

من دیگرم

فرزند ما از ما جدا نیست؛ او خود ما است
اما در اندازه‌ای کوچک‌تر



فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
------------	---

بخش اول: مشکلات پیش روی تربیت

در دنیای امروز

اول: ناآگاهی تأثیرگذاران تربیتی.....	۱۹
دوم: اعتقاد به آموزه‌های غربی در عرصه تربیت.....	۲۳
سوم: فقدان منابع کافی تربیت دینی.....	۳۱
چهارم: تربیت رسانه‌ای.....	۳۳
پنجم: افزایش رقبای تربیتی.....	۳۷
ششم: اختصاص وقت حداقلی به فرزندان.....	۴۵
هفتم: نداشتن حوصله کافی.....	۴۹
هشتم: تفاوت سبک زندگی.....	۵۱
الف) خانه‌ها.....	۵۱
ب) مدیریت خانه با رسانه.....	۵۳

۵۴	 (ج) دوری از طبیعت
۵۴	 (د) اشتغال مادران
۵۵	 (هـ) تنظیم خانواده
۵۶	 (و) رقابت‌های اقتصادی

بخش دوم: مبانی تربیت دینی

۶۱	 تربیت
۶۳	 هدف آفرینش
۶۵	 فطرت
۶۹	 سیستم تربیت

بخش سوم: گزاره‌های تربیتی

فصل اول: گزاره‌های تصویری

۸۶	 چیستی گزاره‌های تصویری
۹۵	 ویژگی‌های گزاره‌های تصویری
۹۵	 ۱. عدم پیروی از قصد ما
۹۷	 ۲. اولین گزاره تأثیرگذار
۹۷	 ۳. تفاوت گزاره‌های تصویری منفی و مثبت
۱۰۰	 ۴. انتقال مفهوم ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها

من دیگرم

فرزند ما از ما جدا نیست؛ او خود ما است
اما در اندازه‌ای کوچک‌تر



فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
درآمد	۱۷
فصل دوم: گزاره‌های رفتاری	۲۷
چینی گزاره‌های رفتاری	۲۹
اول: محبت	۳۱
آثار محبت	۴۷
الف) هم‌سان سازی	۴۹
ب) ایجاد روحیه تبعیت	۶۶
ج) بالارفتن تحمل و کم شدن توقع	۷۸
د) پیش‌گیری از انحراف	۸۰

- ۸۲ (ه) آموزش محبت
- ۸۳ یک شبهه اساسی
- ۸۷ چرا محبت نمی‌کنیم؟
- ۸۹ (الف) نیاز جانی دانستن محبت
- ۹۱ (ب) تفسیر نادرست از محبت افراطی
- ۹۴ (ج) برداشت غلط از میزان محبت به فرزند
- ۹۵ (د) مشغله‌های فراوان
- ۹۵ (ه) تربیت خانوادگی
- ۹۷ (و) مقایسه دوران کودکی خود با فرزند
- ۹۹ (ز) مانع دانستن فرزند در مسیر پیشرفت
- ۱۰۵ (ح) ناامیدی از اثر بخشی محبت
- ۱۰۷ دلایل اثر نکردن محبت
- ۱۱۱ (الف) استفاده انحصاری از یک راه ابراز محبت
- ۱۱۲ (ب) غفلت از تکمیل محبت
- ۱۱۲ (ج) عدم انتقال پیام محبت
- ۱۱۳ (د) سوء استفاده از محبت
- ۱۱۵ (ه) عقب ماندن از رقبا
- ۱۱۵ (و) پسند کردن به محبت‌های عادی

