

كيسولات تربية

# كبسولات تربية

تأليف :

**فاطمة المهدي**

تصميم الغلاف:

**كريم ادم**

مراجعة لغوية:

**عزة أبو الأنوار**



رقم الإيداع: 2016/19995

الترقيم الدولي: 978-977-820-001-0

إشراف عام:

**محمد جميل صبري**

**نيفين التهامي**

\*\*\*

## كيان للنشر والتوزيع

٢٢ ش الشهيد الحي بجوار مترو ضواحي الجيزة - الهرم

هاتف أرضي: 0235611772 - 0235688678

هاتف محمول: 01005248794-01000405450-01001872290

بريد إلكتروني: info@kayanpublishing.com - kayanpub@gmail.com

الموقع الرسمي : www.kayanpublishing.com

© جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي صورة كانت ورقية أو إلكترونية أو بآية وسيلة سمعية أو بصرية دون إذن كتابي من الناشر، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

# كيسولات تربوية

## فاطمة المهدي





## إهداء

إلى أمى وأبى..

بعد أن تزوجت وأنجبت، أدركت ما لم أتصوره من قبل، فلم أكن أعلم أنكما واجهتما تحديات عديدة في تربيتى، ولم أكن أتخيل يوماً أنكما كنتما تعانيان وأنتما تلتزمان الصمت، بل وتقدمان وأنتما على أتم استعداد أن تبدلا من رويكما مقابل نشأتى في ظل مجتمع مليء بالتحديات والعراقيل والمثبطات، ولم تصلنى قط فكرة أنكما كنتما تعملان لصالحى، كما كنت أظن أنكما تتحيزان لأرائكما لتفرضا سطوتكما على.. لم أعلم يوماً أن ذلك كان بدافع حبكما وخوفكما على حياتى.

ليس ذلك فحسب، بل عندما شارف أبنائى على مرحلة المراهقة بدأت حينها أستشعر ما كنتما تفعلانه لأجلى، لم أدرك ذلك إلا عندما واجهت مجتمعاً شرساً بعبادات وتقاليد بالية، وتحكُّمات ما أنزل الله بها من سلطان، واتهامات مجحفة وألسنة متسلطة، تُقيِّمك من ظاهرِك فقط.

لم أدرك ذلك إلا بعدما مرت على أسرتى عدة أزمات عاصفة، لم ينجذنا منها إلا العليم القدير، والذى لولاه ما كان كتابى بين أياديكم هنا.

أشرككما حتى يبلغ الشكر منتهاه، وأدين لكما بفضل لن أوفيه حقه ما حييت.

إلى زوجى العزيز..

ستظلمك حروف كلماتى إن حاولت شكرك، فلن أجد ما يوفيك

حقك إلى الآن، لأنك حقاً نِعَمَ السند والصديق.  
أبناءئ الأحياء.. أنتم نعمة الله لي، وأنتم مصدر إلهامي، فمعكم  
وبكم تعلمت، فصرت ما أنا عليه الآن.



## المقدمة

المقدمة ليست أمرًا قد فُرض علينا، ولكن يتحتم على كاتبها لتتعرف معى على الفكرة التى من أجلها أهديك هذا الكتاب. ولذلك سأشارككم معى بفكرة الكبسولات من أين جاءت.

على مدار عشر سنوات، هى مدة عملى فى المجال الأسمى، كنت أتوق دومًا إلى وجود كتاب باللغة العربية يحتوى على بعض النصائح الخفيفة التى تفيد الوالدين فى حياتهما اليومية، ويحتوى على بعض التطبيقات العملية التى تسعف الوالدين فى وقت المشكلات المتكررة.

بدأت الفكرة بوضع بعض النصائح على صفحات التواصل الاجتماعى، ثم وجدت أن كلمة نصيحة أصبحت تقليدية، فأحببت أن أغيرها، ثم هدانى الله إلى فكرة الكبسولة.. صغيرة.. خفيفة.. سهلة التنفيذ.

ومن هنا جاءت فكرة الكتاب.



### إعتذار للغة العربية

إلى لغتى الجميلة.. أعتذر منك إذا خرج كتابي جامعاً بين العربية،  
والعامية، لكننا في بعض الأوقات نحتاج إلى استخدام العامية  
حتى يصل الموقف بما يحتويه من حوار واقعي للوالدين كما هو،  
دون تحريف أو تكلف، فاعذريني.



بدأت حياتي المهنية منذ عدة سنوات معلمة لأطفال الروضة والصفين الأول والثاني الابتدائي.

كنت أشعر بمتعة وسعادة بالغتين عندما أكون بينهم؛ أرى ضحكاتهم وابتساماتهم التي تملأ القلوب، أرى براءتهم وجرأتهم وعفويتهم التي لا تقيدها قوانين مجتمعية ولا قوالب صادمة تحيطهم، كما يحدث للكبار.

رغم تعرضي لضغوط العمل والإرهاق، لكنهم كانوا يدفعونني دفعًا للإبداع كي أتواصل معهم كل يوم بطريقة مختلفة، كنت أتطلع دومًا للأفضل، بحيث أخرج أفضل ما فيهم. عملي معلمة «بناء للشخصية» و«قرآن» كان يتطلب الكثير من الجهد، حيث كنت أعمل مع فريق العمل على وضع المنهج المراد تدريسه، ومن ثمّ تنفيذ بعض الأنشطة الخفيفة التي تتناسب مع أعمارهم، لكي يتم استيعاب ما أشرحه.

لم يقتصر عملي على الناحية التعليمية فحسب، بل كانت الناحية التربوية جزءًا لا يتجزأ من عملي، وقد لاحظت حينها شيئًا في منتهى الأهمية.

تعالوا معي في قصتين قصيرتين لأوضح لكم وجهة نظري:

### القصة الأولى:

- عبد الرحمن.. إزيك؟

- الحمد لله يا ميس .

- يا خبر! إيه اللى فى إيدك ده؟!

عبد الرحمن بتلعثم: أصلى اتخبطت فى الباب.

بالطبع لم أكن أحتاج إلى طبيب حتى يفسر لى أن الذى فى يد عبد الرحمن ليس كدمة، بل هو شيء آخر.

بعد عدة أيام إكتشفت الطامة الكبرى.

ما أصاب يد عبد الرحمن لم يكن كدمة بسبب اصطدامه بالباب، بل هو حرق مباشر، حيث قامت والدته بتسخين الملعقة ووضعها على ظهر يده، ثم اتضح لى بعد ذلك أن والدته لديها بعض المشكلات مع أبيه.

أعلم أنكم ستتألمون كما تألمت أنا من قبل، وكما أتألم فى كل مرة أقص فيها تلك الحكاية، كما أن ملامح عبد الرحمن لم تغادرنى حتى اليوم.

عبد الرحمن طفل فى العاشرة من عمره، كثير الحركة، تركيزه ضعيف جداً، جميع المعلمين لديهم الملحوظة ذاتها عنه، وكان يرهقنى حقًا بالصف، لكن العجيب أنى قررت استخدام أسلوب التحفيز معه، فأتى ثماره والحمد لله.

### القصة الثانية:

إنتقلت بعد العمل فى تلك المدرسة إلى مدرسة أخرى، حيث أصبحت مسؤولة عن ستة عشر فصلاً من فصول الروضة، فى كل فصل ما لا يقل عن ثمانى وعشرين طفلاً، أدرسهم وحدى منهجًا لبناء الشخصية، وجزء من عملى كان تعليمهم قصار السور. كنت حقًا أعشقهم رغم الإرهاق والإجهاد المستمرين اللذين كانا يعتريانى، إلا أنى كان يكفينى ابتسامة من طفل هنا أو ضحكة من

صميم قلب طفل آخر هناك، يكفى أنى أشعر بالفخر والرضا عندما أتذكر أنى قمت بتعليمهم أشياء يخوضون بها معترك الحياة.

فى أحد الأيام وأنا جالسة فى الغرفة الخاصة بالمعلمات، كانت إحدى المعلمات تتحدث عن أطفالها فى الصف، وتتفاخر بما قامت به، حيث قالت:

- أنا قلت للولاد اللى هيتكلم هدبس إيدى فى الديسك.

الحقيقة أنى صُدِمت؛ هل نحن فى مدرسة أم فى معتقل جوانتانامو؟! العجيب أنها كانت تقول ذلك وتبتسم ابتسامة كلها فخر كابتسامة المنتصر، وأضافت أن الأطفال ما إن سمعوا ذلك حتى أذعنوا لما قالت، فصمتوا ولم ينبسوا ببنت شفة.

من هذين الموقفين أدركت أن مكاني ليس بين الأطفال وحسب، لأن النتيجة الحتمية أن الطفل فى نهاية اليوم يعود إلى منزله، فيُصدَم بأمر غير واعية، أو يقضى نصف يومه تحت سطوة معلم لا يفقه شيئاً من التعليم، سوى المنهج الذى يجب الانتهاء منه، أو الحوافز والإجازات والترقيات.

فكان قرارى الذى لا بد منه، أن مهمتى لا يجب أن تكون مع الطفل فقط، بل مع من يربي الطفل ويعلمه أيضاً.

ومن هنا جاء التنفيذ فوراً تجاه القرار، حيث وفقنى الله لطريق تدريب الآباء والمعلمين.



هناك بعض الآراء ترى أن التربية ليست بهذه الأهمية، وليس لها تأثير بالغ، فإذا كنت تؤمن بذلك.. فلا تقرأ هذا الكتاب.

إذا قلت في نفسك إنك تربيت وكنت تُضرب وتُعاقب ولا داعٍ لتضخيم الأمور، لأنك كبرت وصرت على ما يرام.. فلا تقرأ هذا الكتاب.

إذا ظننت ولو للحظة أن أبناءك سترُبيهم التجارب وعبر المواقف فقط، دون توجيه منك.. فلا تقرأ هذا الكتاب.

إذا كنت تشك أن الكلام المُرفَق في هذا الكتاب لا فائدة منه.. فلا تقرأه.

إن كنت تعتقد أن شريكك فقط هو الذى يجب أن يتحمّل المسؤولية وحده.. فلا تقرأه.

وإن كنت تظن حقًا أن التربية هى مهمتك أنت فقط دون شريكك.. فلا تقرأه.

أما إن كنت تفكر أنك ستلتقط كلمة من هنا وكلمتين من هناك ثم تحاول تطبيقها، فلا تنجح في البداية، فتملّ سريعًا ويتسلل إليك الإحباط فورًا.. فلا تقرأه أيضًا.

إدًا لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب ليس كتابًا تحتاج إلى قراءته ثم تتركه بجانب فراشك لتخلد إلى النوم، هذا الكتاب يحتاج إلى التدقيق والمتابعة والحرص

على تطبيق ما داخله، لأن الجزء التطبيقي فيه لا يُستهان به، وهو أهم ما فيه.

لقد حرصت كل الحرص على أن أختصر الأجزاء النظرية قدر الإمكان، وأخصص جزءاً كبيراً من التطبيق العملي الذي سيساعدك في خوض الحياة بصورة جيدة مع أبنائك، لذلك يوجد ما ستحتاجه في رحلتك بين طيّات هذا الكتاب.



من الذى يربى؟

عاند ابن نوح أباه وكان من الكافرين.

مات أبو طالب على الكُفر رغم علمه ويقينه بأنه على باطل،  
ورغم أنه عم سيد الخلق الصادق الأمين، صلى الله عليه وسلم.

زوجة نبي الله لوط كانت تحض على الفاحشة.

إمراة فرعون الذى قال أنا ربكم الأعلى، آمنت بالله وقالت «رب  
ابن لى عندك بيتًا فى الجنة».

فتية الكهف تواروا فى كهفهم بسبب إيمانهم رغم كفر أهلهم  
جميعًا.

سيد الخلق ومعلم البشرية قال: «أدبني ربي فأحسن تأديبي».

لا بد أن تستنج بأنه عليك ألا تثقل على نفسك، فالذى يربى هو  
الله وليس أنت.

إذا لم المشقة والتعب منذ البداية؟

لأننا قد أمرنا بالسعى والعمل، الله -تعالى- حينما اصطفاك  
لتكون ربًا لتلك الأسرة، كلّفك بمسؤولية رعايتها وتربيتها، فما عليك  
سوى العمل على ذلك فقط، عليك برمى البذرة وحرث الأرض  
وسقيها ورعايتها، ولا حيلة لك مُطلقًا بالثمرة، تمامًا كالفلاح الذى  
يرعى أرضه، يضع البذرة ويرعاها طيلة أيام أو شهور، بل وربما  
سنوات، ولا حيلة له فى الثمرة.

وأنت إذا ما صلحت بذرتك يقينًا لن يُضيعك الله، فقط قد

تأتى الرياح لتعاندها قليلاً، فتتحنى يميناً أو يساراً، لكنها بعون الله حاشاها أن تنكسر. فكن دوماً على يقين بأن الله لن يضيع ما بذلت «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا»، وفي الأخير، فأنت غير مُكَلَّف بالوصول إلى النتيجة المرجوة، بل أنت مكلف بالسعى فقط.



حاء وباء بينهما حياة وبناء.

ما هو أهم وأسمى شيء فى التربية؟

إنه الحب.

نعم سيجيب البعض: ومن منا لا يحب أبناءه؟

بالطبع جميعنا يحب أبناءه، لأنها الفطرة التى فطرنا الله عليها.

لكن يبقى سؤالان فى غاية الأهمية:

هل يعلم أبناؤنا ذلك؟

هل تصرفاتنا معهم توحى بوجود هذا الحب فى قلوبنا؟

وتبقى الشكوى المستمرة من بعض الآباء:

- إبنى مستهتر، لا مبال، لا يطيعنى، أخلاقه تسوء يوماً بعد يوم،  
لا أعلم ماذا أفعل معه أكثر مما فعلت، لقد قدّمت له الكثير  
والكثير، وما زلت أقدم.

- أخبرنى ماذا تُقدّم له؟

- ألحقته بمدرسة دولية من أعلى المدارس. أكافح لأجعله يعيش  
فى مستوى مادى مرتفع. إشتراك النادى السنوى وألعبه الرياضية  
بآلاف الجنيهات. كل عام أبَدّل له هاتفه المحمول. لديه جميع  
وسائل التكنولوجيا الحديثة من ألعاب فيديو وغيرها. أسمح له  
بالذهاب فى نزوات مع أصدقائه. كل عام نسافر إلى مكان مختلف.

لا يوجد أى شيء يطلبه إلا وأحققه له دوّماً كلل أو ملل، كما أننى أكُرس حياتى له، أعمل ليل نهار، أغادر منزلى فى الثامنة صباحاً لأعود فى الحادية عشر ليلاً وأنا منهك وملتعب، ورغم كل ذلك أجد المشكلات تحاصرنى من جميع الجهات، فماذا عسانى أن أفعل؟ ماذا بقى لى أرضيه؟!

- بقى الكثير يا سيدى.

- كيف؟!

- الكثير والبسيط فى آن واحد.

- ماذا تعنين؟

- بقى أن تفهم مشاعره، أن تنصت له، أن تعرف احتياجاته، تستكشف عقله وفكره، كل ذلك يعنى له الكثير والكثير، وفى نفس الوقت هى أمور بسيطة بالنسبة إليك، حيث لن تكلفك مالاً زائداً، وستُذهل فى نهاية المطاف أن جميع مشكلاتك معه قد تم حلها.

هل فكرت يوماً فى مشاركته أحلامه وطموحاته؟ هل تعلم شيئاً عن فتاة أحلامه التى يتمنى أن يتزوج منها؟ هل تحكى معه عن ذكرياتك وأنت صغير؟ عن كبواتك؟ مشكلاتك؟ مشاعرك التى تجتاحك بين الحين والآخر؟ هل تخصص له وقتاً يومياً أو حتى أسبوعياً؟ هل تخرج معه أنت وهو فقط؟ هل تُشعره برجولته أو تشعرها بأنوثتها؟ هل تركز على إيجابياته؟ هل تُحفّزه وتشجعه بدلاً من تسليط الضوء على سلبياته طوال الوقت؟ هل توقفت يوماً عن مقارنته بأصدقائه أو إخوته؟ هل تأخذ كلامه واقتراحاته على محمل الجد أم أنك تُسْفهُ معظم ما يقول؟

أشياء كثيرة نساها، أو نتناساها، فى ضجيج زحام الحياة اليومية، وفى خضم مشاغلنا نتصرف من منطلق شيئين أساسيين فى الغالب:

\* أنا أبوك وأفهم أكثر منك.

\* أنت تعلم علم اليقين أننى أحبك.

لذلك أصبحت حياتنا محصورة فى جملة واحدة فقط:

”التواصل من أجل البقاء للأقوى، وليس التواصل من أجل الحب».

إذاً هيا بنا لنرى ماذا يريد هذا الكتاب.



هذا الكتاب ليس كلامًا مُنَزَّلًا ولا كلام سيد الخلق.

هذا الكتاب يحوى بعضًا من العلم المتواضع الذى تعلمته،  
وبعضًا من خبرة السنوات، أضعه بين أيديكم، لعل الله يجعله  
سببًا فى نور يصل بقلبى إلى بر الأمان.

لقد اجتهدتُ قدر المستطاع لأحصر لكم كل خبرتى، من خلال  
التدريب والاستشارات التى تردنى، ووضعت أسسًا وقواعد معينة فى  
التعامل مع الأطفال والمراهقين، لذلك وأنت تحاول التطبيق ستجد  
أن البعض قد يناسبك والبعض الآخر قد لا يتناسب معك، بسبب  
اعتبارات أخرى، مثل الظروف والبيئة المحيطة وطبيعة الأبناء  
واختلافاتهم. لا أريد أن أطيل عليكم فى حديث ستبينونه بعد  
التوغل فى صفحات الكتاب.. فهيا بنا لنبدأ الرحلة.



في البداية أود أن أشير إلى السبب الرئيسي في بعض المشكلات التربوية:

- عدم تأهيل الأب والأم منذ بداية الزواج.  
فالزوج يتقدم لخطبة عروسه يُسأل عن عدة أشياء:  
مؤهله.

عمله.

المنزل الذي ستعيش فيه ابنتهم.

كم سيدفع مهرًا.

الشبكة.

وغيرها من الماديات.

يوافق عليه الأهل ويتزوجا، ولا يفكرا في إعداد نفسيهما زوجين أو تربويين، ومن هنا قد تنشأ بينهما الخلافات الزوجية التي تؤدي في بعض الأوقات إلى مشكلات تربوية، أو قد يتفقا وتستقر علاقتهما الزوجية، لكنهما لا يعلمان شيئاً عن التربية، الطفولة المبكرة، المتوسطة، المراهقة، واحتياجات وخصائص كل مرحلة.

ومن هذا المنطلق فأنا أرى أن السبب الرئيسي في المشكلات التربوية يرجع إلى عدم وعى الأب والأم بكل مرحلة تربوية يمران بها مع أبنائهما، فيصبح الموقف الصغير مشكلة، وتتفاقم المشكلة

الصغيرة لتصبح كبيرة.. وهكذا.

لذلك إن كنت لم تُقدِّمِ بعد على خطوة الزواج، أو إن كنت تعرف أحداً سيُقدِّمِ على تلك الخطوة، فانصحهُ بالقراءة كثيراً في علم التربية، حتى لا يقف حائراً مكتوف اليدين بعد الزواج والإنجاب.

كيف تستخدم هذا الكتاب؟

هذا الكتاب مُقسَّم إلى فصول ليست اعتيادية.

كل فصل منها هو عبارة عن ملف أو وحدة متكاملة، وكأنها كتاب منفصل في حد ذاته، وقد أطلقت على كل فصل لقب «حقيقية»، وكأنه حقية يدك التي تلازمك دوماً، وفيها أهم ما يلزمك خلال رحلتك في طريقك التربوي.

في كل حقية ستجد التالي:

- عرض بسيط للموقف الخاطئ تحت عنوان «الأسطورة تقول».

- ما هو الخطأ على وجه التحديد.

- خطوات الحل.

- الكبسولة الصحيحة تحت عنوان «الكبسولة التربوية تقول».

وقبل أن تطلع على الكبسولة الصحيحة، أدعوك أن تمسك بقلمك وتكتب في الفراغات تحت الكبسولة الحل الصحيح، مستعيناً بخطوات الحل التي أدرجناها لك.

ومن ثم تستطيع بعدها أن تطلع على الكبسولة الصحيحة وتقارن إجابتك.

في بعض الحقائق قد ندرج قصة واقعية من وحي الحياة أو الاستشارات، أو قصة من الخيال الواقعي أيضاً.

ملحوظة هامة خاصة بالإجابة على الكبسولات:

ليس شرطاً أن تكون هى الإجابة ذاتها بالكلمات نفسها، وإنما يكفى أن تحقق بها الهدف المرجو.

\* عندما تقوم بالإجابة أنصحك بالتالى:

- أن تركب آلة الزمن وتعود إلى أعوام طفولتك أو مراهقتك، فتضع نفسك موضع ولدك.

- ألا تنس أن ولدك بشر من لحم ودم، وليس مجرد آلة توجيهها ميمناً أو يساراً أو كما تشاء.

- لا ضير من الخطأ، ثم المحاولة والخطأ، ثم المحاولة، فالمصباح الكهربائى لم يخترعه أديسون منذ المحاولة الأولى.

ما الذى ستحتاجه لتخوض الرحلة بين طيات هذا الكتاب

وتستمتع به على الوجه المطلوب؟

-جوّاً هادئاً.

-مشروبك المفضل.

-حقيبة التغيير.

-قلمًا رصاصًا ومفكرة صغيرة.

وقبل كل ذلك.. تحتاج إلى الإيمان بمبدأ التربية من أجل الحب،

وليس من أجل البقاء للأقوى.

وأخيرًا ابتسامتك المتفائلة التى لا تغادرك.



## أنت التغيير

لكي تقوم بعملية التغيير يجب أن يتوفر لديك التالي:

1- يجب أن تكون مقتنعًا بأن هناك ما يحتاج إلى التغيير في شخصيتك أو طريقتك في التربية، وأنت حَقًّا تريد أن تغير تلك الطريقة.

2- تحتاج عملية التغيير إلى التالي:

### أولاً: وقت

فإن حدّثك نفسك أنه لا وقت لديك لكي تغير من طريقتك في التربية، فلا تتعب نفسك كثيرًا.

هذا الوقت يتمثل في:

وقت في التعلم والتدريب على طريقة جديدة.

وقت مع شريك حياتك كي تناقشه في التغيرات التي طرأت على أبنائك.

وقت مع أبنائك كي تتواصل معهم بطريقة صحيحة.

