



البحث

عن السعادة



- وسبيل يقوم على تعديل الوعي بذلك الواقع وليس مطروحا في هذا المقام التعرض بالتفصيل للسبيل الأول وهو تغيير الواقع المعيشي، حيث انه يقوم بكل تضرعاته على مسلمة مؤداها أن المصدر الأساسي لتعاسة الإنسان إنما يكمن في واقعه الاجتماعي، وما يتضمنه ذلك الواقع من ظلم وقهر وتعسف، وانه لاسبيل للتخلص من تعاسة الانسان إلا بتعديل تلك الظروف المسببة للتعاسة، وغنى عن البيان أن تفضيل جهود البشر لتغيير واقعهم الاجتماعي أمر يخرج عن النطاق المحدود لهذا المقال، وان كان لا يمكن بحال أن يخرج عن اهتمامات علماء النفس - شأن غيرهم - كل وفق موقعه على خريطة الصراع الاجتماعي وموقفه من قوى ذلك الصراع.

ليكن حديثنا إذن عن السبيل الثاني أعني تغيير الوعي بالواقع، ونستطيع أن نمايز داخل هذا السبيل بين عدة اتجاهات:

أولا : اتجاه يسعى لتعميق الوعي بالواقع تبصيرا للفرد بالجدور الاجتماعية الاقتصادية التاريخية لمعاناته ولما يكابده من شقاء، دفعاً به إلى ضرورة السعي لتغيير ذلك الواقع لبلوغ ما يرجوه من سعادة، وغنى عن البيان أن السعادة المرجوة عن هذا السبيل لا تتأتى في طرفة عين بل يقتضى بلوغها مزيداً من الجهد والألم ولكنه يكون جهداً محققاً للذات وبالتالي يكون في حد ذاته مصدراً للسعادة والرضا، ويكاد يقتصر أصحاب هذا الأسلوب من السعي لبلوغ

لقد أحس البشر « منذ كانوا » بتعاسيتهم واضطراب أمزجتهم وتبدت لهم مظاهر ما يعانیه غيرهم من تعاسة واضطراب مزاج، وضاقوا بكل ذلك، وبما يصحبه من آلام القلق والتوتر، وسعوا ما وسعهم الجهد إلى استعادة اعتدال أمزجتهم وأمزجة المحيطين بهم.

لقد حاول البشر استجلاب السعادة والطمأنة لأنفسهم بقرأة الطالع، واستقراء النجوم، ورؤى العرافين، وسحر السحرة، كما لجأوا لمن يتوسمون فيهم طيبة وعلماً وحكمة يلتمسون لديهم ما يخلصهم من شقائهم، أو من يقدم لهم وصفاً تريخهم من عذابهم، ومن هنا كانت كلمة « الحكيم » إشارة إلى من يتصدون بالدواء أو بالكلمة المطمئنة أو بالنصيحة المرشدة لعلاج علل الجسد والنفس والعقل بل والمجتمع أيضاً. ونستطيع أن نجهد فنصف تلك السبل التي توصل لها البشر خلال بحثهم عن السعادة وسوء المزاج إلى سبيلين أساسيين تتفرع من كل منهما سبل فرعية تزيد أو تقل:

- سبيل يقوم على تغيير الواقع المعيشي.

د. قدرى حنفي

الذي ينجم عن الوعي بمآسى الحاضر وبكوارث المستقبل.

ثالثاً : اتجاه يقوم كلية على أن تعاسة الانسان إنما تكمن في نظرته إلى نفسه وإلى العالم، ومن ثم تكمن السعادة في تغيير تلك النظرة، أو بمعنى آخر في فهم الإنسان لنفسه، وللحياة فهما متضائلان، ورغم ما يبدو من عدم اهتمام ذلك الاتجاه بدور المجتمع والظروف التاريخية الاقتصادية في تعاسة البشر، فإن بريقه لم ينطفئ أبداً، وجاذبيته تتجدد دوماً.

إننا حين نلتمس عوناً نفسياً علمياً متخصصاً للخروج من تعاسة تفوق احتمالنا، فإننا في الأغلب نلتمس نوعاً محدداً من العون يكفل لنا بلوغ السعادة ويجنبنا في نفس الوقت دفع الثمن المستحق لنيل تلك السعادة المتمثل في معاناة إحداث تغيير ولو جزئياً في الواقع الذي ألفناه رغم انه مصدر شقائنا.

أخيراً : لعله غنى عن البيان أن حديثنا يقتصر على من يعانون تعاسة دون أن يدخلوا تحت مظلة « المرضى » بالمعنى الفني للكلمة، وتظل التفرقة بين هؤلاء وغيرهم مهمة بالغة الدقة والخطورة، من هو « المريض » الذي يحتاج تدخلاً علاجياً قد يتجاوز رؤيته بل وإرادته، ومن هو « النعس الشقي السوي » الذي يمثل غالبية من يلتمسون عوناً قد يتمثل في كلمة تنير لهم وعيهم بأسباب لتعاسيتهم قد تكون خافية عليهم.

