

تَعْلَمُ رُكُوبَ الْآفِيَالِ

الأمين

تدريس

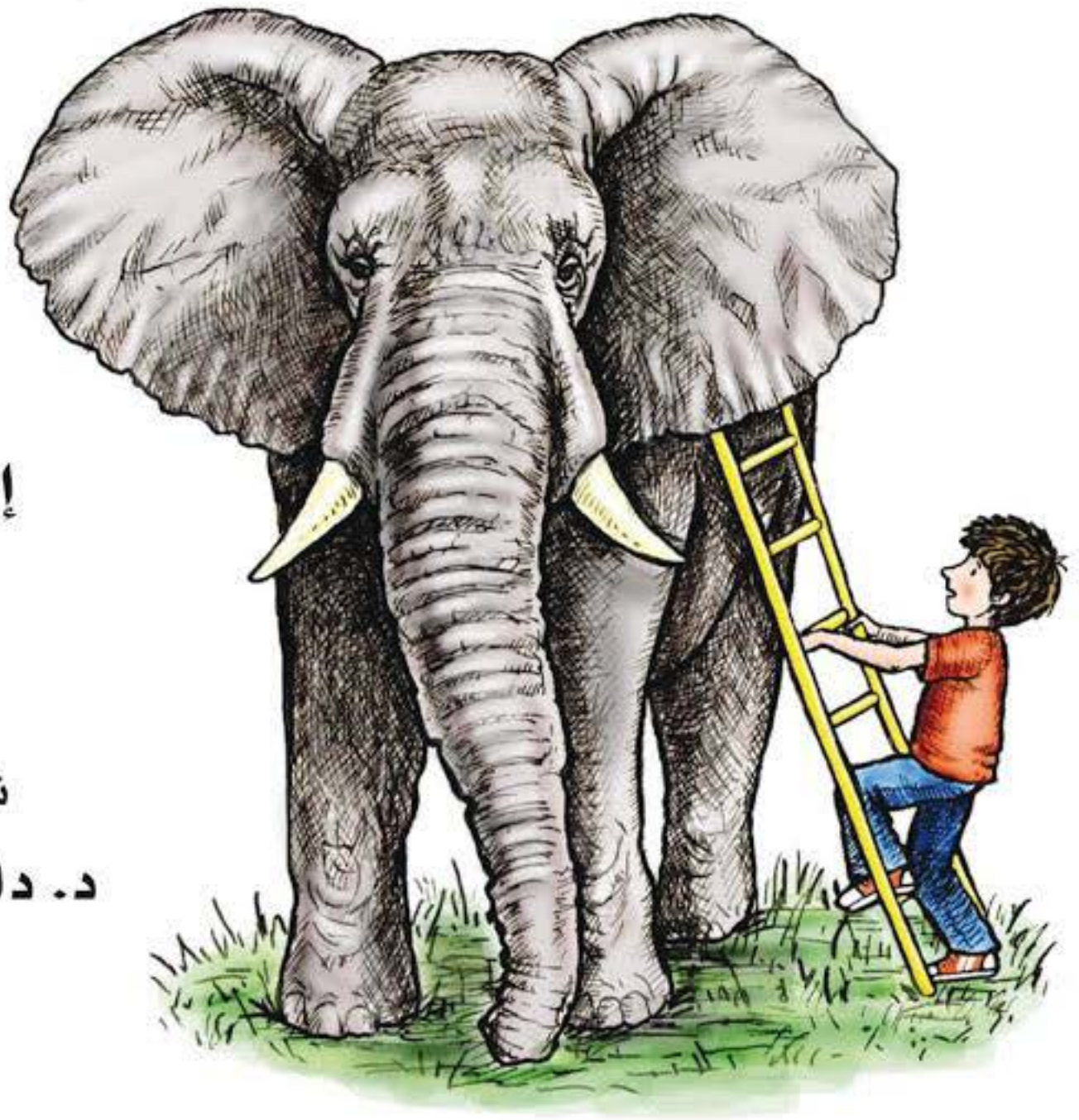
السعادة والعافية

في المدارس

إيان موريس

نقله إلى العربية

د. داود سليمان القرنة



العبيكان
Obekan

Original Title
Teaching Happiness and Well-Being in Schools
Learning to ride elephants
Author: Ian Morris
Copyright © Ian Morris 2009
ISBN-10: 0826443036
ISBN-13: 978-0826443038

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by Continuum International Publishing Group, Imprints of Bloomsbury
The Tower Building 11 York Road, London SE1 7NX (U.K.)
80 Maiden Lane, Suite 704, New York, NY 10038 (U.S.A.)

حقوق الطبعة العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع كونتينيوم إنترناشيونال. نيويورك. الولايات المتحدة الأمريكية.

© 2012 — 1433 البيكان

شركة البيكان للتعليم، 1435هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ح

موريس، إيان

تعلّم ركوب الأفيال تدريس السعادة والعافية في المدارس. / إيان موريس. - داود سليمان القرنة. -

الرياض 1435هـ

296 ص: 16.5 × 24 سم

ردمك: 1 - 635 - 503 - 603 - 978

2 - المدارس

1 - السعادة

ب. العنوان

أ. القرنة، داود سليمان (مترجم)

رقم الإيداع: 1120 / 1435

ديوي: 131,3

الطبعة العربية الأولى 1436هـ - 2015م

الناشر البيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول
هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر البيكان على أبل

<http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store>

امتياز التوزيع شركة مكتبة البيكان

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول
هاتف: 4808654 - فاكس: 4889023 ص.ب: 62807 الرياض 11595

جميع الحقوق محفوظة للناشر. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

قائمة المحتويات

5	 مقدمة
7	 الفصل الأول: تعلّم تدريب راكبي الأفيال: تدريس أساليب السعادة والعافية
33	 الفصل الثاني: السعادة
45	 الفصل الثالث: تعلّم توحيد الفيل والراكب: العناية بجسم الإنسان
73	 الفصل الرابع: الفلسفة والعافية
97	 الفصل الخامس: العواطف
125	 الفصل السادس: المرونة
149	 الفصل السابع: نقاط القوة والتدفق
175	 الفصل الثامن: العلاقات
209	 الفصل التاسع: الحياة العصرية / مجرد قمامة
235	 الفصل العاشر: اليقظة الذهنية، التأمل، الروحانية، والمعنى
263	 الملحق الأول: منهاج للسعادة والعافية - شبكة العنكبوت
267	 الملحق الثاني: قراءات إثرائية ومواقع إلكترونية مفيدة
273	 ملاحظات
287	 بيلوغرافيا
291	 فهرس الكلمات

مقدمة

السعادة أمل الإنسان منذ الأزل

ريتشارد لارياد*

Richard Layard

هذا كتاب رائع، يُظهر التغير الهائل في الثقافة الإنسانية. لقد ظل الإنسان طوال التاريخ يطمح إلى السعادة التي كانت موضوعاً رئيساً في كتب الأدب، لكنها في التعليم لم تحظَ بالاهتمام المطلوب.

ويعود السبب في ذلك جزئياً إلى أن التعليم هو معرفة منظّمة، ثم جاءت المعرفة عن السعادة في مرحلة متأخرة. وعلى مدى 300 عام مضت، زاد العلم الحديث من فهمنا للعالم الطبيعي الخارجي وترويضه والتحكّم فيه، وأدى هذا الفهم بدوره إلى النمو الاقتصادي المدهش الذي عرفناه. إن قياس جمع الثروة المادية عملية سهلة، وقد احتل هذا القياس مركزاً رئيساً في حضارتنا ومعظم نظامنا التعليمي.

ولكن هذا لا يكفي، إذ ما زلنا في حاجة إلى فهم أنفسنا، والحكم عليها، وترويضها، والتحكّم فيها ولحسن الحظ أن علم النفس قد اهتم في العقود الثلاثة الماضية بهذا الجانب المهم من حياتنا. وهذا ما جعل تأليف هذا الكتاب ممكناً، وهو يرسّي الأساس لثقافة جديدة تصبح فيها جودة خبرتنا الذاتية الاختبار الحقيقي لتقدّم أي مجتمع.

حقاً، إن معظم المعرفة الجديدة تدعم (من وجهة نظر العلم التجريبي) حكمة الأجداد. ولهذا، فإن هذا الكتاب يستنير بالفلسفة القديمة، والعلم الحديث بطريقة ممتعة، بما في ذلك مئات من الاقتراحات العملية لإعطاء الدروس.

* خبير اقتصادي وتربوي بريطاني ومدير مركز الأداء الاقتصادي في جامعة لندن للاقتصاد London School of Economics

وما يزيد من قيمة هذا الكتاب أنه مبني على خبرة المؤلف الشخصية في تدريس هذه الدروس في كلية ويلينغتون Wellington College الخاصة. وعندما أصبح أنتوني سلدون عميداً للكلية عام 2006، اتخذ قراراً شجاعاً لتدريس هذه الدروس بإشراف مؤلف هذا الكتاب، ويومئذٍ توقع المتشائمون ردة فعل معادية، لكن هذه الدروس سجلت نجاحاً باهراً بين الطلاب وأولياء أمورهم.

وسبب نجاح هذه الدروس أن موضوعها هو ما يريده الشباب؛ إنهم يريدون السعادة، ليس بطريقة أنانية (لأن الأنانية تولد البؤس والتعاسة)، ولكن لأن السعادة هي العلامة الفارقة لازدهار الإنسانية. لقد أصبحت بعض الحكومات، كما في بريطانيا، تدرك ذلك حيث جعلت تعليم السعادة جزءاً لا يتجزأ من المنهاج الوطني، ولا شك في أن هذا المنهاج سيكون هدية من السماء لمعلمي ذلك المنهاج.

وما أتمناه هو أن يستخدم هذا الكتاب في أنحاء العالم أجمع، وأن يساهم في نشر السعادة بين الناس.



الفصل الأول

تعلم تدريب راكبي الأفيال : تدريس أساليب السعادة والعافية

العرض المسبق للفصل

- ما الحاجة إلى تعليم ركوب الأفيال؟
- تدريس الكارثة الكاملة.
- تعليم العافية: العملية.
- بعض الأفكار لتدريس السعادة والعافية النفسية والجسمية.
- المعلمون والعافية.
- عافية المدرسة الشاملة.

أود في البداية أن أطلب إليك التخيل أنك على وشك الانطلاق في رحلة على ظهر فيل أفريقي ضخم ذي أذنين كبيرتين. بعد تسلق رقبتك، أصبحت ممتطياً له، ورجلاك تتدليان على جلده السميك المفضن، ويداك على كتفيه. أنت لا تعرف الفيل، ولكن الدليل السياحي يؤكد لك أنه حيوان أليف، وأنه يحب البشر. تنطلق في رحلتك وحيداً على ظهر فيلك خلف قافلة من راكبي الفيلة الأخرى، وبعد مدة تصبح معتاداً على خطوات الفيل المتثاقلة، وحركة كتفيه، وتمايل رأسه وخرطومه، وخواصره التي تتنفخ وتنكمش وهو يتنفس تحتك، وترفع رأسك من على رقبة فيلك، وتأخذ في ملاحظة الراكبين الآخرين، كان بعضهم أكثر ثباتاً منك، وبعضهم أقل ثباتاً، وبعضهم الآخر يشعر بسعادة غامرة، وآخرون متوترون يتشبثون بفيلهم خوفاً على حياتهم، وبعد ملاحظتك لكل هؤلاء، تعود إلى ذاتك، فتحس بالسعادة من محاولتك الأولى لركوب الفيل.

تبدأ بعد ذلك بالتفكير في وجهتك لتكتشف أنك لا تعرف إلى أين أنت ذاهب. تحاول البحث عن قائد القافلة، ولكن نظراً إلى كثافة سحابة الغبار المتطاير من الأقدام الضخمة، وزملائك بملابسهم الملونة الذين يحجبون الرؤية أمامك، تدرك أن الدليل الذي اعتقدت أنه في مقدمة القافلة، قد لا يكون هناك على أي حال.

ينتابك التوتر، فتتلفت حوالياً بقلق، ولكن لا يبدو أن هناك من يشاطرك مخاوفك، وعندما تنظر وراءك تبتسم لك السيدة التي تمتطي فيلاً خلفك، وتلوح لك بيدها. تخطر على بالك فكرة إيقاف الفيل والنزول إلى الأرض، لكن السائس يتحدث إلى الفيلة باللغة السواحلية، وأنت لا تعرف هذه اللغة، ولا تمسك بعنان لتجعل الفيل يغير اتجاهه، فتدرك فجأة أن الفيل خارج سيطرتك. في هذه الأثناء، كان الفيل يتهادى تاركاً عشر خطوات بينه وبين الفيل الذي أمامه، سائراً على الطريق المحدد له.

تدرك في نهاية المطاف أن الفيل يعرف بالضبط إلى أين هو ذاهب، وأن كل ما عليك فعله هو الاسترخاء، وترك العنان للفيل ليحملك إلى هناك.

لماذا نتعلم ركوب الأفيال؟

إن استعارة ركوب الفيلة مأخوذة من كتاب جوناثان هايت Jonathan Haidt *، فرضية السعادة *The Happiness Hypothesis*، وهي استعارة تساعد على إيضاح الهدف من تدريس السعادة والصحة والعافية النفسية والجسمية. يشرح هايت في هذا التشبيه كيف أن المفتاح لركوب الحيوان بنجاح هو انسجام العلاقة بين الراكب والركوبة. وحتى تتمكن من قيادة الفيل إلى حيث تريد، عليك أن تكون قادراً ليس على معرفة وجهتك فحسب بل على فهم الفيل أيضاً والجوانب الدقيقة من سلوكه التي قد تحرف رحلتك عن مسارها. وعليك الاقتناع أيضاً أن الفيل، في بعض الظروف، يعرف أفضل منك، وهو يقودك بنفسه.

ما عناء هايت باستعارة الفيل وراكبه هو الإنسان، فالراكب، هذا المكون الصغير الذي يحاول السيطرة على كل شيء، يمثل الذات الواعية المفكرة. أما الفيل؛ مجموعة القوى

* أكاديمي وباحث أمريكي، تتركز بحوثه على الأسس السيكلوجية للأخلاق عبر الثقافات والعقائد السياسية المختلفة، وهو معروف بنظرية الأسس الأخلاقية. ويناقش كتاب فرضية السعادة عشر «أفكار عظيمة» ترتبط بالسعادة.

الكبيرة التي يحاول الراكب السيطرة عليها، فيمثل كل شيء آخر: العمليات الخفية الكثيرة كلها التي يقوم بها الدماغ، ومجموعة الأنشطة الرائعة كلها التي تحدث في الجسم، ويقول عن ذلك:

«تتألف أدمغتنا من اتحاد ضعيف بين الأجزاء، ولكننا نرتبط ونهتم كثيراً بجزء واحد هو: التفكير اللفظي الواعي؛ ونظراً إلى أننا لا نستطيع أن نرى إلا جزءاً صغيراً فقط من عمليات العقل الواسعة، فإننا ندهش عندما تبرز الرغبات والأمنيات والإغراءات من فراغ، كما يبدو لنا، وأحياناً، لا يخطر ببالنا أننا في حرب مع وعينا، وهويتنا، أو ذاتنا الحيوانية، ولكننا في الواقع شيء واحد بكامله: نحن الراكب، ونحن الفيل»⁽¹⁾.

ولذلك، فإن تعليم السعادة والعافية يدور حول مساعدة الأطفال على الجمع بين الفيل والراكب، في كل واحدٍ متناغم، بحسب وصف هايت السابق. لكن خطأنا يكمن غالباً في اعتقادنا أن الراكب؛ الذات الواعية المفكرة، تملك الأجوبة كلها، وهي سيدة المواقف جميعها، وهي التي تعرف ما هو أفضل دائماً. إن الهدف من تدريس السعادة والعافية النفسية والجسمية هو تعليم الراكب لا ليعرف نفسه فحسب، وإنما الفيل الذي يركبه. ولا شك في أن كثيراً من الناس يمرون في مسيرة حياتهم بعلاقة عدوانية بين الفيل والراكب، على سبيل الاستعارة، وهذه العدوانية هي مصدر المشكلات النفسية والجسدية.

وإذا ما استطعنا أن نوفر للشباب دليلاً لراكب الفيل، أو بعبارة أخرى، أن نعلّمهم كيف يعملون بوصفهم بشراً، ثم نعلّمهم بعد ذلك كيف يكونون بشراً ليسوا مجرد عاملين فحسب، وإنما بشر رائعون، فلربما نكون قادرين على مساعدتهم على تجاوز العقبات المفاجئة الناجمة عن الراكب الذي يحاول ممارسة سيطرة زائدة، أو عن فيل فالت من عقاله.

تعليم الكارثة كاملة

«.... يتعين أن يكون التعليم أكثر من مجرد تراكم للمعرفة، سواء كانت علمية، أو تقنية، أو تاريخية، أو خلافاً. يجب أن يكون تعليمًا في كيف نكون»⁽²⁾.

سوف يجد القارئ أن معظم المادة التي يشملها هذا الكتاب مأخوذة من جزء صغير من المنهاج، أو من ملاحظات المشرف أو الموجه، أو إنها جاءت مصادفة من معلمين جديدين

من الذين يطبقون مهارات ركوب الفيلة. ولهذا، فإن على المادة الواردة في هذا الكتاب، كما يقول الاقتباس المأخوذ من ماثيو ريكارد* Matthieu Ricard أعلاه، أن تتنافس مع التعليم الإلزامي الذي يركز على اكتساب المهارات والمؤهلات المطلوبة للعمل أو لدخول الجامعة، أكثر من التركيز على اكتساب الطالب المهارات اللازمة ليكون إنسانياً، وهي المهارات التي يحتاج إليها عندما يلتحق بالعمل أو بالجامعة.

وعندما تصبح هذه المادة التعليمية جزءاً من المنهاج، فإنها غالباً ما تتبع نموذج الكارثة في التعليم، وبعبارة أخرى، عرض أسوأ حالة سيناريو للطلاب إلى جانب الطرائق المختلفة الكفيلة بتلافيها. فمثلاً، غالباً ما يركز تعليم سوء تعاطي المخدرات، وإساءة استخدام المواد على أسوأ المواقف، أي الإدمان على المخدرات، مثل الهروين أو الكوكايين، الذي يترافق مع الجريمة والتشرد والبغاء والموت. وبالمثل، فإن التوعية الجنسية سوف تركز على حمل المراهقات وانتقال العدوى عن طريق ممارسة الجنس (مع صور مرعبة). وعلى الرغم من أهمية توعية الشباب بالأخطار التي تتهددهم في هذا العالم من حولهم، فإن الأخطار النهائية يجب ألا تكون بؤرة تركيز التعليم؛ لأنها ببساطة لا تهدد غالبية الطلاب⁽³⁾.

يضاف إلى ذلك عدم وجود فلسفة مفيدة من وراء تدريس الكارثة الكاملة "Full Catastrophe Teaching"؛ لأنها ببساطة تعلم الشباب أن العالم مكان خطير يتهددهم بالأذى، وبالتأكيد، فإن هذا لن يكون العالم الذي سوف يعرفونه. ونظراً إلى أن التركيز ينصب على إعداد الأطفال لأسوأ المواقف، فإنه يمكننا تجاهل توعيتهم في كيفية تحقيق أفضل المواقف، ونتجاهل تعليمهم المهارات الضرورية بانتظام، ليصبحوا ناجحين في طريقة تكوين علاقات مفيدة ومحافظة عليهم عليها، وكيف يكتشفون الذي يجيدونه ويعملون على تطويره، وكيف يهتمون بعقولهم وأجسامهم. في ضوء كل هذا، يتعين علينا أن نقلب نموذج الكارثة رأساً على عقب، وأن نعلم الأطفال معنى النجاح والازدهار، أن نعلمهم كيف يصبحون راكبي فيلة أكفاء، كيف يصبحون بشراً رائعين؛ وألاً يحاولوا بسبل شتى حماية الفيل لدرجة تجعل الراكب ملولاً ومحبطاً، أو السماح للفيل بالحرية الكاملة ليفعل ما يريد.

