

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعاً
طفل المخ الكامل

الدكتور دانيال جيه. سيجيل،
مع الدكتورة تينا باين برايسون

المخ الإيجابي

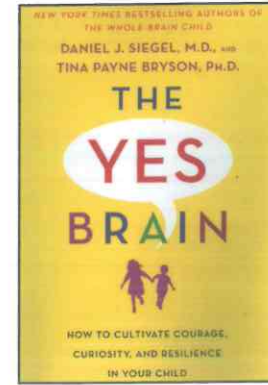
كيف تغرس الجرأة، وحب
الاستطلاع، والمرونة في
نفس طفلك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

الدكتور دانيال جيه. سيجيل،
مع الدكتورة تينا باين برايسون

المخ الإيجابي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore



إشادات مسبقة بهذا الكتاب

«يوضح لنا هذا الكتاب المميز والمثير، كيف نساعد بناءً على تقبل الحياة بكل تحدياتها والازدهار في العالم الحديث. بتقديمه مزيجاً من أبحاث التنمية الاجتماعية، وعلم النفس السريري، وعلم الأعصاب، يعد هذا الكتاب كنزاً حقيقياً من الأفكار وأساليب التربية».

- الدكتورة كارول إس. دويك، مؤلفة كتاب طريقة التفكير

«في هذا العصر، يجد الآباء سلوكيات أطفالهم غامضة، ويكررون عبارات مثل: لم أكن أتحدث بهذه الطريقة مع والدي، أو لم أكن أرفض التعاون معهما بهذا الشكل! باستخدامه تفسيرات واضحة وجديدة لعلم الأعصاب ونمو الطفل، إلى جانب الإرشادات العملية والمباشرة، فإن هذا الكتاب قد جاء في الوقت المناسب! يقود سيجيل وبريسون الآباء والأبناء للخروج من هذا المأزق المحير، نحو طريق التفاهم والتقدير المتبادل. فهذا الكتاب يمنحهم الأدوات اللازمة ويمدهم بالشجاعة الكافية لمواجهة تحديات عالمنا سريع التغيير».

- الدكتورة ويندي موجل،

مؤلفة كتابي The Blessing of a Skinned Knee

و The Blessing of a B-Minus

«خلاصة القول: كل والد يريد تربية ابن قوي العقل ومرن ومراع. لكننا لا نعرف كيف نفعل هذا بالضبط. إننا نفتح أفواهنا فلا يخرج منها سوى الأنشودة الأزلية التي طالما ترددت على ألسنة آبائنا المنهكين: لا ... لا ... لا. في هذا الكتاب، يعلمنا دان سيجيل وتينا باين برايسون كيف نبني دماغاً منفتحاً وفضولياً لدى الطفل. لم أقرأ مطلقاً شرحاً أفضل أو أوضح حول مدى التأثير الذي يمكن أن تحدثه التربية على دماغ وشخصية الطفل».

- الدكتور مايكل تومسون، المؤلف المشارك لكتاب Raising Cain

«في دوامة الأنشطة التي تشكل حياة الأبوبين اليومية، من السهل أن نفعل عن الصورة الكبرى: نحن لا نربي بناءً وحسب، بل نربي البالغين أيضاً. يقدم هذا الكتاب إستراتيجيات واضحة لتعزيز التوازن والتعاطف والتنظيم الذاتي لدى أبنائنا، ليس فقط لمساعدتهم على التعامل مع التقلبات الحالية، ولكن أيضاً لإثراء الموارد التي تسمح لهم بالاستمتاع بحياة سعيدة وصحية. إنه مرجع لا يقدر بثمن أوصي به الآباء لسنوات قادمة!».

- سوزان ستيفيلمان، مؤلفة كتاب Parenting Without Power Struggles

«في هذا العصر المعبر عن ثقافة الانشغال والتنافسية، زادت أهمية منح أبنائنا الحرية ليكونوا أنفسهم أكثر من أي وقت مضى. يوفر هذا الكتاب وسيلة النجاة من طريقة التفكير المغلقة. إنه دليل ممتاز للوالدين لضمان الصحة والسعادة والنجاح الحقيقي، ولتربية أبناء واثقين ومبدعين في عالم يسوده الخوف. لم يفت الأوان بعد لتطبيق الإستراتيجيات القائمة على العلم التي يقدمها لنا دان وتينا».

- فيكي أبيليس، المنتج والمدير المشارك
لمؤسستي ريس تو نو وير، وبيوند ميجر



لشراء النسخة
الإلكترونية

قارئ جرير
JARIR READER

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore



Random House

المخ الإيجابي

كيف تغرس الجرأة، وحب
الاستطلاع، والمرونة في
نفس طفلك

الدكتور دانيال جيه. سيجيل،
مع الدكتورة تينا باين برايسون



لتتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لقرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2020

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2020. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

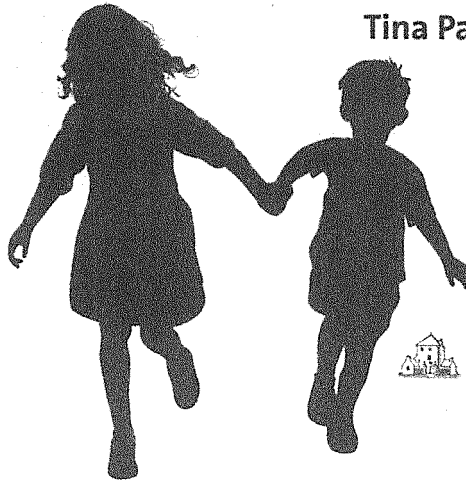
رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

Copyright © 2018 by Mind Your Brain, Inc. and Tina Payne Bryson, Inc.
This translation Published by arrangement with **Bantam Books**, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.
All Rights Reserved.

The Yes Brain

HOW TO CULTIVATE
COURAGE, CURIOSITY, AND
RESILIENCE IN YOUR CHILD

Daniel J. Siegel, M.D., and
Tina Payne Bryson, Ph.D.



Bantam New York

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...


Random House

كتب أخرى للمؤلفين: الدكتور دانييل سيجيل ، والدكتورة تينا برايسون

طفل المخ – الكامل

تربية خالية من الدراما

المخ الإيجابي

إلى أليكس ومادى، أستاذيَّ اللذين علّمانى كيفية استخدام المخ المنفتح فى الحياة.
- دانييل

إلى بن، ولوك، وجيه. بي، اللذين جعلوا حياتى أكثر بهجة: أى ضوء جلبتموه إلى
هذا العالم؟
- تينا

لا أخشى العواصف، فأنا أتعلم كيف أبحر بسفينتي.
– لويزا ماي ألكوت، من رواية نساء صغيرات

مرحباً

"هناك أمور كثيرة أريدها لأطفالي: السعادة والانتزان الانفعالي والنجاح الأكاديمي والمهارات الاجتماعية، وحس قوي بأهمية الذات، وأشياء أخرى كثيرة. من الصعب أن نعرف من أين نبدأ، أو أي الخصائص يجب التركيز عليها لمساعدتهم على عيش حياة سعيدة وذات مغزى".

تطاردنا مثل هذه العبارات في كل مكان نذهب إليه؛ فالآباء يرغبون في مساعدة أبنائهم على أن يصبحوا أشخاصاً قادرين على إدارة أنفسهم بالطريقة الصحيحة، واتخاذ قرارات حكيمة في حياتهم، خصوصاً عندما تصبح الحياة صعبة. إنهم يرغبون أن يهتم أبنائهم بالآخرين دون أن يُفعلوا الدفاع عن أنفسهم، وأن يكونوا مستقلين دون أن يُحرموا من العلاقات المتبادلة المجزية، وألا ينهاروا عندما تواجههم الصعاب.

يا إلهي! إنها قائمة أمنيات لا يستهان بها، ويمكن أن تمثل ضغطاً هائلاً على الآباء (أو المحترفين الذين يعملون مع الأطفال). السؤال الملحّ هو: على أي شيء يجب أن نركز اهتمامنا إذن؟

في الكتاب الذي بين يديك سنحاول الإجابة عن هذا السؤال. الفكرة الرئيسية التي تناقشها هي أن الآباء يمكنهم مساعدة أبنائهم على تنمية المخ المنفتح، والذي يوفر لهم أربع سمات أساسية:

التوازن: القدرة على إدارة السلوكيات والمشاعر، بحيث يكون الطفل أقل عرضة لفقدان ضبط النفس.

المرونة: القدرة على استعادة التوازن عند نشوء المشكلات والصراعات الحتمية.

الاستبصار: القدرة على النظر إلى دواخلهم وفهم أنفسهم جيداً، ومن ثم استخدام ما تعلموه لاتخاذ قرارات حكيمة والتحكم في حياتهم بقدر أكبر. التعاطف: القدرة على استيعاب منظور الآخرين، ثم إبداء الاهتمام الكافي واتخاذ الإجراءات اللازمة لتحسين الوضع.

في الصفحات التالية، سنتعرف معاً على المخ المنفتح، ونناقش الطرق العملية التي يمكنك من خلالها غرس هذه الصفات في أبنائك، وتعليمهم هذه المهارات الحياتية المهمة. بإمكانك حقاً مساعدة أبنائك على جعلهم أكثر اتزاناً من الناحية العاطفية، ومرونة في مواجهة الصراعات، وتبصراً وفهماً لأنفسهم، وتعاطفاً تجاه الآخرين.

نحن غاية في الحماسة لمشاركتك هذه الطرق المبنية على البحوث العلمية. انضم إلينا لنستمتع معاً برحلة في أعماق العقل الإنساني... ولنتعرف معاً على المخ المنفتح.

دان وتينا

المحتويات

1	الفصل 1	المخ المنفتح: مقدمة
23	الفصل 2	المخ المنفتح المتوازن
67	الفصل 3	المخ المنفتح المرن
94	الفصل 4	المخ المنفتح المستبصر
122	الفصل 5	المخ المنفتح المتعاطف
151	خاتمة	إعادة التفكير في النجاح: منظور المخ المنفتح
167		شكر وتقدير
172		نسخة مختصرة
175		عن المؤلفين

الفصل 1

المخ المنفتح؛

مقدمة

هذا الكتاب يدور حول مساعدة الأطفال على أن يكونوا منفتحين في هذا العالم، وكذلك حول طرق تشجيعهم على فتح أذهانهم أمام كل التحديات والفرص، ليدركوا من هم بالفعل وما يمكنهم أن يصبحوا عليه. الغرض من الكتاب هو أن يتمتع أبناؤنا بمخ منفتح.

إذا كنت قد سمعت دان يلقي خطاباً قبل ذلك، فربما شاركت في التمرين الذي يطلب فيه من جمهوره أن يغمضوا عيونهم وينتبهوا إلى ردود أفعالهم الجسدية والعاطفية في أثناء تكرار كلمة معينة. يبدأ دان بأن يردد بحدة كلمة "لا" سبع مرات، ثم ينتقل إلى كلمة "نعم" لكن بمزيد من اللطف. ثم يطلب من الجمهور أن يفتحوا أعينهم ويصفوا ما شعروا به. كان الجمهور يذكر أن الجزء الخاص بـ "لا" من التمرين يشعروهم بالانغلاق والاضطراب والتوتر والعداء، بينما كان الجزء الخاص بـ "نعم" يشعروهم بالانفتاح والهدوء والاسترخاء والخفة. لقد جعل عضلات وجوههم وأحبالهم الصوتية مسترخية، ومعدل تنفسهم وضربات قلوبهم معتدلاً. لقد شعروا بأنهم أكثر انفتاحاً، وغير مقيدين أو خائفين أو متشككين (لا تتردد الآن في أن تغمض عينيك وتجرب التمرين بنفسك. يمكنك طلب المساعدة

من قريب لك أو صديق. لاحظ ما يحدث في جسدك وأنت تسمع كلمة "لا"، ثم كلمة "نعم" مراراً وتكراراً).

هاتان الاستجابتان المختلفتان - "نعم" و "لا" - قد تمنحانك فكرة عما نعنيه بالمخ المنفتح، والعكس أيضاً صحيح - حالة المخ المغلق. إذا وسعت نطاق تفكيرك وفكرت في الأمر باعتباره نظرة شاملة للحياة، فستجد أن حالة المخ المغلق تضعك في حالة التفاعل السلبي المغلق مع الناس، ما يجعل الاستماع إليهم أو اتخاذ قرارات حكيمة بشأنهم أو التواصل معهم أو الاهتمام بهم أمراً شبه مستحيل. فتركيزك كله سيوجه نحو تجاوز الموقف، والدفاع عن نفسك، ما يجعلك تشعر بالحذر والانغلاق في كل مرة تتفاعل فيها مع العالم أو تكون فيها على مشارف تعلم دروس جديدة. في هذا الوضع، يستجيب جهازك العصبي متخذاً حالة من الحالات التالية: الكر أو الفر أو التجمد أو العجز. فالكر يعني التمرد والمواجهة، بينما يعني الفر الهروب، ويعني التجمد التوقف المؤقت، ويعني العجز الانهيار والشعور بالشلل التام. ويمكن لأي من هذه الحالات الأربع أن تصدر عنا عند الشعور بالتهديد، فتمنعنا من الانفتاح، والتواصل مع الآخرين، والمرونة في الاستجابة - هذه هي حالة المخ المغلق.

في المقابل، ينطلق المخ المنفتح من دوائر عصبية مختلفة، تنشيط وتجعل صاحبها إيجابياً متقبلاً للآخرين وليس سلبياً مغلقاً. يستخدم العلماء مصطلح "نظام المشاركة الاجتماعية" للإشارة إلى مجموعة الدوائر العصبية التي تساعدنا على التواصل بانفتاح مع الآخرين، ومع أنفسنا. ونتيجة للتقبل وتنشيط نظام المشاركة الاجتماعية، نشعر بقدرة أكبر على مواجهة التحديات بقوة ووضوح ومرونة. في حالة المخ المنفتح، نكون منفتحين على الشعور بالتناغم والانسجام، ما يتيح لنا استيعاب المعلومات الجديدة وتشربها والتعلم منها.

المخ المنفتح هو ما يحتاج إليه أبناؤنا كي يتعلموا النظر إلى العقبات والتجارب الجديدة ليس باعتبارها عوائق تشل حركتهم، بل تحديات تحب مواجهتها والتغلب عليها والتعلم منها. عندما يعمل الأطفال بحالة المخ المنفتح، يكونون أكثر مرونة، وانفتاحاً، وقدرة على الوصول إلى حلول وسط، وأكثر استعداداً لاقتناص الفرص والاستكشاف. كما أنهم يصبحون أكثر فضولاً وخيالاً، وأقل قلقاً بشأن ارتكاب الأخطاء، وأقل تصلباً وعناداً، ما يجعلهم أفضل في العلاقات وأكثر قدرة على التكيف والمرونة عندما يتعلق الأمر بمواجهة الصعاب. إنهم بهذه العقلية يفهمون

المخ المنفتح: مقدمة 3

أنفسهم ويعملون مسترشدين ببوصلتهم الداخلية التي توجه قراراتهم والطريقة التي يتعاملون بها مع الآخرين. بفضل المخ المنفتح، سيفعلون المزيد، ويتعلمون المزيد، ويصبحون أكثر تطورًا. وبهذا يقولون نعم للعالم، متمتعين باتزانهم العاطفي، ومرحبين بكل ما تقدمه الحياة، حتى عندما تجيء الصعاب.

كيف تبدو حالة المخ المنفتح؟



رسالتنا الافتتاحية إليك هي رسالة شائقة: لديك القدرة على تعزيز هذا النوع من المرونة والتقبل والقدرة على التكيف مع أبنائك. هذا ما نعينه بالقوة الذهنية: منح أبنائك ذهنًا قويًا. وليس بإلقاء محاضرات عليهم عن المثابرة والفضول، أو البدء بالكثير من الأحاديث المطولة والمكثفة التي نطلب فيها منهم النظر إلى أعيننا مباشرة، ومواجهة أخطائهم. في الواقع، بل كل ما نحتاج إليه لإنجاح الأمر هو تفاعلاتنا اليومية مع أبنائنا. عندما نضع في الحسبان مبادئ المخ المنفتح والدروس التي سنعرضها عليك في ثنايا هذا الكتاب، يمكنك استغلال الوقت الذي تقضيه مع أبنائك – أثناء القيادة إلى المدرسة أو تناول العشاء أو اللعب أو حتى الجدل – للتأثير على الطريقة التي يستجيبون بها للظروف المحيطة والتفاعل مع الناس من حولهم.

ستتمكن من هذا لأن المخ المنفتح أكثر من مجرد طريقة تفكير أو نهج للتعامل مع العالم. على هذا النحو، يوفر المخ المنفتح لطفلك دليلًا داخليًا يساعده على مواجهة تحديات الحياة بثقة وحماس. إنه أساس كونك قويًا من الداخل إلى الخارج. لكن المخ المنفتح هو أيضًا حالة عصبية تظهر عندما يتفاعل المخ بطرق معينة. ومن خلال فهم بعض التفاصيل الأساسية حول تطور المخ، يمكنك تهيئة بيئة توفر الفرص التي من شأنها أن تعزز "المخ المنفتح" لدى أبنائك.

كما سنوضح تاليًا، تنشأ حالة المخ المنفتح عبر نشاط عصبي يتضمن منطقة معينة من الدماغ تسمى القشرة المخية أمام الجبهية، وهي منطقة تربط العديد من مناطق الدماغ ببعضها، وهي المسؤولة عن التفكير المعقد، والفضول، والمرونة، والرحمة، والاستبصار، والانفتاح، وحل المشكلات، بل وحتى الأخلاق. يمكن للأطفال أن يتعلموا استخدام وظائف هذا الجزء من الدماغ والانتباه إليه بدرجة أكبر أثناء نموهم وتطورهم. بمعنى آخر: يمكنك تعليم أبنائك كيفية تنمية هذه المنطقة العصبية المهمة التي تدعم قوتهم الذهنية. ونتيجة لذلك، سيستطيعون التحكم في مشاعرهم وأجسادهم بشكل أفضل، ويستمعون بمزيد من الاهتمام إلى مطالبهم الداخلية، ويكونون أنفسهم حقًا. هذا ما نعينه عند الحديث عن حالة "المخ المنفتح". إنها حالة عصبية تساعد الأطفال (والكبار) على التعامل مع العالم بانفتاح ومرونة وتعاطف وصدق.

وعلى الجانب الآخر، فإن حالة "حالة المخ المغلق" لا تنشأ من خلال النشاط العصبي المعقد للقشرة المخية أمام الجبهية، بقدر ما تنشأ من النشاط العصبي

البدائي، حيث تنشط في هذه الحالة مناطق مخية أقل. حالة المخ المنغلق هي الطريقة التي نستجيب بها للتهديدات أو نستعد بها لأي هجوم وشيك. ونتيجةً لذلك، يكون رد الفعل حاداً، ودفاعياً، حيث يصبح الفرد سلبياً منغلقاً، وشديد القلق من احتمالية أن يرتكب خطأ أو أن يؤدي فضوله إلى المشكلات. وقد تنتقل هذه الحالة من الدفاع إلى الهجوم، فيتخلون عن كل ما تعلموه من خبرات ويقاومون أية محاولات من قبل الآخرين. هذا الذهن الراض للتعامل مع العالم يستخدم في الأساس الهجوم والرفض. إن نظرة حالة المخ المنغلق إلى العالم هي نظرة مليئة بالعناد والقلق والمنافسة والشعور بالتهديد، ما يجعل صاحبه أقل قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة أو الوصول لفهم واضح للذات أو للآخرين.

إن الأطفال الذين يتعاملون مع العالم بمخ منغلق يقعون تحت رحمة ظروفهم ومشاعرهم، ويكبلون بمشاعرهم الحادة غير قادرين على السيطرة عليها، ويشكون من الظروف المحيطة بهم بدلاً من إيجاد طرق صحية للتعامل معها وتغييرها. إنهم دائمو القلق من مواجهة الأمور الجديدة أو ارتكاب الأخطاء، بدلاً من التركيز على اتخاذ القرارات كما يفعل أصحاب المخ المنفتح بكل تفتح وفضول. غالباً ما يكون العناد هو المسيطر على أصحاب حالة المخ المنغلق.

هل أي مما سبق يشبه الوضع في منزلك؟ إذا كان لديك أطفال، فربما تجده كذلك. الحقيقة هي أننا جميعاً ندخل في حالة المخ المنغلق، أطفالاً وكباراً على حد سواء؛ حيث إن التزمّت أو التصلب من وقت لآخر هو أمر لا يمكننا تجنبه بشكل تام. ولكن يمكننا أن نفهمه، ثم يمكننا أن نتعلم طرقاً لمساعدة أبنائنا على العودة بمزيد من السرعة إلى حالة المخ المنفتح عندما يخرجون منها. والأهم من ذلك، يمكننا أن نقدم لهم الأدوات اللازمة لفعل ذلك بأنفسهم. يدخل الأطفال الصغار في حالة المخ المنغلق أكثر من الأطفال الأكبر سناً والبالغين. تبدو هذه الحالة هي المسيطرة والمناسبة لأي طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات، كأن يبكي من الغضب لأن الهارمونيكا التي يلعب بها قد ابتلت بالماء، على الرغم من أنه هو الذي ألغاه في الحوض المملوء بالماء؛ ولكن مع مرور الوقت، ومع تطورنا ونمونا، يمكننا دعم أبنائنا لتنمية القدرة على تنظيم انفعالاتهم، واستعادة التوازن عند التعرض للصعوبات، واستيعاب تجاربهم الخاصة، ومراعاة الآخرين، ويتحولون أكثر فأكثر إلى حالة المخ المنفتح.

كيف تبدو حالة المخ المنغلق؟



فكر في هذا الآن، للحظة فحسب: كيف ستتغير الحياة في منزلك إذا كان أبنائك أفضل في الاستجابة لمواقف الحياة اليومية — مثل العراك مع الأشقاء، والصاق

7 المخ المنفتح: مقدمة

وجوهم بشاشات الأجهزة الإلكترونية، واتباع التوجيهات، وصراعات الواجب المنزلي، ومعارك ما قبل النوم – باستخدام المخ المنفتح بدلاً من المنغلق؟ ما الذي سيختلف إذا صاروا أقل جموداً وعناداً وأكثر قدرة على تنظيم أنفسهم عند حدوث المشكلات؟ ماذا لو رحبوا بالتجارب الجديدة بدلاً من أن يخافوها؟ ماذا لو استطاعوا أن يستخدموا المخ المنفتح عوضاً عن المنغلق؟ ماذا لو كانوا أكثر وضوحاً بشأن مشاعرهم، وأكثر اهتماماً وعطفا تجاه الآخرين؟ إلى أي مدى سيكونون أكثر سعادة؟ بأي قدر ستزيد سعادة العائلة واستقرارها؟

هذا ما يدور حوله هذا الكتاب: المساعدة على

كيف ستتغير الحياة	تنمية مخ منفتح لدى أبنائنا عن طريق منحهم
في منزلك إذا استجاب	الوقت والفرص والأدوات اللازمة للتنمية والتطوير،
أبنائك لمواقف الحياة اليومية	بحيث يصبحون أشخاصاً يتفاعلون بانفتاح مع عالمهم
باستخدام المخ المنفتح بدلاً	ويعبرون عن أنفسهم بكل صدق. هذه هي الطريقة التي
من المنغلق؟	نساعد بها الأطفال على تنمية المرونة والقوة الذهنية.

رعاية حالة المخ المنفتح لا تعني أن تكون

متساهلاً

دعنا نكون واضحين منذ البداية حول ما لا تعنيه حالة المخ المنفتح. إنها لا تعني أن نقول نعم للطفل طوال الوقت، ولا تعني التساهل أو الاستسلام أو حمايتهم من خيبة الأمل أو إنقاذهم من المواقف الصعبة، ولا تعني تربية طفل طليع والديه دون تفكير – بل يعني أن نساعد الأطفال على البدء في إدراك من هم الآن ومن سيصبحون، بحيث يستطيعون التغلب على خيبات الأمل والهزائم، واختيار حياة مليئة بالتواصل والقيمة الحقيقية.

سيناقش الفصلان الثاني والثالث بشكل خاص أهمية أن نفهم الأطفال أن الإحباطات والنكسات جزء لا يتجزأ من الحياة، وأن ندعمهم في أثناء تعلمهم هذا الدرس.

في نهاية المطاف، المخ المنفتح لن يجعل صاحبه شخصاً سعيداً طوال الوقت، ولن يحميه من مواجهة المشكلات والمشاعر السلبية؛ فهذا ليس الغرض على الإطلاق، وليس الهدف من الحياة، وليس تحقيقه ممكناً. المخ المنفتح لا يقود صاحبه إلى الحياة المثالية، ولن يجعلنا نعيش في المدينة الفاضلة، إنما

سيساعدنا على إيجاد السعادة والمعنى حتى

في خضم تحديات الحياة. ويتيح المخ

المنفتح لصاحبه أن يكون واقعياً،

وفهم نفسه جيداً، ويتعلم ويتكيف

بمرونة، ويحظى بهدف يعيش

لأجله. إنه يقوده لا للنجاة في

المواقف الصعبة فحسب، بل

كذلك للخروج منها أكثر قوة

وحكمة. وبهذه الطريقة يضيف

أبناءؤنا قيمة ومعنى حقيقيين على

حياتهم، ويستطيعون التعامل مع

أنفسهم، والآخرين، والعالم من حولهم. هذا

ما نعينه بحياة التواصل ومعرفة من نحن بالضبط.

عندما ينمي الأطفال والمراهقون القدرة على الاتزان، ويتعلمون كيف يعودون

إلى حالة المخ المنفتح كلما عاقهم المخ المنغلق، فإننا بذلك نكون قد منحناهم

عنصرًا مهمًا، ألا وهو المرونة. كان للإغريق القدماء مصطلح يصف هذا النوع

من السعادة التي تتألف من المغزى والتواصل والرضا والسلام، وقد أطلقوا عليها

اسم *بيوديمونيا*، وهي واحدة من أهم الهبات التي يمكننا تقديمها لأبنائنا كي

يصبحوا أقوى. إنها تساعد على صنع الحياة الناجحة التي نريدها لأبنائنا إذا

تركناهم ينضجون دون المساس بهويتهم الفردية في أثناء دعمهم وبناء مهاراتهم

على طول الطريق. وبالطبع أيضاً من خلال العمل على تنمية المخ المنفتح.

دعنا نواجه الأمر: من نواح كثيرة ينمو الأطفال في عالم تتفشى به المخاخ

المنغلقة. فكر في أي يوم دراسي تقليدي مليء بالقواعد واللوائح، والاختبارات

الموحدة، يتبع نظرية التحفيز عن ظهر قلب، ويستخدم تقنيات موحدة لقياس

الانضباط. يا إلهي! وعلى الطلاب أن يتعاملوا مع هذا ست ساعات في اليوم، خمسة

أيام في الأسبوع، وتسعة أشهر من السنة؟ بئس هذا! ثم فكر في الجداول الزمنية

المزدحمة التي نعرضها عليهم، والمليئة بالحصص والدروس الخصوصية وغيرها

من الأنشطة التي تجعلهم يسهرون لوقت متأخر ولا يحظون بالقدر الكافي من النوم

لأنهم مضطرون لإنجاز واجباتهم المدرسية، حيث إنهم لم يتمكنوا من فعل ذلك

خلال ساعات النهار لأنهم كانوا مشغولين جداً بكل تلك الدروس والأنشطة التي

المخ المنفتح لا

يعني أن نقول نعم للطفل طوال

الوقت، ولا يعني التساهل أو الاستسلام

أو حمايتهم من خيبة الأمل أو إنقاذهم من

المواقف الصعبة، ولا يعني تربية طفل متوافق يطيع

والديه دون تفكير، بل يعني أن نساعد الأطفال على

البدء في إدراك من هم الآن ومن سيصبحون، بحيث

يستطيعون التغلب على خيبات الأمل والهزائم،

واختيار حياة مليئة بالتواصل والقيمة

الحقيقية.

9 المخ المنفتح: مقدمة

يفترض بها أن تجعلهم أفضل. وحين نضيف إلى كل هذا مقدار الوسائط الرقمية الجذابة، بكل تلك المحفزات السمعية والبصرية التي تجذب انتباه أبنائنا على مدار الساعة، وكل تلك المتع المؤقتة التي أطلق عليها اليونانيون قديماً اسم هيدونيا، سندرك أن ترسيخ المخ المنفتح أمر غاية في الأهمية خصوصاً في عصرنا الحديث، وذلك كي نمكن أبنائنا من تحقيق السعادة الحقيقية والدائمة، لعيش حياة اليود/يمونيا، المليئة بالمعنى والتواصل والالتزان.

غالباً ما تكون هذه الإلهاءات الرقمية والجداول الزمنية المزدحمة عبارة عن تجارب تفشل في إذكاء جذوة المخ المنفتح، وفي بعض الأحيان تقوضه من الأساس. قد يوفر بعضها في الواقع تجارب غنية، وقد يكون بعضها شراً لا بد منه (على الرغم من عدم اقتناعنا أو فهمنا لضرورة بعض الممارسات التعليمية المقبولة على نطاق واسع، كما يتضح من العمل الملهم الذي ينجزه المعلمون في جميع أنحاء البلاد وفي العالم برمته، والذين يتحدثون كل ما هو تقليدي في أمور مثل الواجب المنزلي، وجداول الحصص، والانضباط). بالطبع يحتاج الأطفال إلى معرفة كيفية التعامل مع الإجراءات الروتينية واتباع الجداول الزمنية وإكمال المهام التي ليست بالضرورة ممتعة أو مسلية. سوف تجدنا نؤيد هذه الفكرة على مدار الكتاب. الفكرة الأساسية هنا هي أنه عندما تفكر في عدد ساعات استيقاظ الطفل التي يقضيها في القيام بأعمال أو المشاركة في أنشطة تدرج تحت حالة المخ المنغلق، يتضح مدى أهمية سعينا الحثيث لتقديم أنشطة المخ المنفتح كلما استطعنا. نحن نرغب في أن نجعل المنزل مكاناً نؤكد فيه المخ المنفتح ونجعله أولوية.

هناك فكرة أخرى توضح ما لا تعنيه حالة المخ المنفتح: إنها لا تعني المزيد من الضغط على الآباء كي يكونوا مثاليين أو كي يتجنبوا التدخل

في حياة أبنائهم. في الواقع، الفكرة الأساسية هنا

هي أن نسترخي قليلاً. ومثلما لا يتعين على	عندما تفكر في عدد
أبنائك أن يكونوا مثاليين، لا يتعين عليك	ساعات استيقاظ الطفل
أنت أيضاً. هونّ على نفسك. ساند أبنائك	التي يقضيها في القيام بأعمال أو
من الناحية العاطفية قدر الإمكان، ثم اترك	المشاركة في أنشطة تدرج تحت حالة
عملية النمو والتطور تحدث، وادعمهم على	المخ المنغلق، يتضح مدى أهمية
طول الطريق. إذا كنت قد قرأت كتابي <i>طفل</i>	سعينا الحثيث لتقديم أنشطة المخ
	المنفتح كلما استطعنا.

المخ الكامل* و *No – Drama Discipline*، فستعي على الفور أن المخ المنفتح هو امتداد لما ذكرناه من قبل. تركز الكتب الثلاثة على الاقتناع بأن مخ أبنائنا – وبالتالي حياتهم – يتأثر بشكل كبير بتجاربههم، بما في ذلك كيفية التواصل معهم، وما نمثله لهم، وأنواع العلاقات التي نبنيها معهم. شرحنا في كتاب *طفل المخ الكامل* أهمية التشجيع المتعمد للتكامل وترسيخه في أذهان أبنائنا وعلاقاتهم، حتى يتمكنوا من أن يكونوا أنفسهم حقاً وأن يتواصلوا مع المحيطين بهم. وفي كتاب *No – Drama Discipline*، ركزنا على إدراك العقلية التي تحرك سلوكيات أبنائنا، ومعرفة الأسباب الحقيقية الكامنة وراء تصرفاتهم، وفهم أن مشكلات الانضباط هي في الحقيقة فرص للتعليم وبناء المهارات.

والآن سنأخذ هذه المفاهيم ونطبقها للإجابة عن هذا السؤال: ما نوع التجربة الشاملة التي تريد لأبنائك أن يخوضوها في هذا العالم؟ سينصب تركيزنا في الصفحات التالية على تزويدك بطرق جديدة للتفكير في المخ المنفتح وتنميته لدى كل طفل على حدة، بحيث تتمكن من إذكاء شرارته الداخلية الفريدة كي تنمو وتنتشر مؤكدة هويته في العالم من حوله. كما أننا سنقدم لك بعضاً من أحدث الأبحاث العلمية المتطورة حول عمل المخ، وسنساعدك على تطبيق هذه المعلومات على علاقتك مع طفلك. في حين أن بعض ما سنعرضه لك في هذه الصفحات قد يؤدي إلى تغيير طريقة تفكيرك وتصرفاتك كأحد الوالدين، وبعضها سيتطلب بعض الممارسة الفعلية، فإن الكثير منها تستطيع استخدامه من الآن، لإحداث فارق في طريقة نمو طفلك وفي علاقتكما معاً. ما عليك سوى أن تفهم أساسيات المخ المنفتح التي ستساعدك على التعامل مع تحديات الحياة اليومية التي تواجهها مع طفلك، مثل الانهيارات المتكررة، والصراعات التي تنشأ بسبب وقت مشاهدة التلفاز أو وقت النوم، والخوف من الفشل، والتجارب الجديدة، ومشكلات الواجب المنزلي، والعناد، وعراك الإخوة. وكذلك ستساعدك على بناء مهارات طويلة المدى في أبنائك تمكنهم من عيش حياة غنية وذات مغزى.

وبالمناسبة، نحن نخاطب الآباء في الأساس، لكن كل ما نقوله هنا يمكن لكل من يجب ويهتم بطفل في حياته أن يفعله. إنه ينطبق على الأجداد والمعلمين والمعالجين النفسيين والمدربين وأي شخص آخر مكلف بتلك المسؤولية الهائلة والسعيدة الخاصة بمساعدة الأطفال على النمو لتحقيق أفضل إمكاناتهم.

* متوافر لدى مكتبة جرير

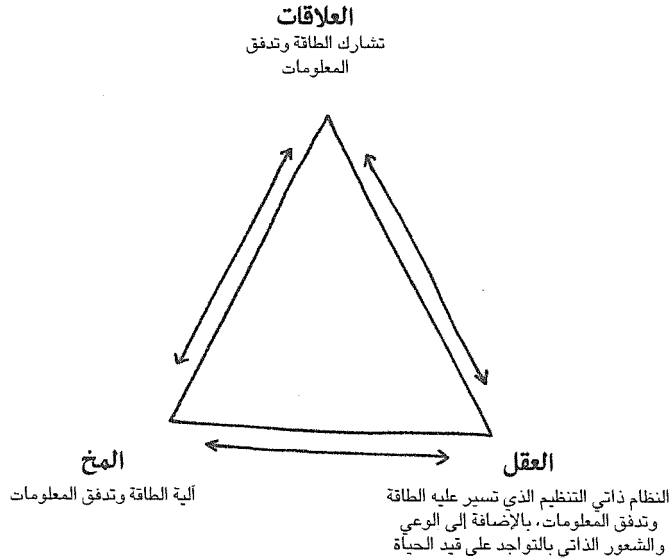
المخ المنفتح: مقدمة 11

نحن ممتنون لوجود الكثير من البالغين ممن يعملون معًا لتقديم الحب والرعاية للأطفال، وتوجيههم، ومساعدتنا على تعريفهم بأساسيات المخ المنفتح.

المخ الطيع المتكامل

ما ذكرناه حتى الآن، وما سنناقشه فيما تبقى من الكتاب، يستند إلى أحدث الأبحاث حول طريقة عمل المخ. إننا سنرى التحديات التي يواجهها الوالدان عبر منظور علم الأعصاب البيئي (Interpersonal Neurobiology)، وهي نظرية متعددة التخصصات تعتمد على الأبحاث التي تجرى في جميع أنحاء العالم. حرر دان سلسلة كتب *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*، والتي تضم أكثر من خمسين كتابًا مع عشرات الآلاف من المراجع العلمية؛ لذلك إذا كنت محبًا للعلم مثلنا وتريد تعلم المزيد عن هذا العلم وما يطرحه من أفكار، فليس هناك مصدر أفضل من هذه السلسلة. لكن ليس عليك أن تكون متخصصًا في علم الأحياء العصبي لفهم بعض الأساسيات التي يمكن أن تفيدك على الفور في علاقتك مع طفلك.

مثلث الصحة النفسية



يركز علم الأعصاب البيئي على علم الأعصاب من منظور العلاقات الشخصية. إنه يتعمق ببساطة في طرق تفاعل أذهانتنا ومخاخنا وعلاقاتنا التي تشكل هويتنا وطبائنا. يمكنك التفكير في هذا بوصفه "مثلث الصحة النفسية". يدرس علم الأعصاب البيئي شبكات الاتصال داخل مخ الإنسان، وكذلك بين أدمغة الأفراد المختلفين التي تظهر عند التفاعل مع بعضهم.

ولعل المفهوم الأساسي الذي يوجه علم الأعصاب البيئي هو التكامل، الذي يصف ما يحدث عندما تعمل الأجزاء المختلفة معاً ككل واحد متسق. ويتكون المخ من عدة أجزاء، ولكل جزء وظيفة مختلفة: نصف المخ الأيمن والأيسر، والجزءان الأمامي والخلفي من المخ، والخلايا العصبية الحسية، ومراكز الذاكرة، والدوائر العصبية المختلفة الأخرى المسؤولة عن وظائف مثل اللغة والمشاعر والتحكم الحركي... إلخ. هذه الأجزاء المختلفة من المخ لها مسؤولياتها، ووظائفها الخاصة، وعندما تتعاون كلها كفريق واحد يصبح المخ متكاملًا بدوره، ويمكنه إنجاز المزيد، ويصبح أكثر فاعلية مما يحدث لو عمل كل جزء من أجزائه بشكل منفصل؛ لهذا السبب تحدثنا كثيرًا على مر السنوات عن تربية المخ المتكامل. نحن نريد مساعدة الأطفال على تنمية مخاخهم وجعلها متكاملة، حتى تصبح المناطق المختلفة بالمخ أكثر ارتباطًا، من الناحية البنيوية (أي الطريقة التي تتصل بها داخل المخ عبر الخلايا العصبية) والوظيفية (أي الطريقة التي تعمل بها معًا). ونحن بحاجة إلى كل من التكامل البنيوي والوظيفي لسلامة الصحة النفسية بشكل عام.

إن أحدث الأبحاث العلمية العصبية تدعم أهمية المخ المتكامل. ربما تكون قد سمعت عن مشروع جملة الوصلات البشرية أو (Human Connectome). إنها الدراسة التي تدعمها المعاهد الوطنية للصحة والتي جمعت علماء الأحياء والأطباء وعلماء الحاسوب والفيزيائيين لدراسة المخ البشري على نطاق موسع. ومن النتائج الرئيسية للمشروع الذي فحص أكثر من 1200 مخ بشري سليم، هناك نتيجة تتعلق بما نتحدث عنه هنا. عندما تتأمل جميع الأهداف الإيجابية التي يأمل الإنسان تحقيقها في الحياة – السعادة والصحة الجسدية والذهنية والنجاح الأكاديمي والمهني وبناء علاقات مرضية وما إلى ذلك – فإن المتبقي الأول لهذه النتائج الإيجابية هو المخ المتكامل، ويظهر هذا في مدى ترابط جملة الوصلات بداخله، والذي يدل على مدى ارتباط المناطق المتميزة في المخ ببعضها.

المخ المنفتح: مقدمة 13

بعبارة أخرى، إذا كنت ترغب في مساعدة طفلك على النمو ليصبح شخصاً قادراً على العيش بطريقة مجدية ومحققاً للنجاح طوال حياته، فليس هناك شيء أكثر أهمية من مساعدته على جعل مخه متكاملًا. لقد كتبنا كثيرًا عن الطرق العملية للقيام بذلك، وهو ما سنتحدث عنه في هذا الكتاب. بصفتك والدًا — أو جدًا أو معلمًا أو مقدم رعاية عمومًا — فإننا نمنحك الفرصة كي تقدم لطفلك المحبوب التجارب التي تخلق هذه الروابط المهمة داخل مخه. الأطفال مختلفون عن بعضهم، وليس هناك حل سحري يعالج جميع المواقف، ولكن مع الجهد والعزم يمكنك خلق مساحة في حياة طفلك تساعد على

ربط المناطق المختلفة في مخه، من الناحيتين	إذا كنت ترغب في
البنائية والوظيفية، بحيث يمكن لتلك المناطق	مساعدة طفلك على النمو
التواصل والتعاون مع بعضها وتحقيق النتائج	ليصبح شخصاً قادراً على العيش
الإيجابية المرجوة.	بطريقة مجدية ومحققاً للنجاح طوال
وحالة المخ المنفتح هي حالة للمخ	حياته، فليس هناك شيء أكثر أهمية
المتكامل تعزز نمو الروابط البنائية المتكاملة	من مساعدته على جعل مخه
داخل المخ نفسه. عندما تشجع المخ المنفتح في	متكاملًا.
تفاعلاتك مع طفلك، فإنك تُمكنه من تنمية مخ أكثر	
تكاملًا.	

من السهل أن نفهم سبب أهمية التكامل. وهناك خمس خصائص للمخ المتكامل.

خصائص المخ المتكامل

مرن

متكيف

متسق

نشط

متزن

إن المخ المترابط المتكامل، الذي تعمل أجزاؤه العديدة معاً كوحدة متسقة ومتوازنة، هو مخ أكثر مرونة، واتساقاً، ونشاطاً، واتزاناً، وقدرة على التكيف. نتيجة لذلك، سيكون الطفل ذو العقل المتكامل أفضل في التعامل مع العقبات. بدلاً من الاستجابة للعالم من منظور المتفاعل السلبي المغلق – حيث يكون تحت رحمة بيئته ومشاعره – يكون أكثر قدرة على العمل من منظور المتفاعل الإيجابي المنفتح، المتقبل والراغب والقادر على تحديد كيفية استجابته لمختلف المواقف والتحديات. هذه هي الطريقة التي يبني بها الطفل إدراكه لنفسه وللعالم، وينشئ بوصلة داخلية ترشده على طول الطريق، حاملاً معه أهدافه الجوهرية، ومتفاعلاً بناءً على محركاته الداخلية. هذه هي حالة المخ المنفتح، ويمكنك أن تعي السبب في أنها تجعل الأطفال يتخذون قرارات أفضل، ويتواصلون مع الآخرين بشكل أفضل، ويفهمون أنفسهم على نحو أكثر تكاملاً.

من الأسباب الرئيسية للتوجيه نحو تنمية المخ المتكامل، هو أن المخ طيّع، قابل للتشكيل، يمكن أن يتغير بناءً على التجارب الذي يخوضها صاحبه. تُعرف هذه الحالة بالمرونة العصبية، وتعني أن التغيير الذي يحدث على مدار الحياة لا يقتصر على عقل الشخص، أو طريقة تفكيره. هذا يحدث بالطبع، ولكن المرونة العصبية تتعلق بأمور أكثر من هذا بكثير. تكيف البنية الفيزيائية الفعلية للمخ مع المعلومات الجديدة، وتعيد تنظيم نفسها وتخلق مسارات عصبية جديدة بناءً على ما يراه الشخص، ويسمعه، ويلمسه، ويفكر فيه، ويمارسه، وما إلى ذلك. إن أي شيء نركز انتباهنا عليه، أو أي شيء نؤكد في تجاربنا وتفاعلاتنا، يكون روابط جديدة في المخ. وحيث يتركز الاهتمام، فإن الخلايا العصبية تتوهج، وحيث تتوهج الخلايا العصبية، فإنها تتشابك أو تتجمع.

حيث يتركز الاهتمام، تتوهج الخلايا العصبية وتنمو الروابط العصبية.

تقودنا المرونة العصبية إلى بعض الأسئلة المثيرة للاهتمام بالنسبة للآباء، وذلك فيما يتعلق بأنواع التجارب التي يصنعونها لأبنائهم. نظراً لأن الآباء يتمتعون باليد العليا، فيما يتعلق بأين وكيف يوجهون انتباه أبنائهم، وبأي طريقة سيقومون ببناء وتعزيز الروابط المهمة في أدمغة هؤلاء الأبناء، فمن المهم أن يفكر الآباء في تلك التجارب، وأنواع الروابط التي يساعدون بها على تنشيط أدمغة هؤلاء الأبناء. حيث يتركز الاهتمام، فإن الخلايا العصبية تتوهج. في حالة المخ المنفتح، عندما تتوهج الخلايا العصبية، فإنها تتصل بطرق بناءة، وتغير المخ وتجعله متكاملًا. لذلك عندما تقرأ مع طفلك وتسأله: "لماذا في رأيك جعل هذا الشيء الفتاة الصغيرة حزينة؟" فأنت تمنحه فرصة لبناء وتعزيز الدوائر العصبية المسؤولة عن التعاطف والمشاركة الاجتماعية في مخه؛ نظراً لأنك حولت انتباهه إلى هذه العاطفة الخاصة، فأنت تبني بداخل مخه دائرة فهم الذات. وعندما تلقي إليه نكتة أو لغزاً، فإنك توجه انتباهه نحو الفكاهة والمنطق، وتساعد على تطوير هذه الخصائص في مخه. وبالطريقة نفسها، فإن تعريض طفلك للإحراج والنقد المفرط، إما على يدك أو على يد معلم أو مدرب أو أي شخص آخر، فإنه سيكون مسارات عصبية تؤثر على شعوره بأهميته. يمكن لحالة المخ المنفلق تلك -

والتي نشأت من خلال التفاعل معك - أن تجعل
المخ ينمو، لكن ليس بالطريقة المتكاملة
المنشودة.

الآباء يتمتعون باليد العليا،
فيما يتعلق بأين وكيف يوجهون
انتباه أبنائهم، وبأي طريقة سيقومون
ببناء وتعزيز الروابط المهمة في أدمغة
هؤلاء الأبناء، من المهم أن يفكر الآباء في
تلك التجارب، وأنواع الروابط التي
يساعدون بها على تنشيط أدمغة
هؤلاء الأبناء.

الخيار متروك لك: مخ منفلق أم
مخ منفتح؟ كما يستخدم البستاني
المجرفة، أو الطبيب السماعية، يمكن
للوالدين استخدام أداة الانتباه للمساعدة
على تنمية أجزاء مهمة من مخ الطفل
وربطها ببعضها. هذه هي الطريقة التي يمكنك
بها توجيه نمو طفلك نحو التكامل.

وبالمثل، عندما نتجاهل أجزاء معينة من نمو أبنائنا، فإن تلك الأجزاء من أدمغتهم "تتضاءل" وربما تذبل وتموت. وهذا يعني أنه إن لم يتلق الأطفال تجارب معينة، أو لم يتم توجيه انتباههم إلى معلومات معينة، فقد يفقدون القدرة على الوصول إلى تلك المهارات، خاصة خلال عملية المراهقة. على سبيل المثال، إن لم يسمع طفلك مطلقاً عن الكرم أو العطاء، فإن الجزء المسئول في مخه عن

هذه الوظيفة قد يفشل في النمو تمامًا. الأمر نفسه يحدث إذا لم يتم تزويده بوقت فراغ للعب والفضول والاستكشاف. ستفشل هذه الخلايا العصبية في النمو والتوهج، وتحرم من التكامل الضروري الذي يؤدي إلى الازدهار. ويمكن التمتع ببعض من هذه المهارات في وقت لاحق من الحياة بكثير من الجهد، ولكن الأفضل هو تقديم مثل هذه التجارب التي تنمي المخ خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة. كما سنشرح مرارًا وتكرارًا على مدار الكتاب، فإن ما تفعله دون أن تدركه، أو دون أن تنتبه إليه، سيؤثر على الشخص الذي سيكون عليه طفلك في المستقبل.

ومن الواضح أن هناك عوامل أخرى مهمة، مثل الحالة المزاجية والمتغيرات الوراثية المختلفة، عندما يتعلق الأمر بتشكيل وتطور وظائف المخ وبنيته. يمكن للجينات أن تلعب دورًا رئيسيًا في تشكيل المخ وبالتالي سلوك الطفل الفردي، لكننا أيضًا نؤثر بشكل كبير على أبنائنا من خلال التجارب التي نقدمها له، حتى في مواجهة الاختلافات الوراثية الخارجة عن سيطرتنا. ما يعنيه هذا هو أن التفاعل مع طفلك لتحديد التجارب التي يحتاج إليها وللمساعدة على تركيز انتباهه بطرق تناسب مزاجه الفردي هي إحدى الطرق المهمة التي يمكنك من خلالها مساعدته على تنمية مخه. وتلك التجارب هي التي تشكل الطريقة التي تنمو بها الروابط في المخ، في الطفولة والمراهقة وطوال حياتنا كبالغين!

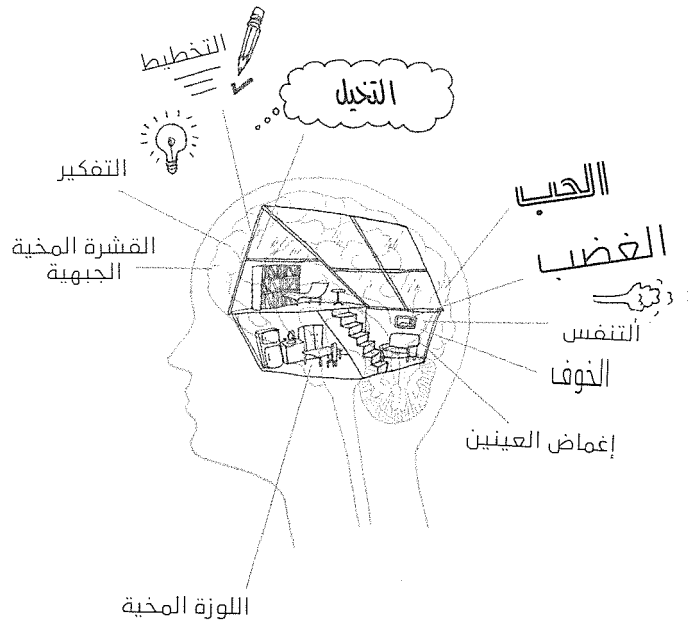
الأساسيات الأربعة لحالة المخ المنفتح

إذا كنت قد قرأت كتبنا الأخرى، فأنت تعلم أننا نتحدث كثيرًا عن بناء مخ الطابق العلوي. من الواضح أن المخ معقد بشكل استثنائي، لذلك فإن إحدى الطرق التي قمنا بها لتبسيط هذا المفهوم هي مقارنة مخ الطفل النامي بمنزل قيد الإنشاء ذي طابقين، علوي وسفلي. يمثل الطابق السفلي الأجزاء الأكثر بدائية بالدماغ، وهما تحديدًا منطقتا جذع المخ والجهاز الحوفي، والموجودتان في الجزء السفلي من الدماغ، وذلك من أعلى الرقبة وحتى قسبة الأنف. وقد أطلقنا على هذا مخ الطابق السفلي، وهو المسئول عن معظم عملياتنا العصبية والذهنية الأساسية، بما في ذلك المشاعر القوية والغرائز والوظائف الأساسية مثل الهضم والتنفس. يعمل مخ الطابق السفلي أو المخ البدائي بسرعة كبيرة دون أن ندرك أنه يقوم بعمله أصلًا. غالبًا ما يتسبب ذلك في أن نأخذ دور المتفاعل السلبي في موقف معين، ما يجعلنا

المخ المنفتح: مقدمة 17

نتصرف قبل أن نفكر؛ لأن هذا المخ هو المكان الذي تحدث فيه هذه العمليات الغريزية البدائية والتي غالباً ما تكون تلقائية.

عند الولادة، يكون الجزء السفلي من المخ نامياً بقدر معقول. أما الجزء العلوي من المخ أو مخ الطابق العلوي فهو الجزء الذي لا يزال قيد الإنشاء، وهو الجزء المسؤول عن التفكير الأكثر تعقيداً والمهارات العاطفية والعلاقات. إنه يتكون من القشرة المخية، وهي الطبقة الخارجية للمخ، الواقعة مباشرة خلف الجبهة والتي تستمر باتجاه الجزء الخلفي من الرأس، مثل نصف قبة تغطي مخ الطابق السفلي. يسمح لنا مخ الطابق العلوي بالتخطيط للمستقبل، والتفكير في العواقب، وحل المشكلات الصعبة، والمفاضلة بين وجهات النظر المختلفة، وأداء الأنشطة المعرفية الأخرى المرتبطة بالوظائف التنفيذية. والكثير مما يشهده وعينا اليومي يكون نتيجة للعمليات الذهنية العليا بمخ الطابق العلوي.



يستغرق مخ الطابق العلوي أو المخ المعقد وقتاً طويلاً كي يتطور وينضج مع نمو الطفل. ولا يكتمل بناء المخ المعقد في الواقع حتى يصل الشخص إلى منتصف العشرينيات من عمره. وإذا كنت تريد سبباً واحداً للتحلي بالصبر مع

طفلك عندما ينهار أو يتصرف بطريقة منافية للمنطق، فاعلم أن عقله لم يتشكل بشكل كامل حتى تلك اللحظة، وفي بعض الأحيان على الأقل، يكون غير قادر حرفياً على التحكم في مشاعره وجسده. إنه يتصرف من منطلق عقله البدائي في تلك اللحظات. وهنا يحين دورك كوالد. ومن بين وظائفك الرئيسية كقائم على رعاية هذا الطفل رعايته وحبّه، بينما تساعد على بناء وتعزيز مخه المعقد. بطريقة ما، أنت مخه العلوي الخارجي الذي ينتظر أن ينمو بداخله. وعلى طول الطريق، يمكنك المساعدة في تشكيل عقل طفلك الطيع والمرن، وجعله متكاملًا من خلال توفير تجارب المخ المنفتح التي تعمل على تطوير الوظائف

المختلفة لمخه المعقد، وتساعد على تحقيق

التوازن بين وظائف مخه البدائي.

إذا كنت تريد سبباً

واحداً للتخلي بالصبر مع

طفلك عندما ينهار أو يتصرف بطريقة منافية للمنطق، فاعلم أن عقله لم يتشكل بشكل كامل حتى تلك اللحظة، وفي بعض الأحيان على الأقل، يكون غير قادر حرفياً على التحكم في مشاعره وجسده.