السعادة على دعاء التغيير الاجتماعي من القادة السياسيين والدينيين، وغيرهم من المفكرين، وفي تاريخ علم النفس نماذج قليلة فريدة من علماء النفس ممن وظفوا علمهم وفنياته المتخصصة في إيجاد وعى يدفع للتغيير الاجتماعي، يكفي أن نشير من بينهم إلى اجتهادات وجهود جورج بوليتزير وفيلهلم راخ وإريك فروم وغيرهم، وغنى عن البيان أن هذا الاتجاه يشترك مع السبيل الأول الذي أثرن عدم الخوض في تفاصيله أي سبيل تغيير الواقع المعيشي في التسليم بأن مصدر التعاسة يكمن في ظروف العالم الخارجي، وان كان أصحاب هذا الاتجاه بحكم تخصصهم يرون أن الوعي الاجتماعي هو السبيل الأمثل لتحقيق تغيير حقيقى في الواقع المعيشي.

ثانياً : اتجاه يقوم أيضاً على أن منشأ التعاسة يكمن في الواقع الخارجي، ولكن أصحاب هذا الاتجاه لا يرون سبباً لتغيير هذا الواقع، من ثم فلا بد من تحمله والقبول به كما هو، فإذا ما تعذر احتمال آلامه فالسبيل الوحيد المتاح هو محاولة التدخل بتعديل الوعي لتحقيق السعادة رغم استمرار الواقع كما هو، ومن هنا عرف الانسان خبرة تعاوى المخدرات، حيث اكتشف أن سعادته مخدراً لا تقارن بتعاسته واعياً، وأن نسيانه أو تناسيه وتجاهله لمخاطر وآلام الواقع تجلب له من الطمأنينة ما لا يقارن بالعذاب والقلق

تهديب طفلك مسشوليتك

نتوقع أن يتعلم الدرس من المرة الأولى ويجب تكرار ماتم منعه عنه، وأن نتحلى بالصبر، ونكرر الحظر والمنع يومياً لمدة أسابيع عديدة حتى يستقر في ذاكرته.

● الإفراط في اللات في فقدتها
فأعليتها.. وأيضاً فإن كثرة اللاتات
تعمل على إرباط الطفل.

● التصويب والثواب أجدي من العقاب وليحاول الأبوان امتداح طفلها لفعلة الصائب، فذلك يبنى ثقته في نفسه ويدعم الحسن من السلوك.. ومن أساليب المعالجة المثمرة الأخرى التي تعلمه الأفعال وعواقبها، وتجعل الضال يقوم بتصحيح نتائج ما فعله، فمثلاً تجفيف ما سكب من لبن، أو تناولك

الكتاب الذي أوقعه لوضعه على الرف، وبإحدا لو أضاف الأبوان إنني أحبك فيتعلم الطفل أننا نغضب أحياناً من أناس نحبههم.. وأن هذا مقبول.. وتذكر أن الحوادث غير المقصودة تتطلب معالجة مختلفة، فحينما تقلب ابتك كوب اللبن بدون قصد خاطئها قائلة: آه.. لقد سكبت اللبن، حاولي أن تكوني أكثر حرصاً يا حبيبتي، أما إن فعلت ذلك عمداً فقولي لها اللبن يشرب ولا يسكب.. إن سكوبه يجعل المكان قذراً.. انظري.. لا يوجد لبن.. وفي كلتا الحالتين يمكنك إعطاؤها منشفة ورقية واطلبي منها تنظيف ما سكبته.

● عامل طفلك باحترام كأى شخص آخر وكوني مهذبة في حديثك معه واستعملي «من فضلك» و«شكراً» واشرحي له الأمور «حتى ولو لم يفهم» حينما تحظرى عليه فعل شيء ما، تجنبى إرباكه وأشعاره بالخجل بأن تنهريه أمام الغرباء مثلاً.

● وأخيراً من أجل صحة طفلك النفسية دعيه أحياناً يمارس بعض التحكم وكما يريد.. حيث إنه ليس باستطاعته دائماً فرض إرادته وأعطه فرصة للاختيار: لبسكوتة أم قطعة الخبز.. الأرجوحة.. أم لعبة

لا يمكن اعتبار ما يركبونه من حماقات وإفساد أعمال شريرة، والطفل يتعلم من محيطه بالتجربة وهو قادر على ملاحظة الأسباب والنتائج.. وفي هذه الأثناء يختبر أيضاً الكبار من حوله من خلال عدة تساؤلات يطرحها على نفسه مثل ماذا سيحدث حينما أقلب كوب العصير؟ وماذا يوجد في أدراج المكتب؟ وكيف ستستجيب أمي؟

● أن يحذر الأبوان من نعت الطفل بالسوء والشر.. فهذا قد يدمر ذاته ويؤثر في ثقته في نفسه، والصحيح أن يوجهها النقد إلى ما فعله الطفل وليس للطفل نفسه، كأن يقال له مثلاً: إن العض سيء، وليس أنك سيء.

