



من غير زعيق

Dr. Shaimaa Ghazaly

بيتك من غير توتر



بقلم
شيماء غزالي



مقدمة

التوتر عند الأهالي اليوميين دول في حنة ثانية خالص! الدنيا بقت عاملة زي سباق كلنا بنجري فيه ومش ملاحقين. مسؤوليات أكثر، هموم أكبر، وكل يوم بيصحي بمفاجأة جديدة. وطبعاً كل ده بينور تحت عيننا وفي وشوشنا اللي بهتانة من التعب.

كثير منكم حكالي نفس الحكاية: يا دوب بنقلع جزمة الشغل، بنلاقي نفسنا بدأنا الشيفت الثاني في البيت. مفيش حتى فرصة تاخذ نفسك. ورغم المجهود الخرافي اللي بتعملوه، لسه بتحسوا إنكم متأخرين. حاجات بتتركن، وحاجات بتترحل لبكرة، وشوية حاجات بنعمل نفسنا مش شايفينها.

والنتيجة؟ مشاكل في البيت، شد وجذب، والتوتر بيزيد أكثر وأكثر.

تحس إن اليوم كله عبارة عن جري في جري، بنحاول نلحق أي حاجة، والدقايق بتطير. ولو أي تفصيلة صغيرة باظت، بنحس إن الدنيا اتهدت فوق دماغنا وإحنا اللي فاشلين. بنفضل نناقش ونعيد ونزيد مع الولاد، ونحاول نوصل لحلول وسط مع شريك الحياة، وكل ده عشان بس نعرف نقعد مع بعض ساعة رايقة كعيلة.

ياااه لو كل واحد يعمل اللي عليه ومحدث يتردد.. لو الولاد تبطل عند.. كان زمان الطاقة دي كلها راحت في حاجة مفيدة، مش في خناقات على مين هيعمل إيه وإمتى.

كلمة (لو) دي بقت عاملة زي اللازمة اللي مبتفارقش تفكيرنا.

لو...

لو...

لو...

لو إنتي بتتعاملي زي الأخطبوط اللي
عنده ألف ذراع وكل ذراع في حطة،
وبتدي 200% من طاقتك، وبرضه
مفيش حاجة بتخلص زي ما إنتي
عايزة... طبعي جداً إن بطايتك تفصل
شحن، والشرار اللي بيطلع منها يوصل
لأهل بيتك.

وكمال لا مفر.. عندك مهمة ولازم تكملها.
وشغل البيت اللي مش بيخلص.. والأكل لازم
يتعمل.. والعيال وشغلهم اللي ملهمش
لازمة.. والواجب لازم يتراجع.. والمذاكرة لازم
تتسمّع.. وتارجيت الشغل لازم يتسلم.. ولازم
تسأل علي أهلك..
ولازم تتزوقي لجوزك!

في إيه؟ روتين بشرتك راح فين؟



كل حاجة هتمشي زي ما إنتي عايزة ..

بشوية تغيرات بسيطة في طريقة
تفكيرك ومنظورك وروتين يومي
سهل .. التوتر والضغط هيقول
شوية شوية .. وإطمني كل حاجة إن
شاء الله هتبقى زي الفل !

الكتيب ده هدية مني ليكي

هيساعدك تبذلي طاقة في إيه
وإيه ممكن يستنى
وإيه اللي بتقلقي منه زيادة من غير
داعي

هتبدلي القلق والتوتر
للهدوء والرضا والإنسجام
في البيت

”خُدي عندك..“ عنواين الكتيب

”خُدي عندك ١..“ إيه الأهم؟

- أولويات
- التربية هيا الأهم، مش العيال !
- نضافة البيت مهمة، بس مش زي ما أنتي متخيلة

”خُدي عندك ٢..“ الأيام الهادية

- يعني إيه “التنظيم”؟
- جوزك على ما تعوديه !
- بطلي تشتكي لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم!

”خُدي عندك ٣..“ تخفيف الضغط

- مساعدات خارجية
- مين اللي المفروض يساعد مين؟

“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

لو لسة مش بتستخدمي ورقة وقلم .. جه الوقت
ورقة وقلم واكتبي معايا يا ست الكل !!

مهمتك بسيطة : هترقمي أولوياتك من ال ٥

مثلاً:

١- تربية ورعاية أولادي

٢- الشغل

٣- وقت شريك حياتي يا عين!