من المنطقي أنك ترغب في مساعدة

طفلك على تنمية الجزء الذي يسمح له

بأن يكون شخصاً منطقيًا ومراعياً وقوياً

ومسؤولاً، أليس كذلك؟ هذا ما يفعله المخ

المعقد، لكي نكون أكثر تحديداً، هناك

منطقة معينة في المخ المعقد، وهي القشرة

الأمامية، مسئولة عن جميع السلوكيات التي

نتوقعها من أي إنسان ناضج ومراعٍ يتمتع بمخ منفتح، وقادر

على المرونة، والتكيف، والتخطيط، وتنظيم المشاعر والرغبات، واتخاذ القرار

السليم، والاستبصار، والتعاطف، والتصرف بأخلاق. هذه هي السلوكيات التي

تنتج عن القشرة المخية الأمامية عالية الأداء، وهي تمثل جوهر الذكاء الاجتماعي

والعاطفي. عندما تقوم القشرة المخية الأمامية بعملها، وعندما يحدث التكامل

المنشود، يشعر الشخص بالسعادة والتواصل مع أفراد المنزل والعالم بأسره. هذا

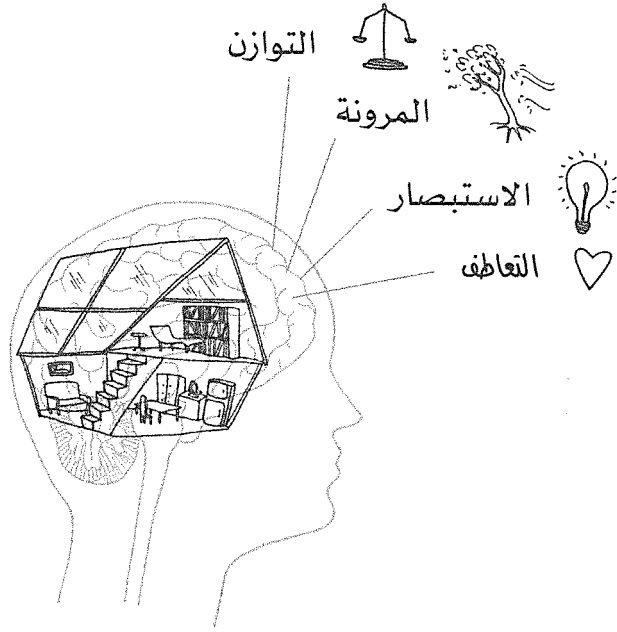
ما يخلق سعادة/اليود/يمونيا، التي ينعم فيها المرء بحياة مفعمة بالمعنى والتواصل

والاتزان. إنه شخص ينظر إلى الحياة بمخ منفتح.

وكما سترى في الفصول القادمة، فإننا أخذنا هذه القائمة من السلوكيات

المرتبطة بالقشرة المخية الأمامية المتكاملة، وقمنا بتبسيطها فيما أطلقنا عليه

الأساسيات الأربعة للمخ المنفتح:



عندما تقوم القشرة المخية الأمامية والمناطق الأخرى ذات الصلة بتأدية وظائفها، تنشط وضعية المخ المنفتح حينما نشجع الطفل على النمو والتطور كي يكون الشخص المتسق مع هويته الذاتية. وبعد الحرص الدائم على إظهار الطفل لمزاجه وهويته الفردية وتقبلها، يكون علينا أن نعلمه المهارات والقدرات التي يمكن أن تساعده على طول الطريق. هذه الأساسيات الأربعة هي الفروع التي تنبثق من المخ المعقد النشط والمتكامل.

على سبيل المثال، عندما نرى أن الطفل يواجه مشكلة في التعامل مع مشاعره المعقدة، فإننا نساعد على بناء مهارة التوازن التي تتعلق بتنظيم مشاعره ورغباته واتخاذ قرارات حكيمة، حتى عندما يشعر بالضيق. أو إذا كان يواجه صعوبة في مواجهة الظروف الصعبة، فيمكننا العمل معه على أن يكون أكثر مرونة. وبعد أن تنمي لديه اتزاناً أكبر وقدرة أكبر على الصمود، يكون أكثر استعداداً لتطوير البصيرة الضرورية لفهم نفسه ومشاعره بشكل حقيقي، ما يعني أنه يستطيع تقرير ما يهتم به ومن يريد أن يكون. هذا هو جوهر ما نسميه بالبوصلية الداخلية. وأخيراً يحين دور الأساس الرابع وهو التعاطف، حيث يأخذ الطفل نقاط قوته وما فهمه عن نفسه ويستخدمه لاكتساب مزيد من الوعي والاهتمام سواء بنفسه أو بالآخرين،

والتصرف بطريقة أخلاقية. كما سنشرح في الفصل الخامس، نحن نستخدم كلمة "التعاطف" هنا بما تشمله من مجموعة واسعة من المعاني العلمية، بما في ذلك الشعور بمشاعر الآخرين (التجاوب العاطفي)، وتخيل وجهة نظر الآخرين (تبني وجهات النظر)، وفهم الآخرين (التعاطف المعرفي)، والسعادة لسعادة الآخرين (التجاوب مع مشاعر الفرح)، والعناية والاهتمام والرغبة في المساعدة (التعاطف الوجداني).

جميع الأساسيات الأربعة هي مهارات يجب تعلمها، وكل خطوة نحو المخ المنفتح تقرب طفلك من عيش حياة مليئة بالتوازن والمرونة والاستبصار والتعاطف. لاحظ إذن أن هذه عملية دورية. حالة المخ المنفتح تقود إلى قدر أكبر من التوازن والمرونة والبصيرة والتعاطف لدى الطفل. ومع عملنا على تشجيع هذه الأساسيات وتعزيزها، فإننا نعزز بذلك حالة المخ المنفتح تجاه العالم، ما يؤدي مجددًا إلى مزيد من التوازن والمرونة والبصيرة والتعاطف. إنها عملية متكررة موجهة نحو النمو تؤدي إلى نتائج أفضل وأفضل لدى أبنائنا. في نواح كثيرة، يكشف هذا عن اكتشاف علمي رائع: التكامل يخلق المزيد من التكامل. تشجع التفاعلات النابعة من المخ المنفتح على ظهور المزيد من تفاعلات المخ المنفتح. وعندما تتعلم بصفتك والدًا أن تعي هذه المهارات وأن تمي المخ المنفتح لديك، قد تتفاجأ بسعادة عندما تجد أن هذه المهارة الجديدة تعزز نفسها بشكل إيجابي. (ربما تكون قد أدركت هذا بالفعل وتقول لنفسك: هذا لا يحتاج إلى تفكير حقًا).

وبالاستمرار في إدراك فكرة أن القشرة المخية الأمامية وبقية المخ المعقد لا يزالون قيد الإنشاء، يمكننا التحلي بالصبر والحرص على عدم توقع أكثر مما يستطيع الأطفال فعله من حيث السلوك والمنظور. ولكن من خلال توفير تجارب لطفلك تشجعه على أن يكون أكثر توازنًا ومرونة واستبصارًا وتعاطفًا، فإنك ستنمي وتقوي وتدعم المخ المعقد لديه، وتهيئه للنجاح الحقيقي مدى الحياة، وستساعده على تطوير مخ منفتح قوي، مع جميع المزايا التي يقدمها.

تذكر أن الأساسيات الأربعة هي مهارات يمكن لطفلك تنميتها بالممارسة وبمساعدة إرشاداتك. في حين أن بعض الأطفال يكونون بشكل طبيعي أكثر توازنًا أو مرونة أو استبصارًا أو تعاطفًا، يجب ألا ننسى أن مخ الطفل مرن وقادر على النمو والتطور بناءً على الخبرات التي يخوضها. وبذلك سنقدم لك المعلومات الرئيسية حول كل واحد من تلك الأساسيات الأربعة، وكذلك الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في تعزيز وتنمية تلك المهارة الخاصة في حياة طفلك.

إن التشجيع على إيجاد المخ المنفتح له مزايا كبرى، قصيرة وطويلة الأجل. الفائدة الأهم هي أن وظيفتك كوالد ستصبح أسهل. إن الطفل الذي ينمي قدرة أكبر على التمتع بمخ منفتح لن يكون أكثر سعادة واهتماماً بالعالم فحسب، بل سيكون أيضاً أكثر مرونة وأسهل في التعامل معه، حيث سيتم استبدال دور المتفاعل الإيجابي المنفتح والمتقبل بدور المتفاعل السلبي المنغلق (سنحدث بالتفصيل في الصفحات المقبلة). هذه هي الفائدة اليومية النابعة من منح طفلك مهارة تنشيط المخ المنفتح: طفل أكثر هدوءاً وسهولة في التعامل، مع التمتع بعلاقة أقوى بين الوالدين والطفل. أما الفائدة طويلة الأجل فهي أنك ستبني المخ المعقد لطفلك وتجعله أكثر تكاملاً، وكذلك ستعلمه المهارات

التي سيستخدمها في فترتي المراهقة والبلوغ.

ففي نهاية المطاف، هذه الأساسيات الأربعة تشجيع حالة المخ المنفتح
هي محاور اليودايمونيا لعيش حياة صحية
وسعيدة ومميزة.

ستجد في نهاية كل فصل قسمين
يوفران طرقاً مختلفة لوضع أفكار الفصل
موضع التنفيذ. القسم الأول، هو "المخ
المنفتح للصغار"، وهو عبارة عن رسوم

كرتونية مصممة لمساعدتك على مناقشة

الأفكار المطروحة في هذا الأساس مع طفلك. لقد

استخدمنا هذا النهج في كتب أخرى وسمعنا باستمرار رأي الآباء والمعلمين، والأطباء – الذين وجدوا أنه قسم مفيد حقاً، حيث لا يمكنهم من هضم المعلومات بأنفسهم فحسب، بل وتعليمها للأطفال أيضاً. على سبيل المثال، بعد قراءة الفصل المتعلق بالمرونة، ستتمكن من قراءة قسم "المخ المنفتح للصغار" مع طفلك ومناقشة ما تعنيه مواجهة المخاوف والتغلب على العقبات، وكيفية القيام بذلك في الحياة اليومية.

القسم الثاني في نهاية كل فصل هو قسم "المخ المنفتح للبالغين". هنا سنمنحك فرصة للتفكير في الأفكار الواردة في هذا الفصل ليس فقط بصفتك والدا يتطلع إلى فهم مهارات طفلك المهمة وتتميتها بداخله، ولكن أيضاً كضرد مهتم بالنمو والتطور مدى الحياة؛ ففي نهاية المطاف، أنت تصمم لطفلك كيف سيكون في هذا العالم. كما نقول دائماً لقراءنا، فإن معظم الأفكار والتقنيات التي

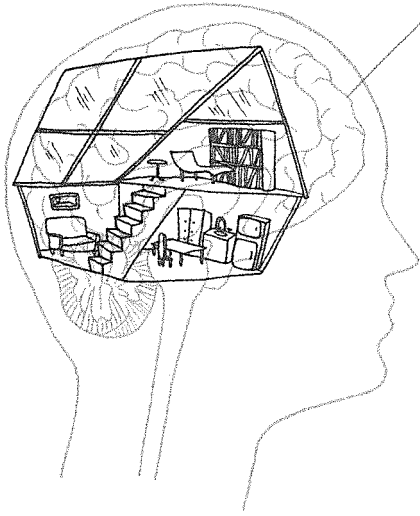
نعلمها تنطبق على البالغين كما تنطبق على الأطفال. هذا لا يعني أن عليك أن تكون مثاليًا طوال الوقت أو على دراية بكل شيء في كل لحظة. ولكن من لا يرغب في تطوير مهارات التواصل، أو التمتع بعلاقات أفضل، أو الانفتاح على الحياة، أو تقبل التجارب الجديدة، أو إيجاد معنى أكبر في الحياة اليومية، أو الشعور بمزيد من السعادة والرضا؟ هذا هو ما تدور حوله حالة المخ المنفتح؛ لذلك سنختتم كل فصل بمنحك فرصة للتفكير في حياتك الخاصة، وكيف يمكن أن تستفيد من العيش بطريقة أكثر مرونة وتوازنًا واستبصارًا وتعاطفًا.

وفي الجزء الخلفي من الكتاب، ستجد "نسخة مختصرة"، نلخص فيها الأفكار الرئيسية للكتاب بإيجاز. يمكنك نسخ هذه الورقة ووضعها على ثلاجتك، أو التقاط صورة لها بهاتفك والرجوع إليها عندما تريد تذكر الأفكار الرئيسية أو إخبار الآخرين ببرنامج المخ المنفتح.

إن كل ما نقدمه في هذه الصفحات مدعوم بالعلم، لكننا ندرك جيدًا أن الآباء والأمهات منهكون ومرهقون، وغالبًا ما يكافحون للحصول على القليل من الوقت لتناول الطعام والنوم والذهاب إلى دورة المياه؛ لذا فإننا عملنا بجهد لجعل كل شيء بسيطًا وسهلاً بقدر الإمكان، ونحن ملتزمون بالعلم دون أن نعقد الأمور، ونجعل الأفكار الواردة هنا مبسطة ودقيقة وفعالة.

يشرفنا كثيرًا أنكم اخترتم اصطحابنا معكم في هذه الرحلة الصعبة والمجزية أيها الآباء. نحن في الواقع نكن لكم كل احترام وإعجاب؛ لأنه مع كل ما تقومون به خلال تربية أبنائكم، فإنكم لا تزالون تعملون بجهد للقيام بذلك بطريقة كلها عناية ومحبة بدلًا من الاعتماد على وضعية الريان الآلي والقيام بكل ما رأيتم والديكم يفعلونه. هذا النوع من المحبة المقصودة سيسهل عليكم تعريف أبنائكم على حالة المخ المنفتح ومساعدتهم على التعامل مع العالم بانفتاح وشغف وسعادة.

التوازن



الفصل 2

المخ المنفتح المتوازن

لطالما أحب أليكس مشاهدة ابنه الصغير تيدي وهو يلعب كرة القدم، لكن فقط إذا كانت الأمور تسير على ما يرام: إذا فاز فريق تيدي، أو إذا سجل تيدي أهدافاً، يكون كل شيء رائعاً، لكن عندما كان لا يسجل هدفاً سهلاً أو لا يستطيع تمرير الكرة بمهارة لزملائه أو إذا خسر فريقه، كان تيدي يفقد السيطرة على أعصابه. كان طفله يدخل في نوبة غضب على الفور، ويفقد كل وظائف مخه المعقد وقشرته المخية الأمامية، ويبدأ مخه البدائي في السيطرة. حدث الشيء نفسه عندما كان يحين دوره للجلوس حتى يتمكن الأطفال الآخرون من اللعب. كان يواصل الركض في الملعب، وكان على أليكس في بعض الأحيان الإمساك به لإبقائه بعيداً عن الملعب! كانت ردود أفعال تيدي تجاه الإحباط مفهومة بقدر ما على الأقل؛ فقد كان في الثامنة من عمره، وشخصاً تنافسياً للغاية. وفي بعض الأحيان، يمر الأطفال في سن الثامنة بأيام صعبة لا يستطيعون فيها التحكم في أنفسهم. كانت المشكلة أن نوبات غضبه تلك شبه دائمة، حتى في المواقف التي لا يبدو أنها تستثير غضب الأطفال في سنه. وفي الواقع، كان أليكس يشعر بالخوف كلما حدث شيء لا يوافق هوى تيدي وهو يلعب (إذا كنت قد شاهدت أطفالاً في سن الثامنة يلعبون كرة

القدم، فأنت تعلم أن أليكس يمر بمواقف عدة يصاب فيها بالخوف!) لقد علم أنه بمجرد أن يتباطأ الفريق، أو يفوت تيدي ضربة ركنية، أو يتخذ الحكم قراراً ضده أو ضد الفريق، سيبدأ تيدي بالعبوس، والبكاء، وأحياناً الاندفاع خارجاً من الملعب رافضاً استكمال اللعب.

ما الذي كان تيدي يحتاج إليه في مثل هذه اللحظات؟ الإجابة هي التوازن، أول مبدأ من المبادئ الأساسية الأربعة للمخ المنفتح. كانت قدرته على ضبط نفسه — أي تحقيق التوازن بين مشاعره وجسده — غير موجودة؛ لذلك لا يتطلب الأمر الكثير كي يفقد ضبط النفس ويخرج عن السيطرة.

ونحن نفترض أنك تختبر أمراً كهذا مع أبنائك من وقت لآخر، حيث يفقدون ضبط النفس ويصعب عليهم التحكم في مشاعرهم وسلوكياتهم. ربما كنت قد رأيت طفلك يتصرف مثل تيدي عندما لا يحصل على ما يريد، أو قد تكون لديه طريقته الفريدة في إخبارك بأنه لا يستطيع التحكم في نفسه. عندما يفقد الأطفال الأصغر سناً التوازن، فإنهم يدخلون في نوبة هياج ويلقون بالأشياء أو يضربون أو يركلون أو يعضون. تظهر بعض من هذه التصرفات نفسها على الأطفال الأكبر سناً الذين يفقدون القدرة على ضبط أنفسهم، لكنهم يتعلمون أيضاً الضغط على آبائهم، مستخدمين ما تعلموه من مفردات وإدراكهم لما يمكن أن يقال ويجرح آباءهم. وهناك أطفال آخرون، صغار وكبار، ينقلقون أو يختبئون، حرفياً أو مجازياً، ويضعون سداً بينهم وبين بقية الناس ويعانون وحدهم.

النقطة الأساسية هنا هي أن جميع الأطفال يفقدون اتزانهم العاطفي. قد يحدث هذا كثيراً أو قليلاً، ولكن فقدان ضبط النفس جزء لا يتجزأ من مرحلة الطفولة. في الواقع، إذا وجدت طفلك لا ينزعج أبداً أو يفقد السيطرة، فهذا يستدعي منك القلق. يتحكم بعض الأطفال بشكل صارم في مشاعرهم بحيث لا ينهارون أبداً، وإذا تمادوا في هذا الاتجاه، فإنهم يخاطرون بحجب الحيوية التي تتأتى من الحياة العاطفية المتزنة. تتمحور مرحلة الطفولة حول تجربة مجموعة واسعة من المشاعر واختبار مدى حدتها، وهذا يعني بالضرورة "فقدان السيطرة" في بعض الأحيان، حيث تطفئ حدة المشاعر على التفكير العقلاني. مرحباً بكم في عالم البشر!

يمكن أن يكون لفقدان القدرة على التوازن والسيطرة أسباب متنوعة:

- العمر النمائي
- الحالة المزاجية
- التعرض لصدمة
- مشكلات في النوم
- اضطراب المعالجة الحسية
- مشكلات صحية وطبية
- إعاقات في التعلم أو الإدراك
- تهويل مقدم الرعاية لحجم المشكلة أو عدم استجابته للطفل
- عدم تطابق المتطلبات البيئية مع قدرة الطفل
- اضطرابات الصحة الذهنية

تؤثر هذه الأسباب على الأطفال بدرجات متفاوتة، لكن يمكن تمييز النتائج بكل سهولة: فوضى عاطفية في صورة غضب متفجر، أو صراخ، أو هياج، أو احتجاج غاضب، أو قلق شديد، أو تصلب، أو انسحاب وانغلاق وعزلة. لاحظ كيف أن هذه الاستجابات المفتقرة إلى الاتزان تشبه ضفتين على جانبي نهر التوازن المتكامل: إحدهما تعج الفوضى، والأخرى محاطة بالانغلاق والصمت. والتوازن هو أن تتعلم السباحة في المنطقة الوسطى المتمثلة في المرونة والتكيف والاتساق (الصلابة بمرور الوقت) والحيوية والثبات. إنه تدفق لخصائص المخ المتكامل.

هناك سبب يجعل التوازن أول أساس من أساسيات المخ المنفتح الأربعة. في الواقع إن الأساسيات الثلاثة الأخرى – المرونة والاستبصار والتعاطف – كلها تتوقف على قدرة الطفل على إظهار قدر معين من السيطرة والاتزان العاطفي. كل الدروس التي نريد تعليمها لأبنائنا، وكل النتائج المتنوعة التي نود أن يحققوها، مثل بناء علاقات هادفة مع العائلة والأصدقاء، والنوم المُجدّد للنشاط، والنجاح في الدراسة، والشعور بالسعادة في الحياة عموماً، كلها تعتمد على التوازن. وبالإضافة إلى ذلك، عندما يكون الأطفال خارج نطاق السيطرة، فإنهم لا يستطيعون التعلم. لا معنى لمحاولة تعليم الطفل شيئاً وهو في منتصف نوبة غضب – لن يمكنه حتى سماعك، فما بالك باتباع توجيهاتك أو اتخاذ قرارات جيدة حول كيفية الاستجابة لمشاعره.

ولتبسيط الأمر قدر الإمكان، نقول إن

التوازن ضروري لجميع جوانب أداء

طفلك. عندما يكون الطفل غير

متزن وخارج نطاق السيطرة

أيًا كان السبب، فإن تصرفاته

الناבעة من دور المتفاعل

السلبى يمكن أن تجعل الأمور

مرهقة وصعبة على الجميع،

خاصة الطفل نفسه؛ لذا فإن

إحدى وظائفنا الأساسية كأباء،

بغض النظر عن عمر أبنائنا، هي

مساعدتهم على أن يكونوا أكثر اتزانًا

من خلال "التنظيم المشترك". هذا يعني

دعمهم بينما يستعيدون رباطة جأشهم العاطفية،

وكذلك تعليمهم مهارات تساعد على البقاء متزنين وأكثر تحكمًا وسيطرة في

المستقبل. دعنا نتحدث عن كيفية القيام بذلك.

التوازن مهارة يجب تعلمها

على الرغم من سلوكه الخارج عن السيطرة في ملعب كرة القدم، لم يكن تيدي

بالضرورة يعاني اضطرابًا مزاجيًا أو سلوكيًا يتطلب تقييمًا طبيًا أو تدخلًا علاجيًا

طويل المدى. ومن المؤكد أنه لم يكن بحاجة إلى رد فعل منفلق من والده، يعاقبه

فيه أو يعنفه على فقدانه السيطرة. بدلاً من ذلك، احتاج تيدي إلى والده لتقديم

استجابة منفتحة تركز على مساعدته على تحقيق التوازن العاطفي من خلال تنمية

مهارات جديدة لضبط نفسه.

هذا هو ما أوضحته تينا لأليكس عندما زار مكتبها. بالنسبة لبعض الأطفال،

يكون التدخل المهني ضروريًا ومفيدًا للغاية في تعزيز "نافذة التسامح" لديهم

وقدرتهم على تنظيم أدمغتهم وأجسادهم. "نافذة التسامح" هي مصطلح صاغه

دان، ويعني به نطاق فترة التنشيط داخل المخ التي يمكننا من خلالها العمل

بشكل جيد. فوق الحافة العلوية لهذه النافذة ندخل في حالة من الفوضى والهباج،

وتحت حافتها السفلى نصبح جامدين متصلبين. عندما تكون نافذة أحد المشاعر – مثل الحزن أو الغضب – ضيقة للغاية، يسهل في هذه الحالة العاطفية "فقدان السيطرة" بعد استفزاز صغير. ومع مشاعر أخرى مثل الخوف، قد يكون الطفل نفسه قادرًا على تحمل الكثير قبل أن يصبح إما فوضويًا أو جامدًا.

هناك العديد من المشكلات التي يمكن أن تجعل نافذة الطفل ضيقة للغاية. على سبيل المثال، يمكن أن يكون سلوك تيدي مؤثرًا على اضطراب المعالجة الحسية، أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، أو تعرضه لصدمة، أو أي شيء آخر قد سبب له الإحباط. في هذه الحالة، قد يستفيد تيدي من التقييم والتدخل العلاجي، ولكن كما أوضحت تينا لأليكس، فإن تيدي كان في المقام الأول بحاجة لتطوير مهارات ضبط النفس والتحكم. كان سلوكه – مثل أي سلوك آخر – شكلاً من أشكال التواصل في الواقع: كان يعبر بصرخاته لوالده وجميع من في بلعب كرة القدم أنه لا يمتلك بعد المهارات أو الإستراتيجيات اللازمة للشعور بالاتزان والتحكم في مشاعره وتصرفاته. عملت تينا مع أليكس وتيدي على تنمية بعض مهارات التنظيم وضبط النفس لتساعد تيدي على توسيع نافذة التسامح (كما سنوضح تاليًا).

هذا ما يعنيه المخ المتوازن: شخص قادر على تحقيق

الاستقرار العاطفي والسيطرة على جسده ومخه. وهذا يعني السلوك نوع من دراسة خياراتنا واتخاذ قرارات حكيمة. هذا يعني المرونة، التواصل في الواقع. ويعني أن تكون قادرًا على العودة سريعًا إلى الاستقرار بعد المواقف الصعبة والمشاعر الحادة؛ فهو أساس الاتزان. هذا

يعني الحفاظ على السيطرة على العقل والمشاعر والسلوكيات

والتعامل بمهارة مع المشاعر والمواقف الصعبة. عندما نبتعد من حين لآخر عن نافذة التسامح – كما يحدث أحيانًا – نعود في النهاية إلى الاتزان العاطفي – هذا هو ما نعنيه بالتوازن.

هناك طريقة أخرى لصياغة ذلك، وهي أن الأطفال ذوي الأدمغة المتوازنة يظهرون مرونة في الاستجابة. وبدلاً من الانهيار عند حدوث شيء لا يعجبهم، فإنهم يتكيفون. إنهم يتوقفون ويفكرون في أفضل طريقة للاستجابة للموقف. وبدلاً من رد الفعل المتصلب اللاإرادي على الموقف، يمكن للطفل أن يدرك أن هناك خيارات أخرى، وأن يتخذ قرارًا جيدًا مع قدر معين من المرونة (اعتمادًا على عمر الطفل ومرحلة نموه بالطبع). ليس هناك خطأ في شعور تيدي بالإحباط والغضب

وخيبة الأمل. في الواقع، من الجيد والصحي أن تتنابه هذه المشاعر. تذكر أن الحياة الهادفة هي الحياة العاطفية، إلا أنه بحاجة إلى تنمية المهارات اللازمة للاستجابة بطريقة صحية وفعالة دون أن يكبت مشاعره تلك في الوقت نفسه. المخ المتوازن قادر على الشعور بالعواطف، والتعبير عنها بالشكل المناسب، ثم التعافي بمرور الوقت دون أن يسمح لتلك العواطف بالسيطرة عليه وعلى تصرفاته.

عندما يكون الأطفال صغاراً للغاية، فإن مخاخهم لا تكون نامية بما يكفي لتستطيع الحفاظ على اتزانهم العاطفي باستمرار (هناك سبب لأننا نطلق على سن الثانية السن الرهيب، والثالثة سن التجربة، والرابعة سن الإحباط). ولأن المخ المعقد لم يتطور بالكامل بعد، فإن إحدى وظائفنا كمقدمين للرعاية هي استخدام أدمغتنا المتطورة لمساعدة الأطفال على استعادة التوازن. ومن هنا تتبع أهمية التنظيم المشترك. نحن نساعد على تهدئتهم بأن نكون هادئين، وهذا يؤكد لهم أنهم سيكونون آمنين، وأنها سندعمهم خلال هذه المشاعر الحادة التي تغمرهم. سنستفيض في الحديث عن هذه الفكرة تالياً وفي الفصل الثالث، ولكن في الحقيقة، فإن الحل لمساعدة أبنائك عندما يخرجون عن نطاق السيطرة هو توفير حالة من المحبة والطمأنينة. يسيء الأطفال التصرف معظم الوقت لأنهم لا يستطيعون التحكم في مشاعرهم وأجسادهم في ذلك الوقت، وليس لأنهم لا يرغبون في فعل ذلك؛ لذا قبل أن تبدأ تعليمهم الدروس المستفادة أو التحدث معهم حول ما تريده منهم أو ما ينبغي وما لا ينبغي عليهم فعله، فإنهم بحاجة إليك لمساعدتهم على استعادة التوازن. يمكنك القيام بذلك من خلال الاتصال الجسدي – كأن تحتضن الطفل، وتهدهه، وتستمع إليه، وتتعاطف معه، وتساعد على الشعور بالأمان والمحبة. هذه هي الطريقة التي يعود بها التوازن. عندها فقط، يكون من المنطقي التحدث إليه حول السلوك المناسب أو السيطرة على نفسه بشكل أفضل في المستقبل.

ضع في اعتبارك أن الأطفال لا يحبون شعور الخروج عن نطاق السيطرة. عندما ينهار ضبط النفس، يكون الأمر مخيفاً بالنسبة لهم. لكن بإمكاننا مساعدتهم على استعادة اتزانهم العاطفي. فعندما يجرمون من مساعدتنا، قد يضطرون للتعامل مع الانهيار العاطفي الحاد والمجهد من تلقاء أنفسهم. وهنا سنرى – كما يحدث في كثير من الأحيان – نوبة الغضب الكارثية: لقد وقعت قطعة من بسكويتي التي

على شكل سمكة، لقد فقدت سمكتي ذيلها؛ وهذا

هو أسوأ شيء حدث لي على الإطلاق! أرجع

يسيء الأطفال التصرف

معظم الوقت لأنهم لا يستطيعون

التحكم في مشاعرهم وأجسادهم في ذلك

الوقت، وليس لأنهم لا يرغبون في فعل ذلك؛

لذا قبل أن تبدأ تعليمهم الدروس المستفادة

أو التحدث معهم حول ما تريده منهم، فإنهم

بحاجة إليك لمساعدتهم على استعادة

التوازن.

لها ذيلها! أرجع لها ذيلها! هذا النوع من

الاستجابة الحادة القائمة على رد الفعل

يكون مناسباً لعمر معين. ولكن مع نمو

الأطفال وتطورهم، يمكننا أن نوفر

لهم الأمان اللازم لتجربة مجموعة

واسعة من المشاعر، حتى الحادة منها،

ومن ثم مساعدتهم على العودة بمرونة

للتوازن، كي يتمكنوا من الاستمتاع بمزايا

المخ المنفتح.

التوازن والمنطقة الخضراء

إليك طريقة مفيدة للتفكير في نافذة التسامح. قد تتذكر بعض المعلومات من

حصة العلوم عندما كنت تدرس الجهاز العصبي التلقائي. هناك فرعان لجهازك

العصبي أكثر تطوراً — وهما الجهاز العصبي الودي (المسؤول عن الحركات

السريعة وتضخيم مشاعرنا الجسدية والعاطفية، كزيادة معدل ضربات القلب

وسرعة التنفس وزيادة قوة العضلات، ما يسمح لنا بالنهوض والتحرك)، والجهاز

العصبي اللاودي (الذي يعمل على تهدئتنا وتخفيف ثوراتنا، حيث نتنفس بشكل

أبطأ ونرخي عضلاتنا). عندما نكون في بيئة آمنة، يتفاعل هذان الفرعان بسلاسة

بطرق تفسر الكثير من حالاتنا المختلفة على مدار اليوم. عندما تشعر بالنعاس

في اجتماع ما بعد الظهر، يكون الجهاز العصبي اللاودي هو المسيطر، وعندما

تشعر بالإحباط والتوتر عندما تعلق في الازدحام المروري في طريقك إلى المنزل،

أو عندما تتفعل على أبنائك، يكون الجهاز العصبي اللاودي هو المسيطر. قام

الباحث ستيفن بورجيس بتطوير ما سماه نظرية بوليفاجال لشرح تأثير إستارة

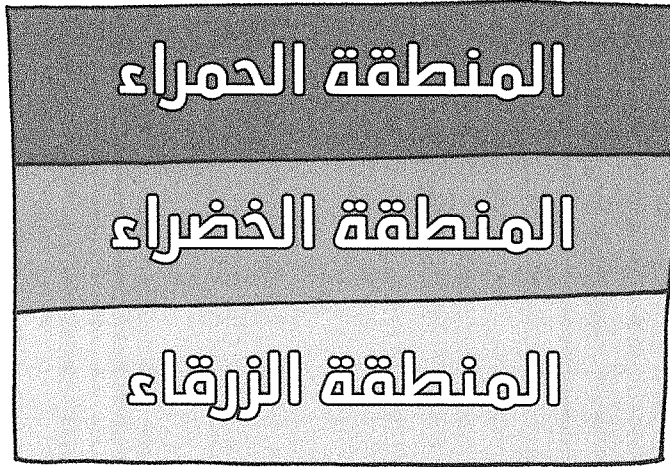
الجهاز العصبي على أجسامنا وتفاعلاتنا الاجتماعية.

إليك نموذجاً بسيطاً يشرح الفكرة بشكل بصري: استخدم العديد من الخبراء

صيغاً متعددة لهذا النموذج، والذي ركز في أبسط أشكاله على ثلاث مناطق قد

يدخل فيها طفلك في أية لحظة.

عندما يكون فرعا الجهاز العصبي متوازنين بشكل جيد، فإننا نسيطر على أنفسنا بشكل جيد. يمكننا تسمية هذه الحالة بـ "المنطقة الخضراء"، وهذا يدل على أن مخ الشخص منفتح. هنا يكون الشخص داخل نافذة التسامح. عندما يكون الطفل في المنطقة الخضراء، يستطيع السيطرة على جسده ومشاعره وسلوكه. إنه في حالة اتزان، ويعمل جهازه الودي واللاودي بطريقة متسقة. هنا يشعر الطفل بالتحكم والسيطرة وضبط النفس، حتى لو كان يواجه محناً أو صعباً أو يعاني مشاعر سلبية مثل الإحباط أو الحزن أو الخوف أو الغضب أو القلق (انظر الصورة أدناه. صحيح أن الكتاب بالأبيض والأسود، لكنك فهمت الفكرة قطعاً).



في بعض الأحيان، لا تسير الأمور في طريقه، وتسيطر مشاعره عليه. هذا يعني أن حدة العاطفة قد تخطت حدود نافذة التسامح. وبالنسبة للطفل الأصغر سناً، قد يكون السبب هو أنه لن يحصل على قطعة مثلجات ثانية، أو أن أصدقاءه في الملعب يستبعدونه، أو الإحباط الشديد الناجم عن عدم قدرته على ركوب الدراجة دون أن يقع. بالنسبة للطفل الأكبر سناً، قد يكون الأمر متعلقاً برمية سيئة في الملعب، أو الحصول على درجة منخفضة، أو غضبه من أحد إخوته. كما سيحدث في حياة الجميع، لا يحصل الطفل على ما يريده، أو يشعر بالخوف الشديد، أو الذعر، أو الغضب، أو الإحباط، أو الإحراج. بعبارة أبسط، لا يمكنه التعامل مع متطلبات الموقف. وفجأة، يصبح الحفاظ على التوازن والبقاء في المنطقة الخضراء الهادئة أصعب بكثير.

لذا، وبدلاً من ذلك، يدخل الطفل "المنطقة الحمراء". هذا ما كان يحدث دائماً لتيدي، الذي كان دائم التواجد في المنطقة الحمراء، فأمكن لأليكس رؤية إشارات المنطقة الحمراء الجسدية الواضحة التي ظهرت على تيدي عندما كان يسيطر عليه جهازه العصبي اللاودي، حيث يزداد معدل ضربات القلب ويتنفس بسرعة، وتضيق عيناه أو تصبح متسعيتين حقاً، ويصرُّ على أسنانه، ويضم كفيه على شكل قبضتين، وتتوتر عضلاته، وترتفع درجة حرارة جسده، وتتحوّل بشرته إلى اللون الأحمر. الطريقة العلمية لوصف حالة المنطقة الحمراء هي أن الجهاز العصبي التلقائي للطفل يدخل في حالة من فرط التيقظ، ما ينشط الاستجابة الحادة للتوتر، فيتحكم مخه البدائي فيه ويبدأ السيطرة على مشاعره وجسده، وبالتالي على سلوكه. قد تكون النتيجة الدخول في نوبة غضب أو انتقاد من حوله أو إلقاء الأشياء أو مزيجاً من كل هذا وأكثر. ومن سلوكيات المنطقة الحمراء النموزجية: الصراخ والعض والاعتداء الجسدي أو اللفظي والارتعاش والبكاء والضحك الهستيري وغير ذلك الكثير. إذا كنت مثل معظم الآباء، فيمكنك في الوقت الحالي تخيل طفلك وهو داخل المنطقة الحمراء.

وهذا الانفجار في المنطقة الحمراء هو ما يحدث عندما نفقد السيطرة. إنها حالة ينغلق فيها المخ وتفسر ما يحدث عندما يتصرف الأطفال (وأحياناً البالغون) بطرق لا ينتهجونها عادة. وفي الواقع، فإن الكثير من المشكلات السلوكية، والتي قد يعاقب عليها الأطفال، هي في الواقع أعراض للتواجد في المنطقة الحمراء، حيث لا يختار الأطفال حقاً الطريقة التي يتصرفون بها. إنهم يفقدون السيطرة ولا يتمكنون في كثير من الأحيان من اتخاذ القرارات الجيدة أو التوقف عن البكاء أو أن يهدأوا فوراً.

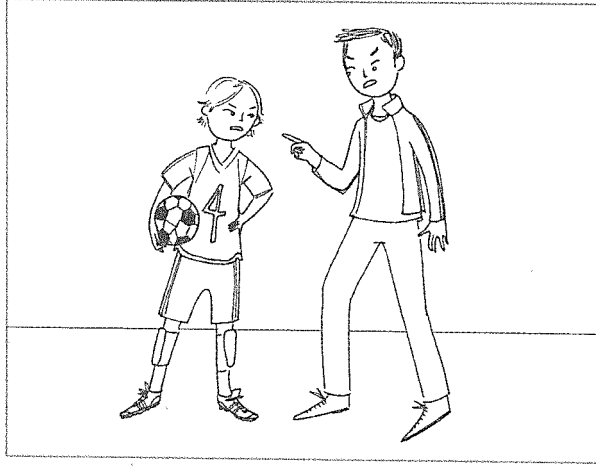
بدلاً من ذلك، توصل أليكس وتينا إلى استجابة من أربعة أقسام تجعل حالة المخ منفتحة في هذا الموقف. أولاً، أخبرا تيدي بالمنطقة الحمراء. ثانياً: علماه تقنيات مهدئة، مثل إبطاء تنفّسه. ثالثاً: درباه على التعامل مع الإحباطات التي يمكن تحملها من خلال لعب الأدوار وألعاب الطاولة، حينما لا تسير الأمور بالطريقة التي يريدها، ولكنها ظلت في سياق ألعاب منخفضة المخاطر، فأعدته الإحباطات الصغيرة للتعامل بشكل أفضل مع الكبيرة منها، مثل خسارة مباراة كرة القدم. هكذا علماه أن يوسع نافذة التسامح لديه ويتعامل مع الإحباط. أخيراً، عملت تينا مع أليكس على تهدئة تيدي وطمأنته أولاً عندما يصبح منزعجاً، ثم معالجة السلوك فيما بعد بمجرد أن يصبح هادئاً ويستمتع فعلياً لما

يقوله والده (بالمناسبة، سنناقش كلاً من هذه الإستراتيجيات الأربع بالتفصيل في أجزاء مختلفة من الكتاب.)

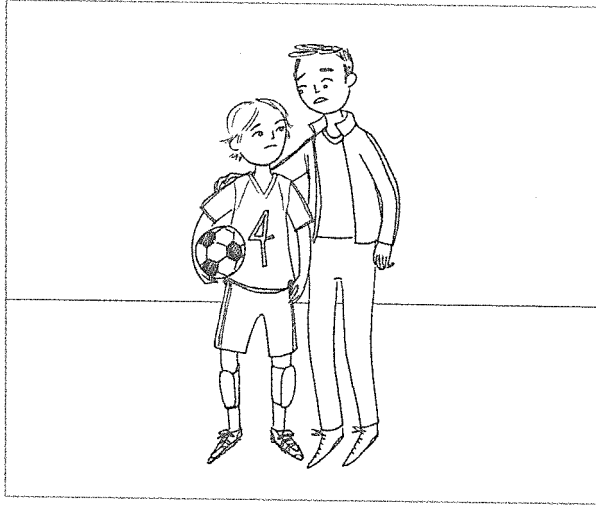
لكن في بعض الأحيان، ينزعج الأطفال دون أن يدخلوا المنطقة الحمراء. وفي بعض الأحيان، يؤدي عدم التوازن إلى إرسالهم إلى "المنطقة الزرقاء". هنا تكون إستراتيجيات الدفاع بعيدة عن استجابة الكر أو الفر الواقعة في المنطقة الحمراء وقريبة من استجابة التجمد أو العجز. في المنطقة الزرقاء، يستجيب الطفل للموقف السلبي ليس من خلال الثورة بل من خلال الانغلاق. تحدث هذه الاستجابة بدرجات متفاوتة. قد ينسحب بعض الأطفال عاطفياً ويصبحون هادئين ويتركون من حولهم واقفين غير قادرين على المساعدة. قد يقوم البعض الآخر بإخراج أنفسهم من الموقف حرفياً. ويذهب البعض إلى حالة متطرفة تسمى الانفصال. إنه انفصال داخلي بين مشاعرهم وأفكارهم بل وحتى أحاسيسهم الجسدية. ومن المرجح أن يحدث هذا الانفصال خصوصاً مع وجود تاريخ من التعرض للصدمات. العلامات الجسدية لاستجابة التجمد أو العجز الواقعة في المنطقة الزرقاء هي انخفاض معدل ضربات القلب وضغط الدم، والتنفس البطيء، وارتخاء العضلات، وغياب الاتصال بالعين. قد يبدو هذا مشابهاً لما يفعله حيوان الأبسوم عندما يتظاهر بالموت لداء الخطر. ويمكننا أيضاً في بعض الأحيان أن نرى استجابة تجمد تتوتر فيها العضلات، ويزداد معدل ضربات القلب، مع نقص مؤقت في الحركة. إنها حالة نشاط ولكن بدون حركة: تتحول استجابة المنطقة الزرقاء إلى الداخل، بدلاً من الانفجار إلى الخارج. وفي حين تمثل المنطقة الحمراء فرط التيقظ في الجهاز العصبي التلقائي، يمكن أن تمثل المنطقة الزرقاء انخفاض التيقظ؛ حيث يتفاعل الشخص بطرق مختلفة: تغلق استجابة العجز العمليات الفسيولوجية الداخلية بالجسد، وتغلق استجابة التجمد حركته الخارجية. يدخل الطفل المنطقة الزرقاء عندما لا يرى مهرباً واضحاً من موقف مزعج أو مخيف أو خطير.

نادرًا ما تكون الحالة التي ندخل فيها باختيارنا: يحدد الجهاز العصبي تلقائياً أية استجابة تبدو أكثر تكيفاً مع الموقف استناداً إلى العديد من العوامل، بما في ذلك الظروف الحالية، وذكرياته عن التجارب السابقة، وطباعه الوراثية.

استجابة المخ المغلق تزيد من إحباط الطفل



استجابة المخ المنفتح تهدئ الطفل وتساعد على بناء مهاراته



هناك العديد من الطرق التي يستجيب بها البشر للمواقف الصعبة والمشاعر الحادة، ونحن هنا نبسطها بما يكفي لشرح وجهة نظرنا. الفكرة الرئيسية هي أن الأطفال في المنطقة الخضراء عمومًا يسيطرون على أنفسهم، ويتخذون قرارات جيدة، ويحافظون على اتزانهم وتحكمهم في مشاعرهم وأجسادهم وقراراتهم. إنهم يظلون منفتحين في التفاعل مع العالم من حولهم بطرق صحية وذات مغزى، ويكونون أكثر تقبلاً للتعليم. هذه هي الطريقة التي يعملون بها داخل نافذة التسامح

في المنطقة الخضراء. لكن عندما تفمرهم عاطفة معينة أو يشعرون بالتهديد في بيئتهم، يدخلون في وضع المتفاعل السلبي، إما بدخول المنطقة الحمراء الفوضوية والمتفجرة، أو المنطقة الزرقاء المنغلقة والمتجمدة وغير المستجيبة. وفي كلتا الحالتين، لا يكونون متوازنين ويفقدون السيطرة، في حين يمكن للأطفال في المنطقة الخضراء المرننة إيجاد طرق جديدة ومثمرة للاستجابة للحظات الصعبة. وفي هذه الحالة يعملون داخل نافذة التسامح الخاصة بهم. يدخل جميع الأطفال المنطقة الحمراء أو الزرقاء في مرحلة ما؛ فهذا ما يفعله الأطفال (والكبار أيضاً)، ويجب أن نشجعهم على اختبار جميع مشاعرهم. لكن الأطفال الذين يعانون مشكلة، يمكنهم أن يعانون داخل المنطقة الخضراء الواسعة الإحباط وخيبة الأمل والحزن والخوف، دون أن يفارقوا تلك المنطقة. هنا تكون لديهم مجموعة واسعة من نوافذ التسامح لنطاق واسع من الخبرات العاطفية، حتى الحادة منها. إنهم في هذه المنطقة متزنون وقابلون للتكيف حتى في مواجهة التحديات والشدائد.

كل هذا يقودنا إلى استنتاج واضح للوالدين: إذا أردنا مساعدة أبنائنا على أن يصبحوا أكثر اتزاناً، حتى يحافظوا على ضبط النفس ويتعاملوا مع صعوبات الحياة بمزيد من التقبل والرضا، فإنه يتعين علينا القيام بوظيفتين رئيسيتين: مساعدتهم على العودة إلى المنطقة الخضراء

عندما ينزعجون، ومساعدتهم على توسيع

منطقتهم الخضراء مع مرور الوقت.

هكذا نمجهم هبتنا، وهي النوافذ

الرحبة التي يمكنهم من خلالها

التفاعل مع العالم. سيناقدش

الفصل الثالث كيفية توسيع وبناء

المنطقة الخضراء لدى طفلك.

ولكن دعنا هنا نركز على ما يمكنك

فعله لمساعدة أبنائك على العودة إلى

مناطقهم الخضراء والبقاء فيها.

إذا أردنا مساعدة أبنائنا على

أن يصبحوا أكثر اتزاناً، حتى يحافظوا

على ضبط النفس ويتعاملوا مع صعوبات

الحياة بمزيد من التقبل والرضا، فإنه يتعين

علينا القيام بوظيفتين رئيسيتين: مساعدتهم على

العودة إلى المنطقة الخضراء عندما ينزعجون،

ومساعدتهم على توسيع منطقتهم

الخضراء مع مرور الوقت.

إلى أي مدى يتمتع طفلك بالتوازن؟

فكر في طفلك من حيث المرونة العاطفية والالتزان السلوكي. اسأل نفسك إلى أي مدى تجد المنطقة الخضراء لدى طفلك قوية، وكيف تؤثر المواقف الصعبة والمشاعر الحادة الفاعمة عليه عادة، وأي المشاعر تكون نافذتها ضيقة وأيها تكون متسعة.

كما ذكرنا، فإنه من الطبيعي أن يفقد الأطفال اتزانهم العاطفي في أوقات مختلفة. من المهم إذن أن يفكر الوالدان فيما يستثير حالة انفلاق المخ السلبية لدى الطفل، وكيف يمكنهما مساعدته على العودة إلى التوازن حالما يفقد السيطرة ويستجيب لكل ما يقع في المنطقة الحمراء من فوضى وانهيار أو في المنطقة الزرقاء من تصلب وجمود. بناءً على أبحاث بروس ماكويين حول الإجهاد السام، وضعنا أسئلة صرنا نستخدمها في عياداتنا لسنوات لمساعدة الآباء على استكشاف كيف يمكنهم دعم أبنائهم في معاناتهم. فكر في طفلك كشخص فريد مميز، واسأل نفسك هذه الأسئلة:

- ما مدى اتساع المنطقة الخضراء لدى طفلي فيما يتعلق بهذا الشعور؟ بمعنى آخر: ما مدى سهولة تعامله مع الانزعاج أو الخوف أو الغضب أو خيبة الأمل؟ بالنظر إلى عمره ومرحلة نموه، هل طفلي قادر على التعامل مع النكسات دون انتكاس سريع إلى المنطقة الحمراء أو الزرقاء؟
- ما مدى سهولة مغادرة طفلي للمنطقة الخضراء؟ ما نوع العاطفة أو الموقف الذي يجعله يعود إلى فوضى المنطقة الحمراء أو جمود المنطقة الزرقاء؟ بالنظر إلى عمره ومرحلة نموه، هل تسببت المشكلات البسيطة في خروجه من المنطقة الخضراء وانهيائه العاطفي؟
- هل هناك محفزات تقليدية تؤدي إلى اختلال التوازن لدى طفلي؟ هل لتلك المحفزات علاقة باحتياجاته الجسدية مثل الجوع أو التعب؟ هل هناك بعض المهارات العاطفية أو الاجتماعية التي يفتقر إليها وتحتاج إلى التدريب عليها؟
- إلى أي مدى يبتعد طفلي عن المنطقة الخضراء؟ وعندما يدخل المنطقة الحمراء أو الزرقاء، ما مدى حدة رد فعله؟ إلى أي مدى يفقد التوازن في الفوضى أو الجمود بمجرد خروجه من المنطقة الخضراء؟

- كم من الوقت يبقى طفلي خارج المنطقة الخضراء، وما مدى سهولة عودته؟ ما مدى مرونة طفلك؟ بعد أن يفقد السيطرة، ما مدى صعوبة استعادة شعوره بالاتزان وضبط النفس؟

سنستكشف هذه المشكلات والأفكار في هذا الفصل (وعلى مدار الكتاب)، وبالتالي كلما زادت دقتك في تقييم مهارات طفلك وطباعه الفريدة، كان ذلك أفضل عند تطبيق الإستراتيجيات الجارية مناقشتها. يهدف كل ما نتحدث عنه هنا إلى مساعدة أبنائك على تحقيق مزيد من التوازن على المدى القصير – لجعل الحياة اليومية أكثر سهولة وهدوءاً – فضلاً عن تعليمهم مهارات تظل معهم مدى الحياة، بحيث يتمكنون من قضاء وقت أطول في المنطقة الخضراء ويصبحون مرافقين وبالغين قادرين على ضبط أنفسهم والعيش بسلام وتناغم.

ساعدان أمّا شابة على اختبار هذه الفوائد قصيرة وطويلة المدى للمخ المنفتح، وذلك عندما لجأت إليه، فرغم مرور عدة أسابيع على محاولة تعليم ابنها التكيف مع بيئة روضة الأطفال، كان ابنها ينهار كلما ابتعدت عنه. وفي حين اعتاد الأطفال الآخرون توديع أمهاتهم، كان قلق ابنها الشديد من انفصاله عنها يتسبب في مشكلات كبيرة في الروضة. كان يعد بأنه سيذهب إلى هناك، ويعمل هو وأمه على وضع خطط

استباقية مفصلة، ولكن في الثامنة صباحاً من كل يوم كان يدخل المنطقة الحمراء: في السيارة كان يبدأ الصراخ والبصق والعض وحتى تمزيق ملابسه.	يهدف كل ما نتحدث عنه هنا إلى مساعدة أبنائك على تحقيق مزيد من التوازن على المدى القصير – لجعل الحياة اليومية أكثر سهولة وهدوءاً – فضلاً عن تعليمهم مهارات تظل معهم مدى الحياة، بحيث يتمكنون من قضاء وقت أطول في المنطقة الخضراء ويصبحون مرافقين وبالغين قادرين على ضبط أنفسهم والعيش بسلام وتناغم.
---	---

لجأت هذه الأم الحنون والقلقة إلى دان ليساعدها. عندما يتعلق الأمر بالانفصال، كانت مساحة المنطقة الخضراء لدى ابنها تتضاءل للغاية حتى تكاد تكون غير موجودة. كان يفقد التوازن بسرعة بسبب هذا المحفز بالذات، ويتوغل داخل المنطقة الحمراء، غير قادر على العودة إلى نقطة التوازن حتى تعده أمه بأنها لن تتركه.

رأى دان أن الحل مع هذه الأم هو تعليمها ما سنشرحه في بقية هذا الفصل: بدأ بمساعدتها على فهم أن وجودها كان أفضل إستراتيجية لابنها للبقاء مسيطراً على نفسه. كانت المشكلة هي أنه عندما تغادر، لم تكن لديه إستراتيجيات فعالة أخرى كي يبقى في المنطقة الخضراء. علاقته بأمه هي التي تحافظ على اتزانها. في بعض الأحيان كانت تستاء من مدى هوسه وتعلقه بها، لكن دان أوضح لها أن حاجة ابنها لأن يكون معها هي أفضل إستراتيجية تكيفية لديه للتعامل مع خوفه وقلقه. على غرار بكاء الطفل أو ركضه إلى والده عندما يسمع صوتاً مخيفاً، كان ابنها يعتمد عليها لمساعدته على تحمل المواقف الضاغطة والتعامل مع الفوضى الداخلية واختلال التوازن بداخله. كانت إستراتيجية المواجهة هذه منطقية، ولكن نظراً لافتقاره إلى مهارات وإستراتيجيات أخرى لمساعدته على تنظيم مشاعره وتحمل انفصاله عن أمه، كان يسبب الضيق لنفسه وأمه.

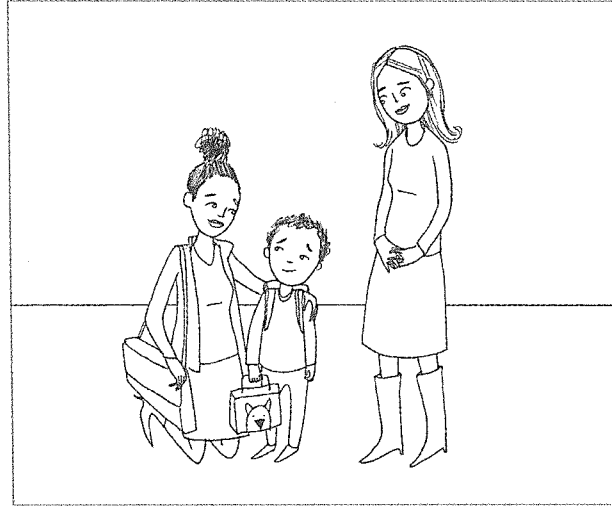
كانت استجابة حالة المخ المغلق تقيم "النجاح" على أساس ما إذا كان الطفل مدعماً مؤدباً أم لا، بصرف النظر عن مقدار الضيق الذي يعانيه. ربما اعتمد على إشعار الطفل بالخجل ("لا يحتاج أي من الأطفال الآخرين إلى أمهاتهم مثلك") أو الاستهانة بمشاعر الطفل ("أنت صرت فتى كبيراً؛ فلا داعي للحزن"). بدلاً من ذلك، ساعد دان الأم وعرفها على تكنيك المخ المنفتح الذي يعترف بمشاعر ابنها، ويحترمها، ويستجيب لها. في البداية، صممت الأم وابنها معاً كتيباً يتحدث عن مدى صعوبة توديعها في الصباح، وأيضاً عن مدى المتعة التي يمكن أن يحظى بها في المدرسة بمجرد وصوله إلى هناك. ثم بدأ في الانفصال عن بعضهما لفترات قصيرة جداً في أماكن كان الطفل يشعر فيها بالراحة والأمان، وزاد هذا الوقت تدريجياً حتى جعل الانفصال أكثر احتمالاً.

تحدثنا أيضاً عن وضعية الجسد "الشجاعة" وكيف تبدو مختلفة عن الوضعية "القلقة"، وتدرّبنا على هذه الوضعية "الشجاعة". وأخيراً طلبنا المساعدة من معلمته، التي عرضت أن تستقبله وتسمح لأمه بالبقاء معه في البداية. ثم تدريجياً (بأسرع ما أمكنها التحمل) كانت تبتعد أكثر وأطول، وبالتالي اتسعت تدريجياً نافذة تحمل الانفصال لدى الطفل. من خلال هذه الخطوات، كانت الأم قادرة على تقدير واحترام تجربة ابنها ومشاعره.

استجابة المخ المنغلق تزيد من ضيق الطفل



استجابة المخ المنفتح تركّز على مشاعره وتبني مهاراته



أثبتت هذه التقنيات نجاحها مع هذا الطفل، ولكن الأطفال يختلفون عن بعضهم. ليس الهدف هو حفظ مجموعة من الخطوات، ولكن مساعدة الأطفال على بناء المهارات وتوفير مساحة وفرص كافية لتشجيع المخ على أن يصبح أكثر توازناً. القاعدة الأساسية لمساعدة أبنائك على أن يكونوا أكثر اتزاناً (ومرونة ولطفاً وتهذيباً) هي صلتك بهم. فالعلاقة بين الآباء والأبناء هي الأساس.

