقيقة، قد يكون هذا الأمر صحيحاً بشكل خاص أثناء فترات الانتقال حيث تتكوّن أنماطٌ جديدة من التفاعل بين الزوجين. بسبب هذا التفاعل المتبادل بين الزوجين فإنّ الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة يجب أن يفهم من وجهة الرجال والنساء معاً.

### التوقعات

بيّنت اليوميات أهمية توقعات الشريك حول الأبوة أو الأمومة وحول مهام ومسؤوليات العائلة. إنّ أهمية التوقعات دُعمت من قبل العديد من الدراسات الأخرى عن قدوم الطفل الأول. عندما يحمل الشريكين توقّعاتٍ مختلفة جداً عن أنماط العمل المنزلي وغيرها من جوانب التفاعل بين الزوجين فإنّ المشكلات تبدأ بالظهور. على سبيل المثال، إذا أنفقت الزوجة في رعاية الطفل وقتاً أكثر من الوقت الذي يتوقعه زوجها فإنه قد يبدأ بالشعور بالغضب من الاهتمام الذي يلقاه الطفل. بالمقابل، هذا الغضب والإحباط غالباً ما يكون له تأثير سلبي على العلاقة الزوجية وربما على التلاؤم

النفسي الكلي عند الزوجة. بشكلٍ مشابه، إذا فشل الزوج في تقديم الدعم العملي والعاطفي الذي تتوقعه زوجته فإن الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة سيكون بالتأكيد أمراً صعباً.

إنَّ التوقُّعات قد تؤثر على التلاؤم حتى ولو كان لدى الشريكين مقاييس وتوقُّعات متشابهة. إذا لم توافق هذه التوقُّعات الواقع فإن عدم الرضا هو النتيجة. على سبيل المثال قد يكون تقييم الأزواج لكمية الوقت والطاقة اللازمة لرعاية طفل جديد أقل من الكمية اللازمة.

كذلك قد لا يدركون التقييدات التي يجلبها الطفل الجديد إلى نمط حياتهم وقد يغضبون لأنهم لا يستطيعون الخروج من المنزل إلا إذا وجدوا جليسةً تعتنى بالطفل وتلبّي كلَّ حاجاته في الساعات القليلة القادمة.

هناك موضوع آخر يتعلق بتوقُّعات الزوجات على أنفسهن وخصوصاً في مجالات العمل المنزلي ورعاية الطفل. بعضُ الزوجات يضعن مقاييس غير واقعية ويتوقعن أن باستطاعتهم تلبية حاجات الطفل وفي الوقت نفسه الحفاظ على المنزل بالظروف نفسها التي كان عليها قبل مجيء الطفل. وقد يطلبن من أزواجهن أن يحافظوا على المعايير العالية نفسها. على أي حال، كما رأينا في الفصل التاسع فإن الأزواج أرادوا فعلاً من زوجاتهم أن يقللن من مشاركتهن في الأعمال المنزلية وأن «يبطئن قليلاً».

لاحظنا سابقاً أن التوقُّعات تبدو متعلّقة بالطريقة التي يتعامل بها الزوجان مع الانخفاض في العلاقة الحميمة بينهما. بما أن

الرضا الكلي عن العلاقة كان ثابتاً إلى حدٍ كبير يبدو أن معظم الأزواج قادرين على التكيف مع هذا الانخفاض دون أن يعتبروا أن هذا الانخفاض سيكون له أثرٌ على العلاقة على المدى الطويل.

من المفترض أن هذه القدرة على تقبل الانخفاض في الحميمية تتبع من حقيقة أن التغيير كان أمراً متوقعاً على الأقل إلى حدٍ ما.

### الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط

أحد أهدافنا الأساسية في هذه الدراسة هو دراسة الانتقال الذي يحققه الارتباط من منظور الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط. أي أننا كنا مهتمين بمخاوف الأزواج حول علاقاتهم الزوجية وتأثير هذه المخاوف على خبرات الانتقال. إن النظرية والأبحاث على الارتباط عند الكبار توحى. بأن التفاعلات بين الأزواج تتأثر ببعدين أساسيين من الأمان الذي يحققه الارتباط: القلق بسبب العلاقة والانزعاج من القرب.

### القلق بسبب العلاقة

إن نتائج هذه الدراسة تشير إلى أهمية القلق بسبب العلاقة أي مخاوف الشخص حول عمق واستمرارية شعور شريكه بالحب والالتزام وحول قدرة العلاقة على تجاوز التهديدات والتحديات.

بالنسبة لكل من الأزواج والزوجات كان القلق بسبب العلاقة (الذي تم قياسه في بداية الدراسة) مترافقاً مع مزيد من

الانفعالات السلبية تجاه أخبار الحمل وحساسية واستجابة أقل لحاجات الشريك ورضا أقل عن العلاقة. إن الأزواج الذين لديهم قلق مرتفع من العلاقة كانوا يميلون أيضاً إلى الاستجابة للشدائد النفسية المرافقة لقدم الطفل الأول بالتكيف الذي يركّز على العواطف (شكل من التكيف غالباً ما يفشل في تخفيض درجات الشدة النفسية لأنه لا يواجه بشكل مباشر مصدر الصعوبات).

بالمقابل، فإن بعض نتائج القلق الذي تسببه العلاقة كان مقتصرأ على الأزواج أو الزوجات. وفقاً لليوميّات، فإن الأزواج الذين كانوا قلقين بسبب العلاقة في بداية الدراسة شعروا بعدم السعادة من مشاركة زوجاتهم في مهام المنزل؛ أي إنهم أرادوا من زوجاتهم أن يُنْفِصَنَ وقتاً أقل في أداء هذه المهام.

إن الأزواج الذين كانوا قلقين بسبب العلاقة في بداية الدراسة صنّفوا أكثر من غيرهم من (المعانين) وليس من (الناجين) في نهاية الدراسة. بعبارة أخرى، يبدو أن شعور الأزواج بعدم الأمان يزيد من مخاوف شركائهم حول الانخفاض في العاطفة والانتباه والحميمية.