٤- رعاية البيت

٥- وقت العيلة

رتبها زي ما إنتي عايزة .. بس ثانية واحدة كدا ده
فيها مشكلة كبيرة!!

كما تعلمي سيدتي الفاضلة، على متن الطائرة،
يُنصح دائماً بوضع قناع الأكسجين الخاص بك قبل

مساعدة من حولك!!



“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟ أولويات

نفس الكلام ده في البيت، لو محطتيش ماسك
الأكسجين اللي هتتنفسي بيه إنتي الأول ..
محدث هينجو !

تاني مشكلة كمان في ترتيب الليست اللي فوق،
درجة اهتمامك بشريك حياتك، في المرتبة الثالثة !!

الجمل دي: “نزل نشرب قهوة سوا” - “تعالى
نتمشى شوية” - “نروح سينما” ... دي أساسيات !!

تعالوا نجرد نفسنا من الجزن والمواقف
اللي بيعملوها ..



حسب الله



بيه

مين اللي كان موجود قبل ما العيال دي
تيجي؟

مين اللي اختارتيه بكامل إرادتك؟
مين اللي هيفضل موجود لما العيال
تكبر وتمشي؟

“خُدي عندك ا..” إيه الأهم؟ أولويات

مين اللي المفروض يشخط ويدافع عنك لما حد من
العيال يعلي صوته عليك؟
مين اللي هياخدك في حضنه لما تعدي بيوم وحش
وتقوليله مش عايزة أتكلم؟
مين اللي هيمسك بدالك زمام الأمور لما تتعبي؟

سمعتك .. لأ مش العيال !!
ده مش دورهم هما !!



حسب الله بيه
برضه





“خُدي عندك ا..” إيه الأهم؟ أولويات

شريك حياتك، شريكك في التربية والحياة، لازم يكون على رأس قائمة أولوياتك.

وفيه سبب تاني لأهمية الموضوع ده.

قريت مقال قبل كدا عن مدى ضرر هيكल الأسرة "المتمحور حول الطفل" - يعني دور الآباء وكل شئ في الأسرة علشان الطفل فقط، يعني يغيروا كل حاجة علشاناه وليه هو بس.

لم يزدهر مجتمَعُ وضع فيه الأطفال في المقام الأول أو الأخير. فلا ينجح أيُّ من النظامين.

“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

أولويات

الأب والأم همّا محور الأسرة، وأولادكم دول رفاقكم، بيدوروا حواليكوا. يتأقلموا عليكوا ومع حياتكوا، وليس العكس.

يعني مثلاً: لما تبقوا متفقين تخرجوا، وابنك نسي يعمل الواجب بتاعه اللي هيسلمه تاني يوم. متقوليش خلاص مش هنخرج وهنقعد علشان يخلص الواجب! عارفة علمتية إيه؟ وسلبتي منك إنتي وجوزك إيه؟

موقف زي ده بمنتهى الهدوء منك هتقولي لإبنك، للأسف مش هينفع نلغي الخروج فا إنت ممكن تقعد تلتزم بواجباتك ونعوضها إن شاء الله مرة تانية.

العواقب الطبيعية مع نبرة الصوت اللي فيها احترام منك لنفسك ولإبنك ولجوزك هيا دي اللي بتطلع رجالة قد المسؤولية (ولد أو بنت)

“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

أولويات

طبعاً زمانك بتقولي : هو مش هيعرف يحل حاجة من غير ما أبقى قاعدة معاه ..

أنا مصدق اكي .. طب ما تجربي تعلميه يتحمل
العواقب الطبيعية لأفعاله وجمدي قلبك كدا.
تخلي كدا، هتتعلميه يفكر لواحده يبدأ منين، يحل
إزاي، يخلص ويشيل حاجته في الشنطة من غير ما
تفكره! طب لو معرفش؟ يبقى إتعلم إنه المرة اللي
جاية يهتم ويلتزم ويفتكر لواحده ..
أصل ماما مش لازم تمليه كل حاجة !!

والأهم إنك هتتبسطي في الخروج من غيرهم



“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

التربية هيا الأهم، مش العيال !

دي نقطة كمان بتسبب لغبطة .. فيه فرق كبير بين
إني أقول: ” عيالي هما الأولوية، أو تربية عيالي هيا
الأولوية“

لو العيال هيّا الأولوية، يعني جدول الأسرة كله بيتغير
لرغباتهم وأولوياتهم وهواياتهم وإلتزاماتهم ...
ومزاجهم!

