



العتبة العباسية المقدسة
قسم الشؤون الفكرية والثقافية

أَنْتَ لَكَ الْكَفِيُّ

سلسلة من حلقات برامج إذاعة الكفيل
صوت المرأة المسامة

عالم الأمومة

إعداد

آلاء طعمة



العتبة العباسية المقدسة
قلمشؤون الفكرية والثقافية

إذاعة الكفيل

كربلاء المقدسة

FM-95.3MHZ

النجف الأشرف

FM-103.9MHZ

ذي قار

FM-95.3MHZ

ميسان

FM-98.3MHZ

radio@alkafeel.net

الكتاب: عالم الأمومة .

الإعداد: آلاء طعمة.

التقديم: زينب علي.

المونتاج الإذاعي: نبأ شاكر.

الناشر: قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة / شعبة إذاعة الكفيل.

التصميم: علاء سعيد الأسدي.

الإخراج الطباعي: شيباء سامي.

التدقيق اللغوي: عمار كريم السلامي.

المطبعة: مطبعة دار الكفيل.

الطبعة: الأولى.

عدد النسخ: ٢٠٠٠

رمضان ١٤٣٦هـ - تموز ٢٠١٥م

مُتَكَلِّمًا بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وصلّى الله على محمد وآله الطاهرين وسلامٌ على أصحابه البررة المستجبين
واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين إلى قيام يوم الدين.

أما بعد: لا يخفى أنّنا مازلنا بحاجة إلى تكريس الجهود ومضاعفتها نحو
نشر المفاهيم الأخلاقية والتربوية وترسيخ المفاهيم الإيمانية التي تضمنتها
رسالة الإسلام لبناء الفرد بناءً فعلياً حقيقياً؛ ليكون انطلاقة سليمة لبناء ذلك
الكيان الإنساني الشامخ الذي ماهو إلا اللبنة الأولى لبناء مجتمع إسلامي راسخ
البنیان، عتيد المراسي، لذا ومساهمةً في ذلك جاءت برامج إذاعة الكفيل صوت
المرأة المسلمة كسبيل للوصول إلى ذلك، وقد أخذت هذه البرامج طريقها إلى
أسماع الكثيرين عبر أثيرها وعبر شبكة الإنترنت العالمية صوتاً، ولأجل تعميم
الفائدة ارتأت الإذاعة إيصال برامجها كتابياً إلى أيدي الذين لم يسعفهم الوقت
لسماعها وذلك بطباعة بعض من برامجها وإصدارها كرايس.

الحلقة الأولى
ما هو شعورك عندما تكونين
أماً لأول مرة؟

في الدول النامية عادة تضع الأم مولودها في البيت، ويعطى المولود لأمه في أسرع وقت ممكن لكي تحضنه، وينمو الطفل ويقضي أغلب الوقت بالقرب من أمه في سرير خاص به، وكثيراً ما يقوم العديد من أفراد الأسرة بحمل الطفل خلال السنتين الأوليين من عمره، ويرضع الطفل كلما رغب في ذلك.

هؤلاء الأمهات يرتبطن بطريقة طبيعية بأطفالهن ولا يعرفن أي طريقة أخرى في تربية الطفل، وبدون أن يشعرن تتكون بينهن وبين أطفالهن علاقة قوية، وهذا ما يعود بالنفع على الأم وعلى الطفل مدى الحياة.

أما في الدول المتقدمة فيختلف الأمر تماماً، حيث تفتقد الأم تلك اللحظات الأولى من تجربة التقارب مع طفلها، فالطفل يولد في المستشفى،

وبمجرد ولادته يوضع في سرير بعيداً عن أمه، وعادةً ما يقضي أول ساعاته وأيامه مع أطفال آخرين بعيداً عن أمه في الغرفة الخاصة بالأطفال المولودين حديثاً، وتنصح الأم بأن تبدأ في اتباع جدول معين في الرضاعة في أسرع وقت ممكن، وعندما يعود المولود إلى البيت ينام في غرفته منذ اليوم الأول.

وينصح الآباء والأمهات الجدد بعدم حمل الطفل إذا بكى إذا كانوا متأكدين من عدم احتياجه إلى شيء؛ وذلك لكي لا يعتاد الطفل على ذلك، ولسوء الحظ يزداد يوماً بعد يوم عدد الأمهات اللاتي لا يرغبن في إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية، كما أنهنَّ لا يجدن التشجيع على ذلك، لقد أثبتت الأبحاث أنَّ الارتباط المبكر بين الأم وطفلها يعطي الدفعة الأولى اللازمة للطفل، وأنَّ افتقاد هذه التجربة يؤثر على الطفل حتى عندما يكبر.

طرق التقارب بينك وبين طفلك

١- بعد الولادة مباشرة يبقى الطفل منتبهاً حوالي ساعة قبل أن يستغرق في نوم عميق خلال هذه المدة -إذا سمحت الظروف-، احمل طفلك على بعد عشرين إلى خمسة وعشرين سنتمراً، كأنك ترضعينه وانظري في عينيه، لأنَّ النظر في عيني طفلك سيجعل إحساس الأمومة يتدفق بداخلك.

٢- ارضعي طفلك في أقرب فرصة ممكنة، حتى لو لم يستطع طفلك ذلك لظرفٍ ما، فإنَّ ذلك سيجعل الجسم يفرز هرموناً يزيد من تقلصات الرحم مما يعمل على إعادة الرحم أسرع إلى حجمه الطبيعي، كما يقلل من العوارض التي تصاحب النفاس.

٣- ملاطفة جلد طفلك يفيد من الناحية الطبية، ففي البداية يكون نظام



تنفس الطفل غير منتظم وهذه الملاحظة ستساعده على التنفس بانتظام أكثر، ويمكن للأب أو أي فرد من أفراد الأسرة أن يحمل الطفل ويداعبه.

٤- تحدّثي إلى طفلك، فالطفل المولود حديثاً يستطيع التعرف على صوتك، فهو قد سمعه كثيراً أثناء وجوده في رحمك، فإنّ تحدّثك إليه أمر يطمئنه ويعمل على زيادة الرابطة بينكما، هذا الأمر ينطبق أيضاً على الأب، فالطفل يعرف صوت أبيه أيضاً لأنّه كثيراً ما سمعه وهو في بطن أمه.

سيدتي الكريمة، افعلي ما بوسعك لتكوني قريبة من طفلك، فنتيجة الولادة القيصرية أو إجراءات جراحية أخرى قد تمر بها الأم، قد لا تستطيع التقرب من طفلها بعد الولادة مباشرة، وفي بعض الحالات الأخرى، قد يولد الطفل وهو يعاني من حالات تعيق بقاءه مع أمه بعد الولادة مباشرة، لكن في كل الأحوال لا يجب أن تفوت هؤلاء فرصة التقارب مع أمهاتهم، وإليك الطرق الآتية لتحقيق التقارب بينك وبين طفلك في حالة وجود ظروف غير اعتيادية:-

١- إذا كنت تحتاجين لولادة قيصرية، يمكنك أن تطلبي من طبيبة الولادة استخدام مخدر ولكن بنسبة قليلة، فبذلك تستطيعين حمل طفلك، واحتضانه وإرضاعه بعد ولادته مباشرة.

٢- إذا كان طفلك يحتاج لرعاية خاصة، يمكن أن تبقي أنت وزوجك على مقربة منه وهو في الحضنة، تحدّثي إلى طفلك وإذا سمح لكي الطبيب بلمسه فافعلي.

٣- استجيبِي بحساسية لطلبات طفلك بشكل سليم ليس أكثر ولا أقل مما يجب.



٤- حاولي أن تفهمي طفلك على أن تضعي في اعتبارك السلوك المناسب للمرحلة التي يمر بها.

٥- ربّي طفلك بأسلوب يتسم بالتوجيه السليم وليس بالسيطرة.
وهكذا تكونين قد تجاوزتي كل العقبات التي قد تواجهك في تحقيق التقارب بينك وبين طفلك.

الحلقة الثانية

معنى الأمومة

إنَّ الأمومة نظام تعلو فيه مكانة الأم، ولا شك أنَّ خير وصف يعبر عن الأم وعن حقيقة صلتها بطفلها في لغة العرب هو «الوالدة»، كما سُمِّي الأب بـ «الوالد» مشاكلة للوالدة الحقيقية، فهو في الحقيقة لم يلد، إنَّما ولدت امرأته، فالوالدة اسم مهم، شعر بأهميته واضعو اللغة، وجعلوه محور التعبير عن الأمومة والأبوة والبنوة، وفي القرآن الكريم تأكيد لذلك المعنى في قوله تعالى: ﴿مَا هُنَّ أُمَّهَاتِهِمْ إِنْ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَدْنَهُمْ﴾^(١)، فلا أم في حكم القرآن إلا التي ولدت.

وأما التعريف الاصطلاحي للأمومة، فهي علاقة بيولوجية ونفسية بين المرأة ومن تنجبهم وترعاهم من الأبناء، وهذا هو تعريف للأمومة الكاملة،

(١) المجادلة: ٢.

فالأم التي تحمل وتلد وترضع تكون علاقتها بطفلها «علاقة بيولوجية»، أما التي تحب وتتعلق وترعى تكون علاقتها «علاقة نفسية»، وهذا لا ينفي أنواعاً أخرى من الأمومة الأقل اكتمالاً كأن تلد المرأة طفلاً ولا تربيّه فتصبح في هذه الحالة أمومة بيولوجية فقط، أو تربيّ المرأة طفلاً لم تلده فتصبح أمومة نفسية فقط.

يتضح لنا مما سبق أننا أمام ثلاثة أنواع من الأمومة وهي:-

١- الأمومة الكاملة «بيولوجية ونفسية»: وهي أن الأم هي التي حملت وولدت وأرضعت ورعت الطفل حتى كبر، وهي أقوى أنواع الأمومة، وهي المعانة والمعاشية للحمل أو الجنين تسعة أشهر كاملة والتي يتغير فيها كيان المرأة البدني كله تغييراً يقلب نظام حياتها رأساً على عقب، ويجرمها لذة الطعام والشراب والراحة والهدوء، إنّها تمر بالوحم والغثيان والوهن طوال مدة الحمل، وكذلك التوتر والقلق والوجع والتأوه والطلق عند الولادة، والضعف والتعب والهبوط بعد الولادة، إنّ هذه الصعبة الطويلة المؤلمة والمحبة للجنين بالجسم والنفس والأعصاب والمشاعر هي التي تولّد الأمومة وتفجّر نبعها السخي الفياض بالحنو والعطف والحب، هذا هو جوهر الأمومة وهو بذل وعطاء وصبر واحتمال ومكابدة ومعاناة.

أما الأمومة البيولوجية، فهي أن الأم هي التي حملت وولدت فقط ثم تركت ابنها لأي سبب من الأسباب، وهي أمومة قوية وعميقة لدى الأم فقط، ولكنها ليست كذلك لدى الابن أو البنت؛ لأنّ الأبناء لا يشهدون الأمومة البيولوجية وإنّما يشهدون الأمومة النفسية، ولذلك اهتم القرآن بالتوصية بالأم



والتذكير بالأمومة البيولوجية التي لم يدركها الأبناء، فقد قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ﴾^(١).

أما الأمومة النفسية فهي أن الأم لم تحمل ولم تلد بل تبنت طفلاً بعد فراقه من أمه البيولوجية، فرعته وأحاطته بالحب والحنان حتى كبر، وهذه الأمومة يعيها الطفل أكثر مما يعي الأمومة البيولوجية؛ لأنه أدركها ووعاها واستمتع بها، والأمومة النفسية سواء كانت جزءاً من الأمومة الكاملة أو مستقلة بذاتها تقسم إلى قسمين:-

أ- الأمومة الراعية: وتشمل الحب والحنان والعطف والود والرعاية والحماية والملاحظة والتدليل.

ب- الأمومة الناقدة: وتشمل النقد والتوجيه والتعديل والأمر والنهي والسيطرة والقسوة أحياناً، وفي الأحوال الطبيعية يكون هناك توازن بين قسمي الأمومة، فنرى الأم تعطي الرعاية والحب والحنان وفي نفس الوقت تنتقد وتوجه وتعاقب أحياناً.

