

أهميّة دور الأمّ وتحدّياتّه



✂ المواد المطلوبة:

- صور الدّرس التّوضيحيّة (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- علبة الهدية المتنقلة
- أغراض لعبة الحواسّ.

🎯 أهداف الدّرس:

أن تعرف النساء:

- أهميّة دورهنّ كأُمَّهات في حياة عائلتهن
- أهميّة اعتناؤهنّ بصحتهنّ النفسيّة والجسديّة والروحيّة
- اختلاف تجاربهنّ كأُمَّهات عن بعضهنّ البعض.

📋 إرشادات عامّة:

- الجلوس بمكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النساء في الموضوع
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثمّ إجابتهنّ لاحقًا
- هناك أسئلة يمكن أن تسألها النساء تحتاج إلى مشورة طبيّة، ففي هذه الحال يرجى توجيههنّ إلى مختصّ.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● **مقدمة** - عيد الأم - (٥ دقائق)
- ٢-١ ● **لعبة** - الهدية المتنقلة - (١٠ دقائق)
- ٣-٢ ● **فكرة روحية** - قيمة الأم الحقيقية - (٧ دقائق)
- ٤-٣ ● **"أنا، مش أنا" (١)** - تحدياتي كأُم - (٤ دقائق)
- ٧-٤ ● **موضوع ومناقشة** - تحديات دور الأم - (١٥ دقيقة)
- ٧ ● **"أنا، مش أنا" (٢)** - منظور جديد لدور الأم - (٣ دقائق)
- ٨ ● **لعبة** - حواس حواء - (١٠ دقائق)
- ٨ ● **خلاصة** - وداع ولقاء مقبل - (٣ دقائق)

كل ما هو مكتوب باللون البني هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كل ما هو مكتوب باللون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدرس مع النساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.



مقدّمة (٥ دقائق)

ابدئي بالتّرحيب بالنّساء وبإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج
عرّفي عن مقدّمة الدّرس الخاصّة بعيد الأم:

في ٢١ آذار، في كلّ سنة، ومع بداية فصل الرّبيع، نحتفل بعيد الأم ونشكر الله على وجودكّن
كأمّهات في حياتنا. أنتنّ القدوة والمثال الأعلى في كلّ عطاءكّن وتعبكّن ومحبتكّن لنا.
إن كنتِ ربّة منزل أو سيّدة عاملة، مهما كان دورك، مهما كان عمليّ ومهما كان عمرك، أنتِ
اليوم كأمّ تمثّلين أعظم درجات المحبّة والحنان والعطف، فشكرًا من كلّ القلب.
سنناقش سوياً عن أهمّيّة كونك أمّ والتّحدّيات التي تأتي مع هذا الدّور وكيفيّة التّعامل معها،
كما أنّنا سنتشارك الإختبارات المختلفة والقصص التي نمّر بها لتتعلم من بعضنا البعض.

ذكريّ النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبة
- أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدًّا
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا بمرحلة الحياة التي نحن فيها

لعبة (١٠ دقائق)

أولاً، تعليمات لك: قومي بتغليف علبة أو صندوق، صغير أو متوسّط الحجم (أو أيّ شيء آخر
حسب المتوقّف)، وضعي فيه حلوى، وغلّفيه كهدية بعدّة طبقات (حوالي ١٠ طبقات)، وبين كلّ
طبقة وطبقة ضعي ورقة عليها سؤال (ستجدي الأسئلة أدناه)، ثمّ شغلي الموسيقى.
ثانياً، تعليمات عليك شرحها للنّساء: على العلبة أن تمرّ من أمّ إلى أخرى بشكلٍ سريع،
وعندما تتوقّف الموسيقى، يجب على الأمّ التي تمسك بالهدية أن تفتح الطّبقة الأولى وتجيّب
على السّؤال (بهذه الطّريقة تكون قد شاركت أمرًا عنها من خلال الإجابة عن السّؤال).
وهكذا تستمرّ اللعبة حتّى تنتهي طبقات التّغليف، وفي النّهاية عندما تنتهي الطّبقات ويتمّ
الإجابة عن جميع الأسئلة، يتمّ توزيع الحلوى على الجميع.