هتفضلي تجري طول اليوم تتأكدي إن مفيش حاجة
هتصلهم وحشة. وخايفة طول اليوم أحسن حد
يضايقهم. وطايرة من الفرحة لما يبقى مزاجهم
رايق وإن كل طلباتهم مجابة.

هتفضلي طول اليوم في جدال معاهم، طول
الوقت بتفكرهم بالواجب، طول الوقت بتتحالي
عليهم ينصفوا الأوضة، طول اليوم بتجري وراهم
علشان يشيلوا الطبق أو يغسلوه ولا يناموا بدري.



“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

التربية هيا الأهم، مش العيال !

هو إنتي ليه عايزة تمنعي عنهم كل حاجة وحشة؟

أصلاً إزاي هتعملي ده؟

عندك قوة خارقة؟

لازم كل لما يحصل لإبنك أو بنتك حاجة تدخلها

بدالهم؟

لو حد إتنمر عليهم أو زعلهم تروحي تنقليهم من

الفصل؟

لو الكابتن زعلهم شوية علشان يلتزموا، تروحي

ترمي كلمتين وتقولي له معلش يا كابتن براحة هو

مش بيحب حد يزعله؟

طب ثانية كدا ... فين التوكل علي الله ؟

لما إنتي عايزة تعملي كل حاجة في قضاء ربنا وقدره

اللي علينا وعلي عيالنا بيمشي .. ربنا سبحانه وتعالى ..

هيعمل إيه؟



“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

التربية هيا الأهم، مش العيال !

معني كلمة التسليم لله
يعني التفويض المطلق والرضا - حرفياً - بقضاء الله
وقدر.

لما بتسلمي قلبك لربنا بصدق، وبتبدأي تعيشي مبدأ
"يا رب إليك سلمت أمري"، وقتها هتحسي إن كل
هموم الدنيا بتخف. في الصحة النفسية، ده معناه
إنك بتكوني خفتي عقدة المشاكل من رقبتك،
وعرفتني إن في إيد أقوى من إيدك بترتب لك الأمور.

لما هتتخلي معناه إنك تتركي التعلق بالخلق وبالدنيا،
وتتعلق بالخالق. لما تتخلصي من عادة "التعلق
المرضي" بالحاجات والأشخاص، وتفهمي إن ربنا هو
الرازق والحافظ، وقتها هتحسي بطمأنينة غريبة.
القلق هيقل، والوسواس هيخف، لإنك عرفتني إن
مفيش حاجة بتحصل إلا بإذنه.



“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

التربية هيا الأهم، مش العيال !

بس لو التربية هيا اللي بتيجي الأول، فا منظورك هيبقى مختلف تماماً..

- هتعرفني يعني إيه وقت التربية والنصيحة ده كنز.
- هتعرفني تستثمري وقتك ومجهودك طاقتك في المفيد واللي هينفعهم، علشان كل لما يكبروا، مجهود السعي اللي عملتيه المفروض يقل شوية بشوية.. مش هتفضلي طول العُمر في الساقية تلمي وراهم.
- هتعرفني إن مش كل طاقة مبذولة سعي صحيح، لأ ده وقت ضايع في إنقاذ إبنك/بنتك من كل صغيرة وكبيرة في حياتهم .. ولا تثبت إطلاقاً حبك الكبير ليهم.



وهو ده اللي بيفرق بين التربية والدلع ...

“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

التربية هيا الأهم، مش العيال !

خليني أدیکی مثال علشان تتأكدي إنك فهمتي
قصدي صح:

- اتنين إخوات في البيت، بيتخانقوا، صوتهم عالي،
إنتي بتغسلي المواعين وضهرك وجعك، حد
منهم جه يقولك، اخويا الكبير اخد مني لعبتي وانا
بلعب بيها، هتروحي مزعقة للكبير علشان ده
الكبير ولازم يكبر دماغه ويسيب لأخوه الصغير
اللعبة حتى لو عايزها.
- علشان تعرفي الحل لازم تقرري إنتي عايزة حل
وقتي ولا حل يستمر وينمي شخصياتهم؟
- علشان هتفرق ..
- لو عايزة الموضوع يقف حالاً .. صرخي في وشهم
هيسكتوا ... بس مش هيدوم علي طول!! فا
هتضطري تصرخي تاني المرة اللي بعدها واللي
بعدها واللي بعدها وهكذا ...

