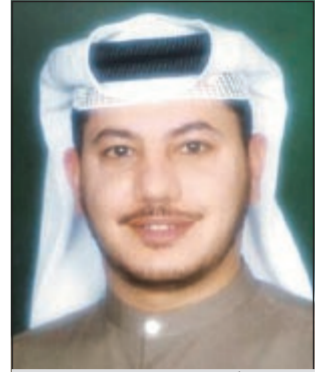


طفلي عيد.. طفلي عيد.. ماذا أفعل؟



د. يوسف الحميدي



د. مصطفى ابو سعد



خالد الجوسري

يندر أن يوجد منزل إلا ويولد فيه طفل عيد، وهذا العناد على وجهين إما بسيط تستستاع السيطرة عليه من قبل الوالدين بالطرق التقليدية ونوع صعب بل وربما مرضي قد يدفع الأبوياء للتدخل، خاصة إذا كان العناد يتسبب في مشكلات قد تصل إلى انفصال الوالدين كما عرض لنا المحامي خالد الجوسري أو يؤدي إلى تحول الطفل العيد إلى شخص عنيف جدا، كما تقدم عرضا تفصيليا بشكل علمي تحليلي للدكتور المتخصص مصطفى ابوسعد والمقيم في الكويت وصاحب كتاب «أطفال مزعجون ولكن» وفيه يتعرض لقصية العناد ويقدم 10 خطوات علمية لحلها.

الجوسري: عناد مراهقة

حصول إلى أي مدى يمكن أن يصل عناد الأبناء يؤكد المحامي خالد الجوسري أنه يمكن أن يصل إلى الطلاق بين الزوجين، ويتحدث الجوسري من واقع تجربة حبةً وحقيقيةة قائلا: الأصل في المشكلة التي أطرحها هو تباين رأي الزوج والزوجة في ملابس ابنتهما، فالزوج محافظ يريد لابنته أن ترتدي الحجاب والام لا تريد لابنتها أن ترتدي الحجاب، بل تريدها أن ترتدي فساتين قصيرة، والفتاة ولأنها مراهقة تبحث عن التحرر فقد وافقت والدتها وعادت أباه، ووصل الأمر بالزوجين إلى الطلاق وتم فعلا بينهما.

ويضيف الجوسري قائلا: عناد الابنة فسي رفض طلب والدتها ارتداء الحجاب وحتى بعد انفصال ابنيها عن أمها وصل إلى قضية الحضانة التي رفعها الأب ضد طليقتة، ولكن الحضانة في النهاية ذهبت إلى الأم. ويشير الجوسري إلى أن سبب المشكلة كلها كان عناد الابنة لوالدها.

الوالد يتحدث

قدم لنا المحامي خالد الجوسري الأب صاحب المشكلة والذي عادته ابنته والذي تحدث عن أصل المشكلة قائلا: «ليس لأحد أن يقول أن زوجي انتهى بعناد ابنتي والتي ومنذ سنن الثمانية عشرة وهي ترفض أوامري خاصة فيما يتعلق بالملبس وطريقتها وكانت والدتها تساندوا وتؤيدها في عنادها حتى عندما بلغت الرابعة عشرة وطلبت أن ترتدي ملابس محتشمة كانت تعاند وتملا البيت صراخا بطريقة هستيرية ولم أعترف ماذا أفعل معها، وعندما بلغت السادسة عشرة بدات أطلبها بارتداء الحجاب وهنا وكأنها بكشفة التي قصمت ظهر الجبير، وكأن عنادها سبب في رحيل والدتها وطلب الطلاق حيث كانتا ترفضان الحجاب تماما» وعليه انتهى الأمر إلى الطلاق».

العناد سلبي وإيجابي

يرى د.يوسف الحميدي أن العناد شكلين طبيعي ومفيد وآخر غير طبيعي، ود.الحميدي يحسم شهادة دكتوراه في التنمية البشرية ودبلوما عليا

في الإرشاد النفسي وأمين سسر المبرة الكويتية للتنمية البشرية ورئيس مركز كيو ايت انترناشونال للاستشارات التربوية والتدريب، ويعرف العناد لدى الأطفال قائلا: «هو سلوك يظهر الطفل على شكل مقاومة عننية لما يطلب منه من قبل الآخرين والعناد عند الأطفال ظاهرة طبيعية غير عادية والمعقولة وذلك عندما يكون في خلال الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل ولكنه يصبح مشكلة سلوكية ونفسية عندما يستمر إلى فترة طويلة».

ويضيف: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

العناد الصحي الطبيعي وعن متى يكون العناد ظاهرة صحية يقول الحميدي: إن الطفل يشعر في عامة الثاني أو الثالث بأنه قد تعلم الشيء الكثير فاصبح قادرا على المشي والتفكير وبدأ يفهم الكلام الموجه إليه وأصبح يعرف أشخاصا خارج نطاق الأسرة المحيطة به، فإن عناده في هذه المرحلة

ويصنف: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويصنف: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويصنف: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويصنف: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويصنف: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».



