
أمي .. معلمتي الأولى

فصل في حوآ التربية والصب والصياة



ديوان العرب للنشر والتوزيع

اسم الكتاب: أمي .. معلمتي الأولى
اسم المؤلف: أسماء عبد الراضي
التصنيف: فضفضة حول التربية والحب والحياة
الحجم: 14 - 20
عدد الصفحات: 186
سنة الإصدار: 2025
رقم الطبعة: الأولى



رقم الإيداع: 2025 / 20795
الترقيم الدولي: 4 - 228 - 971 - 977 - 978

تدقيق لغوي: أسماء عبد الراضي
تصميم غلاف: منى الموجي
تنسيق وإخراج: فريق ديوان العرب
للتواصل: dewanalarabegypt@gmail.com
واتساب: 01030502390

أمي .. معلمتي الأولى

فضفضة حول التربية والحب والحياة

أسماء عبد الراضي



إهداء

إلى الأم...
التي تحبز الصبر كل صباح، وتغزل الطمأنينة من خيوط القلق، وتُشعل
الحبّ في زوايا البيت المزدحم بالفوضى.
التي تتعثرّ بالتعب، لكنها تمضي، وتبكي في صمت، ثم تبتسم كي لا ينهار
العالم الصغير بين يديها.
إلى الأم التي تقرأ هذا الكتاب بحثًا عن نور، رغم أن قلبها وحده يكفي
ليضيء الطريق.
إليك...
أكتب هذا الكتاب، حبًا، واعترافًا، وامتنانًا.
لأنك الحياة، والحياة لا تشبه أحدًا سواك.

أسماء

المقدمة

في زمن تتسارع فيه وتيرة الحياة، وتزدحم أيامه بتحديات التكنولوجيا وتغير القيم المجتمعية، باتت الحاجة إلى غرس المبادئ النبيلة أكثر إلحاحًا من أي وقت مضى. فما الذي يبقى من الإنسان دون احترامه للآخرين؟ وكيف ينعم الطفل بعالم يملؤه الحب والتفاهم إن لم يتعلمهما منذ نعومة أظافره؟

عزيزتي الأم، بينما تقرئين هذه الكلمات، هناك قلب صغير ينبض بالحياة بفضل حبك، عيون بريئة تنتظر رؤيتك كل صباح، وأيدٍ رقيقة تتشبث بكِ كأنكِ الملاذ الوحيد في هذا العالم الكبير. ربما لا تدركين حجم التأثير الذي تتركينه في حياة أبنائك، لكنكِ بحق محور عالمهم الصغير الذي يعيشون فيه. التربية فن عظيم ورسالة سامية، هي الجسر الذي نشّده بين حاضرتنا ومستقبل أبنائنا، الدفء الذي يغمر قلوبهم في لحظات الخوف، والحب الذي يغذي أرواحهم في أوقات الوحدة، والقيم التي تسكن أعماقهم فترشدتهم إلى الطريق الصحيح.

أعرف -يا عزيزتي- أن رحلة التربية ليست سهلة. هناك ليالٍ طويلة يسرق فيها القلق نومك، وأيام مُحاولين فيها جاهدة أن تكوني قوية رغم تعبكِ، ولحظات شك تسألين فيها نفسك: هل أفعل ما يكفي؟ هل أنا أم صالحة؟

اسمحي لي أن أقول لك: نعم، أنت كافية. نعم، تعبكِ وحبك وجهدكِ يُؤتي ثماره حتى وإن لم تريها الآن. هذا الكتاب ليس ليُعلمكِ كيف تكونين أمًا، أنت بالفعل أم عظيمة بكل ما تقومين به، وإنما مجرد مساحة دافئة للفضفضة، لنستعيد معًا إيماننا بقوة الحب والصبر والقيم. أكتب لك من زاوية المعلمة التي ترى الأطفال خارج بيوتهم، وتدرك تأثير التربية الأسرية على سلوكهم وتحصيلهم.

وهذا الكتاب ليس كتابًا تربويًا أكاديميًا. لن تجدي هنا نظريات تربوية أو مادة علمية لها مرجعيتها، وإنما هو محض فضفضة، حديث من القلب عن التربية التي تركز على الحب والاحترام والصدق. سنتحدث معًا عن القيم التي نحتاج إلى غرسها في أبنائنا، من الصبر إلى الصدق، ومن التفاهم إلى العطاء. سأشارك معكِ ما تعلمته خلال رحلتي في التربية والتعليم منذ أربعة عشر عامًا، قد لا تكون فترة زمنية طويلة لكن ما تعلمته فيها ليس قليلًا. لا أدعي أنني أملك كل الإجابات، لكنني سأشارككِ قصصًا وتجارب أرجو أن تكون نورًا يضيء دربكِ.

هذا الكتاب دعوة لأن تؤمني بنفسكِ وبأثر رسالتكِ، تذكير بأن التربية ليست مجرد توفير المأكل والمشرب والملبس، بل هي بناء أرواح صغيرة تتحلّى بالحب والرحمة والقيم. إنها فرصة لتُعيد التفكير في دورنا كأمهات، ونتعلم كيف نحوّل التحديات إلى فرص، والخوف إلى قوة دافعة، والتعب إلى أمل.

ولأن التربية مشاركة، فكل خطاب هنا موجه للأبوين معًا، لكن مع ذلك ستجديني أغلب الوقت أخطبك أنتِ، الأم، وذلك لأنني أردت أن يكون الكتاب فضفضة مع قلبك الحاضن لصغارك، لأنك معلمتهم الأولى. أعلم أنك في كثير من الأحيان تشعرين بالإرهاك، لكن تذكري أن هذا التعب هو جزء من رحلتك العظيمة كأم. جاء الكتاب في فصول خمسة:

الفصل الأول: فضفضة حرة: فيه بعض المواقف المتفرقة التي مررتُ بها مع تلاميذي في المدرسة.

الفصل الثاني: أمي معلمتي الأولى: أعرض فيه لباقيّة من القيم والمهارات التي يجب أن يتحلّى بها أبنائنا، والتي تعتبر الأم المعلم الأول الذي يأخذ بيد الطفل نحو تعلّمها. **الفصل الثالث: كيف؟**

فيه عرض لبعض التحديات التي تواجهنا خلال رحلة التربية، وفضفضة حول كيفية التصدي لها.

الفصل الرابع: تغريدات تربوية: فيه بعض النصائح المختصرة التي أهرس بها في أذن كل أم ومعلمة.

الفصل الخامس: يوميات أم: هذا الفصل كُتب بواسطة مجموعة من الأمهات. كل واحدة منهن تعبر عن تجربتها مع أطفالها كما لو أنها تكتب يومياتها عبر فضفضة ملهمة.

أخيراً، دعيني أخبركِ بسر صغير:
كل قيمة نغرسها في قلوب أبنائنا اليوم، هي بمثابة بذرة تنمو وتزهر في
مستقبلهم غداً.
عزيزتي الأم، أنا هنا لأكون صوتاً داعماً، ورفيقة طريق، ويدا تُربت على
كتفكِ في الأوقات الصعبة. لأنكِ تستحقين كل الحب والاحترام، ولأن
أبنائك يستحقون منك الأفضل دائماً.

أسماء عبد الراضي
حجزة/ فبراير 2025م

الفصل الأول

فضفضة حرّة

التلاميذ في الفصل.. كل تلميذ يحمل قصة!

يدخل التلاميذ إلى الفصل كل صباح حاملين معهم عوالمهم الصغيرة، التي تنعكس في كل تصرف يقومون به. يحملون حقايبهم، لكن على أكتافهم الصغيرة أيضًا يحملون آثار كلمات قيلت لهم في البيت، أو الشارع. نظرات أمهاتهم قبل خروجهم، ومدى الأمان أو القلق الذي يشعرون به وهم يغادرون عتبة الباب.

كمعلمة، أقول لك، الفصل ليس مجرد مكان للتعليم، لكنه أيضًا نافذة نرى من خلالها ما يدور في البيت. هناك تلاميذ يدخلون الفصل بعيون مشرقة، وابتسامات واسعة، كأنهم يحملون فرحهم معهم. وآخرون يجرون أقدامهم، ينظرون إلى الأرض، وكأنهم يتمنون لو لم يأتوا اليوم، لو لم يأتوا أصلاً! في كل فصل، هناك تلميذ يجلس هادئاً في الخلف، لا يرفع يده للإجابة، بالإضافة إلى كونه خجولاً، أو قد لا يعرف الإجابة، فهو اعتاد أن يسمع أنه مخطئ. وهناك آخر يقاطع زملاءه بلا توقف، يتحدث بصوت مرتفع، ويريد أن يكون في مركز الاهتمام؛ ربما لأنه لا يجد الاهتمام الكافي.

التلميذة التي تريد أن ترتدي طاقية الإخفاء لتكون غير مرئية:

ذات يوم، لاحظتُ أن إحدى التلميذات أصبحت دائمة الشرود، وكأنها في عالم آخر، رغم أن مستواها جيد، وتتفاعل معي في الفصل، لكنها فجأة أصبحت شاردة الذهن بطريقة تدعو للقلق. سألتها:

- فيه شيء مضايقك؟

ترددتُ قليلاً ثم هزّت رأسها بالنفي. بعد أيام، رأيته في حصة التربية الرياضية، تلعب وحدها بكرة صغيرة تتقاذفها، اقتربت وسألتها:

- لو قلت لك اطلبي أمنية دلوقتي، تتمني إيه؟

نظرت إليّ ببراءة ثم قالت:

- أتمنى ألبس طاقية الإخفا علشان محدش يشوفني!

اعتقدت في البداية أنها شاهدت الفيلم الذي يحمل هذا الاسم، فتأثرت به، فقلت لها:

- ليه؟ من الأفضل إن الانسان يكون حاضر، والناس كلها تشوفه!

ف قالت بصوت خافت:

- أمي وأبوي طول الوقت بيتخانقوا، ساعات كثير باتمنى أكون مش موجودة في البيت.. يا سلام لو ألقى طاقة الإخفا يا آبله¹..
كلامها كان صادمًا بالنسبة لي، عكس بقوة حجم الألم الذي تحمله تلميذة بالكاد أكملت الحادية عشرة. هذه التلميذة ليست بحاجة إلى عقاب لأنها لا تركز أثناء الشرح، ليست بحاجة إلى صراخ ليعيد انتباهها، هي بحاجة إلى من يفهم أن عقلها مشغول بأعباء فوق طاقته وطاقتها!

الطفل الذي يطلب الاهتمام بأية طريقة:

هناك نوع آخر من التلاميذ يحاول لفت الأنظار بأية وسيلة. ذلك التلميذ الذي يثير الضحك وسط الحصة، يقاطع المعلمة، يركض في الممرات دون اكتراث. قد نراه مشاغبًا، لكنه في الحقيقة طفل يبحث عن اهتمام مفقود. أذكر تلميذًا كان كثير الحركة، لا يكاد يجلس في مقعده لأكثر من خمس دقائق، يثير الضحك والمواقف الغريبة لجعل من نفسه محور الحديث. ذات مرة، سألته:

¹ طلاب المدارس في قرיתי ينادون المعلمة (آبله)، وهي في الأصل كلمة تركية تعني (الأخت الكبرى) دخلت هذه الكلمة إلى اللهجة المصرية خلال فترة الحكم العثماني لمصر، وبقي استخدامها منتشرًا في بعض المناطق.

- ليه بتعمل كده؟ عايز تضحكنا بأي شكل، حتى لو هنضحك عليك، ينفع كده؟
فقال ببساطة:

- تعرفي يا آبله، أنا في البيت غير كده خالص والله. تقريبا مش بضحك خالص.

اكتشفت لاحقاً أن والديه منفصلان، وأنه يعيش مع أمه في بيت أهلها، وأن البيت بالنسبة له أصبح مكاناً صامتاً، خالياً من الدفء. تأكدت أنه بشغبه يحاول فقط أن يملأ الفراغ العاطفي الذي يعيشه.

حين يصبح الخوف عائقًا أمام التعلم

بعض التلاميذ يخافون من الإجابة الخاطئة أكثر مما يخافون من العقاب نفسه. ذلك التلميذ الذي يرفع يده ثم يتردد ويسحبها سريعًا، لأنه يخشى أن يقول إجابة خاطئة. هؤلاء عادةً يعيشون تحت ضغط التوقعات العالية، أو سمعوا مرارًا أن الخطأ (غير مقبول).

ذات مرة، سألت تلميذًا عن السبب الذي يجعله مترددًا في الإجابة، فقال بصوت منخفض:

- خايف تكون الإجابة غلط يا آبله.
- ولنفرض أنها غلط، إيه المشكلة؟ ده أفضل من عدم المشاركة، قم وقل إجابة خاطئة، كفاية شرف المحاولة.
- زمايلي هيضحكوا عليّ، لأن الإجابة الغلط دليل على الغباء!
- تلك الجملة، من أين أتى بها التلميذ؟ من الذي أدخلها عقله، وجعلها قاعدة تمنعه من التجربة والمحاولة؟ أصبح يتجنب المشاركة حتى لا يكون (غبيًا)، بحسب المفهوم الذي زرع داخله.
- في المقابل، هناك تلاميذ يرفعون أيديهم دون تردد، يجيبون بحماس، حتى إن أجابوا إجابات خاطئة، يتسمون ويعاودون المحاولة. الفارق بين الاثنين

ليس في الذكاء، بل في نوعية الرسائل التي تلقوها والمفاهيم التي غُرِست فيهم.

الأمان العاطفي.. سر الطفل المتزن:

يمكن أن يكون التلميذ مجتهدًا، ذكيًا، لكنه يفتقد شيئًا واحدًا: الأمان العاطفي. والأمان لا يعني فقط أن يكون الطفل في بيئة خالية من العنف، بل شعوره بأنه محبوب كما هو، حتى لو أخطأ، حتى لو لم يكن الأول في صفه، حتى لو لم يكن مثاليًا.

في إحدى المرات، سألت مجموعة من التلاميذ:

- إيه أكثر شيء يبسعدك في البيت؟

تعددت الإجابات، لكن أكثرها تأثيرًا كانت من إحدى التلميذات، قالت:

- لما ماما تحضني كده من غير سبب.

في المقابل، عندما سألتهم عن أكثر ما يحزنهم، قال تلميذ:

- لَمَّا أنجح في حاجة ومحمدش يهتم!

ما الذي يعنيه النجاح للطفل إن لم يجد من يفرح به؟ ما فائدة تحقيق الإنجازات إن لم يكن هناك من يعترف بها؟ إذا كنا نحن الكبار لا تكتمل فرحتنا إلا بمشاركة من نحب، فما بالنا بالأطفال..؟!

أحد التلاميذ سأله مرة عن نتيجته في الفصل الأول، فأخبرني، ورغم أن ترتيبه السابع على المدرسة، لكنني لم ألمح نظرة فرح في عينيه وهو يقولها، فقلت:

- ما شاء الله يا....، ممتاز جدا.
- لكنه صمت، ولم يعقب على كلامي، فقلت له:
- مش مبسوط بالنتيجة ولا إيه؟
- قال لي:
- لأن أمي مش فرحانة بها ولا أبوي كمان! هم الاتنين شايفين المجموع قليل، وعندهم حق!
- فعجبت، كيف نضج فرحة أبنائنا هكذا؟
- عجبت أكثر حين رأيت فرحة تلميذ آخر حصل على مجموع أقل منه.
- الفارق أن الأخير وجد من يشاركه الفرحة، وفرح، وجد من يقول له ممتاز .. أحسنت، فأحس بقيمته.

أطفالنا والحب غير المشروط:

فرق شاسع بين أن يشعر الطفل بأنه محبوب لما هو عليه، وبين أن يشعر بأنه محبوب فقط عندما يكون كما يريد الآخرون. الحب غير المشروط هو أن نحب الطفل في كل حالاته، في نجاحه وإخفاقه، في هدوئه وشغبه، في لحظاته المشرقة والمظلمة.

كثير من التلاميذ يكبرون وهم يعتقدون أن قيمتهم مرهونة بإنجازاتهم، بكونهم جيدين دائماً، بطاعتهم الدائمة للكبار، بتفوقهم الدراسي، بسلوكهم المثالي الذي لا يتغير.

في أحد الأيام، جاءتني تلميذة تبكي لأنها حصلت على درجة أقل مما كانت تتوقع. حاولت تهدئتها، لكنها قالت وسط دموعها:

- أُمي هتزعل مني... هي بتحبني لما أخذ الدرجة النهائية!
شعرتُ في تلك اللحظة بثقل العبء الذي تحمله هذه الصغيرة. كيف لها أن تستمتع بالتعلم، وهي تشعر أن كل إخفاقٍ صغيرٍ قد يكون سبباً في خسارة حبٍّ تنتظره بشغف؟ كيف لها أن تتقبل أخطاءها، وهي تعتقد أن قيمتها تُقاس فقط بالأرقام؟

الحب غير المشروط يمنح الطفل شعوراً عميقاً بقيمته، هو ما يجعله يؤمن بأنه يستحق الحب لذاته، وليس لكونه متفوقاً أو مطيعاً أو مثالياً. الطفل الذي ينشأ في بيئة يشعر فيها بأنه محبوبٌ على أي حال، يصبح أكثر ثقةً بنفسه، أكثر راحة مع ذاته، وأكثر قدرة على مواجهة العالم دون خوفٍ من أن يفقد محبة من حوله.

الأمان العاطفي.. الحاجة التي لا تُقال:

يحتاج الأبناء إلى التعليم الجيد، الطعام الصحي، والملابس النظيفة، لكنهم قبل كل ذلك، يحتاجون إلى الأمان العاطفي؛ أن يشعروا أن أخطاءهم لن تمحو حب الأهل، وأن نجاحهم لن يكون الشرط الوحيد للحصول على الاهتمام.

بعض تلاميذ، عندما ينجحون، ينظرون فوراً إلى وجوه آبائهم، يبحثون عن نظرة فخر، عن ابتسامة، عن أي إشارة تقول: أنا فخور بك. وآخرون، عندما يخطئون، يهربون فوراً بأعينهم، خوفاً من العواقب، خوفاً من فقدان الحب.

الفرق بين الطفل الذي يكبر واثقاً والطفل الذي يكبر خائفاً متردداً، ليس في القدرات، بل في البيت الذي خرج منه.

كيف يكون الحب حصناً للطفل؟

وأقصد بالحب هنا الطريقة التي نُشعرهم بها أنهم مهمون، أن يشعر الطفل بأنه محبوب حين يفوز، وحين يخسر. حين يجيب بشكل صحيح، وحين يُخطئ.

قد تكون جملة «أنا فخور بك» هو كل ما يحتاجه الطفل ليؤمن بنفسه. قد تكون «معلش حبيبي، حاول مرة ثانية» هو ما يجعله يجرؤ على المحاولة. الطفل الذي يتشبع بالأمان العاطفي، لا يخاف الفشل، ولا يخشى الخطأ، لأنه يعرف أن الحب الذي يحصل عليه ليس مشروطاً بالنجاح.

كيف يعكس سلوك التلاميذ في الفصل ما يحدث في البيت؟

كثيراً ما نرى تلاميذ متحمسين للعلم، متفاعلين في الصف، يرفعون أيديهم بثقة، ويشاركون أفكارهم دون خوف. وعندما تسألهم عن رأي أهلهم في دراستهم، يتسمون ويقولون:

«أمي فخورة بي»

«أبي يقول إنني ذكي وأستطيع أن أحقق أي شيء»

وفي المقابل، هناك تلاميذ يجلسون بصمت، يرسمون على أطراف دفاترهم، مقتنعون بأن وجودهم في الفصل ليس مهمًا. هؤلاء لم يسمعوا كلمات تشجيعية كافية، ولم يشعروا أن هناك من يراهم حقًا.

الأطفال ليسوا مجرد تلاميذ يجلسون على المقاعد، يستمعون للدروس، ويحييون عن الأسئلة. كل واحد منهم يحمل قصة، وخلف كل سلوك يظهر في المدرسة هناك شيء ما يحدث في البيت.

تأكدي -عزيزتي الأم- أن الطفل الذي يشعر بالأمان والحب في بيته، سيعمل هذا الأمان معه إلى المدرسة، وإلى كل مكان يذهب إليه.

حين تتحدث العيون أكثر من الكلمات

هناك لغة خفية يتحدث بها التلاميذ في الفصل، لا تُكتب في كراساتهم، ولا تُسمع في إجاباتهم. إنها لغة العيون. العيون التي تهرب من النظر المباشر حين يشعرون بالخوف، وتلمع بالحماس حين ينجحون، العيون التي تحمل ظلال الحزن حتى لو كان الوجه مبتسمًا.

تعلمتُ، مع مرور الوقت، أن التلاميذ قد يكذبون، لكن أعينهم لا تكذب أبدًا. التلميذ الذي يقول: مفيش حاجة. بصوت واهن حينما أسأله عما به، غالبًا يخبرني بعكس ذلك إن نظرت إلى عينيه.

التلميذ الذي لا يطلب المساعدة:

كان يجلس دائمًا في المقعد الأخير، لا يرفع يده أبدًا، حتى عندما يكون الجواب واضحًا أمامه. لم يكن مشاغبا، لكنه صامت أكثر مما ينبغي. ذات يوم، عندما كنت أراقب التلاميذ أثناء كتابة التقييمات، مررت بجانبه ورأيت كراسته فارغة. سألته برفق:

- في حاجة مش واضحة؟

هز رأسه بالنفي سريعًا، وكأنه يخشى أن يُكتشف. عيناه لا تعكسان الخجل، بل الخوف. جلست بجانبه، ثم قلت:

- ها، تعالى نحاول مع بعض.

لم يعلق، لكنه بدأ يكتب بتردد، وكأنه يخشى أن يكون خطأه مكشوفاً لي. بعد دقائق، عندما انتهى من إجابة السؤال الأول، وكان جزءاً كبيراً من إجابته صحيح، نظرت إليه وقلت:

- ممتاز. طيب ما أنت عارف الإجابة أهو!

نظر إليّ بصمت، ثم قال:

- بابا بيزعل جداً لما أغلط..

هذا التلميذ لا ينقصه شيء ليمتيز، هو فقط يحتاج إلى من يخبره أن الخطأ ليس نهاية العالم. الأطفال الذين نشأوا في بيئة تُقدّس الكمال، غالباً ما يخافون من مجرد المحاولة، لأنهم تعلموا أن أي زلّة ستجلب العقاب أو اللوم.

التلميذ الذي يخشى العودة إلى البيت:

أحد التلاميذ كان يظل في الفصل حتى آخر لحظة، يتباطأ في جمع أغراضه، يتلکأ في مغادرة الفصل، وكأنه يؤجل شيئاً لا يريده أن يحدث. أثار دهشتي فعلاً، لأن الطبيعي أن التلاميذ بمجرد سماع الجرس يهرولون إلى الخارج.

مازحته ذات يوم، وكنا أمام باب المدرسة:

- للدرجة دي بتحب المدرسة يا...؟

هزّ رأسه بالإيجاب، لكنه لم يبدُ سعيداً كما كنت أتوقع، فسألته:

- ليه يا ترى؟

نظر إليّ للحظة، ثم قال:

- بحب المدرسة أكثر من البيت. بصراحة أنا مش بحب البيت يا آبله.
توقفتُ للحظة أمام هذه الجملة الثقيلة. هل من الطبيعي أن يكون هناك
مكان أحبّ إلى الطفل من بيته؟ كيف يكون البيت، الذي يُفترض أنه
الملاذ للطفل، مكاناً مكروهاً؟
بعد ذلك، عرفتُ أن والده صارم جدّاً، يعاقبه على كل خطأ مهما كان صغيراً،
وأن البيت لم يكن سوى مكان للأوامر والانتقادات.

أصوات لم يسمعها أحد

في كل فصل، هناك أصواتٌ خافتةٌ لا تصل إلى أحد، ووجوهٌ اعتادت أن تكون على الهامش. لأن أصحابها اعتادوا أن لا يستمع إليهم أحد، اعتادوا البقاء على الهامش. هؤلاء التلاميذ لا يصنعون المشكلات، ولا يرفعون أصواتهم، ولا يثيرون انتباه أحد، لكنهم يحملون في داخلهم عوالم بأكملها، تنتظر من يكتشفها.

التلميذة التي لا تريد أن تكبر:

في إحدى السنوات، كان لديّ تلميذة في الصف الخامس، لكنها تتصرف كتلاميذ الصف الأول والثاني. تحتفظ بألعاب صغيرة في حقيبتها، وتعامل مع كل شيء حولها كأنه لعبة. في الفسحة، لا تفضل الذهاب إلى الفناء مع زميلاتهن، بل تبقى في مكانها في الفصل، ترسم أو تتحدث إلى دميته الصغيرة بصوت هامس.

في يومٍ ما، سألتها بمزاح:

- متى هنكبر على اللّعب دي؟ ونبطل نكلّمها؟

نظرت إليّ بعينين واسعتين وقالت:

- أنا مش عايزة أكبر يا آبله.

- ليه يا....؟

- علشان الكبار بيحبوا النكد وبيبكوا كثير..
- كان وقع جملتها عليّ كحجر سقط في ماء راكد. بقيت أتأملها طويلاً، ثم سألتها:
- ليه بتقولي كده؟
- أمي بتبكي علطول، وأبويا دايمًا بيزعق، وأختي الكبيرة مع نفسها، دايمًا مع موبايلها.
- الآن فقط فهمتُ لماذا تتعلق هذه الطفلة بعالمها الصغير؟ لماذا ترفض أن تخطو خارج الطفولة؟ عالمها الحقيقي لم يكن مكانًا آمنًا، لذلك خلقت لها عالمًا آخر، محشوّاً بالألعاب والرسومات والكلمات الدافئة.
- هناك أطفال يرفضون أن يكبروا، لأنهم يخشون من عالم الكبار. عالم يبدو لهم مليئًا بالصراخ، والبكاء، والوحدة.
- بعض الأطفال يحملون أسرارًا أكبر من أعمارهم، ينامون على خوف، ويستيقظون على قلق، يذهبون إلى المدرسة وداخلهم جراح لا يراها أحد. هؤلاء يحتاجون فقط إلى من يقول لهم: أنا أسمعك، أنت لست وحدك.
- حين تكون الكلمة حضناً:
- بعض الكلمات قد تكون حضناً، والإصغاء أحياناً يكون طوق نجاة. بعض الأطفال لا يحتاجون سوى الشعور بأن هناك من يستمع إليهم، يهتم بهم، يصدق مشاعرهم حتى لو لم يستطيعوا التعبير عنها جيداً. ولعل أعظم ما

يمكن أن نقدمه لهم، هو الأمان، الأمان الذي يجعلهم يصدقون أن وجودهم مهم، وأن أصواتهم تستحق أن تُسمع.

كثيرا ما كنتُ أرى تلميذا يأتي إلى الفصل وعيناه تملآن ظل دمعة لم تسقط. وكنتُ أعرف، دون أن أسأل، أنه لم يكن بخير. في كل مرة كنتُ أقول له: ما لك يا فلان، حد مضايقتك؟ كان يبتسم نصف ابتسامة ويهزّ رأسه بالنفي، لكنني أعرف أن هناك كلمات عالقة في حنجرتة، تنتظر من يطمئنها بأنها لن تُقابل بالسخرية أو التجاهل.

مع الوقت، تعلمتُ أن هناك أطفالا يخافون البوح، لأنهم اعتادوا أن تُقابل مشاعرهم بالإنكار. الطفلة التي تبكي يُقال لها: (توقفي عن الدلال)، والطفل الذي يخاف يُقال له: (كن رجلاً)، والطفلة التي تحزن يُقال لها: (لا تبالي). وهكذا، يكبرون وهم يعتقدون أن مشاعرهم لا تستحق أن تُقال، وأن الألم شيءٌ يجب أن يُخفى.

لكن... ماذا لو كان الحل أبسط من ذلك؟

ماذا لو كانت الكلمة الدافئة حِصْناً، والنظرة الحانية رسالة طمأنة، والسؤال الصادق يداً تمتد إلى قلب صغير يحتاج إلى الطمأنينة؟
أتذكر يوماً وقفتُ فيه أمام إحدى التلميذات، كانت ترتجف بصمت. سألتها بهدوء:

- ما لك يا ماما، في حاجة مضايقاتي؟

لم ترد، لكنها رفعت نظرها إليّ بعينين امتلأتا برجاءٍ خائف. قلت لها:

- تمام... تمام. أنا معاك، في أي وقت حابة تتكلمي هتلاقيني.
- لم تُجِب في تلك اللحظة، لكنها في اليوم التالي، جاءت:
- ممكن أتكلم معاك شوية.
- لم يكن الأمر معقدًا، لم تكن تنتظر حلًا سحريًا، أو نصائح طويلة، كانت فقط تريد من يستمع إليها.
- أحيانًا، لا يحتاج الأطفال أكثر من ذلك. من لا يستعجلهم في الحديث، من لا يُجبرهم على البوح، من يجعلهم يشعرون أنهم في مأمن حين يقررون أخيرًا أن يفتحوا قلوبهم.
- حين تكون الكلمة حزنًا، فإنها تصبح أكثر من مجرد صوت، تصبح وعدًا بالأمان، تذكرة عبورٍ من الوحدة إلى الطمأنينة، تصبح شيئًا كبيرًا قادرًا على إنقاذ قلبٍ صغير كان يظن أنه وحيدٌ في هذا العالم.

التربية التي نراها في المدرسة

عندما يُذكر التعليم، يتبادر إلى الأذهان فوراً المناهج والكتب والامتحانات، لكن المدرسة لم تعد مجرد مكانٍ يتلقى فيه التلاميذ العلوم والمعارف. هنا، في الفصول الدراسية، يمكن للمعلم أن يرى التربية بأوضح صورها. هنا نرى الطفل الذي يتحدث بلطفٍ واحترام، والذي يدفع زميله عند أول خلاف. نرى الطفلة التي تعتذر دائماً حتى لو لم تخطئ، والتي تكذب بسهولة لتخرج نفسها من مأزق ما.

المدرسة مسرحٌ كبيرٌ تنعكس عليه كل القيم التي غُرست في الأطفال، أو تلك التي افتقدوها..!

الصوت العالي ينتصر:

في كل فصل، غالباً ما يكون هناك تلميذ مشاغب بشكل زائد عن الحد، كثير المشاكل، سريع الغضب، يرفع صوته حين لا يعجبه شيء. ذات مرة، دخلتُ الفصل فوجدت أحدهم في شجار مع زميله. ما لفت نظري هو أن زملاءه في الفصل ينظرون إليه بترقبٍ صامت، وكأنهم يعرفون أنه سيفوز في النهاية. سألته:

- ليه بتزعق بالشكل ده..؟

قال بثقة:

- لو ما زعقتش مش هاعرف آخذ حقي!

