

كيسولات سلوكية

تأليف

د. نور أسامة محمد

استشاري تعديل السلوك

طبعة ٢٠٢٠

محمد، نور أسامة.

كبسولات سلوكية /تأليف نور أسامة محمد؛- الجيزة: أطلس للنشر
والإنتاج الإعلامي، ٢٠١٩ .

١٤٤ ص، ٢٠ سم

تدمك: ٥ ٣ ٨ ٣٩٩ ٩٧٧ ٩٧٨

١- السلوكية

أ- العنوان

١٥٠،١٩٤٣

كبسولات سلوكية

تأليف

د. نور أسامة محمد

استشاري تعديل السلوك



رئيس مجلس الإدارة
سرور ٢٠١٩/٢٣٥٤٥

عادل المصرى

عضو مجلس الإدارة
ع ٢٠١٩/٢٣٥٤٥

النشر
٢٠١٩/٢٣٥٤٥

نوران المصرى

رقم الإيداع

٢٠١٩/٢٣٥٤٥

الترقيم الدولى

٩٧٨-٩٧٧-٣٩٩-٨٠٣-٥

الطبعة الاولى

طبعة ٢٠٢٠

الكتاب : كبسولات سلوكية

المؤلف : د. نور أسامة محمد

الغلاف : عبدالله نصر

الناشر: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل – المهندسين – الجيزة

sales@atlasdic.com

www.atlas-publishing.com

تليفون : ٣٣٤٦٥٨٥٠ – ٣٣٠٤٢٤٧١ – ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

إهداء

إلى بلادي الغالية مصر وإلى أمي الحبيبة التي علمتني
معنى الأخلاق وجعلت مني رجلاً وأخواتي وإلى أستاذي الذي
قال لي يوماً لن يكون لك شأن فلولا كلامه ما كنت أضع
كتابي الثاني

المقدّم

أتذكر جيداً دائماً قول الفنان العظيم محمد صبحي حين قال «أتفقت أنا وزوجتي أن نربي أبنائنا على القيم الحميدة لكننا اكتشفنا ونحن نربيهم أننا نربي أنفسنا معهم. تلك هي الجملة التي قد بدأت بها كتابي «كبسولات سلوكية» لأيماني أن أبنائنا هم نتاج لنا ولتربيتنا.

فأتذكر ذات مرة كنت جالساً بجوار أم بتسأل صديقة لها كيف أقنعتي طفلك بالقراءة بدلاً من اللعب بالأجهزة الذكية، فقالت لها: الأطفال لا يسمعوننا بل يقلدونا، فتذكرت حينها كم طفل فشل بسبب سوء التعامل!! كم تلميذاً هدمنا شخصيته! فكلنا مسئولون لا استثنى أحد، أنتم من تبنون الأمم.

فأنا أتذكر جيداً عندما جاءت لي طفلة تبلغ من العمر ٦ سنوات ترروي لي أن أمها طلبت منها تفاحة من التفاحتين التي تملكهم فقامت الطفلة بأخذ قطعة من كل تفاحة وهنا قامت الأم بتوبيخ طفلتها ووصفها بالأنانية ولم تصبر وتفهم لماذا فعلت ذلك، والحقيقة أن بنتها قد قامت بأخذ قطعة من كل تفاحة لتعلم أي التفاحتين أفضل وتعطيها لأمها ولكن الكثير

منا بيتسرع في الحكم على أولاده ويبدأ بقول كلماته الجارحة وعبارته السامة مثل: أنا بحبك بالفيستان أكثر من الجينز، هل يجوز أن نقيس درجة حبي لابنتي بقطعه من القماش، وهل يجوز أن نقارن بين أولادنا نفس الفكرة من الظلم أن أقارن بين ذكاء بيكاسو وأنيشتاين، كأننا نقارن بين التفاحة والبرتقالة، لا يوجد وجه للمقارنة كلنا أذكاء بما وهبه الله لنا، الفكرة أننا ندرك نقط قوة أولادنا وتشتغل، وتذكروا دائماً أن الطيارة تطير عكس اتجاه الرياح، هكذا التربية صعبة ولكنها تنتج عالم أو مجرم.

هذا الكتاب من واقع قصص حقيقية تتردد على عيادتي بشكل مستمر، ففكرت أن أكتبها إليكم بشكل أسئلة وأجوبة لكي تكن دكتور لابنك فهو في مثابة كتالوج للتربية الصحيحة حيث يعالج الكثير من القضايا التي تعيق تربية الطفل أولادنا الطفولة والمراهقة موضحاً به أسس التربية الصحيحة ومعالجة المشكلات السلوكية التي تطرأ على الأطفال بجميع الأعمار من انعدام القدوة، وغياب الدين، وانهيار الأسرة.

ممکن تصور فيلم كامل ومحدث يفتكره، وممكن تصور لقطة واحدة في فيلم الناس كلها تفتكرها حتى بعد موتك، هذا الكتاب لقطة تمثل مواقف حياتية تحدث في معظم بيوتنا

ومشاكل سلوكية قد تحدث لأولادنا ولكن بشكل سلس وكيفية
مواجهته.

وأخيراً وليس آخراً لقد أخذت عهد على نفسي أن أبذل
قصارى جهدي في تغيير السلوكيات والمعتقدات الخاطئة في
أوطاننا وها أنا أبدأ بنفسي وبخيره أطفالنا وشبابنا من خلال
فريق I Can

المؤلف



الفصل الأول



«آباء وأمّهات الهيكوبتر»

الأم: أنا ابني بقى كسول أوى و مش عايز يعمل حاجه خالص ولا يذاكر ولا يروق سريرة ولا يغسل سنانه ولا ينزل التمرين ورافض خالص أنه ينزل المدرسة

«آباء وأمّهات الهيكوبتر» هو مصطلح سلوكي يعبر عن الحماية الزائدة من الآباء والأمّهات لأولادهم وطبعاً إلتصاقهم بأبنائهم في كل خطوة.

مرحلة المراهقة بتبدأ من سن ١٢ سنة قبل مرحلة البلوغ ويحدث فيها تغيرات نفسية وفسولوجية لأولادنا مثل: التزمرد والتتمرد على حسب اسلوب معاملة الآباء والأمّهات معهم.

فدعونا نعرف متى يدق نقوس الخطر ونشعر أن هناك مشاكل في شخصية ابني؟

- ١ . الأنطوائية .
- ٢ . سوء التغذية سواء سمنة مفرطة أو نحافة .
- ٣ . الخوف من التعرف على أشخاص جدد .
- ٤ . الخوف من تحمل المسؤولية .

- ٥ . التوتر عند المجاملات.
- ٦ . العيش في العالم الافتراضي «مواقع التواصل الاجتماعي» لأكثر من ٢٨ ساعة أسبوعياً.
- ٧ . الخوف من الفشل.

الأسباب:

- ١ . الحماية الزائدة من الآباء والأمهات وعدم ترك الفرصة لأولادنا بإتخاذ القرارات او المشاركة فيها.
- ٢ . شجار الأب والأم أمام أعين أولادنا.
- ٣ . شعور ابنك بالإهمال.
- ٤ . الإيذاء البدني أو الإيذاء النفسي.
- ٥ . عدم احترام رغبات أولادنا.
- ٦ . المقارنة المستمرة بينه وبين الآخرين
- ٧ . عدم احترام الخصوصية والتفتيش في أشياءهم الخاصة.

العلاج:

- ١ . كلمات الثناء والتشجيع الإيجابي.
- ٢ . عندما يأتي إليك ابنك يطلب منك النصيحة أو المساعدة، اعرضي عليه ما تفكرين فيه، واطركي له القرار في النهاية.

٣. إذا وجدت ابنك وقع في مشكلة حاولي أن تتحكمي في نفسك واتركية يحلها بنفسه مع تقديم النصح والدعم.
٤. احترام خصوصية ابني المراهق:
٥. عدم التفتيش في متعلقات ابنك إلا في حالات الضرورة القصوى ودون أن يعرف ذلك.
٦. عدم التضييق على ابنك والتشكيك المستمر فيه وحاول أن تعطي له مساحة من الأمان والحرية تحت رقابتك.
٧. ايجاد مساحة للحوار بينكم بشكل يومي.
٨. تحمل ابني للمسئولة بداية من الحفاظ على غرفته والمساعدة في تنظيف وتقديم أكله وشربه.



ابني يشتم .. اتصرف إزاي

(أضحك يا حمار - ايه القرف ده - أنت مقزز... الخ)
كلمات قاتلة قد نقولها لأولادنا وقت الغضب ولا ندرك عواقبها.
عزيزى الأب..عزيزتي الأم هيا بنا نتعرف ما هي الأسباب
التي تجعل ابني/ بنتي تشتم بألفاظ بذيئة.

ايه الشيء اللى ممكن يخلي ابني يشتم؟

- ١ . الشعور بعدم اهتمام الأبوين والرغبة في لفت الانتباه له،
فيعمل الطفل على إصدار أصوات غريبة للفت انتباه
الأبوين أو الضيوف إن كان لديك غرباء.
- ٢ . الغيرة من شقيقه الأصغر أو الأكبر وأحياناً من طفل آخر
في العائلة أو لأسرة صديقة إن وجد أنه يلاقي اهتماماً
أكثر منه.
- ٣ . ضعف الثقة في نفسه وخوفه من المواجهة من شيء ما أو
من خطأ ارتكبه، فيسلك سلوكاً آخر لتشتيت انتباهك عن
المشكلة الأساسية.

- ٤ . رداً على سوء تعامل أحد الأبوين أو كليهما معه أو قسوتهما أو عدم إبداء الحب والحنان والاهتمام على الأقل.
- ٥ . عدم قدرته على التحكم في غضبه وانفعالاته ويكون ذلك تحديداً في سن ما بعد الثالثة وهو ما يسمى نوبات الهياج عند الأطفال.
- ٦ . الدلال المفسد ورغبته في تلبية حاجياته أيًا كانت أو ربما إهمالك في تليتها بالفعل.
- ٧ . تقليداً للزملاء أو الأصدقاء أو لفيلم يشاهده أو غير ذلك.
- ٨ . بسبب صرامة القواعد التي وضعتها له وعدم تناسبها مع عمره.

بعض الحلول الصحيحة للتعامل مع الموقف:

- ١ . انتبهى لألفاظك في مواقف معينة، فالكلمات السيئة قد تخرج منك وأنت في مواقف مثل أن تكوني في طريق مزدحم أو أحدهم اعترض طريقك - كسر عليكى - وأنت تقودين سيارتك.
- ٢ . راقبي ماذا يشاهد طفلك على التلفزيون: تجنبي العروض التي قد تحتوي على ألفاظ أو حوارات سيئة، أو محتوى سيئ حتى لا يكتسبها طفلك.

٣ . لا تعيري انتباهاً زائداً لطفلك عندما ينطق لفظاً سيئاً: سيقوم طفلك بترديد الكلمة السيئة فقط للحصول على انتباهك مرة أخرى، عرّف طفلك أنها كلمة سيئة دون أن تتفعلي وبهدوء، وعرفيه بديلاً آخر ليستخدمه في نفس الحالة.

٤ . عرّف طفلك أن هناك كلمات تجرح وتؤذي الآخرين.

٥ . لا تبالغ في ردة فعلك: فالأطفال دائماً يكررون ما يسمعون بدون معرفة المعنى والهدف هو شد انتباهك، فلا تصرخي في وجهه، فذلك سيجعله يركز أكثر على تلك الكلمة السيئة، عرفيه أن ذلك يلفت انتباهك، لكن بشكل سيئ

٦ . امدحي الكلمات والأفعال الجيدة التي يقوم بها طفلك، ليس مطلوب أن تبالغ في الأمر أيضاً، فالابتسامة أو قول «هذا شيء لطيف» يكفي، وسيعلم أنه على الطريق الصحيح.

٧ . عاقبيه كل مرة يشتم فيه بأن يغسل فمه ٢٠ مرة نتيجة للميكروبات الذي حدث أو كنوع من أنواع العقاب على حسب السن.



ليه ابني بيغلط

الأم: ليه ابني بيتعمد يغلط ويضايقني، كل شوية أقوله كده غلط ويرده بيكرر نفس الغلط!! أتصرف إزاي ؟

د/ نور: خيلنا نسأل نفسنا الأول «**ليه ابني بيغلط؟**»

لحد أربع سنين ابني بيغلط علشان لسه بيتعلم ويكتشف العالم اللي حواليه وعلشان كده العقاب مش طريقة صحية خالص فهو مش بيغلط متعمد، بس هو محتاج لأرشاد وتوجيه ولحد سن الـ ٧ سنوات ابني مش بيكون عارف الفرق بين الخيال والواقع.

وتعالوا نضرب مثل للكلام ده:

يحكي طبيب نفسي: وأنا صغير في عمر ٣ سنوات أوقعت وعاء زجاج به لبن، وعندما جاءت أمي توقعت أني سأبرح ضرباً، ولكن قالت لي أمي هيا بنا نمسح اللبن الذي وقع، وبعد ذلك جلست معي توضح لي كيف أحمل وعاء فارغ ووعاء مليء باللبن، علموا أولادكم بعد الخطأ أن يصلحوا خطأهم ويتعلموا منه بدون ضرب أو صريخ فتحن بشر نملك عقل وليس سرب من الحيوانات، فقال إن ذلك الموقف علمني كثيراً فهناك فارق كبير بين أن تعلم ابنك وبين أن تعاقب ابنك.

أيه الأسباب التي بتخلي إبنى يغلط؟

١. رغبته في إثبات ذاته، وده اللي نسمية «العند المؤقت».
٢. استغلال طفلك أحياناً لنقاط ضعفك اللي هو البكاء «الإبتزاز العاطفي».
٣. شعور ابنك بالوحدة والأهمال بيخليه يغلط بشكل متعمد علشان يجذب الانتباه.
٤. رغبة إبنك في معرفة رد فعلك وطريقة تعاملك معه في وقت الخطأ علشان بعد كده يأخذ حذره.
٥. الكلمات اللي بتؤذي ابني اللي بتحمل إيذاء نفسي بتصيبه بالأحباط النفسي وبيخليه يقوم بأمر مزعجة هو في العادة مش بيعملها بس نوع من أنواع الأسقاط وأذيته نفسياً.
٦. كل الأسباب ديه ممكن تكون دافع لأرتكاب ابني الأخطاء، لكن المقياس الحقيقي هو كيفية تعاملنا مع هذه المواقف، خذوا بالكم العقاب آخر الحلول.



إزاي أتعامل مع أولادي بدون ضرب في ٧ خطوات

الأم : إزاي يعني بدون ضرب أنا ابني مش بيهدئ لحد ما أقوم أضربه؟

د/نور: طيب هسألك سؤال هل الضرب بيخلي ابني ميكررش السلوك تاني؟
الأم: لا بيكرره عادي.

د/نور: ده مش بس بيكرره، ده أوقات كثيرة هيغلط ويخاف من عقابك فهيبداً يكذب عليك، فهكون خرجت من فكرة إن عايزة ابني ميكررش الغلط لفكرة أني أعالج ابني من الكذب أو خوفه اللي بيزيد منك يوم بعد يوم ده لو كان شخصية خجولة أو ضعيفة أما لو كان من الشخصيات القوية فهو هيبداً يعاند معاكي في كل شيء عن قصد علشان يضايقك.

والسؤال هنا: هل الضرب كان ليه فائدة؟ الأجابة الأكيدة هو «لا».

تعالوا نبدأ نقرأ مع بعض ال ٧ خطوات للتعامل مع ابني بدون ضرب؟

١ . قبل عقاب ابنك أتاكدي من مناقشته حول الخطأ اللي أرتكبه وأتاكدي من اقتناعه أولاً أن ما فعله كان تصرفاً غير ملائم وخذي بالك من (نبرة صوتك مش حادة ونظرة عينك تكون عادية) هو ده اللي هيخلي ابنك منفجاً على النقاش، علشان لو نبرة الصوت ونظرة العين حادة ابنك هيخاف منك فهيحاول لما يغلط يخفي غلطته خوفاً من رد فعلك.

