

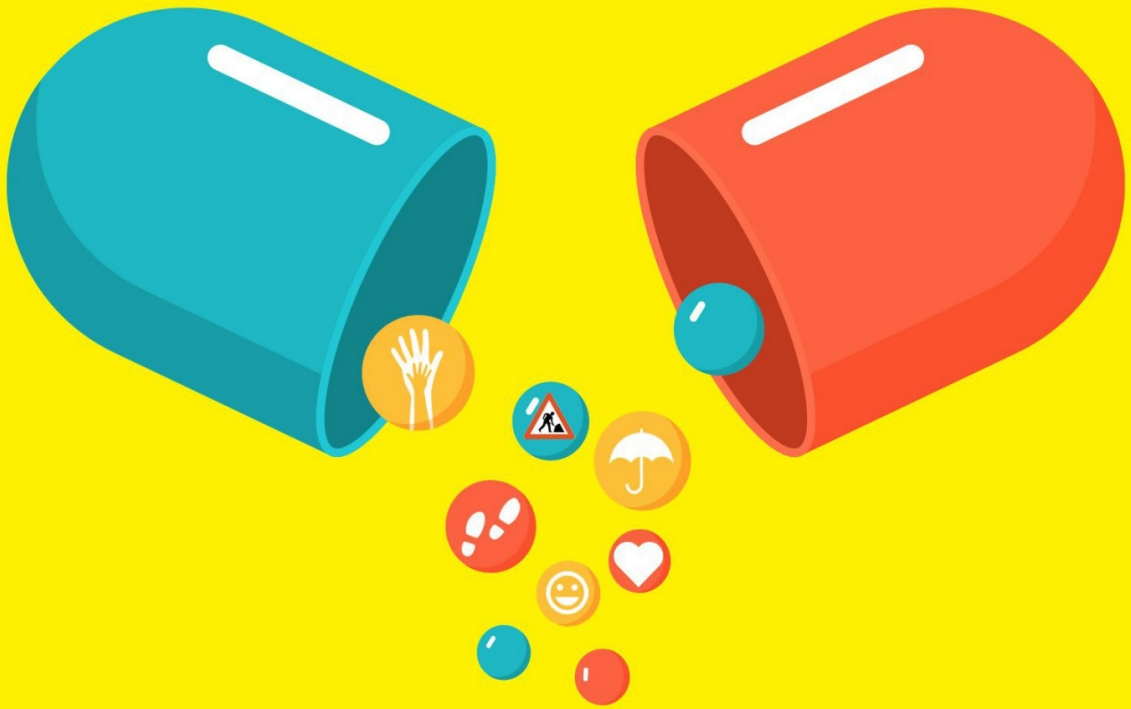
# كيسولات تربوية



فاطمة المهدي



# كيسولات تربوية



فاطمة المهدي



# كيسولات تربوية

## كبسولات تربوية

تأليف :

فاطمة المهدي

تصميم الغلاف:

كريم ادم

مراجعة لغوية:

عزة أبو الأنوار

رقم الإيداع: 2016/19995

الترقيم الدولي: 0-001-820-977-978,

إشراف عام:

محمد جميل صبري

نيفين التهامي



\*\*\*

كيان للنشر والتوزيع

22 ش الشهيد الحي بجوار مترو ضواحي الجيزة - الهرم

هاتف أرضي: -0235688678 0235611772

هاتف محمول: -01000405450-01005248794

01001872290

بريد إلكتروني: - kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

الموقع الرسمي : www.kayanpublishing.com

©جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي صورة كانت ورقية أو إلكترونية أو بأية وسيلة سمعية أو بصرية دون إذن كتابي من الناشر، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

# كيسولات تربوية

فاطمة المهدي



## إهداء

إلى أمى وأبى..

بعد أن تزوجت وأنجبت، أدركت ما لم أتصوره من قبل، فلم أكن أعلم أنكما واجهتما تحديات عديدة فى تربيته، ولم أكن أتخيل يوماً أنكما كنتما تعانين وأنتما تلتزمان الصمت، بل وتقدمان وأنتما على أتم استعداد أن تبدلا من رويكما مقابل نشأتى فى ظل مجتمع مليء بالتحديات والعراقيل والمثبطات، ولم تصلنى قط فكرة أنكما كنتما تعملان لصالحى، كما كنت أظن أنكما تتحيزان لأرائكما لتقرضا سطوتكما على.. لم أعلم يوماً أن ذلك كان بدافع حبكما وخوفكما على حياتى.

ليس ذلك فحسب، بل عندما شارف أبناى على مرحلة المراهقة بدأت حينها أستشعر ما كنتما تفعلانه لأجلى، لم أدرك ذلك إلا عندما واجهت مجتمعاً شرساً بعبادات وتقاليد بالية، وتحكمات ما أنزل الله بها من سلطان، واتهامات مجحفة وألسنة متسلطة، تُقيّمك من ظاهرك فقط.

لم أدرك ذلك إلا بعدما مرت على أسرتى عدة أزمات عاصفة، لم ينقذنا منها إلا العليم القدير، والذى لولاه ما كان كتابى بين أياديكم هنا.

أشركما حتى يبلغ الشكر منتهاه، وأدين لكما بفضل لن أوفيه حقه ما حييت.

إلى زوجى العزيز..

ستظلّمك حروف كلماتى إن حاولت شكرك، فلن أجد ما يوفيك حَقك إلى الآن، لأنك حقاً نعمَ السند والصديق.

أبنائى الأحباء.. أنتم نعمة الله لى، وأنتم مصدر إلهامى، فمعكم وبكم تعلمت، فصرت ما أنا عليه الآن.

## المقدمة

المقدمة ليست أمرًا قد فُرض علينا، ولكن يتحتم علىّ كتابتها لتتعرف معي على الفكرة التي من أجلها أهديك هذا الكتاب.

ولذلك سأشارككم معي بفكرة الكبسولات من أين جاءت.

على مدار عشر سنوات، هي مدة عملي في المجال الأسري، كنت أتوق دومًا إلى وجود كتاب باللغة العربية يحتوي على بعض النصائح الخفيفة التي تقيد الوالدين في حياتهما اليومية، ويحتوي على بعض التطبيقات العملية التي تسعف الوالدين في وقت المشكلات المتكررة.

بدأت الفكرة بوضع بعض النصائح على صفحات التواصل الاجتماعي، ثم وجدت أن كلمة نصيحة أصبحت تقليدية، فأحببت أن أغيرها، ثم هداني الله إلى فكرة الكبسولة.. صغيرة.. خفيفة.. سهلة التنفيذ.

ومن هنا جاءت فكرة الكتاب.



### إعتذار للغة العربية

إلى لغتي الجميلة.. أعتذر منك إذا خرج كتابي جامعاً بين العربية،  
والعامية، لكننا في بعض الأوقات نحتاج إلى استخدام العامية  
حتى يصل الموقف بما يحتويه من حوار واقعي للوالدين كما هو،  
دون تحريف أو تكلف، فاعذريني.



بدأت حياتي المهنية منذ عدة سنوات معلمة لأطفال الروضة والصفين الأول والثاني الابتدائي.

كنت أشعر بمتعة وسعادة بالغتين عندما أكون بينهم؛ أرى ضحكاتهم وابتساماتهم التي تملأ القلوب، أرى براعتهم وجرأتهم وعفويتهم التي لا تقيدها قوانين مجتمعية ولا قوالب صادمة تحيظهم، كما يحدث للكبار.

رغم تعرضي لضغوط العمل والإرهاق، لكنهم كانوا يدفعونني دفعا للإبداع كي أتواصل معهم كل يوم بطريقة مختلفة، كنت أتطلع دوماً للأفضل، بحيث أخرج أفضل ما فيهم. عملي معلمة «بناء للشخصية» و«قرآن» كان يتطلب الكثير من الجهد، حيث كنت أعمل مع فريق العمل على وضع المنهج المراد تدريسه، ومن ثمّ تنفيذ بعض الأنشطة الخفيفة التي تتناسب مع أعمارهم، لكي يتم استيعاب ما أشرحه.

لم يقتصر عملي على الناحية التعليمية فحسب، بل كانت الناحية التربوية جزءاً لا يتجزأ من عملي، وقد لاحظت حينها شيئاً في منتهى الأهمية.

تعالوا معي في قصتين قصيرتين لأوضح لكم وجهة نظري:

#### القصة الأولى:

- عبد الرحمن.. إزيك؟

- الحمد لله يا ميس.

- يا خبير! إيه اللي في إيدك ده؟!

عبد الرحمن بتلعثم: أصلى اتخبطت في الباب.

بالطبع لم أكن أحتاج إلى طبيب حتى يفسر لي أن الذي في يد عبد الرحمن ليس كدمة، بل هو شيء آخر.

بعد عدة أيام إكتشفت الطامة الكبرى.

ما أصاب يد عبد الرحمن لم يكن كدمة بسبب اصطدامه بالباب، بل هو حرق مباشر، حيث قامت والدته بتسخين الملعقة ووضعها على ظهر يده، ثم اتضح لي بعد ذلك أن والدته لديها بعض المشكلات مع أبيه.

أعلم أنكم ستألمون كما تألمت أنا من قبل، وكما أتألم في كل مرة أقص فيها تلك الحكاية، كما أن ملامح عبد الرحمن لم تغادرني حتى اليوم.

عبد الرحمن طفل في العاشرة من عمره، كثير الحركة، تركيزه ضعيف جداً، جميع المعلمين

لديهم الملحوظة ذاتها عنه، وكان يرهقنى حقًا بالصف، لكن العجيب أنى قررت استخدام أسلوب التحفيز معه، فأتى ثماره والحمد لله.

### القصة الثانية:

انتقلت بعد العمل فى تلك المدرسة إلى مدرسة أخرى، حيث أصبحت مسؤولة عن ستة عشر فصلاً من فصول الروضة، فى كل فصل ما لا يقل عن ثمانى وعشرين طفلاً، أدرسهم وحدى منهجاً لبناء الشخصية، وجزء من عملى كان تعليمهم قصار السور. كنت حقاً أعشقهم رغم الإرهاق والإجهاد المستمرين اللذين كانا يعتريانى، إلا أنى كان يكفينى ابتسامة من طفل هنا أو ضحكة من صميم قلب طفل آخر هناك، يكفى أنى أشعر بالفخر والرضا عندما أتذكر أنى قمت بتعليمهم أشياء يخوضون بها معترك الحياة.

فى أحد الأيام وأنا جالسة فى الغرفة الخاصة بالمعلمات، كانت إحدى المعلمات تتحدث عن أطفالها فى الصف، وتتفاخر بما قامت به، حيث قالت:

- أنا قلت للولاد اللى هيتكلم هدبس إيدى فى الديسك.

الحقيقة أنى صُدمت؛ هل نحن فى مدرسة أم فى معتقل جوانتانامو؟!

العجيب أنها كانت تقول ذلك وتبتسم ابتسامة كلها فخر كابتسامة المنتصر، وأضافت أن الأطفال ما إن سمعوا ذلك حتى أذعنوا لما قالت، فصمتوا ولم ينبسوا ببنت شفة.

من هذين الموقفين أدركت أن مكانى ليس بين الأطفال وحسب، لأن النتيجة الحتمية أن الطفل فى نهاية اليوم يعود إلى منزله، فيُصدَم بأمر غير واعية، أو يقضى نصف يومه تحت سطوة معلم لا يفقه شيئاً من التعليم، سوى المنهج الذى يجب الانتهاء منه، أو الحوافز والإجازات والترقيات.

فكان قرارى الذى لا بد منه، أن مهمتى لا يجب أن تكون مع الطفل فقط، بل مع من يربى الطفل ويعلمه أيضاً.

ومن هنا جاء التنفيذ فوراً تجاه القرار، حيث وفقنى الله لطريق تدريب الآباء والمعلمين.



هناك بعض الآراء ترى أن التربية ليست بهذه الأهمية، وليس لها تأثير بالغ، فإذا كنت تؤمن بذلك.. فلا تقرأ هذا الكتاب.

إذا قلت في نفسك إنك تربيته وكنت تُضرب وتُعاقب ولا داعٍ لتضخيم الأمور، لأنك كبرت وصرت على ما يرام.. فلا تقرأ هذا الكتاب.

إذا ظننت ولو للحظة أن أبناءك ستربيهم التجارب وعبر المواقف فقط، دون توجيه منك.. فلا تقرأ هذا الكتاب.

إذا كنت تشك أن الكلام المُرفق في هذا الكتاب لا فائدة منه.. فلا تقرأه.

إن كنت تعتقد أن شريكك فقط هو الذى يجب أن يتحمل المسؤولية وحده.. فلا تقرأه.

وإن كنت تظن حقاً أن التربية هي مهمتك أنت فقط دون شريكك.. فلا تقرأه.

أما إن كنت تفكر أنك ستلتقط كلمة من هنا وكلمتين من هناك ثم تحاول تطبيقها، فلا تتجح في البداية، فتملّ سريعاً ويتسلل إليك الإحباط فوراً.. فلا تقرأه أيضاً.

إذاً لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب ليس كتاباً تحتاج إلى قراءته ثم تتركه بجانب فراشك لتخلد إلى النوم، هذا الكتاب يحتاج إلى التدقيق والمتابعة والحرص على تطبيق ما داخله، لأن الجزء التطبيقي فيه لا يُستهان به، وهو أهم ما فيه.

لقد حرصت كل الحرص على أن أختصر الأجزاء النظرية قدر الإمكان، وأخصص جزءاً كبيراً من التطبيق العملي الذى سيساعدك فى خوض الحياة بصورة جيدة مع أبنائك، لذلك يوجد ما ستحتاجه فى رحلتك بين طيّات هذا الكتاب.



عاند ابن نوح أباه وكان من الكافرين.

مات أبو طالب على الكفر رغم علمه ويقينه بأنه على باطل، ورغم أنه عم سيد الخلق  
الصادق الأمين، صلى الله عليه وسلم.

زوجة نبي الله لوط كانت تحض على الفاحشة.

إمراة فرعون الذى قال أنا ربكم الأعلى، آمنت بالله وقالت «رب ابن لى عندك بيتًا فى  
الجنة».

فتية الكهف تواروا فى كهفهم بسبب إيمانهم رغم كفر أهلهم جميعًا.

سيد الخلق ومعلم البشرية قال: «أدبنى ربي فأحسن تأديبى».

لا بد أن تستج بأنه عليك ألا تُثقل على نفسك، فالذى يربى هو الله وليس أنت.

إذا لم المشقة والتعب منذ البداية؟

لأننا قد أمرنا بالسعى والعمل، الله -تعالى- حينما اصطفاك لتكون ربًا لتلك الأسرة، كلفك  
بمسؤولية رعايتها وتربيتها، فما عليك سوى العمل على ذلك فقط، عليك برمى البذرة وحرث  
الأرض وسقيها ورعايتها، ولا حيلة لك مُطلقًا بالثمرة، تمامًا كالفلاح الذى يرعى أرضه، يضع  
البذرة ويرعاها طيلة أيام أو شهور، بل وربما سنوات، ولا حيلة له فى الثمرة.

وأنت إذا ما صلحت بذرتك يقينًا لن يُضيعك الله، فقط قد تأتي الرياح لتعاندها قليلًا، فتتحنى  
يمينًا أو يسارًا، لكنها بعون الله حاشاها أن تتكسر. فكن دومًا على يقين بأن الله لن يُضيع ما بذلت  
«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا»، وفى الأخير، فأنت غير  
مُكلف بالوصول إلى النتيجة المرجوة، بل أنت مكلف بالسعى فقط.



حاء وباء بينهما حياة وبناء.

ما هو أهم وأسمى شيء فى التربية؟  
إنه الحب.

نعم سيجيب البعض: ومن منا لا يحب أبناءه؟

بالطبع جميعنا يحب أبناءه، لأنها الفطرة التى فطرنا الله عليها.

لكن يبقى سؤالان فى غاية الأهمية:

هل يعلم أبناؤنا ذلك؟

هل تصرفاتنا معهم توحى بوجود هذا الحب فى قلوبنا؟

وتبقى الشكوى المستمرة من بعض الآباء:

- إبنى مستهتر، لا مبال، لا يطيعنى، أخلاقه تسوء يوماً بعد يوم، لا أعلم ماذا أفعل معه أكثر مما فعلت، لقد قدّمت له الكثير والكثير، وما زلت أقدم.

- أخبرنى ماذا تُقدّم له؟

- ألحقته بمدرسة دولية من أعلى المدارس. أكافح لأجعله يعيش فى مستوى مادي مرتفع. إشتراك النادى السنوى وألعابه الرياضية بالآلاف الجنيهات. كل عام أبذل له هاتفه المحمول. لديه جميع وسائل التكنولوجيا الحديثة من ألعاب فيديو وغيرها. أسمح له بالذهاب فى نزاهات مع أصدقائه. كل عام نسافر إلى مكان مختلف. لا يوجد أى شيء يطلبه إلا وأحققه له دونما كلل أو ملل، كما أننى أكرّس حياتى له، أعمل ليل نهار، أغادر منزلى فى الثامنة صباحاً لأعود فى الحادية عشر ليلاً وأنا منهك ومتعب، ورغم كل ذلك أجد المشكلات تحاصرني من جميع الجهات، فماذا عسانى أن أفعل؟ ماذا بقى لكى أرضيه؟!

- بقى الكثير يا سيدى.

- كيف؟!

- الكثير والبسيط فى آن واحد.

- ماذا تعنين؟

- بقى أن تفهم مشاعره، أن تتصت له، أن تعرف احتياجاته، تستكشف عقله وفكره، كل ذلك يعنى له الكثير والكثير، وفى نفس الوقت هى أمور بسيطة بالنسبة إليك، حيث لن تكلفك مالا زائداً، وستذهل فى نهاية المطاف أن جميع مشكلاتك معه قد تم حلها.

هل فكرت يوماً في مشاركته أحلامه وطموحاته؟ هل تعلم شيئاً عن فتاة أحلامه التي يتمنى أن يتزوج منها؟ هل تحكى معه عن ذكرياتك وأنت صغير؟ عن كيوأتك؟ مشكلاتك؟ مشاعرك التي تجتاحك بين الحين والآخر؟ هل تخصص له وقتاً يومياً أو حتى أسبوعياً؟ هل تخرج معه أنت وهو فقط؟ هل تُشعره برجولته أو تشعرها بأنوثتها؟ هل تركز على إيجابياته؟ هل تحفره وتشجعه بدلاً من تسليط الضوء على سلبياته طوال الوقت؟ هل توقفت يوماً عن مقارنته بأصدقائه أو إخوته؟ هل تأخذ كلامه واقتراحاته على محمل الجد أم أنك تُسفه معظم ما يقول؟

أشياء كثيرة ننساها، أو ننتاساها، في ضجيج زحام الحياة اليومية، وفي خضم مشاغلنا نتصرف من منطلق شيئين أساسيين في الغالب:

\* أنا أبوك وأفهم أكثر منك.

\* أنت تعلم علم اليقين أنني أحبك.

لذلك أصبحت حياتنا محصورة في جملة واحدة فقط:

«التواصل من أجل البقاء للأقوى، وليس التواصل من أجل الحب».

إذاً هيا بنا لنرى ماذا يريد هذا الكتاب.



هذا الكتاب ليس كلامًا مُنزلًا ولا كلام سيد الخلق.

هذا الكتاب يحوى بعضًا من العلم المتواضع الذى تعلمته، وبعضًا من خبرة السنوات، أضعه بين أيديكم، لعل الله يجعله سببًا فى نور يصل بقلبٍ إلى بر الأمان.

لقد اجتهدتُ قدر المستطاع لأحصر لكم كل خبرتى، من خلال التدريب والاستشارات التى تردنى، ووضعت أسسًا وقواعد معينة فى التعامل مع الأطفال والمراهقين، لذلك وأنت تحاول التطبيق ستجد أن البعض قد يناسبك والبعض الآخر قد لا يتناسب معك، بسبب اعتبارات أخرى، مثل الظروف والبيئة المحيطة وطبيعة الأبناء واختلافاتهم. لا أريد أن أطيل عليكم فى حديث سنتبينوه بعد التوغل فى صفحات الكتاب.. فهيا بنا لنبدأ الرحلة.





فى البداية أود أن أشير إلى السبب الرئيسى فى بعض المشكلات التربوية:

- عدم تأهيل الأب والأم منذ بداية الزواج.

فالأزواج يتقدم لخطبة عروسه يُسأل عن عدة أشياء:

مؤهله.

عمله.

المنزل الذى ستعيش فيه ابنتهم.

كم سيدفع مهرًا.

الشبكة.

وغيرها من الماديات.

يوافق عليه الأهل ويتزوجا، ولا يفكرا فى إعداد نفسيهما زوجين أو تربويين، ومن هنا قد تنشأ بينهما الخلافات الزوجية التى تؤدى فى بعض الأوقات إلى مشكلات تربوية، أو قد يتفقا وتستقر علاقتهما الزوجية، لكنهما لا يعلمان شيئاً عن التربية، الطفولة المبكرة، المتوسطة، المراهقة، واحتياجات وخصائص كل مرحلة.

ومن هذا المنطلق فأنا أرى أن السبب الرئيسى فى المشكلات التربوية يرجع إلى عدم وعى الأب والأم بكل مرحلة تربوية يمران بها مع أبنائهما، فيصبح الموقف الصغير مشكلة، وتتفاقم المشكلة الصغيرة لتصبح كبيرة.. وهكذا.

لذلك إن كنت لم تُقَدِّم بعد على خطوة الزواج، أو إن كنت تعرف أحدًا سيُقدِّم على تلك الخطوة، فانصحته بالقراءة كثيرًا فى علم التربية، حتى لا يقف حائرًا مكتوف اليدين بعد الزواج والإنجاب.



هذا الكتاب مُقسَّم إلى فصول ليست اعتيادية.

كل فصل منها هو عبارة عن ملف أو وحدة متكاملة، وكأنها كتاب منفصل في حد ذاته، وقد أطلقت على كل فصل لقب «حقيقية»، وكأنه حقيقية يدك التي تلازمك دوماً، وفيها أهم ما يلزمك خلال رحلتك في طريقك التربوي.

