

الأم الناجحة. مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست_سكينة |

الحلقة ٦

خالد بن حمد الجابر

حياك الله يا دكتور. اهلا حياك الله ويرضى عليك ويسلمك. اه اليوم بيكون حديثنا عن الام الناجحة اه من الملاحظات الاولية لاي شخص متابع المشهد اه انخفاض الاقبال اصلا على الامومة. فضلا عن مفهوم الامومة الناجحة. يعني اه معدل الانجاب كان اه اكثر من سبع - [00:00:00](#)

تقريبا المرة السعودية نزل الى تو بوينت تو فور تقريبا. اه المواليه لكل الف اه نسمة برضو انخفض انخفاضا اه كبير الفترة الماضية اسباب الامومة من الزواج اصلا برضو صار فيها اه تأخر حسب اه تقارير هيئة الاحصاء على سبيل المثال. اذكر يقولون ستة وستين بالمية - [00:00:20](#)

في مسح الفين وعشرين ستة وستين بالمئة من الشباب لم يتزوجوا. يعني اليوم لعل هذه الحلقة بتحاول تقربنا اكثر من اه مقارنة فهم النظرية الاسلامية لمفهوم الامومة والتحديات اللي قد يشعر بها بعض الامهات تجاه هذه الامومة وكيف نحقق الامومة - [00:00:40](#)

اه الناجحة. اه في البداية لماذا نحن مضطرون لطرح هذا الموضوع اي نعم بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين اي نعم الامومة الامة الناجحة. ايه - [00:01:03](#)

يعني يعني هذا هذه الحلقة اظن انها دفاع عن اه عن مفهوم الامومة وتثبيت للامهات اه ولذلك اليوم ليس حديثنا عن عمل المرأة والمرأة العاملة نحن نقاشنا اليوم سيكون واضحا انه عن الام الناجحة - [00:01:20](#)

وعلى الامومة الناجحة كيف نصل الى هذا الى هذا الى هذا المفهوم لانه كأن كأن يعني كأن الصورة الجميلة للام بدأت تهتز او كأن الصورة الجميلة للامومة بدأت تهتز وآآ يعني آآ - [00:01:41](#)

يعني مثلا من المطالبات التي تعتقد انها ضرورية انه آآ لماذا الام اه تصنف بانها عاطلة بسجلات في سجلات العمل والوظيفة لماذا لا يكون من ضمن الوظائف المعتمدة وظيفة ام ربة منزل - [00:01:56](#)

مم يعني ربة المنزل آآ جديرة بان تكون وظيفة وان لم يكن هناك اجر لماذا نربط؟ لماذا نربط العطالة والبطالة بالاجر؟ بل نربطها بالانتاج خاصة اننا نعرف ان هناك اناس كثير يأخذون اجر وهم غير منتجين - [00:02:14](#)

اللي ما يسمى بالعطالة او البطالة المقنعة وان تلاحظ مثلا الام تطبخ في البيت تصنف بانها عاطلة لكن تطبخ باجر على بعد مئة متر تصنف بانها امينة تربي ابناءها ان تصنف بانها عاطلة. لكن تخرج الى الجوار وتربي باجر فتصبح عاملة. يعني هذا المفهوم - [00:02:32](#) انا اعتقد ربط ربط الانتاج او العطالة والبطالة بالعائد المالي انا اظن ان هذا يحتاج الى اعادة نظر بحيث اننا لماذا لا يكون لنا سبق بان آآ يكون تكون من ضمن الوظائف ربة منزل ولا يلزم ان يكون لها عائد مالي انما لها عائد يعني معنوي وعائد اجتماعي كبير جدا - [00:02:56](#)

وهذا يجر الى السؤال انه هل هل نجاح الام في ازمة الان هل نجاح الامومة في ازمة الان؟ يعني كثير من كثير من او جزء من الامهات تعبر انه انا غير ناجحة - [00:03:20](#)

وحينما تسألها حينما تسألها لماذا انت غير ناجحة؟ فتذكر لك تعريفات معينة معايير معينة عندها عن مفهوم النجاح لا يكون من ضمن

هذا المفهوم ان الامومة بحد ذاتها نجاح وهذا هو محور لقاء اليوم انه الامومة بحد ذاتها نجاح كبير جدا - [00:03:39](#)

والامور بحد ذاتها انجاز كبير جدا وآآ الامومة آآ مكسب كبير جدا مكسب قومي مكسب وطني مكسب اقتصادي هذه هي خلاصة يعني الداعي لمثل هذا هذا يعني هذه الحلقة. جميل - [00:03:57](#)

الدكتور اللي يلاحظ ان الشكوى ازدادت من اعباء وثقل الامومة اه يجي السؤال هل هذي الضغوط اه شي ناشئ جديد؟ لبش تونا ننتبه لها وش تفسير هذي الضغوط اللي تشعر بها - [00:04:14](#)

اه المقبلات على هذا المشروع يعني هو فعلا بدأ يكثر يعني الكلام عن الضغوط وهو ناشئ من من يعني من مجموعة عوامل كثيرة لماذا الناس بدأوا يتكلمون كثيرا عن الضغوط - [00:04:29](#)

نتكلم عن هذا كثيرا نحن قلنا ربما له اسباب كثيرة لكن من ضمن الاسباب اسباب آآ طبيعة الحياة الحياة اصبحت اعباؤها كثيرة تفاصيلها كثيرة التزاماتها كثيرة آآ توقعاتها كثيرة سقف المطالب فيها عالي فيصبح الانسان مرهقا باستمرار حتى في - [00:04:45](#)

تحصيل حتى في تحصيل السعادة يكون مرهقا وامر اخر مرتبط بالداخل يعني بداخل الانسان انه ربما انه مستوى مستويات الصبر والرضا والقناعة المستويات الصحة النفسية الاساسية بحسب المنظور الاسلامي ربما انها يعني ظعفت - [00:05:05](#)

لكن لو تلاحظ مثلا يعني انا اسأل الان ايها اكثر ضغطا؟ الام الان او الام سابقا يعني الام سابقا يعني مسؤولة عن اشياء كثيرة جدا يعني هي تقوم من الفجر - [00:05:23](#)

ويعني تأجر عجيب وتخبز واذا عنده مثلا يعني ماشية صغيرة تذهب الى الماشية وتحلب الماشية واذا هي مثلا احيانا اقل من ذلك مستوى معيشته تأتي بالحطب وثم تحضر الحطب او - [00:05:37](#)

وتشعل النار ما عنده فرن ابو شعلة تضع يعني الموقد وتضع الحطب وتنفخ فيها هذا جهد كبير جدا بينما الان الحياة عموما اصبحت اسهل بكثير او ايسر بكثير يعني كل شيء اصبحت تلقائيا اوتوماتيكية يعني المغاسل اوتوماتيكية الافران اوتوماتيكية الطبخ اصبحت اوتوماتيكية الان - [00:05:53](#)

الميكرويف المكناس الان يعني والحياة نظيف البيوت مبلمة والجدران يعني وكذا والى اخره فاذا اذا اردنا ان نقيسه بمقياس بمعيار موضوعي مستوى اعباء المعيشة لا لا توجد مقارنة ابدأ بين الضغوط السابقة والضغوط الحالية - [00:06:29](#)

ومع ذلك مستوى التذمر من الضغوط ربما الان انه اكثر نحن لا نعرف احصائيا ليس لدينا ارقام عن يعني الناس السابقين لكن يعني مستوى الضغوط بدأ او مستوى التشكي من الضغوط - [00:06:50](#)

مستوى الشكوى من الضغوط بدأ يرتفع ولذلك نحن يجب ان ندرس هذه الظاهرة. لماذا؟ لماذا يعني يحصل هذا؟ نحتاج ان نعرف اولاً ما هي ما هي مصادر الضغوط المعاصرة الان - [00:07:04](#)

هناك الضغوط المشتركة الحمل الولادة التربية الزوج اهل الزوج الحموله وهذه اشياء مشتركة قديما وحديثا وستستمر يعني الطبيعة الطبيعية الانثوية موجودة يعني الحمل والولادة والاشياء هذي بالعكس يمكن سابقا كان فيه حروب ومجاعات - [00:07:17](#)

يعني كان كانت كانت الامومة اصعب بكثير يعني وحلول التغذية والطبية للحمومة كانت الحلول والخدمات المقدمة الان اكثر بكثير يعني زين وهذي مقدمة انا ساقدم بها للاصل الى نتيجة لكن قبل ان نصل للنتيجة انه يعني احيانا تكون الضغوط مثلا ظروف حياتية - [00:07:38](#)

مشكلة في الزوج او اهله صعوبات مالية امراض للاطفال الى اخره لكن هذه ايضا موجودة في السابق. وبدرجة اكبر اذا ربما يكون انه اما انه ظهرت انواع جديدة من الضغوط - [00:08:00](#)

او انه الناس تغيروا او كلا الامرين يعني هذا افتراض من ضمن الضغوط الجديدة التي ارى انها مهمة وانا اريد ان اركز عليها فيها في هذا اللقاء انه الدنيا تحسنت - [00:08:20](#)

لكن نوعية الضغوط زادت يعني مثلا نحن نعرف انه اه برغم التحسن الكبير في الخدمات الطبية والنفسية على مستوى العالم الا انه معدلات التحسن في الامراض النفسية هي تقريبا ثابتة - [00:08:33](#)

