واحة الأسرة

الشهيدة أسماء صقر.. وحديث للأبناء حول الموت والشهادة



الأربعاء 28 أغسطس 2019 03:37 م

كتب: الشهيدة بإذن الله.. أسماء صقر

مساعدة أطفالنا للتعرف على الموت!!

يتعرض الكثير من الأطفال لمواجهة الموت عن طريق موت أحد الأقرباء أو الأصدقاء أو حتى رؤية حادثة ما على الطريق في مراحل مبكرة من عمرهم، وينظرون إلى الموت بنظرة كثيرًا ما تكون مشوهة، وكما تنتابهم مشاعر وتتأثر نفسياتهم فلا يحسنون التعامل معها ولا يجدون مَن يوجههم خلال تلك الأزمة التوجيه الصحيح الذي يعينهم على استكمال حياتهم بنفسيات سليمة وأفكار واضحة وقوية.

لنسبق الموت

إنه لمن المفيد جدًّا لأطفالنا أن نجعلهم يتعاملون مع مفهوم الموت من سن مبكرة كالسابعة مثلاً عن طريق حضور الجنازات، وقراءة قصص البطولات والأنبياء والمفاهيم الغيبية كالجنة ونعيمها.

حين نأخذ أطفالنا للجنازة علينا أن نعلمهم ما الذي حدث؟ وكيف تكون صلاة الجنازة؟ وما فائدتها؟، وما الذي يجب أن يقولوه لأهل الميت؟ ولنعلمهم أن الأمر طبيعي.

حين يموت حيوانه الأليف "الكتكوت أو السلحفاة أو القطة وغيرهم" علينا أن نخبره أنه مات ولو كان غير مدرك لهذه الكلمة ولكن ليعتادها، علينا أن نريه حيوانه الذي مات أو ندعه يكتشفه ونفحصه معه، وإننا إن كنا غالبًا ما نخفي عن أبنائنا خبر موت إحدى حيواناتهم فإن ذلك لا يساعدهم ولكنه يجنبهم موقف طبيعي كان ليبسط لهم مفهوم الموت، ويجعله مع الوقت أمرًا طبيعيًّا.

الأمور الفقهية المتعلقة بالموت من غسل ودفن وغيرها يجب أن يطلع عليها أبناؤنا من أول سن البلوغ بشكل طبيعي وكذلك الأمور الإيمانية.

كيف يرى أطفالنا الموت؟

*** ما قبل الحضانة (حتى سن الثالثة)**

في هذه السن لا يدرك الأطفال مفهوم الموت، ولا غياب أحد ما بسببه، ولكنهم يمتصون مشاعر مَن حولهم؛ مما غالبًا يصيبهم بتوتر وأرق، وأحيانًا يميلون للبكاء ويتأثر طعامهم وتبولهم في أحيانٍ أخرى.

الاهتمام بمَن هم في هذه السن ممن عاينوا موت أحد الأقرباء سيكون بالتعبير الحسي واللفظي.. كثرة الأحضان والتقبيل، وكذلك الحديث الدائم معهم بصوت هادئ وقراءة القرآن، ويجب الحفاظ على نمط حياة الطفل كما كان قدر الإمكان.

*** مرحلة الحضانة (من الثالثة إلى السادسة)**

الموت في مفهوم هذا السن قابل للانعكاس والتغيير، فالحياة والموت دورتان متتاليتان تأتي أحدهما بعد الأخرى دائمًا، وهم لا يزالون يتأثرون بشدة بالحالة النفسية لمن حولهم، ويجدون صعوبة في إدراك الأمور الغيبية مثل الجنة والبرزخ، ويكثرون من تكرار نفس الأسئلة محاولين تكوين مفهوم أوضح لحقيقة الموت وأثره، وهم يهربون من الأحداث الجارية إلى اللعب، ويزيد احتياجهم بشده إلى الاهتمام والتواصل الحسي ولو من الغرباء.

فعلينا أن نساعدهم على فهم مشاعرهم حيال ما رأوا أو سمعوا.. وأن يعبروا عنها وأن نجيب عن أسئلتهم بصدق وفي جمل واضحة ومحددة.. كما علينا أن نوفر لهم المساحة والأدوات الكافية للعب والرسم.

*** المرحلة الأساسية (من السادسة إلى التاسعة)**

يخشون كثيرًا أن الموت معدي لإدراكهم أنه نهائي، ويكون لديهم فضول شديد عن كيفية الموت، وكيف نبدو حين نموت، ويقلقون حيال كيف سيأكل ويتنفس الميت، كما أنهم لا يزال لديهم بعض الصعوبة في إدراك الغيبيات، وكثيرًا ما سيرفضون الذهاب إلى المدرسة ولن يستطيعوا التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم بشكل جيد إلا من بعض الأسئلة الدقيقة والعميقة عن الموت.

سيحتاج الطفل أن نجيب عن أسئلته كلها بشكل مقنع وصادق ومبسط، وأن نطمئنه ونشجعه على التعبير عن مشاعره ثم نبين له أن مشاعره طبيعية، وأن الجميع يشعر بهذا في ظل الظروف، كما يجب أن نلفت انتباهه إلى التركيز على إيجابيات المتوفى والذكريات السعيدة معه.

*** مرحلة البلوغ (من التاسعة إلى الثالثة عشر)**

يدركون مفهوم الموت وأثره على الأحياء، يقلقون على أنفسهم وعلى ما قد يتأثر في حياتهم بسبب موت هذا الشخص، ردود أفعالهم ومشاعرهم تكون متأخرة بعض الشيء.. ففي البداية قد لا يظهر أي رد فعل ثم يبدأ الحزن بعد قليل ثم الغضب المتزايد، لديهم خوف شديد من المدرسة والأقران وأسئلتهم، وكثيرًا ما يبدءون في الاهتمام بالإيمانيات والعبادات كالصلاة وقراءة القرآن.