بشوية ومؤلف كتب في التربية أولا:الاستسلام وتقبل الوضع في الإرشاد الأسري وله كتب مهمة في مجال رعاية وتربية الأطفال الصغار وتعديل سلوكهم او سلوكياتهم ومن أبرز تلك الكتب «أطفال مزعجون ولكن؟» وهذا الكتاب لقي استحسانا من الأوساط المثقفة من المختصين والعلماء المربين للجيل الصاعد ولا ننسى الأباء والأمهات فالدكتور مصطفى ابوسعد اعتمد في هذا الكتاب الميز على منهجية علمية مبسطة تعالج كل تصرف للطفل بفاعلية كبيرة كسلوك وفعل السرقة لدى الطفل، سلوك العناد، سلوك الخوف، أسئلة الطفل، المنطق لدى الطفل، وسنركز معه على جزئية عناد الوالدة أو الوالد ولهذا أهني شخصيته واحتمال تعرضه لبعض الصفات السلبية مثل الخجل، الجبن، الانطوائية، الهشاشة».

ويشرح د.مصطفى ابوسعد جوانب إيجابية في عناد الأطفال قائلا: «أحيانا يكون العناد تعبيرا عن قوة الشخصية التي يأخذها من الوالدة أو الوالد ولهذا أهني شخصيته واحتمال تعرضه لبعض الصفات السلبية مثل الخجل، الجبن، الانطوائية، الهشاشة».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

ويشرح د.يوسف الحميدي: «يمكن أن تعرف العناد على أنه السلبي التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله، ولا تعني السلبي فقط وإنما الإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر الوالدين، فمثلا عندما يطلب منه تناول الغداء يتحجج باللعب أو عند الطلب منه الذهاب لنوم يعاند ويعاكس الأمر أو عند الطلب منه الذهاب إلى الحمام يرفض ويتبول في ملابسه».

تجارب حياتية



العنيد (الراس اليابس).. كيف نتعامل معه؟

استشارتني امرأة في عناد طفلها فقالت لها: أحضري ابنتك لاتعرف عليها، فاستغربت من طليبي الا انها أحضرتها، فرأيتها تبلغ من العمر سبع سنين فقالت لها: يا ابنتي ما معني العناد؟ فسكتت، ثم سألتها مرة أخرى فنظرت إلي وأشارت بإصبعها إلى أمها ولسان حالها يقول: اذا أردت أن تعرف العناد فتعرف علي أمي، فالتفت إلى أمها وكانت مستغربة من جوابها، وكيف أنها أشارت إليها تصفها بأنها هي العنيدة.

فقلت للأم: اعلمي أنه لا يوجد طفل عنيد، ولكننا نحن نعزز العناد عند أطفالنا للطفل مرة لوالديه يصور سلوكيهما في عقله ثم يقلدهما تماما، والعناد معناه التصميم على الرأي وهو يبدأ من سن الثانية من عمر الطفل فيخال قول والديه حتى يفرض نفسه ويثبت شخصيته، فإذا استجبنا له نكون قد عززنا العناد عنده، وصار طبعاً ثابتاً وتكون نحن السبب في تربيته على العناد، وإن أحسنا استيعابه وتوجيهه وعلمناه الحوار والمرونة والالتزام بالحق فإنه ينشأ غير عنيد، وهذا هو عناد الصغار، أما الكبار فعنادهم مختلف.

وأذكر مرة سألتني زوجة كيف تعامل مع زوجي العنيد؟ فقلت لها لا بد أن نفرق بين نوعين من العناد: الأول نسميه (عناد الموقف) وغالبا ما يكون مؤقتا بناء على ردة فعل من موقف معين تجاه الزوجة والزوج في الأصل ليس عنيدا، والثاني نسميه (عناد الطبع) وهو أن يكون عناده قد نشأ عنده منذ الصغر، وهذا علاجه صعب ويأخذ وقتا طويلا ويحتاج لصبر، على خلاف الأول فعلاجه بسيط ويكون بالاعتذار أو تغيير الموقف.

عناد الطبع هو المتعب والمؤذي وله عدة حلول إلا أنها كلها تحتاج لنفس طويل، منها الحوار والإقناع بموقفه الخاطئ أو إعطاؤه حيا وعطفا أو تبني سياسة الشورى في اتخاذ القرارات العائلية فنشرك الأبناء معنا في اتخاذ القرار أو نتعامل معهم بذكاء وهدهو فلا نعارضهم إلا بعد مرور زمن وتوقف عاصفة العناد أو مصارحتهم بعنادهم لمعلم يرجعون عن مواقفهم المتصلبة.

ثم قلت للأخت السائلة: إنه ليس كل عناد سيئا، لأن العناد هو التصميم على الرأي فأحيانا يكون التمسك بالرأي صحيحا وهذا عناد إيجابي، مثل موقف أبي بكر الصديق رضي الله عنه عندما تمسك برأيه في حروب الردة وخالف الصحابة كلهم ولكنه موفق صحيح، كما أن عناد النفس الأمانة بالسوء عناد إيجابي، فلا يستجيب لها صاحبها عندما تأمره بالشر والسوء، أو عناد النفس عندما تدعو صاحبها للراحة وترك الصلاة، فلا يستجيب لها ويعادها، فهذا النوع من العناد نشعه ونرغب فيه.