٢ . ترك مساحة للتعبير عن موقفة عن الخطأ الذي إرتكبه .

٣ . **تحمل نتائج أفعاله:** ده بنعملها في بعض المواقف مثل: كسر لعبة أو سكب العصير على السجادة... إلخ، في المواقف ديه بيكون العقاب نتيجة للفعل، وفي الحالات ديه أتاكدي أن الرسالة وصلت ليه وبعدها عليه تصليح الخطأ زي مسح السجادة بنفسه، في حالة إن ابني كسر لعبة أو شيء بشكل متعمد أوعي تعويضة بلعبة جديدة، وخذي بالك لما ابنك يتحمل عواقب لأفعاله يزيد من إصراره على عدم تكرار الخطأ ويتعلم الاعتماد على نفسه.

٤ . **التركيز على الأخطاء:-** في كل مرة ابنك بيعمل فيها حاجة غلط، ركزي على الخطأ وبلاش تنقديه هو

نفسه علشان ده غالباً بيؤذيه نفسياً، يعني فيه فرق كبير ما بين أني أقول ليه «الضرب ده غلط» وما بين أن أقوله «أنت وحش أنك بتضرب» فركزي على الخطأ نفسه وبلاش تنقديه هو نفسه.

٥. **القيام بعمل إضافي في المنزل:** إلزامه بعمل إضافي يعني لو إبنك قام بالرسم على الحائط خلي العقاب هو إلزامه بتنظيف الحوائط أو تزويد مهام البيت.

٦. **التجاهل:** هناك أطفال بعد عقابهم يبدووا بالزن كنوع من الإبتزاز العاطفي، ففي بعض الحالات التجاهل هو أفضل علاج للموقف حتى يصل له أن الزن لا يجدي نفعاً.

٧. **كرسي الهدوء وليس كرسي العقاب:-** كرسي العقاب لا يجدي نفعاً ولا يعلم ابني أي شئ ولكن يعلمه الهروب من مشاكله ولكن يمكن استبداله بكرسي الهدوء بحيث يستخدمه ابني في الهدوء في حالة العصبية فيشعر أنه مكان للهدوء أفضل من أن يشعر أنه معاقب ومنبوذ.



الفوبيا عند أولادنا

كيف نعرف الفرق بين الفوبيا والخوف الطبيعي؟

الفوبيا: عدم مقدرة الفرد من الأساس على تجربة الشيء الخائف منه وظهور بعض الأعراض مثل: (ارتفاع ضغط الدم - سرعة ضربات القلب - التعرق الشديد - الإغماء - تبول لا إرادي - إختناق - ارتعاش - الخ.....).

الخوف الطبيعي: شعور الفرد بالخوف تجاه شيء معين ولكن قدرته على فعل ذلك الشيء وذلك الخوف مقبول وصحى.

كيف يحدث الخوف داخل الجسم؟

فى حالة الإمتحانات والألعاب الرياضية: يطلب من الطفل أن يحصل على الدرجة النهائية فى جميع المواد فيحدث ضغط عصبى على الطفل حتى يستطيع أن يحصل على الدرجة التي ترغب فيها أمه، أو فى الرياضة يطلب منه أن يحصل على المركز الأول، وفى حالة عدم قدرته فى الحصول على المركز الأول أو الدرجة النهائية يكون الطفل رابط سلبى ضد ذلك الموقف وهو (الإمتحان - البطولة) وتربط بالعقل اللاواعي أنه مصدر قلق وتوتر فعند حدوث نفس الموقف لمرّة أخرى يذكر العقل اللاواعي

أن ذلك الموقف له رابط سلبي فيبدأ (هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين) بالفرز داخل أعضاء الجسم وتبدأ أعراض (القئ والإسهال - النسيان الموقت - الصداع - الإغماء).

فى حالة الخوف من مكان مثل (الأماكن العالية - الأسانسير) أو من الظلام أو من الحيوانات يكون تفسيرها أن الطفل تعرض لصدمة ما فى التعامل مع ذلك الشيء مثل (تعطيل الأسانسير وهو بداخله - هجوم حيوان له- عند تعليمه السباحة قام المدرب برميه فى حوض الحمام اعتقاداً منه أن ذلك سيحفزة - أن يروي أحد لطفل النار وما بداخلها. كل ما سبق تصنع عند الطفل ما يسمى الإرتباط الشرطي وله عدة أنواع:

١. رهاب الأماكن المرتفعة - الحيوانات- الحشرات.
٢. رهاب الموقف: المرتبط بموقف محدد التواجد فى المواصلات أو الأماكن المغلقة.
٣. الوسواس القهرى.
٤. رهاب الدم (الجراحات - الحقن).
٥. القلق الوجودي: قلق وخوف الطفل من الموت والفناء.



أسباب تأخر الكلام

الأم: ابني عنده ٣ سنين ومش بيتكلم لحد دلوقتي؟ أنا خايضة جداً؟

د/ نور: خلينا الأول هو مفروض ابني يتكلم جملة من كام كلمة وهو صغير، وإزاي ابني بيتكلم أصلاً وإيه أسباب تأخر الكلام وعلاجه.

ابنى وهو عنده سنة نصف مفروض بيتكلم ٢٠ كلمة، وهو سنتين بيتكلم ١٠٠ كلمة.

أسباب تأخر الكلام:

١. ممكن يحصل بشكل طبيعى لما الأم والأب تسيب ابنهم قدام التلفزيون علشان يبطل زن فابنى بيتفرج على التلفزيون أكثر من ساعة ونصف ومش بيأخذ الحصىلة اللغوية اللى مفروض يأخذها بالإضافة إلى خلل في المسارات العصبية بالمخ فبيتأخر في النطق.

٢. «اللسان المربوط»: يتولد ابني بجزام نسيجى إلى أسفل فتعوقه عن النطق بشكل سليم.

٣. مشاكل في التنفس وعدم وصول الأكسجين الكافي للمخ
اللي بنسميها «**الزوائد الأنفية**».

٤. **فارق اللغة**: حيث يكون الأب والأم جنسيات مختلفة
فيصعب عليه التحدث.

٥. فى بعض الأحيان بيدخل العامل النفسي عامل هام وهو
شعور ابنك بالأهمال أو الخوف له عامل في تأخر النطق.

٦. مشاكل في مقياس السمع.

علاج تأخر الكلام:

١. عرفيه الأصوات المختلفة وقلدي الأصوات بصوتك.

٢. أعطى له السؤال والأجابة «أحمد يأكل موزة» «أه يأكل
موزة».

٣. علميه الألوان بالكرات والبالونات وأسماء الحيوانات
بالصوت والصورة.

٤. تدريجياً ركبى جمل.

٥. نعمل حركات باللسان لفوق وتحت وللجانب الأيمن والأيسر.

٦. تمرينات النفخ والمضغ.

٧. قللى مدة مشاهدة التلفزيون و استثماري ذلك الوقت بسرد
القصص لابنك حتى يأخذ الحصيلة اللغوية.

الفرق بين المراهقة و البلوغ

المراهقة : هي مرحلة شعور ابني بكيانه وشخصيته
«مرحلة التمرد»

البلوغ : وصول المراهق لاكمال الوظائف الجنسية.

المشكلة : إن الهرمونات تلعب تحولات مزاجية عنيفة الأمر
اللي يسبب ليه ارتباك وبيخليه حساس بعض الشيء.
ايه الحاجات اللي مفروض آخذ بالي منها في البلوغ؟

١. **بلاش صراخ وزعيق:** علشان ده هيزود عند ابني.

٢. بلاش المقارنة بحد غيره.

٣. **خذ بالك من العقاب:** لو العقاب قاسي ابنيك هياخذ
موقف منك وهيبداً يبعد وينفر منك في وقت هو أشد
الحاجة فيه ليك.

٤. **التضييق عليه:** بلاش تكون الحارس الشخصي لابنيك أو
بنتك مثل مواقع التواصل الاجتماعي في كل مكان خليهم
يواجهوا العالم بأنفسهم بعد ما تسلحهم بالتربية الصالحة.

٥. **خذ بالك من كلماتك** : بلاش كلمات «هو كده وخلص»

__ «لازم تكون عرفت انت عايز - ايه» __ «زغرة العين»
خصوصاً أمام الناس.

٦. قرب من ابنك وصاحبه وافتح جسر الجوار معاه، وخلي

عقابك ليه عاطفي مش عقاب قاسي، اديله حريره تحت
توجيه ورقابه منك.



لو تعرضت لتتمر في المدرسة اتصرف إزاي

١. لازم تبقى عارف إنك شخص مختلف وناجح علشان كده بيحاولوا يهزوا ثقتك بنفسك، إنت قوي.
٢. **لو حد حاول يضربك** : دافع عن نفسك وممكن كمان تتعلم إزاي حركات الدفاع عن النفس علشان تبقى مطمئن، بس دفاع عن النفس فقط علشان تديهم تحذير إنك مش ضعيف مش أكثر.
٣. **لو حد حاول يشتمك** : بلاش تشتم علشان هتطلع خسران في النهاية وافتكر إن القوة في العقل مش في اللسان، ساعتها تقمص شخصية حد قوي أو تقمص شخصية حد بارد لحد ما يبقى سلوك عندك، بالتأكيد الحركه ديه هتستفد الشخص المتمربس في النهاية يا هيسيبك ويزهق أو هيحاول يقرب منك كشخص تقيل ومختلف.
٤. **لما تحس إنك مضايق من كثرة المضايقات** : تخيل الشخص اللي قدامك ميكس ماوس مناخيره كبيرة وودانه كبيرة وأفضل أضحك في سيرك هتهدي كثيرًا.

٥. **احترس من الابتزاز** : إنهم يحاولوا يخلوك تعملهم الواجب المدرسي قصاد إنهم يقربوا منك أو تلعب معاهم، ده هيخليك شخص ضعيف قدامهم وقدام نفسك، ساعد الناس فقط واختار اللي شبهك، ولما ترفض تعملهم الواجب هتكبر نفسك قدامهم وقدام نفسك، إنت مش محتاج لحد إنه يدريك ثقة إنت عارف قيمتك قدام نفسك.

٦. في النهاية أي كلمة تضايقك خليها دافع إيجابي لتحقيق حلمك، حول آلمك لقوة ونشف دماغك إنك هتنجح علشان توريهم إنك أقوى منهم.



١٠ خطوات لتهدئة نوبات الغضب لدى أولادنا

أولادنا بيدخلوا في نوبات الغضب لسببين، الأول هو أنه مضايق فعلاً أو إن يعرض الأب والأم الابتزاز العاطفي.

١ . اتكلمي مع ابنك بصوت هادئ، وابتعدي تماماً عن العصبية أو الحدة في الكلام.

٢ . بلاش تدخل في مساومة مع ابنك، لا تدخل في مساومة مع ابنك «لو وقفت عياط هجيلك اللي عايزة»، بل فهميه إنك حاسه بيه، بس صعب تحقيقه الآن .

٣ . لا توجهي أي كلام سلبي لابنك في نوبة الغضب، لأن هذا سيزيد من نوبة الغضب.

٤ . بلاش تسيبي ابنك في حالة الغضب وتبعدي عنه أو تتجاهليه، هذا لن يهدئه، هذا سيسبب له غضب أكثر.

٥ . لو كان ابنك بيتعمد يعمل حالات الغضب أمام الناس، حذريه قبل نزوله إنه لو كرر السلوك ده هتاخذه وتمشي، ولو كررها خذيه وامشي ونفذي عقابك أمام الناس.

٦. عندما يهدأ ابنك اشرح له أن هناك طريقة أفضل للحوار من الغضب، و فهمية السيناريو البديل علشان يتعلم زي روح أقعد في الغرفة لحد ما تهدي وهكذا، ولازم تعريفه أنه مش هينفذ كلامك من أول مرة أن طفلك سيتفهم وسينفذ كلامك من أول مرة، ولادنا بيحتاجوا للتكرار.

٧. لو كان ابنك بيجاول يؤذي نفسه خلال نوبات الغضب، لازم تضعي يدك تحت رأسه حتى لا يصيب نفسه بالأذى.

٨. اختاري معاه طرق مختلفة للتعبير عن غضبة: التعبير عن المشاعر لا يكون بالكلمات فقط، فهناك أطفال لا يحبون التعبير بالكلمات، اكتشفي مع ابنك وسائل أخرى للتعبير عن مشاعره كرسم ما يفكر فيه ويشعر به أوقات الغضب، أو عمل أشكال بالصلصال أو عزف وغيرها من الوسائل التي ترينها مناسبة ليه.

٩. يمكنك استخدام حيلة المرأة، أن تجعلي ابنك ينظر للمرأة في هذا الوقت بطريقة غير مباشرة فيتعرّف بنفسه على شكله وقت الغضب.

١٠. استخدمي القصص والحكايات لتعديل سلوكه وديه من أفضل الطرق اللي بتساعد.



احذر أن يكون ابنك مصاب بمرض الديسلكسيا «صعوبة القراءة»

من المشاكل الصعبة التي قد تواجه أي أسرة لديها أطفال في عمر المدرسة، هو انخفاض المستوى العلمي للأطفال، وعادة ما يذهب الظن أن هناك تقصيراً ما من ناحية الوالدين أو المدرسة أو الطالب نفسه، لكن أحياناً ما تكون المشكلة أعمق من ذلك.

دعونا نوضح بعض المفاهيم :

**١- ابني تحصيله الدراسي في بعض المواد ضعيف جداً
اتصرف إزاي؟**

- لو كان ابنك تحصيله الدراسي في مادتين ضعيف يمكن أن تكون المشكلة في أسلوب المدرس في تقديم المعلومة لابنك أو خوف ابنك من المدرس وفي هذه الحالة لا بد من الحوار مع ابني لمعرفة السبب والتحدث مع المدرس.

٢- هل صعوبات التعلم مرتبطة بالذكاء؟

أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من بعض صعوبات التعلم، عادة ما يكون مستوى الذكاء لديهم إما في المتوسط أو أعلى قليلاً بالنسبة لأقرانهم، لكن المشكلة أن طريقة تعامل المخ مع المعلومات لديهم تختلف عن الأشخاص الآخري.

٣- هل صعوبات التعلم مرض ؟

صعوبات التعلم ليست مرض، لكنها مشكلة في طريقة تعامل المخ مع المعلومات، ولذلك هناك برامج تأهيل تساعد في تحسن المشكلة، والشخص الذي يعاني من صعوبات التعلم بإمكانه إكمال جميع المراحل التعليمية، وأن يكون شخصاً فعالاً ومنتج.

ما هو مرض الديسلكسيا؟

- هو تعسر أو صعوبة القراءة ويطلق عليه إعاقة القراءة ويمكن أن يحصل للطفل العادي والذكي وقد يتم تشخيصه في بعض الأحيان بشكل خاطئ، وهو بسبب صفات موروثة تؤثر على عمل العقل ويمكن للشخص المصاب به النجاح والتفوق في الدراسة إذا بدأ ببرنامج تعليمي مناسب له.

ما هي أعراض مرض الديسلكسيا في سن المدرسة ؟

١. تأخر الكلام عند الطفل ومشاكل بالنطق.
٢. تعلم الكلمات الجديدة ببطء.
٣. ضعف قدرة الطفل على تعلم الأساسيات مثل: (الحروف والألوان والأرقام).

٤ . صعوبة أوجه التشابه والإختلاف بين الحروف والكلمات
مثل : (ب - ت - ث).

٥ . صعوبة الهجاء .

٦ . مشاكل في الكتابة وغيرها من المهارات الحركية الدقيقة .