وهنا إسمها العيال أهم من التربية



“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

التربية هيا الأهم، مش العيال !

نكمل المثال:

- لكن لو قررتي تعليميهم يفضل بينهم لغة حوار، سيبهم يغلطوا، متدخلش بينهم، وفي قاعدة رايقة هقولك هتتناقشي إزاي، بس الأول، ليه قولتك سيبهم يغلطوا؟

احفظي الجملة دي زي إسمك وإنتي بتربي:

الأخطاء هي فرص للتعلم

- فيه نوعين من عقليات البشر:
- العقلية الثابتة: دي عقلية بتشوف القدرات ثابتة ومينفعش تتغير. “أنا فاشل” “أنا معرفش أعمل ده”
- وفيه عقلية النمو: عقلية بتؤمن إن القدرات ممكن نطورها، والمهارات نكتسبها بالمجهود والممارسة. “إتعصبت المرة دي؟ هحاول تاني اصبر والمرة اللي جاية هنجح”، “هاشوف طريقة بديلة” وهكذا ...

وهنا إسمها التربية أهم من العيال



“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

التربية هيا الأهم، مش العيال !

نكمل المثال:

- لو قررتي تعلميهم يفضل بينهم لغة حوار، هاتسيبيهم يغلطوا زي ما اتفقنا، ومتدخليش بينهم في نفس الموقف غير بجملة واحدة:
- هتسمعيهم وهتتفهمني قد ايه هما زعلانين بس هتقولي حاجة واحدة:
- فيه قانون في الدنيا: واحد بيتكلم والتاني بيسمع، وبعدين التاني يرد! هل هيعملوا كدا؟ الاجابة اكيد لأ. بس القانون لازم يمشي (بالممارسة)
- وفي قاعدة رايقة معاكي:
- هتخلي كل واحد فيهم يتكلم والتاني يسمع، كل واحد هيقول هو ايه اللي ضايقه وحس بآيه، وهتفهمنيهم النقط اللي خليتهم يزعلوا من بعض والزعل يقلب لعصبية وصوت عالي، والمرة اللي جاية هنحاول منكررش الخطوات اللي وصلتنا للخناق ومرة في مرة هنتعود.
- من غير ما تطلعي حد غلطان وحد كسبان.

وهنا إسمها التربية أهم، مش العيال



“خُدي عندك ا..”

إيه الأهم؟

نظافة البيت مهمة، بس مش زي ما أنتي متخيلة

أكيد مش لازم نعيش مكركين .. لازم البيت يكون فيه نظافة ونظام.

بس مش لازم يبقى متعقم زي المعمل طول الوقت.. لو قادرة وبتحبي ده ماشي، بس لو ضغط عليك، متحبكيهاش!

خلي يومك ماشي بسلاسة، مفيش تراب، ريحته حلوة، هدوم في مكانها، حمام نظيف، مطبخ نظيف.

يعني ممكن تستني علي المواعين لما يناموا كلهم، او تطبيق الغسيل لما ينزلوا.. المهم متبقيش متوترة ومراكمة في دماغك حاجات مزودة همومك لواحدك إنتي بس.



يعني لو هتختاري بين حساب الله بيه مع كوباية الشاي وبين تجويز الشرابات، عارفة طبعاً هتختاري إيه؟

“خُدي عندك ٢ ..”

الأيام الهادية

يعني إيه “التنظيم”؟

ساعات بنحس عيالنا تايهين في البيت وسط خطوات
كثير المفروض يعملوها ومش بينفذوها.

يصحى يدخل الحمام ويخلص يلبس للمدرسة ويصلي
وينزل.

وقبلها بيوم يكون محضر شنتته وفيها الواجب
معمول. ونايم بدري. (طفل مثالي يعني)

بس دي مش مثالية. ده إسمه روتين أو نظام
يتعودوا عليه.

اه مش سهل .. بس هو ده اللي تبذلي فيه مجهود
وبيجيب فايدة مع الإستمرار. وأعرفي واحدة واحدة
تبطلي أو تقللي تطلبي منهم الطلب تدريجياً علشان
يتعودوا يعملوه لواحدهم.

النظام والروتين اليومي سحر .. بيحسسهم
بالأمان والانتماء علشان بيقوا مطمئنين للي
عارفينه ومتوقعينه، وبيققل السلوكيات السلبية
(شويتين)

“خُدي عندك ٢ ..”

