



روشته صغيرة لكي تكوني سعيدة بعدما أصبحتي أم

ريهام إمام

مقدمة

في البداية أحب أعرفكم بنفسي ، أنا ريهام أم لطفل عمره سنة و نص
اسمه (أنس) أنا سميت به أنس عشان كان نفسي ياخذ نصيب من اسمه و
ونس ليا في دنيتي و يكون شخص محبوب و الناس كلها تتونس و تسعد
بوجوده وسطهم و الحمد لله هو استولى على الونس بتاعي لوحده من شدة
تعلقه بيا .

دي حاجة جميلة جدا بس مرهقه جدا جدا و طبعاً زى أم في الدنيا بعد
أول مولود بتشوف نفسها طول الوقت تعبانة و مضغوطة و نفسياً صعبه
بطريقة فظيعة .

فيه وقت وصلت مرحلة اني كنت بعيط عشان نفسي ابني ينام عشان انا ارتاح
غشويه و بقيت أقول لنفسي كان ايه اللي خلاني أخلف و أجيب لنفسي التعب ده
كله ، و طبعاً دي كانت لحظه عصبيه جنونيه أغلب الأمهات بيوصلوا ليها مره
إن لم يكن كل الأمهات و طبعاً في الحقيقة مش قصدنا عشان لو نفس الابن ده
بعد الكلمة دي شوقته اتخبط ، انتي بتحسي بالألم قبله و بتتمني أنك تتعبي بداله
و يكون هو بخير و تفضلي تدعي ربنا يبارك فيه و يحفظه .

النقطه كلها بس اننا تاعبين جدا و محتاجين راحه ، محتاجين شحن و سعادة.
الموضوع مش سهل بس مش مستحيل ، بفضل الله أنا عملت لنفسي خطه و
اشتغلت على نقط معينه و فرقت معايها جامد و بقيت احسن كثير الحمد
لله و حبيت أشارككم الفكرة يمكن حد يستفيد منها و أكون سبب في وجود
أم سعيدة مجتهدة تستحق كل تقدير و حب و سعادة .

الفصل الأول

أولا ليه انتي حاسه انك مش مبسوطه و سعيدة مع إنك بقيتي أم بعد ما
قعدتي تستتي 9 شهور الصغين ده و تشوفيه بعينك ، انتي الطبيعي انك
مبسوطه برزق ربنا ليكي ، المشكله كلها انك مضغوطه و تعبناaaaaaaaaاانه ،
و ده هيفضل من أول ما تولدي و حتى الممات و مش قصدي أحبطك و الله
بس بقولك ده واقعك الجديد و بدل النكد و الإحباط ، نبدأ نتكيف و نتعايش و
ننسط بالموجود و نحمد ربنا .

جوزي العزيز مره قالي و انا بقول قرفت و غلطة عمري اني خلفت ((حرام
عليكي تقولي كده، نعمة ربنا اوي تتبطني عليها و غيرك بيتمنها))
في الحقيقة عنده حق ، الأولاد نعمة من ربنا ، ابتسامة منهم بتداوي ، و ضحكه
منهم بتتور القلب ، اه تعب كبير اوي دلوقتي ، بس ان شاء الله بناخد تمن ده
جميل اوي بعد كده ، و أهم حاجه نبقا عارفين اننا بنستثمر عمرنا في أولادنا ،
زى اللي بيقد يبني في عمارة سنة كامله و يقول أخذت وقت و مجهود و فلوس
كثير ، بس في الحقيقة هوه غني و كسبان ، هيعيش في العمارة دي بدل السنة
سنين و هيكسب من وراها كثير ، و الأولاد رزق نخط جواه حب و حنية و
اهتمام و مجرد ما يكبروا هنبداً ناخذ منهم احنا كمان حنية و طبطبه و ونس .

و بالتالي احنا خلاص فاهمين احنا مش مبسوطين بس عشان تعبانين و
مضغوطين ، و مدام عرفنا السبب كده اتحلت نص المشكلة ، النص الثاني
نحل المشكلة بقا و نشوف نخفف التعب ازاي و نقلل الضغط ازاي ... ايوه
نقلل و نخفف مش ننهي و ننسف لأن ده مستحيل على أرض الواقع و أنا

شخصيا مش بحب الناس اللي بتتعد تقول كلام كبير و تقولك هتكوني

Superwoman و هتكوني super single mother ، لأن ده بيحط

الست في طموحات مستحيل تحقيقها و بالتالي لما تحقق أقل بتشوف انها

فاشله و يجيلها احباط و تبقا النتيجة عكسية .

