

الوحدة الثالثة

الأم وأمومة الأبناء

1- الأم / إنسانة ومربية وهبة الحياة

2- إطار سلوكي عام للأم والأمومة

3- الأم شخص وإنسان

4- الأم زوجة في الأسرة

5- الأم مربية اجتماعية للأبناء

6- الأم وتربية الأبناء

7- الأم وتأديب الأبناء

8- الأم وإدارة الأبناء

9- الأم مدبرة وربة المنزل

10- الأم عاملة داخل أو خارج الأسرة

11- الأم ابنة وقريبة لكبار في السن

ومنتجة مبدعة تستحق العناية والاحترام والتكريم

الأم / إنسانة ومربية وهبة الحياة -

مقدمة توضيحية

أكد الله تعالى تقديراً للأم وتعزيزاً لدورها في التربية والحياة، بذكر الأم والأمومة في عديد الآيات، نذكر منها:

(يا أخت هارون ما كان أبوك امرأ سوء و ما كانت أمك بغيا) سورة مريم الآية 28

(إذ أوحينا إلى أمك ما يوحى) سورة طه الآية 38

(فرددناه إلى أمه كي تقر عينها ولا تحزن ولتعلم أن وعد الله حق

ولكن أكثرهم لا يعلمون) سورة القصص الآية 13

(ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه و هنا على وهن و فصاله في عامين أن أشكر لي و لوالديك إلى المصير) سورة لقمان الآية 14.

(ووصينا الإنسان بوالديه إحساناً حملته أمه كرها ووضعته كرها و حمله و فصاله ثلاثون شهراً حتى إذا بلغ أشده و بلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحاً ترضاه و أصلح لي في ذريتي إني تبت إليك و إني من المسلمين) سورة الأحقاف الآية 15.

كما أكد الرسول (محمد) أيضاً أهمية الأم والأمومة في التربية والأسرة والمجتمع، في أحاديث كريمة، نذكر منها: عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: (جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه و سلم، فقال: يا رسول الله من أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال: أمك. قال: ثم من؟ قال: أمك. قال: ثم من؟ قال: أبوك) رواه البخاري.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: (من سره أن يبسط له في رزقه وأن ينسأ له في أثره فليصل رحمه) رواه البخاري.

أما عظماء وقادة التاريخ عبر مراحل التطور الإنساني الطويل، فقد أدركوا الأهمية البالغة للأم ولدورها الحاسم في التنشئة وصناعة كبار الرجال والنساء في المجتمع. فقد أورد نابليون بوناپرت (1769-1821) إمبراطور فرنسا الطموح (1804-1815) على سبيل المثال، جملته المشهورة في هذا السياق: "الأم التي تهز السرير يمينها، تهز العالم بيسارها".

والأم التي تبذل النفس والنفيس من الجهد والعمر والحنان والإدراك في رعاية الأبناء، والعناية بهم، وتغذية حاجاتهم المتنوعة فورياً أولاً بأول، هي مستتبت ومهد ودفء الحياة ونعمة النفس، لا ينافسها أحياناً ويكمل أو/ ويتكامل مع دورها الإنساني والتربوي هذا، سوى الأب الملتزم الرحيم الذي يعطي الأسرة: أما وأبناء على السواء، من عمره وإدراكه وقلبه وسلوكه أكثر وأعلى ما يملك.

والاكتشاف العلمي الجديد المعزز للأم ولأهمية دور الأمومة في الصحة والحياة النفسية، يتمثل فيما توصل إليه البروفيسور كريغ كنسلي في جامعة ريشموند الأمريكية بأن تغيرات إيجابية (تحسن في الذاكرة والسلوك)، تحدث في أدمغة الحيوانات الأمهات (فئران مخبرية) التي أجرى تجاربه عليها بالمقارنة مع عينات مماثلة بدون عملية الحمل والأبناء.

فقد أبدت الأمهات هنا تذكراً أكثر وحماية أعلى لصحة الدماغ من أمراض الزايمر أو الرعشة الدماغية Alzheimer من نظيراتها غير الأمهات. كما كانت ردود فعل الأمهات لحماية صغارها من الأخطار أكثر حدوثاً وقوة وهادفة من غير الأمهات اللاتي لم يبدن اهتماماً يذكر بالصغار.

وتأكيداً لدور الأمومة في تحسين ومناعة الصحة النفسية العقلية والسلوكية للأم، نضيف على مقترحات البروفيسور كنسلي نتائج إيجابية أخرى تؤكد أهمية الأمومة، وتتمثل في ملاحظات المؤلف/الباحث الحالي بالواقع، ثم مما أوردته مصادر معلوماتية إعلامية (أحدها: "برنامج/معجم البلدان" التي تبثه قناة الجزيرة على مدى عدة سنوات من دولة قطر)، نلخصها في النقاط التالية:

- 1- إن المرأة في مختلف بقاع ومجتمعات العالم تعيش أطول من الرجل بمعدل (5) خمس سنوات (برنامج: معجم البلدان، محطة الجزيرة القطرية، 2005).
- 2- إن المرأة أحسن صحة جسمية من الرجل خاصة بعد عمر الستين بوجه عام.
- 3- إن المرأة أقل عرضة للخرف أو تدهور الوظائف الدماغية العقلية من الرجل.



إطار سلوكي عام للأُم والأُمومة

المؤثرين في الأبناء

مقدمة

تتمتع الأم المؤثرة في أمومتها ودورها الأسري في تربية ورعاية الأبناء، بعدة مواصفات شخصية سلوكية، تزودها أولاً بوقاية صحية جسمية ونفسية عامة ثم تمكّنها ثانياً في الأحوال العادية الحياتية والأسرية من صحة سلوكية في التعامل مع الزوج الأب والأبناء في الواقع. إن توضيحاً لمجمل هذه المواصفات التي تشكل معاً إطاراً عاماً سلوكياً إجرائياً لشخصية الأم والأُمومة، يبدو كما يلي:

إطار سلوكي عام للأُم والأُمومة

1- الصحة الجسمية العامة. إن أي إنسان، لا يصح سلوكه عموماً إلا إذا كان عفيفاً وصح جسمه أولاً. والأم التي تعمل لمدة "(48) ثمانية وأربعين ساعة في اليوم" أحياناً!! باعتبارها زوجة وأماً وعاملة في الأسرة ثم موظفة عاملة في مهنة أو وظيفة خارج المنزل، هي أحوج الناس لصحة جسمية عافية تمنحها الوسيلة والقدرة والحيوية في أداء أدوارها المتنوعة الحاسمة لشخصيات الأبناء وتقدم الأسرة والمجتمع: النفسية والإدارية والاجتماعية.

وبينما يمكن للأُم المحافظة على صحتها ووقايتها عموماً من الضعف والإصابة بالعلل والأمراض، تبني عادات سليمة في الغذاء والهواء والحركة (الرياضة الجسمية) والحياة كالابتعاد عن التدخين والكحول والمخدرات والسهر الى وقت متأخر من الليل والقلق الزائد، فإن توضيحاً وافياً لما يمكن لأفراد الأسرة عموماً والأم بوجه خاص مراعاته والقيام به من مبادئ وعادات وإجراءات لوقاية صحتهم بواسطة الرياضة والغذاء، هي من اختصاص كتابين مستقلين ضمن هذه السلسلة

العلمية الأسرية بعنوان: صحة الأسرة والغذاء ثم بعنوان صحة الأسرة ورياضة الجسم.

2- الصحة النفسية. إن أبسط ما تعنيه هذه الصفة الأساسية للأم هو استقرارها النفسي وتوازنها السلوكي، وخلوها من الاضطرابات والضغوطات النفسية التي تشوش تصرفاتها اليومية، وتحرف سلوكيات تعاملها السوي مع الزوج والأبناء والناس حولها في البيئة. إن ما يمكن للأم أن تقوم به لوقاية صحتها النفسية والمحافظة عليها من التدهور والانحيار نقدمها جميعاً في كتابنا ضمن هذه السلسلة بعنوان: الصحة النفسية للأسرة.

3- التوافق النفس اجتماعي مع الزوج الأب. حتى تكون الأم فاعلة ومؤثرة في الحياة الأسرية وتنشئة الأبناء، يتوقع منها أن تكون متوافقة مع الأب في إدارة وتسيير شؤون الحياة الأسرية اليومية، على تنوعها بما في ذلك تربية وتنمية الأبناء والعناية النفسية والسلوكية والصحية والمستقبلية بهم (رعاية المستقبل الذي تختاره الأسرة لهم ويختارونه لأنفسهم).

وإن أي خلاف أو تناقض في هذا السياق، بمعنى أن يوجه أو يربي الأب شيئاً والأم تخالف ذلك بتربية شيء آخر.. سينقص بدون شك من شأن دور الأم الأسري ويضعف من فعالية أمومتها.

كما أن الاستقرار الأسري وتوازن وعادية أو دفء العلاقات الزوجية والأسرية بين الأم والأب ثم مع الأبناء، تعزز من فعالية الأمومة وتوفر لهم (أي الأبناء) قاعدة صلبة لبناء شخصياتهم وهواياتهم السلوكية والاجتماعية والخلقية القيمية، بما فيها قيم الأسرة في الحياة والمجتمع وتقييمهم لأهميتها ورغبتهم بها عند الرشد في المستقبل (انظر لمزيد من التفصيل في موضوع توافق الزوجين: الأب والأم في كتابنا بهذه السلسلة بعنوان: توافق الزواج واستقرار العلاقات الأسرية).

4- إيجاد الوقت الكافي لتجديد وترويح النفس. إن الأم التي تبدو دائماً منشغلة بحاجات الأطفال الأبناء، مهمة بذلك كما يلاحظ، حاجاتها كشخص و إنسان، وفي أحيان

أخرى حاجات شريك حياتها: الزوج، لتكون بذلك مصدر تذكّر لديه وسبباً للنزاع معاً، وربما تسرب الزوج خارجاً لسد حرمانه الاجتماعي والعاطفي داخل الأسرة. وحتى تتجنب الأم مثل هذا المأخذ وتحافظ على أمومة فعالة هادفة في الأسرة، يتوقع منها توفير وقت خاص لنفسها بين نصف ساعة وساعة يومياً للهدوء النفسي والحركي السلوكي، والانزواء جانباً بعيداً عن صراخ وفوضى الأبناء وطلباتهم وحاجاتهم المتواصلة الزائدة أحياناً.

إن هذا الوقت الخاص يلزم كل واحد منا في واقع الحياة اليومية. ولكن الأم وهي مخلوقة مرهفة تعمل وتجهّد طيلة أربع وعشرين ساعة في اليوم، هي أحوج الناس لمثل هذا الوقت، حتى تسكن روحها وعاطفتها وانفعالاتها، وتتجدد طاقتها الجسمية وحيويتها السلوكية.

يمكن الأم بهذا الصدد القيام بأي شيء يريح نفسها وعقلها وجسمها، بدءاً بالاسترخاء والرياضة المناسبة، وانتهاء بعمل ما تفضل أو ترغب مثل مكالمات قريبة أو صديقة على الهاتف أو الإبحار على الإنترنت. أو قراءة كتاب أو قصة، أو مشاهدة برنامج فضائي، أو التعبّد والصلاة والتأمّل في معجزات الله عبر هذا الكون! أو ممارسة هواية شخصية مثل الرسم أو التلوين أو النحت أو التطريز أو المساعدة في أعمال تطوعية خيرية عامة.

5- تخصيص وقت فعلي كاف للتفاعل مع الأطفال/ الأبناء، والانتباه الكامل لهم كأشخاص، أكثر من مجرد القيام بالواجب نحوهم بتغذية حاجاتهم اليومية من الغذاء والنظافة والسكن واللباس. إن المطلوب هنا هو توفير الأم لوقت إضافي للحديث مع الأطفال الأبناء، والأخذ بالرد معهم حول ما يشعرون ويفكرون في الحاضر والمستقبل، واللعب معهم، واصطحابهم كلما ناسب فردياً وكمجموعة خارج المنزل للتنزه معاً، أو لقضاء حاجات أسرية روتينية أو شخصية كما في زيارة الطبيب أو الاجتماع مع أحد الأقارب والأصدقاء أو المعارف أو لشراء بعض المتطلبات المنزلية.

وإن المهم في كل هذه المواقف والأوقات التي تعطيها الأم للأطفال الأبناء، هو التركيز والانتباه المباشرين على الحاضر الذي تكون فيه معهم، وعدم كونها جسماً معهم في حين إدراكها متسرباً أو مشتتاً أو مشغولاً في شيء أو موقف آخر.

