



مشروع طفل



الطبعة الأولى

1440 هـ / 2018 م

اسم الكتاب: مشروع طفل (قصص ومواقف تربوية)

المؤلف: شيماء عادل

رسوم داخلية: نجلاء عادل

موضوع الكتاب: تربية أطفال

عدد الصفحات: 192 صفحة

عدد الملزم: 12 ملزمة

مقاس الكتاب: 21 x 14

عدد الطباعات: الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 22870 / 2018

ISBN:

الترقيم الدولي: 2 - 730 - 278 - 977 - 978

التوزيع والنشر

القاهرة - جمهورية مصر العربية

هاتف: 01152806533 - 01012355714

E-mail: elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com



جميع الحقوق محفوظة



جميع حقوق الطبع والنسخ والترجمة محفوظة لدار
البشير للثقافة والعلوم، حسب قوانين الملكية الفكرية، ولا
يحوز نسخ أو طبع أو اجتزاء أو إعادة نشر أية معلومات أو
صور من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر

شيماء عادل



مشروع طفل

(قصص ومواقف تربوية)

دار البشير
للثقافة والعلوم

إهداء

إلى كل أم و أب يؤمنون
أن تنشأه جيل سوي تبدأ من عندهم



ليه اتجهت للتخصص في مجال تربية الأطفال؟

«ممكن حدّ يستغرب أنا ازاي صيدلانية، وبكتب
كتاب في تربية الأطفال!!»

الحكاية بدأت من حوالي ثلاث سنين، في يوم زوجي
كان بيحكيلي إنه حضر محاضرة في مؤتمر، وكانت بتتكلم
عن طريقة وضع المناهج للطلاب في الجامعة، فأول
حاجة بيعملوها إنهم بيشفوا إيه الأهداف اللي عايزين
يوصلوا لها، يعني عايزين الطالب لما يتخرج من الكلية
يبقى عارف إيه بالضبط؟ وإيه كفاءته؟ وعلى أساس كده
بيختاروا الكورسات اللي هيدوهاهم وتؤدي للهدف
اللي عايزين يوصلوا له.

فبعدها بصّيت على أطفالي، وقلت: هل وانا برّيهم أنا حاطّه هدف
عايزه أوصل له برضه وبسعى ليه؟ وهل حتى لو كان فيه هدف معين،
هل أنا عارفه الطريقة اللي أوصل بيها للهدف ده؟ وكم ان هل اللي أنا
بعمله معاهم بيؤدي للهدف اللي انا عايزاه واللا ماشيه كده وخلاص؟
فقرّرت ساعتها إنّي أعتبر أطفالي دول همّا مشروع حياتي، ولازم

أحطّ له أهداف أحاول أحققها...

يعني مثلاً من الأهداف اللي أنا شايفه إنها مهمة إنهم يكونوا شخصيتهم سليمة، فيكون عندهم ثقة بنفسهم، صادقين، شجعان، وهكذا.... ويكونوا متفوقين دراسياً ودينياً.

فكّبت كلّ الصفات اللي عايزاها في ورقة، وبدأت أفكر ازاي هوصل للأهداف دي؟ هل عندي خطة همشي عليها؟! أو عارفة طريقة التّعامل الصحيحة اللي بتؤدّي للنتيجة دي؟! فبدأت أدور ازاي أوصل لكلّ هدف من الأهداف دي، وأكتب الطرق اللي بعرفها، فقرأت كثير وأخذت كورسات في التربية علشان أحاول أوصل لهدفي.

بعد ما جمعت معلومات في التربية، وشتت ناس كثير حواليتا بيعانوا مع أولادهم ومش عارفين يصلحوا سلوكهم، وفي نفس الوقت معندهمش الوقت الكافي إنهم يقرأوا كثير في التربية، ففكرت أفيدهم بطريقة سهلة عن طريق كتابة الكتاب ده.

أنواع التربية

« بنسمع كثير... »

- ابني مبسّمعش الكلام أبداً، حتى تعالي مكاني وورّيني

هتتصرّف في معاه ازاي؟!

- ابني يقول ألفاظ وحشة مع إنّي بضربه على أي كلمة

يقولها!

- بنتي حساسة قوي مبتستحملش أي كلمة.
- ابني بيحسّس الناس إنّه محروم مع إني مش حارماه من حاجة، وبجيب له اللي نفسه فيه!!
- بنتي بتخاف من خيالها مع إني ميت مرّة أقول لها مفيش حاجة بتخوّف!

أمّهات كثير بيقوا حاسّين إنّ فيه مشكلة في شخصية أطفالهم ومش عارفين سببها إيه، وبيقولوا «أنا عملت كلّ اللي عليّ، ومش عارفه أعمل إيه تاني»!!

«هقولك إيه هو سبب المشكلة...»

الطفّل بيتولد زيّ الصفحة البيضاء، وبيتعرّض لمواقف كثيرة طول الوقت، المواقف دي بترتبّ عليها ردّ فعل تجاه الطفل من الليّ حواليه، خصوصًا الأبوين، ردّ الفعل ده بيكوّن شخصية الطفل ويبنى فيه قيم ومبادئ وقناعات مهما كان الموقف بسيط. زيّ بالظبط الليّ بيبنى بيت، يحطّ طوبة فوق طوبة لحدّ ما يكمل بناء البيت.

يعني مثلاً.. لو ولد يبشرب عصير ووقع منه شوية عصير على الأرض، فيه أمّ ممكن تمسكه تزعق له وتضربه، وأمّ تانية ممكن تنزل على الأرض من غير أيّ تعليق وتمسح العصير، وأمّ تالثة ممكن تقول له هات فوطة وامسح الليّ وقعته...

كلّ أمّ من الأمّهات دي اتعرّضت لنفس الموقف، بسّ كلّ أمّ منهم حطّت طوبة مختلفة في شخصية ابنها...

الأمّ الأولى مبتسمحش لابنها إنّها يغلط غلطة بسيطة علشان عايزه توصله للكمال، ولو حصل وغلط مرّة بتعاقبه عقاب شديد، والنوع ده من التربية اسمه **authoritarian parenting** أو التربية المتسلّطة، وده بيبيني طفل شخصيته مهزوزة، ومعهندوش ثقة بنفسه، وبيخاف يجربّ علشان خايف من الخطأ.

الأمّ الثانية بتعتقد إنّها علشان توصل حبّها لابنها وتربيه على الحرية؛ فتسيبه يعمل اللي هوّ عايزه من غير أيّ ضوابط، والنوع ده من التربية اسمه **permissive parenting** أو التربية المتساهلة، وده بيبيني طفل مهممل وسليبي، ومش مهتمّ إذا كان أخطأ أو لا، ولا حتى عنده استعداد يصلّح أخطأه.

الأمّ الثالثة اختارت إنّها بدل ما تعاقب طفلها على خطأه علّمته ازاي يصلحه بنفسه ويتحمّل نتيجة أفعاله، فبالتالي هي عملت مزيج بين الحبّ والحزم في نفس الوقت، والنوع ده من التربية اسمه **authoritative parenting** أو التربية الوسطيّة، وده بيبيني طفل شخصيته قوية، ومعهندوش مانع إنّها يجربّ علشان عارف إنّها لو أخطأ هيعرف يصلّح أخطأه.

طبعا طريقة التربية المثالية هي الطريقة الوسطية، بسّ بما إننا بشر فمفيش أمّ تهفضل تتعامل بالشكل ده في كلّ موقف طول الوقت.. بسّ

الطريقة الغالبة الّتي تتعامل بيها الأمّ معظم الوقت هي دي الّتي بتأثر على شخصية الطفل، فلو معظم الوقت بتتعامل بالشّدّة هيكون الطفل ضعيف الشخصية، ولو بتساهل طول الوقت هيكون الطفل مهمّل وسلبى. فعلى حسب نوع الطوب الّلى بتستخدمه الأمّ علشان تبني شخصية الطفل هيطلع الطفل بنفس شكل الطوب، فبالتالى المواقف المختلفة الّلى بيتعرّض لها الطفل لازم نتعامل معاها بشكل سليم يخلى البناء يكتمل في أجمل صورة. وطبعًا في تأثيرات تانية خارجية كتير بتأثر على شخصية الطفل، ودي لازم الوالدين يتابعوها علشان متأثّرش عليهم سلبياً.

فالكتاب ده مخصوص لكلّ أمّ ولكلّ أب نفسهم يربّوا ولادهم كويس، ويشوفوهم أحسن حاجة، ويحاولوا طول الوقت، بسّ حاسين إنّ فيه حاجة غلط في الطريقة الّلى بيتعاملوا بيها مع أولادهم بتخلّيهم يبعدوا عن هدفهم، وبالتالي بيبدأوا يستسلموا. فالكتاب بيعرض طرق التربية المختلفة من خلال مواقف عادية بنعملها في حياتنا اليومية من غير ما ناخذ بالنا إذا كان ليها تأثير بعد كده على شخصية الطفل أو لا، ومعاملات مع ولادنا بنعملها بحسن نيّة ونلاقي بعد كده ولادنا عندهم مشكلة في شخصيّتهم واحنا مش عارفين السبب.

اخترت إنّّي أكتب الكتاب باللغة العاميّة علشان يكون سهل في القراءة، وعلشان أعرض المواقف الّلى بنمرّ بيها زيّ ما هي بنفس

الكلام الّلي بنستخدمه في حياتنا اليومية، وبالتالي مُمكن يدخل القلب أكثر، وُممكن تشوفوا نفسكم فيه.

فهتلاقي في الكتاب نفسك وانت بتشتكي من بتك قدّام الناس وهي قاعدة وسامعك، وهتلاقي نفسك وانت بتسكتي ابنك وبتجيب له الشيكولاتة الّلي عايزها في المحلّ علشان يبطل عياط، وانت هتلاقي نفسك وانت بتكلّم صاحبك وبتقول له أنا خلاص أهو في الطريق وانت لسه ملبستش أصلاً، وهتلاقي صاحبك الّلي مدلّعة ابنها وطلباته كلّها أوامر، وهتلاقي أختك الّلي بتتريق على ابنها لما يقول لها أنا خايف من العفريت... هتلاقي مواقف كتير شفتها قدّامك أو بتعملها وتهترف قدّايه المواقف البسيطة دي مُمكن تأثر تأثير كبير على شخصية الطّفل.

الكتاب متقسّم لـ 15 صفة نتمنى تكون في أولادنا، الصفات دي أنا اخترتها على سبيل المثال لا الحصر، كلّ صفة من الصفات فيها..

■ قصّة بتبيّن تأثير معاملة الأمّ والأب على نقص الصّفة دي من الطّفل، وكمان حلول لتنمية الصّفة دي في شخصية الطّفل، وبعد القصّة هتلاقي..

■ الخلاصة الّلي مكتوب فيها تلخيص بسيط للأخطاء الّلي وقع فيها الأمّ والأب، وبعده هتلاقي..

■ الواجب العملي وده بقى الواجب الّلي المفروض تعمله لو لقيت نفسك في القصّة، أو ابنك عنده نقص في الصّفة دي.

اسمعي لطفلك بقلبك قبل أذنك



«الثقة بالنفس»

السّاعة سبعة الصّبح، نهى صحيت وعملت الفطار،
وجّهزت اللانش بوكس بتاع أحمد، وراحت تصحّيه.

- اصحى يلاً يا أحمد بسرعة علشان متتأخّرش على الحفلة!

- مش قادر!

- يلاً.. إيه الكسل ده! ده لسه أوّل يوم في المدرسة، وكمّان حفلة وتقوللي

مش قادر!! أمّال هتعمل إيه بعد كده؟ إنت فاشل كده على طول؟؟!!

نهى أخذت أحمد وشالته من على السرير وودّته الحمام، وغسلت له
وشّه، وطلّعت له اللبس، أحمد جه يغيّر هدومه راحت نهى قالت له:

- إنت لسه بتلبس؟! تعالى يلاً بسرعة ألْبَسْكَ أنا علشان انتَ

بطيء، وهتأخّرنا لو استتيّتك تلبس لوحْدك!

أحمد إدّاها الهدوم وراح لها، ولبّسته على طول ومأخذتش وقت

طبعاً، وخلص وراح ياخذ اللانش بوكس بتاعه علشان يحطّه في

الشنطة، راحت مامته قالت له:

- استنّي متحطهوش في الجيب ده! هاته أحطهولك أنا
 علشان مش هتعرف تقفل السوستة بتاعته.
 - إيه ده؟ ده سندوتش جبنة! مبحبوش!
 - لا.. لازم تاكله علشان ده مفيد. لو أكلته ماما هتجبك
 خالص.

زعل أحمد واعترض، مامته كمّلت:
 - هزعل منك لو رجعت بأي أكل، ومش هجبك.

نزلت نهي وأحمد من البيت، وركبوا العربية، وطبعًا هي اللي بتفتح
 له الباب وتقعّده، وتربط له الحزام علشان حاسّه إنه مش هيعرف يعمل
 أي حاجة لوحده، وكمّان علشان خيفة يتأخروا.

وصلوا المدرسة، وبدأت حفلة بداية التيرم، وفيها الأمهات
 وأولادهن، نهي قابلت أم عمر صاحب أحمد ووقفت تتكلم معاها شوية..
 جه أحمد وناداهما، مردّتش عليه وفضلت تتكلم مع صاحبته.. شدّ
 هدومها علشان يلفت انتباهها، راحت بصّت له وهي متنرفزة، وقالت:

- إيه؟!! عايز إيه؟!! مش شايفني بتكلم؟!

- عايزك تفتحيلي إزاحة العصير.

- يعني مش عارف تفتحها لو حدك! ليه؟! إنت لسه بيبي؟!

وبصّت لصاحبتهما وضحكت، وقالت لها:

- شفت زيّ ما كنت لسه بقولك، مبيعرفش يعمل أي حاجة

لوحده، وتاعبني على طول، ومخلّيني أعمل له كلّ حاجته.
 اتكسف أحمد، وحطّ وشّه في الأرض، وأخذ إزازته ومشى.
 بعد شوية، جهّ عمر يشتكي من أحمد إنّّه لوّن في الورقة بتاعته.
 نهى نادت أحمد، وقالت له:

- إنت لوّنت في ورقة عمر؟
- مش قصدي، كنت بحسبها بتاعتي.
- يا سلام!! منا عارفه حركاتك دي اللي بتعملها مع
 أختك في البيت، اتعدل أحسنلك!

عمر انبسط قوي بدفاعها عنه، وأحمد اتكسف من زعيقها ليه قدّام
 كلّ أصحابه.

خلصت الحفلة، وبدأت أيام الدراسة العادية.

في الفصل أحمد هادي ومطيع بسّ مشكلته إنّّه مبيحبّش يتجاوب
 مع المدرّسه، هو ده طبعاّ مش عامل لها مشكلة طول ما هو هادي،
 ومبيعملش مشاكل، تيجي تسأله سؤال ميرضاش يجاوب كإنه خايف
 يجاوب أحسن يغلط قدّام الفصل. ييجوا يجربوا لعبة جديدة أو نشاط
 جديد مبيجربش معاهم، وحاسس دايماً إنّّه مش هيعرف. وزيادة على
 كده معندهوش أصحاب في المدرسة خالص، بيتفرّج عليهم بسّ وهما
 يلعبوا، وطول الوقت ماشي ورا عمر، يشوفه بيكتب إيه يكتب زيّه،
 يلوّن بلون إيه يلوّن بنفس اللون، يلعب لعبة يلعب زيّه، ومع نفس

الأطفال وبنفس الطريقة.. يعمل زيّ ما يعمل، عمل صحّ يعمل صحّ، عمل غلط يعمل زيّه.. مبيحاولش يفكر يعمل حاجة من نفسه. بعد شهور في المدرسة على الحال ده، الميس كلّمت نهى، وقالت لها على المشاكل بتاعة أحمد، وقدّ إيه هو مش مستمتع بالمدرسة. طبعا نهى مش مصدّقة كإنها بتحكي عن واحد تاني، علشان أحمد في البيت قايم بدور البلطجي على سلمى أخته. عامل الـ **Boss** عليها، ممشيها وراه، ومينفعش تمسك حاجته غير لما تستأذن، وموريها الويل فهي مش متخيّلة إنّه ضعيف كده في المدرسة.

لما رجع من المدرسة قالت تتأكّد من الكلام ده بنفسها، فقالت له:

- الميس كلّمتني بتشتكي منك إنك مبتجاوبش على أيّ سؤال ليها!!

- هي مبتدّيش فرصة أجاب خالص ومستقصّداني.

- ومستقصّدك ليه بقى إن شاء الله؟!!!

- معرفش، هي ميس غلسة وأنا مبحبّهاش.

- اتكلّم عدل أحسن انت عارف أنا ممكن أعمل إيه!!

- أنا مش عايز أروح المدرسة دي تاني (قال الكلام ده بصوت عالي).

هشام أبو أحمد سمعه من جوّه وهو بيزعق، ويقول إنه مش عايز يروح المدرسة تاني. هشام علاقته بأحمد مش كويسة قوي، مبيتكلّمش

معاه كثير، لما بيتكلم معاه بيديله دروس ومحاضرات في التربية، ولو غلط قدامه وهو مش رايق وقتها (وده أغلب الوقت علشان هو دايمًا بيقول إنّه مضغوط في الشغل) بيضرب على طول من غير تفاهم. فأحمد أوّل ما يشوفه بيهرب على طول وبيخاف منه.

لما سمعه في الوقت ده طلع طبعًا ضربه علقة، وقال له:

- إحنا مش موديينك مدرسة وبندفع فيها بالآلافات علشان تقول

مش رايح تاني، مش عايز أسمع الكلام ده تاني! إنت فاهم؟!

دخل أحمد جوّه أوضته وعيّر شوية صغيرين، وراح يلعب ويغلس

على أخته، مهو متعود على الضرب ومبيتأثرش بيه قوي.

نهى قالت لهشام:

- حرام عليك، إنت كلّ شوية تضربه؟

- أه، لازم يتضرب علشان يتربّى، إنت مش عارفه تربيّه كويس ومدلّعه!

- مين قال إني لازم أضربه علشان يتربّى؟

- آه طبعًا لازم، ما احنا اتربينّا كده كلنا.

- إنت مش عارف الميس قالت لي عنه إيه النهارده! وقدّ إيه هو

كاره المدرسة!

- خلاص السنة الجايّة نغير له المدرسة.

- العيب مش في المدرسة، المشكلة في أحمد، أنا حاسّة إنّ فيه حاجة

غلط ومش عارفة إيه هي!!

- يوووه بقي، أنا مش فاضي للكلام ده، أنا هدخل أنا؛ ورايا شغل الصبح.

دخل هشام ينام ونهى قاعدة في الصلاة بتفكر في كلام ميس هبة، وهي قاعدة جرس التليفون رنّ؛ كانت هدى أختها.

- إزيك يا هدى؟

- إزيك يا نهي، مالك صوتك عامل كده ليه؟

- مفيش، متضايقه شوية.

- خير! حصل إيه؟

- ميس هبة مُدرّسة أحمد كلمتني النهارده، وقالت لي إنّ أحمد مبرضاش يشترك في أيّ حاجة ولا يجاوب على حاجة ومعدوش أصحاب. مش عارفة ما له؟ وإيه مشكلته؟! نفسي حدّ يساعدي!! وهشام مش مهتمّ أصلاً، ومش شايف إنّ فيه مشكلة خالص.

- هقولك، أنا عرفت إنّ فيه دكتور كويس اسمه الدكتور أسامة بيحلّ مشاكل الأطفال، وممكن يساعدك، إيه رأيك نحجز معاه وآجي معاك.
- يا ريت.

في عيادة الدكتور..

نهي حكّت للدكتور على سلوك أحمد الغريب، وكلّ مخاوفها، وكمّان معاملة هشام ليه..

- مشكلة أحمد الكبيرة هي قلة ثقته بنفسه، وعلشان يعوّض النقص ده بيحاول يمارس القوّة اللي مفتقدها دي في البيت على اللي أضعف منه زيّ أخته الصغيرة، فييحاول يبقى bossy عليها.

- طيّب أعمال إيه يا دكتور؟ فيه حلّ للمشكلة دي؟
- أكيد طبعاّ كل حاجة وليها حلّ، بس المهمّ إنّ الواحد يبقى عنده إرادة وينفذه.

«أولاً كده فيه شويّة أخطاء في التربية بيقع فيها الآباء والأمهات وهمّا مش حاسّين، اعتقادًا منهم إنّ هيّ دي التربية الصحيحة لكن بالعكس الأخطاء دي مدمّرة وبتكسر الطفل وتلغي ثقته بنفسه مش بس بتقلّلها.

- زيّ إيه يا دكتور؟ أكيد الضرب حاجة منهم!
- أكيد طبعاّ، الضرب ده حاجة قاتلة لشخصية الطفل، مش بس الضرب هو اللي خطر، ده كمان الإهانة والاستهزاء والتّهديد، كفاية بس إنّك تخلي حدّ يصورك وانت بتضربي ابنك، أو بتزعّقيه أو بتشتّميه وتهدّديه، وشوفي شكلك في الفيديو، وشكل ابنك عامل أّاي!! والرّعب اللي هوّ فيه، وشوفي عينه مكسورة أّاي وانت هتعرفي تأثير الحاجات دي لوحدك! وتخيّل كمان لو الإهانات دي حصلت قدام الناس وخصوصًا أصحابه، متخيّل إحساسه هيكون إيه؟! بس تفتكري إيه اللي بيخلي الأب أو الأم يهينوا الطفل؟
- علشان بيعصّبهم ومبيسمعش كلامهم.

- بالظبط، الخطأ الأوّل هو إنّ الأهل بيبقوا عايزين أولادهم يسمعوا كلامهم زيّ ما هو، عايزين لو طلبوا منهم حاجة ينفذوها على طول (طاعة عمياء) بدون تفكير وبدون مناقشة، وبينسوا إنّ الطفل ده

بني آدم، وله مشاعر، وله أحاسيس ورأي. يعني تخيلي مثلاً إنَّ جوزك جُه في يوم وقال لك عايزك تطبخيلي النهارده مكرونة بالبشاميل وانتِ تعبانة يومها ومش قادرة، جيتِ تقولي له إنَّك تعبانة مش عايز يسمعك، ويقول لك لازم تسمعي كلامي غضب عنك ومن غير مناقشة، ومش عايز كلام كثير. هيكون إيه إحساسك؟!

الطفل برضه بني آدم، وله متطلبات، وله مشاعر ورأي، ساعات بتطلبي منه حاجات في وقت غير مناسب بالنسبة له (زيّ لما تؤمره إنه يقفل التابلت وهو في نصّ الكارتون، وعايز يخلّصه) ولما يعترض ويقول لأ؛ يبقى كده مش بيسمع الكلام وقليل الأدب ويستاهل الضرب والإهانة. اسمعي لطفلك وحتّي بالّي بيقوله، واسمعيه للآخر بقلبك قبل أذنك، اسمعي هو ليه معترض وقدري مشاعره، وحطّي نفسك مكانه (إنتِ أكيد متحبيش إنَّ حدّ يشدّ منك الموبايل وانتِ بتعملي شات مثلاً).

اسمعيه كويس وهو بيتكلّم، مش يبقى قاعد بيتكلّم وانتِ ماسكة الموبايل وتقولي له: سامعك سامعك... حسّسيه إنّه له أهمية، كلميه واسمعيه زيّ ما بتكلّمي صاحباتك.

- طيّب كده لما اسمع له وأحسّ بيه معناها إنّي أسيبه ميسمعش

كلامي، ويعمل الّي عايزه براحته؟

- لا طبعاً، لازم يكون فيه قواعد وحدود في البيت وفي المعاملة وإلاّ الطفل هيبقى أسوأ كمان، بسّ خليّ طفلك يفهم القواعد دي ويقتنع بيها، ويا ريت كمان لو يشترك في وضعها، وتراعي كمان متطلّباته وانتوا

بتحطّوا القواعد دي، يعني قبل ما تقولي له اقفل التابلت وتاخديه مَّه، قولي له «إنت كده اتفرّجت كتير على التابلت، خلّص الكارتون اللي بتتفرّج عليه، واقفل التابلت وتعالى نعمل حاجة تانية» كده هتبقي راعيت مشاعره وإنّه عايز يكمل الفيديو للآخر، وفي نفس الوقت حطّيت القواعد المظبوطة، يعني جمعت بين الإحساس بالمشاعر والحزم.

- طيب وازاي أخليه يحطّ القواعد معايا؟

- يعني مثلاً من قواعد البيت إنه المفروض يتفرّج على الكارتون

مش معنى إنك

تسمع وتحس

بطفلك إنك

تلغي كل القواعد

وتنفذ كل رغباته

ساعتين بس في اليوم، خدي رأيه وقولي له تحبّ الساعتين دول نخليهم إمتى؟ وهو اللي يحدّد معاك إمتى بالطبط يتفرّج على الكارتون فهيحاول ساعتها يلتزم بالقواعد اللي حطّها لنفسه من غير ما يحسّ إنها أوامر عسكرية.

- طيب وإيه الغلطات التانية اللي قلت عليها في التربية؟

- من الغلطات برضه اللي بتأثر على الثقة بالنفس هي رغبة الأهل في الكمال وده بيسمّوه الـ **perfectionism** وده لما الأهل مبيستحملوش إن ابنهم يغلط غلطة واحدة، عايزينه شاطر في المدرسة على طول، مينقصش ولا درجة، مؤدّب، ميغلطش ولا غلطة من الآخر. ولو غلط غلطة صغيرة يكبروها ويدّوله دروس ومحاضرات، ويحسّسوه إن الطبيعي إن الواحد ميغلطش أبداً وهو كده مش طبيعي.

طبعًا الطفل يعمل حاجة من الاثنين: يا إمّا يحاول يرضيهم بأيّ شكل فعلشان يرضيهم بيطلّ يعمل حاجة أو يجرب حاجة أو يتكلّم علشان يفضل **perfect** على طول وميغلطش أبدًا، فأحسن حاجة يعملها إنّه يمشي جنب الحيط.

يا إمّا الطفل يفشل خالص إنّه يرضي أهله مهّمّا عمل فيفقد الأمل ويتمردّ عليهم، ويعمل اللي عايزه وميمشيش على أيّ قواعد، مهو كده أو كده مش عاجب. وفي الحالتين الطفل بيطلع شخصيته مهزوزة وثقته بنفسه ضعيفة.

- آه أنا فعلاً بعمل كده مع أحمد علشان كده بيخاف يعمل أيّ حاجة أحسن يغلط.

- من الغلطات المشهورة برضه اللي الأهل بيفتكروا إنّها تشجيع لأولادهم هي المقارنة. إنك تقارني طفلك بأيّ طفل ثاني بالذات لو أخوه أو أخته. إنك تقولي له «شايف أخوك خلّص الواجب قبلك ازاي؟! خليك شاطر زيّه» أو «نصف أوضتك زيّ أختك» الطريقة دي مش بتضعف الثقة بالنفس بسّ، لا.. دي كمان بتخلق جوّ من الحسد والكراهة بين الإخوات، بتلاقي كلّ واحد مستنّي غلطة للثاني.

- أه عندك حقّ، أنا هاخذ بالي من النقطة دي.

- كده أنا خلّصت الغلطات المشهورة اللي بيقع فيها الأهل في التربية وتقلّ ثقة الطفل بنفسه، بسّ فيه بعض الطرق اللي ممكن تعملها بقي علشان تروّد ثقة طفلك بنفسه.

وأول طريقة هي إنك تسيبي الطفل يجرب بنفسه ويغلط ويجرب ثاني، ميفضلش معتمد على إن فيه شخص هيحلّ له أبسط مشاكله، يعني خليه يلبس لوحده، يأكل لوحده، ينضّف أوضته، يحلّ واجباته لوحده مع التوجيه طبعاً، ولو كبير شوية خليه يعمل حاجات أكبر، يصحى لوحده بالمنبه، يعمل فطاره، يغسل طبقه، وهكذا... مش بس كده، خليه كمان يساعدك في الحاجات اللي بتعملها علشان حتى يتعلّم المشاركة وميكونش أنا، يساعدك في تجهيز الأكل والسفرة، في التنظيف، يشتريك حاجات من برّه لو كبير..... متقوليش ده لسه ابني صغير، أو أنا كده هتعبه حرام، لا.. إنت كده بتساعديه إنه يحسّ إنه مهم وإنه له لازمة في البيت (بس طبعاً بلاش مبالغة في طلب المساعدة منه).

- عندك حق يا دكتور، أنا على طول بعمل له حاجته ومبدّلوش أي فرصة يعمل حاجة لحدّ ما هو استسلم ومبقاش يجرب.

- ومهمها كان سنّه خليه يختار بنفسه القرارات اللي تخصّه، ياكل إيه، يشرب إيه، يلبس إيه...

- بس هو ممكن يختار اختيارات مش مناسبة يعني مثلاً، لو سألته تاكل إيه هيختار شيكولاتة أو حلويات، عمره ما هيختار حاجة مفيدة!

- لو طفلك صغير، وخايفه يختار اختيارات مش مناسبة، إديله اختيار بين حاجتين مناسبين. يعني بدل ما تقولي له تاكل إيه؟ قولي له تاكل تفاح ولا موز؟ تلبس التيشيرت الأخضر ولا الأزرق؟

وهكذا.. متسيبش الاختيار مفتوح. بالطريقة دي إنت كده تقريبًا اللي بتختاري بس بتديله فرصة يختار معاك، وبتعوديه على اتخاذ القرار من صغره، وطبعًا كل ما هيكبر تديله خيارات أكثر لحد ما ييجي الوقت اللي يعرف يختار اختيارات سليمة لوحده.

- آه فهمت.

- من الحاجات المهمة في زيادة الثقة بالنفس هي إنك تدي لطفلك حب غير مشروط.

