

الفصل الرابع

دليل التحرر من الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس

المقدمة:

(١) العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة
النفس:

(١) العوامل الطبيعية للشعور بالنقص.

(٢) القصور الجسماني والعقلي.

أ - الضعف العام.

ب - التشوّهات الخلقية والعيوب الجسمية.

ج - فقدان الحواس أو ضعفها.

د - التأخر الدراسي.

(٣) أثر الموازنات.

(٤) عدم اعتماد الطفل على نفسه.

(٥) السلطة الوالدية.

(٦) العلاقات بين الوالدين.

(٢) مظاهر الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس.

(٣) العلاج.

obeikandi.com

الفصل الرابع:

دليل التحرر من الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس

المقدمة:

لا يخلو الإنسان من عدم الشعور بالنقص لسبب ما، ويؤدي ذلك إلى الاضطراب النفسى إذا كان اتجاه الشخص سلبيا تجاه هذا النقص. أما الشخص الإيجابى فإنه يلجأ إلى مواجهة المشكلة بطريقة إيجابية سليمة، فيعوض نقصه بالتفوق والنبوغ فى النواحي السليمة فى الشخصية وقد يلجأ إلى تدريب العضو الضعيف وعلاجه.

أمثلة:

- أ - كان نابليون قصير القامة وقد عوض هذا النقص بالتفوق العسكرى.
- ب - كان طه حسين ضعيفاً وقد عوض هذا النقص بالتفوق الذهنى الأديبى.

أما إذا كانت الشخصية التى تشعر بالنقص تتجه اتجاهها سلبيا، انطوى الشخص على نفسه وأصبح ضعيف الشخصية متردداً لا يستطيع البت فى أموره وقضاء حاجاته بسهولة، وقد تظهر أعراض مرضية نفسية نتيجة لهذا الشعور مثل:

التبول اللاإرادى - التهتهة - القىء الهستيرى - أو أى أعراض هستيرية

أخرى.

(١) العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس:

(١) العوامل الطبيعية للشعور بالنقص:

يلاحظ أن مجموع الظروف المحيطة بالأطفال تجعلهم يشعرون بشيء من النقص، فالطفل بطبيعته نتيجة لصغر سنه وجسمه، وضعفه واعتماده على والديه، ونظرا لقصور إدراكه، يشعر بأن والديه بنوع خاص مخلوقان قويان عظيمان، وبالتالي يشعر بأنه فرد ضعيف. ولذا نلاحظ أن نفس الطفل تتوق لأن يكبر، فهو يقلد أمه وأباه في كل أمر تقريبا؛ لأنه يريد أن يكبر مثلهما، وهو يفرح لأي ظاهرة عنده من مظاهر النمو. فكان ضعف الطفل وقوة من حوله يشعرانه بضالته ونقصه وضعفه، ويتضاعف أثر هذا الشعور بفعل بعض التغيرات الحادثة في مجال حياته: كتكرار الحوادث التي تقع بفعل القضاء والقدر أو بسبب معاملة الوالدين.

(٢) القصور الجسماني والعقلي:

أ - الضعف العام:

يؤثر ضعف الحيوية على ثقة الطفل بنفسه وذلك لعدم قدرته على عمل ما هو مطلوب منه، وهو يجد صعوبة التوافق والانسجام مع نظرائه، ويشعر بأن الحياة صعبة، وأنه مكروه من جميع من حوله.

ويمكن مساعدة هذا الطفل لو عرفنا سبب هذا الضعف:

فقد يكون: سوء التغذية وفقدان الشهية، وتسوس الأسنان، والتهاب اللوز المزمن. وكلها عوامل لا تبدو في شكل مرض يقعد الطفل، ولكنها تضعف من حيويته فلا يستطيع أن يجارى زملائه في اللعب، ولا يستطيع أن يؤدي واجباته كاملة.

فإذا عولج السبب وأعطى الطفل المقومات والفيتامينات زال عنه الضعف واكتسب حيوية تساعد على التوافق، وتجنبه الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.

ب - التشوهات الخلقية والعيوب الجسمية:

قد يكون لدى الطفل بالإضافة إلى ضعفه الطبيعي نقص جسماني خاص: كالشلل أو العرج أو النحافة أو البدانة أو فرط القصر أو فرط الطول أو فقدان أحد الأطراف أو وجود علامة خلقية كبيرة تشوه منظره، وكلها عوامل تسبب للطفل الشعور بالنقص.

وتتوقف صحة الطفل النفسية على اتجاه الوالدين نحو هذه المشكلة:

فإذا كان اتجاه الوالدين إيجابيا يقبل الطفل على ما خلق عليه، مع محاولة تنمية القدرات السليمة الأخرى فإنهما يساعدان الطفل كثيرا على التوافق مع المجتمع، وبذلك يلجأ الطفل إلى التعويض عن نفسه والتوافق مع بيئته.

