**A new academic year الأم الناجحة وبداية سعيدة للعام الدراسي**

**تهاني الشروني الأم الناجحة وبداية سعيدة للعام الدراسي**

**مع اقتراب بدء العام الدراسي الجديد والانشغال بالإعداد له وتحضير الزي والأدوات المدرسية ومتابعة أخبار الكتب والمناهج الدراسية للعام الجديد، علينا أن نتذكر أن هذا الإعداد -رغم أهميته- ليس كل شيء، ولكن بجانبه استعداد آخر لا يقل أهمية وضرورة عنه، ويحتاج إلى البدء فيه قبل بداية السنة الدراسية، وهو يقع على عاتق أولياء الأمور، وإن كنا نخص به الأم أو من يقوم مقامها، فهي المعنية في المقام الأول بأدائه.**

**أيتها الأم الصالحة..
أولاً: عليكِ أن تبدئي تدريجيًّا بتغيير صورة الحياة اليومية لأسرتك لتناسب صورة الحياة اليومية الدراسية لأبنائك، فلا يخفى على أحد أن هناك فارقًا كبيرًا بين اليوم في الإجازة الصيفية واليوم أثناء الدراسة، وغالبًا ما يكون هذا التحول صعبًا وثقيلاً بعض الشيء، ولكن بذكائك وهدوء أعصابك تنتقل الأسرة بسلام إلى الحياة المدرسية، بل مع بعض اللفتات الطيبة والتشجيع الذي تبثيه لأبنائك تجعلين استقبالهم للمدرسة مملوءًا بالشوق والاستعداد للنجاح والتفوق.**

**ثانيًا: عليكِ أن تستعدي وتفرغي نفسيتك لطفلك خاصة في الأيام الأولى للعام الدراسي الجديد، فلا تَدَعِي همًّا أو أملاً أو عملاً يشغلك نفسيًّا عن ملاحظته، والاستماع إليه، ومشاركته أحداثه الجديدة ومشاعره.**

**ثالثًا: كلما كان طفلك صغيرًا أو يخطو أولى خطواته في المدرسة، كان دورك مهمًّا جدًّا في الاحتواء، ولعلكِ تذكرين كيف كنتِ تحتوين طفلك وأنت تعلمينه التقام الثدي وهو رضيع، وكيف علمتِه الجلوس، ثم كيف بدأتِ تدربين قدميه الصغيرتين على المشي، وكلما كان يخطو خطوة تشجعينه وتفرحين به.. الآن هو يخطو أيضًا أولى خطواته إلى حياة جديدة، صعبة عليه في البداية، فهو لأول مرة يفارق حضنك.. فهو يبتعد قليلاً وعيناه عليكِ، وكلماتك صدى في أذنيه وقلبه، يهفو إلى الرجوع إليكِ.. فاحرصي على أن يجدك دائمًا في انتظاره لينمو صحيحًا، وتثبت جذوره في أرض الحياة.**

**رابعًا: لا تنزعجي مطلقًا إذا بكى الطفل في أيام الدراسة الأولى، فهذا شيء طبيعي، ولكن عليكِ أن تبدلي الدمعة من عينيه إلى بسمة على شفتيه، وتحولي رجفة قلبه الصغير إلى قوة وثبات في عقله الذي يتفتح على شيء جديد.**

**خامسًا: إذا كان لديك أكثر من طفل، وبالطبع في سنوات دراسية مختلفة، فاحذري أن يحظى أحدهم بكل اهتمامك، ولكن تنبهي أيضًا إلى أن لكل منهم اهتمامًا يختلف عن أخيه.. المهم أن يكون مناسبًا له، وهنا لا بد أن تتذكري أن رسالتك الأساسية في الحياة هي رعيتك التي ستقفين أمام ربك ليسألك عنها، قال الله تعالى: {وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ} [التوبة: 105].**

**سادسًا: من الطبيعي أنك أثناء الإجازة لم تكوني تشغلين بالك كثيرًا بموضوع نوم وأكل ولعب طفلك، فهو يتناول الطعام والشراب بشهية في أوقات سعيدة، ويلعب كما يحب، وينام حين يحلو له، ومع الدراسة عليكِ مساعدة طفلك في تنظيم ذلك، بأن تُعِدِّي له ما يحب من الأطعمة خاصة الوجبات المفيدة والصحية. ولاحظي دائمًا وتابعي تناوله لوجبته التي يأخذها معه في المدرسة، واحرصي أيضًا أن يكون نومه منتظمًا، وبالقدر الكافي، كما لا تهملي أن يكون له وقت ولو قصير للعب والترفيه المجدد للنشاط.**

