

المزاجية (كيفي)

د. لطيفة حسين الكندري أ.د. بدر محمد ملك

سلسلة تربية الأبناء الخامسة

(عبارات ودلالات)

الصندوق الوقفي للتنمية العلمية والاجتماعية

المقدمة

الأطفال والشباب شعبة من شعب النشاط والاكتشاف دائمة النضج لا حد لصلاحها وكما لها، ولكن النفوس عموماً لا تستقر على حال فقد تبدل الأمزجة ولو لفترات وتنحرف الطباع ولو للحظات، ومن المستحيل أن يقضي الإنسان حياته كلها منبسط النفس، منشرج الصدر، دائم البشر بل تأتي عليه ساعات تكدر نفسه، وأوقات تغير حاله فيمضي يومه متعباً، وعن الناس معرضاً. ونقصد بالمزاج الصحيح أو السقيم حالة إرادية من الفورة والنشاط أو من التراجع والإحباط و إذا قلنا فلان سمج المزاج ، وثقيل الروح ، وغلظ الطباع فإنه لا يتصرف وفق مقتضيات العقل، وفيه ميل إلى إتباع الشّهوات، وإقدام على المضارّ.

المزاجي الذي نتحدث عنه هنا هو الشخص الذي يغلب عليه أنه يريد أن يفعل ما يحلو له متحرراً من الضوابط المزاجية السلبية حالة إرادية مفاجئة يحدث فيها تغير يصيب الأخلاق والمشاعر فتثير العجب وتربك المواقف وذلك لأسباب قد تكون غامضة تجعل الفرد يتصرف بارتجالية فيحجم أو يقدم على حالات نفسية أو سلوكيات غير منطقية لا يتوقعها منه الآخرون.

إن أمزجة الناس مختلفة في الانبساط والقبض ولعلها تشبه أحوال الطقس جزئياً فقد يتغير الجو فجأة من دون مقدمات ظاهرة فتمطر الدنيا أو تهب الرياح وترتفع درجات الحرارة دون سابق إنذار. وقد يشعر الإنسان الصغير والكبير في بعض الأوقات بتقلب في المزاج وهو شعور ينتاب الناس جميعاً في فترات محدودة وطارئة فالفرد يكون نشطاً ثم يفتر أحياناً فيفضل عدم التحدث مع الآخرين أو يشعر بفقدان شهية الأكل ... ولكن التقلب المفاجئ وبصورة متكررة ومن غير سبب من الأمور التي تستدعي معالجتها لأنها خرجت عن الحد الطبيعي، وتخلق مشاكل شخصية لا حصر لها مثل ضيق الصدر، والتأفف، والتقاوس عن القيام بالواجبات الاجتماعية مما يفوت مصالح كثيرة. إن الحرية في فعل ما نشاء دون الإضرار بأحد، والحرية مقرونة بالمسئولية في تحمل عواقب أفعالنا وأداء واجباتنا.

إن من أهداف التربية الناجعة تشكيل شخصية النشء حتى تنفتح على كل فضيلة فتصبح النفوس متوازنة متعاونة صحيحة المزاج، لطيفة الطباع، ذات ذهنية متوقدة تفكر قبل أن تقرر، وتخالق الناس بشيم حميدة، فلا تتخذ تصرفاتها على أساس انفعالات متهورة تفوت المصالح وترسخ الأنانية.

تدبير المولود ليكون معتدل المزاج

ناقش ابن سينا¹ صناعة حفظ الصحة وأشار إلى أن ملاك الأمر هو تعديل المزاج، واختيار ما يتناول من الطعام، وإصلاح المستنشق، وإصلاح الملبوس، وتعديل الحركات البدنية والنفسانية. ويدخل فيها النوم، واليقظة. وقال ابن سينا أنه يجب أن يرضع المولود ما أمكن بلبن أمه، من الواجب أن يلزم الطفل شيئين نافعين أيضاً لتقوية مزاجه: أحدهما: التحريك اللطيف، والآخر: الموسيقى والتلحين الذي جرت به العادة لتنويم الأطفال. وأما شرائط المرضع أن تكون حسنة الأخلاق محمودتها بطيئة عن الانفعالات النفسانية الرديئة من الغضب والغم والجن وغير ذلك، فإن جميع ذلك يفسد المزاج.

