

الفصل الثانى

التوافق النفسى

أولاً: تعريف التوافق النفسى .

ثانياً: أبعاد التوافق النفسى .

ثالثاً: عوامل التوافق النفسى :

١ - مطالب النمو .

٢ - الحاجات الإنسانية .

رابعاً: مجالات التوافق النفسى :

١ - الأسرة .

٢ - المدرسة .

٣ - المجتمع .

خامساً: أساليب التوافق النفسى :

١ - أساليب سوية .

٢ - أساليب غير سوية .

سادساً: نموذج إجرائى لتحقيق التوافق النفسى .

سابعاً: كيف نحقق التوافق النفسى للأبناء .

أولاً : تعريف التوافق النفسى :

التوافق النفسى عملية دينامية مستمرة تتناول محاولات الفرد تحقيق التوازن بينه وبين البيئة الطبيعية والاجتماعية من ناحية وبين متطلباته الجسمية والفسولوجية والانفعالية من ناحية أخرى.

ومحاولات الفرد لتحقيق هذا التوازن لا تنتهى ولا تتوقف فهى مستمرة مع استمرار نمو الفرد وانتقاله من مرحلة عمرية لأخرى ومن دور لآخر من أدواره العملية والاجتماعية والمهنية.

ذلك لأن كل مرحلة عمرية لها متطلبات خاصة بها، كما أن كل دور يقوم به الفرد أو مسئولية تُلقى عليه يكون لهذا الدور أو لهذه المسئولية متطلبات مختلفة.

كما أن متطلبات البيئة تتغير بتغير الزمان والمكان والظروف الاجتماعية والثقافية والسياسية المحيطة بالفرد.

ولهذا نطلق على محاولات التوافق، أنها «عملية دينامية مستمرة».

ثانياً : أبعاد التوافق النفسى :

١ - التوافق الشخصى :

ويقصد به تحقيق التوازن بين حاجات الفرد المتعددة والمتصارعة أحياناً مثل: الحاجات الجسمية والفسولوجية وهى حاجات أولية فطرية وعضوية ومنها؛ الحاجة إلى الطعام والشراب. هذا من ناحية ومن الناحية الأخرى حاجات مكتسبة مثل القيم والاتجاهات والعقائد والطموح.

وسياتى تفصيل تلك الحاجات الإنسانية فيما بعد.

والمرء مُطالب عند إشباع حاجاته أن يُحدث موازنة بينها، فلا يُسرف فى إشباع حاجة ويترك أخرى، ولا يشيع حاجة أولية من حاجات الجسد على حساب قيمه ومثله العليا وعقيدته التى يؤمن بها.

وعليه أيضًا أن يتوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة. وعندما ينجح في تحقيق هذه المواءمة فقد حقق لنفسه توازنًا شخصيًا. وهذا هو أول بعد من أبعاد التوافق النفسى.

٢- التوافق الاجتماعى:

ويقصد به المواءمة بين متطلبات المجتمع بقيمه ونظمه، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعى، وتقبل التغير الاجتماعى، والتفاعل الاجتماعى السليم، والعمل لخير المجتمع بصفة عامة ولخير أسرته وعائلته بصفة خاصة والفرد عليه أن يحقق توازنًا بين كل تلك المعايير والقواعد والنظم. وقد يكون بينها تعارض وتصارع أو تضارب فإن استطاع تحقيق ذلك التوازن. فقد استطاع تحقيق التوافق الاجتماعى - وهو البعد الثانى للتوافق.

٣- التوافق المهنى (العمل أو الوظيفة):

إن الشباب عليهم البحث عن الهوية وتحقيق الذات ولا يتحقق لهم التوافق النفسى إلا بتحقيق الذات فى عمل أو مهنة تتناسب وقدراتهم وإمكانياتهم. ولا بد من تحقيق التوافق فى العمل وذلك بالإنجاز والكفاءة والانتاج مما يضى على الفرد شعورًا بالرضا والنجاح وهذا هو التوافق المهنى.

ثالثًا: عوامل التوافق النفسى:

١- مطالب النمو:

من أهم عوامل إحداث التوافق النفسى للفرد، تحقيق مطالب النمو السوى فى جميع مراحل العمرية وبكافة جوانب نمو الإنسان (جسميًا وعقليًا واجتماعيًا وانفعاليًا).

وفى ما يلى أهم مطالب النمو خلال المراحل العمرية المختلفة:

- مطالب النمو فى مرحلة الطفولة:
- تعلم المهارات الحركية اللازمة لمزاولة الألعاب الرياضية المناسبة للعمر والقدرات لتحقيق التوازن الحركى والفسىولوجى.
- تعلم المهارات الأساسية للمعرفة مثل، القراءة والكتابة والحساب، وتعلم المهارات العقلية الأخرى اللازمة لشئون الحياة اليومية، ومعرفة قواعد الأمن والسلامة.

- تعلم التعاون والمشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- تعلم الآداب العامة للسلوك وكيفية التعامل مع الكبار وخاصة الوالدين.
- التدريب على تحمل المسؤولية الشخصية، وممارسة الأعمال اللازمة لشئون الحياة اليومية مثل: النظافة الشخصية، وعمل الواجبات المدرسية، والمساعدة في أعمال المنزل (بحسب القدرة).
- تعلم التمييز بين الصواب والخطأ، والخير والشر، والإيمان بالله، والمعايير الأخلاقية والاجتماعية والعبادات مثل الصوم، والصلاة (حسب المرحلة العمرية والقدرة).
- تكوين مفاهيم إيجابية نحو الذات، والأسرة، والمدرسة، والنادى والمؤسسات والهيئات الاجتماعية والانتماء للمجتمع والوطن.
- التدريب على ضبط الانفعالات، والتحكم في السلوك الانفعالي، وعلاج أى مشكلة سلوكية أو انفعالية قبل البلوغ.
- مطالب النمو في مرحلة المراهقة:
- التوعية النفسية والتربوية لتقبل مفهوم الجسم، وتقبل التغيرات الفسيولوجية والعضوية بسبب النمو والبلوغ، وذلك لإحداث توافق شخصي مع تلك التغيرات.
- التدريب على مهارات تتفق مع الاستعدادات والميول لشغل وقت الفراغ في أعمال إيجابية.
- التدريب على تحمل المسؤولية الاجتماعية.
- الإرشاد التربوي والمهني لتوجيه الطلاب نحو نوع التعليم (عام/ مهني) الذي يتناسب مع قدراتهم وميولهم واستعداداتهم.
- الاشتراك في المناسبات الاجتماعية والمساهمة في الحياة المدنية للمجتمع.
- تنمية الضمير والتمسك بقواعد الحلال والحرام وضبط النفس، واحترام الأديان، واكتساب قيم دينية وأخلاقية ناضجة والبعد عن التعصب.
- تكوين مفاهيم إيجابية نحو الزواج والأسرة والحياة العائلية.