احنا هنقلل مع بعض سقف التوقعات شوية عند سقف الممكن و نقدر نعلا

بيه مع الوقت قدر الإمكان و نحس بالرضا عن حياتنا و بالسعادة ان شاء

الله ، و من أهم الحاجات فعلا الاستعانة بالله و الدعاء ان ربنا يعينا و يهدي

أولادنا و تعالو بقا نستعين بالله و نبدأ أول خطواتنا لتحقيق السعادة الممكنة .

أهم حاجة و أول حاجة هيه **تنظيم الوقت** ، دي لو حققتيها هتلاقي اليوم كله مشي مضبوط بشكل كبير لأن الوقت لأي أم بيعدي صاروخ و لو مش مرتبه امورها تيجي تلاقي نفسها اخر اليوم معملتش كذا وكذا و ده بيعمل احباط رهيب ، و أهم من تنظيم الوقت انك تبعدى عن **مضيعات الوقت** ، مفيش أم شاطره تصحى تفتح عندها على الفيسبوك و اليوتيوب و التيك توك و الكلام ده خالص ، دي أكثر حاجة بتستهلك وقتك من غير ما تحسى ، أنا ضد إنك تشوفي فيديو مفيد أو تشوفي فكرة جديدة ع النت ، لكن التوقيت مهم و غلط تبتيدي يومك كده ، ممنوع اطلاقا سوشيال ميديا ع الصبح ، بصي على الرسائل بس اللي جت و ردي عليها مش أكثر و عموما حاولي قدر الإمكان تقللي وجودك على السوشيال ميديا لأنها أسرع طريق للطاقة السلبية ، بتشوفي أخبار وحشه وحوادث و ناس بتتكلم و تخوض في سيرة ناس و اخبار عن الفنانين اللي ملكيش علاقه بيهم اصلا و تشوفي منتجات اون لاين مبهره اوي و سعرها غالي جدا و تضايقي انك مش قادره تجيبها و تلاقي كومنت تحتها واحده عايزة 3 منها و تقولي لنفسك ناس معاها تجيب 3 و انا مش قادره اجيب واحده و تبدأي تنقمي تدريجي على الحياة و تلاقي أم حد من زميل ابنك في المدرسة حاطه صورة مع جوزها في مطعم غالي و تقدي تتحسري و هكذا أبواب كتير جدا سيئة للانفتاح البشع على السوشيال ميديا .

معلش قعدت أرغي كتير بس عشان بجد النقطة دي مهمه جدا ... بلاش نت الصبح و بلاش نقعد نرغي في الموبايل بالساعات و احنا مش بنعمل حاجة

، يا ريت ترغي في الموبايل و أنتي بتعملي الأكل مثلا أو قاعده بتفطري
الكتكوت الصغير أو بتطبقي الغسيل و هكذا .

و من أسرار استغلال الوقت هيه انك **تصطادي عصفورين بحجر واحد** ،
اتكلم في الموبايل و اسأل عن اختي و أنا بجهاز الفطار ، اسمع اغاني و
اتبسط و انا بغسل المواعين ، اسمع كتاب صوتي و أنا بعمل الغدا ، اتفرج
على مسلسل و انا بلعب مع ابني ، و هكذا

الروتين ثاني سر من أسرار الوقت ... خلي عندك روتين لليوم بتاعك هتلاقي
نفسك الصبح صاحيه عارفه هتبتدي يومك ازاي و بالتالي توتر اقل .
التنظيم و التخطيط هو نص تحقيق الأهداف ، ارجوكي حاولي حاولي عملي
جدول اسبوعي و شهري للمهام بتاعتك ، يعني مثلا الجمعة تقعدتي تكتبي جدول
اسبوع الغدا و تكتبي الطلبات و تشتري اللي ممكن تشتريه عشان ارحم حاجه
على اي واحده ست انها تفكر كل يوم الصبح هعمل اكل ايه؟! و طبعا ده بيوفر
كل يوم عليك وقت كثير و بيخليكي مش متوتره لا قلقانه عشان انتي عارفه
هتعملي ايه و امتى ايه متاح في البيت وهكذا .. و كل ما انتي ظبطتي وقتك ،
بقا عندك وقت فاضي عملي فيه حاجه تبسطك و كل ما تقللي توتر و تفكير ،
كل ما تستحملي اولادك اكثر و يبقا عندك ليهم من غير ما تكوني مضغوطة
معاهم .