شبهه‌های ابراز محبت: محبت گفتاری ۱۱۷

شبهه‌های ابراز محبت: محبت رفتاری ۱۲۷

الف) خوش رویی ۱۳۶

ب) خوش زبانی ۱۴۰

ج) خوب صدا زدن ۱۵۱

د) بوسیدن ۱۵۳

هـ) نوازش ۱۵۴

و) دست دادن ۱۵۵

ز) تواضع ۱۵۷

ح) صداقت ۱۶۶

ط) هدیه ۱۶۸

ی) آزادی ۱۷۰

ک) بازی ۱۷۱

شبهه‌های ابراز محبت: محبت نوشتاری ۱۷۳

آنچه در جلد بعدی خواهید خواند ۱۸۳

من دیگرم

فرزند ما از ما جدا نیست؛ او خود ما است
اما در اندازه‌ای کوچک‌تر



فهرست مطالب

مقدمه ۱۵

درآمد ۲۱

آزادی و نقش آن در ابراز محبت - ۲۷

خط قرمزهای آزادی ۴۰

اول: کار خطرناک ۴۱

دوم: کار زشت ۴۲

آثار آزادی کودکان - ۴۳

۱. ایجاد رابطه عاطفی میان کودک و والدین ۴۵

۲. تخلیه انرژی و رسیدن به آرامش ۴۶

الف) آرامش مقطعی ۴۶

ب) آرامش دائمی ۴۷

۳. دستور پذیری ۴۸

۴. پاسخ به حس کنجکاوی ۵۰

۵. کمک به استقلال کودک ۵۳

۶. کمک به بزرگ شدن کودک ۵۴

آثار محدودیت‌های بی‌جا - ۵۵

۱. شرارت ۵۷
۲. لجباجت ۶۲
۳. افسردگی ۶۸
۴. نرس ۷۲
۵. از بین رفتن برخی از علاقه‌های مثبت ۷۶
۶. مخفی کاری ۸۲
۷. از بین رفتن اقتدار والدین ۸۶

چرا فرزندانمان را آزاد نمی‌گذاریم؟ - ۸۷

۱. ناآگاهی ۸۹
- تربیت مستی ۸۹
- تربیت مدرن ۹۹
۲. بی‌حوصلگی ۱۰۱
- چه کنیم که حوصله داشته باشیم؟ ۱۰۲
- الف) به کار بردن مهارت‌های مبارزه با خشم ۱۰۲
- ب) توجه به کودکی کودک ۱۰۳
- ج) توجه به آثار آزادی و معانعت از آن ۱۰۴
- د) تقویت رابطه محبتی ۱۰۵
- ها نگاه معنوی به آزاد گذاشتن کودک ۱۰۵
۳. به هم ریختگی خانه ۱۱۱
- اول: به هم ریختگی خانه یا تربیت، کدام یک؟ ۱۱۱
- دوم: اختصاص یک اتاق به کودک در صورت امکان ۱۱۳

۴. کم بودن زمان مادر ۱۱۴
- اول: چند پرسش دربارهٔ مادری ۱۱۴
- دوم: وظیفهٔ پدران ۱۱۹
- الف) وقت گذاشتن در هنگام حضور ۱۲۰
- ب) کم کردن از توقع ۱۲۲
- ج) کمک‌های روحی ۱۲۷
۵. لوس شدن و سوء استفادهٔ کودک از آزادی ۱۲۷
- اول: معنای لوس شدن ۱۲۸
- دوم: حدود سوء استفاده ۱۲۹
۶. عادت به آزادی پس از هفت سال ۱۳۱
- توجه به مراحل تربیت ۱۳۲
۷. تمایل او به آزادی در مهمانی‌ها ۱۳۴
- اصل بودن آزادی، استثنا بودن محدودیت ۱۳۴
۸. اعتراض از سوی بچه‌های بزرگ‌تر ۱۳۵
- اول: طبیعی بودن دعوا در میان بچه‌ها ۱۳۶
- دوم: تأثیر تجربهٔ آزادی بر میزان این تنش‌ها ۱۳۶
- سوم: بزرگ دیدن بچه‌های بزرگ‌تر ۱۳۷
- چهارم: تقویت فرهنگ گفت و گو ۱۳۸
- پنجم: پرهیز از تبعیض ۱۳۸
- ششم: مدیریت صحیح تنظیم خانواده ۱۳۹
۹. حرف مردم و طرد شدن ۱۴۰
- اول: کدام مردم؟ ۱۴۱
- دوم: گفت و گو دربارهٔ ضرورت آزادی ۱۴۲

