

التحلي بالإيجابية يقلص التبعات السيئة للشعور بالقلق

الحقائق وتجاهل مواقف الحياة الأقل متعة، بل هو التعامل مع المواقف المزجة بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية، وهو أيضا الاعتقاد بأن الأفضل سيحدث وليس الأسوأ.

وببدا التفكير الإيجابي دائماً بالحديث مع النفس، وهو تدفق ليس له نهاية للأفكار الخفية التي تجري في الذهن. وقد تكون تلك الأفكار التلقائية إيجابية أو سلبية. وقد يكون بعض الحديث مع النفس نتاجاً للعقل والمنطق، كما قد يظهر حديث آخر مع النفس ناتج عن مفاهيم خاطئة تشكلت لدى الفرد بسبب نقص المعلومات.

**التعامل مع المواقف
المزجة بطريقة أكثر
إيجابية وإنتاجية، هو
أيضا الاعتقاد بأن الأفضل
سيحدث وليس الأسوأ**

ويربط علماء النفس بين طبيعة الأفكار التي تدور في ذهن الفرد وبين نظرته للحياة. فإذا كانت تلك الأفكار سلبية فسوف تكون النظرة للحياة على الأرجح متشائمة. وإن كانت معظم الأفكار التي تدور في رأسه إيجابية، فهذا يعني أنه شخص متفائل، أي أنه شخص يمارس التفكير الإيجابي.

ويؤثر التفكير الإيجابي على الصحة حيث يقلص التبعات السيئة للشعور بالقلق ويخفض معدلات الاكتئاب ويقلل مستويات الشعور بالتوتر ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية، ويقلل مخاطر الوفاة الناجمة عن المرض القلبي الوعائي، كما يساهم في تحسين مهارات التكيف خلال الأوقات الصعبة وأوقات التوتر.



التفكير الإيجابي يساعد في التعامل مع الضغوط النفسية

نصائح

استخدام المطهرات أفضل من غسل اليد المتكرر بالصابون

الخبير الصحي باستخدام المطهرات في كل مكان، فهذا يحمي المرء ويحمي الآخرين أيضا، مشيراً إلى أن استخدام الكحول قد يكون أقل ضرراً للبشرة من غسل اليدين المتكرر بالصابون.

وإذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل واضح، فيفضل تطهير اليدين بالكحول على غسل اليدين بالصابون. ويحسن بعد كل عملية تطهير أو غسل وضع كريم عناية على اليد.



قال البروفيسور يوهانس كنولوخ إن الاستخدام المتزايد للمطهرات، والذي تزامن مع بداية انتشار وباء كورونا، غير ضار تماماً، بل على العكس قد يكون أفضل من الغسل المتكرر بالصابون. وأوضح رئيس قسم الصحة العامة في المستشفى الجامعي بهامبورغ، إيندورف، أن تلوث المطهرات لا يحدث إلا في حالات نادرة جداً بالبكتيريا، وهذا يعني أن البكتيريا لا تموت بسرعة، مؤكداً أن المطهرات لا تسبب مقاومة للمضادات الحيوية.

وتعتمد معقمات اليدين على الكحول. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المنتجات المختبرة من قبل أطباء الأمراض الجلدية غير ضارة بالمرء، إلا في حالات نادرة تتعلق في الغالب بالحساسية تجاه العطور. وينصح

لندن - يساعد التفكير الإيجابي في التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية، كما يمكن من تحسين الصحة النفسية. وينصح خبراء علم النفس بالتغلب على الحديث السلبي مع النفس أو جلد الذات عند الشعور بالقلق. ويختلف العلماء في تعريفهم للقلق، فبعضهم وصفه بتعبيرات محايدة، بينما اختار آخرون اللجوء إلى مصطلحات ذات طابع سلبي في هذا الشأن. ومن بين من استخدموا التعريفات ذات الصبغة المحايدة، علماء النفس الذين يدرسون الظواهر المناخية، إذ وصفوا القلق بأنه حالة شعورية تحفز المرء على اتخاذ استجابات سلوكية تستهدف تقليل التهديد الذي يتعرض له، مشيرين إلى أن ما يميز القلق عن الشعور بالخوف بشكل عام، هو الطبيعة العاطفية للنوع الأخير، وحقيقة أنه يهئ الناس للتغيير. أما من استعانوا بمصطلحات سلبية للحديث عن القلق، فقد عرّفوه بأنه تجربة شعورية تنطوي على أفكار مزجة ومستمرة بشأن المستقبل. وبينما لا يمكن لأحد إنكار الأضرار المتعددة الناجمة عن شعور ما على هذه الشاكلة؛ فإن بعض الباحثين ذهبوا إلى القول إن للمرء قدرة محدودة على أن يضمّر أحاسيس من هذا النوع؛ بمعنى أنه إذا ساوره قلق حيال أمر ما، فإن ذلك قد يحول دون شعوره بالإحساس نفسه إزاء أمور أخرى.