شغل البيت ... تنظيف الشقه كل ما كان دوري و بصورة مستمره كل ما كان
أسهل و مجهود أقل ، كل يوم اعلمي حاجه واحده او اتنين حسب استطاعتك،
يعني مثلا الغسيل يبقا كل يوم اتنين و خميس ، البوتجاز كل يوم بعد المواعين

الثلاجة مره كل يوم جمعه و هكذا ، المهم عملي جدول عشان متنسش و
تفضلي شايه شقتك نظيفه طول الوقت قدر الإمكان ، عارفه ان وجود اطفال
بيخلي مهمه ان الشقه تفضل نظيفه طول الوقت صعبه ، بس احنا اتفقنا اننا
هنعمل قدر الإمكان ، نحاول نخلي لعب الاطفال في اوضة واحده بس ،
سيطري على النقطه دي هتلاقي الدنيا افضل و باقي الشقه تفضل نظيفه ،
من ضمن الروتين ترويق السرير اول ما تصحي ، هيبقا اعتياد و مش هياخد
منك 10 دقائق .

و طبعا متنسش تحديد الأولويات وانت بتنظمي يومك ، يعني عمل فطار و
تجهيز غدا اكيد اهم من المكواه اللي لسه جوزك محتاجها ثاني يوم و هكذا .
و في وسط ترتيب و تقسيم وقتك متنسش نفسك ، لازم وقت و لو بسيط تفطري
و تشربي شاي او قهوه او عصير و قبل ما أكملك كلام عن وقتك لنفسك لازم
أقولك على اخر سر من أسرار الوقت و هو **النووووووم** .

وقت ما ظبطتي وقت نومك انتي و اطفالك ، الدنيا هتبقا احلى كثير ، طبعا
للأسف كلامي هنا لا ينطبق على الام اللي عندها رضيع اقل من سنة ، دي
ست الله يكون في عونها و تحتسب عدم نومها و تعبها عند ربنا ان شاء الله .
من فضل ربنا علينا ان الطبيعي الاطفال بينامو وقت اكثر مننا ، ما عدا
الحالات الشاذة انك تلاقي طفل مش بينام او نومه متقطع ، دي مشكلة ولازم
تشوفي سببها و تحليها لصحته هو اولا . طفلك بينام 10 ساعات تقريبا و احنا
يكفيننا 8 ساعات ما عدا الامهات الكسوله او الامهات اللي عملت في يوم مجهود

جامد و محتاجه تريخ .

و احب اقول ملحوظه مهمه ، الام الكسوله ام تعيسه ، و في فرق كبير بين
الأم التعبانه و الأم الكسولة ... الام الكسولة مش عايزه تصحى بدري و
مكسله تجهز فطار لولادها و مكسله تعمل لجوزها و للولاد كيكه مثلا و
مكسله تعمل تمارين الصبح ربع ساعة بس و هكذا و للأسف الأم الكسولة
دي بتكون فريسه سهله جدا للتعاسه و النكد و الضغط و التوتر ، فلو سمحتي
لو أنتي كسولة ، تخلصي من الطبع السيئ ده و اجتهدى على نفسك .
نرجع تاني للنوم ، الأفضل انك تصحى قبل اولادك بساعه على الاقل ،
تشربي مشروبك في هدوء ، تمارين ربع ساعه بس في البيت مش اكثر ،
اقري كتاب ، اسمعي مزيكا ، ان شاء الله ترقصي ، المهمم تعملي اى حاجه
بتحبها ، و بالليل بعد ما ينامو خدي ساعة كمان و يناموا هما 10 ساعات و
انتى 8 ، لو قدرتي كل يوم تاخدي ساعتين لنفسك هيفرقوا معاكى نفسيا جداااا
، و طبعا لكل قاعده شواذ ، يعني انا مثلا مش بعرف اوضب خضار غير لما
ابني ينام عشان بيقد يشد مني الطبق ، بقيت اوضب خضار اليوم اللي صابح
بالليل في الساعه بتاعتي و هوه نايم و بتفرج على مسلسل تركي او مسلسل
عربي ، بشغل الغسالة قبل ما ينام بساعتين تقريبا عشان انشر الغسيل اول ما
ينام علطول و يبقا عندي وقت استغله بدل ما يروح كله للغسيل و هكذا ، لو
عندي شغل بيت ينفع اعمله بالنهار بعمله ، مش هعرف اعمل بستنى لما ينام ،
و كل ما الطفل كل ما بيكون الموضوع اسهل ان شاء الله و انتى في الاول
و الاخر اكثر حد عارف ظروفه و بالتالي طبطي وقتك على الاساس ده .