٧ . حوالي ٢٥ ٪ من الأطفال الذين يعانون من الديسلكسيا
يعانون من فرط الحركة وتشتيت الإنتباه

ما هي أعراض مرض الديسلكسيا في سن المدرسة؟

١ . صعوبة في الحفظ، صعوبة في تعلم لغة أجنبية .

٢ . مشاكل في القراءة والكتابة والهجاء .

٣ . صعوبة تلخيص قصة .

ما هو علاج مرض الديسلكسيا؟

يمكن التعامل مع الطفل المصاب بالمرض وتحسين حالته من
خلال برنامج تعليمي يقوم أخصائي صعوبات التعلم وأخصائي
تخاطب، فمثلاً يمكن استخدام تقنيات السمع والرؤية واللمس
لتحسين مهارات القراءة لدى طفلك .



النوتي كورنر ليس الوسيلة المناسبة دائماً لعقاب طفلك

ما مشكلة النوتي كورنر؟

يعتقد أولياء الأمور والمعلمون عند ترك الأطفال في ركن أو غرفة بمفردهم لبعض الوقت، أنهم سيراجعون أنفسهم ويعرفون أخطأهم ويدركون أن ذلك السلوك غير مقبول ويعتذرون عنه، ومن ثم لن يكرروه بعد ذلك.

يبدو الأمر مثاليًا، أليس كذلك؟ لكن الأمور لا تجري على هذا النحو على أرض الواقع، نظرًا للأسباب الآتية:

أولاً: الطفل لا يدرك بمفرده - وخاصة إذا كان أقل من ٣ سنوات - كيفية التعامل مع مشاعره وتهذيبها، على سبيل المثال إذا رفضت له طلباً وتصرف بأسلوب غاضب، فإن وضعه في ركن العقاب أو النوتي كورنر لن يجعله يهدأ من تلقاء نفسه ويستوعب خطأه، إذ لا يمكنه فعل ذلك دون مساعدتك.

ثانياً: لا يعد هذا الأسلوب وسيلة فعالة وبناءة ليتعلم الطفل إمكانية التعامل مع مشاكله، بل إنه يتعلم أن الانعزال هو الحل الأمثل للتعامل مع المشكلات.

ما الآثار السلبية التي قد تعود على الطفل جراء خضوعه، لما يسمى بركن العقاب أو النوتي كورنر؟

- في هذا العمر الصغير، قد يعتقد الطفل أن المشكلة فيه وليس في السلوك الخاطئ الذي ارتكبه، وقد يظن أنه غير محبوب ويشعر بالتجاهل، وهو ما قد ينعكس على ثقته وتقديره لذاته.
- عندما تضعين الاعتذار شرطاً للخروج من ركن العقاب، فإن الطفل سيعتذر لمجرد إنهاء العقاب وليس من منطلق اقتناعه إنه قد أخطأ، ومن ثم فإنه سيكرر هذا الخطأ، بل وسيتعلم الكذب والمراوغة باعتبارهما وسيلة سهلة لحل المشكلات.
- سيعتمد طفلك على الهروب والانعزال باعتبارها حلاً، لتجاوز أي مشكلات يواجهونها فيما بعد.
- عند وضع الطفل في ركن العقاب، وخاصة في المدرسة، فإنه يشعر بالإحراج والإذلال أمام الآخرين، وهو الأمر الذي ينعكس بالسلب على نفسية الطفل.

ما البدائل؟

بالطبع لا ترغب أي أم في اتباع وسائل قد تؤذي صغيرها سواء جسمانياً أو نفسياً تحت مسمى التربية، لذا قد تساعدك الوسائل الآتية على تحقيق هذه المعادلة:

تهدئة الطفل:

خاصةً إذا كان باكياً أو غاضباً، قربه منك وهوني عليه الأمر، وابعثي فيه الثقة بأنك ستكونين بجانبه حتى ينقضي الأمر.

شرح الخطأ

وكيف يمكن تجاوزه أو السلوك الأمثل الذي يتعين عليه أن يسلكه في هذه الحالة، وحاولي أن تصلي معه إلى حل لهذه المشكلة وبذلك سيتعلم تدريجياً كيفية التعامل مع المشكلات ومواجهتها.

تعليمه وسائل التحكم في المشاعر

سيساعدك في ذلك استخدام بعض الكلمات الإيجابية لتشجيعه والاحتفاء به عندما يحسن التصرف أو يتجاوز مشكلة ما.

كتاب أو قصة كعقاب

يعد هذا الأسلوب من أعظم طرق العقاب وأكثرها نفعاً، فإن كان طفلك مشاغباً ومثيراً للمتاعب، فمن المستحب أن تعطيه قصة وتطلبي منه إنهاء قراءتها تماماً وسردها عليك وتظاهري وكأنك مستمتعة بذلك، ويفضل أن تختاري له قصة

تعكس بعض التصرفات المشابهة، التي يقوم بها طفلكِ مع توضيح عواقبها، فعادةً تحتوي القصص على عبر يمكن أن يستفيد منها طفلكِ.

الإجبار على الاعتذار

هذا العقاب مناسب بشكل كبير في حال ألحق طفلكِ الأذى بأحد، لذا يجب أن تقنعيه بالاعتذار لذلك الشخص، فاعتذار طفلكِ في مثل هذه المواقف سوف يؤثر بشكل إيجابي كبير في شخصيته في المستقبل.

عقاب المشاعر:

يمكن أن تستخدم عقاب المشاعر بتعبيرات الوجه والخصام وهو في سن صغيرة جداً بعد السنة أو أكثر، سيؤثر ذلك في طفلكِ ويجعله يسعى لمصالحتكِ، ويبدأ في فعل السلوك الصحيح كي يرضيكِ.

الحرمان:

يستعد طفلكِ لفعل أي شيء كي لا تحرميه من الأشياء التي يحبها، لذلك يعد الحرمان عقاباً فعالاً جداً بل قد يكون من أهم أساليب العقاب، فهو وسيلة توصلين بها لطفلكِ أن ما فعله كان خاطئاً ويجب عليه عدم تكراره مرة أخرى، ولكن انتبهي جيداً ألا

تعاقبي طفلكِ بالحرمان إلا بعد تكرار الخطأ أكثر من مرة، وأن تكون مدة العقاب قصيرة ومحدودة وعلى قدر الخطأ.

التجاهل:

يتفنن طفلكِ أحياناً في ارتكاب كثير من التصرفات التي تثير الإزعاج، وتكرارها واستمرار إحداث الضجيج على الرغم من توبيهك له، في هذه الحالة يجب أن تتجاهلي تصرفه تماماً وتبتعدي عنه وتتركه بمفرده إلى أن يهدأ، ولكن احرصي دائماً على ضبط النفس ومهما كان حجم سوء تصرف طفلكِ ابتعدي تماماً عن الضرب، حتى لا يفقد الثقة في نفسه وفي الآخرين.

إذا كنت ترين أن ركن العقاب أو النوتي كورنر هو الوسيلة الأكثر فعالية للتعامل مع طفلكِ عندما يسيء التصرف، فاحرصي على الأقل على ألا يكون بعيداً عن نظركِ، واحرصي على التحدث معه واقترحي عليه أن يمضي هذه المدة في التفكير في سلوكه أو خطأه والطريقة المثلى لتجاوزه، ثم ناقشي الأمر معه، وتذكري جيداً أن الإيذاء النفسي وإن لم تظهر آثاره الآن، فابنك قد يحمل آثارها حتى آخر يوم في حياته.



طرق التعرف على ابنك الذي يعاني من عدم الثقة بالنفس

الأم: يلا يا طارق سلم على عمو

الأبن: لا مش عايزر أنا معرفش عمو خالص.

الأم: معلىش يا جماعة أصل ابني خجول أوى!

هذا السيناريو يحدث في معظم البيوت ولذلك لا بد أن نفرق بين الخجل وقلة الثقة بالنفس.

الخجل: هو نمط سلوكي يولد الطفل به أو يكتسبه من المجتمع وخاصة إذا كان وحيداً ولا يوجد لديه أخوه أو مكوث الطفل طوال اليوم بالمنزل وبذلك ليس لديه الخبرة للتعرف على الآخرين.

أعراضه:

١. عدم رغبته في التعرف على أشخاص جدد.
٢. شخص ناجح في المدرسة وليس لديه مشكلة في التحصيل الدراسي.

- ٣ . مشكلته الوحيدة هي عدم رغبته في التعرف على الآخرين .
- ٤ . والخجل يتلاشى تماماً مع ممارسته لرياضة وتشجيعه المستمر وعدم وصفة بأنه « خجول »

كيف لنا أن نعرف الفرق بين الخجل وقلة الثقة بالنفس؟

كما أتفقنا أن الشخص الخجول هو شخص ناجح وليس لديه مشكلة في التحصيل الدراسي أو في علاقته مع المحيطين به ولكن الثقة بالنفس تتبعها عدة أعراض وهي كالتالي:

- ١ . عدم قدرته في التعبير عن نفسي .
- ٢ . التوتر عند النقد .
- ٣ . الأنطوائية .
- ٤ . التلعثم المؤقت في الكلام .
- ٥ . نقص في التحصيل الدراسي .
- ٦ . البكاء الشديد عند حدوث أي مشكلة .
- ٧ . مص الصوابع في بعض الأحيان إذا لم تكن مشكلة حدثت أثناء فطمه .
- ٨ . الكوابيس «الهلع الليلي» .



كوابيس الأطفال «الهلع الليلي»

تحدث الكوابيس في النصف الثاني من النوم في المرحلة المعروفة بمرحلة «حركة العين السريعة»، والتي تحدث فيها الأحلام، وقد يستيقظ ابني فزعاً وهو يظن أن ما رآه حقيقة وما زال يحدث، مع الأسف لا يمكنك منع الكوابيس، لكن يمكنك القيام ببعض الخطوات التي من الممكن أن تسهم في الحد منها وفي طمأنة أولادنا في حال حدوثها.

الكوابيس حاله عرضية أم مرضية؟

الكوابيس المزمنة مرتبطة عادة بوجود سبب نفسي يحدث بعد تعرض ابني / بنتي لصدمة نفسية وهنا تتحول الفكرة إلى سلوك مكتسب وتتحول الأفكار للعقل اللاواعي (العقل الباطن) وتصبح الكوابيس مستمرة .

ما الذي يمكنك فعله للحد من الكوابيس؟

١ . استمعي إلى ابنك وتفهمي مشاعره، لا تهوني منها أو تسخري منه.

- ٢ . طمئني ابنك من خلال الكلام، والقبلاات، و ابقى بجواره قليلاً حتى يهدأ ولكن لا تأخذه لينام معك في غرفتك حتى لا يظن أن غرفته مكان مخيف
- ٣ . علمي ابنك كيف يتعامل مع مخاوفه، احكي له قصصاً عن ذلك وأخبريه بمواقف تخافين منها وكيف تتصرفين فيها، واحكي له قصص عن الشجاعة.
- ٤ . اجعلي الظلام شيئاً مرحاً، أخبرني شيئاً وابحثوا عنه، فتشوا عن الأشياء التي تلمع في الظلام.
- ٥ . عودي ابنك على أن يبقى معه في السرير شيئاً يشعره بالأمان كلعبة يحبها مثلاً.
- ٦ . أضيئي ضوءاً خافتاً، ابقى باب حجرة ابنك مفتوحاً
- ٧ . تجنبى أفلام الرعب والقصص المخيفة.
- ٨ . كافئيه على شجاعته: أخبريه أنه سيحصل على نقطة أو نجمة في كل مرة يكون فيها شجاعاً، وعند جمع عدد معين من النجوم يمكنه الحصول على مكافأة كعمل شيء يحبه. نفذي هذه النقطة بحرص شديد وبتدرج حتى لا تؤد إلى كبت مشاعره وتحمله أكثر مما يطيق.

في حالة حدوث الكابوس كيف نتصرف؟

١. أكدي له أن ذلك مجرد حلم وليس حقيقة وأنه انتهى وهو الآن في حضن أمه وفي البيت.

٢. اسمحي له أن يحكى لك الكابوس مع تهدأته ونقوله أن الأمر خيالي زي الأفلام الخيالية بالضبط.

٣. أخدي للنوم بجانبه في سريره في هذا اليوم حتى ينام بإطمئنان ولا تأخذه إلى سريره حتى لا يتعود على ذلك.

٤. أشرحي له أن كل إنسان معرض إلى أن يحلم أحلاماً مزعجة سواء كبيراً أو صغيراً.

٥. إلعب مع لعبة هامة فور حدوث الكابوس:

أ- قم بتدوين وصف بسيط لكابوس ابنك قد رآه.

ب- قم بإجراء تعديلات على مسار الكابوس وتغيير الأحداث المخيفة أو السيئة فيه، حيث أكد الباحثون على ضرورة عدم إخبار الشخص بالتغييرات التي يجب أن يقوم بها، بل ينصح بالاكتماء بتشجيعه على الثقة بقدراته على اختيار التغييرات المناسبة.



ابني ييضرب أصحابه وأخواته

الأم : ألقيني يا دكتور ابني ييضرب أخواته على طول،
وحتى جالي استدعاء ولى أمر من المدرسة بسبب أنه بدأ
يضرب أصحابه...أتصرف إزاي؟

د/نور: اهدي، دلوقتي هقلك أيه الأسباب اللي ممكن
تخلي ابني عنيف ويضرب أخواته وأصحابه:

- ١ . ده معناه إن ابنك اتعرض لشحنة ضرب منك أو من والده أو بابا ييضرب ماما...فابني بياخذ تصريح إن الكبير ييضرب الصغير، فيدور علي شخصية أضعف منه سواء صاحبه أو أخوه الصغير علشان يعوض فيه شحنة الضرب.
- ٢ . أو بقول لابني أضرب اللي يضربك فبلاقي ابني أسهل وسيلة عنده قبل مخه هو الضرب، ولما يكبر هيمارسها مع أقرب الناس ليه علشان بيكون اتحولت لسلوك عنده.
- ٣ . أو لعب ابني لعب الفيديو جيم العنيفة مع كثرة ممارسته ليها بيعجب بالضرب والعنف ويوصل المرحلة الدوجما ويحاول يقلدها وتبقي سلوك عنده وخصوصاً ده بيحصل مع الشخصيات الضعيفة أو الخجولة بيحاول بالألعاب ديه يظهر شيئاً مش عنده كنوع من أنواع إسقاط الشخصية.

٤ . أو كثرة مشاهدة ابني لأفلام الرعب اللي ممكن توصل بيه
لكوابيس ليلية أو توصل بيه لمرحلة التبلد ويبدأ يمارسها
مع شخص تاني، لو كان شخصية خجولة هيمارسها مع حد
في المنزل، ولو كان شخصية قوية هيمارسها مع حد خارج
المنزل.

٥ . أخيراً لو كان ابني منعزل في الغرفة لفترات طويلة لوحدة
مع كل اللي سبق، اعرف أن ابنك ممكن يعاني من انعدام
الثقة بالنفس أو الهوس الاكتئابي أو غيرها من الاضطرابات
السلوكية اللي بتبدأ بغياب دور الأسرة.



كيف تحمي ابنك من لعبة الموت «الحوت الأزرق»

ظهرت لعبة إلكترونية، مؤخراً، باسم «الحوت الأزرق» وهي تتكون من ٥٠ مهمة تستهدف المراهقين بين ١٢ و١٦ عاماً، وبعد أن يقوم الشخص بالتسجيل لخوض التجربة يعطي له أمر بالاستيقاظ في وقت مبكر، ويبدأ المهمة ولا يسمح للمشاركين بالانسحاب، وإلا يتم تهديدهم بقتلهم مع أفراد أسرهم، ما ترتب عليها حوادث «غير متوقعة» وانتحار بعض الأطفال المراهقين.

