

إجابات شافية للأم الحائرة

لكل أم حائرة

تعلمي:

كيف ينام طفلك مبكراً دون شجارٍ، عوديه أن يرتب حجرته بنفسه وبسهولة. كيف تسيطرين على نوبات غضبه أمام الآخرين، علميه أن يكون صادقاً دوماً معك، وأخبريه عن الجنة والنار بذكاء وحب، وحاولي تدريبه على الصلاة، أول مرة عديهِ بشخصية متميزة وأشعريه بحبك، علميه كيفية التعامل الأمثل مع الكبار كيف تقضين على مشكلة التبول غير الإرادي عنده، كيف يقدرُ كبير سن جده ويحسن معاملته ولماذا، كيف يسلك درب الناجحين؟ أعدِي له مشروبات ووصفات سهلة بطريقة المطاعم العالمية، ابتكري أشياء لوقت المرح معه واستفيدي من ٢٦ نصيحة لمطبخ متميز ونظيف.

وقت ذهاب ابني للنوم مشكلة كبيرة تجعلني أصرخ كل ليلة وتؤثر على علاقتي بابني... فماذا أفعل لأتجنب هذا الشجار اليومي؟

إن اعتماد ابنك على النوم مبكرًا شيء مهم جدًا لصحته حياته؛ لأن بعض خلايا المخ تتكون فقط في أثناء نوم الطفل من الساعة التاسعة إلى الحادية عشرة، كما أنه إذا اعتاد النوم مبكرًا، فستتنظم حياته بشكل سليم؛ لذا عليك بالصبر فالأمر يستحقه؛ لذلك:

- ١- ضعي لطفلك ميعادًا ثابتًا للنوم، ولا تحيدي أنت عنه أبدًا.
- ٢- أصري على الالتزام بهذا الميعاد، خاصة في الأسبوع الأول مهما كانت صعوبة ذلك، ومهما وجدت من مقاومة منه فسوف يختبر درجة جديتك في هذا الموضوع أكثر من مرة خلال الأسبوع.
- ٣- وضحي له أهمية النوم مبكرًا ومضرة السهر؛ ليكون مقتنعًا بما يفعل؛ وذلك بقصة لطيفة مضحكة، ورددتها له كلما أراد.
- ٤- التزمي بتحديد ميعاد نومه معه؛ ليشعر باحترامك له، وفي وجود والده؛ ليشعر بجديتك في التنفيذ، ولتحرص على أن يكون ميعادًا منصفًا ومناسبًا لاحتياجاته من عمل واجبات والجلوس مع والده وإخوته بعض الوقت.
- ٥- اجعلي له نظامًا قبل النوم لا يتغير: الاستحمام، غسل الأسنان، ثم اجعليه يسلم عليك وعلى والده ويحضنكما، وستلمسين كم سيقوي ذلك علاقتكم ببعضكم.

٦- إياك والصراخ وقت النوم حتى ولو بدا منه بعض المقاومة، ولا تجربيه على النوم بسرعة، بل اتركه في سريره وسوف ينام، لكن لا تستجيبى لحديثه أو أسئلته بل قولي له: هذا وقت النوم، ثم ربي عليه وقبليه، ثم اتركي الغرفة، وإذا كان صغيراً أو متمسكاً بك، ابق في الحجرة لكن دون كلام، وعليك بالصبر حتى ينام.

٧- لا تجعلى النوم عقاباً أبداً، بل اجعلي استيقاظه مبكراً من أجل صلاة الفجر معك ومع والده حافظاً له للنوم مبكراً.

٨- حفزيه بوجود يوم يمكنه السهر فيه، وليكن ليلة الخميس أو يوم الخروج أو التقاء الأسرة والأقارب.

٩- من أكبر الأخطاء أن تخرجي بعد نومه دون أن تخبريه قبل ذلك، فإن استيقظ - حتى ولو كان معه أحد آخر - فسيشعر بعدم الأمان، خاصة إذا كان مرتبطاً بك، بل سيربط بين النوم ومشاعر سلبية أخرى.

١٠- اقرئي له شيئاً، واحكي له عن رسول الله ﷺ وعن صحابته قبل نومه بأسلوب شائق أو بعض القصص الخيالية الهادفة؛ فسماع صوتك وحده قبل نومه سيكون ممتعاً له، وسيشعره بالحب والاهتمام والأمان.

١١- علميه دعاء النوم وآية الكرسي، وليعلم أنه يجب ألا يتحدث بعدهما، وستجدينه قد نام نوماً هنيئاً بكل هدوء إن شاء الله تعالى.

أتعب كثيراً عندما أطلب من ابني أن يرتب حجرته حتى أشعر بالإحباط، وأبدأ بترتيبها بنفسي، فكيف أتصرف حتى يعتاد الاعتماد على نفسه في ترتيب أشيائه؟

القواعد الآتية قواعد ذهبية؛ لأنها مجربة، ويمكنك استخدامها في كل شيء تأملين من ابنك أن يطيعك في القيام به.

١. اطرحي عليه المشكلة وأنصتي لرأيه. واستمعي لاقتراحاته،

والأهم من ذلك تحسسي مشاعره وما يعيقه عن تلبية طلبك.

٢. أولاً: نظمي له حجرته بشكل سهل وبسيط، سرير، دولاب، مكتب

صغير، كرسي، سجادة صغيرة، مكتبة أو رف لكتبه... فقط.

٣. لا تتركه وحده في أثناء تنظيفه حجرته، فلعله غير مدرك

لكيفية عمل ذلك، كوني معه دون مساعدته، ولكن بحب

واهتمام، حدي له ما يفعله بالتدرج.

٤. من الطبيعي أن يستصعب ابنك القيام بكل العمل وحده أول

مرة؛ لذا ابدئي بمهمة بسيطة، واجعليه مسؤولاً عنها كل يوم

مثل: ترتيب سريره فقط، ثم زيدي المهمات بالتدرج؛ حتى

يتوافق نفسياً مع كل هذه الأعمال ويتقنها، فيسهل عليه عملها

كلها، ولا تستعجلي حدوث ذلك، أعطيه وقته.

٥. في هذه السن يتعلم الطفل النظام والترتيب؛ لذا يجب توفير

أمور مهمة و أساسية في غرفته تشعره بمسؤولية وضع كل شيء

في مكانه الصحيح، مثلاً:

أ) وضع رف صغير خاص بتخزين الأحذية فقط.
ب) وضع شماغات الملابس في علو مناسب بحيث يستطيع تعليق ملابسه بنفسه.

ج) توفير رفوف أو صناديق خاصة بتخزين ألعابه حين الانتهاء من اللعب.

٦. انظري دوماً لما أحسن عمله وليس لما لم يكتمل، وشجعيه بالكلمات الرائعة وأشعريه بتقديرك لعمله، بل وكافئيّه على كل تحسن بسيط في أدائه.

٧. إذا وجدت أنه بدأ يهتم بحجرتة فعلاً، فعززي ذلك الشعور فوراً بإضافة شيء جميل لحجرتة؛ صورة جميلة، أو عمل فني بسيط تشتريه له، أو تقومين به أنت وهو معاً.

٨. حددي له دوماً وقتاً للانهاء من العمل، بل وحددي عقاباً إيجابياً إذا لم يلتزم بواجبه، فلا تسارعي أبداً بتنظيفها له بل اتركها حتى ينجز ما عليه.