كذلك أدّى شعور الزوجات بالقلق بسبب العلاقة إلى مشكلات لها علاقة بالأُمومة: إنَّ الزوجات اللواتي كانت لهنَّ مخاوف من العلاقة في بداية الدراسة كنَّ أكثر عرضةً من غيرهنَّ للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. كما رأينا في القسم السابق، هذا الشعور بعدم الأمان من قبل الزوجات والاكْتئاب المرافق له يودّي إلى دائرة مدمّرة من الانفعالات التي لها تأثيرات خطيرة على كلا الزوجين وعلى العلاقة بينهما.

جزء من هذه الدائرة يتضمَّن ازدياداً في انزعاج الزوجات من القرب وفي القلق بسبب العلاقة عند الأزواج. هذه النتائج مهمَّة لأنها تُظهر أن عدم الشعور بالأمان الذي يسببه الارتباط لا يؤثر في عمليات العلاقة وحسب بل يمكن أن يتأثر بها أيضاً. بعبارةٍ أخرى، إنَّ خبرات العلاقة الصعبة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على شعور الزوجين بالأمان.

بشكلٍ مشابه، فإن عدم رضا الزوجات عن مشاركة أزواجهنَّ في المهام المتعلقة بالطفل يؤدي إلى زيادة القلق بسبب العلاقة عند الأزواج. يبدو أن بعض الأزواج يفسِّرون شكاوى زوجاتهم حول قلَّة مشاركتهم في رعاية الطفل على أنها أمرٌ مهددٌ لمستقبل العلاقة الزوجية.

خلافاً للتأثيرات الواسعة للقلق بسبب العلاقة فإنَّ مقياس القلق العام أظهر قليلاً من الارتباطات بتلاؤم الزوجين مع قدوم الطفل الأوَّل. بعبارةٍ أخرى، إن القلق بسبب العلاقة منفصلٌ عن القلق العام الذي قد تكون له تأثيرات مَرَضِيَّة على بعض الأشخاص. إن النمط الأوَّل من القلق يعكس المخاوف الخاصة بالعلاقات الحميمة (المخاوف المتعلقة بالفقد والرفض) وهو يؤثر بشكل خاص على نتائج العلاقة.

بما أن القلق بسبب العلاقة يمكن بوضوح أن تكون له تأثيرات سلبية على العلاقة بين الزوجين فمن المهم أن نُبقي هذه المشكلة في أذهاننا. كل شخص يعاني من شيءٍ من القلق بسبب العلاقة من وقتٍ إلى آخر وخصوصاً عندما تكون العلاقة جديدة وعندما

تمر بمرحلة تغير. إن القلق بسبب العلاقة ليس بالضرورة سبباً للمخاوف إلا إذا كان شديداً أو مستمراً وله تأثير سلبي على العلاقة. على سبيل المثال، قد تؤدي المستويات العليا من القلق بسبب العلاقة إلى الغيرة والصراع والميل إلى تفسير الأحداث السليمة في العلاقات بطرق سلبية. هذه المواقف والسلوكيات هي بوضوح مضرّة ويجب التعامل معها.

### الانزعاج من القرب

على الرغم من أن القلق بسبب العلاقة كان بشكل خاص مهماً لتلاؤم الزوجين مع الأبوة أو الأمومة فإنّ الانزعاج من القرب أظهر أيضاً بعض التأثيرات. إنّ الأزواج الذين شعروا بعدم الارتياح من العلاقة الحميمة كانوا أقل رضا عن التواصل الجنسي وأقل فاعلية في رعاية شركائهم في أوقات الحاجة. هذه النتائج يمكن فهمها على ضوء العلاقة الحميمة التي قد تكون خفية في بعض التفاعلات بين الزوجين. على سبيل المثال، إن الموضوعات الجنسية ذات طبيعة عاطفية وحميمية ويحتاج التواصل الجنسي إلى أن يكون الشريكان مُستعدين للانفتاح على بعضهما بشكل مشابه، يحتاج دعم زوج يمرُّ بشدة نفسية إلى علاقة حميمة جسدياً وعاطفياً. هذه السلوكيات قد لا تكون سهلة بالنسبة لهؤلاء الذين يفضلون المحافظة على استقلاليتهم و«إبقاء بعض المسافة».

تهتم الناحية الثانية بالشدّة والتكيف. إن الزوجات اللواتي كنّ منزعات من القرب كنّ أقل استعداداً لتطبيق طلب الدعم كاستجابةٍ للشدات النفسية المرافقة للأمومة. مرةً أخرى، هذه

النتيجة ليست مفاجئة، لأن طلب الدعم يتضمن تفاعلات حميمة وقد يدفع الأشخاص المعتمدين على أنفسهم إلى الشعور بالهشاشة. في سياق الأمومة الجديدة فإن المبالغة في التركيز على الاعتماد على الذات يؤدي إلى مزيد من الضغط على الأم الجديدة.

تأثيرات الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط عند الشريك في سياق مفهوم التفاعل بين الأشخاص (ذكر سابقاً في هذا الفصل) وجدنا أن انفعالات الأشخاص تجاه الحمل والأبوة أو الأمومة لا تتأثر فقط بشعور الأمان الذي يحققه الارتباط عندهم، بل تتأثر أيضاً بهذا الشعور عند شركائهم.

على سبيل المثال، عندما يكون الأزواج قلقين بسبب العلاقة فإن زوجاتهم يستجبن بسلبية أكبر لخبر الحمل. ربما أن هؤلاء الزوجات يخشين من أن علاقاتهن مع أزواجهن لم تبلغ من الصلابة ما يجعلها قادرة على تحمل قدوم الطفل الأول.

