

أفكار حول السعادة وتربية الطفل

إعداد

د : منال محمد رضا حسان

الأستاذ المساعد – بقسم رياض الأطفال

كلية التربية جامعة طنطا

المقدمة :

يخبرنا علماء البيئة أن شتلة تزرع في مكان خال من غابة عتيقة سوف يكون لها نصيب في النمو أفضل من أخرى تزرع في أرض عراء. والسبب في ذلك ، على ما يبدو، أن جذور الشجرة في الغابة تستطيع أن تتبع مسالك معقدة كانت الأشجار الأقدم قد شقتها وهكذا ترسخ نفسها في أعماق الأرض. وهذا يتيح ترسخ نفسها في أعماق الأرض. وقد تتشابه جذور الأشجار تحت سطح الأرض معا ، فترفد بعضها البعض بأسباب الحياة فتصح جميعا.

وما يقال عن الأشجار يقال أيضا عن البشر فنحن ننشأ بشكل أفضل في حضور من سبقونا وقد لا تتبع جذورنا كل مسلك متاح إلا أننا نستطيع تحقيق ذواتنا بصورة أكثر اكتمالا مع الآخرين. (لويز جيه زاكاري، ٢٠٠٦)

إن من سبقونا تركوا لنا رصيда هائلا من المعلومات عن السعادة، فمن تحصيل السعادة للفارابي، إلى غزو السعادة لبرتراند راسل، إلى حيث الطريق لديكارت، لمساهمات علماء المسلمين وفلاسفتهم الخصبية في هذا المجال، إلى علم النفس الإيجابي وغير ذلك الكثير والكثير من المقاربات التي تحاول هدايتنا لطريق السعادة، وتقدم تلك المحاولات إرشادات وفي بعض الأحيان وصفات لتحقيق السعادة .

- وكثيرا ما نتساءل ما سر افتقار الكثير من الكبار إلى السعادة؟
- هل يستطيع الوالدين التوسع تنشئة طفل سعيد؟
- ما أهم المتغيرات التي ترتبط بالإحساس بالسعادة لدى الراشدين؟
- ما أهم الأسس التي تنشئ طفل سعيد؟

أن من بيننا من يعاني من بعض المشكلات ، ويفتقد الثقة ، أو القدرة على اتخاذ قرارات ، أو الاسترخاء ، أو يعجز عن إقامة صداقات ، أو يتسم بالعدوانية ، أو يميل للحظ من قدر غيره ويتجاهل احتياجات من حوله. أضف إلى كل الفئات السابقة كل من يعتمدون على المهدنات للوصول لحالة نفسية هادئة.

لقد بات الافتقار إلى السعادة وباء متفشيا حتى في أكثر دول العالم ثراء وأمنا، وليس التزايد في معدلات الطلاق وطالبي العلاج النفسي وتناول المهدنات إلا أدلة على ذلك .

إن البطالة والأزمات ، وضعف المستوى المادي ليست إلا من العوامل المساعدة ، ذلك لأن عدم السعادة قد بات متفشيا بين كل الطبقات الاقتصادية بين الأغنياء ، والفقراء ، والطبقات الوسطى . إنها مشكلة يبدو أن المال مهما بلغ يبقى عاجزا عن التصدي لها.

أما الجانب الإيجابي فهو أن كثيرا ما يفاجئنا البعض بقدرتهم الدائمة على التفاؤل والإقبال على الحياة. ما السر وراء ذلك ؟ لم تزدهر الروح الإنسانية لدى بعض الأفراد دون غيرهم بغض النظر عن الظروف الصعبة الظاهرة التي تحيط بهم ؟

والحقيقة البسيطة كما يذكر (ستيف بيدولف وشارون بيدولف ، ٢٠٠٥) هي أن هناك الكثير من الناس تمت تربيتهم على عدم الشعور بالسعادة . فلقد شبوا منذ نعومة أظفارهم على عدم الشعور بالسعادة، ولذا فهم يعيشون الآن بمنأى عنها. وقد نكتشف أننا نلنقن أبنائنا كيف يكرهون أنفسهم مما يسبب لهم مشاكل قد تدوم مدى الحياة.