إن القائد الحق لا يستأثر بعمل الأشياء وحده ظناً منه أنه أكثر كفاءة، بل نجاحه يعتمد على حسن توزيع العمل على الآخرين وتحفيزهم للقيام به على أكمل وجه، وأنت هنا القائدة والمسيطرة، ونجاحك مرتبط بالمهارات التي ستعلمينها لطفلك؛ لتعززي اعتماده على نفسه منذ الصغر، وتذكري أيضاً أنه من الرائع أن يرى الابن والده وإخوته الكبار يساعدون في شؤون البيت، ويرتبون أشياءهم بأنفسهم وبذلك يترسخ لديه أن ذلك شيء طبيعي يجب القيام به.

٣٣
يضيق صدري بما يفعله ابني الصغير في نوبات غضبه عندما لا ألبى رغبة له، وخاصة عند خروجنا وعند وجود ضيوف أو أقارب لدينا؛ فأشعر بالحرج الشديد، حتى أكاد أشعر أنه يسيطر عليّ، فكيف أتصرف معه في أثناء نوبات الغضب تلك بطريقة صحيحة؟

إن نوبات الغضب توجد في كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى ٤ سنوات، وفي بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية، نرى أن الطفل إذا لم تلبى رغبته يصرخ بقوة، ويبكي، ويرمي نفسه على الأرض، وأحياناً يدق رأسه غضباً، ماذا نفعل في هذه الحالة؟ خاصة إذا حصلت هذه المشكلة أمام الناس، أو في مكان عام، فالطفل يطلب حلوى أو آيس كريم في مجمع سوبر ماركت، أو لعبة في سوق عام، وعندما يرفض الأهل يبدأ بالصراخ، ومنعاً للإحراج نرى الأهل يلبون طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس عنهم.

ولكن على العكس من ذلك فقد أفادت الأبحاث والدراسات السلوكية على الأطفال أن تلبية رغبة الطفل عند الصراخ، وإعطاء ما يريد هي السبب الرئيس لجعل هذا التصرف مستمر، فمرة واحدة يفعلها الطفل تصبح عنده عادة، وبذا يعلم أن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ والغضب.

فماذا تفعل الأم الحائرة بين ولدها الغاضب الذي لا يتوقف عن الصراخ من ناحية، وبين نظرات الآخرين التي تفصح بالحكم على طريقة تربيتها من ناحية أخرى؟ إليك النصائح الآتية:

١. كوني هادئة، ولا تغضبي، وإذا كنتِ في مكان عام لا تخجلي، وتذكري أن كل الناس عندهم أطفال، وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

٢. ركزي على الرسالة التي تحاولين توصليها إلى طفلك، وهي: أن صراخك لا يثير أي اهتمام أو غضب بالنسبة لي، ولن تحصل على طلبك.

٣. تذكري، لا تغضبي، ولا تدخلِي في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك بالأسئلة.

٤. تجاهلي الصراخ بصورة تامة، وحاولي أن تريه أنك منشغلة عنه في شيء آخر، وأنك لا تسمعيه، أما لو صرخت في وجهه فأنت بذلك تعطيه اهتماماً لتصرفه ذلك، ولو أعطيتيه ما يريد تعلم أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق.

٥. إذا توقف الطفل عن الصراخ وهدأ، اغتني الفرصة، وأعطيه اهتمامك، وأظهري له أنك سعيدة جداً لأنه لا يصرخ، واشرحي له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد؟ مثلاً: أن يأكل غذاءه أولاً ثم الحلوى، أو أن السبب الذي منعك من عدم تحقيق طلبه هو: أن ما يطلبه خطير لا يصلح للأطفال.

٦. إذا كنت ضعيفة أمام نوبة الغضب أمام الناس، فتجنبني اصطحابه إلى (السوبر ماركت) أو السوق أو المطعم؛ حتى تنتهي مدة التدريب ويصبح أكثر هدوءاً.
٧. ومن المفيد عندما تشعرين أن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء أن تحاولي لفت انتباهه إلى شيء مثير في الطريق، مثل: إشارة حمراء، أو صورة مضحكة، أو لعبة مفضلة.
٨. وأخيراً: تذكري نقطة مهمة: إن مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل أنه إذا صرخ وبكى فأعطي ما يريد، عاود هذا التصرف مرة أخرى.

س٤
صدمت عندما أحسست أن ابني الصغير يكذب - أحياناً - علي مع معرفته بأهمية الصدق وسوء الكذب، فكيف أعيده إلى ذلك؟ وكيف أتصرف معه؟

أنت تعلمين أن الإنسان يكذب عندما يشعر بالخوف من الشخص الذي يكذب عليه؛ ولهذا لا تقوتي فرصة إلا وتشعريه بالأمان من رد فعلك تجاه أي كلام يقوله، وذلك لن يتم إلا عندما يختبرك أكثر من مرة وفي مواقف مختلفة، فاجعلي رد فعلك دوماً هادئاً، فالصراخ لن يحقق هدفك، وبالطبع لن يتعلم هو منه أي شيء.

١. تغاضي أحياناً - لن نسميه كذباً - عن بعض كلماته غير الدقيقة في حديثه، فلا تشعريه أنه محاصر ومراقب في كل كلماته.

٢. حديثه في دقائق معدودة عن حب الله للصادقين، وما أعده سبحانه وتعالى لهم في الجنة من كل ما يحبون، وخاصة ما يحبه هو.

٣. لا تقولي له أبداً يا كاذب، أو إنك تكذب، ولكن استخدمي كلمات إيجابية معه، قولي له - بحب ولوم في آن واحد-: (يا صادق) أو (أشعر أن كل ما تحدثني به -واسكتي ثم قولي بنظرة عتاب- هو الصدق بعينه)؛ فهذا الأسلوب أثر رائع وإيجابي سريع وفاعل لتعظيم إحساسه بما فعل، وهو ما لا يعطيه أبداً أسلوب الصراخ أو استخدام الكلمات السلبية.

٤. لا تخبري أحداً أبداً عن شيء قاله، واجعلي ذلك من أسراركم الخاصة معاً، وإذا كنتم في جماعة لا توبخيه أمام أحد أبداً، وانتظري حتى تكونا منفردين وليس معكما أحد.

٥. إذا جاءك يعترف بكذبة قالها لك، أو لغيرك فلا تظهرى صدمتك أو تبالغى في رد فعلك، ولكن استمعي إليه دون أن تقاطعيه أو تبدي أي ملاحظات، بل امدحيه على شجاعته في الاعتراف لك، وسوف تسمعين منه -بهذه الطريقة- كل ما تتمنين أن تعرفيه.

٦. دائماً أشعريه بثقتك فيه، وأنه وإن كان كذب عليك من قبل، فذلك لم يؤثر حتى الآن في تلك الثقة، وإن توقف عن ذلك السلوك فلا تذكره بما فعل أبداً ولكن ابدئي معه يوماً جديداً من الثقة، وستجدين أنه سيبدل جهده حتى يحافظ على هذه الثقة الوليدة.

سن ٥ أريد أن أخبر ابني الصغير دون الخامسة عن الجنة والنار بطريقة مناسبة تساعدني في تربيته، فكيف أتصرف؟

ما زلت -أختي الحبيبة- لا أعلم لماذا تصر بعض الأمهات على أن تخبر طفلها الصغير عن النار وعن العذاب فيها، ولا تقصر حديثها عن الجنة ونعيمها، وهي للأسف لا تدرك أن عقله الصغير ما زال لا يدرك تلك الحقائق وأسبابها والحكمة العظيمة منها، ولك أن تتخيلي كم آذت أم ولدها وأثرت سلباً في علاقته وحبه لله بعد ما كررت على مسامعه في كل مرة لا يجيب لها طلباً أن الله سوف يعذبه في النار، لأنه لم يسمع كلامها، أو تعارك مع أخيه الصغير، وينفطر قلبي عندما أسمع الطفل الصغير لا يعلم عن ربه إلا أنه من سيعذبه كما قالت له أمه، وهي بالتأكيد غير مدركة لتأثير ما قالت في ولدها الحبيب؛ لذا عليك أن تحدثيه عن الجنة وحدها في هذه السن وإليك الطريقة المثلى لذلك:

١. احرص على أن تكوني أنت من تعطيه أول معلوماته عن الله، وعن حب الله للمؤمنين ومكافأتهم على طاعته وعلى صلاتهم وعلى أعمالهم الصالحة، ومن هنا ادخلي للحديث عن الجنة.
٢. اختاري وقتاً مناسباً لك فلا تشغلي إلا بالحديث معه، أعطيه وقتاً كافياً يسمح له بالاسترسال معك وسؤالك عن التفاصيل.

