

# للتربية معًا

#جيل\_الرؤية

استمتعي برحلة التربية  
مع برنامج التربية  
الإيجابية من النهدي



### المحطة الأولى: الأمومة رسالة سامية

إن الأمومة ليست مجرد غريزة وفطرة؛ فهذا الحصر يجعل من الأم مجرد مصدر لتوفير الاحتياجات الأساسية للطفل، وهذا لا يكفي أبداً للتربية وبناء الإنسان، فالأمومة أعمق وأكبر من ذلك، فهي رسالة سامية لبناء وإعداد الإنسان، وتتضمن الكثير من الرعاية والحب والعطاء، الأمر الذي يفترض قبل كل شيء الاعتراف الكامل بإنسانية المرأة، ويستلزم فتح آفاق الحياة الواسعة أمامها؛ كي تحقق تكاملها الشخصي، الذي يمكنها من القيام برسالتها، وإلا فإن أمي انتقاص من إنسانية المرأة، ومن دور الأمومة سوف يعيق المرأة عن أداء دورها كاملاً حقيقية.<sup>1</sup>

إن الأمومة ضرورة حيوية في المجتمع البشري، تنمي الترابط الروحي والاجتماعي. والأم هي العامل الأساسي في الأسرة؛ وهي مصدر الأمان والحنان للطفل، والشعور بالراحة التامة عندما تضمه أمه إلى صدرها؛ إذ يلوذ ويرتمي في أحضانها عند إحساسه بعدم الأمان، ومن أن طارئاً ما قد يقترب منه. ذلك الإحساس بالأمان يجعله يستجيب لما تمليه عليه من توجيهات، فهي قادرة على أن تغرس في نفسه أسس العقائد والخصائل الكريمة.

إن الأمومة فرحة وفخر لكل امرأة، ولها دور كبير في خلق أفراد صالحين في مجتمعاتهم إذا ما تمت تأديتها على نحو سليم. وقد من الله تعالى على الأم بأن كرمها يجعل طاعتها وتقديرها وخدمتها من أهم واجبات المسلم، وجعل رضا الأم مقترناً برضاه جل وعلا، إلا أن هذه المكانة الكبيرة ليست تشريفاً، بما تحمله الأم من واجبات ومسؤوليات، فالأمومة وما تتطلبه من جهد وصبر، هي تكليف عظيم، وعلى المرأة أن تعطيها حقها وتؤديها على أكمل وجه ممكن حتى تستطيع أن تستشعر جمال وشرف الأمومة.

وقد قلنا سابقاً بأن قرار الإنجاب قرار مهم جداً ولا يصح أن يتم بدون دراسة ووعي وبدون استعداد نفسي من الأبوين، وخصوصاً من الأم، ومنه ما أصبحت المرأة أمماً، فعليها أن تبدأ في تطوير نفسها فكرياً وعاطفياً واجتماعياً حتى تستطيع أن تمارس أمومتها بحب واستمتاع واقتدار.

<sup>1</sup> الأمومة والتسخير الإلهي لطاقة المرأة - موقع تبيان - <https://arabic.tebyan.net/index.aspx?pid=28901>

## أفاق رسالة الأمومة السامية

### البرّ بالأبناء:

يركز أغلبية الناس وخصوصا الأمهات على أهمية طاعة وبرّ الأبناء بهن، ويتناسين الجزء الذي يسبق برّ الأبناء الأمهات، ألا وهو برّ الأم بأطفالها، فكيف يكون هذا البرّ؟ وكيف يمكن أن تبرّ الأم أبناءها؟

إن من حسن القيام بالتكليف الذي أوجبه الله على الأم هو رعاية طفلها والاهتمام به، فهذه الوحيدة الفادرة على القيام بهذا الدور، وهي أكثر من يحتاج إليه الطفل خصوصا في سنواته الخمس الأولى، وليس معناه ذلك إلغاء دور الأب، لكن دوره ثانوي مقارنة بدور الأم في مرحلة الطفولة المبكرة. إن الأم لا يمكن أن يحل محلها أحد أبدا ولا يمكن أن يعوض حنانها أحد؛ لذلك لابد لكل امرأة مقبلة على تجربة الأمومة أن تستقبل هذه التجربة بكامل مشاعرها وطاقتها حتى تستطيع رعاية طفلها وتوفير احتياجاته العاطفية والجسدية.

إن إهمال الأطفال وتركهم للخادمة أو الجدة طوال الوقت، يفقد الأم مكانتها في قلب أبنائها، وسوف يؤثر ذلك عليهم تأثيرا قد يبقى معهم مدّة الحياة.

### وللبرّ متطلبات لابدّ أن تقف في عندها:

1. أن الجدة ليست مسؤولة عن طفلك، فأنتِ المسؤولة الأولى والأخيرة، ودور الجدة لا يجب أن يزيد عن المساعدة عند الحاجة، فقد قامت والدتك أو والدة زوجك بدورهما على أكمل وجه، ومن حقهما أن ترتاحا الآن في هذا العمر الكبير. كما أن تربية الجدة لن يكون أبدا مثل تربية الأم الأصغر سنا والأكثر وعيا وطاقمة ونشاطا.

وقد قال صلى الله عليه وسلم في بيان مسؤوليات الإنسان المسلم سواء كان رجلا أو امرأة: ((كَلِّمُ رَاعِي وَكَلِّمُ مَسْئُولٍ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعِيٌّ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعِيٌّ فِيهِ أَهْلُهُ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِيهِ بَيْتُ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالْخَادِمُ رَاعِيٌّ فِيهِ مَالُ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، - قَالَ: وَحَسِبْتُ أَنَّ قَدْ قَالَ: وَالرَّجُلُ رَاعِيٌّ فِيهِ مَالُ أَبِيهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ - وَكَلِّمُ رَاعِيٍّ وَمَسْئُولٍ عَنْ رَعِيَّتِهِ)) [أخرجهما البخاري ومسلم في صحيحهما عن ابن عمر]

وهي مسؤولة عظيمة ومرهقة بلا شك، لكن الحديث النبوي الشريف "أمك ثم أمك ثم أمك" يدل على عظم تكريم الأم الذي يترتب عليه تحميلها لمسؤولية وواجبات عظيمة نحو أطفالها.