من المهم جدًّا أن نناقش مخاوفهم وما يقلقهم، وأن نسمح لهم ببعض المساحات لإظهار غضبهم ثم نوجههم إلى بعض الوسائل للتعبير، مثل كتابة المذكرات أو خواطر عن ما يمرون به.

*** مرحلة المراهقة (الثالثة عشر إلى الثامنة عشر)**

يرى المراهق الموت عدوًا قاسيًا، ويميل لإنكار مشاعره عن طريق الصمت وادعاء أن شيئًا ما لم يحدث ليستطيع التغلب على مشاعره السلبية، ولكنه يشعر بالغضب والحزن العميق والتغييرات الحاصلة، إضافة إلى التغييرات الفسيولوجية والنفسية التي يمر بها أصلاً في هذه السن، ما يزيد عليه الأمور صعوبة، وهو يرغب فقط في مشاركة أصدقائه ومن هم في سنه بينما ينفر من الناضجين، وستكون أغلب أسئلته دينية وإيمانية.

علينا أن نكون دائمًا موجودين لمساعدتهم ولكن بغير أن نضغط عليهم للتعبير، ونحاول مناقشتهم فيما يشعرون.

تأكد واحذر

تأكد أن يحظى الطفل بعون أحد من الأهل والأصدقاء في حالة أن يكون الميت الأب أو الأم.. لأن الأم أو الأب المتبقي حيًّا سيكون هو نفسه في حاجة إلى الرعاية، واحذر من أن يحمل نفسه، أو نحمله نحن مسئوليات غير تلك التي كان يتولاها قبل الوفاة إلا بعد فترة يحظى فيها أولاً ببعض الاستقرار النفسي.

تأكد أن تخبر الأطفال أنه سيكون هناك دائمًا من يعتني بهم ويصادقهم ويحل محل المتوفى، واحذر أن تخبرهم أن الموت نوم فذلك قد يخيفهم من النوم ويصيبهم بأرق.

تأكد ألا يشعر الطفل بالذنب؛ لأن الأطفال كثيرًا ما يتخيلون أنهم السبب فيما حدث، "لو كنتُ مطيعًا.. لو كنتُ أعطيته لعبتي.. لو.. ما كان ليموت"! هكذا يمكن أن يحدث نفسه، احذر أن تعطيه أي معلومات مغلوطة لحمايته فيرتد ذلك بعدم ثقته فيك أو بنتيجة غير مرغوبة، ولو فيما بعد.

تأكد أن تجيب على كل أسئلته إجابات مقنعة وتربوية، واحذر أن تكذب عليه لحماية مشاعره فتفقد مصداقيتك عنده وثقته بك!

تأكد أن تتحدث إلى مدرسيه ومشرفاته في المدرسة، وأن تطلب منهم بدقة ما تتوقعه منهم من تصرفات حيال صغيرك، واحذر من التدليل الزائد الذي قد تظنه رعاية، ولكن الاهتمام والحب الحقيقي لا يكون في صورة تدليل زائد أبدًا.

تأكد أن تعلم الطفل كيف أن من حقه أن يحزن وأن يعبر عن حزنه، واحذر أن يخدعك هدوءه لتظنه بخير مهما صغر سنه.

تأكد أن الطفل يلعب في الحديقة أو عند أحد أصدقائه في وقت العزاء واستقبال الباكين، واحذر أن يقال له "كن قويًّا لتساعد أمك"، أو "الولد القوي لا يبكي" لأن ذلك يمنعه من حسن التعبير عن مشاعره

سؤال.. وسؤال.. وسؤال

أين ذهب؟ كيف؟ لماذا؟! متى يعود؟ هل سأراه ثانية؟ لماذا يموت الناس؟ كيف سيأكل؟ ماذا لو كان تعيسًا؟ ماذا لو أحتاج إلينا؟....؟

أسئلة كثيرة سيسألها الأطفال من مختلف الأعمار وعلينا أن نجيبها جميعًا ونتحرى الصدق كما نتحرى الحنكة في الإجابة.

الاستعانة بالأمثلة المبسطة والقصص والابتسامات الخفيفة وأخذ الوقت الكافي للتفكير قبل الرد والاحتضان والتقارب واللمس أثناء الرد، والصوت المعتدل المتزن، واستخدام جمل تطمينية بين كل جملة، وأخرى على غرار "سأكون هنا دائمًا حين تحتاجني"، "كل الأمور ستكون بخير وسترى" مهم جدًّا لإجابة أقرب لقلب الطفل وحياة نفسية أفضل.

الموت الحبيب

ربما كانت الكلمة غريبة وصعبة ولكنها حقيقة في كثير من الأحوال.. حين تكون الشهادة.. حين يكون نقلة من ضيق الدنيا إلى سعة الآخرة، ومن عالم الفناء إلى عالم البقاء، ومن تطاول الباطل إلى طمأنينة الحق، ومن تهديد البغي إلى سلام النعيم، ومن ظلمات الجاهلية إلى نور اليقين "كما قال الشهيد سيد قطب رحمة الله عليه".

إن معاني الشهادة وحب لقائه عز وجل هما السلم الوحيد الذي يستطيع الإنسان أن يلج منه بقوة نحو الموت، وإن التعامل مع الموت على أنه خطوة نحو عالم الحق ودوام التزود وتزويد أطفالنا بقيم الإيمان والشهادة والرضا هي الضمانة ألا يصبح الموت فزاعة أو دوامة يغرق من حولها في بركة من الحزن والاكتئاب والخوف.