هل وَلَدَ هذا الطفل بهذه القناعة، أم اكتسبها من بيئته؟

في كلماته، سمعتُ صدى أصوات الكبار. ربما يعيش هذا التلميذ في بيئة لا يُسمع فيها إلا للصوت الأعلى، حيث يكون الحق لمن يستطيع أن يصرخ أكثر، لا لمن يملك الحجة الأقوى.

التلميذ الذي لا يعرف كيف يعتذر:

في يوم ما، اصطدم أحد التلاميذ بزميله فأسقط كتبه أرضاً. انتظرتُ أن يقول كلمة اعتذار، لكنه بدلاً من ذلك، وقف صامتاً، ثم قال أخيراً:

- هو كمان كان لازم ياخذ باله..!

لم يكن هذا التلميذ عنيداً أو قاسياً، لكنه ببساطة لم يتعلّم كيف يعتذر. في بعض البيوت، الاعتذار = ضعف، أو ربما غير موجود أصلاً. كيف إذن سيتعلم هذا التلميذ أن الاعتذار ليس إهانةً، بل شجاعة؟

بعض التلاميذ يجدون صعوبة في الاعتذار، وكأنهم يخافون أن ينتقص ذلك من قيمتهم. وآخرون يعتذرون دائماً، حتى لو لم يكن لهم علاقة بالأمر، لأنهم اعتادوا أن يتحملوا مسؤولية أخطاء الآخرين!

أين تعلم أطفالنا القسوة؟

في أحد الأيام، جاءتني تلميذة تبكي. كانت قد تعرّضت لسخرية من زميلاتنا بسبب حداثها القديم. عندما سألت الفتيات عن السبب، قالت إحداهن ببساطة:

- كنا بنهزر، هي حساسةٌ زيادة عن اللزوم.

لكنني رأيت كيف كانت الطفلة تحاول إخفاء دموعها، كيف كانت كلماتهن مجرد مزاج بالنسبة إليهن، لكنها طعنة مُوجعة لها.

تتمرّ التلاميذ على بعضهم يثير فضولي دائماً: من أين تعلّموا هذا؟ كيف يُتقن طفلٌ عمره بضع سنوات إيذاء الآخرين بالكلمات؟ كيف يتقن فن السخرية والإهانة إلى هذا الحد؟

لكنهم تعلموه في الأحاديث الجانبية؛ في ضحكات الكبار على عيوب الآخرين، في التعليقات التي تُقال في وجود الأطفال وكأنهم لا يدركون، في ردود الفعل التي تُعطي الطفل انطباعاً بأن السخرية ذكاءٌ اجتماعيٌّ وليست قسوة.

الطفلة التي سخرت من زميلتها، لم تولد قاسية. لكنها ربما سمعت أمها تتهكّم على جاريتها، أو رأت أبها يسخر من أحد المارة في الشارع، أو ربما رأت أحد معلميها يفعل ذلك، لا أبرئ أحداً. الطفل يقلّد من حوله، الطفل نتاج بيئته، نتاج ما يرى وما يسمع في محيطه.

التلميذة التي تفتقد الحب:

في أحد الأيام، جاءتني إحدى التلميذات تسألني فجأة:

- بتحبيني يا آبله؟

سؤالها كان بسيطًا ومعتادًا، لكن تكراره أثار تساؤلاتي. ربما هذه الصغيرة لم تسمع كلمة (محبك) في بيتها من قبل، ربما لم تعرف كيف يبدو الحب في العيون، في الكلمات أو في التصرفات البسيطة.

بعضنا يعتقد أن الحب شيء يُفترض أن يكون مفهومًا، ولسنا في حاجة إلى قوله، لكن الأطفال يحتاجون إلى سماعه، الشعور به، وتصديقه.

في المدرسة، هناك أطفالٌ يعرفون الحب لأنهم عاشوه، وأطفالٌ لم يعرفوه أبدًا، لذلك يبحثون عنه في كل مكان، حتى في سؤال عابر لمعلمةٍ في نهاية اليوم الدراسي.

باختصار.. في كل يومٍ دراسي، أرى التربية تُعاد صياغتها داخل الفصول. أراها في التلميذ الذي يرفض الاعتذار، والذي يرفع صوته، في التلميذة التي تخاف أن تعبر عن رأيها، والتي تشعر ألا أحد يحبها.

المدرسة مكانٌ تتجلى فيه نتائج التربية، بكل ما فيها من قوةٍ وضعف، من حبٍّ وقسوة، من حريةٍ وقيد.

وفي كل يوم، أتساءل: هل يدرك الأهل أن أبناءهم، حين يخرجون من بيوتهم صباحًا، لا يحملون حقائبهم فقط، بل يحملون معهم كل القيم التي غُرست فيهم؟

في النهاية، التربية ليست أوامر ونواهٍ، بل هي كلمات تُقال أمام الأطفال دون أن يُنتبه لها، ومواقفٌ يمرون بها دون أن ندرك - نحن الكبار- أثرها العميق في نفوسهم.

لماذا يبحث بعض التلاميذ عن الاهتمام بطرق خاطئة؟

في الفصل، هناك دائماً تلميذ يثير الفوضى، يصرخ، يضرب زملاءه، يفتعل المشكلات بلا سبب واضح. في الظاهر، قد يبدو أنه يريد إزعاج الجميع، لكنه في الحقيقة يبحث عن شيء آخر: الانتباه.

في كثيرٍ من الحالات، يكون السلوك السيئ رسالةً غير مباشرة، يقول فيها التلميذ: (أنا هنا، لاحظوني، انتبهوا لي..)

في أحد الفصول، كان لديّ تلميذ دائم الشغب. لا يمر يومٌ دون أن يتسبب في مشكلة. ذات مرة، بعد انتهاء اليوم الدراسي، تأخرت السيارة التي أستقلُّها إلى البيت، جاءت بعد أن ذهب غالبية التلاميذ، وبدأ الطريق يخلو منهم، فوجدت هذا التلميذ يجلس وحده عند سور المدرسة، وقفت وسألته لماذا لم يعد إلى البيت. رفع رأسه، وقال بصوتٍ خافت وهو يلوح بيده:

- مش مهم، عادي محدش هيقلق عليّ أصلاً، روجي أنت يا أبلة!
ظلت الجملة تتكرر في رأسي طويلاً...

(محدش هيقلق عليّ.)

هذا التلميذ لا يحتاج إلى عقاب أو توبيخ مستمر. هو يحتاج فقط إلى أن يشعر بأن وجوده مهم، بأن أحدًا يراه، ويهتم لأمره. بعض التلاميذ يتصرفون بطريقة خاطئة لأنهم لم يجدوا طريقةً أخرى تلفت انتباه الكبار إليهم. في البيت، ربما يُهملون أو لا يُسمع لهم، وفي المدرسة، اكتشفوا أن الشغب يمنحهم لحظاتٍ من الاهتمام حتى لو كان سلبياً.

إن لم يكن بالإمكان الحصول على الاهتمام بالحب، فليكن بالغضب والشجار!
هذا لسان حالهم.

هؤلاء عندما يحصلون على اهتمام حقيقي، ويشعرون أنهم مسموعون دون صراخ، ويجدون من يراهم دون افتعال الفوضى سيتغيرون، حقاً يتغيرون، أقولها عن تجربة بل تجارب كثيرة مررت بها مع تلاميذي. تلاميذ كانوا يحتاجون فقط إلى القليل من الحب والاهتمام ليزدهروا: التلميذة التي احتاجت أن تُرى:

في أحد الفصول، لاحظتُ أن إحدى التلميذات لا تتحدث كثيراً، تجلس في زاويتها بصمتٍ دائم. كنتُ أراقبها بحذر، وأحاول بين الحين والآخر أن أوجه لها الحديث، لكنها تكتفي، في كل مرة، بإيماءةٍ خجولة. في أحد الأيام، بينما أمر عليهم للتأكد من متابعتهم لما كتبتُ على السبورة، قلتُ لها بابتسامة:

- أنا ملاحظة أنك مجتهدة جدًا بس مش حابة تشاركي معانا. معرفش ليه؟ ما شاء الله كمان خطك حلو جدا...

نظرت إليّ بدهشة حقيقية، وكأنها لم تكن تتوقع أن تسمع هذا الكلام. في اليوم التالي، كنا نناقش معا أنشطة الكتاب، لاحظت أنها رفعت يدها مرتين أثناء المناقشة، وبينما أغادر الفصل، أخذت الكراسيات من يدي لتضعها في حجرة المعلمات حيث أجلس لتصحيحها. كان هذا أول مؤشرٍ على أنها بدأت تشعر بوجودها، بأن أحدًا يراها. لاحقًا، بدأت تتحدّث أكثر، ترفع تدها للإجابة، تبسم، وبدأ وجهها يستعيد ملامح الطفولة التي كانت تُخفيها تحت قناع الصمت.

كل هذا حدث متتاليًا، بعد جملة أشعرتها بقيمتها، وبأنها (مُتَشَافَة)! التلميذ الذي يخاف من كل شيء:

كان لدي تلميذ في أحد الفصول شديد الخوف، يخشى أن يُسأل، يخشى أن يُطلب منه أي شيء. يتوتر عند أي نشاطٍ جماعي، ينسحب من أي موقفٍ قد يجعله محط الأنظار. في أحد الأيام، بينما أكتب على السبورة، طلبتُ منه أن يحضر لي كتابًا من الفصل المجاور. وقف في مكانه مترددًا، وكأنه غير مصدق أن المعلمة طلبت منه شيئًا، وكأنه حتى في هذا الطلب البسيط يخشى أن يخطأ فيه، ابتسمتُ وقلت له بهدوء:

- إيه ده؟ أنت لسه ما رجعت؟!

انطلق كالسهم، أحضر الكتاب وأعطاني إياه. في اليوم التالي، طلبتُ منه أن يفعل شيئًا آخر، ثم شيئًا آخر. بعد أسابيع، بدأ يتغير، لم يعد يخشى أن يقترب، لم يعد يخشى أن يتحدث أو يتحرك.

كل ما كان يحتاجه هو أن يشعر أن أحدًا يؤمن به، أن أحدًا لا يرى خوفه نقطة ضعف، بل يرى إمكانياته التي تحتاج فقط إلى فرصة لتنمو. التلميذ الذي ظن أن الأحلام ليست له:

تلميذ هادئ، قليلًا ما يتفاعل معي، يحدث فقط حينما أوجه له سؤالًا مباشرًا، فيما عدا ذلك لا يبدأ برفع يده أبدا. ذات يوم، طلبت من التلميذ أن يخرج كل منهم ورقة ويحيب عن هذا السؤال:

ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟

بدأ الجميع يكتب بحماس إلا هذا التلميذ، ظل يقلب القلم بين أصابعه دون أن يكتب شيئًا. عندما اقتربت منه وسألته، قال:

- ما عنديش أحلام... أصلا الأحلام مش لنا يا أبلة.

كأن الزمن توقف للحظة عند كلماته. طفل في الحادية عشرة مقتنع بأن الأحلام ليست له!

- مين اللي قالك كده؟

أجاب:

- أبوي بيقولي علشان تعرف تعيش في الدنيا دي لازم تشتغل. المدرسة والمذاكرة آخر حاجة نفكر فيها.

في ذلك اليوم، أخبرته عن أشخاص عاشوا ظروفًا صعبة لكنهم استطاعوا أن يصنعوا لأنفسهم مستقبلًا لأنهم آمنوا بأحلامهم. أخبرته أن كل إنسان يستحق أن يكون له حلم.

في نهاية الحصة، سلّمني ورقته، بعد أن كتب فيها:

(نفسى أكون مهندس شاطر وأصمم عمارات كتير ومستشفيات وبيوت).
لا أعلم إن كان تلميذي هذا سيحقق حلمه أم لا، وسط جبال من التحديات تواجهه وتواجه أسرته، هو ملايين مثله. لكنني أعلم أن مجرد إيمانه بأن لديه حق في الحلم، كان كافيًا لغير نظرتة للحياة.

الحب هو ما يجعل طفلك يزدهر:

أطفالنا يحتاجون إلى أن يُحبوا لما هم عليه، أن يُلاحظوا دون صراخ، أن يُمنحوا الأمان والاهتمام دون طلب.

في نهاية كل يوم دراسي، حين أرى وجوه التلاميذ المغادرين، أتساءل: كم منهم سيعود إلى بيتٍ مليءٍ بالحب؟ وكم منهم سيفتقده هناك؟

أمي... هل تسمعيني؟

كم من طفلٍ تحدّث ولم يُسمع إليه؟ وكم من صغيرٍ حاول التعبير عن مشاعره، لكن صوته ضاع بين ضجيج المسؤولين؟
الأطفال يتحدثون طوال الوقت، ليس فقط بالكلمات، لكن بنظراتهم، سلوكياتهم، وطريقتهم في الاقتراب أو الانسحاب. بعضهم يبكي بوضوح، وبعضهم يبتسم وهو يحمل في داخله ألف جرح.
ذات مرة، جاءتني تلميذة تحكي لي موقفًا خاصًا، سمعتها وأرشدتها إلى ما عليها فعله في هذا الأمر. في البداية تعجّبت من جرأتها على حكي الموقف، لكنني أرجعت السبب إلى طبيعة علاقتي بتلاميذي، حيث اعتدت على ترك مساحة آمنة بيني وبينهم تجعلهم يلجؤون لي في كثير من الأمور. لكن هذه التلميذة نفسها جاءتني بعد يومين لتستشيرني في أمر مشابه، فسألتها:

- حكيتِ لماذا الكلام ده؟

صمتت، أعدتُ السؤال، فقالت:

- يا أبله، هو أنا حد فاضي لي!

صدمتني الجملة، وما زاد من صدمتي نبرة صوتها والطريقة التي قالتها بها. بعد أن أجبته عن سؤالها، أكدت عليها أن تحكي لأمها، فقالت:

- ماما دايمًا مشغولة، مشغولة بحاجات كثير، وكل ما أقولها على حاجة، تقول لي: بعدين، بعدين، بس بعدين بتاعها ده مش بياجي خالص! لكم أن تتخللوا كيف لطفلة - نعم طفلة وإن بلغت - في الصف السادس أن تقول هذا الكلام؟

كثير من التلاميذ لديهم قصص وحكايات يريدون مشاركتها، لكنهم لا يجدون من يسمعهم. يرغبون في الحكي عن يومهم في المدرسة، خلافهم مع صديق، فكرة خطرت لهم، شيء صغير أسعدهم أو أزعجهم. لكن في كثير من الأحيان، يواجهون بأمّ مشغلة، أو مستعجلة، أو متعبة، فتُحبط رغبتهم في الحديث، وربما يتوقفون عن المحاولة.

لا يتوقف الطفل عن الحديث فجأة، يتوقف بالتدريج عندما لا يجد من يستمع إليه، وعندما يكبر قليلاً، ويواجه أموراً كبيرة، لا يعود إلى الأهل، لأنه علم أن صمته أكثر راحةً من محاولةٍ بلا جدوى. أثر الانشغال الدائم على الطفل:

كم من بيتٍ يجتمع فيه الأب والأم مع الأطفال، لكن كل واحدٍ منهم غارقٌ في عالمه الخاص؟

الأب مع هاتفه، الأم مع مسؤوليات البيت أو أمورها الخاصة، والطفل ينظر حوله، يبحث عن عينٍ تلتقي بعينه، فلا يجد.

ذات يوم جاءتني زميلتي، معلمة التربية الفنية، تريني كراسة طفلة رسمت نفسها مع عائلتها، بعد أن طلبت منهم زميلتي رسم صورة تعبر عن

الأسرة. التلميذة رسمت طفلة جالسة في غرفة واسعة، ومن حولها ثلاثة أشخاص متباعدين، كل واحدٍ منهم يحمل هاتفًا. وعندما سألتها عما تعنيه الصورة، قالت ببساطة:

- أنا أجلس مع أهلي زي كل يوم!

الانشغال الدائم يجعل الأطفال يشعرون بأن وجودهم غير مهم. حتى لو كان الأهل يعملون ليل نهار من أجلهم. ما يهم الطفل هو:

هل أنت هنا معي؟

هل تنظر إلي؟

هل تسمعي؟

هل تشاركني قصصي وهمومي اليومية؟

هذا ما يهم الطفل ويعرفه.

الطفل الذي لا يجد الانتباه في البيت، قد يتوقف عن طلبه. في البداية، يجرب طرقًا مختلفة لجذب الانتباه: البكاء، الغضب، إثارة الفوضى. وعندما لا يجد استجابة حقيقية، يبدأ في بناء عالمه الخاص، وقد يكون هذا العالم بعيدًا تمامًا عن أهله، حتى لو كان يعيش معهم تحت سقف واحد.

أذكر مرةً جاءني تلميذ بعد الحصة، قال لي بحذر:

- ممكن أحكي لك عن حاجة يا آبله؟

ثم بدأ يحكي عن مشكلةٍ تواجهه، مشكلةٌ لا يبحث لها عن حل، هو يريد فقط أن يقولها بصوتٍ مسموع. بعد انتهائه، وقبل أن أنطق بكلمة، نظر إليّ بارتياح وكأنني أعطيت له حلاً سحرياً.

الكثير من التلاميذ يرغبون في الحكي، عن أحلامهم، عن شيءٍ أزعجهم، أو عن سرٍّ لا يعرفون لمن يقولونه. أحياناً تكون مشكلتهم بسيطةً جداً، شيءٌ قد يمر دون أن ننتبه له - نحن الكبار - لكنه بالنسبة لهم عالمٌ كاملٌ من المشاعر.

المشكلة أن بعضنا يظن أن هناك دائماً وقتاً لاحقاً، نحن لا ندرك أن بعض المشاعر، إن لم تخرج في وقتها، فإنها قد لا تُقال أبداً.

الأطفال مثل الأزهار، يكبرون بالاهتمام. بعضهم يحتاج إلى نظرة، وبعضهم يحتاج إلى سؤال، وبعضهم يحتاج فقط إلى دقيقةٍ من الصمت حيث يستطيع أن يتحدث دون أن يقاطعه أحد.

إن كان هناك شيءٌ واحدٌ يمكن لأيٍّ أمٍّ أن تفعله ليشعر طفلها بالأمان، فهو أن تجلس معه، تنظر في عينيه، وتقول له: أنا هنا، أسمعك.

لأن الطفل الذي يُسمع له يُصبح أكثر ثقة، أكثر سعادة، وأكثر قرباً من الذين يسمعونهم حقاً.

أشياء تمنيت لو عرفتُها قبل فوات الأوان

عزيزتي الأم، أكتب إليك اليوم ليس كمعلمة فقط، بل كعينة شاهدة على عشرات القصص التي تشكّلت بين جدران المدرسة. قصصٌ كان يمكن أن تُكتب نهايتها بشكلٍ مختلف لو أن كلمةً قيلت في وقتها، أو حضناً مُنح في أوانه، أو اهتماماً قُدم قبل أن يصبح بلا جدوى.

وسط هموم الحياة ومشاغلها، قد لا ندرك أن بعض الأمور التي تبدو صغيرةً اليوم، تصبح جراحاً كبيرةً غداً. هناك لحظاتٌ تمر، نظنها عابرة، لكنها في الحقيقة ترسم ملامح شخصية الطفل، وتحدد كيف سيرى نفسه والعالم من حوله.

كم من مرة سمعتُ أمّاً تقول: لم أنتبه! لم أدرك! لو كنتُ أعلم، لفعلت كذا، لقلت كذا، لتصرفت بطريقةٍ مختلفة.

لماذا لا ينتبه البعض إلى احتياجات أطفالهم إلا بعد فوات الأوان؟ لأن الحياة سريعة، والمشاكل كثيرة، ولأننا نظن دائماً أن هناك وقتاً لاحقاً لكل شيء. نظن أن الطفل صغير، وأنه سيفهم لاحقاً، أو سيتجاوز وحده. أعلم والله أن الحياة أصبحت صعبة، والهموم تكاثرت على الناس فبات (أكل العيش) معضلة كبيرة، تشغل عقل وقلب الأبوين. لكن نفسية أطفالنا لا تقل أهمية عن توفير المأكل والمشرب، بل لا أبالغ إن قلت إنها

أهم. فما الفائدة من طفل توفر له أفخم الأطعمة وأرقى الملابس، لكنه في المقابل غير سوى نفسياً؛ فاقد الثقة بنفسه، يميل للعنف، لا يعرف كيف يحب نفسه ومن حوله؟

الأطفال لا ينسون بسهولة. الطفل الذي لا يجد من يسمعه اليوم، سيكبر وهو يظن أن صوته غير مهم، ولن يلتفت لك غداً، الطفل الذي لم يشعر بأنه محبوبٌ كما هو، سيقضي حياته يبحث عن هذا الحب في أماكن أخرى، قد لا تكون آمنة.

أحياناً، لا ننتبه إلا بعد أن يبدأ الطفل في التمرد، أو العزلة، أو افتعال المشكلات. عندها فقط نسأل:

ماذا حدث؟ فم أخطأنا؟

لكن الحقيقة أن الإجابة تكون قد كُتبت منذ سنوات، منذ اللحظة التي احتاج فيها الطفل إلى كلمة دعم ولم يجدها، أو عندما شعر بالحزن ولم يسأل عنه أحد.

أمثلة لتلاميذ تغيرت حياتهم بسبب تغييرات بسيطة في أسلوب التربية:

• كان لدي في أحد الفصول تلميذ يعاني من ضعفٍ بسيط في التحصيل الدراسي، دائماً يسمع عبارات مثل:

لماذا لا تفهم؟!

فلان أذكى منك!

أنت بطيء جدًا!

هذه الكلمات كانت أختامًا تُطبع على روحه يومًا بعد يوم، حتى أصبح مقتنعًا بأنه غبي. كم هو مؤلم أن يصدق الطفل عن نفسه ما يُقال له، حتى لو لم يكن صحيحًا!

لكن تغييرًا بسيطًا حدث، عندما بدأت في مدحه على محاولاته، وإعطائه وقتًا إضافيًا لفهم الدروس، وتواصلت مع والدته التي بدأت تشجعه أيضًا، وتوقفت عن مقارنته بأحد، بدأ يثق بنفسه، يهتم بدروسه ويقل شغبه داخل الفصل بدرجة كبيرة، ومثيرة للدهشة. فقط عندما بدأ يثق في نفسه، ويصدق أنه حقا تلميذ جيد!

لا أقول إن التلميذ وصل إلى درجة من التفوق كبيرة وكذا، لكن مستواه تحسّن، تحسّن كثيرا عما كان عليه، ماذا نريد نحن أكثر من ذلك؟

- تلميذ آخر كان يتنمر على الجميع، ينجح دائمًا في أن يجعل من أمامه مادة للسخرية، لدرجة أنه تخطى زملاءه إلى معلميه. عرفت من أصدقائه أنه ابتكر اسمًا لكل معلم!

لطالما كان التنمر أمرًا مثيرًا لاهتمامي، لذلك رأيت في هذا التلميذ حالة لا بد أن أفهمها. وما فهمته خلال جلستين أو ثلاث جلستها معه أن هذا التلميذ يستخدم التنمر كوسيلة دفاع، هو يخشى أن يقع فريسة للتنمر فاختر أن يكون جلدًا حتى لا يجروا أحد على أن يجعل منه ضحية..!

هل تتخيلون إلى أي مدى الأمر معقد؟
التلميذ ضعيف دراسياً، مستواه المادي أقل من المتوسط، ملابسه بسيطة، لا
يهتم بمظهره، لديه لدغة في حرفي الصاد والسين، ينطقهما ثاءً. صفات كلها
تضعه تحت طائلة التنمر، في الواقع هو يتنمر على كل من لديه هذه النقائص
(هذا إذا اعتبرنا أنها نقائص طبعاً) وغيرهم!

كان هذا التلميذ يحتاج إلى جرعة من الثقة بالنفس، مع التذكير بعاقبة
التنمر والمتنمرين. وأن هذا الفعل الذي يبدو مِزاحاً، قد يكون سبباً في
كارثة كبيرة.

تغيير صغير، أثرٌ كبير:

أحياناً، التغيير الذي يحتاجه أطفالنا ليس معجزة. قد يكون مجرد كلمة
تشجيع، نظرة اهتمام، أو لحظة استماع صادقة. الأطفال يزهرن بالحب،
ينضجون بالاهتمام، ويتشكّلون بكلماتنا أكثر مما نتصور.

قد تعتقدن، عزيزتي الأم، أن ابنك سيظل صغيراً دائماً، لكن الحقيقة أنه
يكبر كل يوم، كل لحظة تقضينها معه اليوم ستصبح ذكرى غداً. لذا، اجعلي
هذه الذكريات دافئة، اجعليها مليئة بالحب، حتى لا يأتي يومٌ تقولين فيه:
تمنيت لو فعلت!

الخلاصة:

كل طفل يحمل داخله قصة، أحيانا تكون مكتوبة على وجهه، وأحيانا تحتاج إلى من ينظر بعمق ليقراها. بعضهم يبحث عن الحب بالصراخ والشغب، وبعضهم يختبئ خلف صمته، لكنهم جميعا بحاجة إلى الشيء نفسه: شخص يراهم، شخص يقول لهم دون كلمات كثيرة:

أنت مهم.

أنا أراك.

أنا أؤمن بك.

عزيزتي الأم، لا تخالفي الفطرة، لا تخالفي سنة الله في

أرضه، لا تكوني أنت القائد..!

في رحلتك الطويلة والمليئة بالتحديات، قد تشعرين في أوقات كثيرة أنكِ
المسؤولة الأولى والأخيرة عن تربية أطفالك، خاصة إذا كان الزوج منشغلاً
في العمل طوال اليوم، أو غير منشغل لكنه اتكالي، غير مبال، يلقي عبء
التربية على عاتقك. فتجدين نفسك محمّلة بأعباء كثيرة؛ القرارات، الحزم،
الحب، وحتى العقاب.

هل فكرت يوماً أن هذا الحمل قد يكون أكبر من طاقتك؟
التربية ليست مسؤولية فردية، التربية مشاركة، عقد شراكة بينك وبين
زوجك. دور الأب ليس ثانوياً أو تكميلياً، هو ليس مصدرًا للمال فقط،
بل هو (القائد) في هذه العلاقة.

قال تعالى: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ
وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ...﴾ [النساء: 34]

عندما يتولى الأب زمام القيادة في التربية، هذا لا يقلل من مكانتك، بل
يعززها. فهو يمنح أطفالك توازناً نفسياً، ورؤية نموذج متكامل للتعاون
الأسري.

لماذا يحتاج الأب أن يكون القائد؟

- هذه فطرة الله الذي فطر الناس عليها. في نظر الأطفال، الأب هو رمز القوة والحماية. عندما يقود الأب عملية التربية، يشعر الطفل بالأمان والاحترام.

- تحمل كل المسؤوليات بمفردك قد يؤدي بك في نهاية المطاف إلى الإرهاق والإحباط. صدقيني، مهما بدا لك أنك قوية، ليس بإمكانك التحمل وحدك مسؤولية خلقت ليتحملها اثنين. غدا عندما تكتشفين ذلك وتقررين العودة الى المسار الطبيعي ومشاركة زوجك العبء، سيكون الوقت قد فات! وجود الأب كقائد من البداية يخفف هذا العبء عنك، ويجعلك تمارسين التربية بشكل فعال وإيجابي.

- عندما يرى الطفل أباً يقود أسرته بحب واحترام، يتعلم تحمل المسؤولية من خلال النموذج العملي.

طيب. دورك هنا كأم، كيف تدعمين الأب ليكون قائدا ناجحاً؟

- لا تحاولي التحكم بكل صغيرة وكبيرة. بعض الأمهات يرونها أن تفعل ذلك للأسف. امنحيه فرصة لاتخاذ القرارات الخاصة بالأطفال والبيت، وشاهدي تنفيذه.

- إذا كنتِ تشعرين أن مشاركته معك ليست بالقدر المطلوب، تحدثي معه دون لوم.

- اتفقي مع زوجك على خطة تربوية موحّدة، واحرصي على الاتفاق أمام الأطفال في القواعد والقيم. لتكن نقاشاتكما الحادة بعيدة عن الأولاد، دعيهم يرون لحظات الوفاق لا الخلاف (قدر المستطاع).
- أحيانًا، لا يتدخل الأب لأنه يعتقد أنك قادرة على إدارة الأمور بمفردك. أنت من تعطينه هذا الانطباع. أرجوك بلاش تكوني (استرونج اندبندت). اطلبي منه المشاركة مباشرة وبوضوح.

رسالة إلى قلبك..

أن تكوني القائد الوحيد في عملية التربية هو دور مرهق لن تتحمله وحدك، لن تتحملي تبعاته. التربية مشاركة، دورك الأساسي فيها هو الدعم، الحب، والاحتواء. القيادة الحقيقية تنبع من شراكة متينة بينك وبين زوجك، شراكة تزرع في قلوب أطفالك الاحترام والطمأنينة. امنحي زوجك المساحة ليكون القائد، وستجدين أن الأسرة أصبحت أكثر تناغمًا واستقرارًا، وأنتِ أصبحتِ أكثر توازنًا وسعادة.

ما أجمل أن نردد كل صباح..

اللَّهُمَّ يا هادي الحائرين، اجعلنا نثق بحكمتك وفطرتك. اللَّهُمَّ اجعلنا شركاء داعمين، لا مزاحمين، وألهمنا الصبر والحكمة لنؤدي أدوارنا بتوازن ورحمة. يا رب، ارزقنا القوة والعدل في قيادة أسرنا، وامنحنا التفاهم والانسجام لنكون معًا يدًا واحدة في تربية أبنائنا.

اللَّهُمَّ ارزقنا البصيرة لنرى الخير الكامن في قلوب أطفالنا، والصبر لنتركهم يتعلمون ويخطئون وينضجون.

اللَّهُمَّ اجعلنا أمهات مطمئنات بأنك أنت الراعي لهم والحافظ لشؤونهم. يا رب، اجعلنا أمهات يسعد بهن أبناؤهن، واملاً بيوتنا بالحب والسلام. واجعل أسرنا على طريق محبتك، واملاً بيوتنا بركة وسكينة، ووفقنا جميعاً لما فيه خير الدنيا والآخرة...