الأيام الهادية

جوزك على ما تعوديه !

فاكرة من شوية لما قولتلك: قومي يا بت اعلمي
كوباية شاي وسبيبي الشرابات والمواعين واقعدي
مع حسابالله بيه؟



المفروض إن الروتين أو النظام أو التربية عموماً
بتتقسم على كل المنظومة.. بتتفقوا عليها سوا.
يعني ميجراش حاجة لو قام حط المواعين في غسالة
الأطباق بعد ما العيال تنام .. أو تروقوا سوا الصالة
علشان تقعدوا سوا علي نضافة.

(بس متقوليش إني طلبت منك تقولي كدا)

فكرة المشاركة والوضوح وتقسيم المهام

بيخلي كل طرف قادر يحس بضغط الثاني،

ويقدره. وميقلش من حد.

يد الله مع الجماعة يا حج !!



ره أنا بزنق في جبل

“خُدي عندك ٢٠ ..”

الأيام الهادية

بطلي تشتكي لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم!

تقدري تحسبي بتقعدتي مع أولادك قد إيه في
اليوم؟

الإجابة هنا مختلفة بين كل واحدة والثانية .. فيه
واحدة هتقول بقعد معاهم طول اليوم إيه
السؤال ده! وواحدة تانية هتقول لما يكون عندنا
نفس من فرهدة اليوم بنقعد!

بس الحقيقة اللي قصدته مش القاعدة اللي جت في
بالك المعتادة .. تعالي كدا نعمل سيناريو سوا..

- أيام المدرسة: تصحي الصبح - تصلي الفجر - تصحيهم -
تعملي لانش بوكس - ترجعي تصحيهم - تكلمي لانش
بوكس - تتأكدي إنهم لبسوا - وينزلوا - يرجعوا -
يتغدوا - ينزلوا التمرين - ناخذ الواجب بعد التمرين -
نرجع البيت - نستحمي - يناموا



“خُدي عندك ٢٠..”

الأيام الهادية

بطلتي تشتكي لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم!

بصي، أول حاجة لازم نعرفها: مجرد إنكم قاعدين في نفس الأوضة ده مش معناه إنكم بتقضوا وقت مع بعض. يعني هما مثلا بيتفرجوا على التلفزيون وإنتي بتنشري الغسيل، كل واحد فيكم في عالمه الخاص وساكت... ده مش وقت حقيقي بتقضوه سوا.

مفيش أي اهتمام حقيقي بينكم، وعلاقتكم ببعض مبتكبرش ولا بتقوى.

سامعكي بتقولي دلوقتي إزاي ده “أنا دائماً مع أولادي”

المشكلة في جملة إنك “دائماً مع ولادك” بتتلخص في نقطتين: أولاً، مش المفروض أصلاً تقضي كل ثانية فاضية معاهم، وثانياً، وده الأهم، إنتي غالباً مش بتعملي كده فعلاً!

ايه ده يا عماد



“خُدي عندك ٢٠..“

الأيام الهادية

بطلتي تشتكي لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم!

والنتيجة؟ بالرغم إنك "دائماً في البيت" و"موجودة على طول"، ولادك برضه بيطلبوا اهتمامك وبيزّنوا عليك وانتِ طول الوقت بتشتكي منهم ومن عدم سماعهم للكلام!!

وتيجي الزّنة دي امتي؟ بالذات في الوقت اللي بتكوني فيه مشغولة أو مستعجلة، وده بيحسك بالذنب إنك مقضيها في شغل البيت وحاجات مهمة تانية بدل ما تركزي معاهم.

طيب لو بتلاقي نفسك في الموقف ده كثير، وخصوصاً لو عندك أكثر من طفل، يبقى تعالي أقولك على كام نصيحة هتفرق معاك.

وانتي بتنظمي يومك، طلّعي كده ٢٠ دقيقة تتمشي فيهم مع طفلك. ولو عندك طفلين؟ يبقى هيبقوا مشوارين، كل واحد 20 دقيقة لوحده... أيوه، كل واحد فيهم ليه مشوار خاص بيه لوحده.

“خُدي عندك ٢٠..”

الأيام الهادية

بطلتي تشتكي لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم!

