



قلم الحسنات

للحسّات، والعجيب في الأمر أن ابني هذا كان يكره المدرسة، ومستواه الدراسي ضعيف، وبعد أن جربت معه الفكرة فوجئت بأنه بدأ يحب المدرسة، وهذا لأنه أصبح نجم الفصل في شيء ما، فكل المعلمين أصبحوا يعرفونه، وزملاؤه يقصدونه في الأزمات، كل واحد قلمه ضائع يأخذ منه واحداً، وكل معلم يكتشف إن أحدهم لا يكتب لأن قلمه ليس معه فيقول: أين فلان صاحب الأقلام الاحتياطية؟

ونتيجة لأن ابني أحب الدراسة بدأ مستواه الدراسي يتحسن شيئاً فشيئاً، والعجيب أنه اليوم قد تخرج من الجامعة وتزوج ورزقه الله بالأولاد، ولم ينس يوماً قلم الحسنات، لدرجة أنه اليوم مسؤول عن أكبر جمعية خيرية في مدينتنا.

فلنحذر في تربيّتنا لأبنائنا ولنعاملهم بالرحمة ولنحوّل المواقف السلبية إلى موقف تربوي ثمين.



عندما كان ابني في الصف الثاني الابتدائي رجع يوماً من المدرسة وقد ضاع قلمه الرصاصي، فقلت له: وماذا فعلت؟

قال: أخذت قلماً من زميلي، فقلت له: تصرف جيد، ولكن ماذا كسب زميلك عندما أعطاك قلماً لتكتب به؟ هل أخذ منك طعاماً أو شرباً أو مالاً؟ قال ابني: لا، لم يفعل.

فقلت له: إذاً لقد ربح منك الكثير من الحسنات يا بني، لماذا يكون هو أذكى منك؟ لماذا لا تكسب أنت الحسنات؟

قال: وكيف ذلك؟

فقلت: سنشتري لك قلمين، قلماً تكتب به والقلم الآخر نسميه «قلم الحسنات»، وهذا لأنك ستعطيها من نسي قلمه أو ضاع منه، طبعاً ستعطيها له ثم تأخذه بعدما تنتهي الحصة، وكم فرح ابني بتلك الفكرة وزادت سعادته بعدما طبقها عملياً، لدرجة أنه أصبح يحمل في حقيبته قلماً يكتب به وستة أقلام

تنمية مهارات الطفل

التي يحبها طفلهم، نوع الألعاب، وأكثر الألوان التي يجذب إليها، ربما نوع الموسيقى التي يجذب إليها، وكثير من الأشياء التي لا يستطيع الوالدان معرفتها وتحديدها بشكل أكيد أنها تميز طفلهم، إلا إذا قضوا معهم وقتاً كافياً، وهذا الوقت أيضاً يُكسب الطفل شخصية، ويشعر بالاهتمام، ويبدأ لا شعورياً بتكوين نفسه، دون أن يفكر بقدراته العقلية والإدارية، ولكن بالفطرة وبمعاونة والديه. طبعاً نركز هنا على الوالدين كبذرة أساسية لتربية الأبناء الأطفال، لأن الطفل ما قبل الروضة يبدأ بالكلام والتعبير عن نفسه، واختيار ألعابه، فهو في هذا العمر تبدأ شخصيته بالتمحور، وبعدها يتم صقلها على ما تربي عليه في المنزل، فتكون الروضة والمدرسة مكملات لما تم تربيته عليه.

عدم وجود وقت للتفرغ لمثل هذه الأمور للأبناء، واعتبار أن مثل هذه الأشياء هي ثانوية، وليست من الأمور الأساسية لتربية الطفل. يجب أن يعطى كل طفل وقتاً كافياً للتعامل معه، وهذا الجانب يجعل من الوالدين قادرين على اكتشاف الأشياء

وكذلك الوالد لا يشارك في عملية تربية أبنائه، وهذه التربية الخطأ إما لضعف مهارات الوالدين في التربية، ونقص الخبرة العلمية الصحيحة لتربية الأطفال، وتنمية قدراتهم، واكتشاف مهاراتهم، أو لوجود بعض الخبرة، لكن دواعي وحجة