أما إذا كان اتجاه الوالدين سلبيا: عن طريق السخرية أو العطف الزائد الذي من شأنه أن يركز انتباه الطفل على عاهته فيلجأ الطفل إلى حلول مرضية مختلفة: كالتبول اللاإرادي: البهتة أو يصبح شخصا راكدا منزويا، غير مبال للنشاط، أو شخصا ناقما ثائرا يتجه في كثير من الأحيان بثورته ضد المجتمع وأنظمتها وآدابه وتقاليده.

ج - فقدان الحواس أو ضعفها:

١- النظر: قد يسبب ضعف النظر لدى الطفل الشعور بالنقص نتيجة كثرة الأخطاء، وعدم ميله للقراءة والكتابة.

وسهل علاج هذه الحالة بعمل النظارات اللازمة، ووضع الطفل فى مقدمة الفصل، أما فى حالة فقد ألبصر كلية فىوضع الطفل فى المعهد الخاص بذلك حيث تستعمل حاسة اللمس فى القراءة والكتابة بطريقة «برايل».

٢ - السمع: تعتبر حاسة السمع، من أهم الحواس للتعافه مع الناس، كما يجد صعوبة فى التعبير عما بنفسه وما يريد. لذلك فالأطفال الصم والبكم يكونون أكثر تعرضاً للشعور بالنقص وفقد الثقة بالنفس عن الأطفال العميان.

وإذا كان ضعف السمع بسيطاً سبب ذلك عدم قدرة الطفل على التركيز وسبب أخطاء فى الفهم وارتباكاً للطفل، ويمكن مساعدة الطفل فى هذه الحالة باستعمال سماعة خاصة به.

أما الأطفال الصم والبكم فىتم توجيههم بإلحاقهم بالمعهد الخاص بهم وهم يتعلمون فهم الكلام عن طريق حركات الشفافة، ويتعلمون التفاهم والتعبير عن طريق الإشارات أو تقليد الحركات بالشفافة مع وضع اليد على الحنجرة للتأكد من صحة الأصوات.

د - التأخر الدراسى:

يؤدى وضع الطفل فى فصل لا يتناسب مع ذكائه إلى شعوره بالنقص واضطرابه نفسياً، لعجزه عن متابعة الدروس وتفوق زملائه عليه.

كما أن وجوده فى سنة دراسية كل أطفالها أصغر منه فى السن، قد يشعره بالبؤس فىفقد احترام نفسه وتقديره إياها، ومن الجائز أن يكون تأخر الطفل دراسياً هو كثرة تنقلات الوالدين من جهة إلى أخرى، وبالتالى كثرة تنقل الطفل من مدرسة إلى أخرى، وارتبائه فى تحصيله العقلى تبعاً لذلك.

فإذا حدث هذا التأخر، وكان ذكاء الطفل يسمح له بالتقدم فيحسن مساعده حتى يصل إلى المستوى، المناسب له، ثم يترك بعد ذلك ليشق طريقه بنفسه.

ومن الجائز أن يكون الطفل مصابا بقصور حقيقى فى استعدادة الذهن، وفى هذه الحالة ينبغى وضعه فى فصل دراسى يتناسب مع مستواه العقلى، كى نجبه الشعور بالنقص وفقد الثقة بالنفس.

(٣) أثر الموازنات:

مما يزيد إحساس الطفل بالنقص وفقد الثقة بالنفس أن نحط من قيمته بالموازنة والمقارنة فكثيرا ما يوازن الآباء بين طفل وآخر مقصد دفع الطفل المتأخر إلى العمل والنشاط، وهذا النوع من الموازنات يأتى غالبا بأسوأ النتائج.

لذلك: ينبغى أن تكون القاعدة هى عدم الموازنة وأن يستبدل النقد والتوبيخ والزجر بتشجيع الطفل وإشعاره بما فيه من النواحي الطيبة، وإبراز هذه النواحي بصورة واضحة راسخة محسوسة كذلك ينبغى المساواة فى المعاملة بينه وبين أخوته قدر الإمكان لإعادة الثقة فى البيئة المحيطة وإعادة الثقة فى الذات.

(٤) عدم اعتماد الطفل على نفسه:

ولعل من أكبر أخطاء الوالدين أنهم لا يتركون الأطفال يفكرون لأنفسهم أو يعلمون لأنفسهم، فبعض الآباء يتدخلون فى تفكير الطفل وحديثه وعمله ولعبه بمناسبة وبغير مناسبة.. والواجب: نترك الطفل يعتمد على نفسه ويكسب كثيرا من خبراته بنفسه، فتتركه يلعب ويتسلق ويجرى، ويقفز،

ويبحث عن الأشياء ويجرب... إلى غير ذلك.. فالحماية الزائدة للطفل تحرمه من ممارسة النشاط الطبيعي الذي يستمد منه الثقة بالنفس، ويتعلم منه خبرات كثيرة في الحياة.