وهنا السؤال «لماذا يلجأ الطفل إلى ممارسة ألعاب الموت كالحوت الأزرق:

- الفضول
- وجود وقت فراغ طويل غير مستثمر.
- الإهمال وعدم شعور الطفل بالأمان.
- التهديد المستمر في التربية.
- عدم وجود حوار يومي داخل الأسرة.
- الضرب وتوجيه الإهانات الجارحة للطفل باستمرار.

- التربية القائمة على الإجبار وليس من حقه أن يختار.
- تقليد أصحابه وأقرانه الذين يلعبون تلك اللعبة، وذلك محاولة منه لكسب ثقتهم بأنفسهم، ومن ثم تستطيع اللعبة أن تستقطب تلك المراهقين.
- اللعبة تطلب من المراهق ألا يخبر أحدًا.. فماذا لو كنا علمنا أولادنا الفرق بين السر «الحلو» و «الوحش»، فالأول يحمل خبر سار، والثاني يرتبط بشعوره إلى القلق والخوف.
- اللعبة تحمل موسيقى وألوان كثيبة بالإضافة إلى العنف والخوف وتلك الأشياء في قمة الخطورة، حيث تتسبب في زيادة الخوف، والشعور بالاكْتئاب المزمن، وفقدان الأمل وبالتالي هم أكثر عرضة لحوادث الانتحار، فضلاً عن الهوس الاكتئابي وتقلب شديد في المزاج.
- اللعبة يمكن أن تصل بالطفل في المرحلة الأخيرة، إلى إصابته ب«اضطراب الشخصية الحدية»: «تلك المرحلة تظهر على سلوك اللاعب في آخر مهمة في اللعبة، وهي المهة الخمسين، وتسمى بمهمة الانتحار»، مؤكداً أن ذلك يجعله يحمل أفكار انتحارية.



لعبة الجنية النارية «لعبة مهمة»

فى الآونة الأخيرة رصد انتحار عدد من المراهقين وعند البحث أكتشف أنهم كانوا يمارسون لعبة الحوت الأزرق والجدير بالذكر أن تلك اللعبة طرحت فى الأسواق عام ٢٠١٣ وأن تلك اللعبة تستهدف الأطفال من ١٢ حتى ١٦ عام وهي مرحلة المراهقة بداية مرحلة التذمر و التتمر.

ولكن اللعبة التي نتحدث عنها الآن هي لعبة تستهدف الأطفال من سن ٣ سنوات وحتى ٧سنوات، فكرة اللعبة أن جنية تخاطب الطفل وتقنعه أنه إذا أتم الخطوات سيتحول لجني أو جنية نارية وتنتهي آخر مرحلة بطلب من الجنية للطفل أن يقوم بتشغيل الغاز عند نوم الأبوين وعودة الطفل للنوم مرة أخرى بدعوى أنه عندما يستيقظ صباحاً سيتحول لجني ناري وهذا الغاز هو غاز سحري وعلى الفور ينفذ الطفل ما قيل له.

لماذا تستهدف تلك اللعبة الأطفال من ٣ وحتى ٧ سنوات؟

لأن الطفل فى تلك المرحلة يكون لديه خيال واسع وفى فترة تسمى البرمجة العقلية ويبدأ يستمتع بالأشياء المرئية والمسموعة مثل الكرتون والألعاب الإلكترونية ويريد أن يكتشف

العالم فيما حائلة ولا يستطيع الفصل بين الصواب والخطأ ولا يستطيع أن يميز بين الواقع والخيال فهماً مندمجان بالنسبة له ويبتصموا دور أبطال الخيال في الأفلام أو الألعاب.

ازاي أحمي ابني؟

١ . الإنترنت نوع من أنواع المكافاة ولا يزيد عن ساعة ونصف يومياً .

٢ . من أكثر الأسباب التي تجعل ابنك يذهب لهذه الألعاب هو الأحساس بالأهمال .

٣ . كن قدوة لأبنك أفضل من أن يختار شخصية كرتونية ويبدأ بتقليدها .

٤ . أستثمر وقت فراغة في أشياء مفيدة مثل (القصص - ألعاب التمثيلية - ألعاب الذكاء).

٥ . الرد على أسئلة ابني سواء أسئلة محرجة أو أسئلة كونية حتى لا يلجأ للإنترنت ويصدق ما يقرأه فقد يكون كلام غير صحيح .

٦ . الجلوس فترات طويلة مع ابني ومحاولة توصيل أي معلومة عن طريق القصة .

٧. لا توصف ابنك بالكاذب إن جاء إليك وحكى موقف خيالي
فالطفل لا يعرف الفرق بين الكذب والخيال.

٨. تأكد أن الطفل لديه فضول لا نهاية فحاول أن تستثمر ذلك
الفضول.



إيزابيلا ضحية هوس السيلفي

الأيطالية إيزابيلا تبلغ من العمر ١٦ عاماً كانت مهووسة بتصوير السيلفي وذات مرة هوسها بالسيلفي جعلها تصعد أعلى كوبري بجنوب إيطاليا وأثناء تصويرها على سور ذلك الكوبري فقدت توازنها ووقعت من إرتفاع (١٨سنة).

إيزابيلا ليست ضحية السيلفي الأولى أو الأخيرة فما زال العرض مستمر.

هنا دعونا نفرق بين حب وشغف السيلفي و بين هوس السيلفي؟

حب السيلفي: أي شخص يعشق التصوير فيصور أماكن كثيرة أو أشخاص أو يصور سيلفي في أماكن كنوع من أنواع التوثيق وهذا النوع صحي.

هوس السيلفي: هو التصوير في كل لحظة وبدون مناسبة، ودعونا لا نصنف هوس السيلفي بأنه مرض لأنها موضة فرضها التطور التكنولوجي.

هل السيلفي اضطراب سلوكي أم هوس؟

الرابطة الأمريكية للطب النفسي قالت أن تصوير السيلفي أحد أنواع الاضطرابات السلوكية تسمى « سيلفيتس » ومعناها

رغبة الإنسان في التصوير وقسموها إلى ٣ أنواع خفيف (التصوير ٣ صور يوميًا) - حاد (تصوير ١٠ صور يوميًا) - مزمن (تصوير أكثر من ٢ صورة يوميًا).

أسبابه:

السيئفي ارتبط بسلوك النرجسية وهو اهتمام الإنسان بنفسه وبمظهره الخارجي ومع مرور الوقت يمكن أن يصاب بمرض (B D D) اضطرابات تشوة الجسم وذلك المرض يشعر المصاب به أن مظهره غير لطيف وجسمه سمين أو نحيف ويتحول الأمر للأكتئاب وقد يؤدي للإنتحار.

المشكلة الأخرى أن يربط الشخص أمانه وثقته بنفسه بتلك الصور التي يضعها على مواقع التواصل الاجتماعي ويكتسب ثقته وأمانه عندما يحصل على إعجاب من أصدقائه على مواقع التواصل فينتقل الفرد إلى العالم الافتراضي الوهمي غير الحقيقي.



تشيت الانتباه ونقص التركيز

الحقنى يا دكتور ابني مستواة الدراسى بقى وحش جداً؟
التركيز بقى مش موجود أصلاً ولا في الدراسة ولا في التمرين
أتصرف إزاي؟

١ . عدم التركيز بسبب تشيت الانتباه لتشابه المعلومات، وده بيوضح الفروق الفردية بين الأشخاص وده شيء طبيعي وبيموت في حاجة فقط لتكرار المعلومة أكثر من مرة.

٢ . سوء التغذية مثل (الأوميغا ٣ - فيتامين A و B و E - والمعادن والأملاح مثل البوتاسيوم والكبريت والفسفور والحديد - منتجات الألبان).

٣ . السمنة وأكل البروتين قبل الوصول للمدرسة أو التمرين لأن عملية الهضم تحتاج للدم في منطقة البطن فتقل كمية الدم الواصلة للمخ، فيمكن أن تسبب النسيان وعدم التركيز.

٤ . عدم شعور ابنك بالأمان وقلقه المستمر وقلته نومه نتيجة لظروف معينة تمر بها الأسرة كالخلافات الأسرية أو الأنفصال.

٥ . مشاهدة التلفزيون أكثر من ساعتين يوميًا يعمل على خلل
في المسارات العصبية في المخ.

٦ . قلة الثقة بالنفس.

٧ . المقارنة بين الأخوات.

العلاج:

١ . ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط الدورة الدموية
مما يساعد على تحسين الذاكرة .

٢ . المذاكرة بعد الأكل بمدى لا تقل عن ساعة ونصف.

٣ . قراءة الأعداد: قراءة الأعداد بالترتيب مع إخفاء رقم
محدد أثناء العد ثم اطلبي من ابنك معرفة الرقم
المختفي وبسرعة.

٤ . الأوامر المركبة: تكليف ابنك خلال فترات متقطعة على
مدار اليوم بأوامر مركبة مع تعقيد الأوامر بالتدرج .

٥ . سرد القصص: أحكى لابنك حكايات قبل النوم ثم
إطلبي منه إعادتها في اليوم التالي وفي حالة نسيانه
كثير من التفاصيل أعيدي عليه القصة.

٦. تمييز الأصوات: أطلبني منه التعرف على بعض الأصوات أثناء التنزه مثل (صوت السيارة - صوت الطائرة - عربة الأسعاف).
٧. العد من ١٠٠ إلى ١ بطريقة عكسية بصوت مسموع.
٨. العد من ١ إلى ١٠٠ مع تخطي ثلاثة إعداد بصوت مسموع.
٩. جائزة الكلمات (ولد- بنت - جماد- حيوان - نبات- بلد).
١٠. أثناء الصعود على السلم سؤاله في أمور مختلفة ثم نسأله على الفو عدد السلالم التي صعد عليها.

ايه الفرق بين صعوبات التركيز ونقص التركيز؟

أ- نقص التركيز :

ده بيكون في العموم في كل شيء وده ليه سببين :

١. خلل في المسارات العصبية في المخ بسبب مشاهدة الأطفال من سن ل ٤ سنوات للتلفزيون أكثر من ساعتين يوميًا وده ممكن يترتب عليه تأخير النطق بسبب أنه ماخدتش الحصييلة اللغوية الكافية.

٢ . فرط الحركة النوع الأول المصاحب لتشتيت الانتباه وساعتها لازم نعالج المسبب الرئيسي مع تقديم التمرينات التركيز.

٣ . موقف عارض بسبب مشاكل أسرية أو قلة الثقة بالنفس عند ابني إلخ....

ب- صعوبات التركيز:

بتكون في شيء واحد أو اثنين مثل صعوبات الحساب:

ديسجرافيا: وديه أعراضها إن ابني مش بيكون كويس في الإملاء لأن المخ مش عارف يعمل حاجتين في نفس الوقت يا يسمع يا يتملي أو انه عنده مشكلة في العضلات الدقيقة في ايده.

أو ابني عنده مشاكل في السمع فللازم نعمل في الحالة ديه مقياس السمع علشان نتأكد.

وفي كلا الحالات لازم نعالج العرض الأساسي بعد التفرقة ما بينهم ثم عمل تمرينات تركيز علي حسب العمر ونقص التركيز.



السرقه عند الأطفال

الأم: مش مصدقة نفسي ابني بيسرق حاجات أصحابه في

المدرسة!!!! ابني بيسرق الأكل من أصحابه؟

الأم: ابني بيسرق لعب قرايبه؟

د/ نور : طيب ممكن تهدي شوية وهنلاقي حل؟

الأم: أنا هضربه على اللي عمله ده..

د/ نور: أكبر غلطة ممكن تعملها أنك تضربيه على إنه

سرق علشان بكل بساطة كده هتغنفيه وهتكوني ليه رابط سلبي

فبكل بساطة بدل ما تعالجه كده هتحوالي عنده الموضوع

لسرقه مرضية

الأم : طيب أتصرف إزاي؟

د/ نور: خلينا الأول نعرف إيه هي الأسباب اللي ممكن

تخلي ابني يسرق وبعدها هقلك إزاي ممكن نعالج الموضوع دة؟

الأسباب:

١ . شعور الطفل بالأهمال وتجاهلك المستمر له .

- ٢ . عدم تعويد الطفل على أدب الأستئذان قبل أخذ الأشياء .
- ٣ . محاولة الطفل لفت الانتباه أو بسبب الفراغ العاطفي .
- ٤ . الطفل لا يدرك الفرق بين الأستعارة والسرقة .
- ٥ . التدليل الزائد للطفل والإستجابة لكل طلباته .

الحل :

- ١ . لا تقولي لابنك أنه سارق .
- ٢ . تحدثي معه بهدوء واجعليه يخبرك بسبب أخذ اللعبة على سبيل المثال .
- ٣ . أشرحي له فكرة الشراء ولا بد من أن ندفع المال مقابل الحلوى التي نأخذها من السوبر ماركت وأجعلني ابنك يدفع ثمن ذلك الشيء .
- ٤ . شجعه دائماً .
- ٥ . لا تأخذي أشياء طفلك أو أي شيء من دون استئذان وبذلك بتعطي له رسالة تقولي له من خلالها أن الأستئذان شيء ضروري .
- ٦ . اغرسي مفهوم الأمانة عن طريق القصص وتكوين قدوة له .



ذكاءات متعددة

ليس من الصحيح الحكم على طفلكِ بالغباء أو الذكاء، لأن الذكاء ليس نوعاً واحداً، بل للأطفال ذكاءات متعددة تتفاوت فيها نسب تفوق نوع على الآخر.

نظرية الذكاءات المتعددة التي وضعها العالم النفسي هاورد، تتلخص في أن طفلكِ لديه كثير من مناطق القوة ولديه مناطق ضعف، وهي تتفاوت وتختلف من شخص لآخر.

أنواع الذكاء الرئيسية بالأعوام لدى الأطفال

أولاً: الذكاء المنطقي (الرياضي)

إذا وجدتِ طفلكِ يجيد حل مشاكله بمنطقية ودون استخدام المشاعر، بل باستخدام الحسابات المنطقية فقط، فطفلكِ يملك ذكاء منطقي.

مثلاً إذا سأل طفلكِ عن قصة خيالية حكيتهَا له، وتوقف عند ما هو خيالي وطلب تفسير منطقي له، ورفض ما هو خيالي أو غير منطقي، فسيكون صغيرك قادراً على التفوق في دراسته للرياضيات.

ثانياً: الذكاء اللغوي

هي قدرة الطفل على استخدام الكلام ومعناه في مكانه المناسب، فمثلاً إذا كان طفلكِ يستخدم الكلمات، التي رددتها أمامه في موقعها ووقتها المناسب، فطفلكِ لديه ذكاء لغوي.

الأطفال الذين يملكون ذكاء لغوي سيكونون مميزين في التعبير عن أنفسهم، ويحبون الشعر وسماع القصص.

ثالثاً: الذكاء الموسيقي

كما نقول له أذن موسيقية، فهو يستطيع تمييز الأصوات سواء أصوات موسيقية مثل تمييز صوت الطبل عن صوت الجيتار، أو صوت الأشخاص من خلال الهاتف مثلاً.

بالطبع الأطفال الذين يتميزون بالذكاء الموسيقي، سيكونون متفوقين في حصص الموسيقى وعازفين ماهرين.

رابعاً: الذكاء الحركي

هو أن يكون الطفل لديه القدرة على التحكم في حركات جسمه، فعندما تلاحظين أن طفلكِ له حركات رشيقة وجميل استخدام جسمه، سواءً في تقليد لاعب الجمباز أو راقص في التلفزيون، فهو لديه ذكاء حركي.

خامساً: الذكاء الطبيعي

إن الطفل الذي يميل إلى اكتشاف الطبيعة من حوله، ومعرفة أنواع الحشرات والنباتات، هو طفل يمتلك ذكاءً طبيعياً، إذا وجدتِ طفلكِ يراقب النمل الصغير الموجود في المنزل، فقدمي له مزيداً من المعلومات عن حياة النمل، وغيرها من الكائنات الحية في بيئته.