وإذا انتقلوا إلى سنّ الصبا يجب أن يكون قصد العناية مصروفاً إلى مراعاة أخلاق الصبي فيعدل، وذلك بأن يحفظ كيلا يعرض له غضب شديد أو خوف شديد أو غم أو سهر، وذلك بأن يتأمل كل وقت ما الذي يشتهي ويحنّ إليه فيقرب إليه، وما الذي يكرهه فينحى عن وجهه، وفي ذلك منفعتان: إحداها في نفسه بأن ينشأ من الطفولة حسن الأخلاق ويصير ذلك له ملكة لازمة. والثانية لبدنه فإنه كما أن الأخلاق الرديئة تابعة لأنواع سوء المزاج، وفي تعديل الأخلاق حفظ الصحة للنفس والبدن جميعاً معاً، وإذا انتبه الصبي من نومه فالأحرى أن يستحم ثم يخلى بينه وبين اللعب ساعة، ثم يطعم شيئاً يسيراً ثم يطلق له اللعب الأطول، ثم يستحم، ثم يغدّي، ويجنبون ما أمكن شرب الماء على الطعام لئلا ينفذه فيهم نيئاً قبل الهضم.

وإذا أتى عليه من أحواله ست سنين فيجب أن يقدم إلى المؤدب والمعلم ويدرج أيضاً في ذلك ولا يحكم عليه بملازمة الكتاب (المدرسة) كرة واحدة، فإذا بلغ سنهم هذا السن نقص من لعبهم وزيد في تعليمهم. ومن أصناف الرياضة اللطيفة اللينة للأطفال الترجيح في الأراجيح.

¹ في كتابه القانون في الطب، ص 133 باختصار وتصرف.

الموجهات الأساسية للحالات المزاجية

تطرق الباحثون^١ إلى عدة موجهات تحدد الأسس التي ينبغي مراعاتها لتعزيز الحالة المزاجية الايجابية ولتحسين العلاقات الشخصية الفاعلة ويمكننا أن نوجز بعضها في النقاط التالية:

١. تظهر الحالة المزاجية والسمات الشخصية عند الطفل منذ عامه الثاني وذلك ليعبر عن مطالبه التي تتغير حسب الخبرة والنضج.
٢. تلعب الوراثة دورها في التأثير على صياغة السمات الشخصية ولكن البيئة المحيطة ذات أثر عظيم فليست الحالة المزاجية الناتجة من الوراثة والطبع عذرا لإساءة التصرف وإنما الحلم بالتحلم وهكذا نؤصل التعلم فكرة وتطبيقا.
٣. تؤثر الحالة المزاجية على الطريقة التي نتفاعل من خلالها مع البيئة من حولنا وعلى طريقة التعلم وأسلوب حل المشكلات.
٤. للأطفال أنماط ومستويات نشاط مختلفة فالبعض يميل للنشاط الزائد، والبعض يحب الهدوء، والبعض يغلب عليه النمط الاجتماعي أو العاطفية المفرطة بينما يميل بعضهم للرسم واللعب بصورة زائدة، والبعض يواجه التحديات بالبكاء أو المشاورة أو اليأس وعدم الاعتداد بالذات. ونتيجة لهذه الاختلافات نجد بعضهم يحب المغامرة والتحديد فيرحب بالأصدقاء الجدد وبعضهم ينظر بارتياح للجدد في المأكل أو الملابس أو نمط العيش. التربية السديدة هي محصلة لعملية توازن بين أسلوب التعليم والتعامل مع الطفل وبين مراعاة طبيعة الحالة المزاجية له فلا بد من فهم طبيعة الطفل أولا ثم تطوير أساليب عملية للانضباط تناسب مزاجه.
٥. لا يمكن وصف الحالة المزاجية بأنها حسنة أو مذمومة إلا بمعرفة أثرها على نتاج الفرد.
٦. يحتاج الطفل الحيوي إلى تفريغ طاقته بأفعال ايجابية ولا يحتاج إلى سماع كلمات الزجر ليكف عن الحركة، وصاحب الحالة المزاجية المشابة يتسم بالعناد والتحدي وهو شخص شديد المراس يميل إلى الجدال ولا يقبل ركود الحال وهذا الصنف يحتاج إلى الهدوء والإقناع والتدرج والمشاركة كي يستجيب لنا أو يتفاعل معنا، أما الحالة المزاجية الخجولة فهي شخصية تصاب بالإحباط بسرعة وترتبك أو لا ترتاح في بداية أي موقف جديد ثم تصبح طبيعية متكيفة مما يدل على حاجتها إلى الوقت والتشجيع وإعادة طمأننتها والخجول يرتبك مع العجلة والتمهل يساعده على التفاعل.
٧. يصدق الطفل والديه فلو أخبراه بأنه مشاب فسيرى نفسه كذلك ولو قالوا عنه أنه لا يتحكم بمشاعره في ساعة الغضب... "عصي... يفعل ما يحلو له... عنيد مثل فلان من أقاربه..."

^١ انظر سال سيفير (٢٠٠٣ م)، ص ٤٧-٥٦ باختصار وتصرف.

فسيصدق ذلك كله، وينطبع في ذهنه، وينطبق في واقعه، ويكبر معه فتصبح تلك الصفات السلبية مثل ظله يسير معه ولا يفارقه وهيئات أن "يستقيم الظل والعود أعوج".