فترة الطفولة هي فترة البناء الحقيقي والأساسي لشخصية الفرد، وإن تربية الطفل هي أهم مرحلة في مراحل التربية؛ لأنها مرحلة زرع البذور، وتتضمن عملية التربية كثيراً من الأشياء: أن يكون الطفل قادراً على الانخراط في المجتمع من حوله، وأن يكون الطفل ذا شخصية مستقلة مميزة لها صفاتها الخاصة، وأن يكون الطفل ذا مواهب وقدرات يجب تنميتها وتطويرها. للأسف إن تربية الأطفال في الأوساط العربية بشكل خاص تأخذ شكلاً تقليدياً، يفقد الأطفال قدراتهم الحقيقية ومواهبهم، التي من المفترض أن تتم تنميتها منذ نعومة أظفارهم، ويرجع هذا السبب لازدياد عدد الأطفال في الأسرة الواحدة، وقد تكون الأم عاملة أو غير عاملة، فهي لا تعطى لأبنائها حقاً كاملاً في اكتشاف ذواتهم،



نصائح للحد من شقاوة الأطفال أثناء زيارات الأصدقاء والعائلة

- عالجى الأسباب المؤدية إلى الشقاوة الزائدة عند طفلك من خلال أساليب المعاملة والعلاقات داخل الأسرة.

- ادعمى الصحة النفسية للطفل، وذلك عبر تعزيز ثقته بنفسه، وهى بوابة استقراره النفسى.

- اقتربى من طفلك وتفهمى شخصيته ودوافعه، هذا من شأنه أن يؤدى إلى تعامل سوى وصحيح للطفل؛ يدعم صحته النفسية ويعزز ذاته.

- وزعى حيك واهتمامك ورعايتك لأطفالك بالتساوى، لا تميزى بينهم، فشقاوة الأطفال قد تكون رسالة الطفل للفت انتباه الوالدين، بأن هناك انتباهاً ناقصاً لديه بحاجة إلى رعاية واهتمام.

- ابتعدى عن أساليب العقاب البدنى والتوبيخ أمام الأصدقاء وأثناء الزيارة؛ لأن فيها تشويهاً لشخصية الطفل وإحراجاً أمام أقرانه، وهو ما يزيد من تعقيد المشكلة لديه.

- العقاب ليس حلاً يحمل معانى كبيرة لدى الأطفال، ويوصل رسائل بطريقة غير مباشرة بأن الأم لا تحب طفلها. هذه الرسائل السلبية تضعف ثقته فى نفسه.

- الجئى فى تربية طفلك إلى الطرق الإيجابية القائمة على التعزيز، فمثلاً قولى له: لو تجلس هادئاً أثناء الزيارة فساعطيك مكافأة عندما نعود لبيتى. - لو فشلت فى تحقيق هذا التعزيز، فاستخدمى طرقاً علمية للعقاب كأن تقولى له: اتفقنا ألا نضطلع بالمشاكل أثناء الزيارة. احرميه وقتها من البرنامج التليفزيونى الذى يحبه لمدة يومين مثلاً، أو مرافقتك فى الزيارة مرة أخرى



الممارسات الخاطئة وغير المقبولة فى السنوات الأولى من الطفولة

٨. عدم الحديث مع الطفل أثناء اغتساله، وفطوره الصباحى
٩. عدم سؤال الطفل عن رغباته فى اختبار ملبسه، ووصفها
١٠. عدم حث الطفل على آداب الطعام والاستئذان والتحية
١١. عدم تشجيع الطفل على مخالطة الآخرين والتواصل معهم
١٢. عدم معالجة السلوكيات غير المرغوبة الصادرة من الطفل
١٣. عدم التحدث مع الطفل عن المواقف التى مر بها أو الأماكن التى زارها
١٤. عدم شرح وتبسيط المفاهيم والعلاقات والمتراقات الجديدة على الطفل
١٥. عدم رواية القصص وطلب سرد الأحداث وتسلسلها
١. ترك الطفل فترات طويلة أمام التليفزيون أو الألعاب الإلكترونية
٢. ترك الطفل مع الخادومات معظم الوقت
٣. ترك الطفل يلعب عشوائياً بلا هدف وبمفرده
٤. التعامل مع الطفل بأكثر من لغة قبل ثبات اللغة الأم
٥. الكلام مع الطفل بطريقة سريعة غير سهلة
٦. الاستجابة الفورية لإشارات الطفل دون تدعيم التواصل اللفظي
٧. عدم إعطاء الطفل النموذج اللفوى الصحيح عوضاً عن طريقته الخاطئة

«الأب والخبز المحروق»



هذه قصة تحمل الكثير من العبرة والمظة يرويها شاب عن أبيه وأمه فيقول:

بعد يوم طويل وصعب من العمل وضعت أمى الطعام أمام أبى على الطاولة وبجانبه خبز محمص لكن الخبز كان محروقاً تماماً.

