المؤلفة

حاصلة على بكالوريوس الطب الجراحة، وماجستير الأمراض النفسية والعصبية من جامعة القاهرة، ودبلوم أمراض الدم من جامعة مونبلييه، فرنسا. لديها خبرة عملية طويلة في مجال الصحة الأسرية والعلاج النفسي، عملت في العديد من المستشفيات النفسية منها ريهان، والرهاوي، ومستشفى العباسية للصحة النفسية، ومستشفى جامعة مونبلييه.

تعمل في مجال الصحة الأسرية والعلاقات المضطربة بين الآباء والأطفال، وكذلك في الصحة الزوجية. ساهمت في مشروع "معا لطفلي" مع المجلس القومي للمرأة، وأجرت منهجا للمقبلين على الزواج مع UNFPA. ساهمت في برنامج "الرحمة مكتوبة" و"أبي بكرة" لإذاعة حكاية، وبرنامج "إذا لم وحاورة الحلم". وكتبت عدة مقالات في مجلة نون عدة، وهي صحفة أبي عائلة فاطمة.

الكتاب

كتبت هذا الكتاب بعيني لكثير من الأطفال الذين سمعتهم وأحست معهم وفهمت كيف يرون الحياة وماذا يحتاجون..

نعم لقد أفادني العلم ودراستي وقراءاتي، ولكن قبل القرب من طفلتي الشخصية وأطفالي المقيمين والأطفال الذين أتوا إلى عيادتي لكن أساتذتهم ساعدت كثيرا من هذه الخبرة الموجودة في هذا الكتاب.

ليس فقط هؤلاء الأطفال هم من ساعدوا في صياغة ومخرج هذا الكتاب النور، ولكن كل الأمهات والآباء الذين حاولوا أن يحترموا حقيقة وشخوص مشاركة الأمهم معي ومعاناتهم وخوفهم على أطفالهم، وكل الأمهات الذين منحوا سكة تغيير وتحافي ليصبحوا أمهات أكثر ارتياحا وأفضل لأنفسهم أولا ثم لأطفالهم... كل ثم ساعت إن ملنا المساعدة وبقت في مكتبي من صراعاتها مع أطفالها ومع نفسها رغبة في أن تكون أما أفضل ولا توازي أطفالها بما تعرضت له من إساءات في العائلة التي عاشت منها.

أحلم وأرجو أن يساعد هذا الكتاب كل من يضع يده عليه في رحلته الشخصية ويجعله أما أو أبا أفضل لنفسه ولأطفاله.

مشـوار أم..

كل ما تَعَلّمتُه وأعـَلِّمُه عن علاقتنا بأطفـالنا

د. مارلين بسطوروس

مشـوار أم..

كل ما تَعَلَّمْتُه وأُعَلِّمُه عن علاقتنا بأطفالنا

الطبعة الأولى ٢٠١٩

رقم الإيداع بدار الكتب: ٢٠١٩/٢٩٣٦١

جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة

إهداء

إلى بناتي اللي علموني كتير عن نفسي وعن التربية.

إلى زوجي الذي شجعني وساندني بالكلام وبالفعل.

مقدمة

كتبت هذا الكتاب لكل طفل أريده أن ينعم بطفولة جيدة فيها أم وأب وعيلة ككل تقدم له ما يحتاج لكي ينمو ويصبح ما على خلقه الله ليكونه، ولا يضيِّع كثيرا من الوقت في الشفاء من جروح وصراعات العيلة التي نشأ فيها...

لكي لا يقضي أوقاتا من عمره تضيع في محاولة فهم النفس...

لكي لا يدخل الدنيا والعالم بشنط بها كثير من الحمولة النفسية من ذنب وخزي وصورة ذاتية مشوهة وفهم خاطئ للنفس و للآخر...

لكي لا يقضي عمره كله يصارع مع إدمانات للطعام، للناس، للعمل، أو للمواد المخدرة سعيا لتهدئة وعلاج الجروح والإساءات، أو لجمح هذا الطفل الذي لم يُروض أبدا بالحدود والعواقب، أو بحثا عن حب وقبول وإعجاب ورؤية لم يحصل عليهم أبدا من أهله.

