

niudad



# ما السمات الأبوية التي تريد الاتسام بها؟

ذلك ما يجب على آباء (المستقبل) معرفته

أن تكون أباً مسؤولاً ومشاركاً. هذا ما يريده  
معظم آباء (المستقبل) اليوم. ولكن ماذا  
يعني ذلك؟ وكيف يمكن تحقيقه؟



تعرض هذه النشرة بطريقة مختصرة خلاصة 40 عامًا من العمل مع آباء (المستقبل). لقد كانت الملاحظة المحورية هي: يواجه آباء اليوم مطالب متناقضة: نموذج العائل الناجح لا يزال حاضرًا بقوة. لكن في الوقت نفسه، يريد آباء (المستقبل) أو يحتاجون إلى أن يكونوا أكثر حضورًا يوميًا وأكثر مشاركة في الأسرة على المستوى العاطفي.

نعم، أنت لست الوحيد الذي يعاني من هذا الضغط! فيما يخص معظم الآباء، يُعد تحقيق التوازن بين العمل والأسرة والمساحة الشخصية أمرًا صعبًا للغاية. من المستحيل تحقيق ذلك بشكل مثالي. السؤال الحقيقي هو: «ما الجيد بما فيه الكفاية» بالنسبة لي ولأسرتي؟

# لماذا يحتاجون إليك

إن حضورك كأب يعني استثمار الوقت في رعاية أطفالك وعلاقتك معهم. إضافة إلى أن تكون منفتحاً عاطفياً ومتقبلاً للاحتياجات الفرد ومشاعره ومتسقاً مع نفسك. مشاركتك سوف تصنع الفرق. من خلال هذه الرابطة الفعالة، فإنك تساعد في دعم الطفل في استقلاله الطبيعي عن أمه.

تريد الأفضل لأطفالك. إنها رغبة مشتركة بين جميع الآباء. لكن لا يفهمها الجميع بالطريقة نفسها.

## نصيحة

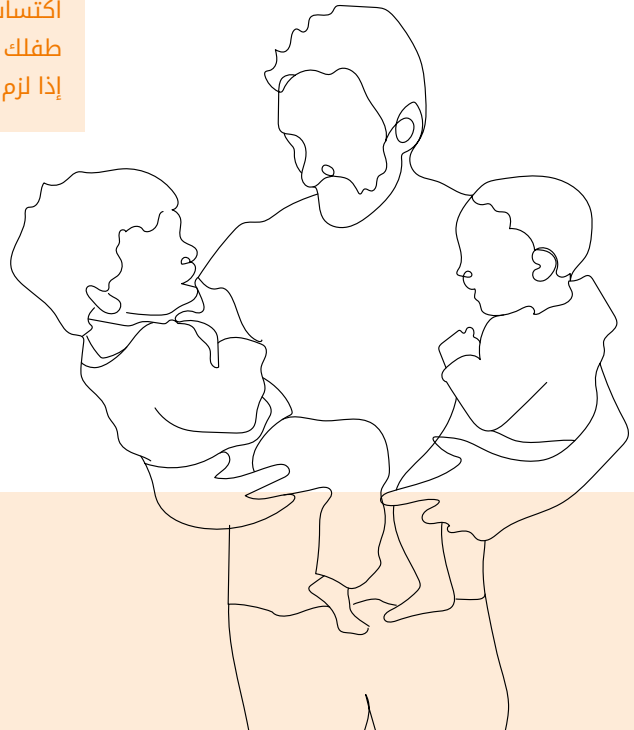
اسأل نفسك كيف سيتذكرك طفلك لاحقاً.

لا يقتصر دورك على جزء من المهام المنزلية فحسب، بل يشمل أيضاً المشاركة في العبء العقلي المنزلي الذي تتحمله الأم (تخطيط بعض الأنشطة وتنظيمها ومراقبتها دون مساعدتها). إن هذا التوزيع مهم جداً للتوازن والصحة النفسية لجميع أفراد الأسرة.