٣. أخبريه كيف أنه سيلتقي برسول الله ﷺ أعظم محب للأطفال؛
ليسمع منه ويذهب معه لأي مكان في الجنة، وأخبريه أيضاً
كيف أنه سيلتقي بكل شخص مؤمن وطيب وحنون؛ لأن الجنة
لا يدخلها إلا الأختيار.

٤. اختاري أكثر ما يحبه وهي -عادة- أماكن الترفيه والملاهي
والحلوى والآيس كريم، واستعملي خيالك في الحديث عن وجود
كل تلك الأشياء في الجنة بوفرة، ينالها بمجرد أن تمر بخاطره
ليستمع بها دون أن يقلقه حدوث أي تسوس لأسنانه، أو ألم
لبطنه. وكيف أنه سيستطيع أن يفعل كل ما يريد حتى وإن طار
بطائرته أو بجناحين... أمتعيه بحديثك.

٥. تخيلي معه كل ما سبق وأنت تحكين له، واجعلي روحك وصوتك
وتعبيرات وجهك مجسدين لما تحكين من فرح وشوق وإثارة.

٦. أعيدي عليه ما قلتيه -كلما طلب ذلك- ولا تملي، فكم يحب
الأطفال تكرار الحكايات، وحبذا لو كان ذلك مع أطفال
آخرين! فسيزيد ذلك متعته وإصغاءه.

٧. إذا سألك عن الأشرار وأين سيذهبون؟ فأخبريه أن الله تعالى
سيحرمهم من الجنة ولن يدخلوها عقاباً رهيباً لهم ولأي
إنسان؛ ومن هنا سيحرمون من كل متع الجنة... وبهذا تعودين
مرة أخرى للحديث عن الجنة بكل ذكاء.

٨. عوديه قبل نومه أن يدعو بالجنة لك ولوالده ولنفسه
وللمسلمين بدعاء بسيط مثل (يارب أدخلني الجنة وأمي وأبي
والمسلمين).

٩. اجعلي الجنة مرتبطة بحياتكم، واجعليها حافزاً له عند عمل
شيء لك أو مساعدة لوالده، وأخبريه دوماً أن (الله سيرضى
عك ويدخلك الجنة لأنك فعلت ذلك).

أريد أن أدرب ابني الصغير على الصلاة أول مرة ليصليها
بحب ورغبة وليس خوفاً.... كيف أتصرف؟

س٦

علمنا حبيبنا النبي ﷺ أن نأمر أولادنا بالصلاة لسبع، وهو أعلم
الناس بالخير لنا، ومن ثم فلا أرى سبباً يجعل بعض الأمهات يضغطن
على أولادهن دون السابعة، ويفرضن العقوبات بسبب عدم انتظامهم
في الصلاة، مما يزهدهم فيها؛ لأنهم يربطون بينها وبين خصام الأم
وأحياناً عقابها، ولكن إن أردت تعليمه قبل ذلك بنية تدرّبه وتحبيبه
وتشويقه للصلاة، فإليك تجربتي الشخصية مع ولدي وما زال بفضل
الله يحافظ على كل فرض بانتظام:

١. احرصى على أن يراك أنت ووالده عند الصلاة، وليعلم أنها
شيء مقدس في حياتكما.

٢. علميه الفاتحة وبعض السور القصيرة أولاً.

٣. أخبريه في قصة شائقة تناسب عمره، كيف فرضت الصلاة؟ وكيف خففت علينا للالتزم بها، واجعلها من قصص قبل النوم.
٤. إذا أردت أن يحفظ جيداً السور أو التشهد مثلاً فاقترني له بصوتك قبل نومه، فما نقوله قبل النوم أو نسمعه، يعمل عليه العقل الباطن طوال الليل، لتأكيد في الذاكرة.
٥. ابدئي معه بالحرص على صلاة واحدة؛ حتى ولو لم يتقن الصلاة بعد، ولتكن صلاة الصبح وصلها معه ولو بنية النافلة، وقولي له: إن تلك الصلاة تحفظه وتبارك يومه. ولقد حرصت عليها مع ابني مدة سنتين مع بعض الفروض الأخرى من وقت لآخر.
٦. اجعليه إماماً لك أو لأخيه الصغير في أي نافلة؛ فسيؤثر ذلك فيه أيما تأثير.
٧. إذا وجد أطفال في منزلك في أي وقت، شجعيهم على القيام للصلاة، وستعجبين كما تعجبت من الوقت الممتع الذي قضوه في الوضوء والصلاة معاً، كما سيتعلم ابنك الكثير من صلاته معهم وسيحاول تقليدهم.
٨. امدحيه أمام الآخرين، واذكري تقديرك لمحافظته على الصلاة.
٩. من الأفكار الجديدة التي وفقني الله لها وكان لها عظيم الأثر في وفي أصدقائه، كانت إقامتي حفلة في بداية عامه السابع ليس بمناسبة عيد ميلاده، بل بمناسبة بدء انتظامه في الصلاة وتأدية الفروض الخمسة كاملة.

٧ من
أتمنى أن أعد ابني للحياة بشخصية قوية مؤثرة ومتميزة مع
إشعاره بحبي الشديد له، فما هي أسس التربية التي يجب أن
أتبعها؟ وكيف أتصرف لتحقيق هدي؟

أختي في الله، إن هدفك في تربية ابنك رائع، ولكن يجب أن تكون
النية أروع، ولتكن نيتك أن يكون إنساناً صالحاً يستخدمه الله في الخير
ويستعمله في طاعته، ويجري الله - عز وجل - الخير على يديه ولسانه بين
خلقه، أحسن النية لله رب العالمين في تربية ابنك، وسوف يعينك الله الولي
القدير على حفظه ورعايته، ثم عليك بالأخذ بكل الأسباب واليك أهمها:

١. اربطي ابنك بالله - عز وجل - وكرري على مسامعه: أن الله يحبه
ويراه، وهو الذي يحفظه ويعينه، اجعليه يدرك نعم الله الكثيرة
عليه بالأمثلة الحية التي يرى أثرها حوله كل لحظة، وأخبريه
كيف علينا طاعته في كل شيء، وسوف يعينك ذلك على تربيته
بالطريقة التي تأملينها بإذن الله.

٢. اجعليه يتأكد من حبك، ويدرك أن حبك له ثابت ثبات حقيقة
أنه ابنك مهما حدث منه، وأشعريه بالقبول والحنو منك
ومن بقية العائلة.

٣. أصغي إليه بكل حب واهتمام في أي وقت أراد التحدث إليك،
واعلمي أن عشر دقائق تعطيه فيها كل انتباهك خير من ساعة
يتحدث فيها وأنت تقومين بفعل شيء آخر، ومن أفضل ما
تفعله في أثناء حديثه معك هو ألا تحاولي إذا أراد أن يفضي

إليك بشيء يكتمه عنك، أن تصحى له فكرًا أو سلوكًا في أثناء حديثه، فهو لم يأت إليك لهذا السبب، وسيقطع ذلك الحديث بلا رجعة، بل تخيري وقتًا آخر مناسباً.