- إزاي؟

- يعني تعرّفه إنك بتحبّه على طول مهما عمل، مش لازم يبقى شاطر علشان تحبّه، مش لازم يخلص أكله علشان تحبّه. إنت بتحبّه وخلاص علشان هو أحمد مش علشان عمل تصرف معين، يعني بلاش كلمة «لو خلّصت طبقك هجبك». وبرضه لو غلط إنت هتفضلي تحبّه، بس مبتحبش التصرف والغلط اللي عمله، بس جبك له مش هيتغير. لازم توصليله الكلام ده ويفهمه كويس، ويجسّ بيه في كل تصرفاتك معاه.

« - طيب إزاي أعرفه إني بحبه؟ »

- فيه طرق كتير تعرّف طفلك إنك بتحبّه، فيه كتاب بيتكلّم بس عن الموضوع ده اسمه (لغات الحب الخمسة التي يفهمها الأطفال لجاري تشابمان ود) يقول إن كل طفل يفهم حبّ والديه له بطريقة مختلفة عن الطفل الثاني على حسب شخصيته.

فيه طفل يعرف إنك بتحبيّه عن طريق التلامس الجسدي زيّ لو قعدت تبوسي فيه وتحضني فيه طول الوقت، فيه طفل تاني يعرف إنك بتحبيّه لو قعدت تشجّعيه وتقديري كلّ المجهود الليّ بيعمله، فيه طفل ثالث يعرف إنك بتحبيّه لو إدّيتيه وقت خاص به لوحده من غير ما تنشغلي بحاجة تانية، وطفل رابع يعرف إنك بتحبيّه لو جبتيله هدية، ونوع آخر يفهم حبّك له لما تساعديه وتخدميه خدمات هو محتاجها زيّ إنك مثلاً تودّيه التدريب، تساعديه في حلّ واجباته وهكذا. طبعاً كلّ واحدة ممكّن تستنتج إيه هي طريقة الحبّ الليّ يفهمها طفلها وتستخدمها معاه علشان تبين حبّها له، ومفيش مانع طبعاً.. بل مستحبّ كمان إنك تستخدمي كلّ الطرق مع طفلك، وتركّزي أكثر على الطريقة المناسبة له.

**قدّر مجهود
طفلك مثل
النتيجة النهائية**

- أه فعلاً، أحمد بينبسط قوي لما بنشجّعه، بسّ إحنا مش بنشجّعه كثير للأسف، بنبقى عايزين الحاجة الليّ يعملها تبقى perfect وده طبعاً مش بيحصل على طول.

- قدّري طفلك على حسب مجهوده، مش على حسب نتيجته. يعني لو دخل مسابقة واجتهد في التدريب ليها والاستعداد بسّ منجّش في المسابقة في الآخر، قدّري مجهوده، وافرحي به، مش تزعلي علشان النتيجة. لو ذاكر كويس بسّ مأخذش درجات كويسة قدّري تعبّه ومجهوده وشجّعيه إنّه يكون أحسن المرّة الجاية. طبعاً بشرط إنه يكون عمل الليّ عليه وذاكر وإجتهد.

ولما تيجي تشجّعيه وتمدحي مجهوده، إمدحيه بسّ على الحاجة اللي عملها، متبالغيش في المدح.. فيه ناس كتير بتفتكر إنّها لما تمدح ابنها بزيادة ولو حتى على حاجات معمولهاش يبقى هي كده بتشجّعه وبتديله ثقة بنفسه.. لكن بالعكس هي كده بتقلّله ثقته بنفسه وهي مش حاسّة.

- إزّاي؟

- هقولك، مثلاً أحمد رسم وردة ولونها حلو، ورسم جنبها شخايط على إنّها بيت وشخايط تانية على إنّها شجرة، إنت عايزة تشجّعيه علشان يرسم كويس بعد كده، أو علشان يحبّ الرّسم أو علشان تدّيله ثقة في نفسه فهتقولي له «إيه الرّسمة الحلوة دي! دي أحسن رسمة في الوجود، إنت أشطر رسّام على الأرض» هيجي في بال أحمد حاجة من ثلاثة: أوّل حاجة هي «أنا برسم حلو، وماما عاجبها الرسم ده، فخلاص خليّني على المستوى ده أدام عاجبها، واعتبرتني أحسن رسّام، ليه أتعب نفسي وأحاول أرسم أحسن؟»

الحاجة التانية اللي تُمكن تيجي في باله هي «إزّاي ماما بتقول إنّ الرسمة حلوة قوي كده؟ أنا كنت بحسبها مش حلوة قوي، وبعدين إزّاي أنا أحسن رسّام؟ أنا لسه شايف سارة اللي معايا في الفصل، كنت فاكرها رسمت رسمة أحسن من دي! أكيد أنا لسه صغير ومبعرفش قوي أميّز بين الرسم الحلو والوحش» وكده على عكس المتوقع ثقته بنفسه هتقلّ.

الحاجة الثالثة اللي ممكن تيجي في باله هي «أنا عارف إن ماما بتجاملني، بسّ علشان تشجّعني» ومش هيهتمّ باللي بتقوله مع الوقت، ويمكن ميسمعكيش أو مياخدش رأيك تاني علشان عارف إنه مش مفيد.

- طيّب أقول له إيه يا دكتور؟ أقوله الرسمة وحشة؟

- لا طبعاً، بسّ خليك محدّدة في المدح، قولي له «حلوة الصّورة، وأكثر حاجة عجبتي هي الوردّة وألوانها الجميلة»، ومفיש مانع إنك توجّهيه، وتقولي له إن الشجرة دي كانت هتبقى أحسن لو مخرجتش اللون البني ده برّه، وزوّدت اللون الأخضر أكثر شوية. كده إنت بتشجّعيه وتمدّحيه، وفي نفس الوقت بتوجّهيه وتعرفيه نقاط الضعف عنده.

ومن الحاجات الكويسة كمان، واللي بتزوّد ثقته بنفسه هي إنك تكتشفي موهبته، شوفيه هو شاطر في إيه؟ في الرسم؟ في التّأليف؟ في الكتابة؟ في الابتكار؟ وحاوي تنمّي له موهبته وتخلّيه متميّز فيها. وحاوي تخلّي عنده هدف حاطّه قدّامه، ويحاول يوصل له، زيّ مثلاً في الأجازه دي الهدف إنه يحفظ جزء من القرآن، أو إنه يدخل مسابقة السباحة، وأعمليله مكافأة لو حقّق هدفه. الهدف ده بيخلّيه عنده إرادة وعزيمة وإصرار على تحقيقه، وبالتالي يزوّد ثقته بنفسه.

الخلاصة

أحمد محدّش يسمع له، ويستخدّموا معاه دايمًا الزعيق والضّرب، وكمّان مامته مبتدّيلوش فرصة يعتمد على نفسه، ودايمًا رابطة حبّها له باليّ بيعمله، كلّ ده أثر في شخصيته وخلاه معندهوش ثقة بنفسه.



الواجب العملي

« اسألني نفسك الأسئلة دي، وجاوبي عليها بصراحة:

- لما بتطلبي حاجة من طفلك بتبقي عايزاه يعمل اللي بتقوليه
بالظبط على طول، ومن غير أيّ مناقشة؟

- لما طفلك بيتكلم بتسمعيه وانتِ باصّه في الموبايل أو التلفزيون؟

- مبتسمحيش لطفلك يغلط غلطه بسيطة وتفعدي تأنبي فيه
وتدّيله دروس؟

- بتقارني ولادك ببعض أو بأصحابهم؟

- بتسيبي طفلك الصغير يجرب يعمل حاجته بنفسه؟

.....

.....

- بتخلي طفلك يختار اختياراته البسيطة بنفسه؟

.....

.....

- بتقولي لطفلك دائماً «اعمل كذا علشان أحبك»؟

.....

.....

- بتمدحي طفلك عمال على بطل، أو متمدحيهوش ولا بتشجعيه خالص؟

.....

.....



ما تفعله صوته أعلى مما تقوله

الأدب واحترام الآخرين

في السوبر ماركت، أسماء كانت بتعمل شوبنج ومعاها ياسين ابنها. ياسين زهقان من الشوبنج فيجري في المحلّ من هنا لهنّا، ويمسك كلّ حاجة على الرفّ، ويلعب بيها شوية ويحطّها في مكانها أو مش في مكانها حتى، يمسك إزازة الزيت شوية، كيس السكر شوية، كيس الأرز شوية، ومامته كلّ شوية تقول له:

- بسّ يا ياسين متلعبش في حاجة، وتعالى هنا جنبي.

ياسين مبيسمعش أسماء بتقول إيه أصلاً، ولا هي حتى بتبصّ تشوفه بيلعب لسه في الحاجات ولا لأ، ومكّلة شوبنج عادي. بسّ كلّ ما تشوف حدّ بيقرب من ياسين أو يبصّ على اللي بيعمله تناديه برضه، وتقول له بطلّ لعب في الحاجات.

فجأة وقع كيس الأرز من ياسين، وافتتح على الأرض، جهّ العامل
بصّ على الليّ حصل، أسماء قالت له:

- أنا آسفة جدّاً، أنا هحاسب عليه!

- طيّب خدي بالك يا مدام من ابنك علشان تُمكن يكسر
حاجة في المحلّ.

- حاضر.. حاضر.

ياسين قال له بقلّة ذوق:

- إنت مال لك انت؟ ماحنا هندفعه!!

أسماء قالت لياسين وهو لسه ييلعب في الحاجات ولا فارق معاه
الليّ حصل:

- بسّ عيب.. مش كفاية جبتلنا الكلام؟! يلاّ تعالى معايا واقعد في
عربيّة الشوبنج ومتنزلش منها أبداً!

قعد في العربية ويبصّ حواليه ويضحك ومش حاسس إنّ فيه
حاجة حصلت أصلاً، وصلّوا قسم الحلويات، قال لها:

- ماما.. ماما.. نزّليني بسرعة، بسرعة!!

- لا مفيش حلويّات النهارده، إنت أكلت حلويات كتير النهارده،

وبعدين إنت نسيت دكتور الأسنان قال لك إيه؟

- نزّليني بسّ وانا هتفرّج بسّ، مش هشتري.

نزّلته أسماء، قعد يتفرّج، ويمسك طبعاً كلّ حاجة، وأخذ شيكولاتة كندر.
 - أنا عايز بسّ الشيكولاتة دي وخلاص مش هاكل حاجة تانية!
 - لا، أنا قلت لأ يعني لأ، مفيش حلويات النهارده!
 - بليبييز.. أنا هاخذ دي بسّ، ومش هاكلها النهارده، هشوف
 اللعبة اللي جوّه بسّ وهسيب الشيكولاتة لبكره..
 - لا خلاص قلت.

ياسين فتح في العياط، جت مامته تمسكه راح رمى نفسه على
 الأرض، وقعد يصوّت كأنّها بتعذّبه. طبعاً لما أسماء لقت الناس بتبصّ
 عليها اتكسفت منهم أحسن حدّ يقول عليها بتضربه أو بتحرّمه من
 حاجة! وفي الآخر جابتله الشيكولاتة اللي هو عايزها، وقالت له:
 - خلاص قوم يلا، أنا جبتلك اللي انتَ عايزه! استريّحت؟
 بسّ متاكلهاش النهارده! فهمت؟
 - حاضر.. حاضر.

مشيوا شويّة في المحلّ، وياسين فتح الشيكولاتة، وشاف اللعبة
 وبعدها بشويّة أكلها، وأسماء شافته بسّ طشّشت وعملت نفسها مش
 شايفاه علشان تتجنّب المشاكل. وصلوا عند قسم الألعاب، قال لها:
 - ماما، أنا عايز العربية دي.
 - لا.. إنت عندك عربيّات كتير.
 - لا معنديش الشّكل ده، ونفسي فيها من زمان.

- لا خلاص بقى، إنت تعبتني قوي في الشوبنج.
- إنت مبتجيبيلش حاجة خالص، إنت أوحش أمّ.. إنت مبتجيبينش (وبدأ يعيط بدموع وبشكل مؤثّر يمكن يصعب عليها).
- ليه بس بتعيط؟ أنا بحبك جدّا، وبعدين مش أنا لسه جايالك شيكولاتة دلوقت؟ يبقى بحبك...
- مش عايز شيكولاتة، أنا عايز العربية دي (بنفس الدموع المؤثرة).
- خلاص هجيبها لك، متزعش.
- هيسبيه.....

راحت أسماء عند الكاشير، وحاسبت على المشتريات اللي اشترتها وزيادة عليها طبعاً الأرز اللي اتفتح والشيكولاتة اللي اتاكلت، والعربية اللي عندهم في البيت منها كثير، وهي بتحاسب.. رنّ الموبايل، ردّت وقالت:

- حاضر يا شريف خلّصت وطالعة أهو، يوووووه!!
- طلعت أسماء وياسين، وركبوا عربيّة شريف جوزها، أول ما ركبت قال لها:
- إيه!! ساعة علشان تطلعي؟
- ساعة إيه؟! إنت لسه جاي ومكلمني!!
- لا بقالي كثير وواقف غلط بالعربية، وبعدين دي مش أول مرّة، إنت على طول بتسييني ملطوع برّه.
- يوووه.. هتقعد تقول لي على طول ومش على طول، ما انت على طول

- بتسبيني أعمل الشوننج لوحدي، وتروح تقعد مع أصحابك على القهوة!
- كلّ شوية هتقوليلي أصحابك.. أصحابك، مش عايزاني أفكّ شوية بدل النكد اللي أنا فيه ده؟ دي بقت حاجة تخنق!
- خلاص وأنا هروح عند ماما بالليل، مش لازم تيجي معايا، خليك مع أصحابك، خليفهم ينفعوك.
- بالليل راحت أسماء ياسين عند مامتها، وطبعًا شكلها متضايق، شوية تتنرفز على ياسين، وشوية ياسين يتعصب عليها.
- أم أسماء ستّ عاقلة وذكية، وبتحبّ دايمًا تنصح بنتها، فقالت لها:
- ما لك يا أسماء النهارده؟
- مفيش حاجة يا ماما، أنا كويسة أهو...
- اتخانقتِ مع شريف تاني؟
- هو اللي بدأ.
- وبرضه طبعًا اتخانقتوا قدام ياسين زيّ كلّ مرّة!
- هو اللي نرفزني ومعرفتش أسكت!
- أنا قلت لك كام مرّة قبل كده إنك مينفعش تشدي مع جوزك قدام ياسين، يا بنتي كده خطر عليه. إنتِ مش شايفه بقى بيزقّ في الكلام ازاى على طول وعصبي؟! مع الوقت كده ه يخاف منكوا إنتوا الاثنين.
- معرفش بقى يا ماما! إقفل يا ياسين التابلت علشان هنمشي.
- طبعًا ياسين ولا هنا ولا سمعها، ولا ردّ عليها، وهي كمان طنّشت

طلبها بعدها كالعادة وكمّلت كلام مع مامتها، بعدها بنصّ ساعة فجأة كده راحت لياسين وشدّت منه التابلت، وقالت له بزعيق:

- أنا مش قتللك إقفل التابلت بقالي ساعة؟! إنت مبتسمعش الكلام ليه؟!

ياسين اتنرفز وراح قعد يضرب فيها، راحت مسكته وضربته هي كمان. مامتها أخذت ياسين ودخلته جوّه الأوضة وهدّته وطلعت لأسماء، وقالت لها:

- فيه إيه يا أسماء؟ إنتِ حاسّه إنّ طريقتك دي هتربّي الولد؟
 - ما انتِ مش شايفة بيعمل إيه ويكلّمني ازّاي من الصبح؟
 - بسّ مش هو ده الحل، إنتِ علشان متخافكة مع جوزك هتطلّعيه على ابنك؟ هو ذنبه إيه؟

- خلاص أنا زهقت، ومش عارفة أعمل معاه إيه!
 - هقول لك، عارفه نادية جارتنا؟ ابنها كان عامل مشاكل على طول، وكانت بتشتكي منه دايمًا. راحت عند دكتور متخصص في تربية الأطفال، قال لها ازّاي تتعامل مع ابنها كويس ودلوقتِ بقى مؤدّب جدًّا ما شاء الله، وهي كمان بقت هادية ومبقتش تتعصّب عليه خالص.
 - اسمه إيه الدكتور ده وأنا أروح له؟ أنا محتاجاه فعلاً.
 - اسمه الدكتور أسامة.. استنّي هكلّمها وأجيلك رقمه وعنوانه.

عند عيادة الدكتور..

- ياسين ابني يا دكتور عنده سبع سنين، قليل الأدب، ومبسمعش كلامي خالص، ولا بيردّ عليّا أصلاً لما أكلمه، بيعيط ويصرخ لما بيكون عايز حاجة، ولو ماجبتهاش يرمي نفسه على الأرض، ويمكن كمان يضربني لو معملتلهوش الليّ عايزه. والمشكلة كمان إنّي حتى لو جتله الليّ عايزه مبيشكرنيش ولا يقدرّ الليّ جايباه، وميرضاش بيه ويطلب حاجة ثانية، وهكذا... أعمل إيه يا دكتور؟ أنا مش عارفه أتعامل معاه خالص، والكلّ كمان بيشتكى منه، وباباه كمان شايل إيداه من الموضوع، ولا كانه ابنه.

«أكبر حاجتين بيشاركوا في إنّ الطفل يتصرّف التصرفات دي هي:

أول حاجة إنّ الأمّ بتتعامل مع الطفل بطريقة والأب
بتتعامل بطريقة ثانية خالص عكسها، ومختلفين في طريقة
التربية، وكلّ واحد بينتقد طريقة الثاني، ويبينّ ده في
معاملته مع الطفل.

تاني حاجة إنّ الأمّ والأب بيبيّنوا مشاكلهم، وبينتقدوا
بعض، أو بمعنى أصحّ بيتخائفوا كثير قدّامه.

في الحالة الأولى الليّ هي كلّ واحد له طريقة في التربية عكس
طريقة الثاني، يعني واحد بيدلّع قوي وواحد بيضرب، أو واحد بيسييه

**الصفة اللي
عايزاها تكون
في طفلك لازم
تتأكدي الأول
إنها فيك**

يعمل اللي عايزه، والثاني يبجي يقول له غلط على اللي بيعمله ده، الطفل ساعتها مش هيبقى عارف الصحّ من الغلط. هيبقى تايه في النصّ، ومع الوقت كمان بيعرف طريقة كلّ واحد،

فيبقى عارف إنّه لو عايز حاجة يروح لليّ بيوافق على طول، ويخبي على الثاني، فهو عارف إن فيه بينهم خلاف في التربية ومحدش هيفتن عليه.

في الحالة الثانية اللي هي لو بيتخانقوا مع بعض قدامه، الموضوع ده بيخلي الطفل عصبي ومش حاسس بالأمان، والأخطر من كده إنّه بيتعلّم عدم الاحترام.

الأمّ والأب بالنسبة للطفل قدوة، لو شتمت هيشتم، لو بتعامل بالزّعيق هيتعامل بالزّعيق، لو تعاملت بهدوء هيبقى هادي. من الآخر الصفة اللي عايزاها تكون في طفلك لازم تكون فيك أولاً. - عندك حق يا دكتور، أنا هحاول أغير نفسي الأول فعلاً.

- الخطأ الثاني اللي ممكن يكون سبب كبير في تصرّفات ابنك، وكثير من الأمّهات والآباء يقعوا في الخطأ ده، هي عدم الثبات على الكلام، وعدم التناسق، واللي بيسمّوها الـ **consistency**، ودي لما تيجي تطلبي حاجة من ابنك أو بتقوليله على قاعدة يعملها أو يمشي عليها يبقى لازم تتأكدي إنّه عملها مش تقولي له على الحاجة وتمشي وتطّشي بعد كده. يعني لما تقوليله مش هجيب حلويات النهارده من السوبر ماركت يبقى لازم يعرف إنك تقصدي فعلاً إنك مش هتجيب حلويات من

السوبر ماركت مش يبقى عارف إنه المفروض يضغط عليك أو يتحايل عليك شويّة علشان توافقي، لو انتِ ناوية تجيبي يبقى متقوليش لأ من الأول.. لما تقولي متاكلش الشيكولاتة دلوقتِ يبقى معناها إنه مياكلش الشيكولاتة دلوقتِ، مش معناها إنه مُمكن ياكلها على جنب بعيد عنك، وإنك هتشوفيه ومش هتقولي له حاجة علشان هيصعب عليك.

الطفل ذكي وعارف آخرك، لما بتطلبي منه حاجة بيقي عارف إنتِ تقصديها فعلاً، ولا كلّاها كام دقيقة وتنسي وتنشغلي عنه ويعمل اللي عايزه! وساعتها هتلاقيه مش مُنتبه أصلاً وقت ما بتطلبي منه حاجة علشان عارف إنه مش مهمّ يسمع علشان مش مهمّ ينفذ.

-أصله لما بيطلب منّي حاجة وأنا رفضتها في الأول، زيّ مثلاً عايز حلويات في السوبر ماركت، وقلت له لأ بيرمي نفسه ويتمرغ على الأرض، ويبيعط عياط هستيري كإني بعذّبه، والناس كلّا بتتفرّج عليّا، مبيسكتش غير لو نفّذت له طلبه!

- لو طلب منك حاجة وانتِ مش موافقة فقعد يعيظ، خديه برّه المحلّ بهدوء وهو بيعيظ، مُمكن تشيليه لو مش عايز يمشي معاك، وتقعدي معاه وتقولي له بهدوء «أنا مش هكمل شوبنج لحدّ ما تهدي، أول ما تكون جاهز قل لي»، وممكن ساعتها تطلّعي حاجة تقرّرها أو تنشغلي بيها زيّ الموبايل مثلاً لحدّ ما يهدي، ويقول لك نرجع نكمل شوبنج، وساعتها اشكريه بهدوء إنه عرف يهدي نفسه ويسيطر على

مشاعره علشان تعرفوا تكملوا الشوبنج.

في حالة إنه مسكتش وفضل يعيط ويتشنج ومش عايز يهدى قولي له «إنت مش عارف تهدي يبقى الحلّ إننا نروح البيت دلوقت، وهنزل أعمل أنا شوبنج لوحدي مرّة تانيه» وفعلًا نفّذي ده، تروحي البيت وتسييه مع حدّ، وترجعي انتِ في نفس اليوم أو يوم تاني للشوبنج لوحداك، ولو شبط وعازب ينزل معاك تقولي له بكلّ هدوء «أنا أسفة مش هعرف آخدك معايا المرّة دي زي ماقلتلك، ممكن آخدك المرة الجاية».

أنا عارف إنّ ده تعب عليك، وممكن تحسّي إنه مستحيل يتنفّذ بسّ هي دي التربية، لازم الطّفّل يعرف عواقب فعله مش يعمل أيّ حاجة هو عاوزها في أيّ وقت وعارف ازاي يعرف يضغط عليك كويس.

وبالنسبة لكلمة «الناس هتقول»، متخلّش دي نقطة ضعفك قدّام ابنك، اتصرّفي مع طفلك بالطريقة الليّ انتِ شايفها مناسبة قدّام الناس أو من وراهم، متخلّش دي نقطة ضعف تعوق تربيتك لابنك، محدّش من الناس دول هينفعك لو معرفتتش تربّي ابنك كويس.

- طيّب أنا ساعات بنادي عليه وأطلب منه حاجة يعملها مبيعبّرنيش أصلاً كإني متكلّمتش، أطلب منه يقفل التابلت يفضل يلعب ولا كإني اتكلّمت.

**اتصرّفي
مع طفلك
بالطريقة الليّ
انتِ شايفها
مناسبة قدّام
الناس أو من
وراهم، متخلّش
دي نقطة ضعف
تعوق تربيتك
لابنك**

- هو اتعود خلاص إنك لما بتانديه، وتطلبي حاجة منه بتسي بعدها ومبتصرّيش عليها، فميركّز فيها علشان بالنسبة له الكلام ده مش مهم قوي.

لو عايزه ترجعي تفهميه إنك لما بتطلبي منه حاجة إنك بتعنيها مش بس كلام وهيتنسى.

أولاً اطلبي منه حاجة منطقية يقدر يعملها (إن أردت أن تُطاع أو أمر بالمُسْتَطاع) يعني مش يبقى في نصّ اللعبة وتقولي له أقفل دلوقت، قولي له «خلّص اللعبة دي للآخر، وبعدين أقفل».

تاني حاجة لما تناديه وميردّش عليك، تروحيه وتقولي له بهدوء «أنا كنت بناديك وبقول لك تقفل التابلت بعد اللعبة دي»، لو مردّش عليك برضه وطنّش، يبقى عملي pause للعبة، وتقولي له بهدوء «أنا وقفت اللعبة علشان لقيتك مش سامعني وأنا بقول لك أقفل التابلت بعد اللعبة دي»، وخليه يفتحها تاني ويكمل الدور بتاعه، وتبقي واخدة بالك لما يخلص اللعبة إن المفروض ينفذ اللي اتفقوا عليه، وشجّعيه واشكريه لما ينفذه، معلى ممكن تتعبي في الأول، بس لحدّ ما يتعود إنه يسمع اللي قدّامه كويس ويركّز معاه، والموضوع ده هياجد وقت، و محتاج صبر.

ناقص حاجة واحدة في موضوع الـ **consistency** وهي إنك لما بتقولي على حاجة غلط يبقى تفضل غلط في كل المواقف وكل الظروف، وباباه كمان يقول له عليها غلط في كل الأحوال، يعني مثلاً مينفعش يقول لفظ مش مناسب فتضحكي في يوم وتزعقيه على نفس اللفظ في يوم تاني، أو باباه يقول له غلط على تصرف معين، وانت لما يعمل قدامك نفس التصرف يبقى عادي بالنسبالك. وعلشان عملي كده لازم تبقي متفقة إنك وزوجك على إيه الصح وإيه الغلط، وقبل ده كمان تكوني انت مقررّة إيه الصح وإيه الغلط بالطبط. لما ميكونش فيه **consistency**، الطفل بيتلخبط وميعرفش الصح من الغلط، ويحدّد هو الصح والغلط بمزاجه.

لما ميكونش فيه consistency
الطفل بيتلخبط وميعرفش
الصح من الغلط،
ويحدّد هو الصح
والغلط بمزاجه.

- حلو يا دكتور، طيب مفيش حاجة أعملها قدامه حتى لو بتكلف تخليه يتربى شوية مادام أنا قدوة بالنسبة له؟

- آه فيه، بس مش لازم بتكلف، اعملها عادي واتعودي عليها. مثلاً لما يدّيك حاجة

قولي له شكراً، لما يطلب منك حاجة تقدري تعملها قولي له حاضر، وردّي عليه على طول.

لما يكلّمك إديله انتباهك كله، متبقيش بردي عليه وانت بتعملي شات ومش باصّه له، لما تتكلّم معاه أو تطلبي منه حاجة انزلي لمستواه،

وحطّي إيدك عليه، ودي حاجة اسمها لغة الجسد، وبتخلّي الطفل يتقبّل كلامك أكثر من إنك تكلميه من فوق وانت بعيدة عنه.
 علّيه المرونة، لما يحصلك حاجة عكس اللي انت كنت مخطّطاه إرضي بالّي حصل وقولي "قدّر الله وما شاء فعل"، وعلّيه يعمل زيّك.
 لما يعمل تصرف غريب علشان يجذب انتباهك، قولي له التصرف ده غلط، لو انت حاسس إنّي مشغولة عنك، وعازيني ألعب معاك قول لي وأنا هلاعب معاك من غير ما تعمل التّصرفات دي، وقومي العبي معاه فعلاً.

وطبعاً لازم تتأكّدي من أخلاق أصحاب طفلك، والّي بيقتد معاهم، ومن الحاجات الّي بيتفرّج عليها في التلفزيون وعلى اليوتيوب علشان الحاجات دي ليها تأثير كبير على شخصيته.

الخلاصة

أسماء مبهتمّش إنّ يكون كلامها لياسين مسموع.
 فلما بتطلب منه حاجة مبهتمّش إذا كان نفّذها أو لا،
 وبتخاف تتعامل معاه بطريقتها قدام الناس ده غير
 خناقاتها المستمرّة مع شريف جوزها قدامه، كلّ ده أثر
 في شخصية ياسين وخلاه مبيحترمش حدّ، ولا يبهتمّ
 بكلام حد.



الواجب العملي

لو شفت نفسك في أسماء إبدأي إدي لنفسك فرصة لتغير معاملتك مع ابنك، وتأكدي إنك بتعملي الثلاث حاجات دول:

- اتفقي مع زوجك على وسيلة تربية واحدة، مش كل واحد يبقى ماشي بطريقته.
- متشدّيش مع زوجك أبداً قدام ابنك.
- لما تطلبي حاجة من ابنك لازم تفضلي وراه لحدّ ما تتأكدي إنه نفذ طلبك، يا إمّا متطلبهاش من الأوّل.





مفيتس حاجة تخوف

الشجاعة

«السّاعة تسعة بالليل، وجه وقت نوم سارة، هي ومامتها وباباها قاعدين في الصّالة، مامتها نادتها:

- يّلا يا سارة علشان ننام، غسّلتِ أسنانك؟
- لا لسه..
- طيّب يّلا روحي اغسلي أسنانك علشان متتأخّريش في النوم.
- طيّب تعالي معايا.
- آجي معاكِ ليه؟ ما انتِ بتعرفي تغسلي أسنانك لوحداك.
- تعالي بسّ افتحيلي نور الحمام وأنا هغسل.
- لا مش قادرة أقوم دلوقتِ، يّلا بقى ادخلي الحمام بسرعة.
- أنا خايفة.
- خايفة من إيه؟ مفيتس حاجة تخوّف، بطّلي جُبن.
- عايزة حدّ يدخل معايا.
- يوووووه.. وبعدين معاكِ؟! إنتِ كبيرة على شغل البيهات ده.