كتبت هذا الكتاب بفهمي لكثير من الأطفال الذين سمعتهم ولعبت معهم وفهمت كيف يرون الحياة وماذا يحتاجون..

نعم لقد أفادني العلم ودراستي وقراءاتي، ولكن قوة القرب من طفلتي الشخصية وأطفالي الحقيقيين والأطفال الذي أتوا إلى عيادتي لكي أساعدهم صاغت كثيرا من هذه الخبرة الموجودة في هذا الكتاب.

ليس فقط هؤلاء الأطفال هم من ساهموا في صياغة وخروج هذا الكتاب للنور، ولكن كل الأمهات والآباء الذين جاءوا إليَّ بصراعاتهم الحقيقية وشرفوني بمشاركة آلامهم معي ومعاناتهم وخوفهم على أطفالهم.

كل الامهات الذين مشوا سكة تغيير وتعافي ليصبحوا أمهات أكثر ارتياحا وأفضل لأنفسهم أولا ثم لأطفالهم.

كل أم جاءت إليَّ طلبا للمساعدة وبكت في مكتبي من صراعاتها مع أطفالها ومع نفسها رغبة في أن تكون أما أفضل ولا تؤذي أطفالها بما تعرضت له من إساءات في العيلة التي جاءت منها.

وأريد أن أضيف أن كثيرا مما كتبت في هذا الكتاب هو قريب جدا مما حاولت وأحاول أن أعيشه في حياتي الشخصية وفي عائلتي، وفي فهمي هذا أقوى ما يقدمه هذا الكتاب كونه حقيقي وقريب وعملي ومُعاش.

أحلم وأرجو أن يساعد هذا الكتاب كل من يضع يده عليه في رحلته الشخصية ويجعله أباً أو أماً أفضل لنفسه ولأطفاله.

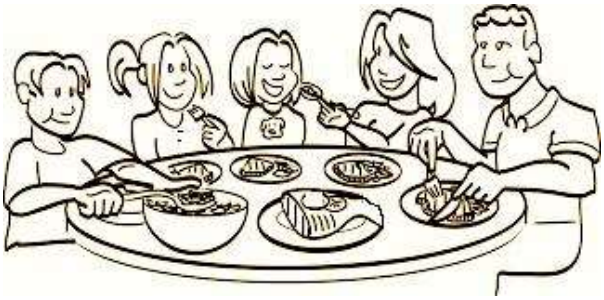
وفيه جملة مهمة ساعدتي في رحلتي وساعدت ناس كتير وبأكررها كتير في الكتاب لأننا محتاجين نفهمها و نصدقها ونفكر نفسنا بها ونفسي أسيبها معاكم:

" التغيير سِكة فيها بأجرب أغيّر طريقتي. أستفيد من العلم ومن خبرات أمهات تانية علشان أكون أم أفضل.. وسعيدة أكتر أنا وأطفالي.

التغيير سِكة (أنا) باختار أمشيها، بأغيّر كتير من اختياراتي وأسلوب حياتي.. تاخد زي ما تاخد.. المهم أنا ماشية وبأتغيّر".

الفصل الأول

العيلة



- "بنتي يا دكتورة طول النهار والليل عاوزة تقعد عند الجيران أو عند خالتها، وبتعيّط لما تيجي مروحة، مع إن معاها أختها في نفس البيت. أنا بأعدي آخدها بعد الشغل ونروّح نعمل الواجب وكده".
- "بتعملوا إيه تاني؟"
- "أبدا، لما بيخلصوا الواجب بيتفرجوا على التلفزيون.. بابا ما بيشفهوش، بييجي تعبان وبيخش ينام. وفي الأجازة بنستريح وننام، وأشوف البيت. خالتها بتحب العيال وبتقعد تلعب مع عيالها ومعاهم. هو إحنا بنعمل إيه غلط؟ بنحاول نجيب لهم كل اللي عاوزينه، وحتى ما بنزعقش كتير".