الصورة التي تعطيها لنفسك كأب يجب أن تتفق مع هويتك. بكل مزايك وعيوبك: رجل وشخص ذو مواهب متعددة - ولكن يحافظ على حدوده أيضاً. كونك إنسان فائق التحمل لا يعني أنه من السهل عليك أن تكون أباً صالحاً. كن حاضراً وأصيلاً، وهذه هي النقطة الجوهرية.

## الحد الأدنى لهدفك

اكتساب المهارات التي تحتاجها لرعاية طفلك بمفردك على مدار 24 ساعة يومياً إذا لزم الأمر.



# ادعم نفسك

قد تواجه مشاعرًا مختلفة (السعادة، والفخر، والإنجاز، والعجز، والخوف، والحزن، والغضب، واليأس) وهي مشاعر طبيعية تمامًا. كلما حاولت فهم ما تريد هذه المشاعر أن تخبرك به، ستتعلم معرفة احتياجاتك وبالتالي ستعرف نفسك بشكل أفضل. من خلال قبول ما يحدث بداخلك دون أحكام، فإنك تقوي نفسك كإنسان وكأب. سيعود ذلك بالفائدة على أطفالك أيضًا.

## نصيحة

استمع إلى نفسك. يعاني ما يقرب من أب واحد من كل 10 آباء من اكتئاب ما بعد الولادة، والذي يتم التعبير عنه بالإرهاق، وسرعة الغضب، وتقلب المزاج، والعدوانية، والسلوك المحفوف بالمخاطر، والانسحاب، والقلق، والأفكار الانتحارية. إذا كانت لديك أي شكوك، فتحدث مع طبيب الأسرة وأخبره بشكل خاص أنه قد يكون اكتئاب ما بعد الولادة. سيكون قادرًا على تقديم الدعم لك بشكل كافٍ للخروج منه بسرعة أكبر.

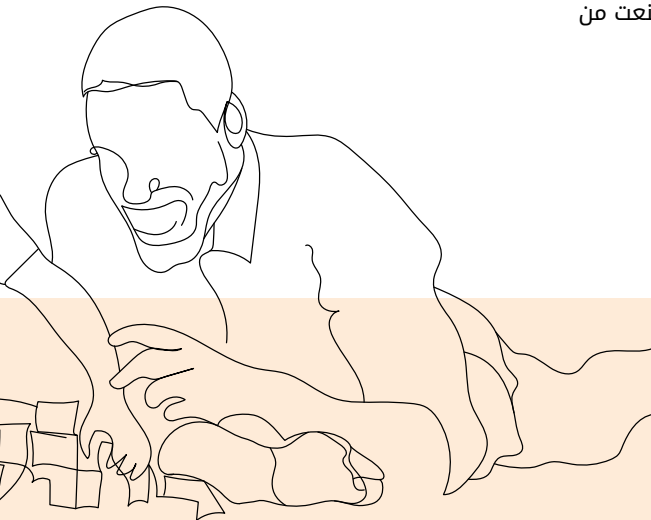
الأبوة هي «التعلم بالممارسة». كلما بدأت مبكرًا، أصبحت أكثر ثقة وكفاءة!

في حين نشهد تغيرات مجتمعية كبيرة لدى جميع الأسر، يفتقر العديد من الآباء إلى القدوة التي ترشدتهم. في الواقع، كان توزيع المهام بين الآباء والأمهات أكثر وضوحًا بين آبائنا. إن المناقشة مع الرجال الآخرين الذين يمرون بمواقف حياتية مماثلة مفيد لمعالجة هذه الفجوة.

## نصيحة

تحدث مع والدك حول ما سيفعله بشكل مختلف اليوم. ربما ستجد الفرصة لتخبره بما فاتك عندما كنت طفلًا؟

تشكل الأبوة تحديًا كبيرًا للرجال على المستوى العاطفي، لأننا علمنا الأطفال ألا يعبروا عن مشاعرهم حتى لا يظهروا ضعفاء. أن تصبح أبًا يمنحك الفرصة لتغيير هذا المفهوم. لديك الفرصة لتطوير مهارات العلاقات التي مُنعت من اكتشافها عندما كنت أصغر سنًا.