لا توجد لا يوجد تقدم واضح جدا كبير اه برغم هذه يعني الخدمات الكبيرة المقدمة وهذا على بمتابعة ارقام الاحصائيات من جهتين.
من جهة الدولة الواحدة التي لديها احصائيات قديمة زي الدول الاوروبية مثلا وامريكا وغيرها لديها احصائيات قديمة من خمسين
ستين سنة - [00:08:49](#)

او مقارنة بين الدول المختلفة المختلفة بمستوياتها الثقافية والدينية والمالية والحياتية والرفاهية اذا هذا يعني انه لا في في في
حاجة غلط في شي غلط يعني وكثير من الناس يعني كثير من المفكرين والعلماء يحاولون دراسة هذه الظاهرة تحديدا - [00:09:11](#)
اه ولذلك انا ارى انه يعني يجب ان نفهم ما الذي تغير في الحياة بحيث اصبحت الضغوط اكثر ضغطا على النساء وعلى الناس
عموما حتى الرجال بالمناسبة لكن حديثنا اليوم عن النساء. ربما انه اه يعني اه شيء كنت اسميته سابقا البوصل او التعريفات -
[00:09:34](#)

انه الحياة اصحت تضغط علينا داخليا في تغيير مجموعة اشياء هناك ضغط هائل على مفهوم الامومة نفسه ان الامومة ليست نجاحا
وان الامومة ليست انجازا والى اخره هذا الضغط النفسي الهائل الضغط المجتمعي - [00:09:58](#)
يساهم في زيادة الشعور بالضغط من ممارسة مهنة الامومة انا اسميتها مهنة لاحقة واسميتها وظيفة وظيفية الامومة ايضا من اشياء
تغيرت مفهوم الانجاز والنجاح وتحقيق الاهداف وهذا سنتكلم عنه ان شاء الله انه يعني يعني حتى مفهوم النجاح اصبح فيه ضغط
علينا فيه - [00:10:18](#)

ما تعريف النجاح؟ ما تعريف الانجاز؟ فاصبحت الام تقدم انجازات ضخمة جدا لكنها بحكم هذا التعريف الجديد ليس من ضمن هذه
القائمة ما تقوم به الام ولذلك لا لا يصنف ما تقوم به الامة انه نجاح - [00:10:43](#)

اه مفهوم السعادة ايضا مفهوم السعادة وهذا تكلمنا عنه في حلقة كاملة سابقة انه يعني اصبح هناك تركيز على جزء معين من مصادر
السعادة وكنا طالبنا نحن في تلك الحلقة بتوسيع اصلا مفهوم السعادة بحيث يشمل جوانب كثيرة جدا - [00:10:59](#)
ايضا من ضمن المفاهيم التي فيها ضغط كبير جدا على الناس مفهوم حقي وحق الاخرين وذاتي وذات الاخرين وانا وتحقيق ذاتي
وتقدير ذاتي فاصبح في ضغط كبير جدا انه انت اهم شي ولازم تستمتع ولازم فاصبحت الام تشعر انه يعني ما تقدمه - [00:11:19](#)
في في الامومة يعني كأنه ليس لها كأنه لغيرها كأنها تبذل للاخرين وهي كأن الامومة ليست لها وبالتالي تشعر هي انه هي ما تقدم
شيء هي تقدم للاخرين ولا تقدم لنفسها - [00:11:37](#)

المقارنة بين الامهات المقارنة بين العوائل وبحكم انه هذه السلسلة هي سلسلة نفسية فنحن نريد ان نركز على الجوانب النفسية في
الموضوع وهذا لا يعني اهمال بقية الجوانب هذه الجوانب - [00:11:50](#)

انا ارى ان لها دور كبير جدا في زيادة الشكوى من الضغوط اه لدى الامهات ولدى الاباء ولدى الشباب واطن اننا لعلنا ان شاء الله ننجح
في هذه الحلقة في مناقشة يعني اه اه يعني حلول او او مقترحات او لهذه الحالة - [00:12:03](#)
لهذه المشكلة جميل آآ الحين ذكرنا سؤال المليون اللي سؤال ما هي الحلول المقترحة للتعامل مع الموضوع من قبل لو طرحنا يمكن
هذا السؤال على بردايم مختلف كان بييجنا الاجابات المتعلقة البويضات المجمدة الحمل عند الام الثالثة وغيره. لكن الحين وفقا
منظورنا وفق - [00:12:21](#)

النظرية الاسلامية فما هي الحلول اللي يمكن تقديمها نعم يعني نحن نتكلم الان عن ما هي الحلول المقدمة لتحقيق اه هدف الام
الناجحة او الامومة الناجحة. هناك حلول كثيرة لكن انا ساركنز على خمسة خمسة مقترحات - [00:12:44](#)
المقترح الاول تقوية البناء النفسي وهذا هو احد الارقان الاساسية في النظرية النفسية الشاملة في علم النفس الاسلامي وفي المنظور
الاسلامي عموما تقوية البناء النفسي الثاني تعريف النجاح بنجاح تعريف النجاح تعريفا صحيحا - [00:13:03](#)
الثالثة التعريف الصحيح او الفهم الصحيح للامومة والزواج والتربية الرابع آآ كيف نجعل الامومة مصدرا مصدرا من مصادر السعادة
تحقيق السعادة من الامومة نفسها الخامس حسن ادارة العلاقات لان الامومة كما سنتكلم هي تفتح لك باب شبكة جديدة من العلاقات
كيف تحسن ادارة هذه العلاقات - [00:13:22](#)

والسادس التربية بسكينة اسميناه التربية بسكينة فهذه سنة يعني علينا ان شاء الله اليوم نستطيع ان يعني نناقشها ان شاء الله. جميل. خنبداً بتقوية البناء النفسي قد خصصنا لها يعني حديث سابق - [00:13:51](#)

لك الحين وش علاقتها بي الام الناجحة؟ احسنت. يعني اليوم اعتقد انه احد الامثلة والنماذج التطبيقية لتطبيق ما تكلمنا عنه في البناء نفسي في الحلقة السابقة انه كيف ما اهمية البناء النفسي لتحقيق الامومة الناجحة - [00:14:06](#)

اولا ما معنى تقوية البناء؟ النفس تكلمنا عنها؟ وقلنا ان هذه استراتيجية مهمة جدا في المنظور الاسلامي لبناء النفس السوية السعيدة دعاء الناجحة وان ان الانسان يشغل على نفسه - [00:14:23](#)

وتكلمنا عن خمسة اركان يعني كيف يشغل الانسان على نفسه وربما يعني آآ نحيل الى الحلقة حتى ما نكرر الكلام. لكن باختصار ام الناجحة بحاجة ان تشتغل على نفسها آآ او بالتعبير اللي ذكرناه اكثر من مرة ان تربى نفسها - [00:14:36](#)

والشغل على والعمل على النفس او او شغل الانسان على نفسه او تربية الانسان نفسه له جوانب كثيرة. انا اريد ان اركز اليوم على على قضيتين القضية الاولى قضية الزاد الايماني واهمية الزاد الايماني في تحقيق الامومة الناجحة - [00:14:55](#)

والثاني ساتكلم عن الصبر واهمية الصبر في تحقيق الامومة الناجحة ازداد الايماني او الجانب الايماني له دور اساسي وجوهري في تحقيق الامومة الناجحة لانه يجعل الام لانه لا يجعل الام - [00:15:12](#)

وحيدة في العراء بل يشعرها دائما بان الله سبحانه وتعالى معها معها في الامر في الامر بالامومة معها في الفضل والاجر الكبير جدا الذي المرصود للام الناجحة معها سبحانه وتعالى - [00:15:30](#)

معها سبحانه وتعالى باشياء كثيرة من ضمن القضايا المهمة التي دائما نكررها في ما دور الدين في علم النفس؟ هذا مثال له انه ما دور الدين فيما يتعلق بالامومة الناجحة فيما يتعلق بتصحيح البوصلة - [00:15:49](#)

وتصحيح التعريفات تصحيح التصورات الاساسية المتعلقة بالحياة الامومة الزواج التربية الابناء الاحتساب الدين عموما الايمان عموما والدين الاسلامي تحديدا له دور جوهري كبير في صياغة التصورات في صياغة التعريفات في ضبط البوصلة الكلية العليا التي توجه تحرك الانسان. توجه قناعاته توجه ارائه توجه اه اه حتى حتى - [00:16:07](#)

حتى انفعالاته هذا رقم واحد. رقم اثنين انه يا اخي الايمان الجانب الايماني فيه زخم اه اه قلبي وايماني وروحي عال جدا هذه هذا الزخم الكبير آآ احد الاركان الاساسية في المنظور الاسلامي فيما يتعلق بالنفس انه النفس الاحوال النفسية ليست فقط هي انفعالات - [00:16:38](#)

ليست فقط هي المشاعر. هناك انواع اخرى من ضمنها الجوانب الايمانية فمهما كان الانسان منزعة من اشياء في حياته او متكدرا او متضايقا او قلقا او خائفا. اذا كان هذا الجزء الاخر من النفس من الداخل من الصدر - [00:17:05](#)

فلنشبه الصدر كانه دوائر مختلفة وهو وهو ليس دوائر مختلفة لكن للتشبيه فقط احد هذه الدوائر المعاناة والالم لكن هناك دائرة اخرى هي الايمان والصلاة والعبادة والقرب من الله وقرآنة القرآن. هذه - [00:17:22](#)