### وتذكره دائما:

أن كل تشریف يسبقه تكليف، فكوني على قدر هذا التكليف الإلهي حتى نستحقه التشریف!

2. أن من متطلبات برّ الأم بأبنائها محبتهم ومعاملتهم معاملة حسنة، وعدم التفرقة بينهم، وتفضيل طفل على آخر لأي سبب كان، وإحاطتهم بالحنان وتقريبهم منها ومشاركتهم الأنشطة والألعاب التي يحبونها. وتنعكس هذه المعاملة على الصحة النفسية للطفل و الأم معا، فقد أثبتت الكثير من الدراسات أن الروابط الأسرية القوية كذلك التي بين الأم وأبنائها تجعل الأم أكثر سعادة ومن شأنها أن تعزز الراحة النفسية لها.

3. أن من ضمن البرّ بالأبناء فرار الحمل والإنجاب للمرة الثانية والثالثة، فهذا القرار لا يقل أهمية عن فرار الإنجاب لأول مرة. فإنجاب طفل ثانٍ يعني مسؤولية مضاعفة ويحتاج إلى تفكير وتنظيم أكبر، ونحن اليوم في زمن سريع الإيقاع والتغيرات، ولا يفيد بشيء أن تتكلف الأم مشقة إنجاب طفل آخر، وهي لا تزال تتعلم كيف تعتني بالطفل الأول.

- وهذه ليست دعوة لعدم الإنجاب، لكنها دعوة للتريث والتفكير مليا قبل إنجاب طفل آخر! لذلك أسألي نفسك: هل أنا مستعدة للاعتناء بطفلين معا؟ أيهما أفضل أن أترك سنوات بين كل طفل والآخر، لأعطي كل واحد حقه من الرعاية والحنان والاهتمام، ولأمنح نفسي حقه من الاهتمام أم أنجب طفلين لا تكاد تكون بينهما سنة واحدة، ثم أعاني من تراكم المسؤوليات وثقل الحمل وإهدار صحتي وجهدي على مسؤوليات أكبر من طاقتي؟

إن الأطفال لا يستطيعون تربية بعضهم ولن يستطيع طفل آخر حمل المسؤولية عنك ليربي أخاه الأصغر. اعطي نفسك الوقت الكافي لتستردّي صحتك وتستعيدّي علاقتك بزوجك، وتستقر أمور حياتكما مع الطفل الأول قبل أن تقرري الحمل بطفل ثانٍ.

**وتذكري دائما:**

**أن الإنجاب ليس سباقا مع الزمن ولا منافسة مع أحد.**

4. اجعلي قلبك حاضرا، وكوني موجودة! حاضرة في حياة طفلك، بعقلك وقلبك، لا بجسدك فقط! فكثير من الأمهات تمضي أيامها مع أطفالها وهي مشغولة الفكر والقلب، عقلها أو قلبها في العمل أو مع الصديقات أو مع الوائساب، هي موجودة بجسدها فقط، لكنها تغوت على نفسها متعة الحضور القلبي مع طفلها، وتضيع على نفسها لحظات ثمينة غالبا لن تتكرر في حياة طفلها. ليكون بقاؤك مع طفلك عملا تقومين به بحب واهتمام حقيقي، وليس واجبا مفروضا عليك، فهذا الطفل لم يفرض نفسه عليك، ولم يأت إلى الحياة قسرا، بل أتت بقرار واعٍ منك فكوني أهلا لهذا القرار.

**وتذكري دائما:**

**أنك كلما قمتِ بواجباتكِ نحو أبنائك بقلب حاضر وباستمئاع بالتجربة، انعكس ذلك إيجابيا عليك وعلى أبنائك.**



5. أشعرني نفسك بأهمية رسالة الأمومة التي منحت لك، واجعلها متعة وتطوراً وليست قيداً وسجناً، فنحن

نعيش في زمن مليء بالتحديات، ومن هذه التحديات محاولة بعض من لهم توجهات وأجندة معينة أن يقوموا بتحطيم مفهوم الأمومة والتقليل من شأن الأم، وبعضهم الأخر يشعر المرأة التي تختار مثلًا أن تجلس في البيت لرعاية أطفالها، بأنها غير مهمة وبأنها تضيع وقتها وطاقاتها وبأنها عاطلة ولا تقدم شيئًا لمجتمعها.

لا تسمحني لمثل هذه الأفكار أن تتسلل إليك وتدمر معنوياتك، فأنت تؤدين رسالة عظيمة لنفسك ولطفلك وقد تكون أعظم بكثير مما يؤديه أي شخص يجلس في مكتب ليقوم بعمل روتيني يمكن لأي شخص آخر أن يحل محله. أما أنتِ فلا يمكن لأحد أن يحل محلك في حياة طفلك، أنتِ أغلى وأهم من أن يتم استبدالك. كما أننا نعيش اليوم في عالم حرّ متطور ومن أبسط حقوقك كمرأة هو أن تختاري بوعي ما تريدين فعله، فإذا شعرت أنك تريدين أخذ إجازة من العمل لفترة أو أنك لا تريدين العمل إله أن يكبر أطفالك، فافعلي ذلك ولا تستمعي لأي أحد، فهذه حياتك، وهذا طفلك والقرار فرارك وحدك وليس من حق أحد تهميشك أو إشعارك بالخطأ والتقصير بسبب خياراتك، ومن يفعل ذلك فهو شخص غالباً جاهل أو غير واعٍ.

إن قرار البقاء في المنزل أو العمل خارج المنزل هو قرار شخصي جداً، فإذا لم تريغي بالعمل خوفاً على طفلك من أن يبق مع خادمة أو يبق مع شخص لا يستطيع رعايته حق الرعاية، فاتركي العمل ولا تخافي على أي فرصة وظيفية قد تفوتك، ففرص الحياة تذهب وتعود، ولا أحد يعلم الغيب والفرص القادمة سوى الله تعالى. لن يفوتك شيء، لكن طفلك سيكبر بدونك وسوف تفوتك أجمل وأهم لحظات حياته. وهذا لا يعني أن تنعزلي عن الحياة وتركي شغفك وهواياتك، لكن ذلك يعني أن تكوني أكثر وعياً بأهمية دورك كأم، وأهمية تنظيمك لحياتك وتحديدك لأهدافك وأولوياتك بحيث تحققين ما تطمحين إليه بدون الاضطرار للتضحية بتربية طفلك والاستمتاع بوجودك معه.

