أخطاء شائعة يرتكبها الوالدان تقلل من تقدير الطفل لذاته

الصراخ في وجه الطفل.. رسالة غضب مؤقتة وإصلاح قصير الأجل

يمثل تقدير الذات لبنة أساسية في البناء النفسي والاجتماعي في شخصية الأفراد، فهو المفهوم الذاتي عما نعتقده في أنفسنا، ما نراه في مرآتنا، والطريقة التي نقيم بها ذواتنا، سواء بالسلب أو الإيجاب. هذه النظرة للذات هي التي تسهم في تشكيل سلوكنا وتحدد الكيفية التي نتعاطى بها مع تجاربنا الشخصية، قراراتنا واتجاهاتنا، فامتلاكنا لتقدير مرتفع للذات مثلا يمنحنا ثقة كبيرة في إمكاناتنا الفردية ويعزز من إيماننا بأنفسنا وقدرتنا على مواجهة التحديات، مهما كانت درجة تعقيدها.

تأهيل طويل الأمد

نهى الصراف
كاتبة عراقية

تقدير الذات واحترامها والثقة فيها عناوين واحدة متقاربة لمعنى واحد، تشكل ملامح شخصيتنا والطريقة التي نقيم بها سلوكنا ورغباتنا وننظر من خلالها لأنفسنا وللآخرين على حد السواء.

ولأن أغلب ملامح شخصياتنا يتم تشكيلها في مرحلة الطفولة، فإن الآباء يسعون دائما سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة لتعزيز ملكة احترام الذات في أبنائهم، لكنهم أيضا ومن دون وعي قد يهدمون ما يتم بناءه بسبب ارتكابهم لبعض الهفوات في طريقة تعاملهم مع الأبناء، سواء أكانت أقوالا أو أفعالا، هفوات لا تغتفر، لأنها تترك آثارها بعمق في شخصية الطفل كمن ينحت بالأزميل على حجر.

> الآباء الذين يصرون دائما على الإشارة إلى أخطاء الطفل في السابق إنما يحملونه على الشعور بالذنب والضغينة تجاه نفسه

وكما هو معروف، فإن من العسير محو تأثير تجارب الطفولة المبكرة خاصة تلك التي تتسم بالقسوة وتتسبب في عرقلة نمو الطفل النفسي السليم.

في مقاله الأخير في مجلة "علم النفس" الأميركية، يتحدث الدكتور جيفري بيرنشتاين؛ طبيب نفسي يتمتع بخبرة تزيد عن 30 عاما في مجال الاستشارات النفسية والعلاقات الأسرية، عن أبرز الأخطاء التي يرتكبها الوالدان والتي تسهم في التقليل من احترام الطفل لذاته ومنها؛ الصراخ والضرب، إذ أن لا شيء يمكنه أن يقلل من كرامة الطفل واعتداده بذاته أكثر من الصراخ بوجهه وهي رسالة غضب وقتي غير مسيطر عليها، يمكنها أن تمرر معاني القسوة التي لا يصح ارتباطها بعلاقة أب أو أم بأطفالهما.

ومن دون شك، تعامل أحدنا بطريقة الصراخ مرة أو أكثر في الأقل مع سلوك غير مقبول صدر عن أبنائنا، وبدلا من اللجوء إلى أسلوب الحوار فإن الاستئساد على مخلوق ضعيف كان خيارنا الأسرع لحسم الموقف.

وعلى الرغم من أن الأمر بدا في لحظته طريقة مثلى لإيقاف السلوك السيء إلا أنه إصلاح قصير الأجل، فالصراخ بوجه الطفل يشعره بالضعف وقلة الحيلة كما أنه يتعارض مع الحوار البنّاء لتقويم سلوكه وفضلا عن عدم جدواه، فإنه يترك آثاره المدمرة على نفسيته ويخلخل من عزيمته وثقته بنفسه.

ثم يتطرق بيرنشتاين إلى إصرار بعض الآباء على الوقوف في منطقة الخطأ الذي يرتكبه الطفل ومحاولة سحب أي سلوك جديد يصدر عنه لهذه المنطقة كطريقة لتأنيبه وتذكيره بالماضي القريب، بدلا عن إسدال ستارة على الماضي وتشجيعه على البدء من جديد، فالآباء الذين يصرون على الإشارة دائما إلى أخطاء الطفل في السابق إنما يحملونه على الشعور بالذنب والضغينة تجاه نفسه، في حين يتوجب عليهم الإشادة بالسلوك الإيجابي وتعزيزه وعدم دفعه إلى تكرار خيارات الماضي السيئة وصرف انتباهه عنها.

