

## الفصل الأول

### الصحة النفسية.. ومبادئ التربية السوية



تتعدّد التعريفات التي وُضعت لتوضيح المعاني التي يتضمّنُها مفهوم الصّحة النفسيّة. فـ "منظمة الصّحة العالميّة" World Health Organization قد اعتمدت التعريف التالي: «الصّحة النفسيّة هي تكيّف الأفراد مع أنفسهم، ومع العالم عموماً إلى أقصى حدٍ من النجاح والرّضا والانسراح والسلوك الاجتماعي السّليم، والقدرة علي مواجهة حقائق الحياة وقبولها».

وهناك مَنْ يُعرّفها بأنّها: «ترتبط بقدرة الفرد علي التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ممّا يؤدي إلي التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب، بل ومليئة بالحمس.. وأن يرضي الفرد عن نفسه، وأن يتقبّل ذاته كما يتقبّل الآخريّن». و يُعرّفها البعض علي أنّها: «تتمثّل في شعور الفرد بالرّضا والاستقرار مع نفسه والنّاس.. وتظهر الصّحة النفسيّة في شكل إحساس يُترجم إلي سلوك، من جانب الفرد بالسّعادة والإيجابيّة والقدرة علي مواجهة المواقف والمشكلات التي تواجهه في مختلف نواحي حياته والتوافق والتكيّف السّوي معه».

ولقد زاد الاهتمام في الدول المتقدمة بالصّحة النفسيّة، وقد أخذ هذا الاهتمام جانبيين:

■ **الأوّل** : جانب وقائي، حيث زاد الاهتمام بتهيئة الظروف والمناخ العام الذي يُمكن الفرد من أن يحيي حياة مستقرة مع التقليل - قدر الإمكان - من الصّراعات والإحباطات التي تؤثّر سلبياً علي الفرد وتستنزف جهده وطاقته.

وهذا الجانب الوقائي مسؤوليّة مشتركة لكثير من المنظمات والمؤسّسات، ومن بينها بالطبع الأسرة والمدرسة وأجهزة الإعلام.. وغيرها.

■ **الثاني** : جانب العلاجي، ويتمثّل في تقديم المساعدة والدعم والتوجيه والإرشاد النفسي للأفراد المتعبين الذين يُعانون اضطرابات نفسيّة وانفعاليّة أو عقليّة.

ويتم العلاج النفسي عادةً في عيادات ومصحات الأمراض النفسيّة والعقليّة. كذلك يتم في المدارس والمصانع وغيرها.

وهذا الجانب يهدف - بصفة عامة - إلي تمكين هؤلاء الأفراد المضطربين من مواجهة المشكلات ودعم قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية للتصدي لمشكلات الحياة بنجاح وسوية.

### ● أهم مبادئ التربية السوية لتدعيم صحة الأطفال النفسية:

#### ● المبدأ الأول: تربية تقوم علي الثبات:

من المسلم به أن نموَّ الطفل يأخذ في التحسُّن إذا كانت تربية الآباء و الأمَّهات تقوم علي الثبات سواء في اتجاهاتهم نحوه، أو في الأشياء التي يتوقعون منه أن ينجزها. كما يحتاج الأطفال إلي الثبات أيضاً، حين يتوقَّع منهم الآباء إتباع سلوك مُعيَّن، فكلُّ الأطفال - بلا استثناء - أمامهم أشياء كثيرة عليهم أن يتعلَّموها، ففي مراحل نموِّهم المبكِّرة نجدهم لا يعرفون ما الصواب أو ما الخطأ، كما أنَّهم لا يفهمون معني أن يكون السلوك مقبولاً أو غير مقبول.