٤. اجعليه مشاركًا في قرارات الأسرة المهمة، مهما كان عمره، بل اعتمدي عليه في أشياء كثيرة حسب عمره، ومن الأفضل أن تكون أشياء تفيد كل الأسرة، ليشعر بأهميته، ويعلم معنى تحمل المسؤولية.

٥. شجعي ابنك وامدحيه دومًا على كل عمل جيد يقوم به؛ فالكلمة الطيبة منك لها تأثير السحر في تكوين شخصيته؛ لكي يكون شخصية قوية واثقة ومحبة.

٦. شجعي اهتماماته ولو اختلفت عن اهتماماتك أو ما تأملينه له، ولا تفرضي عليه أي شيء مما تحببته أنت، فبهذا تظهرين احترامك له، وتقديرك لاحتياجاته وإحساسه.

٧. أعطيه مساحة من الحرية، وخذي رأيه دومًا فيما يخصه، مثل: الطعام، والملابس، أو أدواته المدرسية وأشكالها، فأثمن ما تقدميه لابنك ليدعم شخصيته، هو أن يتعرف على شخصيته، ويدرك ما يحب وما لا يحب.

٨. الحب إحساس ولا يصل إلا بالإحساس، وليس بشراء الأشياء، ومع ذلك فالهدية المفاجئة دون أي مناسبة ما هي إلا تعبير عن حبك واهتمامك، لن ينساها ابنك لك أبدًا.

٩. اجعلي لابنك (روتينا) يومياً لا يتغير، حيث أشارت الأبحاث أن وجود نظام ثابت في حياة الطفل يشعره بالأمان والاهتمام.
- ١٠- علميه النظام والتنظيم، واجعليه له عادة؛ فما تعود عليه عند الصغر فلن يجد - بإذن الله - أي صعوبة في تطبيقه والاستمرار عليه عند الكبر.
١١. لا توجهي النقد أبداً إلى شخصه، ولكن انتقدي التصرف أو السلوك الذي لا تحبينه، فلا تقولي: أنت ولد سيء، ولكن قولي له: هذا تصرف خطأ أو سلوك سيء، وأنت ولد مهذب لا يجب أن يصدر منك مثله.
١٢. اعلمي - أختي - أن الاعتقادات تؤثر في السلوك، فإذا حدثته على أنه رجل أو شجاع أو كريم - واعتقد هو ذلك في نفسه - فلن يحاول إلا أن يؤكد ذلك الاعتقاد بالسلوك المناسب له، والعكس بالطبع صحيح.
١٣. و اعلمي أن القيم والحقائق تترسخ في عقل الطفل دون سن السابعة، ويصعب بعد ذلك تغييرها أو استبدالها بغيرها، كما أثبت العلماء؛ لذا فمن المهم أن تحرصي على أن ترسخي جميع القيم الرائعة لديننا الحنيف من حب الله ورسوله ﷺ والوفاء والأمانة والشجاعة والإخلاص في العمل وغيرها في ذهنه قبل هذه السن المهمة.

١٤. وتذكري دوماً أن تكوني جزءاً من حياته دون أن تشعريه بتدخلك أو فرض آرائك عليه، وتعلمي أن الطفل منذ العام الثاني يحارب من أجل استقلاله، اسأليه دوماً عن يومه في المدرسة: كيف كان؟ وعن أصدقائه وعن مدرسيه؟ ولكن اجعلي أسئلتك ذكية وليست مباشرة، فلا تستخدمي أبداً (هل) في مستهل سؤالك. فإذا أردت أن تسألي عن مدرس بذاته، فلا تسألي هل تحب مدرس اللغة الإنجليزية؟ ولكن اسألي بطريقة تعطيه الفرصة لكي يعبر عن نفسه، مثل: ما رأيك في مادة اللغة الإنجليزية؟ وما اسم مدرستها؟ وما رأيك في حصته؟ ثم اسألي - بكل اهتمام مهما كانت إجابته - لماذا؟ وبهذا تكونين قد عرفت كل ما أردت معرفته، وأجريت حواراً مثمراً وأشعرته باهتمامك.

١٥. أدخليه إلى الحياة الواقعية، حدثه عن الحياة الحقيقية، زيدي خبرته بالحياة بالحديث عن خبراتك وخبرات والده في التعامل مع الناس، وعن تصرفات البشر: أختيارهم وأشراهم، بل دربيه على التعامل مع الناس، لا أقصد أفراد العائلة وأصدقاءها، بل من سيتعامل معهم في الحياة، مثل: الجيران والبايعين وحتى المتسولين، واجعله يحدث طبيبه ويسأله هو عند زيارتك له؛ فمهمتنا الأولى هي إعدادهم جيداً

للحياة، وللتعامل المثمر مع البشر المختلفين كل الاختلاف،
واكتساب القدرة على الحكم الصحيح عليهم.

١٦. وأخيراً: تلك الكلمات لك أنتِ ووالده، واعلمي أنك مدركة
تماماً لأهمية اكتسابه للعلم والمعرفة لتكوين الشخصية
المميزة داخله، لذا علميه وفق تلك الكلمات العبقريّة التي
أوصى بها أحد الصالحين مؤدب ولده، فقال له: «ليكن أول
إصلاحك لولدي إصلاحك لنفسك، فإن عيونهم معقودة
بعينيك، فالحسن عنده ما صنعت، والقبيح عنده ما تركت،
علمه كتاب الله ولا تملّله منه فيكرهه، ولا تتركه فيه فيهجره،
وروّه الحديث أشرفه، ومن الشعر أعفّه، ولا تثقله من علم
لآخر حتى يحكمه، فإن ازدحام الكلام في القلب مشغلة
للفهم، وعلمه سنن الحكماء، وأقوال العلماء»

أشعر بالخرج من بعض كلمات أولادي الصغار أو تصرفاتهم
العفوية مع من هم أكبر سنًا، بل اضطراًحياناً للاعتذار نيابة
عنهم؛ لذا أريد أن أعلم أولادي السلوك الصحيح مع الكبار،
فكيف أتصرف؟

• يؤثر سلوك أبنائنا كثيراً في نظرة الآخرين لنا، لذا عليك أن
تحتفظي بالنصائح الآتية في عقلك؛ لتربية أبنائك عليها، ليمارسوها
معك ومع والدهم ومن ثم مع الآخرين:

١. **الطلب والشكر:** علميهم أن هناك كلمتين سحريتين: كلمة «من فضلك» عند طلب شيء، وكلمة «شكراً» عند إنجاز الطلب.
٢. **الألقاب:** الطفل الصغير لا يعي ذلك في سن مبكرة ولا يحاسب عليه، وعندما يصل إلى مرحلة عمرية ليست متقدمة بالدرجة الكبيرة لا بد من تعليمه، كيف ينادي الآخرين باستخدام الألقاب حسنة؟ لأن عدم الوعي سيترجم بعد ذلك إلى سوء الأدب.
٣. **المقاطعة:** الأطفال مشهورون بمقاطعة الحديث، فإذا فعل طفلك ذلك فيجب عليك توجيهه على الفور في أثناء المقاطعة، ولا تنتظري حتى تصبح عادة له فيصعب التخلص منها.
٤. **الخصوصية:** لكي يتعلم طفلك احترام خصوصيات الكبار؛ لا بد أن تحترمي خصوصياته: وتبنيه للقواعد الآتية:
- لا تقتحم مناقشات الكبار، ولا تنصت إلى مكالماتهم التليفونية، ولا تجسس عليهم، ولا تفتش في متعلقاتهم، واطرق الباب واستئذن قبل الدخول عليهم.
٥. **المصافحة بالأيدي:** لا بد أن يتعلم الأطفال مصافحة من هم أكبر سناً عند تقديم التحية لهم مع ذكر الاسم والنظر إلى أعين من يصافحهم، وقومي أنت بتعليمهم ذلك بالتدريب المستمر.