6- الانسحاب من الموقف عندما يبدو ضاغظاً صعباً. عندما تواجه الأم مع الزوج أو الأبناء، أو في عمل أو موقف أسري أو منزلي، طريقاً مسدوداً بحيث يبدو الوصول إلى نتيجة أو حل، صعب المنال، فيتوقع من الأم الانسحاب من الموقف تجنباً لتفاقم الوضع أو المشكلة الأسرية، وتجنباً لاستفحال المعاناة والخسائر النفسية والصحية الجسمية والاجتماعية وربما المادية التي قد تنتج عن الاصرار والعناد بشأنها. إن التراجع مؤقتاً من الموقف، يسمح للأم التفكير ملياً والتأمل أكثر فيما يجري وجمع نفسها المشوشة أو المفتتة معاً، واستعادة قواها العقلية والاستجابة للحادث أو الموقف بمزيد من التركيز والتدقيق الإدراكي في الحلول الممكنة، دون اللجوء إلى الفعل وردود الفعل غير الواعية وغير المجدية غالباً.

7- تحديث المعلومات والخبرات الشخصية. إن الأم الواعية الفعالة المؤثرة في أمومتها حيث مسؤوليات الإرشاد والتوجيه وتربية الأبناء، والتفاعل البناء المتوازن مع الزوج الأب والناس المحيطين بها في الحي أو العمل أو المواقف العامة الأخرى، هي معاصرة وغنية في معلوماتها وخبراتها وتواصلها مع الأحداث المحلية والعالمية.

ومن غير المناسب أبداً أن تحصر الأم دورها في توفير الحاجات الأسرية اليومية للأبناء، أو الحديث مع الزوج عند الحضور من العمل أو السفر عن مشاكل الأطفال أو أعطاب الأجهزة المنزلية أو الأخبار الروتينية السارة أو الضارة للجوار أو الأقارب مثلاً، بل الأفضل بالمطلق أن تواكب تطورات وأخبار وحوادث العصر، وتستزيد بالمطالعة والقراءة للمجلات والصحف والكتب، والمشاهدة الموجهة لبرامج فضائية مختارة والإبحار الهادف المركز في الإنترنت للحصول على المعلومات المفيدة لإدراكها، ولحل مشاكلها اليومية ولتحديث وإغناء معارفها وخبراتها الشخصية، حتى تبدو وهي تتفاعل مع الزوج والأبناء والمعارف والناس وتستمتع بما

يطرحونه أو يناقشونه من آراء وأخبار... ذكية غير غبية، ومستتيرة غير غائبة أو مغلقة التفكير، ومطلعة معاصرة لما يجري غير قديمة تعيش في زمن آخر غير زمانها.

8- تعليم الأطفال الأبناء منذ صغرهم قيم وعادات وأساسيات السلوك في الحياة

اليومية. من أهم هذه القيم والأساسيات ما يلي:

- تنمية ميول الأطفال الأبناء الإيجابية نحو الحق والحقيقة وغرسها فيهم عادة عبادة الله كأنه يراهم. أي ترسيخ مصداقيتهم سرا وعلنا في الفكر والخلق والسلوك، دون المظهر والإعلام للناس أو أصحاب العمل لنيل رضاهم أو حظوتهم أو التقرب منهم كما يلاحظ أحيانا في البلدان النامية.

إن الأم المستتيرة القويمة هي التي تعلم أطفالها منذ الصغر، القيم والعادات والواجبات الدينية في جوهرها. فلا يكفي من الأم على سبيل المثال تعليم الأطفال سلوكيات الصلاة والصيام والزكاة بل أيضاً قيم وأخلاقيات هذه العبادات وتضميناتها السلوكية لاحترام الله ومحبة الناس، بالتعامل مع الآخرين في الأسرة والحي والمدرسة ومواقف الحياة اليومية بتواضع وصدق واستقامة وإحساس مرهف بمشاعر وحاجات الناس كلما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً.

- تنمية فضائل الخلق العام من أمانة وصدق والتزام بالمبادئ، وهيبة شخصية وتوازن واستقرار نفسي واحترام لتنوع أو اختلاف الغير في الرأي والقول والعمل، مع متابعة الأم للأبناء في تبني وتطبيق هذه الفضائل في سلوكياتهم وتعاملاتهم اليومية حتى تحولها لعادات فطرية لديهم.

- تطوير مهارات وآداب الحياة اليومية من نظافة ولباس ومظهر ولطف في التعامل والتخاطب والكلام وآداب الجلوس، والمائدة، ونظام الخروج من المنزل والحضور إليه، وحدود الحرية الشخصية، وغيرها الكثير بطبيعة الحال.

- ترسيخ الاعتدال في التعامل مع شؤون الحياة اليومية. إن الابتعاد عن المغالاة أو التطرف (غير المبدع) في التفكير والميول والسلوك والتعامل مع أمور وقضايا ومواقف الحياة اليومية، مع الفهم الموضوعي والتصرف الواقعي حيالها، هو أجدى

لبقاء وتقديم الأم ولرسالة أمومتها ثم لتنمية شخصيات الأبناء المعتدلة التي تطمح إليها.

- **تطوير مهارات إدارة الوقت.** إن من أهم عوامل نجاح الفرد هو قدرته على إدارة الوقت لحياته اليومية، بتوزيعه ثم استثماره الأمثل في أداء أنشطته ومتطلباته من مسؤوليات وأعمال. إن عملاً مستقلاً في هذه السلسلة بعنوان: إدارة الأبناء للوقت، يركز على هذه المهارة الحاسمة لنجاح الأبناء في حاضرهم والمستقبل.
- **تنمية الإدارة المالية.** إن تعليم الأم لأطفالها الأبناء مهارات استعمال النقود في قضاء حاجاتهم اليومية، واتخاذ القرارات المناسبة بخصوص مصروفهم اليومي، ومفاضلة المواقف والأشياء والحاجات التي تتطلب إنفاقاً مالياً: أي تعليمهم مع التدريب والتطبيق والمتابعة نوع وكم وتوقيت الإنفاق، ثم أهمية ومهارات الادخار المالي، هي أهداف وقيم تطمح الأم إلى زرعها في شخصيات الأبناء منذ صغرهم.
- **زراعة العادات الصحية السليمة لتعويد الأبناء على مبادئ ومهارات استعمال الغذاء والهواء ورياضات الجسم الصحية في حياتهم اليومية.** إن كتابينا في السلسلة الحالية: صحة الأسرة والغذاء ثم صحة الأسرة ورياضة الجسم يقدمان تفاصيل وإرشادات علمية وسلوكية عديدة بخصوص هذه العادات.

2- التعامل إدراكياً ولغوياً وعاطفياً انفعالياً واجتماعياً وخلقياً قيمياً وسلوكياً حركياً مع الأبناء بمستويات أعلى بقليل مما لديهم. إن التعامل مع الأبناء تعليمياً وإرشادياً بنفس ما يمتلكون أو أقل من معارف وخبرات ومهارات وقيم، لا يشد انتباههم ولا يكون مبرراً لديهم للاستماع لما تقوله أو تطلبه الأم. أما التعامل معهم بمعلومات ومواقف أعلى بكثير مما لديهم، فيؤدي بهم إلى واحد أو أكثر من النتائج السلبية التالية:

- رفض الاستماع والتوجيه والتعليم أو الإرشاد من الأم، لأنها تتعامل معهم "بطلاسم"، أي بمعلومات صعبة غير مفهومة تماماً منهم.

■ تكوين ميول سلبية نحو المواد والمواقف والخبرات الصعبة التي تتعامل بها الأم معهم، ورفض تعلمها أو تمرير هذا التعلم بأي تحصيل، للخروج من الموقف الحرج الذي وضعتهم الأم فيه.

■ تكوين ميول سلبية نحو الأم خاصة عند تكرار التعامل معهم بأعلى كثيراً مما يستطيعون، ثم ميلهم لعدم الثقة بقدرتها على تربيته، وبالتالي تجاهلهم تلقائياً لما تقول حتى لو كان صائباً ومناسباً أحياناً لوضعهم.

■ اللجوء إلى بدائل عن الأم خارج الأسرة حيث الأقران غالباً للتعلم والتعويض النفسي والاجتماعي والسلوكي عما افتقده في الحياة الأسرية. مشكلاً ذلك خطورة كبيرة على نمو شخصيات الأبناء وقيمهم وسلوكياتهم وتوجهاتهم في المستقبل، خاصة إذا جرى ذلك بمنأى عن توجيه ومتابعة الأسرة وفي غيابها، ومع أقران منحرفين يفتقرون للسوية الاجتماعية العادية.

إن أهم ما يمكن للأم المستتيرة عمله هنا هو معرفتها للمرحلة العمرية التي يعيشها الأبناء وما تتطلبه أو يستطيعه الأبناء خلالها من إدراك وميول ولغة وسلوك وقيم، للتعامل معهم بمستوى أعلى قليلاً مما يمتلكون بخصوص كل منها... ثم الرقي معهم تعلماً وتحصيلاً درجة درجة حتى بلوغهم سن الرشد بعمر ثمانية عشر أو عشرين سنة(ن كتابنا: علم نفس النمو التربوي يقدم حقائق وإرشادات هامة للأم والأسرة والمدرسة في تعاملهم مع الأبناء وتنمية شخصياتهم المتكاملة).

أما صحة ما تتعامل به الأم مع الأطفال الأبناء، وخاصة فيما يرتبط بسلامة اللغة، تعد أمراً هاماً لتربيته وتنمية حصيلته الإدراكية واللغوية.

وإن التعامل معهم بلغتهم المبتورة أو الناقصة كما يلاحظ خلال السنتين الأولى من عمرهم، يفقدهم تلقائياً فرض تطورهم المطلوب ويضيع كثيراً من الوقت لاحقاً، في تصحيح ما زرعه الأم في لغتهم من مفردات وألفاظ مغلوطه أو غير مكتملة.

أما أساليب ووسائل ومواقف التعامل مع الأبناء، فنوصي الأم ببساطة أن تتذكر ما أحبه من أمها عند الصغر ثم تستخدمه مع الأبناء باهتمام وحنان حسبما يناسب، وبما

يتفق مع روح ومتطلبات العصر، بعيداً عن التناقض وازدواجية القيم أو إرشاد وتعليم الأبناء شيئاً، ثم القيام بعد لحظات بضده أو بشيء آخر مخالف له في المبدأ والنتائج على الأسرة أو/و الآخرين حولهم في الحياة اليومية.

3- الحديث المنتظم مع الأبناء والقراءة لهم أو/و بصحبته يومياً كلما استطاعت

الأم سببياً. فبالحديث المتواصل مع الأبناء تعرف الأم أولاً بأول ما يفكرون به وما يعتمل في صدورهم من مشاعر وفرح أو حزن وسعادة أو قلق وخوف، وما يعيشونه من حاجات ورغبات، فتستجيب لهم بما يناسب في الوقت المطلوب.

أما القراءة لهم وبصحبته، فهي عادة أسرية حميدة من الأم، بالرغم من ندرة تطبيقها في البيئات النامية لأسباب مرتبطة بارتفاع درجة الأمية وانشغال الأسرة يومياً في سعيها المحموم لتوفير حاجات البقاء من غذاء وكساء وماء وسكن ودواء.

ومهما يكن، إذا استطاعت الأم القراءة لأطفالها عند النوم أو/و في وقت مناسب من النهار، وتدريسهم ومشاركتهم المعرفة والرأي فيما يصعب عليهم في مذكراتهم اليومية لدروسهم والجلوس بجانبهم خلال ذلك وهي تقرأ كتاباً أو مجلة أو صحيفة، سيزرع في الأطفال الأبناء حب المعرفة والقراءة ويعتادون عليهما في شخصياتهم السلوكية عند الرشد والكبر.

4- تعزيز السلوك الإيجابي للأبناء. إن تشجيع الأبناء ومكافأتهم على ما يقولونه أو

يسلكونه في الأسرة والحي ومع الأقران والمعلمين في المدرسة، لفظياً بالمديح والثناء، وأدبياً بتكليفهم بمسؤوليات يحبونها داخل وخارج الأسرة، ومادياً بالمال والهدايا والعطايا، ورمزياً بوعدهم الحصول على ما يرغبون عند الانتهاء من أعمال أو دراسات أو اختبارات يقومون بها، هي أساسيات ضرورية لبناء شخصياتهم السلوكية المطلوبة لكونها:

- ❖ توفر للأبناء تغذية راجعة بخصوص أهمية وصحة ما يقومون به.
- ❖ تشجع الأبناء على تكرار السلوكيات والميول الإيجابية، وعدم التسامح ومقاومة أصدادها لديهم ومع أقرانهم.

❖ تعمل على تكوين وإغناء شخصياتهم السلوكية بإضافة خبرات ومهارات ومواقف إيجابية تدريجياً خلال مراحل نموهم المتتابعة حتى الرشد. إن الشخصية الإنسانية حسب النظرية السلوكية ما هي سوى اقترانات فعالة بين المنبهات والاستجابات المتتابعة في الحياة اليومية، حيث يؤدي تراكم هذه الاقترانات السلوكية إلى تكوين الشخصية الفردية. أما تنوع وتعدد وغنى هذه الاقترانات فيؤول إلى إغناء الشخصية وقدرتها على التعامل الناجح مع البيئة.

