

خانواده و بهداشت روانی

بخش دوم

فصل ششم

ترس و اضطراب در اطفال

اضطراب چیست؟ در روانشناسی بالینی، ما امروز معمولاً ترس و اضطراب را از هم متمایز می‌نمائیم. ترس حالتی است که به موضوع مشخصی در ارتباط است و علت آن معلوم است، مانند ترس از حیوانات، تاریکی و صدا های بلند! اضطراب به آن حالتی می‌گوئیم که یک نوع ترس که منبع اش مبهم و نا معلوم است و همراه با تنش می‌باشد و احساس وقوع امری را همراه دارد.

منابع ترس و اضطراب در اطفال گوناگون اند، که ما نمونه های مهم آنها را در ذیل می‌آوری:

- ۱- **ترس از تنها ماندن:** بزرگترین ترس اطفال از تنهایی است. برای آنها دوست نداشتنی بودن و ترس از تنهایی بسیار وحشتناک است. هرگز اولاد خود را تهدید به تنها گذاشتن آنها ننمائید! اطفال حتی اگر از مکتب به خانه برگردند و والدین خود را نبینند، به ترس می‌افتند. در چنین شرایطی خوب است که به آنها بوسیله ای یک پیغامی که در پرزه کاغذی می‌نویسید بگوئید که به کجا آید و چه وقت بر می‌گردید. اگر طوری شود که از اطفال خود برای مدتی باید جدا شوید، باید قبلاً آنها را آماده نمائید و برای شان توضیح دهید که چرا باید آنها را تنها بگذارید. آنها بهتر فشار جدائی را هضم می‌نمایند، اگر قبلاً آماده شوند. در اینجا بهتر است به زبان "فطری" اطفال به آنها سخن گوئیم، و آن بازی و اسباب بازی است. مثلاً اگر مادر مدتی باید در شفاخانه بماند، این موضوع را می‌توانیم با طفل خود در میان بگذاریم و رفتن مادر به شفاخانه را بوسیله ای عروسک هائی که یکی طفل و دیگری جای مادر را می‌گیرند به صحنه آوریم. این صحنه سازی اطفال را بهتر آماده ای جدائی از والدین می‌نماید، تا شرح دادن موضوع تنها بوسیله ای حرف زدن با آنها.
- ۲- **احساس گناه که منجر به اضطراب می‌شود:** ما خواهی نخواهی، در اطفال خود احساس گناه و شرم را بوجود می‌آوریم. وقتی اطفال ما از قوانین و رفتار متعارف عدول می‌کنند، ما آنها را سرزنش می‌کنیم و می‌شرمانیم. احساس گناه در تربیت جای خود را دارد. ولی اگر اطفال را از افکار "بد" بترسانیم، در آنها احساس اضطراب مفرط بوجود می‌آید. واکنش درست در مقابل عدول از رفتار متعارف آن است که متوجه موضوع اصلی باشیم و نه که شخص طفل را در کل مورد سوال قرار دهیم. ما باید مانند شخص حرفه ای که اگر وسیله ای را ترمیم می‌کند، صاحب اش را شرمنده نمی‌سازد رفتار نمائیم. مثلاً اگر موتر ما را ترمیم کند، به ما نمی‌گوید چرا موتر ات خراب شده، بلکه مشغول ترمیم آن می‌شود. او به صدا ها و تق تق های موتر دشنام نمی‌دهد، بلکه آنها را وسیله ای تشخیص خود از مرض موتر می‌سازد. اطفال باید همیشه احساس کنند که والدین به آنها تفاهم دارند و این خود از سطح اضطراب آنها می‌کاهد. با اختلاف نظر ها و سلیقه ها بهتر است با تفاهم برخورد کنیم. نظر خود را بیان کنیم و به نظر طفل هم احترام نمائیم. ما مجبور نیستیم که همیشه بوسیله ای اجماع و افتناع با اطفال رفتار کنیم. در سنین خورد سالی، آنها قادر به درک مسائلی نیستند. در این صورت بدون اینکه آنها را شرمنده سازیم، می‌توانیم تصمیم بگیریم و آنها را هدایت کنیم.
- ۳- **اضطرابی که سرچشمه اش نفی خود مختاری طفل است:** اگر ما اطفال را از خود مختاری و قبول مسئولیت کار هائی که آنها قادر به انجام آن هستند، بازداریم، آنها خشمگین می‌شوند و از ما می‌رنجند. خشم می‌تواند منجر به تخیل های انتقام جویانه گردد و یا به احساس گناه بیانجامد، که هر دو نا سالم اند. اطفال خوردسال، کار های روزانه را به کندی انجام می‌دهند و نمی‌توانند مثلاً بند کفش خود را با مهارت ببندند. در چنین حالاتی، والدین باید شکبیا باشند و مثلاً بگویند: "گره زدن بند کفش ساده نیست!". این ابراز نظر گرچه ساده است، ولی اثری مثبت و مهم دارد. اگر او بند کفش را خوب بست، اعتماد به نفسش بالا می‌رود، چون کاری مشکل را انجام داده است! و اگر نتوانست به خوبی از عهده آن برآید، باز عزت نفسش حفظ می‌شود، چون به خود می‌گوید که او کار مشکلی را نتوانسته انجام دهد! در اینجا در هر صورت او از احساس تفاهم و همدردی والدین برخوردار است و عشق و محبت او به آنها عمیق تر می‌شود. مهم این است که ما روی کامل بودن و صددرصد درست انجام دادن کاری تاکید نکنیم!
- ۴- **اصطکاک والدین و اضطراب در اطفال:** وقتی والدین در تنازع و کشمکش قرار دارند، اطفال احساس اضطراب و گناه می‌کنند. آنها خود را مسئول تنازع والدین می‌دانند و از هم پاشی خانه و کاشانه مضطرب می‌شوند.