* ماثيو ريكارد، عالم كيمياء حيوية فرنسي، هجر مهنته وذهب إلى منطقة الهمالايا بحثاً عن السعادة. يسمّى أحياناً «أسعد رجل في العالم». ألف كتباً عدة عن تجربته في منطقة التبت، ونشر مجموعة صور مذهلة. ويقول: إن السعادة كغيرها من المحاولات الإنسانية، تتطلب نوع الجهد وتدريب العقل الذي يتطلبه أي مسعى جاد آخر.

تعليم العافية : العملية

لا يعدُّ تعليم الصحة والعافية العقلية والجسمية مثل أي مجال أكاديمي آخر؛ لأنه في حين تظل المهارات المكتسبة من خلال الدراسة الأكاديمية تستخدم باستمرار، فإنه من المحتمل وجود المفاهيم المتعلّمة في العقل فقط، بمعزل عن التطبيق حيث تختفي في نهاية المطاف بسبب عدم استخدامها (هل تستطيع أن تتذكر كل شيء قرأته لامتحانات نهاية العام الدراسي؟). إن العافية شيء مختلف؛ لأنها ترتبط مباشرة بالخبرة التي سوف يمر بها الطلاب في حياتهم اليومية. من الممكن تعليم طلابنا كل شيء عن العافية، ولكننا سوف نخطئ الهدف الرئيس لتعليم العافية المتمثل بالخبرة، أي إن علينا أن نعلّمهم كيف يكونون أصحاء ومعافين. فإذا كنت تدرّس الطلاب فوائد التمارين الرياضية، فعليك أن تجعلهم يمارسون بعض التمارين ليختبروا هذه الفوائد بأنفسهم. وإذا كنت تدرّسهم المهارات المعرفية (مثل تلك المتعلقة بالتحمل والمرونة)، فعليك أن تجعلهم يتدربون عليها، ويطبقونها في مواقف حياتية واقعية، إذ إن الحديث وحده لا يفيد.

ويتضمن هذا النوع من التعليم إشراك الطلاب في عملية دائرة بسيطة من ثلاث مراحل:



تبدأ العملية بالإدراك، أو الملاحظة: الطلب إلى الطلاب أن يلاحظوا أشياء عن أنفسهم وعن العالم من حولهم، بما في ذلك الناس الآخرون. سوف تكون مصادر هذه الملاحظة واسعة، وسوف تتراوح من إدراك التغيرات في العقل أو الجسم بفعل الحالات الإيجابية أو السلبية، مثل التدفق Flow، أو الحزن، إلى ملاحظة لغة الجسد عند الآخرين، أو الأشياء في بيئة طبيعية أو بيئة من صنع الإنسان. وهذه هي المهارة الأساسية في الوصول إلى العافية: إنها نظام الإنذار الذي يخبرنا أن الأشياء تسير على ما يرام، أو أنها عكس ذلك؛ إنها نظام التدقيق أو جرد المخزون الذي نحتاج إليه لنذكر أن علينا إجراء تغييرات في حياتنا.

وفي حالات كثيرة، سوف يتطلب الأمر تعلُّم الطلاب ما عليهم البحث عنه، وسوف يحتاجون إلى معرفة أن أجسادهم تبعث لهم برسائل بوجود خطأ ما، أو عندما تقول لهم لغة جسد الآخرين إنهم اقترفوا خطأ اجتماعياً. ولا شك في أن الملاحظة مهارة يجب علينا أن نتعلمها، وهي تنشأ عن الهدوء والسكينة والصبر: فإذا بقينا نتعرض لضغط متواصل من ضجيج الحواس، وإذا لم نتوقف بعد أداء شيء ما قبل الانتقال إلى شيء آخر، فلن نلاحظ أشياء عن أنفسنا وعن الآخرين.

أما المرحلة الثانية، فهي التدخل، أو الفعل الذي سوف يمكن الطلاب من التفتح؛ أي الأشياء العملية التي تلي الملاحظة، التي يحتاج الطلاب إلى تعلُّم ممارستها ليظلوا أصحاء وسعداء: إنها تشخيص الطبيب ووصفة الدواء. إن التدخلات والإثبات الذي يدعم استعمالاتها تشكل العمود الفقري لبقية هذا الكتاب.

المرحلة الثالثة والأخيرة في العملية هي التقويم والتأمل: إلى أي مدى كان التدخل ناجحاً؟ يجب على الطلاب أن يعتادوا على التناغم مع آثار التدخلات، مثل الامتنان والشكر والشعور بالتدفق أو أداء التمارين الرياضية، لمعرفة كيف تؤثر في العقل والجسد؟ كيف تؤثر في العلاقات؟ كيف تؤثر في التقدم؟ على الطلاب أن يتصرفوا في هذه المرحلة من العملية بوصفهم «خبراء في أنفسهم»، وأن يقوموا فاعلية العلاج الذي وصفوه لأنفسهم في المرحلة الثانية. وعلى الطلاب أن يكونوا مستعدين للاعتراف بأن التدخل نجح أو لم ينجح، وخاصة إذا كان علاجاً (مثل تقليل وقت مشاهدة التلفاز) لا يحبون وصفه لأنفسهم. وتعدُّ صحائف الطلاب جزءاً مهماً من هذه العملية، ويجب تشجيعهم على التأمل بتركيز في فاعلية التدخلات، وتسجيل ذلك في صحائفهم. وفي نهاية هذه العملية، على الطلاب أن يكونوا قادرين على إجراء هذا الحوار الداخلي مع الذات:

«أعرف متى يحدث شيء مفيد / ضار في حياتي. أعرف ذلك؛ لأن...»

(الملاحظة)

«عندما يحدث (أ) في حياتي، أعرف أن عليّ أن أفعل (ب)».

«الفعل والتصرف»

«أعرف مدى نجاح (ب)؛ لأن.....»

(التأمل)

بعض الأفكار لتدريس السعادة والعافية

لا يختلف تدريس العافية عن تدريس الموضوعات الأخرى، إلا في جانب واحد مهم، فالموضوع يرتبط بالطلاب مباشرة وبإنسانيتهم، أكثر من ارتباطه بالأفكار عموماً وكيفية الابتعاد عنها، ما يعني ترجمة ما تعلمناه إلى فعل ذي علاقة بهدف الموضوع. ويتمثل الموضوع في السماح للطلاب بمعرفة شيء يستطيعون تطبيقه في حياتهم الخاصة. وهناك إستراتيجيات عدة يمكن تطبيقها لإعداد منهاج للعافية⁽⁴⁾، لكن المبدأ الإرشادي يجب أن يركز أولاً على تعلّم الطلاب للأفكار مباشرة، ثم التأمل في جدواها عندهم.

أساليب اكتساب الخبرة

هناك مثل دارج، ولكنه صحيح، يقول إن أفضل صور التعليم هو الذي يجعل الناس يطبقون ما تعلموه أو «التجربة أكبر برهان»، ولذا، فإن اكتساب الخبرة، أو المعرفة يعدّ إستراتيجية فاعلة في تدريس موضوع العافية. فإذا لم تتوافر للطلاب الفرصة لإدراك كيف يمكن للموضوع أن يؤثر فيهم، فإن قيمة التدريس لن تكون كبيرة، ولن يحصلوا منه إلا على أفكار سريعة وليس على فهم مغروس في صميم ذواتهم.

المختبر

تكمّن الفكرة من وراء أسلوب التدريس هذا في الطلب إلى الطلاب أن يلعبوا دور (العلماء)، ويجربوا النظريات التي طرحتها عليهم مستخدمين العملية البسيطة المكونة من الملاحظة والفرضية والتجربة والتأمل. لنأخذ مثلاً، تدريس اليقظة العقلية الكاملة Mindfulness طريقة للتعامل مع الإجهاد. يجب في هذه الحالة ربط الطالب بمفهوم الإجهاد، وأنا غالباً ما أعرض على الطلاب لقطات من فيلم يظهر فيها شخص يفقد أعصابه. والهدف من ذلك هو تقريب المعنى، وربطه بالإجهاد، ومعرفة إن كان الطلاب يعرفون هذا السلوك. أما الخطوة الآتية، فهي وصف علاج للمشكلة. اسأل الطلاب إن كانت لديهم أي أفكار، وربما تطلب إليهم التفكير والتدبر Meditation إذا خلت أمثلتهم من الأفكار. مارس عملية التفكير، واطلب إلى الطلاب أن يفكروا في إن كان ذلك قد يخفف من الإجهاد. واطلب إليهم أيضاً أن يتحققوا من صحة الفرضية القائلة إن التفكير يخفف أعراض الإجهاد من خلال ممارسته بين الدروس، ثم كتابة استنتاجاتهم.

وعندما يقوم الطلاب فائدة الأساليب المختلفة لتحقيق العافية، فإنهم بهذه الطريقة يسلّحون أنفسهم بالأساليب المناسبة لهم؛ ولذلك يجب ألا يستبعد المعلم إمكانية أن الطلاب سوف يرفضون الأسلوب الذي يدرّسهم به، وهذا أمر غير مألوف للمعلمين؛ لأنهم في الأغلب يطلبون إلى الطلاب تقبّل كل شيء يعلّمونه لهم. وعلى هذا الأسلوب أن يترك مساحة لتقويم النقاش اللاحق، عندما يناقش الطلاب الجدوى بعضهم مع بعض، وكذلك الصعوبات التي واجهوها، وكيف تغلبوا عليها. ومن غير المعتاد للطلاب أن يكلفهم المعلم بواجبات بيتية ليكتشفوا بعد أسبوع من هذا التكليف، أن المعلم لا يعاقبهم؛ لأنهم لم ينجزوا هذه الواجبات.

طلبت إلى طلاب أحد الصفوف أن يكتبوا مدة أسبوع الأشياء التي تشعرهم بالشكر والامتنان، ولم يلتزم نصف الصف بهذا الواجب، ولم يدهشوا عندما لم أظهر لهم انزعاجي من ذلك، ولكنهم فوجئوا عندما قلت لهم إنهم في الحقيقة يجربون جدوى هذه الأساليب؛ فإذا لم تنجح، فلا تستخدموها.

وإذا كنا نأمل في أن الطلاب سوف يطبقون مهارات العافية، فيجب إعطاؤهم كل الفرص الممكنة لممارستها وتجربتها واختبارها. إن مجرد قراءتك نصّاً مكتوباً عن فوائد الإيثار سوف يكون له تأثير قليل، أما جعل الطلاب يمارسون عملاً إنسانياً عشوائياً ويكتبون عن أثره، فسوف يزيد من احتمالات استخدامهم تلك المهارة باستمرار.

ممارسة الألعاب

تعدّ ممارسة الألعاب طريقة رائعة لتقريب معنى مفهوم صعب من خلال الخبرة، وهي شيء متجذر في الطبيعة الإنسانية، وتوفر الألعاب فرصة للتعلّم التجريبي الذي يمكن أن يساعد الطلاب على فهم فكرة أو مفهوم ما بطريقة مختلفة ومكتملة بدلاً من الاكتفاء باستخدام العقل فقط؛ لأن الألعاب يمكن أن تعمّق الأفكار والمفاهيم أكثر من التدريس النظري، وهناك بعض الكتب الجيدة تتوافر في السوق وتحتوي على أفكار ممتازة للألعاب التي يمكن أن يمارسها المعلم لكسر الحاجز بينه وبين الطلاب، أو للتمهيد للدرس، أو لعلاقتها بدروس تعليم العافية⁽⁵⁾.

صنع الأشياء

هل تريد أن تُري الطلاب كيف يعمل الدماغ العاطفي (Emotional Brain)؟ فلماذا لا تجعلهم يصنعون أدمغة من صلصال ملون بَرّاق سهل التشكيل؟ هل تريد أن تدرّسهم الامتنان وشكر النعم؟ اطلب إليهم أن يكتبوا لك رسائل شكر. هل تريد أن تعلّمهم التدفق؟ أحضر بعض الآلات الموسيقية إلى غرفة الصف، واجعلها تصدر أصواتاً وضجيجاً. إن هذه النصيحة لا تخص الأطفال الصغار فقط، فنحن قد نعتقد أن الأطفال من عمر ست عشرة سنة يحبّون أن يجلسوا ويشاهدوا التلفاز، ولكنهم في الحقيقة يحبّون اللعب والمرح، تماماً مثل الأطفال من عمر ست سنوات. ولا شك في أن كل تمرين (لصنع أو عمل) الأشياء له قيمة كبيرة؛ لأنها توفر للطلاب فرصة الانغماس في مهمة بسيطة لها تأثيرات مهمة في فهمهم لإنسانيتهم. وبهذه الطريقة، فإن الدرس سوف يظل عالقاً في ذاكرتهم مدة طويلة. وما زلت أشير في محاضراتي إلى شكل الدماغ الذي صنّعه من الكعك وبعض الحلوى والقرنبيط في أحد الدروس؛ لتذكير نفسي بأجزاء الدماغ المسؤولة عن اتخاذ القرار العاطفي.

إعادة تمثيل التجارب

يأتي معظم فهمنا للعافية الإنسانية من التجارب التي تجري في عالم مختبر عالم النفس، ومنها التجارب التي يسهل إعادة تمثيلها مع الطلاب. وبقليل من الإعداد، واستخدام المتواطئين (الطلاب الذين تستخدمهم لتضليل الممثل الرئيس)، يمكن أن يتعلم الطلاب دروساً مهمة عن أنفسهم، وكيف يكونون ميّالين إلى التصرف في حالات وأوضاع معيّنة. ويمكن أن تكون هذه طريقة رائعة لتوضيح للطلاب بعض العقبات التي يتعيّن التغلب عليها، لنستطيع الاستمتاع بعافية كاملة⁽⁶⁾.

أساليب التمثيل ولعب الأدوار

ظل استخدام التمثيل ولعب الأدوار أمراً شائعاً في التدريس سنوات طويلة لأسباب جوهرية. ولكن إحدى المشكلات الرئيسة التي تصطدم بها أساليب التدريس بالتمثيل تتعلق بالمصداقية، ولذلك من المهم عند استخدام التمثيل وضع مجموعة معايير محددة للإعداد والعرض، لتجنب الوقوع المحتوم في محاولات الإضحاك والتسلية.

وإذا ما أخذنا الأمر بجدية، فإن أفضل الأساليب المستخدمة هو مسرح المنتدى Forum Theatre. كان أول من استخدم هذا الأسلوب أحد ممثلي المسرح الأرجنتينيين يدعى أوغستو بول Augusto Boal بهدف ربط شعوب أمريكا اللاتينية المضطهدة بالقضايا التي تتحكم في حياتهم، وتتمثل الفكرة الأساس في وضع قصة مسرحية تمثلها فرقة من الممثلين، وتنتهي فكرة المسرحية بنوع من اللاقرار، ثم يطلب إلى الجمهور من خلال مهرّج، أن يقرر الواجب حدوثه في الخطوة الآتية من القصة، أو بالأحرى الواجب تغييره في الأجزاء الأولى من القصة ما قد يؤثر في النهاية. ويحتل أعضاء من الجمهور مكان الممثلين الحقيقيين، ثم يعيدون تمثيل القصة لمعرفة احتمال وجود نهاية مختلفة. ومن الواضح أن هذه المهمة كبيرة، ولكن يمكن استخدام عناصر هذا الأسلوب في دروس قصيرة، حيث يطرح السؤال «ماذا حدث لاحقاً؟» ما يثير نقاشاً وحواراً حول الأفكار الرئيسة التي كنت تبحث عنها. مثلاً، يمكن أن تمثل مجموعة من الطلاب مشهد نزاع على المسرح، ثم تدعو الجمهور لاقتراح حلول لذلك النزاع بناءً على الأساليب التي علّمتم إياها.

ولا شك في أن لعب الدور مهم جداً لجعل الطلاب يطورون إحساسهم بالتعاطف مع الآخرين، وهذه إحدى أهم المهارات التي يمكن أن نعلّمها للشباب. وكلما استخدمت هذه الطريقة أكثر، تحسنت أكثر، وإذا كان أعضاء المجموعات بارعين في لعب الأدوار، فيمكن الاستفادة منهم في تدريس الأطفال الذين هم أصغر منهم سناً.

الأساليب التأملية

يعدّ التأمل مكوناً مهماً من حياة العافية، على نحو ما ذكرنا سابقاً، ولذلك يتعين تدريس الطلاب التأمل، وليس إطالة التفكير، في أقرب فرصة ممكنة. وبهذا الخصوص، كم مرة وجدنا أنفسنا نتساءل: لماذا لا يتوقف الطلاب (وحتى الزملاء) ويفكرون قبل الإقدام على فعل هذا الشيء أو ذاك؟

يعرّف التأمل بأنه مهارة ترمي إلى المساعدة على وضع فواصل مهمة بين الأحداث. ويجب التفريق بين التأمل Reflection واجترار الأفكار Rumination. فإذا ما تأملنا في حدث ما، فإننا ندرسه ثم نستمد دروساً منه بهدف إحداث تغييرات أو اتخاذ قرارات.

أما اجترار الأفكار، فيعني الإسهاب وإطالة التفكير، وهذا نادراً ما يكون منتجاً، وعادة ما يترك الأوضاع على حالها دون تغيير. أمّا التأمل، فيؤدي إلى المهارة فوق المعرفية Meta Cognition: أي التفكير في التفكير. كثيراً ما تكون القفزات التي يحققها شخص ما في حياته ناجمة عن التأمل في ذاته ووضعه، وكيف يمكن أن يغيّر ذلك إلى الأفضل في ضوء تعلّم شيء عن كيفية السلوك الإنساني.

الاحتفاظ بمفكرة

من المهم الاحتفاظ بمفكرة للدروس. ويجب أن ينتهي كل درس بتحديد (تمرين تأملي) "Reflective Exercise" حيث يشجع الطلاب على الكتابة عن خبراتهم مع أسلوب بعينه باستخدام طريقة (المختبر) "The Lab Method"، أو ربما كتابة ملاحظات بالأشياء التي يلاحظونها عن أنفسهم، والآخرين والمواقف. مثلاً، إذا كنت تدرّس فوائد الإيثار Altruism، فاسأل الطلاب أن يمارسوا عملاً من أعمال اللطف العشوائية، ثم الكتابة بعد ذلك عن شعورهم، مقارنة بأي عمل مفرح آخر، مثل تناول الشوكولاتة. وإذا كنت ستدرّس العواطف في الأسبوع اللاحق، فاطلب إلى الطلاب أن يلاحظوا أوضاعهم العاطفية، وما الذي يسبب هذه الأوضاع؟ وما الأعراض الجسدية المرافقة لها؟ وكيف يتخلصون من هذه الحالة؟

ولكن، ما الحاجة إلى أن يكتب الطلاب؟ تدل البحوث التي أجراها جيمس بينيبكر⁽⁷⁾ James Pennebaker أن الكتابة عن الأحداث التي نمر بها في حياتنا، وخاصة السيئة منها، يمكن أن تجعلنا أكثر عافية وقوة. ولكن هذه الكتابة ليست مجرد استرجاع للماضي، بل هي كتابة ذات مغزى توضح الأحداث المهمة؛ لأنه لا فائدة من التنفيس عن الغضب والكتابة؛ لأن ذلك يشجعنا على تذكر الأحداث السلبية، بدلاً من إيجاد تفسيرات تمكّننا من منع تكرارها. إن معالجة أفكارنا من خلال صياغتها في لغة مكتوبة يساعدنا على تنظيمها، وتعلّم دروس مهمة منها. ولا جرم أنك سوف تجد طلاباً يصابون بالرعب عندما تطلب إليهم أن يكتبوا، ولكنك قد تكتشف عندما تعطيتهم تمريناً عن أنفسهم، وتقول لهم إنه ليس امتحاناً، ولن تعطيتهم علامات عليه، أنهم قد تغلبوا على خوفهم، وأخذوا يستمتعون بالتمرين.