مقدرة وشايفة مجهود الأهل لكن فكرة العيلة وفهمهم لدورهم مش موجود. الموضوع مش أد إيه وقت.

الموضوع إني فاهم وفاهمة إني بأخلق جو عيلة فيه وقت ثابت بأقعده مع الطفل.. وقت بنعمل حاجات كعيلة.

بابا وماما مركزين.. فيه شكل معين عاوزين يقدموه.. من تركيز وفهم وقُرب.

هي إني فاهم إن مش دوري أجيب فلوس وأسدد كل احتياجات الطفل.

تاني وتالت بأقول إحنا بنساعد في تكوين إنسان، وده محتاج إنسان موجود ومركز وده بيساعد في النمو من خلال علاقته بالطفل...

محتاج كيان عائلي موجود و فاهم.

العيلة هي:

هي فكرة جميلة ربانية لها أهميتها ودورها في مساعدة الطفل أن يكبر.

"هي الرحم الممتد" يعني المكان الذي يساعد الطفل ويجهزه ويقدم له كل احتياجاته ليكون إنسان ناضج... صحيح... يخرج للحياة وهو قادر يعيش فيها... يكون نفسه.

بالضبط زي ما الرحم بيقدم الاحتياجات للطفل علشان يتكوّن بشكل صحي لحد ميعاد خروجه من الرحم... يوفر له نسب معينة من الاوكسجين و الجلوكوز والميه المحيطة بالطفل.

بالضبط كده الطفل محتاج نسب معينة من وجود الأهل، نسبة كتيرة من ماما لحد سن سنتين، وبعدين نسبة وجود بابا وأخوات وأصحاب مهمة للتكوين السليم للشخصية.

محتاج نسب متوازنة من الحب و الحدود...

محتاج نسب متوازنة من الحماية...

محتاج احتياجاته النفسية تتقدم من خلال علاقة شخصية يومية مع الأهل وفي إطار الشكل العائلي.

هي على فكرة مش... مثالية!!

تخيلوا معايا أب وأم ومعاهم عيالهم من ساعة ما يصحوا لحد ما يناموا مكشرين أو بيضحوا ضحكة صفراءوطول الوقت بيقولوا تعليقات للعيال:

كلوا... اشربوا... سرحوا... اغسلوا... ذاكروا... بطلوا تزعقوا... اعملوا الواجب... اغسلوا أسنانكم... ناموا...

أب وأم تانين عايشين مع عيالهم نفس اليوم.. بيغسلوا وشهم وأسنانهم معاهم وهم بيهزروا أو يغنوا أو يزغرغوا..

عاوز الساندوتش إزاي؟ بتحب المعجون ده؟

عاوزة تعملي شعرك إزاي؟ بيبقي أحلى بتوكة؟

اخدتوا ايه في المدرسة النهاردة؟ إيه أكتر حاجة فرحتك النهاردة؟

إيه أكترحاجة ضايقتك؟ يومك كان عامل ازاي؟

فيه حاجة مش فاهمها عاوزني اشرحها؟

خلص الواجب وتعالي وريه ليّ...

نفسك في ايه نعمله في الأجازة آخر الأسبوع؟

أصحابك عاملين ايه؟ عَجبك الأكل النهاردة؟

يَلّه نحكي حكاية قبل النوم...

العيلة التانية شايفة الأطفال وبتتحاور معاهم.. الأطفال عايشين معاهم في المعادلة ولهم صوت ورأي...

هي عيلة عارفة إن لها دور في تجهيز الطفل ليكون ناضجا ويستطيع مواجهة صراعات الحياة. ناضج يتمتع بقدر من الصحة النفسية في علاقته بنفسه وبالآخرين وبمسئولياته وبالأخلاق والقواعد العامة.

هي عيلة أو أب وأم يفهمون أنهم رحم ممتد له دور أساسي في تكوين شخصية أطفالهم من خلال دورهم اليومي.

هي عيلة أو أب وأم لهم أهداف يريدون أن تصل لها أطفالهم.