ار الايمانية ان صحت التسمية او ما يسميه المتقدمون اعمال القلوب اعمال القلوب المرتبطة بالجانب الايماني اذا كانت مفعلة ونشطة وآآ آآ فيها زخم فيها زخم داخل الصدر فان هذه المشاعر او هذه الانفعالات او هذه الاحوال النفسية - [00:17:39](#)

تؤدي دورا كبيرا جدا في في بث السكينة في بقية اجزاء دوائر النفس وهذا احد يعني الليات التي نشرح بها اصلا كيف يعمل كيف تعمل الروحانيات او كيف او القلبيات لان مصطلح الروحانيات للدلالة على الاعمال - [00:18:00](#)

القلبية لم يكن مستعملا كثيرا سابقا. كان اكثر ما يستعملون كلمة اعمال القلوب او او او القلبيات كل ام او كل زوجة جديدة بحاجة لكل انسان بحاجة ان يستمر في سقيا هذه النفس بالطاعة واعمال القلوب والروحانيات من دون الايمان - [00:18:20](#)

يعني يصعب ان يصمد الانسان كثيرا في هذه الحياة الذكر يعني الذكر بالذكر بالمناسبة بالنسبة للام من افضل الاشياء لانه سهل جدا تستطيع الام ان تقوم به وهي واقفة وهي قائمة وهي تشتغل وهي تعمل - [00:18:44](#)

وهي تربى ابناءها اذا تعودت اذا اذا عودت لسانها على الذكر مهما ايضا من فوائد الدين مهما كانت العلاقات فاسدة مع مع البشر مهما

كانت لديك مشاكل كثيرة مع البشر - [00:19:01](#)

اذا كانت علاقتك مع الله سبحانه وتعالى جيدة فان هذا سيملاً آآ مساحة كبيرة في صدرك وفي قلبك اه قد لا قد لا تحل مباشرة

المشاكل الاخرى في حياتك لكنها على الاقل توجد لك واحة مهمة جدا داخل هذه النفس - [00:19:21](#)

العلاقة مع الله سبحانه وتعالى ولذلك الانسان الام وكل واحد منا بحاجة مستمرة ان يراجع هذا الجانب واحيانا سبحانه الله بعض

يعني بعض الامهات او بعض الناس عموماً يعني يقول انه يا اخي العبادة هذي عبء اضافي - [00:19:41](#)

وهذي لعلنا نتكلم فيها ان شاء الله في حلقة مستقلة اذا تكلمنا عن يعني كيف نستفيد نفسياً من الصلاة انه احياناً بعض الناس يقول

لك انتم تقولون مثلاً الايمان والطاعة والذكر والصلاة وقراءة القرآن بس هذي عبء اضافي - [00:20:02](#)

ايوا هو السؤال لماذا صارت عبئاً اضافياً يعني معقول كل هؤلاء الناس على مدار التاريخ الذين يجدون لذتهم وانسهم وسكينتهم في

العبادة والطاعة وقراءة القرآن والذكر معقول كل ذولا يعني يغشوننا او يغشون انفسهم ويخدعون انفسهم لا هو لا هم لا يغشوا

انفسهم صادقون وو - [00:20:16](#)

لكن حينما يجد الانسان ان بعض اعمال العبادة اصبحت عبئاً هنا يحتاج انه يقف قليلاً ويرجع للخطوة الى الوراء ويعيد نقاش اه يعني

قضايا كبيرة اصلاً اهمية الدين في حياته واهمية العبادة والى اخره - [00:20:40](#)

من القضايا المهمة في اهمية الزاد الايماني انه يا اخي مهما حاولنا ان نبرر قيمة هذه الحياة او نعطي معنى لاشياء كثيرة في الحياة

للالام للمعاناة حتى الامومة نفسها ما لم يكن لدينا ما لم يكن لدينا تفسير ديني - [00:20:56](#)

يشرح لنا لماذا تحصل هذه الاشياء كلها اصلاً لماذا تحصل هذه المعاناة؟ ولماذا يحصل هذا الجهد الكبير كله كله؟ ولماذا؟ اصلاً كل هذه

يعني العملية المتكررة المستمرة لماذا لماذا لا توجد فلسفة قادرة على اعطاء اجابة قوية مقنعة الا الفلسفة - [00:21:19](#)

او الا الاجابة التي فيها انه يا جماعة ترى هذي الحياة الدنيا هي مجرد مرحلة من مراحل الحياة وهناك اخرة جواب الاخرة هذا هو

الجواب الوحيد القادر على اعطاء معنى لكل ما يحصل في هذه الدنيا - [00:21:40](#)

انه تراه هناك اخرة. في حياة اخرى اصلاً في حياتي الاخرى هذي ستكون فيها الاجابات كاملة لكل هذه الاسئلة ولكل هذه ولكل هذه

المعاناة يعني هذه الدنيا مهما كانت طويلة او قصيرة سعيدة او تعيسة - [00:21:59](#)

غنية او فقيرة فهي في النهاية مجرد مرحلة من مراحل حياتك الطويلة جداً وهنا يأتي احد العوامل الاساسية في دور الايمان والدين

في تحقيق الامومة الناجحة وهو الاحتساب ان تحتسب الام - [00:22:19](#)

في كل جهد تعمله ان تحتسبه عند الله عز وجل لان الامومة هي الوظيفة التي اربعة وعشرين ساعة عداد الحسنات شغال اربعة

وعشرين ساعة مجرد كونك ام وتقومين بدورك في الامومة - [00:22:40](#)

آآ القيام بادوارك في الاسرة ورعاية الابناء. هذا باب عظيم جداً من الاجر. يعني الجنة تحت اقدام الامهات حق الام لا يمكن ان ان يقدر

في الشريعة بقدر امك ثم امك ثم امك - [00:23:02](#)

بعدين جيت انا واياك يعزمها بعدين ابوك ها الام اذا احتسبت الاحتساب هذا هو الذي يجعل الامومة سعيدة وجميلة وهذا لعلنا نشير

اليه بعد قليل ان شاء الله سنعيده مرة اخرى حين نتكلم عن - [00:23:27](#)

عن كيف تكون الامومة اصل من مصادر السعادة انه يا اخي انا جالس على يعني كما يقول العوام عندنا احش من الحسنات يعني

يوميماً باستمرار اذا غابت النظرة الاخرى في حياتنا وصار تركيزنا كله على مكاسب قريبة دنيوية فاننا نفقد مكوناتنا اساسياً من

مكونات الصحة النفسية - [00:23:42](#)

و حضور الاخرة حضور الاخرة والاجر والاحتساب بشكل آآ حضوره يوميماً لدى الام ولدى الاب ولدى الجميع. لكن كلامنا اليوم عن الام

قاعد في جعل هذه الام تشعر انه هي هي تقوم اصلاً بامر - [00:24:07](#)

بامر عظيم جداً اختتم سريعاً بس فيما يتعلق بالزاد الايماني ربما فيه لاهميته لكن الدعاء والامهات معروفات بالدعاء يعني الواحد الان

اذا اراضي بنسافر ما يجي يقول له ابوي يقعد عليه يقول لامي روح يقول لامي لامي ادعي لي صح - [00:24:23](#)

فالامهات معروفات بالدعاء سبحان الله وان كان الجميع مطالب بالدعاء الرجل والمرأة. لكن هذا امر يعني اصبح من ضمن يعني
الظواهر الحياتية الام مشهورة بالدعاء لا يكن دعائك فقط لابنائك ادع لنفسك ان الله ييسر لك هذه المهمة العظيمة التي تقومين بها -
[00:24:44](#)

على على مقدار المشقة الكبيرة بها وهنا يأتي الامر الثاني الذي اريد ان اتكلم عنه في البناء النفسي وهو الصبر لماذا الصبر مهم
للامومة؟ لان الامومة شاقة الجنة تحت اقدام من؟ تحت اقدام الامهات لان الامومة شاقة - [00:25:08](#)

ويعني من المهم جدا ان الام تتعلم ولعلها ترجع الى حلقة الصبر اللي تكلمنا عن الحلقة الثانية او الثالثة اظن الثالثة ترجع الى حلقة
الصبر كي تتعلم الصبر وان كانت الحلقة فيها اشارات عامة لكن تتعلم الصبر. هل الصبر يتعلم - [00:25:28](#)

نعم لحديث النبي صلى الله عليه وسلم ومن يتصبر يصبره الله يتصبر يعني هذا الفعل المضارع المضعف يدل على الجهد المتكرر
وعلى تنوع الجهد تنوعه في ان تبذل تتعلم وكيف تصبر وتصبر مرة بعد اخرى وتكرر قد تفشل مرة ومرتين وثلاث لكنها تكرر حتى
تصل الى - [00:25:48](#)

الى ما الى ما تريده من من من الوصول الى مرحلة الصبر والصبر درجات يعني ما يقف ولذلك الصبر بالنسبة للام هو احد الاسلحة
القوية جدا لمساعدتها على الوصول الى هدفها في الامومة الناجحة - [00:26:10](#)

والصبر في الام الصبر في الامومة الناجحة له مظاهر كثيرة الصبر على الضغط الهائل الذي يأتي من الخارج في التزهيد بالامومة
الضغط على الصبر على الضغط الهائل الذي يأتي من الخارج في آ مطالبه الام بان يعني تتخلى احيانا عن دورها في الامومة -
[00:26:30](#)