التكامل في العلاقة بين الوالدين والطفل

في وقت سابق تحدثنا عن الطريقة التي يؤدي بها تكامل المخ إلى جعله منفتحاً. لقد ذكرنا أن التكامل يحدث عندما تقوم المناطق المختلفة من المخ بوظائفها الخاصة، دون أن تتجاهل التكاتف معاً لإنجاز المهام الضرورية بشكل أكثر فاعلية مما لو كانت كل منطقة تعمل عليها وحدها. ينطبق الشيء نفسه على العلاقة بين الوالدين والطفل.

ينجح التكامل عندما تترابط الأطراف المختلفة ببعضها. على سبيل المثال، في العلاقات الشخصية، يحافظ كل شخص على شخصيته الفردية في أثناء العمل معاً ككل واحد. التكامل بهذه الطريقة لا يشبه المزج أو توحيد الجميع في كل متجانس. ميزة التكامل الأساسية هي الحفاظ على الاختلافات وإنشاء قنوات اتصال لا تمحو تلك الاختلافات. هذا أحد الأسباب في أن العلاقات الصحية المتكاملة صعبة للغاية أحياناً؛ فنحن بحاجة لأن نكون مختلفين ومتراطين.

وتتجلى أهمية ذلك خصوصاً في العلاقة بين الوالدين والطفل، حيث يوجد شخصان مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، لكنهما يحترمان اختلافات بعضهما، ما يعزز التكامل الصحي. إليك مثلاً تقليدياً: الطفل منزعج. ربما تغضب طفلك ذات السنوات الثلاث عندما تخبرها بأنها لا تستطيع مشاهدة الرسوم المتحركة لأنها تخطت الوقت المخصص للمشاهدة لهذا اليوم. عندما تنتقل الطفلة إلى المنطقة الحمراء وتبدأ في نوبة الغضب، يمكنك التواصل معها متعاطفاً على الفور، كي تشعر بأنك تفهمها وتستمع إليها. باستخدام نبرة صوت تعاطفية وتعبير وجه متفهم، قد تقول شيئاً على هذا الفرار: "لقد أردت حقاً مشاهدة حلقة أخرى، أليس كذلك؟ هل تشعرين بالغضب والحزن؟ نعم، هذا صعب حقاً. أفهمك. أنا هنا معك".

إنك لم تغير رأيك فيما يخص المشاهدة، لكنها صارت تعرف أنك تستمع إليها وأنت متواجد من أجلها. هذا هو الترابط في التكامل. بربط مخك بمخ طفلك، تكون متفهماً تماماً حالة طفلك العاطفية وتقدم استجابة فورية عندما يخرج عن السيطرة ويبدأ الانهيار. في هذه الحالة تكون طريقة تواصلك معه مباشرة وإيجابية بغض النظر عما يعبر عنه في تواصله معك. ونتيجة لهذا الارتباط بينكما، والذي يجعلك متفهماً لحالته الداخلية وليس سلوكه الخارجي فحسب، يمكنك أن تلاحظ ذلك وتساعد عندما يتجه نحو المنطقة الحمراء أو الزرقاء فيحدث فوضى عارمة أو يتجمد عاجزاً. وبدلاً من مجرد الاستجابة إلى سلوكه الخارجي فقط، ركز

انتباهك على الشكل الذي قد يكون عليه عالمه الداخلي – أحمر أو أخضر أو أزرق – وتواصل معه مستجيباً لحالته الداخلية. أنت أيضاً تقدم له الدعم وتعلمه كيفية تحمّل المشاعر الحادة والغامرة، وتبين له أنه يمكنك التعامل مع مشاعره، حتى عندما لا يستطيع هو ذلك. يمكنه أن يتعلم توسيع نافذة التسامح من خلال تواصلك المتفهم معها.

لقد ناقشنا هذه الفكرة بالتفصيل في كتب أخرى، خاصة في كتابنا *No drama discipline*. كما فسرنا من قبل، يتعلق الانضباط بالتعليم وبناء المهارات بحيث لا يحتاج أبناؤك بمرور الوقت إلى كثير من الانضباط؛ حيث استطاعوا بناء مهارات تجعلهم منضبطين ذاتياً. وبما أن جوهر الانضباط هو التعليم، فعلى الأطفال أن يكونوا في حالة ذهنية تسمح لهم بالتعلم. إنها المنطقة الخضراء. عادةً ما يكون التواصل الطريقة الأكثر فاعلية لمساعدة الطفل المستاء والسلبي على العودة إلى المنطقة الخضراء. الأطفال يختلفون عن بعضهم، وما نحتاج إليه هو أن نضع الاختلافات التنموية والفردية في اعتبارنا دائماً. ولكن في أغلب الأحيان ومعظم الحالات، عندما يفقد الطفل التوازن والسيطرة، تكون الاستجابة الأبوية الأكثر فاعلية (من أجل سلامة عقل الجميع وتحقيق الانضباط الفعال) هي التواصل وإعادة التوجيه. تتطلب هذه الإستراتيجية أن نتواصل أولاً، قبل محاولة تعليمه الدرس المستفاد أو معالجة سلوكه أو حل المشكلة. وتماًماً كما لو أن الطفل أصيب بأذى جسدي، نريد أن نخفف عنه الألم، لكن الألم هذه المرة عاطفي. التواصل يعني تقديم التعاطف والتهديئة والدعم من خلال حركة الجسد، وتعبيرات الوجه، والكلمات المحبة المتفهمة. يكون هذا بشكل أكثر فاعلية إذا تمكنا من الجلوس مع الطفل في وضع مريح بحيث نكون أقل من مستوى نظره وقلنا بحماس: "أنا هنا معك". هذا النوع من التواصل يساعد الطفل على العودة إلى المنطقة الخضراء، حيث يصبح أكثر هدوءاً وتقبلاً لما نقوله، ثم يمكننا إعادة توجيهه نحو اتخاذ سلوكيات وقرارات أفضل، والتفكير معه في إستراتيجيات أخرى يمكنه تجربتها في المرة القادمة عند حدوث موقف مماثل. هنا يمكننا وضع الحدود التي تساعد أبناءنا على الشعور بالأمان دون إغفال محاسبتهم على سلوكياتهم، بما في ذلك تدارك الأخطاء وإصلاحها بالطريقة المناسبة. هذا هو نهج التواصل وإعادة التوجيه باختصار، وهو يعتمد اعتماداً كبيراً على ارتباطنا بالطفل وتفهمنا لمشاعره.

إن استجابة الوالدين الصحية المنفتحة تسمح بوجود التمايز بين الأفراد. بعبارة أخرى، يجب ألا تخسر هذا التمايز وتخل بالتوازن بحيث تصبح أنت وطفلك مفرطين في الارتباط بدلاً من الحفاظ على تواصلكما رغم اختلافاتكما. هذا الخلل في التوازن في علاقتكما يعني التواصل مع طفلك دون الحفاظ على ما يميز بينكما، ما قد يؤدي إلى صعوبة الحفاظ على التوازن بداخله. من المهم التأكيد هنا أن ميزان التكامل لا يعني أنه يجب عليك الحفاظ على مسافة بينك وبين طفلك أو التوقف عن حبه، بل يعني ببساطة أن علينا تشجيع الترابط والتمايز معاً كجزأين أساسيين من المحبة والدعم. دعنا ننظر عن كثب إلى المثال التالي.

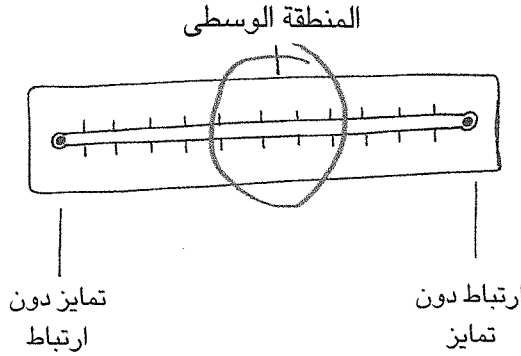
عندما ينغلق الطفل أو يبدأ في إحداث الفوضى، فإن وظيفتك ليست امتصاص غضبه، أو إنقاذه، أو منعه من التعامل مع الصعاب والمشكلات. وعوضاً عن أن تهرع لجلب الصمغ للصق ذيل السمكة أو أن تهوّل إلى المتجر لشراء علبة بسكوت أخرى، يجب أن تظل متواصلاً ومتفائلاً دون أن تتخلى عن رؤيتك التي تميزك: أعرف يا حبيبي أنك غاضب حقاً لأن البسكوطة كسرت، أليس كذلك؟ هذا شيء مضجع ومحبط فعلاً.

نتيجة لذلك، على الرغم من أنك لم "تحل" مشكلته في الوقت الحالي، فإنه سيشعر بتعاطفك وتواصلك العميق معه، ما يسمح له بالعودة إلى حالة التوازن وضبط النفس. ستشعر في الواقع بأمان أكبر في هذه الحياة حين تختبر هذا التمايز وتدرّك أنه يمكنك احتواء انهياره دون أن تخرج عن السيطرة مثله. بمحك المعقد الأكثر وعياً ستساعد طفلك على العودة إلى المنطقة الخضراء والابتعاد عن تصرفات المخ البدائي. في هذا النوع من التنظيم المشترك، أنت تتركه يختبر مشاعره بينما توفر له شبكة أمان، "مكاناً هادئاً للتداعي"، بحيث لا يظل وحيداً في محنته.

تخيل لو أنك تخلّيت عن وعيك ومحك المتكامل لتتوافق مع حالته المنهارة الفاقدة للسيطرة — هذا سيفقدكما التمايز، وسيجعل الرابط بينكما مفرطاً في القرب. في هذه الحالة، إذا بكى، فإنك ستسقط على الأرض وتبدأ بالبكاء مثله. كثير من التشابه، وقليل من التمايز: هذه ليست الحالة المرغوبة. بدلاً من ذلك، يمكنك دعمه خطوة بخطوة خلال تلك الفوضى العاطفية دون إنقاذه منها على الفور، ثم يمكنك بعدها مساعدته وتوجيهه إلى المنطقة الخضراء المتوازنة من خلال وجودك الإيجابي وتعاطفك ولطفك. التمايز في العلاقة يعني أنك تسمح للطفل باختبار المشاعر الصعبة التي لا مفر منها، لكن التواصل يعني أن تظل

متصلاً به بما يكفي للحفاظ على سلامته ومساعدته على استعادة التوازن. هذه هي قوة التكامل التي تعزز السلامة النفسية والبدنية – هذا هو فن التربية. ومجدداً إليك مثلاً تقليدياً للمخ المنفتح: السماح بما يكفي من الاختلافات بحيث يستطيع الطفل مواجهة التجارب الصعبة واختبار مشاعره، مع الحفاظ على صلة و رابط كاف يمكنك من خلاله وضع الحدود والتخفيف عنه، لمساعدته بسرعة على العودة إلى المنطقة الخضراء، بل وتوسيعها كذلك للتعامل مع المصاعب القادمة. هذا ما نسميه المنطقة الوسطى للمخ المنفتح.

المنطقة الوسطى: هل تحافظ على التوازن قويا؟



درجات الاندماج

نظراً لأن جميع ردود أفعالنا إزاء أبنائنا إما تعزز نمو مخهم المنفتح أو تضعفه، فإننا في أغلب الأحيان لا بد أن نصل إلى تلك المنطقة الوسطى ونوفر ما يكفي من التواصل مع الحفاظ على التمايز، إلا أن التربية لا ينبغي أن تكون مثالية. لا أحد منا يمكن أن يكون أباً مثالياً أو أمّاً مثالية في كل وقت. غالباً ما نستجيب بطريقة لا تدمج الأمرين معاً.

الاستهانة بمشاعر الطفل



انتقاد الطفل / إشعاره بالخجل



إقصاء الطفل



هناك طرفان متناقضان في عملية الاندماج أو التكامل: في الطرف الأول يتمسك الوالدان باختلافاتهما لدرجة التباعد عن طفلتهما وإقصائه؛ حيث إنهما

يرفضان مشاعر الطفل ويستجيبان للخلل العاطفي بأن يستخفاً به أو ينتقدا ما يشعر به. ونتيجةً لذلك، قد يُترك الطفل للتعامل مع مشكلاته وحده، حتى مع المشكلات التي لا يكون مستعداً لمعالجتها بناءً على مرحلة نموه.

نحن غالباً ما نفشل في إدراك الضرر الذي لحقه بأبنائنا عندما ندينهم ونستخف بمشاعرهم. عندما نشئت انتباه طفلنا أو ننكر أهمية مشاعره أو نقلل منها، وعندما نلومه أو نلقي عليه محاضرة عن السلوك الصحيح، وعندما ننأى بأنفسنا عنه أو نخرسه أو نشعره بالخزي لما يشعر به، عندما نستجيب لمشاعره بأي مما سبق، فإننا نعاقبه فعلياً على مشاعره الإنسانية الصحية وعلى التعبير عما يجري في داخله. هذا قد يؤدي إلى تبدل أحاسيس الطفل، وتعليمه أنه لا ينبغي عليه مشاركة المشاعر أو الخبرات. وبدلاً من مساعدته على العودة إلى المنطقة الخضراء، أو بناء المهارات التي يمكنه استخدامها في المستقبل عندما تطفئ عليه المشاعر بحدتها، يظل الطفل في حالة الانهيار وفقدان السيطرة دون أي دعم. وبالتالي يتبقى أمامه خياران: إما أن يصبح أكثر انزعاجاً ويترك المنطقة الخضراء، أو يتعلم إخفاء مشاعره الحقيقية عنا. التمايز دون وجود صلة كافية يترك الأطفال وحدهم للتغلب على العواصف والتقلبات العاطفية دون أية مساعدة. ولا عجب من أنهم لا يستطيعون تحقيق التوازن العاطفي والسلوكي.

أما الطرف الثاني لعملية الاندماج فهو يمثل مشكلة مختلفة، حيث يفرط الوالدان في الارتباط بالطفل دون وجود تمايز يذكر. ونطلق على هذا أحياناً الارتباط المرضي. يحدث ذلك عندما يفشل أحد الوالدين في احترام موهبة الطفل وتفرده، أو عندما تتمحور هوية الوالدين في كونهما أباً أو أمّاً فقط لا غير. هذا يؤدي إلى الظاهرة المعروفة باسم آباء الهليكوبتر، وهي تؤدي مثلاً إلى شعور الأم بالانهيار والحزن لأن طفلها ذا السنوات الأربع يمر بمرحلة لا يريد فيها أن يهدده لينام إلا والده، أو إلى أداء الأب لواجب ابنه المنزلي في المرحلة الإعدادية، وحضوره كل بضعة أيام إلى روضة الأطفال للاطمئنان على ابنته، رافضاً نصيحة المعلمة بالسماح لابنته بتقشير الموز بنفسها.

أحياناً نفرط في الارتباط لدرجة لا تسمح بالتمايز



هذه أمثلة يحتاج فيها الوالدان إلى أن يكونا أقل ارتباطاً وأكثر تمايزاً، من أجل أبنائهم ومن أجلهم هم أيضاً. يشعر هؤلاء الآباء بالانزعاج عندما يمر أبنائهم

بمختلف المشاعر والرغبات أو حين يصبحون أكثر تفرّداً. وتكون نافذة التسامح لديهم ضيقة للغاية فيما يخص تعاسة أبنائهم أو معاناتهم، فيتصرفون نيابة عنهم ويحاولون إنقاذهم، بدلاً من تركهم يختبرون مشاعرهم، ويحاولون التعامل معها، ويرتكبون الأخطاء، ويتعلمون.

يمكننا جميعاً أن نفرط في التدخل في حياة أبنائنا من وقت لآخر. إنها رغبة ملحة تنبع من حبنا لهم؛ لكننا في بعض الأحيان نفعل أكثر مما يجب فعله، فنربط أحذيتهم، أو نذهب بدلاً منهم لطلب كاتشب إضافي، بدلاً من تركهم ينجزون مثل هذه المهام بأنفسهم. وفي بعض الأحيان يواجه أبنائنا بعض الصعوبات أو التحديات، فنقفز في الحال لإنقاذهم، والوقوف بجانبهم، وتصحيح نصاب الأمور؛ فننتحدث إلى معلمة الطفل، أو نحل المشكلة بينه وبين صديقه، أو نتصل بمدرّبه.

بالطبع هناك أوقات نحتاج فيها للدفاع عن أبنائنا. وفي بعض الأحيان نحتاج لأن نكون شرسين للغاية عند القيام بذلك؛ لذلك دعنا نتأكد من توضيح النقطة التالية: ليس هناك ما هو أكثر أهمية من علاقتك مع طفلك. إذا كنت قد قرأت أي شيء كتبه أي منا على مر السنوات، فأنت تعرف إلى أي مدى تؤكد أهمية ارتباط الوالدين والطفل. ببساطة، من المستحيل أن نفرط في "تدليل" أبنائك بمنحهم الكثير من الحب أو الاهتمام. لا داعي للقلق من كونك أحد آباء الهليكوبتر لأنك تقدم لطفلك الكثير من المحبة والمودة. وفي الواقع، تظهر المزيد من الأبحاث أن الآباء زادوا من اعتنائهم بأبنائهم وبسلامتهم ونمائهم على مدار العقود القليلة الماضية، وأنه نتيجة لذلك أصبح الأطفال أكثر صحة وسعادة وأماناً، وابتعدوا بقدر أكبر عن إثارة المشكلات، وزاد تحصيلهم الدراسي، وتحسن أداؤهم الأكاديمي. وبجميع المقاييس، يقوم الأطفال بعمل أفضل عندما يهتم آباؤهم بالتناغم والتواصل في علاقتهم بهم.

ومع ذلك، فإن جزءاً من محبتنا لأبنائنا هو تجنب الإفراط في ارتباطنا بهم دون أن نفتح المجال لوجود فروق واختلافات، فننتدخل لحل جميع مشكلاتهم، مضعفين بذلك فرصهم في تعلم كيفية معالجة المشكلات الصعبة. إن حاجة الطفل للدفاع عن نفسه أمام معلمه أو حل مشكلة بينه وبين صديقه يمكن أن تكون فرصة قوية لتعلم الكثير؛ ولذا علينا أن نمنح أبنائنا ميزة التمرن والممارسة واستخدام مخهم المعقد لحل المشكلات، والعثور على صوتهم وتعزيز مهارات التواصل لديهم. وفضلاً عن ذلك، من خلال السماح لهم بمعالجة المواقف الصعبة بأنفسهم،

نعلمهم أن بإمكانهم تحمل بعض الإزعاج الذي لا مفر منه في الحياة. هناك طريقة رائعة لبناء المرونة والثقة تتمثل في التعامل مع المواقف الصعبة والخروج منها بنجاح: عندما يمر الطفل بتجارب متكررة حيث يقيم الموقف، ويفكر في المشكلة، ثم يتوصل إلى الحلول المحتملة، يصبح مخه أقدر على القيام بذلك في المستقبل. نحن نريد لأطفالنا أن يتعلموا كيفية تأكيد هويتهم، وأن يفهموا أننا نؤمن بهم وبقدرتهم على التعامل مع المواقف بأنفسهم. ويمكنهم حينها اكتشاف مدى قوتهم، حتى لو لم يدركوها بعد. وبهذا يخرج الطفل من التجربة الصعبة قائلاً: "لقد نجحت! لقد فعلتها!"

نحن بحاجة لأن نتجنب المبالغة في حماية أبنائنا. ليس هناك ما هو أعلى من أبنائنا، لكنهم ليسوا بالهشاشة التي قد نتخيلها.



عندما نبالغ في حماية أبنائنا من أي إزعاج أو ضيق أو تحدٍّ محتمل، فإننا نجعلهم بالفعل أكثر هشاشة، وهذا يضعف كثيراً من قدرتهم على تحقيق التوازن بأنفسهم. نحن بهذه الطريقة نقول للطفل صراحة ودون أن نعي: "لا أعتقد أنه يمكنك التعامل مع هذا، أنت بحاجة لي لحمايتك من هذا الخطر أو لفعل ذلك بدلاً منك". وبذلك، فإننا نحرمه من امتياز التجربة والشعور الضروري بالانزعاج والضيق، والمثابرة المتوقعة، وفي النهاية إيجاد طريقه وإدراك أنه قوي وذكي وماهر.

هل تريد أن يصدق أبنائك أنك تؤمن بقدراتهم؟

هل ترغب لهم في أن يكونوا مبتكرين ومرنين ومتزنين عاطفياً؟ هل تريد أن تنمي بداخلهم القوة والبأس لتحمل التحديات والمصاعب، ومواجهتها بشجاعة؟ هل تود لهم أن يدركوا أنهم ليسوا ضحايا مشاعرهم وظروفهم؟ دعهم يشعروا بكل شيء إذن. دعهم يتصارعوا مع التردد والانزعاج والإحباط وخيبة الأمل.

بعبارة أخرى، تجنب أن تفرض في الارتباط بأبنائك دون أن تترك مجالاً للتمايز. تذكر أن مهمتنا كأباء لا تتمثل في إنقاذ أبنائنا من المصاعب والمشاعر المؤلمة، بل في دعمهم خلال لحظاتهم الصعبة بالتواصل والتعاطف، والسماح لهم باختبار شتى أنواع المشاعر، والمشاركة الفعالة في حل المشكلات، واكتشاف عمق قدراتهم. إن

حبنا العميق لهم هو ما يجعلنا نريد حمايتهم،
ولكن قدراتهم ستزهر وتنمو إن لم يدمر
هذا الحب شجاعتنا، وجعلنا نشعر
بأننا أقوياء بما يكفي لتركهم
يستكشفون مدى صلابتهم
وقوتهم.

مهمتنا كأباء لا تتمثل في
إنقاذ أبنائنا من المصاعب والمشاعر
المؤلمة، بل في دعمهم خلال لحظاتهم الصعبة
بالتواصل والتعاطف، والسماح لهم باختبار شتى
أنواع المشاعر، والمشاركة الفعالة في حل المشكلات،
واكتشاف عمق قدراتهم. إن حبنا العميق لهم هو ما
يجعلنا نريد حمايتهم، ولكن قدراتهم ستزهر وتنمو
إن لم يدمر هذا الحب شجاعتنا، وجعلنا نشعر
بأننا أقوياء بما يكفي لتركهم يستكشفون
مدى صلابتهم وقوتهم.

مهمتك هي أن تكون مع
طفلك، على أهبة الاستعداد
للمساعدة، والتخفيف عنه إذا
فشل، وأن تتركه يتعلم الدرس
ويحقق التوازن. أنت بحاجة للثور
على تلك المنطقة الوسطى الصحية التي
يتوازن فيها التمايز والارتباط.

جدول متوازن، مخ متوازن

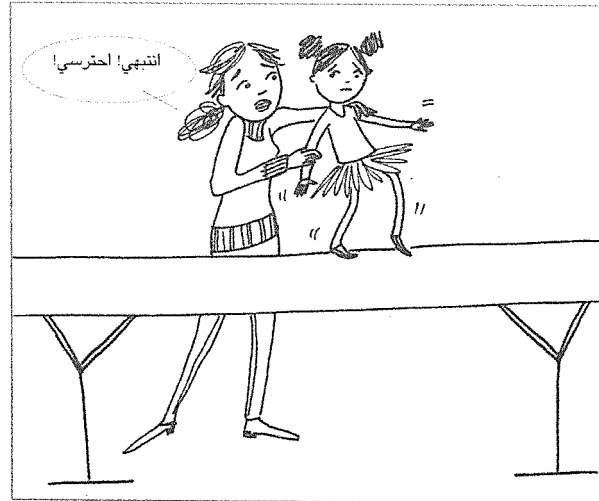
معظم ما ذكرناه حتى الآن يتعلق بمساعدة الأطفال على تحقيق التوازن الداخلي
كي يستطيعوا السيطرة على أدمغتهم وأجسادهم. ومن العوامل الخارجية المهمة
التي تسهم في التنظيم العاطفي هي المساحة التي تخلقها في حياة طفلك كي ينمو
ويتطور بشكل صحي. بمعنى آخر: هناك رابط واضح بين المخ المتوازن والجدول
الزمني المتوازن، حيث يُسمح للأطفال بأن يكونوا أطفالاً دون الحاجة للتخطيط
لكل ثانية وملء جدولهم بالواجبات المنزلية والأنشطة الإضافية.

ينمي الأطفال مهارات التنظيم العاطفي إلى حد كبير من خلال الصداقات
واللعب التلقائي والتمتع بوقت فراغ كاف يُمنحون فيه الفرصة ليكونوا فضوليين
ومبدعين. كما أن الجدول غير المزدحم يسمح بقضاء المزيد من الوقت مع
العائلة والأصدقاء لتعلم جميع الدروس المرتبطة ببناء العلاقات، بل إن الملل
يوفر فرصاً مهمة للنمو والتعلم. نحن نقلق كثيراً بشأن تفوق أبنائنا الدراسي، ولكن
أحد الدروس الأكثر قيمة التي يمكنك تعليمها لطفلك عندما تسمع شكواه الصيفية
المتكررة: "أشعر بالملل" هي أن تجيبه بعبارة على غرار: "فكر فيما يمكنك فعله
في فناء المنزل. أرى مجرفة، وشريطاً لاصقاً، وخرطوم حديقة ممزقاً. استمتع
بوقتك!"

تجنب الوصول لأحد طرفي الاندماج تواصل غير كاف



تمايز غير كاف



لقد سمعنا قصة مؤثرة عجيبة عن ريتشارد فاينمان، عالم الفيزياء الحائز على جائزة نوبل، والتي روتها صديقة قابليت فاينمان عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها. واستغلالاتك الفرصة، سألته عن الطريقة التي أصبح بها بهذا الذكاء. فأجاب فاينمان بأن الأمر كان بسيطاً: منذ الرابعة من عمره، كان والداه يتركانه خارج المنزل، والذي كانت خلفه ساحة خردة. كان فاينمان الصغير يعبث بالآلات

والمحركات الملقاة في كل مكان، وبعدها وقد بدأ إصلاح الساعات. أدى شعوره بالملل والحاجة إلى إيجاد شيء يفعله إلى المرور بشتى أنواع التحديات الذهنية والنمو الفكري، ما شكّل في نهاية المطاف أحد أفضل العقول في العقود القليلة الماضية. وبينما نحن لا ندعوك لإبعاد طفلك عن المنزل أو منحه حرية العبث في مستودعات الخردة، ولا نعد بأن ذلك سيجعله يحصل على جائزة نوبل، بل نشجعك على منح طفلك ما يكفي من المساحة ووقت الفراغ لاستكشاف العالم واستكشاف نفسه أيضًا.

وهذا يتناسب مع ما يذكره قادة ناسا ومختبر الدفع النفاث حول الحاجة لتغيير الطريقة التي كانوا يوظفون العاملين بها: في السابق، كان التركيز على توظيف الحاصلين على أفضل الدرجات من خريجي "أفضل" المدارس في البلاد، لكنهم لاحظوا مع الوقت أن العديد من هؤلاء الشباب لم يكونوا ماهرين بالضرورة في حل المشكلات. لقد برعوا في النظام الأكاديمي، وحصلوا على الدرجات المرتفعة والتقدير العالي، لكن أفكارهم كانت تقليدية، حيث تعلموا العمل بمهارة لكن بطريقة انفلاقية، ما يعني أنهم لم يكونوا معنيين باكتشاف أساليب إبداعية وفريدة لحل المعضلات؛ لذلك بدأ القائمون على عملية التوظيف في إعطاء الأولوية للخريجين الذين كان لديهم تاريخ قوي في اللعب أو العمل بأيديهم طوال فترة الطفولة والمراهقة. لقد كان الأشخاص الذين مرحوا ولعبوا وابتكروا وصنعوا بأيديهم في مرحلة الطفولة هم أفضل حلالي المشكلات.

كل هذا يؤكد أنه بغض النظر عن تقدير علاقتك بأبنائك ومنحها الأولوية، فإن الطريقة الرئيسية الأخرى التي يمكنك من خلالها المساعدة على تحقيق التوازن في حياتهم هي توفير الوقت والكثير من الفرص للعب الحر. امنحهم الوقت للاكتشاف والاستكشاف وتنمية المهارات العاطفية والاجتماعية والفكرية المهمة من خلال اللعب والتجربة والخطأ. عندما نرحم جدول أطفالنا، نضيع عليهم مثل هذه الفرص العظيمة.

علم اللعب

في الحقيقة ليس من المبالغة في شيء أن نقول إن اللعب الحر أصبح نشاطاً مهدداً بالانقراض بالنسبة للعديد من أطفال العصر الحالي. وفي المنزل، صار وقت اللعب مزدحماً بالأنشطة والدروس الخصوصية وممارسة الرياضة. في المدرسة،

يبدأ الاهتمام بالتحصيل الأكاديمي في وقت أبكر من اللازم، مع التركيز على المواد الدراسية (الأمر الذي يتطلب المزيد من الجلوس) وقدرة الطفل على التفوق والحصول على أعلى الدرجات في الاختبارات. هذا يترك وقتاً أقل فأقل للطفل للاستمتاع ببناء قصور الرمال ولعب الغميضة والمشاركة في الألعاب التخيلية. فضلاً عن ذلك، هناك قوى اجتماعية أخرى معاصرة صارت تجور على وقت اللعب، حيث تؤكد وسائل الإعلام والإلكترونيات والإنترنت هيمنتها على حياة الأطفال وعقولهم يوماً بعد يوم.

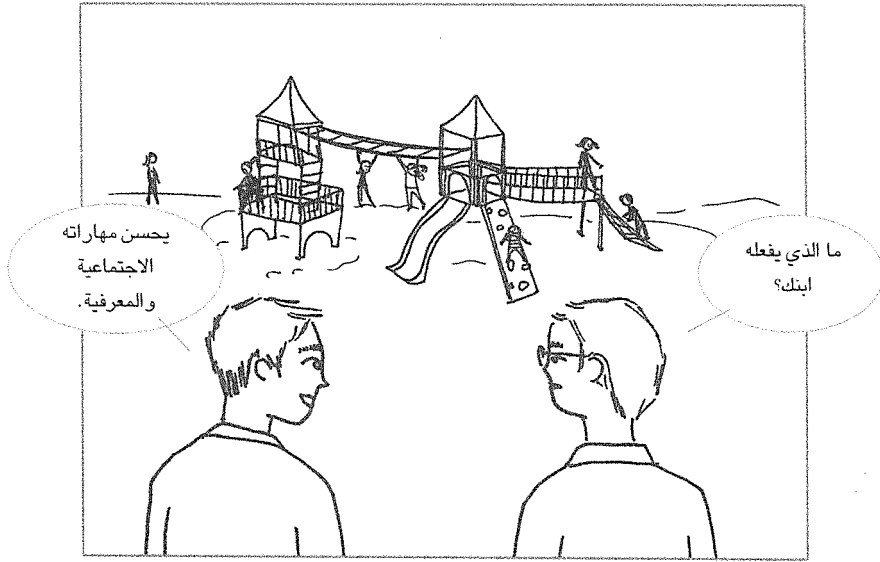
وهذه القوى المتنافسة ليست سيئة بطبيعتها. ولكن المشكلة الحقيقية تظهر عندما تستفحل وتحل محل اللعب، والذي هو أمر ضروري في الواقع لتحقيق التنمية المثلى لدى البشر وبقية الثدييات الأخرى. هل تعلم مثلاً أنه حتى إذا كانت القشرة المخية المسؤولة عن التفكير المعقد لا تعمل بالصورة المثلى لدى الفئران، تتأثر قدرة الفئران المعرفية مثل الذاكرة والتعلم. ولكن هل ستستطيع الاستمرار في ذلك دون اللعب؟ أجاب عالم الأعصاب ياك بانكسب عن هذا السؤال، وأكد أن الحاجة والدافع للعب متجذرة بعمق، حتى لدى الثدييات، حيث تكمن في الجزء الأسفل من المخ، أي مخ الطابق السفلي أو المخ البدائي، بالضبط كما تكمن غيرها من الدوافع الغريزية للبقاء والتواصل. هذه المناطق السفلى تؤثر بشكل مباشر على نمو المناطق العليا أيضاً، ما يمكن المخ المتكامل من النمو والتطور. وجدت دراسة أخرى أجراها ستيفارت براون على القتلة المحكوم عليهم بالإعدام، أن هناك قاسمين مشتركين في طفولة هؤلاء القتلة: وهما أنهم تعرضوا للإيذاء بطريقة ما، وحُرموا من اللعب كأطفال.

تشير دراسات كهذه إلى أهمية عدم تكريس مرحلة الطفولة حصرياً لدروس البيانو، ومعسكر الكيمياء، والبرامج الأكاديمية لما بعد المدرسة، دون الاعتراف بالحاجة الأساسية للأطفال ليصبحوا أطفالاً ويلعبوا فقط. الموسيقى والعلوم والمواد الدراسية مهمة بطبيعة الحال، ووقت المشاهدة له مكانه أيضاً. من الواضح أننا لسنا ضد تعليم الأطفال المهارات وإتقانها. إذا كان لدى الطفل شغف عميق بشيء أو موهبة معينة، فينبغي علينا تشجيعه ومتابعة شغفه، ولكن ليس على حساب الوقت المتاح له للتخيل والفضول واللعب بكل بساطة. كل هذا سيسمح له بالنمو والتطور واكتشاف هويته. فكر في الأمر بهذه الطريقة: اللعب الحر هو نشاط للمخ المنفتح حيث يستكشف الطفل ببساطة قدرته على التخيل، ويجرب الكثير من الأشياء ويختبر ردود أفعاله وتفاعلاته مع الآخرين، دون تهديد أو إصدار

أحكام. اللعب الحر لا علاقة له باللعب الرياضي المنظم، وكلاهما له دوره في حياة الأطفال. وفي عالم الرياضة، تقول القاعدة العامة إن هناك فريقاً يفوز وفريقاً يخسر، ما يوفر طريقة غير مرغوبة لتقييم الصواب والخطأ. ووجود وقت للعب الحر يححر الطفل حرفياً كي يستكشف خياله.

إن الدافع للعب قديم وجزء متأصل في البشر. وتؤكد الأبحاث الحديثة هذه النقطة مراراً وتكراراً. وتظهر الدراسات في بعض الأحيان ما نفعله بأنفسنا، مثل أن اللعب يخفف من التوتر. نحن نرى هذه النتيجة بالفعل في المجتمعات والمدارس المليئة بالموارد والفخورة بالإنجازات، وكذلك في المجتمعات الفقيرة والمكافحة، لكن النتائج الأخرى هي الأكثر إثارة للدهشة. على سبيل المثال، وجد الباحثون أن اللعب بالمكعبات يؤدي إلى زيادة تطور اللغة لدى الصغار. وبالمثل، كان أطفال ما دون الخامسة الذين يسمح لهم باللعب عند الذهاب إلى المدرسة أقل تعرضاً للاضطراب وأكثر قدرة على تحمل الانفصال مقارنة بأقرانهم الذين كان مدرسوهم يقرأون عليهم القصص. كان اللعب عاملاً وقائياً عندما تعلق الأمر بالسيطرة على المشاعر.

قد يفترض غير المتخصصين أنه عندما يلعب الأطفال فإنهم يفعلون ذلك لتمضية الوقت أو الاستمتاع – وهو أمر جيد بالطبع – لكنهم "لا ينجزون شيئاً" أو لا يفعلون أي شيء "بناءً" قد يثري عقولهم. إلا أن دراسات علم اللعب تُظهر أن فعل اللعب في حد ذاته له فوائد لا حصر لها – سواء معرفية أو غير معرفية – غير مجرد الاستمتاع باللحظة (الذي نؤمن حقاً بأهميته). اللعب هو عمل الأطفال؛ إنه يبني المهارات المعرفية، ويحسن القدرات اللغوية، ويصقل القدرة على حل المشكلات، بالإضافة إلى تعزيز الوظائف التنفيذية الأخرى مثل التخطيط والتنبؤ بالعواقب المتوقعة والتكيف مع المفاجآت. وهي كلها مهارات تنتمي إلى المخ المنفتح! اللعب يعزز التكامل؛ فمهارات الأطفال الاجتماعية والعلاقاتية وحتى الخطابية تتحسن عندما يلعبون، حيث يتعين عليهم التفاوض بشأن سياسات الملعب وتحديد قواعد اللعبة الصريحة والضمنية. هذا يجبرهم على تعلم كيفية الدخول في اللعبة، والتفاوض مع الآخرين عندما لا تكون الفرص في صالحهم. وبهذا يتعلمون الإنصاف، وتبادل الأدوار، والمرونة، والأخلاق، ويتعلمون كيف يتصرفون بتعاطف مع الآخرين الذين يتم إهمالهم في اللعبة.



وبصرف النظر عن هذه الفوائد الاجتماعية، يوفر اللعب مزايا نفسية وعاطفية أيضاً، ما يساعد على تكوين المخ المتوازن. عندما يلعب الطفل، فإنه يتدرب على تنمية جميع أنواع سمات المخ المنفتح، مثل التعامل مع الإحباط، والحفاظ على التركيز، وفهم العالم من حوله؛ فهو يتبادل الأدوار ويقهر المخاوف ومشاعر العجز، ويبني التوازن العاطفي والمرونة، ويطور القدرة على تحمل الإحباطات عندما لا تكون النتيجة في صالحه — كل ذلك لأننا سمحنا له باللعب.

التوازن وجدول الطفل المزدحم

عندما نتحدث مع أولياء الأمور عن أهمية اللعب والوقت الحر والجدول الزمني المتوازن، فإننا حتماً نُسأل عن الطريقة التي أدركنا بها هذه المشكلة مع أبنائنا. قبل أن تتجرب تينا أطفالاً، قررت أنه عندما تصبح أمّاً، سيشترك أطفالها في نشاط واحد فقط في كل مرة. كانت قد سمعت عن مخاطر جداول الأطفال المزدحمة وكيف يصل الأطفال المشاركون في العديد من الأنشطة إلى حد الإنهاك، فلا وقت يقضونه مع أسرهم، ولا رغبة لديهم في ممارسة أي نشاط قد يأمل الأبوان في أن يؤديه. كل هذا كان منطقياً بالنسبة لها؛ لذلك أعلنت أنه إذا أراد أطفالها الالتحاق

بصف لتعلم الإيقاع الحركي، فهذا كل ما سيفعلونه في ذلك الوقت. وإذا أرادوا ممارسة الرياضة، فلن يشاركوا في أي شيء آخر حتى ينتهي الفصل الدراسي. لن تقوم أبداً بجعل جدول أطفالها مزدحماً (نكون دائماً الآباء المثاليين طالما ظل أطفالنا افتراضيين).

ثم جاء ابنها الأول، ورأت أمامها شتى الفرص المتاحة له، وتأمّلت اهتماماته المختلفة. وسرعان ما أدركت أن التزامها بممارسة نشاط واحد في كل مرة سيخضع لاختبار الحياة الواقعية؛ فقد أرادت هي وزوجها أن يتعلم ابنهما العزف على البيانو، وأراد الولد أن يشارك في فريق الكشفاء مع أصدقائه في المدرسة. فضلاً عن ذلك، كان شغف الولد بألعاب القوى قوياً واضحاً. وأراد أن يلعب كل الرياضات المتاحة في جميع المواسم. بيانو. كشفاء. ألعاب قوى. وإن أضفنا إلى كل ذلك مواعيد اللعب المحددة مسبقاً، والواجبات المنزلية، والنزهات العائلية، كيف يمكن أن يتسع الوقت لكل هذا؟ وهذا كان طفلها الأول فقط. لديها الآن ثلاثة. فتخيل كم الفرص المتاحة لهم والاهتمامات الخاصة بهم!

واجه دان الشيء نفسه مع أطفاله، وقضى العديد من الأمسيات والنهارات في حضور العروض الموسيقية ومباريات الكرة الطائرة. هذا يقع ضمن نطاق عمل الوالدين، ونحن بالفعل ممتنون لوجود العديد من الخيارات القيمة والممتعة المتاحة لأبنائنا. ولكن متى نقول هذا يكفي؟

نكرر مجدداً أن الأمر يتعلق بالتوازن واحترام الفروق الفردية. نحن نعتقد أن الإفراط في حماية الأطفال يشكل مصدر قلق مشروع في العديد من المنازل، ولكن بالنسبة لبعض الأسر، يعتبر تخفيف جدول الأطفال مشكلة، حيث يقضي الأطفال وقتاً أطول أمام الشاشات كل يوم. لقد التحق أبنائنا بمدارس رفيعة المستوى مليئة بالتحديات وشاركوا في جميع أنواع الأنشطة، وكنا في بعض الأحيان نشعر بالقلق لهذا الكم من الأنشطة. ولكن بعد أن قضينا سنوات عديدة في محاولة تحقيق توازن صحي بين اهتمامات أبنائنا، صرنا نرغب في أن نكون واقعيين ومنطقيين. يجب الأطفال أن يكونوا نشطين عادةً، وطالما كان ذلك صحيحاً وخصص الآباء مساحات كافية للوقت الحر، وعدم تضخيم الأمور وجعل موعد النشاط التالي للطفل كفيلاً باحتجاز العائلة بأكملها رهينة لمشاهدته، يمكننا السماح لهم بالمشاركة في تلك الأنشطة الترفيهية التي يحبونها.

إذن كيف نحقق التوازن الصحي النابع من المخ المفتوح؟ فيما يلي بعض الأسئلة التي نشجع الآباء على طرحها على أنفسهم عند زيارتنا في عياداتنا:

- هل يبدو طفلي متعباً أو غاضباً في كثير من الأحيان؟ هل يظهر مؤشرات أخرى على عدم التوازن، مثل إظهار علامات على تعرضه للضغط أو الشعور بالقلق؟ هل طفلي متوتر؟
- هل طفلي مشغول لدرجة عدم وجود وقت متاح له فيه اللعب والإبداع؟
- هل يحصل طفلي على قسط كافٍ من النوم؟ (إذا كان الطفل يشارك في أنشطة متعددة لدرجة أنه يبدأ أداء الواجب المنزلي في وقت النوم، فهذه مشكلة).
- هل الجدول الزمني لطفلي ممتلئ إلى درجة أنه لا يملك وقتاً ليقضيه مع أصدقائه أو أشقائه؟
- هل نحن جميعاً مشغولون للغاية لدرجة أننا لا نتناول الطعام معاً بانتظام؟ (لستم مضطرين لتناول جميع الوجبات معاً، ولكن إذا كنتم نادراً ما تأكلون معاً، فهذا يعد مصدراً للقلق).
- هل تقول "أسرع" لطفلك طوال الوقت؟
- هل أنت مشغول ومتوتر للغاية لدرجة تجعل غالبية تفاعلاتك مع طفلك ردود أفعال سلبية نافذة الصبر؟

إن أجبت بـ نعم عن أي من هذه الأسئلة، فاعتبرها فرصة للتوقف وتأمل الوضع القائم. إذا أجبت بـ نعم عن أكثر من سؤال، فنحن نوصيك بالتفكير بجدية فيما إذا كان طفلك يرهق نفسه بأكثر مما يحتمل أم لا.

على الجانب الآخر، إذا لم تظهر أي من علامات الانشغال الزائد على طفلك، فعليك ألا تقلق بشأن هذه المشكلة. من المرجح أن طفلك نشيط وينمو بسعادة، وأنت وجدت طريقة لتحقيق توازن صحي يعزز نمو المخ المنفتح. ضع في اعتبارك أيضاً أن كل طفل يختلف عن الآخر، ولكل منهم دوافع مختلفة، وأنهم سيتعرضون لعوائق مختلفة في حياتهم. ومن المهم أن نحترم تفرد كل طفل.

ما يمكنك القيام به : إستراتيجيات المخ المنفتح المعززة للتوازن

الإستراتيجية الأولى لتعزيز المخ المتوازن: أطل فترة النوم

نحن محرومون من النوم بشكل مزمن. وما زلنا نرى أعراض القلق والإحباط تهاجم الشباب، والعديد من تلك الأعراض قد ينجم عن أو يستفحل بسبب الحرمان المزمن من النوم. غالباً ما يُحرم الأطفال القسط الكافي من النوم، نتيجة سعي

الوالدين أو المدرسة – بحسن نية – لملء نهارهم بأنشطة الإثراء المختلفة. ومن المفارقات أن الآباء يفعلون ما بوسعهم للتأكد من حصول أبنائهم على وقت للمتعة وللعائلة، بالإضافة إلى جميع الأنشطة التعليمية، فتتم التضحية بالنوم الأكثر أهمية لإحداث هذا الإثراء، ويؤجل وقت النوم لاحقاً في المساء.

إن وقت الراحة المحدود يمثل مشكلة؛ لأن النوم ضروري لتوازن المخ والجسد. تقترح الدراسات الجديدة أن النوم الكافي ضروري لتنظيف الجسد من السموم التي تفرز في أثناء النهار وما تمثله من ضغط على الجهاز العصبي، كي تتمكن من بدء اليوم الجديد بعقل نظيف جديد! النوم هو عملية تنظيف للمخ، وبدون ما يكفي منه، تكون جميع العمليات داخل المخ والجسد معرضة للخطر، مثل قدرتنا على الاهتمام والتذكر والتعلم والتحلي بالصبر والمرونة، وحتى هضم الطعام الذي نتناوله بالشكل الصحيح.

من الواضح أن الطفل في مرحلة النمو يحتاج إلى وقت أطول للنوم من البالغين. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب النوم بما يلي لكل فئة عمرية، وقد أقرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال توصياتها:

ما مقدار النوم الذي

يحتاج إليه الطفل؟

العمر	4 – 12 شهراً	12 – 16 ساعة (بما في ذلك وقت القيلولة)
	1 – 2 سنة	11 – 14 ساعة (بما في ذلك وقت القيلولة)
	3 – 5 سنوات	10 – 13 ساعة (بما في ذلك وقت القيلولة)
	6 – 12 سنة	9 – 12 ساعة
	13 – 18 سنة	8 – 10 ساعات

*** هذه مجرد توصيات. كل طفل يختلف عن الآخر، وحاجة كل شخص للنوم تختلف.

هذا يعني وقت نوم طويلاً، وبدونه تنقلص المنطقة الخضراء للطفل وتضيق نافذة التسامح، ما يزيد احتمال تضاؤل اتزانه العاطفي وقدرته على ضبط نفسه وحل المشكلات.

لا نعتقد أن هذا مفاجئ: أبنائك يصبحون أكثر تفاعلاً وأقل توازناً ومرونة عندما ينهكون ويتجاوزون وقت نومهم؛ لهذا السبب قد تخشى أن يدخل طفلك في حالة من التذمر عندما يطلب منك قضاء ليلته مع صديقه وترفض. يعتبر التعامل مع الأطفال المنهكين المتوترين في المنطقة الزرقاء أو الحمراء في عصر يوم العطلة تجربة منهكة يعاني بسببها الآباء في كل أنحاء العالم.

ولكن ليس النوم عند الأصدقاء فقط هو ما يسبب مشكلات النوم لدى الأطفال ويؤدي بهم إلى الدخول في المنطقة الزرقاء أو الحمراء. فيما يلي بعض العوامل الأخرى التي تعترض النوم:

- جدول مزدحم للغاية. فكر فيما إذا كانت هناك الكثير من الأنشطة التي تحدث خلال الوقت المفترض لنوم الأطفال مثل التجمعات العائلية أو أوقات تناول الطعام (سنناقش اقتراحات محددة في إستراتيجية المخ المنفتح التالية).
- بيئة فوضوية أو صاخبة. يمكن للمنازل والأحياء التي تستمر فيها التفاعلات النشيطة لساعات طويلة أو مشاركة الأشقاء ممن تختلف أوقات نومهم في الغرفة نفسها أن تشكل تحديات أمام الآباء الملتزمين بجعل أبنائهم يحصلون على القسط الكافي من النوم. قد لا يمكنك تغيير هذه الظروف بسهولة. وفي هذه الحالة، قد تحتاج إلى الابتكار، عن طريق حجب الضوء، أو نقل الأطفال إلى غرفهم بمجرد النوم، أو استخدام الموسيقى الهادئة للتشويش على الأصوات الخارجية.
- ساعات عمل الوالدين. يمكن أن يتعرض نوم الطفل للخطر عندما لا يتمكن أحد الوالدين من الوصول إلى المنزل في الوقت المناسب لتناول العشاء والمساعدة في الواجبات المنزلية حتى ساعات متأخرة، ولكن كما أسلفنا الذكر، إن لم يمكنك تغيير هذه الظروف بسهولة، فقد تحتاج إلى الابتكار، أو قد يكون لديك إخوة أو جيران يساعدون في واجبات طفلك المنزلية أو في استضافته لديهم لبعض الوقت لحين عودتك من العمل في وقت قراءة القصة وتناول العشاء بعد ذلك. كل عائلة ستعرف الأفضل بالنسبة لها.
- صراعات فرض الهيمنة قبل النوم. عندما يصبح السياق المحيط بوقت النوم مثيراً للجدل، أو التوتر، أو الغضب، أو الخوف، فإن المخ يربط النوم وروتينه بأكمله بروابط سلبية، ما يجعل الطفل يقاومه أكثر. بدلاً من ذلك،

نحن بحاجة لأن ننشئ روابط إيجابية بالنوم، بحيث يرى الأطفال أنها بيئة آمنة، مريحة، ولا تحرمه التواصل، وليست مجهدة وملئية بالعراك. قد تحتاج إلى إعادة تصميم روتين وقت النوم، وفتح المزيد من الوقت للقراءة والتفاعل وابداء الحنان. إن تعزيز التواصل يؤدي دائماً إلى نوم الأطفال بسرعة وسلام، بحيث يحظى الآباء بمزيد من الوقت لأنفسهم ويقضون وقتاً أقل في الشجار مع أبنائهم.

- عدم توفير الوقت الكافي تهدئة الطفل. كلما تعلمنا المزيد عن الأطفال، زاد فهمنا لمدى أهمية تلبية احتياجات جهازهم العصبي. وفيما يتعلق بالنوم خصوصاً، على الآباء توفير الوقت الكافي للجسد والجهاز العصبي كي يهدأ ويستقر. لا تنتقل من وقت اليقظة إلى وقت النوم مباشرة؛ فهناك عملية تهدئة تدريجية يبدأ فيها الجهاز العصبي في التباطؤ؛ ما يسمح لنا بالانتقال إلى النوم. نحن بحاجة إلى تحفيز المخ وإتاحة الوقت الكافي له لتخفيف الإثارة الجسدية تدريجياً بحيث يتمكن الطفل من النوم.

هذه العلاقة بين النوم والتوازن لا تنطبق على الأطفال فقط بالطبع. فكر في تجاربك الخاصة: عندما تقل ساعات نومك، ألا تشعر بأن مخك أقل انزائاً؟ ألا تكون أقل صبراً، وأقل قدرة على السيطرة على مشاعرك؟ الفرق هو أننا كبالغين أمضينا سنوات في ممارسة ضبط النفس حتى عندما نكون منهكين. نحن لا نبلي دائماً بلأء حسناً في هذا المجال، ولكن مخاينا كاملة النمو ولدينا المزيد من الفرص لمحاولة التحسن المستمر. نحن لا نكون في العادة أكثر وعياً بما يحدث لنا عندما نحرم من النوم ونستطيع مراقبة أنفسنا بشكل أفضل. أما الأطفال، فهم ينتقلون بسرعة إلى المنطقة الحمراء أو الزرقاء، بما أنهم لم يكتسبوا بعد المهارات اللازمة للعودة إلى المنطقة الخضراء بسهولة وحدهم، لذا فكر في الطرق التي يمكنك من خلالها إطالة فترة نوم أبنائك خلال الليل، حتى يحظوا بالمزيد من التوازن العاطفي والتنظيم السلوكي في أثناء النهار.

الإستراتيجية الثانية لتعزيز المخ المتوازن: قدم وجبة صحية للعقل

كما قد تعلم في الغالب، فإن وزارة الزراعة الأمريكية عدلت هرمها الغذائي بحيث يشمل جميع المجموعات الغذائية (الفواكه والخضراوات والبروتين والحبوب

ومنتجات الألبان) لتذكيرنا بما يجب أن يكون عليه النظام الغذائي اليومي لتحسين الصحة البدنية. عندما يتعلق الأمر بإحداث توازن عقلي وعاطفي لدى أبنائك، ماذا يكون المعادل للوجبات اليومية الموصى بها للتمتع بعقل قوي ومتوازن؟ ما التجارب التي تعزز التكامل وتساعد الأطفال (والكبار) على ربط مناطق المخ المختلفة بعضها ببعض، والانضمام إلى أفراد الأسرة وأعضاء المجتمع، واحترام الاختلافات، وتعزيز الروابط الوجدانية مع الآخرين؟

بحثاً عن إجابات لهذه الأسئلة، ابتكر ديفيد روك – والذي يعتبر أحد رواد عالم الاستشارات التنظيمي هوودان سيجال – ما أسمياه بوجبة العقل الصحي، والتي تتكون من سبعة أنشطة ذهنية أساسية يومياً (بما في ذلك اللعب والنوم، واللذان أشرنا إليهما سابقاً) لتعزيز صحة المخ وإحداث التوازن بداخله والحفاظ على سلامته:

وقت التركيز: عندما نصب تركيزنا على المهام بطريقة موجهة

نحو تحقيق الأهداف، فإن التحديات التي نواجهها تعزز الروابط وتعمقها في المخ.

وقت اللعب: عندما نترك أنفسنا لنكون عفويين ومبدعين، ونستمتع

بالتجارب الجديدة المبهجة، فإننا نعزز بذلك إقامة روابط جديدة في المخ.

وقت التواصل: عندما نتواصل مع الآخرين، والأفضل أن يكون ذلك

بشكل مباشر، وجهاً لوجه، وعندما نخصص الوقت الكافي لتأمل الطبيعة من حولنا والتواصل معها وتقدير روعتها، فإننا نقوم بتنشيط وتعزيز الدائرة العصبية المسؤولة عن العلاقات في المخ.

وقت الحركة: عندما نحرك أجسادنا، والأفضل أن يكون ذلك

بممارسة الرياضة، فإننا نعزز المخ بطرق عديدة.

وقت التأمل: عندما نتأمل أنفسنا من الداخل بهدوء، ونركز على

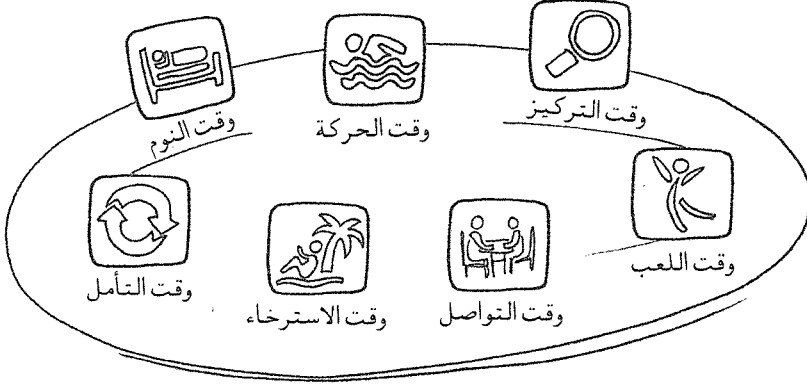
الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار، فإننا نعزز عملية تكامل المخ.