أما في الأحوال المرضية فنجد أن هذا التوازن مفقود، فيميل ناحية الرعاية الزائدة والتدليل أو يميل ناحية النقد المستمر والسيطرة، وفي طبيعة المرأة ثلاث كيانات رئيسية «الأم، الزوجة، الأنثى»، ويمكن أن تشكل بحسب غلبة أحدها تلك الأنماط النسائية التالية:-

١- المرأة الأم:-

هي التي تتجه بكل مشاعرها نحو أطفالها، وتكون مشغولة طول الوقت

(١) لقمان: ١٤.



بهم، وتدور كل سلوكياتها حول مركز واحد هو أبناؤها، وهذا النموذج يكثر وجوده في المجتمعات الشرقية.

٢- المرأة الزوجة :-

هي التي تتجه بمشاعرها نحو زوجها فتخلص له طول العمر وتكون أقرب إليه من أي مخلوق آخر، فهما دائماً يقضيان معظم الوقت معاً في البيت أو في الرحلات الداخلية أو الخارجية.

٣- المرأة الأنثى :-

هي المرأة التي تتميز بالرجسية وحب الذات وتتجه بمشاعرها نحو نفسها وتتوقع من الجميع أن يدللوها وتغضب منهم إذا أغمضوا أعينهم عنها، فهي تريد أن تكون في مركز الاهتمام دائماً.

إذن، المرأة المتكاملة هي التي تتوازن فيها الكيانات الثلاث، فتكون أماً وزوجة وأنثى بشكل متكامل، وهذا لا يمنع أن تبرز إحدى الكيانات عن الأخرى في أوقات معينة، فتبرز الأم حين يمرض أحد الأبناء، وتبرز الزوجة حين يكون الزوج في محنة، وتبرز الأنثى في مرحلة منتصف العمر حين يكبر الأولاد وتقل احتياجاتهم لها، وحين ينشغل عنها الزوج فتعود حينئذ إلى نفسها لتدللها وتهتم بها وتتصرف بشكل يجذب اهتمام من حولها إليها.

أما غريزة الأمومة فهي من أقوى الغرائز لدى المرأة السوية وهي تظهر لديها في الطفولة المبكرة حين تحتضن دميها وتعتني بها، هذه هي الغريزة، وكثير من الفتيات يتزوجن فقط من أجل أن يصبحن أمهات، ودائماً لديهن حلم أن يكون لهنّ طفل يعتنين به، ولولا هذه الغريزة القوية لعزفت معظم



النساء عن الزواج.

كما أنَّ غريزة الأمومة أقوى من الحب الأمومي؛ لأنَّ الغريزة لها جذور بيولوجية «جينية وهرمونية»، أما الحب فهو حالة نفسية أقل عمقاً من الغريزة، والمرأة حين تُخَيَّر بين أمومتها وبين أي شيء آخر فإنَّها في حالة كونها سوية تختار الأمومة بلا تردد، وكثيراً ما تدفع غريزة الأمومة المرأة إلى تفضيل وظائف بعينها، مثل التدريس وخاصة للأطفال، والتمريض، وطبابة الأطفال، ورعاية الأيتام، ويبدو التفضيل لغريزة الأمومة في مثل هذه المهن واضحاً.

الحرمان من الأمومة وأثره على الصحة النفسية

لما كانت الأمومة غريزة بمثل هذه القوة، كان الحرمان منها شديد القسوة على المرأة العقيم؛ فهي تشعر أنَّها حُرِمَت من أهم خصائصها كأمراة، ومهما حاولت أن تعوّض هذا النقص، فإنَّها في النهاية تشعر بفراغ هائل وتشعر أنَّ لا شيء يمكن أن يملأ هذا الفراغ بداخلها، ولذلك تظهر أعراض الاضطرابات النفسية بكثرة حتى تجد لها مخرجاً، والمخرج يمكن أن يكون بتبني طفل تمنحه حب الأمومة أو التسامي بغريزة الأمومة من خلال رعاية الأيتام أو العمل في دور حضانة الأطفال أو رعاية أطفال العائلة أو غيرها، وهكذا نرى الأمومة من أقوى غرائز المرأة، وهي حين تتفتح تزين الدنيا بأرق وأرقى عواطف البشر وأبقاها.

الحلقة الثالثة

هل الأمومة مجرد فطرة؟

إنَّ الأمومة فطرة يرشدها العلم، ويرسخها العمل، والواقع يشهد بأنَّه ليس كل امرأة تصلح أن تكون أمّاً، كما أنَّه ليس كل رجل يصلح أن يكون أباً مع أنَّ الأمومة والأبوة مرتبطة بجنسيتها ارتباطاً فطرياً لا جدال فيه، فهل كل الأمهات متساويات في حسن رعايتهنَّ لأبنائهنَّ؟ وهل كل الأولاد يحبون أمهاتهم بدرجة الحب نفسها؟

إذا كانت الأمومة مجرد فطرة تشترك فيها كل النساء على القدر نفسه، فما سبب هذه الفروق التي ذكرناها، والتي يشهد بها الواقع؟

إنَّ السبب يكمن في العلم والعمل، ونقصد بالعلم معرفة المرأة بواجبات ووظائف الأمومة، ونقصد بالعمل تطبيق المرأة لهذه الواجبات والوظائف؛ لأنَّ الذي يتقدم إلى وظيفة معينة لا بد أن يكون مؤهلاً لها علمياً، قادراً على تطبيقها



عملياً، ولا يشفع له مؤهله العلمي بدون قدرته على التنفيذ، كما أنه لا تشفع له رغبته في التنفيذ بدون تأهيله العلمي، وهذا ما نريده للمرأة المسلمة، فالمرأة المسلمة حتى تحقق أمومتها على الوجه الأكمل عليها أن تعي عدة أمور:-

أولاً: إنَّ مسؤولية الأمومة تبدأ باختبارها وقبولها لوالد أبنائها، فالمرأة التي تسيء في اختيار وقبول زوجها تسيء إلى نفسها وإلى أولادها، فالتى ترتضي زوجاً سيء الخلق تسبب أزمة نفسية لأولادها؛ لأنَّهم سوف يعيشون ويواجهون المجتمع بأبٍ غير صالح.

ثانياً: على المرأة أن تعي أنَّ مسؤوليتها في حضانة طفلها تبدأ ساعة حملها له جنيناً في رحمها، وليس ساعة ولادته طفلاً، قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾^(١).

إنَّ هذه الحقيقة تعد معلومة أساسية لا بدَّ أن تتوقف عندها كل امرأة؛ لأنَّها إذا فعلت فتستحق موقعها في هذه المرحلة بشكل طيب بتوفيرها لجنينها كل سبل الأمان والسكينة والصحة والعافية، فلا تدخين ولا صياح ولا حركة زائدة ولا غير ذلك من الأمور التي أثبت العلم التجريبي أنَّها تؤثر سلباً على الجنين تأثيراً عميقاً وممتداً.

ثالثاً: على المرأة أن تعي أنَّ إرضاعها لطفلها رضاعة طبيعية لن توفر له كل العناصر الغذائية اللازمة لنموه نمواً صحياً رائعاً فقط، بل إنَّها تكسبه السكينة والأمان والطمأنينة وتنشأ بينه وبينها وشائج الارتباط والحب، والألفة

(١) الأحقاف: ١٥.

والسعادة وهذا ما أثبتته العلم وحثّ عليه، كما حثّ عليه القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ﴾^(١).

إذن، إنّ المرأة التي لا تلتفت إلى قول ربّها في إرضاع ولدها - ما لم يكن هناك عذر شرعي - فقد تخسر طفلاً هادئاً نفسياً غير مضطرب، تخسر طفلاً ترى في عينه قمة الشوق إليها في كل وقت، ونعتقد أنّه لا يوازي هاتين الخسارتين وغيرهما أي مكسب زائف.

رابعاً: على الأم أن تعي أنّ وظيفتها الأساسية بعد عبور هذه المراحل التي ذكرناها هي الاحتضان والتربية، والاحتضان معناه الاحتواء النفسي، والحنو على الطفل عند بكائه، ومعناه الأذن التي تستمع للمشكلات والحوادث، والعين التي تشع حباً وشفقة بتلقائية على الدوام، ومعناه اليد التي تربت وتنهض به من العثرة، واللسان الذي يشدّ من الأزر ويعمق الثقة في الذات، والوجود النفسي وعدم الغياب أو الافتقاد، ومعناه الدفء والحب والحماية والذود والأيثار وإرادة الخير، ويعني أيضاً الفرح لما يسرّ والحزن لما يسوء والتواصل والمشاركة، هذا هو الاحتضان.

إنّ هذه المشاعر - وإن كانت فطرية - إلّا أنّها تحتاج للتركيز في بذلها حتى لا يفلت منها شيء، وعلى قدر احاطة كل امرأة بها على قدر ما يكون تحقيقها للأمومة المتعلقة بها.

هناك بعض الأمهات لا يستمعن لأبنائهن، وعلاقتهن بهم علاقة توجيهية فقط: «افعل هذا ولا تفعل ذلك، هذا صواب وذاك خطأ وهكذا».

(١) البقرة: ٢٣٣.



وهناك أمهات غائبات حسيّاً ونفسيّاً عن أولادهن، ووكُن غيرهن للقيام بدورهن في الاحتضان، ذلك الدور الذي يستحيل أن تحسنه غيرها، وهناك أمهات لسانهن معول هدم وإفقاد ثقة في الذات.

إنَّ حديث الرسول الأكرم ﷺ: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ... والمرأة راعية على أهل بيت زوجها وولده وهي مسؤولة عنهم»^(١) لا بد أن يفهم معناه الواسع، فليست المسؤولية مقصورة على تهيئة الطعام والشراب، وتنظيف وتنظيم البيت، وحاجات كل طرف في البيت، إنّما المسؤولية الأولى والأساسية هي الإشباع النفسي بصورته التي ذكرت، والتي تستحق بها الأم ما تستحقه من تكريم الإسلام لها، وحثّه على جميل رعايتها وحسن برّها والشكر لها، قال تعالى: ﴿أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلَوْ اِلْدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ﴾^(٢).

(١) ميزان الحكمة: ٢٢٣ / ٤، مستدرك سفينة البحار: ١٧٤ / ٤.

(٢) لقمان: ١٤.

الحلقة الرابعة الأمومة الآمنة

الأمومة هي تلك الصفة النبيلة التي لا تكاد تكتمل حياة المرأة بدونها، ولا ترتوي بسواها، فليس من حدثٍ في الأرض يمنح المرأة السعادة العميقة الدائمة والشعور بالتجدد أكثر من عمليتي الإنجاب والإرضاع؛ لذلك لا بدّ أن تكون فترة الحمل عند كل سيدة بمثابة فترة صحية سعيدة ونشطة وليست فترة خوف أو توعّك واعتكاف، فعملية الإنجاب هي بمثابة حدث نفسي وجسدي، وتجربة إنسانية عميقة تعيشها المرأة بجسدها وروحها، وكثيراً ما يكون من الصعب فهم العلاقة بين خلية دقيقة لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر، وبين وليد يستهل حياته بالبكاء والصراخ بعد تسعة أشهر، لهذا من الواجب على كل امرأة أن تعي هذه الحقائق وأن تكون على استعداد نفسي وجسدي كما يتوجب عليها الاستماع إلى الإرشادات الطبية العلمية، وليس إلى أقاويل الجيران وأخبار العجائز ومختلف التخيلات والتنبؤات، ففي كل يوم تقضي



أكثر من ألف امرأة في العالم نحبها نتيجة لمشكلات الحمل والولادة.