التشارك

إن التمرين المرتبط بالاحتفاظ بمفكرة هو الذي يؤدي إلى التشارك في الأفكار من خلال تغذية راجعة مجهولة المصدر. ومن الثابت أن الطلاب يتقدمون في تعلمهم بدرجة كبيرة عندما يتعرفون إلى ما يمكن لزملائهم القيام به. وأنت عندما تطلب إلى الطلاب أن يقرؤوا لزملائهم بعض التأملات التي كتبوها في صحائفهم، وعندما تجعل طلاباً آخرين في المجموعة يقرؤون عينات عشوائية دون ذكر أسماء من كتبوها، فسوف تشاهد طلاباً يعربون عن دهشتهم لسماعهم أفكاراً لم يسمعوها من قبل. مثلاً، لقد راقبت مرة أحد الدروس لطلاب تتراوح أعمارهم من 14 - 15 عاماً، طلب المعلم فيه إليهم أن يكتبوا عن خبرة إجراء محادثة مع شخص التقوه في المدرسة ولا يعرفونه جيداً. بعث الطلاب بملاحظاتهم إلى المعلم بالبريد الإلكتروني، فطبعها ثم وزعها على طلاب الصف عشوائياً. وعند قراءة هذه الملاحظات، وخاصة تلك التي احتوت أفكاراً ذكية، قال الطلاب: إنهم تعلموا من الطريقة التي عالج بها بعض زملائهم هذا الواجب بطريقة مختلفة. وأن عدم ذكر الأسماء يحفظ سلامة الأفراد، ولا يعرض أحداً للحرَج.

النقاش

ترتكز الدروس الجيدة كلها على التدفق الانسيابي الحر والموجه للأفكار من خلال الحوار. وفيما يخص الصحة والعافية، فالمهم هو أن يُعطى الطلاب الفرصة لمناقشة خبراتهم في تطبيق هذه الأساليب في حياتهم، وأن يسمح لهم بانتقاد هذه الأساليب. ويعتمد نجاح الموضوع أو فشله على ما إذا كان الطلاب يشعرون أو لا يشعرون بأنهم يتعرضون للتلقين أو المواءمة.

ويمكن أن يجري النقاش بطرائق عدة؛ إذ بإمكانك أن تجريه في مجموعة ثنائية، أو مجموعة صغيرة، أو الصف كاملاً، وتطرح أسئلة تتطلب إجابات. وتستطيع أن تستخدم طريقة قبعات التفكير الست* التي ابتكرها ديونو Edward De Bono، التي تحدد نوع النقاش من أجل حل مشكلات التفكير تماماً.

* في طريقة القبعات الست Thinking hats method، قسم ديونو التفكير إلى ستة أساليب مختلفة تمثلها قبعات بألوان مختلفة، وهذه طريقة تدريس عملية لسهولة ارتداء القبعة وخلعها وتبادل الأدوار ومناقشة الأفكار.

المثير

غالباً ما تكون أفضل طريقة لتقريب معنى الأفكار المعقدة من خلال عرض لقطات قصيرة من أفلام أو برامج تلفاز، أو معزوفة موسيقية، أو قطعة فنية أو مقتطفات من كتاب. وهناك أفلام كثيرة تغطي كثيراً من الموضوعات التي ندرسها في صفوف الصحة والعافية، وما على المعلم إلا أن يتابع البرامج والأفلام على التلفاز وشبكة الاتصالات (الإنترنت)، ويتذكرها، ويستخدمها إذا كانت ذات علاقة بموضوع الدرس.

إن أي مادة بصرية جاذبة يمكن استخدامها لإيضاح الأفكار المختلفة في مساق الصحة والعافية، وغالباً ما يكون الطلاب أفضل مصدر للأفكار عن الأشياء التي يمكن استخدامها لإيضاح موضوع معين.

الحوارات السينمائية

هناك طريقة فاعلة تمكن الطلاب من مناقشة أوضاع (الحياة الواقعية)، هي استخدام المشاهد والحوارات السينمائية. أعطهم موقفاً قصيراً، واسألهم أن ي تخمنوا الأسباب التي جعلت الممثلين يفعلون ما فعلوه، وأيضاً، كيف يمكن أن يتصرفوا في ذلك الموقف، ولماذا؟

التعلم من السَّير الذاتية

لا شك في أن التعلم من الآخرين يعدُّ مهارة إنسانية مهمة، ومع ذلك يبدو أن الشباب يميلون إلى حد كبير إلى عدم الاكتراث بنصيحة الآخرين، وإلى تكرار أخطائهم. وهذا جزء من الطبيعة البشرية، وأحد متطلبات النمو. ولكن إذا صار التعلم من الآخرين جزءاً لا يتجزأ من نظرة شخص ما للحياة، وبآلاتي من شخصيته، فإن بعض تلك الأخطاء الشخصية يمكن تجنبها.

وكما جاء في القول المأثور «أن لا جديد تحت الشمس»، فعليك أن تثق أنك ستجد لكل شيء تريد تدريسه بخصوص الصحة والعافية، أمثلة كثيرة عليه، ولا يحتاج الأمر لتكون قارئاً نهماً للسَّير الحياتية لتعثر على هذه الأمثلة (مع أن قراءة السَّير قد تساعدك على ذلك)، إذ يمكنك أن تجد في ملاحق الصحف مقالات عن أشخاص يمثلون شيئاً نود تدريسه. فمثلاً، نشرت مجلة الأبرزيرفر *The Observer Magazine* في أبريل 2006 مقالة عن الفرنسي جان كريستوف لافييل Jean – Christophe Lefaille، أحد أعظم متسوقي الجبال في العالم، الذي

مات وهو يدفع نفسه إلى الحد الأقصى بقدر ما يستطيع.* لقد استخدمت قصته للتدريس عن فكرة تحدي أنفسنا، ولكن أيضاً مع الاحتفاظ بالتوازن. ونحن نجد في حياة (المشاهير) بعض الأمثلة على كيفية العيش أو كيفية الموت، ومنهم من ماتوا بالإفراط في تعاطي المخدرات⁽⁸⁾.

الاختبار

لقد تركت هذا الموضوع إلى النهاية لأنه قضية شائكة، فنحن نرى أن التعليم الحديث مثقل بالاختبارات التي تجعل الطلاب ينوءون تحتها. ولذلك، أعتقد أن دروس الصحة والعافية يجب أن تكون ملاذاً من ضغوطات الإعداد للاختبارات، يتعلم فيها الطلاب إستراتيجيات التكيف مع الضغوط المتراكمة عليهم من الجوانب الأخرى في حياتهم الدراسية.

ومع ذلك، من المفيد أن يكون لدينا بعض أنواع القياسات لمعرفة التقدم الذي أحرزه الطلاب في دروس الصحة والعافية، وخاصة إذا كانت القيادات العليا غير مستعدة لتخصيص الموارد دون التثبت التجريبي من قيمة أي برنامج جديد، حتى وإن كانت مجالات المنهاج الأخرى غير مضطرة إلى تبرير وجودها.

علينا ألا ننسى سؤال أنفسنا، لماذا نعتقد الاختبارات في المقام الأول؟ فإذا كانت تستخدم لمساعدة الطلاب على التقدم إلى الأمام وتحقيق ذواتهم، فلا بأس إذاً من إجرائها. أما إذا كانت تستخدم لتبرير وجودنا في المدرسة، فإني أعتقد أننا نعاني مشكلات أخلاقية عندما نستنفد وقت الطلاب لتحقيق مسعى أناني.

هناك كثير من الأدوات المستخدمة في اختبار (السعادة)، ويمكن استخدام بعضها مجاناً على شبكة الاتصالات (الإنترنت)⁽⁹⁾، وبعضها متوافر بكثرة⁽¹⁰⁾، في حين يحتاج بعضها الآخر إلى تدريب على استعمالها، وتحتاج أيضاً إلى إذن وترخيص، وتترتب عليها بعض التكاليف⁽¹¹⁾. ومعظم هذه الاختبارات تعرف بقياسات (التقارير الذاتية) Self – Reporting، حيث تكون نتيجة الاختبار صورة موضوعية لما نعتقد عن أنفسنا في وقت الاختبار. وهناك اختبارات تعطي صورة أكثر موضوعية، ولكنها تستغرق وقتاً طويلاً.

* اختفى لافييل عام 2006 وهو يحاول وحيداً الوصول إلى قمة جبل ماكالو Makalu، 8462 م، في نيبال، وهو واحد من أعلى أربعة عشر جبلاً في العالم، لم يحاول أي متسلق الوصول إليه في الشتاء من قبل. وقد جرت عمليات للبحث عنه، ولكن لم يعثر له على أثر.

إن أفضل الاختبارات هي التي تعطي الطالب فكرة أفضل عما في داخله. وبهذا الخصوص، فإن اختبار بطارية القيم العاملة لقياس مواطن القوة – Values In Action Inventory Of Strengths (Via) ⁽¹²⁾ يعدّ متميزاً بين هذه الاختبارات؛ لأنه يوفر للطلاب فهماً لما يجيدونه من منظور القيم، ولما يقدّرونه، بدلاً من قياس قدرتهم على إنجاز الواجبات فقط.

ومن وجهة نظر القياس الختامي Summative Assessment (والقياس التكويني أيضاً Formative Assessment) للمساق، فإن إحدى الطرائق يمكن أن تكون طريقة المقابلة/ الحوار السقراطي Interview/ Socratic Dialogue التي يُعطى فيها الطلاب مشكلة خاصة تتعلق بالصحة والعافية ليعملوا على حلها، وتطبيق ما تعلموه في الدروس عليها. ولما كان هذا الاختبار، الذي لا تعطى عليه علامات، هو مجرد حوار بين الطلاب والمعلم، فإن الطلاب الذين يظهرون أنهم استوعبوا المواد وطبقوها سوف يتلقون التهئة والشكر، أما الآخرون الذين فشلوا في ذلك، فيمكن توجيه نصيحة لهم، ومساعدتهم على فهم ارتباط المادة الدراسية بحياتهم وشخصيتهم.

ويمكن للحوار أن يأخذ شكل الجلسة التعليمية، ومن الضروري عدم إعطاء علامات على المقابلة، ولكن يمكن كتابة تقرير عنها. وبناءً على ما تقدم، يجب أن يكون تعلّم الصحة والعافية استثناءً من هوس الرغبة في إجراء القياسات، وإعطاء العلامات الذي ينخر في جسم العملية التربوية.

المعلمون والصحة والعافية

«إن المعلمين المجهدين يعطون للشباب مثلاً سيئاً» ⁽¹³⁾.

كنت محظوظاً جداً لأنني حظيت بكثير من المعلمين الجيدين في المدرسة. أما أفضلهم، فهو الذي علمني اللغة الإنجليزية، ولا أذكر أنه فقد أعصابه ولو مرة واحدة، ولا أذكر أنه كان محبطاً أبداً. كان يلجأ إلى الفكاهة بسرعة، وكان قادراً بذكائه على وقف أسوأ سلوك مشاغب في الصف؛ ليس من خلال الإذلال، بل بإفهام الطالب المشاغب أن لا

فائدة من الاستمرار في سوء السلوك. كان هذا المعلم مدهشاً وماهراً في أسلوب العرض عند رواية القصص، وكان يعطينا ومضات عن حياته من حين إلى آخر، ولكنه لم يبالغ في ذلك حتى لا نظنه مغروراً ونرجسياً، وكان يقدم عملاً رائعاً يدفعنا جميعاً لتقديم أفضل ما عندنا، وبذل أقصى جهد ممكن. كان يمدحنا عندما نستحق ذلك، وكان يقدم التوجيه والمساعدة عندما نحتاج إليها. لم تكن هناك أي أنانية أو صدمات شخصية، بل حوار واستمتاع بالموضوع. كنا نجد في صفه المكان الذي يشجع الإبداع، وكان يفتح لنا صدره، ويصبر علينا ونحن نحاول شرح أحد النصوص الصعبة، ثم يقودنا بلطف إلى المعنى المطلوب.

كان هذا المعلم قدوة مهمة لي. فأنا لم أتعلم من بهجة شرح النص فحسب، بل أشياء كثيرة عن الحياة التي أصبحت جزءاً من شخصيتي. إن أفضل المعلمين هم الذين لا يكتفون بنقل المهارة إلى مجال أكاديمي معيّن، بل الذين ينجحون بذكاء في إعطاء صورة عن مهاراتهم كونهم بشراً. يترك المعلمون انطباعات قوية على من يعلمونهم، ويفتتن بهم الأطفال كثيراً، وهم لا يبحثون عن قيادة معلمهم في القضايا الأكاديمية فقط، بل في القضايا الاجتماعية أيضاً. كم مرة شاهدت فيها طلاباً يقلّدون معلمين سواء أحبّوهم أو كرهوهم؟ كم يستغرق الطلاب ليلاحظوا هفواتنا الصغيرة بصفتنا معلمين، والسمات الشخصية التي تميزنا عن زملائنا في طريقة لفظنا للكلمات، وتفسير أفكار معينة، أو حتى وقفنا عند السبورة؟ وعندما يبذل الأطفال جهداً لمحاكاة معلمهم لكسب الاعتراف من زملاء صفهم، فإن هذه إشارة أكيدة على التأثير القوي الذي يحدثه المعلمون في الطلاب. ولذلك، فعندما ندرّس السعادة والصحة والعافية أكثر من أي موضوع آخر، فعلياً أن نتذكر أننا نمثل القدوة لطلابنا.

ومع أنه ربما يوجد محتوى جديد لتدريس السعادة والعافية جرى تطويره على مدى السنوات القليلة الماضية، فإن أهم محتوى هو الذي يتطور في المدارس سنوات، حيث يبيّن المعلمون الملتزمون والممتازون للشباب كيف يصبحون راكبي أفيال ماهرين؛ مثل طريقة تفوقهم في الأشياء التي يجيدونها، أو كيف يتغلبون على المصائب دون التعرض للأذى النفسي أو الجسدي. لقد قيل إنه بالتغاضي عن مجالنا، فنحن جميعاً معلمو لغة إنجليزية، وأنا أقول: حسناً، بالتغاضي عن مجالنا، فنحن جميعاً معلمو سعادة أيضاً.

عندما أفكر في المعلمين الذين أعجب بهم أكثر من غيرهم، فإني أجد أنهم الذين كانوا يحلّون النزاعات بصبر واهتمام؛ وهم الذين لم يهينوا الطلاب أبداً في محاولة للحفاظ على (الأننا) في داخلهم أمام بقية طلاب الصف، وهم الذين فعلوا أشياء مثيرة خارج المدرسة، وهم الذين اعتنوا بأنفسهم ولم ينغمسوا في تناول الشراب للتغلب على متاعب يوم صعب عانوه في غرفة الصف. إن التدريس هو مهنة اختبار، ولكن لكوننا أفراداً مسؤولين عن تدريس السعادة، يجب علينا أن نستجيب لتلك الاختبارات بطريقة تبرز السلوك الذي نحب أن نرى شبابنا يقلّدونه.

إذا كنا نطمح إلى استخدام الفرص التربوية لغرس المهارات المهمة للسعادة والعافية في طلابنا، فعلينا أن نكون نماذج لتلك المهارات، وهذا يعني أنه من أجل أن ننظر أي مدرسة لتدريس السعادة والعافية بجدية، فعليها أن تضمن حصول المعلمين على فرصة لتعلّم مهارات السعادة والعافية من خلال التطوير المهني المستمر. والمثال المثير على هذه الممارسة هو مدرسة جيلونغ الابتدائية في أستراليا Geelong Grammar School. في يناير 2008، التحق أعضاء هيئة التدريس جميعهم تقريباً، وعدد لا بأس به من موظفي طاقم الدعم والإنسان، ببرنامج تدريبي مدة أسبوع في مهارات المرونة Resilience، وعلم النفس الإيجابي Positive Psychology، ثم قضت المدرسة سبعة أشهر وهي تدرس كيف تدمج المهارات التي اكتسبها المعلمون في كل جانب من جوانب الحياة المدرسية، بدءاً من المنهاج وانتهاءً بالرسائل التي تبعثها إلى أولياء الأمور. وقد وصف المعلمون في المدرسة هذا الاستثمار في مهارات هيئة التدريس وطاقم الدعم والإنسان بالعملية التحويلية. لقد كانت هذه المدرسة رائدة في إدراك أن لا فائدة من وجود موضوعات السعادة والصحة والعافية في المنهاج إذا كانت تمثل جزءاً صغيراً فقط من خبرة الطالب المدرسية. وهنا يبرز السؤال: لماذا نعلّم الطلاب مهارات السعادة والعافية إذا كانت هذه لا تمتد إلى الجوانب الأخرى من حياتهم؟

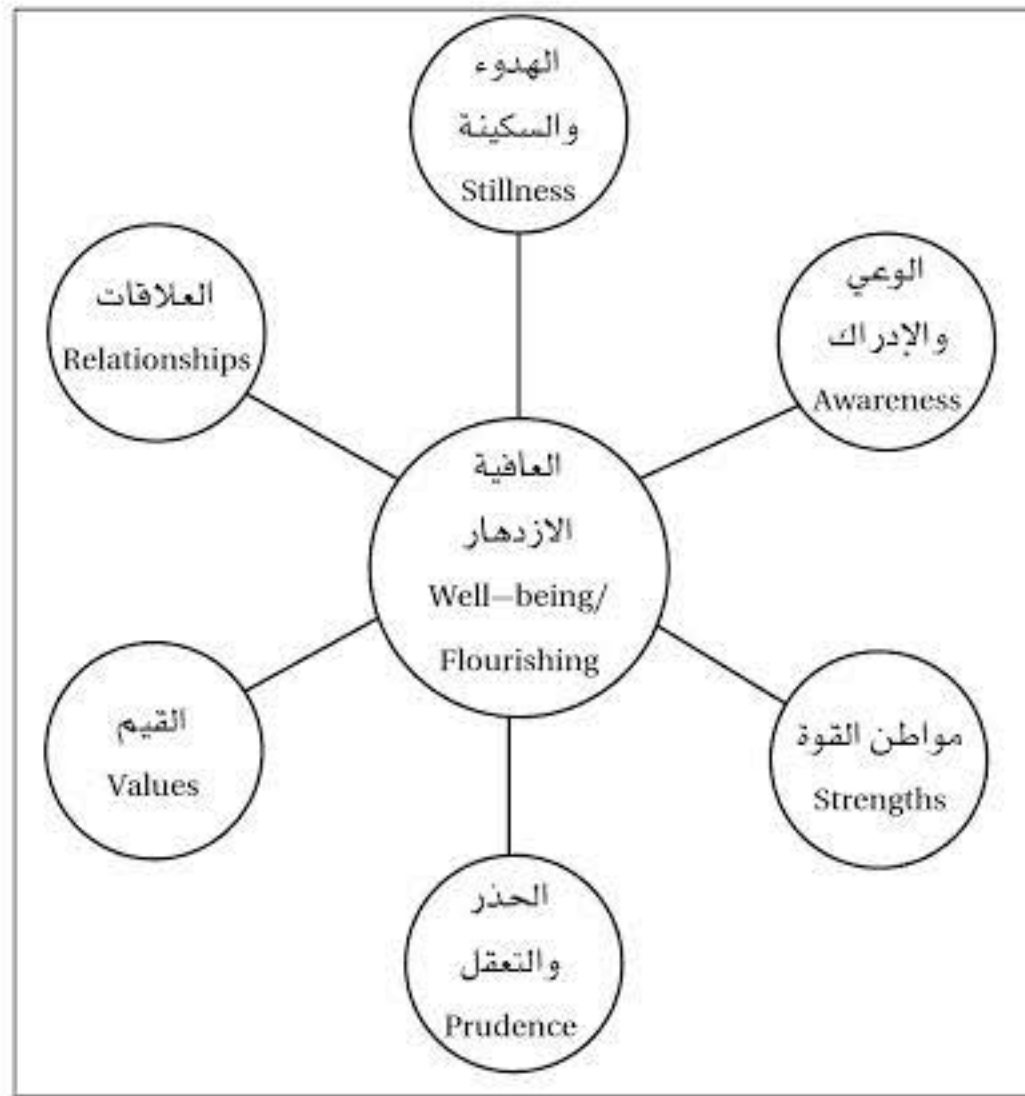
لذلك، فإن هذا لن يتحقق إلا إذا طبقنا مفهوم السعادة والعافية على مستوى المدرسة كلها، بحيث يرى الطلاب هذه السعادة تنعكس عليهم في كل مكان يذهبون إليه، وفي أي نشاط أو تفاعل اجتماعي وفي كل نظام، وهذا ما سنبحثه لاحقاً.