ها هي بعض الأسئلة التي يمكن أن تكتبها على الأوراق:

- ١- ما هو الشيء الذي تشعرين بالامتنان من أجله كأم؟
- ٢- كيف نميت وتطورتي كشخص من خلال تجربة الأمومة؟
- ٣- كيف تغيرت اهتماماتك منذ أن أصبحت أمًا؟
- ٤- ما هي الهوايات أو الأنشطة التي تستمتعين بالقيام بها وتساعدك في الحفاظ على شخصيتك الفردية؟
- ٥- ما هو النشاط المفضل الذي تحبين القيام به مع عائلتك؟
- ٦- ما هي النصيحة التي تلقيتها في مجال الأمومة وكان لها تأثير كبير عليك؟
- ٧- ما هو روتين العناية بالذات الذي تلجئين إليه عندما تحتاجين إلى استراحة؟
- ٨- كيف غيرت الأمومة شخصيتك، وماذا تعلمت منها؟
- ٩- ما هو أكثر أمر شعرت بالفخر عندما أنجزتيه كأم؟
- ١٠- إن كنت تريدين تقديم نصيحة واحدة لأم جديدة، ماذا ستكون نصيحتك؟

فكرة روحية (٧ دقائق)

شاركي مع النساء الفكرة الروحية التالية: الأم التي تعرف أنها ذات قيمة ومحبوبة، تقدم وتعطي من قلبها أفضل ما لديها، كما أنها تتحمل صعوبات الحياة وتسعى جاهدة للتعامل معها وتخطيها. فالمرأة بشكل عام و الأم بشكل خاص، لديها القدرة والطاقة والكفاءة لتنمية مهاراتها في الطهي والخياطة والتدريس والقيام بالأعمال التجارية ورعاية أسرتها ومساعدة المحتاجين وغيرهم الكثير من الأمور.

وفي الوقت نفسه، نعلم جميعًا الشعور السيء الذي نشعر به عندما لا نحصل على التقدير والثناء والشكر الذي نحتاجه ونحب أن نسمعه من الآخرين. فنشعر بأننا غير محبوبين، وغير ماهرين، وبدون فائدة وقيمة. والأم كجميع الناس، تحتاج إلى من يشكرها ويقدر عملها ويمدحها في كل يوم.



يمدح الكتاب المقدس المرأة التي تتقي الله في (أمثال ٣١ : ٣٠)

اقرئي لهن الآية: الْحُسْنُ غِشٌّ وَالْجَمَالُ بَاطِلٌ، أَمَّا الْمَرْأَةُ الْمُتَّقِيَةُ الرَّبِّ فَهِيَ تُمَدِّحُ.

في أيامنا هذه، يكرّم العديد من قادة المجتمع، والسياسيين، ووسائل الإعلام، والمعلمين، والرؤساء، الجمال الخارجي والمظهر أكثر من التقوى والوداعة، وذلك يمكن أن يكون مُحبطاً للعديد من النساء.

فنحن أحياناً ننظر إلى أنفسنا من منظار العالم، ونبحث لنجد قيمتنا وذاتنا الحقيقية ممّن حولنا مثل الزوج والأولاد، لكن هل قيمتنا الحقيقية تتحدّد فعلاً بنظرة المجتمع لنا والناس الذين من حولنا؟ وسأقول لكلّ امرأة: ربّما زوجك يمدحك دائماً ويُطريك بالكلمات الجميلة وربّما يحطمك دائماً في كلماته ولا يقدر عملك. ربّما أولادك يقدرّون عملك تجاههم ودائماً يوجهون لك الكلام العذب الجميل وربّما لا يقولوا حتى كلمة شكرًا. فمهما كان الوضع الذي تمرّين به، ومهما كان الكلام الذي تسمعيه من حولك، عليك أن تتذكّري دائماً أن أعظم ثناء تحصلين عليه هو الثناء من الله. والأهم هو ما يعتقدّه الله.

اقرئي لهن الآية: يقول الكتاب المقدس في (١ بطرس ٣ : ٤): "وَلَا تَكُنْ زِينَتُكَ الزَّيْنَةَ

الْخَارِجِيَّةَ، مِنْ صَفْرِ الشَّعْرِ وَالتَّحْلِي بِالذَّهَبِ وَلِبَيْسِ الثِّيَابِ، بَلْ اِنْسَانَ الْقَلْبِ الْخَفِيِّ فِي الْعَدِيمَةِ الْفَسَادِ، زِينَةَ الرُّوحِ الْوَدِيعِ الْهَادِي، الَّذِي هُوَ قَدَامَ اللَّهِ كَثِيرُ الثَّمَنِ."

فهو الذي يراك بعمق ويعرف كلّ جهودك وتعبك والتحديات التي تمرّين بها، ولهذا السبب أريد أن أشجّعك على أن تفرّجي بالثناء الذي يأتي من الله لأنه الأهم.