ايضا الصبر مفيد جدا لان الام ستعاني ستتألم ستعيش لحظات فيها فيها الم فيها تعب فيها متابعة للابناء فيها اه اه حرص عليهم فيها
قلق عليهم فيها خوف عليهم قصة طويلة عريضة - [00:26:58](#)

فهذا يعني يؤكد اهمية الصبر. يعني هذا باختصار فيما يتعلق بالبناء النفسي. اه انا ركزت على جزئين منه والا يعني هو يعني اطول
من ذلك جميل اه اذا نتقل للحل الثاني اللي هو متعلق بمفهوم النجاح - [00:27:18](#)

آ هل النجاح صعب لدرجة انه احنا بصد الحديث عن تعريفه عزام يعني هل النجاح صعب يعني انا اظن انه انه كثرة الكلام عن
النجاح جعل هناك تعريفات كثيرة للنجاح - [00:27:37](#)

ادت الى تشتت الناس اصبح كثير من الناس لا يعرف اصلا ما مفهوم النجاح اصلا. ما المفهوم الصحيح للنجاح وانا سابدأ بقصة
لزوجتي قديما يعني هذا اول زواجي اه حضر الدورة ذاك الوقت كانت البرمجة اللغوية او حاجة زي كذا وحضرت دورة فكانت
المدرية تسألهم - [00:27:56](#)

اه اه عدد نجاحاتك في الحياة او ما هي المشاريع التي تقومين بها في الحياة؟ اما زوجتي او واحدة اخرى قالت انه انا ام وزوجة
واخت قالت لا ما يكفي - [00:28:20](#)

ما يكفي لابد يكون هناك نجاحات اخرى كيف ما يكفي كيف ما يكفي هذا مثال لي وهذا قديم يعني لاحظ ان المحاولات تغيير
مفهوم النجاح قديمة جدا انه انه اصبح مفهوم النجاح - [00:28:36](#)

مرتبط بصورة نمطية معينة آ غالبا مادية ووظيفية وهذا يعني انه انه حرماننا قطاع كبير جدا من البشر من من اعطائهم لقب
الناجحين لمجرد انهم لم يحققوا هذا الشرط النمطي الذي هو فيه اشكالات كثيرة اصلا - [00:28:53](#)

ولذلك نحن بحاجة ان نذكر مرة اخرى بالتعريف الصحيح للنجاح هذا كلام ليس للمرأة فقط ليس للام فقط ولا للمرأة بل هو للرجل بل
وللجميع يجب ان نعرف جميعا ما تعريف النجاح - [00:29:13](#)

لانه اذا اذا تغير مفهوم النجاح ربما يذهب بك الى مسار نجاحات خاطئة اصلا يعني وتضيع عمرك في اشياء ربما لا تكون هي اللي
هي النجاح الحقيقي. او او - [00:29:26](#)

انه الخطأ في تعريف النجاح يجعلك تنجح في مجال معين لكنك تفشل في نجاحات اخرى تفشل في نجاحات اخرى مهمة وايضا قد

يكون لديك نجاحات كثيرة في حياتك وهذا واضح في الامومة - [00:29:40](#)

قد يكون لديك نجاحات كثيرة في حياتك لكن حينما تكون صورة النجاح نمطية معينة بصورة معينة تزهده في النجاحات التي انت انجزتها والتي حققتها فتصبح دائما تشعر انك غير ناجح وانك لم تحقق نجاحات لانه جعلت صورة نمطية محددة - [00:30:01](#)

زهدتك في هذه الصور من النجاحات الكثيرة التي التي التي انت تحققها بالفعل يعني وما اكثر ما يأتي عندي في العيادة رجال ونساء انا غير ناجح انا غير ناجح حينما تسأله تجد انه ضحية لمثل هذا الامر من التنميط للنجاح - [00:30:21](#)

الذي يحصر النجاح في في صور نمطية معينة ولذلك كن دورنا هو توسيع مفهوم النجاح توسيع دائرة النجاح اه بحيث يشعر الانسان انه فعلنا يحقق نجاحات مهمة جدا في حياته - [00:30:39](#)

انت ناجحة الام ناجحة بمجرد انك ام فانت ناجحة بمجرد انك ام يعني اه تربين الابناء وقائما الاسرة فانت ناجحة مهما كانت النتائج البعض يقول لا هذا شبيه عادي عادي لا انا اريد اكثر - [00:30:55](#)

اكثر من الامومة الامومة هي مثال مهم جدا للنجاح. الامومة والتربية هي نجاح وكون الامومة والتربية نجاح من صور كثيرة جدا اولا انه انت تقومين بوظيفة لا يمكن لاي احد ان يقوم بها - [00:31:15](#)

لا يمكن كل الوظائف في الدنيا تستطيع ان تبدل الموظفين الا الامومة لا يمكن لغير الام ان تقوم بهذه الوظيفة بل انه لما بدأت

حضارات او ثقافات كثيرة تحاول ان تجعل بدائل للام من المربيات والحاضنات اه دور الحضانة - [00:31:37](#)

الى اخره اختل نظام الاسرة بالكامل واصلا كثير من النظريات النفسية مثل نظريات التعلق وغيرها هي بدأت في دور رعاية الرعاية

دور الرعاية هذه سواء للايتام او لرعاية اذا اذا ان - [00:31:57](#)

الام او الامومة نجاح من هذا الوجه. الوجه الثاني ان الامومة نجاح لانه مشروع متجدد مستمر ما معنى متجدد مستمر؟ يعني الام

تنجب ابناء. والابناء يكبرون و يتزوجون وينجبون ابناء والابناء يكبرون وينجبون ويتزوجون ويأتون بابناء - [00:32:17](#)

ف هذه السلسلة الطويلة هي من اين جاءت؟ من اين بدايتها من اين؟ من ام فهذه الام هي جزء هي جزء من سلسلة طويلة جدا

من النجاحات على مدار البشرية - [00:32:41](#)

اذا لم يكن هذا الامر واضحا في في آآ في ذهن الام لم يكن هذا الامر واضحا انها هي ان الام بحد ذاتها نجاح من صور كثيرة اصلاح

الابناء؟ اليس نجاحا - [00:32:56](#)

كون الابناء يخرجون ويكبرون ويكونون اسر ليس هذا نجاحا كون الابناء يكونوا صالحين اليس هذا نجاحا اه الام ليس فقط هي اه

مهمة نجاحها ليس فقط في ما يتعلق بالجوانب الفردية ابناؤها واحفادها والسلسلة - [00:33:14](#)

بل الام مهمة جدا لان الام هي التي هي هي اللبنة الاساسية في تكوين الاسرة والاسرة هي اللبنة الاساسية في تكوين المجتمع اذا

نجاح الام هو ليس نجاح فردي لها هيئة ولزوجها فقط. وليس نجاحا فقط لابنائها واحفادها بل هو نجاح للمنظومة الاجتماعية بالكامل

- [00:33:36](#)

تربية الابناء مشروع كبير جدا اذا اذا لم تنظر الام لهذا المشروع التربوي الضخم الذي تمارسه بانه مشروع يستحق ما يبذل فيه من

وقت وجهد ومشقة فان تحرم نفسها من من فهم الامومة والتربية والنجاح في الامومة والتربية فهما صحيحا - [00:33:59](#)

يا اخي التربية هي هي بناء انسان بالكامل. تخيل معي الام. تخيل معي الام ربما هي هي الكائن الوحيد في هذا الكون الذي يرضى هذا

الانسان منذ ان كان يعني آآ نطفة وعلقة في رحمها - [00:34:24](#)

لا يوجد غير الام قادر على ذلك من من من النقطة صفر والام ترعى هذا الانسان ثم اذا خرج الى الحياة في السنوات السبع الاولى الام

الذي الام هي التي ترعاه في الغالب الاغلب - [00:34:44](#)

ثم تستمر رعاية الام لهذا الانسان بناء الانسان هو احد القضايا الاساسية. احد المشاريع الاساسية الناجحة في الحياة فالام فعليا في

وسط انجاز كبير جدا والان بالذات في هذا الزمن - [00:35:01](#)

اصبحت الام على ثغرة من الثغور الثغر مصطلح عربي يدل على على الشخص الواقف امام امام مواجهة معينة. فالام الان في ظل هذا

التطور الكبير لوسائل الوصول الى ابنائنا وبناتنا. فالام واقفة بشكل - [00:35:19](#)

فالام واقفة وقوفا قويا على احد هذه الصغور المهمة في تربية الابناء ولذلك دائما نعود مرة اخرى جدي احتسابك جدي اخلاصك

اسأل الله تعالى يعني كل يوم كل يوم البركة والهداية والسداد - [00:35:39](#)

والام ايضا لو فكرت باصل الفطرة الانثوية يعني ترى الام مخلوقة لتكون اما منذ يعني منذ الولادة وهي مخلوقة لتكون اما وانا في نظري انه احد الاسباب الاساسية في وجود هذه الدورة الشهرية المتكررة على الام هو تهيئتها لدور الامومة - [00:35:59](#)

الكبير العظيم كل شئ في الام خلق لتكون اما ناجحة في خلقها وفي اه اه بنيتها وفي اعضاء التي جعلها الله سبحانه وتعالى فيها من الرحم الثدي واشياء كثيرة في الام هي مخلوقة لتكون لكي تكون اما ناجحة - [00:36:26](#)

يعني الان من اعظم من اعظم المصائب في الدنيا ان تموت الام وان يعيش الابناء بلا ام وان بل هناك نظريات اصلا طويلة عريضة