الأسباب

هناك عدة عوامل تؤثر في تكوين المزاج العام للإنسان ومنها أسباب وراثية تجعله يحب الهدوء أو الحركة المفرطة ومهما كان شأن الجانب الوراثي فإنه لا يشكل الشخصية تماما بل تلعب البيئة المحيطة دورا بارزا في توسيع أو تضيق سلوكيات الفرد.

ولا شك أن الحالة الصحية ذات علاقة واضحة بمزاج الفرد فكثرة الأمراض قد تصبغ حياة الفرد بصبغة مختلفة كما أن الاستعمال الدائم للأدوية وبكميات كبيرة قد يؤدي إلى بعض العوارض الجانبية من مثل اضطراب المزاج.

وإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن القناعات العقلية ووضوح الأهداف تساهم في بناء شخصية الفرد فتوجهها نحو السعادة أو التعاسة. أفكارنا ترسم لنا صورة مضيئة أو مشيئة عن تطبيق القيم الإنسانية النبيلة في الحياة مثل قيمة الأمل والصدق والعطاء والتعاون وهي قيم تقود نحو صنع حياة مليئة بالخير.

وثمة أسباب نفسية ناشئة عن عدم إشباع حاجات الطفل الأساسية (الحاجة للحب والاستماع والتقدير واللعب الفردي والجماعي) ومكابدة أداء الواجبات المنزلية أو المدرسية لأنها قد تورث الضجر. إن استمرار الضغوط النفسية تهمز ثقة الإنسان فلا يشعر بالأمن.

وهناك كذلك أسباب اجتماعية مرتبطة باستقرار الحياة الأسرية ومتانة العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة. ولعل أساليب التنشئة الأسرية (التسلط - التدليل الزائد - الإهمال - التفرقة) من أهم الموجهات التي تأسس المزاج العام للطفل. وفوق ذلك كله فإن القدوة الحسنة أو السيئة من أعظم أشكال التأثير فالأب أو المعلم إذا كان حاد المزاج، غريب الأطوار، متذبذب المواقف فالطفل قد يسير على سيرته فيتعامل مع من هم أصغر منه بتلك الشاكلة.

المظاهر

يتصف صاحب المزاج السلبي بعدة صفات قد تظهر بعضها في شخصية الطفل أو المراهق ومنها:

١. عدم تحمل المسؤولية ولا يكثر بالفوضى ولا يعتني بترتيب غرفته وألعابه مبعثرة.
٢. سرعة التذمر والغضب والتهيج وتفرد في اتخاذ القرار وتدبير الأمور.

٣. يبالغ في ردود الفعل ويختار الانفعالات الحادة فإذا طلبنا منه التوقف عن اللعب يعلو صراخه ويمتنع عن الاستجابة.
٤. لا يدعم تبريراته بأسباب مقنعة.
٥. التفكير في حوادث أليمة ومخزنة والتخوف من المستقبل.
٦. العناد والمكابرة وكثرة المرء والأنانية.
٧. عدم احترام القوانين واللوائح والأعراف في نطاق الأسرة والمدرسة.
٨. يريد أن يحصل على كل طلباته فإذا لم يتحقق له طلب يسخط وقد يتصرف تصرفات غير عادية وبعيدة عن اللباقة.
٩. يلح في طلبه، ويكرر عباراته دون ضجر "لن أذهب معكم إلى السوق" "لن ألبس هذا الفستان".
١٠. قليل الصبر كثير التأفف.

الوقاية والعلاج

١. دعه يعبر عن رأيه دون أن نلتزم به أو نقاطعه.
٢. نوجهه ولا نواجهه؛ فنشرح له سبب رفض طلباته المستحيلة ونستجيب بتواضع لرغباته المعقولة.
٣. لا نفاجئه بأنشطة أسرية أو مدرسية لا يعلم بها ولم يستعد لها بل نمهد له فنقول له غدا سنذهب لزيارة بيت فلان أو نريد أن نفعل كذا فاستعد لذلك ونستمع لرأيه.
٤. ترويح النفس كي لا يفسد المزاج فالأمزجة الصحيحة لها ساعات معلومة لإراحة النفس وتحديد النشاط، وإكمال الإصلاح. وعن علي كرم الله وجهه "أجمّوا هذه القلوب، فإنها تمل كما تمل الأبدان". فالأبدان كالأذهان تفتت وترهق من كثرة أو صعوبة أو رتابة الأعباء فتشعر بالعبء ولا بد لها من نسيمات الرخاء، فإذا كانت النفس في إقبالها ومرحها وتألقها فلنفكر في تحقيق أهداف عالية، وإذا كانت النفس متعبة فلنقتصر على أداء الواجبات الرئيسة كي لا نرهقها. هذه المرونة العالية لا يمكن الاستغناء عنها فهي تجنب الفرد مخاطر كبيرة.
٥. كان المعلم قديما قدوة حسنة لطلابه ويتمتع بصحة المزاج ومن الدرر المنتورة في تراثنا لوصف المعلم قولهم عن المعلم الجيد بأنه يتصف بخفة الروح "ولطافة المزاج، والصبر على الطلبة.. مع التجمل في اللباس والهيئة"، "لطف المزاج، ثقة"، "صحيح المزاج لا يختار على العلم شيئا من الأشياء"، "سليم المزاج، مقيما لدولة العلم والتدريس".
٦. إشراك الطفل والشباب في عملية وضع اللوائح والبرامج والأنشطة الأسرية والمدرسية كي يحترمها ويساهم في تطبيقها وترقيتها.

٧. الكتابة من أعون الوسائل على تنظيم الوقت واستثمار الحياة.
٨. لا يسمح للأبناء التعبير عن مزاجهم العدواني مهما كانت الأسباب؛ إذا اعتدى الطفل على أخيه لا يتهاون معه ويتم منعه والنظر في شأنه.
٩. فهم المراحل العمرية ومتطلباتها ففي مرحلة ظهور الأسنان مثلا يتعسر الطفل صحيا ويعاني من الألم مما يجعل مزاجه صعبا ولا بد من مراعاته وتقدير وضعه وتخفيف آلامه وكذلك في مرحلة المراهقة قد يتقلب مزاج الشاب إلى حين أن يستقر على نمط يرتضيه لنفسه كشخص راشد، وشخصية مستقلة.
١٠. العلاقات الأسرية الوطيدة كفيلة بالوقاية والحماية من سوء المزاج وعسر المعاشرة. من أهم الأسباب الجالبة للصحة النفسية، والمألحة للراحة الفعلية أن يتواجد الأب والأم أو أحدهما على الأقل في المنزل لمشاركة الأطفال في همومهم المدرسية وشؤونهم الحياتية، ولا بد من الحرص على التواجد في ثلاثة أوقات لأهميتها القصوى وهي فترة توديع الأطفال قبل الذهاب للمدرسة، واستقبالهم ساعة رجوعهم منها، وفترة ما قبل النوم. كثرة مشاغلنا لا تشفع لنا إذا فرطنا في التواجد اليومي مع أطفالنا فهذه لحظات ثمينة في الميزان التربوي ولن تعود وهي ذات نفع عظيم في نفوسهم وتشكيل شخصيتهم السوية لأنها تمدهم بقدير الذات، وتساعدهم على النضج الفكري، والتفتح النفسي، والتماسك الأسري.
١١. تتبع أحوال الأطفال ثم التنبؤ بأمزجتهم فبعضهم يكون متأزم النفس مرهق الفؤاد لحظة الانتهاء من المدرسة، وبعضهم بعد تناول وجبة غداء عالية السعرات الحرارية، وبعض يسوء مزاجه إذا منعاه من ممارسة أمر يحبه وهناك من يصفو فكره وتزكو نفسه في مواقف معينة لهذا لا بد ملاحظة الوقت الذي يتغير فيه المزاج فيكون في الاعتبار.
١٢. تعلم العلوم المتنوعة من وسائل ترفيق الطباع وترقية الصنائع، واللغة العربية وآدابها مادة ثرية لتنمية الحس والدوق. يُقُولُ الإِمَامُ مُحَمَّدُ بْنُ إِدْرِيسَ الشَّافِعِيِّ: مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ، عَظُمَتْ قِيَمَتُهُ، وَمَنْ تَكَلَّمَ فِي الْفِقْهِ، مِمَّا قَدَّرَهُ، وَمَنْ كَتَبَ الْحَدِيثَ، قَوِيَتْ حُجَّتُهُ، وَمَنْ نَظَرَ فِي اللَّغَةِ، رَقِيَ طَبَعُهُ، وَمَنْ نَظَرَ فِي الْحِسَابِ، جَزُلَ رَأْيُهُ، وَمَنْ لَمْ يَصُنْ نَفْسَهُ، لَمْ يَنْفَعَهُ عِلْمُهُ". ولا شك أن سائر الفنون والآداب بجميع أطيافها ذات أثر حميد في تعديل وتكميل النزعة الجمالية إذا وضعت في إطارها الصحيح. وهكذا فإن مشاركة الطفل في البرامج الثقافية المتنوعة لا سيما في العطلة الصيفية تساهم في صياغة شخصية سوية أكثر استقرارا وأقل اهتزازا. إن تنويع الخبرات التربوية تأصل شخصية متفتحة متكاملة لا تعاني من ضيق الأفق ولا شك أن البرامج الدينية وتعلم اللغات والأنشطة الرياضية والعلوم التكنولوجية والفنون الجميلة تكمل بعضها البعض في تكوين البيئة المناسبة للنمو.