وقت الاسترخاء: عندما نتوقف عن التركيز، ونترك عقولنا تشرذ

أو تسترخي ببساطة دون هدف محدد، فإننا نعزز أنفسنا على إعادة شحن أدمغتنا.

وقت النوم: عندما نعطي المخ الراحة التي يحتاج إليها، فإننا نعزز عملية التعلم ونتعافى مما مررنا به من تجارب خلال اليوم.

وجبة العقل الصحي



وجبة العقل لعقل صحي في حالته

المثلى

The Healthy Mind Platter © 2011 David Rock and Daniel j. Siegel

تشكل هذه الأنشطة اليومية السبع مجموعة "العناصر الغذائية الذهنية" التي يحتاج إليها المخ ليكون في أفضل حالاته. بإعطاء هذه الحصص للطفل كل يوم، فإنك تعزز التكامل في حياته، وتمكن مخه من تنسيق أنشطته وتحقيق التوازن بينها. هذه الأنشطة الذهنية الأساسية تقوي الروابط الداخلية لعقله وعلاقاته بالآخرين والعالم من حوله. والإفراط في أي من هذه الأنشطة أو إغفال أي منها يمكن أن يسبب مشكلة مع مرور الوقت.

لذا فإن إستراتيجيتنا الثانية لتعزيز المخ المتوازن هي التأكد من أن تجارب طفلك وجدوله الزمني يوفران الاحتياجات المختلفة الممثلة في وجبة العقل الصحي. على سبيل المثال، قد يحصل طفلك على الكثير من وقت التركيز في المدرسة، بالإضافة إلى الكثير من وقت اللعب ووقت الاتصال. وربما يستمتع بوقت الحركة عندما يحضر درس الإيقاع الحركي أو يمارس الرياضة، ولكن عندما تنظر إلى

الجدول الزمني الأسبوع المعتاد لعائلتك، قد تلاحظ أن طفلك لا يحصل على الكثير من وقت الاسترخاء أو وقت التأمل، وقد تلاحظ أنه لا يحصل على وقت نوم كافٍ. وقد يكون طفلك من النوع المتأمل الذي يقضي الكثير من الوقت في الهدوء والتفكير ويحظى بقدر كبير من وقت التركيز، لكنه يحتاج إلى مزيد من وقت الحركة لتحريك جسده، أو وقت تواصل أطول يقضيه في اللعب مع الأصدقاء أو تناول وجبات الطعام مع بقية أفراد العائلة.

أو ربما تفرض على أبنائك وقتاً أطول للتركيز عن طريق الاهتمام المفرط بالدرجات لدرجة تصعب عليهم قضاء وقت صحي في ممارسة الأنشطة الأخرى بحيث تكتمل الوجبة. ضع في اعتبارك أنه نادراً ما تجد طفلاً يحصل على الدرجات النهائية في جميع المواد أو ينفذ جميع المهام المطلوبة منه على أكمل وجه. إذا أفرطت في الاهتمام بالتفوق الأكاديمي وفضلته على كل شيء آخر، فقد يشعر طفلك بأن كل ما سيفعله لن يكون جيداً بما يكفي أبداً. يذكر عالم نفس الطفل مايكل طومسون أن العديد من الأطفال والمراهقين أخبروه مراراً بأن آباءهم يهتمون بدرجاتهم أكثر من اهتمامهم بهم. هنا ينصب التركيز العام على وجهة ثابتة بدلاً من رحلة الاكتشاف، حول النتيجة أكثر من الجهد المبذول. لا عجب في أننا نرى الكثير من المراهقين يعانون مستويات مرتفعة من القلق والاحباط، ولا ينعمون إلا بالقليل من العلاقات الوثيقة التي قد تساعد على تخفيف هذه المشاعر.

باستثناء الإرشادات الخاصة بالنوم أعلاه، لا نوصي بمدة محددة من الوقت لكل نشاط من أنشطة العقل الصحي. ليست هناك وصفة دقيقة للتمتع بعقل صحي وسليم؛ لأن كل فرد يختلف عن الآخر واحتياجاتنا تتغير بمرور الوقت. الهدف هو أن ندرك مستويات الأنشطة الذهنية، وكما هي الحال مع العناصر الغذائية الأساسية، تبذل قصارى جهدك لوضع المكونات الصحيحة في نظام أبنائك الغذائي، والأفضل أن يأخذ القليل من كل منها يومياً. ومثلما لا تريد لأبنائك أن يأكلوا البيتزا كل يوم ولعدة أيام متتالية، فلا توفر لهم الوقت للتركيز على حساب أنشطة أخرى مثل النوم. الحل – مجدداً – هو الموازنة بين هذه الأنشطة الذهنية الأساسية خلال اليوم. نحن بحاجة إلى التوازن والسلامة الذهنية بالأساس لتعزيز صلاتنا مع الآخرين والعالم من حولنا، وتقوية الروابط داخل المخ نفسه.

ونحن ندرك بالمناسبة أن الالتزام الحقيقي بالتوازن في حياة طفلك يمكن أن يكون مخيفاً بعض الشيء. ويصعب أحياناً أن نختار عدم السير في الاتجاه الذي يسير فيه الآخرون من حولك. يمكن أن تشعر بالتهديد إن بدأت بتقليل الدروس

الخصوصية أو الأنشطة الإضافية والوثوق بهذه العملية ببساطة؛ ما يسمح لطفلك بالتطور والنمو بطريقته الخاصة، لكن حاول أن تسمح لنفسك بتجاوز تعريف النجاح الضيق، والتحدث مع مدرسة طفلك حول عبء الواجب المنزلي، وترك دوامة النجاح الزائف، وفعل ما هو أفضل لطفلك وعائلتك.

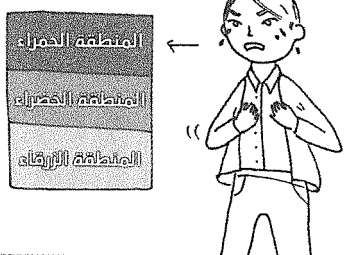
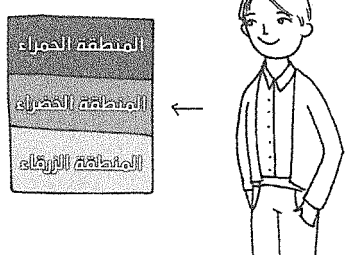
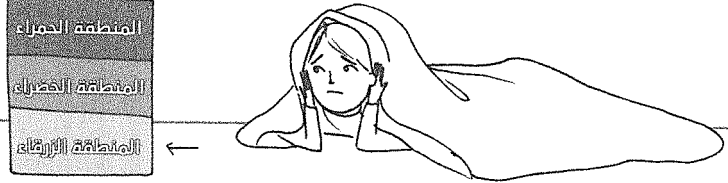
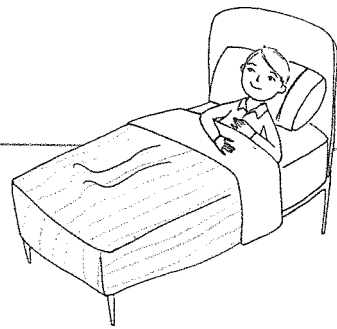
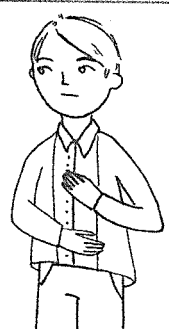
وهنا يأتي دور وجبة العقل الصحي. عندما نغير الوضع القائم، ونركز على هذا المزيج من الأنشطة الذهنية، فإننا نعطي المخ الكثير من الفرص للتطور بطرق مختلفة. الوقت الذي يمضيه طفلك في اللعب أو العمل أو التأمل أو التواصل لا يملأ يومه فقط، بل يعلمه المهارات ويبنيها بداخله أيضًا. عندما نهى الوقت لكل من هذه الأمور، فإننا نمنح المخ الفرصة ليتوهج ويكون روابط عصبية جديدة يمارس بها مجموعة أوسع من الأنشطة الذهنية التي يستطيع أبنائنا تأديتها، وكذلك نضمن لهم الشعور بالتوازن العام في حياتهم. ومن خلال البقاء واعياً بأهمية وجبة العقل الصحي وتقديمها لأبنائك، يمكنك تحقيق التوازن والسلامة الذهنية لهم كل يوم.

المخ المنفتح للصغار: علم أبنائك التوازن

إن العقل المتوازن فكرة يمكن تعليمها لأبنائنا. إن المحادثات التي تجريها معهم حول التوازن، وحالة المخ المنفتح بشكل عام، ستساعدانهم على فهم المفاهيم الأساسية المتعلقة بالصحة الذهنية والعاطفية. وفضلاً عن ذلك، فإنه كلما زاد فهمهم أهمية التوازن بصفة عامة، تمكنوا من التعبير عن أنفسهم بصورة أفضل عندما يختل توازنهم.

لمساعدتك على البدء، نقدم لك قسم "المخ المنفتح للصغار"، والذي يمكنك قراءته مع أبنائك ليساعدك على تعليمهم كل ما تعرفه عن المخ المنفتح. سنفعل ذلك في نهاية كل من فصول الكتاب التالية. لقد صممنا هذا القسم ليناسب الأعمار من خمس إلى تسع سنوات، ولكن لا تتردد في تكييفه ليناسب مع عمر طفلك ومرحلة نموه.

المخ المنفتح للصغار: علم أبناءك التوازن

لكن أحيانا نشعر بالغضب الشديد، أو الخوف أو القلق. قد ترغب في البكاء أو الصراخ. يمكننا أن نطلق على هذه الحالة التواجد في المنطقة الحمراء.	أنت تعرف الشعور الذي تحس فيه بأن كل الأمور تسير على ما يرام وأنت تتعامل معها بشكل جيد؟ يمكننا أن نطلق على هذه الحالة التواجد في المنطقة الخضراء.
	
وربما حينما تتضايق تباعد عن الجميع، وترغب في الصمت والبقاء وحدك. قد تشعر بأن جسدك مرتخ مثل شريط من المكرونه. يمكننا أن نطلق على هذه الحالة التواجد في المنطقة الزرقاء.	
	
الليلة حينما نشعر بالنعاس ويتأقلم جفناك ويسترخي جسدك، جرب هذه الحيلة مجددا. وبعدها في كل ليلة، وقبل الذهاب إلى النوم، مارس هذه الحيلة، ولاحظ كيف يهدئك هذا، وبأي قدر.	إليك إستراتيجية بسيطة يمكنك استخدامها كلما شعرت بالغضب وأردت العودة إلى المنطقة الخضراء: ضع يداً على صدرك والأخرى على بطنك. جرب ذلك الآن: ضع يداً على صدرك والأخرى على بطنك واجلس وتنفس وحسب. إلى أي مدى تشعر بالهدوء الآن؟
	

المخ المفتوح للصغار: علم أبناءك التوازن

لكنها لاحظت هذه المشاعر المرتبطة بالمنطقة الزرقاء، فبدأت تهدئ نفسها بأن وضعت يداً على صدرها والأخرى على بطنها. فشعرت بالتحسن على الفور وأنها تعود للمنطقة الخضراء. كانت لا تزال تشعر ببعض الحزن، لكنها عرفت أنها ستكون بخير.	استخدمت أوليفيا هذه الإستراتيجية عندما لم يدعها أي من زملائها في المدرسة للعب معهم. ألمها هذا بشدة، وشعرت بنفسها تدخل المنطقة الزرقاء. فبدأت تبكي وأرادت الاختفاء من هذا العالم.
	

في المرة القادمة التي يحدث شيء فيها يصيبك بالحزن أو الغضب أو الخوف، استخدم هذه الأداة. وبالممارسة، ستستطيع استخدامها في أي وقت لمساعدتك على العودة إلى المنطقة الخضراء عند الحاجة.


المخ المنفتح للبالغين: تعزيز التوازن بداخلي

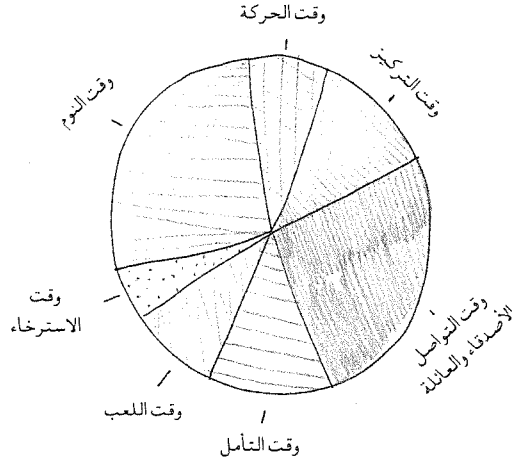
فلتوقف هنيهة الآن للتفكير، كي تدرك إلى أي مدى تشعر بالتوازن في حياتك الخاصة. فيما يلي ثلاثة أسئلة لمساعدتك على استكشاف حس التوازن لديك. يمكنك الرد باستفاضة، ويمكنك التحدث إلى والد آخر عن أثر هذه الأسئلة عليك.

1. فكر في المنطقة الخضراء الخاصة بك. ما مدى سهولة تركها، ومدى صعوبة العودة إليها بمجرد دخولك المنطقة الحمراء أو الزرقاء؟ ضع في اعتبارك هذه الأسئلة بشكل عام، بالتأكيد، ولكن ركز بشكل أساسي على تجاربك مع أطفالك. هل تعيش في الغالب في المنطقة الخضراء أم الحمراء أم الزرقاء؟
2. حدد مدى اندماجك في علاقتك بأطفالك. هل تميل نحو التمايز على حساب الترابط، تاركاً أطفالك وحدهم يصارعون للدفاع عما يشعرون به، أم تميل إلى الارتباط والترابط على حساب التمايز، ما يجعل العلاقة بينكما مَرْضِيَّة؟ ما مقدار الوقت الذي تكون فيه في المنطقة الوسطى بين طرفي عملية الاندماج، حيث تبقى على اتصالك العاطفي مع طفلك وتدعمه دون أن تغفل خلق مساحة ليكون فرداً متفرداً متميزاً (بحسب عمره ومزاجه الفردي)؟
3. صف وجبة العقل الصحي التي تقدمها. انظر إلى الوجبة مرة أخرى، لكن هذه المرة فكر بشكل محدد في جدولك اليومي، والطريقة التي تقضي بها وقتك وتبذل فيها طاقتك.

بوضع ذلك في الاعتبار، خذ بضع دقائق الآن وارسم وجبتك الخاصة، مع مراعاة الطريقة التي تقضي بها معظم وقتك. ما عليك سوى رسم دائرة وتقسيمها مثل مخطط دائري إلى أربع وعشرين خانة، لكل ساعة من ساعات اليوم. كم ساعة تقضيها يومياً في النوم والحركة والتواصل ... إلخ؟ وقد تجده أشبه بالمخطط الموجود في الصفحة التالية.

عندما تفكر في الساعات التي تقضيها خلال يومك، أي من أنشطة برنامج العقل الصحي يحصل باستمرار على أقل وقت؟ نريد أن نكون واقعيين هنا. الآباء، بحكم التعريف، هم أشخاص لا تسمح ظروفهم بسهولة بتخصيص وقت صحي لأنفسهم. هذا حقيقي، خصوصاً إذا كان لديك رضيع. في هذه الحالة، قد تواجه مشكلة حتى في إيجاد الوقت لتناول الطعام والذهاب إلى دورة المياه، فما بالك

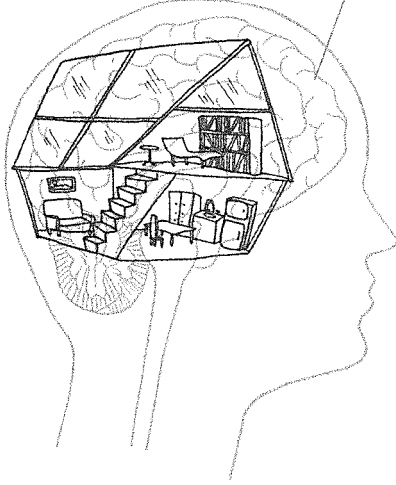
بالحصول على قسط كافٍ من النوم والوقت للتفكير (وطبيعاً لتصميم وجبة العقل الصحي)؟ نحن نتفهم ذلك تماماً؛ فقد مررنا به من قبل.



ولكن لا يزال من المفيد تقييم مدى حسن أدائك في الحفاظ على قدر من التوازن في حياتك، بغض النظر عن شعورك الآن بأن كل هذا يعتمد بأشواط عن الواقعية. إن معرفة ما تفتقده – سواء كان النوم، أو التمارين، أو الراحة، أو قضاء وقت وحدك، أو أي من الأنشطة اليومية الضرورية الأخرى بوجبة العقل الصحي – قد يمنحك رؤية سديدة عن احتياجاتك الشخصية التي لم يتم الوفاء بها في الوقت الحالي، وعلى الأقل تمنحك الفرصة للتفكير في أفضل طريقة للوفاء بها والمضي قدماً. إن توازن حياتنا شيء ضروري لتقوية منطقتنا الخضراء حتى نتمكن من أن نكون الأشخاص الذين يحتاج إليهم أطفالنا.

ونعود لنؤكد أن تحقيق عقل متوازن لن يكون سهلاً دائماً عندما تكون أنت المسئول عن سلامة أطفالك ونمائهم. ولكن كلما استهدفت تحقيق التوازن وجعل مخك أكثر انفتاحاً، تمكنت من فعل الشيء نفسه لدى من هم تحت رعايتك.

المرونة



الفصل 3

المخ المنفتح المرن

كانت آلانا طفلة ذكية في التاسعة من عمرها، وكانت تعاني قلقاً دائماً رغم مواهبها وقدراتها الواضحة. كانت تقلق بشأن كل شيء: اختبارات المدرسة، والتفاعلات الاجتماعية، والاحتباس الحراري، وصحة حيوانها الأليف، وإذا ما كانت والدتها ستموت. وقد أخذها والداها لرؤية تينا عندما تحول القلق في نهاية المطاف إلى نوبات زعر شديدة أصبحت تحول بينها وبين ممارسة الأنشطة العادية وتسبب لها الكثير من الانزعاج والضيق. وما زاد الطين بلة هو مشكلاتها الصحية المزمنة التي كان جميع الأطباء يخبرونها بأن لها أسباباً نفسية.

في أثناء قضاء تينا بعض الوقت للتعرف على آلانا، اكتشفت أن الطفلة كانت بالفطرة مثالية ويقظة الضمير. كان القلق ينهشها في معظم مجالات حياتها. كانت دوامة القلق هذه تبدأ بأن تركز آلانا على تحدٍّ محتمل، ثم تواجه مشكلة في مواجهة هذا التحدي، ثم تقلق لأنها لم تواجهه بالطريقة الصحيحة. على سبيل المثال، نسيت آلانا ذات يوم طعامها في المنزل، وانتابها القلق عندما فكرت في الإحراج الذي ستشعر به عندما يحين وقت الراحة فلا تجد شيئاً تأكله بينما يأكل الجميع في المدرسة، ثم زاد قلقها عندما فكرت في جوعها المحتمل الذي سيحول بينها وبين التركيز على دروسها في حجرة الدراسة، ما يعني أنها لن تعرف كيف تحل واجبها المنزلي، وهذا بدوره سيؤدي إلى ضعف أدائها في الاختبار التالي.

ثم زادت حدة نوبات قلقها لدرجة أنها بدأت في الاختباء بانتظام في دورة مياه المدرسة لفترات طويلة من الوقت عندما تنتابها نوبات الهلع. ومثل الكثير من مخاوفها، أدخلتها تجربتها - نسيان غدائها في المنزل - في حلقة من العجز وقلة الحيلة؛ ففي أي وقت كانت آلانا تواجه فيه عقبة أو نكسة بسيطة، كانت تدخل في دوامة القلق هذه؛ حيث تصبح في حالة ذهنية منغلقة تماماً وشبه عاجزة.

سنعود بعد قليل في هذا الفصل إلى قصة آلانا، لنوضح منهج تينا في معالجة هذه الحالة، وكيف ساعدتها على العودة إلى المخ المتكامل المنفتح المتقبل. لكن أولاً، دعنا نستعرض ثاني أساس من أساسيات المخ المنفتح الأربعة، ألا وهي المرونة.

تحدثنا في الفصل الثاني عن مساعدة أبنائنا على أن يصبحوا أكثر توازناً كي يتمكنوا من إتقان مهارة البقاء في المنطقة الخضراء. سنتحدث الآن عن تشجيع المرونة داخل أبنائنا، والتي لا تعني البقاء في المنطقة الخضراء فحسب بل توسيعها وتعزيزها كذلك. كلما اتسعت نافذة التسامح خلال الأوقات الصعبة والمشاعر المؤلمة، كان الطفل أكثر مرونة في مواجهة المحن، بدلاً من الانهيار عندما لا تسير الأمور كما يشتهي. تتعلق المرونة أيضاً بالقدرة على استعادة التوازن، ومدى سهولة انتقال الطفل من المنطقة الحمراء أو الزرقاء إلى الخضراء، أي العودة من حالة الانفجار أو التجمد إلى الانسجام والهدوء داخل نافذة التسامح.

في حالة المخ المنغلق، يعاني أبنائنا الخوف والسلبية والرغبة من المشكلات غير المتوقعة وعدم القدرة على السيطرة على أجسادهم وعواطفهم وقراراتهم، لكننا نريد لهم أن ينموا مخاً منفتحاً مرناً، ويدركوا أن لديهم - أو بإمكانهم تعلّم - المهارات الضرورية، والتي من شأنها مساعدتهم على مواجهة المحن بشجاعة، واستعادة التوازن بعد الهزائم. يمكنهم بعد ذلك اختبار نجاح حقيقي ودائم في حياتهم، سواء أكانوا يعانون الخوف والقلق مثل آلانا، أم مثل بقية الأطفال يعيشون في عالمنا حثيث الخطئ، المليء بأسباب التوتر والقلق، حيث لا تسير الحياة دائماً كما كان مخططاً لها.

الهدف: بناء المهارات بدلاً من إجهاض السلوك غير المرغوب فيه

لنبدأ بالتفكير في أفضل طريقة للاستجابة عندما يتصرف أبنائنا بطريقة كريمة. يفترض العديد من الآباء أن الهدف هو القضاء على السلوك غير المرغوب فيه أو إيقافه، ولكن تذكر أن هذا السلوك هو طريقة الطفل في التواصل. والسلوكيات السيئة هي في الواقع رسالة منه يقول فيها: "أحتاج إلى مساعدتك في بناء مهاراتي في هذا المجال. لا يمكنني القيام بهذا الأمر بشكل جيد بعد"، لذا، عندما يعاني أبنائنا مع أحد الأمور، لا ينبغي أن يكون التركيز الأساسي على التخلص من السلوك السيئ أو إخماد فوضى المنطقة الحمراء أو جمود المنطقة الزرقاء، بل على معرفة ما نريد إضافته من المهارات اللازمة للتعامل مع الوضع بشكل أفضل في المرة المقبلة. بالطبع نحن نريد الحد من السلوكيات السيئة. جميع الآباء والأمهات يريدون ذلك (صدقنا، لقد أراد كلانا التخلص من

الكثير من سلوكيات أبنائنا السيئة في جميع المراحل). ففي نهاية المطاف، في أي وقت يخرج فيه أبنائنا عن نطاق السيطرة، يكون ذلك صعباً وقاسياً عليهم، وعلينا، وعلى جميع أفراد الأسرة. ولكن إذا كنا نريد مساعدتهم حقاً على تنمية مخ منفتح، نحتاج إلى تقليل التركيز على إخماد السلوك السيئ وزيادة التركيز على بناء مهاراته، كي يتعلم كيف يستطيع العودة للمنطقة الخضراء، والأفضل أن يفعل هذا وحده.	عندما يعاني أبنائنا مع أحد الأمور، لا ينبغي أن يكون التركيز الأساسي على التخلص من السلوك السيئ أو إخماد فوضى المنطقة الحمراء أو جمود المنطقة الزرقاء، بل على معرفة ما نريد إضافته من المهارات اللازمة للتعامل مع الوضع بشكل أفضل في المرة المقبلة.
--	--

كلما استطعنا مساعدة الطفل على تنمية المهارات التي يحتاج إليها لتجنب مغادرة المنطقة الخضراء من الأساس، وإعادة نفسه إلى المنطقة الخضراء عندما يواجه الصعاب، استطاع الطفل التواجد بقدر أكبر في حالة من التوازن والاستقرار، والتي بالطبع ستجعل الحياة أكثر متعة بالنسبة له، ولك، وللأسرة بأكملها. هذا هو التوازن في السعادة الذي أطلق عليه اليونانيون *يود/يمونيا*. لا يعني التوازن أن يكون الشخص هادئاً دائماً، بل يعني أن يستطيع التعامل مع عواصف عواطفه بمهارة وخفة. وإذا حدث وأخلت الريح

بتوازنه، يجد نفسه وقد تعلم بالفعل مهارة استعادة هذا التوازن واستكمال المسيرة. المرونة هي إحدى الهدايا المستديمة التي يمكن أن نقدمها لأبنائنا بحيث تبقى معهم دائماً. وكما يقول المثل القديم: من أعطاني سمكة أطعمني يوماً، ومن علمني الصيد أطعمني كل يوم.

بدلاً من محاولة التخلص من السلوك السيئ...



أسس بداخله المهارات التي تقوده إلى المرونة والاستقرار



استخدمت إحدى الأمهات التي نتعامل معها هذه الفكرة: "السلوك هو وسيلة للتواصل"، وذلك للتعامل بمهارة مع مشكلة ظهرت لدى جيك، ابنها البالغ من العمر أربع سنوات: ذات يوم، اتصلت معلمة جيك بالأم، وأخبرتها بأنه كان يتعارك باستمرار مع الأطفال الآخرين في حجرة الدراسة. عندما كان الأطفال يلعبون الكرة في الملعب، كان جيك يصاب بالإحباط بسبب اضطرابه إلى انتظار دوره في لعب الكرة، فيأخذها ويركلها من فوق السياج إلى الشارع. وعندما يلعب الأطفال الغميضة، غالباً ما كان جيك يصبح غاضباً وعدوانياً عندما يمسك به أحد هؤلاء الأطفال.

لو كانت والدته قد قررت معالجة المشكلة بمحاولة إخماد السلوك السيئ، لكانت على الأغلب قد وعدت طفلها بمكافأة أو هددته بعقوبة لمنعه من التصرف بهذا الشكل المتهور والعدائي عندما لا يعجبه شيء. هذا هو النهج الذي يتبعه الآباء والمعلمون في أغلب الأحيان: محاولة إخماد السلوك السيئ باستخدام مناهج سلوكية من خلال أسلوب العصا والجزرة.

لكن هذه الأم نظرت إلى مشكلة ابنها من منظور المخ المنفتح، وأدركت أن تصرفاته تعني افتقاره إلى بعض المهارات: لم يكن يجيد المشاركة أو تبادل الأدوار، ولم يتعلم بعد كيف يكون ذا روح رياضية. هذا لا يعني أنه كان طفلاً سيئاً، ولا يعني أنه في حد ذاته هو "المشكلة"، بل عني هذا ببساطة أن والدته كانت بحاجة إلى إيجاد طرق تدريبه بها على الانتظار حتى يحين دوره وتحسن قدرته على اللعب مع الآخرين؛ لذلك تحدثت مع معلمته وحاولتا معاً ابتكار طرق سريعة وسهلة لتدريبه، مثل إشراك جيك في التخطيط للنشاط، ولعب الأدوار حيث يتناوب كل طفل التظاهر بأنه المعلم، كما شارك جيك باختراع قصص حول المشاركة وانتظار كل شخص لدوره باستخدام الدمى والعرائس ("جيك، ساعدني على تعليم باتمان كيفية المشاركة مع صديقه").

يمكن أن يكون النهج نفسه فعالاً مع أبنائنا الأكبر سنّاً أيضاً. إذا أرادت طفلة في الحادية عشرة الذهاب إلى معسكر النوم مع صديقاتها، ولكنها كانت تشعر بالرعب من البقاء بعيداً عن المنزل ليلة كاملة، فإنها يمكنها التعبير عن حاجتها لبناء المهارات المطلوبة التي تمكنها من تحمل الانفصال عن والديها لهذه المدة. قد تبدأ بالنوم لدى بعض الأصدقاء المقربين أو في منزل جديها، ما سيبني بداخلها مهارة المرونة في التعامل مع هذه المشكلة. قارن هذا بالطريقة الانغلاقية التي يخبرها فيها والداها: "ليس لديك ما تقلق بشأنه. أنت كبيرة بما

يكفي للقيام بذلك الآن". المشكلة في هذه الطريقة حسنة النية هي أن الطفلة قلقة بالفعل، ولا تشعر بأنها كبيرة بما يكفي؛ لذا فإن هذا الرد ينفي صحة مشاعرها، ويتركها محتارة وأقل ثقة بقدرتها على قراءة مشاعرها ودخيلة نفسها، ودون أي شيء يمكنها القيام به لتشعر بتحسن. والأسوأ من كل ذلك هو ضياع الفرصة لبناء المهارات التي يمكن أن تنفعها مدى الحياة.

بدلاً من محاولة التخلص من المشكلة



انظر للسلوك باعتباره وسيلة للتواصل وركز على بناء المهارات اللازمة



عندما ننظر إلى سلوك الطفل كوسيلة تواصل تتيح لنا معرفة المهارات والإستراتيجيات التي لا يزال بحاجة لتنميتها وتطويرها، ستصبح استجاباتنا له أكثر تعاطفًا وتركيزًا على إيجاد الحل المناسب، ما يجعلها أكثر فاعلية؛ ذلك لأن هذا المنظور يجعلنا نرى أبناءنا بوصفهم أشخاصًا يمرون بأوقات عصيبة ويحتاجون إلى مساعدتنا، وليس بصفتهم متمردين ومشاكسين يصعبون الأمور علينا. وهذه الطريقة في التفكير تجعل عملية التربية قائمة على الثقة، فنثق بأنه ببناء مهارات الطفل والسماح له بالنمو والتطور، سيعمل مخه على تطوير من أنماط التواصل؛ ما يعزز المرونة ويساعده على النمو ليصبح فردًا يعيش حياة سعيدة ثرية ذات معنى.

المرونة، والتقبل، وتوسيع المنطقة الخضراء

دعنا نفكر فيما تعنيه تنمية المرونة: هناك رأي مفيد يقول إنها المهارة في التعامل مع تحديات الحياة والتنقل بينها بثبات وصفاء ذهن. كل ذلك يعود بنا إلى حالة التفاعل السلبي المنغلق في مقابل حالة التفاعل الإيجابي المتقبل. التفاعل السلبي يعوق المرونة بينما يعززها التفاعل الإيجابي؛ لذا، إذا كنت تريد مساعدة أبنائك على تعلم كيفية التعامل مع الشدائد بطريقة صحية وناضجة، فإن أول ما عليك فعله هو مساعدتهم على بناء التقبل والانفتاحية.

التفاعل السلبي يعوق المرونة

والتفاعل الإيجابي يعززها

إن الطفل الذي يكون تحت رحمة بيئته المحيطة، لا يكون أمامه سوى التفاعل السلبي مع هذه البيئة، لكن التقبل الإيجابي يسمح له بمراقبة وتقييم بيئته المحيطة، والتفاعل معها بانفتاح وإيجابية، ويمكنه من اختيار رد فعله والتصرف وفقًا لما يراه مناسبًا، بدلًا من التفاعل الآلي دون قرار واعٍ أو تفكير مسبق – هذا هو ما يحدث في المنطقة الخضراء.

لهذا السبب نقول إن هدفنا قصير المدى هو مساعدة أبنائنا على أن يصبحوا أكثر توازنًا ويبقوا في منطقتهم الخضراء إن شعروا بالضيق والانزعاج. في المنطقة

الخضراء، يكونون منفتحين متقبلين، ما يحفز الدوائر العصبية المسؤولة عن عملية التعلم، وهذا يعني تمكنهم من التفكير والاستماع والفهم، وتعلم اتخاذ القرارات الجيدة، والنظر في العواقب المحتملة، والتفكير في مشاعر الآخرين. لاحظ أنه مع التوازن يمكننا اختبار مشاعر غامرة وحادة، لكن دون أن نخسر صفاء الذهن أو نتفاعل بعدوانية. وبعبارة أخرى، يمكن أن يصبح أبنائنا مستثارين داخل المنطقة الخضراء دون أن يخسروا اتزانهم، وأن يتمكنوا من استخدام مخ الطابق العلوي المعقد. إن التمتع بهذا المخ المتطور والمعقد بالإضافة إلى منطقة خضراء متسعة وصلبة هو الحل لمواجهة النكسات والشدائد باتزان. وبالتالي يكون هدفنا طويل المدى هو توسيع المنطقة الخضراء مع مرور الوقت. وهنا يأتي دور المرونة.

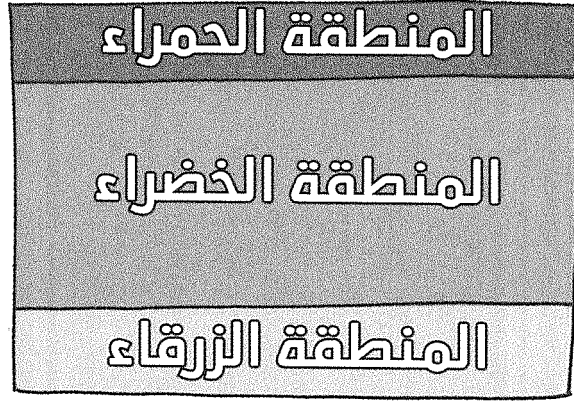
هدف قصير المدى: التوازن

(العودة إلى المنطقة
الخضراء)

هدف طويل المدى: المرونة

(توسيع المنطقة الخضراء)

نحن بحاجة لتوسيع نافذة التسامح لدى الطفل للتعامل مع الصعوبات، بحيث يصبح تدريجياً أكثر قدرة على التعامل معها. المنطقة الخضراء الضيقة تجعل الطفل أكثر عرضة للدخول في حالة الفوضى أو التجمد بمزيد من السهولة والتوتر والحدة. الهدف ليس التخلص التام من أوقات تواجده في المنطقة الحمراء أو الزرقاء؛ ففي الواقع، هناك أوقات من الضروري والمهم فيها الدخول في المنطقة الحمراء أو الزرقاء؛ مثل لحظات الخطر أو المواقف الأخرى التي تكون فيها استجابات البقاء التكييفية للأخطار الفعلية مطلوبة، لكننا نريد لأبنائنا أن يكونوا أكثر قدرة على تحديد الوقت المناسب للخروج من المنطقة الخضراء، وأن يعيشوا غالبية حياتهم هناك في هذا المكان الهادئ، منعمين بالسكينة وصفاء الذهن — هذا هو ما يعنيه توسيع المنطقة الخضراء.



ولكي توسع نافذة التسامح لدى أبنائك، يجب أن تسمح لهم بمواجهة الصعاب والإحباطات، وتركهم يختبرون المشاعر السلبية، ويفشلون أيضاً – هكذا يطورون الصلابة والمثابرة. إذا كنت قد قرأت أيًا من كتبنا الأخرى، فأنت تعلم أننا نؤمن بشدة بضرورة وضع حدود للأبناء، ومساعدتهم على تعلم كيفية التعامل مع الأوقات التي لا تتحقق فيها أمانهم. وجزء كبير من تنمية المخ المنفتح المرن يعتمد على تعليم أبنائنا أن الأوقات العصيبة ستجني حتمًا. بعد ذلك، وبدلاً من إنقاذهم أو حمايتهم من أي مشاعر سلبية أو أوضاع صعبة، نقف بجانبهم خلال هذه الشدائد ونساعدهم على تنمية المرونة للتعلم من النكسات واتخاذ قرارات جيدة حتى عندما تشتد رياح العواصف العاطفية. نريد

لهم أن يستوعبوا رسالتنا: "نحن هنا

معكم. ونفهمكم. نعلم أن الأمر صعب،	كي توسع نافذة
لكن يمكنكم القيام بذلك. نحن	التسامح لدى أبنائك يجب
نقف بجانبكم". هذه هي الطريقة	أن تسمح لهم بمواجهة الصعاب
التي نوسع بها المنطقة الخضراء،	والإحباطات، وتركهم يختبرون المشاعر
بتعليمهم بكل حب كيف يتمكنون من	السلبية، ويفشلون أيضاً. وهكذا نوسع المنطقة
التعايش مع لحظات الإحباط والفشل	الخضراء، بتعليمهم بكل حب كيف يتمكنون
ثم يتخطونها، ويخرجون منها أقوى	من التعايش مع لحظات الإحباط والفشل
وأكثر حكمة.	ثم يتخطونها، ويخرجون منها
	أقوى وأكثر حكمة.

قد يتضمن توسيع المنطقة الخضراء بعض التصرفات البسيطة من جانبك:

وسّع المنطقة الخضراء



وقد يتضمن أيضاً مشكلات أكثر تعقيداً أو إيلاماً. بعد إبلاغ طفلك ذي السنوات السبع بأن حيوانه الأليف المحبوب قد مات؛ لذا على خطوتك التالية هي الجلوس

بقربه واحتضانه بينما يبكي، والتحدث معه عن كل الأشياء التي كان يحبها في حيوانه الأليف. أو عندما يحدث أن تخبر أفضل صديقات ابنتك البالغة من العمر اثني عشر عاماً بأنها لم تعد تحظى بشعبية كافية لتجلس معها هي وبقية الفتيات في استراحة الغداء، فإنه يجب عليك مقاومة الرغبة في الاتصال بأباء هؤلاء الفتيات أو بشخص مسئول في المدرسة والمطالبة بجعلها تجلس في المكان الذي ترغب، لكن عليك الجلوس مع ابنتك وجعلها تشعر بحبك ودعمك إياها بينما تختبر المأجدياً لم تختبره من قبل، وبعدها يحين دورك لمساعدتها على حل هذه المشكلة.

بعبارة أخرى، هناك أوقات يجب فيها أن نترك أبناءنا يتألمون، ويفشلون، دون إنقاذهم وحرمانهم من تعلم تلك الدروس القيمة التي تبني فيهم القدرة على الصمود. وعندما نتواجد بجانبهم ونوفر لهم الدعم العاطفي ونخفف ألهم في هذه اللحظات، فإننا نساعدهم بذلك على توسيع المنطقة الخضراء. هذه التجارب تعلم أبناءنا أن الوضع يمكن أن يكون صعباً، ولكن بإمكانهم التعامل معه واستعادة توازنهم مرة أخرى. وفي المرة التالية التي يحدث فيها موقف صعب، سيتذكر الطفل تجربته السابقة في مواجهة التحديات وتخطيها بكفاءة وقاعلية.

الضغط وتخفيف الصدمات: متى ندع الطفل يعاني؟

عند التحدث مع أولياء الأمور حول طرق توسيع المنطقة الخضراء، يتكرر هذا السؤال دائماً: كيف أعرف متى أترك طفلي يعاني ومتى أتدخل وأساعد؟ بالنسبة لنا، يتلخص الجواب في عبارة رائعة سمعتها تبنا من أحد طلابها: هناك وقت للضغط، وآخر لتخفيف الصدمات. وفي بعض الأحيان، يحتاج أبناءنا إلينا لتتحداهم كي يتغلبوا على خوفهم ويخاطروا ويخوضوا التجربة، ويواجهوا الظروف والتحديات التي لم يعتادوها. هذا هو جزء الضغط في هذه العملية: تحديهم والسماح لهم بتنمية المرونة والقوة والصلابة والشجاعة. ومن الواضح أن المفزى هنا هو الضغط عليهم بفرض إخراج قدراتهم الكامنة، وليس تعريضهم لضغط عصبي كي يفعلوا شيئاً ما. إنها وسيلة لتوسيع المنطقة الخضراء، واعتياد الخروج من منطقة الراحة. عندما نتدخل وننقذ طفلاً من مشكلة يمكن أن يتعامل معها وحده، فإننا نحرمه فرصة تعلم كيفية معالجة المشكلات وفهم قدرته على التعامل مع الصعوبات. يمكن أن يكون اضطراب الطفل إلى التحدث مع معلمه أو معالجة مشكلة مع صديقه بمثابة فرصة تعليمية قوية. امنح طفلك ميزة التمرن

والممارسة باستخدام صوته ومنطقه الخاص. الضغط يعني أنك تعلمه تأكيد الذات كي يعي أن بإمكانه أن يكون مهذباً وقوياً في الوقت نفسه، حتى عندما يصيبه التوتر عند اتخاذ موقف

عندما نتدخل وننقذ طفلاً من مشكلة يمكن أن يتعامل معه وحده، فإننا نحرمه فرصة تعلم كيفية معالجة المشكلات وفهم قدرته على التعامل مع الصعوبات.

أو مواجهة تحدٍّ جديد. بهذا يتعلم الطفل أنه يستطيع فعل شيء عندما يتحرك ويتفاعل بإيجابية!

لكن يجب فعل ذلك فقط إن لم يسبب الوضع له الكثير من الضيق أو لم يسيطر على جهازه العصبي، ويرسله إلى المنطقة الحمراء أو الزرقاء. إذا ضغطنا على أبنائنا أكثر من المطلوب

قبل أن يكونوا مستعدين، وعندما تواجه أجهزتهم العصبية ضائقة أو مشكلة مزعجة للغاية، يمكن أن يأتي هذا بنتائج عكسية، ويجعلهم أكثر خوفاً واعتماداً علينا، وأقل استعداداً للانفتاح، ما يقلص مساحة المنطقة الخضراء؛ لذا، هناك أوقات أخرى يحتاج فيها أبنائنا بالفعل إلى توفير وسيلة لتخفيف الصدمات عندما يواجهون عقبة كبيرة للغاية أو تحدياً لا يمكنهم معالجته بأنفسهم. إنهم في هذه الحالة لا يستطيعون التعامل مع هذه المشكلة وحدهم حقاً. ربما لا يكون طفلك ذو الأعوام الثلاثة مستعداً بعد للجلوس مع الأطفال الآخرين لتناول طعام الغداء في مجموعة في الحديقة ويحتاج منك للجلوس بجانبه إلى أن يكون مستعداً للانضمام للآخرين. أو ربما تشعر طفلك التلميذة في الصف الثالث بالخوف من الذهاب للنوم وحدها بسبب الصورة المخيفة التي رأتها في ذلك اليوم، وتحتاج لأن تبقى معها حتى تنام. أو ربما يقوم معلم التاريخ في المدرسة الإعدادية بإعطاء طفلك الكثير من الواجبات المنزلية لدرجة تحرمة من ممارسة أنشطته المفضلة ويتجاوز وقت نومه، فيكون من الضروري التدخل ومعرفة المزيد من التفاصيل. لا ينبغي علينا أن نطلب من أبنائنا خوض تجربة وحدهم إن تجاوزت قدرتهم على التعامل معها؛ لذلك عندما يواجهون تحدياً أكبر من قدراتهم، علينا أن ندعمهم بشدة. وبينما نضغط عليهم في أحيان أخرى، ونطلب منهم أن يخرجوا من منطقة راحتهم، لا نتغافل عن توفر وسيلة لتخفيف الصدمات، نعلمهم بها أننا بجانبهم، وندعمهم على طول الطريق.

ضع في اعتبارك أن المخ عبارة عن آلة ارتباط؛ لذلك يمكننا محاولة توقع ما إذا كان الضغط سيؤدي إلى ربط المخاطرة بمشاعر جيدة ("لقد فعلتها"، أو "لم يكن ذلك سيئاً للغاية، بل إنني استمتعت بخوض التجربة واستكشاف قدراتي") أم

بمشاعر سلبية تقلل من احتمال محاولة تجربة شيء جديد في المرة القادمة. إذا كنت تعتقد أنه من المحتمل أن تكون التجربة سلبية وأكبر من قدرة طفلك على التحمل، فجرب استخدام وسيلة لتخفيف الصدمات، وخذا معاً بعض الخطوات الصغيرة نحو تحقيق الهدف.

أحياناً يحتاج الوالدان إلى الضغط على الأبناء



وأحياناً يحتاج الأبناء للدعم وتخفيف الصدمة



كيف إذن يمكننا تحقيق التوازن والعثور على المنطقة الوسطى؟ كيف نقوم بالتصرف المناسب؟ بعبارة أخرى، كيف نساعد أبنائنا على مواجهة ما يكفي

من المحن، دون توقع منهم أن يفعلوا أكثر مما يستطيعون فعله؟ متى يفترض بنا توفير وسيلة للضغط ومتى يفترض بنا توفير وسيلة لتخفيف الصدمات؟ حسنا، هذا ليس بالأمر السهل. إليك الطريقة التي نقدمها للآباء الذين نراهم في عياداتنا: إننا نشجعهم على طرح الأسئلة الخمسة التالية على أنفسهم.

أسئلة للمساعدة على تحديد إذا ما كان طفلك يحتاج إلى وسيلة ضغط أم وسيلة تخفيف صدمات.

1. ما طابع طفلك، وما مرحلة نموه، والآن يحتاج الآن؟
ضع في اعتبارك أن طفلك قد يشعر بالألم العاطفي والجسدي أيضاً عند مروره بمواقف صعبة. ما قد يبدو كخطوة صغيرة بالنسبة لك يمكن أن يكون بالنسبة لطفلك مثل القفز من فوق جرف شاهق. يحتاج الطفل في بعض الأحيان إلى مزيد من الخطوات الصغيرة، أو الممارسة، أو الوقت، أو وسيلة لتخفيف الصدمات أكثر منك. بينما في أوقات أخرى، يستطيع الطفل نفسه التعامل مع المشكلة، وقد يحتاج إلى مزيد من الضغط في الواقع. استمر في التركيز على الطريقة التي يستجيب بها طفلك وما تكشفه عن احتياجاته في هذه اللحظة. وانتبه لتجربة طفلك الداخلية الحقيقية التي كشفت عنها إشارات وطريقته في التواصل، لا ما تعتقد أنه يشعر به.
2. هل المشكلة الحقيقية واضحة بالنسبة لك؟
ما العناصر التي تجعل طفلك يقاوم مواجهة هذه العقبة أو التعامل مع هذا التحدي؟ قد تفترض أن نومه عند الأصدقاء مخيف لأنه سيبتعد عنك بهذه الطريقة، بينما قد تكون لهذا علاقة أكبر بالإحراج المرتبط بخوفه من أن يبذل الفراش، أو ربما تظن أن رفضه الانضمام لفريق السباحة له علاقة بعدم رغبته في ممارسة التمارين الرياضية والعمل الجاد، بينما يكون السبب الفعل هو خجله من ارتداء ثوب السباحة في مكان عام؛ لذا تحدث إلى طفلك واستوضح المشكلة الحقيقية. وهنا سيمكنك المساعدة في حلها.
3. ما الرسائل التي ترسلها له عن المخاطرة والفشل؟
كشخص بالغ، أنت تفهم بالفعل أهمية مواجهة المخاوف والاستعداد للمحاولة والفشل، وتعرف مقدار ما نتعلمه عندما نخاطر وعندما نفشل.

الأمر، وتدرك أن كل خطأ عبارة عن فرصة للنمو وفهم الذات، لكن هل تعلم أبنائك هذا الدرس المهم في الحياة؟ ما الرسائل الصريحة والضمنية التي ترسلها لهم عن المخاطرة؟ أو عن "توخي الحذر"؟ أو عن التفكير التبايني؟ أو عن تقبل "الفشل"؟ هل تعلمهم أن عليهم فعل كل شيء بشكل صحيح أو مثالي؟ ألا يشعر أبنائك بالحرية الكافية للتولين خارج الخطوط؟ هل تعلمهم قبول الخطأ بوصفه فرصة للتعلم؟ نعرف أبا يقول لطفله الحذر ذي السنوات التسع عند توصيله إلى المدرسة: "اغتم الفرصة وجازف اليوم". وفي حين أن هذه الرسالة لن تكون مناسبة لكل طفل، فإنها بالنسبة لهذا الطفل الحذر والقلق بطبيعته وسيلة يمكن أن تؤدي إلى التمتع بمخ منفتح. نحن نتعلم من المجازفة وانتهاز الفرص وارتكاب الأخطاء، حيث نتمكن بذلك من إعادة المحاولة واغتنام فرص جديدة. المخ المنفتح يعزز الشجاعة، ويمكننا من إدراك أن بإمكاننا أن نكون منفتحين دائماً على فرص التعلم، سواء بمساعدة الآخرين أو وحدنا.

4. هل يحتاج طفلك إلى اكتساب مهارات تمكنه من التعامل مع الفشل المحتمل (والحتمى)؟

نكرر مجدداً أن الهدف ليس حماية أبنائك من الفشل ولكن مساعدتهم على بناء مهارات تقودهم للتغلب على الشدائد. تتمثل إحدى هذه المهارات في القدرة على إدراك أن التغلب على العقبات غالباً ما يكون جزءاً من عملية طويلة. وبعبارة أخرى، لا تعني صعوبة الموقف أن هناك عيباً فيك. وبالتالي فإن أحد أهم الدروس التي يمكننا تعليمها لأبنائنا هو ما علمنا إياه عالم النفس كارول دويك، وهو استخدام كلمة "حتى الآن". عندما يقول الطفل: "لا أستطيع أن أفعل ذلك" أو "لست مستعداً"، اجعله فقط يضيف كلمة "حتى الآن"؛ فهذا يعزز فكرة الاحتمالية لديه، ما يوفر قوة هائلة كونه يعتمد على مخه المنفتح، ويرى أنه سيكون قادراً على النجاح والتحقق، طالما كان على استعداد للعمل والإصرار والكفاح من أجل تحقيق هذا النجاح.

5. هل تمنح طفلك أدوات تساعد على العودة إلى المنطقة الخضراء وتوسيعها؟

من أهم المهارات التي يجب أن تبنيها داخل أبنائك هي القدرة على تهدئة أنفسهم واستعادة السيطرة بمجرد انتقالهم إلى المنطقة الحمراء أو الزرقاء. ومن الأدوات السريعة والقوية التي ناقشناها سابقاً هي جعل الطفل يضع يداً على صدره فوق قلبه ويداً على بطنه، ويتنفس ببطء وعمق.

يمكن لهذا أن يكون أداة رائعة لتهدئة الطفل وتخفيف الألم لديه، وبالتالي يستطيع بعدها اتخاذ قرارات أكثر حكمة وشجاعة بشأن التحديات التي يجب خوضها (سنناقش المزيد من هذه المهارات أدناه، ثم لاحقاً في الكتاب).

سيساعدك التفكير في إجابات هذه الأسئلة على أن تكون أكثر وعياً بوضع طفلك – ووضعت أنت أيضاً – بحيث تقرر إذا ما ستوفر وسيلة ضغط أم لتخفيف الصدمة في هذا الموقف الصعب. هذا الوعي يقتضي منك أن تدرك تماماً ما يحدث بداخلك، وكذلك أن تكون منفتحاً ومتقبلاً ما يحدث داخل طفلك. يبدأ هذا بحالة ذهنية تركز فيها بشكل متعمد على احتياجات طفلك سواءاً للتشجيع أو التوجيه. نريد أن نكون دارسين للموقف ومتعمدين قدر الإمكان في الاستجابة لأبنائنا في مواقف الألم والضغط. ويختلف أبنائنا في تحملهم للخوف والتحديات والمخاطر. بعض الأطفال لحسن الحظ يخاطرون في المواقف الجديدة والصعبة، ويسعدهم حل المشكلات والتغلب على العقبات، لكن البعض الآخر يشعرون بانزعاج حقيقي من فكرة اغتنام الفرص وتجربة شيء مجهول أو صعب. وغالباً ما يستجيب الأطفال أنفسهم بشكل مختلف بحسب الموقف، فلا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم في بعض الأحيان؛ لذا تذكر أن كل طفل مختلف وبداخله طبقات من التعقيد. وبناء على ذلك فإن عليك في كل موقف، أن تتخذ قراراتك بشأن ما تراه الأفضل لطفلك المميز في هذه اللحظة بالذات، وما الذي سيؤدي إلى نموه وانفتاح عقله وتطور قدراته. هذه هي المرونة.

ما يمكنك القيام به : إستراتيجيات المخ المنفتح المعززة للمرونة

الإستراتيجية الأولى لتعزيز المخ المرن: قدم لأبنائك عناصر الحماية الأربعة

كما هي الحال مع بقية الأمور في التربية، فإن علاقتك بأبنائك هي مفتاح بناء المرونة. ومن العوامل القوية التي تنبئ بمدى نجاح الطفل في تحقيق المرونة – من حيث تحسن الأداء الاجتماعي والأكاديمي والعاطفي – ما إذا كان هذا الطفل ينعم بعلاقة آمنة مع شخص واحد على الأقل، كأحد الوالدين أو الأجداد أو غيرهم من مقدمي الرعاية. هذا صحيح: بتوفيرك لأبنائك علاقة مراعية حساسة يمكن التنبؤ بها (لا نقول مثالية)، يشعرون فيها بأنهم مرتبطون ومحميون، ستعطاهم

الفرصة ليس للتنعم بمزيد من السعادة والرضا وحسب، ولكن للتنعم أيضاً بمزيد من النجاح فيما يخص الأمور العاطفية وعلاقاتهم بالآخرين بل وحتى في الدراسة. يقدم هذا النوع من الرعاية لأبنائنا ما يُعرف بالارتباط الآمن، حيث يختبرون عوامل الحماية الأربعة.

قدّم لأبنائك عناصر الحماية الأربعة

الأمان

الاستماع

التهئية

الطمأنينة

تتمحور عوامل الحماية الأربعة حول مساعدة أبنائنا على الشعور بالأمان والحماية، خاصة عندما يكونون في محنة. وتتمحور أيضاً حول إخبارنا إياهم بأننا سنبقىهم آمنين، وأننا نراهم كما هم، ونسمع صوتهم الحقيقي، ونحبهم بعمق، حتى عندما لا تعجبنا بعض تصرفاتهم، كما تتمحور أيضاً حول تهدئتهم والتخفيف عنهم عندما يكونون مستائين. تتمحور كذلك حول توفير شعور عميق بالطمأنينة في حياتهم؛ لأنهم ينعمون بالأمان والاستماع والهدوء. ومن الناحية العصبية، تتيح تجارب الارتباط الآمن المتكررة أن تتواصل المناطق المختلفة في المخ بالطريقة المثلى، ما ينميه ويطوره إلى مخ الطابق العلوي المعقد. وهذا يتيح للطفل الطمأنينة في جميع جوانب حياته. عندما توفر عوامل الحماية الأربعة لأبنائنا باستمرار (ولكن ليس طوال الوقت)، فإننا نقوم بتوسيع المناطق الخضراء لديهم، ما يجعلهم أكثر قدرة على معالجة المشكلات بأنفسهم.

