

خامساً: لا تنامي وهو غاضب منك فبعد أن تهدأ الأمور حاول المبادرة بالصلح فالواجب الشرعى يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً.

ويجب ألا تعتقدى أن الحب والتفاهم بينكما قد فتر فغضب الزوج ليس دليلاً على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل.

### نصائح غالية للوقاية من الغضب وعلاجه:

في ضوء ما سبق يمكن أن نستخلص بعض النصائح الغالية للوقاية من الغضب وعلاجه:

هذا هو الغضب وحقيقته، وتلك بعض آثاره ومضاره الخطيرة على الفرد والمجتمع وبواعثه وأنواعه، وهذه طرق علاجه ووسائل الوقاية منه وفق ما بيّنه معلم البشرية وأستاذ الإنسانية الأعظم محمد بن عبد الله ﷺ في تربيته النبوية التي اختصرت ذلك كله في وصية تربية واحدة معجزة، نطق بها الفم الشريف قائلاً لمن طلبها: "لا تغضب"؛ فكانت بحق وصية تربية موجزة في مبنائها، معجزة في معناها لأنها جمعت في كلمة واحدة بين خيرى الدنيا والآخرة، ونصائح لمن يتعامل مع الطفل والمراهق والشاب والعجوز شديد الغضب وفق أسس نفسية وعلمية ودينية.

أوصانا القرآن الكريم بالتحكم في إنفعال الغضب ليحتفظ

الإنسان بقدرته على التفكير السليم، وإصدار الأحكام الصحيحة فلا يتورط في أعمال أو أقوال يندم عليها فيما بعد، وهذا من شأنه أن يبعث الهدوء في نفس الخصم، ويدفعه إلى مراجعة نفسه، ولا شك أن ذلك يؤدي إلى كسب صداقة الناس ومحبتهم ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام.

إن الانفعال والثورة يزيدان الشعور بالغضب ولا يخففانه وقد يثيران سلسلة من العواطف السلبية الأخرى كالندم والحزى واحتقار الذات، كما أن الإنسان لا يستطيع الانفعال في كثير من الأحوال وخاصة على من يكبرونه، ويلعب تفسير الإنسان للواقعة دورًا في إثارته وكذلك حالته النفسية ساعة الاستفزاز.

ولذلك فإن أفضل طريقة للتصرف عند الغضب هي: الهدوء التام وعدم إطاعة النفس في ميلها لتفسير الحدث تفسيرًا سلبيًا كأن تعتبره تهديدًا أو احتقارًا فهذا التفسير يزيد من الإثارة، بل يلتمس العذر للطرف الآخر، ويفترض أنه دفع إلى موقفه بضغط آخرى، كما يجب أن يراعى الإنسان حالته النفسية قبل الحدث فإن كان متوترًا فليعلم أنه ميال في هذا الحالة إلى المبالغة في رد فعله، وأنصح بالمشي أو الجري لاستهلاك الطاقة المتولدة ومعالجة الموقف بعد هدوء المرء، وأجدى من ذلك تعلم الاسترخاء العميق فقيه تخفيف للغضب.. وغير ذلك من الوسائل التي أسترخصناها سابقًا.

لأن الغضب يطمس العقل.. ويجعل الإنسان أشبه ما يكون

بالمجنون.. فيتصرف تصرفات حمقى.. ضارة لا يمكن أن تخطر له على بال.. أو يصدق هو أنه فعلها بعد أن يذهب غضبه، بها في ذلك جرائم القتل.. فإنها تقع في معظمها الساحق في لحظات الغضب..

إن الغضب صورة.. وثورة.. تجعل الحليم أحقاً.. والعاقل مجنوناً.. واهادى ثورا هائجاً.. يدوس كل ما أمامه!

بسبب الغضب نفقد صداقات العمر.. ونحسر صفقات رابحة.. ويفقد أناس أعمالهم ويحسرون أحياناً دينهم وديناهم.. ويمرغون سمعتهم في الخيض.. بسبب الغضب البغيض..