در جریان جنگ والدین، اطفال بیطرف نمی مانند. آنها یا با پدر و یا با مادر ائتلاف می کنند. این جریان در هر صورت به نفع آنها نیست. وقتی دختری مادرش را رد کند و یا پسری پدرش را، امکان همسان سازی و سرمشق گیری دیگر برای آنها میسر نیست. بدتر آن است که والدین برای جلب توجه اطفال به رقابت برخیزند و بوسایل رشوه، وعده ها، دروغ ها و تهمت ها دست زنند! در چنین شرایطی، احساس وفاداری اطفال درز برمی دارد و احساس دوسو گرایی در آنها رشد می کند و ممکن است آنها از والدین برضد همدیگر استفاده نمایند. در این حالت ممکن است به شخصیت طفل صدمه وارد شود.

۵- **جلوگیری از فعالیت بدنی می تواند منجر به اضطراب شود:** اطفال به حرکت ضرورت بیشتری دارند. تا حد ممکن نباید از حرکت آنها جلوگیری نمود. منع حرکت و جنبش می تواند به تراکم تنش در اطفال بیانجامد.

۶- **ترس از مرگ:** انسانها از مرگ هراس دارند! آنها همیشه این حقیقت را، که روزی مرگ به سراغ آنها می آید، سرکوب می کنند. مرگ برای اطفال حکم یک رمز دارد. اطفال خوردسال نمی توانند بفهمند که مرگ دائمی است. وقتی طفل دید که مادر مرده اش دوباره باز نمی گردد، احساس تنهایی می کند و فکر می کند که مادرش او را دیگر دوست ندارد! اطفال را نباید از سوگواری جلوگیری کنیم. آنها باید آزاد باشند که مرگ نزدیکان را سوگواری کنند. این سوگواری احساس انسانی و بشری آنها را رشد می دهد و شخصیت آنها تعالی می یابد. با اطفال باید آزدانه درباره ای مرگ نزدیکان صحبت کنیم و به آنها بگوئیم چه واقع شده، و گرنه، آنها در تخیل خود به مسئله می پردازند که می تواند با اضطراب بیشتری همراه باشد و یا آنها خود را مسئول مرگ آنها می دانند.

فصل هفتم

اطفال دشوار

گفتند: "بر مزار کسان بگذر!"
 بر خاکدان خلق گذر کردم
 با هر که مرده بود سخن گفتم
 و ز هر که زنده بود حذر کردم
 در تیرگی مزار "پدر" جستم
 با خیرگی حدیث "پسر" کردم
 دیدم! ولی گناه از او دیدم!
 کردم! ولی سرشک هدر کردم!
 چون دیدم این گنه ز کجا سرزد
 نفرین به خوابگاه پدر کردم