ومما نراه وبشكل ملحوظ اهتمام جميع المؤسسات الصحية والمختصين والمهتمين بهذا المجال، كما تعمل على تأمين الرعاية الصحية الأولية للمرأة خلال فترة الحمل وبعد الولادة، وكذلك على تقديم العناية الخاصة للنساء اللاتي يعانين من مشاكل صحية خلال فترة الحمل أو أثناء الولادة أو في فترة النفاس، ومن هنا وجب على كل امرأة تنتظر وليدها وتنتظر بأن تكون أما أن تنمي نفسها وفكرها بالتوعية والإرشاد التي تجعلها تشعر بأمومة آمنة بعيدة عن المخاطر لها أولاً ولطفلها ثانياً، وذلك بإلقاء الضوء على الأساسيات والعوامل الرئيسة لجعل فترة الحمل منذ البداية آمنة وهي ما يلي:-

١- الفحوصات الطبية التي من الواجب القيام بها لكل امرأة حامل طوال فترة الحمل.

٢- الغذاء الصحي والوجبات الغذائية التي تحتاج إليها الحامل.

ويمكن تقسيم الإنسان إلى مرحلتين: مرحلة حياته كجنين ثم بعد ذلك طفلاً فشاباً فكهاً، ولا نغالي إذا قلنا أن الحياة الجنينية هي الأساس لصحة الإنسان ومستقبله بعد ذلك، وهي بالتأكيد أهم من حياة الإنسان خارج الرحم، وتعد الفترة من بداية إخصاب البويضة وحتى يبلغ الجنين أسبوعه الثاني عشر أهم فترة في حياة الجنين؛ لأنه ينمو بسرعة خلال هذه الفترة وعند نهايتها تكون كل أعضائه قد تكونت بالفعل، وهنا يكون السؤال: هل تكونت هذه الأعضاء بصورة صحية وسليمة أم لا؟

إن الجنين لكي ينمو نمواً سليماً وصحياً، فإنه يجب أن يستمد غذائه

المتوازن من خلال تغذية الأم، ولهذا وجب على الحامل الاستفسار من طبيبتها عن المأكولات والفيتامينات التي يجب عليها تناولها، فتنصحها بالأكل المعتدل، وعدم الإفراط في تناول الحلويات والدهنيات، والاعتماد على صفار البيض والكبد والدجاج والخضار والسّمك والفاكهة والحليب والأجبان والألبان والخبز والرز، لكي تحافظ على زيادة الوزن كيلو غرام واحداً في الشهر، فالإفراط في الحلويات يزيد من وزنها، والإفراط في الموالح يزيد من ضغطها وتورمها وزلاها، أما الفيتامينات فقد تحصل عليها طبيعياً من المأكولات التي هي في متناول يدها.

وأما عن توقيت الولادات، فإنّ مباحدة الولادات من أهم السبل وأكثرها فاعلية لتحسين صحة النساء والأطفال، وهذه حقيقة غير معروفة على نطاق واسع حتى الآن، فالولادات الكثيرة والمتقاربة جداً هي السبب في وفاة حوالي ثلث أطفال العالم.

التهيئة النفسية للولادة

ونقصد بالتهيئة النفسية اتخاذ جميع السبل لتخفيف آلام المخاض، وذلك بواسطة التثقيف الصحي، لذلك يجب تزويد الزوجين بالمعلومات الفسيولوجية الكافية عن الحمل والولادة، وعن فسيولوجية الجنين والوليد، وكذلك أهم الأمور المتعلقة بصحة الطفل في الأيام التي تلي الولادة، وينبغي دعم هذا الجانب التثقيفي ببعض المعالجات البدنية والنفسية، وأول عنصر في ذلك هو الاسترخاء العضلي والعصبي، فيبدأ بنوع من التنفس المقصود ليحل محله فيما بعد التنفس المتّسم بالهدوء والاسترخاء، وهناك بعض التمارين التي



يستحسن أن تقوم بها كل حامل تتألم من ظهرها، وبعد الولادة الطبيعية هنالك موضوع مهم لا تكتمل الأمومة الآمنة إلا به وهو الرضاعة الطبيعية؛ لهذا وجب علينا إلقاء الضوء عليه، فالأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أقل عرضة للإصابة بالمرض وسوء التغذية من أولئك الذين يرضعون بالزجاجة أو يتناولون أطعمة بديلة لحليب الأم، فحليب الأم وحده الغذاء الأفضل والشراب الأمثل للطفل في الأشهر الأربعة أو الستة الأولى من عمره، ويجب البدء بإرضاع الطفل في أسرع وقت ممكن بعد الولادة، إذ إنَّ في مقدور كل امرأة أن ترضع طفلها، والإرضاع المتكرر ضروري لإدرار حليب كاف لتلبية حاجات الطفل الغذائية.

هذه العوامل الرئيسة تؤدي إلى الأمومة الآمنة، واعلمي جيداً بأنَّ هناك أساسيات مرسومة يجب على الأم أن ترسمها لنفسها وتبحث وتستقصي عنها جيداً وتسال طبيبتها عن كل شاردة وواردة بهذا الموضوع، فالتطور التوعوي الصحي يجب أن يكون مهماً لدى الأسر بحيث يزيد الاقتناع بأهمية العناية الطبية الدائمة وبضرورة المطالعة والبحث والمعرفة أكثر فأكثر، فالتثقيف الطبي هو الوسيلة الأجدى لمحاربة الأمراض والتخفيف من خطورتها، بهذا وجب على كل امرأة حامل -ليس فقط المرأة الحامل بل على كل فتاة مقبلة على الزواج أو التي تفكر ببناء أسرة سعيدة- المطالعة والقراءة الدائمة حرصاً على سلامتها وسلامة عائلتها التي هي عماد المجتمع لاسيما لتلك الأم النابضة بالحياة. وأخيراً، ليكن شعار تلك الأسرة التي تنتظر مولودها: «معاً للأمومة الآمنة».

الحلقة الخامسة
أهمية الأمومة في حياة الأبناء

إنَّ الطفل في مراحله الأولى يرى في والديه القدوة والأسوة، فينطلق إلى محاكاتها، وتقليدهما في الألفاظ والحركات والسلوك، بل إنَّ اللغة التي يتعلَّمها الطفل إنَّما يتلقَّاها من والديه، ثم ممن يحيطون به، فمن هنا كانت مسؤولية الوالدين - لاسيما الأم - عظيمة في تنشئة الطفل تنشئة صحيحة تتفق مع المنهج الإسلامي الحكيم الذي وضع أسس التربية الصالحة.

الأهمية الدينية للأمومة :-

هناك -أيَّتُها الفضليات- أولويات ينبغي غرسها في الطفل، وأول تلك الأولويات العقيدة الإسلامية المتمثلة في أركان الإيمان، ثم أركان الإسلام، ومما يدل على أهمية تربية الوالدين وأثرها في عقيدة الطفل قوله ﷺ: «كل مولود



يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرّانه أو يمجّسانه^(١)، وهو الأمر الذي جسّده القرآن الكريم في وصف والدين صالحين يدعوان ولدتهما إلى الإيمان، لكن بعد فوات الأوان حينما شبَّ وكبر، يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَالَّذِي قَالَ لَوْلَاذِيهِ أَفْ لَكُمْ أَنْ أَعِدَّانِي أَنْ أُخْرَجَ وَقَدْ خَلَتِ الْقُرُونُ مِنْ قَبْلِي وَهُمَا يَسْتَكْبِرَانِ اللَّهُ وَيُؤْتِيكَ إِيَّاهُ إِنْ وَعَدَ اللَّهُ حَقٌّ فَلْيَقُولْ مَا هَذَا إِلَّا أَسَاطِيرُ الْأَوَّلِينَ﴾^(٢)، وثاني الأولويات بعد العقيدة هو التشريع، وهو ما حثَّ عليه النبي ﷺ وجعل مسؤولية ذلك تقع على عاتق الوالدين يقول ﷺ: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ الصَّلَاةَ إِذَا بَلَغُوا سَبْعًا، وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا إِذَا بَلَغُوا عَشْرًا، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ»^(٣)، ثم يأتي بعد التشريع الأخلاق، وتكون بتعويد الأولاد على محاسن الأخلاق كالصدق والأمانة وتحذيرهم من مساوئ الأخلاق كالسرقة والكذب والخيانة والسباب والشتائم، وعلى الأم أن تحرص ألا تأمر بما تذهب هي إلى ما يخالفه، فإنَّ ذلك سينعكس على سلوك الولد.

الأهمية الاجتماعية للأمومة :-

من المعلوم إنَّ البيئة الاجتماعية لها أثر كبير في شخصية الإنسان، وهو الأمر الذي لم يكن يجهله قوم مريم ؑ حين قالوا كما في الآية الكريمة: ﴿يَا أُخْتَ هَارُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ امْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكَ بَغِيًّا﴾^(٤).

وهناك تداخل بين النواحي الأخلاقية والاجتماعية والنفسية، فالإيثار هو

(١) ميزان الحكمة: ٦٥ / ٣.

(٢) الأحقاف: ١٧.

(٣) ميزان الحكمة: ٥٩ / ١.

(٤) مريم: ٢٨.

خلق له طابع اجتماعي ونفسي لا ينفك عنه، وكذلك العفو، لكن ما نريد أن نركز عليه من الناحية الاجتماعية هو الانبساط في سلوك الطفل الذي تؤدي فيه الأم الدور الأكبر، فعليها أن تنشئ ولدها على الاختلاط بالناس، وتجنّب العزلة والانطواء ليكون له دور فاعل في المستقبل، من هنا سنّ الإسلام تشريعات تكفل تحقيق الألفة بين الأفراد، وهي الآداب الاجتماعية كآداب السلام والاستئذان والحديث والتهنئة والتعزية والعطاس وعبادة المريض، فالأم هي أول من يكون عند الطفل منطلق العلاقات الإنسانية، فلا بدّ للطفل أن يتجاوز أمه إلى العالم الخارجي، ولا شك أنّ العلاقة بين الأم والأب ستعكس على سلوك الطفل ونفسيته، إن خيراً فخير وإن شراً فشر.

الأهمية النفسية للأمومة :-

من سنن الله في الأنفس أنّه أودع المحبة والسكن في الأم للولد، وفي الولد للأم، هذه هي السنّة القويمة السوية، ومن ثمّ أوجب الله على الأم إرضاع ولدها فقال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ﴾^(٥)، والرضاع يولّد العلاقة بين الأم والطفل فيكون لصيقاً بها، الأمر الذي أكّده البحث العلمي حيث أوجب وضع الوليد على تماس حسي مع الأم بعد الولادة مباشرة؛ وذلك لأهمية هذه اللحظات في مستقبل العلاقات اللاحقة بين الطفل والأم، وبين الطفل ومجتمعه، وذلك ليشعر بدفء الأم وحنانها منذ اللحظات الأولى من عمره، فإنّ لذلك أثراً كبيراً في تكوين الطفل الاجتماعي، ومن ثمّ فإنّ الأم اليقظة لسلوك ولدها وحاجاته والقريبة منه تعزز لديه الثقة بالكبار فيعمّمها

(٥) البقرة: ٢٣٣.



على الآخرين ولا يشعر بالرهبة والفرع عند رؤيتهم، بينما تكون الأم القليلة الحساسة على العكس من ذلك مما يخلق لديه الشعور بالقلق، فالطفل إذا شعر بالأمن في علاقته بأمه يكون أقدر على التفاعل الاجتماعي مع أقرانه والمحيطين به، ومن ثم كان الجو الذي يحاط به الطفل له الأثر الكبير في حياته؛ لذلك كله كانت المحاضن والمراضع نقمة على الطفل؛ لأنها لا توفر له تلك الضروريات التي تكلمنا عنها، وفائدة حب الأم للطفل أنه ضمان مؤكد لاستمرارية حياته وتلبية حاجاته، أما أنه ضمان لاستمرار حياته فإنّ لذلك مظهرين:-

الأول:- إنّ رعاية الطفل والمسؤولية عنه ضرورة مطلقة لحفظ حياة الطفل ونموه.

الثاني:- يذهب إلى أعمق من مجرد الرعاية، فهو يغرس في أعماق الطفل ومشاعره أنّ هناك ما يستحق أن يعيش من أجله، وأنّ الحياة شيء مفيد وجميل، فالأم هي النافذة التي يطل منها الطفل على العالم، لذلك عليها تربيته على حب الخير للآخرين والجرأة، حتى يشعر بكيانه وقدرته على التفاعل مع المجتمع، فإنّه إذا تربّى على الخجل والخوف والشعور بالنقص ولّد ذلك في نفسه الحسد والغضب وكره المجتمع ومن ثم يصبح عدوانياً.