٦. التلفزيون: عندما ينطق الطفل بكلماته الأولى يجد الأب سعادة بالغة، لأنه يشعر آنذاك أن طفله كبير، ولا سيما مع الأصدقاء من خلال المحادثات التلفزيونية...

ولكن قد يزعج ذلك بعض الناس، ولكن لا مانع منه بعد أن يستوعب الطفل الكلام، وكيف ينقل الرسالة إلى الكبار.

يعانى ابني ذو السبع سنوات من مشكلة التبول اللا إرادى مع أن حياتنا مستقرة، وتكاد تخلو من المشكلات، فكيف أتصرف معه نحو العلاج السليم؟



إن مشكلة التبول اللا إرادى مشكلة شائعة، وتكون نسبة حدوثها ١٠٪ في الأطفال الصغار، ولكن العمر الذي تعد عنده المشكلة مرضية (هو عمر خمس سنوات).

• فالتحكم الطبيعي في المثانة يكتسب بطريقة تدريجية، واكتساب التحكم يعتمد على عدة أمور، منها: التطور العقلي، والعضلي، والعاطفي، وأيضاً التدريب على استعمال الحمام مبكراً. فأي تأخر فيما ذكر قد يؤدي إلى تأخر في اكتساب التحكم في المثانة، ومن الأسباب الأخرى:

١. العامل الوراثي يؤدي دوراً مهماً، فحسب الإحصائيات يوجد ٧٥٪ من الأطفال المصابين بالتبول اللا إرادى لهم آباء أو أمهات كانوا مصابين بذلك عند الصغر.

٢. ومن الأسباب أيضاً أن بعض الأطفال لديهم مئانة حجمها طبيعي، ولكن وظيفتها ذات حجم صغير، بمعنى آخر: أن الطفل لا يستطيع أن يحبس كمية كبيرة من البول مدة طويلة، فنراه يتردد على الحمام بكثرة في النهار.

٣. وهناك دراسات أخرى أظهرت وجود نقص في هرمون معين في مدة الليل، وهذا الهرمون يتحكم في عملية البول، إضافة إلى ذلك فإنه من المعروف أن الضغط و التوتر النفسى عند الأطفال يسببان التبول اللا إرادي:

- مثل ولادة طفل جديد في العائلة، بداية ذهاب الطفل إلى الحضانة، تغيير المربية، أو اختفاء الأم عن الطفل، الانتقال إلى مسكن جديد، أو وجود مشكلات أو خلافات عائلية.

وهناك بعض الأسباب العضوية يُحتاج إلى الذهاب به إلى الطبيب فوراً، ومنها:

١. التهابات المثانة، ويتم الكشف عنها بإجراء بعض التحاليل المختبرية، وتكون مصحوبة في بعض الأحيان بحرقة ورغبة شديدة في التبول، ومرض السكري، والصرع يكون مصحوباً في بعض الأحيان بتبول لا إرادي، ثم الأعراض الجانبية لبعض الأدوية.

٢. ولكن -والحمد لله- الحل والعلاج سهل، وفي إمكانية الوالدين، وعليهم أولاً أن يدركوا تلك الحقائق:

١. من المهم جداً الابتعاد عن النقد والتجريح، سواءً كان من الأم أو الأب أو الإخوان، فالتهكم والعبارات الساخرة تزيد المشكلة وتؤخر العلاج، وتؤثر في نفسية الطفل وتقلل من ثقته بنفسه.
٢. التدريب المبكر على استعمال الحمام، فمع وجود الحفاظ السهلة تقاعست الأمهات عن تدريب الطفل في سن مبكرة، وكلما كان الطفل كبيراً تعلم و سائل أكثر لمقاومة التدريب.
٣. ومن العلاج السلوكي تدريب الطفل نهائياً، ليؤخر الرغبة في التبول، ومن العلاج أيضاً تقليل كمية السوائل قبل النوم.
٤. هناك بعض الأدوية المفيدة، التي لا يلجأ إليها إلا بعد استعمال العلاج السلوكي والعائلي.

- وإليك أيضاً تلك الوصفة المجربة مع كثير من الأطفال وتتلخص في خطوتين:

- (١) أعطيه ملعقة عسل قبل النوم.
- (٢) أيقظيه بعد ساعة واحدة من نومه؛ ليدخل إلى الحمام، ومن الأفضل إيقاظه يقظة كاملة؛ حتى يعتاد جسده على الاستيقاظ وحده بعد ذلك في هذا الوقت كل يوم.

١٥ من ابنتي لا تقدر كبر سن جدتها وضعف بصرها وسمعتها،
وألاحظ قلة صبرها في التعامل معها، فكيف أتصرف معها؟

إن واجبك أن تجعلي ابنتك تتفهم ما تمر به جدتها، ليزداد تعاطفها معها وحبها لها. أحياناً وفي بعض مراحل العمر لا يدرك الأبناء أن هناك مراحل عمرية أخرى آتية، وعادة يكون تأثير الكلمات عند إيضاح هذا تأثيراً ضئيلاً، سرعان ما يُنسى؛ لذا عليك بالمواقف التعليمية التي تفهمها وتعلمها مبادئ الحياة التي لا تتغير.

- اجعليها - إن أمكن - تزور إحدى دور الرعاية للمسنين أو تزور أحد أقاربك، لترى الأكبر سناً من جدتها، كيف يتصرفون؟ وحجم الرعاية الكبيرة التي يحتاجونها.
- لتعلم أنه كما تدين تدان، وما تقوم به الآن سيقوم به أحفادها، والرقيب في ذلك من لا ينسى ولا يغفل، وأخبريها أن برها بجدتها هو من برها بك، ومن صلة الرحم الأساسية، التي يرضى بها الله عن عباده، ويصلهم بها، ويوسع بها الرزق، ولتعوديها الدعاء لجدتها مع كل دعاء لنفسها مما يربط قلبها بها.
- يجب أن تراك ابنتك أولاً وأنت تحسنين تمام الإحسان إلى جدتها، فأولادنا يتعلمون أفضل بالمثل والقودة.

- احكي لها عما فعلته جدتها من أجلك أنت، وكيف أفنت شبابها وسمعتها وبصرها وصحتها وضحت بحياتها من أجل أولادها، فلكل أم قصة جميلة في التضحية.

- إليك طريقة ذكية استعملتها إحدى الأمهات لتعليم ابنتها: كيف تُقدِّر ما صارت إليه الجدة؟ وكيف تتعامل بطريقة سليمة معها؟

فقد تفحصت مع ابنتها صوراً قديمة خاصة (الأيوم) بعائلة الأم، وعندما سألت البنت عن هذه المرأة الجميلة التي في الصور؟ أخبرتها والدتها أنها جدتها في صباها، وأكدت لها أنها كانت دوماً بهذا الجمال والأناقة، ولكنه كبر السن الذي لامر منه لها ولي ولك، وكانت تلك هي الخطوة الأولى، وفي اليوم اللاحق طلبت من ابنتها أن ترتدي نظارة سميكة تشبه نظارة جدتها، وتمارس بها حياتها مدة يوم واحد ولأنها لم تعد ترى بشكل واضح، فقد تعثرت بعدة أشياء في أثناء تحركها في البيت، ولم تستطع الخروج، بل أخذت تطلب من والدتها أن تقوم لها ببعض الأشياء البسيطة التي اعتادت فعلها بكل بساطة، وعند انتهاء تلك التجربة اندهشت الأم التي وجدت ابنتها في حجرة جدتها تحادثها بكل لطف وصبر بعد أن أدركت حجم معاناتها في كبر سنها.