أتذكر أننى ارتقبت طويلاً كى يلحظ أبى ذلك ولا أشك على الإطلاق أنه لاحظته إلا أنه مد يده إلى قطعة الخبز وابتسم لوالدتى وسألنى كيف كان يومى فى المدرسة؟!

لا أتذكر بماذا أجبتة لكننى أتذكر أنى رأيته يدهن قطعة الخبز بالزبدة والمربى ويأكلها كلها

عندما نهضت عن طاولة الطعام تلك الليلة أتذكر أنى سمعت أمى تعتذر لأبى عن حرقها للخبز وهى تحمضه ولن أنسى رد أبى على اعتذار أمى:

حبيبى لا تكثرى بذلك

شئ آخر إن قطعاً من الخبز المحمص زيادة عن اللزوم أو حتى محترقة لن تضر حتى الموت ..

الحياة مليئة بالأشياء الناقصة وليس هناك شخص كامل لا عيب فيه، علينا أن نتعلم كيف نقبل النقصان فى الأمور وأن نقبل عيوب الآخرين وهذا من أهم الأمور فى بناء العلاقات وجعلها قوية مستدامة.

خبز محمص محروق قليلاً لا يجب أن يكسر قلباً جميلاً، فليعذر الناس بعضهم البعض فكل شخص لا يعرف ظروف الآخرين.

أنا أحب أحياناً أن أكل الخبز محمصاً زيادة عن اللزوم وأن يكون به طعم الاحتراق.

وفى وقت لاحق تلك الليلة عندما ذهب لأقرب والدى قبلة تصبح على خير سألتة إن كان حقاً يحب أن يتناول الخبز أحياناً محمصاً إلى درجة الاحتراق؟ فضمنى إلى صدره وقال لى هذه الكلمات التى تبعث على التأمل:

يا بنى .. أمك اليوم كان لديها عمل شاق وقد أصابها التعب والإرهاق فى يومها

علامات تكشف لك الطفل السليم نفسياً

والاجتماعي والعاطفي.

- دائماً ما يكون قادراً على التأقلم مع متغيرات الحياة ومتقبلاً للاختلاف الذي بينه وبين الآخرين.
- قادر على الاستمتاع وصحبة نفسه، كما أنه يهتم بالآخرين الموجودين في حياته ويهتم أيضاً بمشاعرهم.
- قادر على عمل اختيارات إيجابية في الحياة.
- وغالباً ما يتطلع الآباء والأمهات في الحياة إلى سعادة أبنائهم ومساعدتهم على النمو بشكل صحيح وتحقيق أحلامهم وأهدافهم، لكن ذلك لن يحدث إلا في أسرة مستقرة لها أبنان بينهما علاقة سوية وعلى دراية ووعي بأسلوب التربية الصحيح.



والاحتفاظ بهم أيضاً، ومحب للمشاركة والتعاون والتفاعل الإيجابي مع أقرانه.

- غالباً ما يشعر بالأمان والاطمئنان والراحة النفسية، حيث إن الطفل الذي لا يشعر بالأمان غير قادر على التطور والنمو الذهني

- مدرك جيد للصواب والخطأ وقادر على التمييز بينهما.
- قادر على اكتساب مهارات جديدة واستيعاب المعلومات الجديدة، كما أننا نجد دائماً عنده فضول للمعرفة والتعلم.
- قادر على تكوين أصدقاء

دائماً يتساءل الآباء والأمهات عن علامات الطفل الطبيعي، كيف تعرف ما إذا كان الطفل سويًا نفسيًا وذهنيًا واجتماعيًا وعاطفيًا أم يعاني من اضطرابات نفسية، وكيف؟ كلها أسئلة تدور في عقل وخطر الأسرة التي غالباً ما يتركها الخوف من مستقبل أطفالها، خاصة في ظل ما يدور حولنا من متغيرات طارئة تؤثر بالسلب على عقول وتفكير معظم الأطفال.