# وضع الحدود

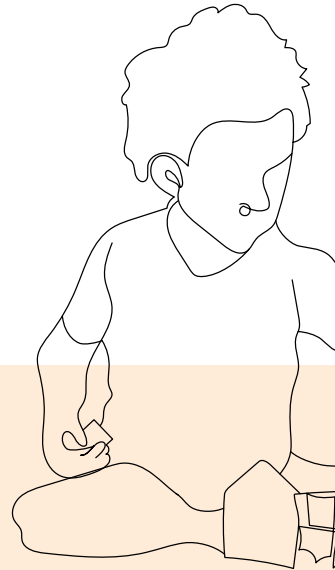
بوصفك أحد الآباء، يجب أن تكون لديك المهارة اللازمة لوضع حدود لنفسك. لتحقيق ذلك، من المفيد الاعتناء بنفسك بـحب. هذه هي الطريقة التي تتمكن بها من وضع احتياجاتك الخاصة جانباً دون تأجيل الغضب تجاه أطفالك. يجب عليك أيضاً تطوير قدرتك على وضع حدود لأطفالك بلطف. إن عدم اتسام الأطفال بالاعتدال أحد صفات مرحلة الطفولة حيث يصعب عليهم وضع حدود لسلوكياتهم. يُعد وضع الإطار جزءاً لا يتجزأ من التربية. يفقد العديد من الآباء التواصل مع أطفالهم، خاصة عندما يشعرون بالتوتر. كما يستسلم البعض الآخر ببساطة أو يصبح متسلطاً. كلا الموقفين ليسا مثاليين. كأب، أنت بحاجة إلى قوة معينة في نفسك (داخلية) حتى لا تعتمد على موافقة الأطفال عليك. كن واثقاً في حب أطفالك لك، حتى لو كنت تضع حدوداً لهم وتدعمهم في تطورهم.

كأب، يجب عليك أيضاً أن تعطي قيمة لوجهة نظرك فيما يخص الأم. كون لنفسك أسلوباً خاصاً في «الأبوة» من خلال تنفيذ المهام المنزلية بشكل صحيح وبالطريقة التي تناسبك. بهذه الطريقة، سيتعلم أطفالك منذ البداية كيفية التمييز عن كل شخص عن الآخر.

الأبوة تتطلب النضج. عليك أن تتقبل أن حياتك لن تعد رقم واحد بالنسبة لشريكك، وأن تتعلم أن تضع احتياجاتك الخاصة جانباً، وأن تتركس حياتك في خدمة حب أكبر منك. إنه تحدٍ حقيقي. لست وحدك المضطر إلى مواجهة ذلك. يشعر العديد من الآباء بمشاعر القلق داخل منزل الأسرة الصغير الدافئ. وهذا أمر طبيعي تماماً.

## نصيحة

تجراً على فصل نفسك عن التخليلات (الخاصة بك والآخرين) عن «الأسرة المثالية». اسمح لنفسك بالتوصل إلى هذا الاستنتاج المُربح: من الطبيعي تماماً أن تصل إلى حدودك. إن طلب الدعم ليس علامة على العجز على الإطلاق. بالعكس هو تعبير عن قدرتك على التأقلم وتحمل المسؤولية!



# الثقة في خطواتك

الأبوة تغير الحياة الزوجية أيضًا. يتعلق الأمر بإعادة اكتشاف أنفسنا كزوجين محبين والحفاظ على حياة جنسية مشتركة في سياق مختلف وأكثر صعوبة. تختلف الحياة الجنسية للزوجين تمامًا عن ذي قبل: لماذا لا تتاح لك الفرصة لتشغيل مخيلتك؟ على أي حال، خذ وقتًا واعيًا مع شريكة حياتك لإبقاء العلاقة الزوجية الأولى مستمرة. قد يكون الدعم الخارجي مفيدًا إذا لزم الأمر. الأمر يستحق العناء.

