

سرا آدم



استيقظ آدم من نومه ...

و نظر جانباً إلى الضوء الوردِيّ الجميل الذي يشعّ من قنديله و ينير غرفته.
الجميع نائمون بالمنزل ...

تحرك آدم قليلاً، فإذا به يشعر أنّ لباس نومه مبتل، و أغطيته مبللة و كذلك
مخدّته، فأحسّ بالبرد و اشتتم رائحة كريهة! حزن آدم و غمرت الدّموع عينيه.
نزل آدم من سريره و اتّجه نحو غرفة والديه في الظلام الدّامس. كان باب
الحجرة مفتوحاً و شخير والده يقطع السّكون.



- استيقظت أمّ آدم على صوت آدم يهمس في أذنها : أمّي ... لقد بلّلت فراشي!
- لا تقلق يا عزيزي. اذهب إلى غرفة الاستحمام و سأتي لمساعدتك.
توجّه آدم إلى غرفة الاستحمام و خلع ثيابه المبلّلة.
 - لحقت به والدته و ساعدته بالاستحمام و أعطته لباس نوم نظيف ثمّ غيّرت لحاف فراشه.
 - يا آدم، تبوّل قبل الرجوع إلى فراشك.
عند رجوع آدم إلى غرفته سمع و الدية يتحدثان:
 - سأل الأب: ماذا حصل؟
 - لا شيء، لقد بلّل آدم سريره مرّة أخرى!

آدم حزين ..

حزين لأن سرّه يجعله حزيناً

معظم أصدقائه بالمدرسة يخفون أسراراً و لكنها ليست مثل سرّه هو.

سر مريم أنها تتناول احياناً البوظة قبل

أن تتناول وجبة الغذاء وسرها يجعلها

سعيدة! أمّا أمنة فسرّها أنها ستهدى والدها

ربطة عنق، وهذا سرّ لطيف! أما سر يوسف فهو

أنه يحب أن يعمل مقالب بأصدقائه ، وهو سر

يضحكه!

علي كذلك له سرّ فقد قام بنقل حل مشكلة الحساب من حسن، وهذا سرّ يحاول

تناسيه و عدم التفكير فيه بتاتاً!

أمّا سرّ آدم فهو محزن و يجعله تعيساً و لا يقدر على نسيانه.

المعذرة يا حسن!
لا يمكنني النوم في بيتك يجب
عليّ الاعتناء بقطتي توتو!



سرُّ كهذا يستحيل البوح به حتّى إلى أعزّ وأقرب أصدقائه.
ماذا لو علم الجميع بأنّني أبلّ فراشي؟! سوف يهزؤون بي و يرفضون
مصادقتي!

و لهذا، و حتّى لا ينكشف سرّه، كان آدم يرفض دائماً أن ينام في بيت صديقه
يوسف.

لم يفهم يوسف السّبب فهو في كلّ مرّة يلحّ عليه: (هيا يا صديقي تعال امضي
اللّيلة في بيتي، و غداً ترافقنا أمّي إلى المدرسة!)
و لكنّ آدم و بالرّغم من رغبته الشّديدة بقضاء اللّيلة مع صديقه إلاّ أنّه في كلّ
مرة يختلق الأعذار، فيدّعي أنّ والدته رفضت أو أنّه مريض أو أنّه سيذهب إلى
منزل جدّته.

الرّحلة

إنّها الكارثة



دخلت المدرّسة اليوم
إلى الصّف مبتسمة و

قالت: (يا أطفالى الأعزاء، سنذهب في رحلة ممتعة حيث سنزور مدناً ساحليّة،
و سنقوم بجولات بحريّة نصطاد فيها السمك. ستكون رحلة رائعة لن تنسوها
أبداً!) صفّق الجميع إلّا آدم. إنّ هذا الخبر لكارثة! كيف سيتمكّن من التخلّص
من هذه الرّحلة؟ هل يقوم بفعله شيطانيّة في الصّف تسبّب له الطرد من
المدرسة؟ تخيل آدم نفسه ينهض في الليل وسط زملائه و ينزل من السرير و
ثياب نومه مبلّلة، و إذ بأن يراه زملائه في هذه الحالة فينادي الجميع:
(أنظروا إنّ ثياب آدم مبلّلة!) فيفوق الجميع و يضحكون عليه و يلتفون حوله

هاتفين:

(آدم بلّل فراشه ... آدم بلّل فراشه ...)

