الفصل الرابع

دور الأب... لوقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية

المقدمة

مقومات الأبوة الحكيمة لوقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية:

(١) عليه أن يشعر الابن بحبه له، وعنايته به منذ وقت مبكر من حياته.

(٢) عليه أن يهيئ نفسه للأبوة وتضحيات الأبوة.

(٣) عليه أن يقضى مع أبنائه بعض الوقت يوميا.

(٤) عليه أن يعمل على أن يسود جو الأسرة الوفاق والهدوء.

(٥) على الأب أن يكسب ثقة أبنائه وبناته ومودتهم.

(٦) على الأب مشاركة الأم فى تنشئة الأبناء.

(٧) على الأب توفير السعادة للأم.

(٨) على الأب خلق المناخ الصحى الملائم للأسرة.

(٩) على الأب أن يقف من الابن موقفا فيه الحزم أحيانا.

(١٠) على الأب أن يكون مصدرا للحنان.

(١١) على الأب تحويل أنانية الطفل إلى حب الخير.

(١٢) على الأب تشجيع أبنائه وتقديرهم.

(١٣) على الأب تجنب النقد اللاذع والتفرقة فى المعاملة.

(١٤) على الأب عدم نقل هموم العمل إلى المنزل.

(١٥) على الأب أن يتجنب معاملة أبنائه على أساس الأمر والنهى والعقاب.

وأخيرا...

الفصل الرابع

دور الأب.. لوقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية

المقدمة:

إن للأب فى الأسرة وتنشئة الأبناء دورا لا يقل أهمية عن دور الأم، ولذلك يخطئ الأب كثيرا إذا شغلته متاعب الحياة عن أسرته، وقضى معظم وقته بعيدا عنها، تاركا الأمر للأم وحدها، ذلك لأن دوره يختلف عن دورها إلى حد ما، ولا تستطيع هى أن تعوض أبنائها النقص الذى ينشأ عن تغيبه عنهم أو عدم العناية بالإشراف عليهم ومصاحبتهم.

مقومات الأبوة الحكيمة لوقاية الأبناء من الاضطراب النفسى:

(٢) عليه أن يشعر الابن بحبه له، وعنايته به منذ وقت مبكر من حياته:

حقا وأننا نعلم أن مسئوليات الأب الاجتماعية، ووظيفته فى المجتمع تجعل مركزه غير سهل كمركز الأم فى كسب مودة الابن وإشعاره بالحب والحنان، ولكن ذلك لا يعفيه من أن يحاول الاقتراب منه منذ السنين الأولى من حياته، كما عليه أن يستغل نمو الصغير حين يبدأ المشى واستخدام اللغة،فى تدعيم العلاقة معه عن طريق المداعبة والمصاحبة إذ يصبح فى إمكانه فى هذا السن تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية لها روح الود والمحبة، ولا يرتكن إلى قضاء حاجاته الفسيولوجية، كما فى السنة الأولى.

مثل هذه المعاملة من جانب الأب تساعد على:

(١) إطراد نمو الطفل وشعوره بالأمن، والرضى الناتج عن تمتعه بحب والديه، كما تساعد على تكامل شخصيته هو واستقراره النفسى كأب.

(٢) تستمر علاقة الصغير بوالده كلما تقدمت به السن حتى يصبح الأب ومصاحبته من الأمور البالغة الأهمية للطفل حتى سن العاشرة، فهو مثله الأعلى، وموضع ثقته. وليس أدل على ذلك من نتائج الإجابات التى سئلت فيها مجموعة من الأطفال بين الخامسة والسابعة عشر عن شخصية يعجب بها كل، وتتخذ منها مثلا أعلى فى الحياة. فكان الأب لدى أغلبية الصغار بين الخامسة والعاشرة هى إنه الشخصية التى يعجبون بها ويريدون تتبع خطاها هى «الأب» بينما ذكر أغلبية مراهقى السابعة عشر أسماء أشخاص آخرين غير آبائهم. وليس من الضرورى أن يكونوا فى البيئة المحيطة.