وتظهر بعض الدراسات أن سمات الشخصية مثل التفاؤل والتشاؤم يمكن أن تؤثر في صحة الفرد. وتؤكد أن التحلي بالإيجابية يقلص التبعات السيئة للشعور بالقلق. ويُعد التفكير الإيجابي، الذي يصحب التفاؤل عادة، جزءاً أساسياً من التحكم في التوتر الفعال. كما ينطوي التحكم في التوتر الفعال على العديد من المزايا الصحية. ويرى خبراء علم النفس أن التفكير الإيجابي لا يعني محاولة تزييف



السرقه تدفع بقوة نحو الانحراف

السرقه عند الأطفال.. سلوك مكتسب أم لصوصية فطرية

العنف الأسري يدفع الصغار إلى السرقه بدافع الانتقام

بالاستحواذ على الأغراض التي يحتاجها بالسرقه إذا لم يتمكن من الوصول إليها بطرق شرعية. كما أن وجود الطفل في وسط تنشيط به جماعة تمارس السرقه أو هو أحد أفرادها يجعله ينقاد لأوامرها ويفعل ما يقتضيه وجوده بينها، حتى يحصل أو يحافظ على مكانته فيها.

وتكشف دراسة إماراتية أنجزتها الأخصائية النفسية مريم العبيدلي، في مركز الشارقة للدراسات التربوية، أن سلوك السرقه عند الأطفال مدفوع بعدد من الأسباب منها العوامل الأسرية، مثل أساليب القسوة في المعاملة من الوالدين والعقاب المتطرف أو التدليل الزائد للطفل، ولكل هذه الظواهر نفس النتيجة التي تسهم في لجوء الطفل إلى السرقه إذا رافق ذلك عدم تعويده على التفريق بين ممتلكاته وممتلكات الآخرين، أو لم تحترم ملكيته، وكذلك فإن القدوة غير الحسنة التي تقوم بهذا السلوك أمام الطفل لها دور فعال في ممارسته أيضا.

وأشارت إلى أن بعض الأعمال الفنية والمواد الإعلامية تركز على أحداث تنطوي على السرقات والأساليب التي تمارس كخدع، وإظهار السارق في صورة البطل والمقدام، الأمر الذي يعزز الرغبة لدى الطفل في القيام بممارسة هذه البطولة والإحساس بروح المغامرة، ما يؤثر على السلوك المشكل لشخصية الطفل. وقد تحدث الطبيب النفسي عبدالله أبو العباس، أخصائي الصحة النفسية، في هذا الشأن موضحاً تأثيره في الطفل وأقرّ بأنه من أهم أسباب اكتساب الطفل لهذا السلوك.

كما أشارت الدراسة إلى أن بعض الأسباب الأخرى التي ترسخ نزعة السرقه عند الأطفال تتمثل في إشباع مشاعر التمرد الكامنة لدى الآباء، حيث يحصل الآباء على أشكال متعددة من السعادة اللاشعورية نحو التصرفات السيئة التي يقوم بها أطفالهم، فسرقه الطفل عادة ما توفي بهذا الغرض لدى الآباء، وينتقل هذا الشعور إلى الطفل تلقائياً، ما يستثير مشاعره ويدفعه إلى القيام بالأمر ذاته مراراً وتكراراً.

فهم الدوافع

وقال الدكتور مصطفى أبو السعد، استشاري أسري، في كتابه "الأطفال المزعجون" إن الأطفال لا يسرقون، وإنما يستجيبون لحالات نفسية، وأهم خطوة لمعالجة ظاهرة السرقه لدى الآباء، تتمثل في محاولة فهم دوافعهم، فقد يلجأ الطفل إلى السرقه هروباً من العقاب، فيسرق أدوات غيره من الأطفال في المدرسة عند ضياع أغراضه خوفاً من معاقبته على إضاعته، وقد يسرق أشياء ثمينة كوسيلة للتميز وإنثبات الذات وسط أقرانه، وقد يلجأ إلى السرقه

يغيّر إقدام الطفل على السرقه مسار حياته منذ طفولته المبكرة إلى مسارات عدوانية تدفعه إلى تحطيم كل ضوابط الكسب والثروة على القيم والمبادئ والأخلاقيات، كما أنها قد تدفعه إلى اللامبالاة التي تجعله لا يتطلع إلى التعلم، ويندفع بقوة نحو الانحراف، وفي ذلك تهديد لمستقبله والمجتمع.

حسينة بالحاج أحمد

وبينت الأستاذة هدى العمالي العماوي المختصة في علم النفس الإكلينيكي في مصر، أن الطفل في المرحلة المبكرة من عمره يمكن للأسرة أن تغرس فيه أي صفات سواء كانت إيجابية أو سلبية.

وأكدت لـ"العرب"، "في هذه المرحلة لا يفرق الطفل بين ممتلكات غيره والملكية الخاصة، وهنا يأتي دور الأسرة في الإرشاد والتوجيه السليم له، ففي هذه المرحلة يرغب الصغير في امتلاك الكثير من الأشياء".