إن رعايتك لطفلك ليست قيداً ولا سجناً، بل هي قرار يدل على نضجك وفهمك واستقلالية فكرك وقدرتك على تحمل المسؤولية بجدارة. إن رعايتك لطفلاً سوف تأخذ جزءاً من وقتك وحياتك بلا شك، ولكنها لن تأخذ حياتك كلها. التوازن مهم جداً والأهم هو ارتياحك واستقرارك النفسي لأي قرار تأخذه. ونحن اليوم في زمن الإنترنت والتكنولوجيا، إذ يمكن لأي امرأة أن تطور نفسها وتمارس هواياتها وهي في بيتها، أو تعمل من البيت إذا أردت، فالأمومة ليست قيداً والخيارات والفرص وفيرة ولله الحمد.

**وتذكري دائماً:**

**أنا في كل يوم نمتو وكبر ونضج وتنطور مع أطفالنا وتعلم منهم الكثير، وأن الإنجاز الحقيقي لا يجب أن يكون عالياً صاخباً يراه الجميع. الأمومة الواعية إنجاز لا يقل عن أي إنجاز مهني.**





6. كونيه أما واعية محبة ولا تكونيه مجرد أمّ تطعم وتنظف وهيه تشعر بالهم والمسؤولية، فالشعور بكر الجمل وثقله ل لن يجعلك تشعرين بشعور أفضل، بل سوف يزيد من ثقل الأمر عليك وعلما زوجك. افتخره بهذا الدور واستمتعي به، فأنتِ وطفلك وزوجك تستحقون العيش بحبّ حتمه تسهل عليكم تحديات الحياة.



## المحطة الثانية: كيف أدير حياتي بعد الطفل الأول؟

بعد الستة أشهر الأولى من مولد الطفل، تبدأ الأمور بالاستقرار نسبيا بالنسبة للأم والأب، لكن هذا الاستقرار تصحبه تغييرات كثيرة في أسلوب الحياة، فبعد أن كانت حياة الزوجين تدور حولهما وحول ما يريدانه، أصبحت الآن تدور حول الطفل الذي أصبح وجوده يحدد ويفرر مصير كل جوانب حياة هذه الأسرة الصغيرة.

وهذا الأمر لا يعني أن ينسى الأم والأب حياتهما السابقة، ويعيشا بدون أن يحققا أي شيء يريدانه، ولكن الأمر يتطلب الكثير من التفكير المسبق والتخطيط لحياة متوازنة يحصل فيها الطفل على حقوقه، ويحقق فيها الأم والأب ما يرغبان به. إن وجود الطفل لا يسبب الفوضى في حياة الوالدين، لكن عدم قدرة الوالدين على إدارة الحياة بكفاءة بعد مولد الطفل هو ما يسبب الفوضى، فهما مسؤولان ومسؤولية تامة عن هذا الطفل الذي أنجابه بإرادتهما.

## كيف يرتب الوالدان حياة مناسبة لهما ولطفلهما؟

### التنظيم:

يساهم التنظيم في مساعدة نمو الطفل العاطفي والجسدي بطريقة سليمة، فهو يشعره بالأمان والاطمئنان. ويختلف النظام من أسرة لأسرة بحسب عوامل مختلفة، مثل: الحالة المادية، وعمل الأم، وعمل الأب، ووجود خادمة في المنزل، طبيعة السكن... إلخ.

### بعض قواعد التنظيم للأم غير العاملة:

1- احرصي أن ينام طفلك في الليل مبكرا بين الساعة التاسعة أو العاشرة، فالطفل ينمو أثناء نومه وهو يحتاج لنوم الليل أكثر من النهار، وكلما نام مبكرا كان أفضل لصحته ونموه. وإذا استيقظ الطفل في الليل، احضنيه وقومي بتمأنته، ولكن لا تلعبيه معه ولا تتحدثي بصوت عالٍ حتى يتمكن من العودة للنوم.

2- نظمي أوقات أكل الطفل، وعوديه على ثلاث وجبات في اليوم؛ بحيث يتناول الإفطار عندما يصحو مبكرا ثم الغداء ثم العشاء بعد أن يستحم في حوالي الساعة الثامنة مساءً مثلا، وعوديه -أيضا- على الوجبات الخفيفة التي تتكون من فواكه أو خضروات بدل الحلويات والنشويات الضارة.

3- اجعلي وقتا تلعبين فيه مع طفلك وتحدثين معه لتنمي علاقتهما، ولتساعديه على تطوير مهاراته اللغوية والذهنية، ومن المهم أن يكون هناك وقت ليلعب وحده؛ لذلك وفرمي الألعاب المناسبة والأمنة التي تساهم في تنمية عقله وقدراته الحركية بحسب مرحلته العمرية.

4- خصصي وقتا كل أسبوع للخروج والتنزه مع طفلك في الهواء الطلق، وإذا تمكنت فاجعليها بشكل يومي لمدة نصف ساعة في حديقة مجاورة أو على البحر حسب المتوفر في مدينتك. وابتعدي عن الأماكن المزدحمة والمليئة بالضجيج؛ لأنها تجعل الطفل عصبي المزاج، وهي بيئة خصبة للانتقال الأمراض المعدية. فالأسواق -مثلا- أو المراكز التجارية أماكن غير مناسبة للترفيه الصحي للطفل، لا تساهم في نموه العقلي ولا الحركي، بل تزيد من عصبيته بسبب الضوضاء العالية فيها، وقد تخيفه بسبب زحامها؛ ولذلك كثيرا ما نلاحظ بكاء الأطفال الصغار يعلو في الأسواق، بينما نراهم أكثر هدوءا وضحا ومرحا في الحدائق، فالطفل يحب الحياة على الفطرة البسيطة، وكل ما يجعله قريبا من الطبيعة.