- مطالب النمو في مرحلة الرشد:
- تنويع وتوسيع الخبرات المعرفية قدر المستطاع.
- اختيار شريك الحياة، وتكوين أسرة وتحقيق التوافق الأسرى.
- تحقيق التوافق المهني والاجتماعى والوطنى؛ وهذا يتطلب:
- تعلم مهارات جديدة وتنمية المهارات الحالية وصقلها من أجل النجاح والتفوق في العمل والمهنة أو الوظيفة.
- الاشتراك بأنشطة فاعلة في البيئة الاجتماعية.
- القيام بدور في المجتمع المدنى.
- تقوية الروابط الاجتماعية القديمة، وإنشاء روابط جديدة تتفق والمرحلة العمرية والحياة الجديدة.
- تقبل الشيوخ بصفة عامة والوالدين بصفة خاصة ومساعدتهم.
- مطالب النمو في مرحلة الشيخوخة:
- تقبل الضعف الجسمى، والمتاعب الصحية المصاحبة لهذه المرحلة.
- القيام بأنشطة تتلاءم مع القدرات في هذه المرحلة.
- التوافق مع ترك العمل بسبب الإحالة للتقاعد، والانشغال باهتمامات اجتماعية أو ثقافية أو دينية.
- تقديم الخبرات في أعمال خيرية، أو تدريب الأصغر سنًا على الصبر والتحمل، وإكسابهم قيم الوفاء والإخلاص والانتفاء والتضحية من خلال نماذج من الخبرة الحقيقية والواقع المعاش.
- التوافق لفقد شريك الحياة أو الأصدقاء.
- تقبل نقص الدخل بسبب ترك العمل، وتقبل المساعدة من الأبناء.
- تقبل بُعد الأبناء واستقلالهم فى أسرهم الجديدة.
- التوافق مع رفاق السن، والوفاء بالالتزامات الاجتماعية فى حدود الإمكانيات.
- التوافق مع التغيرات الاجتماعية المستمرة، وتقبل الأجيال الشابة والصغار.

٢- الحاجات الإنسانية(*):

الحاجات الإنسانية كثيرة وتفاوتت في أهميتها بدءاً من المحافظة على الحياة وبقاء النوع، مروراً بحياة آمنة، وتحقيق التوافق والحياة بأسلوب أفضل، صعوداً لتحقيق المكانة والزعامة.

وفيما يلي أهم هذه الحاجات:

• الحاجة إلى الأمن والأمان:

وهي من أهم الحاجات الإنسانية الأساسية اللازمة للنمو النفسى السوى. وإشباعها يساعد على تحقيق التوافق النفسى، والصحة النفسية السليمة للفرد.

• الحاجة إلى الحب والتقدير والاحترام:

إن المحبة والقبول والتقبل الاجتماعى من الحاجات الإنسانية والنفسية الهامة واللازمة لتحقيق التوافق النفسى (الشخصى والاجتماعى) ويشارك جميع أفراد النوع البشرى فى هذه الحاجة.

فالإنسان مخلوق اجتماعى يسعى للانتماء إلى جماعة، وإلى بيئة اجتماعية صديقة لتلائمه.

• الحاجة إلى تأكيد الذات والطموح:

يسعى الإنسان إلى تحقيق ذاته وإحراز مكانة وقيمة اجتماعية أو مهنية أو وظيفية، وإشباع هذه الحاجة يحقق للإنسان التوافق الاجتماعى والمهنى.

رابعاً: مجالات التوافق النفسى:

١- الأسرة:

تعتبر الأسرة من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية. وهى التى تضع اللبنة الأولى فى بناء شخصية الفرد، وهى من أقوى العوامل تأثيراً فى سلوكه، وهى التى تسهم بالقدر الأكبر فى الإشراف على النمو الاجتماعى للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه. وللأسرة وظيفة اجتماعية ونفسية هامة، فهى المجال الاجتماعى الأول فى حياة الطفل، وهى العامل الأول فى صبغ سلوك الطفل بصبغة اجتماعية، ومن ثم فالأسرة هى المعلم الأول للطفل

(*) تم شرح الحاجات النفسية بالتفصيل فى الفصل الثالث.

للتوافق النفسى أو لسوء التوافق. ذلك لأن السنوات الأولى من حياة الطفل لها تأثير شديد على سلوكه بعد ذلك. وتعتبر الأسرة نموذجًا للجماعة الأولية التى يتفاعل الطفل مع أعضائها ويتعلم كيف يسلك، فهو يعتبر سلوكهم نماذج يحتذى بها. وتتأثر قدرة الفرد على تحقيقه للتوافق تبعًا للمعايير والقيم التى تبلورت لديه خلال عملية التنشئة الأولى داخل أسرته. وهذا يختلف من أسرة لأخرى حسب الطبقة الاجتماعية، والبيئة الجغرافية، والثقافية للأسرة.

٢- المدرسة:

هى المؤسسة الاجتماعية الأولى بعد الأسرة، فهى المؤسسة الرسمية التى تقوم بوظيفة التربية ونقل الثقافة، وتوفير الظروف المناسبة للنمو العقلى، والاجتماعى، والانفعالى. وهى تزود الفرد بكثير من المعايير والقيم الاجتماعية والأخلاقية، والدينية.

وفى المدرسة؛ تنمو شخصية الفرد، ويتعلم كيف يوفق بين حاجاته وحاجات غيره، ويتعلم التعاون، والمنافسة الشريفة، وضبط السلوك، والتحكم فى الانفعالات، والتفاعل مع الآخرين، واحترام حقوق الغير.

وتتأثر قدرة التلميذ على التوافق المدرسى من خلال العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة على النحو التالى:

• العلاقة بين المعلمين والتلاميذ:

إذا كانت تقوم على أساس من التوجيه والإرشاد السليم من المعلم لتلاميذه، وعلى أساس من الحوار والمناقشة؛ فإن ذلك يساعد التلاميذ على النمو النفسى وعلى تحقيق التوافق.

• العلاقة بين التلاميذ بعضهم البعض:

إذا قامت على أساس من التعاون والمشاركة المتبادلة والتنافس الشريف؛ فيساعد هذا الجو على النمو النفسى السليم للتلاميذ وإلى الصحة النفسية السليمة لهم.

• العلاقة بين المدرسة والأسرة:

وخاصة إذا كانت دائمة ودورية مثل مجالس الآباء أو الأمهات تؤدى دورًا هامًا فى إحداث تكامل بين دور الأسرة ودور المدرسة فى عملية إعداد التلاميذ لتحقيق التوافق النفسى.