فبقاء الطفل معتمدا على غيره في شئونه الخاصة، المأكل والملبس وحرية الخروج وغير ذلك بالرغم من بلوغه سن مناسبة يفقده الثقة بالنفس (والسن المناسبة للسماح للطفل بالاعتماد على النفس والاستقلال هو خلال المرحلة الابتدائية).

(5) السلطة الوالدية:

الشدة الزائدة والقسوة والعقاب لأتفه الأسباب، وإصرار الوالدين على الطاعة العمياء بدون مناقشة أو تفاهم، تفقد الطفل أهم سلاح يجب أن نسلحه به وهو الثقة بالنفس، وخصوصا في حالات العقاب بالضرب.

(6) العلاقات بين الوالدين:

إذا كان الجو الأسرى مليئا بالمحبة والعطف والهدوء والثبات يكون الطفل في الغالب مطمئنا على نفسه واثقا من نفسه، يعكس الطفل الذي ينشأ في أسرة يسودها الخلافات والمنازعات بين أفرادها وفي هذه الحالة يشعر الطفل بعدم الأمان والاستقرار ويؤدي ذلك إلى فقدان الثقة بنفسه، نتيجة لفقدان اطمئنانه إلى الجو المنزلي.

فليكن المنزل متصفا بالطمأنينة والثبات والأتزان كي يستطيع الطفل أم ينمو معتمدا على نفسه.

(٢) مظاهر الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس:

أهم هذه المظاهر: الجبن، والانكماش، والتردد، وتوقع الشر، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، وأحيانا يكون بين مظاهره: التشدد والمبالغة فى الرغبة فى الإتقان لوصول إلى درجة الكمال، وهذا الاندفاع للكمال يدل على ما تحته من خوف من نقد الآخرين. . . ومن مظاهره كذلك. . . أحلام اليقظة وسوء السلوك، والمبالغة فى التظاهر بطيب الخلق، والحالات العصبية والمرضية كالتهته، والتبول اللاإرادى وبعض حالات الشلل الهستيرى، وغير ذلك. . .

ومعنى ذلك أن ضعف الثقة بالنفس - مع اختلاف العوامل التى تؤدى إلى ظهوره - قد يؤدى إلى أساليب انسحابية أو سلبية: كالكسل، وانزواء، أو الجبن، وما إلى ذلك.

وقد يؤدى إلى أساليب تعويضية: كالنقد، والسخرية، والوقار المصطنع. . . وما إلى ذلك، وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية المتنوعة فى صور مرضية.

(٣) العلاج:

ولعلاج شعور الطفل بالنقص وعدم الثقة بالنفس، يتحتم دراسة العوامل التى تؤدى إلى ظهور هذه الأعراض، ثم تعديل سلوك الوالدين والمربين تعديلا يترتب عليه معاملة الطفل المعاملة المؤدبة إلى عودة الثقة إلى نفسه واختفاء شعوره بالنقص.

وأخيرا: فإن شعوره بتقدير الكبار من أفراد أسرته لما يفعل، ينبه فيه خير ما عنده، ويبعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع.

أما إذا لقي الاستهانة والتحقير أو الإشاحة وعدم الاكتراث فلن يثبت في نفسه إلا الشعور بالمرارة والعجز...

ذلك أن قدرات الطفل تتغذى وتتمو على التشجيع، ولكنها تضمحل وتموت بالتقريع والتثبيط، والإهمال... ولا يعنى هذا إلا يتقعد الطفل أو يراجع إذا أخطأ، وألا يحفظ من التعرض لأخطار يؤذيه التعرض لها فعلا...

ولكن: ما أبعد الفارق بين المراجعة فى رفق الوقاية فى هلع أو الإشاحة فى إهمال وازدراء أو اللوم فى تحقير وعنف.

إن الكبار الذين تعوزهم الثقة بالنفس كانوا أطفالاً لم يحاطوا بالفهم والمساندة والتشجيع، ولم تسعد قلوبهم بكلمة ثناء قط.

وإن قوة الخلق والشخصية والشجاعة والعزم والأمانة، والاتزان والثقة بالنفس والرغبة فى أن يكون الإنسان خيراً إنما تثبت كلها من شعوره كطفل بدفء الجو الذى يعين فيه، ومن خبرته بأنه موضع الحب والثقة والاحترام، وأن جهوده تلقى منهم المساندة والتشجيع ثم من الثناء والتقدير ما تستحق.

وما أكثر ما يعرض على الأسرة من فرص لتنمية هذه الفضائل فى صغارهم كل يوم.