الفصل الثاني

أمي .. معلمتي الأولى!

تلعب الأم دورًا محوريًا في تشكيل شخصية طفلها وتعليمه القيم الأساسية التي ترافقه مدى الحياة. هي المعلمة الأولى التي تغرس المبادئ والأخلاق قبل أن يبدأ الطفل تعليمه الرسمي. من خلال التفاعل اليومي والمواقف البسيطة، تساهم الأم في بناء شخصية ابنها أو ابنتها، فتكون قدوة حيّة يتعلم منها الطفل أكثر مما يتعلم من أي درس نظري.

الأم المصدر الأول للغة الطفل وفهمه للعالم، لكن قبل أن يبدأ الطفل في تلقي المعرفة الأكاديمية، يكون بحاجة إلى تعلم القيم الأساسية التي ستشكل سلوكه لاحقًا. من خلال مواقف الحياة اليومية، تستطيع الأم أن تغرس في طفلها مفاهيم الصدق والتعاون والاحترام.

في كثير من الأحيان، تكون المواقف اليومية فرصة ذهبية لتعليم الطفل دروسًا قيّمة، فعلى سبيل المثال، عندما يرى الطفل والدته تساعد شخصًا مسنًا، أو يراها تصدق في مواقف يكون الكذب فيها متاحًا ويبدو مُنقِذًا، لكنها تختار الصدق، الطفل حينئذ يكتسب مهارات حياتية وتترسخ بداخله قيم لا يمكن لأي كتاب أن يلقنها له بهذا التأثير، لأن التعليم الذي يأتي من خلال التجربة والممارسة هو الأكثر رسوخًا في ذهن الطفل.

إن دور الأم كمعلمة أولى لا يقتصر على تعليم المهارات الأساسية، بل يمتد ليشمل غرس القيم وتوجيه السلوك وبناء الثقة بالنفس، وكلما أدركت الأم تأثيرها العميق في تشكيل شخصية طفلها، زاد حرصها على أن تكون قدوة حسنة، تعلمه بالأفعال والمواقف التي تترك أثرًا يدوم مدى الحياة.

الاحترام - أساس العلاقات المتينة

عيب، غلط، ما يصحّش
كلها كلمات تربيينا عليها، تلخص قيمة الاحترام.
الطفل إذا اعتاد منذ الصغر على سلوك معين، سيظل يمارسه بشكل ثابت
لفترة طويلة، هذا إن لم يمارسه مدى الحياة.
أين المشكلة؟
المشكلة أننا دائماً نعتقد أن الطفل (لسه صغير)!
الاحترام بذرة تُزرع في قلوب الأطفال منذ الصغر، لتصبح شجرة وارفة
الظلال، تمتد أغصانها لتغطي جميع جوانب حياتهم. هو القيمة التي تجعلنا
نرى الإنسان بإنسانيته، لا بمظهره أو منصبه أو مكانته.
تخيّل لو أن أطفالنا يكبرون وهم يدركون معنى احترام أنفسهم، واحترام
الآخرين، واحترام الطبيعة من حولهم. كيف سيكون العالم وقتها؟
كيف نعلم أطفالنا هذه القيمة؟
كيف نجعلهم يدركون أن الاحترام ليس مجرد كلمة تُقال، بل
أسلوب حياة يُمارس؟
قال صلى الله عليه وسلم:
«كلّكم راعٍ وكلّكم مسؤول عن رعيّته..» [رواه البخاري ومسلم]

عزيزتي الأم، تذكّري أن الاحترام يبدأ من البيت. نعم، في البيت، تبدأ كل الحكايات.

الطفل يشبه الإسفنجة، يمتصّ ما يراه ويسمعه أكثر ممّا يُقال له مباشرة في صورة توجيهات. إذا أردنا غرس قيمة الاحترام في قلوب أطفالنا، علينا أن نكون نحن أول نموذج لهذه القيمة في حياتهم. إذا الاحترام يبدأ بكِ

عندما يتحدث طفلك، هل تنصتين له بصدق؟ هل تعطينه اهتمامك؟ عندما تذهبون لشراء ملابس مثلاً، هل تأخذين رأيه في الألوان؟ هذه التفاصيل الصغيرة تُشعره بأنه يستحق التقدير، وأن صوته مهم.

حين يشعر الطفل أن رأيه مسموعاً، مشاعره لها تقديرها وتوضع في الاعتبار، يبدأ في تعلم احترام الآخرين وتقدير مشاعرهم.

احترام الطفل يعني معاملته كشخصية مستقلة، حتى لو كان صغيراً. جربي أن تسأليه عن رأيه في أمور بسيطة تخص الأسرة، مثل:

• اختيار نوع الطعام الذي سنتناوله اليوم على الغداء، ما رأيك في كذا؟ هل هذا الطعام صحي يا تُري؟

سيشعر طفلك أن احترام أفكاره أمر طبيعي ومهم.

• سرد القصص لطفلك في سن مبكرة شيء مهم جداً. من خلال القصة تستطيعين توصيل الكثير مما لا يمكن إيصاله بشكل مباشر.

قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ [يوسف: ١١١]

- تذكرني دائماً أن القصة سلاح تربوي شديد الأهمية.
- يمكن نحكي قصصاً تدعم قيمة الاحترام، طبعاً تناسب سن الطفل.
- بعض المواقف التي من الممكن أن نقصها عليهم:
- كان الصحابة رضوان الله عليهم يجلسون مع النبي صلى الله عليه وسلم في حلقات العلم باحترام كبير. لا يقاطعون حديثه أبداً، ولا يرفعون أصواتهم فوق صوته.
 - كان الصحابي الجليل أبو الدرداء رضي الله عنه يسقي الحيوانات في الحر الشديد، ويقول: إن فيها روحاً مثلنا، فأكرموها. نتعلم من ذلك احترام الكائنات الحية ومعاملتها برفق ورحمة.
 - ذات مرة جاءني تلميذة باكية تشكو من تلميذة أخرى قامت بشتمها، وكانت برفقة صديقة لها، وقبل أن أتكلم قالت الصديقة:
- يعني أنت بتبكي علشان شتمتك؟ وما شتمتيهاش ليه؟
الطفلة الباكية ردت:
- مقدرش أقول الألفاظ دي، ماما قالت لي إياك تشتمي حد حتى لو شتمك، روجي اشتكي للأبلة!
 - الثلاثة: الطفلة الشاتمة، والباكية، والصديقة الناصحة، جميعهن نتاج نماذج مختلفة من الأمهات والبيئات. فانظري على أي شيء تربين ابنك وابنتك!

تعزيز الاحترام يبدأ بأفعال صغيرة:

- التقليد أول وسيلة تعلّم يتقنها الطفل، وأنت، أمه، أول من يقلّده.
- أعلم أنك تستخدمين الكلمات المهذبة أثناء حديثك، أرجوك أكثر من غيرها وقولها أمامه دائماً، عندما تتحدثين مع زوجك أو والديك. استخدمك للكلمات المهذبة أمام طفلك يلفت انتباهه فيقلدك تلقائياً:
- نعم، لو سمحت، بارك الله فيك، شكراً، من فضلك، جزاك الله خيراً، حاضر.
- علّمي طفلك أهمية تقدير الأشياء المادية أيضاً، مثل كتبه وأدواته المدرسية، ألعابه الخاصة ولعاب الآخرين.
- إذا أخطأ طفلك في حق أحد، ساعديه على تصحيح خطئه، كأن يعتذر ويعبر عن أسفه.
- قال نبينا الكريم ﷺ: «كُلُّ ابنِ آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ» [رواه الترمذي وحسنه الشيخ الألباني]
- الخطأ لا يعيب الطفل، ولكن الاعتراف به وتصحيحه خلق نبيل. بعض الأطفال يستثقلون كلمة (آسف)، ويرفضون قولها. وفي المقابل، بعضهم يقولها بشكل متكرر كأى كلمة أخرى!
- دعيه يسمعك تقولينها حتى يقولها إذا أخطأ، لكن علّمي معناها واجعليه يقولها بقدر، حتى لا تفقد قيمتها فتصبح كعدمها عنده.
- اربطي ابنك بالقرآن منذ الصغر. قال أحد الصالحين: «علموا أولادكم القرآن، والقرآن يعلمهم كل شيء.»

أحدّثك من واقع تعاملي مع مئات الطلبة والطالبات من مختلف البيئات،
الطفل الذي يحفظ القرآن لا يشبه غيره أبدًا. القرآن يجعله مميزًا في كل
شيء.

• استغللنا للمواقف اليومية حلولًا: مثلاً، إذا كنتم في مكان عام،
وضّحي له أهمية احترام القواعد، كالالتزام الدور أو الحفاظ على نظافة المكان.
عندما يشعر الطفل بأن بيته يعكس هذه القيم بشكل يومي، سيصبح
الاحترام جزءًا من شخصيته وسلوكه.

البيئة المحيطة للطفل، هي الميدان الأول الذي يمارس فيه الطفل قيمة
الاحترام. ومن خلال تفاعله مع أشقائه، أصدقائه، ومعلميه، وحتى
الأشخاص الذين يقابلهم صدفة، يتعلم الطفل كيف يصبح الاحترام جزءًا
من سلوكه الطبيعي.

• العلاقة بين أطفالك مليئة بالمواقف التي يمكن استغلالها لتعليم
الاحترام. عندما يحدث خلاف بينهم، جربي أن تكوني وسيطًا يساعدهم
على فهم وجهات نظر بعضهم.

على سبيل المثال:

• إذا أخذ أحدهم لعبة الآخر دون إذن، شجعيه على طلبها بطريقة مهذّبة
واحترام رغبة شقيقه إذا رفض.
• شجّعيهم على استخدام كلمات مثل: من فضلك، شكرًا... حتى مع أشقائه.

احترام الاختلاف:

الأطفال غالبًا ما يواجهون تحديات في تقبّل اختلاف الآخرين عنهم، سواء كان الاختلاف في الرأي أو الشكل أو الحالة الاجتماعية. وهذا يخلق بينهم سلوكًا سيئًا وهو التنمر، وهذا السلوك سنتحدث عنه بالتفصيل بإذن الله.

دورنا أن نوضح للطفل أن التنوع جزء من جمال العالم.

• عندما تختلفين مع زوجك في أمر ما، دعي الأولاد يرون تقبلكما لهذا الاختلاف، واحترام كل منكما لرأي الآخر. وإن استدعي الأمر اختلقي مواقف لذلك...

• اقرئي معهم قصصًا عن أطفال من خلفيات وثقافات مختلفة.

• شجعيهم على سماع آراء أصدقائهم حتى لو كانت مختلفة، وناقشي معهم كيف يمكن احترام هذه الآراء والانصات إليها، دون الحاجة إلى الاتفاق معها.

تمارين بسيطة لتعزيز الاحترام اليومي:

لعِب الأدوار: اجعلي أطفالك يلعبون دور (المعلم والطالب)، ليعايشوا كيف يشعر الآخر عندما يتلقى الاحترام.

الامتنان اليومي: قبل النوم مثلاً، اجعليهم يذكرون ثلاثة أشخاص يريدون شكرهم على شيء قدموه لهم خلال اليوم.

أثر الاحترام في العلاقات الاجتماعية:

• عندما يتعلم طفلك احترام الآخرين في حياته اليومية، فإنه يبني جسورًا من الثقة والمحبة مع من حوله. هذه الجسور هي التي تجعل العلاقات تزدهر

- وتستمر. فالأصدقاء والمعلمون وحتى الغرباء يقدّرون الطفل الذي يتصرّف باحترام، مما يجعله محبوباً وموضع ثقة.
- اطلبي من طفلك أن يذكر ثلاث طرق يمكنه من خلالها احترام زملائه في المدرسة. تقديري تساعد به بعض الأفكار، مثل: الاستماع الجيد، مساعدة زملائه، الحديث بأسلوب مهذب.
 - شجّعيه على التفكير في كيفية تطبيق هذه الأفكار خلال يومه الدراسي، وناقشي معه كل فكرة على حدة. اذكر له مواقف مختلفة، وأسأليه: كيف يمكنك أن تتصرف باحترام في تلك المواقف؟
- سيشعر الطفل بالفخر عندما يرى نفسه قادراً على تطبيق الاحترام في حياته اليومية، وهذا سيعزز علاقاته مع من حوله.
- أثر الاحترام على شخصية طفلك:
- غرس الاحترام في قلب طفلك له تأثير عميق على شخصيته وسلوكه، ويؤثر في طريقة تفكيره وتعامله مع الآخرين طوال حياته.
- الطفل الذي ينشأ في بيئة تحترمه وتعلمه الاحترام يشعر بالثقة في نفسه. فهو يعلم أن قيمته لا تتحدد بمظهره، بل بما في داخله من احترام لذاته وللآخرين.
 - الاحترام هو الأساس الذي تقوم عليه العلاقات الإنسانية الناجحة. عندما يعامل الطفل الآخرين باحترام، فإنه يزرع بذور الثقة والمحبة في علاقاته مع أصدقائه ومعلميه.

• الطفل الذي يتعلم احترام الآخرين يتعلم أن العلاقات تُبنى على التفاهم والمساواة، مما يؤدي إلى صداقات قوية ودائمة.

• الاحترام لا يقتصر فقط على المعاملات الخارجية، بل هو يعكس قوة داخلية للطفل، حيث يشعر بقيمة نفسه عندما يتعامل مع الآخرين بلطف، مما يساعده على تجنب السلوكيات السلبية، مثل: الغضب والعداونية، وهذه سلوكيات امتلأت بها مدارسنا بشكل خطير وبدرجة تتطلب منا وقفة جادة.

• الطفل الذي يتصرف باحترام ينال تقدير الجميع، مما يفتح له أبواب النجاح والتفوق.

المعلمون والأصدقاء بل والمجتمع كله يقدر الطفل الذي يحترمهم، مما يعزز فرصه في النجاح في مجالات مختلفة من حياته المستقبلية.

• الطفل الذي يتعلم احترام الآخرين يتعلم أيضاً احترام المسؤوليات الملقاة على عاتقه. في المدرسة، مثلاً: سيحترم أوقات الدراسة، والواجبات المدرسية، لأنه يدرك أهمية أن يكون مسؤولاً عن تصرفاته وأعماله.

تذكري جيداً

عندما تغرسين قيمة الاحترام في طفلك، يصبح هو أساس كل تعامل في حياته.

الاحترام هو مفتاح القلوب، وقيمة إذا غرستها في أبنائك، ستفتح لهم أبواب النجاح والمحبة في كل مراحل حياتهم. علميهم أن الاحترام ليس ضعفاً، بل

هو قوة تنبثق من أعماق الإنسان الوثائق بنفسه. وما أجمل أن يرى العالم
جيلًا جديدًا يحمل في قلبه هذه القيمة النبيلة!
عزيزتي الأم.. ليكن الدعاء سلاحك دائمًا. رددى كل صباح:
اللَّهُمَّ ارزقنا قلوبًا عامرة بالحب والرحمة، وألسنة صادقة تنطق بالخير. أعنَّا
على غرس قيم الاحترام في نفوس أطفالنا. اللَّهُمَّ علّمنا كيف نكون لهم
قدوة صالحة في القول والعمل، واجعل الاحترام أساس تعاملاتهم مع
أنفسهم ومع الآخرين.
اللَّهُمَّ اجعلهم ممن يحترمون الكبير ويعطفون على الصغير، وممن يراعون حق
الجار والصديق والقريب، وممن يتزينون بحسن الخلق والكلمة الطيبة.
اللَّهُمَّ أصلح نفوسهم وأبعد عنهم الأنانية والتكبر، واملأ قلوبهم تواضعًا
وعِزَّةً ترضيك. اللَّهُمَّ اجعل الاحترام نورًا يهديهم في حياتهم، وسبيلًا
يسلكونه في تعاملاتهم.

التنمر سلوك عدواني

في عالم يزداد انفتاحًا وتشابكًا، يواجه أطفالنا يوميًا تحديات اجتماعية متنامية. من أبرزها التنمر، هذا السلوك المؤذي الذي تسلّل إلى تفاصيل حياتهم بصورة مؤلمة حتى بات يهدد استقرارهم النفسي، وقد يصل - في أسوأ صورته - إلى فقدانهم الحياة.

الطفل الذي يُنمّر عليه، إن لم يجد حِصْنًا محتويه ودعمًا يعيد إليه ثقته في نفسه، قد يقع فريسة لمشاعر الغضب والحزن والخذلان. وربما يسلك سلوكًا خاطئًا فقط ليهرب من وجعه، أو ليثبت ذاته بالطريقة التي يجدها متاحة.

في رأيي، التعاطف هو نقطة البداية هو الدرس الأول الذي ينبغي أن يتعلمه أطفالنا ليكونوا أكثر رحمة، وأبعد عن إيذاء الآخرين. الطفل المتعاطف أكثر فهما لمشاعر من حوله، وأقدر على أن يكون سندا لصديقه، لا سيفًا عليه.

قال رسول الله ﷺ :

«لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ» [رواه البخاري ومسلم]

هذا الحديث أصل في تعلم التعاطف ومراعاة مشاعر الآخرين.

طيب... كيف نغرس بذرة التعاطف في قلوبهم؟

- نشجعهم على ملاحظة مشاعر الآخرين، أسألي طفلك: بم شعر صديقك حين سخر منه زملاؤه في الفصل؟
- نجعلهم يتحدثون عن مشاعرهم بصراحة، ونمدحهم عندما يُظهرون تعاطفًا مع الآخرين ولو بكلمة.
- شاركيهم قصصًا عن مشاعر مختلفة، وناقشي معهم.. كيف يشعر الأبطال في مواقف معينة؟

سأعرض لكم قصة كتبتها تلميذتي (ملك محمد) في الصف الخامس. أدهشتني بصدق مشاعرها وعمق فكرتها، وهي قصتها، لم أغير فيها حرفًا: (في يوم من الأيام كان رجل كبير السن يريد عبور الشارع، وفجأة مرت سيارة تسير بسرعة شديدة، كانت ستدوسه، لكن عندما رآه محمد أسرع لمساعدته وأمسك بيده ليعبر الشارع، في هذا الوقت كان الولدان عبدالله وعلي يقفان بجانب الرجل وينظران إليه، ولم يتقدم أحدهما لمساعدته، فذهب إليهما محمد، وقال لهما:

لماذا لم تساعدوا الرجل العجوز على عبور الشارع؟

فقال علي:

- لأن هذا الرجل يده متسخة، ونحن لا نقبل أن تتسخ أيدينا البيضاء، أنت قبيح لن يفرق معك.

قال محمد:

- شكرا لك يا علي، يكفي أنني أحب الخير للناس.
ضحك عبدالله وعلي، وتركوا زميلهم محمد وانصرفوا.
في اليوم التالي كان عبد الله وعلي وأصحابهم يسخرون من محمد
ويضحكون من شكل ثيابه القديمة كما يفعلون كل يوم، تأثر محمد وحزن
بشدة. فكر أن يشكو لأمه، لكنه خاف أن تحزن لأجله، فلم يخبرها.
وفي وقت الفسحة ذهب محمد إلى المعلمة وحكى لها ما حدث مع الرجل
العجوز وتصرف عبد الله وعلي، وسخريتهم منه، فقالت له المعلمة:
لا تحزن يا بني، فالجمال الحقيقي ينبع من الروح، وهذا الكلام لا يدل على
أنك سيئ، بالعكس أنت ولد ممتاز لأنك تساعد الآخرين، وأنت رغم
ملابسك البسيطة لكن كل المعلمين يحبونك، أعدك أنني سأصرف مع
هؤلاء الأطفال المتنمرين ولن يضايقوك مرة أخرى.)
رغم بساطة الكلمات لكن القصة عبّرت بقوة عن هذا السلوك العدواني
المنتشر بين الأطفال في المدارس بشكل يدعو للقلق والتفكير.
لقد أرسلتُ هذه القصة إلى إحدى مسابقات القصة القصيرة، فازت وتم
نشرها في كتاب يضم مجموعة من إبداعات الصغار على مستوى الجمهورية،
وكان ضمن إصدارات دار الزيات للنشر والتوزيع في معرض القاهرة الدولي
للكتاب عام 2023م.

غرس الاحترام يبدأ من البيت

تربية الطفل على رفض التنمر تبدأ من البيت. عندما يرى الاحترام متبادلاً بين والديه يتشربه دون عناء. يتعلم كيف يكون داعماً لمن حوله. ما نزرعه في قلوبهم اليوم هو ما سيحصدونه في علاقاتهم المستقبلية غدا. كيف نتصدى للتنمر؟

التنمر ليس مجرد سلوك عابر؛ إنه مشكلة تحتاج إلى تدخل واج من كل مُربٍ. بعض الأطفال قد يتورطون في التنمر دون أن يدركوا تأثيره، دورنا أساسي في الوقاية من هذا السلوك والتصدي له. سواء كان طفلك ضحية للتنمر، أو يمارسه، أو مجرد شاهد عليه..

بعض الخطوات العملية، التي من الممكن أن نتبعها سوياً ونرى أثرها:

- الأطفال يتعلمون بالتقليد كما قلنا. عندما يراك تتعاملين باحترام ولطف، سيحاكي سلوكياتك. ليكن الاحترام قاعدة في حديثك مع الآخرين، خاصة في الخلافات.

- الأطفال الذين يتعلمون الحديث عن مشاعرهم أقل عرضة لاستخدام التنمر كوسيلة للتعبير عن إحباطهم. اسألي طفلك عن يومه في المدرسة، تكن عادة يومية، أسأليه: لعبت مع من؟ هل كنت سعيداً أثناء اللعب؟ هل ضايق أحدكم الآخر؟

اجعلي الحديث عن المشاعر جزءاً من حياتكم اليومية، واطلبي منه أن يصف ما يشعر به وما يلاحظه في الآخرين.

إذا سخر طفلك من أحد، لا تمرري الأمر، أرجوك، ناقشيه بهدوء. أسأليه: لماذا قمت بذلك؟ لو كنت مكان الشخص الذي سخرت منه، بم كنت ستشعر وقتها؟

- وضح لطفلك أن سخريته من زميله ليس مجرد مزحة، بل يمكن أن تسبب له ألماً نفسياً شديداً. استخدم أمثلة واقعية أو قصصاً تبين تأثير الكلمات أو الأفعال السلبية. اشرحي له معنى قوله تعالى في الآية الكريمة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ...﴾ [الحجرات: ١١]

فالسخرية فعل محرم، نهى الله عنه بنص صريح.

- علّمي طفلك التعاطف، اطرحي أسئلة مثل: في اعتقادك، بم شعر صديقك عندما حدث ذلك؟ ماذا يمكننا أن نفعل لمساعدته؟
 - إذا كان طفلك شاهداً على التنمر، علميه أن يدافع عن زميله بطريقة لائقة، أو أن يخبر معلماً بالأمر. شجعيه على أن يكون مصدر دعم للآخرين، كأن يدعو طفلاً يشعر بالوحدة للعب معه.
- عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «انصُرْ أَحَاكَ ظَالِمًا أَوْ مَظْلُومًا»، قالوا: يا رسول الله، هذا ننصُرُه مَظْلُومًا، فكيف ننصُرُه ظالِمًا؟ قال: تَأْخُذُ فَوْقَ يَدَيْهِ» [رواه البخاري]
- وفي رواية أخرى: «تَكْفُهُ عَنِ الظُّلْمِ؛ فَذَاكَ نَصْرُكَ إِيَّاهُ»
- صدق رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم.

- إذا لاحظت أي سلوك يشير إلى التنمر، سواء من طفلك أو تجاهه: تحدثي فوراً: ناقشي الموقف مع طفلك لفهم أسبابه ودوافعه، اشرحي له العواقب وابدئي بمعالجة السبب الجذري لهذا السلوك، مثل الغيرة أو ضعف الثقة بالنفس.
- تعاوني مع المدرسة: تابعي مع المعلمين والإدارة لإيجاد حلول للمشكلة وضمان سلامة الجميع.
- إذا كان طفلك ضحية التنمر، وفري له الدعم النفسي اللازم للتعامل مع الآثار المترتبة عليه.
- اجعلي القواعد واضحة: في بيتنا، لا نرفع أصواتنا ولا نسخر من أحد. كافئي طفلك عندما يُظهر سلوكيات إيجابية، مثل الدفاع عن زميل أو الاعتذار عند الخطأ.
- أحياناً، يكون الطفل المتنمر ضعيف الثقة بنفسه ويشعر بالحاجة إلى السيطرة على الآخرين. الأطفال الذين يشعرون بالثقة بأنفسهم أقل عرضة لأن يكونوا متنمرين أو ضحايا للتنمر. كيف ننمي ثقته في نفسه؟
- امدحي طفلك على إنجازاته الحقيقية، مهما كانت صغيرة.
- شجعيه على ممارسة الأنشطة التي يحبها، مثل الرياضة أو الفنون، لتعزيز شعوره بالإنجاز.

- وضحي لطفلك أن كل شخص مميز بطريقته، وأن الاختلاف في الشكل أو اللغة أو الاهتمامات يجعل الحياة أكثر جمالاً، لأن الاختلاف ثراء وجمال. قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا...﴾ [الحجرات: ١٣]
- الاختلاف بين البشر هو للتعارف والتكامل، لا للسخرية أو الاستعلاء.
- استخدام التكنولوجيا بذكاء: مع ازدياد التنمر الإلكتروني، علّمي طفلك كيفية استخدام الإنترنت بأمان، تأكّدي من أنه يعرف كيف يحمي خصوصيته.
- لا تتردّدي في طلب مساعدة مختصّين إذا تطلب الأمر، سواء كان ذلك لدعم طفلك نفسياً أو لمعالجة مشكلة سلوكية مستمرة.
- شجّعي طفلك على تكوين علاقات إيجابية مع أصدقائه. وجود مجموعة دعم قوية يساعد الأطفال على الشعور بالأمان، وتقليل تأثير التنمر عليهم.
- عزّزي الأم، طفلك يحتاج إلى الشعور بالأمان في التعبير عن مخاوفه وأخطائه. اجعلي البيت مكاناً يُشعره بالقبول، ليتحدث عن كل شيء دون خوف أو خجل. إذا لم تتقبلي طفلك من سيتقبله إذا..؟!
- تذكّري دائماً:
- أنتِ لستِ أمّاً فقط، أنتِ معلمة وصديقة ومستشارة لطفلك. كل كلمة، وكل تصرف تقومين به ينعكس على طريقة تعامله مع الآخرين. بالتوجيه الصحيح، يمكننا أن نربي جيلاً يرفض التنمر، ويجعل من الاحترام قيمة حقيقية في كل تعاملاته.

الخلاصة:

التمنر ظاهرة اجتماعية تحتاج إلى تضافر الجهود للقضاء عليها. يبدأ الحل من الأسرة، حيث تُغرس القيم الأساسية في قلوب الأطفال، ثم يمتد إلى المدرسة والمجتمع، حيث يتحمل الجميع مسؤولية بناء بيئة داعمة وآمنة. عندما نعلم أطفالنا احترام الآخرين، وتقدير التنوع، وممارسة التعاطف، نمنحهم أدوات ثمينة لبناء علاقات صحية وإيجابية. وعندما نتصدى للتمنر بحكمة ووعي، نُعلّمهم أن القوة الحقيقية تكمن في اللطف والتسامح.

لنكن جميعاً قدوة لأبنائنا في تعزيز قيم الاحترام والمحبة، ولنساعدهم على رفض التمنر، والإيمان بأن الاختلاف جمال، وأن التعاطف هو أساس الإنسانية.

عندما نتكاتف كأسر ومدارس ومجتمعات، يمكننا أن نمنع التمنر من أن يكون جزءاً من حياة أطفالنا، وننشئ جيلاً يؤمن بالحب والاحترام وقيمة الإنسان.

معاً، يمكننا خلق عالم أفضل لأطفالنا، يتنقّس فيه الجميع حرية وسلاماً، دون خوف أو جروح نفسية.

(اللَّهُمَّ يا واسع الرحمة ومن بيده القلوب، اجعل أطفالنا رحمة لبعضهم البعض، وأبعد عنهم كل أذى. اللَّهُمَّ ارزقهم قلوباً نقيّة خالية من الحقد، واملأها بالحب والتسامح.

يا رب، أعنا على غرس الرحمة في نفوس أبنائنا، وامنحهم القوة والثبات أمام
أي أذى. اجعلهم يا الله نورًا يهدي غيرهم للخير، وأبعد عنهم كل صاحب
سوء، ووفقهم لما تحب وترضى..)

انتشار العنف بين الأطفال.. ناقوس خطر

العنف بين الأطفال ظاهرة اجتماعية خطيرة تؤثر على نفسية الطفل وسلوكه، وتنعكس سلباً على بيئة التعلم والعلاقات الاجتماعية. أصبح العنف منتشرًا على نطاق واسع في المدرسة والشارع. يُظهر الأطفال سلوكيات عدوانية تتنوع بين الألفاظ المسيئة، والاعتداء الجسدي. كل يوم، نسمع عن مشاجرة بين مجموعة من الطلاب أو الطالبات انتهت بإصابات بالغة لأحدهم، ومؤخرًا أصبح الكثير من هذه المشاجرات ينتهي بمصيبة الموت!

ما الذي أدى إلى انتشار العنف بين الأولاد إلى هذا الحد؟
لا بد من الإجابة عن هذا السؤال لعلنا نفهم جذور المشكلة.

• العنف قد يكون نتيجة تعرُّض الطفل للتوبيخ القاسي أو الضرب، مما يجعله يعبر عن إحباطه بعدوانية تجاه الآخرين.

قال رسول الله ﷺ : «ما كان الرفق في شيءٍ إلا زانه، وما نزع من شيءٍ إلا شانه.» [رواه مسلم]

فالرفق في التربية خير من القسوة، واللين يُثير المحبة والتوازن.

• مراقبة أطفالنا أمر ضروري. والمراقبة هنا لا أقصد بها التضيق أو إنك تقيدي حرية طفلك ولا تعطيه مساحته الخاصة. لا، لكن عينك لازم تكون عليه بشكل أو بآخر.

اليوم، أولادنا يواجهون تحديات لم تكن في زماننا يوم كنا في أعمارهم. يواجهون مجتمعًا أصبح كل شيء فيه متاحًا مباحًا بصورة مخيفة. ضعف متابعة الأهل أو غيابهم عن حياة الطفل اليومية يساهم في تركه عرضة للتأثر بسلوكيات سلبية من البيئة المحيطة. سلوكيات خطيرة قادرة أن تدمره.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ﴾ [التحریم:6]

في الآية دعوة للحرص على تقويم الأبناء وتأديبهم بما يحفظهم ويهديهم.