5- قومي من فترة لفترة مع طفلك بزيارات عائلية للجد والجددة والأخوال والأعمام؛ ليتعرف طفلك على عائلته الكبيرة، وتنمو لديه بعض المهارات الاجتماعية.

6- جهزي حقيبة عند خروجك فيها غيارات لطفلك تتكون من: قارورة ماء و بطانية و ملابس مريحة و مناديل ورقية أو مناديل مبللة ووجبة خفيفة يحبها طفلك و حفاضات و لعبة طفلك المفضلة، فمن الضروري أن تكون هذه الأغراض معك أينما ذهبت؛ فقد يجوع في وقت لا تتوقعينه، و تنسخ ملابسه، أو قد يرغب في اللعب أو النوم فجأة.

7- أخبري طفلك مسبقا عن المكان الذي تنوين الذهاب إليه لأول مرة، و عما سيراه فيه حتى لا يتفاجأ؛ فالطفل يخاف الأمور التي يجهلها، أو الأماكن التي لم يعتد عليها.



## التخطيط:

قد يكون موضوع التخطيط صعبا لمن اعتاد الحياة لفترة بدون أطفال. وبعض الأمور قد تبدو بديهية وبسيطة ولا تحتاج إلى تخطيط للأشخاص الذين ليس لديهم أطفال، مثل: الخروج في رحلة بحرية أو تناول العشاء في مطعم ما، لكن في وجود طفل صغير، فالأمر يحتاج إلى بعض من التخطيط؛ فذلك سيساعد الوالدين على الاستمتاع بخطواتهما التي يقبلان عليها.

## بعض القواعد المهمة لتخطيط الوالدين لرحلة أو زيارة:

- 1- إذا قررتم أن تأخذوا طفلكم معكم، فتأكدوا من أن المكان مناسب له، وبأنه مسموح للأطفال الدخول إليه، و من أن درجة الحرارة في الخارج مناسبة له، فإذا كان الجو باردا جدا أو حارا جدا، فالأفضل أن لا تأخذاه معكم.
- 2- إذا أردتم الخروج بمفردكم بدون طفلكم، فيجب التنسيق مع الجدة أو الخالة، أو أمّ من الأقرباء الثقة لترك طفلك عندهم، والتأكد من أنه سوف يكون في أمان مع شخص بالغ مهتم يعرف كيف يعتني به.
- 3- جهزا حقيبة طفلكم - سواء قررتم أخذهم معكم أو تركهم عند أحد الأقرباء - تحتوي على ملابسهم وألعابهم وطعامهم المفضل، وكذلك على بعض الأدوية، مثل: خافض الحرارة وغير ذلك من الأدوية التي قد يحتاجها.
- 4- قوما بالغاء تخطيطكم المهم للنزهة إذا أصيب طفلكم بالزكام أو السخونة في نفس يوم الرحلة؛ لأنها لن تكون ممتعة لكما ولواله، فالطفل المريض غالبا ما يكون كثير الشكوى والبكاء، فلا راحة من أخذه في رحلة لن يستمتع بها.

## العودة للعمل:

بعد حوالي أربعة إلى ستة أسابيع من مولد الطفل، تعود معظم الأمهات العاملات إلى أعمالهن خارج المنزل، ما يزيد الجهد والضغط والمسؤولية على الأم خصوصا إذا كانت أما للمرة الأولى. والحقيقة أن قضية الأمومة والعمل وإجازات الأمومة لا تزال ساخنة ولم تُحسم بعد، فالأمهات العاملات يشكين من الإجازة القصيرة جدا بعد الولادة التي لا تزيد -غالبا- عن شهرين، خصوصا أن الطفل بعد شهرين لا يزال صغيرا جدا، وفيه حاجة إلى أمه، كما أن الأم لا تكون في كامل صحتها، وتحتاج لمزيد من الوقت لتستعيد رونقها وتوازنها وصحتها الجسدية والنفسية.

تختار بعض الأمهات تمديد إجازة الامومة إلى 6 أشهر أخرى (غير مدفوعة) وأحيانا إلى سنة بحسب ما يسمح به القانون في مكان عملها، وهي بهذا تضحى بالمادة لأجل استقرارها النفسي، وسلامة طفلها العاطفية والجسدية.



## أهم الحقوق المتعلقة بالأم العاملة، وفقا للمادة الثانية والعشرين في لائحة الإجازات في موقع وزارة الخدمة المدنية في المملكة العربية السعودية:

1- يحق للأم إجازة وضع مدتها 60 يوما من تاريخ الوضع براتب كامل. ويحدد التاريخ المرجح للوضع بواسطة طبيب المنشأة، أو بموجب شهادة طبية مصدقة من جهة صحية، ويحظر تشغيل المرأة خلال الأسابيع الستة التالية مباشرة للوضع.

2- يحق للأم التي تريد رعاية طفلها فترة أو فترات إجازة أمومة لا تزيد عن ثلاث سنوات، وذلك بعد انتهاء إجازة الوضع كما في البند السابق علمه أن لا يقل ما يصرف عليها شهريا عن 1500 ريال.

3- يحق للأم المرضعة ساعة رضاة في مكان العمل، بالإضافة لساعة الراحة بدون أن يتأثر أجرها.

4- أما الأب، فلا يحق له سومة يوم إجازة واحد وهو يوم ميلاد طفله.

5- يتوجب علمه أماكن ومؤسسات العمل التي يزيد فيها عدد الموظفات عن خمسين موظفة، وعدد الأطفال عن عشرة أطفال أن تهيئ للموظفات دار حضانة لأطفالهن دون الست سنوات.

وهناك تفاصيل أخرى كثيرة فيما يتعلق بإجازات الوضع والأمومة يمكن الاطلاع عليها في موقع وزارة الخدمة المدنية تحت البند الثاني والعشرين<sup>2</sup>.

### العلاقة بين الزوجين:

قد تتأثر العلاقة العاطفية والحميمية بين الزوجين بشكل كبير بعد إنجاب الطفل الأول، وهي - بلا شك - مرحلة صعبة في حياة الزوجين والوالدين اللذين ينجبان لأول مرة. ويمكن لهذه المرحلة الحرجة أن تقرب بين الزوجين من بعضهما إذا ما نظرا إليها بتفهم ووعي.