هناك سبب بديهي لهذا: عندما يعلم أبنائك أنك تقف إلى جانبهم وأنت سوف تدعمهم وتحبهم دائماً، يوفر هذا نوع الأمان الذي يحتاجون إليه ويعتمدون عليه. توفر علاقة الارتباط القوية هذه قاعدة آمنة يمكنهم من خلالها الخروج من منطقة راحتهم ومواجهة المجهول، عالمين أنه إذا أصبحت الأمور صعبة للغاية،

يمكنهم دائماً العودة وسيجدون آباءهم منتظرين وداعمين لهم. هذه هي الطريقة التي ينمون بها الثقة والصلابة والشجاعة لتجربة شيء جديد أو مزعج أو مخيف. وهناك سبب آخر يجعل العلاقة القوية بين الوالدين والطفل تقوده إلى المرونة. عندما تقضي وقتاً ثابتاً مع أبنائك، فإنك تتعرف إليهم على مستوى عميق. ونتيجة لذلك تستطيع بسهولة تمييز العلامات – العاطفية والجسدية – التي قد تشير إلى أن طفلك يخرج من منطقتة الخضراء ويحتاج إلى المساعدة للعودة إليها. قد يكون طفلك منغلقاً على ذاته. ربما تراه ينسحب أو يتجنب التواصل الاجتماعي، ما تعتبره إشارة إلى شعوره بالانزعاج بعد تنشيط الدوائر العصبية المسؤولة عن عملية "الانسحاب". أو ربما يقسو طفلك على نفسه. وبغض النظر عن الأسباب، فإنه ينغلق ويتجمد متجهاً إلى المنطقة الزرقاء. وقد يكون طفلك منفطحاً، من النوع الذي ينفجر بدلاً من الانهيار الداخلي. ربما تتناوبه نوبة غضب أو يبدأ في الصراخ أو التعامل بوقاحة أو التصرف بعدوانية – هذه علامات واضحة على انتقاله إلى المنطقة الحمراء، حيث تقع الفوضى.

بعبارة أخرى: علاقتك الوثيقة بأبنائك هي السبب في قدرتك على مراقبتهم وتحديد ما يحتاجون إليه بحسب الموقف. يمكنك أن تبقى حاضراً ومتواجداً خلال التحولات التي تحدث، وتقرر كيفية الاستجابة بناءً عليها. يمكنك تحديد مقدار الضغط أو تخفيف الصدمة الضروري بحسب الموقف، وما إذا كان عليك أن تتدخل على الفور أم تقف جانباً وتسمح لطفلك بالبقاء داخل المشكلة لمدة أطول قليلاً، بحيث تستمر المنطقة الخضراء في التوسع.

إن اتخاذ القرار السليم فيما يتعلق بالموعد المناسب إما للضغط أو لتخفيف الصدمات قد يشعرك بالحيرة في البداية، ولكن مع القليل من الممارسة، وبعض الأخطاء التجريبية التي لا مفر منها، ستجد أن هذه الطريقة في التربية المشجعة على المخ المنفتح تعمل بنجاح باهر. الأمر يشبه القول القديم: "الحظ يفضل أصحاب العقول المستعدة". إن تعلم هذه الأساسيات يعد عقلك للتعامل مع الظروف التي تطرأ على حياة طفلك – وحياتك – بحيث تكونان مستعدين للاستمتاع بتجربتها وتوفير وسيلة إما للضغط أو لتخفيف الصدمات في بيئة طبيعية وداعمة تبني المهارات وتطور الموارد!

الخبر السعيد بشأن عوامل الحماية الأربعة هو أنك تستخدمها في الغالب في تفاعلاتك اليومية مع أبنائك. في كل وقت تتناول فيه وجبات الطعام مع أبنائك، أو توصلهم إلى المتنزه، أو تضحك معهم على مقطع فيديو لطيف على الإنترنت،

أو تتجادل معهم ثم تحاول التخفيف عنهم وإصلاح الأمور، كل هذه التجارب تعمق الرابطة التي تتشاركها وإياهم، وجميعها تعزز المرونة والمخ المتكامل. وفي الواقع، حتى إذا لم تفعل شيئاً آخر غير تزويد طفلك بتجربة الشعور بالأمان والهدوء والاطمئنان في معظم الوقت، فأنت تقوم بأقوى شيء يمكنك القيام به لبناء عقل متكامل ومرن.

الإستراتيجية الثانية لتعزيز المخ المرن: نم في أبنائك مهارات إدراك العقول

إحدى أفضل الطرق لتعزيز المرونة – وأي سمة سيكولوجية أخرى مهمة – هي أن ننمي في أبنائنا مهارات إدراك العقول. يستخدم دان مصطلح "إدراك العقول" والذي يعني القدرة على إدراك وفهم عقلك وعقول الآخرين. إنها وسيلة لاستشعار وفهم الحياة الداخلية في عقولنا جميعاً. لإدراك العقول ثلاثة جوانب: التبصر والتعاطف والاندماج. كما سنشرح في الفصول اللاحقة، يركز التبصر على فهم عقلك، حيث تتمتع بالقدرة على الوعي والتنظيم الذاتي. والتعاطف هو فهم عقول الآخرين، ما يجعلنا نرى من خلال عيونهم، ونشعر بما يشعرون به، ونتجاوب معهم. وكما ذكرنا، يربط الاندماج بين الأجزاء المتميزة بحيث تعمل معاً، سواء كان ذلك داخل مخ الفرد الواحد أو بين أدمغة الناس وبعضها. التكامل في العلاقة، على سبيل المثال، يكرم الاختلافات وينمي التواصل الوجداني الذي يربط شخصين أو أكثر ببعضهم. إن إدراك العقول يعني ممارسة التبصر والتعاطف والاندماج.

إذن، تعتبر مهارات إدراك العقول بمثابة أدوات يمكننا استخدامها لتغيير منظورنا حول الموقف والتمتع بمزيد من السيطرة على عواطفنا واندفاعاتنا، بحيث نتمكن من اتخاذ قرارات جيدة تحسن علاقاتنا مع الآخرين. من خلال مساعدة أبنائنا على تنمية مهارات إدراك العقول، نتمكن من تجنب الوقوع ضحية لمشاعرهم أو ظروفهم الصعبة، وذلك ببساطة لتمتعهم ببعض الإستراتيجيات التي تساعد على التعامل مع ما سيأتي. ونتيجة لذلك، يمكنهم تعلم استخدام عقولهم وأجسادهم لتغيير أدمغتهم وعواطفهم.

هذا ما فعلته تينا مع آلانا، الفتاة التي أخبرناك بها في بداية الفصل: علمت تينا آلانا إستراتيجيات تحسن نظرتها لنفسها وتساعد على فهم خوفها وقلقها، ثم التعامل معه. أدركت تينا أنها بحاجة إلى النظر إلى أعماق آلانا لمعرفة مصدر قلقها وتحديد ما كان يساهم في استثارة جهازها العصبي والتسبب في نوبات

فزعها المتكررة. بعبارة أخرى، كانت بحاجة للمساعدة لمعرفة سبب وجود منطقة خضراء ضيقة لدى تلك الفتاة الصغيرة، والسبب وراء افتقارها للتوازن والمرونة لهذه الدرجة، ولكن في البداية، كانت آلانا تحتاج إلى الهدوء. كانت بحاجة لأدوات يمكنها استخدامها لتهديئة نفسها عندما تكون في هذه الحالة من الذعر.

ولذا، عرفت تينا أولاً على المنطقة الخضراء ومنحتها هدفاً: إيجاد طرق لقضاء المزيد من الوقت في المنطقة الخضراء، حيث تشعر بالهدوء والأمان، ثم بدأت تينا في تقديم بعض الأدوات الأساسية الخاصة بإدراك العقول. الأطفال يختلفون بالطبع، وبعض الاستراتيجيات تعمل بشكل أفضل من غيرها. بالنسبة إلى آلانا، كانت هناك أداتان فعالتان بشكل خاص.

الأداة الأولى هي التمرين الذهني الذي قدمناه بالتفصيل في الفصل الثاني من قسم "المخ المفتوح للصفار". بدأت تينا تطلب من آلانا فعل شيء كل ليلة قبل أن تغفو. فقالت: "عندما تشعرين بالنعاس وجفناك يزدادان ثقلًا ويبدأ جسمك في الشعور بالاسترخاء، أريد منك أن تضعي يداً على صدركِ والأخرى على بطنكِ. جربي ذلك الآن ولا تحظي كيف سيهدئ من روعكِ. اجلسي وتنفسي، واضعة يداً على صدركِ والأخرى على بطنكِ. هذا ما أريدكِ منكِ فعله كل ليلة قبل النوم. ثم أوضحت تينا هذه الطريقة للأم، وكانت مهمة الاثنتين فعل ذلك كل ليلة.

كل أسبوع، عندما كانت الأم وابنتها تزوران عيادة تينا كن يتناقشن حول روتين التهديئة الليلي ويمارسنه معاً في المكتب. في غضون أسابيع، بدأت تينا تلاحظ أنه عندما كانت آلانا تضع يديها على صدرها وبطنها، تبدأ التنفس بعمق على الفور وبشكل تلقائي. وبعدها كانت عضلاتها تسترخي، ومن ثم جسدها كله بشكل ملحوظ. في المرة الأولى التي حدث فيها هذا، لفَتَت تينا انتباه آلانا إلى الأمر قائلة: "هل لاحظت ذلك؟ هل لاحظت ما حدث لجسدكِ؟". ما كانت تينا تفعله في تلك اللحظة هو تعليم آلانا أن تراقب ما يجري داخل جسدها. لم تكن آلانا تدرك حالة الاسترخاء التي كانت تنتقل إليها، ولكن عندما لفَتَت تينا انتباهها إليها، أدركتها في الحال. تحدث ثلاثتهن عما كان يحدث، وحول مفاهيم التوازن والمرونة. أوضحت تينا أنه حيث تتوهج الخلايا العصبية، فإنها تتشابك أو تتجمع، وأن هذا التمرين صارت له روابط داخل مخها تربط بين الشعور بيديها على قلبها وبطنها وبين الاسترخاء والهدوء. كانت تلك الخلايا العصبية تتوهج معاً؛ لذلك أصبحت متصلة ببعضها فيما يتعلق بالذاكرة والمهارات. وقد فهمت آلانا هذه الحيلة،

ورأت كيف ستصبح تجربة الهدوء قبل النوم مرتبطة في مخها بتجربة وضع يديها على جسدها بالنمط نفسه.

كانت الخطوة التالية هي استخدام تلك الحيلة عندما تشعر بالقلق. وأوضحت تينا أن في كل مكان تذهب آلانا إليه، كانت تحمل هذه الأداة المذهلة معها: يديها. وكان بإمكانها استخدامها كلما شعرت بالخوف والقلق والذعر. ففي المدرسة، أو المنزل، أو منازل الأصدقاء، أو في أي مكان، يمكنها فقط تحريك يديها بمهارة إلى صدرها وبطنها وتحقيق حالة التوازن والاسترخاء في أي وقت تكون فيه بحاجة إليها. كما علمتها تينا إستراتيجية إدراك أساسية، من كتاب دون هوينر *What To Do When You Worry Too Much*، حيث يتخيل الطفل "القلق" متجسداً كشخص يجلس على كتفيه وأن بإمكانه الدخول في حوار معه. يمكن لآلانا أن تشكر هذا الجانب من عقلها الذي يحاول حمايتها من التهديدات المتخيلة ويظل منتبهاً لأي خطر محتمل، لكنها يمكن أن تطلب منه أيضاً الاسترخاء في بعض الأحيان والتخفيف من تحذيراته المستمرة بشأن هذا الخطر. أحببت آلانا هذه الفكرة كثيراً، واستمتعت هي وتينا بالتدرب على ما يمكن أن تقوله للقلق القابع فوق كتفيها. في الأسبوع التالي بالذات دخلت آلانا الغرفة وعيناها تلمعان والابتسامة عريضة على وجهها، وقالت: "لقد فعلتها! لقد أوقفت نفسي في بداية نوبة هلع!". ثم أخبرت تينا بالقصة التي كانت تتعلق بغدائها في المدرسة مرة أخرى. أخبرتها بأنها ما إن شعرت بنفسها وهي تتجه نحو المنطقة الحمراء وتواجه حالة من التوتر الشديد بسبب خوفها، عادت لما تعلمته: "أولاً: استخدمت يدي كما أخبرتني وتنفست بعمق، ثم تحدثت مع القلق القابع فوق كتفي، وقلت: "هذه ليست مشكلة كبيرة! يمكنني فقط اقتراض بعض المال من كاريسا؛ فهي دائماً معها نقود إضافية". ثم قالت، مع قدر لا بأس به من الجدية والقوة: "ثم أخبرت القلق بأنني لا أحتاج إلى مساعدته حيال القلق بشأن نقود غدائي بعد الآن!".

من الواضح أن أدوات إدراك العقول أثبتت فاعليتها بشكل خاص مع آلانا، وبالتالي احتفلت الاثنتان بهذا الانتصار الكبير للمرونة، ثم قدمت تينا لها أداة إضافية أخرى لإدراك العقول، لتعزيز قدرة آنا على استخدام جسدها وعقلها للتأثير على الطريقة التي يعمل بها مخها. دون استخدام المصطلح، علمتها تينا أساسيات المرونة العصبية.

كانت آلانا تحب الثلج، وبدأت تينا، على لوحة بيضاء في عيادتها، برسم جبل ثلجي بسيط. قالت آلانا: كلما كبرت مخاوفك، ارتفعت إلى أعلى هذا الجبل الثلجي

الكبير، حتى تصلي لقمة جبل القلق هذا وتشعرين بالإرهاك. في الماضي كنت، كي تنزلي من فوقه، تركبين مزليتك هابطة إلى أرض الذعر". رسمت تينا الطريق من أعلى الجبل حتى المكان الذي يظهر فيه الرعب بالأسفل، أرض الذعر. ثم تابعت قائلة: "في المرة القادمة التي تصير فيها مخاوفك كبيرة بما يكفي، اصعدي إلى أعلى الجبل، واركبي المزليجة بالطريقة نفسها".

"لكن هل تعرفين ماذا فعلت اليوم؟ بدلاً من التحرك في المسار نفسه الذي يؤدي بك إلى أرض الذعر، استخدمت الأدوات التي قدمتها لك، وذهبت بزلاجتك في مسار مختلف. لقد وجدت مكاناً جديداً! سلكت طريقاً لم تسلكيه من قبل، وهبطت في أرض جديدة اسمها أرض الاسترخاء".



رسمت تينا المسار الجديد، ثم استأنفت قائلة: "والرائع في هذا هو أنه في المرة القادمة التي تصبح مخاوفك كبيرة جداً لدرجة تجعلك أعلى الجبل، ستعرفين أنك لست مضطرة لأخذ الطريق الذي سيؤدي بك إلى أرض الذعر. قد تأخذين هذا الطريق من وقت لآخر؛ كونه الطريق الذي اعتدته، ولكن الثلج يتساقط دائماً، وكلما قل استخدامك مسار أرض الذعر، غطته الثلوج الجديدة. وأيضاً كلما زاد استخدامك للمسار الآخر، صار ممهداً أكثر ويسهل اتخاذه في المستقبل. سيصبح هذا المسار الجديد هو المسار المعتاد، حيث ستأخذك زلاجاتك إليه، وتحظين بيوم رائع مثل هذا اليوم".

أكدت تينا أهمية المرونة العصبية؛ حيث ذكرت آلانا بقوة عقلها وجسدها وقدرتهما على تغيير ما في مخها من أفكار. وأوضحت أن المسارات على الثلج تشبه الروابط العصبية في المخ – يمكنها أن تصبح أصغر وأضعف، ويمكنها أن تصبح أكبر وأقوى، وهذا يتوقف على مقدار الاهتمام الذي نمنحها إياه ومقدار

استخدامنا لها. إنها مجرد طريقة أخرى يمكننا من خلالها التحكم فيما نشعر به والطريقة التي نستجيب بها لما يحدث لنا.

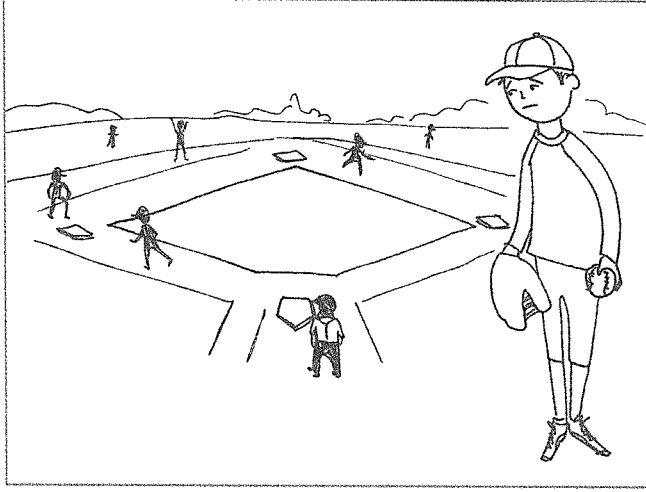
هذه هي قوة أدوات إدراك العقول؛ فيها نتعلم أن نراقب ردود أفعالنا الداخلية ثم نعدلها وقت الحاجة. وسبب ثقتنا في أدوات إدراك العقول هو أنها تسمح لأبنائنا بفهم وتسخير قوة عقولهم لتغيير الطريقة التي ينظرون بها لظروفهم الصعبة ويستجيبون لها. وكذلك لأنها تسمح لهم بتوسيع المناطق الخضراء لديهم. فأدوات إدراك العقول تسمح للأطفال مثل آلانا أن يشعروا بالقلق أو التوتر دون أن يغادروا المنطقة الخضراء، ناهيك عن الخروج منها والدخول في حالة فوضى حمراء أو تجمد زرقاء. ومثلما بدأت آلانا في استيعاب أنها ليست مضطرة للبقاء عاجزة في مواجهة مخاوفها وظروفها الصعبة، فإننا نريد أن نساعد جميع الأطفال على تنمية طريقة في التفكير يرون فيها أنهم سادة مصيرهم، وعلى الرغم من أن الحياة صعبة أحياناً وأنهم لا يحصلون دائماً على ما يريدون، إلا أنه يمكنهم تولي المسؤولية واتخاذ القرارات الصائبة بشأن كيفية الاستجابة لتلك الصعوبات، والشخص الذي يريد كل طفل أن يكون عليه فعلاً. هذه هي المرونة.

المخ المنفتح للصفار: علم أبنائك المرونة

في قسم المخ المنفتح للصفار في الفصل الثاني، عرفنا أبنائنا بمفهوم المنطقة الخضراء، وناقشنا كيف يبدو الأمر عندما نفادر تلك المنطقة وننتقل إلى المنطقة الحمراء أو الزرقاء. في هذا القسم سنساعدك على تعزيز المرونة لدى أبنائك، من خلال التحدث معهم بوضوح حول كيفية مواجهة التحديات. يركز الدرس الأساسي على مساعدة أبنائنا على مواجهة المواقف الصعبة وتهدئة أنفسهم، بحيث لا يصبحون عاجزين في مواجهة مشاعرهم أو ظروفهم الصعبة. وبعبارة أخرى: يمكنك إخبارهم بأن الكثير من مواقف الحياة يمكن أن تكون صعبة، وأنه من المقبول أن نشعر بأن القادم صعب، لكن تلك الصعوبات هي التي تجعلنا أقوى. إليك طريقة لبدء مثل هذه المحادثات:

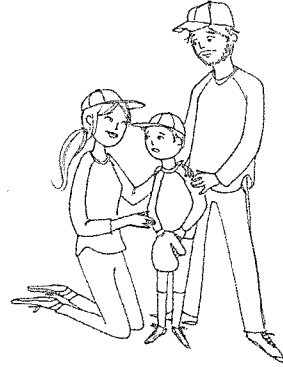
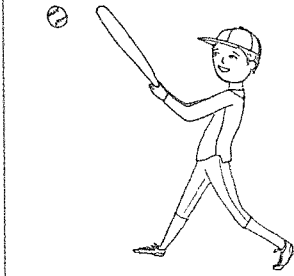
المخ المنفتح للصغار: علم أبناءك المرونة

أراد ديريك لعب البيسبول، لكنه كان خائفًا.



في أول تدريب، لم يحب ديريك الأمر، لكن في التدريب الثاني وجد الأمر ممتعًا. ثم في أول مباراة يشارك فيها استطاع ضرب الكرة، واتضح أنه يحب هذه الرياضة ويستمتع بها. الآن صار يعشق البيسبول، ولم يكن ليعرف ذلك لو لم يستطع مواجهة خوفه وتجربة شيء جديد.

لكن أبويه شجعاه، وذهبا معه للتدريب الأول، وتطوعت والدته للمساعدة في تدريب الفريق.

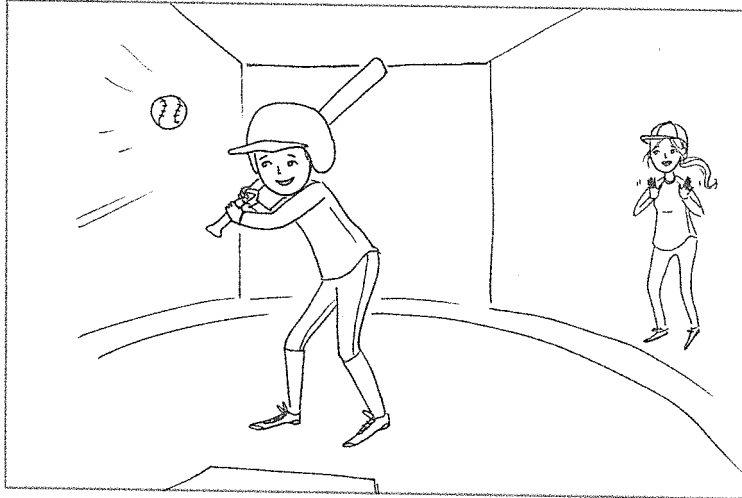


المخ المنفتح للصغار: علم أبناءك المرونة

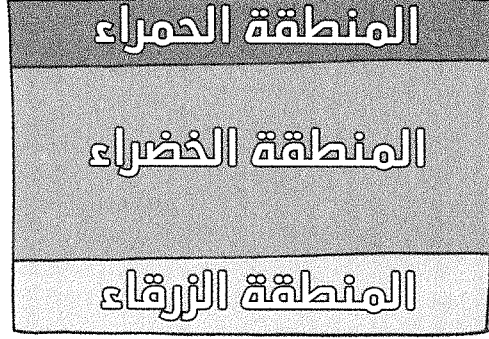
هل شعرت من قبل بالخوف مثل ديريك فيما يتعلق بلعب البيسبول؟ هل تشعر بأنك تنجذب نحو المنطقة الحمراء أو الزرقاء؟



ليس من السهل أن تكون شجاعاً، خصوصاً إذا شعرت بأنك ابتعدت عن المنطقة الخضراء، ولكن أحياناً، حينما نجرب شيئاً جديداً، نكتشف أن بإمكاننا أن نفعل، أكثر مما كنا نظن.



إن الشجاعة في المواقف الصعبة ستجعلك تشعر بشعور رائع، كما أنها ستوسع
منطقتك الخضراء، ولن تفوتك بعد الآن التجارب الجديدة التي قد تكون ممتعة للغاية!
إنك بهذا تتعلم أن بإمكانك فعل أشياء كثيرة صعبة، وأن الشعور بالانزعاج أو الخوف
لا بأس به وأنك تستطيع فعلها على أية حال!



المخ المنفتح للبالغين: تعزيز المرونة بداخلي

الآن بعد أن فكرت جيداً في تنمية المرونة لدى أبنائك، خصص بعض الوقت
لتطبيق هذه الأفكار على حياتك الخاصة. فكلما عززنا مخاينا المنفتحة، استطاع
أبناؤنا تعزيز مخايلهم المنفتحة هم أيضاً.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يجب التفكير فيها لتحديد تاريخ المرونة لديك
ومدى انفتاحك:

1. هل سبق لك أن لاحظت نمطاً لديك يجعلك تميل إلى الذهاب لمكان معين عند
مغادرتك المنطقة الخضراء؟ ما المحفزات التقليدية التي تكشف أن منطقتك
الخضراء ضيقة؟ هل المنطقة الحمراء وما بها من فوضى هي المكان الذي
تميل للذهاب إليه عندما تشعر بالانهيار، بحيث يكون الغضب أو الانزعاج هو
الاتجاه الذي تتخذه في هذه الحالة؟ أم أنك تتحرك نحو المنطقة الزرقاء،
بحيث تتجمد تماماً وتتوقف عما تفعله، أو تنهار وتقع أرضاً؟ يتجه البعض إلى
كلتا المنطقتين – الزرقاء والحمراء – بشكل متساو عند مغادرتهم المنطقة
الخضراء.

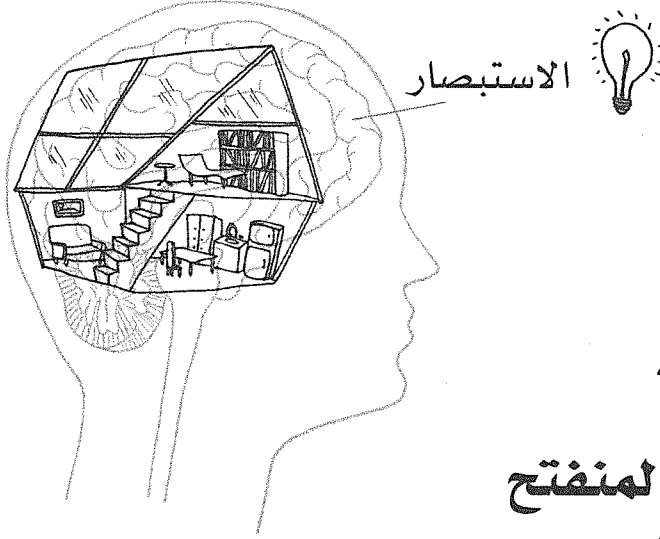
2. صف التجربة التي تخوضها في الواقع حينما تكون في المنطقة الحمراء أو الزرقاء. كم من الوقت تميل فيه إلى البقاء هناك؟ بالنسبة للبعض، يستغرق الأمر منهم وقتاً طويلاً بعيداً عن التفاعلات إلى أن يستطيعوا العودة مجدداً. هاتان المنطقتان يتطرف فيهما الشخص، ويفقد الأداء التكاملي لقشرة الفص الجبهي التي أوردناها في الفصل الأول. في هاتين الحالتين المتطرفتين، قد يصعب على أي منا العودة إلى حالة المخ المنفتح المرن والمتكامل.

3. حينما تكون في منطقة المخ المنفلق الزرقاء أو الحمراء، ما الذي تجده أكثر فاعلية للعودة إلى منطقة المخ المنفتح الخضراء؟ هذه هي عملية الإصلاح التي تختلف لدى كل واحد منا، ومعرفة الإستراتيجيات الخاصة بك مصدر مهم لاكتساب المرونة. يجب البعض أخذ قسط من الراحة، والابتعاد عن الموقف برمته. بينما يفضل البعض الآخر تناول كوب من الماء، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو التمدد، والتفكير فيما يجري، كما يمكن أن تكون كتابة اليوميات مفيدة في تعزيز الإستراتيجيات التي تستخدمها للعودة إلى المنطقة الخضراء.

4. ما حدود النمو لديك؟ بعبارة أخرى، ما المجالات التي تحتاج إلى تعزيزها لتقوية المرونة لديك؟ هل هناك مواقف محددة يستعصي عليك فيها البقاء في المنطقة الخضراء؟ هل تشكل تلك المواقف تحديات خاصة؟ هل تجد فكرة مراقبة عالمك الداخلي – لتحديد العلامات التي تدل على تركك المنطقة الخضراء والانتقال إلى الزرقاء الجامدة أو الحمراء الفوضوية – فكرة صعبة التطبيق في هذه المرحلة من حياتك؟ هل يصعب عليك الانتقال من المنطقة الحمراء أو الزرقاء إلى الخضراء؟

5. هل يمكنك دعم نموك وتطورك؟ يحتاج ذلك منك لأن تلتزم المساعدة من الأصدقاء أو الأقارب أو غيرهم عند الحاجة، وتبني مهاراتك في ضبط النفس في المواقف المختلفة.

في نواح كثيرة، يعد بناء المرونة بناءً للمخ المنفتح. في أثناء قيامك بهذا العمل المهم، لن تقوم فقط بتنمية عقلك وكسب الفوائد المترتبة على ذلك، ولكنك تعيش حياة المخ المنفتح والتعامل مع التحديات بمرونة، ستساعد طفلك أيضاً إننا جميعاً ننمو خلال مراحل حياتنا المختلفة، فلنستمتع إذن برحلة بناء الدوائر العصبية المسؤولة عن هذه العملية التي تمدنا بالقوة والاستقرار والسلام.



الفصل 4

المخ المنفتح المستبصر

ذات صباح كانت تينا تستعد للنزول عندما اقتحم ابنها لوك البالغ من العمر ثماني سنوات حمامها وهو يبكي. وإليك كيف روت القصة:

بمجرد أن هدأت لوك بما يكفي كي يستطيع الحديث، أوضح أن شقيقه جيه. بي. ذا السنوات الخمس منحه نجمة خماسية. لم أفهم معنى ما قاله، فأوضح لي أنه يعني أن أخاه ضربه بكف مفتوحة، تاركاً بيده علامة مطبوعة على ظهره، حيث كونت بصمات أصابعه على شكل نجمة خماسية، ثم رفع قميصه، وبالتأكيد رأيت النجمة الخماسية الحمراء التي صنعتها يد عمرها خمس سنوات، على ظهر لوك.

أخذت أخف عنه، ثم ذهبت لأجد أخاه الجاني الصغير الذي كان لا يزال بوضوح داخل المنطقة الحمراء. لو سمعتني ألقى خطاباً من قبل، لسمعت غالباً إحدى حكاياتي التي تعاملت فيها بشكل سيئ كأم، لكنني في هذا الصباح بالذات، كنت في المنطقة الخضراء، وأتمتع بالوعي الكافي

لأرى هذه اللحظة التأديبية بالطريقة التي ينبغي أن تكون عليها جميع اللحظات التأديبية: موقف نتعلم فيه درساً، ووقت نبني فيه المهارات. لقد كان وقتاً مثالياً لمساعدة جيه. بي. على تطوير الأساس الثالث للمخ المنفتح: ألا وهو الاستبصار.

ونظراً لأنني أدركت أنه كان لا يزال في حالة سلبية منغلقة لا يستطيع فيها التعلم تقريباً، أدركت أنه سيكون من الأفضل أن أتواصل معه قبل إعادة توجيهه. جلست على ركبتي، ونظرت له حتى انهار بين ذراعي، ورحت أخفف عنه وأهدئه بقولي: "أنت غاضب للغاية يا صغيري. لا بأس بذلك. تعال لأمك".

مع تلاشي نوبة البكاء واسترخاء عضلاته، وعودته إلى الهدوء، قلت بتعاطف: "أعلم أنك تعرف أنه من غير المقبول أن تضرب أخاك هكذا. فماذا حدث؟".

بطرح هذا السؤال، كنت أطبق إستراتيجية ذكرناها بالتفصيل في كتاب *طفل المخ الكامل*، والتي نوصي فيها بترك الطفل يتحدث كي يروض مشاعره الجامعة. تركت جيه. بي. يخبرني بالقصة من منظوره، ما ساعده على أن يهدأ أكثر لأنه أخذ يحدثني عن مشاعره الجامعة، بحيث يتمكن من ترويضها. أوضح أنه هو ولوك كانا يتحدثان على الهاتف مع جدتهما، وأنه كان يخبرها بنكتة، لكن قبل الوصول لنهايتها، أفسد لوك النكتة وذكر بقيتها. وبعد أن انتهى الأمر، حاول جيه. بي أن يخبر لوك بمدى غضبه، لكن لوك لم يفعل أكثر من إغاضته واستفزازه.

تعاطفت مع جيه. بي. وتركته يعبر عن إحباطه الشديد إزاء ما كان بالنسبة له خرقاً لقواعد النكات المهمة، لدرجة أنه استخدم تقنية النجمة الخماسية التي لم أكن على دراية بها، ثم بدأت لحظة التأديب، واضعة في ذهني أن التأديب دائماً يتعلق بتعليم الدرس، وبناء الاستبصار لدى صغيري ذي السنوات الخمس.

أصبح جيه. بي. أكثر هدوءاً مع تهدئي إياه، وبدأت في طرح الأسئلة التي يفترض أن تلفت انتباهه إلى تجربته الخاصة، حتى لحظة دخوله المنطقة الحمراء وفقدانه السيطرة: "ما الذي شعرت به يدور في عقلك عندما حدث ذلك؟"، و: "هل كانت هناك لحظة عرفت فيها أنك ستنفجر؟".

لقد أردت أن أجعله يفكر فيما حدث بداخله وأدى إلى هذه اللحظة، ويفهم هذا الذي حدث جيداً.

ثم انتقلت المحادثة بشكل طبيعي إلى أسئلة مثل: "عندما تشعر بأن الغضب يتصاعد بداخلك، ماذا يمكنك أن تفعل للتعبير عنه؟"، و: "ما الذي ينجح معك؟ ما الذي يهدئك عندما تكون غاية في الاستياء تحت سيطرة مخ الطابق السفلي البدائي؟". بتواصلي معه ومساعدته على بناء الاستبصار من خلال نقاشنا التأملّي، استطعت الانتقال إلى مرحلة إعادة توجيهه، وسؤاله عما يمكنه فعله لوضع الأمور في نصابها الصحيح مع شقيقه.

كما أوضحنا في كتاب *No – Drama Discipline*، فإن التأديب الفعال لا يركز على العقوبة ولكن على تعليم الدرس، وله هدفان أساسيان: (1) الحث على التعاون قصير الأجل بإيقاف السلوك السيئ أو الترويج للسلوك جيد، و(2) بناء المهارات وتعزيز الروابط في أدمغة أبنائنا بحيث نساعدهم على تحسين أدائهم واتخاذ القرارات الصائبة والسيطرة على أنفسهم بنجاح في المستقبل. كانت هذه أهداف تينا وهي تتحدث مع جيه. بي. لقد حققت هدفها الأول من خلال التواصل العاطفي مع ابنها كي يهدأ ويستجيب لها ويتعلم الدرس المستفاد، فلم يكن ليتعلم الكثير قبل أن تصل به إلى المنطقة الخضراء المنفتحة، حيث صار يمكنه تحفيز الدوائر العصبية المسؤولة عن عملية التعلم الخاصة به. يركز الهدف الثاني على مساعدته على أن يصبح أكثر وعياً بمشاعره وردود أفعاله، بحيث يتمكن من اتخاذ قرارات أفضل (وأقل سلبية) عندما يشعر بالاستياء في المستقبل. أرادت له أن يصبح مستبصراً.

بناء المخ المستبصر

من بين جميع إستراتيجيات المخ المنفتح التي سناقشنا في هذا الكتاب، قد يكون الاستبصار هو ما خطر لك. إنه ببساطة القدرة على النظر لأنفسنا وفهمها، ثم استخدام ما نتعلمه لنكون أكثر تحكماً في عواطفنا وظروفنا الصعبة. وهذا ليس بالأمر السهل على الأطفال أو البالغين، لكنه يستحق الجهد المطلوب لاكتسابه وتميمته.

الاستبصار عنصر أساسي من عناصر الذكاء الاجتماعي والعاطفي والصحة العقلية كذلك. وبدونه يستحيل عملياً فهم أنفسنا والمشاركة مع الآخرين والاستمتاع بعلاقاتنا معهم. وبعبارة أخرى: الاستبصار شرط أساسي لعيش حياة مليئة بالإبداع والسعادة والأهمية والمغزى. إذا كان هذا هو نوع الحياة الذي تريده لأبنائك، علمهم أن يكونوا فطنين وذوي بصيرة ثاقبة.

تعد المراقبة من سمات الاستبصار الرئيسية؛ فالاستبصار يسمح لنا بأن نراقب عالمنا الداخلي عن كثب وننتبه إليه. من الشائع بالنسبة لنا جميعاً — أطفالاً وبالغين — أن نبقي غير واعين بما نشعر به ونختبره بالفعل. وفي بعض الأحيان نشعر بالاستياء وتكون استجابتنا لذلك فورية، كما فعل جيه. بي. لكن في أوقات أخرى، قد نشعر بالفضب ولا نعي أننا كذلك، وقد ننكر هذا الشعور. قد نشعر بالأذى أو الإحباط أو الاستياء أو الإهانة أو الغيرة، ونصرف بناء على هذه المشاعر، رغم أننا لا نعرف في الواقع بأن هذا هو الشعور الذي يعترينا.

نحن لسنا مهتمين بهذه المشاعر الآن. لا تسيء فهمنا؛ فالمشاعر مهمة، حتى مشاعر الانزعاج والسوء، لكن المشكلة تظهر عندما نختبر هذه المشاعر المختلفة دون أن نعي أننا نفعل ذلك. عندما تكون هذه هي الحال،

يمكن أن تؤدي هذه المشاعر غير المعترف بها إلى

اتخاذ العديد من التصرفات والقرارات الضارة	يمكن أن تؤدي هذه
وغير المرغوب فيها أو غير المقصودة، والتي	المشاعر غير المعترف بها
ربما لم نكن لنتخذها لو كنا نعي ماهية	إلى اتخاذ العديد من التصرفات
شعورنا ببساطة. هذا هو السبب الرئيسي	والقرارات الضارة وغير المرغوب فيها
الذي يجعلنا نريد تنمية الاستبصار. إنه	أو غير المقصودة، والتي ربما لم
يلقي الضوء على المشاعر التي تؤثر علينا	نكن لنتخذها لو كنا نعي ماهية
حتى نتمكن من اختيار التصرف المناسب.	شعورنا ببساطة.

ما ينبغي أن نعيه لا يقتصر فقط على المشاعر.

في كتاب *طفل المخ الكامل* قدمنا لك الدوافع الأربعة، وهي

الأحاسيس والصور والمشاعر والأفكار. إنها المحفزات المختلفة التي تكون بداخل كل شخص. ويمكننا أن نضيف إلى تلك القائمة الذكريات والأحلام والرغبات والآمال والمطامح وغيرها من القوى داخل عقلك. الاستبصار يأتي من الوعي

بالدوافع الأربعة، وإدراك هذه القوى المتنوعة والاهتمام بها. عندما نفعل ذلك، فإننا نكتسب السيطرة عليها، وحتى لو استطاعت التأثير علينا، فإنها لن تفعل ذلك دون علمنا، بحيث يمكننا أن نعمل بجد على توجيه تلك الدوافع، بدلاً من تركها تسيطر على حياتنا وتجعلنا نتخذ القرارات الخاطئة

ونتصرف بالتصرفات السلبية المنغلقة، والتي

الاستبصار

يعطينا القوة. إنها قوة

خارقة في الواقع! مع الاستبصار،

لن يتعين علينا أن نبقي عاجزين في

مواجهة مشاعرنا وظروفنا الصعبة، بل

يمكننا أن نتأمل المشهد بداخلنا ومن ثم

نتخذ قرارات واعية مدروسة، بدلاً

من الاتباع الأعمى للدوافع

المدمرة.

تضر بنا وبالناس من حولنا؛ لهذا السبب

نقول إن الاستبصار يعطينا القوة. إنها قوة

خارقة في الواقع! مع الاستبصار، لن

يتعين علينا أن نبقي عاجزين في مواجهة

مشاعرنا وظروفنا الصعبة، بل يمكننا

أن نتأمل المشهد بداخلنا ومن ثم نتخذ

قرارات واعية مدروسة، بدلاً من الاتباع

الأعمى للدوافع المدمرة.

اللاعب والمتفرج

عندما نتحدث عن تأمل المشهد الدائر بداخلنا، فإننا نعني أن نعترف به ونستشعر العواطف التي نخبرها في تلك اللحظة، مراقبين ردود أفعالنا تجاهها في الوقت نفسه. لقد ناقش العلماء والفلاسفة ورجال الدين والمفكرون هذه الفكرة لقرون. في بعض الأحيان وصفوا ذلك بإدراك مستويات الوعي المختلفة، وتحدثوا في أحيان أخرى عن نماذج معالجة المعلومات. وبغض النظر عن الصياغة، فإن المفهوم الأساسي هنا هو الشعور بمشاعرنا في اللحظة الحالية ومراقبة أنفسنا بينما نشعر بها. نحن على حد سواء مع المراقب والملاحظ، أو المجرَّب وشاهد العيان على التجربة. بعبارة أخرى يمكن للأطفال فهمها، فنحن اللاعب في الملعب والمتفرج في المدرجات.

على سبيل المثال، تخيلي نفسك في سيارتك، وقد أخذت أبناءك للتو إلى السينما، وقررت أن تشتري لهم الفشار الباهظ الثمن، بدلاً من الذي تصنعيه لهم في المنزل وتضعينه وأنت في أكياس وتخبيئيه في حقيبتك أو معطفك. (أنت تفعلين ذلك أيضاً، أليس كذلك؟) والآن، في طريقك إلى المنزل، بدلاً من أن

يكونوا سعداء وممتنين، يشتكي أبنائك ويتجادلون، ويزداد الضجيج والصراخ شيئاً فشيئاً. ربما يكون يوماً حاراً، ولسبب ما لا يعمل التكييف في سيارتك جيداً. ومع زيادة حدة الفوضى في المقعد الخلفي، تزداد حدة مشاعرك، وتبدئين في دخول المنطقة الحمراء. أنت تشعرين بأنك على وشك الانفجار حقاً. بدون استبصار، قد يتولى عقلك البدائي المسؤولية؛ ما يقودك إلى الصراخ، والانفجار في أبنائك، والقاء محاضرة عليهم حول الامتنان، ذاكرة كل السمات الذميمة للأطفال المشاغبيين المدللين.

هذه النسخة من نفسك، تلك المرأة التي تقود سيارتها إلى المنزل عائدة من السينما، هو ما سنطلق عليه "اللاعبة" كما هو موضح في الرسم العلوي بالصفحة التالية. أنت داخل اللعبة، في الملعب، في غمار التجربة. ومن الصعب على اللاعب أن يفعل أكثر من مجرد الاستمرار في اللعب ومحاولة الفوز مهما حدث.

ولكن ماذا لو كنت تستطيعين مراقبة هذه اللحظة، ورؤية نسخة اللاعب من منظور خارجي؟ وبينما تكون اللاعب في غمار اللعبة بالفعل وتفتقر إلى المنظور، ستشاهدين "كمتفرجة" الأحداث من المدرجات، كما هو موضح في الرسم السفلي في الصفحة التالية. هل تستطيعين رؤية كيف يمكن للمتفرجين في المدرجات الحفاظ على رباطة جأشهم بطريقة لا يستطيعها اللاعب في الملعب؟ يمكن للمتفرج الحفاظ على الرؤية والمنظور، حتى في الوقت الذي يختبر فيه اللاعب كل لحظة حاضرة مفعمة بالمشاعر الحادة بالكامل.

يمكن لهذا النوع من الاستبصار أن يكون مفيداً حقاً عندما تكونين في السيارة، وتشعرين بالحر، وتجدين نفسك تهرعين نحو المنطقة الحمراء حيث تنفجرين في نوبة غضب بالغة بينما تصحبين أبنائك الفاضيين إلى المنزل من السينما. في تلك السيارة الصغيرة المختنقة، أنت اللاعب في منتصف اللعبة. ويمكنك أيضاً أن تتخيلي نسخة أخرى من نفسك – المتفرجة – تطفو فوق السيارة، متطلعة إلى اللاعب وتفاعلاتها مع أبنائها في المقعد الخلفي.

اللاعب والمتفرج



الاستبصار يجعلك تراقبين نفسك، بحيث
لا تصبحين ضحية مشاعرك أو
ظروفك الصعبة.



لن تكون المتفرجة أسيرة لكل الهرج والمرج الدائر في السيارة؛ حيث إن وظيفتها ببساطة هي مشاهدة ما يحدث للاعبة. إنها تلاحظ وتشاهد، دون أن تحكم أو تدين أو تبحث عن أخطاء؛ لأنها تعرف أن المشاعر مهمة، حتى السلبية منها. إنها ببساطة تنظر إلى الموقف وتلاحظ ما يجري، بما في ذلك كيف يتصاعد غضب اللاعب. وفي حين أن اللعبة في الوقت الحالي تبدو كأنها على وشك الانفجار، وقد لا تكون على وعي بجميع المشاعر المعتملة بداخلها، يمكن للمتفرجة أن تشاهد الموقف بأكمله وتحصل على منظور أكثر اكتمالاً للوضع الحالي، بل وقد تجده مسلياً في بعض الأحيان.

ما رأيك فيما قد تقوله المتفرجة في هذا الموقف بالذات؟ بعبارة أخرى، إذا أمكنك التمهّل قليلاً بينما تجلسين في السيارة، ومفاصل يديك تزداد بياضاً بينما تشدين بها على عجلة القيادة، ورؤية نفسك من منظور هادئ ومسال� خارج الوضع الحالي، ماذا كنت ستقولين؟ قد تقول المتفرجة شيئاً على غرار: "من المقبول أن أكون غاضبة بسبب هذا. أي شخص مكاني سيكون كذلك، وأنا مجرد إنسانة في النهاية. لكن تذكرني أن الأطفال متعبون، وأنا كذلك. إنهم عادةً لا يتصرفون بهذه

الطريقة، وهذا يخالف ما تشعرين به الآن. إنهم مجرد أطفال. سأتنفس بعمق وأجعل جسدي يسترخي، ثم سأشغل تلك الأغنية التي يحبها الأطفال، وسأحاول ألا أقول أي شيء قد أندم عليه فيما بعد، وسنصل إلى المنزل في غضون دقائق، ووقتها سنهدأ جميعاً. وإذا احتجت إلى التحدث معهم بشأن سلوكهم، فإنني سأفعل ذلك عندما نعود جميعاً إلى المنطقة الخضراء."

المتفرج يقدم منظوراً



لا نقول إن اكتساب هذا الاستبصار والوعي أمر سهل. إنه يحتاج إلى الممارسة. ولكن إذا كنتِ على استعداد لبذل الجهد المطلوب، فيمكن للمراقبة أن تزيد تبصرك وفطنتك بما يكفي للسيطرة على سلوكياتك في المواقف المزعجة. وهذا له فائدة كبرى!

كان هذا المثال يتحدث عن الاستبصار لدى الوالدين، ولكن يمكنك أن ترى كيف تنطبق الفكرة نفسها على الأبناء. يتطلب فهم فكرة كهذه مستوى معيناً من التطور لتصبح أكثر قابلية للتطبيق مع تقدم أبنائنا في السن وإتقانهم مهارة التفكير المتطور. وحتى عندما يكون أبنائك صغاراً، يمكنك البدء في وضع الأسس من خلال مساعدتهم على الانتباه إلى مشاعرهم والطريقة التي تتفاعل بها أجسادهم عندما

يشعرون بالضيق. مفتاح الوصول للاستبصار – بالنسبة للبالغين والأطفال على حد سواء – هو تعلم التوقف لبرهة خلال المواقف المحتمة، وأخذ دور المتفرج. وهنا تكمن القوة: في تلك الوقفة المؤقتة.

قوة الوقفة المؤقتة

يتمحور الاستبصار بالأساس حول تنمية واستخدام القدرة على التوقف المؤقت بحيث نتحول إلى وضع المتفرج الذي يراقب اللاعب، ونتمكن من الحصول على المنظور الصحيح، والتمتع برؤية أوضح، ووضع الأمور في نصابها، واتخاذ القرار السليم. في أحيان كثيرة نختبر شيئاً يستثيرنا وتكون ردة فعلنا فورية، كأن يؤدي ضجيج الأطفال داخل السيارة في الجو الحار إلى انهيار والدتهم، أو تؤدي رؤية تلميذة حساسة في الصف الرابع لسؤال صعب في اختبار الرياضيات إلى إصابتها بقلق شديد ومعاناتها وقتاً عصيباً في حل السؤال، وحرمانها من الهدوء الكافي لتأدية الاختبار بشكل جيد.

مثيل ← رد فعل فوري ← مراحل الانهيار



في غياب هذه الوقفة المؤقتة، تسيطر السلبية، ويستحيل علينا البقاء في المنطقة الخضراء. هذه هي الطريقة التي ندخل بها في حالة المخ المنغلق.

ولكن إذا استطعنا التوقف لوهلة ولو لمرة واحدة، فإن كل شيء سيتغير. سيرافبك المتفرج وأنت في سيارتك الصغيرة تعانين ضجيج أطفالك والجو الحار، وسيدذكرك بأن تأخذي نفساً عميقاً وترى الموقف من منظور محايد. وعندما تشعر طفلك ذات السنوات التسع بالخوف من مسألة رياضيات صعبة، ستسمح الوقفة المؤقتة للمتفرج بالتدخل ومنح اللاعبة الفرصة لإبطاء تنفسها والاسترخاء قليلاً. مرة أخرى، يكمن الاختلاف – والقوة كذلك – في تلك الوقفة. هل يسهل على الطفل أن يتوقف هذه الوقفة المؤقتة في المواقف الصعبة؟ بالطبع لا. هل يحدث هذا بشكل طبيعي لمعظم أبنائنا؟ ليس أكثر مما يحدث لمعظم البالغين. ونكرر قولنا: الاستبصار مهارة يجب تعلمها وممارستها. وكي تصل التلميذة إلى هذا الاستبصار وتخفف بحديثها من حدة قلقها في موقف الامتحان الصعب، ستحتاج لوجود بالغين في حياتها يخبرونها بهذه المهارة، ثم يمنحونها الكثير من الفرص لممارستها (وتعديلها). في هذه الحالة، ربما تكون قد أجرت بالفعل محادثات مختلفة مع والديها حول ما تعانين من توتر في أثناء الامتحانات، ووضعوا معاً "رسالة تذكير سرية" يمكن للطفلة الاعتماد عليها عند الشعور بالقلق يتزايد بداخلها. يمكن لوالديها تعليمها أهمية ملاحظة الخوف أولاً، وهنا يجيء دور المتفرج – ثم تنظر إلى التي شيرت الذي ترتديه، ما سيدكرها بكلمة أخرى تبدأ بالحرف نفسه، مثل تي شيرت: تنفسي.

مثير → توازن ← اتخاذ قرار صائب
رد فعل فوري ← انهيار



ومن ثم ستبدأ العمل على جعل كتفيتها وعضلاتها تسترخي، والتخلص من التوتر والقلق اللذين كانا يهددان بالسيطرة عليها. مرحباً بالمخ المنفتح! وقد بدأ كل ذلك بوقف مؤقتة أدت بدورها إلى مرونة الاستجابة التي ناقشناها سابقاً.

بعبارة أبسط، ينبغي أن تحدث الوقفة بين المثير والاستجابة. إنها ستوقف رد الفعل التلقائي الذي يحدث لنا إزاء المثير، وتسمح لنا باتخاذ قرار واع بشأن الاستجابة له، من الناحيتين العاطفية والسلوكية. بدون تلك الوقفة، والاستبصار الذي يتبعها، تنعدم الفرصة لاتخاذ مثل هذا القرار، ولا يكون تصرفنا سوى مجرد رد فعل. ولكن باعتياد المرونة في الاستجابة والتوقف المؤقت قبل اتخاذ رد الفعل التلقائي، فإننا بذلك نضع مسافة زمنية وعقلية بين المثير والاستجابة.

من المنظور البيولوجي العصبي، تمكنا هذه المسافة من دراسة الاحتمالات الممكنة. وهذا يمكننا أن "نكون" داخل التجربة ونفكر فيها للحظة قبل أن "نتصرف". توفر لنا مرونة الاستجابة طريقة لاختيار أن نكون النسخة الأكثر حكمة من أنفسنا في تلك اللحظة، ما يخفف الضغط ويزيد مقدار سعادتنا نحن والمتواجدين في حياتنا.

ونعود لنكرر أننا ندرك أن التوقف في أوج احتدام الموقف ليس أمراً سهلاً، ولكنه ممكن. أنت تستطيع فعل ذلك حقاً. بدءاً من اليوم. وبالممارسة ستصبح أفضل وأفضل. قد تصبح هذه الوقفة المؤقتة هي ردة فعلك الافتراضية، وقد لا تصبح كذلك، لكنك ستشعر على الأقل بأنها صارت اعتيادية، وستظهر كرد فعل سريع في المواقف المحتدمة.

تعليم أبنائنا قيمة الوقفة المؤقتة

الأمر الأكثر تشويقاً هو أنه بإمكانك مساعدة أبنائك على تنمية هذه المهارة المهمة الآن. ومثلما استطاعت التلميذة الخاضعة لاختبار الرياضيات تنمية قدرتها على التوقف المؤقت لتهدئة نفسها، يمكن لأبنائك أن يتعلموا التعامل بتبصر عند مواجهة عقبات مشابهة. تخيل فقط لأي درجة يمكن أن تكون حياتهم مختلفة – كأطفال ثم مراهقين ثم بالغين – إذا تعلموا الآن أن يتوقفوا لبرهة ويتخذوا قرارات حكيمة عند مواجهتهم التحديات! ثم تخيل كم سيكونون أكثر هدوءاً ومحبة عند تربية أبنائهم!

بمساعدة أبنائك على تنمية الاستبصار

ومرونة الاستجابة وهم لا يزالون

صغارًا، يمكنك وضع أسس النجاح

فيما يتعلق بالمشاعر والعلاقات

للأجيال القادمة.

نحن نعرف فتاة صغيرة

اسمها أليس، وهي تلميذة

في الصف الأول، وقد طبقت

هذه الفكرة بمهارة. في أحد

الأيام أبلغها والداه بأن الأسرة

ستنتقل إلى مدينة جديدة. كان

ترك منزلها وأصدقائها آخر شيء

أرادت أليس القيام به، وبكت بشدة عند

سماعها بالخبر، فاستمع الوالدان لها وتركها تبكي. تذكر أن الهدف من الاستبصار

ليس كبت المشاعر. المشاعر مطلوبة، وهي استجابات مهمة وصحية لأي مثير.

بدلاً من تجنب التعبير عن مشاعرنا، ينبغي أن ينصب تركيزنا على الوعي بهذه

المشاعر وإدراك أسبابها الحقيقية للتوصل إلى قرارات أفضل فيما يتعلق باستجابتنا

للمثيرات.

بمجرد توافر الوقت الكافي كي تستوعب الخبر، أخذت أليس وقفة مؤقتة،

وقررت أن تفعل أكثر شيء تحب القيام به: سرد قصة عن الموقف. وهكذا كتبت

الكلمات التالية وأعدت شريط فيديو مصاحباً بمساعدة والدها:

المصاييح

المخ عضو مهم. نحمل بداخله الكثير من المشاعر، مثل الحزن،

والغضب، والسعادة، والمرح. وأنا أفكر في المشاعر بوصفها سلسلة من

المصاييح. وعندما أكون سعيدة، تضيء هذه المصاييح تدريجياً. أما

حينما يضاء عدد كبير جداً من المصاييح دفعة واحدة، فإنني أشعر

بالارتباك والخوف.

أشعر بذلك الآن لأنني أتحرك – أشعر بالحزن والخوف من الحركة،
ولكنني أشعر ببعض الحماس أيضاً.
عندما أشعر يوماً بأن الكثير من المصاييح تعمل دفعة واحدة، سوف
أجلس بهدوء وأخذ نفساً عميقاً. هذا يشعُرني بالراحة والاسترخاء.