ونستطيع أن نشجع أطفالنا من الصغر على العناد الإيجابي ومثاله عندما نرى الطفل يجلس ساعات طويلة لإصلاح لعبته، فهذا موقف جيد نشجعه عليه لأنه يقوي عنده الإرادة والتصميم على تحقيق الهدف، ولكن عندما يصمم الشخص على رأيه المخالف للمنطق أو الشرع أو من باب (خالف تعرف) فهذا العناد المقيت وهو العناد المرضي، وأذكر مرة قال لي رجل إن امراته عنيدة منذ زمن بعيد وأنه تعب من عنادها، فقلت له: أوصيك بثلاث قواعد مهمة في التعامل معها، الأولى أن تكون أنت وثقا من نفسك وقدراتك حتى لا يؤثر عنادها عليك، والثانية أنك تفصل بين ذاتك وأفكارك حتى لا تتخذ موقفا شخصيا تجاهها فتتحول محبة لها لي كراهية، والثالثة أنك تستمر في الدعاء وأنت تتجاهل المشكلة، ومنذ يوم سألتني شاب كيف اتعرف على مخطوبتي إن كانت عنيدة أم لا؟ فقلت له اسأل عن صفات سميت، الأولى هل تتجاهل الرأي الآخر؟ والثانية هل ترفض المعلومات الصحيحة؟ والثالثة هل هي معتدة بنفسها؟ والرابعة هل تنفذ المطلوب منها ببطء؟ والخامسة هل تلوم الآخرين لو لم يسعوا لحلها، والسادسة هل تعمل كنسبة المثلوب؟ علما أننا لا نستطيع أن نغير العناد الطبيعي بنسبة مائة بالمائة، وإنما لو غبرنا نسبة بسيطة فهذا إنجاز جيد ونستمر في زيادة النسبة مع مرور الزمن، والأمر الأخير أننا عادة نتهم الآخر بالعناد، ولكن هل فكرنا يوما أن نسال أنفسنا ربما يكون هو على حق؟

* **خبير استشاري في مجال الأسرة والتربية، ورئيس قناة أتر الفضائية وعضو مؤسس لعدد من الجمعيات الاجتماعية والمراكز الدعوية**

@drjasem

10 خطوات لعلاج العناد

- 1- قدم د.مصطفى ابوالسعد علاجا علميا لعناد الأطفال مكون من 10 خطوات ويحصرها في الآتي:
 - 1- عبروا قانون توكيزكم: بدل التركيز على عناد الطفل انتبهوا للسلوكيات الإيجابية التي تصدر عنه وبالتالي اجعلوا قانون التركيز لديكم منجها للسلوك الايجابي الذي ترضون به.
 - 2- لا تحكموا: لا تطلقوا أحكاما على الطفل مثل: عنيد، يفرض رأيه، فإطلاق الأحكام يؤدي إلى الابتعاد عن لغة التواصل معه وبناء جدار حاجز بينكم وبينه.
 - 3- عبروا عن مشاعركم: من يتمتع بقوة الشخصية لا يقبل فرض رأي عليه، غير أنه يلين ويهدأ لو استعملت معه لغة المشاعر ففرض سيطرتها عليه وعلى فرضه حتى يكبر وأن يكون لذلك أثره إلا أن هذه الطريقة قلما نجحت.
 - 4- اهدأوا واطمئنا: القلق الزائد على مستقبل الطفل العنيد لا يساعد على حسن التعامل معه، لذلك تعلموا فن الهدوء ولا تنقلوا قلقكم لطفلكم ولا تحموا هما للمستقبل فإن الإنسان قد يتغير في لحظة واحدة، إذ النمو يعد نضجا عقليا وسلوكيا وليس طولا.
 - 5- غايزي فعلا: غايزي فعلا عناد العناد هو ما يحدثه من خلال فعلها حتى يكبر وأن يكون لذلك تأثيره على حياته في المستقبل وبين أصدقائه في المدرسة، مشيرة إلى أنها تخاف من ردة فعل المدرسين في مدرسته تجاه هذا العناد وما ستكون قدرتهم على تحمل هذه الطابع.
 - 6- وخلافا لما يربما تدرج ربهام أن حالات العناد لدى الأطفال هي حالات مؤقتة وربما قد تصبح جزءا من شخصيته غير أنه لا ضير من أن يكون عنيدا شرط على جعله يستمع لها والتعاطي معه بهدوء تام غير أن ذلك لم يجد فعلا، لذات أنه من الأفضل لها أن تختصر الوقت على نفسها وتلبية مطالبه من دون افتعال حالات صراخ وتوتر لا فائدة منها.
 - 7- فيما تحاول ربما سميع جاهدة أن تحول حالات عناد طفليها إلى طاقة إيجابية ولكن هذه الحوادث لطالما باءت بالفشل وذلك لأن

دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان

• دانيا شوهان