وترتبط العلاقة الزوجية في هذه المرحلة ارتباطا وثيقا بالتنظيم والتخطيط -الذي ذكرناه سابقا- وبمدى مشاركة الزوج واستعداده للتعاون.

<sup>2</sup> موقع وزارة الخدمة المدنية <https://www.mcs.gov.sa/Pages/Default.aspx>

## بعض النقاط التي علمه الزوجة اتباعها للحفاظ على العلاقة العاطفية والحميمية بينها وبين زوجها:

1- ولادتك لطفلك لا تعني نهاية حياتك كزوجة وأنثى، تهمل الأمهات الشبابات أنوثتهن وأزواجهن، ويصبح تركيزهن على الطفل وحده، ويشعر الزوج أنه غير مرغوب فيه، أو أن زوجته لم تعد تحبه. وعلمه الأم الموازنة في واجباتها بين زوجها وطفلها. وطلب المساعدة من الزوج والتحدث معه لفهم الوضع الجديد وطمأنته بأن مكانته لم تزل كما هي.

2- تنظيمك لأوقات طفلك، سواء لوقت نومه أو طعامه إلخ ... سوف يساهم بشكل كبير في جعل العلاقة الزوجية تستمر وتنمو.

3- لا تنسى نظافتك الشخصية في هذه المرحلة، فهي أهم بكثير من وضع مساحيق المكياج وأفخم العطور.

4- أشركي زوجك في بعض المهام التي تقومين بها لطفلك، وكوني إيجابية ولطيفة دائما في طلبك بدون نبرة أمر أو شكوى وتذمر، وتقبلتي طريقته في مساعدتك، ولا تعضبي منه إذا لم يقم بتلك المهام بالطريقة التي تريدينها، فالشكوى لن تجعله يتعاطف معك أبدا، ولن يساعدك مرة أخرى إذا أظهرت له أن طريقته لا تعجبك، ولا تقومي بتهميش دوره في حياة طفلكما أبدا، قد يرفض أو يخاف في بداية الأمر لكنه سوف يعتاد على ذلك تدريجيا.

5- لا تؤنبى زوجك علمه غيرته من طفلكما، فقد تشعرين بتلك الغيرة، وهذا أمر طبيعي، وتفهمي أن تلك الغيرة تنبع من حبه لك ومن خوفه من فقدان حبه له.

## بعض النقاط التي علمه الزوج اتباعها للحفاظ على العلاقة العاطفية والحميمية بينه وبين زوجته:

1- لا تزال زوجتك تحبك وراغبة فيك، لكنها تمر بمرحلة أشبه بمرحلة النقاهة بعد عملية قلب مفتوح.

2- قد تبدو زوجتك باردة وبعيدة عنك ومشغولة دائما مع الطفل، لكن تأكد أنها تمر بمرحلة تحتاج فيها أشد الحاجة وتحتاج إلى دعمك ووقوفك بجانبها، فالتغيرات الجسدية والنفسية والعاطفية التي مرت بها ولا تزال تمر بها أرهاقتها كثيرا، وأفضل ما يمكن أن تقدمه لها هو حبك ودعمك.

3- لا تؤنب زوجتك علمه بعدها عنك ولا تعلق أبدا علمه مظهرها، فهي في طور التعافي من آثار الحمل والولادة المرهقة. وبعض النساء يتعافين أسرع وبأخذن شهرا إلى ثلاثة أشهر، وبعضهن قد تكون فترة تعافيهن أطول بحيث يستغرقن ما بين 6 أشهر إلى 8 أشهر للتعافي الجسدي والعاطفي التام.

4- قد لا تعود زوجتك إلى سابق عهدها تماما، وهذا طبيعي؛ لأنها أصبحت أمّا الآن، وأكثر مسؤولية؛ فالأمومة تغير المرأة كثيرا، وكل ما عليك هو أن تحبها وتتقبلها بصورتها الجديدة، فقد قدمت لك أجمل هدية: طفلك الغالي.

5- لابد أن تدرك أن حبّ الأمّ أمر فطريّ غرسه الله تعالى في قلبها، لكن أمومتها وتعاملها مع طفلها هو أمر لم تولد به وليس في فطرتها، وعليها أن تتعلمه تدريجيا، وهذا التعلم يحتاج إلى وقت وصبر، وكل ما عليك هو أن تساعدنا في رحلة التعلم هذه، وأن تتعلم معها، فالأمومة والأبوة تدريب وممارسة وليست فطرة، فلا أحد فينا يولد وهو يعرف جميع المهارات والسلوكيات المطلوبة لنصبح أمهات أو آباء.

### مشاركة الأب:

إن مشاركة الأب في رعاية المولود الجديد ضرورة جدا، ولا يجب أن تقتصر على الإنفاق فقط كما هو متعارف عليه، ولكن الكثير من الآباء لا يعرفون ما الذي يمكن أن يقدموه لزوجاتهم، وكيف يمكنهم رعاية المولود الجديد الذي يبدو ملتصقا بوالدته طوال الوقت.

وأهم ما يقدمه الأب لزوجته وطفله في الثلاثة أشهر الأولى هو الحب والدعم المعنوي. فالزوجة بعد الولادة غالبا ما تكون ضعيفة جسديا ونفسيا، وقد تفقد الكثير من النساء ثقتهن بأنفسهن بعد الولادة، وربما منذ فترة الحمل بسبب التغيرات الجسدية والهرمونية التي تطرأ عليهن، وهنا يأتي دور الزوج في تأكيد حبه لزوجته بالكلمة الحلوة اللطيفة، وبالصبر على تقلبات مزاجها أو بعض الحزن الذي قد يعتريها.

ومن المهم أيضا مساعدة الزوجة على أخذ قسط كافٍ من النوم والراحة، وعدم تركها تحمل شيئا ثقيلًا خصوصا في الثلاثة أشهر الأولى، وعلى الزوج مساعدتها قدر المستطاع في أعمال المنزل، أو إحضار خادمة لمساعدتها. وعلى الزوج أن يتقبل التغييرات التي قد تحدث في المنزل، فالزوجة غير قادرة على تنظيف البيت وترتيبه كما كانت تفعل دائما؛ لأنها مرتبطة بطفل صغير يعتمد عليها ليعيش. لذلك على الأب أن يتعود على حمل الطفل وإرضاعه من القارورة ما بين فترة وأخرى، لتتمكن الأم من النوم والراحة بعض الوقت.