5- الاستماع جيداً للزوج والأبناء والآخرين. بالاستماع الهادف تدرك الأم ما يقصده

الزوج والأبناء والآخرين في كلامهم، ويستجيب سلوكياً لما يبذونه من معلومات ورغبات. إن الأم التي تصغي جيداً للأبناء والزوج والغير من الناس، تقوم بما يلي:

❖ الانتباه للمتكلم بالوقوف مقابلاً له، أو تعديل الجلسة قليلاً نحوه لإعطائه إنطباعاتاً بالاهتمام لما يقول.

❖ النظر لوجه المتكلم ولقاء العين بالعين.

❖ التقليل من المشوشات الجانبية خلال الكلام والاستماع، بإغلاق جهاز التلفاز أو تخفيض صوته، أو التوقف عن قراءة كتاب أو صحيفة أو استخدام الكمبيوتر. إن الأبناء والزوج والآخرين المتكلمين للأم، يتوقع منهم أيضاً مراعاة هذه التوصيات.

❖ الاستجابة المناسبة خلال الكلام، للدلالة على استماع الأم وفهمها لما يقوله الأبناء. بتحريك الرأس للموافقة أو القول: نعم أو التعليق الموجز إيجابياً.

❖ التركيز باستمرار على ما يقوله الأبناء دون التسرب بالتفكير عنهم، أو الانشغال بأمر آخر منزلي أو خارجي ستقوم به لاحقاً.

❖ الانتظار بصبر وانفتاح حتى ينهي الأبناء كلامهم، قبل الاستجابة أو الرد على ما قالوه، خاصة إذا كان جوابهم بعدم الموافقة أو عدم الرضا عما سمعته منهم.

❖ توجيه أسئلة استيضاحية لما قاله الأبناء لمزيد من الفهم ولضبط وإغناء نوعية الإجابة عليهم، إذا رأت الأم بطبيعة الحال حاجة لذلك.

6- التوازن في قرارات وأداء الشؤون والمسؤوليات الأسرية. بحيث لا يكون القيام

بأحدها على حساب الأخرى.. فالأم المتوازنة هنا هي التي تتصرف بواقعية ضمن حدود إمكانياتها ومسؤولياتها، وتعرف كيف تدير الوقت في تشغيل مهامها اليومية، وكيف تنفق مالياً في حدود الإمكانيات المتاحة لها، وتدرك أن النوع في أمومتها للأبناء وعلاقتها معهم ومع الزوج والآخرين، هو أهم وأجدى من الكم، وأن جودة وهادفية هذه العلاقات تفرز نتائجاً على الأسرة والأبناء أكثر عطاء وبقاء من الروتين والإهمال في تمريرها مع الأيام.

7- تبني هواية شخصية مفيدة للنفس والأبناء والأسرة والحياة. فبالهواية الخاصة،

تعمل الأم شيئاً تروّج به عن نفسها وتجدد رتابة وروتين الحياة اليومية، وتغذي بدون شك حاجتها الشخصية الخلاقة لتحقيق الذات.. أكثر من قضاء يومها بسلام(على الحيد) مع الأسرة والأبناء من أجل البقاء للغد؟!

8- التمتع بسرعة البديهة وإشراقة الوجه والمظهر دائماً. يمكن هذا للأم بمراعاتها

ما يلي:

- ❖ التجديد في مهمات وأساليب الحياة من يوم وموقف لآخر.
- ❖ قضاء بعض الوقت في الراحة والاستجمام.
- ❖ اللهو واللعب مع الأطفال الأبناء كما يلعبون.
- ❖ اتخاذ القرارات المناسبة وتحمل مسؤوليات تنفيذها ونتائجها.
- ❖ ممارسة الرياضة لفائدة صحة الجسم والنفس معاً.
- ❖ المبادرة في قول أو عمل أو تعبير عن مشاعر نبيلة أو مفيدة.
- ❖ إدخال السرور والبهجة في نفوس الآخرين وتعزيز مشاعرهم في هذا الإطار.
- ❖ الامتناع عن التسويف أو التأجيل للأمور أو القضايا والمهام الزوجية والأسرية.
- ❖ العناية بصحة الجسم والنفس دائماً.
- ❖ شكر الله والآخرين على ما يوفرونه من إمكانيات ووسائل بناءة للأمومة والحياة الأسرية، لأنه "بالشكر تدوم النعم".

ونؤكد في ختام هذا الإطار العملي السلوكي للأم والأمومة المؤثرين في الأبناء، على وفاء الأم بمواصفات وسلوكيات ما تنصّ عليه العناصر الواردة آنفًا، كي تصل بدون شك لغاياتها السامية المنشودة في تربية هؤلاء الأبناء لشخصياتهم الاجتماعية السوية، والتمتع معهم ومع الزوج الأب بحياة أسرية آمنة.



الأم شخص وإنسان

مقدمة

من حق الأم على ذاتها ثم من حقها على الأسرة والزوج والأبناء، أن تتمتع باستقرار نفسي وصحة جسمية عفية، وأن تبدو دائماً بمظهر شخصي لائق، وأن تعيش حياة واقعية كافية في حاجاتها، وأن يتوفر لها وقت خاص تقضيه في الأمن والاسترخاء لنفسها، وأن يكون لها علاقات اجتماعية بناءة مع قريبات وصديقات خارج الأسرة. وأن تحرم الأم جزئياً أو كلياً من واحدة أو أكثر من هذه الحقوق الفطرية، فإن غبناً يلحق بها ويؤثر بالنتيجة على أدائها كأم وعطاء أمومتها للأبناء.

يمكن للأم مهما يكن المحافظة على مظهرها وصحتها واستقرارها النفسي، باعتبار ما يلي:

1 - الغذاء الصحي المتوازن الذي يحتوي على مقادير كافية لنمو وصيانة الجسم من حيث البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات. وتستطيع الأم في هذا الإطار تحديد ما تحتاجه من كميات غذاء من هذه الأنواع الأربعة في ضوء طبيعة الجسم الذي تتمتع به، وأنواع الحركة والأنشطة التي تقوم بها يومياً (انظر لمزيد من التفصيل في كتابنا بالسلسلة الحالية: صحة الأسرة والحياة الأسرية).

2 - ممارسة الرياضة. إن أفضل أنواع الرياضة وأسهلها وأكثرها تنوعاً، هي المشي والألعاب السويديّة عموماً. وإن لم تتوفر بيئة صالحة للمشي كما في المدن، فإن استعمال آلات الايروباتيك (الأجهزة الرياضية) المتوفرة بتنوع وكثرة هذه الأيام، يبدو بديلاً عملياً مفيداً عن المشي.

3 - المحافظة على رشاقة الجسم بضبط الوزن. هناك فهرس أو معادلة بسيطة لتحديد الوزن المناسب للجسم تتلخص في حساب كيلو غرام واحد لكل بوصة (انشر من

الطول. فإذا كان طول الأم على سبيل المثال 160سم فإن وزنها التقريبي الأعلى هو (باعتبار البوصة=2.5سم) $160 \div 2.5 = 64$ كغم.

4 - مراعاة المظهر الشخصي اللائق بالمحافظة على أناقة مناسبة في اللباس والزينة وتصفيف الشعر خاصة في المنزل أمام الزوج والأبناء والضيقات. دون إهمال الأم في مظهرها داخل المنزل، ثم المغالاة في التبرج واللباس عند الخروج في الشارع والسوق أو الزيارات كما يلاحظ أحياناً. وننصح الأم هنا: بالأناقة مع اللياقة، وجمال المظهر مع البساطة وبدون افراط ولا تفريط دائماً.

5 - إجراء فحوصات طبية ودورية للوقاية من الأمراض والتغلب عليها في مهدها (أي عند بدايتها) حيث يسهل العلاج ويكون ناجعاً أكثر.

6 - الاسترخاء الجسدي والنفسي بتخصيص الأم لحوالي نصف ساعة إلى ساعة يوماً للاختلاء جانباً بنفسها للتفكير والتأمل الذاتي واستعادة توازنها ونسق حركتها وتجديد مشاعرها والترويح عن جسمها وعقلها، بعيداً عن الأطفال والتشويش وجرس الهاتف. يمكن للأم استثمار هذا الوقت الخاص بقيامها بأي هواية أو شيء ترغبه بدءاً من الاستلقاء على السرير أو عدم عمل أي شيء، إلى القراءة أو الاستماع إلى موسيقى مفضلة أو النوم لبعض الوقت أو التحدث هاتفياً مع صديقة أو قريبة أو الابحار في الانترنت.

7 - التغلب على الضغوط النفسية بأخذ الأم للحوادث والأشياء على هوانها، دون تحميلها معاني أو تبعات أكثر من حقيقتها.. يمكن للأم مهما يكن مراعاة مايلي:

- الانسحاب من الموقف الضاغط عند الشعور فوراً بعدم التحمل.
- الاسترخاء جانباً والتأمل ومحاولة استعادة التوازن، والثقة بالنفس وتبسيط الموقف أو الأمور لأقصى درجة واقعية ممكنة.
- الابتعاد عن التذمر "والنق" لعدم جدواهما في التخفيف من الضغوط النفسية.
- اللجوء إلى النكتة والضحك والسخرية من الموقف الضاغط أو من بعض جوانبه.
- الشعور بالتفاؤل في التعامل مع شؤون ومواقف الحياة اليومية.

- تخصيص وقت هادئ يومياً لمدة نصف ساعة إلى ساعة للخلو للنفس وتجديد الحيوية والتركيز.
- العناية بالصحة الجسمية عفية وخالية من العلل والأمراض.
- التسامح مع الموقف الضاغط والآخرين المعنيين فيه.
- تعزيز العلاقات مع الصديقات والبقاء على تواصل معهن.

الأم زوجة في الأسرة

مقدمة

الأم زوجة هي الصفة الشرعية التي يترسخ على أساسها هوية وكيان الأسرة والإحصان من الأخطاء وإنجاب الأبناء.. إن الأم الزوجة والأب الزوج وعلاقتهم معاً هم في الحياة الاجتماعية والمدنية الرسمية، الإطار الشرعي المقرر لهوية الأم كزوجة وربة أسرة... وإن أي ضعف في دورها كزوجة أو أي خلل في علاقتها مع الزوج يشوش من مفهومها ودورها أمّاً وينقص من إنتاجية أمومتها للأبناء.

وإن الخطأ الفادح التي تقع فيه العديد من الأمهات كما يلاحظ في الواقع، هو تخليها كلياً أو جزئياً عن قصد أو بإهمال وسهو، عن دورها الأساسي كزوجة عند أول مولود في الأسرة.

ويتفاقم الوضع أكثر مع قدوم أطفال جدد آخرين، حين تنصرف الأم عن عنايتها بالزوج وسد حاجاته الزوجية والشخصية المتنوعة لدرجة شبه كاملة أحياناً.. مؤدياً ذلك بالزوج إلى الانزواء بنفسه جانباً مع شعور بالغبن وعدم الرضا، أو للنزاع مع الأم ولومها أملاً في استعادة حقوقه الزوجية إلى سابق عهدها أو للانتقام منها أحياناً... أما أحياناً متطرفة أخرى، فيلجأ الزوج إلى الانحراف خارج الأسرة، أو للتسرب بالزواج سراً أو علناً من امرأة أخرى.

والأمر الذي يتوقع عدم إغفاله أبداً من الأم هو عدم الخلط بين دورها زوجة وأمّاً، بحيث لا يكون اهتمامها بواحد على حساب الآخر بالمطلق، مهما كانت الظروف الأسرية أو كان عدد الأبناء.

كما يتوقع من الأم أيضاً التفاهم والتنسيق مع الأب الزوج كل يوم لمدة تتراوح بين ساعة أو ساعتين، يخلوان معاً لبعضهما داخل أو خارج المنزل، بدون قرع

الأبواب وأصوات وطلبات الأطفال وجرس الهاتف والردود على المكالمات الهاتفية إلا ما ندر منها.

إن توافق الأم زوجة مع الأب زوجاً، يبدو مقررًا حاسماً لـ:

- استقرار الأسرة والحياة والعلاقات الزوجية.
- هناء وسعادة الأسرة عموماً والزوجين أمّاً وأباً.
- اتفاق الزوجين أمّاً وأباً على أهداف ومواقف وعمليات ووسائل ونتائج تربية الأبناء وعدم تناقضهما معاً في التعامل مع الأبناء.
- شعور الأم الزوجة بقيمتها ودورها في الأسرة وثقتها بنفسها وقدرتها على صناعة القرار والتصرف في تربية الأبناء.
- فعالية الأمومة وارتفاع إنتاجيتها في تنمية شخصيات الأبناء والعناية بحاجاتهم المتنوعة.

