

أمومة واعية

أمومة واعية

"كني اما عن سبق إصرار وتصميم"

ريم صابوني

لا يجوز نشر هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من الأشكال أو نسخ مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو بطريقة إلكترونية أو بالتصوير أو ترجمته إلى أية لغة أخرى دون الحصول على موافقة الناشر والمؤلف مقدماً.

All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Bibliomania Ltd.



❖ الكتاب: أمومة واعية

❖ المؤلف: ريم صابوني

❖ نوع العمل: تربية

❖ الطبعة الأولى 1440 هـ - 2019 م - القاهرة

❖ الناشر: ببليومانيا للنشر والتوزيع - مصر

❖ رقم الإيداع : 2020 / 3456

❖ الترميم الدولي (ISBN): 978-977-6808-00-3

❖ تنسيق وإخراج: فريق إعداد ببليومانيا

❖ المدير العام: جمال سليمان

❖ العنوان: عنوان (1): 9 شارع محلات السلام من عمر المختار أمام مستشفى الزينتون

التخصصي - الأميرية - القاهرة

عنوان (2): 38 شارع عمر المختار - الأميرية - القاهرة

❖ تليفاكس: 0020226061014

❖ محمول: 00201208868826 - 00201065534541 - 00201210826415

❖ صفحة الدار على موقع فيسبوك: <https://www.facebook.com/bibliomania.eg/>

❖ الموقع الإلكتروني: www.ebibliomania.com

كل ما ورد في هذا الكتاب من أخبار وأحداث وآراء يعبر فقط عن رأي الكاتب، ولا يعبر

بالضرورة عن رأي الناشر، وبدون أدنى مسؤولية على دار ببليومانيا للنشر والتوزيع



+20106534541

+201208868826



f.com/Bibliomania



Bibliomania
للنشر والتوزيع

f.com/Bibliomania



Insta:books.bibliomania

Books - ببليومانيا

f.com/groups/Bibliomania.Books



@BibliomaniaEg

أمومة واعية

ريم صابوني





الإهداء

أمومة واعية

"كني أما عن سبق إصرار و تصميم"

ريم صابوني

الإهداء

إلى من وهبني الله إياه دون حول مني ولا قوة ولا اختيار.. إليك يا أجمل
أقداري طفلي مصطفى.
إلى الأسباب التي تضافرت فأوجدتني بكلمة من الله.. أمي وأبي
أحبكما يا أسباب وجودي
إلى رفاق الطفولة والمغامرات والشغب.. إخوتي
إليك.. يا من كنت الأولى بحسن صحبتي وإحساني وإخلاصي وتقربي.. نفسي
التي بين جنبي
إلى جميع الأمهات العربيات.. إليكن أحمل الآمي وآمالي صفية رائقة عذبة
دون أي تردد أنصتن إلى كلماتي وإن شئن فهي ملك لكنّ

مقدمة

ليس مجرد كتاب.. إنه دقائق من المشاعر والأفكار استغرقتني عشر سنوات قطعت فيها أشواطاً بين الفتوة والأمومة سأصحبك معي عبرها في رحلة لا تزال أخوضها وأخوض تجاربها واكتشف نفسي من خلالها.

الأمومة رحلة ليست بالطويلة ولا القصيرة.. عامل الزمن هنا ليس مهماً بقدر إحساسنا بمرور التجارب والمواقف،، لطالما كانت الدقائق تسير ببطء وتؤدة في حضور الألم.. كما أنها ذاتها كانت تجري وتسيل من بين أصابعي كلما طالعت صور وليدي الصغير.. متى كبرت؟ متى أصبح يمتلك منطقاً يحاورني به؟ هل حقاً مررت يا حبيبي بكل هذه المراحل التي كنت أقرأ عنها واطالعتها؟

الأمومة وتحدياتها وتقلباتها وما تمرين به من رفض وقبول، نمو وتطور، وسائل تعينك وأمور لا حاجة لك بها.. كل هذا وربما أكثر هو ما سأحدثك عنه ممزوجة بتجربة خاصة انتهى المطاف بها أن أسست مشروع الخواص بنظام ريادة الأعمال أسميته ب (نادي الأمهات العربيات) لأساعد أمهات العرب أينما كن في رحلة أمومتهم كي تكون ممتعة بوعي وإدراك.. فلتكن أمومتك عن سبق إصرار وتصميم!

تقديم الدكتورة نشوى ماهر كرم الله

كنت أرى، منذ وعيت معنى الآية الكريمة: "الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم..." (النساء: 37)، أن الله كما فضل الرجل على المرأة في أمور، فضل المرأة على الرجل في أمور أخرى أهمها الأمومة، فهي من تحمل النرية التي تعمر الأرض في رحمٍ لم يخلق للرجل مثله. والأمومة مشاعر يفرسها الله في قلب كل امرأة أنجبت أم لم تنجب، فالحنان والعطاء والحب المتدفق بلا حدود وبلا مقابل صفات تتحلّى بها معظم نساء العالم، إلا من قسى قلبها، فالأنثى بفطرتها تملس الأمومة وتمنح فيض مشاعرها لدميتها وربما أختها أو أقرنها أو حتى جيرانها منذ نعومة أظفرها، قبل أن تصير أمًا بالفعل بزمن طويل.

لكن الأمومة الحقيقية شيء آخر يتجاوز المشاعر الوجدانية إلى أحاسيس جسدية ما أن يتحرك الجنين في رحم الأم، وتحوز اللقب الأثير. تسعة أشهر، وربما أقل، تحمل بداخلها كائنًا حيًا يمنحها في كل لحظة شعورًا رائعًا لا يمكن وصفه، ولا تشعر به إلا من تجربته. يلها عامان من الرضاعة تخرج فيهما الأم وبنيتها من علاقة لصيقة لا تنفصم إلا بالولادة، إلى علاقة لصيقة وثيقة من نوع آخر لا تنفصم أبدًا، تصبح أمًا لوليد هي بالنسبة له كل العالم. هي أول من يتعرف عليه في هذا العالم من صوت وملامح، وهي ذلك الجني الذي يلبي كل الأوامر ويحقق كل الأمنيات. ويهب الله لها صبرًا وقوة تتحمل بهما كل عناء، وتتضاءل أمام هذا الكائن الصغير، كل رغباتها وأحلامها وطموحاتها، وربما تنساها إلى الأبد. فالأم تظل أمًا مهما كبر أبنائها. تدخل بناريم صابوني هذا العالم، عالم الأنثى التي أصبحت أمًا "سواءً اخترت ذلك أم لا"، من باب تجربتها الشخصية: "جاء هذا الكائن الصغير بقدرات جبلة تقلب مولزين حياتك، وتشقلب كيانتك...". وتساءل عبر هذا الكتاب الرائع سؤالًا تجيب عليه في اتجاهات مختلفة طوال الكتاب: وهبني الله هذه النعمة، فماذا أنا فاعلة بها

ولها؟ أرادت ريم أن تضع ما فعلته وما اكتسبته من خبرات من نصائح وقرارات ومن المحلولة والخطأ، بين يدي الأمهات العربيات، وكأنها إرشادات في كبسولة، خواطر ترى فيها كل أم شيئًا حدث معها أو لها: "قررت بعد مجيء طفلي أن أدرس مجددًا ورأجع قناعاتي، وأبحث لأكتشف مدى جهلي بأشياء كثيرة...".

في هذا الكتاب الصغير المدهش تضع ريم خلاصة تجربتها الحية وتطوف بنا في عالم جذاب ساحر، بلغة أسرة، ببساطة وبلا أي تعقيد. تشرح لنا كيف أن "الأمومة فطرة وغريزة غرسها الله في قلوب الإناث، لكن إن توقفت عند هذا الحد حدثت الكلثة!" ومن هنا يأتي عنوان كتابها "أمومة واعية: كوني أمًا عن سبق إصرار وتصميم". تأبى ريم إلا أن تبث هذا الوعي في كل أم، لم تضمن بما تعلمته وقررت أن نشاركها في معرفتها وخبرتها حول الأمومة.

كتاب لا يُمل يحوي خواطر قصيرة، كثير منها تحت عنوان مميز، بأسلوب رشيق خفيف الظل ساخر أحيانًا، يجعلك متشوقة لقراءة ما تحته، مثل "الأمومة وئزمة الهوية"، "أمومة قبل الأوان"، "عزيزي هو"، "لست وحدك"، "الأم الأيقونة"، "سترونج إندبندنت وومن"، "وضعتها أنثى"، "أم الصبيان"، "أمومة إلى الأبد"، "سوبر ماما"... وغيرها.

تقدم لنا الكاتبة رغم صغر سنها خواطر ثاقبة ونصائح غالية، وكأنها عاشت مائة عام. إنه كتاب صغير لكنه يحمل معاني عميقة، ولا تمل قراءته. وأقول لكل من ستقرأه سواءً كانت أمًا أو ستكون تأكدي ستقضين مع هذا الكتاب وقتًا مفيدًا ممتعًا.

الدكتورة / نشوى ماهر كرم الله

عندما أصبحت أمًا

على الأرجح أنك عندما قدمت إلى الدنيا لم تحظي بفرصة الحرية في اختيار جنسك. ولا حتى بنسبة واحد في المليون من أمثالك حظوا أو سيحظون بهذا الخيار.

نأتي إلى هذا العالم بقدر إلهي وتضافر كروموزومات مذكرة أو مؤنثة تقرر جنسنا أي (ذكرًا أو أنثى) ثم لا نملك من الأمر شيء بعد هذا أن نغيره أو نحوره طيلة فترة حياتنا الأرضية.

أذكر أنني تمنيت أن أكون ذكرًا كأخي عندما كنت طفلة لا لسبب أذكره تمامًا إلا أنه ربما فضول الفتيات لا أكثر.

المهم أنني كبرت كمثيلاتي أكثر وتصالحت مع كوني أنثى أستمتع بدوري إلى أن بدأت لعبة الهرمونات وتحكمت في جسدي بل بمزاجي أيضا ومظهري الخلجي. مر الأمر بسلام.. غالبا كمثيلاتي أيضا واستتب الأمن بداخلي واستقرت الهرمونات أخذة وضعها ومستمرة في العمل، لكنني هذه المرة نضجت أكثر فأكثر وتنامي في داخلي شعور جديد ورغبة أنثوية علومة. كانت أشبه ما تكون برغبات اللعب الطفولية الأولى عندما كنت اهتم بلعبتي (بنيتي الصغيرة) أغني لها وأهددهد أغاني أمي حتى تنام. أسرح لها شعرها الأشعث وأهتم بغذائها وصحتها جيدا وإن مرضت لا أبخل عليها بحقن الطبيب المخيفة لي مدعية أمامها القوة والجلسرة.. لقد اهتممت بها أيما اهتمام!

تعود اليوم تدغدغي تلك الأحلام الطفولية الغائرة بأن أكون أمًا! نعم أمًا حقيقية تحمل في أحشائها طفلًا ينمو بداخلها ثم يخرج أمامها تراه عيناها لأول مرة..

يا إلهي كم ألف مرة فكرت في شكله كيف سيبدو يشبهني وكأنه أنا في لحظة مولدي التي لم أشهدها ولم يكن لي الخيار وقتئذ أن أختار جنسي أو لربما سيشبه والده من يدي؟ حتى تلك اللحظة لم أكن قد قابلت والد طفلي أعني زوجي المستقبلي الذي لم أخطط لشكله يوما ولم أكن أبيه كي أمتلك أدنى فكرة عن ملامحه.

حملت بطفلي حقًا..

للمرة الثالثة لم أمتلك حرية الخيار.. عندما تزوجت والده كانت المرة الثانية التي كنت لا أدري إن كنت قد اخترته حقًا أم أنه القدر يعاود الكرة.. قد نختار وقد لا نختار شريك الحياة.. لكنني تأكدت لاحقًا بعد الانفصال أننا نمتلك لإرادة الاختيار وليس عدمه!

تراني هل كنت في كل مرة أولد بها من جديد ضحية قدر لا خيار؟ وجاء طفلي إلى عالمنا بل إلى عالمي! عالمي المثالي الذي لم يعد كذلك.. جاء هذا الكائن الصغير بقدرات جبلة تغلب موازين حياتك و تشقلب كيانتك و روتينك وتحبط مخططاتك وتمنع أحلامك عن حيز التنفيذ ليقول لك بكل وضوح: مرحبا لقد أتيت.

ستكون حياتك من الآن فصاعدا تدور حول فلكي.. تلي رغباتي و تشبعني طعاما وحبًا واحتواء.. لقد كانت هذه ولادتي حقًا.. أعني ولادة نفسي من

جديد.. لطالما قلت بعد مضي عشر سنوات على مجيئ طفلي، الأمومة كيان مكتمل الأركان وليست دورًا جديدًا يضاف لأدوار الفتاة السابقة، ستجدين معه الألم والفرح والرحمة ونكران الذات والمسئولية عن نفس بشرية تحمل عقلاً وروحًا.

أدركت أن صحتي النفسية والبدنية مهمة لأجلي ولأجل طفلي الذي هو امتداد لي، ومغزى أن أكون أنا نافذة يطل منها طفلي على العالم، ولأجله يجب أن أحمي بسعادة واتزان، وهذا ما قد كان.

قررت بعد مجيء طفلي، أن أدرس مجددًا وأراجع قناعاتي وأبحث لأكتشف مدى جهلي بأشياء كثيرة، اكتشفت أن الأمومة في البداية سواء نجمت عن اختيار أم لا فهي فطرة وغريزة غرسها الله في قلوبنا نحن الإناث لكن إن توقفت عند هذا الحد حدثت الكثرة!

فالإنسان يختلف عن باقي المخلوقات بتحكم عقله بمناحي حياته والأمومة يجب أن تكون كذلك، فعل بشري واعٍ يحتاج إلى التأهيل والتثقيف حتى يكون ناجمًا عن وعي وإدراك وليس عن تقليد وتكرار. ربما لم نختر جنسنا نحن الإناث و لربما لم نختر شريك الحياة بشكل أو بآخر لكننا عندما أصبحنا أمهات امتلكننا الخيار.. خيار أن نكون أمهات واعيات.. ليست الشجاعة أن تكوني أمًا و تقومي بفعل غريزي تكررته الإناث عبر العصور.. الشجاعة أن تختاري أن تكوني أمًا عن سبق وتعمد وإصرار!

من هنا بدأت الحكاية

حكاية كل أم تبدأ منذ أن يزرع الله في قلبها الأمومة.. هي ليست مجرد مشاعر فحسب بل سلوكًا واعتقادًا قويًا ونقطة تحول جنري تجعلها ترى الدنيا كلها من منظور الأم.

لأجل أمومتي التي كرمني الله بها قررت أن أكون واعية،، أراجع ذاتي في كل كلمة وكل موقف،، أحلل.. أفهم.. أبحث ولازلت كل يوم أدرك مدى جهلي! لأجل ذلك كله أيضًا قررت أن أشرك غيري خواطري حول الأمومة التي ساهمت بتغيير وتساوم بتغييرنا كأهات قبل أن نغير أو نؤثر في فلذات أكبادنا!

الأمومة فطرة وغريزة قبل أن تكون فعلًا واعيًا خلقها الله في قلب كل امرأة،، وإن حرمت المرأة من أمومتها أو تعرضت للتشويه المتعمد أو لم تلق الاهتمام والبيئة الداعمة تشوهت هذه الفطرة وأصبحت وبالأعلى المجتمع والأطفال..من حق كل أم أن تلقى من المجتمع ومؤسسات الدولة الدعم والاحتواء لتمارس أمومتها بسلامة واتزان وأن نذلل العقبات أمامها لا أن نزرع الأشواك في طريقها خاصة للأم العاملة والمعيلة (المطلقة أو الأرملة) وإلا فلن تكون هذه الأم مؤهلة نفسيًا للقيام بأعباء أمومتها على أكمل وجه و سيتلق المجتمع أطفالًا مشوهين نفسيًا يكونون عبئًا جديدًا يضاف عليه ليتحملة. وعلى النقيض تمامًا.. في حال تلقى الأم الدعم الكافي والتذليل لرحلتها ستكون أمًا ملهمة وأيقونة لا يتوقف إبداعها وعطاؤها عند حدود المنزل والأطفال،، صحيح أنها تزوجت وأنجبت كأي فعل بشري اعتيادي نقوم به لكنها اتخذت

من دورها الجديد في الأمومة رسالة سامية تؤذيها إلى جانب بقية أدولرها المجتمعية.

