

رحلة وعي

كيف انتقلت من رومة الغضب والذنب إلى الهدوء والسكينة مع أطفالتي؟

البداية: الطموح والاصطدام

تزوجتُ بعد سنتي الأولى في الدراسة الجامعية
كنتُ صغيرة في السن، صارمة مع نفسي، وطموحة إلى أبعد الحدود
تعلمتُ مبكرًا أن قيمة المرأة تُقاس بما تحقّقه، بشهاداتها، بمكانتها، وبقدرتها على الإنجاز المستمر
واصلتُ دراستي وأنا أظن أنني أسير في الطريق الصحيح.

ثم، بعد السنة الرابعة، رُزقتُ بطفلي الأول
وهنا، دون أن أشعر، وجدتُ نفسي عالقة بين عالمين:

عالم يُقدّس السرعة والإنتاج: عالم رأسمالي لا يعترف بإيقاع الطفولة
عالم رأسمالي لا يعترف بإيقاع الطفولة

ولا يحتسب الحضور، ولا الصبر، ولا الاحتواء
وفي الجهة الأخرى،

أمومة حقيقية ومتطلبة: تحتاج إلى وعي، وإلى حضور ذهني وقلب حاضر.
لكن،

"لم يُخبرني أحد أن هذين العالمين لا يسيران بنفس الإيقاع"



الفكر المدمر: فخ "الأمومة الثانوية"

كانت السنة الخامسة سنة الماجستير

بجث التخرج

ضغط مستمر

بجث عن عمل

التزام كامل

وبدون وعي، تبنيتُ فكرة خطيرة:

أن دوري الحقيقي كأم يجب أن يبقى ثانويًا

أن التفرغ لطفلي قد يُعتبر فشلًا، تراجعًا... خسارة!

، حتى بعض الخطابات النسوية التي سمعتها. لم تقل ذلك صراحة

لكنها زرعت داخلي الإحساس نفسه :

إذا توقفتُ لأجل طفلي، فأنا أتخلى عن طموحي... عن نفسي

فواصلتُ التقدم، مهما كان الثمن

ظاهريًا، كنتُ قويةً أنجز، أقاوم...

لكن داخليًا، كنتُ ممزقة. ❣️



نقطة التصادم: عندما يتحول الطفل إلى "عدو"

هدفي في تلك المرحلة
لم يكن منسجماً مع وظيفتي كأم.
كان طفلي يكبر، ومع انشغالي الدائم، لم يكن يحصل دائماً على الانتباه الذي كان يحتاجه فعلاً.
ثم بدأت مرحلة المعارضة
بين السنة والنصف والثلاث الأولى
مرحلة طبيعية، يؤكد فيها الطفل ذاته
لكنني لم أكن أعرف ذلك
رفض، بكاء، نوبات غضب... كنت أراها هجوماً، تحدياً
دليلاً على أنني أفشل
بينما في الحقيقة...
أحياناً كان فقط جائعاً
متعباً أحياناً أخرى
لكنني لم أكن حاضرة
كنت منشغلة، مضطربة،
مشدودة بين الخوف من الفشل
والخوف من أن أحكم كـ "أم سيئة".

هو كان كيطلب النجدة... وأنا كنت مغيبة

لأنني لم أفهم احتياجاته،
ولا خصائص كل مرحلة من مراحل فوه،

كنتُ أتحول تلقائيًا إلى وضعية الهجوم
وهنا بدأ الدوران التخبط في حلقة مفرغة:
غضب... صراخ... إرهاق... الشعور بالذنب
ونعيد من البداية
ما لم أكن أعلمه حينها،
هو أنني لم أكن ضعيفة ولا فاشلة،
كنتُ فقط أمًا تعلّمت أن دورها الأهم يجب أن يأتي بعد كل شيء آخر.



الانهيار والدليك (Le Déclic)

مع وصول طفلي الثاني، لم تزد عائلتي فرداً واحداً فحسب، بل شعرتُ وكأن موازين حياتي كلها قد اختلت
تضاعفت المسؤوليات وتراكمت التفاصيل الصغيرة حتى وجدتُ نفسي وجهاً لوجه أمام **الاحتراق التام** (Épuisement total)

كنتُ أستيقظ كل يوم وفي داخلي رغبة بأن أكون 'الأم المثالية' التي تسيطر على كل شيء،
لكن الواقع كان يصفني بدوامة لا تنتهي من الصراخ الذي لا يُجدي،
والتوتر الذي يملأ أركان البيت.

بدأتُ أفقد شغفي، وأفقد تلك النسخة الهادئة من نفسي،
حتى باتت المثالية التي كنتُ أنشدها قيلاً يمنعني من التنفس.