هذا هو ما نعيشه عندما نتحدث عن استخدام الاستبصار للسيطرة على مشاعرنا والطريقة التي نستجيب بها للظروف الصعبة. ولأن أليس كانت على دراية بحزنها وخوفها (وحماسها القليل)، كان بإمكانها الانتباه إلى هذه المشاعر والاستجابة لها بطريقة فعالة وصحية. لاحظ أن القصة كلها من منظور أليس المتفرجة. أليس اللاعبة هي التي بكت، وهي التي شعرت بالارتباك والخوف. هذه سمة مهمة من سمات شخصيتها، وهي بحاجة للبقاء واعية بها، بل ولتقبلها أيضاً، ولكن لأنها يمكن أن تلجأ إلى ذاتها المتفرجة وتراقب حالتها كما لو أنها تراها من الخارج، تستطيع التبصر بحالتها والحصول على منظور محايد. هذه هي الطريقة التي تُظهر بها أليس التكامل، حيث تتبنى دوري اللاعبة والمتفرجة داخل ذهنها – هذا هو ما يُعنى به التكامل: ربط أجزاء مختلفة من تجاربنا وسماتنا الشخصية ببعضها ببعض. والتكامل هو جوهر المخ المنفتح. بل وتستطيع أليس تقديم النصائح لأولئك الذين يعانون مثلها، وهذا نراه في نصيحته المتمثلة في الجلوس بهدوء والتنفس بعمق، أي الوقفة المؤقتة بين المثير والاستجابة.

لا يستطيع جميع أبنائنا في سن السادسة تنمية هذا المخ المنفتح المستبصر، ناهيك عن القدرة على التعبير عنه بهذا الوضوح. من الواضح أن والدي أليس زوداها بمفردات عاطفية قوية، وقدموا الاحترام الكافي لمشاعرهما، ومنحها عالمها الداخلي الاهتمام والرعاية. وبالممارسة يمكن لمعظم أبنائنا تحسين فهمهم لأنفسهم ومرونتهم في الاستجابة. تعلم أحد الأطفال من والديه كيف يتحدث عن مشاعره كي يستطيع ترويضها، ولأنه كان في الرابعة من عمره، كان باستمرار يستخدم إستراتيجية إعادة سرد تجاربه لتهدئة ما يموج بداخله من عواطف وانفعالات.

على سبيل المثال، أمضى هذا الطفل ليلة في منزل ابن عمه الأكبر سناً، حيث شاهدنا حلقة من سكوبي دو نتحدث عن منزل مسكون و"أشباح" مخيفة (كانت بالطبع حيلةً يستخدمها الشرير في القصة، والذي كادت خطته الشريرة أن تنجح لولا تدخل أبطال القصة الصغار، وهو خط درامي تقليدي في كارتون سكوبي دو).

وحينما جاء وقت النوم، أخبر الصبي والدته: "أحتاج إلى سرد قصة سكوبي دو مرة أخرى يا أمي". وروى لها ما رآه، فراحت الأم تطرح الأسئلة لتعرف المزيد من التفاصيل وتطلب منه أن يذكر لها كل ما أخافه: "كيف كان شكل هذا الشبح؟". وقد ساعده هذا على إعادة صياغة مخاوفه الداخلية وتذكر أن الشبح لم يكن سوى: "قميص شفاف معلق على عصا"، بحسب كلمات الصبي نفسه.

بطلبه أن يسرد القصة مجدداً، كان هذا الصبي الصغير يظهر القدرة على الاستبصار، ويعني من منظور المتفرج أنه بحاجة للقيام بشيء ما لمساعدة اللاعب على تقليل شعوره بالخوف، وكان يظهر أيضاً مرونة في الاستجابة وقدرة على التوقف المؤقت قبل التعامل مع المثير – والذي كان الصور المخيفة الباقية في ذهنه – آملاً أن تؤدي هذه الوقفة المؤقتة إلى اتخاذ قرارات صحية ومثمرة.

هذا هو الاستبصار النابع من المخ المنفتح. وهذا هو ما نريد أن نقدمه لجميع أبنائنا، بحيث يحافظون على وعيهم بأنفسهم ويتمكنون من مراقبة مشاعرهم وردود أفعالهم. عند حدوث ظروف صعبة، نريد لأبنائنا أن يكونوا قادرين على الانتباه إلى عالمهم الداخلي وتحديد إذا ما كانوا يشعرون بالضيق أم لا، بغض النظر عن سنهم ومرحلة نموهم. هذه القدرة على ملاحظة مشاعر الضيق ستساعدهم فيما بعد على تحمل المسؤولية وتجنب فقدان السيطرة على مشاعرهم وتصرفاتهم. هذا يعني أن الاستبصار لا يزيد فقط من فهمهم لمشاعرهم

وعالمهم الداخلي، بل من تنظيمهم لتلك المشاعر بالإضافة إلى سلوكياتهم أيضاً. التنظيم يأتي من التكامل. والاستبصار يؤدي إلى التكامل، حيث يمكننا من الإبقاء على وعينا بالعديد من الجوانب المتميزة في تجربتنا بينما نربطها ببعضها. وهذا التنظيم والتوازن الذي يؤدي الاستبصار إليه، يقود الطفل والأسرة بأكملها في النهاية إلى مزيد من السلام

والسعادة.

الاستبصار

لا يزيد فقط من فهمهم لمشاعرهم وعالمهم الداخلي، بل من تنظيمهم لتلك المشاعر، بالإضافة إلى سلوكياتهم أيضاً.

ما يمكنك القيام به: إستراتيجيات المخ المنفتح المعززة للاستبصار

الإستراتيجية الأولى لتعزيز المخ المستبصر: إعادة صياغة التجارب المؤلمة

يعتقد معظم الأطفال - وربما معظم البالغين أيضًا - أن الكفاح شيء سلبي بطبيعته. وإذا كان هناك خيار أسهل من خيار آخر، يظنون أن الأسهل أفضل بدون تفكير، ولكن هذا هو تفكير اللاعب الذي يحاول اجتياز الموقف في الوقت الحالي. لكن المتفرج أكثر حكمة من ذلك، وهذا هو الاستبصار الذي نريد تعليمه لأبنائنا. نريد إعادة صياغة التجارب المؤلمة التي يختبرونها بحيث يستوعبون أن الصراع والكفاح ليسا بالضرورة من الأمور السيئة. من المهم ذكر فكرة كارول دويك عن العقلية المتطورة في مقابل العقلية الثابتة. عندما يتعلق الأمر بالصراعات، يمكن أن نحظى بعقلية تنمو مع الجهد والخبرة. يمنحنا هذا الإطار الذهني نظرة ثاقبة حول كيفية التعامل مع التحديات بحماس وجِد، وهي سمات أظهرت الباحثة أنجيلا داكويرث أنها تمنح أبنائنا القدرة على الاستمرار في مواجهة التحديات. في المقابل، هناك العقلية الثابتة التي يعتقد صاحبها أن المواقف الصعبة تكشف نقاط ضعفه. هذه الطريقة في التفكير تجعلنا نظن أنه ليس بإمكاننا تغيير قدراتنا الفطرية ببذل الجهد، فنميل بالتالي لتجنب التحديات في المستقبل. إننا نظن أننا يجب أن ننجح دائمًا، وأن الحياة سهلة دائمًا.

إن دعم أبنائنا لا يعني إخبارهم بأن الحياة ليست عادلة أو نصحبهم بشأن قيمة العمل الجاد وتأجيل المسرات، بل يعني أن نعلم أبنائنا أن الحياة رحلة للسعي والاكتشاف، لا لتحقيق النجاح السهل. وبهذه الطريقة نعرفهم على الاستبصار الذي يدعم العقلية المتطورة. هذه كلها دروس جيدة على أبنائنا تعلمها. هناك منظور مفيد في مواجهة المواقف الصعبة يمكنك تشجيعهم على اتخاذه، وذلك بطرح سؤال بسيط يساعد على تنمية قدرتهم على الاستبصار: أي الصراعات تفضل؟

تخيل مثلًا أن طفلك ذات السنوات العشر تهوى حراسة المرمى في فريق الهوكي، لكنها تكره فكرة ممارسة المزيد من التدريبات خارج نطاق تدريبات الفريق. عندما تدرك كأب أن هذه هي المشكلة بالنسبة لها، فقد تميل إلى إلقاء محاضرة عليها تخبرها فيها بأن أي شيء مهم لا يكون سهلًا، وأن العمل الجاد يتفوق على المواهب عندما لا يعمل أصحاب المواهب بجد، لكن ماذا لو قمنا بدلاً من ذلك بمساعدتها على توضيح موقفها، بحيث تتمكن من اتخاذ قرار مستنير مستبصر؟ قد تكون المحادثة على هذا الفرار:

الابنة: يختارون كريستال دائمًا لحراسة المرمى، بينما لا يختارونني أبدًا.

الأب: هذا مخيب للآمال، أليس كذلك؟

الابنة: بلى. أعرف أنها ماهرة، ولكن هذا فقط لأن المدرب يعمل معها بعد التدريب.

الأب: هل ترغبين في البقاء بعد التدريب والعمل مع مدربكِ مثلها؟ لقد عرض هذا عليك من قبل.

الابنة: ولكن التدريب مدته ساعة ونصف الساعة. هذا وقت طويل بما يكفي.
الأب: أفهم ذلك؛ لذلك يمكنك التفكير في الأمر بهذه الطريقة. أتذكرين حديثنا عن التضحية؟

الابنة: أعلم يا أبي. لا بد لي أن أضحي إذا أردت أن أكون ماهرة. لقد أخبرتني بهذا ألف مرة.

الأب: لا، هذا ليس ما كنت سأقوله. كنت فقط سأخبركِ بأنكِ ستضحين في كلتا الحالتين. والخبر السار هو أن بإمكانكِ اختيار ما تضحين به.

الابنة: ماذا؟

الأب: حسنًا، ستضحين إن قررت البقاء وصقل مهاراتكِ في التزلج والدفاع. لكنكِ إذا قررت عدم تخصيص هذا الوقت الإضافي ستضحين أيضًا بإمكانية تحسين مهاراتكِ واختياركِ كحارسة مرمى في المباريات.
الابنة: أعتقد ذلك.

الأب: حسنًا، فكري في الأمر. أعرف أن كلا الخيارين به عيوب، لكن الرائع في الأمر أنه يتيح لك اختيار ما تريه مناسبًا أكثر. يمكنك اختيار التضحية عن طريق بذل المزيد من الجهد، وبالتالي يتم اختياركِ كحارسة مرمى، أو يمكنك اختيار الخروج من الملعب بعد التدريب الأساسي، ما يعني أنك تفضلين راحتكِ على حراسة المرمى. إنه قراركِ بالكامل.

هل ترى كيف أعاد هذا الأب صياغة مشكلة ابنته؟ لقد ساعدها على الخروج من الموقف ومشاهدته من موقع المتفرجة، بحيث تتمكن من رؤية خياراتها بشكل أكثر وضوحًا. وقد فعل ذلك دون إنقاذها واتخاذ قرار بدلاً منها، أو تخليصها من الحيرة والألم اللذين تعانيهما. لقد ساعدها ببساطة على معرفة حدود قدراتها، وأنها لم تكن مضطرة لأن تشعر بأنها ضحية برغم أنفسها. وبهذا يساعدها على تنمية الاستبصار.

قد يحتاج الأمر إلى بضع محادثات مثل هذه قبل أن تفهم الفكرة حقًا، ونحن لا نقول إن هذه الإستراتيجية ستزيل كل مشاعر الإحباط لدى الطفلة في مواجهة

الخيارات الصعبة، لكن في النهاية، عندما تتعلم التوقف ورؤية الموقف من زاوية المتفرجة، ستحصل على خيارات تقرربها كيف تريد لحياتها أن تسير. هذه الفتاة الصغيرة ستطور المزيد والمزيد من الصلابة والثبات بالإضافة إلى مزيد من التبصر بداخلها. تخيل ما سيقدمه لها التفكير بهذه الطريقة مع اتخاذها قرارات أصعب وأهم على مدار حياتها!

إعادة صياغة التجارب المؤلمة



قد يكون المنطق وراء تفضيل تضحية على أخرى أكثر تعقيداً من قدرة الأطفال الصغار على فهمه، لكن يمكننا دائماً أن نضع الأساس لهذا المفهوم من البداية. عندما يقاوم طفل في الثالثة من عمره الاستعداد لمغادرة المنزل، يمكننا أن نقول: "إذا أردت رؤية العمة لولا، فحتاج إلى ارتداء حذائك. لقد كنت متحمساً لرؤيتها. فهل لا تزال تريد الذهاب؟". وبهذا تدرب صغيرك على المفاضلة بين خيارين سيئين (ارتداء الحذاء أو عدم رؤية العمة لولا). بالطبع، عليك أن تكون حذراً من هذه الإستراتيجية، فهناك أوقات كثيرة يختار فيها عدم الذهاب لرؤية العمة لولا. وليس من الممتع أن تجعل صغيرك البالغ من العمر ثلاث سنوات يحتال عليك بحيث يتعين عليك التفكير في طريقة لإصلاح الموقف.

الهدف النهائي من توقف الطفل عن الشجار عند ارتداء حذائه، أو اتخاذ قرار بشأن تدريبات الهوكي الإضافية، أو اختيار كيفية التعامل مع مسائل الجبر،

هو مساعدته على أن يصبح أكثر ثقة بقدرته على تقييم وفهم مشاعره، وتطوير رؤيته الشخصية.

تدعم أحدث الأبحاث فكرياً إعادة صياغة التجارب المؤلمة، والمرونة في الاستجابة. يتجاوز هذا مجرد الصراعات اليومية التي يواجهها أبنائنا. وحتى الصدمات الفعلية وآثارها يمكن تخفيفها من خلال الطريقة التي ينظر بها الطفل إلى التجربة. يمكن أن يواجه شخصان مختلفان الحدث نفسه، ويصاب أحدهما بصدمة ولا يصاب الآخر. وهناك مصطلح علمي يسمى "نمو ما بعد الصدمة"، يصف الفترة التي يختبر فيها الفرد تحولات إيجابية عميقة نتيجة التكيف مع الصدمات وغيرها من ظروف الحياة الصعبة. في حين أن البعض يعاني صدمات شديدة، فإن البعض الآخر يبلغون عن وجود نتائج إيجابية، وتذكر بعض الأبحاث أن 70 % تقريباً ينجون من الصدمات. من هذه النتائج: زيادة قوة الشخصية والامتنان للأحباء والحياة بشكل عام، وزيادة التعاطف مع الآخرين، وما إلى ذلك. ما الذي يحدث الفارق؟ نكرر ونقول إن قوة الوقفة المؤقتة، التي تقدم لصاحبها منظوراً محايداً يمكنه من اختيار ردة فعله والمعنى المراد من التجارب المربكة أو المرعبة. هذا الاستبصار في التجارب الأليمة – أكثر من التجربة نفسها – يمكن أن يحدد مقدار تأثيره الإيجابي أو السلبي على حياتنا. إن إدراك أن الصعاب يمكن أن تدل على حدوث شيء مهم في الحياة سيفير تفسير المخ لتوتر أجسادنا، وزيادة معدل ضربات قلوبنا، وسرعة تنفسنا. عندما ننعم بالاستبصار الكافي لإعادة صياغة التوتر والقلق بوصفهما أمرين لا مفر منهما عند الاهتمام بشيء ما، قد يؤدي ذلك إلى تغيير النتيجة السلبية إلى نتيجة محايدة أو إيجابية؛ لهذا السبب نريد إعادة صياغة التجارب المؤلمة الخاصة بأبنائنا وتعليمهم أنهم بالممارسة يمكنهم اختيار الطريقة التي ينظرون بها إلى الظروف التي لا تعجبهم. قد لا يمكنهم التحكم في كل ما يحدث لهم، ولكن بمساعدتنا يمكنهم تنمية القدرة على التوقف قبل إبداء رد فعل فوري، والوعي بما يشعرون به دون الحاجة إلى استجابة متسارعة، ومن ثم يكون لديهم خيار في الطريقة التي يتفاعلون بها مع عالمهم.

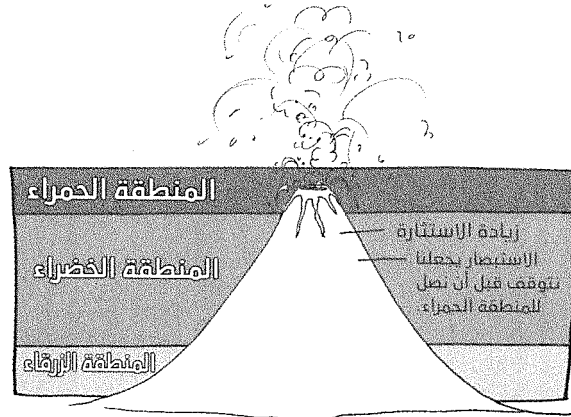
الإستراتيجية الثانية لتعزيز المخ المستبصر: تجنب ثورة البركان الأحمر

من الطرق العملية لتقديم إستراتيجية لأبنائنا، اللاعبين والمتفرجين، هي تعريفهم على البركان الأحمر. إنها فكرة بسيطة يمكن للأطفال في أي عمر فهمها

على الفور، وهي تستند إلى الطريقة التي يعمل بها الجهاز العصبي التلقائي، والذي ذكرناها بالتفصيل في الفصل الثاني. ربما تتذكر أن الجهاز العصبي الودي المسئول عن الحركات السريعة وتضخيم الأحاسيس الجسدية والمشاعر العاطفية هو الذي يرسلنا إلى المنطقة الحمراء عندما نشعر بالاستياء. إن إدراكنا لفرط نشاط المنطقة الحمراء مفيد للغاية، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بمساعدة أبنائنا على تعلم الاستبصار وإدارة عواطفهم وسلوكياتهم.

الفكرة بأبسط أشكالها هي أنه عندما يشعر أي منا – سواء كنا أطفالاً أو بالغين – بالاستياء أو الضيق، يزداد هياج الجهاز العصبي. نحن نشعر بهذا في أجسادنا: سرعة نبضات القلب، وزيادة معدل التنفس، وتوتر العضلات، وأحياناً ارتفاع درجة حرارة الجسم. يمكننا التفكير في استجابتنا العاطفية للمثيرات المزعجة باعتبارها منحنى أو بركاناً أحمر. وكلما زاد انزعاجنا، تحركنا لأعلى نحو قمة البركان. وهنا يكمن الخطر؛ لأنه عندما نصل إلى قمة المنحنى، ندخل المنطقة الحمراء وننفجر، ونفقد قدرتنا على التحكم في عواطفنا وقراراتنا وسلوكياتنا. في النهاية، سنعود إلى الجانب الآخر من المنحنى، وندخل المنطقة الخضراء مجدداً. ولكن من الأفضل ألا نصل إلى المنطقة الحمراء في الجزء العلوي من البركان، حيث إننا سوف نفقد السيطرة ونفجر.

البركان الأحمر



تذكر أنه لا بأس بالشعور بالاستياء. هذه نقطة مهمة نريد توصيلها لأبنائنا. من الجيد والصحي بالنسبة لهم أن يختبروا مشاعرهم – خصوصاً مشاعرهم القوية – وأن يعبروا عنها. وهذا ينطبق على المشاعر "السيئة" المزعجة والمشاعر المريحة "الجيدة" أيضاً. إن استثارة الجهاز العصبي الناجمة عن هذه المشاعر القوية لا بأس بها إطلاقاً طالما كنت واعياً بها، ومعبراً عنها، بل من المفيد في الواقع أن تكون منفثاً وألاً تحاول كبج ردود أفعالك الداخلية؛ لأن هذه الاستثارة هي التي تنبهنا إلى أننا بدأنا تسلق الجبل والتحرك صوب الفوهة. إن زيادة معدل ضربات القلب، والتنفس الضحل، والعضلات المشدودة المتوترة كلها من علامات التحذير المهمة التي نحتاج إلى أن نعي وجودها، والتي يمكنها مساعدتنا إذا كنا نحاول تجاوز الموقف؛ لذلك نحن نريد لأبنائنا أن يعرفوا أنه من الجيد اختبار المشاعر بشتى أنواعها، والانفتاح، وتقبل ما تمر به أجسادهم، وفي الوقت نفسه مساعدتهم على تنمية الاستبصار للتعرف على تلك المشاعر عندما تزداد استثارة الجهاز العصبي الودي ويقودهم لقمة البركان الأحمر. هذا الإدراك هو ما سيوفر الوقفة المؤقتة القوية بين المثير والاستجابة. فبدون هذه الوقفة، سيذهب الطفل مباشرة لأعلى الجبل، حيث المنطقة الحمراء الفوضوية التي لا يمكن السيطرة عليها، وينفجر في فوضى عارمة.

تتوافق هذه الفكرة مع فكرة اللاعب والمتفرج. تخيل مثلاً أن لديك طفلاً في الثامنة من عمره، ولاحظت أنه يتأرجح مباشرة بين اللطف والاستياء عندما لا يأكل شيئاً في غضون ساعتين. عندئذ يمكنك الإشارة إلى هذا النمط دون الخوض في تفاصيل انخفاض مستوى السكر في الدم وتأثيره على الحالة المزاجية. عندما يكون في حالة ذهنية جيدة – لا تفعل ذلك في أثناء انهياره – يمكنك في البداية أن تقول شيئاً على غرار: "أتذكر ذلك الوقت حينما شعرت بالغضب قبل قليل لأنك لم تتمكن من العثور على قبعتك المفضلة؟ هذا ليس الشيء الذي يشعرك بالضيق في العادة. فما الذي تعتقد أنه حدث؟". من هنا يمكنك الإشارة إلى النمط الذي لاحظته، حيث ينزعج أحياناً بشكل غير معتاد عندما لا يأكل، وتوضح له فكرة البركان الأحمر. ثم يمكنك تقديم فكرة اللاعب والمتفرج، وأنه عندما يلاحظ المتفرج غضب اللاعب، من الجيد أن يتناول فتاحة ليرى مدى تأثيرها على حالته المزاجية. ونعود لنكرر أن تحقيق هذا النوع من الاستبصار لن يكون سهلاً أو فورياً، ولكن بالممارسة يمكنه تحسين قدرته على إدراك ما يجري بداخله، ومن ثم التوقف مؤقتاً واتخاذ قرار مناسب قبل أن يصل إلى قمة البركان. وهذا الاستبصار سيفيده بشدة طوال حياته.

ليس الغضب فقط هو ما نريد أن نعلم أبناءنا التعرف عليه قبل أن يسيطر عليهم سيطرة كاملة. هل تذكر الفتاة التي خضعت لاختبار الرياضيات وكان عليها اكتشاف قلقها المتزايد؟ تخيل طفلاً ينام لأول مرة خارج المنزل ويشعر بالحنين إلى أهله وغرفته، أو طفلاً يشعر بالارتباك بين الناس ويبدأ في الانغلاق ورفض التفاعل مع أي شخص. كل هؤلاء الأطفال، بكل هذه المشاعر، يحتاجون إلى أداة الاستبصار. إنهم بحاجة لتعلم الانتباه إلى أحاسيسهم الجسدية والعاطفية، ثم التوقف قبل أخذ رد فعل متهور. إنهم بحاجة إلينا لتعليمهم أنه في معظم الحالات يمكنهم اختيار التوقف مؤقتاً وتغيير شيء ما قبل الوصول لقمة البركان الأحمر.

المخ المفتوح للصغار: علم أبناءك الاستبصار

من أفضل الهدايا التي يمكن أن نقدمها لأبنائنا مساعدتهم على تحسين قدرتهم على الإدراك عند خروجهم من المنطقة الخضراء، والقيام بشيء حيال ذلك قبل أن يفقدوا السيطرة على مخهم المتطور ويبدأوا في الانهيار أو الدخول في نوبة غضب.

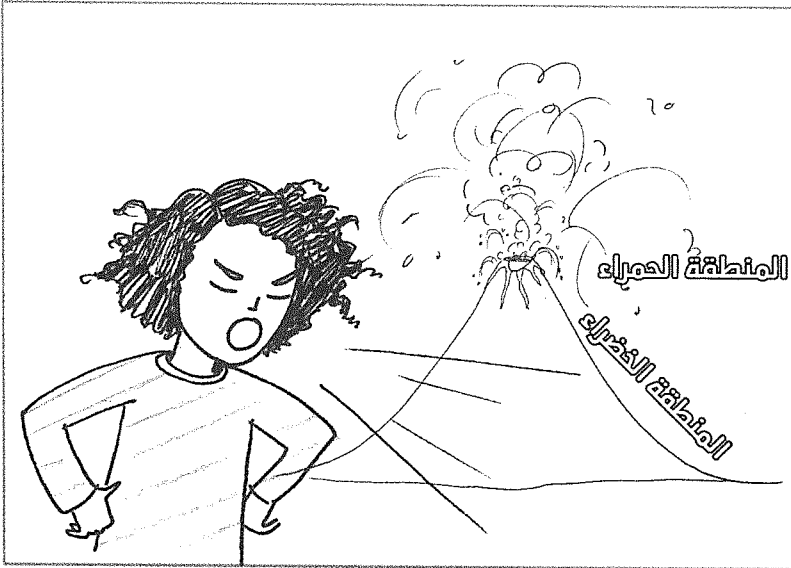
المخ المفتوح للصغار



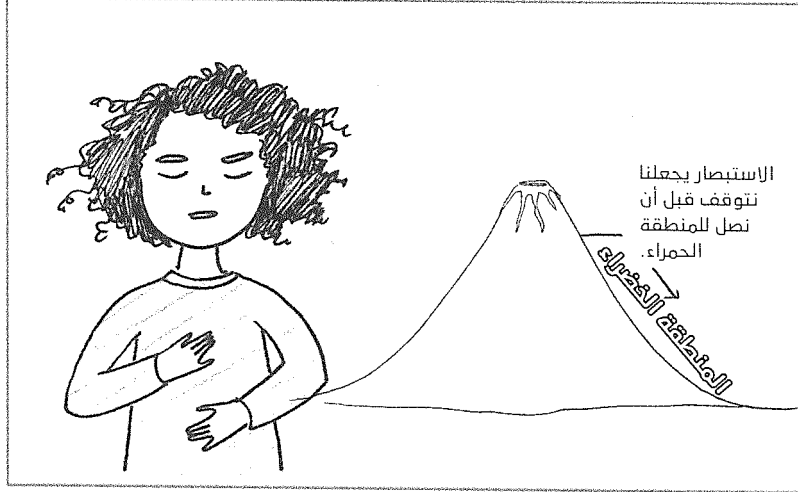
لكن حينما تزداد مشاعرك حدة، تبدئين في صعود الجبل، في طريقك إلى المنطقة الحمراء. وضمني ما يحدث حينما تصلين للقمة؟ نعم، تنفجرين كالبركان!



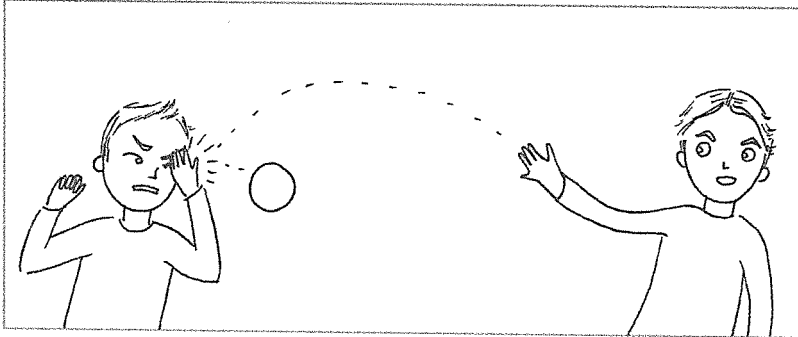
هذا قد يعني الصياح في وجه أحدهم أو رمي شيء في وجهه أو تمزيق شيء أو فقدان السيطرة بالكامل.



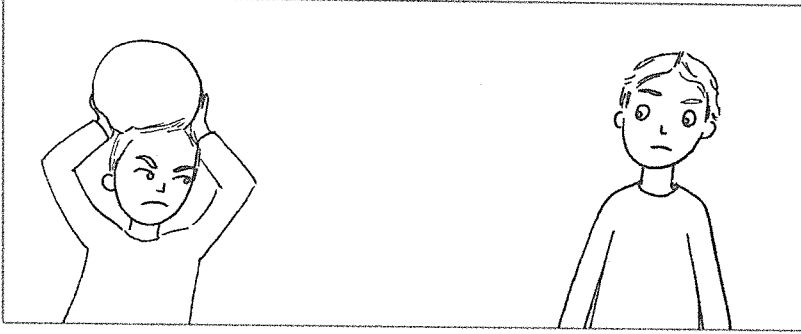
ليس هناك أي خطأ في الشعور بالضيق. ولكن ماذا لو استطعنا منع أنفسنا من الوصول لقمة البركان؟ ماذا لو استطعنا تحديد اللحظة التي نبدأ فيها في الشعور بالضيق، فلا نصل إلى مرحلة الانفجار؟ أليس من الأفضل أن نتمهل قليلاً ونأخذ نفساً عميقاً قبل أن نقرر ما سنفعله؟



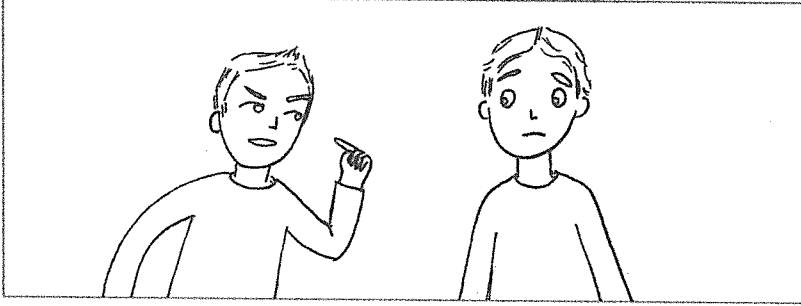
هذا هو ما حدث لبرودي، فقد رماه أخوه كايل بالكرة في وجهه، فأصابته عينه، وشعر برودي بالغضب الشديد. أراد برودي رمي شيء في وجه كايل أو سببه للانتقام منه.



إلا أنه توقف قليلاً وأخذ نفساً عميقاً. فكر برودي في البركان الأحمر، وأرغم نفسه على التوقف. كان لا يزال غاضباً بالقدر نفسه، لكنه لم يتصرف بناءً على غضبه هذا.



هذا هو ما يجب عليك فعله عندما تشعر بأنك علي وشك الدخول في المنطقة الحمراء. ليس عليك أن تتوقف عن الشعور بالغضب. توقف فقط قليلاً قبل أن تنفجر. وفكر في ردود الفعل المختلفة التي يمكن أن تتخذها، كأن تطلب المساعدة من والديك، أو تخبر أحدهم بما تشعر به.



المخ المفتوح للبالغين: تعزيز الاستبصار بداخلي

ربما لاحظت في هذا الفصل أننا بالفن في التحدث عن تنمية الاستبصار لدى أبنائنا، وأهمية ذلك بالنسبة إلى الوالدين (أو أي شخص معنيٍّ آخر). من أهم المهارات التي يمكنك العمل عليها – من أجلك ومن أجل أبنائك – الانتباه عندما يتزايد إحباطك أو خوفك أو غضبك وتبدأ الخروج من المنطقة الخضراء. بهذه الطريقة يمكنك التوقف والانتقال إلى موقف المتفرج واتخاذ قرار واعٍ متبصر بشأن كيفية الاستجابة له.

من المهم تنمية الاستبصار ليس بما يجري في الوقت الحالي فحسب، ولكن بما حدث في الماضي أيضًا. عندما نعمل مع أولياء الأمور، نُسأل دائمًا أسئلة على هذا الغرار: "إذا كان والداي سيئين، فهل سأكون والدًا سيئًا أيضًا؟". يرغب الآباء في معرفة إذا ما كان محكومًا عليهم بتكرار الأخطاء نفسها التي ارتكبتها والداهم. العلم إجابته واضحة: لا، مطلقًا. صحيح أن الطريقة التي كان آباؤنا يعاملوننا بها تؤثر على الطريقة التي ننظر بها للعالم والطريقة التي نربي بها أبناءنا، لكن الأهم من تفاصيل ما حدث لنا هي الطريقة التي نفكر بها في تجارب طفولتنا ونفهمها بها. عندما ندرك بوضوح ذكرياتنا والطريقة التي يؤثر بها الماضي علينا في الوقت الحاضر، نصبح أحرارًا لبناء مستقبل جديد لأنفسنا ولأبنائنا. ونتائج الأبحاث واضحة كذلك: إذا كان هناك مغزى لحياتنا، فإننا نحرر أنفسنا من سجن الماضي، ونكتسب رؤية مستبصرة تساعدنا على صنع الحاضر والمستقبل اللذين نريدهما.

ولكن ماذا يعني وجود مغزى لحياتنا على وجه التحديد؟ كتب دان عن هذا الموضوع على مدار حياته المهنية، وخاصة في كتابه *Parenting From the In-side Out*، الذي شاركت ماري هرتزل في تأليفه. إذا كنت ترغب في التعمق في هذا السؤال، فسيكون هذا الكتاب بداية ممتازة. إليك الفكرة الأساسية على كل حال. يتعلق مغزى حياتنا بقدرتنا على سرد قصة متماسكة، نتأمل فيها الجوانب الإيجابية والسلبية لتجارب طفولتنا، ونعي الأسباب

الكامنة خلفها، حتى نتمكن من فهم كيف

أدت هذه التجارب إلى ما أصبحنا

الأهم من تفاصيل ما حدث لنا

هو الطريقة التي نفكر بها في تجارب

عليه عندما كبرنا، وهكذا لا نهرب

طفولتنا ونفهمها بها. عندما ندرك بوضوح

من الماضي ونرفضه، وفي

ذكرياتنا والطريقة التي يؤثر بها الماضي علينا في

الوقت نفسه لا نجعله يستهلكنا

الوقت الحاضر، نصبح أحرارًا لبناء مستقبل جديد

أو يستحوذ على تفكيرنا.

لأنفسنا ولأبنائنا. ونتائج الأبحاث واضحة كذلك:

وبذلك نكون أحرارًا في تأمله

إذا كان هناك مغزى لحياتنا، فإننا نحرر أنفسنا

بعمق واختيار كيفية الاستجابة

من سجن الماضي، ونكتسب رؤية مستبصرة

له.

تساعدنا على صنع الحاضر والمستقبل

لندرج مقطعًا لقصة من مثل

الذين نريدهما.

هذه القصص المتماسكة كمثال:

"كانت أُمي دائمة الغضب. لم يكن هناك

أي شك في أنها تحبنا، لكن والديها قد سببا لها ضرراً بالغاً في الواقع. كان والدها يعمل طوال الوقت، وكانت والدتها مدمنة على الكحول. كانت أمي هي الكبرى بين ستة أبناء، لذلك شعرت دائماً بأنها يجب أن تكون مثالية. وظلت تكبح كل ما تشعر به، ما كان يجعلها تنفجر غضباً كلما حدث خطأ ما. كنت أنا وإخوتي نتحمل العبء الأكبر من هذا الغضب، الذي أحياناً ما كان يتحول لأذى جسدي. أخشى أنني أفرط في التساهل مع أبنائي، وأعتقد أن هذا يرجع جزئياً إلى أنني لا أريدهم أن يشعروا بأنني أضغط عليهم ليكونوا مثاليين".

مثل الكثير منا، من الواضح أن هذه المرأة عانت طفولة سيئة، لكنها تستطيع أن تتحدث بوضوح عن ذلك، بل وتتعاطف مع والدتها. إنها تتأمل ما يعنيه كل هذا بالنسبة لها ولأبنائها، وأثره على الطريقة التي تربيهم بها. وهي تستطيع أيضاً ذكر تفاصيل محددة حول تجربتها، والانتقال بسهولة من التذكر إلى الفهم. هذا سرد متماسك بكل تأكيد.

لقد ترعرع الكثيرون تحت ظل آباء لم يكونوا مثاليين، إلا أنهم قاموا بعمل جيد في معظم الأوقات، وكانت تصرفاتهم بها اتساق ويمكن التنبؤ بها، وكانوا يشعرون في الغالب باحتياجات أبنائهم. كل هذا يكفل الارتباط الآمن، لكن هناك آخرون مثل هذه الأم، يصنعون هذا الارتباط الآمن بأنفسهم. هذا يعني أنها برغم عدم توفير والديها تجربة الطفولة الطبيعية التي تقود إلى هذا الارتباط الآمن، استطاعت كأمراة بالغة تغيير أنماط الارتباط لديها، وتوفير ارتباط آمن لأبنائها من خلال تأمل ما مرت به وفهمه جيداً.

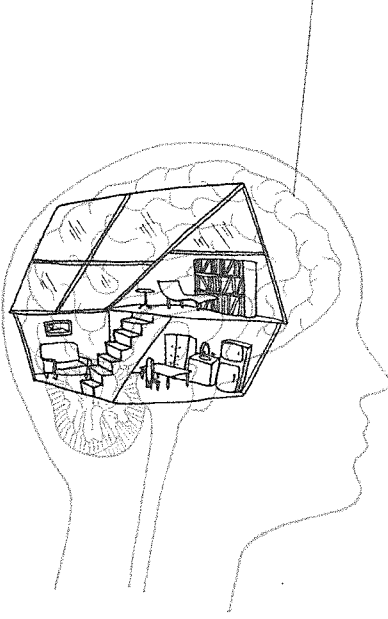
عندما نستجمع	جيداً.
شجاعتنا وننظر إلى ماضيها	وعلى النقيض، هناك بالفون لم يقوموا
ونأمل به بوضوح، فإننا ننمي	بالعمل الداخلي المطلوب لتكوين قصة
البصيرة اللازمة لسرد قصصنا	متماسكة وصنع ارتباط آمن. هذا يشكل تحدياً
بطريقة واضحة ومتماسكة،	بالنسبة لهم فيما يتعلق بنظرتهم الشخصية
ويمكننا أن نشفى من جروحنا	لماضيهم. إنهم في الواقع قد يواجهون مشكلة
الماضية.	حتى في سرد قصة حياتهم بطريقة منطقية.

عند سؤالهم عن حياتهم الأسرية في مرحلة الطفولة، قد يستغرقون في التفاصيل، ويربطون بينها وبين أحداث من حياتهم كبالغين. وأحياناً لا يكونون قادرين على تذكر أي تفاصيل خاصة بمشاعرهم أو علاقاتهم خلال مرحلة الطفولة. في أشد الحالات حدة، قد يعاني

الشخص الكثير من الصدمات أو الخسارات خلال مرحلة الطفولة حتى أصبح التواصل معه حول ماضيه مفعماً بالفوضى والبلبلة.

من دون الاستبصار والسرد المتناسك الذي يمنحنا الأساس لفهم أنفسنا ومدى تأثير ماضينا على حاضرننا، سيصعب علينا أن نكون واعين تماماً كآباء وأن نوفر الارتباط الآمن المهدئ حيث يشعر الطفل بالأمن والأمان. هل تذكر عوامل الحماية الأربعة (الأمان والاستماع والتهدئة والطمأنينة)؟ هذا التواجد في حياة الطفل يؤدي في النهاية إلى الارتباط الآمن، وهو الأفضل لينمو ويصبح في أفضل حالاته وأكثرها ازدهاراً. حين لا نفهم ماضينا، فإننا غالباً سنكرر أخطاء آبائنا عند تربية أبنائنا.

ولكن عندما نستجمع شجاعتنا وننظر إلى ماضينا ونتأمله بوضوح، فإننا ننمي البصيرة اللازمة لسرد قصصنا بطريقة واضحة ومتناسكة، ويمكننا أن نشفى من جروحنا الماضية. وبالقيام بذلك، نسمح لأبنائنا بتكوين ارتباط آمن معنا، وهذه العلاقة المتينة ستكون مصدراً للصمود طوال حياتهم. هذا أحد أهم الأشياء التي يمكننا القيام بها، لأنفسنا وأبنائنا وفي جميع العلاقات المهمة في حياتنا. نحن من نختر في الواقع الدخول في حالة المخ المنفتح، جاعلين منها ميراثاً، ننقله إلى أبنائنا، وأبنائهم، وأبناء أبنائهم.



الفصل 5

المخ المنفتح المتعاطف

عندما يضربك طفلك على رأسك بلعبته ثم يضحك دون ابداء أي ندم، رغم أنك قد تأذيت بشكل واضح، فقد يصعب عليك تخيله وهو يتحول إلى شخص مراع ومتعاطف حينما يكبر. أو عندما يرتدي طفلك ذو السنوات الخمس عباءة وقبعة ويطلب كل شخص في المنزل بالكف عما يفعله والجلوس لمشاهدة عرضه السحري الذي لا ينتهي (مانعاً ذهابكم إلى دورة المياه حتى!)، قد تجعلك أنانيتته تتساءل عما إذا كان سيصبح شخصاً مراعياً للآخرين أم لا.

لكننا نعرف صبيّاً في السادسة عشرة من عمره، وسنطلق عليه اسم ديفين. تظهر على هذا الصبي باستمرار علامات المراعاة والاهتمام بالآخرين. إنه مراهق تقليدي، وهو كمعظم المراهقين يتخذ قرارات غير عقلانية، ويمكن أن يكون لئيماً مع أخته الصغرى في بعض الأحيان، ولكنه بشكل عام يتمتع بالقدرة على العناية بالآخرين ووضع مشاعرهم في الاعتبار.

على سبيل المثال، قرر ديفين في يوم ذكرى ميلاد والده عدم الذهاب في نزهة كان يخطط لها مع أصدقائه حتى يتمكن من قضاء يوم مميز مع والده، كما أنه كان يعانق جدّه حتى في الأماكن العامة، ويتوقع منه مثلاً أن يتخلى عن مقعده

لشخص آخر في الحافلة دون أن يطلب منه ذلك. ويتحدث البالغون المحيطون به دومًا عن لطفه وتهذيبه.

هذا لا يتطابق مع الصورة المعروفة للمراهق المغرور المستغرق في ذاته، المشغول دومًا بالتقاط صور السيلفي، أليس كذلك؟ بناءً على هذا الوصف، قد تفترض أن ديفين فتى متعاطف، وأنه كان هكذا منذ مولده، لكنك ستكون مخطئًا في الواقع؛ فعندما كان ديفين طفلًا صغيرًا، كان والداه يشعران بقلق بالغ لأنه لم يُظهر سوى القليل من القدرة على التفكير في مشاعر الآخرين أو النظر للأمور من منظورهم، حتى حينما كان مجرد تلميذ في المرحلة الابتدائية ويقترب من الإعدادية. في الواقع بدت أخته متعاطفة ومراعية بالفطرة، حتى إن والديها كان عليهما في كثير من الأحيان تذكيرها بعدم المبالغة في التفكير في الآخرين على حساب نفسها، وأنها يجب أن تدافع عن حقوقها، لكن ديفين كان يحتاج بوضوح إلى بناء مهارة مراعاة الآخرين ووضعهم في الاعتبار. كان يرى كل من كان لا يتفق معه مخطئًا، وكان باستمرار يأخذ أول قطعة من كعكة حفل الميلاد وآخر شريحة متبقية من البيتزا. لم يكن ينزعج إن تضايق أي شخص آخر، وكان متمرًا إلى حد ما في تعامله مع أخته وأحيانًا مع أصدقائه في المدرسة.

ولكن على مر السنوات، عمل والداه معه، وبنيا بداخله التعاطف، باستخدام العديد من الإستراتيجيات التي سنناقشها أدناه. وقد جنيا الآن ثمار جهودهما، حيث نما ديفين ليصبح مراهقًا متعاطفًا معظم الوقت، مُنبئًا بشاب مراعى يتمتع بمهارات قوية في تكوين العلاقات والقدرة على فهم الآخرين والانسجام معهم على مستوى عميق (بوضع سنه في الاعتبار). إنه ينمي الأساس الرابع من أساسيات المخ المنفتح؛ ألا وهو التعاطف. وبمساعده على تنمية هذا الأساس الحاسم للمخ المنفتح، قدم والداه له هدية عظيمة من شأنها تحسين حياته بأكملها.

إن المراعيين والمتعاطفين منا يكونون أقل إحباطًا وغضبًا وانتقادًا للآخرين، خاصة عندما يجعلهم تعاطفهم يتصرفون بطرق تفيد الموجودين حولهم. التعاطف هو مثال جيد على التكامل، حيث نشعر بمشاعر الآخرين دون أن نصبح مثلهم. لست بحاجة للتوحد مع الآخر لتصبح نسخة منه. عندما نتفافل عن التمايز، يصبح التعاطف خانقًا لصاحبه ومنهكًا له. التعاطف الذي نتحدث عنه ينشأ من التكامل، حيث تنشئ صلة مع الآخر محتفظين بهويتنا الفردية ودون أن نفقد تمايزنا كأشخاص. التكامل، إن كنت تذكر، لا يعني الامتزاج أو التجانس، بل الموازنة بين الاختلافات بيننا كأفراد والصلوات التي ننشئها بيننا. بهذه الطريقة يكون

المتعاطفون أكثر تركيزاً على الأخلاق، وسعيًا لفعل ما هو صحيح. وإن استطاعوا الجمع بين التعاطف والاستبصار الذي ناقشناه في الفصل السابق، فإن طريقة التفكير الناتجة عن ذلك ستتيح لهم أن يكونوا أكثر صبراً وتقلاً وفهماً وإدراكاً، ما يجعلهم يحظون بعلاقات عميقة وذات معنى، ويصبحون أكثر سعادة عموماً. مثلما يسمح لنا الإدراك الخارجي – حاسة البصر – بإدراك ما يدور حولنا، فإن إدراك العقول الداخلي يتيح لنا أن ننظر داخل أنفسنا (باستخدام الاستبصار) أو الآخرين (باستخدام التعاطف) دون أن نفقد هويتنا كأفراد (التكامل).

من أكثر الحقائق إثارة للاهتمام أن المخ يتغير بتغير التجارب المختلفة. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها أن تنمي لدى أبنائك مهارات مثل إدراك العقول والتعاطف والعناية بالآخرين، وذلك من خلال التفاعلات اليومية بين أفراد عائلتك، ما يقوي الدوائر العصبية المسؤولة عن التعاطف في المخ، والتي تتواجد في أجزاء مختلفة منه. يتحدث العلماء عن التجارب الحوفي في المخ البدائي، وعن الوعي والتعاطف في المخ المتطور المعقد. ويمكنك تزويد أبنائك بفرص تعزز نمو وتطور هذه المناطق المهمة في أدمغتهم.

هل طفلي شديد الأنانية؟

يشعر الكثير من الآباء بالقلق عندما يرون في أبنائهم صفات أنانية مشابهة لتلك التي رآها والدا ديفين عندما كان أصغر سنًا. إنهم يرغبون في تنشئة أطفال مهتمين بأحوال الآخرين، متسمين بالود والرحمة؛ لذلك ينزعجون عندما يشاهدون ما يبدو أنها سمات تدل على الأنانية وجمود المشاعر لدى صغارهم.

عندما يعبر الآباء لنا عن هذه المخاوف، نذكرهم بأن الجزء الرئيسي من المخ المسؤول عن التعاطف لا يزال غير متطور لدى صغارنا، وأن التعاطف والعناية مهارتان ينبغي تعلمهما مثلها مثل بقية مهارات المخ المنفتح. كما رأينا مع ديفين، يمكن للأطفال تنمية القدرة على مراعاة الآخرين والعناية بمشاعرهم. سنشرح ذلك بمزيد من التفصيل، لكننا نريد أولاً أن نذكرك من تعميم أية أنانية تراها غير مرغوب فيها لدى أبنائك في الوقت الحالي. بعبارة أخرى، احذر المبالغة في رد فعلك على ما يبدو لك افتقاراً إلى تعاطف لدى أبنائك الصغار.

على سبيل المثال، ربما لا تكون قد منحت الطفل الوقت الكافي لتنمية هذه المهارة. من الطبيعي في الحقيقة أن ينظر أبناؤنا إلى أنفسهم أولاً؛ فهذا غريزيًا

يعطيهم فرصة أفضل للبقاء على قيد الحياة، ولكن من وقت لآخر، يأتي أحد الآباء إلى عياداتنا ويقول: "أعتقد أن طفلي مصاب بخلل ما. إنه نرجسي وأناني، ولا يظهر أي قدرة على التفكير في أي شخص آخر غير نفسه". وعندما نسأل: "كم عمر طفلك؟" ونسمع الإجابة: "ثلاث سنوات"، نبتسم ببساطة ونؤكد للآب أو الأم أنه من المبكر قليلاً البدء في القلق حول حياة الجريمة التي سيعيشها الطفل في المستقبل، وأنه ليس هناك سبب حتى الآن للبحث على جوجل عن السجون التي تقدم أفضل البرامج لزيارات الأسر". هؤلاء الآباء يحتاجون ببساطة لترك الفرصة لحدوث النمو والتطور المتوقع.

في بعض الأحيان يلاحظ الآباء حدوث تحول، فيجدون طفلهم العطوف وقد صار أكثر اهتماماً بنفسه، ويقلقون من أن هذه مجرد بداية شخصية أنانية تفتقر إلى التعاطف. في هذه الحالة، نستكشف أولاً مع الوالدين ما إذا كانت هذه مجرد مرحلة يمر بها الطفل، ونحاول اكتشاف الاحتياجات التي يعبر عنها هذا الطفل. إننا نذكرهم بأن مخ الطفل وجسمه يتغيران بسرعة، وأن هذه التغيرات تغير بالضرورة من سلوكه ومنظوره. كما أننا نتحقق من وجود حدث مغير للحياة يمر به الطفل – كبيراً أو صغيراً – ويمكن أن يؤثر عليه: مثل ظهور سن جديدة، أو إصابته بالبرد، أو انتقال الأسرة إلى منزل جديد، أو ولادة أخ أو أخت. كما يمكن أن تؤدي الطفرات في النمو – الجسدية والمعرفية والحركية – إلى تراجع مجالات النمو الأخرى. التحولات والمفاجآت تفقد الآباء السيطرة بقدر ما؛ فالطريقة التي ينمو بها الطفل لا يمكن التنبؤ بها. الأمر يشبه "خطوتين للأمام، ثم خطوة للخلف"، والعملية لا تسير بطرق متوقعة أو بترتيب منطقي – هذا يعني أنه حتى لو تمكنا من معرفة "الإجابة الصحيحة" في هذه المرحلة بالذات، لتغيرت الأمور مجدداً بمجرد حل اللغز؛ لذا فإن حقيقة أن طفلك يبدو مؤخراً أنانياً أكثر من المعتاد ليست دليلاً على أن شخصيته أصابها عيب سيمنعه من التعبير عن التعاطف لبقية حياته.

في الواقع – وطالما نتحدث في هذا الموضوع – دعنا نذكرك بحقيقة واحدة مهمة نحاول أن نضعها في اعتبارنا دائماً: في أثناء دورك كوالد، كل ما عليك التركيز عليه الآن هو اللحظة الحالية. صحيح أنك تبني مهارات تدوم مدى الحياة، لكن الطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي بالتركيز على اللحظة الراهنة الآن. ليس عليك أن تدع التجربة الآن تقلقك حيال ما سيكون عليه طفلك في الخامسة عشرة أو العشرين من عمره. نحن نصدقك قولاً: الكثير من النمو والتطور سيتكشف كل

حين وآخر. إن مهارات المخ المنفتح تم إعدادها لك لدعمك الآن، وستصبح مهارات مستقبلية لكن بمرور الوقت. ورغم أننا متخصصون ودرسنا النمو بالتفصيل، فقد فوجئنا بالقفزات التنموية التي يحققها أبنائنا في أسابيع وأشهر في بعض الأحيان! لذلك لا تستسلم لإغراء القلق وتظن أي مرحلة مؤقتة يراودك القلق فيها من الأنانية، أو مشكلات النوم، أو التبول في الفراش، أو نوبات الغضب، أو مشكلات الواجب المنزلي، أو أي شيء آخر ستستمر إلى الأبد. لن تعض ابنتك صديقاتها عندما تغادر المنزل وتذهب إلى الجامعة - (إذا فعلت ذلك، فقد يتعين عليك الاتصال بنا!). ولن تجد صعوبة في الجلوس على طاولة العشاء. ولن تتجاهل مشاعر المتواجدين حولها ورغباتهم. وبدلاً من الخوف والقلق من مشكلات تتصور أنها ستدوم مدى الحياة، اجعلها مدة قصيرة محددة، مثل فصل دراسي أو أحد فصول السنة. إذا كنت تحب الكتب، ففكر في هذه المرحلة بوصفها فقرة أو صفحة أو فصلاً. امنح طفلك بضعة أشهر للعمل على أو هذه المرحلة، هذا الفصل من حياته، واعرف أنه طالما تواجدت معه وقدمت المحبة والإرشاد والدعم، وكنت حاضراً بثبات في حياته، فإنه سيتخطى أية مرحلة صعبة ويتعلم المهارات التي يحتاج إليها لينمو ويزدهر.

بعبارة أخرى: هدفنا هو أنه حتى عندما لا تجد سمات المحبة والرعاية والتعاطف التي تود أن تراها في طفلك، قاوم إغراء تقديم رأيك في شخصيته. ذكّر نفسك بدلاً من ذلك بأن هناك الكثير من التطور والنمو اللذين سيحدثان خلال السنوات القادمة، ثم ركز على جهودك التي بها تساعد أبنائك وتعلمهم المهارات التي ستقودهم لأن يكونوا أكثر مراعاة وتعاطفاً. بطبيعة الحال هذا يتعلق بالمستقبل، والمهارات التي ستتاح لهم في أثناء نموهم، ولكن الشيء الوحيد الذي يجب التركيز عليه هو ما يحدث بشكل صحيح في اللحظة الحالية. والتفاعلات بينكم الآن هي مصدر التعلم. تذكر أن السلوك وسيلة للتواصل. عندما نرى سلوكاً لا يعجبنا، فإنه يخبرنا في الواقع: "ساعدوني! أحتاج إلى بناء مهاراتي في هذا المجال!".

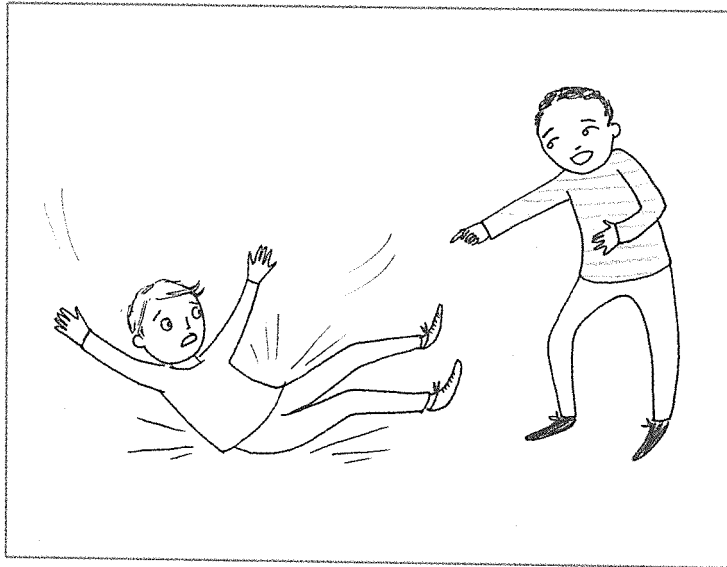
إذا كان طفلك يكافح لتعلم جدول الضرب، فعليك أن تقدم له المزيد من التدريبات الرياضية. وبالمثل، إذا لاحظت افتقاره إلى التعاطف، فامنحه فرصاً لبناء مخ أكثر تعاطفاً. هذه كلها مهارات يمكن بناؤها.