**في كل حقيقية ستجد التالي:**

- عرض بسيط للموقف الخاطئ تحت عنوان «الأسطورة تقول».

- ما هو الخطأ على وجه التحديد.

- خطوات الحل.

- الكبسولة الصحيحة تحت عنوان «الكبسولة التربوية تقول».

وقبل أن تطلع على الكبسولة الصحيحة، أدعوك أن تمسك بقلمك وتكتب في الفراغات تحت الكبسولة الحل الصحيح، مستعيناً بخطوات الحل التي أدرجناها لك.

ومن ثم تستطيع بعدها أن تطلع على الكبسولة الصحيحة وتقرن إجابتك.

في بعض الحقائق قد ندرج قصة واقعية من وحي الحياة أو الاستشارات، أو قصة من الخيال الواقعي أيضاً.

**ملحوظة هامة خاصة بالإجابة على الكبسولات:**

ليس شرطاً أن تكون هي الإجابة ذاتها بالكلمات نفسها، وإنما يكفي أن تحقق بها الهدف المرجو.

\* عندما تقوم بالإجابة أنصحك بالتالي:

- أن تتركب آلة الزمن وتعود إلى أعوام طفولتك أو مر اهفتك، فتضع نفسك موضع ولدك.

- ألا تنسَ أن ولدك بشر من لحم ودم، وليس مجرد آلة توجهها يميناً أو يساراً أو كما تشاء.

- لا ضير من الخطأ، ثم المحاولة والخطأ، ثم المحاولة، فالمصباح الكهربائي لم يخترعه

أديسون منذ المحاولة الأولى.

ما الذى ستحتاجه لتخوض الرحلة بين طيات هذا الكتاب  
وتستمتع به على الوجه المطلوب؟

-جواً هادئاً.

-مشروبك المفضل.

-حقيبة التغيير.

-قلمًا رصاصًا ومفكرة صغيرة.

وقبل كل ذلك.. تحتاج إلى الايمان بمبدأ التربية من أجل الحب،

وليس من أجل البقاء للأقوى.

وأخيرًا ابتسامتك المتفائلة التى لا تغادرك.



لكى تقوم بعملية التغيير يجب أن يتوفر لديك التالى:

1- يجب أن تكون مقتنعًا بأن هناك ما يحتاج إلى التغيير فى شخصيتك أو طريقتك فى التربية، وأنك حقًا تريد أن تغير تلك الطريقة.

2- تحتاج عملية التغيير إلى التالى:

**أولاً: وقت**

فإن حدّثت نفسك أنه لا وقت لديك لكى تغير من طريقتك فى التربية، فلا تتعب نفسك كثيرًا. هذا الوقت يتمثل فى:

وقت فى التعلم والتدريب على طريقة جديدة.

وقت مع شريك حياتك كى تناقشه فى التغيرات التى طرأت على أبنائك.

وقت مع أبنائك كى تتواصل معهم بطريقة صحيحة.

وقت للعب، للضحك، للتسلية واللهو، للحديث عن طفولتك، للاحتضان والاحتواء، لقصّ الحكايا، لمشاهدة التلفاز فى شيء يجمعكم معًا، وقت لمشاركتهم شيئًا يحبونه مثل ألعاب الفيديو وغيرها.

**ثانيًا: جهد:**

يحتاج التغيير إلى جهد كبير منك، وتأكد أنك ستقاوم كثيرًا فى البداية، وقد لا تقتنع، وقد يفرض بك الكيل فتضرب بما تعلمته عرض الحائط، وتقسم أن «ريما» يجب أن تعود إلى عاداتها القديمة فى التربية.

لذلك فإن الجهد الذى ستبذله مع نفسك هو أضعاف أضعاف ما ستبذله مع أبنائك، لأنك قد تربيت على مفاهيم بعينها منذ أن وُلدت، وكبرت عليها ووضعت فى قالب رغماً عنك، فتغيير تلك الأفكار لن يأتى بين ليلة وضحاها، بل سيحتاج منك الكثير والكثير من الاجتهاد.

**ثالثًا: صبر:**

دون صبر لن يؤتى التغيير ثماره، فالبذرة التى تضعها فى الأرض ثم تقوم بسقيها كل يوم لن تصبح شجرة فى عدة أيام، بل تحتاج إلى رعاية يومية منك، تحتاج إلى مياه، تربة صالحة، ضوء الشمس، ولن تعطيك الثمرة التى تريد إلا بعد فترة طويلة، تحتاج فيها أن تتحلى بالصبر الجميل.

**رابعًا: عقل متفتح:**

يحتاج التغيير إلى عقل منفتح يحب التعلم ويعشق تجربة كل ما هو جديد، حتى وإن كان مخالفاً لما وجدته في نشأته.

#### خامساً: مرونة:

لن يؤتي التغيير ثماره ما دمت مُصرّاً على ما تعلمته، وما دام عقلك ليس لديه المرونة الكافية لتقبل طرق جديدة، وكذلك تنازل وتغاضي عن أخطاء الآخر.



يجب فى البداية أن تحدد هدفك من التربية.

هل تربي أبناءك من أجل إثبات مبدأ البقاء للأقوى، أم من أجل تنشئة جيل صالح عن طريق غرس الحب لقطفه مرة أخرى؟

مبدأ البقاء للأقوى يضعك فى حلبة التحدى. أشبه بحلبة صراع قد يلا ينتهى بينك وبين ولدك.

هذا المبدأ هو الذى يدفعك دومًا لتحديه، ووضع كلمتك أمام كلمته فى موضع دائم للاختيار بينهما، ويجعلك دومًا على شفا صراع لا ينتهى.

أما التربية من أجل الحب فهى فقط التى تضعك على الطريق، هى فقط التى تُقربك من ولدك، هى فقط التى تجعلك تغوص داخل قلبه وترشدك لك مفاتيح عقله التى لم تدركها منذ البداية.

التربية من أجل الحب هى التى تجعله يراك أبًا أو أمًا، وصديقًا وأخًا وحبیبًا متقهمًا.

التربية من أجل الحب هى التى تجعل ولدك يلجأ إليك فى بعض معاركه الحياتية، هى التى تجعله تلقائيًا يفكر فيك عند أول إحباط عاطفى يلم بقلبه، هى التى تجعله يُنصّبك على باب قلبه مُحببًا بلا منازع، هى التى تجعله يرى نصحك له حبًا وخوفًا عليه وليس أمرًا أو نهياً أو تحكّمًا.

التربية من أجل الحب هى فقط التى تقربك من ولدك، هى فقط التى تجعل دقائق قلبه تطير فرحًا لكلماتك، وهى فقط التى تجعل قلبه يعانق قلبك دون تردد، هى التى تدفعه دفعًا لأن يحتويك أنت فى أزمانك التى قد تعتريك، هى التى تجعله يوفر لك حضنًا دافئًا وقت الحاجة.

فاختر لنفسك ما تريد: تربية من أجل البقاء للأقوى، أم تربية من أجل الحب؟

لذلك هذا الكتاب يوفر لك النوع الثانى، فهنيئًا لك ولأبنائك بك، إن كنت تنوى حقًا تطبيق النوع الثانى.



أنا صابر. عمري خمسة عشر عامًا.  
صابر ليس اسمي في شهادة الميلاد، لكنه اسمي الحركي.  
صابر على تجريح والدي وبعته المستمر لي بأني غير متحمل للمسؤولية.  
صابر على إهانات والدي فأشغل ولن أصلح لأن أكون رجلاً.  
صابر على معلميني في المدرسة وطريقتهم العقوبة في التدريس.  
صابر على أخي الكبير الذي لا ينفك يقرّ عنى ذهاباً وإياباً بأني لن أنجح في أي شيء في حياتي، وذلك تحت سمع وبصر أبي وأمي.  
لقد صبرت على كل شيء في الحياة، وأصبحت لا أريد أن أتعامل مع أيّ منهم.  
فقط لديّ مجموعة صغيرة من الأصدقاء هم الذين أحبهم وأثق فيهم. أتمنى أن أترك منزل والديّ لأعيش معهم، أو أرحل بعيداً تاركاً لهم كل شيء، أو أتخلص من حياتي إلى الأبد.  
كانت تلك قصة حزينة، لكنها ليست قصيرة؛ هذا الصابر لم يصل إلى ذلك بين ليلة وضحاها، فقد كان طفلاً مُدلاً حتى أتمّ ثلاث سنوات ودخل المدرسة، وبدأت الالتزامات المدرسية والوالدية، تلك المسؤوليات التي تحمّلها قبل الأوان، تلك اللغة التي يتلقاها يومياً من معلميه ومن والديه، لغة الأوامر والنواهي التي صارت تحكم علاقته بمن هو مسؤول منهم.  
فقد الاحتضان والاحتواء، وصارت الحياة جافة قاسية، صارت لا تعني له شيئاً سوى ضحكات يختلسها هنا وهناك مع أصدقائه.  
وفي النهاية، يتهمه أبواه بالتقصير والفشل وربما الضياع.  
إذا ما الذي تنتظره في النهاية من صابر!؟

# تدريب آلة الزمن:

هذا التدريب يحتاج إلى الآتى:

- قلم رصاص.
- ورقة كبيرة.
- من الأفضل أن تكون جالسًا فى مكان مريح، حتى تستشعره جميع خلايا جسدك.
- حان الوقت الآن لتركب آلة الزمن وتعود إلى الوراء عدة أعوام، قد تتجاوز عشرة أو عشرين عامًا.
- إليك ما سنفعله:
- أغمض عينيك.
- استرخ على مقعدك أو أريكتك، استرخ فى جلستك قدر إمكانك.
- أرخ كتفك واترك الحرية لجسدك ليتصرف على طبيعته، بأن تعطيه الشعور ببعض التحرر من جميع الأحمال والأثقال التى تُقيدك.
- خذ نفسًا عميقًا من أنفك وأخرجه بترؤً من صدرك، كررها ثلاث مرات.
- أطلق العنان لعقلك وعاطفتك ثم أبحر سابقًا فى الماضى. عد إلى الوراء ما شئت من الأعوام، قد يصل بك المطاف إلى مرحلة الشباب أو إلى المراهقة، أو قد تصل بك آلة الزمن إلى ما هو أبعد من ذلك بكثير، فتحط على شاطئ طفولتك البريئة.
- تذكر حياتك فى الحقبة الزمنية التى اختارها لك عقلك، توقف عندها لحظات، ثم تذكر علاقتك بأبيك وأمك وقتها.
- تذكر مواقفك مع كل منهما على حدة، حاول أن تستجمع تلك المواقف معًا وكأنك تقوم بتجميع قصاصات ورقية صغيرة لتكون لوحة كبيرة بديعة، لتكون لوحة كبيرة بديعة.
- قد تتذكر بالطبع مواقف سلبية وأخرى إيجابية، وأخرى لم يتم تصنيفها بعد، لأن عقلك لم يفك شفرتها حتى الآن، ليس هذا هو المهم. المهم هو مشاعرك، فأنت الآن ممتن، راضٍ، شاكِر لهما أو لأحدهما.
- قد تعتربك مشاعر غضب أو ألم أو إهانة، إحباط وخيبات أمل، أو قد تمر عليك المواقف والصور مرور الكرام دون أى مشاعر سلبية، لكنك فقط تتذكر الموقف برؤمته، وقد تستغرقك المشاعر فتغوص معها، تشعر بوخز طفيف بصدرك، وقد تباغتك بعض الأسئلة التى كنت تحار فيها من قبل، لماذا يفعلون ذلك؟



- عد من رقم خمسة إلى رقم واحد، ثم افتح عينيك رويدًا.

هل أنت مستعد الآن؟

فلنتبع معًا الخطوات التالية:

- اقسم الصفحة التي لديك إلى قسمين.

- أرسم أباك في الجهة اليمنى.

- أكتب الموقف الذى تذكرته مع أبيك تحت الصورة باختصار.

- وجّه له رسالة.

- فى القسم الآخر أرسم والدتك.

- أكتب كذلك الموقف الذى استدعاه عقلك معها.

وجّه لها رسالة.

**لماذا هذا التدريب؟**

حتى تضع نفسك مكان أبنائك الآن. ما تذكرته مع والديك هو ما سيتذكره ولدك معك بعد عدة سنوات.

هل يا ترى سيتذكرون الحب والحنان والاحتضان وقبلّة الصباح وحضن المساء وقصة قبل النوم، أم أنهم لن يتذكروا إلا إهاناتك ولغتك السلبية ونفورهم منك؟

فكر جيدًا قبل الإجابة يا صديقى، فثمرة الغد هى بذرة اليوم.

إنك بعد أن صرت أبًا تدرك حتمًا فى النهاية أن ما كان يفعله معك أبواك لم يكن إلا من قبيل الحب والخوف عليك، وأنك قد سامحتهم ولا تتمنى شيئًا فى هذا العالم سوى رضاهما، لكنك تقرر قرارًا قاطعًا أن ما حدث معك بالأمس من المستحيل أن تكرر مع أبنائك.



- أريد لهم النجاح والتفوق الدائم فى الدراسة.
- أريد أن يصبحوا أطباء أو مهندسين.
- أريد أن يصيروا علماء.
- أن يكونوا على خُلُق.
- أن يكونوا من حَفَظَة كتاب الله.
- رياضيون متميزون يمثلون بلادهم فى دول العالم.
- حسنًا.. وهل تعلم ماذا يريد أبنائك؟
- صمت مطبق، ثم إجابة واثقة:
- من المؤكد أنهم يريدون ما أريده.
- ومن أين لك بتلك الثقة؟
- من فضلك.. إجلس مع أبنائك، تعرّف على رغباتهم وطموحاتهم فى الحياة، ولا تتمنّ لهم شيئاً سوى الهداية.
- لا تقل أريد لأبنائى أن يكونوا أطباء، بل قل أريدهم أن يكونوا ما يتمنونه، فقط.
- والآن.. ماذا تريد من أبنائك؟
- الحب، الاحترام، التقدير، القبول، الطاعة، البر.
- ما أجمل ما تطلب! وما أجمل أن تنفذ أنت التعبير الصحيح عن الحب والاحترام والتقدير والقبول قبل أن تطلبه!
- بين سطور هذا الكتاب سنتعلم معاً كيف نصل لذلك.



## التحدى الأول:

أنت

تربيتك، مجتمع تربية فيه، أفكارك التي تعتقها بفعل التربية، رأسك هذا الذي لا ينفك عن التفكير في كل ليلة، معتقدات اعتققتها ثم صرت لها عبدًا يقدم لها القرابين في كل ليلة.

تحرر.. تحرر يا صديقي من كل ما هو مُقَيَّد، تحرر من عادات وتقاليد قد تنسف علاقتك بأبنائك، بل وبشريك حياتك، تحرر من كل شيء وأى شيء لم يُذَكَر في كتاب الله ولا سُنَّة نبيّه، ولا تجعل مرجعك هذا أو ذلك، بل مرجعك الأول والأخير هو الله ورسوله.. فقط.

## التحدى الثانى:

أنت وشريكك

قد تكون مُطَّلِعًا على أساليب شتى فى التربية، أو تكون حتى حاصلًا على درجة الدكتوراه فى أحد تلك المجالات المختصة بالتربية، لكنك ما زلت تصطدم بشريكك الذى لديه خبرة وعلم واسعين، لكن ليس فى مجال التربية، ما زلت تصطدم بتفكيره وطريقته فى تربية أبنائكما. توقف للحظات، فلست أنت من يُربى وحدك.

هو شريكك فى كل شيء.. إياك أن تتعالى أو تتحلق أو تظن أنك قادر على إنجاز ذلك بمفردك، حتى وإن كنت أوسع منه علمًا، فأنت فى حاجة إليه، ولن يظهر ذلك الآن، بل سيتجلى فى سنوات عمر ولدك اللاحقة، عندما يجد أن أحد أبويه يُسنثنى من كل شيء، وأنت.. أنت فقط من عليك تحمل مسؤولية تربيته وتوعيته وحل مشكلاته.

إلى كل أم.. لا تفعل ذلك بأبنائك.. لا تعزليهم عن أبيهم بدعوى أنه مُرهق فى العمل ويكفيه مشاغله، لا تُفرغيه من معناه الأبوى العميق ودوره كقدوة ومُربٍ بدعوى أنه لا يستطيع التقاهم معهم. أشركيه.

نعم.. أشركيه فى كل لحظة وفى كل وقت.

فى السراء والضراء. إستشيريّه، تناقشى معه، أو حتى تشاجرا معًا فيما بينكما، لكنكما فى النهاية ستصلا إلى حل ينقذ أبنائكما، أنتما الاثنان معًا.

إلى كل أب.. أنت لست آلة نقود يا سيدى.

مهمتك هى توفير الأمن والرعاية اللازمين لأفراد أسرتك، الأمان لا يندرج تحته الأمان المادى فقط، بل الأمان المعنوى أيضًا. فما معنى أن يرتدى أبنائك أبهى حُلّة وقلوبهم تتألم منك؟

ما معنى أن يرتادوا أفضل المدارس والجامعات وهم لا يعلمون عنك شيئًا البتة؟

ما معنى أن تُسكنهم فى منزل فخم، وأنت تهتم بأثاث المنزل أكثر من اهتمامك بهم؟  
ما معنى أن تلبى لهم جميع احتياجاتهم المادية، وأنت لا تعلم ما يجيش بصدر كل منهم؟  
تحتاج التربية إلى اتحاد فى الرؤى، أنت وشريكك بدأ بيد على طريق واحد، وإلا فلماذا  
سُميت أسرة؟! ولماذا قال الله فى كتابه: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا  
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً}.

### التحدى الثالث:

#### المجتمع

المجتمع الذى تعيش فيه أنت وأبناؤك لا ينحصر فى الأصدقاء وحسب، بل هو العائلة،  
الأصدقاء، النادى، الشارع، الجيران، المدرسة، المعلمون.. وهكذا.  
أنت غير مُطالب بتغيير المجتمع ولا بتربيته أو تربية أبناء الغير، بل المعنى الحقيقى بالأمر  
هو أبناؤك أولاً.  
إذاً ماذا نفعل فى ظل كل التحديات التى تواجهنا اليوم، التى لم تجعل الأب والأم فقط هما من  
يربى، ولكن المجتمع معهما له دور كبير فى ذلك.  
نعم أعلم ذلك علم اليقين، لكن ما أعلمه أيضاً أن الثقل الأكبر على الأب والأم، فمهما بحثت  
عن مدرسة لائقة أو جيران محترمين أو أصدقاء صالحين، لن يكونوا بأهمية دورك أنت  
وشريكك.

دور الأب والأم يتمثل فى عنوان كبير، وهو:

«غرس القيم والمعتقدات الصحيحة عند أبنائهما حتى يستطيعون مواجهة هذا المجتمع بكل  
ما فيه».

حتى يتمكن أبناؤك من استشعار مراقبة الله قبل استشعار مراقبتك.

حتى إذا ما كانوا بمفردهم استطاعوا التمييز بين الغث والثمين، وبين الصالح والطالح.

فمهمتك إذاً مع المجتمع هى تحسينه، عن طريق تحسين تربية أبنائك.

أعلم أن ذلك ليس بالأمر الهين، وأن ما يُكتب بالحبر ليس كما تقوم أنت بنقشه على قلوب  
أبنائك وعقولهم، لكن فى النهاية لا يصح إلا الصحيح، وإن صعود قمة جبل إفرست تبدأ -  
ببساطة- بخطوة واحدة، وأن الحجر قد لا تفلقه دفعة واحدة كبيرة من الماء، بل تقدر عليه  
وتتمكن منه نقطة ماء واحدة كل يوم لفترة طويلة، هكذا هى التربية يا عزيزى، تحتاج إلى صبر  
وترو كما اتفقنا من قبل.

لا تلتفت فى المجتمع لكلام هذا أو تعليق ذاك، ما دمت قد اخترت طريقة محددة فى تربية  
أبنائك، فلا تتوقف كثيراً على تعليقات من حولك فى المجتمع، فهناك من سيهاجمك ومن  
سيحبطك، وهناك من سيضغط على شفثيه رثاءً لحالك ولأنه قد نصحك قبل ذلك، وهناك من  
سيتهمك بتدليل أبنائك وأنت لست على عهد الأولين ولا على سير الآباء والأجداد. لا تلتفت لذلك  
كله، حدد هدفك، تخير الطريقة التى تناسبك فى تربية أبنائك، ابدأ فى صعود الجبل ولا تنس أنك  
إذا نظرت إلى الأسفل تكون بذلك قد عرّضت حياتك وحياة من معك للخطر، فتوكل على الحى  
الذى لا يغفل ولا ينام، واستودع أبنائك عنده، وسر على طريقك بثقة وتوكل واستعن بالله.

### التحدى الرابع:

## الأصدقاء

لن تستطيع أن تتخير الأصدقاء لأبنائك، وإن تمكنت من ذلك وهم صغار في مرحلة الروضة فلن تستطيع أن تستمر في ذلك وهم في مرحلة المراهقة، فلا تُرهق نفسك كثيرًا في مراقبتهم والتضييق عليهم وتخير الصديق لهم، ولا تعلق كثيرًا على أصدقائهم بالسلب، ولا توجهه بصيغة الأمر الناهي، صاحب هذا أو دعك من ذلك، لأنه حتى إن أطاعك على استحياء منه أو درءًا للمشكلات، سيجمع معهم في أي مكان لا تعلمه أنت.

كل ما عليك فعله هو مصابحتهم وإسداء النصح لهم ورويدًا ورويدًا بعد أن تبنى معهم علاقة حب وصدقة، سيقومون هم باستشارتك وأخذ رأيك فيما يرونه من أصدقائهم، حتى تسدى لهم النصح.

## التحدى الخامس:

## الإعلام

يلعب الإعلام دورًا كبيرًا في تربية أبنائنا، وفي تشكيل عقولهم وإرساء مبادئ العقيدة لديهم أو خلختها، لذلك فإن الدور الذي يقوم به لا يُستهان به، وسنفرده له ملفًا كاملًا في الفصول اللاحقة بإذن الله، لنتعلم معًا كيف يتخير أبناؤنا ما يشاهدونه أو ما يسمعون.



