

الفصل الثالث

دور الأم.. لوقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية

المقدمة

(١) العوامل التي تساعد الأم على وقاية أبنائها من الاضطرابات النفسية

- ١ - أن تقوم الأم بمهمة التربية.
- ٢ - أن يسود البيت الجو العائلي الهادئ.
- ٣ - الأم بيدها مفتاح البيت الهائئ.
- ٤ - الأم وحاجة الابن إلى إحساس بالأمن والثقة بالنفس.
- ٥ - الأم وحاجة الابن إلى الثناء والتشجيع.

(٢) وسائل تساعد الأم على وقاية الأبناء من الاضطراب النفسى:

- ١ - التشجيع ينمى قدرات الابن فتزداد ثقته بنفسه.
- ٢ - إتاحة الفرصة للابن للاعتماد على نفسه يزيد من ثقته بنفسه.
- ٣ - تجنب الغضب لهفوات الابن.
- ٤ - تشجيع الابن على التفكير المستقل وعلى اتخاذ المبادرات.

(٣) الوسائل التي تساعد إلى إضعاف ثقة الابن بنفسه:

- ١ - الحماية المفرطة.
- ٢ - الإفراط فى النقد أو البحث عن الأخطاء.
- ٣ - السخرية من أخطاء الابن أو مخاوفه أو خجله.

وأخيرا...



الفصل الثالث

دور الأم لوقاية الأبناء من الاضطراب النفسى

المقدمة

لكى يتوافر للابن الجو السرى الذى يحميه من الاضطراب النفسى على الأم - أن تقوم بواجبها الطبيعى فى رعاية أبنائها إذ إن العبء فى ذلك يقع معظمه على الأم صانعة جيل المستقبل ، ووقاية الأبناء من الاضطراب النفسى .

(١) العوامل التى تساعد الأم على وقاية أبنائها من الاضطراب النفسى:

١ - أن تقوم الأم بمهمة التربية:

قيام الأم بمهمة تربية الأبناء، ينطوى على التحذير الشديد من أن يوكل أمر ابنها أو ابنتها إلى ما يسمى (الدادا) . . . تلك المرأة الأمية من جميع الوجوه، أمية من حيث النشأة والمعرفة، أمية فى خبرتها بحكم نشأتها المتواضعة التى تغذت على الخزعبلات المتفشية بين أفراد هذه الطبقة، فيسمع الابن منها لغة لا ترضاها الأم، ثم تسمعه وهو يردد هذه اللغة فتثور ثورتها حائرة مستفسرة، وما من مجيب .

ثم يسلك الابن أثناء تناول الطعام سلوكا يشتمز من يراه أو تخجل منه الأم، وغير ذلك مما يصيب الابن من حيث التربية والسلوك غير المرضى فى جميع جوانب حياته والتى تعلمها وتشبع بها من الداذا القائمة برعايته، الأمر الذى يعرضه للعقاب وسوء المعاملة من الأم لتصحيح السلوك الخاطى، فتتأثر حالته النفسية نتيجة سوء المعاملة ويتعرض للاضطراب نفسيا مستقبلا .

لذلك:

على الأم أن تقوم بنفسها بمهمة التنشئة للابن أو الابنة مهما كلفها ذلك من

الجهد أو الطاقة والوقت كى تستطيع أن تخلق المواطن الصالح، ووقايتة من الاضطراب، النفسى مستقبلا، فيفخر به الوطن، وتسعد به الأسرة.

٢- أن يسود البيت الجو العائلى الهائى

البيت لسلابن بمثابة الأرض للبذرة. فالأرض الطيبة تنمو فيها البذرة نموا طبيعيا سليما، وتنتشر انتشارا يعطى أكبر إنتاج تستطيعه هذه البذرة.

كذلك البيت الهائى: هو المكان الذى ينمو فيه الابن نموا طبيعيا سليما من جميع الوجوه جسميا ونفسيا واجتماعيا. وهو أيضا المكان الذى تفتح فيه الاستعدادات الكامنة لدى الطفل فتكشف له قدراته، ويضمن إلى نفسه وإلى من حوله.

