

المنعة النفسية لأطفالنا

يوسف مسلم

والصلاة والسلام على علي وعلي واحد علمي الى حد بعيد كانت شكوى قائم نفسك بعيد عن بالمصطلح بادراك الواقع كثير من الامور هذا كان الى حد ما صحيح لكن الان كجيل جديد - 00:00:00

الى تبسيط العلم وتقديم على الاسئلة نبات وافي عن اركان ما امكن كيمياء بدها قدم اجابة وافي عن تفاعلات وبالتالي علم النفس اعطنا نقدم اجابات وافية عن موضوع السلوك والدراسات - 00:00:47

على كل الاحوال يعني سامحوني احنا معتادين على بث الفيسبوك من قبل فمممكن تكون في بعض الاخطاء اه او بعض الامور اللي بحاجة شوية تعديلات فنتقبل اي اه توجيهات من حضراتكم - 00:01:20

كونه سيكون هذا بث يا الله لاحقا متتابع طيب يعني بما انه انضم واحد واربعين شخص لحد الان بعرفكم بنفس هنا الدكتور يوسف متخصص في كان العلاج النفسي مدير عام مركز كلمة - 00:01:34

هي المعرفية منسق فريق كلمة شوري النفسية وايضا منسق الكترونية بالتالي ليش اخترنا انه موضوعنا اليوم يكون عن الاطفال بمراجعات الناس لانا وبمحاولتنا لعلاج المشكلات المختلفة حسب شكاوى انا حسب مراجعتهم - 00:01:50

انا زي ما حكينا اه نجد دائما انه والله يا ريت كان في حد في تلك الفترة وهو هادا الشخص زغير يساعد او ياخذ بايده او ينبهوا او يوجهوا ملاحظين - 00:02:13

فعليا وبشكل حقيقي بنكتشف انه عدد كبير من المشكلات اللي بعانوا منها الناس لو كان في حدا الى جانبهم بالطفولة ينتبه لمشكلاتهم او يدعمهم بمهارات كان ساعدهم بشكل كثيري ولاحظوا معي احنا اليوم الامل قلقين اتجاه دراسة اولادنا. ومع موضوع الدراسة في البيت عمالنا نهتم جدا. يعني معظم الامل ما بنحكي كل الامل - 00:02:29

اهل؟ انه نتابع دراستهم نتابع هذا الموضوع طب يقلقنا موضوع الدراسة. ليش؟ لانه الهدف اللي احنا متوجهين لاله انه شايفين مستقبل اولادنا بالدراسة. بالناحية الاكاديمية اذا غالبا يرى انه مستقبل اطفالنا هو من خلال انه نقدم لهم اول شيء الحياة الجيدة - 00:02:57

وايضا من خلال الدراسة الاكاديمية تحديدا هيكل نضمن له مستقبل جيد لكن لو اجيت وقلت لكم خيلنا نفترض انه علمنا ابنا احسن تعليم ممكن لكن هذا الولد او هاي البنت ما عندهم المهارات الحياتية - 00:03:22

ما عندهم تحمل لضغوط الحياة ما عندهم مهارة في حل مشكلات الحياة ما عندهم مهارات في التواصل مع الآخرين ما عندهم مهارات في تحليل المشكلات والتعامل معها يا ترى شهادته الاكاديمية - 00:03:39

لاي درجة كان ممكن انها تضمن نجاحه في هاي الحياة وبالتالي انجازه في هاي الحياة وبالتالي انه يكون كائن اجتماعي له دور خير له دور موفق حقيقة مع اهله مع ناسه مع الناس اللي حواليه - 00:03:57

بيئة مع كل من يحيط به لاجل ذلك هون نجد انه المنهج اللي عمالنا بنمشي فيه الان هو منهج وقائي نمائي منهج وقائي نمائي بالمنظور النفسي بحيث انه نحاول قدر الامكان - 00:04:17

ساعد ابنائنا وبناتنا انه يتعلموا المهارات. طب كيف ممكن نتعلم المهارات واضح انه لازم نثقف الام والاب المهتمين العم والعمة الخال والخالة المهتمين لما بيسمعونا ونوجههم توجيه علمي صحيح تمام؟ هاد الاشئ بنائيا ممكن يساعد انه كيف يوصل - 00:04:38

لمين ما كان من هالاطفال اللي بعيلته الشباب هالفتيان ها اليافعين ويكون قريب منهم ويعلمهم في المنهج النبوي حنجد كثيرا ما

خاطب النبي عليه الصلاة والسلام غلاما او صبيا يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك - [00:05:03](#)

تمام؟ تعليم نبوي لاداب الطعام وفي كذا تعليم نبوي الى الصبيان وهذا التعليم الهدف منه انه الاولاد في مرحلة معينة يكونوا قابلين وقادرين على فهم توجيهاتنا لكن هم بدهم مين يوجههم يعني مين اول اشي يقدر يلمس المشكلة ثم يوجهه - [00:05:26](#)

هون بيحي السؤال الثاني طب اذا عرفنا الان وجاوبنا في الجزء الاول. واللي التحق متأخرا ان شا الله بقدر يحضر التسجيل تمام؟ جاوبنا في الجزء الاول ليش احنا اخترنا الان الاطفال - [00:05:54](#)

طيب اخترنا الاطفال اذا بسبب انه احنا بدنا نوفر وقاية من البداية. قبل ما الناس اللي عمالنا بنشوفهم بالعيادة من الكبار لو كان في في حياتهم شخص يساعدهم ويوجههم ويتعلموا مهارات حياتيين كان ما وصلونا. فاحنا منخرب الشغل على حالنا يعني هلا -

[00:06:08](#)

المهم فبالتالي اذا لاجل ذلك يختار الامر طيب ليش اخترنا تحديدا موضوع المناعة النفسية موضوع المناعة النفسية من المواضيع الجديدة المهمة واللي هي عمالنا بنوجد من خلالها انه المحتوى الموجود جوا هادا الموضوع من محتوى علمي - [00:06:24](#)

ومحتوى مهارات عالي جدا مميز جدا. بحيث انه يساعد فعليا مش فقط اطفالنا. يعني اللي حنحكيه اليوم حتى على نفسك لو حاولت تطبق بعض هاي الامور حتجد انه حيساعدك جدا - [00:06:45](#)

اذا نرجع ونحكي وهو منهج وقائي نمائي الهدف منه نتعلم ونفهم اكثر عن انفسنا ويكون في عنا منظور مختلف كيف نتعامل مع امور الحياة الان وبما اني ما بعرفش اشارك السلايدز على الفيسبوك فهي موجودة عندي هون - [00:07:02](#)

خلينا نشوف الموضوع اللي بنحكي عنه ما هو تعريفه هلا كلمة منع احنا يعني وجدناها انها افضل ترجمة بالانجليزي انه قدرة الجسم انه بعد ما تضغط عليه وينكمش تمام يرجع - [00:07:22](#)

لوضعه الطبيعي وبالتالي كانه منحكي هون عن وضع الانسان في الحياة واضح واضح وما بنقدر ننكر انه كل ما كبرنا اكثر كل ما تعرضنا لضغوط وصارت ضغوطنا من شكل مختلف - [00:07:44](#)