ونقدم للأم، من أجل بناء وتعزيز توافقها النفس اجتماعي كزوجة مع الأب زوجاً، المقترحات التالية (انظر لمزيد من التفصيل في وحدة لاحقة: توافق الزواج واستقرار العلاقات الأسرية):

- 1 - المحافظة على انتظام واستمرار التفاعل اليومي مع الزوج الأب.
- 2 - التعامل مع الزوج الأب كصديق أولاً واحترامه والمحافظة على مكانته الهامة في الأسرة خاصة أمام الأبناء.
- 3 - الإبقاء على شعلة الحب والود، مشتعلة في العلاقة مع الزوج الأب.
- 4 - تسوية الخلافات الناشئة مع الزوج الأب، أولاً بأول دون تأجيل أبداً إلا عند احتدام الموقف لدرجة غير محتملة.
- 5 - الاستمتاع بالعلاقة الحميمة معاً والتعامل معها كحاجة إنسانية واجتماعية لقبول وفهم وتقدير الآخر، والاندماج نفسياً ومصيرياً به، دون اعتبارها وسيلة لقضاء حاجة بيولوجية سريعة.

6- المحافظة على جاذبية شخصية لائقة بتبني عادات مناسبة في اللباس والنظافة وترتيب الشكل أو المظهر والزينة العامة ورائحة الجسم وتصفيفة الشعر ولطف المعشر بوجه عام.

7- المحافظة على قوة الرأي والشخصية دون تسلط أبداً. وذلك بالإطلاع على تطورات الحوادث والأخبار وتطوير المعرفة والثقافة الشخصية، وتنمية القدرة على الحوار والنقاش وتبادل الآراء.

8- توفير بيئة منزلية منظمة ومريحة وسارة للنفس.

9- الاتفاق العام مع الزوج الأب على الأهداف والقيم الأسرية، والالتزام بها في أمومة الأبناء، والعناية بحاجات نموهم ثم في تسيير الشؤون اليومية للأسرة.

10- تغذية حاجات الزوج الأب النفسية والاجتماعية والمادية بدون إهمال أو تهاون أو تأخير، مهما كانت طلبات الأبناء وانشغال الأم بهم. فقد يمكن تأجيل طلبات الابناء لقليل من الوقت لصغر سنهم وطول الزمن الذي ينتظر عمرهم، لكن قد لا يمكن بالمقابل تأجيل حاجات زوجية للأم أو/و الأب خاصة، إذا كانت هذه الحاجات حاسمة لاستقرار الزواج والأسرة أحياناً.



الأم مربية اجتماعية للأبناء

مقدمة

إن الأم المربية تقوم خلال أمومتها للأبناء بعدة أدوار اجتماعية تربوية في أن، هي: المحافظة على علاقات مرنة مفتوحة وبناءة معهم، وتنمية شخصياتهم ومهاراتهم السلوكية بتوفير المعلومات والخبرات والمواقف المفيدة في اجتماعاتهم المدنية بالناس، وتأديبهم بالإرشاد والتوجيه وضبط وانتظام سلوكهم، ثم إدارتهم بتوجيه شؤون وأنشطة حياتهم اليومية مباشرة حيناً وغير مباشرة ذاتياً منهم أحياناً عديدة أخرى.

الأم والعلاقة مع الأبناء

يتوقع من الأم أن تبني علاقات مرنة ومستتيرة مفتوحة ودافئة مع الأبناء، لأن نوعية هذه العلاقة الإنسانية تؤثر بدون شك على ميولهم نحوها، وبالتالي على مدى احترامهم لشخصيتها وتعليماتها وطلباتها، ثم مدى الاهتمام باتباع وتنفيذ هذه التوجيهات والرغبات.

وتبدأ العلاقة الحميمة الحميدة للأم مع الأبناء مع عملية الرضاعة خلال عمر سنتين. ونلاحظ الطفل أحياناً يعبر عن دفء هذه العلاقة وارتياحه النفسي بها ورغبته القوية في استمرارها أو عدم انقطاعها، بمسك صدر أو/و ثدي الأم بيديه...

وتفيد إحدى الدراسات بفوائد نفسية واجتماعية عديدة تفرزها العلاقة الحميمة مع الأطفال الأبناء، بجانب الفوائد الصحية الجسمية المعروفة طبيياً للرضاعة الطبيعية من الأم. من أهم هذه الفوائد التي تفرزها علاقة الأم الإيجابية بالأبناء نتيجة الرضاعة، ما يلي:

1- توفر الشعور بالأمان لدى الطفل الرضيع.

- 2- تمنح الطفل الحيوية والصحة الجسمية والمناعة العامة ضد الأمراض والالتهابات، الأمر الذي يقيه حيويًا متفاعلاً مع بيئته المحيطة من أم وأخوة وأخوات.
- 3- تنمية التنسيق الحركي للعنين بنظر الرضيع إلى صدر الأم من جانب إلى آخر.
- 4- تقليل الشعور بالإحباط وزيادة درجة الإقبال على الآخرين.
- 5- قرب الرضيع نفسياً وجسدياً من الأسرة، الأمر الذي يوفر فرصاً متكررة لبناء علاقة حميمة مع الأم ثم لاحقاً مع أعضاء الأسرة والآخرين.
- 6- ارتفاع معدل الذكاء لدى الطفل بما في ذلك الذكاء الاجتماعي. تشير الدراسات في هذا الصدد أنه كلما طالت مدة الرضاعة، زاد مع ذلك ذكاء الطفل.
- 7- تنمية رغبة الطفل بالابتسام أكثر لأمه والآخرين حوله.
- 8- تنمية اللّحمة الاجتماعية والعاطفية بين الطفل وأمه.
- 9- الإحساس المباشر من الأم بحاجة الأبناء إليها.
- 10- شعور الأم بجودها وبقيمة ذاتها في الأسرة والحياة وفي تنمية الأبناء.

أما العوائد الأخرى التي تطرحها علاقة الأم الطبيعية مع الأبناء حسب العديد من الدراسات المتخصصة، فنلخصها بالتالي:

- 1- نمو الإنسان في الأم بإيجابها الأطفال وعلاقتها اليومية معهم، بحيث يصبح اجتماعياً ورحيماً وعطوفاً ومحباً ومرهف الإحساس أكثر نحو الأبناء كما نحو أم الأم والوالدين والآخرين أيضاً.
- 2- تقدير الأم لوالدتها أكثر من خلال علاقاتها مع الأبناء وما يتخللها من أخذ ورد وصعود وهبوط ومسؤوليات متواصلة.
- 3- تطوير دماغ الطفل وإغناء مخزونه من المعلومات والخبرات نتيجة الأنشطة والمواقف التي تجمع الأم والطفل في علاقات حميمة مباشرة معاً. إن دماغ الطفل مع عمر ثلاث سنوات يبلغ 80% من حجم دماغ الراشد.
- 4- تطوير وإغناء الخلايا العصبية بدماغ الطفل المختصة بالعواطف_ الانفعالات والسلوك الاجتماعي بوجه عام.

- 5- تمكين علاقة الأم الحانية مع الطفل من خلال تطوير ثقته بنفسه وبالأخوين وإحساسه المرهف وتعاطفه معهم ومهارات الاتصال مع البيئة.
- 6- تمكين علاقة الأم الحانية مع الطفل من خلال تطوير ثقته بذاته، والاعتماد على النفس وحب الاستطلاع والحماس والتفاؤل في النظرة للناس والحياة والحافزية الذاتية للإطلاع والتعلم.
- 7- تمكين علاقة الأم الحانية مع الطفل من خلال تطوير ثقته بقدراته في التغلب على الضغوط اليومية التي يواجهها طفلاً ثم راشداً بالمستقبل.
- 8- تمكين علاقة الأم الحانية مع الطفل من خلال تطوير شخصية مستقرة غير متقلبة يثق بها الآخرون ويعولون عليها في علاقاتهم وأعمالهم مع الأبناء عند الرشد.

الأم وتربية الأبناء

مقدمة

تبدو تربية الأبناء في ظاهرها عملية صعبة ومركبة متعددة المسؤوليات ومتواصلة لا تنتهي. هذا صحيح، ولكن تربية الأبناء عندما تتبع من محبة الأم (والأب) للأطفال "فلذة كبدها"، وحرصها عليهم والأمل الممزوج بالدعاء وسهر الليالي من أجل صحتهم وتنميتهم شباباً ناجحين أعزاء في المستقبل...

عند كل هذه، تتحول عملية تربية الأبناء إلى خبرات ممتعة مشوقة، تترجم خلالها الأم ذاتها وطموحها وربما الحاجات والأهداف التي تتمناها لنفسها، ولم تستطع تحصيلها لظروف قاهرة أو عابرة مرت بها.

ولا تحتاج الأم في تربيتهما للأبناء أن تكون متعلمة بدرجات جامعية عليا أو دنيا، وإن يكن التعليم يزود الأم بقدرات على القراءة والإطلاع وتطوير معارفها ومهاراتها وثقافتها العامة.. ومع هذا، فإن الأم، وحتى الأمية التي لا تقرأ ولا تكتب، عندما تربي الأبناء من "قلبها" كما يقال، وتكرس حياتها لهم، وتعطيهم أكثر وأفضل ما عندها، وتضمهم إلى صدرها عند خوفهم أو مرضهم، ويدمع قلبها قبل العين عند إصابتهم بسوء، وتزرع فيهم حب ومهارة الاعتماد على النفس، والمبادرة وصناعة القرار وتحمل المسؤولية، والمحاسبة الذاتية عند الخطأ... الأم الطبيعية القويمة في شخصيتها، والتي لا تنافق أو تداهن أو تتناقض في كلامها وسلوكها... مثل هذه الأم، تبذل في تربيتهما ونتائجها التربوية على الأبناء، مهما تعدد هؤلاء وساعات كما يلاحظ أحياناً ظروف الأسرة المعيشة- الاقتصادية.

ونحن في هذا الموضوع الهام من أمومة الأبناء، لا نقدم دستوراً تربوياً مفصلاً من الحقائق والمهارات والخبرات، لأن الأم المختلفة في ظروف الزمان والمكان والعمر

والأسرة والاقتصاد والطبقة الاجتماعية والعرق والثقافة أو الدين، تحتاج بالضرورة إلى معلومات تربوية مختلفة نسبياً عن نظيراتها الأخرى.

ومع هذا، نطرح هنا لكل أم، عدداً من المبادئ العامة التي تمكّن الأم عند الأخذ بها من أمومة رشيدة فعالة في تربية الأبناء حسب خصوصية الحالة التي تعيشها. تبدو هذه المبادئ موضحة في التالي:

1 - الاتفاق المسبق مع الزوج الأب حول أهداف ومبادئ وأساليب ونتائج تربية الأبناء. أي التفاهم معاً حول الإطار التربوي العام الذي يعمل به الأب والأم في تنشئة الأبناء. وبدون هذا التفاهم المسبق، يتعرض كل من الزوجين لمعارضة أو انتقاد وتعنيف من الآخر. كما قد يتنازعان معاً أمام الأطفال، الأمر الذي يضر باستقرارهم النفسي وصحتهم النفس اجتماعية كما تشير نتائج الدراسات.

ولا نقول هنا، أن الاختلاف في الرأي والنقاش والجدل بين الأم والأب حول تربية الأبناء هي من المحرمات أسرياً. بالطبع لا، لأنه أولاً لا يمكن أن اجد أسرة بدون نقاش أو جدل أو اختلاف في الرأي خلال لحظة من حياتها، مهما كانت هذه مثالية ونموذجية. ثم ثانياً لأن الاختلاف في الرأي والجدل والمناقشة هي ظواهر صحية في الحياة العامة والأسرة بحد سواء...

وثالثاً لأن الله خلق الأفراد مختلفين، فمن البديهي إذن إختلافهم (دون خلافهم) أي تنوّعهم في الرأي ليدل على التنوع الرباني الذي خلقه الله فيهم.. أما غير ذلك بالتجانس أو التوافق الكامل في كل وقت وبخصوص كل قضية أو أمر، فيبدو غريباً مستهجنأ سوى في البيئات الاستبدادية المطلقة التي تذيب أو تختزل كل المجتمع في واحد؟!!

2 - احترام الأبناء خلال تربيتهم والتعامل معهم. وهذا يؤدي لنتيجتين في أن: احترام الأبناء للأم التي تحترمهم ثم تعلّمهم كيف يحترمون أنفسهم ويحترمون الآخرين. ويتوقع من الأم في احترامها للأبناء عدم الهزو أو السخرية بهم، أو تسخيف أفكارهم

وسلوكلهم مهما كانت بسيطة أو عادية، والاستماع لهم بعناية وتوفير الفرص لهم للمشاركة في حل المشكلات والمحاسبة على النتائج.