أنا، مش أنا" - الجزء الأول (٤ دقائق)

فقرة "أنا، مش أنا" تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات "أنا، مش أنا" على كلّ امرأة. فسّري أنّك ستقرأين كلّ عبارة، وبعد كلّ واحدة على المرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا:

أنا ✓

مش ✗ أنا

- أنا محرومة من النوم (أنا بحاجة أن أنام أكثر)
- أنا لديّ أوجاع في جسدي بسبب كثرة العمل اليوميّ
- أنا أشعر بضغط بسبب الأشخاص من حولي
- أنا أواجه صعوبة في التعبير عن مشاعري
- أنا أشعر أنّ كلّ من حولي أفضل منّي
- أنا أستيقظ باكراً لتنظيف المنزل
- أنا ألوم نفسي على مشاكل بيتي

موضوع ومناقشة (١٥ دقيقة)

استخدمي صور الدرس التوضيحية لتفسير أفكار الدرس.

الصورة الأولى:

إسألِي: ما هي الأمور التي تشعرين بالتعب والضغط في حياتك اليومية؟
دعي النساء تجاوب، ثم شاركي النقاط التي لم تُذكر من الأمور التالية:

- قلة النوم
- قلة شرب المياه وعدم تنظيم وقت الطعام
- عدم إيجاد الوقت للإهتمام بالذات
- تنظيف المنزل
- التفكير اليوميّ بتحضير الطبخ
- الاعتناء بالأولاد وتدريبهم
- بكاء الأولاد ومملهم الدائم
- وجود الزوج الدائم في العمل
- العمل داخل وخارج المنزل
- التأثير الهرموني (الدورة الشهرية، الحمل ...)
- المرض وتأثير الأدوية (بسبب أمراض جسدية، مشكلات نفسية ...)

شاركى مع النساء صعوبة الواقع والتحديات التي تمرّ بها الأمهات، وأهميّة الإعتناء بأنفسهنّ في ظلّ كلّ هذه الضغوطات وأهميّة تنظيم وقتهنّ بشكلٍ ذكيّ بطريقة تساعدهنّ على التخفيف من الضغوطات.

إسألني: هل تواجهن صعوبة في تنظيم وقتكنّ؟ لماذا؟
دعي النساء تجاوب، ثمّ شاركى معهنّ بعض الطرق البسيطة التي قد تساعدنّ على تنظيم حياتهنّ.

- بدء اليوم بفعل أصعب المهام، وبهذا ستشعرن أنّ جميع الأمور الأخرى يمكن إنجازها
- الإستفادة من وقت الإنتظار، فيمكن قراءة كتاب عند وقت الإنتظار عند الطّبيب، أو الإجابة على الرسائل المتراكمة
- تقليل عدد المهام، فبالرغم من كوننا نساء لدينا القدرة على فعل أمور عديدة في آنٍ واحد، تمّ إثبات أنّ هذا الأمر يقلّل من إنتاجيتنا
- الإستيقاظ قبل جميع أفراد العائلة ب ١٥ دقيقة، وليكن هذا الوقت شخصيّ ومخصّص لكنّ
- تحديد الأولويّات، والتي من ضمنها وأهمّها الإعتناء بالنفس مثل شرب الماء والأكل المنتظم والرّاحة والنّوم.

الصّورة الثّانية:

اسألني: ماذا ترون في الصّورة؟
دعي النساء تجاوب، ثمّ شاركى معهنّ أنّ ضغوطات الأمومة تقودنا لمشاعر صعبة وأفكار سلبية عن أنفسنا.

توجّهي لهنّ وقولي: أريد أن أسمع منكنّ، ما هو الشّعور الذي تشعرون به بسبب الضّغوطات؟!

دعي النساء تجاوب، ثمّ لخصي الأجوبة بالنّقاط التّالية:

- لوم النفس
- الحزن بسبب لوم الزّوج والأولاد للأمّ



- الحزن عندما لا يسمع الأولاد الكلمة
- الشعور بالنقص
- الشعور بعدم محبة الزوج
- الشعور بالوحدة والحزن
- الشعور بالحاجة إلى ترك الأولاد والرحيل عنهم
- الشعور بالكآبة واليأس

شاركي معهنّ أنّ هذه المشاعر طبيعيّة وأنّنا بحاجة للاعتراف بها، ومشاركتها مع من نثق بهم ويحبّونا، ويجب الاعتناء بأنفسنا لكيّ لا نصل إلى هذه المرحلة من التعب واليأس. ذكرهّن أنّهنّ مهمّات وكافيات.

الصورة الثالثة:

اسألني: ماذا ترون في الصورة؟

دعي النساء تجاوب، ثمّ شاركي أنّه في الكثير من الأحيان نسمع آراء وملاحظات وانتقادات من الجارة أو الصديقة أو الأخت أو الأمّ أو الحماة أو الزوج، مما يجعلنا نحبط ونشعر بالفشل.