بكون اكبر ضغط على ابنا بالمدرسة. اذا الولاد ما بدهم يلعبوا معه ما بدهم يشاركوا ما بدهم يزوروه فرضا ضغط او اذا في حدا بتنمر عليه ضغط او اذا الطريقة التربوية للاب والام ضاغطة كتير عليه - [00:08:00](#)

او في متطلب عالي اتجاه العلامات العالية. ضغط. اذا في ضغوط بنكبر شوي وبنلاقي حالنا بالجامعة بنلاقي مستوى الضغوط مختلف نكبر شوي وبنلاقي ضغط البحث عن عمل. ضغط البحث عن شريك في الحياة - [00:08:16](#)

نكبر شوي بنلاقي حالنا في الضغط ده الابوة تمام والامومة كيف بدنا نقدم دورنا كاب وام وكيف نكون قريبين وكيف نساهم في حياة اطفالنا اذا من مرحلة لمرحلة بتكون في ضغوط مختلفة - [00:08:32](#)

وهاي الضغوط تختلف عن الازمات الازمة بتسبب ضغط بس الازمات دان عزيز تمام وفاة شخص الله يسلمكم ويسلم احبائكم في هذه الجائحة الان. فعليا في نوع من التخوف وعمال لما نسمع عن اصابات ووفيات - [00:08:50](#)

في ضغط علينا في بازمة عمي بالتالي هادي بتسبب ضغط لانا قل تحت هذا الضغط كيف الانسان بيتصرف ويا ترى الطريقة اللي حيفكر فيها مشاعر الموجودة عنده ردود فعله وسلوكه - [00:09:09](#)

هل هاي اشياء حتساعده يتحمل هاي الضغوط طيب تحمل الضغوط بعد ما تنتهي الاحداث او الازمة او الضغوط هل يرجع استعيد بيستعيد الشخص اللي هو بحبه فيه الروح اللي هو بحبها بحبها فيه - [00:09:29](#)

تمام؟ انا اقصد الروح يعني سواء شخص مرح شخص اه اه مقدم شخص شجاع شخص ذو همة بغض النظر هل سيستعيد هذه امور هذا اللي بتتحدث عنه ان منع النفسية - [00:09:50](#)

فاذا المناعة النفسية قياسا على انه قدرة الاجسام انه بس تتعرض للضغط. كيف انه بعد الانكماش ترجع لوضعها الطبيعي بل بالعكس ممكن ترجع لوضع افضل من وضعها الطبيعي. اذا وكأنه بنحكي انه لما منحكي عن المناعة النفسية منا الناس بتعرف - [00:10:05](#)

انه لما بتتعرض للضغوط للازمات للاحداث الحرجة كيف لما تأثر علينا كيف نستعيد من جديد الشخص احنا منحب نكون وبالتالي ما

بدنا نحكي بالتفاصيل العلمية كثير لكن انا بدي اروح الان للتعريف - [00:10:23](#)

الاساسي تمام؟ فالمناعة النفسية حسب التعريف العلمي افضل تمام او مجموعة تعريفات اخدت مختصرها هي عملية المواجهة

والتعرض لظروف ضاغطة او حرجة اذا عنا الربع الاول او الثلث الاول من الموضوع - [00:10:44](#)

عملية وهاي العملية بصير من خلالها مواجهة لايش ضغوط ازمت احداث حرجة طيب هذي العملية بتتم من خلال انه واحنا نواجه

بده يصير عنا تحمل ومرونة حتى نقدر نواجه هاي الاحداث - [00:11:03](#)

هاي الامور احنا بحاجة لعنصرين يكونوا جوانا العنصر الاول عنصر التحمل والعنصر الثاني عنصر المرونة وبالتالي هدول العنصرين

حيساعدونا انه نطور شوي شوي اساليب تأقلم افضل. نعرف كيف نتكيف نتأقلم مع الاحداث او الحدث اللي بتعرض له. وحتى

الاحداث المشابهة لهذا الحدث. لاحظ - [00:11:24](#)

وصولا انه نتعافى مما حصل من الازمة اللي حصلت بالحدث الحرج اللي قصر المعنى مع المدة واضحك اذا كانه منحكي احنا عن ثلاث

اسلاف الثلث الاول هي عملية فيها مواجهة - [00:11:52](#)

عملية ومواجهة ده ما بتصيرش يعني مش حدث صغير. معينة جوانا جابت لنا الحدث وفيها مواجهة للحدث لانه اذا هربنا اذا احنا

خلصنا من اول اه بند من البنود من المناعة ومش هنطور حتى مناعة نفسية - [00:12:12](#)

كان في مواجهة لتحقيق المواجهة الحقيقية الصحيحة اللي نطور المناعة داخل انفسنا احنا بحاجة للمرونة والتحمل وهذا حيساعدنا

مع المدة الثلث الثالث انه تتطور عنا امكانية التكيف والتأقلم مهارات تكيف وتأقلم وصولا للتعافي ان نتعافى مما حصل او -

[00:12:31](#)

الحدث الضاغط وبالتالي خرينا زي ما حكينا نحكي اليوم عن الاطفال في محاضرة سابقة مرفوعة على قناتنا في يوتيوب كنا تحدثنا

فيها مقدمة عن المناعة وحتجدوا جزء من اللي حكيتاه اليوم موجود - [00:12:56](#)

لكن احنا بالمنعة النفسية اليوم عمالنا بنطور فهمنا لموضوع المناعة لنوصل لتفاصيل وندخل بالتفاصيل اكثر واليوم زي ما حكينا عند

الاطفال بدنا نحكي الان مسألتين في المنع النفسي المسألة الاولى مسألة التحمل - [00:13:16](#)

والمسألة الثانية مسألة المرونة يعني شو اللي بحاجته هذا الطفل او حتى انا كراشد شو اللي انا بحاجته لاحقق تحمل لا احقق المرونة

بالتالي هذا يطور عندي فيما بعد قدرة على التكيف مع الاحداث ولاحقا اتعافى منها - [00:13:34](#)

لاحقا اتعافى من اي احداث صعبة او امور صعبة اه ما بعرف اذا حدا عماله بيكتب عالتشات اذا اي حدا يرسل اشى عالتشات اتأكد انه

ما وصل شىء او انا مش عارف اتعامل - [00:13:57](#)

تمام الان واضح. شكرا طيب في اي سؤال ممكن تكتبوه عالتشات؟ في اي سؤال لهذا الجزء قبل ما نتعمق اكثر بالموضوع باي سؤال

طيب الله يعطيكم العافية جميعا وشكرا لكم - [00:14:18](#)

وبالتالي خرينا نشوف لما بنحكي احنا عن ناحية التحمل تحمل هي ترجمة الى كلمة توليرانس لكن بشكل بسيط جدا لما بنحكي عن

التحمل كيف احنا انزيد من احتمالنا قدرتنا على - [00:14:50](#)

قدرتنا على الاحتمال شو المطلوب انه نربي ابنائنا عليه شو المطلوب؟ انه ندرب اطفالنا عليه حتى يكون مستوى التحمل عندهم عالي