3- التعامل مع الأبناء وتربيتهم حسب خطط وأحكام مدروسة. ولا يهم إن كانت هذه الخطط والأحكام مكتوبة أو ملفوظة، بل الأهم أن تفكر الأم ملياً مسبقاً فيما تقوم به من تعامل وتربية للأبناء، ولما تطلب منهم تنفيذه من أنشطة وخبرات قبل التفاعل والعمل... وأنّ تخبر الأبناء بالمسؤوليات والأنشطة والنتائج المتوقعة منهم في هذه الخطط والأحكام.

4- التهيئة النفسية والمادية للأبناء عند الانتقال أو التحول من نشاط أو مسؤولية تربية إلى أخرى. للحصول على انتباههم وتركيزهم واستعدادهم الإدراكي والعاطفي_ الانفعالي، لقبول واستيعاب المعلومات أو الخبرات أو التوجيهات الجديدة.

5- تشكيل وتعزيز سلوك الأبناء الإيجابي بالمكافأة والتشجيع في الوقت والمكان والوسائل المناسبة للمواقف والنتائج المطلوبة. بدون هذا التعزيز يصعب على الأم الحصول على النتائج السلوكية التي تعمل على زرعها لدى الأبناء.

6- تربية وتعامل الأم مع الأبناء بمراعاة كونها قدوة لهم فيما تقول وتفعل، لتكون فعالة سلوكاً ونتاجاً، ولتمكين الأبناء من شخصيات مستقرة غير متناقضة تقول وتفعل في المستقبل.

7- تربية الأم في الأبناء الشخصية المستقلة: الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية في صناعة القرار وتنفيذه ثم المحاسبة على النتائج. تحصل الأم والأسرة من هذه التربية على العوائد التالية:

- تفويض عدد من المسؤوليات التي تقوم بها مع الأبناء للأبناء أنفسهم، الأمر الذي يوفر لها جهداً ووقتاً إضافيين للتركيز على شؤون أسرية أخرى، ثم التفكير والتأمل أكثر في تحسين نوعية التربية والتوجيهات التي تتعامل بها مع الأبناء.
- توفير فرص للأبناء للتقرير بأنفسهم لما يريدون أو يحتاجون في التعلم، والمبادرة بتنفيذه ثم تحمل مسؤولية النتائج.

- تعزيز الأبناء على المبادرة وصناعة القرار والاستقلال في الرأي والعمل والادارة الذاتية في العمل والحياة.

8- تربية الأم للأبناء من خلال القاعدة الإجرائية التالية:

- فهم الأم والأبناء أحدهم للآخر بمعرفة ما هو عليه من شخصية ورغبات وحاجات.
- التفاهم بتبادل الآراء مع الأبناء.
- التفهم بتقدير الأم والأبناء لرغبات وحاجات كل طرف من الآخر.
- الاتفاق المكتوب أحياناً أو الملفوظ غالباً على الأهداف المطلوبة وآليات ومدة التنفيذ ونوعية النتائج التي يحصلون(الأم والأبناء) في النهاية عليها.
- تنفيذ الأبناء للتعلم أو السلوك المطلوب، بمتابعة الام وتوجيهها حتى تحصيل النتائج.

9- توفير الأم والاسرة للأبناء ما يحتاجونه من مواد وألعاب تخص تعلمهم وسلوكهم

ورغباتهم، مع إمكانية قول الأم: لا، عند تقديرها بعدم منطقية أو ضرورة ذلك أحياناً. يؤدي هذا التصرف التربوي المزدوج من الأم إلى فائدتين للأبناء:

- ❖ تغذية رغباتهم وحاجاتهم للنمو والاستقرار النفسي_السلوكي.
- ❖ تعلم الأبناء درساً حياتياً مفاده: "أن ليس كل ما يُطلب يُستجاب" لاعتبارات الظروف والإمكانات الأسرية ثم درجة الأهمية أو الحاجة التي تتدخل في العادة في تقرير شرعية المطلوب.

10- تعزيز التطور العاطفي- الانفعالي للأبناء بالتعاطف معهم في حاجاتهم ومشاعرهم

ومشاكلهم ومواقفهم الاجتماعية-النفسية المتنوعة: فرحاً أو حزناً، نجاحاً أو رسوباً، ربحاً أو خسارة لصديق أو قرين أو شيء عزيز. إن توصيل الأم رسالة للأبناء بأنها تشعر بهم وتعيش معاناتهم أو سرورهم أو أنها غاضبة منهم أو عدم راضية عنهم أحياناً بسبب تصرفات قاموا بها، تبدو فعالة في نموهم العاطفي_الانفعالي الواقعي هنا.

11- تعزيز التطور السليم للجسم بمساعدة الأم للأبناء في:

■ تطويرهم لثقافة وعادات غذائية سليمة يتحكمون من خلالها بأنواع وكميات ومواعيد تناولهم للغذاء.

■ تطوير اهتمامات الأبناء بالرياضة الجسمية والأنشطة والألعاب الترفيهية والرياضية المتنوعة داخل وخارج المنزل.

■ تطوير وعيهم بأهمية الجوانب الإدراكية والعاطفية -الانفعالية والروحية في شخصياتهم، بجانب المظهر الجسمي الحسن الذي يمكن أن يتمتعوا به ومدى فائدتها معاً في تكامل شخصياتهم.

12 - **تربية وتعامل الأم مع الأبناء من خلال علاقة متواصلة من الثقة والحب** يعيشونها باستمرار نتيجة حنو واهتمام الأم بحاجاتهم وسعيها الدؤوب لتنميتهم للأفضل.. حتى إذا كانت الأم قاسية عليهم أحياناً لأخطاء ارتكبوها أو لنقص في النتائج أو السلوكيات التي طلبتها منهم، فإن ثقتهم بالمقاصد الطيبة للأم وشعورهم باهتمامها وتركيزها على مصلحتهم وحبها لهم، تجعلهم يتقبلون الوضع بارتياح ويقبلون على التصحيح والانضباط أكثر في المستقبل.



الأم وتأديب الأبناء

مقدمة

لا يعني تأديب الأبناء محاسبتهم على كل صغيرة وكبيرة، ولا على أي سلوك "طفولي" يتصرفونه مع الأم أو في البيئة الأسرية، لكون الأبناء وهم أطفالاً "غضبي العود" بمخزون إدراكي وخبرات حياتية محدودة، يقومون بدون قصد غالباً بمثل هذه السلوكيات غير المقبولة من الكبار الذين نسوا أو تناسوا أحياناً طفولتهم وما كانوا عليه أطفالاً... تماماً كما يلاحظ أحياناً على المعلمين في المدارس والجامعات الذين يتشددون في تعاملهم ومحاسبتهم للطلبة على أخطاء ثانوية غير مقصودة أحياناً، أو على إهمال يبدو منهم أحياناً أخرى.

ولو أبدى هؤلاء: الأم والأسرة والمعلمين مرونة وتسامحاً نسبياً كافياً في التعامل وتأديب الأبناء وفي اختيار المواقف والتوقيت التي تستحق الوقوف عندها للتوجيه والتأديب، لكانت النتائج النفسية والسلوكية والاجتماعية والتعليمية التي يطمحون إليها جميعاً: أمّاً ومعلمين، أجدى وأدوم أثراً.

وتأديب الأبناء Discipline هو توجيههم بالكلام والعمل والمتابعة للتصرف المدني السليم مع بعضهم والأقران والناس في البيئة. أنه ليس عقاباً أبداً كما يظن البعض بل عملية تربوية تهييئية يتعلم بها الأبناء آداب التعامل مع الآخرين وأنظمة وأعراف التصرف السوي في الحياة: الأسرة والحي والمدرسة والسوق، بدءاً على سبيل المثال من أساليب السلام اللفظي واليدوي، مروراً بكيفية الجلوس الصحي واللائق منفرداً أو بصحبة الناس، وآداب ومهارات المائدة وتناول الطعام، وانتهاء بأساليب التخاطب مع الآخرين.

حاجة الأبناء إلى التأديب

يبدو الأبناء بحاجة إلى التأديب لأسباب مثل:

- **الحماية من الأخطار أو الأخطاء.** كأن توجه الأم مثلاً الأبناء بعدم مشاهدة التلفاز وهم مستقلقين بأوضاع منحرفة، لكون هذا السلوك يضر بأعينهم ويسبب لهم مع الوقت انحرافاً وعبوباً في قدراتهم البصرية.
- **فهم الحدود العامة للتصرف في الأسرة ومع الناس.** بمعنى فهم حدود الحرية الشخصية: أين يمكن للواحد منهم البدء والانتهاء بدون إحداث أضرار للآخرين أو شعور بالاستياء منهم.
- **عندما يرغب أحد الأبناء استعمال لعبة أخيه أو أخته، عندئذ يتوقع منه الاستئذان** منهما بذلك قبل أخذها. وإذا رفضا كما يلاحظ أحياناً، عندئذ يجب أن يعي الطفل أن هذا الرفض من حقهم، ولا يجب منه الشعور بالغضب أو أخذها عنوة أو قسراً.
- **النجاح في الحياة اليومية والتعامل مع الآخرين.** فالأبناء المتأدبين يقبلهم الناس ويفضلون التعامل معهم ويشعرون بالتقدير نحوهم أكثر.

فوائد التأديب على سلوك وشخصية الأبناء

نتلخص هذه بالتالي:

- 1- اكتساب عادات التفكير والتصرف بأساليب مدنية منظمة.
- 2- فهم نتائج سلوكهم عند كل مرة يتصرفون بها مع الآخرين.
- 3- الحصول على معلومات صالحة واستعمال المفيد لتقدمهم في المدرسة والحياة.
- 4- تحصيل الأحكام والأعراف والقوانين التي تتعامل بها البيئة لبقاء وتقدم الحياة.
- 5- تحصيل القيم والأخلاقيات المعمول بها من الأسرة والبيئة المحيطة.

إرشادات عامة لتأديب الأبناء

يتوقع من الأم والأسرة عموماً تأديب الأبناء بمراعاة مبادئ إجرائية عامة مثل:

- 1- التنسيق الكامل المسبق في مبادئ وأساليب ومجالات تأديب الأبناء بين الأم والأب أولاً ثم بين الأم والأب من جهة والمعلمين والمدرسة من جهة أخرى، حتى تكون فلسفة وإجراءات ووسائل وأنواع ونتائج التأديب متوافقة وهادفة غير متناقضة.

2- معرفة الأم تماماً لأهداف وأحكام وأساليب تأديب الأطفال البناءة لتصرفاتهم وشخصياتهم السلوكية.

3- ابتعاد الأم عن تأديب الأبناء عند غضبها أو غيظها من شيء داخل أو خارج الأسرة، بدءاً من الزوج والأبناء أنفسهم، مروراً بالجوار، وانتهاء بالناس في السوق والمؤسسات العامة. يتحول التأديب في مثل هذه الحالات إلى انتقام أو عقاب للأبناء دون توجيههم وتهذيب سلوكهم للأفضل.

4- الابتعاد عن التأديب الجماعي للأبناء إلا في الحالات النادرة التي تقتضي توجيهاً وتدريباً عاماً على سلوك أو مبدأ هام في الحياة. كضرورة تكاتفهم كأخوة معاً، والشرح العملي لهم ذلك بحزمة أعواد من الآيس كريم أو الكبريت أو غيرها، أو عند التوجيه العام بضرورة الهدوء المنزلي في أوقات محددة من الليل والنهار. إن كل طفل يحتاج سلوكياً الى ظرف ومكان وزمن مختلف قليلاً أو كثيراً، عما يخبره أخوته غالباً. ومن هنا، فإن التأديب الناجع لسلوك الأبناء هو الذي يستجيب لخصوصية كل حالة على حدة لديهم.

5- الحزم وعدم التراخي أو التراجع في التأديب أو عدم التناقض من موقف أو سلوك لآخر، ثم المتابعة والحزم في التطبيق والحصول على النتائج المطلوبة حتى النهاية.

6- تناول الأم لسلوك أو اثنين للتأديب في كل مرة، حتى لو احتاج الأمر لمدة أسبوع كامل أو أكثر لذلك، ثم التحول عند الاتفاق والانتهاج إلى سلوك أو تصرف آخر للطفل.

7- وضوح لغة وتعليمات التوجيه والتأديب للأبناء، والتأكد من فهمهم للمطلوب والنتائج المتوقعة منهم خلال مدة محددة، ثم المحاسبة على ذلك إيجاباً بالمكافأة والتشجيع، أو بالتعزيز السلبي بحرمان الطفل من شيء مفضل عند الإهمال أو العناد أو الرفض أحياناً.

