



كيف أعاقب ابني من غير أن أهينه؟!!



شوفي حضرتك .. القاعدة الأولى اللي لازم كلنا نعرفها قبل ما نفكر نعاقب ولادنا هي أن الأطفال ذاكرتهم قصيرة المدى (children has short memory) .. يعني بينسوا بسرعة .. بس للأسف في موضوع العقاب ده بالذات بيكون نسيانهم أنتقائي .. يعني هما بينسوا اتعاقبوا ليه بس مينسوش أبدا العقاب نفسه .. وعشان القاعدة دي بالذات لازم نعرف ونلتزم بالآتي:

أولاً: مهما تعاقب ابنك أو تعاقبي بنتك على حاجة .. لو شافك انت بتعملها عمره ما هيبطلها .. هينسى دايمًا هو اتعاقب ليه وهيفضل يقلدك .. مينفعش تعاقب ابنك على الكذب مثلاً وهو شايفك بتكذب .. مينفعش تعاقبي بنتك على الزعيق والصوت العالي وانتي صوتك جايب آخر الشارع .. خليك دايمًا واخذ بالك من تصرفاتك لأنهم في الآخر مهما تعاقبهم هيقلدوك برضو Be a Role model.

ثانياً: العقاب مبيقاش عمال على بطلال .. في الآخر الطفل هينسى هو بيتعاقب ليه من كتر العقاب .. فوّتي شوية يافندم .. متعاقبش على الأخطاء الصغيرة والتافهة وغير المضرة .. اعملي نفسك مش شايفة ووجهيه بعديها للصح.

ثالثاً: العقاب لازم يبقى فوري وقت وقوع الخطأ .. عشان يرتبط في ذهن الطفل بالخطأ .. مفيش حاجة اسمها تحوشيله وتكتملي في نفسك وتنفجري مرة واحدة!! كده عقابك هيبقى شديد على الفاضي والطفل مش هيفهم هو اتعاقب ليه أساساً!!

رابعاً: الغلط لازم يفضل غلط .. يعني الخطأ اللي اعتبرته جسيم ويستحق العقاب .. مينفعش لما يعمله ثاني ميتعاقبش عليه .. كده ابنك هيقول إيه الست اللي بحالات دي ؟؟ مش عايزة تعاقبيه عليه تعملي نفسك مشوفتيهوش ..

خامساً: خللي دايمًا العقاب مرتبط بالخطأ .. يعني لو كسر لعبته .. يبقى مفيش لعبة ثانية .. لو عمل شقاوة في النادي يبقى محروم من النادي لمدة محددة .. عشان يعرف دايمًا إن خطأه له عواقب ونتائج مرتبطة بالخطأ ده .. مش مثلاً كسر لعبته يبقى محروم من التلفزيون!! إيه علاقة ده بده؟!!

سادساً: متهدديش بعقاب أبدا وانتي مش متأكدة ومصرّة إنك تعمليه .. تهددي بعقاب يبقى لازم يتنفذ لو الخطأ حصل .. التهديدات المتكررة اللي في الهوا دي بتخلي الطفل يستخف بيها.

سابعاً: التهديدات من قبيل: أنا هموتك .. أنا

عقابك أو يعترض عليه قصاد الطفل .. حتى الأب وخصوصاً الأب .. العقاب يتنفذ ويكمل حتى لو حضرتك مش مقتنع بيه .. اللي يتقال عليه لا يبقى لا .. الكلام والنقاش بينكم يبقى بعيد عن الطفل.

الثاني عشر: لازم تعيد تقييم نتائج عقابك من فترة للثانية .. مبيقاش مش جايب نتيجة وتبقى مصر عليه ويتضرب كف بكف مش فاهم ليه ابنك مش بيسجيب .. نفسيات الأطفال مش زي بعض اللي بييجب نتيجة مع طفل مش شرط ييجب نتيجة مع طفل ثاني.

وأخيراً: وأهم حاجة في الموضوع لازم نعرف إن العقاب بييجي في الآخر بعد التوجيه والشرح والإقناع .. اقعّدوا مع ولادكم .. العبوا معاهم .. قزّبوا منهم .. اتكلموا معاهم .. امدحوهم كثير وكافئوهم على كل حاجة كويسة بيعملوها .. مش كده وبس .. امدحوهم كمان على كل حاجة وحشة مش بيعملوها .. المكافأة reward دايمًا وأبدا بتجيب نتيجة أفضل بكثير من العقاب.

جزء كبير من هدوئي وسلامي النفسي يستمدّه من القاعدتين دول.

١- الدنيا زائلة وهتخلص وأي نجاح دنيوي هو إعمار للأرض تعبدًا لله فأنا مش بنافس حد ولا حتي نفسي.. أنا في رحلة سفر.

٢- لا تتعلق إلا بالله ولا تنتظر إلا من الله عمرك ما هتחס بالخذلان لو طبقت القاعدة ديه.

لما بتجيلي نوبة غضب أو حزن بعرف إنني مطبقتش واحدة من القاعدتين دول.

أحمد عبد الحميد

هدبك .. أنا هكسرك ممنوعة تمامًا تمامًا .. انتي بتربيه مش بترعبيه!!

ثامناً: التحذير بالعقاب يبقى واضح ومباشر .. يعني مفيش حاجة اسمها إوعى تعمل كده لأوريك .. يعني يبقى بالصيغة دي: لو مرتبتش الأوضة بتاعتك من اللعب .. اللعبة الفلانية مش هتطلع ثاني لمدة أسبوع .. تحذير من عاقبة واضحة وصريحة لفعل محدد.

تاسعاً: مفيش عقاب قصاد حد!! لا قريب ولا غريب .. علاقتك بابنك وعلاقتك ببنتك لازم تبقى زي علاقتك بمراتك .. خلف الأبواب المغلقة! نقول ثاني .. الغرض من العقاب هو التربية والتقويم .. مش الإهانة والفضيحة!! (أنا مش هنسى الأم اللي جات عندي بابنها في الكشف وبقول للولد هتبقى شاطر عشان ماما تجيب لك الشوكولاتة اللي بتحبها ..فهي ردت عليا وقالتي لا يا دكتور هو متعاقب ومحروم من الشوكولاتة .. عارفين رد فعل الولد كان إيه؟؟ الولد بص لأمه وانفجر وقالها كفاية يا ماما حرام عليك كل ما تقابلي حد تقوليله إنني متعاقب كفاية!! وانفجر في العياط!! كان هاين عليا أحنق الأم) انتو بتربو عيالكم مش بتدلوهم!

عاشراً: إذا أردت أن تطاع .. خللي أوامرك وقوانينك والأهداف اللي انت طالبها من ابنك set goals قابلة للتطبيق .. متحطش هدف لابنك وانت عارف إنه مش هيقدر يعمله وبعدين تعاقبه عليه!! .. الأهداف والقوانين دي لازم تبقى ثابتة ومتغيرش على حسب المزاج والوقت

الحادي عشر: قولناها ١٠٠ مرة ونبعيدها ممنوع منعا باتا أي حد أيا كان يعلق على

اللهم أصلح فساد قلوبنا



عدم التوفيق لفعل الطاعات
سببه الذنوب والمعاصي
والسيئات...

.. كل واحد منا يعاني من نتائج
ذنبه ومعصيته شعر بذلك أو لم
يشعر..!

.. فالبعض محروم من أداء
الصلاة في وقتها ومن دخول
المساجد وتأتيه الشواغل كلما هم
بفعل ذلك فتصرفه وتمنعه

.. والبعض محروم من النوافل
فلا يصلي لا وتر ولا ضحى ولا قيام
ليل ولا! وتجده وكأنه مقيد عن
فعل ذلك بدون إرادة منه...!

.. والبعض محروم من تلاوة
القرآن وهاجر له، فلا يجد
الرغبة أو الشوق لتلاوته وحفظه
وفهمه وتدبره ويخرج رمضان بل
وبمضي العمر وهو لم يختم القرآن
مرة واحدة في حياته، ولا يوفق
لذلك أبدا وكلما هم بأن يمسك
بالمصحف يأتيه من يمنعه منه
ويصرفه عن تلاوته...!

.. والبعض محروم من الذكر

والبعض محروم من البر
بوالديه وصلة أرحامه...!
والبعض محروم من فعل
الخيرات من الصدقة والمعروف
والإحسان إلى الناس...!!
وكل ذلك بسبب الإصرار على
معصية من المعاصي وهو لا يشعر
أنه محروم بسبب معصيته تلك،
فقد قسا قلبه وكره الله طاعته
فثبطه عن فعلها....!!

باللسان فتجده غافل ولا يتحرك
لسانه لا بتسبيح ولا باستغفار ولا
يقرأ أذكاره لا في الصباح ولا في
المساء، وكلما فكر في ذلك وتحرك
لسانه سرعان ما يأتيه ما يشغله
عنه وينسى...
والبعض محروم من التوفيق
للدعاء وحسن الالتجاء إلى الله
وسؤاله من فضله بل ولا يفكر في
ذلك ...

فانتبهوا...!
وتفقدوا قلوبكم وتفطنوا
لمعرفة الطاعات التي حرمت
منها وتجدون تناقلا إن همتم
بفعلها أو قد يأتيكم ما يشغلكم
عنها... وسارعوا إلى التوبة
والاستغفار فهذا هو الوقت
المناسب لذلك ...
*اللهم أصلح فساد قلوبنا
واعف عنا يا غفور يا رحيم*....

من ترك المتنبي تركته العافية

*يقول الأطباء: ليس هنالك مرض
عضوي أو نفسي إلا وللمشي دور
في علاجه.. ولو أن دواء خرج إلى
السوق له فوائد تماثل فوائد المشي
لصرفه الأطباء في كل وصفة طبية
ولاشترائه المرضى بأعلى الأثمان؛ لكن
المفارقة أن المشي دواء فعال ومجاني،
والمرضى يترددون في تناوله!!!
كلمة أعجبتني من دكتور يقول:
لو أنشئ مضمار للمشي حول كل
مستشفى، ومشى الناس حوله، لما
دخل المستشفى نصف من هم فيه
الآن، ولخرج من المستشفى نصف من
فيه!

لقد خلقنا مشائين.. لكنهم
أقعدونا على الأرائك، فلما اجتاحتنا
الأمراض لم يعيدونا للمشي بل
حملونا لترقد على الأسرة البيضاء
نتنظر....!!
اهتم بحركتك تدوم عافيتك
وتستمر سعادتك.

لماذا نمشي؟؟؟؟
(نمشي) لكي نخفف من التوتر
والضغط النفسى...
* (نمشي) لكي نخفف من
أوزاننا...
* (نمشي) لكي نتعالج من مرض
السكري والكولسترول...
* (نمشي) كي ننشط وظائف
الكلى والكبد والعين...
* (نمشي) كي ننشط من عمل
القلب ونخفف من صلابة الشرايين...
* (نمشي) كي نخفف من أعراض
القولون واضطرابات الجهاز
الهضمي...
* (نمشي) كي ننشط جهازنا
المناعى...
* (نمشي) كي ننشط عضلاتنا
وعظامنا، وتقوى صحتنا.
إن كل سبب سبق ذكره يمثل هدفاً
جباراً من أهداف المشي، والحقيقة التي
لا يجادل فيها الأطباء والمجربون تقول
إن كل هذه الأمراض دواؤها المشي.