هي أم لم تتوقف عند حدود الرعاية فحسب بل استثمرت أمومتها وملاست حياتها المجتمعية في ضوء كيان جديد يسمى بالأمومة.

الأمومة فعل بشري واعٍ يحتاج إلى التأهيل والتثقيف حتى يكون ناجماً عن وعي وإدراك وخيار حر وليس عن تقليد وتكرار.

في عصرنا الحالي لم تعد قوانين الماضي تسري عليه.. قوانين أجدادنا وجدائنا لم تعد صالحة لهذا الزمن.. لا أحد ينكر أن ثورة التكنولوجيا وثورة التواصل الاجتماعي الافتراضي قد غيرت الكثير من شكل حياتنا وعلاقاتنا.. وأحد هذه العلاقات هي علاقة المرأة بنفسها وكيانها وعلاقتها بأطفالها.

الأطفال في عصر التنامي السريع قد اختلفوا جينياً وبالتالي اختلفت شكل العلاقة معهم ولهذا ارتباط وثيق بتفتح الأم وقراءتها واطلاعها وثقفها ذاتياً لا يزال قول جبران خليل جبران ماثلاً أمامي حين سبق عصره وقال: "أولادكم ليسوا لكم، أولادكم أبناء الحياة المشتاقة إلى نفسها، بكم يأتون إلى العالم، ولكن ليس منكم. ومع أنهم يعيشون معكم، فهم ليسوا ملكاً لكم، أنتم تستطيعون أن تصنعوا المساكن لأجسادكم ولكن نفوسهم لا تقطن في مساكنكم، فهي تقطن في مسكن الغد الذي لا تستطيعون أن تزوروه حتى ولا في أحلامكم. وإن لكم أن تجاهدوا لكي تصيروا مثلهم ولكنكم عبئاً تحولون أن تجعلوهم مثلكم، لأن الحياة لا ترجع إلى الوراء، ولا تلذ لها الإقامة في منزل الأمس."

أمومة واعية

"كني أما عن سبق إصرار و تصميم"

ريم صابوني

أنوثة واعية

قبل أن تكوني أمًا.. فأنت أنثى!

للأنثى سمات فطرية تتمتع بها الفتيات منذ نعومة أظفلهن وإذا أضفنا لها عامل الزمن وبعض الممرسات المجتمعية الجاهلة أو العادات والتقاليد البالية فقد تنشوه أو تتدمر كليًا.
الأنوثة حالة وليست مظهرًا خلجيًا كما يعتمد الكثير منا إلى تفسير كنهها وبالتالي إساءة فهمها.. الأنوثة مصدرها داخلي وليس خلجي..

وهناك يا صديقتي علامات تستدلين بها على الأنوثة
لكنها أنوثة من.. طراز خاص

-الأنثى تعرف ما تريده في الحياة ولا تخشى السعي نحوه

-تحب أن تكون بلعة في العديد من المجالات، لكنها بذات الوقت تعرف متى تترك المجال لغيرها ليتألق.

-دور الضحية بالنسبة لها أسوء الأدوار

-لا تجمل الحقيقة، ولا تعرف كيف ترش السكر على الموت

-تعني بسعادتها وترى انها هي مسؤولة عنها لا غيرها أيا كان.

-تحتاج إلى الكثير من الوقت لإعادة شحن طاقتها وتفقدتها بكثرة القيل والقال.

-تحيط نفسها بأشخاص أقوياء وإيجابيين، لا مكان لمصابي الطاقة في حياتها.

-ترغب بالتطوير الذاتي بشكل دائم...شغوفة بكل جديد..تتحدى نفسها لتتعرف حدودها

- أكثر شخص يستفزها وتتحداه لتكون أفضل منه..هي نفسها.

-

- قوة الأنثى لا بدلعها و غنجها وكمية المساحيق على وجهها، قوة الأنثى لا بصوتها الرقيق وقوامها المتمایل ورائحتها الفواحة الذكية.

- قوة الأنثى بقلب دافئ وقرار حاسم ومعرفة بخط الحياة تعترف بالأخطاء وتقر بنقصها سعيًا للتطوير الذاتي وثقة بأن من يستحقها سيستحق معها قلبها وعقلها وشغفها بمعنى الحياة، وأن الأنوثة الكاملة هي ما تستدعي الرجولة الكاملة لتكمل مسيرتها وتبقى أنثى مهما تعددت الأدوار.

مبروك أصبحت ماما

اللحظة التي تكونت بداخلي مضغفة لحم لها قلب نابض لم أعي كثيراً ما معنى ذلك سوى أنه دوار وغثيان وانقلاب مزاجي عام.
ما الرابط بين الإنجاب وكل هذا العناء!
انتفخت بطني وصار الحمل ثقيلاً والنوم نذر عسير حتى الطعام لا مذاق له ولا لذة.

ما كان الأمر بيدي ولم أخته منذ البداية.. لكني لم أجرؤ على البوح.
أي جرم ارتكبت؟ بكيت عندما نظرت إلى ثلاث كيلوات من نفس بشرية صغيرة تدعى (طفلي). هذا الكائن المتناهي في الصغر لا حول له ولا قوة يتغذى على جسدي ويفترض أن الملجأ الآمن له والملاذ الوحيد يكمن في البقعة الضيقة بين فراعي.

وأنا؟ من ألقى بعنائي وأحمالي عليه؟ من يسمعي ويهرع إلي عندما تُفر أنات الجراح؟

"مبروك أصبحت أمًا!" منذ متى؟ ولم لم يخبرني أحدهم بكل هذا من قبل! يستكثر الجميع علي ما أقاسيه في ألبي وجرحي النزف ويضحكون ويهلمون لقلوم الصبي! كيف لهم أن يرقصون على جراحي وأفكاري حبيسة بداخلي تكاد تخنقني.

خفت كثيراً من الإمساك به ويفترض بي أن أرعى الكتلة الصغيرة التي تموء بجوارري، لا أصدق أنه ابني! وكأن تسعة أشهر لم تكن كافية ليحتمل عقلي معجزة إلهية تتجسد أمامي.

منذ مدة فقط كنت فتاة تلهو بدميتها وتبكي إذ لم تحصل درجة عالية في الامتحان!

منذ مدة فقط كانت القصص والمجلات تجذبني والأقلام الملونة وأقاصيص الورق اللامعة.

اليوم يقولون أنني أصبحت أمًا لطفل رضيع لم أختروالده في الأساس! الزواج بالنسبة لي لم يكن سوى مرحلة يجب أن أجتزها كما اجترت المرحلة الجامعية وقبلها المدرسية.. هذا ما أملاه مجتمعنا العزيز على عقولنا الجمعية نحن الفتيات . هو النهاية السعيدة وأقصى طموح الإناث في بلاد اللاطموح أي مكافأة تلك.. رجل وطفل أتحمل أنا وحدي مسؤوليتهما معارغم الفارق الكبير بينهما في الاجساد طولاً ولارتفاعاً ووزناً إلا أن التشابه في أحيان كثيرة كنت ألحظه في صغر العقل وتطلب الاحتياج والعجز عن القيام بشؤونهما بنفسهما!

طفلان في عمرين مختلفين وبينهما أجيال، المفترض أن أحدهما والد للآخر لكنه مزال واقفًا في مرحلة الاعتمادية على الآخر ولا يجيد أو يحسن التحرر من احتياجه العاجز تمامًا لأمه التي لم تلده أو ما تسمى بعرف مجتمعنا (زوجته)ربط بينهما الدين برباط مقدس وعبودية لا نهاية لها .

يبلرکه المجتمع بسطوته الممتدة وعضلاته المفتولة التي لا تعرف كيف تحضر زجاجة حليب للرضيع فمن العيب في حق الشعر النابت فوق وجهه أن يتحرك العملاق في خدمة الضعفاء.

تمضي الأمهات في رحلة الأمومة بألم نفسي وجسدي يمزق كيائها داخلاً وخرجًا ويمضي مجتمعنا العزيز بميلركة إنجاز الرجل في إنجاب الصبيان!

ونمضي نحن في ركب الأمم إلى الورا إلى الورا، فلا عزاء لنا ولا باك ولا نائح
على خيباتنا المتكررة التي نسميها ب (الأبناء).
الحب والزواج هو السراب الكبير والوهم الخطير في حياتنا نضطر نحن
الإناث أن نمرسه بإطار ديني مقدس مع رجال يمنحهم المجتمع مبلركته
وحصانته الدائمة كونهم ذكورًا قفط كي لا ينتهي بنا الحال وحيدات وتكون
النتيجة أطفالاً تعساء لأم حائرة ينادونها (ماما)!

الأمومة وأزمة الهوية

طولي لا يتجاوز المتر وخمس وخمسون سنتمترًا ووزني آنذاك لا يتجاوز الخمسين كيلوجرامًا.. في العشرينات من العمر وأمتلك ملامحًا وصوتًا طفوليًا يجعلني أصغر سنًا بكثير من سني في الواقع، ثم فجأة وبعد نبأ حملي قرر زوجي وعائلته أن أنادى باسم (أم فلان) اسم والد زوجي أي (جد جنيني الذي لم ير النور بعد) لم أتخيل في يوم من الأيام أن اسمي الثلاثي الحروف الرشيق في اللفظ والخفيف على الأسماع ذو الجرس الناعم والمعنى الأثوي الرائق سيتبدل وأغدو في الرواح والمجئى باسم أم فلان!

كيف يطلق على هذا الحجم الصغير والرقيق باسم أم فلان وأنا التي لم أعتد بعد على لقب مدام أو زوجة فلان..
- اللقب الذي يسبق لقب أم فلان -.

بعد خمس وعشرين عامًا من عيشي مع اسمي الجميل يأتي اليوم الذي يتبدل فيه مرتين خلال سنة واحدة فق!

كان شعوري يتلوح بين الريبة والاغتراب النفسي والتفزز في بعض الأحيان. ربما لم تشعر به بعض السيدات وربما شعرن وربما البعض الآخر اعتدنه ولم يستغربنه خاصة وأنهن نشأن في بيوت لا ينادي فيها الأب على زوجته باسمها بل ربما نسي اسمها مع التقادم فسقط من ذاكرته الرجولية أو أنه أسقطه عمدًا في أول يوم كتبت فيه دعوة الحضور إلى زفافهم واستبدل فيها اسم العروس إلى اسم (كريمته)

هذا التهميش المتعمد لاسم بنات جنسي بعد الارتباط يتأصل في نفوسنا بشكل لا واع ويستدعي فينا كل معاني التجاهل والنفي للأنثى في ذواتنا المؤنثة.

عيب.. اسمك هو عار لك لا ينبغي نطقه بين الجموع.
فلتخجلي عزيزتي الأنثى أولاً من أولى عناوين كينونتك وهو (اسمك) أنت اليوم
إما زوجة فلان أو أم فلان حتى لو لم ترزقين بولد ذكر.. سنخترع لك اسماً
تحملينه، تنادين به، تعيشين به وتموتين.

"وإذا المؤودة سئلت "

كان حبيبي رسول الله صلى الله عليه وسلم معلم الناس الخير ومنقذ البشرية
من وحل الجاهلية ينادي زوجاته باسمهن.. من أحب الناس إلى قلبك يارسول
الله فيجيب "عائشة"

من هنا لم أتصالح يوماً مع فكرة أن تأتي الأمومة التي طالما داعبت أحلامي
الطفولية وتزع مني اسمي.. لم قد تفعله الأمومة بنا هكذا وأنا التي حلمت بها
وسعيت نحوها؟

لم تفعل الأمومة هذا وتجردني في أولى لحظات التعرف بيننا من اسمي الذي
اختره والداي لي ونادتني به صديقات عمري ومعلماتي ونطقت به المديرة أمام
زميلاتي في يوم التكريم وكتب على جميع شهاداتي ودفاتري العزيزة وأقلامي..
كل أشيائي وممتلكاتي وأدواتي.. بطاقات التهنئة ورسائل الذكرى وهويتي
الوطنية وجواز سفري.. بريدي الإلكتروني وحسابي على الفيس بوك وحسابي
في البنك وفي النهاية شاهدة قري.

لم أتصالح مع فكرة أن الأمومة ستستمر في انتهاك كياني جزءاً تلو الآخر..
اليوم اسمي وغدا أحلامي وطموحاتي ومواهي وموهبتي.. ستسرق مني مكتبتني..
كتبي.. أقلامي.. ألواني.. دراجتي.. وقتي الخاص.. ألوان ملابسي التي أحب.. قصة
شعري.. لون وجهي المتورد.. وزني المثالي.. ساعات نومي

إنه أشبه بكابوس!

هل حقًا تلك هي الأمومة؟ حفلة تنكرية لا تنتهي عليّ أن أرثدي فيها زيًا خاصًا يليق بالأمهات كما فعلن قبلي. قناعًا أخفي تحته من أنا؟ من أكون؟ ماهي أحلامي وطموحاتي؟ ماذا كنت أفعل في وقت فراغي؟ هم يريدون لنا ذلك يا عزيزتي.. فلا تكوني منهم.

الأمومة هي أنا كما كنت وسأبقى إنسانة لها اسم وهوية.. لها اهتمام وهواية.. لها مساحتها الخاصة ووقتها الخاص و أشياءها الخاصة.. لها أفكارها ودوائرها علاقاتها.. لها مالها لا ينقص منه شيء سواء تم تأجيله أو الانتقاص في الإيفاء به..، لكنني أنا وسأبقى أنا معلمة وأم،، مهندسة وأم،، كاتبة وأم أيًا كنت أو لم أكن.. كياني في ظل الأمومة لا يجب أن ينسف كليًا أو أن يلغى من الوجود ثم يأتي المجتمع و يسربلني في لباس جديد ويضعني داخل صندوق خشبي كتب عليه اسم جديد.

الأمومة ستغيرني نعم لكن نحو الأفضل والأكثر اكتمالا وشمولية الأمومة قالب لكنه غير نمطي وجامد ساكون من خلاله أنا جديدة وبحلة أبهى وأروع من أطواري السابقة.. كما هي أطوار القمر تتجه حتى تكون بمرًا مستديرًا نيرًا في كبد السماء.

أمومة قبل الأوان

يقولون أنها لم تعد طفلة وأنها قد أبنعت وحن موعد قطافها!

يقولون أن النساء بعمرها يتقن أحمر الشفاه ورسم الكحل وأنها إن بلغت

العشرين فقد تتضاءل في عيون الرجال وعندها يبخس ثمنها

يقولون أن دميها صلت قبيحة بيدها وأن عليها أن تنساها أو أن تترع بها

لأختها الصغيرة ثم تملس عليها ذات الكذبة حين اشتراها لها والدها وخاطت

لها أمها ثوبًا وصنعت لها جديدة

يقولون أنها تشبه جدتها في صباها، كانت تكنس وتطبخ وتحيك الأثواب

للفتيات الصغيرات عندما تزوجت جدها

لازلت أرى وأسمع عن زهرات صغيرات لم يتفتحن بعد يدفعن دفعًا لوأد

طفولتهن فتجد الفتاة نفسها مجرة على ارتداء عباءة الزوجة والتصرف

كبالغة راشدة لتتحمل أعباء ومسؤوليات الحياة ولتكون زوجًا وأمًا بعد حين،

تضع وليدها وتقف أمامه حائرة بعيون طفلة ما شبعت يومًا من اللعب ولا من

حنان الأبوين بل بالكاد تذكر كيف كانت حياتها في أسرتها قبل أن تدخل زترانة

الأمومة بحكم تعسفي!

لا ينبغي لأحد فيما بعد أن يحمل تلك الأم ذنبًا لو اقترفت جريمة في حق الأبناء فأهملتهم أو قست عليهم فهي الخالوية الوفاض من الاحتواء والعطف المحرومة من حضن الدفء الأسري كيف لها أن ترعى صغلاً وتغدق عليهم مشاعر الأمومة التي لم تنضج بداخلها بعد!

لا أدري ما الذي ينتظره مجتمع من أمهات صغيرات قاصرات لرغمن أو حتى لم يرغمن بل رسم لهن المجتمع طريقًا مزيّنًا بالورود ومحفوفًا في نهايته بالأشواك.