سعادة المدرسة الشاملة

على الرغم من أن قلة من المعلمين قد لا يوافقون على الفرضية القائلة إن تحسين أجواء السعادة يجب أن يكون إحدى وظائف التعليم، فإنني أعتقد أن علينا الذهاب إلى أبعد من ذلك، ونصرّ على أن تكون السعادة الوظيفة الأساس لمهنة التدريس، وأن على المدارس كلها أن تكون مهيأة للارتقاء بازدهار الطلاب والمعلمين فيها.

إن من السهل في الثقافة السائدة المهووسة بالنتائج القابلة للقياس أن نفقد رؤيتنا للوظيفة الحقيقية لجوانب الحياة، مثل الرعاية الصحية والتعليم. يتعلق التعليم باكتشاف نقاط القوة في الأفراد وإبرازها والبناء عليها، وتمكينهم من التفوق. وهناك طرائق لقياس ذلك، مثل الاختبارات، أو الحصول على قبول في الجامعة، ولكن هذه القياسات لا تؤثر كثيراً فيما يجري قياسه وهو: التفوق والتميز. وفي بعض الأماكن، ولا سيما تلك التي استجيب فيها المطالبة برفع المعايير، أصبح القياس هو المحرك والدافع، وهذا خطأ. إن الاختبارات لن تختفي إلى الأبد، وهي تؤدي وظيفة مهمة، ولكن علينا أن نتحلّى بالشجاعة والجرأة ونجعل السعادة والعافية من صميم عملية التدريس، لا أن ندرّسها في الخفاء في أحد الصفوف مرة كل أسبوعين.

وعندما تصبح السعادة والعافية من جوهر عملية التدريس، هناك ستة مبادئ يمكن أن تساعد على توجيه المدرسة إلى تمكين كل من ينتمي إليها من الازدهار، كما يوضح الرسم الآتي:



السكينة (الهدوء)

ربما تكون السكينة أهم المتطلبات التي يجب مراعاتها في البيئة المدرسية. وسبب ذلك أن المدارس أماكن مزدحمة ومفعمة بالنشاط والضجيج، ويسهل أن ينجرّف الإنسان مع هذه الأجواء، أو أن يشعر بالحاجة إلى أن يبدو مشغولاً، أو أن يهرع من مهمة إلى أخرى، وأن يشعر بالندم في كل مرة يتوقف فيها عن الحركة. ويكتشف المعلمون أن ضغط الدم بين الساعة التاسعة صباحاً حتى الساعة الثالثة بعد الظهر يكون أعلى من ساعات بقية اليوم، وقد يشعرون بأن لا وقت لديهم للتوقف. يبحث الفصل العاشر من هذا الكتاب السكينة والتفكير بالتفصيل، ويكفي للوقت الحالي أن نشير إلى ثلاث فوائد من هذه الممارسة:

1. تقليل القلق والتوتر.
2. زيادة جهاز المناعة.
3. زيادة الإبداع.

هناك إحصائية مثيرة للقلق ومداولة كثيراً تقول: إن المعلم الذي يتقاعد في عمر 60 سنة، يكون أمامه متوسط عمر متوقع مقداره 20 سنة، ولكن المعلم الذي يتقاعد في عمر 65 سنة يكون متوسط عمره المتوقع 20 شهراً.

ومع أن هذه الإحصائية مشكوك فيها وقد تكون مجازية، فإن هناك اعتقاداً سائداً أن التدريس مهنة مرهقة ومسببة للقلق والمرض. وربما تكون قد شاهدت عدداً من المعلمين يمرضون ويصابون بالإعياء في اليوم الأول من العطلة نتيجة لما مروا به طوال العام الدراسي. وأعتقد أن لا ضرورة لهذا الوضع، ويتعين على المدارس أن تخصص أوقاتاً للسكون خلال النهار، ولو لمجرد ممارسة عملية التنفس العميق ثلاث مرات؛ لأن من شأن ذلك أن يوجد دورة هدوء فاعلة تنعكس آثارها على الجميع.

والسكينة مهمة أيضاً للطلاب والمعلمين لممارسة التأمل. ونحن كثيراً ما نجد أنفسنا نسرع من نشاط إلى آخر دون أن نفي أيّاً منهما حقه؛ لأننا في حالة الهرولة هذه نكون منشغلين دائماً بالتفكير في المهمة الآتية، وساخطين من المهمة الأخيرة (التي لم تكن كما يجب؛ لأنك كنت تفكر في كيفية تنفيذ النشاط اللاحق).

إن الخطوة الأولى لإيجاد جو عافية مستدام في المدارس هي اعتماد أوقات سكينة في أثناء اليوم الدراسي، وهو أمر تراعيه المدارس الدينية سنوات طويلة. وليس من الضروري أن تكون هذه الأوقات للتفكير، ولكنها يمكن أن تكون على الأقل وقتاً منظماً، حيث لا يتوقع من أي فرد أن يقوم خلاله بأي شيء سوى السكون. وإذا ما استطعنا أن ندخل السكينة إلى حياة زملائنا المعلمين وطلابنا، فربما يكون ذلك علاجاً ناجعاً لمشكلة وقع الحياة العصرية المتسارع.

الوعي (الإدراك)

عندما نعطي أنفسنا وقتاً للتوقف، فإننا يمكن أن ندرك الأشياء التي ربما لم نكن قد لاحظناها من قبل. ويعدّ الوعي أساسياً لأداء الأفراد وعلاقاتهم الناجحة، لأننا بدلاً من أن نسير بعجلة، ونحن منكسو الرؤوس ولا نركز انتباهنا إلى أبعد من أنوفنا، نتوقف ونرفع رؤوسنا، ونعطي أنفسنا استراحة لتقدير ما بداخلنا وما حولنا. إن الشخص اليقظ الواعي الذي يستفيد من وعيه هو الذي لا يفهم ذاته فحسب، بل يوجد لنفسه الوقت لتقدير الآخرين وفهمهم، وأنت تعرف فوراً عندما تلتقي شخصاً يمارس الوعي، أنه يستمع إليك ويتقبلك كما أنت. والمدارس لا تشجع ممارسة الوعي دائماً؛ نظراً إلى الأعباء الملقاة على عواتقنا، وانشغالنا بإنهاء (المهمات) المنوطة بنا دون سواها. ويمكن أن يكلفنا ذلك ثمناً باهظاً؛ لأننا بتركيزنا فقط على المهمة التي بين أيدينا، لن نستطيع رؤية الأشياء الأخرى التي هي أكثر أهمية.

يوجد في هذا العالم مؤسسات كثيرة للسعادة بما يساعدنا ويساعد الآخرين لنكون بشراً. وكما سيوضح هذا الكتاب، فإن هناك كثيراً مما يتعلق بإنسانيتنا أكثر مما تراه العين، لأن كثيراً من العمليات التي تجري لإبقائنا أحياء تحدث خارج سيطرة العقل الواعي. وهذا ما يتركنا في بعض الأحيان تحت رحمة أشياء سوف يكون بمقدورنا السيطرة الكاملة عليها قريباً، مثل: ثورات الغضب التي نندم عليها، والتعب الذي يصيبنا في وقت نحتاج فيه إلى اليقظة، والشعور برغبة عارمة، وقول أشياء وممارستها للحفاظ على (الأننا) وهكذا. وتنصح الدراسات بأن علينا العيش بناءً على القوانين الطبيعية التي تحركنا، وإن لم نفعل، فسنكون كمن يحاول تجاهل قانون الجاذبية⁽¹⁴⁾. وإذا ما أدركنا كيف يعمل الكائن الحي جسدياً ونفسياً، فسوف نأخذ ذلك في الحسبان، ونتساهل مع الناس الذين يسيئون الفهم، وهذا ما يفعلونه حتماً.

وهناك وجه آخر لمسألة الوعي والإدراك هذه. ففي الوقت الذي يتعيّن علينا أن نكون لطفاء ومتفهمين مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى ذلك، فإن ذلك لا يعني أن نكون غير مباليين، أو متهاونين، أو أن نسمح للناس بالهبوط إلى أحط مستويات السلوك الإنساني المتعارف عليه. إن البشر خطّائون ومليئون بالعيوب، فلدينا نقاط ضعفنا ونقع في أخطاء، لكننا نملك أيضاً مهارات التأمل الرائعة والوعي الذاتي. ويمكننا أن ننطلق إلى خارج ذواتنا لنراجع ما فعلناه في ماضينا، ونتخذ قرارات بما سنفعله في المستقبل، فنحن لسنا أسرى لحظة حاضرة أبدية مثل بقية المخلوقات. ويتمتع البشر أيضاً بقدرات استثنائية، مثل الحنان والشفقة والعطف، والبراعة والإبداع والشجاعة والمثابرة، ويمكننا أن نضع هذه القدرات جميعها ضمن سياق تاريخي ونتعلّم دروساً منها. ويمكننا أن ندرك طائفة المواهب المتنوعة التي نتمتع بها بصفتنا بشراً، وعلينا أن نشجع أنفسنا والآخرين على تطوير هذه المواهب وإظهارها. ولذلك، يجب ألاّ يبنى الوعي فقط على حقك في أن تكون إنساناً، وإنما أيضاً على توقع الإنسانية منك.

القيم

تعدّ القيم التي ناقشناها بتفصيل في الفصل الثامن ضرورية لمفهوم السعادة، لأنها ترتبط بفهمنا لأنفسنا وللغاية من وجودنا، وأنها تحسّن سلوكياتنا. وإذا لم تكن لدينا منظومة قيم واضحة، فسنكون مثل قارب تعبث به الأمواج العاتية. تعطينا القيم معنى، وتساعدنا على تحديد غاية لحياتنا، ولو كنّا إنساناً دون قيم، فكيف يتسنى لي أن أتقدم وأتطور؟ لو كنت كذلك، لما كان عندي ما أقيس به أحلامي للمستقبل، أو لأقيس قوتي وكفايتي؛ ولذلك، إن حياة بلا قيم تُعدّ حياة ناقصة.

ولا يعني ذلك أن الإنسان وحده يجب أن يتحلّى بالقيم، بل يجب أن تكون للمجتمعات قيمها أيضاً. لقد ظلت القيم تشكل ركيزة للمجتمعات الإنسانية آلاف السنين، فالقيم تنظم السلوك، وهي البوصلة التي توجه مسار حياة الإنسان.

ولكن القيم شيء لا يمكن فرضه بالقوة، مثلما عبد بنو إسرائيل العجل عندما ذهب النبي موسى للقاء ربه، وكفروا بالله الذي أنجاهم من فرعون، وعادوا إلى عبادة الأصنام التي عبدوها من قبل. لم يكن الفشل في هذه القصة هو فشل جموع الوثنيين الآثمين الذين قادهم موسى عبر البحر؛ لأنهم ببساطة كانوا يحتكمون للقيم التي كانوا يتوارثونها قروناً وكانوا يؤمنون بها، وإنما كان فشلاً في الاتفاق على القيم الجديدة.

ولذلك، يجب على المجتمعات أن تتفق على القيم، وعلى المدارس أن تراجع قيمها من حين إلى آخر، وأن تناقشها مع الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور، وإذا قرر مجتمع مدرسة ما تبني قيم أو فضائل معينة، فيتعيّن دمج هذه القيم في نسيج الحياة اليومية، وتوفير الفرص التي تسمح بممارسة هذه القيم. وإذا كانت مدرسة ما تتوقع من طلابها (مساعدة الآخرين) والتعاطف معهم، فيجب أن تقدم لهم نموذجاً (لمساعدة الآخرين) من الأشخاص الراشدين والزملاء الآخرين في المدرسة، وكذلك أن توفر لهم فرص مساعدة الآخرين؛ إذ كيف يمكن لأحد أن يعرف معنى الشعور بالرضا الناجم عن الإيثار ما لم يمر بهذه الخبرة؟

وتُعدّ القيم أيضاً درساً مهماً في الفلسفة والتفكير الفلسفي، فقد يطمح مجتمع ما في اعتناق قيمة (تقبل آراء كل إنسان آخر)، ولكنه لن يكتشف أن هذه القيمة غير قابلة للتطبيق إلا بعد التمهّك الفلسفي، وكما يتبين لنا في الفصل الرابع، فإن الفلسفة قد تكون أحد سبل النجاة.

العلاقات

تدور حياة الإنسان حول ثلاث علاقات أساسية، هي: علاقتنا مع أنفسنا، وعلاقتنا مع الآخرين، وعلاقتنا مع العالم الخارجي. وعلينا من أجل أن نعيش حياة سعيدة بناء هذه العلاقات بصورة صحيحة، وأنا أعتقد أن السبب الرئيس للتوتر في المدارس يرجع إلى أن الناس لا يجيدون بناء العلاقات.

لطالما رغبت في قضاء يوم في متابعة أكثر طفل مشاغب في المدرسة القريبة، وليس ذلك لأنني من المعجبين بالسلوك المنحرف، أو لأنني أريد أن أعرف بعض التلميحات أو النصائح، ولكن لأنني أريد معرفة نوع المعاملة التي يتلقاها مثل هذا الطفل من المعلمين الذين يتعامل معهم في أثناء ذلك اليوم. وأعتقد أن معظم هؤلاء المشاغبين والمشاكسين يتلقون معاملة سيئة من بالغين كثيرين، فمنذ اللحظة التي يدخلون فيها غرفة الصف، تتركز العيون عليهم، ويعاملون بطريقة مختلفة عن الأطفال الآخرين، وأظن أنهم يعاملون بشك وتحيز إلى حد كبير، وربما يتعرضون للصراخ في وجوههم كثيراً، ثم نتساءل لماذا يسيئون التصرف. وبعد مواجهتهم هؤلاء المشاغبين، وعندما يعودون إلى غرفة الاستراحة، يبدو المعلمون متشددين وهم يتحدثون عن هؤلاء الأطفال، وعن ضرورة إحالتهم إلى علاج لتعديل السلوك. ويوصف هؤلاء الأطفال بأنهم (غير قابلين للتعلّم). وفي الحقيقة إن بعضهم كذلك، فهناك أطفال يسببون المشكلات عندما يوضعون في صف مكون من 30 طالباً ليدرسوا منهاجاً يصعب عليهم فهمه، ويجب ألا يفاجئنا ذلك أو يحيرنا.

في هذه المرحلة بالذات يبدأ المعلمون بالاعتقاد أنهم فاشلون، ولا شك في أن مهنة التدريس تعدّ مهنة غريبة ومضنية، فهي مهنة تواصل اجتماعي عميق بالكامل، لكنها في الوقت ذاته تجعل من يعمل فيها وحيداً، وتحت ضغط شديد. إن البحث عن النتائج والتحصيل العالي، والإدارة غير الحاذقة من المعلمين غير المدربين على إدارة الراشدين الآخرين، والمصادر التي تتمدد إلى حد الانفجار، كلها عوامل تسهم في جعل المعلم يشعر بأنه ضعيف، وغير مؤهل للتعامل مع هذه المصادر. في مدارس كثيرة، لا يتعامل المعلمون بعضهم مع بعض باحترام، لأن الجو الذي يشبه طنجرة الضغط في المدرسة الناجم عن سوء الإدارة، يؤدي إلى الشك والارتياب، واتخاذ موقف دفاعي، وانعدام الدعم للمعلمين الضعفاء.

مما لا شك فيه أن نجاح المدارس كلها يعتمد على العلاقات، فالتعلم الإنساني يحدث في سياق علاقة محددة : إما علاقة الإنسان مع ذاته، وإما مع شخص آخر أو مع البيئة، وإذا غاب الحب عن تلك العلاقة- وأنا حزين لأنني أتردد في استخدام هذا التعبير - فسوف يعاني التعلم خلاً بطريقة أو بأخرى.

يجب أن نعلم المعلمين والطلاب على حدٍ سواء نظرية التعلق Attachment Theory*، والعواطف وإرادتها، ودور الدماغ في توليد العواطف وفي التعلم، ودور (الأنا) في التسبب بمشكلات في العلاقات، وأهمية التخلص من التوتر لتسهيل عملية التعلم. ويتعين علينا أن نعلمهم كيف يشعرون مع الآخرين ويتعاطفون معهم، وأهمية الإيثار والطف، وأهمية التبادلية والمعاملة بالمثل في العلاقات. وبناء على ذلك، يتعين على المدارس أن توفر الفرص الضرورية لتعليم هذه الأشياء للطلاب والمعلمين وممارستهم إيّاها، وقبل كل هذا، يجب ألا يكون الحب كلمة محرمة في التعليم.

التعقل والحكمة

ربما تبدو كلمة التعقل أو الحكمة والحصافة Prudence كلمة قديمة، مثل الكلمات التي كانت تستخدمها جداتنا وهن ينصحننا بتوفير نقودنا، وقد أخذت هذه الكلمة من كتاب الأخلاق لأرسطو *Nicomachean Ethics* الذي استخدم كلمة يونانية مرادفة لها تعني (الحكمة العملية) "Practical Wisdom"، أو بعبارة أخرى، أي شيء نفعله بهدف تمكيننا من الازدهار والتقدم.

تعتمد حياة الإنسان على إيجاد توازن بين الرغبات المتصارعة والاهتمامات، وغالباً ما نشعر ونحن في المدرسة كما لو أننا نحاول إيجاد تسويات بين التزاماتنا الكثيرة، ولو أننا أخطأنا في عملية التوازن هذه فسوف نقع ضحية للمرض. وإذا ما بقينا في عجلة من أمرنا دون إعطاء أنفسنا فرصة للتوقف، فسوف نصبح مجاهدين ومنهكين ومتوترين، ما يجعل نظام المناعة لدينا عاجزاً عن مقاومة المرض بفاعلية كما ينبغي له. وإذا لم ننوع في علاقتنا وحصرناها فقط في تحقيق الأهداف المهنية، فسوف نجد أن الحياة أصبحت مملة وغير

* نظرية التعلق، المنسوبة إلى جون بولبي John Bowlby تشير إلى الارتباط العاطفي، وخاصة بين الطفل والأم في مراحل الطفولة المبكرة. فإذا لقي الطفل قبولاً ورعاية غير مشروطة من الأم، نما لديه المفهوم الإيجابي نحو الذات والآخرين والعالم، وأعطاه ذلك شعوراً بالحماية والأمان، على عكس ما تسببه حالات الانفصال بين الوالدين، وتدني العلاقة العاطفية مع الأم.

الفصل الثاني

السعادة

عرض مسبق للفصل

- دراسة حالة لورنس والثعلب.
- طبيعة السعادة.
- السعادة في العالم القديم.
- السعادة النفسية الإيجابية.
- لماذا ندرس السعادة؟

دراسة حالة لورنس والثعلب

لم أكن أتوقع أن أجد السعادة في عربة أحد البنائين في الساعة السابعة صباحاً، مع كوب من الشاي وبكرة لف أسلاك سياج، متوقفة بجانب بركة صغيرة من روث البقر في مزرعة في مقاطعة في جنوب بريطانيا، مع شاب يدعى لورنس، ولكنني وجدتتها فعلاً. كان ذلك في بداية شهر يناير من عام 2000، وكنت قد تخرجت في الجامعة قبل سبعة أشهر وحصلت على شهادة في اللاهوت، ونظراً إلى أنني تلكأت في اتخاذ قرار بخصوص الوظيفة، فقد اضطررت إلى الانتظار 12 شهراً قبل أن أبدأ تدريباً لأصبح معلماً. ولذلك، قررت أن أبقى في البيت عاماً كاملاً، والقيام بأي عمل أستطيع العثور عليه. وبعدما عملت شهراً قليلة في أحد المطاعم، انتهى بي المطاف عاملاً في شركة لتسييج المزارع، وهكذا وجدت نفسي جالساً في تلك العربة مع رجل آخر في ذلك الصباح الباكر.