إضافة إلى ذلك، عندما تكون الزوجات منزعات من القرب فإن أزواجهن يميلون أكثر إلى طلب الدعم. يبدو أن هؤلاء الزوجات لا يستجبن بحساسيةٍ لحاجات أزواجهن إلى الراحة والدعم مما يدفع هؤلاء الأزواج إلى طلب ذلك من الشبكة الاجتماعية الأوسع.

### مميزات منظور الارتباط

صحيح أنه ظلّ معروفاً مدة من الوقت أن العلاقة الزوجية هي عامل أساس في الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة إلا أن منظور الارتباط يمنحنا طريقة فريدة للنظر إلى هذه الموضوعات.

خلافاً للدراسات التي تركّز على التقارير العامة عن الرضا عن العلاقة، يمكّننا منظور الارتباط من معرفة أسباب مرور بعض الأشخاص بمشكلات معيَّنة في علاقاتهم. على سبيل المثال، إن الانزعاج من القرب والقلق بسبب العلاقة هما الجانبان الأساسيان من الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط لكننا وجدنا أنهما يؤثّران بشكلٍ مختلفٍ في العلاقة الزوجية وخصوصاً عندما تمر هذه العلاقة بمرحلة انتقال.

كذلك بيّن منظور الارتباط أهمية النظر إلى الزوجين كوحدة أو كنظام. أي أننا وجدنا أن سلوك كل زوج يمكن أن يتأثر بخصائص الارتباط عند الزوجين. بعبارةٍ أُخرى، عندما يكون أحد الزوجين شاعراً بالأمان الذي يحققه الارتباط والزوج الآخر لا يشعر بهذا الأمان فإن هذين الزوجين يستجيبان بشكلٍ مختلفٍ تماماً عن الزوجين اللذين يشعران بالأمان (أو الزوجين اللذين لا يشعر كلاهما بالأمان).

هناك خاصية مفيدة أخرى تميّز نظرية الارتباط وهي قدرتها على ربط وظيفية العلاقة الحالية مع الخبرات السابقة سواءً العائلية أو العلاقات الحميمة الأخرى. هذه الخبرات السابقة تصوغ السلوك من خلال التوقّعات التي يحملها كل شريك عن الآخر، نتيجةً لذلك فإنّ أشخاصاً مختلفين يمكن أن يفسّروا الحدث نفسه بشكلٍ مختلفٍ. على سبيل المثال، إن الشخص الذي مرّ باستمرار بعلاقات دافئة وعاطفية أكثر استعداداً لحمل توقّعات

إيجابيةً عن الآخرين وللنظر إلى سلوك شريكه على أنه مدفوع بنوايا حسنة.

بالمقابل، فإن أولئك الذين مرّوا باستمرار بالعدائية أو الرفض غالباً ما يحملون توقّعات سلبية عن الآخرين.

بالطبع، هذه التوقّعات منطقية تماماً إذا أخذت ضمن السياق الذي تطوّرت فيه ولكنها قد تعيق تطوّر علاقة قويّة وآمنة.

إنّ نظرية الارتباط مناسبة تماماً لدراسة الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة. إن المهمة الأساسية في هذه المرحلة من دورة الحياة بالنسبة لكلّ من الزوجين هو تطوير رابط آمان مع الطفل وفي الوقت نفسه المحافظة على علاقة زوجية قويّة وثابتة. كما وجدنا في هذا الكتاب فإنّ الشعور بعدم الأمان يجعل هذا الأمر أكثر صعوبة وقد يؤثر سلبياً على العلاقة بين الزوجين.

### الدعم الاجتماعي

على الرغم من أن العلاقة بين الزوجين قد تؤدي دوراً أساسياً في تسهيل الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة فإن الوالدين الجديدين يحتاجان إلى الدعم من الشبكة الاجتماعية الأوسع المكوّنة من العائلة والأصدقاء. لسوء الحظ، تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن التفاعلات مع الآخرين قد تكون مصدراً للصراع والشدة عند الوالدين كما أنها قد تكون مصدراً للراحة والدعم.

خلال فترة الحمل ذكر بعض الأزواج حصول تدخُّل لا بأسَ به من الآخرين يتضمَّن عادةً نصائحَ موجَّهةً إلى الزوجة حول ما يجب أن تفعله وما لا يجب أن تفعله في «حالتها» في الجانب الإيجابي ذكر بعض الأزواج أنهم فوجئوا وشعروا بالسرور بالدعم الذي كانوا يتلقونه من الأشخاص الآخرين.

هذا الدعم كان في بعض الأحيان عملياً في طبيعته (مثال: تقديم ملابس الطفل أو غيرها من حاجات الطفل) وعاطفياً في بعض الأحيان (مثال: الاستجابة بابتهاج كبير لخبر الحمل) هذا الشعور بالمتعة المشتركة مع الآخرين يبدو أنه يعني تجربة الزوجين.

بعد الولادة ذكر بعض الأزواج معاناتهم من مشكلات في العلاقات الاجتماعية على الرغم من أن هذه المشكلات أخذت عدَّة أشكال. بالنسبة لبعض الأزواج تأتي الصعوبة من عدم وجود أفراد عائلة قريبين يمكن الاعتماد عليهم في المساعدة في رعاية الطفل وفي الحصول على الدعم. بالنسبة لأزواج آخرين، كانت الصعوبة تكمن في ميل الأصدقاء أو أفراد العائلة إلى التدخل في حياة الزوجين إما بكثرة الزيارات أو بالقيام بالمهام التي يريد الزوجان القيام بها.

