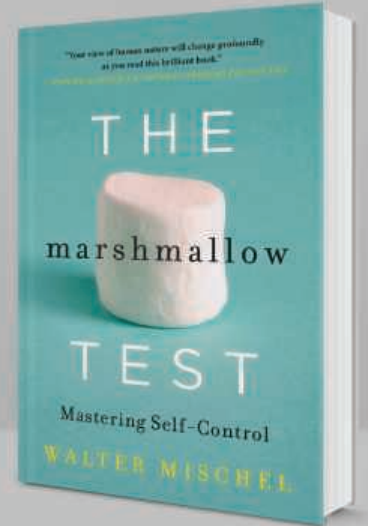




اختبار المارشملو

وفن التحكم في الذات



تأليف

والتر ميشيل

مهارات التحكُّم في الذات

تعتبر القدرة على التحكُّم في الذات وتأجيل الشعور بالرضا الفوري في سبيل تحقيق تطلمات وإنجازات مستقبلية مهارة ضرورية للغاية لكل من يريد أن يقود حياةً ناجحةً. فبعد عدة عقود من مواصلة دراسات التحكُّم في الذات، ثبت أنَّ الاعتقاد المتوارث بأنَّ قوة الإرادة هي سمة فطرية يولد أو لا يولد بها الإنسان هو اعتقاد خاطئ. وهذا يعني أنَّ التحكُّم في الذات والقدرة على مقاومة الإغراءات مهارة فكرية مكتسبة يُمكن تعلُّمها وتعديلها وتمييزها من خلال استراتيجيات ذهنية محدَّدة. وتُعدُّ مساعدة الأطفال على الاختيار بحرية أمراً مهماً جداً حتى يتعلموا ويعتادوا الاختيار وتعلُّم الاستراتيجيات ومقاومة الإغراءات، ومن ثم التحرُّر من الشعور بالضغط والضعف أمامها.

قصة «اختبار المارشملو»

أطلق اسم «اختبار المارشملو» على تجربة شهيرة يتمُّ فيها إعطاء الطفل قطعة «مارشملو» وتحفيزه على الانتظار مدة من الزمن تصل إلى 15 دقيقة قبل أن يلتهمها. فإذا ما انتظر الطفل وقاوم رغباته وضغوط الحلوى اللذيذة، تتم مكافأته بقطعة أخرى. فالتجربة تعكس صراع الإنسان الأزلي بين أن يستمتع الآن برغباته الصغرى، أو يؤجلها - قدر المستطاع - في سبيل تسهيل تحقيق أهدافه الكبرى. وقد كشفت اختبارات «المارشملو» المتعددة أن مقاومة رغبات الذات ممكنة وسهلة لدى بعض الأطفال، في حين كانت صعبةً للغاية لدى بعضهم الآخر. ثم اتضح أنَّ القدرة على مقاومة الإغراءات تعتمد على بعض الظروف، وعلى طريقة تفكير الشخص، ومعنى الشعور بالرضا والسعادة بالنسبة له؛ حيث يُمكن للشخص تخفيف الشعور الشديد بالإغراء أو تأجيل الشعور بالمتع حتى يتحقَّق التحكُّم في الذات باتباع عمليات واستراتيجيات ذهنية وعقلية متعددة.



في ثوانٍ...



قبل عقود كان الحديث عن بناء مدن عربية ذكية أمراً بعيد المنال وربما صعب التحقيق على أرض الواقع. لكن اليوم أصبح هذا التوجُّه عالمياً وشرطاً رئيساً للوصول إلى التنمية المستدامة للمجتمعات وتحقيق السعادة والرضا للأفراد في بلدانهم.

ولن نتحدَّث هنا عن مدى جاهزية دبي كنموذجٍ عربيٍّ للتحوُّل إلى مدينة ذكيَّة، خاصة أن الإنجازات الأخيرة في هذا المجال تتحدَّث عن نفسها وتواكب تطلُّعات استراتيجية تحويل دبي إلى مدينة ذكية، والتي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، التي توكِّد في جميع محاورها الرؤية الناقبة لحكومتنا، وتميِّز دبي وقدرتها في حجز مكانة متقدِّمة لها بين المدن الذكيَّة على مستوى العالم.