● في حالة منع الطفل من فعل شيء خطأ كالوقوف على الأريكة بالحذاء مثلاً، فلا نسبح له به غداً.. فالمتابعة ضرورية، فإذا نهرت الأم طفلها على اللعب بأسلاك التلفيزيون أو الريموت فلا تنهه مرة ثم تتركه أخرى ليلعب بها.. لأنه إذا لم تتحدث الأفعال كما تتحدث الأقوال فلا جدوى من التأنيب. وإذا لم يؤثر في الطفل النهر فعلى الأم حمل طفلها إلى غرفة أخرى بعيدة عن التلفيزيون وأسلاكه.. ثم تحويل اهتمامه إلى لعبة أخرى مفضلة فالأطفال ينسون ما لا يرونه سريعاً إلا أن الكثير منهم يعود إلى موضع الجريمة.. وفي هذه الحالة فعلياً سد الطرق أمامه حتى لا يمكنه العودة مرة أخرى إلى الغرفة.

● لابد أن نتذكر دائماً أن الطفل الصغير له ذاكرة محدودة.. فلا

حينما يستطيع الطفل الحركة يميناً ويساراً، ويصبح بإمكانه اللعب في الأجهزة الحساسة، وجذب مفارش المناضد بما عليها من أشياء ثمينة قابلة للكسر، وإفراغ محتويات الأدراج والدواليب وأرفف الكتب... و.... و.... حينئذ تسود الفوضى داخل البيت، وتكثر الخسائر داخله، فيتحير الوالدان وتبدأ شكواهما من صعوبة التعامل مع طفلها وعدم قدرتهما على رده بحجة صغر سنه الذي لا يمكنه من التفرقة بين الخطأ والصواب.. وتبدأ تساؤلاتهما:

لدى بعض الأسر، وقد ترى أسر أخرى أن الابتعاد عن مكتب الوالد أو الوالدة له الأهمية الأولى.

● استخدام الكياسة والخطاب المهذب مع الطفل مثل من فضلك، شكراً واحترام مشاعره يساعده في المحافظة على هذه الضوابط واتباعها.

● قد يرى البعض أنه من السهل الحديث عن إرساء حدود للأطفال إلا أن تطبيقها ليس سهلاً، ولذلك فعلى الأب والأم عدم الاستسلام سريعاً للطفل الصغير المبتم الحساس الذي ينفجر باكياً لدى تأنيبه وسماعه لفظ «لا».. وألا يضعف أمامه وأن يتذكرا دائماً صالح الطفل لأنه إذا لم يتعلم الآن الضوابط فسيكون من الصعب عليه أن يتعلمها فيما بعد. ورغم الصعوبة التي سيواجهها الوالدان في البداية فإن طفلها بالمشاورة وعدم الضعف منهما سيستقبل تلك الحدود والضوابط وينفذها تدريجياً.

● أن يتذكر الوالدان أن الطفل الذي يحدث المشاكل ليس شريراً لأن صغار الأطفال ومن هم أكبر قليلاً لا يعرفون الخطأ والصواب. لذا

متى يبدأ إدراك الطفل للصواب والخطأ؟ وفي أى مرحلة عمرية يمكن للوالدين تهديب الطفل؟ وما هو الأسلوب التربوي الذي يتبعه الأبوان في تهديب طفلها؟ هذه التساؤلات كانت مثار اهتمام ثلاث جدات أمريكيات شهيرات، جمعهن حصيلة تجاربهن مع أطفالهن كأمهات وجدات في مؤلفهن الشهير «موسوعة الأم والطفل» الذي يعد من أكثر الكتب مبيعاً في أمريكا والعالم.. والذي يقدم مجموعة من الإرشادات للأمهات في كيفية التعامل السليم مع الطفل في أثناء نموه شهراً بشهر والتي قامت بترجمتها الدكتورة فاطمة نصر.

ومن النصائح المفيدة في هذا المجال ما يأتي:

● بدءاً من الشهر العاشر من عمر الطفل يمكن للوالدين البدء في تنظيم سلوكه، رغم أنه لن يعي الإدراك الكامل لمفهوم الصواب والخطأ، إلا أنه عليهما البدء في غرس بذور التحكم في النفس لديه وتعليمه احترام حقوق الآخرين كي يتخطى مرحلة التركيز على الذات.

● لا يجوز أن يكون صغر سن الطفل مبرراً لفعلة أى شيء.. لذا على الأبوين تعليمه التعايش في ظل حدود وضوابط منذ السنوات الأولى.. لأن ذلك يقلل من الفوضى الشديدة التي يحدثها الطفل في السنوات الأولى من حياته، ولإعدادة مستقبلاً للتعامل مع مجتمع المدرسة المليء بالضوابط.

● عدم مغالاة الوالدين في توسيع نطاق الضوابط التي يقررانها لطفلها وأن تعتمد فقط على أولويات الأسرة، فمثلاً عدم الأكل في غرفة المعيشة، وعدم الوقوف على الأريكة بالحذاء، قد تكون أمور مهمة



عبلة الساعات