وقت للعب، للضحك، للتسلية واللهو، للحديث عن طفولتك، للاحتضان والاحتواء، لقصّ الحكايا، لمشاهدة التلفاز في شيء يجمعكم معًا، وقت لمشاركتهم شيئًا يحبونه مثل ألعاب الفيديو وغيرها.

### ثانيًا: جهد:

يحتاج التغيير إلى جهد كبير منك، وتأكد أنك ستقاوم كثيرًا في البداية، وقد لا تقتنع، وقد يفيض بك الكيل فتضرب بما تعلمته عرض الحائط، وتقسم أن «ريما» يجب أن تعود إلى عاداتها القديمة في التربية.

لذلك فإن الجهد الذي ستبذله مع نفسك هو أضعاف أضعاف ما ستبذله مع أبنائك، لأنك قد تربيت على مفاهيم بعينها منذ أن وُلدت، وكبرت عليها ووُضعت في قالب رغماً عنك، فتغيير تلك الأفكار لن يأتي بين ليلة وضحاها، بل سيحتاج منك الكثير والكثير من الاجتهاد.

### ثالثًا: صبر:

دون صبر لن يؤتي التغيير ثماره، فالبذرة التي تضعها في الأرض ثم تقوم بسقيها كل يوم لن تصبح شجرة في عدة أيام، بل تحتاج إلى رعاية يومية منك، تحتاج إلى مياه، تربة صالحة، ضوء الشمس، ولن تعطيك الثمرة التي تريد إلا بعد فترة طويلة، تحتاج فيها أن تتحلى بالصبر الجميل.

### رابعًا: عقل منفتح:

يحتاج التغيير إلى عقل منفتح يحب التعلم ويعشق تجربة كل ما هو جديد، حتى وإن كان مخالفاً لما وجدته في نشأته.

### خامسًا: مرونة:

لن يؤتي التغيير ثماره ما دمت مُصرًّا على ما تعلمته، وما دام عقلك ليس لديه المرونة الكافية لتقبل طرق جديدة، وكذلك تنازل وتغاضي عن أخطاء الآخر.

ما هو هدفك من التربية؟

يجب في البداية أن تحدد هدفك من التربية.

هل تربي أبناءك من أجل إثبات مبدأ البقاء للأقوى، أم من أجل تنشئة جيل صالح عن طريق غرس الحب لقطفه مرة أخرى؟  
مبدأ البقاء للأقوى يضعك في حلبة التحدي. أشبه بحلبة صراع قد يلا ينتهى بينك وبين ولدك.

هذا المبدأ هو الذى يدفعك دومًا لتحديه، ووضع كلمتك أمام كلمته في موضع دائم للاختيار بينهما، ويجعلك دومًا على شفا صراع لا ينتهى.

أما التربية من أجل الحب فهى فقط التى تضعك على الطريق، هى فقط التى تُقربك من ولدك، هى فقط التى تجعلك تغوص داخل قلبه وترشدك لك مفاتيح عقله التى لم تدركها منذ البداية.  
التربية من أجل الحب هى التى تجعله يراك أبا أو أمًا، وصديقًا وأخًا وحبیبًا متفهمًا.

التربية من أجل الحب هى التى تجعل ولدك يلجأ إليك فى بعض معاركه الحياتية، هى التى تجعله تلقائيًا يفكر فيك عند أول إحباط عاطفى يُلم بقلبه، هى التى تجعله يُنصّبك على باب قلبه مُحبًا بلا منازع، هى التى تجعله يرى نصحك له حبًا وخوفًا عليه وليس أمرًا أو نهيبًا أو تحكُّمًا.

التربية من أجل الحب هى فقط التى تقربك من ولدك، هى

فقط التى تجعل دقات قلبه تطير فرحًا لكلماتك، وهى فقط التى تجعل قلبه يعانق قلبك دون تردد، هى التى تدفعه دفعًا لأن يحتويك أنت فى أزماتك التى قد تعتريك، هى التى تجعله يوفر لك حزنًا دافئًا وقت الحاجة.

فاختر لنفسك ما تريد: تربية من أجل البقاء للأقوى، أم تربية من أجل الحب؟

لذلك هذا الكتاب يوفر لك النوع الثانى، فهنيئًا لك ولأبنائك بك، إن كنت تنوى حقًا تطبيق النوع الثانى.

## حكاية صابر:

أنا صابر. عمري خمسة عشر عامًا.

صابر ليس اسمي في شهادة الميلاد، لكنه اسمي الحركي.

صابر على تجريح والدي ونعته المستمر لي بأني غير متحمل للمسؤولية.

صابر على إهانات والدتي بأني فاشل ولن أصلح لأن أكون رجلًا.

صابر على معلميني في المدرسة وطريقتهم العقيمة في التدريس.

صابر على أختي الكبير الذي لا ينفك يقرّعني ذهابًا وإيابًا بأني لن أنجح في أي شيء في حياتي، وذلك تحت سماع وبصر أبي وأمي.

لقد صبرت على كل شيء في الحياة، وأصبحت لا أريد أن أتعامل مع أيّ منهم.

فقط لديّ مجموعة صغيرة من الأصدقاء هم الذين أحبهم وأثق فيهم. أتمنى أن أترك منزل والديّ لأعيش معهم، أو أرحل بعيدًا تاركًا لهم كل شيء، أو أتخلّص من حياتي إلى الأبد.

كانت تلك قصة حزينة، لكنها ليست قصيرة؛ هذا الصابر لم يصل إلى ذلك بين ليلة وضحاها، فقد كان طفلًا مُدللًا حتى أتمّ ثلاث سنوات ودخل المدرسة، وبدأت الالتزامات المدرسية والوالدية، تلك المسؤوليات التي تحمّلها قبل الأوان، تلك اللغة التي يتلقاها يوميًا من معلّميه ومن والديه، لغة الأوامر والنواهي التي صارت تحكم علاقته بمن هو مسؤول منهم.

فقد الاحتضان والاحتواء، وصارت الحياة جافة قاسية، صارت لا  
تعنى له شيئاً سوى ضحكات يختلسها هنا وهناك مع أصدقائه.  
وفي النهاية، يتهمه أبواه بالتقصير والفشل وربما الضياع.  
إدّاً ما الذى تنتظره فى النهاية من صابر؟!

## تدريب آلة الزمن:

هذا التدريب يحتاج إلى الآتي:

- قلم رصاص.

- ورقة كبيرة.

- من الأفضل أن تكون جالسًا في مكان مريح، حتى تستشعره جميع خلايا جسدك.

حان الوقت الآن لتركب آلة الزمن وتعود إلى الوراء عدة أعوام،  
قد تتجاوز عشرة أو عشرين عامًا.

إليك ما سنفعله:

- أغمض عينيك.

- استرخِ على مقعدك أو أريكتك، استرح في جلستك قدر إمكانك.

- أرخ كتفيك واترك الحرية لجسدك ليتصرف على طبيعته، بأن  
تعطيه الشعور ببعض التحرر من جميع الأحمال والأثقال التي  
تُقيِّدك.

- خذ نفسًا عميقًا من أنفك وأخرجه بترؤٍّ من صدرك، كررها  
ثلاث مرات.

- أطلق العنان لعقلك وعاطفتك ثم أبحر سابقًا في الماضي. عد  
إلى الوراء ما شئت من الأعوام، قد يصل بك المطاف إلى مرحلة  
الشباب أو إلى المراهقة، أو قد تصل بك آلة الزمن إلى ما هو أبعد

من ذلك بكثير، فتحط على شاطئ طفولتك البريئة.

- تذكر حياتك في الحقبة الزمنية التي اختارها لك عقلك، توقف عندها لحظات، ثم تذكر علاقتك بأبيك وأمك وقتها.

تذكر مواقفك مع كل منهما على حدة، حاول أن تستجمع تلك المواقف معًا وكأنك تقوم بتجميع قصاصات ورقية صغيرة لتكون لوحة كبيرة بديعة، لتكون لوحة كبيرة بديعة.

قد تتذكر بالطبع مواقف سلبية وأخرى إيجابية، وأخرى لم يتم تصنيفها بعد، لأن عقلك لم يفك شفرتها حتى الآن، ليس هذا هو المهم. المهم هو مشاعرك، فأنت الآن ممتن، راضٍ، شاكر لهما أو لأحدهما.

قد تعتريك مشاعر غضب أو ألم أو إهانة، إحباط وخيبات أمل، أو قد تمر عليك المواقف والصور مرور الكرام دون أي مشاعر سلبية، لكنك فقط تتذكر الموقف برمته، وقد تستغرقك المشاعر فتغوص معها، تشعر بوخز طفيف بصدرك، وقد تباغتك بعض الأسئلة التي كنت تحار فيها من قبل، لماذا يفعلون ذلك؟

- عد من رقم خمسة إلى رقم واحد، ثم افتح عينيك رويدًا.

هل أنت مستعد الآن؟

فلنتبع معًا الخطوات التالية:

- اقسم الصفحة التي لديك إلى قسمين.

- أرسم أباك في الجهة اليمنى.

- أكتب الموقف الذي تذكرته مع أبيك تحت الصورة باختصار.

- وجّه له رسالة.

- في القسم الآخر أرسم والدتك.

- أكتب كذلك الموقف الذى استدعاه عقلك معها.

وجّه لها رسالة.

**لماذا هذا التدريب؟**

حتى تضع نفسك مكان أبنائك الآن. ما تذكرته مع والديك هو ما سيتذكره ولدك معك بعد عدة سنوات.

هل يا ترى سيتذكرون الحب والحنان والاحتضان وقبله الصباح وحضن المساء وقصة قبل النوم، أم أنهم لن يتذكروا إلا إهاناتك ولغتك السلبية ونفورهم منك؟

فكّر جيداً قبل الإجابة يا صديقى، فثمرة الغد هي بذرة اليوم.

إنك بعد أن صرت أباً تدرك حتماً في النهاية أن ما كان يفعله معك أبواك لم يكن إلا من قبيل الحب والخوف عليك، وأنت قد سامحتهما ولا تتمنى شيئاً في هذا العالم سوى رضاهما، لكنك تقرر قراراً قاطعاً أن ما حدث معك بالأمس من المستحيل أن تكرر مع أبنائك.



- أريد لهم النجاح والتفوق الدائم في الدراسة.

أريد أن يصبحوا أطباء أو مهندسين.

أريد أن يصبحوا علماء.

أن يكونوا على خُلُق.

أن يكونوا من حَفَظَةَ كتاب الله.

رياضيون متميزون يمثلون بلادهم في دول العالم.

- حسنًا.. وهل تعلم ماذا يريد أبنائك؟

صمت مطبق، ثم إجابة واثقة:

- من المؤكد أنهم يريدون ما أريده.

- ومن أين لك بتلك الثقة؟

من فضلك.. إجلس مع أبنائك، تعرّف على رغباتهم وطموحاتهم

في الحياة، ولا تتمنّ لهم شيئاً سوى الهداية.

لا تقل أريد لأبنائي أن يكونوا أطباء، بل قل أريدهم أن يكونوا

ما يتمنونه، فقط.

والآن.. ماذا تريد من أبنائك؟

الحب، الاحترام، التقدير، القبول، الطاعة، البر.

ما أجمل ما تطلب! وما أجمل أن تنفذ أنت التعبير الصحيح

عن الحب والاحترام والتقدير والقبول قبل أن تطلبه!  
بين سطور هذا الكتاب سنتعلم معًا كيف نصل لذلك.



## تحديات التربية

### التحدى الأول:

أنت

تربيتك، مجتمع تربيت فيه، أفكارك التي تعتنقها بفعل التربية، رأسك هذا الذي لا ينفك عن التفكير في كل ليلة، معتقدات اعتنقتها ثم صرت لها عبداً يقدم لها القرابين في كل ليلة.

تحرر.. تحرر يا صديقي من كل ما هو مُقيّد، تحرر من عادات وتقاليد قد تنسف علاقتك بأبنائك، بل وبشريك حياتك، تحرر من كل شيء وأى شيء لم يُذكَر في كتاب الله ولا سُنَّة نبيّه، ولا تجعل مرجعك هذا أو ذاك، بل مرجعك الأول والأخير هو الله ورسوله.. فقط.

### التحدى الثاني:

أنت وشريكك

قد تكون مُطلِعاً على أساليب شتى في التربية، أو تكون حتى حاصلاً على درجة الدكتوراه في أحد تلك المجالات المختصة بالتربية، لكنك ما زلت تصطدم بشريكك الذي لديه خبرة وعلم واسعين، لكن ليس في مجال التربية، ما زلت تصطدم بتفكيره وطريقته في تربية أبنائكما.

توقف للحظات، فلست أنت من يُرَبِّي وحدك.

هو شريكك في كل شيء.. إياك أن تتعالى أو تتحذلق أو تظن أنك قادر على إنجاح ذلك بمفردك، حتى وإن كنت أوسع منه علمًا، فأنت في حاجة إليه، ولن يظهر ذلك الآن، بل سيتجلى في سنوات عمر ولدك اللاحقة، عندما يجد أن أحد أبويه يُستثنى من كل شيء، وأنت.. أنت فقط من عليك تحمل مسؤولية تربيته وتوعيته وحل مشكلاته.

إلى كل أم.. لا تفعل ذلك بأبنائك.. لا تعزليهم عن أبيهم بدعوى أنه مُرهق في العمل ويكفيه مشاغله، لا تُفرِغيه من معناه الأبوي العميق ودوره كقدوة ومُربٍ بدعوى أنه لا يستطيع التفاهم معهم. أشركيه.

نعم.. أشركيه في كل لحظة وفي كل وقت.

في السراء والضراء. إستشيره، تناقش معه، أو حتى تشاجرا معًا فيما بينكما، لكنكما في النهاية ستصلا إلى حل ينقذ أبناءكما، أنتما الاثنان معًا.

إلى كل أب.. أنت لست آلة نقود يا سيدي.

مهمتك هي توفير الأمن والرعاية اللازمين لأفراد أسرتك، الأمان لا يندرج تحته الأمان المادى فقط، بل الأمان المعنوى أيضًا. فما معنى أن يرتدى أبنائك أبهى حُلّة وقلوبهم تتألم منك؟

ما معنى أن يرتادوا أفضل المدارس والجامعات وهم لا يعلمون عنك شيئًا البتة؟

ما معنى أن تُسكنهم في منزل فخم، وأنت تهتم بأثاث المنزل أكثر من اهتمامك بهم؟

ما معنى أن تلبى لهم جميع احتياجاتهم المادية، وأنت لا تعلم ما يجيش بصدر كل منهم؟

تحتاج التربية إلى اتحاد في الرؤى، أنت وشريكك يداً بيد على طريق واحد، وإلا فلماذا سُميت أسرة؟! ولماذا قال الله في كتابه: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً}.

### التحدى الثالث:

#### المجتمع

المجتمع الذى تعيش فيه أنت وأبناؤك لا ينحصر فى الأصدقاء وحسب، بل هو العائلة، الأصدقاء، النادي، الشارع، الجيران، المدرسة، المعلمون.. وهكذا.

أنت غير مُطالب بتغيير المجتمع ولا بتربيته أو تربية أبناء الغير، بل المعنى الحقيقى بالأمر هو أبناؤك أولاً.

إدّاً ماذا نفعل فى ظل كل التحديات التى تواجهنا اليوم، التى لم تجعل الأب والأم فقط هما من يربى، ولكن المجتمع معهما له دور كبير فى ذلك.

نعم أعلم ذلك علم اليقين، لكن ما أعلمه أيضاً أن الثقل الأكبر على الأب والأم، فمهما بحثت عن مدرسة لائقة أو جيران محترمين أو أصدقاء صالحين، لن يكونوا بأهمية دورك أنت وشريكك.

دور الأب والأم يتمثل فى عنوان كبير، وهو:

«غرس القيم والمعتقدات الصحيحة عند أبنائهما حتى يستطيعون مواجهة هذا المجتمع بكل ما فيه».

حتى يتمكن أبناؤك من استشعار مراقبة الله قبل استشعار مراقبتك.

حتى إذا ما كانوا بمفردهم استطاعوا التمييز بين الغث والثمين،  
وبين الصالح والطالح.

فمهمتك إذاً مع المجتمع هي تحسينه، عن طريق تحسين تربية  
أبنائك.

أعلم أن ذلك ليس بالأمر الهين، وأن ما يُكْتَب بالحبر ليس كما  
تقوم أنت بنقشه على قلوب أبنائك وعقولهم، لكن في النهاية لا  
يصح إلا الصحيح، وإن صعود قمة جبل إفرست تبدأ -ببساطة-  
بخطوة واحدة، وأن الحجر قد لا تفلقه دَفْعَة واحدة كبيرة من  
الماء، بل تقدر عليه وتتمكن منه نقطة ماء واحدة كل يوم لفترة  
طويلة، هكذا هي التربية يا عزيزي، تحتاج إلى صبر وترو كما  
اتفقنا من قبل.

لا تلتفت في المجتمع لكلام هذا أو تعليق ذاك، ما دمت قد اخترت  
طريقة محددة في تربية أبنائك، فلا تتوقف كثيراً على تعليقات من  
حولك في المجتمع، فهناك من سيهاجمك ومن سيحبطك، وهناك  
من سيضغط على شفثيه رثاءً لحالك ولأنه قد نصحك قبل ذلك،  
وهناك من سيتهمك بتدليل أبنائك وأنتك لست على عهد الأولين  
ولا على سير الآباء والأجداد. لا تلتفت لذلك كله، حدد هدفك،  
تخير الطريقة التي تناسبك في تربية أبنائك، ابدأ في صعود الجبل  
ولا تنس أنك إذا نظرت إلى الأسفل تكون بذلك قد عرّضت حياتك  
وحياة من معك للخطر، فتوكل على الحى الذى لا يغفل ولا ينام،  
واستودع أبنائك عنده، وسر على طريقك بثقة وتوكل واستعن بالله.

## التحدى الرابع:

### الأصدقاء

لن تستطيع أن تتخير الأصدقاء لأبنائك، وإن تمكنت من ذلك وهم صغار في مرحلة الروضة فلن تستطيع أن تستمر في ذلك وهم في مرحلة المراهقة، فلا تُرهق نفسك كثيراً في مراقبتهم والتضييق عليهم وتخيير الصديق لهم، ولا تعلق كثيراً على أصدقائهم بالسلب، ولا توجهه بصيغة الأمر الناهي، صاحب هذا أو دعك من ذلك، لأنه حتى إن أطاعك على استحياء منه أو درءاً للمشكلات، سيجتمع معهم في أي مكان لا تعلمه أنت.

كل ما عليك فعله هو مصاحبتهم وإسداء النصح لهم ورويداً رويداً بعد أن تبنى معهم علاقة حب وصدافة، سيقومون هم باستشارتك وأخذ رأيك فيما يرونه من أصدقائهم، حتى تسدى لهم النصح.

## التحدى الخامس:

### الإعلام

يلعب الإعلام دوراً كبيراً في تربية أبنائنا، وفي تشكيل عقولهم وإرساء مبادئ العقيدة لديهم أو خلخلتها، لذلك فإن الدور الذي يقوم به لا يُستهان به، وسنفرد له ملفاً كاملاً في الفصول اللاحقة بإذن الله، لتتعلم معاً كيف يتخيّر أبنائنا ما يشاهدونه أو ما يسمعون.



عليك أن تتأكد أنك حقًا لست وحدك.

وأنت تقرأ تلك السطور لست وحدك الذي يقرأها.

وأنت تعاني أو تعيش صراعًا في تربية أبنائك، لست وحدك من يصارع.

وأنت تبكي أو تصرخ في وجه أطفالك حد الانهيار، ثم تعود لتتجرع الندم ليلاً.

كلنا في نفس الكون الفسيح ندور في عجلة لا تنتهي، وكلنا لديه ضغوط تعكر عليه صفو حياته، ومن منا بدون أم أو صراعات؟! من منّا لا يعيش معاناة في التعامل مع أبنائه؟! لكن الخبر الجيد هو أننا ما زلنا أحياء وما زلنا نبحث عن العلم، وما زلنا نتنفس أملاً ورجاء في غد أفضل.

إذاً فعليك أن تتأكد بأن المعلم يربي والمدرسة تربي والنادي يربي والصديق يربي والتلفاز يربي، لكن يبقى الأب والأم هما المسؤولين مسؤولة كاملة عن أبنائهما، وأن كل غرس تضعه سيطرح في الغد شجرة وارفة الظلال، أو صباراً يجرح يديك.. فاحذر.

## هيا لنبحر داخلك

سقف التوقعات:

«يجب أن يكون أبنائى الأفضل تربويًا وتعليميًا ورياضيًا وأخلاقيًا».  
هذا ما أسمعته من الكثير من الآباء والأمهات.

يرتفع سقف التوقعات لدى الأبوين بدرجة كبيرة، فهم يسعون للكمال ولا يريدون أن يفهموا أن أبنائهم ما هم إلا بشر مثلهم، ولو راجعوا أنفسهم لوجدوا أن تاريخهم حافل بالصولات والجولات غير المرضية، لكن كل شخص يريد الأفضل دومًا لأبنائه، ومن هنا تبدأ التحديات.

مشاعر الخوف التى تعتري الآباء من انزلاق الأبناء أو انحرافهم.  
أى خلل فى سقف التوقعات يجلب الإحباط ويشعل مشاعر التوتر والغضب لدى الأبوين.

تتراكم المسببات لدى الآباء حتى يتأزم الوضع، ومن ثمَّ ينفجر.  
إدًّا ما الذى يحدث بصورة علمية؟

كل شخص منا لديه التالى:

أفكار.

مشاعر.

سلوك.

تتولد الفكرة أولاً لدى كل منا عن الشخص الذى أمامه من خلال بعض المواقف المتكررة.  
تحرك تلك الفكرة مشاعره تجاه الآخر.  
ومن ثم يكون السلوك، الذى قد يكون غير مناسب للموقف.

### إليك المثال التالى كي تتضح الصورة:

مراهق يجادل أمه كثيراً ويتعبها فى النقاش لأنه غير مقتنع بما تقول.

تتولد لديها فكرة أن ولدها غير مهذب أو لا يحترمها أو لا يريد أن ينفذ ما تقوله، وقد تُكوِّن إحدى تلك الأفكار التالية:

«ابنى غيرمهذب - عنيد - لم يكن هذا هو سلوكى مع أهلى حينما كنت فى مثل عمره».

تدفع تلك الأفكار بمشاعر سلبية، وهى مشاعر الغضب منه وعدم الرضا عن تصرفاته.