قائمة على فقدان الرعاية الحانية في في مراحل السنوات الاولى من الطفولة وبالذات ما يتعلق بالامومة - [00:36:51](#)

اذا مجرد وجود الام في حياة الاسرة والابناء هو مهم جدا لدرجة عميقة وكبيرة و مرة اخرى نحتاج ان نعيد تعريف الانجاز الامومة والتربية انجاز وهناك اشياء كثيرة في الحياة - [00:37:15](#)

هي انجاز ونجاح يعني كون الام محافظة على الصلاة هذا انجاز كون الام تقرأ يوميا من القرآن هذا انجاز. كان الام تلتحق ببرامج

حفظ القرآن. هذا انجاز ونجاح عفوا. والانجاز ونجاحه. انجاز ونجاح. نعم انجاز ونجاح - [00:37:38](#)

قائمة الاعمال اليومية التي تستطيع الام ان تقوم بها وتصنف بانها انجاز قائمة طويلة لا تنتهي المطلوب هو ان نعيد تعريف الانجاز

تعريف النجاح ثم يأتي النجاح الاكبر المعيار الاكبر للنجاح هو النجاح في علاقتنا مع الله سبحانه وتعالى - [00:38:00](#)

ولذلك يعني اذا جعلت الام ميزانها هو الشرع والعقل وليس العاطف وليس الضغط المجتمع فانها تدرك انها تقوم بامر فيه فضل كبير

وفيه اجر كبير وفيه انجاز كبير وفيه نجاح كبير - [00:38:25](#)

يعني يمكن هذا ابرز ما يعني اردت الحديث عنهم فيما يتعلق النجاح مفهوم النجاح وعلاقته بالامومة طيب هل هذا التوسيع في

التعريف ممكن يقودنا؟ لاعادة النظر في تعريف الزواج التربية الامومة بشكل عام - [00:38:46](#)

اه صحيح صحيح يعني نحن نحن اذا اردنا ان نصح تعريف النجاح يجب مباشرة ان نصح تعريف الامومة والتربية استعادة القيمة الاجتماعية الكبيرة للزواج والامومة يعني كأنك كأنه ما ادري كأنه بدأت قيمة الزواج وقيمة الأمومة وقيمة التربية كأنها بدأت تقل عند

بعض الناس وليس الجميع طبعا - [00:39:04](#)

انا في ظني ان هذا التقليل من قيمة الامومة والتربية والزواج يشكل ضغطا هائلا على الامهات وهذا الاحظه في العيادة وفي

الاستشارات انه يعني هذا الضغط الكبير من المجتمع على التقليل من قيمة الزواج عند البعض طبعا وليس عند الجميع. من التقليل من

قيمة الزواج والامومة والتربية - [00:39:37](#)

يشكل ضغطا كبيرا على الامهات على ان تشعر هي انها لا تمارس شيئا يستحق او انها تمارس شيئا ادنى لا الامومة امر كبير جدا و اذا

استطاعت الام ان تستعيد قيمة الزواج - [00:40:03](#)

مفهوم الزواج وقيمة الامومة فان هذا سيساعدها كثيرا جدا في الداخل من الداخل لتحسين اشياء كثيرة يعني مثلا الان تلاحظ انه

يتأخر سن الزواج لدى الرجال ولدى النساء اذا افترضنا - [00:40:22](#)

ان ان المشكلة ليست من الخارج عدم تقدم الخطاب او عدم وجود الخاطبين انه بعض النساء بدأ او بعض الفتيات بدأ يظهر عندها

اصلا اهتزاز في مفهوم الزواج واهمية الزواج - [00:40:39](#)

وليش اتزوج والى اخره خاصة اذا كانت تعيش في نعمة وفي معيشة يعني طيبة فهي تشعر انها ليست بحاجة الى ان تتزوج زوجها

ينفق عليها يعني اذا كان الهدف والانفاق يعني - [00:40:53](#)

وهذا معنى الكلام اللي كنا نكبره كثيرا ان الحياة اعطتنا اشياء. الحياة المعاصرة اعطتنا اشياء كثيرة من المدنيين والرفاهية. لكنها

سرقنا منا اشياء. من ضمن الاشياء سرقناها منا مثل هذا مثل هذه التعريفات مثل هذه المفاهيم مثل هذه الاشياء - [00:41:07](#)

التي نحن يعني يعني هناك امهات مثلا تطبق قاعدة عيشي حياتك. اه عايشة حياتها وعلم نفس الكافيات وعلم نفس الانفعالات وسفرات وروحيات وجيات الى اخره. العيال هل ينجح ينجح اللي يسقط يسقط اللي - [00:41:22](#)

الغدا تجهز ولا ما تجهز العشا تصلح ولا ما تصلح يعني ادارة البيت صارت ولا ما صارت دايمًا تكرر انا عايشة حياتي انا عايشة حياتك لحظة لحظة هل انت عايشة حياتك فعلا - [00:41:41](#)

هل هذه هي الحياة المطلوب ان تعيشتها الحقيقية انه الحياة جالسة تعيشي وليس انت تعيشينها الحياة جالس الحياة تسرق منك اشياء كثيرة جدا وانت غير منتبهة او بالتعبير القرآني في غفلة ما انت غير منتبهة مدركة انه انت في هذا المسار في الحقيقة انت لا تحققين حياة ذات - [00:41:56](#)

نوعية جيدة ولذلك مهم ان ان الام تعرف او تفهم هي هدفها من الزواج اصلا لماذا تتزوج والهدف من الزواج هو استكمال الفطرة. ما معنى استكمال الفطرة؟ ان الله سبحانه وتعالى خلق في في الرجل والمرأة - [00:42:20](#)

آآ هذه الفطرة في ميل كل واحد منهما للآخر. لحكم كثيرة جدا في هذه الحياة ان الله خلق في الرجل آآ فطرة الابوة وخلق في الامة فطرة الامومة وخلق في الرجل فطرة الى زوجته وخلق في الزوجة فطرة الميل الى زوجها - [00:42:43](#)

فهذا امر فطري لا يسأل عنه مثل كثير من القضايا التي هي امر فطري مثل لماذا نحن نعيش اصلا؟ لماذا نأكل؟ لماذا نلبس؟ لماذا؟ ندرس لماذا و يعني من القضايا المهمة جدا فيما يتعلق بالامومة والزواج - [00:43:05](#)

وهذا وهذا داخل في باب الزاد الايماني اهمية تأسيس الاسرة على التقوى البيوت المبنية على تقوى الله سبحانه وتعالى من البداية الى النهاية مختلفة عن البيوت المبنية على اسس اخرى مختلفة - [00:43:26](#)

حتى في في شعور السعادة في الاحتساب حينما تحصل المشاكل في العلاقة بين الزوجين التقوى ومخافة الله سبحانه وتعالى لو تلاحظ في القرآن في الايات التي جاءت سواء في البقرة او في النساء او في غيرها من السور - [00:43:45](#)

اللي جاء الحديد فيها عن العلاقات الاجتماعية عموما او توزيع الارث مثلا او العلاقات التي آآ بين الزوجين او بين الاسرة او بين الاقارب دائما يتكرر موضوع التقوى. الاشارة الى التقوى - [00:44:00](#)

اهمية تقوى الله سبحانه وتعالى في بناء العلاقات في بناء الاسرة في استدامة الحياة الزوجية مما يدخل فيما يتعلق باصل مفهوم الامومة. هل الام عاطلة يعني الام من الصباح الى الليل - [00:44:15](#)

وحتى في الليل وهي نائمة تستيقظ عدة مرات اربعة وعشرين ساعة وهي تعمل ثم نقول مرة اخرى انها عاطلة. انا قلت الكلام هذا في البداية واعيده مرة اخرى لانه يعني فعلا انا اظن انه بحاجة الى دراسة مرة اخرى - [00:44:36](#)

من الجهات المسؤولة اعادة دراسة هذا مقترح انه ما تصنف الام بانها عاطلة ما يليق بالامومة ان تصنف الام بانها عاطلة بسجلات يعني الوظائف وفي لا الام منتجة وآآ ما تقوم به ما تقوم به جهد كبير جدا - [00:44:53](#)

ولذلك من المهم جدا ان ان لا تشعر الام بالخجل من ان من الامومة ولا تشعر بانها لم تحقق مستقبلها وانها او مثل هذه العبارات التي تقال انها تعمل لغيرها لا الامومة ليست هي عمل للغير - [00:45:17](#)

الأموم هو الأمومة هي هي احد المشاريع الطخمة. ثم الذي يقول يعمل للغير الطيب كل الموظفين يعملون للغير بالعكس ربما انت مثلا في شركة او في اي ادارة يعني فعليا انت تعمل للغير - [00:45:37](#)

انت لا تبني لنفسك شيئا انت موظف تأخذ في نهاية الشهر الراتب لكن كل جهدك هو هو لهذه المنشأة ولهذه الادارة فلماذا هذا الجور في في نعم هناك صعوبات ومسؤوليات بالنسبة للامومة وهناك مشقة لكن - [00:45:51](#)

يعني المشقة اكثر وين في عمل الامومة والا في الوظائف. المشقة موجودة في الحياة كلها اصلا مصطلح ضغوط العمل مصطلح ضغوط العمل احد المصطلحات الاساسية في الصحة النفسية عندنا انه العمل وبيئة العمل احد المصادر الرئيسية للضغوط النفسية - [00:46:07](#)