اتمشوا مع بعض ٢٠ دقيقة في أي اتجاه، المهم تبعدوا عن البيت. مش فارق بقى ساكنة في مدينة زحمة أو مكان هادي... أهم حاجة الشارع يكون أمان.

في المشوار ده، هتكوني إنتي وطفلك وبس. يعني من غير شنت، من غير موبايل في إيدك، ومن غير ما تاخدي الكرة او العجلة. ولو قابلتي حد من جيرانك وعايز يقف يرغي معاكي، اعتذري بمنتهى الذوق وقولي: "معلش مستعجلة شوية، نتكلم بعدين".

تركيزك كله ١٠٠٪ هيكون مع الشخص ده وبس، ابنك أو بنتك اللي معاكي. كل الحكاية ٢٠ دقيقة: ١٠ دقائق رايح و ١٠ دقائق راجع. اعملي كده في أي جو، شتا أو صيف، مش مهم...



“خُدي عندك ٢٠..”

الأيام الهادية

بطلتي تشتكي لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم!

من الآخر كده، ادي ابنك كل تركيزك. الموضوع مش إنك تقضي الـ ٢٠ دقيقة دول تفتحي عليه كراسة محاضرات عن الحياة، أو تقعدي تحكيه عن نصايح جدتك اللي من ١٠٠ سنة فاتوا. لأ خالص!

الفكرة كلها إنك تسببيه هو اللي يمسك الزمام... خليه هو اللي يتكلم ويسأل براحته، وإنتي اسمعي وبس.

طب ولو فضل ساكت كده بتاع ٥ دقائق، وإنتوا في نص المشوار؟

بكل بساطة قوليله إنك مبسوفة أوي... مبسوفة عشان بتحبيه وهو بيحبك، وإن حتى السكوت اللي بينكم ده حلو ومريح. وكملاوا مشي في هدوء. أوعي تتكسفي تقولي كدا..

الجو كله يبقى: "أنا وإننت وبس! مش ده وقت حلو أوي؟" وهنا بقى السحر بيحصل... ابنك بياخد اللي هو محتاجه بالضبط. بيحس بقيمته لمجرد إنه معاك. بيحس إنه غالي عندك عشان إنتي "اخترتيه" هو بالذات للمشوار ده.



دي بقى فرصته الذهبية عشان يفتح لك قلبه ويحكي لك إيه اللي بيحصل في حياته، أخبار صحابه إيه، لو فيه مشكلة مضايقه، بيعمل إيه اليومين دول، وإيه أكثر حاجة شاغلة تفكيره.

“خُدي عندك ٣ ..”

تخفيف الضغط

مساعات خارجية

خليهم يساعدوكي في شغل البيت ..
بدل ما إنتي دايرة لواحدك في خلية النحل، وزعي المهام.

خلي كل حد يعمل (اللي يكون قادر يعملُه) معاكي .. بس لما تقسمي الحاجة تبقي عارفة انها قد سنّه وسهلة يشيل مسؤوليتها. يعني مثلا: بنتك ٥ سنين، لو حابة تجربي معاها تغسل الكوبايات البلاستيك وتحطها يبقي تمام.
لو ابنك ٨ سنين، يلم القمامة من البيت كله ويرمي الكيس برا البيت كل يوم قبل ما ينام.

أقصد روتين مهام يومية عليهم يكون خفيف وسهل يتعمل كل يوم بدون تذكير أو ضغط.

غير إنه هيساعدك، هيعلمهم :



- الالتزام
- تحمل المسؤولية
- تقبل الروتين
- مساعدة الغير - بدون شروط
- المشاركة في البيت، ضروري

“خُدي عندك ٣ ..”

تخفيف الضغط

مين اللي المفروض يساعد مين؟

تعالى أكلّمك في حاجة “مثيرة للجدل قوي”

شمعة تحترق لتضيء للآخرين

الأم، أو زي ما بتحب أن نناديها "ست الحبايب"، هي أيقونة التضحية والعطاء في ثقافتنا. الصورة دي مش مجرد فكرة عابرة، دي بقت جزء متجذر في الوعي الجمعي، وتتوارثها الأجيال.

الناس من زمان فرضوا علينا الصورة دي، لدرجة إن الست مبقتش تشوف نفسها ست وناجحة غير لما تكون تعبانة ومنهكة ومستهلكة في بيتها.