اولا اهم الامور التي يجب ان يتعلمها الطفل انه يتحمل مسؤولية سلوكه - [00:15:09](#)

يتحمل مسؤولية سلوكه النقطة الثانية انه يتحمل تأجيل الاشباع. اسردهم سردا وبنرجع بعدين بنفصله انه يتحمل عدم الارتياح

والانزعاج وان يتحمل تأخير المكافأة يعني لما منحكي انه يتحمل المسؤولية عن سلوكه - [00:15:33](#)

اذا بتشاركونا هل انا مسؤول عن سلوك ابني عندي ابن بالصف الرابع هل انا مسؤول عن سلوك ابني المناعة النفسية هي هي اه ست

رابعة المناعة تؤدي الى المناعة مفهوم المناعة اله ابواب اخرى بس - [00:15:59](#)

مناعة تؤدي الى المناعة مع المدة لكن الان المنع بأبوابها يا ترى هل انا مسؤول ابني الكبير الله يخلي لكم صف رابع اسمه ايهم هل انا

مسؤول عن سلوك ايهم - [00:16:22](#)

شو رأيكم؟ هل انا مسؤول عن سلوك اي هم جاوبوني بالتشات اذا سمحتوا شاركونا بالتشات شاركونا بالتشات اذا تكرر هل انا

مسئول عن سلوك اي هم حنان بتحكي طبعاً مسؤول سميرة بتحكي نعم - [00:16:37](#)

عمر بيحكي نعم مسؤول عن سلوك ايها طيب اللي رايح احكيه في الناحية السلوكية التربية السلوكية من ناحية نفسية دقيق ركزوا معي فيه لكنه مهم مشان احكي لكم شو معنى المسؤولية الان - [00:17:00](#)

انا مسؤول عن سلوكي انا كيوسف كاب مسؤول عن سلوكي اتجاه ابني وضحت الفكرة انا مسؤول عن سلوكي تجاه ابني وتبايعات سلوك ابني تمام؟ تبعيات سلوك ابني بتعود علي كوني انا وليك انا مسؤول - [00:17:21](#)

لكن اذا عودت ابني انه انا مسؤول عن تصرفاته انت عملت هيك. فانا مسؤول عن اللي انت بتعمله مع المد انا رايح اضيع مربع مهم في المسؤولية السلوكية ابني فلما بيخطئ - [00:17:47](#)

او بيتسبب في شيء فرضا كسر زجاج سيارة جار لانا تمام فبالتالي صح انا بتكلم رايح ادفع و رايح اعتذر للجار لكن رايح اطلب منه هو يعتذر للجار ويعتذر انه تصرف بهذي الطريقة - [00:18:08](#)

والمبلغ اللي رايح ادفعه رايح اخصمه بجزئيات صغيرة من مصروفه فالان علمت ابني انه انت مسؤول عما يصدر عنك انت مسئول عن اللي يصدر عنك وبين وين تخريب هاي النقطة بصير ؟ - [00:18:30](#)

لما الابن ببلش يفكر انه انت مسؤول عن سلوكه حتى عمستوى الشهادة ما بتشوفه ولادنا بيجوا بيحكي لك او بيحكي للام الام الام اكثر اشي. بيجي بيحكي لك جبت لك الشهادة - [00:18:51](#)

جبت لك الشهادة. يا سلام جبت لك انت بتدرس لمصلحتك. معناه اذا حكي هاي الكلمة جبت لك مش جبت الشيء هذا في فرق معناه هو لحد الان في ذهنه انه اللي بيعمله من دراسة - [00:19:04](#)

تمام؟ هو للاهل مش لاله اذا عماله بضيع هون مربع مهم يتربى عليه ابننا لانه الولد اللي بيتعلم المسؤولية تعلم انه يتحمل مسؤولية سلوكه من وهو زغير بينمو عنده المسؤولية السلوكية عالية - [00:19:21](#)

تجاه سلوكه طبعاً وهذول الاشخاص عادة من يتحملة وتكون مسؤوليتهم السلوكية عالي اتجاه سلوكهم انا بقصد تمام؟ وفاهم وبين حدود سلوكه؟ ووين حدود سلوك الاخرين هاي من النقاط اللي بتخلي نجاح اولادنا في الحياة. مش بس اكاديميا - [00:19:41](#)

اعلى والنجاح بالتوفيق من الله عز وجل لكن احنا بنحكي عمالنا بناخد بالاسباب اللازمة لذلك فبالتالي انا مسئول كرروا معي يا امهات الالباء المهتمين تمام وكرروها زملائنا الاخصائيين النفسيين للناس - [00:20:04](#)

انت مسئول. انا مسئول عن سلوكي اتجاه ابني لكن ما يصدر من ابني من سلوك هو اللي مسئول عنه كسر اشي بابا انت كسرتة الا ممكن اذا كسروا بالخطأ افهمه. ماشي. هذا كان بالخطأ - [00:20:22](#)

تمام انت بتدرس لاجلك لمصلحتك لما غلطت بهذا الغلط انت اللي بدك تعتذر مش انا اللي بدى اعتذر منه منك ولاجل ذلك لاجل ذلك انا بتجنب تماماً نقطة انه انت اخرجتني قدام الناس - [00:20:39](#)

صحيح ممكن تسببت لي بالاحراج بس انت اخرجت نفسك في لما بيغلط الولد كتير من الاهل سودت وجهنا اه وطيت راسي هادا الكلام ما بعرف يعني حسب لغات كل كل الناس احنا لغتنا بالاردن هيك سودت وجهي - [00:20:59](#)

في وطيت راسي تمام؟ وكأنه انا انا اللي بتحمل سلوكك كاملاً. لا لا أنت صح انا سلوكك كان مش مناسب ومش راضي عنه. بس انت تسببت بالاحراج لنفسك لما تصرفت بهاي الطريقة - [00:21:14](#)

انت اخرجت نفسك قبل كل شيء مشان يتعلم يربط الامور بسلوكه الشخصي ويتعلم المسؤولية لانه حتى يصير في تحمل عند اولادنا لازم اولاً يتحمل المسؤولية جزء من تحمل المسؤولية. انه يشارك في البيت - [00:21:32](#)

تأكد تماماً الطفل الغير مشارك بالبيت لا تطلب منه بعدين انه تعال شارك. احكي لكم نقطة مهمة وبتوقع يعني الالباء والامهات الموجودين او زملائنا من هالمستشارين النفسيين اللي بيسمعوني. بتمر علينا كتير وحنجدها موجودة - [00:21:53](#)

اللي هي بيجي بيحكي لك يا اخي والله هيه صار عمره اربعطعش خمسطعش سنة بتحسه ضيف بالبيت باجي بحكي له تعال

ساعدي لآ انا عندي دراسة انا بدي اروح ادرس - 00:22:11

ترجع مربعين لورا مشان تعرف كيف الطفل تعلم هذا الكلام كيف الطفل اتعلم هذا الكلام فيتجد انه الاهل عبوه عبوه وعبوا فكره طويلا بابا ماما اهم اشي دراستك دير بالك عدراستك انسى كل اشي احنا ما بدنا نطلع - 00:22:23