٣- المجتمع:

يتمثل المجتمع في المؤسسات الثقافية والإعلامية والاجتماعية، والسياسية، والدينية، والاقتصادية، والطبية... وغيرها من الجهات التي يتعامل معها أفراد المجتمع. ولكل مجتمع نمط ثقافي وعقائدي وخلقى، وتختلف هذه الأنماط من مجتمع لآخر. وتتأثر شخصية الفرد بأنماط المجتمع الذى يعيش فيه.

والمجتمع بمؤسساته المختلفة لا يُعلم التوافق للأفراد لكنه قد يساعدهم على تحقيق التوافق النفسى، وقد يعوقهم عن تحقيقه، وذلك إذا تضاربت الأنظمة واللوائح التى تحكم التعامل والعمل مع هذه المؤسسات وفى داخلها.

خامساً: أساليب التوافق النفسى:

١- أساليب سوية لتحقيق التوافق النفسى السوى:

إذا استطاع الفرد تحقيق التوازن بين احتياجاته ومطالبه الشخصية وبين احتياجات البيئة والمجتمع الذى يعيش فيه بطرق وأساليب أخلاقية تراعى قيمه ومبادئه ومثله العليا من ناحية، وتراعى قيم المجتمع ومعايير ونظمه وقوانينه من ناحية أخرى، نقول حينئذٍ أنه قد حقق توافقاً نفسياً سويًا بأساليب سوية.

وفى ما يلى الأساليب السوية لتحقيق التوافق النفسى:

• الضبط الشعورى للسلوك Conscious Control:

حيث يتحكم الإنسان بوعيه فى سلوكياته لتنسجم مع متطلباته للنمو وقيمه ومثله العليا ثم يوجه سلوكه بما يتناسب مع متطلبات البيئة وثقافتها وقوانين المجتمع ونظمه.

• الإعلاء والتسامى Sublimation:

عندما تتعارض بعض دوافع الفرد أو انفعالاته مع قيمه ومثله العليا أو مع قيم دينية أو اجتماعية، فإنه يرتفع بدوافعه وانفعالاته إلى مستوى أعلى وأسمى، وقد يعبر عنها بوسائل مقبولة دينيًا واجتماعيًا.

ومن الأمثلة على ذلك: أن يلجأ الفرد إلى ممارسة الرياضة العنيفة مثل الملاكمة أو رفع الأثقال ليعبر عن دافع العدوان.

• التعويض Compensation:

بعض الأفراد عندما يدركون عجزهم أو قصورهم في أحد المجالات فإنهم يلجأون إلى التفوق في مجال أو أكثر من المجالات التي يتقنونها وتناسب قدراتهم. وبذلك يعوضون إخفاقهم في مجال ما بنجاح حقيقى في مجال آخر.

• التقمص Identification:

عندما يُعجب الفرد بشخصية معينة (دينية أو سياسية أو رياضية أو فنية) فإنه يستعير صفات هذه الشخصية وينسبها لنفسه، وقد يُشكل نفسه على غرار شخص آخر يتحلى بصفات مرغوبة لا توجد لدى الفرد.

٢- أساليب غير سوية لتحقيق توافق غير سوى:

عندما يعجز بعض الأفراد عن تحقيق التوازن المطلوب لتوافقهم النفسى، ولا يستطيعون تقبل أنفسهم، ولا مواجهة فشلهم وعجزهم في حل مشكلات الواقع بوعى واقتدار، ولا يرغبون الاعتراف بمحدودية قدراتهم وإمكاناتهم، فإنهم يلجأون إلى أساليب غير سوية لتخفيف حدة التوتر الناتج عن عجزهم وفشلهم، فيشوهون كثيرًا من الحقائق، حتى يُبعدوا عن أنفسهم صفات غير مرغوبة، أو يبررون للآخرين ولأنفسهم أنهم ليسوا السبب في فشلهم وعجزهم. فيصطنعون توافقًا غير حقيقى وغير سوى.

ومن هذه الأساليب غير السوية:

• التبرير Rationalization:

وهو أن يتلمس الفرد أعتذارًا معقولة ومنطقية لسلوكيات وتصرفات غير مقبولة، لكى يظهر لنفسه وللناس أن سلوكه لا غبار عليه، وأن ما دفعه لهذا السلوك غير المقبول، إنما هى أشياء أخرى خارجة عنه وليس هو السبب فيها وليس لعجزه أو قصوره. من أمثلة ذلك:

- الطالب الذى فشل فى أحد الاختبارات برغم سهولة الأسئلة، فيقول إن هذه الأسئلة من خارج المنهج.
- وقد يدعى أن المعلم يضطهده.
- الشخص المتباهى بشراء سيارة جديدة رغم احتياجه أسرته وصلاحيته السيارة القديمة بعد إصلاحها.

فيقول: إن تكاليف الإصلاح تفوق أو تساوى ثمن الجديدة!!

• الإسقاط Projection:

يكون بالإنسان صفة مذمومة أو خُلِقَ سيء، فيلجأ إلى وصف غيره بهذا الخُلُق أو هذه الصفة.

وبعض الناس - سيئ التوافق - لا يكتفون بالصاق التهم ذورًا بغيرهم بل إنهم يزدون في القدح والذم ويضاعفون من الصفات السيئة المذمومة، وقد يختارون لضحاياهم من هم بريئون من النقائص، بل من أصحاب الفضيلة والقيم والأخلاق الحميدة.

سادساً : نموذج إجرائى لتحقيق التوافق النفسى السوى

عندما يُعرف «التوافق النفسى» بأنه المواءمة بين متطلبات الإنسان الشخصية والاجتماعية؛ يكون على الإنسان أن يتحمل المسئولية الشخصية له، وأن يتحمل فى نفس الوقت المسئولية الاجتماعية قبل البيئة والمجتمع الذى يعيش فيه.

إذن؛ هناك قسمان أساسيان للتوافق النفسى وهما:

القسم الأول: التوازن الشخصى.

القسم الثانى: التوازن الاجتماعى.

• والتوازن الشخصى هو:

تحقيق المواءمة بين متطلبات الإنسان المادية والمعنوية دون أن يغلب جانب على آخر.

فالجانب المادى يتمثل فى:

- الحاجات الجسمية؛ مثل: الطعام والشراب والسكن والملبس.
- الحاجات المعنوية؛ مثل: الحاجة إلى المعرفة؛ ويمكن إشباعها عن طريق التعلم، والقراءة، الحاجة إلى التقدير والاحترام. والحاجة إلى النجاح، والحاجة إلى الرعاية، والعطف، والمودة.
- الحاجة العقائدية أو الحاجة على التدين؛ فكل مولود يولد على الفطرة.

فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه. والفطرة هى الإسلام، لكن الأسرة هى التى تصقل هذه الفطرة وتقويها أو أنها تشكل للمولود عقيدة أخرى تتفق مع اتجاهاتها ودبائنها. وهكذا تتشكل عقيدة الإنسان منذ ولادته، وتتشكل معها قيمه واتجاهاته ومثله العليا.

وغالبًا ما تتعارض تلك الحاجات داخل الإنسان، وقد يتصارع بعضها مع نوازع الإنسان وميوله.

وكلما استطاع الإنسان تحقيق الموازنة بين تلك الحاجات الشخصية وبين بعضها البعض؛ فقد حقق القسم الأول للتوازن أو التوافق النفسى المطلوب.

والفرد مطالب بتحقيق ذلك التوازن طوال حياته، لأن التوازن عملية مستمرة دينامية تتغير بتغير الظروف الشخصية للفرد، واختلاف أدواره خلال مراحل العمرية المختلفة، كما تتغير مع اختلاف الظروف البيئية والاجتماعية من حوله.

• أما التوازن الاجتماعى فتقصد به:

تحقيق المواءمة بين متطلبات الأسرة، والمجتمع الذى يعيش فيه الإنسان، والتوافق مع المعايير الاجتماعية، وقوانين المجتمع ونظمه وقيمه.

فإذا استطاع الفرد تحقيق تلك المواءمة فقد حقق الشق الثانى للتوازن النفسى.

والسؤال الآن هو:

• كيف يستطيع الإنسان أن يُحقق التوازن بشقيه الشخصى والاجتماعى مع كل ما يكتنف هذه العملية من صراعات، وتضارب أو تعارض؟

الجواب:

عندما يريد الإنسان أن يُشغل أن جهاز كهربائى أو الكترونى؛ فإنه يعود إلى كتيب التشغيل المرفق بالجهاز من قِبل الصانع الذى صمم هذا الجهاز وركبه وأعدده للاستخدام فى مجال محدد.

ومن الطبيعى أن ينتبه المستخدم إلى تسلسل الخطوات والتعليمات والمحاذير إلى غير ذلك مما يشير به صانع الجهاز.

أما عندما يريد الإنسان أن يتعامل مع الإنسان الملىء بالصراعات، والرغبات، والنوازع، والمتناقضات؛ فمن المنطقى أن يعود إلى خالق هذا الإنسان وبارئه.

يقول تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي يَكْرِزُ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجْنَةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ﴾ [النجم: ٣٢].

وقد أمرنا الله تبارك وتعالى أن نقتدى برسول الله ﷺ حيث قال تعالى: ﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ﴾ [التغابن: ١٢].

ويقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ﴾ [الأنفال: ٢٠]. ويقول سبحانه: ﴿مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ﴾ [النساء: ٨٠].

ويقول عز من قائل:

﴿قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ﴾ [النور: ٥٤].

ويقول الحق:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَلَا تُبْطِلُوا أَعْمَالَكُمْ﴾ [محمد: ٣٣].

ويقول سبحانه وتعالى:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَذِكْرٍ﴾

[الأحزاب: ٢١].

ويقول المول عز وجل في حق الرسول ﷺ: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ٤].

ويقول هو ﷺ عن نفسه: «أدبني ربي فأحسن تأديبي» ويقول أيضًا: «إنما بعثت لاتمم مكارم الأخلاق».

ويقدم لنا رسول الله ﷺ نموذجًا عمليًا تطبيقيًا للإنسان المتوازن. فمن خلال تعاليم الإسلام مما جاء في القرآن الكريم، وما تضمنته الأحاديث النبوية الشريفة، والسنة النبوية المطهرة، والنماذج السلوكية للنبي ﷺ والتي رواها الصحابة رضوان الله عليهم واقتدوا بها من بعده، يمكن من خلال ذلك كله بلورة دعائم السواء النفسى للإنسان وما يُحقق التوازن النفسى له بشقيه الشخصى والاجتماعى كما يلي:

ترتكز الشخصية المتوازنة والمتكاملة على دعامين هما:

- الدعامة الأولى: المسئولية الشخصية.
 - الدعامة الثانية: المسئولية الاجتماعية.
- وللمسئولية الشخصية أربعة أركان هي (بالترتيب):

١- الضمير.

٢- محاسبة النفس.

٣- النقد البناء للذات.

٤- تقبل الذات على أساس السلوك القويم.

وعن الركن الأول وهو «الضمير»:

- فالضمير هو الوازع الداخلى أو «الأنا الأعلى» الذى يجعل محاسبة الإنسان لنفسه

نابعة من ذاته، فهو يشعر بالرقابة على تصرفاته وسلوكياته، سواء رآه الناس أو كان بعيداً عنهم وعن مراقبتهم.

ولقد كانت أول دعوة وجهها رسول الله ﷺ إلى قومه قد تضمنت مسئولية الشخص عن تصرفاته وأفعاله حيث قال عليه أفضل الصلاة والسلام:

«الإنسان محاسب على أعماله، مجزى بما قدمت يداه، إن خيراً فخير، وإن شراً فشر... إلى آخر الحديث».

وقد تواترت آيات القرآن الكريم تؤكد هذا المعنى، وتنبيه الإنسان إلى أنه مسئول شخصياً عن سائر أفعاله. وأنه لن يُسأل أب نياحة عن أبنائه، ولن يُسأل ابن عن تصرفات أبيه. بل أن كل فرد مسئول عما فعل هو ومجزى به.

يقول تبارك وتعالى:

﴿وَأَخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَانٍ عَنْ وَالِدِهِ شَيْئًا﴾ [لقمان: ٣٣].

ويقول سبحانه:

﴿يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ مُّجَدِّلٌ عَنْ نَفْسِهَا﴾ [النحل: ١١١].

ويقول عز وجل:

﴿كُلُّ أَمْرٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ﴾ [الطور: ٢١].

ويقول تبارك وتعالى:

﴿لِكُلِّ أَمْرٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ﴾ [عبس: ٣٧].

ويقول تعالى:

﴿بَلَى الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾ [القيامة: ١٤].

ويقول جل شأنه:

﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ [المدثر: ٣٨].