لا نهاية لما تفعله شرور الغضب في الإنسان.. وفيمن حوله.. إذا لم يتدارك نفسه.. فيذكر ربه.. ويستعيذ به من الشيطان الرجيم.. ويرش الماء على وجهه وجسمه.. ويغير وضعه الجسدي.. فيستريح ويسترخي قدر الإمكان..

ويصمت عن أى قول وقت الغضب.. وأى فعل أو قرار..

فالإنسان العاقل ليس على استعداد لاتخاذ قرارات، أو إطلاق كلمات، وهو في حالة الغضب الشديد.

بها أن الغضب هو حالة نفسية وظاهرة انفعالية يحس بها الطفل في الأيام الأولى من حياته، وتصحبه في جميع مراحل العمر إلى الميات، وما دامت ظاهرة الغضب خُلُقاً متأصلاً في الإنسان منذ ولاته.

فمن الخطأ أن نعد الغضب من الظواهر المستقبلية، والحالات

الانفعالية السيئة؛ لأن الله سبحانه وتعالى لما خلق الإنسان وركب فيه الغرائز والميول والمشاعر.. كان ذلك لحكمة بالغة ومصالحة اجتماعية ظاهرة.

وإذا كان الكثير من علماء الاجتماع والتربية اعتبروا الغضب من الرذائل الممقوتة والعادات المذمومة، فإنها يقصدون من وراء ذلك الغضب المذموم الذي يؤدي إلى أسوأ الآثار، وأوخم العواقب.. وذلك حين يكون الانفعال والغضب من أجل المصالح الشخصية والبواعث الأنانية، ولا يخفى ما في الغضب من تمزيق للوحدة وتصديع للجماعة، واستئصال لمعانى الأخوة والمحبة والصفاء في ربوع المجتمع.

إن الغضب هو ظاهرة صحية لدى الأطفال ولكن هذه الظاهرة لا بد وأن يتعامل معها الآباء والأمهات بحذر شديد حتى لا تؤدي بالطفل إلى طريق في نهايته أذى لذلك الطفل.

فيجب علينا نحن الآباء والأمهات أن نتعامل مع أطفالنا بلين ولطف وأن نبعدهم كل البعد عن الغضب الذي يؤدي في النهاية بالطفل إلى مشكلات في حياته المستقبلية.

فالواجب علينا أن نبعد عن إثارة غضب أطفالنا بغرض التسلية أو الضحك وعدم القيام بالصراخ في وجه أبنائنا والبعد كل البعد عن السلوك غير المناسب مع طبيعة المواقف المحيطة.

وأيضًا يجب أن نضع في اعتبارنا أن ضبط النفس عند الكبار من أحسن الضمانات لتنمية ضبط النفس عند الأطفال، فالكبار يعتبرون قدوة حسنة للأطفال.

فالواجب علينا أيضًا أن نحاول وأن نبذل كل الجهد بأن نسيطر على غضب الطفل ويجب أن ننظر إلى تصرفه بهدوء وتسامح وإخباره بأننا نعلم أنه غاضب وأن من حقه أن يغضب، ولكن من الخطأ أن يعبر عن غضبه بأسلوب لا يرضى عليه والده أو أمه دون أن نلجأ إلى الضرب نهائيًا.. وألا نقابل غضب الأطفال بغضبنا نحن الكبار.. ولا نهمل أطفالنا ونفضل عليهم أشياء أخرى توحى لهم أننا نتجاهلهم.

إن حديثنا عن الغضب يطول ويطول وله أبعاد وفصول، فلنسترخي ونتبع الحلول، فكل ما في هذه الدنيا يزول، يستطيع كل شخص منا الصبر وأيضا يستطيع التحمل ونستطيع الدفاع عن حقوقنا وأن يصغى إلينا أى شخص كان كل ذلك يملء إرادتنا إذا تحكمتنا في غضبنا ولكن لن يحدث هذا إلا إذا كنا مستعدين للقيام بكل خطوة صحيحة توصلنا إلى بر الأمان.