وأنت أيضاً يمكن أن تفعلي الشيء ذاته مع ابنتك، فمثلاً ضعي لابنتك قطناً في أذنها لتشعر بنعمة، السمع التي حُرمت جدتها من بعضها، وليكن ذلك بضع ساعات أو يوماً كاملاً، واسألها كيف كان شعورها في ذلك الوقت دون لوم أو عتاب، بل بحب ومودة ورغبة في تعليمها، ولكل جدة منا كل الحب والود والدعاء.

أريد أن أعرف السبل التي توصل للنجاح والتميز في هذه الحياة؛ لأعلمها أولادي، ولأتبعها معهم في كل مناحي حياتي وحياتهم؟

س١١

اعلمي -أختي الحبيبة- أن جميع الباحثين في طرق النجاح اتفقوا على أن النجاح في ذاته ليس مكافئتنا في هذه الحياة، ولكن نتيجته وأثره من الإحساس بالرضا عن النفس وسكون الروح، هو المكافأة الحقيقية لنا، وتذكري أن المكافأة ستتناسب دوماً مع الجهد الذي ستبذلينه؛ لذا فلنبدأ مسيرة النجاح بمعرفة أسبابه، ولا تنسي أبداً أن أول تلك الأسباب وأهمها على الإطلاق هو: اتقاء الله عز وجل، وابتغاء مرضاته في كل ما نعمل، وطلب العون منه، والتوكل عليه، ثم الأخذ بالأسباب الآتية:

- (١) وجود هدف واضح في الحياة.
- (٢) زيادة الطموح بتوجيه النفس إلى ما هو أفضل من العادي.
- (٣) التعليم الكافي والتربية الأصيلة، وتعلمي أن كثيراً من الناجحين قاموا بتعليم أنفسهم، وزادوا من فرص نجاحهم عن طريق القراءة المفيدة.
- (٤) الانضباط التابع من الذات والسلوك الجيد، فكم فتحت الأخلاق الطيبة من أبواب النجاح الموصدة.
- (٥) عدم انتظار الوقت الملائم لنبدأ عملاً مفيداً، فلا يوجد ما يسمى بالوقت الملائم: الوقت الملائم هو الآن، ابدئي وستوافر الوسائل الأفضل مع الوقت.

- ٦) المثابرة وعدم الاستسلام، فكما يقولون: إن الفشل يتعب ويرحل في النهاية، لأنه لا يمكنه التعامل والتكيف مع المثابرة.
- ٧) امتلاك الشخصية الإيجابية التي ترى الجانب الإيجابي أولاً في الناس والمواقف، وتركز عليه، وتتعامل معه، وليس الجانب السلبي السيئ الذي يجب الآخرون الوجود بالقرب منه، فهي التي تبعث الطاقة التي تشجع الآخرين وتحفز طاقاتهم المبدعة.
- ٨) الاعتقاد التام أنه لا يمكن الحصول على شيء مقابل لا شيء.
- ٩) اتخاذ القرار الحاسم في الوقت المناسب؛ فالرجال الناجحون يتخذون قراراتهم بسرعة، ويغيرون تلك القرارات ببطء إذا وجدوا الخير في ذلك.

١٠) الجرأة والإقدام على اقتناص الفرصة السانحة بعقل متفتح، فكم فرصة قد تضيع من أيدينا بسبب الاختيار للأصدقاء وشريك العمل والعاملين، وحتى لشريك الزواج، فعندما تكون تلك العلاقات في حياتك منسجمة وإيجابية، ستقوي كل علامات الطموح وتساعد على شق الطريق الصعب.

١١) التردد والحيرة لا أساس لها؛ فالناجحون لا يخافون شيئاً، فلا اعتقادَ واهمٌ، ولا حكم مسبق يؤثر في قراراتهم، فهم يستندون إلى الحقائق في التفكير وليس إلى التخمين والأهواء.

١٢) التركيز وعدم محاولة فعل كل الأشياء في وقت واحد، بل الأهم ثم المهم، أن تركزي كل جهودك على هدف واحد محدد حتى تنتهي منه.

١٣) وجود الحماس، فاستعمال الحماس بانضباط نحو الهدف يسرع في تحقيقه، كما أن الحماس مُعَدِّ ويصل للآخرين بسرعة مع حب الناس وحب مساعدتهم والقدرة على التعاون مع الآخرين .

١٤) الصدق والأمانة، فلا أمل في نجاح حقيقي راسخ للشخص غير الصادق وغير الأمين، فسرعان ما تلاحقه ذنوبه، ويدفع الثمن خسارة فادحة في سمعته و نجاحه المزيف.

١٥) مراجعة كل ما سبق مع شخص آخر يعرفك جيداً، حيث يساعدك في تحليل ذاتك، ومعرفة ما تملكينه وما لا تملكينه من تلك المسببات، فتقوي ما تملكينه، وتحاولين اكتساب ما ينقصك، لترسمي أول خطوات طريق نجاحك.

نصحتني كثيرون بالامتناع عن شرب المشروبات الغازية لضررها، فضلاً عن أولادي الصغار، فكيف أتصرف وقد اعتادوا عليها؟

س١٢

• إليك بعض الحقائق التي يجب الانتباه إليها:

١. تحتوي علبة المشروبات الغازية على ما يعادل ١٠ ملاعق سكر، وهي كافية لتدمير فيتامين (ب) الذي يؤدي نقصه إلى سوء الهضم، وضعف البنية، والاضطرابات العصبية، والصداع، والأرق.
٢. تحتوي على الكافيين الذي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم والسكر، وزيادة الحموضة في المعدة.
٣. تحتوي على أحماض فسفورية تؤدي إلى هشاشة العظام، وتحتوي على أحماض تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان.
٤. الأسنان والعظام هي آخر ما يتحلل من جسم الإنسان بعد موته بعدة سنوات، وهذه المياه الغازية تذيبه خلال أيام قليلة، فتخيلي ماذا يمكن أن تفعله في بقايا الجسم الطرية؟ (ضعي سناً مكسوراً داخل إحدى تلك الزجاجات، وخلال عشرة أيام فقط ستكون السن قد تحللت!!!).

هذه بعض أثارها، فهلا امتنعت عنها لصالح صحتك وصحة أسرتك، التي ستسألين عنها يوم القيامة، فكما قال ﷺ: «كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته»^(١).

• وإليك بعض البدائل المجربة المفيدة واللذيذة:

١. شراب الكركديه الساخن أو المثلج.
٢. كوب لبن كبير، أضيفي إليه علبة من الزبادي مع السكر مع أي ثمرة فاكهة واضربي الجميع في الخلاط، ويعرف هذا الشراب باسم (ميلك شيك) وستجدينه رائعاً.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٨٩٢) ومسلم (رقم ١٨٢٩).

٣. ضعي كوب لبن وسكر وملعقتين من الكاكاو في عبوة واسعة، واتركيها تجمد فقط في الفريزر، ثم قلبها بشدة بملعقة حتى تنعم، ثم أعيدها إلى الفريزر نصف ساعة، يكون لديك آيس كريم بيتي لذيذ ومغذٍ، ويمكنك إضافة أي ثمرة فاكهة إليه.