وهكذا يتأكد معنى المسئولية الشخصية للإنسان عن أفعاله وتصرفاته، ويستقر في النفس أول دعامة لهذه المسئولية وهي: الضمير. مما يشعر المسلم بأن له كياناً مستقلاً، وأن عليه أن يحكم على نفسه بنفسه وعليه أيضاً أن يتعرف على أخطائه أولاً بأول وهذا يُسلمنا إلى الركن الثاني للمسئولية الشخصية وهو:

• «محاسبة النفس»

بعد أن يعرف الإنسان أخطائه، ويعترف بها لنفسه، عليه أن يتوقف عن السلوكيات الخاطئة، ويعزم النية على تصحيحها وتصويبها ويبدء في ذلك فعلاً وهذا هو الركن الثالث للمسئولية الشخصية وهو:

• «النقد البناء»:

فلا يكتفى الإنسان بمعرفة أخطائه والندم عليها، أو يتوقف كثيراً عندما يلوم نفسه ويؤنبها، بل عليه أيضاً أن يُشرع فوراً في تصحيح المسار، وذلك بالتعديل، والتقويم لسلوكياته الشخصية، ورد المظالم لأصحابها. ويتلمس الطريق القويم ويعمل جاهداً لاستمرار الاستقامة عليه. فبعد النقد البناء؛ على الإنسان أن يخطط لحياته، وبناء مستقبله على أساس من المبادئ والقيم العليا الدينية والأخلاقية.

ثم يأتي بعد ذلك الركن الرابع للمسئولية الشخصية وهو:

• تقبل الذات على أساس السلوك القويم:

إن الإنسان وهو يحاسب نفسه ويلومها على الأخطاء ويتنقد ذاته للتصرفات الخاطئة، قد ينتابه شيء من تحقير الذات، أو كراهية نفسه التي أوقعته في هذه الأخطاء، لذلك يجب ألا يتوقف كثيراً في مرحلة اللوم والانتقاد لذاته، بل ينتقل فوراً إلى التصحيح والتهذيب والإصلاح ثم يتقبل ذاته وقد بدأ السير على الطريق الصحيح.

وفي هذا الشأن يعلمنا رسول الله ﷺ فيقول:

«كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون».

فالخطأ في حد ذاته من سمات البشر جميعاً، ويكون نقيصة عندما نستمر عليه أو ننكره. أما وقد اعترفنا به وتوقفنا عنه وندمنا عليه وبدأنا السير في الطريق الصحيح فهذا خير وعلى الإنسان أن يرضى بنفسه حينئذٍ وأن يتقبل ذاته.

وهكذا تتحقق المسئولية الشخصية وهي الدعامة الأولى للشخصية السوية المتكاملة للإنسان المسلم.

أما الدعامة الثانية لهذه الشخصية وهي المسئولية الاجتماعية فهي تعتمد على الأركان الآتية:

١ - الرعاية.

٢ - الهداية.

٣ - الإتقان.

٤ - الصراحة، والتواضع، وحسن الخلق، والألفة.

• والرعاية هي: التراحم بين الناس وتحقيق التكافل الاجتماعي.

وقد أوصانا رسول الله ﷺ بالتراحم والتكافل فيما بيننا حين قال:

«الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه».

ويقول: «أَحَبُّ لأخيك ما تحب لنفسك».

ويقول: «كلكم راع وكل راع مسئول عن رعيته».

فالتراحم مسئولية كل شخص في المجتمع تجاه الآخرين، وإذا وفي كل فرد بما عليه للآخر، وخاصة من هو مسئول عن رعايتهم مثل الأهل والأسرة، ومرؤوسيه في عمله، وذويه. وجيرانه؛ فقد أدى ما عليه من رعاية وتكافل اجتماعي، وسُيقابل بمثله من غيره، فتسود المحبة والمودة بين الناس.

• أما الهداية: فتتمثل في النصيح والإرشاد بين الناس، وتقديم المشورة الصادقة للآخر حين طلبها، وأن يكون الفرد قدوة صالحة يُحتذى بها ممن هم دونه في العمر أو في التعليم، وأن يتم توضيح المثل العليا والقيم والمبادئ الأخلاقية، وكيفية امتثالها والتخلق بها، مع توضيح النتائج الطيبة لإتباعها، والتحذير من الانحراف عنها. وبيان كيفية البعد عن المخاطر التي توشك أن تقع للفرد والناس والمجتمع.

يقول تعالى:

﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ﴾

[آل عمران: ١١٠].

ويقول سبحانه:

﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٤].

• وأما الإتقان: فهو مطلوب من كل إنسان في أى عمل يقوم به، وليتصور الفرد أنه

يتلقى عملاً من الآخر؛ ألا يجب أن يكون العمل جيداً ومتقناً؟؟ وكذلك فإن الآخرين يجبون أن تقدم لهم أعمالاً جيدة متقنة.
يقول رسول الله ﷺ:

«إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه».

ومن المعلوم أن العمل الجيد المتقن يعود بالنفع على صاحبه كما أنه ينفع الآخرين. فهو يعود بسمعة طيبة لصاحبه، ويؤدي إلى زيادة التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الناس هذا بالإضافة إلى النفع المادي للجميع.

• الركن الرابع والأخير في المسؤولية الاجتماعية وهو الصراحة، والتواضع، وحسن الخلق، والألفة نوضحه كما يلي:

- فالمقصود بالصراحة في المسؤولية الاجتماعية؛ ألا يُخفى الفرد على الآخرين ما ينفعهم، وأن ينشر ما لديه من علم نافع للجماعة والمجتمع، وأن يُعلن بوضوح عن الأفكار التي يمكن أن يتعرض لها الناس، وأن يُحذر الآخرين من أى خطر يهددهم.

يقول الرسول الكريم ﷺ:

«الساكت عن الحق شيطان أخرى».

ويقول أيضاً:

«لا ينبغي لأمرئٍ شهد مقاماً فيه حق ألا يتكلم به».

- وأما التواضع؛ بالمقصود به؛ ألا يتعالى المرء بما له أو بعلمه أو بقوته، ولا يسخر من غيره ليعيب يراه فيه، ولا يحقر من شأن الآخر، ولا يذكره بوصف يكرهه، ولا يشير إلى أحد بخلقته التي قد يكون فيها بعض العيوب الجسدية الخلقية كالقصر أو اللون أو كف البصر أو العرج.. وغيرها.

يقول تبارك وتعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرَ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّغْوِ بَلِّسَ الْإِلْتِمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ﴾

[الحجرات: ١١].

وتقصد بالتواضع أيضًا أن تكون النصيحة للآخر بدون غرور أو تعالٍ، وبدون سخرية أو تهكم. وأن يكون المقصود بها والهدف منها هو الإصلاح والتقويم بدون تشهير أو تجريح.

- وأما حسن الخلق؛ فهو من أفضل ما يجب أن يتصف به المرء في تعامله مع الآخرين، ويظهر هذا في مقابلة الناس بوجه طلق، وكف الأذى عنهم، والبعد عن ظلم غيره، وأن يضبط الفرد نفسه عند الغضب، فلا يعتدى ولا يحقد.