فنحاول أن نتخيل الشرار التي سوف نجنيها إذا ما احتفظنا بهدوتنا، فإن ذلك سوف يحفزنا على مقاومة الغضب بشكل أكبر مما سيفعله خوفنا مما سوف يحدث إذا ما فقدنا أعصابنا، لنعرف طبيعة غضبنا، كى ندرب أنفسنا على كظم الغيظ والعفو والخلم والإحسان.

هناك المساران الانفعاليان الممكنان الم غضب: الأول تهديد أو

إحباط غير ملح - طريق الحكمة - التفكير في الموقف باستخدام المراكز  
المعرفية في المخ واختيار أو إيجاد استجابة مناسبة. هذه الطريقة تحفز  
الإنسان على أن يتحكم في تصرفاته وأن يتصرف بشكل بناء دفاعًا عن  
النفس أو حلاً للمشكلات.

الثاني: خطر فوري - الطريق الشائك - اختيار استجابة مخزنة من  
مركز معالجة الانفعالات الفطرية في المخ.

واختيار إحدى الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة: المواجهة  
(كالضرب أو الشتم أو السخرية أو الاستهزاء أو..... أو....) أو  
الهروب أو السكون.. فأى الطريقتين تختار؟

الكثير من مشكلاتنا تحدث عندما نختار بين أنفسنا وعلاقتنا  
بالآخرين...

الكبرياء الجريح غالبًا ما يكون هو المثير الحقيقي الذي يجعلنا نفقد  
هدوءنا.. وفي بعض الأحيان يكون شعور الإنسان بالحجل من نفسه  
في بعض المواقف هو الضربة الحقيقية التي توجه إلى تقديره وإجلاله  
لذاته فساكنو البيوت الزجاجية يجب أن يتظفروا نوافذهم بصفة منتظمة  
إذا كانوا يريدون أو يبقوا هادئين..

عندما تسيطر على ظروف حياتك ككل، فإن ذلك سيولد بداخلك  
إحساسًا عميقًا بالقوة في الشخصية فإذا ما صادفك ما يحبك ويعرقل  
تقدمك في طريق ما. فإن هذه القوة ستجعل من السهل عليك أو

تقاوم تبديد طاقتك فيما لا طائل وراءه. كذلك يمكنك أن تستخدم هذه القوة لمساعدتك على أن تجد طريقًا جذابًا بديلاً.

كن فخورًا بضميرك واستخدام الغضب الموجه لتجعل هذا الضمير يعمل بصورة بناءة لصالحك ولصالح القضايا التي تعمل من أجلها، لأن أول ما نلمحه في الأشخاص المتميزين هو قدرتهم على أن يضعوا لأنفسهم حدودًا.

لكي نحافظ على هدوتنا يتعين علينا أن نتقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها، وأن تكون لدينا الحكمة التي نستطيع أن نفرق بين الحالتين.

التخفيف من حدة كلامك لن يقتل الجوانب الانفعالية بداخلك، ولكنه ببساطة سوف يسخر هذه الجوانب حتى يمكنك أن تستخدمها عندما تحب وتقرر أنت ذلك.

وأخيرًا أقول: ابق هادئًا.. إلى الأبد واستعمل سلاحك الفعال وهو "الابتسامة دائمًا". وهناك مثل صيني يقول: "اشعل شمعة بدلاً من أن تلعن الظلام".

## الغائمة

تثير كلمة الغضب لدى معظمنا صورًا مخيفة ومنفرة فغالبًا ما تربط عقولنا بين هذه العاطفة ومشاعر الإساءة والأذى والعنف والتدمير ونكenna نظلم هذه العاطفة الأساسية الطبيعية بهذه الطريقة فهذه العاطفة في الأساس وسيلة بناءة إيجابية للحفاظ على الحياة، ووظيفتها إمدادنا بالطاقة العاطفية والجسدية حين تشد حاجتنا إلى الحماية أو الانتقام جروحنا.. إلا أن غريزة الغضب من الغرائز المهمة في حياتنا وهي ليست بالضرورة سلبية بل هي إيجابية وبناءة في مواقف شتى.