ويعبارة موجزة:

البيت الهائى: هو البيت الذى يكسب الابن ما يؤهله لمواجهة الحياة خارج البيت، وهو أيضا المدرسة الأولى للمران الاجتماعى.

فإذا خطا الابن الخطوات الثابتة، وخرج من البيت لينضم إلى المدرسة، ويصبح عضوا فى أسرتها، أقبل عليها مرحبا، لأن الجو العائلى فى البيت مهد له السبيل لكى يقيم علاقاته بالغير على أساس من الطمأنينة والتعاون، الأمر الذى يساعد على وقايتة من الاضطراب النفسى.

أما الأرض الضعيفة

فإنها تسيء إلى البذور، وكذلك البيت المضطرب لا يصلح بأى حال لتنشئة الصغير، مهما توافر المال والحياة، وغير ذلك من وسائل التعويض المادى.

البيت المضطرب:

لا يخرج منه إلا إنسان مضطرب التفكير، معتل الإحساس، تعوزه سلامة النظرة إلى نفسه وإلى الغير، وأن يكون هذا الفرد ليس مواطنا نافعا.

وأخشى أن أقول: أن عددا كبيرا من الأسر في بلادنا:

يعانى كثيرا من هذا النوع من التفكير المضطرب، والشعور المعتل، ومن ثم فهو فى حاجة إلى الدواء الذى يجعله يتقل من هامش الحياة إلى صميمها.. .
ولن يتيسر لتلك الأسرة هذا الانتقال إلا إذا عرفت الأم قدر نفسها فى هدوء، واتزان، وآمنت بما لديها من قدرة على خلق ما تريد إذا أرادت، كى تستطيع أن تساعد أبنائها ووقايتهم من الاضطراب النفسى.

٢- الأم بيدها مفتاح البيت الهائى:

ومنها ينتشر فيه الاطمئنان، وإليها يرجع الفضل فى أن يكون البيت جنة ينعم فيها الزوج الذى وضع فيها كبير أمله، والأبناء الذين من حقهم عليها أن تشعرهم بالأمن وتجنبهم الاضطراب، فتكون بذلك قد هيات الأسس النفسية السوية.

البيت المتمتع بجو عائلى هائى:

* هو البيت الذى يمد أصحابه بالطمأنينة، ودفء الشعور، ويتيح لهم الحرية الفردية، وينظمها التفكير التعاونى، والرغبة فى حماية حقوق الغير.

* هو البيت الذى تقوم فيه المعاملة على أساس الزمالة والتقدير، وهو أيضا المكان الذى يجد فيه أصحابه الصدر الكريم الذى يجمع بين العطف

والحزم، والقلب الكبير الذى فيه متسع للتسامح، والعقل الراجح الذى يحسن التوجيه وأداء النصيحة.

* من هنا يمكن أن نهتدى إلى أن الجو العائلى الهائى لا يكلف مالا، ولا يقتضى وجاهة المنظر، وإنما قوامه نوع من الروابط الإنسانية، بيد الأم الحكيمة أن توفر هذه الروابط وهى:

- النوع الأول: الروابط الطيبة بين الزوجين.

* تلك التى تقوم على تقدير كل منهما للآخر.

* وحياتنا تفيض بأمثلة متعددة للتدليل على أنه لا مال، ولا جمال المظهر الذى يخلق الجو العائلى الهائى.

- النوع الثانى: الرابطة بين الوالدين والأبناء:

رابطة التوجيه فى جو مشبع بالحب، والزمالة، والتقدير، فيتبسط الوالدان إلى درجة أن يشعر معه الابن أنه ليس طفلا بمعنى أنه ضعيف لا يستطيع شيئا، فالواقع أن الطفل له شخصيته، وكرامته، وله عالمه الخاص، وهو لذلك يختلف عنا نحن الكبار.

ولن تتوافر الطمأنينة للابن أبدا إلا إذا شعر بقرب والديه منه، وحبهما إياه، وتوطدت علاقته بهما عن طريق المعاملة التى تقوم على أساس التقدير، والتعاون، لا عن طريق القوة والعنف، والسلطان.

والأم الحكيمة:

كثيرا ما ترى نفسها صديقة وزميلة إلى جانب كونها أما، وتقوم بدورها هذا فى شىء من الفخر والرضا معا.