ومن غير ما نقصد، كا أمهات، بقينا نقتنع ونصدر طول الوقت، كلمات سلبية: تعبانة،

ضهري واجعني، رجلي بترتعش، عايزة انام طول الوقت، رقبتى وجعاني، القولون، الغدد، عرق النسبي... إلخ



فيه جيه؟!

Dr. Haiman Ghazaly

“خُدي عندك ٣ ..”

تخفيف الضغط

مين اللي المفروض يساعد مين؟

مظاهر هذه التضحية؟

١- إلغاء الذات: غالباً تضع الأم احتياجات جوزها وعيالها قبل احتياجاتها الشخصية. أحلامها، هواياتها، طموحاتها المهنية، وحتى صحتها، ممكن تيجي في المرتبة الثانية أو الثالثة أو حتى متجيش على الإطلاق.

٢- العطاء المادي والعاطفي المطلق: هي مصدر الدعم العاطفي الأول للأسرة، والمطبخ، والدكتورة اللي بتسهر على راحة الجميع. هي اللي بتتحمل الضغوط في منتهى الهدوء (حتى لا تؤثر على استقرار البيت).

٣- الدور الاجتماعي: دائماً حاطينها في سقف توقعات أعلى منها، أن تكون الأم المثالية، الزوجة المثالية، ومديرة المنزل الخارقة، كل ده في نفس الوقت وبدون شكوى.



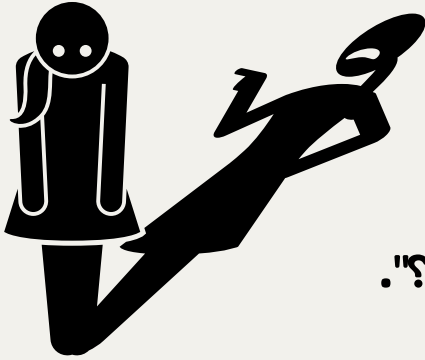
“خُدي عندك ٣ ..”

تخفيف الضغط

مين اللي المفروض يساعد مين؟

نظرة المجتمع للأم التي "لا تضحى"

وهنا بقى المشكلة. المجتمع ، أحياناً ، معندوش مساحة رمادية في تعريف الأمومة. فإذا قررت أم أن تخصص وقت لنفسها أو لشغلها أو لصحتها، ممكن تواجه أحكاماً قاسية:



١- اتهام بالأنانية: أول تهمة !
"إزاي تفكر في نفسك وساية أولادها؟".

٢- التقصير: يُنظر إليها على إنها "أم مقصرة" في واجباتها، حتى لو كانت بتوفر كل الاحتياجات الأساسية لأسرتها.

٣- مقارنات ظالمة: يبدأوا بمقارنتها دائماً بصورة الأم "الأصيلة" (والدتها أو جدتها) اللي "كرّست حياتها كلها لعيالها!".

الضغط الاجتماعي ده بيخلي كتير من الأمهات يحسوا بالذنب لمجرد التفكير في تخصيص وقت لنفسهم، ويرجعهم تاني لدائرة التضحية المطلقة.

“خُدي عندك ٣ ..”

تخفيف الضغط

مين اللي المفروض يساعد مين؟

الجانب النفسي للتضحية "غير الواعية"

ده الجانب الأخطر اللي مش كتير شايفينه ولا معترفين به. عندما تتحول التضحية من فعل حب واعي إلى نمط حياة تلقائي وغير واعي، هتظهر آثار نفسية سلبية عميقة على الأم والأسرة كلها!!

١- فقدان الهوية:

مع مرور الوقت، بتنسى الأم مين هيا خارج دورها كأم وزوجة. اهتماماتها تتلاشى، وصادقاتها هتقل، وهتصبح هويتها مرتبطة فقط بخدمة الآخرين. إذا كبر الأبناء وسابوا البيت، هتحس بفراغ كبير وضياح، لأن الدور الذي عرّفت به نفسها، انتهى!!!

٢- الاحتراق النفسي:

العطاء المستمر بدون إعادة شحن طاقة هيخليكي مرهقة جسدياً ونفسياً. هتتحسي بالتعب الدائم، سريعة الغضب أو حزينة من غير ما تعرفي السبب الحقيقي، وهو إنك استنزفتي تماماً.



“خُدي عندك ٣ ..”