لكن يجب للإنسان أن يحسن استخدامها وأن تكون بلا إفراط أو تفريط.

وهي وسيلة هدم العلاقات والتخريب والتدمير وتراكم الخقد والكراهة، وهي كذلك وسيلة لبناء المجتمع وتحسينه.

إذا عاش الإنسان مسالمًا لكل المواقف، راضيًا بكل ما يدور حوله، إذن هو دنا بنفسه إلى أدنى المستويات. أدنى من الحيوان، الذي ينفجر غضبًا ويقاتل حتى الموت إذا سلب حقه.

ورغم كل ذلك يبقى للغضب آثاره الإيجابية في الغيرة على المحارم ونصرة المظلوم والقضاء على الشر وتغيير المنكر وكل ما سبق لا يحرك الإنسان ولا تثور تأثيرته عليه إلا بالغضب.

والمأمل لوضعنا الحائى يدرك تمامًا أن الغضب هو مفتاح الشر لكل

خلافاتنا، فأين نحن من تعاليم ديننا الإسلامى الحنيف؟ فلقد أوصانا بالرفق فى شئون ديننا ودياننا، بل أين نحن من الصبغة الإسلامية، فالدين الإسلامى "دين المعاملة" لأنه يدعو المسلم إلى الأخذ بالعفو فى كل المسائل، فلا يقابل السيئة بمثلهما ولكن يعفو ويصفح، فمقابلة الغاضب بالعفو والصمت تجعله يتراجع وتهدأ أعصابه، فيعترف لك بالفضل وتزيد حبل المودة بينهما.

يقول الشاعر:

خذى العفو منى تستدرى مودتى

ولا تنطقى فى سورتى حين أغضب

فأين نحن من العفو وكظم الغيظ، وقد تفشى الغضب بين أبناء عمومتنا بل أصبح الانتقام واثار بدافع الغضب صفة متداولة فى كل أنحاء العالم، وكانت نتيجة الغضب تدمير حياة الكثير منا. ولكن باب الأمل ما زال مفتوحاً بأن يأتى يوماً ويعرف العالم أجمع أن الغضب ما هو إلا داء لا بد من وجود دواء له حتى يعود السلام والأمن.

قد يقول البعض: إن التسامح ضعف، أو إن من يسامح ويعفو ويغفر جبان لا يقدر أن يواجه الوقائع بغضب وانفعال وعنف.. من السهل جداً أن نقابل الشر بالشر، وأن يستخدم المرء قاعدة العين بالعين والنسن بالنسن. ولكن النبيل الكريم الشجاع هو الذى يتمهل ويتحكم بعواطفه ونزواته ويصفح عند الإساءة مبتسماً صامتاً.

وهذه الابتسامة ليست إلا المظهر أو الدليل أو المؤثر الذى يعطينا درجة حرارة الغليان فى الصدر.. وبينما تعبر العيون المحمرة عن

الغضب والنقمة، نهنأ الابتسامة ونسمو بصاحبها لأنها الوردة التي تتفتح فوق الأشواك والطيب يعطر أجواء العفونة والفساد. إن وردة الصفيح والتسامح تسمو دائما فوق أشواك الغضب والرغبة في الانتقام. وعندما يسامح أحدنا الآخر على زلة أو هفوة فإن ما يدفعه إلى ذلك محبه للتسامح ورغبته العميقة في تناسي السيئة والحفاظ على الأخوة وفوق ذلك كنه طلب للأجر والثواب العظيم من الله.