وبالطبع، فإنَّ مثل هذه الأشياء سوف يتعلَّمونها أثناء عملية النموِّ التي تتَّسم بالارتقائية والتتابعية، عن طريق الوالدين، فكلُّ ما يُثني عليه الوالدان هو بنظرهم الصواب وعلي ذلك فهم يتقبلونه دون مناقشة، وكلُّ ما يعترض عليه الوالدان يعتقدون أنَّه خطأ، وعلي ذلك فإذا كانت سلوكيات الوالدين وتوجيهاتهما مرتبكة أو غير ثابتة، فإنَّه من المحتمل أن يجد الأطفال صعوبة في معرفة ما ينبغي أن يفعلوه علي وجه الدقة. وعندما يقوم الوالدان بتعليم أبنائهما أنماط السلوك المرغوب فيها، فإنَّهم يرون أنَّه من الضروري وضع قواعد وحدود لها. وهذه القواعد لا بدَّ أن تتميز بمراعاة أعمار الأطفال، والظروف الخاصَّة بالأسرة.

ولعلَّ أهم شيء في ذلك، هو الثبات في تطبيق هذه القواعد، فإذا لم يُمنح الطفل مثلاً فرصة اللُّعب في « الشارع » اليوم، وجب ألاَّ يُعطي هذه الفرصة في اليوم التالي، لأنَّ عدم الثبات في وضع الضوابط أو القواعد يؤدي إلي انزعاج الطفل وحيرته.

ويراعي في هذا الصدد، أنه كلما كبر الطفل كان من الواجب تغيير القواعد، حتى يمكن إرضاء الحاجات والمواقف الجديدة المتطورة بتطور نموّه، فقد يكون فناء المدرسة ملائماً للعب بالنسبة لطفل في الثانية من عمره، ولكن طفل الرابعة يكون قلقاً من اللعب في هذا الفناء، لأنه يُريد اللعب بالدراجة ذات العجلات الثلاث مثلاً. كما يجب أن توضع القواعد والحدود بحيث تلاءم نضج الطفل، والألّا يُضغظ علي الطفل لكي يُطبّق مثل هذه القواعد. إنَّ قدرأً ملائماً من الثبات والمرونة في وضع الضوابط والحدود يُعطي الأطفال شعوراً بالأمن، هم في أمس الحاجة إليه.

### ● المبدأ الثاني: تربية تقوم علي جوّ ديمقراطي حرّ:

ينبغي أن يسود جوّ أسري مشبع بهواء الحرّية ونسيم الديمقراطية، ذلك حينما يتمكّن الأطفال من التعبير عن أنفسهم وأفكارهم بدون خوف أو تردد.

وعلي ذلك فإنّه ينبغي لأطفالنا أن يُشاركوا آباءهم وأمّهاتهم في اتخاذ القرارات المختلفة التي تخصّ الأسرة ككلّ، كذلك في اتخاذ كافة القرارات التي تخصّهم وتتعلّق بحياتهم ومستقبلهم. علي أن يكون ذلك مرهوناً بمستوي تقدّمهم في النضج والنمو.

كما لا بدّ أن يعتاد الأطفال علي حرّية الاختيار، لأنّ الإنسان ينمو بيولوجياً وخبرائياً بالاختيار الحرّ من بين خيارات كثيرة مطروحة أمامه.

وإذا كانت هذه هي النظرة الايجابية للحرّية التي لا يختلف عليها أحد، إلّا أنّنا نري ضرورة أن يتم تقنين الحرّية التي تُعطي للأطفال والناشئة والشباب أيضاً، صحيح أنّ الحرّية هي مبدأ لا يمكن له أن يتجزأ، ولكن ما نبغي أن نقوله هو أنّ الحرّية التي تُمنح دون ضوابط تربويّة وموضوعيّة قد تتقلب إلي نوع من التسبّب.

فليس من المعقول أن نمنح الطفل حرّيته في مزاولة أنشطة ترويجيّة مُعيّنة علي حساب إهماله فيما يجب أن يُنجزه من واجبات تحصيليّة أو مدرسيّة. وليس معني أن نعطي الشباب حرّيته هي أن نتركه يسيء اختيار أصدقائه من هذا المنطلق.

لقد قال الفيلسوف الأيرلندي الساخر « جورج برنارد شو » George Bernard Shaw (1856-1950): « الحرّية تستتبع المسؤولية » .

وقالت أيضاً الكاتبة السياسية الفرنسية الكبيرة « مدام رولان » Marie - Roland (1754-1793) مقولتها الشهيرة حول هذا المعنى: «آيتها الحرّية كم من الجرائم تُرتكب باسمك» .

