مفارقة تربية الأطفال: كيف تجتمع مشقة الأبوة مع السعادة والرضا عن الحياة؟



قد يشعر الوالدان بالإرهاق والتوتر نتيجة متطلبات تربية الأطفال اليومية (1)، لكنهما في الوقت نفسه قد يشعران بالسعادة والرضا عن حياتهما عمومًا. فالسهر وقلة النوم، ورعاية الطفل وتلبية احتياجاته المتواصلة، كلها أمور قد تجعل التربية تجربة مرهقة. ومع ذلك، قد يمنح إنجاب الأطفال الوالدين شعورًا بالحب والسعادة، ويضفي على حياتهما معنى أعمق. وربما يرجع ذلك إلى اختلاف العمليات الدماغية التي تتعامل مع مشاق الحياة اليومية من جهة، والشعور العام بالرضا عن الحياة من جهة أخرى. لذلك، قد تكون تربية الأطفال مرهقة في تفاصيلها اليومية، لكنها تمنح الوالدين شعورًا بالسعادة والرضا، وتعزز إحساسهما بأن لحياتهما قيمة ومعنى.

يُعد قرار إنجاب الأطفال من القرارات المهمة في حياة الزوجين، وقد يتأثر بعوامل كثيرة، مثل الوضع المالي، والعلاقات الاجتماعية، والمسار المهني، والضغوط الاجتماعية. لكن من بين هذه العوامل، يظل هناك سؤال شخصي أساس: هل سيجعل إنجاب الأطفال حياة الزوجين أفضل؟ وهل سيؤثر في سعادتهما وجودة

حياتهما؟

يواجه علماء النفس الذين يدرسون الرفاه النفسي ما يُعرف أحيانًا بـ "مفارقة تربية الأطفال" (2). فبالرغم من أن الزوجين قد يشعران بقدر أكبر من الرضا والسعادة عند النظر إلى حياتهما عمومًا، فإنهما غالبًا ما يعانيان من تراجع الحالة المزاجية وارتفاع مستويات التوتر وأعراض الاكتئاب في حياتهما اليومية، مقارنة بالأزواج الذين ليس لديهم أطفال. فمسؤوليات تربية الأطفال، وما يصاحبها من بكاء متكرر وفوضى (3) وسهر وقلة نوم، قد تجعل الزوجين يشعران بالتعب والقلق والإرهاق، وتزيد من حدة التوتر والانزعاج خلال يومهما. وهذا ما يجعل الحياة اليومية تبدو أثقل وأكثر مشقة مقارنة بحياة من ليس لديهم أطفال. ومع ذلك، فإن ما تسببه التربية من تعب وضغط يومي لا ينتقص بالضرورة من سعادة الزوجين بطفلهما أو من شعورهما بالرضا عن حياتهما. فكيف يمكن للإنسان أن يشعر بالتعب والضيق، وفي الوقت نفسه بالسعادة والرضا؟ وكيف يمكن فهم اجتماع هذه المشاعر المتناقضة؟

أجرينا أنا وزملائي دراسة (4) قد تساعدنا على فهم هذه المفارقة، وتكشف عن مدى تعقيد التجربة الإنسانية. فأنا أعمل في مجال علم الأعصاب الوجداني (5)، وأسعى إلى فهم كيف يمكن للإنسان أن يشعر بالتوتر والارتباك، وفي الوقت نفسه بالسعادة والحماس لما يقوم به، حتى وإن كان ذلك يسبب له التعب والمشقة. كما أهتم بفهم تجربة الرجال الذين يستعدون لخوض تجربة الأبوة للمرة الأولى في ظل ظروف الحياة المعاصرة. فكثيرًا ما تجمع تجارب الحياة بين مشاعر متناقضة؛ فقد تكون التجربة ممتعة ومؤلمة في آن واحد. وبالرغم من صعوبة قياس هذه المشاعر المختلطة باستخدام المقاييس التقليدية للمشاعر الإيجابية والسلبية، فإنها قد تكشف الكثير عن كيفية تعاملنا مع مشاعر مختلفة قد تنتابنا تزامنيًّا.

خلال مرحلة ما بعد الدكتوراه، عملتُ في جامعة جنوب كاليفورنيا ضمن مختبر متخصص في دراسة التغيرات التي تحدث في دماغ الوالدين عند إنجاب طفل.

وقد تابع هذا الفريق مجموعة من الرجال الذين كانوا يستعدون لاستقبال طفلهم الأول، خلال فترة حمل زوجاتهم وبعد الولادة، لرصد تطورهم في أداء دور الأب وتعلّمهم كيفية رعاية أطفالهم والاستجابة لاحتياجاتهم. وكشفت هذه الدراسة الكثير عن آلية عمل الدماغ في ظل ما يصاحب هذه المرحلة من مشاعر متباينة ومربكة.