لكن عليك أن تفهم ما لا يعنيه التعاطف: إنه لا يعني إرضاء الآخرين على حساب الذات. بعض أبنائنا يشبهون أخت ديفين، التي كان على والديها تذكيرها بانتظام بالدفاع عن نفسها. كانا يخبرانها مرارًا وتكرارًا بأنه لا بأس بأن ترفض ما لا يعجبها وأن تطلب ما تريد. نحن لا نريد أن ننشئ أبناء يكبرون لتصبح غايتهم الكبرى هي إرضاء الناس، دون أن يكونوا متأكدين من رغباتهم الخاصة أو قادرين على رعاية أنفسهم. نحن ببساطة نريدهم أن يهتموا بالآخرين وأن يدركوا ما يشعرون به، وليس تلبية كل طلب لهم أو تأييدهم في كل رأي.

تذكر أيضًا أن التعاطف له أبعاد عديدة ولا يتعلق بفهم منظور الآخر فقط. إن السياسيين والعاملين في المبيعات يتمتعون بمهارة ملحوظة في هذا المجال ويستخدمون قدراتهم تلك للتلاعب بالآخرين؛ لهذا السبب علينا عند تعليم أبنائنا التعاطف أن نشدد على أنه لا يتعلق بفهم مشاعر الآخرين ورغباتهم فقط، ولكن أيضًا بتنمية مخ يهتم بالآخرين بالفعل. إنه يتعلق باكتشاف إلى أي مدى نحن جميعًا مترابطون.

السلوك وسيلة تواصل

من وجهة نظرنا:



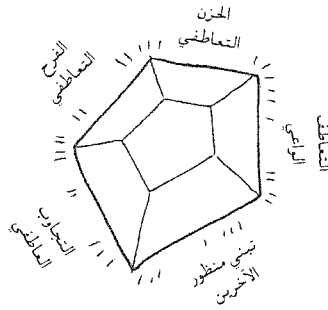
ما يحاول الطفل أن يقوله:



وفي نهاية المطاف، كل واحد منا شخص مميز وفريد من نوعه، لكننا أيضاً نؤثر ونتأثر ببعضنا. إن الأشخاص المتواجدين في حياتنا جزء منا، ونحن جزء منهم. كلنا نشكل نسيجاً واحداً كبيراً. والتعاطف يجعلنا نعي جيداً أن كل واحد منا ليس هذا الشخص المميز والفريد فقط، بل هو جزء أيضاً من كل واحدٍ مترابط. وهذا الإدراك يساعد على ظهور الذات المتكاملة التي لا تهتم بالآخرين فحسب، بل تعيش كذلك حياة مليئة بالمعنى والتواصل والانتماء إلى نسيج واحد كبير.

معين التعاطف

هناك العديد من أوجه التعاطف المختلفة. يركز التعريف الشائع على الشعور



بمشاعر الشخص الآخر أو استشعار تجربته، ثم التعاطف مع ما يمر به هذا الشخص. هذا ما تحدث عنه أتيكوس فينش في رواية "أن تقتل طائراً بريئاً"، عندما قال إننا لا يمكن أن نفهم الشخص حقاً ما لم نضع أنفسنا بداخله ونرى الأشياء كما يراها تماماً، وهذا وصف عظيم للتعاطف.

لكننا يمكن أن نصفه بمزيد من التفصيل: نود أن نتحدث عن "معين

المتعاطف"، الذي يمثل الجوانب الخمسة للتعاطف، بالإضافة إلى العديد من الطرق المختلفة التي يمكن أن نهتم بها بالآخرين ونستجيب لآلامهم:

- تبني منظور الآخر: رؤية العالم من خلال عيون الشخص الآخر.
- التجاوب العاطفي: الشعور بمشاعر الشخص الآخر.
- المتعاطف الواعي: فهم تجربة الشخص الآخر، واستيعابها بعقلك.
- الحزن التعاطفي: الشعور بألم الشخص الآخر، والرغبة في تخفيفه.
- الفرح التعاطفي: الفرح لسعادة وإنجازات ورفاهية الشخص الآخر.

تفسر أوجه التعاطف – مجتمعة – ما يعنيه الشعور الحقيقي بمشاعر الآخرين، واتخاذ إجراء لتقديم المساعدة. عندما نخدم الآخرين ونصبح صناعاً للتغيير في العالم، سنعيش حياتنا وفقاً للأخلاق والقيم والمثل العليا. وبعبارة أخرى، يجعلنا التعاطف نتخذ قرارات أخلاقية؛ لأننا إذا كنا نهتم بشخص ما، فإننا من غير المرجح أن نكذب عليه، أو نسرق منه، أو نقمعه بطريقة أو بأخرى. ومن المفارقات أن العمل لصالح الآخرين يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تعزيز العناية الذاتية. ففي نهاية المطاف، عندما نشعر بألم الآخرين وضيقتهم دون التحرك لتخفيفه، يمكننا أن نعاني الألم والانطفاء. تظهر الدراسات أن اتخاذ إجراءات لتخفيف معاناة الآخرين يؤدي إلى زيادة سعادة الشخص؛ لذلك عندما نتحدث عن تشجيع التعاطف لدى أبنائنا، فإننا نعني بذلك الاهتمام بجميع أوجه معين التعاطف، بما في ذلك التصرف نيابة عن الشخص الآخر ومساعدته. علينا أن نتحدى أبنائنا ليكونوا قوى فاعلة في العالم، ما سيؤدي بدوره إلى مزيد من السعادة في حياتهم. لقد اتضح أن خدمة الآخرين هي إحدى أفضل الطرق لجعل حياتنا أفضل.

بناء مخ مبرمج على الاهتمام

أكثر شيء باعث على الأمل أخبرنا به الآباء هو أن مهارات المخ المنفتح التي يجب أن تساعد أبنائنا على تنميتها – الأساسيات الأربعة جميعها، وخصوصاً التعاطف – يتم بناؤها من خلال التفاعلات اليومية العادية. وبعبارة أخرى، لا تحدث لحظات التربية المهمة خلال المحاضرات والنصائح والأحاديث الجادة مع أبنائنا فحسب، بل أيضاً عندما نلعب معهم، أو نقرأ لهم، أو نتجادل معهم،

أو نمرح معهم، أو نقضي الوقت معهم ببساطة. يؤكد لنا علم المرونة العصبية أن جميع التجارب تشكّل المخ، وهي التي تضع الأبناء على الطريق الذي سيصل بهم إلى الأشخاص الذين سيكونون عليهم في مرحلة البلوغ. لذلك عندما يتعلق الأمر بالتعاطف، فإن المحاضرات التي تبدأ على هذا المنوال: "يجب أن تهتم أكثر بهذا الشيء بسبب ... " نادرًا ما تترك انطباعًا دائمًا بالطريقة التي تتركه بها التجارب الواقعية. الحديث عن التعاطف مهم بطبيعة الحال، ولكن الأقوى من ذلك هو المثال الذي تقدمه لأبنائك، ومدى قدرتك أنت على الاستماع للآخرين، والنظر من منظورهم، والعناية بهم. هذه القدوة التي تقدمها لأبنائك – المتجلية خصوصًا في طريقة إظهارك للتعاطف خلال المواقف العصبية – ستساعد على بناء مهارة التعاطف. عندما يشاهدونك تبذل جهدًا لعيش حياة كلها اهتمام بمن حولك ووعي باحتياجاتهم، سيفترض أبنائك أن هذه هي الطريقة التي يجب أن تسير بها الأمور، وسيصبح التعاطف هو نهجهم الافتراضي التلقائي في التعامل مع العالم.

لكن بناء المخ المراعي يتجاوز مجرد تعليم التعاطف، أو حتى تقديم القدوة. يتعلم أبنائنا التعاطف من خلال تجربته والشعور بالرضا والبهجة الداخلية القادمة من مساعدة الآخر بطريقة هادفة. وهم يتعلمونه أيضًا عندما يختارون ألا يهتموا بالآخرين وينتهي بهم المطاف إلى الشعور بعدم الرضا تجاه هذا الاختيار. لا يزال معظم البالغين يتذكرون الوقت الذي مروا به في مرحلة الطفولة عندما كان عليهم مساعدة أحدهم ولم يفعلوا، ومقدار شعورهم بالسوء والأسف عند التفكير في ذلك الأمر. هذه الأوقات كلها تبني لدينا مهارة التعاطف. وهدفنا هو برمجة أدمغة

أبنائنا بطريقة تجعلهم مهتمين على	هدفنا هو برمجة أدمغة أبنائنا
مستوى عميق بالآخرين ومشاعرهم.	بطريقة تجعلهم مهتمين على مستوى
نريد تحفيز الدوائر العصبية في	عميق بالآخرين ومشاعرهم. نريد تحفيز
أدمغتهم بطريقة تشجعهم على	الدوائر العصبية في أدمغتهم بطريقة تشجعهم
التفكير والاهتمام بالناس من	على التفكير والاهتمام بالناس من حولهم، وفعل
حولهم، وفعل الشيء الصحيح. نريد	الشيء الصحيح. نريد تنشئة المخ المبرمج
تنشئة المخ المبرمج على الاهتمام	على الاهتمام بالآخرين، والقادر على
بالآخرين، والقادر على التفرقة بين	التفرقة بين الصواب والخطأ.
الصواب والخطأ. لكن ما الخطوة التالية	

للتحدث معهم عن التعاطف وتقديم قدوة صالحة لهم؟ يمكننا لفت انتباههم إلى احتياجات الناس من حولهم. الانتباه المتكرر إلى تجربة محددة أو مجموعة معلومات معينة ينشط الخلايا العصبية ويقوي الروابط بينها. علينا تحفيز الخلايا العصبية من حيث النشاط والنمو. نريد أن ننقل مخ الطفل إلى منطقة التعاطف.

تحفيز

النشاط

والنمو

في الخلايا

العصبية

تذكر أنه حيث يتركز الاهتمام، فإن الخلايا العصبية تتوهج، وحيث تتوهج الخلايا العصبية، فإنها تتشابك أو تتجمع. هذه هي الطريقة التي يتم بها توزيع الروابط عبر المخ، ليحدث التكامل؛ لذلك عندما نمح أبناءنا تجارب تحول انتباههم إلى وجهات النظر الأخرى واهتمامات الآخرين، فإننا نبرمج أدمغتهم على التعاطف؛ فهذا الاهتمام يتسبب في توهج الخلايا العصبية وتجميعها بطرق تعزز التعاطف في المستقبل أيضاً.

هذا هو ما فعله والدا ديفيد عندما كان أصغر سنًا. لقد خصصا الوقت الكافي كي يلفتا انتباهه إلى تجارب الآخرين وطرق تفكيرهم ويساعدها على الاهتمام بمشاعر الآخرين، وبالتالي تشجيع وتعزيز الروابط في مخه التي تؤدي في النهاية إلى تنمية شعور حقيقي بالتعاطف، والذي تجلى بوضوح وهو في السادسة عشرة من عمره. عندما كانا يقرآن له، كانا يطرحان أسئلة على غرار: "ما شعور لوراكس الآن؟ لم كان ذلك المجنون يقطع جميع الأشجار؟". عندما كانوا يشاهدون الأفلام كعائلة، كانا يوقفان الفيلم أحيانًا لطرح أسئلة على غرار: "لماذا تعتقد أن ترافيس شعر بالحزن عندما بدأ هذا الرجل في التصرف بشكل مختلف؟ ماذا في رأيك عليه أن يفعل؟ ما الشيء الصحيح الذي يجب أن يحدث؟". إن جذب انتباه ديفيد إلى مشاعر الشخصيات ودوافعها ساعده على التحرك خارج حدود نفسه كفرد،

وإدراك أن تلك الشخصيات – سواء على الورق أو الشاشة – لديها اهتماماتها وأفكارها الخاصة، والتي تختلف عن اهتماماته وأفكاره.

التعاطف مهارة من مهارات المخ المفتوح، والمخ المتعاطف يمكن بناؤه وتأسيسه



وبناء على هذا، كان من السهل بما يكفي طرح أسئلة مماثلة حول حياة الأشخاص الحقيقيين: "السيدة "زيزي" كانت منزعجة أكثر من المعتاد في المدرسة اليوم. أتساءل عما يمكن أن يكون قد حدث لها هذا الصباح قبل أن تأتي إلى المدرسة؟". في المحادثات البسيطة التي تُجرى خلال التفاعلات اليومية العادية تصبح الأسئلة النمطية مثل: "لماذا تعتقد أن أشلي يشعر بالحزن؟"، أو: "كيف يمكننا المساعدة؟"، بمثابة دعامة تعزز إدراك الطفل للعقول ووعيه بأفكار الآخرين ومشاعرهم.

التكامل يظهر
في صورة من الود
والرحمة.

تكررت هذه التجارب في محادثات عديدة على مر السنوات مع تكامل مخ ديفيد، وتطوره من طفل منغمس في ذاته إلى مراهق مراعي وعقلاني وخلق (عادة وليس دائماً). هذا هو الواقع الذي يصنعه المخ المتكامل: التكامل يظهر في صورة من الود والرحمة.

كان القرار الآخر الذي اتخذته والدا ديفيد لتوجيهه نحو المزيد من التعاطف هو السماح له باختبار مشاعره السلبية، كما سمعنا نكرر مراراً على مدار الكتاب، الهدف ليس إنشاء النسخة التي ترغب أنت في رؤية طفلك يتطور إليها، بل السماح لكل طفل متفرد بأن يتطور إلى الشخص المميز الذي يمكن أن يكونه. إن بناء المخ المتعاطف يتمثل في منح أبنائك المزيد من المهارات، وليس تحويلهم إلى الأشخاص الذين تريدهم أن يكونوا عليهم.

لقد تحدثنا باستفاضة عن المشكلات التي تنجم عن الحماية المفرطة لأبنائنا، والتي تمنعهم من تعلم الدروس المستفادة وتنمية المرونة بعد خيبة الأمل والإحباط وحتى الهزيمة. إن الحماية المفرطة لأبنائنا تمنع أيضاً التطور الكامل لمهارة التعاطف لديهم، والتي غالباً ما تنشأ من اختبار المشاعر السلبية بأنفسهم مباشرة. في كل مرة ترك والدا ديفيد طفلهما يشعر بالحزن أو الإحباط، ولم يصرفا انتباهه على الفور أو يعجلاً بحل المشكلة، كانت قدرته على التعاطف تزداد، حيث فتح كفاحه الداخلي المجال أمامه لفهم آلام الآخرين وإدراكها. كان والداه يجلسان معه ويدعمانه خلال ألمه، دون أن ينكراه أو يصرفاه عنه، لعلمهما بمدى أهمية المشاعر السلبية الصحية.

عندما كان ديفيد صغيراً للغاية، كان هذا يعني احتضانه لمدة دقيقة أو دقيقتين بينما يبكي لأن جدته غادرت المنزل، وليس تقديم كعكة أو قطعة حلوى للتخفيف عنه. حينما كبر قليلاً وواجه خيبات أمل أكبر، مثل ذلك الوقت في المدرسة الإعدادية عندما تركه صديقه في الرحلة الميدانية واضطر إلى ركوب الحافلة وحده. وقد عنى هذا أنه استمع إلى مخاوفه التي كانت تخبره بأن جميع من في المدرسة يكرهونه وأنه سيكون وحيداً بدون أصدقاء إلى الأبد. في بعض الأحيان، كان والده يميلان للتخفيف عنه وتقديم اقتراحات ليشعر بالسعادة مجدداً، ولكن بدلاً من ذلك بذلا قصارى جهدهما أولاً للاستماع له بمحبة وتركه يعرف بنفسه الشعور بالألم. كانا يقولان أشياء مثل: "يبدو أنك شعرت بالوحدة حقاً. أنت قلق بشأن الصداقات في حياتك بعد ما حدث في الرحلة الميدانية اليوم. هذا صعب حقاً".

وبعدها، وبمجرد تعبيره عن نفسه وقبوله التحدث عن تجربته، كانا يخبرانه بأنه عندما يشعر بالألم ورغم أن هذا ليس ساراً، يمكن لهذا أن يساعده على فهم الآخرين الذين يشعرون بالوحدة أو القلق والاهتمام بهم. وقد كانا أيضاً يساهمان في حل مشكلته وطرح المزيد من الأسئلة حول الموقف، ولكن فقط بعد السماح له باختبار مشاعره المؤلمة.

وبرفضهما إضعاف تجربة ديفيد الشعورية عن طريق إنقاذه من تلك المشاعر السلبية، ساعد الأبوان طفلهما على تنمية مخ منفتح قادر على التعاطف، وحثاه على أن يصبح مرافقاً مراعيًا، وبالغاً قادراً على المشاركة في العلاقات ذات المعنى.

علم التعاطف

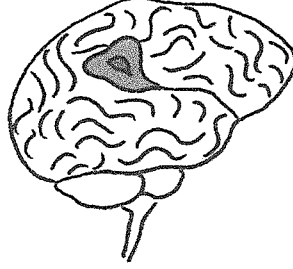
خلال السنوات القليلة الماضية، تعمق العلماء في التعاطف، وأصبح من الواضح أكثر فأكثر أن المخ البشري مبرمج على الاهتمام، حتى لدى أبنائنا الصغار جداً. على سبيل المثال، غالباً ما يحاول الصغار الذين لا تزيد أعمارهم على 12 شهراً تهدئة الشخص الذي أمامهم إذا وجدوه حزيناً أو منزعجاً. من المعروف أن الصغار يركزون على احتياجاتهم ورغباتهم الخاصة – وهذا مبرر – لكنهم يبدون القدرة كذلك على التفكير في الآخرين والاهتمام بهم، وحتى وضع مشاعرهم ونواياهم في الاعتبار. درست إحدى الدراسات التفاعل بين الباحث ومجموعة من الأطفال بلغوا من العمر ثمانية عشر شهراً. بمجرد أن يصير الطفل مرتاحاً مع الباحث،

كان الباحث يتظاهر بإسقاط شيء ما. وكان الصفار باستمرار يزحفون نحو هذا الشيء، ويحملونه، ويقدمونه للباحث. من ناحية أخرى، إذا قام الراشد بإلقاء هذا الشيء عمدًا، كان الصفار قادرين على إدراك ذلك التعمد في تصرفه، وبالتالي لم يقدموا له أية مساعدة. وبعبارة أخرى، كان الصفار قادرين على تمييز الحالة التي يحتاج الراشد فيها إلى المساعدة بالفعل. ومن المثير للاهتمام أن الباحثين أجروا التجربة ذاتها على قرودة الشمبانزي، وظهر أنهم أقل رغبة في المساعدة، حتى لو كانوا يعرفون الباحث ويعتبرونه صديقًا. لم يُبدِ القردة التعاطف الذي أبداه الصفار، ما أكد وجود ميل قوي داخل أدمغة البشر للتعاطف والتعاون حتى خلال هذه المرحلة المبكرة.

وقد أجريت أبحاث رائعة حول مصدر التعاطف وكيفية تطوره داخل المخ. على سبيل المثال، من الاكتشافات العلمية التي ربما لن تفاجئك هي ميل البشر الفطري للأنانية. نحن نتحرك وفقًا لما يسمى "الانحياز الأناني العاطفي"، والذي يقودنا إلى افتراض أن الطريقة التي نرى بها العالم تشبه بالتأكيد الطريقة التي يراها بها الآخرون، ونتخذ قراراتنا وفقًا لذلك. يمكن أن يؤدي توجه التمرکز حول الذات – خصوصًا عند التطرف فيه – إلى مشكلات عدة، مثل النرجسية والانفلاق ونفاد الصبر والتعصب والتزمت والميل لإصدار الأحكام على من نتصورهم مختلفين عنا. عندما نفترض أن وجهة نظرنا أفضل أو أعقل أو أسمى من وجهة نظر الشخص الآخر، فإننا نجد صعوبة في النظر لهذا الشخص بالاحترام والاهتمام المطلوبين، وهذا يعني بالطبع أن كلينا لن نستطيع إنشاء علاقة هادفة مع الآخر أو الدخول معه في حوار مُرضٍ.

إذن، فإن جزءًا من عملية النمو هو تنمية القدرة على التغلب على الميل الفطري لهذا الانحياز الأناني العاطفي. لحسن الحظ، هناك منطقة في المخ مهمتها مساعدتنا على ملاحظة تعاضل الأنانية بداخلنا ومن ثم تعديل طريقة تفكيرنا. إنها تسمى التلفيف فوق الهامشي. وكما هو متوقع، هذه المنطقة موجودة في مخ الطابق العلوي المتطور. وبوصفها إحدى المناطق التي تلعب دورًا مهمًا في طريقة عمل المخ، يمكننا أن نرى كيف يمكن لتطور المخ مع الوقت والخبرة أن يبني التعاطف لدى أبنائنا.

التلفيف فوق الهامشي



عندما لا يعمل التلفيف فوق الهامشي بشكل صحيح، أو قبل أن ينمو تمامًا – كما هي الحال لدى الأطفال – من المرجح أن يُسقط الشخص مشاعره وظروفه على الآخرين، لكن الخبر السار هو أنه مثل العديد من المناطق الأخرى في مخ الطابق العلوي المتطور، سيستمر التلفيف فوق الهامشي للطفل في التطور مع النضج، ليصبح أكثر فاعلية مع تزايد استخدامه، وذلك عبر الانتباه المتكرر لتجارب ومشاعر الآخرين. ونكرر القول إنها مهارة يمكن تعلمها، وجزء من المخ يمكن تطويره. إنه كالعضلة التي يمكن تقويتها. وكلما فكرنا أكثر في التعاطف، ومارسناه أكثر، زاد تعاطفنا في المستقبل.

وقد أكدت دراسة حديثة صحة هذه النقطة، حيث فحصت آثار تشجيع معلمي المدارس المتوسطة على جعل طلابهم أكثر تعاطفًا. كما تعلم، كانت معدلات فصل التلاميذ من المدارس في الولايات المتحدة في ارتفاع، وكان الباحثون التربويون يسعون لمعرفة السبب. وأشارت فئة إلى سياسات العقاب التعسفية الخالية من التسامح، ورأت فئة أخرى أن السبب هو افتقار الطلاب لضبط النفس، بينما رأت ثالثة أن هذا يرجع إلى الفصول المكتظة والتدريب الفقير للمعلمين، لكن هذه الدراسة بحثت في المشكلة بطريقة مختلفة: طلب من مجموعة من المعلمين من خمس مدارس إعدادية في كاليفورنيا استكمال نموذجين على الإنترنت: الأول في بداية الدراسة، والثاني بعد شهرين. في كلا النموذجين طلب منهم ذكر أسباب سوء سلوك طلابهم من وجهة نظرهم، مثل صعوبة إنشاء علاقات اجتماعية في عالم المراهقين، والتغيرات البيولوجية والهرمونية التي تحدث في أجسادهم وعقولهم، وما إلى ذلك. وقد اطلع المعلمون على الدراسات السابقة، واستمعوا إلى قصص طلابهم التي أظهرت الصلة بين النجاح الأكاديمي من ناحية، والبيئة

التعليمية الآمنة التي توفر الرعاية والاحترام من ناحية أخرى، فأظهر النموذجان أن مشاعر الطلاب وسلوكياتهم تتحسن عندما يشعرون بالاهتمام والتقدير من قبل معلمهم.

ربما يمكنك تخمين النتائج: مقارنة بمجموعة التحكم، وبغض النظر عن العرق أو الجنس أو دخل الأسرة أو حتى تورط الطالب في مشكلات سابقة، فقد انخفض معدل الفصل من المدارس عندما طلب من المعلمين التفكير في تجارب طلابهم. في الواقع، كان من المحتمل أن يتم فصل نصف أبناء المعلمين الذين شاركوا في هذا "التدريب على التعاطف" بنسبة تقل عن النصف مقارنة ببقية الطلاب. هنا تكمن القوة الحقيقية لتغيير المشكلة الفعلية، خاصةً حينما تعرف أن معدلات الفصل من المدارس ترتبط بنتائج سلبية خطيرة في حياة الفرد، مثل البطالة المزمنة وحتى دخول السجن.

لذلك عندما نتحدث عن إمكانات التعاطف الهائلة في التأثير على حياة البشر بصورة جذرية، فإننا نعني ذلك فعلاً. وقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية الأخرى قوة الاهتمام والتعاطف، ليس فقط في حياة الأطفال، ولكن في حياة البالغين أيضاً. وكشفت الأبحاث على سبيل المثال أنه إذا تعامل الأطباء مع مرضاهم بما يسمى "التعاطف السريري"، فإن هذا يشعر المرضى باحترام الأطباء لهم ويجعلهم أكثر رضا عن علاجهم، بل أظهرت إحدى الدراسات أن المريض المصاب بنزلة برد عادية سيشفى أبكر بيوم، ويتمتع باستجابة مناعية أقوى بكثير إن قدم طبيبه تعليقاً متعاطفاً. كما أن التعاطف يجعل التشخيص أكثر دقة، ونتائج الصحة العامة أعلى، والشكاوى من مرافق الرعاية الصحية أقل، كما أن الأطباء أنفسهم يؤكدون أنه يؤدي إلى المزيد من الرضا عن العمل وشعور عام بالاستقرار والراحة.

مثل هذه الدراسات التي أجريت في مجالات متعددة تبرهن على التأثير الهائل للاهتمام على البشر، ما يؤكد أن التعاطف يمكن أن يقلل من المشكلات والسلوك والعداونية لدى أبنائنا، ويعزز العلاقات العائلية والزوجية، ويقلل الاعتداءات الجسدية والعنف العائلي. وبعبارة أخرى، يدعم العلم بقوة ما شهدته على الأرجح في حياتك وحياة أبنائك بالفعل: الاهتمام بالآخرين ووضع منظورهم في الاعتبار يؤدي إلى العديد من النتائج الإيجابية ويمنح حياتنا معنى ودلالة أكثر عمقاً وصدقاً. كي نفهم مدى قوة هذا الأساس الرابع للمخ المنفتح، يمكننا اعتبار التعاطف وسيلة قوية تمكننا من إنشاء تجربة التكامل المهمة في حياتنا. بالتعاطف نظل

متمايزين، ولكننا نكوّن صلات حيوية بالآخرين، حيث نشاركهم مشاعرنا الداخلية الذاتية، ونصبح كأفراد جزءاً من كل واحد كبير. نحن كائنات اجتماعية، والتعاطف من الطرق المؤثرة التي يمكن اتباعها لتحقيق التكامل في حياتنا. الأمر بهذه البساطة وعلى هذا القدر من الأهمية.

ما يمكنك القيام به : إستراتيجيات المخ المنفتح المعززة للتعاطف

الإستراتيجية الأولى لتعزيز المخ المتعاطف: ضبط " رادار التعاطف "

من أفضل الطرق التي يمكننا بها مساعدة أبنائنا على الاهتمام بالآخرين، تنشيط نظام المشاركة الاجتماعية داخل عقولهم بحيث يكونون مستعدين لرؤية الموقف بعدسة التعاطف والاهتمام بالآخرين. نحن نسمي هذا ضبط رادار التعاطف لدى الأطفال.

إن تنشيط رادار التعاطف يساعد أبنائنا على مراقبة عقول الآخرين وفهمها والقدرة على التقاط إشاراتهم اللفظية وغير اللفظية – هذا يشبه قراءة العقول بصورة ما. وقد يعني ذلك ببساطة أن يصبح الطفل أكثر وعياً بالأوقات التي يسيطر فيها على المحادثة، أو أن يبحث عن طرق يحافظ بها على تهذيبه وانسجامه مع الناس، حتى حينما يكون في مزاج سيئ. وقد يعني ذلك معرفة ما إذا كان الشخص الآخر (والده المتعب مثلاً) في حالة مزاجية سيئة أم لا، وتقرير أن يكون أكثر حساسية أو أكثر حرصاً بحيث لا يستثيره. عندما يتم تنشيط رادار التعاطف، نصبح أكثر وعياً وأكثر تقبلاً لفهم حالة الشخص الآخر الذهنية. يجعلنا هذا الوعي أفضل بكثير في مراقبة المواقف بحثاً عن طرق يمكننا من خلالها مساعدة من حولنا على جعلهم أكثر سعادة، أو تخفيف آلامهم بطريقة أو بأخرى، مع الحفاظ على مستوى مناسب من الرعاية الذاتية على طول الطريق.

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تنمية هذا الوعي لدى أبنائك ومساعدتهم على ضبط رادار التعاطف الخاص بهم. على سبيل المثال، وكما ناقشنا في الفصل الرابع، يمكنك إعادة صياغة الموقف وتشجيع الفضول لديهم. ساعدهم على أن يكونوا محققين ويطرحوا أسئلة مختلفة. عندما يفقد زميل ابنك اترانه العاطفي ويجري غاضباً من الملعب، تكون ردة فعله الفورية هي: "ما مشكلته؟". بدلاً من ذلك، شجعه على الفضول وساعده على إعادة صياغة

السيناريو بأكمله من خلال طرح سؤال مختلف: "أتساءل عن سبب تصرفه بهذه الطريقة".

يمكننا مساعدة أبنائنا على إعادة صياغة المواقف بحيث لا تكون ردة فعلهم الفورية هي الإدانة أو الغضب أو الانتقاد، بل طرح الأسئلة من منظور فضولي ومتقبل وودود. إن عملية إعادة الصياغة البسيطة هذه، والموضحة في هذين السؤالين المختلفين تماماً، تقدم لأبنائنا وللمحيطين بهم تجربة مختلفة تماماً. من الطرق العملية لإعادة صياغة المواقف هي لعب الأدوار. فلنتخيل مثلاً أن يأتي طفلك ذو السنوات العشر إلى المنزل مستاءً لأن زميله جوش كان يحتال "كالعادة" في مباراة كرة اليد. لقد سمعت هذه الشكوى حول جوش عدة مرات، لذلك تقرر تجربة شيء جديد وهو لعب الأدوار، فتقول له: "سألعب أنا دورك، والعب أنت دور جوش". وعندما تمثل دور الابن يمكنك أن تقول: "أنت تحتال وتخادع في لعب كرة اليد يا جوش. أنت تعرف أنك لا تستطيع ضرب الكرة مرتين على التوالي، لكنك فعلت، ثم قلت في إحدى الرميات إن الكرة كانت خارج حدود الملعب، بينما لم يحدث هذا في الواقع".

اضبط رادار التعاطف

بدلاً من الانتقاد...





على الأرجح، لن يعرف ابنك كيف يرد على لسان جوش بخلاف أن يقول: "لا لم يكن الأمر كذلك". لكن في النهاية، وبدفعه للتعلم بحثاً عن إجابة، يمكنك تحديده لمعرفة السبب الذي يجعل جوش يتحايل على القواعد في أحيان كثيرة. قد يقول ابنك في النهاية بينما لا يزال يتظاهر بأنه جوش: "إنني لا أفوز أبداً في أي شيء آخر، ولهذا أتحايل أحياناً". أو ربما سيفكر فيما يعرفه عن والد جوش. ربما يكرر والده على مسامعه مقولة فينس لومباردي: "الفوز ليس كل شيء، بل هو الشيء الوحيد"، ما يخلق داخل جوش تنافسية مفرطة ويشعره بأنه من غير المقبول أن يخسر. نكرر مجدداً أن الأمر قد يتطلب الكثير من التوجيه والتحفيز لمساعدة ابنك على التوصل لهذه الأفكار المتبصرة، لكن بمساعدته على النظر من منظور جوش، ستمنح ابنك الفرصة لأن يمارس قراءة العقول، ويدرك احتمال وجود أسباب تكمن وراء سلوك جوش، ما يحقق مزيداً من التسامح الآن والصبر في المستقبل (هذه طريقة مفيدة لتقويم سلوكيات أبنائنا أيضاً).

وفي بعض الأحيان تكون أفضل طريقة لضبط رادار التعاطف لدى أبنائك هي لفت انتباههم ببساطة إلى الحالات التي يحتاج فيها الضحايا – أو المتألمون من أي نوع – إلى الدعم. والمثال التقليدي لذلك في مرحلة الطفولة هو التمر.

يمكنك تقديم مواقف افتراضية، أو ربما يعرف طفلك متمراً حقيقياً في مدرسته. وبالنسبة لمعظم أبنائنا، لن يستغرق الأمر الكثير من الجهد للتعاطف مع الضحية. وهناك سؤال بسيط يمكن أن يحثهم على هذا: "ما رأيك في أن تتم مضايقتك طوال الوقت؟". بعدها يمكنك أن تدخل مع طفلك في نقاش حول أفضل طريقة للرد عندما يتعرض أي شخص للترهيب أو سوء المعاملة بأية طريقة. الأمر نفسه ينطبق على المواقف التي تتم السخرية فيها من الطفل أو إهماله أو معاملته بقسوة بأي طريقة. إن مجرد مساعدة أبنائك على التفكير فيما يشعرون به في موقف محدد، سيوفر عليك شوطاً طويلاً قد تحتاج لقطعه قبل ضبط رادار التعاطف لديهم.

نعود لنكرر أن هذا الترويج للتعاطف يمكن أن يحدث من خلال تفاعلاتك الروتينية مع أبنائك. أحياناً قد تبدأ نقاشاً جاداً حول التعاطف، ولكنك في أغلب الأوقات ستجد نفسك تستخدم المواقف اليومية التقليدية في توفير فرص متكررة لتأكيد المراعاة والتعاطف. نحن نعرف جدّة تجالس أحفادها في كثير من الأحيان. وكل ليلة في وقت النوم يخصصون وقتاً للدعاء معاً: "أتمنى السلام لصديقي كاتينكا الذي بدا حزيناً في المدرسة اليوم"، أو: "أتمنى السلام لمن يعيشون بدون مياه نظيفة". كما أن مطالبة أبنائك بالتفكير مثلاً في جميع الأيدي التي شاركت في توصيل الطعام إلى أطباقهم لتناول العشاء هي طريقة أخرى لطيفة لحثهم على الاهتمام بالآخرين. إن وضع تجارب الآخرين في الاعتبار يفتح أمام أبنائنا فرصاً جديدة لضبط رادار التعاطف.

كما أن ذكرى يوم الميلاد وغيرها من المناسبات تمنح أبنائنا فرصة للتفكير في رغبات الآخرين. ومن التوجهات الشائعة التي لاحظناها مؤخراً في حفلات الميلاد — خاصة مع الأطفال الأكبر سناً — هو تقديم بطاقة تهنئة ونقود للصبي أو الفتاة. من المؤكد أنه ليس هناك خطأ في هذا التوجه، لكنه لا يوفر الفرصة نفسها التي تقدمها الهدايا التقليدية، التي يتوجب فيها على الطفل التفكير فيما يريده صديقه. والشيء نفسه ينطبق على هدايا الجد أو العمة أو العم. من الأسهل بكثير شراء شيء بنفسك وجعل الجميع يوقعون على بطاقة التهئة، لكن حينما نجعل أبنائنا يختارون الهدية، ويصنعون بأيديهم البطاقة بالورق والصمغ، نجعلهم يفكرون فيما سيجعل الشخص الآخر سعيداً. إن قيامهم بذلك سيزيد من حساسية رادار التعاطف لديهم.

الإستراتيجية الثانية لتعزيز المخ المتعاطف: تأسيس لغة التعاطف

هناك طريقة أخرى لبناء التعاطف وهي تزويد أبنائنا بمفردات يمكنهم استخدامها للتعبير عن اهتمامهم بالآخرين. ففي نهاية المطاف، وحتى عندما يستطيع أبنائنا النظر من منظور الآخرين وإدراك مشاعرهم، فإنهم في الغالب لم ينموا القدرة على توصيل هذا التعاطف بعد؛ ولهذا نعلمهم.

علم الطفل الذي يلوم وينتقد



يسبب مشكلات أكبر مما لو استخدم الضمير "أنا"



أحياناً يعني هذا تعريفهم بأساسيات التواصل العاطفي الفعال، مثل الاستماع الجيد قبل تقديم النصيحة لشخص يتألم. وقد يعني ذلك تعليمهم أساليب مجربة وحقيقية مثل التحدث باستخدام الضمير "أنا" والتركيز على ما يشعر هو به، بدلاً من استخدام الضمير "أنت" والتحدث عما فعله الشخص الآخر به. الأكثر فاعلية أن أقول: "أشعر بالغضب لأنك لا تضع الألوان في مكانها" بدلاً من: "أنت تضع الألوان دائماً".

الأمر نفسه ينطبق على الاعتذار: عندما توقع ابنتك شقيقها الصغير في حمام السباحة فإن كلمة "أسفة" كافية، لكن كي تظهر مزيداً من الاهتمام وتعامل مع مشاعر أخيها بطريقة صحيحة، قد تقول: "ظننت أن هذا سيكون مضحكاً، ولكني أعلم أنك لم تكن لديك فرصة لأخذ نفسك قبل أن تغطس تحت الماء. أعرف أن هذا كان مخيفاً، ولم يكن عليّ أن أفعله". إن مساعدتها على تنمية لغة تعبر بها عن تعاطفها لن يساعدها على التواصل بطريقة أكثر لطفاً فحسب، بل أيضاً نريد أن ننقل معها إلى منطقة التعاطف.

من أهم المهارات التي تنمي لغة التعاطف هي تلك التي تتعلق بكيفية التعبير عن الحب عندما يتألم مَنْ حولنا. علينا أن نساعد أبناءنا على ملاحظة متى يعاني الآخرون الألم، وكذلك على إيجاد الطرق المناسبة للاستجابة باهتمام وتعاطف. بالنسبة للأطفال الصغار جداً، غالباً ما يكون الهدف هو مساعدتهم على إنشاء روابط بينهم وبين الأطفال الآخرين. وهناك قصة ظريفة عن هذا؛ حيث أخبر أندرو صديقه بن - ابن تينا ذو السنوات الثلاث - أن كلبه قد مات للتو، فقال بن لأندرو بأن لديه سمكتي زينة ماتتا مؤخراً كذلك. وظل بن هادئاً لفترة من الوقت، حيث حاول بوضوح تذكر التفاصيل وكيف قام هو وأمه بإلقاء السمكتين في المرحاض ليعودا إلى البحر. ثم سأله: "هل يوجد في منزلك مرحاض كبير يكفي للكلب؟".

من أفضل الأشياء بخصوص الأطفال إنشاء صلة بين تجربتهم وتجربة الشخص الآخر. ومع تقدمهم نحو النضج، تنمو بداخلهم الرغبة في المساعدة بطرق أكثر وضوحاً. غالباً ما تكون ردة فعلهم الفورية مثلنا: تقديم المشورة عند تأذي شخص ما (عليك أن ...)، أو محاولة تخفيف الألم ومساعدته على رؤية الجانب المشرق (على الأقل لديك كلب آخر). هذه الاستجابات حسنة النية هي دليل على أن أبناءنا يهتمون، وأن علينا أن نُثني على نياتهم الطيبة. ولكننا نريد أن نعلمهم أن التعاطف نادراً ما يتعلق بتقديم المشورة أو إيجاد بصيص من الأمل بقدر ما يتعلق بالاستماع

والدعم ومشاركة المشاعر. نريد تعليمهم عبارات على غرار: "لا بد أن هذا آلمك حقاً"، أو: "لا أعرف ماذا أقول، لكنني آسف على حدوث هذا".

بينما نعلم أبناءنا لغة التعاطف، علينا أن نتوخى الحذر من توقع الكثير منهم بغض النظر عن عمرهم. ففي نهاية المطاف، حتى البالغون قد يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بشكل فعال عندما يكونون منزعجين، ولكن بالممارسة يمكن حتى لمن هم دون الثالثة تنمية القدرة على استخدام مهارات المحادثة الأساسية. وعندما ينمي أبنائنا حتى ولو مجرد لغة تعاطف بدائية، فإنهم يعدون أنفسهم لعلاقات أعمق بكثير، ويصنعون دعائم تتيح لهم أن يعيشوا حياة أكثر ثراء ويتمتعوا بعلاقات أكثر عمقاً في مرحلة البلوغ.

علم الطفل أن تقديم النصائح...



ليس بنفس قوة الاستماع والتواجد والدعم.



الإستراتيجية الثالثة لتعزيز المخ المتعاطف: توسيع دائرة الاهتمام

عندما نتحدث عن بناء العقل المراعي، فإننا نفكر غالباً في تعليم أبنائنا الاهتمام بالتواجدين في حياتهم: أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو زملاء المدرسة، وما إلى ذلك، ولكن إدراك رغبات واحتياجات من حولنا لا يقل أهمية عن ذلك؛ فالتعاطف الحقيقي يتجاوز الاهتمام بمن نعرفهم ونحبهم بالفعل. المخ المراعي يعمل على توسيع "دائرة اهتماماته"، ما يزيد من إدراكه وفهمه للتواجدين حوله بعيداً عن علاقاته المباشرة والأكثر حميمية.

هناك طرق متنوعة لتوسيع دائرة اهتمام الطفل. ومجدداً نكرر أن الأمر يتوقف إلى حد كبير على تعريف أبنائنا بالعوالم الداخلية للآخرين، وجعلهم يدركون ما يلاحظونه أو لا يلاحظونه وحدهم. عندما تتعرض مدينتك لموجة حارة، تحدث إلى أبنائك عن معاناة المشردين الظمأين وأولئك المحرومين من تكييف الهواء، ثم فكروا في هؤلاء الأشخاص والطرق التي قد تساعدونهم بها. وعندما تتساقط الثلوج، فكر في الجيران الذين يحتاجون إلى المساعدة في جرف الثلج أو الوصول إلى المتجر. بذلك سيرحب معظم أبنائنا بالفرصة لمساعدة الآخرين

إذا أمكننا توجيههم للتعرف على احتياجات هؤلاء الأشخاص. من أفضل الطرق لتعريف أبنائك بالصراعات التي يواجهها الآخرون في العالم هي العمل التطوعي والخدمي. إذا كنت قلقاً من فكرة أن يكبر طفلك داخل فقاعة تحميه من معرفة حقيقة الألم والمعاناة على حقيقتيها، خذه في زيارة إلى ملجأ مشردين أو دار مسنين أو مستشفى، وحاول إقناعه بالتطوع هناك. وعليك دوماً أن تضع عمر الطفل ومرحلة نموه في الحسبان، بحيث لا تعرّضه لأكثر مما يمكنه احتماله، إلا أن إحدى أفضل الطرق التي يمكن للأطفال من خلالها إدراك آلام الآخرين والتعاطف معها هي أن يشهدوها بأنفسهم. وبمجرد حدوث الوعي، سينمو هذا التعاطف من تلقاء نفسه.

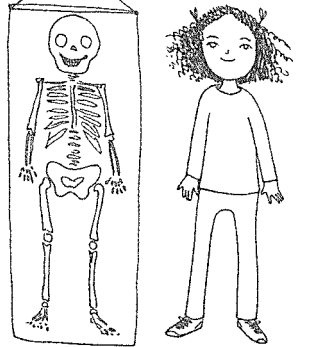
كما يمكنك توسيع دائرة اهتمام طفلك من خلال لفت انتباهه إلى الأنشطة التي تتضمن أشخاصاً من خلفيات وثقافات تختلف عن تلك الخاصة بك. قد يستلزم ذلك الاشتراك في لعبة رياضية أو أي نشاط آخر يسمح لطفلك بالتفاعل مع الأطفال الآخرين في حيك السكني أو بقية الأحياء. وبهذا تتمكن أنت وأبنائك من التعرف على أشخاص خارج عالمكم الضيق. كما أن معظم المدن بها أماكن معروفة للفرص نفسها، كالمطاعم أو المكتبات أو دور العبادة. لا تزوروا أيّاً من هذه الأماكن كسائحين يدخلون أرضاً غريبة، بل كأشخاص منفتحين على التعلم ومقدرين لطرق التفاعل الأخرى مع العالم.

ليست هناك طريقة صحيحة واحدة لتوسيع دائرة اهتمام أبنائك. الهدف هو مراقبة الفرص المتاحة لفتح أعينهم على وجهات نظر الآخرين واحتياجاتهم، سواء ممن يعرفونهم أو ممن لم يكونوا ليخطرخوا على أذهانهم دون مساعدتك.

المخ المنفتح للصغار: علم أبنائك التعاطف

نعود لنكرر أن بناء المخ المهتم يبدأ بمساعدة أبنائنا على تجاوز وجهات نظرهم الفردية والتفكير من منظور الشخص الآخر. لقد وجدنا أن تعليم أبنائنا "الرؤية بقلوبهم" أمر فعال للغاية.

المخ المنفتح للصغار: في الأقسام السابقة تحدثنا كثيرًا عن الانتباه لردود أفعالك وما يحدث بداخلك. والآن نود التحدث عن الانتباه لما يحدث بداخل الآخرين.

ولكن أتعلمين أنه يمكنك النظر للناس بقلبك أيضًا؟ هذا يحدث حينما نلاحظ ما يشعر به الشخص الآخر، سواء كان سعيداً أو حزيناً أو غاضباً أو متحمساً.	عندما تنظرين إلى صديقك، يمكنك رؤية ما تبدو عليه من الخارج. وإذا أجرت أشعة على جسدها، فيمكنك رؤيته من الداخل أيضًا!
	

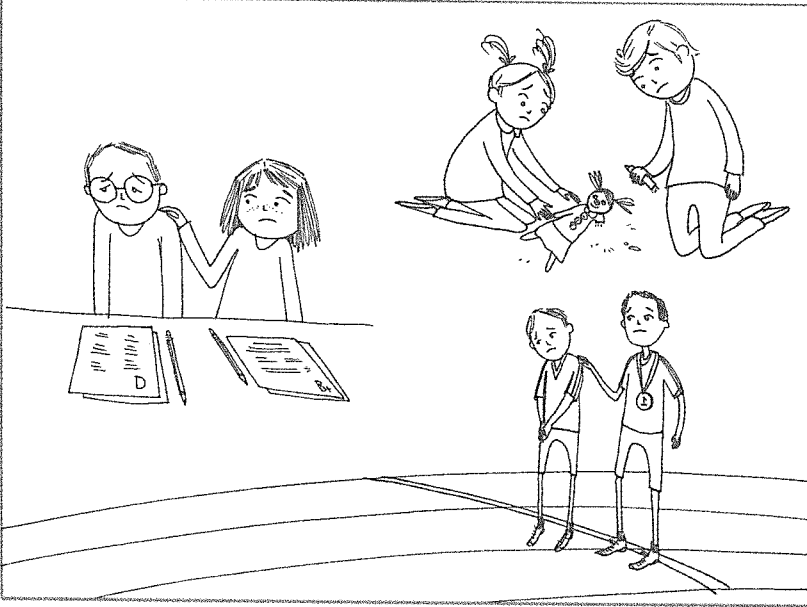
هذا كارتر. وإذا خمنت أنه يشعر بالحزن، فأنت محق. إنه حزين لأن ولداً أكبر منه كان لثيماً معه، حيث ضربه وأوقعه أرضاً.	عندما تستخدم قلبك لرؤية شخص ما، عليك الانتباه إلى تعابير وجهه، ووضعيه جسده أيضاً. هل يمكنك معرفة ما يشعر به هذا الولد من رؤية لفة جسده فحسب؟
	

وبما أن لوتي نظرت إلى أخيها بقلبيها، عرفت أنها يجب أن تطمئن عليه، فسألته عما يشعر به، وقرر الطفلان طلب النصيحة من أمهما بشأن هذا الطفل المقتنم.

لم يخبر كارتر أخته لوتي بأنه حزين، ولكنها حينما نظرت إليه بقلبيها، عرفت هذا وحدها. لقد شعرت بحزن أخيها، وألم هذا قلبها.



في المرة القادمة التي تجد شخصاً أمامك يتألم، انظر إليه بقلبك، وانتبه إلى ما يشعر به. إذا استطعت ملاحظة ما يبدو عليه من الخارج، فستعرف ماذا ستفعل غالباً.



المخ المنفتح للبالغين: تعزيز التعاطف بداخلي

تحدثنا فيما سبق عن تعليم أبنائنا لغة التعاطف التي تتيح لهم التعبير عن الاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم، ما يعزز قدرتهم على الحب والتعاطف مع المتألمين. والآن نريد أن نقدم لك طريقة تستجيب بها عندما يواجه المتواجدون في حياتك موقفًا صعبًا. الهدف الأساسي هو الاحتفاظ بكونك الشخص المميز الذي أنت عليه، وفي الوقت نفسه تمكنك من التواصل مع الشخص الآخر واستقبال مشاعره. هذا يجعل الاندماج والتكامل من أساسيات التعاطف، وتكشف الأبحاث أنه عندما نمد أيدينا لمساعدة الآخرين بدلاً من التوحد مع مشاعرهم المتألمة واعتبارها مشاعرنا نحن، يمكننا الاحتفاظ باتزاننا العاطفي في أثناء تعاطفنا معهم ومساعدتهم. يمكن للتجاوب العاطفي المفتقر إلى التمايز أن يؤدي إلى الإرهاق والانفلاق الذي يستنزفنا ويمنعنا من مساعدة الآخرين.

من أساسيات تعزيز التعاطف بداخلنا كبالغين هو أن نعزز تعاطفنا مع أنفسنا. ما نعنيه بهذا هو ما يسميه الباحثون "التعاطف مع الذات". هذا يعني أن نتعلم أن نعامل أنفسنا برفق ولين، وهذا لن يتأتى إلا إذا دعمنا أنفسنا وتخليينا عن القسوة. عندما نصبح قدوة لأبنائنا في التعاطف مع الذات، ونُظهر هذا في تصرفاتنا، فإننا نعلمهم فعل ذلك مع أنفسهم.

التعاطف مع الذات يعني تبني منظور إيجابي، وليس الاستغناء عن الانضباط أو خفض التوقعات. فكر في طريقة تواصلك مع صديقك المقرب. أنت تستمع إليه بطريقة منفتحة ومراعية دون إصدار أحكام، وتحاول ببساطة أن تتواجد لأجله وتتقبل ما يقوله. إنك تعامله بمودة وعطف، أليس كذلك؟ يمكن اعتبار المودة احترامًا لضعف الشخص وطريقة ندعمه بها دون توقع أي شيء في المقابل. والعطف هو الذي به نشعر بمعاناة الآخرين، ونفكر في طرق للتخفيف عنهم وتقليل معاناتهم. قد نقول للصديق الذي ارتكب خطأ شيئاً على غرار: "أوه، لكني مثلك، فعلت هذا من قبل"، أو: "هذا ما يفعله الناس في بعض الأحيان".

وضعت الباحثة كريستين نيف ثلاث سمات أساسية للتعاطف مع الذات: الوعي، والاهتمام، وإدراك أنك جزء من نسيج واحد كبير. في أثناء قيامك بتسمية هذه السمات الأساسية، ستنمي أيضاً المودة والعطف اللذين يمكنك تعليمهما لطفلك. ألا ترغب في أن يقدم طفلك لنفسه القدر نفسه من الاهتمام والرعاية الذي يقدمه لصديقه المقرب؟ إنها طريقة منفتحة لبناء تعاطف مع الذات يستمر معه مدى الحياة.

خاتمة

إعادة التفكير في النجاح: منظور المخ المنفتح

عندما تفكر في معنى النجاح في الحياة بالنسبة لأبنائك، ما الذي يخطر بذهنك؟ لقد ناقشنا على مدار الكتاب ما يمكن أن نسميه نجاح المخ المنفتح، المبني على أساس مساعدة أبنائنا على أن يكونوا صادقين مع أنفسهم بينما نوجههم لبناء المهارات والقدرات التي تسمح لهم بالتفاعل مع العالم بتوازن ومرونة واستبصار وتعاطف. يحدث هذا النجاح الحقيقي عندما ينمي الطفل نهجاً منفتحاً ومتقبلاً لتجاربه، والذي يجعله يرحب بالفرص والتحديات الجديدة، وينشد الفضول والمغامرة، ويخرج من الشدائد بمزيد من الفهم لنفسه، ونقاط قوته، وشغفه الحقيقي.

ولكن دعونا نكون واقعيين هنا: ليس هذا هو تعريف النجاح الذي تستند إليه الثقافة المعاصرة. إن الكثير من أولياء الأمور والمسؤولين عن المدارس لديهم مفهوم نجاح مختلف تماماً، لا يتم قياسه داخلياً وخارجياً، بل خارجياً فقط. إن بيئة المجتمع والمدرسة في العصر الحديث تعزز مشاعر الفشل وعدم الملاءمة، وتملأ الطفل والمراهق بنوع من الجمود القائم على الخوف، وتشجع على حالة المخ المنغلق التي تجعل أفكاره على هذا الفرار: "ما أفعله، وأنجزه، وأحققه،

هو ما يمنحني قيمتي" – وهذه هي طريقة المخ المنغلق في التفكير والتي تقف عائقاً جامداً أمام أي انفتاح على الاستكشاف أو وجهات النظر البديلة التي لا تقتصر على تعديل الرحلة، بل تعدل الوجهة نفسها كذلك. هذا لا ينتج عنه التوازن أو المرونة أو الاستبصار أو التعاطف.

إن خلافاً مع هذا النوع من التفكير المنغلق ليس لأنه يؤدي تلقائياً إلى الفشل. في الواقع، يمكن للتركيز على الإنجاز الخارجي أن ينتج عنه قدر كبير من "النجاح" المقاس ظاهرياً، خاصة إذا قمنا بتقييم النجاح كما يفعل الكثيرون هذه الأيام: بالدرجات الجيدة، والإنجازات الرياضية والفنية، ومقدار الشعبية بين المعلمين وغيرهم من البالغين. هذه المقاييس الخارجية للنجاح، وهذه الأهداف المرئية، يمكن أن تؤدي إلى هذا النوع من الإنجاز لأنها تستثمر بقوة في اتباع القواعد والتلويح داخل الخطوط، بدلاً من المجازفة وتجربة الأشياء الجديدة بينما نكتشف من نحن حقاً وما يحقق لنا السعادة والرضا في الحياة. غالباً ما يكون الالتزام الصارم بالوضع التقليدي والحال الراهنة هو الطريق المؤكد للحصول على التقدير من المعلمين وبقية أصحاب النفوذ.

لكن من الواضح أن التقدير ليس الهدف الأسمى بالنسبة لنا فيما يتعلق بتربية أبنائنا. بعبارة أخرى، هدفنا الأساسي ليس مساعدتهم على اكتساب مهارة إرضاء الآخرين، خاصة عندما يعني ذلك فقدان المعنى والإثارة المترتبة على الاستكشاف والخيال والفضول وكل جوانب المغامرة الخاصة بالمخ المنفتح. وبالطبع نحن نريد لأبنائنا أن يحققوا نتائج جيدة في المدرسة وفي أنشطتهم المختلفة، تماماً مثلما نريد تعليمهم المهارات الاجتماعية المطلوبة لتحقيق التوافق مع الآخرين والقدرة على التعامل بأريحية في المواقف المتعددة. ولكن في نهاية المطاف، ليس التقدير وإرضاء الآخرين هما ما تدور حولهما الحياة، سواء كنا نتحدث عن الأطفال المفرطين في المنافسة في المدارس الخاصة أو الطلاب الذين يعانون نقص الخدمات ممن يحاولون الصمود في نظام تعليمي يشعرون فيه بالضياع والإهمال. هذا النوع من الدوافع الخارجية ليس ما نريد لأبنائنا أن يبنوا عليه قراراتهم الأكثر أهمية.