إن راحة الأم وأخذها لقسط كافٍ من النوم سوف يحسن نفسياتها ومزاجها وصحتها، وسينعكس بشكل مباشر على نفسية طفلها وتعاملها مع زوجها وعلاقتها به.

إن المولود الجديد ليس مسؤولاً الأم وحدها لأنها لم تنجبه وحدها، فهو قرار مشترك بين الزوجين؛ لذا فمسؤولية وتبعات هذا القرار تقع على الزوجين معا. وبطبيعة الحال، فإن للأم النصيب الأكبر من المسؤولية، خصوصا إذا كانت ترضع الطفل رضاعة طبيعية، إلا أنه لا يعفي الزوج من تقديم حبه ودعمه ومساعدته لزوجته في بعض المهام التي يستطيع القيام بها.

## مشاركة الأسرة:

إن مشاركة الأب مهمة جدا لتجاوز مرحلة الثلاثة إلى ستة أشهر الأولى في حياة الأم والطفل، وكذلك مشاركة بعض أفراد الأسرة مهمة أيضا.

وفي العصور السابقة كانت معظم تركيبة المجتمعات قبلية أو زراعية، لذا فمسؤولية وضغط رعاية المولود الجديد والأطفال لم تكن ملغاة على الأم وحدها، بل كان هناك دور مهم لنساء الأسرة الكبيرات في مساعدة الأم الصغيرة على إدارة حياتها وتعلم مهام الأمومة والتدريب عليها. وقد كان معظم الأزواج والزوجات يعيشون مع الأسرة الممتدة في بيت الأسرة الكبير؛ إذ يسكنون مع الجد والجدة والعمات أو الخالات، وكانت البيوت قريبة من بعضها وكان للجارات وصديقات الأسرة دور في مساعدة الأم الشابة على رعاية مولودها.

أما اليوم فلم نعد نعيش في بيوت قريبة من بعضها، ولم يعد معظم الأزواج الشباب يسكنون في نفس المنزل مع أهل الزوج أو الزوجة، لذلك أصبحت مسؤولية التربية بكل ما فيها من صعوبات وتحديات ملغاة على عاتق الأم وحدها وعلى مساعدة الزوج إذا كان متفهما.

إن مساعدة الأب ومشاركته - كما قلنا سابقا - ضرورة، كما أن وجود خادمة أصبح مهما حتى تتفرغ الأم للاهتمام بصحتها ورعاية طفلها، وترسيخ العلاقة بينها وبين زوجها. كما أن عمل المرأة اليوم أصبح يشكل مسؤولية إضافية على الأم، لذلك فإن دعم ومساعدة أم الزوجة أو أم الزوج أصبح مهما.

ومن العادات المحببة لدينا في السعودية، بقاء الأم في بيت أهلها في فترة الأربعين، وهذا له تأثير إيجابي جدا قد لا تتركه المرأة السعودية والعربية. وذكرت الكاتبة الأمريكية والناشطة النسوية ناومي وولف إن وجود الجدة (أم الأم) في الأسابيع الأولى بعد الولادة يساهم في تقليل إصابة الأم باكتئاب ما بعد الولادة، ويساعدها في استعادة صحتها تدريجيا، وهذا أمر مرغوب للمرأة في المجتمعات الشرقية، وتفتقده في مجتمعها؛ إذ تبقى الأم الوالدة حديثا بمفردها تماما بمجرد أن تلد، وحتى الزوج لا يستطيع البقاء معها لأكثر من أسبوع أو أسبوعين على الأكثر، وبعد ذلك تبقى وحدها طوال اليوم بلا أم أو قريبة تساعدها وفي أغلب الأحيان بلا خادمة.<sup>3</sup>

لذلك من الجميل أن نحافظ على مثل هذه العادات التي تساهم في دعم الأم عاطفيا وجسديا. بالإضافة إلى ذلك، لا ضرر من مساعدة أم الزوجة أو أم الزوج في أخذ الطفل عندها لمدة ساعتين أو ثلاثة من كل أسبوع؛ لترتاح الأم، وتتمكن من الاهتمام بنفسها قليلا بعيدا عن الطفل، أو تخرج لعشاء رومانسي مع زوجها.

<sup>3</sup> Misconceptions - Naomi Wolf

خلاصة الأمر أن ولادة طفل جديد ليست نهاية الحياة وليست بداية الفوضى وكران الذات للأبد.

إنها مرحلة جديدة في حياة الزوجين وعليهما أن يتعلما استخدام أدوات هذه المرحلة، ليتعاملا معها بشكل صحيح بما فيه مصلحتهما ومصلحة طفلهما.

إن ولادة طفل جديد أشبه ما تكون بمرحلة انتقالية لموظف كان يعمل موظفا بسيطا، ثم انتقل إلى قسم جديد وأصبح يشغل مناصبا أكبر، فهذا الموظف يحتاج إلى وقت لزيادة معرفته وتطوير مهاراته ليستطيع أن ينجز عمله الجديد على أفضل وجه، والتأقلم مع بيئة عمله الجديدة. وهكذا هي ولادة طفل جديد تحتاج إلى وقت وصبر لتعلم المهارات اللازمة والتأقلم مع هذا الكائن الصغير الذي أصبح فردا مهما في الأسرة.

وبالتنظيم والتنسيق مع الزوج والأهل، سوف تستطيع الأم الشابة أن تعود لممارسة حياتها الطبيعية تدريجيا والاستمتاع مع طفلها وزوجها وصديقاتها.



### المحطة الثالثة: مجتمع داعم... أسرة سعيدة

يشعر الكثير من الأزواج والزوجات بعد مجيء الطفل الأول أنهم بدئوا يخسرون أنفسهم، ويصاب الكثير منهم وخصوصا الأمهات بالشعور بالوحدة والانعزال عن الناس وسط ضغط المسئوليات الجديدة تجاه الطفل التي غالبا ما تكون مسؤولية إضافية لمهام البيت والعمل.