إن العلاقات الاجتماعية هي مصدر سعادة الإنسان كما أنها مصدر تعاسته أيضا إذالم تكن علاقات ناجحة. ولأن الحياة العصرية تزداد تعقيدا فيتزايد شعور الإنسان بالوحدة والاعتراب، فإن ذلك يدعونا إلى أن نتمسك بالناس والمعارف والأصدقاء... فما هو الطريق إلى قلوب الآخرين؟

إننا نختلف في قدراتنا الاجتماعية، فهناك من يستطيع الحديث لأى شخص بسبب موهبته أو نشأته الاجتماعية أو طبيعة شخصيته، ومنا من يتابه الخجل والخوف والتوتر عند لقاء الآخرين.

إن أبسط الطرق للتأثير فى الآخرين هي أن تحبهم وتهتم بهم فيحبوك ويهتمون بك، فكن على طبيعتك وسجيتك، وأثقا من نفسك رقيقا ومهدبا ولبقا وبشوشا.

.. وأسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يقينا جميعا شر الغضب وأن يجعلنا جميعا من الذين يستمعون القول فيشبعون أحسنه.. وأن يكون هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع ذو فائدة للجميع فى مواجهة الغضب بكفاءة ونجاح والوقايه منه.

## قائمة المراجع

- ١- الإمام أبي حامد محمد بن محمد الغزالي: (١٤٢٤).
- إحياء علوم الدين - المكتبة العصرية - بيروت.
- ٢- \_\_\_\_\_: (١٤٠٨).
- خلق المسلم - دار القلم - دمشق.
- ٣- أحمد أمين: (١٤٢٤-٢٠٠٤)
- كتاب الأخلاق - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- ٤- الشيخ أحمد بن عبد الرحمن المقدسي: (١٩٧٨)
- مختصر منهاج القاصدين - مكتبة دار البيان - دمشق.
- ٥- أحمد سالم بادويلان: (١٤٢٣-٢٠٠٢)
- خطوة خطوة نحو الهدف - دار طويق - الرياض.
- ٦- \_\_\_\_\_: (١٤٢٥-٢٠٠٤)
- موسوعة قصص السلف - دار الحضارة للنشر والتوزيع - الرياض.
- ٧- أحمد عزت راجح: (١٩٩٩)
- أصول علم النفس - دار المعارف - القاهرة. ط ١١.

- ٨- أرنولد جونل شتاين - ترجمة موزه المالكى: (١٩٩٦).
- عدوانية أقل (كيف تحول الغضب والعدوانية إلى أفعال إيجابية) -  
دار النهضة العربية - بيروت.
- ٩- إياد ملحم: (٢٠٠١)
- علم طفلك كيف يغضب - مجلة ولدى - العدد ٣٤ - شهر  
سبتمبر.
- ١٠- إيوان عبد المؤمن سعد الدين: (٢٠٠٣)
- الأخلاق في الإسلام (النظرية والتطبيق) يكتبه الرشد - الرياض.
- ١١- بدرية عبد الرازق المااص: (٢٠٠١)
- أخلاق المسلم وآدابه - مكتبة الفلاح - الكويت.
- ١٢- جيل لندنفيلد: (٢٠٠٤)
- إدارة الغضب - حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة  
لمكتبة حرير.
- ١٣- حامد عبد السلام زهران: (١٤٢٤-٢٠٠٣)
- علم نفس النمو الطفولة والمراهقة - عالم الكتب - القاهرة - ط ٦.
- ١٤- حسن محمد الشراقوى: (١٣٩٦-١٩٧٦)
- نحو علم نفس إسلامي - مطبعة الوادى - الإسكندرية - مصر.
- ١٥- حنان عبد الحميد العناني: (١٤١٧-١٩٩٧)
- الصحة النفسية للطفل - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع -  
عمان.

١٦- خميس السعيد: (١٤٢٣-٢٠٠٢)

مواقف غضب فيها النبي عليه الصلاة والسلام - دار الناشر  
العربي - مصر .