بالنسبة للجانب الإيجابي، تحدَّث العديد من الأزواج عن التعاطف الكبير الذي أبداه الأصدقاء وأفراد العائلة بقدم الطفل الجديد والطرق العديدة التي قدموا بها المساعدة والدعم. سواء خلال الحمل أو بعد الولادة. كانت الزوجات يذكرن الدعم المقدم

من قبل الآخرين أكثر من الأزواج سواءً من الناحية الإيجابية أو من الناحية السلبية. على المقياس الذي يقيّم الدعم الكلي من الزوج والعائلة والأصدقاء تلقت الزوجات القسم الأكبر من الدعم. غالباً ما يكون الدعم مهماً جداً بالنسبة إلى المرأة في هذه الفترة لأنها تعاني مباشرةً من التغيرات الجسدية والعاطفية للحمل ولأنها عادة ما تكون هي المسؤولة الرئيسية عن الرعاية اليومية للطفل. من الشبكة الاجتماعية الكلية تؤدي بعض العلاقات دوراً خاصاً في تلبية الحاجة إلى الراحة والأمان. في هذه الدراسة كنا مهتمين بمعرفة التغيرات في «شبكة العلاقات» خلال الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة. في هذه الفترة ذكرت الأمهات والآباء الجدد انخفاضاً قليلاً في مدى اعتمادهم على الزوج الآخر في الشعور بالراحة والأمان. ذكرت الأمهات أيضاً اعتماداً أقل على الأصدقاء واعتماداً أكثر على الوالدين.

إن فكرة اعتماد الأمهات الجديديات على الوالدين مقبولة بشكل واسع لأن الوالدين مصدر مهم للدعم والتضحية وغالباً ما تقدر الأمهات الجديديات حكمتهما وخبرتهما الكبيرة في الحياة.

قد يكون الوالدان مفيدتين أيضاً في تقديم الدعم العملي والتضحية. بالطبع، هناك تغير آخر يحدث بالنسبة للأمهات والآباء الجدد يتضمّن الدخول التدريجي للطفل ضمن شبكة الارتباط الخاصة بهم. حتى في الشهور الأولى القليلة من حياة الطفل فإن العديد من الأمهات والآباء كانوا مدركين للشدة النفسية

التي قد يشعرون بها إذا فصلوا عن أطفالهم لأي فترة من الزمن. إضافة إلى هذه التغيرات العامة في أنماط العلاقة مع الآخرين تحدث بعض التغيرات الدقيقة أيضاً. على سبيل المثال ذكر بعض الأمهات والآباء أنهم شعروا بمزيد من القرب إلى أشخاص بعينهم في حين أن أشخاصاً آخرين خرجوا من دائرة أصدقائهم. هذه التغيرات تعكس بشكل عام تركيزهم الجديد على الموضوعات المتعلقة بالطفل، هذا التركيز الذي يجعلهم أقرب إلى الأصدقاء الذين لديهم أطفال أيضاً لكنه قد يبعدهم عن الأصدقاء الذين ليس لديهم أطفال. باختصار إن الشبكة الاجتماعية تمرُّ بتغيراتٍ معقَّدة في هذه المرحلة من الانتقال.

### متعة أن يصبح الإنسان أباً أو أمّاً

على الرغم من أنَّ قدوم الطفل الأوَّل يُوَدِّي إلى عدَّة تغيُّراتٍ وضغوطٍ إلا أنَّه من المهم أن نُبقي في أذهاننا أنَّ الأزواج ذكروا أيضاً خبراتٍ إيجابية جداً.

بالنسبة للعديد من الآباء والأمهات كان مجرد حقيقة الحصول على طفل مصدراً للمتعة والإعجاب وخصوصاً إذا كانوا يريدون تكوين عائلة منذ فترة طويلة. كان بعضهم يشعرون بسرور خاص عندما كان أطفالهم يبتسمون لهم أو يميزونهم أو يستجيبون لمحاولاتهم لتهدئة هؤلاء الأطفال وإسعادهم. بعبارةٍ أخرى، كان الآباء والأمهات الجدد مبتهجين بهذه المحاولات المبكِّرة من التفاعل المتبادل مع أطفالهم هناك بهجة أخرى ذكرها الآباء والأمهات وهي

مشاهدة أطفالهم وهم يتغيرون يوماً بعد يوم ويشعرون بأنهم جزء من هذا «التقدم» المرئي.

إن إضافة فرد جديد للعائلة كان أيضاً فكرة مثيرة لبعض الأزواج. بعض هؤلاء الأزواج كانوا مأخوذين بفكرة أنهم صنعوا حياةً جديدةً وكانوا يشعرون أن الطفل يعطيهم شعوراً حقيقياً بـ «الاستمرارية». أزواجٌ آخرون ذكروا أنهم شعروا بمزيدٍ من القرب من الزوج الآخر وبشعورٍ جديدٍ بهويتهم كعائلة وبشعورهم بالإثارة لفكرة قيامهم بالأمر معاً كعائلة واحدة. ويشعور قوي بالاندماج في العائلة الكبرى.

### تأثيرات النتائج

إن نتائج دراستنا لها تأثيرات على ثلاث مجموعات من الناس: الوالدين بحد ذاتهما، أصدقائهما وأفراد عائلتهما، المختصين الذين يتعاملون معهما. سوف نناقش تأثيرات النتائج على هذه المجموعات الثلاث ونقترح أموراً يمكن أن يقوموا بها والتي قد تساعدهم خلال هذه الفترة الانتقالية.

### التأثيرات على الوالدين

هناك موضوعان أساسيان يفرقان بين الناجين والمعانين في دراستنا (راجع الفصل 11 لمزيد من التفاصيل). هذان الموضوعان يرتكزان على تقسيم مهام المنزل (سواء المهام العامة أو المتعلقة بالطفل) وعلى عدم شعور الوالدين بالأمان حول علاقاتهما.

توزيع مهام المنزل: كثيرٌ من الأزواج كانوا قلقين حول توزيع مهام المنزل حيث كان الموضوع الأساس هو الشعور بعدالة الجهد الذي يقدمه الشريك. وفقاً للمذكّرات اليومية التي أُكملت عندما كان الأطفال في الشهر الثالث من العمر فإن الزوجات كُنَّ يملن بشكلٍ عام إلى رؤية أزواجهن مقصّرين في المشاركة في مهام المنزل. عندما كانت الزوجات - بشكلٍ خاص - غير سعيداتٍ بجهود أزواجهن كان الأزواج يعانون من انخفاضٍ في الرضا عن مستوى الحميميّة في العلاقة.