سارة فضلت واقفة مكانها ومخنوقة، وعينها مليانة دموع، مامتها قالت لها:

- خلاص هاجي معاكِ أفتحلك النور (وقامت وهي متنرفة)
مش معقولة الطريقة دي، مش عارفه إيه اللي بيخوف يعني!
سارة لسه مخنوقة من كلام مامتها، وغسلت أسنانها، خلّصت ودخلوا الأوضة.

« مامتها نيّمتها في سريرها وغطّيتها، وقالت لها
تصبحي على خير، ومشيت، وهي على باب
الأوضة سارة نادت لها:

- ماما، سيبى النور مفتوح، أنا مش هاعرف أنام في
الضلمة.
- نعم!! فيه حدّ بينام في النور؟! مينفعش طبعًا.
- أنا خايفة أنام في الضلمة.
- بسّ بلاش دلع، يلا نامي علشان فيه مدرسة الصبح..
تصبحي على خير.

« قفلت النور والباب كمان وطلعت الصالة، جوزها
شافها متنرفة، قال لها:

- ما لك يا نهلة؟

- إنت مش سامع سارة؟ بقت بتدلّع ومش عارفة حصلها إيه اليومين دول! كل حاجة خايفة.. خايفة.
- معلش بالراحة عليها.
- وهما بيتكلموا، جت سارة ووشها أحمر، وشكلها معيطة.
- ما لك؟ حصل إيه؟
- مش عارفة أنا، خايفة.
- مفيش حاجة اسمها خايفة.. إنت كبرت خلاص، وإيه بقى اللي مخوفك إن شاء الله؟
- خايفة من ال monster!!
- هههههه... monster إيه وكلام فارغ إيه؟! مفيش حاجة اسمها كده، ويلا بسرعة ادخلي نامي. هاعد واحد... اثنين...
- لسه بتقول ثلاثة، لقت صرصار ماشي على الأرض.. أول واحدة خافت هي نهلة، وطلعت بسرعة فوق الكرسي ووترعبت ورعبت سارة، وهي أصلاً مش ناقصة، هي خايفة لوحدها!
- آآآآآه، الحق يا أحمد صرصار، اقتله بسرعة!!
- بعد ما أحمد قتل الصرصار، أخذ سارة ودخلها أوضتها علشان تنام.
- وكل شوية تطلع ويدخلوها، وبعد محاولات كثير نامت سارة أخيراً.
- سارة صحيت الصبح، ورايحين المدرسة، قالت لمامتها:
- ماما، أنا بطني وجعاني.

- إِنْتِ كُلَّ يَوْمٍ الصَّبْحِ تَقُولِي لِي بَطْنِي وَجَعَانِي قَبْلَ الْمَدْرَسَةِ!! فِيهِ إِيه؟!
 - أَنَا مَشْ عَايزُهُ أَرْوَحَ الْمَدْرَسَةَ! خَايِفَةٌ.....
 وَبَعْدَ مَحَاوَلَاتٍ لِإِقْنَاعِ سَارَةَ إِنَّهَا تَرْوَحَ الْمَدْرَسَةَ بِالدُّوْقِ
 وَبِالْعَافِيَةِ، نَزَلُوا آخِرًا.

الْمَدْرَسَةُ قَرِيبَةٌ مِنَ الْبَيْتِ، فَتَتَمَشَّى نَهْلَةً وَسَارَةَ لِحَدِّ
 الْمَدْرَسَةِ. الْاِثْنَيْنِ مَاسْكِينِ إِيدِ بَعْضِ جَامِدًا جَدًّا كَإِنْ حَدَّ
 فِيهِمْ هِيَهْرَبُ. يَبْجُوا يَعْذُّو الشَّارِعَ، نَهْلَةً تَقُولُ لِسَارَةَ:

- خَدِي بِالْكَ مِنَ الْعَرَبِيَّةِ، حَاسِبِي!!
 وَطُولَ الطَّرِيقِ سَارَةُ خَايِفَةٌ مِنَ الشَّارِعِ، وَفِي نَفْسِ الْوَقْتِ نَهْلَةً
 كُلَّ شَوِيَّةٍ تَقُولُهَا: حَاسِبِي الْعَمُودَ، حَاسِبِي الطُّوبَةَ، حَاسِبِي الْعَرَبِيَّةَ،
 هَتَخْبُطِي فِي عَمُو.. وَهَكَذَا كَأَنَّهَا مَشْ شَايِفَةُ الطَّرِيقِ، لِحَدِّ مَا وَصَلُوا
 الْمَدْرَسَةَ بِالسَّلَامَةِ الْحَمْدُ لِلَّهِ.

نَهْلَةً سَابَتْ سَارَةَ عَلَى بَابِ الْمَدْرَسَةِ، بَسَّ بِتَبَصَّ عَلَيْهَا مِنْ بَعِيدٍ، سَارَةَ
 مَاشِيَةً فِي الْمَدْرَسَةِ، كُلَّ مَا حَدَّ يَقْرَبُ مِنْهَا مَتَعَرَفُوشِ سَوَاءَ كَانَ طَالِبًا أَوْ
 مَدْرَسًا أَوْ دَادَةً حَتَّى، تَخَافُ وَتَكْشُ وَتَبْعِدُ. خَايِفَةٌ مِنْ كُلِّ النَّاسِ الَّيْ حَوَالِيهَا.
 كُلَّ دَهْ نَهْلَةً بِتَبَصَّ عَلَيْهَا وَمَتَضَايِقَةٌ.. فَطَلَبَتْ تَقَابُلَ الْمَيْسِ بِتَاعَةِ سَارَةَ.
 - إِزْيِكِ يَا مَيْسَ.

- إِزْيِكِ يَا مَدَامَ نَهْلَةً.

- الْحَمْدُ لِلَّهِ، سَارَةَ عَامَلَهُ إِيهَ مَعَاكِ؟

- سارة شاطرة وكويسة وهادية.
- طيّب هي بتلعب مع أصحابها.. وكده؟
- يعني مش دايمًا، بتلعب معاهم لما بنكون في الفصل. بس في الحوش مبتلعبش خالص، بتفضل قاعدة في مكانها.. لو جه حدّ من أصحابها قعد معاها ماشي، لو لأ.. بتقعد تتفرّج عليهم، وهما بيلعبوا بالزحليقة والعقلة بس مبتحاولش تجرّب.
- شكرًا يا ميس.

روّحت نهلة، وفضلوا على الحال ده، كلّ يوم سارة مخاوفها بتزيد؛ تخاف تنام بالليل، وتخاف تروح المدرسة، وتخاف من الناس، وتخاف من كلّ حاجة.... ونهلة تزعقلها أكثر، وساعات تعاقبها على جُبنها، وساعات تترّيق عليها وعلى مخاوفها، وسَمّوها في البيت سارة الجبانة...

كلّ ده بدل ما يعالج سارة، خلى سارة تخاف أكثر وأكثر، لدرجة إنّ خوفها بقى مَرَضِي، بقت تقرض ضوافرها، وتعمل على نفسها بالليل.

أحمد ونهلة حاسّين بالضغط من الليّ سارة بتعمله، ومش عارفين يعملوا إيه، أحمد قال لنهلة:

- إنتِ هتفضلي مسمّيه سارة الجبانة كده على طول وتزعقلها؟

- ماهي بقت جبانة قوي، وأنا مش عارفه أتصرف معاها ازاي!
- أنا حاسس إن اللي احنا بنعمله ده بيخليها جبانة أكثر.
- طيب نعمل إيه؟! أنا خايفة عليها!
- وأنا كمان، أنا حاسس إنها هتبقى مريضة، وعندها فوييا كده.
- تعالى ندور على دكتور متخصص في التربية ولا حاجة يساعدنا بدل ما تضيع منّا.
- طيب ماشي، أنا هدور على دكتور ونروحله.
- بعد تدوير كتير لقت دكتور أسامة.
- في عيادة الدكتور...

- إحنا عندنا بنت اسمها سارة، سبع سنين، من فترة بقت بتخاف جداً من كل حاجة، بتخاف من الناس، بتخاف من الضلعة بطريقة مش طبيعية، بتنام في النور، بتخاف من المدرسة، ومن السلم حتى، تقريباً بقت بتخاف من كل حاجة لحد ما بقينا مسمّينها سارة الجبانة (وحكوا له على كل تصرفاتها).

- بداية كده، حكاية إنكوا تطلقوا على الطفل لقب معين أو تسمّوه بصفة اعتقاداً منكوا إن ده كده هيساعد في تقليل الصفة السلبية اللي عنده ده خطأ كبير جداً. وده بيسموه **labeling** وهو لما تسمّي بنتكوا مثلاً اسم الجبانة، وتنادوها على طول بالاسم ده أو فلان البطيء أو البليد، أو أي حاجة زي كده، بالطريقة دي بتزودوا عنده الصفة دي

«عندما نقوم
بتسمية
أطفالنا، فنقوم
بتعريفهم دون
قصد. فنحدّد
لهم من هم وما
نتوقّعه منهم»
د. روبن سيلفرمان

أكثر وأكثر على عكس المتوقع. ما انتوا خلاص
لزقتوا فيها صفة الجبن، حتى لو هي مكانتش
حاسّة إنّها جبانة قوي هتقتنع خلاص إنّها
جبانة، وتتصرف على أساس كده لحدّ ما تقنع
نفسها والّي حوالها إنّها جبانة فعلاً.. فأكبر
خطر إنكوا تحطّوا label للأطفال.

- آه عندك حقّ يا دكتور، أنا
قلت لنهلة كده برضه. البنت كانت بتضايق الأوّل من
الكلمة دي، وبعدين اتعوّدت عليها، وكمان بقت بتخاف
وجبانة أكثر بعدها.

- الخطأ الثاني الّي ساعات كتير الأهل بيقعوا فيه هو إنّ لما
طفلهم بيخاف من حاجة مبيرا عوش مشاعره ومخاوفه،
ويقللوا منها ويحقّروها اعتقاداً منهم إنهم كده بيصغّروا
المخاوف دي في عين الطفل، ويخلّوه ميخافش خلاص.
بسّ بالعكس الطفل كده بيعسّ إنّ محدّش حاسس بيه،
ولا فاهم مخاوفه إيه، فيفضل كاتمها في نفسه علشان لما
يقولها بيتريقوا عليه، فبالتالي بتزيد جّواه يوم بعد يوم.

يعني لما سارة تيجي تقول أنا خايفه من الـ monster مثلاً، بدل ما
تقولوا لها مفيش حاجة اسمها monsters أو إيه الكلام الفارغ ده، أو

إنّ كبريّة مش بيبي علشان تقولي كده، احضنوها أولاً علشان دي أكثر حاجة تُمكن تطمّن الطفل وتحسّسه بالأمان، وبعدين اتناقشوا معاها من غير طريقة ولا استهزاء، قولوا لها: «تُمكن يكون الـ **monster** ده فين؟» لو قالت في الدّولاب خدوها وافتحوها الدّولاب، وخلّوها تتأكّد إنّ مفيش حاجة جوّه، إنزلوا تحت السرير ورّوها إنّ تحت السرير فاضي، وده كلّ طبعاً من غير استهزاء أو تقطيم أو جرح مشاعر، يعني بلاش تقولوا «شفت.. أهو مفيش حاجة من الكلام الفارغ ده زي ماقلتلك» حسّسوها إنكوا بتدوروا معاها بجدّ.

**لما تقول
لطفلك إنّ
مفيش حاجة
تخوّف وهو
خايف، ده بيخلّي
خوفه يزيّد
ويكبر جّواه.**

أو اسألوها «عندك أفكار نعملها علشان نمشي الـ **monster** ده؟» وخليها تفكّر في حلول بنفسها، زي مثلاً تخلي جنبها كشاف نور أوّل ما تحسّ إنها خايفة بالليل تفتحه، أو اقترحوا عليها تجيئوها وناسة تتحطّ في الأوضة وهي نايمة، أو أيّ حلّ هي تقترحه،

يعني مثلاً فيه أمّ إدّت لبنتها سبراي فيه مياه، وقالتلها ده سبراي سحري بيشيل الـ **monsters** وبتخليها ترشّ منه في الدّولاب قبل ما تنام وتحت السرير. وعلى فكرة الطرق دي مبتاخدش وقت في العلاج، يعني كام يوم بسّ وهتلاقيها نسيت الحاجة اللي كانت تخوّفها، مش هتفضل تدور كلّ يوم في الدّولاب يعني! بسّ لما تقولوها إنّ مفيش حاجة تخوّف

وهي خائفة؛ ده بينخلي خوفها يزيد ومشكلتها تكبر جواها.

- أنا بعد كده هتكلم معاها فعلاً، ومش هسيبها تخاف لو حدا كده.

- فيه طريقة كمان ممكن عملها تخليها تقدر تقيّم حدّة خوفها

وتفكر مع نفسها إذا كان الموضوع يستاهل الخوف ولا لأ، أسألها إنت

خائفة قدّ إيه؟ من الأرض لحدّ قدمك ولا لحدّ ركبتك ولا لحدّ بطنك

مثلاً؟ أو لو طفل كبير شوية يبقى يقيّم حدّة خوفه بالأرقام، هو خايف

قدّ إيه من صفر لعشرة، على أساس إنّ عشرة تكون أكثر خوف، وصفر

أقلّ خوف، زي بالظبط لما الدكتور بيسأل المريض عن شدّة ألمه قدّ إيه.

الطريقة دي بتخلي الطفل يعرف قدّ إيه بالظبط هو خايف، وممكن بعدها

كمان تسألها تاني بعد ما تهدى أو بعد ما تهدّي بالطرق اللي قلناها قبل

كده وتشوفي خوفها قلّ فعلاً ولا لأ.

- دي فكرة جميلة جدّاً، سارة هتحبّ تعبّر عن نفسها بيها.

- كويس، من الحاجات المهمّة طبعا في التربية، وبقولها دايمًا هي

القدوة، الطفل هو مراية أبويه، لو سارة لقياك بتخافي من أقلّ حاجة

هتخاف طبعا، لو شايفاك مبتخافيش من كلّ حاجة هتعمل زيّك

بالظبط. الطفل لما يتولد مبيقاش عارف إيه الحاجة اللي بتخوّف من

الحاجة اللي مش بتخوّف، هتلاقي القطعة عنده زي الأسد مفيش فرق.

الفرق بعد كده بيبجي مع الخبرة في الحياة ومع تقليد الأبوين، يشوفك

بتخافي من إيه يبقى ده خطر يبعد عنه، وهكذا.

طبعاً أحمد ونهلة مقدروش يمسكوا أنفسهم وقعدوا يضحكوا
وافتكروا الصّر صار اللي نهله شافته.

- لو سارة كانت خيفة من حاجة حقيقيّة زيّ المدرسة أو المرحيحة
أو السلم مثلاً، اتكلّموا معاها، اعرفوا هي خيفة من إيه بالظبط في
المدرسة، واسمعوها كويس للآخر من غير مقاطعة، ومن غير استهزاء
بمخاوفها، ومن غير ما تحاولوا تقنعوها بعكس اللي في دماغها.

لو هي كانت خيفة مثلاً من المدرسة خلّوها تخلّص كلامها الأوّل،
وبعدين عرّفوها القواعد اللي بتتبعها المدرسة لسلامة الطلاب، يعني
مفيش حدّ غريب بيسمحوا له إنه يدخل المدرسة، المدرسة عارفة كلّ
الموجودين فيها وأرقامهم وعناوينهم، باب المدرسة مقفول على طول،
والأمن بسّ اللي معاه المفتاح، الطفل اللي بيزقّ حدّ من على الرحليقة
بيتعاقب، وحتى لو حدّ وقع على الأرض مبيحصلّوش حاجة علشان
الأرض معمولة بطريقة تمتصّ الصدمات، وحتى لو اتعوّر بيروح
عند الممرضة وتعملّه الإسعافات اللازمة ويرجع فصله.... وهكذا.
حاولوا تطمّنوها بحقائق علمية، مش بسّ تقولولها مفيش حاجة تخوّف
وخلاص، لازم تكون عارفة إيه آخر أيّ سيناريو مُرعب جه في بالها.

ودوركو كمان إنكوا متخوّفوهاش من الناس ومن كلّ حاجة
محيطه، يعني بدل ما تقولولها «متبعديش علشان محدش يخطفك» قولوا
ها «متبعديش علشان أفضل شايفاك على طول». وخلّوها تمشي بحرية

أكثر وتلعب بحرية أكثر، يعني مش على طول تستخدموا كلمات زي حاسبي و.. هتقعي... الخوف الزايد عليها بيخليها هي كمان خايفة على نفسها، وحاسّة بالخطر أكثر.

- أه صحّ، أنا بخاف عليها قوي، خصوصاً في الشارع.

- هي كبرت وعارفة الخطر، مش لازم تقوليلها حاسبي العمود مثلاً، أكيد هي شايفاه.

- أيوه صحّ، عندك حقّ يا دكتور.

- بالنسبة للنوم بقى، خليّ عندها روتين يومي ليلي للنوم، اقرئي لها قصة، وبعدين قولوا مع بعض أذكار النوم، وبعدين تبوسيه وتسيبها تنام، ممكن في الفترة دي تحكيها قصص عن التعامل مع الخوف، وده يمكن يخليها تأخذ أفكار أكثر للتعامل مع مخاوفها، احكيها قصص الصحابة والرّسل، وركّزي على شجاعتهم. علّميها لما تخاف تستعيد بالله، وتقول آية الكرسي وتأخذ نفس عميق وتطلّعه ببطء، وهكذا علشان تعرف تتعامل مع مخاوفها لوحدها.

ومينفعش وهي خايفة وعازية تطمّنيها تقوليلها متخافيش أنا معاك، هيبجي في ذهنها إنك مصدر الأمان، ولو إنت مش موجودة يبقى فيه خطر عليها.

- طيّب في حاجات معينة نتجنّبها علشان البنت تبقى شجاعة؟

- آه، من الحاجات الخطيرة اللي بتحسّس الطفل بعدم الأمان هي

خناقات الأم والأب قدام الأولاد، دي بتخلي الطفل خايف دايماً.
 وكم ان الفرجة على أفلام رعب أو ألعاب رعب، فلانم تعرفوا هي
 بتعرض لإيه بالظبط.
 - أخيراً الحمد لله في حاجة واحدة مبنعملهاش ... ههههه.

الخلاصة

سارة كانت عندها مشكلة زي باقي الأطفال اللي في
 سنّها، وهي الخوف، بس لما نهلة وأحمد كانوا بيتريقوا
 على مخاوفها ومش حاسين بمشاعرهما وكم ان مسمييتها
 سارة الجبانة، ده غير إن نهلة أصلاً مكانتش قدوة لبيتها
 في الشجاعة، كلّ ده بدل ما يقلّل الخوف عندها زوده
 أكثر.. وأكثر.



الواجب العملي

الواجب العملي المرّة دي عبارة عن تدرّين تعملهم كلّ يوم وتعوّد نفسك عليهم، اليوم اللي تعملهم فيه تحطّ علامة صحّ، واليوم اللي تنسى فيه تحطّ علامة خطأ...

اليوم	تجنّب تسمية طفلك بأي صفة مهمّا كانت	بيّن لطفلك إنك حاسس بيه وبمشاعره، ومتعاطف معاه
السبت		
الأحد		
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		

ماما بتقول لك انها
مش موجوده



**ماما بتقولك إنها
متن موجودة**

الصدق

حمزة عنده بكرة ماتش سكواش مهمّ في التمرين، وعائز يتدرّب شوية في البيت، بسّ مامته محرّجة عليه ميمسكش المضرب أبدًا في البيت علشان كلّ ما يمسه ويلعب لازم حاجة تتكسر. هاله مامته دخلت المطبخ شوية تجهّز الغدا، وطارق باباه نايم شويّة في أوضته.

حمزة لقها فرصة يلعب شوية بالمضرب، ومحدّش هياخد باله،
وإن شاء الله هتيجي سليمة المرة دي، ومفيش حاجة هتتكسر....
لعب شوية، وبعد ما اندمج في اللعب، الكرة جتْ في النّيش والإزاز
أتكسر... دثشششششششش..... هالة سمعت الصوت وطلعت الصّالة
مفزوعة، سألت:

- فيه إيه!!! إيه اللي حصل؟ مين اللي كسر الإزاز ده؟

- لا! ده.. ده.. ده مش أنا، أنا.. أنا.. أنا سمعت الصوت جيت

أشوف فيه إيه، شكلها القطة!!

- لا.. إنت اللي كسرتة، أنا شايفة المضرب أهو على الأرض!!
- لا! ده.. ده.. ده أنا كنت بسّ بجّهزه علشان بكره..
- إنت كذاب! أنا مش قتلتك المضرب ده ميطلعش في البيت؟
- مش أنا، دي القطة! أحلفلك بإيه؟
- خلاص، ادخل أوضتك ومش عايزة صوت.
- طارق صحي من الزّعيق طبعًا، وقال:
- ما لك يا هالة؟ صوتك جايب لآخر الدّنيا، فيه إيه! وإيه الإزاز ده؟
- حمزة مسمعش كلامي ولعب بالمضرب وكسر إزاز النيش، وكمان بيكذب زيّ عوايده، ويقوللي القطة اللي كسرتة!!
- معلش هديّ أعصابك، عملتِ الغدا؟ أنا نازل كمان شوية.
- جرس موبايل طارق رنّ، ردّ طارق:
- ألو، أيوه يا باشا أنا خلاص أهو في الطريق، عشر دقائق وأكون عندك.
- طبعًا طارق بيحوّر على صاحبه ولسّه مغسلش
- وشّه أصلاً، ولا لبس حتى علشان يبقى في الطريق،
- وحمزة وهالة سامعين المكالمة، ومتعوّدين طبعًا على
- التحوير ده....

- أنا هنزل دلوقتٍ وهتغدا لما أرجع.
- هالة دخلت قفلت على الأكل لحدّ ما جوزها ييجي، وراحت تلمّ
- الإزاز من على الأرض، وبعدين مسكت الموبايل وقعدت على الفيس

بوك علشان تهدي أعصابها، وحمزة مسك التابلت يتفرّج شويّة على الكارتون اللي بيحبّه، جرس التليفون الأرضي رنّ. هالة قالت لحمزة:

- روح ردّ على التليفون.

- ثواني طيّب.

- ثواني إيه! يلا بسرعة شوف مين، مُمكن تكون حاجة مهمّة!

حمزة راح يردّ على التليفون:

- ألو، الحمد لله.. الحمد لله.. ثواني هشوفها لك... ماما.... ماما،

دي طنط سامية عايزاك.

- قل لها إنّي نايمة!

- ماما نايمة يا طنط، حاضر.. هبقى أقولها، سلام.

قفّل الخطّ، وقال لمامته:

- هو انتِ ليه مش عايزة تكلمّيها؟

- مش فايقة دلوقتِ، هكلمّها بعدين.

- طيّب ده كده مش كذب؟

- كذب إيه! بلاش إنت!! دي اسمها كدبة بيضاء متعبرش كذب، ده

علشان مينفعش أخليك تقولّها هي مش عايزة تكلمّك دلوقتِ... فهمت؟

- أه فهمت، أنا خفت بس ليكون كذب ولا حاجة!

عدّى اليوم خلاص، وجه يوم التدريب.

هالة وصّلت حمزة للتدريب، دخل الأوضة جوّه علشان يحضّر

نفسه قبل الماتش، فقابل زميله أحمد اللي هيلعب قدامه، حبّ يغلس عليه ويستغزّه شوية قبل الماتش، قال له:

- هتقطع النهارده يا أحمد!!

- هنشوف مين اللي هيكسب ومين هيخسر!

- هنشوف!! **You loser**

- بسّ يا حمزة، أنا عايز أركز شوية قبل الماتش...

- بتقول لي بسّ!؟

وقام حمزة مسك في خناقّه، جّه المدرب فصل بينهم، وسألهم:

- إيه اللي حصل؟

- حمزة جّه يضايقني ويضربني كمان علشان مش عايزني أركز قبل المسابقة.

- لا، أحمد هو اللي بدأ، وكمان قال لي هقطعك و **you loser**!!

- أنا؟!

- أه، ولما قتلته سبيني أركز شوية جّه مسك فيّا، وعايز يضربني!!

- أنا؟!

- يلا انتوا الاثنين، اللي هلاقيه بيعمل شغب تاني مش هيلعب النهارده.

وفصلهم المدرب كل واحد في مكان.. شوية وبدأ الماتش...

لعبوا همّا الاثنين كويس طول الماتش بسّ في الآخر أحمد هو اللي

كسب بفرق بسيط، وحمزة محالفهوش الحظّ، هالة قابلت حمزة بعد

الماتش وقالت له:

- معلش يا حمزة، المرة الجاية هتكسب إن شاء الله.
 - لا أنا كنت المفروض أكسب، بس أحمد هو اللي جه قعد يتخانق
 معايا قبل الماتش ويضربني وخلاني مش مركّز، وحتى في الماتش كذا
 مرة كان قاصد يكعبلني ويزقني، هو اللي المفروض يخسر مش أنا... ده
 مش عدل!!

- معقولة!! طيب روح اسبقني على العربية، وأنا هتكلم مع المدرّب.
 - لا خلاص يا ماما مش مشكلة!
 - مش مشكلة إيه؟ ده كده ظلم!
 - لا خلاص، خلاص، أنا راضي خلاص، خليه يكسب المرة دي
 من نفسه.

- روح بس اسبقني وأنا هاجي وراك، خد المفاتيح.
 هالة راحت قابلت المدرّب وسألته على الكلام اللي حمزة قاله، وطبعًا
 اتصدمت لما عرفت إنّ العكس تمامًا هو اللي حصل، هالة اتنكّدت من
 كذب حمزة الدائم ده، راحت لحمزة في العربية وقالت له:
 - إنت ليه بتكذب عليّا وتقول لي إنّ أحمد اتخانق معاك، وانت
 أصلًا اللي عملت كده؟

- مين قال لك كده؟ ده همّ اللي كذاين مش أنا!!
 - لا.. أنا عارفة إنك كذاب! ماهي دي مش أول مرة تكذب فيها،
 فاكّر الإزاز بتاع امبارح؟! ولا فاكّر خناقه الباص الأسبوع اللي فات؟!!

ولا الليّ الميس قالتھولي الأسبوع الليّ قبله؟!!

- لا أنا مبكذبش، إمبراح قلت لك القطّة هي الليّ كسرت الإزاز،
واللباص الولاد همّا الليّ بدأوا يتريقوا عليّا وأنا قاعد في حالي، وكمّان
إنّ عارفة إنّ الميس دي مستقصداني من أوّل السنة... إنّ بتصدّقي
كلّ الناس ماعدا أنا... خلاص أنا بسّ الليّ وحش والباقي كلّهم
مبيغلطوش.

وحمة قلبها دراما علشان يخلص الموضوع على خير، وخلص فعلاً
بالطريقة دي، وعدّت الأيام وجه وقت امتحانات الميد تيرم...

حمزة كان مذاكر كويس، بسّ فيه سؤال ناسيه في
الامتحان، حاول يفتكر مش عارف، زميله الليّ قدّامه
وقع منه القلم على الأرض نزل يجييه، راح حمزة لقط
بسرعة إجابة السؤال الليّ كان ناسيه، بسّ المراقب شافه
وهو بيغشّ فقال له:

- حمزة، بصّ في ورقتك، إنّ بتغشّ؟

- لا أنا مبغشّش!

- الامتحان ده معمول علشان نعرف مستوى كلّ طالب، ملهاش

لازمة تغشّ، ده مش هيدخل في المجموع النهائي.

- يوووه يا مستر.. قلتلك أنا مبغشّش، ده حاتم هو الليّ سألني على

السؤال ده وأنا مرضتتش أجابوه.

- أنا شايفك بتغشّ بعيني، عموماً اللي هلاقيه بيغشّ تاني هنقصّه
في أعمال السنة. فاهمين؟
- خلص الامتحان، والكلام ده وصل لهالة ولطارق، فقعدوا مع
حمزة، وسألوه:
- إنت غشّيت ليه يا حمزة؟
- أنا مغشّتش.
- المراقب بيقول إنّ الكلام في ورقتك زيّ الكلام في ورقة حاتم.
- ده هو اللي كان عايز يغشّ منّي، ولما مرضتش بصّ هو في ورقتي
وأنا مش واخد بالي!
- أمال ليه المراقب بيقول كده؟
- هو مستقصدي وانتِ عارفه!!
- إيه يا حمزة! هي كلّ المدرسة مستقصداك؟
- وانتوا كمان مستقصدي، بتصدّقوا كلّ الناس ماعدا أنا!
- وقلبها دراما طبعاً كالعاده علشان يعرف يخرج من الموقف،
وخلص الدراما ودخل أوضته.
- هالة قالت لطارق:
- إنت مش حاسس إنّ حمزة كلّ يوم بيكذب أكثر من اليوم اللي قبله؟!
- أه، أنا مبقتش بصدّقه في أيّ حاجة بصراحة!
- طيّب نتصرّف معاه ازاي، ونعمل إيه؟ هنسيبه كده؟!

- مش عارف، اسألني أصحابك على حلّ، أو روجي حتى لدكتور متخصص في التربية يمكن يفيدك.
- صحّ أنا هعمل كده.
- سألت هالة أصحابها، ودلّوها على الدكتور أسامة..
- في عيادة الدكتور..
- أنا عندي ولد اسمه حمزة، عنده عشر سنين، من فترة كده بقى كل حاجة يكذب.. عمّال على بطل، بيكذب في الحاجات الهايفة والحاجات المهمة، محدّش بقى بيصدّقه خالص....
- وحكت له هالة على الليّ حمزة بيعمله، وسألته على حلّ للموضوع ده، وده كان ردّ الدكتور أسامة:

❖❖ - فيه شوية أخطاء كده بيقع فيها الأهل في التعامل مع الطفل لما يكذب اعتقادًا منهم إنّهم كده بيعالجوا ابنهم من الكذب، وهمّ بالعكس بيضروه ويزودوا صفة الكذب عنده.