لكن ما هي فوائد التحوُّل إلى المدن الذكيَّة؟ لا شك أنَّ أهمَّ فائدة هي إبعاد الناس من خلال شعورهم بالراحة أثناء القيام بالمعاملات الحكومية والخاصة، بسلاسة وسهولة في أيِّ وقتٍ ومن أيِّ مكانٍ، كما أنَّ المدن الذكيَّة تسهم في نموِّ الناتج المحلي؛ لأنها جاذبة للاستثمارات، ومحفِّزة لأصحاب المشاريع بسبب بنيتها التحتية المتطوِّرة التي تسهِّل أداء المهمات، وتقضي على البيروقراطية والروتين وتوفِّر أكبر كمٍّ ممكنٍ من المعلومات، إلى جانب أنها تفتح الأفاق أمام المجتمعات للابتكار والتميِّز في أشكال الأداء والتطوير. ومستقبلاً سنجد جميع مدن العالم الساعية إلى التنمية المستدامة تحذو حذو دبي؛ حتى لا تقوتها مسيرة الثورة الرقمية التي لا تنتظر المتأخرين.

وسلِّط مبادرة «كتاب في دقائق» الخاصة بمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم الضوء، من خلال مجموعة الملخصات الجديدة، على موضوعات تتناول تحسين إدارة المدن، عن طريق الحلول الذكية وأنواع الابتكار. بالإضافة إلى مناقشتها لفنون التحكُّم في الذات.

حيث يحمل الكتاب الأول عنوان «المدينة الذكيَّة .. المُمكنات الرقمية ودورها في الحوكمة وإشراك المجتمع المحلي»، ويناقش أساليب تحسين إدارة المدن من خلال الحلول الذكية وبالتزامن مع الطفرة الرقمية، التي تمنح القيادات الفرصة لاكتشاف طرق مبتكرة لخدمة المتعاملين.

أما الكتاب الثاني «اختبار المارشملو وفن التحكُّم في الذات» فيسلِّط الضوء على قوَّة الإرادة وقدرتنا الكامنة في التحكُّم بذاتنا وتأجيل الشعور بالرضا الفوري؛ بهدف تحقيق إنجازاتٍ مستقبليةٍ أكبر وأهمَّ.

ونتعرف من خلال الكتاب الثالث الذي يحمل عنوان «عشرة أنواع للابتكار .. منهجية بناء الطفرات المعرفية»، على الأخطاء في إدارة الابتكار وكيفية جعله أسلوباً ومنهجاً في الحياة، وإخراجه من دائرة العلم المنهج. ونحن إذ نضع هذه الملخصات بين أيديكم نأمل أن تزوِّدكم بالمعرفة اللازمة عن هذه الموضوعات، وتقدِّم لكم تجاربٍ جديدةً مميَّزةً.

جمال بن حويرب
العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

الانهيار عند التعرُّض للضغوط. وتبين أيضاً أنهم يُمعنون التفكير في المستقبل ويُخططون بشكل أفضل، وعندما يتم تحفيزهم يستجيبون بسرعة ويعملون بإصرار على تحقيق أهدافهم. وكالغالب تمكّنوا من مواصلة تعليمهم ومواصلة طريق النجاح وجني المزيد من الأموال، فضلاً عن تمتعهم بالسعادة والصحة.

حافظوا على مستوى مرتفع من التحكم في الذات على مرّ السنين. وكمرافقين تمكّنوا من التحكم بأنفسهم في المواقف المحيطة وكانوا أقل استسلاماً للإغراءات، وأقل عرضة للتشتت وأكثر قدرة على التركيز، وأكثر ذكاءً واعتماداً على النفس، وتميّزوا بالاطمئنان إلى أحكامهم الشخصية والثقة بأنفسهم، وعدم

بعد سنوات من إجراء تجربة «المارشملو» تمّت متابعة الأطفال المشاركين فيها، وجمع معلومات عنهم بعد أن أصبحوا مراهقين وبالغين، وتمّ اكتشاف علاقات واضحة بين سلوكهم في التجربة وطريقة تصرفهم في الحياة الواقعية والنجاحات أو الإخفاقات التي حققوها لاحقاً. فالأطفال الذين استطاعوا مقاومة الإغراء

سلوكيات مقاومة الإغراءات

بمراقبة الأطفال من خلال نافذة زجاجية أحادية الاتجاه، لاحظ الباحثون أنّ الأطفال تمكّنوا من مقاومة إغراء المارشملو وانتظروا لوقتٍ أطول عندما:



◆ **عُرِضت عليهم المكافأة كصورة فقط:** الأطفال الذين عُرِضت عليهم صورة الجائزة تمكّنوا من الانتظار ضعف وقت انتظار الأطفال الذين عُرِضت عليهم صور ليس لها علاقة بالجائزة، أو لم تُعرض لهم صور على الشاشة إطلاقاً، وأكثر من الأطفال الذين شاهدوا الجائزة الفعلية.