ربما كانت الزوجات غير الراضيات عن جهد أزواجهن يرينَّ أنهنَّ ينهضنَّ بالعبء الأكبر من عمل المنزل ويشعرن بالغضب والمرارة. ليس أمراً مفاجئاً أن يودّي هذا الوضع إلى عدم رضا الزوجين عن الوقت المشترك وعن درجة التعاطف والتفهم المعبر عنه في الزواج.

بالمقابل، أظهرت المذكرات اليومية ميل الأزواج إلى الطلب من زوجاتهم أن ينفقوا وقتاً أقل على مهام المنزل ورعاية الطفل. عندما يصبح شعور الأزواج بمبالغة الزوجات في العمل قوياً جداً يزداد شعور الزوجات بالشدّة النفسية والاكتئاب. يمكننا أن نستنتج أنَّ الأزواج الذين أرادوا من زوجاتهم أن يقللوا من أداء المهام المنزلية كانوا يشعرون بالإهمال وربما كانوا يستجيبون لهذه المشاعر بالشكوى إلى زوجاتهم أو بالانسحاب عاطفياً أو بترك زوجاتهم وهنَّ مضطرباتٍ ودون دعم. هذه السلوكيات غالباً ما تصعب

الأمر على الزوجات اللاتي على الرغم من إدراكهن لعدم رضا أزواجهن إلاّ أنهنّ يجدن صعوبةً في التقليل من الأعمال الأساسية المتعلقة بالمنزل ورعاية الطفل.

على الرغم من أنه من الواضح أهمية المشاركة بين الأزواج والزوجات في المخاوف المتعلقة بإسهام كل منهما في مهام المنزل فإنهم بحاجة إلى التواصل حول الطرق التي تشجع على الحل الفاعل شكلاً بدلاً من الطرق التي تؤدي إلى استجابات عدائية أو دفاعية. إنّ كلاً من الأزواج والزوجات بحاجة إلى أن يتواجهوا ويبحثوا بتوقعات كل منهم عن مشاركة الآخر وأن يكونوا على دراية بالضغط التي يواجهها الشريك. من المهم أن يعمل الزوجان على هذه الموضوعات كفريق بدلاً من أن يدخلوا في حرب دون نتائج.

يفضل أن يبدأ الزوجان بالتفكير والحديث عن هذه الموضوعات قبل ولادة الطفل لأنه من الصعوبة بمكان أن يحلوا المشكلات وهما متعبان ومعرضان للشدة النفسية. أثناء مناقشة هذه الموضوعات يجب أن تدرك النساء أن الأزواج يشعرون في بعض الأحيان بشيء من الإهمال في هذه المرحلة من الزواج وهذا الشعور يغذي شكوى الزوج حول مشاركة الزوجة في مهام المنزل. بالمقابل، قد يحتاج الأزواج إلى أن يكونوا أكثر واقعيةً حيال حجم العمل اللازم لرعاية الطفل الجديد؛ عندما يشتكي الأزواج من كمية الانتباه والعاطفة التي يتلقونها من زوجاتهم فإنهم يضيفون إلى الشدة النفسية التي تعاني منها هؤلاء الأمهات. ربما لو كان

الأزواج أكثر رغبةً في التشارك في هذه المهام فإن العمل سيتمُّ بسرعة أكبر وسيتوفر لديهم مزيد من الوقت للحفاظ على العلاقة بينهم. إن استخدام بعض هذا الوقت في المرح المشترك قد يُغني هذه العلاقة. باختصار، إن المقاربة المفيدة هي في محاولة تنظيم مهام المنزل بطريقةٍ تؤدي إلى تخفيف الشدَّة عن كُلِّ من الزوجين وزيادة الوقت المشترك. هذه المقاربة تحتاج إلى الكثير من التلاؤم من قِبَلِ كلا الزوجين لأنَّ الأولويات الجديدة بحاجة إلى أن تُناقش وأن يتمَّ الاتفاقُ عليها.

صحيح أننا قلنا إنَّ التوقعات يجب أن تكون مشتركة وأن تتمَّ مناقشتها إلاَّ أنَّه من المهمَّ أيضاً أن يكون الزوجان مَرَبِّين في توزيع أعمال المنزل. يمرُّ الأطفال بأيامٍ جيِّدةٍ وأيامٍ سيئةٍ وإن وضع توقعات جامدة حول من يجب أن يفعل ماذا وحول ما الذي يجب تحقيقه خلال يومٍ محدَّد قد يكون أمراً معيقاً. في الحقيقة، هذه الموضوعات يجب أن تُناقش وأن يُعاد تقييمها من حينٍ إلى آخر.

الشعور بعدم الأمان بسبب العلاقة: الموضوع الأساس الآخر الذين يفرِّق بين الناجين والمعانين هو طبيعة العلاقة الزوجية وبالتحديد الموضوعات المتعلقة بالأمان وعدم الأمان. كما لاحظنا في هذا الكتاب فإن الشعور بعدم الأمان بسبب الارتباط (خصوصاً القلق بسبب العلاقات) يسبب عدداً من الصعوبات في أثناء الانتقال إلى الأبوة أو الأمومة بما في ذلك المزيد من الاستجابات السلبية للحمل وعدم الرضا عن مستويات العلاقة الحميمة بين

الزوجين وعن مشاركة الزوج في أعمال المنزل واكتئاب ما بعد الولادة عند الأم لهذه النتائج عدّة تأثيرات على الأزواج الذين يواجهون الأبوة أو الأمومة.