عليك أن تتأكد أنك حقاً لست وحدك.

وأنت تقرأ تلك السطور لست وحدك الذي يقرأها.

وأنت تعاني أو تعيش صراعاً في تربية أبنائك، لست وحدك من يصارع.

وأنت تبكى أو تصرخ في وجه أطفالك حد الانهيار، ثم تعود لنتجرع الندم ليلاً.

كلنا في نفس الكون الفسيح ندور في عجلة لا تنتهي، وكلنا لديه ضغوط تعكر عليه صفو حياته، ومن منا بدون ألم أو صراعات؟! من منا لا يعيش معاناة في التعامل مع أبنائه؟! لكن الخبر الجيد هو أننا ما زلنا أحياء وما زلنا نبحث عن العلم، وما زلنا نتنفس أملاً ورجاء في غد أفضل.

إذاً فعليك أن تتأكد بأن المعلم يربي والمدرسة تربي والنادي يربي والصديق يربي والتلفاز يربي، لكن يبقى الأب والأم هما المسؤولين مسؤولة كاملة عن أبنائهما، وأن كل غرس تضعه سيطرح في الغد شجرة وارفة الظلال، أو صباراً يجرح يديك.. فاحذر.



سقف التوقعات:

«يجب أن يكون أبنائي الأفضل تربويًا وتعليميًا ورياضيًا وأخلاقيًا».  
هذا ما أسمعه من الكثير من الآباء والأمهات.

يرتفع سقف التوقعات لدى الأبوين بدرجة كبيرة، فهم يسعون للكمال ولا يريدون أن يفهموا أن أبنائهم ما هم إلا بشر مثلهم، ولو راجعوا أنفسهم لوجدوا أن تاريخهم حافل بالصلوات والجولات غير المرضية، لكن كل شخص يريد الأفضل دومًا لأبنائه، ومن هنا تبدأ التحديات.

مشاعر الخوف التي تعتري الآباء من انزلاق الأبناء أو انحرافهم.

أى خلل فى سقف التوقعات يجلب الإحباط ويشعل مشاعر التوتر والغضب لدى الأبوين.

تتراكم المسببات لدى الآباء حتى يتأزم الوضع، ومن ثمَّ ينفجر.

إذا ما الذى يحدث بصورة علمية؟

كل شخص منا لديه التالى:

أفكار.

مشاعر.

سلوك.

تتولد الفكرة أولاً لدى كل منا عن الشخص الذى أمامه من خلال بعض المواقف المتكررة.

تحرك تلك الفكرة مشاعره تجاه الآخر.

ومن ثم يكون السلوك، الذى قد يكون غير مناسب للموقف.

**إليك المثال التالى كى تتضح الصورة:**

مراهق يجادل أمه كثيرًا ويتعبها فى النقاش لأنه غير مقتنع بما تقول.

تتولد لديها فكرة أن ولدها غير مهذب أو لا يحترمها أو لا يريد أن ينفذ ما تقوله، وقد تُكوّن إحدى تلك الأفكار التالية:

«ابنى غير مهذب – عنيد – لم يكن هذا هو سلوكى مع أهلى حينما كنت فى مثل عمره».

تدفع تلك الأفكار بمشاعر سلبية، وهى مشاعر الغضب منه وعدم الرضا عن تصرفاته.

تحركها المشاعر لتتخذ سلوكًا سلبيًا أيضًا تجاهه، قد يكون ليس بدافع التأديب والتعلم من

أخطائه، بل بدافع الانتقام منه.

فيكون انفجار الوضع، بأن تتشاجر معه أو تنعته ببعض الصفات السيئة، بدعوى الحب.

أى حب هذا القائم على الانتقام والشجار المستمر والسباب والألفاظ النابية؟!!

إذا ما الحل؟ وكيف التصرف؟

هيا بنا لنتجول بين طيات تلك الكبسولات، مع عائلة تتكون من خمسة أبطال:

الأب والأم.

حسين ١٥ سنة.

أحمد ١٠ سنوات.

سهيلة ٧ سنوات





الحقيقية الأولى  
أنا أحتاج إلى...



الحقيقية الأولى  
أنا أحتاج إلى...

## أنا أحتاج إلى الحب

- كيف أعاقب ولدى؟

“ذلك السؤال الأكثر تكراراً، فى كل مرة يأتى إلى الأب أو الأم أو كليهما وقد فاض به وضاق ذرعاً من تصرفات ولده قائلاً:

لقد قمت بتجربة كل شيء، عاقبته بالضرب، أضربه بكل شيء أو أى شيء أمامى.. الحزام، العصا، حذاء.

أحرمه من المصروف، الخروج، الأصدقاء، النادي، هاتفه المحمول.. ولا فائدة إطلاقاً.

لدرجة أن إحدى الأمهات أخبرتنى أنها تقوم بعضاً ولدها!

وهنا أجيبهم بسؤال واحد:

هل جربت أن تشجعه أو تحفزه بدلاً من عقابه؟

لماذا فكرة العقاب هى المسيطرة علينا دوماً؟ لماذا نلجأ إليه عند أول عقبة تقابلنا فى التربية وكأننا فى معتقل جوانتانامو؟

لِمَ يتحتمّ عليك فى كل مرة تخويله وإرهابه؟

هل نحن آباء وأمهات أم أننا فى حرب شوارع لا تنتهى؟

من فضلك.. أرجوك..

قبل أن تسأل كيف تعاقبه اسأل أولاً كيف تحبه.

- سؤال وجودى:

\*هل تحب أبناءك؟

\*وهل هذا طرح محتمل؟ بالطبع نعم.

دعنى أخبرك أنى أعلم إجابتك قبل أن تتطرق بها، فلا يوجد أب أو أم لا يحبان أبناءهما، وذلك ببساطة شديدة لأن حب الآباء للأبناء هو حب فطرى، لذلك لم يأمر الله سبحانه وتعالى الآباء ببر الأبناء، لأنه يعلم أنهم لا يحتاجون لذلك، بل طلب من الأبناء بر الآباء لأن حبهم مكتسب وليس غريزياً.

لذلك من واجبك أن تعلمهم الحب، ولا تقترض أنهم سيحبونك حتى لو قمت بإهانتهم وتقريرهم وتوبيخهم طوال الوقت، لا تنتظر منهم أن يعطوك حباً وأنت تمطرهم بلغة سلبية طوال الوقت، وتضع العدسة على سلبياتهم دون إيجابياتهم.

يجب أن تعلمهم كيف يحبونك، ولكى يتعلموا ذلك يجب أن تريهم هذا الحب فعلاً وقولاً ولمساً.

حب غير مشروط بنجاح دراسى أو ميدالية رياضية.

الحب فعل.. الحب كلمة.. الحب لمسة.

الحب فعل

- هل تخصص له وقتًا بمفردكما؟

كبسولة تربوية :

الأسطورة تقول:

كان يوم الإجازة، وضعت سهيلة رأسها على كتف أمها، قبّلتها ثم نادتها في دلال:

- ماما ممكن تحكى لي حدوتة؟

- لا مش دلوقتي يا سهيلة.

- ليه؟

- عشان معايا تليفون.

- طب تخلصى وتحكى لي؟

- لا مش هينفع يا حبيبتي دلوقتي.

- ليه بس!؟

- عشان لازم تنامى؛ عندك مدرسة الصبح.

- طب تعالى اتكلمى معايا شوية لحد ما أروح فى النوم.

- يووووه! عاجبك كده؟! أهى طنط اتضايقت وقلت الخط.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

الأم هنا أرسلت رسالة غير مباشرة لسهيلة، مفادها أن صديقتها أهم من ابنتها.



حَمْن الكسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

:□ □

“لا تنتظر أن يسألك طفلك قضاء وقت معك، بل بادِر أنت، خصص له وقتًا بمفردكما تعبيرًا منك عن حبك واهتمامك به.”

:□□ □□□□ □□□□

- إيه رأيك يا سهولة نخرج النهارده؟

- بجد؟ فين؟

- فى أى مكان إنتى تختاريه.

- أنا اللي أختاره؟ وإخوانى مش هيختاروا؟

- لا يا حبيبتي، الوقت ده بتاعك إنتى لوحدك، اختارى أى مكان تحبى نروحه، أنا وإنتى

وبس.

□□□□ □□ □ □□□ □□□ □□ □

الآباء والأمهات يعبرون عن حبهم لنا بصور مختلفة، عندما أكبر سأفعل ذلك مع أبنائى ولن أنسى أبدًا وقتًا مخصصًا لأمى.

:□□□ □□□ □□

- حبيبي.. إيه رأيك نخرج سوا النهارده.

نظر إليها فى ذهول قائلاً:

- لوحدنا؟!!

- أيوه.

- من غير إخوانى؟

- أنا وإنت ولا حد تالطنا.

طار ولدها من السعادة؛ لم يصدق ما سمعه

ظن أن أمه قد أصابها مس من الجنون.

خرجا معًا، جلسا فى أحد المطاعم، تجاذبا أطراف الحديث، حدّثها عن كل شيء وكأنه لم يعرفها من قبل، أسرّ لها بمواصفات فتاة أحلامه، كيف يتخيلها، وكيف تمنى أن تجمعهما الأيام سريعًا، ثم صارحها أخيرًا بمكنون صدره ومشاعره تجاه زميلته فى المدرسة. نظر إليها، وجدها تحدق فى وجهه، ثم فجأة قالت بنبرة حادة ولهجة أم مصرية أصيلة:

- أنا كان قلبى حاسس، قال إيه كنت عمّالة أكذب نفسي وعملت نفسي عبيطة! لكن لاااااا ده

وضع ميتسكتش عليه أبدًا، خسارة فيك العصير اللي شربت هولك، كويس إنى مطلبتلكش غدا. قوم يا واد.

- فيه إيه يا ماما؟!!

- ماما؟! إنت خلّيت فيها ماما؟! جنك مَو يا شيخ! ده أنا كآنى كيس جوافة قاعدة فى البيت.

- أنا الحق علىّى إنى صارحتك أصلاً. طب وربنا ما قايلك حاجه تانى.

الحب كلمة:



□□□:

«لا تنتظر أن يسألك ولدك هل تحبني أم لا، بل بادر أنت بالتعبير عن الحب بكل الطرق، لأننا نحن الآباء نغفل تلك النقطة المهمة ونتخيل أنهم يعلمون مدى حبنا العميق لهم، وإن عبّرت له عن حبك فلا تجعل حبك له شرطياً، لأن ذلك يعطى رسالة خاطئة للطفل، وصورة خاطئة عن الحب بينه وبين الآخرين.

□□□ □□□□ □□□□:

ماما: أحمد يا حبي عاوزة أقولك على حاجة مهمة أوى.

أحمد: إيه يا ماما؟

- أنا بحبك أوى.

- عارف.. عشان أنا شاطر طبعاً.

- لا.

- عشان بجيب درجات عالية.

- لا.

- عشان بسمع كلامك.

- برضه لا. أنا بحبك عشان إنت أحمد وبس.

- يعنى إيه؟ مش فاهم!

- يعنى حتى لو كنت أوقات مش بتسمع كلامي، وحتى لو كانت درجاتك كلها مش ممتازة، هفضل برضو أحبك.. يا حبيبي.

□□□□ □□□□ □□:

كانت تعد طعام الغداء، تذكرت طفولته، كيف كان يوم مولده، كيف أسرها منذ الوهلة الأولى، كيف كانت صرخته بداية لحياة جديدة، أول صورة تلتقطها له، أول «سن» أحست به عندما وضعت يدها في فمه، أول مرة يقف فيها على قدميه، أول لحظة يتشبث بتلابيب ثوبها حتى لا يتعثّر، أول حرف «راء» كان «لاماً»، أول كلمة نطقها وكيف رفرق قلبها بين أضلعها، أول يوم يباعد عنها مرتاداً حضانه بجوار المنزل، أول ضحكة منها عندما حكى لها موقفاً مع صديقه، وأول ضحكة منه على قصة قصّتها قبل النوم، أول بكاء له عندما لم يفز بالمرتبة الأولى في السباحة، وأول احتواء قامت به عندما خاب ظنها في مستواه الدراسي. أخذ عقلها يدور، يأتي لها بالذكريات، كيف كان بالأمس وكيف هو الآن وعمره خمسة عشر عاماً، كيف كانت علاقتهما ثم كيف هي الآن. توقفت عن التفكير، ثم فجأة تركت ما في يدها، هرولت إلى غرفته حيث كان يجلس شاردًا، إنتبه عندما سمع صوت قدميها، نظر إلى باب الغرفة، جرت عليه ثم... أعطته قبلة طويلة على خده، نظر في زهول، لم يستطع الحراك. قالت له والابتسامة تغمرها:

- وحشتنى.. قلت آجى أمسى.

### الحب لمس:

أحضان.. لمس.. قبلات.. بضع كلمات ربما تكون مألوفة بالنسبة إلينا، لكنها فى النهاية عند بعض الآباء -مع الأسف- ليست سوى كلمات، كيف يكون لدى أبناء ولا أقبلمهم فى اليوم مرات ومرات؟! كيف يكون لدى أطفال صغار ولا ألمسهم أو أحتضنهم من حين لآخر؟! أعلم أن حياتنا أصبحت مليئة بالضغوط، وأعلم أن أوقاتنا لم تعد ملك أيدينا، لكن سؤالى هو: ما ذنب أبنائنا؟

إحتضن ابنك من وقت لآخر حضناً دافئاً مليئاً بالحب والحنان، ولا تبخل عليه بإبداء مشاعرك، فعندما خلقنا سبحانه وتعالى بشراً، خلق لنا بين أضلعنا قلوباً تنبض، فاجعل نبض قلبك نحو أبنائك «أحضاناً وقبلاتٍ ولهوا».

### كبسولة تربية :

#### الأسطورة تقول:

أحضن ابنى المراهق؟! يا للعار!

عاد إلى المنزل بعد يوم مرهق فى المدرسة، وجد والدته فى مكانها المعتاد بين الأوانى والصحون، ألقى عليها التحية قائلاً:

- إزيك يا مامتى؟

- يا أهلاً.. إنت شرفت؟!

- لا أنا لسه مجيتش.

- بلاش لماضة وقولى عملت إيه فى المدرسة.

- إيه السؤال التقليدى ده يا ماما؟ مش هتغيرى شوية؟ وحشتينى.. مفيش حضن كده ولا أى حاجة سريعة؟

- لا معلىش إيدى مش نظيفة.

- خلاص أحضنك أنا يا ست الكل.

- بقولك إيه.. ابعده عنى الساعة دى.

- ليه؟ فيه إيه بس؟

- أهو كده وخلص، سيبنى أخلص اللي ورايا.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

تخشى الأم احتضان ولدها المراهق، ظناً منها أن هذا هو الحياء، أو أنها تخشى ملامسة جسدها لجسده، وذلك يتكرر مع عدد لا بأس به من الأمهات، حيث يتعجب عندما أقول احتضنى ولدك المراهق. فتبادرنى بأنه قد كبر على ذلك أو أنها تستحى منه.





## خَمَن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

:□□□

التقارب الجسدى بحدود.. القبلة.. الاحتضان. أى بدلاً من أن توقظ ولدك بشجار يومى من الممكن أن توقظه على تدليك خفيف على ظهره وكتفيه، أو بقبلة على جبينه أو خده، أو باحتضان دافئ يجعله يستجيب فى هدوء بين يديك.

:□□ □□□□ □□□□

- حبيبي.. حمد الله ع السلامه.

- الله يسلمك يا مامتى.

- وحشتتى.

- وإنتى أكثر.

- إيه ده؟ فين الحضن بتاعى؟!

بس خلاص.. تخيلوا.. سهلة جداً!

**قصة تربوية سريعة:**

**علم أولادك اللمس:**

جاءت لى أم لطيفة، حديثة عهد بالزواج وتربية الأطفال، إنها لم يتعدَّ العامين بعد، وهو طفلها الأول. كانت شكواها الأساسية أنه كثير الحركة وأن من حولها من الأهل والأصدقاء يشكون منه ويجزمون بأنها يجب أن تعرضه على طبيب نفسى حتى يشخص حالته، لأنه من المحتمل أنه يعانى من فرط فى الحركة وتشتت فى الانتباه.

دعونى أشرح ما علاقة ذلك باللمس.

فى بداية الجلسة مع الأم أخذ الطفل يجرى فى المكان ويقفز فوق كل شيء، كما كان يحاول العبث بكل شيء فى المكتب، حتى ذلك الحين لا يوجد شيء غريب فى الموضوع، فنتلك طبيعة مرحلته العمرية؛ هو يريد أن يلعب ويُسبغ فضوله ليتعرف على ما حوله، بعد أن عبث بكل شيء شعر بالملل، ثم استقر أخيراً فى حضن والدته، لكنه ما زال يتحرك يميناً ويساراً، حتى ضجرت والدته من كثرة حركته؛ نظرت إليه ثم أمسكت بيديه الصغيرتين وأخذت أداعب أصابعه، وإذا بالمفاجأة.

لقد صمت قليلاً وتوقف عن الحركة، لمدة ليس بقصيرة، وكان ينظر إليّ فى اندهاش، وكأنه يتعجب مما أفعل. المفاجأة الثانية أن والدته لم تكن تصدق ما يحدث، لأنها لا تعلم ما هى أهمية اللمس بالنسبة إليه، حتى أنها أَرْضَعته ولم تحاول حتى لمس جسده أو حتى ملامسة كف يده.



الخلاصة أننا يجب أن نعلم أن اللمس احتياج مهم، عند الطفل والمراهق كما ذكرنا.

عندما يستقبل منك ولدك بعض التلامس الجسدى الصحى سيستطيع التالى:

- يقترب منك ببساطة.

- سينفذ ذلك مع أبنائه فى المستقبل بمنتهى السهولة.

- يستطيع التمييز بين اللمسة البريئة وغير البريئة.

- سيستخدم نفس الأسلوب مع شريك حياته بصورة صحيحة، لأنه قد تدرّب على ذلك منذ الصغر.

\* من فضلك.. إهدم معتقدات المجتمع الغربية التى تخبرنا أن الرجل إن أظهر مشاعره بتلك الطريقة فإن ذلك يعد ضعفاً.

لو لم يعلمك أحد بعد.. تعلم وعلم أبنائك.

- ٢ -

**أنا أحتاج إلى الأمان:**

**كبسولة تربوية:**

**الأسطورة تقول:**

كانت سهيلة (٧ سنوات) تتجول مع أمها بالمركز التجارى.

طلبت سهيلة من أمها أن تبتاع لها إحدى الألعاب، ثم كان الموقف التالى:

- لا يا سهيلة.. أنا قلت إيه قبل كده؟

- عشان خاطرى يا ماما.. نفسى فى العروسة دى أوى.

- إحنا هنبدأ نزن بقى؟

- طب المرة دى وبس عشان خاطرى.

ثم بدأت تبكى حتى تضغط على والدتها، فما كان من الأم إلا أن قالت لها:

- والله لو ما سكتى هسيبك هنا وأمشى.

فزاد بكاء سهيلة.

وبالفعل بدأت الأم بالتحرك للأمام حتى تثبت لها أنها ستنفذ ما تقول. كانت خطاها في البداية بطيئة، ثم بدأت تسرع حتى تريها أنها سوف تنفذ، فما كان من سهيلة إلا أن ارتمت على الأرض وأخذت تصرخ بصوت متهدج: أمى.. أرجوك لا تتركينى وحدى.

**ما الخطأ فى الموقف؟**

هددت الأم طفلتها التى ما تزال فى السابعة من عمرها.

فى هذه الأثناء زاد صراخ الطفلة.. لماذا؟

**لغة التهديد بالترك:**

هذه اللغة تقوم بشرخ عامل الأمان لدى الطفل، فالطفل فى ذلك العمر يحتاج للشعور بالأمان فى حضن والديه، وإن هدده أحدهما انهار سقف الأمان لديه وأصبح العالم موحشاً ومخيفاً.



**خمن الكبسولة الصحيحة:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**الحل:**

- قبل النزول من المنزل اتفق مع ولدك على كل شيء ستشتريه له.
- حدد له شيئاً واحداً أو مبلغاً واحداً.
- أعطه النقود فى يديه واجعله يسأل البائع أن يبتاع له ما يريد.
- إتفق معه أنه إن كانت النقود لا تكفى تلك المرة فإنك ستساعده فى الادّخار لشراء تلك اللعبة.

- قم بتصوير اللعبة وضعها له فوق فراشه حتى يكون الحافز أمام عينيه.

**الكبسولة التربوية تقول:**

- ماما أنا عاوزة اللعبة دى.

- الله جميلة اوى اللعبة دى! ذوقك تحفه يا حبيبتي، طب تعالى نشوف بكام كده.

- إزاي؟

- إسألنى عمو كده.

البائع: خمسين جنيه.

الأم: طيب إحنا حوَّشنا كام يا سهولة؟

- خمسة وعشرين يا ماما.

- عارفة فاضل كده كام؟ خمسة وعشرين زيهم. إحنا قدامنا حاجة من اتنين دلوقتى، إما نشترى لعبة أرخص شوية تكفى الفلوس اللي معانا، أو نستنى لما نروِّح ونفتح الحصاله ونشوف معانا كام عشان نكمل المبلغ كله.

**قصة تربوية سريعة:**

ملامحها جميلة، بريئة مثل كل طفل، تبلغ من العمر نحو ٤ سنوات. كانت تجلس بجوار جدتها فى مكان عام، تحركت خطوتان فقط، فكانت ردة فعل جدتها كالتالى:

- تعالى هنا.

- لا.

- بقولك تعالى أحسن الحرامية هيخطفوكى.

ضربتها الجدة، فردت عليها الضربة بضربة ثانية.. وهكذا.

لم تستجب ذات السنوات الأربع، بل ظلت فى عنادها، حتى وصل العناد إلى تحدٍّ، ثم ما لبث أن تحول إلى صراخ.

شعور الطفل بالأمان من الاحتياجات الأساسية التى يجب أن تُشبع.