تحركها المشاعر لتتخذ سلوكاً سلبياً أيضاً تجاهه، قد يكون ليس بدافع التأديب والتعلم من أخطائه، بل بدافع الانتقام منه.

فيكون انفجار الوضع، بأن تتشاجر معه أو تنعته ببعض الصفات السيئة، بدعوى الحب.

أى حب هذا القائم على الانتقام والشجار المستمر والسُّباب والألفاظ النابية؟!

إدًا ما الحل؟ وكيف التصرف؟

هيا بنا لتجول بين طيات تلك الكبسولات، مع عائلة تتكون  
من خمسة أبطال:

الأب والأم.

حسين ١٥ سنة.

أحمد ١٠ سنوات.

سهيلة ٧ سنوات



# حقائب التريية العشرة



الحقيرة الأولى  
أنا أحتاج إلى...

## أنا أحتاج إلى الحب

- كيف أعاقب ولدى؟

”ذلك السؤال الأكثر تكرارًا، في كل مرة يأتي إلى الأب أو الأم أو كليهما وقد فاض به وضاق ذرعًا من تصرفات ولده قائلاً:

لقد قمت بتجربة كل شيء، عاقبته بالضرب، أضربه بكل شيء أو أى شيء أمامى.. الحزام، العصا، حذاء.

أحرمه من المصروف، الخروج، الأصدقاء، النادي، هاتفه المحمول.. ولا فائدة إطلاقًا.

درجة أن إحدى الأمهات أخبرتني أنها تقوم بعضٌ ولدها!

وهنا أجيبهم بسؤال واحد:

هل جربت أن تشجعه أو تحفزه بدلاً من عقابه؟

لماذا فكرة العقاب هى المسيطرة علينا دومًا؟ لماذا نلجأ إليه عند أول عقبة تقابلنا فى التربية وكأننا فى معتقل جوانتانامو؟

لِمَ يتحتم عليك فى كل مرة تخويله وإرهابه؟

هل نحن آباء وأمهات أم أننا فى حرب شوارع لا تنتهى؟

من فضلك.. أرجوك..

قبل أن تسأل كيف تعاقبه اسأل أولاً كيف تحبه.

- سؤال وجودى:

\*هل تحب أبناءك؟

\*وهل هذا طرح محتمل؟ بالطبع نعم.

دعنى أخبرك أنى أعلم إجابتك قبل أن تنطق بها، فلا يوجد أب أو أم لا يحبان أبناءهما، وذلك ببساطة شديدة لأن حب الآباء للأبناء هو حب فطرى، لذلك لم يأمر الله سبحانه وتعالى الآباء ببر الأبناء، لأنه يعلم أنهم لا يحتاجون لذلك، بل طلب من الأبناء بر الآباء لأن حبهم مكتسب وليس غريزيًا.

لذلك من واجبك أن تعلمهم الحب، ولا تفترض أنهم سيحبونك حتى لو قمت بإهانتهم وتقريعهم وتوبيخهم طوال الوقت، لا تنتظر منهم أن يعطوك حبًا وأنت تمطرهم بلغة سلبية طوال الوقت، وتضع العدسة على سلبياتهم دون إيجابياتهم.

يجب أن تعلمهم كيف يحبونك، ولكى يتعلموا ذلك يجب أن تريحهم هذا الحب فعلاً وقولاً ولمسًا.

حب غير مشروط بنجاح دراسى أو ميدالية رياضية.

الحب فعل.. الحب كلمة.. الحب لمسة.

## الحب فعل

- هل تخصص له وقتًا بمفرديكما؟

كبسولة تربوية :

الأسطورة تقول:

كان يوم الإجازة، وضعت سهيلة رأسها على كتف أمها، قبَّلتها ثم نادتها في دلال:

- ماما ممكن تحكي لى حدوتة؟

- لا مش دلوقتى يا سهيلة.

- ليه؟

- عشان معايا تليفون.

- طب تخلصى وتحكى لى؟

- لا مش هينفع يا حبيبتى دلوقتى.

- ليه بس؟!

- عشان لازم تنامى؛ عندك مدرسة الصبح.

- طب تعالى اتكلمى معايا شوية لحد ما أروح فى النوم.

- يوووه! عاجبك كده؟! أهى طنط اتضايقت وقفلت الخط.

ما الخطأ فى الموقف؟

الأم هنا أرسلت رسالة غير مباشرة لسهيلة، مفادها أن صديقتها أهم من ابنتها.



## الحل:

”لا تنتظر أن يسألك طفلك قضاء وقت معك، بل بادري أنت، خصص له وقتًا بمفرديكما تعبيرًا منك عن حبك واهتمامك به.“

### الكبسولة التربوية تقول:

- إيه رأيك يا سهولة نخرج النهارده؟
- بجد؟ فين؟
- في أي مكان إنتي تختاريه.
- أنا اللي أختاره؟ وإخواتي مش هيختاروا؟
- لا يا حبيبتي، الوقت ده بتاعك إنتي لوحدك، اختاري أي مكان تحبى نروحه، أنا وإنتي وبس.

### ما الذي تعلمته سهيلة من هذا الموقف؟

الآباء والأمهات يعبرون عن حبهم لنا بصور مختلفة، عندما أكبر سأفعل ذلك مع أبنائي ولن أنسى أبدًا وقتًا مخصصًا لأمي.

### قصة تربوية سريعة:

- حبيبي.. إيه رأيك نخرج سوا النهارده.

نظر إليها في ذهول قائلاً:

- لوحدنا!؟

- أيوة.

- من غير إخواني؟

- أنا وإنت ولا حد تالتنا.

طار ولدها من السعادة؛ لم يصدق ما سمعه  
ظن أن أمه قد أصابها مس من الجنون.

خرجنا معاً، جلسنا في أحد المطاعم، تجاذبنا أطراف الحديث،  
حدّثنا عن كل شيء وكأنه لم يعرفها من قبل، أسرّ لها بمواصفات  
فتاة أحلامه، كيف يتخيلها، وكيف تمنى أن تجمعهما الأيام سريعاً،  
ثم صارحها أخيراً بمكنون صدره ومشاعره تجاه زميلته في المدرسة.  
نظر إليها، وجدها تحديق في وجهه، ثم فجأة قالت بنبرة حادة  
ولهجة أم مصرية أصيلة:

- أنا كان قلبي حاسس، قال إيه كنت عمّالة أكذب نفسي  
وعملت نفسي عبيطة! لكن لاااااا ده وضع ميتسكتش عليه أبداً،  
خسارة فيك العصير اللى شربتهولك، كويس إني مطلبتلكش غدا.  
قوم يا واد.

- فيه إيه يا ماما؟!

- ماما؟! إنت خليت فيها ماما؟! جتك مَو يا شيخ! ده أنا كأني  
كيس جوافة قاعدة في البيت.

- أنا الحق علىّ إني صارحتك أصلاً. طب وربنا ما قايلك حاجه  
تاني.

## الحب كلمة:

- متى آخر مرة أخبرته فيها أنك تحبه؟

## كبسولة تربوية:

### الأسطورة تقول:

كان أحمد عائدًا من المدرسة، يجلس بجوار والدته في المترو،  
عندما بادرها بسؤال غير متوقع:

أحمد: ماما عاوز أسالك سؤال.

ماما: خير يا حبيبي؟

- إنتى بتحبينى؟

- وهو ده سؤال برضه يا أحمد؟! طبعًا بحبك مش عاوزة كلام!  
هو فيه أم مش بتحب ولادها؟

- طب بتحبينى ليه؟

- عشان إنت مؤدب وبتسمع الكلام وشاطر فى المدرسة و... و...

### ما الخطأ فى الموقف؟

ربطت الأم حبها لأحمد بفعل يقوم به، ويطلق على هذا النوع  
من الحب اسم «الحب المشروط»، أى هناك ارتباط شرطى ما بين  
المذاكرة والحب،

فإذا ما توقفت عن التفوق أو النجاح لن أحبك. هكذا تصل  
الرسالة للأبناء.



## الحل:

«لا تنتظر أن يسألك ولدك هل تحبني أم لا، بل بادر أنت بالتعبير عن الحب بكل الطرق، لأننا نحن الآباء نغفل تلك النقطة المهمة ونتخيل أنهم يعلمون مدى حبنا العميق لهم، وإن عبّرت له عن حبك فلا تجعل حبك له شرطياً، لأن ذلك يعطى رسالة خاطئة للطفل، وصورة خاطئة عن الحب بينه وبين الآخرين.

### الكبسولة التربوية تقول:

ماما: أحمد يا حبي عاوزه أقولك على حاجة مهمة أوى.

أحمد: إيه يا ماما؟

- أنا بحبك أوى.

- عارف.. عشان أنا شاطر طبعاً.

- لا.

- عشان بجيب درجات عالية.

- لا.

- عشان بسمع كلامك.

- برضه لا. أنا بحبك عشان إنت أحمد وبس.

- يعنى إيه؟ مش فاهم!

- يعنى حتى لو كنت أوقات مش بتسمع كلامى، وحتى لو كانت درجاتك كلها مش ممتازة، هفضل برضو أحبك.. يا حبيبي.

## قصة تربية سريعة:

كانت تعد طعام الغداء، تذكرت طفولته، كيف كان يوم مولده، كيف أسرها منذ الوهلة الأولى، كيف كانت صرخته بداية لحياة جديدة، أول صورة تلتقطها له، أول «سنّ» أحست به عندما وضعت يدها في فمه، أول مرة يقف فيها على قدميه، أول لحظة يتشبث بتلابيب ثوبها حتى لا يتعثّر، أول حرف «راء» كان «لامًا»، أول كلمة نطقها وكيف رفرف قلبها بين أضلعها، أول يوم يبتعد عنها مرتادًا حضانة بجوار المنزل، أول ضحكة منها عندما حكى لها موقفًا مع صديقه، وأول ضحكة منه على قصة قصّتها قبل النوم، أول بكاء له عندما لم يُفْز بالمرتبة الأولى في السباحة، وأول احتواء قامت به عندما خاب ظنها في مستواه الدراسي. أخذ عقلها يدور، يأتى لها بالذكريات، كيف كان بالأمس وكيف هو الآن وعمره خمسة عشر عامًا، كيف كانت علاقتهما ثم كيف هي الآن. توقفت عن التفكير، ثم فجأة تركت ما في يدها، هرولت إلى غرفته حيث كان يجلس شاردًا، إنتبه عندما سمع صوت قدميها، نظر إلى باب الغرفة، جرت عليه ثم... أعطته قبلة طويلة على خدّه، نظر في ذهول، لم يستطع الحراك. قالت له والابتسامة تغمرها:

- وحشتنى.. قلت آجى أمسى.

## الحب لمس:

أحضان.. لمس.. قبلات.. بضع كلمات ربما تكون مألوفة بالنسبة إلينا، لكنها في النهاية عند بعض الآباء -مع الأسف- ليست سوى كلمات، كيف يكون لدى أبناء ولا أقبليهم في اليوم مرات ومرات؟! كيف يكون لدى أطفال صغار ولا ألسهم أو أحتضنهم من حين لآخر؟!!

أعلم أن حياتنا أصبحت مليئة بالضغوط، وأعلم أن أوقاتنا لم تعد ملك أيدينا، لكن سؤالي هو: ما ذنب أبنائنا؟

إحتضن ابنك من وقت لآخر حضناً دافئاً مليئاً بالحب والحنان، ولا تبخل عليه بإبداء مشاعرك، فعندما خلقنا سبحانه وتعالى بشراً، خلق لنا بين أضلعنا قلوباً تنبض، فاجعل نبض قلبك نحو أبنائك «أحضاناً وقبلاً ولهواً».

## كبسولة تربوية :

### الأسطورة تقول:

أحضن ابني المراهق؟! يا للعار!

عاد إلى المنزل بعد يوم مرهق في المدرسة، وجد والدته في مكانها المعتاد بين الأواني والصحون، ألقى عليها التحية قائلاً:

- إزيك يا مامتي؟

- يا أهلاً.. إنت شرفت؟!

- لا أنا لسه مجيتش.

- بلاش لماضة وقولي عملت إيه في المدرسة.

- إيه السؤال التقليدي ده يا ماما؟ مش هتغيرى شوية؟  
وحشتينى.. مفيش حزن كده ولا أى حاجة سريعة؟
- لا معلش إيدى مش نضيفة.
- خلاص أحضنك أنا يا ست الكل.
- بقولك إيه.. ابعده عنى الساعة دى.
- ليه؟ فيه إيه بس؟
- أهو كده وخلص، سيبنى أخلص اللى ورايا.

### ما الخطأ فى الموقف؟

تخشى الأم احتضان ولدها المراهق، ظناً منها أن هذا هو الحياء، أو أنها تخشى ملامسة جسدها لجسده، وذلك يتكرر مع عدد لا بأس به من الأمهات، حيث يتعجبين عندما أقول احتضنى ولدك المراهق. فتبادرنى بأنه قد كبر على ذلك أو أنها تستحى منه.



## الحل:

التقارب الجسدى بحدود.. القبلة.. الاحتضان. أى بدلاً من أن توقظ ولدك بشجار يومى من الممكن أن توقظه على تديك خفيف على ظهره وكتفيه، أو بقبلة على جبينه أو خده، أو باحتضان دافئ يجعله يستجيب فى هدوء بين يديك.

## الكيسولة التربوية تقول:

- حبيبي.. حمد الله ع السلامه.

- الله يسلمك يا مامتى.

- وحشتنى.

- وإننى أكثر.

- إيه ده؟ فىن الحض بتاعى!؟

بس خلاص.. تخيلوا.. سهلة جداً!

## قصة تربوية سريعة:

### علم أولادك اللمس:

جاءت لى أم لطيفة، حديثة عهد بالزواج وتربية الأطفال، إنها لم يتعدَّ العامين بعد، وهو طفلها الأول. كانت شكواها الأساسية أنه كثير الحركة وأن من حولها من الأهل والأصدقاء يشكون منه ويجزمون بأنها يجب أن تعرضه على طبيب نفسى حتى يشخص

حالته، لأنه من المحتمل أنه يعاني من فرط في الحركة وتشنت في الانتباه.

دعوني أشرح ما علاقة ذلك باللمس.

في بداية الجلسة مع الأم أخذ الطفل يجرى في المكان ويقفز فوق كل شيء، كما كان يحاول العبث بكل شيء في المكتب، حتى ذلك الحين لا يوجد شيء غريب في الموضوع، فتلك طبيعة مرحلته العمرية؛ هو يريد أن يلعب ويُسبِح فضوله ليتعرف على ما حوله، بعد أن عبث بكل شيء شعر بالملل، ثم استقر أخيراً في حضن والدته، لكنه ما زال يتحرك يميناً ويساراً، حتى ضجرت والدته من كثرة حركته؛ نظرتُ إليه ثم أمسكت بيديه الصغيرتين وأخذت أداعب أصابعه، وإذا بالمفاجأة.

لقد صمت قليلاً وتوقف عن الحركة، لمدة ليس بقصيرة، وكان ينظر إلى في اندهاش، وكأنه يتعجب مما أفعل. المفاجأة الثانية أن والدته لم تكن تصدق ما يحدث، لأنها لا تعلم ما هي أهمية اللمس بالنسبة إليه، حتى أنها أرضعته ولم تحاول حتى لمس جسده أو حتى ملامسة كف يده.

## إدًا ما هي الخلاصة؟

الخلاصة أننا يجب أن نعلم أن اللمس احتياج مهم، عند الطفل والمراهق كما ذكرنا.

عندما يستقبل منك ولدك بعض التلامس الجسدى الصحى سيستطيع التالى:

- يقترّب منك ببساطة.
  - سينفذ ذلك مع أبنائه فى المستقبل بمنتهى السهولة.
  - يستطيع التمييز بين اللمسة البريئة وغير البريئة.
  - سيستخدم نفس الأسلوب مع شريك حياته بصورة صحيحة، لأنه قد تدرب على ذلك منذ الصغر.
- \* من فضلك.. إهدم معتقدات المجتمع الغربية التى تخبرنا أن الرجل إن أظهر مشاعره بتلك الطريقة فإن ذلك يعد ضعفاً.
- لو لم يعلمك أحد بعد.. تعلم وعلم أبنائك.

-٢-

## أنا أحتاج إلى الأمان:

### كيسولة تربية:

الأسطورة تقول:

كانت سهيلة (٧ سنوات) تتجول مع أمها بالمركز التجاري.  
طلبت سهيلة من أمها أن تبتاع لها إحدى الألعاب، ثم كان  
الموقف التالي:

- لا يا سهيلة.. أنا قلت إيه قبل كده؟

- عشان خاطرى يا ماما.. نفسى فى العروسة دى أوى.

- إحنا هنبداً نزن بقى؟

- طب المرة دى وبس عشان خاطرى.

ثم بدأت تبكى حتى تضغط على والدتها، فما كان من الأم إلا أن  
قالت لها:

- والله لو ما سكتى هسيبك هنا وأمشى.

فزاد بكاء سهيلة.

وبالفعل بدأت الأم بالتحرك للأمام حتى تثبت لها أنها ستنفذ  
ما تقول. كانت خطأها فى البداية بطيئة، ثم بدأت تسرع حتى  
تريها أنها سوف تنفذ، فما كان من سهيلة إلا أن ارتمت على الأرض  
وأخذت تصرخ بصوت متهدج: أمى.. أرجوك لا تتركينى وحدى.

## ما الخطأ في الموقف؟

هددت الأم طفلتها التي ما تزال في السابعة من عمرها.

في هذه الأثناء زاد صراخ الطفلة.. لماذا؟

## لغة التهديد بالترك:

هذه اللغة تقوم بشرخ عامل الأمان لدى الطفل، فالطفل في ذلك العمر يحتاج للشعور بالأمان في حضن والديه، وإن هدده أحدهما انهار سقف الأمان لديه وأصبح العالم موحشًا ومخيِّفًا.



الحل:

- قبل النزول من المنزل اتفق مع ولدك على كل شيء ستشتريه له.
- حدد له شيئًا واحدًا أو مبلغًا واحدًا.
- أعطه النقود في يديه واجعله يسأل البائع أن يبتاع له ما يريد.
- إتفق معه أنه إن كانت النقود لا تكفى تلك المرة فإنك ستساعده في الأذخار لشراء تلك اللعبة.
- قم بتصوير اللعبة وضعها له فوق فراشه حتى يكون الحافز أمام عينيه.

الكبسولة التربوية تقول:

- ماما أنا عاوزة اللعبة دى.
- الله جميلة اوى اللعبة دى! ذوقك تحفه يا حبيبتى، طب تعالى نشوف بكام كده.
- إزاي؟
- إسألنى عمو كده.
- البائع: خمسين جنيه.
- الأم: طيب إحنا حوَّشنا كام يا سهولة؟
- خمسة وعشرين يا ماما.

- عارفة فاضل كده كام؟ خمسة وعشرين زيهم. إحنا قدامنا حاجة من اتنين دلوقتى، إما نشترى لعبة أرخص شوية تكفى

الفلوس الى معانا، أو نستنى لما نرّوح ونفتح الحصاله ونشوف  
معانا كام عشان نكمل المبلغ كله.

### قصة تربوية سريعة:

ملاحظها جميلة، بريئة مثل كل طفل، تبلغ من العمر نحو ٤  
سنوات. كانت تجلس بجوار جدتها في مكان عام، تحركت خطوتان  
فقط، فكانت ردة فعل جدتها كالتالى:

- تعالى هنا.

- لا.

- بقولك تعالى أحسن الحرامية هيخطفوكي.

ضربتها الجدة، فردت عليها الضربة بضربة ثانية.. وهكذا.

لم تستجب ذات السنوات الأربع، بل ظلت في عنادها، حتى وصل  
العناد إلى تحدّ، ثم ما لبث أن تحول إلى صراخ.

شعور الطفل بالأمان من الاحتياجات الأساسية التى يجب أن  
تُشبع.

### تأملوا الجمل التالية:

هتتخطف.

لو عملت كده ممكن تموت.

لو مسمعتش الكلام هسيب لك البيت.

لو مذاكرتش هروح المصيف أنا وإخواتك وإنت لا.

تلك بعض الجمل التى يرددنها بعض الآباء وهم لا يدركون مدى

خطورتها وأنهم بذلك يخلقون طفلاً مُهتزاً مترددًا لديه شعور دائم بالقلق والخوف.

أطفال اليوم هم شباب المستقبل، فكيف يكون شابًا متميزًا ولديه إحساس دائم بالخوف!؟

## أنا أحتاج إلى: النوم.. الطعام.. الخلاء

### قصة تربوية سريعة:

فتحت الباب في ذهول، إتسعت حدقتا عينيها، لم تكن تصدق ما حدث وأنها هي الجاني رغم أنها بريئة، لم تستطع أن تنطق سوى بكلمة واحدة:

- إلحقوني!

- إيه اللى حصل؟!

- ولد عندى ف فصل تانية ابتدائى لم يتمالك نفسه ف...

- إيه؟! إزاي؟!

دخلت صديقتها إلى الصف لترى الطفل، وقد تكوّر في مكانه والمياه تنساب من فوق كرسيه ومن بين ساقيه، عيناه تقطران خجلاً، ينظر إلى الأرض كي لا يواجه أعين زملائه، تحوّلت بشرته إلى اللون الوردى،

أصحابه ما بين مذهول وساخر ومشفق.

لم يكن كباقي أصدقائه، كان كثير الحركة، ما يلبث أن يستقر في مكان حتى يغيره، لا يصمت سوى ثوانٍ، يتحدّث مع هذا، يشاكس ذاك، يرد على معلميه.

ظنت حينما طلب منها الذهاب إلى الخلاء أنه سيخرج للعب كعادته، وعندما أصرّ على الخروج راجياً إياها قوبل طلبه بالرفض، لأن صحيفته التى تسبقه تدل على تاريخ مشاكس مشاغب، لم

يجد جسده بُدًا من أن يلفظ بقاياها خارجه، لم يستطع التحكم في عضلات جسده، خارت قواه.

### كبسولة تربية:

\*المذاكرة أم النوم أم الطعام؟

حسين ١٥ عامًا عائد مرهق من التمرين، سأل والدته:

- ماما هو الغدا إليه؟

- قوم ذاكر.

- طب أنا جعان.

- قوم ذاكر.

- يا ماما أنا مهدود أوى من التمرين، غير المواصلات الى اتبهدلت فيها.

- قوم ذاكر.

- فيه إيه يا ماما؟

- لسه الغدا مش جاهز، وبلاش تضييع وقت، ذاكر ساعتين ثلاثة لحد ما الغدا يجهز.