وكما للأسرة دور فإن للمجتمع دورا لا يقل أهمية عنه، فالصديقات والأصدقاء والجيران يمكن أن يكون لهم دور فاعل في مساعدة الأبوين، وهذا يدخل ضمن نطاق التكافل الاجتماعي الذي حث عليه ديننا الحنيف في أكثر من موضع وأكثر من حديث.

عن عبد الله بن عمر -رضي الله عنه- أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (أحبّ الناس إلى الله أنفعهم للناس، وأحبّ الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم أو تكشف عنه كربة أو تقضي عنه ديناً أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلى من أن أعتكف في هذا المسجد شهرا). ومن كف غضبه، ستر الله عورته ومن كظم غيظه ولو

شأن أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه رضا يوم الغيامة، ومن مشى مع أخيه المسلم فيه حاجة حتى تهياً له، أثبت الله قدمه يوم تزل الأقدام، وإن سوء الخلق ليفسد العمل كما يفسد الخل العسل) أخرج ابن أبي الدنيا في كتاب قضاء الحوائج (ص 47، رقم 36) وحسنه الألباني (صحيح الجامع، 176).

وفيه الماضي كان تقديم يد العون والمساعدة للأم الشاببة أو الأب حديث عهد بالأبوة جزءاً لا يتجزأ من سلوكيات المجتمع المسلم، لكن اليوم مع تباعد البيوت وانشغال الناس بأعمالهم أصبحنا نادراً ما نجد من يقدم المساعدة، لذلك لا ضير في أن نعيد إحياء هذا التقليد الإسلامي العريق لمجتمعاتنا الحديثة مع مراعاة تغير الزمن والظروف.

وقد يعترض بعض الأزواج الشباب على هذا النوع من التكافل والدعم؛ لأنهم يعتقدون أنه يهدد خصوصيتهم، أو يؤثر على علاقتهم بالطفل أو يعطيه للأخريين الفرصة للتدخل فيه شئونهم، إلا أن الدعم المقصود هنا يمكن أن يتم بالطريقة التي تناسب وتريح الأبوين مع الاحتفاظ بخصوصية حياتهما.

فكيف يمكن للزوجين أن يلغيا هذا الدعم المجتمعي بدون أن يخاطرا بخصوصية حياتهما الزوجية؟



## المحطة الرابعة: خطوات تسبق طلب الزوجين الدعم المجتمعي:

1- على الزوجين أن يحددا نوع احتياجهما؛ هل هي مساعدة في رعاية الطفل أم مساعدة لهما ليتخطيا هذه المرحلة؟ وأيضا عليهما أن يحددا الوقت أو المدة التي يحتاجانها للمساعدة، هل هي مساعدة بصفة يومية أو أسبوعية؟ وما هو المطلوب بالضبط من الشخص الذي سوف يساعدهما؟

2- على الزوجين أن يختارا بعناية الشخص الذي يطلبان منه المساعدة، فلا بد أن يكون شخصا ناجحا كآب أو كام، ولديه خبرة في تربية الأطفال، ولا بد أن يكون شخصا مسؤولا وثقة. وغالبا ما تقع مسؤولية المساعدة هنا على صديقة الزوجة المقررة؛ لذلك فإن إبقاء العلاقات والصدقات الجيدة أمر مهم وصحي للغاية.

3- على الزوجين أن يقوموا بالتنسيق مع من يساعدهما، وذلك بمعرفة احتياجهما وتنظيم الوقت، فلا يصح أن يطلبوا من صديق أن يجلس مع الطفل فجأة بدون موعد سابق.



4- علمه الزوجين أن يعرفا قدرات ومشاكل ومواعيد الشخص الذي يطلبان منه المساعدة.

5- علمه الزوجين إنشاء "قائمة المساعدة" تتضمن أسماء وأرقام الأصدقاء أو الجيران المقربين الذين يمكن الاستعانة بهم عند حدوث أي طارئ سواء للأم أو الأب أو الطفل، ويجب أن تكون هذه القائمة في متناول يد الزوجين حتى يجداها بسرعة عند الطوارئ. وبطبيعة الحال يجب إخبار الأشخاص الذين ستكتب أسماءهم في القائمة مسبقاً.

6- علمه الزوجين أن يعرفا أن هذه المساعدة التي يقدمها لهما ذلك الصديق أو تلك الصديقة، إنما هي جميل، وأن عليهما أن يردا الجميل فيما بعد، وهذا هو المعنى الحقيقي للتكافل الاجتماعي.

### طرق دعم المجتمع للأبوين:

إن دعم أفراد المجتمع، أصدقاء وجيران الزوجين بطريقة سليمة، تلخص في جانبين مهمين، ومنهما تتفرع أنواع متعددة من الدعم يمكن لكل شخص أن يقدمها حسب استطاعته وإمكاناته الجسدية والفكرية والنفسية؛<sup>4</sup>

### الجانب الأول: الدعم المعنوي

تدخل تحت هذا النوع من الدعم أمور كثيرة يجب أن يقوم بها الأشخاص، وأمور أخرى يمتنع عن فعلها، أو يقولها للأبوين الجدد:

1- الكلمة الحلوة اللطيفة للأم عن مظهرها أو عن طفلها من أهم أنواع الدعم النفسي للأم الشابة، فلا داعي للتعليق على وزن الأم أو علمه شكلها بطريقة سلبية، كأن تقول صديقة لها: "وزنك زاد ويجب أن تقومي باتباع حمية فورا" أو "لماذا يوجد هالات سوداء تحت عينيك؟" فهذه كلها أمور تدمر نفسية الأم الجديدة بطريقة لا يمكن تصور أبعادها أحيانا. فلا داعي لأي تعليق سلبي؛ لأنه لن يضيف لها أي شيء. ومما لا شك فيه أن الأم الشابة تعرف التغيرات التي حدثت لجسدها ومظهرها أكثر من أي أحد. أيضا التعليق على شكل الطفل وملامحه تضيق الأم وتزعجها، فالكلمة الحلوة هنا، أو الصمت أفضل دعم معنوي.