١٣. إحياء قيمة الحياء. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: "الإيمان بضغ وسبعون أو بضغ وستون شعبة، فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان"، وفي حديث آخر "الحياء لا يأتي إلا بخير" (رواهما مسلم). والحياء غريزة تزدهر بالتربية وتحمل الإنسان دوماً على عمل الصواب والتوقف عن فعل القبيح لأنَّ المستحجي لا يجادل وكما قالوا: "كثير الحياء، قليل المرء" فلا يعلن الشاب عن سخطه إلا بعبارات مهذبه فلا يعتمد على كلمة من كلمات الاستفزاز مثل: "كيفي" ليفعل ما يريد دون رقيب أو حسيب. ومن السهل أن نطلب من الطفل التخلق بالحياء ولكن الصعوبة والإشكالية في أن نكون قدوة حسنة أمامه فيمنعنا الحياء من التلفظ بكلمة نابية أساسها مزاج فاسد. وإذا أراد الوالدان تهذيب أساليبهم الحياتية وسلوكياتهم اليومية فلا بد من تفعيل عملية التواصل بينهم وكما قال الصالحون: "رَحِمَ اللَّهُ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي فِي سِرِّ بَيْتِي وَبَيْنَهُ، فَإِنَّ النَّصِيحَةَ فِي الْمَلَأِ تَفْرِيعٌ". هل يمارس الزوج واجبه في تصويب زوجته برفق إذا نفوحت بعبارات غير لائقة تخدش الحياء لا سيما أمام الأبناء؟ وهل تمارس الزوجة ذلك الواجب على حد سواء كي يرتقي المزاج العام للأسرة كلها؟

١٤. النَّظَرُ فِي الْعَوَاقِبِ، فإن حظوظ النفس تملكها والعقل الحصيف هو الذي يتحكم بنفسه ولا تتحكم نفسه وشهواته به. إن دور الأسرة والمدرسة خلق أجواء للحوار الموضوعي المثمر والمناقشة الهادفة الهادئة حتى يتمرن العقل على التفكير والتدبر. وَقَدْ قِيلَ: "مَنْ نَظَرَ فِي عَوَاقِبِ الْأُمُورِ سَلِمَ مِنْ آفَاتِ الدُّهُورِ".

١٥. حسن اختيار الأصحاب فالصاحب صاحب و"الصُّحْبَةُ سَارِيَةٌ وَالطَّبِيعَةُ سَارِقَةٌ... فَإِنَّ لِلْمُجَاوِرَاتِ تَأْثِيرًا عَجِيبًا سَرِيعًا"^١.

١٦. تدريب النفس على إيقاظ مشاعر السعادة فالسعيد حقا هو صاحب القلب المحب الحامد الذاكر الشاكر بلسانه وعمله. قال تعالى "وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَدْكُرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا" (سورة الفرقان: الآية ٦٢). وقال سبحانه "اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشُّكُورُ" (سورة: سبأ، الآية ١٣). وأفضل سبيل لبناء الفكر الشاكر هو تذكير النفس والناس بآلاء الله - جَلَّ تَنَاؤُهُ - الظاهرة والباطنة لقوله سبحانه "وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ" (الضحى الآية ١١)، فالمؤمنون دائما "يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ مَنَ اللَّهُ" (سورة آل عمران: الآية ١٧١). وعندما نستعرض الشمائل النبوية الشريفة نجد الحمد صفة ملازمة لصاحب الرسالة صلى الله عليه وسلم فعن عائشة أم المؤمنين - رضي الله تعالى عنها - قالت: كان

^١ (الخادمي).

النبي - صلى الله عليه وسلم - إذا أتاه الأمر يسره قال: (الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات). وإذا أتاه الأمر يكرهه قال: (الحمد لله على كل حال) (رواه الحاكم في مستدرکه) ولأننا في اليوم نردد سورة الحمد في كل ركعة فجدير بنا أن نعيش معها تصديقا وتطبيقا.

١٧. إن المجتمع الإنساني كله يتسع بالحبّة ويضيق بالكراهية ولا بد من نشر معاني الحب والأمل بالكلمة الكريمة، والابتسامة الصادقة، وطلاقة الوجه، والعطاء المتدفق كي تزدهر الحياة. قال عليه الصلاة والسلام: "لا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَحَاكَ بِوَجْهِ طَلِقٍ" (رواه مسلم). الابتسامة علامة المحبة والمحبة بوابة السعادة وكما قال أيليا أبو ماضي:

أيقظ شعورك بالحبّة إن غفا لولا شعور الناس كانوا كالدمى

أحب فيغدو الكوخ قصراً نيرا أبغض فيمسي الكون سجننا مظلما

١٨. العناية بالذوق وبذل المستطاع لتنمية المعاني الجمالية حسا وملمسا. "من نظف ثوبه قل همه، ومن طابت ريحه زاد عقله، ومن جمع بينهما زادت مروءته" (ابن الجوزي، صيد الخاطر، ص ٥٨).

١٩. إذا أصر الصبي على أخذ لعبة لا تحق له، لا يعطى مراده ولكن نشرح له بحدوء طريقة الحصول على اللعبة بالشكل الصحيح. إن الرضوخ الدائم لمزاج الطفل سيرسخ المزاجية وسيعزيز الفوضوية.

٢٠. قصص المساء ضرورة ملحة في كل أنحاء العالم ومنذ القدم لترسيخ القيم ولتنمية النفس المطمئنة وتربية الروح الهادئة. هذه القصص تستغرق دقائق معدودة يوميا وهي وجبات روحية مركزة تغذي العقل بالقيم الخالدة وتعطي النفس الثقة والحب والقرب وهي مشاعر باطنية عظيمة لبناء الصحة النفسية لا سيما في مرحلة الطفولة. قال الله - جلّ ثناؤه - "فَأَقْصُصْ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ" (الأعراف الآية ١٧٦)، وقال السابقون عن فضل القصص النافعة "الْحِكَايَاتُ جُنْدٌ مِنْ جُنُودِ اللَّهِ تَعَالَى يُفَوِّي بِهَا قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ".

٢١. تحري الكلمات الموجبة وتجديدها مثل "حلو الطباع ومعتدل المزاج" التربية تجعل الحامل عاملا والجاهل عالما "الحلم بالتحلم". لقد اعتاد البعض على توصيل معلومات ضارة عبر أمثلة شعبية من مثل "الطبع يغلب التطبع" فعندما يسمعها الشاب يتمادى في مزاجيته ويتحايل في التهرب من مسؤولياته حتى يصبح زوجا وأبا ومسئولا وهو يؤمن بأنه ضعيف لا يستطيع تغيير عاداته المذمومة بحجة أنها صارت طبائعه الثابتة. إن التربية قادرة على تغيير الإنسان إذا كانت طبائعه طيباً شوء على شرط أن يكون المقصد سليما، والأسلوب حكيما

مصدقا لقول رب العزة "إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بَعَثَ مِنْهُمُ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ" (سورة الرعد، آية ١١).

٢٢. تعليم الطفل مهارة حسن التصرف وسرعة التخلص في المواقف المحرجة فمهما كان الشخص الذي أمامهم حاد المزاج فإنه يمكن تحويل السخط إلى سعادة والكلمة الطيبة من أفضل استراتيجيات النجاح في هذا الشأن. يروى عن أحد الأمراء أَنَّ جَارِيَتَهُ جَاءَتْ بِمَرْقَةٍ فَعَثَرَتْ فَصَبَّتْ عَلَيْهِ فَأَرَادَ أَنْ يَضْرِبَهَا، فَقَالَتْ: اسْتَعْمِلِ قَوْلَهُ تَعَالَى {وَالْكَافِرِينَ الْعَيْظَ}، قَالَ : قَدْ فَعَلْتُ ، فَقَالَتْ : اسْتَعْمِلِ مَا بَعْدَهُ {وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ} قَالَ : عَفْوْتُ ، فَقَالَتْ {وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} قَالَ أَحْسَنْتِ إِلَيْكَ فَأَنْتِ حُرَّةٌ لَوْجِهَ اللَّهِ تَعَالَى . لقد نجحت ونجت الجارية من العقاب بل من الرق بحسن إدارتها للموقف.

٢٣. تدريب الطفل على فضيلة الصبر في تصريف الأمور، وحل المهام المدرسية، وعمل الوظائف المنزلية. "وَأَصْلُ الصَّبْرِ: الْحَزْمُ. وَتَمَرُّهُ: الظَّفَرُ". ويمكن توجيه فكر الطفل نحو فحوى الصبر من خلال رواية القصص الماضية وتحليل الأحداث اليومية لبيان عاقبة الصابرين وكيف أن المزاجية المتحيرة أساس المخاطر إذا استولت على النفس وعكرت صفو المشاعر ووداد الخواطر.

٢٤. وتعالج النفس من منظور الغزالي بمحو الرذائل والأخلاق الرديئة عنها وجلب الفضائل والأخلاق الجميلة عليها. وأصل المزاج الاعتدال وكل مولود يولد معتدلاً صحيح الفطرة، وبالاعتیاد والتعليم تكسب الرذائل والنفس تخلق ناقصة قابلة للكمال؛ وإنما تكمل بالتربية وتهذيب الأخلاق والتغذية بالعلم. والنفس إن كانت زكية طاهرة مهذبة فينبغي أن تسعى لحفظها وجلب مزيد قوة إليها واكتساب زيادة صفاتها، وإن كانت عديمة الكمال والصفاء فينبغي أن تسعى لجلب ذلك عليها. وتعالج الرذيلة بضدها. فيعالج مرض الجهل بالتعلم، ومرض البخل بالتسخي، ومرض الكبر بالتواضع (بتصرف). ونعالج الطفل فاسد المزاج بالعود على سلوكيات صحيحة وهذا من أساليب الكف بالنقيض والعلاج بالتعويد. ولهذا قال علماؤنا عن الرياضة كمفهوم تربوي يستعان به في تقويم الأخلاق: "الرِّيَاضَاتُ جَمْعُ رِيَاضَةٍ، وَهِيَ تَمْرِينُ النَّفْسِ وَتَعْلِيمُهَا الْأَمْرَ الشَّاقَّ عَلَيْهَا شَيْئًا فَشَيْئًا وَالْمُسَبِّبَاتُ إِتْمَا تَزُولُ بِزَوَالِ أَسْبَابِهَا فَإِنَّ مَنَعَ النَّفْسَ عَمَّا ائْتَلَفَتْهُ وَجَبِلَتْ عَلَيْهِ مُحْتَاجٌ إِلَى تَكْلُفٍ وَزِيَادَةٍ مَشَقَّةٍ، فَإِنَّ الْمَنَاهِي مَحْبُوبَةٌ وَالنُّفُوسُ إِلَيْهَا مَجْدُوبَةٌ إِذْ الْأَمْرَاضُ الْعَقْلِيَّةُ كَالْحِسِّيَّةِ تُعَالَجُ بِالْأَضْدَادِ"^١. "ورِيَاضَةُ النَّفْسِ بِالتَّعْلُمِ وَالتَّأْدِبِ، وَالْفَرَحِ، وَالصَّبْرِ، وَالثَّبَاتِ وَالْإِقْدَامِ وَالسَّمَاخَةِ وَفِعْلِ الْخَيْرِ، وَإِذَا تَكَرَّرَ ذَلِكَ مَرَّةً بَعْدَ أُخْرَى صَارَ عَادَةً وَطَبِيعَةً ثَابِتَةً . والعادات طَبَائِعٌ ثَوَانٍ"^٢. أي أن العادات بعد الاعتياد على مزاولتها تصبح

^١ (الخادمي، بَرِيْقَةٌ مُحَمَّدِيَّةٌ: القسم الأول في تفسير الخلق، باختصار).

^٢ (ابن مُفْلِحٍ، الآداب الشرعية: فصل في العلاج وحفظ الصحة بدفع كل شيء بضده، باختصار).

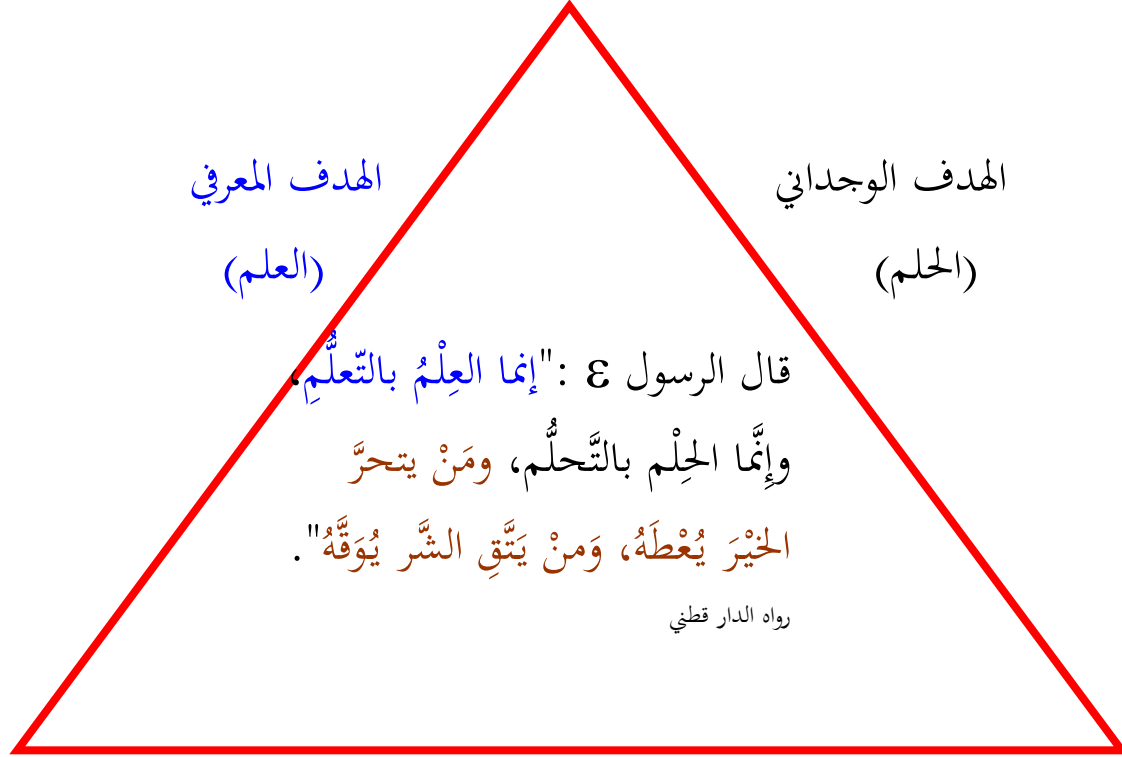
سجية متأصلة في الطبع فالصعوبة تظهر في البداية ثم سرعان ما تتحول الأخلاق المرجوة إلى فعل غير متكلف يلزم الشخصية يفعلها الإنسان طواعية وبكل سهولة.

الخاتمة

ينصح المربون بالتعامل مع الطفل المزاجي عن طريق "الاحترام، الموضوعية، التركيب البيئي، الحدود الفعالة، التفاعل الإيجابي، الصبر، والتعاون مع الزملاء والوالدين... والحذر من ردود الفعل غير الملائمة مثل تجاهل السلوكيات الصعبة الإذعان، الرضوخ لطلبات غير منطقية، إهجال أو مقارنة الأطفال بالرفاق، تسمية الأطفال بكلمات تحط من القدر" (عيسى، ٢٠٠٥ م ص ٨٦ باختصار وتصرف).

تصاغ شخصيات الأطفال استنادا إلى المشيرات البيئية، والخبرات الذاتية بالدرجة الأولى كما يلعب الاستعداد المزاجي الفطري دورا في ذلك. إن المزاجية عجز عن التكيف النفسي والاجتماعي مما يسبب تقلبات سلوكية واضطرابات نفسية، وليس من السهل التعامل مع الشخص المزاجي إذا لم نضع خطوات سليمة لمواجهة المزاج المتذبذب.

تمرين للوالدين: يقوم الوالدان بقراءة الحديث النبوي الشريف التالي لأبنائهم لاستخراج الفوائد ثم مناقشة إمكانية تعديل المزاج السلبي للصغار والكبار.



الهدف النفسحركي
(تجري الخير واتقاء الشر)

أهم المراجع

ابن سينا (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م). القانون في الطب. موقع الوراق:

<http://www.alwaraq.com>

ابن مفلح، مُحَمَّدُ بْنُ مُفْلِحِ الْمَقْدِسِيِّ الْحَنْبَلِيِّ (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م) الآداب الشرعية، والمنح المرعية.

موقع الفقه الإسلامي: <http://feqh.al-islam.com>

بانтели، إليزابيث (٢٠٠٤ م). التربية المثالية: قاموس الـ ١٠٠ نصيحة في مجال التربية. ط١، الرياض. مكتبة جرير.

الخادمي (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م). بريقة محمودية في شرح طريقة محمدية وشريعة نبوية في سيرة

أحمدية. موقع الفقه الإسلامي: <http://feqh.al-islam.com>

خيرات، رجاء (١٤٢٦-٢٠٠٥ م). طفلي متقلب المزاج! موقع الأحداث المغربية:

http://www.ahdath.info/article.php3?id_article=7626

سيفير، سال (٢٠٠٣ م). كيف تكون قدوة حسنة لأطفالك في مرحلة ما قبل الدراسة. ط١، الرياض: مكتبة جرير.

عيسى، إيفال (٢٠٠٥ م). توجيه التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة. ط١، فلسطين: دار الكتاب الجامعي.

عيسى، إيفال (٢٠٠٤ م). مدخل إلى التعليم في الطفولة المبكرة. ترجمة: أحمد حسن أحمد الشافعي. ط١، فلسطين: دار الكتاب الجامعي.

فريق الاستشارات الدعوية (١٤٢٦-٢٠٠٥ م). خطوات لعلاج الطالب المزاجي. موقع إسلام أون لاين:

<http://www.islamonline.net/daawa/arabic/display.asp?hquestionID=3578>

الكندري، لطيفة حسين وملك، بدر محمد (١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٥ م). تعليقة أصول التربية. ط٢، الكويت: مكتبة الفلاح.

الكندري، لطيفة حسين (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). موقع د. لطيفة الكندري:

<http://www.geocities.com/alkanderi1>

محمود، ياسر (١٤٢٦-٢٠٠٥ م). مزاجيون، كسالي، ضعفاء الإرادة .. إليك السبيل. موقع إسلام أون لاين:

<http://www.islamonline.net/Daawa/Arabic/display.asp?hquestionID=3494>

ملك، بدر محمد والكندري، لطيفة حسين (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). مختصر كتاب تراثنا التربوي:
ننطلق منه ولا ننغلق فيه. ط ١. الكويت: مكتبة الفلاح.

ملك، بدر محمد (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). موقع د. بدر ملك:

<http://www.geocities.com/ta3leqa1>

The National Youth Network (2005). **Mood Disorders**. The National Youth Network:
<http://www.nationalyouth.com/mooddisorders.html>