سادساً: الذكاء الذاتي

إذا كان طفلكِ يستطيع التعلم من أخطائه بسهولة، وتطوير تصرفاته والتعامل مع ما يخافه، فهو يمتلك ذكاءً شخصياً. الأطفال الذين لديهم ذكاء شخصي، يميلون لدراسة الفلسفة وعلم النفس.

سابعاً: الذكاء البصري

هو قدرة طفلكِ على تخيل الألوان والأشكال، وخلق عالم افتراضي وخيالي من حوله.

إن الأطفال الذين لديهم ذكاء بصري هم رسامون مهرة، يجيدون استخدام خيالهم في اللعب.

اقرئي أيضاً: الذكاء العاطفي عند الأطفال

ثامناً: الذكاء التفاعلي

يندرج تحت هذا النوع من الذكاء العاطفي والاجتماعي، فإذا كان طفلك قادراً على توصيف مشاعره، والإحساس بمشاعركِ دوماً، فهو يمتلك ذكاء عاطفي.

بالطبع إذا كان يجيد التواصل مع الآخرين وتكسير حواجز الخجل، وكان سريع الاندماج مع من حوله، فهو لديه ذكاء اجتماعي تفاعلي.

فى النهاية كلاً منا لديه قدرات لا حدود لها ولا يمكن المقارنة بين طفل والآخر لأن المقارنة سوف تشعر ابني بالنقص والعجز وبالتالي إلى قلة ثقته بنفسه ثم نقص التحصيل الدراسي ولكن كل ما علينا أن ننمي المهارات التي تتقصه.



متى يبدأ طفلك في العناد

طبقاً لنتائج الأبحاث التي طُبِّقت على شريحة من الأطفال المعاندين - لا تظهر عليه علامات التمرد قبل الثانية من عمره؛ لأنه في مثل تلك السنّ يكون اعتماده على أمّه اعتماداً شبه كامل، وتبدأ بعد هذه السنّ ظهور علامات العناد عندما يستطيع الطفل الاعتماد على نفسه نوعاً ما، ويكتشف العالم من حوله فيتعلم أن يقول (لا). كلمة الاعتراض، لكل شيء تطلبه أمّه منه، كنوع من إثبات الذات ليقول لها: «أنا هنا». وتستمر حالة العناد معه بقدر تفهّمك له ومحاولة تقويمية.

أسباب عناد الأطفال

١. أن الطفل بعناده يحاول مقاومة سيطرتك عليه وذلك يظهر في التربية المعتمده على الصراخ والتهديد وأسلوب الأوامر.
٢. تضايقه المستمر من تدخلك في شئونه ومنعك رغبته في اتخاذ قراراته بنفسه وذلك يظهر في التربية المعتمده على عدم تقديم الإختيارات له والإجبار بدون تفسير.
٣. شعور الطفل بالغيرة من أحد أفراد أسرته بسبب المقارنة المستمرة.

- ٤ . الشعور بالعجز والإحباط والاستهزاء من قِبَل أفراد الأسرة أو زملاء المدرسة فيظهر العند كشعور دافعي.
- ٥ . تقليص مساحة الحوار معه في البيت فيقل منطقة الأمان لدى الطفل وبالتالي ثقته بنفسه.
- ٦ . تقليد الكبار إلى جانب الإهمال من جانب الأهل أو تجاهلهم له.
- ٧ . عدم وجود عقاب جازم وفي تلك المرحلة يدرك طفلي أن يستمر في سلوكه كما يشاء لعدم وجود عقاب أو الرجوع فيه.

كيف تتعامل مع عناد طفلك؟

- ١ . تقديم الأوامر له بكل بساطة ووضوح وهدوء وأن تكون أوامرك له بوجه مبتسم مقترن بلمسات على كتف الطفل، أو احتضانه، ثمّ تطلب منه القيام ببعض الأعمال، مع الحذر من أن يكون اللطف مع الطفل للقيام بالطلبات فقط.
- ٢ . تجنّب إعطاء الطفل أوامر كثيرة في وقت واحد .
- ٣ . تجنّب التوجيه المباشر، والسماح له بأن يكون هو أحد صنّاع القرار، فبدلاً من أن تقول له: قمّ بترتيب ألعابك الآن، قلّ له: ما أفضل طريقة تعرفها في ترتيب هذه الألعاب

٤ . سرد قصص ونماذج مُسلّية لأطفال مطيعين حصلوا على مكافآت تناسب رغباته؛ نتيجة استماعهم لأوامر والديهم

٥ . لا ترغمية على الطاعة على شيء ليس له أهمية كبرى فمثلاً إن كان فارق الوقت بين انتهاء البرنامج والنوم ربع ساعة فلا مانع كوني مرنة، وكذلك اختياره للون معين في الملابس، أو الطعام.

٦ . الصبر ثم الصبر والمرونة في التعامل مع الموقف مع عدم العصبية وعدم رفع الصوت ومحاولة الصبر فمثلاً إن كنت ترغبين بأن ينام صغيرك في الثامنة، ابدئي منذ السابعة في تحضيره وقولي له أن عليه أن يشرب كوب اللبن ويغسل أسنانه. إن كان يشاهد الكارتون، اطلبي منه إغلاق التلفزيون فور انتهاء البرنامج الحالي لأنه موعد النوم قد اقترب وهكذا وتذكري الهدوء في الأمر والصوت.

٧ . ضعي عقاب مناسب لرفض الأوامر ولا يجب أن يكون العقاب أكبر من الموقف، ويجب أن يطبق مباشرة بعد الموقف ليرتبط بذهنه بذلك، فمثلاً إن اتفقت معه أثناء ذهابكما إلى السوبر ماركت أنك ستشتريين له نوعاً واحداً من الحلوى، وحدث أن عاند وطالب بأكثر أو بنوع ضار وشرحت له ذلك ولم يستجيب لا تشتريه له مهما كان

ومهما فعل، وإن أساء في المكان العام قد يتطور العقاب إلى
حرمانه حتى من شراء نوع الحلوى من الأساس.

٨. شجعيه وامدحيه عندما يسلك سلوكاً جيداً أو يستمع إليك
ويطيعك وكافئيه مثلما تعاقبينه عند السلوك العنيد

٩. لا تذكرى عناد الطفل أو تشتكيه أمام الآخرين في حضوره
أبداً مهما كان الأمر.



الخجل ليس خطأً وإنما هو سمة

يجب أن نعلم أن الخجل ليس خطأً وإنما هو سمة، مجرد الخجل في بداية التعرف على الآخرين فلا مشكلة فيه، وأحياناً ما يكون الخجل نوع من التأني وعمق التفكير في التعامل مع الآخرين وفي كل الأحوال عليكى أن لا تتقدي ابنتك .

الأعراض

- ١ . السكوت، أو قلة الكلام .
- ٢ . التعرق الشديد وزيادة نبض القلب.
- ٣ . ظهور بعض اضطرابات المعدة والشعور بجفاف الفم والحلق .
- ٤ . الحرص على البعد عن الأضواء، خاصة الجلسات الجماعية والحفلات والمشاركات الخيرية والطلايية والرحلات بل حتى صعوبة تكوين صداقات

الأسباب

- ١ . فسوة الوالدين في التعامل، أو تدليلهما الشديد، أو الخوف المرضي عليها .

- ٢ . الخلافات الزوجية.
- ٣ . انتقاده المستمر ورغبة الأبوين في أن يكون مثالياً.
- ٤ . موت أحد الوالدين
- ٥ . الغربة واختلافه عن أقرانه في اللغة أو الشكل أو الملبس.
- ٦ . مقارنتها بأخيها أو أختها الأكبر عمراً والذي قد يكون اجتماعياً

الحلول

- ١ . لا تعتذري عنه أمامه بقول «أسفة إنه خجول» فهي تشعره أنه يعاني نقص ما
- ٢ . لا تكرري أمامها كلمة خجول ولا تصفيها بها ولا تنتقديها بكلمات سلبية مثل يا خجولة، يا بليده، ولا تقارنيها بإخوتها أو أصدقائها
- ٣ . تعاطفي مع خجلها ولا تتكلمي عن ذلك أمام الآخرين ولا تنتقديه.
- ٤ . انتبهي لحاجاتها النفسية والعاطفية وهدئي مخاوفها.
- ٥ . عند وجود ضيوف، قدمي بنفسك نموذج الثقة أمام

الأخرين ودعيه يشاهد أفعالك وسيقلدها بالتدريج إن
صارحك بالمشكلة فقدمي له النصائح واجعليه يتدرب
أمامك.

٦. امدحي صفاتها الحسنة، واطلبي رأيها في الشيء وامدحيها
عليه .

٧. لا تنتقديها هي وانتقدي السلوك فلا تقولي أنتِ مخطئة،
بل هذا خطأ، ولا تقولي أنتِ سيئة الأدب مع أخيكى، ولكن
لقد أسأت إلى أخيكى.



روشتة فعالة لمشاكل ابنك المراهق

الأم: قوم يلا شيل هدومك حالا

الأبن: لا مش هشيها دلوقتي

الأم: بجد حرام أنا زهقت من عدم سماع الكلام

سيناريو يحدث في كل منزل مع بداية مرحلة المراهق ونلاحظ تغيرات جذرية تحدث لأولادنا علي سبيل المثال : (عدم سماع الكلام - العند والتمرد - الكذب في بعض الأحيان) فدعونا معاً نعرف كيف نتعامل مع أولادنا في مرحلة المراهقة.

١. **كلمة «لا هو كده و خلاص»**: تلك الكلمة هي كلمة سر العند لدى المراهقين، فمن الخطأ أن تنتهي النقاش بينك وبين « ابنك / بنتك» بكلمة «لا» فبذلك أنت تعطي تصريح لهم أنك عنيد وبالتالي توقع أن ابنك سيكون أكثر عنداً وقد لا ينفذ كلامك على الإطلاق، ولذلك أنصحك بالحوار القائم على المناقشة وعندما يسأل ابنك «ليه» لا بد من الإجابة عليه فكل الشخصيات الناجحة حول العالم كانت السمة السائدة بينهم فن الحوار مع الأسرة.

٢. **الخصوصية:** « مش قولتلك يا ماما بلاش تفتشي في حاجتي؟»، أعلم تماماً مدى خوفكم على أولادكم ولكن من الخطأ الفادح التفتيش في المتعلقات الشخصية لأولادنا مثل (الموبيل - الشنطة الشخصية - الملابس) تلك التصرفات تؤذى مشاعرهم ويجعلهم يشعرون بعدم ثقتك بهم وبالتالي سيخفي عنك العديد من الأحداث، ولذلك أنصحك بأن يعرف ابنك أنك واثق فيه وفى تصرفاته.

٣. **نصائح أم أوامر:** «قوم روح الدرس وبعدها ارجع ذاكر اتفضل؟» هل تلك الجملة نصائح أم أوامر، هي في حقيقة الأمر خوف من الأب والأم ولكن تلك الصيغة تشعر المراهق بالضيق لأنه دائماً يأمر، وتلك الأسلوب فيما بعد لا يجني منافع، ولذلك أنصحك بأن يكون كل كلامنا عبارة عن نصائح مثل « ممكن - لو سمحت - بعد إذنك - شكراً» قبل بداية أى جملة حتى يشعر بأنه شخص له اختيار و مخير ليس مجبر.

٤. **التهديد:** «أنت لو مروحتش الدرس هقول للعيلة أنك مش بتسمع الكلام؟» أسلوب التهديد من أكبر الأسباب التي تجعل المراهق متمرّد، دعونا نحاول أن نغير أسلوب

التهديد لأسلوب تحفيز معنوى «أنتا شخص كبير وأنا واثقة فيك - لو كنت كويس الأسبوع ده هنروح الرحلة اللى كنت عايزها».

٥. **المقارنة:** « ياريتك كنت زى أخوك ولا زي ابن عمك كنت هتبقى شاطر»؟ كثيراً نقارن اولادنا بالآخرين اعتقاداً منا أننا نحفز أولادنا ولا نعلم أن مع مرور الوقت بصنع فجوة بينه وبين الشخص المقارن به وليس ذلك فقط بعد قليل سنلاحظ تغيرات نفسية سيئة كالعصبية و نقص نسبة التحصيل في الدراسة و نقص في مستواه الرياضى، فالمقارنة الصحيحة ماذاسيكون بعد ٤سنوات.

٦. **القدوة:** « أنا مش موجود في البيت»؟ كثيراً ما نطلب من أولادنا أن يجيبوا على الهاتف ويبلغوا المتصل أننا لسنا في المنزل، ونحن جالسين بجوارهم فهل هذا منطقي؟ اطلب من ابني ألا يكذب وأنا أول من يعمله الكذب، فتذكر أن أولادنا هما نتاج لنا ولتصرفتنا فكن قدوة حسنة لأولادك.

٧. **العنف:** «ابني بيضرب أصحابه في المدرسة وبيضرب أخواته في البيت»؟ أي شخص على وجه البشرية

يُضرب عندما يتعرض لشحنة ضرب من الأهل
أو يشاهد مشاهد عنيفة أو يضرب في المدرسة من
اصدقائه، فينتظر حتى يختار الشخص الأضعف منه
حتى يضربه، فعلم ابنك أن القوة ليست في الضرب
وحاول أن تمنع الضرب أو المشاهد العنيفة في المنزل.



سوبر ماما

وراء كل رجل عظيم امرأة ووراء كل امرأة امرأة مثلها وإن لم تكن نفسها فهي أمها التي ربت أجيالاً من الذكور والأناث، أجيالاً من أصحاب الأحلام بلا قيود.

هل سألت نفسك ذات يوم من أكثر شخص يجبك؟ هل عرفت هذا الشخص؟

شاباً أسمه محمود كان يخجل من أمه!! نعم كان يخجل من أمه بسبب شكلها لأنه من لحظة ولادته وأمّه بعين واحدة، عندما يقابل أصدقائه ويرى أمه كان يخجل كثيراً، وعند مجيئها لأصطحابه من المدرسة كان يوبخها كثيراً ويقول لها «أذهبي» كان يكسر قلبها في اليوم مئات المرات.

تخرج من الجامعة وهنا قرر أن يدرس في إحدى جامعات أوروبا ويترك أمه لوحدها، هناك العديد من الناس يسافرون من أجل طلب العلم أو العمل وذلك رائع ولكن هل تسافر هرباً من أمك؟

سافر وكان يقطع أخباره عنها بالشهور عن قصد، واستمرت الأم في البحث عنه لمدة سنوات حتى عثرت أخيراً على عنوانه

في أوروبا، وعرفت بمحض الصدفة أن ابنها قد تزوج وأنجب أيضاً، تملكها الحزن الشديد وأخذت قرار السفر حتى تطمئن عليه .

ووصلت والدته لمنزله في أوروبا واستقبلتها زوجها ابنها ورحبت بها كثيراً، وعندما رآها ابنها وجه أحمر وقال لها «ماذا تفعلين هنا»؟

وبعد يومين سافرت أمه إلى مصر بسبب المعاملة السيئة من ابنها .

بدأ أولاده يكبرون وبدأ يشعر معنى الأمومة فتحرك أحساسه تجاه أمه أخيراً وقرر أن يعود ويطمئن على أمه . وصل مصر وعلم أن والدته تركت المنزل وذهبت لمكان آخر، فذهب لها و سأل عنها ولكنها « ماتت » ولكن تركت له ذلك الجواب ومكتوب بداخله :

«عزيز عليا أنك تسبيني كل السنين ديه، لكن أنت ابني وأنا بحبك، حبيت أقولك في النهاية شيء بسيط أنا فقدت عيني علشان لما أنت كنت صغير عملت حادثة فقدت فيها عينك، فكان لازم حد يديك عينه، فأنا أعطيتك عيني اللي كنت بشوف بيها وفضلت الثانيه أشوفك بيها، بحبك أوى يا بنى».