۱۰. شرایط خاص زندگی در دنیای امروز ۱۴۳
- آیا کودک، توان درک تغییر شرایط را دارد؟ ۱۴۳
۱۱. مخالفت یکی از والدین ۱۴۴
- اول: جلوگیری از تنش به جهت اختلاف در سیاست ۱۴۵
- دوم: تلاش برای هم سو کردن سیاست های تربیتی ۱۴۵
- سوم: ایثار و فداکاری ۱۴۶
- چهارم: یک نکته مهم: یادگیری تربیت قبل از ازدواج ۱۴۶
۱۲. آموزش نظم ۱۴۹
- اول: معنای دقیق نظم ۱۵۰
- دوم: تفاوت میان نظم کودکان و نظم بزرگ ترها ۱۵۳
- سوم: آموزش نظم با گزاره های تصویری ۱۵۴
- چهارم: نظم در دنیای مدرن ۱۵۵
۱۳. اسراف و تبذیر ۱۵۷
- اول: معنای دقیق اسراف و تبذیر ۱۵۷
- دوم: تفاوت مصداق اسراف تبذیر در کودک و بزرگ سال ۱۵۸
- سوم: آموزش مراقبت از وسایل شخصی چه می شود؟ ۱۵۹
۱۴. مریض شدن ۱۶۰
- اول: حساسیت افراطی ممنوع ۱۶۰
- دوم: خلاقیت به جای محدودیت ۱۶۱
- سوم: زیاده روی در بهداشت، ممنوع ۱۶۱
- یک نکته مهم در پاسخ به همه این دلایل ۱۶۳

هنر آزاد گذاشتن کودک - ۱۶۵

- ره کارهای کلی ۱۶۷

- الف) دقت در انتخاب وسایل ۱۶۷
- ب) ایجاد فضای آزاد در محیط بیرون از خانه ۱۶۹
- ج) حساسیت در انتخاب محل زندگی ۱۶۹
- د) مدیریت در چیش وسایل ۱۷۰
- هـ) مشارکت و هدایت ۱۷۱
- نمونه‌هایی از هنر آزادی ۱۷۲
۱. بازی با مهر ۱۷۲
- الف) نماز با دو مهر ۱۷۳
- ب) استفاده از مهر سنگی ۱۷۳
- ج) تهیه جانماز و مهر برای کودک ۱۷۳
۲. آب بازی ۱۷۴
- الف) استفاده از سفره‌های پلاستیکی طرح دار ۱۷۴
- ب) توجه به مکان بازی ۱۷۴
- ج) آب بازی در حمام ۱۷۵
- د) توجه به زمان آب بازی ۱۸۰
- هـ) مدیریت تمایل کودک به آب بازی ۱۸۰
- و) پرهیز از وسایل سرمایشی در هنگام آب بازی و ۱۸۱
۳. بازی با وسایل در کمد یا کابینت ۱۸۱
- الف) چیش کمد یا کابینت ۱۸۲
- ب) محدود کردن دسترسی ۱۸۲
- ج) مدیریت نگاه ۱۸۳
۴. خط خطی ۱۸۳
- الف) دقت در ساخت خانه ۱۸۴
- ب) استفاده از کاغذهای ضخیم یا مقواهای نازکی ۱۸۵

- ج) استفاده از کاغذها یا نشریات بی مصرف ۱۸۵
- نکاتی برای مستأجران ۱۸۵
۵. بازی با غذا ۱۸۷
- الف) زیراندازهای بزرگ ۱۸۷
- ب) لباس غذا ۱۸۹
- ج) بهداشت غذا خوردن ۱۸۹
- د) توجه به زمان لازم برای غذا خوردن کودکان ۱۹۰
- هـ) بازی کردن و غذا دادن ۱۹۰
۶. بازی با کتاب ۱۹۱
- الف) چیش کتاب‌ها ۱۹۲
- ب) اختصاص یک قفسه جدا برای کودک ۱۹۲
- ج) عدم ممانعت از پاره کردن کتاب ۱۹۲
- د) بازی با قرآن یا کتاب‌های مقدس ۱۹۴
- اول: توجه شدید به گزاره‌های تصویری ۱۹۴
- دوم: اختصاص مکان ویژه به این کتاب‌ها ۱۹۵
- سوم: در دسترس قرار دادن قرآن یا نظارت ۱۹۵
- چهارم: پرهیز از برخورد های خشن ۱۹۶
- پنجم: استفاده از قانون تبدیل ۱۹۷
- ششم: جدیت ۱۹۷
۷. آزادی در مهمانی‌ها ۲۰۲
- الف) مدیریت مهمانی‌رفتن ۲۰۲
- اول: تعداد مهمانی‌ها ۲۰۲
- دوم: مدت مهمانی‌ها ۲۰۳
- سوم: میزبان ۲۰۳
- ب) آگاهی بخشی ۲۰۴