إن الأوقات المفضلة لي من فصول السنة هي بداية الخريف وبداية الربيع، وهي أوقات تسودها برودة منعشة تلف كل شيء، ويظهر فيها الكون على أوضح ما يكون. في ذلك الصباح بالذات، انتشر ضباب كثيف على الأرض وصقيع أبيض براق. كان الجو بارداً جداً. جلست مع لورنس في العربة طلباً للدفء ونحن نرتشف الشاي قبل أن نبدأ العمل في ذلك اليوم.

لقد أحببت لورنس، كان يكبرني بعشر سنوات وقد قضى عمره يمارس هذا النوع من العمل، كان نحيلاً وقوياً، وكانت المدرسة صعبة بالنسبة إليه، وعندما تركها إلى غير رجعة وعمره 16 عاماً، كانت لديه مؤهلات قليلة وعيوب كثيرة. كان يتعاطى المخدرات من مختلف الأنواع في نهاية كل أسبوع، وهذا ما أثر في تقلب مزاجه، وكان ضعيفاً عاطفياً لكنه كان صادقاً ونزيهاً، وكان عطوفاً ومعلماً رائعاً في الوقت ذاته. قضينا ثلاثة أشهر نعمل معاً في ظروف صعبة لبناء سياج يمتد مسافة كيلو متر واحد، وهذا ما جعل كل واحد منا يعرف الآخر بصورة أفضل.

كنّا عادة ما نجلس في العربة وننظر إلى الخارج ولا نتحدث كثيراً، أما اليوم، فإننا نتحدث عن جمال هذا اليوم. توقفنا عن الحديث لنتشرف الشاي، وفي لحظة الصمت تلك، ظهر ثعلب على مسافة 50 متراً من مكان وقوفنا من بين العشب المبيض، كان لونه برتقالياً وبطنه أبيض. اقترب الثعلب من العربة، ثم توقف ونظر إلينا مباشرة. بقينا صامتين وجالسين دون حراك. في تلك اللحظة، كنّا ثلاثتنا متسمرين بانتباه، وكل واحد ينتظر حركة من الآخر، ولم تدم اللحظة طويلاً، فلقد استدار الثعلب بهدوء وعاد إلى الحقل واختفى بين الضباب.

عندما أفكر في تلك اللحظة التي أقسمت أنا ولورنس ألا ننساها، ينتابني شعور غريب وتنهال الدموع من عيني. في تلك اللحظة، غرقنا في بحر من السكون والجمال الطبيعي العميق، وما أعطاها هذا المعنى الكبير لنا هو أنها سحرتنا معاً. إن هذه اللحظة من لحظات حياتي، وهي شبيهة بلحظات ربما تكون قد مررت بها في حياتك، مهمة جداً لتصوير معنى السعادة والعافية التي أنوي استخدامها طوال هذا الكتاب.

لم يكن لورنس سعيداً تماماً، كان يتعاطى المخدرات ليخفي شعوره بالتعاسة، وفورات غضبه كانت تكشف عن شخص قلق ومضطرب، ولكنه في تلك اللحظة أخذ بمنظر الثعلب حتى إنه على غير عادته اندفع يتحدث عن تأثيرها فيه. إن ما شعرت به وشعر به لورنس في تلك اللحظة كان ظرفياً؛ فلو أن الثعلب لم يأت إلى هناك، ولو أن الجو كان ممطراً وليس غارقاً في الضباب والصقيع، ولو أن أحداً كان مريضاً، فلربما لم يكن ليتأثر بذلك المشهد كما تأثرنا به عندئذٍ. وعلى الرغم من شعور (السعادة) في ذلك الصباح، لربما كان لورنس قد شعر بالحاجة إلى تعاطي المخدرات في وقت لاحق من ذلك اليوم أو ذلك الأسبوع؛ لأن اللحظة كانت تهرب منه بسرعة. إن السعادة والعافية الحقيقيتين ليستا ظرفيتين، بل هما حالتان حاضرتان على الرغم من كل ما يدور حولنا، والخطأ الذي نقع فيه دائماً هو أننا نخلط بين معنى السعادة ومعنى المتعة. إن المتع حالات ظرفية تأتي وتروح، أما السعادة والعافية الحقيقيتان، فهما بهذا المعنى مثل بيت مبني على الصخر ثابت وقادر على مواجهة أي ريح عاتية، أما المتع، فقائمة على رمال متحركة، وتظل خاضعة للظروف المتغيرة.

طبيعة السعادة

هناك سوء فهم في المجتمعات الغربية لمعنى السعادة. لقد صرنا نعتقد أن السعادة الحقيقية تتأتى من تلبية شروط معينة: «سوف أكون سعيداً لو...، إنني أمتلك سيارة...، حصلت على ترقية...، جمعت مبلغاً من المال»، أو أن السعادة تكمن في تحوّل الظروف الاجتماعية أو السياسية! «سوف نكون سعداء لو أن تلك الحكومة قد تشكلت أو ألغيت...، لو أن تلك السياسة قد تغيرت...».

وصرنا نعتقد أيضاً أن السعادة تكمن في غياب أشياء معينة؛ مثل الإدمان على الكحول، وزواج الصغار، والفقر وغيرها. يحدث كل هذا في الوقت الذي يركز فيه التعليم الشخصي والصحي، وخاصة في بريطانيا، على تضخيم أخطار الحياة أمام الطلاب، وتوجيههم إلى تجنبها. باعتقادي أن هذه الأفكار عن السعادة غير صحيحة إلى حد ما، ومن الخطأ تشجيع الشباب على الاقتناع بها.

وربما يستطيع كل واحد منا أن يتذكر قصص أفراد ظلوا يحافظون على قدر من السعادة والرضا على الرغم من الصعوبات الكبيرة التي مروا بها. وعلى الرغم من حقيقة أنهم قد عانوا إصابات بدنية خطيرة أو مشكلات عاطفية، فإنهم ظلوا متمسكين بالحياة، ولم يقعوا ضحية للإحباط.

إن هؤلاء الناس هم تجسيد حي لفكرة أن الظروف الخارجية ليست بالضرورة مفتاح سعادتنا أو عافيتنا. ولو أننا جعلنا سعادتنا أو عافيتنا مشروطة بالظروف الخارجية، لأصبحنا مثل ريشة في مهب الريح، أو مثل قارب بلا مرساة في بحر متلاطم الأمواج.

هناك كتابات كثيرة عن السعادة، ولكن لغة هذه الكتابات، وخاصة كتب (ساعد نفسك) المكدسة على الرفوف الممزوجة في المكتبات، لغة مضللة بلا شك. ونحن كثيراً ما نشاهد كتباً بعنوانين، مثل: أسرار السعادة، أو 10 خطوات إلى السعادة، أو الطريقة السهلة إلى السعادة الأبدية، وهي عناوين تدغدغ أحلام اليقظة لدينا، وتصور لنا أن السعادة في متناول أيدينا إذا ما عرفنا هذه الصفات السرية في هذه الكتب، أو إذا ما قمنا بأشياء معينة.

لكن الحقيقة هي أن العثور على السعادة الحقيقية، كما تثبت البحوث يوماً بعد يوم، يتطلب تغيير عادات التفكير السيئة التي ربما نكون قد اكتسبناها في طفولتنا، وهي عادات نتشبث بها لحاجتنا إلى الحفاظ على ذواتنا الضعيفة جسدياً وعاطفياً. أما البحث عن السعادة الأبدية، فهو في واقع الأمر رحلة وليس محطة.

يكمن سر السعادة والعافية في داخلنا وفي إدراكنا ذواتنا، وفي اتجاهنا نحو العالم من حولنا. السعادة تبدأ معنا وتظل معنا وفي جهودنا، وحقاً لا يمكنها أن تكون كذلك إلا إذا كانت كما كتب سينيكا* Seneca في رسالة العزاء إلى مارسيا Marcia، ابنة أحد أثرياء روما: «إن الشيء الوحيد الذي تملكين هو القدرة على التحكم في عقلك». ويتوسع ماثيوريكارد الذي مر ذكره في الفصل الأول في هذه الفكرة في حوار مع والده الفيلسوف الفرنسي جان فرانسوا ريفيل Jean – Francois Revel، في تفسير المعاناة Suffering :

* لوكيوس أنايوس سينيكا، فيلسوف وسياسي وكاتب روماني (4 ق.م – 65 م). وكان أحد معلمي الإمبراطور نيرون. ويعده بعض الكتاب واحداً من أكبر المفكرين الغربيين الذين كتبوا عن التكوين المعقد للنفس البشرية. له كتب كثيرة ومنها التراجميات. وقد مات موتاً تراجمياً عندما أمر بالانتحار لشبهة التآمر ضد نيرون.

«تحدث المعاناة عندما تتعرض الذات» (الأنا) التي نحملها ونحميها، للتهديد، أو عندما لا تحصل على ما تريد. أما أشد معاناة جسدية، فيمكن أن يتعرض لها الإنسان بطرائق مختلفة بناءً على حالته العقلية، يضاف إلى ذلك أن الأهداف العادية، مثل السلطة، والممتلكات، والملذات الحسية والشهرة، يمكن أن تؤدي إلى إشباع مؤقت، ولكنه لن يكون راضياً دائماً، وسوف تتحول في يوم من الأيام إلى مصدر للتعاسة، ولا يمكن لتحقيق الذات، أو السلام الداخلي أن يتحققا عبر الظروف الخارجية. ولو سعينا وراء هذه الأهداف الدنيوية طوال حياتنا، فلن تكون فرصتنا في تحقيق السعادة الحقيقية أكثر من فرصة صياد يحاول صيد السمك برمي شبابه في نهر جاف⁽¹⁶⁾.

السعادة في العالم القديم

هناك كتابات قديمة ومعاصرة عن السعادة، وكلها تجعلنا نركز على حالاتنا العقلية لتحقيق هذه السعادة. وتركز كتابات الفلاسفة القدامى مثل أرسطو وسينيكا وأبيقور، وبعض الفلاسفات الرهبانية، على ترويض الشخصية والعقل. ويقول أرسطو الذي ألهم معظم الكتاب في موضوع السعادة والعافية، أن السعادة Eudaimania تتكون من عملية طويلة من التعلم على كيفية جعل الإنسان كاملاً، وتعلم كيف ينمو ويزدهر وينجح. وغالباً ما قد يبدو هذا الفهم للسعادة، بوصفها حالة عقلية وعملية، مختلفاً كثيراً عن التركيز على الملذات المادية التي تحاول ثقافتنا الاستهلاكية إقناعنا بها، كما يشير ريتشارد سكوش Richard Schoch "إلى ذلك:

«إذا ما رفضنا الاستماع إلى حكمة الأجيال، وتغافلنا عنها وتجاهلناها، فإننا نحرم أنفسنا فرصة العثور على سعادة ذات معنى. لقد رضينا حالياً بسعادة هزيلة وضعيفة هي الاستمتاع باللذة وتجنب الألم والمعاناة. ومنذ عهد أفلاطون إلى اكتشاف البروزاك^{Prozac}، توقفت السعادة عن كونها إنجازاً نبيلًا، وتحولت إلى حق وامتياز⁽¹⁷⁾».

* ينظر الفلاسفة المسلمون إلى السعادة نظرة أخروية، كما طرحها أبو نصر الفارابي، في كتاب تحصيل السعادة وآراء أهل المدينة الفاضلة، حيث يرى أن السعادة تنأت من سيطرة النفس العاقلة (وفضيلتها الحكمة) والنفس الغضبية (وفضيلتها الشجاعة)، والنفس الشهوانية (وفضيلتها العفة). وهذا ما يعرف بجهد النفس. وهو يقول: «السعادة هي الخير المطلوب لذاته، وليس وراءها شيء آخر يمكن أن يناله الإنسان أعظم منها».

** أستاذ تاريخ الثقافة في جامعة لندن ومؤلف كتاب (أسرار السعادة: ثلاثة آلاف عام بحثاً عن الحياة الهانئة) The Secrets of Happiness: Three Thousand years of Searching for the Good Life. وهو يقول إذا أردت أن تكون سعيداً فتوقف عن اللهاث وراء الملذات، فكلما جمعنا الأشياء المادية، زاد نهمنّا.

*** عقار لعلاج الاكتئاب ومتلازمة الوسواس القهري وبعض الاضطرابات النفسية، وهو من أكثر الأدوية تداولاً في الولايات المتحدة.

السعادة وعلم النفس الإيجابي

شهدت السنوات القليلة الماضية انتشاراً واسعاً في الكتابات المتعلقة بهذا الموضوع، وترافق جزء كبير من هذه الكتابات بالتطور الكبير في مجال الصحة وعلم النفس الإيجابي Positive Psychology الذي أطلقه مارتين سيليجمان Martin Seligman في منتصف تسعينيات القرن الماضي. أعلن سيليجمان بعد ترؤسه رابطة علم النفس الأمريكية أن البؤس الإنساني سيطر على علم النفس مدة طويلة، بدلاً من البحث في كل ما يسعد الإنسان. ومنذ ذلك الحين، نُشرت بعض البحوث الرائعة التي تظهر أن هناك أشياء رئيسة يمكننا فعلها لزيادة حجم السعادة التي نشعر بها. وربما يكون الأبرز من بين هذه البحوث تلك التي أجراها سيليجمان حول (التفاؤل المُتعلّم) "Learned Optimism"، وبحث كارول دويك Carol Dweck حول (تركيبة العقل) Mindset. وتشير النظريتان اللتان تبناهما الباحثان إلى أن الحاجز الكبير أمام السعادة هو الاعتقاد أن هناك ظروفًا في حياة الإنسان لا يمكن تغييرها. ويبدو هذا منطقيًا، فإذا كنا قد ورثنا سمات معيّنة عن والدينا، إما جينياً وإما سلوكياً، وإذا ما اعتقدنا أن لا حيلة لنا في ذلك، ولا يمكننا أن نفعل شيئاً إزاءها، فسوف تصبح نظرتنا إلى الحياة نظرة قدرية عاجزة. تصوّر أن طالبين حصلوا على علامات متدنية في واجب مدرسي. إن الطالب الذي يقول «حسنًا، لقد أخطأت في أدائي لذلك الواجب، ولكنني إذا أخذت ملاحظات المعلم بجدية، فسوف يكون أدائي أفضل في المرة القادمة»، سوف يكون أقل عرضة للاكتئاب من الطالب الذي يعتقد أنه فاشل «وأنا لا أفهم هذا الموضوع، والمعلم لا يخفي كراهيته لي». يسمّي سيليجمان الموقف الأخير بالتشاؤم، في حين تسميه كارول دويك (بنية العقل الثابتة) "Fixed Mindset". ويناقش الفصلان السادس والسابع نظرتي سيليجمان ودويك وكيفية تدريسهما.

وقد اقترح مارتين سيليجمان ما بات يعرف بـ (معادلة السعادة) Happiness Fozmu – la وهي $H = S + C + V$ ، حيث H = السعادة = Happiness، S = الحد الثابت Set Point، C = ظروف حياتك Circumstances، و V = الأنشطة الاختيارية Voluntary Activities. عندما عرضت ذلك على أحد أصدقائي الذي يرأس قسم الفيزياء في إحدى الجامعات، كاد يغص بفنجان الشاي الذي يشربه من فكرة أن هذه هي معادلة صحيحة، وقال إنها لا تعدو أن

تكون وصفة Recipe بدرجة أو بأخرى. وعلى الرغم من موقف صديقي هذا، فإن هذه المعادلة كانت نتيجة سنوات من الدراسة المفصلة وآلاف من النتائج المتلاحقة. والفكرة الرئيسة هنا هي أن السعادة تتألف من حد ثابت مسبقاً، وبعبارة أخرى، هناك جزء مكوّن للسعادة يعتمد على (الحمض النووي) DNA، وهو ثابت إلى حد ما منذ الولادة. وتتراوح تقديرات ثبات المزاج Temperament من 25 - 50 في المئة، ويرجح سيغليمان نسبة الخمسين في المئة. ولكن، كيف يعرف الباحثون ذلك؟ إن أفضل طريقة لمعرفة مقدار ثبات شخصية الفرد بسبب التركيبة الجينية وبسبب ظروف حياته، هي دراسة الأفراد المتشابهين في الحمض النووي، ولكنهم نشؤوا في أماكن مختلفة برعاية آباء مختلفين. ومن أكثر الدراسات المثيرة للاهتمام التي أجريت في القرن الماضي تلك التي أجريت على توائم متطابقين فُصلوا عند الولادة، وتوصلت إلى هذه النتائج بالذات. وقد أورد أستاذ علم النفس الأمريكي جوناثان هيت Jonathan Haidt صاحب كتاب فرضية السعادة *The Happiness Hypothesis* قصة مذهلة لمجموعة من التوائم الشقيقات من بينهن دافني وبربارة.

وجاء في الدراسة:

«نشأت الشقيقتان خارج مدينة لندن، وتركنا المدرسة في عمر 14 سنة، والتحقنا بالعمل في مؤسسات محلية، والتقتنا زوجي المستقبل في عمر 16 سنة، وأجهضنا في وقت واحد، ثم أنجبت كل واحدة منهما ولدين وبناتاً. وكانتا تخافان من الأشياء ذاتها؛ رؤية الدم والأماكن العالية، وكانت لديهما عادات غريبة: كانتا تشربان القهوة باردة، وكانتا تمسحان أنفيهما بباطن اليد. وقد لا يفاجئك أي مما ذكر إلا إذا علمت أن عائلتين مختلفتين تبنتاهما وهما رضيعتان، ولم تعرف إحداهما بوجود الأخرى إلا عند لم شملهما في عمر 40 سنة. وعندما التقتا أول مرة، كانت ترتديان الثياب نفسها تقريباً»⁽¹⁸⁾.

وحقاً، إذا كان المزاج ثابتاً بسبب الحمض النووي بدرجات متفاوتة، فإن ذلك يجعلنا نبدو متناقضين مع فكرتنا السابقة عن اختيار اتجاهنا نحو العالم، وهي فكرة تصبح أكثر تناقضاً عندما نعلم أن سيلينغمان نفسه كان يعترف بأنه شخص نكد ومتأفف. والصحيح أن التناقض يحدث فقط إذا ما فشلنا في الاعتراف بالدور الضئيل الذي تلعبه ظروف حياتنا، مثل الفقر، أو الصحة المعتلة أو الجندر (النوع الاجتماعي) (10% فقط)، والدور الكبير الذي تلعبه الأنشطة الطوعية، أي الأشياء التي نختار فعلها (40%).

والسؤال هنا لماذا تلعب الظروف هذا الدور الصغير؟ وهل تعدّ كمية النقود التي نكسبها، وحسن مظهرنا الخارجي، ونوع الوظائف التي نتقلدها، ومكان إقامتنا، والسيارة التي نقتنيها، وغير ذلك، ضمانات مهمة لسعادتنا؟ والجواب هو النفي، وذلك لسببين هما: التعود وطاحونة المتعة Habituation & Hedonic Treadmill. تؤكد الدراسات التي تناولت حياة أشخاص فقدوا أعضاءهم، أو أصبحوا مشلولين، والأشخاص الذين ربّحوا ورقة يانصيب، أنهم يميلون إلى أن يصبحوا في خلال مدة زمنية قصيرة معتادين على هذه التغيرات في الظروف، وهذه ظاهرة تعرف بالعود والتأقلم؛ لأن الناس يعتادون على التغيرات في ظروفهم، ويتكيفون معها بسرعة كبيرة، ولا تلبث نماذج السلوك القديمة أن تعود إلى الظهور في حياتهم. وأنا أعرف أشخاصاً كثيرين مولعين بشراء أشياء في الأعياد، ثم لا يلبثون أن يهملوها وينسوها.