◆ **الجنس:** استطاعت الفتيات الانتظار لوقت أطول من الأولاد مع تنوع واختلاف استراتيجياتهم؛ حيث استخدم الأولاد استراتيجيات مثل الاهتزاز أو الحركة، في حين قامت الفتيات بالفناء والهمس بعضهن إلى بعض لتشجيع أنفسهن على الانتظار.



◆ **فكّروا في أفكار سعيدة:** استطاع الأطفال الانتظار لأكثر من 10 دقائق عندما طُلب منهم التفكير في بعض الأفكار السعيدة قبل بدء التجربة. الأفكار الذاتية السعيدة تصدّت للتأثير القوي الناتج عن مشاهدة الحلوى، وقد ساعدهم ذلك على الانتظار.

◆ **العمر:** أظهر الأطفال في عُمر أربع سنوات أو أقل قدرات أقل فعالية في تأجيل الشعور بالمتعة والرضا. أما في سن الخامسة فقد استطاع معظمهم التحكم في الذات بشكل أفضل؛ فقد تمكّنوا من إلهاء أنفسهم أو مخاطبة أنفسهم وتذكيرها بالجائزة الأروع والأفضل والتي في انتظارهم.



◆ **تمّ تغطية الحلوى:** عندما تمّ الكشف عن المارشملو كان الإغراء كبيراً، وكان من الصعب على الأطفال الانتظار؛ فقد انتظر معظمهم لمدة دقيقة واحدة تقريباً. ولكن عندما تمّت تغطيتها، كان من السهل عليهم الانتظار؛ فقد انتظروا لمدة 10 دقائق تقريباً. وعندما كانت قطعة الحلوى مرتبة، قام بعض الأطفال بغلق أعينهم بأيديهم لتجنّب النظر إليها.

◆ **وثقوا بمناخ المكافأة:** الأطفال الذين كانت لديهم ثقة كبيرة بالباحث استطاعوا الانتظار لوقت أطول من الأطفال الذين لم يثقوا به؛ فمن السهل على الطفل أن يختار الانتظار إذا كان واثقاً من أنّه سيحصل على قطعة المارشملو الثانية بالفعل.

الاكتشاف الأول: العقل متغير

استطاع الأطفال مقاومة الإغراء بشكل ناجح باتباع استراتيجيات للتحكم في أنفسهم ولتخفيف حدة الصراع والضغط الواقع عليهم. ومن الاستراتيجيات التي استخدموها ما يلي:

تجاهل «الحاضر» والتركيز على «المستقبل»

بغض النظر عن العمر، فإنَّ الاستراتيجية الرئيسة للتحكُّم في الذات هي الإعراض عن «الحاضر» والتركيز على «المستقبل»؛ بمعنى دفع الإغراء بعيداً عنك في المكان والزمان واستحضار النتائج طويلة الأجل في ذهنك. على سبيل المثال: إذا ركَّز مدخِّنو السجائر على العواقب «المستقبلية» طويلة الأجل الناتجة عن التدخين، فقد يتخيَّلون أنفسهم مرضى بسرطان الرئة، ويتضاءل اشتهاؤهم للتبغ. وأيضاً تمَّ تطبيق نفس الأمر على محبِّي الشوكولاتة؛ فعندما يركزون على العواقب «المستقبلية» طويلة الأجل الناتجة عن تناول الشوكولاتة، سيتخيَّلون أنفسهم وقد أصبحوا بُدناء مما يقلُّ من اشتهاؤهم لها، ولكن التركيز على «الحاضر» والتأثير الفوري قصير الأجل «الشعور بالرضا» كان له تأثير معاكس بالطبع، مما يجعل من المستحيل مقاومة الشعور باشتهاء شيء ما.



المتع السريعة والزائلة. إذا شعرنا بالندم بسبب فشلنا في التحكُّم في الذات، فسوف يزول هذا الشعور سريعاً لأنَّ جهاز المناعة النفسية في أجسامنا يعمل على حمايتنا والدفاع عنَّا وتبرير نقص التحكُّم في الذات، ولا يجعلنا نشعر بالذنب لوقت طويل، وهذا ما يحرماننا من أن نتعلَّم عادة التصرُّف بطريقة أفضل أو مختلفة في المستقبل.