غير أن الوضع يجب ألا يكون كذلك. يمكننا أن نربي أبنائنا على التفاؤل والمحبة وأن نمنحهم القوة الشخصية ونجعلهم سعداء، يمكننا أن نمنحهم فرصة جيدة لأن يحيوا حياة ناجحة.

إن للسعادة تعريفات عدة ترتبط بالرضا عن الحياة وجودتها، و بالتوازن الوجداني للإنسان.

حاول العلماء تحليل مكونات السعادة لمكون معرفي أي تقييم المرء لنوعية حياته، ومكون عاطفي ويقصد به الشعور الواقعي أو غير الواقعي بالراحة والتوازن، وكذلك من خلال بعض المحكات الموضوعية مثل ظروف العمل والظروف الأسرية والصحية دون إغفال للمكون العاطفي والمعرفي. (أحمد أحمد متولي، ٢٠٠٦)

ويميز (مارتن سيلجمان) في كتابه السعادة الحقيقية بين الإحساس بالمتعة أو السرور وبين السعادة من حيث أن الأول إحساس لحظي ويغلب عليه الطابع الحسي فالمتعة علامة تحقق الإشباع البيولوجي ، أما السعادة فهي شعور يوصف بأنه مركب وأكثر دواما ويشعر به الإنسان بعد بذله لمجهود يتطلب مهارة وتركيز ويحقق هدفا معينا ويتضمن استثمارا موجهها نحو المستقبل وهذا ما يعرفه سيلجمان بالإشباع وهو دليل على تحقق النمو النفسي، ويستخدم (سيلجمان) في هذا السياق تشبيه رأس المال النفسي ، ويمتلك المرء رأس مال نفسي كثرة نفسية لمستقبله عندما يكف عن كونه مجرد مستهلك للمتع الحسية التي لا تبني شيئا للمستقبل بل من خلال التدفق مع انجازاتها والتخلص من الاستغراق في الذات ، ويقدم لنا مصلا يحقق لنا السعادة ويبعدنا عن الاكتئاب وهو " بذل المزيد من الجهد لتحقيق الإشباع مع خفض السعي وراء المتع " (سيلجمان ، ٢٠٠٥)

ونحن لا ننكر أهمية المتع بل علينا أن نعنى بإشباعها وعلينا أيضا التحرك نحو مستويات أعلى من المشاعر الايجابية مثل مشاعر الامتنان و التسامح والأمل.

ويحاول العلماء تفسير الشعور بالسعادة من خلال أطر نظرية مختلفة، مثل تحقيق السعادة من خلال إشباع الحاجات الإنسانية تبعاً لماسلو. أو من خلال تقييم الفرد لأحداث حياته إيجابيا تبعاً للنظرية المعرفية.

وجدير بالذكر أن للمشاعر الإيجابية عامة دور هام في حياتنا ، فهي توسع مواردنا العقلية والبدنية والاجتماعية وتبني مخزوننا يمكننا باستخدامه مواجهة الخطر .

فالدراسات العلمية أثبتت أن جعل الطفل أو الراشد يشعر بمشاعر إيجابية يزيد من إبداعه وتركيزه وقدرته على التذكر، فالسعادة توجهنا نحو التفكير بطريقة إبداعية متسامحة ببناءة نهدف منها الكشف عما هو صحيح والتركيز على الفضائل وذلك يحدث تغيرا في كيمياء المخ .