- إيه؟ ساعتين ثلاثة؟! أنا ميت أصلاً. طب أنا هنام شوية لحد ما الغدا يجهز.

- نوم تاني؟! إنت مبتزهقش من النوم؟! قوم اقرأ كلمتين يمكن ينفعوك، وبعدين إنت تعبت في إيه يعنى؟ ده إنت كنت في التمرين، يعنى لعب برضه.

### ما الخطأ في الموقف؟

تصر الأم على أن يذاكر ولدها وتنسى أو تتناسى أن له احتياجات جسدية يجب أن يلبها قبل التركيز في المذاكرة.



الحل:

أى شخص مرهق يهفو للنوم، أو بطنه يسأله الرحمة، أعلم جيدًا أيها الوالد العزيز أنك لن تحظى بأى شيء، وسوف تخرج بصراع محتدم لن تجنى منه سوى الجدل والتذمر، وأنت تردد دومًا ولدى عنيذ ولا يطيعنى.

الكبسولة التربوية تقول:

- ماما هو الغدا إيه؟

- رز وملوخية يا حبيبي.

- الله! طب هناك امتى؟

- معلش لسه قدامى ساعة، إيه رأيك ترتاح شوية ولا تاكل أى حاجة لحد ما الغدا يجهز؟

\* من أهم الاحتياجات التى يجب أن تُلبى عند أى إنسان هى الاحتياجات الجسدية الأولية، مثل النوم، الطعام والشراب، الخلاء، وإن حدث نقص فى أى منها فإن العقل يرفض رفضًا باتًا أى عمليات ذهنية تجبره على القيام بها، والدليل على ذلك هو أنت، فلو أنك تمسك بهذا الكتاب الآن وبطنك يتضور جوعًا لما استطعت أن تستجمع تركيزك. لذلك أنصحك بتحضير كوب من الشاي والحليب ثم عد إلينا مرة أخرى، ولا تنس بعضًا من الكعك أو قطعة كبيرة من الشوكولاتة.



الحقبة الثانية

اللغة

أحمر.. أخضر

بما أن الأحمر هو علامة التحذير في إشارات المرور، إذًا فنحن لن نستخدمه مع أبنائنا، أى أنه ما لا يجب أن يقال، وأن الأخضر هو البديل الذى لا مفر منه، حتى لا تحدث حوادث نفسية للطفل أو للمراهق قد تؤثر على حياته بالسلب بعد ذلك.

فاللغة مع أبنائك قد ترفعك للسماء السابعة وقد تهبط بك إلى سابع أرض.

وإليكم بعض الجمل الحمراء التى يستخدمها الآباء مع أبنائهم:

- إنت فاشل.
  - يا غبى.
  - عمرك ما هتفلح.
  - دائماً تابعنى.
  - إنت الوحيد اللى مزهقنى فى إخواتك.
  - يا تخين.
  - طلع لك كرش وشكلك بقى وحش.
  - أوضتك مبهدلة يا مهمل.
  - أخوك أحسن منك.
  - صاحبك أشطر منك.
- تتعدد لغات الهدم وإن اختلفت الجمل أو المصطلحات أو الطريقة التى تقال بها، إلا أن النتيجة ما تزال واحدة:
- «شخص غير سوى نفسيًا، لديه بعض العُقد التى ستلازمه حتى

الكبير».

سُرِّكُزْ هنا على أكثر أربع لغات هدم، أو كما سنطلق عليها  
«لغات حمراء»، لكن الآباء -للأسف- تعودوا على استخدامها:

- لغة الإهانة.

- لغة التهديد.

- لغة المقارنة.

- لغة المن والأذى.

## لغة الإهانة

قصة تربوية سريعة:

- صباح الفل يا حبيبي.
- صباح الخير يا ماما.
- نمت كويس؟
- أيوة الحمد لله.
- إنت وحشتنى.
- إيه يا ماما! هو أنا كنت مسافر؟!
- مش لازم تسافر عشان توحشنى، إنت بتوحشنى وإنت معايا.
- ياه! بجد يا ماما؟! أنا بحبك أوى.
- حضن وقبله طويلة.
- بعد 5 دقائق.
- يلا بقى يا عمرى قوم عشان تلحق المدرسة.
- حاضر يا حبيبتى.
- بعد 10 دقائق.
- يلا يا حبيبي.. كل ده ف الحمام؟!
- حاضر يا ماما بطنى بتوجعنى.
- بعد 5 دقائق أخرى.

- يا دى النيلة! ما تخلص يا ابنى!

تقوم بإعداد الفطور ثم تبحث عنه، لتجده يشاهد التلفاز وما زال يلبس النوم، تنطلق كالصاروخ: هو إنت مفيش فايدة فيك أبدًا؟ أعمل فيك إيه بس؟! لا كده نافع ولا كده نافع، إنت هتشلنى وتجيلى المرض، خلاص أنا قرفت منك ومن فشلك وكسلك، ولا عمرك هتفلح، خليك كده هتفضل طول عمرك خيبان، هو إنت يعنى هتجيبه من برة! ما إنت أكيد هتخيب خيبة أخوك الكبير. عوّض علىّ عوض الصابرين يا رب.

### كبسولة تربوية:

الوالد يقول لأحمد، البالغ من العمر عشر سنوات:

- إنت يا ابنى، عملت إيه فى الإنجليش؟

- الحمد لله يا بابا.

- يعنى جبت كام؟

- الحمد لله جبت 8 من 10.

- نعم؟! ثمانية؟ ثمانية ليه إن شاء الله؟! واللى جاب 10 إنت أقل منه فى إيه؟ ناقص إيد ولا ناقص رجل، ولا ناقص عقل؟ ما إنت طول عمرك خايب، آدى دقنى لو فلحت.

### ما الخطأ فى الموقف؟

قام الأب بتسفيه مجهود ولده.

أهانته بأن قارنه بغيره، وأتبع ذلك ببضع كلمات سلبية تجرح كرامته وتقلل من شأنه.



الحل:

لا تقارن، لا تهين، واعرف قدرات ولدك، فلعله متميز في شيء آخر.  
ولا ترفع سقف توقعاتك إلى السماء فتسقط على رقبتك.

ملحوظة:

الدرجة النهائية ليست دليلاً على التفوق أو النبوغ في الحياة.

الكبسولة التربوية تقول:

- حبيبي.. جيت كام في الإنجليش؟

- 8 يا بابا.

- ممممم درجة حلوة بالنسبة لدرجة الشهر اللي فات.

- يعنى دى درجة كويسة يا بابا؟

- بص يا حبيبي، أنا هسألك سؤال، إنت ذاكرت كويس؟

- بصراحة ذاكرت اليوم اللي قبل الامتحان بس.

- إنت عاوز تجيب الدرجة النهائية؟

- طبعاً.. بس برضه اللعب حلو والمناهج كمان رخمة أوى

- خلاص، لو عاوز تجيب درجة أعلى تفتكر هتعمل إيه؟

- للأسف هذاكر أكثر.

\* شجّع ابنك تعليمياً ولا تحبطه، ناقشه، إسأله واجعله هو من يجيب حتى يتعلم من أخطائه.

\* عندما تملكك مشاعر الغضب حاول ألا تتفوه بكلمات قد تندم عليها طيلة حياتك. رسائلك السلبية لطفلك تؤذى مشاعره، وترسخ لديه الاعتقاد التالي:

”أنا شخص فاشل ولا فائدة تُرجى منى“.

## لغة التهديد

### كبسولة تربوية:

الوالد مهدهدًا حسين ١٥ سنة:

- إنت عارف يا بنى آدم لو مذاكرتش هعملم فيك إيه؟

- !؟

- هنزلك عند عم عبده اللبان اللى تحت البيت.

- إيه؟ ليه يا بابا؟

- هو كده، ما دام إنت مش عاوز تذاكر يبقى خلاص نقعدك م المدرسة وندي هدومك وكتبك لابن حارس العمارة هو أولى بيها، وأنفق مع عم عبده تنزل له كل يوم من 9 الصبح لـ9 بالليل، أهو تتعلم صنعة، وبلاها مذاكرة خالص.

### ما الخطأ في الموقف؟

قام الوالد بتسفيه عمل شريف وزرع في راس ولده أن هذا العمل عار.

هدد الأب ولده إن لم يقيم بالمذاكرة.

الحل:

عندما يرفض ولدك المذاكرة إفتح نقاشًا معه ولا تكسره بلغة التهديد، وإلا ستخلق شخصًا ضعيفًا جبانًا منكسرًا منقادًا أو عنيفًا.



## الحل:

لو لم يذاكر ولدك تناقش معه لتعرف السبب وتعلمه الهدف من المذاكره ولا تكسره بلغة التهديد وإلا ستخلق شخصا ضعيفا منكسرا او شخصا منقادا بلا رأى .

## الكبسولة التربوية تقول:

- إنت مش بتذاكر ليه يا حبيبي؟
- بصراحة يا بابا أنا مش مقتنع بالتعليم بتاعنا أصلاً، بحس إن هيجيلي تخلف.
- اممممم.. بص هو إنت طبعاً معاك حق، هو فعلاً تعليم مش تمام، بس تفتكر الحل في إننا منذاكرش خالص، ولا الحل في إننا نذاكر -رغم اعتراضنا عليه- عشان إحنا بعد كده اللى نقدر نصلحه؟ مش كده ولا إيه يا سحس؟

## كبسولة تربوية:

- ماما.. أنا خايف.
- ليه يا حبيبي؟
- عشان الامتحان.
- مش إنت عملت اللى عليك.
- الصراحه لا.
- أنا واخدة بالى طبعاً وياما نهتك وحذرتك، بس مفيش فايده،

هقول إيه؟ أدى النتيجة. ربنا يستر بقى على درجاتك. عارف لو درجاتك جت وحشة؟ هتبقى أجازتك زى وشك.

### الكبسولة التربوية تقول:

- ماما.. أنا خايف.
- ليه يا حبيبي؟
- عشان الامتحان.
- مش إنت عملت اللى عليك؟
- الصراحة لا.
- امممم.. طب احكى لى حاسس بإيه.
- مش عارف، بس خايف أحسن أجيّب درجات مش كويسة.
- وده معناه إيه؟
- يعنى هيبقى شكلى وحش قدام صحابى، وكمان إنتى وبابا ممكن تزعلوا منى.
- حبيبي.. أنا مقدرة خوفك أوى، وبصراحة لو مكانك كنت هبقى قلقانة برضه. بس فيه حاجة مهمة عاوزة أقولك عليها، مش مهم شكلك قدام صحابك ولا قدام بابا وماما، المهم إنت، إنت عاوز تبقى إيه؟
- يا ماما أنا فعلاً قصرت أوى، بس مش عارف دلوقتى هعمل إيه؟
- طيب تفتكر ممكن نعمل إيه؟
- يعنى متهيألى أذاكر أكثر!
- أيبينون.. تعالى نرتب الأولويات وننظم الوقت، ولو فيه أى مادة محتاج فيها دروس قولى، وإحنا مع بعض لو محتاج أى حاجة.
- ماما.
- نعم.
- أنا بحبك أوى.
- وأنا كمان بحبك أكثر يا حبيبي.
- يعنى إنتى مش زعلانة منى؟

- هو أنا فعلاً كنت بزعل لما بلافيك قاعد ع الفيسبوك وسايب مذاكرتك، بس كمان مبسوطه منك جدًا إنك راجعت نفسك وبدأت تدور على الحل.. وهى دى البداية.

### الكبسولة عاوزة تقولك:

عندما يتألم ولدك بسبب تقصيره ويعترف بأنه كان مُقصرًا حقًا  
اسأله:

بماذا تشعر؟

ما الأشياء التى من الممكن أن نفعها حتى ننظم وقتنا؟

ما الأخطاء التى فعلتها كي نتفادها فى المرة القادمة؟  
وتذكر دومًا:

أنت الحزن الدافئ.

وأننا جميعًا بشر مُعرّضون للخطأ.. المهم أن نعترف ونبدأ طريق  
التصحيح.

## لغة المقارنة

### كبسولة تربوية:

#### الفيل والزرافة:

أنهى أحمد (١٠ سنوات) لتوّه تدريبه الرياضى. كانت أمه تنتظره بفارغ الصبر لتفرغ شحنة سخطها منه، عندما علمت بخبر قد أغضبها، فكان الحوار كالتالى:

- أحمد.. صاحبك أخذ الحزام الاسود وإنت لسه.

- ما أنا قلت لك قبل كده يا ماما الكابتن ده بتخنىق منه.

- طب الكابتن بتتخنىق منه، ودرجات الشهر دى إيه؟ المدرسين كمان بتتخنىق منهم؟ مش شايف أختك الصغيرة؟ جابت الدرجة النهائية تقريبًا فى كل حاجة، وإنت يا دوب على درجة النجاح.

#### ما الخطأ فى الموقف؟

قارنت الأم ولدها بأخته وصديقه.



الحل:

لا تقارن الفيل بالزرافة، أى: «لا تقارن أحمداً إلا بأحمد».

الكبسولة التربوية تقول:

- أحمد.. مستواك فى اللعب بدأ يتحسن، ما شاء الله عليك!

- أحمد.. درجتك الشهر ده فى العربى أحسن بكثير من درجة الشهر اللى فات.

## لغة المن والأذى

### كبسولة تربية:

- يا ابني قوم ذاكر.
- حاضر.
- بعد ١٠ دقائق.
- يا بني آدم اتحرك بقولك.
- حاضر يا بابا.
- بعد ربع ساعة يجد الأب ولده ما زال أمام التلفاز.
- إنت يا (...) قوم بدل ما آجى أضربك حته علقه.
- يا بابا أنا تعبت بقى من المذاكرة، كل يوم مذاكرة، أنا زهقت خلاص.
- لا يا حبيبى، ما هو أنا مدخلتكش مدرسة بالشىء الفلانى عشان تقولى
- الكلمتين دول، أنا بشتغل ليل نهار وبستخسر أرتاح عشان مصاريف
- مدرستك إنت وأختك، أنا شغال ولا البقرة الحلوب.

### ما الخطأ فى الموقف؟

رَغَز الأب على ما يدفعه من نقود، وعلى الفور استخدم لغة المن والأذى وهو لا يشعر بأنه بذلك يؤذى أبناءه.



### الحل:

عندما تتناقش مع ابنك حول موضوع المذاكرة، حاول ألا تتطرق نهائياً إلى ما تدفعه له من نقود.

إستبعد تماماً تلك الفكرة وركز على هدفك الحقيقي، وهدفك هنا هو أن يذاكر.

### الكبسولة تقول:

أولادك غير مسؤولين عن أنك أدخلتهم مدرسة ذات تكاليف باهظة.

أنت الذى تريدهم أن يتخرجوا من مدارس لغات.

إدّاً أمامك حل من اثنين:

إما أن تدخلهم تلك المدارس الموعودة وتبني مبدأ ”لا للمن والأذى“.

وإما تدخلهم مدارس أقل تكلفة حتى تستريح من هذا الضغط.

## التربية ليست فقط أوامر ونواهي:

### مشهد ١:

كويتى القميص؟  
فين الجزمة البنى؟  
حضرى لى الفطار.  
متنسيش كوباية الشاى.  
أنا مش قلتلك بدأت ريجيم؟ ليه حطيتى سكر؟  
نفسى أعرف فرد الشرابات بتروح فين!  
متنسيش تغسلى لى القميص الأزرق.  
صاحبى نادر جاى ع العشا النهارده.  
أنا قمت أعمل كوباية شاى بالليل ملقيتش ولا كوباية نظيفة.  
الشقة مالها مبهدة كده؟!  
نفسى أعرف بتعملى إيه طول اليوم!

### مشهد ٢:

تموين البيت خلص.  
قسط المدرسة متدفعش.  
العيد قرب ومجبناش اللبس.  
مجبناش قمر الدين السنة دى.  
فاتورة الكهرباء جت.  
الولاد مخدوش مصروف.  
هنغير الأنتريه امتى.

مطلعناش مصيف السنة دى.  
بقالى سنتين بلبس نفس الهدوم.  
عاوزين ندهن الشقة.  
مفيش بنزين فى العربية.  
العربية قِدمت.  
العربية اتخبِطت.  
العربية ولعت.

### مشهد ٣:

الساعة 7.. يا دهوق!  
يلا يا ولاد.. غلبتوني.  
البسى هدومك.  
اغسل سنانك.  
صليت إزاي من غير وضوء؟  
خدوا سندوتشاتكم.  
حصّر جدولك.  
متضايقيش أخوكى.  
متنساش تاخذ معاك المية.  
البراية اللى صاحبك خدتها منك ترجع النهارده.  
إياك تبهدل التى شيرت بتاعك.  
مفيش حاجة اسمها تنزل من غير جاكيت.  
خدوا بالكم وإنتو بتركبوا الباص.  
مستواكى ف العربى بقى يقرف.  
صوتك ميعلاش.  
الكلام يتسمع من غير جدال.  
أنا أمك وكلامى لازم يتنفذ.

مع أنكِ تتذمرين من (١)، وأنتِ تتذمر من (٢)، لكنكما تعودا لتكررا نفس السيناريو مرة أخرى مع أبنائكما. إحساسك بالضيق والضغط النفسى وأنتِ قد تحولت إلى إنسان خالٍ من المشاعر هو نفس إحساس أبنائك عندما تنحصر حياتك معهم فقط في لغة الأمر والنهى.

### انتبهوا..

أبناؤكم ليسوا آلات أو ماكينات، بل هم بشر مثلكم، لديهم احتياجات نفسية يتطلعون لإشباعها، ولن تُشَبَّع بلغة الأمر والنهى طوال اليوم.

ما لون عدستك؟

إسأل نفسك هذا السؤال:

أى عدسة أستخدمها مع أبنائي؟

عدسة الإيجابيات أم عدسة السلبيات؟

هل تركز على كل ما هو إيجابي فتُعظّم من شأنه حتى وإن كان صغيراً أو بسيطاً.

أم تُعظّم السلبيات الدقيقة لتحوّلها إلى كوارث ومُنغصات؟

**قصة سريعة:**

في زيارة لإحدى صديقاتي دخل ولدها البالغ من العمر نحو ستة عشر عاماً، وفي يديه طبقان من الكعك، أحدهما لي والآخر لزوجي، ومع أول لمحة من والده جاء منه التعليق التالي:

إيه ده يا فلان؟ من غير صينية ولا كوباية مية؟!

أحسست بالحرج لأجله، وخصوصاً أن أباه قد أخرجته أمامنا في زيارتنا الأولى لهم، فبادرته:

تسلم إيدك.

الأم موجهة حديثها لي:

طيب دوقى الكيك بتاعه كده.

بعدما تذوقته ظننت في البداية أنها تمزح، وأنها هي من أعدته. لكنها لم تكن تمزح، كما أن مذاقه حقاً مميز.

لم يشغل بالي حينها مذاق الكعك بقدر ما شغل بالي الموقف

الذى وُضِعَ فيه هذا المراهق.  
ثم خطر لى سؤال لم أجد إجابته حتى الآن:  
لماذا نركز فقط على سلبياتهم؟

### كبسولة تربية:

إنت يا بيه.. مش شايف منظر أوزتك؟  
هدومك على الأرض.  
شرابات فى كل حطة.  
طبق فى أوضة النوم مطرح المكرونة يا مفتى!  
هتفضل لحد إمتى مهمل وفاشل؟!  
بعد ساعتين:  
كل ده بتوضب فى الأوضة؟! إيه الخيبة دى!  
بعد ساعتين ونصف:  
- الأوضة بقت زى الفل يا ماما، تعالى شوفها كده.  
- أما نشوف. امممم.. مش بطل، يلا عشان تلحق تجيبلى عيش عشان  
الغدا.

\*\*\*

عاد من العمل مرهقًا، دخل إلى المنزل فوجده مرتبًا ونظيفًا وهادئًا، الأولاد يجلسون للاستذكار، كل شيء في مكانه، رائحة المنزل عطرية وتبعث على الاسترخاء، غرفة النوم مرتبة ذات ضوء خافت. نظر مُنمَّنة ويسرة باحثًا عن زوجته، فوجدها في المطبخ بملابس عادية وقفت لتطهو بها، تغيَّر لون وجهه ثم قذفها بسؤاله: إيه المنظر اللي إنتى فيه ده؟

نفس السيناريو نقوم به مع أبنائنا، نترك كل الإيجابيات ونركز على السلبي فقط، فتكون النتيجة حوارًا داخليًا كالتالي: ”طيب مش إنتوا شايفينى وحش ومش شايفين أى حاجة حلوة؟ طب والله لأخلى كله وحش“.

وبالتبعية تندثر الإيجابيات شيئًا فشيئًا وتحل محلها السلبيات. وتكون شكوى الآباء كالتالي:

- ابني كان زى الفل، معرفش إيه اللي جراه؟

احذر من التركيز على السلبيات وعظم الإيجابيات.. أرجوك.

**في نهاية الحديث عن اللغة.. ما أهم شيء نود أن نهمس به في أذنك؟**  
انتبه من رسائلك مع أبنائك، خصوصًا التي ترسلها وأنت في وقت الغضب، فقد تتفوه بكلام تندم عليه طوال حياتك.

الرسائل السلبية التي ترسلها إليه تجعله يخبر نفسه بالتالي:

- أنا شخص سيئ.

- سأظل هكذا طوال عمري.

- لا فائدة من أى شيء جيد أقوم به.

- أنا فاشل.. فاشل.. فاشل.



الحقيقية الثالثة  
إشارة مرور

في هذه الحقيبة سنتحدث عن كيفية وضع بعض القواعد المنزلية البسيطة، حيث تكثر الشكوى من الآباء والأمهات دومًا حول إهمال الأبناء وعدم تحملهم للمسؤولية وأنهم لم يعودوا مطيعين كما كانوا في الصغر، وهلمَّ جراً.

لقد سمّيت هذه الحقيبة بهذا الاسم دلالة على تنوع ألوانها واختلاف كل منها حسب وظيفته.

سنتعلم معاً متى نتكلم.

متى نصمت أو نتغافل.

متى نحزم ومتى نلين.