2- النصيحة بطريقة لطيفة في حال طلب الأبوان ذلك فيما يتعلق برعاية طفلهما. وقد يكون النصيحة بطريقة أفضل إذا اقترحت عليهما قراءة كتاب مفيد عن التربية أو مشاهدة برنامج جيد عن رعاية الطفل. أما النصائح المبنية على تجربة شخصية، فيفضل تجنبها، لأنها قد لا تناسب الأبوين الجدد، فكل أسرة لها طبيعتها وظروفها، ولكل زوجين شخصيتهما المختلفة.

<sup>4</sup> Becoming Parents: How to Strengthen Your Marriage as Your Family Grows by Pamela L. Jordan, Scott M. Stanley & Howard J. Markman



3- الترفيه عن الأم الجديدة أو عن الأب تعدّ دعماً جميلاً جداً يقدمه لهما الأصدقاء والصدقات، كاقتراح مشاهدة فيلم أو برنامج مضحك، أو عن طريق الزيارات الخفيفة غير المكلفة بين فترة وأخرى.



### الجانب الثاني: الدعم الفعلي (المادي)

الجانب الفعلي من الدعم لا يستطيع تقديمه إلا من يثق فيه الأم والأب، ومن لديه معرفة جيدة بشؤون رعاية الأطفال، ويدخل تحت الدعم المادي:

1- المساعدة المادية البسيطة، تقدم للأبوين كهدية تسهل عليهما الاعتناء بالطفل، مثل: كرسي السيارة أو حقيبة ذات جيوب متعددة أو حوض خاص لتحميم الطفل إلى آخر ذلك من الهدايا العملية التي تغيد الزوجين خلال السنوات الأولى للطفل.

2- مجالسة الطفل والاعتناء به أثناء ذهاب الأم والأب لأي مكان للترفيه عن نفسيهما قليلاً، وفي الغرب لديهم ما يسمونه بجليسة الأطفال، وهي فتاة شابة من الحى الذي يسكن فيه الزوجان، وعادة ما تأخذ مقابلاً على رعايتها للطفل خلال غياب الوالدين، أما نحن المسلمين فيمكننا أن نقدم هذه الخدمة لأقربائنا أو أصدقائنا بدون مقابل كنوع من الدعم والتكافل الاجتماعي الذي أوصلنا به ديننا الحنيف.

3- تعليم الأم أو الأب مهارة مهمة في تربية الطفل والاعتناء به أو رعايته في فترة المرض.



### الدعم الطبي:

من المهم جداً أن يختار الأبوان الحديثان مستوصفاً أو مستشفى قريباً من منزلهما؛ ليذهبا إليه في حال حدث للطفل أمر طارئ، كما أن عليهما أن يختارا طبيباً يرتاحون إليه ويثقون فيه حتى يستشيراه فيما يخص طفلهما.

ومن الضروري أن تكون في المنزل حقيبة طبية أو حقيبة إسعافات أولية، تحتوي على ميزان لقياس الحرارة، ومسحات طبية، ولصقات للجروح، ومرهم أو كريم لمعالجة الجروح والحروق، وخافض للحرارة، ومهدئ للمغص وغير ذلك من الأدوات والأدوية التي قد يحتاجها الطفل في أي وقت.

ومن المهم أن يتقن الأبوان أنفسهما طبياً، ليعرفا كيف يتصرفان في حال حدوث مكروه للطفل، ووجود كتيب في كل بيت فيه طفل يوضح التصرف المناسب أمام كل عرض يصيب الطفل يعدّ أمراً مهماً جداً.





## دائرة الدعم:

بدأت منذ سنوات في أمريكا وبعض دول أوروبا جلسات تسمى بـ (دائرة الدعم) وهي عبارة عن لقاءات يجتمع فيها الأمهات أو الآباء للحديث عن تجاربهم السلبية والإيجابية مع أطفالهم، ويتعرفون على أمهات وآباء في نفس ظروفهم. وهذه اللقاءات غالباً تنتج عن تكوين شبكة دعم من الأمهات أو الآباء الذين لديهم نفس نوعية المشاكل أو الصعوبات مع أطفالهم. وميزة هذه النوعية من المساعدة أنها تتم بين أشخاص لا يعرفون بعضهم، وبالتالي لا يشعرون بالحرج من ذكر بعض تفاصيل حياتهم أمام الآخرين، ومن مميزاتنا —أيضاً— أن فيها دعماً معنوياً كبيراً لكل من يشارك فيها. واللقاءات قد تكون بشكل غير رسمي في منزل أحد المتبرعين بذلك، أو بشكل رسمي في ملحق لعيادة أو مؤسسة خيرية.

وحبذا أن تكون لدينا مثل هذه اللقاءات في كل مدينة، أو حتى ليعرف الأمهات والآباء أنهم ليسوا وحدهم من يمرُّ بتحديات الإنجاب.

## أسرة واحدة

إن الأسر في مجتمعنا الإسلامي مترابطة ومتماسكة - ولله الحمد - وبإمكاننا أن نكون أفضل إذا نظرنا بنظرة أوسع وأبعد وأشمل، فكل طفل يولد هو ابن للمجتمع وجزء منه، وسوف يكون عضواً مؤثراً فيه في المستقبل. وعلينا أن نوقظ حسَّ المسؤولية لدينا نحو الأطفال في مجتمعنا بشكل عام وبدون تحديد، ففي النهاية ما يحدث حولنا يؤثر علينا بشكل أو بآخر، وكلما ساهمنا في تعزيز قيم التعاون والمساعدة للآخرين، أصبحنا أفضل وعشنا حياة أكثر جمالاً وسعادة، كل فرد يشعر بمسؤوليته نحو الآخر، وأن حياته لن تستقيم إلا باستقامة الآخر، فقد أسس الإسلام هذا الترابط بين الأفراد، يقول النبي عليه الصلاة والسلام: "مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَةِ". صحيح البخاري، برقم: (6011)، وصحيح مسلم، برقم: (2586)، واللفظ له.

فندحن لا نستغني عن بعضنا، يدٌ واحدة تمتد للآخرين بالعون أيّ كان نوعه، وحسب الاستطاعة بالفعل أو القول "والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه."