ويجب الامتناع تماما عن العقوبات القاسية المؤذية كالتحقير والإهانة أو الضرب الجسدي العنيف لأنها تخلق ردود أفعال سلبية لدى الطفل تتمثل في الكيد والإمعان في عداوة الأهل والتمسك بالسلوك السلبي الذي عوقب من أجله لمجرد تحدي الوالدين والدخول في صراع معهم بسبب قسوتهم عليه.

أخطاء شائعة يرتكبها الآباء

* **عدم مكافأة الطفل على سلوك جيد:**

مثال.. أحمد طالب في الابتدائي استلم شهادته من المدرسة وكانت درجاته جيدة. عاد من المدرسة ووجد والده يقرأ الصحف وقال له (انظر يا أبي لقد نجحت ولا شك أنك ستفرح مني) وبدلا من أن يقطع الوالد قراءته ويكافئ الطفل بكلمات الاستحسان والتشجيع قال له (أنا مشغول الآن إذهب إلى أمك واسألها هل أنهت تحضير الأكل ثم بعد ذلك سأرى شهادتك).

* **معاقبة الطفل عقابًا عارضًا علي سلوك جيد**

مثال.. زينب رغبت في أن تفاجئ أمها بشيء يسعدها فقامت إلى المطبخ وغسلت الصحون وذهبت إلى أمها تقول (أنا عملت لك مفاجأة يا أمي فقد غسلت الصحون) فردت عليها الأم (إنتي الآن كبرتي ويجب عليك القيام بمثل هذه الأعمال، لكنك لماذا لا تغسلين الصحون الموجودة في الفرن هل نسيتي؟).

تحليل:

زينب كانت تتوقع من أمها أن تكافئها ولو بكلمات الاستحسان والتشجيع، لكن جواب الأم كان عقوبة وليس مكافأة لأن الأم،

أولا: لم تعترف بالمبادرة الجميلة التي قامت بها البنت.

ثانيا: وجهت لها اللوم بصورة غير مباشرة على تقصيرها في ترك صحون الفرن دون غسيل.

* **مكافأة السلوك السيئ بصورة عارضة غير مقصودة:**

■ مثال.. مصطفي عاد إلى المنزل وقت الغداء وأخبر والدته أنه يريد النزول في الحال للعب الكرة مع أصدقائه قبل أن يتناول غداءه، فطلبت منه الوالدة أن يتناول الطعام ثم يأخذ قسطًا من الراحة ويذهب بعد ذلك لأصدقائه، فأصر مصطفي على رأيه وهددها بالامتناع عن الطعام إذا رفضت ذهابه في الحال، فما كان من والدته إلا أن رضخت قائلة له: (لك ما تريد يا ابني الحبيب ولكن لا تبكِ ولا ترفض الطعام واذهب مع أصدقائك وعند عودتك تتغدى).

* **عدم معاقبة السلوك السيئ**

■ مثال.. بينما كان الأب والأم جالسين اندفع الابن الأكبر هيثم يصفع أخاه بعد شجار عنيف أثناء لعبهما ونشبت المعركة بين الطفلين فطلبت الأم من الأب أن يؤدب هيثم على هذه العدوانية، لكن الأب رد قائلا: (الأولاد يظلون أولادا يتعاركون لفترة ثم يعودون أحبّاء بعد ذلك)

تحليل: هذا الرد من الأب يشجع الابن الأكبر على تكرار اعتدائه على أخيه وجعل الأخ الأصغر يحس بالظلم وعدم المساواة.

الليل الطويل

د. عزت عبدالعظيم الطويل
أستاذ علم النفس
بكلية الآداب بجامعة بنها

يقول الله تعالى في كتابه الكريم «يقلّب الله الليل والنهار إن فى ذلك لعبرة لأولى الأبصار» (النور: ٤٤). قد يكون الليل ـ أحيانا ـ مصدر سعادة حيث تقام فيه الأفراح والليالي الملاح، أو مناسبة أشجان لجمع من الناس لمواساة بعضهم بعضا في مُلمة من الملمات.

وقد يكون الليل بالنسبة للأشقياء والمنحرفين واللصوص طاقة أمل لهم ليمارسوا أعمالهم الإجرامية والإنحرافية في هدوء الليل ، وهناك بعض الناس من يتمنى من الليل أن يطول حيث يعيش في فرح وسرور بمناسبة لقاء الأحبة والعشاق ويجد نفسه يدندن دندنة العاشق الولهان: «يا ليل طُل، يا نوم زُل، يا صبح قِف لا تطلع». والليل عند المحزونين والثكالى ليل طويل ثقيل كأنه الويل وليس بليل ، حيث يتذكرون مواقف موتاهم الذين رحلوا عن دنيانا. وعن ليل المدين الذي أثقلت الديون كاهله فهو كما يقولون عن الدين «همٌ بالليل وذل بالنهار» ، إنه بالنسبة له ليس بليل ولكنه الويل «واد في جهنم»، وعن الليل الشباب فهو ليل السّهر والسُهاد وسُمّار الليالي فهم يمرحون ويشربون المشروبات المختلفة ويلعبون الألعاب المسلية التي تعتمد على المنافسة والتفكير.

ونركز هنا في هذا المجال على «ليل المريض» فهو ليل القلق والأرق والملل والسأم والاكتئاب حيث يرى المريض أن معظم لياليه ليالي ليلاء (سوداء) لما يعانيه من ألم أليم وحزن مقيم، ويتذكر حياته قبل المرض، تلك الحياة التي كان يحياها سليماً معافاً ولا ينسى ما كان يقرأه عن الصحة من عبارات و كلمات بليغة ، وأقوال حكيمة مثل «الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يدركه إلا المرضى». كما يتأمل في موقف الأطباء ، والمعالجين وأن بعضهم طبيب حكيم لا يشق له غبار في الطب والحكمة ، وآخرون لا يعرفون من الطب إلا اسمه ويتاجرون ويساومون المريض على علاجه وشفائه .

وحمادى القول، أن ليل المريض كله آهات وأنّات، ،وتأملات حزينة باكية ، وشكوى مستمرة متواترة، ورغبة محمومة في استعجال الشفاء، ودعاء ورجاء من الله بعودة الصحة والعافية فهو القادر المقتدر و هو الشافي المعافي الذي يجيب المضطر إذا دعاه، و هو العليم بذات الصدور.