تعني طاحونة اللذة ذلك الشعور الذي نحصل عليه بعد أن نصبح معتادين على التغيير في الظروف. إنه شعور (مجاراة الجيران) في هوس امتلاك الأشياء المادية، وتقليد الآخرين في الاستهلاك لتغطية الشعور بالنقص؛ حتى لا نظهر بأننا أقل من الآخرين اجتماعياً واقتصادياً وثقافياً، فإذا اشتروا جهاز تلفاز بشاشة عرضها أربعون بوصة، فإننا نشترى جهازاً بشاشة عرضها خمس وأربعون بوصة، وفجأة يصبح التلفاز ذا شاشة عرضها خمسون بوصة أكثر إغراء من جهازنا الصغير القديم ذي الأربعين بوصة.

وهكذا، فإن تركيبتنا الجينية هي التي تحفزنا أو تعيقنا، وأن الأشياء الجميلة التي نشعر بإغراء لامتلاكها لا تضيف أي قيمة كبيرة إلى سعادتنا. وهذا ما يقودنا إلى موضوع الأنشطة الطوعية أو الاختيارية، والذي علينا أن نفعله للارتقاء بشعورنا بالسعادة والإنجاز. ولحسن الحظ أن القدماء تركوا لنا حكماً كثيرة، منها:

1. ضرورة ممارسة التأمل والتفكير Meditation.
2. العناية بأجسادنا، والنوم الكافي، والتمارين، وتناول الغذاء الصحي.

* Treadmill هذه الكلمة تعني جهاز الجري الثابت أو الطاحونة الثابتة التي كانت تستخدم قديماً ويديرها الإنسان أو الدواب. ومن هذه الكلمة اشتق مصطلح نظرية طاحونة اللذة التي تشرح لنا لماذا لا يجعلنا تكديس الأشياء المادية أو تحقيق الأهداف أكثر سعادة مدة طويلة من الوقت؟ صحيح أن الناس يشعرون بفيض من السعادة في البداية، فإنهم يعودون بعد مدة قصيرة إلى مستويات السعادة التي كانوا عليها من قبل بعد التكيف السريع مع الأشياء الممتعة التي تصبح أشياء عادية بعد فقدان بريقها، ويعقب ذلك التطلع إلى أشياء أخرى تشبع نهمنا إلى اللذة في حلقة مفرغة لا تنتهي.

3. العمل من أجل إنشاء علاقات مفيدة مع الآخرين والحفاظ عليها.
 4. ممارسة الامتنان بحيث نكون شاكرين للأشخاص والأشياء في حياتنا.
 5. تعلّم التفاؤل.
 6. كن مؤثراً، ولا تكتف بمساعدة كبار السن على عبور الشارع، بل كن عطوفاً على الجميع.
 7. افعل ما تجيد عمله بحسب قدراتك (مثل تصليح السيارات)، أو نقاط القوة في شخصيتك (مثل الوقوف ضد الظلم)، وطوّر نقاط قوة جديدة.
 8. حدّد معنى وهدفاً لحياتك، وافعل الأشياء التي تسهم إيجابياً في تحقيق ذلك.
- يشرح ما تبقى من هذا الكتاب هذه الأفكار بتفصيل أكثر، بما في ذلك البحوث التي توصلت إلى هذه النتائج، وسنعرض بعض الأفكار لتدريس السعادة للآخرين، ولكننا قبل ذلك سوف نلقي نظرة سريعة على السبب الذي يدعونا إلى تدريس ذلك.

لماذا ندرّس السعادة؟

هناك أسباب كثيرة مختلف عليها بخصوص تدريس السعادة والعافية في المدارس ومن أبرزها ببساطة، أن التعليم يتعلق بالمهارات وبالمعرفة الجديدة والصعبة القابلة للنقل التي تجعلنا مستعدين للالتحاق بالعمل، ولا يتعلق بتدريس الأطفال كيف يكونون سعداء، مثلاً إن مدير مدرستي يلعب ألعاباً مسلية مع الناس والمشاهدين، وهو يسألهم سؤالين ويمنحهم ثلاثين ثانية فقط للتفكير في الجواب.

السؤال الأول هو: ما هو أكثر شيء تريده لأطفالك؟ والثاني: ما هدف التعلّم؟ عادة ما تدور أجوبة السؤال الأول حول أفكار معيّنة، مثل (السعادة) و(تحقيق الذات) و(المعنى) و(الهدف)، أما أجوبة السؤال الثاني، فعادة ما تدور حول أفكار معيّنة، مثل (النظام والمعرفة والمهارات)، ويبدو من الغريب أن تكون الأجوبة مختلفة، أليس كذلك؟

أعتقد أن شعور الكراهية أو عدم التعاطف هذا، والعداء الصريح من بعض الناس تجاه تدريس السعادة والعافية ناجم عن سوء فهم لطبيعة السعادة. فإذا كنّا نؤمن أن السعادة تُعزى إلى السمات الشخصية والميول الجينية وظروف حياتنا، فعندئذٍ سوف نؤمن أن لا

مكان للسعادة في المدارس، لأنه لا يمكن تدريسها. ومن جانب آخر، إذا كنا نؤمن أن السعادة تُعزى إلى اتجاه العقل القابل للممارسة، وبعض الأفعال المحددة التي نختار ممارستها طوعاً، فعندئذٍ سوف نرى أن هناك فرصة لإضافتها إلى المنهاج، وسوف نؤمن أيضاً أنه يمكن تعليم الناس كيف يكونون سعداء.

وأعتقد أيضاً أنه توجد في التعليم بعض صور التزمت والنخبوية Puritanism And Elitism، حيث يعتقد الناس أن الأطفال إذا لم يتعلموا اللغات القديمة أو الفيزياء الفلكية فإنهم لا يتعلمون. وأنا شخصياً لست متأكداً من هذا الاتجاه، ولكنني أشعر بأنه ناجم عن الذات المختلفة للأشخاص الذين يقولون ذلك، وعن محاولاتهم لضمان (الدقة الأكاديمية) للتعليم من أجل تحقيق رغبتهم في إظهار العقلانية التي لم يحققوها عندما كانوا هم أنفسهم طلاباً، ولكن كل واحد منا يزعم أنه يستطيع ممارسة التحليل النفسي، أليس كذلك؟

يتعين على المعنيين بالشأن التربوي ألا يخافوا من تدريس السعادة والعافية للأطفال، خلافاً لما تقوله الأفكار الغربية المسبقة من أن السعادة تملئها ظروف خارجية، وأنها تكمن في المتعة التي تعدّ غير صائبة من منظور إرثنا الثقافي. وأن معارضة تدريس السعادة يعبر عن وجهة نظر ضيقة تجاه معنى التربية وما يعنيه المربّون. الحقيقة أن السعادة بمعناها الصحيح لا علاقة لها بالمتعة والملذات، وهي ترتبط بكل ما له علاقة بتطور الشخصية والإدراك الواعي لحقيقتنا ولعلاقتنا بالعالم. وإذا كنا نريد للتعليم، وخاصة التعليم في بريطانيا، ألا ينحدر بفعل التغيرات المتواصلة والنزوات السياسية من جانب، والرغبة في القياسات والاختبارات من جانب آخر، فيجب أن نأخذ زمام المبادرة، ونعود إلى التركيز على الهدف الحقيقي للتعليم؛ أي أكثر ما نريده لأطفالنا هو مساعدتهم على تحقيق ذواتهم، وأن يكونوا سعداء بصدق. وهذا من حقهم بكل تأكيد.

تدريس السعادة: التطبيق

قبل أن يبدأ الطلاب مهمة تكييف العوامل الموجودة في حياتهم التي سوف تمكنهم من التقدم والنجاح، فإنهم يحتاجون أولاً إلى معرفة وضعهم الحالي، وهذا يتضمن تقويم ظروف حياتهم. ونورد فيما يأتي بعض الأفكار التي تمكنهم من ذلك:

- الاستبانات المثبتة: هناك عدد من الاستبانات التي صممها خبراء علم النفس التي تساعد على توفير ملف مفصل لمدى سعادتك كما تراها بنفسك. وهذه الاستبانات مجانية، ويمكن لكل شخص أن يجري هذه الاختبارات (انظر موقع www.authentic happiness.org).
 - التأمل: اطلب إلى الطلاب أن يتذكروا المرات التي كانوا فيها سعداء بحق، واجعلهم يكتبون عنها. اطلب إلى المجموعات تغذية راجعة على ما سمعوه.
 - المكونات: اطلب إلى الطلاب أن يخمّنوا مكونات الحياة السعيدة الممكنة، وانظر إن كانوا يستطيعون تحديد السعادة الموهومة؛ وهي الأشياء التي تجعلنا نعتقد أننا سعداء، في حين أننا لسنا كذلك في الواقع.
 - مكونات الحياة السعيدة: العلاقات / الصداقات الحميمة، الإنجازات، التفاؤل، التعلم، الصحة، الإيثار، الهدف والمعنى.
 - السعادة الوهمية: مثل الثروة، المظهر / الجمال، الشهرة، العيش في طقس دافئ، امتلاك كثير من المقتنيات.
- ومن شأن ما سبق أن يؤدي إلى مناقشة عن الفرق بين الملذات والمتعة، وكيف أن السعادة الحقيقية عادة ما توجد في أشياء لا تكلف كثيراً، أو في تلك التي تتطلب جهداً ومشاركة شخصية.
- خطة الازدهار: اطلب إلى الطلاب أن يتصوروا أنفسهم وهم يزدهرون. واسألهم ما الذي يعنيه لهم أن يبلغوا مبتغاهم؟ ماذا يحتاجون لتحقيق ذلك؟ وكم يحتاجون من الوقت؟ ما التعليقات التي يتعين عليهم إزالتها / التغلب عليها؟
 - دروس من الآخرين: اطلب إلى الطلاب أن يجمعوا معلومات عن أسعد إنسان يعرفونه. ما المكونات الموجودة في حياتهم التي تجعلهم سعداء؟ ابحث إمكانية إجراء الطلاب مقابلة مع ذلك الإنسان، والكتابة عما عرفوه عنه.
 - الأفلام: إن لكل شخص فيلمه المفضل الذي يعالج السعادة الحقيقية. وهذه الأفلام عادة ما تناقش، ليس فقط ما الذي يجعلك سعيداً كالعلاقات، الحب والدعم على الرغم من المشقات، وإنما أيضاً ما الذي يجعلك تعيش كالأشياء المادية والقُدوة

السيئة. وتناقش في حالات أخرى الفكرة البسيطة القائلة: إن الجمال الحقيقي لا علاقة له بالمظهر الخارجي، وإن السعادة تنبع من التحديات والصعوبات.



الفصل الثالث

تعلم التناغم بين الفيل والراكب: العناية بجسم الإنسان

عرض مسبق للفصل

- الآلة البشرية وتناغمها.
- الفيل من تحتنا: العقل الباطن.
- إبقاء الجسد صحيحاً: التمرين والنوم.
- التناغم مع العالم الخارجي: جسم الإنسان والبيئة.
- اختيار التناغم: وظيفة اتخاذ القرار والتنفيذ.
- اتخاذ القرار والمخاطرة.
- أكثر من مجرد آلة: التعلم والحب ونظرية التعلق.

جسم الإنسان والتناغم

لا أحد ينسى سيارته الأولى. كانت أول سيارة لي موديل عام 1973 من نوع فوكس واغون خضراء اللون، وقد كلفتني 900 جنيه. كنت أحلم بامتلاك سيارة في يوم ما منذ كنت صغيراً. وعندما دفعت ثمنها، وتسلمت مفاتيحها، شعرت بأن تلك اللحظة كانت ساحرة. كان ذلك في شهر يناير 2000، وقبل ذلك كنت أقود سيارة والدي التي كانت حديثة الصنع، وموثوقة أكثر، وقادرة على التعامل الخشن من شاب مثلي يطمح إلى أن يكون سائق سباق، ولم تكن لدي أي

خبرة أن سيارة أكبر مني عمراً تحتاج إلى لمسة خفيفة، ولم أكن أفهم لماذا خزان السيارة ينفد سريعاً أكثر من المتوقع. ومع كل ذلك كنت أقود تلك السيارة كما لو كانت سيارة من نوع بورشيه، محاولاً جعلها تنطلق بأقصى ما تستطيع من سرعة، وأقودها في المسار السريع بسرعة ثمانين ميلاً في الساعة.

لم يمضِ وقت طويل حتى أخذت أموري تسوء، وبدأت السيارة تعاني الأعطال. فأولاً، تعطل نظام نقل السرعة، ولا شك في أن ذلك كان بسبب دفعي الخشن لغيار السرعة لأسباق السيارات الأخرى، وخاصة عند الانطلاق بعد التوقف عند الإشارة الضوئية. ثم اضطررت إلى استبدال غرفة الاحتراق؛ لأن ضغطي الشديد على دواسة البنزين حشر فيها كل أنواع الأوساخ والغبار. وهكذا انقضى عام ونصف من صحبتنا بين محطات تعبئة الوقود وورشات التصليح، أعلنت سيارتي العتيقة بعد ذلك أنها عاجزة عن مواصلة الرحلة حتى النهاية.

وأخيراً، قررت أن أستبدل بسيارتي سيارة قوية أخرى، فأخذت السيارة القديمة إلى وكيل سيارات على أمل أن يشتريها بسعر قريب من السعر الذي دفعته فيها. أخذ يتفحصها، ثم سألني:

- هل ترتجف السيارة عندما تنطلق؟
- قلت له: نعم.
- قال لي: ذلك لأن نظام ناقل السرعة مفكك، ثم سألني:
- هل يهتز المقود عندما تنطلق؟
- قلت له: أجل وقد بدأت أشعر بأنه يجرح كرامتي.
- قال لي: ذلك لأن علبة المقود مهترئة.
- ثم قلت: يا إلهي! وقد أخذت أتبين أن السيارة منهارة ميكانيكياً.
- والشاوي يوشك أن ينهار، ناهيك عن أنه لا يوجد فيه زيت. لذلك سوف أدفع لك مئتي جنيه بدل هذه الخردة وقطع الغيار.
- قلت له: يا للهول! وأنا أشعر بالهزيمة والحرَج.

إن المبدأ الأول والأساس للعافية هو أن علينا أن نعتني بالجهاز الذي ينقلنا من مكان إلى آخر، وهو الجسم الإنساني الرائع. وإذا لم نرَع متطلبات الجسم ومحدداته، فعلينا التوقع أن تسوء الأمور، مثلما أخذت سيارتي الصغيرة القديمة تترهل، وانتهت في ساحة الخردة؛ لأنني كنت أقودها فوق طاقتها. إن جسم الإنسان كائن حي، وهو محكوم بقوانين الطبيعة؛ فإذا تصرفنا بتناغم مع تلك القوانين فسوف نزيد من فرصتنا لنتمتع بصحة جيدة، وإذا ما تصرفنا بتنافر مع تلك القوانين الطبيعية، فسوف نزيد من فرص وقوعنا فريسة للمرض إلى حد كبير.

ومثلما نقوم بصيانة السيارة، فهناك أنشطة يمكننا أن نختار القيام بها، ما سيزيد من احتمالات أن يعمل جسمنا بصورة صحيحة. وسوف نتطرق إلى بعض هذه الأنشطة قريباً. وكما أنه يجب ألا تقود السيارة إلى درجة الخطر، أو أن تحاول أن تملأها بمبيد الحشرات، فهناك أنشطة يتعيّن علينا تجنبها لضمان أن يعمل جسمنا بصورة سليمة، مثل التوتر الزائد والسموم القاتلة (الكحول والسجائر) وسوء التغذية. ومثلما أن هناك أضواء إنذار ومؤشرات ميكانيكية تشير إلى وجود خلل ما في السيارة، فإنه يوجد في جسم الإنسان نظام إنذار دقيق (يسمى جهاز الإحساس الجسدي Somatosensory System) يخبرنا بوضوح أن هناك خللاً ما في أجسامنا، وفي الحقيقة إن المرة الأولى التي نلاحظ فيها أجسامنا هي عندما يحدث فيها خطأ ما.

إن جسم الإنسان عبارة عن آلة بيولوجية هدفها الآنّي تكرار الحمض النووي من خلال التكاثر. وحتى لو أن هذا الغرض لم يتحقق أو لم يتقرر، فإن غريزة البقاء تجعل ذلك يحدث. إن البقاء على قيد الحياة يتطلب أن يؤدي جسمنا وظائف معيّنة، وفيما يأتي أهم مظاهرها:

- تناول مصادر الطاقة والمغذيات بكميات صحيحة للتمكّن من الحركة والنمو وتوليد الخلايا، ونقل تلك المغذيات إلى الأجهزة الصحيحة.
- الحفاظ على كميات الماء في الجسم (نحو 72% عند الرجل و68% عند المرأة).
- تنفس الأكسجين للانتشار في أجهزة الجسم.
- معالجة الفضلات والتخلص منها.
- الحفاظ على حرارة الجسم عند 37 درجة مئوية.

- الحركة والتمارين.
- معرفة المعلومات عن العالم الخارجي ومعالجتها (بما في ذلك التنبيه للخطر من خلال الجهاز العصبي الودي Sympathetic Nervous System، والتنبيه للسلامة من خلال الجهاز العصبي اللاودي Para Sympathetic Nervous System).

ومثلما تحتاج الآلات إلى عناية لإبقائها عاملة، فإن جسم الإنسان في أبسط مستوياته يحتاج ببساطة إلى طاقة وتمارين ومأوى وراحة وقدرة على تنفيذ العمليات المرتبطة بها، مثل التخلص من الفضلات وتمرير الحمض النووي. وطالما تعاملنا بتناغم مع أهداف أجسامنا الآنية، فإننا نزيد من فرص العيش بصحة وعافية. وإذا ما اعترض طريق تلبية هذه الحاجات أي شيء يعرقلها، فمن المحتمل أننا سنواجه مشكلات صحيحة. وقبل البحث فيما يمكن أن نفعله لنضمن بقاءنا أصحاء، فمن المناسب التفكير في عجلة في كيفية قيام الجسم بهذه المهمة الاستثنائية.

الفيل من تحتنا : العقل الباطن

مثلما هو الحال مع السيارة، تدور داخل جسم الإنسان أنشطة لا تحصى لا نعرف الكثير عنها، وبعضها يخضع للتحكم الإرادي أو اللاإرادي. وفي ثانية واحدة، يعالج دماغنا كمية كبيرة من المعلومات، وينفذ عشرات القرارات، ويتخذ مسارات عمل متعددة. فإذا، لماذا لا نلاحظ الكثير مما يحدث؟ إن السبب يرجع جزئياً إلى تركيبة العقل، إذ يوجد لدى البشر ما سماه بول ماكليين Paul Maclean الدماغ الثلاثي Triune Brain⁽¹⁹⁾؛ عقل بثلاثة أجزاء، لكنه واحد بمجمله. في الصميم يوجد الدماغ الزاحفي أو الفقري Reptilian الذي يتحكم في وظائف الحياة الأساسية. ويوجد حول هذا الجهاز الحوفي Limbic System الذي يتحكم في العواطف والذاكرة، وأشياء أخرى. وهاتان المساحتان الموجودتان في مركز العقل مسؤولتان عن أداء كثير من الوظائف التي تبقى أجسادنا حية، مثل تنظيم عمل الجهاز وإبعادنا عن طريق الخطر.

والحقيقة أن كثيراً من الأشياء التي تحدث في أجسامنا، وكثيراً من الأشياء التي نفعلها في الواقع، تحدث لا إرادياً، وخاصة في حالات الطوارئ عندما يتولى الدماغ الزاحفي

أو الفقري عملية التحكم الكاملة. مثلاً، تنطلق العواطف في الجهاز الحوفي، ثم تكون في المراحل الأولى خارج سيطرتنا. وبالتأكيد إنكم قد رأيتم شخصاً في ثورة غضب، أو شخصاً يرتعد من الخوف. إن ردات الفعل الأولية هذه تلقائية؛ أي إن العقل بعبارة أخرى، يملك أنظمة تنطلق للعمل حتى قبل أن يتوافر لنا الوقت للتفكير فيها. ولهذا معنى نُشَوِّي حقاً؛ فالإنسان الأول الذي سأل نفسه: «يا للهول! هل هذا نمر كبير أو صغير بأنياب حادة؟» كان أمامه فرصة ليعيش عمراً أقل من الإنسان الذي تحكم جسمه في الموقف، وأفرز هرمون الأدرينالين في العضلات، وانطلق هارباً قبل أن يعطي نفسه وقتاً للتفكير.