مالذي سنجنه سوى نفوس محترقة وعقول متحجرة وأمراض نفسية متجذرة تنتقل إلى الجيل التالي وتغدو ثقافة زواج الصغيرات وبالأعلى علينا ودملاً.

رأيت وسمعت بأم عيني ما تحكيه هؤلاء بعد أن بلغن سن النضج وقات من حياتهن أجمل السنوات قضينه في فك شيفرة الحياة ومغزى أن تكون أنثى . ما أقسى أن تسمعي إحداهن تقول : لم أعرف مذاق الأمومة لأنني لم أشرف على تربية أطفال كوني صغيرة في السن بل تولت عني والدة زوجي مهمة رعاية الصغار واليوم لا أذكر رائحة صغلي ولا أذكر كيف كبروا وكيف شبوا وأصبحوا في هذا العمر؟ متى مضى هذا الوقت؟

ريم صابوني

"كني اما عن سبق اصرار وتصميم"

أمومة واعية

أليس هذا مؤلماً أن تحظى الأم بطفلها ولا تعرف الطريق إلى أمومتها ولا كيف

مذاقها؟ ما شكلها؟

سوبر ماما

قالت لي :

لم تكن دموعي التي تساقطت ناجمة عن أحمال عنيدة ولا وضع مزمن..ربما
أو هكذا ظننتها

ليست ناجمة عن تعب ولا إرهاق...!

من المؤكد أنني اعتدت ذلك ولا يمكن لساعات النوم القليلة و الأعمال المزلية
والاهتمام بوليدي وذلك الصداع المزمن هو السبب..

لست وحيدة في مضمار الأمومة.. أرى حوالي النساء بثلاثة أطفال ورضيع
وأكوام من الغسيل والأطباق المتراكمة و الألعاب المتناثرة في غرفة المعيشة..
لم قد أكون أنا من تتدمر؟

أجلس على الأريكة ثم أمسك هاتفني وتبدأ تطالعني تلك الصور الجذابة لعلها
تخدرنني قليلا ثم تسحبني برفق إلى عالمها الراق.. "غرف معيشة فلرهة ألوانها
دافئة وسيدة شقراء تزين مؤلها اليفي الجميل يدور حولها الأطفال بثياب
زاهية غير متسخة يدرسون في حضانة راقية كل شيء فيها يبدو منظما وجاذبا
حتى الألعاب الخشبية.

في تلك الأثناء تطبخ الأم أشهى المأكولات الغريبة والفريدة وتستخدم تلك
المكونات التي لم أسمع عنها بعد ولا تنسى تزين طبق الحلوى وصنع السحر في
موائد أعياد الميلاد ثم تعود في المساء لتتعم بقراءة كتاب حول المدفأة وكوبًا
دافئا من مشروبها الساخن بيدها.. " فجأة يصحو صغيري ويرن جرس الباب
و أفيق من حلم اليقظة لأنتبه أن كوب الشاي صار بلردًا ولم أحتسيه بعد!
رباه كيف لهذا الحلم الجميل الذي تعيشه بعض الأمهات أن أعيشه؟

ما السر في اكتمال المشهد لديهن و نقصانه بل قباحتة عندي؟
علي أن أحافظ على وزني ورشاقتي ونعومة بشرتي وصحة أظفاري ومنع شعري من التقصف

علي أن أنظف ثياب أطفالي وكي ملابس زوجي

مائدتي يجب أن تكون عامرة بأشهى المأكولات والحلويات

بيتي مرتب ونظيف متى ما دق باب منزلي و أتاني ضيف بغير موعد

علي أن أقرأ تلك الرواية التي اشترتها صديقتي وأن أصطحب أطفالي يومياً إلى الحديقة كما سمعت من الأخصائية التربوية وأن أمارس اليوغا على الأقل مرتين في الأسبوع وأن أحرص على زياراتي لصديقاتي كي لا أنعزل عن مجتمعي وأن

أه كيف لي أن أنسى دروس البالية لابنتي الصغيرة ودروس القراءة لابني الأكبر و.. نسيت خياطة قميص زوجي وطبق المحشي الذي وعدت به جلرتي و..

تنهار دموعي بلا سبب وأتذكر أحلامي الطفولية في عمل معرض فني لرسوماتي! تناديني التعاسة في كل جوانب بيتي وفي وجوه أطفالي وزوجي.

أنا لست أمًا مثالية يا لفشلي ويا لخبيبة أمالي!

ثم أتذكر سذاجتي وابتسامتي البلهاء ليلة زفافي.."

قلت لها :

يا عزيزتي من أخرك أنك قد خلقت كالأخطبوط بأيد ثمانية؟ من أقنعتك أن الحياة المثالية تكمن في اكتمال المشهد؟ حتى الأميرات داخل القصور يعانين.

من الذي ضحك عليك بوعوده الراقاة أنك بمجرد أن تتزوجي وتصيري أما ستمتلكين الأبدية في السعادة؟

من قال لك أن البيت النظيف الأنيق هو عنوان البيت السعيد؟

بالتأكيد أنا لا أدعوك إلى أن تكوني أما مهملة ولا زوجة كئيبة.. بل أدعوك إلى أن تكوني أما بهيئة بشرية ليست خارقة ولا مثالية. فلتقبلي بالنقص الحاصل في بعض الأحيان لربما قصة لطفلك قبل النوم أفضل بمئات المرات من أطباق جامدة لاحس فيها ولا شعور تهرعين إلى تنظيفها تركلة أئمن اللحظات التي لا تعوض في حياة أطفالك. ترى هل سيدكر الكأس يومًا أنك قد لمعته جيدا ذلك اليوم ووضعتة في مكانه؟ أم أن قبلة قبل النوم وضحكات أطفالك وطبق الحلوى اللذيذ هو ما سيصنع لنا ولهم فرقًا في قابل الأيام؟

الأمومة وشبح الإنجاز

منذ فترة وجيزة وأنا أقاوم أفكاري..

اللاشيء عندي قضية قاتلة! كيف لي ألا أفعل شيئاً وأنا معتادة على الإنجاز
تلو الإنجاز والعجلة عندي لا تتوقف ولا ينبغي لها كذلك (حسب معتقداتي
الدفينة القابعة في اللاوعي)

اللاشيء هذا الأسبوع كان شيئاً في حد ذاته لكنني اعتدت الاحتفال بالعظائم
من الأمور والمكاسب الكبرى وتناسيت أو نسيت أن النجاح الأكبر لم يكن
ليتحقق دون تلك الخطوات الصغيرة!

أن نحتفل بأشياءنا الصغيرة والصغيرة جداً.. أن نرى العالم الداخلي من
منظور آخر عندما لا نكون نحن كما اعتدنا أو كما أرادت لنا النفس المزيفة
قبل أن نتحرر منها.. هو تمامًا ما تعلمته في رحلة وعي الذات وما أحول
ممارسته اليوم.

ممتنة لعزلتي وكهفي الجميل الذي دخلته للمرة الثانية هذا الشهر ولكن
بشكل مختلف.

احتفلت مع نفسي كوني أمًا فقط وربّة منزل لا أكثر.. لطالما ارتديت عباءة
سيدة الأعمال وهو أمر فرضته علي بعض الظروف وربما لا.. المهم عندي أن
رحلة التحرر الذاتي من أدوار مرهقة لأمومي قد آتت أكلها واستطعت أن
أتحرر من صندوق نمط شخصيتي الساعية للكمال في بعض جوانبها وليست
كلها وبدأت ألمح التغيير بشكل أعمق من ذي قبل واكتشفت أن سعينا نحو
الأمر المكتملة والحياة الرائقة المثالية أمر ضاغط ومرهق وضرب من الخيال.

كما اكتشفت أن تسرعني في التغيير الداخلي بعد التعرف على نفسي أمر غير حكيم وليس ناضجاً حتماً.. فما تصنعه فينا الأيام والأوقات لهو أمر مذهل حقاً

نعم، أعاني كما تعاني الكثيرات من نساء مجتمعنا خاصة (ولن أقول النساء بصفة عامة) من ضعف لتقدير إمكانياتها وتقليل من شأن عملها. هي أو أنا لا نرى في أعمالنا اليومية إنجازاً وكأن الإنجاز قد خلق ليكون صاحباً قوياً مديناً ولا مكانة للعمل المتزلي ورعاية الأبناء في قائمة الشرف لديه! أعاني من رفع سقف التوقعات والطموحات من ذاتي ووضع أمامها الدرجات العليا بل السامية جداً لبلوغها وفق مقاييس عالمية تزداد بزيادة الضغط المجتمعي حولنا وياحبذا لو أضفنا لهذا الضغط صورة براقية تطل علينا من مدونات فاشونيستات الأمومة!

نعم أعاني ما تعانيه يا عزيزتي ولزلت أقلوم و أحادث نفسي حديثاً رقيقاً متعاطفاً أحجته وقد لا أجده حولي.

يلرب أعني وأعن الأمهات جميعاً وألهمنا نظرة واقعية وسقفاً مرتناً لأحلامنا وطموحاتنا ورضاً ذاتياً نصل إليه عبر إنجازاتنا اليومية العادية!

سترونج انديبننت وومن

Strong Independent woman

كنت أقرأ ووقع تحت يدي ما كتبه إحدى النساء في تدوينة لا أعلم مصدرها لكن التدوينة تقول: " في الماضي احتاجت المرأة إلى الرجل لأنه مصدر رزقها، واحتاجت إلى الفرس لأنه ميدان أنوثتها، لكن هذه الحاجة تقلصت مع الأيام. الآن هي تعمل، تتقدم تتطور دون رجل.. "

صمت قليلا ثم فكرت.. كوني امرأة مستقلة تعيش بطبيعة الحال دون رجل هل القوة تكمن في الاستغناء حقًا؟

هل السترونج انديبننت وومن حقيقة أم خرافة؟

حقيقة الأمر لا يوجد امرأة مستقلة بنفسها تقوم بعدد من الوظائف ومجموعة من الأدوار المجتمعية في آن معًا بمحض إرادتها.

لا يوجد امرأة تسعد بتحد قواها البشرية والأنثوية وتعيش في حال توحد مع ذاتها أو مع أسرته الصغيرة التي تعيلها وتحمل وحدها أعباء الحياة.

لا يوجد، لأنها ببساطة لم تخلق وحيدة في هذا الكون. هي لم تجبل على أن تكون خلقة أو سوبر وتتحول إلى جنس ليس بامرأة ولا رجل بل هو الاثنان معًا!

لا يوجد، لأنه ببساطة هناك ما يسمى ب (الرجل) الذي تخلى عن مسؤولياته

لأن ما يسمى ب (الزوج) تركها تصارع طواحين الهواء

لأن ما يسمى ب (الأب) لم يؤمن بها وأدها على قيد الحياة

لأن ما يسمى ب (المجتمع) حكم على المطلقة والأرملة و المعنفة والمضطهدة أن تواجه مصيرها بنفسها!

لأن أطفالها فلذات أكبادها هم نقطة ضعفها القاتلة!
لا يوجد امرأة اختلرت بمحض لإرادتها أن تكون ذلك الجنس المستقل بنفسه
المستقوي والمستغني.. لكن نعم يوجد امرأة غيرت من مكنوناتها ولتدت ما
يناقض طبيعتها وواجباتها ووجدت نفسها وحيدة في ساحة الزمن!

عزيزي هو

أما بعد..

ربما لم تترك أن توقعها للأطفال وللمرور بتلك التجربة التي إن مررت بها لفضلت الموت على الحياة هو ما يجعلها تصبر وتحمل..
في كل مرة ينوب قلبها عشقا نحو مخلوق صغير ينمو في أحشائها تضمه و
تلثمه كلما احتاجت هي إلى ذلك
كان عليك أن تعلم..

أنها تحملت ما لا يطاق وصولا إلى ذلك الملمس الناعم والرائحة اللطيفة وتلك
القطع المتناهية في الصغر من الملابس..
عند كل متجر بهي يزخر بكراسي وأسرة المولود ومتعلقاته واحتياجاته و
تفننات العصر الحديث وتكنولوجيا سخرت لراحة المولود والأم.. تتسمر
عينها وقد ترتع فيه ردحا من الزمن لا تشعر فيه بالزمن..

اعلم أنها تجرعت منك الهجر والوصل وذاقت الصد والرد... الحب حيننا
والقسوة أحيانا.. لأجل ذلك.. هي أم
هي أم قبل أن تصبح أما..

هي أم لك احتوتك ودفنت أنت رأسك المثقل بالهموم إلى صدرها قبل أن تضم
وليدها..

هي أم تفننت في صنوف الطعام وقد بحثت عن الجديد لأجل إعداد طبق
يهرك الهمته انت في ثوان!

هي أم تأكدت انك ترقد بدفء جانبها وترتدي ثياب نومك النظيفة بمعدة
مملوءة وابتسامة لرسمت على ثغرك كانت هي سببها..

هي أم تنامى في كيانها هرمون الأمومة والرغبة بالاعتناء بطفلها لا فرق إن كان
كبيرا بحجمك قبل أن تحمل فلذة كبدها في أحشائها..

هي أم.. لم تكن تجيد الزعل من طفلها المشاكس وقد تلتمس له العذر خلف
العذر..

تلك الأم التي تهتم بمظهرها ونظافة ثيابك و معدتك المملوءة، هي ذاتها الأم
التي توجه لك النصيح حول نمط حياتك و تحنرك من استخدام المزيد من
الهلات و التوابل وتخريك بتناسق ألوان قمصانك مع ربطات عنقك..

هي ذات الأم التي تسأل وتتصل لتطمئن قلبها عنك في غيابك الطويل..
هي ذات الأم تترقب صوت المفتاح وهو يدور في الباب تفتحه حين مجيئك..
عزيزي هو اعلم أنها أمك.. سواء كانت أختًا أم بنتًا أم زوجة

لست وحدك!

في جميع أيامي السيئة
كنت لا أطلب المساعدة من أي شخص كان
أعثر و أنهض بمفردي
أنكسر وأجبر ذاتي
أحزن.. وأصنع لنفسي أياما جيدة ،، أو هكذا كنت أظن.
لكني اليوم نضجت وتعلمت عندما غرقت ولم أستطع النجاة.. لا بأس
لأن القوة كل القوة أن تعترفي بنقصك وأن تواجهي ضعفك وتتقبله
ليست القوة أن تدعي الصمود وكل ما فيك آيل للسقوط والانهيار
أن تكايري على الأملك وتقولين : أنا بخير!
أنت لست بخير!
لا تتهلوني بدمعة حبيسة تغدو جبلاً من آلام مسكونة.. من أحلام مسجونة،،
من كلام لم تقوليه.
لا تعاندي بشريتك التي جبلت عليها وتدعي الكمال!
من ذا الذي أدخل في عقولنا نحن النساء أن الانهيار غير مسموح وأنك
الصخرة الجبلية تقف شامخة في وجه الأعاصير متحدية كل القاسي من
المناخات!
خلقنا كأواج البحر نعلو ونهبط
كعود الياسمين ينحني مع أولى قطرات المطر
خلقنا واللين بطبعنا والصمود إنما ندخره في الثمرات

أمومة واعية

"كني أما عن سبق إصرار و تصميم"

ريم صابوني

لست وحدك..

فنصف الحل يكمن في حديث مع روح تشبهك!

إليك بنبي

ثم يمر الزمان كعادته..

أتوقف أنا في إحدى محطاته وأتأمل حجم صغيري الذي كبر.. منذ متى.. لا

أدري!

هل كنت يوماً بحجمه حقًا وحجم أماله الصغيرة؟

أعود فأتأمل.. كيف قضيت تلك السنين.. هل عشتها حقًا كما ينبغي أم أنها

عاشتني؟

وما الذي كان ينبغي وقتها لطفلة في حجم صغيري؟

ما أشبهني به وما أشبهه بي

أكاد أُراني فيه.. لكني لا أُراني

تري لو سنحت لي الفرصة حقًا كي أعود بحجمه هل أكرر ما فعلت أم أنني

كنت لأفعل ما لم أفعله وقتئذ.. ولم أنا؟ ماذا عنه هو؟

سيمر الزمان عليه أيضًا وسيُنظر في عيني أطفاله ولربما حدثته نفسه

ليقول: ما الذي كان ينبغي لي.. لطفل في حجم أطفالي؟

أما اللحظة الآن فأنا أمتلكها ولا أملك اللحظات بعدها ولعلك بعد حين تقرأ

ما سأكتبه إليك.