هذا الأمر قد يتداخل مع تعزيز الشعور بالذنب لدى الطفل، وفي الكثير من الأحيان يدفع الآباء أبناءهم بهذا الاتجاه في محاولة للسيطرة عليهم ويحاولون أن ينمو شعورهم بالذنب بسبب أفعالهم أو أفكارهم وحتى مشاعرهم، التي يتم استفزازها في لحظات معينة، متناسين أن الخطأ هو فعل بشري يرتكبه الكبير قبل الصغير. فضلا عن ذلك، فإن هذا الاندفاع في طريقة التعاطي مع أخطاء الطفل قد يخلق فجوة في المشاعر بين الطرفين، يخسر من خلالها الوالدان محبة الطفل وثقته في الوقت الذي يتطلب فيه موقف كهذا حماية وتفهما أكثر من الأهل.

أما استخدام أسلوب التهكم والسخرية في التعامل مع سلوك الطفل غير المرغوب، فهو الخيار الأسوء على الإطلاق إذ أن فيه من التحقير الكثير كما أنه يقلل من احترام الطفل لنفسه ويجعله أسيرا لسيطرة مشاعر متضاربة من خجل، كره، شعور بالعار وخوف من انتقاد الآخرين له وهذا قد يصب في مجرى نهر احتقار القرارات الشخصية وفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على اتخاذ المبادرة أو اقتحام أي تجربة جديدة في الحياة، كما من شأنه أن يعمق الهوة بينه وبين أفراد أسرته والمقربين منه فيرفض التعاطي معهم في أي نقاش أو حوار حتى لو كان الأمر متعلقا به، خوفا من نظرات السخرية وكلمات الاستهجان. فضلا عن الشعور باحتقار الذات، يلجأ بعض الأطفال والمراهقين إلى تبني سلوك فيه الكثير من التحدي كرد فعل مباشر على التعامل غير الواعي من قبل الأهل، مثل نوبات الغضب والسلوك العدواني الذي يتسبب في حدوث مشكلات كبيرة داخل الأسرة.

ومن جانبه، طوّر الدكتور جيفري بيرنشتاين في كتابه "عشرة أيام لطفل أقل تمردا" برنامجا نفسيا على مدى عشرة أيام، لمساعدة الآباء في فرض سيطرتهم مرة أخرى على الأمور وتطويع سلوك الطفل أو المراهق المتمرد، وذلك بمحاولة التواصل الإيجابي معه وتحمل مسؤولية سلوك الآباء السلبي حتى إذا اضطرهم هذا الأمر للاعتذار.

ويشرح هذا المرجع التربوي القيّم الأسباب التي تؤدي بالطفل إلى تبني سلوك متمرد، ويوضح لأولياء الأمور خطوة بخطوة كيفية السيطرة على هذا السلوك وترويض مشاعر الطفل العدوانية كمحاولة لإعادة الأمور إلى نصابها بأقل الخسائر.

اللامبالاة أخطر آفات المجتمع

يمينة حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

إدانة مجتمع برمته يجافي الموضوعية، لكن ثمة خطر يكمن في أن يسود السلوك السلبي في الكثير من المجتمعات ومن بينها مجتمع بلادي في تونس، عندما يصبح انعدام الشفقة تجاه الآخرين سائدا في الحياة العامة للناس.

ربما لن يروق هذا التعبير للبعض، لكن الأسوأ من هذا كله أن أغلبهم لا يدرك أن هذا السلوك متغلغل بداخله فعلا، فهل هناك أمل لإيجاد مثقال ذرة من الرحمة في قلوب الناس وسط هذه البيئة القاتمة؟

كم أحزنني مقتل الشاب التونسي الذي يدعى آدم بوليفة ليلة الاحتفال بعيد ميلاده الثالث والعشرين في ملهى بفندق شهير بالعاصمة تونس، وقد وقعت تلك الجريمة على مرأى ومسمع من الأشخاص الجالسين في سكون مستميت منكفئين على ذواتهم ومكتفين بدور المتفرجين، كما لو أنهم يشاهدون فيلم "أكشن" ويتابعون بشغف مشاهده القاسية وما ستؤول إليه نهاية البطل.

كيف استطاع أولئك الأشخاص أن يكونوا مرتاحي الضمير وهم يشاهدون شابا في مقتبل عمره يسحل ويقتل أمامهم بتلك الطريقة البشعة من دون أن يحرك أحد منهم ساكنا!