أدركتُ أهمية متابعة هؤلاء الآباء الجدد على مدى فترة زمنية؛ لأنهم يمثلون مجموعة مناسبة لفهم

تأثير التحولات الكبرى في الحياة في شعور الإنسان بالسعادة وبأن لحياته معنى. كما تتيح هذه الدراسة فرصة لاستكشاف العلاقة بين تجربة الأبوة والشعور بأن للحياة هدفًا، فضلًا عن رصد التغيرات التي تحدث في الدماغ نتيجة هذه التحولات الكبيرة المصاحبة للأبوة.

ركزتُ في دراستي على معنى الحياة؛ لأن ذلك يتيح لي استكشاف جانب من الرفاه النفسي يتجاوز الضغوط اليومية التي تصاحب تربية الأطفال وما تسببه من إجهاد وإرهاق وتوتر. ولا يمكنني، للأسف، تقديم تعريف قاطع لمعنى الحياة، لكن علم النفس يتناول هذا المفهوم من خلال تقييم الأفراد لحياتهم، ومدى شعورهم بأنها مفهومة وذات هدف ومعنى، وليست مجرد سلسلة من الأحداث العشوائية. وقد بينت الدراسات أن الإحساس بأن للحياة معنى وغاية يُعد مؤشرًا قويًا على الرفاه النفسي العام والصحة النفسية، كما يرتبط بقدرة أكبر على الصمود في مواجهة المشكلات النفسية التي قد تنشأ عن أحداث سلبية، مثل الأوبئة والأمراض الحادة (6، 7)، والصدمات النفسية الناجمة عن الحروب (8).

لذا، فإن التركيز على "معنى الحياة" يساعدنا على فهم كيف يمكن للوالدين أن يشعرَا بالتوتر يوميًا بسبب متطلبات تربية طفلهما، ومع ذلك يظلان شاعرين بأن لحياتهما هدفًا ومعنى.

في دراستنا، توقعنا أنا وزملائي أن يشعر معظم الآباء الجدد بأن حياتهم أصبحت أكثر معنى بعد نحو ستة أشهر من ولادة طفلهم الأول، مقارنة بما كانوا يشعرون به خلال فترة حمل زوجاتهم. لكن نتائجنا، التي شملت 88 أبًا، لم تؤيد هذا التوقع؛ إذ تقارب عدد الآباء الذين ازداد لديهم الشعور بأن للحياة معنى مع عدد الذين تراجع لديهم هذا الشعور. فقد شعر نحو نصف المشاركين بأن حياتهم أصبحت أكثر معنى بعد أن أصبحوا آباء، في حين شعر النصف الآخر بتراجع هذا الإحساس. وكانت هذه النتيجة مجرد بداية لسلسلة من النتائج المهمة.

ومن بين المشاركين في الدراسة، وافق 35 أبًا على الخضوع لفحوصات الدماغ بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) قبل ولادة أطفالهم وبعدها. واستخدمنا هذه الفحوصات لقياس مدى ارتباط النشاط في مناطق الدماغ المختلفة بعضها ببعض. ويشير ارتفاع مستوى الاتصالية الوظيفية (9) إلى وجود علاقة أقوى بين أنماط النشاط في هذه المناطق؛ فعندما يتغير النشاط في إحدى المناطق، يرتبط ذلك بتغيرات في نشاط مناطق أخرى.

وقد وجد باحثون آخرون، من خلال دراسات شملت مئات الأشخاص باستخدام الرنين المغناطيسي الوظيفي، أن ارتفاع مستوى الاتصالية الوظيفية يرتبط بزيادة الشعور بأن للحياة معنى (10). وربما يرجع ذلك إلى

أن الترابط بين الفص الصدغي ومناطق أخرى من الدماغ مرتبطة بالعاطفة يساعد على الجمع بين التفكير في المشاعر، والتأمل في الذات، والتفكير في المفاهيم المجردة. فمثلًا، عندما يصبح الشخص أبًا، قد لا تقتصر أفكاره على مشاعره تجاه طفله، بل قد يبدأ أيضًا في التفكير في حياته ومسؤولياته ومستقبله، وفي معنى وجوده والهدف من حياته. وقد يساعد هذا التكامل بين المشاعر والتجربة الشخصية والتفكير في المعاني والأهداف الأوسع على تعزيز إحساس الإنسان بأن لحياته معنى وغاية.