يبقا متنسيش

تخطيط و جدولة مهام و تنظيم نوم و البعد عن السوشيال ميديا و عمل
روتين لليوم و قبل كل ده الاستعانه بالله إنه يبارك لك في وقتك .

الفصل الثاني

كل أم محتاجة **مساعدة** ، سواء من الزوج أو من الأم أو أخت أو حتى واحدته بتيجي تساعدني في تنظيف الشقة إن أمكن .

أهم حد بصراحه في الدور ده هو **الزوج** ، لإن هو الوحيد اللي يقدر يشارك في المساعدة كل يوم ، و لما يساعد بيقا عارف ان ده واجب عليه و أن ده هيعود عليه و على بيته بالسعادة ، لأنني لما أوفر وقت عشان ساعدني ، ساعتها هيلقي ست صوتها هادي مش بتصرخ و هيلقي ست مهتمه بنفسها ، و جميله و ريحتها حلوه ونظيفه و يلاقي ان في وقت اتبقا نقعد فيه سوا ، اطلبي من جوزك دايمًا المساعدة مدام هو يقدر و مش تعبان يعني .

الأم أو الأخت أو حتى صاحبك ممكن يساعدوكي وقت المهام الصعبه ، تسيبي الاولاد معاهم يوم عشان تخلصي مشاوير مهمه أو تنظيفة عيد شامله، أو تعملي فكرة تحفه و انك تتبادلي المساعدة مع أمهات ، أخواتك أو صحباتك ، يوم كل شهر ، تفصلي و تخرجي تنفسي و تنسي البيت و العيال ، بريك من الحياة دي تماما ، و صاحبك ليها يوم كمان تعمل نفس الموضوع و أنتي تقعدي بأولادها و هكذا .

اليوم ده بيفرق بشكل رهيب في نفسية الأم ، بتبقا كأنها بتعمل إعادة شحن للطاقة و بتقدر تحس انها لسه عايشه لنفسها مش مجرد أم و طباخه و زوجة. العلاقات الاجتماعية نعمة من ربنا لينا ، استغليها و فرفشي و عيشي و ساعدي غيرك أنك تفصل من الضغوط هيه كمان ، و هتكوني سعيدة لما تحسي انك ساعدتي أم مطحونه زيك انك مش لوحدك دي حاجه تسعد أي أم .

و متنسّيش في زحمة يومك انك تهتمي بنفسك ، يا ريت تفطري مع اولادك
ده بيشجعهم و يعودههم على ان الأكل بيكون في تجمع و تحصل بركة و
ده مهم جدا عشان تقدري تبتيدي يومك اصلا و يبقا عندك طاقه .
الأم التعبانة دايمًا و صحتها مش كويسه فتنخنق اسرع و بتتضغط اسرع و
بتحس بالتعب و الهبوط من اقل مجهود مع اولادها او في شغل البيت و ده
طبعًا بيخليها طول الوقت قرفانه ، و بالتالي معلىش تعالي على نفسك و افطري
و لو متوافر عند فيتامين يا ريت تاخديه ، و أنا مش هقولك روعي جيم و
ظبطي جسمك و الكلام الكذب ده ، حبيبتي أنتي مينفعش تروعي جيم غير لو
اولادك كلهم بيروحوا المدرسة و ميزانيتك تسمح ، لكن و الله **تمارين** ربع
ساعه بس الصبح في الصاله بتاعتك بره من برامج كثير من بلاى ستور ،
حلو جدًا!!!!!! ، أنا مش بقولك اعلمي فورمه و خسسي حاجات و زودي حاجات،
تمارين بس تخلي جسمك نشيط و متعود على الحركة و مرن ، و بيجس
الحالة المزاجيه جدا ، و في زحمة يومك حاولي تلاقي وقت تلبسي فيه لبس
بتحبيه و تحطي برفان و تروقي على نفسك كده و لو خايفه على ابنك من
حساسية البرفان ، اعلمي كده بعد ما ينام بالليل ، الريحه الحلوه بتعمل استرخاء
و اوعي تنسي علاقتك بجوزك و تقولي انا ورايا مليون حاجه و أنا في ايه و
لا في ايه ، لأن الموضوع ده هيجس مودك انتي شخصيا و يجسسك إنك ست
و مش مجرد أم ، و ده هيعزز ثقتك في نفسك و يخلي الموده بينك و بين
جوزك موجوده دايمًا ان شاء الله .

لو أنتي بتشتغلي ، كان الله في عونك بصراحه ، و هنا أنتي أكثر حد محتاج مساعدة في كل أنواع الأمهات ، لو **الشغل** بالنسبة لك عشان تحققي شغفك في الحياة و تكوني مستقلة ماديا أو بهدف إنك مش بتحبي قعدة البيت ، بيقا يا ريت تاخدي بالك أن الشغل مبيقاش على حساب ولادك و متقوليش تعبانه من شغل البيت و الأولاد ، و يا جماعه لازم تبقوا عارفين كويس جدا إن وظيفة الأم و الزوجة دي حاجه مهمه جدا ولا تقل تقديرها عن وزيرة الداخلية عشان حضرتك بتعملي دور كبير جدا في الحياة و المجتمع و هتحاسبي عليه و هتجازي الجنة من ربنا ، لأن ربنا قال ان جهاد الزوجة مع زوجها و بيتها و أولادها كالجهاد في سبيل الله ، و جزاء الجهاد في سبيل الله الجنة إن شاء الله .

لكن لو حبيبتي الأم الشقيانه اللي مضطره تشتغل عشان تساعد في مصروف البيت ، لو تقدري تقللي مصاريفك بيقا احسن عشان مجهود عليكى جامد كده بجد ، لو الشغل عشان تحقيق أقل الاحتياجات بيقا حاولي تستعيني بالله و بكل الأشخاص اللي ممكن يساعذك و لو في حضانه بسعر هين ، ابعتي فيها ابنك عشان تقدري تنجزي وترتاحي و تلاقي وقت لنفسك اصلا .

و **الحضانه** طبعا يا جماعه لو متاحه من الناحية الماديه ، مش محتاجه تفكير ولا نقاش ، لازم الطفل يروح الحضانه مجرد ما يبلغ ال 4 سنوات ، الطفل بيستفيد و أنتي بترتاحي و بتخلصي اللي وراكي ، اوعي تكسلي عن الموضوع ده عشان متدخليش في دايرة الأم الكسولة مش التعبانه .

يبقا متنسّيش تطلبي المساعدة من غيرك وقت الحاجه و لازم كل فترة
تفصلي يوم و تساعدي غيرك طبعا و تهتمي بنفسك و بصحتك ، و متقوليش
مفّيش وقت ، نص ساعه اهتمام ليكي في اليوم مش أزمه ، افكري ده و
انتي ماسكه الموبايل بتتفرجي على الفيسبوك و بتشوفي شيرين رجعت
لحسام حبيب تاني ولا لسه .

الفصل الثالث

الفصل ده بعنوان **السيطرة** ، لازم تسيطر على حياتك ، من خلال كذا حاجه ، أولا تسيطر على غضبك ، حاولي متبقيش طول الوقت بتزعقي، عشان ده بيخلي الطفل اسوأ و عنيد و عصبي اكثر وانتى كمان هتلاقي نفسك صدعتى و جالك انهيار و دماغك هتتعب ، معلىش حاولي تستغفري ربنا لما تلاقي نفسك هتتعصبي و اشربي مايه أو اغسلي وشك .

ثانيا محتاجه تسيطر على طفلك ، لو طفلك وصل 4 سنوات فخلاص الطفل ده بي فهم ، مينفعش كل طلبات حضرته مجابهه فى أى وقت ، لازم يتعلم انك مش مش مصباح علاء الدين و انك انسانه من حقك يكون ليكى وقت بتاعك من غيره و بكل بساطه هتقولى انت بتقعد تلعب لوحديك على الموبايل مثلا ساعه وانا بسيبك ، انا كمان من حقي اقعد اعمل اى حاجه لوحدي فى الوقت بتاعى ، و قبل ما تقعدى مع نفسك تكونى مجهزة أى اكل و حاجه يشربها جنبه و يدخل الحمام ، عشان لو جه فى الساعه دي يطلب منك اكل معين تانى ، قولى لأ ، اللي قدامك هو اللي يتاكل ، و انتى كده مش ام جاحده ولا حاجه ، انتى مش بتحرمي ابنك من الاكل ، هو قدامه اكل ، ياكله و فى اوقات لازم يفهم ان الاكل له مواعيد معينه ، و المذاكرة قبل الموبايل و هكذا .

لازم طفلك يفهم من هو صغير أن انتى اللي بتحطى السيستم و انتى اللي بتقودى النظام و هو لازم يلتزم بيه ، لكن لو فقدتى السيطرة على طفلك و بقا هو المتحكم تعملي ايه و امتى يبقا متزعلىش وتقولى تعبان و قرفانه .

الموضوع محتاج منك شوية مجهود بسيط لما تتحكمي في وقت نومك و
تحديد المهام اللي عليك و في السيطرة على وقتك مع اولادك ، هتلاقي
نفسك ماشيه على خطه مريحه جدا و عارفه هتعملي ايه امتى و مع مين ،
أما لو حضرتك انتي شخصيا مش عارفه تمشي على نظام و خطه ، يبقا
مقدرش أوعدك بأى تغيير في حياتك ، الانسان لازم يجتهد و يساعد نفسه
قبل ما يستنى غيره يساعده ، عشان كده أرجووووكي امشي على خطه و
ان شاء الله الدنيا تبقا سهلة و حلوه .

الفصل الأخير

الحمد لله ان الكتاب بسيط و صغير ، مجرد كام نصيحة ان شاء الله يفرقوا
معاكم ، و نصيحتي الأخيرة ليكي كأم ، اعرفي حدود نفسك الجسدية ،
مينفعش احط هدفي ان اشيل الشقه و ابنيها من اول و جديد و اقعد اعيط
عشان مقدرتش اعمل نصها ، اى حاجه اعملها قدر استطاعتك و متكرهيش
نفسك عشان مش قادره تنجزى حاجه عشان صحتك دي اخرها مثلا و أرجوكي
بلاش مقارنات ، فلانه شقتها نظيفه بتبرق اكثر مني ، يعني انا فاشله و معفنه،
غلط غلط غلط فلانه دي ممكن تكون بتجيب حد ينظف و اني معندكيش
الامكانية دي ، بيقا ملناش دعوه خالص ، احنا نقارن نفسنا بنفسنا ، نحب نكون
احسن ، لو بطلتي مقارنه هترتاحي كتير و الله و خليكي في حالك و بطلي رغي
و فضول عن فلانه و علانه ، خليكي في حالك هترتاحي .
و ابعدى كل البعد عن الشخصيات السلبيه ، اللي دايمًا بتحسسك انك فاشله و انك
هتفضلي تعيسه و هتفضلي تعبانة و دايمًا تقولك مفيش امل و محدش مرتاح ،
انتي مش ناقصه قرف ، الحياة مش وردي ، بس مش سوده .
استعيني بالله و اجتهدى على نفسك و ملكيييييييش دعوه بالناس و ان شاء الله
هتبقى زى الفل و تسعدي بحياتك مع اولادك اللي هما زينة الحياة الدنيا ، لأن
ربنا مرزقناش اى حاجه علشان نشقى بيها حاش لله ، لكن احنا محتاجين
نتعامل و نفكر صح و ربنا يسعدكم جميعا .