يقول الرسول ﷺ:

«المسلم من سلم الناس من يده ولسانه».

- والمقصود بالألفة؛ أن أى إنسان يتخلق بالأخلاق سألقة الذكر [الصراحة، والإتقان، والتواضع، وحسن الخلق]؛ فلا بد عن تكون النتيجة هى ألفة الناس له ومحبتهم له، مما يؤدي إلى زيادة التفاعل الإيجابي بين الناس، وتبادل المنافع فيما بينهم، وزيادة التعاون المثمر القائم على الاحترام والتقدير بين الناس.

فإذا استطاع الفرد أن يحقق الأركان الأربعة سألقة الذكر، فقد حقق المسؤولية الاجتماعية.

وبذلك يكون من أصحاب الشخصية السوية المتكاملة وقد حقق التوازن النفسى بشقيه الشخص والاجتماعى.

سابعاً : كيف نحقق التوافق النفسى للأبناء

يقول تبارك وتعالى:

﴿وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا﴾ [الإسراء: ٢٤].

فقد جعل الله سبحانه وتعالى تربية الوالدين لوليدهما سبباً لدعائه لهما بالرحمة بعد أن يكبر وهو فى كنفهما وتحت رعايتهما.

ويعتقد كثير من الآباء والأمهات أن مسئولياتهم تجاه أبنائهم تنحصر فى توفير المتطلبات المادية من مأكـل وملبس ومسكن، وقد يسرفون فى الإنفاق على هذه الجوانب، ويهملون الجوانب النفسية للأبناء، برغم أهميتها فى تكوين شخصياتهم وتشكيل سلوكهم وبناء قيمهم وأخلاقهم.

وقد يتبع البعض أساليب خاطئة فى تنشئة الأبناء وتربيتهم مثل: القسوة، والتسلط، والعنف. أو الإهمال والرفض والتبذ لأسباب لا حيلة للأبناء فيها.

وقد يبالغ البعض فى حماية الأبناء وتدليلهم، أو التفرقة فى المعاملة بين الأبناء. ولقد أكدت نتائج الدراسات التى أجريت على الأبناء الذين تعرضوا لمثل هذه الأساليب، أن معظمهم يعانى من مشكلات نفسية، وانحرافات سلوكية كثيرة مثل:

العدوان، والسرقة، والكذب، والغش، والتبول اللا إرادى، والنشاط الزائد (الحركة المفرطة)، ونقص الانتباه.

وتتعدد شكاوى الوالـدان والمربون والمعلمون من السلوكيات غير المقبولة التى تصدر من هؤلاء الأطفال.

إن السواء النفسى للأبناء وصحتهم النفسية لا تقل أهمية عن صحتهم الجسمية، بل قد تفوقها فى الأهمية. وأن الحالة النفسية للإنسان تؤثر على جميع جوانب النمو لديه بما فيها

الحالة البدنية والعضوية. والأخطر من هذا أن الآثار السلبية للحالة النفسية غير السوية تمتد - إذا لم تعالج إلى مراحل العمر التالية.

فإذا لم يهتم الوالدان والمربون بالنواحي النفسية والانفعالية للأبناء منذ الصغر، أدى ذلك إلى إصابتهم باضطرابات انفعالية، ومشكلات نفسية أكثر تعقيداً في مراحل المراهقة والشباب. ويصبحون أكثر عرضة للانحراف أو الإدمان، وقد يلجأون إلى الانضمام لبعض الجماعات المنحرفة التي تعمل ضد المجتمع.

وفي أحسن الحالات، نجد الأبناء الذين تعرضوا لسوء المعاملة في أسرهم، نجدهم في شبابهم سيئ التوافق، ويعانون دائماً من التوتر والقلق، وسوء التكيف، وتكون علاقاتهم الأسرية والاجتماعية سيئة ومضطربة.

يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿يَهْبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنشَاءً وَيَهْبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ﴾ [الشورى: ٤٩].

فالأبناء ذكروا أن إنشأ هبة من الله عز وجل، وهم نعمة كبرى للإنسان في هذه الحياة. والأطفال أمانة في أعناق الآباء والأمهات والمربين والمعلمين والمعلمات وجميع المسؤولين عن تربية النشء ورعايتهم. فالكل مسئول عن تنشئة الأطفال الذين بين أيديهم وتحت رعايتهم أو إشرافهم. وعلى الجميع صيانة تلك الأمانة ورعايتها حق الرعاية، وذلك بحسن تربيتهم وتنشئتهم على أسس نفسية وتربوية سليمة لكي يشبوا صالحين دينياً ونفسياً وأخلاقياً واجتماعياً وعقلياً وجسمياً.

وعندما يبلغ الأبناء سن التكليف وقد أحسن تربيتهم يُقبلون على تنفيذ الأمر الإلهي لهم بالإحسان للوالدين.

حيث يقول المولى عز وجل:

﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا﴾ [الأحقاف: ١٥].

فيكون إحسان الأبناء للوالدين عندئذ نابع من نفوس ذاقت الإحسان في الصغر، وترعرعت في بيئة محبة وقد أحسنت الرعاية والتربية والتنشئة لصغارها.

وإنما يحصد الآباء والأمهات ما زرعوه في نفوس أبنائهم خلال طفولتهم. ومن

الصعب بل ويستحيل أن ينال إنسان إحساناً من أبناء أهملهم في صغرهم، أو حقر من شأنهم، ولم يعطهم حقهم في التنشئة السوية الصالحة.
يقول الله تبارك وتعالى:

﴿ هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَانُ ﴾ [الرحمن: ٦٠].

وجاء في الأثر. أن أحد الآباء كان يعاتب ابنه على عقوقه له وإهماله وقد أصبح شيخاً كبيراً؛ فقال له الابن:

«يا أبى، لقد عقتنى صغيراً، فعقتك كبيراً، وأهملتنى وليداً، فأهملتك شيخاً».

«فالجزاء إذن من جنس العمل».

إن الطفل لا يولد عدوانى، ولا تخريبى. ولكن العدوان أو التخريب سلوك يلجأ إليه الطفل لأسباب كثيرة تعود كلها إلى الكبار الذين يتولون تنشئته، فعندما يارس الكبار قهراً وتسلطاً على الصغير لينفذ الأوامر - والتي قد لا يفهمها - إنما يعلمونه على أن هذا هو الأسلوب الصحيح لتنفيذ الأوامر.

وعندما تنهر الأم وليدها لأسباب غير معلومة له، فإنها تعلمه أن يعتدى على غيره وينهره بلا أسباب واضحة.