الأهمية الخلقية للأمومة:-

إنّ انحراف الأم والأب الأخلاقي سيولّد - لا محالة - الانهيار الأخلاقي في الأسرة؛ لأنّ الوالدين هما القدوة العليا للطفل - لا سيما في سنّيه الأولى - فكما قيل:



إذا كان ربُّ البيت للدف ضارباً

فشيمة أهل البيت كلُّهم الرقصُ

ذلك لأنَّ الطفل في سنِّه الأولى لا يحسن سوى التقليد حتى تنهياً له مصادر أخرى للمعرفة فيما بعد كالمعلم والصدِّيق وغيرهما، ولقد ضرب الله سبحانه وتعالى مثلاً للأم الصالحة «أم مريم»، حيث قال تعالى في كتابه العزيز: ﴿وَمَا كَانَتْ أُمُّكَ بَغِيًّا﴾^(١) بشهادة القوم، ولذلك اتجهت إلى تنشئة ابنتها مريم تنشئة صالحة، فقالت كما جاء في الآية الكريمة: ﴿وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ﴾^(٢).

وكذلك الأب حيث قال تعالى: ﴿يَا أُخْتَ هَارُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ امْرَأَ سَوْءٍ﴾^(٣)، فهذه البيئة الصالحة أنتجت تلك المرأة الصالحة في المجتمع وهي «مريم»؛ لذلك كان للبيئة الدور الأكبر في التنشئة الأخلاقية، ومن ثم كانت ظاهرة السباب والشتائم تعكس سوء التربية الأخلاقية للولد.

(١) مريم: ٢٨.

(٢) آل عمران: ٣٦.

(٣) مريم: ٢٨.

الحلقة السادسة

كيف تجعلين طفلك يحب القرآن؟

إنَّ دورك كأم وحملك لشعار الأمومة يستوجب منك أن تؤدي هذه المهمة الإنسانية التي حباك الله بها على أكمل وجه؛ كي تخرجي جيلاً تفخرين به وتكونين أنت محل فخر أمام الآخرين.

أما الهدف من ذلك فهو جعل الطفل يحب القرآن، وتيسير وتسهيل حفظ القرآن لدى الطفل، وأخيراً إثراء الطفل لغوياً ومعرفياً، وهذه الطرق منبثقة من القرآن نفسه، وكلها لا تحتاج لوقت طويل قد يكون خمس إلى عشر دقائق، وينبغي أن يحسن تطبيق هذه الأفكار بما يتناسب مع وضع الطفل اليومي، كما ينبغي المداومة عليها وينبغي للأبوين التعاون لتطبيقها، ولعلنا نخطب الأم أكثر لارتباط الطفل بها لاسيما في مراحل الطفولة المبكرة، وأهم الخطوات التي يجب اتباعها هي:-



١ - استمعي للقرآن وطفلك مازال جنيناً:

فالجنين يتأثر نفسياً وروحياً بحالة الأم وما يحيط بها أثناء الحمل، فإذا ما داومت الحامل على الاستماع للقرآن فإنّها ستشعر براحة نفسية، ولا شك أنّ هذه الراحة ستنعكس إيجاباً على حالة الجنين؛ لأنّ للقرآن تأثيراً روحياً على سامعه، وهذا التأثير يمتد حتى لمن لا يعرف العربية فضلاً عمّن يتقنها، وراحتك النفسية أثناء سماعك للقرآن هي راحة الجنين نفسه، واستماعك في فترة محددة - وإن كانت قصيرة نسبياً - تؤثر عليك وعلى الجنين طوال اليوم.

٢ - أسمعيه القرآن وهو رضيع:

من الثابت علمياً أنّ الرضيع يتأثر بل يستوعب ما يحيط به؛ فحاسة السمع تكون قد بدأت بالعمل إلا أنّ هذه الحاسة عند الكبار يمكن التحكم بها باستعادة ما خُزن من مفردات، أما الرضيع فإنّه يخزن المعلومات والمفردات ولكنه لا يستطيع استعادتها أو استخدامها في فترة الرضاعة غير أنّه يستطيع القيام بذلك بعد سنّ الرضاعة، لذلك فإنّ استماع الرضيع للقرآن يومياً لمدة خمس إلى عشر دقائق «وليكن خمس دقائق صباحاً وأخرى مساءً» يزيد من مفرداته المخزنة مما يسهل عليه استرجاعها بل وحفظ القرآن الكريم فيها بعد.

٣ - اقرئي القرآن أمامه «غريزة التقليد»:

هذه الفكرة تنمّي عند الطفل غريزة التقليد التي فطر الله الإنسان عليها، كما أنّ قراءتك للقرآن أمامه أو معه يحفز بل ويجيب القرآن للطفل بخلاف ما لو أمرته بذلك وهو لا يراك تفعلين ذلك، ويكون الأمر أكمل ما لو اجتمع الأم والأب مع الأبناء ولو لفترة قصيرة.



٤- إهديه مصحفاً خاصاً به :

إنَّ إهداءك مصحفاً خاصاً لطفلك يلاقي تجاوباً مع حب التملك لديه، وإن كانت هذه الغريزة تظهر جلياً مع علاقة الطفل بألعابه، فهي أيضاً موجودة مع ما تهديه إياه، فأجعليه مرتبطاً بالمصحف الخاص به يقرأه ويقلِّبه متى شاء.

٥- اجعلي يوم ختمه القرآن يوم حفل «الارتباط الشرطي» :

هذه الفكرة تربط الطفل بالقرآن من خلال ربطه بشيء محب لديه لا يتكرر إلا بختمه لجزء معين من القرآن، فليكن حقلاً صغيراً يحتفل به بالطفل لتقدم له هدية بسيطة؛ لأنَّه وفي بالشرط، هذه الفكرة تحفز الطالب وتشجّع غيره لإنهاء ما اتفق على إنجازه.

٦- قصّي عليه قصص القرآن الكريم :

يجب الطفل القصص بشكل كبير، فقصّي عليه قصص القرآن بمفردات وأسلوب يتناسب مع فهم ومدركات الطفل، وينبغي أن تقتصر القصص على ما ورد في النص القرآني ليرتبط الطفل بالقرآن، وليكن ختام القصة قراءة لنص القرآن ليتم الارتباط ولتنمّي مفردات الطفل خصوصاً المفردات القرآنية.

٧- أعدّي له مسابقات من قصار السور «لن هو في سن الخامسة أو أكثر» :

هذه المسابقة تكون بينه وبين إخوته أو بينك وبينه، كأسئلة وأجوبة متناسبة مع مستواه، مثلاً يمكن للأم أن تسأل ابنها كالآتي:-

أ- كلمة تدل على السفر من سورة قريش، ما هي؟ الجواب: رحلة.

ب- فصلان من فصول السنة ذكرا في سورة قريش، ما هما؟ الجواب:

الشتاء والصيف.



ج- إذكر كلمة تدل على الرغبة في الأكل؟ الجواب: الجوع.

د- إذكر الحيوانات المذكورة في جزء «عمّ» أو في سورة معينة؟ وهكذا بما يتناسب مع سن وفهم الطفل.

٧- اربط لي لطفلك عناصر البيئة بآيات القرآن الكريم:

وذلك من خلال هذه المفردات: الماء، السماء، الأرض، الشمس، القمر، الليل، النهار، النخل، العنب، العنكبوت وغيرها، ويمكنك استخدام الفهرس أو أن تطلبي منه البحث عن آية تتحدث عن السماء مثلاً وهكذا.

٨- مسابقة «أين توجد هذه الكلمة؟»:

فالطفل يكون مولعاً بزيادة قاموسه اللفظي، فهو يبدأ بنطق كلمة واحدة ثم يحاول تركيب الجمل من كلمتين أو ثلاث، فلتكوني معينة له في زيادة قاموسه اللفظي وتنشيط ذاكرته بحفظ قصار السور والبحث عن مفردة معينة من خلال ذاكرته، كأن تسأليه: أين توجد كلمة الناس أو الفلق؟ وغيرها.

٩- اجعلي القرآن رفيقه في كل مكان:

يمكنك تطبيق هذه الفكرة بأن تجعل جزء «عمّ» في حقيبته مثلاً، فهذا يريحه ويربطه بالقرآن لا سيما في حالات التوتر والخوف فإنه يشعر بالأمان ما دام معه القرآن على أن يتعلم آداب التعامل مع المصحف.

١٠- اربطيه بالوسائل المتخصصة بالقرآن الكريم وعلومه:

كالقنوات المتخصصة بالقرآن والأشرطة والأقراص والمذياع وغيرها، فهذه الفكرة تحفز فيه الرغبة في التقليد والتنافس للقراءة والحفظ لا سيما إذا كان المقرئون والمتسابقون في نفس سنّه ومن نفس جنسه، رَسَّخِي في نفسه أنّه



يستطيع أن يكون مثلهم أو أحسن منهم إذا واطب على ذلك.

١١ - اشترى له أقراصاً تعليمية :

يمكنك استخدام بعض البرامج في الحاسوب لهذا الهدف كالقارئ الصغير أو البرامج التي تساعد على القراءة الصحيحة والحفظ من خلال التحكم بتكرار الآية وغيره، كما أنَّ بعض البرامج تكون فاعلة، فيمكنك تسجيل تلاوة طفلك ومقارنتها بالقراءة الصحيحة.

١٢ - شجّعه على المشاركة في المسابقات :

وذلك في البيت أو المسجد أو المدرسة أو البلدة... وغيرها؛ لأنَّ التنافس أمر طبيعي عند الأطفال ويمكن استغلال هذه الفطرة في تحفيظ القرآن الكريم، إذ قد يرفض الطفل قراءة وحفظ القرآن لوحده لكنه يشجّع ويتحفّز إذا ما دخل في مسابقة أو نحوها؛ لأنَّه سيحاول التقدم على أقرانه كما أنَّه يجب أن تكون الجائزة من نصيبه، فالطفل يحب الأمور المحسوسة في بداية عمره لكنه ينتقل فيما بعد من المحسوسات إلى المعنويات، فالجوائز والهدايا وهي من المحسوسات تشجّع الطفل على حفظ القرآن الكريم، وقد يكون الحفظ في البداية رغبة في الحصول على الجائزة لكنه فيما بعد -حتمًا- يتأثر معنويًا بالقرآن ومعانيه السامية، كما أنَّ هذه المسابقات تشجّعه على الاستمرار والمواظبة، فلا يكاد ينقطع حتى يبدأ من جديد فيضع لنفسه خطة للحفظ، كما أنَّ احتكاكه بالمتسابقين يحفّزه على ذلك فيتنافس معهم، فإن بادره الكسل ونقص الهمة تذكر أنَّ من معه سيسبقونه فيزيد ذلك من حماسه.



١٣ - سجّلي صوته وهو يقرأ القرآن:

فهذا التسجيل يحثّه ويشجّعه على متابعة طريقه في الحفظ بل حتى إذا ما نسي شيئاً من الآيات أو السور، فإنّ سماعه لصوته يشعّره أنّه قادر على حفظها مرة أخرى، أضيفي إلى ذلك أنّك تستطيعين إدراك مستوى الطفل ومدى تطور قراءته وتلاوته.

