

## الفصل الرابع

- أرق الطة \_\_\_\_\_ ل
- قلق الطة \_\_\_\_\_ ل
- الطلاق وانفصال الوالدين





## أرق الطفل أسبابه - طرق علاجه

نحن جميعاً نحتاج للنوم، وهو ضرورى لإراحة أجسادنا ولتجديد نشاطنا وبدونه قد يضطرب أى فرد ويفقد صوابه.

وإذا كنا جميعاً نحتاج للنوم إلا أن المدة التى يحتاجها كل منا قد تتفاوت من شخص لآخر.. وهذا بحسب توافقنا البيولوجى، وخاصة أن هناك دورة لعالمنا تشمل الليل والنهار مدتها أربع وعشرون ساعة، وتتوافق أجسادنا بيولوجيا مع هذه التوقيتات.. والنوم جزء ضرورى من هذا التوافق .

ولذا لو لاحظنا أنفسنا أثناء النوم سنجد أنه فى وقت متأخر من الليل، وفى ساعات الصباح الأولى تبلغ درجة حرارة أجسامنا عادة أدنى مستوى لها سواء أ كنا نائمين أم مستيقظين ويكون نشاطنا العقلى فى أدنى مستوياته، ثم تتزايد مرة أخرى مع قدوم الفجر لتبلغ قمته فى حوالى منتصف اليوم.

وبالطبع إذا حدث خلل فى هذا النظام ولم يضبط الشخص ساعته البيولوجية يمكن أن يعانى من الأرق لدرجة كبيرة، وإذا كان هذا يحدث لأى منا.. فماذا عن تأثيره على الأطفال؟!!

لهذا النظام البيولوجى أثر كبير فى نمو الأطفال واستقرارهم النفسى، ولذا يجب أن نحرص على نوم الطفل مبكراً قبل العاشرة، لأن الساعة البيولوجية للصغار هى المسئولة عن تحديد فترة نمو أجسادهم، والتى تبدأ من الحادية عشرة مساءً إلى الواحدة بعد منتصف الليل، وفيها يتم التأثير على عملية تكوين الهورمونات.

وساعات النوم للطفل قد تكون أطول مما يحتاج إليه الكبير، ولكنها تتفاوت أيضاً بحسب عمر الطفل، فقد ينام الطفل اثنتى عشرة ساعة أو أكثر أو أقل .

ولا بد أن يعطى الطفل أكبر قسط من النوم يحتاج إليه دون أن يحاول أحد أن يفرض عليه ذلك، وخاصة أن هناك دراسة كشفت أن الأطفال الذين ينامون أقل من عشر ساعات يومياً يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخلل الهورموني مما يدفعهم لاستهلاك كميات أكبر من الطعام فيصابون بالسمنة.

• وما يهمنا في هذا الصدد بالطبع ليس الطفل الذى ينام نوماً طبيعياً، وإنما الطفل الذى يعانى من أرق أثناء النوم يجعله يتعرض لتوتر شديد، قد يتحول فيما بعد لمرض نفسى !

### ⚡️ وأعراض هذا الأرق :

⚡️ قد يستيقظ الطفل بصفة مستمرة أثناء النوم، وأحياناً لا يستغرق في النوم من أساسه.

⚡️ قد يتكلم أثناء النوم أو يتقلب كثيراً ويرفس برجليه.

⚡️ قد تتابه الكوابيس، وأحياناً يتبول لا إرادياً، أو يجز على أسنانه.

⚡️ وقد يستيقظ مبكراً، دون أن يأخذ كفايته من النوم مما يجعله منفعلاً ومتهيجاً وقلقاً طوال الوقت، فيجد صعوبة في التركيز ويكثر بكائه.

### ⚡️ أسباب الأرق عديدة منها :

• قد يكون سبب الأرق انفصال الطفل عن أمه، أو عن الأهل بصفة عامة، وخاصة حينما يكبر ونبداً في تعويده على النوم بمفرده، ولذا يلجأ بعض الأطفال للحيلولة دون ذلك.

• وكذلك التغذية الممثلة في الرضاعة عند الصغار التى تساعدهم على النوم، فحين يجرمون منها بسبب مرض الأم أو الفطام يتعرضون للأرق.

ولذا يجب على الآباء عندما يكبر أطفالهم ويتعدون هذه المرحلة أن يعملوا على إيجاد طرق أخرى لتشجيعهم على النوم دون اللجوء للإطعام، حتى لاتصبح هناك مشكلة مستقبلاً.

• وقد يتعرض الطفل للأرق أثناء النوم نتيجة لمعاناة عايشها كسمعه لقصص تخيفه، أو رؤيته لفيلم في التليفزيون به رعب أو قتل، أو رؤية مريض يتألم كأمه مثلاً... إلخ، فلتراعى نفسية الطفل أولاً حتى لا نعرضه لمشاكل نفسية، فلكل سن متطلباتها واحتياجاتها.

• أيضاً المشاجرات التي تحدث بين الأبوين ويشعر معها الطفل بالخطر وعدم الأمان تؤرقه أثناء نومه.

• المنافسة بين الطفل وإخوته أو زملائه في المدرسة والتي لا يستطيع الاستجابة لها بسبب قدراته المحدودة قد تصيبه بالأرق، وخاصة لو كانت هناك مقارنات من المحيطين.

• ضغط الأبوين على الطفل ناشدين الكمال وحتى ينشأ طفلاً مثالياً مما قد يحدث تنازعاً بينه وبين قدراته الذاتية.

• وقد نجد بعض الأمهات يحاولن قدر الإمكان منع أطفالهن من النوم أثناء النهار حتى يستطيعوا النوم أثناء الليل جيداً، مع أن هذا ليس له علاقة بذلك.. وربما تلك الإغفاء النهارية تريح أعصابهم وتجعلهم هادئين وغير مؤرقين وينامون هائنين ليلاً.

• ويرجع الكثيرون مشاكل النوم عند الأطفال إلى عادات النوم السيئة، أو للقلق بشأن الذهاب للنوم أو الاستغراق فيه.. فقد تجبر الأم طفلها على النوم دون أن يكون لديه استعداد لذلك.. وبالتالي لا يستطيع أن ينام بمجرد أنه يطبع أمر بذلك.

• والذي يجب أن نعرفه جميعنا أن الأرق عند الأطفال ليس كله نفسى ويجب ألا يفسر كذلك إلا إذا كان الطفل خالياً من أية أمراض عضوية أو أسباب ينتج الأرق عنها كصعوبة التنفس أو الاضطرابات المعدية... إلخ.

### ❖ وإيكم بروشته لعلاج حالات الأرق عند الأطفال:

أولاً: يجب على الأسرة أن تهتم بالأسباب التي من أجلها لا ينام الطفل نوماً هادئاً، وتحاول تجنبها وتفاديها إذا كانت تستطيع .

ثانياً: يجب أن نفصل بين غرفة النوم والنوم تدريجياً، فنشعره أنه يمكن أن يقضى وقتاً محبباً وشيقاً في حجرة نومه أيضاً، وبلا إكبار على النوم.