وعندما يلجأ الأب إلى التحقير من شأن طفله أو السخرية منه أو احتقار أشيائه الخاصة، أو التهكم عليه وعلى لعبه، إنما يعلمه أن يعتدى على الآخرين، ولا يحافظ على ممتلكاتهم، وأن يخرب أشيائهم، وقد يعتدى على خصوصيات الأب أيضاً ويخربها، وحينئذ يعاقبه الأب وكأن الطفل هو الجانى، وهو فى الحقيقة مجنى عليه.

إن إهمال الوالدين للجوانب النفسية والانفعالية للأبناء يؤدي إلى ظهور كثير من السلوكيات غير السوية لهم وإلى مشكلات تؤرق الآباء والأمهات وتقلقهم، كما يؤثر سلباً على جوانب النمو للأبناء فتدهور صحتهم النفسية، والبدنية أيضاً، وتسوء أحوالهم الاجتماعية والعقلية حيث يقل تركيزهم ويتشتت انتباههم فينخفض تحصيلهم الدراسى وقد يتخلفون دراسياً.

كما أن الأطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكية مثل العدوان والتخريب وإحداث الضوضاء وإزعاج الآخرين، يتعد عنهم الآخرون خشية عدوانهم، فينعزلون اجتماعياً،

وتنقص فرصهم في التفاعل الإيجابي الاجتماعي فيؤثر ذلك بالسلب على نموهم الاجتماعي والنفسي أيضًا. وأن بعض المشكلات السلوكية مثل مشكلة.. النشاط الزائد، تؤثر على الصحة العامة للطفل بسبب الحركات العشوائية المفرطة، وقد يصاب باضطراب في الدورة الدموية.

والطفل الذي يعاني من اضطراب النوم وهو من المشكلات التي تنشأ بسبب سوء المعاملة الوالدية؛ تتدهور صحته العامة، ويفقد شهيته للطعام، ويقل تركيزه وانتباهه، فينخفض مستوى تحصيله الدراسي.

وهكذا يعاني الأطفال، وتسوء أحوالهم النفسية والصحية والاجتماعية بسبب المعاملات الخاطئة للكبار وأساليبهم غير التربوية في التربية والتنشئة وقد يحسبون أنهم على حق، أو أنهم يُحسنون إلى الأطفال عندما يدللونهم أكثر من اللازم، أو عندما يُفردون في القسوة عليهم وقهرهم لاتباع ما يرغبون من سلوكيات يرون فيها الصواب.

ويمكن للوالدين أن يُنشئوا أبناءً أسوياء يتمتعون بصحة نفسية سوية، ويحموهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية والانفعالية والانحرافات السلوكية، وذلك بالتوقف عن المعاملات غير السوية، واتباع الأساليب التربوية السليمة في تربية أبنائهم، وتعديل اتجاهاتهم نحوهم. وأن يبادروا بعلاج أى مشكلات تظهر في سلوك الأبناء حين اكتشافها وبدون تأخير.

ويجب أن يعلم الكبار أنهم مسئولون وحدهم عن سلوكيات أبنائهم، وليس على الأطفال أية مسئولية في ذلك الأمر. فإن جاءت السلوكيات سوية فإن معاملات الكبار كانت سوية، وإن كانت السلوكيات خاطئة أو منحرفة؛ فهي إفراز لمعاملات غير سوية أو غير سليمة.

فلا يجب عقاب الطفل على سلوك خاطئ قبل أن نعرف لماذا فعله.

وإن أردنا أن نرى سلوكيات الطفل صحيحة، فعلينا أن نصحح معاملتنا له أولاً.

وبالتأكيد سيصبح سلوك الطفل صحيحًا تبعًا لمعاملتنا الصحيحة.

وفيما يلي نماذج للمعاملات الوالدية والكبار بصفة عامة الذين يتعاملون مع الأطفال من أجل تحقيق السواء النفسي للأبناء، ووقايتهم من الانحرافات السلوكية والمشكلات النفسية:

• يجب أن يشعر الطفل بحب والديه:

فكلنا نحب أبناءنا، لكنهم لن يشعروا بهذا الحب إلا إذا عبرنا لهم عنه. ولا بد أن يكون التعبير عن الحب بأسلوب يفهمه الطفل. وللأسف؛ نجد الكثير من الآباء الذين يُفردون في حبهم لأبنائهم يعبرون دائماً عن هذا الحب بأساليب لا يفهمها الأطفال.

مثال على ذلك: عندما يشتري الأب لعبة غالية الثمن ويعطيها للطفل ثم يتركه بلا اهتمام، ويوجه اهتمامه لأشياء أخرى أو أشخاص آخرين ظناً منه أنه قد أدى ما عليه تجاه الطفل.

وفي الحقيقة.. إنه لم يؤدي شيئاً مما يحتاجه الطفل... فالطفل لا يُقيم الأشياء بثمنها كما يقيمها الكبار، كما أنه لا يعرف أن شراء الأب للعبة دليل على حبه له، ولا أن هذه اللعبة أو غيرها دليل على الحب. وقد يلجأ إلى تخريبها أو إتلافها غير آبه بقيمتها، وقد يهملها ولا يُقبل على اللعب بها. إنما الطفل يُدرك الحب بالسلوك المباشر الواضح والذي يتجسد في الاهتمام به والإقبال عليه في بشاشة والجلوس معه واللعب معه. وحينئذٍ لا يهتم ثمن اللعبة فقد تكون بقروش زهيدة، لكن الطفل سيكون سعيداً.

• يجب أن يشعر الطفل بالتقبل، وأنه مهم في حياة والديه. وهذا يتطلب من الآباء عدم الشكوى منه على مسمع منه حتى وإن كان الطفل كثير الحركة، أو كثير الشغب.

• يجب أن يثق الطفل في قدراته مهما كانت محدودة. ويتحقق هذا بتكليفه بأعمال بسيطة في حدود قدراته، ونثني عليه لأدائها، وإذا لم ينجح في أدائها لا نذكر له الفشل، بل نعهده بأنه سينجح في غيرها وتسرع في تكليفه بعمل آخر أكثر سهولة ونثيبه فوراً عقب أدائه له.

• ينبغي أن نُنمي الشعور بالمسؤولية لدى الطفل، وذلك على قدر مرحلته العمرية وقدراته العقلية.

فمثلاً: لتنمية الشعور «بالمسؤولية الشخصية»؛ نطلب من الطفل العناية بنظافته الشخصية من أجل صحته البدنية، والبعد عن العدوى ومصادرها للوقاية من الأمراض. ولتنمية الشعور «بالمسؤولية الاجتماعية»؛ نطلب من الطفل الاستئذان من الآخرين قبل أن يتناول شيئاً مما يخصهم، وأن يحافظ على خصوصيات إخوته ووالديه.