تساءلنا عما إذا كانت الاتصالية الوظيفية تتغير خلال حدث مهم في الحياة، مثل إنجاب طفل، وإذا كان الأمر كذلك، فهل ترتبط هذه التغيرات بإحساس الإنسان بأن لحياته معنى وهدفًا؟ وللإجابة عن ذلك، قارنا صور الرنين المغناطيسي التي التقطناها قبل ولادة الأطفال وبعدها، أي قبل أن يصبح المشاركون آباءً وبعده، وراجعنا إفاداتهم عن تجاربهم الأبوية. ثم وضعنا نموذجًا لمعرفة ما إذا كانت التغيرات في الاتصالية الوظيفية بين مناطق الدماغ المختلفة تتنبأ إما بمدى شعور الشخص بأن لحياته معنى، أو بطبيعة مشاعره تجاه الأبوة، سواء أكانت إيجابية أم سلبية.

وقد ساعدنا ذلك على معرفة ما إذا كانت التغيرات في الاتصالية الوظيفية بين مناطق الدماغ قادرة على التنبؤ بمدى إيجابية مشاعر الآباء أو سلبيتها تجاه دورهم في تربية أطفالهم ورعايتهم وتوجيههم. وتقوم الفكرة على أنه عندما تعمل مناطق الدماغ معًا بصورة متناسقة، قد يصبح الإنسان أكثر قدرة على فهم مشاعره وإدراك المعنى الأوسع لتجاربه الحياتية.

وجدنا أن الآباء الذين يحملون مشاعر إيجابية تجاه دورهم التربوي حدثت تغيرات ملحوظة في الاتصالية الوظيفية بين مناطق الدماغ المسؤولة عن ضبط النفس، مثل التلفيف الجبهي الأوسط (11)، وفهم مشاعر الآخرين، مثل التلفيف فوق الهامشي (12).

في المقابل، ارتبطت المشاعر الأبوية الأكثر سلبية بتغيرات في الاتصالية الوظيفية للقشرة الحسية (13) والمخيخ، وربما يعكس ذلك حساسية مفرطة للمثيرات الحسية (14). فعندما يثير بكاء الطفل استجابة توتر شديدة ومتكررة لدى الآباء، تصبح تربيته تجربة بالغة الصعوبة والإرهاق.

ومن جهة أخرى، لاحظنا أن الآباء الذين حافظوا على إحساسهم بمعنى الحياة، أو ازداد لديهم هذا الإحساس، شهدوا زيادة في الاتصالية الوظيفية في مناطق دماغية، منها القشرة الجزيرية (15) والقطب الصدغي (الجزء الأمامي من الفص الصدغي). وتؤدي هذه المناطق دورًا مهمًا في دمج المشاعر والإحساسات الجسدية، بما فيها حاسة اللمس، ضمن الإحساس الأوسع بالذات والهوية. وتشير هذه النتائج إلى أن الآباء

الأكثر قدرة على فهم تجاربهم الجديدة ووضعها في سياق أوسع (16)، والتكيف مع متطلبات هذه المرحلة من حياتهم، يكونون أكثر قدرة على التكيف الإيجابي ومواصلة حياتهم بصورة مُرضية.

في ضوء الاختلافات في تجارب الآباء ومشاعرهم تجاه دورهم التربوي، يمكننا التعمق أكثر في فهم المفارقة التي تنطوي عليها تربية الأطفال. فقد يشعر الأب بالإرهاق نتيجة قلة النوم ومتطلبات الرعاية اليومية، لكنه في الوقت نفسه يرى في هذه التجربة جزءً من حياة ذات معنى وهدف. بعبارة أخرى، ليس بالضرورة أن تنعكس المشاعر الصعبة التي تصاحب التربية على المدى القصير سلبًا على شعور الوالدين بالرضا عن حياتهما في الأمد الطويل. وقد يُعزى ذلك إلى أن لكل من التجربتين عمليات دماغية مختلفة تدعمها. فقد يعيش الأب أيامًا مرهقة ويشعر بالتعب، لكنه يظل مقتنعًا بأن لحياته قيمة ومعنى.

أما إذا لم يتمكن الأب من ممارسة ما يُعرف بـ"إعادة التأطير المعرفي"، أي النظر إلى المواقف الصعبة وفهمها ضمن سياق أوسع يمنحها معنى، فقد تطغى ضغوط الحياة اليومية على شعوره بالرفاه النفسي، فيجد صعوبة في استيعاب تجاربه وربطها بعضها ببعض.

وتؤدي مناطق الدماغ المسؤولة عن دمج المعلومات والخبرات، مثل القطبين الصدغيين والقشرة الجزيرية، دورًا مهمًا في مساعدة الإنسان على استيعاب التجارب الإيجابية والسلبية وربطها ببعض ضمن تصور متكامل لحياته. وقد تساعد هذه العملية الآباء على تقبّل مشاق التربية دون أن تطغى على إحساسهم العام بالرضا والمعنى، بما يدعم شعورهم بالرفاه النفسي على المدى الطويل.