الحلقة السابعة

قواعد عامة في التربية

عندما تصبح الزوجة أمّاً لأول مرة ترغب في أن يصبح كل ما هو متعلق بطفلها مثالياً، وتنهل عليها الخبرات السابقة من الأهل والأصدقاء، ويتملّكها مفهوم خاطئ بضرورة إتباع نصائح الآخرين التي لا نهاية لها، وهناك قواعد ثابتة في التربية ومنها:-

١- الالتزام بنظام حازم:

إنّ الروتين اليومي يمكن أن يكون مريحاً لك، لا سيما إنّ فرض النظام يساعد في تنظيم الفوضى التي قد يسببها ضيف جديد على الأسرة هو طفلك الصغير، إلا أنّ الأم الحكيمة تدرك أنّ أي نظام يجب أن يتّسم بالمرونة؛ لأنّ النظام الصارم يعطي نتائج عكس المرجوة لك ولطفلك، والمشكلة الأساسية في الروتين الصارم أنّه يفترض أنّ الأطفال كلهم سواء، إلا أنّ الواقع يؤكد



عكس ذلك، وإذا لم يتلاءم طفلك مع النظام الصارم المفروض عليه تشعرين أنَّ الخطأ خطؤك، وهو بالطبع استنتاج غير صحيح، ونصيحتنا لك أنَّه بدلاً من الاعتماد على نظام وضعه غيرك ليقول لك ما يحتاج إليه طفلك، حاولي أن تتفهّمي تلميحات طفلك التي يشعرُك من خلالها باحتياجاته الفعلية وسرعان ما ستدركين علامات الجوع والإرهاق عليه، ومن ثم عدّلي من إيقاع يومك وفقاً لاحتياجاته هو، ولا تشغلي بالك بما تفعله غيرك من الأمهات، والتزمي بما يناسب طفلك وأسرتك.

٢- يجب تعقيم كل شيء :

يجب على الأمهات الاعتناء بالعادات الصحية ولا سيما في الشهور الستة الأولى من حياة المولود، وتكسب النظافة أهمية خاصة إذا كان طفلك يرضع لبناً صناعياً؛ لأنَّ البكتيريا تتكاثر بسرعة في لبن غير مجهّز بعناية، إلا أنَّ تعقيم كل شيء في منزلك ليس حلاً بل هو نوع من الوسوسة من الممكن أن يعطيك إحساساً خاطئاً بالأمان، والتصرف السليم هنا هو غسل اليدين جيداً، ويؤكد الخبراء على ضرورة غسل يديك ويدي طفلك قبل الأكل وبعده.

٣- إجبار الطفل على تناول كل طعامه :

إنَّ من المثير للأعصاب أن يترك طفلك نصف طعامه دون أن يمسّه، إلّا أنَّ الخبراء يقولون أنَّك لو أصررتِ على أن ينهي طفلك كل طعامه يمكن أن يصاب بالتخمة، بخلاف الكبار، فإنَّ الصغار لديهم علاقة بسيطة تربطهم بالطعام؛ فهم يأكلون عندما يشعرون بالجوع ويمتنعون عندما يشعرون بالشبع والأمثلة، وإجبارهم على الأكل أكثر من احتياجهم سوف يفسد تلك العلاقة



الطبيعية ويدفعهم للنهم، وينصحك خبراء التغذية بتقديم كميات قليلة من الطعام؛ لأنَّ وجبة الطفل أصغر بكثير من وجبة البالغ، تصل إلى ربع الكمية التي يتناولها الكبار؛ لذلك عندما يترك طفلك جزءاً من طعامه تجنّبي التعليق، واتبعي القاعدة الذهبية التي تقول: «إنَّ الأم تختار نوعية ما يأكله طفلها، والطفل يحدّد الكمية».

٤- حضور دورات متخصصة للأطفال:

نقصد هنا كل الدورات، ومعظم تلك الدروس مفيدة ويمكن أن تصبح طريقة مناسبة حتى تلتقي الأم مع غيرها من الأمهات، إلّا أنَّها ليست الوحيدة ولا المثلى لتعزيز نمو طفلك، وينصحك خبراء التربية بترك طفلك على سجيته؛ لأنَّه لا يجب أن يعتمد عليك في إيجاد كل شيء فينشغل به أو يلعب معه، والتجربة العملية تؤكد أنَّ كثيراً من الاهتمام يجعلكما مرهقين وعصبين.

٥- أهمية القصة والكرتون:

قد تبدو تلك القاعدة غريبة بعض الشيء إلّا أنَّه توجد دراسات تربط بين مشاهدة الأفلام في سن مبكرة ومشكلات السلوك والنمو، ورغم أنَّ أكثرها ينطبق على أطفال يشاهدون أفلام الكرتون لساعات طويلة، لذلك يجب الاعتدال في عدد ساعات تعرض طفلك له، مع مراعاة اختيار أفلام بسيطة تناسب عمر الطفل، وتكون أيضاً قصيرة حتى لا تستغرق وقتاً طويلاً في المشاهدة، وبذلك تكون مفيدة في مجال تنمية اللغة، وحتى يكون التلفاز تجربة تعليمية إيجابية لطفلك ننصحك بمشاهدته مع الطفل والتحدث معه فيما تشاهدونه سوياً، وعندما ينتهي البرنامج اغلقي التلفاز وقومي بعمل أي شيء آخر.

أيتها الأم، لكل طفلِ نوبات غضب، وعلى عكس ما يعتقد الكثيرون لا يجب أن تنتهي كل نوبة غضب بالعقاب، فنحن نرتكب حماقة كبيرة بالحديث عن معاقبة الأطفال على كل صغيرة وكبيرة، والطريقة الأكثر فاعلية أن تشرحي لطفلك عندما يبلغ عامين عواقب الاستمرار في السلوك السيء.

أما صغار السن الذين لا يفهمون تبعات الأمور، فعادةً ما تكون نوبات الغضب نتيجة إحباط أكثر من أن تكون نتيجة التحدي المتعمد، وهؤلاء يحتاجون مساعدة الأم لا عقابها حتى يتعلموا وينموا مهاراتهم، وينصحك خبراء علم السلوك بتجاهل الأمر بدلاً من معاقبة الطفل سواء بإعطاء ظهره له وتجاهل نوبة غضبه أو بترك الغرفة له، ويمكنك تشتيت ذهنه عن طريق شغله بشيء آخر.

الحلقة الثامنة
الأمومة المثالية

بالطبع نحن نسعى جميعاً لكي نكون أمهات مثاليات، فما هي صورة الأم المثالية في أذهاننا؟

كثيرات هن الأمهات اللواتي يعتقدن أنه من الواجب تجنب أولادهن متاعب الحياة كافة والعمل على راحتهم منذ الصباح حتى آخر الليل، وشيئاً فشيئاً تتحول حياة الأمهات إلى سلسلة من الإرهاق المتواصل، وتتحول الأم إلى مدبرة منزل لا تجد حتى الوقت الكافي لمتابعة النمو النفسي لشخصيات أولادها، ولكن ما هي الحصيلة؟

سنفاجأ بعد مرور السنين بأننا صنعنا من أولادنا أشخاصاً إتكاليين، فاشلين، غير قادرين على تحمل المسؤولية، وغالباً أنانيين، فهل هذا هو ما نريد؟ والسؤال -هنا- هو كيف نحقق التوازن؟ وكيف نبني الشخصية السليمة



المتوازنة القادرة على تحمل المسؤولية من جانب، والخالية من العقد من جانب آخر؟

المفتاح الأساسي هو أن الأم هي الشخص الأول الذي تقع على عاتقه إكساب الطفل المهارات مهما كانت بسيطة؛ لأنّها سوف تتحول فيما بعد إلى إبداع وتكسب الطفل ثقة في النفس.

كيف نكسب الطفل المهارات؟

لكي نكسب الطفل المهارات والخبرات علينا باتباع الآتي:-

١- التدرج:

أي يجب البدء بتعليم الطفل كيف يقوم باحتياجاته الخاصة ثم التدرج في صعوبة المهام مع زيادة عمر الطفل، وعن طريق إرهاف الحواس نعرف ما هي الأمور التي يستطيع أطفالنا القيام بها؛ لأنّ الطفل لن يقول: «لا أعرف» بل سيتهرب من القيام بالعمل، عندها يجب تدريبه عملياً كيف يقوم بالعمل.

٢- لا بد من التدريب العملي:

لن نصل إلى نتيجة مرضية عن طريق إصدار الأوامر للطفل؛ لأنّ إعطاء التوجيهات أمر يتقنه الجميع، فالخطوة الأولى هي تدريب الطفل عملياً على القيام بالمهمة، فمثلاً لا نقول له: «اربط حذاءك» بل نريه عملياً كيف يقوم بالربط، وإن كلفنا ذلك تكرار المحاولة عدة مرات، ونشرح له سبب الخطأ في كل مرة، قد نقول: «أليس من الأسهل لي لو ربطت حذاءه في كل مرة! على أن أتكد هذا العناء!»، ولكن الهدف من ذلك العناء هو الرقي بأطفالنا نفسياً وعملياً.



٣- حذار من تأنيب الطفل في مرحلة التعلم؛

فمرحلة التدريب تحتاج إلى صبر بالغ؛ لأنَّ الطفل لن يقوم بأي أمر بشكل ناجح من المرة الأولى، ولكن لا يجوز تأنيب الطفل إذا فشل في مرحلة من مراحل اكتساب أي مهارة؛ لأنَّ التأنيب والتوبيخ سوف يولّد الفشل واليأس في نفس الطفل، وكما ذكرنا ليس المهم هو إنجاز العمل؛ لأنّني يمكن أن أنجزه بنفسه بشكل أسرع، وإنّما المهم إكساب الطفل مهارات الحياة التي سيواجهها بمفرده عاجلاً أو آجلاً، ولأنَّ التأنيب إنّما يكون من أجل ذنب متعمد، ومن المؤكد أنَّ الطفل ليس مقصّراً، وإنّما يكون التقصير في طريقة التدريب نفسها، فلكل طفل الطريقة التي تناسب شخصيته في التدريب.

٤- صياغة سبب الخطأ بعبارات دقيقة وواضحة؛

عندما يفشل الطفل في القيام بمهمة ما يجب أن نوضح له أسباب القصور في طريقته ونعود لنريه الطريقة الصحيحة علمياً إذا لزم الأمر، فمثلاً عندما لا تعرف الطفلة كيف ترتب سريرها لا نقول لها: «أنت غير مرتبة أو أنت خرقاء لا تعرفين كيف ترتبين سريرك بعد»، بل نوضح بالتفاصيل ما سبب هذه النتيجة كأن يكون اللحاف غير مستوٍ من أحد الجوانب أو الشرشف غير مشدود كما ينبغي، فينبغي التركيز على نقاط الخطأ وليس مهاجمة شخصية الطفل؛ لأنّها لن تصلح ما فسد من العمل بل ستفسد ما هو صالح من شخصية الطفل.

في أحد أيام الربيع كان مدرب التنس يعلم تلميذاً فن ضرب كرة التنس، وبينما كان التلميذ يكرر رمي الكرة في الهواء، ثم ضربها بمضرب التنس، كان المدرب يركز انتباهه على كل جزء من حركات التلميذ وعلى طريقة تحريك



جسمه، ولم ينتقده المدرب أبداً، وإنما كان يعطيه ملاحظات بعد كل ضربة حول وضعية المضرب، وارتفاع الكرة عند رميها في الهواء وزاوية انحراف المضرب عند ضرب الكرة، وحركة التلميذ بعد ضرب الكرة.

ولا بد في لعبة التنس من سقوط الكرة في منطقة محددة على أرض الملعب حتى تعد الضربة ناجحة، ومع ذلك من المفاجئ أن المدرب لم ينظر أبداً أين كانت تسقط الكرة بعد أن يضربها التلميذ، وبدلاً من ذلك فقد كان كل اهتمام المدرب وكل اقتراحاته منصبة على تحسين كل خطوة أو حركة من لعب التلميذ. لقد كان المدرب متأكداً من أنه عندما يتعلّم التلميذ مهارة كل جزء من الضرب على حدة فإنه يستطيع أن يضم هذه الأجزاء إلى بعضها، وستقع الكرة بالتالي في المكان المناسب.

٥- إيجاز الكلام وتجنب اللحن الرتيب في الكلام؛

عند التعبير عن الفكرة الواحدة بأكثر من جملة يمل الطفل من السماع ولا ينصاع للأوامر، فمثلاً عندما يترك الطفل ملابسه على السرير لا تقولي له: «كم مرة قلت لك أن لا تترك ملابسك على السرير، أنت تبعث الفوضى في المنزل، تعبت من الجري وراءك وترتيب أمورك»، بل يكفي أن تقولي مثلاً: «علق ملابسك»، فتوفري الوقت واللغو والتفسيرات المملة، حيث يقول تعالى في كتابه الكريم: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾^(١).