(٢) عليه أن يهيئ نفسه للأبوة وتضحيات الأبوة:

بأن يحاول أن يشترك مع الأم كلما سنحت له الظروف بمساعدتها فى رعاية أبنائها والعناية بهم، وبحاجاتهم اليومية. ولهذا الاتجاه الأبوى أهمية كبيرة خصوصا فى حالة الطفل الأول، لأن هذا التعاون فى الأسرة المتفاهمة السعيدة محبب إلى النفس كما أنه تدريب جميل على مسئوليات الأبوة، وتمرين على تغيير عاداته اليومية، فهو فى هذه الحالة لا ينتظر من زوجته أن تعطيه كل عنايتها ووقتها، ولا ينتظر من أسرته السهر على خدمته دائما . . . بل يجد نفسه مساقا إلى أن يسخر نفسه لخدمة أبنائه.

(٣) عليه أن يقضى مع أبنائه بعض الوقت يوميا:

وذلك كى يشعرهم بأنه على اتصال دائم بهم، بعد أن ثبت أن استمرار العناية واتصال الود من الأمور المهمة الباعثة على استقرار الأبناء وأمنهم النفسى ووقايتهم من الاضطراب النفسى. .

وعليه أن يفكر فى أن يشغل هذا الوقت بطريقة ممتعة ومحببة لهم، وعاملة على تدعيم العلاقة بهم، فيظهر اهتمامه بهواية خاصة يميل إليها أحد أبنائه، وينصت إلى آخر وهو يقص عليه مغامراته اليومية، ويبدى إعجابه بحركة أو بكلمة ينطق بها ثالث من أبنائه. . وهكذا يمكنه فى هذه المدة القصيرة نسبيا أن ينزل إلى مستوى أبنائه، ويتمتع معهم بوقت طيب لا ينسونه ولا ينساه.

(٤) عليه أن يعمل على ان يسود جو الأسرة الوفاق والهدوء:

وأن تكون علاقته بالأم علاقة طيبة، ولذلك كانت مهمة اختيار شريكة الحياة من المهام الخطيرة والمهمة، وعليه مهما كان الأمر فعليه أن يتحكم فى غضبه، ويقلل من إظهار هذا الانفعال أمام أبنائه، وأن يتغاضى بقدر الإمكان عن أخطاء زوجته وأبنائه التافهة إن وجدت، وأن يعمل: موجها ومرشدا لهم فينبههم إلى ما يراه من أخطاء بطريقة لطيفة هادئة بعيدة عن الأمر والنهى، حتى لا يثير مقاومتهم ورغبتهم فى التمرد على سلطته.

وعليه أن يعمل بقدر الإمكان على أن يتفق مع زوجته على طريقة منسقة فى معاملتهما للأبناء؛ لأنه ليس أخطر على تنشئة الأبناء من اختلاف الأبوين فى طريقة المعاملة. . وكثيرا ما يؤدى هذا الاختلاف إلى انحراف الأبناء، وصعوبة تكيفهم للوسط الذى يعيشون فيه.

(٥) على الأب أن يعمل على كسب ثقة أبنائه وبناته ومودتهم:

لدرجة يتخذون منه صديقا حكيما، ويلجأون إليه كلما أعيتهم الحيل إلى حل مشكلة من مشكلات الحياة التى كثيرا ما تصادفهم فى هذه السن، ويسرون إليه بأسرارهم، ويتمتعون بذلك الشعور الجميل الذى يتميز بالراحة النفسية، والاطمئنان الذى يشعر به المرء إذا كان له شخص قوى موثوق به، يأتمنه على أسراره.

ويمكن القول، مع الأسف، أن معظم الآباء والأمهات فى مصر لا يهتمون بصداقة أبنائهم وبناتهم، وتشجيعهم على الالتجاء إليهم وقت الحيرة والقلق، وأستدل على ذلك من بحث أجرى على مجموعة كبيرة من البنات... إذ نفت الأغلبية العظمى منهن أنهن يلجأن إلى أمهاتهن أو آبائهن بأى سر من أسرارهن، وذكر البعض أنهن لم يتعودن ذلك.