• الأطفال يقلدون، يجب أن نستوعب هذا جيداً، فنتخير ما يُعرض أمامهم. يتأثر الأطفال بما يشاهدونه في التلفاز والألعاب الإلكترونية العنيفة، ويقلدون السلوكيات بصورة آلية.

• من خلال متابعتي للتلاميذ في المدرسة أستطيع أن أقول: إن أكثر الأولاد عنفاً هم المتأخرون دراسياً. أحياناً، يتجه الطفل للعنف لكي يُظهر نفسه ويعوّض النقص الذي يسببه فشله في مجازاة أصدقائه المتفوقين. وإن كان الأمر مختلف مؤخراً، وأصبح المتفوق وغير المتفوق في الميل للعنف سواء.

• مشكلات البيت تؤثر على نفسية طفلك بشكل كبير خاصة إذا كانت تِبعاته تحدث أمامه وتؤثر على حياته بشكل مباشر. الوالدان مسؤولان عن مشاعر الأبناء كما عن تربيتهم وتعليمهم.

إحدى الطالبات في الفصل كانت متميزة دراسياً، مهيبة، ومثالية في كل شيء، فجأة لاحظت تغييرها في فصل دراسي جديد، بعد العودة من الإجازة، البنت كأنها تبدلت؛ تأخير في الصباح، إهمال الواجبات المدرسية، عدم مشاركة في الإذاعة بعد أن كانت هي التي تنظّمها، وأخيراً مشاجرات مع زميلاتهن وشكاوى لا تنتهي!

وعندما سألت عرفت أن الأم والأب على خلاف كبير وبينهما مشكلات قد تنتهي قريباً بالانفصال.

الأطفال هم من يدفعون فاتورة هذه الخلافات للأسف.

أرجوك اجعلي أطفالك بعيداً عن أي نزاع، لا تجعلهم سلاحاً في حربك مع أبيهم، ابقهم بعيداً قدر المستطاع حتى لا تندمي فيما بعد.

• عجز الطفل عن التعبير عن مشاعره بالكلمات، يجعله يلجأ إلى العنف. لأنه يجد فيه متنفساً عن غضبه واستيائه.
طيب ايه الحل؟

• اعتمدي أسلوب الحوار معه بدلاً من العقاب البدني.

علمي طفلك كيفية التعبير عن مشاعره بطرق صحية، مثل التحدث عن غضبه بدلاً من ضرب زميله.

علميه كيف يتكلم؟ ومتى؟

عرفيه حديث النبي صلى الله صلى الله عليه وسلم:

«مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ» [رواه البخاري ومسلم]

- توفير بيئة مدرسية آمنة: وهذه مسؤولية المدرسة؛ خلق بيئة خالية من العنف، من خلال وضع قوانين صارمة ضد السلوكيات العدوانية وتنفيذها بحزم. بالتعاون مع الإدارة والأخصائي الاجتماعي والنفسي.
- شجعي طفلك على المشاركة في أنشطة رياضية أو فنية. ممارسة الأنشطة تساعد على تفريغ طاقته بطرق إيجابية.
- شاركه القراءة عن القيم مثل التسامح والاحترام، أو اقري معه قصصًا تُظهر أهمية التعاون ونبذ العنف.
- أعود وأقول، اربطي ابنك بالقرآن منذ صغره، بالذهاب إلى الكتاب، والحفظ على يد شيخ أو معلمة. حفظ القرآن يجعل ابنك أكثر هدوءًا وسكينة، لم أر طفلًا حافظًا للقرآن يميل إلى العنف، وإن وجد فهو قليل جدا.

قال تعالى:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

[الرعد: 28]

- تأكدي من أن المحتوى الذي يشاهده طفلك خالٍ من المشاهد العنيفة،
رشحي له برامج تعليمية أو ترفيهية ذات طابع إيجابي ومفيد.
 - علمي طفلك احترام الآخرين ومراعاة مشاعرهم من خلال لعب أدوار
تمثيلية تجعله يتخيل نفسه مكان الآخرين.
 - عندما تلاحظين علامات عنف لدى طفلك، مثل الصراخ أو الضرب،
بادري بالتحدث معه بهدوء لمعرفة السبب، وقدي له الدعم النفسي اللازم.
 - تواصل بانتظام مع معلمي طفلك لمتابعة سلوكياته في المدرسة، ناقشي
معهم خطة مشتركة لتحسين أي سلوك عدواني.
- انتشار العنف بين الأطفال مؤخرًا يعتبر ناقوس خطر ونداء استغاثة عاجل
لضمير المجتمع، يظهر لنا ضرورة العمل معًا لبناء جيل يُعبّر عن مشاعره
بطرق إيجابية. عندما نعزز القيم الأخلاقية، ونعمل على تطوير مهارات
التواصل لدى الأطفال، ونوفر لهم بيئة داعمة، سنسهم في تقليل العنف
وخلق جيل ينشر السلام والمحبة في محيطه.

الدعم النفسي وتعزيز الثقة بالنفس

طفلك هو عالم صغير مليء بالمشاعر، الأحلام، والقلق أحياناً. في خضم مسؤوليات الحياة وضغوطها، قد تنسين أهمية الدعم النفسي الذي يحتاجه يومياً ليشعر بالأمان والثقة.

الدعم النفسي = حاجته التي لا تُقال.

حاجة لن يعبر عنها بالكلمات، لكنه قد يبعث إليك رسائل خفية كل يوم. كل طفل له طريقة في التعبير عن حاجته، وانتباهنا لرسائلهم سيوفر علينا الكثير.

البكاء المتكرر دون سبب واضح، العزلة، اضطرابات النوم، فقدان الشهية، الشكوى من آلام متكررة كالصداع وآلام البطن دون سبب طبي واضح، التبول اللا إرادي، العدوانية تجاه الآخرين، التحدث بسلبية عن نفسه (أنا غبي/ لا أحد يحبني)، التعلق المفرط بأحد الأبوين، تراجع التحصيل الدراسي، عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة... وغير ذلك.

كل هذه طرق يلجأ إليها الطفل ليعبّر عن حاجته للدعم النفسي. هنا يكمن دورك كأم في أن تكوني حضنه الآمن وصوته المشجع.

- لماذا تحتاج ابنك/ ابنتك إلى دعمك النفسي؟
• الأطفال كائنات ضعيفة هشة في مواجهة العالم باتساعه وصعوبته. محيطه الذي مهما بدا لك صغيراً، فهو بالنسبة إليه كبير. عقله مليء بالتساؤلات والأفكار والانطباعات والتخيُّلات. دعمك له يُشعره بالقيمة، ويُبعد عنه الشكوك. سيجد فيك ملاذاً آمناً وقوياً للمواجهة.
- عندما تستمعين إلى طفلك وتشجعينه على التعبير عن نفسه، فإنك تمنحينه الأدوات ليكون واثقاً وقادراً على مواجهة العالم بثبات.
- الثقة التي تُزرع في قلبه من كلماتك الإيجابية تجعله يرى الصعوبات فرصاً للنمو.

- كيف ندعم أطفالنا نفسياً وتعزز ثقتهم بأنفسهم؟
• أرجوك لا تصدري حكماً مسبقاً على طفلك. كثير من الأمهات يفعلن ذلك. اكسبيه، اجعليه يحكي بكل حرية. أحياناً، كل ما يحتاجه طفلك هو أن تُنصتي له، حين يشعر بأنك لا تحكمين على مشاعره أو قراراته، سيجد راحته في الحديث معك دائماً.
- ركزي على صفاته الجميلة، ليس فقط ما يحققه من نجاحات أكاديمية أو رياضية.

قولي له: أنا فخورة بشجاعتك / أحب طريقتك في التفكير/ يعجبني فيك كذا/ تصرفك في الموقف الفلاني جعلني فخورة بك.

- كوني قدوة له. أظهري لطفلك كيف أنك واثقة بنفسك. عندما يرى ابنك أنك تواجهين الحياة بتفاؤل وقوة، سيتعلم منك هذا السلوك.
- دعيه يتعلم من أخطائه. إذا ارتكب خطأ، لا تلوميه بقسوة. بدلاً من ذلك، اسأليه: لماذا فعلت؟ ماذا تعلمت من هذا؟ وساعديه على رؤية الأخطاء كفرص للتطور.
- شاركيه الأنشطة، اقض وقتاً معه في أشياء يحبها، سواء كان الرسم، الطهي، أو المشي. هذه اللحظات تُظهر له أنه يستحق اهتمامك ووقتك.
- أرجوك، ابتعدي عن المقارنة: المقارنة بين ابنك وأخوته أو زملائه يهدم ثقته بنفسه. ركزي على تفرّده وتميّزه.
- كلمتان مثل (أحبك / أثق بك) يمكن أن تُحدثا فرقاً كبيراً في يومه.
- عزيزتي، كوني سنداً دائماً. طفلك يحتاج منك ومن أبيه أكثر من الطعام والشراب والملابس. إنه بحاجة إلى كلمات تزرع الأمل في قلبه، حضن يُخفف عنه قسوة العالم، وتشجيع يدفعه للمضي قدماً بثقة.
- عندما تجعلينه يشعر بأنه محبوب ومقبول كما هو، فإنك تُهديه أعظم هدية: القدرة على حب نفسه، ورؤية العالم بعيون مليئة بالثقة والجرأة.
- كوني داعمه الأساسي، وسترين كيف ينمو لتصبح رجلاً/ امرأة تفتخرين به/ها.
- (اللَّهُمَّ يا من بيدك السكينة والطمأنينة، امنح أطفالنا القلوب المطمئنة والنفوس السوية).

اللَّهُمَّ اشْفِ صدورهم من كل ألم لا يظهر، وأعنا على فهم حاجاتهم ودعمهم بما يرضيك.

اللَّهُمَّ أعنا على أن نكون السند والملاذ الآمن لهم، ارزقنا القدرة على احتواء مشاعرهم، وفهم احتياجاتهم، وحمايتهم من كل ما يُثقل أرواحهم.
يا رب، اجعل كلماتنا بلسماً لجراحهم، وأفعالنا نوراً يضيء دروبهم، وألهمنا الحكمة في تربيتهم حتى يشبوا على الثقة بأنفسهم والإيمان بك..)

ملابس أطفالنا مهما كانت بسيطة،

تبقى النظافة هي الأهم

أحياناً، قد تخطر في بالك تلك المقارنات التي تفرضها الحياة بين مظهر أطفالك وأطفال الآخرين، خاصة مع الأزياء التي تتغير موضاتها كل يوم، وضغط المجتمع الذي يعطي المظاهر أولوية.

اسمحي لي أن أذكرك بأمر بسيط وعظيم في آنٍ واحد: ملابس أطفالك، مهما كانت بسيطة، تحمل قيمتها الحقيقية في نظافتها، وليس في سعرها أو علامتها التجارية.

- مظهر طفلك النظيف يُظهر للعالم أنه ينتمي لبيت يهتم بالقيم الأساسية، مثل النظام والترتيب.
- الطفل الذي يرتدي ملابس نظيفة ومهذبة يشعر بالراحة والاعتزاز بمظهره، بغض النظر عن بساطة أزيائه.
- عندما تعودين أطفالك على الاهتمام بنظافتهم، فأنتِ بذلك تبنين لديهم عادة قيمة تستمر معهم مدى الحياة.

كيف نجعل النظافة أولوية عند أطفالنا؟

- النظافة من الإيمان. تحدثي معهم حول هذا المعنى، وكيف أن المظهر النظيف هو انعكاس لاهتمامهم بأنفسهم وحفاظهم على سُنَّةِ نبويَّة، وأن البساطة مع النظافة تفوق المظاهر الباهظة دون اهتمام.
- اجعليهم يشاركونك في ترتيب ملابسهم، وعلميهم كيف يحافظون عليها نظيفة ومهندمة.

- نخصص ملابس لكل مناسبة. مهم جدا أننا نعلم أطفالنا الفرق بين الملابس اليومية والملابس الخاصة بالمناسبات، حتى يشعروا بقيمة كل قطعة لديهم، مهما كانت بسيطة.

رسالة إلى قلبك..

ملابس أطفالك هي انعكاس لرعايتك وحبك، وليست مجرد قماش يغطي أجسادهم. البساطة مع النظافة تكفي ليكونوا سعداء وواثقين بأنفسهم. لا تقلقي بشأن المقارنات، فالمظهر الأنيق لا يُقاس بماركات الملابس، بل بالقلوب التي تهتم، والأيدي التي تعمل بجد لتوفر لهم الراحة والجمال. تذكرني دائماً أن أطفالك يتعلمون منك، فإذا رأوا اهتمامك بالنظافة، ستصبح جزءاً من حياتهم أيضاً.

ما أجما أن تردي كل صباح..
اللَّهُمَّ يا مطهر القلوب والنفوس، اجعلنا وأطفالنا من المحبين للنظافة في
الجسد والروح. اجعل بيوتنا وأيدينا وأعمالنا طاهرة، واملأ حياتنا بالنظام
والجمال. اللَّهُمَّ كما أمرتنا بالطهارة ظاهراً وباطناً، فقوّننا على الالتزام بها،
ووفقنا لنكون قدوة صالحة لأبنائنا.

الحب

أثره على حياة أطفالنا ودوره في تشكيل شخصياتهم

الحب لغة تتجاوز الكلمات، وقوة تصنع الفارق في حياة أطفالنا. أنت مصدر الحب الأول في حياتهم، وكل ما تقدمينه لهم من حب واهتمام سيشكل جزءاً كبيراً من شخصيتهم وطريقة تواصلهم مع العالم.

الحب هو الأمان الذي يحتاجه طفلك لينمو في بيئة صحية، وعندما يشعر أنك تحبينه بلا شروط، يكتسب ثقة بنفسه، وقدرة على مواجهة التحديات. الحب هو الجسر الذي يصل قلبه بالآخرين، ويعلمه القبول، والعطاء، والتسامح.

قد يكون حبك لطفلك أمراً طبيعياً، لكنه يحتاج منك التعبير عن هذا الحب بوضوح.

- التعبير بالكلمات: قولي له: أنا أحبك، أنت حبيب ماما، أنت قلب ماما.
- امدحيه وركزي على صفاته الإيجابية: أحب لطفك مع أختك / أنت مميز جداً في طريقة تفكيرك / أنت تملكين قلباً رقيقاً / يعجبني فيك كذا يا عيون ماما.

- التعبير بالأفعال: احتضنيه، قبّليها، واجعلي قربك منهم عادة يومية.

- قدّمي لهم وقتك واهتمامك، سواء باللعب معهم أو الحديث عن يومهم.
- الاستماع بانتباه: أظهر حبك لهم من خلال الاستماع لمشاعرهم ومخاوفهم دون حكم أو تقليل.
 - كيف يغرس الحب قيم العطاء والقبول؟
 - عندما يشعر الطفل بأنه محبوب بصدق، يتعلم أن يمنح الحب والعطاء للآخرين دون انتظار مقابل.
 - اجعليه يرى كيف تقدمين حبك لعائلتك وأصدقائك، شجعيه على مشاركة ألعابه وأفكاره مع الآخرين.
 - عندما تحبين طفلك كما هو، سيتعلم تقبل نفسه والآخرين كما هم.
 - اجعليه يرى أن الأخطاء جزء طبيعي من الحياة وأن حبك له لا يتغير بسببها، ذكريه دائماً أن كل شخص يستحق الحب والاحترام بغض النظر عن اختلافه.
- رسالة إلى قلبك..
- عزيزتي الأم، الحب ليس فقط ما تشعرين به تجاه طفلك، بل ما تعبرين عنه يومياً بالكلمات، الأفعال، وحتى الصمت. كل لحظة حب تقدمينها لطفلك هي بذرة تنمو في قلبه، لتصبح شجرة تحمل ثمار العطاء، التسامح، والقبول.

طفلكِ يحتاج أن يعرف أنكِ تحبينه مهما كانت الظروف. لا تترددي في التعبير عن هذا الحب، فهو أقوى درس يمكنكِ أن تعلميه لطفلكِ عن الحياة.

جميل أن نتسلح دائما بالدعاء..

(اللَّهُمَّ يا ودود، يا رحيم، اجعل قلوبنا مليئة بحب أبنائنا، وألهمنا أن نُعبّر لهم عن هذا الحب قولاً وفعلاً. اللَّهُمَّ اجعل محبتنا لهم جسراً يصلهم بسعادة الدنيا والآخرة.

يا رب، ارزقهم قلوباً مفعمة بالحنان والرحمة، واجعل حبنا لهم زاداً يملأ نفوسهم ثقة وطمأنينة. اللَّهُمَّ اجعلهم يعرفون أن الحب هو القوة التي تبني، والنور الذي يهدي، وبارك اللَّهُمَّ في أعمارهم، واملأ بيوتنا حباً يدوم، ينير حياتنا وحياتهم..)

أرجوك... لا تصنعي من ابنك إنساناً أنانياً

طفلك صفحة بيضاء، أنتِ أوّل من يتعامل معها، أوّل من يترك أثره فيها. وبينما تزرعين فيه القيم والمبادئ، تذكري دائماً أن العطاء والمشاركة من أهم القيم التي يحتاج إلى اكتسابها.

أرجوك، لا تدعي حبك وخوفك عليه يتحوّلان إلى حماية مفرطة، فيرى نفسه محور العالم، أنتِ بهذا تصنعين كائناً أنانياً لا يرى إلا احتياجاته. حتى أنتِ سيأتي الوقت الذي لا يراك فيه!

كيف ننشئ طفلاً أنانياً؟!

- عندما تستجيبين لكل مطالب الطفل فوراً، دون أن ينتظر أو يعمل للحصول على ما يريد، فإنه سيتعلم أن كل شيء يطلبه يتوفر له بسهولة. سيعتقد أن حصوله على الأشياء دون جهد حق مكتسب.
- عدم تشجيع الطفل على مشاركة ألعابه أو طعامه مع الآخرين، يجعله يعتقد أن كل ما لديه هو ملكه وحده، ولا حاجة له بمراعاة احتياجات الآخرين.

- عندما يتصرف طفلك بأنانية ولا تضعين له حدوداً، وتبررين تصرفاته باستمرار، سيعتقد أن العالم يدور حوله، وأنه على الجميع فعل ذلك دائماً.

- كيف نزرع في أطفالنا حب المشاركة والتعاطف؟
- اتفقنا على أن الأطفال يتعلمون بالتقليد والملاحظة. إذا رأى طفلك أنك تشاركين الآخرين وتقدمين المساعدة دون انتظار مقابل، سيتعلم منك هذه القيمة.
 - ذكّريه دائماً بأهمية التفكير في مشاعر واحتياجات من حوله، سواء كانوا أصدقاءه أو أفراد عائلته.
 - اجعليه يشارك في أعمال خيرية بسيطة تناسب مرحلته العمرية، مثل التبرع بلعبة لم يعد يستخدمها أو مساعدة زميله في المدرسة. امدحيه عندما يظهر سلوكاً كريماً أو متعاطفاً.
 - علميه قول النبي ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» [رواه البخاري ومسلم]
 - لا تحققي مطالبه بسرعة، علميه أن ينتظر. هذا يُساعده على فهم قيمة الأشياء والعمل للحصول عليها.
 - اجعلي المشاركة عادة يومية، دعيه يشارك أعباه مع إخوته. شجعيه على التفكير في (ماذا يمكننا أن نقدم للآخرين اليوم؟)
- رسالة إلى قلبك
- عزيزتي الأم، طفلك هو مرآة تربيتك. إذا زرعت فيه حب العطاء والتعاطف، سيكبر إنساناً يحب الخير للآخرين كما يحبه لنفسه. وإذا

أهملت غرس هذه القيم، سيواجه صعوبة في بناء علاقات حقيقية تقوم على المودة والاحترام.

الأمومة ليست فقط في توفير الحاجات المادية، بل هي في صناعة شخصية قوية، محبة، ومتوازنة ترى في العطاء جمالاً وفي الآخرين شريكاً في هذه الحياة.

(اللَّهُمَّ اجعل قلوب أبنائنا عامرة بالإيثار والرحمة، وأبعد عنهم حب النفس المفرط والأنانية. اللَّهُمَّ علّمهم أن السعادة في العطاء كما هي في الأخذ، وأن الخير ينمو بالمشاركة والحب.

يا رب، ارزقنا الحكمة في تربيتهم على أن يكونوا أشخاصاً يُحسنون للآخرين، ويقدرّون النعم التي وهبتها لهم. وأعنا على غرس القيم النبيلة في نفوسهم، حتى يكونوا مفاتيح خير أينما ذهبوا).

أطفالنا.. والصبر!

الصبر هو أحد أعظم الفضائل التي يحتاج طفلك لتعلمها منذ الصغر. في عالمنا السريع حيث كل شيء يحدث بضغطة زر، يصبح غرس قيمة الصبر تحديًا كبيرًا. ومع ذلك، فإن الطفل الذي يتعلم الصبر يمتلك مفتاحًا للنجاح، لأنه سيتعلم الإصرار، التحكم في نفسه، والانتظار لتحقيق أهدافه.

كيف نعلم أولادنا التحلي بالصبر؟

- نجعل الانتظار جزءًا من حياتهم اليومية، مثلًا: سنفتح هذه الهدية بعد الغداء، سأجيب على سؤالك بعد أن أنهى حديثي مع أختك. اشرح لهم أن الانتظار ليس عقابًا، بل فرصة للتفكير والتقدير.
- نشجعهم على وضع أهداف صغيرة يحتاج إتمامها إلى بعض الوقت، مثل زراعة نبات ومتابعة نموه. اشرح لهم أن النتائج الجميلة تحتاج إلى وقت وجهد.
- نحكي لهم عن شخصيات مشهورة حققت نجاحها بعد صبر ومحاولات. مثل قصة توماس أديسون ومحاولاته الكثيرة قبل اختراع المصباح الكهربائي.

استخدمي أمثلة من حياتك الخاصة لتوضحي لهم، كيف ساعدك الصبر في مواجهة بعض التحديات؟

- نقدم لهم ألعابًا تحتاج إلى انتظار وتركيز، مثل حل الألغاز أو بناء المكعبات. هذه الأنشطة تغرس لديهم قيمة المثابرة للوصول إلى نتيجة مرضية.

- الربط بين الصبر والمكافأة، نقول مثلاً: إذا أنهيت واجبك بهدوء ودون استعجال، يمكننا قضاء وقت ممتع معًا. لكن علينا الانتباه، لا تفرطي في المكافآت حتى لا تصبح هي الدافع الوحيد.

دور الأم كنموذج للصبر:

عزيزتي الأم، أنتِ المعلمة الأولى لطفلك. إذا رأى فيك نموذجًا للصبر، سيتعلم منك هذه القيمة دون عناء.

- عند حدوث مواقف تدعو للانفعال، حاولي التحدث بهدوء، أعرف أن الأمر صعب، أقدر موقفك، أريدك فقط أن تتحكمي في انفعالاتك قدر الإمكان، لأنه عندما يغضب سيتصرف مثلك.

- عندما يخطئ طفلك، لا تسارعي في توبيخه، اصبري قليلاً، اشرحي له خطأه بصبر، دعيه يفكر كيف يمكنه تصحيح خطئه.

- إذا كان يمر بمرحلة صعبة، (مشكلة ما في المدرسة/ وعكة صحية/ امتحانات) ذكّريه بأنك معه وأن الأمور ستكون بخير.
- علميه أن الحلول الجيدة تحتاج للتفكير والجهد والصبر.
- أظهر له أهمية الصبر في حياته: شاركه مواقف احتجت فيها للصبر لتحقيق أمر ما، مثل تعلم مهارة جديدة أو تحقيق هدف مهني.

رسالة إلى قلبك..

بالإضافة إلى كون الصبر مهارة يتعلمها الطفل، هو أيضا صفة تنمو معه لتصبح جزءاً من شخصيته. كوني الدليل الذي يقوده إلى فهم أن الأشياء الثمينة لا تأتي بسهولة، وأن الانتظار ليس ضعفاً أو قلة حيلة. تذكر دائماً أن غرس الصبر في قلب طفلك يحتاج منك صبراً أيضاً، لكنه استثمار عظيم سيظهر أثره في كل مراحل حياته.

(اللَّهُمَّ يا صبور، امنحنا صبراً جميلاً، يعيننا على حمل أمانة الأمومة برضا وثبات. واجعل اللهم صبرنا على أبنائنا عبادة نتقرب بها إليك، ارزقنا الحكمة في تربيتهن، والقوة في احتضان أخطائهن، واليقين بأنك لطيف خبير بما نمر به.

يا رب، أعنا على أن نكون مصدر أمان وطمأنينة لهم، جملنا بالرحمة حين يخطئون، وبالحلم حين تضيق صدورنا. اللَّهُمَّ اجعل ثمار صبرنا أبناءً صالحين يسعدون قلوبنا، ويعمرون حياتنا بالخير. أنت المعين يا الله، فامنحنا من رحمتك ما يجعل طريقنا في الأمومة مكللاً بالسعادة والبركة..)

الصدق أعظم القيم

الصدق أساس بناء شخصية متوازنة وأخلاقية لطفلك، وهو قيمة تعزز الثقة بالنفس وتُعين على تحمل المسؤولية. عندما يعتاد طفلك الصدق، فإنه ينشأ على النزاهة والشفافية، يساعده هذا على بناء علاقات صحية مستقرة. أهمية الصدق في بناء شخصية متوازنة

• الصدق ينجي صاحبه، الصادق لا يهتز أبداً. الطفل الصادق يشعر بالراحة والاستقرار النفسي، لأنه لا يُخفي شيئاً عن الآخرين. قول الحقيقة يمنحه شعوراً بالتحرر من القلق والخوف الناتج عن الكذب.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾ [التوبة: ١١٩]

• الناس يحبون الصادقين. الصدق يُعلم طفلك أن الثقة تُبنى على الحقيقة، ويساعده على أن يكون شريكاً موثقاً.

• قول الحقيقة يجعل طفلك أكثر إدراكاً لعواقب أفعاله، فيتعلم من أخطائه بدلاً من محاولة التستر عليها. سيقول الحق ولو على نفسه.

قال النبي ﷺ: «عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ، فَإِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ» [رواه البخاري ومسلم]

- الصدق قيمة أساسية تُشكّل قاعدة الأخلاق والتعامل السليم مع المجتمع. الطفل الصادق يتمسك بمبادئه حتى في المواقف الصعبة.
- بعض الخطوات لتشجيع الطفل على قيمة الصدق
- أنت مرآة طفلك وقدوته الأولى، تعودى الصدق في حديثك وأفعالك أمام طفلك. إذا أخطأت، اعترفي بخطئك واعتذري، إذا وعدته بشيء، فأوفى بوعده. لا تعديه بأشياء لا تستطيعين تنفيذه.
- خوف الطفل من العقاب يجعله يكذب لحماية نفسه. عندما يُخطئ، تحدثي إليه وأتحي له فرصة للإصلاح.
- عندما يقول الحقيقة في موقف صعب، يجب أن نثني عليه.
- (أنا فخورة بك لأنك كنت صادقاً، لم تخف من قول الحقيقة / أنا سعيدة لأنك كنت صادقاً وأخبرتني بما حدث. هذه شجاعة منك)
- يجب أن يرى في الصدق إنجازاً يستحق الإشادة، وهو كذلك بالفعل.
- احكي له قصصاً ملهمة عن قيمة الصدق، وعاقبة الكذب، مثل قصة الصبي الذي كان يصرخ دائماً مُدّعياً هجوماً للذئب على الأغنام. قصص الأنبياء أيضاً، ناقشي معه كيف كان للصدق تأثيراً إيجابياً في حياتهم. اشرحي له كيف أن الكذب يُفقد الثقة ويؤدي إلى مشكلات أكبر على المدى البعيد.
- ♥ على سبيل المثال، اذكرى مواقف سيدنا محمد ﷺ وصدقه مع الناس حتى عُرف بـ (الصادق الأمين).

- ♡ احكي لهم عن خروج سيدنا عمر رضي الله عنه في إحدى الليالي ليتفقد أحوال الناس، فسمع امرأة تقول لابنتها: «اخلطي اللبن بالماء لنكثره.» فقالت البنت: «إن كان عمر لا يرانا، فإن رب عمر يرانا.»
- أعجب سيدنا عمر بصدق البنت وأمانتها، وزوجها لأحد أبنائه.
- ♡ أيضا قصة الراعي الأمين، الذي قال له سيدنا عمر رضي الله عنه: يعني شاة من هذه الغنم. فقال الراعي: إنني مملوك. فقال سيدنا عمر: قل لسيدك أكلها الذئب. (يريد أن يختبره).
- قال الراعي: فأين الله؟ فبكى سيدنا عمر رضي الله عنه، ثم ذهب مع المملوك فاشتراه من مولاه وأعتقه.
- ♡ بإمكانك أيضا ذكر أمثلة بسيطة من الحياة اليومية.
- قال النبي ﷺ: «مَنْ غَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا» [رواه مسلم]
- هذه دعوة صريحة للصدق في كل شيء.
- اجعلي بيتك مكاناً يشعر فيه الطفل بالأمان للتعبير عن أفكاره ومشاعره دون خوف من الانتقاد أو اللوم.
 - قولي له: مهما حدث، أنا هنا معك وسأساعدك.
 - الصغار يخلطون بين الواقع والخيال أحيانا. ساعديهم على التمييز بلطف دون انتقاد، ووضّحي متى تكون القصة خيالاً، ومتى تكون حقيقة. قولي مثلاً: هذه فكرة ممتعة، لكن هل حدثت حقاً أم هي من خيالك؟

- استخدمي الألعاب التي تشجع على الصدق، مثل تمثيل مواقف يومية يحتاج فيها الطفل إلى قول الحقيقة. اجعلي اللعبة ممتعة وناقشي بعدها أهمية قول الحقيقة في تلك المواقف.
 - صغارنا يُقلِّدوننا. إذا رأى طفلك أنك تكذبين، حتى في مواقف تبدو بسيطة (مثل الاعتذار عن دعوة بحجة غير حقيقية) سيعتقد أن الكذب أمر عادي.
 - الطفل الذي يشعر بالقرب من والديه لا يخشى العقاب، وبالتالي لا يلجأ إلى الكذب هرباً منه. كوني صديقة له، اجعليه يثق بأنك تتفهمينه مهما كان الأمر.
 - شجعيه على الاعتذار بصدق عندما يخطئ. قولي: عندما تعتذر بصدق، تُظهر قوتك وأخلاقك العالية.
- رسالة إلى قلبك
- عزيزتي الأم، الصدق هو أسلوب حياة يبني شخصية طفلك، ويساعده على مواجهة تحديات المستقبل بشجاعة. كوني دائماً الداعم الأكبر له في قول الحقيقة، وذكّريه بأن الصدق لا يعني الكمال، بل يعني تحمل المسؤولية بشجاعة.
- عندما تغرسين الصدق في قلب طفلك، فأنت تمنحين العالم إنساناً يتحلّى بالنزاهة والأخلاق، وهذا أعظم إرث يمكن أن تتركه خلفك.