مشانك مشان تدرس احنا ما بدنا نعمل مشانك مشان تدرس. اهم اشي دراستك. لا لا لا تروح تعمل هيك. لا تروح عالدكانة. لا تسوي اشي اهم اشي دراستك الولد مع المدة - 00:22:41

طفة فرديته عالية كتير شايف الاهتمام العالي واهم اشي دراستك تمام ودير بالك عدراستك فش اشي مهم ثاني. لدرجة انه الحد الادنى من الاشياء ما يعملها بالبيت مزبوط ممكن يكون - 00:22:52

لكن بمهمات حتى لو مهمات صغيرة يومية اعزم نكلف ابناء لانه تكليف ابناءنا بالمهمات هو جزء من رفع مستوى المسؤولية السلوكية عنده وهادا هو محرك مهم لنمو شخصياتهم نمو تحمل عندهم - 00:23:08

نمو مهارات الحياة عندهم وبالتالي انا بحكي احيانا انه احنا بنساعد اولادنا يكونوا كائنات رخوة كائنات هلامية ورخوة ما تعرف في الدنيا الا انه ادرس ولما بدك تلعب بلعب عالبليستيشن والالعاب الالكترونية - 00:23:31

هذه كائنات رخوة وبين الحياة بالنسبة لالها. وبين مهارات الحياة فنرجع اذا تحمل المسؤولية تحمل المسؤولية جدا مهم. انه يتحمل مسؤوليته النقطة الثانية ان يتحمل تأجيل الاشباع شو يعني تأجيل الاشباك - 00:23:51

تأجيل الاشباع انه الطفل يتحمل احكي له طيب بكرة بنعمل هيك او الاسبوع الجاي بنجيب لك الغرض اللي بدك اليوم احنا بنواجه تحدي تربوي كبير ارجوكم تركزوا معي شو التحدي التربوي اللي بنواجهه - 00:24:14

معظم الاسر ما عندها ادوات للتعزيز صار يعني زمان نظرية نظريات التعزيز والنظريات التربوية المبنية على التعزيز عزز الاطفال كيف بزهم كانت مبنية بجزء او باخر يعني بشكل كبير على تعزيز مادي بتجيب له هدية بتجيب له اه شوكولاتة بتجيب له بسكوت.

تمام - 00:24:28

اليوم معظم البيوت هذا متوفر فيها والالعاب متوفرة فيها بكثرة لدرجة انه حتى اطفال احنا مش مهتمين فيها فانه بدي اجيب لك هدية مش كتير بتلاقيه مهتم انه بدك الا اذا طبعا كانت - 00:24:51

محرزة جدا وغالبهم هلا بدهم العاب الالكترونية اكثر يعني تمام؟ فاحنا الان امام تحدي كبير اللي هو بطل عنا نفس عدد المعززات اللي كانت وكيف انا بدي احكي للطفل يعني غالب الاطفال تيجوا تحكي له بدك تعطينه تعزيز يحضر اكثر عالتلفزيون هادا ما بنشوفه

بالعيادة - 00:25:08

يحضر اكثر عالتلفزيون او يلعب اكثر بلاي ستيشن تمام؟ وللأسف للأسف تمام اه هذا بعمل اشكالية ليش؟ لانه انا بصير اعززه باشياء بالاصل هي لازم تكون محدودة يعني. قديش يشاهد التلفزيون هذا لازم يكون محدود حسب العمر. قديش يلعب بلاي ستيشن هذا

لازم يكون محدود حسب - 00:25:31

عمر وحتى المحتوى اللي بده يشاهده او بده يلعب وبده يكون محتوى مناسب لعمره فلاجل ذلك مشان نأجل الاشباع هذا معناه انه بده يتعود طفل مع المدة انه لما ينحكي له لبكرة او بعد بكرة يصبر شوي - 00:25:52

انا بزيد التحمل بقى تنميتها ولاجل ذلك بفضل على الغلب في معظم طلبات ابنائي اذا قال لك بدي هيك مش بتركب السيارة وبتشغل يا رب تروح او يروح نتمشى للدكان - 00:26:09

انت بتقدر تعمل هيك الاشياء البسيطة بنأجلها لو ساعة ساعتين. طيب. معلش ماما متنطلب منك العصر. ماما نروح نتمشى عند

عالدكانة كالعادة ونجيب مثلا تشوكلت فرد ماشي يا ماما بس خلينا نأجلها ساعتين مسا نطلع انا واياك - 00:26:28

تمام وبنجيب اللي بدك اياه ما في مشكلة هلا تأجيل ساعة وساعتين وثلاثة بالبداية الطفل اللي مش متعود على هذا الكلام حيكون يعني بنق كتير حيكون فحتى يكون هذا الطفل يبلس يتقبل هذا الكلام حياخد له وقت - 00:26:46

لكن احنا بنساعد ابننا تاغب ابننا. على ايش بنساعد ابنا تعدو على انه تحمل انه اشي يجيبها وخصوصا اذا اضفنا للهدايا بدكم يصير

في شغف للهدايا ماشي انت بدك بدك تلعب عليه؟ ماشي احنا موافقين - [00:27:05](#)

بس بدك تساهم لو سمحت بدك تحوش انت فرضا حقه ثلاثين دينار بدك تحوش ثلاث دنائير فرضه عشر دنائير حسب قديش بياخذ مصروفه انا بحفز الطفل هون انه يتحمل مسؤولية اولاد - [00:27:24](#)

يساهم ثانيا ويكون فعال في تأجيل الاشباع. بيعرف انه الاشياء ممكن تحصل عليها بدها نوع من الجهد بشكل او باخر بتحصل عليه وبنصح الاهل مهما كانت الهدايا خلي دائما في مساهمة من ابنك - [00:27:39](#)

حتى لو مساهمة بسيطة نعم؟ لانه لما بيساهم مبلغ معين راح يصير يتعلم حاج يبذل جهود يدفع كان يحصل على الاشياء وهذا ايضا مهارة اضافية ضيفها لابنائنا لتزيد من مهاراتهم - [00:27:58](#)

اللي تخلي المستقبل تبعهم ان شاء الله اخذا بالاسباب افضل ما يمكن الامر الثالث اللي حكيناه انه يتحمل عدم الارتياح والانزعاج اه لاحظوا هاي النقطة كتير مهمة. هلا كتير من الامور اللي بحياتنا يعني حتى عمستوى الدراسة انت مشان تدرس بدك تتحمل انك -

[00:28:18](#)

بدك تجلس تبذل جهود تحفظ وتكتب هاد الاشياء او الوضع قد يكون غير مريح للبعض وابنائنا واضح انه يعني مش كتير بحبوا

الدراسة وحتى لو بحبها مش بالضرورة يحب كل المواد - [00:28:37](#)

فانه ابننا بيلش يتحمل هذا مهم لكن ايضا انه يتحمل عدم بيحي بيحكي لك اه زهقان بابا شو ممكن نعمل وممكن نعمل طب نعمل اشي ممكن ما يحكيك بس مش متسلي بابا بطل هذا المتوفر لانا هلا. معلش بابا بدك تتحمل احيانا الواحد يكون ملان. انا احيانا كمان

بكون - [00:28:53](#)