وهنا نتناول - باختصار- بعض المحددات التي تحاول الدراسات الكشف عن ارتباطها أو عدم ارتباطها بالسعادة:

أولا : المال

في عصر تغلب عليه المادية المفرطة يظن معظم الناس أن المال وتحقيق الثروات يعد سببا مباشرا للسعادة وهذا ما لا تؤيده الدراسات، ففي دراسة قارنت بين القوة الشرائية والرضا عن الحياة وجد أن إضافة الثروات لا تضيف للرضا عن الحياة، ووجد أن رضا الناس عن حياتهم في الدول الفقيرة مثل (الصين – الهند – نيجيريا) كان مرتفعا، مما يعطي دليلا على أن المال لا يشتري السعادة وباختصار: عندما يكون لدى الإنسان من المال الحد الأساسي للأمان والكفاية فإن زيادة الثروة لها تأثير ضعيف على السعادة .

ثانيا: الزواج

إن الزواج ليس قيادا وليس سعادة دائمة، ويرتبط الزواج بقوة بالسعادة إن كان ناجحا يسوده الود والتفاهم، والعكس أيضا صحيح.

ثالثا: الحياة الاجتماعية

إن العلاقات التي تشبع المرء وترضيه تشكل مصدرا للسعادة، وقد وجدت الدراسات ان من يتمتع بالسعادة يميل لتكوين علاقات اجتماعية قوية ويميل للبقاء مع أصدقائه مما قد يسبب مشكلات زواجه. ولكن مازلنا لا نعرف هل نحن سعداء لأن لنا علاقات أم أن لنا علاقات لأننا سعداء.

رابعا: السن

ارتبطت السعادة بسن الشباب فيما مضى والآن ارتبطت بسن النضج .

خامسا: الصحة

إن المبالغة في اعتبار الصحة هي السعادة يعد قولاً خطأ، إذ أن ما يحدد السعادة ليس المرض أو الصحة بل رؤيتنا الشخصية لحالتنا الصحية ومدى قدرتنا على التكيف مع المحن.

ولكن عندما يشتد المرض ويطول تتأثر السعادة ولكن ليس كثيرا.

سادسا: الدين

لدينا بيانات كثيرة عن العلاقة الايجابية بين الدين والحياة الايجابية. فالمتدين حقا يرى أن حياته محض اختبار، وزمن الاختبار لا يعلمه إلا الله، وأن عليه الإجابة على أسئلة الاختبار قدر استطاعته فليست هناك

إجابة واحدة صحيحة في كل المواقف ومع كل الأشخاص، ويشترط للنجاح في هذا الاختبار عدم الاعتراض على صعوبة أسئلته ، فعليه فقط أن يتعامل معها ويطلب من الله أن يجبر النقص في أدائه برحمته تعالى. كما يدرك المتدين حقا أن كل حدث من أحداث حياته هو جزء من سيناريو متكامل قدره الله تعالى ، وأن حياته بكاملها جزء من سيناريو أضخم قدره الله تعالى . فإذا ما تعرض المتدين لأزمة وضعها في منظور جديد، مذكرا نفسه أنه لا يعرف فلعل ما يتصوره شده إنما هو رحمة يقدرها الله الذي يعلم وحده هذا السيناريو الكبير وأن كل ما على المرء أن يسعى جادا هادئا مسلما أمره الله خارجا من حوله وقوته إلى حول الله وقوته ، فيظفر بالسعادة في الدنيا والآخرة.

لقد نادى (كارل روجرز) في خمسينيات القرن الماضي بالتقبل غير المشروط كأساس للتحليل النفسي السليم، وامتد المفهوم إلى مجال تربية الطفل وفي نفس الوقت ظهر سكينر مناديا بعدم جدوى العقاب في التربية وسرعان ما تبني أولياء الأمور والمدارس هذه الأفكار التي تقول بدعم وتحفيز ثقة الطفل واعتزازه بذاته ، واعتقد الجميع بأنه كلما منحنا الطفل إحساسا بالتقبل غير المشروط فإنه يشعر بالاعتزاز بالذات وتزداد تبعاً لذلك سعادته.