- ج) تدارک اسباب بازی برای مهمانی ۲۰۴
- د) همبازی شدن ۲۰۴
۸. آزادی در خوردن ۲۰۵
- اول: مدیریت ذائقه ۲۰۵
- دوم: توجه به گزاره‌های تصویری ۲۱۵
- سوم: بسته‌بندی‌ها ۲۱۷
- چهارم: بازی با خوراکی ۲۱۸
- پنجم: همراه داشتن این خوراکی‌ها در بیرون از خانه ۲۱۸
- ششم: آموزش ضررها و فایده‌ها با گزاره‌های توصیفی ۲۱۹
- هفتم: استفاده از رابطه محبتی ۲۲۲
- هشتم: فرهنگ‌سازی در میان دیگران ۲۲۲

هنر محدود کردن آزادی - ۲۲۵

- هنر مقابله با کار خطرناک ۲۲۷
- اول: سیاست‌های پیش‌گیرانه ۲۲۸
- الف) عدم زمینه‌سازی ۲۲۸
- ب) عدم آموزش غیر مستقیم کار خطرناک ۲۳۰
- ج) تأمین نیاز او به آزادی ۲۳۰
- د) بی‌خطر کردن بازی خطرناک ۲۳۰
- ه) نظارت ۲۳۱
- دوم: دور کردن کودک از کار خطرناک ۲۳۲
- الف) قانون تبدیل ۲۳۲
- ب) پرهیز دادن با عطفوت ۲۳۵
- ج) جدیت ۲۳۵

- ۲۳۶..... (د) خشونت و تنیدی
- ۲۳۶..... (هـ) عذوبت پس از تنیدی
- ۲۳۸..... هنر مقابله با کار زشت
- ۲۳۸..... (الف) پیدا کردن ریشه کار زشت
- ۲۴۲..... (ب) تغافل
- ۲۴۲..... (ج) انصراف ذهنی
- ۲۴۳..... (د) ترسیم زشتی کار در فضای قصه
- ۲۴۳..... (هـ) استفاده از شخصیت محوری

دو پرسش اساسی - ۲۴۶

- ۲۴۷..... پرسش اول: ما که تا به حال آزادی ندادیم، چه کنیم؟
- ۲۴۷..... (الف) آزادی دادن از همین حالا
- ۲۴۸..... (ب) مدارا با آثار منفی
- ۲۴۸..... (ج) توجه بیش تر به محبت
- ۲۴۹..... (د) بزرگداشت شخصیت
- ۲۵۰..... پرسش دوم: آیا آزادی پس از هفت سال ادامه دارد؟
- ۲۵۰..... (الف) آزادی در هر سنی متناسب با خودش
- ۲۵۱..... (ب) آموزش غیرمستقیم
- ۲۵۲..... (ج) خطر دخالت های افراطی
- ۲۵۴..... بخشی از پیامک های شما به سامانه پیامکی ما

منِ دیگرمَا

فرزند ما از ما جدا نیست؛ او خود ما است
اما در اندازه‌ای کوچک‌تر



فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۹	بخش اول: رابطه بازی و محبت‌ورزی
۲۷	بخش دوم: چرا بازی بچه‌ها را جدی نمی‌گیریم؟
۲۹	۱. ناآگاهی از ضرورت بازی
۳۲	۲. مساوی دانستن بازی با سرگرمی
۳۳	۳. بی معنا دانستن برخی از بازی‌ها
۳۵	۴. ناآگاهی از انواع بازی‌ها
۳۶	۵. حوصله نداشتن والدین
۳۷	۶. ویژگی‌های زندگی مدرن
۳۷	الف) رکود در زندگی مدرن
۴۱	ب) نظم خشک در زندگی مدرن
۴۲	ج) سیطره رسانه
۴۳	د) عدم امکانات کافی برای بازی
۴۵	۷. وقت‌گیر بودن بازی
۴۶	۸. تعداد کم بچه‌ها
۴۷	۹. حوصله نداشتن خود بچه‌ها
۴۸	الف) عادت به رسانه
۴۹	ب) تصویر غیر جذاب بازی‌های غیر رسانه‌ای
۴۹	ج) در دسرهای سرگرمی‌های غیر رسانه‌ای