(١) المؤمنون: ١-٣.



٦- تعزيز السلوك الإيجابي:

من الأمور الضرورية هي تشجيع الطفل عندما يقوم بإنجاز ما ومكافأته بعبارات تعزز ثقته بنفسه، فمن الأهداف الأساسية للعملية التعليمية تنمية حس السعادة عند المتعلم، والتي تأتي من شعوره بالإنجاز الذاتي، وشعوره بامتلاك زمام نفسه وانضباطه وشعوره بالثقة بقدراته واحترامه لنفسه، كما أنَّ التريث والمصابرة والانتظار هي خصال تتسق مع سنن الكون القائمة ونظمه، فالزراع لا ينبت ساعة البذر، ولا ينضج ساعة النبت، بل لا بد من المكث شهوراً حتى يجتنى الحصاد المنشود، والجنين يظل في بطن أمه شهوراً حتى يستوي خلقه، قال تعالى: ﴿وَالْعَصْرُ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾^(١).

(١) العصر: ١-٣.

الحلقة التاسعة

الأمومة والأخلاق

الأخلاق هي مجموعة من القواعد تنظم سلوك الإنسان، وهي ضرورية للنمو الصحي للطفل؛ لأنَّ الأخلاق تمنح الإنسان التحكم في النفس وكذلك تساعد على تهذيب طبيعته المندفعة، وإنَّ الأخلاق تدفع الطفل إلى حسن التصرف عند القيام بالأنشطة المختلفة مثل الحديث، الأكل، والتعامل مع الآخرين، هذه القواعد تجعل الحياة أسهل للأطفال أثناء محاولتهم بناء مهارات بدنية واجتماعية مختلفة، بدءاً من الاشتراك في الأنشطة الرياضية إلى القدرة على تكوين أصدقاء.

ضوابط حول كيفية توجيه سلوك طفلك

١- من المهم أن تعرفي -عزيزتي الأم- أنَّ كل طفل يختلف عن الآخر، فلكل طفل إمكانياته وسرعته في التعلم، حتى أنَّ الطفل الواحد قد يختلف



رد فعله لنفس الأمر من يوم إلى آخر تبعاً لحالته النفسية، وبعض الأطفال يستوعبون القواعد الأخلاقية بسهولة ويتمسكون بها، بينما قد يستغرق ذلك بعض الوقت من أطفال آخرين، حتى التوائم يكون لكل منهم شخصيته المتفردة.

ومن الأساليب التي تساعد على توجيه سلوك الطفل هي أن يكون لديك الاستعداد لأن تشرحي لطفلك لماذا تريدينه أن يكون مهذباً، فكلما كبر طفلك وأصبح أكثر وعياً، تكون عبارة: «لأنني قلت هذا» مبرراً ضعيفاً جداً لإقناعه بما تطالبينه منه، حاولي أن تعرفي أطفالك أنهم عندما يكونون مهذبين، فإنك تفخرين بهم، وكم ستكون النتيجة طيبة، فالأطفال يحتاجون للإقناع بأن السلوك الجيد سينال التقدير.

إن جزءاً من مسؤوليتنا ككبار -أيّتها الأمهات- هو أن نعلّم أطفالنا كيف يطلبون الأشياء بأسلوب مهذب، ويمكننا أن نفعل ذلك بأن نطلب دائماً من الطفل أن يقول: «لو سمحت»، فلا تعاقبيه أو تعنّفيه ولكن ببساطة لا تستجيبى لما يريد، فمن المهم أن يشعر الطفل أنه سينال القبول والتقدير إذا كان مهذباً في كل ما يقوله ويفعله ولقد صدق من قال: «إن الأخلاق الطيبة صديق لا نراه، يجعل أفراد أسرتنا وأصدقاءنا يفخرون بنا»، وبالرغم من ذلك -أيّتها الأم- يجب أن نكون واقعيين في توقعاتنا؛ لأنه من الطبيعي أن ينسى الأطفال أحياناً أسلوبهم المهذب، وعلينا أن نذكّرهم به يومياً.

ويجب أن نشير إلى أهمية التكرار مع الطفل حتى يلتصق بذهنه ما نحاول أن نعلّمه إياه، وهناك أسلوبان لتذكير الطفل قول: «لو سمحت» فمثلاً:



«كيف تطلب ما تريد بطريقة مهذبة؟» أو «ماذا نسيت أن تقول؟»، وتكرار نفس الكلام كأم أو أب قد يبعث على الملل أو الغضب أحياناً لاسيما إذا كان طفلكم لا يستجيب لتوجيهاتكم، لكن الصبر صفة هامة جداً لا بد وأن يتصف بها الأبوان عندما يرغبان في توجيه سلوك أطفالهما، فحاولا ألا تعطيا للطفل انطباعاً بأنكم قد تعبتم من توجيهه للسلوك الجيد، وامدحي طفلك دائماً عندما يتصرف بطريقة مهذبة أو عندما يقوم بمجهود لنيل رضاك، وإذا نسي السلوك السليم، حاولي البقاء هادئة وتحديثي معه على انفراد.

سلوك الأطفال أثناء الزيارات وكيفية تقويم هذا السلوك

إن الزيارات المنزلية تشكل مجالاً رائعاً للتعارف وتقوية أواصر العلاقات الاجتماعية، إلا أن وجود الأطفال الأشقياء خلالها قد يعكر صفوها أو يسبب الإزعاج أو الإحراج، وأهم الطرق للتحكم في سلوك طفلك أثناء الزيارات هي:-

- ١- التواصل معك بالعين لفهم إشاراتك وتنبهاتك.
 - ٢- المصافحة باليد لكل من يقابله.
 - ٣- استخدام الألقاب، وليس نطق الأسماء مجردة.
 - ٤- الجرأة واللباقة وضرورة أن يرد على كل من يكلمه أو يسأله.
 - ٥- لغة الاستئذان والشكر.
 - ٦- آداب الحديث والطعام.
- وبالمقابل -آيتها الأم- قد تتعرضين لكثير من المواقف أمام من تزورينهم



تستوجب منك التصرف بطرق معينة لتدرك المواقف أمامهم، وعدم التأثير سلباً على نفسية طفلك، وذلك باتباعك ما يلي:-

أ- إذا قاطع طفلك حديث الكبار، استخدمني إشارات عينيك للتنبيه ثم واصل حديثك، وبعد ذلك التفتي إليه لتسمعي وجهة نظره.

ب- وفي حال قيام طفلك بإفشاء أسرارك أو أسرار بيتك أمام الآخرين، احذري أن تكذّبيه؛ لأنّه سيلجأ إلى إثبات صحة كلامه ما سيزيد الموقف إحراجاً وتعقيداً، بل تعامل مع الموقف بدبلوماسية.

ج- ولا تكوني رقيقة على حديث طفلك أثناء الزيارة حتى لا يفقد الثقة بنفسه ويشعر الآخرون بأنك تخافين حديثه.

قد تلجأ بعض الأمهات إلى اصطحاب أطفالهنّ بدون مراعاة لما يسببه ضجيجهم من ضيق لأصحاب المنزل، بل قد يتماهى الأمر إلى تعامل بعض منهن بكل برود مع تصرفات أبنائهن غير المسؤولة، وهذه بعض النصائح لك -آيتها الأم- لدى مرورك بموقف مماثل:-

١- إزالة بعض أغراضك المنزلية أو تحفك الثمينة أمام الضيوف مع اعتذار بسيط أو تلميح بخوفك عليها.

٢- لا بأس باتخاذك بعض الاحتياطات الأمنية أمام ضيوفك مع توضيح السبب بشكل لطيف.

٣- يُفضّل تخصيص مكان مناسب تتوافر فيه وسائل ترفيه لهؤلاء الأطفال كالتلفاز حتى تتجنبني إزعاجهم.

سلوك الأطفال أثناء تناول الطعام

وبشأن سلوك الأطفال أثناء تناول الطعام فعليك بالتالي:-

١- يُفضّل أن يأكل الطفل قبل الكبار، وأن تشرف عليه الأم بنفسها أو أن يتم تخصيص مكان ليأكل فيه الأطفال مع بعضهم على طبيعتهم.

٢- إذا قال لك طفلك أمام الناس: «ما هذا الطعام؟» أو «لماذا لا نشترى مثل هذا الطعام؟» تعامل مع الموقف بطبيعية، وأجبيه دون أن تخرجه، ولا تحاولي تقديم أي تبرير للآخرين.

٣- إذا سكب الطفل شيئاً أو تسبب في ضرر معين لا تعنّفه أمام الجميع بل وجهه فقط، واعتذري لصاحبة المنزل واعرضي عليها القيام بالتنظيف.

إساءة التصرف التي تصدر من قبل أطفالنا

أما بشأن إساءة التصرف التي تصدر من قبل أطفالنا فنصائحنا لك هي:-

١- إذا أساء طفلك التصرف، لا تتركي الأمر يمرّ بسهولة بل اصططحيه إلى إحدى الزوايا وقومي بتوجيهه بصوت منخفض، واحذري إهانته أمام الناس أو أمام أقرانه أو استخدام أي إيذاء بدني، وإذا كان الخطأ جسيماً أو تكرر أثناء الوحدة، قولي له: «ستُحرَم من كذا، وعقابك عندما نعود إلى البيت».

٢- حين يتسبب طفلك في ضرر مادي لصاحبة المنزل، أفهميه خطأه أمام الجميع، واعتذري لصاحبة المنزل واعرضي عليها المساعدة في إصلاح ما تلف.

٣- لا تتركي طفلك -أيّتها الأم- يغيب عن عينيك فترة طويلة أثناء اللعب مع غيره والرضى بما لديه من ألعاب، فأنت أهم مصدر لتعليم طفلك،



فإذا كنت تتكلمين وتتصرفين بطريقة مهذبة مع كل الناس بما فيهم طفلك
سيقلدك طفلك، فأنت أفضل قدوة له في كل شيء.

الحلقة العاشرة

المشكلات السلوكية لدى طفلك

أيّتها الأم، قد يعاني طفلك من بعض المشكلات السلوكية التي كثيراً ما يتعرض لها الصغار في سنّه، وقد لا تعيرين لها أهمية فتزداد مع كبر سنّه لتتحول إلى استجابات غير صحيحة مع أفراد المجتمع من أقرانه وأقربائه، وقد تخطئين في معالجتها؛ فتكون لديه عقدة في المستقبل تؤثر على حياته الخاصة والعامة وعلى علاقته الاجتماعية سلباً.

إنّ المشكلات السلوكية أهم جانب من جوانب حياة الطفل التي يجب أن نوليها اهتماماً جنباً إلى جنب مع العقيدة إذا أردنا أن نعدّ جيلاً مستقبلياً سليم السلوك والأخلاق والتعامل، يمد يده للآخرين، ويحسن التصرف مع الجماعة، ويتصف بالانسجام وضبط النفس، ويقاوم الحسد والغيرة واثقاً من نفسه، ومن هذه المشكلات هي:-



أولاً - الغضب:

حين تجدين هذه الصفة قد أخذت مأخذها في نفس طفلك عليك بالآتي:-

- ١- أن تكوني قدوة لطفلك في ضبط النفس بكظم الغيظ.
- ٢- أن لا تسخري ولا تستهزئي به أو تظهريه بمظهر العاجز لثلا يثور غضبه.
- ٣- أن لا تجبري طفلك على الطاعة لمجرد الطاعة، ولا تكرهيه على القيام بأي عمل مهما كانت أهميته.
- ٤- استغلي طاقات الطفل استغلالاً حسناً في اللعب والرياضة وتنظيم وقت الفراغ.
- ٥- لا تستجيب لمطالبه حين يصرخ فيتعود هذه الطريقة.
- ٦- لا تناقشي سلوكه مع الآخرين وعلى مسمع منه.
- ٧- لا تتعاملي مع نوبة الغضب بالصراخ والعنف وفقد السيطرة على النفس أو العقاب البدني ولا تستسلمي له وتتركه يحصل على ما يريد.
- ٨- حاولي تجاهله وسكّني ثورته، غيّري مكانك واستمعي إلى حديث آخر أو أي عمل آخر، ثم بعد انتهاء النوبة تحدّثي معه بهدوء ولا تعلّقي على نوبته.