أي بني:

أما بعد..

أدرك تمامًا أنك يومًا ما ستصل إلى مفترق طرق..

ستعيش اللحظة التي تتمنى فيها أن ترى نظرة الرضى من الجميع..

لكنك تعيش ممزقا" بين أحلامك المدونة في قائمة الانتظار وآمال الجميع حولك..

الكل يريد لك أن تكون كذا أو كذا..

إن عشت لتلك اللحظة أو لم يكتب لي عمرا وقتئذ..

اعلم أنني لا أريد لك شيء سوى أن تسعى لتكون (أنت)

أي بني..

"نحن أحيانا نكتشف ما سوف نفعله..عندما يتضح لنا ما لا نستطيع فعله"

ولكن..متى يتحقق لنا هذا الكشف؟

عندما نصاب باليأس وتغلق الأبواب دوننا

عندما نرتكب الأخطاء ونشعر بالعجز

عندما لا نعلم..لم حدث كل هذا!

من منا قام بشكر أخطائه يوما لأنه أدرك انه لولا ارتكابه لها

ما عرف الأفضل من الأشياء. من منا جعل الألم منه قبسا من ضياء يهتدي

بها الآخرون في ظلمات جهلهم.

من منا جمع الطوب التي كان الآخرون يرمونه بها وصنع منها بناء عظيما

لشخصيته..عجز أولئك من مجلات روعته.

من منا كان يخاف من (هناك) ...واكتفى فقط ب(هنا).

من منا جعل من أخطائه طريقا معبدا..أوصلته لطرق لم يكن يعرفها

فصنع منها حياته الآن؟

بالمقابل من منا قتلته أخطاؤه وبقي يروح في مكانه

لأهمس في أذنك شيئا قد يكون ارتكابك لأخطاء هو بالضبط قدرك لتعلو

لأنك لولاها..لما عرفت ما تريد!

في المحاولات .ولارتكاب الأخطاء والمعاناة ..تستطيع روحك أن تكون قوية
أن تكون نظرتك المستقبلية واضحة ..وتمتلك طموحاً أكثر قوة
لتحصده بعدها مجداً

الأشخاص الذين لا يرتكبون الأخطاء ...هم فقط أولئك الذين لا ينجزون
شيئاً.

فليتخطئ ولكن فلتتعلم من خطئك
خطأ اليوم هو نعمة الغد وحصيلة خيرات وثروة معرفية لاتحرم نفسك من
الدروس المستفادة.

موظفة برتبة أم

حسنًا فلنكن واقعيين،، تصحين باكراً وتبدأين الدوام بتدوير زر التشغيل ثم لا تعلمين كيف مر اليوم ومتى انتهى إلا ورأسك المثقل على الوسادة تغطين في نوم عميق أقصد لا يمضي ساعة من النوم العميق ثم تصحين بدون منبه لأن ساعتك البيولوجية قد ضببطت نفسها على وضع الأمومة كل ساعة! يمر الشهر ولا فرق في الروتين ولا زيادة في المرتبات ولا علاوة لك ولا مكافآت ولا حوافز!

وأيضًا لا إجراءات مدفوعة وغير مدفوعة والمنصب الوظيفي كما هو.. موظفة برتبة أم!

نظام عمل غير عادل لا بد أن رب عملك مجحف وظالم وشرير! هذا أشبه ما يكون بنظام عبودية لا نظام وظيفي!

ولكن مهلاً.. من هو رب عملك؟ من يدير شؤون المنزل كونه الشركة التي تعملين بها؟ من يضع لك المهمات على طاولة مكتبك كل صباح؟ من يتابع سير الأعمال؟ من يضع معايير الجودة؟

أنت! يا إلهي! أنت الكيان كاملاً.. الشركة والمدير والموظفين هي أنت فقط لا غير.

لو فكرت حقًا بهذه الطريقة لصار عملك في وظيفة الأمومة مريحًا وممتعًا! فلنقل أنك موظف بدوام كامل وقمت بتحديد ساعات عملك اليومية وانتهى الدوام وأنت الآن في طريقك نحو المنزل.. أه صحيح المنزل هو مكان عملك، إذا

فلنقل أن مؤلك الذي ستعودين إليه هو أريكتك المفضلة مع مشروبك المفضل وأغنية أو كتاب.

ولنقل أن نظام المكافآت يسري كل يوم في نهايته قطعة شوكولا داكنة أو ربما فطيرة تفاح أو..ربما حمامًا دافئًا!

والعلاوات الشهرية تجدينها في الجدول نهاية كل شهر قطعة ملابس جديدة أو أحمر شفاه أو ربما تدخين علاواتك في شيء محبب آخر.

العطل الأسبوعية تستحقينها مع العائلة دون مهمات وواجبات وروتين يومي خانق.. لا بأس باجتماع أسري مرح وربما نزهة جميلة.

روتين عملك اليومي بساعات محددة لا تتجاوزينها لأن ما بقي من اليوم هو من حقاك على نفسك ومن حق أمومتك أن تستمعي بها مع أطفالك.

وقت الترفيه هو وقت مقدس ومن حقاك الحصول عليه كاملا غير منقوص.. مارأيك بالقليل من المرح مع أطفالك؟ ربما لعبة حرب الوسائد أو شرطة

وحرامية مع اللصوص الصغار يدخل البهجة إلى قلبك.

نأتي إلى روتينك اليومي.. هل إنجاز الأعمال بات مملاً؟ فكري بالأشياء الصغيرة التي لو غيرتها اليوم لتغيرت نظرتك تجاه الأعمال في المنزل .. التغييرات

البسيطة تغدو عظيمة مع الوقت، جربها فحسب.

وهكذا يغدو المسمى الوظيفي (أم) بدوام كامل غير خانق ولا ظالم بحق نفسك مع التمتع بكافة المزايا والحوافز التي تمنح لك من قبلك.

اضبطي المنبه الآن وليكن كل يوم هو يوم عمل جديد تحققين فيه نجاحًا للشركة التي تدعى (مؤل).

أم أم معلمة؟

منذ فترة ليست ببعيدة أخذت قرراً أن أتخلى عن دوري كمعلمة خاصة لطفلي وأن تقتصر أمومتي على أمور لا يمكن لبشر على الإطلاق ان ينوبني عنها مع طفلي، فالمعلمة متواجدة لمهمة وُظفت بناء عليها وهي تعرف تمامًا توصيفها الوظيفي فلمَ تقوم الأمهات بمهام أوكلت لأناس آخرين؟

هنالك أمهات تلبس طربوشها وطربوش غيرها فهي المعلمة والموجهة والمرشدة و الواعظة والمربية وأحياناً الطبيبة والمخططة للمستقبل ومديرة غرفة أطفالها وطباختهم و جنيتهم الخيالية محققة أمنياتهم!

لم أصل إلى قناعاتي بسهولة ولكني كنت أقف حائرة بعد كل عقبة رأها في طريقي وطريق أمهات كثرات مثلي.

المذاكرة للأبناء قد تخلق بينك وبينهم حاجزاً نفسياً عدا أنهم سيرهقهم كونك الملاذ الأمان لهم وليس مصدر التهديد والتشديد، وليس معنى كلامي أن تركهم وشأنهم دون اهتمام ومتابعة في دروسهم ولكن التوازن مطلوب وترك المساحة لأبنائك كي ينجزوا ما وراءهم من مهام وواجبات ويتحملوا مسؤولياتهم الملقاة على عاتقهم هو أمر صحي وسليم تماماً لكليكما معاً.

لا تتواجدي كل الوقت و لا تنسجي من حياة أبنائك، كوني هناك حيث يحتاجونك و اعرفي متى يكون التفاضلي والتجاهل قرراً حكيماً.

أما لو كنت أمًا معلمةً مؤلياً لأبنائك واتخذت قرار التعليم المتري فأنا أهنئك على قرارك هذا ولكن فليكن لك وقفة مع نفسك قبل التخطيط للسنة الدراسية أكاديمياً ومادياً، وقفة نفسية وتهيئة لما هو آت.

أعلم أن قدرات الأمهات النفسية متفاوتة وتحملهم أعباء تدريس الأبناء إلى جانب رعايتهم وتربيتهم هو أمر مرهق نفسيًا لكنه بالنسبة للبعض ممن اخترن هذا الطريق هو أمر مشبع نفسيًا ومحفز لهن على الإنجاز والإحساس بالقيمة والاستحقاق.

تذكري.. أيًا ما كانت قرارتك التي اتخذتها بشأن تربية أطفالك فأنت في نهاية المطاف أم ولا يحق لأحدهم أن يطلق أحكامه أو يضعك في إطار النقد طالما حكمت عقلك وقلبك ورتأيت الأنسب لأطفالك.

الأم الأيقونة

سألتني من هي الأم الملهمة بالنسبة لك؟
في حقيقة الأمر مر علي العديد من الملهمات لكني لم أفكر في كونها أمًا أم لا!
لكن منظوري للأمر اليوم قد تغير بعد الإنجاب وصرت أبحث عن جوانب
تلهمني في شخصية دون الأخرى، ما الذي شدني إليها؟
لم أجد ما يلهمني في أم واحدة فقط لكني ربما توصلت إلى تعريف الأم الملهمة
أو على الأقل من وجهة نظري.

الأم الملهمة هي أيقونة وليست شخصًا بعينه لكني أستمد الإلهام من تلك الأم
التي لم تترك حياتها السابقة ولم يتوقف إبداعها عند عتبة مؤلها الزوجي.
هي أم تزوجت وأنجبت كأني فعل بشر اعتيادي نقوم به لكنها اتخذت من
دورها الجديد رسالة سامية تؤديها إلى بقية الأدوار المجتمعية في ضوء كيانها
الجديد الذي يسمى بالأمومة.

لاشك أن اللور الجديد هو عبء إضافي غالبًا تعاني معه المرأة ويؤثر على
قضية استمتاعها بأومتها وذلك لأسباب كثيرة كتخلي الزوج عن الدعم
والمشركة أو عدم الاحتواء لها والإيمان بها والمضي بدعمها.

لذلك نجد الأم العاملة قد تخلت عن عملها والأم المبدعة نسيت إبداعها والأم
المشرقة والمليئة بالبهجة والحياة غربت شمسها وأثرت راعمة مؤلها وأطفالها
وصار عطاؤها شاحبًا بلا لون.

أو أنها في حالة أخرى قصرت في حق أطفالها وحق عملها على حساب صحتها
النفسية والجسدية وهنا يغدو التوازن بين مؤلها وعملها أمر شبه نادر إن لم
تتلق الدعم والاحتواء والمساندة والمشركة.

في نهاية المطاف نأتي إلى لعبة الأولويات في حياتنا نحن الأمهات، لكن هل للأولوية هنا مكان؟

هل المفاضلة بين الأمومة وحلم تحقيق الذات هو معادلة منصفة؟ بل هل يجوز لنا أن نضعه بين كفتي ميزان وإن رجحت كفة العمل على كفة الأبناء قلنا لك امض ولا تكثرني لمن ورائك فحلمك في انتظرك! وإن رجحت كفة الأبناء فلا وجود لذاتك وفترة صلاحية أحلامك قد انتهت فلتقرأ السلام على الطموح.

كلاهما يبدو قرارًا ظالمًا والاختيار بين أحلاهما مر. عزيزتي الأم..

في اللحظة التي اتخذت فيها قرارًا واعيًا بالارتباط اعلمي أنه لا مكان للمفاجآت والسحر الخيالي في حياتك القادمة! فما سيكون بعد الارتباط هو أمر مألوف ومعتاد ويجري كسنة الحياة

متى ما قررت الإنجاب أو لم تقرري حتى فحياتك مرهونة بأيدي أطفالك لهم عليك حقوق وواجبات إن لم تشعر في نفسك الأهلية الكاملة لها نفسيًا وعقليًا وروحياً فلا تغامري بتكليف الكوكب وإرهاق العالم بنفوس بشرية غير سوية يكسوها الحرمان وتعثرها عقد النقص والأمراض النفسية فقد امتلئ هذا الكون حد الثمالة بالمضطربين وناقصي التربية والإشباع العاطفي.

الأمومة والسلام النفسي

علمت أنني قد نضجت عندما بدأ تفكيري يأخذ منحى الجدوى والنفعية أكثر من كون الأمر صائبًا!

ما الجدوى أن أدخل معترًا ونقاشًا محتدمًا سوى أنني سأدمر سلامي النفسي؟ إنها ليست دعوة للانكفاء على الذات فالحكمة كل الحكمة في الحفاظ على سلامة النفس وتوخي الدخول في صراع لا تملكين زمامه! لقد عقدت النية على الحفاظ على سلامي النفسي أكثر من أي شيء آخر فالطاقة المهدورة في حروب وجدالات ونقاشات لا طائل منها أنا وطفلي ووقتي أولى بها.

مع الوقت تعلمت كيف أحقق السلام مع ذاتي أولاً ثم بدأت بتعليمه طفلي وفق استراتيجيات وتمارين ومعتقدات وأفكار جعلتني أكثر هدوءًا. ثم بدأت بنشر ثقافة السلام النفسي بين الأمهات حولي وإليك قبسًا من هذه الابدولوجية التي لو جعلتها أسلوب حياتك لوجدت أن سلامك النفسي أئمن من أن تفرطي به في توافه الأمور كنا نحسبها هامة! في البدء أسألي نفسك مالذي يعنيه لك السلام النفسي؟ وهل أنت مستعدة للتنزّل عن عادة ما في سبيل تحقيقه؟

اعلمي أن السلام مستويات تعمل كنواثر متصلة لكنها مرتبة من الخرج إلى الداخل فعلى سبيل المثال لا يمكنك البدء بالسعي نحو السلام العقلي وصحتك الجسدية متدهورة! الأولى أن تبدأي العمل على مستوى السلام مع

الجسد انتقالا إلى السلام مع القلب ثم السلام مع العقل وصولاً في نهاية المطاف إلى سلامك الروحي.

واعلمي أنه متى تمتعت بسلام نفسي داخلي عم ذلك وانعكس على بيئة مؤلك ونفسية أطفالك و تعاملاتك في الحياة.

نبدأ بدائرة الجسد وهنا عليك أن تنتبهي إلى عوامل الغذاء والنوم الجيد وشرب الماء وممارسة الرياضة بانتظام عدا عن فكرة الاصغاء إلى جسديك وتلبية نداء الألم متى شعرت به فالإهمال في هذه النقطة لا يحمد عقباها.

ندخل إلى دائرة القلب ونتوقف هنا لأن الأمر يستحق منك أن توليه اهتماماً كبيراً.

مالذي يوجد في هذا القلب؟ نعم المشاعر تسكن القلب والقلب موطنها. إذا أردت أن تتحلي بالسلام النفسي مع قلبك عليك أن تتعرفي إلى مشاعرك ثم تقومين بتسميتها وتقبلها أيا كانت.

ولسهولة الأمر اعرضي على نفسك الأسئلة التالية :

ما الذي أشعر به؟

متى بدأ؟

ما الذي يدفعني للقيام به؟

ما الشيء الذي أشعل بداخلي هذا الشعور؟

ما الصورة التي تبادرت إلى ذهني حين شعرت بذلك؟

متى أيضاً انتابني؟

هل هو جديد أم قديم؟

ما الذي أرغب بقوله؟ (للشخص – للحدث – لنفسي)

بعد أن تتعرفي على مشاعرك حاولي أن تعيري عنها و تنفثي عما بداخلك بطريقة إيجابية قدر الإمكان ولو استطعت إخراج مكنونات نفسك بأشكال الفن المختلفة فهو أدمى لصحتك النفسية.

نأتي إلى دائرة العقل والمعروف أن غذاء العقل هو الاوكسجين النقي لكننا في العادي لا نستهلك سوى ربع الرئة بسبب سوء تنفسنا المعتاد. لذا احرصي على تملين النفس اليومية عشر دقائق صباحًا ومساءً و املئي رئتيك بالاوكسجين النقي لتبدأي يومك و تختميه بانتعاش و صفاء ذهني فالتكيز على عمليات الشهيق والزفير العميقتين يرغم الدماغ على أن يتوقف عن أي فكرة تشغله ويركز معك على أن يكون تنفسك صحيحًا و بهذا تعطين عقلك استراحة قصيرة يجدد معها نشاطه و يعمل أفضل من السابق وليكن تنفسك مصحوبًا بالتأمل أو ما يسمى بالحضور الذهني اليقظ لما حولك لذا يحبذ أن تملسي التنفس الواعي في حديقة المنزل أو في مكان تعمه الخضرة والأشجار وأصوات الطبيعة.