هناك بعض العلامات التي تكشف للأسرة الطفل المتوازن نفسياً، عن طريق ملاحظة التفاعلات والعلامات التالية:

- هو طفل دائماً ما نجده في حالة رضا عن نفسه، كما أنه قادر على مواجهه المشاكل والتعلم منها
- قادر على اللعب بحرية والبحث والاستطلاع.

د. هالة حماد

٣

نشط ذاكرتك بالرياضة والتغذية والنوم الصحي

● **التغذية:** إن التغذية تعد أهم العوامل على الإطلاق في حالة عدم وجود عوامل نفسية تؤدي إلى ضعف الذاكرة، فالغذاء السليم يحسن من عملية الأيض وتغذية خلايا المخ وبالتالي تنشيط العمليات الذهنية، وبشكل عام فإن الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة مع كل وجبة من أفضل الخدمات التي يمكن تقديمها للذاكرة.

- المأكولات البحرية هامة للغاية أيضاً لتقوية الذاكرة؛ نظراً لاحتوائها على عنصر أوميغا ٣ الذي ينشط المخ والدورة الدموية بشكل عام، ومع زيادة التركيز على الأسماك الزيتية مثل: التونة، والماكريل، والقشريات، كالجيمبرى.

- المكسرات تعد البديل النباتي للمأكولات البحرية، حيث إنها تحتوى على زيوت ومعادن هامة للجسم وفيتامينات مثل B12 الذي يقوى الأعصاب ويزيد من الانتباه، والفول السوداني من أفضل ما يفيد في هذا المضمار يليه الفستق، ثم اللوز وعين الجمل.

- المشروبات التي تحتوى على الكافيين يمكن أن تكون مفيدة في تنشيط الذاكرة بشرط عدم الإفراط في تناولها، وينصح بكوب من القهوة باللبن في الصباح لتنشيط ذهن بقية اليوم، كما أن مشروب الزنجبيل له العديد من الفوائد لالتهابه والذاكرة والأعصاب.

وأن تكون غير متقطعة، كما يفضل عدم النوم لفترات طويلة.

● **القراءة:** إن القراءة المنتظمة في مجالات مختلفة من أفضل الطرق لتنشيط الذاكرة، وينصح كذلك بتعلم لغة جديدة والحرص على التحدث بها بشكل يومي أو القراءة بها، وتشير الدراسات إلى أن تعلم أكثر من لغة يقلل من فرص الإصابة بالزهايمر في فترات متقدمة.



كيف تنشط ذاكرتك

الذاكرة هي إحدى هيات الله سبحانه وتعالى للإنسان، يمكنه من خلالها التعلم والعمل بشكل يومي باستدعاء الخبرات المتراكمة على مر السنوات، ومثل باقي أجهزة وأعضاء الجسم فإن الذاكرة تصاب بالإرهاق بسبب العديد من المؤثرات، ويكون أغلب المصابين بمشاكل الذاكرة كبار السن، والطلبة في المراحل التعليمية المختلفة مع الضغط الذي يسببه النظام التعليمي، إلى جانب العمل اليومي عند باقي الأشخاص والمشاكل العائلية التي تسبب ضعفاً في الذاكرة من حيث عدم القدرة على الحفظ أو بقاء استدعاء معلومات قديمة تم حفظها بالفعل.

كيفية تنشيط الذاكرة

● **الرياضة:** ونعني بها أى نوع من أنواع الرياضات البدنية، حيث إن الهدف الأساسى من تلك العملية تنشيط الدورة الدموية لزيادة كمية الدم الذى يصل إلى المخ وتنشيط خلاياه بما يحسن من عملية الذاكرة بشكل عام، ويمكن ممارسة رياضات بسيطة لكبار السن مثل المشى اليومي في الصباح.

● **تنظيم النوم:** المطلوب هو النوم بالشكل الكافي لراحة الجسم، وقد تختلف عدد ساعات النوم من فرد إلى آخر، إلا أن الهام هنا هو الحرص على أن تكون تلك الساعات أثناء الليل