وهنا أتذكر فترة عصيبة عشتها مع أمي حالة من التمرد
والعند لفترة من الوقت وعندما استيقظت من غفوتي في
يوم من الأيام عندما شعرت أن أمي قد ترحل في أي لحظة
فأرسلت لها رسالة نصية على التليفون المحمول وأنا في العمل
أقول لها:

«يا أمي لقد قرأت أن باطن القدم أنعم كثيراً من وجه
القدم أسمح لي يا أمي أن أدلك قدميكي لكي أتأكد من
صحة تلك المعلومة وأتذكر بعدها بدقائق أرسلت لي رسالة
نصية تقول فيها: لا يا بني لن أسمح لك تلك المعلومة حقيقية
فأنا عرفت ذلك وأنت صغير كنت أقبل قدميك باطنها
وظاهرها»

حينها بكيت بشدة ولأول مرة في حياتي لماذا أفعل ذلك في
أمي رغم أنها الإنسانية الوحيدة التي وقفت بجانبى الإنسانية
الوحيدة التي كانت تقف معي في أصعب أيام حياتي عندما
تخلو عني المقربين فهل جزاء الإحسان إلا بالإحسان
ترى هل يمكنكم التحدث مع أمهاتكم قبل فوات الأوان..
أتمنى





الفصل الثانى «التربية بالقصة»



قصة رجل الثلجة «قصة حقيقية»

دخل مسئول الجرد بإحدى مصانع منتجات الألبان ثلاجة المصنع حتى يقوم بجرد منتجات الألبان (اللبن - الزبادي - الخ...) وكان يوم الخميس، وللأسف الشديد حدث ما لا يتوقعه أحد فقد أغلق باب الثلجة عليه وهو بالداخل وكان ذلك في تمام الساعة الرابعة عصراً، والمشكلة الحقيقية أن مواعيد انصراف العمال والموظفين بالمصنع الساعة الثالثة والنصف عصراً.

ظل الموظف ينادي بصوت عالي ولكن للأسف فقد غادر جميع الموظفين بالمصنع، والمشكلة الأكبر أن المصنع أجازة يوم الجمعة والسبت والعودة للعمل بدءاً من يوم الأحد.

فهل يعقل أن يعيش فرد بداخل ثلاجة لمدة ٣ أيام على قيد الحياة ؟

استمر مسئول الجرد يكتب في ورقة أنه يشعر ببرد شديد ولا يستطيع تحمله، حتى بدأت يده لا تستطيع الكتابة، وللأسف توفى الموظف بداخل الثلجة بسبب شدة البرودة.

ملحوظة: فيشة الثلجة كانت مفصولة !!!

أنها الحقيقة الثالجة كانت لا تعمل ولكن بسبب شدة التفكير السلبي للموظف جعله يشعر بشعور غير حقيقي وصل لأنه مات، هل تخيلتم معي شدة التفكير السلبي يمكن أن تضيع حياة إنسان، هل أدركتم أن التفكير هو أهم شيء في حياتنا، ماذا لو كان ذلك الرجل سأل نفسه سؤال: ما المفترض بي أن أفعل؟

سؤال إيجابي وبالتالي أجابة السؤال كان سيجد فيها الحل، وهذا كثيراً ما فعله في أنفسنا عندما نفشل نستمر بعدها نلوم الظروف والناس وأنفسنا دون أن نجد حل

أسأل نفسك:

هل حياتي مهمة؟ هل قررت أترك بصمة ناجحي؟

هل قررت أن أكون مثل أعلى؟ هل قررت أن أقابل مشاكلي

بحلول وبهدوء؟

إذا كانت إجابتك على الأسئلة بنعم، فتأكد أنك ستتحج

يوماً ما .



كل مشكلة وليها حل « قصة حقيقية »

هل أنت مؤمن أن كل مشكلة ولها حل؟ إذا كانت إجابتك بلا فأريد منك أن تركز جيداً في تلك القصة الحقيقية التي جريت أحداثها بجنوب أفريقيا .

يوماً ما أستيقظ ولد يبلغ من العمر ٣٠ عاماً على خبر وفاة أبيه، فقرر أن يترك أسبانيا الدولة الذي عاش فيها حياته بأكلمها وأن يأخذ ثروة أبيه التي تبلغ ٣ مليون دولار وأن يشتري أرض زراعية و يزرعها وبييع محصولها .

ولكن حدث مفاجأة غير متوقعة بفقد، اشترى أرض بور لا تصلح للزراعة والشخص الذي باع له الأرض قد سافر، فقد أحتيل عليه ولن يستطيع أن يسترد ماله مجدداً .

والكارثة الكبرى ليست فقط أن الأرض بور فإن الأرض يعيش فيها عقارب و ثعابين .

هل لديك حل للمشكلة؟ أعتقد الأجابة المسبقة هي لا مشكلة ليس لها حل .

ولكن كان له رأي آخر فقد قرر أن يعالج الموقف ففكر الأرض بور فلا فائدة من التفكير في كيفية زراعتها، ولكن فكر في العقارب والثعابين أن يستخدم السم الذي يمتلكه إلى أن أصبح يملك «أكبر مركز سموم في العالم» وبدأ يوزع لأكبر شركات أدوية حول العالم.

دعني أسالك سؤال «هل لديك شك حتى الآن أن هناك مشكلة ليس لها حل»؟

الأجابة هي «لا» الموضوع متوقف على حسب نظرتك للمشكلة إذا كنت تراها مشكلة فإنها لا تحل، وإذا رأيتها كتحدي ومغامرة ستحل، حل أي مشكلة متوقف على نظرتك.



قوة عقلنا « قصص حقيقة »

حدث بالفعل في الصين

تجربة أجراها علماء نفس بالصين حاولوا من خلالها أن يختبروا قوة العقل وماذا يستطيع أن يفعل فقاموا بالإتفاق مع ٣ أفراد أن يدخلوا ثلاجة لمدة نصف ساعة ويتخيلوا أن الجو حار!! لأول وهله تتخيل أن تلك التجربة فاشلة قبل أن تنفذ ولكن أن فكرت بالعقل فالعقل سيذهب بك من النقطة أ للنقطة ب ولكن إذا فكرت بأنه ممكن ستلاحظ أن النتائج مختلفة .

نتيجة التجربة أن الثلاثة صينيين بدأوا بعد نصف ساعة يعرقوا من شدة الحر الذي يشعرون به .

وعندما سألوهم كيف حدث ذلك؟ كان ردهم أننا أغمضنا أعيننا وأصبحنا نقنع العقل أننا نشعر بالحر بكلمات « أنا حران» حتى بدأنا نعرق لمدة نصف ساعة.

حدث بالفعل في أمريكا

مريض مصاب بالسرطان في الدم وكان حالته تحتضر، فكر الطبيب المعالج له أن يخفف عنه الألم فقال له الطبيب

أنه يمتلك علاج للسرطان أختبره من قبل وقد نجح على جميع الحالات المصابة بالسرطان.

وبالفعل أخذ المريض الدواء وبعد ٤٨ ساعة تحدث مع الطبيب وشكره كثيراً وأكد له أنه قد شفي من السرطان وأنه في حالة جيدة صحياً

تلك ليست المفاجأة !! المفاجأة الحقيقة أن الدواء كان عبارة عن ريفو الذي يستخدم لحالات الصداع!! كيف استطاع ذلك الدواء أن يشفي؟

الأجابة: أن المريض أقنع عقله بأن ذلك الدواء هو العلاج لدرجة أنه كان لا يشعر بألم المرض.

الرابط بين القصتين أن العقل عندما يقتنع بشيء ويصدقه يحدث مهما كان ذلك الشيء بالنسبة لنا خرافة أو مستحيل.



تحمل مسؤولية قراراتك « قصة حقيقة »

أستيقظت أمريكا في الستينات على خبر وفاة بشكل يومي لأطفال حديثى الولادة وأستمر ذلك الموضوع أكثر من ٨ شهور وسمى في ذلك الحين « الموت الأسود أثناء الولادة » الذي كان يحدث للأطفال حديثى الولادة الذين يخرجون من بطون أمهاتهم من الساعة ١٢ للساعة ٢ الظهر.

بعد شهرين ظهر طبيب نساء وتوليد يقول نحن السبب حيث أننا في الفترة من ١٢ حتى ٢ ظهراً لا يعقم الأطباء أنفسهم بصورة كافية، ولكن نال كلامه هجوم قوى من جميع الأطباء بدعوى أنهم لا يخطئون وظلت أمريكا تعاني من تلك المرض لشهور طويلة.

إلى أن ظهر مجموعة من الأطباء يعترفون أخيراً أنهم مخطئون لأنهم لا يعقمون أنفسهم بالصورة الكافية في تلك الفترة.

هنا نسال أنفسنا متى حلت المشكلة؟

تم علاج المشكلة عندما أعترف الأطباء بأخطائهم، وهذا ما نحن نعانى منه في الكثير من الأحيان عدم الإعتراف

بمشكلتنا وان المتسبب الرئيسي أي شيء غيرنا، ولوم الظروف
والناس تصبح سمة أساسية تمنعنا من حل مشاكلنا.



الأسد والغزالة والفئران

هل سألت نفسك يوماً كيف يستطيع الأسد اصطياد الغزالة رغم أن الغزاله سرعتها أضعاف الأسد؟

- الأجابة: هي الدافع، الأسد يدرك جيداً أنه إذا لم يأكل الغزالة فإن أهله سوف يموتوا من الجوع ولذلك الأسد قد يصبر على أصطياد فريسته لمدة أيام وذلك هو دافع البقاء. وفى نفس الوقت الأسد يستطيع أصطياد الغزالة عندما تشعره بالخوف فتجرى الغزالة في منحنيات فتقل سرعتها فيستطيع الأسد أكلها.

الحيوانات تصطاد بمبدأ القيمة المهذرة بمعنى تدرك الحيوانات أثناء الصيد أن نسبة نجاحها ٢٥٪ ونسبة فشلها قد تصل لـ ٧٥٪ ورغم ذلك تظل تحاول دون يأس.

س١: هل قررت أن تصبح أسد أم غزالة؟

تجربة الفئران

قام علماء النفس بعمل تجربة على ٣ فئران بوضعهم في حوض مياه، بهدف مشاهدة ماذا ستفعل الفئران لكي تنقذ حياتها.

قامت التجربة على مرحلتين: المرحلة الأولى قام الفأر الأول بمحاولة إنقاذ نفسه ثم يأس وأستسلم بعد ٥ دقائق والثاني أستسلم بعد ١٢ دقيقة والفأر الثالث يأس وترك نفسه يموت بعد ٢٠ دقيقة.

ثم قام العلماء بتنفيذ المرحلة الثانية: وهي حمل الفئران الثلاثة ثم وضعها مرة أخرى ومشاهدتهم كيف يتصرفوا في المرحلة الثانية، الفأر الأول أستسلم بعد ١٢ ساعة والفأر الثاني أستسلم بعد ٢٠ ساعة والفأر الثالث يأس بعد ٢٤ ساعة.

كيف حدث ذلك؟

بكل بساطة الفرق بين التجريبتين: في التجربة الأولى شعر الفئران باليأس ولكن في المرحلة الثانية شعروا بالأمل نفس الفئران التي لم تستطيع أن تتحمل دقائق أستطاعت في المرحلة الثانية تتحمل التعب لمدة ساعات فالفارق بين التجريبتين هو التفكير.



أيهما أقوى «الجزرة - البيضة - القهوة»

ترى أيهما أقوى «الجزرة أم البيضة أم القهوة»، معظم الأشخاص الذين أسألهم ذلك السؤال تكن أجابتهم (الجزرة) لأنها قوية وصلبة والبعض الآخر يرى (البيضة) .

دعونا نجرى تجربة نكتشف من خلالها أيهما أقوى وأكثر

صلابة؟

قم بغلي ٣ أوعية على النار وبدخلها ماء ثم قم بوضع «جزرة» في الإناء الأول و وضع «البيضة» في الإناء الثاني وفي الإناء الثالث «القهوة» .

المياة المغلية تعبر عن الظروف الصعبة، دعونا نرى عندما نضع «الجزرة والبيضة والقهوة» في المياة المغلية ماذا سيحدث؟

«الجزرة» أصبحت هشّة وفي الإناء الثاني «البيضة» أصبحت صلبة من الخارج ولكن عند كسرها تكن لينة من الداخل، أما الإناء الثالث «القهوة» الوحيدة التي فرضت نفسها على المياة المغلية نعم أنها القهوة، قد استطاعت أن تفرض نفسها تحت أي ظروف.

فماذا تحب أن تكن عندما تمر بطروف صعبة «جزرة -

بيضة - القهوة»؟



عقلك الباطن يمتلك قوة خارقة «قصة حقيقية»

فى أحدى المدارس فى أمريكا أجرى مدير المدرسة تجربة عملية على مجموعة من الطلاب والمدرسين، حيث أقتع ٣٠ طالب بالمدرسة من الذين يعانون من تشتت الانتباه وصعوبات التحصيل الدراسي والأقل اجتماعياً فى التعامل مع زملائه، واختار ٥ مدرسين من الذين يصعب عليهم أن يشرحوا بشكل بسيط ومفهوم.

حيث أقتع مدير المدرسة ٣٠ طالب أنهما أذكى طلاب بالمدرسة واقنع ٥ مدرسين أنهم امهر مدرسين فى المدرسة ولذلك وضعهم فى فصل واحد لمدة ٣ شهور، حتى يرى هل من الممكن أن يحدث تغيير للطلاب والمدرسين.

بعد ٣ شهور حدث شيء غريب حيث أصبح ٣٠ طالباً من أذكى طلاب المدرسة ومستوى تحصيلهم أصبح فى المعدل الطبيعي وأيضاً تركيزهم، والمدرسين أصبحوا أمهر وقادرون على تبسيط المعلومة وسهولة عرضها على الطلاب.

كيف حدث ذلك؟

ما حدث أن مدير المدرسة أقنع عقلهم الباطن أنهم قادرون، ولم يسمحوا لعلقتهم الباطن أن يقل « لا»، فأصبحت أفكارهم متغيرة بدلاً من أن يقول «أنا فاشل» أو «أتمنى النجاح ولكن مستحيل» أصبحوا يرددون «أنا الأفضل - أنا أستطيع» أصبحت الأفكار النافذة لعقولهم أفكار إيجابية ولذلك نجحوا فلا تسمح لعقلك الباطن أن يقل لا.



أختبر صبرك « قصة حقيقية »

- كم مرة حاولت أن تفعل شيء ولم تستطيع؟ هل حدث ذلك كثيراً؟

- كم مررت حاولت أن تحاول أن تتجح فيما فشلت فيه؟ هل حدث ذلك لك؟

دعنى أذكرك أن طريقة بريل للمكفوفين الذي فعلها طفل كان يلعب في محل أبيه، وفى لحظة دخلت في عيناه أله حادة أدت إلى ضياع عينه وفقدانه لنظره حتى دخل معهد المكفوفين في باريس وفى ذلك الحين رأى أن أسلوب تعليم المكفوفين به أسلوب أهانة وصعب، فصمم « بريل » طريقة جديدة لتعليم المكفوفين الكتابة والقراءة توفر وقت ومجهود كبير على المكفوفين، ولكن تلك ليست المفاجأة فالمفاجأة الحقيقية هي أنه صبر ٤٥ سنة حتى وافقت فرنسا على تطبيق طريقة « بريل » وتعميمها في أنحاء البلاد.

هل أنتا مدرك كيف أستطاع شخص الصبر لمدة ٤٥ سنة لتنفيذ اختراعه، دعنى أعيد السؤال عليك : كل مرة حاولت أن تكرر فعل شيء قد فشلت فيه مراراً وتكراراً؟

«توماس أديسون» مخترع المصباح الكهربائي لولا صبره ١٨
سنه وتجنبه للكلام المحبط وخصوصاً أنه كان يعاني من نقص
التحصيل الدراسي لولا صبرة ما كنا ننعم بالنور في حياتنا .