تعلّم الصدق لا يتطلب معجزات، بل يبدأ بخطوات صغيرة تُبنى على الصبر والثقة. اجعلي الصدق عادة يومية في حياتكما، وامنحيه مساحة آمنة ليُخطئ ويُصلح خطأه بصدق. عندما يتعلم طفلك أن الصدق يجلب الراحة والاحترام، سيحمله كقيمة أساسية في كل مراحل حياته.

(اللَّهُمَّ ارزقنا الصدق في القول والعمل، واغرس في قلوب أولادنا حب الصدق، واجعلهم ممن يتحرّون الصدق في أقوالهم وأفعالهم. اللَّهُمَّ اجعلنا قدوة صالحة لهم، وامنحنا القوة على غرس القيم النبيلة في نفوسهم. طهر اللَّهُمَّ قلوبهم من كل خوف يمنعهم من قول الحق، وامنحهم القوة ليتحملوا تبعاته بثبات. اجعلهم يا الله ممن يُحبّون الصدق ويعيشون به، وأكرمهم برضائك في الدنيا والآخرة..)

الفصل الثالث

كيف...؟

"بعض التحديات اليومية"

كيف تدعمين طفلك في تحديات الدراسة؟

قد يمر الطفل بأيام صعبة في الدراسة، سواء بسبب بعض الدروس الصعبة، ضغط الواجبات، أو حتى صعوبة فهم موضوع ما. في هذه الحالة، لا تكفي بتوجيهه، بل كوني صديقه، استمعي لمخاوفه وتحدياته. تذكري أن الدعم النفسي مهم جدًا مثل الدعم الدراسي. إذا كانت لديه مشكلة في موضوع معين، لا تترددي في التواصل مع المدرسة لتوفير المساعدة التي يحتاجها. لا تتركي طفلك يواجه الدراسة وحده!

التعليم لا يقتصر على ما يتعلمه طفلك داخل الصف فقط، بل يشمل أيضًا بيئة الدعم التي توفرينها له في البيت. إذا كان طفلك يعاني من صعوبة في بعض الدروس، لا تتركيه يواجه هذا التحدي بمفرده. اجلسي معه، وتحديثي عن الموضوعات التي يجدها معقدة. وإن كنت لا تستطيعين المساعدة في شرح الدروس يمكنك توجيهه أو توفير من يفعل ذلك. أحيانًا، كل ما يحتاجه طفلك هو بعض التوجيه البسيط منك أو وقت إضافي لمراجعته. لا تنسي أن تعزيز ثقته بنفسه هو جزء من نجاحه في الدراسة.

من الطبيعي أن ترغب في أن يكون طفلك من الأوائل في دراسته، هذا حلم كل أم. لكن تذكري أن الصحة النفسية والجسدية مهمة جدًا. إذا لاحظت أن طفلك بدأ يشعر بالتعب أو الضغوط الزائدة بسبب الواجبات أو

الامتحانات، امنحيه استراحة. العطلة القصيرة أو الأنشطة الترفيهية وسيلة رائعة لتخفيف الضغط. تذكري، الاسترخاء يساعده على استعادة نشاطه والتركيز بشكل أفضل.

كيف تتعاملين مع محاولات طفلك الفاشلة في الدراسة؟
كل طفل يمر بلحظات فشل، سواء كانت نتيجة امتحان صعب أو عدم فهم أحد المواضيع الدراسية. في هذه اللحظات، لا تُفْرِطِي في القلق أو الغضب. انظري للفشل كفرصة للتعلم. اجلسي مع طفلك، وناقشي معه الأسباب، وابتكري حلولاً معه. علميه أن الفشل ليس نهاية العالم، بل هو خطوة نحو تحسين أدائه. كوني دائماً داعمة له، وأظهري له أنك واثقة في قدرته على النجاح والتطور.

قد يعاني طفلك من مشاكل في تنظيم وقته أو ترتيب دروسه. ساعديه في وضع خطة دراسية تُعينه على تحسين مستواه، وجدول دراسي متوازن يجمع بين الدراسة والراحة والأنشطة الأخرى.

لكن.. ماذا لو كان طفلك لا يحب المدرسة؟
قد يمر الطفل بمرحلة لا يحب فيها الذهاب إلى المدرسة أو يشعر بالملل من الدروس. في هذه الحالة، علينا البحث عن السبب وراء هذا الشعور. هل مشكلات مع الأصدقاء؟ أو ربما المدرسة ليست ممتعة بالنسبة له؟ تحدثي معه بصراحة، استمعي له، وساعديه في حل مشكلاته. قد تحتاجين إلى تذكيره بما يحبه في المدرسة أو إيجاد طرق لجعل التعلم ممتعاً وشيقاً.

أحياناً نشعر بالقلق عندما نرى أطفالنا لا يبذلون الجهد الكافي في الدراسة. لكن تذكرني أن الضغط المستمر على الطفل قد يأتي بنتائج عكسية. حاولي أن تجعلي الدراسة تجربة ممتعة من خلال استخدام طرق تعليمية مبتكرة، مثل الألعاب التعليمية أو الأنشطة العملية. حفزيه بالكلمات المشجعة، وأخبريه أن النجاح لا يعتمد على درجات الامتحانات فقط، بل على تفانيه ومثابرته.

التعليم ليس مجرد درجات:

التعليم لا يقتصر على الدرجات فقط، بل هو تجربة حياة كاملة. التفوق ليس بالضرورة أن يكون في كل مادة، بل في اكتساب المهارات والفهم. عندما يكون لدى طفلك فضول لتعلم شيء جديد، شجعيه على استكشاف الموضوعات التي تثير اهتمامه. علميه أن التعلم هو مغامرة مستمرة، وأنه قادر على اكتساب مهارات جديدة طوال حياته.

من المهم أن يدرك الطفل أن المذاكرة ليست سباقاً مستمراً. يمكن أن يؤدي الضغط المستمر والتوتر إلى تراجع مستوى الأداء. من الجميل والممتع تخصيص وقت للراحة واللعب داخل روتين المذاكرة.

دعيه يستمتع بالأنشطة التي يحبها، سواء كانت الرياضة أو القراءة أو الرسم. النشاط البدني مهم جداً لتجديد طاقته، ويساعده على العودة إلى دراسته بحماس ونشاط متجدد.

كيف نربي أطفالنا على تحمل المسؤولية؟

من أصعب ما قد يواجهه الأبناء في حياتهم هو تحمل المسؤولية، ولكنها مهارة أساسية لبناء شخصية قوية. عليك أن تبدي بتدريب أطفالك منذ سن مبكرة، وهذا لا يعني تحميلهم فوق طاقتهم، بل تعليمهم كيف يتحملون العواقب المترتبة على تصرفاتهم.

- ابدي بتحديد مهام بسيطة لهم، مثل ترتيب غرفهم أو تنظيم ألعابهم، ثم زيّني هذه المهام بكلمات تحفيزية تُشعرهم بالفخر لما أنجزوه.
- اسمحي لهم باتخاذ بعض القرارات، كاختيار ملابسهم أو وجبتهم المفضلة، مع توضيح أن قراراتهم تحمل نتائج يجب أن يتحملوها.
- عندما يواجه الطفل مشكلة ما، لا تتدخلي فوراً. شجعيه على التفكير في الحلول الممكنة واتخاذ القرار المناسب، مع توجيهه بلطف إن لزم الأمر.
- بعض الأمهات تعود طفلها على الجلوس بجانبه أثناء المذاكرة أو أداء الواجبات المدرسية، أرجوك كوني موجهه ومساعدة فقط، دعي طفلك يقوم بأداء واجباته المدرسية بنفسه دون الاعتماد الكلي عليك، لأن ذلك يمكنه من الاعتماد على ذاته.

مع نمو الطفل، يمكن زيادة حجم المسؤوليات الموكلة إليه بما يتناسب مع عمره ومستوى نضجه، مع الحرص على عدم تحميله فوق قدرته.

- امدحيه حين يؤدي واجباته بنجاح، وذكره بأن الأخطاء جزء من التعلم. لاحظي كيف يتحسن مع مرور الوقت، وستجدين أنه بدأ يتفهم أن لكل فعل نتيجة.
- مهم جدا أن نحترم خصوصية أطفالنا، ولا نتدخل في كل تفصيلة، اترك لهم مساحة للتعلم من أخطائهم، لكن كوني بالقرب دائما لتقديم الدعم.

تذكرني ثلاث (لاعات) :

لا تفرطي في الحماية، لا تفرضي قراراتك دائماً، ولا تبالغي في العقاب.
من الطبيعي مواجهة بعض الصعوبات في البداية، فالأطفال يحتاجون إلى وقت ليكتسبوا هذه العادة. ولأنهم غالباً ما يقلدون سلوكياتك، كوني قدوة في التحمل، وبادري بتحمل مسؤولياتك بكل حب واهتمام.

كيف نعلم أطفالنا التفاؤل؟

عزيزتي الأم، يواجه أطفالنا الكثير من الصعوبات والتحديات في حياتهم، وقد يميلون أحياناً إلى التشاؤم أو الاستسلام. في هذه اللحظات، يأتي دورك.

تعليم الأطفال التفاؤل يعتبر استثماراً في مستقبلهم، إذ يساهم في بناء شخصية إيجابية تواجه التحديات بثقة وأمل.
طيب... كيف نغرس التفاؤل في نفوس أطفالنا؟

- قلنا إن الأطفال يتعلمون بالملاحظة، أظهري تفاؤلك أمامهم عند مواجهة المواقف الصعبة، وركزي على الجوانب الإيجابية مهما كانت الظروف.

- شجعيهم على رؤية الجانب المشرق في المواقف، وذكّريهم بأن التحديات يمكن أن تكون فرصاً للتعلم والنمو.

- عندما يواجه الطفل مشكلة ما، ساعديه على التفكير في الحلول الممكنة بدلاً من التركيز على العقبات.

- علّمي طفلك استخدام لغة إيجابية عند التحدث عن نفسه والآخرين، مثل: أنا أستطيع، سأحاول مرة أخرى، الأمور ستتحسن. شجعيه دائماً

واعترفي بإنجازاته مهما كانت بسيطة، فالشعور بالإنجاز يغرس التفاؤل والثقة بالنفس.

- بإمكانك تخصيص وقت يوميًا للحديث عن الأمور الجميلة التي يشعرون بالامتنان لها، أصدقاء، لحظات ممتعة أو حتى أبسط الأشياء.
- اختاري قصصًا ملهمة تعلمهم التفاؤل من خلال شخصيات تغلب على التحديات بالإصرار والإيمان. ووضحي لهم أن الفشل جزء طبيعي من الحياة، وأنه فرصة للتعلم وليس سببًا للإحباط.
- شجعيهم على اكتساب أصدقاء ناجحين. البيئة المشجعة والداعمة تعزز لديهم الشعور بالأمل. وقللي من تعرضهم للأخبار السلبية أو البرامج التي تركز على الكوارث والمشاكل، ووفري لهم بيئة إيجابية (قدر المستطاع).
- ساعديهم على وضع أهداف صغيرة وتخيل المستقبل، مع دعمهم لتحقيق هذه الأهداف.

اجعلي الحديث عن المستقبل مليئًا بالأمل، واشرحي لهم أن الغد يحمل دائمًا فرصًا أفضل.

♡ أعلم أن الأمر ربما يكون صعبًا، نحن الكبار كثيرًا ما يصيبنا الإحباط واليأس من الواقع الذي أصبح بائسًا يدعو بالفعل للتشاؤم أو اليأس، لكننا كبارًا، نعرف كيف ندير أنفسنا. طفلك لا يتقن ذلك، لا ذنب له أن يحيا بنفسية الكبار وهو في عمر الزهور!

أمثلة عملية:

- إذا حصل طفلك على درجات أقل مما كان يتوقع في امتحان ما، رغم أنه يذاكر ويحاول دائماً تحسين مستواه، يمكنك أن تقولي له: أنا أثق بك، وأعلم أنك بذلت جهداً كبيراً، وهذا رائع. ربما لم يكن هذا الاختبار أفضل ما لديك، لكنه فرصة لنا لنعرف ما الذي يجب علينا تحسينه. أنا واثقة أنك ستتفوق في المرة القادمة... ثم ساعديه على وضع جدول واضح للمذاكرة وتابعي تنفيذه.
- في صباح يوم إجازة، استيقظي مبكراً وتابعي مع طفلك رؤية شروق الشمس، واربطي ذلك بفكرة الأمل. قولي مثلاً: انظر كيف يختفي الظلام ويحل مكانه ضوء النهار الجميل. كذلك تنتهي أصعب اللحظات دائماً، وهذا درس يمكننا تذكره عندما نواجه أي صعوبات.
- ♥ ربما يبدو لك هذا خيلاً أو أمراً بعيداً عن الواقع. لكن صدقيني، أطفالنا بحاجة لتعلم هذه الأشياء منذ الصغر. ستفرق معهم كثيراً.
- اذكري قصصاً لشخصيات شهيرة تجاوزت العقبات، مثل توماس إديسون الذي فشل مئات المرات قبل اختراع المصباح الكهربائي الذي حول حياة ملايين البشر للنور، ومهد أمامهم الطريق للمستقبل. قال إديسون عن هذه المحاولات: «أنا لم أفشل ١٠٠٠ مرة بل اكتشفت ١٠٠٠ طريقة لا تؤدي إلى اختراع المصباح»

- هذا مثال رائع على أن التفاؤل والإصرار يصنعان المستحيل.
- عندما يخسر طفلك مباراة رياضية أو لعبة، استثمري هذا الموقف، من الممكن أن نقول له:
لا أحد يكسب دائماً أو يخسر دائماً. الخسارة تعلمنا الكثير عن أنفسنا. الأهم أنك استمتعت باللعب وحاولت. في المرة القادمة، ستكون أكثر استعداداً.
- قومي بزراعة نبتة صغيرة مع طفلك، واشرحي له كيف تحتاج إلى العناية والوقت لتنمو، واربطي هذا بالصبر والتفاؤل.
- شاركي طفلك موقفاً من حياتك كنت فيه محبطة، واحكِ له كيف تمكنت من تجاوز الأمر بالتفاؤل.
- تذكري جيداً أن الأطفال يتأثرون جداً بالقصص الواقعية والأمثلة العملية. حاولي الإكثار منها.

كيف نعلم أطفالنا المشاركة؟

عزيزتي الأم، المشاركة من القيم الأساسية التي تُبنى عليها العلاقات الإنسانية، وهي من أهم المهارات التي ينبغي غرسها في أطفالنا. تعليم الأطفال قيمة المشاركة يتطلب التدرّج والمرونة، مع مراعاة طبيعتهم العمرية.

- عندما يرى الطفل والديه يشاركان طعامهما أو ممتلكاتهما مع الآخرين، يقلّد ذلك.
- اذكرى قصصاً قصيرة تحمل قيمة المشاركة، أو اختاري ألعاباً تتطلب التعاون بين الأطفال، لتعزيز الشعور الجماعي لديهم.
- عندما يُبادر طفلك بالمشاركة، امتدحي ذلك: أنا فخورة بك لأنك شاركت لعبتك مع أخيك.
- إذا رفض طفلك المشاركة، لا تجبريه فوراً، اشرحي له أهمية ذلك بلطف.
- دعي طفلك يشارك في أنشطة مع أطفال آخرين، لتقوية شعوره بالتعاون والمشاركة.
- وضحّي له كيف أن المشاركة تزيد من الأصدقاء وتخلق جواً من الفرح والانسجام.

- تفهّمي أن بعض الأشياء قد تكون خاصة جدًا بالطفل، واسمحي له بالاحتفاظ بها لنفسه، مع توضيح أن المشاركة لا تعني فقدان حقه في خصوصياته.
- بالتدريج، ومع التكرار والممارسة، ستصبح المشاركة جزءًا طبيعيًا من سلوك الطفل.

كيف نعلم أطفالنا احترام الوقت؟

الوقت هو أغلى ما يملكه الإنسان، ولهذا يجب أن نتعلم جميعًا كيف نُحسن استغلاله.

- ابدئي بتحديد مواعيد ثابتة لأنشطتهم اليومية، وقت للدراسة، ووقت للعب، ووقت للنوم.
- علميهم أن كل وقت له قيمة خاصة، ويجب احترامه.
- كوني أنت القدوة في ذلك، فحين يرونك ملتزمة بمواعيدك ومسؤولة في إدارة وقتك، سيتعلمون من سلوكك أكثر من أي نصيحة.
- ضعي لهم مواعيد محددة للواجبات المنزلية أو الأنشطة، وعوديهم على الالتزام بها قدر المستطاع.
- ساعديهم على تنظيم وقتهم بطريقة تجعلهم يديرون يومهم بشكل أكثر فاعلية.

كيف تتعاملين مع نوبات الغضب عند طفلك

- التعامل مع نوبات الغضب عند الطفل يتطلب الكثير من الصبر والهدوء. لا ينبغي أن تكون ردة فعلك عاطفية أو متوترة.
- لا تواجهي غضبه وصراخه بالغضب، كوني هادئة، لأن الغضب المقابل يزيد الوضع سوءًا، بينما الهدوء مقابل غضبه وثورته يساعد على تهدئته.
- فهم السبب وراء نوبة الغضب بدلاً من معاقبة الطفل فورًا. ربما يكون الغضب ناتجًا عن شعور بالإحباط، أو التعب، أو رغبة في جذب انتباهك.
- بدلا من محاولة منع الطفل تمامًا من التعبير عن مشاعره، يمكن أن تقترحي عليه طرقًا بديلة للتعبير عن نفسه بشكل أكثر هدوءًا.
- عندما يتمكن الطفل من تهدئة نفسه أو التحكم في غضبه، شجعيه وعززي هذا السلوك.
- إعداد روتين هادئ قبل النوم. أحيانًا، تكون نوبات الغضب ناتجة عن التعب أو الإرهاق. يمكن أن تساعدك ابنتك على تجنب نوبات الغضب عبر تنظيم روتين ثابت قبل النوم، يتضمن نشاطًا هادئًا مثل القراءة أو الاستحمام. هذا يساهم في تهدئة الطفل ويجعل من النوم لحظة مريحة له.
- في بعض الأحيان، يكون من المفيد تحويل انتباه الطفل إلى شيء آخر أو شغله بنشاط ما. إذا كان الطفل في حالة غضب شديدة بسبب شيء غير

مهم، يمكن أن تقترحي عليه نشاطًا آخر مثل الرسم أو اللعب بلعبة مفضلة له.

- الصبر والهدوء. أحيانًا، أفضل طريقة لمواجهة غضبه هي أن تهدئي وتنتظري حتى تهدأ العاصفة.

كيف تصنعين قارئاً صغيراً..؟

القراءة نافذة واسعة تطلُّ على عوالم لا حصر لها. تلعب القراءة دوراً محورياً في بناء عقول الأطفال وتنمية إبداعهم، حيث تمتد فوائدها لتشمل الجوانب العقلية، النفسية، والاجتماعية.

- توسع القراءة حصيلة الطفل اللغوية، مما يعزز قدرته على التعبير وفهم الآخرين. كما تساعد في تنمية مهارات التفكير النقدي من خلال تحليل الأحداث وفهم العلاقات بين الشخصيات. القراءة أيضاً تحفز دماغ طفلك وتزيد من قدرته على التركيز واستيعاب المعلومات.

- عندما يقرأ الطفل قصة، يبدأ بتخيل الشخصيات والأماكن، مما يطور خياله وقدرته على الإبداع، ويلهمه لتخيل أفكار جديدة.

- تُقدِّم الكتب قصصاً مليئة بالمشاعر والمواقف الاجتماعية التي تعكس الحياة الواقعية. من خلال القراءة يتعلم طفلك التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم وتجاربهم.

- كل كتاب يقرؤه طفلك يمثل إنجازاً، مما يعزِّز ثقته بنفسه. كذلك تساعد القراءة على اكتساب المعرفة التي تجعله أكثر استقلالية في التفكير واتخاذ القرارات.

- الأطفال الذين يحبون القراءة يميلون إلى تحقيق أداء أفضل في المواد الدراسية المختلفة. والقراءة لا شك تعزز مهارات الفهم والاستيعاب.
- الكتب تزود طفلك بمعلومات عن موضوعات مختلفة، مما يثير فضوله لاستكشاف المزيد عن العالم من حوله.
- قصص العلماء والمخترعين، على سبيل المثال، تلهم الأطفال ليصبحوا مبتكرين ومبدعين.
- القراءة هي هدية ثمينة يمكن أن تقدميها لطفلك، فهي تنمي عقله، تغذي روحه، وتفتح له أبواب الإبداع. عندما يصبح الكتاب صديقاً لطفلك، يتحول إلى إنسان قادر على التفكير والإبداع، ومواجهة التحديات بعقل منفتح وخيال واسع.
- كيف يمكن أن يصبح الكتاب صديقاً مقرباً لطفلك في عصر الأجهزة الذكية وعالم التكنولوجيا؟
- إذا رأى طفلك أنكِ تقرأين بانتظام، سيتولد لديه الفضول لتجربة القراءة بنفسه.
- خصصي وقتاً يومياً لقراءة كتاب أمام طفلك، حتى لو لبضع دقائق فقط.
- اقرئي معه منذ الطفولة المبكرة، قد تبدو قراءة القصص لطفل صغير أمراً بسيطاً، لكنه يؤسس لعلاقة إيجابية مع الكتب.
- في البداية، استخدمى كتباً ملونة وبسيطة تحتوي على صور جذابة، وشاركه الأصوات والتعابير أثناء القراءة.

• جربي أن تجعلي الكتب جزءًا من حياته اليومية. مثلاً، خصصي مكانًا صغيرًا في المنزل ليكون (مكتبة الطفل). ليكن مكانًا صغيرًا، ولو صندوق خشبي صغير. أعدّيه بطريقة لطيفة، ضعي فيه كتبًا تناسب عمره وترتب بطريقة جذابة. أرحبوكِ امنحيه حرية اختيار الكتاب الذي يريد قراءته دون توجيه صارم.

• احكي القصص بطريقة مشوّقة، استخدمي صوتكِ وتعابير وجهكِ لجعل القصة ممتعة. اجعليه يشارك في القصة: أسأليه عن رأيه في الأحداث أو تخمين ماذا سيحدث لاحقًا.

• اربطي القراءة باللعب والاستمتاع. مثلاً، استخدمي الأنشطة الإبداعية مثل التمثيل، الرسم، أو صناعة مجسمات للشخصيات في القصة.

• اصطحبي طفلكِ إلى المكتبة أو معرض الكتاب. زيارته لمعرض الكتاب، أو حتى المكتبة القريبة منكم تجربة ملهمة تعزز ارتباطه بالكتب، ودعيه يختار بنفسه الكتب التي تجذبه، حتى لو كانت في البداية بسيطة أو مليئة بالصور.

• اجعلي القراءة مكافأة ممتعة. بدلاً من أن تكون القراءة واجبًا أو أمرًا إلزاميًا، قدميها كمكافأة. على سبيل المثال، بعد يوم دراسي شاق، اقترحي قراءة قصة ممتعة مع كوب من الحليب الدافئ.

أرحبوكِ لا تجعلها عقابًا. بعض الأمهات يلجأن إلى إجبار الطفل على القراءة كعقوبة، مما يزرع لديه شعورًا سلبيًا تجاه الكتب.

بدلاً من ذلك، اجعلي الكتاب وسيلة للاستمتاع والتخفيف من ضغط المذاكرة والواجبات المدرسية.

• شجّعي التفاعل مع الكتاب. اسأليه أسئلة مفتوحة حول القصة، مثل: ما رأيك في بطل القصة؟ ماذا تفعل لو كنت مكانه؟

دعيه يُعبّر عن أفكاره بالرسم أو الكتابة عن القصة بعد قراءتها.

• عندما يُنه قراءة كتاب أو حتى قصة قصيرة، احتفلي معه وشجعيه. مثلاً قدي له هدية رمزية كتشجيع على الاستمرار.

تذكّري عزيزتي، أن غرس حب القراءة في طفلك بمثابة كنز يدوم مدى الحياة. القراءة تفتح أبواباً لا حدود لها من المعرفة والخيال. اجعلي الكتب جزءاً لا يتجزأ من يومه، وسيكبر ليصبح قارئاً يعشق الكلمة ويقدر قيمتها.

كانت هذه بعض التحديات التي قد تواجهها الأمهات أثناء رحلة التربية، حاولت الإجابة عنها بالقدر الذي تعلمته من خلال تعاملي مع الصغار في المدرسة.

أريد الآن أن أسألك عن أكثر التحديات التي تواجهينها أنتِ في رحلتك مع صغارك؟

دوّنيها في دفتر خاص بك، وابحثي لها عن إجابات.

المؤسسات الغاليات

وبما أننا نفضفض حول التربية وشؤونها، فلا بد أن نتوقف قليلا عند التعامل مع البنات بشكل خاص. كل ما قولناه سابقًا يتساوى فيه الجنسين، لكن ثمة أمور خاصة بالمؤسسات الغاليات أحب أن نتحدث عنها معًا. بناتنا في مرحلة الطفولة:

عزيزتي الأم، مرحلة الطفولة هي الانطلاقة الأولى في رحلة التعلم، هي الفترة التي تبدأ فيها الطفلة بتكوين أفكارها الخاصة، ومعرفة ما تحبه وما لا تحبه. في هذه المرحلة، تحتاج ابنتك إلى الدعم والحب المستمر. لا تترددي في إظهار حنانك واهتمامك بها، لكن في نفس الوقت، كوني واضحة في تحديد القواعد والحدود. اجعليها تشعر بالأمان في عالمك، كوني دائمًا قريبة منها، تراقبين نموّها وتطوّرها بهدوء.

ابدئي بتعليمها أن الحياة ليست فقط في اللعب، بل هناك مسؤوليات بسيطة لا بد أن تتدرب عليها، مثل ترتيب غرفتها أو الاعتناء بأشياءها الشخصية. هذه الأسس البسيطة تساهم في بناء شخصية قوية ومبنية على أساس من الاستقلالية.

بناتنا في مرحلة المراهقة:

المراهقة مرحلة مليئة بالتقلبات العاطفية والتغيرات الجسدية التي قد تجعل من الصعب أحياناً على بناتنا التعامل مع أنفسهن، فضلاً عن التفاعل مع الآخرين.

في هذه المرحلة، تحتاج ابنتك إلى دعمك بشكل أكبر من أي وقت مضى. استمعي إليها، كوني صديقتها، ودعيها تشعر بأنها موضع ثقة. بعض المراهقات يفضلن الانعزال ويملن إلى قلة الحديث، لا تفقدي الأمل، امنحها المساحة والوقت الكافي للتعبير عن مشاعرها، دون إصدار حكم مسبق. عبري عن حبك واهتمامك بطريقتها، ولا تتسرع في تصحيح كل ما تقوم به.

الأهم في هذه الفترة هو تعزيز ثقتها بنفسها، والحديث عن القيم الأساسية التي تبني عليها شخصيتها، مثل الاحترام، والتعاون، والصبر. بناتنا والثقة بالنفس:

من أهم الهدايا التي يمكن أن تقدميها لابنتك هي أن تنمي ثقتها بنفسها. لا تقتصر هذه الثقة على المظهر أو الإنجازات الدراسية، بل تتعلق أيضاً بكيفية رؤيتها لذاتها وقدرتها على التأثير في العالم من حولها. من المفيد أن تشاركها تجاربك الشخصية، وتحدثي معها عن التحديات التي واجهتك في الحياة، وكيف تغلبت عليها. علميها أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل بداية لتعلم شيء جديد.

جربي أن تكوني مستمعة جيدة لها، أظهري لها أنك تقدرين ما تقوم به، سواء كان إنجازًا بسيطًا أو خطوة صغيرة نحو هدف أكبر. الثقة بالنفس تشكّل من خلال الدعم المستمر والمشاعر الإيجابية التي ترسلينها. بناتنا في حالة العصبية أو الغضب:

تمر ابنتك بلحظات من الغضب أو العصبية، قد يكون ذلك بسبب مشاعر مختلطة أو ضغوط حياتية. في هذه الحالة، لا تقومي بتوجيه اللوم بشكل مباشر. تحلي بالصبر، وحاولي أن تكوني هادئة في تعاملك.

علميها أن الغضب جزء من الإنسان، لكن من الضروري تعلم كيفية إدارة هذه المشاعر بشكل صحي، امنحها بعض الوقت للهدوء قبل الحديث عما سبب لها هذه المشاعر.

تقديرك لمشاعرها والحديث عنها بصدق يقوّي علاقتكما، ويعلمها كيفية التعامل مع مشاعرها بشكل ناضج.

بناتنا وحبّ القراءة والتعلم:

عزيزتي الأم، التعليم لا يتوقف عند جدران المدرسة، بل يبدأ من البيت. إذا كنت تريدين أن تتعلّم ابنتك حبّ القراءة، اجعلي الكتاب رفيقًا دائمًا لها. لا تتوقفي عند توفير الكتب، كوني نموذجًا أمامها. اقضي وقتًا معها في قراءة القصص، وتحديثي عن المعاني والمعلومات التي تتعلّمها.

علميها أن القراءة نافذة لعالم مليء بالإبداع والاكتشاف، وأن هناك أنواعًا متعددة من الكتب التي قد تثير اهتمامها، من القصص الخيالية إلى الكتب الثقيفية.

حبّ القراءة يجعل من الفتاة شخصية واسعة الأفق ومُلمّة بمختلف الجوانب الثقافية والعلمية.
بناتنا في أوقات التحدي:

تواجه ابنتكِ خلال حياتها العديد من التحديات، في المدرسة، مع الأصدقاء أو حتى في فهم نفسها. في هذه اللحظات، يجب أن تكونين أنتِ الحِصن الذي تلجأ إليه.