بغض النظر عن المكان الذي وجد فيه آدم وأسباب الحادثة، وجميع المآخذ والمسوغات والمبررات، فنحن أمام روح بشرية تزهق، ألم يكن هنالك إحساس ما بالرأفة والشجاعة قابعا في مكان ما في أعماق نفوس الحاضرين؛ لكن ماذا لو كنتم أنتم بدلا من آدم، ماذا لو كان ابنكم أو شقيقكم؟ هل سترضون أن يقتل بتلك الطريقة؟ هل ستكتفون بمقولة الجبناء "أخطى رأسي واضرب"!

مقتل الشاب آدم يثير أكثر من مجرد علامة استفهام بشأن تبني الناس تلك المواقف الجامدة وعدم المبالاة الذي أصبح سلوكا طاغيا في حلقات واسعة من المجتمعات العربية، إلى درجة أن الإحساس بمعاناة الآخرين يكاد يصبح معدوما في قلوب الناس وضمائرهم.

لماذا لم نعد نضع أنفسنا على الفور مكان الآخرين، ونرثي لحالهم، ونكتفي بدور المتفرج، دون محاولة إنقاذ الضحية أو إيقاف الجاني عن تهوره، وفي معظم الأحيان ننشغل بتسجيل الجريمة بواسطة هواتفنا وكأننا أمام مشهد كوميدي مثير للتسلية.

> لماذا لم نعد نضع أنفسنا على الفور مكان الآخرين، ونرثي لحالهم، ونكتفي بدور المتفرج، دون محاولة إنقاذ الضحية

علماء الاجتماع يقولون إن الإنسان عندما يتعرض للخطر فإنه يلتفت حوله طلبا لنجدة الآخرين، كما أن الجناة عموما لا يرتكبون جرمهم إلا في الأماكن المظلمة والخالية من البشر حتى لا يشاهدهم أحد، لكننا بتنا اليوم نعيش في مجتمعات تسودها مجموعات خرساء تسكت على الظلم وتستمتع باقتراف الجرائم في وضح النهار وفي الأماكن العامة، ومن دون أن يشعر الجاني بالخوف، أو يبادر أحد للتدخل لمنع وقوع الجريمة، أو حماية الضحية، وكأن الأمر طبيعي.

لا شيء يحدث بمعزل عن عوامل الثقافة الاجتماعية التي هي النسيج الذي يحدد طبيعة تصرفات أصحابها وطريقة تفكيرهم وهي أيضا التي تخاطب قدرتهم على مشاركة الآخرين آلامهم وجدانيا.

ونحن كبشر علينا أن نتوق إلى مستويات أرقى من التفاعل والفهم تجاه الآخرين، وهو ما يمكننا من الحفاظ بالطبيعة على التناغم والانسجام في روابطنا الاجتماعية، الأمر الذي يمنع وقوع الجرائم أو على الأقل يحد منها.

من الصعب أن أدين مجتمعا كاملا على سلوك حلقات مجرمة فيه، لكن الإدانة تصبح مضاعفة عندما يتراجع مستوى الإحساس بالمسؤولية تجاه الآخرين، وهذا ما تعمل عليه كل المجتمعات المتحضرة في العالم، ومن أجل ذلك وجدت جمعيات العمل الخيري لمساعدة ودعم المحتاجين للرأفة والوقوف معهم.

توزع سنويا في بريطانيا جائزة رائعة تنقل وقائعها على التلفزيون، عندما تختار الشخصيات العامة من الناس التي قامت بأعمال بطولية في إنقاذ الآخرين، ويتم منحهم جائزة البطولة. يثير هؤلاء الأشخاص إعجاب المجتمع لأنهم قاموا على سبيل المثال بإنقاذ طفل من السقوط، أو الوقوف بوجه مجرم أو منع شخص من الإقدام على الانتحار... لأن المجتمع بطبيعته بحاجة إلى مثل هذه النماذج المثالية وليس إلى أناس لا يشعرون بالمسؤولية.

في نهاية المطاف، يمكن القول إننا نشكل جميعا جزءا واحدا من أفراد ومجموعات تتشابك خيوطها مع الشبكات المعقدة في المجتمع. ومن شأن الأبطال والشجعان الذين أصبحوا أقلية بيننا اليوم، أن يخلّفوا تأثيرات إيجابية على المجتمع ككل. ويتعين علينا أيضا أن ندرك، أننا عندما نتصدى للسلوك العنيف الذي قد يتبناه شخص ما، فينبغي أن نتذكر في الوقت نفسه أنه ربما نكون قد أثرنا في طريقة تفكير أجيال بأكملها بالفعل.