في ليلة غلبي فيها التعب، توقفتُ عن الركض المتواصل وسألتُ نفسي بهرارة:

**هل كُتب عليّ أن أعيش في حرب دائمة مع أطفالي؟ هل الأمومة معاناة مستمرة أم أنني
"ضللت الطريق"؟**

هذا السؤال كان الشرارة التي أحرقت ياسي وأضاءت بصيرتي.

قررتُ ألا أستسلم لدور "الضحية".

وبدأتُ رحلة غوص عميقة في عالم القراءة والتكوين التربوي،

لم يكن الأمر مجرد تصفح كتب، بل كان إعادة بناء لذاتي من الداخل.

هناك، بين سطور العلم وتجارب الخبراء، تعلمت أشياء ساعدتني كثيرا:

✓ حول الدماغ (le cerveau)

تعلمت أن دماغ الطفل في سن الثالثة لم يكتمل فوه بعد ليدير مشاعره بمفرده؛ الأمر ليس سوء نية". أو عناداً، بل هو حقيقة بيولوجية

✓ حول التوتر (Le stress)

أدركتُ أن توتري ينتقل إلى أطفالي عبر "الخلايا العصبية المرآتية"؛ ولكي يهدأوا، كان عليّ أولاً أن أهدئ جهازي العصبي أنا

✓ حول الاحتياج الخفي (Le besoin caché)

تعلمتُ أن خلف كل نوبة غضب يوجد احتياج غير مُلبّي (جوع، تعب، أو خوف). وبمجرد تلبية هذا الاحتياج، تنتهي النوبة تلقائياً

ومن تم اكتشفتُ الحقيقة التي غيرت مجرى حياتي للأبد.

أنا لستُ أما فاشلة، ولستُ سيئة كما كان يهمس لي شعوري بالذنب

لقد كنتُ مجرد بطلة تحارب في ميدان تربوي وعمر بلا درع يحميه ،

وتأهتُ في بحر من التحديات لأنها لا تملك الأدوات الصحيحة للإبحار

أدركتُ أن الحب وحده لا يكفي للتربية، بل نحتاج إلى 'الوعي' ليكون بوصلتنا ،

و"المهارات" لنسكن عواصف التمرد بالسكينة لا بالصراخ



تغيير "العدسة": السر في كلمة واحدة

المنعطف الحقيقي في رحلتي لم يكن بتغيير سلوك أطفالي ،

بل بتغيير 'العدسة' التي أرى بها عالمهم.

حين آمنتُ يقيناً بأن:

"السلوك ليس إلا عَرَضاً لسبب أعمق"،

تغيرت لغة الحوار في بيتي.

أدركتُ أخيراً أن صراخ طفلي أو غضبه العارم ليس "قلة أدب"

أو محاولة لاستفزازي،

بل هو **صرخة مشفرة** لطلب المساعدة،

وبحثٌ فطري عن الأمان الذي لم يجد الكلمات ليعبر عنه.

وفي اللحظات التي كنتُ أشعر فيها بالعجز التام (Dépassée)،

تعلمتُ ألا أجلد ذاتي؛

"فالعجز لم يكن يوماً دليلاً على أنني أم سيئة"

بل كان إشارة صريحة بأن مخزوني من **الموارد والوسائل التربوية** قد نفذ،

وأني أنا أيضاً أحتاج للدعم.

حين استبدلتُ نظارة "السيطرة" بنظارة "الاحتواء"، تحول المشهد تماماً:

لم أعد أرى طفلاً يحاول التحكم بي،

بل رأيت طفلاً يعاني ويحتاج يداً حانية ترشده.



الثمار: السكنية الممكنة

اليوم، وأنا أقف وسط بيتي، أتنفس بعمق وأتأمل ...
الحمد لله، لم يعد منزلي تلك الساحة المشتعلة بالمعارك اليومية،
بل أصبح ملاذاً آمناً يسوده تعاون حقيقي وعلاقة صلبة لا تكسرهما عواصف الغضب العابرة.
لقد أدركتُ، بعد رحلة شاقة.

أن فخ "المثالية الزائفة" كان يجب عني رؤية الجوهر؛
فهدفي لم يعد أن أكون 'الأم الحديدية' التي لا يخطئ أطفالها،
بل أصبح هدفي هو "الاتصال الروحي" بطفلي،
وفهم لغته الخاصة

وبناء جسور من الثقة لا تهدمها زلات اللسان.
تعلمتُ أيضاً درساً غير قواعد اللعبة:

أنا أولاً. "ليس أنانيةً، بل وعي!"

فقد تعلمتُ كيف أملأ خزان نفسي أولاً بالسكينة والمعرفة ،
وكيف أعتني بروحي لأتمكن من منحهم الأمان.