## نصيحة

اسأل نفسك دائمًا ما المهم حقًا الآن. يقول معظم الآباء أن الأسرة هي أهم شيء في حياتهم. لكن من الناحية العملية، غالبًا ما يعطون الأولوية للالتزامات الأخرى، وخاصة الالتزامات المهنية. يجب علينا عدم التصرف على هذا النحو. غيّر أولويات حياتك باستمرار بناءً على الوقت والسياسات. الأبوة تغير ما المهم لديك أيضًا. امنح نفسك الفرصة لتنضج كرجل وكإنسان.

في البداية، يعمل معظم الأزواج في وضع البقاء على قيد الحياة: إذ تكون الأولوية للاحتياجات الأساسية، مثل الأكل والنوم. قد يكون التعامل مع قلة النوم أمرًا صعبًا. يجب الحذر من أن يكون للإرهاق العصبي تأثير على الطفل من خلال الحركات المفاجئة (متلازمة الرضيع المهزوز) لأن هذا قد يعرض حياة الطفل للخطر.

يتم تخصيص الطاقة المتبقية للنشاط المهني والأعمال المنزلية. لكن هذا لن يستمر إلى الأبد! من حسن حظ العديد من الآباء (والأمهات)، أن هذا الإلحاح المتواصل طوال اليوم وعلى مدار الأسبوع من الأطفال لا يستمر إلا خلال بداية مرحلة الطفولة وينتهي بعد سنوات قليلة.

هذا يعني أيضًا أن الأبوة تحدث على مراحل. يحتاج أطفالك إليك بشكل مختلف تمامًا بناءً على أعمارهم. يمكنك التعاون معهم في اكتشاف ما يحتاجونه في كل فترة من حياتهم. يساعدك اتساع الأفق والرغبة في تعلم أشياء جديدة باستمرار على الحفاظ على التواصل معهم.



# مراقب خودتان باشید.

چالش را بپذیرید و فعال باشید. با پدران دیگر ارتباط برقرار کنید - در زمین بازی، در جشنواره محله، در مرکز خرید. در کتابها، پادکستها و مجلات به دنبال اطلاعات باشید. عضو یک انجمن شوید - به طور مثال در [www.vaterwelten.ch](http://www.vaterwelten.ch)

پدری کردن چند وجه دارد. این مسئولیت شماست که مسیری را که مناسب شما و خانوادهتان است بیابید. در این کار، تنها می‌توانید مرتکب یک اشتباه شوید: این که به خودتان اجازه دهید منفعلانه حرکت کنید. زیرا در این صورت به احتمال زیاد همان چیزی خواهید شد که اکثر افراد نمی‌خواهند: همان چیزی که والدین‌شان بودند.



آنچه ما می‌توانیم به شما ارائه کنیم

- یک پلتفرم ملی که گروه هدف آن صراحتاً پدران آینده است  
نگاهی به [www.niudad.ch](http://www.niudad.ch) بیندازید

- مشاوره رایگان در مورد تمام مسائل مربوط به پدر بودن  
در [www.maenner.ch/erstberatung](http://www.maenner.ch/erstberatung) یک قرار ملاقات رزرو کنید

- یک نقشه مشاوره که دائماً به روز می‌شود  
نزدیکترین برنامه را در [www.maenner.ch/landkarte](http://www.maenner.ch/landkarte) جستجو کنید

ما در «next level adventure» (ماجراجویی سطح بالاتر)، برای شما به عنوان یک پدر آرزوی بهترین‌ها را داریم!

**تیم Niudad شما**

با حمایت:

**mencare**  
schweiz  
suisse  
svizzera  
svetva

**männer.ch**  
Dachverband Schweizer  
Männer- & Väterorganisationen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

(Farsi)