❖ ولذا علينا أن نجعلها مريحة وجميلة وجاذبة له حتى يصبح في إمكانه أن يقضى بها وقتاً لطيفاً قبل النوم، بأن نخصص له مكاناً به بعض اللعب التي تساعد على النوم فيقضى جزءاً من وقته في اللعب حتى يشعر بالنعاس.

ثالثاً: من الممكن أن نعود الطفل على الاستماع للموسيقى مثلاً أو يقرأ قبل النوم - إذا كانت سنه تسمح- فهذا يساعده على النوم الهادئ، ولكن حذار من التلفزيون في غرفة الطفل لأنه سيسلبه النوم تماماً وخاصة إذا كان يعرف كيف يغير مؤثراته ويغير قنواته.

رابعاً: وإذا وجدت طفلك مجهداً ومحتاجاً للراحة، ما عليك إلا أن تجعله يجلس بجانبك واشغليه في أي لعبة أو شيء يجبه حتى يغفو ثم احمله برفق لغرفة نومه.

خامساً: هناك أيضاً أشياء أخرى قد تصيب أطفالنا بالأرق ويمكننا أن نصلحها بأنفسنا ويحصل على نوم جيد مثل غرفة النوم، ووضع السرير ونوعية الفراش... إلخ.

### • بالنسبة للسرير وغرفة النوم:

❖ لا بد أن تكون ألوان حوائط الغرفة مريحة، ويكون السرير في الوضع المريح بالنسبة للطفل.

• فلنفترض مثلاً أن الطفل عصبي، ففي تلك الحالة نضع السرير في

زاوية من الغرفة أو في إطار ناموسية لأن هذا يوحى له بالحماية فينام مطمئن البال.

• أما إذا كان الطفل مريضاً، أو فى حاجة للهواء، فنضع السرير في مكان جيد التهوية، فالتهوية الجيدة ضرورية لراحته وصحته.

- وإذا كان من النوع الذى يضطرب نومه حين يتجه للحائط فلنضع سريره في وسط الحجرة... وهكذا.

• **أما عن الفراش:** فيجب اجتناب الفراش الوثير أو الشديد الليونة لأن انحرافات الجسم فوق ذلك الفراش من دون عائق تتسبب في الإحساس بالتعب.. كما يجب اجتناب السرير شديد القسوة لأنه يضايق العضلات والعظام، ولا بد أن يكون الفراش وسطاً بين الليونة والتماسك.

• **كما أن ملاءات الأسرة لها دور في النوم الهادئ،** حيث يجب أن تكون هادئة الألوان، فالأزرق والوردي والرصاصي من الألوان المساعدة في هذا الصدد، ولا بد أن تكون رسوماتها بسيطة ومريحة للعين.

• **وبالنسبة للوسادة:** لا بد أن تكون مريحة وغير مرتفعة، وأن يكون الرأس مبسوطاً للوراء قليلاً حتى لا تلتوى رقبة الطفل.

• **وأيضاً وضع الطفل في السرير يجب أن يكون مريحاً،** فلا ينام على الجانب الأيسر إذا كانت المعدة بها أية آلام، وننصح بالنوم على البطن عندما تكون هناك "غازات"... وهكذا.

• **أما عن الضجيج:** فيجب علينا تجنبه بقدر الإمكان، وكذلك الضوء القوي لا بد أن نخفضه بأية وسيلة.

• **ممارسة الطقوس اليومية:** من تغيير للهندام ويكون مريحاً، وغسل الوجه والأسنان، والاستحمام، كل هذا يساعده على النوم المريح.

◀ وسنلاحظ أن الأطفال الذين يمارسون طقوساً يومية قبل النوم

إذا لم يتممها أحدهم يصاب بالأرق، وقد ينهض في أثناء النوم لإتمامها ليحصل على نوم هانئ.

لكن نكن ماذا لو كان الطفل يصاب بكابوس يجعله يستيقظ من نومه صارخاً مثلاً.. كيف نعالج هذا الأمر؟

◀ في تلك الحالة يجب أن نذهب إليه فوراً ونهدئ من روعه، لأنه لو لم نذهب إليه، فسيتعقد الموقف أكثر لأن خوفه سيتراكم وسيشعر بوحدته، وغالباً ما يستسلم الطفل للنوم مرة أخرى وبسرعة لمجرد سماع صوتنا أو الشعور بلمستنا ونحن نربت عليه أو يشعر بأحضاننا إذا كان في حالة سيئة.

◀ يجب ألا نطالب الطفل بقص الكابوس أو الحلم الذي أزعجه علينا إلا إذا أراد هو ذلك.

◀ نجلس بجوار الطفل حتى يستغرق في نومه ثانية، ولكن لا نشعره بذلك ومنتظر فترة، فإذا لم يتكرر فزعه نتركه لنومه في هدوء.

• وماذا نفعل لو في تلك الحالة حاول الطفل النزول من سريره؟

◀ يجب أن نقنعه برفق أن يعود، ولكن إذا زاد إصراره وكانت تصرفاته هستيرية فنسارع بإشعال نور الغرفة أو أى أباجورة بجواره، أو نعطيه بعضاً من الماء أو العصير حتى يهدأ ويشعر بالطمأنينة.

لكن وأخيراً.. لا بد من البحث عن سبب الأرق والوقوف عليه ومحاولة التخلص منه لينام الطفل نوماً سوياً.

• ولكن إذا استفحل الأمر وزاد على حده وتكرر كثيراً وأصبح النوم يجافيه والكوابيس تطارده والهواجس تهاجمه لا بد من اللجوء لتخصص ليعيننا على فهم ما يحدث لطفلنا ويعالجه .

## قلق الطفل أسبابه - طرق علاجه

قد يحدو الطفل قلقاً لا نعرف له مصدراً، لأن القلق هو بمثابة خوف ولكنه خوف غير معروف الهوية من سبب مجهول.. ولذا قد نجد الطفل قلقاً لخوفه من شيء ما غير محسوس.

ويقول علماء النفس إن القلق غالباً ما ينبع خلال العلاقة التي تقوم بين الطفل ووالديه وخاصة في المراحل المبكرة من عمر هؤلاء الصغار.. فكيف يحدث ذلك؟

### لأسباب قلق الطفل :

- قد يحدث ذلك بسبب أن يطلب الآباء من الأطفال ما لا يستطيعون فعله، ثم يستخدمون معهم العنف والعقاب القاسى إذا لم يفعلوه.
- وقد يحدث ذلك بسبب تقييم بعض الآباء لما يفعله الأطفال تقييماً سلبياً ويلومونهم على كل ما يصدر عنهم.
- وقد يحدث ذلك بسبب معاملة الآباء التي تتسم بعدم الاستقرار والتذبذب.
- وقد يحدث ذلك بسبب الظروف الاجتماعية والاقتصادية السيئة والتي يضطر معها الآباء أن يصبوا جام غضبهم على أطفالهم تنفيساً عما يعانونه..
- وقد يحدث ذلك بسبب انفصال الطفل عن أحد والديه المرتبط به - وغالباً أمه - أو أحد المحيطين به لسبب من الأسباب كالمرض أو الفطام.
- وقد يحدث نتيجة وفود طفل جديد، أو دخول المدرسة، أو انفصال الوالدين ويسمى هذا "بقلق الانفصال" وهو من أشهر أنواع القلق التي تصيب الأطفال .