إرشادات خاصة لتأديب الأبناء

يمكن للأم تأديب الأبناء بمراعاة المبادئ الإجرائية الخاصة التالية:

- 1- تأديب الأبناء بكون الأم قدوة للتصرف الذي تعمل على زرعه وتهذيبه لديهم. أما إذا قامت بتأديب شيء، أو النهي عن سلوك ثم لاحظ الأبناء سلوكها نفس التصرف الذي نهت عنه. فيعتبر تربوياً ولنمو الشخصية كارثة الكوارث النفسية.
- 2- تعليم الأبناء شكر الآخرين دائماً على أي تصرف أو شيء حسن يتعاملون به معهم، مهما كانت قرابة هؤلاء الآخرين مثل الأب والأم والأخوة، أو بعدهم كالغرباء خارج المنزل.
- 3- تأديب الأبناء دائماً من خلال أحكام وقواعد وأنظمة سلوكية معروفة لهم تماماً.
- 4- تبسيط أحكام ومتطلبات التأديب وأداء السلوك المطلوب تحفيزاً لإقبال الأبناء على تنفيذه.
- 5- المرونة والتنوع في أساليب وأحكام التأديب حسب طبيعة الحالة السلوكية والمرحلة العمرية التي يعيشها الأبناء، شريطة أن لا تتناقض الأم في أساليبها وأحكامها أبداً.
- 6- تأديب الأبناء في الموقف السلوكي الذي يسيئون أو يخطئون فيه التصرف، دون تمريره أو تأجيله لوقت آخر، أو تركه يتفاقم مع الوقت لدرجة يصبح تأديبه لدى الأبناء صعباً أحياناً.
- 7- القول للأبناء: لا عندما تكون حاجة لذلك، ولا يجب أن تشعر الأم بالذنب في ذلك، لأن الحياة ومواقف الأسرة والعمل والمدرسة والناس خارج المنزل ليست كلها "نعم". إن قول: لا، عندما تستدعي ضرورة الموقف، تؤدي أثرها المطلوب في تأديب الأبناء كما في "نعم" عند ضرورتها أيضاً.
- 8- تأديب الأبناء بشعورهم باهتمام وحب الأم لهم دائماً.
- 9- تأديب الأبناء بتقديم خيارات محدودة لهم، للقرار والتنفيذ وعدم ترك الأمر مفتوحاً لذلك.. فإذا كان الطفل لديه مشكلة غذائية مثلاً، عندئذ تقدم له الأم نوعين من الطعام للاختيار بينهما.. وإذا حدث ورفض تناول أحدهما، عندئذ تعد إلى عدم تقديم أي نوع آخر وبقائه جائعاً لحين الوجبة التالية مهما "نق" أو بكى أو تذمر أو استجدى الطفل أمه لذلك.

- 10- تعليم الأم الأبناء الاستجابة لتعليماتها وتوجيهاتها وطلباتها، وإطاعتها من أول كلمة أو طلب منهم، وعدم حاجتها للتكرار أبداً في ذلك، أو تبريرها للأسباب التي دعتها للطلب منهم القيام بتصرف محدد. قد يتعلم الأبناء باللجوء لهذا التبرير إلى التسويف والمناورة لتأخير الطلبات والتعليمات التأديبية للأم، أو التخلص منها أحياناً. أن تصرف الأم كمسؤولة على الأبناء ومقررة لما يصلح لهم ولا يصلح، هما الاجدى في التعامل معهم عند صغرهم قبل سن الرشد.
- 11- تعويد الأبناء على مراقبة سلوكهم وخياراتهم اليومية بأنفسهم، وتنمية قدراتهم الذاتية المستقلة، شريطة الاستمرار في قربها منهم خلال ذلك، ومتابعتها المتواصلة لما يختارونه من حلول وبدائل، ويحصلون عليه من نتائج في كل مرة.
- 12- تعليم الأبناء قيم وآليات الصفح والتسامح مع بعضهم داخل الأسرة والآخرين في الخارج، وأهمية خروجهم من مواقف التعارض في الرأي أو الموقف راضين عن الطرف الآخر، وبناتج إيجابية مرضية لعلاقاتهم الاجتماعية ولنموهم السلوكي المنشود.
- 13- تعزيز الأم إيجابياً ودائماً لسلوكيات وآداب الأبناء الجديدة في الوقت وبالوسائل المحفزة لكل منهم، لتشجيعهم على الاستمرار في تبني وممارسة ما حصلوا عليه نتيجة التأديب.



الأم وإدارة الأبناء

مقدمة

تركز الأم جهودها في العادة على إدارة الأبناء داخل المنزل أولاً ثم خارجه بصيغ غير مباشرة بالتعليمات والتوجيهات قبل مغادرتهم الأسرة غالباً. والهدف الأساسي من كل هذا هو تمكين الأبناء من تنظيم أنفسهم وتسيير شؤون حياتهم إيجابياً داخل الأسرة وخارجها للمساعدة بالنتيجة على النجاح في أداء مهماتهم اليومية المتنوعة. نقترح للأم في هذا الإطار المقترحات العملية التالية:

تعليم الأبناء إدارة وتنظيم شؤون حياتهم بأنفسهم

إن ما تقوم به الأم في هذه العملية الهامة لتنشئة الأبناء وسير الحياة الأسرية، هو إدارتها لمهارات وآليات إدارة الأبناء لأنفسهم سعياً لتحقيق هدفين أساسيين:

- ❖ نجاحهم الحياتي داخل وخارج الأسرة بتحصيلهم لمهارات وأساليب الإدارة الذاتية بخصوص ما يقومون به من مهام ومسؤوليات وأنشطة يومية متواصلة.
- ❖ مشاركتهم في الأعمال المنزلية، لتسهيل وراحة الحياة الأسرية، ولتخفيف الأعباء العديدة المطلوبة لصيانة وتقدم هذه الحياة، كون الأسرة بمفهوم وممارسة علم النفس الاجتماعي، ما هي سوى شراكة متعاونة يقوم كل عضو فيها بدور ومسؤوليات مقابل حصوله على عوائد ورغبات يتمناها أو يحتاجها.

إجراءات الأم لإدارة الأبناء

يمكن للأم، توجيه الأبناء لإدارة وتنظيم أنفسهم، اعتبار ما يلي:

1. **تعليم وتدريب الأبناء على التخطيط والتحضير المسبق** لما يقومون به يومياً من مسؤوليات أو واجبات وأنشطة وأعمال باختلاف أنواعها، بدءاً بالاتصال بصديق أو قرين مع بساطة وتلقائية هذا النشاط، وانتهاء بالأعداد لاختبار الثانوية العامة، مروراً

بالاستعداد للخروج من المنزل لزيارة محددة أو لشراء شيء أو للذهاب للمدرسة أو غيرها..

وهنا تؤكد الأم في تدريبها الإداري للأبناء على ضرورة تحديدهم أولاً للمهمة المطلوبة والهدف منها، والمواد أو الوسائل اللازمة لأدائها، ثم الخطوات من البداية حتى النهاية بالنتائج التي يتوقع منهم القيام بها لذلك.

ويلزم للتأكد من تحصيل الأبناء لمفاهيم ومهارات التخطيط والتحضير الحالية، القيام معهم ببروفات تدريبية أو/ وتدريبية في هذا الإطار، ثم تزويدهم لعدة مرات بمواقف وواجبات واقعية، وملاحظة كيفية أدائهم لها بالتخطيط والتحضير والتنفيذ وتحصيل النتائج حتى النهاية المطلوبة.

2. تأسيس أحكام وروتين إداري وتنظيمي معروف تماماً لدى الأبناء في أداء ما يتوقع منهم من مسؤوليات أو واجبات يومية، سواء كانت هذه مرتبطة بمهام منزلية أسرية، أو بالدراسة والاستعداد للاختبارات، أو القيام بزيارة صديق أو أحد المعارف أو الأقرباء للأسرة، أو بنظافة وترتيب الجسم والمظهر الشخصي العام، أو بالنوم أو بالطعام أو بغيرها العديد مما شابه يومياً. يسهل هذا الأمر عند تمكّن الأبناء من أحكام وروتين ما يتوقع منهم، وإتقانهم للمطلوب ويسر أدائهم له ورغبتهم فيه والإقبال إيجابياً عليه.

3. تعليم الأبناء وتدريبهم حتى البراعة، ومهارات صناعة القرار والمبادرة بالتنفيذ وتحمل مسؤولية النتائج. إن تعدد وتنوع المسؤوليات الأسرية وضعف الإمكانيات مهما كانت بلغت الأسرة من كفاية مالية ذاتية، ثم المسؤوليات والمشاكل العديدة التي تواجه الأم (والأب) يومياً وكل لحظة، ثم توافقاً مع روح العصر الإلكتروني المتسارع في وتيرته ونتائجه على الشخصية الإنسانية وحياة الأسرة والمجتمع، تتطلب كل هذه من الأم والأب والأسرة عموماً، التحول فوراً من المركزية إلى اللامركزية في صناعة وإدارة القرارات في الحياة اليومية.

ولا يوجد وقت الآن للأم (والأب) لأن يجلس الواحد منهما طيلة أربع وعشرين ساعة يراقب الأبناء ويعدّ عليهم انتظامهم وأخطائهم في أداء ما يتوقع منهم من

واجبات. إن تفويض معظم المسؤوليات إن أمكن للأبناء لإدارتها ذاتياً، وتحمل متطلبات تنفيذها ونوعية نتائجها سلباً أو إيجاباً، مع معاونته الأم والأسرة وإشرافهم ومتابعتهم غير المباشرة غالباً، تشكل كلها ضروريات ملحة للأم والأسرة والأبناء في هذا العصر.

4. تعليم الأبناء مهارات إدارة الوقت والإدارة المالية لمصروفهم اليومي والشهري في الحصول على ما يحتاجون دون إفراط أو تفريط دائماً.

يتوقع من الأم توعية وتعليم الأبناء قيمة المال في الحياة وفي توفير الحاجات الضرورية للإنسان، وأن هذا المال لا يحصل للفرد بدون عناء أو جهد، وأنه لا يدوم مع كثرته أو وفرة أحياناً، لظروف وأسباب ذاتية أسرية صحية مرضية أو عملية اقتصادية بالبطالة والإفلاس وخسارة العمل، أو لوجود حاجات أسرية، تخص كلاً منهم أهم لحياتهم ونجاحهم في المستقبل.

أو خارجية خلف قدرة الأسرة على التحكم بها: مثل الحروب والتقلبات الاقتصادية العامة، وانخفاض أو سقوط قيمة العملة، أو سياسية بالحجز أو المصادرة أو غيرها من أسباب يفهمها الأبناء بعمر الشباب اليافع (المراهقة) ثم في سن الرشد. أما الأبناء الأطفال فيمكن للأم اتخاذ القرارات المناسبة لحالتهم بالقول لهم: لا، ثم تعويدهم على تفهم وقبول هذه الإجابة النافية لحاجاتهم أحياناً.

5. توفير الأم للأبناء المستلزمات المادية والإدارية والنفسية التي تساعد على إدارة وتنظيم وأداء واجباتهم المطلوبة. فلا يعقل مثلاً أن نطلب من الأبناء الدراسة والاستعداد للإختبار والتفوق في التحصيل، بينما ننقصهم مواد وأدوات قرطاسية عديدة، وربما الكتاب المقرر أو المصادر العلمية المرتبطة بالاختبارات والتحصيل، أو المكان المنزلي الهادئ الذي يساعد على الدراسة والاستعداد للاختبارات. أو نطلب الأم مثلاً وضع الأحذية جانباً عن طريق الحركة داخل المنزل، في الوقت الذي لا يتوفر للأبناء مكان أو صندوق أو رفوف محددة بالمنزل لتخزين وحفظ هذه الممتلكات الشخصية.

6. **تعزير الأم للأداء الإداري والتنظيمي الناجح للأبناء** كلما لوحظ ذلك، لتشجيعهم على الاستمرار به وتفعيله وتطويره أكثر في المستقبل.

7. **تدريب الأبناء على مفهوم استعمال جدول العمل اليومي** وقائمة سلوكية بالواجبات الأسبوعية المتوقعة من كل منهم، لتمكينهم من تنظيم وإدارة ما يقومون به وعدم تجاوز أو نسيان واجبات مهمة لهم.

إن كتابة الأبناء ورقة صغيرة بأسماء الواجبات المتوقعة يومياً حسب تسلسلها أو بدونه أحياناً، هو المقصود مبدئياً وببساطة من جدول العمل اليومي. أما كتابة الأبناء في قائمة لأسماء واجباتهم الأسبوعية وموعدها باليوم والساعة ثم وضعها في مكان مناسب على مرأى الواحد منهم، والرجوع إليها للتنفيذ، وشطبها عند الحصول على النتائج المطلوبة وانتهاء أمر الواجب، يكونون بذلك قد استعملوا بإتقان مفهوم القائمة السلوكية في تنظيم وإدارة حياتهم اليومية.