اذا ما يجي احد يقول والله الام ضغوط حتى العمل ضغوط حتى الحياة يعني العمل الوظيفي متعب ومرهق والبعض كان يصور لك

انه اوه العمل الوظيفي هذا عمل تحقق فيه ذاتك - [00:46:33](#)

يعني كانه ما في ارهاق ولا في جهد لا كله في ارهاق كله الحياة فيها جهد كل الحياة فيها يا ارهاق قومة الصبح وزحمة الطريق

ويعني وغثا على المدير وغلاسة الزملاء وجهد الاعباء والمهام و - [00:46:49](#)

اذا اراد احد ان يشوه العمل وانا لا اريد ان اشوه العمل ليس هدفي هو تشويه العمل لا انما هدفي هنا هو الدفاع عن هذه الوظيفة

المهمة الرئيسية وهي وهي وظيفة الامومة - [00:47:10](#)

والتأكيد على انه كل المشاريع القوية كل المشاريع الجبارة كل المشاريع العظيمة هي فيها انجاز ومشقة وتعب جميل. ذكرت الدكتور

ايضا من الحلول اه جعل الامومة مصدر للسعادة. هذي كيف ممكن نحققها؟ ايه - [00:47:22](#)

ايه هذا تطبيق عملي لحلقة وصفة السعادة. التي كاظنها كانت الرابعة او الخامسة السابقة كمثال هذا مثال انه كيف نوع من مصادر

السعادة فيما يتعلق بالامومة كيف كيف تستفيد الامة من الام من مفهوم السعادة بحسب منظور الاسلامي في - [00:47:41](#)

اولا تعريف السعادة نحيلها على على الحلقة وهو انه نعيد نلخص مرة اخرى انه السعادة مصادرها متنوعة متعددة درجاتها متعددة

ازمان ومتعددة مختلفة ولها اشكال وانواع كثيرة وليست نوعا واحدا - [00:48:02](#)

احد مصادر السعادة الامومة يا اخي هذي المخلوقات الصغيرة هذي المخلوقات الصغيرة يا اخي مصدر من اكبر مصادر السعادة ولذلك

على الام ان ان يعني ان تستثمر هذه المسرات الصغيرة التي تمر طيلة اليوم - [00:48:19](#)

من يعني استيقاظها في الصباح واه دغدغتها لاطفالها وابتسامها واياهم اه ايقاظهم للصلاة لعبها هي واياهم اه تأويدها اه يعني اه اه

الاكل لاول مرة وتعويد الحمام لاول مرة اه يعني اه - [00:48:43](#)

آآ التعامل مع الابناء والتعامل مع الاطفال بل حتى اللحظات العصبية قد قد تصبح ممتعة يعني مثلا اذا غضب الابن او اذا غضبت الام

كيف يكون هذا؟ يصبح مع الوقت ذكريات مضحكة وكلنا نتذكر - [00:49:04](#)

حصل معنا في الطفولة باعتباره ذكريات يعني مزحكة لعب الاطفال شقاؤهم تكسيرهم للاشياء اه عبثهم تخريبهم يعني

بحكم اني جد والحفيدات والاحفاد الله يصلحهم قصصون في تخريب كثير من الاشياء لكن حتى هذه الاشياء اللي تخرب ممتعة جدا

- [00:49:19](#)

ويعني ولو غابوا يعني يعني اياما متتالية فقدتهم هذه نعم عظيمة مسرات صغيرة لا يلزم للسعادة ان تكون يعني مكلفة وغالية لذلك

كل ام لديها مصدر من مصادر السعادة قد لا يكون موجودا عند اي شخص اخر في الحياة - [00:49:43](#)

هذه هذه يعني هذه المخلوقات الصغيرة والذكريات اللطيفة الجميلة معهم لا تنتهي يعني اه اه بسماطاته وضحكاتها وذكرياتها من ايضا

القضايا المهمة في السعادة ان تتوقف الام عن السقف العالي المثالي في التربية وفي الامومة - [00:50:07](#)

المثالية المثالية غير المطلوبة. الاتقان مطلوب الجودة المطلوبة لكن الكمالية والمثالية غير مطلوبة لا توجد ام خارقة وكاملة ومثالية ما

في ما في في ام تجتهد وتطور نفسها يعني بحكم انا ما رأيت في في يعني في ابنائي وبناتي انه يعني وفي نفسي ايضا وفي من

حولي انه يعني الطفل الاول يتعلم عليه الواحد اشياء - [00:50:32](#)

يا الطفل الثاني يتعلم الطفل الثالث يتعلم مهما اخذ من دورات وكذا فهو في النهاية يعني في النهاية يتطور ويتجدد ما يعني ما تقلق

يعني يجب الا تقلق الام من ارتكابها اخطاء او - [00:51:00](#)

وانا اقول هذا لانني لان بعض الامهات لديهن ضمير يقظ اكثر من اللازم اكثر من اللازم ومحاسبة اكثر من اللازم تحاسب نفسها اكثر من

اللازم ايضا من يعني مصادر السعادة - [00:51:14](#)

ان تنتبه الام وتلاحظ الاثر الممتد الذي تكلمنا عنه والغرس الباقي لهذه لهذه لهذا الجهد الكبير الذي الذي تمارسه وان تستحضر يعني

كيف كان الابن في بطنها ثم اصبحت مولودا صغيرا ثم كبرت ثم وهي هي التي انشأت هذا - [00:51:31](#)

بامر الله سبحانه وتعالى وتابعته ورعته فهي في كل مرحلة عمرية جديدة للطفل تذكر نفسها باستمرار بهذه النجاحات التي اكرمها

الله سبحانه وتعالى واذا كان لدى الام نقص في جوانب اخرى قد يهتم بها البعض - [00:51:52](#)

فانها دائما تذكر نفسها بهذا الانجاز العظيم الذي الذي تمارسه وتقوم به سواء مع اولادها او مع زوجها او مع اقاربها يعني ترى صناعة هذا الطفل الصغير ليست بالامر ليست بالامر الهين يعني - [00:52:10](#)

بالاضافة الى مما يجعل الامومة مصدر من مصادر السعادة يا اخي الحد الاحاديث والنصوص الكثيرة في فضل الام وفضل التربية بل ان معظم احاديث الفضائل في الاعمال العامة تنطبق على الام - [00:52:30](#)

يعني مثلا الاحاديث في فضل تعليم القرآن تنطبق على الام الاحاديث في فضل آآ الدلالة على الخير تنطبق على الام الاحاديث في فضل التعليم عموما تنطبق على الام الاحاديث في فضل آآ الذكر والصلاة والى اخره كلها تنطبق على الام - [00:52:47](#)

يعني الأم تقريبا كل شيء وانا اتصور لو ان الام فقط مسكت اي اخذت اي كتاب من كتب فضائل الاعمال مثلا وتتبع فضائل الاعمال ستجد انه ربما هي الكائن الوحيد الذي يستطيع ان يحقق معظم هذه الفضائل - [00:53:09](#)

او كثير منها ولذلك استمتعي بنجاحاتك الصغيرة والمتنوعة وهذه هذه السمات الصغيرة من الانجاز المتكرر اليومي ذا هذا الذي نكرره نحن كثيرا انه مصادر السعادة لا يلزم ان تكون يعني - [00:53:27](#)

لا يجب ان تكون مادية قد تكون معنوية وهذا مثال لها ولا يلزم ان تكون يعني غالية ومكلفة من القضايا المهمة استشعار النعمة هذه قصة سمعتها قديما لا ادري عن مدى صحتها - [00:53:46](#)

انه في احدي عيادات الانجاب اه او في احدي عيادات النساء والولادة في احدي عيادات النساء والولادة اه جاءت امرأتان كل واحدة منهما تريد ان تحلل للحمل. تتأكد هل هي حامل او لا - [00:54:05](#)

نعم فيأتي نساء الولادة فذهبت المريضة ثم احضرت فقالت الاولى الحمل موجب فانزعجت وقالت للثانية الحمل سلبي فانزعجت السبب انه هذه لديها ابناء كثير فهي لا تريد مزيد من الابناء - [00:54:21](#)

وهذه عقيم ليس عندها ابناء. وكانت تنتظر ان يكون يعني تحليل الحمل موجبا لكنه لكنه ظهر سلبي استشعري نعمة ان الله تعالى رزقك هذه الذرية استشعار نعمة البنين والابناء من النعم - [00:54:41](#)

وانت اذا استشعرت ان ما ان ما تمارسه انت هو نعمة اصلا قد حرم كثيرون اه قد حرمها كثيرون غيرك حرمها كثيرون كثيرون كثيرون كثير حرمها عدد كبير من الناس اه - [00:55:04](#)

يعني يعني ولئن شكرتم لازيدنكم فاذا كان هذا يعني الشكر والحمد لله سبحانه وتعالى على هذه النعمة وعدم التذمر والتشكي ثم انه في الامومة شيء مهم وهو ان الامومة لا تستمر طول العمر - [00:55:25](#)

يعني الأم يعني الى عند سن معين ثم تتوقف عن الإنجاب تكبر الحياة يكبر الأبناء والذكريات اللطيفة ستبقى ويعني يعني هذه يعني المعاناة حتى ستكون مجرد ذكرى انا اتعجب الام - [00:55:42](#)