وأوضحت المختصة المصرية "أن فترة الطفولة تنسم بالبحث والرغبة في اكتشاف كل ما هو جديد، وتزداد طلبات الطفل للامتلاك يوماً بعد يوم، ما يؤدي في بعض الأوقات إذا لم يحصل على الأشياء التي يريدها إلى سرقه المال أو أشياء أخرى يحب امتلاكها، وهنا يأتي الخطر ويظهر دور الأسرة في توجيه الابن بسرعة ومراقبته لئلا يشخصه قوية وعلى الأسرة تعليم الطفل التمييز بين ممتلكاته وممتلكات الغير".

وأفادت العمالي بأن السرقه تعتبر سلوكاً مكتسباً لدى الطفل وليس وراثياً، ويساعد الاهتمام والتوجيه من قبل الأسرة الأطفال على التمييز بين الإيجابي والسلبي وحمائيتهم من تعلم سلوك السرقه.

سلوك عقابي

وقد يلجأ بعض الأطفال إلى السرقه عقاباً، إمّا للكبار وإمّا لأطفال مثلهم، حتى يصيب هذا الشخص المسروق بالهلع والفرع، وذلك نتيجة وجود كراهية أو دوافع عدوانية تجاه الآخرين أو انتقاماً من شخص تسبب في أذى لهذا السارق. كما أن أغلب الأطفال الذين مارسوا نوعاً من السرقه كان هدفهم تحقيق كيان ووجود متميز مزود بمستلزمات بسيطة كاللعب والممتلكات الخاصة التي تساعد على الاستقلالية.

وقد يلجأ الطفل إلى السرقه لإشباع ميل أو رغبة يرى فيها نفسه سعيداً أو ليظهر بصورة أفضل أمام الغير، وربما كان فشله الدراسي خلف محاولة تعويضه بالظهور أحسن مادياً أمام غيره من الأطفال.

ويعتبر الحرمان دافعا أساسيا للأطفال الناشئين في الأسر والعائلات الفقيرة مادياً، فعادة ما يشعر الطفل بالنقص في امتلاك الأشياء التي يحتاجها في حياته، ومن ثم يحاول تعويض هذا النقص والحرمان

يصدم الآباء والأمهات عند ملاحظة إقدام أطفالهم على السرقه خشية عليهم وعلى مستقبلهم من تبني هذا السلوك المخرف. ويشخص علماء النفس والتربية السرقه كظاهرة مرضية بعضها يخضع إلى المؤثرات النفسية، والبعض الآخر يخضع إلى الضغوط السلوكية والبيئية التي تنبئ بسوء التكيف والتوافق الاجتماعي والإحساس الدائم لدى الطفل بأنه في عزلة اجتماعية، بالإضافة إلى الرفقة السيئة، وسلوكيات الأصدقاء التي يغذيها الشعور بالغيرة أو الانبهار أو التقليد والمحاكاة.

وقال المختصون إن سرقه الأطفال هي استحواذ على أشياء ليست ملكاً لهم، وهي سلوك مرضي يعبر عن حاجة نفسية لديهم تحتاج إلى إشباع.



هدى العمالي

على الأسرة تعليم
الطفل التمييز بين
أشياءه وأشياء الآخرين

وأشاروا إلى أن عوامل إقدام الطفل على الاستحواذ على ممتلكات غيره كثيرة ومتشعبة، ولا يمكن تفسير سلوك السرقه بدافع واحد مثل الحاجة إلى النقود أو الجوع أو الاستطلاع، وقد تكون السرقه جزءاً من حالة نفسية أو ذهنية مرضية يعاني منها الطفل، وتظهر على شكل اضطراب سلوكي مثير له دوافع الاستحواذ على أشياء ليست ملكاً صراعات مرضية شاذة في نفس الطفل. وأوضح المختصون أن السرقه عند الأطفال تعتبر عرضاً شائعاً في الطفولة إلا أنه غير ظاهر بوضوح بسبب تردد الآباء في الإفصاح عن سرقات أطفالهم ومناقشتها كظاهرة لاعتبارهم الأمر شيئاً مخزياً أو فضيحة.

وغالباً ما يبدأ ظهور السرقه عند الأطفال كاضطراب سلوكي واضح في الفترة العمرية بين 4 و8 سنوات، وقد يتطور الأمر ليصبح جنوحاً في عمر 10 و15 سنة، وقد تستمر الحال به حتى المراهقة المتأخرة مع بعض الأشخاص. ويرى البعض أن السرقه عند الأطفال من السلوكيات التي يكتسبها الطفل من بيئته، فالطفل الذي لم يتعلم التفريق بين خصوصياته وخصوصيات الغير، أو بين ملكيته وملكية الآخرين، يفقد التفريق بين حقوقه وحقوق غيره، فهناك أسوأ لا تقيم حدود الملكية الأشياء بين أفرادها.