لولا صبر «أنيشتاين» على الكلام السابي الذي كان يقال
له يومياً «أنت غبي» أكثر من ٢٠ عاماً ما كان «أنيشتاين»
أعظم فيزيائي في العالم» حول ألمه لدافع

كما قال «غاندي كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في

العالم»



أنا الأفضل « قصة حقيقية »

- إلى أي درجة تؤمن بنفسك؟
- إلى أي درجة مقتنع أنك الأفضل؟
- هل تتظاهر بذلك عن غير أقتناع؟
- دعونا نذكر مثالين حقيقيين على أرض الواقع استطاعوا النجاح بمجرد أنهم كانوا يرددوا كلمة «أنا الأفضل».
- «محمد علي كلاي» عندما سألوه كيف استطعت أن تصبح أسطورة الملاكمة، كان إجابته « كنت دائماً أردد قول أنا الأفضل» حتى أصبحت «الأفضل»، كانت أسمع سخرية وكلام سلبي بشكل يومي ولكنني لم أستمع لهم، استمعت لعقلي فقط وأتذكر مقولة كانت دائماً تعجيني «أصنع من نقطة ضعفك نجاح»
- وجملته المشهورة « في الوقت الذي تشعر فيه أن حياتك صعبة هناك أمم فقيرة وأناس أيديهم وأرجلهم مقطعة فأحمد الله وكيفيك لوم الظروف».

باستر:

- بطل عالم في الجري (١٠٠ و ٤٠٠ متر) في إحدى الأيام قام المدرب بعقد اجتماع مع باستر وزملائه وأثناء الحديث ذكر مثال على سبيل المستحيل وهو : هل يجري شخص الميل في ٤ دقائق ؟
- جميع الحاضرين تعجبوا وقالوا كيف ذلك أنه مستحيل إلا «باستر» كان يراه صعب وليس مستحيل ولذلك كان لاعب في العالم يجري الميل في ٤ دقائق والمفاجأة أن خلال نفس السنة استطاع ٢٢ متسابقاً اجتياز الميل في ٤ دقائق.
- «باستر» نجح بكل بساطة لأنه رأى «أنه الأفضل» فكن مقتنع بداخلك أنك الأفضل.



انتهر فرصتك « قصة حقيقية »

- في إحدى اللقاءات التليفزيونية تم أستضافة «ستيف جوبز» وفى ذلك اللقاء سألته المذيعة

س١: كيف أصبحت من أغنياء العالم؟

١ . فأجاب «ستيف جوبز» بكل بساطة استغلّيت كل فرصة في حياتي، ثم قال لها هل تسمح لي أن أعطي لكي شيك بقيمة مليون دولار؟

٢ . المذيعة: أندهشت.... وقالت «لا».

٣ . «ستيف جوبز» هذا ما أتحدث عنه « انتهز الفرصة »
فرصة مثل هذه ما كنت أرفضها، كنت انتهز أي فرصة مهما كانت وهكذا أصبحت ستيف جوبز.

المذيعة: هل يمكن أن نعيد الحلقة لك نعيد جزء الشيك؟

١ . «ستيف جوبز»: يمكن إعادة الحلقة ولكن لن تعاد فرصة الشيك، فسر نجاح أي إنسان المجازفة المقننة والمدرسة واستغلال الفرص.

٢. مؤلفة «هاري بوتر» رفض لها ٢٢ سيناريو في السينما بدعوى أنها لا تصلح أن تكون كاتبة وأن جميع كتاباتها غير جذابة ولولا إيمانها بمبدأ الفرص ما كانت ستقدم السيناريو الـ ٢٣ وهي قصة «هاري بوتر».



صعب ولا مستحيل « قصة حقيقية »

- هل ترى حلمك صعب ولا مستحيل؟

- هل ترى حلمك بعيد المنال؟

إذا كان مستحيل فكيف ظهر المويل والتابلت والأقمار الصناعية والطائرات والأنسان الآلي؟

- الفكرة أن ما نراه مستحيل يراه أصحاب الأحلام بلا حدود أنه صعب وليس مستحيل، بمجرد تلفظك كلمة «مستحيل» لنفسك فأنت بذلك تقنع عقلك بأنه «لا يحاول» وبالتالي تستسلم.

- هل العقل يصدق أن أشهر موسيقار في العالم كان أصم لا يسمع «بيتهوفن»

- هل العقل يصق أن لاعب قصير طرد من أكثر من نادي بدعوى أنه قصير وغير ماهر ولا يصلح أن يكون لاعب فأصبح «مارادونا» سطورة كرة القدم في العالم.

- هل العقل يصدق سيده سمراء طردت من ٦ قنوات بدعوى أنها سمراء وليس جميلة فتصبح «أوبرا وينفري» من أغنى مذيعات العالم وأشهرهم وأكثرهم ألهاماً .

– هل العقل يصدق منتج كان في بدايته يستخدم لمشاكل المعده يتحول بعد ذلك « لبييسي » الذي يملكه شخص بدأ وهو في عمر الست سنوات من عمرة وأهله لا يملكون المال حتى للصرف عليه.

– جميع النماذج التي قم بقرأتها هم أناس كانوا يدركون جيداً أن حلمهم صعب ولذلك كتب عنهم التاريخ.





الفصل الثالث حكاوي أولادنا



أنا مش عنصري

تأليف : محمد حازم ١١ سنة

أنا عندي ١١ سنة ويمكن كلمة عنصري تكون كبيرة على سني لكن للأسف أنا حسييتها قبل ما أعرف معناها، وأنا صغير كنت بشوف الناس بتسألني ليه عنيك مش خضراء زى جدتك مع أن شكلي حلو وأنا مبسوط بيه الحمدلله ولما دخلت المدرسة كانت الميس بتختار بطل وبطلة المسرحية بشكلهم، يعني أحلى ولد وبننت ودول طبعاً من وجهة نظرها اللي شعرهم أصفر وعينهم خضراء أو رزقاء وهنا عرفت ليه الناس كانت بتسألني وأنا صغير ليه أنا مش شبة جدتي، ولما كبرت شوية كمان وبدأت ألعب رياضة شوفت نفس الحكاية دايماً في حد مفضل يمكن علشان شكله حلو أو دمه خفيف.

على فكرة دي حاجة مؤلمة جداً أن الناس تعاملك بحاجة مش بأيديك، شكلي من عند ربنا لكن طباعي وأخلاقى دى بتاعتي.

بس أصعب تجربة شوفتها إن ولد أتعرفنا عليه في الملاعب وقال اسمى «أحمد» علشان يلعب معنا كورة وبعد ساعة والده

نادي عليه وقاله يال يا «جورج» نمشي، وإحنا كلنا أتفاجئنا
الولد عمل نفسه مسلم علشان خايف أننا منوافقش يلعب
معانا لو عرفنا أن مسيحي وأكد عمل كده لأنه اترفض مرات
كثيرة فقرر يكون أحمد علشان بس يلعب.

أنا مستغرب جداً الدين الإسلامي عمرة مكان كده، ربنا
أمرنا بالعدل والمساواة بين الناس في المعاملة وخصوصاً أن أنت
أنسان مؤثر في حياة الناس، بلاش تشوية لشخصيات ولأرواح
الناس.



في أمل في الحياة

تأليف : نور كريم البالولي « ١٠ سنوات »

أول مرة لعبت فيها الرياضة اللي بحبها أوي، ناس كثير شافنتي ضعيفة علشان كان جسمي صغير بالمقارنة مع أصحابي، كنت بزعل جداً وأحياناً بيعيط كثير وده مش بس أتر على مستوايا في الرياضة ده كمان أثر على دراستي اللي هي كمان صعبة جداً.

ولقيت نفسي بقيت ضعيفة في الرياضة وكمان في الدراسة بس ساعتها جه دور ماما حبيبتني، وقالتلي ساعتها إنها بتحبني مهما كنت حتى وأنا ضعيفة، وأنها هتكون في ظهري وتسنديني لحد ما أوصل لكل حاجة بتمناها.

وفعلاً ماما ساعدتني أذاكر كويس وكمان خلّتني أتمرّن كثير أوي، أنا حظيت قدامي هدف وصممت إنّي أحققه وفعلاً الحمدلله بقيت شاطرة في الدراسة وكمان طلعت من الأوائل على الجمهورية في بطولة فريقي.

من الآخر «لا حياة مع اليأس ولا يأس مع الحياة» مصطفى

كامل

«يعنى لو مفيش أمل....مفيش حياة»

فكر بره الصندوق..... أوعى تعيش مخنوق

بعد الضلمة شروق..... الناس مليانة فروق

انسى وعيش مبسوط..... متفكرش في أي ضغوط

عمرك مش هيموت..... وأملك مش هيموت

ريك دائماً موجود..... وإسمه الله الودود



تحدي

تأليف: منه الله محمد فوزى محمود «١٤ سنة»

أنا طول عمرى كنت بحلم أنى أكون "ballerina" لأنى كنت بتفرج عليهم وكنت بلعب بالعرائس وكل حاجة بيحبوها بس أنا كان عندي شغف لموضوع البالية الأرضي ولكن كنت بلعب أو بتمرن الكاراتية وكنت بالجزام البني بس كان نفسي أسويه، كنت بكرهه جداً وبعدها سييته علشان مكنتش عايزة حاجة غير البالية و كل اللي سيطر عليا إنى عايز أكون "ballerina" ودخلت البالية الأرضي وكانت بداية تحقيق حلمي وكان حلمي من ساعة ما كنت طفلة، وبعدها المدرسين قالولي أنتي موهوبة وحببت اللعبة جداً ووصلت لمستوى ١٥ وكمان دخلت لعبة «البالية المائي».

بس المشكلة أن كان سني كبير على لعبة البالية المائي بس الحمدلله أتقبلت فيه وكنت برده لسه بتمرن بالية أرضي، والحمدلله بدأت بدخول المدارس لحد ما بدوأ في تكوين الفرق وأختاروني أنا وأختي الأصغر مني، كنت بقعد في المياة لفترات طويلة علشان أحسن من مستوايا، بس المشكلة كمان إنى عمري ما كنت بسمع غير كلام سلبي وكان أي كابتن يشوفني علشان

أطلع في فريق تحت ١٥ اللي هو مفروض سني أصلاً كانوا شافين أني عادية لحد ما فيه كابتن شافتي في المياة «كابتن عزيزة وياسمين» وافقوا إنني أنضم لفريق تحت ١٥ طبعاً بعد فضل ربنا .

وأنا دلوقتي قدرت أحقق حلمي وأنجح في اللعبتين وأتميز فيهم، عايز أقول أني أي إنسان في العالم ليه حلم ومصداق نفسه هيحققه في يوم من الأيام بس إنت صدق نفسك وخليك مؤمن بقدراتك هتوصل عن تجربة، عايز أقول لبابا وماما وأختي وكل واحد وقف جنبني شكراً، شكراً لكلامك الإيجابي ليا، وعايز أقول لنفسني كملي لسه الحلم كبير.



عندي مشكلة

تأليف : ملك حازم « ١٤ سنة »

أنا ومامتي أصحاب ودايمًا بنتكلم مع بعض، أكثر حاجة
شعلاني أن مامتي مرت بفترة طفولة ومراهقة عادية جدًا
مش فترات ضغوط زي أنا وجيلي كله، يعني لعبت وسافرت
وانبسطت وذاكرت ولعبت رياضة ودخلت كلية بتحبها واشتغلت
اللى بتحبه وكمان أتجوزت بابا يعني حققت ٩٠٪ على الأقل
من أحلامها بدون ضغط لكن أحنا؟؟؟؟؟؟

قصدي أنا وبنات وأولاد جيلي هنعمل أيه؟

زمان لو طلعت مهندس أو دكتور بتكون وصلت لأفضل
الأماكن الاجتماعية والمادية، لكن دلوقتي أنا بشوف دكاترة
ومهندسين ومحاسبين ومحامين وحتى دارسين في جامعات
بره مصر مش لاقين شغل وحتى اللي بيشتغل مش قادر تحقق
أي شيء من أحلامي للأسف في بلدنا مفيش مشاهير غير
الفنانين ولاعبى الكورة حتى لو متفوقة في رياضة تانية مليش
حظ من الشهرة، طيب هو ممكن مائة مليون إنسان يكونوا
ممثلين ولعيبة كورة.

طيب أعمل أيه علشان أحقق أحلامي؟

بابا نصحني أني اجتهد في مجالات اللي بحبها يمكن
أوصل لهدية وماما بتساندنا في كل الفرص وبتحاول تساعدنا
بكل الأشكال.

وأنا عن نفسي بذاكر وبلعب رياضة وكمان بشتغل في
أحد البرامج التلفزيونية وبسأل نفسي دا كفاية علشان إبني
مستقبلي؟

مفيش وقت ألعب...أخرج...أتفسح طول الوقت وجدولي
مشغول في محاولة مني أحط رجلي على الطريق الصح،
ونسيت أقولكم أن عندي ١٤ سنة بس.

أنا بدعي ربنا كل يوم أني ألاقي فرصتي في بلدي مصر
اللي بحبها.



أنا ردينة

تأليف : ردينة رامي عماد الدين « ٩ سنين »

أنا ردينة.... عندي ١٠ سنوات... أنا بحب لعب الرياضة وعضوة في النادي الأهلي ... أول لعبة لعبتها كانت « تنس » وتفوقت فيه الحمد لله، بس بعد سنة لعبت سباحة وأخذت وقت فيها وهناك عرفت أن فيه لعبه البالية المائي وكنت بشوفهم بيتمرنوا، فحببتها وطلبت من مامتي أني أشترك فيها ... وفعلاً اشتركت وكنت متحمسة جداً للعبة دي وبطلت ألعب التنس لأنها كانت بتأخذ وقت كبير جداً علشان كان فيها فتنس كمان في البداية كان صعب جداً وكانت التمارين مؤلمة بس أنا كنت بحب اللعبة وبحب الكابتن وساعدني كثير لغاية ما بقيت متميزة فيه ومش بلاقي أي صعوبة... أنا بحب كابتن نور جداً لأنه ساعدني كثير في الفتنس وحبيني فيه في وقت كان بنات كثير أصحابي بيعيطوا وخافين من التمرين.

وأصبحت بالنسبالي دلوقتي لعبة البالية المائي من أحب الألعاب ليا وكل الكباتن اللي دربوني بحبهم جداً وكمان بقى ليا اصحاب أكثر وبقينا نقضي معظم الوقت مع بعض.

كلهم حبونى وشجعونى وبقيت أشطر وبقيت مميزة في
الفتس والكابتن بيقولولي « أنتي أشطر واحدة...أنا بحبهم
أوى وبحب اللعبة دي أوى أوى أوى... وبحب ماما أوى وبابا
كمان ، ماما وافقت أني أشترك في أحب لعبة ليا دلوقتى
وتعبت معايا وكانت دايمًا بتشجعني.

أنا بشكر كل الكابتن أنها لعبت معايا ولأنهم بيتعبوا معانا
أوى وبتمنى ليهم ولكل أصحابي أنهم يحققوا أحلامهم كلها
وكمان بابا وماما طبعًا وأتمنى ليهم كلهم كل حاجة حلوة.