8. **تدريب الأبناء على القيام بأدوارهم المناسبة لأعمارهم** في إدارة مسؤوليات وشؤون المنزل، بدءاً بترتيب أسرة نومهم وخزائن ملابسهم وغرف نومهم ومكاتب دراستهم وانتهاء بنظافة أرض المنزل والسجاد والمطبخ وغسيل وتجفيف الملابس، وتحضير أنواع محددة من الطعام، أو المشاركة في تحضيرها، وشراء حاجات الأسرة من الخارج وغيرها الكثير.

إن التوزيع العادل لهذه المسؤوليات على الأبناء من الأم، ومعرفة كل واحد ما يتوقع منه تماماً في ذلك، وتوجيهها لهم بكيفيات ومواصفات التنفيذ، مع التأكد من استيعابهم إدراكياً للمطلوب، ثم متابعتهم حتى النهاية، وعدم التهاون معهم عند الإهمال أو التسويف، ومكافأة من يستحق أداءه، والمعاقبة الحانية بدون غضب وتعنيف أبداً لمن أهمل أو أخطأ بالرغم من فهمه لما يتوقع منه، وذلك بحرمانه من المكافأة المنتظرة في حال الأداء... هي أمور تعتبرها الأم في تدريبها للأبناء على المشاركة الإدارية والتنظيمية لأعمال ومسؤوليات المنزل.

9. **إدارة الأم للأبناء وتدريبهم على تنظيم وإدارة شؤون حياتهم** من خلال معرفتهم:

- أنها المرجعية المباشرة المسؤولة عما تطلبه منهم، وعدم الذهاب للأب أو الجدّ أو الجدة للتخفيف من أعبائهم، أو التخلص والتهرب منها أو مكافأتهم وعقابهم عليها.
- أن ما تقوله لهم أو تطلبه منهم، هو ما تعنيه تماماً في التنفيذ ومحاسبتهم على نوعية النتائج المطلوبة.
- أن الحكم على أدائهم يتم مباشرة من خلال المعايير والمواصفات الموضوعية المرتبطة بنوع الأداء الذي يقومون به.



الأم مديرة وربة المنزل

مقدمة

تواجه الأم مع عملها خارج الأسرة أحياناً، وتعدّد الأبناء الذين تقوم على رعايتهم.. مسؤوليات تدبير شؤون المنزل اليومية، لكونها كما هو متوقع تقليدياً: الربة المقيمة بالأسرة، بينما الأب: رب الأسرة المتحرك خارج المنزل غالباً.

ومع تداخل أدوار الأب والأم في الوقت الحاضر بشأن إدارة المنزل وتدبير واجباته اليومية، وذلك حسب طبيعة ووقت عمل كل منهما خلال اليوم، ثم لتفاهمها المنطقي المسبق على ذلك، إلا أن الأم تبقى في معظم الأحوال تواجه مسؤوليات الإدارة المنزلية بمفردها غالباً أو/و بمساعدة الأبناء أحياناً كما نوهنا آنفاً.

تدبير الأم لشؤون الأسرة - المنزلية

تقع المسؤوليات المنزلية الحالية للأم في ثلاثة جوانب: التنظيم، والإدارة، ثم الترتيب والمحافظة على جمال البيئة المنزلية. وفيما يلي بعض التوضيح:

1- تنظيم الأم لشؤون الحياة المنزلية.

حتى يسهل على الأم القيام بهذه المسؤوليات التنظيمية، يمكن لها اعتبار ما يلي:

1 - جدولة الأم (بالتنسيق والتشاور مع الأب) شؤون ومسؤوليات الحياة الأسرية يومياً وأسبوعياً وربما شهرياً، إذا كانت صورة المستقبل واضحة لهما. فمواعيد وجبات الطعام، والنوم والنهوض للعمل أو المدرسة، والزيارات الخارجية، والزيارات للأسرة ومشاهدة البرامج الفضائية، ووقت الدراسة اليومية وتوجيه الأبناء خلالها، والوقت المخصص يومياً للأب والأم للجلوس معاً في هدوء وخصوصية داخل أو/و خارج المنزل، ودفع فواتير الكهرباء والماء والهاتف مثلاً،

وشراء متطلبات الأسرة أسبوعياً، وغيرها العديد من الواجبات، يمكن للأم جدولتها باليوم والساعة كلما أمكن لتنظيم أدائها وتنفيذها في الوقت المناسب لكل منها.

ولمزيد من قبول والتزام أعضاء الأسرة جميعاً، يفضل من الأم مشاركتهم بهذا العمل التنظيمي وجدولة مسؤوليات العمل معهم في جدول مرح ممتع للجميع.

2- تنظيم الشؤون والأنشطة اليومية للأسرة (وخاصة للأم والأب) حول أفضلية حياتية أو اثنتين على الأكثر. فالأم تكون أفضلياتها: الأسرة وهواية خاصة بها أو عمل وظيفي تقوم به، والأب تكون أفضلياته اليومية: الأسرة والعمل الذي يمول به حاجات الأسرة عموماً، أما الأبناء فتكون أفضلياتهم: الأسرة والدراسة.

ما يفيد الأسرة مجموعة وأعضاء في هذا السياق، هو قيامهم بأي نشاط داخل وخارج المنزل يطلب منهم، طالما يغذي الحاجات والأفضليات المتفق عليها. واستثناء غيره مما لا ينصل بذلك، خاصة عند ضيق الوقت والإمكانيات.

3- قيام الأم والأب والأبناء كل في مجاله ووقته وحسب الأفضليات المختارة منه أو له، بالمطلوب من خلال التزام الواحد منهم بالمعادلة الإجرائية السلوكية التالية: التفكير والتأمل في المهمة + التخطيط لها + التحضير النفسي والإداري والمادي لأدائها + تنفيذها المقصود + المحاسبة ذاتياً أو/و بمشاركة الأسرة لذلك. بدون الاعتبار الجاد لعناصر المعادلة جميعاً: تنشئت الميول والإمكانيات وتخسر الأسرة: مجموعة وأعضاء، العمر والنتائج؟

4- تخصيص مكان أو وسيلة معروفين لفهرسة وفرز وحفظ الأشياء المنزلية بدءاً بفواتير الاستهلاك المنزلي، والبريد العادي، والصحف والمجلات والمخطوطات المكتوبة للأم أو الأب، وانتهاء بالمقتنيات الشخصية الخاصة أو الأسرية العامة مثل أدوات المطبخ المتنوعة، وحاجات الأطفال، والمعاملات البنكية، وأوراق أو وثائق العمل، والدراسة وحاجات الحمام بمختلف وسائلها، وألعاب الأطفال وغيرها الكثير.

5- التقليل كلما أمكن من الحصول على عدة أنواع أو أدوات للشيء الواحد. فإذا كان هذا على سبيل المثال مرتبط بجهاز مصفف وتجفيف الشعر، فلا يجب احتواء المنزل

على خمسة أو عشرة أو أقل أو أكثر، بل يكفي اثنان لتوفير مرونة في الاستجابة لحاجات أعضاء الأسرة واحتياطاً لخراب أحدهما فجأة..

أما بالنسبة لأواني أو صحن الأكل، فيكفي مجموعة واحدة (طقماً) تتداوله الأسرة يومياً، ثم آخر يكون للمناسبات العامة أو الخاصة عند وجود زائرين للأسرة. يمثل هذا المبدأ، يسهل على الأم تنظيم محتويات المنزل دون تكرار غير مفيد أو خسارة مالية غير مبررة بتجميد مبالغ لا يمكن استثمارها في نتائج عملية مفيدة لحياة أعضاء الأسرة.

6- تصفية المكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني التي تصل الأسرة كلما أمكن ذلك. إن توفر أجهزة الهاتف الكاشفة لأرقام المتصلين، وتقدم البرمجيات الإلكترونية.. تسمح للأم والأسرة من تصفية واستثناء الغرباء والمُتطفّلين على الحياة الأسرية.

7- التخلص من المقتنيات المنزلية والشخصية القديمة والأوراق غير الهامة (بعد تمزيقها تماماً)، بالتبرع بها، إن كانت قابلة للاستخدام، أو إيداعها في حاويات القمامة في حال استهلاكها.

ب- أخطاء إدارة الأم لشؤون المنزل

هناك خمس أخطاء تقع فيها الأم بخصوص إدارة الشؤون الحياتية المنزلية وهي:

1- بدء يومها الأسري في العمل بدون تخطيط مسبق لما تقوم به وكيف؟ والمواد والوسائل الضرورية له؟ والوقت المناسب لإنجازه؟ والنتائج النهائية المنشودة منه. إن تفكير الأم أولاً فيما تقوم به وتخطيطها له وتحضيرها لمتطلباته، ثم إنجازه وتقييم النتائج التي تحصل عليها في النهاية.. هي خطوات ضرورية للتغلب على هذه المشكلة الإدارية.

2- عدم التوازن في أداء المسؤوليات الأسرية اليومية، وقيامها بواحد أحياناً على حساب الآخرين. كما يحدث عند زيارة أحد الأقارب أو المعارف بشكل طارئ غير متوقع وبدون ترتيب أو استئذان مسبق، فتتقلب حياة الأسرة بكاملها رأساً على عقب، بدون مبرر على الإطلاق.

- 3- العمل اليومي في بيئة منزلية مشوشة غير منظمة، حيث تبدو كثير من الأشياء في غير مكانها، الأمر الذي تهدر به الأم وقتاً في البحث عما يلزمها في عملها الآني.
- 4- عدم أخذ قسط كاف من النوم الأمر الذي يفقدها القدرة على التذكر والتركيز، ويشعرها بالإجهاد الجسدي سريعاً.
- 5- عدم أخذ فترات ترويحوية قصيرة خلال العمل المنزلي والاستمرار في العمل والوقوف بالمطبخ لساعات أحياناً، مؤدياً في النهاية إلى انهيار صحتها الجسمية والنفسية على السواء.

ج- إجراءات وقائية لإدارة الأم للشؤون الأسرية - المنزلية

- مهما يكن من سهو أو أخطاء قد تحدث لدى الأم أثناء إدارتها الأسرية - المنزلية، فيمكنها في هذا الإطار التعويض باعتبار ما يلي:
- * إدارة صعوباتها النفسية وتغذية حاجاتها الاجتماعية أولاً حتى تكون قادرة بالنتيجة على إدارة الغير من زوج وأبناء وبيئة منزلية.

يجب ان تخصص الأم وقتاً للاسترخاء والراحة اليومية، وللإجتماع والتحدث الحميم مع الزوج الأب، والحصول على قسط كافٍ من النوم. وأن تتجنب المواقف الضاغطة على نفسها وأعصابها أو المسببة للإحباط وخيبة الأمل أو الاكتئاب.. وعمل ما تستطيع دون تحميل جدولها اليومي بمسؤوليات تفوق الوقت والقدرات والإمكانات الأسرية المتاحة لها، ثم أن لا تدع مشاكل الأطفال - الأبناء يثيرون غضبها أو أسفها على الحياة معهم أو على "إنجابهم" في الأصل كما يُسمع أحياناً..

ولتأخذ الأم الأمور على عواهنها، وتقوم بما يتوقع منها في ضوء المتاح لها بتفكير وأناة وصبر. وإذا لم يتم كل شيء، فلتتذكر أنها قامت بشيء أو أشياء أخرى.. فالحياة لا تنتهي عند يوم أو موقف واحد!

* وضع أو تخزين الأشياء دائماً في مكانها المناسب، المخصص لها فوراً دون نقلها مثلاً من طاولة الجلوس إلى طاولة الطعام ثم بعد ساعات وربما أيام إيداعها في مكانها

من المطبخ أو الحمام، أو مكان آخر في المنزل. هذا إذا لم تتعرض للكسر أو العطب لتعدد تناولها غير المناسب في الأمكنة غير المناسبة لها كما يلاحظ أسرياً أحياناً؟!!

* تخصيص وقت محدد لكل شأن حياتي منزلي. مثل تحديد يوم لدفع الفواتير المنزلية المستحقة، ويوم أسبوعياً لتموين الحاجات الأسرية ، ويوم للنزهة أو الترويح الأسري مثل يوم الجمعة أو غيره مما يناسب حالة الأسرة. وساعات يومية للدراسة، وساعات يومية/أسبوعية لاجتماع الأم والأب معاً بمفردهما، وهكذا مع بقية المسؤوليات المنزلية/الأسرية حيث تسهل إدارتها ويرتفع الاستمتاع نفسياً واجتماعياً بأدائها.