**تأملوا الجمل التالية:**

هتتخطف.

لو عملت كده ممكن تموت.

لو مسمعتش الكلام هسيب لك البيت.

لو مذاكرتش هروح المصيف أنا وإخوانك وإنت لا.

تلك بعض الجمل التى يرددها بعض الآباء وهم لا يدركون مدى خطورتها وأنهم بذلك يخلقون طفلاً مُهتزاً متردداً لديه شعور دائم بالقلق والخوف.

أطفال اليوم هم شباب المستقبل، فكيف يكون شاباً متميزاً ولديه إحساس دائم بالخوف؟!

## أنا أحتاج إلى: النوم.. الطعام.. الخلاء

### قصة تربوية سريعة:

فتحت الباب في ذهول، إتسعت حدقتا عينيها، لم تكن تصدق ما حدث وأنها هي الجاني رغم أنها بريئة، لم تستطع أن تتطرق سوى بكلمة واحدة:

- إحقوني!

- إيه اللي حصل؟!

- ولد عندي ف فصل تانية ابتدائي لم يتمالك نفسه ف...!

- إيه؟! إزاي؟!

دخلت صديقتها إلى الصف لترى الطفل، وقد تكوّر في مكانه والمياه تنساب من فوق كرسيه ومن بين ساقيه، عيناه تقطران خجلاً، ينظر إلى الأرض كي لا يواجه أعين زملائه، تحوّلت بشرته إلى اللون الوردى،

أصحابه ما بين مذهول وساخر ومشفق.

لم يكن كباقي أصدقائه، كان كثير الحركة، ما يلبث أن يستقر في مكان حتى يغيره، لا يصمت سوى ثوانٍ، يتحدّث مع هذا، يشاكس ذاك، يرد على معلميه.

ظنت حينما طلب منها الذهاب إلى الخلاء أنه سيخرج للعب كعادته، وعندما أصرّ على الخروج راجياً إياها قوبل طلبه بالرفض، لأن صحيفته التي تسبقه تدلل على تاريخ مشاكس مشاغب، لم يجد جسده بُدّاً من أن يلفظ بقاياها خارجه، لم يستطع التحكم في عضلات جسده، خارت قواه.

### كبسولة تربوية:

\*المذاكرة أم النوم أم الطعام؟

حسين ١٥ عامًا عائد مرهق من التمرين، سأل والدته:

- ماما هو الغدا إيه؟

- قوم ذاكر.

- طب أنا جعان.

- قوم ذاكر.

- يا ماما أنا مهدود أوى من التمرين، غير المواصلات اللي اتبهذلت فيها.

- قوم ذاكر.

- فيه إيه يا ماما؟

- لسه الغدا مش جاهز، وبلاش تضييع وقت، ذاكر ساعتين ثلاثة لحد ما الغدا يجهز.

- إيه؟ ساعتين ثلاثة؟! أنا ميت أصلاً. طب أنا هنام شوية لحد ما الغدا يجهز.

- نوم تانى؟! إنت مبتز هقش من النوم؟! قوم اقرأ كلمتين يمكن ينفعوك، وبعدين إنت تعبت

في إيه يعني؟ ده إنت كنت في التمرين، يعني لعب برضه.

## ما الخطأ فى الموقف؟

تصر الأم على أن يذاكر ولدها وتتسى أو تنتناسى أن له احتياجات جسدية يجب أن يلبيها قبل التركيز فى المذاكرة.



### خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

الحل:

أى شخص مرهق يهفو للنوم، أو بطنه يسأله الرحمة، إعلم جيداً أيها الوالد العزيز أنك لن تحظى بأى شيء، وسوف تخرج بصراع محتدم لن تجنى منه سوى الجدال والتذمر، وأنت تردد دوماً ولدى عنيد ولا يطيعنى.

### الكبسولة التربوية تقول:

- ماما هو الغدا إيه؟
- رز وملوخية يا حبيبي.
- الله! طب هناك امتى؟
- معلش لسه قدامى ساعة، إيه رأيك ترتاح شوية ولا تاكل أى حاجة لحد ما الغدا يجهز؟

\* من أهم الاحتياجات التى يجب أن تُلبى عند أى إنسان هى الاحتياجات الجسدية الأولية، مثل النوم، الطعام والشراب، الخلاء، وإن حدث نقص فى أى منها فإن العقل يرفض رفضاً باتاً أى عمليات ذهنية تجبره على القيام بها، والدليل على ذلك هو أنت، فلو أنك تمسك بهذا الكتاب الآن وبطنك يتضور جوعاً لما استطعت أن تستجمع تركيزك. لذلك أنصحك بتحضير كوب من الشاي والحليب ثم عد إلينا مرة أخرى، ولا تنس بعضاً من الكعك أو قطعة كبيرة من

الشوكولاتة.



الحقيرة الثانية

اللغة

أحمر.. أخضر



بما أن الأحمر هو علامة التحذير فى إشارات المرور، إذًا فنحن لن نستخدمه مع أبنائنا، أى أنه ما لا يجب أن يقال، وأن الأخضر هو البديل الذى لا مفر منه، حتى لا تحدث حوادث نفسية للطفل أو للمراهق قد تؤثر على حياته بالسلب بعد ذلك.

فاللغة مع أبنائك قد ترفعك للسماء السابعة وقد تهبط بك إلى سابع أرض.

وإيكم بعض الجمل الحمراء التى يستخدمها الآباء مع أبنائهم:

- إنت فاشل.

- يا غبى.

- عمرك ما هتفلح.

- دايماً تاعبنى.

- إنت الوحيد اللى مزهقنى فى إخوانك.

- يا تخين.

- طلع لك كرش وشكلك بقى وحش.

- أوضتك مبهدة يا مهمل.

- أخوك أحسن منك.

- صاحبك أشطر منك.

تتعدد لغات الهدم وإن اختلفت الجمل أو المصطلحات أو الطريقة التى تقال بها، إلا أن النتيجة ما تزال واحدة:

«شخص غير سوى نفسياً، لديه بعض العُقد التى ستلازمه حتى الكبر».

سنركّز هنا على أكثر أربع لغات هدم، أو كما سنطلق عليها «لغات حمراء»، لكن الآباء - للأسف- تعودوا على استخدامها:

- لغة الإهانة.

- لغة التهديد.

- لغة المقارنة.

- لغة المن والأذى.

### لغة الإهانة

قصة تربوية سريعة:

- صباح الفل يا حبيبي.

- صباح الخير يا ماما.

- نمت كويس؟

- أيوة الحمد لله.

- إنت وحشتى .
- إيه يا ماما! هو أنا كنت مسافر!؟
- مش لازم تسافر عشان توحشنى، إنت بتوحشنى وإنت معايا .
- ياه! بجد يا ماما! أنا بحبك أوى .
- حضن وقبلة طويلة .
- بعد 5 دقائق .

- يلا بقى يا عمرى قوم عشان تلحق المدرسة .
- حاضر يا حبيبتى .

بعد 10 دقائق .

- يلا يا حبيبي.. كل ده ف الحمام!؟
- حاضر يا ماما بطنى بتوجعنى .

بعد 5 دقائق أخرى .

- يا دى النيلة! ما تخلص يا ابنى!

تقوم بإعداد الفطور ثم تبحث عنه، لتجده يشاهد التلفاز وما زال بملابس النوم، تتطلق كالصاروخ:

هو إنت مفيش فائدة فيك أبدًا؟ أعمل فيك إيه بس؟! لا كده نافع ولا كده نافع، إنت هتشلنى وتجيلى المرض، خلاص أنا قرفت منك ومن فشلك وكسلك، ولا عمرك هتفلح، خليك كده هتفضل طول عمرك خيبان، هو إنت يعنى هتجيبه من برة! ما إنت أكيد هتخيب خيبة أخوك الكبير. عوّض علىّ عوض الصابرين يا رب .

### كبسولة تربوية:

الوالد يقول لأحمد، البالغ من العمر عشر سنوات:

- إنت يا ابنى، عملت إيه فى الإنجليش؟

- الحمد لله يا بابا .

- يعنى جبت كام؟

- الحمد لله جبت 8 من 10 .

- نعم؟! تمانية؟ تمانية ليه إن شاء الله؟! واللى جاب 10 إنت أقل منه ف إيه؟ ناقص إيد ولا ناقص رجل، ولا ناقص عقل؟ ما إنت طول عمرك خايب، أدى دقنى لو فلحت .

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

قام الأب بتسفيه مجهود ولده .

أهانته بأن قارنه بغيره، وأتبع ذلك بوضع كلمات سلبية تجرح كرامته وتقلل من شأنه .



## خَمَن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### الحل:

لا تقارن، لا تهين، واعرف قدرات ولدك، فلعله متميز فى شيء آخر. ولا ترفع سقف توقعاتك إلى السماء فتسقط على رقبتك.

### ملحوظة:

الدرجة النهائية ليست دليلاً على التفوق أو النبوغ فى الحياة.

### الکبسولة التربوية تقول :

- حبيبي.. جبت كام فى الإنجليش؟
- 8 يا بابا.
- مम्मمم درجة حلوة بالنسبة لدرجة الشهر اللى فات.
- يعنى دى درجة كويسة يا بابا؟
- بص يا حبيبي، أنا هسألك سؤال، إنت ذاكرت كويس؟
- بصراحة ذاكرت اليوم اللى قبل الامتحان بس.
- إنت عاوز تحيب الدرجة النهائية؟
- طبعاً.. بس برضه اللعب حلو والمناهج كمان رخمة أوى
- خلاص، لو عاوز تحيب درجة أعلى تفنكر هتعمل إيه؟

- للأسف هذا ذكر أكثر .

\* شجّع ابنك تعليمياً ولا تحبطه، ناقشه، إسأله واجعله هو من يجيب حتى يتعلم من أخطائه.

\* عندما تتملكك مشاعر الغضب حاول ألا تتقوه بكلمات قد تتدم عليها طيلة حياتك. رسائلك السلبية لطفلك تؤذي مشاعره، وترسخ لديه الاعتقاد التالي:

“أنا شخص فاشل ولا فائدة تُرجى منى”.

### لغة التهديد

#### كبسولة تربوية:

الوالد مهدداً حسين ١٥ سنة:

- إنت عارف يا بنى آدم لو مذاكرتش هعمل فيك إيه؟

- !؟

- هنزلك عند عم عبده اللبان اللي تحت البيت.

- إيه؟ ليه يا بابا؟

- هو كده، ما دام إنت مش عاوز تذاكر يبقى خلاص نقعدك م المدرسة وندي هدمك وكتبك لابن حارس العمارة هو أولى بيها، وأتفق مع عم عبده تنزل له كل يوم من 9 الصبح ل-9 بالليل، أهو تتعلم صنعة، وبلاها مذاكرة خالص.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

قام الوالد بتسفيه عمل شريف وزرع فى راس ولده أن هذا العمل عار.

هدد الأب ولده إن لم يقم بالمذاكرة.

**الحل:**

عندما يرفض ولدك المذاكرة إفتح نقاشاً معه ولا تكسره بلغة التهديد، وإلا ستخلق شخصاً ضعيفاً جباناً منكسراً منقاداً أو عنيفاً.



**خمن الكبسولة الصحيحة:**

---

---

---

---

---

---

---

---

## الحل:

لو لم يذاكر ولدك تتناقش معه لتعرف السبب وتعلمه الهدف من المذاكره ولا تكسره بلغة التهديد وإلا ستخلق شخصا ضعيفا منكسرا او شخصا منقادا بلا رأى .

### الكبسولة التربوية تقول:

- إنت مش بتذاكر ليه يا حبيبي؟
- بصراحة يا بابا أنا مش مقتنع بالتعليم بتاعنا أصلاً، بحس إن هيجيلى تخلف.
- امممم.. بص هو إنت طبعا معاك حق، هو فعلاً تعليم مش تمام، بس تفكر الحل فى إننا مذاكرش خالص، ولا الحل فى إننا نذاكر - رغم اعتراضنا عليه- عشان إحنا بعد كده اللي نقدر نصلحه؟ مش كده ولا إيه يا سحس؟

### كبسولة تربوية:

- ماما.. أنا خايف.
- ليه يا حبيبي؟
- عشان الامتحان.
- مش إنت عملت اللي عليك.
- الصراحة لا.
- أنا واخدة بالى طبعا وياما نبهتك وحذرتك، بس مفيش فايده، هقول إيه؟ أدى النتيجة. ربنا يستر بقى على درجاتك. عارف لو درجاتك جت وحشة؟ هتبقى أجازتك زى وشك.

### الكبسولة التربوية تقول:

- ماما.. أنا خايف.
- ليه يا حبيبي؟
- عشان الامتحان.
- مش إنت عملت اللي عليك؟
- الصراحة لا.
- امممم.. طب احكى لى حاسس بإيه.
- مش عارف، بس خايف أحسن أجيب درجات مش كويسة.
- وده معناه إيه؟
- يعنى هيبقى شكلى وحش قدام صحابى، وكمان إنتى وبابا ممكن تزعلوا منى.

- حبيبي.. أنا مقدرة خوفك أوى، وبصراحة لو مكانك كنت هبقى قلقانة برضه. بس فيه حاجة مهمة عاوزة أقولك عليها، مش مهم شكلك قدام صحابك ولا قدام بابا وماما، المهم إنت، إنت عاوز تبقى إيه؟
- يا ماما أنا فعلاً قصرت أوى، بس مش عارف دلوقتي هعمل إيه؟
- طيب تفكر ممكن نعمل إيه؟
- يعنى متهيألى أذاكر أكثر!
- أيببون.. تعالى نرتب الأولويات وننظم الوقت، ولو فيه أى مادة محتاج فيها دروس قولى، وإحنا مع بعض لو محتاج أى حاجة.
- ماما.
- نعم.
- أنا بحبك أوى.
- وأنا كمان بحبك أكثر يا حبيبي.
- يعنى إنتى مش زعلانة منى؟
- هو أنا فعلاً كنت بزعل لما بلاقيك قاعد ع الفيسبوك وسايب مذاكرتك، بس كمان مبسوطه منك جدًا إنك راجعت نفسك وبدأت تدور على الحل.. وهى دى البداية.

### الكبسولة عاوزة تقولك:

عندما يتألم ولدك بسبب تقصيره ويعترف بأنه كان مُقصرًا حقًا اسأله:  
بماذا تشعر؟

ما الأشياء التى من الممكن أن نفعها حتى ننظم وقتنا؟  
ما الأخطاء التى فعلتها كى نتفادها فى المرة القادمة؟  
وتذكر دومًا:

أنت الحزن الدافئ.

وأنا جميعًا بشر مُعرّضون للخطأ.. المهم أن نعترف ونبدأ طريق التصحيح.

### لغة المقارنة

### كبسولة تربوية:

### الفيل والزرافة:

أنهى أحمد (١٠ سنوات) لتوّه تدريبه الرياضى. كانت أمه تنتظره بفارغ الصبر لتفرغ شحنة سخطها منه، عندما علمت بخبر قد أغضبها، فكان الحوار كالتالى:

- أحمد.. صاحبك أخذ الحزام الاسود وإنت لسه.

- ما أنا قلت لك قبل كده يا ماما الكابتن ده بتخفق منه.

- طب الكابتن بتخفق منه، ودرجات الشهر دى إيه؟ المدرسين كمان بتخفق منهم؟ مش شايف أحتك الصغيرة؟ جابت الدرجة النهائية تقريبًا فى كل حاجة، وإنت يا دوب على درجة النجاح.

### ما الخطأ فى الموقف؟

قارنت الأم ولدها بأخته وصديقه.



## خَمَن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### الحل:

لا تقارن الفيل بالزرافة، أى: «لا تقارن أحدا إلا بأحمد».

### الكبسولة التربوية تقول:

- أحمد.. مستواك فى اللعب بدأ يتحسن، ما شاء الله عليك!
- أحمد.. درجتك الشهر ده فى العربى أحسن بكثير من درجة الشهر اللى فات.

### لغة المن والأذى

### كبسولة تربوية:

- يا ابنى قوم ذاكر.
- حاضر.
- بعد ١٠ دقائق.
- يا بنى آدم اتحرك بقولك.
- حاضر يا بابا.
- بعد ربع ساعة يجد الأب ولده ما زال أمام التلفاز.
- إنت يا (...) قوم بدل ما آجى أضربك حتة علقه.
- يا بابا أنا تعبت بقى من المذاكرة، كل يوم مذاكرة، أنا زهقت خلاص.
- لا يا حبيبى، ما هو أنا مدخلتكش مدرسة بالشيء الفلانى عشان تقولى الكلمتين دول، أنا بشتغل ليل نهار وبستخسر أرتاح عشان مصاريف مدرستك إنت وأختك، أنا شغال ولا البقرة الحلوب.

## ما الخطأ في الموقف؟

ركّز الأب على ما يدفعه من نقود، وعلى الفور استخدم لغة المن والأذى وهو لا يشعر بأنه بذلك يؤذي أبناءه.



### خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### الحل:

عندما تتناقش مع ابنك حول موضوع المذاكرة، حاول ألا تتطرق نهائياً إلى ما تدفعه له من نقود.

استبعد تماماً تلك الفكرة وركز على هدفك الحقيقي، وهدفك هنا هو أن يذاكر.

#### الكبسولة تقول:

أولادك غير مسؤولين عن أنك أدخلتهم مدرسة ذات تكاليف باهظة.

أنت الذى تريد أن يخرجوا من مدارس لغات.

إذا أمامك حل من اثنين:

إما أن تدخلهم تلك المدارس الموعودة وتتبنى مبدأ "لا للمن والأذى".

وإما تدخلهم مدارس أقل تكلفة حتى تستريح من هذا الضغط.

التربية ليست فقط أوامر ونواهي:

مشهد ١:



كويتى القميص؟  
فين الجزمة البنى؟  
حضرى لى الفطار.  
منتسش كوباية الشاى.  
أنا مش قلناك بدأت ريجيم؟ ليه حطيتى سكر؟  
نفسى أعرف فرّد الشرايات بتروح فين!  
منتسش تغسلى لى القميص الأزرق.  
صاحبى نادر جاى ع العشا النهارده.  
أنا قمت أعمل كوباية شاى بالليل ملقيتش ولا كوباية نضيفة.  
الشقة مالها مبهدة كده؟!  
نفسى أعرف بتعملى إيه طول اليوم!

### مشهد ٢:

تموين البيت خلص.  
قسط المدرسة متدفعش.  
العيد قرب ومجبناش اللبس.  
مجبناش قمر الدين السنة دى.  
فاتورة الكهرباء جت.  
الولاد مخدوش مصروف.  
هنغير الأنتريه امتى.  
مطلعناش مصيف السنة دى.  
بقالى سنتين بلبس نفس الهدوم.  
عاوزين ندهن الشقة.  
مفیش بنزين فى العربية.  
العربية قُدمت.  
العربية اتخطت.  
العربية ولعت.

### مشهد ٣:

الساعة 7.. يا دهوتى!  
يلا يا ولاد.. غلبتونى.  
البسى هدومك.  
اغسل سنالك.  
صليت إزاي من غير وضوء؟  
خدوا سندوتشاتكم.  
حضّر جدولك.  
متضايقش أخوكى.  
منتساش تاخذ معاك المية.  
البراية اللى صاحبناك خدتها منك ترجع النهارده.  
إياك تبهدل التى شيرت بتاعك.  
مفیش حاجة اسمها تنزل من غير جاكيت.  
خدوا بالكم وإنتو بتركبوا الباص.

مستواكى ف العربى بقى يقرف .  
صوتك ميعلاش .

الكلام يتسمع من غير جدال .

أنا أمك وكلامى لازم يتنفذ .

مع أنك تتذمرين من (١)، وأنت تتذمر من (٢)، لكنكما تعودا لتكررا نفس السيناريو مرة أخرى مع أبنائكما . إحساسك بالضيق والضغط النفسى وأنتك قد تحولت إلى إنسان خالٍ من المشاعر هو نفس إحساس أبنائك عندما تتحصر حياتك معهم فقط فى لغة الأمر والنهى .

..□□□□

أبناؤكم ليسوا آلات أو ماكينات، بل هم بشر مثلكم، لديهم احتياجات نفسية يتطلعون لإشباعها، ولن تُشبع بلغة الأمر والنهى طوال اليوم.

### ما لون عدستك؟

إسأل نفسك هذا السؤال:

أى عدسة أستخدمها مع أبنائى؟

عدسة الإيجابيات أم عدسة السلبيات؟

هل تركز على كل ما هو إيجابى فنُعظم من شأنه حتى وإن كان صغيراً أو بسيطاً .

أم نُعظم السلبيات الدقيقة لتحوّلها إلى كوارث ومُنغصات؟

### قصة سريعة:

فى زيارة لإحدى صديقاتى دخل ولدها البالغ من العمر نحو ستة عشر عاماً، وفى يديه طبقان من الكعك، أحدهما لى والآخر لزوجى، ومع أول لمحة من والده جاء منه التعليق التالى:

إيه ده يا فلان؟ من غير صينية ولا كوباية مية؟!!

أحسست بالحرج لأجله، وخصوصاً أن أباه قد أحرجه أمامنا فى زيارتنا الأولى لهم، فبادرته:

تسلم إيدك .

الأم موجهة حديثها لى:

طيب دوقى الكيك بتاعه كده .

بعدما تذوقته ظننت فى البداية أنها تمزح، وأنها هى من أعدته . لكنها لم تكن تمزح، كما أن مذاقه حقاً مميز .

لم يشغل بالى حينها مذاق الكعك بقدر ما شغل بالى الموقف الذى وُضع فيه هذا المراهق .

ثم خطر لى سؤال لم أجد إجابته حتى الآن:

لماذا نركز فقط على سلبياتهم؟

### كبسولة تربية:

إنت يا بيه .. مش شايف منظر أوضتك؟

هدومك على الأرض .

شرابات فى كل حطة.

طبق فى أوضة النوم مطرح المكرونة يا مفترى!

هتفضل لحد إمتى مهمل وفاشل!؟

بعد ساعتين:

كل ده بتوضب فى الأوضة؟! إيه الخيبة دى!