علّمها أن التحديات ليست عقبات، وإنما فرص للنمو والتعلم. اجلسي وناقشي معها حلولاً بديلة. علميها أن الحياة مليئة بالأوقات الصعبة، ولكن الصبر والعمل الجاد هو ما يجعلنا نتجاوزها.

ابنتك... احتويها قبل أن يقوم غيرك بهذه المهمة!

عزيزتي الأم، أحياناً في زحمة الحياة، قد نغفل عن دورنا الأساسي في احتواء بناتنا. قد تمر الأيام ونغرق في المهام اليومية، وهموم الحياة، لكن علينا ألا ننسى أن بناتنا أيضاً بحاجة إلينا.

في مرحلة المراهقة، تصبح احتياجات البنت النفسية أكثر تعقيداً، وتزداد حساسيتها تجاه التغيرات من حولها. ابنتك تحتاج إليك كي تكوني مصدر الأمان الأول لها، تجد فيك السند والداعم في أوقات القلق والاضطراب. ليس فقط من خلال النصائح أو التوجيهات، بل أيضاً من خلال احتوائها والاستماع إليها باهتمام وحب.

لا تظنن أنها بخير لأنها فقط تبتسم أو لا تظهر ضيقاً. في داخلها، غالباً ما يكون هناك قلق أو ضياع، يجب أن تكوني أنتِ الحاضنة لها في كل لحظة. كوني أنتِ أول من يحتوي مشاعر ابنتك، ويمنحها الأمان والطمأنينة. فإذا فقدتِ هذا الدور، سيسعى غيرك للقيام به، وكم هو محزن أن يأتي ذلك من مصادر أخرى! غالباً ستكون ضارة أو غير قادرة على تقديم النصح السليم. استمعي إليها، حتى عندما تقول كلاماً غير منطقي أو مبالغ فيه، هذا هو طريق الوصول إلى قلبها. اجلسي معها، طمئنيها، وذكرها دائماً أنك موجودة.

الاحتواء يعني ألا تتركى قلبها مفتوحًا للعالم الخارجي دون أن تحصنها بما يصد عنها الأذى. كوني حاضرة في حياتها بكل تفاصيلها، وامنحها الثقة أن تختار الصواب بجانبك، لأن قلبها يحتاج إلى دفء حبك ورعايتك أكثر من أي وقت مضى.

تهيئة البنت لمرحلة المراهقة:

المرحلة التي تنتقل فيها ابنتك من الطفولة إلى المراهقة هي واحدة من أصعب المراحل في حياتها. هي فترة من التحول النفسي والجسدي. تتغير الكثير من الأشياء من حولها، مما يجعلها بحاجة إلى الدعم الكامل لفهم هذه التغيرات والتعامل معها بشكل صحي.

تهيئة ابنتك لهذه المرحلة لا يمكن أن تُترك للمصادفة، بل هي مسؤوليتك الأساسية كأم. الآن كثير من البنات يصلن إلى سن البلوغ وهن ما زلن في الصف السادس الابتدائي.

في رأيي جريمة كبيرة في حق ابنتك أن تتركها لتفاجأ بهذا الأمر، التهيئة يكون لها دور كبير في تقبلها للأمر، ويخفف كثيرًا من وطأته عليها. كثير من البنات يحدث لهن الأمر فجأة في المدرسة وهن لا يدركن شيئًا ولا يفهمن ما الذي يحدث.

بعض الخطوات التي تساعدنا في تهيئتها لهذا التحول الكبير:

- اصنعي مساحة آمنة للحديث مع ابنتك، تحدثي عن التغيرات التي ستحدث في جسدها وعقلها، أخبريها أن هذه التغيرات طبيعية تمامًا. لا

تقولي لها (هذا غير مهم). استخدمي لغة مناسبة لعمرها تساعد على فهم المرحلة التي تمر بها.

- كوني مستمعة جيدة لها، عندما تتحدث ابنتك عن مخاوفها أو تساؤلاتها، لا تجيبي بسرعة أو ثقلي من شأن مشاعرها، بل امنحها الوقت والاهتمام لتعبّر عن نفسها. أعتقد أنه من غير المنطقي أن تحجلي من ابنتك، صدقيني ستبحث عن مصادر أخرى تشبع تساؤلاتها دون خجل. كوني أنت مصدرها الآمن دائماً.

- ترافق هذه المرحلة مجموعة من التغيرات الجسدية الواضحة، مثل بداية الدورة الشهرية، وبعض التغيرات في الجسم، كما تبدأ الفتاة في اكتشاف مشاعر جديدة حول نفسها والجنس الآخر. اشرحي لها هذه التغيرات بطريقة بسيطة، حتى لا تشعر بالخوف أو الارتباك.

- قدّمي لها نصائح حول كيفية العناية بجسمها خلال هذه الفترة، مثل الاهتمام بالنظافة الشخصية والملابس المناسبة.

- قد تشعر ابنتك بالارتباك أو الضياع أثناء التغيرات التي تحدث لها. دورك كأم أن تعززي لديها الثقة بنفسها، وتساعدتها على تقبل هذه التغيرات دون شعور بالذنب أو الخجل.

- علميها أن الجمال الحقيقي لا يأتي من مظهرها فقط، بل من شخصيتها وأخلاقها. شجعيها على اكتشاف هواياتها ومهاراتها الخاصة.

- قد تواجه ابنتك تحديات اجتماعية خلال هذه المرحلة، مثل الشعور بالضغط من أقرانها أو الرغبة في الانتماء لمجموعة معينة. شجعيها على أن تكون صادقة مع نفسها، أكدي لها أن الصداقات الجيدة هي التي تقوم على الاحترام المتبادل.
- علميها أن تضع حدودًا صحية بينها وبين الآخرين، وأن تكون قوية في مواجهة الضغوطات الاجتماعية.
- في مرحلة المراهقة، يبدأ التفكير المستقل في الظهور بشكل أكبر. امنجي ابنتك الفرصة لاتخاذ قراراتها الخاصة، وأنتِ بجانبها، هذا يساعدها على بناء الثقة في قدراتها واتخاذ قرارات أكثر حكمة في المستقبل.
- كوني داعمة دون تدخل مستمر. عوديها على الرجوع إليك عند الحاجة إلى النصيحة.
- تحتاج ابنتك إلى توجيهك في كيفية فهم مشاعرها تجاه الأصدقاء والعائلة، بل وأيضًا تجاه الشباب. في هذه المرحلة، تبدأ البنت في الاهتمام بالجنس الآخر وتكوين أفكارها ومفاهيمها حول العلاقات العاطفية. من المهم أن تكوني دائمًا موجودة لمناقشة هذه المواضيع معها مناقشة قائمة على الاحترام المتبادل والفهم.
- المشاركة في الأنشطة الجماعية يساهم في تقوية شعورها بالقيمة الذاتية، ويشجعها على مواجهة تحديات الحياة بثقة.

- تشعر البنات باضطراب عاطفي كبير خلال هذه المرحلة، خاصة مع بداية الدورة الشهرية أو التغيرات الجسدية الأخرى. لذلك من المهم أن تكوني أمًا متفهمًا لمشاعرها، وتعملين على خلق بيئة هادئة وآمنة لها. يمكنك تعليمها كيف تتعامل مع مشاعرها، سواء كانت مشاعر الحزن أو الفرح أو الغضب، وكيف تُعبّر عنها بطريقة صحيحة.
- علميها خصوصية جسدها، اخلقي مساحة حوار آمنة بينك وبينها حتى تصارحك بكل شيء يحدث معها.
- التحوّل الذي تمر به ابنتك في هذه المرحلة هو مرحلة مفصلية في حياتها، وهي بحاجة إلى دعمك الكامل لتصبح قوية، مستقلة، وواثقة في نفسها. كوني حاضرة بقوة في هذه المرحلة، واستعدي لتقديم المشورة، الحب، والدعم في كل لحظة، فوجودك إلى جانبها سيجعل هذا التحوّل أسهل وأكثر إيجابية.

عزيزتي الأم، أنتِ مرآة ابنتك

هل جربت يوماً الوقوف أمام المرأة والتحديق في وجهك؟ تتأملين كل تفاصيلك، حتى تلك التي قد لا يلاحظها أحد سواك؟ هذا ما تفعله ابنتك، لكن مرآتها ليست زجاجاً عاكساً، بل هي أنتِ. ملاحظها لا تتكون فقط من شكلك، بل من كلماتك، تصرفاتك، وردود أفعالك حين تبتسمين أو تغضبين، حين تتألمين أو تسعين. ابنتك لا تتعلم منك فقط كيف تكون أمّاً يوماً ما، بل تتعلم منك أيضاً كيف تكون امرأة. هي ترى فيك معاني القوة أو الضعف، ترى كيف تعاملين نفسك لتتعلم كيف تعامل ذاتها. إذا رأتكِ تقدرين نفسك، ستتعلم أن قيمتها عالية، وإذا رأتكِ تنتقصين من نفسك أو تخشين مواجهة الحياة، تتسلل تلك المشاعر إلى أعماقها دون أن تدرك. حين تنتقدين مظهرك أمامها، أو تصفين نفسك بصفات سيئة: أنا ضعيفة، فاشلة، لا أحسن فعل شيء. ابنتك لا تسمع مجرد كلمات عابرة، بل تسأل نفسها بصمت: إذا كانت أمي هكذا، فكيف سأكون أنا؟

وعندما تتحدثين عن الآخرين بحب أو قسوة، فإنكِ تلقينها دروساً غير مباشرة.

إذا أردتِ أن تكون ابنتكِ واثقة، كوني أنتِ واثقة.

إذا أردتِ أن تكون ابنتكِ قوية، كوني أنتِ قوية في مواجهة الحياة أمامها. ابنتكِ ترى العالم من خلالك، تراكِ كتاباً مفتوحاً أمامها. هي تراقب: كيف تواجهين الحياة؟

كيف تقفين بعد السقوط؟ وكيف تضحكين رغم الصعوبات؟

ترى فيكِ دليلها الأول للتعامل مع الحزن والفرح، مع النجاح والفشل. فإذا رأتكِ تسامحين نفسك على أخطائك، ستتعلم أن الرحمة تبدأ من الداخل. وإذا رأتكِ تصارعين الحياة بشجاعة، ستكبر وفي قلبها يقين أنها قادرة على تحطّي أي شيء.

تذكرى دائماً أن المرأة تعكس ما يوضع أمامها. إذا أظهرت لها وجهك المرهق دائماً، المحمل باللوم والانتقاد، ستنعكس عليها هذه المشاعر. وإن أظهرت لها قلبك المضيء بالأمل، المليء بالإيمان بأنها تستحق السعادة والنجاح، ستتسرب هذه المشاعر إليها، وتنمو داخلها كشجرة قوية.

لكن... لا تخجلي من ممارسة ضعفكِ أمامها أحياناً، فالضعف يعلمها الإنسانية. ولا تترددي في أن تريها قوتكِ، فالقوة تعلمها الإصرار. اجعليها ترى امرأة لا تسعى للكمال، بل تسعى لأن تكون حقيقية. علّميها أن الحب يبدأ من الداخل، وأن كل إنسان له قيمة.

ابنتك انعكاسك الممتد عبر الزمن. أحبي نفسك، احترميها، واعتني بها، لأن هذا الحب يتجسد في حياة ابنتك. أنتِ مرآتها الأولى، وهي انعكاسك الأجل.

ما أجمل أن تلهج ألسنتنا بطلب العون من الله..
(اللَّهُمَّ اجعل بناتنا قرة أعين لنا، واملأ قلوبهن بالإيمان والتقوى، واملأ حياتهن بالسلام والسكينة. اللَّهُمَّ ارزقهن الصحة الصالحة، واحفظهن من الفتن ما ظهر منها وما بطن، وبارك لهن في أعمارهن وأعمالهن.
اللَّهُمَّ اجعلنا لهن حصناً آمناً، نحتويهن بحبنا، ونوجهن برحمتك، فنغرس في قلوبهن القيم التي ترضيك، ونربيهن على الصدق والطهارة والعفاف. اللَّهُمَّ ألهنا الحكمة في التعامل معهن، والصبر على تربيتهن، والرفق في نصحن.
اللَّهُمَّ اجعلنا وإياهن ممن قلت فيهم: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِّنْ عَمَلِهِمْ مِّنْ شَيْءٍ...﴾

الفصل الرابع

تغريدات تربوية

في درب التربية، كثيرًا ما نحتاج إلى وقفات قصيرة؛ تشبه تغريدات تعبر سريعًا، لكنها تترك أثرًا طويلًا في الروح. هي كلمات خفيفة، محملة بالمعاني، مثل رسائل من القلب تُقال في لحظة صفاء.

في هذا الفصل، لن أشرح كثيرًا، ولن أُنطب... بل سأدعك تتأملين، كأم، تلك الخواطر الصغيرة التي ربما توظف فيك فكرة، أو تهمس لك بتصحيح مسار، أو تذكرك بأن التربية بالحب لا تحتاج إلى معاجم، بل إلى قلب حي. هذه التغريدات ليست قواعد جامدة، بل أصداء تجارب، ومرايا لما عشناه أو مررنا به، ومفاتيح لباب التواصل مع أبنائنا بقلوب دافئة.

اقرئها ببطء، وتأملها كمن يصغي إلى نغمة هادئة في زحام يوم صاخب. ربما تجد بيننا ما يشبهك، أو يذكرك بموقف مضى، أو يُلهمك خطوة قادمة في رحلتك التربوية.

هي كلمات ولدت من التأمل، ومن حبٍ حقيقي لهذا الدور العظيم الذي تؤدينه كل يوم، بصبرٍ، وبذلٍ، ومحبةٍ لا تُشبه سواها. فإن شعرت أن إحداها لامست قلبك، فاعلمي أنها كُتبت من قلبٍ يشبهك، وإن وجدت إحداها تستفزك أو تثير فيك تساؤلًا، فاسألي نفسك: «هل هذا بابٌ جديد أفكر فيه؟»

في النهاية، هذه التغريدات ليست وصايا، بل دعوات للتفكير، ومفاتيح للتماس أعمق مع مشاعر الأمومة التي تسكنك.

فليكن هذا الفصل استراحة روح، ونافذة صغيرة تُطلِّين منها على قلبك، وعلى قلوب أبنائك.

اقرئي... وابتسمي... وتألمي.

﴿ أعلم أنك تريدين لطفك الأفضل دائماً، ولكن... احذري، يا عزيزتي، من الوقوع في فخ المقارنات. (ابن فلانة أفضل، لماذا لا تكون مثل زميلك؟) هذه العبارات قاتلة والله، تجرح قلب طفلك أكثر مما تتخيلين. بدلاً من ذلك، ركزي على ما يميزه واحتفي بإنجازاته، مهما كانت صغيرة. طفلك ليس نسخة من أحد، إنه لوحة فريدة تنتظر منك أن تكلمي رسمها بالحب والدعم.

﴿ الكلمة الطيبة صدقة، وهي نور يضيء حياة الآخرين. علمي طفلك أن يقول (شكراً)، (لو سمحت)، (آسف). هذه الكلمات الصغيرة تُعلمه احترام الناس وتقديرهم. كوني مثلاً له، وسترين كيف تتحول الحياة إلى مساحة مليئة بالحب واللطف.

﴿ الخطأ جزء طبيعي من التعلم، فلا تخافي إذا أخطأ طفلك. لا تكوني سريعة في توبيخه أو تصحيح كل شيء نيابة عنه. اسأليه أولاً: هل تعتقد أنه يمكنك فعل الأمر بطريقة أفضل في المرة القادمة؟ لماذا لم ننجح هذه المرة؟ هذا سيمنحه الثقة في نفسه، ويعلمه تحمل المسؤولية.

✿ يمر طفلك خلال اليوم بمواقف كثيرة منها السعيد ومنها الحزين. كوني الحضن الذي يلجأ إليه ليشاركه كل شيء، دون خوف أو تردد. استمعي له دون مقاطعة، ولا تقلي من مشاعره. عندما يشعر بالأمان معك، سيظل قلبه قريباً منك، مهما كبر.

✿ أعلم أنك تريدان حماية طفلك من كل شر، لكن أحياناً يحتاج إلى أن يخوض بعض التجارب بمفرده. اتركه يجرب ويتعلم من أخطائه تحت نظرك. الحياة مليئة بالتحديات، ولن تكوني معه دائماً. علميه أن يكون شجاعاً وقوياً لمواجهة نفسه.

✿ عزيزتي، لا تدعي مشاغل الحياة تسرق أجمل لحظاتك مع طفلك. امنحيه من وقتك واهتمامك، انظري في عينيه، وشاركه اللعب أو الحديث. هذا الوقت هو ما سيبنى بينكما علاقة تدوم للأبد.

✿ مثل الكبار تماماً، يشعر طفلك بالحزن والألم، لكنه لا يعرف كيف يعبر. إذا قال إنه حزين، لا تردي بـ (دي حاجة ما تستاهلش). اسأليه: بم تشعر؟ كيف يمكننا حل المشكلة معاً؟ عندما تُظهرين تقديرِك لمشاعره، ستجدينه أقرب إليك دائماً.

❧ كيف تتحدثين عن طفلكِ أمام الآخرين؟ هل تركزين على عيوبه أم على مميزاته؟ كوني حذرة؛ لأن كلماتكِ هي المرأة التي يرى فيها نفسه. امدحي جهودها، مهما بدت قليلة، وسترين كيف يزهر بالثقة في نفسه.

❧ أحياناً نقول (لا) بشكل تلقائي على طلبات أطفالنا، حتى قبل أن نفكر فيها. لكن هل جربتِ أن تقولي (هنفكر مع بعض في حل)؟ عندما يشعر طفلكِ أنكِ تستمعين إليه، حتى لو كان طلبه صعباً، سيزداد قرباً منكِ وسيتعلم التفاوض بطريقة إيجابية.

❧ طفلك لا يحتاج أمّاً خارقة تُنجز كل شيء بشكل مثالي، هو يحتاج أمّاً تحبه في كل حالاته. لا بأس إن أخطأتِ أحياناً، فهو يتعلم منكِ أن الأخطاء جزء طبيعي من الحياة.

❧ الأطفال يحتاجون قواعد واضحة، لكنهم أيضاً يحتاجون أمّاً تفهم ظروفهم وتكون عادلة. لا تتسرع في الحكم عليه إذا أخطأ. اسأليه عن السبب واعطيه فرصة لشرح موقفه. عندما يشعر بالعدل، سيحترمكِ ويتبع توجيهاتكِ عن قناعة.

✿ خصّصي وقتاً يومياً لطفلك، حتى لو كان 15 دقيقة، اسأليه فيها عن يومه، هذا الوقت الخاص يجعله يشعر أنه مهم لديك، ويعزّز علاقتكما بشكل عميق.

أجمل هدية تقدمينها إلى طفلك هي وقتك. اجلسي معه، استمعي له، وشاركيه عالمه.

✿ عزيزتي الأم، لا أحد يولد وهو يعرف كل شيء عن التربية. إذا شعرت أنكِ تصرفتِ بطريقة غير صحيحة مع طفلك، اعتذري منه. هذا لن يقلل من احترامه لك، بل سيعلمه قيمة الاعتذار والتسامح.

عندما تواجهين تحدياً أو تخطئين، لا تخفي ذلك عنه شاركه تجربتك، وأظهري له كيف تتغلبين على الصعاب. بهذه الطريقة، يتعلم أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل خطوة نحو النجاح.

✿ أحياناً نتوقع أن يكون أطفالنا نسخاً منا، لكن الحقيقة أنهم شخصيات مستقلة. قد لا يحب ما كنتِ تحبينه في طفولتك، وقد يختار طريقاً مختلفاً عنك. اقبلي اختلافاته، ودعيه ينمو بطريقته الخاصة، مع دعمك وتشجيعك.

❦ انتبهي عند الحديث عن الحياة أمام طفلك. إذا كنتِ دائماً متشائمة أو غاضبة، سينظر إلى العالم مثلك. علميه أن يرى الجمال في كل الأشياء من حوله، مثل ابتسامة أو موقف طيب، ازرعي فيه التفاؤل.

❦ قد يصمت طفلك أحياناً عندما يمر بمشكلة، لكن صمته هو رسالة تحتاج منك أن تفهميها. اجلسي بجانبه، لا تضغطي عليه ليتكلم، لكن قولي له: لو قررت تحكي هتلاقيني موجودة، ومستعدة أسمعك. مع الوقت، ستجدينه يفتح قلبه لك.

❦ لا تكزي فقط على النتائج، عندما يفعل شيئاً امدحي جهده أيضاً. قولي (أنا فخورة لأنك بذلت جهداً كبيراً) حتى لو لم يحصل على الدرجة النهائية. هذا يُعلِّمه أن النجاح مرتبط بالاجتهاد، لا بالكمال.

❦ حياتنا مليئة بأشخاص مختلفين في الآراء والعادات، في الشكل والتفكير. علِّمي طفلك أن يحترم هذا الاختلاف ولا يفرض رأيه على الآخرين. قولي له: الاختلاف جزء من جمال العالم، وعلينا أن نتعلم كيف نعيش معه بسلام.

❦ طفلك يحتاج إلى حنانك ليشعر بالأمان، لكنه أيضاً بحاجة إلى معرفة الحدود ليتعلم المسؤولية. كوني أمّاً محبة، ولكن لا تترددي في وضع القواعد بوضوح. عندما توازنين بين الحب والحزم فأنتِ بذلك تبنين

شخصية قوية قادرة على اتخاذ القرارات الصحيحة. الحدود لا تعني السيطرة، بل الأمان. ضعي قواعد واضحة بحب واحترام، واجعليها أدوات لسلامتهم لا قيودًا على حريتهم.

❦ علمي طفلك أن يقول (شكرًا) لكل شيء صغير يقدمه الآخرون له. اجعليه يدرك قيمة النعم التي يملكها، الطعام على المائدة، اللعب مع الأصدقاء. قدمي له مثالًا بقولك: أنا مبسوطة منك جدا لأنك ساعدتني. الامتنان يعزز السعادة ويزرع في قلبه الرضا.

❦ طفلك يحتاج إلى الشعور بأنه جزء من الأسرة، وأن له دورًا يقدمه. كلفه بمهام بسيطة مثل: ترتيب غرفته، العناية بأدواته الشخصية. عندما يشعر بالمسؤولية، سيتعلم التعاون والاعتماد على النفس.

❦ عزيزتي، للطفل وجهة نظر حتى لو كانت بسيطة أو خاطئة. اسأليه عن أفكاره في أمور تخصه، مثل ديكور غرفته أو اختيار نشاط يومي. هذا يعلمه أهمية الحوار والثقة في التعبير عن نفسه، ويعزز قدرته على اتخاذ القرارات.

❦ أرجوك، لا تزرعي الخوف في قلب طفلك. أحيانًا نخوف أطفالنا لمنعهم من ارتكاب الأخطاء، لكن الخوف يقتل الإبداع والشجاعة. بدلًا من

ذلك، قولي له: جرّب، وإذا أخطأت، سنتعلم معاً. اجعليه يشعر بالأمان
ليخطو خطوات وثيقة في حياته.

يمر طفلك بتقلبات عاطفية كثيرة، خاصة في مراحل النمو المختلفة.
كوني الملجأ الآمن عندما يفرح أو يحزن، والحاضنة الأولى لمشاعره. استمعي
إليه بحب، واحتويه دون إصدار أحكام. عندما يشعر أنك تفهمينه، لن يُخفي
عني شيئاً.

التربية رحلة طويلة مليئة بالتحديات، وليس هناك وصفة واحدة
للنجاح. لا تسعي إلى الكمال، سامحي نفسك على الخطأ، وتعلمي منه.
طفلك لا يحتاج أمّاً كاملة، بل يحتاج أمّاً تسعى لتكون أفضل كل يوم.
كل طفل يعبر عن الحب ويفهمه بلغة خاصة به. قد يكون طفلك
يحب العناق، أو يفضل الكلمات الطيبة، أو يشعر بالسعادة عندما تقضين
وقتنا خاصاً معه. افهمي لغته، وعبري عن حبك له بالطريقة التي تناسبه.

ما أجمل أن نغرس في أطفالنا حب العطاء! نجعله يشارك أعباءه مع
أصدقائه، أو يقدم يد العون لمن يحتاج. قولي له: العطاء يجعلنا سعداء، لأنه
يجعلنا نرى أثر حبنا على الآخرين.

🌸 اللعب وسيلة رائعة لتطوير مهارات طفلك الاجتماعية والعقلية. شاركه اللعب أحياناً، واستفدي من هذه اللحظات لتعليمه قيماً كال تعاون والمثابرة.

🌸 احتفي بطفلك عندما يحسن التصرف، أو يُنهي واجباته بنفسه، أو يرسم لوحة جميلة. هذا يُشعره بقيمته، ويدفعه نحو التقدم.

🌸 التربية بناء. ابن الثقة، الحب، والاحترام في قلوب أطفالك ليصبحوا أشخاصاً أقوياء ومستقلين.

🌸 كوني قدوتهم. الأطفال لا يستمعون لما نقول بقدر ما يراقبون ما نفعل. أنتِ أول نموذج يتعلمون منه.

🌸 الاحتواء أهم من العقاب. عندما يخطئ طفلك، احتضنيه أولاً، ثم علميه كيف يصلح خطأه. التربية بالحب تصنع العظماء.

🌸 علاج التنمر يبدأ من البيت. علّمي أطفالك كيف يعاملون الآخرين بلطف، وكيف يدافعون عن أنفسهم دون إيذاء أحد.

🌸 تربية الأبناء ليست مهمتك وحدك، ولا مهمة الأب وحده. التعاون بينكما هو أقصر طريق لطفل سعيد وواثق.

﴿ عَلِّمِي أطفالك أن الاعتذار قوة وليس ضعفاً. الشخص الذي يعترف بخطئه ويعتذر عنه، يبني جسوراً قوية مع الآخرين. ﴾

﴿ غرس الأمانة يبدأ بتقدير الصدق. لا تعاقبي طفلك إذا قال الحقيقة حتى لو كانت مؤلمة، لأن ذلك يشجعه على اعتياد الصدق في تعاملاته. عقابك يجعله يلجأ إلى الكذب. ﴾

﴿ عَلِّمِي أبنائك أن الاحترام لا يتجزأ: يبدأ من احترام الذات، ثم يمتد للناس وكل الكائنات من حوله. ﴾

﴿ التسامح مهارة حياتية عظيمة. احرصي على أن يراكِ أطفالك في مواقف متكررة تسامحين فيها من حولك حتى يأخذون عنك هذا الخلق الجميل. ﴾

﴿ طفلك يحتاج إلى الحب في أوقات الخطأ أكثر مما يحتاجه عند النجاح. احتضني ضعفه ليشعر بالقوة، وتذكري أن الطفل الذي يشعر بحب غير مشروط، لن يسعى إلى إثبات نفسه بالطرق الخاطئة، ولن يبحث عن الحب في الأماكن الخاطئة. ﴾

﴿ عَلِّمِي طفلك فن الحوار. كيف يصغي قبل أن يتكلم، وكيف يختلف باحترام. لا تُكثري من الأوامر، استخدمي الحوار والنقاش لتعليمه التفكير المستقل. ﴾

❧ ليس كل طفل عبقرى في الدراسة، لكن صدقني كل طفل عبقرى بطريقته الخاصة. اكتشفي موهبة ابنك، ساعديه على تنميتها، ودعيه يبدع.

❧ الأسئلة التي يطرحها طفلك هي بوابة معرفته. استمعي لها وامنحيه إجابات محفزة على التفكير. لا تشعريه بالضيق من أسئلته المتكررة.

❧ علّمي أطفالك قيمة القراءة. وتأكدي أن الكتاب هو الصديق الذي لن يخذله أبداً.

❧ كل كلمة تشجيعية لطفلك تصبح صوتاً داخلياً إيجابياً في عقله وتدفعه للأمام.

❧ اجعلي من الفشل درساً وليس عقبة. الأطفال الذين يتعلمون التحدي من الفشل يصبحون أقوى.

❧ الثقة تُبنى بالتجارب. امنحي طفلك فرصة لتحمل المسؤولية حتى لو أخطأ.

❧ بدلاً من قول (لا تفعل هذا)، اشرحي لطفلك ما يجب عليه فعله، ولماذا. الفهم يصنع فرقاً.

✧ عندما يغضب طفلك، حاولي فهم مشاعره بدلاً من قمعها. الاستماع يقلل التوتر.

✧ العقاب ليس هو الحل دائماً. أحياناً تكون الكلمة الطيبة والاحتواء أكثر تأثيراً، فالطفل الذي يشعر بالاطمئنان النفسي يتعلم بشكل أفضل وينمو بثقة أكبر.

✧ علّمي طفلك كيف يُعبّر عن مشاعره بالكلمات. هذا يمنحه أدوات للتواصل السليم مع نفسه ومع الآخرين.

✧ لا تُثقله بتوقعات تفوق قدراته. دعيه ينمو على مهل وبحسب طاقته.

✧ صحة ابنك النفسية لا تقل أهمية عن صحته الجسدية، راقبها جيداً. وتذكري أن الكلمة الجارحة تترك أثراً عميقاً، وأن البيت هو أول مدرسة للحب والسكينة. اجعلي بيئته إيجابية ليُشعر طفلك بالأمان. خلافاتك الأسرية لا تكون أمام أطفالك. تذكري أن سلامهم النفسي مسؤوليتك الأولى.

✧ الاحترام هو جواز المرور إلى قلوب الآخرين. علّمي طفلك كيف يحترم الكبير والصغير، واعلمي أن الطفل الذي يُعامل باحترام في منزله، سيُعامل الآخرين بالمثل. التربية تبدأ بما نقدمه له.

❦ لا تستهيني بقدوة الأفعال، فالأطفال يراقبون أكثر مما يسمعون. عندما تتعاملين باحترام متبادل مع زوجك، والديك، وأصدقائك أمام أطفالك، فأنت بذلك تعلميهن دون كلام. والاحترام لا يعني الخضوع. علّمي أطفالك كيف يُبدون رأيهم بثقة وأدب، وكيف يختلفون دون إساءة.

❦ علّمي طفلك أن الاحترام يبدأ من احترام ذاته: أن يحترم مشاعره، وقته، وحدوده الشخصية. علميه أن الاحترام يشمل كل شيء: البشر، البيئة، وحتى الأشياء الصغيرة. عندما يرى طفلك ذلك، سيكبر بوعي تجاه كل ما حوله.