شاعر بالملل او زهقان بيحكي لك تعبت بابا من الدراسة مزبوط بابا وانا زيك كنت بتعب وانا بس بدنا نتحمل هذا التعب هلا مش

دائما وما بقصد هون انه احنا كانه اولادنا كبسة زر والاهالي حيفهموا - [00:29:19](#)

انه مجرد ما كبسنا وحكيانا الكلمتين خلص تحول الولد للوضع انه يتقبل كل شي لكن تكرار هذا الكلام يوم بعد يوم بعد يوم

ينغرس في ابنائنا وبصير يعرف وبده - [00:29:36](#)

يتحمل وبده يكون عدم الارتياح بالنسبة لاله مش اشي يخاف منه يفزع الان عنا احنا جيل كامل فزقة فزع يفزع من عدم الارتياح اذا

قلق شوي بفزع بحس انه مصيبة انه الك او غير مرتاح - [00:29:49](#)

طب هادا كيف بده يواجه ضغوط الحياة وضغوط الحياة على الاغلب في عدم ارتياح معها فدائما بنربط كل ما كنت انت عندك تحمل

لعدم الارتياح مثلا جزء من مرضى القلق - [00:30:08](#)

مشكلتهم حتى القلق العادي ما بده يحس فيه ما بتحملة هدول لما يروحوا للبرنامج العلاجي لعلاج القلق حسب مستواه. احنا بنختم

البرنامج العلاجي برفع التحمل للازعاج كيف يعني انه كنت تكون مش مرتاح منزعج. كيف لما يكون عندك شوية وجع بالسن او صداع

خفيف؟ وبتحملة - [00:30:22](#)

تحملوا ها تحمل انزعاج مطلوب. الاهل احيانا بيفزعوا بدهمش الولد ينزعج او يتعب لكن انا بحكي لكم دائما ده رجل من الانزعاج

ممكن يكون تعبان مرضان مرضى خفيفة دلال الزيادة ولا وسلامتك يا حبيبي اه سلامتك يا حبيبي بس بابا عادي - [00:30:44](#)

بنكون تعبانين بنكون مزكمين بنكون تمنا تعبان نتحمل هالتعب واحنا كلنا لما بصير معنا هاد الاشياء هذا الكلام بطنم الولد انه لا تفزع

اذا كنت غير مرتاح لا تفزع اذا كان في اشي مزعجك - [00:31:05](#)

لانه وقا او تبني الموضوع انه مش لازم تنزعج مش لازم يكون اشي يزعجك مشكلة وهذا اللي صار في سوق التدريب الى فترة

طويلة اللي احنا لنا مأخذ كثيرة عليه انه انت هم بقول لك لازم تكون سعيد ما تفكرش باي اشي سلبي - [00:31:22](#)

تمام؟ تكون سعيد على الاطلاق. وما تفكرش باي اشي سلبي. وهذا غير واقعي ما هي في ضغوط في الحياة في اشي انا بكون مش

سعيد منزعج متوتر اشي طبيعي حتى انا الاخصائي النفسي اللي امامكم تمام وهي العشرين سنة في هالاختصاص وبمارس هاي

المهنة - [00:31:38](#)

يجبني ايام مزاجي مش كل اه منزعج. عندي شوية قلق. متوتر. متحفز لاشي. بصير هادا الكلام مهم جدا انه نعرف قديش الطبيعي من غير الطبيعي نفس الوقت انه يكون عنا تحمل - [00:31:54](#)

لانه تنصير قادر على انك تعمل تحت الضغط تنجز تحت الضغط تمام؟ لاجل ذلك الالباء اللي يشتغلوا تحت الضغط وقادر يتحمل هذا الكلام. حيفهم هذا الكلام شو يعني انك تحمل - [00:32:09](#)

انتاج والضغط لو ما عنده تحمل خلال سنتين ثلاثة حيصير عنده مشاكل الام اللي عندها ثلاث اربع اطفال بتدرسهم عالاولناين هالايام كمان تبذل كل الجهد لما كان عندها تحمل الانزعاج والضغط مش حتقدر تكمل - [00:32:26](#)

لاجل ذلك هذا الموضوع مهم درب اولادنا عليه علموه تحمل لعدم الارتياح النقطة الرابعة انه يتحمل تأخير المكافآت زي ما حكينا هذا جزء من تحمل برضه الانزعاج جزء من - [00:32:42](#)

تحمل اه تأجيل الاشباع احنا واولادنا زي اللي بيبتزونا احيانا لاشي. طب اعمل كذا مشان تعطيني كذا؟ لأ اعمل كذا ومش رايح اعطيك كذا مش ضروري يكون في مكافأة دائمة - [00:33:00](#)

لاجل ذلك هاي في يعني امر مهم جدا هنحط لكم الفيديو اه مع مع هادا الفيديو حنحط لكم رابط اللي بحب يتابعه عن موضوع التحفيز كيف احنا نحفز ما في عنا دورة شغالة - [00:33:13](#)

عن تغيير عاداته السلوكية غير المرغوبة اسم للناس ما كانش محفز بس احضروها صار الاسم محفز الها لانه المحتوى بحكي عن التحفيز نطف كيف انت تتحرك جاه تحقيق اهدافك كيف انت - [00:33:30](#)

اتحرك تجاه تحقيق ما تريد هون في جزئية يعني اه حذركها آآ في فرق بين انه ابنا بكون متحرك لاهداف معينة او في قيم بتتحرك اعطيكم مثال بس لو فرضنا - [00:33:46](#)

عندي ايهام واحمد الله ايهام صف رابع احمد صف ثالث انا حكي كمثل بس هي هاي مش طبيعية مش هنسحب بها قررنا وحكيانا لهم اسمع يا بابا منا نروح مشوار هم بحبوك كثير - [00:34:03](#)

لنفرض انه اي هم حدا تحرك دائما انه يحقق الان احمد بكون عنده هدف بس هو بحب يعيش اللحظة في قيمة اللحظة في قيمة انه يكون مع الاب والام في قيمة انه يكون مع الاسرة في قيمة - [00:34:19](#)

استمتع باللحظة في قيمة معينة حتلاحظوا احنا راكبين بالسيارة ورايحين للمكان اي هم متى بدنا نوصل؟ متى حنوصل حيله لكن حتلاحظ احمد ممكن يسأل بس هو ما دام هو مع ابوه وامه ومبسوطين بالسيارة وبيسولفوا وكذا حيكون مستمتع بالله - [00:34:35](#)

تمام؟ لو صار اشي لا سمح الله وتعطلت السيارة حنلاحظ اللي متوجه بالاهداف يا الله ليش صار هيك ويتنكد وينزعج بينما اللي بيعيش اللحظة في هديك اللحظة بيجد انه ماشي خربت السيارة بس هينا قاعدين مع بعض طب شو رأيكم ناكل عبين ما نصلح - [00:34:56](#)

هننتصل بحاجة كده اه هيلقي في حل لانه بهمه يعيش وهاي ازمة كبيرة في حياتنا كثير منا صار متوجه لاهداف ولاحظوا شو تأثير هذا علينا متوجه للهدف بدي اجيب ماجستير. جبت الماجستير. صرت - [00:35:11](#)