في نهاية المطاف تصلين إلى دائرة الروح وليكن لك زمانًا ومكانًا خاصين تتصلين فيهم بالخالق عزوجل فتركن إليه نفسك وتلوذ به من عناء السعي في الحياة. و حذار من خواء الروح التي لا يملؤها سوى الخالق والاتصال به

الأمومة والألم

في عالم المتزادفات وربما في عالم المتناقضات قد يتقابل الألم مع الأمومة كرات ومرات . أليس في خروج روح من أخرى ألمٌ يعرف بالمخاض! ألم تدع البتول على نفسها وتتمنى لو لم تك شيئاً مذكوراً أثناء مخاضها بالمسيح عليه السلام!

الأمومة والألم رفيقان ولكن هل جربت أن أحببت الألم يوماً؟

عانى فريدريك نيتشه الفيلسوف الألماني من نوبات طويلة من الألم والمرض في حياته وكتب كثيرا عن معنى الألم من حيث صلته بمعنى الحياة . إحدى مقولاته الشهيرة : " هل سبق أن قلت نعم للذة؟ أوه أصدقائي، بعدها قلت نعم للألم أيضاً؟ كل الأشياء مترابطة، متشابكة، في حب بعضها البعض، ما لا يقتلني يجعلني أقوى "

في إحدى المرات كنت على موعد مع الألم وعشت معه صراعاً عنيقاً بين جذب ونبذ يشد بوطنته ثم يغادرني وأقول في نفسي لقد انتهى ثم يعاودني من جديد دورة أخرى.

في هذه المرة رحبت به وقلت له أهلا بزائر سيمضي حتماً بعد مكوته برهة كما هي عادته.

سأستقبل هذا الضيف الثقيل وأتعاش معه ولم أكن أعلم أنني أمارس معه حيلة نفسية تسعى الاحتضان!

نحتاج في أحيان كثيرة إلى أن نحتضن الأمانا ونعيش بها ونتقبلها كفرد جديد حل في حياتنا إلى أن يحين الوقت و يغادرنا بمشيئته وقد تشافينا منه تماماً.

أما لو قررنا أن نتصلع معه ففي أحسن الأحوال سيمكث حتى يقضي إحدانا على الآخر!

لست أحب الألم بطبيعة الحال كباقي البشر لكن الألم حتي لا مفر منه، أما المعاناة فهي محض اختيار.

لا أحد منا يحتاج إلى الألم بالمعنى الحرفي للعبارة.. لكننا حين يصادفنا من أحداث الحياة ما يدعو إلى التألم.. لا بد أن نتألم.. وأن نقبل بهذا الألم ونتوافق معه إلى أن يرحل عنا بسلام، ولو لم نفعل ذلك لحق لنا أن نشعر بالقلق على سلامة مشاعرنا وأجهزة استقبالنا وقوانا العقلية، فالعقلاء والمترنون نفسيًا هم وحدهم الذين يتألمون لما يستحق أن يتألموا به.

ممتنة للآمي التي جعلتني أسهر وأنتظر موعد حبة المسكن التالية ثم أنعم بنوم هادئ، لولاه ما تمعنت بفلسفة الألم وما قرأت عنه وما تحدثت عنه الفلاسفة والشعراء والأدباء.

الألم الذي جعل من المتنبئ عبقرياً ومن طه حسين أديباً ومن قيس مجنوناً بليلى.

ألبي كان جسمانيًا أكاد لا أطيقه لكني قرأت أن للألم وجهان جسدي وعقلي فقد نتألم بأجسادنا وعقولنا نترجم هذا الألم إلى صورة أخرى.

قد يعيق الألم نشاطك الأمومي ويوقفك عن ممارسة أعمالك اليومية ولكن أيا كان هذا الألم رحبي به و اعتريه فرصة للراحة والتقرب إلى جسديك والحديث إلى نفسك، تمنى له أن يغادرك بسرعة وأن يطيل عليك الغياب وفي أثناء حضوره تذكري أن الألم نوعان : الأول يؤلمك والآخر يغيرك!

الأمومة والاستحقاق

أنا أستحق إذا أنا موجودا!

تقف أمام المرأة وتساءلها.. لانيست المرأة السحرية في قصة بياض الثلج بل هي امرأة داخلية تريها عالمها الداخلي وصورتها التي كونتها عن نفسها. هل أنا حقًا أم جيدة؟

منذ أن كانت طفلة وعدم قدرتها على تحديد درجة استحقاقها مزروع بداخلها.. هل أنا ابنة جيدة؟ هل كان أدائي كافيًا؟ هل وجودي كعدمه في الأسرة؟

تكبر الفتاة وتتزوج كي تشعر بالاستحقاق والانتماء إلى مجتمع كل فتياته الصبايا قد تزوجن ولرتدين الثوب الأبيض، تنجب طفلها كي تشعر بالانتماء مجددًا وتثبت قدرتها على الإنجاب تحت ضغط مجتمعي وأسري. وتتوالى الإملاءات والنصائح والأحكام المسبقة.. رزقت بنت؟ عقبال الصبي. رزقت بصبي؟ عقبال أخوه أو أخته..

تأخرت في الفطام؟ استعجلت في الفطام؟ طفلك لا يزال في الحفاض؟ تأخرت بنتك في الكلام؟ مسكين هذا الطفل فأمه موظفة.

تتماهى الأمهات مع الضغوطات المختلفة وتضيع بين صور فاشونيستات الأمومة وواقعها البائس وتبدأ الفجوة بالاتساع بين سقف طموحاتها وواقعها حول الأطفال وتنشأتهم وما ينبغي أن تكون عليها حياتها وشكلها وبين ما تجنيه من انتقادات وآمال خائبة بشأن قراراتها.

ولكن أين هي؟ من هي؟ مالذي تريد؟ وكيف يجب أن تسير عليه الأمور؟ من يقرر لها وعنهما؟ تهافت في لرضاء الجميع كي تنال القبول والحب والانتماء!

يقول الدكتور أوسم وصفي في كتابه صحة العلاقات: "القبول غير المشروط هو احتياجنا ولكن كبرياؤنا يمنعنا من الاعتراف بهذا الاحتياج لأنه يعرينا من شعورنا الزائف بالاستحقاق"

ولكن هل يأتي شعورنا بالاستحقاق من الخرج أم الداخل؟ من الماضي أم من الحاضر؟ الحقيقة أن الاستحقاق يأتي من الداخل قبل الخرج ويمكن لنا أن نشعر به في الحاضر حتى ولو لم نحصل عليه في الماضي، ولكن كأمهات علينا أن نتعافى من جروح طفولتنا أولاً لنصبح أقوياء وقادرات على منح أطفالنا حباً واستحقاقاً غير مشروطين!

أنماط الأمهات

سأخذك في هذا الفصل من الكتاب عبر رحلة ممتعة في مجاهل نفسك تتعرفين إليها من جديد فليس أجمل من أن تراسل الأنثى نفسها ولربما تعقد معها حوارًا عميقًا لتوقها لها.. من يلدي كم مضى من الوقت لم تتصل نفسها بنفسها!

تسعة أنماط قد تجدين نفسك في واحد منها أو اثنين أو حتى ثلاث.. ليس مهمًا فالأكثر أهمية يأتي لاحقًا.

(الأم المسطرة - الأم الشمعة - الأم الهدافة - الأم الحاملة - الأم المراقبة - الأم الرادار - الأم المشتتة - الأم الصخرة - الأم اليمامة)

ما عليك سوى أن تحددتي تلك الأنماط المسيطرة عليك في حياتك لتحاولي فيما بعد عدم التثبث بها والخروج من دائرة تحكمها بك. الجدير بالذكر أن هذه المقاربة تعود إلى علم نفس دراسة أنماط البشر حسب منظور علم الانياجرام فلنبدأ سويًا في الرحلة

1- الأم المسطرة

هي أم دائمة السعي وراء الكمال والنتيجة المثالية في كل الأعمال وكأنها تمسك بمسطرة وتقيس شدة الانحراف والفرق البسيط الحاصل من تصرف أو سلوك أبنائها ثم تدلي بدلوها عما هو صحيح وأصولي وواجب أن تكون عليه الأشياء وما هو خطأ وعيب وزلل عن مقياسها الخاص أو مسطرتها إن صح التعبير.

هي أم تعاني الضغط الرهيب بسبب مسطرتها ذات الحجم الكبير والتي تتسع لكل ما هو حولها من بيئة المنزل، إلى سلوكيات الأبناء وردود شريك حياتها وأسلوبه في المعاملة، اقتصاد منزلهم، سقف تطلعاتها وكل شيء كل شيء. بالمقابل تعود هذه الأم في المساء محملة بالخطايا والذنوب في داخلها ما يكفها لجلد ذاتها حتى الصباح التالي .

هي أم جيدة منظمة ومسؤولة وذات مصداقية عالية وتخطيط جيد وقدرة على تتبع الأخطاء أينما وجدت تتمتع بعين ناقدة حاذقة ومعايير عالية الجودة . تحاسب نفسها قبل أن يحاسبها الآخرون ومدركة بشكل كبير إلى مواطن النقص لديها. قيمة الاحترام لديها عالية وتحاول أن تضبط نفسها إلا أن انفجراها غضبًا متوقع الحدوث وربما لأصغر الأشياء التي لا تخضع لسيطرتها وتحكمها فقد تدفعها للجنون.

عزيزتي الأم المسطرة :

اعلمي أن المثالية ضرب من الخيال وأن النقص هو من طبيعة البشر والأشياء فلا كمال سوى للخالق ودون ذلك فإن انخفاض النسبة عن المئة في درجات ابنك أو وردود زوجك أو سقف توقعاتك من الأشياء والآخريين أو حتى من نفسك هو أمر دنيوي وناجم عن طبيعتنا كبشر وطبيعة الأشياء والأحداث ، فلا تذهبي نفسك حزناً ولا حسرات على ما نقص أو حصل فيه خلل ما . تقبلي ذاتك المخطئة في كل الأحوال و خفي عنها الضغط الحاصل بسببك وربما قلت لها كلامًا يسري عنها جلدها لذاتها وتحميلها والآخريين ما لا يطاق!

ر. الأم الشمعة

لطالما خطت أيدينا في مواضيع التعبير في الفصول الدراسية (الأم شمعة تحترق من أجل غيرها) ولطالما قلنا هذه العبارة ممجدين بدور الأمهات ورافعين لهم مكانة قدسية عالية.

فهل صحيح أن الأمهات خلقن شمعات تنوب؟

نعم فيما يخص الأم الشمعة (النمط الثاني) فهي أم تحترق وتأكل نفسها من أجل أبنائها وزوجها ومزئله وربما من أجل الجيران!

هي أم معطاءة حد النوبان وكريمة حد الإغداق لا يوجد في قاموسها كلمة (لا) تعطي دون حساب وتمنح دون سؤال، تشعر بأبنائها و باحتياجاتهم قبل أن يشعروا بها أو يطلبونها وترى أن وجودها في الحياة لا قيمة له ولا أثر دون أن تكون هي متواجدة هناك في خدمتك

تبذل الغالي والنفيس ولا تبخل ولكنها في المقابل تبخس نفسها حقها وتضعها في آخر الاحتمالات. هي لا ترى أهمية للاعتناء بنفسها فهناك من هو أهم منها ومن يحتاجها وفي سبيل ذلك تستهلك طاقتها ونفسها حتى آخر قطرة

عزيزتي الأم الشمعة

جميل ما تجودين به من عطايا وخدمات ومكافآت ولكن اعلمي أن لنفسك عليك حقًا وإن لم تضعي نفسك في أولويات الحياة فستضعك الحياة في آخر القائمة وكذلك هم أبنائك! امنحهم دعمك ولا تقومي بالواجبات عنهم.. امنحهم حبك لا دلالك المتناهي.. علمهم كيف يعيشوا الحياة ولا تقدمي لهم السعادة على طبق من ذهب،، اهتمي بنفسك واعتني بها ولا تنتظري من الآخرين ذلك. كوني قوية لأجل نفسك أولاً ثم لأجلهم، تعلمي قول لا ولا تغدقي العطاء من أجل كسب التقدير والثناء، كونك أمًا بحد ذاته جهد مقدر

-٣- الأم الهدافة

هي أم ساطعة النجم صانعة للأهداف. ترى الحياة عجلة إنجاز دائرة لا تتوقف،، لا شيء يشبع نهما سوى الإنجاز وتحقيق الهدف تلو الهدف،، ترنو دائماً إلى الأفق البعيد وتدفع بأبنائها نحو رؤيتها البعيدة،، لا شيء عندها مستحيل حتى لو كان الثمن يكلفها الكثير على حساب صحتها وراحتها أوراها أبنائها. لا ترى مبرراً للفشل بل لوجود لكلمة الفشل في قاموسها لذلك نراها دائمة التحفيز والتشجيع لأبنائها كي يصلوا إلى أرقى المراتب فالمراتب الدنيا والدرجات الوسطى مرفوضة تماماً.

عزيزتي الأم نمط ثلاثة، أهنتك على صبرك وحماسك وطموحك اللامتناهي في تحقيق الأهداف.

اعلمي عزيزتي أن الفشل والنجاح صنوان ومن لم يفشل لم يذق طعم النجاح بل لوجود للنجاح دون الفشل! تقبلي أبنائك كما هم وكوني لهم عوناً على تحقيق الأهداف ولكني لا تفرضي رؤيتك و تمنعهم من حقهم في الفشل والتعلم من الأخطاء.

-٤- الأم الحالمة

هي أم هادئة كهدوء الموج لا تعرف ما بداخلها، حاملة و شاعرية، مزاجها متقلب لكنها كثيفة المشاعر وعميقة، تقدر أنواع الفنون والتعبير الجمالي وترى في الوجود معنى لكل شيء، حتى الألم والدمع والحزن لديها قيمة لذلك كثيرا ما نراها في عزلة وتأمل مستمر، إحساسها بذاتها مرتفع حد الشعور بالتفرد وأنها لا مثيل لها ولا شبيه وفي ذات الوقت لا تجد من يفهمها ويقدر تفردا. تسعى باستمرار لتغطية النقص الحاصل في حياتها وتراه مشكلة ومعيق لها نحو التقدم. أبناءها يحظون بأم هادئة ورومانسية وربما فنانة شاعرية لكنها كئيبة مزاجية بعض الشيء ومنعزلة وتتطلب الفهم لها على الدوام.

عزيزتي الأم الحاملة :

ليس الجميع على قدر واحد من الإحساس والتقدير العميق والذائقة الجمالية والتفرد، تطلبك و عزلتك قد يساء فهمه ويبعد عنك التواصل العميق والفعال مع الأبناء.. الانخراط مطلوب والتركيز على ما تمتلكينه أفضل من تعذيب نفسك و الآخرين في التركيز علي ما هو ناقص وغير مكتمل في اللوحة.

-0- الأم المراقبة

هل سبق وأن قابلت عالماً في صومعته،، إنها الأم المراقبة لكل ما يدور حولها و الخيرة بكل شيء، كنز من المعرفة والعلم والفلسفة لكنها كالبئر العميق لا تعرف له قرار ولا تستطيع الولوج إليه. قليلة الكلام وترى المشاعر عالماً غير مفهوم. أبناءها يحظون منها باستشرارات دقيقة وعلم غزير ولكن من الصعوبة أن تشاركهم حديثاً عن مشاعرها تجاههم وترى أن العقل هو المصدر الوحيد الموثوق به في التربية أما القلب فهو عضلة غير مفهومة وقد لا تفيد كثيراً في حياتنا كمرين.

عزيزتي الأم الخيرة والمراقبة لأبأس باقتحام عالم المشاعر والعواطف مع الابناء فهو غذاء للروح. خففي عن نفسك وعن الآخرين الضغط واسمحي للمشاعر بملامسة كلماتك ودغدغة أفعالك تجاه أطفالك و اخرجي من صومعتك إلى معترك الحياة مع الأبناء.