### ● المبدأ الثالث: تربية تعويضية تهدف إلي المساواة:

نحن نؤمن بمبدأ « الفروق الفردية » Individual differences بين الأفراد، ومن هذا المنطلق نحن لا نقصد بالمساواة أن ينال كلّ طفل نفس الرعاية أو الاهتمام أو التعليم، وإلاً نكون قد أغفلنا مبدأ الفروق الفردية في التربية، فالتعليم الذي يصلح لطفل لا يصلح لطفلٍ آخر.. وهكذا .

ولكننا نقصد بالمساواة أن ينال كلّ طفل حقه الطبيعي في إشباع كافة حاجاته، ومعاملتهم جميعاً بحنوٍّ وحبٍّ وقبول، فلا تفريط في حقوق الطفل علي حساب الإفراط في منح الحقوق لطفلٍ آخر. فلا ينبغي مثلاً توجيه كلّ الاهتمام للطفل المُعاق علي حساب الطفل السّوي بهذه الحُجة، كما لا يعني في المُقابل أن نمح جهدنا تاماً غير منقوص للطفل السّوي علي حساب الطفل المُعاق، علي اعتبار أنّه لا فائدة تُرجي منه . ومن هنا ينبغي أن تكون التربية تعويضية، بمعنى أنّه إذا كان الطفل السّوي يحتاج منا جهداً تمثّل في ساعتين من الزمن للتحصيل المثالي، لأعطينا الطفل المُعاق ضعف هذا الزمن حتي نحقق مبدأ المساواة في الكمّ والكيف معاً، كلّ حسب قدراته واستعداداته .

### ● المبدأ الرابع : تربية تقوم علي احترام الفروق الفرديّة:

الفروق الفردية تعني التنوّعات بالنسبة لكلّ من الصفات والمزايا العقليّة أو الجسميّة التي تتجلّي لدي الأفراد، وهي فروق بين أفراد ينتمون إلي جماعةٍ واحدة، تسير إلي التباين أو التفاوت بينهم علي صعيد القدرات والاستجابات .

ويمكننا أن نُصنّف الفروق الفردية إلي ثلاثة أنواع مهمة:

### ١. الفروق الجسميَّة والحركيَّة:

وهي التي تبدو واضحة في حجم الجسم والوزن والشكل العام، وكذلك دقة الحواس وقوتها. وبعض هذه الفروق لا تظهر إلاَّ من خلال العمل والنشاط الذي يقوم به الفرد كالسرعة والدقة في استخدام الأصابع مثلاً.

### ٢. الفروق في القدرات العقلية:

وهي الفروق التي تُستخدم فيها الاختبارات والمقاييس لإدراكها والحكم عليها، ويُعتبر الكشف عن هذه الفروق وقياسها من أهم ما يُعتمد عليه في توجيه الأطفال أو الناشئة إلي نوع الدراسة التي تتفق مع قدراتهم واستعداداتهم، وكذلك في الكشف عن التلاميذ الضعاف ذوي القدرات العقلية المحدودة، لعلاجهم واختيار طرق التدريب الملائمة لهم.

### ٣. الفروق الوجدانيَّة والمزاجيَّة:

وهي تتمثَّل فيما يمكن ملاحظته من سلوك الفرد، مثل: إقدامه علي بعض الأنشطة المحبَّبة إليه، أو الإحجام عن بعض الأنشطة أو الأعمال غير المحبَّبة إليه. ومن هذا المنطلق يمكننا القول أن احترام مبدأ الفروق الفردية أصبح أمراً ضرورياً ومهماً في التربية، وعليه عدم مقارنة الأطفال بعضهم البعض، وألاً نُطالبهم بما هو أكبر من قدراتهم وطاقتهم، كما أنَّه من الخطأ أن يحمل الأبوان صورة ذهنيَّة مُتخيَّلة لما يجب أن يكون عليه الطفل، سواء من ناحية مهاراته أو قدراته أو حتي سلوكياته، لأنَّ كلَّ طفل يحمل خصائص وسمات، مختلفة عمَّا هو مُجرَّد تخيل أو تصوُّر.