جبت دكتوراه حتى ما اخدتش راحة تنتهي انه بدي اتزوج. طيب تزوجت اول ما تزوجت بدي افكر شو الخطوة الثانية في حياتي اللي بدي اعملها هدول الناس حيكونوا تعبانين دائم - [00:35:29](#)

لانه هو زي عنده زي عنده قائمة. واحد اثنين ثلاثة اربعة خمسة ما بيعيش لحظتها ما بيعيش قيمتها ما بيعيشها هذا اللي بيختلف بين اللي بيتوجهوا باهداف ويتوجهوا بقيمه اما اللي بيتوجه بقيم - [00:35:45](#)

القيمة الاساسية هي بده شهادة بس القيمة الاساسية مثلا يعيش الحياة الجامعية اه اه يقدر انه يتعرف على اه زملاء كويسين الحياة الجامعية فيها فرص ثقافية داخل الجامعة كبيرة وفرص - [00:36:01](#)

فهاي القيم تواصل المحبة بالاسرة تمام؟ والقيم الاعلى اللي هي القيم الدينية هتخلي الشخص افضل افضل جدا بالرضا عن انجازه لانه لما بينجز كون راضي ولو صار اي تعويق لانجازه - [00:36:18](#)

حيكون برضه راضي لانه حيحاول يحل الموضوع بطريقة تانية انه عالاقل ما بحس حاله خسر كل اشي. لكن المتوجه بالاهداف اذا ما حقق الهدف وبالساعة اللي بده اياها بحس انه خسر كل شي - [00:36:44](#)

فاما او اما بحقق هدفي او انا انسان فاشل لكن اللي بتوجه للقيم ماشي انا ما حققت الهدف بس يا اخي والله يعني استمتعنا في اللحظة اللي اه كنا موجودين - [00:36:57](#)

ورحنا عند القرايب والتقينا وحكي. يعني او عشت الحياة الجامعية ما ما حققت نفس المعدل اللي كنت بدي اياه رغم اني حاولت. لكن المهم دائما فهم من يريد ان يعيش - [00:37:11](#)

ضروري تكون معقولة نفس الوقت مش معناه مشان تعيش القيمة حبة اسرة انك انت ايضا عايش زي ما بحكوا عالسبيلة هيك مش مخطط ها فا الجمع بين القيم والاهداف يساعد ابناؤه - [00:37:24](#)

طيب كيف ممكن نحقق هذا ابن اللي بيدرس اعطيكم مثال انا مع اولادي بفهمهم الان بابا لما انا بحكي لك جيب لي كاسة مي تقدر انت تحقق رضا الله ورضا الوالد - [00:37:51](#)

بانك لما تروح تجيب كاسة المي لوجه الله تعالى مشان ربنا يؤجرك عليه ربك لما بينفعل بحكي له بابا ربك وصاك الله عز وجل وصاك عليه قال لك ولا تقل لهما اف ولا تنهرهما - [00:38:06](#)

قبل رب العالمين تعاملك معي وربني وصاني عليك شف ربنا رحيم وصاك وصاني البسيط ربنا انا بدي اعمل بوسيط الله كلام للحظة ممكن للبعض مش مألوف. هلا اذا صار مألوف لاولادنا خلص بتعودوا عليه - [00:38:29](#)

ما بتتخيل لما احنا بنخلي هذا الجزء ينور بهذا الكلام جزء من دماغه. في ناس اصلا ما بيخطر عبالهم لكن لما يصير موجود قديش حيحرك ويغير في تحرك ابلنا باخلاقه - [00:38:50](#)

باهدافه سعي لاجل ذلك دائما نحكي في مجتمعات مؤهلة بشكل كبير للاضطراب وفي مجتمعات في عاداتها وتقاليدها صحة نفسية عالية بعض المجتمعات الغربية اللي هي ما بتعيش عقيم واضحة هي مؤهل بتأهل افرادها لاضطراب لانه ما في نظام قيمي واخلاقي واضح - [00:39:06](#)

وبالتالي بكون في لوصة يعني بحياته من غير تفصيل لكن هتلاقي المجتمعات في ناس بتتهم المجتمعات الدينية بقول دائما هذا اتهم لانه ايمان يدعم يدعم مكان الصحة النفسية خلي هدفك من الحياة وغايتك واضحة - [00:39:34](#)

يخليك تعيش قيم عالية يخلي حتى الاهداف لو ما حققتها خلص يا اخي قدر الله عز وجل انا معلم اولادي دائما حاول اعمل اللي عليك. لكن مشيئة ربنا هي اللي بتمشي - [00:39:58](#)

لا تقصر وتحكي مشيئة ربنا تمام؟ ولا تعمل وتحكي انه مشيئتي هي اللي بتحقق فالمحافظة على هذا الجانب بهذه الطريقة يخلي الانسان اكثر صحة وصحيح نفسيا بشكل اكبر وهذا اللي بتحقق المناعة بشكل كبير - [00:40:10](#)

اذا اربع نقاط حكيها عن التحمل ان يتحمل المسؤولية عن سلوكه وان يتحمل تأجيل الاشباع ان يتحمل عدم الارتياح انزعاج وان يتحمل المكافأة المتأخرة و اللي بخرهم انه الاهل هم اللي يتحملوا المسؤوليات دائما حتى مسؤولية سلوكه. انه يحصل على كل ما يريد فورا وحالا. تمام؟ وما يمنعو عنه اشي - [00:40:28](#)

انه يكون ينزعج بسرعة من اي انزعاج او عدم ارتياح تمام؟ وانه ايضا يكون هذا الشخص بده دايمًا مكافأة فورية و يعيش الاهداف بده بس اهداف في حياته ما عنده جانب قيمي يبني عليه - [00:40:52](#)

اهدأ الجانب الثاني الان في تحقيق المناعة النفسية هو المرونة لكن بالنسبة للجانب الاول ارجوكم على تشاد اتركوا ملاحظاتكم اسئلتكم الاسئلة نحولها لحلقة جديدة يعني الاسئلة مش حتجيب عنها اليوم - [00:41:13](#)

ليش؟ لانه انا ما بحب الاجتزاء. يعني ممكن ناخذ سؤال سؤالين بس ما بحب الاجتزاء ناخذ هاي الاسئلة ونشوف باي اتجاه في المناعة نعمل على اساسها حلقة الحلقة تكون كاملة متكاملة كانها تجيب عن هذه الاسئلة - [00:41:36](#)

فارجوكم لا تترددوا وتكتبوا اسئلتكم او لا تترددوا تكتبوا شو المواضيع اللي بتحبوا نطرح لكم اياها لاحقا بتقدروا تشاركوا الجميع

طبعاً مبنى حدى مهتم بهاي المواضيع ممكن يقترح علينا ونساعد لانه ان شاء الله بصير بشكل دورى. ما بوعدكم - [00:41:50](#)
كل اسبوع او كل اسبوعين بس فى شكل دورى تمام لهاي الحلقات ان شاء الله اما بالنسبة للمرونة وهى الجانب المهم وان يكون مرنا
يعنى لو صار عليه الضغط تغمرونى - [00:42:09](#)