وعلينا في جميع الأحوال أن نلتفت ونبحث عن سبب القلق، لأن الطفل

من الممكن أن يقلق ويتوتر كالكبار تماماً.. وإذا حدث بالفعل ذلك  
ولاحظنا توتر طفلنا وقلقه.. كيف نتصرف حياله؟!

لـ **روشتة لعلاج القلق عند الأطفال:**

**أولاً:** إحلال الحب محل القلق وتدعيمه بالدفء المبني على الشعور بالأمان.  
**ثانياً:** لا بد أن يكون سلوك الأبوين متزنأ هادئاً في تربية الطفل بقدر  
الإمكان.

**ثالثاً:** يجب أن تكون معاملة الطفل بها نوع من الاستقرار وعدم التذبذب،  
فمثلاً لا نعاقبه على فعل قام به لا يستحق العقاب.. ولا نعبأ بفعل مماثل.

**رابعاً:** أن نطلب من أبنائنا ما يستطيعون عمله حتى لا يقعوا في دائرة  
الإحباط التي تصل بهم للقلق.

**خامساً:** عدم لوم الطفل باستمرار على أفعاله، بل محاولة مدحه على ما  
يقوم به من أفعال سوية ولكن دون مبالغة.

**سادساً:** لا بد من تأهيل الطفل في حالة انفصاله عن أحد والديه كأمه مثلاً  
في حالة وفود طفل جديد أو فطامه أو بسبب المرض... إلخ، وخطورة هذا  
النوع من القلق على الطفل ستتناوله بإسهاب .

\* \* \*

### قلق الانفصال

لـ قد يصاب الطفل بقلق شديد وتوتر أشد عند ابتعاده عن بيته أو عن  
الشخص الذي يمثل له الأمان كالأم أو الأب مثلاً، أو الشخص المعتاد  
تواجده معه.

ويسمى هذا القلق بقلق "الانفصال" وهو مرض نفسي شائع بين  
الأطفال سواء أكانوا ذكوراً أو إناثاً وأسبابه غير معروفة، وهناك نظريات تقول  
إنه وراثي، وأخرى تقول إنه بسبب الارتباط العائلي القوي والذي يحظى  
الأطفال فيه برعاية فائقة واهتمام من المحيطين بهم.

﴿ ويبدأ ظهور هذا المرض في الشهور الأخيرة من العام الأول حين تتكون رابطة وجدانية بين الطفل وأمه أو من يقوم برعايته بحيث يخشى الانفصال عنه.

﴿ ويزداد قلقه إذا ترك هذا الشخص حتى في وجود آخرين يعرفهم، كما أنه يخشى أن يتركه هذا الشخص ويظل ملتصقاً به وبثيابه، ويمشى وراءه في أي مكان يذهب إليه.. وبالتأكيد قد رأينا هذا المشهد كثيراً بين الأمهات والأبناء.

﴿ وأحياناً مجرد أن يفكر الطفل في هذا - مجرد تفكير - تعتره مخاوف شديدة يتوتر على أثرها ويصاب ببعض الأعراض المرضية كالقيء أو الصداع في الرأس أو الألم في البطن.. حتى أن بعض الأطفال يرفضون خروج الأم من البيت، وقد نلاحظ أن طفلاً يلاحق أمه من غرفة لغرفة حتى داخل المنزل وقد يظل يبكي أثناء استحمامها مثلاً.

﴿ كما أن هؤلاء الأطفال قد تتأهبهم كوابيس ليلية وأحلاما مزعجة عند نومهم ويرفضون النوم بمفردهم.

﴿ وقد تدور أفكار سيئة برأس الطفل - إذا كان كبيراً لحد ما ويفهم - عن احتمال حدوث أذى للأهل أو عدم تمكنهم من الرجوع إليه.

﴿ وقد تبدو مظاهر هذا المرض جلوية عند دخول الطفل للمدرسة حيث يتتابه الخوف ويستمر في البكاء، وإن كان هذا أمراً طبيعياً قد يحدث لمعظم الأطفال في البداية، إلا أنه قد يستمر لفترات طويلة مع بعضهم، إذ نجد الطفل يرفض وبشكل قاطع الذهاب إلى المدرسة، وقد يؤدي هذا بالفعل لتعرضه لبعض الأعراض المرضية.

### للوالديكم بروشتة لعلاج تلك الحالات :

أولاً؛ علينا أن نقوى العلاقات الأسرية بإقامة علاقات اجتماعية متعددة فيشب الطفل وقد اعتاد رؤية الكثيرين غير أبويه.. وربما كان من المفيد أن يتولى رعاية الطفل عدة أشخاص وهو ما يطلق عليه الأمومة المتعددة لأن

ذلك يمكن الطفل من تحمل فقدانه أو ابتعاده عن المربي الأصلي وهو الأم مثلاً، لأنه سيجد من يقوم بنفس دورها دون تأثير عليه.

**ثانياً:** إذا كان من عيوب تعرض الطفل لرعاية أكثر من شخص أنه سيتأخر تكوين الروابط الوجدانية عنده مع تعرضه للتشتت والتشويش لاختلاف الأساليب التربوية، إلا أنه في المقابل سيكون أكثر انفتاحاً وثقة بنفسه وأقل عرضة للمشاكل الناتجة عن تغييب المربي الأساسي له.

**ثالثاً:** لا بد أن تقوم الأم بمهمة مزدوجة، فبجانب العناية بطفلها ورعايته عليها أن تساعد على الانفصال عنها، وكلما كان تعلقه بها ليس عميقاً كلما كان معداً فيما بعد لهذا الانفصال والاستقلال مستقبلاً، ولا بد أن تصادقه وتعرفه تدريجياً بالعالم الخارجي، فهي الوسيط بينه وبين هذا العالم.

**رابعاً:** إذا اضطرتنا الظروف لترك الطفل يجب أن نتركه عند أشخاص محبين لقلبه، وأماكن معتاد عليها، لأن هذا سيخفف من تأثير قلق الانفصال عليه.

**خامساً:** بالنسبة للمدرسة: لا بد أن نتعامل مع الطفل بتفهم وبلاقسوة لأنه بالفعل يعاني.. ولا بد من مواجهة هذا بالتدرج لتهيئته لذلك حتى لو أخذ وقتاً أطول من قرنائهم، وذلك لا يتم إلا بتعاون المدرسة أيضاً.

**وأخيراً:** إذا زادت الحالة وأصبح الطفل دائم الانعزال عن الأنشطة المطلوبة منه نتيجة خوفه من ترك أمه حتى لا يفقدها، أو خوفه من التعامل مع الآخرين، فلا بد من عرضه على اختصاصى نفسى.

لكن وإذا كان كل ما سبق يحدث لمجرد انفصال الطفل عن أمه أو ذويه مثلاً بدخوله المدرسة أو ما شابه ذلك وهو انفصال وقتى.. فماذا يحدث إذا حدث انفصال حقيقى - أى طلاق بين الأمر والأب - ما التأثير النفسى على الطفل أو الأبناء بصفة عامة؟!