٤ - الأم وحاجة الابن إلى الإحساس بالأمن والثقة بالنفس:

إن كل طفل سوى فى مراحل العمر المختلفة يسر وبتنهج بالشناء والتشجيع وبالشعور أنه مرغوب فيه، وهو يزهو بقدرته على اكتساب مهارات جديدة، وعلى استقلاله، وعلى عمل أشياء دون مساعدة من جانب الكبار لذلك: فإنه يحتاج إلى الحرية حتى يتمكن من اكتساب التجربة ولكنها يجب أن تكون حرية فى حدود النظام والطاعة.

٥ - الأم.. وحاجة الابن إلى الثناء والتشجيع:

يبدأ الابن فى سنواته الأولى فى تكرار الأفعال التى يضحك منها الكبار، مما ينمى معه الميل إلى جذب الانتباه واستدرار التشجيع، مع مرور السنين، وهو يلجأ فى ذلك إلى كل وسيلة ممكنة لجذب الانتباه، فهذه التصرفات كلها تعبر عن حاجة الابن إلى الحب والثناء والتشجيع، وهى حاجات طبيعية، ولا يجوز أن يخشى الآباء والأمهات إفساد أطفالهم بالتشجيع والإطراء لمواهبه، بل لابد لهم من الثناء على ما يفعله، وأن يستمعوا باهتمام إلى ما يفعله أو يرويه من كلام. فإذا لم يفعلوا ذلك، شعر الابن بخيبة أمل، وكف عن الكلام.

(٢) وسائل تساعد الأم على اكتساب الابن الثقة بالنفس والشعور بالأمن والوقاية من الاضطراب النفسى:

١ - التشجيع ينمى قدرات الابن فتزداد ثقته بنفسه

يجد الابن متعة عظيمة فى ممارسة الهوايات الجديدة، فعندما يتعلم الطفل ذو السبعة شهور الجلوس، نجده يميل إلى الجلوس طول الوقت ما دام مستيقظا. ويغضب إذا ألزمناه الاستلقاء. وبعد مدة يجد متعة فى الوقوف مستندا إلى الإناث

وفى جذب نفسه إلى وضع الوقوف وفى السير ماذا يديه أمامه، وفى إطعام نفسه، وفى ارتداء ملابسه، وفى قضاء حاجته بنفسه.

وبعد ١٨ شهرا يجد متعة فى المشاركة فى الأعمال المنزلية، وفى قضاء بعض الأعمال بيديه بعد أن يراقب أمه أثناء أدائها.

كل ذلك يحتاج إلى تشجيع، وقد يحتاج على مساعدة الأم فى الأيام الأولى، ولكن ما إن يغدو الطفل قادرا على القيام بها دون مساعدة، فواجب الأم أن تتركه يفعل ما يستطيع.

٢- إتاحة الفرصة للابن للاعتماد على نفسه يزيد من ثقته بنفسه:

عندما يقوم طفل ذو تسعة شهور بإطعام نفسه بنفسه، فإنه يحدث فوضى مخيفة ولكن عندما يبدى الرغبة فى ذلك (من ستة أشهر فصاعدا) فلا بد من إتاحة الفرصة أمامه، فالطفل الذى تتاح له الفرصة، يشرع فى إطعام نفسه دون مساعدة قبل الاطفال الآخرين بزمن طويل، إذ تركز أمهات الآخرين على إطعامهم بأنفسهم لتجنب ما يحدثونه من فوضى.

ويجب تشجيع الطفل ابن العامين على خلع ملابسه بنفسه، وعلى ارتداء جواربه وحذائه، وسرواله أيضا، إن الأمر يتطلب ضعف الوقت فى عملية ارتداء الطفل ذى العامين ونصف أو ثلاث أعوام، فأمه تستطيع أن تتولى ذلك فى نصف الوقت ولكن إذا أتاحت الفرصة، تعود على الاستقلال مثل أمثاله من الاطفال الذين تعطيهم أمهاتهم فرصة مماثلة

وكذلك: يتطلب إعداد المائدة أو طهو الطعام ضعف الوقت عندما يسمح للصغير بالمساعدة فيها، لكن هذه المساعدة تكسب الطفل الإحساس بالأهمية، وتعلمه أن يستخدم يديه، وتمنحه الثقة، وتهيؤه للمهام الأكبر فى المستقبل.