١٧- زكريا الشرييني: (٢٠٠٢)

المشكلات النفسية عن الأطفال - دار الفكر العربي - القاهرة.

١٨- زكي مبارك: (١٤٠٨-١٩٨٩)

الأخلاق عند الغزالي - دار الجليل - بيروت.

١٩- شاهيناز إسماعيل عبد الهادي: (١٤٢٦-٢٠٠٥)

مشكلات الطفولة من منظور نفسي إسلامي - مكتبة إحياء  
التراث الإسلامي - مكة المكرمة.

٢٠- عاطف الميلجي: (٢٠٠٥)

الإشارات القرآنية إلى انفعالات النفس البشرية - مكتبة دار  
الزمان - المدينة المنورة.

٢١- عائض القرني: (١٩٩٩)

لا تحزن - دار ابن حزم - بيروت.

٢٢- عبد الرحمن حسن جنكة الميداني: (١٣٩٩-١٩٧٩)

الأخلاق الإسلامية وأسسها - دار القلم - بيروت - الجزء الثاني.

٢٣- عبد الرحمن عيسوي: (١٩٩٢)

علم النفس ومشكلات الفرد - دار النهضة العربية - القاهرة.

- ٢٤- عبد الستار إبراهيم: (٢٠٠١)  
لا للغضب - عالم المعرفة - الكويت.
- ٢٥- عبد العزيز بن محمد النغمش: (١٤١٥-١٩٩٤)  
الغضب - دار المسلم - الرياض.
- ٢٦- عبد العزيز القوصي: (١٩٨٢)  
أسس الصحة النفسية - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة.
- ٢٧- عبد العزيز مصطفى: (١٤٢٠-١٩٩٩)  
شرح الأسباب العشرة الموجبة لمحبة الله كما أعدها الإمام ابن القيم رحمه الله - دار طيبة - الرياض.
- ٢٨- عبد الله العثمان: (٢٠٠٢)  
افهم غضبك كي تتغلب عليه - الدار العربية للعلوم - القاهرة.
- ٢٩- محمد عبد الظاهر الطيب: (١٩٩٤)  
مشكلات الأبناء وعلاجها من الجنين.. إلى المراهق - دار المعرفة الجامعية الإسكندرية.
- ٣٠- محمد عثمان نجاتي: (١٤٠٩-١٩٨٩)  
الحديث النبوي وعلم النفس - دار الشروق - القاهرة.
- ٣١- محمد كامل عبد الصمد: (١٩٨٨).  
الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية - دار الفرقان - الأردن.

٣٢- محي الدين عبد الواحد: (٢٠٠٦)

دع الغضب واسعد بالحياة - دائرة المعارف الرياض.

مواقع عبر شبكة الانترنت:

١ - سلوك الغضب عند الأطفال.

إعداد: وليد مراد..

موقع [www.sehha.com/mentalhealth/06.htm](http://www.sehha.com/mentalhealth/06.htm)

٢ - جوجل - موقع الصحة النفسية للطفل، أسباب الغضب.

[Http://www.sehha.com/mentalhealth/baby06.htm](http://www.sehha.com/mentalhealth/baby06.htm)

٣- موقع طفلي - كيف تتعامل مع غضب الأطفال؟

[Mynono.hawaaworld.com/modulesphp?](http://Mynono.hawaaworld.com/modulesphp?)

٤ - شوقي إبراهيم [www.alwatan.com/graphics/2004](http://www.alwatan.com/graphics/2004)

٥ - بريد الحمد: الغضب والحقد "مقتطفات من فكر المغزالي"

[www.balagh.com/mosoa/tarviah.htm](http://www.balagh.com/mosoa/tarviah.htm)

٦ - <http://www.feedo.net/qualityoflife/happiness/anger>

٧ - <http://www.elazayem.com/chil20%tantrum.htm>

٨ - غضبك.. محمود أم مذموم؟ إخوان أون لاين.