أولاً، من المهم أن نلاحظ أنّه من الأفضل أن ننظر إلى الشعور بعدم الأمان بسبب الارتباط على أنّه موضوع متعلّق بالزوجين معاً وليس مشكلة زوج واحد فقط في الحقيقة، إن تأثيرات القلق بسبب العلاقة، يعتمد إلى حدّ ما على استجابة الشريك: الشريك الحساس لحاجات شريكه ومخاوفه يستطيع غالباً أن يُطمئن الزوج الذي لا يشعر بالأمن وأن يساعده على منع مشاعر عدم الشعور بالأمان من التصاعد. لهذا السبب، يجب ألاّ يُنظر إلى الشعور بعدم الأمان بسبب الارتباط على أنه مشكلة ليس لها حل؛ فالاستجابات الحساسة المستمرة من قبل الزوج يمكن أن تساعد الزوج الآخر على تغيير التوقعات السلبية المرتبطة بعدم الشعور بالأمان. في الحقيقة، إن شعور الأشخاص بالأمان يمكن أن يُقوّى أو يضعف اعتماداً على خبراتهم في العلاقة مع الآخرين وإن علاقة مستقرّة ومرضية وطويلة الأمد ذات أهمية خاصة هنا.

في الوقت نفسه، ولأنّ كلا الشريكين يسهمان في العلاقة فنحن لا نريد أن نضع كل مسؤولية العلاقة على الشريك الأكثر شعوراً بالأمان. خصوصاً عندما يكون الأزواج غير شاعرين بالأمان والأهّات الجديّات يتعرضن للشدّة النفسية سيكون من غير الواقعي وغير الملائم أن نتوقع من الزوجات أن يتحمّلن المسؤولية الكاملة عن العلاقة.

ثانياً، عندما تكون هناك مخاوف جادة بشأن العلاقة تعيق التواصل بين الشريكين يجب اللجوء إلى الاستشارة والمعالجة. من المهم أن يدرك الأزواج أن المساعدة متوافرة وأن الاستشارة يمكن أن تساعدهم على النظر إلى الصعوبات التي يواجهونها بطرق جديدة. عندما يشعر الزوجان بشدة نفسية قوية وبعدم الأمان يؤمن وجود طرف ثالث بيئة أكثر تحكماً يستطيعان فيها أن ينصتا إلى مخاوف بعضهما وأن يتفهم كل منهما وجهة نظر الآخر بشكل أفضل.

على الرغم من أن بعض الأشخاص قد ينظرون إلى الاستشارة كعلامة ضعف أو عدم كفاءة أو أنها لأولئك الذين يعانون من مشكلات شديدة في التلاؤم فقط، فإنه من المنطق أن تتم معالجة المشكلات في العلاقة بمجرد بروزها. في الحقيقة، يكون التدخل عادة أكثر فاعلية بكثير عندما يحدث قبل تفاقم المشكلات.

ثالثاً، من المهم أن يدرك الزوجان المقبلان على استقبال الطفل الأول التغييرات التي يمكن أن تطرأ على العلاقة بينهما وعلى صحتهما النفسية عند قدوم الطفل. إن التغييرات في العلاقة الجنسية وفي العلاقة الحميمة بين الزوجين ليست أمراً نادراً وقد يكون مفيداً أن يناقش الزوجان أفكارهما ومشاعرهما حول هذا الموضوع قبل قدوم الطفل وخلال فترة الانتقال تلك.

كذلك إذا كان الزوجان مدركان بأن الزوجة قد تكون معرضة للشدة النفسية أو الاكتئاب يمكنهما أن يناقشا استراتيجيات محددة للتعامل مع هذه المخاوف (بما في ذلك طلب الاستشارة من المختصين).

وأخيراً، يجب أن يدرك الأزواج أن قدوم الطفل لن يحلَّ أيَّ صعوبات في العلاقات الزوجية. في الحقيقة قد يؤدي قدوم الطفل الأوَّل إلى تفاقم المشكلات وخصوصاً إذا كانت نابعة من شعور عميق بعدم الأمان. على سبيل المثال، وجدنا أن النساء اللاتي لا يشعرن بالأمن في علاقاتهنَّ أكثر عرضةً للشعور بالاكتئاب بعد ولادة الطفل وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالشدَّة النفسية وعدم الأمان عند الزوجين. كذلك عندما يكون الرجال غير شاعرين بالأمان في علاقاتهم فإنهم أكثر عرضة لانتقاد مشاركة زوجاتهم في مهام المنزل وهذا يزيد من الشدَّة النفسية عند كلا الزوجين.

بعبارة أخرى، الرسالة الواضحة هي أن إنجاب طفل لتقوية العلاقة الزوجية لا ينجح أبداً. بدلاً من ذلك على الزوجين أن يتأكدا من صلابة العلاقة بينهما قبل الإقدام على الإنجاب.

### التأثيرات على الأصدقاء والعائلة

يؤدي الأصدقاء وأفراد العائلة دوراً خطيراً في مرحلة الانتقال إلى الأبوة أو الأمومة إذ إنَّ الوالدين الجديدين بحاجة إلى الكثير من الدعم والأشخاص القريبين منهما يؤدون دوراً مهماً هنا.

على سبيل المثال، عندما يشتري صديقٌ ما لعبة للطفل القادم فإنَّ الوالدين سيسرَّان بالهدية ذاتها وسيسرَّان أيضاً لأنَّ أصدقاءهما يشاركانهما بهجة المولود الجديد. كذلك يستطيع الأصدقاء وأفراد العائلة بعد قدوم الطفل الجديد أن يساعدوا في إعداد وجبة الطعام وفي القيام بواجبات المنزل مما يفرِّغ الوالدين للاهتمام بالطفل.