## الطلاق وانفصال الوالدين وتأثيره على نفسية الأطفال

عندما يفشل الزواج وتصبح هناك استحالة في إقامة حياة زوجية، بطبيعة الحال يصبح الطلاق أمراً واقعاً ويستقر إحساس بالمهانة في أعماق أحد الطرفين، وقد يشعر كل منهما بالمرارة لأنه بذل الكثير من أجل الطرف الذي أصبح في لحظات عدواً له، ويشعر أن هناك سنوات من العمر ضاعت في الخداع والغش.

والذي يهمننا في هذا الصدد تعرض الطفل لهذا الموقف - انفصال الوالدين - وتأثيره النفسى عليه، فمن أصعب الأشياء على الوالدين إخبار الطفل بما سيحدث، ولكن لا مفر من ذلك حتى نقيه الآثار النفسية التى قد تلحق به.

وقد كشفت دراسة أمريكية حديثة من أن تأثير خبر طلاق الوالدين وانفصالها على الأولاد أكثر صعوبة من خبر وفاتها، وأن كافة محاولات الأهل ليكون الطلاق أقل وطأة على الأولاد لا تفيد .

وأظهرت تلك الدراسة أن أولاد المطلقين معرضون لمشاكل أكثر من غيرهم، ويكونون أكثر عرضة للقلق وفقدان الثقة بالنفس أكثر من غيرهم أيضاً.

وقد أشارت الدراسة أيضاً إلى أن ٣٠٪ من أبناء المطلقين يعانون من أمراض عضوية مرتبطة بالحالة النفسية، فكثيراً ما نسمع عن الآثار السلبية الناتجة عن الطلاق على الأبناء بصفة عامة، وبالأخص من هم في فترة المراهقة، وأن الطلاق سيكون عقبة أمام مستقبلهم .

وفي الوقت الذى يرى فيه الآباء الذين قرروا اتخاذ خطوة الطلاق أنه

وسيلة لإنقاذ الأبناء من المشاكل النفسية التي سيتعرضون لها من جراء استمرار الزواج بمشاكله الجمة واستحالة استمراره، وأنه قد يكون على غير المتوقع في صالحهم .

وعلى الرغم من وجود عدد لا يحصى من الطرق التي يتم استخدامها لتخفيف حدة الطلاق على الأبناء بفترة المراهقة، إلا أنه لا شك هناك معاناة يواجهها هؤلاء الأبناء تؤثر على نفسياتهم وبالتالي على شخصيتهم مستقبلاً .

• ومن الطبيعي أن يتعرض الأبناء وخاصة المراهقين منهم لبعض المشاعر السلبية المختلطة التي تتأرجح ما بين لوم النفس، أو لوم الوالدين، أو الشعور بالذنب، مما قد يؤدي إلى تغييرات في شخصية المراهق أو المراهقة قد تكون في بعض الأحيان طويلة الأجل وخطرة جداً على صحتهم النفسية - كما سبق وقلنا - .

ويقول المختصون النفسيون أنه من الملاحظ قيام الأبناء بفترة المراهقة بلوم الوالدين نتيجة الشعور بالإهمال وعدم الاهتمام بهم وبمستقبلهم وحياتهم، حيث يشعر الأبناء بافتقار الشعور بالأمان نظراً لحدوث تغيرات في الحياة بصفة عامة في معظم جوانبها.

ويشعرون أيضاً أن الوالدين هما السبب في قلب موازين الحياة الأسرية مما يجعلهم أكثر عنفاً وعدوانية في كثير من الأحيان تجاه الذات على اعتبارها طرفاً في المشكلة، وتجاه الوالدين على اعتبارهما المتسببين في افتقار الشعور بالأمان.

لذلك فإنه يجب على الوالدين في تلك الحالة أن يقوموا بما يلي :

أولاً: لا بد أن يعرض الوالدان الموضوع على الأبناء، وبالطبع يتوقف هذا على سنهم، وعلى أسباب الطلاق نفسها، وعلى موقف الأب والأم.

ثانياً: وعليها أن يجلسا مع بعضها للاتفاق على ما سيقولانه للأبناء والأسلوب الذي سيتبعناه في رعايتهم ومعاملتهم، وشرح الأسباب الحقيقية للطلاق للأبناء لتفادي لوم طرف للآخر.

**ثالثاً:** لا بد من إخفاء الغضب والكراهية والعداء المتبادل والالتهامات التي يكيلها كل طرف للآخر حتى لا يتسبب في إيذاء مشاعرهم وتحطيم المثل العليا التي يقتادون بها.

**رابعاً:** ضرورة توزيع المسؤوليات بين الوالدين فيما يتعلق بتربية الأبناء وألا يحاول أحدهما أن يجتذب الابن بإعطائه مساحة أكبر من الحرية أو النقود مما يؤدي إلى التسبب الأخلاقي.

**خامساً:** عدم الاختلاف في أسلوب تربية الأبناء أساسى، ولا بد من استمرار العلاقة الطيبة بين الوالدين مهما كانت الخلافات، والاتفاق على كل صغيرة وكبيرة في ذلك.

**سادساً:** لا بد كذلك أن تكون الطريقة التي يربى بها الأبناء واحدة سواء أكانت في حالة الطلاق أو الزواج، لذلك فإبناء الطلاق ليسوا دائماً فاسدين، لأن الفساد ينتج عن عدم الاتفاق في أسلوب التربية بين الوالدين.

**سابعاً:** كما ينبغي على الأم إذا كانت تتولى الإنفاق بشكل أساسى أن توضح للأبناء قدرتها المالية بمتتهى الشفافية خاصة إذا كانت أسباب الطلاق معروفة لديهم، وحيثئذ سيتعاطفون معها لأقصى درجة.

**ثامناً:** وعلى الأم والأب أن يرتفعا لمستوى من النضج النفسى حتى يوفرأ الحماية لأطفالهما من الضغائن والمشاكل المتبادلة التي تحدث أثناء الطلاق.

**تاسعاً:** وعن المسائل المتعلقة بمستقبل الابن كالدراسة مثلاً، لا بد من استشارة الطرف للطرف الآخر.

**عاشراً:** وحين يصاب الطفل مثلاً بمرض وخاصة لو كان خطيراً لا بد من إخطار الطرف الآخر سواء أكان الأب أو الأم.

**أحد عشر:** ولا بد أن يدرك الأبوان أنه لا شىء فى العالم يمكنه أن يعوض طفلها حنان وحب الأم أو الأب.

**اثنا عشر:** لا بد أن يستعمل كل طرف ذكاءه، ويعلم أن إرضاء الطفل نفسياً يتم عندما يستطيع أن يستمتع فعلاً برؤية أبيه أو أمه، ومحاولة إدخال السعادة عليه بأية طريقة كتقديم الهدايا له أو القيام برحلة أو زيارة للملاهي مثلاً.

**ثالث عشر:** يجب ألا تبدو الأم منزعجة أو الأب من ذلك ويعتبره محاولة لجذب الطفل له، وأن حديث الطفل عن هذه الهدايا وإبداء سعادته لا يجب أن يكون مسألة جارحة لمشاعر أى من الطرفين.