تحاول أن تفهم كل يوم معنى التربية والعلاقة تربوية، وكيف تتغير وتعرف التربية الصحيحة.

هي عيلة أو أب وأم يعرف كل فرد دوره ويعرف كل فرد الفرق بين الوظيفة والدور.

فالأب يعرف أن دوره يقوم به عن طريق كونه رجل وله شخصيته الفريدة وهو أب للاطفال، وهي ليست واجبات أو مهام يقوم بها ولكنه دور يقوم به في حياة العائلة من خلال كونه رجل. وكذلك الأم فهي تعرف أنه من خلال أمومتها وكونها أنثى ولها شخصيتها الفريدة تقوم بهذا الدور.

هي عيلة أو أب وأم لا تترك مسئولية تربية أطفالهم لأحد من الجدود، لكن تفهم دور الجدود المحدد في المساعدة.

هي على فكرة عيلة أو أب وأم مش كاملة لكن بيغلطوا وبيعتذروا وبيحاولوا يتغيَّروا.

هي عيلة أو أب وأم تفهم ما معنى إنسان واحتياجاته وأهمية تسديدها.

هي عيلة أو أب وأم تعرف التواصل وتتكلم وتتعاتب وتسمع وتقبل.

هي عيلة عندها استعداد للتغيير علشان نفسهم وعلشان بعض.

هي عيلة أو أب وأم منفتحة لفكرة التعليم عن طريق القراءة وأي طرق أخرى.

هي عيلة أو أب وأم بيحاولوا يفهموا أنفسهم وليه بيعملوا كده وبيحاول يفهموا عيالهم ويفهموهم أنفسهم.

هي عيلة أو أب وأم فاهمين فكرة الاختلاف والتفرد وما بيقارنوش حد بحد، بس بيعرفوا يشوفوا ملامح التغيير البسيطة ويشجعوا.

هي عيلة بيعملوا حاجات كتير مع بعض بيلعبوا بياكلوا، بيخرجوا بيضحكوا وبيسمعوا بعض.

هي عائلة أب وأم يؤمنوا بالعدل والمساواة بين جميع الأفراد في الحقوق والواجبات.

هي عيلة مش مثالية وقادرة تقبل وتعترف إن عندها مشاكل وتسعى للحل.

هي عيلة أب وام كل واحد يعرف دوره ويفهمه ويعمله.

الدور مش مرتبط بس بتسديد احتياجات معينة.

الدور مش مرتبط بأد إيه وقت لكن بإدراكي لأهميته.

ممكن نعمل وظايف بعض لكن صعب نعمل أدوار بعض.

العيلة بالنسبة للطفل هي:

- مكان دافئ جميل بأرتاح أكون موجود فيه لأني مفهوم زي ما أنا.
- أكتر ناس مهتمة بي وبتفاصيل حياتي بالطريقة اللي أنا بأفهمها.

- الناس اللي بتعرف أنا مين.. بتقولي طول الوقت على نقط القوة ونقط الضعف اللي فيّ.
- المكان اللي بأتحَب فيه وبأتقبل زي ما أنا.
- الملجأ لي من ظروف ومشاكل الحياة.
- الناس اللي معايا مش اللي ضدي.
- الناس اللي بتبني وبتكبَّر، مش بتكسَّر فيّ بكلام سلبي طول الوقت.
- الناس اللي فاهماني وعرفاني حتى من غير ما أتكلم من كتر ما قرّبوا وبذلوا مجهود يفهموني.
- الناس اللي بتقبل الأسئلة الكتيرة اللي عندي وبتعذرني وبتفكر معايا وتتمني ألاقي إجابات مش بتتخانق معايا علشان بأسأل.

العيلة الفاعلة مش!

☒العيلة مش المكان اللي بيزعقولنا فيه علشان نعرف الصح والغلط!

☒العيلة مش المكان اللي أكيد مش هيفهموني ويقعدوا يحسسوني أد إيه انا غلطان ومقصّر!