- يجب أن نثيب الطفل على كل عمل إيجابي ولو بكلمة (شكرًا أو إبتسامة رضا في وجهه)، وذلك لتنمية الدافع لديه للقيام بأعمال إيجابية أخرى. وفي نفس الوقت لا نذكر سلبيات الطفل، أو نتجاهلها تمامًا، فتضعف أو تقل وقد تنتهي تمامًا.
- على الوالدين مشاركة الأبناء ألعابهم المفضلة بين الحين والحين، وكلما أمكن ذلك، حتى نمى لديهم الانتباه والتعاون داخل الأسرة. ومن الممكن أيضًا أن يطلب الوالدان من الأبناء مشاركتهم في بعضهم أعمالهم أو مهامهم البسيطة، فهذا من شأنه تنمية مشاعر الألفة والحب في الأسرة كلها، بالإضافة إلى شعور الأبناء بالأهمية والثقة بالنفس.
- عدم التفرقة في المعاملة بين الأبناء، وينبغي توزيع الاهتمام والحب عليهم بنفس القدر.
- الالتزام بالوعد مع الأطفال. فإذا وعدناهم يجب احترام ذلك الوعد إما بالوفاء أو الاعتذار بطريقة يفهمها الطفل.
- يجب أن يُعطى للطفل فرصًا للتعبير عن نفسه دون أن نسخر منه أو نتهكم عليه.
- ينبغي أن يكون للطفل مكان خاص به في المنزل ولو ركن صغير في حجرة المعيشة، لكي يشعر بالكينونة واحترام الذات.
- عدم مقارنة الطفل بغيره سواء كانوا من الأسرة أو من خارجها وسواء كانوا في مثل عمره أو أصغر منه، لأن المقارنة دائمًا تكون ظالمة ولا تحلّق منافسة ولا تشجع على سلوك مرغوب كما يعتقد البعض. لكنها تزرع الغيرة والحقد في نفوس الأطفال.
- وإن لا بد من المقارنة فيجب أن تكون بين الطفل نفسه من وقت لآخر، ومن حالة لأخرى، وعلى أن نبرز أوقات الإنجاز، وحالات النجاح والفاعلية.
- فالطفل أو الإنسان بصفة عامة له أحوال يكون فيها نشطًا فاعلًا، وأحوال أخرى يكون سلبيًا أو كسولًا.
- فعندما يكون الطفل إيجابيًا ونشطًا؛ نمدحه وندعمه. وعندما يكون سلبيًا أو كسولًا، نتركه ولا نعنّفه، وإن فشل مرة أو أكثر لا نذكره بفشله ولا نعيّره بكسله وتقصيره، ولا نعاقبه. بل نذكره بنجاحه السابق وكيف كان متميزًا ونشجعه على توقع النجاح في المرات

القادمة. وعندما ينجح نعرزه لكى نقوى لديه الدافع للأعمال الإيجابية التى أدت إلى النجاح فيحبها ويُقبل عليها. وفي نفس الوقت ستضعف لديه الرغبة في الكسل والسلبية التى أدت إلى فشله.

- إذا صدر من الطفل سلوك يدعو إلى السخرية أو الضحك؛.. فإما أن نضحك معه أو نتجاهل ذلك السلوك، ولا نذكره أمام الآخرين لكى لا يسخرون منه فذلك يُقلل من قيمة الطفل بينه وبين نفسه ويشعر بأنهم يحتقرونه. فبعض الآباء يحبون التندر بسلوكيات أطفالهم أمام الأقارب والأصدقاء كنوع من التسلية أو الإضحاك، ولكن هذا يضر كثيرًا بالحالة النفسية للطفل حتى لو بدأ ضاحكًا أمام الكبار، إلا أنه يتألم من الداخل، وينمى لديه احتقار الذات، وقد يتحول إلى شخص عدوانى محاولًا الانتقام من الذين سخروا منه.

- إن الثواب والعقاب من أساليب التربية. لكن العقاب يجب أن يكون وفق شروط تربوية ونفسية سليمة، حتى يؤدي إلى الأهداف المطلوبة وهى الإقلاع عن الخطأ، وكراهية السلوكيات غير المرغوبة والتقليل منها أو الامتناع عنها. وفيما يلي الأساليب التربوية والنفسية السليمة للعقاب:

- أن يعلم الطفل الخطأ الذى ارتكبه، ويفهم جيدًا على أى شىء سيُعاقب، وذلك بتسمية السلوك الخطأ الذى ارتكبه ويستحق عليه العقاب.
- الابتعاد عن العقاب البدنى. وإن كان لا بد منه فيجب الإلتزام بتعاليم الرسول الكريم ﷺ في هذا الخصوص. حيث يقول:

«لا توجع ولا تقبح الوجه».

ونقول في التربية وعلم النفس:

«لا تضرب الوجه أبدًا لأن ذلك يؤثر على الشخصية تأثيرًا سلبيًا للغاية، ويؤدي إلى كراهية الذات وتحقيرها».

- لا تجعل الطفل يتألم جسديًا لأن ذلك يجعله يكرهك أنت، ولن يكره السلوك الخاطئ، وإن امتنع عنه أمامك خوفًا منك، لكنه يندفع إليه بعد أن تختفى عنه.

- أن العقوبة السلبية من أحسن أنواع العقاب ولها عدة أشكال هي: سحب المكافأة.

التهديد بالعقاب (ولا نوقعه).

الحرمان المؤقت من شيء يحبه الطفل. ويجب أن يكون الحرمان بالتدريج ولمدة قصيرة.

- العقوبة اللفظية ولها شروط هي:
عدم وصف الطفل بأوصاف قبيحة. لأن ذلك يُشعره بأنه كذلك فيكرر السلوك الخاطئ، ويفقد الثقة في قدراته.
توجيه الأوصاف القبيحة إلى السلوكيات الخاطئة وليس للطفل.
التأكيد على الطفل باستطاعته القيام بالسلوك الصحيح، ونشجعه على ذلك ونعده بالإنابة عندما يفعل الصبح ويترك الخطأ.
- أمثلة على العقوبة اللفظية:
قُل: هذا السلوك ينقصه الذكاء.
ولا تقل: أنت غبي.
قُل للطفل: أنت ذكي لكنك لم تستخدم ذكاءك.
قُل: هذا العمل خطأ.
ولا تقل: أنت مُخطئ.
- قل للطفل: بإمكانك القيام بعمل صحيح وأنت قادر على التصحيح، وعندما يصحح كافئه.
- قُل: هذا الفعل رديء.
ولا تقل: أنت رديء.
- قل للطفل. لديك القدرة على إعادة العمل بشكل جيد، وتستطيع ذلك، وعندما يفعل تشبهه وتشني عليه.