**رابع عشر:** على الأم ألا تحث ابنها على تعكير صفو والده، وعلى الأب ألا يتهرب مهما كانت الظروف من مواجهة الابن.

**خامس عشر:** يجب ألا ينسى أى من الأب والأم أنه من حق الطفل الالتقاء بالطرف الآخر في فترات قريبة حتى تظل العلاقة به سوية وقوية.

**سادس عشر:** كذلك يجب ألا يحدد الأب مثلاً موعداً لزيارة الطفل ثم يخلفه، لأن هذا يصيب الطفل بخيبة أمل، ولا بد في تلك الحالة أن يعتذر له حتى لا يشعر بأن أباه أصبح لا يحبه.

وقد يحدث هذا أحياناً لأن الأب يجد نفسه في موقف حرج، حيث لا يستطيع إسعاد الطفل، وخاصة لو كانت سنه صغيرة، كما أن بقايا الخلافات والإحساس بالذنب يجعله لا يعرف كيف يتصرف مع ابنه مما يزيد الأمر سوءاً، فلنتنبه لذلك .

◀ فمثلاً حين يكون الطفل في عامه الأول أو الثاني يمكن أن تكون زيارة الطرف المطلق على الشكل التالي: الذهاب لمنتزه عام أو نادٍ، أو ركوب سيارة أو كما يرغب الطفل، على أن يعود الطفل إلى محل إقامته بعد ذلك حتى يستقر وجدانياً .

◀ أما الطفل في عامه الثالث أو الرابع: فيفضل أن يقضى ليلة أو ليلتين مع الطرف الآخر مرة على الأقل كل أسبوعين.

◀ وعندما يبلغ الطفل سن الرابعة أو الخامسة يمكن أن يمنح الفرصة لقضاء جزء من أجازة الصيف أو الأجازات الأخرى مع الأب أو الأم حسب ظروف الطفل نفسه.

**وعموماً..** مشاكل الأزواج والزوجات لا تنتهى بعد حدوث الطلاق، فكل طرف يحاول الهجوم على الطرف الآخر والدفاع عن نفسه، وأكثر المجالات التى تكون عرضة للنزاع فى تلك الفترة هى الوصاية على الابن والنفقة ونظام الرؤية... إلخ.

ويتناسى الوالدان أن فكرة الابن عن أبيه، هى نفس الفكرة التى يتخذها عن نفسه، وفكرة الطفل عن أمه هى نفس الفكرة التى سينظر بها إلى زوجته فى المستقبل، وفكرة الطفلة عن أبيها هى نفس فكرتها التى ستنظر بها للرجال عندما تنضج، وفكرة الابنة عن أمها هى نفس الفكرة التى ستحاول أن تكون عليها مستقبلاً.

• ولذا يجب ألا يقف الطلاق حجر عثرة فى تكوين مشاعر الحب فى قلوب الأبناء لأبائهم وأمهاتهم.

للهم وهنا يراودنى سؤال: ماذا لو هجر الأب أو الأم الأسرة بعد الطلاق ولم يعد يسأل عن الطفل؟!؟

بالطبع هناك مشكلة.. فماذا نقول للطفل الذى تخلى عنه أحد أبويه، هل نذكر له محاسنه أو مساوئه أم ماذا؟

- فى الحقيقة هى مشكلة معقدة تواجه الأمهات لأنهن غالباً يكن الحاضنات.. فأغلب الظن أن الأم تشعر بالمرارة والحقد على سلوك الأب الذى قادهما لهذا، وبالطبع فى هذه الحالة هى لها كل العذر فى أن تغتاض من فشل الأب وعدم اقتناعه ببذل أى محاولة لاستمرار اتصاله بالطفل.

• وبالنسبة للطفل فهو كبشر يحتاج لحب الأب والأم بالتساوى حتى لو كان أحدهما غائباً، بل على العكس هذا يزيد من حنين الابن لرؤيته.

- وهنا سنلاحظ أن هؤلاء الأبناء يظنون في انتظار الزيارة ويتحدثون عن مدى حب آبائهم لهم .

- وسنلاحظ أيضاً أن المسألة ليست مجرد حصول الطفل على الحب من أبيه مثلاً، إنما هي إيمان عميق بضرورة وجود أب يحبه.

- وسنجد أن الطفل يبذل في سبيل ذلك كل جهد للتشبث بهذا الاعتقاد، إلا أنه وللأسف في النهاية يغلب على أمره، وينتهي به المطاف للاقتناع بأن أباه لم يحمل في نفسه ذرة واحدة من الحب أو الحنان له، إما لأن أمه قد أقنعتة بذلك، وإما لأن أباه نفسه قد قدم الدليل الأكيد عليه، وهنا لا مفر من حدوث اختلال رهيب في شخصية الطفل.

• والمؤسف أيضاً أنه يتتاب الطفل شعور عميق بالكراهة والسخط على هذا الأب، ولهذا تتكون في نفسه عقدة تقلل من ثقته بالناس بصورة عامة، ويصبح موقفه من الآخرين موقف توجس وعدم ثقة .

• والأكثر خطورة من ذلك هو أنه قد يحتقر نفسه، ويراهها غير جديرة بالحنان، ويشعر بأن فيه نقصاً معيناً أو عيباً أساسياً يكمن فيه هو دون بقية الأطفال، وكلما كبر يستمر في شكوكه تلك، فيرتاب في الناس ويظل يسأل نفسه: هل يحبونه أم لا، مهما كانوا يحبونه في الواقع !

ويظل هذا الهاجس يلزمه طوال حياته ويقف حاجزاً في طريق علاقاته وزملائه ورؤسائه، بل أحياناً يصل لأبنائه.

• والذي يدعو للأسى كذلك أن البعض قد لا يلتفت لشعور الطفل على أنه صغير ولا يعنى ما يدور حوله.. مع أن مفهومه لذاته وكرامته الطبيعية، وعاطفة اعتباره لنفسه تصاب بالأذى الشديد، فهو يفترض أنه إذا كان ابناً لأب حقير تحلى عنه، فلا بد أن يكون هو فيه نصيب من هذه الحقدارة، ونفس هذه الصفات تنطبق على الأم في حالة هجرها لأطفالها.

له ولذا يجب على الأم - أو العكس الأب - أن تقدم لطفلها صورة عن أبيه من أحسن زاوية ممكنة، ويجب عليها أن تضع حبها لطفلها فوق كرهها لأبيه وسخطها عليه.

لأن الأم الحاقدة التي تدعى أن زوجها السابق إنما خدعها وغرر بها بحيث جعلها تعتقد أنه ذو صفات حميدة وأنه يحبها، هي تبالغ حتماً في مشاعرها الكارهة لكي تحافظ على شعورها بأنها مظلومة أمام نفسها والآخرين.

وبالطبع حينما نطالبها بإخفاء هذه المشاعر عن طفلها سنجد أن هذا يحتاج منها لجهد جبار قد يكون فوق طاقة احتمائها، لأننا نطالبها بأن تتخذ هذا الموقف طوال حياتها، لأن طفلها سيظل يسأل عن أبيه دوماً.

له ولكن من الممكن أن تفعل هذا، وإذا لم تجد ما تقوله، عليها أن نقص عليه بعض الذكريات والصفات التي جعلتها ترتبط بأبيه... وهكذا.