(ما أصعب هذا الموقف، مستحيل أن أذهب في هذه الرحلة!)

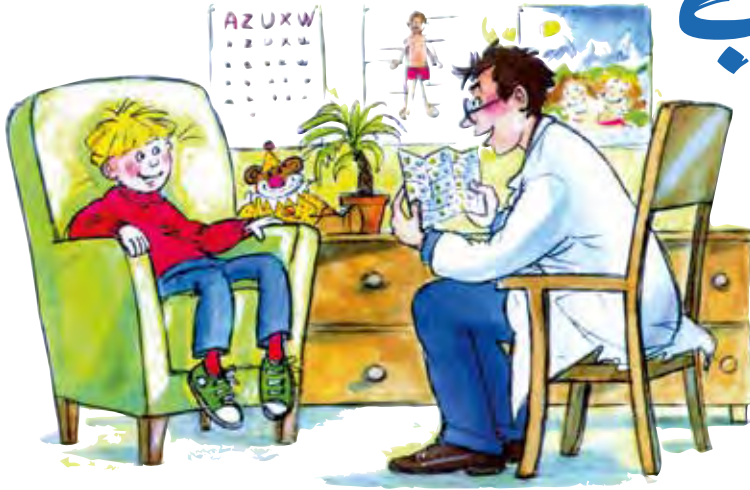
رجع آدم إلى منزله و أخبر والدته عن الرحلة و قال لها: (لن أشارك في هذه الرحلة!) طمأنته أمّه و قالت: (غداً نجد حلاً لهذه المشكلة، سأبلغ المعلمة بالأمر و هي ستساعدك.)

في الأسبوع التالي، ذهب آدم مع والدته لمقابلة المعلمة خارج أوقات الدوام. قالت أمّه: (سيدتي، إنّ لابني آدم مشكلة تتمثل في كونه يتبول في فراشه أثناء النوم، لذلك لا يريد مصاحبتك في رحلة المدرسة بالرغم من رغبته الشديدة في الذهاب، لكنّ...) ابتسمت المعلمة و أمسكت بيد آدم و قالت: (اسمع يا ولدي، أنت لست وحدك، **فالعديد من الأطفال يعانون من هذه المشكلة**، إلا أنّ هذا لا يمنعهم من الذهاب في الرحلة. هل تعلم أنّ هناك طفلان أخران في نفس الشعبة يببلان فراشهما؟)

اقتنع آدم و قرّر الذهاب في الرحلة بصحبة أصدقائه. عند الوصول، اكتشف أنّ غرفته تقع بالقرب من غرفة هادي و غرفة فاطمة ، وكانت غرفهم تقع بجانب غرف الاستحمام، وفيها العديد من الأغطية، و كان هناك أيضاً مكاناً مخصّصاً لوضع الثياب المبللة.

نظر بعضهم إلى بعض و صرخوا مبتسمين: (**أنت أيضاً؟**) (**نعم أنا أيضاً!**)

عند الطبيب



(آدم، سنذهب يوم الأربعاء

إلى الطبيب فيجب أن

تحدثه عن تبؤلك في

الفرش)