☒العيلة مش الناس اللي مش عارفة أي حاجة عن اهتماماتي أو الحاجات اللي بأحبها!

☒العيلة مش أب وأم كل واحد بيحاول يكسب حب الأطفال ويأخده في صَفّه بأي ثمن!

☒العيلة مش ناس قاعدين أمام التلفزيون ولا يتكلمون!

☒العيلة مش ناس ما أعرفهاش، مش عارف هيزعوا امتي او علي ايه.

☒العيلة مش الناس الي بتعايرني لما أغلط وما بتسامحنيش أبدا وبتفضل تفكرني باللي عملته طول الوقت.

عمليا.. نعمل إيه؟

عاوزين عيلتنا تكون لذيذة ومليانةفرح.. بنعرف نلعب ونضحك وننبسط.

"نلعب يَله نرقص ونغني.. إمتى ليلة اللعب بتاعتنا كعائلة.. خروجتنا فين الأسبوع ده؟"

"يله نتمشى.. نركب عجل.. نمشي جوة المربعات مش على الخط.. نركِّب البازل الجديدة كلنا."

بدل فين الواجب لسه ماخلصتش؟ وضبت غرفتك؟ استحميت؟

لازم نقول ده بس بلاش يبقى كلامنا بس ده.

عاوزين يكون لنا الحاجات بتاعتنا... كلماتنا... مصطلحات هزار معين... أغاني معينة إحنا نعملها كأنه الفريق بتاعنا.

عاوزين وجودنا في حياة أطفالنا يكون مريح وهادئ مش مزعج وبيخوف.

عاوزين لما نعرف ونتعلم عن دورنا نحاول نعيش ده مع أطفالنا.. المعرفة خطوة في التغيير بس مش كله.

""أنا كمان يا حبيبتي بأتعلم وبأتغيير علشان أكون بابا وماما أحسن.. وده صعب مش سهل وباعمله علشان بحبك.""

☒ بدل:*"مش كفاية كل اللي أنا وأبوكم بنعمله، عاوزين ايه تاني؟"*

عاوزين نقدم لأطفالنا الحب والإرشاد والتواصل اللي يخليهم يكونوا نفسهم.

عاوزين نتعلم:

""أنا بحبك زي ما انت إحنا مش بنقارن نفسنا بحد..
مفيش غير واحدة بس في الدنيا زيك """

☒ بَدل:"" *شفت بنت خالتك وصاحبتك شاطرين وحلويين إزاي*"".

عاوزين نتعلم نسمع بعض أكتر وباهتمام وتركيز.
عاوزين نلعب أكتر مع بعض.
عاوزين نقلل الكلام السلبي ونكتّر من الكلام الحلو الحقيقي والصادق.
عاوزين نحاول نفهم بعض أكتر ونقلل حُكمنا المسبق على بعض.
عاوزين نلاقي اهتمامات مشتركة.
عاوزين نعرَّفهم يكونوا نفسهم إزاي.. وإزاي يحبوا نفسهم ويسامحوها زي مابنحبهم ونسامحهم.

عاوزين نتعلم: ""*بحبك حبيبتي وكلنا بنغلط المهم نتعلم من ده*"""

☒ بدل:""*غلطت تاني.. مش أنا قلت لك!*""

عاوزين نعرف نحتوي الحتت الضعيفة اللي مش شاطرة.. الحتت اللي شكلها مش حلو ونصدق فيها ونشجّعها ونتعلم لفظ "*رق نفسك شوية كمان، أنا عارف إنك تقدر*""".

☒ بدل:""مفيش فايدة وانت مش هتتغير""

عاوزين نفهِّم أطفالنا إن كلنا فينا حتت حلوة وحتت وحشة وحتت نص نص وكلنا بنحاول وبتعلم وبنتغير ومفيش حد كامل.

عاوزين كمان نفهِّم أطفالنا إننا قواعد وقوانين لازم تحترمها حتى لو كل أصحابهم ماعندهمش ده.إحنا مش بنقلد حد،إحنا لنا دماغنا وأسبابنا وراء اللي بنعمله.