له وإذا كان الطفل بين ثلاث وأربع سنوات ويسأل عن عدم عودة أبيه دوماً، على الأم في تلك الحالة أن تجيب عليه بأن كلاً من والده وهي أحبا بعضهما جداً وتزوجا وأنجبا لأنهما يجباه وظلا يجباه لفترة، ثم تشاجرا وتخاصما.

وعليها أن تقرب له المسافة بضرب أمثلة بما يحدث بينه وبين أصدقائه، وتوضح له أنها حاولت أن يتصالحا ولكنها لم يستطيعا ذلك، لدرجة غضب الأب جداً وتركه للبيت حتى لا يتشاجرا ثانية، وتظل أنت تعيش في جو جميل بلا مشاكل، ولكنه يجبك جداً ويشعر بالألم لابتعادك عنه، وهو بالطبع مازال يفكر فيك، ولكنه يخشى العودة حتى يتجنب الشجار من جديد معي.. وهكذا.

له ولا بد أن تتوقف الكلمات التي نبثها للطفل على السن التي يمر بها.. وحذار أن تصور الأم أو الأب الطرف الآخر بصورة مثالية تفقدها مصداقيتها أو مصداقيته، وكذلك يجب تحاشي اتهام الأب مثلاً بأنه شخص أناني خسيس، لا يشعر بالحب... إلخ.

- فالطفل في حاجة لسمع عن والده صفات تحبب فيه الناس، وأكثر ما يحتاج إليه هو أن يسمع أن أباه يحبه وما زال يحبه.. فلا تحب المبالغة لحد التطرف بأن ندعى بأن أباه كان ملاكاً رحيماً وزوجاً لا يمكن أن يتكرر، ونوع نادر في هذا العالم، لأنه في هذه الحالة يكون الكلام غير منطقي وربما يشعر الطفل أن العيب في أمه فتقل ثقته فيها، وهذا لا يفيد الطفل بل قد يضره.

﴿ وعموماً.. كل الكلمات التي تقولها الأم بلا إحساس لن تصل للطفل، ولذا عليها أن تكون حكيمة في تعبيراتها، فلا تلعب دوراً دور المظلومة التي تبحث عن العار لتصف به الأب وتصب عليه جام غضبها، أو تحاول أن تنال عطف طفلها عليها وسخطه على أبيه أو العكس، بل لا بد أن تلعب دور الإنسانية المتزنة التي تفهم الأمور .

كما أنه من الخطأ أن تبث في مشاعر طفلها أنه أصبح رجلها ورجل البيت... إلخ حتى لا يتأثر بهذا الكلام ويضره مستقبلاً.

﴿ وكلمة أخيرة أوجهها للزوجين اللذين يعتقدان أن الطلاق سهل في وجود أبناء بفترة المراهقة على اعتبار أن الأبناء في هذه السن قد يكونون أكثر تفهماً وتقبلاً للواقع الجديد أكثر من الصغار، ولكن الحقيقة أن الآثار السلبية الناتجة عن الطلاق لا تفرق بين الأبناء الكبار أو الصغار، بل على العكس الشعور بالألم قد يكون مضاعفاً نظراً للمرحلة الحرجة التي يمر بها الأبناء في تلك الفترة.

﴿ ولا بد أن نضع نصب أعيننا أن الطفل في حاجة أن يكون له أب وأم وبينهما حب قوى لا ينتهي، لأن الاثنين هما أساس حياته، وهو يفهم أنه جاء للعالم لأنها أرادا ذلك، ولا يمكن أن يتحول الأمر لعقابه بعد ذلك.

﴿ ولا ننسى أن الطفل جزء من أبيه وجزء من أمه وهو نبت من أرضها، وكل منهما له مكانة عنده علياً، فإذا حاول أحدهما أن يقنعه بعيوب الآخر ونقائصه فهو يحطم نفسيته.. لذا لا بد حين يتخذ الأبوان قرار الطلاق أن

يضعان نصب أعينهما مستقبل الأبناء ويخططاهن سوياً، وأن يرتفع صوت النضج والأمانة بينهما حتى يوفرا حماية الطفل.

وأخيراً هناك سؤال يراودنى: ماذا لو تزوجت الأمر، أو تزوج الأب بعد الانفصال؟ كيف سيكون شعور الأطفال حينئذ؟ وهل ستتأثر نفسياتهم بذلك؟! هذا ما سنتناوله فيما هو آت!

\*\*\*

لـ كيف يتقبل الطفل زوج الأمر أو زوجة الأب؟

الطلاق في حياة الرجل أو المرأة عموماً هو صدمة نفسية تسبب إحساساً بالنقص والإهانة في وقت واحد.. فنجد مثلاً المرأة بعد الطلاق تشعر بأنها امرأة ناقصة غير مكتملة وكذلك الرجل.

وقد يصل الأمر بالمطلقة إلى الشعور أو اللاشعور بالرغبة العارمة لإثبات أنها مازالت أنثى مكتملة، وأنها تريد أن تقول للإنسان الذي طلقها إنه إنسان فاشل لا يعرف قيمتها، ولا يعرف كيف يعيش مع أية امرأة، وأنها إنسانة ناجحة تعرف كيف تسعد رجلاً آخر، وأن هناك أكثر من رجل يرغب في الزواج منها.

لـ ولذا يجب على المرأة أن تكون واعية لتلك الأحاسيس حتى لا تغرق في سلسلة من المشاكل التي لا نهاية لها.

فمثلاً هذا يجعلها تتوهم أن كل رجل يتحدث إليها هو معجب بها، مما قد يجعلها حديث المحيطين، حيث لن يلتزم سلوكها بالانزان.

فعلى المرأة التي تتعرض لهذا أن تترك لنفسها فرصة التأمل فيما حدث حتى لو اضطرت أن تناقش هذا مع إخصائى نفسي لتخرج من جراء هذه المأساة بلا جراح نفسية قد تؤثر عليها وعلى أطفالها فيما بعد.

ومن المهم أن تتعرف على حدود مسئوليتها في الفشل، وحدود مسئولية زوجها.. فهذا مهم جداً حتى لاتقع في فشل جديد لزواج قد ينتهى بالطلاق سريعاً أيضاً.

وإذا كنا نتطرق لهذا الموضوع بصفة خاصة فهذا لأنه في هذه الأيام بالذات ازدادت حالات الطلاق، وخاصة بين صغار السن لأسباب عديدة ليس هنا مجالها.. ولكن في تلك الحالة غالباً ما يكون هناك زواج ثان، وبالتالي يكون هناك أيضاً عدد كبير من زوجات الأب وأزواج الأم.

لا ننكر أن الحياة يمكن أن تسير في هدوء في مثل هذا الوضع، ولكن هذا يأخذ جهداً كبيراً ويحتاج لقدر أكبر من الصبر والمثابرة من كل الأطراف.. ولكن ماذا لو اندفعت الأم مثلاً لزواج جديد؟!