[www.ikwanonline.com](http://www.ikwanonline.com)

٩ - كيف تتحكم في غضبك وتبني علاقات أفضل: روب كامبوس:

[/http://www.themagazinegroup.com](http://www.themagazinegroup.com)

## الإنتاج العلمى للمؤلفة

### أولاً: الدراسات والبحوث:

- ١- "تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آباؤهم نحو تحصيلهم الدراسى وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ - رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د./ رمزية الغريب.
- ٢- "مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء" ١٩٨٤ - رسالة دكتوراه - كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د./ رمزية الغريب.
- ٣- عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى - المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥-٢٨ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية لندراسات النفسية.
- ٤- "الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى الثقافى ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، - مجلة علم النفس - العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨.
- ٥- العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية كتاب

(دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٦- "عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٧- ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوي في علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية.

٨- دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس - العدد الحادي عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩ - القاهرة.

٩- أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل في علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصري - مركز دراسات الطفولة في الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ - القاهرة.

١٠- دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية

المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة  
عين شمس - القاهرة.

١١- عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية  
لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع  
لعلم النفس في مصر - ٢٧ / ٣١ يناير ١٩٩٣ - القاهرة.

١٢- رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمأمول  
(دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون  
أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر، ١٩٩٣ - القاهرة.

١٣- بناء اختبار لقياس انيول الدراسية والترفيهية والاجتماعية  
والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومي  
للتقويم والامتحانات ١٩٩٥ - القاهرة.

١٤- ظاهرة غياب المعلمات السعوديات في مراحل التعليم العام  
بمدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية  
والمهنية (دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة  
العامية لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية إدارة  
الدراسات - ١٩٩٣ - الرياض.

١٥- رياض الأطفال في المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول  
(دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة

العامّة لتعليم البنات - الإدارة العامّة للبحوث التربويّة - إدارة الدراسات ١٩٩٤ - الرياض.

١٦- ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامّة وعلاقتها ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكي) - المؤتمر الثامن في الفترة من ٤-٦ نوفمبر (٢٠٠١) - مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس - القاهرة.

### ثانياً: الكتب المنشورة:

١- عادات الاستذكار ومهارته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٢- محاضرات في سيكولوجية التعلم: ١٩٩٠ - المطبعة الفنيّة - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٣- الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣ مطبعة الطوبجى - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٤- التعلم التعاوني: أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته: ٢٠٠٥ م عالم الكتب - القاهرة.

٥- سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ٢٠٠٦ م (ط ٢) عالم الكتب - القاهرة.

ثالثاً: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

الإصدار الأول:

التوافق الزوجي واستقرار الأسرة.. من منظور (إسلامي - نفسي - اجتماعي) ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثاني:

مشكلة العناد عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عند الأطفال - ٢٠١٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الرابع:

مشكلة التأخر الدراسي في المدرسة والجامعة: ٢٠١٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الخامس:

عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة: ٢٠١٥م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السادس:

مشكلة التبول اللاإرادي عند الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار السابع:

تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات.  
والنجاح في شتى مجالات الحياة: ٢٠٠٥ - عالم الكتب بالقاهرة.

### الإصدار الثامن:

كيف نربي أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع: ٢٠٠٥ م - عالم  
الكتب - القاهرة.

### الإصدار التاسع:

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات - ٢٠٠٥ م - عالم  
الكتب - القاهرة.

### الإصدار العاشر:

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل .. بين اليأس والأصل -  
٢٠٠٦ - عالم الكتب بالقاهرة.

### الإصدار الحادي عشر:

مشكلتنا مص الأصابع وقضم الأظافر (الأسباب والأضرار -  
الوقاية والعلاج) - ٢٠٠٧ م عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار الثاني عشر:

كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ - بين الواقع والواجب -  
٢٠٠٧ م - عالم الكتب - القاهرة.