- زيّ إيه يا دكتور؟
- زيّ تسمية الطفل بصفة الكذاب، أو يسمّوها الـ **labeling**، يعني لما تلاقي حمزة كذب قدّامك، كسر الإزاز مثلاً، وقال لك مش أنا الليّ كسرتة، بدل ما تقولي له إنت كذاب أو ليه بتكذب، قولي له أنا عارفة إنّ صعب الواحد يعترف بسهولة بالخطأ الليّ عمله، بسّ هو ده الصّحّ، إنّ الواحد المفروض مينكرش الليّ عمله ويعترف بيه، والأهمّ من كده إنه يحاول يصلّح خطأه،

**خُليَ زعلك من
كذب الطفل
أكثر بكثير من
الخطأ المادي
اللي وقع فيه**

وتدّيله المقشّة والجاروف يلّم الإزاز اللي اتكسر
بنفسه، وكمّان يقيس طول الإزاز اللي اتكسر علشان
تعملوا غيره، وبكده هيعرف إنّ كلّ مشكلة يقع
فيها ليها حلّ، ويقدر يعملها بنفسه، وكمّان الكذب
مش هو الحلّ للمشكلة ومش هينجّيه.

- أيوه صحّ، أنا للأسف بزّعقله، وأتهمه إنه كذاب، وكمّان في
الآخر أنا اللي بنضّف وأقيس مش هو...

- والأهمّ من كده كمّان إنّك تحسّسيه إنّك زعلت من إنكار
الحقيقة دي أكثر من كسر الزجاج، يعني خُليّ الأولويات
عندك هي الأخلاق أولاً، وبعد كده أيّ حاجة مادية. يعني
يوم ما تزّعقله أو تعاقبيه على حاجة تعاقبيه على سوء
أخلاق عملها (كذب، شتم، ضرب) مش على حاجة مادية
عملها (كسر حاجة، ضيّع حاجه) وهكذا، الموضوع ده
هيرتب الأولويات عنده الترتيب السليم.

« من الأخطاء الثانية اللي بيقع فيها أهل برضه
هي إجبار الطفل على الكذب... »

- ازّاي هجبره؟ ده أنا بهدله لو كذب!!
- مش هتجبريه يعني تقولي له لازم تكذب، لا.. الإجبار هنا معناه
إنك مثلاً شايفه المضرب ومتأكّدة إنه هو اللي كسر الإزاز، متسألش

«مين اللي كسر الإزاز؟» ما انت متأكدة إن هو من غير سؤال، سؤالك ده بيخليه يفكر ازاي يخرج من المشكلة دي، وجاتله فرصة إنه ينكر والمفروض يستغلها. يعني مثلاً بدل ما تسأليه «إنت عندك واجب النهارده؟» قولي له «لما تخلص الواجب هتفرّج شوية على التلفزيون».. وهكذا، متديلهوش فرصة للكذب خالص.

- وإيه كمان باقي الأخطاء؟

- لما الطفل يكذب متعديش تفكيره بالقديم والجديد، وإن هو بيكذب طول حياته، مع إن الموضوع خلص من زمان، حلّي كلّ موقف لوحده من غير تذكر المواقف القديمة، الطريقة دي بتخليه يفقد الأمل في إنه يصلح من نفسه. بالذات لو الطفل كمان اعترف بخطأه واعتذر عنه، بلاش التأنيب والجلد، الطفل كده ممكن يبطل يعتذر علشان كده كده مش فارقة، وكده كده هيسمعه كلمتين.

وأخطر خطأ بقى على الإطلاق.. هو كذب الأهل بالذات قدام أولادهم. الطفل هو مراية والديه، فلو لقي والديه بيكذبوا فطبعي جداً إنه يكذب هو كمان.. ومش قصدي على الكذب التقليدي اللي هو للخروج من المشكلة بس.. لا، قصدي على الكذب اللي الأهل بيعتبروه مش كذب، أو زي ما بيسمّوه كذبة بيضاء وكذبة سوداء.. والألوان دي، زي الكذبات المشهورة طبعاً بتاعة «قول له إني مش موجود» أو «خلاص أنا في العربية ودقيقة وأبقى عندك»

طبعًا هاله سمعت الكلمتين دول ووشها احمرّ وجابّ ألوان
وسكتت خالص، والدكتور فهم طبعًا وكمّل كلامه:

- نيجي بقى لشوية حاجات ووسائل كده ئمكن تعملها علشان تعالجي
صفة الكذب عند حمزة.. أوّل حاجة إنك تعرفي إيه أصلًا سبب الكذب؟!
- إزاي؟

- العلماء حدّدوا أسباب الكذب في ثلاثة أسباب:

أوّل سبب هو إنّ الطفل يكون خياله واسع فيتخيّل حاجات أو
يكون بيتمنّى حاجة تحصل فيقول إنّها حصلت، زيّ مثلاً يقول «أنا
رحت ديزني لاند»، وده طبعًا ئمكن يكون إساءة تعبير في السنّ الصغير،
ودور الأمّ ساعتها إنّها تفهم طفلها الفرق بين الحقيقة والخيال.
والسبب الثاني إنّ الطفل بتكون ثقته بنفسه قليلة، وبيحبّ يجذب انتباه
الليّ حواليه فيتكلم أيّ كلام، ويزوّد كلام من عنده على الحقيقة علشان بسّ
يخيّ الناس تسمعه وتحسّ بوجوده، وفي الحالة دي لازم تتعالج المشكلة من
جذورها، ونساعد الطفل إنه يكون عنده ثقة أكثر بنفسه.

السبب التّالت وهو ده المشهور، وغالبًا هو ده حالة حمزة، وهو
الكذب للخروج من المشاكل، وطبعًا ساعتها لازم يحسّ زيّ ما قلت
لك إنّ الكذب عندك أخطر من المشكلة نفسها الليّ عملها وتدّيله فرصة
إنّه لو قال الحقيقة هيكون مفيش عقاب، وتدّيله دايمًا الأمان إنه يقول
الحقيقة علشان عارف إنّك هتقدري صدقه.

مثلاً موضوع الغشّ في الامتحان، اسأليه ”إنت بتغشّ ليه؟ علشان تبين لأصحابك إنك ذكي؟ ولا علشان إحنا نفرح بيك؟“ وعرفيه إنّ مفيش فايده من الغشّ، والناس لو قالت عليه شاطر مش هيفيدوه لو ربّنا مش راضي عنه، ويعمل حاجة تغضب ربّنا. لو اعترفك بحاجة عملها حتى لو كان عامل مصيبة، امُدحي صدقه وشجّعيه .

- صحّ عندك حقّ يا دكتور.

**بلاش تربطوا كلمة
إن شاء الله في
ذهن أطفالكوا
بان كده طلبهم
مرفوض**

- من الحاجات المهمّة في القدوة برضه إنك لما تقولي على كلمة يبقى تقصديها، وإنّ كلمتك واحدة. مش توعديه بحاجة ومتنفّذهاش بعد كده، لو عارفة إنك مش هتعرفي تنفّذي وعدك يبقى بلاش توعدني

من الأوّل، ولو وعدت وانتِ في نيّتك إنك توفّي بسّ حصلت ظروف، لازم تفهّميه الظروف اللي منعتك من تنفيذ وعدك، وميقاش كلّ مرّة طبعاً.. يعني فيه أطفال لما يطلبوا حاجة من أهلهم ويقولولهم «إن شاء الله» يعرفوا خلاص إنّها مش هتعمل..

- أيوه صحّ، أعرف ناس كده كتير.

- آخر حاجة بقى أقدر أقولها لك إنك ممكن تعرّفني طفلك قيمة وأهميه الصدق وخطورة الكذب عن طريق القصص، زيّ قصة

الرّاعي الّلي كان بيحرس الغنم، وكلّ شوية ينادي على الناس ويقول لهم الديب هجّم على الغنم.. الحقوني، ولما ييجوا يقول لهم إنّّه كان بيضحك عليهم، وفي يوم هجّم الديب فعلاً على الغنم وناداهم تاني علشان ينقذوه، بسّ خلاص محدّش بقى بيصدّقه ومحدّش راحله ينقذه.... وهتلاقي قصص زيّ دي كثير ممكن تدوّري عليها وتشوفي حاجات في مستوى سنّ حمزة، وقصص وروايات لسنّه عن الكذب هو يقرأها بنفسه.

الخلاصة

حمزة كان عنده داء الكذب، وهالة وطارق كانوا فاكربين إنّهم كده بيعالجوه لما يسمّوه كذاب على طول، ويبيّنوا له إنّهم مش مصدّقينه في حاجة، ويفكّروه دايمًا بكذباته القديمة، لكن همّا للأسف زودوا عنده الكذب بالطريقة دي، خصوصًا كمان إنّهم بيكذبوا ويحوروا قدامه.



الواجب العملي

الواجب العملي المرة دي يخصّ بسّ الأمّ والأب، خطّاين خطيرين، كلّ يوم بالليل هتحاسب نفسك إذا كنت وقعت في الخطأ ده واللا لأ...

اليوم	كذبة بيضا بسيطة أو تحوير	عدم وفاء بوعد وعدته لطفلك
السبت		
الأحد		
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		



ما تمسكتن لعبي ثاني

الكرم

- كريم وسارة قاعدين بياكلوا على السفرة، ومروة مامتهم
قاعدة معاهم، كريم أكل وشبع خلاص، فقال لمامته:
- أنا شبعت خلاص.
 - طيّب خلّص باقي الفرخة بتاعتك، دي حتة صغيرة.
 - لا أنا شبعت ومش عايز.
 - طيّب روح اغسل إيدك، وانتِ يا سارة خدي الحتة دي
كليها انتِ.

وحطّتلها حتة الفرخة بتاعة كريم في طبقها، راح كريم رجع جري،
وخطفها من طبق سارة، وقال لمامته:

- لا.. لا.. دي بتاعتي، أنا هاكلها، أنا عايزها!!
- وأخذها فعلاً كريم وأكلها رغم إنه شبعان، وقاموا كلّهم وغسلوا
إيديهم، مروة وقفت تغسل المواقين، وكريم وسارة دخلوا جوّه الأوضة،
بيصّوا تحت المكتب لقوا شيكولاتة kisses واحدة واقعة على الأرض،
كريم نزل بسرعة وأخذها وفتحها وأكلها كمان وهو تحت المكتب من

قبل ما يطلع حتى. طبعًا سارة فاكراه هينزل ويطلعها بحاجة، فأول ما شافته معاه ورقة الشيكولاتة فتحت في عياط هستيري، مروة جت بسرعة وسألت سارة:

- ما لك يا ساره؟ فيه إيه؟

- كريم لقي شيكولاتة واحدة، وأكلها ومدّانيش حاجة!!

- ليه يا كريم؟ هي الشيكولاتة دي بتاعة مين؟

- معرفش!!

- طيب مادّتش حتة لأختك ليه؟

- أنا الليّ لقيتها الأول، تبقى بتاعتي.

ومشي كريم وسابهم، ومعدوش أيّ إحساس بالذنب
إنه أخذ حاجة ومدّاش لأخته...

جرس الباب رنّ، كريم جري على الباب علشان يفتحه.

- هيسيه تيته.... إنتِ جايه إيه يا تيته؟ إيه الليّ في الكيس ده؟

حلويات.. هيسيه.

مروة أول ما سمعت كلمة حلويات جت بسرعة، ومن قبل ما تسلّم على مامتها راحت لكريم وأخذت منه كيس الحلويات وقالت له:

- مفيش حلويات النهارده، إنت لسه واكل شيكولاتة من شوية،

هعينهم وكلّ أسبوع هديلك حاجة منهم!

- أنا عايز أشوف طيّب إيه هي الحلويات؟ طيب آكل حاجة واحدة بس صغيرة!
- قلت لا خلاص، وادخل يلا جوّه.
- يووووه إيه الظلم ده!!
- إزيك يا ماما.
- إزيك يا مروة، إيه اللي انتِ عامله في الولد ده؟ متسييه يفرح بالحلويات!! إديله حاجة واحدة طيّب.
- يا ماما، أنا خايفة على أسنانه، وهو عارف كده.
- إنتِ كده مش بتحافظي على أسنانه، إنتِ كده بتحرميه.
- لا يا ماما أنا قرّيت إنّ الحلويات مُمكن تتاكل بس كلّ أسبوع مرّة بالكتير، مش كلّ يوم.
- خلاص إنتِ حرّة! أختك هتعدّي عليكِ أحمد ابنها بعد شوية يلعب مع كريم علشان عندها مشوار، وأنا هاأخذه معايا وأنا مروّحه.
- ماشي، ينور.
- الجرس رنّ، وجه أحمد فرحان، وسلّم على مروة وعلى تيته، وسألهم: - فين كريم؟
- كريم جوّه في الأوضة، روح إلعب معاه.
- دخل أحمد يلعب مع كريم ومفيش خمس دقائق وسمعوا عياط وخناق، وأحمد جاي يشتكي ويقول:

- كريم مش عايزني أمسك أي حاجة في الأوضة، كل ما أمسك حاجة ياخذها مني، ويقول لي دي بتاعتي، إنت هتبوظها!!
- طيب أنا هدخله.

ودخلت مروة لكريم وسألته:

- فيه إيه يا كريم!! مبتلاعش أحمد معاك فيه في اللعب؟ وبعدين فين القطر الجديد اللي لسه جيباهولك؟ ورّيه يلا لأحمد ولتيتة...

- لا بلاش القطر بليسييز، هيبوووظ!!!

- عيب كده، يلا هات القطر دلوقت، وورّيه لهم.

- خلاص يلعب بباقي اللعب ما عدا القطر الجديد!!

- عيب كده قلت، هات اللعبة الجديدة بتاعتك يلا!!

وفعلًا، طلع القطر الجديد بتاعه بالغصب ولعبوا بيه.

وشوية وأحمد يلعب بيه وقع منه على الأرض واتكسرت

حتة منه. كريم زعل جدًّا، وحسّ بالقهر على لعبته

الجديدة اللي مبقاهاش أيام، وزعق في أحمد وقال له:

- أنا قلت إنك هتكسرها!! أنا عمري ماهخلي حد يلعب بلعبي

تاني، اطلع برّه الأوضة!!!

مروة سمعت الزّعيق ده دخلت زعّقت لكريم وضربتة وعملتله

time out كمان علشان زعلان على لعبته اللي اتكسرت....

خلص اليوم وتيتة وأحمد مشيوا، وجه أشرف زوج مروة من

الشغل، دخل فرحان ونادى على مروة، وقال لها:

- شفتِ يا مروه الهدية دي! إيه رأيك فيها؟ دي مجموعة كتب حلوة أصحابي جابوها لي في الشغل بمناسبة الترقية الجديدة.
- ورّيني كده! آه حلوين، بسّ في ثلاث كتب عندنا منهم، كده هيقوا متكرّرين!!

- مش مشكلة، مُمكن أدّيهم لمحمد أخويا، هيجبّهم.
- لا.. لا، ليه ندّيهم لحد؟!! إحنا أحسن نرجّعهم المكتبة، ونجيب مكانهم كتب تانية مش عندنا.

جّه وقت النوم، كريم وسارة ناموا، وقعدت مروة تحكي لأشرف على الليّ عمله كريم النهارده، وقالت له:
- إحنا المفروض مكناش نسّميه كريم، إحنا المفروض كنّا سَمّيناه بخيل أحسن!!

- طيّب متفكّر في أفكار تخلّيه يتعلّم الكرم شوية.
- أه مانا بفكّر، أنا كنت قرّيت على انت إنّ لو خلّيت الطفل يتبرّع بحاجته الليّ مش عايزها هيتعلّم العطاء. أنا بكره إن شاء الله هاخده ونطلّع اللبس الليّ مش عايزينه ونتبرّع بيه للفقراء.

جّه الصّبح، مروة نادت على كريم:
- تعالى يا كريم، عايزاك تساعدني نختار اللبس الليّ انتّ مش عايزه ونتبرّع بيه للفقراء.

- حاضر.

بدأوا يجمعوا اللبس، كريم قال لها:

- إيه رأيك نوّدي ده يا ماما؟ أنا مبحبّوش ومش عايزه!

- لا.. لا، ده لبس حلو ويمكن تلبسه، هات البنطلون ده.

- بسّ ده مقطوع!!

- مش مشكلة دي حتة صغيرة وهما هيصلّحوه، هات كمان

التيشيرت ده.

- ده!!؟

- لا مش ده، التيشيرت اللي باهت عليه لون أحمر ده.

- طيّب خدي الجزمة دي، دي صغرت عليّا.

- لا.. لا.. خليها دي لسه شكلها جديد، هات الجزمة المقطوع

منها حتّة في الوش دي!

وخلّصوا جمع التبرعات بتاعتهم، أو بمعنى أصحّ لمّوا

الزبالة اللي المفروض يرموها.

بعد ما خلّصوا، سارة جتّ تاخذ العربية بتاعة كريم،

راح كريم قال لها:

- متاخديش العربية، خدي القطر المكسور العبي بيه!

فضلوا على الحال ده، كلّ يوم كريم بيتقى أقلّ كرم من اليوم اللي

قبله لدرجة إنّه ساعات بيخرج مروّة قدام الناس، ويحسّس الناس إنه

محروم، وإنه مش مستعدّ يديّ لحدّ أيّ حاجة.

مروة قعدت مع أشرف وسألته:

- هنعمل إيه مع كريم؟ ده كلّ يوم بيزيد بخله أكثر وأكثر... أمّال

هيعمل إيه لما يكبر؟!

- مش عارف! أنا حاسس إنّ فيه حاجة غلط بنعملها في تربيته

بتخليه كده، أظنّ إنّ الأحسن إننا ناخذ رأي حدّ متخصص.

- طيّب إيه رأيك نروح للدكتور أسامة؟ بيقلوا عليه شاطر جدّا

في التربية.

- ماشي، خدي معاد ونروح له إن شاء الله.

في عيادة الدكتور..

حكى أشرف ومروة على كلّ اللي بيعمله كريم، والصفات اللي

خافين منها كلّها، الدكتور قال لهم:

- متقلقوش، صفة الكرم والبخل دي غالبًا في معظم الناس بتبقى صفة

مكتسبة، يعني ممكن لو حاسين إنّ صفة الكرم عنده ناقصة، بشوية مجهود

ممكن تنمّوا عنده الصفة دي، خصوصًا إنه لسّه طفل صغير، وسهل التشكيل.

- طيّب ازاي يا دكتور؟!

- من أبسط الحاجات وأهمّ الحاجات اللي ممكن تعملوها علشان

تنمّوا عنده صفة الكرم والعطاء إنكوا تخلّوه مش محتاج لحاجة، يعني

ممكن بمعنى آخر ميقاش محروم.

- ازاي يا دكتور؟! ده إحنا مش مخليينه نفسه في حاجة، وبعدين يا دكتور أنا كنت مرّة قريت من على النت إن مينفعش ندي الطفل كل اللي يطلبه، وإلا كده هيقى متدلّع ومش مسئول... صحّ ولا أنا غلطانة؟

- أيوه صحّ، مش لازم الطفل لما يتمنى أي حاجة مھما كانت تلّبوا طلبه على طول من غير تفكير، وبرضه في نفس الوقت ميقاش نفسه في حاجة فعلاً متجيوهاش اعتقاداً منكوا إنّه كده هيقى متريّ وقوي. الوسطية هي أحسن حاجة. بالمناسبة، مُمكن تفهّموه الفرق بين إنّه عايز حاجة **want** ومحتاج حاجة **need**. عايز حاجة زيّ مثلاً عايز لعبة علشان عجبته، ومُمكن يكون عنده منها أو لا.. بسّ هي مش مهمّة دلوقتٍ، ودي مُمكن تتأجل ومتجيوهاش على طول، ممكن تقولوا له إنّ دي هنجبالك هدية، أو ممكن تخلّوه يحوّش من مصروفه ويحييها. لكن محتاج حاجة دي بتكون الحاجات الضرورية اللي مينفعش يستغنى عنها، زيّ اللبس والأكل وهكذا... وفيه فيديوهات كتير على اليوتيوب لتعليم الأطفال الفرق بين الـ **wants** والـ **needs** مُمكن تفرّجوه عليها لو تحبّوا...

نرجع بقى لموضوعنا، كنّا بتكلّم على إنكوا تلّبوا رغباته حتى لو بعض الحاجات اللي عايزها مش ضرورية دلوقتٍ. زيّ مثلاً لو طلب منكوا لعبة، وانتوا قلتوا له حوّش من مصروفك علشان تحييها، وهو أصلاً المصروف على القدّ، ازاي هتطلبوا منه يدي فلوس للمحتاج من

فلوسه اللي بيحوشها علشان يجيب بيها اللعبة؟ ماهو هيخاف عليها
تخلص وهو لما صدّق يجمع شوية..... أو مثلاً الحلويات، لو هو محروم
من الحلويات تماماً ومبيشوفهاش خالص، إزاي هتطلبى منه إنه لو معاه
شيكولاتة يقسمها مع حد؟! وهو لما صدّق شافها....

- مانا قرئت على النت إن الحلويات خطر عليه وعلى أسنانه.

- يا دي النت اللي هيودينا في داهية ده يا مروة.

- أكيد يا أستاذ أشرف الحلويات الكثير خطر على الأطفال، بس

زيّ ما قلت التوسّط في كلّ حاجة هو الأحسن. متمنعوهاش على الآخر
لدرجة إنه يبقى محروم منها، ولا في نفس الوقت يفطر ويتغذى ويتعشى

حلويات لحدّ ما أسنانه تسوس... فهمتوا قصدي؟!

- أه يا دكتور.

**علشان تطلب من
إنسان إنه يعطي
لازم يكون في
الأول مثل محتاج
إلي بيعطيه**

- الحاجة الثانية المهمة طبعا في التربية هي

القدوة، الطفل يقلّد ويتعلّم من والديه، لو

لقاكوا بتحبّوا تدّوا هدايا للأقارب والأصدقاء

هيتعلّم يدّي هدايا ويحبّ يهادي، لو لقاكوا

بتفضلوا نفسكوا وتحبّوا تاخدوا كلّ حاجة لنفسكوا وتستخسروا تدّوا

للغير هيعمل زيّكوا أكيد. تصدقوا قدّامه للمحتاجين وإديه فلوس في

إيده يتصدّق بيها هو، اطبّخي حاجة مثلاً في يوم وابعته بيها للجيران

كهدية، اجمعي اللبس والألعاب اللي مش محتاجينها وإديها للمحتاج...

واختاري قدامه الحاجات الكويسة اللي ممكن تُستخدم مش تنقي الحاجات اللي خلاص بايطة أو مقطوعة وهي دي اللي تتصدقي بيها وتستخسري الحاجات الكويسة حتى لو انتوا مش محتاجينها... اعملوا صندوق طعام في البيت، كلّ شوبنج تجيبوا حاجة زيادة وتحطوها فيها، وآخر الشهر تدّوا الحاجات دي لأي محتاج.... وهكذا، فيه أفكار كثير حاولوا تفكّروا فيها وتعملوها معاها، وتعلّموه بيها العطاء من غير مقابل.

- طيّب بالنسبة لـ **sharing** يا دكتور! هو مبرضاش يخلي حدّ يلمس لعبة ولا يقربلها، حتى كنت جاياله قطر جديد، وكنت فاكراه هيبقى عايز يورّيه لأصحابه ويفرح بيه لقيته خايف حدّ يشوفه، موراهوش لحدّ غير لما ضغطت عليه!

- إنتِ لو لسه جايه مثلاً عربية جديدة، هتبقى عايزه تدّيه لأصحابك يجربوها شوية ويلقّوا بيها لفّة، واللا هتبقى خايفة عليها؟!

- أكيد مش هدّيه لحدّ...

- طيّب هو كمان نفس الكلام، عنده حاجة جديدة وخايف عليها إنّ حدّ يبوّظها، لازم ساعتها تحترمي رغبته في كده.. لازم تحترمي خصوصية الطفل في إنّه يخبي الحاجات اللي يبجبها وخايف عليها.

- يعني لما يجيلنا ضيوف أقولهم متلعبوش بالحاجات الجديدة وناخذها نخيّها؟

- لا من قبل ما يبجي الضيوف بتتفقي مع ابنك، وتسألوه إيه هي الحاجات اللي خايف عليها ومش عايز حدّ يمسكها؟ وخبّوها في مكان آمن، واتّفقي معاه إنّ باقي الألعاب دي المفروض يخلي أصحابه يشاركوه فيها عادي... بكده هيحافظ على حاجاته الغالية عليه، ومش هيبقى خايف وهما موجودين.

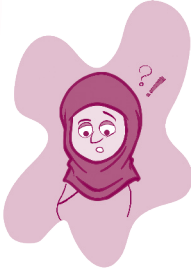
- طيّب ده بالنسبة للضيوف، لكن أخته بقي مبيخليهاش تمسك حاجته، ولو فيه مثلاً شيكولاتة واحدة ياخذها هو وميديهاش أي حاجة!

- بدل ما تدّيله محاضرة في الكرم والعطاء أو توصفيه بالبخل والأنانية أو تزعّقيه، اسأليه هو متوقّع يكون إحساس أخته إيه دلوقتٍ وقولي له: «تفتكر أختك دلوقتٍ حاسة بإيه لما إنت أكلت الشيكولاتة كلّها ومدّتهاش ولا حته؟! تفتكر لو إنت مكانها هتحسّ بإيه؟ هتعمل إيه لو مكانها؟» خليه هو اللي يتخيّل نتيجة فعله من غير تدخّل منك، الأسئلة دي بتزوّد عنده الإحساس بمشاعر الآخرين، وبتخليه يتخيّل خطورة اللي بيعمله، ويحاول يصلّح غلطه، أو ميعملوش تاني من باب إحساسه بالآخرين مش من باب الخوف من العقاب.

وفي الآخر لازم يفهم أهميّة الكرم وثواب الكرم عند ربنا، وممكن تعملوا كده عن طريق القصص اللي بتحكى على الكرم والبخل.

الخلاصة

قصة كريم بيّنت إنّ إحساس الطفل بالحرمان لما كانت مامته حارماه من الحلويات، والخوف من ضياع الأشياء التي يحبّها لما مامته أجبرته إنّهُ يطلع القطر الجديد بتاعه لأحمد، مع عدم وجود القدوة الحسنة ليتعلّم منها أّزاي يبقى كريم هي التي خلّت كريم مش كريم.



الواجب العملي

«دي شوية أسئلة تسألها لنفسك إذا كنتِ بتعملها مع طفلك والّا لا؟

- هل طفلك فيه حاجة نفسه فيها جدّا، وحاسس إنه محروم منها؟
وإيه هي؟

- هل لما بتجمعي حاجات تبرّعي بيها بتختاري أوحش حاجة وأقدم حاجة؟

- هل لما بيعجي لك أطفال تانيين يلعبوا مع طفلك بتسمحي لطفلك يجّبي اللعب اللي بيحبّها وخايف عليها؟

- هل إنتِ حاسّة إنّ طفلك بيعسّ بمشاعر اللي قدّامه، ولا مش فارق معاه؟ ولو مش فارق معاه بتعملي إيه علشان تخلّيه يحسّ باللي قدّامه؟

- أنهي جُملة أحسن؟

■ أنت أخذت كلّ البونبوني ومسبتش حاجة لأختك! إنت أناني!

■ مينفعش إنك تأخذ كلّ البونبوني، تفتكر أختك كده حاسّة

بإيه؟



التعبير عن الرأي بحرية

- جودی..

[illegible]

- حاضر، ثواني، هخلص اللعبة وآجي.

- يعني إيه تخلّصي اللعبة!! أنا لما أنااديك تيجي على طول وتقفلى اللّى في إيدك!

باباها سمع الكلام ده وهو في الأوضة، كالعاده حبّ يعقّب على كلام مامتها، ويديّ جودي درس في الأخلاق علشان هو معتقد إنّ

الطريقة دي هي اللي هتخليّ جودي متغلطش أبداً، وتبقى برفكت في كل حاجة، فطلع لها الصالة وأخذ التابلت من أيديها وقفله، وقال لها:

- إنْتِ سمعتِ ماما بتقول إيه؟ أوّل ما تسمعها تروحي على طول، وتقفلي الزّفت ده، هي ماما مش هتستنى لحدّ ما تخلّصي اللي بتعمله... بعد كده أوّل ما أسمعها بتناديكِ ألاقيكِ قايمّة جري على طول... فهمتِ؟!

- حاضر. (بتقولها وهي خايفة طبعا).

راحت لمامتها وشافتها عايزه إيه وجّهزوا السفرة، وجه وقت الأكل، مامتها بتسألها:

- أغرفلك شوية رز؟

- ماشي.

جودي مبتحبّش الرز، بس أخذته علشان متزعّش مامتها وعلشان خايفة تقول لها لا، فضل الرزّ بتاعها زيّ ما هو ومقرّبتلهوش، مامتها قالت لها:

- مبتاكلش رزّ ليه يا جودي؟

جودي بصّت لمامتها ومردّتش.

- لما أنتِ مش عايزة الرزّ قلتيلي أغرفلك ليه؟

باباها كمّل:

- بعد كده لو حاجة مش عايزاها تقولي مش عايزاها، حرام نحطّ

الأكل في الطبق ونرميه.

مامتها قالت لها:

- خلاص أدام مش هتاكلي الرزّ كلي حتّة اللحمّة دي كمان!

- لا مش عايزه، شبعّت!

- يعني إيه لآ؟! إنتِ مأكلتيش الرز، هتتغديّ إيه؟! وبعدين

مينفعش البنّت الشاطرة تقول لمامتها لآ وتكسفها.

أخذت جودي اللحمّة وحطّتها جنب الطبق، باباها قال لها:

- أدام أخذتِ حاجة وحطّيتها في الطبق بيقى تاكليها، يا إمّا مكنتيش

تاخذها من الأوّل، إحنا لسّه قايلين إيه؟ حرام نحطّ أكل ونرميه.

أخذتها جودي وهي شبّعانة، وحاولت تاكلها علشان

خاطر مامتها وباباها، بسّ مش قادرة، وفجأة قامت

جريت على الحمام ورجّعت.

- شفتِ أديكِ بترجّعي علشان قاعدة تاكلي من أوّل الأكل من غير

نفس لحدّ ما سدّيتِ لنا نفسنا كلّنا... إنتِ بقيتِ صعبة قوي يا جودي.

جودي طول الوقت ساكتة، وبتبصّلهم بس.

ثاني يوم، راحت جودي المدرسة، جودي شاطرة في المدرسة،

وهادية، وبتسمع كلام الميس أكثر واحدة في الفصل، الميس بتحبّها

علشان مبتعملش مشاكل أبداً.

في وقت الفسحة، جت سلمى صاحبّتها في الفصل، وقالت لها:

- تيجي تلعبى معانا سباق؟

- ماشي.

مع إنّ جودي من أسبوع كانت بتجري ووقعت على رجلها واثلوت، والدكتور قال لها تريح فترة ومتعملش مجهود بـرجلها، راحت جودي جريت مع أصحابها مع إنّها مش قادرة، وهي في نصّ المسافة رجلها اثلوت تاني ووقعت على الأرض.. وفيه شويّة أولاد ضحكوا عليها كمان أمّا وقعت.. زعلت جدّا جودي من الموقف ده (زعلت لأنّها معملتش الليّ الدكتور قال عليه، وكده الدكتور ومامتها هيزعلوا، وكمّان زعلت إنّ الولاد بيضحكوا عليها، وكمّان زعلت إنّها معرفتش تعتذر لأصحابها ومتلعبش معاهم، ده غير إنّها رجلها واجعاها جدّا). راحت للدكتورة بتاعة المدرسة، والدكتورة كلّمت مامتها وطلبت منها تيجي تاخدها وتودّيها عند دكتور عظام يعمل لها أشعة. راحتها مامتها بسرعة وأخذتها للدكتور، وهي في الطريق للدكتور مع جودي، قالت لها: - مش أنا قلت لك متجريش لحدّ ما رجلك تخفّ؟ إنّ مش فاهمة إنّها اثلوت قبل كده؟

سكتت جودي كالعادة.

- متردّي عليّا، مش أنا بكلمك؟!

- أصل سلمى صاحبتني جتْ قالت لي ألعب معاها سباق.

- وإيه يعني!! متقولي لها لأ علشان رجلي واجعاني!

- ماهي كده ممكّن تزعل منّي، ومتلعبش معايا تاني!

- نعم!! تقومي تكسري رجلك علشان خاطرها؟
سكتت جودي وراحوا عند الدكتور، والدكتور جبّس لها رجلها...
وبالليل جودي راحت قالت لمامتها:
- ماما، أنا مش عايزة أروح المدرسة بكرة!
- ليه؟
- مبحبّهاش.
- يعني إيه مبحبّيهاش؟ مفيش حاجة اسمها كده! لازم تحبّي المدرسة.. إيه اللي حصل النهارده؟
- فيه ولاد اتريقوا عليّا!
- باباها ردّ عليها وقال لها:
- وهو لو ولاد اتريقوا عليكِ يبقى متروحيش؟ إيه شغل العيال ده!!
- طيّب أغيب بكرة بس!!
- لا مش هينفع.
- ليه؟
- هو إيه اللي ليه؟ إنتِ هتناقشي معايا؟ مفيش بنت شاطرة بتقعد تتجادل مع باباها كده، قلت لأ يبقى خلاص مفيش غياب!
- دخلت جودي أوضتها وقعدت تعييط، دخلت لها مامتها وقالت لها:
- إنتِ بتعيطي ليه دلوقت؟
- مردّتش جودي وكملت عياط..

- خلاص اسكتي ومش عايزة عياط، مينفعش حد يشوفك بتعيطي،
 إنتِ بيبي علشان تعيطي؟ قومي يلا اغسلي وشك وبطلّي عياط!
 كتمت جودي عياطها وراحت غسلت وشّها، وراحت تاني يوم
 المدرسة وهي خايفة حدّ يترّيق عليها علشان الجبس.

وعدّت الأيام، وكلّ يوم جودي بتسكت أكثر وأكثر، وتسمع كلام
 الميس وأصحابها إذا كان الكلام صحّ أو غلط، ومتكلّمش مع مامتها
 وباباها أكثر وأكثر، ومبتعرفش ترفض أيّ طلب يُطلب منها حتى لو
 مش عايزاه، وفضلت كاتمة مشاعرها جوّاها ومبتقولهاش لحدّ أبدًا..
 ومع الوقت بدأ يظهر عليها الحزن والكآبة، وبقت نادرًا ما بتضحك.

مامتها وباباها لاحظوا كده، وحاولوا يخرجّوها
 ويفسّحوها، بسّ مفيش فايده، مبتحكيش أيّ حاجة ولا
 بتقول رأيها في أيّ حاجة وأي طلب يطلبوه منها تنفّذه
 وهي ساكتة.

مامتها وباباها خافوا عليها، وحسّوا إنّ في حاجة غلط، قالوا البعض:

- هي جودي ما لها؟!!!

- أنا خايفة ليكون عندها اكتئاب.

- اكتئاب إيه بسّ في السنّ ده؟ دي لسه سبع سنين!

- أمّال تفسّر بإيه إنها بقت سر حانة وزعلانة على طول؟ أنا مبقتش

بشوفها بتضحك.

- معرفش، شوفي إيه اللي مزعلها.
- ماهي مبتحكليش أي حاجة ولا بتتكلم، أنا بدأت أنسى صوتها.. أنا عايزة أودّيها لدكتور يشوفها!
- طيّب أديك رايحة لدكتور العظام بتاعها، اسألّيه!
- عظام إيه؟! أنا عايزة دكتور يفهم في نفسية الأطفال.
- ودوّرت على دكتور متخصص في سلوك الأطفال، ولقت الدكتور أسامة، وحجزت معاه معاد.
- في عيادة الدكتور...
- حكّت كلّ الأعراض اللي عند جودي، وكلّ اللي بتعمله، وسألته:
- تفتكري يا دكتور هي كده عندها اكتئاب ولا إيه؟
- مش شرط الأعراض دي تكون أعراض اكتئاب، مممكن تكون حاسّة إنّ محدّش بيسمعها، ولا ليها رأي مهمّ في حاجة؛ ففضّلت السكوت أكثر.
- ازّاي يا دكتور؟ ده أنا بتحايل عليها تتكلم!
- ولما بتتكلم بتسمعيها؟
- آه طبعاً، بسمعها على طول!
- آباء وأمّهات كتير بيعتقدوا إنّهم بيسمعوا أولادهم كويس، لكن في الحقيقة همّا بيكونوا السبب في إنّ أولادهم ميتكلّموش.
- ازّاي؟

- يعني لما بتيجي تكلّمك أو تورّيك حاجة وانتِ ماسكة الموبايل أو بتفترّجي على التلفزيون وتقوليلها كمّلي أنا سامعاك،

**لما بتسمع
طفلك بودانك
بسّ من غير
قلبك يبقّى كده
مبتسمعهوش**

يبقى كده مبتسمعيهاش... لما تكلّمك وانتِ باصّة الناحية الثانية وتقوليلها أنا معاك، يبقى كده مبتسمعيهاش.... لما تسمعيها للآخر وانتِ محضّرة الردّ اللي هتردّيه عليها من قبل ما تكمل كلّ اللي جواها، يبقى كده

مبتسمعيهاش.... لما بتقاطعيها وهي بتكلّم علشان تدّيه نصايح من غير ما تخلّص كلامها يبقى كده مبتسمعيهاش.
- طيّب أعمل إيه يا دكتور؟

- أوّل حاجة لازم تاخدي بالك منها هي إنّ الطفل ده بني آدم برضه، عنده مشاعر، وعنده رأي زيّنا بالظبط، لازم تحترمي مشاعره، وتسيّيه يعبرّ عن رأيه حتى لو كان غلط... لما الطفل بيكون ليه رأي وصوت مسموع في البيت (مش لازم يتنفّذ، بسّ المهمّ يتقدّر) ده بيدّيله إحساس إنّّه له قيمة، وساعتها كمان هيعبرّ عن رأيه براحتة برّه البيت، لكن لو كان في البيت على طول بتسكّتيه ومبتدّيش أهمية لرأيه ه يخاف يقول رأيه برّه البيت علشان عارف إنّ رأيه مش مهمّ، ومش هيضيف جديد.

ونفس الكلام في المشاعر وده كمان الأهمّ، المفروض تسيّبي الطفل

يعبر عن مشاعره براحته ومتحجّريش عليها.. يعني مثلاً بتتك لما بتيجي تقول لك «أنا مش عايزه أروح المدرسة، أو أنا مبحبّش المدرسة»، تسألها هي ليه بتقول كده، وتسمعيها بقلبك للآخر من غير ما تكوني مجّهزة لها ردّ، وقاعدة تفكّري ازاي تقنعيها بأهمية المدرسة، هي أكيد عندها سبب أو موقف حصل لها، وخلّى عندها شعور بعدم حبّ المدرسة، وفي الوقت ده مش بتكون محتاجة نصيحة أو إرشاد، هي في الوقت ده بتبقى محتاجة حدّ يسمعها ويقدر مشاعرها وكم إن يتعاطف معاها و ده إسمه **active listening**، وبعد ما عملي كلّ ده، وجه وقت الحلّ تقعدوا إنتوا الاثنين وتفكّروا في حلّ مع بعض يرضيكوا إنتوا الاثنين.

وطبعاً أخطر حاجة إنك بعد ما تسمعيها وتعرفي إيه المشاعر اللي جواها، تسفّهي وتقلّلي من قيمة المشاعر دي، يعني لو هي زعلانة مثلاً علشان القلم بتاعها اللي بتحبّه ضاع، متجيش تقولي لها «ده حتّة قلم هجيبلك غيره» هي مش عايزه غيره، هي عايزاك بسّ تقولي لها «معلش أنا عارفه إنك بتحبّه».

أهمّ حاجة إنك تسيبيها تعبر عن مشاعرها براحتها وتعرفيها إنّا عادي تحسّ بمشاعر سلبية.. مش غلط إنها تعيط، مش غلط إنها تزعل، مش غلط إنّا تحسّ في لحظة إنها مبتحبّش حدّ معين، المهمّ بسّ تعلّمها ازاي تتخلص من مشاعرها السلبية دي بطريقة صحيحة من غير ما تؤذي حدّ.

- فهمت يا دكتور، طيّب بالنسبة للتعبير عن الرأي، أخليها عادي تقول رأيها وأنا مش موافقة عليه؟
- أه طبعاً، هي لازم تقول رأيها بحرية، وبلاش الكلام زيّ «أنا قلت لأ يبقى خلاص مفيش نقاش»، أو «مينفعش تجادلي مع بابا».
- طيّب كده لما أسيبها تقول رأيها براحتها، أسيبها بقى تعمل كلّ اللي هي عايزاه حتى لو كان غلط؟
- لا طبعاً، كلّ شيء وله حدود. المفروض الطفل يعبر عن رأيه بسّ يكون بأدب، ويلتزم بالقواعد المسموح بيها. يعني مثلاً إنتوا عندكوا قاعدة في البيت وهي إنّ المفروض لما ترجع من المدرسة تحلّ الواجب على طول قبل اللعب، علشان إنتِ عارفة إنّها لو لعبت مش هتركز باقي اليوم ومش هتحلّ الواجب، لو هي اعترضت على القاعدة دي اللي حطّاها، اسمعيها الأوّل وبعدين فهميها ليه إنتِ حاطّة القاعدة دي بهدوء، وعرفيها إنّها لازم هتتنفّذ، وممكن لو عايزه تخليها تجرّب يوم الرأي بتاعها علشان تثبتليها إنّ القاعدة اللي حطّيتها هي الأنسب براحتك، بسّ إنتِ مش ملزّمه بكده.
- لازم برضه تتعلّم إنّها تقول رأيها بأدب وبدوق، وفي الوقت المناسب، وإنّك لو قلتِ لها إنّ ده مش الوقت المناسب لإبداء رأيها فالمفروض إنّها تسكت حدّ ما ييجي الوقت اللي تطلبي فيه رأيها، وساعتها تسمعيها كويس بقلبك قبل ودنك.

لازم تعرّفها برضه إنّ رأيها مهمّ، بسّ مش هو أهمّ رأي في البيت، لو اعتبرتيه إنّ أهمّ رأي، وإنّ لازم يتنفّذ يبقى إنت كده بتدلّعيها مش بتحلّي مشكلتها، وبتنمّي عندها صفات أسوأ زيّ الأنانية.

- طيّب مفيش أفكار كده أعملها تخليّنا نتعوّد أنا وهي على إنها تتكلّم وإنّي أسمعها؟

- أه فيه أفكار حلوة ومسلية مُمكن تمارس فيها إبداء رأيها، زيّ مثلاً إنكوا تقعدوا مع بعض كأسرة وتفتحوا موضوع معين وكلّ فرد من الأسرة مطلوب منه يقول رأيه في الموضوع ده، والباقي يسمعه كويس ويهتمّ برأيه.

وفيه فكرة كمان إنكوا تعملوا كرّاسة للعائلة **family journal** أو حتى ليك إنت وهي بسّ، وكلّ واحد منكوا لو حصل له موقف معيّن أثر فيه أو عنده مشاعر معينة عايز يعبرّ عنها أو عايز يقول حاجة لحدّ يكتبها في الكراسة دي، وأي حدّ منكوا مُمكن يقرأها عادي.

برضه مُمكن كلّ فترة تسألها أسئلة عادية تقول فيها رأيها، زيّ مثلاً.. إيه رأيك أعمل مع الأكل رزّ ولا مكرونة؟ تفتكري الدنيا هتمطر النهارده ولا لا؟ وهكذا... وفيه أفكار كتير غير كده مُمكن تألفيها.

- طيّب فيه مشكلة كمان، جودي مبتقدرش تقول لأ لصاحباتها حتى لو جتْ على نفسها علشان خايفة إنهم يزعلوا منها وتخسرهم.

أعمل لها إيه؟

- فيه أطفال كتير بتخاف تعارض الأغراب علشان زيّ ما قلت متخسرهمش، أو علشان حتى بتخاف تخرجهم، في الحالة دي مُمكن تعلّمها كلمات تستبدل بيها كلمة «لأ» زيّ «إيه رأيك مثلاً في كذا أحسن؟» أو «معلش مش هقدر أعمل كذا دلوقت، مُمكن مرّة تانية» وهكذا. وعرفيها إنّ اختلاف الرأي بينها وبين أيّ حدّ ده حاجة طبيعية مش دليل على العداوة، ومش لازم علشان تحبّك يكون عندها نفس رأيك.

- صحّ يا دكتور، اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية.

- من الحاجات المهمّة برضه إنك تديها مساحة تغلط وتصلّح غلطها، مش لازم تعلقوا على أيّ تصرف كبير أو صغير، وخطّي نفسك مكانها، إنتِ مثلاً عملت حاجة غلط غصب عنك أو عملت الحاجة الغلط وأدركت بعدها إنها غلط، ولّسه هتحاولي تصلّحي غلطك لقيت حدّ مراقبك ويبلومك على أيّ تصرّف بتعمله، هتحسّي بإيه؟

- محسّسّ إنّي خايفة أعمل حاجة تاني قدّام حدّ.

- بالظبط، هي كمان نفس الكلام، مش معنى كده إنك تسيبها تغلط براحتها ومتوجّهيهاش، بسّ قصدي إنك تديها مساحة من الحرية في إنّها تصلّح غلطها بالذات في الأخطاء البسيطة ومتتوقّعش منها إنّها تكون برفكت طول الوقت، وملاك مبيغلطش أبداً.

آخر حاجة هقولها لك إنك مُمكن تعلّمها يكون عندها رأي عن طريق إنك تكوني قدوة ليها.
- إزّاي؟

استخدموا كلمات زيّ «متهيّألي» و«أعتقد» و«أنا فاهم إنك قصدك...» علشان تعرف إنّ كلّ واحد رأيّه يحتمل الصواب والخطأ. وكمّان لو مثلاً قلت لها على حاجة هي مش موافقة عليها وبعدين سمعتها واقتنعت فعلاً برأيها، فعادي إنك تغيّر رأيك، متعتبريش ده ضعف، ده بيخليها تتعلّم إنّ الحكمة ضالة المؤمن.

الخلاصة

جودي مامتها وباباها مبيسمعوهاش أبداً، ومبيسمعوهاش تقول لأ على حاجة، ومفيش نقاش بينهم، ده غير إنهم بيعلقوا على أبسط فعل بتعمله، كلّ ده خلاها مش قادرة تعبّر عن رأيها، ولا عن إحساسها، وخلاها دايمًا كاتمة مشاعرها.



الواجب العملي

« دي شوية مواقف.. فكر هتتصرف فيهم إزاي:

- لو ابنك جاي يورّيك قصة كتبها في المدرسة وانت بتتفرّج على ماتش في التلفزيون.

- لو بتتك جت تقولك إنّها بتكره أختها البسي.

- لو كلكوا قرّرتوا تروحوا جنيّة الحيوانات، وابنك مصمّم إنه عايز يروح الملاهي.

- لو لسه قايل لابنك ميقولش كلمة معينة، وبعد شوية لقيته قالها بس افتكر في النصّ وسكت على طول.

- لو كنت بتحلّي الواجب مع بتتك، وفيه سؤال بتجاوبه لها وهي مصرّة إنّ الميس جاوبته بطريقة تانية، وبعد شوية اكتشفت إنّها هي اللي صحّ.



مفيتش إنسان كامل



تقبل النقد

« نور راجعة من المدرسة، ومعها الصورة اللي رسمتها النهارده، دخلت من الباب وهي زعلانة جداً، سها مامتها شافتها زعلانة فسألتها:

- ما لك يا نور يا حبيبتى؟ زعلانة ليه؟ حصل إيه في المدرسة؟
- رسمت الصورة دي، وكنت فاكدة إني هبقى المركز الأول في الفصل، بسّ الميس قالت إن سارة هي المركز الأول.
- أمال إنتِ المركز الكام؟
- ولا أيّ مركز، الميس مقالتيش حاجة على الرسمة!
- إزاي؟ طبّ ورّيني كده... الله! دي صورة حلوة جداً، دي أكيد أحسن رسمة في الفصل من غير ما شوف الباقي، ازاي الميس متخليكيش الأولى!! إنتِ رسامة وأنا كده هشتكي الميس بتاعتك
- علشان مش عارفة تفرّق بين الرسم الحلو والوحش.

دخلت نور أوضتها، وفرحت بكلام مامتها..

رجع باباها من الشغل، نور أخذت الصورة، وراحت
توزيها لباباها علشان عايزه تسمع كلمتين حلوين
يعوضوها عن اللي حصل في المدرسة.

- إيه رأيك يا بابا؟

- حلوة، دي إيه بقى؟

- إيه ده! هي مش باينة؟

- لا باينة.. ده بيت وده شجر، صح؟

- لا يا بابا دي صورة جنينة الحيوانات، كده!!

- معلش مأخذتش بالي، بس إنت مش راسمة حيوانات.

- ماهو فيه أسد وفيل وزرافة أهو، إنت مش شايفهم؟

- لا كنت بحسبهم شجر في الخلفية!!

سها سمعت الكلام ده، جت بسرعة وقالت:

- إزاي تقول كده يا أحمد؟ دي صورة حلوة وأحسن صورة كمان!

ده أنا أول مرة أشوف حد في سنّها رسّام كده.

سكت أحمد وبصّ للرسمّة تاني يمكن مش واخد باله ولا حاجة،

وبدأت نور تشكّ في كلام مامتها، بس حاولت تصدّقه وخلاص
علشان متزعّش نفسها.

دخلت نور أوضتها وسرّحت شعرها بطريقتها وعلى قدّ سنّها

طبعًا، طلعت الصالة وسألت مامتها:

- إيه رأيك يا ماما في التسريحة بتاعتي دي؟

- الله! دي تحفة! جميلة جدًا، ازّاي عملتها؟!

فرحت نور ودخلت عند باباها الأوضة، أوّل ما شافها باباها قال لها:

- مالك يا نور منعكشة شعرك كده ليه؟ متخلّي ماما تسرحك كويس!

طلعت نور برّه الأوضة وقعدت تعيط وهو مش فاهم هي بتعيط ليه..

جّت سها ودخلتله الأوضة، وقالت له:

- إنت ازّاي تقول كده لنور؟

- أنا قلت إيه؟

- بتقول لها منعكشة، مع إنّها جاية تورّيك تسريحة هي عاملاها لنفسها!

- وأنا هعرف منين؟!

- إنت جرحتها وخليتها تعيط، البنت حساسة، خذ بالك بعد كده!

جه الصّبح وراحت نور المدرسة، ميس نهى إدّتهم

حاجات يخلّوها وتصحّحها لهم، لما جه الدّور على نور،

الميس قالت لها الغلطات اللي عندها وشرحتهم للفصل

علشان الكلّ يستفاد، نور قعدت مكانها وفضلت تعيط،

الميس قالت لها:

- بتعيطي ليه يا نور؟ أنا بقولك على أخطائك علشان متغلطيش

فيهم تاني!

وطول الوقت أيّ حدّ يصلح حاجة لنور، أو يقول لها أيّ إرشادات؛
تزعل نور وتعيّط...

في يوم، سها جالها تليفون من ميس نهى:

- ألو، إزيك يا ميس نهى.

- إزيك يا مدام سها، أنا كنت محتاجة أتكلم معاك لشوية.

- خير!! فيه حاجة؟

- خير إن شاء الله، بس كنت عايزه ألفت نظرك لشوية حاجات

بخصوص نور.

- ماشي حاضر هجيلك النهارده إن شاء الله.

ميس نهى بتعرف تتعامل مع الأطفال كويس،

ومتخصّصة في مجال التربية، والكلّ بيحبّ ياخذ منها

نصايح علشان يربي ولاده.

راحت سها المدرسة وقابلت ميس نهى.

- إزيك يا مدام سها؟

- الحمد لله، ما لها نور!!؟ طمّنيني!

- متخافيش، نور كويسة الحمد لله، وشاطرة.. بس هي عندها

مشكلة واحدة تعبها...

- إزاي؟ أنا بتتي كويسة جدّا، ومعندهاش أيّ مشاكل.

- بتتك كويسة آه، بس مفيش طفل معندوش مشاكل أو عيوب،

**أكبر خطر
هو إنَّ الأهل
ميتنوفوتن أو
يتجاهلوا عيوب
أولادهم**

أكبر خطر هو إنَّ الأهل ميشوفوش أو يتجاهلوا عيوب أولادهم، طول ما الواحد عارف إنَّ ابنه فيه عيب عايز يتصلَّح يعرف على طول إنَّه ماشي في الطريق الصحّ.

- طيّب أنا عارفه إنَّ نور بس حساسة شويّة، وبتتأثر بأيّ نقد، هو

ده العيب؟

- بالضبط، هو ده اللي كنت عايزه أكلمك فيه.

- طيّب أعملها إيه؟ هي حساسة علشان كده بخاف أوّجّه لها أيّ نقد!

- مش هو ده الحلّ، لو إنتِ موجّهتهاش، هي كده مش

تتعرف الصحّ من الغلط، والأهمّ من كده إنَّها هتواجه

نقد كثير في حياتها برّ البيت، بس ساعتها مش هتقدر

تتقبّله علشان هي مش متعودّة على التوجيه من حدّ..

والمشكلة هتزيد وتتأثر أكثر وأكثر!

- طيّب إيه الحلّ؟

- أوّل وأهمّ حاجة لازم تعملها إنك تبقي صريحة معاها، تقوليها

على الحلو حلو.. وعلى الوحش وحش، يعني متخافيش توجّهيها أو

تنتقديها علشان يكون هو ده الطبيعي... والمدح أو النقد يكون على

قدّ اللي عملته من غير مبالغة، يعني رسمت صورة بدل ما تجاهلها

وتقولي لها دي تحفة وخطيرة أو تحبطيها وتقوليها دي وحشة، قوليلها

أنا عجبني في الرّسمة البيت ده أو الألوان هنا حلوة أو الشجرة دي عجبتي، بس كنت محتاجة تلوّنيها بألوان تانية، وهكذا... بحيث يكون النقد أو المدح مفيد ليها فعلاً.

- آه فهمت قصدك، يعني مأفورش.

- أيوه بالضبط، ولما تحبّي تدّيا إرشادات وخايفة متتقبلهاش ممكن تستخدمني لغة جسد مناسبة توصلها اللي عايزه تقوله من غير حساسية.

- إزاي؟ أنا محتاجة حاجة زيّ كده فعلاً!!

«مشكلة»
معظمنا أننا
نفضّل أن يدقّرنا
المديح على أن
ينقذنا الانتقاد!»
نورمان فينسنت بيل

- مثلاً وانت بتكلّمها انزلي لمستواها مش تبقي بتكلّمها وانت واقفة وهي شايفة رجلك بس، حطّي إيدك على كتفها وانت بتكلّمها، بصّيلها في عينيها، وبابتسامة حلوة في بداية الكلام، وبلاش تربّعي إيدك وانت بتكلّمها... الحاجات دي بتخلّي الطفل يتقبّل اللي بتقوله أكثر، ومن غير حساسية.

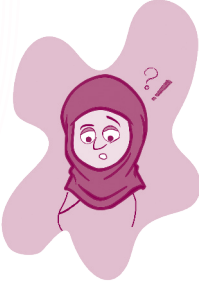
- مممم..

- وتركزي على حاجة واحدة مهمّة وانت بترّبّيها، إنها تكون بتعمل الصّحّ علشان ترضي ربّنا وترضي ضميرها، مش الهدف من إنّها تعمل الصّحّ إنّها تكون مستّيّه حدّ يمدحها، أو إنّ الناس تتكلّم عنها حلوا.

- طيّب اَزاي أعلمها الكلام ده في سنّها الصغير ده؟
- مثلاً بدل ما تقولي لها «أنا فخورة بـبك» قولي لها «المفروض تكوني فخورة بنفسك». استخدمتي أسئلة زيّ «تفتكري إيه الحاجة الكويسة اللي انتِ عملتيها؟»، «تفتكري إيه اللي لو كنتِ عملتيه كان هيقى حلّ أحسن؟»، «إيه اللي عايزه تعمليه المرّة الجاية علشان تحسّني الرسمة؟» وهكذا... وده مش بسّ هيخليها تعمل الصّحّ علشان ترضي نفسها، ده كمان هيخليها تعرف تقيّم وتنتقد نفسها، وتعرف أخطأها قبل ما أيّ حدّ يقولها لها.
- كلام حلّو، وعندك حقّ في كلّ اللي قلتيه، أنا غلطانة إنّي خفت بزيادة على مشاعرها بطريقة مبالغ فيها، أنا بعد كده هبهّدها نقد!!
- ههههه. الأطفال بني آدمين زيّنا بالظبط ليهم مشاعر وبيحسّوا، فقبل ما نقول لهم حاجة تجرح مشاعرهم نحطّ نفسنا مكانهم الأوّل.. فلما نضطرّ ننتقدهم أو نوجههم، لازم يكون النقد ده في مصلحتهم وبكلام مفيد ومفهوم بالنسبة لهم، وكلام واضح وبسيط علشان الأطفال مبيفهموش وبيتوهوا من الكلام الكثير المرسل.
- وضروري ميكونش نقد وخلاص علشان نفرّغ بيه شحنة سلبية جوّانا، يعني مش واحدة تبقى متخائفة مع جوزها تروح تطلّعه على ولادها.. والأهمّ من كده إنّ النقد يكون للصفة أو الموقف اللي الطفل عمله، مش للطفل نفسه.

الخلاصة

نور عمرها ما بتسمع أيّ نقد على حاجة بتعملها،
بل بالعكس على طول بتسمع مدح عمّال على بطل،
والموضوع ده خلاها مش متقبلة أيّ نقد، أو حتى إرشاد
يتوجّه لها.



الواجب العملي

«دي شوية مواقف، فكّري هتتصرّفي فيهم ازاي:

- بنتك جايّه تورّيكِ بروجكت حلّو عملته في المدرسة، بسّ ملوّناه بطريقة وحشة وأقلّ من قدراتها.

- لو بنتك جتْ قالت لك «أنا أخذت الدرجة النهائية في الامتحان، بسّ الميس مادّتينش ستيكرز، ومقالتيش شاطرة ولا حتى سقّفتلي».

- لو لسه متخافقة مع زوجك، وطلعتِ من الأوضة لقيتِ الولاد موسّخين الصّالة الليّ انتِ لسه منضّفاها.





سلمي على طنط...

الاجتماعية

سلميم وأميرة كانوا خارجين في يوم الأجازة يفسّحوا
بنتهم فرح، راحوا الحديقة، وقاعدين مبسوطين والجوّ
حلو، فرح قاعدة جنبهم ومبتلعبش بلعب الأطفال، مع
إنّ فيه مراجيح وزحاليق كثير، هي قاعدة بتتفرّج بسّ
على الأطفال وهما بيلعبوا.. أميرة قالت لها:

- روعي العبي بالمراجيح زيّ باقي الأطفال بدل ما انتِ
قاعدة كده!

- لا مش عايزه.

- ليه مش عايزه؟ إحنا قرّبنا نمشي خلاص، وانتِ لسه ملعبتيش!

- طيّب تعالي معايا!

- آجي معاك فين وأنا كبيرة كده؟ كلّ الأطفال بيلعبوا لوحدهم!

فرح فضلت قاعدة، ونفسها تلعب بسّ خايفة تروح لوحدها،

أميرة قالت لها:

- خلاص براحتك متلعبيش، بس متجيش تعيطي أمّا نروّح وتقولي ملعبتش.

سليم قال لفرح:

- تعالي طيّب وأنا هوّديك.