تحمل وتلد مع هذه المشقة ثم تقرر ان تعيد تجربة مرة اخرى هذا هذا امر فطري جعله الله سبحانه وتعالى في الام ثم ان الام يعني ليست يعني ليست هي الام الوحيدة في العالم او في الكون - [00:56:08](#)

اللي هي لست وليست وحدها الامومة امر موجود لدى البشر كلهم والاداء البشرية كلها ومن عهد ادم عليه السلام الى الى ان يرث الله الارض ومن عليها ايضا من من من مصادر السعادة في الامومة الرضا - [00:56:29](#)

احنا تكلمنا عن الرضا في حلقة سابقة ان الرضا هو الذي يجعل الاشياء المرة اه حلوة وهو الذي يقلب يقلب المعاناة الى الى آآ استمتاع والى سعادة ويعطيها معنى - [00:56:50](#)

و تطبيق الصبر والرضا فيما يتعلق بالامومة اعتقد انه مثال جيد لشرح معنى اهمية الصبر الرضا ايضا من مصادر السعادة مرة اخرى احتسبي الاحتساب الاحتساب هو ليس مجرد ممارسة دينية - [00:57:08](#)

الاحتساب امر يعطي الاشياء معنى مختلف الاحتساب يعطي الحياة اصلا بعدا زمنيا مختلفا بحيث لا تكون الحياة محصورة في هذا الزمن القصير الذي نعيشه هناك زمن اخر لم نره ولم نشاهده ولا نراه الان ولا نشاهده الان لكننا متيقنين من وجوده - [00:57:35](#)

فالاحتساب هو ان هو ممارسة تنقلك من هذا الزمن الضيق الذي تعيش فيه الى زمن اخر فيه اولا خلاص من هذه المعاناة وفيه مكافأة

على هذا الجهد الذي بذلته وفيه - [00:57:56](#)

اجر كبير مثل مثلا الرجل الذي يكون او الجماعة من الناس الذين يكونوا ضائعون في الصحراء في ظلمة الليل ولا يعرفون الطريق وتاهوا ثم يجدون من يعيد نور بسيس كأنه طريق سيارات - [00:58:11](#)

مجرد رؤيتهم لهذا النور يعطيهم املا وبهجة ويعطيهم قوة ونشاط لكي يكملوا بقية الطريق الى ان يصلوا الى هذا النور على هذا التشبيه للاحتساب انه هناك شيء بعيد ان تسعى للوصول اليه يحفزك وان كان بعيدا يعني نحن متيقنون ان هذا - [00:58:29](#)

الامر لن يحصل في هذه الدنيا انما سيحصل باذن الله في الاخرة ايضا من من يعني مصادر السعادة بالنسبة للامومة خاصة في هذا الزمن اشياء كثيرة يعني الان مثلا الصوتيات - [00:58:51](#)

ان تجتمع الى صوتيات بالذات تستمع الى السكينة طبعا هذا درجة اولى يعني السماع الى الصوتيات والام قائمة جالسة نحو ذاهبة يعني اه ان تستمتع هي وزوجها تستمتع هي واولادها تستمتع هي وعائلتها تسمع هي وصديقاتها تستمتع هي ونفسها - [00:59:09](#)

وهذا يحتاج الى درجة معينة من تنظيم الوقت وادارة الوقت تنظيم اليوم ترتيب الاوقات قدر المستطاع بالذات النوم يرتب بشكل يعني يرتب ترتيبا صحيحا فهذا يعطي يعطي الام فرصة ومساحة ان تستمتع - [00:59:31](#)

بيومها ايضا من مصادر السعادة في الامومة انه يعني لا تكن الدرجات العالية اه من الترف هي الهدف ذكرناه في في حلقة وصفة السعادة انه يعني هذا الخط الفرداني المعظم للذات والمعظم للذات - [00:59:51](#)

وادى الى كراهية اي جهد يقوم به الشخص للاخرين وادى الى آآ استقلال اي مصدر من مصادر السعادة لن يصل لهذه الدرجة المترفة العالية السقف المرتفع من الترف يعني هذه اشارات سعيدة وسعيدة حلوة. طيب اشارات بسيطة وسعيدة ان شاء الله - [01:00:13](#)

نسأل الله تعالى ان يجعلنا واياكم يعني المستمعين والمستمعات من السعداء يا رب يا رب اه تكلمنا كثير عن مجموعة من العوامل الان اه في عامل متعلق بالتأثير الخارجي اللي هو العلاقات - [01:00:37](#)

كيف لم الناجحة تدير علاقاتها بطريقة اه تصب في زيادة نجاح امومتها؟ اي نعم علاقات مهمة لانه بعد الزواج ستنشأ شبكة جديدة من العلاقات لم تكن موجودة ستتواصل الام مع اشخاص جدد لم تكن تعرفهم من قبل بداية من الزوج - [01:00:50](#)

واهل الزوج والحمولة والاصهار والانساب وايضا ستبدأ الام تقييم شبكة علاقات جديدة لصداقات جديدة صداقاتنا بعد الزواج عادة يعني صداقاتنا بعد الزواج قد تكون احيانا مختلفة عن صداقات ما قبل الزواج - [01:01:10](#)

هذا الموضوع مهم جدا وانا تكلمت عنه في اكثر من مناسبة ولذلك لعلي احيل الى هذه اللقاءات مثلا هناك لقاء في لقائين في تويتر في مساحة في مساحات تويتر احدهما اه كيف نجعل العلاقات؟ كيف نجعل علاقاتنا في افضل اه احوالها؟ والاخر كيف نتعامل مع - [01:01:26](#)

مؤذي ولعلنا ان شاء الله قبل رمضان باذن الله تعالى سنقيم ايضا واحدة من حلقات البودكاست عن العلاقات فنحيل الى هذه الى هذه هذا البرنامج حتى لا يطول بنا الوقت اليوم لكني اريد ان اشير الى - [01:01:47](#)

يعني قضية واحدة فقط متعلقة بالعلاقات وهي ما يمكن ان نسميه بالمعارك العبثية في العلاقات يعني لا تجعل الام او الزوج او اي احد لا يجعل لك كلام اليوم عن الام حياتها الجديدة او مرحلتها الجديدة في الحياة - [01:02:02](#)

سببا لمعارك عبثية كثيرة اكثرها صغير وتافه القاعدة ان على الانسان يختار معاركة بعناية شديدة جدا في هذه الحياة. ماذا اقصد بهذا يعني لا داعي لان تنشئ جهات كثيرة عليك - [01:02:22](#)

حاول ان تقلل من الجبهات التي تريد ان تقاتل فيها. اذا كان يلزم يلزمك ان تقاتل في في هذه الجبهات اصلا لذلك يقولون فلان عاقل او فلان عاقل وفلانة عاقلة ما معنى هذا؟ يعني - [01:02:39](#)

يعني ان عقله يغلب انفعالاته ايمانه يغلب شهواته. عدله يغلب ظلمه. رفقته تغلب قسواه آآ تغلب يغلب قسوته صبره يغلب جزعه رضاه يغلب سخطه. حكمته تغلب تهوره وكثير من قضايا العلاقات هي مبنية على - [01:02:53](#)

يعني حسن ادارة الغضب وقت العلاقة وحسن تقييم اه الموقف بشكل جيد متى تدخل؟ ومتى تنسحب؟ وماذا تقول؟ وماذا لا تقول

وهي اشياء بسيطة في كتابتها لكنها في غاية الصعوبة في تطبيقها - [01:03:20](#)

ولذلك الحديث قال كانما تسفهم المل الملى هو الرماد الحار يعني ان ان يعني اقامة العلاقات تحتاج الى قدر كبير جدا من الحكمة والهدوء والعقل وليس الانفعالات والغضب والثورة - [01:03:38](#)

وما اكثر ما حصلت مشاكل كثيرة في الحياة الزوجية بين الزوجين او بين الام وابنائها وهذا احد اصول العلاقات او بين الام اه يعني اهل الزوج بسبب الغضب والانفعالات لكن لاننا باذن الله يعني نخصص حلقة حلقة كاملة للحديث عن العلاقات - [01:03:58](#)

جميل اه في موضوع التربية بالسكينة اه كيف نحققها ايه يعني يعني هو الداعي لهذا الكلام انه قضية التربية بسكينة هو انه يعني كأن بعض الامهات تربي يعني بعنف كأنها مشتتة في التربية - [01:04:22](#)

ما عاد يشنتوا هذي كيف نترجمها لغة يعني لكنها كأنها يعني متوفزة ومتحفزة لا التربية بسكينة اصل مفهوم السكينة احد المفاهيم الاساسية في في آ النظرية النفسية الشاملة في علم النفس الاسلامي - [01:04:47](#)

ولها تطبيقات كثيرة جدا سكينة الانفعالات سكينة التربية سكينة العلاقات التربية ممكن تكون سلسلة من المعارك الصغيرة التي لا تنتهي معركة في التوكيل معركة في في التلبيس معركة في التنويم ومعركة في المذاكرة ومعركة في الايقاظ للصلوات ومعركة في الايقاظ للدراسة - [01:05:06](#)

وممكن اكون ومن الممكن ان تتم جميع هذه العمليات بهدوء وسكينة كلما كانت الام ساكنة والاب ساكن هادئ ويكبر في عينك الرجل وتكبر في عينك المرأة التي مهما احتد الموقف فهي هادئة وساكنة - [01:05:33](#)