بالطبع الطفل الذى تنفصل أمه عن أبيه في الغالب يظل معها، ولكن يكون أسلوب حياته بعد الطلاق ليس كقبله، وحتى يعتاد الوضع الجديد يحتاج لفترة زمنية ليتأكد فيها من أن أمه لن تنفصل عنه هو أيضاً، وفي تلك الفترة لا بد أن يزوره أبوه كل أسبوع أو أسبوعين.. وما يهمنا في هذا الأمر ماذا يحدث للطفل لو اندفعت الأم للزواج قبل أن يعتاد وضعه الجديد؟!

• إن الطفل في هذه الحالة يفقد الثقة بنفسه وبأمه، وقد يصاب بالقلق الشديد نتيجة لذلك.

• مع أنه لو صبرت الأم قليلاً، فالأطفال عادة بعد مرور فترة من الطلاق وفقدهم الإحساس بالأب مثلاً قد يدعونها هم للزواج لتعويض ذلك، وقد تمتد جسور المحبة بين الجميع، إلا أنه قد يحدث العكس تماماً.. فقد يغار الطفل بعد ذلك من زوجها إذا كان من النوع الذى يرفض أن يشاركه أحد في امتلاك أمه ويغار عليها بجنون، وفي تلك الحالة يكون الطفل في حاجة لعلاج نفسى قبل زواج الأم المطلقة إذا بدا عليه ذلك قبل أو بعد الزواج.

• وقد يكون الابن متفهماً للوضع - وسنه تسمح بذلك - فيحاول الاعتماد على نفسه في حل مشكلاته، ويحصل على النجاح دون الاعتماد على أحد.

• وقد يجب الابن أو الابنة زوجة الأب أو زوج الأم، ولكنه لا يقبل من داخله أبداً أن يحل محل أحدهما، ويبدو هذا جلياً إذا وجه أحدهما لطفل زوجته أو طفلة زوجها أي نقد أو أى عقاب في محاولة لتهديبه مثلاً، فتقوم الدنيا ولا تقعد من الطفل .

• وأحياناً لا يجد النقد أو العقاب من الأب أو الأم البديلة أى ترحاب، حيث ترى الأم أن هذا يبين كرامة طفلها المحروم من أبيه، ويرى الأب أن هذه قسوة من زوجته تجاه طفله أو طفلة ليس لها مبرر وهكذا.

• وياحبذا لو أن هناك أباً أو أمّاً يتصل بالطفل بصفة دائمة ويدعم فيه كل إحساس بالحق والظلم على الطرف الآخر، وأنه بالطبع غالباً ما يكون يبغضه على أساس - إذا كانت امرأة فهي ترى أن هذه المرأة خنفت زوجها منها وتريد أن تحرمها أطفالها أيضاً- وإذا كان رجلاً حتى لو كان قد تزوج إلا أنه يكره أن يحل آخر مكانه في حياة زوجته وأولاده.

• أما إذا اندمج الزوج مع زوجته لحد عدم مراجعتها في أى قرار تتخذه مع أبنائه، واشترى دماغه كما يقولون.. فهذه هي الطامة الكبرى حيث سيظلم الأبناء ظلماً بيناً إذا كانت تلك الزوجة شريرة أو جاهلة بأصول التربية الصحيحة، والتي قد تدفعه هو الآخر للقسوة على أبنائه مما قد يحطم حياة الأبناء ونفسياتهم كلية.

للأسف لا أنكر أن هناك أزواج أمهات وزوجات آباء يستحق كل منهما جائزة نوبل لأنها بذلا الغالي والرخيص لإسعاد أبناء أزواجهم، أو أبناء زوجاتهم حتى أن الأبناء قد ينسون أو يتناسون الأب أو الأم الأصلية، وهذا يحدث في الغالب عند وفاة ذلك الطرف أكثر من حالات الطلاق حيث لا يوجد من يتدخل ويفسد حياتهم.

وحالة الأطفال تجاه هذه الحياة قد تختلف كثيراً باختلاف أعمارهم، فالطفل الصغير قد يتقبل الحياة الجديدة وربما مع الوقت ينسى الحياة القديمة تماماً.

أما الأطفال الكبار فتكون قيادتهم أصعب حيث إن هناك أشياء كثيرة رسبت في عقولهم من الماضي ومن الصعب التخلص منها.

وفي الحقيقة نحن لسنا في حاجة لنخلصهم منها، وخاصة إذا كانت بالنسبة للطفل محبة لنفسه كبعض الحنان والحب الذي كان يتعاطاه من الطرف الآخر مثلاً .

ولذا لا بد أن نجعل الحياة الجديدة امتداداً للفائتة، ولا نحاول قطع أوصال أى منها عن الأخرى، بل لا بد أن نفهم الطفل ماذا يحدث ولم، ومبرراته ولا نذكر السوءات فقط، ولكن نذكر أيضاً بعض مزايا الطرف الغائب دون مبالغة، وأن نوضح أن السبب عدم التفاهم فقط وليس الكره - كما سبق وأوضحنا- .

له ولكن هناك مشاكل عدة طبيعية قد تواجه الأبوين المتزوجين بعد طلاق لا بد أن نلقى لها بالاً :

« فمثلاً لو نظرنا للطفل في الأسرة الطبيعية ما بين سن الخامسة أو السادسة فنجد أنه يشعر بالغيرة من أبيه ويريد أن يمتلك أمه، وأن تكون له فقط، وكذلك البنت تميل لأبيها وتغار من أمها وعلاقتها به، والعلاقة تلك بالطبع تكون طبيعية في الظروف العادية وهي نتيجة طبيعية إيجابية بالنسبة للطفل السليم، فذلك يكيّفه ويهيئه للدور المنوط به مستقبلاً سواء أكان رجلاً أو امرأة.

وهكذا سنجد أن الإحساس الكامل بالملكية يخلق في الطفل بالتدريج شعوراً بالتنافس العدائى مع الأب، وشعوراً مماثلاً في البنت بالنسبة للأم، وقد نلاحظ أن هذا الشعور يبدو جلياً في سن الثالثة والرابعة حين يعلن الطفل أنه ينوى الزواج من أمه أو الطفلة من أبيها.

ولكن هل يظل هذا الشعور كامناً إلى ما لا نهاية في عقل الطفل الباطن ؟

نعم هذا الشعور يظل كامناً إلى سن المراهقة فيطفو مرة أخرى على السطح، فنجد الولد مولع بأمه، والبنت تذوب ولعا بأبيها وخاصة إذا كان حنوناً، ويدخلان في منافسة حادة مع الأب أو الأم.. وهذا الأمر طبيعياً إذا تفهمه الأبوان ومررت الأيام بسلام.

لكن أما الأمر الخطير حينها يكون زوج الأم هو المتواجد في تلك المرحلة حيث تميل إليه الابنة وتشعر بعاطفة جارفة ناحيته دون أن تدري، مما يضايق الأم وربما زوجها أيضاً، حيث لا يستطيع التصرف حيال ذلك.. كذلك الابن قد ينمو داخله عداً شديداً لزوج الأم التي لا يريد أن يملكها غيره، ويشعر أن هذا الرجل يسرق منه أمه.

« ونجد أنه في تلك المرحلة قد ينحاز الأب لابنته - إذا كانت تعيش معه - والتي يشعر بحبها وحنانها تجاهه وينفذ طلباتها حتى لو تسبب في إهانة زوجته التي بالتالي تزداد كراهيتها للابنة.