بخش سوم: ویژگی‌های بازی مفید..... ۵۱

۱. مشارکت والدین در بازی..... ۵۳
۲. بچه شدن والدین در هنگام بازی..... ۶۷
۳. فعال و همراه با حرکت..... ۷۹
۴. بدون ترس و دغدغه..... ۹۱
۵. انتخابی نه تحمیلی..... ۱۰۱
۶. تنوع..... ۱۰۷
۷. واقعی و طبیعی..... ۱۱۵
۸. زمینه‌ساز خلاقیت..... ۱۲۵
۹. قابلیت همکاری با دیگران..... ۱۳۳
۱۰. تشیج‌بخش..... ۱۴۲
۱۱. در معرض دید..... ۱۵۱
۱۲. بیرونی و درونی..... ۱۵۹
- نکاتی درباره حضور کودک در بیرون از خانه..... ۱۶۲
- الف) ضرورت آشنایی با جامعه..... ۱۶۳
- ب) خلوانمحدوری و نقش آن در کاهش تأثیر منفی محیط بیرون..... ۱۶۵
- ج) نظارت بر بازی‌های بیرونی از سوی والدین..... ۱۶۸
- د) خلنهای آپارتمانی و بازی‌های بیرونی..... ۱۶۹
- هـ) تعداد بچه‌ها و مدیریت گرایش بچه‌ها به محیط بیرون..... ۱۶۹
- و) جذاب کردن خانه و مدیریت گرایش به محیط بیرون..... ۱۷۰
- ز) محله‌های نه خوب..... ۱۷۰
۱۳. افزایش تجربه..... ۱۷۳
۱۴. رقابتی..... ۱۷۹

نقش تلویزیون
در تربیت فرزند

مهارت های تربیت فرزند در دنیای امروز جلد پنجم

من دیگرم

فرزند ما از ما جدا نیست؛ او خود ما است
اما در اندازه ای کوچک تر



محسن عباسی ولد

فهرست مطالب

یادداشت پزشکان بر جلد پنجم «من دیگر ما» - ۱۱

۱۱.....	دکتر غلامرضا باهر (متخصص اطفال، شاکره دکتر قریب)
۲۰.....	دکتر سید جلال حسینی (پوره تخصصی مغز و اعصاب)
۲۲.....	دکتر شیرین معلمی (نوع تخصص روانپریشی کودک و نوجوان)
۲۴.....	دکتر محمد سرودلیر (نوع تخصص الکتروانیزولوژی و بیس میکر)
۲۷.....	مقدمه
۲۷.....	اندراحوالات قاب جادویی
۳۱.....	گذری کوتاه بر تاریخچه تلویزیون
۳۵.....	چرا این کتاب؟

بخش اول: جایگاه نگاه در تربیت - ۳۱

فصل اول: نگاه و راهبری عقل و دل - ۵۱

۵۳.....	نگاه و راهبری عقل
۵۵.....	نگاه و راهبری دل

فصل دوم: نتایج مدیریت چشم بر وجود انسان - ۶۵

۶۹.....	الف) غفلت
۷۷.....	ب) مدیریت تعالیات
۸۴.....	ج) از بین رفتن آرامش
۸۹.....	د) خارج شدن غریزه از مسیر تعیین شده

بخش دوم: پیامدهای تلویزیونی شدن - ۹۳

فصل اول: پیامدهای جسمی تلویزیونی شدن بچه‌ها - ۹۷

۱. مشکلات ناشی از کم شدن فعالیت ۹۸
 - الف) چاقی ۱۰۳
 - ب) مشکلات تنفسی ۱۰۸
 - ج) بیماری‌های قلبی ۱۱۰
۲. مشکلات ناشی از اختلال در خواب ۱۱۲
 - الف) عدم آرامش عصبی ۱۱۹
 - ب) خواب آلودگی ۱۲۰
 - ج) پرخوردی ۱۲۰
 - د) فشار خون ۱۲۳
 - هـ) دیابت ۱۲۶
 - و) بیماری‌های قلبی ۱۲۹
 - ز) ضعف حافظه ۱۳۰
 - ح) مشکلات عاطفی و انفرادی ۱۳۱
۳. تأخیر در توانایی تکلم ۱۳۳
۴. پایین آمدن ضریب هوشی ۱۳۵
۵. اختلالات بینایی ۱۳۸
۶. یک نکته ۱۳۸

فصل دوم: پیامدهای تربیتی تلویزیونی شدن - ۱۴۱

۱. پیامدهای تربیتی کم شدن تحرک ۱۴۲
۲. لغوین رفتن دوران کودکی ۱۴۱
۳. اختلال در رابطه با والدین ۱۴۷
۴. عوض شدن مریض ۱۴۹
۵. ضعف فرهنگ مطالعه ۱۶۸

۱۷۱. دلایل پیشی گرفتن تلویزیون از کتاب
۱۷۲. دلایل برتری کتاب بر تلویزیون
۱۹۸. ۶. تحلیل
۲۰۲. تفاوت های تربیت تفکر محور و تحلیل محور
۲۱۸. ۷. ترس
۲۲۶. ۸. انزوای طلبی
۲۳۵. ۹. تلویزیون، ترازی زندگی
۲۴۳. ۱۰. خشونت و تلویزیون
۲۴۴. الف) از بین رفتن لطافت کودکان
۲۴۵. ب) تقلید نمایش از صحن های خشن
۲۴۷. ج) از بین رفتن قبح خشونت
۲۴۷. د) انجام خشونت در زندگی واقعی
۲۵۶. ۱۱. الگوهای رسانه ای و مشکل تکثیر مفاهیم
۲۵۹. ۱۲. قبح زدایی از مفاهیم زشت
۲۶۲. ۱۳. تغییر عادت عاطفی
۲۶۳. ۱۴. مدیریت تعالیات و ذائقه
۲۶۵. عراق تبلیغات بازرگانی برای کودکان
۲۷۱. ۱۵. بلوغ زودرس
۲۷۷. الف) احتلال در ترشح هورمون ها
۲۸۰. ب) جانی
۲۸۱. ج) تصاویر جنسی و بلوغ زودرس
۲۹۰. به کودکان مظلوم زیر دو سال رحم کنید

بخش سوم: دلایل تلویزیونی شدن خانواده ها - ۲۹۳

۲۹۵. ۱. ناآگاهی از مضرات تلویزیون
۲۹۶. ۲. تلویزیون و سرگرمی
۳۰۱. ۳. تخدیر تلویزیونی

۴. از بین رفتن قدرت انتخاب ۳۰۳
۵. اعتماد به تکنولوژی؛ به ویژه رسانه ۳۰۵
۶. اعتیاد به تلویزیون ۳۰۷
۷. عقب ماندن از رسانه، عقب ماندن از پیشرفت ۳۱۰
۸. تغییر سبک زندگی ۳۱۷
- الف) تغییر اولویت ها و تقدس ها ۳۱۹
- ب) کم شدن تعداد فرزندان ۳۲۲
- ج) آپارتمان نشینی ۳۲۳
- د) گفتمان های تلویزیون محور ۳۲۴
- ه) کم رنگ شدن مطالعه ۳۲۵
- و) زیاد شدن اوقات فراغت به جهت مدرنیته ۳۲۷

بخش چهارم: چه کنیم؟ - ۳۲۹

۱. توجه به گزاره های تصویری ۳۲۲
۲. زدودن عوامل اعتیادزا ۳۲۵
۳. مدیریت تلویزیون ۳۲۸
۴. دو تلویزیون شدن خانه ممنوع ۳۴۲
۵. مدیریت مهمانی ها ۳۴۵
۶. بالا بردن فرهنگ مطالعه ۳۴۷
- بک پرسش: برای بچه هایی که هنوز به سن مدرسه نرسیده اند چه باید کرد؟ ۳۵۱
۷. قصه گویی ۳۵۶
۸. تأمین هیجان در زندگی کودک ۳۵۷
۹. تعیین ساعت خواب ۳۶۴
۱۰. تنها نگذاشتن کودک با تلویزیون ۳۶۶

بخشی از پیامک های شما - ۳۶۹

ضمیمہ اول جلد چہارم من دیگرما

محسن عبا ولد

اپنی بازی پرست



شماره صفحه

فهرست مطالب

۱۵

مقدمه

۲۱

بخش اول: مرحله شکل گیری توانمندی ها

۲۳

بازی اول: صدا درآوردن

۲۴

بازی دوم: خواندن

۲۴

بازی سوم: تقلید صدا

۲۴

بازی چهارم: بازی با انگشتان

۲۵

بازی پنجم: تکان دادن

۲۵

بازی ششم: پنهان کردن و نشان دادن

۲۶

بازی هفتم: او دم او دم

۲۶

بازی هشتم: بالا بردن

۲۷

بازی نهم: بالا و پایین انداختن

۲۷

بازی دهم: جفجه های واقعی

۲۷

بازی یازدهم: تولید صدا

۲۸

بازی دوازدهم: واپسا واپسا

۲۸

بازی سیزدهم: بیا بیا

۲۹

بازی چهاردهم: دادن و پس گرفتن اشیاء

بازی پانزدهم: سواری دادن

بازی شانزدهم: سواری روی اشیاء

بازی هفدهم: راه رفتن به کمک اشیاء

بازی هجدهم: برج ساختن و خراب کردن

بازی نوزدهم: تاین چیه؟

بازی بیستم: بازی با آینه

بازی بیست و یکم: آب بازی

بخش دوم: دوره کامل شدن توانمندی

بازی هلی یک نفره

بازی بیست و دوم: گدوم به گدوم مرهوطه

بازی بیست و سوم: بگو چی دیدی؟

بازی بیست و چهارم: تشخیص رنگ

بازی بیست و پنجم: تاین بو، بوی چیه؟

بازی بیست و ششم: بگو چی شنیدی؟

بازی بیست و هفتم: چی برای کجا؟ یا چی برای کی؟

بازی بیست و هشتم: چی رو برداشتم؟

بازی بیست و نهم: جفت کردن اشیاء

بازی سیام: بستن چشم و پیدا کردن مهره ها و دکمه ها و ...

بازی سی و یکم: نقطه ها رو به هم وصل کن

بازی سی و دوم: چی رو کجا گذاشتم؟

بازی سی و سوم: حدس زدن اشکال و اشیاء

بازی سی و چهارم: بازی با مهره و دکمه

- ۲۲ بازی سی و پنجم: تشخیص حروف الفبا با چشم بسته
- ۲۵ بازی سی و ششم: خودتو ببین - صداتو بشنو
- ۲۵ بازی سی و هفتم: نقاشی در هوا
- ۲۵ بازی سی و هشتم: آب خوانی کردن
- ۲۶ بازی سی و نهم: بازی با غذا و خوراکی‌ها
- ۲۶ بازی چهل و یکم: پیریدن روی اشیاء نرم
- ۲۷ بازی چهل و یکم: بیز بلفم
- ۲۷ بازی چهل و دوم: دنبال کردن
- ۲۸ بازی چهل و سوم: بازی در آشپزخانه
- ۲۹ بازی چهل و چهارم: بازی با میوه
- ۵۰ بازی چهل و پنجم: شستن ظرف و لباس
- ۵۱ بازی چهل و ششم: ماهی گیری
- ۵۲ بازی چهل و هفتم: آگه تو نستی نخندی
- ۵۲ بازی چهل و هشتم: غلطه ای غلطه
- ۵۳ بازی چهل و نهم: تیر و کمان
- ۵۳ بازی پنجاهم: نقاشی با چشم بسته
- ۵۴ بازی پنجاه و یکم: چوب و لاستیک
- ۵۴ بازی پنجاه و دوم: بازی با قیچی
- ۵۵ بازی پنجاه و سوم: بازی با کاغذ
- ۵۶ بازی پنجاه و چهارم: سکه، آب و لیوان
- ۵۶ بازی پنجاه و پنجم: کشیدن شکل اشیاء به کمک خود اشیاء
- ۵۷ بازی پنجاه و ششم: بازی با تخم مرغ

- ۵۷ بازی پنجاه و هشتم: بازی با کاج
- ۵۸ بازی پنجاه و هشتم: رنگ بازی
- ۵۸ بازی پنجاه و نهم: بازی با نی
- ۶۰ بازی شصت و نهم: نقاشی در ساحل یا کنار رودخانه
- ۶۰ بازی شصت و یکم: خمیر بازی
- ۶۰ بازی شصت و دوم: چوب و میخ نجاری
- ۶۱ بازی شصت و سوم: چسباندنی ها
- ۶۲ بازی شصت و چهارم: گیره بازی
- ۶۳ بازی شصت و پنجم: بازی با سایه
- ۶۳ بازی شصت و ششم: بازی با قیف
- ۶۴ بازی شصت و هفتم: آب گشی
- ۶۴ بازی شصت و هشتم: بادکنک
- ۶۵ بازی شصت و نهم: بازی با پنکه
- ۶۶ بازی هفتادم: چاله های آب
- ۶۶ بازی هفتاد و یکم: اتوبوس سواری
- ۶۶ بازی هفتاد و دوم: حباب سازی
- ۶۷ بازی هفتاد و سوم: بادبادک
- ۷۰ بازی هفتاد و چهارم: توپل بازی
- ۷۰ بازی هفتاد و پنجم: آبروشنکی و شغل های دیگر
- ۷۰ بازی هفتاد و ششم: بازی با سرنگ
- ۷۰ بازی هفتاد و هفتم: آب بازی
- ۷۱ بازی هفتاد و هشتم: خاک بازی