7- الأم الرادار

عقلها دائم العمل لا يكل ولا يمل يرصد الأخطار البعيدة والمحدقة، دائمة الشك وفي رأسها تدور العشرات من الأفكار والخطط، حدسها ثاقب و رادارها لا يخطئ وتفكيرها دائم التوجه نحو العواقب واحتمالات الأسوء دائمة لديها مائلة أمام العيان وفي الحسبان. أبناءها يحظون بأمر مسؤولة ومخلصة ومجتهدة و متحملة لمسؤولياتها لكن خوفها يحاصرهم ويضيق عليهم الخناق فهي دائمة التوقع والحذر المفرط وصاحبة أسوء السيناريوهات.

عزيزتي الأم الرادار

ما منع حذر من قدر فاعقلها وتوكلي على الله.. بعض الحذر واجب والكثير منه تطير وغير نافع، تحكمي بمخاوفك واطلقي لأطفالك العنان بالاستعانة بالواحد الأحد فالله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين.

٧- الأم المشتتة

بمجرد دخولها لأي مكان تعم البهجة والسرور الأجواء.. هي أم تشيع الفرح والمرح وتبحث عن المتعة وتقضية أجمل الأوقات، تنتقل بسرعة في أفكارها وحركاتها الجسدية السريعة وصوتها الرنان. الفرصة ذهب لأمع أينما وجدتها أسرع الخطل نحوها. تكره الألم وتهرب منه وتفتح لحياتها عشرات الملفات والمجلدات ولا تجيد التركيز على مهماتها فتبقى الملفات أمامها مفتوحة. أبناءها يحظون بأم مرحة ومبتهجة في أغلب الأوقات لكنها مشتتة وغير قادرة على التركيز في أمر واحد فيما يخص الأبناء لذلك قد نجدها كثيرة النسيان ومبددة لطاقتها في كل الأوقات.

عزيزتي الأم المشتتة المرحة والبهجة من أجمل ما تتمتعين به كما أن التركيز وتوحيد الجهود والطاقت في رعاية الأبناء أمر مهم للغاية، لا تفقدي روحك المرحة ولا تفقدي بذات الوقت قدرتك على تنفيذ العديديات من المهمات في وقت واحد وتذكري أن تتقبلي الألم إن مررت به فهو من طبيعة الحياة.

٨- الأم الصخرة

قوية وزعيمة صادحة بالحق ومناصرة للمظلوم قيادية ناجحة وذات شخصية واضحة، تثور في وجه الظلم لتحقيق العدالة لكن ثورانها عنيف وصلخ، تندفع بقوة وتعبر عن غضبها واستيائها بشكل عنيف يحظى أبنائها بأم قوية وعادلة ولكنهم يفتقدون منها في بعض الأحيان أن تظهر لهم رقة المشاعر التي تتمتع بها وتدفعها داخلها.

عزيزتي الأم الصخرة كوني قوية ولينة في آن معًا فالحزم وحده لا يصلح مع الأبناء كما أن مشاعرك الدفينة حقًا لأبنائك كي يشبعوا منك بعطف واهتمام

9- الأم اليمامة

يمامة السلام وسفيرة الوثام ترغب في أن يعم الانسجام المكان وأن يحصل كل طرف على احتياجه بهدوء وراحة دون مشاحنات ولا منازعات حتى لو كان الأمر يعني ألا يؤخذ رأيها بعين الاعتبار أو تطلب منها الانسحاب. يحظى أبنائها بأم ودیعة لطيفة تميل إلى الهدوء لكنها تفضل الانسحاب وعدم الانخراط وكتمان رأيها لدرجة أنها قد تتأذى صحتها الجسدية دون أن تشعر عزيزتي الأم يمامة السلام.. دبلوماسيتك رائعة دون الإفراط بحقك ورأيك الفعال كوني مع أبنائك مشركة لهم وفاعلة في حياتهم دون الانسحاب لأجل هداوة البال.. بعض المشاكل في الحياة تتطلب أخذ زمام المبادرة.

أمومة جديدة

التكرار القهري لأساليب تربية والدينا هي أكثر المطبات وقوعًا به بعد الأمومة. تقول دكتور سوزان فورورد في كتابها أسر مسممة " يزرع آباؤنا وأمهاتنا داخلنا بنورًا عاطفية وذهنية، بنورًا تنمو معنا إذ نتقدم في السن. في بعض الأسر، تكون تلك البنور بنور حب واحترام واستقلالية، بينما تكون في أسر أخرى كثيرة بنور خوف والتزام مرضي أو شعور بالذنب "

لا يكاد أي أب أو أم يخلوان من العيوب ولارتكاب الأخطاء بحق أطفالهم ومن الطبيعي لا تستطيع الأمهات أن توفر لأبنائها الدعم العاطفي طوال الوقت وهو أمر مقبول ويحدث باستمرار في كل الأسر على اختلاف البيئات فمن الطبيعي أن تصرخ الأم في وجه أطفالها بين الحين والآخر وقد تتروح الأساليب الوالدية بين القسوة والعطف أحيانًا كثيرة، لكني هنا أقصد الروعة المتطرفة المتمثلة بسيطرة زائدة أو قهر وعنف متواصل تصل حد العنف اللفظي والجسدي كأسلوب تربوي سائد ومتبع!

هنا يكمن الأذى وتغرس الأشواك السامة نصالها في أرواح الأبناء، هؤلاء الأبناء سيكبرون ويصبرون بلورهم آباءً، أمهات وآباء بجروح عميقة من الماضي لم تندمل.

ينجم عن هذه الجروح أساليب والدية ليست جديدة لدى الأمهات بل تعتبر تكرارًا قهريًا للماضي بطريقة لا واعية وأحيانًا واعية!

السمية في الأسلوب الوالدي ينتشر ويستشري عبر الأجيال إن لم نقم برغبة واعية وإدراك لوقف عملية التكرار القهري.

من سيقوم بوقف دائرة العنف الدائرة على الجميع؟ إنها أنت أيها الأم الواعية.

ليس ذنبك حتمًا أنك كنت يومًا ابنة لأب عنيف أو أم مسيطرة ظالمة أو تم الممارسة عليك أشكال الظلم والإساءة البدنية والنفسية بأشكال متنوعة كالضرب و التحقير أو الإهمال و الايذاء النفسي أو حتى الإفراط المبالغ به في الحماية. ليس ذنبك وليس ذنبنا كأبناء أننا ولدنا لهؤلاء الآباء، ليس ذنبك أن تحملي عبء الشعور بالذنب وعدم الكفاءة بشكل يجعل تكوين صورة إيجابية عن نفسك أمرًا بالغ الصعوبة ، أدرك تمامًا أنك تفتقرين إلى الثقة بالنفس وتقدير الذات. فاستخراج سموم الآباء من الابناء أمرًا ليس بالسهولة الممكنة ولكنه ليس مستحيلًا.

إن بدأت بملحظة سلوكياتك الأمومية تميل إلى العنف وعدم القدرة على ضبط النفس والعصبية المفرطة ولاحظت أن الضرب بدأ يشكل لديك سلوكًا والديًا فلتقفي هاهنا ولتبدأي بعلاج مشاكل طفولتك وسأعينك هنا ببعض النقاط الهامة لتفتحي صفحة جديدة في حياة أمومتك.

أولاً: راجعي ذكريات طفولتك مع أبويك.. أدرك جيدًا أن الأمر مؤلم وهو أشبه بفتح جرح قديم التئم ولم يتم تنظيف الخبث بداخله.. لكنها خطوة هامة وضرورية لعلاج سلوكك الأمومي المنحرف

ثانيًا: دوني لحظات العطف والحنان وكلمات التشجيع والتحفيز التي سمعتها من والديك على افتراض أن الذكريات تحمل لنا وجهًا جميلًا كما تحمل القبيح، وإن لم تقدرني على استذكار الإيجابيات فلا بأس وامضي معي للخطوة الثالثة.

في الخطوة الثالثة: ركزي على والديك في الماضي.. هل كانا في حالة نفسية وجسدية مستقرة أم كان أحدهما أو كلاهما يعاني من الأمراض أو يتناول العقاقير والمهدئات؟ هل كانت علاقتهما ببعض جيدة؟ ما الظروف التي أحاطت بعلاقتهم؟ هل تستطيعين التماس العذر لهما؟ هل تستطيعين؟ من الضروري أن نجد لوالدينا عزراً و استخدمي جملة ستريحك حقاً " لقد أساء لي والداي من حيث أرادوا الإحسان " لربما ستشفع لهم نيتهما الطيبة الحسنة. والآن هل تشعرين بالسماح والصفح يتغلل إلى قلبك؟ أعرف أن الأمر ليس بالسهولة هذه ولربما احتجت إلى زيارة استشاري نفسي أو معالج لمساعدتك وخاصة ممن يعمل على علاج الطفل الداخلي ويعينك على التخلص من جروح الماضي. أخيراً.. هل تؤمنين أنه يمكن لوالديك أن يتغيرا نحو الأفضل؟ إن كنت تعتقدين ذلك وسمحت لك الظروف لربما فإن إجراء حديث لطيف بينك وبينهما اليوم سيصلح الكثير من عطب الماضي.

هل استطعت أن تحرري نفسك من قيود مملسات والديك الخاطئة تجاهك؟ تذكرني أن هذا الأمر سيرتقي بك أولاً نحو الصحة النفسية في المقام الأول ثم سيجعلك أكثر قدرة على تربية أطفالك تربية نفسية سوية خالية من السموم! ابدأي اليوم وقدمي خدمة لنفسك ولأطفالك وللمجتمع.

وضعته أنثى

لم أخلف بنتاً لكن بداخلي بنتاً صغيرة أخبرتني كيف لي أن أربها.
في ليلة شتوية بلردة اختبأت البنت وبقيت خلف زجاج النافذة ترقب قطرات
المطر ثم أخذت بمذكرتها وبدأت بكتابة شعر أوروبها هكذا كانت تراه رغم
قافيته المكسورة. كلماتها الأولى على ورق المذكرات ومشاعرها التي تفتحت
وقلمها الذي يدق بشغف وحب يرقص مع القلم . هكذا هن البنات شاعرات
حالمات يعشن في قصورهن الخيالية ويصنعون من الدمى أميرات.
هكذا هن البنات يعشقن ألوان الطيف ويلونون حياة آباءهم بأصواتهم
الدافئة وشعورهن المتطايرة.

يرتدين في اليوم عشرات الفساتين و يحكين قصص الحوريات والساحرات.
أمهات في فطرتهن يعتنين بالدمى وما يصغرن من كائنات.
أحبوهن و دللوهن و اجعلوهن أميرات في بيوتكم.

لا تعنفوهن ولا تكسروا قلوبهم الغضة،، أشبعوا عاطفتهم ولاعبوهن بالدمى
والألوان. امنحوهن ثقة الأمهات التي تحوطها العناية والحماية . رسموا لهن
إطللاً من القيم والأخلاق التي يجب أن تتحلى به الفتاة ثم اسمحوا لهن
بممارسة طفولتهن مهما بدأت مظاهر البلوغ باعترائهن.
امنحوا قلوبهم الشجاعة و اتركوا العنان لدموعهن واحترموا هذيانهن
وهنهن.

هكذا هن الفتيات كما أوصانا حبيبي رسول الله : " ما أكرم النساء إلا كريم ولا
أهانهن إلا لئيم "

أم الصبيان

حسنًا ربما هي منطقتي الآن.. طفلي وحيدني صبي أشقر وصانع المتاعب والمشكلات. أعشق شغبه وحركته الموكية في منزلنا، أعشق شغلباته وصوته المبحوح ملئ الحي بأكمله.

عدا عن الكرات والكرات التي ستنشر حولك والسيارات والعربات وكل ما له أربع إطارات يمشي عليها، ستكون حياتك مملوءة بالركلات واللكمات إلا أن الدراسات تقول وإن كنت لا أحتاج إلى الدراسات لتثبت لي أن الصبيان يعشقون أمهاتهم.

أدرك تمامًا نفاذ صبرك والتحول الذي سيطرأ على أنوثتك بمجرد أن يكبر الصبي الرضيع، كوني على ثقة أنه تمهيد جيد لك لتربي رجل المستقبل.

لكن دعيني أحدثك عن أمور لا تفعلها مع صبيانك الصغار إياك أن تمنعي طفلك الذكر من البكاء بحجة أنه سيغدور جلاً، لا أدري من نشر أكنوبة أن الصبيان لا حاجة لهم للدموع، من قال أن الرجال لا يمتلكون قلوبًا تدق وقت الفرح ووقت الحزن؟

إياك أن تمنعي طفلك من ارتداء اللون الوردي واللعب بدمى الفتيات خوفًا على ميوله الأنثوية! مرة أخرى لا دليل على أن الألوان الزاهية ملك للبنات فقط وأن اللعب بالدمية والعناية بها مقصورة على الفتيات.. ألا تتمني أن يشركك زوجك العناية بأطفالكم؟

من قال أن الأعمال المنزلية كطي الملابس وتنظيف الأواني ومسح الغبار وترتيب الغرف وتحضير الطعام مهمة الإناث على الكوكب فحسب! ماذا لو كبر الصبي وسافر بعيداً عن من كان يعتني به ويقوم بشؤونه بالنيابة عنه؟ من قال أن تربية الصبيان سهلة؟ لن أعدك بأن الأمور ستجري على أفضل وجه فتربية الصبيان أو حتى البنات ليست قضية سهلة وليست صعبة في ذات الوقت،، كل ما هنالك أنهم فلذات أكبادنا ومشروعنا الدنيوي والأخروي الواعد فلنستثمر به أفضل استثمار.

ما لا يدرك كله

عندما أحسست بأولى ركلاته في بطني وبدأ التفاعل بيننا يتنامى أدركت أن ما بداخلي معجزة إلهية وعلي رعايتها كأفضل ما يمكن. كجهاز ذكي معقد نحتاج إلى كتيب التشغيل ولن نجرؤ على تشغيله مباشرة والعبث به خاصة بعد دفع أهبظ الأثمان.

أدرك أن الفرق كبير بين الجهاز وبين رضيعي لكن حاجتي إلى كتيب التشغيل متشابهة تمامًا بدأت بقراءة موسوعات وكتب في التربية وشاءت الأقدار أن فترة حملي كلها كنت أقضيها بين كتب دراستي في دبلوم التأهيل التربوي، لكن وعيي التربوي لم يكتمل إلا بعد أن قررت أن أتجه إلى دراسة الأمر بشكل أكاديمي أكثر تأصيلًا وعمقًا. والآن بعد عشر سنوات من التخصص والعمل في المجال التربوي صار بإمكانني أن أرسم خطأ واضحًا لي على الأقل يعينني في رحلة الأمومة وبالفعل فقد أتى أكله مع أمهات أخريات ورتأيت في كتابي أن أخرك بسر الخلطة، وتذكري القاعدة التي تقول: "ما لا يدرك كله لا يترك جله" فما استطعت من تحصيل العلم النفسي لعالم الطفولة فلا تقصري وليس لك من حجة بعد اليوم في عالمنا هذا بتحصيل الأدنى من المعرفة.