النظافة من الإيمان

تأليف : زينة أسامة رفعت « ١٢ سنة »

النظافة حاجة حلوة ومفيدة للجسم وخصوصاً لى عندهم حساسية فى صدرهم بس فى مشكلة إن ناس كثيرة فى الشارع وبترمي الباقي على الأرض أو لما بتشرب حاجة بيرموها على الأرض طيب حد سأل نفسه ليه؟

علشان يمكن يكون مكسل يروح يرميها فى صندوق القمامة، يمكن مستحيل ميكنش عنده إحساس بالجمال والنظافة والمعروف أن الشارع يكون نظيف وجميل زي البيت، يمكن حاجات كثيرة أوى بشوفها سلبية زي عرييات حلوة وغالية وأشوف اللي راكبها بيفتح الشباك ويروح رامى الزبالة، ولما يجوا يلماوا الزبالة من الشوارع فى أماكن معينة، الموضوع ده لازم الناس تتعاقب عليه مامتي قالتي إن دبي فيها كاميرات فى كل حطة فى الشوارع وكمان سلات مهملات كثيرة فى كل مكان، واللي بيرمي حاجة على الأرض يُعاقب ويدفع غرامة فورية.

السؤال هنا : ليه أحنا مش زي دبي ؟

تبقى بلدنا نظيفة طول الوقت والمفروض أن النظافة من الإيمان والقذارة من الشيطان وأنا اللي حبيت أوصله ليكونوا أن مش حاجة حلوة أن أحنا نرمي أي حاجة في الشارع حتى من باب الأدب والإحترام.

وعلشان كده لازم يكون الكبار قدوة لأبنائهم ولما الصغيرين هيشوفوا الكبار مش بيرموا إلا في سلة المهملات هيتعلموا المبادئ والقيم.



فوائد وأضرار الموبيل

تأليف : على إيهاب « ١٢ سنة »

الفوائد : ممكن تتواصل مع ناس كثير من أي مكان حتى من أبعد المسافات، وهي وسيلة من وسائل الترفيه المهمة للأطفال وبرده الكبار، بنتخدمه في اللعب والتصوير الفوتوغرافى وإننا نحفظ الذكريات الجميلة، وفيها برده حاجة مهمة لنا ولأماننا وهي "GPS" الموجودة على كل الموبيلات.

طيب ياترى أيه أضراره على الأولاد والبنات؟

الأضرار : مضرة جداً على العين بتضعف النظر وبضبييع الوقت وشوية شوية بنلاقي مستوانا في المدرسة بقي قليل جداً ومستوانا في التمرين، أوقات كثيرة مزعجة لحاسة السمع بسبب صوتها العالي وحياناً الالعاب العنيفة اللي أوقات كثيرة بتحول الولد أو البنت لواحد عصبي وعنيف وبيعمل كده في بعض الأحيان مع أقرب الناس ليه، ده غير أنه بيعلم سلوكيات وحشة جداً في سلوكياته.

طيب ايه الحل من وجهه نظري؟

إننا بلاش نستخدمه كثير ولا نسهر عليه طول النهار والليل وأنا قعدت فترة بقرأ في الموضوع ده وأكتشفت أن أكثر من ساعتين خطأ كبير علينا وعلى تركيزنا حدد وقت اللعب ووقت للمذاكرة ووقت لأصحابك ووقت للعيلة وبكده متعش في خطر الموبيل.



الشبكة العنكبوتية

تأليف : زياد أسامة رفعت « ١٢ سنة »

فكرت أنني أتكلم معاكم شوية في موضوع الأنترنت علشان بدأت ألاقي ناس كثير صغيرين وكبار بيستخدموه بشكل خطأ، ففكرت أنني أتكلم عن نقاط مهمة عن الموضوع الإنترنت مهم أكيد علشان الناس تتواصل بسهولة مع بعض حتى لو كانوا في أماكن بعيدة ومهم في نقل المعلومات بسهولة في البنوك والشركات العالمية الكبيرة .

بس ده ميمنعش إنه خطر جداً لو أحنا مأخذناش بالناس، يعني كثير من الأولاد والبنات ممكن يرأسلوا ويتكلموا مع ناس مش عارفينهم وده خطأ كبير ممكن يحصل لو كان الولد أو البنيت صغيرين.

ممكن بكل سهولة وأنت داخل تلاقى صورة وحشة فالفضول يخليك تدخل عليها تلاقى حاجات حرام.

ده غير إن بقى فيه تنمر على الفيسبوك أو على مواقع التواصل الاجتماعي وممكن أوقات كثيرة تلاقى صورة الناس بتتريق على شكل حد وأنت تعمل شير من باب أنك بتضحك معاهم وتنسى مبادئ وقيم كثيرة اتعملتها من بابا وماما.



تجربتي عن التمر

تأليف : كرمة أحمد طاهر « ١١ سنة »

تجربتي عن التمر مختلفة شويأ أنا كرمة ١١ سنة وأنا عمري ٧ سنين كانت بداية تعرضي للتمر من زمالي في المدرسه ضرب و اكثر من موقف انتهت بأني سبت المدرسة، لما غيرت المدرسة و كان عمري ٨ سنين طبعاً دخلت فصل الولاد والبنات فيه أصحاب من ٤ سنين مثلاً فتعرضت لكره تانية للتمر من شكل ثاني سخريه و رفض من اللي حواليا سنة بحالها بقضي وقتي في البريك لوحدي لأنني مرفوضة بسبب أنا مش عارفاه غير إنني جديدة و انتهى الحال بالصدفة إنني غيرت نظام التعليم في نفس المدرسة فاتقلت لفصل جديد و أنا عمري ٩ سنين وهنا نقطة التحول كنت تلميذة شاطرة لكل من تمر بيا أنا ملقيتش حد يعالج مشاكلي مع تمر الغير بيا فتحولت من ضحية تمر لمتتمر سنة من مشاكل لا نهاية لها لأنني طول الوقت بهاجم اللي حواليا و اتمر عليهم خوفاً من إنني أتعرض لتجربة تمر جديدة مؤلمة جداً و ماقدرش أتحملها فكان الحل إنني أنا أتمر عليهم لحد ما بدأت ماما تاخذ بالها من نوعية المشاكل وتبدأ تتعامل مع مشاكلي و بالتعاون مع

أخصائية المدرسة ومقالات لدكتور نور كانت بتتكلم عن التتمر و ابتديت أفهم إن حل التتمر بيا إنني أقف قصاد أي حد يؤذيني و أتكلم معاه و لو مفهمنيش ماتعاملش معاه ثاني لكن ماينفعش أبقى أنا بأتوجع الوجع ده و أعمل كده في حد ثاني ماتكرش فضل أمي عليا خصوصاً أنها اتكلمت مع أمهات البنات اللي كانت بتؤذيني نفسياً بكلامهم و في منهم تفهم وتجاوب وأمهات بنات اتعرضت للتتمر زيي وتواصل مع المدرسه اللي كانت في ضهري مديرة و أخصائيه واعيين للتتمر و أعتقد الحملة اللي كانت موجودة أيامها وعت ناس كتير لخطر التعرض للتتمر أو التتمر في حد ذاته .

أنا أحسن، أحسن بكتير بأبدأ بداية جديدة مع نفسي و مع أصحابي و بأشكر ماما و مدرستي و دكتور نور لأنهم السبب في النهاردة بقيت كرمة اللي بحبها



إنسان أفضل

تأليف «تميم نور ٥ سنين»

- أنا نفسي أكون إنسان أحسن.
- نفسي أسمع كلام ماما وبابا أحسن من كده وميزعلوش مني أبداً.
- نفسي أصلى لربنا وأخليه يحبني أوى وأدعى ربنا بكل اللي أنا عايز وهو يحققه ليا.
- نفسي أساعد المحتاجين.
- نفسي مثلاً أدي أكل للناس اللي مش عندها أكل اللي للأسف ممكن تكون بتأكل من الزبالة.
- نفسي أدي جزء من لعبي للأولاد اللي معندهم مش لعب وباباهم ومامتهم مش قادرين يجيبوا ليهم لعب.
- (: نفسي كلنا نبقى أحسن.
- وعلى فكرة أنا حلمي أطلع زي دكتور مجدى يعقوب علشان أقدر أساعد الناس وأقدر أعمل زيه مركز لجراحة القلب بالمجان.

التحدي

تأليف : تميم مفتاح « ١٢ سنة »

الأسطورة المصرية: «إبراهيم حمدتو»

هو اللاعب الوحيد الذي يمسك المضرب بفمه، بعد بتر ذراعيه في حادث قطار ويستخدم قدمه لإلتقاط الكرة من الأرض.

الحادث تعرض له في عمر ١٠ سنوات فاتجه لممارسة رياضة كرة القدم ولكنه تركها لعدم توازنه في الملعب. بعدها قرر ممارسة تنس الطاولة عندما كان يشاهد مباراة مابين أصدقائه وظل يمارسها لمدة ثلاث سنوات محاولاً مسك المضرب بذراعه واستقر علي مسكه بفمه، دخل بطولات عديدة حتي وصل لبطولة الألعاب الاولومبية ليمثل مصر كبطل لقارة أفريقيا ليؤكد ألا شيئاً مستحيلاً والاعاقة تكون ذهنية وليس بدنيه. ومن القصة ديه نلاقي أنه مفيش مستحيل لتحقيق الهدف ولازم نتحدي كل الصعاب التي تواجهنا.

وعلشان كده أنا قررت أكون بطل غطس من أكثر من ٥
سنين وأنا انهادرة بطل غطس في فريق النادي الأهلي « خليك
مميز واوعى تقبل تبقى عادي».



هفضل نتعلم

تأليف: نيرال زيان « ٨ سنين »

أنا نيرال لاعبة جمباز وبقالي سنتين بلعب تحت سابع سنين ولعبت السنة دي تحت تمن سنين ببقلي مبسوفة جداً وأنا بلعب وبقلي مبسوفة لما بشوف في عين الكابتن أنى بشتغل حلو بس بيقابلني مشكلة إنى بعد تعبي ده يوم البطولة بيختلف تقييم الحكم عن تقييم الكابتن نفسي أن يبقوا تقييم واحد علشان النتيجة تبقى زي ما أحب، بس هفضل هتعب وهتعب لحد ما أكون بطلة عالم وساعتها هقدر أغير أي شيء للأحسن علشان ساعتها الناس هتسمعني .

أعتقد فكرة أن الواحد يحس بالتعب والألم في التمرين ويفضل يكمل ديه مهمة، علشان حتى في المذاكرة لازم تتعب علشان تنجح بس لو عايز تبقى ناجح جداً لازم تتعب أكثر من أي حد .

المهم كمان أن الواحد يكون حاسس أنه يقدر إن شايف إن ده أهم حاجة علشان يقدر يكمل ويستحمل الوجة مهما كان وميفكرش في لحظة أنه يستسلم .

حببت أشارككم رأيي في التعب والحلم ونفسي أن كل
أطفال العالم يحققوا كل أحلامهم سواء في المدرسة أو النادي
أو لأسرتهم وخليكم فاكيرين التعب ده شيء أساسي لو الإنسان
نفسه يتتجح بدل ما تفكر إنك تعبان فكر بعد ١٠ سنين وأنت
مشهور والناس كلها بتسقف ليك علشان أنت مميز.



الرياضة والهدف

تأليف : «مايرا أحمد عصمت ١٢ سنة»

إزيكو.... زي ما عودتكوأ أنا بحب أكتب في موضوع يكون عن حاجة أنا عيشتها وأتأثرت بيها فعلاً، علشان أعرف أعبر عنها صح، والمهم علشان مطولش عليكوا أنا حاجة أتكلم عن الرياضة في حياتي وإزاي أسعي لتحقيق الهدف ده.

أنا بلعب سباحة والرياضة ديه علمتني كثير من أول يعني ايه مسئولية لغاية ما أوصل للهدف اللي عايزاه، وده أتعلمته من خلال التمارين اليومية اللي علمتني الإلتزام ومسئولية أن يكون عندك تمرين وبطولة وممكن في نفس الوقت عندك مذاكرة وإمتحانات بس صدقوني الرياضة دي علمتني إزاي أنظم وقتي كويس أوي طبعاً.

وبمساعدة ماما وبابا علمتني يعني إيه مش آخر الدنيا لو محققتش الرقم اللي أنا عايزاه في البطولة ده مش معناه أنني أكسل و أكتفى، وهنا يجي معنى الهدف إنه يكون عندي هدف تحطيم رقم جديد

صدقوني الرياضة شيء مهم أوي في حياة كل إنسان وبتفرق
كثير في تكوين وتفكير شخصية الواحد، وده اللي حصل معايا
وأخيراً أحب أشكر كل اللي شجعوني وساندوني من أول بابا
وماما لغاية الكابتن بتاعي.



١١	الفصل الأول
١٣	«آباء وامهات الهليكوبتر»:.....
١٧	ابني بيشتتم..اتصرف أزي؟.....
٢١	ليه ابني بيغلط؟.....
٢٣	إزاي أتعامل مع أولادي بدون ضرب في ٧ خطوات؟....
٢٧	الفوبيا عند أولادنا:.....
٢٩	أسباب تأخر الكلام؟.....
٣١	الفرق بين المراهقة والبلوغ؟.....
٣٣	لو أتعرضت لتتمر في المدرسة اتصرف إزاي؟.....
٣٥	١٠ خطوات لتهدئة نوبات الغضب لدى أولادنا:.....
٣٧	أحذر أن يكون ابنك مصاب بمرض الديسلكسيا:.....
٤١	النوتي كورنر ليس الوسيلة المناسبة دائماً لعقاب طفلكِ
٤٧	طرق التعرف على ابنك الذي يعاني من عدم الثقة بالنفس
٤٩	كوابيس الأطفال:.....
٥٣	ابني ييضرب أصحابه وأخواته:.....
٥٥	كيف تحمي ابنك من لعبة الموت «الحوث الأزرق»؟.....

٥٧ لعبة الجنية النارية «لعبة مميتة»٥
٦١ إيزابيلا ضحية هوس السيلفي:
٦٣ تشتيت الإنتباه ونقص التركيز:
٦٧ السرقة عند الأطفال:
٦٩ ذكاءات متعددة:
٧٣ متى يبدأ طفلك في العناد:
٧٧ الخجل ليس خطأ وإنما هو سمة:
٨١ روشة فعالة لمشاكل ابنك المراهق:
٨٥ سوبر ماما:

الفصل الثاني «التربية بالقصة»

٩١ قصة رجل الثلاجة «قصة حقيقية»:
٩٣ كل مشكلة ولها حل « قصة حقيقية»:
٩٥ قوة عقلنا « قصص حقيقية»:
٩٧ تحمل مسئولية قراراتك « قصة حقيقية» :
٩٩ الأسد والغزالة والفئران:
١٠١ أيهما أقوى « الجزرة - البيضة-القهوة»:
١٠٣ عقلك الباطن يمتلك قوة خارقة « قصة حقيقية»:

- ١٠٥ « قصة حقيقية »: «أختبر صبرك»
- ١٠٧ « قصة حقيقية »: «أنا الأفضل»
- ١٠٩ « قصة حقيقية »: «أنتهر فرصتك»
- ١١١ « قصة حقيقية »: «صعب ولا مستحيل»
- ١١٣ **الفصل الثالث « حكاوى أولادنا »**
- ١١٥ «محمد حازم ١١ سنة»: «أنا مش عنصري»
- ١١٧ «نور كريم البالولي ١٠ سنوات»: «...»
- ١١٩ «محمد فوزي محمود ١٤ سنة»: «...»
- ١٢١ «ملك حازم ١٤ سني»: «...»
- ١٢٣ «ردينة رامي عماد الدين ٩ سنين»: «...»
- ١٢٥ «زينة أسامة رفعت ١٢ سنة»: «...»
- ١٢٧ «على إيهاب ١٢ سنة»: «...»
- ١٢٩ «زيد أسامة رفعت ١٢ سنة»: «...»
- ١٣١ «كرمة أحمد طاهر ١١ سنة»: «...»
- ١٣٣ «تميم نور ٥ سنين»: «...»
- ١٣٧ «نيرال زيان ٨ سنين»: «...»
- ١٣٩ «مايرا أحمد ١٢ سنة»: «...»

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للتشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أي جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر