«هذه هي النسخة العربية من كتاب »وصفات صحية للرضيع





وصفات صحية للرضيع


صباح ملهم"

'.أنا الطفل الذي يكتب بالزفرات وأقلام التلوين'

...صباح جميل ملهم. كالعادة، أزحف بسرعة في أرجاء منزلي الواسع، أستكشف كل ما أراه بفضول. لكن اليوم كان مختلفًا حجر صغير أزعج ركبتي. جلست، تأملته، أزلته، ورميته بعيدًا. أتساءل كم مرة ستجعلني حجارة الطريق أكرر هذا التصرف...

آه! عذرًا... لم أتعلم بعد آداب التحية الرسمية. لم أُلقِ عليك السلام! **مرحبًا، مرحبًا! أنا... الطفلة التي تكتب بالأنفاس وأقلام التلوين.**


اعترافات الطفلة الكاتبة

'.منذ أن كنت أسبح في بطن أمي، كنت أفكر كثيرًا في مدى رقة صوتها'

شششش... هل تسمعني؟ أنا الطفلة الكاتبة، مختبئة بين ألوان قوس قزح وهمسات ناعمة. والآن وقد بدأنا الحديث، سأبوح لك بسر: منذ أن كنت أسبح في تلك المياه الهادئة والمظلمة داخل بطن أمي، كنت أفكر كثيرًا في صوتها الحنون، ويديها التي تلمسني عبر الجلد، ولمسات العائلة التي كانت تحتضنني من الخارج.

عندما رأيتهم لأول مرة، وشعرت بحبهم، وراحتهم، ورضاهم، والصحة التي غمرت جسدي الصغير، بدأ سؤال يدور في رأسي الصغير: **كيف أساعد الأمهات والآباء في العالم ليفهموا، من خلال هذه المشاعر الطفولية النقية، أهمية اللمسات الحنونة، والكلمات التي تهدهد، وحب العائلة، واللعب المشترك، وموسيقى الروح؟**

فكرت وقلت: الأمر بسيط! سأكتب كتابًا بسحر الطفلة الكاتبة. سميته **"وصفات صحية للرضيع"**. أرجوك، عندما تمسك بهذا الكتاب السحري، اقرأه كما تُقرأ الأحلام: **ببطء وابتسامة في القلب.**


الوجبة السعيدة

'.كل طبق هو أيضًا شكر'

في كتابي الكبير، أخبرك كيف تجعل أمي الطعام يبدو كأنه لعبة، وقصة، وحنان... كل ذلك في الوقت نفسه. ستجد»** الكثير من الوصفات الجديدة، لأنه مع أمي لا يوجد طاهٍ واحد فقط — فأنا أيضًا جزء من هذه الحكاية.

،عندما تسمح لي أمي بأن أزيل البذور الصغيرة من الفاكهة... أشعر كأنني طاهية صغيرة ترتدي مريلة وتطبخ الحب. أنا ،الطفلة الكاتبة والطاهية الصغيرة، بملعقتي في يدي وأوراقي في جيبي، أقدّم لك الكثير من الوصفات: قطار الخضروات .والبرغر الذي يضحك، والأميرة المصنوعة من الخس

كلها مليئة بالنكهة، واللعب، والتعليم... وبالحب المستدام. إنها وصفات صحية وضعتها في كتابي الكبير لتلوين الحواس .والخيال

لقد تعلمت الكثير، ولذلك أستطيع الآن أن أكتب لك بأقلامي الملونة. لم أكن أعرف أن العناية بالكوكب تبدأ منذ اللحظة التي لمستُ فيها ورقة لأول مرة. أمي جعلتني أستمع إلى الريح وهي ترقص بين الأشجار، وكل زهرة كنت ألتقطها كانت تهمس .لي أسرارًا ناعمة

لذلك، في هذا الفصل، نحول الطعام إلى لعبة صحية وجميلة ومليئة بالاحترام للطبيعة. لم أكن أعرف أن بذرة صغيرة يمكن .أن تساعد حتى في طرد الطفيليات... لكن الآن لدي فضول تجاه كل الفواكه

كل ما تعلمته — كل شيء — أنقله إليك، أنتِ أو أنتَ يا من ستكونان أمًا أو أبًا في المستقبل. كانت أمي تغذيني بالمعرفة حول ما تحتويه الخضروات، من خلال تلك الوصفات التي ستقرؤها، وكنت أشعر كأنني أدرس أسرار الكوكب. وأتمنى .أن يشعر طفلك بهذا أيضًا، ولهذا أشاركك هذه الوصفات

.تعلمت ما تقوله أمي دائمًا: الطبق لا يملأ بطني فقط، بل يعلّمني، ويحضنني، ويجعلني أكبر

أمي تعلّمني أن الخضروات تأتي من عمل الكثير من الأيدي، وأن الأرض تهدينا ألوانًا صالحة للأكل. كل طبق هو أيضًا .رسالة شكر

لقد تعلمت قيمة الأشياء منذ أول قضمة. وهكذا، من خلال وصفات صحية، أخبرك بكل ما تعلمته، حتى تصل فوائدها إلى .الكثير من الأطفال في بيوتهم

التعلم هو النمو، ولهذا أؤكد لك أن في كتابي الكبير وصفات تفوح برائحة الحنان وتذوق طعم الحكمة... هل تودّ أن تتذوقها **«.معي


ضحكات تشفي

'.الضحك يغذي أيضًا ...القلب فقط'

□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ في ،تحدثنا كثيرًا عن الطعام... لكن الضحك أيضًا يُغذي — إنه يُغذي القلب! لهذا، أقدم لك أفكارًا متنوعة، ونصائح ممتعة، وأنشطة مليئة بالمرح. عندما ألعب وأضحك في هذا الفصل، أضحك كثيرًا حتى !أن بطني يتحرك وكأنه يرقص من الداخل

عندما أسمع صوت ضحكتي المسجلة، يتذكر جسدي كم كنت سعيدة. أغنية فيها "هه هه هه" و"ها ها ها"... كأنها فراشة ...تدغدغني من الداخل. وهناك وصفات لك أيضًا، يا أمي ويا أبي، لأنكم عندما تضحكون، وجهي الصغير يريد أن يقلدكم .حتى لو لم أفهم، أشعر أن العالم يغني

!في كتابي الكبير، أروي كيف تجعل أمي الضحك هدية لصحتي. هل تضحك معي؟ لا تفوت ذلك، أعدك... إنه رائع


التمارين والحركة

'عندما أحرك جسدي مع الأغنية ...أشعر حقًا أن هيكلي يضحك بداخلي'.

□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ عليك أن تتبع كل طقس من طقوس فصل. ،سأكشف لك فيه سرًا لم تعلمني إياه أمي: ونحن مستلقون، يمكننا أن نرقص بأذرعنا! جرّب ممارسة اليوغا مع صغيرك .وقلّد الحيوانات التي أقترحها — سترى كيف يتمدد وكأنه يعيش قصة بلا كلمات

استخدم الأغنية التي ألفتها جدتي، والتي أقدمها لك بمحبة. كانوا يغنونها لي منذ ولادتي، واليوم أتمتم بها وأنا أتحرك. عندما أتحرك مع الأغنية... أشعر حقًا أن هيكلي العظمي يضحك من الداخل. سترى في كتابي الكبير كيف تحول هذه الأغنية السحرية التمارين إلى احتفال. هل ترقص معي؟


المداعبات والتدليك

'يبدأ التدليك بلطف وببطء ...كما لو أن صوتها يمشي في جسدي الصغير'.

.المحطة التالية في رحلتنا السحرية: فصل اللمسات التي تُشبه الأغاني... التدليك الجسدي الموصوف كعناق مليء بالحكمة **،ششش... هل تشعر بذلك؟** إنه الوقت الذي تضع فيه أمي استعجالها جانبًا، وتحول يديها إلى فراشات. يبدأ التدليك بلطف .ببطء... كأن صوتها يسير على جسدي الصغير

لا أعرف لماذا، لكن بعد التدليك... أحلامي تصبح أحلى، وبطني يصبح أكثر هدوءًا. وإذا استمعت إلى الموسيقى أثناء التدليك... جسدي كله يشعر وكأنه يطفو على القطن. الجزء المفضل لدي هو عندما تمشي أصابعها على قدميّ... واحدة !تلو الأخرى. لا تسرع

،هل تريد أن تعرف كيف تعلمت أمي أن تمنحني هذا التدليك اللذيذ؟ وما هي الوجبة السحرية التي ترافق الراحة بعده؟ إذًا .في كتابي الكبير، سأخبرك بكل شيء، خطوة بخطوة، كأنها لمسات مرتبة بالحب


التنفس السحري

'.كل زفير هو مثل أغنية بلا كلمات تنظف مشاعري'

والآن تخيّل ماذا يحدث عندما أتنفّس كأنني أنفخ على زهرة صغيرة... بطني يصنع فقاعات فرح، يرتفع مثل بالون»** .وينخفض مثل تنهيدة. تقول أمي إن هذا يوقظ رئتَيَّ السعيدتين، لكنني تعلّمت أن الهواء يمكنه أيضًا أن يدغدغ الروح

في فصل التنفّس في كتابي، هناك المزيد من الألعاب مع الهواء السحري والكثير من الضحكات المختبئة. هل نلعب لعبة الجراء التي تتنفس"؟"

هل كنت تعلم أنه عندما أتعب من الحبو، آخذ نفسًا عميقًا فيكون الأمر كأن أمي وضعت لي بطاريات جديدة؟

لكن شششش... عذرًا على التكرار. أعدك أن في "دفتر الهواء" لدي أسرارًا أكثر. هناك أوصي بكيفية مرافقة الطفل في .تنفّسه

.أمي تتنفس معي كما لو كنا نقرأ حكاية بصمت، لأن التنفس العميق ليس للكبار فقط... حتى أنا لدي أسرار تهدأ بالهواء

كل زفير هو كأغنية بلا كلمات تنظّف مشاعري. وعندما أغمض عيني ويدخل الهواء من أنفي... يبدو كأنه يوقظ نجيمات .صغيرة في بطني، وأشعر كأنني أطفو فوق القطن

ويجب دائمًا أن يكون الهواء نقيًا... في البيت، تفتح أمي نوافذ تعانقنا. هل تفعل ذلك أنت أيضًا؟

هل تريد أن أخبرك المزيد عن كتابي الآخر؟ ستجد فيه أيضًا وصفات تساعد على التنفس. وسأخبرك أنني ذات مرة تذوقت .حساءً بدا وكأنه مصنوع من العناق... وقد ساعدني على التنفس مثل الزهور

**«.وإن أردت معرفة كيف تُطهى تلك السحر... فابحث عنها في كتابي


الماء السحري

'.كل رشفة هي مثل عناق غير مرئي'

قالت لي أمي يومًا إنني نصف ماء ونصف حنان... ومنذ ذلك اليوم أصبحت أريد ألا ينقصني الماء أبدًا. ولهذا قررت»** .أن أضيف فصلًا يساعد الطفل على اكتساب عادة شرب الماء، بفضل حنان العائلة ونواياها الطيبة

،في كتابي الكبير ستجد ذلك الفصل المليء بالمرح المبلل بالماء السحري. وإن أردت معرفة كيف نلعب بالماء في المنزل .فعليك أن تقرأه. فالماء لا يروي عطشي فقط... بل يلونني بطاقة غير مرئية

في يوم من الأيام شربت الماء ببطء... وشعرت كأن أجراسًا صغيرة ترنّ داخل بطني! تقول أمي إن كل رشفة هي كعناق .غير مرئي. وتستخدم كلمات لطيفة لتشرح للطفل أهمية شرب الماء

وتخبرني أنه عندما أكبر وأستطيع الجري، فإن الماء الذي أشربه بعد اللعب سيأتي مثل سقاء لطيف يقول لي: «ارتاحي يا صغيرتي.»

أمي تسقي النباتات... وأنا أسقي بطني بزجاجتي الصغيرة. وأحيانًا تسمح للماء بأن يعانقني أيضًا.

تعرفين، مرة أردت أن أجعل دميتي تشرب الماء... فقالت لي أمي إن ذلك يكون من الخارج فقط. يا لحسن الحظ أنني لم أفتح فمها الصغير!

«أحيانًا يكون للماء طعم الليمون، وأحيانًا طعم الفراولة... لكنه دائمًا بطعم المحبة.»


الضغط بالإصبع والحنان

'تحول أمي أصابعها إلى عصي شفاء مليئة بالحب والسلام.'

**«هل كنت تعلم أن في جسدي الصغير أزرارًا سرّية تضيء بلمسات أصابعك اللطيفة؟ بعد أن تلمس أمي نقاطي السحرية برفق، يطلب بطني حفلة بالأفوكادو والفراولة، ويقول قلبي: "شكرًا". هناك نقطة تُسمّى النقطة 25... وهي تأخذني مباشرة إلى الأحلام الناعمة. تقول أمي إنها لمسات حكيمة.

هذا الفصل الجميل ينتظرك في كتابي الكبير، حيث أتحدث عن الضغط بالإصبع عند الأطفال وعن العناق غير المرئي. وعندما تصل إليه، ستستمتع أيضًا بأغنية عن نقاطي السحرية.

**«يحكي كتابي كيف تحوّل أمي أصابعها إلى عصيّ صغيرة شافية من الحب والسلام، وكأنها سرّ مخبأ بين الأحضان.


أحلام ناعمة

'النوم ليس مملًا ...إنه العثور على الجزء الأكثر حكمة مني.'

**«هل كنت تعلم أن لدي وصفة سرّية لأنام مثل الغيمة؟ أُظهرها لك في كتابي الآخر، حيث ينتظرك فصلٌ نعسان داخل كهفٍ سحري يضيء ليمنحك الأحلام. وهناك أيضًا وصفات طعام لا تُنسى تجعل أحلام العائلة أجمل.

في ليلةٍ ما شربتُ مخفوق الموز والعسل، فاختبأت رموشي... كأنها هي أيضًا ذهبت لتنام... كان الأمر كأن غيمةً تعانقني برفق.

...لكن هذا ليس كل شيء. في كتابي الكبير سأطلب منك بلطف أن تتبع مثال الكبار. أمي تلبسني البيجاما وتخفّض الأضواء عندها أعرف أن الحكايات ذات رائحة اللافندر قادمة. أبي ينام مبكرًا، وأمي تطفئ الهاتف... وأنا أنظر إليهما بعينين نصف مغمضتين، أشعر بالطمأنينة، وأعرف أن عليّ أن أنام جيدًا. قلبي يغني بلا صوت، وأفكاري تصطفّ مثل ألعابٍ صغيرة نعسانة.

ثم تخفّض أمي الضوء أكثر وتغني لي بصوتٍ خافت، فيصبح كل شيء طريًا ولطيفًا. عندها أدرك أن الوقت قد حان لأغلق عيني... وأنام... وأن الحب يمكن أن يُحسّ حتى في الصمت.

«وهكذا أتعلّم أن النوم ليس مملًا... بل هو رحلة سرّية ألتقي فيها بأحكم جزءٍ في داخلي



الألوان التي تعلم

"بيدي قلم شمعي وعينا أمي في عيني ...أشعر أن العالم يصبح أكثر لطفًا وجمالًا."

«في الفصل الأخير من الكتاب الذي صنعته بمحبة، سنصبح رسّامي كوكبٍ رائع .ومع قلم شمعي في يدي وبجوار عائلتي، يتحوّل العالم إلى شكلي ويصبح سحراً يتفجّر من كل تفصيلة. وربما لن تفهم رسوماتي الملوّنة، وخطوطي، وآثاري، لكنني أستمتع بها كما يستمتع الرسّام الشهير بعمله. في كتابي أحكي كيف تعلّمني الألوان أن أنام وأضحك وأتعلّم بلا كلمات. عندما أرى الأزرق يتنهّد جسدي ...وعندما ألمس الأحمر يقفز قلبي كأنه يلعب الغمّيضة. هل تريد أن ترسم معي؟»



الرسالة الأخيرة

'"سافرنا معًا عبر وصفات بالهواء والماء والألوان والمداعبات والأحلام .تحدثت بصوتي الصغير ...واستمعْتَ بقلبك.'

النسخة المجانية

«كان سافرنا معًا عبر وصفات الهواء، والماء، والألوان، واللمسات، والأحلام. تحدثت إليك بصوتي الصغير... وأنت، هذا الكتيّب الصغير مثل أغنية ناعمة أراد جسدي الصغير أن يغنّيها لك: بضحكات، وملاعق صغيرة، وأذرع تتحرك وملامسات تعانق بلا كلمات.

إن أعجبتك كلماتي، فانتظرني في الكتاب الكبير... فهناك تتحول هذه الفتات الصغيرة إلى طرق كاملة للاعتناء بأنفسنا بالحب والجسد والروح والابتسامة.

وإن شعرت يومًا بالتعب أو الحيرة أو بالرغبة في أن تحلم من جديد، افتح هذا الكتيّب. كلماتي محفوظة مثل قبلات من غيمة... جاهزة لتعانقك مرة أخرى.

وقبل أن أودّعك تمامًا، أنا — الطفلة التي تلعب بالأوراق والفاكهة والملاعق السحرية وتحب أيضًا الكتابة — سأترك لك طريقة للتواصل معي.

يمكنك زيارتي على يوتيوب في قناة قوس قزح للطفلة الكاتبة: https://www.youtube.com/@BebeEscritora
أو في قناتي القديمة: https://www.youtube.com/@desafionene

هناك سأضع بعض الفيديوهات السحرية، وإن اشتركت في القناة، ستعرف أولًا عن الكتب الجديدة التي سأكتبها.

وسأبوح لك بسر صغير: في الكتاب الكبير توجد أغنية اسمها □□□ □□□□□□ □□ □□□□□، وقعت في حبها منذ أول مرة سمعتها، وأستخدمها كل يوم في تماريني.

ولهذا أتمنى أن يعرفها كل أطفال العالم ويستمتعوا بها، فبالنسبة لي هي من تلك الأغاني التي تبقى في الطفولة إلى الأبد.

وربما يومًا ما تستمع إليها مع طفلك وأنتما تتمرّنان معًا. ذلك هو حلمي.

ويقول بيتر بان — وأنا أصدّقه — إن الأمنيات تتحقق إذا تمنّيناها بصدق.

وخلال هذه الرحلة، حاولت أن أجعلك تقع في حب عالمي لتشعر بالإلهام لقراءة كتابي الكبير □□□□ □□□□□ بجزأيه □□□□□.

وإن لم تستطع الحصول عليه لسبب ما، فلا تقلق. فالأهم أن تعرف أن كل أطفال العالم لا يستحقون الحب فقط، بل يحتاجون أيضًا إلى كلمات حنونة، ولعب، ودفء، وتربية قائمة على الاحترام.

وفي هذه الحالة، أعد قراءة هذا الكتيّب ببطء. ربما تساعدك كلماتي على أن تصبح أكثر إبداعًا في هذه المواضيع المهمة لصحة الطفل.

وإن وصلت إلى هنا، فاعلم أنه من مهدي الصغير، حيث أستعد الآن لأجمل الأحلام، أرسل إليك أدفأ التحيات وأتمنى لك أجمل رحلة في الحياة.

إلى اللقاء.

الطفلة»**