**سابعًا: الخطوات السابقة تناولت تجهيزات الحياة المنزلية للطفل قبل أن يذهب إلى المدرسة وحين يعود، والآن نتناول الدور الذي لا يقل أهمية وهو الإلمام بواقع يوم طفلك في المدرسة، فلا بد لكِ أن تشاركيه في الإطار الذي يكون فيه في المدرسة، فاحذري أن يشعر طفلك أنك تلقين به إلى المدرسة لترتاحي منه، فهذا يسبِّب له ارتباكًا في المشاعر، وإنما الصحي جدًّا لطفلك أن يكون واثقًا من رؤيتك للفصل الذي يجلس فيه ومكانه في هذا الفصل ومن هو الطفل الذي يجلس بجواره ومن أمامه ومن خلفه..**

**فعليكِ الذهاب في البداية معه، فإحساسه بمعرفتك للمكان الجديد الذي يقضي فيه يومه يُشعره بالطمأنينة والثقة، وحتى إذا مرت الأيام، وحكى لكِ شيئًا سيكون متأكد أنك تفهمين ما يقول وتتصورينه، كما سيمكنك مساعدته ونصحه.**

**ثامنًا: من المهم أيضًا أن تتعرفي على مُعلمة فصله، وأن يكون هناك صلة بينكما فهذا يساعد كثيرًا على تحقيق ما نرجوه من الصحة النفسية للطفل ويُسهِّل عليكِ بعد ذلك المتابعة عن قرب وعن بُعد، واحرصي أن يكون هذا الدور في متابعة الطفل مع معلمته شيئًا خاصًّا بكِ يساعدك على توجيه الطفل وتشجيعه، وليس من الضروري أن يطّلع الطفل على تفاصيل اتصالاتك مع معلمته.**

**تاسعًا: من المهم جدًّا أن تتابعي نظافة طفلك يوميًّا قبل أن يذهب إلى المدرسة، والأهم حين يرجع، فقد تتعرض طفلتك الصغيرة أو طفلك إلى مشكلة في التعامل مع دورة المياه في المدرسة، فعليكِ متابعة هذا الأمر حتى ينضبط.**

**عاشرًا: اعلمي أن الاهتمام بتحصيل الدروس والمعلومات للطفل كلما كان يوميًّا فإن هذا يؤدي ألاّ يشعر الطفل أن على كاهله الصغير حملاً كبيرًا، وأن يتعلم الطفل من الصغر ألاّ يؤجل عمل اليوم إلى الغد، وأن عليه أن يؤدي عمل اليوم بل والاستعداد للغد، فهذا يسهِّل عليكم التحصيل المبكر والتوفيق المرجو، وفوق كل ذلك يؤدي إلى أن تكون إجازة نهاية الأسبوع إجازة حقيقية، يأخذ الجميع فيها فرصة للراحة والنزهة واللعب وتجديد النشاط.**

**همسات في أذنك:
1- حاولي أن يشارك الأب معك في المعرفة والاهتمام بأمور طفلك المدرسية؛ حتى تتفق رؤاكما وقراراتكما.**

**2- اعلمي أن الدور الذي تقومين به مع طفلك يتغير بتغيُّر عمره ونضجه.**

**3- لا تنسي أن تحصني طفلك دائمًا بالأذكار والدعاء واتّباع الهدي النبوي الشريف بأن نحفظ الله ليحفظنا.**

**وأخيرًا أيتها الأم الفاضلة ليكن هدفك الاهتمام بالنشء الصغير والتربية المبكرة، محتسبة النية الصالحة بأن تربِّي إنسانًا صالحًا نافعًا لأمّه ولأمته**

**لزوجان أريج الحسني أخطاء صغيرة تقتل السعادة الزوجية**

**تحتاج السعادة الزوجية إلى جهد دءوب من الزوجين، وقد يفعل الزوجان ذلك، ويبذلان قصارى جهدهما لتحقيق سعادتهما.**

**لكن أخطاء صغيرة أو هفوات غير مقصودة تذهب بهذا الجهد أدراج الرياح. وحتى تتجنبي هذه الأخطاء وتحرصي على البعد عنها، عليكِ أوَّلاً بالتعرف عليها.**

**- تجنبي كثرة السخط وقلة الحمد:
فكثير من النساء إذا سُئلت عن حالها مع زوجها، أبدت السخط، وأظهرت الأسى واللوعة.**

**وتبدأ عملية المقارنة بينها وبين أختها أو جارتها أو صديقتها، وهي لا تدري مدى تأثير ذلك على مشاعر الزوج. فعلى المرأة أن تدرك بأن شكر زوجها والثناء عليه في حضوره وفي غيابه يزيده إعزازًا لها، وفي كتمان الشكر جحود ودخول في كفر النِّعم.**