شعر از: دوکتور مهدی حمیدی شیرازی

در مورد اطفال دشوار، معمولاً تجربه نشان داده است، که آنها قربانی محیط خانوادگی دشواری را اند. آنها معلول اند، نه علت! اطفالی که تعادل روانی آنها زیاد مختل نشده، به مقابل فشارهای روانی و تعارض های درونی و بیرونی واکنش نشان می دهند. آنها از ترس ها و کابوس ها رنج می برند، ناخون می شوند، کج خلق اند و با برادران و خواهران خود همساز نیستند. معمولاً این اطفال والدینی اند که یا از آنها حمایت افراطی کرده اند، یا به آنها آزادی مفرط داده اند و یا بر آنها دیکتاتوری نموده اند. این اطفال ساده تر می توانند از کمک مسلکی بهره برند. گروه دیگری از اطفال اختلال های شدید تری دارند که باید به آنها کمک مسلکی و حرفه ای نمود. در ذیل شرح مختصری از خواص اطفالی را که نیاز به روان درمانی دارند را می آورم:

- ۱- **اطفال بسیار خشن:** این اطفال به گونه ای افراطی خشن اند و از خشونت خود احساس گناه و تقصیر نمی کنند. بعضی از اینها خیلی بی رحم اند بدون اینکه در آنها ترس و اضطراب ظاهر شود. آنها ظاهراً از حس همدری برخوردار نیستند و حقوق و رفاه دیگران را به آسانی پایمال می کنند. انتقاد و حتی درد و جزا نیز آنها را متأثر نمی سازند.
- ۲- **رقابت شدید بین خواهران و برادران:** اطفالی که رقابت و حسادت ظاهراً تمام شخصیت شان را دربر گرفته و توجه عام و تام را خواهان اند، هیچ چیز را نمی توانند با دیگران مشترک داشته باشند و همه چیز را تنها برای خود می خواهند، ضرورت به درمان دارند!
- ۳- **عادت به دزدی:** اطفالی که به طور منظم دست به دزدی می زنند، به کمک مسلکی ضرورت دارند. احتمالاً این رفتار واکنش به مقابل مراجع قدرت و تسلط است و علامت خصومتی ریشه دار می باشد. اطفالی که تنها در خانه

دست به دزدی می زنند در این قطار قرار نمی گیرند. دزدی در خانه ممکن است علامت رنجیده گی و یا کوشش به عطف توجه بیشتر والدین باشد!

۴- **فاجعه های اضطراب انگیز:** فاجعه های طبیعی و اجتماعی می توانند تعادل روانی بزرگسالان و اطفال را مختل کنند. اطفالی که شاهد کشته شدن پدر و مادر و نزدیکان خود بوده اند، بمباران و صدای وحشتناک راکت ها و توپ ها را شنیده اند، آتش سوزی ها و جنایات دیگر را مشاهده نموده اند، می توانند مضطرب، افسرده و بی "احساس" شوند. جنگ ها، ویرانی ها و آدم کشی ها، مثله کردن و دیگر جنایات ضد بشری صدمه ای بزرگی به سلامت روانی مردم ما زده است. امروز افسرده گی و اضطراب و کابوس انسانهای زیادی را در طعمه ای خود غرق کرده است. در حالیکه بزرگسالان بوسیله قصه و حرف به این فاجیع می پردازند، اطفال بیشتر سکوت اختیار می کنند و در خاموشی به فاجعه می پردازند. آنها با به صحنه در آوردن آنچه مشاهده نموده اند و نقاشی وقایعی که مشاهده نموده اند، کوشش به هضم آن دارند.

۵- **اطفال در خود فرورفته:** گاهی اطفالی را مشاهده می کنیم که گویا جهانی برای خود دارند. آنها عزت گزین و گوشه گیر اند و مانند بیگانه ای در خانه ای والدین خود بسر می برند. آنها نه با دیگران می آویزند و نه به توجه دیگران واقعی می گذارند! به لطف و بی مهری بی تفاوت اند. نه لب خند می زنند و نه آه غم از آنها بیرون می آید. آنها ممکن است به مقابل درد بدنی جز خنده ای غیر متعارف و اکثراً دیگری از خود نشان ندهند. این اطفال رفتار گوناگون نا متعارف را از خود نشان می دهند. این اطفال به کمک مسلکی نیاز دارند!