تخفيف الضغط

مين اللي المفروض يساعد مين؟

هتربي إزاي بقى بعد كل ده!!؟

خلي بالك العيال اللي بتتربي علي فكرة ”التضحية المطلقة الغير واعية“ من الأم، مش بتساعدهم، دي هتأثر عليهم بالسلب:

عبء الشعور بالذنب : علي طول حاسين إن همّا السبب في تعبك وإنهم مش كفاية كأشخاص، وإنهم مش مريحين.

أو، إن هو ده النموذج الطبيعي للعلاقات: التضحية المطلقة الغير واعية ... فيدور علي حد زيك، و يا لقاها يا لأ!! وبنتك تتعلم تعمل زيك بالضبط، لازم تلغي ذاتها علشان تبقى الأم الصالحة.



“خُدي عندك ٣ ..”

تخفيف الضغط

مين اللي المفروض يساعد مين؟

إنتي زي الفل

مفهوم الأم ده حكاية، مالهاش زي في حبها وعطائها اللي مالهاش حدود بجد كغريزة. بس يمكن الثقافة هيا اللي بترسم لها صورة "المضحية" بكل حاجة دي، محتاجة منا وقفة.

غريزة الأم - فقط - متنفعش في التربية!

بس عقلية الأم اللي بتطور من تفكيرها وبتأخذ بالها من نفسها ومن روحها وصحتها مش أنانية أبداً، دي أم واعية وفاهمة كويس أوي إن "الكوباية المليانة هي بس اللي بتعرف تدي لغيرها". بس مليانة إيه؟ إرهاب ولا وعي؟

المعادلة الصح هي إننا نتحرك من فكرة "التضحية" لفكرة "التوازن". لأن أم مبسوطة وقوية ومحقة ذاتها، دي في حد ذاتها أجمل هدية ممكن تقدمها لبيتها وأسررتها. يعني الكل لازم يساعد الكل!

كل التحية لكل أم عظيمة عارفة إزاي تحب

نفسها، عشان تعرف تحب اللي حواليتها صح.





يا أجمل أم

وقبل ما نقفل سوا آخر صفحة في رحلتنا دي، تعالى

نقف لحظة قصاص صورتين:

"صورة" السوبر ماما" وصورة "الأم الجدعة"



الأولى دي صورة من مجلة، بطلة فيلم، مش حقيقية.
أم شعرها مش منكوش، صوتها مبيطلعش، بيتها
بيلمع ٢٤ ساعة، وعيالها مبتغلطش. الجري ورا الصورة
دي عامل زي الجري ورا سراب في صحرا، هيسرق
طاقتك وضحكك ويحسسك طول الوقت إنك مقصرة
ومش كفاية.

أما الصورة الثانية، صورة "الأم الجدعة"، فدي صورتك
إنتي. صورة فيها حياة بجد، فيها ضحكة عالية وسط
كرايب اللعب، وفيها دمة قلق لما ابنك يسخن،
وفيها صوت عالي ساعات من التعب، بس بعدها فيه
حزن كبير مليان حب وأسف.

الفرق بين الصورتين مش في الغلطة، الفرق في الحزن
اللي بييجي بعدها. ده وعي إن هنغلط وهنتعلم سوا.



وعلشان كده، عايزاكي تحتفلي بعدم كمالك وتتصالي
معا.

صاحبي لغبطتك، واحضني تعبك، وصدقي إن إنسانيتك
دي هي سر جمالك.

ربنا سبحانه وتعالى، اللي خلقك وعالم بيكي أكثر من
نفسك، عمره ما طلب منك تكوني مثالية، بالعكس، هو
بنفسه طمن قلبك وقال في كتابه الكريم:
” لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا “

الآية دي مش مجرد كلام بنقراه، دي طبطبة من السما
على كتفك، ورخصة ربانية عشان تقبلي حدود طاقتك
وتسامحي نفسك لما تقعي. قبولك لغلطاتك مش
ضعف، دي القوة الحقيقية اللي هتزرعيها في ولادك
عشان يعرفوا يحبوا أنفسهم زي ما هما.

الأمومة مش ماراثون عشان نوصل لخط نهاية
اسمه "الكمال"، دي رحلة كلها حب ودفا
ولغبطة حلوة، رحلة تكوني فيها "الأم الجدعة"
اللي ولادك محتاجينها بجد.



لو إحتاجتي إستشارة

إبعثيلي:

 01010980644

أو تابعيني:

 shaimaa ghazaly

 shaimaa_ghazalyy

 shaimaamuhammad7

 contact@drshaimaa.com