### ● المبدأ الخامس : الرِّضا بالمستوي الواقعي لقدرات الأبناء:

أحياناً يتوقَّع الآباء أو الأمَّهات من أطفالهم تحقيق مستويات مُعيَّنة، قد تكون أكبر من إمكاناتهم أو قدراتهم الحقيقية، فإنَّ حصلوا علي درجات تحصيلية أقلَّ من المتوقع مثلاً، فإنَّ الآباء يثورون وينهالون علي أطفالهم باللُّوم والتفريع. إنَّ الأطفال – بطبيعة

الحال – يبغون إرضاء والديهم، ولذلك فهم يحاولون شحذ الهمم، ويهيئون كُلّ طاقاتهم لتحقيق آمنيات والديهم، ولا يخلو هذا الأمر من خطورةٍ علي صحّة الأطفال النفسية، لأنّ كابوس الخوف من الفشل يظلّ يلازمهم تحسباً لنبذ الآباء أو لوم الأمّهات.

إنّ مُطالبه الأطفال بتحقيق أهداف تفوق مستوياتهم أو قدراتهم الطبيعية لهو الطريق الممهد لإصابة هؤلاء الأطفال بالقلق والإحباط. ولذا نجد هؤلاء الأطفال الذين يُثقل كاهلهم بالمطالب عسيرة التحقيق، يُعانون من الانزعاج والتوتر بصورةٍ مستمرة، كما أنّهم يميلون إلي التقليل من قيمة انجازاتهم، إذ يعتقدون أنّهم مهما أجادوا اليوم، فقد يكون الفشل هو مصيرهم في الغد، وهو ما يُسبّب إيذاءً لمشاعر والديهم !!

### ● المبدأ السادس : التعامل بجديّة مع مشكلات الأطفال :

نود أن نوكّد أنّ ظهور المشكلات النفسية أو السلوكيّة بالنسبة للطفل، تتبع بالدرجة الأولى من التوتّرات أو الصّدّمات المختلفة التي تنشأ بين الطفل ووالديه، عندها لا يستجيب الطفل لمحاولاتهما التي ترمي إلي مُساعدته، بسبب هذه التوتّرات التي نشأت.

وتظهر – في الغالب – هذه المشكلات عن طريق إتيان الطفل بأنماطٍ سلوكيّةٍ خاصّةٍ به: كأن ينطوي علي ذاته فيبتعد عن الآخرين ويلوذ إلي العزلة والوحدة، أو قد يُظهر قلقاً مزمناً بالسلب علي صحّته النفسية أو الجسميّة، فيمنعه ذلك من أن يعيش حياة سويّة ناجحة، أو قد يجنح في تصرفاته سواء مع الآخرين أو بدونهم، أو قد يُعاني من تعاسةٍ شديدة، أو قد يأتي بحركاتٍ قهريةٍ لا إرادية، أو قد يُعاني من مخاوف غير مقبولة (مخاوف مرّضية) .. الخ.

وعلي الآباء في البداية أن يدركوا أنّ هذه الأعراض المرّضية تحدث تدريجيّاً، ولا تحدث فجائيّةً – كما يعتقد البعض – بحيث تصبح فيما بعد أنماطاً سلوكيّةً متكرّرةً وأكثر وضوحاً، أي صارت أنماطاً سلوكيّةً تعودّها الطفل بدلاً من كونها أساليب عارضة. كما يتوجّب عليهم أن يعرفوا – علي وجه الدقة – الأسباب والدوافع التي أدّت إلي حدوثها.

أمّا عندما لا يستجيب الطفل، أو يفشل في تعلّم أي شيء بنائي، ويبيد عدم تكيف أو توافق تجاه بيئته التي يعيش بكنفها، فعلي الآباء أن يبحثوا عن مساعدته بجديّة، وذلك بعرضه علي أحد الأخصائيين النفسيين لتقديم المشورة..