وعلى الرغم من أن التقبل غير المشروط يشعر الطفل بأنه في حاله جيدة مما قد يشجعه على استكشاف العالم من حوله، إلا أننا نصطدم بإشكالية أن الطفل سيتحول إلى السلبية لأنه حصل على الإطراء دون مجهود، كما سيصطدم بعد ذلك مع من يقيمه بواقعية. ويعتمد حل هذه الإشكالية من وجهة نظر سيلجمان – على نوعية النظرة الإيجابية ، فالحب والحنان والدفع كلها مشاعر يجب أن تكون غير مشروطة، أما الإطراء والمديح يجب أن يكون مشروطا بالنجاح ، فلا بد أن يبرع الطفل في شيء ما قبل أن نصفق له. كما يجب أن يكون الثناء على قدر الإنجاز. (مارتن سيلجمان، ٢٠٠٦)

والواقع أن بناء تقدير الذات غير المبرر يصطدم بفكرة أن الطفل سرعان ما يدرك أن هذا التقدير مزيف ومبالغ فيه.

وبالتالي فإن فكرة ترديد العبارات الايجابية مثل :

أنا أحب نفسي ، أنا متميز ، أنا سعيد جدا اليوم، واعتبار هذا مدخل لترسيخ تقدير الذات عند الأطفال هو أمر لا يتفق عليه علماء النفس والتربية.

وقد ترتب على هذه الفكرة خوف بعض المعلمين من المتابعة خشية أن يصاب الطلاب بتدهور في مستوى الاعتزاز بالذات. وأصبح النظر لكلمة المنافسة على أنها كلمة سيئة. وطبقت آليات كثيرة كي لا يشعر الأطفال بالدونية دون الالتفات لأي مزايا يجب أن يتمتع بها المتفوق .

وذكر ويليام جيمس من أكثر من مائة عام أن للوظائف النفسية مستويين .

١- الشعور بالفخر والرضا والسعادة (وهذا يعبر عن الاعتزاز بالذات)

٢- كيفية غرس هذه المشاعر الطيبة في العالم أي النجاح في التعامل مع العالم.

وكان هذا أساس حركة تدعيم الذات. وفي عام ١٩٦٧ قيم (ستانلي كوبر سميث) من جامعة كاليفورنيا الممارسات التربوية التي يمارسها آباء الأطفال الذين يتسمون بالاعتزاز بالذات وتتخلص في :

(كلما كانت القواعد والحدود التي يرسيها الأهل واضحة وقوية ، زاد اعتزاز الطفل بذاته ، وكلما منح الطفل حرية قل اعتزازه بذاته)

كما يذكر (ستيف ميدوالف وشارون بيدولف ، ٢٠٠٥) أنه اكتشف أن الأطفال الأكثر سعادة واستقرارا هم الذين نشنوا في أسر شديدة الحزم، فأسرهم تتسم بالشدة مع القدرة على الاحتواء . وهم يتمسكون بالقواعد التي أرسوها لدرجة تدفع الأبناء على احترام هذه القواعد حتى يظلوا بعيدا عن المشاكل .

وفي هذه الأسر يعي الطفل أنه يحظى بالحب والتقدير، وقد يشعرون بشيء من الخوف وليس الذعر فهناك قواعد وضوابط وكذلك عواطف إيجابية.

والعكس من ذلك فإن الأسر التي تمنح أطفالها قدرا كبيرا من الحرية فإنهم يشعرون باليأس وعلى ذلك فإن حاجة الطفل إلى القواعد والحدود هي أحد الأمور التي يجب أن يعرفها الأهل.

وقد عرف (ناثانيل براندن) الاعتزاز بالذات على أنه (أن تثق في قدرتك على التصرف الجيد فتتوافق مع تحديات الحياة الأساسية، وأن تثق في حقاك أن تكون سعيد وتشعر بالجدارة والقيمة مما يدفعك للشعور بالجدارة والقيمة).