❦ الاحترام قيمة متبادلة. لا تتوقعي من طفلك احترامك إذا كنت تجرحينه أو تقللين من قيمته أمام الآخرين. لا تسخري من أحلامه مهما بدت بسيطة أو غريبة. احترام أحلامه الصغيرة يغرس فيه الثقة لينجز الكبيرة.

❦ من احترام الطفل لنفسه أن تعلميه قول (لا) بأدب، حين لا يرغب بشيء. حدود الآخرين تبدأ من فهم حدوده.

❦ التنمر جرحٌ صامت. علّمي أطفالك أن الكلمات قد تكون أكثر إيلاماً من الأفعال، وأن اللطف دائماً هو الخيار الأقوى.

✳️ الطفل الذي يتنمر غالبًا يعاني داخليًا. دورك كأُم أن تغرس فيهم الأمان النفسي ليصبحوا لطفاء مع الآخرين.

✳️ لا تُقللي من شكوى طفلك إذا تعرّض للتنمر. استمعي له، ادعّميه، وعلميه كيف يدافع عن نفسه دون إيذاء، علميه أن يرفض التنمر بوضوح، وأن يُدافع عن نفسه وعن غيره بلا خوف أو خجل.

✳️ لا تبرري أبدًا لطفلك سلوكًا متنمرًا بأنه (مجرد مزحة). المزاح الذي يؤلم الآخرين ليس مضحكًا. التهاون في البداية يُنتج متنمرًا شرسًا في المستقبل.

✳️ كل طفل يستحق أن يعيش في بيئة آمنة. دورنا هو أن نربي أطفالًا يحمون بعضهم البعض، لا يعتدون على بعضهم.

✳️ التصدي للتنمر يبدأ من البيت. عندما تعاملين طفلك بلطف واحترام، سيكبر وهو يرى اللطف أساس التعامل مع الجميع.

✳️ علمي طفلك أن يضع نفسه مكان الآخرين. التعاطف هو السلاح الأقوى ضد التنمر. علميه أن القوة الحقيقية هي أن يكون لطيفًا. وأن الشجاعة هي أن يدافع عن المظلوم، لا أن يكون مصدر الألم.

🌸 الطفل الذي يتعرض للتنمر يحتاج إلى الحب والدعم أكثر من أي وقت. كوني له ملاذًا آمنًا. اجعلي من بيتك مكانًا آمنًا للنقاش. إذا شعر طفلك بحرية التعبير، سيخبرك إن كان يعاني من التنمر، لا تنتظري أن يتوقف التنمر من تلقاء نفسه. واجهي المشكلة بحزم، وتحديثي مع المدرسة أو المعنيين.

🌸 كل طفل يستحق أن يُحب كما هو. علّمي أطفالك قبول اختلاف الآخرين بدلًا من السخرية منهم.

🌸 استخدمي الأسئلة بدلًا من الأوامر. بدلًا من (لا تصرخ)، قولي: (ازاي ممكن نحل المشكلة بهدوء؟) فالتصرف الصحيح يبدأ من الفهم. اشرحي لطفلك لماذا يتطلب الموقف تصرفًا معينًا بدلًا من آخر.

🌸 عندما يخطئ طفلك، استخدمي الموقف كفرصة للتعليم. اسأليه: كيف يمكنك أن تتصرف بطريقة أفضل في المرة القادمة؟

🌸 استخدمي التعزيز الإيجابي لتدريب طفلك. امدحي التصرف الجيد بكلمات محددة مثل: أعجبتني أنك شاركت ألعابك مع أخيك، كنت متميز جدًا حين فعلت كذا.

🌸 كوني صبورًا، كوني صبورة، كوني صبورة. تدريب الطفل على التصرف الصحيح يحتاج إلى وقت وممارسة مستمرة.

✎ التكرار يصنع العادة. درّبي طفلك على التصرف السليم في مواقف صغيرة، وسيتعلم تعميمها على حياته اليومية.

✎ اجعلي من التوجيه لعبة ممتعة. استخدم القصص أو المواقف التمثيلية لتعليم طفلك التصرف الصحيح.

✎ اجعلي طفلك جزءًا من الحل. إذا أساء التصرف، اسأليه: كيف يمكننا إصلاح ما حدث؟

✎ علّمي طفلك أن الأخطاء جزء طبيعي من التعلم، وأن التصرف الصحيح هو تصحيح الخطأ، لا الخوف منه.

✎ اجعلي العواقب منطقية وقابلة للتطبيق. إذا بعثر لعبه على الأرض، ليكن مسؤولاً عن ترتيبها. لا تبالغ في ردود الفعل.

✎ درّبي طفلك على ضبط النفس تدريجيًا. استخدم تمارين بسيطة، مثل الانتظار لدقيقة قبل الحصول على ما يريد، سأعطيك ما تريد لكن ننهي أولاً من كذا.

✎ الحب هو اللغة الأولى التي يفهمها الأطفال. قدّمي لطفلك حبًا غير مشروط، وسيكبر وهو يعرف قيمته الحقيقية.

❦ البيت الذي يُزرع فيه الحب، لا يعرف القسوة. اجعلي طفلك يشعر بالحب في كل كلمة وكل فعل. فالحب الحقيقي يُعلّم الطفل كيف يحترم نفسه ويقدر الآخرين. اغرسي ذلك فيهم بالكلمات الطيبة والتصرفات الداعمة.

❦ طفلك يحتاج إلى أن يسمع منك (أنا أحبك) بقدر ما يحتاج أن يراها في أفعالك. اجعلي الحب مرئيًا ومسموعًا، والحب ليس في الهدايا الفاخرة، بل في الوقت الذي تمنحينه لطفلك وفي الاستماع إلى كلماته الصغيرة، وأمنيّاته الحاملة. يبدأ الحب من التفاصيل الصغيرة. قبلة قبل النوم، عناق في الصباح، أو كلمة طيبة تغير يوم طفلك.

❦ الحب يصنع المعجزات. كلمة حب منك قد تكون كل ما يحتاجه طفلك ليشعر بالأمان والقوة. علّميه أن الحب يظهر في الاحترام، في الاستماع، وفي تفهم الآخر دون إصدار أحكام.

❦ تأكدي أن الأطفال الذين يشعرون بالحب في بيوتهم يصبحون أكثر ثقة وأكثر لطفًا مع الآخرين.

الفصل الخامس

يوميات أم

"همسات من قلوب الأمهات"

هل جربتِ كتابة يومياتك من قبل؟
أن تسجلي لحظاتك مع أولادك، لحظات السعادة والقلق والخوف والثقة
والتردد والنجاح، وكل ما تمرين به معهم. بعد وقت سيصبح كل هذا
ذكريات، تبتسمين حين ترد بذهنك.

عزيزتي الأم، هل تساءلتِ يوماً كيف يبدو يومك بعين أطفالك؟ بالنسبة
لهم، أنتِ البطلة التي تسابق الزمن، تتحملين أعباء البيت الثقيلة، تعتنين
بهم وتلبين احتياجاتهم. لكن بين طيات هذه البطولات اليومية، هناك
الكثير من التفاصيل التي تُشكّل جوهر الحياة.

الأطفال لا يهتمون بالكمال، بل يبحثون عن الدفء والحب في كل ما نفعل،
حتى الفوضى يمكن أن تحمل لحظات مليئة بالفرح إذا نظرنا إليها بعين
إيجابية.

عزيزتي، تذكّري أن يومياتك، بكل تفاصيلها الصغيرة والكبيرة، هي ما
يصنع ذكريات طفلك. كل كلمة، كل حضن، وكل ابتسامة، هي طوق النجاة
الذي يشعّره بالأمان.

امنحي نفسك مساحة لتضحكي، لتخطئي، ولتتعلمي. وفي نهاية كل يوم، لا
تنسي أن تحتفي بإنجازاتك الصغيرة. في بعض الأحيان، نحتاج إلى التوقّف
عن الركض ولو للحظات قصيرة، ما بين الأولاد، العمل، ومسؤوليات
المنزل، قد تنسين أخذ نفس عميق.

الأمومة رحلة مليئة بالتحديات، لكنها أيضًا مليئة باللحظات الصغيرة التي تملأ قلبك بالحب، ضحكة أو كلمة من أحد أطفالك. في كل يوم، توجد فرصة لتعلم شيء جديد، وكل لحظة تقضيها مع أطفالك هي خطوة جديدة في رحلتك كأم.

هل سبق لك أن شعرت بأنك في سباق لا ينتهي؟ تبدئين يومك بمهمة واحدة وتنتهين بعد ساعات وأنتِ تحملين عديدًا من المسؤوليات، لكنكِ لا تملكين الوقت الكافي لتقييم إنجازاتكِ. في كل يوم هناك تحدٍّ جديد.

الأيام مليئة بالأشياء الصغيرة التي تجعلها مميزة. من اللحظات العابرة إلى التحديات اليومية، كل لحظة مهمة. فلا تنسي أن تحتفظي بذكرياتكِ الجميلة، فهي التي تجعل كل تعب يستحق العناء.

في بعض الأحيان، يكون الحل هو أن نعيش الحياة كما هي، بكل ما فيها من تحديات، لحظات ضحك، وفوضى. لا تخافي من أن تكوني غير مثالية، لأنكِ في النهاية الأم المثالية لأطفالك.

دعيني آخذكِ الآن في جولة قصيرة نستعرض فيها يوميات بعض الأمهات، التي كتبنا بأيديهن، تشاركينهن المواقف التي قد تجدن فيها نفسك، فالأمهات تتشابه قصصهن وإن اختلفت التفاصيل.

(1)

أن تكتبي عن تفاصيل اليومية مع أبنائك كلامًا يقرأه الناس فهذا شيء
جدا صعب، لكن ماذا أفعل؟ هكذا طلبت أسماء، وطلبها عندي لا يُرد.
كل صباح، أستيقظ في السادسة على صوت المنبه. كم حلمت أن أبدأ يومي
بدقائق هادئة، أتناول فيها فنجان قهوتي، أقرأ صفحة من كتابي المفضل،
وأرتّب أفكاري قبل أن ينهض (كتاكي) الصغار.

لكن... كما يحدث دائماً، استيقظ محمد، أصغر الكتاكيت، مبكراً. قفز
فوق السرير صارخاً يسأل عن حبيبته. وكأنه سيتأخر عن الروضة (الي
بيروحها بالعافية أصلاً) ثم جاءت أخته تسأل عن الفستان الذي لم يُغسل.
انتهت خططي للصباح الهادئ قبل أن تبدأ. وقفتُ في المطبخ، أشاهد
فنجان قهوتي البارد وأفكر: ربما سأقرأ كتابي غداً وأنا أتناوله في هدوء!
درس من أحد كتاكيتي (عمار، في الصف الخامس الابتدائي):

بينما أرتب البيت وأشعر بالإحباط لأن كل شيء سيعود للفوضى بعد دقائق،
سألني عمار:

ما لك حزينة كده يا ماما، حصل حاجة ولا إيه؟

نظرتُ إليه مبتسمة:

يمكن لأني بارتب نفس الأشياء مئة مرة في اليوم يا عمار!

ابتسم وقال بتأثر:

لكن يا ماما، لو ما عملتيش كده، مين هيرتب لي غرفتي؟ أنتِ أفضل ماما في العالم..!

كانت كلماته الصغيرة كافية لتذكّرني أنني، رغم شعوري بالتقصير والفوضى العارمة بداخلي، أُحدث فارقاً في حياته. فارق وإن بدا لي صغيراً لكنه يجعله يراني أفضل أم في العالم!

أدركت أن كلمة صغيرة من طفل يمكن أن تمحو يوماً كاملاً من التعب، وأن كل يوم نعيشه مع أطفالنا يحمل معه درساً جديداً، وأحياناً يحمل لحظات جميلة تخطف قلوبنا دون أن ندرك.

في المساء، بعد أن أطفأت الأنوار، جلست على طرف سريرى، أحاول استعادة أنفاسى. لم أنجز شيئاً من قائمتى الطويلة:

لم أرتب الخزانة، لم أنهِ المقال، ولم أُرِد على صديقتى. لكنني تذكرت وجوههم... محمد حين ابتسم بعد حديثنا، وعمار وهو يقول: أنتِ أفضل ماما في العالم، وجنة حين أصرت أن أكون أول من يرى رسمتها الجديدة. شعرت أنني كنت حاضرة... وهذا يكفي.

أم جنة عمر

(2)

أم خالد، أم لثلاثة أطفال.

الساعة تشير إلى الرابعة فجراً، وأنا أجلس منهكة، ممسكة برأس مروان الذي يرفض أن يستقر على الوسادة. عيونه نصف مغمضة، لكنه لا يزال يقاوم.

يستدير فجأة، يركل الغطاء بقدمه الصغيرة، ثم ينهض جالساً وكأنه لم يكن يتقلب منذ ساعة.
ماما، مَيَّه.

أذهب إلى المطبخ لأحضر له الماء، فيشرب رشفة واحدة فقط.
أحاول إعادته إلى النوم، لكن يديه الصغيرتين تتحركان في الهواء يريد اللعب. يبدأ بالتمتمة بكلمات غير مفهومة، ثم يضحك بلا سبب، النعاس غادره تماماً. ينظر إليّ بعينه اللامعتين، ثم يقترب ويضع يده الصغيرة على خدي. للحظة، أشعر بكل التعب يتلاشى.

ثم فجأة، وبدون سابق إنذار، ينهار رأسه الصغير على وسادتي، يزفر زفرة طويلة، ويغرق في النوم كأن معركته معي لم تكن قبل لحظات. أعدّل الغطاء على جسده، وأتأمل ملامحه الهادئة بعد هذا الصخب.

في الصباح، سأشكو للجميع من الإرهاق، وأحكي عن الأرق وقلة النوم، لكنني لن أخبر أحداً عن هذه اللمسة الصغيرة التي مسحت عن قلبي كل

التعب، ولا عن تلك اللحظة التي جعلتني أنسى كل شيء سوى أنني أم،
وأحب هذا الدور بكل ما فيه.

أضع رأسي على الوسادة بحذر، وأغمض عيني في محاولة لسرقة دقائق من
الراحة. لكن ما إن أبدأ في الغرق في النوم حتى أشعر بشيء دافئ يلتصق
بي، قدم صغيرة تتسلل إلى جانبي، ثم يد تتحرك فوق شعري، قبل أن يلتصق
بي تمامًا وكأنه يحاول العودة إلى رحم الأمان. أبتسم رغم إرهاقي..

أفكر في الأيام القادمة، حين يكبر ولن يعود بحاجة إليّ في منتصف الليل.
حين يصبح سريره ملكًا له وحده، دون قفز أو تسلل أو احتضان مفاجئ.
أتعجب، كيف يمكن لشعور الإرهاق أن يمتزج بالحنين في اللحظة
نفسها.

أنت فين يا ماما؟

ليس فقط النوم، بل حتى الحمام أصبح رفاهية! كل مرة أقرر فيها
الاستحمام، أسمع خطوات صغيرة تقترب من الباب، يتبعها الطرق المتكرر:
أحدهم يصرخ:

ماما!!!! .. ليه قفلت الباب..؟

والآخر:

افتحي، عايز أقولك حاجة مهمة..

أرد، وأنا أغسل شعري بسرعة:

أنا هنا، دقيقة واحدة!

أسمع صوت يده تحاول فتح المقبض، ثم تنهيدة طويلة تعلن الاستسلام:
طيب ما تتأخرين!
بعد ثلاث ثوان، يعود أحدهم:
ماما، خلصت؟
أكاد أقسم أنهم لا يريدون شيئاً سوى التأكد أنني لم أهرب إلى عالم آخر!
متى يكبرون؟
أحياناً، وأنا أجلس بجانبهم ليلاً، أشعر وكأن الزمن يركض بسرعة لا
أستطيع ملاحقتها.
من كان بالأمس مجرد رضيع يحبوها هو الآن يتحدث، يجادل، يعاند، يطرح
أسئلة تفاجئني، ويرفض النوم كأنه يخشى أن يفوته شيء مهم.
أنساءل أحياناً، متى سيتوقف هذا عن مناداتي في منتصف الليل؟ متى
سينام هذا وحده دون أن يبحث عن يدي؟ متى سيتوقف هذا عن سؤالي في
كل دقيقة عن أشياءه؟
أعرف أنهم سيكبرون، وكل هذه اللحظات ستصبح ذكريات. لكنني الآن،
رغم التعب، رغم الإرهاق، ورغم الليالي التي لا تنتهي، أريد أن أعيشها
بكل تفاصيلها. لأنني أعلم أنني يوماً ما، سأفتقدها.

أم خالد

(3)

هذه أول مرة أكتب فيها عن حالي مع أولادي، لم أفعلها قبل ذلك. فكرت كثيرا ماذا أكتب؟ فقررت أكون على طبعتي وأحكي كما لو كنت مع أخواني.

بيتنا يمتلئ بالفوضى. فأنا أم لستة أطفال.

أيوه قرأت الرقم صح... أربع بنات، وولدان!

ألعاب متناثرة، ملابس لم تُطَوَّ بعد، صراخ أطفال يتشاجرون، صوت التلفاز مرتفع، ورنين الهاتف الذي لا يتوقف. أتحرك بين كل هذا مثل الآلة. يدي تسمح طاولة، وأذني تتابع مشكلة نشبت فجأة بين اثنين، وعيني على الطبخة فوق البوتاجاز. كل شيء يسير كما يجب، وأنا في قلب العاصفة...

أحيانا أشعر أنني تائهة وسط هذا الزحام، كأنني أدور في ساقية. أصحو مبكرا لأجهز الإفطار، أوقظ الأطفال، أبحث عن فردة جورب ضائعة، أهرول للحاق بالمواعيد، أطبخ، أنظف، أتابع الدروس، وأحاول ضبط إيقاع اليوم حتى لا يخرج عن السيطرة. ثم يأتي المساء، أطفئ الأنوار، وأستلقي على السرير منهكة، لكن رأسي لا يتوقف عن التفكير:

ماذا سأطبخ غدا؟

هل أنجزت كل شيء؟

متى سأجد وقتا لنفسي؟

متى كانت آخر مرة جلستُ فيها بهدوء، دون أن يناديني أحد؟

متى كانت آخر مرة نظرتُ فيها إلى المرأة فرأيتُ نفسي؟

نفسي وليس الأم، أو مديرة البيت، أو الشخص المسؤول عن كل شيء؟

أحب أطفالي، أحبهم أكثر من أي شيء في العالم، لكنني في بعض الأيام أشعر وكأنني أذوب، كأنني لم أعد موجودة كفرد مستقل، بل مجرد قائمة مهام تتحرك على قدمين.

حاولت اليوم أن أسرق لحظة هدوء. صنعت كوب الشاي وجلست. لكن قبل أن أرتشف أول جرعة، سمعت صوتًا صغيرًا يناديني:

ماما، تعالي شوفي، أخذ لعبتي!

أغمضت عيني لثانية، ثم زفرت بخفة ونهضت.

في المساء، بعد أن نام الجميع، وقفت أمام المرأة أتأمل ملامحي. شعري المربوط كيفما اتفق، عيناى المرهقتان، ذلك التعب الذي صار جزءًا من وجهي. التقطت هاتفي بلا هدف، قلبت الصور القديمة، فوقعت عيني على صورة لي قبل سنوات... كنت أيامها ما زلت في الجامعة. أبتسم بعفوية، بشعر مسدول وعيون مليئة بالحياة.

أين ذهبَت تلك الفتاة؟ متى صارت هذه التفاصيل الصغيرة رفاهية؟

لكن رغم كل شيء، هناك لحظات تردُّ إليَّ الروح، عندما يحتضني أحد صغاري فجأة ويقول:

ماما .. بحبك.

البنات يفعلن ذلك دائماً.

يغار زوجي من تصرفهن هذا، يغار من عقله. أضحك وأقول له: ازاي عايزنا نتساوى، ده النبي قال أمك ثم أمك ثم أمك... صلى الله عليه وسلم.
عندما أراهم نائمين بسلام فأشعر أنني فعلت شيئاً جيداً وسط هذه الفوضى. حينها فقط، أنسى كل التعب، وأبتسم.

ربما غداً أنجح في سرقة لحظة هادئة، ولو خمس دقائق فقط، أشرب فيها الشاي ساخناً، وأضع عطري المفضل.

لكن في الحقيقة، أعرف أن (غداً) هذا قد لا يأتي كما أريده. سيبدأ اليوم الجديد بنفس الوتيرة، بنفس العجلة التي لا تهدأ، بنفس النداءات المتكررة:

ماما، فين قميصي الأزرق؟

ماما، أنا جوعان!

ماما، ساعديني في الواجب!

وسأركض كالعادة، بين تحضير الفطور، وتجهيز الشنط، ومراجعة الدروس، ومحاولة السيطرة على الصغار قبل أن يفوتهم موعد المدرسة أو الدرس.
لكنني في الأيام الأخيرة بدأت ألاحظ شيئاً محزناً، بدأ صبري ينفد بسرعة، وأجدني أرفع صوتي أكثر، والضغط المستمر يجعلني أشعر أنني على وشك الانفجار. يساعدني زوجي، لا أنكر أنه يساعدني رغم تعبته في عمل يستنزف طاقته طوال النهار، لكن شيئاً بداخلي بدأ يتناقص... بدأ يذوب.

في إحدى الليالي، بعد أن نام الجميع، جلست في الصالة أمام التلفزيون.
الأضواء خافتة وكوب شاي دافئ بين يدي. شعرت بالراحة، أحسست أن
خلايا جسمي تتنفس.
ربما هذا ما أحταجه لأستمر... أن أجد طريقي الصغيرة لأبقى أنا، دون أن
أضيع تمامًا في دوامة الحياة.

أم زينة

(4)

مع آذان الفجر أستيقظ وأوقظ أولادي لأداء الصلاة، أوقظ أكبر أبنائي ثم اتجه إلى الصغير الذي أجد عناءً شديداً في إيقاظه، فيقوم متكاسلاً. أساعده في الوضوء حتى يفيق. أوصلهما حتى باب البيت لأنير لهما الطريق بكشاف الهاتف، ودعواتي لهما بأن ينير الله طريقهما ترن في الأفق. أصعد الدرج عائدة لأداء صلاة الفجر مع بناتي.

لا أملك الوقت لكي أجلس بعد الصلاة أرتل الأذكار مثلما كنت أفعل دائماً قبل إنجاب أطفالي، لكنني أرتلها أثناء إعداد الإفطار، خاصة أن معي طفلة رضيعة أقوم بتجهيزها للذهاب إلى الحضانة.

تدق الساعة فيذهب الأولاد إلى المدرسة، أودعهم ولسان حالي يردد (استودعتكم الله أبنائي) ثم أذهب إلى عملي. بمجرد دخولي المدرسة تمتلئ أحضاني بأحضان تلاميذي بالصف الأول، فيملؤون يومي جمالاً، يزيد جمال اليوم تلاميذي السابقين الذين يتسابقون في السلام عليّ.

أشعر بالأمل والتفاؤل وأدعو الله ألا يحبط جمال اليوم أحد. أذهب معهم إلى الفصل، ما بين شرح وسؤال، أشعر بأحدهم يشدني للأسفل كي أربط له حذاءه، عاطفة الأمومة تسيطر عليّ، ولا أنكر أنني أكون حازمة معهم أحياناً، وأوبخهم لعدم الاستذكار، أو كتابة الواجبات لكن هذا أيضاً من أجلهم.

ينتهي اليوم الدراسي ما بين مرح وتعب، لأعود إلى البيت وكلي اشتياق لأولادي لتجتمع على الغداء بعد الانتهاء من صلاة الظهر، فتكثر الأحاديث بين من يشكو من معلمه، ومن يمتدح معلمه، وآخر يحكي موقفا حدث مع زميله، فآنس بحديثهم، وأذكرهم بمواقف من حياة الرسول صلى الله عليه وسلم، مع تقديم النصح لهم.

بعد انتهاء الغداء تبدأ رحلة جديدة للأولاد، منهم من يذهب إلى دروسه الخصوصية والبعض الآخر إلى الكتاب أو المقرأة لحفظ القرآن الكريم، ويتركوني مع عناء أعمال البيت.

بعد صلاة المغرب أكون قد انتهيت من تجهيز العشاء، وبعده أساعد أبنائي في شرح بعض الدروس أو حل بعض المسائل الصعبة، ثم أفرغ بعد ذلك لقراءة وردي اليومي من القرآن الكريم.

وتمر الأيام مجلوها ومرها ولا يبقى على لساني إلا دعاء ربي بأن يبارك لي في أولادي ويحفظهم ويجعلهم من حفظة كتابه، وأن يجعل مجهودي في تربيتهم في ميزان حسناتي.

أم ياسمين

(5)

قالت لي أمي أيام حلمي في مولودي الأول إن الأمومة تعني الصبر... لكنها
لم تخبرني كم هو مرهق أن تكوني صبورة طوال الوقت!
ارتدوا ملابسكم بسرعة!

من الذي سكب العصير على الأرض؟
كم مرة قلتُ لا تتركوا الألعاب في كل مكان؟
أعود من العمل في الواحدة والنصف بعد الظهر، أصارع كي أنهي المهام التي
علي الانتهاء منها كل يوم، لكن الفوضى في كل زاوية، الأسئلة التي لا
تنتهي، الطلبات التي لا تتوقف.

سقط كوب الحليب من يد مارية، خمس سنوات، على السجادة النظيفة التي
غسلتها قبل يومين، شعرت أنني غير قادرة على التحمل. انفجرت، صرخت
بصوت عال:

كم مرة قلتُ لك تنبهي؟! ليه ما بتسمعيش الكلام؟!
فجأة، حل الصمت. نظرت إلى وجهها الصغير، ورأيت في عينيها أثر الدهشة
ثم الحزن. لم تقل شيئاً، لكنها انكمشت مكانها.
ندمت. لم يكن الأمر يستحق هذا الانفجار، لكنني أعرف أن السبب لم
يكن كوب الحليب، بل الضغوط المتراكمة داخلي، خرجت عليها دون
قصد.

انسحبت إلى غرفتي، جلست على طرف السرير، شعرت بثقل غريب، حاولت منع دموعي لم أستطع..

بعد قليل، سمعت خطوات صغيرة تقترب، رفعت رأسي، فوجدتها واقفة عند الباب، مترددة، ثم تقترب ببطء. لم تقل شيئاً، فقط تسلفت إلى جانبي، ودفنت وجهها في كتفي، بذراعيها الصغيرتين تعلقت في رقبتى، كأنها تسامحني دون أن أطلب منها، كأنها تقول: معلش، أنتِ ماما، وأنا بحبك. وضعت يدي على رأسها:

أنت حبيبتي الشاطرة المميزة.

ذلك العناق أخبرني بما لم يخبرني به أحد. في تلك اللحظة، عرفت أن الأطفال لا يحتفظون بالغضب مثلنا، لا يعقدون الحسابات، ولا يتركون مشاعرهم تتراكم. هم فقط يحبوننا كما نحن، حتى ونحن لسنا في أفضل حالاتنا.

لا أريد أن أكون تلك الأم التي تصرخ طوال الوقت، لا أحب أن يكون بيتهم هو المكان الذي يخافون فيه من نظرة أو كلمة قاسية خرجت في لحظة غضب لأنني، في النهاية، أعلم أنني سأخطئ مرة أخرى، وربما أكثر من مرة، لكنني سأظل أعود، وأحاول لأجلهم، ولأجلي أيضاً.

أم سارة على

(6)

يوم من حياتي مع طفلي محمد وآدم.
أم محمد، واحدة من خريجات التربية الكثيرات اللائي لم يحصلن على عمل
بوزارة التربية والتعليم. فيومي كله لبيتي وأولادي.
أبدأ يومي في السادسة صباحًا، حيث أستيقظ لإعداد الإفطار الذي قليلًا ما
يحظى آدم ومحمد بتناوله، حاولت معهما كثيرًا كي يعتادا وجبة الإفطار،
لكن بلا فائدة، لذلك أعدُّ لهما في (اللانش بوكس) ما يكفيهما
ويعوضهما عنها.

بعد ارتداء ملابسهما أخرج لإيصالهما: محمد إلي مدرسته، وآدم إلى
الحضانة. وبسبب ضجر صغيري آدم واستيقاظه عنوة في الصباح، أحاول
إنعاشه وتغيير مزاجه الصباحي بأن أحكي له قصه، فهو محب للقصص بشتي
أنواعها، الدينية والخيالية وقصص الأنبياء، لذلك أسليّ طريقهما بإحدى
القصص التي يستمع لها آدم بأذن صاغية بل بجميع جوارحه متفاعلاً مع
أحداثها، فيقبل علي حضائنه بعدها بحب.

أودّعه وأكمل طريقني لإيصال محمد، في الصف الثاني الابتدائي، والذي دائماً
يري أنه كبر وعليه الذهاب بمفرده إلى المدرسة.
أنا كبرت يا ماما وما بقتتش صغير علشان توصليني.

يرردها دائما، وأكرر أنني قلقة عليه وليس بإمكانني تركه يذهب وحده. أودعه وأعود كي أوقظ زوجي لعمله الذي يقضي فيه يومه، حيث يخرج صباحًا ويعود في المساء. أجهّز الإفطار الذي تتبادل الحديث السريع أثناء تناوله.

وبعد خروجه يبدأ يومي كربة منزل، كل يوم حسب جدولته. وسرعان ما يأتي ميعاد عودة ولديّ، فأذهب أولاً لأخذ محمد من المدرسة، ثم نذهب لإحضار آدم من حضانتها.

حريق في العمارة التي بها الحضانة:

في هذا اليوم، رأينا حركة غير عادية أمام العمارة التي بها الحضانة، وسمعنا حديثاً يتناقله الناس عن حريق شبّ بأحد الأدوار العليا في العمارة، وأنه تم نقل الأطفال إلى الفرع الثاني. فتحت هاتفي لأطلع جروب الواتساب، وجدت أنهم أرسلوا فعلاً يطمئنون أولياء الأمور، وينبهون على أن استلام الأطفال سيكون من الفرع الثاني، لكنني بسبب انشغالي لم أر الرسالة إلا الآن.

بدا محمد قلقاً على أخيه، ثم راح يتوعد قائلاً:

لو حصلت حاجة لآخويا يا ماما مش هاسكت لهم وهوريهم!

قلت له ضاحكة:

إن شاء الله محصلش حاجة يا حبيبي.

تعجبت من غضبه، وفرحت بخوفه على أخيه الذي يقضي اليوم بالصراخ والعراك معه، ولكنهم فعلاً أطفال.