گروهی از اطفال که به آسانی از کمک مسلکی مستفید می شوند و تعادل آنها به شدت موارد بالا نیست را در ذیل می آوریم:

۱- **اطفال بسیار سربراه:** گاهی به اطفالی برخورد می کنیم که بسیار منظم، سربراه و مطیع می باشند. آنها همیشه متوجه اند که رضای خاطر والدین خود را بدست آورند. راجع به خوشی و موفقیت آنها فکر می کنند و بسیار مشتاق اند که برادران و خواهران خردسال خود را یاری دهند. تمام نیروی آنها متوجه ارضای نیاز های والدین می شود و برای خود هیچ وقت و نیروئی ندارند که مانند اطفال دیگر بازی کنند! آنها در مکتب هم کوشش به ارضای معلم و هم صنفان خود می کنند. خلاصه آنها ظاهراً مظهر خوبی اند! همسایه ها آنها را فرشته تصور می کنند. این اطفال از علائم فرسودگی رنج می برند. این فرسودگی احتمالاً علامت خصومت شدید سرکوفته در آنهاست که بوسیله ای رفتار ظاهراً سربراه خود از بروز آن جلوگیری می کنند. چون سرکوبی خصومت نیرو می طلبد، آنها احساس خستگی می کنند. رواندرمانی می تواند به این اطفال کمک کند که اینقدر مطیع نباشند و رفتار برده منشانه را رها کنند و اظهار وجود نمایند. آنها به این قدر شکسته نفسی ضرورت ندارند و می توانند بدون اطاعت بی چون و چرا، عضو سالم جامعه باشند.

۲- **اطفال رشد نیافته:** اینها اطفالی اند که والدین آنها را ناز دانه بار آورده اند و هر نوع آزادی را برای شان داده اند و آنها را دائم کودک دیده اند و هیچ مسئولیتی برای آنها تعیین نکرده اند. این اطفال در جهان بیرونی به مشکلاتی برخورد خواهند کرد. خود محوری آنها باعث می شود که به نیاز ها و حقوق دیگران علاقه ای نشان ندهند و کمتر قادر به زندگی اجتماعی اند. آنها قادر به تعویق انداختن آرزوهای خود نیستند و هر چه را میل دارند، باید فوری بدست آورند. آنها وابسته و غیر مستقل اند و همیشه می خواهند دیگران مشکل آنها را حل کنند.

۳- **اطفال گوشه گیر:** این اطفال بسیار محجوب، ترسو، آرام، سرخورده و مهار شده اند. آنها احساسات خود را نشان نمی دهند، دوستانی ندارند، از گردهم آئی اجتماعی هراسان اند و به مشکل می توانند با دیگران جوش خورند. در مکتب ترس آنها از این است که مبادا معلم چیزی از آنها بپرسد!

فصل هشتم

والدین دشوار

نه هر کس شد مسلمان، می توان گفتش که مسلمان شد
پس اول بایدش مسلمان شود، و آنگاه مسلمان شد

بدون شک والدین مهمترین نقش را در تربیت اطفال به عهده دارند. اگر آنها خود قابلیت تربیت سالم را نداشته باشند، وای بر حال کودکان بی گناه!!!

در کشور ما افغانستان، به کثرت دیدیم و شنیدیم که پدران دختران جوان خود را "عروس" مردان کهنسال می کنند که چیزی جز برده گی و تن فروشی نیست. امروز برای اینکه باغبان شویم، باید باغبانی یادگیریم، ولی حتی

درکشورهای پیش رفته هم تا امروز جواز پدر و مادر شدن وجود ندارد. آیا تربیت اطفال آسان تر و یا کم اهمیت تر از تربیت گلها و درختان است؟ تربیت دارای نقش اساسی و تعیین کننده در پرورش نیروی انسانی و شخصیت فرد است. در جوامع پیشرفته، لا اقل طیف وسیعی از زنان و مردان قبل از مادروپدر شدن راجع به تربیت اطفال کتابها مطالعه می کنند و در این باره با دیگران به صحبت می نشینند. ولی در جامعه ما نه تنها این مسائل مطرح نیستند، بلکه سنت های منسوخ و عقب افتاده، فقط تولید مثل را بدون هیچ آمادگی قبلی، شایسته ای مقام والای مادری و پدری می دانند!