فإذا اعتنينا بآدمغتنا من خلال العيش أصحاء، وإذا لم يتعرض الدماغ لخلل أو صدمة، فإن كثيراً من العمليات التي تحدث تلقائياً سوف تنفذ بنجاح دون أن نلاحظها.

التطبيق: معرفة الجسد

- خريطة الجسد: اطلب إلى الطلاب أن يشكّلوا فرقاً لرسم مخطط على ورق كبير بحجم الجسد، ويبيّنوا وظيفة كل جزء، وأن يقترحوا ما يجب علينا فعله للعناية بالأجزاء المختلفة، وأن يعرفوا كيف يؤثر كل جزء في الأجزاء الأخرى. ويمكن أن يتحول هذا إلى عمل فني مستمر، ويستغرق دروساً عدة لإتمامه.
- تحت المراقبة: اجعل الطلاب يفكرون برهة في العمليات الخارجية في الجسم التي لا يفكرون فيها عادة، وأن يعدّوا قائمة بها.
- الخصوصيات: كلف الطلاب بأن يلاحظوا عمليات جزء خاص من أجسادهم طوال أسبوع واحد. ماذا يفعل؟ ما الذي يزيد / يخفض جودة وظيفته؟ اطلب إليهم أن يبحثوا عن ظاهرة معيّنة، مثل نبض القلب أو التنفس، وملاحظة ما الذي يؤثر فيها.
- التدقيق: اختر جانباً من الحياة الصحية – الغذاء، التمرين، النوم، الترفيه وغير ذلك – واجعل الطلاب يقارنون ما يفعلونه بما عليهم أن يفعلوه. هل ينامون نوماً كافياً؟ وعليك أن تراعي الحذر هنا، وأن تنتبه لخطورة مشكلات شكل الجسد. ربما يكون في صفك طلاب ممن يتحكمون في غذائهم، ويمارسون التمارين الرياضية، ومن المهم التفريق بين ما هو صحي، وما يتعلق بالتحكم والمظهر. اطلب مشاركة

أولياء الأمور؛ اجعلهم يعرفون أنك تقوم بذلك، وأكد لهم أن الأمر لا يتعلق بلومهم أو مخاصمتهم، وإنما بالتوعية، واطلب إليهم مساعدة أطفالهم على التدقيق في أنفسهم.

- السموم: اطلب إلى الطلاب أن يفكروا في المواد والأنشطة المختلفة الضارة بالصحة. اجعلهم يشرحون بالتفصيل مضار هذه السموم. كيف يستطيعون تغيير أسلوب حياتهم؟ إلى أين يذهبون للحصول على المساعدة والنصيحة؟
- الأفلام: هناك فيلم اسمه «راقبني» *Supervise Me* يصور رجلاً يحاول أن يعيش على الوجبات السريعة مدة شهر لمعرفة ادعاءات المطاعم التي تباع هذه الوجبات، وتزعم أنها مغذية. إنها طريقة مفيدة لاكتشاف أهمية الطعام الجيد وتزويد الجسم بالطاقة الصحيحة. وهناك فيلم آخر اسمه «شكراً لأنك تدخن» *Thank You For Smoking* يفضح الأساليب الملتوية التي تستخدمها شركات التبغ لإبقاء الناس جاهلين بمضار التدخين، ولحماية أنفسهم ضد الدعاوى القضائية لفشلها في حماية الناس من الآثار الضارة لتدخين السجائر.

المحافظة على الجسم سليماً : التمرين والنوم

هناك بعض الأشياء الأساسية والبسيطة جداً التي يمكن أن تختارها لتزيد إلى حد كبير فرص إيجاد تناغم، ليس داخل أنفسنا فحسب، ولكن مع العالم الخارجي أيضاً. وهذه الأشياء هي:

1. التأمل.
2. التمرين المنتظم.
3. الحصول على نوم كافٍ.
4. الغذاء الجيد.
5. تجنب السموم (مثل الإفراط في تناول الكحول، أو التوتر).
6. التناغم مع العالم الخارجي.

يأتي الدليل الذي يدعم هذه القائمة من دراسة منشورة في مجلة *The Lancet Oncol-ogy* في عدد 2008. وتؤكد الدراسة أن الغذاء الغني يتمثل في الفواكه والخضراوات والحبوب والبقوليات ومنتجات فول الصويا⁽²⁰⁾، مترافقة مع تمرين رياضي وتأمل بانتظام ما يسهم في خفض أخطار السرطان من خلال إنتاج إنزيم يسمى توليميراس Telomerase، الذي يتحكم في طول العمر وبعض خلايا نظام المناعة⁽²¹⁾. ويبدو أن الغذاء الجيد، والتمرين، والنوم وخفض التوتر، مكونات أساسية لتمكين الجسم من العمل بأقصى طاقته، وهي قواعد أساسية لبناء أسلوب حياة صحي، ولذلك فإن الالتزام بها له تأثير إيجابي كبير.

مثلاً، أظهرت دراسة أجراها بيرنارد غيش Bernard Gesch من جامعة أكسفورد مع شباب عدوانيين أن زيادة تناول الفيتامينات وخافضات السمنة أدت إلى خفض العدوانية ما بين 25 و 37%، في حين لم تظهر المجموعة الضابطة مثل هذا الانخفاض⁽²²⁾. ويؤثر النظام الغذائي أيضاً في التعلم والذاكرة والتناسق والسلوك والقدرة على النشاط والتفاعل.

غالباً ما قد يجد الشباب صعوبة في الالتزام بهذه الأساسيات وهم يتعاملون مع المتطلبات المتصارعة من المدرسة والعائلة، والحاجة إلى التحفيز والإثارة، والقيود المفروضة على اللعب، واحتياجات الجسد التي تتغير من لحظة إلى أخرى في مرحلة البلوغ. ولا شك في أن أسلوب الحياة الصحي والمتناغم لا يحدث بين ليلة وضحاها؛ لأن علينا أن نأخذ في الحسبان رغبة الشباب للتجريب وحبهم للأطعمة الشهية، وهذا يترافق مع هدفهم طويل المدى حتى لا يموتوا وهم صغار في السن. وربما لن يبدو الهدف طويل المدى بأهمية الهدف قصير المدى. ولنكن صريحين مع أنفسنا، فغالباً ما يحب الشباب أن يجربوا الأشياء غير الصحية، ولن تجدي معهم النصائح لتناول الفواكه والخضراوات الطازجة وتحذيرهم من تناول البيتزا. ومع أنني شخصياً أفضل البيتزا، لكني لا أتناولها كثيراً لأنني لا أحب السمنة وزيادة الوزن.

وعلى الرغم من كل هذا، يجب تشجيع الشباب ومساعدتهم على نيل كفايتهم من النوم وتناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية والترفيه عن أنفسهم واللعب والاسترخاء، إذ يمكن على الأقل تخفيف كثير من المشكلات التي يواجهونها من خلال تلبية

حاجات الجسم أولاً. ومن المؤمل أن الشباب سوف يدركون فوائد أسلوب الحياة الصحي من خلال التجريب المتكرر والتقويم والتأمل.

التمارين الرياضية

لسوء الحظ أن الحياة المعاصرة في العالم الغربي ليست مشجعة دائماً على اللياقة البدنية. قبل آلاف السنين، كان الغذاء شحيحاً، ولكنه كان متنوعاً، وكانت التمارين الرياضية واقعاً حياتياً وليس ترفاً. كان من السهل على الإنسان أن يكون سليماً معافى عام 8000 قبل الميلاد. وقد أنتج فيلم عام 2008 بعنوان (الجدار - إي) "Wall - E" يتناول تبعات الحياة المعاصرة. ويتوقع الفيلم أن الكرة الأرضية سوف تمتلئ في المستقبل بالفضلات والنفايات، وسوف يبني البشر سفينة فضاء ضخمة للهروب من الأرض إليها. وهناك يتحرك الناس في سفينة الفضاء على مفارش صغيرة منفوخة، ويستخدمون إنساناً آلياً صغيراً لتلبية احتياجاتهم. ويستخدمون شاشة عرض أمامهم مع سماعات خلف آذانهم لتسليتهم أنفسهم. وماذا كانت النتيجة؟ لقد تحولوا إلى بشر يشبهون الفقاعات، بدناء لا شكل لهم بأذان صغيرة وأصابع رقيقة وغير قادرين على الوقوف مستقيمين، وأدى انعدام التحدي إلى تبلد الذهن. وعلى الرغم من أن هذا الفيلم لا يعدو أن يكون محاكاة ساخرة، إلا أن فيه شيئاً من الحقيقة. إن الناس في الغرب يتمتعون بوفرة غذائية، ولا يضطرون إلى السير مسافات طويلة. وهم يتعاطون المخدرات للاختباء من الواقع، ويفرقون أنفسهم في وميض شاشة التلفاز لتمضية الوقت. والحقيقة أن بقاءنا أصحاء هو خيار أسلوب حياة، وليس نتيجة طبيعية للعيش بناء على متطلبات أجسامنا. لقد عانى الناس في الماضي السحيق الطاعون والقحط والتخلف، ولكنهم بطريقة أو بأخرى، عاشوا بناء على متطلبات أجسامهم.

وتشير الدراسات إلى أهمية التمارين الرياضية بالنسبة إلى طول العمر وسلامة العقل. ففي دراسة شهيرة أجراها مايكل بيبياك وآخرون Michael Babyak من جامعة ديوك في ولاية نورث كارولينا عام 2000، وُزِعَ 156 مريضاً يعانون اكتئاباً حاداً على ثلاث مجموعات تتكون كل مجموعة من 52 فرداً، وقد وُصف علاج لإحدى المجموعات، ووصف تمرين رياضي ثلاثين دقيقة لمجموعة أخرى، ثلاث مرات أسبوعياً مع العلاج، وأما المجموعة الثالثة، فوصفت لها التمارين الرياضية فقط (ثلاث مرات، ثلاثين دقيقة أسبوعياً). بعد أربعة أشهر، انخفضت أعراض الاكتئاب عند المجموعات كلها بنسبة 60%، وبعد عشرة أشهر انتكس 38% من أفراد

المجموعة التي تناولت العلاج فقط، و31% من مجموعة العلاج والتمارين، و9% فقط من مجموعة التمارين. لقد تعودّ جسم الإنسان على الحركة والتمارين، ولذلك فإن عدم التمرن يمكن أن يكون له تأثير تناول مضادات الاكتئاب. إن من شأن التمارين الرياضية أن تطلق كيميائيات الجسد المحفزة (الدوبامين والسيروتونين)، لذا، فإننا عندما لانمارس الرياضة نحرم نظام الجسم الذي يولد اللذة. والتمارين الرياضية تطيل العمر أيضاً، فقد تبين أن عدم ممارسة الرياضة يزيد من احتمالات الموت المبكر بنسبة 50%. وثبت أيضاً أنه كلما بدأ الإنسان بممارسة الرياضة مبكراً في حياته، زادت مناعته ضد المشكلات الصحية عند الكبر مثل هشاشة العظام؛ لأن التمارين تقوي الجهاز العضلي/العظمي.

والذي يجهله كثير من الناس هو أهمية التمارين الرياضية في تحقيق وظيفة الدماغ، فنحن عندما نمارس الرياضة، تنطلق المواد الكيميائية الضرورية لتقوية الخلايا العصبية، وعندما يحدث الربط الجديد في الدماغ، تحدث عملية التعلم. وقد اعتمدت مدارس عدة في الولايات المتحدة برامج رياضة يومية للطلاب جميعاً، وكانت النتائج مذهلة. فقد حققت إحدى المدارس نسبة 17% فوق معدل القراءة في الاختبارات المقننة، و18% فوق المعدل في الرياضيات بعدما كانت تحت المعدل من قبل. وخفضت مدرسة أخرى مشكلاتها السلوكية بنسبة 67%. وتزيد التمارين الرياضية أيضاً من معدل التعلم، حيث توصّل باحثون ألمان إلى أن الناس يتعلمون المفردات بنسبة أسرع بما قدره 20% بعد التمارين عما كانوا عليه سابقاً⁽²³⁾، ومع ذلك، وكما يقول أستاذ علم النفس في جامعة هارفارد جون ريتي John Ratey في كتابه دليل المستخدم للدماغ *A User's Guide To The Brain*: إنه لا يكفي أن يخرج أحدهم للتريض فقط، وإنما للتمرّن من أجل تطوير مهارة ما، حيث إن ذلك يحفز إنشاء روابط عصبية جديدة، وينصح بممارسة التسلق والفنون القتالية لأنها تتطلب نشاطاً حركياً.

وهناك جانب آخر مهم للتمارين الرياضية وهو الدور الذي تلعبه في (إطفاء) عقولنا، أو تهدئتها على أقل تقدير، وذلك لأنه من غير الممكن أن يعمل دماغنا بأقصى طاقة ونحن نتمرّن بنشاط وقوة؛ لأن الدم يتحول من قشرة الدماغ ما يجعل التفكير والقلق مستحيلًا. وهذه الفكرة واضحة في الديانات الشرقية، حيث ترتبط طقوس الصلاة الحركية بالتفكير والتأمل. أما في الغرب، فقد لوحظ أن بعض أنواع الاكتئاب تنشأ من كون المرضى قشريين

(إشارة إلى قشرة الدماغ)؛ حيث يقضون وقتاً طويلاً في القلق، ويعتمدون على العلاج الحسي للتغلب عليه.

ولذلك، فإن من شأن التمرين المنتظم (وتوجيه الحكومة البريطانية بممارسة التمارين الرياضية نصف ساعة خمس مرات أسبوعياً) أن يقضي على التوتر والقلق والاكتئاب، ويجعلنا نتعلم بصورة أفضل، ونعيش عمراً أطول.

تطبيق التمارين الرياضية

- **افعل ذلك:** هناك طريق واحدة لتلمس فوائد التمارين الرياضية، وهي أن تشعر بها من خلال الممارسة. هناك كثير من الطلاب الذين يعيشون حياة نشطة، لكن هناك آخرون ممن يفضلون الجلوس والخمول، ولن يتخلصوا من ذلك ما لم يجربوا فوائد التمارين.
- **المقارنة:** يجب تشجيع الطلاب على ممارسة الرياضة، ومقارنة ذلك بالأنشطة التي تتطلب جلوساً طويلاً، مثل ممارسة ألعاب الحاسوب ومشاهدة التلفاز.
- **المفكرة:** يجب عليهم أن يحتفظوا بمفكرات للمقارنة، وكتابة التغيرات البدنية، وتأثير الرياضة في عواطفهم وتقدمهم الدراسي.
- **التنوع:** تمتع بها ومارس أشكالاً مختلفة.
- **حارب المنافسة:** شجع الصغار أن يتنافسوا مع أنفسهم فقط. هناك أطفال كثيرون يكرهون التمارين لأنها مقترنة بالاستهزاء وال فشل، لأن من يجيدون الألعاب الرياضية يستمتعون بمضايقه من لا يجيدونها و يسخرون منهم.
- **التعاون:** حاول تشكيل فرق للاستيقاظ المبكر أو نوادي تمارين الفجر. استهدف الأطفال الصغار وأولياء أمورهم.

النوم

هناك عامل آخر مهم لتمتعنا بالصحة وهو النوم، وخاصة للمراهقين الذين يحاولون التكيف مع التغيرات الجسمية والنفسية المرافقة لهذه المرحلة. وأنا شخصياً كنت أنام طويلاً وأنا أصغر سناً، وكان زميلي في السكن الجامعي يستغرب من طول الوقت الذي أقضيه في النوم، وكان يقول: إنني قد أفوز بالبطولة لو كان النوم رياضة أولمبية. يومئذٍ، كنت أنام أكثر من 12 ساعة، وقد تطور الأمر لدرجة أنني ذهبت إلى الطبيب. حملق فيّ وطلب إليّ أن أنظّم نفسي، ثم أخبرني أن حالتي تُسمّى إفراط النوم Hypersomnia.

والنوم ضروري للجسم لأنه يريحه من الإجهاد الحركي، ويستفيد منه الدماغ أيضاً لمعالجة خبرات اليوم المختلفة من خلال الأحلام. وإذا حرمتنا أنفسنا النوم، فإن ذلك يفقدنا توازننا ونصبح غير قادرين على العمل، كما لو كنّا قد تناولنا الكحول أو المخدرات. وقد يؤدي الإفراط في النوم إلى مرض عقلي. يحتاج جسمنا إلى ثماني ساعات من النوم يومياً، وهذه الحاجة لا تتراجع مع تقدمنا في السن. ويحتاج الأطفال المراهقون إلى ساعات أطول مما يحتاج إليه البالغون؛ لأن أجسامهم تمر بتغيرات كثيرة، إذ يحتاج طفل الخمس سنوات إلى 11 ساعة من النوم ليلاً، ثم تقلص هذه المدة إلى 8,5 ساعة في عمر 16 سنة، في حين يحتاج الأطفال من عمر 13 سنة إلى 9,5 ساعة من النوم ليلاً⁽²⁴⁾. أما الإفراط في النوم (كما أعرف ذلك جيداً) فيمكن أن يسبب مشكلات أيضاً، حيث إن له أعراضاً جانبية مثل: النعاس والكسل والبلادة والصداع، ويمكن أن يسبب الإحباط إذا لم تتناغم منظومة الجسم الطبيعية مع إيقاع الضوء والعتمة (انظر أدناه).

والنوم مهم أيضاً للتعلم، إذ تظهر دراسة نشرت في شهر مايو 2007، وأجراها باحثون من جامعتي هارفارد وميغيل، أن مدة من النوم العميق مهمة لتعرّف الأنماط، وأن المرحلة الثانية من النوم، التي تحدث بين مدة نوم حركة العين السريعة Rapid Eye Movement (REM) والنوم الخفيف، يمكن أن تساعد أيضاً على تعلّم المهمات الحركية، مثل عزف الموسيقى أو حركة رياضة معينة. ويفرق الأشخاص الصّم في نوم عميق بعد عشرين دقيقة من إيوائهم إلى الفراش، وأن مجرد إغفاءة بسيطة يمكن أن تزيد من قدرتنا على إيجاد ارتباطات بين الأفكار وتعلّم الأشياء⁽²⁵⁾. وذكر باحثون أنهم عندما قاطعوا نوم حركة

العين السريعة 60 مرة في الليلة الواحدة، توقفت عملية التعلم تماماً، لكن مقاطعة أنواع النوم الأخرى لم يكن له التأثير ذاته⁽²⁶⁾. وتبين دراسة أخرى أجراها عالم النفس الأمريكي المتخصص في الأحلام آلان هوبسون Allan Hobson أن الدماغ يسترجع الذكريات في أثناء النوم، ما يساعد على تقوية الارتباطات التي حدثت طول اليوم. وهذا هو السبب الذي يجعلنا، بعد الاستيقاظ، ندهش من حجم الأشياء التي تعلمناها في اليوم السابق.

وعلى الرغم من حاجة الجسم إلى النوم، فإنه يكون من المستحيل أن ننام في بعض الأحيان. وهناك بعض الأمور التي يمكن فعلها لمساعدتنا على النوم، ومنها:

- حاول ألا تتناول المثيرات من أي نوع قبل النوم؛ يجب تجنب المواد المحتوية على الكافيين، وهذا موجود في كثير من المشروبات والأدوية.
- تجنب استخدام الشاشات البراقة (الحاسوب المحمول، التلفاز والهاتف الجوال، على سبيل المثال) قبل النوم؛ لأن الضوء يبعث برسالة إلى الدماغ للاستيقاظ.
- مارس التمارين الرياضية في النهار.
- تجنب الأوضاع التي سوف تثيرك أو تقلقك قبل النوم؛ لأن الإثارة العاطفية تجعل عملية الاسترخاء والنوم صعبة.
- مارس عملية التنفس والاسترخاء عندما تأوي إلى فراش.