يحبّ آدم الذهاب إلى الطّبيب، لقد زاره عدّة مرّات عندما مرض السّنة الماضية و كان لطيفاً معه و سمح له باللّعب بالسّماعة!
تعجّب آدم هذه المرّة من طلب الطّبيب من والديه بأن ينتظراه خارج المكتب و ناداه وحده إلى الدّاخل. جلس الطّبيب و أخذ يحدثه و يسأله العديد من الأسئلة حول المدرسة و الأصدقاء و كذلك عن والديه. أجاب آدم عن كل الأسئلة إلى أن باح بالسّر ... قال أنّه يتبؤل في فراشه كلّ ليلة تقريباً إلّا أنّه لا يفعل ذلك عمداً و أنّه يريد أن ينقطع عن هذه العادة التي تجعله حزينا ... كان الطّبيب يستمع لآدم باهتمام شديد بل قام من كرسيه و نادى والديه ثمّ سألهما العديد من الأسئلة، و فسّر للجميع العديد من الأمور المتعلقة بعملية التبول.



بعد أن انتهى الطّبيب من الشّرح ، أعطى لآدم كرّاساً و طلب منه أن يسجّل فيه كلّ صباح إذا تبوّل اللّيلة السّابقة في الفراش أو إذا استيقظ جافاً. اطمأنّ آدم خاصّة أنّ الطّبيب كان لطيفاً جدّاً، ووعده بأن يزوره مرّة ثانية في الشّهر المقبل و يريه الكرّاس.

بعد مرور شهر، عاد آدم إلى الطّبيب و معه الكرّاس، و قد سجّل فيها اللّيالي التي تبوّل فيها و اللّيالي التي استيقظ فيها جافاً. كان الطّبيب فخوراً جدّاً بآدم لأنّه التزم بتعليماته. وضع الطّبيب خطة علاجية لآدم و أخبره أنّه سوف يتوقّف عن التّبوّل في الفراش إذا كان مثابراً على العلاج و التزم به. فرح آدم لأنّه سيتمكّن أخيراً من التّخلّص من هذه المشكلة.

و بالفعل التزم آدم بالخطة العلاجية و استطاع أن يتغلّب على هذه المشكلة! قام الطّبيب بمكافئة آدم و أعطاه لعبة جميلة! أمّا والديه فكانا فخورين به، و سمحا له بالنّوم عند أبناء عمّه في عطلة نهاية الأسبوع!

(هذا أجمل يوم في حياتي!) صرخ آدم فرحاً، (و أخيراً سأتمكّن من ممارسة النشاطات التي أحبّها دون أن أخاف من أن أبلّل فراشي أو أشعر بالخجل!)



لا تخف

إنّ آدم يتبول
في فراشه ليلاً!!!

هو ليس مذنباً لأنه لا يتعمّد فعل ذلك، بل هو يشكو من مشكلة صغيرة يمكن علاجها! إذا كنت تخفي نفس السر، فاعلم أنّك لست الوحيد الذي يعاني من هذه

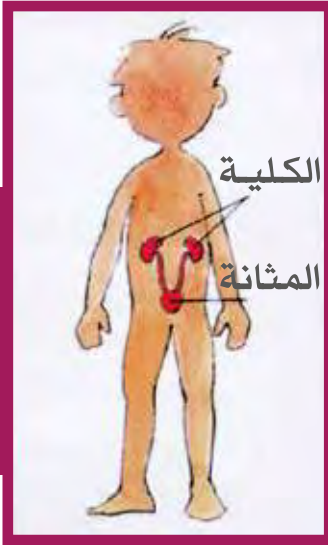
المشكلة. البعض في صفك أو في مدرستك أو حتى أقربائك أو جيرانك، حتى كبار السن من حولك، هل تعرف من كان منهم يشكو من هذه المشكلة؟ ربّما

ساعي البريد أو الخبّاز أو العم صالح بائع الخضرة أو حتى الطّبيب نفسه! سوف تتخطى هذه المشكلة و تكبر و تنسى، فلا تقلق و اطمئن، لن تتبول مجدداً في سريرك بعد الآن!

أنا أيضا
لقد تبولت في فراشي
هذه الليلة!!