در ذیل، نمونه هایی از خواص ناسالم در والدین را معرفی می کنم:

۱- **والدینی که حمایت افراطی از اطفال می کنند:** این گروه از والدین به همه ای جزئیات زندگی اطفال خود علاقه نشان می دهند و آنها را کنترل می نمایند. آنها همیشه دلهره دارند که آیا طفل شان این و یا آن را به خوبی انجام می دهد یا نه. آنها به اصطلاح از موش شتری درست می کنند و اموری را که دیگران ساده می گیرند، آنها بسیار قابل اهمیت تصور می کنند. آنها همیشه می ترسند که طفل شان به قدر کافی غذا نخورد، ویا نخوابد و به مجرد تب خفیفی، به دنبال داکتر و دوا می روند! در این شرایط، اطفال وابسته با مادر می شوند و هیچ استقلالی از خود نشان نمی دهند، از احساسات خود بی خبر اند و از مهارت های لازم روزمره بی بهره می مانند! این والدین به کمک مسلکی ضرورت دارند، تا اطفال شان بتوانند در فضائی سالم تر رشد کنند و عزت نفس لازم را بدست آورند.

۲- **والدین احساساتی:** این گروه همه چیز را با سر و صدای بلند و با هیجان ابراز می دارند. اطفال در این شرایط بی صبر، جنجالی و بد خوی اند. آنها بلند حرف می زنند و به دیگران گوش نمی دهند. تا زمانیکه بین گروه خودی باشند، کسی متوجه آنها نمی شود، ولی وقتی داخل جامعه شدند، سردردی برای دیگران اند!

۳- **والدین الکی:** اطفال والدین معتاد به الکل، به توفان های ناگهانی سروکار دارند. این اطفال شاهد تغییر حال ناگهانی و شدید والدین خود اند و خود را تنها احساس می کنند. آنها با وجودیکه اطفال شان را دوست دارند، نمی توانند پدر و یا مادر خوبی برای شان باشند. والدین الکی دشواری بزرگی برای اطفال اند و اشد ضرورت به درمان را دارند. مشکل اعتیاد به الکل در غرب بزرگترین مشکل اجتماعی و روانی است. خوشبختانه در کشور ما اعتیاد به الکل در سطح جهان غرب نیست. این حدت من است، چون آماری در این باره در دست نداریم.

۴- **والدین طردکننده:** گرچه گاهی والدینی هستند که اطفال خود را طرد می کنند و کنار جاده ها می گذارند، ولی طرد والدین اکثراً شکل عاطفی دارد، تا بدنی. طرد عاطفی اشکال گوناگون دارد، مانند بی توجهی، انتقاد همیشه گی، انتظار کامل بودن از اطفال. اطفال طرد شده بصورت غیر کلامی احساس می کنند که والدین به آنها می گویند "هرچه زودتر کلان شو و از خانه ای ما بیرون آ!". اطفال برای این والدین بار سنگینی بیش نیستند و هر کاری را به بی میلی و بی رغبتی برای اطفال خود انجام می دهند.

۵- **والدین از هم جدا:** جدائی والدین تنها برای آنها، بلکه برای اطفال شان نیز یک تجربه ای وحشتناک است. برای اطفال ممکن است جدائی والدین احساس آخرالزمانی را بوجود آورد. در این زمان، والدین باید متوجه منافع اطفال خود باشند. بدترین رفتار، سوء استفاده از محبت اطفال به مقابل همدیگر است. هرگز اطفال خود را وسیله ای انتقام جوئی نکنید! پدر و مادر جدا نباید در حضور اطفال از هم بد گوئی کنند. در حد ممکن باید از کشمکش های دردآور پرهیز شود که برای اطفال اضطراب انگیز است. اگر والدین نتوانند به خصومت خود تسلط یابند و اطفال را وسیله ای رقابت و انتقام جوئی قرار دادند، ضرورت به کمک مسلکی خواهند داشت.

پایان سخن:

اگر چکیده ای این نوشته را بیان کنیم، آن به قدرت و سحر حلال سخن خلاصه خواهد شد. سخن به جا، می تواند سرنوشت انسانی را تغییر دهد، درد های روحی اش را تسکین بخشد، از جنگ به صلح بیانجامد و درمانی برای اختلالات روانی باشد. سخن فصل ممیز و برترین امتیاز انسان نسبت به حیوانات است. ما در این نوشته دیدیم، که چگونه طرز کلمات و گفتار ما می تواند روی رفتار اولاد ما موثر باشد. سخن درست در زمان و مکان معین و برای فردی معین می تواند معجزه آفرین

باشد. من این نوشته را به شعری از مولوی بلخی، عارف و بشردوست بزرگ ما، که درباره ای
سحر حلال سخن سروده است خاتمه می دهم.

آب حیوان خوان، مخوان این را سخن
روح نو بین درتن حرف کهن
درمقامی "زهر" و درجائی "دوا"
درمقامی "کفر" و درجائی "روا"

پایان