يحب أولادي أكل المطاعم كثيراً، ولكني أتمنى دائماً عمل وجبة مماثلة لذيدة وممتعة، أفاجئ بها أسرتي، فكيف أتصرف مع ضيق وقتي؟

س١٣

• إليك بعض الوصفات السهلة بطريقة المطاعم العالمية، لتسعي أولادك بها من مطبخك:

١ - كنتاكي: المقادير

كما دجاجة مقطعة ومنزوع عنها الجلد، و٤ ملاعق طعام نشا، و٤ ملاعق ونصف من الدقيق، مع نصف ملعقة طعام فلفل أسود، ونصف ملعقة طعام ملح، وثوم، ونصف ملعقة طعام زنجبيل، ونصف ملعقة خل، ونصف ملعقة طعام بيكنج باودر، وبيضة واحدة، ويمكنك إضافة أي نكهة تفضلينها أو جعلها حارة بإضافة الفلفل الأحمر إلى الخليط.

الطريقة:

- تخلط جميع المقادير مع بعضها، وتغمس فيها قطع الدجاج.
- تترك خلطة الدجاج في الثلاجة مدة أربع ساعات.
- تحمر في زيت غزير وتقدم ساخنة.

٢ - للحصول على بطاطس أصابع مقرمشة: (يوم فريتس)

كما سخني الزيت، اقلي البطاطس إلى أن تصبح بيضاء اللون، أخرجها من الزيت، وضعها في مصفاة، ثم في الفريزر مدة ساعة، ويمكنك تخزين كميات كبيرة منها على هذا الشكل، ثم أعيدي تسخين الزيت ثانية، وأعيدي البطاطس ثانية إلى الزيت، ثم اقليها إلى أن تصبح ذهبية اللون لتبقى متماسكة ومقرمشة.

٣ - طريقة عمل حلقات البصل من أحد المطاعم المشهورة

المقادير:

كما من ٤ - ٦ حبات بصل - كوب دقيق - كوب حليب - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر - ملعقة ونصف صغيرة من السكر - ملعقة طعام ملح مخلوط بالتوابل المفضلة - ربع ملعقة صغيرة ثوم بودرة أو مفروم جداً.

الطريقة:

نقطع البصل حلقات ونضعه في الثلاجة مدة يوم، حتى يصبح فصل الحلقات بعضها عن بعض سهلاً، ثم نغسل حلقات البصل في الحليب ثم الدقيق حتى تُغطى جيداً.

ثم بعد ذلك نخلط بقية المكونات جيداً مع الحليب والدقيق، حتى تصبح ثقيلة كالكريمة، ثم نسخن الزيت الحار ونغمس حلقات البصل ثم نضعها في المقلاة الشبك - إذا وجدت - مدة ١٠ ثوانٍ، ثم نرفعها ونفرك حلقات البصل بعضها عن بعض إذا التصقت، ونضعها مرة أخرى في الزيت - لتكتسب القرمشة - مدة ٣ دقائق، إلى أن تصبح ذهبية اللون، نضعها على ورق خاص لامتصاص الزيت، ونرش عليها قليلاً من الملح، وتقدم فوراً.

حلويات سهلة

٤ - كيكة بلا فرن سريعة ولذيذة، وخاصة للأطفال!!

المقادير:

كيس خبز توست - ٢ ظرف كريمة كرميلا (وجهزيه كالعادة)،
وسكر، ٢ ظرف كريمة ويب (شانتيه)، وعلبة قشطة الخفق
الصغيرة (أو القشطة العادية إذا لم تتوافر عندك).

الطريقة:

كما أولاً: ينزع أطراف التوست، ثم نضعه في قالب ونشربه بالكريم كرامل، ثم (نضغطه) بالشوكة ونضع طبقة ثانية ونعيد الحركة نفسها ونضعه في الثلاجة، وفي هذا الوقت نجهز الكريمة؛ وذلك بخفق القشطة والدريم ويب مع قليل من السكر، وبعد ذلك نضع الكريمة على طبقة الكيك، ونضعه في الثلاجة، أما التزيين بالفاكهة أو الشيكولاتة فهو اختياري.

٥ - كرات التمر والبسكوت

كما تمر جاهز معجون، مع بسكوت شاي مكسر باليد أقرب للناعم، والباقي حسب رغبتك، اختاري علبة قشطة، وه حبات جبنة (كيري)، ومكسرات مفرومة، و٣ ملاعق سكر.

الطريقة:

- يعجن التمر مع البسكوت، ويفضل أن يكون البسكوت أكثر من التمر.
- ثم تكور كوراً صغيرة مثل الزيتون.
- تخلط القشطة والسكر والجبنة في الخلاط، ثم توضع في إناء.
- نأخذ عود أسنان ونغرسه في كرة التمر، ثم في خليط القشطة، ثم في المكسرات.
- ثم توضع في إناء التقديم، ويترك العود ليسهل أكلها، ثم يترك في الثلاجة قليلاً لتجمد، وتقدم.

أنا أم لأربعة أطفال، ومع ضيق وقتي الشديد أريد الحفاظ على مطبخي نظيفاً دوماً: رائحة، أدوات المائدة، الثلاجة، والبوتجاز، ولكن تطراً على أشياء لا أعرف كيف أنظفها، فيصبح شكل الأشياء الجديدة كأني استخدمتها منذ سنوات، فكيف أتصرف؟

سأضع بين يديك -أختي الحبيبة- هذه النصائح المفيدة والمهمة جداً لكل ربّة بيت؛ لتحافظي على نظافة مطبخك بأقل جهد وأقصر وقت ممكن:

١. بعد القلي بالزيت أو السمن نصب على البوتجاز مسحوق التنظيف، ويمسح بورق الصحف، لأن له خاصية التلميع.
٢. لتنظيف سراميك المطبخ سواء الجدران أو الأرض، يذاب قليل من الخل الأبيض، وقطرات من الليمون، والكحول النقي في ماء فاتر، ويلمع به السراميك، فيرجع له بريقه ونظافته.
٣. للاحتفاظ برائحة المطبخ زكية أضيفي قطرات من ماء الكولونيا في أثناء المسح، وهي أفضل من المطهرات العادية؛ لأنها تبقى مدة طويلة.
٤. لتنظيف السكاكين وأدوات المائدة غير الفضية أو المعدنية يذاب قليل من مسحوق الغسيل في لتر ماء به قطرات من الليمون، ويوضع على نار هادئة، وتترك حتى تغلي مدة ربع ساعة وتترك حتى تبرد، ثم تشطف وتجفف، وسوف تلاحظين أنها تلمع.

٥. لإزالة آثار البيض من الأواني والملاعق تفرك بقليل من الملح الخشن وتشطف بالماء الساخن وتجفف.
٦. قبل سنّ السكاكين ضعها في قليل من الماء المغلي مدة خمس دقائق، ثم جففها وسنيها، لتحافظي على حدتها أطول وقت ممكن.
٧. لتنظيف الأبواب البيضاء، نظف بماء به أوراق بصل مغلية، ولا حاجة للصابون.
٨. لإزالة آثار الحروق من أواني المطبخ تفرك بقليل من الملح الخشن والليمون، وتشطف وتجفف جيداً.
٩. لامتناس رائحة الاحتراق -إذا احترق الطعام داخل القدر- ضعي القدر في صينية فيها ماء، ثم ضعي في داخله قطعة من الخبز؛ فهي تساعد على إزالة تلك الرائحة.
١٠. حاولي وضع المفاتيح الخاصة بفتح المعلبات في خل وليمون مرة كل شهر، ثم اشطفها وجففها حتى تحافظي على حدتها.
١١. حاولي تنظيف هاتف المطبخ بالكحول مرة كل يوم، حتى لا تترسب الأبخرة عليه.
١٢. دعي نافذة المطبخ مفتوحة في أثناء عمالك في الطبخ، حتى لا يترسب عليها البخار، وتحبس الروائح المختلفة داخل المطبخ.
١٣. لتنظيف مروحة المطبخ يفضل فكها وغسلها كل قطعة على حدة، وتجفف ويعاد تركيبها مرة أخرى.