قد يطلب الوالدان الجديان أيضاً المساعدة من الآخرين وخصوصاً أولئك الذين أنجبوا أطفالاً وهم ضمن شبكة العلاقات الاجتماعية الخاصة بالوالدين. غالباً ما يتحدث الآباء والأمهات الجدد عن حاجتهم إلى تعلم الكثير وقد تكون لديهم عدة أسئلة حول الخبرات المتعلقة بالحمل والولادة ورعاية الطفل. إن مجرد وجود الأصدقاء وأفراد العائلة للإنصات وتأمين الصحة قد يكون مساعدة كبيرة.

سواءً قبل الولادة أو بعدها علق الأزواج في هذه الدراسة على المشكلات المرافقة لنقص الدعم وخصوصاً في غياب أفراد العائلة يعيشون في مكان قريب. بما أن الأمهات والآباء الجدد يؤكدون على الصعوبات المرافقة لنقص الدعم هذا فقد يكون أمراً مهماً أن يقدم أفراد العائلة الدعم الذي يستطيعونه ولو من بعيد. إن مجرد مكالمة هاتفية يمكن أن تشعر الوالدين الجديين أن أفراد العائلة يفكرون بهما ويهتمون بشأتهما. إن أي تعبير عن الاهتمام غالباً ما يرفع معنويات الوالدين مهما كانت الشدة النفسية التي يشعران بها.

بعض الأزواج يشكون أيضاً من التدخلات التي يرونها غير مفيدة. على سبيل المثال، يذكر بعضهم أن الناس أخبروهم قصصاً مخيفة عن الحمل والولادة وأنهم تجاهلوا الجوانب الإيجابية لهذه الخبرات. إن القصص عن مخاطر أن تكون المرأة فاعلة أثناء الحمل وعن المخاضات الطويلة والصعبة كان يُنظر إليها بشكل خاص على أنها غير مفيدة. كذلك شكا الأزواج من تلقي نصائح لم يطلبوها أو من تلقي نصائح متناقضة.

باختصار يجب أن يكون الأصدقاء وأفراد العائلة حساسين في اختيار الطريقة التي يدعمون بها الوالدين الجديدين.

إن كلاً من الدعم المادي والعاطفي هو أمرٌ محمود لكن من المهم ألا يحاول الناس القيام بالأمر «بدلاً عن» الوالدين أو أن يضعفوا شعورهما بالتحكم في الوضع. هذا الموضوع الأخير ينطبق بشكل رئيس على الأمهات والحموات. بشكل عام رحب الوالدان الجديدان بالدعم الذي تلقّياه من أصدقائهما وأفراد عائلتيهما لكن بعضهم ذكر ضيقه من الاحتياجات المرافقة لوجود أشخاص آخرين في المنزل، بعبارة أخرى، يجب أن يحذر أولئك الذين يزورون الوالدين الجديدين من إساءة استخدام الترحيب الذي يبيده هذان الوالدان. بالنسبة للوالدين الجديدين يشكل نقص الوقت الذي يمضيانه معاً مصدراً للقلق وقد يؤثر على تطور الشعور بالتنام العائلة. إن الحاجة إلى تقديم الضيافة المستمرة إلى الأصدقاء وأفراد العائلة قد يُفاقم هذه المشكلة. إذن، هناك طريقة أساسية لتقديم الدعم للزوجين وهي إفساح المجال لهما ليقضيا وقتاً أطول مع بعضهما، على سبيل المثال، بتوفير جليسةٍ للأطفال بشكلٍ منظم.

### التأثيرات على المختصين

خلال فترة الحمل وبعد قدوم الطفل غالباً ما يتواصل الزوجان مع عدد من المختصين بما فيهم الممارسين العامين وأطباء التوليد والمرضات والاستشاريين وأطباء الأطفال وغيرهم من

الخبراء في تطور الطفل في مراحلهِ المبكِّرة. كل هذه المجموعات تؤدي دوراً مهماً في تسهيل الانتقال إلى الأبوة أو الأمومة على كلا الزوجين.

من خلال الملاحظات التي أبداهَا الأزواج في أثناء هذه الدراسة برزت عدَّة نقاط قد تساعد المختصين في التعامل مع الأزواج في هذه المرحلة. أحد العوامل التي ركَّز عليها كثيرٌ من الأزواج هو الحاجة إلى مختصين يقدمون لهم معلومات صحيحة وكاملة. ذكر الآباء والأمهات شعورهم بالقلق من نقص المعلومات الموجودة لديهم.

على سبيل المثال، ذكر كثيرٌ من الأمهات والآباء أنَّهم بحاجة إلى المساعدة لجعل الإرضاع فاعلاً لأن مشكلات من هذا النوع يمكن أن تزداد عند الأمهات اللاتي يضطررن إلى مغادرة المستشفى بعد الولادة مباشرةً قبل أن يبدأ الحليب بالتدفُّق.

في الوقت الذي أبدى فيه الأزواج رغبتهم في الحصول على مزيد من المعلومات فإنَّهم اشتكوا أيضاً من النصائح المتناقضة التي كانوا يتلقونها. في الحقيقة، لقد ذكروا أنَّ النصائح المتناقضة كانت مصدراً أساسياً لشعورهم بالشدة والعجز. إذا أخذنا بعين الاعتبار تنوع المختصين الذين يشاركون في تقديم النصيحة في هذه المرحلة وأنواع التدريب المختلفة التي تلقوها سنجد أنَّه من الصعوبة بمكان تجنُّب هذا التناقض. عادةً ما يكون المختصون مدربين بشكل جيد في مجال اختصاصهم ولا يُتوقع منهم أن يعرفوا الكثير عن الجوانب

الأخرى من الحمل والإنجاب. على أي حال، يبدو أنه من الضروري أن يتعاون المختصون مع بعضهم لتزويد الوالدين بمعلوماتٍ حديثةٍ ومتجانسةٍ إلى أقصى حدٍّ ممكن.