### قصة سريعة:

كانت تعاني يومياً من عدم ترتيب غرفته، كان المنظر يؤذيها، بعدما تتفق معه على كل شيء يضرب بكلامها عرض الحائط ولا ينفذ أى شيء. علمت أن طريقتها غير مجدية وأنها يجب أن تلتزم معه بشيء واحد أو اثنين على الأكثر، فقررت أن تختار ترتيب الفراش فقط، لأنه أكثر ما يؤذيها، لأنها اكتشفت أن الخلل كان لديها، حيث إنها كانت تضع القاعدة ولا تتابعها. أوكلت له المهمة، صارت تتابعها كل يوم، وبعدها بيومين فقط كتبت له رسالة ورقية ووضعتها على فراشه:

”تسلم إيدك يا حبيبي على ترتيب السرير“، عاد من مدرسته؛ طار فرحاً برسالتها، إستمر في المواظبة على الترتيب، وفي أحد الأيام استيقظ متأخراً عن ميعاد المدرسة، فترك الفراش حتى لا يتأخر، كانت قد تعلمت أن القاعدة يجب أن تكون مرنة؛ قررت

أن تتغاضى فقط في هذا اليوم لأن التأخير لم يكن بإرادته. دخلت غرفته، وضعت الغطاء فوق الفراش، وضعت ملابسه في مكانها ثم انصرفت إلى عملها، عادت من العمل لتجد رسالة مكتوبة في غرفتها:

«تسلم إيدك يا أحلى أم على السرير.. بحبك يا أجمل أم ♥».

### كبسولة تربية:

#### تخصيص لا تعميم:

تقف الأم في المطبخ لتنهى طعام الغداء، يتنامى إلى مسمعها صوت جرس الشقه، تظن أن أحدًا من أبنائها سيستجيب، لكن...

الأم: حد يفتح الباب يا ولاد.

الأبناء لا حياة لمن تنادى.

الأم مرة أخرى: الباب بيخبط يا حيايى، ممكن حد يفتح؟

الأبناء كل منهم منشغل في غرفته باهتماماته الخاصة ولا أحد يجيب.

تنفعل الأم في النهاية، وتقسم أنها ستعلمهم الأدب، فتأتى منفجرة في أوجههم قائلة:

- هو مفيش أى كلمة بتسمع في البيت ده؟!!

ينظر الجميع في ذهول وتعجب، ثم يجيب حسين (١٥ سنة):

- الدور مش علىّ، أنا اللي فاتح الباب آخر مرة.

تشتاط الأم غضبًا من ردة فعلهم، ويستمر الشجار هكذا، ليدور في حلقة مفرغة لا خلاص منها، إلا عندما تشم رائحة الأرز

الذى احترق، فيزيد غضبها وتصب عليهم اللعنات والسباب أكثر من السابق، ولا ضير إن جعلتهم شماعة لكل الأخطاء الفائتة التى تحدث للأسرة والأخطاء الحالية والمستقبلية أيضاً، ولا مانع من إضافة بعض الشطة والبهارات على كلماتها، لتتزين بكلمة «قرفتوني» أو «أنا زهقت منكم، إنتو سبب تعاستى، أنا خلاص زهقت منكم، امتى ربنا يتوب على...»، وغير ذلك من الألفاظ والعبارات المثبطة والاتهامات التى لا تنتهى.

### ما الخطأ فى هذا الموقف؟

- ١- تنادى الأم من مكان بعيد وتظن أن أبناءها سيستجيبون.
- ٢- لا تخصص شخصاً بعينه، فيظن كل شخص أن الآخر هو من سيلبى نداء الطارق.



الحل:

إذا طلبت شيئاً فلا تعمم، حدد شخصاً معيناً لأداء المهمة حتى ترتاح.

الكبسولة التربوية تقول:

أحمد.. قوم افتح الباب من فضلك.

## كبسولة تربوية:

جاء حسين (١٥ عامًا) إلى والدته يستأذن منها في المذاكرة مع صديقه:

- ماما.. ممكن أذاكر مع صاحبي؟

- لا.

- ليه؟

- هو كده وخلاص.

- يعنى إيه هو كده! ما أنا لازم أفهم.

- مش لازم تفهم، أنا أمك وقلت لا يبقى لا، وإنك لازم تسمع الكلام.

## ما الخطأ في الموقف؟

من حقا كأم أن تخشى على ولدك، ومن حقا أيضًا ألا تبدى له أسبابك في نفس الوقت، لأنك قد ترين شيئًا لا يراه هو، وقد يكون الوقت غير مناسب للحديث في هذا الموضوع الآن.



الحل:

من الأفضل أن تضعى قاعدة ثابتة فيما يخص موضوع المذاكرة مع الأصدقاء.

الكبسولة التربوية تقول:

- ماما ممكن أذاكر مع صاحبي؟

- لا يا حبيبي مش هينفع النهارده.

- ليه بس يا ماما؟

- عشان بصراحة يا حبيبي بخاف عليك من تضييع الوقت في المواصلات.

- متقلقيش يا ماما أنا مرتب نفسى كويس.

- اممم ماشى يا بطل، أنا واثقة فيك وعارفة إنك هتنجز النهارده، ربنا يوفقك.

أو:

- معلش يا سحس إحنا اتفقنا قبل كده إنك ممكن تروح تذاكر معاه في أى يوم إلا يوم الخميس عشان الزحمة؛ خليها بكرة أحسن.

«إذا أصدرت أمرًا لولدك ناقشه أولاً، وحاول أن تكون منطقيًا في أسبابك، حتى لا تخلق جيلاً مُنساقًا أو متذمّرًا».

## كبسولة تربوية:

الأسطورة تقول:

أحمد ١٠ سنوات.

- قوم يا ابني وصب أوضتك.

\* أحمد يلعب على الكمبيوتر، واستجابته الوحيدة كانت كلمتين فقط:

- حاضر يا بابا.

- إنت يا ولد، إنت مش سامعنى يا (...)?!

- حاضر يا بابا بقى.

- يعنى إنت مفيش فايدة فيك؟ أقسم بالله العظيم لو مقمتش حالاً

هاجى أكسر عضمك يا قليل الحيا.

## ما الخطأ في الموقف؟

- تخير الأب وقتاً كان أحمد يمارس فيه شيئاً يحبه، وأهم عنده من ترتيب الغرفة، ولم يخبره الأب قبل بدء اللعب أنه يريد منه ترتيب الغرفة.

- لم يضع الأب قاعدة لترتيب الغرفة، ولم يحدد المسؤوليات التي يجب أن يقوم بها ولده في الغرفة.

- لم يحدد شيئاً بعينه في الغرفة.

- عندما لم يستجب أهانه وشمته.



## الحل؟

سندرج خطوات الحل لاحقاً بالتفصيل.

### الكبسولة التربوية تقول:

- أحمد.. تعالى من فضلك.
- حاضر يا بابا.
- أحمد.. تعالى فوراً. (بلهجة حازمة).
- نعم يا بابا.
- بص، أنا عاوز أوريك حاجة.
- \* يقف الأب وأحمد على باب الغرفة، ثم يسأله:
- أوضة مين دي؟
- أوضتى.
- إيه رأيك فيها؟ شكلها حلو؟
- امممم.. يعنى.
- يعنى إيه يعنى؟
- يعنى شغال يا بابا.
- طيب.. هو الهدوم مكانها على الأرض يا أحمد؟
- لا.
- الورق مكانه تحت المكتب يا حبيبي؟
- لا.
- الشرايات اللي ريحتها فل دي مكانها تحت السرير يا حبيب قلبي؟
- لا.
- طب حيث كده بقى ممكن ترجّع كل حاجة مكانها؟

- يا بابا الأوضة كبيرة أوى وصعبة علىّ.

- امممم إنت فعلاً عندك حق. تعالى نتفق اتفاق رجالة، أنا هساعدك فيها شوية، أنا هшил الكتب وإنت تشيل الهدوم، إيه رأيك يا مان؟  
- طب ممكن حضرتك تشيل الهدوم وأنا أشيل الكتب؟  
- آه ممكن طبعاً، بس بقولك إيه، متاخدش على كده، أنا هساعدك المرة دى عشان الأوضة فيها شغل كثير وهوريك الهدوم بتطبق إزاي، لكن بعد كده بقى مليش دعوة، اتفقنا يا مان؟  
- اتفقنا يا بابا.

## كبسولة تربية:

### الأسطورة تقول:

سألت سهيلة ذات الـ 7 سنوات والدتها:

- ماما ممكن آخذ راحة؟

- راحة؟! راحة من إيه يا أمى؟ هو إنتى لسة عملتى حاجة؟ ده إنتى يا دوب قاعدة بقالك ساعة ونص!

- طب ما هو ساعة ونص ده حبة كتير يا ماما، لو سمحتى بس أقوم ألعب حبة صغيرين أوى قد كده وهرجع تانى على طول.  
- هاه وبعدين معاكى بقى! مفيش لعب ولا هتتحركى من مكانك إلا أما تخلصى واجب الإنجليش كله والصفحة اللى فاضله من واجب العربى، ومش عاوزة زن ورغى كتير بقى.. أف.

### ما الخطأ فى الموقف؟

لم تراع الأم المرحلة العمرية لابنتها، وأرغمتها على الالتزام بوقت كبير لا يتناسب مع عمرها.



الحل:

عندما تحدد لولدك عددًا معينًا من الساعات للمذاكرة، تذكر أولاً كم يبلغ من العمر.

الكبسولة تقول:

- ماما.. ممكن آخذ راحة؟
- حبيبتي إنتى لسه قاعدة من نص ساعة بس.
- والله مش قادرة يا ماما، إيدى وجعتنى وضهرى كمان.
- طيب أنا موافقة بس بشرط.
- إيه؟
- هظبط لك الموبايل وأول ما تسمعى صوته تيجى جرى على مكتبك، اتفقنا؟
- اتفقنا.

## إِذَا مَا الْعَمَلُ؟! كيف تضع قاعدة في المنزل؟

أولاً: ما هو هدفك؟

هذه المشكلة تواجه آباء وأمّهات كثيرين، وتكون الشكوى كالتالي:

- مش بيسمعوا الكلام.
- هدومهم في كل مكان.
- أوضتهم مبهدلة.
- بياكلوا ومش بيشيلوا أطباقهم.
- مش بيساعدوا في البيت.
- ... وهكذا.

ولكى نتعامل مع هذه المشكلة يجب أن تحدد أولاً هدفك، هل هو:

١- ترتيب المكان بإتقان كما يقول الكتاب؟

٢- تعويدهم على النظام وتحمل المسؤولية وتقديرهم لتعبك؟

إن كنت ستتعامل معهم على أساس الهدف الأول، فاعلم أنك لن تصل، وإن وصلت لهدف ترتيب المكان ستجد شيئاً آخر يحتاج إلى ترتيب، وهو علاقتك بهم، لأنك لتصل للهدف الأول ستعاني كثيراً وستضطر لرفع صوتك وإلقاء بعض الاتهامات أو الشتائم في وجههم، حتى ينفذوا ما تريد، وبالتالي ستكسب ترتيب الغرفة وتخسر علاقتك بهم.

لذلك يجب أن تراجع نفسك مرة أخرى وتحدد هدفك جيدًا، لتعرف ماذا تريد من أبنائك، قبل أن تنفعل عليهم وتتهمهم بالإهمال وعدم تحمل المسؤولية.

### ثانيًا: مناسبة القاعدة لعمر الطفل:

أى قاعدة تضعها يجب أن تكون مناسبة لعمر الطفل، أى أن القاعدة التى توضع للطفل البالغ من العمر 5 سنوات، تختلف بالطبع عن القاعدة التى توضع للمراهق البالغ من العمر 15 سنة.. والعكس بالعكس.

### ثالثًا: وضوح الشمس:

أى اتفاق يحدث بين طرفين يجب أن يكون واضحًا لكلا الطرفين، أى ليس من المنطقى أن يكون طرف من الطرفين واضحًا فى اعتباره تصورًا معينًا، ويعتقد أن الطرف الآخر يفهم هذا التصور، دون توضيح لما يدور فى رأسه.

من فضلك ابتعد عن الاتفاقات الضمنية.

ماذا يعنى ذلك؟

أى لا تفترض أن ولدك يفهم ما تريد، دون أن تتحدث عما يدور فى رأسك، ودون أن تتفق معه اتفاقًا صريحًا على ما سيفعله.

يجب أن تكون القاعدة واضحة وضوح الشمس فى كبد النهار، لا تترك شيئًا للتخمينات أو الاحتمالات، كما يلى:

- حدد المهمة.

- حدد الشخص.

- حسنًا.. أنت الآن قد حددت الشخص وجّهزت له مهمة بعينها،  
بقى أن تكلف أحد أبنائك بها.

في البداية يجب أن تكون المهمة بسيطة وسهلة، حتى وإن كان  
ولديك مراهقًا لكنه ما زال في بداية الطريق معك، فلا تأخذ الكلام  
وتطبقه معه وكأنك تحفظ فقط.

نعم.. أسمعك تقولها.. من المهم أن تتناسب القاعدة مع عمره،  
لكن من المهم أيضًا أن تسأل نفسك:

هل هذه هي المهمة الأولى التي أكلها له؟

هل ربيته على تحمل المسؤولية؟

هل يقوم بهذه الأعمال يوميًا؟

هل تعود على ذلك؟

إن كانت المرة الأولى التي تنوى فيها تطبيق ذلك مع أبنائك،  
فلا أنصحك بتوكيل مهام ثقيلة لولديك، لأنه ببساطة لم يعتد على  
ذلك، فقط دعه يقوم بشيء واحد بسيط أو اثنين في البداية، ولا  
تزد على ذلك، ثم ثبته معه عدة أيام أو عدة أسابيع، ثم زده بعد  
ذلك بالتدريج.

### مثال:

ما هي المسؤوليات التي يجب أن يتحملها ابنك في المنزل؟

- غرفته.

- أشياءه أو أدواته الخاصة.

- مسؤوليات عامة في المنزل.

**أولاً: مسؤولية غرفته:**

في البداية قد توكل له مهمة ترتيب المكتب أو الفراش أو المكتبة.

**ثانياً: مسؤولية أشيائه وأدواته الخاصة:**

مثل ملابسه، كتبه، حقييته.. مطلوب منه على سبيل المثال:

أن يقوم بخلع ملابسه ووضعها في الخزانة.

الحذاء في مكانه.

الحقيبة في مكانها.

كتبه في المكتبة.

الصحن الذي أكل فيه وكوبه يجب أن يغسلهما بعد تناول طعامه.

**ثالثاً: مسؤوليات عامة في المنزل:**

مثل جلي الصحون.

تنظيف دورة المياه.

مسح الأرض.

ترتيب خزانة المطبخ.

ترتيب غرفة نومك.

شراء مستلزمات البيت.

ليس من الفطنة أن توكل له كل هذه المهام دفعة واحدة، بل قم بتدريج المهام، الأسهل ثم السهل، الصعب ثم الأصعب، حتى يعتاد على تنفيذها جميعًا دفعة واحدة وكل يوم.

### مثال:

يستيقظ من النوم، يرتب فراشه ويضع ملابسه في الخزانة.  
بعد العودة من المدرسة أو النادي يخلع ملابسه ويضعها في مكانها، وبعد الاستحمام يضع ملابسه المتسخة في مكانها.  
بعد الاستذكار يرتب مكتبه.

بعد تناول الطعام يغسل صحنه وكوبه وملعقته.

هذه هي المرحلة الأولى من التنفيذ.

دمج أولاً مع ثانيًا على سبيل المثال.

أى دمج مسؤولياته ناحية غرفته مع أشياءه وأدواته الخاصة.

إذا قام بذلك كل يوم واستمر عليه لمدة شهر كامل، فأنا أهنتك، لقد نجح ولدك، ونجحت أنت كذلك في تعويده على تحمل المسؤولية.

تستطيع الآن أن تُوكّل له مهمة أخرى خاصة بالمنزل عمومًا، ولو مرة واحدة في الأسبوع، على أن تكون المهام مُقسّمة بينه وبين إخوته.

#### رابعًا: التجربة والممارسة:

عندما تضع قاعدة في المنزل لا يجوز أن تطلب من أولادك إنجاز شيء ما وهم لا يعلمون كيفية إنجازه، مثل:  
كيف سيعلم طريقة إعداد كوب الشاي دون أن ترشده؟  
كيف سيعلم طريقة المذاكرة الصحيحة وهو لم يتعلم بعد؟  
كيف سيعلم الطريقة الصحيحة لترتيب غرفته وأنت لم تُرهِ طريقة الترتيب؟

#### ببساطة هذا ما ستقوم به:

التجربة: يجب أن تجرب أمامه ما هو مطلوب منه عدة مرات، واجعله يجربه أمامك لتتأكد أنه قد تعلمه.  
الممارسة: المذاكرة مهارة، ترتيب الغرفة مهارة، حتى جلى الصحون مهارة، والمطلوب منك بعد أن تُعلِّمه أن تتركه يمارسها لكي يتقنها، يجرب ويخطئ، يجرب ويخطئ عدة مرات، حتى تتأكد من إتقانه لها.

#### خامسًا: لا للتعميم:

كما ذكرنا في الكبسولة السابقة، عندما دق جرس الشقة، نادى الأم على جميع أبنائها.

من فضلك لا تفعل ذلك، حتى لا يتفرق دم مهمتك بين القبائل.  
لا تنسَ أن التخصيص سيريحك أنت في نهاية المطاف، نعم سيكون

مُرهِّقًا في البداية، لكنك حتمًا بعد فترة من الممارسة مع أبنائك ستجد راحة لن تجدها في تعميم الطلب على جميع الأبناء، لأن التعميم يخلق فوضى ويجعل كل منهم يتساءل لم اخترتني أنا، وفي الأخير لن ينفذ أحد أى شيء مما قلته.

أى.. لا تقل لأبنائك:

وضبوا الصالة.

رتبوا المكتبة.

لأنك بالتأكيد لن تصل إلى مبتغاك في النهاية؛ يجب أن تحدد شخصًا بعينه وتوكل إليه المهمة بشكل واضح.

#### سادسًا: القاعدة الصلصالية:

ما معنى هذا الاسم؟

قبل أن نتعرف معًا على معناه يجب أن نوضح أولاً ما الفرق بين القاعدة والقانون.

**القانون:** هو بعض الأوامر الواجب تنفيذها ولا يطبق عليها أى نوع من أنواع المرونة، مثل قانون المرور، لا يجب أن يكون مرناً ونسامح من خالف الإشارة، لأن ذلك سيؤثر على سلامة الجميع، وستصبح سمة المجتمع الإهمال واللامبالاة، مما سيترتب عليه أذى عدد كبير من الناس.

**أما القاعدة:** فمن الممكن أن نسامح فيها أو نؤجلها، لأنها تكون خاصة بفرد واحد، ولن تؤثر في الغالب على عدد كبير من الناس. كلمة صلصال تعنى المرونة، يجب أن تتسم القاعدة بالمرونة، أى عندما تطلب من ولدك ترتيب مكتبه في وقت محدد وبشكل

محدد، وهو قد تعوّد على تنفيذ ذلك، عندما يأتي يوم ولا يرتبه على أكمل وجه، أو عندما ينسى، يجب أن تتسم قاعدتك بالمرونة وتتغافل عما فعله، فقد يكون مريضاً أو منشغلاً بلعبة ما، مثلما انشغل بطل قمتنا السابقة وذهب إلى المدرسة ولم يرتب فراشه بالمعتاد.

هنا قدّرت الأم الموقف وكانت قاعدتها صلصالية مرنة، لأنه يقوم بذلك كل يوم، وعندما قصّر في أحد الأيام استوعبت ذلك واحتوته، وربّبت هي بدلاً عنه، فكانت النتيجة مذهلة.

لكي يتوفر في القاعدة المنزلية صفة المرونة أو الصلصالية، من الممكن أن تقوم بالتالي:

إذا كان ولدك يريد اللعب وأنت تطلب منه إنجاز مهمة ما..

- أنا عارف إنك منظم بس نفسك كمان تلعب دلوقتي، عاوز وقت قد إيه للعب؟

سيخبرك على سبيل المثال أنه يريد ساعة، تستطيع وقتها أن تُخَيِّره:

- تحب تلعب الأول ولا توضع الأول؟

بالتأكيد سيختار اللعب، وبعدها هو الذي سيقوم من تلقاء نفسه ليرتب ما اتفقتما عليه.

سابعاً: أرسم.. اكتب

هل رأيته سابقاً، تلك اللافتة التي تحمل صورة سيجارة عليها علامة خطأ باللون الأحمر.

أين تراها؟

في المواصلات العامة.

في المشافي.

بل الأهم من ذلك أنك تراها في محطات البنزين.

هل هناك عاقل لا يدرك أنه ممنوع التدخين في محطات البنزين؟ حتى وإن تجاهلها في المشافي أو في المواصلات العامة، فإنه من غير المنطقي ألا يفهم أو يدرك أنه من الخطورة بمكان أن يشعل سيجارته في محطة البنزين، وإلا كان هو أول المتضررين منها.

إدًا ما المغزى؟

هل يحتاج أحد منا التذكير بذلك دومًا في كل مرة؟

نعم.

إدًا ما هو أبسط شيء يلفت انتباه عقلك وأنت تقود سيارتك وتدلف إلى محطة البنزين؟

لافتة باللون الأحمر تدل على الخطر، حتى يصبح عقلك دومًا في حالة تنبيه.

أكثر شيء يقرب المعنى هو اللافتات، ويا حبّذا لو كانت تلك اللافتة تحمل صورة ومعها تعليق مناسب.

كذلك أنت في بيتك مع أبنائك، إن أردت أن تذكرهم بشيء مهم في المنزل فارسمه أو أكتبه.

ارسم رأسًا كبيرًا يحمل ابتسامة مميزة وعلّقها على أسرتهم حتى يرونها كل صباح، لتخبرهم أن صباحهم مميز وأن غرفتهم ستنتظرهم بعد العودة وهي نظيفة متلهفة للقيابهم.

صمم جدولًا بخط كبير وعلّقه على الثلاجة أو خزانة المطبخ، ليعلم كل منهم مهمته التي سينجزها وقت تحضير الطعام أو

بعده.

علّق ورقة كبيرة في دورة المياه تشكر فيها كل من ترك المكان نظيفاً براحة مميزة.

في أوقات كثيرة قد لا تهتم بأمر الكتابة.

لكن تعليق الجداول المُبسّطة أو اللافتات التي تحمل جملاً تحفيزية لها دور كبير في التربية، حتى وإن لم تجن ثمارها الآن فإن العقل الباطن يخزنها ويخرجها إلى الوعى في الوقت المناسب. لا تستهن بها، فلها مفعول السحر.

ثامناً: كلامُ رجال أم أطفال؟

أى اتفاق يتم بينكما يجب أن يقرّ عليه ولدك، بمعنى أنه بعد أن أوكلت إليه المهمة بوضوح يجب أن يخبرك بما فهمه، وأنه سينفذ ما اتفقتما عليه.