إن الشعور بالسعادة يتولد كنتيجة طبيعية للقدرة على مواجهة التحديات والعمل الناجح والبعد عن الإحباط والملل والشكوى .

وعلى ذلك فإن الاعتزاز بالذات هو محصلة للعمل الجيد . وما أن يكتسب الطفل اعتزازا بذاته يكون أقدر على تحقيق المزيد من النجاح وهكذا تتدفق الأعمال وتراجع الصعوبات.

ولقد كشفت الدراسات أن هناك ثلاث أنواع من ردود الطفل الذي يصدرها الآباء حيال سلوك الطفل وهي تتدرج بين ردود الطفل العدوانية أو السلبي أو الحازم .

فالعدواني يهاجم قولا أو فعلا مما يؤدي لإحباط الطفل والسلبي يسمح لابنه بالتمادي ولا يتدارك الأمر إلا في اللحظة الأخيرة وهنا قد ينفجر في ثورة غير متوقعة أما الأب الحازم فهو واضح قوى لا يخشى الصراع ويتفاوض بدرجة أكبر كلما تقدم الطفل في العمر .

والحب الحازم هو القدرة على وضع قواعد واضحة والحفاظ عليها دون غضب فالأب الحازم على استعداد لأن يقسو على أبنائه أحيانا، لأنه يعلم أن ذلك سوف يمنحهم حياه أسعد.

ونستطيع أن نوصل الحب لأطفالنا من خلال عدة طرق أهمها:

أولا : قوة الملامسة

إن التواصل الحسي أمر هام جدا ، فقد يموت الطفل المحروم عاطفيا من جراء الوحدة واللامسة تعمل على إفراز هرمونات النمو وتنشط جهازه المناعي وترتفع نسبة الهيموجلوبين في الدم .

فبمحض الصدفة وأثناء عناية الممرضات بمجموعة من الأطفال المبتسرين الذين يخشى الأطفال من هشاشة عظامهم فأعطوا الممرضات تعليمات بمنع حمل الأطفال من حضاناتهم، فكل ما على الممرضة هو العناية بالطفل دون تلامس بينهم بل ووضعت لوحة على الحضانات كتب عليها ممنوع اللمس، وكان

الأطفال يصرخون ولا تتفاعل الممرضات مع صرخاتهم ، وكانت معدلات وفيات الأطفال في ازدياد . ولفت نظر الأطباء أن معدلات الوفيات يقل في مجموعة من الأطفال تنمو تحت رعاية ممرضة حديثة ، وبالبحث وجد أن الممرضة لم تكن تتحمل صرخات الأطفال فكانت تدخل يدها تحت غطاء الحضانة وتمسح جسد الأطفال لتطمئنهم . وكانت تلك الحادثة بداية لسلسلة من الدراسات التي أثبتت أن أجساد الأطفال تنمو أفضل في وجود الاتصال الجسدي . كما أثبتت أن نوعية العلاقة بين الأهل وأبنائهم وهي علاقة تتحدد بدرجة عطف الأهل واستجاباتهم لحاجات الأبناء العاطفية تتحكم في السنوات التالية بقوة جهازهم الباراسمبثاوي ، أي أنها العامل المحدد الذي ينشط تناعم دقات القلب ويسمح بمقاومة أفضل للضغوط النفسية والاكنتاب. ونخلص من هذا إلى أن الحب ضرورة فسيولوجية وليس فقط ضرورة نفسية. (دافيد سيرفان وشرايبر، ٢٠٠٧)

ثانيا : قوة الإطراء

إن جملا مثل : كم أنت جميل – كم أحب أن أكون معك.

تجعل الطفل يضع نفسه في إطار هذه الجملة ويحيا معها، والطفل في حاجة لنوعين من الإطراء

النوع الأول : إطراء غير مشروط فنحن نحبه لذاته ليس أكثر دون قيد أو شرط ولن يفقد هذا الحب أبدا .
والنوع الثاني : فهو إطراء مشروط بمعنى أن تخبره بأنك تقدر ما يقوم به من أفعال فجملة مثل (كم أعجبتك أسلوبك في الرد على التليفون)

فلا بأس بأن نخبر الطفل بما لا يعجبنا دون استخدام القول المهين أو القبيح .