(٦) على الأب مشاركة الأم فى تنشئة الأبناء:

على الأب مشاركة الأم، سواء كانت تعمل فى الخارج أو لا تعمل فى أعباء المنزل ورعاية الأبناء، ففى ذلك مصلحة صحية له ولهم جميعا.

فرعاية الأبناء تضيف إلى حياة الكبار إشراقا لا سبيل لهم إلى اختياره عن غير هذا الطريق.. يضاف إلى ذلك أن يشارك الأب فى المساعدة فى أعباء المنزل ورعاية الأبناء هو التجسيد العملى للرعاية بمفهوم:

المساواة، والمشاركة، والتعاون فى العلاقة بينه وبين زوجته... وهو أيضا الوسيلة الوحيدة لخلق المناخ الصحى السليم فى العلاقة بين أفراد الأسرة جميعا...

وفى مثل هذا المناخ، سوف يكون للأب دوره المؤثر الفعال فى مساعدة أبنائه على تحقيق التنشئة السليمة، وفى تنمية ما لديهم من إمكانات زمنية ووجدانية إلى أقصى غايتها، وتهيئة الفرص الملائمة لاختيار وجودهم كعامل محفز لهم للسير فى طريق التقدم والارتقاء، دون محاولة صب شخصياتهم فى القوالب التى يريدها الكبار لهم، الأمر الذى يؤدى إلى وقايتهم من الاضطراب النفسى، وفى سبيل تحقيق ذلك يستطيع الأب أن يساهم بالكثير.

(٧) على الأب توفير السعادة للأم:

ينبغى على الأب أن يتيح للأم فرصة تحقيق الصحة والسعادة، وراحة البال لا وفاء بحقها فحسب، ولكن تلبية لالتزامه الأول إزاء أبنائه أيضا، ذلك أن الابن مخلوق شديد الحساسية لكل ما يجرى حوله بوجه عام، والعلاقة بين والديه على وجه الخصوص... فإذا لمس من هذه العلاقة: الحب، والتعاون غمره الشعور بالرضى عن الحياة والاطمئنان إليها، والإقبال عليها، كان هذا الشعور تمهيدا مساندا ومعينا له، حين يكون عليه أن يمارس الحياة فيما بعد.

• كما أنه يقوم بدور السند المعنوى لزوجته، لا لأن ذلك يبعث فيها الإشراق ويدفعها إلى الإقبال، ويطلق طاقتها إلى جهد مؤثر وبناء فحسب لكن أيضا لأن عملية التنشئة مهما يكن مقدار الحرية التى تتاح فيها للصغير، لابد أن تنطوى على بعض القيود بالنسبة لرغباته.

ومن أهم أصول التنشئة أن يشعر الأبناء أن الأب والأم لهما رأى واحد فى هذا الاتجاه، لأن إدراكهم وجود اختلاف بين والديهم خليق بأن يصيبهم بالحيرة والقلق، ، والانزعاج أو قد يحفزهم ذلك على محاولة الانحياز لأحدهما دون الآخر، واللعب على خلافاتهما لتحقيق رغباتهم، وبراعة الأطفال فى هذا المجال يفوق أى تصور أو توقع من الكبار.

(٨) على الأب خلق المناخ الصحى المناسب فى الأسرة:

ينبغى على الأب أن يجعل من وجوده فى حياة الأسرة سبيلا، لكى يتعرف الأبناء على ما له من صفات إيجابية تعينهم على التعارف عليها، والتوحد معها على تكوين شخصياتهم ونضجها، وليس معنى هذا أن يحاول الأب فرض صفاته الشخصية ونضجها على الصغار بأى حال، ولكن معناه أن يعمل الأب على خلق

المناخ الصحى الملائم بالأسرة، لأن هذا المناخ خلفية لابد منها، ليكون وجوده فى الأسرة عامل إثراء لشخصية الأبناء.

وفى هذا المجال، فإن الأبناء، يكونون مثلهم العليا، ولو بصورة جزئية على الأقل فيما يرونه فى الأب، فالأب الذى له وجود واضح وسليم فى حياة أسرته، يمكنه أن يمنع عن أبنائه الكثير من معوقات النمو وانحرافاته، الأمر الذى يساعدهم على الوقاية من الاضطراب النفسى.