إذاً ماذا ستفعل؟

- اجلس معه جلسة لطيفة.

- وجّه الكلام له مباشرة وأنت تنظر في عينيه.

- أخبره ما هو المطلوب منه بصورة بسيطة، واضحة، محددة.

- بعد أن تنهى حديثك أعد عليه ما طلبت منه، مسائلاً إياه:

يبقى كده اتفقنا على إيه؟

- واجعله يعيد عليك الكلام مرة أخرى: إتفقنا على كذا وكذا وكذا.

بتلك الطريقة يكون قد حدث اتفاق فعلى بينكما، تستطيع من خلاله أن تقيّم ما نفّذه، لكن إذا حاسبته دون هذا الاتفاق فقد ظلّمته.

**تاسعاً: حفزٌ وشجع:**

ما معنى أن يقوم ولدك بإنجاز مهمة ما مرة واثنين وثلاثة وأنت لا تعيره أى اهتمام.

فقط لا يراك إلا في حالتين:

وأنت توكل له المهمة.

وأنت توبّخه على عدم تنفيذها أو عدم إتقانها.

أما عندما ينفذها فهو لا يراك ولا يسمع تشجيعك، وكأن الأرض قد انشقت وابتلعتك، أو أنك قد ابتلعت لسانك.

عندما ينفذ أى شيء ولو صغير أو بسيط... أشكره:

- شكراً يا حبيبي تسلم إيدك.

حفزه:

- إنت أحسن واحد بيطبق الهدوم.

وهنا يختل الأمر عند بعض الآباء والأمهات في التفرقة بين التحفيز والمكافأة.

لا مانع عندى من أن يُكافأ الإبن إذا ما أنجز شيئاً ما، لكن شرط أن يكون ذلك مكافأة معنوية لا مادية.

ما الفرق بينها؟

- لو وضبت الأوضة هتاخذ فلوس زيادة.

- لو شلت هدومك هجيبلك هدية.

- لو سمعت كلامى هزودلك المصروف.

هنا أنت تربط إنجاز مهمة ما بشيء مادي.

أى هناك ارتباط شرطى بين هذا وذاك.

إذا قمت بكذا.. أخذت كذا.

حسنًا.. وكيف الحال فى التالى:

إذا لم يقم بكذا، ماذا ستفعل؟

ستخبرنى أنك لن تعطيه.

جميل.. وإذا فعله كل مرة هو وجميع أبنائك، ماذا ستدفع لهم كل يوم؟ ومن أين ستدفع لهم؟ وهل ستقدر على مجاراتهم؟

- اليوم سأنجز هذا وأحصل على عشرة وغدًا على عشرين وبعد غد على مائة.

بالله حدد هدفك يا صديقى.

كيف؟

لقد أخبرتك منذ البداية أن تحدد هدفك من التربية، هدفك من وضع القاعدة.

إدًا أنت هدفك هنا هو التالى:

تعويده على تحمل المسؤولية.

ترتيب أو إنجاز شيء ما.

لا تفسد ذلك بشيء مادي، لأنك هنا تُعظّم قيمة المادة على قيمة ما يقوم به.

يجب أولاً أن يعلم أنه يقوم بذلك للآتي:

إرضاءً لله سبحانه وتعالى.

إرضاءً لأمه وأبيه.

أنه سيحصل على ثواب.

أن الثواب أهم وأعظم وأجلّ من بضع نقود لا قيمة لها.

ستعلمه كذلك أنه يراقب الله فيما يفعل ولا يراقبك أنت أو شريكك. يقوم بذلك لأنه يريد أن يقوم به نظيفاً مرتباً، ولا يقوم به فقط لأجل النقود أو الحلوى.

إدّاً ما هي المكافأة المقترحة؟

أنا أرى أن أي مكافأة مادية وإن كان لها صداها الآن، فإنها بعد قليل تفقد زهوتها.

لذلك أفضل المكافأة المعنوية، وألا تكون مشروطة قبل العمل.

مثل:

رتب غرفته.. فاجئه بباقة ورد وأرسلها له في مدرسته، فإرها أصدقائه ومعلموه، فيرفع ذلك من معنوياته.

غَسَلَ الصحون.. قل له اليوم سنخرج معاً في مكان هادئ ننعيم بساعتين وحدنا، أنا وأنت فقط.

وَصَحَّ ملبسه في مكانها.. علّق له لافتة كبيرة في المنزل عليها صورته أو اسمه، وقدم له فيها شكرًا، واجعل كل فرد من العائلة يهديه كلمة صغيرة.

هذا هو الفرق بين التحفيز والمكافأة.

عاشراً: تابع.. تابع.. تابع

أكثر المديرين فشلاً هم الذين لا يتابعون موظفيهم.

تخيل شركة دون مدير!

تخيل مديراً يجتمع بموظفيه مرة كل شهر، ويوكل لكل منهم مهاماً محددة، ثم يتركهم لشهر أو عدة أشهر دون متابعة أو سؤال عما أنجزوه.

ما حال هذه الشركة بعد بضعة أشهر قليلة؟

كذلك أنت مع أبنائك بعد وضع القاعدة.

إذا وضعت قاعدة ما في المنزل يجب أن تتابعها ولا تكِل من ذلك.

عندما تأتي إحدى الأمهات شاكية إهمال أبنائها وأنها ضاقت بها السبل وقد استخدمت جميع الحيل ليتعلموا تحمل المسؤولية، تأتي كلماتها كالآتي:

قواعد إيه بس! أنا حطيت قواعد قد كده ومش بينفذوا.

عملت جداول تحفيزية.

عملت مكافآت.

بصى.. كل اللى هتقولى عليه عملته.. مفيش فايده خلاص.

فيكون سؤالى لها:

- يا ترى بتتبعى القاعدة اللى بتحطيتها؟

- طبعاً.

- قد إيه؟

تصمت قليلاً ثم تجيب:

- يعنى خمس أيام أو أسبوع تقريبًا، ولما مش بينفذوا بزهدق  
وبعمل أنا.

تلك هى المعضلة حقًا. نضع القاعدة، نتباعها عدة أيام، وعندما  
نمل من المتابعة وتنقطع أنفاسنا من كثرة الكلام نصمت نهائيًا،  
ونُحدِّث أنفسنا بأنه لا فائدة وأنهم مُقَصَّرُونَ ومهملون ولا مبالون،  
وهكذا، ثم نضطر فى النهاية أن نجز نحن ما تركوه هم.

عندما تضع قاعدة ما تابعها لمدة طويلة، شهر.. شهرين.. ثلاثة  
أشهر، حتى تصبح سلوگًا يوميًا اعتياديًا يقوم به أبناؤك، مثل  
تناول الطعام وارتداء الملابس.

إذا كنت من أصحاب النَّفَسِ القصير فتعلم أن تطيل أنفاسك.

فالتربية تحتاج إلى صبر كما اتفقنا من قبل، ومن غير المنطقى أن  
تتفق على شيء ولا تتابعه.

إدًا ماذا تفعل إذا قمت بجميع ما سبق ولم ينفذوا ما طلبته  
منهم؟

فى البداية يجب أن تلغى من قاموسك بتاتًا أنك ستكون أنت  
البديل إذا لم ينجزوا هم مهامهم.

نعم.. أعلم أنك ستتألم وسيؤذيك المنظر.

الغرف غير مرتبة.

الملابس فى كل مكان.

الكتب تحت المقعد.

الأحذية تتجول ذهابًا وإيابًا فوق سجاد المنزل.

روائح الجوارب تزكم أنفك.

لكن إياك -مع كل ذلك- أن تستسلم وتقوم أنت بالمهام بالنيابة عنهم .

حسناً لقد حفزت وقيمت بتعليق الجدول وتابعت، ولن أقوم بتنفيذ مهامهم بالنيابة عنهم.. ثم لم ينفذوا، ماذا عليّ أن أفعل؟

- قف على يد كل منهم حتى ينهى مهمته.

- شجعه ببضع كلمات إيجابية مثل:

تسلم إيدك يا حبيبي.

ربنا يخليك ليّ.

إنت أحسن واحد بتغسل المواعين.

مش عارف من غيرك كنت هعمل إيه.

بيعجبني فيك إنك حاسس بتعبي.

إنت سندی وظهرى وإنت بابا وماما وأنور وجدى.

- حاول أن تساعده فى بعض الأوقات أو تعرض عليه المساعدة مثل:

إنت ممكن تغسل المواعين وأنا هشىل هدومك.

تحب أساعدك عشان تخلّص بسرعة وتلحق تنزل لأصحابك؟

هنا فرق كبير بين المساعدة وأن تقوم أنت بالأمر برمته، فالأول أنت توّلى له المهمة وتساعده فقط لكي ينجز أسرع، حتى يلحق بأصدقائه فيكون ممتناً شاكرًا لك.

والثانية أنت تجلعه يتملّص تمامًا من مسؤوليته وتنفذها أنت، ورويدًا ورويدًا أصبحت عبئًا عليك، بل أصبحت من الواجبات المفروضة عليك.

- إذا تدمر يوماً من كثرة المهام خففها عنه قدر المستطاع، أعطه إجازة في أحد الأيام وفاجئه بقولك:

النهارده مش هننصف ولا هنعمل أى حاجة خالص. فيه واحدة هتيجى تساعدنى، النهارده إحنا هنقضى الوقت كله مع بعض، نتكلم، نضحك، نهرج، نرقص.

- أما إذا أبدى اعتراضه على إحدى المهام، قل له:

يعنى لو ابنى حبيبي مساعدنيش مين بس اللى هيساعدني؟! الرسول -صلى الله عليه وسلم- كان بيعين أهل بيته وكان بيخيط الثوب، عاوزين نبقى زى النبى عليه الصلاة والسلام. مش إنت بتحنى وتحملى همى وتخاف على صحتى؟! يلا بقى خلص عشان عاوزين نقضى بقية اليوم سوا، أنا اشتريت لب وسودانى وهعمل فشار ومحضرة فيلم تحفة نتفرج عليه، ولا تحب نقعد نقرا حاجة لطيفة؟

- يجب أن يرى شريكك أيضاً يداً بيد معك، فمن غير المنطقى أن تكون الأم في وادٍ والأب في وادٍ آخر. إذا وضعت قاعدة يجب أن يجتمع عليها المنزل بأكمله.

إعقد اجتماعاً أسرياً، حدد المهام لكل شخص، يجب أن تراعى أنت وشريكك أنكما أنتما الاثنان تتشاركان الرأى كما ستتشاركان في المتابعة والتحفيز أيضاً.

وسندرج ذلك بالتفصيل لاحقاً في الحقيبة الثامنة.



الحقيرة الرابعة  
تحمل المسؤولية

## قصة سريعة:

«ويبقى في البوح بعض حياة».

أمى.. ذلك الملاك الذى لن يتكرر.

كانت أمى -أطال الله عمرها- تعلمنى كل شيء وأى شيء منذ نعومة أظافرى.

كيف أدير شؤون المنزل، فتعطينى أنا وإخوتى ميزانية البيت لكى نتصرف.

كيف أطهو جميع الأطعمة، من ولائم وعزائم، بداية من المحاشى وانتهاءً بصنع أصناف ليست قليلة من الحلوى.

كيف أرتب المنزل وليس غرفتى فحسب.

كيف أقوم بجميع أعمال المنزل من غسل وتنظيف وجلى للأواني وخلافه.

كيف أصلح دولاب غرفة نومى إذا ما انكسر بابها.

كانت تقسم الأعمال بينى وبين إخوتى البنين بالتساوى،

وتضع لنا جدولاً على الحائط لتتضح مهمة كل منا.

لم أشعر يوماً أن هناك فرقاً في الأعمال المنزلية بينى وبين إخوتى الذكور.

كنت أتأفف كثيراً من تلك الأعمال؛ كنت أعتبرها عبئاً علىّ، كما

كنت أحاول التملُّص من مهامى، وكان حديثى مع نفسى دوماً:

- لماذا تفعل هذا وهى تستطيع أن تحضر من يساعدها؟

بل كان هناك بالفعل من يساعدها، لكنها كانت تصر فى بعض الأوقات أن ينهى كل منا عمله، والأعمال الكبيرة سيقوم بها من هو أقدر منا.

أما الآن فأنا أشكرها كل يوم عندما أجدني في مأزق بمفردى ولا أحد من البشر سيساعدني، ليس لى سوى الله وطاقتى وخبراتي التى تعلمتها. كنت أظن أنها أعمال ليست من الأهمية بمكان أن نتعلمها، أو أن جميع النساء والرجال يستطيعون فعل ذلك أو يزيد. لكن التدريب على هذه الأعمال البسيطة قد خلق منى إنساناً يعشق التحدى، يتحمل مسؤولية بيته وأسرته. لا أقول إن الأعمال المنزلية للمرأة دون الرجل، بل من الأفضل أن يتعلمها الرجل أيضاً، حتى يفهم كيف تدور الحياة فى المنزل. ولا أقول إن مهمة المرأة تنحصر فى الغسل والكنس والمسح، لكن تحمّل مسؤولية منزل الزوجية ليست بالمهمة الهينة، لذلك وجب التدريب عليها، حتى وإن كان هناك خادمة تتولى بعض الأمور المنزلية، إلا أن إدارة البيت تعود فى النهاية للزوجة.

علّموا أولادكم، ذكوراً وإناثاً، كل شيء وأى شيء.

أعدوهم ليكونوا أزواجاً وزوجات قديرين على إدارة شؤون حياتهم. لا تتوقعوا أنكم بذلك تقسون عليهم، بل إنكم تبنونهم بناءً صحيحاً ليكونوا قادرين على تحمّل المسؤولية والجهد أمام مشاق الحياة. لا تستثنوا الذكور، فمعاناتنا الآن مع جيل من الأزواج

قد تربى على الاكتفاء بمصاريف المنزل وحسب

يجب أن يفهم كل فرد فى العائلة أنه جزء من هذه

العائلة، عليه واجبات، تماماً كما يطالب بحقوقه.

علموهم ليشتد عودهم، لا لينجزوا لكم مهمة التنظيف.

لا ضير بوجود خادم أو خادمة، لكن لا تركنوا إلى ذلك فتتركوهم فريسة للإهمال واللامبالاة، فأنتم أول من سيشار إليه بأصبع اللوم والاتهام عندما يكبروا، فيواجهوا حياة شرسة قد لا ترحم.

أمهات كثيرات وآباء كثيرون يأتون إليّ، لتكون شكواهم من أبنائهم كالتالي:

عنده لا مبالاة رهيبة.

إحساس فظيع بعدم المسؤولية.

مش بيعمل حاجة في البيت.

مش عاوز يساعد في أى حاجة.

أنا اللي بعمل كل حاجة، حتى الدروس بتاعته أنا اللي بفكره بيها.

ده إيه الجيل ده؟! أنا خلاص زهقت ومش عارفة أعمل إيه!

ولديّ هنا سؤال مهم:

هذا المراهق تربى على يد من؟

هذا الناتج الذى نراه أمام أعيننا، من الذى علمه ورباه؟

إدّا ماذا يحدث؟

فلنتابع معًا تلك المواقف لنضع أيدينا على السبب..

-٩-

- متنزلش من غير ما توضب سريرك.

- حاضر يا ماما.

\* ذهب إلى المدرسة، دلفت إلى غرفته فوجدت الغرفة كما هى لم

ينفذ شيئًا مما قلته، فتُقيمي أنتِ بالتالى تلقائيًا حوارًا داخليًا مع

النفس أو خارجيًا:

«أنا زهقت خلاص، لازم أنا اللي أعمل كل حاجة في البيت ده!».

ثم ترتبين غرفته نيابة عنه.

-٢-

- انزل يا حبيبي هات العيش عشان السندوتشات الصبح.
- معلش يا ماما مش قادر بقى، خلى بابا يجيب وهو راجع.
- آلو.. ممكن يا حسن تجيب لنا عيش و إنت راجع؟
- العيش مش فى طريقى وهرجع متأخر أوى هيكونوا قفلوا خلاص.
- طب ما تحاول تيجى بدري شوية يا حسن، وبعدين هو لازم يكون فى طريقك يعنى؟!
- وليه البيه اللى عندك مينزلش؟
- يبذاكر.

-٣-

- حبيبي أنا رايحة لدكتور الباطنة النهارده، إعمل حسابك تيجى معايا عشان بتكسف وأنا لوحدي؟
- معلش يا ماما، خارج مع أصحابي.

\*\*هذه المواقف الثلاثة تحدث فى بيوتنا، لماذا تفعل الأم ذلك؟

لماذا ترتب الغرفة؟

لماذا تكذب على والده؟

لماذا تذهب إلى الطبيب بمفردها وقد أنجبت رجلاً مكتمل الرجولة؟

إدًا ما الحل؟

الحل أن يبدأ ولدك في تحمُّل المسؤولية منذ الصغر.  
أوكلى له مهامًا صغيرة تناسب عمره كما أسلفنا سابقًا.  
يتعلم أن يكون مسؤولاً عن نفسه وأشياءه، ومسؤولاً كذلك عنك  
وعن إخوته، ويعرف أنه جزء من هذا المنزل. كما له حقوق  
يطالب بها فإن عليه واجبات يجب أن ينفذها، حتى يتعلم أن  
السعادة ليست في الأخذ فقط بل في العطاء أيضًا.

### كبسولة تربية:

- حبيبي الطقم ده مش حلو.. إستنى لما أختار لك طقم تانى.
- لا يا ماما أنا عاوز ألبس الطقم ده.
- أنا ماما وبقولك إنه مش حلو.
  
- حبيبي.. رباط الجزمة مش بيتربط بالطريقة دى، تعالى أما أربطهولك.
- يا ماما أنا عاوز أربطه لوحدى.
- لا مش هتعرف.
  
- حبيبي ادخل استحمى واندهلى عشان آجى أساعدك.
- لا يا ماما سيبينى عاوز أستحمى لوحدى.
- لا مش هتعرف.
  
- حبيبي لما تاكل اوعى تشيل الصينية أحسن ممكن تقع.
- حبيبي متفتحش المية لوحداك أحسن هدومك تتغرَّق.
- حبيبي متاكلش.. حبيبي متتحركش.. حبيبي متختارش.

### ما الخطأ فى الموقف؟

تخاف الأم أن يقوم ولدها بأى شيء خشية أن يسقط منه شيء أو  
أنه قد يتأذى أو لا يستطيع أن ينجز المهمة على أكمل وجه، فتنفذ  
هى كل شيء بالنيابة عنه.



## الحل:

إذا أنجزت كل شيء لولدك فمتى سيتعلم؟ إجعله يجرب ويجازف، قد يقع مرة أو مرات، لكنه لن يقع حتمًا في نفس الخطأ عندما يكبر.

## الكبسولة التربوية تقول:

- ماما عاوز أربط الرباط بتاع الجزمة ومش عارف.
- تحب تجرب ولا تحب أساعدك؟
- ممكن أجرب بس لو معرفتش تعالى ساعدينى.

- ماما ممكن أشيل الصينية لوحدى؟
- طبعًا ممكن، أنا واثقة إنك هتقدر.

## قصة تربوية سريعة:

في زيارة لصديقة وجدتها تشكو من آلام في ظهرها ورقبتها، تقف في المطبخ وهى تتألم، تنهى تجهيز الطعام، تنادى أبناءها الأربعة لتناول طعام الغداء، ينهون طعامهم ثم تقوم هى بجلى الصحون وإعادة المطبخ لما كان عليه.. تعجبت من تصرفها وسألتها:

- لماذا لا توكلى لأبنائك بعض المهام؟

أجابت:

- همّ عندهم مذاكرة، أنا اتعودت أنا الى أنصف، وبنصف الشقة مرة فى الأسبوع. الولاد يومهم مية سنة، وبعدين دول بيدهولوا مش بيوضبوا.
- أيوة بس ما شاء الله ولادك كبار، بنتين فى الجامعة وولد فى إعدادى

وولد في ثانوى، يعنى ممكن ينضفوا ويمسحوا ويطبخوا كمان!  
- يا شيخة بلا وجع دماغ، لو دخلوا يطبخوا هيهدلوا المطبخ  
وهيطلع الأكل بايظ وأبوهم هيهدلنى. ولو وضبوا مش هيعرفوا  
يعملوا حاجة وهرجع أوضب تانى.. أعمل بنفسى أسهل.

### كبسولة تربية:

- ماما.. هو الغدا إيه؟  
- معلش يا حيببى دور البرد مبهدلنى ومقدرتش أعمل غدا.

- ماما.. فين التى شيرت الأزرق بتاعى؟  
- معلش يا حيببى تعبت ومغسلتش.

- ماما.. أوضتى مكربة ومش لاقى كتاب العربى.  
- معلش يا حيببى طول اليوم كنت فى الشارع وملحقتش أوضبها.

### ما الخطأ فى الموقف؟

كبر الابن وما زال يسأل والدته عن مكان ملابسه، وما زال  
يُحمّلها مسؤولية ترتيب غرفته، والأم هنا تشعر بتأنيب الضمير  
رغم أنها مريضة أو منشغلة بما هو أهم.



الحل:

عوُدّ ولدك منذ الصغر على تحمل مسؤولية أشياءه الصغيرة، حتى إذا ما كبر تحمل مسؤولية نفسه بالكامل.

الكبسولة التربوية تقول:

- ماما.. هو الغدا إيه؟
- بص يا حبي، أنا مش هعمل غدا النهارده.. إيه رأيك إنت تبتكر لنا حاجة من إيديك الحلوة؟
- ماما.. فين التي شيرت الأزرق بتاعى؟
- دوّر عليه في دولابك ولو مش لاقيه أكيد في الغسيل، حطه في الغسالة مع الهدوم الغامقة وشغّلها.
- ماما.. أوضتى مكرتبة ومش لاقى كتاب العربي.
- هو كتاب العربي مسؤوليتى ولا مسؤوليتك
- يا حبيبي؟ لو رتبت أوضتك هتلاقيه على طول.

## كبسولة تربية:

الأسطورة تقول:

سهيلة ٧ سنوات.

- ماما ممكن أساعدك؟

- لا يا حبيبتى روى شوفى مذاكرتك.

- عشان خاطرى يا ماما، نفسى أقف أعمل الأكل زيك كده.

- لا هتهدى الدنيا.. إنتى لسه صغيرة.

- طب مرة واحدة بس.. ادينى حاجة واحدة بس أعملها.

- طب امسكى اكسرى البيضة دى فى الطبق لحد ما أجيب اللبن.

طراااخ.