ونبيه الآباء والأمّهات إلي أن العلاج النفسي قد يحتاج إلي وقتٍ طويلٍ وجهدٍ وصبر، والطفل الذي يُعاني مشكلاتٍ نفسيّةٍ أو عقليّةٍ أو سلوكيّةٍ مزمنة، فإنّه يحتاج إلي رعايةٍ خاصّةٍ، وإلي تعاونٍ شديدٍ، وتفهم عميقٍ.

### ● المبدأ السّابع : تربية تتقبّل عجز الأبناء:

قد يضع الأبوان صورة متخيّلة عن طفلهما الذي ينتظران ميلاده، فإذا وُلِد علي غير ما كانا يتصوّران، فإنّهما يُصدمان !!

نؤكّد أنّ قبول الأبوين للطفل كما هو بعيوبه ومميزاته، بسلبياته وإيجابياته يُمكنهما من أن يُساعداه علي النموّ بنجاحٍ وسويّةٍ، عندما لا يحاولان تغييره إلي نوع الطفل الذي يتصوّرانه قبل مجيئه، أو يجعلانه مثل إخوته أو أخواته، أو مثل أطفال الآخرين من الجيران أو الأصدقاء.

إنّهما بهذا يُساعداه علي النموّ حسب سرعته الخاصّة، وبطريقته الخاصّة أيضاً، ونتيجة لذلك يكون الطفل قادراً علي إنماء الثقة بنفسه، لأنّ هذه الثقة ضرورية لتعلّمه القدرة علي المبادأة واتخاذ القرارات أثناء مراحل نموه.

وقد يولد الطفل مُصاباً بتشوّهٍ ما، أو عاهةٍ بعينها، عندها ينبغي تقبّله بكلّ ثباتٍ وشجاعة، مع تقديم ما يحتاجه من حُبٍّ ورعايةٍ، ولنتيقن أنّ هناك ما يُسمى بإثراء القدرة النفسيّة، أو إثراء الشجاعة الإنسانيّة، فأحياناً نري أنّ الأب أو الأمّ قد يستبدلان عجز طفلهما المُعاق في الإتيان بسلوكٍ ما، أو عجزه عن عمل ما، بأن يستنهضوا قوَاه الداخليّة للقيام بهذا السلوك أو أداء هذا العمل.

بل قد تمتد مساعدهما إلي أبعد من ذلك، فقد يمدانه بقوة نفسية هائلة، لا علي احتمال العجز أو تعويضه بقدرة تعويضية مُجردة التوافق والمسايرة والاندماج في الجماعة، ويجعلان العائق سلماً للترقي والعلو.

عندها نقول أن الأجهزة النفسية قد تكاملت، لأنه قد يعتري بعض العمليات النفسية نوع من الذبول أو الضمور، عندئذ تتكامل الأجهزة النفسية أو العمليات النفسية القوية في أخذ وظائف تلك التي أصابها العطب أو التي توقفت.

### ● المبدأ الثامن : تربية تقدم النموذج الطيب والمثل الأعلى:

في محيط الأسرة يتعلم الطفل كيف لا يكون أنانياً، أي يتعلم كيف يحترم حقوق الغير، وكيف يتلاءم مع غيره من أفراد الأسرة، كما أنه يكون بعض الاتجاهات بطريقة لا شعورية.. لذا يجب أن يسلك الوالدان أمام الطفل سلوكاً سويًا، لأن الطفل يلاحظ سلوكهم واستجاباتهم للمواقف المختلفة ثم يتقمصها ويتشربها.

والطفل عن طريق القدوة الصالحة والمثل الأعلى، يستطيع الارتقاء بوظائفه النفسية إلي التكامل الأعلى والأسمى، فهناك طفل تعرضت حياته للتهديد، كما تعرضت عناصر شخصيته للتناقض والصراع نتيجة معيشته في جو أسري مفكك ومتناظر ومضطرب، ثم سمحت له الظروف أن يُقيم في وسط أسري آخر، فيه عنصر حانٍ تربوية أطفال، تتمتع بقدر من التماسك والتكامل والنزاهة والصدق والحب.

وبعد حديث طويل من الجانبين (التربية والطفل) وجد أن الطفل قد حقق التكامل والانسجام، فامتألت شخصيته بالحيوية والتدفق والصحة النفسية.