**وليعلم الأزواج أن كلمات الشكر والتقدير بينهما تؤثر على أبنائهما، فيعتادونها في البيت وخارجه عند تقديم أي كلمة طيبة أو مساعدة لهم من أحد، فاعتياد التقدير وشكر الصنيع عادة تتكون داخل البيت، وتمتد إلى كل مسائل الحياة.**

**- تجنبي كثرة المن:
أيضًا من النساء من تقوم على خدمة زوجها وأهله، وتقدِّم كل ما تستطيع تقديمه ماديًّا ومعنويًّا، ثمّ بعد ذلك تمنُّ على زوجها وتذكِّره بأياديها السالفة وأفضالها، فتؤذيه بذلك.**

**- إياك وإفشاء الأسرار:
كلا الزوجين مُطالب بكتمان أسرار زوجه وبيته، وهذا أدب عام حث عليه الإسلام ورغّب فيه، سواء كانت تلك الأسرار بالعلاقة الزوجية أو بمشكلات البيت.**

**فخروج المشكلة خارج البيت يعني استمرارها واشتعال نارها، خصوصًا إذا نُقلت إلى أهل أحد الزوجين حيث لا يكون الحكم عادلاً؛ لأنهم يسمعون من طرف واحد، وقد تأخذهم الحميّة تجاه ابنهم أو ابنتهم.**

**- الصمت عدو قاتل للحياة الزوجية:
ليس هناك أجمل من التواصل وشعور المرء أنّ هناك آخر يسمعه ويتأثر بكلامه، ويشاركه لحظات السعادة البريئة، ويخفف عنه هموم الحياة وأحزانها.. ساعتها تنطلق المشاعر التي كانت حبيسة وتغرد في عش الزوجية مع شريك الحياة، ونصفها الحلو. هكذا يعيد حوار بسيط المعنى للحياة، ويهوِّن مصاعب كثيرة.**

**أمّا افتقاده فإنّه يجعل الحياة بين الزوجين كالموت، ويحيلها إلى صحراء جافة، لا ينمو فيها سوى الملل والفتور والكراهية الصامتة بين الطرفين.**

**ومع مرور الأيام يصبح عش الزوجية كئيبًا ومعتمًا، أو صامتًا صمت القبور.**

**لا شك أنّ الحياة الزوجية السوية تساعد الطرفين على الشعور بالتحقق والتوافق النفسي، وتتيح الفرصة لكل منهما كي يتبنى أنماطًا سلوكية إيجابية ومقبولة اجتماعيًّا.**

**والأهم أنّها تُسهم بشكل فعال في إعادة اكتشاف الذات واستخراج الطاقات الكامنة وتنظيمها في سياق أُسري مترابط، يعطي للحياة أجمل معانيها.**

**ويعدّ الصمت بين الزوجين أحد الأسلحة الهدامة التي تقضي على التوقعات الإيجابية المأمولة من الحياة الزوجية، والتي تجعل كل شاب أو شابة يضحي بأشياء كثيرة -منها قدر من حرِّيته الشخصية- في سبيل تأسيس حياة زوجية سعيدة.**

**عادة يترتب على الصمت الذي تغرق فيه العلاقة الزوجية حدوث أزمة حقيقية، فالزوج يشعر أنّه يشقى في العمل، وأن زوجته لا تقدِّر تضحياته أو ما يبذله من جهد، والزوجة من جهتها تشعر أن زوجها يُهمِلها، وأنّه يعاملها كما لو كانت شيئًا من أشياء البيت، ليس أكثر.. إنّه لا يحترمها، ولا يستشيرها في أمر، ولا يهتم بمشاعرها، وإن فعل، فلكي يتجنب الإحراج أمام الآخرين فقط.**

**من هنا يسود جو من عدم التفاهم، وعدم الثقة؛ نتيجة لانقطاع التواصل بين الزوجين.**

**كما أن معدل الحديث بينهما قد لا يتجاوز الدقائق يوميًّا، وقد يكون عن أمور تافهة لا أهمية لها؛ مثل شراء ملابس الطفل، أو ماذا تأكل غدًا، وماذا قالت فلانة! هذا الانقطاع وعدم التواصل هو السبب الأكبر في سوء التفاهم، وفي الانفصال الرسمي أحيانًا.**

**فالطلاق العاطفي والنفسي قد يسبق الطلاق الفعلي، وحين يسود الصمت بين الزوجين لا يعود هناك مجال للتفاهم، إلا إذا قرّر الاثنان العودة**