ألا نفضل أن يكتشف أبنائنا من هم، وما الأكثر أهمية بالنسبة لهم، وما الذي يحقق لهم الرضا ويمنحهم المعنى، والتواصل، والاتزان، وما الذي يجعلهم سعداء حقاً؟ هذا لن يمنحهم من تحقيق أشياء رائعة على طول الطريق، وربما يحصلون

على حصتهم العادلة من التقدير والجوائز. لكن دوافعهم ستكون قادمة من الداخل، بدلاً من محاولة إرضائك أنت أو غيرك من المتواجدين في حياتهم. كيف نساعد أبناءنا على تحقيق هذا النوع من النجاح الحقيقي في الحياة؟ بالنسبة لنا، يبدأ الأمر بتقدير وتكريم كل طفل كما هو. كل طفل لديه شرارته الداخلية – مزيج مميز من الطباع والخبرات متنوعة، وعلينا إذكاء تلك الشعلة لمساعدة الطفل على أن يصبح سعيداً ومستقراً ومدفوعاً داخلياً ليكون أفضل نسخة ممكنة من نفسه. إن سلبية المخ المنغلق تمنع الفضول وتهدد بإخماد الشعلة المتوهجة داخل كل طفل. وعلى النقيض، يصنع المخ المنفتح الظروف اللازمة لاكتساب الصلابة والمرونة والقوة بحيث نستطيع إشعال وإذكاء الشعلة الفريدة لكل شخص.

يودايمونيا، تكريم الشرارة الداخلية

تعيدنا فكرة الشرارة الداخلية إلى الكلمة اليونانية القديمة *eudaimonia* أو يودايمونيا، والتي تشير إلى حياة مليئة بالمعنى، والتواصل، والالتزان. الكلمة نفسها تعبر عن المخ المنفتح؛ فالبادئة *eu* تعني "حقيقي" أو "جيد"، بينما *dai-mon* مصطلح يعبر عن وجود شرارة أو ذات داخلية أصيلة، والتي تطلق عليها الكاتبة "إليزابيث ليسير" الجوهر الداخلي: "شخصية فريدة وقوية ومشعة داخل كل شخص". ويمكننا كأباء أن نكون حراس هذه الشرارة الفريدة. وعندما تجمع بين المقطعين، فإنك تحصل على كلمة *eudaimonia*، والتي تعبر عن نوعية الحياة الجيدة والحقيقية التي تنتج عن الاعتراف بجوهرنا الداخلي الفريد وتكريمه.

ألا ترغب في أن يختبر طفلك كل فوائد إدراك هذا الجوهر الداخلي عندما ينضج؟ كما تقول ليسير: "المتواصلون مع ذواتهم الداخلية لديهم سمات مماثلة، حيث يتمتعون بالقدر نفسه من اللطف والقوة. وهكذا لا يكونون مفرطين في القلق بشأن رأي الآخرين فيهم، وفي الوقت نفسه مهتمين بسعادة واستقرار الآخرين. إنهم على تواصل دائم مع أنفسهم لدرجة تجعلهم منفتحين على الجميع". يا له من وصف بليغ لنجاح المخ المنفتح (يبدو الأمر كما لو أن كلمة يودايمونيا تعني باليونانية المخ المنفتح!).

إن منهج المخ المنفتح في التربية هو طريقة للتواصل مع كل طفل من أطفالك لتساعدهم على البقاء متصلين بجوهرهم الداخلي، وتنمية بوصلة داخلية أصلية بداخل كل واحد منهم. بكلمات "ليسير" الحكيمة، فإن الشخص الذي ينمي وعياً واحتراماً قوياً لهذا الجوهر الداخلي "يشعر بالأمان والأصالة والكمال، مع غياب للمبالغة في أي شيء". تخيل لو استطعت أن تمهد طريقك خلال رحلة تربية أبنائك بحيث يمكنك أن تقول فيه لكل واحد منهم بكل صراحة: "في نهاية المطاف، ستعرف، بكل خلية من خلايا مخك، أن ذاتك الحقيقية هي الشيء الوحيد الذي يمكنك الوثوق به أكثر من أي شيء آخر".

إن هذا النهج طريقة مؤكدة لمنح طفلك القوة الداخلية التي تتيح لبوصلته الداخلية أن تتطور، أي حالة اليود/يمونيا. والشرارة الداخلية ليست ثابتة، فليس هناك جوهر داخلي واحد لا يتغير داخل كل واحد منا، ولكن ما نود إيضاحه هنا هو الفكرة التي تقول إن بإمكان المرء العيش بينما يركز على الدافع الداخلي، واحترام تجربته الداخلية الأصيلة في عيش الحياة. هذه الصلة بالجوهر الداخلي الحقيقي والأصيل، وهذه الطريقة للعيش طبقاً لليود/يمونيا، تكون مليئة بالمعنى، والتواصل، والاتزان. المعنى هو الوعي بما يهم حقاً. والتواصل هو صلتك المنفتحة بنفسك والآخرين. والاتزان هو القدرة على تحقيق التوازن العاطفي، واختبار جميع المشاعر، وتحقيق التوازن في تلك الحياة الداخلية الفنية التي تصنع وتتقبل هويتنا وما يمكننا أن نكون عليه.

يساعد هذا النهج الانفتاحي على صنع الحياة الناجحة التي تؤهل أبنائنا داخلياً وخارجياً، ما يمنحهم إدراكاً عميقاً بعملياتهم الداخلية، والتي ستكون بمثابة بوصلة موجهة تمنحهم الشعور بالمعنى والقيمة. يتمحور هذا النهج حول تقدير الرحلة الداخلية بدلاً من التركيز على الوجهة، وحول تشجيع الجهد المنضبط والاستكشاف بدلاً من الانجازات القابلة للقياس الخارجي. ولا يمكن أن يحدث أي من هذا إذا فرضنا على أبنائنا تعريفاً واحداً يناسب الجميع. علينا، بدلاً من ذلك، مساعدتهم على معرفة من هم، بحيث لا يحققون النجاح فحسب، بل يحققونه بطريقة تعبر عن مواهبهم ورغباتهم وتتطابق معها.

إعادة تعريف النجاح

فكر في أبنائك الآن: ما الذي تريده لهم في نهاية المطاف؟ يأمل جميع الآباء أن يكون أطفالهم سعداء وناجحين، ولكن ماذا يعني هذا في الواقع؟ ليس هناك خطأ في المكافآت الخارجية

وملصقات النجوم الذهبية (عند الحصول على درجات جيدة، أو جوائز في مجال الموسيقى، أو تحقيق إنجازات رياضية، وما إلى ذلك). لكننا نخشى أن يقدم هذا منظوراً محدوداً حول ما يعنيه النجاح حقاً. لقد رأينا الكثير من الآباء ممن لا يركزون إلا على الإنجازات الملموسة، ويفقدون التواصل مع أطفالهم، مهملين البوصلة الداخلية للمخ المنفتح، وتاركين الطفل يسترشد بما يتوقعه الآخرون فقط. ونحن نخشى أن يكون لهذا الإهمال للتربية المنفتحة ثمن فادح في بعض الأحيان.

ولهذا السبب نؤيد التعريف الأوسع نطاقاً للنجاح: نجاح المخ المنفتح يترك مجالاً للإنجازات الخارجية وملصقات النجوم الذهبية بالتأكيد، ولكنه في الأساس يتمحور حول وضع الأهداف طويلة الأجل في الاعتبار لتطوير بوصلة طفلك الداخلية على أساس التوازن والمرونة والاستبصار والتعاطف. الهدف النهائي هو مساعدة الطفل على تنمية مخ متكامل يتمكن به من عيش حياة مليئة بالعلاقات الثرية، والتفاعلات الهادفة، والتوازن العاطفي. بعبارة أخرى: المخ المنفتح لا يمنع طفلك من تحقيق النجاح أو يعوقه عن الأداء الجيد، إنما يجنبه العديد من السلبيات التي يتسبب فيها المخ المنغلق، سواء على المدى القصير (قلق مفرط وتفاعل سلبي... إلخ) وعلى المدى الطويل (مقدار أقل من التوازن والمرونة وفهم الذات والتعاطف). إنه يركز على الرحلة، بدلاً من الوجهة التي قد نحاول دفعه إليها، والتي قد لا تتناسب مع طبيعة الطفل ورغباته.

بما أنك شارفت على نهاية الكتاب، نحن نخمن أنك استمرت في قراءته لإعجابك بفكرة المخ المنفتح. إنك على الأرجح مهتم كثيراً بمساعدة طفلك على تنمية شعوره بذاته، وبناء علاقات قوية، والتعاطف مع المتواجدين حوله، واكتساب المرونة التي تساعد على التعامل مع الآلام والنكسات، وتعزيز رغبته في فعل الشيء الصحيح، وعيش حياة ذات مغزى لا تنقصها المغامرة. بعبارة أخرى،

إنك ترغب في إذكاء شرارته الداخلية كي

يتمكن من اكتشاف ما يمنحه السعادة

والرضا، وكيف يمكنه تحقيق

أقصى استفادة ممكنة من

مواهبه وقدراته المميزة. هذا

هو النجاح الحقيقي.

لكننا من خلال خبرتنا

في تربية أبنائنا والتحدث مع

آلاف الآباء الآخرين كل عام،

نعرف أنه من السهل أن يغرينا

تعريف مختلف للنجاح. وحتى إذا

كنت ملتزماً تماماً بالتربية من منظور المخ

المنفتح، فإنك قد تجد نفسك متأثراً سواء بالأقران

أو بمخاوفك الشخصية. وقد تجد نفسك منجذباً لفكرة العيش من خلال أبنائك

بشكل غير مباشر، معتقداً أن نجاحهم هو نجاحك. وفي العديد من المجتمعات،

أصبح الأداء والإنجاز موضع تقدير مبالغاً فيه لدرجة تصعب التركيز على مبادئ

المخ المنفتح التي تقود الفرد إلى عيش حياة ممتعة وذات مغزى. على سبيل المثال،

عندما يكون الأطفال صغاراً جداً يمكننا أن نتحدث بسهولة عن أهمية أسلوب الحياة

المتوازن وتجنب فخ الجدول المزدحم وتخصيص وقت حر مناسب، لكن مع نمو

أبنائنا، فإننا غالباً ما نتجاهل هذه الأفكار المنفتحة ندخل دوامة المنافسة، وذلك

خشية أن نلحق بأبنائنا ضرراً إن لم ندفعهم بالقوة الكافية، معتمدين على العادات

والتقاليد المتبعة في المنطقة أو المدرسة والتوقعات المجتمعية عموماً. ونتيجة

لذلك، فإن الكثير من الآباء - حتى الآباء المهتمين بالفعل - يعلقون داخل حلقة

النجاح المفرغة، وهذا يجبرهم هم وأبنائهم والعائلة بأكملها على الركض بشكل

أسرع وأسرع للحاق بالركب، وتحقيق ما يراه الناس إنجازاً حقيقياً.

ودون أن يدركوا، يبدأ العديد من الآباء في قبول افتراضات خارجية غامضة

ومشكوك فيها (مثل تلك التي تدور حول كيفية الالتحاق بأفضل الجامعات

لضمان النجاح في الحياة)، وبالتالي فإنهم يتبنون تدريجياً معتقدات غامضة

ومشكوكاً فيها (مثل تلك التي تقول إن المزيد من الواجبات المنزلية يعني مزيداً

من التعلم). وحتى وإن وضعهم هذا تحت طائلة الدين، يقوم بعض الآباء بتوفير

نجاح المخ

المنفتح يفتح المجال للإنجازات

الخارجية وملصقات النجوم الذهبية

بالتأكيد، ولكنه في الأساس يتمحور حول

وضع الأهداف الطويلة الأجل في الاعتبار لتطوير

بوصلة طفلك الداخلية على أساس التوازن والمرونة

والاستبصار والتعاطف. الهدف النهائي هو

مساعدة الطفل على تنمية مخ متكامل يتمكن

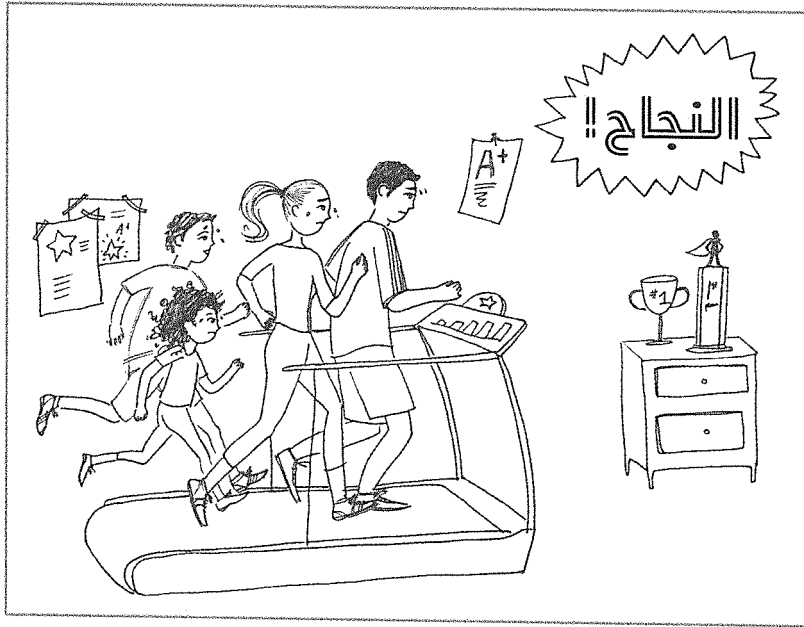
به من عيش حياة مليئة بالعلاقات الثرية،

والتفاعلات الهادفة، والتوازن

العاطفي.

معلمين ومدرّبين خصوصيين، ويسجلون لأبنائهم في كل صف جديد من شأنه صقل معارفهم وتحسين فرص قبولهم في إحدى مدارس "النخبة". وفي العديد من الحالات، توجه هذه الرغبة قرارات الوالدين بمجرد أن يبدأ الطفل في المشي والتحدث، أو حتى قبل ذلك – وعند هذه النقطة تمتلئ الحياة الأسرية بالجدول المزدحم، وأنشطة الإثراء، وبرامج تعليم اللغات، والتدريبات المتخصصة، والمدارس الصيفية، وما إلى ذلك. يا إلهي! يا لها من حلقة ساحقة ومدمرة! ما الخطوة التالية؟ هل نضيف صف التأمل إلى جدول الطفل المزدحم أصلاً كي يتمكن من التعامل مع الضغط الذي يتعرض له بسبب كل هذه الأنشطة الأخرى؟

حلقة النجاح المفرغة



هل أي مما ذكرناه للتوبيخ مألوفاً لديك؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت لست وحدك. يشعر الأهل في كل مكان بالإرهاق والإنهاك بسبب نمط حياة وقيم ثقافية تدفعهم هم وأطفالهم بلا هوادة لتبني هذا التعريف الضيق للنجاح. وبينما يمكننا بالتأكيد أن نتعاطف مع دافعنا الأولي لحماية أبنائنا، فإن الحقيقة المحزنة هي أن هذه النيات الطيبة هي في الواقع مضللة إلى حد كبير، وغالباً ما تترك الوالدين في حيرة من أمرهما بسبب عدم استعداد طفلهما لمواجهة العالم وهو يعلم من هو

حقاً. هذه الدوامة تدفع العائلات والمدارس (وكذلك الشركات التي تلبى مخاوف الآباء وتغذيها في الوقت نفسه) نحو مجازاة الافتراضات المنغلقة حول الأداء والإنجاز، والتي هي بعيدة كل البعد عما تذكر الأبحاث أن الأطفال بحاجة إليه فعلاً لتحقيق الازدهار – بل إن بعض دور الحضانة تقوم بإعطاء واجبات منزلية كي تمد الأطفال لما ينتظرهم من شقاء في رياض الأطفال، رغم أن الأطفال في هذه السن لا يستطيعون في كثير من الأحيان أن يفلقوا ستراتهم أو يفتحوا أغلفة وجباتهم الخفيفة بأنفسهم!

ينتقد العديد من الخبراء هذه الأيام وباء القلق والاكتئاب المنتشر بين الطلاب "الناجين"، ناهيك عن ذلك المنتشر بين المتأخرين منهم. ونتيجة للتركيز المفرط على التحصيل والدوافع الخارجية، تصبح مرحلة الطفولة بالنسبة للكثيرين وقتاً مفعماً بالضغط والقلق، حيث يكدح الأطفال لتلبية توقعات آبائهم والآخريين من حولهم، بدلاً من إتاحة الوقت للتطور والاستكشاف الحر بحيث يبتكر الطفل وينمو. وبدلاً من الدخول في حالة اليود/يمونيا، يشعر الكثير من الطلاب بالقصور والنقص، حتى عندما يكونون من الأوائل. في ظل وجود مقياس خارجي للنجاح، تظهر فجوة حقيقية عندما يتعلق الأمر بما له معنى وأهمية فعلية. عوضاً عن أن يحب الطالب عملية التعلم، أو يستمتع بالفرصة للتعلم بالطريقة الأنسب له من خلال اللعب والاستكشاف ما يجعل معنوياته ترتفع، يشعر العديد منهم اليوم بالاضطهاد والغضب بسبب تجاربهم وأنشطتهم المدرسية. إن التركيز المفرط على الدوافع الخارجية يؤثر على حياة الأسرة ويهدد بتدمير نهج المخ المنفتح وإطفاء الشرارة الداخلية التي تحافظ على فضول الطفل وإبداعه وحبه للتعلم. ولا نغالي إن قلنا إن هذه الصرامة تهدد بتقويض مرحلة الطفولة والنهج الانفتاحي للعيش في العالم.

عندما نتحدث إلى أولياء الأمور، يخبرنا الكثيرون بأنهم يرفضون مقدار الواجب المنزلي الذي يمنح لأطفالهم، ويعتقدون أن أطفالهم يقومون بالكثير وأن جداولهم الزمنية تسبب لهم الإنهاك. إنهم لا يشعرون بأن هذه الحاجة المحمومة والتنافسية لفعل الكثير من الصواب في شيء. ويدعم البحث العلمي فكرة أنه بعد مقدار معين من الواجبات المنزلية، لا تفيد هذه الواجبات في شيء سوى منع الطفل من الحصول على قسط كافٍ من النوم، لكن الآباء يخشون الخروج من هذه الحلقة المفرغة. إنهم مدفوعون بالخوف من أن يكون طفلهم هو الطفل الوحيد الذي يتخلف عن الركب، أو لا يتمتع بالمهارة الكافية. هذا شعور مخيف؛

فهم يرغبون في فعل كل ما يمكن لأبنائهم وزيادة فرصهم إلى أقصى حد. وعلى حد تعبير أحد الآباء: "لقد سمعت بالأبحاث الجديدة، وأود فعلاً التوقف عما أطلب من ابني القيام به، لكن كي أكون صريحاً فإنني بهذا أراهن على مستقبله، وهو رهان لست مستعداً لخسارته".

لذلك في محاولاتهم لفعل الأفضل لأطفالهم، و"حماية" خياراتهم في المستقبل، يستمر هؤلاء الآباء في إضافة المزيد إلى جداولهم وإحماد شعلاتهم، وكل ذلك باسم "النجاح". ومن المفارقات أنهم لا يوفرّون لأطفالهم الشيء الذي يمنحهم القدرة على النمو ويقوي عزيمتهم ومرونتهم لمواجهة التحديات خصوصاً خلال الأوقات الصعبة. وبدلاً من تخصيص الوقت الكافي للتركيز على خوض التجارب الانفتاحية مع أطفالهم، يخشون من احتمال عدم تقديمهم "كل المزايا" لهم، مفترضين أن أحد أفضل الأشياء التي يمكنهم تقديمها لهم هو "إتقان" مهارة معينة، سواء فنية أو رياضية أو أكاديمية... إلخ. ونتيجةً لذلك، لا يتبقى هناك أي وقت للعب أو الخيال أو الاستكشاف أو تأمل الطبيعة، وهي الأشياء ذاتها التي تؤدي إلى النجاح الحقيقي والسلام الداخلي والسعادة المرجوة.

تتذكر تينا الوقت الذي وجدت فيه نفسها في إحدى دوامات النجاح الوهمية هذه. كان ابنها البالغ من العمر عامين يلعب لعبة الأكواب المتداخلة على أرضية غرفة المعيشة قبل الذهاب لصف تعليم الموسيقى للصغار، فبدأ شعورها بالإحباط ينمو لأنها أدركت أن هذا سيؤخرهما على موعد الصف، والأصعب أنها ستضطر لبدء معركة لإبعاد ابنها عن لعبته المفضلة.

لكن قبل خوض تلك المعركة، لاحظت ما يجري، وضحكت من نفسها من هذا الدافع القوي بداخلها للذهاب في الموعد المناسب لصف الإثراء الخاص بطفل عمره عامان، والذي كان يتمتع بتجربة إثراء ممتازة في لعبة الأكواب البلاستيكية. وهكذا وضعت حقيبتها جانباً، وخلعت حذاءها، وجلست على السجادة بجوار ابنها. وقررت الانضمام إليه وشحذ فضوله بالسؤال عن هذه القطع السحرية التي تتناسب تماماً داخل بعضها. وقد عنى هذا أن المعركة لم يكن لها داع أو ضرورة على الإطلاق. بالطبع هناك أوقات لا نستطيع فيها ترك الأطفال يفعلون ما يشتهون؛ فأحد الدروس الأساسية في مرحلة الطفولة هو أننا لا نحصل دائماً على ما نريد. ولقد أوضحنا هذه النقطة مراراً وتكراراً على مدار الكتاب، لكن في هذه الحالة، لم يكن هناك سبب يجعل تينا تشن حرباً مع ابنها الصغير. من المؤكد أن

اللمحظات التي شاركها على الأرض كانت تستحق أكثر بكثير من أية خبرة كانت ستنشأ من إنشاد بعض الأناشيد مع الأطفال الآخرين.

يعترف كلانا بأن هناك أوقاتاً كثيرة نفوت فيها فرصاً مثل هذه مع أبنائنا. وجميع الآباء والأمهات يفعلون ذلك. وفي بعض الأحيان يحدث هذا لأننا نكون مشغولين للغاية بتلبية ما يحتاج إليه أطفالنا في تلك اللحظة، والانضمام إليهم في اهتماماتهم، واستكشاف ما يولونه اهتمامهم، ومشاركتهم متعة الاكتشاف. وفي أحيان أخرى يكون السبب هو عملنا الجاد على "إثراء" أبنائنا لدرجة تجعلنا نتغاضى عن الانتباه إليهم واكتشاف ما يحدث بداخلهم بالفعل. هذا يعني أننا نهتم بما نفعله أكثر من اهتمامنا بالتواجد معهم أو التفكير فيما يحتاجون إليه بالفعل. وفي هذا المثال، كانت تينا قادرة على ضبط نفسها والخروج من تلك الحلقة المفرغة. وبالقيام بذلك، حصلت على مكافأتها، وهي التواصل مع ابنها الصغير بطريقة لم تكن لتحدث لو ظلت ملتزمة بالجدول الزمني على حساب تأجيل شعلة فضوله الفطري.

حتى مع تقدم الأطفال في العمر، يكون لتكريس

مرحلة الطفولة حصرياً لدروس التشيلو، وتدريبات

الكرة الطائرة، وبرامج ما بعد المدرسة ثمن

فادح، يمنعنا من إدراك الحاجة الأساسية،

وهي السماح للطفل بأن يكون طفلاً ويلعب

فحسب. غالباً ما يؤدي هذا لكبح فضول الطفل

وشغفه، ويحرمه من أن يتم إثراؤه وتشجيعه وعلى

التعبير عن نفسه طوال مرحلة الطفولة. وعلى الرغم

من نيات الوالدين الطيبة، فإن تلك الأنشطة الإضافية

غالباً ما تؤدي إلى نتائج عكسية للأدمغة والعقول النامية، ما يحد من الاكتشاف

والنمو الحقيقي وفهم الذات والعتور على الهدف الأسمى وتحقيق السعادة. غالباً

ما تأتي جهود الوالدين بنتائج عكسية بطرق غير متوقعة تماماً، حيث تجعل الأطفال

يكرهون أنشطة كانوا سيحققون فيها نجاحاً باهراً ويستمتعون بممارستها.

لماذا يتصرف الآباء المحبون المهتمون بأبنائهم بهذه الطريقة؟ لماذا

يتصرف معظمنا هكذا؟ ومن أسباب ذلك إمكانية رؤية الأهداف الخارجية

بأعيننا، وقياسها بطرق ملموسة. هذا يكسبنا شعوراً بالتفوق، والتمتع بما يسميه

علماء النفس الوكالة، وهي مصدر الاختيار والعمل في الحياة، ما يشعرون بالسيطرة

والتحكم. في ظل وجود أهداف خارجية، يمكننا اختيار اتجاه معين وتوجيه أبنائنا

بالطبع

هناك أوقات لا نستطيع

فيها ترك الأطفال يفعلون

ما يشتهون؛ فأحد الدروس

الأساسية في مرحلة الطفولة هو

أننا لا نحصل دائماً على

ما نريد.

نحوه، وتحديد إذا ما كنا قد وصلنا إليه أم لا. أما الأهداف الداخلية – كبناء مهارات المرونة والتنظيم العاطفي، وتقديم الوعي للعالم الداخلي، وإذكاء شعلة الفضول والتعاطف والإبداع، وتشجيع الاستبصار والاهتمام بالآخرين – فكلها سمات داخلية للطفل، وغالباً ما يصعب تمييزها. قد تكون الأهداف الداخلية هي المفتاح للذكاء الاجتماعي والعاطفي، ولاكتساب الصلابة والمرونة، إلا أنه تصعب رؤيتها بأعيننا، ويصعب قياسها كذلك؛ لذلك غالباً ما نختار الطريق السهل، ونجد أنفسنا عالقين في حلقة النجاح الخارجية، ومشاركين في سباق تحقيق الأهداف المحددة مسبقاً، وغافلين عن الأهداف الداخلية التي لم نكن نعرفها أصلاً.

ما الذي يمكن قياسه: متوسط الدرجات؟ درجة اختبار موحدة؟ القبول في الجامعة؟ هذه ليست أهدافاً سيئة في حد ذاتها، ولكن عندما نمناها أهمية أكبر من التي نمناها لتطوير البوصلة الداخلية، تبدأ الآثار السلبية العميقة والدائمة في الظهور، والتي تكون مدمرة أحياناً؛ فالمرهقون على سبيل المثال صاروا أكثر قلقاً وتوترًا وإحباطاً من أي وقت مضى. وفي مواجهة عالم غير مستقر، يتزعزع المراهق مركّزاً على الإنجازات الخارجية، ومحروماً من مهارات المخ المنفتح كالتوازن، والمرونة، والاستبصار، والتعاطف، فيخرج من المنزل غير مستعد لمواجهة تحديات العالم التي تنتظره.

في النهاية، ليست لدينا مشكلة في تعريض العقول الشابة للأنشطة المختلفة. ويمكن أن يكون الإثراء جزءاً مهماً من حياة الطفل. ويمكن أن تكون الرياضة والموسيقى والفصول الأخرى طرقاً رائعة لتنمية المهارات الاجتماعية والانضباط الذاتي والقدرات الأخرى التي تجعل الطفل أكثر ثقة وكفاءة. نحن لسنا ضد أهمية الإنجاز أو الإتقان، بما في ذلك الأداء الجيد في المدرسة، لكن إذا كان الطفل متحمساً لتوجه معين، فيجب تشجيع موهبته بالطبع، ولكن يجب أن نطرح على أنفسنا هذين السؤالين: "بأي ثمن؟"، و"هل هذا لأجلي أم لأجل طفلي؟".

الطفل ذو المخ المنغلق النموذجي

يعرف دان شاباً – دعنا نسمه إريك – هو مثال نموذجي على نجاح المخ المنغلق وكل العيوب المترتبة عليه. تخرج إريك مؤخراً في جامعة مرموقة بعد أن اجتاز جميع تحديات النجاح وحقق كل الإنجازات المطلوبة منه. وقبل هذا، كان معدله التراكمي ممتازاً في مدرسته الإعدادية المميزة، والتي تفوق فيها أيضاً في

الألعاب الرياضية وفي فريق التمثيل والفناء. وقد حقق نجاحاً كبيراً في الكلية جعله بعد التخرج يلتحق فوراً بوظيفة مرموقة عالية الأجر.

ولكن عندما تحدث مع دان مؤخراً، تحدث عن شعوره بالضيق فيما يتعلق بمعرفة هويته الحقيقية. وعلى الرغم من مستوى تعليمه الممتاز ونجاحه الأكاديمي النموذجي، كان لا يزال مليئاً بالشك، وأمامه الكثير من اكتشاف الذات وتطويرها. لقد حصل على الكثير من النجوم الذهبية على طول الطريق – كان بإمكانه تزيين مكتب بالكامل بها – لكن شعوره بوجود هدف حقيقي في الحياة ظل بعيد المنال.

لكن إريك لا يزال صغيراً، ولديه متسع من الوقت لاكتشاف جوهره الداخلي، وتنمية مخه المنفتح، ومعرفة من هو حقاً. المؤسف هو أن هذا الشاب ذا المواهب الكثيرة قد بدأ للتو في طرح الأسئلة التي ستساعد على تنمية صفاته الداخلية المهمة لعيش حياة مليئة بالبهجة والمعنى! إن بوصلته الداخلية لم تتطور بعد، وحياته ليست متوازنة بعد. والأدهى من ذلك أنه يفتقر إلى المرونة اللازمة لمساعدته على التغلب على العاصفة الوجودية المصاحبة لأسئلته الخاصة بالذات والهوية. وفي بداية ما تعتبر مهنة واعدة، لا يتمتع إريك بالنظرة الثاقبة لمعرفة إذا ما كان يريد القيام بهذه الوظيفة بالتحديد أم لا، وما الأفكار والاحتمالات التي تستثير عقله وفضوله.

بعبارة أخرى، فإن شرارته الداخلية التي كانت مشتعلة في طفولته – تلك التي كانت تستثيره عاطفياً وفكرياً – قد خمدت الآن، في انتظار أن تتوهج مجدداً. للأسف، لم يركز والداه إلا على الإنجازات الخارجية، وليس على تجربته الداخلية. لقد غاب منظور المخ المنفتح عن نهجهما المتبع في تربية إريك خلال الطفولة أو المراهقة. لقد خمدت الشعلة بداخله خلال شبابه بعد أن حقق الإنجازات وحقق المطلوب منه للوصول للنجاح الظاهر. والآن صار في بداية *يودا/يمونيا* مرحلة البلوغ. إنه يعرف كيف يرضي الآخرين، لكنه لا يملك المهارات اللازمة لتوجيه نفسه نحو ما يحمل معنى بالنسبة له؛ فالقيم والنتائج الخارجية القابلة للقياس بسهولة تقدر على حساب القيم الداخلية التي تؤدي إلى النجاح الشخصي الحقيقي والدائم.

مجدداً، نقول إنه ليس هناك أي خطأ في نجاح إريك. نحن لا نشن حملة ضد الجهد المركز أو عادات الدراسة الجيدة أو كليات النخبة. ومع ذلك، فإننا نقول إن الإنجازات الأكاديمية والمهنية لا تمثل سوى جزء من تعريف النجاح، وهو تعريف

ضيق النطاق يمكن تحقيقه، لكن دون الوصول لسعادة حقيقية ومشاركة فعلية في الحياة.

الأسوأ من ذلك هو أن هذا النوع من النجاح قد لا يتوافق مطلقاً مع طبيعة طفلك الفعلية. نحن جميعاً على دراية بالصورة النمطية

للأب التنافسي الذي يجبر ابنه غير الرياضي على	يجب تحسين
ممارسة الرياضة رغم رغبة الطفل في التركيز	مؤشرات مفاهيم مثل
على الموسيقى أو التمثيل. هل تكون المشكلة	الانضباط والإنجاز والنجاح
أقل خطورة إذا فُرضت رؤية أكاديمية أو مهنية	لتحقيق ما نعرف الآن أنه
على طفل ذي أهداف ورغبات مختلفة تماماً؟ إذا	ضروري لتعزيز المخ والنمو
نما طفلك وأصبح مراهقاً يسعده تحقيق النجاح	الأمثل للطفل.

الأكاديمي، فعليك بكل الوسائل احترام هذا الشغف، لكن عند القيام بذلك، لا تغفل تقديم وجبة العقل الصحي لتحقيق التوازن، وحافظ على إدراكك لاحتياجات طفلك لمساعدته على تنمية جميع جوانبه، بالإضافة الى مخه المنفتح .

ولهذا السبب نقول إنه يجب تحسين مؤشرات مفاهيم مثل الانضباط والإنجاز والنجاح لتحقيق ما نعرف الآن أنه ضروري لتعزيز المخ والنمو الأمثل للطفل. تؤكد الأبحاث المعاصرة أن الصحة العقلية الحقيقية – مثل السعادة والوفاء الذي يحققه المخ المنفتح – لا تنتج عن التخصصات الجامدة، بل عبر تطوير مجموعة واسعة من الاهتمامات، لأنها تتحدى المخ وتطور مناطقه المختلفة وتعزز الوصلات العصبية بداخله، ما يسمح له بالنمو والنضج، ويحقق التطور الداخلي للطفل. وهذا النمو يتعزز من خلال نهج المخ المنفتح.

سؤال الكتاب النهائي: هل توجَّح شرارة طفلك الداخلية؟

مع اقترابك من الصفحات الختامية للكتاب، تمهل قليلاً الآن وفكر إلى أي مدى تعزز الحياة اليومية لأسرتك وتفاعلاتك وتشجع نمو المخ المنفتح لدى أبنائك. اسأل نفسك:

- هل أساعد أطفالي على اكتشاف من هم وماذا يريدون أن يكونوا؟
- هل الأنشطة التي يشاركون فيها تحمي وتعزز شراراتهم الداخلية المميزة؟ هل تسهم هذه الأنشطة في تنمية التوازن والمرونة والاستبصار والتعاطف لديهم؟
- ماذا عن جدولنا العائلي؟ هل هناك وقت متاح لهم يمكنهم فيه التعلم والاستكشاف والتخيل؟ هل نسير بخطى محمومة بحيث لا يتمكنون مطلقاً من الاسترخاء واللعب والفضول، ودون أن نتركهم ليكونوا مجرد أطفال؟
- هل أؤكد أهمية الدرجات والإنجاز أكثر مما يجب؟
- هل أوصل لأبنائي رسالة تقول إن ما يفعلونه أهم مما هم عليه؟
- هل تصدعت علاقتي بطفلي بسبب الضغط المستمر عليه ليفعل المزيد أو ليصبح أفضل؟
- ماذا عن الطريقة التي أتواصل بها أنا وأطفالي بشأن هذه القيم؟ ما الأشياء التي نناقشها، ونهتم بها، ونكرس لها الوقت والطاقة؟
- في الطريقة التي أتواصل بها مع أطفالي، هل أساعد شراراتهم الفردية على النمو، أم أضعفها وأخمدوها؟

هذه هي أسئلة المخ المنفتح العملية التي ناقشناها على مدار الكتاب. إن تساؤلاتنا حول ما تنفق المال عليه، وشكل جدولنا اليومي، وما نناقشه مع أبنائنا، يمكن أن يكشف عن وجود اختلاف بين ما نعتقد أننا نقدره وما نقدره بالفعل. إذا كنت مثل معظم الآباء، فإن ما ستكتشفه هو أنك من نواح كثيرة تذكى شرارة طفلك، وتتحداه للنمو، وتساعده على بناء مخه المنفتح. لكن بطرق أخرى، قد لا تدعم التفاعلات في عائلتك وحياتك اليومية تلك الشرارة وربما تهدد بإخماد لهبها. وبالنسبة لنا، فإن الأمر بسيط للغاية (وإن لم يكن بالضرورة سهلاً). إن مساعدة الاطفال على تطوير المخ المنفتح تتلخص في هدفين رئيسيين:

1. السماح لكل طفل بأن ينمو ليصبح الشخص الذي هو عليه، بدلاً من أن نفرض عليه احتياجاتنا ورغباتنا ونماذجنا وقوالبنا المعدة مسبقاً.
2. مراقبة الأوقات التي يحتاج فيها الطفل إلى المساعدة على بناء المهارات وتطوير الأدوات اللازمة للنمو.

إذا استطعنا التركيز على هذه الأهداف – إذكاء شرارة الطفل، وتعليمه المهارات اللازمة لبناء بوصلته الداخلية وتحقيق النجاح في الحياة – فسنخلق بيئة تشجع على عيش حياة مليئة بالسعادة والمعنى والأهمية. إنها حياة المخ المنفتح.

في نهاية المطاف، تكمن *اليود/يمونيا* والنجاح الحقيقي في إعطاء أبنائك الفرصة لمعرفة من هم، واتباع رغباتهم وشفغهم، كي يتمكنوا من عيش حياة كاملة وثرية. ساعدهم على تنمية القدرة على العيش بتوازن، ومواجهة الشدائد بمرونة، وفهم أنفسهم جيداً، والاهتمام بالآخرين. التوازن، المرونة، الاستبصار، التعاطف – هذه هي السمات التي تصبح ممكنة من خلال إثراء المخ المنفتح. إذا كان بإمكانك دعم هذه القدرات لدى أبنائك، فإنك سستمكن من توجيههم بينما يتحركون نحو النجاح الحقيقي. وسيظلون يواجهون نصيبهم من المعاناة؛ فهكذا هي الحياة – ولكن عندما يواجهون المصاعب الكبيرة منها والصغيرة، سيجدون بداخلهم القدرة على مواجهتها بشجاعة وقوة، ويعلمون جيداً من هم وما الذي يؤمنون به.

ما نأمله بعمق هو أن تختبر الطرق التي تمكّنك بها التربية المعززة للمخ المنفتح من إنشاء قنوات اتصال بينك وبين أبنائك تدعمهم بينما ينمون قدراتهم على المرونة والصلابة الداخلية، والتي ستدوم مدى الحياة. مع هذا التشجيع المتكرر لنهج المخ المنفتح، سيحقق أبنائك *اليود/يمونيا* ويطورون بوصلتهم الداخلية لاستشعار ميولهم الطبيعية التي يمكن أن تغذي شفغهم وتحافظ على استمرارهم في مواجهة التحديات.

هذا الموقف يتعزز بعمق عندما يكون لديهم أيضاً شعور واضح بهدفهم في الحياة، وهذا يتأتى من إدراك أن هذا المعنى العميق مصدره مساعدة الآخرين، حيث ينمو هذا الإدراك داخل كل طفل بطريقته الفريدة ويتغير مع تطور مراحل حياته المختلفة. يا لها من توليفة فوز رائعة! وبذلك لا يقتصر نهج المخ المنفتح على حياتهم الخاصة، بل يمتد ليشمل تفاعلاتهم الناشئة حديثاً مع الآخرين في العالم. إننا نأمل أن تساعدك هذه الأفكار أنت أيضاً على تنمية مثل هذه الصلابة وتطوير بوصلة داخلية ترشدك خلال طريق التربية الطويل. فلتستمتع بالرحلة!

شكر وتقدير

من دان

إلى تينا: يسعدني دومًا مشاركتك في تأليف الكتب، وأود أن أقدم لك أثبت وسكوت خالص امتناني لتعاونكما الرائع معي أنا وكارولين ويلش على بناء الأفكار واستبطان التفاصيل في مختلف المشاريع التي ننخرط فيها كفريق من أربعة أشخاص.

إلى ابني أليكس وابنتي مادي، اللذين أصبحا الآن في العشرينيات من عمرهما: إنني أقدر حقًا العلاقة التي تجمعنا، وأكُنُّ احترامًا عميقًا لفضولكما وشغفكما وإبداعكما الذي يعبر في رأيي عن جوهر المخ المنفتح في الحياة.

إلى كارولين شريكتي في الحياة والعمل: سأظل ممتنًا إلى الأبد لعلاقتنا، ولهذا التعاون بيننا الذي لا يزال مصدر إلهام ودعم كبير لي بينما نمضي معًا في هذه الحياة. وكما يقولون بالإيرلندية: إنه لأمر رائع أن نحظى بكل هذه المتعة معًا.

لم يكن هذا العمل ليصبح ممكنًا بدون دعم وتفاني وإبداع فريقنا في معهد مايندسايت: دينا مارجولين، وجيسيكا دريير، وأندرو شولمان، وبريسلا فيجا، وكايل نيوكومر. أشكر كلاً منكم شكرًا جزيلاً على دوره الحيوي في عملنا الجماعي. نحن نسعى معًا لتحويل علم الأعصاب البيئي النظري إلى ممارسات تطبيقية عملية نعرز بها عملية إدراك العقول بعناصرها الثلاثة: التبصر والتعاطف

والاندماج. وبهذا نساعد على بناء أسس الاستقرار في عالمنا الداخلي وعلاقاتنا الشخصية.

إلى والدي سو سيجيل التي تمنحنا الإلهام بحكمتها العميقة وحسها الفكاهي ومرونتها: شكرًا على رعايتك الدائمة لنهج المخ المنفتح في الحياة. وإلى حماتي بيتي وبلش: شكرًا لك على تربية هذه المرأة التي تجسد قوة وحيوية المخ المنفتح في العالم، وتقدم مصدرًا لا نهاية له من الحكمة والدعم للطفلين، ولي، ولمعهد مايندسايت بأكمله، وتظل خير صحبة لي في رحلة الحياة ومغامراتها.

من قينا :

إلى دان: يشرفني دومًا أن أقوم بهذا العمل الرائع معك. سأظل دائمًا أقدر كمعلم وزميل. أنا حقًا ممتنة للوقت الذي قضيته أنا وسكوت معك أنت وكارولين، وأقدر صداقتكما بقدر ما أقدر شراكتنا المهنية الهادفة والممتعة والمثمرة.

إلى بن ولوك وجي. بي: إن قلوبكم وعقولكم ومرحكم وشغفكم وحماسكم تملأ حياتي وحياة والدكم بأشد أنواع الفرح والسعادة، حتى حينما تصبح الحياة صعبة، تظل أدمغتك المنفتحة تضيء الطريق للجميع. أنتم مصدر البهجة والإلهام لأظل منفتحة على العالم بأكمله. إنكم تجعلونني أحب العالم أكثر بكثير.

إلى سكوت: إنك تجسيد حقيقي للتوازن، والمرونة، والاستبصار، والتعاطف. أعلم أن أولادنا سيكونون آباء عظماء لأنك علمتهم كيفية القيام بذلك. أنا ممتنة لحبك العميق، وشراكتنا التي تستمر دومًا في النمو. شكرًا لإيمانك بي، ودعمك إياي في مشاريع الكتب، وعملنا معًا.

إلى فريقي في ذا سينتر فور كونيكشن: خالص شكري وتقديري لكل ما علمتموني وألهمتموني إياه في أثناء عملنا وصراعنا مع كل التعقيدات الممكنة كي نساعد العديد من العائلات. أتوجه لكم بالشكر فردًا فردًا: أناليز كورديل وأشلي تايلور وآلي باونشرينر، وأندرو فيليبس، وأيلا دون، وكريستين تيرانو، وكليير بين، وديبورا بوكوالتر، وديبرا هوري، وإستير تشان، وفرانيسكو تشافيس، وجورجي ويزن - فنسنت، وجانيل أمفريس، وجينيفر شيم لوفرز، وجوني تومبسون، وجوستين وارينج - كرين، وكارلا كاردوزا، وميلاني دوسن، وأوليفيا مارتينيز - هوج، وروبين شولتز، وتامي ميلارد، وتيفاني هوانج. وأخيرًا، شكر خاص لجيمي تشافيز لكل ما علمني إياه عن المعالجة الحسية والدور المهم الذي تلعبه في تنظيم الجهاز

العصبي بينما كنا نحاول العمل على أفكار هذا الكتاب. كما أقدم وافر امتثاني لزملائي، ممن يحملون عقولاً تشبه عقلي، ويشجعونني على التوجه إليهم للنهل من علمهم، ولا يضمنون بحكمتهم أو شغفهم أو تعليقاتهم الظريفة المضحكة لمساعدة جميع العائلات التي تلجأ إلينا، وتغيير أفكارهم حول طريقة تفكير الأطفال: منى ديلاهوكي، وكوني ليليس، وجانيس تيرنبول، وشارون لي، وجميع نساء معهد مومينتوس: ميشيل كيندر، وهيدر براينت، وساندي نوبلز، ومورين فيرنانديز. إلى والديّ وحمويّ، جالين بوكوالتر، وجودي رامزي، وبيل رامزي، وجاي برايسون، دائماً ما تمنحوني حبكم ودعمكم وتشجيعكم. كانت أمي ديبورا بوكوالتر هي قدوتي في عيش الحياة بمخ مفتوح. كل الحب والسلام إلى روح والدي جاري باين: إنك تواصل التأثير عليّ بعمق لا يمكن تصوره.

من دان وتينا

نود أن نشكر دوج أبرامز وكيلنا الأدبي، الذي يوفر استماعه الدائم ومحبته المتواصلة مساحة آمنة يمكننا فيها اختبار أفكارنا، ومن ثم تقديمها إلى العالم. شكراً يا دوج على احترامك شغفنا في مشاركة العالم هذه الأفكار، وشكراً أيضاً لأنك ظللت صديقاً عزيزاً على مدار هذه الرحلة الرائعة!

نتوجه بالشكر كذلك إلى مارني كوكران، المحررة الحكيمة التي دعمتنا طوال عملية الكتابة وتحويل الأفكار إلى نص مقروء: كنت دوماً على استعداد للتعاون معنا لجعل هذا الكتاب في أفضل شكل ممكن للتعبير عن أفكارنا. شكراً لك على تشجيعنا، والانضمام إلينا، وحماسك الذي لم ينقطع لتقديم هذا العمل الزاخر بالمحبة. نحن نقدرك كثيراً يا مارني.

ودوماً خالص الامتثال إلى ميريل ليدارد، التي ساعدتنا مواهبها وحسها الفني على تقديم *No – Drama Discipline*، وطفل المخ الكامل، والآن كتابنا الحالي *المخ المفتوح* بطرق أكثر كمالاً وثراء مما يمكن للكلمات التعبير عنه.

ونتقدم بوافر الشكر إلى سكوت برايسون، لملاحظاته المستنيرة كأستاذ للغة الإنجليزية، والتي ساعدتنا على تقديم هذا الكتاب في أفضل صورة. ونشكر كذلك كريستين تريانو ووليز أولسون ومايكل تومبسون على دعمهم وتعليقاتهم الحكيمة التي قدموها في النسخ الأولى من الكتاب.

أما رسالة الامتحان الأخيرة فهي لجميع الآباء وأبنائهم، سواء كانوا أطفالاً أو مرافقين، ممن كانوا جزءاً من الممارسات العلاجية وورش العمل التعليمية الخاصة بنا: شكراً لانفتاحكم وشجاعتكم وعملكم معنا لمعرفة كيف يمكن تغيير المخ المغلق المقيد إلى مخ منفتح حر، وذلك ببذل الجهد واتباع التوجيهات. لم يكن هذا الكتاب ليصبح متاحاً بدون وجودكم الذي شرفنا على طول الطريق، ومشاركاتكم إيانا رحلتنا نحو المرونة والرفاهية والاستقرار.

نسخة مختصرة

المخ المنفتح

دانيال سيجيل وتينا باين برايسون

• المخ المنفتح

- ① مرن وقوي وفضولي وعلى استعداد لتجربة أشياء جديدة، بما في ذلك ارتكاب الأخطاء.
- ② منفتح على العالم والعلاقات، ويساعدنا على التواصل مع الآخرين وفهم أنفسنا.
- ③ ينمي لدينا بوصلة داخلية ويقودنا إلى النجاح الحقيقي لأنه يعطي الأولوية لعالم الطفل الداخلي، ويبحث عن طرق لتحدي مخه بأكمله لتحقيق أقصى إمكاناته.

• المخ المغلق

- ① سلبي وخائف وجامد ومغلق، ودائم القلق من ارتكاب الأخطاء.
- ② يميل للتركيز على الإنجازات والأهداف الخارجية، وليس على الاستكشاف والجهد الداخلي.
- ③ قد يقود صاحبه للحصول على التقدير والنجاح الخارجي، ولكنه يفعل ذلك من خلال الالتزام الصارم بالوضع الراهن، ويصبح جيداً في إرضاء الآخرين على حساب الفضول والسعادة.

الأساسيات الأربعة للمخ المنفتح

• التوازن: مهارة يجب تعلمها تخلق الاستقرار العاطفي وتنظم عمل الجسم والمخ.

- ① يقودنا إلى المنطقة الخضراء، حيث يشعر الأطفال بالهدوء والتحكم في أجسامهم وقراراتهم.
- ② عندما ينزعج الأطفال، قد يغادرون المنطقة الخضراء ويدخلون المنطقة الحمراء الفوضوية، أو المنطقة الزرقاء الجامدة.
- ③ يمكن للوالدين إحداث توازن من خلال إيجاد "منطقة التكامل الوسطى"، ويأتي التوازن من التمييز والترابط بشكل مناسب.
- ④ الإستراتيجية الأولى لتعزيز المخ المتوازن: زد فترة النوم.
- ⑤ الإستراتيجية الثانية لتعزيز المخ المتوازن: قدّم وجبة صحية للعقل واحرص على موازنة جدول طفلك.

• المرونة : مهارة تتيح لنا التعامل مع تحديات الحياة بثبات وصفاء ذهن.

- ① الهدف قصير الأجل: التوازن (العودة إلى المنطقة الخضراء). الهدف طويل الأجل: المرونة (توسيع المنطقة الخضراء). كلا الهدفين يؤدي إلى القدرة على استعادة التوازن بعد المرور بالصعاب.
- ② السلوك وسيلة للتواصل، لذا، بدلاً من التركيز على إيقاف السلوك المسبب للمشكلة، استمع إلى ما يعبر عنه الطفل بسلوكه، ثم ابن مهاراته الناقصة. وفي بعض الأحيان يحتاج الأطفال إلى الضغط وفي بعض الأحيان يحتاجون إلى تخفيف الصدمات.
- ③ الإستراتيجية الأولى لتعزيز المخ المرن: قدم لأبنائك عناصر الحماية الأربعة. ساعدهم على الشعور بالأمان والاستماع والتهدئة والطمأنينة.
- ④ الإستراتيجية الثانية لتعزيز المخ المرن: علم أبنائك مهارات إدراك العقول. أظهر للطفل كيف يعدل منظوره بحيث لا يكون ضحية لمشاعره أو ظروفه الصعبة.

• الاستبصار: القدرة على النظر إلى أنفسنا وفهمها، ثم استخدام ما نتعلمه

لاتخاذ قرارات جيدة والتحكم بشكل أكبر في حياتنا.

- ① المراقب والمُراقب: كن المتفرج الذي يراقب اللاعبين في الملعب.
- ② الوقفة المؤقتة تتمتع بالقوة الكافية لجعلنا نختار كيفية الاستجابة للموقف.
- ③ الإستراتيجية الأولى لتعزيز المخ المستبصر: إعادة صياغة التجارب المؤلمة. اسأل الطفل: "ما الوضع الصعب الذي تفضله؟".
- ④ الإستراتيجية الثانية لتعزيز المخ المستبصر: تجنب ثورة البركان الأحمر. علم الطفل كيف يتوقف قبل أن ينفجر غضباً.

• التعاطف: المنظور الذي يجعلنا ندرك أن كل واحد منا هو جزء من نسيج

واحد كبير، ولا يعيش وحده في العالم.

- ① مثل المهارات الأخرى، يمكن تعلم التعاطف من خلال التفاعلات والخبرات اليومية.
- ② يتعلق بفهم وجهة نظر الشخص الآخر، والاهتمام بما يكفي لاتخاذ الإجراءات اللازمة لتحسين الوضع.
- ③ الإستراتيجية الأولى لتعزيز المخ المتعاطف: ضبط "رادار التعاطف". قم بتنشيط نظام المشاركة الاجتماعية.
- ④ الإستراتيجية الثانية لتعزيز المخ المتعاطف: تأسيس لغة التعاطف. عرف طفلك على مفردات تعبر عن الاهتمام.
- ⑤ الإستراتيجية الثالثة لتعزيز المخ المتعاطف: توسيع دائرة الاهتمام. عزز إدراك الطفل وفهمه للمتواجدين حوله بعيداً عن علاقاته المباشرة والأكثر حميمية.

نبذة عن المؤلفين

دانييل جيه. سيجيل، حاصل على الدكتوراه في الطب، وأستاذ علم النفس السريري في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، والمؤسس والشريك في إدارة مركز أبحاث مايند فول أويرنس ريسيرش بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، والمدير التنفيذي لمعهد مايندسايت. تخرج سيجيل في كلية الطب بجامعة هارفارد، وألف العديد من الكتب، بما في ذلك الكتاب الذي احتل قائمة أفضل الكتب مبيعاً بجريدة نيويورك تايمز *Brainstorm*، بالإضافة إلى كتبه الشهيرة الأخرى *Mindsight* و *Parenting From the Inside Out* (مع ماري هارتسيل)، و *No – Drama Discipline* (مع تينا باين برايسون)، و *طفل المخ الكامل* (مع تينا باين برايسون). كما أنه مؤلف الكتابين المتخصصين الشهيرين *The Mindful Brain* و *The Developing Mind*. يقدم الدكتور سيجيل مؤتمرات ويقود ورش عمل في جميع أنحاء العالم، وهو يعيش في لوس أنجلوس مع زوجته.

DrDanSiegel.com

فيس بوك: Facebook.com/drdansiegel

تويتر: @drdansiegel

تينا باين برايسون، الحاصلة على الدكتوراه، هي مؤلفة مشاركة (مع دانييل جيه. سيجيل) لكتابي *No – Drama Discipline* و *طفل المخ الكامل*. وهي طبيبة نفسية للأطفال والمراهقين، ومديرة التربية بمعهد مايندسايت، واختصاصية تنمية الطفل بمدرسة سان مارك في ألتادينا بولاية كاليفورنيا. كما أنها تلقي الخطب الرئيسية في المؤتمرات، وتجري ورش عمل للآباء والأمهات والمعلمين والأطباء في جميع أنحاء العالم. حصلت الدكتورة برايسون على الدكتوراه من جامعة جنوب كاليفورنيا، وهي تعيش بالقرب من لوس أنجلوس مع زوجها وأطفالها الثلاثة.

TinaBryson.com

تويتر: @tinabryson

ابحث عن Tina Bryson على فيس بوك

نبذة عن الخط الطباعي للنسخة الإنجليزية

النسخة الإنجليزية من هذا الكتاب مطبوعة بخط مينيون، وهو خط طباعي من خطوط شركة أدوبي الأصلية منذ عام ١٩٩٠ صممه الخطاط روبرت سليمباتش (المولود عام ١٩٥٦). وهذا الخط مستوحى من خطوط أواخر عصر النهضة وهي الفترة التي تتميز بتصميمات الخطوط الأنيقة والرائعة والواضحة في القراءة. ولأنه مصمم خصيصاً للنصوص، فإن هذا الخط يجمع بين الصفات الجمالية والوظيفية التي جعل النص سهل القراءة وبما يتناسب مع مواصفات التكنولوجيا الرقمية.