« كذلك ابن الزوجة التي قد تحبب له حتى لو أخطأ مما يجعل هناك توتراً بينها وبين زوجها.

« وتصبح المشكلة ليست في الفتاة المراهقة، ولكن في زوجة الأب أيضاً التي تريد أن تمتلك زوجها هي الأخرى، وترى أن ابنته تشاركها تلك الرغبة في هذا الامتلاك، وخاصة إذا كانت متعلقة بالدها جداً لحد المبالغة، والتي قد يشاركها والدها في ذلك حتى يعوضها حب أمها المفقود مثلاً.

« كذلك قد يكون الأب شديد الانتقاد لابن زوجته، بل قد يشعر هو أيضاً بمشاعر الغيرة على زوجته منه لأنه ينافس في حبها، فيأخذ موقفاً عدائياً منه، وخاصة لو شعر بأن أمه تدلله وتفسده، وهنا نلاحظ أن الأم إذا أبدى زوجها أى نفور من سلوك الابن تقف معه ضد زوجها حين يحتمى بها، وربما يفعل الابن ذلك لإغاظه الزوج وليشعره أن قلب أمه له وحده، وعلى العكس

إذا وقفت الأم مع زوجها وأيدت أخطاء ابنها يحقد الابن ويسخط عليه ويزداد عنفاً.. فما الحل إذن؟

• بالطبع في الوضع الجديد- زواج الأم أو الأب- لابد من بذل أقصى الجهد في ذلك، وإذا لم يستطعاً، فترك توجيه وتربية ابن الزوجة للزوجة، وابن الزوج للزوج، وهذا يفيد في كثير من الحالات، خاصة في الأمور التي بها أهمية للطفل في بداية الحياة الزوجية الجديدة، لأن تكيف الطفل حسب الوضع الجديد وتوافقه النفسي حسب مقتضاه لا يتم منذ البداية.

لكن هذا أيضاً ليس حلاً كافياً، لأن الأم بحكم تواجدها الدائم مع الأولاد لابد لها من اتخاذ قرارات فورية لا تستطيع معها انتظار عودة الأب، فإن استطاعت أن تتسلل لقلب ابن أو ابنة الزوج وتتبع من الطرق ما لا يتسبب في ترك نفور أو عقد في نفس الأبناء، فهي ستستطيع الإمساك بزمام الأمور وخلق جو سعيد لجميع أفراد الأسرة.

• وليس هناك شك في أن أنجح حالات زوجات الأب أو أزواج الأم التي نعرفها لابد أن تكون قد مرت بمراحل عديدة لا تخلو منها الكآبة حتى يحدث ائتلاف ومودة في آخر الأمر، وبالطبع هذا شيء طبيعي لو تداركناه.

ولا ننسى أنه إذا اضطررنا لتحمل طفل غريب عنا لظروف أسرية مثلاً لعدة أيام فسنجد أن الكثير من تصرفاته التي لا نعتادها قد تملؤنا بالغضب والضيق منه لأنه ربّي بطريقة تختلف عما نريده منه، ومن الممكن إذا طالت المدة أن يحدث تكيف وحب متبادلين بين جميع الأطراف وهذا ما نرجوه.

وعموماً.. إذا أدرك كل شخص ما يجب عليه ويركز جهده في كيف ينعم بزواج سعيد، سينعم جميع أفراد الأسرة بالسعادة.

لكن وهناك نقطتان أود أن ألفت النظر إليهما:

الأولى: وهي عدم معاقبة زوجة الأب أو زوج الأم للطفل في غياب أمه أو أبيه حتى لا يشعر بالمهانة والاضطهاد.

**الثانية:** وهي عدم إرغام الطفل على مناداة زوجة الأب بـ "ماما" أو زوج الأم بـ "بابا" إذا كان لا يفضل هذا ويشعر بانتهاكه للآخرين، وهذا سيجعل الطفل يشعر بإيماؤه بنفسه وبأنه جزء من هذا الأب أو تلك الأم الأصليين، وهذه مسألة بشرية فطرية، حيث إن الطفل يريد أن يشعر بالولاء والإخلاص لوالده الأصلي أو لأمه الأصلية، وأن يحسن الظن بهما في كل الأحوال .

وحتى لو كان الطفل في بداية الزواج صغيراً ولا يدرك هذا، فحين يدركه يبدأ بالبحث عن أبيه أو أمه الحقيقيين وربما يرفض أن يلقب الآخرين بلقبهما.

والمفروض أن هذا لا يغضب الأب أو الأم البديلين، ولا بد أن نتبع ما يحبه الطفل وينبع من رغبته ولا يجب تشجيعه على نسيان الحقيقة حتى ينشأ مستقراً عاطفياً بقدر الإمكان.

ولا يجب أيضاً أن نوهم الطفل بأن أبيه الحالي هو أبوه الحقيقي، لأنه في مثل هذه الحالة حين يكتشف الحقيقة يعاني من صدمة لا يعرف إلا الله عقباها، حيث سيشعر بأنه خدع سنوات طوالاً من هؤلاء الذين يحبهم.. فمهما اشتد حب الطفل لزوج الأم مثلاً فلا ينبغي أن نقلل من قيمة أبيه، فمن مصلحته أن يحسن الظن بأبيه المنفصل.

ونلاحظ هذا جيداً في الأبناء بالتبني، مهما فعل القائمون عليهم من معاملة طيبة.. فحين اكتشاف لحظة الحقيقة تنقلب الدنيا ظهراً عن قلب..

### • وفي النهاية قد تتعدد تلك المعضلة. فكيف نحلها؟!

إذا كان أى من الطرفين -الأب أو الأم- له أطفال هو الآخر، حيث سيشعر الطرف الآخر دوماً بأنه مضطهد مع أنه في الحقيقة أننا مع أولادنا الحقيقيين لانتعامل معهم بالتساوى لأنهم بالطبع شخصيات مختلفة.. إلا أنه إذا كانت الأم تريد أن توصل رسالة معينة لهؤلاء المختلفين فيكون كل بطريقته التي تجذبه وتجعله يتلقى رسالتها بارتياح.. فما بالك لو لم يكن الأبناء

أبناءها واختلفت في المعاملة معهم بحسب اختلاف شخصياتهم ربما هذا يحسب عليها.

ولذا يجب في تلك الحالة أن نُشعر الأبناء بالاطمئنان النفسى وبحبنا لهم، وإذا كنا نعامل كل منهم معاملة مختلفة، فذلك لأن أى إنسان به عيوب ومميزات تختلف عن الآخر ويستحق بسببها الحب والتقدير، وأن المعاملة ومحاولة التوجيه هما من منطلق حبنا لهم.

وأخيراً؛ أعرف جيداً أنني أسهبت في هذا الموضوع جداً، وذلك لأن الطلاق له تأثير سلبي على نفسية الطفل إذا لم نتدارك الوضع ونعالجه معالجة تربوية سليمة، "فقلق الانفصال" وخاصة بالطلاق له ضرره النفسى لكل أفراد الأسرة، فما بالك بالزواج من آخر أو أخرى وأثره على الأبناء، هذا الأمر إذا لم نتداركه بحكمة وصبر وتؤده ستكون عواقبه وخيمة .