ويتفق هذا التمييز مع نتائج مجموعة واسعة من الدراسات التي بحثت في كيفية بناء الناس لما يُعرف بـ "الهوية السردية" (17)، أي القصة التي يرويها الإنسان عن نفسه وحياته، ويمنح من خلالها تجاربه معنى وترابطًا. فعلى سبيل المثال، أشارت دراسات سابقة إلى أن النظر إلى الحياة باعتبارها "رحلة بطولية" يخوض فيها الإنسان التحديات والصعوبات، ويكتسب خبرات جديدة، ويصبح أكثر قوة ومرونة، يمكن أن يساعده على الصمود عندما تشتد صعوبات الحياة.

وعندما يستطيع الأب أن يضع مشاعره وتجربته التربوية ضمن سياق أوسع من قصة حياته، ويفهم كيف تنسجم معها، فقد لا يكون مهمًا أن تكون تلك المشاعر إيجابية أو سلبية، أو أن تكون التجربة ممتعة أو مرهقة؛ ما دامت تتوافق مع الصورة التي يحملها عن حياته وتنسجم مع أهدافه البعيدة المدى.

لذلك، فإن الإجابة عن سؤال ما إذا كانت تربية الأطفال تجعل الآباء أكثر سعادة لا تتعلق بالأطفال

أنفسهم بالضرورة (عذرًا، أيها الأطفال!)، بقدر ما تتعلق بمدى انسجام تجربة الأبوة مع تصور الأب لحياته وأهدافه. فالسؤال الأهم هو ما إذا كانت الجهود التي يبذلها الأب في تربية أطفاله تتوافق مع القصة التي يرويها عن حياته وما يسعى إلى تحقيقه فيها. وإذا لم يتحقق هذا الانسجام، فقد تبدو أعباء التربية مرهقة، ويصعب عليه أن يجد فيها معنى أعمق.

وفي هذا السياق، لم تجد دراسة تحليلية (18) استندت إلى بيانات تتبعت أزواجًا ألمانًا على مدى 37 عامًا، بين عامي 1984 و2021، فروقًا تُذكر في مستوى الرفاه النفسي لدى الأزواج في منتصف العمر، سواء أكان لديهم أطفال أم لم يكن لديهم أطفال. وشملت هذه الفئة النساء في سن الأربعين والرجال في سن الخمسين. وعلى الرغم من الاختلافات الكبيرة بين حياة الأزواج الذين لديهم أطفال وحياة من ليس لديهم أطفال، فإن وجود الأطفال أو عدمه لم يُحدث فرقًا يُذكر في مستوى الرفاه النفسي عمومًا.

أما لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 28 و30 عامًا، فلم يكن العامل الحاسم هو إنجاب الأطفال بحد ذاته، بل مدى رغبتهم في الإنجاب والأهمية التي يمنحونها لهذا الهدف. ولفتت الدراسة إلى أن العامل الأكثر ارتباطًا بالرفاه النفسي لدى الأزواج الشباب لم يكن إنجاب الأطفال بحد ذاته، بل مدى أهمية الإنجاب بالنسبة إليهم.

فالأزواج الشباب الذين لم ينجبوا أطفالًا، لكنهم كانوا يولون أهمية كبيرة للإنجاب، انخفض مستوى رضاهم عن الحياة مع تقدمهم في العمر، إذا ظل الإنجاب هدفًا مهمًا بالنسبة إليهم. غير أن هذه الفئة كانت أقلية؛ إذ إن معظم الشباب الذين لم ينجبوا أطفالًا تراجعت أهمية الإنجاب لديهم بمرور الزمن، ولم يختلف مستوى سعادتهم عندئذٍ عن مستوى سعادة أقرانهم الذين أصبحوا آباءً.

وقد تسلط هذه النتيجة الضوء على فكرة أساسية تتعلق بالآباء المشاركين في دراستنا، وكذلك بالأشخاص الذين يتساءلون عما إذا كانوا يرغبون في إنجاب أطفال: يمكن للإنسان أن يجد معنى لحياته أيًّا كان اختياره. فالعقل القادر على التكيف يستطيع إعادة صياغة قصة حياته وتغيير الطريقة التي ينظر بها إلى رحلته الشخصية، بما يساعده على مواصلة حياته والنمو والتطور فيها، حتى عندما تفاجئه الحياة بظروف لم يكن يتوقعها ويصعب عليه التعامل معها؛ أو حتى عندما يُرزق بطفل يظل يصرخ إلى ما بعد منتصف الليل!