والناس يعني يقدرون هذا لها يقدرون لها عقلها وللرجل ايضا يعني الرجل او المرأة صوته مرتفع وانفعالي وغاضب دائما يصنف عند الناس بانه يعني اقل من الذي يضبط انفعالاتهم كيف تربي الام بسكينة - [01:05:53](#)

وبرنامج يعني برنامج متكامل لكنه يدور حول يعني ضبط الانفعالات ضبط انفعالات اثناء التربية يدور حول خفض سقف التوقعات لا يلزم ان تتم الامور كلها بدرجة عالية جدا من الكمالية - [01:06:21](#)

اه ويلزم اعادة اعادة او الصياغة الصحيحة لكثير من من التعريفات الحياة الوردية يعني كثير من الامهات تظن انه التربية هي ان تخرج يعني نسخا اه اه كربونية من المكتوب في الكتب - [01:06:44](#)

او انه الالباء الابناء يجب ان يكونوا نسخة من ابائنا وامهاتهم لا لا هي التربية هي محاولة صناعة هذا الانسان باقصى قدر ممكن بما يتناسب مع امكانياته وقدراته وظروفه قدر ما تستطيع - [01:07:06](#)

يعني موضوع موضوع التربية بسكينة انا اظن انه انه يستحق ان تفرض له حلقة كاملة سواء فيما يتعلق ببيان كيفية ضبط الانفعالات وش رايك يعني لو نجعل الحلقة القادمة هي حلقة كاملة عن سكينة الانفعالات - [01:07:25](#)

ويعني سواء كان سكينة الانفعالات في الحياة العامة او سكينة الانفعالات في الامراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق والحزن انا اظن هذا الموضوع يعني يحتاج ان نفرده له لقاء كاملا نشرحه لان الطلبات اولا عليه كثيرة - [01:07:45](#)

ولانه ايضا يوضح جزء من الرسالة التي نريد نريد ايصالها للناس. لكن باختصار ما يتعلق بالتربية بسكينة هو يدور حول اساسية انه تخفيف لا تجعل التربية معارك صغيرة متتالية ولا تجعل التربية اه اه - [01:08:01](#)

اه فرص فرصا متتالية لاثارة الانفعالات والغضب والتوتر ويعني هذا باختصار يعني جميل احنا نبي نختم بسؤالين السؤال عن الام اللي تريد ان تكون ام ناجحة وفي نفس الوقت عندها طموحات على مستوى التأثير العام والجماهيري - [01:08:22](#)

يعني كيف تقدر تحقق توازن ما بين هذي الادوار اي نعم عن هو هذا يعني هو حتى نجيب عليه يجب ان نعرف اولا ما هي درجات المسؤولية على المرأة وعلى الرجل يعني هذا كان ينطق على المرأة وعلى الرجل - [01:08:41](#)

هناك فروض عين وهناك فرض كفاية وهناك امور مستحبات او تحسينات او كذا فاذا استطاعت الام ان تقوم بفروض العين ثم فروض الكفاية ووجدت انها قادرة على اضافة امور اخرى فانها من حقها هذا كان ينطبق على الرجل وعلى المرأة يعني - [01:08:56](#)

بعض الامهات لديها اما قدرات اضافية او لديها وقت اضافي او لديها ظروف معينة تساعد على ان يعني تحقق نجاحات اضافية لا لا

احد يمنع من ذلك بشروط طبعاً معروفة ممكن يسأل عنها يعني المختصون في هذا الجانب تحديداً يعني - [01:09:16](#) لكن المهم جداً هو الا يكون الامر منافسة الا تكون قضية منافسة. اما انه يعني اذا كنت اما فانت لا تحقّقين نفسك ولا تحقّقين ذاتك ولا تحقّقين طموحك. هذا الذي لا نريد - [01:09:37](#)

ان ان يحصل الامومة فيها تحقيق الذات وفيها تحقيق النفس وفيها الطموح وفيها النجاح وفيها الانجاز اذا الام وجدت ان لديها وقتاً اضافياً وقدرات اضافية وظروف تساعد على ذلك - [01:09:53](#)

واحبت ان تشارك في قضايا اخرى اه على تنوعها فهذا امر يعني اه انا اظن ان انه متاح لكن المهم مرة اخرى وهذا هو الهدف الاساسي من هذه الحلقة. المهم انه - [01:10:10](#)

مم لا يجب الا يكون هذا منافساً للدور او اعتباره منافساً دور الامومة او اعتباره درجة اعلى من جاءت من درجات الامومة بمعنى انه يعني اه الامومة التربوية اه ادارة الاسرة التبعل للزوج كل هذه الامور - [01:10:25](#)

حسن العشرة مع ما بين الزوجين كل هذه الامور آآ هي من من الاهداف والانجازات ويجب علينا ان نحذر من مثل هذه المصطلحات ان نعيشي حياتك وكوني مستقلة على اعتبار انها منافسة ومضادة لمفهوم لمفهوم - [01:10:48](#)

الامومة اه جميع اشرت للدكتور في منتصف الحلقة تقريبا الى ان الكثير من الامهات يعانون من اه خل نقول فرط ضمير او احساس عالي بالذنب فكيف تتعامل الام الناجحة مع هذا الشعور؟ - [01:11:05](#)

ايه يعني هو شعور الام بالتقصير سبحانه الله كأنه يعني كأنه مغروس في الام يعني كأن الام يعني يعني تشعر انها مقصرة وكذا ويعني يتكرر هذا كثيراً وانا اظن ان هذا يدل على حرص الام على يعني - [01:11:24](#)

حرص حرصها على يعني ان تقوم بواجبها شعورها باحساسها باهمية هذا وادراكها لاهمية هذا هذا هذه الوظيفة العظيمة التي تقوم بها هذا امر طبيعي لكن الحل هو في الرجوع الى التعريفات الصحيحة للاشياء - [01:11:41](#)

والمعايير الصحيحة للاشياء وعدم التكلف وعدم رفع سقف التوقعات وعدم رفع سقف المطالبات ودائماً طرفي قصد الامور يعني لدينا الامهات المهمات التي يعني امهات الكوفيات والاسواق والسفريات والاهمال الشديد جداً للابناء والتربية والبيت والاسرة. ولدنا

الامهات المبالغت في في - [01:11:59](#)

يعني طلب الكمال وطلب المثالية لا الحل هو في الوسط الحل هو في في في آآ يعني آآ التوسط وهذا يجر الى نقطة ربما تذكرتها الان انه يعني يعني التعليم التعليم احد القضايا احد الوظائف الاساسية للتعليم هو ان يخرج انساناً ناجحاً سوياً سليماً - [01:12:22](#)

ولذلك يجب ان يركز تعليم الجيل سواء الابناء او البنات على اخراجهم يعني ازواجاً صالحين وزوجات صالحات نساء صالحين

وامهات صالحات وليس فقط موظفين صالحين وموظفات صالحات يجب ان ان يكون التعليم اه يساهم في هذا - [01:12:47](#)

اه سواء كان التعليم العام او التعليم او التعليم يعني الخاص اقص التعليم الخاص التعليم الذاتي الفردي الذي الذي الانسان في فيه نفسه جميل دكتور ودنا والله الحلقة ما تخلص - [01:13:08](#)

لكنه شرفنا النهاية واذا في كلمة تود ان تختتم بها كلمة اختتم بها والله يعني انا اريد فقط ان آآ ان تجمع الام النصوص في فضل الامهات ثم تجمع النصوص - [01:13:23](#)

في فضل كثير من فضائل الاعمال التعليم والدلالة على الخير واه فضل حتى الازكار والصلوات وقراءة القرآن تجمعها وتجعلها يعني حاضرة عندها قريبة منها ثم تستحضر باستمرار انها آآ لها دور كبير جداً في كل هذه الاعمال - [01:13:43](#)

سواء فيما تقوم به بنفس في نفسها او في ابنائها او في زوجها واستحضار الامة المستمر لهذا الدور العظيم والاجور الكبيرة التي التي يعطيها الله للام انا اظن انه لوحده وان كان - [01:14:09](#)

كل ما ذكرناه يساعده قادر على جعلها تشعر بالفخر والاعتزاز والانجاز والنجاح فيما تقوم به من اه دور في الامومة كلمة

اخيرة الان تذكرتها اود ان اشكر ابنتي من ال - [01:14:31](#)

لانه يعني آآ ساهمت في اعداد هذه الحلقة دون ان تنتبه هي اه كنت طلبت منها قبل فترة ان يعني تساعدني في تحضير مادة وهي

لديها اه هي من الامهات الناجحات وكل بناتي الحمد لله امهاتنا - 01:14:53
جهاد اه ولديها مجموعة وهذي من من القضايا التي ذكرتها الان لديها مجموعة للامهات فقط يتشاورون فيما بينهم في قضايا الامومة
الحلول المقترحة والوصايا المقترحة فهذا ايضا مقترح لعله يعني - 01:15:08
يلقى الحين مشكلة الحين نعم باقي البنات يبي يزعلون جميعا كلهم كلهم بحمد الله من فضل الله تعالى علي من فضل الله عز وجل
الحمد لله ربي رزقني بزوجة وابناء وابنت صالحين الله سبحانه وتعالى هو الذي اصلحهم هو الذي رباهم وهذا من فضل الله تعالى
علي وعلى عليهم - 01:15:26
يعطيك العافية يا دكتور. الله يعافيك ويرضى عليك ان شاء الله في الحلقة القادمة. باذن الله تعالى - 01:15:48