(٩) على الأب أن يقف من ابنه موقفا فيه الحزم أحيانا:

وكذلك فيه قدر من الحد من نشاطه، ومن الإجابة لرغباته، لأن الأب مهما كان فى رقته وهدوءه يمثل بالنسبة للصغير السلطة، والصغير يحتاج نفسيا إلى وجود السلطة فى حياته، لأنها هى التى تساعده على تمثل القيم والمفاهيم السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه، وهى التى تكفه عن الانطلاق وراء نزواته الطفولية وأهوائها، وتساعده على الاستقرار النفسى اللازم لعملية التكيف، والوقاية من الاضطراب النفسى.

(١٠) على الأب أن يكون مصدرا للحنان:

إن مهمة الأب كمركز للسلطة لا يتنافى مع مهمته كمصدر للحنان، فحنان الأب لازم لصحة الطفل النفسية لزوم حنان الأم، وإظهار الحنان للصغار وبخاصة الصبيان منهم لا يتعارض مع رجولة الكبار، ولا يتعارض مع النمو، بل العكس هو الصحيح، إن الابن الذى يلقى الحنان صغيرا يلقى مع الحنان الإشباع لحاجة نفسية ملحة، وهى حاجته على أن يشعر أنه محبوب ومقبول.

وإذا لقيت هذه الحاجة الإشباع:

فسوف يشب وهو لا يطيق أن يرى الحرمان الذى يعانى منه الغير، وسيعمل

جاهدا على مكافحة هذا الحرمان، سيشب على وجدان اجتماعى يتلخص فى صفة الشهامة، والشهامة من أهم صفات الرجولة.

ولو صبر كل أب على ابنه قليلا، وأعطاه من وقته بعض الوقت لتحاشى كثيرا من عوامل القلق، والهم، والخطيئة، والعدوان التى كثيرا ما تفتك بنفوس الصغار.

إن الابن يحتاج إلى هذه اللفتات من أبيه: يستجيب لها، وليس أفضل من إدخال الطمأنينة على قلب الطفل، وفى تقويم سلوكه من أن يشعر أن أباه يقوم بدوره كأب يرعى مصلحته، ويرقب أخطائه، ويرده عنها فى أسلوب فيه الحزم والعطف معا، ولا يضن بالثناء إذا أصاب، ويعامله بنزاهة انفعالية تجعله دائما وفى جميع الأحيان جديرا بالثقة وأهلا بالاعتماد.

(١١) على الأب تحويل أنانية الابن إلى حب الغير:

الطفل فى البواكير الأولى من حياته كائن أنانى، لا يعرف إلا نفسه ولا يحيا إلا لها، والأبوة الرشيدة الناضجة هى التى تعمل فى دأب، على تحويل قدر الأنانية إلى حب الخير، حتى إذا أدرك مرحلة المراهقة كان مستطيعا عن طريق ما أنهج عليه من فرص الإعطاء والمشاركة، وعن طريق المناقشات الودية فى بعض الأحيان، ثم عن طريق المثال: الذى يراه من والديه فليس فى الواقع أفضل من هذا المثال فى نفوس الصغار، كان مستطيعا أن يكون لنفسه معيارا للقيم الخلقية، فيكون حب الغير ورعاية حقوقهم من مقوماته الأساسية.

(١٢) على الأب تشجيع أبنائه وتقديرهم:

إن الأبناء فى حاجة إلى أن يلقوا التشجيع، ويطمئنون إلى الموافقة والقبول من أبيهم كى ينعموا بحياة فيها الشجاعة والتعاون.

إن شعور الابن بتقدير أبيه لما يفعل خليق بأن ينبـه فيه خير ما عنده، ويبعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع، فكلمة التشجيع التى يحظى بها من أبيه متى أعطيت فى حينها، هى الحـجر الأساسى فى تكوين الثقـة بالنفس وهى صفة لابد منها لإمكان التقدم فيما بعد.

إن قدرات الطفل تنمو مع التشجيع، وتضـمر باللوم والتثبيط، وشعوره بأنه يلقى الثقة والتقدير والاحترام من أبيه خليق بأن ينمى فى نفسه صفات: الشجاعة، والعزم، والاتزان... وهى دائما من مقومات الشخصية الخلاقة.