كأم مقبلة على خوض الرحلة فإنك تحتاجين إلى الخطة أو الخريطة أو كتيب التشغيل كما أخركتكم فما هي تلك الخطة؟

حاولي في بداية الأمر أن تتصالي مع ذاتك بشكل كبير وأن تتخلصي من شوائب وجروح الماضي في طفولتك فإنه أمر سيعينك جدًا في قابل الأيام

لتتعامل مع طفلك بنفس جديدة مقبلة على الحياة دون عوائق وتكرار قهري
لأساليب تربوية غير مرغوبة

ولأجل ذلك أنصحك بقراءة كتاب دكتور سوزان فورود "أسر مسممة"
وكتاب "عالج نفسك بنفسك" لدكتور لين لوت

ثانيًا : ابدأي بقراءات تثقيفية طبية حول الحمل وصحة الجنين وتجهزي
نفسيًا ليوم الولادة وأنصحك في هذا المضمار ب الكتب التالية :

- الحمل أسبوع بعد أسبوع للكاتبة كارلين دايفيس

- دليل المرأة الحامل للكاتبة ملرد كلود

- حياتك بعد الولادة للكاتبة ساندرين جيران

- الحمل والعناية بالحمل للكاتبة نينا غرنفلد

- موسوعة الفراشة للعناية بالأم والطفل

- ثالثًا : لا تنسي نصيبك من القراءات التي ترفهين فيها عن نفسك كالروايات

والقصص وإياك أن تلجأي بشكل مبالغ فيه إلى المونيات الالكترونية وآراء

الأمهات قبلك وخاصة ممن جعلن من الأمومة مهنة يتكسبون منها عبر

الواقع الافتراضي ولو اقتضى الأمر قلتناصي الاخصائيات في عالم الأمومة

والطفولة إلا أن بناء وعيك التربوي مسؤوليتك أنت ولكل أم تجربتها

المختلفة كليًا

- رابعًا: ابدأي بالقراءة حول عالم الطفل ولتقسمي قراءتك المنهجية إلى مراحل عمرية لتسهيل الأمور عليك أكثر ابدأي بسن الولادة إلى ثلاث سنوات ثم من ثلاثة إلى ست سنوات وهكذا
- واعلمي أن لكل مرحلة تحدياتها المختلفة
- وكي أختصر عليك المراحل اتبعي منهج الطبيبة الإيطالية مريا مونتيسوري في الطفولة المبكرة لتربية أطفالك وتنمية مهاراتهم الأولى
- و سأترك مع مجموعة كتب مقترحة ثم أحدثك عن منهج المونتيسوري في الطفولة المبكرة
- فلننطلق
- - موسوعة دكتور سيوك
- كتاب الأطفال من الجنة / د جون جراي
- لغات الحب الخمسة / جلري تشابمان
- التربية الإيجابية لمرحلة الطفولة المبكرة / جين نيلسون و شيريل اروين
- هكذا نربي / د مصطفى أبو سعد
- الأطفال المزعجون / د مصطفى أبو سعد
- تأسيس عقلية الطفل / أ عبد الكريم بكار
- أبناؤنا جواهر ولكننا حدادون / مسلم تسابحي
- كيف نتحدث فيصني الصغار إليك / اديل فايروالين مزليش
- تربية الأولاد في الإسلام / عبد الله ناصح علوان

- العادات السبع للأطفال السعداء / شين كوفي
- طفل المخ الكامل / تينا باين برايسون ودانيال جيه سيغال
- أسعد طفل بالحي / هارفي كارب

أما عن منهج الطيبة الايطالية ملريا مونتيسوري في التربية وتنمية مهارات الأطفال وتعليمهم فأنصحك بقراءة أهم كتبها

- العقل المستوعب
- اكتشاف الطفل
- سر الطفولة
- التربية من أجل عالم جديد
- المرشد في تعليم الصغار
- الطفل في الأسرة
- القوة الإنسانية الكامنة
- التعليم من أجل السلام

و الآن ماذا عن هذا المنهج ولماذا اخترت أن أحدثك عنه تحديداً؟
 أولاً: كي لا تسرعني اتهامك لي فأنا لست متشددة في اتباع منهج دون غيره ولكني
 ضد العشوائية بذات الوقت أو فلنقلها بطريقة أخرى التربية المعتمدة على
 الأهواء وآراء الجدات ترة والصدقات والمواقع الاجتماعية فهو أسلوب
 مذبذب ولا يستند إلى مرجعية واحدة والأفضل أن تحدد مرجعيتك بعد

الدينية لتكون أدواتك التربوية معاصرة وعلمية تستند إلى دراسات ونظريات أثبتت نجاحها على مدى أعوام طويلة.

ثانيًا فإن اختياري لمنهج المونتيسوري في تربية طفلي جاء بعد دراسة وتجربة وتطبيق عملي عدا أنه الأشهر في العالم لإثبات صلاحيته عبر الأجيال.

ثالثًا: أمام كثرة المولود والأساليب التعليمية حولنا، وأمام أحلامنا وهو اجسنا مع أول مولود لنا، هموم وكوابيس التربية الإيجابية وأفضل الطرق المتبعة،

والأشد قسوة على النفس من ذلك صورة الطفل القابع بداخل كل واحد منا (ما يسمى بطفلنا الداخلي) نجد أنفسنا في دوامة تسؤلات وأسئلة لا طاقة لنا

بها وليس ثمة إجابة شافية! لذلك بات من الضروري في هذا العصر المنفتح معرفيًا أن نجد من يعرض أمامنا منهجًا تربويًا متكاملًا يكون لنا عونًا.

رغم كون منهج د ملريا مونتيسوري قديم العهد وليس بمنهج ثوري حديث إلا أن السر يكمن في الفلسفة ذاتها وإثباتها عامًا بعد عام صلاحيته لمرحلة التعليم المبكر (خاصة) في صنع أطفال منظمين مستقلين معتمدين على نواتهم يمتلكون أدوات التفكير الحر..

قد يوحي كلامي هذا للبعض أن المونتيسوري اكتشاف لم يسبق له مثيل وأن د ملريا مونتيسوري قد أتت بمعجزة فريدة ووجدت الحل والخلاص للمعضلة التربوية عبر العصور.. الحقيقة أن د مونتيسوري (على الرغم من دورها الريادي) إلا أن ما فعلته هو صياغة نظرية متكاملة مغزاها هو العودة بالطفل إلى فطرته التي خلقه الله عليها وذلك بفضل شخصيتها ومسيرة حياتها التي

تحمل ومضات مضيئة ومحطات ومنعطفات جمعت خلالها أمرين اثنين (الطب بعلم النفس).

وبعد التفحص والملاحظة الدقيقة التي أجرتها ملريا للأطفال في مختلف الأعمار والحضرات وإجراء المطابقة بين التطبيقات العملية والنظرية حول التعليم التي كانت بالنسبة لمونتيسوري غير ملائمة. بدأت ملريا تكتب عن أمانها بإعادة النظر بأسلوب التعليم واعتقدت أن الأمل الوحيد للجنس البشري هو أن تتغير طريقة تعليم الأطفال .

في كتابها العقل الماص أو العقل المستوعب (الفصل الأول) ركزت ملريا على دور الطفل في تنظيم وبناء العالم من جديد , وقصدهت بهذا (أن الشكل القديم للتعليم الذي يعود مرده لآلية انتقال المعلومات من المدرس للأطفال بواسطة كلمات يحتاج إلى إعادة نظر) وذلك من خلال مبدأين :

· أولاً : التعليم يبدأ منذ الولادة

· ثانيًا :: يجب أن يساعد التعليم في تنمية قدرات الطفل النفسية الموروثة الفطرية وخصوصا في السنوات الأولى المبكرة من حياته.

كما يعتبر المونتيسوري دليل كامل نحو تربية طفل منظم
مبدع مستقل وقادر على الاعتماد على ذاته، فهو يمهّد
الطفل للحياة العملية،

يعزز ثقته بنفسه مما يؤثر إيجابًا على صحته النفسية
يجعل من الطفل مستقلاً، معتمداً على ذاته في إدارة
شؤون حياته

يمهّد الطريق أمام الطفل ليندمج مع المجتمع الخرجي
ويجعله قادراً على التعامل مع الأكبر أو الأصغر منه سنًا
يعزز فكرة أن الخطأ مقبول وهو وسيلة للتعلم .

بعد أن تختلري منهج المونتيسوري في الطفولة المبكرة أنصحك أن
تقري حول فلسفة التربية الإيجابية أو التهذيب الإيجابي الذي
صاغه عالم النفس أدلر وانتشر مؤخراً في العالم العربي وأصبحت
له مؤسسات ومنظمات تدعو إلى التعرف عليه وتطبيق آلياته بدءاً
من سن الطفولة حتى الشباب. وللاطلاع أكثر حول ماهية هذا المنهج
وأفكره دعيني أحدثك في المقال التالي عن أعقد قضايا التربية
وأكثرها إثارة للجدل بين أوساط المربين وغيرهم ، إنها القضية

الجدلية الألفية (الثواب والعقاب) ولنرى كيف لنا كأمهات أن نحقق هذا المعادلة وهذا التوازن بين الحزم ترة واللين ترة أخرى.

الأمومة بين الحزم واللين

كل علاقة تبذلين فيها من وقتك وجهدك وحرصك على أن تكون علاقة ناجحة هي علاقة ثمينة كلفتك الكثير ويغدو التنزل عنها أمراً صعباً كذلك هو الحال مع من تربطنا بهم علاقة روحية

علاقتنا بأولادنا

علاقتنا بأزواجنا

علاقتنا بأصدقائنا

تلك العلاقات التي تستحق منا البذل والعطاء والبخل في حقها يهددها

كم ذرفنا في سبيلها مآقي العيون

كم تحملنا لأجلها الألم

لكننا بعدها ربحنا علاقة متينة التي مهما تعرضت للريح لن تفقد عراها الوثيقة

الحب بعد الألم

الصدقة بعد الضيق

الولادة بعد المخاض.

في سبيل العلاقة الأقدس (الأم وطفلها) تساورك العديد من الأفكار و تنتابك

الكثير من الحالات و تنتلزعك رغبة العطف والحب والحنان مع رغبة في تفرغ

الاستياء وصب الغضب وربما توجيه اللكمات!

لست متناقضة ولا مريضة نفسيًا أنت فقط لم تعلمي كيف لقلبك وعقلك أن

يتصالحا في مصلحة صغيرك، كيف لك أن توجبي أوامرك وترسي له خطأ صالحًا

يقوم اعوجاج سلوكه وينبئه إلى مواطن الخطأ والزلل وبذات الوقت لا تجرحين

مشاعره ولا تتركين في روحه ندبات الألم.

هو صراع مررت به وأكد أجزم أنه لم تفلت من بين يرائنه أم على اختلاف

العصور و الجنسيات. إلى أن درست الفلسفة الأدلرية القائمة على العلاقات

الأفقية لا الرأسية.

تقوم فلسفة أدلر ومن بعده تلميذه رودلف دريكرز على المقولة التالية : " إن من أهم الأهداف الإنسانية هو الشعور بالانتماء والتأثير " ، لن أدخلك في قضايا فلسفية وخلافات بين المدارس النظرية ولكن يكفي أن تعلمي أن فلسفة الثواب والعقاب وهي الفلسفة الفرويدية جاء من يناقضها وهي فلسفة العواقب المنطقية والاحترام ودراسة ما وراء السلوك تمثلها المدرسة الأدلرية التي استندت إلى إثبات فشل طريقة العصا والجزرة في تربية الأبناء وإليك المقارنة العادلة بين الطريقتين واترك لك الحكم بعدها :

فلسفة الثواب والعقاب

من نتائج هذه الطريقة أنها :

- تقتل الدافعية و الحافزية الذاتية عند الطفل من الداخل فهو إما أن يمتنع عن فعل الأمر خوفاً و رهبة وإما أن يفعل الأمر رغبة و طمعاً بالثواب المادي أو المعنوي.

- نتائجه آنية لكنه على المدى البعيد يخلق تمرّدًا وعصيانًا على العقاب أو يخلق ضعفًا وانكفاء على الذات نتيجة العقاب المتكرر (أيًا كانت أشكاله)

- لا يحترم رأي الطفل وكيانه ويعامله معاملة غير لائقة ينتفي فيها شخصية الطفل وتجعله يشكك في ثقته وقدراته

أما فلسفة العواقب المنطقية والتي أرى الآية الكريمة تمثلها خير تمثيل في قوله تعالى: " فمن يعمل مثقال ذرة خيرًا يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره " صدق الله العظيم. أي أن الطفل هو مسؤول عن أعماله وأفعاله وسلوكياته الخيرة منها والسيئة وعليه أن يتحمل نتائج هذه الأفعال والسلوكيات مع مهمتك كأم أن توضح للطفل نتائج كل طريق يسلكه. وعلى ذلك فإن نتائج هذه الطريقة تكون كالتالي:

- تعزز من الدافعية الذاتية نحو فعل المستحسنات من الأمور وترك السلبي منها لما يلمسه الطفل بنفسه من نتائج على أرض الواقع

- نتائجه بعيدة المدى وقد لا تظهر بشكل آني إلا أنها تربي في نفسية الطفل المسؤولية والاعتماد على الذات وتحمل النتائج

- طريقة تكفل الاحترام والكرامة الإنسانية للطفل وتعامله ككائن بشري له حرية الاختيار والتعلم من أخطائه ثم العمل على تصحيحها.

أعلم أن المقام لا يتسع لنا هنا فهو يستحق أن أفرد له بحثًا كاملاً بل كتابًا بحد ذاته - و لربما أقوم بذلك في قابل الأيام - وليست غايتي سوى أن أفتح لك نوافذ المعرفة و أدلك على مصابيح تنور لك و تضيء طريق أمومتك و عليك أن تكملني البحث .

ولكن كيف لك الآن ألا تميلي كل الميل نحو اللين والعطف والدلال وألا تميلي كل الميل نحو الحزم والقسوة و الاجبار؟

القضية هاهنا شائكة وليس المقصود من حديثي أن تولوني بين اللين تلة وبين الحزم تلة أخرى و تصبجي مذنبذة بين الفريقين لا إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء بل المقصود هو أن تجمعي الحزم واللين بذات الوقت في كل جملة وكل فعل تقومين به حيث لا تناقض ولا تضاد بين الأمرين بل يظهران كوجهين لعملة واحدة . وكمثال توضيحي الفرق بين أن تقولي لطفلك

"يا لك من متهور طائش ألم تنتبه للكوب أوقعته وكسر وقد تؤذي نفسك بالزجاج المكسور" وبين قولك

"أوقعت الكوب وكسرتة لا بأس انتبه للمرات القادمة أكثر وتعال كي تساعدني في ملمة الأجزاء المكسورة بحذر كي لا تؤذي نفسك " في النموذج الثاني فإن الجملة تصف ما حدث للتو وتعطي تأكيدًا للطفل أنها أمور قد تحدث ولكن علينا الحذر للمرات القادمة ودعوة له لإصلاح خطأه مهما كان جسيمًا بطريقة تحترم الطفل ولا تقلل من شأنه و لاتصمه بصفات غير محببة.

الجمع بين الحزم واللين أمر ليس بالصعب لكنه يتطلب منا على التدريب و انتهاجه كأسلوب أبوي مع أبنائنا ليؤتي نتائج المنتظرة.

أمهات مغتربات

لا أحد ينكر كم نتعب نحن الأمهات في مراحل أمومتنا المختلفة وكم نعاني ونقاسي الآلام الجسدية والنفسية في سبيلها، لكن ما يهون علينا هذا الحمل هورسالتنا السامية وعشقنا الفطري للأطفال وسماع كلمة "ماما أحبك" من أحد المشاغبيين الصغار.

في الماضي لم تختلف مشاعر الأمهات أيضًا وكن يعانين في الإنجاب والوضع ربما أضعافًا عن الوقت الحالي فالتطور الطبي والتكنولوجي خفف الكثير من الأعباء وساهم بتوفير الوقت والراحة ولكن ما اختلف عن عصرنا هذا هو التكافل الأسري والتعاون بين الأمهات. القرب من الأسرة الكبيرة سواء من طرف الزوج أو الزوجة كان له العامل الأكبر في مساعدة الأم و معونتها في تربية الأطفال والعناية بهم ، أما اليوم فما أبعدنا عن أسرنا وعن أقرب الناس لنا.

ما حل بنا من تشرذم وهجرات ونزوح وضع الأمومة في موقف حرج واستثنائي وأضاف عبئًا جديدًا إلى كاهل الأم وهو الاغتراب!

ما معنى أن تكوني أمًا في الغربية؟

يعني أن تواجهي تحد من نوع خاص يختلف عن أي أم أخرى مستقرة في وطنها وبين أهلها وأحبائها.

أنت أم لا ظهر لك سوى الله ونفسك التي بين جنبيك. يعني أن تتحملي مرارة طعم الحياة مع كل رشفة قهوة ترشفيها وحيدة.

يعني أن تكوني عالمًا كاملاً قائمًا بذاته لأطفالك،، فأنت الأم والجدة والخالة والعمة وكل الأقرب. يعني أن تكوني أقوى من أي أم وأكثر استقلاله واعتمادًا على الذات. يعني أن الانهيار رفاهية لا تمتلكينها والخيار الوحيد أمامك هو التماسك ثم التماسك!