تطبيقات التدريس عن النوم

يحدث التدريس عن النوم خارج غرفة الصف لأسباب عدة واضحة. فهذه بعض الأنشطة التي يمكن تشجيع الطلاب على القيام بها في أوقات فراغهم:

- **مفكرة النوم:** احتفظ بمفكرة تسجل فيها أنماط النوم طول أسبوع واحد. لاحظ الأشياء التي تحدث قبيل الذهاب إلى النوم، ثم اكتب ملاحظات حول أوقات النوم ومدته. متى تذهب للنوم؟ متى تستيقظ؟ هل تغفو في وقت معين؟ ما الذي يعيق النوم في الليل؟ كيف يؤثر فيك نوم الليل السيئ في اليوم الآتي؟

- النوم والتعلم: حاول أن تجرب تعلّم شيء ما قبل النوم، ثم انظر إلى أي مدى تذكرته في الصباح، من أجل أن تختبر الفرضية القائلة إن النوم يساعد على عملية التعلم والتذكر، وحاول تعلم أشياء مختلفة مثل قائمة مفردات أو قصيدة.

التناغم مع العالم الخارجي: جسم الإنسان والبيئة

يرتبط جسم الإنسان ارتباطاً قوياً بالبيئة والجو المحيط بنا، سواء كان طبيعياً أو من صنع الإنسان، وأن الحياة السليمة هي التي تحاول قدر الإمكان أن تكون متناغمة مع العالم الطبيعي.

وفي إحدى الليالي التي كنت أكتب فيها هذا الفصل، اصطادت قطننا خفاشاً وأحضرتة إلى البيت. كانت الساعة العاشرة قبل منتصف الليل، وكانت أضواء غرفة المعيشة مضاءة، ولأن الخفاش مخلوق ليلي، فقد جعلته الأضواء ينام. وحالما أخرجناه إلى العتمة، استيقظ وطار بعيداً. وردة فعل البشر مماثلة لذلك، إذ يوجد في أعماق الدماغ، في منطقة الهيبوتلاموس Hypothalamus (ما تحت السريّر البصري)، جهاز يدعى الغدة الصنوبرية Pineal Gland، وقد اعتقد ديكارت Descartes أن هذه الغدة تربط بين الروح والجسد، لكنه كان على خطأ؛ لأن هذه الغدة مسؤولة عن تنظيم ساعة الجسم، وهي تعمل استجابة لمستويات الضوء والظلمة في الخارج، حيث يوجد في جسم الإنسان إيقاعات محددة (تسمى الإيقاع السرکادي لليل والنهار أو الساعة البيولوجية Circadian Rhythms) تحدث بالتزامن مع الإيقاعات الطبيعية لليل والنهار (تسمى الإيقاعات اليومية Diurnal Rhythms). وعندما يحل الظلام، تفرز الغدة الصنوبرية مادة كيميائية تسمى ميلاتونين Melatonin التي تسبب النوم. وهذا هو السبب في أن أنماط النوم تتقطع بوجود ضوء كثير عند النوم (مثل مشاهدة التلفاز أو قراءة البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية). وقد شبّهت إحدى الدراسات قراءة البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية بشرب كوبين من القهوة؛ لأن الضوء الشديد المنبعث من الحاسوب أو شاشة الهاتف الجوال له تأثير استثنائي⁽²⁸⁾.

ولا يقف الأمر عند هذا الحد؛ لأن أنماط النوم ليست الوحيدة التي تتغير بفعل إفراز المواد الكيميائية في الجسم. ففي ساعات الفجر، يفرز الجسم مادة الكورتيزول Cortisol

لزيادة ضغط الدم وسكر الدم لإيقاظنا. وفي وقت الظهيرة، تكون قدرتنا العقلية في أوجها، وتكون حرارة جسمنا بعد الظهر في ذروتها، وتحدث هذه التغيرات كلها بسبب علاقتنا بالبيئة، وأن حالتنا النفسية موزعة طوال اليوم على دورات من أجل توفير الطاقة (الانشراف الحقيقي يستهلك الطاقة)، وهناك بعض الناس الذين يكتشفون أن حالتهم النفسية في الشتاء، عندما تكون الأيام أقصر، تكون أقل إيجابية مما هي عليه في الصيف.

والى جانب التغيرات في الضوء والإيقاعات الطبيعية، هناك حقيقة بسيطة وهي أن وجودنا في العالم الطبيعي أو حتى قريباً منه مفيد لنا.

وقد نشرت دراسات مثيرة تفيد أن مجرد مشاهدتنا للعالم الخارجي يمكن أن يحسن من صحتنا. ومن هذه الدراسات، دراسة روجر ألريش Roger Ulrich المعروف ببحوثه في مجال الصحة التي أجراها عام 1984 على مرضى يتعافون من عملية حوصلة المرارة في أحد المستشفيات في ولاية بنسلفانيا الأمريكية في المدة من 1972 - 1981.

وقد وجد أن 21 مريضاً من بين 46، كانت نوافذ غرفهم تطل على منظر طبيعي، احتاجوا ليتعافوا من العملية إلى وقت أقل من المرضى الذين كانت رؤيتهم تصطدم بحائط من الطوب، وأنهم كانوا لا يطلبون مخففات ألم كثيراً، وعانوا أعراض صداع وغثيان أقل⁽²⁹⁾. ولا يقتصر الأمر فقط على العالم الطبيعي الجامد، ففي أحد مستشفيات لندن، يستخدم الأطباء العلاج بالحيوانات الأليفة لمساعدة الأطفال على تخفيف التوتر والشفاء من المرض، وبعض أعراض انفصام الشخصية⁽³⁰⁾.

وهناك فائدة أخرى يمنحنا إياها العالم الخارجي وهي المنظور، وقد أوجزت هذه الفكرة بذكاء الفيلسوفة والروائية البريطانية إيريس ميردوخ Iris Murdoch بقولها:

« كنت أنظر عبر نافذتي بحالة ذهنية قلقة وشاردة، ناسياً ما حولي، متأملاً ربما في بعض الأذى الذي تعرض له وضعي الاجتماعي، وفجأة تغير كل شيء. اختفت النفس المتألمة بغرورها الجريح ولم يبق منها شيء سوى ذلك العوسق المحلق. وعندما أعود للتفكير في المسألة الأخرى، تبدولي غير مهمة كثيراً. ولا جرم أن هذا شيء قد نفعله قصداً، وهو أن نتنبه لوجود الطبيعة لننقي أنفسنا من أنانيتنا»⁽³¹⁾.

تمنحنا الطبيعة طريقة بسيطة للتغلب على التوتر، واكتساب منظور بخصوص كثير من الهموم الصغيرة التي تهيمن على حياتنا. إن بإمكان كل واحد منا تقريباً أن يكون في دقيقة في مكان يبدو أنه لم تمسه يد البشر، وعندما يكون هناك، يجد أن مشكلات الأسبوع الصعبة تصبح فجأة مشكلات صغيرة سهلة الحل. وعندما نكون في الخارج، علينا أن نغتني الفرصة لنراقب الأشياء؛ أن ننظر إلى السماء، ونلاحظ أنشطة الحياة البرية، فكل هذه الأشياء تساعد على اكتساب منظور لمشكلاتنا، وتمنحنا السكينة للبحث عن حلول لها.

العالم الخارجي: التطبيق

- اخرج إلى هناك: مثلما هو الحال مع التمارين الرياضية، فإن الطريقة الوحيدة التي تقدّر فيها فوائد وجودك في الخارج هي أن تخرج وتتأمل. خذ الطلاب إلى الخارج في نزهة، واطلب إليهم أن يستمعوا بصمت إلى تغريد الطيور وحفيف الهواء. أعدهم مرة أخرى إلى غرفة الصف، واطلب إليهم أن يقارنوا شعورهم قبل خروجهم بشعورهم بعد عودتهم، وأن يلاحظوا أشياء محددة مثل نبضات القلب والمزاج والمشاعر.

اختيار التناغم: وظيفة اتخاذ القرار والتنفيذ

يكون الإنسان في أحسن حال ما دام أنه حصل على طعامه وشرابه ومكان يأوي إليه. هذه بلا شك معادلة سهلة، ولكن لماذا يسيء كثيرون منا إلى أجسادهم؟ المشكلة هنا أننا بشر ولسنا آلات. فلو كان أحدنا مجرد إنسان آلي مبرمج لإطعام نفسه، لكان على ما يرام. ولكن، على الرغم من أننا مبرمجون إلى حد ما، إلا أن بعض الناس ينتهكون هذه البرمجة، وهذا على العكس تماماً ما تفعله قطتي. إن هذه القطعة تتصرف بناءً على غريزتها وبحسب اللحظة التي تمر بها. وهناك سبب يجعل قطتي لا تدخن السجائر؛ وذلك لأنها لا تملك الخيال ليجعلها تعتقد أن التدخين فكرة جيدة، وهي لا تتعاطى المخدرات؛ لأنها لا تملك قشرة دماغية تجعلها تعرف أن المخدرات قد تخفف معاناة الوجود، كما أنها لا تملك أنامل مرنة لإمساك السيجارة. أما البشر، فيملكون الخيال للبحث عن الأشياء التي سوف تسمم

أجسادهم تحت وهم اللذة، ويملكون الإرادة الحرة لتجاهل نداءات الجسد للحصول على الطاقة الصحيحة والتمارين والراحة الكافية.

لا أريد أن أضيع وقتك بالحديث عن ضرورة تعليم الشباب عدم التدخين، وعدم تناول العقارات غير المسموحة، وعدم التورط في علاقات جنسية محرمة وغير آمنة. بداية، لا أعتقد أن أمر شخص ما بعدم فعل هذا الشيء أو ذاك سوف يمنعه من فعله. إن الناس يتجنبون السلوك المؤذي لسببين، هما: 1- أنهم تعلموا عدم فعل ذلك من الخبرة (التي تكون مستمدة من التجربة) 2- أن لديهم منظومة من القيم الثابتة تمنعهم من الإقدام على هذا السلوك. وقد يكون الأمر خليطاً من السببين معاً. ولن أتطرق إلى موضوع السموم، لأن المدارس تهدر وقتاً كثيراً في الحديث عن المخدرات، ومضار الاختلاط غير الشرعي على حساب فهم الأسباب الفسيولوجية والسيكولوجية لهذه السلوكات. وعندما نتطرق إلى التناغم بين العقل والجسد في مرحلة لاحقة من هذا الكتاب، سوف نناقش لماذا يشعر بعض الناس بالحاجة إلى الضغط على زر تدمير الحياة. ويكفي حالياً القول: إن علينا عدم تسميم أجسادنا، وإرشاد الشباب إلى الطريق الآمن حتى يتجنبوا المصائد التي تؤدي بهم إلى استهلاك المواد المدمرة.

جبال الجليد والأفيال

من أجل أن نفهم لماذا لا نختار دائماً ما هو جيد لنا، فإننا نحتاج إلى معرفة بنية الدماغ وكيف يساعدنا على الاختيار من خلال (الوظيفة التنفيذية) "Executive Function". توجد على سطح الدماغ ما يعرف بقشرة الدماغ المسؤولة عن الوظائف كلها التي تشكل الذات الواعية المفكرة، مثل الاختيار والاستدلال والتخيل واللغة. وهذه هي أجزاء الدماغ التي نلاحظها أكثر من غيرها لأنها الجزء الذي يدعم ذاتنا الواعية؛ أي الجزء الذي يجعلنا على ما نحن عليه، حيث يوجد شخصيتنا ويحافظ عليها. لكن الشخصية لا تكمن فقط في جزء واحد من الدماغ، فهي مثل معظم وظائف الدماغ تنتشر عبر شبكة واسعة من الارتباطات العصبية، وهذا النموذج الفريد والدائم لإطلاق الخلايا العصبية هو ما يجعلنا على ما نحن عليه.

وأن ذلك الجزء فينا -الذي يفكر- لا يفعل دائماً ما يريد منه الجزء العامل أن يفعله. ولذلك، فالعلاقة بين جزء التفكير من الدماغ (القشرة الدماغية) والأجزاء التي تهتم بكل شيء آخر، غالباً ما توصف بجبل الجليد حيث يكون العقل الواعي ظاهراً قليلاً فوق الماء، والجزء اللاواعي هو الجسم الأكبر المخفي تحت الماء، وكما رأينا في الفصل الأول، فقد وصف جوتان هيت هذه العلاقة بعلاقة الفيل وراكبه، حيث يمثل الراكب الصغير في الأعلى الذات الواعية (التي تسمى أحياناً بـ «الأنا») الذي يعتقد أنه يتحكم في ذلك الحيوان الضخم سميك الجسم المتهادي تحته، لكن الفيل عادة ما يفعل ما يريد متتبعاً مسارات مرسومة سلفاً وملبياً حاجاته البيولوجية، وعلى رأسها حاجته إلى البقاء.

وقد عبّر الأديب الساخر والسياسي الأنجلو- آيرلندي جوناثان سويفت Jonathan Swift مجازياً عن هذه العلاقة في قصة رحلات غوليفر Gulliver's Travels عندما كتب عن سكان جزيرة لابوتا Laputa العائمة. تطفو هذه الجزيرة فوق أرض بالنيباربي Balnibarbi، ويعيش معظم سكانها حياة فكرية تماماً، وفي الحقيقة إنهم يكونون منغمسين في أفكارهم، لدرجة أنهم احتاجوا إلى شخص يدعى المرَبّت Flapper يسير وراءهم في كل مكان، ويربّت على أكتافهم عندما يسبب انغماسهم في أفكارهم مشكلة لهم:

«إن هذا المرَبّت يخدم سيده في سيره، ويضربه ضربة خفيفة من حين إلى آخر كلما غرق في تفكيره وتأمله وصار على وشك السقوط في جرف، أو على وشك الارتطام بكل عمود يصادفه، أو الاصطدام بالناس في الشوارع أو السقوط في مجرى الماء على جانب الطريق»⁽³²⁾.

ما يهم هؤلاء الناس هو الموسيقى والرياضيات وهم لا يهتمون بأي شيء غير فكري، ونتيجة لذلك أصبحت حياتهم نشازاً.

«... ومع أنهم كانوا بارعين في حل المسائل الرياضية، فإنني في التصرفات العامة وسلوكات الحياة لم أعرف أناساً أكثر منهم فوضى وعدم إتقان»⁽³³⁾.

إن وجهة نظر سويفت واضحة وهي، أن تكون مثقفاً جداً يعني أن تكون حياتك ناقصة، وذلك لأن من الخطأ ألا يهتم الإنسان بحاجات العقل والبدن. والطريف أن زوجات هؤلاء الأشخاص سئمن من أزواجهن المفكرين، وهبوطهن إلى الأرض باحثات عن أزواج غيرهم.

الوظيفة التنفيذية

تعرف الوظيفة التنفيذية Executive Function أنها القدرة على ضبط سلوكنا وعواطفنا وأفكارنا ومشاعرنا ورغبتنا في أي موقف معين، وعندما نفعل ذلك، فإن هذا يجعلنا نتذكر دائماً أهدافنا القصيرة الأجل والبعيدة الأجل، والتغلب على صراعات الذات الداخلية. مثلاً، إذا كنت أحضر حفلة عشاء ولكنني سوف أشارك غداً في سباق الجري، فإن الوظيفة التنفيذية هي التي ستساعدني على ألا أكل كثيراً وألا أطيل السهر. إنها مهارة معرفية أو مهارة تفكير، وهذه مهارة مهمة لصحتنا وعافيتنا. ويعتقد أن هذه الوظيفة موجودة في الفص الجبهي⁽³⁴⁾ Frontal Lobe، وفي الواقع إن المرضى الذين يعانون إصابة في الفص الجبهي يجدون صعوبة في بعض الأحيان في ضبط سلوكهم. ولذلك، فإن الوظيفة التنفيذية مهمة لأشياء عدة، هي:

«إن مهارات الوظيفة التنفيذية الجيدة مهمة لتطورنا الشخصي وعافيتنا ونجاحنا في مكان العمل، والنجاح الأكاديمي أيضاً. ومن شأن تقوية مهارات الوظيفة التنفيذية من مرحلة الطفولة المبكرة إيجاد متعلمين يتمتعون بمهارات تكيف ومرونة أفضل، وتنمي مهارات الوظيفة التنفيذية القوية أيضاً منحى مرناً تجاه التعلم»⁽³⁵⁾.

يضاف إلى ذلك أن الوظيفة التنفيذية شيء نتعلمه من خلال خبراتنا. وبحسب (تقرير الاستبصار في رأس المال العقلي والعافية) (Foresight Report Into Mental Capital And Well-Being)، الصادر عن مكتب العلوم التابع للحكومة البريطانية، فإن مهارات الوظيفة التنفيذية تبنى على مفهوم (الذات الإيجابي)؛ أي صورة الذات الإيجابية، واحترام الذات والمهارات الاجتماعية والعاطفية الجيدة. ولا يستطيع الأطفال اكتساب هذه المهارات من خلال التعليم المباشر، بل يجب تدريبهم عليها، وبعبارة أخرى، توجيه هؤلاء الأطفال في التعامل مع المواقف الحياتية عندما يواجهونها. ومن المهم أن يكون تفاعل الطفل مع مقدمي الرعاية والمعلم حميماً وودياً، وأن نتجنب (السلبية) والسخرية والألفاظ النابية في التعامل معه. وكذلك تجنب القيود (لا تفعل هذا) والمحددات التي تجعل تركيز الطفل يتجه إلى ما يعتقد مقدم الخدمة أنه الشيء الصحيح.

ومن اللافت أن تقرير الاستبصار يرى أن درس الرسم والفنون يمكنه توفير بيئة نموذجية لتطوير مهارات الوظيفة التنفيذية:

«يعمل معلمو الرسم من منظور مصلحة الطالب سعياً وراء تحقيق الهدف الرئيس لتقوية سلامة الإدارة الفردية في مهمة تستحق المحاولة، لذا، فإن التفاعلات المرافقة للتعلّم تكون متفهمة، وتشمل الاستماع لأفكار الطالب وآرائه. ويدرك المعلمون أن الطلاب يريدون إنتاج شيء ذي قيمة جمالية، ولذلك فإنهم يشجعونهم على المخاطرة، ويساعدونهم على التعلّم من فشلهم، ويعلمونهم كيف يثابرون وكيف يعملون في أجواء الإحباط»⁽³⁶⁾.

اتخاذ القرار والوظيفة التنفيذية : التطبيق

- **تشريح القرار:** حدد للطلاب القرار الذي عليهم اتخاذه، كأن يأكل وجبة ما أو لا يأكلها، أن يحل واجباً بيتياً أو لا يحله، أن يساعد والدته أو لا يساعدها، أو ما شابه، ثم اجعله يقسم القرار إلى مكوناته ومعرفة تبعات القرار الذي يتخذه. واطلب إليه أن يميّز بين مشاركة الفيل والراكب. وزّع الطلاب على مجموعات، واطلب إلى كل عضو في المجموعة لعب دور في القرار، كأن يقول أحدهم: أنا أمثل قيم سامي، وأنا أساعده على تحديد الخطأ من الصواب في هذه الحالة .
- **الفيل في الغرفة:** اشرح نظرية جوناثان هيث حول الفيل والراكب. واطلب إلى الطلاب أن يتذكروا إحدى المرات التي حدث لهم فيها شيء عندما تسلم الفيل زمام الأمور، ويمثلوا ذلك في مجموعات، واطلب إلى الجمهور أن يخمنوا المسؤول عما حدث لزميلهم، هل هو الفيل أم الراكب ؟
- **مقصود أم عرضي؟** اشرح للطلاب أن الحياة الهادفة هي التي يتحمل فيها الأفراد مسؤولية ما يحدث لهم، في حين لا يتحكمون في قراراتهم في الحياة العرضية، وتكون الوظيفة التنفيذية ضعيفة. اطلب إلى الطلاب تمثيل دور شخص يعيش حياة هادفة أو حياة عرضية. كيف يتواصل مع الناس؟ ما الأشياء التي تحدث في حياته؟ استخدم المسرح لعرض مشهد يساعد فيه الجمهور الممثل الذي يتصف بمهارات وظيفة تنفيذية ضعيفة على التخلص من موقف صعب.