وفي طريق عودتنا حكى لنا آدم ما حدث معهم. لكن ابني الذي يعشق السرد والحكي سرد علينا أيضاً ما حدث بينه وبين صديقه، الذي تحدث معه في الدين (هكذا قال بالنص).

قلت لصديقي:

تختار الرء ولا الشين قال لي الشين، بس هو ما يعرفش يا ماما، علشان كذا أنا ساحتته، قلت له: الشين يعني الشيطان، والرء يعني ربنا، فاختر الرء. وقلت له احنا لازم نكون مع ربنا، ونبعد عن الشيطان، علشان ما نعملش حاجات غلط، ولازم نسمع كلام ربنا، علشان هو بيحبنا. ثم نظر إليّ، وأكمل:

يا ماما، أنا عايز كتاب فيه الصح والغلط اللي قال عليه ربنا! كان حديثه صادمًا لي، لم أتوقع منه كلامًا كهذا، عرفت حينها أن الأطفال مثل العجينة اللينة التي نشكلها نحن، أو الصفحة البيضاء التي تمتلئ بما نكتبه فيها، وإن القصص التي تُحكى لهم والتصرفات التي تتم أمامهم والكلام الذي يسمعونه ممن حولهم، كل هذا يُشكلهم ويؤثر تأثيرًا مباشرًا عليهم.

نصل إلى البيت، نتناول الغداء، وبعدها إما أن يذهب محمد إلى دروسه الخصوصية، وهذا ما يحدث غالبًا، وإما أن يلعب مع آدم الذي يصير دائمًا علي عدم كتابة الواجب. يبدأ محمد في كتابة واجباته، وأذهب أنا لقضاء بعض أعمال البيت.

محمد وإصراره على مساعدتي في المطبخ:

بعد الانتهاء من واجباته، يصير محمد على أن يساعدي، وأكرر عليه دائمًا إن كنت تريد مساعدتي فعليك أن تعتاد المذاكرة بمفردك دون جلوسي بجوارك، وعندما تكبر قليلا سوف أعلمك بعض الأشياء كي تساعدني فيها، وتستطيع مساعدة نفسك بنفسك. لكنه في هذا اليوم أصر أن أعلمه كيف يعد الشاي بمفرده؟ لم أستطع أن أثنيه عن هذا الطلب.

كم هي صعبة تربية الأولاد! إصرار وعناد وإلحاح غير طبيعي. لم أجرب تربية البنات بعد، لكنني أظن أنها أيسر وأرحم!

أرشدته ماذا يفعل خطوة خطوة، وكنت بجانبه. سعد كثيرًا بذلك، وقال: من اليوم، أنا اللي همض لكم الشاي دايمًا.

يأتي وقت عودة والدهما فيستقبلاه بسرور، ثم نتناول العشاء والذي هو وجبة الغداء بالنسبة له دائماً ما يقولها بمزاح. بعد ذلك يذهب إلى صلاة العشاء في المسجد، ويبدأ صغيري آدم في كتابة واجباته التي يحدد لها والده وقتاً قائلاً:

أرجع من المسجد، ألاقيك خلصت واجبك.

لولا هذه الجملة لا ننهي الواجب أبدا!

أنشغل قليلاً، ثم أعود لمتابعة محمد أثناء مذاكرته، وأؤكد من أن آدم قام بكتابة واجباته. يعود والدهما، يلعب معهما بعض الوقت قبل الذهاب للنوم، استعداداً للاستيقاظ غداً لاستقبال يوم جديد...

أم محمد

(7)

بينما كنت أفكر فيما يمكن أن أكتبه، كان سعد، أصغر أطفالي يعاند ولا يريد النوم، انتظرتة حتى ينام، لكنني وجدت نفسي أتأمله وهو مستلق بجاني، فكان تأملي له وهو نائم بجاني هو المُلهم الأول لما كتبت...
لماذا ترأب الأمهات أبناءهن وهم نائمون؟ لماذا نشم رؤوسهم بلا سبب؟
لماذا نشعر بالحزن كلما كبروا؟ رغم أننا ننتظر نموهم بفارغ الصبر!
الليلة، جلستُ إلى جوار طفلي وهو غارق في سباته العميق. عيناه المغلقتان تخفيان عني عالم الأحلام الذي يسرح فيه الآن، و صدره الصغير يعلو ويهبط بإيقاع هادئ يشبه نغمة مطمئنة تملأ الغرفة بالسكينة. مددتُ يدي، لامستُ أصابعه التي ما زالت تحمل شيئاً من نعومة الأيام الأولى، فتذكرتُ كيف كانت تلك الأصابع تتشبث بثوبي كلما شعر بالخوف، كيف كان صوته الطفولي يناديني بتلك الطريقة المضحكة التي لم تعد كما كانت، كيف أصبح يكوّن جملة بثقة، ويجادلني وكأنه يعرف كل شيء عن العالم.
كم ترقبت هذا اليوم! كم انتظرتُ اللحظة التي يتمكن فيها من النطق بطلاقة، من الركض دون أن يتعثّر، من الاعتماد على نفسه دون أن يناديني كل دقيقة. لكنه كبر، وأدركتُ متأخرة أن الزمن لا يمنحنا النعم دون أن يسلب منا شيئاً في المقابل.

أمس، كنتُ أمسك بيده وأساعده في ارتداء حذائه، واليوم دفع يدي قائلاً:
ألبسه أنا لوحدي يا ماما.

شعرتُ بالفخر، لكن قلبي انقبض كما لو أنني فقدت جزءاً مني في تلك
اللحظة، كأنني لم أكن مستعدة بعد لهذه الاستقلالية الصغيرة. قلبي لم
يستوعب بعد أن كل خطوة يخطوها بعيداً عني هي خطوة أخرى يقترب بها
من العالم ويبتعد عن حِضني.

الأمومة غريبة... مزيج من الفرح والحنين، من الرغبة في أن يكبروا،
والخوف من أن يبتعدوا. كيف يمكن أن أفرح حين أراهم يعتمدون على
أنفسهم، وأشعر بوخزة في قلبي في الوقت ذاته؟ كيف يمكن لحب كهذا أن
يكون بهذا الاتساع، بهذا العمق، بهذا التناقض؟

مررتُ أصابعي بين خصلات شعره، أغمضتُ عيني للحظة واستنشقتُ
رائحته، أحاول أن أخزنها في ذاكرتي للأيام القادمة، حين يصبح شاباً طويل
القامة لا يسع حِضني احتواءه كما الآن.

كم تمنيتُ لو أستطيع أن أهمس له:

تمهّل يا صغيري، لا تكبر بهذه السرعة.

لكنه لم يسمعني، كان نائماً بسلام، يحلم بعالمه الصغير، بينما أنا مستيقظة،
أحلم فقط بأن يتباطأ الزمن قليلاً، أن يمنحني فرصة أخرى لأعيش هذه
اللحظات مرة ومرة، لأشبع منها قبل أن تسرقها الحياة مني، فهو أصغر
أبنائي.

حدّثتُ في ملامحه الغافية، أتأمل وجنتيه، شفّتيه المنفرجتين قليلاً، أنفاسه التي تهدد الغرفة بصمتها العذب. كم تبدو الطفولة وادعة حين يغفو الأطفال! كأن العالم كله يتوقف عند أهدابهم الناعسة، وكأن السكون يختبئ في صدورهم الصغيرة.

أردتُ أن أحفظ هذه اللحظة كما هي، أن أخبئها في صندوق الذاكرة، بعيداً عن عبث الأيام وكدرها.

فكرتُ كم مرّ من العمر مذ حملت أول أبنائي للمرة الأولى، مذ ضمّمته إلى صدري بعد بكائه الأول. خمس عشرة سنة مرت على ذلك اليوم. يومها، كنتُ خائفة من كل شيء: خائفة من أن أخطئ، أن أكون أمّاً لا تعرف كيف تحمل صغيرها بالطريقة الصحيحة، أن أفشل في المهمة التي وُهِبَتْها بلا تدريبٍ مسبق.

لكنني اليوم أخاف شيئاً آخر، أخاف الوقت، الأيام التي تمضي دون أن أشعر، واللحظات التي تنساب بين يديّ مثل ماءٍ لا يُمكن القبض عليه. أراقب ملابسهم التي باتت تضيق عليهم سريعاً، أستمع إلى كلماتهم التي أصبحت أكثر نضجاً، أشعر بقامته التي بدأت تمتد بعيداً عن حجري، وأدرك أن الأمومة ليست فقط حُبّاً ورعاية، بل هي أيضاً توديعٌ مستمر لكل مرحلة، لكل نسخةٍ منهم تذوب لتحلّ محلها نسخة أخرى أكثر استقلالية وأبعد قليلاً عني.

مددتُ يدي لأعدّل الغطاء فوق جسد صغيري سعد، فاستدار ثم استسلم مجدداً لهدوء الليل. ابتسمتُ في ظلام الغرفة، وأنا أدرك أن هذه اللحظات، بكل بساطتها، هي أجمل ما في الحياة... وأنه مهما كبر، سيظل طفلي الذي أتوق لرأحتّه، وابتسامته، ولمسته الصغيرة حين تتشبث بيدي، وكأنه يطمئنني أنه ما زال هنا، وما زلتُ أنا عالمه الأول.

أغمضتُ عيني، استنشقتُ السكون، ثم انسحبتُ بهدوء، وكأنني أغادر حلماً أخشى أن أوقظه. أخشى أن أوقظ الحقيقة التي أحاول ألا أفكر فيها كثيراً: أن الأمومة رحلة من العطاء اللامحدود، لكنها أيضاً رحلة وداع مستمر.

وقفتُ للحظة عند الباب، ألقىتُ عليه نظرة أخيرة قبل أن أنسحب من الغرفة. كان وجهه هادئاً، غارقاً في نومه العميق، كأنه لم يكن قبل ساعات قليلة يركض في أرجاء البيت مع إخوته، يثرثر بلا توقف، يسألني ألف سؤال، ويلومني على التأخر في عملي دقائق ترتب عليها بقاؤه في الحضانة لوقت أطول قليلاً من المعتاد. نعود معاً إلى البيت، وقبل أن يبدّل ملابسه يطلب مني أن أشاركه لعبه وكلماته وأحلامه الصغيرة.

كم هو غريب هذا الشعور!

أراقبه وهو نائم، وأشعر بشيء يشبه الحنين... لكن حيناً إلى ماذا؟ إنه هنا، أُمّامي، لا يزال طفلي، لا يزال يملأ حياتي بالحركة والصخب، لكن قلبي يشواق إليه في كل لحظة. ربما لأنني أعلم أن كل يوم يمضي يأخذه مني

قليلاً، ربما لأنني أدرك أنني لن أحتفظ به صغيراً إلى الأبد، وأن الزمن لن ينتظرني حتى أشبع من حضوره كما هو الآن.

في كل مرة أساعده على ارتداء حذائه، أعلم أن يوماً سيأتي وسيرتديه وحده دون أن يحتاجني. في كل مرة أطعمه بيدي، أعرف أنني سأجلس أمام طاولة طعامه لاحقاً وأنا أشاهده يأكل بمفرده. في كل مرة يلتصق بي حين يخاف، أدرك أنني لست سوى محطة مؤقتة، وأنه سيتعلم يوماً كيف يواجه مخاوفه دون أن يختبئ في حضني. كما حدث مع إخوته واحداً تلو الآخر.

لكن حتى ذلك الحين، سأحتفظ بهذه اللحظات، سأعيشها بكل تفاصيلها، أملاً قلبي بها، وأواصل التحديق في ملامحه كل ليلة، أشم رائحته، أعدّل غطاءه، وأهمس له بصوتٍ لا يسمعه:

ابق قليلاً يا صغيري... لا تكبر بهذه السرعة.

أم صهيب

(8)

أنا أم يوسف أحب أسرتي أكثر من نفسي، وأتمنى لهم السعادة والاستقرار، حياتي كلها لهم، أسرتي مكونه من 6 أفراد. الأب مسافر، فأنا بالنسبة لهم الأب والأم. أبدأ يومي بالصلاة، وبعدين أجهز أولادي للمدرسة، ويذهبون في رعاية الله، وأعود للروتين اليومي طبعاً الي كل أم بتعمله، من تنظيف وتحضير الطعام لهم.

يرجعوا بالسلامة من المدرسة ونبدأ جولة الغداء وبعدها الجولة الثانية وهى أهم جولة بالنسبة لي (المذاكرة).

كل اهتمامي في الدنيا بأولادي، باتمنى لهم النجاح الدائم، نفسى أفرح بيهم وأشوفهم حاجة كبيرة في المستقبل، الدكتور والمهندس، الي أنا مقدرتش أحققه لظروف ما، أمل من الله تعالى أن يحققه أولادي. عايشة في الدنيا دي من أجلهم، أنا الأب والأم والصديقة لدرجة إني بانسى نفسى في كل حاجة.

أيام الامتحانات والتوتر الزائد عن الحد

التوتر الي بكون فيه أيام الامتحانات صعب أوصفه بجد، لكن كفاية أقول إني بحس إني أنا الي بمتحن من التوتر الي ببقى فيه، أكيد كل الأمهات كده، لكن باحس إني أكثر شوية، لدرجة أن المعلمات يفضلوا يهدوني من التوتر، لكن نصيحة من قلب أختكم، أوعوا تكونوا كده أبداً، دي

مشكلة كبيرة، ضغط على الأعصاب جامد، وتدمير للصحة النفسية والجسدية.

باتمنى من ربنا يراضيني في أولادي، ويعوّض تعبي ومجهودي وتعب أبوهم وغربته، هو كمان أكثر مني في التوتر والقلق والاهتمام بالمستوى الدراسي. يتمنى يشوفهم حاجة كبيرة ويعوضوه تعب الغربة الي هو فيها من أجلهم، ومن أجل تفوقهم. أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يكرم أولادنا جميعاً ويوفقهم ويفرح قلبهم وقلبنا.

أم يوسف

(9)

لما طلبت مني الأستاذة أسماء أن أكتب عن يومياتي مع أولادي، ضحكت
وقلت لها هو واحد حيله لكنه بعشرة والله، حياتي معاه عبارة عن معارك
كل يوم، ولأن والده في الغربة فمالناش غير بعض أنا وهو.
المهم سأحكي لكم عن معاركي مع صغيري شادي، وسأحوني لأنني أكتب
بالعامية، حببت أنقل لكم واقعي كما هو، وبصراحة لا أتقن الكتابة
بالفصحى جيداً.

معركة الفطام

لما فطمت شادي، كان عنده سنتين وشهرين وأربعة أيام، الفطام ساعتهما
كان أكبر وأقسى معركة عليه وعلياً أنا كمان.

ماما... حضن!

تعالى يا حبيبي.

بس أنا عايز... يتلجلج في الكلام، عارف إنه لو قالها هقوله:

خلاص يا حبيبي، كبرنا بقى.

كثير سمعت إن الفطام صعب، وعن الليالي الطويلة الي الطفل فيها
بيعط والأم بتحاول تمسك دموعها؟ بس محدش قالي إن الوجد مش بس
في العياط، الوجد كمان في النظرات... في إيده الي بتمتد لي وبعدين

ترجع... في سَكَته الي بيقَطّع قلبي، في اللحظة الي بيْفهم فيها إن حضني مش زي الأول.

أول يوم كان صعب، كان بيعيط، وأنا بيعيط معاه، ماسكاه في حضني وبحاول أطبطب عليه. كلما تي كانت بتشغله وتهديه شويه، لكنها غير مقنعة بالنسبة لي! إزاي أطلب منه كده بكل سهولة يتقبّل حرمانه من أكثر حاجة بيحبها؟ لازم ده هيكون صعب جدا عليه!

عدّت الليالي واحدة ورا الثانية، وفي أول ليلة ما يعيطش فيها، بص لي، كأنه بيقولي:

خلاص، الموضوع انتهى. حضنته بكل قوتي، وودّعت جزء من طفولته... جزء مني.

معركة الأكل.

ماما مش عايز ده.

بس أنت بتحبه يا شادي.

لأ النهارده مش محبه.

وهنا تبدأ الحرب المعتادة على الأكل، مرة مع الأرز، مرة مع الخضار، وأوقات مع كوب اللبن الي واضح إنه قرر يكون العدو الأول في حياة ابني!

باجرب كل الحيل، أعمل الأكل بشكل ظريف، أحكي له قصة الأرنب الي بقى قوي علشان أكل الجزر، وأحيانا أخلط له الحاجة الي بيحبها مع الحاجة الي بيرفضها، لكن أوقات كتير مجهودي بيروح على الفاضي.

بأحاول أكون الأم الهادية، بس في بعض الأيام يبقى صعب جدا، وأبقى نفسي أرفع الراية البيضاء وأقول:

خلاااااا، براحتك، كُل الى يعجبك!

وفي الآخر، حد فينا بيستسلم... وغالبًا باكون أنا.

يأتي الليل وتبدأ معركة جديدة، معركة النوم.

ماما، أنا مش عايز أناام!

ليه يا حبيبي؟ الوقت تأخر جدا، ومعاد نومنا فaaaاات.

مش جاي لي نوم... وکمان عايز ميه، وجعان شويه، وکمان... آه، عندي

سؤال مهم...

وتبدأ معركة الليل، ويتحول سريره لساحة أعدار ما لهاش نهائية، وكل ما

يهمه في الحياة لازم يحصل دلوقتي حالي لا إلا النوم.

بصراحة، في الأيام العادية، عندي صبر. بطبطب عليه، أحكي له حدودته،

أسيب له نور خفيف، وأنتظر لحدا ما عيونه تقفل لوحدها... لكن في أيام

التعب الخاصة، والأيام الى يبقى فيها منهكة، وأحس إن جسمي مش قادر

يتحمل ثمانية زيادة، بلاقي نفسى متوترة وممكن أزرق: كفاية بقى، لازم

تنام.

عيونه تتسع، يتقلب في السرير، ويسكت... لكن عارفة إنه زعلان. بعد

شوية، يهمس لي بصوت صغير: ماما، أنتي زعلانة مني

هنا حرفيا يضيع كل التعب فجأة، أنسى إرهائي، وأضمه في حضني:

لا يا روجي، أنا بس عايزاك ترتاح شويه علشان تصحى نشيط، ونلعب كل الألعاب الي بتحبها.

بعد لحظات، يحط رأسه على صدري، يغمض عينيه، وأحس بصوت أنفاسه مسّعة في قلبي. أراقبه، وأبتسم وأفكر... يمكن بعد كام سنة، لما يكبر، هو الي هيقول لي:

ماما، تصبجي على خير.

ويمكن وقتها أكون أنا الي مش عايزة أنام!

معركة المدرسة

شادي ابني حاليا في تانية ابتدائي، المدرسة بالنسبة له عالم كله حكايات ومغامرات، لكنه أحيانا كتير زي كل الأطفال ما بيكونش عايز يروح.

ماما، مش عايز أروح النهارده!

ليه يا حبيبي؟

مفيش إجابة محددة، أو سبب مُقنع. نفس الحوار يتكرر كل صباح، وأنا بين إني أفهمه وإني أجّره من تحت الغطا وهو ييقاوم كأنه رايح ساحة حرب مش مدرسة! ببص له، بشوف في عينيه تردد وخوف، ودايما السؤال الي بيخوف أي أم:

يا ترى في حاجة مضايقه ومش عارف يقولها؟

بقعد جنبه، بطبطب عليه، بمحاول أكون صبورة:

في حد زعلك؟

لا

طب مش بتحب المدرسة؟

مش عارف...

وفي الآخر، بعد طول مناهدة، يلبس هدومه ويطلع، وأنا وراه قلبي

مشغول... هل هو مرتاح؟ هل بيتحمل حاجة ثقيلة على سنه؟ هل.. هل..

وفي آخر اليوم، يجري عليّ بنفس الحماس الي كان ييقاوم بيه الصبح، يحكي لي

عن حاجة ضحكته، عن صاحبه الجديد، عن الرسمة الي أخذ فيها

نجمة...

معركة الواجب

معركة يومية أبدية أخرج منها كل يوم بنفّس مقطوع وإصابات ملهاش

عد.

ماما، الواجب كتييير!

طيب، يلا نبدأ علشان نخلص بسرعة، وبعدها نلعب براحتنا.

طيب بس خمس دقائق راحة الأول.

وهكذا تبدأ المعركة، خمس دقائق تتحول لنصف ساعة، ثم تبدأ رحلة:

أنا مش فاهم

أنا تعب

ممکن بكرة؟

كأننا في مفاوضات دولية، وأنا الطرف الي لازم يحافظ على أعصابه رغم كل شيء.

أحاول أشرح له المسألة للمرة الثالثة، وهو يبص لي وشارد، وكأن دماغه في عالم تاني تماماً. فجأة، يمسك القلم بحماس، وأفرح... أخيراً هنكتب! لكنه يرفع رأسه ويقول:

ماما، ينفع نربي كلب في البيت؟

أتنهّد، أكتّم ضحكتي، وأحاول أرجعه لعالم الكتاب والواجب، لكنه فجأة يتذكر أنه جائع، أو عطشان، أو محتاج يروح الحمام... كل شيء ممكن يحصل إلا إنه يكتب الواجب علطول وبدون حوارات..!

وبعد محاولات، أخيراً يبدأ، يكتب كلمة، يتذمر، يكمل. ولما نخلص، يبص لي بفخر وكأنه عبر المحيط سباحة:

ماما، شوفي خطي حلو إزاي.

أنظر إليه وأبتسم رغم تعبي، وأقول:

أحلى خط في الدنيا يا روح ماما.

أم شادي سمير

من الفصول إلى البيوت.. رسالة حب لكل أم

عزيزتي الأم، لقد كتبتُ هذا الكتاب بقلب معلمة، عاشت بين الأطفال، سمعت حكاياتهم، رأت وجوههم حين يفرحون، وعيونهم حين تمتلئ بالحيرة أو الحزن. كنت أراقب كيف يشرقون حين يشعرون بالحب، وكيف يذبلون حين لا يجدونه.

هذا الكتاب ليس مجرد كلمات كتبتها في ساعة صفا، بل هو صوتُ كل طفلٍ تمَنَّى لو أن أمه تسمعه، كل صغيرٍ حاول التعبير عن نفسه فلم يجد من يصغي، كل تلميذٍ تمَنَّى لو أن هناك حضناً ينتظره في نهاية اليوم. هذا الكتاب رسالةٌ من الفصول إلى البيوت، ودعوةٌ لأن ننظر إلى الأطفال بعيونٍ أكثر حُباً وتفهُماً.

طفلك لا يحتاج إلى الكمال، يحتاج إلى الحب:
الأمومة ليست سباقاً نحو المثالية، ولا تربية قائمة على مجموعة من القواعد الصارمة. طفلك لا ينتظر منك أن تكوني أمّاً لا تخطئ، بل ينتظر منك أن تكوني أمّاً تحبه كما هو؛ تسمع صوته، تنظر إليه حين يتحدث، تلمس يده بحنانٍ وتندهش وهو يروي قصته المكررة للمرة العاشرة.

كم مرة نظرتِ إلى ابنك دون أن تريه حقًا؟ كم مرة كان يتحدث إليك بينما أنتِ منشغلةٌ بأمرٍ آخر؟ كم مرة شعرتِ أنه يحتاج إليك، لكنكِ كنتِ متعبةً أو غارقةً في دوامة الحياة؟

لا بأس، أعرف والله أنكِ بشر، وأن الحياة ليست سهلة، لكن فقط حاولي أن تجعلي اللحظات البسيطة بينكما أكثر عمقًا. طفلكِ لن يتذكر عدد الألعاب التي اشتريتها له، لا الملابس الفخمة أو الأكل الغالي، لكنه سيتذكر كيف كنتِ تنصتين إليه وهو يحدثكِ عن يومه؟ كيف كنتِ تمسحين دموعه حين يقع؟ كيف كنتِ تقولين له: أنا فخورةٌ بك..؟ أعيدي اكتشاف طفلكِ كل يوم:

طفلكِ له أحلامه وأفكاره، له عالمه الخاص، له مشاعره التي قد تبدو بسيطةً لكنها تعني له الكثير. حاولي أن تريه بعينٍ جديدة كل يوم، أن تكتشفي فيه ما لم تنتبهي إليه من قبل، أن تمنحيه فرصةً ليكون نفسه دون خوفٍ أو قلق.

كل طفلٍ هو قصةٌ لم تُكتب بعد، وأنتِ الشخص الأكثر تأثيرًا في فصول هذه القصة. اجعليها قصةً مليئةً بالحب، اجعليها قصةً جميلةً يتذكرها حين يكبر.

في النهاية، لا أملك نصيحةً واحدةً تصلح لكل أم، لكنني أقول:
كوني قريبةً، كوني حنوناً، كوني أذنًا تسمع، وقلبًا يحتوي. فبين يديك تنمو
روحٌ صغيرة، وما تمنحينه لها اليوم سيظل أثره باقيًا مدى الحياة.
إليك، وإلى كل أمٍّ تقرأ هذه الكلمات، هذه رسالة حبٍّ من الفصول إلى
البيوت، فالأطفال في النهاية لا يريدون أكثر من أن يشعروا بأنهم محبوبون..
كما هم.

وأخيرا: رسالة أمل ودعوة للمشاركة

إلى كل أم تسير على درب التربية..

أنتِ صانعة الأجيال وبانية المستقبل. رحلة التربية التي تخوضينها كل يوم هي أعظم مهمة على وجه الأرض، وأكبر هدية يمكن أن تهديها لأبنائك وللعالم من حولك. نعم.. الأيام مليئة بالتحديات، وقد تمر لحظات تشعرين فيها بالإرهاك أو الشك، لكن تذكري دائماً أن كل كلمة حب تُزرعها، وكل قيمة نبيلة تعلمينها، وكل درس عن الحياة تقدّمينه، هو حجر في بناء مستقبل مشرق.

تذكري أنكِ لستِ وحدك في هذه الرحلة. كل أم حول العالم تشاركك مشاعر الحيرة، القلق، الحب، والأمل. كوني واثقة أنكِ تؤدين دوراً لا يعادله دور، وأن كل خطوة تخطينها في تربية أبنائك تقودهم نحو أن يكونوا أشخاصاً نافعين.

استمري، فأنتِ الأمل..

لا تخافي من الأخطاء، التربية رحلة تعلم مستمرة، لكِ ولأطفالك على حد سواء. كوني مرنة، صبورة، وقوية، ولا تنسي نفسك. اسمحي لنفسك بالاستراحة حين تشعرين بالتعب، وتذكري أن كل لحظة حب تعيشينها مع أطفالك هي بمثابة جسر يبني ثقتهم بأنفسهم وثقتهم في الحياة.

دعوة للمشاركة..

وفي الختام، أوجه إليك دعوة خاصة بمشاركة قصصك وتجاربك مع الأمهات الأخريات. قد تكون تجربتك مصدر إلهام لأم أخرى تحتاج إلى قبس يضيء طريقها. قد تكون نصيحتك، أو لحظة تعلمت فيها درسًا من أبنائك، أو تحدٍ تغلبت عليه، هي الحافز الذي تحتاجه أم تبحث عن الأمل. اكتب، احكي، وتواصلي. التربية ليست رحلة فردية، بل هي قوة جماعية تمتد عبر الأجيال.

كلمة أخيرة..

أنت لست فقط أمًا، بل معلمة وقائدة وبطلة لأبنائك. استمري في حبك وجهدك، وثقي أن عملك هذا يحمل أثرًا يمتد إلى ما هو أبعد من حدود الزمن.

وليكن الدعاء سلاحك دائمًا..

اللَّهُمَّ اجعلنا أمهات صالحات نزرع القيم بالحب، وامنحنا القوة والحكمة لنقود أبنائنا نحو الخير. اللَّهُمَّ بارك في كل أم وأعنها على أداء رسالتها العظيمة.

مع خالص الحب والتقدير..

أسماء

يوليو ٢٠٢٥ م

محتويات الكتاب

4	إهداء.....
5	المقدمة.....
9	الفصل الأول فضفضة حرة.....
10	التلاميذ في الفصل.. كل تلميذ يحمل قصة!.....
14	حين يصبح الخوف عائقاً أمام التعلم.....
20	حين تتحدث العيون أكثر من الكلمات.....
23	أصوات لم يسمعها أحد.....
27	التربية التي نراها في المدرسة.....
36	أمي... هل تسمعينني؟.....
40	أشياء تمنيت لو عرفتها قبل فوات الأوان.....
	عزيزتي الأم، لا تخالفي الفطرة، لا تخالفي سنة الله في أرضه، لا تكوني أنت
45	القائد!.....
49	الفصل الثاني أمي .. معلمتي الأولى!.....
51	الاحترام - أساس العلاقات المتينة.....
60	التمتر سلوك عدواني.....
69	انتشار العنف بين الأطفال.. ناقوس خطر.....
74	الدعم النفسي وتعزيز الثقة بالنفس.....
78	ملابس أطفالنا مهما كانت بسيطة، تبقى النظافة هي الأهم.....
81	الحب أثره على حياة أطفالنا ودوره في تشكيل شخصياتهم.....
84	أرجوك... لا تصنعي من ابنك إنساناً أنانياً.....

أطفالنا.. والصبر!	87
الصدق أعظم القيم.	91
الفصل الثالث كيف...؟ "بعض التحديات اليومية"	96
كيف تدعين طفلك في تحديات الدراسة؟	97
كيف نربي أطفالنا على تحمل المسؤولية؟	100
كيف نعلم أطفالنا التفاؤل؟	102
كيف نعلم أطفالنا احترام الوقت؟	108
كيف نتعاملين مع نوبات الغضب عند طفلك	109
كيف تصنعين قارئاً صغيراً..؟	111
المونسات الغاليات	115
ابنتك... احتويها قبل أن يقوم غيرك بهذه المهمة!	119
عزيزتي الأم، أنتِ مرآة ابنتك	124
الفصل الرابع تغريدات تربية	127
الفصل الخامس يوميات أم "همسات من قلوب الأمهات"	145
من الفصول إلى البيوت.. رسالة حب لكل أم	179
رسالة أمل ودعوة للمشاركة	179
محتويات الكتاب	184



dewanalarabegypt@gmail.com

01030502390

حقوق الطبع والنشر لهذا المصنف محفوظة للمؤلف، ولا يجوز بأي صورة إعادة النشر الكلي أو الجزئي، أو نسخه أو تصويره أو ترجمته أو الاقتباس منه، أو تحويله رقمياً وإتاحته عبر شبكة الإنترنت، إلا بإذن كتابي مسبق من المؤلف أو الناشر.