فرحت فرح وراحت مع باباها عند الزحليقة، وطبعاً فيه أطفال كتير على الزحليقة، فضلت ماسكة إيده ومش عايزه تطلع وتختلط بالأطفال الثانية، وهو قاعد بيزقّها، ومفيش فايده، جت بنت أكبر منها شويّة قالت له:

- عمّو أنا نممكن أمسك إيديها وأطلعها معايا الزحليقة.

- ماشي امسك إيديها.

فرح قلبها بيدقّ بسرعة، وخايقة، ومش عايزة البنت تقرب لها، أوّل ما سابت إيد باباها اختفى على طول بسرعة، موقفش حتى يشوفها هتعمل إيه، بصّت فرح وراها ملقتهوش (الإحساس اللي جالها ساعتها إنّه ما صدّق خلص منها ومشي) خافت فرح وفتحت في العياط، والبنت الكبيرة انخضت وسابتها... جت أميرة وقالت لها بنرفزة وزعيق:

- بتعيطي ليه؟ إنت على طول كاسفاني كده؟ أنا غلطانة أصلاً إنّي بفسّحك... خلاص خليك قاعدة جنبي ومتلعبيش... حاجة تخنق.

وهي بتزعق لبنتها لقت مها صاحبته بالصدفة في الحديقة:

- إزيك يا مها؟

- إزيك يا أميرة، عامله إيه؟ إزيك يا فروحه يا حبيبتني؟

فرح خبّت وشّها في مامتها ومردّتش على مها.

- عامله إيه في المدرسة؟

فرح مبرّدّش، أميرة قالتها:

- متردّي على طنط! عيب كده!!

- خلاص سيبها براحتها، إنتوا إيه أخباركوا؟

- أهوزي مانت شايقة، فرح لازقة فيّا على طول ومش عايزة تكلم

حدّ ولا تلعب مع حدّ، وكاسفاني على طول... مش عارفة أعملها إيه!

- معلش بكره تكبر وتلعب لوحدها، ومش هتعرفي توفّفيها تاني.

فرح سامعة مامتها وهي بتشتكي منها كالعادة، وماسكة في هدوم

مامتها جامد. راحت أميرة بصّت لها وبعّدت إيديها عنها بعنف، وقالت لها:

- خلاص بقى، أبعدى شوية وبلاش اللزقة دي، هتفضلي جبانة

كده؟! يا ساتر!

بعّدت فرح شوية، بسّ زعلانة، وحاسّة إنّا مش مرغوب فيها.

أميرة خلّصت الكلام مع صاحبته، وبصّت جنبها ملقتش فرح،

دوّرت حواليتها لقيتها قاعدة بعيد شوية لوحدها، راحت لها وقالت لها:

- مش قلت لك قبل كده متبعديش عني علشان محدّش يخطفك؟!

فيه ناس كثير ممكن تخطف الأطفال ومشوفكيش تاني!!

اثرعبت فرح من الكلام ده، وخافت من الناس أكثر ما هي.
خلّصوا فسحتهم ورّوحوا البيت.

تاني يوم، فرح راحت المدرسة، فرح ملهاش أصحاب خالص،
قاعدة لوحدها طول الوقت. ميس نهى ملاحظة الانطوائية بتاعة
فرح، وبتحاول تدخلها في أنشطة جماعية علشان تشجّعها يكون عندها
صداقات، بس هي أول ما حد يقرب لها أو يتكلّم معاها أو الميس تنادي
اسمها؛ بتحسّ إنّ قلبها بيدق بسرعة، وبطنها بتوجعها، وفي الآخر
بتفضل قاعدة ساكتة ومبتشتركش في أي حاجة.

خلصت السنة، وجه وقت حفلة نهاية السنة اللي بتعملها المدرسة
وبيشارك فيها كلّ الأطفال، والأهالي بيحضروا الحفلة وتوزيع الهدايا.

جّت أميرة علشان تحضر حفلة بنتها وهي فرحانة
وقاعدة في المكان المخصّص للمدعوين. فرح داخلة هي
وكلّ الأطفال من جنب الأهالي علشان يسلموا عليهم
ويصوّرهم قبل ما يطلعوا على المسرح ويبدأوا الحفلة..
فرح عدّت جنب مامتها بس بدل ما تسلم عليها وتكمّل
وتروح المسرح فضلت مع مامتها وماسكة فيها، ومش
عايزة تسيبها.. أميرة قالت لها:

- روجي يلا على المسرح!!

- لا مش عايزه!!

- هو إيه اللي مش عايزه؟ الأطفال كلهم على المسرح! إنتِ هتلقيني فيّا هنا كمان؟

- خايفة أروح!

- مش بمزاجك هو، يلا بسرعة علشان هيبداوا! إنتِ هتكسفيني هنا كمان؟

قعدت تزقها علشان تروح على المسرح، وفرح تقاوم، والدموع في عينيها. شافتهم ميس نهي، راحت لأميرة وقالت لها:

- مش لازم فرح تشارك على المسرح، فرح ليها وظيفة تانية تعملها في الحفلة.

وأخذت فرح من إيديها وودّتها على أوضة جوّه فيها الأطفال اللي بيساعدوا في تنظيم الحفلة، وخلّتها ترتّب معاهم الـ **projects** اللي عملوها طول السنة علشان أولياء الأمور يتفرّجوا عليها آخر الحفلة. ورجعت ميس نهي لأميرة وقالت لها:

- كنت عايزه أتكلّم شوية معاكِ بعد الحفلة لو فاضية.

- أه طبعًا، هجيلك إن شاء الله.

خلصت الحفلة، وراحت أميرة مكتب ميس نهي..

- خير يا ميس نهي؟ فرح عامله إيه معاكِ؟

- كويسة، بس هي مشكلتها إنّا هادية خالص، ومبتحبّش تشترك

«كل الأطفال
لديهم القدرة
ليكونوا أطفالاً
عظيمة، وظيفتنا
هي توفير عالم
عظيم للتنمية
هذه القدرة»
ستانلي جرينسبان

في أي نشاط اجتماعي من أول السنة.

- آه عارفة، أنا غلبت معها والله، زي
ما انت شايقة؛ كنت بزقها علشان تطلع على
المسرح وهي لازقة في على طول!!

- آه شفت، بس موضوع المسرح ده
مش مشكلة كبيرة، فيه أطفال بطبيعتها بتحب

الظهور، وتحب الناس تشوفها، وفيه أطفال متحبش حد يتفرج عليها وتحب
تكون مش باينة، وتتكسف لو لقت حد بيص عليها، وفرح من النوع ده،
فمش لازم تضغطي عليها علشان متزوديش عندها الموضوع ده ويقلب
معاها بخوف، حاولي تسيبها براحتها وتشجعها إنها تعمل أنشطة ثانية هي
بتحبها وتستريح فيها، ومع الوقت ومع سنّها لما يكبر هي ممكن تبقى أجراً،
وممكن تشوفها بعد كده بقت بتعمل الأنشطة اللي انت نفسك تشوفها فيها.
- ياريت، بس مش موضوع المسرح بس! حتى أمّا بنروح أي مكان فيه أطفال
مبتراضاش تلعب معاهم، وتفضل لازقة فينا، لحدّ ماسمينها اللزقة بتاعتنا!!

- فرح بنت خجولة، وإلى حدّ ما انطوائية، بس مش صح إنك
تعترف بكده، وإنك تسميها بصفة سلبية، كده الصفة دي هتكبر عندها...
علشان طول ما انت بتوصفيها بيها، هتفضل مقتنعة إنها كده فعلاً،
وهيبقى صعب تغيير الصفة دي بعدين، وده اللي يسمّوه الـ **labeling**

فحاولي تتجنبي الموضوع ده علشان خطير، وكمان متحاوليش تجبرها

إنّها تبقى اجتماعية، أو إنها تلعب مع الأطفال بالعافية، إديها وقتها لحدّ ما تتأقلم على المكان وخليك جنبها. وافتكري إنك كلّ ما هتركزي على الصفة دي كلّ ما هتزيد معاها، يعني طول ما انت بتدفعيها إنها تلعب مع الأغراب، هتخاف أكثر وتحسّ بعدم الأمان أكثر وأكثر، لو كانت هتاخذ ساعة علشان تتعوّد على المكان هتاخذ عشر ساعات، وهكذا...

- يعني خلاص أسببها كده براحتها، وأقول مفيش أمل؟

- لا فيه طرق تانية كثير ممكن تعملوها تساعد فرح إنها تكون اجتماعية أكثر.

- زيّ إيه؟

- أوّل حاجة إنك تتكلّمي معاها، وتسمعيها كويس، وتجاوبي معاها، أسألها إيه اللي بيخوّفها من الأغراب! واسمعي اللي بتقوله، واقبليه زيّ ما هو من غير لا نصح ولا إرشادات، ومش بسّ كده؛ إنتِ كمان المفروض تعاطفي معاها، ومع اللي بتقوله. ده هيجليها مش تحت ضغط إنها لازم تتغير دلوقتٍ وحتعرف إنك متقبّلاها زيّ ما هي، وكمّان متعاطفة معاها، وده هيسهل عملية تغييرها.

- ماشي أحاول أتعاطف معاها، مش مشكلة.

- خليها تخرج كثير وتقابل ناس كثير، متزليهاش ومتخوّفيهاش من الناس.

- أخوّفها إزاي؟

- زيّ مثلاً إنك تقولي لها إن مُمكن حدّ يخطفك، ممكن حدّ يسرقك.

- طيّب أقول لها إيه علشان متبعدش، إنتِ شايفة حوادث الخطف

كثير إزاي؟

- قولي لها مثلاً «متبعديش عني علشان أفضل شايفك»

- آه، فكرة فعلاً.

- ولما تخرجيها كثير وتخليها تختلط بناس كثير؛ خليك معاها

وجنبها علشان تفضل حاسّة بالأمان، عرفيها إنتِ على الأطفال

التّانية، متجبريهاش إنّا تلعب مع حدّ متعرفهوش. ولو حسّت بالأمان

هتلاقيها واحدة واحدة بتتغير.

- طيّب ساعات ببقى مضطّرة أمشي وأسيبها، مش على طول هبقى

معاها، أعمل إيه ساعتها؟

- لو اضطرّيتِ تسيبها لوحدها مع الأغراب لازم تهَيّئها

لكده الأوّل، تعرّفها إنك لازم تسيبها وتسألها «ممكن تعمي إيه

لو حسّيتِ إنك قلقانة؟» اتّفقي معاها تأخذ الدبدوب أو البطانية

أو الكتاب أو الحاجة اللي بتحبّها ومتعلّقة بيها وبتحسّسها بالأمان،

ولو خافت أو قلقت في أيّ وقت تطلّعها وتمسكها شوية، مُمكن

تطمّنّها أكثر.

- أه فعلاً، هي عندها بطانية بتطمّن بيها، بسّ أنا محرّجة عليها

متطلّعهاش برّه البيت، خلاص مُمكن نستخدمها في المواقف دي.

- وفي الآخر خليكِ قدوةً ليها، هي لو شافتكِ ليكِ أصحاب وبتكلمهم كويس هي هتحاول تقلدكِ. وعلميها الردود المناسبة لكل موقف علشان هي مش هتعرفهم لوحدها من غير تعليم، يعني تسلّم بإيديها، لما تكلم حدّ أو حدّ يكلمها تبصّله، تبسم في وشّ اللي بيتكلم، تردّ بصوت مناسب... وكلّ ده هيجي بالتدريب والممارسة إن شاء الله...
متستعجليش.

«عندما يكون
الآباء منزعجين،
يكون الأطفال
منزعجين أيضًا.
فالأطفال يروّون
العالم من خلال
أعين آبائهم»
د/ براد جستفسون

الخلاصة

فرح بنت خجولة بطبعها، وبتحتاج وقت أطول علشان تتعوّد على الناس، لكن لما مامتها كانت بتضغط عليها تغير طبيعتها دي بالعافية وبتشتكي دايمًا إنّها انطوائية، ده بدل ما يخليها اجتماعية خلاها بقت انطوائية أكثر.



الواجب العملي

«دي شوية مواقف، اكتبني هتتصرفي ازاى لو
اتعرضتَ ليهـم:

- في العيد، والعائلة كلها مجتمعة، وعازين الأطفال اللي في العائلة
كلهم يغنون أغنية العيد مع بعض، بس بنتك مكسوفة ومش عايزة.

- قابلتِ واحدة صاحبك، وبنتها عايزة تكلم بنتك وتصاحبها،
بس بنتك مش بتردد عليها.

- ابنك بيقول لك «أنا خايف من الأغراب».

- بنتك رايحة أول يوم في المدرسة الجديدة، وعازاك تفضلي معاها.





لازم أضحي علتشان إبني ينبسط

الإحساس بالآخرين وعدم الأنانية

« في المصيف على البحر، كانوا قاعدين.. إبراهيم وعلا وابنه سيف.

« سيف كان قاعد بيلعب بالرمل ويرميه حواليه، ومش واخذ باله ببيجي على حد ولا لا.

إبراهيم باباه قال له:
- خذ بالك مترميش الرمل علشان ممكن ييجي على حد!
علا ردّت عليه وقالت:
- سيبه يلعب براحتة، مش كفاية قاعد بيلعب لوحده!
وبعدين محدّش اشتكى.

كَمَل سيف رمي الرمل، جه شويّة رمل في عين الولد اللي جنبه
وقعد يعيظ، مامته راحت لعلا، وقالت لها:
- مُمكن لو سمحتِ تخلي ابنك مترميش رمل علشان جه في عين ابني!
- معلش، أنا آسفة جدّا.. بس يا سيف.

سيف بطل رمي الرمل، وشوية ورجع يرمي رمل ثاني،
ولد ثاني أصغر منه شافه بيعمل كده فحب يقلده، فأخذ
شوية رمل ورماهم على سيف، جه الرمل في عينه فقعد
يعيط، علا وإبراهيم قاموا جري عليه، راحوا زعقوا للولد
اللي رمى عليه الرمل، وعلا راحت لمامته وقالت لها:

- ممكن تاخدي بالك من ابنك! مش معقولة كده! سايباه يرمي
رمل على الناس، ممكن يعور حد!

شوية وهما قاعدين على الشاطئ، عدى راجل بيعب ألعاب بحر.
سيف راح لبابه وقال له:

- أنا عايز الجرذل والجاروف دول.

- إحنا مش لسه جايبينك امبارح؟ هو كل يوم!!

- لا اللي بيعبه ده على شكل برق بنزين وأنا معنديش!!

- لا مش هجيب، ممكن وقت ثاني.

- لا أنا عايزها دلوقت (وبدا يعيط).

- لا قتلتك أنا لسه جايلك امبارح!

علا لقيته بيعيط، قالت لإبراهيم:

- حرام متسيبش سيف يعيط كده، هنحرمه ليه من حاجة بيعجبها

أدام نقدر نجيبها له؟! جيله اللي هو عايزه، دي حاجة بسيطة، أنا عارفه

إنه بيعب فيلم كارز قوي.

وراحت وقّفت الراجل، واشترت له الجردل، أخذه سيف وراح يلعب بيه، إبراهيم قال لعلا:

- إنت مدلّعة الولد قوي، وكده هتبوّظيه!!
 - مدلّعا فين بس! هو لازم أقول له لأ على اللي بيطلبه علشان مبقاش مدلّعا؟! وكمان مش معقولة في وقت المصيف وهو مبسوط هنكّد عليه، أنا نفسي يبقى مبسوط على طول، ويعيش حياة أحسن من حياتنا واحنا في سنّه.

جّه وقت المزواح، إبراهيم وعلا نادوا على سيف علشان يروّحوا:
 - يلاً هنروّح البيت.

- لا مش عايز!

- يلاً علشان الدنيا بدأت تضلم!

- لا مش هروّح (وبدأ يدبّدب على الأرض).

- هنمشي ونسيبك كده!!

سيف مردّش عليهم، وكمل لعب..

- يلاً قلت، طيب لو جيت دلوقتِ هجيبيك آيس كريم واحنا مروّحين.

- هيسيه.....

قام سيف جزّي، وروّح معاهم.

روّحوا البيت، فتح سيف التلفزيون وقعد يتفرّج على كارتون فترة

طويلة، باباه قال له:

- هات بقى الرِّيموت ننفّرْج على حاجة تانية غير الكارتون، كده كفاية!

- لا، أنا عايز أتفرّج على الكارتون ده!

علا قالت لإبراهيم:

- سيبه يتفرّج على الكارتون، إحنا في مصيف، أهمّ حاجة سيف

ينبسط حتى لو كان على حسابنا.

زهق إبراهيم، ودخل نام.

سيف معليّ التلفزيون على الآخر، والوقت متأخّر، وكمان باباه

نايم، علا قالت له:

- وطيّ التلفزيون شوّية علشان بابا مش عارف ينام!

- لا، مش هسمع حاجة.

- يا ابني، الناس نايمة!

سيف مش مهتمّ، طنّشت علا، وعملت نفسها مش واخدة بالها كالعادة.

وعدّى المصيف ورجعوا بيّتهم تاني.

علا دخلت الشقة قالت:

- يااااه.. البيت مليان تراب ومحتاج تنظيف جامد، أنا عايزاكوا

تساعدوني بقى في التنظيف.

دخل سيف أوضته وكأنه مسمعش حاجة، وأخذ اللعب بتاعته

وفرشهم على الأرض، وسابهم ومسك التابلت.

باباه دخل أوضته، وقال له:

- إنت ليه مش بتساعد ماما؟

- تعبان!

- ماهو كلنا تعبانين، وكلنا بنساعد بعض علشان نخلص.

- لا.. مش قادر.

دخلت علا أوضته اتخضت!!

- يعني أنا بقول لك تعالى نضف معايا تروح توسخ أوضتك أكثر،

على الأقل نضف أوضتك طيب!

- حاضر.

وكمل لعب بالتابلت عادي طول الوقت لحد ما علا
فقدت الأمل وخلصت تنضيف الشقة، ودخلت نضفت
أوضته كمان.

جه وقت العشاء، وقعدوا ياكلوا وخلصوا أكل، علا
قالت:

- أنا خلاص اتهديت النهارده، كل واحد ياخذ طبقه ويحطه في المطبخ!

سيف كانه مسمعش حاجة وقام، علا نادته:

- سيف، أنا بقول لك شيل طبقك.

مردش عليها.

- شيل طبقك علشان أجيبك آيس كريم!

راح شال طبقه من غير نفس، وحطه في المطبخ.

- شاطر يا سيف، شفت يا بابا سيف جميل وبيساعدني إزاي!!
سيف ده شاطر جدًا.

وفضل سيف حاله كده، مبيساعدش حدّ، مبيسمعش كلام حدّ،
مامته وباباه مُلزمين إنهم يسمعوا كلامه ويلبّوا له كلّ رغباته، حاسس
إنّ الدنيا كلّها ماشية تحت أمره.

في يوم، راحت علا مع سيف عند صاحبته شيرين
علشان يلعب مع ابنها أحمد.

دخل سيف يلعب مع أحمد جوّه في الأوضة، كلّ ما أحمد
يمسك لعبه تحلّو في عين سيف، ويروح يقول له ورّيني
كده، وياخذها منه، ولو رجع طلبها أحمد ميديها لوش،
فضل كده أحمد مش عارف يلعب، وسيف واخذ كلّ
اللّعب جنبه، مع إنها لعب أحمد أصلاً.

زهق أحمد، وطلع يشتكي لمامته قدام علا، علا قالت له:
- معلش يا أحمد، هو بسّ علشان اللعب بتاعتك جديدة بالنسبة له
فهو عايز يلعب بيها.

جّه سيف من جوّه، ومعاه عربية برق بنزين، وقال لمامته:

- أنا عايز عربيّة زيّ دي!

- مش أنا لسه جايالك عربية!

- لا مكانتش زيّ دي، دي كانت ماطم وأنا عايز برق بنزين!
- طيّب هبقى أشوف.
- لا أنا عايزها دلوقتِ يا إمّا آخذ دي!
- دي بتاعة أحمد هتاخدها إزّاي!
- مليش دعوة! أنا عايزها (ورمى نفسه على الأرض وبدأ يفتح في العياط).
- خلاص.. خلاص، ادخل دلوقتِ وأنا هبقى أجيبها لك.
- النهارده.
- طيّب واخنا مروّحين نبقي نعدّي نجيبها.
- دخل سيف كمّل لعب، علا قالت لشيرين:
- شفتِ سيف! بقى صعب قوي، كلّ حاجة عايزها دلوقتِ..
- عايزها دلوقتِ!!
- إنتِ بسّ شكلك مدلّعا شوية.

- يوووه.. إنتِ هتعملي زيّ إبراهيم! كلّ شوية يقولي مدلّعا وهيبوظ، هو أنا يعني علشان مش عايزه أزعلّه، وعايزاه يعيش عيشة كويسة ومش عايزه أنكد عليه وهو مبسوط؛ أبقى مدلّعا؟! وبعدين لما بتقولي لطفلك لا كثير إنتِ كده بتقللي ثقته بنفسه ويبقى معقّد، وأنا أحرّمه ليه أصلاً من الليّ هو عايزه أدام أقدر أعملهوله؟

- مُمكن يكون اللي بتقوليه صحّ، بسّ في حدود برضه، إنتِ عارفه
 ازاي تعرفي إذا كنتِ مدلّعة ابنك فعلاً والّا لأ؟ فيه أربع كلمات كده
 يعرفوكِ إذا كان ابنك متدلّع فعلاً ولا لأ.....
 - إيه همّا؟

- أوّل كلمة «لا» لو مبيستحملش يسمع كلمة لأ تتقال
 له على أيّ طلب؛ يبقى متدلّع.

تاني كلمة «دلوقتِ» لو مبيستحملش إنّ طلبه يتأجل
 شوية ولازم يتنفّذ في الحال.

ثالث كلمة «عايز» لو على طول بيحبّ ياخد وميديش،
 ومبيقدّرش كمان اللي بتديهوله.

رابع كلمة «أنا» لو حاسس إنّ هو أهمّ واحد في الكون،
 والكلّ موجود حواليه علشان يلبيّله رغباته وبسّ.

لو لقيتِ حاجة من الأربعة دول موجودة فيه؛ يبقى تعيدي نظر
 تاني في معاملتك معاه.

- إنتِ بتتكلمي على سيف، ده عنده كلّ الصفات دي... بسّ هو
 كده من زمان من غير ما أدلّعه ولا حاجة، شكل الحاجات دي مولود
 بيها ولا وارثها معرفش منين!!

- فيه صفات كثير فعلاً بتيجي بالوراثة، أو بيكون الطفل مولود بيها،
بس دي بالذات صفة مُكتسبة من المعاملة، ومفيش جين اسمه جين الدّلع.
- طيّب أعمل إيه؟ خلاص كده الولد هيبوظ؟
- لا طبعاً أكيد فيه حلول...

- زيّ إيه طيب؟

- ابدئي قولي له كلمة «لا» عادي من غير تأنيب ضمير، عمر ما
كلمة «لا» كانت سبب في تقليل ثقة الطفل بنفسه، أو إنّها تعقّده إلّا
إذا كانت طبعاً عمّال على بطّال، لازم يكون فيه حدود، وفيه حاجات
مسموح بيها، وحاجات لأ..

- أصله بيصعب عليّا قوي إنّّي أقول له لا وأزعلّه، إنّت عارفه هو
ابني الوحيد.

- وازني بين حبّك ليه غير المشروط بأي حاجة وبين الحدود
والقواعد اللي المفروض يمشي عليها. يعني بتحبّيه أه مهما عمل وتبيّني
حبّك ليه، بس ده ميمنعش إنّك تقولي له لا لما يعمل حاجة غلط، أو
يطلب حاجة وانت مش عايزه تجيبيها له، وعلى فكرة مش لازم كلّ مرّة
تبقي مُجبرة إنّك تقولي له وتقنعيه بسبب رفضك.. وكلّ ده مياثرش على
حبّك ليه، والطفل ذكي وبيحسّ بحبّ والديه كويس.

**إنت ليك حقوق
لازم تاخديها
علشان تقدر
تكفلي المشوار،
زيّ ما طفلك
ليه حقوق
بالظبط.**

- ده أنا باجي على نفسي كثير علشان
وعلشان أخليه مبسوط!

- إحنا مش مخلفين عيال علشان
نتعذب، زيّ ما الطفل له حقوق، إنت كمان
ليك حقوق.. ليك حقّ إنه يساعدك في

البيت، ليك حقّ إنك تتكلمي مكاملة مهمّة في التلفزيون وميقاطعكيش
فيها، ليك حقّ تنامي براحتك من غير ما يجبرك تيجي تنامي جنبه في
سريره الصغير.. متنازليش عن حقوقك علشان فاكده إنّ التضحية دي
هتساعده، بالعكس إنت كده بتساعديه إنه يكون أناني.

- خلاص هحاول، طيب متعرفيش ازاي أخليه يحسّ بيّا وباليّ
حواليه؟ أنا بحسّ إنه عايش في عالم لوحده، يعني أقول له وطيّ
التلفزيون علشان بابا نايم يقول لي مش هسمع، ومش فارق معاه
الناس التانية، المهمّ هو بسّ ينبسط!

- هو ده برضه غالبًا بسبب تضحياتك الدائمة، وإنك عايزه تلبّيله
كلّ طلباته فاعتقد إنّ الدنيا كلّها مخلوقة علشان راحتك. في الفترة الجاية
حاولي تساعديه يشوف الناس ومطالبهم أكثر، يعني بدل ما تقولي له
«وطيّ التلفزيون شوية» قولي له «تفتكر بابا حاسس بإيه دلوقتٍ وهو
نايم؟» خليه هو يفكر في شعور الآخرين، قولي له «تفتكر أحمد مُمكن
يحسّ بإيه لو أخذت لعبته؟» خليه لما تبقوا في مول مثلاً يمسك الباب

لحدّ ما الكلّ يعدّي، علميه ميقتفش في الطريق وانتوا ماشيين علشان الناس تعرف تعدّي كويس، قولي له «أحمد هو اللي عليه الدور وبعدين انت» عرّفه إنّ الناس الثانية عندها مهارات مختلفة وقولي له «أحمد رسمه حلو، تعالى نقول له يرسم لنا رسمة».... وهكذا، خليه يعرف إنّ فيه ناس في الدنيا غيره.

- أه عندك حقّ بدل ما هو عايش في الدنيا لوحده كده!
 - وانتِ كمان اعملي قدّامه كده، خليه يشوفك بتشيلي الأذى عن الطريق، بتفتحي الباب للناس، بتساعدي حدّ في الشارع حتى لو بتوصفيه الطريق، بتعملي أكل وتبعته للجيران... كده.
 وكمّان متمدحيهوش على كلّ حاجة بيعملها، يعني فيه حاجات واجب عليه إنّّه يعملها، مش معقولة أمّا يشيل هدومه تسقفيله وتجبييله هدية، متمدحيهوش عمّال على بطّال، أمّدحيه بسّ على الحاجات اللي تستاهل.

الخلاصة

علا مدلّعة سيف قوي، وبتهمّ دايمًا إنّها تنفّذ له كلّ الليّ هو عايزه، حتى لو كان على حساب الآخرين اعتقادًا منها إنه كده هيبقى سعيد وهيُعرف إنّها بتحبّه، لكن بالعكس ده خلاه بقي أناني أكثر، وميفكرش غير في نفسه، وفي أوّل موقف هتقول له «لأ» فيه هيشكّك في حبّها ليه.



الواجب العملي

«دي شوية أسئلة تسألها لنفسك وتجاوبها
بصراحة:

- هل طفلك مبيستحملش يسمع كلمة لأ تتقال له؟

- هل طفلك لما بيكون عايز حاجة مبيستحملش إنك تأجلها؟
عايزها دلوقت!

- هل طفلك على طول بيطلب بسّ، لكن لما حدّ يطلب منه حاجة
ميرضاش ينفّذها؟

- هل طفلك حاسس إنه أهمّ واحد في البيت، وكلّ حاجة تتأجل
علشان خاطره؟

- هل بتقدري تقولي لطفلك لأ على حاجة عايزها، ولا بتخافي من
زعله وعياطه؟

- تفكر في إنك لما بتقولي لطفلك لأ على حاجة هو عايزها كده
هيحس إنك مش بتحبّه؟

- لو كنت بتفّرّجي على حاجة في التلفزيون جه ابنك عايز يغيّرّها
ويحب الكارتون اللي بيحبّه بتعملي إيه؟

- هل ابنك بيراعي شعور اللي حواليه، ولا مش شايف حدّ غير نفسه؟



ممتن عارفه أختار إيه؟!

القدرة على اتخاذ القرار

◀◀ **نادية بتنادي على نادين بنتها:**

- نادين، يلا بسرعة علشان هنتأخر، لبستِ؟!

- لأ لسه يا ماما!

- طيب يلا اختاري اللبس اللي انتِ عايزاه، والنسي
بسرعة علشان نلحق ننزل قبل المغرب.

فضلت نادين واقفة قدام الدولاب فترة طويلة، وفي الآخر أخذت
اللبس اللي اختارته ولبسته وطلعت لمامتها، أول ما نادية شافتها قالت لها:
- إيه العكّ اللي انتِ لابساه ده؟ إنتِ مفيش مرّة تختاري حاجة
عدلة؟! تعالي أجيب لك لبس كويس شوية!

وراحت اختارت لها لبس تاني وخلّتها تلبسه.. نزلوا مع بعض
المول علشان يجيوا لبس العيد.

- يلا يا نادين عايزين بقى نختار أحسن فستان علشان تبقي أجمل

بنوّة في العيد!

- الله!! بَصِّي ده! الفستان ده جميل قوي، ينفع ناخده؟
- إيه ده! ده مقرف قوي!
- طيّب بَصِّي ده يا ماما؟! أنا عايزه واحد هایش.
- ده فلاح قوي، إنت بتختاري حاجات غريبة جدًّا، سيبك انتِ
- أنا هختارلك واحد يعجبك... بَصِّي الفستان ده!
- بسّ أنا كان نفسي في واحد هایش!
- بسّ بلاش الاختيارات بتاعتك الخايبة دي، ادخلي إلبي ده بسّ.
- دخلت نادين لبستّه.
- الله ده حلو عليكِ، يلا ناخده.
- وجابته نادية، ونادين رضيت بيه.
- وهما ماشيين في المول نادية قالت لها:
- تعالي نشرب حاجة، تحبّي شرّبي إيه يا حبّيتي؟
- مش عارفة!
- يعني إيه مش عارفة! أمّال مين الليّ عارف؟
- خلاص هاخذ بيبي.
- لا البيبي مش حلو ليكِ، أنا هجيلك عصير مانجو.
- رضيت نادين بالعصير، وشرّبتّه من غير مناقشة.
- جّه يوم العيد، كلّ العائلة بتتجمع في بيت أمّ نادية بعد صلاة العيد،
- الكلّ إدّى لنادين العيدية، وبقي معاها فلوس كثير، نادية نادتها:

- نادين، تعالي علشان نخرج ونشتري حاجة بالعيدية بتاعتك،
تحبّي تشتري إيه؟
- معرفش!!
- خلاص تعالي ننزل وتختاري.
- لا.. بكره!
- يعني مش عايزه تحبّي حاجة بيهم النهارده؟ النهارده العيد!
- لا هحوّشهم أحسن.
- ودخلت نادين جوّه في الأوضة، استغربت نادية من ردّ فعل نادين ده.

جثّ دينا خالة نادين ومعاها آيس كريم:

- جبّتلخوا آيس كريم، كلّ واحد يختار النوع اللي عاوزه.
- جّه وقت اختيار نادين، دينا قالت لها:
- تحبّي تاخدي آيس كريم بالشيكولاتة ولا الفراولة ولا الفانيليا؟
- فضلت واقفة نادين حيرانة ومش عارفة تختار، نادية قالت لها:
- إيه؟! ساعة عشان تختاري حتة آيس كريم، يلا بسرعة علشان
- الآيس كريم هيسيح، والكلّ عايز يختار!!
- خلاص اختاريلي إنت.
- إديها يا دينا بالفانيليا.
- فرحت نادين وأخذت الآيس كريم ودخلت جوّه، كأنّها استريحت

من هم الاختيار.

استغربت دينا قوي من الموقف ده، وقالت لنادية:

- هي ليه نادين خايفه تختار؟ إنت بتختاري لها كل حاجة واللا إيه؟

- شفت اللي أنا فيه؟! كل حاجة أطلب رأيها فيها متعرفش تختار،

ويوم ما تختار بتختار حاجة زفت!

- ولما بتختار الاختيارات الزفت اللي بتقولي عليها دي بتعملي إيه؟

- بختار أنا وخلاص علشان نخلص!

- طيب ما يمكن يكون هو ده السبب.

- إزاي؟

- المفروض لما تيجي تختار أي حاجة مھما كانت حلوة أو وحشة

تشجعها على إنها اختارت، يعني قوليلها «برافو عليك علشان اخترت،

بس إحنا محتاجين نختار حاجة تانية علشان ده فيه المشكلة كذا وكذا»،

إوعي تترقي على اختيارها... لو اتريقت على اختيارها إنت كده

بتخليها تخاف تختار حاجة قدامك تاني.

ولو حصل واختارت حاجة كويسة إوعي تفوتي الفرصة

دي، شجعها وقولي لها «ياااه اختيارك جميل، أنا لو

مكانك كنت اخترت كده برضه».

وحتي كمان فيه أوقات ممكن تنفذي لها اختيارها اللي انت مش شايفاه

مناسب قوي، بس مفيش فيه ضرر كبير، يعني لو بتختار مثلاً نوع عصير، ممكن

تنصحها بالنوع اللّي هيعجبها، وبعدين تسييها تختار النوع اللّي هي عايزاه،
وتتحمل نتيجة اختيارها. مش لازم الحياة كلّها تبقى ماشية **perfect**

- آه فهمتك، إنت فعلاً عندك حقّ، ساعات كثير يبقى عايزه
الدنيا تمشي زيّ ما أنا مخطّطة بالضبط، فلمّا بتختار حاجة غير
اللّي أنا مخطّطاها بتنرفز وبتريق على اختيارها من غير ما
أحسّ. هي عموماً بطّلت تختار قدّامي حاجة، تصوّري
بقول لها تعالي نزل نختار لعبة العيد قالت لي مش عايزه،
وهوّش الفلوس، ودخلت جوّه!!

**"لا تتعئ ينهك
المرء ويضيع
وقته اكتر من
التردد في اتخاذ
القرارات"
برتراند راسل**

- غالباً ده نوع من أنواع الهروب من تحمّل
مسئولية الاختيار، فبتحاول تتجنّب بأيّ طريقة.
إنت ممكن علشان تبقى ضامنة إنّ الدنيا
ماشية زيّ ما انت عايزه، إديها اختيارين بسّ،
يعني بدل ما تقولي لها «تحبّي تلبسي إيه؟» قولي
لها «تحبّي تلبسي الفستان ده ولا ده؟» وكده هتبقى ضربتِ عصفورين
بحجر، خلّيتها تختار.. وفي نفس الوقت إنت راضية عن الاختيارين.
- آه فكرة فعلاً.

- وفيه فكرة كمان ممكن تطبّقها، ممكن تعلّمها إنّ القرارات في منها
ثلاثة أنواع، بسيط ووسط وكبير... البسيط زيّ مثلاً اختيار نوع الآيس
كريم، مش هيحصل حاجة خطيرة لو اختارت غلط، والقرار الوسط

زَيِّ وانتوا بتشتروا لعبة أو لبس جديد هيقعد معاها فترة، فتفكر أكثر شوية، والقرار الكبير زَيِّ مثلاً هتختار التدريب اللي هتلعبه في النادي طول الصيف، فالقرار ده تفكر فيه أكثر ومتسرّ عش... فلما يبجي وقت اختيار الأكل ولقيتيها محتارة قولي لها إن الاختيار ده من النوع البسيط يعني مش هيحصل ضرر كبير لو اخترت غلط... وهكذا.

- جميلة قوي الفكرة دي برضه، إنت عندك أفكار حلوة أهو...
- وممكن حتى تعلّمها طريقة الاختيار عن طريق القدوة، يعني أمّا تيجي تشتري حاجة قدامها، فكري بصوت عالي. يعني مثلاً بتجيب لي هدية فقولي بصوت عالي «أجيلها الشنطة دي ولا دي؟! دينا بتحبّ البني، وكمان دي سعرها حلو، يبقى ممكن نختار دي أحسن» وهكذا...
يعني تعرّفها أزاى طريقة اتّخاذ القرار بتحصل بالخطوات.

الخلاصة

نادية مبتدّيش فرصة أبداً لنادين إنها تختار براحتها حتى في أبسط الحاجات، ويوم ما نادين بتختار اللي هي عايزاه، نادية بتتريّق على اختيارها، وتختار هي في الآخر، وده خلّي نادين مبقاش عندها قدرة على اختيار أبسط حاجة، حتى لو كان نكهة الآيس كريم اللي هتاكله!!



الواجب العملي

« لو شايعة طفلك متردد في الاختيارات هتعملي
معاه الثلاث خطوات دول كل ما تلاقيه متردد:

- سهلي عليه الاختيار، واديله بس خيارين يختار بينهم.
- قولي له على نوع الاختيار ده، هل هو بسيط ولا متوسط ولا كبير.
- لو اختياره كويس امدحي اختياره، ولو اختياره خطأ اشكريه على تعبته إنه اختار، وقولي له عيوب اختياره بهدوء.



خليهم براحتهم، دول لسه صغيرين!

الحياة

◀◀ ليلى ومازن أخذوا الأجازة، وخلص قعدوا في البيت، أمل مامتهم واقفة في المطبخ مشغولة كالعادة.. مازن راح لها وقال لها:

- إحنأ زهقناين...
- طيب روحوا لعبوا مع بعض.
- تعالى العبي معانا!
- أنا مش فاضية دلوقت، أمّا أخلص.

مشي وراح لليلي، ومفیش دقيقتين وبدأوا يتخانقوا ويعيطوا، أمل راحت لهم، بس هي مشغولة في الطبخ، ومفیش وقت تشوف مين الغلطان ومين اللي عنده حق، فعلشان تريح نفسها وتنجز قالت لهم:

- خدوا التابلت اتفرّجوا عليه لحدّ ما أخلص.
- فتحوا اليوتيوب وقعدوا يقلّبوا في الـ home واختاروا الفيديو اللي لفت انتباههم، خلص الفيديو وجابوا غيره.. وفيديو ورا فيديو

وقاعدين مُنسجمين جدًّا وهادين، أمل خلّصت الطبخ وقالت لنفسها:
 - يااه أخيرًا العيال هادين!! فين فكرة التابلت دي من زمان؟! أمّا
 أروح بقى بسرعة أعمل كام مكاملة مهمّة قبل ما يزهدقوا وييجوا لي تاني.
 دخلت أوضتها تتكلّم براحتها في الهدوء، وهما قاعدين في أوضتهم
 يتفرّجوا على الليّ هما عايزينه من غير أيّ رقيب.

جهّ أشرف باباهم من الشغل وأكلوا وقعدوا بالليل شوية في
 الصّالة، مازن وليل قاعدين معاهم في الصّالة ومعاهم اللعب بتاعتهم.
 أشرف فتح التلفزيون وقعد يقلّب في القنوات لحدّ ما
 استقرّ في الآخر على قناة أفلام، وقعدوا يتفرّجوا على
 الفيلم، الفيلم فيه مشاهد خارجة كثير، ورقص وألفاظ
 مش مناسبة إنّها تدخل البيت، أمل قالت له:

- غيرّ الفيلم ده علشان العيال قاعدين!
 - هما فاهمين حاجة؟! دول لسه صغيرين، وكمان قاعدين بيلعبوا
 بألعابهم أهو...
 هما كان معاهم ألعابهم بس كانوا بيتفرّجوا على التلفزيون معاهم
 وبيلقوا الليّ يلقطوه.

جهّ اليوم الليّ بعده، وكان الويك إند، أشرف قال لهم:
 - إحنّا هنروح النادي النهارده وهنقابل عمّكوا أحمد وأولاده!
 - هيبه!!!

أحمد عمّهم عنده ولد وبنت في نفس سنّهم، ويحبّوا يلعبوا معاهم.
أمل طلّعت لهم لبس علشان يلبسوه، ليلي لابسة تيشيرت قصير
وشورت قصير خالص.. أشرف قال لأمل:

- اللبس بتاع ليلي ده قصير كده ليه؟

- خليها تلبس براحتها، دي لسه صغيرة، إنت عايزنا نخنقها ولا

نحبّها من دلوقت؟!

راحوا النادي وقابلوا ولاد عمّهم، وقعدوا يلعبوا معاهم، معظم
الألعاب اللي بيلعبوها فيها مسك بالأيدي وأحضان، وأولاد مع بنات
مش فارقة.. خلّصوا يومها وانبسطوا وروّحوا.

وفضل السيناريو ده يتكرّر طول الأجازة، الصبح على اليوتيوب
وبالليل أفلام ويوم ما يخرجوا، الولاد بيحتكّوا بالبنات أكثر من اللازم.
خلّصت الأجازة وبدأت الدّراسة، عدى الأسبوع الأوّل، أمل
قاعدة في البيت جالها تليفون من المدرسة:

- ألو، أنا ميس نهى، وكنت عايزه أقابلك.

- خير؟!

- خير إن شاء الله، أنا بس كنت عايزه أتكلّم معاك شوية.

- حاضر هجيلك!

راحت أمل المدرسة، وقابلت ميس نهى:

- خير! ما لهم مازن وليلي؟

- ليل ومازن أطفال كويّسين ما شاء الله، بسّ السنة دي لاحظت إنهم متغيّرين كثير عن السنة اللي قبلها، فكنت عايزه ألفت نظرك لسبب التّغيير اللي حصل.

- متغيّرين إزاي!؟

- مازن كان هادي ومحترم جدّا، ومبيشتمش ولا بيضايق حدّ، السنة دي بقى يقف علي الدّيسك ويرقص بطريقة وحشة جدّا، ويقول ألفاظ سيئة لأصحابه، ويعمل حركات وإيحاءات غريبة ومش محترمة، ده غير إنّه كذا بنت في الفصل اشتكت منه إنه كلّ شوية يحضنها، ولعبه مع البنات بقى غريب ومش بريء. وليلى السنة اللي فاتت كانت بريئة وهادية ورقيقة، السنة دي بقت صوتهّا عالي، وبتقول ألفاظ وحشة قوي، وتشتّم أصحابها ولعبها مع الأولاد بقى غريب ومش طبيعي!!

- يا خبر!!! كلّ ده؟! أنا مش واخدة بالي من كلّ ده... طبّ وإيه السبب؟ إيه اللي حصل؟

- ماهو ده اللي كنت عايزة أكلّمك فيه، أنا بتخيّل إنّ ممكن ده يكون تأثير مشاهد وفيديوهات وأفلام مش مناسبة اتعرّضوا إليها طول الأجازة.. صح؟

- أنا مش عارفة بالضبط همّا كانوا يشوفوا إيه على اليوتيوب!!

- لازم تتابعي كلّ حاجة يشوفوها حتى لو كانت كارتون، فيه كارتون كثير فيه أفكار ومشاهد بتسمّم عقول الأطفال، وطبعًا الأفلام، مش محتاجة أقولك إنها مش مناسبة ليهم، ويستحسن أصلاً إنّ الأفلام

اللي من النوعية دي تتقطع خالص من البيت.

- آه عندك حقّ.

- حاولي كمان تقلّلي الاختلاط بين الأولاد والبنات،
عرّفيهم إنّ البنات ليهم ألعاب معينة مناسبة ليهم،
والأولاد ليهم ألعاب تانية، بلاش يكون الاختلاط زيادة
عن اللزوم بحجة إنّهم لسه صغيرين.

- طيّب مفيش عندك أفكار تانية أعملها لهم تزود من
حياءهم اللي اتضرب طول الأجازة؟

- بصّي، لو اتعرّضتوا لأي منظر أو مشهد أو حتى تصرّف مش مناسب

**"من يستحيي
من الناس و لا
يستحيي من
نفسه فلا قدر
لنفسه عنده"
الشعالبي**

في الشارع وأولادك شافوه، حاولي تتكلمي
معاهم وتعرّفيهم إنّ ده غلط وميرضيش ربّنا،
متغافلش عنه وتعملي نفسك مش شايقة.
اربطي أي حاجة بيعملوها بإرضاء ربّنا، يعني
متقوليش عيب أو ميصحّش، قولي حلال
وحرام. وخليهم دايماً متذكّرين إنّ ربّنا شايفهم

حتى لو انت مش معاهم، وشايفهم بيعملوا إيه وبيتفرّجوا على إيه. قولي لهم
إنّ سيدنا محمد هو قدوتنا، لو كان معانا دلوقت كان هيعمل إيه ويتصرّف
إزّاي؟! كان هيعجبه الحاجات اللي بنشوفها في التلفزيون واللاّ؟

- يعني أحاول أخليهم يراقبوا الله في تصرّفاتهم مش الناس.

- بالظبط، وبالنسبة لليل علشان هي بنت تاخدي بالك هي بتلبس

إيه، ميقاش اللبس بتاعها مكشوف قوي بحجة إنها لسه صغيرة، هي بتكبر مع الوقت من غير ما تحسّي، بس بتكون خلاص اتعودت على النوع ده من اللبس، وصعب تغييره بعد كده.

الخلاصة

أمل علشان تريّح دماغها في الأجازة من دوشة ولادها فبتديهم التّابلت طول اليوم يتفرّجوا على الليّ همّا عايزينه من غير رقابة، وكمّان أشرف علشان يستمتع بوقته بعد ما يرجع من الشغل فبيتفرّج على الليّ هو عايزه في التلفزيون، ومش مهتمّ إذا كان ولادّه بيتفرّجوا ولا لأ. ده غير إنهم مستصغرين ولادهم فمش بيدقّوا قوي على لبسهم، ولا على طريقة لعبهم مع الجنس الآخر. كلّ ده أثر على حياء ليلي ومازن بطريقة ملحوظة.



الواجب العملي

«دي كذا حاجة هتاخدي بالك منها ضروري،
ومتطنشيهاش أبدًا:

- الكارتون اللي أطفالك بيشفوه، وياريت يشغلوه على التلفزيون علشان كده هتعرفي تتابعيه أكثر من لو هيشوفوه على موبايل أو تابلت.
- الحاجات اللي انتوا بتتفرّجوا عليها في البيت وأولادك قاعدين.
- ملابس أطفالك، بالذات البنات.



إنتي إلابي بإيدك تفرحي نفسك بنفسك

السَّعادة

آية قاعدة على التابلت في الصَّالة كالعادة، وحنان مامتھا
في المطبخ ولايسه جلابية شغل البيت زيّ كلّ يوم،
وضاربة شعرها كعكة، علاء جوزها رجع من الشغل،
ودخل البيت قال:

- السّلام عليكم.

محدّش طبعا فاضي له يردّ عليه وكأنّه مجاش، عدّى على حنان في
المطبخ، قالت له:

- إنت جيت؟ جبتي اللي طلبته منك؟

- لا نسيت، هبقى أجيبهولك بالليل وأنا راجع.

- نعم؟! إنت نازل تاني؟

- آه هاكل برّه مع أصحابي.

- طبّ والأكل اللي واقفة بعمل فيه ده، وتعبانة من الصبح؟!!

- خَلِّيه يوم تاني!
 - إنت على طول كده؟! أصحابي أصحابي.. ولا كَأَنَّ فيه بني آدمة
 في البيت، أَمَّال إنت اتجَوَّزتني ليه؟
 - يووووه، هنبداً بقى في المَوَال بتاع كلِّ يوم!
 - وكمان مش عاجبك كلامي؟! (وبدأت تعيِّط).
 - يووووه، ده إيه العيشة النَّكد دي!! أنا سايلك البيت وماشي.
 وخرج علاء ورزق الباب وراه، حنان طلعت الصَّالة
 وقعدت تعيِّط ، كلَّ ده آية شايفاهم وسامعاهم زيَّ
 خناقة كلِّ يوم، بس متكلِّمتش أيَّ كلمة، وكمَّلت فرجة
 على التابِلت، حنان ملقتش قدامها غير آية تطلَّع نرفزتها
 عليها، زعَّقتلها وقالت لها:

- ما تقومي من على الزَّفْت اللي إنت قاعدة عليه ده من الصبح،
 روحي اعْملي حاجة تانية بدل ما آخده أكسرهولك!!
 دخلت آية أوضتها وقفلت الباب عليها، ومسكت قلم وورقة
 ورسمت رسومات صغيرة على طرف الورقة، وكلَّها ألوانها غامقه
 قريية من الإِسود.

خلص اليوم، ورجع علاء بالليل بعد ما الكلَّ نام..... وهكذا كلَّ
 يوم ينزل علاء الشَّغل ويفطر هناك ويتغدَّى مع أصحابه ويخرج معاهم
 ويرجع بالليل، ولو رجع البيت وحنان صاحية لازم يعملوا خناقة،
 وآية بقت لما تسمع إنَّ فيه خناقة هتبدأ؛ بقت تدخل أوضتها وتقفل
 عليها، وتنزل تحت البطانية يمكن متسمعش حاجة.

في يوم، أمل أخت حنان طلبت منها تجيب آية تقعد مع بناتها يومين
تغيّر جوّ، ووافقت حنان.

من أوّل يوم، أمل لاحظت إنّ آية سلوكها غريب، مبتضحكش
أبدًا، قاعدة ساكنة على طول ومشغولة بسّ بالتابلت طول اليوم، أمل
قالت للبنات:

- إيه رأيكوا تساعدوني بعمل كيكة حلوة النهارده علشان نحتفل بآية؟
استغربت آية جدًّا، وقالت في سرّها:

- أنا عمري ما ماما خلّتي أعمل حاجة معاها في المطبخ،
ازاي طنط أمل واثقة إنّها تدخلنا المطبخ عادي كده؟
وكان أنا عمري ما حدّ احتفل بيّا!!

وقفت آية معاهم في المطبخ بتبصّ من بعيد وخايفة تمسك أيّ
حاجة، معندهاش الثقة إنّها تقدر تعمل حاجة صحّ. والبنات التّانين
بيشتغلوا في الكيكة ومبسوطين. أمل قالت لها:

- تعالي يا آية يا حبيبتي إكسري لنا البيضة دي.

- مش هعرف!

- طيّب جرّبي، أنا متأكّدة إنّك هتعرفي.

جرّبت آية، وكسرتها فعلاً..

فرحت آية شوية بعد التجربة البسيطة دي، بسّ برضه رجعت تاني
زيّ ما هي.

جثّ حنان بعد يومين علشان تأخذ آية ويروّحوا، جت وهي
ضاربة بوز، أمل قالت لها:

- ما لك يا حنان؟
- مفيش، لسه متخانقه مع علاء قبل ماجي.
- إنتوا لسه بتتخانقوا برضه؟
- أيوه أنا زهقت، مبقاش عاجبه حاجة بعملها خالص، وعلى طول مع أصحابه، ببيجي ينكد عليا ويمشي!!
- طيب وآية؟
- ما لها آية؟
- بتشوفكوا وانتوا بتتخانقوا؟
- مبخدش بالي، أنا ببقى فاضيا لها!! أنا ببقى في إيه ولا في إيه!!
- إنت عارفه إن خناق الوالدين ده بيأثر جامد على الطفل؟
- بيأثر فين؟ ماهي زي القردة أهه!
- قردة إيه؟ إنت شكلك مش عارفة آية، ومش حاسه بيها! إنت مش شايفة هي عاملة أزاى؟! آية داخله على مرحلة اكتئاب، ده إذا مكانش عندها أصلاً!
- نعم!! اكتئاب من دلوقت؟ ده إيه المصايب دي يا رب!
- يا بنتي، اسمعيني بدل ما تقعدي تندبي كده.
- أهو سامعاك.

**إنَّ السَّعَادَةَ
تَنْتَقِلُ بِالْعُدْوَى..
لَا تَنْتَظِرُ عُدْوَى
أَحَدٍ.. كُنْ حَامِلًا
لهذا الميكروب“
أنيس منصور**

- آية مبتضحكش خالص، قاعدة لوحدها
- منطوية على طول، دايمًا حاسّة بالشاؤم، وخايفة
- تعمل أيّ حاجة علشان متفشلش، نفسها مسدودة
- خالص، وبت رسم صور صغيرة جدًا في زاوية في

**متستئيش حدّ
يفرحك، لازم
تفرّج نفسيك
بنفسك**

الصفحة، وكمان بتلونّ بالإسود أكثر حاجة.

- طيّب ماهي كده على طول!
- ماهي دي أعراض الاكتئاب عند الأطفال.
- طيّب أعمل إيه؟ ساعديني.. خلاص
- البنت هتروح مني كمان؟!!!

- أولاً، لازم إنتِ الأوّل تبقي سعيدة علشان البيت كله يبقى سعيد.

- وأنا أفرح إزاي؟! إنتِ مش شايفة علاء بيعاملني إزاي؟!!

- متستئيش حدّ يفرّحك، لازم تفرّج نفسيك بنفسك..

قربي من ربنا أكثر، غيّري من نفسك وشكلك، اعملي نيو

لوك هيغير لك المود، اعملي حاجة مفيدة بتحبّها علشان

ترجع لك نشاطك تاني، اخرجوا خروجة حلوة لوحدكوا

تجدّدوا بيها نشاطكوا... هتلاقي أساليب كتير تسعدي

بيها نفسك، ومتلوميش حدّ إنه سبب تعاستك. ولما انتِ

هتحتسي بالسعادة الداخلية هتعرفي تنشرها في البيت.

- ماشي هحاول أسعد نفسي.

- ولو حصل واتخانقتوا يبقى بينكوا وبين بعض، مش قدام آية

علشان ده أخطر حاجة على نفسيّتها.

ثانياً بقى خليّ آية تساعدك في أيّ حاجة مفيدة في البيت، خليّها

تحسّ إنها تقدر تعمل حاجة بنفسها علشان هي معندهاش ثقة إنها تقدر

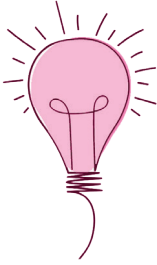
تعمل حاجة أصلاً.

- ماهي قاعدة على طول على التابلت! هتعمل فين؟!!

- هي قاعدة عليه علشان معندهاش حاجة تانية تعملها، والتابلت ده أصلاً كفيلاً إنه يجب اكتساب للأطفال، إنت عارفة إن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics APP) بتقول إن المفروض الطفل يقعدش أكثر من ساعتين في اليوم قدام الشاشات؟! وأصلاً لما الأطفال بتلعب وبتتحرك وبتخرج برّه ده بيخليهم أنشط وأسعد.
- خلاص هبقى أمر مطها في شغل البيت.
- ومن الحاجات الكويسة كمان إن الأسرة كلها تاكل مع بعض، مش كل واحد ياكل لوحده، أو في مكان تاني. الموضوع ده بيبيّن أسرة سعيدة فعلاً.
- ماهو علاء هو اللي مبيقعدش معنا!
- مانا بقولك بقي من النهارده متلوميش حدّ وابدئي إنت التغير وكل حاجة هتتغير بعد كده.

الخلاصة

حنان منكدة البيت دايمًا ومستنيّه إن زوجها هو اللي يسعدها ويخلي البيت مبسوط، لكن بالعكس هو بيرجع من الشغل ويتخانقوا مع بعض قدام آية، وبعدها تطلع غضبها على آية لحدّ ما آية بقت تستخبي من الحناقات دي. وكمان آية حاسّة إنها مبتعملش أي حاجة مهمّة في البيت، وقاعدة بس بتفترج على التلفزيون طول اليوم. كل الحاجات دي أثّرت على نفسيته وبدأ يظهر عندها أعراض اكتئاب.



الواجب العملي

« دي شوية أفكار لَمَّا تحسِّي إنك متضايقَة أو مش في المود أو أولادك متضايقين تقدري تنفذهم، وكمّان فيه مكان تزودي فيه أفكار زيادة مناسبة ليكِ:

- إتوضّي وصليّ ركعتين.
- اقريّ قرآن.
- إنزلي اتمشّي شوية لوحداك، أو مع أولادك، أو مع حدّ بتحبّه.
- العبي رياضة.
- اعملي حاجة بتحبّيها زيّ القراءة أو الرسم أو التلوين.
- اعملي أكلة جديدة في المطبخ أو حلويات، وخليّ أولادك يشاركوكِ.
- العبي مع أولادك كأنّك طفلة.





إنت مثل عارف إنت
بتكلم مين؟!

البساطة وعدم التّباهي

« جه وقت التّقديم للمدارس، إنجي عايزة تغيّر
مدرسة بنتها ميار، فقعدت مع زوجها أشرف
بتقول له:

- ها.. قلت إيه؟ هنقدّم في المدرسة اللي قلت لك عليها؟
- دي غالية قوي وبعيدة جدّا، ما لها بس المدرسة اللي هي فيها دلوقت؟
- كلّ أصحابي حطّوا ولادهم في مدارس إنترناشيونال ومدارس
ألمانية، عايزهم يقولوا عليّا إيه؟ مدخله مدرسة خاصّة علشان
مستخسرة في بنتي؟!
- لا ياسّي، خلّينا نستلف علشان محدّش يقول علينا مستخسرين في بنتنا!
- وقعدت تقنع أشرف بالمدرسة الإنترناشيونال الغالية، وفي الآخر
قدّمت لها فيها.

في يوم ويك إند، راحوا المول علشان عايزين يجيبوا شوية هدوم لميار
تليق بالنادي الغالي اللي مُشتركين فيه، إنجي شافت فستان، وقالت لأشرف:

- الله! إيه رأيك في الفستان البولوديه؟

- ده غالي قوي.

- بس متقولش كده قدام ميار! إنت عايز تحسّسها إن إحنا

مش قادرين نجيبها الحاجات الكويسة اللي نفسها فيها؟

- نفسها فيها فين؟ هي شافته أصلاً؟ وبعدين شوفي ده

زيه بالضبط، بس من غير علامة البولوديه!

- عايز بنتي متلبسش ماركة؟! أصحابها يقولوا عليها إيه؟

خلصت الأجازة، ودخلت ميار المدرسة الجديدة، ولّسه ملهاش

أصحاب وبتحاول تختار أصحاب، ميار بتشوف الأول بنت لابسة

جزمة ماركة إيه علشان تقرّر إذا كانت تقدر تكلمها ولا لأ.

في الفسحة لقت بنت معاهاش لانش بوكس، راحت لها وقالت لها:

- إيه ده! إنت ازاي مامتك مجابتلكيش لانش بوكس؟

وقعدت تتريق عليها لحدّ ما البنت مشيت وسابتها.

عدّى شهرين في المدرسة، ميس هبة كانت بتحضّر لعرض مدرسي،

وبتختار الطلاب المناسبين.

ميار كانت واثقة إن الميس هتختارها، بس للأسف محصلش والميس

اختارت أطفال تانيين.. ميار زعلت جدّاً وروحت البيت وقعدت تعييط

لمامتها، مامتها طبعاً زعلت، وقالت:

- أزاى يعني متختاركيش؟ هي مش عارفة إنت مين وبنت مين؟!
أنا هروح لها بكره!

راحت إنجي المدرسة علشان تقابل ميس هبة، وقالت لها:

- ميار جت امبارح البيت معيطة وزعلانة جدًا.

- ليه؟ خير!!

- علشان ماخترتيهاش في العرض واخترت أطفال تانيين أقلّ منها.