اسألني: هل مررتنّ بموقف كهذا من قبل؟

إسمعي للأجوبة والمشاركات، ثمّ شاركي معهنّ أهميّة التّواصل الصّحّي في مثل هذه المواقف والذي يتمثّل بالعلامات التّالية:

• الإستماع والتّركيز

• التّقدير والتّقبّل

• الرّد بهدوء وحزم

• التّطبيق للنّصائح البّناءة عند الحاجة

• التّمييز ما بين التّعليق البّناء والتّعليق المدمّر

شاركي معهنّ: من المهمّ التذكّر دائماً أنّنا كأمهات لا نعرف كلّ شيء ونعمل بأقصى جهودنا

لكي نهتمّ بعائلاتنا، والانتقادات التي نسمعها لا تعني أنّها صحيحة، كما أنّ النصائح التي

نسمعها لا تعني أنّنا غير كفوءات بل لنتقبّل ملاحظات الآخرين بطريقة إيجابية ولنفعل كلّ

ما بوسعنا من أمور جيّدة للحفاظ على عائلاتنا.

الصورة الرابعة:

اسألني: هل برأيك أنه في بعض الأحيان نحن من نُسبب الضَّغط والحزن والتَّعب لأنفسنا؟
كيف؟

دعي النساء تجاوب، ثم شاركي معهنَّ بعض العادات السيئة التي تسبب لنا الضَّغط والتَّعب:

- المقارنة الدائمة بالأقدمات الأخريات
- التفكير السلبي عن النفس
- التَّعامل مع الأمور بغضب
- عدم وضع الرّاحة الشخصية كأولوية

أنهي بهذه الفكرة: كلّ امرأة هي مميّزة بشخصيتها، حياتها وتجربتها ولا يجوز المقارنة بينها وبين أي امرأة أخرى، كلّ امرأة هي مختلفة ومميّزة وفريدة من نوعها وشخصيتها وأيضًا بتفاصيل وظروف حياتها.

“أنا، مش أنا” - الجزء الثاني (٣ دقائق)

بعد الموضوع، نمّر مرّة أخرى على فقرة “أنا، مش أنا” لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذي قضوه معًا. ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأوّل من هذه الفقرة واقرئي العبارات التالية على مسامعهنّ:

- أنا قرّرت تنظيم وقتي ووقت عائلتي
- أنا قرّرت الإهتمام بنفسني واخذ قسط من الرّاحة
- أنا قرّرت أن أنظر للمرأة وأدكر نفسي بأنني مهمّة ومميّزة
- أنا قرّرت أن أتقبّل ملاحظات الآخرين بإيجابيّة
- أنا قرّرت التّعبير عن مشاعري لنفسني والتّعامل معها
- أنا قرّرت أن أنظر للأقدمات بأنهنّ مميّزات برحلتهنّ.

أنا ✓

مش أنا ✗

لعبة (١٠ دقائق)

لعبة "حواس حواء" عرّفي عن اللعبة للنساء: لعبة "حواس حواء" هي لاختبار حواس الأم وقدرتها على الإجابة على سؤال "ماما شو هيدا؟"

تعليمات لك: عليك أن تختاري أم بطريقة عشوائية لتبدأ اللعبة، ثم عليك أن تخمضي عينيها بوشاح خفيف أو أي قطعة قماش متوفرة. ثم اشرحي لها بأنك ستعطيها شيء ما (ستجدين بعض الأفكار أدناه) وعليها أن تستخدم حواسها كي تحزر ما هو هذا الشيء. اطلبي من النساء الأخريات أن يسألوها "ماما شو هيدا؟" لإضافة جو من الحماس. بعض الأفكار لتعطيها للأم:

- أغراض للمس: ركوة، شوكة، مصفاة، صحن، ولاعة، كبريت، ليفة جلي مبلولة، أي نوع من الفاكهة أو الخضار (يفضل إن كان مقطّع)، بيضة (يمكن أن تكون مكسورة)...
- أكل للتذوق: كاتشاب، مايونيز، بسكويت، مارشميلو، عسل، شاي، مياه، ملح، بابريكا، سكر، كاري، قرفة، جبنة.

ملاحظة: يمكن أن تمزجي شيئين سوياً لجعل اللعبة أصعب (مثلاً: سكر وبابريكا أو مايونيز وقرفة...)

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري النساء على مجيئهن ومشاركاتهن القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهن على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهن. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

ملاحظة: إن كانت الضيافة مؤمنة، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشركة للتعرف عليهن أكثر.