- إيه ده؟! عملتى إيه؟! مش قلت لك هتهدى الدنيا! اتفضلى

امشى على أوضتك حالاً ومش عاوزة أشوف وشك هنا تانى.

## ما الخطأ فى الموقف؟

- تركت الأم ابنتها لتكسر البيض بمفردها دون توجيه أو مراقبة

منها.

- عندما كسرت الإبنة البيضة نهرتها الأم بدلاً من أن تشجعها

على محاولتها أو تعلمها كيف تنظف المكان.

- كان هدف الأم هنا هو إنجاز المهمة فقط، وهى المحافظة

على نظافة المكان، ولم يكن هدفها منذ البداية تعليم ابنتها تحمل

المسؤولية.



## الحل:

دع ولدك يتحمل المسؤولية حسب سنه، علّمه وراقبه جيدًا حتى يتقن ما يريد إنجازه، ولا تليق باللوم عليه إذا ما أخطأ، فهو ما زال يتعلم على يديك، ولم تولد أنت أيضًا تعلم كل شيء.

## الكبسولة التربوية تقول:

- ماما ممكن أساعدك؟
- طبعًا يا حبيبتي، بس كده!
- طب أنا عاوزه أكسر البيض.
- طب إيه رأيك تحطى إنتى الدقيق وأكسر أنا البيض.
- لا أنا عاوزه أكسر البيض.
- طب امسكى اكسرى البيضة دى فى الطبق ده.. أيوة برافو.. إنتى ممتازة متخافيش.
- إيه ده! ده وقع حبة على الأرض!
- ولا يهملك.. هاتى الفوطه اللى هناك دى عشان ننظفها.

## فى الصميم:

ماذا إذا تغيرت ظروف الأسرة الاقتصادية؟  
ماذا يفعل الأب والأم هنا؟ وكيف يتعلم الأبناء تحمل المسؤولية؟  
يتصور الأبوان أن الأبناء سيشعرون بما يعانیه كلا الأبوين، وأنهم

سيُقدِّرون الظروف، وعندما تأتي طلبات الأبناء منافية لواقع الأسرة الاقتصادية يحدث انفجار، كما في الموقف التالي:

- بابا عاوز فلوس عشان أجيب جزمة.

- كام يعنى؟

- 600 جنيه.

- نعم؟! ليه إن شاء الله؟!

- أديداس عاملين تخفيض.

- وكمان تخفيض؟! مفيش فلوس، ولو عاوز جزمة اشترى من التوحيد والنور.

- إيه؟! إنت عاوز صحابي يقولوا علىّ إيه؟!

- أصلك بتستهبل ومنتش حاسس بحاجة، هو أنا مرتبى فيه كام ٦٠٠؟! هتفضل لحد امتى مستهتر؟! امتى هتتحمل المسؤولية؟! إنت مش راجل.

وتتوالى سلسلة التجريح، إلى أن يحدث النزيف.

### إذاً ما الحل؟

١- عوّد أبناءك منذ الصغر أن الأيام ليست متشابهة، وأن هناك يوماً تكون فيه حالتك المادية جيدة ويوماً آخر تكون أقل، حتى وإن كانت حياتك مُيسرة بفضل الله. إجعلهم يتذوقون من جميع الكؤوس، ويتعلمون العيش في كل الأوضاع.

٢- صارع أبناءك المراهقين بالوضع، لا يعنى ذلك أن تعطهم مفردات مرتبك، لكن يكفى أن تخبرهم أنك تمر بظروف صعبة في عملك.

٣- ليس شرطاً أن يشعروا بما تعاني، بل المهم أن يفهموا.

ما الفرق إذًا؟

ببساطة لا يوجد من سيشعر بك إلا من هو في نفس مكانك ووضعت.. وبالتالي فإن أبناءك من الممكن أن يفهموا ما أنت فيه، لكنهم لن يشعروا بما تشعر، لأنك أنت من تعولهم وليس العكس، ولن يشعروا بمسؤولية الأب المعيل إلا عندما يكونوا في مكانك، آباء ولديهم أبناء، مثلك تمامًا. لن يشعروا بمشاعر العجز والألم وأنت متحمل مسؤولية أسرة مكونة من عدة أفراد، لذلك لا تضغط عليهم وتكلفهم بشيء لن يفهموه.

٤- اطلب منهم المساعدة في شكل اقتراحات، إسألهم ما هي الاقتراحات التي من الممكن أن تزيد بها الدخل؟ مشروعات صغيرة؟ عمل أون لاين؟

٥- أعطهم مصروف المنزل لمدة أسبوع، واجعلهم هم المسؤولين عن تصريف شؤون المنزل البسيطة وسداد احتياجاته اليومية.

٦- أوجد معهم بدائل للمعيشة، أى تعرّفوا على البنود التي تصرفون فيها وقسّموها لأساسيات وكماليات، والأساسيات تنقسم تبع الأولويات. مثال:

هناك بعض المستلزمات التي ستشتريها هذا الشهر، وهناك مستلزمات أخرى من الممكن أن تؤجل للشهر القادم أو الذي يليه.

من الممكن أن يستخدموا بعض وسائل المواصلات كبديل للسيارة أو التاكسي، وهناك بعض الأماكن القريبة التي من الممكن أن يذهبوا إليها ترجلًا، ولا تنسَ أن المشى هو نوع من أنواع التريّض.

٧- إياك أن تعقد معهم اتفاقًا على شيء ثم يرونك تأتي بعكسه، كأن تنفق معهم على خطة تقشفية ثم تنسف كل الاتفاقات

وتصطحبهم للغداء في مطعم يكلفك ٥٠٠ جنيه.

٨- عندما تطلب من ابنك أن يحضر لك شيئاً من خزانة الملابس أو من حقيبتك، وأنت تضع في نفس المكان نقوداً كثيرة تخص أقساط المنزل أو السيارة، لا تنس أن تخبره أن تلك النقود مخصصة لغرض بعينه، حتى لا يذهب عقله بعيداً، ولا تنتظر منه أن يُنجم ويفهم بمفرده. إما أن تخبره وإما لا تجعله يفتح حقيبتك من الأساس.

٩- عندما تصارح أبناءك ويقترحون عليك اقتراحاً خاصاً بزيادة دخل الأسرة، لا تضرب باقتراحهم عرض الحائط، ما دمت صارحتهم وسألتهم عن اقتراحات للحل فيجب عليك أن تصغى إليهم.

١٠- دائماً أشعرهم بقيمة ما يفعلونه من شكر وتحفيز، أخبرهم أنك تُقدّر جهودهم وأن الأزمة عندما تمر بسلام فهذا سيكون بفضل الله ثم بفضل تعاونهم معك، وبفضل صبرهم وتحملهم للمسؤولية، وبفضل تعاونكم جميعاً أسرةً واحدة تقف كتفًا بكتف في الأزمات.

١١- عندما تنفرج الغمة بإذن الله إجعلهم يشاركونك الفرحة، فلو تحسنت ظروف عملك أو أكرمك الله بعمل جديد أو حصلت على ترقية أو حوافز، احتفلوا معاً جميعاً أسرةً واحدة، ولا تمش تبع المثل القائل:

«في حزنكم مدعية وفي فرحكم منسية».

جميع النقاط السابقة ستقربك أكثر من أسرتك.

سيتعلم أبنائك معنى التعاون.

ما يعنيه فريق عمل.

ما يعنيه تحمل المسؤولية، وما تعنيه كلمة حب.

### \* في ختام هذه الحقيبة إليك الخلاصة:

١- عود أبناءك على تحمل المسؤولية، علمهم كل شيء وأى شيء، البنات والبنون سيان في شؤون المنزل. عودهم على تحمل مسؤولية أنفسهم، ملابسهم، أسرّتهم، مكاتبهم، مكان أكلهم ولهوهم ومذاكرتهم، علمهم كيف يقومون بجلى الصحون وترتيب المطبخ، وكيف يطهون إذا استلزم الأمر.

٢- شجع ولا تحبط، حتى وإن كان أداء الطفل بسيطاً أو ضعيفاً، فشجعه ولا توبّخه. إن تعثّر هذه المرة فإن تعثّرته سيعلمه كيف ينجح المرة القادمة، ولا تنس أنك تعثرت كثيراً في حياتك ولم تتعلم سوى من أخطائك.

٣- الفكرة لا تكمن في ترتيب المنزل أو في تجهيز الطعام، لكن الفكرة تكمن في تحمل المسؤولية. المجتمع لن يحتمل كائنات هلامية، ولن تفرح بالتأكد إن تزوج ابنك أو بنتك ويحدث خلاف كبير مع شريك حياته بسبب عدم تحمله مسؤولياته وواجباته تجاه الطرف الآخر.



الحقيقية الخامسة  
السلوك والدوافع

س: هل يصح أن يتناول مريض الضغط دواءً مُسكِّناً للصداع؟

ج: لا.

س: لماذا؟

ج: لأننا بذلك سنكون قد عالجتنا العَرَض وليس المرض الرئيسى.

لماذا نسأل هذا السؤال؟

لأننا لا نستطيع أن نعالج سلوكاً ظاهرياً مثل الكذب أو السرقة دون أن نعرف مسباته أو دوافعه عند الطفل.

سلوك الكذب يعتبر عَرَضاً وليس مرضاً.

أى أن ولدك البالغ من العمر خمس سنوات، عندما تجده يكذب عليك، فاعلم أن هناك شيئاً ما وراء ذلك؛ هو لم يولد هكذا.

واسأل نفسك:

- هل يكذب لأنه يخاف من العقاب؟

- هل يكذب لأن أخته الصغرى سحبت البساط من تحت قدميه ولم يعد هناك من يهتم به، كما كان سابقاً؟

- هل هناك احتياج معين غير مُشبع، مثل الحب مثلاً، ويريد إشباعه لكنه لا يستطيع أن يعبر عنه، فيكذب ليلفت الانتباه له؟  
تعرف أولاً على سبب السلوك حتى تستطيع أن تعالجه بطريقة صحيحة، لأنك لو حاولت معالجة السلوك الظاهري فقط دون أن تعالج الدافع، فإن السلوك لن يخبو سوى وقت قصير ثم يعود مرة أخرى أقوى من ذي قبل.

لو أنك ركزت على الكذب وظللت توبُّخه وتعنّفه وتنتعهه بالكاذب، فإن ذلك لن يخفف من كذبه، ولن يغير سلوكه، بل

قد يعاند ويزداد كذبًا.

لكنك إن أشبعته حبًا وحنانًا، أشعرته بأهميته رغم وجود أخيه الأصغر. أحسسته بالأمان وأنتك لن تعاقبه مهما فعل، فإن ذلك سيجعل السلوك يكتفى تدريجيًا، حتى وإن استلزم ذلك وقتًا طويلًا.

معالجة السلوك قد تعطيك نتيجة فورية في التو واللحظة، لكن السلوك سرعان ما سيعود مرة أخرى أقوى من ذي قبل.

معالجة الدافع قد تستلزم منك وقتًا طويلًا وجهدًا كبيرًا وصبرًا جميلًا، لكنك في النهاية تكون قد وصلت إلى مبتغاك.

### كيسولة تربية:

الأسطورة تقول:

- أحمد.. متضربش أختك.

- حاضر يا ماما.

\* أحمد يكرر الفعل مرة أخرى.

- بقولك متضربش أختك، ولو ضربتها تانى أنا اللي هقوم أضربك زى ما ضربتها بالظبط.. مفهوم؟

ما الخطأ في الموقف؟

قامت الأم بتحدى ولدها، وكأنها تؤكد بما قالته أن الضرب شيء جيد وغير مستنكر، لأنها بطبيعة الحال ستضربه، وهى القدوة لولدها.



## الكبسولة التربوية تقول:

- أحمد.. تعالى من فضلك.. أختك بتعيط ليه يا حبيبي؟

- امممم أصلى كنت بلعب معاها.

- وهو اللعب بيخليها تعيط؟

- يعنى وأنا بلعب معاها راحت وقعت.

الأم بنبرة حازمة: طب خلى بالك عشان المرة الجاية أختك ممكن تتعور.

الموقف لم ينتهِ هنا، يجب أن تبحث الأم عن الدافع وراء سلوكه، هل هو:

الغيرة؟

لفت الانتباه؟

إثبات الذات؟

لعب أطفال؟

إنتقام؟

إثبات القوة؟

وبعد أن تعرف السبب الرئيسى يجب أن تعالجه، بإشباع احتياجاته، مثل الحب، شعوره بالأمان، تخصيص وقت يومى له حتى تستطيع التواصل معه بشكل جيد.



إذا غضب ابنك على الطعام ورفض أن يكمله من باب العند والتحدى، وليس من باب عدم حبه لنوع الطعام، كل ما عليك فعله هو تركه كما يريد؛ لا داعللدخول في شجار لن يؤتى ثماره، فقط قل له:

- ماشى يا حبيبي براحتك.

- ولا تستخدم جملاً مثل:

- لا هتاكل يعنى هتاكل.

- هتسمع الكلام ولا أضربك؟

- إياك تقوم من على الأكل.

- لو الأكل اتشال مفيش أكل تانى.

\* مقابلة مشاعر الغضب بمشاعر غضب أخرى ستشعل الموقف، كل ما عليك فعله هو التجاهل وتركه قليلاً حتى يهدأ.

\* لا تقهر ولدك على تناول طعام أو على اختيار نوع طعام دون آخر أو على نوع ملابس. أو حتى على اختيار دراسة دون أخرى.

اجعله يتخيّر ما يحلو له ما دام أنه لن يضر نفسه أو يضر بذلك أى أحد.

### قصة سريعة:

فى أحد أيام ورش العمل كنت أقوم بتدريب الحضور على فهم الذات فهم (مشاعرهم) وكيفية إدارتها والتعبير عنها بصورة صحيحة، وكيف نُعلّم ذلك لأبنائنا.

في البداية وكعادتي في كل مرة أطمئن على المتدربين وعلى تطبيق ما تناولوه في الورشة السابقة، وأفتح نقاشًا معهم، قامت إحداهن لتحكي لنا ما حدث مع ولدها البالغ من العمر 11 عامًا:

عدت من العمل وجدت ولدى في حال لم أعتد عليه؛ سألته:

- ما لك يا حبيبي؟!

- متضايق.

- ليه؟

- عشان مش عاوزيني أجيب الـPrinter اللي أنا عاوزها.

- طب ممكن نقوم نتغدى ونتكلم وإحنا بناكل.

- ماشى.

- ماما.. عاوز أقولك على حاجة.

- إيه يا حبيبي؟

- أنا حاسس بالقهر والظلم.

- إيه؟! ليه؟!

- القهر لأنك قعدتيني أكل بالعافية.

- يعنى إنت مش عاوز تاكل؟

- لا.

- طب خلاص، بلاش، شيل طبقك في التلاجة ولما تجوع ابقى قوم سخّنه.

طبغًا الولد استغرب جدًا، هو إيه اللي حصل لماما!

\* وهى كان تعليقها:

أنا مكنتش بعمل معاه كده، لما اتعلمت إني لازم أخيّره قررت أطبق اللي اتعلمته.

- طب يا حبيبي ده إحساس القهر.. ليه بقى حاسس بالظلم؟

- عشان مش عاوزيني أشتري الـprinter.

- طب ما إنت يا حبيبي عندك الموبايل بتاعك والكمبيوتر، عاوزها ليه؟

- يا ماما أنا قلت لك هحوّش، بس إنتى زوّدى لى عليها.

لم تكن الأم مقتنعة بوجهة نظره، لأنها ترى أن ذلك تدليل، وليس كل ما

يُطَلَّبُ يُجَاب.

لكننى فتحت معها حوارًا، كان كالتالى:

- هو عاوزها ليه؟

- عشان بيرسم ويلون وعاوز يطبع اللى بيرسمه.

- ما دام ليها ضرورة وهو فعلاً محتاجها وهتنمى عنده موهبة، ليه أمنعه؟ بالعكس، هاتيها وعلقى الرسم بتاعه فى أوضته.

كنت معجبة كثيرًا بهذه الأم التى تطبق ما تدرسه فورًا، لكن إعجابى بالولد كان أشد، لأنه استطاع أن يصف مشاعره بدقه متناهية رغم حداثة سنه.

إذا وجدت ولدك مثل بطل حكايتنا، إياك أن تنهره أو توبخه أو تقهره، حاول أن تناقشه وتتفهم مشاعره، لكى تحل مشكلته بهدوء وحكمة.

## القهر الرياضى

### كبسولة تربوية:

وقفت أمامى فى طابور شبك التذاكر لدفع اشتراك تدريبه الرياضى، وقف إلى جوارها شاب يفوقها طولاً، نظر إليها فجأة باستياء ثم أخذاً يتعاركان:

- والله العظيم حتى لو دفعتى لى مش هلعب كاراتيه تانى.

- لا هتلعب.

- بقولك مش لاعب حتى لو دفعتى.

- مش ممكن تضيع كل المجهود ده والفلوس اللى اتصرفت دى كلها!

تركها وحيدة فى الصف، وقد أصرت أيضاً على دفع الاشتراك ليكمل التدريب الذى يكرهه.

### ما الخطأ فى الموقف؟

أجبرت الأم ولدها على ممارسة رياضة ما، بحجة أنه قد بذل مجهوداً كبيراً وقد أنفقت أموالاً كثيرة فى هذه الرياضة.



## الحل:

- أنا مش هلعب اللعبة دي تانى يا ماما؛ متدفعيش الاشتراك لو سمحتى.

- ليه يا حبيبي؟! إحنا بقالنا فترة فيها وإننت بتتنجز فيها كويس  
- ما شاء الله- وأخذت فيها كذا ميدالية.

- مبقيتش بحبها يا ماما.

- طب عاوز تلعب إيه بدالها؟

- كونغ فو.

- بس كده هتبذل مجهود كبير عشان توصل للمستوى اللى إنت فيه دلوقتى.

- مش مشكلة.. وبعدين أنا مش هلعب عشان ميدالية ولا بطولات، أنا هلعب عشان بحبها.

## كبسولة تربية:

كان آخر عهد لي بحمام السباحة منذ عدة سنوات، حيث اعتزلت مهنة التوصيل والانتظار طويلاً في حر الصيف، ثم اصطحاب أولادي للاستحمام، ثم وجبة الغداء أو العشاء، يليها الذهاب بسرعة إلى المنزل لكي يناموا في موعدهم، حتى لا يتأخروا في اليوم التالي عن المدرسة، اعتزلت كل ذلك بنفس راضية، حيث عدّلت هدفي، مسائلة نفسي:

الرياضة من أجل البطولة أم الرياضة من أجل بناء جسد قوى؟

فاخترت الثانية برضا تام، وتركت أبنائي ليختاروا ما يشاؤون من رياضات تناسب أجسادهم وعقولهم وقلوبهم. جربوا الكثير حتى استقروا في النهاية بفضل الله، ومنذ ذلك الحين لا أذهب إلى مكان المسبح إلا للتنزه. وفي يوم من أيام نزهتي رأيت المشهد التالي:

- هتنزل يعنى هتنزل.

الطفل باكيًا:

- لا مش عاوز يا ماما.

وجسده الصغير الذي لم يتجاوز الخامسة من عمره يرتعد خوفاً ويرتعش من البرودة، وتصطك أسنانه حتى أكاد أسمعها. لم تشفع له توسلاته، بل زادتها إصرارًا قائلة:

دول شوية مية هتنزل تلعب فيهم، هو إنت بتعمل حاجة؟! وعندما أصر على عدم النزول، أصرت هي الأخرى، فضربته وأنزلته قسرًا.

## ما الخطأ في الموقف؟

أجبرت الأم طفلها الصغير على النزول إلى المسبح، رغم أنه كان يرتجف خوفاً من المياه.



## الحل:

كان الأولى بالأم أن تضم ولدها إلى صدرها تحتويه وتحضنه لتطمئنه، ثم تبدأ في إقناعه:

- إنت مش عاوز تلعب مع أصحابك فى المية؟

- لا.

- طيب تاخذ الكورة تلعب بيها معاهم؟

- لا.

- مش إنت بتحب الكابتن؟

- أيوة بعبه بس مش عاوز.

إذا وجدت الأم إصراراً من الطفل يجب أن تنصاع لمشاعره وأن تتوقف فوراً ولا تجبره، وتحاول أن تبحث له عن رياضة أخرى تتناسب مع ميوله.

هذه المشاهد قد تراها يومياً، مشاهد قهر الآباء للأبناء لا تنحصر فى الإرغام على الطعام والشراب ونوع التعليم فقط، بل قهر حتى فى ممارسة الرياضة، تلك الرياضة التى يجب أن يمارسوها بحب، يُكرهونها عليها، بل يجبرونهم على ألعاب لا يفضلونها أو يفتونها.

أيها الأب الواعى..

أيتها الأم الواعية..

«اسأل نفسك أولاً: لماذا سيمارس ابنى الرياضة؟ قبل أن تجنى عليه وعلى نفسك».



الحقبة السابعة  
التفكير النقدي  
(الفصامة)

- ماما.. هو ينفذ يبقى فيه ألوان غير الألوان الموجودة دلوقتي؟

- إنت رأيك إيه؟

- مش عارف.. بس ممكن.

عندما يسألك ولدك سؤالاً لا تُقدِّم له الإجابة على طبق من ذهب، حاوره، ناقشه، إسأله عن رأيه. الإجابات الجاهزة تقتل عند الطفل «التفكير النقدي».

التفكير النقدي مهم جداً في تنشئة الطفل، يجعله يفكر ويُعمل عقله، وعندما يكبر يجعله يفرق بين الصواب والخطأ بمفرده دون وجودك إلى جواره.

ليس شرطاً أن يشبهك في التفكير ولا أن يكون نسخة مصغرة منك، لا تجعل من أولادك قوالب جامدة، فالمجتمع ليس بحاجة إلى قوالب أخرى، بل بحاجة إلى مبدعين.

### كبسولة تربية:

الأسطورة تقول:

أحمد 10 سنوات.

- ماما ممكن أسألك سؤال؟

- اتفضل يا حبيبي، بس بسرعة عشان تلحق تخلص الامتحان اللى في إيدك.

- ماشى.. هو إحنا بنذاكر ليه؟

- يعنى إيه ليه؟! إيه السؤال الغريب ده؟! عشان تنجح يا

حبيبي.

- وأنجح ليه؟

- عشان تبقى شاطر ومتفوق.

- طيب ولو مكنتش شاطر ومتفوق إيه اللي هيحصل يعنى؟

- ولا حاجة، هيقولوا عليك خايب وفاشل.

### ما الخطأ في الموقف؟

افترضت الأم بناءً على خبراتها السابقة أن الذي لا يذاكر ولا يتفوق  
يكون فاشلاً في الحياة.