بعد ساعتين ونصف:

- الأوضة بقت زى الفل يا ماما، تعالى شو فيها كده.

- أما نشوف. امممم.. مش بطل، يلا عشان تلتحق تجيبلى عيش عشان الغدا.

\*\*\*

عاد من العمل مرهقاً، دخل إلى المنزل فوجده مرتباً ونظيفاً وهادئاً، الأولاد يجلسون للاستذكار، كل شيء فى مكانه، رائحة المنزل عطرة وتبعث على الاسترخاء، غرفة النوم مرتبة ذات ضوء خافت. نظر يُمنّة ويسرة باحثاً عن زوجته، فوجدها فى المطبخ بملابس عادية وقفت لتطهو بها، تغير لون وجهه ثم قذفها بسؤاله:  
إيه المنظر اللي إنتى فيه ده؟

نفس السيناريو نقوم به مع أبنائنا، نترك كل الإيجابيات ونركز على السلبى فقط، فتكون النتيجة حواراً داخلياً كالتالى:

“طيب مش إنتوا شايفينى وحش ومش شايفين أى حاجة حلوة؟ طب والله لأخلى كله وحش”.

وبالتبعية تندثر الإيجابيات شيئاً فشيئاً وتحل محلها السلبيات.

وتكون شكوى الآباء كالتالى:

- ابنى كان زى الفل، معرفش إيه اللي جراه؟

احذر من التركيز على السلبيات وعظم الإيجابيات.. أرجوك.

**فى نهاية الحديث عن اللغة.. ما أهم شيء نود أن نهمس به فى أذنك؟**

انتبه من رسائلك مع أبنائك، خصوصاً التى ترسلها وأنت فى وقت الغضب، فقد تتفوه بكلام تندم عليه طوال حياتك.

الرسائل السلبية التى ترسلها إليه تجعله يخبر نفسه بالتالى:

- أنا شخص سيئ.

- سأظل هكذا طوال عمرى.

- لا فائدة من أى شيء جيد أقوم به.

- أنا فاشل.. فاشل.. فاشل.



الحقيقية الثالثة  
إشارة مرور

فى هذه الحقيبة سنتحدث عن كيفية وضع بعض القواعد المنزلية البسيطة، حيث تكثر الشكوى من الآباء والأمهات دومًا حول إهمال الأبناء وعدم تحملهم للمسؤولية وأنهم لم يعودوا مطيعين كما كانوا فى الصغر، وهلمَّ جرًّا.

لقد سميت هذه الحقيبة بهذا الاسم دلالة على تنوع ألوانها واختلاف كل منها حسب وظيفته.  
سنتعلم معًا متى نتكلم.  
متى نصمت أو نتغافل.  
متى نحزم ومتى نلين.  
**قصة سريعة:**

كانت تعاني يوميًا من عدم ترتيب غرفته، كان المنظر يؤذيها، بعدما تتفق معه على كل شيء يضرب بكلامها عرض الحائط ولا ينفذ أى شيء. علمت أن طريقته غير مجدية وأنها يجب أن تلتزم معه بشيء واحد أو اثنين على الأكثر، فقررت أن تختار ترتيب الفراش فقط، لأنه أكثر ما يؤذيها، لأنها اكتشفت أن الخلل كان لديها، حيث إنها كانت تضع القاعدة ولا تتابعها. أوكلت له المهمة، صارت تتابعها كل يوم، وبعدها بيومين فقط كتبت له رسالة ورقية ووضعتها على فراشه:

“تسلم إيدك يا حبيبي على ترتيب السرير”، عاد من مدرسته؛ طار فرحًا برسالتها، إستمر فى المواظبة على الترتيب، وفى أحد الأيام استيقظ متأخرًا عن ميعاد المدرسة، فترك الفراش حتى لا يتأخر، كانت قد تعلمت أن القاعدة يجب أن تكون مرنة؛ قررت أن تتغاضى فقط فى هذا اليوم لأن التأخير لم يكن بإرادته. دخلت غرفته، وضعت الغطاء فوق الفراش، وضعت ملابسه فى مكانها ثم انصرفت إلى عملها، عادت من العمل لتجد رسالة مكتوبة فى غرفتها:

“تسلم إيدك يا أحلى أم على السرير.. بحبك يا أجمل أم ♡».

### كيسولة تربية:

#### تخصيص لا تعميم:

تقف الأم فى المطبخ لتتهى طعام الغداء، يتنامى إلى مسمعها صوت جرس الشقه، تظن أن أحدًا من أبنائها سيستجيب، لكن...

الأم: حد يفتح الباب يا ولاد.

الأبناء لا حياة لمن تنادى.

الأم مرة أخرى: الباب بيخبط يا حبايبي، ممكن حد يفتح؟

الأبناء كل منهم منشغل فى غرفته باهتماماته الخاصة ولا أحد يجيب.

تتفعل الأم فى النهاية، وتقسم أنها ستعلمهم الأدب، فتأتى منفجرة فى أوجههم قائلة:

- هو مفيش أى كلمة بتتسمع فى البيت ده؟!!

ينظر الجميع فى ذهول وتعجب، ثم يجيب حسين (١٥ سنة):

- الدور مش علىّ، أنا اللي فاتح الباب آخر مرة.

تشتاط الأم غضبًا من ردة فعلهم، ويستمر الشجار هكذا، ليدور فى حلقة مفرغة لا خلاص



- ليه؟
- هو كده وخلص.
- يعنى ايه هو كده! ما أنا لازم أفهم.
- مش لازم تفهم، أنا أمك وقلت لا يبقى لا، وإنت لازم تسمع الكلام.

### ما الخطأ فى الموقف؟

من حقك كأم أن تخشى على ولدك، ومن حقك أيضاً ألا تبدى له أسبابك فى نفس الوقت، لأنك قد تترين شيئاً لا يراه هو، وقد يكون الوقت غير مناسب للحديث فى هذا الموضوع الآن.



### خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### الحل:

من الأفضل أن تضعى قاعدة ثابتة فيما يخص موضوع المذاكرة مع الأصدقاء.

### الكبسولة التربوية تقول:

- ماما ممكن أذاكر مع صاحبي؟
- لا يا حبيبي مش هينفع النهارده.
- ليه بس يا ماما؟
- عشان بصرحة يا حبيبي بخاف عليك من تضييع الوقت فى المواصلات.
- متقلقيش يا ماما أنا مرتب نفسى كويس.

- اممم ماشى يا بطل، أنا واثقة فيك وعارفة إنك هتجز النهارده، ربنا يوففك.  
أو:

- معلىش يا سحس إحنا اتفقنا قبل كده إنك ممكن تروح تذاكر معاه فى أى يوم إلا يوم  
الخميس عشان الزحمة؛ خليها بكرة أحسن.  
«إذا أصدرت أمرًا لولدك ناقشه أولاً، وحاول أن تكون منطقيًا فى أسبابك، حتى لا تخلق  
جيلًا مُنساقًا أو متذمّرًا».

### كبسولة تربوية:

الأسطورة تقول:

أحمد ١٠ سنوات.

- قوم يا ابنى وضّب أوضنك.

\* أحمد يلعب على الكمبيوتر، واستجابته الوحيدة كانت كلمتين فقط:

- حاضر يا بابا.

- إنت يا ولد، إنت مش سامعنى يا (...)?!

- حاضر يا بابا بقى.

- يعنى إنت مفيش فايده فيك؟ أقسم بالله العظيم لو مقمتش حالاً هاجى أكسر عضمك يا قليل الحيا.

### ما الخطأ فى الموقف؟

- تخير الأب وقتاً كان أحمد يمارس فيه شيئاً يحبه، وأهم عنده من ترتيب الغرفة، ولم يخبره  
الأب قبل بدء اللعب أنه يريد منه ترتيب الغرفة.

- لم يضع الأب قاعدة لترتيب الغرفة، ولم يحدد المسؤوليات التى يجب أن يقوم بها ولده فى  
الغرفة.

- لم يحدد شيئاً بعينه فى الغرفة.

- عندما لم يستجب أهانه وشمته.



### خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## الحل؟

سندرج خطوات الحل لاحقاً بالتفصيل.

### الكبسولة التربوية تقول:

- أحمد.. تعالى من فضلك.
- حاضر يا بابا.
- أحمد.. تعالى فوراً. (بلهجة حازمة).
- نعم يا بابا.
- بص، أنا عاوز أوريك حاجة.
- \* يقف الأب وأحمد على باب الغرفة، ثم يسأله:  
- أوضة مين دي؟  
- أوضتي.
- إيه رأيك فيها؟ شكلها حلو؟  
- امممم.. يعنى.
- يعنى إيه يعنى؟  
- يعنى شغال يا بابا.
- طيب.. هو الهدوم مكانها على الأرض يا أحمد؟  
- لا.
- الورق مكانه تحت المكتب يا حبيبي؟  
- لا.
- الشرابات اللي ريحتها فل دي مكانها تحت السرير يا حبيب قلبي؟  
- لا.
- طب حيث كده بقى ممكن ترجع كل حاجة مكانها؟  
- يا بابا الأوضة كبيرة أوى وصعبة على.
- امممم إنت فعلاً عندك حق. تعالى نتفق اتفاق رجالة، أنا هساعدك فيها شوية، أنا هشيل الكتب وإنت تشيل الهدوم، إيه رأيك يا مان؟  
- طب ممكن حضرتك تشيل الهدوم وأنا أشيل الكتب؟  
- آه ممكن طبعاً، بس بقولك إيه، متاخدش على كده، أنا هساعدك المرة دي عشان الأوضة فيها شغل كتير وهوريك الهدوم بتطبق إزاي، لكن بعد كده بقى مليش دعوة، اتفقنا يا مان؟  
- اتفقنا يا بابا.

### كبسولة تربوية:

#### الأسطورة تقول:

سألت سهيلة ذات ال-7 سنوات والدتها:

- ماما ممكن آخذ راحة؟

- راحة؟! راحة من إيه يا أمى؟ هو إنتى لسة عملتى حاجة؟ ده إنتى يا دوب قاعدة بقالك ساعة ونص!

- طب ما هو ساعة ونص ده حبة كتير يا ماما، لو سمحتى بس أقوم أَلعب حبة صغيرين أوى قد كده وهرجع تانى على طول.  
- هاه وبعدين معاكى بقى! مفيش لعب ولا هتتحركى من مكانك إلا أما تخلصى واجب الإنجليش كله والصفحة اللي فاضله من واجب العربى، ومش عاوزة زن ورغى كتير بقى.. أف.  
ما الخطأ فى الموقف؟

لم تراع الأم المرحلة العمرية لابنتها، وأرغمتها على الالتزام بوقت كبير لا يتناسب مع عمرها.



### خَمْن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**الحل:**

عندما تحدد لولدك عددًا معينًا من الساعات للمذاكرة، تذكر أولاً كم يبلغ من العمر.

### الكبسولة تقول:

- ماما.. ممكن آخذ راحة؟
- حبيبتي إنتى لسه قاعدة من نص ساعة بس.
- والله مش قادرة يا ماما، إيدي وجعتنى وضهرى كمان.
- طيب أنا موافقة بس بشرط.
- إيه؟

- هذب لك الموبايل وأول ما تسمعى صوته تيجى جرى على مكتبك، اتفقنا؟
- اتفقنا.

## إذا ما العمل؟!!

### كيف تضع قاعدة فى المنزل؟

#### أولاً: ما هو هدفك؟

هذه المشكلة تواجه آباء وأمهات كثيرين، وتكون الشكوى كالتالى:

- مش بيسمعوا الكلام.
- هدومهم فى كل مكان.
- أوضتهم مبهدلة.
- بياكلوا ومش بيثيلوا أطباقهم.
- مش ببساعدوا فى البيت.
- ... وهكذا.

ولكى نتعامل مع هذه المشكلة يجب أن تحدد أولاً هدفك، هل هو:

1- ترتيب المكان بإتقان كما يقول الكتاب؟

2- تعويدهم على النظام وتحمل المسؤولية وتقديرهم لتعبك؟

إن كنت ستتعامل معهم على أساس الهدف الأول، فاعلم أنك لن تصل، وإن وصلت لهدف ترتيب المكان ستجد شيئاً آخر يحتاج إلى ترتيب، وهو علاقتك بهم، لأنك لتصل للهدف الأول ستعانى كثيراً وستضطر لرفع صوتك وإلقاء بعض الاتهامات أو الشتائم فى وجههم، حتى ينفذوا ما تريد، وبالتالي ستكسب ترتيب الغرفة وتخسر علاقتك بهم.

لذلك يجب أن تراجع نفسك مرة أخرى وتحدد هدفك جيداً، لتعرف ماذا تريد من أبنائك، قبل أن تتفعل عليهم وتتهمهم بالإهمال وعدم تحمل المسؤولية.

#### ثانياً: مناسبة القاعدة لعمر الطفل:

أى قاعدة تضعها يجب أن تكون مناسبة لعمر الطفل، أى أن القاعدة التى توضع للطفل البالغ من العمر 5 سنوات، تختلف بالطبع عن القاعدة التى توضع للمراهق البالغ من العمر 15 سنة.. والعكس بالعكس.

#### ثالثاً: وضوح الشمس:

أى اتفاق يحدث بين طرفين يجب أن يكون واضحاً لكلا الطرفين، أى ليس من المنطقى أن يكون طرف من الطرفين واضحاً فى اعتباره تصوراً معيناً، ويعتقد أن الطرف الآخر يفهم هذا التصور، دون توضيح لما يدور فى رأسه.

من فضلك ابتعد عن الاتفاقات الضمنية.

ماذا يعنى ذلك؟

أى لا تقترض أن ولدك يفهم ما تريد، دون أن تتحدث عما يدور فى رأسك، ودون أن تتفق

معها اتفاقاً صريحاً على ما سيفعله.

يجب أن تكون القاعدة واضحة وضوح الشمس في كبد النهار، لا تترك شيئاً للتخمينات أو الاحتمالات، كما يلي:

- حدد المهمة.

- حدد الشخص.

- حسناً.. أنت الآن قد حددت الشخص وجّهزت له مهمة بعينها، بقي أن تكلف أحد أبنائك بها.

في البداية يجب أن تكون المهمة بسيطة وسهلة، حتى وإن كان ولدك مرهقاً لكنه ما زال في بداية الطريق معك، فلا تأخذ الكلام وتطبقه معه وكأنك تحفظ فقط.

نعم.. أسمعك تقولها.. من المهم أن تتناسب القاعدة مع عمره، لكن من المهم أيضاً أن تسأل نفسك:

هل هذه هي المهمة الأولى التي أكلها له؟

هل ربيته على تحمل المسؤولية؟

هل يقوم بهذه الأعمال يومياً؟

هل تعود على ذلك؟

إن كانت المرة الأولى التي تتوى فيها تطبيق ذلك مع أبنائك، فلا أنصحك بتوكيل مهام ثقيلة لولدك، لأنه ببساطة لم يعتد على ذلك، فقط دعه يقوم بشيء واحد بسيط أو اثنين في البداية، ولا تزد على ذلك، ثم ثبته معه عدة أيام أو عدة أسابيع، ثم زده بعد ذلك بالتدريج.

**مثال:**

ما هي المسؤوليات التي يجب أن يتحملها ابنك في المنزل؟

- غرفته.

- أشياءه أو أدواته الخاصة.

- مسؤوليات عامة في المنزل.

**أولاً: مسؤولية غرفته:**

في البداية قد توكل له مهمة ترتيب المكتب أو الفراش أو المكتبة.

**ثانياً: مسؤولية أشياءه وأدواته الخاصة:**

مثل ملابسه، كتبه، حقيبته.. مطلوب منه على سبيل المثال:

أن يقوم بخلع ملابسه ووضعها في الخزانة.

الحذاء في مكانه.

الحقيبة في مكانها.

كتبه في المكتبة.

الصحن الذى أكل فيه وكوبه يجب أن يغسلهما بعد تناول طعامه.

### ثالثاً: مسؤوليات عامة فى المنزل:

مثل جلى الصحون.

تنظيف دورة المياه.

مسح الأرض.

ترتيب خزانة المطبخ.

ترتيب غرفة نومك.

شراء مستلزمات البيت.

ليس من الفطنة أن توكل له كل هذه المهام دفعة واحدة، بل قم بتدريج المهام، الأسهل ثم السهل، الصعب ثم الأصعب، حتى يعتاد على تنفيذها جميعاً دفعة واحدة وكل يوم.

### مثال:

يستيقظ من النوم، يرتب فراشه ويضع ملابسه فى الخزانة.

بعد العودة من المدرسة أو النادي يخلع ملابسه ويضعها فى مكانها، وبعد الاستحمام يضع ملابسه المتسخة فى مكانها.

بعد الاستذكار يرتب مكتبه.

بعد تناول الطعام يغسل صحنه وكوبه وملعقته.

هذه هى المرحلة الأولى من التنفيذ.

دمج أولاً مع ثانياً على سبيل المثال.

أى دمج مسؤولياته ناحية غرفته مع أشياءه وأدواته الخاصة.

إذا قام بذلك كل يوم واستمر عليه لمدة شهر كامل، فأنا أهنئك، لقد نجح ولدك، ونجحت أنت كذلك فى تعويده على تحمل المسؤولية.

تستطيع الآن أن تُوكّل له مهمة أخرى خاصة بالمنزل عموماً، ولو مرة واحدة فى الأسبوع، على أن تكون المهام مُقسّمة بينه وبين إخوته.

### رابعاً: التجربة والممارسة:

عندما تضع قاعدة فى المنزل لا يجوز أن تطلب من أولادك إنجاز شيء ما وهم لا يعلمون كيفية إنجازها، مثل:

كيف سيعلم طريقة إعداد كوب الشاي دون أن ترشده؟

كيف سيعلم طريقة المذاكرة الصحيحة وهو لم يتعلم بعد؟

كيف سيعلم الطريقة الصحيحة لترتيب غرفته وأنت لم تُره طريقة الترتيب؟

ببساطة هذا ما ستقوم به:

التجربة: يجب أن تجرب أمامه ما هو مطلوب منه عدة مرات، واجعله يجربه أمامك لتتأكد

أنه قد تعلمه.

الممارسة: المذاكرة مهارة، ترتيب الغرفة مهارة، حتى جلى الصحن مهارة، والمطلوب منك بعد أن تعلمه أن تتركه يمارسها لكي يتقنها، يجرب ويخطئ، يجرب ويخطئ عدة مرات، حتى تتأكد من إتقانه لها.

#### خامساً: لا للتعميم:

كما ذكرنا في الكبسولة السابقة، عندما دق جرس الشقة، نادى الأم على جميع أبنائها. من فضلك لا تفعل ذلك، حتى لا يتفرق دم مهمتك بين القبائل.

لا تنس أن التخصيص سيريك أنت في نهاية المطاف، نعم سيكون مُهِقاً في البداية، لكنك حتماً بعد فترة من الممارسة مع أبنائك ستجد راحة لن تجدها في تعميم الطلب على جميع الأبناء، لأن التعميم يخلق فوضى ويجعل كل منهم يتساءل لم اخترتني أنا، وفي الأخير لن ينفذ أحد أي شيء مما قلته.

أى.. لا تقل لأبنائك:

وضبوا الصلاة.

رتبوا المكتبة.

لأنك بالتأكيد لن تصل إلى مبتغاك في النهاية؛ يجب أن تحدد شخصاً بعينه وتوكل إليه المهمة بشكل واضح.

#### سادساً: القاعدة الصلصالية:

ما معنى هذا الاسم؟

قبل أن نتعرف معاً على معناه يجب أن نوضح أولاً ما الفرق بين القاعدة والقانون.

**القانون:** هو بعض الأوامر الواجب تنفيذها ولا يطبق عليها أي نوع من أنواع المرونة، مثل قانون المرور، لا يجب أن يكون مرناً ونساح من خالف الإشارة، لأن ذلك سيؤثر على سلامة الجميع، وستصبح سمة المجتمع الإهمال واللامبالاة، مما سيترتب عليه أذى عدد كبير من الناس.

**أما القاعدة:** فمن الممكن أن نساح فيها أو نؤجلها، لأنها تكون خاصة بفرد واحد، ولن تؤثر في الغالب على عدد كبير من الناس.

كلمة صلصال تعنى المرونة، يجب أن تتسم القاعدة بالمرونة، أى عندما تطلب من ولدك ترتيب مكتبته في وقت محدد وبشكل محدد، وهو قد تعود على تنفيذ ذلك، عندما يأتى يوم ولا يرتبه على أكمل وجه، أو عندما ينسى، يجب أن تتسم قاعدتك بالمرونة وتتغافل عما فعله، فقد يكون مريضاً أو منشغلاً بلعبة ما، مثلما انشغل بطل قصتنا السابقة وذهب إلى المدرسة ولم يرتب فراشه كالمعتاد.

هنا قدرت الأم الموقف وكانت قاعدتها صلصالية مرنة، لأنه يقوم بذلك كل يوم، وعندما قصر في أحد الأيام استوعبت ذلك واحتوته، ورتبت هي بدلاً عنه، فكانت النتيجة مذهلة.

لكي يتوفر في القاعدة المنزلية صفة المرونة أو الصلصالية، من الممكن أن تقوم بالتالى:

إذا كان ولدك يريد اللعب وأنت تطلب منه إنجاز مهمة ما..

- أنا عارف إنك منظم بس نفسك كمان تلعب دلوقتي، عاوز وقت قد ايه للعب؟

سيخبرك على سبيل المثال أنه يريد ساعة، تستطيع وقتها أن تُخَيِّرَه:

- تحب تلعب الأول ولا توضع الأول؟

بالتأكيد سيختار اللعب، وبعدها هو الذى سيقوم من تلقاء نفسه ليرتب ما اتفقتما عليه.

**سابقاً: أرسـم.. اكتب**

هل رأيتها سابقاً، تلك اللافتة التى تحمل صورة سيجارة عليها علامة خطأ باللون الأحمر.

أين تراها؟

فى المواصلات العامة.

فى المشافى.

بل الأهم من ذلك أنك تراها فى محطات البنزين.