«الهكيكوموري» أو التقوقع ظاهرة تثير اهتمام العالم

طوكيو - صاح الرجل "سوف أقتلكم". كان مسلحا بسكاكين، وهاجم محطة حافلات كان يقف عندها طلبة مدارس وكبار عزل. لقي طفل ووالده مصرعهما، ومن بعدها انتحر المعتدي البالغ من العمر 51 عاما. كان ينتمي لطائفة "الهكيكوموري"، هذا ما أعلنته لاحقا وسائل الإعلام اليابانية والعالمية معربة عن قلقها البالغ.

وعاد موضوع طائفة "الهكيكوموري" لبؤرة الاهتمام مرة أخرى، وهي ظاهرة كانت معروفة منذ عقود، بل وامتدت إلى أوروبا الغربية وبعض دول العالم الأخرى.

وينتمي إلى هذه الطائفة ما يربو عن نصف مليون شخص، ويغلب عليهم الانعزال التام والانسحاب من المجتمع مع ميل إلى العنف يصل إلى حد القتل.

ومنذ أيام قليلة، قتل موظف سابق ابنه البالغ من العمر 44 عاما طعنا بسكين، بسبب مخاوفه من أن يقوم بالاعتداء على أشخاص آخرين، بسبب انخراطه في طائفة "الهكيكوموري"، بحسب ما أعلنه الأب، حينما سئل عن دوافعه لقتل ابنه.

وتسببت الواقعتان في صدمة كبيرة هذا العام للمجتمع الياباني، الذي يفتخر كثيرا بالأمن والأمان وبالتحضر وبالتحلي بالذوق العام في معظم سلوكياته. وبينما في السابق كانت تضم فئات عمرية أصغر، أصبحت الآن يطلق عليها في اليابان "8050"، نظرا لأن غالبية الأبناء الذين ينتمون إليها في عمر الخمسين، بينما آباؤهم الذين يتولون الإنفاق عليهم ويعتبرون مسؤولين عنهم في عمر الثمانين.

ووفقا لتقديرات حكومة البلد الذي يحتل المرتبة الثالثة بين أقوى اقتصاديات العالم، يوجد في اليابان البالغ تعداد سكانها 127 مليون نسمة، نحو 613 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين الـ40 والـ64 عاما من طائفة "الهكيكوموري"، لكن المرجح أن عدد الأشخاص الذين ينسحبون تماما من المجتمع ويعيشون في عزلة تامة في منازلهم يتجاوز المليون نسمة. ويقدر خبراء أن العدد أكبر من ذلك بكثير ويتجاوز المليونين وربما أكثر من ذلك.

وبسبب التغطية التي قدمتها وسائل الإعلام اليابانية لموجة جرائم القتل الأخيرة، أصبح المتضررون الذين أصابتهم هذه الظاهرة يعتبرون فجأة "مجرمين محتملين". هذا التطور جعل الخبراء والأخصائيين الاجتماعيين في حالة تأهب.

ويقول الأستاذ تاماكي سايتو من جامعة تسوكوبا "معدل الجريمة بين طائفة 'الهيكيكوموري'، منخفض للغاية". ومع ذلك، يخشى هو وغيره من الخبراء، فضلا عن منظمات الإغاثة، من أن ربط الجرائم بهؤلاء الأشخاص هو شيء آخذ في الازدياد بسبب سوء الفهم والأحكام المسبقة.

وقالت منظمة "KHJ" وهي جمعية وطنية للعائلات التي لديها أعضاء يتجنبون التواصل مع المجتمع "تشجع التقارير في اليابان حول هذه الجرائم على إصدار أحكام مسبقة وتعمل على إقصاء المصابين بها وعائلاتهم"، ويشكو الخبراء من أن الطريقة التي يتعامل بها الإعلام الياباني مع الموضوع تصرف الانتباه عن الأسباب الحقيقية لظاهرة "الهكيكوموري".

وفي تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) من طوكيو، يوضح هيديو تسوجيوكا "هذا المجتمع لا يوفر إمكانيات للأشخاص الذين لا يريدون التكيف مع أنماط الحياة الثابتة. وبالتالي ليس لديهم خيار سوى الانسحاب منه". ويشار إلى أن تسوجيوكا هو مؤسس ومدير منظمة "التوفو في الماء الساخن"، والتي تتعامل مع طائفة "الهكيكوموري".

اختيار مرعب