عاوزين نفهِّم أطفالنا إن القواعد والحدود مهمة لأنها بتحمينا ومش معمولةعشان تضايقنا.

ساعات بيكون مهم نثبِّت مواعيد نقضيها مع بعض كعائلة ومع كل طفل لوحده.

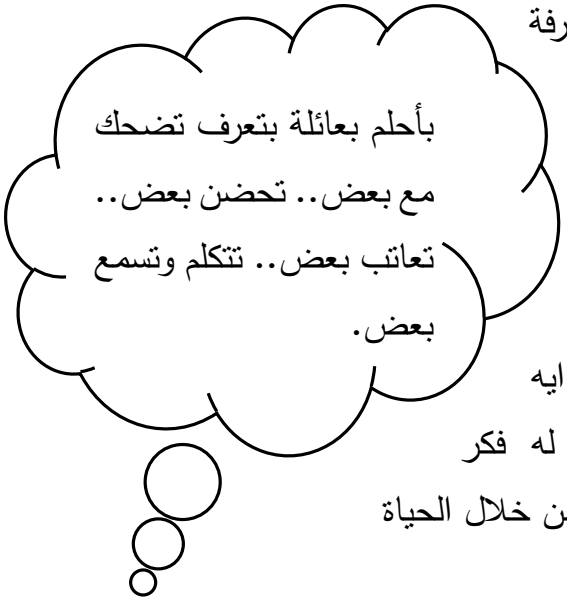
ساعات لازم نقعد كأب وأم ونفكر نحلم بإية لعائلتنا.ايه الحاجات اللي نفسنا نبنيها في أطفالنا: الرياضة، الإحساس بالآخر، المثابرة، حب الجميع، حب البلد، الأمانة، مساعدة الغلبان، الاهتمام بالعائلة الكبيرة... ولازم نشوف إزاي نحقق ده أو غيره.. لازم نعرف عاوزين نوصل لإيه.

مرات بنحتاج وقت من الصيانة نعالج فيه اللي ممكن يكون صدر مننا كأهل ناحية بعض أو ناحية أطفالنا. قصدي يعني لو أذينا بعض بالألفاظ أو التصرفات.

وده محتاج مجهود ووقت نقدم فيه كتير من الضمانات على تغييرنا، ضمانات على حب وتواصل بشكل أفضل وأنسب.

ما تتأخروش قوي علشان الوقت بيجري مش بيستنى قراراتنا.

بأحلم أشوف العائلة المصرية عارفة فاهمة دورها وبتعيشه.



بأحلم بأب موجود فارق معاه الأطفال فارق معاه يقضي وقت معاهم.

بأحلم بأب وأم شايفين يعني ايه يشاركوا في بناء كيان إنساني له فكر ومشاعر وإرادة، وإني بأعمل كده من خلال الحياة معاه والتواجد والوقت والعلاقة.

بأحلم بعائلة مش عايشة حصص تربية أخلاقية ودينية، لكن عائلة حية وفاعلة وعايشة وبتتغير وبتقبل الغلط والعيوب والمشاكل ومستحملة.

بأحلم بعائلة كل واحد متشاف زي ما هو ،عائلة مفيهاش بأضحك عليك أو باشأور على مشاكلك.

بأحلم ما أشوفش طفل يتيم وأهله عايشين.. بيلمّوا فلوس يدوها له، فاكرين هتغنيه عنهم.

بأحلم أشوف كل حزن وإحباط جوه كل زوجة وزوج يتحول إلى...

وبأحلم... وبأحلم... وبأحلم

علشان لو بطلنا نحلم نموت...

التغيير سِكة فيها بأجرب أغيّر طريقتي. أستفيد من العلم ومن خبرات أمهات تانية علشان أكون أم أفضل.. وسعيدة أكتر أنا وأطفالي.

التغيير سِكة (أنا) باختار أمشيها، بأغيّر كتير من اختياراتي وأسلوب حياتي.. تاخد زي ما تاخد.. المهم أنا ماشية وبأتغيّر.