فالطفل الذى لم تتح له الفرصة لممارسة هذه المهارات عندما تكون جديدة عليه سيفقد اهتمامه بها، وستجد أنه لا يريد أن يتناول طعامه بنفسه، أو يستقل فى شئونه، وبمعنى آخر، يبدو أنه يرفض بذل الجهد.

٣ - تجنب الغضب لهفوات الابن:

إن التشجيع يفعل المعجزات، فى حين لا يؤدي الغضب والضييق وتثبيط الهمة إلا إلى الإضرار بالطفل نفسياً ويعرضه للاضطراب النفسى.

إذا حدث مثلاً أنه سقط أحد الفناجين من يد الابن عند إعداد المائدة، يكون من الأفضل تجنب الغضب لهذه الهفوة، لأن مثل هذا الغضب يؤدي إلى فقدانه الثقة بنفسه، وقد تكون الحادثة وقعت رغماً عنه.

* فيكون من الخطأ أن تمنعه من المساعدة فى المستقبل.

* ويكون من الخطأ إذا بالغنا فى القلق، وتصورنا أنه لن يتمكن من التحكم فيما يحاوله، فسيؤدي ذلك إلى فقدانه الثقة بنفسه.

* كما أن النصح المستمر بالحذر والانتباه لا يجدى شيئاً، فالطفل يقوم بتجاهل هذه التحذيرات المستمرة.

* ومن الخطأ أن نحمل الطفل شديد الحساسية مسئولية قد لا يكون قد تهيأ لها إذ أن إخفاقه يؤدي إلى فقدان الثقة بنفسه.

٤ - تشجيع الابن على التفكير المستقل وعلى اتخاذ المبادرات:

يعتبر من الوسائل المهمة التى تساعد الطفل فى تعليمه الثقة بالنفس، والاعتماد عليها، واكتساب الشعور بالأمن، إذا تركت الأم الابن أن يتصرف فى بعض الأمور، وتبقى على مسافة قريبة منه لكى تراقب إلى أى مدى يمكن أن يحل بعض المواقف الصعبة التى يتعرض لها. مثال ذلك:

إذا كانت لعبة موضوعة في مكان عال، فنجد الابن يحاول الوصول إليها عن طريق إحضار كرسي، والصعود فوقه للوصول إلى اللعبة التي يرغب في الحصول عليها، وبذلك يساعد الابن على اكتساب ثقته بنفسه إذا نجح في تصرفاته.

(٢) الوسائل التي تساعد على إضعاف ثقة الابن بنفسه:

١ - الحماية المفرطة:

إذا لم تسمح الأم لابنها بأن تنمو مداركه، وأن يتعلم الاستقلال، فإنه تفرض عليه ما يسمى (بالحماية المفرطة) وهذه ترجع إلى رغبة الأم (على غير وعى منها في الغالب) في إبقاء الابن معتمدا اعتمادا كاملا دائما.

• مظاهر تصرفات الأم في حمايتها المفرطة:

* هي التي تطعمه وهي التي تلبسه ملابسه.

* هي التي تساعد في قضاء حاجته وتنظيف جسمه.

على حين يكون الابن السوي قد تعلم منذ أمد طويل كيف يقضى بنفسه في هذه الجوانب كلها، وبذلك يبقى الابن غير مستكمل النضج، غير قادر على الاندماج مع الأطفال الآخرين بسهولة مرتبطا (بمريلة أمه) ولكنه كثيرا ما يشعر بالغضب عليها لأنها لم تمنحه الاستقلال

• أشكال أخرى من مظاهر الحماية المفرطة:

- قد لا تسمح الأم لابنها بالخروج خوفاً من أن تبتل قدماه، أو خوفاً من البرد، أو من أن يلعب مع الأطفال الأشقياء، أو من أن يكسب لهجتهم وأسلوبهم، أو لئلا يهجر نفسه معهم.