٩- حاولي أن تعلّمي طفلك تدريجياً طريقة التعبير المناسبة عن الغضب إما بالتعبير اللفظي وذلك بالمناقشة بصوت مرتفع قليلاً مع ضبط النفس أو بالتعبير الحسي أو الجسدي عن طريق إفراغ غضبه بغسل الوجه؛ لأنّ الغضب



إذا كبت يؤدي إلى اضطراب نفسي وجسمي.

- ١٠ - بيني له هدي الإسلام في علاج الغضب وهي تغيير الحالة من القيام إلى الجلوس أو بالعكس، والوضوء والسكوت والتعوّذ من الشيطان.
- ١١ - اسردي عليه بعض القصص والأحاديث، وبينني له أنّ الغضب يجب أن يكون لدين الله، وأنّ نغفوا لمن أساء إلينا من المسلمين.

ثانياً- الغيرة:

إنّ الصفة الثانية التي تلاحظ على الأطفال هي صفة الغيرة؛ فعليك التعامل مع هذه الصفة وفق النصائح التالية:-

- ١ - عوّدي طفلك الأخذ والعطاء منذ الصغر حتى لا يغار إذا شاركه غيره في الامتيازات والعطاءات.
- ٢ - ربّي طفلك على احترام حقوق الآخرين منذ نعومة أظفاره.
- ٣ - علّمه أن يفرح لنجاح الآخرين وأن يقهر مشاعر الغيرة بحب الآخرين.
- ٤ - لا تميّزي بين طفل وآخر من أولادك ولا تشعريهم بذلك.
- ٥ - عامله على أساس إشباع حاجاته ومزاولة ألعابه وأنشطته التي يرغب بها.
- ٦ - لا تهمل طفلك، ولا تعيّر له فشله وتقصيره.

ثالثاً- التخريب:

توجد عدة نصائح للتعامل مع هذه الصفة تتلخص فيما يلي:-



١- حاولي أن تفهمي الأسباب التي جعلت منه مخرباً، أي ابحي في وراء الفعل.

٢- ساعدي طفلك على التنفيس عن الغضب بممارسة فعل غير ضار مثل الجري والأعمال الفنية والرسم والتلوين.

٣- استخدمي معه أسلوب الاعتدال والوسطية في المعاملة، فلا إفراط ولا تفريط أي «لا دلال ولا قسوة».

٤- واجهي طفلك كلما بدر منه سلوك تخريبي بالعمل على وقف هذا السلوك بإصدار أمر لفظي هادئ.

٥- إشرحي له سبب منعه من التخريب مع بيان القيمة المادية للشيء وحقوق الآخرين.

٦- اعزلي طفلك على أن تكون مدة العزل من دقيقتين إلى خمس دقائق حتى يهدأ ثم امتدحي هدوءه.

٧- يستحسن أن تشعري طفلك بفداحة فعله وذلك بأن يدفع تعويضاً عن الشيء المخرب مادياً من حصّالته أو مصروفه، أو معنوياً مثل حرمانه من بعض ما يحب.

٨- ساعديه على أن يجد أفضل الطرق للسيطرة على مشاعره في المستقبل، وأهم من هذا كله أن تكوني قدوة له في ذلك.

رابعاً- الخجل:

وأما إذا اتصف طفلك بصفة الخجل فعليك بالتالي:-

١- تجنّبي تعيير الطفل بخجله أو الإشادة به، كأن تقولي: «مؤدب خجول».

٢- شجّعي طفلك ليشترك مع غيره في نشاطات رياضية أو غيرها، فيتغلب على الخجل من خلال ما يحرزه من نجاح أمام الآخرين.

٣- لا تدفعي طفلك للقيام بأعمال تفوق قدراته؛ فذلك يشعره بالعجز ويجعله يزداد خجلاً.

٤- شجّعيه منذ صغره أن يخاطب الآخرين ويكتسب الصداقات، ويزور الأهل والأقارب، وأن يتحدث أمام غيره صغاراً كانوا وكباراً.

خامساً- الخوف:

١- كوني مثلاً للهدوء والاستقرار في تصرفاتك، وأن تكون مخاوفك وقلقك بعيدة عن مرأى ومسمع طفلك.

٢- اغرسي في نفس طفلك الشعور بالأمن عن طريق التعاطف معه وفهم أفكاره ومشاعره ومشاركته فيها ومناقشته بالأمر إذا تعرّض لشيء مخيف.

٣- استخدمى اللعب لتعليم طفلك كيفية التعامل مع الخوف، والرسم أحياناً مفيد أيضاً، فإن خاف من شيء فاجلبي له لعبة وساعديه على رسمها، وإن خاف من الماء فإنّ اللعب به ومشاهدة الأطفال يلعبون به يجعله يألفه.

٤- ساعديه على مواجهة المواقف المخيفة بشكل تدريجي مثل زيارة طبيب الأسنان قبل الحاجة إليه أو سرد القصص الباعثة على السرور عندما يريد أن ينام.



٥- لا تترك أي حادثة خوف يتعرّض لها دون مناقشته فيها حدث، فهو قد ينسى ما حدث وبصورة لا شعورية، وبعد سنوات تكون مصدراً للعقد النفسية إذا لم تناقشيه فيها وتزيل أثرها.

٦- عليك أن تراعي طبيعة نمو طفلك لا سيما في مرحلة الطفولة المبكرة في رغبته للاستطلاع واستكشاف الأشياء المحيطة به دون أن تلجئي إلى المزيد من الأوامر والنواهي التي تجعله يحس أن الأشياء التي يحاول التعرف عليها مخيفة.

٧- لا تظهر قلقك عليه أمامه إن أصابه مرض أو تأخر في الحضور من المدرسة إلى المنزل.

٨- اغرس في حس ابنك الإيمان بالله، واجعليه ينشأ على الروح الإيمانية، فيسلم بقضاء الله، ولا يخاف إذا ابتلي ولا يهلع إذا أصيب، قال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾^(١).

٩- قصّي عليه قصصاً من سيرة الأئمة المعصومين عليهم السلام ومواقفهم البطولية الجميلة.

١٠- لا تمارسي الحماية الزائدة على طفلك بحيث يفقد استقلاله ويكون جباناً معتمداً على غيره ولا تمارسي الإهمال والنبذ؛ لأن ذلك يؤدي إلى شعوره بعدم الجدارة والاهتمام.

(١) المعارج: ١٩-٢٢.



١١ - لا تتوقعي الكمال من طفلك، فيشعر طفلك بالخوف من أنه لا يقدر على تلبية هذه التوقعات.

وبهذه النصائح سيدي، ستجدين الحل الأمثل لكل ما قد يعاني منه طفلك من صفات تؤثر في سلوكه.

الحلقة الحادية عشرة

ما أهمية تنظيم الوقت

عند الطفل؟

قد يتساءل بعضنا كيف نشئ طفلاً لديه قيم إدارية، وما أهمية تنظيم الوقت عند الطفل؟ والجواب على ذلك هو أن أهم شيء معرفة متى نعلم الطفل المهارات وكيف نعلمه إياها؟

من خلال الدراسات النفسية تبين لنا أن ٩٠٪ من شخصية الطفل تتشكل في السنوات السبع الأولى، حيث يتشكل عند الطفل المفهوم الذاتي الذي فيه التقبل والإدراك والقيم، وهي أهم السنوات في عمر الإنسان على الإطلاق، ومن الممكن تعليم الناس كيف ينظمون وقتهم ويتخذون القرارات ويعتمدون على أنفسهم في سنوات متقدمة من العمر، لكن تعليم إنسان تجاوز السبع سنوات يحتاج إلى رغبة وليس من السهولة تشكيل رغبات داخلية،

ونحتاج إلى اتخاذ القرار أي أنه يريد التغيير كما نحتاج إلى الفعل والمهارة والالتزام والاستمرارية والطاقة والتوقع الإيجابي، لكن الطفل لديه كل هذه المقومات في السنوات السبع الأولى، فلديه حب الفضول والاكتشاف، وكثرة الحركة تعبر عن هذه الرغبة، فهو يريد أن يتعلم أشياء جديدة، وتوقعات الطفل كلها إيجابية، ومن المهارات التي يحتاجها الطفل هي الاعتماد على الذات، لكن علينا -أيّتها الأمهات- أن نسأل سؤالاً هاماً وهو: هل أعطيت للطفل الفرصة ليبارس قوة الاستقلال والاعتماد على الذات؟

إنّ هذه المهارة تبدأ في أول سنتين من عمر الطفل، فهو يريد أن يأكل بمفرده، وأن يلبس ملابسه دون مساعدة، وهذه بدايات تشكيل المهارة، وهي الاعتماد على الذات، وأيضاً مهارة حل المشكلات، فالطفل في هذا العمر يريد أن يحل مشكلته بنفسه، ويريد حل جميع المشكلات التي تواجهه دون تردد وبأي وسيلة كانت ودون الاعتماد على الآخرين، وبعض الآباء يخطئون حينما يركّزون على أشياء يمكن تعلّمها بعد السنوات السبع الأولى مثل الحفظ، فلا تتشدد عليه كثيراً.

أيّتها الأم، اجعلي طفلك يحفظ ما تيسر له من القرآن أو الأحاديث والأدعية دون أن تركز على عليه؛ لأنّ التركيز الأساسي يجب أن يكون على تعلّم المهارات، حيث يوجد الكثير من المهارات التي لا يمكن تعلّمها إلّا بهذه السن، ومنها الجرأة والشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار والثقة بالنفس والصورة الإيجابية عن النفس والتقبل الذاتي.

أما المرحلة العمرية من «٧ - ١٨» سنة، ففيها تشكل ١٠٪ من شخصية



الإنسان وهي ليست قليلة، ففيها يمكن إعادة تشكيل شخصية الابن عن طريق الإقناع واللين والتفاهم، ويمكن فيها كذلك تقويم شخصية الطفل بتعديل بعض الخصائص القابلة للتعديل، هذا هو الشق الأول من بناء شخصية الطفل وهو متى؟

أما الشق الثاني وهو كيف ينبغي أن أعلم ابني كيفية اتخاذ القرار؟ وكيف يؤمن بكيفية اتخاذ القرار والاستقلالية والاعتماد على الذات، والأهم هو كيف أعلم ابني القيم؟ وهل سأستغرق سنة كاملة في تعليم ابني قيمة الوقت؟ وماذا يعطيني الوقت؟

هناك بعض المفاهيم الهامة في قيمة الوقت ومن هذه المفاهيم هي أهمية الوقت، المحافظة على الوقت، السعادة التي يسببها احترام الوقت، الوقت بالنسبة للمسلمين مهم جداً؛ لأنه يدخل في عقيدة الإنسان المسلم الناجح، الوقت كالسيف، والوقت جزء من حياتك إما يقودك إلى النجاح أو الفشل، فدعي ابنك يحب الوقت، ويحترمه.

نعتقد أن السلوكيات السلبية المنتشرة في عالمنا العربي هي بسبب المعتقدات، فيجب أن نؤمن -أيّها الأخوات- أن الوقت ثمين ويجب المحافظة عليه وعدم إضاعته، ثم يأتي دور السلوك وهو الدور الأسهل والأبسط؛ لأنّ الإنسان عندما يؤمن ويشعر بقيمة الوقت لن يضيعه في أي شيء آخر تلقائياً، ويكون مبرمجاً على احترام الوقت وتنظيمه واستغلاله في خدمة أهدافه وتحقيقها، لذا فالذين يدخلون دورات تنظيم الوقت، هم يأخذون جداول قد لا تنفعهم؛ لأنّهم بالأساس لا يشعرون بقيمة الوقت، وقد تتساءلين أيّتها الأم الفاضلة:

كيف أوفّق بين القيم والمهارات المختلفة؟ وكيف أعلم ابني قراءة كتاب لوحده وفي نفس الوقت أعلمه مشاركة الآخرين والاختلاط بهم؟ فالمطلوب هو التوازن بين الانطواء والتقوقع من جهة وبين الجماعات من جهة أخرى، فيجب على الطفل أن تكون لديه مهارات اجتماعية للتواصل مع الآخرين وكذلك مهارات ووقت للتأمل الذاتي والقراءة والتفكير والاسترخاء، وهذه من سمات الناجحين، أي أن تكون لديه لحظات اختلاء مع الذات.