هل هناك عاقل لا يدرك أنه ممنوع التدخين فى محطات البنزين؟ حتى وإن تجاهلها فى المشافى أو فى المواصلات العامة، فإنه من غير المنطقى ألا يفهم أو يدرك أنه من الخطورة بمكان أن يشعل سيجارته فى محطة البنزين، وإلا كان هو أول المتضررين منها.

إذا ما المغزى؟

هل يحتاج أحد منا التذكير بذلك دوماً فى كل مرة؟

نعم.

إذا ما هو أبسط شيء يلفت انتباه عقلك وأنت تقود سيارتك وتدلّف إلى محطة البنزين؟

لافتة باللون الأحمر تدل على الخطر، حتى يصبح عقلك دوماً فى حالة تنبيه.

أكثر شيء يقرب المعنى هو اللافتات، ويا حبّذا لو كانت تلك اللافتة تحمل صورة ومعها تعليق مناسب.

كذلك أنت فى بيتك مع أبنائك، إن أردت أن تذكرهم بشيء مهم فى المنزل فارسمه أو أكتبه.

ارسم رأساً كبيراً يحمل ابتسامة مميزة وعلّقها على أسبّرتهم حتى يرونها كل صباح، لتخبرهم أن صباحهم مميز وأن غرفتهم ستنتظرهم بعد العودة وهى نظيفة متلهفة للقيّاهم.

صم جدولاً بخط كبير وعلّقهُ على الثلاجة أو خزانة المطبخ، ليعلم كل منهم مهمته التى سينجزها وقت تحضير الطعام أو بعده.

علّق ورقة كبيرة فى دورة المياه تشكر فيها كل من ترك المكان نظيفاً برائحة مميزة.

فى أوقات كثيرة قد لا تهتم بأمر الكتابة.

لكن تعليق الجداول المُبسطة أو اللافتات التى تحمل جملاً تحفيزية لها دور كبير فى التربية، حتى وإن لم تجن ثمارها الآن فإن العقل الباطن يخزنها ويخرجها إلى الوعى فى الوقت المناسب.

لا تستهن بها، فلها مفعول السحر.

**ثامناً: كلامُ رجال أم أطفال؟**

أى اتفاق يتم بينكما يجب أن يقرّ عليه ولدك، بمعنى أنه بعد أن أوكلت إليه المهمة بوضوح يجب أن يخبرك بما فهمه، وأنه سينفذ ما اتفقتما عليه.

**إذا ماذا ستفعل؟**

- اجلس معه جلسة لطيفة.
  - وجّه الكلام له مباشرة وأنت تنظر في عينيه.
  - أخبره ما هو المطلوب منه بصورة بسيطة، واضحة، محددة.
  - بعد أن تنتهى حديثك أعد عليه ما طلبت منه، مسائلاً إياه:  
يبقى كده اتفقنا على إيه؟
  - واجعله يعيد عليك الكلام مرة أخرى: إتفقنا على كذا وكذا وكذا.
- بتلك الطريقة يكون قد حدث اتفاق فعلى بينكما، تستطيع من خلاله أن تقيّم ما نفّذه، لكن إذا حاسبته دون هذا الاتفاق فقد ظلمته.

**تاسعاً: حفزّ وشجع:**

- ما معنى أن يقوم ولدك بإنجاز مهمة ما مرة واثنين وثلاثة وأنت لا تعيره أى اهتمام.
- فقط لا يراك إلا فى حالتين:
- وأنت توكل له المهمة.
- وأنت توبّخه على عدم تنفيذها أو عدم إتقانها.
- أما عندما ينفذها فهو لا يراك ولا يسمع تشجيعك، وكأن الأرض قد انشقت وابتلعتك، أو أنك قد ابتلعت لسانك.

عندما ينفذ أى شيء ولو صغير أو بسيط.. أشكره:

- شكراً يا حبيبي تسلم إيدك.

حفره:

- إنت أحسن واحد بيطبق الهدوم.
- وهنا يختل الأمر عند بعض الآباء والأمهات فى التفرقة بين التحفيز والمكافأة.
- لا مانع عندى من أن يكافأ الابن إذا ما أنجز شيئاً ما، لكن شرط أن يكون ذلك مكافأة معنوية لا مادية.

ما الفرق بينها؟

- لو وضبت الأوضة هتاخذ فلوس زيادة.
- لو شلت هدومك هجيلك هدية.
- لو سمعت كلامى هزودلك المصروف.
- هنا أنت تربط إنجاز مهمة ما بشيء مادي.



أى هناك ارتباط شرطى بين هذا وذاك.

إذا قمت بكذا.. أخذت كذا.

حسنًا.. وكيف الحال فى التالى:

إذا لم يقم بكذا، ماذا ستفعل؟

ستخبرنى أنك لن تعطيه.

جميل.. وإذا فعله كل مرة هو وجميع أبنائك، ماذا ستدفع لهم كل يوم؟ ومن أين ستدفع لهم؟ وهل ستقدر على مجاراتهم؟

- اليوم سأنجز هذا وأحصل على عشرة و غدًا على عشرين وبعد غد على مائة.  
بالله حدد هدفك يا صديقى.

كيف؟

لقد أخبرتك منذ البداية أن تحدد هدفك من التربية، هدفك من وضع القاعدة.

إذا أنت هدفك هنا هو التالى:

تعويده على تحمل المسؤولية.

ترتيب أو إنجاز شيء ما.

لا تفسد ذلك بشيء مادي، لأنك هنا تُعظّم قيمة المادة على قيمة ما يقوم به.

يجب أو لا أن يعلم أنه يقوم بذلك للآتى:

إرضاءً لله سبحانه وتعالى.

إرضاءً لأمه وأبيه.

أنه سيحصل على ثواب.

أن الثواب أهم وأعظم وأجلّ من بضع نقود لا قيمة لها.

ستعلمه كذلك أنه يراقب الله فيما يفعل ولا يراقبك أنت أو شريكك. يقوم بذلك لأنه يريد أن يقوم به نظيفاً مرتباً، ولا يقوم به فقط لأجل النقود أو الحلوى.

إذا ما هى المكافأة المقترحة؟

أنا أرى أن أى مكافأة مادية وإن كان لها صداها الآن، فإنها بعد قليل تفقد زهوتها.

لذلك أفضل المكافأة المعنوية، وألا تكون مشروطة قبل العمل.

مثل:

رتب غرفته.. فاجئه بباقة ورد وأرسلها له فى مدرسته، فيراها أصدقائه ومعلموه، فيرفع ذلك من معنوياته.

غَسَلَ الصحون.. قل له اليوم سنخرج معاً فى مكان هادئ ننعم بساعتين وحدنا، أنا وأنت فقط.

وَضَعَ ملبسه فى مكانها.. علق له لافتة كبيرة فى المنزل عليها صورته أو اسمه، وقدم له فيها شكرًا، واجعل كل فرد من العائلة يهديه كلمة صغيرة.

هذا هو الفرق بين التحفيز والمكافأة.

**عاشراً: تابع.. تابع.. تابع**

أكثر المديرين فشلاً هم الذين لا يتابعون موظفيهم.

تخيل شركة دون مدير!

تخيل مديراً يجتمع بموظفيه مرة كل شهر، ويوكل لكل منهم مهاماً محددة، ثم يتركهم لشهر أو عدة أشهر دون متابعة أو سؤال عما أنجزوه.

ما حال هذه الشركة بعد بضعة أشهر قليلة؟

كذلك أنت مع أبنائك بعد وضع القاعدة.

إذا وضعت قاعدة ما فى المنزل يجب أن تتابعها ولا تكِل من ذلك.

عندما تأتيني إحدى الأمهات شاكية إهمال أبنائها وأنها ضاقت بها السبل وقد استخدمت جميع الحيل ليتعلموا تحمل المسؤولية، تأتى كلماتها كالاتى:

قواعد إيه بس! أنا حطيت قواعد قد كده ومش بينفذوا.

عملت جداول تحفيزية.

عملت مكافآت.

بصى.. كل اللى هتقولى عليه عملته.. مفيش فائدة خلاص.

فيكون سؤالى لها:

- يا ترى بنتابعى القاعدة اللى بتحطيتها؟

- طبعاً.

- قد إيه؟

تصمت قليلاً ثم تجيب:

- يعنى خمس أيام أو أسبوع تقريباً، ولما مش بينفذوا بزهدق وبعمل أنا.

تلك هى المعضلة حقاً. نضع القاعدة، نتباعها عدة أيام، وعندما نمل من المتابعة وتتقطع أنفاسنا من كثرة الكلام نصمت نهائياً، ونُحدِّث أنفسنا بأنه لا فائدة وأنهم مُقَصِّرون ومهملون ولا مبالون، وهكذا، ثم نضطر فى النهاية أن ننجز نحن ما تركوه هم.

عندما تضع قاعدة ما تابعها لمدة طويلة، شهر.. شهرين.. ثلاثة أشهر، حتى تصبح سلوكاً يومياً اعتيادياً يقوم به أبنائك، مثل تناول الطعام وارتداء الملابس.

إذا كنت من أصحاب النفس القصير فتعلم أن تطيل أنفاسك.

فالتربية تحتاج إلى صبر كما اتفقنا من قبل، ومن غير المنطقى أن تتفق على شيء ولا تتابعه.

إذا ماذا تفعل إذا قمت بجميع ما سبق ولم ينفذوا ما طلبته منهم؟  
فى البداية يجب أن تلغى من قاموسك بناتًا أنك ستكون أنت البديل إذا لم ينجزوا هم مهامهم.  
نعم.. أعلم أنك ستتألم وسيؤذيك المنظر.

الغرف غير مرتبة.

الملابس فى كل مكان.

الكتب تحت المقعد.

الأحذية تتجول ذهابًا وإيابًا فوق سجاد المنزل.

روائح الجوارب تزكم أنفك.

لكن إياك -مع كل ذلك- أن تستسلم وتقوم أنت بالمهام بالنيابة عنهم.

حسنًا لقد حفزت وقمت بتعليق الجدول وتابعت، ولن أقوم بتنفيذ مهامهم بالنيابة عنهم.. ثم لم ينفذوا، ماذا على أن أفعل؟

- قف على يد كل منهم حتى ينهى مهمته.

- شجعه ببضع كلمات إيجابية مثل:

تسلم إيدك يا حبيبى.

ربنا يخليك لى.

إنت أحسن واحد بتغسل المواعين.

مش عارف من غيرك كنت هعمل إيه.

بيعجبنى فيك إنك حاسس بتعبى.

إنت سدى وضهرى وإنت بابا وماما وأنور وجدى.

- حاول أن تساعد فى بعض الأوقات أو تعرض عليه المساعدة مثل:

إنت ممكن تغسل المواعين وأنا هشيل هدومك.

تحب أساعدك عشان تخلّص بسرعة وتلحق تنزل لأصحابك؟

هنا فرق كبير بين المساعدة وأن تقوم أنت بالأمر برمته، فالأول أنت توّلى له المهمة

وتساعده فقط لكى ينجز أسرع، حتى يلحق بأصدقائه فيكون ممتنًا شاكراً لك.

والثانية أنت تجلعه يتملّص تمامًا من مسؤوليته وتنفّذها أنت، ورويدًا رويدًا أصبحت عبئًا

عليك، بل أصبحت من الواجبات المفروضة عليك.

- إذا تدمر يومًا من كثرة المهام خففها عنه قدر المستطاع، أعطه إجازة فى أحد الأيام

وفاجئه بقولك:

النهارده مش هننصف ولا هنعمل أى حاجة خالص. فيه واحدة هتيجى تساعدنى، النهارده

إحنا هنقضى الوقت كله مع بعض، نتكلم، نضحك، نهرج، نرقص.

- أما إذا أبدى اعتراضه على إحدى المهام، قل له:

يعنى لو ابنى حبيبي مساعدنيش مين بس اللي هيساعدني؟! الرسول صلى الله عليه وسلم-  
كان بيعين أهل بيته وكان بيخيط الثوب، عاوزين نبقي زى النبي عليه الصلاة والسلام. مش إنت  
بتحبنى وبتحمل همى وبتخاف على صحتي؟! يلا بقى خلص عشان عاوزين نقضى بقية اليوم  
سواء، أنا اشتريت لب وسودانى وهعمل فشار ومحضرة فيلم تحفة نتفرج عليه، ولا تحب نقعد  
نقرا حاجة لطيفة؟

- يجب أن يرى شريكك أيضًا يدًا بيد معك، فمن غير المنطقي أن تكون الأم في وادٍ والأب  
في وادٍ آخر. إذا وضعت قاعدة يجب أن يجتمع عليها المنزل بأكمله.

إعقد اجتماعًا أسريًا، حدد المهام لكل شخص، يجب أن تراعى أنت وشريكك أنكما أنتما  
الاثنتين تتشاركان الرأي كما ستتشاركان في المتابعة والتحفيز أيضًا.

وسندرج ذلك بالتفصيل لاحقًا في الحقيبة الثامنة .



## قصة سريعة:

«ويبقى فى البوح بعض حياة».

أمى.. ذلك الملاك الذى لن يتكرر.

كانت أمى -أطال الله عمرها- تعلمنى كل شيء وأى شيء منذ نعومة أظافرى.

كيف أدير شؤون المنزل، فتعطينى أنا وإخوتى ميزانية البيت لكى نتصرف.

كيف أطهو جميع الأطعمة، من ولائم وعزائم، بداية من المحاشى وانتهاءً بصنع أصناف ليست قليلة من الحلوى.

كيف أرتب المنزل وليس غرفتى فحسب.

كيف أقوم بجميع أعمال المنزل من غسل وتنظيف وجلى للأوانى وخلافه.

كيف أصلح دولاب غرفة نومى إذا ما انكسر بابها.

كانت تقسم الأعمال بينى وبين إخوتى البنين بالتساوى،

وتضع لنا جدولاً على الحائط لتتضح مهمة كل منا.

لم أشعر يوماً أن هناك فرقاً فى الأعمال المنزلية بينى وبين إخوتى الذكور.

كنت أتأفف كثيراً من تلك الأعمال؛ كنت أعتبرها عبئاً علىّ، كما

كنت أحاول التملُّص من مهامى، وكان حديثى مع نفسى دوماً:

- لماذا تفعل هذا وهى تستطيع أن تحضر من يساعدها؟

بل كان هناك بالفعل من يساعدها، لكنها كانت تصر فى بعض الأوقات أن ينهى كل منا

عمله، والأعمال الكبيرة سيقوم بها من هو أقدر منا.

أما الآن فأنا أشكرها كل يوم عندما أجدنى فى مأزق بمفردى ولا أحد من البشر سيساعدنى، ليس لى سوى الله وطاقتى وخبراتى التى تعلمتها.

كنت أظن أنها أعمال ليست من الأهمية بمكان أن نتعلمها، أو أن جميع النساء والرجال

يستطيعون فعل ذلك أو يزيد.

لكن التدريب على هذه الأعمال البسيطة قد خلق منى إنساناً يعشق التحدى، يتحمل مسؤولية بيته وأسرته.

لا أقول إن الأعمال المنزلية للمرأة دون الرجل، بل من الأفضل أن يتعلمها الرجل أيضاً، حتى

يفهم كيف تدور الحياة فى المنزل.

ولا أقول إن مهمة المرأة تنحصر فى الغسل والكنس والمسح، لكن تحمّل مسؤولية منزل الزوجية

ليست بالمهمة الهينة، لذلك وجب التدريب عليها، حتى وإن كان هناك خادمة تتولى بعض الأمور

المنزلية، إلا أن إدارة البيت تعود فى النهاية للزوجة.

علموا أولادكم، ذكوراً وإناثاً، كل شيء وأى شيء.

أعدوهم ليكونوا أزواجاً وزوجات قديرين على إدارة شؤون حياتهم.

لا تتوقعوا أنكم بذلك تقسون عليهم، بل إنكم تبنونهم بناءً صحيحاً ليكونوا قادرين على تحمّل

المسؤولية والجدد أمام مشاق الحياة.

لا تستثنوا الذكور، فمعاناتنا الآن مع جيل من الأزواج

قد تربي على الاكتفاء بمصاريف المنزل وحسب  
يجب أن يفهم كل فرد في العائلة أنه جزء من هذه  
العائلة، عليه واجبات، تمامًا كما يطالب بحقوقه.  
علموهم ليشتد عودهم، لا لينجزوا لكم مهمة التنظيف.

لا ضير بوجود خادم أو خادمة، لكن لا تركنوا إلى ذلك فتتركوهم فريسة للإهمال واللا  
مبالاة، فأنتم أول من سيُشار إليه بأصابع اللوم والالتهام عندما يكبروا، فيواجهوا حياة شرسة قد لا  
ترحم.

أمهات كثيرات وآباء كثيرون يأتون إليّ، لتكون شكواهم من أبنائهم كالتالي:  
عنده لا مبالاة رهيبية.

إحساس فظيع بعدم المسؤولية.

مش بيعمل حاجة في البيت.

مش عاوز يساعد في أى حاجة.

أنا اللي بعمل كل حاجة، حتى الدروس بتاعته أنا اللي بفكره بيها.

ده إيه الجيل ده؟! أنا خلاص زهقت ومش عارفة أعمل إيه!

ولديّ هنا سؤال مهم:

هذا المراهق تربي على يد من؟

هذا الناتج الذي نراه أمام أعيننا، من الذي علمه ورباه؟

إذاً ماذا يحدث؟

فلنتابع معًا تلك المواقف لنضع أيدينا على السبب..

- ١ -

- متنزلش من غير ما توضب سريرك.

- حاضر يا ماما.

\* ذهب إلى المدرسة، دلفت إلى غرفته فوجدت الغرفة كما هي لم ينفذ شيئًا مما قلته، فتُقيمي  
أنتِ بالتالي تلقائيًا حوارًا داخليًا مع النفس أو خارجيًا:

«أنا زهقت خلاص، لازم أنا اللي أعمل كل حاجة في البيت ده!».

ثم ترتبين غرفته نيابة عنه.

- ٢ -

- انزل يا حبيبي هات العيش عشان السندوتشات الصبح.

- معلش يا ماما مش قادر بقي، خلّي بابا يجيب وهو راجع.

- آلو.. ممكن يا حسن تجيب لنا عيش وإنت راجع؟

- العيش مش في طريقي وهرجع متأخر أوى هيكونوا قفلوا خلاص.

- طب ما تحاول تيجي بدرى شوية يا حسن، وبعدين هو لازم يكون في طريقك يعني؟!!

- وليه البيه اللي عندك مينزلش؟

- يذاكر .

- ٣ -

- حبيبي أنا رايحة لدكتور الباطنة النهارده، إعمل حسابك تيجي معايا عشان بتكسف وأنا لوحدى؟

- معلش يا ماما، خارج مع أصحابي.

\*\*هذه المواقف الثلاثة تحدث في بيوتنا، لماذا تفعل الأم ذلك؟

لماذا ترتب الغرفة؟

لماذا تكذب على والده؟

لماذا تذهب إلى الطبيب بمفردها وقد أنجبت رجلاً مكتمل الرجولة؟

إذا ما الحل؟

الحل أن يبدأ ولدك في تحمّل المسؤولية منذ الصغر.

أوكلى له مهامًا صغيرة تناسب عمره كما أسلفنا سابقًا.

يتعلم أن يكون مسؤولاً عن نفسه وأشيائه، ومسؤولاً كذلك عنك وعن إخوته، ويعرف أنه جزء من هذا المنزل. كما له حقوق يطالب بها فإن عليه واجبات يجب أن ينفذها، حتى يتعلم أن السعادة ليست في الأخذ فقط بل في العطاء أيضًا.

### كبسولة تربية:

- حبيبي الطقم ده مش حلو.. إستنى لما أختار لك طقم تانى.

- لا يا ماما أنا عاوز ألبس الطقم ده.

- أنا ماما وبقولك إنه مش حلو.

- حبيبي.. رباط الجزمة مش بيتربط بالطريقة دى، تعالى أما أربطهولك.

- يا ماما أنا عاوز أربطه لوحدى.

- لا مش هتعرف.

- حبيبي ادخل استحمى واندھلى عشان آجى أساعدك.

- لا يا ماما سيبينى عاوز أستحمى لوحدى.

- لا مش هتعرف.

- حبيبي لما تاكل اوعى تشيل الصينية أحسن ممكن تقع.

- حبيبي متفتحش المية لوحدك أحسن هدمك تتغرق.

- حبيبي متاكلش.. حبيبي متحركش.. حبيبي متخارش.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

تخاف الأم أن يقوم ولدها بأى شيء خشية أن يسقط منه شيء أو أنه قد يتأذى أو لا يستطيع أن ينجز المهمة على أكمل وجه، فتتخذ كل شيء بالنيابة عنه.



خمن الكبسولة الصحيحة:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### الحل:

إذا أنجزت كل شيء لولدك فمتى سيتعلم؟ إجعله يجرب ويجازف، قد يقع مرة أو مرات، لكنه لن يقع حتمًا في نفس الخطأ عندما يكبر.

### الكبسولة التربوية تقول:

- ماما عاوز أربط الرباط بتاع الجزمة ومش عارف.
- تحب تجرب ولا تحب أساعدك؟
- ممكن أجرب بس لو معرفتش تعالى ساعديني.
- ماما ممكن أشيل الصينية لوحدي؟
- طبعًا ممكن، أنا واثقة إنك هتقدر.

### قصة تربوية سريعة:

في زيارة لصديقة وجدتها تشكو من آلام في ظهرها ورقبتها، تقف في المطبخ وهي تتألم، تنتهي تجهيز الطعام، تنادي أبناءها الأربعة لتناول طعام الغداء، ينهون طعامهم ثم تقوم هي بجلب الصحون وإعادة المطبخ لما كان عليه.. تعجبت من تصرفها وسألتها:

- لماذا لا توكل لأبنائك بعض المهام؟

أجابت:

- همّ عندهم مذاكرة، أنا اتعودت أنا اللي أنضف، وبنضف الشقة مرة في الأسبوع. الولاد يومهم بمية سنة، وبعدين دول بيدهولوا مش بيوضبوا.  
- أيوه بس ما شاء الله ولادك كبار، بنتين في الجامعة وولد في إعدادي وولد في ثانوي، يعنى ممكن ينضفوا ويمسحوا ويطبخوا كمان!  
- يا شيخة بلا وجع دماغ، لو دخلوا يطبخوا هيبهلوا المطبخ وهيطلع الأكل بايظ وأبوهم هيبهلنى. ولو وضبوا مش هيعرفوا يعملوا حاجة وهرجع أوضب تانى.. أعمل بنفسى أسهل.