استعيد اراكم اول جانب فى المرونة ان يرضى بعدم تحقق ما يريد تانى ان يرضى بحلول جزئية التالت ان يقوم بالممكن الرابع ان
يتحرك بالقيم وليس بالاهداف وشرحناها ان يقبل ان يطلب المساعدة والمشورة - [00:42:24](#)
ان يقبل ان يعمل على الامر مع الاخرين ان يعرف موقعه من الحياة والاخرين خلينا نشرحهم وحدة وحدة الان بشكل سريع الاولى ان
يرضى بعدم تحقق ما يريد احياناً يعنى احنا بحاجة لجسر - [00:42:53](#)
حتى نمر لديهن اولادنا جسر تعمل جسر هذا الجسر الاطفال الهادفة هى وحدي من الجسور المهمة فى ابليكيشن اسمه بوكس مارت و
بلكى حطينا لكم برضه رابطته اذا سمحتى استاذة - [00:43:14](#)

رابطه ايضا مع الحلقة اه هاد الابليكيشن عليه قصص وعليه قصص تربوية مهمة للاب وحتى قصص للاولاد اللي بخافوا اه بيحكى
عن الخوف للاولاد اللي عندهم مشاكل فى النوم. للاولاد اللي بتعرضوا للتنمر. للاولاد اللي بتعرضوا للتحرش. كل القضايا - [00:43:31](#)
بيهمنا نقدر نخاطب الطفل فيه واحياناً يعنى من شكاوى الامهات لانا والاباء بيحكي بيحكى طب يا دكتور انتم بتعرفوا بس احنا ما
بنعرف كيف بدى احكى لابنى كذا احكى لابنى - [00:43:50](#)
فالיום زى ما منحكى لحسن الحظ الحمد لله فبالتالى حنا نلاحظ انه القصص او قصص الاطفال مهمة جداً هى وحدة من الجسور اللي
لتوضيح بعض توضيح بعض التفاصيل غير القصص الواقع - [00:44:03](#)

انا ما بنصح نحكى واقع طريقة التخويف. شفت البنت اللي خطفوها هاي شفت البنت اللي صار معها كورونا لانه ما حطت الكمامة؟ لا
لا مش هيك مش هيك تمام ضرورى نفهم - [00:44:28](#)
كيف احنا ندير الواقع القصص الواقعية بشكل مبسط وهذا يساعد كثير وبشكل كبير انه ابناؤنا يبلشوا يفهموا كثير من الامور اه انه
فى اكثر من شخص بيحكى قطع البث اذا اذا سمحتوا اه اذا اه فى شغال البث عند اه ناس لحد الان يكتب لي انه شغال - [00:44:44](#)
الناس عمالها بتحكى وعلبة بث مستمر طيب ما بعرف وبين المشكلة عند اه والاخوات بس اذا سمحتوا منسقينا بس يكتبوا للاخوة اللي
قطع عندهم البث هاي اكثر من حدا يعنى - [00:45:16](#)

ما بعرف شو الاشكال سامحوني انا ضعيف بهاي اكثر عفكرة اكثر من سبعين تأكدوا من الشبكة كبر وباخواننا واخواتنا انقطع عنهم
البث سامحوني انا احكملى ممكن اه يعنى تحضروا بالتسجيل - [00:45:46](#)
ان شاء الله او ضل اذا ان نرضى ونبلش نرضى بعدم تحقيق ما نريد هذا اشى مهم لكن الرسالة اللي بنعلم عليها دائماً بشكل واضح
تمام هى دائماً ابذل الجهد - [00:46:28](#)

لا تقصروا بجهودكم لا تقصر الوجوه العلامات المدرسية ما بقول له لازم تجيب تسعة وتسعين لازم تبذل الجهد اللازم تبذل جهد اللازم
تلقائياً حتيجي منه وهذا المبدأ اللي بيقوم عليه معظم الاشياء اللي يعملها - [00:46:54](#)
عودك ان يقوم او يقدم دائماً تمام النقطة الثانية انه يرضى بحل جزئى فهموا انه من خلال مشاكله بالمدرسة اذا صار يلجأ لنا لا اقاربه
منعلمه انه يعنى شو الحل الممكن - [00:47:16](#)

خلي كلمة الممكن دائماً موجودة الحل الممكن شو الممكن نقدر نعمله حتى لو كان جزئى وبالتالي مهم جداً انه هذا الكلام يكون موجود
فى ذهن طفل حيتعلم مع المدة فكرة انه يقوم بالممكن - [00:47:41](#)
ان يقوم بالممكن وهذا مريح لانه مع المدة سيكون ابنا لما يواجه مشكلات ما يطلب انه لازم اما او فكرة اما او هاي صعبة. اما بتنحل
المشكلة او انا رايح اضل اعانى - [00:48:00](#)

بنعرف كثير من الاحيان يعنى ما عنا هالخيار او ما عنا هالرفاه تمام؟ انه تكون الحياة فى فى قائمة زى ما بدى قائمة امنيات وانا
احققها تمام النقطة الثالثة زى ما حكينا انه يقوم بالممكن - [00:48:19](#)

النقطة الرابعة ان يتحرك بالقيم وليس بالاهداف وهاي شرحناها النقطة الخامسة ان يقبل ان يطلب المساعدة ضروري انه نعلم ابناؤنا انه بتقدر تسأل تقدر تستفسر بتقدر تطلب مساعدة عمال يبابا بواجه مشكلة بالحساب - [00:48:39](#)

شو رأيك تسأل معلمة الرياضة بعوده سؤال يعلمك تمام اه طيب بابا شو ممكن نعمل بهاد الموضوع يعني اولادي من فترة كانوا بيسألوني عن شغلة الها علاقة بلعبة بلعبوها مش كثير انا بعرف باللعبة - [00:49:02](#)

واللعبة هاي اخترت لهم اياها لانها مناسبة للعمر وكمحتوى مناسبة جدا تمام؟ لانه بالاخر اولادنا بدهم يلعبوا لعبة فانت بدك تختار المناسب واللي ما في اي تعارض ديني ولا ثقافي ولا ولا يعني - [00:49:22](#)

مع عمر الطفل فالي صديق في في الزمانات يعني انا من من المحترفين جدا في الجيمينج اه كثير محترف في موضوع لدرجة انه هو مطور اشياء معينة فحكيت لهم عنه ورحنا زرناه. وحكى لهم ولليوم عنده الاكس بوكس تبعه. وشبك لهم وفرجاهم كيف - [00:49:37](#)

فانبسطوا كثير انه هم راحوا لحدا يعني اكسبرت حدا خبير في الموضوع. وفعليا اللي شرحوا له شرحوا له اياه. وكيف ارشدهم كان اشي مهم انا بالنسبة لالي كانت هاي الحادثة على بساطتها - [00:50:01](#)

هذا المهم احنا احيانا بنحط تجارب بسيطة او بنعمل حدث بسيط لابننا من خلاله يتعلم وشايف بابا انت يعني دائما نقدر نسأل الناس اللي بتفهم بالاشي فهذا بحط اولادنا بجو انه فعلا - [00:50:16](#)