- تمنع الأم ابنها من اللعب في المنزل على هواه، وتتدخل باستمرار لمساعدته

فى لعة، وهى تشجعه على استخدام كلمات الأطفال الصغار، بل تدلله كالصغار عندما يكون قد أصبح فى مرحلة لا تسمح بذلك - وكثيرا ما نرى أبناء فى السادسة أو السابعة ما زالوا يعتمدون فى ارتداء ملابسهم على أمهاتهم، لأنهم لم تتح لهم الفرصة لأداء ذلك بأنفسهم.

أسباب الحماية المفرطة:

- ١ - تظهر الحماية المفرطة من الوالدين نحو الابن، وبخاصة عندما تكون الأم قد مرت بحياة غير سعيدة، فتبذل جهدها لتحصل من ابنها على أكبر قدر ممكن من الحب.
- ٢ - تظهر الحماية المفرطة إذا كان والد الطفل قد مات، فتعوض العذاب النفسى من فراقه بالحماية الزائدة للابن.
- ٣ - إذا جاء الابن بعد انتظار طويل أو بعد تكرار فقد الأطفال.
- ٤ - إذا كان الابن جنس مطلوب، وكان مولده بعد كثير من أبناء من الجنس الأخر.

مضار الحماية المفرطة:

- ١ - اعتماد الابن اعتمادا كليا على الأم، الأمر الذى يؤدي إلى ضعف الثقة بنفسه
- ٢ - عدم القدرة على الاتصال بالغير اتصالا متجا.
- ٣ - ظهور التمرد على هؤلاء الأبناء المبالغ فى حمايتهم بمجرد أن يستطيعوا الإفلات من البيت، ويكونوا معرضون للحوادث أكثر من غيرهم.
- ٤ - يفقد الابن الاعتماد على نفسه، ويكون لذلك آثار سيئة عليه فى المستقبل.

٢ - الإفراط في النقد أو البحث عن الأخطاء

يكون لذلك أثره البالغ في إضعاف ثقة الطفل في نفسه.

ويزيد الأمر صعوبة إذا كان هناك من الأقارب من يعيشون في البيت نفسه فيشاركون في توبيخه وتأنيبه، والسخرية منه، الأمر الذي يؤدي إلى إحساس الابن بالاكئاب، والاضطراب النفسي الذي يؤدي إلى أعراض نفسية وصحية متعددة، وهناك كثير من الأبناء المضطربين نفسياً نتيجة التعنيف المستمر من الوالدين والمحيطين.

٣ - السخرية من أخطاء الابن أو مخاوفه أو خجله:

- لا يجوز أبداً أن نسخر من أخطاء الابن أو مخاوفه أو خجله ..
 - كما لا يجوز مناقشة عيوب الابن أمامه، ولا سيما في وجود أشخاص غرباء، إن مخاوف الابن تعد في نظره واقعية تماماً، ومن الخطأ أن نسخر منه.
 - كما لا يجوز أن يقال شيء عن خجله أو عيوب نطقه أو تخلفه العقلي أو تصرفاته في وجود الابن.
 - كما لا يجوز أن يقال أنه ضعيف أو مرهف التكوين.
- فقد ثبت من البحوث أن لمثل هذه الملاحظات أثرها السيئ في الابن ولا يترتب عليها غير الاضطراب النفسي.

وأخيراً: مما سبق:

نرى أن الثقة بالنفس والشعور بالأمن، والاعتماد على النفس من أهم الأسس الحيوية لإشباع الحاجات النفسية للأبناء ووقايتهم من الاضطراب النفسي في مراحل العمر المختلفة.

فإن إشباع الحاجات النفسية للأبناء تساعدهم على خلق شخصيات ناضجة مستقبلا، قادرة على تحمل المسؤولية، وعدم الاعتماد على الآخرين .

إن قوة الخلق، والشخصية، والشجاعة، والعزم، والأمانة، والالتزان، والثقة بالنفس، والرغبة فى أن يكون الإنسان كبيرا . . . إنما تنبت كلها من الشعور فى الطفولة بدفء الجو الذى يعيش فيه الأبناء ومن الخبرة بأن الابن أو الابنة موضع الثقة والاحترام، وأن جهده يلقى من المساندة والتشجيع ثم الثناء والتقدير ما يستحق .

وما أكثر ما يعرض للأسرة من فرص تنمية هذه الفضائل فى أبنائها كل يوم .