لم أعد أنفجر مع انفجاراتهم،

بل أصبحتُ ذلك **الحصن الهادئ**،

والمرسى الذي يلجأ إليه طفلي حين تتقاذفه أمواج مشاعره المتلاطمة.

الجميل في الأمر أن أطفالاً لم يتغيروا بمفردهم،

بل **تغيرتُ أنا**، فانعكست هدوئي في عيونهم،

واستبدلنا الضجيج المستمر بلحظات من الضحك والحوار والتفاهم.

بغيت نقول ليك بلي التغيير ماشي مجرد حلم بعيد أو كلام في الكتابة،
التغيير حقيقة كنشوفها قدامي كل نهار في عيون وليداتي وفي الراحة اللي ولات في داري.



حتى أنتِ، كيفما كنتِ وفي أي وضعية كنتِ،

كتستحقي تعيشي هاد السكينة،

وكتستحقي تستمتعي بكل لحظة مع وليداتك بلا عصبية وبلا ندم. 🧡

الطريق كايين، والضوء في آخر النفق موجود.. غير بداي.

جسر العبور: من الوعي إلى التطبيق

في صفحات هذا الكتيب، شاركتك "الوعي" الذي كان طوق نجاة لي ولبيتي.
لكن دعيني أكون صادقة معك:

الوعي وحده يشبه امتلاك خريطة دون سيارة تقودك للهدف. 🎯

الوعي لا يكفي إذا لم تملك "الأدوات التطبيقية" التي تسعفنا في لحظات الغضب، وتدير انفعالاتنا تحت الضغط.

أعلم أنك الآن تتساءلين:

"وكيف أطبق هذا فعلياً في يومي المزدحم؟"

الوعي هو الباب اللي كايتحل، والبرنامج التربوي هو الساروت اللي كيدخلك لعالم السكينة.

واش مستعدة تبداي هاد الرحلة معايا؟

برنامج "آليات التربية الواعية" هو المساحة الآمنة التي سنحول فيها كل ما قرأته هنا إلى ممارسات يومية ملموسة.

آليات التربية الواعية

سأضع بين يديك الأدوات التي جعلتني أنتقل من "وضعية الهجوم والدفاع" إلى "وضعية الاحتواء والحكمة":

✓ فهم شيفرة السلوك: كيف تقرئين احتياجات طفلك وتليتها بذكاء دون صراخ؟

✓ إدارة الذات أولاً: كيف توازنين بين طموحاتك الشخصية ومسؤوليات بيتك دون أن تفقدي أعصابك؟

هندسة التعاون: خطوات عملية لبناء تعاون حقيقي ومستدام مع أطفالك، بعيداً عن التهديد أو المكافآت
المؤقتة



قبل أن نغلق هذه الصفحة، أريدك أن تنظري في المرأة وتؤمني بصدق:

أنتِ الأم المثالية لطفلك. لستِ فاشلة، ولستِ ضعيفة، ولستِ "أقل" من غيرك..👉

أنتِ فقط في مرحلة تعلم واكتشاف.

التغيير ليس معجزة تحدث للمحظوظات فقط،

بل هو قرار يمكن تماماً ،

وأنتِ تستحقين أن تعيشي هذه الرحلة بسلام وفرح.👉

أنتظرك بشوق في برنامج **"آليات التربية الواعية"**،

لنبدأ معاً أجمل وأهم رحلة في حياتك..

رحلة العودة إلى ذاتك وإلى قلب طفلك.

شهادات من القلب (الصدى)

إليك بعض شهادات الأمهات التي استفادت من البرنامج:

“

تجربتي مع لالة هناء من خلال البرنامج التربوي كانت جدا مفيدة و غنية ، غيرت نظرتي للتربية و علمتي ادوات و اساليب جديدة لمواكبة التحديات التربوية . شكرا جزيلاً

Hajar C

”

“

صراحة تجربة فريدة و مفيدة مندمتس عليها فيها بزاف دبال النصائح و المعلومات و التقنيات لي استفدت منهم بزاف . لالة هناء كتخط يديها على الضيرة كيف كنقولو و بكل حب و لين كتعطيك حلول للمشكل وكتخلينا نفهمو حاجيات وليداتنا و نعرفو سبب السلوك ديالهم لي مكيجبناش انا شخصيا مكينغيش الحصة تسالي كنحس فيها بالراحة .لالة هناء كلمة شكر قليلة فحقت جزاك الله عنا كل خير كنتمنى ليك التوفيق

Mounia Z

”

“

تجربة رائعة، مليئة بالمعلومات أنصح بها الأمهات لاجاد حلول عملية بعيدة عن التفاهات و المعتقدات الراجحة في المجتمع واللي كبرنا معها

Aicha T

”

هنا = بنونة