١٤. لتنظيف سجاد المطبخ أو الموكيت يكنس بمكنسة عادية مبللة بالماء، حتى تزيل الأتربة والأوساخ، وتمرر على السجاد قطعة من الأقمشة القطنية المبللة بالديتول، ويجفف السجاد جيداً.

١٥. لتلميع الأكواب والأواني الزجاجية، تغسل بماء فاتر، مذاًب فيه ملح رطب، وتشطف جيداً ولا تجفف، بل تترك لتجف بنفسها، أما أكواب الكرسنال فتشطف بماء فاتر، مضاف إليه قطرات من الكحول الأبيض، وتترك حتى تجف طبيعياً.

١٦. إذا صادفتك بقع من الصمغ فلا تحتاري، افركيها بماء وكحول أبيض.

١٧. لتنظيف البقع من أواني الميلا مين، ينثر فوقها الملح الخشن والليمون والبن، وتترك جيداً، وتشطف وتجفف.

١٨. في حالة وجود بسات على أرضية المطبخ، نثر القليل من نشارة الخشب تحته، لمنع التزحلق والوقوع.

١٩. ولكي تتخلصي من النمل في خزانة المطبخ أو الحشرات الأخرى، انثري فيها قليلاً من القهوة المرة أو الفلفل غير المطحون.

٢٠. وللتخلص من الفئران يوضع عشب البابونج في أماكن متفرقة، لتهرب الفئران من رائحته النفاذة لأنها خانقة بالنسبة لها.

٢١. إذا تأكسدت الفضة بسبب عوامل الجو، تُفرك الفضة بعصير الليمون، وتغسل بالماء البارد، وتجفف جيداً.
٢٢. للتقليل من رائحة قلي السمك وقت التحمير، ضعي عدداً من فصوص الليمون في زيت التحمير.
٢٣. استعملي خليطاً من بيكربونات الصودا و الماء لتنظيف ألواح تقطيع الطعام من وقت لآخر.

الثلاجة:

٢٤. تغسل الثلاجة مرة كل ١٠ أيام بالماء والصابون، وتشطف بماء به كولونيا، وتجفف جيداً، وبعد عملية تنظيف الثلاجة لا تستعمل مدة ساعتين، ولا ترص فيها الأطعمة.
٢٥. وحتى نحتفظ برائحة الثلاجة زكية، نضع قشور البرتقال والليمون متناثرة فيها في أطباق صغيرة.
٢٦. وحتى لا تختلط الروائح مع بعضها في الثلاجة، نضع قليلاً من الفحم فيها؛ ليمتص الروائح العالقة.
٢٧. ضعي ٢ - ٣ ملاعق كبيرة من بيكربونات الصودا في طبق صغير واسع، ثم ضعيه في الثلاجة للتخلص من روائح الطعام، ثم استبدليه بعد كل عدة أيام.

تجمعني مع أولادي أوقات جميلة يملؤها المرح، وأود أحياناً أن أشاركهم بشيء جديد، حتى أزيد من فرحتهم، ولكني لا أدري ما الذي يمكنني أن أقوله، بحيث يكون جديداً ومثيراً لهم في تلك الأوقات البريئة. فكيف أتصرف؟

س١٥

لتقضي وقتاً ممتعاً مع زوجك وأولادك أو صديقاتك، إليك هذه الطرف والألعاب الجديدة، ولتجددي معهم أوقاتك، ولتتعمي بسماع ضحكاتهم الممتعة:

😊 قومي بتلك التجربة المضحكة معهم: التضاد بين نصف الدماغ الأيمن ونصفه الأيسر.

- اجلسي على كرسي، ثم قومي برفع قدمك اليمنى عن الأرض، ثم ابدئي بتحريكها حركة دائرية مع عقارب الساعة، وفي أثناء التحريك قومي برسم دائرة في الهواء، بأصبع يدك اليمنى باتجاه عكس عقارب الساعة.

وستندهشين...

لاحظي أن قدمك اليمنى بدأت تدور عكس عقارب الساعة.

😊 وإليك تلك الألغاز المسلية والمضحكة التي يحبها الجميع:

س١: ما وجه الشبه بين الكمبيوتر والتاكسي والحفرة؟

الكمبيوتر حاسب آلي.

التاكسي..... حاسب يا أسطى.

الحفرة..... حاسب لتقع.

س٢: ما قمة الأدب؟

أن تطرق باب الثلاجة قبل فتحها.

س٣: ما قمة الذهول؟

أن يفتح أحدهم لك الباب.

س٤: كيف نضع فيلاً في الثلاجة على ثلاث مراحل؟

١ - نفتح الثلاجة.

٢ - ندخل الفيل في الثلاجة.

٣ - نقفل الثلاجة.

س٥: كيف نضع زرافة في الثلاجة على أربع مراحل؟

١ - نفتح الثلاجة.

٢ - نخرج الفيل.

٣ - ندخل الزرافة.

٤ - نقفل الثلاجة.

س٦: احترقت حديقة الحيوانات؛ فاحترقت جميع الحيوانات التي فيها إلا الزرافة لم تحترق، لماذا؟
لأننا وضعنا الزرافة داخل الثلاجة.

😊 عملية حسابية تثير الدهشة؟

- أسألي أحدهم أن يبدأ معك اللعبة بتنفيذ الأوامر الآتية:
- ١ - اضرب عدد إخوانك الذكور في ٢ (إذا لم يكن لديك تجاهل الفقرة).
 - ٢ - أضف ٣ و اضرب المجموع في ٥.
 - ٤ - أضف عدد أخواتك (إذا لم يكن لديك تجاهل الفقرة).
 - ٥ - اضرب الناتج في ١٠.
 - ٦ - أضف عدد أجدادك أو جداتك الأحياء (إذا لم يكن لديك تجاهل الفقرة).
 - ٧ - اطرح ١٥٠.

الآن اكتب الناتج..... لاحظ أن الناتج مكون من ثلاثة أرقام، الآن لاحظ معي:

العدد الأول من اليمين هو عدد أجدادك الأحياء، والعدد الأوسط هو عدد أخواتك، والعدد الأخير هو عدد إخوانك.

☺ قصي عليهم بعض الطرف مع وضع اختيارات
وعمل مسابقة بينهم ، لمحاولة حلها مع تخصيص
جائزة بسيطة من الثلاجة . وإليك أمثلة:

- ١ - أين تقع حاسة التذوق لدى الفراشات؟
.....
..... في قدميها .
- ٢ - ما هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز؟
.....
..... الفلّة .
- ٣ - للقطط أكثر من مئة صوت، فكم صوتاً للكلاب؟
.....
..... ما يقرب من عشرة أصوات .
- ٤ - كم مجموع كل جهتين متقابلتين في النرد؟
.....
..... مجموع عددهما هو سبعة .
- ٥ - ماذا يستخدم رجال الأسكيمو لمنع الطعام من التجمد؟
.....
..... الثلجات
- ٦ - مثل بصمة الأصابع ما البصمات الأخرى التي تميز إنساناً عن
غيره؟
.....
..... كل شخص له بصمة لسان، وعين، وصوت مختلفة .

سبحان الخالق .