(١٣) على الأب تجنب النقد اللاذع والتفرقة فى المعاملة:

الأب مسـئول عن أن يسود حيـاة الأسرة جو المودة والحب والاحـترام، وأن يتـجنب النقد اللاذع إذا كـان مـركزا على فـرد بعـينه فى الأسرة لأىّ سـبب من الأسباب فإن الجو المشبع بالاحترام ينتـقل إلى الأبناء ويعلمهم كيف يحترم بعضهم بعضا.

وكذلك: على الأب أن يتجنب أى بادرة تفـرقة بين الولد والبنت، فإن هذا التمييز هو البذرة الأولى التى ينبت وينفرج عنها كل انحرافات العلاقة بين الجنسين فيما بعد.

فالأب الذى يضع نصب عينيـه أن ينشئ ابنه على احترام الغير وحـقوقهم، ومقترحاتهم ومساهمتهم، إنما يساعد على أن يطل على الحياة من أفق واسع وعلى أن ينظر إلى مسائلها ومشكلاتها بنظرة موضوعية متحررة من آثار التحيز والهوى.

(١٤) على الأب عدم نقل هموم العمل إلى المنزل:

من الخير أن يذكر الأب دائما أنه لابد من الفـصل بين العمل والمنزل، فصلا تاما بقـدر الإمكان.. ومعنى هذا ألا ننقل هموم العـمل ومتاعبـه إلى البيت، إن

البيت مكـان يختلف كل الاختـلاف أيضا عن جـو العمل، وجو الـبيت من أجل ذلك ينبغى أن يخـتلف كل الاختلاف أيضا عن جو العـمل. . هذا إلى جانب أن الأبناء لا يستطيـعون فهم هموم العـمل ومتاعبه، وبالـتالى لا يستطيعـون المساعدة فيها.

ومن ثم فـإن ترك هموم العـمل حيث هى أمر حـتمى، إن شـاء الأب أن ينهض بالتزاماته فى تنشئة الأبناء على خير وجه.

ويضاف إلى ذلك: أن نقـل هموم العمل إلى المنزل خلـيق بأن يجعل الأب ضيق الخلق سْهل الإثارة، وهذا أمر قد يفسر بواسطة الأبناء أنه صد لهم، واعتداء عليهم، لأن الأبناء شديدو الحساسية فـى هذا الأمر، وليس فى وسعهم أن يفهموا باعثه الحقيقى، ولا أن يروا له سبب آخر.

(١٥) على الأب أن يتجنب معاملة أبنائه على أساس الأمر والنهى والعقاب:

إذا ألحت على الابن بعض رغباته، وهى لابد أن تلح عليـه أحيانا، فدفعت به إلى محاولة الانطلاق خارج الحدود التى تتضـمنها مصلحته، ففى وسع الأب، ومن واجـبه فى حـديث قـصـير إيضـاحـا لمدلول السلوك الذى يراد به قـدر من الصبط. . . والطفل كائن منطقى معتدل، يستجيب إذا لقى الاحترام، وعومل على مستوى إنسانيته.

أما معـاملة الابن على أساس الأمر والنهى والعقـاب، فإنها تثيـر فى نفسه كثيرا من أسباب الهم والقلق والخطيئة والعدوان، وفوق انها تؤدى إلى أن يرى أباه فى صورة المتسلط الباطش الغاشم لا الموجه الصديق الهادئ. . .

شتان بين الصديقين تأثرا فى نفس الابن. .

وأخيرا مما سبق نرى، أن الدور الذى يستطيع الأب القيام به فى تنشئة ابنه دور عظيم القدر والخطر. . ولو قام كل أب بواجبه فى هذا الصدد على النحو الذى ينبغى كان لنا أن نرجو أن يجىء عالم الغد خير من عالم اليوم.

إن بيد الأب إن أحسن القيام بواجبه أن ينشئ ابنه على الولاء والإيمان والشجاعة، وضبط النفس والثقة به. . . بيده أن يفجر ما بنفس الابن من ينابيع الخير والسخاء والحماس للحياة.

***