لم تعطِ ولدها الفرصة لكي يفكر، بل أعطته إجابات جاهزة بناءً  
على ما تعلمته من قبل.



**الحل:**

تفتح معه نقاشاً بَنَاءً.. تسأله وهو يجيب.

- الكبسولة تقول:

- ماما.. أنا بذاكر ليه؟

- تفتكر إنت ليه؟

- مش عارف.

- يمكن مثلاً عشان المواد دى بتخليك تتعرف على الدنيا حواليك؟

- امممم.. ممكن، بس إزاي برضه؟

- طيب أنا هسألك سؤال: لو نزلت اشتريت عصير وأديت  
الراجل 10 جنيهه والعصير كان بـ 2 جنيهه، المفروض تاخذ منه كام  
بقية فلوسك؟

- 8 جنيهه.

- عرفت إزاي؟

- شلت من الـ 10 جنيهه 2 جنيهه.

- تمام.. تخيل بقى لو إنت مكنتش رحمت مدرسة كنت هتعمل  
إيه فى الموقف ده؟

**قصة سريعة:**

- ماذا يشاهد ولدى؟

جلست مع ولدى الصغير البالغ من العمر أحد عشر عامًا، وهو

يشاهد التلفاز على كرتونه وكرتوني المفضل، سبونج بوب، وفي نحو ١٥ دقيقة فقط من الحلقة رصدت الألفاظ التالية:

- أيتها الحمقاء.

- كم أنت حقير!

- لقد سرقت هذا الذهب بشرفي.

- هيا اختر بسرعة حتى أبدأ العذاب الشديد.

- قام سلطع بلحس دمه من على الأرض قائلاً: امممم كم هو لذيذ!

هذه عينة بسيطة جداً لما يشاهد أولادنا على الشاشة، التي لم تعد صغيرة.

ماذا يتعلم أطفالنا؟

من أين تتكون أفكارهم؟

من أين تأتي تصرفاتهم العدوانية؟

كيف تتغير سلوكياتهم؟

كيف تتبدل حال الطفل بعد فترة وجيزة؟

أنقل لكم ما كتبه أحد الأصدقاء على فيسبوك عندما كان يشاهد حلقات السنافر مع ولده الصغير:

«بتفرج مع ابني على السنافر لقيت واحد من السنافر يقول: إنه الإله سنفور».

كارتون الأطفال لم يعد يحرض على سلوكيات عنيفة أو إيحاءات جنسية أو ألفاظ جارحة فقط، بل أصبح يشكك في العقيدة، أصبح يلهو بأفكار أبنائنا، أصبح خطراً ويجب حَقًّا مراقبته بحذر، خطر يجب التصدي له، وأضعف الإيمان هو مصاحبة أطفالنا عند

المشاهدة وعدم ترك الحبل على الغارب لهم ليشاهدوا أى شيء وكل شيء يقع تحت أيديهم، بمجرد ضغط زر جهاز التحكم. حاول ألا تجعل جهاز التحكم في أيديهم، بل اجعله في عقولهم، ليميزوا الخبيث من الطيب والصالح من الطالح.. كيف؟

- اجلس مع أبنائك عند مشاهدة التلفاز.

- دعهم يختارون ما يريدون دون أى تعليق منك.

- شاهد معهم ما يشاهدون، مع مراعاة الآتى:

١- تفاعل مع المواقف المضحكة.

٢- لا تُخفِ تعبيرات وجهك السلبية تجاه مشاهد العنف.

٣- عند أى مشهد ذى إيحاء جنسى أو المشاهد التى تحوى ألفاظاً نابية، انظر إليه فى إشارة منك لامتناعك، وأنه يتوجب علينا أن نغير القناة.

٤- إن لم يفهم رسالتك، وجّه له جملة مباشرة قائلاً: إيه ده؟ إيه رأيك فى اللى بيحصل ده؟!

٥- ناقش معه ما يحدث أثناء الحلقة لتعرف ماذا فهم من بعض المشاهد.

٦- بعد انتهاء الحلقة افتح معه حواراً حول شخصيات الحلقة وتصرفاتهم، عن طريق طرح بعض الأسئلة البسيطة، مثل:

- ياه! كانت حلقة ممتعة فعلاً، عارف إيه أكثر حاجة عجبتنى فيها؟

- فلان ده طيب أوى، ورغم إنه طيب بس متصرفش صح، تفتكر إيه؟

- هل شرط إني أكون جميلة عشان أتجوز زى البطلة فلانة؟

- تفتكر ليه البطل اتصرف بالطريقة دي؟

وهكذا.

إستمر في الحوار، ولا تجعل حوارك معه رسمياً كمن يقوم بالتحقيق معه، وإن طرحت سؤالاً لا تُصِغُه في شكل سؤال مغلق، إجابته بنعم أو لا فقط، بل اجعل سؤالك مفتوحاً، مثل:

### السؤال المفتوح:

س: أنا عجبتي شخصية فلان في الحلقة دي، إنت بقى مين أكثر شخصية عجبتك في الحلقة يا ترى؟

ج: شخصية علان.

س: ياه! فعلاً! ليه يا ترى؟

ج: عشان هو كذا وكذا وكذا.

### السؤال المغلق:

س: عجبتك الحلقة؟

ج: آه/ لا.

أخيراً.. أحب أن أنوّه أن الهدف ليس التعليق على كل برنامج فحسب، بل هدفنا هو تنمية التفكير النقدي لديه، مما يجعله بعد ذلك يستخدم عقله قبل اختيار أى شيء، فلا يكون منساقاً بسهولة لصديق سوء أو حتى برنامج تليفزيوني.



الحقبة الثامنة

التربية

وويمين شمال

إذا أردت أن تنشئ شاباً متردداً مذبذباً في قراراته أو متناقضاً في تصرفاته فافعل الآتي:

- اطلب منه شيئاً وافعل عكسه.
- كن دوماً على عدم وفاق مع شريكك في طريقة تربيته.
- سّفه من مشاعر شريكك أمامه.

### \*قاعده هامه في التربية :

لا تخلع يد شريكك من التربية أو المتابعة.

\* رسالة إلى كل أم:

حتى وإن انشغل الأب بحكم ظروف عمله، اجعليه دوماً على دراية بكل ما يحدث في المنزل، إتركيه قليلاً ليتفاعل مع أبنائه، حتى وإن أخطأ في البداية في طريقة النصح والتوجيه، لكنه سيتعلم مع مرور الوقت.

### كبسولة تربية:

- ممكن أخرج يا بابا؟
- فين؟
- السينما.
- مع مين؟
- مع أصحابي.
- إمتى؟
- دلوقتي.
- نعم؟! دلوقتي؟! لا طبعاً.

- ليه بس يا بابا؟! -
- الوقت متأخر، الساعة دلوقتى 8، يعنى هتدخل حفلة 9 ومش هترجع قبل الساعة واحدة صباحًا.
- ما تسبيه شوية، خلى الولد يتفسح ويفك عن نفسه.
- أنا بكلم ابني، إنتى إيه اللى يدخلك دلوقتى؟
- ما هو ابني أنا كمان، ولا ابن الجيران ده؟! -
- هتستكتى ولا...

### ما الخطأ في الموقف؟

تدخلت الأم في الحوار بين الأب والابن، وكان رأيها معاكسًا لما قاله الأب.



## الحل:

”لا تعارض شريك حياتك أمام أبنائك، إما أن تتفقا على أسلوب تربية واحد، وإما الصمت لحين مناقشة الأمر بينكما دون وجود الأبناء“. لأنهم سيقومون بالضغط عليكما بعد ذلك باعتبارها نقطة ضعف في علاقتكما.

## الكيسولة التربوية تقول:

- ممكن أخرج يا بابا؟
- فين؟
- السينما.
- مع مين؟
- مع أصحابي.
- إمتى؟
- دلوقتي.
- نعم؟! دلوقتي؟! لا طبعًا.
- ليه بس يا بابا!؟
- الوقت متأخر، الساعة دلوقتي 8، يعنى هتدخل حفلة 9 ومش هترجع قبل الساعة واحدة صباحًا.
- وإيه المشكله يا بابا؟
- لا يا حبيبي، إحنا اتفقنا قبل كده مفيش تأخير عن الساعه ١١، تحب تخرج النهارده في أى مكان تانى مع أصحابك ولا تستنى بكرة تدخل السينما حفلة ٣؟

## زوجتي ملكة جمال، ولكن...

### كبسولة تربية:

الأب عائد من العمل مُتعب، دخل إلى المطبخ فوجد زوجته تُعد الغداء والأبناء يساعدها، ثم دار الحوار التالي:

- عاملة إيه على الغدا النهارده؟

- مش واخد بالك من أى حاجة؟

- حاجة زى إيه؟ إنتى رحتى للحلاق النهارده؟ (ابتسامة ساخرة).

- أعتبر ده هزار يعنى؟

- عاوزانى أقولك إيه والأولاد قاعدين يعنى؟!

- يعنى النيولوك حلو؟

- شغال.

### ما الخطأ فى الموقف؟

- دخل الزوج مباشرة ليسأل عن الغداء دون أن يلقي التحية على زوجته.

- عندما سألته عن شيء استرعى انتباهه رد ساخرًا، وكأنه يستهزئ بها.

- اعتقد الزوج خطأً أن الثناء على زوجته أو مغاللتها أمام الأبناء هو شيء يفتقر إلى الحياء.



## الحل:

عندما تأتى من العمل مُرهقًا لا تسأل مباشرة عن الطعام، بل قبل زواجك، أمام أبنائك، حتى يعتادوا على ذلك.

إذا سألتك سؤالًا غامضًا أو مبهمًا لا تعلم إجابته اثنِ على جمالها ورشاقها في جميع الأوقات، وخصوصًا أمام الأبناء، فذلك شيء صحى يخلق أزواجًا وزوجات ناضجين قادرين على إدارة علاقات صحية مع شركائهم.

## الكبسولة التربوية تقول:

- مش واخذ بالك من حاجة؟

- إيه القمر ده؟! متجوز ملكة جمال وأنا مش واخذ بالى!

ابتسامه رقيقة توحى بالخجل والرضا فى آن واحد.

- إيه رأيكم يا ولاد فى النيولوك بتاع ماما؟ (مع قبلة على الجبين أو الخد). إنتى أحلى حاجة حصلت فى حياتى، ربنا يخليكى لى.

\* من الضرورى والمهم أن تبدى اهتمامك وحبك للطرف الآخر أمام أبنائك، حتى تربوا جيلًا واعيًا ناضجًا يحترم الطرف الآخر ويقدر الحياة الزوجية، ولا تنسوا أن معلم البشرية -صلى الله عليه وسلم- لم يخجل من قولها علانية أمام الصحابة، عندما سُئل مَنْ أَحَبُّ النَّاسِ إِلَيْكَ؟ قَالَ: عَائِشَةُ.

## كبسولة تربية:

- إنت قليل الأدب.

- من فضلك يا بابا متقوليش كده، أنا مش قليل الأدب.

- إنت كمان بترد علىّ يا (... ) أنا أشتمك زى ما أنا عاوز وأضربك على خلقتك كمان. اتفضلى يا هانم شوفى ابنك، آدى آخرة تربيتك ودلعك فيه.

صح النووووم!

هل لى بسؤال؟

هل هذا ولدها وحدها أم ولدكما؟

هل وافتك المنية ثم عدت مرة أخرى؟

## للإنصاف:

لا تظلم زوجتك وتعلق شماعة كسلتك عليها؛ إن كانت هى قَصْرَتْ فأنت أيضاً قد قصرت وأهملت.

لقد أهملته وانشغلت عنه، وكنت تتخيل أن الحياة مصاريف فقط.

أنت أهملته وانشغلت عنه بعملك والسعى على رزقك.

أعلم أن ذلك مهم وضرورى لاستكمال مسيرة الحياة، لكن تربية أبنائك لا تقل أهمية عن ذلك.

ليس شرطاً أن يكون رد الإبن فى هذا الموقف سيئاً فلقد كان يدافع عن نفسه و يعبر عن وجهة نظره بصورة محترمه ..

الهدف هنا هو تسليط الضوء على رد فعل الأب وكيفية تعامله مع الموقف وتعليق أخطائه على شماعة الأم.



## المشهد الأول:

- ١ -

- مال وشك مقلوب ع المسا؟! - مفيش.
- هو إيه اللى مفيش! ده إنتى بوزك هيقلب قطر الصعيد.
- أبدًا يا سيدى، جارتنا أم نيازى ليها دقات مش ولا بد كده.
- طب وفيها إيه؟! سيك منها، ولا تستاهل.

- ٢ -

- يا فتاح يا سليم يا رزاق يا كريم! مالك ع الصبح بتعيطى ليه؟
- العيال غلبونى.
- بقى شوية عيال يعملوا فيكى كده؟! يا شيخة خضيتينى، إصبرى عليهم
- شوية، قدرنا ولازم نستحملة.

- ٣ -

- مالك يا حبيبي؟
- قرфан.
- مش أكثر منى يا خويا.
- يوووه بقى! ولا عمرك هتفهمينى.
- طب ما أنا قلت لك سيب الشغل اللى قارفك وشوف غيره، وإنت اللى
- منشف دماغك.

## المشهد الثاني:

-١-

- ماما.. الكابتن قالى مالك ضعيف كده زى البنات.. إسترجل.  
- وفيها إيه يعنى أما يقولك كده؟ هو عاوز يعلّمك عشان تنشف وتبقى  
راجل.

-٢-

- بابا.. صاحبتي الأنتميم سابتنى وراحت صاحبت واحدة تانية.  
- إيه المشكلة؟ كبرى دماغك.. يعنى من قلة الصحاب؟

فى الحوار مع الشريك لا تريد سوى تعاطف واحتواء، ولا شيء سوى  
ذلك، لا تريد حتى فى بعض الأوقات سماع أى حلول عملية، فقط تريد  
من يواسيك ويفهم قلبك ويبادلك لغة المشاعر بلغة مشاعر أخرى.  
وعندما يشتكى ولدك من شيء ما ليس شرطاً أن تقدم له حلولاً عملية،  
هو فقط يريد منك أن تبادل له نفس لخته.

لغة المشاعر وليس لغة المنطق.

لغة المنطق تعنى حلولاً عملية.

أما لغة المشاعر فتعنى احتواء، تعاطفاً، مواساة.

أن تخبره فقط أنك تشعر به.

وأنتك إلى جواره.

أنتك تُقدّر مشاعره.

استبدال لغة المشاعر بلغة المنطق الجافة قد تبعد عنك ولدك وتجعله لا  
يخبرك بشيء بعد ذلك.



الحقبة العاشرة  
الأشياء مقابل الأبناء

## كبسولة تربية :

- حاسبى يا حبيبتي العصير هيتدلق.
- حاضر.
- يا بنتى حاسبى العصير هيقع على السجادة.
- \* ما زالت الحركة مستمرة.
- بقولك العصير هيتدلق، ولو وقع هقوم أبهدلك من الضرب.
- \* زادت الحركة؛ إنسكب العصير على السجادة العجمى.. طاءاخ.
- شفتى يا (... ) آدى آخرتها، مش قلت لك هيقع؟ طاخ طيخ  
بوووم.

## ما الخطأ فى الموقف؟

- ركز الأب على السجادة، وكان هذا هدفه طوال حوارهِ مع ابنته.
- لم يخبرها ماذا تفعل حتى تنتبه لما فى يديها.
- أعطاها كوبًا مليئًا بالعصير وهو يعلم أنها تلعب وقد تسكبه.



## الحل:

- أن يجعل الأب ابنته تجلس في مكان واحد، وتتناول كوب العصير بهدوء.
- إذا خاف على السجادة غالية الثمن فلا يجب أن يعطيها الكوب مليئاً، وهو يعلم أنها كثيرة الحركة.
- يخصص لها مكاناً محدداً لتناول العصير، مثل غرفتها أو طاولة المطبخ.
- إذا حدث وانسكب العصير، يجب أن يركز على هدفه ويسأل نفسه سؤالاً مهماً: أخسر ابنتى أم أخسر السجادة؟

## الكبسولة التربوية تقول:

- سهلة.. تعالى من فضلك.
- نعم يا بابا.
- \* نظرة مباشرة في العينين.
- هاتي كوباية العصير دى.
- أهى يا بابا.
- هتشربيها؟
- لا مش دلوقتى.
- طيب ودّيتها من فضلك فوراً على المطبخ،  
ولما تحتاجى تشربيها ابقى روحى هاتيها.
- \* قبل أن تسيطر عليك مشاعر الغضب فكر وعالج الموقف أولاً

قبل أن تهدد ابنك، وإن حدث وأخطأ توقف فوراً عن أى فعل ضار  
قد يلحق الأذى بابنك، وفكر جيداً أيهما أهم: الأشياء أم الأبناء؟

## الخاتمة

لست بارعة حقًا في إلقاء كلمات الوداع.  
وها أنا ذا أقف حائرة لا أعلم كيف أكتب خاتمة كتابي الذى  
بين يديك.

حيث وجدتني أوّجل تلك الحروف يومًا بعد يوم، وكأن قلبي لا  
يريد أن يفارقكم.

لا أجد حروفًا أوفى ولا أصدق مما أشعر به الآن:

إندمج في تربية أبنائك حد الاستمتاع واللهو.

لا تعتبرها وظيفة أو مسؤولية ثقيلة مُلقاة على عاتقك، بل تعامل  
معها على أنها هواية أو فن تعشقه.

فن تمارسه بحب، لكنك أيضًا مسؤول عن ذاك الفن، وحريص كل  
الحرص على أن يخرج كما تحب، لا كما يحبه الناس.

إستمع مع أبنائك بطفولتهم، وأيقظ الطفل الذى بداخلك.

تقبّل نواقصك وزلاتك، فأنت لست بملك.

لا ضير من الخطأ حينًا والرجوع للصواب أحيانًا أخرى.. فبشريتك  
تميزك.

وأخيرًا..

إعتن بنفسك جيدًا، لأنك لن تستطيع الاعتناء بأبنائك وأنت  
تهمل نفسك، فقط إسترخ قليلاً وحاول أن تستمتع بحياتك بين  
قلوب أبنائك.

أبناؤك بخير ما دمت أنت أبا لهم.

أراك قريباً، ربما في جزء آخر للكتاب، وربما في حلقات زواجية.

دمت مميّزًا.

## فاطمة المهدي.

كاتب ومستشار أسرى.

- تعمل في مجال التدريب والاستشارات الخاصة بالعلاقات الأسرية منذ عام 2007.

- قدمت بعض الدورات التدريبية، منها: دورة أسرة تولوجى المختصة بالعلاقات الزوجية والتربوية.

- تقدم مقالاً دورياً أسبوعياً في إحدى الشبكات العربية.

- صدر لها إلكترونياً عدة حلقات أسرية منها:

\* علمنى كيف أحبك.

\* مغامرات قيس وعبلة.

\* كبسولات زوجية.

- كاتبة في بعض الشبكات الاجتماعية.

## الفهرس

٥	إهداء
٧	المقدمة
٩	اعتذار
١٠	لماذا فكرت في العمل في هذا المجال؟
١٣	لمن هذا الكتاب؟
١٥	من الذى يري؟
١٧	في رحلة التربية.. ماذا تحتاج؟
٢٠	انتبه..
٢١	ما السبب في وجود بعض المشكلات التربوية؟
٢٣	كيف تستخدم هذا الكتاب؟
٢٥	ماذا تحتاج لتخوض الرحلة؟
٢٦	أنت التغيير
٢٨	ما هدفك من التربية؟
٣٠	حكاية صابر
٣٢	آلة الزمن
٣٥	أبنائى.. ماذا أريد لهم؟ وماذا أريد منهم؟
٣٧	تحديات التربية
٤٢	لست وحدك
٤٣	هيا لنبحر داخلك
٤٦	حقائب التربية العشرة
٤٧	١- الاحتياجات (أنا أحتاج)
٧٤	٢- اللغة والتواصل (أحمر - أخضر)
٩٨	٣- القواعد (إشارة مرور)

- ٤- تحمل المسؤولية ..... ١٣١
- ٥- السلوك والدافع ..... ١٤٩
- ٦- القهر الأبوى ..... ١٥٤
- ٧- التفكير النقدي (الفهامة) ..... ١٦٤
- ٨- التربية يمين شمال ..... ١٢٧
- ٩- صراع المنطق والمشاعر ..... ١٨١
- ١٠- الأشياء مقابل الأبناء ..... ١٨٤

في **كيان للنشر والتوزيع**، هدفنا نشر كل إنتاج إبداعي، جودته عالية، وأفكاره أصيلة، في مختلف مجالات الأدب والسياسة والصحافة والفن، باللغة العربية والإنجليزية. نهتم بالمواهب، ونرعاها، ونتيح لها فرصة الوصول للقارئ العربي، مع مراعاة أفضل معايير الجودة والاحترافية في النشر.

رسالتنا في كيان، تشجيع حب القراءة والكتابة في مصر وعالمنا العربي، وتطوير مهارات الإبداع، وتعزيز ثقافة التميز والابتكار. كُتّابنا موهوبون، متمرسون، مصريون، ومن جميع أنحاء الوطن العربي، وإصدارتنا متنوعة، متميزة، مختلفة. دائماً نرحب بالكتاب الشباب، والمواهب الجديدة، ونعطي فرصة متساوية للجميع؛ لأن مرادنا هو الارتقاء بفنون الأدب العربي ككل، والوصول بالإنتاجات الإبداعية العربية إلى العالمية .

لو تحب **تراسلنا**، لو عندك استفسار، لو كايب ترسل لنا إنتاجك الأدبي، سواء كان رواية، أو شعر، أو مقال، باللغة العربية أو الإنجليزية، ما تترددش. ابعت لنا على:

[kayanpub@gmail.com](mailto:kayanpub@gmail.com)

[info@kayanpublishing.com](mailto:info@kayanpublishing.com)

أو زور موقعنا:

[www.kayanpublishing.com](http://www.kayanpublishing.com)

وللاتصال الهاتفي:

هاتف أرضي: **0235611772 - 0235688678**

هاتف محمول: **01000405450 / 01005248794 / 01001872290**

ويمكنك التواصل معنا إلكترونياً على الروابط التالية، للاطلاع على كُتّابنا، ومتابعة إصداراتنا الجديدة، وأنشطتنا وأنشطة كُتّابنا الثقافية:



Kayan.publishing



kayan\_publishing



Kayanpublishing



kayanpublishing



+KayanPublishing



KayanPublishing