انا ممكن اسأل اخذ من خبرة حدا وهذا مهم لانه معظم مشاكل اولادنا للعلم وخصوصا مثلا قصص التحرش انا ما بدي خوفكم بس قصص التحرش غالبا ليش بتتكرر عند اولادنا - [00:50:31](#)

اول يوم كان خايف يستشير او يسأل او يشارك حدا في التجربة لكن لو ابنا متعود انه يسأل تفسر الجأ تمام هادا اشي مهم وهذا دائما اللي بحكيه لاهل. بحكي لاهل لما يوصل ابنا - [00:50:49](#)

عشرة حداثر سنة قبل لسما يدخل سن المراهقة. طبعاً البنت ابكر من سبع تمن ساعات دائما احنا بحاجة للطرف الثالث والطرف الثالث الاسرة ضيق الاسرة مين؟ ممكن يكون عمه خاله عمته وخالته مين بتأتمن - [00:51:07](#)

ليش لانه لما احنا لما احنا نربط ابنا مع حدن دول الناس الثقات عنا وبنطلب منه انه لا تعمل اه مثلا مثلا لنفرض ابني انا علاقته جيدة مع اخي اللي بيحيي بعدي - [00:51:28](#)

فدايما بحكي لاخوي يعني لا تحكي له اه او لا بس انت تقبله بكل ما فيه واسمع منه حتى لو كان الكلام احيانا ما عجبك. شو السبب دي انا بدي اخلي لابني - [00:51:49](#)

ملجأ امان. دائما لازم يكون في عنا الشخص الثالث من خلال هذا الشخص اولادنا ممكن يلجأوا له ويسألوه ويستشيروه وبيعرفوا انهم يتقبلوه لاحظوا مشان هيك مثلا الجد والجدة اذا موجودين في حياة الطفل - [00:52:01](#)

نعتبرهم احسن اثنين رايقين الجدول بحبوا احفاد ليش بروحوا عند جدهم وجدتهم جدول جدي دايماً مخبيين هالفلوس يعطوهم بيشتروا لهم ازا انت بدك تحكي لهم اه او لا لا لا خلاص خليه. فيحبوهم وبسمعوا منهم - [00:52:14](#)

ببساطة وهادا اشي مهم دائما الطرف الثالث دور لا اولادك حواليك مين طرف ثالث متوفي الناس اللي بغربة تكون صعبة عليهم لكن ممكن يكون جارة لالك كويسة وكزا احيانا اعطي فرصة انه ابنك - [00:52:31](#)

بدنا نكون بسيطة نصيحة واحكي لكم اعمل اختبارات بسيطة مشان تعرف قديش تعطي مش معناها هاي حتكون مش معناها تحط له مليون دينار وازا ما اخدهم يعني طائف القصة علاء الدين - [00:52:52](#)

واحد سحري لا هي بعض المواقف البسيطة ممكن بتعطيك مؤشرات مهمة عن الناس يعني انا اهم ناس صعب اتعامل معهم بحياتي اكتشفت وهاي دائما بحاول صرت اتأكد ناس فيها ناس - [00:53:15](#)

ترعة باقل اشي بفسه زي ما بدهم فعليا هدول ناس قال اغضب انا بعلاقتي معهم اصل وحسن وعلاقتهم جيدة الاختبارات البسيطة مهمة الشغلة اللي بعد هيك ان يقبل زي ما حكينا المساعدة والمشورة - [00:53:31](#)

انه اه يقبل انه يعمل مع الاخرين هذا مهم من دار المدرسة يلا اصدقاء دائما احفز ابني لاعداد جماعية اليوم احنا توجهنا او توجيهنا
للاولاد كثير اتجاه الاشياء الفرد اضطروا الاله بجوز يرتاحوا يحطوه على - [00:54:01](#)

نام ويلعب فترات طويلة انه خلص عارف عنده بالبيت ايش عندك بالبيت دير بالك هاي عمالها بتعلمه شغلان اسوأ مما نعلمو الشارع
يعني زي لعبة زي جي تي ايه نسخة الجديدة بتعلم الطفل كيف يعمل الاغتصاب - [00:54:20](#)

تعلمه تخيل واللعبة مبنية اصلا على خرق خرق كل القيم سرقة اطلاق النار على الشرطة ضرب الناس بالشارع. وكل اشياء بتعمله يعني
في مكافأة. كل ما عملت اشياء سيئة بيجيك - [00:54:38](#)

فتخيل ومش بس احنا يعني اشياء مهمة مثلا في في كتاب هون آآ بعيد بس عن النادي هو واحد من دراسات كبيرة عن المشاعر
والانفعال بيجيك بجزء مؤلفين بحكوا بجزء عن علاقتنا مع الخيال - [00:54:58](#)

كيف نتعامل مع التلفزيون عمل مع الشيء المرئي يجي لك في حالة من التفاعل العالي الجيمز حالة تفاعل عالي جدا. الولد لما
يلعب بتعتقد انه كان يلعب دور حدا بيسرق او بيضرب - [00:55:21](#)

يا على قد الجيمز تعال شوف احداث العنف قوة مع المدة بصير جزء من هاي اللعبة فبصير مستساغ عنده انه يضرب او يؤذي لدرجة
انه ممكن يضرب حدا وما يتوقع في الحياة الواقعية انه يؤذيه او في وراها سجن ومشاكل - [00:55:38](#)

شرطة واضح فهذه مهمة جدا فمهم جدا انه نعلم اولادنا كيف يلعبوا مع الاخرين جزء من الاخرين مهم جدا انه دائما اشرافك طبعا
اشياء يعملوها مع الاخرين لاجل ذلك الانشطة الجماعية مهمة جدا - [00:55:55](#)

النقطة الاخيرة في الدقائق الاربعة الاخيرة قبل ما نختم ان يعرف موقعه من الحياة والاخرين طبعا هاي النقاط كل نقطة ممكن تكون
كل وحدة منها اه حلقة كاملة نحكي تفاصيل. وهذا هنعمل يعني - [00:56:15](#)

واهم نقاط هنعمل واحدة او تن حلقة كاملة بيعمل واحد تنين اربعة ونجيب حالة معينة واتوقع هذا تعليميا حيساعد هنعمله لاحقا ان
شاء الله لكن الان ان يعرف موقعه من الحياة والاخر - [00:56:31](#)

قوي وين اخر انت مش منفرد حياة اجتماعية في قدر يطفينا ضروري يكون زي ما بدنا احنا بدنا نجتهد بالاجتهاد الاول من عز وجل
ونطلب الله عز وجل تمام؟ نأخذ باسباب. بدك رزق؟ في له اسباب - [00:56:50](#)

جاز في له اسباب اي الاسباب اجتهد تعمل تدعو الله عز وجل تستقيم في حياتك لذلك يرجعوا كل هذه الامور علم هي من الحقيقة
امر قاعدة تشكل لاحظ انه تشكل سلوك - [00:57:12](#)

حيكون عنده قاعدة هاي يقدر يلجأ لها يعني اه فيكم باقي دقيقة لكن قبل ما ننهي او لهاي الامور اشكر ابعدهم اشكر لك نعتذر عنه
اتمنى ان شاء الله قال - [00:57:47](#)

فبارك الله فيكم ابتعد الله اوقاتكم احباء - [00:58:35](#)