ثالثا : قضاء الوقت معهم :

إن قضاء الوقت مع الأطفال دليل قوى على حبنا لهم . وهم يشعرون بمدى أهميتهم بناء على مدى استمتاعك بصحبتهم .

العيش في الحاضر :

فالعيش في الحاضر يؤدي للتلقائية والاستمتاع . فلا تنسحب للماضي وتحيا فيه بل تتعلم منه فقط ولا نندفع نحو المستقبل متخيلين سيناريوهات مزعجة بل نستعد له فقط .

ولا نتمنى أن نكون في مكان آخر مع أشخاص آخرين . فالسعادة مع الأطفال تكمن في اللحظة الراهنة .

أما أخطر وأفدح الأضرار فتكمن في :

١- القصص الإعلامية :

أن الفرع والخوف وغير ذلك مما تمتلئ به النشرات الإخبارية قد يحمل نفس الرسالة للطفل وللشيخ فننقل أبنائنا بالسلبية التي لا صلة لها بحياتهم وليس لديهم القدرة على التعامل معها .

٢- ملء حياة الطفل بجدول أعمال مثقل:

فلا يبقى للطفل إلا الوقت القليل للاستمتاع بطفولته .

٣- المنافسة :

فأجراء المنافسات والمقارنات بدعوى السعي وراء رفع أداء وزيادة دافعيته للإتجاز منذ مرحلة رياض الأطفال ،بدلا من اللعب واللهو الممتع أمر لا يخدم أهدافنا نحو تنشئة طفل سعيد .

٤- الآباء المنهكون :

فالسعي وراء توفير احتياجات الأسرة لا يبقى إلا وقتا وجهدا ضئيلا للتواصل مع الأبناء . مما يشعر الآباء بالعصبية والشعور بالذنب و قد يدفعنا هذا لتوفير مزيد من الأشياء لأبنائنا لتعويضهم عن عدم وجودنا معهم .

عالم غير آمن :

فإننا نحمل أطفالنا بشكل جيد من مخاطر الطريق والغرباء والجريمة بشكل قد يكون واقعا لا غبار عليه أو غير واقعي مما يرسل له رسالة مفادها (نحن نحيا في عالم غير آمن)

وقد كان (لأرسطو) رأى يقول (إن السعادة ليست شعورا يمكن أن نفصله عما نقوم به ، بل هي أشبه برشاقة الخطوة أثناء السير فالسعادة ليست حالة شعورية منفصلة يمكن الحصول عليها ، بل هي جزء لا يتجزأ من الفعل الجيد الصحيح) .

المراجع

- ١- أحمد أحمد متولي عمر (٢٠٠٦): الشعور الذاتي بالسعادة كدالة لكل من : الجنس والعمل والذكاء الإنفعالي وقوة الأنا ، كلية التربية بكفر الشيخ ، المؤتمر الدولي الخامس (٢٩٧-٣٣٧)
- ٢- دافيد سيرفان وشرايبر (٢٠٠٧): أسرار الشفاء في قلبك، دار الفراشة ، بيروت.
- ٣- ستيف بيدولف وشارون بيدولف (٢٠٠٥): سر الطفل السعيد ، مكتبة جرير ، جدة.
- ٤- لويز جيه زاكاري (٢٠٠٦): دليل المرشد تيسير علاقات التعلم الفعال، مكتبة العبيكان، الرياض.
- ٥- مارتن سيلجمان (٢٠٠٦): الطفل المتفائل، مكتبة جرير ، جدة.
- ٦- مارتن سيلجمان (٢٠٠٥): السعادة الحقيقية، مكتبة جرير ، جدة