إن نمط التناقض الذي ذكره بعض الأزواج في هذه الدراسة كان بالإمكان التقليل منه إذا أكَّد المختصون للأزواج أنَّ باستطاعتهم أن يختاروا المصدر الذي سيطلبون منه مزيداً من المعلومات وخصوصاً حول المخاوف التي تقع خارج دائرة خبرتهم. صحيحٌ أن تقديم المعلومات هو أمر مهم إلا أنه على المختصين ألاَّ يهملوا الجوانب العاطفية من هذا الانتقال. بالنسبة إلى الإرضاع على سبيل المثال، يمكن للمعلومات حول الإرضاع أن تكون مفيدة ولكن التعامل مع الأمور العاطفية المتعلقة بالإرضاع لا يقلُّ أهميَّةً.

بالنسبة للعديد من الأمَّهات، على وجه الخصوص، يُعد الإرضاع موضوعاً عاطفياً بما في ذلك الضغوط الاجتماعية حول ميِّزات الإرضاع وتوقُّعات الأمَّهات عن «الأمَّهات الجيِّدات» في بعض الأحيان تؤثر النواحي العاطفية على العمليات الجسدية التي تحدث أثناء عملية الإرضاع. عادة ما يذكر الآباء والأمَّهات شعورهم بالقلق إزاء تطوُّر أطفالهم وبعدهم التأكيد من أفضل الطرق لرعايتهم. هذه الموضوعات تكون بارزة في الأسابيع الأولى من عمر الطفل، خلال هذه المدة يكون تطوير مهارات العناية بالطفل عند الوالدين صعباً بسبب حالتهم العاطفية الهشَّة المرافقة لنقص النوم والتغيُّرات الهرمونية وغير ذلك. عادة ما يدرك المختصون

الحاجة إلى تقديم كل من المعلومات والتطمين لكنهم لا يعرفون دائماً الطريقة التي يوصلون بها دعمهم. إن مناقشة هذه الموضوعات مع الزملاء ومع أعضاء مجموعات أخرى من المختصين قد تساعد هنا.

بالنسبة إلى الاستشاريين على وجه الخصوص، تبين هذه النتائج أهمية العلاقة الزوجية في الانتقال إلى مرحلة الأبوة أو الأمومة. إن الوالدين الذين لديهما مشكلات زوجية عالقة أكثر عرضة لأن يجدوا الانتقال إلى الأبوة أو الأمومة أكثر صعوبة لأن هذه المشكلات تتفاقم بسبب الشدة المرافقة لمرحلة الانتقال تلك. إن عدم الشعور بالأمان بسبب الارتباط يؤدي دوراً مهماً هنا وقد يكون السبب وراء الكثير من المشكلات التي تظهر في هذه المرحلة. إن مشكلات مثل الشعور بعدم عدالة توزيع مهام المنزل واكتئاب ما بعد الولادة قد تتبع من القلق حول حب والتزام الشريك وحول مستقبل العلاقة. يحتاج المختصون أيضاً إلى الانتباه إلى العلامات المبكرة من الشدة والاكتئاب لأن هذه الدراسة تظهر بوضوح أن هذه المشكلات يمكن أن تتفاقم خلال الشهور الأولى من قدوم الطفل الأول.

### خلاصة

ربما تكون النتيجة الأكثر بروزاً في هذه الدراسة هي تنوع الخبرات التي يمرُّ بها الوالدان الجديان.

إن كلاً من المسرات والتحديات المرافقة لقدوم الطفل الأول كان يُنظر إليها بأشكال مختلفة جداً من قبل الأزواج المختلفين. في وصف الاستجابات المختلفة لقدوم الطفل الأول فإن بعض الأزواج

ركّزوا على الطفل نفسه واصفين الإثارة والإعجاب المرافقين لقدم الطفل والشدة والقلق المرافقين لرعاية الطفل. بشكلٍ مشابه، فإنَّ التغيُّرات التي وصفها الزوجان في علاقتهما تراوحت ما بين الشعور بازدياد القرب والمشاركة إلى المخاوف من نقص العلاقة الحميمة والتعاطف. كذلك أظهرت الشبكات الاجتماعية أنماطاً معقّدة من التغيُّر: لقد ذكرت الأمّهات الجديديات مزيداً من الاعتماد على آبائهن وأمهاتهن وأنَّ اعتمادهن على الأصدقاء أصبح أقل أهميةً وخصوصاً إذا كان هؤلاء الأصدقاء لا يملكون أطفالاً.

لا شكَّ أن قدوم الطفل الأوَّل هو مدة تغيُّر كبير. بعض التغيرات كازدياد مشاعر الشدة النفسية تصبح واضحة بعد الولادة مباشرة في حين أنَّ التغيرات في العلاقة الزوجية تصبح واضحة بعد عدة أشهر. خلال فترة التلاؤم تلك تؤثر المشكلات التي يعاني منها أحد الزوجين على تلاؤم الزوج الآخر وعلى العلاقة الزوجية. تؤدي توقعات الزوجين دوراً أساسياً في تلاؤم كلٍّ منهما حيث إنَّ التوقعات المتباينة وغير الواقعية تجعل الانتقال أكثر صعوبة.

هناك ميزة فريدة لهذه الدراسة وهي قدرتها على دراسة تأثيرات الشعور بالأمان الذي يحققه الارتباط على العلاقة الزوجية وعلى الصحة النفسية العامة لكلا الشريكين. إن الشعور بعدم الأمان حول الحب والالتزام غالباً ما تكون له تأثيرات سلبية على الأشخاص والزواج وخصوصاً عندما يواجهون ظروفاً جديدة تحمل تحديات. إنَّ التحديَّ الأساس الذي يتضمَّنُه قدوم الطفل

الأول هو الموازنة بين الحاجات المتنوعة التي تستهلك الوقت والجهد وخصوصاً تلبية حاجة الوالدين إلى القيام بواجبات المنزل وفي نفس الوقت تلبية الحاجات العاطفية لكُلِّ منهما.

في كلا هذين المجالين يبدو أن الشعور بالأمان يؤدي دوراً أساسياً في تسهيل عملية التلاؤم.