هذا النوع من الأمهات هو النوع الذي أنحني له إجلالًا وتقديرًا وقد استشعرت معنى الغربية عن الأوطان.

إليك أيتها الأم المغتربة أقول :

أعانك الله على حمل الأمانة وقوى ظهرك وأفاض عليك من الحكمة و الرضى. اعلمي أن جهادك في هذه الحياة لن يضيع سدى وأن لك من الأجر والثواب العظيم . كوني أمًا

لأطفالك وأماً لأمهات أخريات مثلك وابحثي عمن يقضين
أمومتهم في الغربة ولا تردددي في تقديم يد العون والمساندة
لهن فشر البلاد بلاد لا صديق فيها ولا داعم ولا معين.

خزانات الأمومة

هل ملئت خزائك اليوم؟ بالنسبة لي فإن ملئ خزاني أمر لا يمكنني الاستغناء عنه يوميًا صباحًا ومساءً نفوسنا كأمهات سريعة نفاذ الطاقة وقدرتنا على تحمل ضغوطات الحياة اليومية تتطلب منا جهدًا وسعيًا يوميًا كي نصل إلى صلابة نفسية تجعلنا نقاوم هشاشتنا من الداخل. كم مر على هذا البنيان من عوامل وأجواء ومناخات خارجية وداخلية تجعله عرضة للسقوط أمام هزة بسيطة. ولكن البنيان المدعم بالخرسانات الصلبة يجعله عتيًا على الزلازل والهزات. كذلك هي نفوسنا تحتاج إلى التدعيم وملئ خزائنا بالوقود. و إليك أهم خزانات الطاقة لتعملي على ملئها بشكل يومي واحنري مستهلكي خزانات الطاقة بذات الوقت.

خمس خزانات املئها بالوقود :

- خزان الصلة بالله عزوجل

- خزان الصحة

- خزان المعرفة

- خزان الحب

- خزان السعادة

خزان الصلة باللّٰه عزوجل

بدون صلتنا اليومية بالخالق نشعر أننا ضعفاء و لوحدنا والصلة الروحية تجعلنا بمعية الله وحفظه، عندما ينقص خزان الصلة الروحية نميل إلى أن نشعر بمشقة الحياة وصراعاها اليومي ونفقد المعنى من وجودنا على هذه الأرض وإذا فقدنا المعنى فقدنا كل شيء معه.

فليكن لك وردًا يوميًا تستقوين به بقية اليوم

خزان الصحة

املئي خزان صحتك الجسدية بتمارين يومية تضيي الحيوية على بقية يومك وترفع هرمون السعادة في جسدك وصدقيني قد يؤثر مؤشر صحتك الجسدية على جميع نواحي حياتك ويعطلها فلا تستهيني به

خزان المعرفة

ليس للرفاهية وليس أمرًا ثانويًا على الإطلاق فمن تركت خزان معرفتها فلرغًا أيامًا وشهورًا طويلة فحتمًا سيملئ بنرات الغبار وشباك العنكبوت لأنه سيصبح خزانًا مهجورًا ومظلمًا تسكنه القانورات!

اجلعي لك مخططاً شهرياً أو سنوياً لقراءات متعددة و لا تتردي بمتابعة برامج العلوم المتنوعة في أي مجال تحببته ولكن احذري العلوم الوهمية والقراءات العشوائية وكل ما وصل إليك دون أن يكون له مرجعية وتحري الدقة فما أكثر انتشار الخزعبلات والأخبار الكاذبة حولنا.

خزان الحب

حب أنفسنا، حب أطفالنا، حب أزواجنا، حب والدينا، وحب الخير إذا لم نملئ خزان الحب أو بدأ الوقود بالنفاذ تغدو حياتنا خانقة قاتمة اللون لا شيء يدفعنا فيها إلى المضي قدماً من أجل أحبائنا. خزان الحب يعطينا إحساسنا بقيمتنا وأهميتنا للأخر وبأننا نستحق الحب كما نعطيه.

استقي الحب لخزانك من خلال ضم وتقبيل أطفالك بشكل يومي فصدقي كما يحتاج أطفالنا إلى الأحضان والقبلات كي ينمو بشكل صحي وتشبع عاطفتهم فنحن أيضاً كأمهات نحتاج هذه القبلات والأحضان من صغرتنا كي تلتئم جروحنا ونشفي بهم.

خزان السعادة

هو خزان سحري بمجرد أن تمتلئ خزاناتك السابقة سيرتفع معدل وقود السعادة داخل الخزان . (الصلة بالخالق + الصحة + المعرفة + الحب = سعادة) معادلة بسيطة لكنها قيمة وتحقيقها سهل ممتنع فلتجعلني سعادتك أهم عاداتك.

ستيريوتايب الأمومة

لو تم سؤال إحداهن عن مهنتها و أجابت "ربة منزل"
 ما الصورة الذهنية التي تتبادر إلى أذهان الجميع؟
 أمٌ تقف خلف الموقد تطهو ترتدي المريلة شعرها معقوص على شكل كعكة
 وتفوح منها رائحة البصل. أليس كذلك؟
 ترى من أين قفزت إلينا هذه الصورة وعششت في ذاكرتنا الجمعية؟
 أليس من الممكن أن تكون الأم تجلس خلف شاشة حاسوبها مثلا تعمل من
 المنزل أو تكتب شيئًا ما؟ أليس من الممكن أن تكون الأم تقف خلف الرسم
 تملس هوايتها مثلا أو تمسك بيدها كتابًا تقرأه أو تعزف على آلة موسيقية لا
 على أواني المطبخ!
 حتى في قصص الأطفال والأفلام الكرتونية فإن الأمهات دائمًا ما يظهرن
 بملابس المنزل وقماط الرأس داخل المطبخ وبين القدور والأواني المتسخة.
 لا أقلل من شأن هذه الصورة الرومانسية لأنها واقع الأمهات بلا شك لكنها
 ليست الواقع كله ولم تعد تعكس صورة حقيقية في أيامنا هذه.
 وإن كانت الغالبية العظمى لا تزال تمثلهم هذه الصورة لكننا بتنا نرى نماذج
 مختلفة لربات بيوت مثقفات أنيقات وسيدات مجتمع.
 ملكات في بيوتهن،، ملكات في جمالهن،، ملكات في حديثهن،، تفوح منهن رائحة
 العود والياسمين وتسمع منهن أرقى الكلام و أجوده. ربات بيوت نعم يظهن
 ويكنسن ويملسن إدارة المنزل وتديره بذكاء ويضعن لمسات الجمال أينما كن.
 يقرأن ويتثقفن ويحضرن الندوات والمعارض الفنية ومعارض الكتب. يدرسن

ويطورون من مهلاتهم ويلجأون لاختصاصي في الطفولة واستشرى في العلاقات.

هن ربات بيوت لسن مختلفات ولا خلجات من كتالوج الموضة بل هن ربات بيوت عصريات و متنورات يواكن تطورات الأحداث في العالم و أخبرهن ليست مقصورة على أخبار الجلات في الأحياء. ربات بيوت وقد يدرن شركاتهن الصغيرة أو تجلتهن أو مشروعهن الريادي، يمتلكن حسابات في البنوك والمصرف و مستقلات مادياً، يجدن استخدام الحاسوب والتكنولوجيا و يقدن السيارات والدراجات الهوائية ويمارسن الرياضة ويشركن في أندية القراءة والصالونات.

هن ربات بيوت نعم، لكن اهتمامتهن لم تتوقف عند حدود المسحة والمكنسة والأواني والقدور.

تحية لمن ساهمت بتغيير هذه الستيروتايب والصورة النمطية عنا كأهات وربات بيوت. فنحن لسن مجرد "ربة مؤل" بل لناربات بيوت ومديرات أعمال لمنزلنا وأصحاب مشاريع تنمية تسمى بناء الإنسان.

الأم القائد

قد تبدو للوهلة الأولى مجرد مهمات ومسؤوليات ملقاة على عاتقك ولا مجال للممارسة مهلة تفويض الأعمال كون البديل زوج غير مؤهل وطفل غير قادر.

بطبيعة الحال فإن مجرد عقد مقرنة بسيطة بين حياتي كفتاة قبل الإنجاب وبعده فإن الصورة اختلفت كثيراً. أصبحو وأنا م بحرية،، لا طفل يبكي ولا أرق يؤرقني ولا فكرة تقفز إلى رأسي فجأة تنبهي إلى الغسيل المنشور والمصاييح المضاءة.

لكني من ناحية أخرى اكتسبت ما يسمى بمهارات الحياة. تلك السرعة في التخطيط وكتابة قوائم الأعمال والقدرة على الإنجاز العالي والمهارة في عمل أكثر من شيء في وقت واحد لا تمتلكها الأم بمحض الصدفة ولا تخلق بداخلنا فجأة إنما تتنامى وتتطور بفعل الممارسة وضغوطات الحياة.

هل تعرفين أن هذه التطورات التي طرأت على شخصيتك تسمى بمهارات الحياة أو مهارات قيادة الحياة من تنظيم للوقت وسرعة في اتخاذ القرار ومرونة في تحقيق الأهداف وربما ملرست مهلة التفويض وصناعة فرق العمل بإشرافك المكونة من الأولاد. و هل تدركين أن تلك الصفات التي أصبحت تتحلين بها إنما هي صفات القادة؟

كالإيمان بهدفك ورسالتك الأمومية والمضي لتحقيقها.

الثقة بقدراتك والسعي لتعلم الجديد وإدخاله إلى منظومة المنزل قد يكون تعلم أكلة جديدة وإدخالها إلى قائمة الطعام في مؤلك مثالاً جيداً.

المرونة في تنظيم المهام والواقعية في إنجاز الأعمال.
تحفيز أطفالك وتشجيعهم في القيام بالمهام والمسؤوليات الملقاة على عواتقهم.

الإخلاص والحكمة ونفاذ البصيرة
مهارة إدارة الاجتماعات العائلية
استخدام الحوار والنقاش الجاد والفعال كأداة لحل النزاعات و
المشجرات بين الأطفال.

خضوعك للتدريب والتأهيل و تطوير مهاراتك كأومربية
الموازنات المالية وحسن التدبير وصرف الأموال.
كل هذا وأكثر تقومين به دون الشعور بعظمة الأمومة التي جعلت
منك قائداً في مؤللك دون أن تدري! يحق لك أن تفخري بقيادتك
الحكيمة ومنصبك كأوم قائدة.

أمومة للأبد

في إحدى الدورات التي أقدمها سألت الأمهات.. برأيكن متي ينتهي دورنا كأمهات؟ صمتن جميعًا ثم فكرن وبدأت الأجوبة تهال علي مع شبه إجماع بينهن على أن الأمومة لاتنتهي. وهذا يقودنا بالتالي إلى سؤال أعمق: هل الأمومة وظيفة أم مجرد دور أم أنها حالة ممتدة لا تنتهي؟ هل لها بداية ونهاية؟ الحقيقة أن التفكير في الأمومة كدور ليس كالتفكير في الأمومة كحالة ولكنها في النهاية جامعة لكل هذه المعاني.

الأمومة دور وكيان وروح ووظيفة.. الأمومة لا بداية لها ولانهاية وبذات الوقت فإن لكل أم تليخ لبداية أمومتها وتليخ لنهايتها. الأمومة هي أصل وفطرة وغريزة وهي اجتهاد وسعي وتطوير. هي مرتبة تشريف وتكليف.. هي نار مشتعلة في قلوبنا منذ الطفولة وجنة تحت أقدامنا في الآخرة.

فمنذ أن تبدأ الفتيات بمداعبة دميتهما والاعتناء بها والقلق عليها تبدأ جنوة الأمومة بالاتقاد إلى أن تدافع الجدة عن حفيدها الذي يحتجى بظهرها مخافة العقاب.

لولا أمومتنا لما نال العالم كل هذا الحب ولما أذف العطف والحنان قلوب الرجال.

اعلمي أن أمومتك بداخلك لا يمكن لأحد أن ينتزعها وإن تشوهت لا يمكن لأحد أن يزرعها، حافظي عليها ورعيها ولا تدعي عوامل الزمن تصيبها بالشيخوخة المبكرة فهي أحلى ما فينا كإنات على وجه هذا الكوكب

الأم الإنسان

نأتي إلى هذا العالم بنسخٍ مختلفة عن والدينا وبصمات لا مثيل لها و شيفرة وراثية نرثها ونورثها وطباع جينية تنمو وتتفاعل في بيئة مادية ومعنوية ثم نكون معتقداتنا واتجاهاتنا الخاصة ورؤانا عن هذا العالم الكبير وبذلك تتكون شخصياتنا الفريدة. نكبر ونصبح مسؤولون عن شخصيات أطفالنا ونمنح أنفسنا الحق في جعلهم نسخًا أخرى مصغرة عنا ناسين أنه لا يد لنا في اختيار جنسهم ولا طباعهم ولا شيفرتهم الوراثية فكيف لنا أن نشكلهم كما شئنا ولرتأينا.

تغمرنا الأخطاء كبشر ومن كان منا بلا خطأ فليرجم أخاه الإنسان! لكننا نمضي بتقمص الهيئة الملائكية كي نصبح آباء قديسين ونمثل عليهم دور القدوة الصالحة، فهذا ما وجدنا عليه آباءنا وإنا على أئثارهم لمهتدون!

لا بد للأم أن تكون صالحة بلا أخطاء لتكتبها لا في الطفولة ولا في الشباب! لا بد للأب أن يفرق أطفاله بنصائح وإرشادات وحديث عن البطولات والملاحم القدسية التي خاضها وخرج منها طاهراً بلا آثام!

مظهرنا الملائكي المزيف أمام أطفالنا حيلة دفاعية نفسية عليها تخلصنا من عقوق الماضي والذنوب والخطايا.

لكن الحقيقة كل الحقيقة أنه كلما كنا آباءً بهيئات بشرية نخطئ و نذنب ثم نتوب ونتراجع، نعفو ونصفح ونفترض النقص فينا ولا ندعي الكمال، كلما كنا أمهات عندها القدرة على الاعتراف والاقتراب من أطفالها بإنسانيتها المتجسدة بالدموع تلمة والحمق تلمة والنسيان تلمة أخرى.. كلما رأى منا هؤلاء الصغار أننا نختلف ونتشاجر ونحترم ونحب و نؤوب عطفاً وحناناً، ننهار ونصمد، نقوى ونمرض ونضعف، كلما عاش الأبناء بالواقع وأحاطتهم الصحة النفسية وصلرت الحياة أمامهم مفهومة بألوان الطيف وليس الأبيض والأسود فحسب!

كلما اقتربنا من الأبناء بالاعتذار والتراجع عن الأخطاء ولرتكاب غيرها ثم العودة إلى الطريق القويم مجددًا كلما أصبحنا أمًا وأبًا إنسان!

انتهى بعون الله

المراجع

القرآن الكريم

السنة النبوية

ويكيبيديا

أسر مسممة / د سوزان فورورد

عالج نفسك بنفسك / لين لوت

العقل الماص / د ملريا مونتييسوري

صحة العلاقات / د أوسم وصفي

الفهرس

1	الإهداء.....
8	مقدمة.....
9	تقديم الدكتورة نشوى ماهر كرم الله.....
11	عندما أصبحت أمًا.....
14	من هنا بدأت الحكاية.....
17	أنوثة واعية.....
19	مبروك أصبحت ماما.....
22	الأمومة وأزمة الهوية.....
25	أمومة قبل الأوان.....
28	سوبر ماما.....
31	الأمومة وشبح الإنجاز.....
33	سترونج أندبندنت وومن.....
35	عزيزي هو.....
37	لست وحدك!.....
39	إليك بني.....
42	موظفة برتبة أم.....
44	أم أم معلمة؟.....
46	الأم الأيقونة.....
48	الأمومة والسلام النفسي.....
51	الأمومة والألم.....
53	الأمومة والاستحقاق.....

55 أنماط الأمهات
63 أمومة جديدة
66 وضعتها أنثى
67 أم الصبيان
69 ما لا يدرك كله
77 الأمومة بين الحزم واللين
82 أمهات مغتربات
85 خزانة الأمومة
89 ستيريوتايب الأمومة
91 الأم القائد
93 أمومة للأبد
95 الأم الإنسان
97 المراجع
98 الفهرس