دعي ابنك لوحده دون إزعاج حتى ولو لبضع دقائق، فكذلك كان أعظم القادة والعظماء وهم الرسل، فقد كان نبينا إبراهيم الخليل عليه السلام يتأمل في النجوم يوماً، وموسى عليه السلام ذهب إلى جبل الطور وكان يتأمل، والرسول الأكرم صلى الله عليه وآله اختلّ في غار حراء، وكان يقضي الليالي يتعبد ويتأمل في خالق الكون، وهناك نزل عليه الوحي، ومن المهم إبعاد الطفل قدر الإمكان عن ألعاب الكمبيوتر؛ لأنّها تعلم الطفل الإتكالية والسهولة في الحياة، فكل شيء بضغطة زر، وكذلك تؤصل العنف والإحباط الذاتي؛ لأنّ الطفل يصنع لنفسه بطلاً بضغطة زر، فإما أن يقتل أو يفشل، لهذا فألعاب الكمبيوتر أخطر من التلفاز؛ لأنّها تعلّم الطفل العنف والإحباط والفشل، غير أنّ الأطفال مصرّون دائماً على ممارسة هذه الألعاب المثيرة، والحل هو أن لا نحرّمهم من هذه الألعاب بتاتاً، لكن بحدود ضيقة وبأوقات محدودة وأنواع معينة من الألعاب، ثم علينا أن ننمّي الهوايات لدى الطفل مثل الرسم والفك والتركيب والنادي العلمي أو التعامل مع الآخرين، وأن نبههم الصحبة الصالحة التي تزيد من طموحهم ومناقشاتهم، ومناقشة أقرانهم.

الحلقة الثانية عشرة
دور المرأة المسلمة
في تنشئة الجيل الصالح

إنَّ بناء الأجيال هو الذخر الباقي لما بعد الموت، وهو لذلك يستحق التشجيع والاهتمام أكثر من بناء القصور والمنازل من الحجارة والطين. وحيث إنَّ التربية ليست مسؤولية البيت وحده؛ إذ هناك عوامل أخرى تساهم في تربية الأجيال، فسوف نتناول الدور التربوي للمرأة المسلمة في تنشئة الجيل الصالح.

إنَّه حلم يراود كل أم مسلمة تملِّك الإيمان شغاف قلبها، وتربّع حب الله تعالى وحب رسوله الكريم ﷺ على حنايا نفسها، أن ترى ابنها وقد سلك سبل الرشاد، بعيداً عن متهاتات الانحراف، يراقب الله في حركاته وسكناته، وأن تجد فلذة كبدها بطلاً يعيد أمجاد أمته أو عالماً متبحراً في أمور الدين، ومبتكراً



كل مباح يسهل شأن الدنيا.

إنّما أمانة كل أم مسلمة، أن يكون ابنها علماً من أعلام الإسلام، يتمثل أمر الله تعالى في أمور حياته كلها، يتطلع إلى ما عنده تعالى من الأجر الجزيل يعيش بالإسلام وللإسلام.

أما الأم التي تحيط أبناءها بالحب والحنان والتدليل وتلبية كل ما يريدون من مطالب سواء الصالح منها أو الطالح، فهي أول من يكتوي بنار الأهواء التي قد تلتهم ما في جعبتها من مال، وما في قلبها من قيم، وما في ضميرها من أواصر؛ فإذا بآبنها يبعثر ثروتها، ويهزأ بالمثل العليا والأخلاق النبيلة، ويقطع ما أمر الله به أن يوصل، والأم المدلّلة أول من يتلقى طعنات الانحراف، وأقسى الطعنات تتمثل في عقوق ابنها.

ما أهم ما يمكن أن تقدمه الأم لأبنائها؟

إنّ على الأم - قبل كل شيء - الإخلاص لله وحده؛ فقد قال تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ﴾^(١)، فاحتسبي ذلك كله عند الله وحده؛ فهو وحده لا يضيع مثقال ذرة، فقد قال جلّ شأنه: ﴿وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ﴾^(٢)، فلا تجعلي للشيطان سلطاناً إن قال: أما آن لك أن ترتاحي؟ فالرفاهية والراحة المؤقتة ليست هدفاً لمن جعلت هدفها الجنة ونعيمها المقيم، والأم المسلمة ذات رسالة تؤجر عليها إن أحسنت أداها بعد أن تحيط بالحلال

(١) البينة: ٥.

(٢) الأنبياء: ٤٧.



والحرام وتتعرف على أصول التربية، وتنمي معلوماتها باستمرار.

قال تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾^(١)، فهذا ديننا دين يدعو إلى العلم، فلماذا نحمل الإسلام قصور تفكيرنا وتخلفنا عن التعلم، ليقال: إن الإسلام لا يريد تعليم المرأة، فالعلم حصانة عن التردّي والانحراف وراء تيارات قد تبهر أضواءها من لا تعرف السبيل الحق، فتنجرف إلى الهاوية بأسم التجديد والتحضر الزائف، والتعليم اللازم للمرأة تفقهاً وأساليب دعوية، ومما تحتاج إليه المرأة في أمور حياتها ليس مجاله التعلم في المدارس فحسب، وإنما يمكن تحصيله بكل الطرق المشروعة في المساجد، وفي البيوت، وعن طريق الجيران وفي الزيارات المختلفة، كما لا بد للمرأة من الشعور بالمسؤولية في تربية أولادها وعدم الغفلة والتساهل في توجيههم كسلاً أو تسويفاً أو لا مبالاة.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ﴾^(٢)، فلنجنب أنفسنا وأهلينا ما يستوجب النار، فالمحاسبة عسيرة والهلول جسيم وجهنم تقول: هل من مزيد؟ ولن ينجي المرأة أنّها ربّت ابنها لكونها طاهية طعامه، وغاسلة ثيابه؛ إذ لا بد من إحسان التربية، ولا بد من تربية أبنائها على عقيدة سليمة وتوحيد صافٍ وعبادة مستقيمة وأخلاق سوية وعلم نافع، ولتسأل الأم نفسها: كم من الوقت خصّصت لمتابعة أولادها؟ وكم حبتهم من جميل رعايتها ورعاية صدرها، وحسن توجيهاتها؟!!

علماً بأنّ النصائح لن تجدي إن لم تكن الأم قدوة حسنة! لذا يجب أن لا

(١) طه: ١١٤.

(٢) التحريم: ٦.



يدعى الابن لمكرمة، والأم تعمل بخلافها، وإلا فكيف تطلب منه لساناً عفيفاً وهو لا يسمع إلا الشتائم والكلمات النابية تنهال عليه! وكيف تطلب منه احترام الوقت وهي تمضي معظم وقتها في ارتياد الأسواق والثروة في الهاتف أو خلال الزيارات!

أختي المؤمنة، إن ابنك وديعة بين يديك، فعليك رعايتها، وتقدير المسؤولية؛ فأنت صاحبة رسالة ستسألين عنها، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾^(١).

لذا علينا أن نبدأ بتوجيه الصغير، فإذا أحس الطفل بالقيح وتجنّبه، وخاف أن يظهر منه أو فيه، فهذا يعني أن نفسه أصبحت مستعدة للتأنيب صالحة للعناية؛ ولهذا يجب أن لا تهمل أو تُترك؛ بل يكون التوجيه المناسب للحدث بلا مبالغة، وإلا سيفقد التوجيه قيمته، وفي كل تصرف من تصرفات المربية وكل كلمة من كلماتها عليها أن تراقب وتحاسب نفسها لئلا تفوتها الحكمة والموعظة الحسنة، وأن تراعي خصائص النمو في الفترة التي يمر فيها ابنها، فلا تعامله وهو شاب كما كان يعامل في الطفولة لئلا يتعرض للانحراف، وحتى لا توقع أبناءها في متهاتات المبادئ في المستقبل، فيتخبّطون بين اللهو والتفاهة، بسبب أخطاء التربية، وما ذلك إلا للبعد عن التربية الرشيدة التي تسير على هدي تعاليم الإسلام الحنيف؛ لذلك كان تأكيدنا على تنمية معلومات المرأة التربوية لتمكين من معرفة لماذا توجّه ابنها؟ وما الطريقة المثلى لذلك؟

(١) التحريم: ٦.



١ - لا بدّ من التفاهم بين الأبوين :

فإن أخطأ أحدهما، فليغض الآخر الطرف عن هذا الخطأ، وليتعاونوا على الخير بعيداً عن الخصام والشجار، خاصة أمام الأبناء؛ لئلا يؤدي ذلك إلى قلق الأبناء، ومن ثم عدم استجابتهم لنصح الأبوين.

٢ - إفشاء روح التدين داخل البيت :

فالطفل الذي ينشأ في أسرة متدينة سيتفاعل مع الجو الروحي الذي يشيع في أرجائها، كما أنّ النزعات الدينية والخلقية إن أُرسيت قواعدها في الطفولة فسوف تستمر في فترة المراهقة ثم مرحلة الرشد عند أكثر الشباب، وإذا قصر البيت في التربية الإيمانية، فسوف يتوجه نحو فلسفات ترضي عواطفهم وتشبع نزواتهم ليس إلّا، كما يجب زرع الوازع الديني في نفوس الأبناء، ومن ثم مساعدتهم على حسن اختيار الأصدقاء؛ وذلك بتهيئة الأجواء المناسبة لاختيار الصحبة الصالحة من الجوار الصالح والمدرسة الصالحة، وإعطائهم مناعة تقيهم من مصاحبة الأشرار.

٣ - الدعاء للولد بالهداية وعدم الدعاء عليه بالسوء :

عن جابر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تدعوا على أنفسكم، ولا تدعوا على أولادكم...»^(١)، فينبغي ربط قلب الولد بالله عزّ وجلّ لتكون غايته مرضاة الله والفوز بثوابه، فقد قال تعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا كُفْرَانَ لِسَعْيِهِ وَإِنَّا لَهُ كَاتِبُونَ﴾^(٢)، وهذا الربط يمكن أن تبثّه الأمهات بالقدوة

(١) ميزان الحكمة: ٢٦ / ٤.

(٢) الأنبياء: ٩٤.



الطيبة، والكلمة المسؤولة، والمتابعة الحكيمة، والتوجيه الحسن، وتهية البيئة المعينة على الخير، حتى إذا كبر الشاب المؤمن تعهد نفسه، فيتوب عن خطئه إن أخطأ ويلتزم جادة الصواب، ويبتعد عن الدنيا، فتزكو نفسه ويرقى بها إلى مصاف نفوس المهتمدين بعقيدة صلبة وعبادة خاشعة ونفسية مستقرة وعقل متفتح واع وجسم قوي البنية، فيحيا بالإسلام وللإسلام، يستسهل الصعاب، ويستعذب المر، ويترك جوانب الدنيا متطلعاً إلى ما أعده الله للمؤمنين المستقيمين على شريعته قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾^(١).



المحتويات



- ٤ الحلقة الأولى / ما هو شعورك عندما تكونين أمًّا لأول مرة؟
- ٨ الحلقة الثانية / معنى الأمومة
- ١٣ الحلقة الثالثة / هل الأمومة مجرد فطرة؟
- ١٧ الحلقة الرابعة / الأمومة الآمنة
- ٢١ الحلقة الخامسة / أهمية الأمومة في حياة الأبناء
- ٢٦ الحلقة السادسة / كيف تجعلين طفلك يحب القرآن؟
- ٣٢ الحلقة السابعة / قواعد عامة في التربية
- ٣٦ الحلقة الثامنة / الأمومة المثالية
- ٤١ الحلقة التاسعة / الأمومة والأخلاق
- ٤٧ الحلقة العاشرة / المشكلات السلوكية لدى طفلك
- ٥٤ الحلقة الحادية عشرة / ما أهمية تنظيم الوقت عند الطفل؟
- ٥٨ الحلقة الثانية عشرة / دور المرأة المسلمة في تنشئة الجيل الصالح