۷۲	بازی هشتاد و نهم: بازی با حیوانات
۷۲	بازی هشتاد: بازی با ذره بین
۷۵	بازی های دو نفره
۷۷	بازی هشتاد و یکم: گلاغ پر
۷۸	بازی هشتاد و دوم: بیازمین نخوری
۸۰	بازی هشتاد و سوم: شلوغ بازی
۸۰	بازی هشتاد و چهارم: شمارش معکوس
۸۰	بازی هشتاد و پنجم: نقطه بازی
۸۱	بازی هشتاد و ششم: عمل طبق دستور
۸۱	بازی هشتاد و هفتم: اسم فامیل
۸۲	بازی هشتاد و هشتم: دور
۸۴	بازی هشتاد و نهم: بشین یا شو
۸۴	بازی نودم: تغییر اتاق
۸۵	بازی نود و یکم: یانگوسیم
۸۵	بازی نود و دوم: سنگ، کاغذ، قیچی
۸۶	بازی نود و سوم: نشانه گیری هدف در حال حرکت
۸۶	بازی نود و چهارم: اتاقک بازی
۸۶	بازی نود و پنجم: اگه اشتباهه بگیر
۸۷	بازی نود و ششم: مواظب باش نیفته
۸۷	بازی نود و هفتم: تون بیار کباب بر
۸۸	این بازی در بالا بردن سرعت عمل دو طرف مؤثر است.
۸۸	بازی نود و هشتم: اشهر بازی



- ۸۹ بازی نود و نهم: ای ای
- ۹۳ بازی صد و یک: قل و قل
- ۹۹ بازی صد و یک: مله و ته معکوس
- ۹۹ بازی صد و دوم: مسابقه با انعام راه رفتن
- ۱۰۰ بازی صد و سوم: بکیر بکیر
- ۱۰۰ بازی صد و چهارم: حمل بار با سر
- ۱۰۱ بازی صد و پنجم: انساب مهناب
- ۱۰۱ بازی صد و ششم: یکی برای تو یکی برای من
- ۱۰۱ بازی صد و هفتم: طفره فوت
- ۱۰۲ بازی صد و هشتم: بازی های زمستانی
- ۱۰۳ بازی های چهل نفره
- ۱۰۵ بازی صد و نهم: عقب
- ۱۰۵ بازی صد و دهم: چشمک بازی
- ۱۰۶ بازی صد و یازدهم: صدای بازی
- ۱۰۷ بازی صد و دوازدهم: چله سازی
- ۱۰۷ بازی صد و سیزدهم: بازی با اعداد
- ۱۰۸ بازی صد و چهاردهم: بازی پرته پرته
- ۱۱۱ بازی صد و پانزدهم: چرخاندن ملناب و بریدن از روی آن
- ۱۱۲ بازی صد و شانزدهم: چشم بسته به دنبال کسی گشتن
- ۱۱۳ بازی صد و هفدهم: دستش زده
- ۱۱۳ بازی صد و هجدهم: توله رفتن با گولی
- ۱۱۴ بازی صد و نوزدهم: شماره

۱۱۴	بازی صد و بیستم: قائم باشک
۱۱۶	بازی صد و بیست و یکم: بالا بلندی
۱۱۷	بازی صد و بیست و دوم: آئل متل
۱۱۹	بازی صد و بیست و سوم: ایست
۱۱۹	بازی صد و بیست و چهارم: مجسمه
۱۱۹	بازی صد و بیست و پنجم: خانه بازی
۱۲۰	بازی صد و بیست و ششم: بچه جای مامان و بابا، مامان و بابا جای بچه
۱۲۰	بازی صد و بیست و هفتم: نمایش
۱۲۱	بازی صد و بیست و هشتم: نوب بازی
۱۲۳	بازی‌های گروهی
۱۲۵	بازی صد و بیست و نهم: زو
۱۲۶	بازی صد و سیام: نقشه گنج
۱۲۶	بازی صد و سی و یکم: خروس جنگی
۱۲۸	بازی صد و سی و دوم: به تو میگم به اون نگو
۱۲۸	بازی صد و سی و سوم: آیک دو لک
۱۳۱	بازی صد و سی و چهارم: وسطی
۱۳۲	بازی صد و سی و پنجم: قلعه بازی
۱۳۳	بازی صد و سی و ششم: هفت سنگ
۱۳۶	بازی صد و سی و هفتم: جمع‌آوری با چشم بسته
۱۳۷	بازی صد و سی و هشتم: گل با پوچ
۱۴۰	بازی صد و سی و نهم: طناب کشی
۱۴۰	بازی صد و چهلیم: رابرت (روپل)