### كبسولة تربية:

- ماما.. هو الغدا ايه؟  
- معلش يا حبيبي دور البرد مبهدلنى ومقدرتش أعمل غدا.  
- ماما.. فين التى شيرت الأزرق بتاعى؟  
- معلش يا حبيبي تعبت ومغسلتش.  
- ماما.. أوضتى مكركة ومش لاقى كتاب العربى.  
- معلش يا حبيبي طول اليوم كنت ف الشارع وملحقتش أوضبها.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

كبر الابن وما زال يسأل والدته عن مكان ملابسه، وما زال يُحمّلها مسؤولية ترتيب غرفته، والأم هنا تشعر بتأنيب الضمير رغم أنها مريضة أو منشغلة بما هو أهم.



### خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**الحل:**

عوّد ولدك منذ الصغر على تحمل مسؤولية أشيائه الصغيرة، حتى إذا ما كبر تحمل مسؤولية

نفسه بالكامل.

### الكبسولة التربوية تقول:

- ماما.. هو الغدا إيه؟
- بص يا حبي، أنا مش هعمل غدا النهارده.. إيه رأيك إنت تبتكر لنا حاجة من إيديك الحلوة؟
- ماما.. فين التي شيرت الأزرق بتاعى؟
- دَوْر عليه فى دولابك ولو مش لاقيه أكيد فى الغسيل، حطه فى الغسالة مع الهدوم الغامقة وشغّلها.

- ماما.. أوضتى مركبة ومش لاقى كتاب العربى.

- هو كتاب العربى مسؤوليتى ولا مسؤوليتك

- يا حبيبي؟ لو رتبت أوضتك هتلاقيه على طول.

### كبسولة تربوية:

الأسطورة تقول:

سهيلة ٧ سنوات.

- ماما ممكن أساعدك؟

- لا يا حبيبتى روحى شوفى مذاكرتك.

- عشان خاطرى يا ماما، نفسى أقف أعمل الأكل زيك كده.

- لا هتبهلى الدنيا.. إنتى لسه صغيرة.

- طب مرة واحدة بس.. أدّينى حاجة واحدة بس أعملها.

- طب امسكى اكسرى البيضة دى فى الطبق لحد ما أجيب اللبن.

طراااخ.

- إيه ده؟! عملتى إيه؟! مش قلت لك هتبهلى الدنيا! اتفضلى امشى على أوضتك حالاً ومش عاوزة أشوف وشك هنا تانى.

□□□□ □ □□□ □

- تركت الأم ابنتها لتكسر البيض بمفردها دون توجيه أو مراقبة منها.

- عندما كسرت الابنة البيضة نهرتها الأم بدلاً من أن تشجعها على محاولتها أو تعلمها كيف تتنظف المكان.

- كان هدف الأم هنا هو إنجاز المهمة فقط، وهى المحافظة على نظافة المكان، ولم يكن هدفها منذ البداية تعليم ابنتها تحمل المسؤولية.



خمن الكبسولة الصحيحة:

### الحل:

دع ولدك يتحمل المسؤولية حسب سنه، علّمه وراقبه جيّدًا حتى يتقن ما يريد إنجازَه، ولا تلقِ باللوم عليه إذا ما أخطأ، فهو ما زال يتعلم على يديك، ولم تولد أنت أيضًا تعلم كل شيء.

### الكبسولة التربوية تقول:

- ماما ممكن أساعدك؟
- طبعًا يا حبيبتى، بس كده!
- طب أنا عاوزة أكسر البيض.
- طب إيه رأيك تحطى إنتى الدقيق وأكسر أنا البيض.
- لا أنا عاوزة أكسر البيض.
- طب امسكى اكسرى البيضة دى فى الطبق ده.. أبوة برافو.. إنتى ممتازة متخافيش.
- إيه ده! ده وقع حبة على الأرض!
- ولا يهملك.. هاتى الفوطة اللى هناك دى عشان ننظفها.

### فى الصميم:

ماذا إذا تغيرت ظروف الأسرة الاقتصادية؟

ماذا يفعل الأب والأم هنا؟ وكيف يتعلم الأبناء تحمل المسؤولية؟

يتصور الأبوان أن الأبناء سيشعرون بما يعانیه كلا الأبوين، وأنهم سيقدّرون الظروف، وعندما تأتي طلبات الأبناء منافية لواقع الأسرة الاقتصادية يحدث انفجار، كما فى الموقف التالى:

- بابا عاوز فلوس عشان أجيب جزمة.

- كام يعنى؟

-600 جنيه.

- نعم؟! ليه إن شاء الله!؟

- أديداس عاملين تخفيض.

- وكمان تخفيض؟! مفيش فلوس، ولو عاوز جزمة اشترى من التوحيد والنور.

- إيه؟! إنت عاوز صحابى يقولوا علىّ إيه؟!!

- أصلك بتستهيل ومنتش حاسس بحاجة، هو أنا مرتبى فيه كام ٦٠٠؟! هتفضل لحد امتى

مستهتر؟! امتى هتتحمل المسؤولية؟! إنت مش راجل.

وتتوالى سلسلة التجريح، إلى أن يحدث النزيف.

**إذا ما الحل؟**

١- عوّد أبناءك منذ الصغر أن الأيام ليست متشابهة، وأن هناك يوماً تكون فيه حالتك المادية جيدة ويوماً آخر تكون أقل، حتى وإن كانت حياتك مُيسّرة بفضل الله. إجعلهم يتدقون من جميع الكؤوس، ويتعلمون العيش فى كل الأوضاع.

٢- صارح أبناءك المراهقين بالوضع، لا يعنى ذلك أن تعطيهم مفردات مرتبك، لكن يكفى أن تخبرهم أنك تمر بظروف صعبة فى عملك.

٣- ليس شرطاً أن يشعروا بما تعانى، بل المهم أن يفهموا.

**ما الفرق إذا؟**

ببساطة لا يوجد من سيشعر بك إلا من هو فى نفس مكانك ووضعك.. وبالتالي فإن أبناءك من الممكن أن يفهموا ما أنت فيه، لكنهم لن يشعروا بما تشعر، لأنك أنت من تعولهم وليس العكس، ولن يشعروا بمسؤولية الأب المعيل إلا عندما يكونوا فى مكانك، آباء ولديهم أبناء، مثلك تماماً. لن يشعروا بمشاعر العجز والألم وأنت متحمل مسؤولية أسرة مكونة من عدة أفراد، لذلك لا تضغط عليهم وتكلفهم بشيء لن يفهموه.

٤- اطلب منهم المساعدة فى شكل اقتراحات، إسألهم ما هى الاقتراحات التى من الممكن أن نزيد بها الدخل؟ مشروعات صغيرة؟ عمل أون لاين؟

٥- أعطهم مصروف المنزل لمدة أسبوع، واجعلهم هم المسؤولين عن تصريف شؤون المنزل البسيطة وسداد احتياجاته اليومية.

٦- أوجد معهم بدائل للمعيشة، أى تعرّفوا على البنود التى تصرفون فيها وقسّموها لأساسيات وكماليات، والأساسيات تنقسم تبع الأولويات. مثال:

هناك بعض المستلزمات التى سنشتريها هذا الشهر، وهناك مستلزمات أخرى من الممكن أن تؤجّل للشهر القادم أو الذى يليه.

من الممكن أن يستخدموا بعض وسائل المواصلات كبديل للسيارة أو التاكسى، وهناك بعض الأماكن القريبة التى من الممكن أن يذهبوا إليها ترجّلاً، ولا تنس أن المشى هو نوع من أنواع





الحقيقية الخامسة  
السلوك والدوافع

س: هل يصح أن يتناول مريض الضغط دواءً مُسكناً للصداع؟

ج: لا.

س: لماذا؟

ج: لأننا بذلك سنكون قد عالجت العَرَض وليس المرض الرئيسي.

لماذا نسأل هذا السؤال؟

لأننا لا نستطيع أن نعالج سلوكًا ظاهريًا مثل الكذب أو السرقة دون أن نعرف مسبباته أو دوافعه عند الطفل.

سلوك الكذب يعتبر عَرَضًا وليس مرضًا.

أى أن ولدك البالغ من العمر خمس سنوات، عندما تجده يكذب عليك، فاعلم أن هناك شيئًا ما وراء ذلك؛ هو لم يولد هكذا.

واسأل نفسك:

- هل يكذب لأنه يخاف من العقاب؟

- هل يكذب لأن أخته الصغرى سحبت البساط من تحت قدميه ولم يعد هناك من يهتم به، كما كان سابقًا؟

- هل هناك احتياج معين غير مُشبع، مثل الحب مثلاً، ويريد إشباعه لكنه لا يستطيع أن يعبر عنه، فيكذب ليُلفت الانتباه له؟

تعرف أولاً على سبب السلوك حتى تستطيع أن تعالجه بطريقة صحيحة، لأنك لو حاولت معالجة السلوك الظاهري فقط دون أن تعالج الدافع، فإن السلوك لن يخبو سوى وقت قصير ثم يعود مرة أخرى أقوى من ذي قبل.

لو أنك ركزت على الكذب وظللت توبّخه وتعنّفه وتتعبته بالكاذب، فإن ذلك لن يخفف من كذبه، ولن يغير سلوكه، بل قد يعاند ويزداد كذبًا.

لكنك إن أشبعته حبًا وحنانًا، أشعرته بأهميته رغم وجود أخيه الأصغر. أحسسته بالأمان وأنتك لن تعاقبه مهما فعل، فإن ذلك سيجعل السلوك يختفى تدريجيًا، حتى وإن استلزم ذلك وقتًا طويلاً.

**معالجة السلوك** قد تعطيك نتيجة فورية في التوّ واللحظة، لكن السلوك سرعان ما سيعود مرة أخرى أقوى من ذي قبل.

**معالجة الدافع** قد تستلزم منك وقتًا طويلاً وجهدًا كبيرًا وصبرًا جميلًا، لكنك في النهاية تكون قد وصلت إلى مبتغاك.

**كبسولة تربية:**

**الأسطورة تقول:**

- أحمد.. متضربش أختك.

- حاضر يا ماما.

\* أحمد يكرر الفعل مرة أخرى.



- بقولك متضربش أختك، ولو ضربتها تانى أنا اللي هقوم أضربك زى ما ضربتها بالظبط..  
مفهوم؟

□□□□ □ □□□ □

قامت الأم بتحدى ولدها، وكأنها تؤكد بما قالته أن الضرب شيء جيد وغير مستكر، لأنها بطبيعة الحال ستضربه، وهي القدوة لولدها.



**خمن الكبسولة الصحيحة:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**الكبسولة التربوية تقول:**

- أحمد.. تعالى من فضلك.. أختك بتعيط ليه يا حبيبي؟

- اممم أصلى كنت بلعب معاها.

- وهو اللعب بيخليها تعيط؟

- يعنى وأنا بلعب معاها راحت وقعت.

الأم بنبرة حازمة: طب خلى بالك عشان المرة الجاية أختك ممكن تتعور.

الموقف لم ينته هنا، يجب أن تبحث الأم عن الدافع وراء سلوكه، هل هو:

الغيرة؟

لفت الانتباه؟

إثبات الذات؟

لعب أطفال؟

إنتقام؟

إثبات القوة؟

وبعد أن تعرف السبب الرئيسي يجب أن تعالجه، بإشباع احتياجاته، مثل الحب، شعوره بالأمان، تخصيص وقت يومي له حتى تستطيع التواصل معه بشكل جيد.



الحقيية السادسة  
القهر الأبوي

إذا غضب ابنك على الطعام ورفض أن يكمله من باب العند والتحدى، وليس من باب عدم حبه لنوع الطعام، كل ما عليك فعله هو تركه كما يريد؛ لا داعي للدخول في شجار لن يؤتى ثماره، فقط قل له:

- ماشى يا حبيبي بر احنك.

ولا تستخدم جملاً مثل:

- لا هتاكل يعنى هتاكل.

- هتسمع الكلام ولا أضربك؟

- إياك تقوم من على الأكل.

- لو الأكل انتشال مفيش أكل تانى.

\* مقابلة مشاعر الغضب بمشاعر غضب أخرى ستشعل الموقف، كل ما عليك فعله هو التجاهل وتركه قليلاً حتى يهدأ.

\* لا تقهر ولدك على تناول طعام أو على اختيار نوع طعام دون آخر أو على نوع ملابس. أو حتى على اختيار دراسة دون أخرى.

اجعله يتخير ما يحلو له ما دام أنه لن يضر نفسه أو يضر بذلك أى أحد.

### قصة سريعة:

فى أحد أيام ورش العمل كنت أقوم بتدريب الحضور على فهم الذات فهم (مشاعرهم) وكيفية إدارتها والتعبير عنها بصورة صحيحة، وكيف نُعلم ذلك لأبنائنا .

فى البداية وكعادتي فى كل مرة أطمئن على المتدربين وعلى تطبيق ما تناولوه فى الورشة السابقة، وأفتح نقاشاً معهم، قامت إحداهن لتحكى لنا ما حدث مع ولدها البالغ من العمر 11 عاماً:

عدت من العمل وجدت ولدى فى حال لم أعتد عليه؛ سألته:

- ما لك يا حبيبي؟!

- متضايق.

- ليه؟

- عشان مش عاوزينى أجيب ال-Printer اللى أنا عاوزها.

- طب ممكن نقوم نتغدى ونتكلم وإحنا بناكل.

- ماشى.

- ماما.. عاوز أقولك على حاجة.

- إيه يا حبيبي؟

- أنا حاسس بالقهر والظلم.

- إيه؟! ليه؟!

- القهر لأنك قعدتيني أكل بالعافية.

- يعنى إنت مش عاوز تاكل؟

- لا.

- طب خلاص، بلاش، شيل طبقك فى التلاجة ولما تجوع ابقى قوم سخنه.

طبعا الولد استغرب جداً، هو إيه اللى حصل لماما!

\* وهى كان تعليقها:

أنا مكننش بعمل معاه كده، لما اتعلمت إني لازم أخيرَه قررت أطبق اللي اتعلمته.  
- طب يا حبيبي ده إحساس القهر.. ليه بقى حاسس بالظلم؟  
- عشان مش عاوزيني أشتري ال-printer.  
- طب ما إنت يا حبيبي عندك الموبايل بتاعك والكمبيوتر، عاوزها ليه؟  
- يا ماما أنا قلت لك هحوّش، بس إنتي زوّدي لي عليها.  
لم تكن الأم مقتنعة بوجهة نظره، لأنها ترى أن ذلك تدليل، وليس كل ما يُطلب يُجاب.  
لكنني فتحت معها حوارًا، كان كالتالي:

- هو عاوزها ليه؟

- عشان بيرسم ويلون وعاوز يطبع اللي بيرسمه.

- ما دام ليها ضرورة وهو فعلاً محتاجها وهتتمّي عنده موهبة، ليه أمنعه؟ بالعكس، هاتيها  
وعلقى الرسم بتاعه في أوضته.

كنت معجبة كثيرًا بهذه الأم التي تطبق ما تدرسه فورًا، لكن إعجابي بالولد كان أشد، لأنه  
استطاع أن يصف مشاعره بدقة متناهية رغم حداثة سنه.

إذا وجدت ولدك مثل بطل حكايتنا، إياك أن تتهره أو توبخه أو تقهره، حاول أن تناقشه  
وتتقهم مشاعره، لكي تحل مشكلته بهدوء وحكمة.

### القهر الرياضي

#### كبسولة تربوية:

وقفت أمامي في طابور شباك التذاكر لدفع اشتراك تدريبه الرياضي، وقف إلى جوارها شاب  
يفوقها طولاً، نظر إليها فجأة باستياء ثم أخذاً يتعاركان:

- والله العظيم حتى لو دفعتي لي مش هلعب كاراتيه تاني.

- لا هتلعب.

- بقولك مش لاعب حتى لو دفعتي.

- مش ممكن تضيع كل المجهود ده والفوس اللي اتصرفت دي كلها!

تركها وحيدة في الصف، وقد أصرت أيضاً على دفع الاشتراك ليكمل التدريب الذي يكرهه.

□□□□ □ □□□ □

أجبرت الأم ولدها على ممارسة رياضة ما، بحجة أنه قد بذل مجهودًا كبيرًا وقد أنفقت  
أموالاً كثيرة في هذه الرياضة.



#### خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

### الحل:

- أنا مش هلعب اللعبة دى تانى يا ماما؛ متدفعيش الاشتراك لو سمحتى.  
- ليه يا حبيبي؟! إحنا بقالنا فترة فيها وإنْت بتتجز فيها كويس -ما شاء الله- وأخذت فيها كذا ميدالية.

- مبقيتش بحبها يا ماما.

- طب عاوز تلعب إيه بدالها؟

- كونغ فو.

- بس كده هتبتدل مجهود كبير عشان توصل للمستوى اللي إنت فيه دلوقتى.

- مش مشكلة.. وبعدين أنا مش هلعب عشان ميدالية ولا بطولات، أنا هلعب عشان بحبها.

### كيسولة تربوية:

كان آخر عهد لى بحمام السياحة منذ عدة سنوات، حيث اعتزلت مهنة التوصيل والانتظار طويلاً فى حر الصيف، ثم اصطحاب أولادى للاستحمام، ثم وجبة الغداء أو العشاء، يليها الذهاب بسرعة إلى المنزل لكى يناموا فى موعدهم، حتى لا يتأخروا فى اليوم التالى عن المدرسة، اعتزلت كل ذلك بنفس راضية، حيث عدّلت هدفى، مسائلة نفسى:

الرياضة من أجل البطولة أم الرياضة من أجل بناء جسد قوى؟

فاخترت الثانية برضا تام، وتركت أبنائى ليختاروا ما يشاؤون من رياضات تناسب أجسادهم وعقولهم وقلوبهم. جرّبوا الكثير حتى استقروا فى النهاية بفضل الله، ومنذ ذلك الحين لا أذهب إلى مكان المسبح إلا للتنزّه. وفى يوم من أيام نزهتى رأيت المشهد التالى:

- هتنزل يعنى هتنزل.

الطفل باكياً:

- لا مش عاوز يا ماما.

وجسده الصغير الذى لم يتجاوز الخامسة من عمره يرتعد خوفاً ويرتعث من البرودة،  
وتصطك أسنانه حتى أكاد أسمعها. لم تشفع له توسلاته، بل زادتها إصراراً قائلة:

دول شوية مية هنتزل تلعب فيهم، هو إنت بتعمل حاجة؟! وعندما أصر على عدم النزول،  
أصرت هي الأخرى، فضربتته وأنزلته قسراً.

□□□□ □ □□□ □

أجبرت الأم طفلها الصغير على النزول إلى المسبح، رغم أنه كان يرتجف خوفاً من المياه.



**خمن الكيسولة الصحيحة:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**الحل:**

كان الأولى بالأم أن تضم ولدها إلى صدرها تحتويه وتحتضنه لتطمئنه، ثم تبدأ فى إقناعه:

- إنت مش عاوز تلعب مع أصحابك فى المية؟

- لا.

- طيب تاخذ الكورة تلعب بيها معاهم؟

- لا.

- مش إنت بتحب الكابتن؟

- أيوة بحبه بس مش عاوز.

إذا وجدت الأم إصراراً من الطفل يجب أن تتصاع لمشاعره وأن تتوقف فوراً ولا تجبره،

وتحاول أن تبحث له عن رياضة أخرى تتناسب مع ميوله.

هذه المشاهد قد تراها يوميًا، مشاهد قهر الآباء للأبناء لا تنحصر في الإرغام على الطعام والشراب ونوع التعليم فقط، بل قهر حتى في ممارسة الرياضة، تلك الرياضة التي يجب أن يمارسوها بحب، يُكرهونهم عليها، بل يجبرونهم على ألعاب لا يفضلونها أو يمقتونها.

أيها الأب الواعي..

أيتها الأم الواعية..

«اسأل نفسك أولاً: لماذا سيمارس ابني الرياضة؟ قبل أن تجنى عليه وعلى نفسك».





- ماما.. هو ينفع يبقى فيه ألوان غير الألوان الموجودة دلوقتي؟

- إنت رأيك إيه؟

- مش عارف.. بس ممكن.

عندما يسألك ولدك سؤالاً لا تُقدِّم له الإجابة على طبق من ذهب، حاوره، ناقشه، إسأله عن رأيه. الإجابات الجاهزة تقتل عند الطفل «التفكير النقدي».

التفكير النقدي مهم جداً في تنشئة الطفل، يجعله يفكر ويُعمل عقله، وعندما يكبر يجعله يفرق بين الصواب والخطأ بمفرده دون وجودك إلى جواره.

ليس شرطاً أن يشبهك في التفكير ولا أن يكون نسخة مصغرة منك، لا تجعل من أولادك قوالب جامدة، فالمجتمع ليس بحاجة إلى قوالب أخرى، بل بحاجة إلى مبدعين.

### كبسولة تربوية:

#### الأسطورة تقول:

أحمد 10 سنوات.

- ماما ممكن أسألك سؤال؟

- اتفضل يا حبيبي، بس بسرعة عشان تلحق تخلص الامتحان اللي في إيدك.

- ماشى.. هو إحنا بنذاكر ليه؟

- يعنى إيه ليه؟! إيه السؤال الغريب ده؟! عشان تنجح يا حبيبي.

- وأنجح ليه؟

- عشان تبقى شاطر ومتفوق.

- طيب ولو مكنتش شاطر ومتفوق إيه اللي هيحصل يعنى؟

- ولا حاجة، هيقولوا عليك خايب وفاشل.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

افترضت الأم بناءً على خبراتها السابقة أن الذى لا يذاكر ولا يتفوق يكون فاشلاً في الحياة.