- مين قال لك إن اللي اخترتهم أقلّ منها؟

- إحنا دافعين قدّ كده في المدرسة علشان في الآخر ترجعلي ميار زعلانة!؟

- كلّ الطلاب اللي في المدرسة دافعين زيّكوا بالظبط، وأنا اخترت

الأطفال المناسبين علشان عملتلهم اختبار **performance** بسيط أشوف مين هينفع للعرض ده، ممكن ميار تشترك في العرض الجاي إن شاء الله.

- لا.. لازم ميار تشترك في العرض ده! إنت مش عارفة أنا ممكن

أعمل إيه!!

- اهدي بسّ يا مدام إنجي، أنا ممكن بكلّ بساطة أقول لك

خلاص هو ده اختياري واعملي اللي انت عايزاه! بسّ أنا كان عندي

شوية ملاحظات كنت عايزه أقول لك عليهم.. أنا واخذه بالي إن ميار

ملهاش أصحاب في المدرسة، وفيه أطفال كثير بتتجنّب تكلمها.

- ليه بقى إن شاء الله؟

- ميار بتبصّ لكلّ اللي معاها في الفصل بتعالى، وحاسّة إنّا

**قال رسول الله
صلى الله عليه
وسلم: «لا يدخل
الجنة من كان
في قلبه مثقالُ
ذرة من كبر»**

أحسن منهم، مع إنّ تقريباً كلّ المدرسة
مستوى واحد الحمد لله، ميار بتتّريق
على أصحابها اللي مش جايين شنطة أو
جزمة ماركة، أو معاهمش لانش بوكس،
ميار بتقيّم زمايلها باللي معاهم واللي

لابسينه.. ودي مشكلة كبيرة يا مدام إنجي مُمكن تكوني مش
حاسة بيها دلوقت، بس هتحتسي بيها بعدين لما تلاقي ميار مش
مهتمّة غير بالشكليات، ومش فارق معاها أي حاجة تانية....
إنت عارفة إنّ الدراسات أثبتت إنّ الطفل اللي أهله يجيبوا له
كل حاجة وأحدث حاجة علشان خايفين على نفسيته وبيجيلهم
إحساس بتأنيب الضمير لو أصحابه عندهم حاجة وهو معندهوش
بيكون في الآخر أقلّ سعادة وأكثر قلق من باقي الأطفال، ده غير إنّّه
مبيقاش عنده قدرة إنّّه يتصرّف صحّ في الأزمات، وبيكون حاسس
بعدم الأمان ومعندوش ثقة بنفسه، وأقلّ كرم، والأهمّ من ده كلّ
إنه بيبكون في النهاية غير راضي عن أهله، وبيجادل معاهم أكثر من
الطفل الطبيعي.

- كلّ ده؟! طيب أعمل إيه؟

- لازم تبدئي بنفسك يا مدام إنجي الأوّل، لازم تعرفي وتعلّمي
بتك إنّ الإنسان مش بفلوسه ولا بلبسه ولا بهاركاته، الإنسان بأخلاقه،

إوغي تحسّي بتأنيب الضمير إنّ فيه حدّ عنده حاجة زيادة عن بتتك، دي حاجة طبيعية أكيد.

اصر في على بتتك وقتك أحسن من إنّك تصرفي عليها فلوسك، هي لما تكبر مش هتفتكر الجزمة السكتشرز اللي جبتها لها في أولى ابتدائي، بس هتفتكر الوقت الحلو اللي قضيتيه معاها ولعبتوا وضحكتوا مع بعض فيه. حاولي تخليّ بتتك مميزة في حاجة، علشان تحسّ بنفسها ومتحتاجش إنّها لازم يكون عندها حاجة معينة تظهر بيها. خليّها تساعد الناس المحتاجة، ممكن تشتركوا في جمعية خيرية وتساعدوا الناس علشان تعرف إنّ الدنيا فيها ناس كثير محتاجة.

علميها ازاى أمّا حدّ يعمل لها خدمة لازم تشكره، ولما يكون فيه حدّ أحسن منها في حاجة معينة تتواضع وتعترف بكده، ولما ترعّل حدّ تعرف تعتذر له.... وهكذا.

الخلاصة

مشكلة ميار المرّة دي في مامتها، هي علّمتها إنّ الإنسان بفلوسه وبلبسه وبالماركات اللي لابسها مش بشخصه ولا بقدراته، وده عمل عندها مشكلة في تقبّل الآخرين والتكبر عليهم.



الواجب العملي

«المرّة دي الواجب العملي كله يخصّ الأمّ،
هتسألني نفسك الأسئلة دي وتجاوبنيها بصراحة:

- آخر مرّة خرجتِ تشتري حاجات ليكِ، جبتِ ماركات علشان
أصحابك ميقولوش عليكِ مش بتلبي حاجات ماركات؟

- لما دخلتِ ولادك مدرسة، اخترتيها علشان ولاد أصحابك فيها
ولازم تكوني نفس المستوى؟

- لما بتلاقي واحدة متواضعة، ومش لابسة حاجة ماركة، أو مش
مشتركة في نادي بتبصّي لها أزاى؟

- لما ولادك بيعملوا حاجة غلط قدام الناس بتكسفي الناس
هتقول عليهم إيه، ولا بتزعلي علشان عملوا الحاجة الغلط عموماً؟

- لما بتلاقي واحدة صاحبك بتحكّي عن ممتلكاتها، وقدّ إيه هي
غنية بتنبهري بيها وبتتمني تكوني مكانها؟





متزهِقنتل من أسئلته طفلک

القدرات الذّهنیة

« بلال أخذ الأجازة وقاعد على التّابليت بيلعب،
ومامته قاعدة جنبه ماسكة الموبايل، قال لها:

- ماما، هي إيه الكلمة دي؟ أنا مش فاهم هو عايز إيه في اللعبة!
- نعم يا بلال، مش عارف تقرأ الكلمات الهايفة دي!! فيه حدّ في سنّك
مش عارف يقرأ كلمة arrange؟ ماهو انتّ لو كنت بتعمل حاجة تانية
مفيدة طول النهار مكانتش دماغك اتمسحت كده! سيب بقى الزّفت ده الليّ
انت ماسكة طول النهار، وقوم هات قصّة اقرأها ولا حاجة.

طبعا بلال قال في سرّه:

- أنا إيه الليّ خلّاني أسأها؟!! يا ريتني ما سألتها على حاجة!
جه الليل وباباه رجع من الشغل وقاعد معاهم وماسك موبايله،
بلال قال له:

- بابا، أنا عايز أسألك على حاجة.

- اتفضّل يا حبيبي اسأل براحتك.

- مش انت بتشتغل مهندس؟

- آه.

- مش المهندس ده بيبنى البيوت والعمارات؟ إنت ليه بقى مش بتبني؟
 - لا.. فيه مهندسين بيعملوا حاجات تانية مختلفة كتير.
 - زيّ إيه؟ طب وانت بتعمل إيه؟ و....؟ و.....؟
 - خلاص بقى يا بلال أنا تعبان طول النهار في الشغل، كفاية أسئلة بقى! أنا صدّعت.

سكت بلال وفي دماغه 100 سؤال.....

اليوم اللي بعده قعد بلال مش لاقى حاجة يعملها، مامته مشغولة في التنضيف وباباه في الشغل، راح فتح التلفزيون وفضل قاعد قدامه طول النهار، مامته أوّل ما خلّصت، راحت لبلال وقالت له:

- كفاية بقى تلفزيون، إحنا هنقضي كلّ الأجازة على التلفزيون ولا إيه؟ ما تقوم تعمل أيّ حاجة مفيدة تانية.

دخل بلال أوضته وقعد يدور على أيّ حاجة يعملها، لقى علبة صلصال في الدرج فتحها وقعد يلعب بيها، وعمل أشكال جميلة.

دخلت مامته الأوضة.. بلال فرح وقال في سرّه:

- أنا ماما هتلاقيني بقى مش بالعب بالتابلت وبعمل حاجة مفيدة وكمان بعمل أشكال حلوة؟ أكيد ماما هتنبسط.

لكن للأسف أوّل ما مامته فتحت الأوضة وشافت الأرض عاملة إزّاي، زعّقت وقالت:

- إيه اللي طلّع القرف ده من الخزنة؟! بصّ الأرض بقت عاملة إزّاي؟! الصلصال ده يرمى حالاً في الزبالة.

بلال طبعًا جاله إحباط من ردّ فعل مامته، كان نفسه يا عيني مامته تشوف الأشكال اللي عملها الأوّل على الأقلّ، رجع تاني للتليفزيون والتابلت، أهو أيّ حاجة مبتوسّخس الدنيا، ومامته سابتة يقعد براحتة علشان يسبب الشقة نظيفة.

خلصت الأجازة، وبدأت الدّراسة ودخل بلال ثالثة ابتدائي.

بلال كلّ يوم يروح المدرسة يحفظ كلّ اللي الميس بتقوله حتى لو مش فاهم حاجة، يرجع ينقش الواجب بسرعة بسرعة ويخلص ويقوم، ومامته فرحانة إنّه بيخلص الواجب بسرعة، وكمّان مبيسألهاش أيّ أسئلة.

جت حصّة الـ **Math**، الميس كتبت لهم مسألة على السبورة محلّوها مختلفه شوية عن اللي في الكتاب اللي بلال حافظها وقالت لهم:

- الامتحان قرّب، ودي مسألة شبه اللي هتيجي في الامتحان، اللي مش عارف بتتحلّ ازاى يقول لي علشان أفهمها له كويس.
بعض الأطفال راحوا سألوا الميس، لكن بلال مسألش وحلّها أيّ حلّ وقفل كراسته.

جت حصّة الـ **science**، الميس سألت الفصل سؤال:

- تفتكروا إيه الحاجة الـ **acid** اللي موجودة عندنا في البيت، ولو حطيناها على الـ **baking soda** تعمل **reaction** وتنفور؟

الكلّ قاعد يفكّر، سألت بلال:

- ها.. يا بلال تعرف؟

الولد اللي جنب بلال وشوشه، وقال له:

- الشيكولاتة!

راح ردّ بلال على الميس من غير تفكير، وقال:

- الشيكولاتة!

كلّ الفصل قعد يضحك عليه، وبلال قعد مكسوف.....

خلص التّرم الأوّل وامتحاناته، وظهرت النتيجة، مامة بلال اتفاجئت بالنتيجة على غير المتوقّع، هي شايفه بلال مبيسألش على حاجة، ويحلّ الواجب بسرعة، يعني فاهم كويس، لكن الدّرجات بتاعته وحشة جدّا، يا دوب درجة النجاح.

راحت على المدرسة تسأل إيه الدّرجات دي، دي أكيد مش

درجات بلال.

الميس قالت لها:

- بلال شاطر في الحفظ، لكن هو عنده مشاكل تانية.

- مشاكل إيه؟

- بلال لو مش فاهم حاجة معينة عمره ما يبسأل، أو يقول أنا مش

فاهم، كإنه مكسوف أو خايف يسأل، وحتى لما يسمع أيّ معلومة بيصدّقها

على طول من غير أيّ مناقشة، يعني بسهولة لو أيّ حدّ قال له معلومة غلط

ممكن يجاوب بيها من غير تفكير حتّى لو إجابة باين إنّها مش منطقية.

- طبّ وده كلّ من إيه تفتكري؟

- بلال محتاج تنمّي عنده قدراته الذهنية أكثر، يعني ميقاش معتمد

على الحفظ بس.

◀◀ - إيه القدرات الذهنية دي بقى؟

- يعني مثلاً تنمّي عنده التفكير النقدي اللي يقدر يخلّيه يحلّل

اللي بيسمعه وميقبلش بأي معلومة من غير تفكير، وتنمّي عنده

التفكير الإبداعي اللي يخلّيه مُبدع في تفكيره، ويفكر برّه الصندوق.

- طيب ازاي أنمّيهم؟ عندك أيّ أفكار؟

- شجّعي بلال إنّّه يسأل ويتحاور دائماً، إوعي تصدّيه لما يسأل كثير،

بالعكس حاولي تخلّيه يسأل أكثر، ومتترّيقش على أسئلته مهنّا كانت ساذجة

وتافهة، وجاوبيه بكلّ بساطة من غير استهزاء. مش بسّ كده ده إنتِ تسألوه

أسئلة على شكل حوار ظريف علشان تتأكّدي إذا كان فاهم ولا لا.

- أه فهمت قصدك.

- كمان فيه شويّة نشاطات كده، ممكن تعملها معاها.. مثلاً اسألوه أسئلة

تنشّط مخّه، وخليّه يتوقّع ممكن تكون إيه الإجابة زيّ «تفتكر ازاي النبات

بيكبر؟»، «تفتكر ازاي بيصنعوا الجبنه؟» أيّ أسئلة تخلّيه يسعى إنّّه يجيب إجابة.

لما تحكيه قصة خليه يتوقّع هو النهاية، وقولي له «تفتكر هيحصل

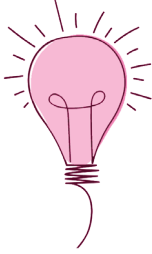
إيه في الآخر؟» أو «إنت كنت عايز النهاية تكون إزاي؟».

لاعبيه لعبة «ماذا لو» أسأليه «ماذا لو الإنسان يطير؟»،
«ماذا لو الدنيا كانت بتمطر أكل بدل مطر؟».....
وهكذا. الألعاب اللي زي دي بتوسع تخيله، وتزود عنده
التفكير النقدي والإبداعي اللي قلت لك عليهم.

- حلوة الألعاب دي، هبقى ألعبها معاها إن شاء الله.
- من الحاجات كمان اللي بتقتل التفكير الإبداعي عند الأطفال هي
التلفزيون، القعدة الكثير على التلفزيون بتخلي الطفل يتلقى بس من غير تفكير.
ومن الحاجات بقى اللي بتنمي التفكير الإبداعي هي إنك تديله
فرصة يلعب بالألعاب الاستكشافية والإبداعية زي الصلصال، الرمل،
الألوان..... خليه يلعب براحتة ومتهميش بالنضافة قوي بحيث تكون
عندك أهم من تنمية قدرات بلال لأن الدنيا كده كده بتنصف بعد كده،
بس ابنك هو الأهم في الآخر.

الخلاصة

بلال كان طفل ذكي، بس علشان مامته وباباه مبيتقبلوش
أسئلته واستفساراته، وممكن يسفها منها، فخلّوه يبطل
يسأل تاني وبقى يحفظ من غير فهم ده غير إن مامته مش
بتشجعه إنه يلعب بالألعاب اللي بتزود قدراته العقلية.
كلّ ده خلّى مستواه الدراسي يقل بشكل واضح.



الواجب العملي

« كل يوم هتختاري لعبة من الألعاب دي، وتلعبوها مع طفلك وحتّبي كمان أفكار من عندك:

- لعبة ماذا لو؟! (واسأليه أسئلة خيالية).
- أسأليه أسئلة واقعية تنشّط مخّه.
- احكي له قصة وخليّه يحطّ نهاية من تأليفه.
- الصّلصال أو الرّمّل.
- رسم وألوان.
- مكعبات.
- يعمل crafts.



أنا تتاييفك.. إنت مبتصليتش!!

العبادات

« أذان المغرب بيأذن، وأحمد قاعد بيتفرّج على التلفزيون،
صلاح باباه جه لقااه فاتح التلفزيون فرعّق له، وقال:

- لما تسمع الأذان تقفل التلفزيون على طول، وتقول ورا المؤذن،
إنت فاهم؟ مش عايز أكرّر الكلام ده مرّة ثانية!
قفل أحمد التلفزيون لحدّ ما الأذان خلّص ورجع فتحه تاني. صلاح
ناداه وقال له:

- يلاً قوم صليّ.
- طيب هخلّص الكارتون ده الأوّل، وأقوم أصليّ.
- لا تخلّص إيه! الصّلاة أهمّ طبعاً، أوّل ما الأذان يؤدّن تسيب كلّ
اللي بتعمله وتقوم تصليّ.

قام أحمد وقفل التلفزيون علشان خايف من باباه، باباه كمّل:
- ادخل اتوضّى الأوّل، أنا شايفك.
دخل أحمد الحمام، وقفل على نفسه، وفتح الحنفية وبّلل حتّة من

شَعْرَه كده بالمِيَّه علشان يبقى كَإِنَّه اتوضَّى وقعد شوية في الحَمَّام وطلع، دخل الأوضة بتاعته، وقفل الباب اللي فيه جزء مَنِّه زجاج، ووقف وراه، وقعد يعمل شوية حركات للصلاة كَإِنَّه بيصَلِّي وطلع.

صلاح قال له:

- صَلَّيت؟

- أه.

- طَيِّب تعالى يَلا علشان نحفظ آيات القرآن بتاعة النهارده.

- يا بابا، مُمكن بعد شوية بسّ علشان مش قادر؟!

- (بزعيق) لا.. مفيش شوية، لَمَّا حدّ يقول لك تقوم تقرأ قرآن يبقى

تقوم على طول، يَلا هات المصحف وتعالى من غير كلام كثير.

قام أحمد وجاب المصحف، وبدأ صلاح يقول له الآية، وهو يقول وراه.

بسّ أحمد قاعد بيفرك، ومش ثابت في مكانه وهو بيقول، صلاح انتزف

من منظر الحركة الكثير دي، راح ضربُه كفّ جامد على ضهره، وقال له:

- اقعد عِدِل، وكلّ ما تتحرّك افتكر الضربة دي، يا إمّا هتضرب

تاني! فاهم؟

فضل أحمد قاعد زيّ الألف وخايف يتحرّك، وبيردّ وراه ونفسه

الوقت ده يخلص بأي شكل كَإِنَّه همّ على قلبه... خلّصوا الآيات بتاعة

النهارده، وصلاح قال له:

- بكره هسمّعهملك إن شاء الله، إنت عارف بقي لو لقيتك مش

حافظهم هعمل إيه؟!

جِه اليوم اللي بعده، صلاح في الشغل، أحمد قاعد بيلعب ونسي طبعا

القرآن والصلاة وكلّ ده، ومامته مشغولة طول النهار في الشقّة وفي المطبخ.

رجع صلاح من الشغل، جه وقت المغرب، ونادى على أحمد:

- حفظت النهارده؟

طبعاً أحمد محفظش حاجة، وخايف يقول لباباه لأ.

- أه حفظت.

- طيّب يلاً سمّع لي.

- بسم الله الرحمن الرحيم... آه، هي إيه أوّل الآية؟

- والشمس...

- والشمس....

طبعاً أحمد مش حافظ ولا كلمة، صلاح لقاه مش حافظ راح نزل

فيه ضرب، وهو قعد يعيِّط جامد، قال له:

- علشان بعد كده لما متحفظش القرآن تفتكر الضرب ده، وتحفظ كويس.

الأذان بدأ يؤدّن، قال له:

- يلاً قوم اتوضّى دلوقتِ وصليّ.

دخل أحمد الحمام ومتوضّاش، ودخل الأوضة ومصلاّش كالعادة،

بسّ في النصّ دخل عليه باباه واكتشف إنه مبصيلّش، زعق، وقال له:

- إنت مبصيلّش كلّ يوم وتقول لي إنك بتصليّ؟!!!

- لا بصليّ.

- إنت كذاب، إنت ربّنا هيدخلك النار وتتحرق وتتشوى فيها

عشان بتكذب ومبصيلّش، وحتى مبتحفظش قرآن، أكيد ربنا مش

بيحبك وهيوديك جهنم.

اتخَضَ أحمد من الكلام ده، وزعل قوي وفضل خايف،
وفضلوا على الحال ده كل يوم.....

في يوم كانوا معزومين عند ناس أصحابهم... أول ما
خلّصوا أكل، جه وقت الصلاة، أول ما صاحب البيت
قام وأقام الصلاة، كل أولاده سابوا اللعب وجُم جري
علشان يصلّوا لكن أحمد مجاش، صلاح ناداه، وقال له:

- يعني الكلّ جه علشان يصلّي، اسمعني إنت ماجتش؟
جه أحمد ووقف مع أصحابه وصلّوا كلهم، بعد الصلاة كلهم
قعدوا شوية يقولوا أذكّرك الصلاة كمان من غير ما باباهم يقول لهم
حاجة، وبعدها راحوا يلعبوا.

استغرب صلاح، وقال لصاحبه:

- هما ازاي بيجوا يصلّوا لو حدهم كده من غير ما تقول لهم ولا تتحايل
عليهم ولا تزعق لهم؟ ده أنا لازم أحمد يقوم بالزّعيق والضّرب علشان يصلّي.
- عُمر الصلاة ولا القرآن كان بيجي بالعافية، حاول تحبّب أحمد
في الصلاة والقرآن، وميقاش قايم يصلّي غصب عنه أو علشان خايف
منك وإلا أبسط حاجة هيعملها إنّه هيصليّ بسّ قدّامك، ولو إنت مش
موجود مش هيصليّ أو هيعمل نفسه بيصليّ.

- أه فعلاً هو بيعمل كده من دلوقت، أقول له يصلّي يقوم يدخل
الأوضة ويعمل نفسه بيصليّ ويطلع يقول لي صلّيت!

- لازم يعرف الأوّل إنه بيصليّ علشان ربّنا مش علشانك، ولازم
يحبّ ربّنا، ويتمنّى إنّه يدخل الجنة، وده هيحصل بإنك تكلمه كثير عن
ربّنا وعن الجنة وتحليه يحبّها.

وبلاش في السنّ ده تخوّفه من النار ومن عذاب النار علشان لما يعبد ربّنا يبقى حبّاً له مش خوفاً منه.

عرّفه إنّ ربّنا موجود وشايفه في كلّ مكان، حتى لو انت مش موجود فربّنا موجود، وبـحبّ يشوفه بيطيعه، فممكن تسأله سؤال تقول له «إنت لو عايز تعمل حاجة غلط، ومش عايز ربنا يشوفك، ممكن تستخبّي فين؟» وتخلّيه يفكر إيه المكان اللي ربنا مش هيشوفه فيه.

- أه فكرة فعلاً.

- ومهمّ برضه إنّك متسيهوش يصليّ لوحده، صلّوا جماعة في البيت، وخلّيه يصليّ جنبك، أو خلّيه يصليّ معاك في المسجد، فيتعوّد أنّه يصلي معاكوا داياً. واعملوا مكان مخصوص في البيت للصلاة، ويا ريت لو كان ليه سجّادة صغيرة مخصوصة ليه.

وخلّوا كلّ الأحداث مرتبطة بالصلاة، يعني قول له «هنخرج بعد صلاة العصر»، «هنزور فلان بعد صلاة العشاء» وهكذا...

ولما يصليّ كويس معاكوا شجّعه وامدحه على أنّه صليّ، وقل له إنت كده أكيد ربّنا بيحبك علشان صليت كويس.

ومفيش مانع إنّ كلّ فترة تجيب له مكافأة مادّية علشان بيصليّ كويس، بسّ من غير ما تقول له صليّ علشان أجيب لك مكافأة يعني ميقاش هدفه من الصلاة هي المكافأة.

وشجّعه إنه ينصح أصحابه ويدعوهم إنهم يصلّوا معاه.

- طيّب بالنسبة للقرآن!! ده بالذوق مش نافع وبالضرب مش نافع.
- متخلّيهوش يكره القرآن، ويبقى مرتبط في ذهنه وقت القرآن بوقت الزّعيق والضرب، أولاً عادي جداً إن الطفل يتحرّك كثير وهو قاعد بيقرأ القرآن، الطفل عنده طاقة ومببعرش يقعد ساكن زينّا.
- إدّيله مصحف هدية ليه يحفظ منه.

**متخلّيش طفلك
يكره القرآن
ويبقى مرتبط
في ذهنه وقت
القرآن بوقت
الزّعيق والضرب**

ويا ريت لو يشترك مع أطفال تانية في الحفظ وميقاش لوحده، يعني خليه ينزل حلقة في المسجد علشان الأطفال يشجّعوا بعض.

احكي له قصص القرآن ومعاني القرآن علشان يحفظ أسرع، وجاوب كل أسئلته مهّما كانت معقّدة أو تافهة بطريقة بسيطة ومنطقيّة يفهمها علشان تثبت له معاني القرآن.

ثمّكن كلّ ما يحفظ سورة من القرآن تسجّل له فيديو وهو يقولها، ده بيشجّعه أكثر ويخلّيه يحفظ أكثر.

ومفّيش مانع برضه إنك تجيب له هدية كلّ فترة لما يحفظ كام سورة، أو تعمل له حفلة لما يخلّص جزء من القرآن.

الخلاصة

صلاح زيّ أيّ أب نفسه ابنه يبقى من حفظة القرآن، ويصليّ كلّ الفروض، بس للأسف هو بدل ما يستخدم أساليب تحبّبه في القرآن والصلاة كرّاه فيهم عن طريق الضرب والزّعيق والتّخويف من النار.



الواجب العملي

« دي شوية أسئلة تسألها لنفسك، وتشوف إذا كنت بتحبب ابنك في الصلاة والقرآن واللّا بتنفرهم منها:

- لما بييجي وقت الصلاة، بتطلب منه يقوم يصليّ لوحده، ولا بتقوموا تصلّوا كلكوا جماعة؟

- لما طفلك يصليّ الفروض أو يحفظ قرآن، هل بتشجّعه بالكلام ولا مبتكلّمش خالص؟

- هل فكّرت قبل كده تجيب له هدية علشان حفظ كذا سورة؟ أو علشان صليّ كذا يوم؟

- هل لما بييجي يقعد يحفظ قرآن بتجبره إنّه يفضل قاعد ثابت ولا بتسيبه براحتة؟

- هل فكّرت في مرّة تجيب له مصحف خاصّ بيه هدية وتزوّفه له أو تعمّله إهداء؟

- هل لَمَّا يسألك عن معاني في القرآن بتجاوبه إجابات بسيطة ومُقنعة، ولا تقول له مش وقته؟

- هل بتجيب له قصص القرآن وتحكيها له أو تفرّجه عليها كارتون؟

- هل فكّرت تسجّل له فيديو وهو يصليّ، أو وهو يقرأ سورة لِسّه حافظها جديد؟

- هل فكّرت تعمل له حفلة لو حفظ جزء من القرآن، وتكون أحسن من حفلات عيد الميلاد؟

كلمة أخيرة..

بعد ما قرأت الكتاب، واكتشفت بعض الأخطاء اللي بتعملها مع أطفالك، وأزاي هي خطيرة، وممكن تأثر تأثير كبير في شخصيتهم، أكيد قرّرت التغير.

« بسّ قبل ما تبدأ في التّغيير لازم تعرف حاجتين:

الحاجة الأولى هي إنّ التربية الصحيحة محتاجة صبر ومثابرة وهمّة وعدم يأس، يعني طفلك اللي عنده دلوقة سبع سنين وانت بتعامله طول السّبع سنين بطريقة معينة، وبعد ما قرّرت التّغيير غيّرت طريقتك معاه، متتوقّعش إنه هيغيّر سلوكه الخاطيء ويصلّحه من موقف واحد أو اتنين اتصرّفت فيهم صحّ، مفيش عصاية سحرية بتحوّل سلوك الطفل من سلوك سلبي لإيجابي... الموضوع محتاج وقت طويل ومواقف كثير تعرّضوا لها علشان تبدأ تحسّ بالتّغير في شخصية الطفل.

الحاجة الثانية اللي لازم تفتكرها وانت بتغيّر طريقة تعاملك مع الطفل هي إنّك بشر وممكن تغلط عادي، مش معنى إنّك خلاص قلت أنا هغيّر طريقتي لكنّ في يوم حصل موقف ونسيت واستخدمت

طريقتك القديمة؛ إنّ كده خلاص كلّ اللي بنيتّه اتهدّ، متخافش.. اللي
بيأثر في شخصية الطفل هو الاستمرارية في نفس طريقة التعامل. موقف
واحد مش هياثر في شخصية الطفل قوي لو كان عارض.
وفي النهاية، تربية الأطفال هي توفيق من عند الله، استعينوا بالله
على تربيتهم، وادعوا لأولادكوا، وادعوا بالتوفيق، وأخلصوا النية،
وربّنا هيوفقكوا إن شاء الله.

فهرس المحتويات

- 5 ليه اتجهت للتخصّص في مجال تربية الأطفال؟
- 6 أنواع التربية
- 11 اسمعي لطفلك بقلبك قبل أذنك
- 29 ما تفعله صوته أعلى مما تقوله
- 45 مفيش حاجة تخوف
- 59 ماما بتقولك إنها مش موجودة
- 75 ما تمسكش لعبي تاني
- 89 قلت لأ يعني لأ.....
- 105 مفيش إنسان كامل
- 115 سلمى على طنط
- 127 لازم أضحى علشان إبني ينسط
- 141 مش عارفه أختار إيه؟!
- 149 خليفهم براحتهم، دول لسه صغيرين!
- 157 إنتي إالى بإيدك تفرحي نفسك بنفسك
- 165 البساطة وعدم التباهي
- 173 متزهقش من أسأله طفلك
- 181 أنا شايفك!! إنت مبتصلش!!
- 189 كلمة أخيرة..

تعريف بالمؤلف

شيء عادل..

دكتورة صيدلانية، تخصصت في مجال تربية الأطفال منذ حوالي ثلاث سنوات.

حصلت على عدة «كورسات» في مجال التربية من كندا، مثل: **Right from the start** و **COPEing with toddler behavior**.

قرأت وبحثت في العديد من كتب التربية؛ العربية والأجنبية. لها العديد من الأنشطة مع الأطفال.

وهي - حاليًا - تقوم بتدريس كورس «صاحب طفلك» المعتمد من **Texas institute of behavior research** للأمهات العرب في الولايات المتحدة.

لها صفحة متخصصة على «الفيس بوك» في حل مشاكل الأطفال باسم (مشروع طفل).

رابط الصفحة: <<

<https://www.facebook.com/%D9%85%D8%B4%D8%B1%D9%88%D8%B9-%D8%B7%D9%81%D9%84-1502580149755195/>