نظام التبول



كيف يتكوّن البول؟

كل إنسان بحاجة إلى تنظيف جسده من الخارج و كذلك من الداخل. تنتج خلايا الجسم أوساخاً و فضلات. ينتقل الدم في الجسم و يحمل معه هذه الفضلات و عندما تختلط الفضلات بالماء في جسمنا، يتكوّن البول. تنتج الكليتين كل يوم قرابة اللتر و النصف من البول الذي ينتقل بعد ذلك إلى المثانة عبر أنبوب نحيف. المثانة هي عبارة عن كرة مطاطية بحجم الجوزة تمتلئ شيئاً فشيئاً. فإن امتلأت تماماً تبعث إنذاراً إلى المخ لتخبره بذلك، و في هذه اللحظة يشعر الإنسان برغبة في التبول.

زاوية للكتاب



لمساعدة طفلك في حل مشكلة التبول الليلي اللاإرادي
اتّخذي التدابير البسيطة :

- عدم تناول طفلك الحساء في الليل.
- ضعي أغطية و لباس نوم نظيفين قرب سريرهِ، حتى إذا ما تبول يقوم بتغيير لباسه بنفسه.
- اتركي الحمام مضاءً فإذا استيقظ ليلاً يمكنه الذهاب إليه بسهولة.
- اعلمي أنه في أغلب الحالات تتلاشى هذه المشكلة عندما يبلغ الأطفال سنّ المراهقة و لكن حتى تساعدي طفلك فلا بدّ من إعلام طبيبك ليجد له الحلّ المناسب.

هناك العديد من الاحتياطات التي يمكنك القيام بها لتخطّي هذه المشكلة، لا تشرب كمّيات كبيرة من السّوائل قبل النّوم. ضع لباس نوم و غطاء نظيفين قرب سريرك، فإذا تبوّلت في فراشك خلال النّوم، اخلع ثيابك المبتلّة و البس بدلة نظيفة و غير غطاء السرير بنفسك دون الحاجة إلى ايقاظ أمك. سيقوم الطّبيب أيضاً بمساعدتك بإعطائك علاجاً، فلا تنس أن تتناوله. خذ مذكرة صغيرة، و ضع علامة في كلّ يوم في الأسبوع تستيقظ فيه جافاً، و علامة أخرى في اليوم الذي تستيقظ فيه مبللاً.

إختبار

أنت محظوظ،
تستطيع أن تشرب
قدر ما تريد



١- لكي لا تبلل فراشك أثناء النوم، اجتنب شرب السوائل مساءً.

نعم لا

الفوطة؟
ماذا؟



٢- من الأفضل أن تعود إلى ارتداء الفوطة في المساء قبل النوم.

نعم لا

٣- مشكلة التبول الليلي اللاإرادي أنها مشكلة ليس لها حل.

نعم لا

١- نعم ٢- لا ٣- لا

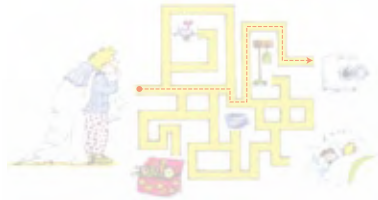
زاوية للكتاب

علمي طفلك أن يعتمد على نفسه إذا تبوّل في فراشه، و ذلك بتحضير لحاف فراش و لباس نوم نظيفين و اطلي منه وضع الثّياب المبلّلة في الغسّالة. بهذه الطّريقة سوف تدفعي الحرج عنه و ستتمكّنين من النّوم باطمئنّان.



يجب على آدم أن يجد الغسّالة بنفسه ...

بدون إزعاج والديه



زاوية للكتاب

إنَّ الطَّفلَ الذي يتبَوَّلُ في فراشه يشعر بحرج كبير من ذلك و لهذا يجب عدم توبيخه أو عقابه على ذلك. كما يجب عدم تركه للانطواء على نفسه، بل العكس، يجب تشجيعه على النُّوم عند أصدقائه مع إعلام والدة الصِّديق بمشكلته.



إبحث عن السر

أ

ب

ج

د

هـ

١

٢

٣

٤

٥

١-ج

٢-د

٣-هـ

٤-ب

٥-أ