لم تعطِ ولدها الفرصة لكي يفكر، بل أعطته إجابات جاهزة بناءً على ما تعلمته من قبل.



### خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**الحل:**

تفتح معه نقاشاً بنّاءً.. تسأله وهو يجيب.

- الكبسولة تقول:

- ماما.. أنا بذاكر ليه؟

- تفكر إنت ليه؟

- مش عارف.

- يمكن مثلاً عشان المواد دى بتخليك تتعرف على الدنيا حواليك؟

- اممم.. ممكن، بس إزاي برضه؟

- طيب أنا هسألك سؤال: لو نزلت اشتريت عصير وادّيت الراجل 10 جنيه والعصير كان

ب-2 جنيه، المفروض تاخذ منه كام بقية فلوسك؟

- 8 جنيه.

- عرفت إزاي؟

- شلت من ال-10 جنيه 2 جنيه.

- تمام.. تخيل بقى لو إنت مكنتش رحمت مدرسة كنت هتعمل إيه فى الموقف ده؟

**قصة سريعة:**

- ماذا يشاهد ولدى؟

جلست مع ولدى الصغير البالغ من العمر أحد عشر عاماً، وهو يشاهد التلفاز على كرتونه

وكرتونى المفضل، سبونج بوب، وفى نحو ١٥ دقيقة فقط من الحلقة رصدت الألفاظ التالية:

- أيتها الحمقاء.

- كم أنت حقير!

- لقد سرقت هذا الذهب بشرفى.

- هيا اختر بسرعة حتى أبدأ العذاب الشديد.  
- قام سلطع بلحس دمه من على الأرض قائلاً: امممم كم هو لذيذ!  
هذه عينة بسيطة جداً لما يشاهد أولادنا على الشاشة، التي لم تعد صغيرة.  
ماذا يتعلم أطفالنا؟  
من أين تتكون أفكارهم؟  
من أين تأتي تصرفاتهم العدوانية؟  
كيف تتغير سلوكياتهم؟  
كيف تتبدل حال الطفل بعد فترة وجيزة؟  
أنقل لكم ما كتبه أحد الأصدقاء على فيسبوك عندما كان يشاهد حلقات السنافر مع ولده الصغير:

«بتفرج مع ابني على السنافر لقيت واحد من السنافر بيقول: إنه الإله سنفور».

كارتون الأطفال لم يعد يحرض على سلوكيات عنيفة أو إحياءات جنسية أو ألفاظ جارحة فقط، بل أصبح يشكك في العقيدة، أصبح يلهو بأفكار أبنائنا، أصبح خطراً ويجب حقاً مراقبته بحذر، خطر يجب التصدي له، وأضعف الإيمان هو مصاحبة أطفالنا عند المشاهدة وعدم ترك الحبل على الغارب لهم ليشاهدوا أى شيء وكل شيء يقع تحت أيديهم، بمجرد ضغط زر جهاز التحكم. حاول ألا تجعل جهاز التحكم فى أيديهم، بل اجعله فى عقولهم، ليميزوا الخبيث من الطيب والصالح من الطالح.. كيف؟

- اجلس مع أبنائك عند مشاهدة التلفاز.
- دعهم يختارون ما يريدون دون أى تعليق منك.
- شاهد معهم ما يشاهدون، مع مراعاة الآتى:
  - ١- تفاعل مع المواقف المضحكة.
  - ٢- لا تُخفِ تعبيرات وجهك السلبية تجاه مشاهد العنف.
  - ٣- عند أى مشهد ذى إحياء جنسى أو المشاهد التى تحوى ألفاظاً نابية، انظر إليه فى إشارة منك لامتعاضك، وأنه يتوجب علينا أن نغير القناة.
  - ٤- إن لم يفهم رسالتك، وجّه له جملة مباشرة قائلاً: إيه ده؟ إيه رأيك فى اللى بيحصل ده؟!
  - ٥- ناقش معه ما يحدث أثناء الحلقة لتعرف ماذا فهم من بعض المشاهد.
  - ٦- بعد انتهاء الحلقة افتح معه حواراً حول شخصيات الحلقة وتصرفاتهم، عن طريق طرح بعض الأسئلة البسيطة، مثل:
    - ياه! كانت حلقة ممتعة فعلاً، عارف إيه أكثر حاجة عجبنتى فيها؟
    - فلان ده طيب أوى، ورغم إنه طيب بس متصرفش صح، تفكر ليه؟
    - هل شرط إنى أكون جميلة عشان أتجوز زى البطلة فلانة؟
    - تفكر ليه البطل اتصرف بالطريقة دى؟

وهكذا.

إستمر فى الحوار، ولا تجعل حوارك معه رسمياً كمن يقوم بالتحقيق معه، وإن طرحت سؤالاً لا تُصِغه فى شكل سؤال مغلق، إجابته بنعم أو لا فقط، بل اجعل سؤالك مفتوحاً، مثل:

### السؤال المفتوح:

س: أنا عجبتي شخصية فلان فى الحلقة دى، إنت بقى مين أكثر شخصية عجبتك فى الحلقة يا ترى؟

ج: شخصية علان.

س: ياه! فعلاً! ليه يا ترى؟

ج: عشان هو كذا وكذا وكذا.

### السؤال المغلق:

س: عجبتك الحلقة؟

ج: أه/ لا.

أخيراً.. أحب أن أنوّه أن الهدف ليس التعليق على كل برنامج فحسب، بل هدفنا هو تنمية التفكير النقدى لديه، مما يجعله بعد ذلك يستخدم عقله قبل اختيار أى شيء، فلا يكون منساقاً بسهولة لصديق سوء أو حتى برنامج تليفزيونى.



الحقيرة الثامنة

التربية

ويمين شمال

إذا أردت أن تنشئ شابًا مترددًا مذبذبًا في قراراته أو متناقضًا في تصرفاته فافعل الآتى:

- اطلب منه شيئًا وافعل عكسه.
- كن دومًا على عدم وفاق مع شريكك فى طريقة تربيته.
- سّفه من مشاعر شريكك أمامه.

### \*قاعده هامه فى التربية :

لا تخلع يد شريكك من التربية أو المتابعة.

### \* رسالة إلى كل أم:

حتى وإن انشغل الأب بحكم ظروف عمله، اجعليه دومًا على دراية بكل ما يحدث فى المنزل، إتركه قليلًا ليتفاعل مع أبنائه، حتى وإن أخطأ فى البداية فى طريقة النصح والتوجيه، لكنه سيتعلم مع مرور الوقت.

### كبسولة تربوية:

- ممكن أخرج يا بابا؟
- فين؟
- السينما.
- مع مين؟
- مع أصحابي.
- إمتى؟
- دلوقتى.
- نعم؟! دلوقتى؟! لا طبعًا.
- ليه بس يا بابا؟!
- الوقت متأخر، الساعة دلوقتى 8، يعنى هتدخل حفلة 9 ومش هترجع قبل الساعة واحدة صباحًا.
- ما تسبيه شوية، خلى الولد يتقسط ويفك عن نفسه.
- أنا بكلم ابني، إنتى إيه اللى يدخلك دلوقتى؟
- ما هو ابني أنا كمان، ولا ابن الجيران ده؟!
- هتستكتى ولا...

□□□□ □ □□□ □

تدخلت الأم فى الحوار بين الأب والابن، وكان رأيها معاكسًا لما قاله الأب.



### خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**الحل:**

“لا تعارض شريك حياتك أمام أبنائك، إما أن تتفقا على أسلوب تربية واحد، وإما الصمت  
لحين مناقشة الأمر بينكما دون وجود الأبناء”. لأنهم سيقومون بالضغط عليكما بعد ذلك باعتبارها  
نقطة ضعف فى علاقتكما.

**الكبسولة التربوية تقول:**

- ممكن أخرج يا بابا؟
  - فين؟
  - السينما.
  - مع مين؟
  - مع أصحابى.
  - إمتى؟
  - دلوقتى.
  - نعم؟! دلوقتى؟! لا طبعًا.
  - ليه بس يا بابا؟!!
  - الوقت متأخر، الساعة دلوقتى 8، يعنى هتدخل حفلة 9 ومش هترجع قبل الساعة واحدة صباحًا.
  - وإيه المشكله يا بابا؟
  - لا يا حبيبى، إحنا اتفقنا قبل كده مفيش تأخير عن الساعه ١١، تحب تخرج النهارده فى أى مكان تانى مع أصحابك ولا تستنى بكرة تدخل السينما حفلة ٣؟
- زوجتى ملكة جمال، ولكن...**

**كبسولة تربوية:**

الآب عائد من العمل مُتعب، دخل إلى المطبخ فوجد زوجته تُعد الغداء والأبناء يساعدها،  
ثم دار الحوار التالى:

- عاملة إيه على الغدا النهارده؟
- مش واخذ بالك من أى حاجة؟



- حاجة زى إيه؟ إنتى رحتى للحلاق النهارده؟ (ابتسامة ساخرة).

- أعتبر ده هزار يعنى؟

- عاوزانى أقولك إيه والأولاد قاعدين يعنى؟!

- يعنى النيولوك حلو؟

- شغال.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

- دخل الزوج مباشرة ليسأل عن الغداء دون أن يلقي التحية على زوجته.

- عندما سألته عن شيء استرعى انتباهه رد ساخرًا، وكأنه يستهزئ بها.

- اعتقد الزوج خطأ أن التناؤ على زوجته أو مغازلتها أمام الأبناء هو شيء يفتقر إلى الحياء.



### خَمَن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### الحل:

عندما تأتي من العمل مُرهقًا لا تسأل مباشرة عن الطعام، بل قَبّل زوجتك، أمام أبنائك، حتى يعتادوا على ذلك.

إذا سألتك سؤالًا غامضًا أو مبهمًا لا تعلم إجابته اثن على جمالها ورشاقتها في جميع الأوقات، وخصوصًا أمام الأبناء، فذلك شيء صحى يخلق أزواجًا وزوجات ناضجين قادرين على إدارة علاقات صحية مع شركائهم.

## الكبسولة التربوية تقول:

- مش واخذ بالك من حاجة؟
- إيه القمر ده؟! متجوز ملكة جمال وأنا مش واخذ بالي!
- ابتسامة رقيقة توحى بالخجل والرضا فى آن واحد.
- إيه رأيكم يا ولاد فى النيولوك بتاع ماما؟ (مع قبلة على الجبين أو الخد). إنتى أحلى حاجة حصلت فى حياتى، ربنا يخليكى لى.

\* من الضرورى والمهم أن تبدى اهتمامك وحبك للطرف الآخر أمام أبنائك، حتى تربوا جيلاً واعياً ناضجاً يحترم الطرف الآخر ويقدم الحياة الزوجية، ولا تنسوا أن معلم البشرية - صلى الله عليه وسلم- لم يخجل من قولها علانية أمام الصحابة، عندما سئل مَنْ أَحَبَّ النَّاسِ إِلَيْكَ؟ قَالَ: عَائِشَةُ.

## كبسولة تربوية:

- إنت قليل الأدب.
- من فضلك يا بابا متقوليش كده، أنا مش قليل الأدب.
- إنت كمان بترد علىّ يا (... ) أنا أشتمك زى ما أنا عاوز وأضربك على خلقتك كمان. اتفضللى يا هانم شوفى ابنك، أدى آخرة تربيتك ودلعك فيه.

صح النووووم!

هل لى بسؤال؟

هل هذا ولدها وحدها أم ولدكما؟

هل وافتك المنية ثم عدت مرة أخرى؟

## للإتصاف:

لا تظلم زوجتك وتعلق شماعه كسلك عليها؛ إن كانت هى قصرت فأنت أيضاً قد قصرت وأهملت.

لقد أهملته وانشغلت عنه، وكنت تتخيل أن الحياة مصاريف فقط.

أنت أهملته وانشغلت عنه بعملك والسعى على رزقك.

أعلم أن ذلك مهم وضرورى لاستكمال مسيرة الحياة، لكن تربية أبنائك لا تقل أهمية عن ذلك.

ليس شرطاً أن يكون رد الإبن فى هذا الموقف سيئاً فلقد كان يدافع عن نفسه و يعبر عن وجهة نظره بصورة محترمه ..

الهدف هنا هو تسليط الضوء على رد فعل الأب وكيفية تعامله مع الموقف وتعليق أخطائه على شماعه الأم.



الحقبة التاسعة  
صراع  
المنطق والمشاعر

## المشهد الأول:

- ١ -

- مال وشك مقلوب ع المسا؟! مفيش.
- هو إيه اللي مفيش! ده إنتى بوزك هيقلب قطر الصعيد.
- أبداً يا سيدي، جارتنا أم نيازى ليها دقات مش ولا بد كده.
- طب وفيها إيه؟! سيبك منها، ولا تستاهل.

- ٢ -

- يا فتاح يا عليم يا رزاق يا كريم! مالك ع الصبح بتعيطى ليه؟
- العيال غلبوني.
- بقى شوية عيال يعملوا فيكى كده؟! يا شيخة خضيتيني، إصبرى عليهم شوية، قدرنا ولازم نستحمله.

- ٣ -

- مالك يا حبيبي؟
- قرفان.
- مش أكثر منى يا خويا.
- يووه بقى! ولا عمرك هتفهميني.
- طب ما أنا قلت لك سيب الشغل اللي قارفك وشوف غيره، وإنت اللي منشف دماغك.

## المشهد الثانى:

- ١ -

- ماما.. الكابتن قالى مالك ضعيف كده زى البنات.. إسترجل.
- وفيها إيه يعنى أما يقولك كده؟ هو عاوز يعلمك عشان تتشف وتبقى راجل.

- ٢ -

- بابا.. صاحبتى الأنتم سابتتى وراحت صاحبت واحدة تانية.
- إيه المشكلة؟ كبرى دماغك.. يعنى من قلة الصحاب؟
- فى الحوار مع الشريك لا تريد سوى تعاطف واحتواء، ولا شيء سوى ذلك، لا تريد حتى فى بعض الأوقات سماع أى حلول عملية، فقط تريد من يواسيك ويفهم قلبك ويبدلك لغة المشاعر بلغة مشاعر أخرى.
- وعندما يشتكى ولدك من شيء ما ليس شرطاً أن تقدم له حلاً عملياً، هو فقط يريد منك أن تبادلته نفس لغته.

لغة المشاعر وليس لغة المنطق .

لغة المنطق تعنى حلاً عملية.

أما لغة المشاعر فتعنى احتواء، تعاطفاً، مواساة.

أن تخبره فقط أنك تشعر به.

وأنك إلى جواره.

أنك تُقدِّر مشاعره.  
استبدال لغة المشاعر بلغة المنطق الجافة قد تبعد عنك ولدك وتجعله لا يخبرك بشيء بعد ذلك.



الحقيرة العاشرة  
الأشياء مقابل الأبناء

## كبسولة تربوية :

- حاسبى يا حبيبتى العصير هيتدلق .

- حاضر .

- يا بنتى حاسبى العصير هيقع على السجادة .

\* ما زالت الحركة مستمرة .

- بقولك العصير هيتدلق، ولو وقع هقوم أبهدلك من الضرب .

\* زادت الحركة؛ إنسكب العصير على السجادة العجمى.. طاااخ.

- شفتى يا (... ) أدى آخرتها، مش قلت لك هيقع؟ طاخ طيخ بوووم .

□□□□ □ □□□ □

ركز الأب على السجادة، وكان هذا هدفه طوال حوار ه مع ابنته .

لم يخبرها ماذا تفعل حتى تنتبه لما فى يديها .

أعطاها كوبًا مليئًا بالعصير وهو يعلم أنها تلعب وقد تسكبه .



خمن الكبسولة الصحيحة:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**الحل:**

- أن يجعل الأب ابنته تجلس فى مكان واحد، وتتناول كوب العصير بهدوء .

- إذا خاف على السجادة غالية الثمن فلا يجب أن يعطيها الكوب مليئاً، وهو يعلم أنها كثيرة الحركة.

- يخصص لها مكاناً محدداً لتناول العصير، مثل غرفتها أو طاولة المطبخ.

- إذا حدث وانسكب العصير، يجب أن يركز على هدفه ويسأل نفسه سؤالاً مهماً: أخسر ابنتي أم أخسر السجادة؟

### الكبسولة التربوية تقول:

- سهيلة.. تعالى من فضلك.

- نعم يا بابا.

\* نظرة مباشرة فى العينين.

- هاتى كوباية العصير دى.

- أهى يا بابا.

- هتشربيها؟

- لا مش دلوقتى.

- طيب ودّيتها من فضلك فوراً على المطبخ،

ولما تحتاجى تشربيها ابقى روحى هاتيه.

\* قبل أن تسيطر عليك مشاعر الغضب فكر وعالج الموقف أولاً قبل أن تهدد ابنك، وإن حدث وأخطأ توقف فوراً عن أى فعل ضار قد يلحق الأذى بابنك، وفكر جيداً أيهما أهم: الأشياء أم الأبناء؟



## الخاتمة

لست بارعة حقاً في إلقاء كلمات الوداع.  
وها أنا ذا أفق حائرة لا أعلم كيف أكتب خاتمة كتابي الذي بين يديك.  
حيث وجدتني أوجل تلك الحروف يوماً بعد يوم، وكأن قلبي لا يريد أن يفارقكم.  
لا أجد حروفاً أوفى ولا أصدق مما أشعر به الآن:  
إندمج في تربية أبنائك حد الاستمتاع واللهم.  
لا تعتبرها وظيفة أو مسؤولية ثقيلة مُلقاة على عاتقك، بل تعامل معها على أنها هواية أو فن  
تعشقه.  
فن تمارسه بحب، لكنك أيضاً مسؤول عن ذلك الفن، وحريص كل الحرص على أن يخرج  
كما تحب، لا كما يحبه الناس.  
إستمع مع أبنائك بطفولتهم، وأيقظ الطفل الذي بداخلك.  
تقبّل نواقصك وزلاتك، فأنت لست بملاك.  
لا ضير من الخطأ حيناً والرجوع للصواب أحياناً أخرى.. فبشرينك تميزك.  
وأخيراً..  
إعتن بنفسك جيداً، لأنك لن تستطيع الاعتناء بأبنائك وأنت تهمل نفسك، فقط إسترخ قليلاً  
وحاول أن تستمتع بحياتك بين قلوب أبنائك.  
أبناؤك بخير ما دمت أنت أباً لهم.  
أراك قريباً، ربما في جزء آخر للكتاب، وربما في حلقات زواجية.

دمت  
مميزاً.

# فاطمة المهدي.

كاتب ومستشار أسرى.

- تعمل في مجال التدريب والاستشارات الخاصة بالعلاقات الأسرية منذ عام 2007.
- قدمت بعض الدورات التدريبية، منها: دورة أسرة تولوجي المختصة بالعلاقات الزوجية والتربوية.
- تقدم مقالاً دورياً أسبوعياً في إحدى الشبكات العربية.
- صدر لها إلكترونياً عدة حلقات أسرية منها:
  - \* علمنى كيف أحبك.
  - \* مغامرات قيس وعبلة.
  - \* كبسولات زوجية.
- كاتبة فى بعض الشبكات الاجتماعية.

# الفهرس

إهداء

المقدمة

إعتذار

لماذا فكرت فى العمل فى هذا المجال

هذا الكتاب لمن

من الذى يربى

فى رحلة التربية ماذا تحتاج

انتبه

ما السبب فى وجود بعض المشكلات التربوية

كيف تستخدم هذا الكتاب

ماذا تحتاج لخوض الرحلة

أنت التغير

ما هو هدفك من التربية

حكاية صابر

تدريب آلة الزمن

أبنائى ماذا اريد لهم و ماذا اريد منهم

تحديات التربية

لست وحدك

هيا لنبحر داخلك

حقائب التربية العشرة

الحقيبة الاولى

الاحتياجات

الحقبة الثانية

اللغة و التواصل

الحقبة الثالثة

اشارة مرور

الحقبة الرابعة

تحمل المسؤولية

الحقبة الخامسة

السلوك و الدوافع

الحقبة السادسة

القهر الأبوي

الحقبة السابعة

التفكير النقدي

الحقبة الثامنة

التربية يمين شمال

الحقبة التاسعة

صراع المنطق و المشاعر

الحقبة العاشرة

الأشياء مقابل الأبناء

في كيان للنشر والتوزيع، هدفنا نشر كل إنتاج إبداعي، جودته عالية، وأفكاره أصيلة، في مختلف مجالات الأدب والسياسة والصحافة والفن، باللغة العربية والإنجليزية. نهتم بالمواهب، ونرعاها، ونتيح لها فرصة الوصول للقارئ العربي، مع مراعاة أفضل معايير الجودة والاحترافية في النشر.

رسالتنا في كيان، تشجيع حب القراءة والكتابة في مصر وعالمنا العربي، وتطوير مهارات الإبداع، وتعزيز ثقافة التميز والابتكار. كُتابنا موهوبون، متمرسون، مصريون، ومن جميع أنحاء الوطن العربي، وإصدارتنا متنوعة، متميزة، مختلفة. دائماً نرحب بالكتاب الشباب، والمواهب الجديدة، ونعطي فرصة متساوية للجميع؛ لأن مرادنا هو الارتقاء بفنون الأدب العربي ككل، والوصول بالإنتاجات الإبداعية العربية إلى العالمية.

لو تحب ترسلنا، لو عندك استفسار، لو حابب ترسل لنا إنتاجك الأدبي، سواء كان رواية، أو شعر، أو مقال، باللغة العربية أو الإنجليزية، ما تترددش.

ابعت لنا على:

**kayanpub@gmail.com**

**info@kayanpublishing.com**

أو زور موقعنا:

**www.kayanpublishing.com**

وللاتصال الهاتفي:

هاتف أرضي: **023568867 - 0235611772**

هاتف محمول: **01000405450 / 01005248794 / 01001872290**

ويمكنك التواصل معنا إلكترونياً على الروابط التالية، للاطلاع على كُتُبنا، ومتابعة إصداراتنا الجديدة، وأنشطتنا وأنشطة كُتابنا الثقافية:



Kayan.publishing



kayanpubishing



+KayanPubishing



kayan\_publishing



Kayanpublishing



KayanPublishing