د- ترتيب المقتنيات المنزلية والمحافظة على جمال البيئة الأسرية

إن أهم ما يمكن للأم القيام به هنا ما يلي:

- 1- المحافظة على نظافة التجهيزات المنزلية من أثاث وأجهزة وأدوات، تجنباً للروائح غير المستحبة في حال اتساخها، ثم منعاً للعدوى والإصابة بالالتهابات والأمراض التي قد تلحقها المقتنيات المتسخة. ناهيك عن المناظر المؤذية للبصر والذوق العام في هذا الإطار.
- 2- ترتيب التجهيزات المنزلية في أماكنها المناسبة لها في صيغ وأشكال عملية للاستخدام وجذابة في أن.
- 3- تجديد التنظيم والمقتنيات المنزلية من فترة إلى أخرى ترويحاً للنفس، ومنعاً للروتين البصري الممل.
- 4- تجديد ديكور المنزل و ألوانه ومناظره من فترة زمنية إلى أخرى، حتى لو اقتضى الأمر إضافة بعض الألوان أو اللوحات أو الديكور كلياً أو جزئياً.
- 5- توفير نباتات الزينة في زاوية أو أي مكان ممكن من المنزل. ان الخضرة وألوان الزهور لهذه النباتات تبعث على حيوية ومتعة النفس غالباً.



الأم عاملة داخل أو خارج الأسرة

مقدمة

إن كل أم في كل الأحوال حسب رأيها هي عاملة: أسرياً حيث تتركس يومها للأبناء والأب والحياة المنزلية كاملاً، أو مهنيّاً وظيفياً بقيامها بعمل محدد داخل المنزل أو خارجه حيث المؤسسات الخاصة والعامة والدخل المالي الإضافي لميزانية ومدخرات الأسرة.. ولكل حالة بالطبع مسؤولياتها وجهدها ونتائجها المادية والاجتماعية والنفسية على الأم والأسرة والحياة الأسرية.

اتخاذ الأم قراراً بالعمل أو التفرغ كاملاً للأسرة والأبناء

إن هذا القرار ليس سهلاً أو روتينياً على الإطلاق، بل يحتاج إلى دراسة موضوعية جادة من كافة الجوانب الأسرية: الاجتماعية والنفسية والتربوية والمالية الاقتصادية على أقل تقدير. وفيما يلي توضيح موجز لكل حالة:

1- الاعتبارات المالية: قد يسأل الأم والأب عند مناقشة هذا الجانب: هل الدخل الذي يوفره الأب كافياً لحاجات الأسرة في الحاضر والمستقبل؟ وهل يوفر دخل الأب حرية مالية للأم للتصرف كما تراه مناسباً من حاجات شخصية وأسرية؟ وكيف يؤثر ذلك على أسلوب حياة الأسرة يومياً وبين الناس؟ هل ستكون الأسرة في مأمن على حياتها الصحية والعملية والحياتية في المستقبل بتوفير دخل واحد من الأب؟ وماذا يحدث لو حصل طارئ عملي أو وظيفي، وتوقف بذلك الدخل المالي الوحيد للأب؟ إن الإجابة على مثل هذه الأسئلة وغيرها يساعد الأب والأم على اتخاذ قرار مدروس وآمن في هذا الإطار.

2- قناعة الأم بالعمل والإمكانيات الوظيفية التي تحصل عليها منه. فكلما ارتفعت هذه وتعددت، صعب اتخاذ القرار بعدم العمل أو ترك العمل إذا كانت الأم بالتو عاملة.

3- **العوائد الشخصية السلوكية والتربوية التي تعود على الأبناء من عدم عمل الأم.** وهل هذه

العوائد تفوق في مجملها الخسائر المادية التي يوفرها دخل العمل للأم؟

4- **رغبة أو ممانعة الأب الزوج في عمل الأم.** فمن الآباء/الأزواج من يرغب في الأصل

بعمل الزوجة. وربما كان أحد الأسباب الرئيسية لزواجه منها كونها موظفة أو عاملة لتساعد في دخل الأسرة؟ ! ومن الأزواج الآخرين ما يشترط مسبقاً على الزوجة عدم العمل عند الزواج والتفرغ للأسرة والأبناء كاملاً؟

5- **مدى الإتفاق على استخدام عوائد الدخل لعمل الأم.** فمن الزوجات ما يُصر على الاحتفاظ بدخل عملها، دون منح الأسرة أو/ والزوج فلساً واحداً.. بحجة أن الشرع قد قضى بمسؤولية الزوج مالياً على الأسرة.

أما الأزواج فمنهم من يُصر على تقاسم الدخل أو إنفاق الأم لجزء منه على حاجات الأسرة، نظراً لعملها ضمن الوقت المخصص له كزوج؟! إن الإجابة على مثل هذه المواقف تبدو بائسة ومحيرة ومخرجة في آن. وكلما أثّرت هذه القضايا، دلّ ذلك على وجود الأسرة معاً بالشكل! دون اعتبار أبداً لمبدأ التكافل الاجتماعي الذي قام على أساسه مفهوم وكيان الأسرة منذ فجر التاريخ الإنساني؟!

عوامل نجاح الأم في العمل

من هذه العوامل التي يمكن اعتبارها من الأم، ما يلي:

1- **قبول الأخطاء والتعلم منها وتصحيحها ومحاولة تجنبها لاحقاً.**

2- **تذكر الأم لنجاحاتها في العمل، والبناء عليها دون التركيز فقط على مواطن الفشل.**

3- **تجنب الوساية واستغابة الآخرين، والتركيز بالمقابل على المسؤوليات المتوقعة منها.**

4- **المحافظة على مظهر ولباس شخصي متناسق ولائق دائماً.**

5- **النظر للعمل كمهمة عادية يمكن أداؤها عند التركيز عليها.**

6- **التمتع بسرعة البديهة والحيوية والذكاء في التفكير والرأي والتصرف.**

- 7- القدرة على حل المشكلات والأداء المبتكر في العمل.
- 8- الطموح والمبادرة والمثابرة في أهداف وسلوك العمل.
- 9- التفاعل اللائق مع الآخرين والانفتاح والمرونة في التعامل مع زملاء العمل.
- 10- الميل لدمائة الشخصية والمخاطرة نسبياً في صناعة القرار وتحمل مسؤوليات العمل.

وسائل توفيق الأم بين واجبات العمل ومسؤوليات الأسرة

من القضايا الشائكة التي تؤرق وجدان وإدراك الأم في العادة، هي التوفيق بين الأسرة والعمل. يمكن للأم التخفيف من التنازع نفسياً وسلوكياً في هذا الإطار، باعتبار ما يلي:

- 1- اللجوء للهدوء والنوم في وقت مبكر من الليل للتمكن من النهوض بحيوية صباحاً.
- 2- جمع وحفظ كل مستلزمات العمل لليوم التالي في مكان معروف واحد.
- 3- الاختيار المسبق للباس المناسب للعمل قبل النوم.
- 4- النهوض صباحاً قبل وقت كافٍ لأداء روتين التحضير والذهاب للعمل.
- 5- النهوض واللباس استعداداً للعمل قبل إيقاظ أعضاء الأسرة الآخرين، حفاظاً على الوقت المطلوب للمغادرة إلى العمل.
- 6- تدريب الأبناء على القيام بمسؤوليات تحضير أنفسهم وحاجاتهم للذهاب إلى مدارسهم.
- 7- تشجيع الأب الزوج المشاركة في أداء المهام الصباحية للأسرة والأبناء.
- 8- تناول الفطور قبل الذهاب للعمل.
- 9- استعمال جدول تنظيمي للمهام الصباحية اليومية، مع تحديد دور كل عضو في الأسرة في أدائها.
- 10- الفصل كلما استطاعت ذلك هموم ومسؤوليات العمل عن واجبات وحيات الأسرة. إن محاولة الأم ترك أو نسيان صعوبات العمل وراءها عند الدخول للمنزل، يساعد في نجاحها الأسري والعلمي في آن.

11 - فصل أوراق ومعاملات ووثائق العمل عن نظيراتها للأسرة والحياة الأسرية، تجنباً لضياعها أو اختلاطها معاً، وهدر الأم وقتاً كبيراً في محاولة العثور عليها عند الحاجة.

12 - المحافظة على تنظيم وفصل كل ما يتعلق بالعمل داخل المنزل (إذا كانت الأم تقوم بالعمل داخلياً من المنزل، دون حاجة للخروج إلى مكان خاص آخر) عن أي مقتنيات أو وثائق أخرى تخص الأسرة والحياة الأسرية... تماماً وكأن الأم تقوم بعملها في مؤسسة مستقلة خارج المنزل.

13 - بذل كل ما يمكن لإتقان الأم ما تقوم به داخل وخارج الأسرة وعدم القيام بمسؤوليات العمل أو الأسرة على حساب الأخرى.

14 - تبادل عبارات وتعليقات الشكر مع أعضاء الأسرة: أبناءً وزوجاً، على ما تقوم به الأم وكذلك الأبناء والأب من جهد ومشاركات ومسؤوليات. سواء كانت هذه العبارات مكتوبة على شكل بطاقات توضع على طاولة الطعام أو في غرفة النوم أو أي مكان مناسب تستخدمه الأم أو أعضاء الأسرة.



الأم ابنة وقريبة لكبار في السن

ومنتجة مبدعة تستحق العناية والاحتراف والتكريم

الأم ابنة وقريبة لكبار في السن

الأم هي أولاً ابنة أبيها وأجدادها، ثم ثانياً زوجة وأماً لأبناء في أسرة جديدة خاصة بها. ومع كون مسؤوليات هذه الأسرة الجديدة الخاصة بالأم هي أولى بعنايتها اليومية، إلا أنه يبقى واجباً على الأم احترام أسرتها الأبوية السابقة، وبذل كل ما يمكن من اهتمام وتعزيز ودعم مادي لسد حاجات الأم والأب اللذين يتقدمان حثيثاً في السن، ويواجهان كما يتوقع مع تقدم العمر والشيخوخة صعوبات في الصحة والاجتماع بالناس وربما في قلة المادة لقضاء حاجات الحياة اليومية. وهنا، نحضّ الأم على دعم أسرتها الأبوية، وخاصة والديها وأجدادها في كل حاجاتهم ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً، رعاية لهم وحفظاً لكرامتهم في الحياة.. حتى لو كانت غير عاملة أو بلا دخل مالي.

إن الأب الزوج الذي يُقدّر الوالدية الأسرية وإدراك احترام الله ومحبة الناس، سيشجع الأم الزوجة على تقديم العون لأبويها وربما أعضاء أسرتها من أجداد وأخوة وأخوات كلما دعت الحاجة، إنه يدرك أهمية الإنسان في الأبوين، وأنه أكبر قيمة واسما من حفنة مال ينفقها عليهم.. لذا، يجب أن لا تتردد الأم أبداً في دعم أبويها كلما لاحظت حاجة لذلك.

أما الأمر الهام الآخر الذي يهّم الأم بالأبوين والأقارب كبار السن خاصة، هو الدروس والعظات وحكم الحياة التي تستقيها منهم في التعامل مع الأبناء والأب والزوج والآخرين في الحياة اليومية. وما قد يشاركون به الأم أيضاً من مساعدة فعلية

أسرية بأداء بعض المهام المناسبة لعمرهم وقدراتهم الصحية، خاصة في مجال رعاية وتوجيه الأبناء الأطفال.

الأم منتجة مبدعة تستحق العناية والاحتراف والتكريم

ان الأم لا يفوقها أحد في الجهد الأسري والأمومة والوقت الذي تنفقه من عمرها في رعاية الأبناء وتنمية شخصياتهم وطموحاتهم ومستقبلهم في الحياة..

كما لا يمكن لأي ابن أو ابنه الوفاء بفضل تربيتها لهما، مهما قدما من عناية ومال وحنان.. وتبقى الأم في ذاكرة الأبناء وواقع الحياة جبلاً كبيراً شامخاً، لا يمكن تطاوله أو ارتقاؤه مهما مشوا مرحاً وحاولوا محاكاة الجبال طويلاً.

ومن هنا، يتوجب من الأبناء والأب الزوج:

- 1- العناية الفائقة بتغذية حاجاتها اليومية الشخصية والنفسية والصحية، والتناوب فيما بينهم للجلوس بجانبها عند الإعياء والمرض.
- 2- الفرح لفرحها والحزن لحزنها، والحرص على وجودهم معها في كل مناسبة بها.
- 3- الاحتراف بها في أعيادها: يوم ميلادها وزواجها وعيد الأم، وكل المناسبات الأخرى التي تتبناها لنفسها أو اعتادت على إحيائها. والعمل على تقديم ما تحب وتشتهي في هذه المناسبات من هدايا وأشياء، أو يجتهد الأبناء والزوج في تقديمها أحياناً أخرى.
- 4- اصطحاب الأم في الزيارات والنزهات والمناسبات الخاصة والعامة كالأعياد داخل الأسرة أو خارجها، وعدم تركها وحيدة في المنزل لكبر سنها كما يلاحظ أحياناً.
- 5- توفير الخدمة المتواصلة للعناية بها وبحاجاتها عند المرض أو عدم القدرة جزئياً أو كلياً على الحركة.. حتى لو اقتضى الأمر توظيف ممرضة أو سيدة مؤهلة للقيام على خدمتها طيلة 24 ساعة في اليوم بمتابعة الزوج والأبناء المستمرة حتماً.