النتائج بعيدة الأجل، لأنه ينشط بوتيرة أسرع من نظام التهدة ويقلل من قدرتنا على الصمود. هيمنة الدوافع الداخلية على المواقف ربما تكون قد ساعدت أسلافنا على العيش في الحياة البرية بتنشيط غريزة حب البقاء؛ إلا أنَّها تقودنا أيضاً إلى الاستسلام للإغراءات كردِّ فعل لا إرادي، وهذا ما قد يجعل بعض الأذكيا يتصرَّفون بغباء في سبيل

عندما يقوم نظام التحفيز في داخلنا بتوجيه تركيزنا نحو الإغراء الحالي في الحياة، فلن نجد ما يلفت انتباهنا كي نستحضر النتائج بعيدة الأجل ونُخفِّف الشعور بالرضا والاستمتاع الفوري. لإتقان مهارة التحكُّم في الذات، يجب أن نُوجِّه أنفسنا. وهذا لا يحدث تلقائياً إذا هيمن نظام التحفيز الداخلي على الموقف فهو يُلغي التفكير في

تشيت الانتباه

الأطفال الذين نجحوا في الإحجام عن تناول المارشملو فعلوا جميع ما بوسعهم لإلهاء أنفسهم وتخفيف الضغط الذي يشعرون به، فقد استخدموا بعض الطرق للمساعدة في تهدئة صراخهم مع قوَّة الإرادة كتأليف أغاني وقصص مرحة وابتكار ألعاب، كما أنَّ بعضهم خلَعوا أحذيتهم ولعبوا بأصابع أقدامهم وكأنها لوحة مفاتيح بيانو. كما غطَّوا أعينهم وكأنهم يلعبون الغميضة وغنَّوا ورسَموا وجوهاً مضحكةً، وهمس بعضهم لبعض تشجيعاً لأنفسهم على الانتظار، ونظَّفوا أنوفهم وأذانهم وابتكروا بعض الألعاب بأيديهم وأقدامهم، حتى أنَّ بعضهم أخذوا قسطاً من النوم والغفوات السريعة.

أكثر نجاحاً، ممَّا يمكننا أن نتخيَّل. إذا كانت لدينا خطط تمَّ التدرُّب عليها جيداً، فسيتمُّ استدعاء ردِّ فعل التحكُّم في الذات بواسطة المحفِّزات التي تمَّ ربطها به بشكل تلقائي. من أمثلة ذلك: «إذا لم أقترَب من التلاجة، فلن أفتح بابها»، «إذا رنَّ جرس المنبه الساعة السادسة صباحاً، فسأنهض وأذهب إلى العمل مبكراً». فكلَّمَّا تدرَّبنا على تنفيذ الخطط ومارسناها أكثر، أصبحت عفوية وتلقائية، وهو ما يساعدنا على التخلص من الجهد المطلوب للتحكُّم في الذات الذي يتطلَّب في البداية جهداً كبيراً.

إليه. خطة «إذا-فسوف» من الوسائل التي تُستخدم لاستبدال ردِّ الفعل التلقائي (هيا) بردِّ الفعل الرادع المُخطَّط له مسبقاً (لا). الأطفال دون سنِّ المدرسة الذين تم تزويدهم بخطة واضحة للسبب والنتيجة كانوا أقلَّ استسلاماً لإغراء قطعة المارشملو الأولى، لأنهم استطاعوا استدعاء ردِّ الفعل المعاكس المرغوب فيه كلَّمَّا احتاجوا إلى ذلك بشكل فوري، فتمكَّنوا من تشكيل أهداف وعودات جديدة. تساعد هذه الخطط الأطفال والبالغين على الالتزام بأهدافهم والمثابرة في أعمالهم ومقاومة الإغراءات والتحكُّم في سلوكهم بشكل



خطة (إذا - فسوف)

إذا أردنا الاجتهاد في تحقيق التحكُّم في الذات، يجب أن نجد طرقاً لتنشيط نظام التهدة تلقائياً عندما نكون في حاجة

استراتيجية «نعم أستطيع»

كلّما زاد اعتقاد الأطفال بأنّ باستطاعتهم مقاومة الإغراء، زادت قدرتهم على تأجيل الشعور بالرضا والتحكّم في ميولهم الاندفاعية.

إعادة التقييم الذهني

الأطفال الذين يستطيعون تغيير تصوّرتهم للمحفّزات، يسهّل عليهم التحكّم في الذات. فالأطفال الذين يتمّ إقناعهم بتصوّر قطع المارشملو وكأنّها سحاب منفوش، يتمكّنون من قهر إغرائها بدرجة أكبر من الأطفال الذين يتمّ تشجيعهم على التفكير في طعم المارشملو الحلو.

استراتيجيات البالغين لتأجيل المتع الفورية

التحكّم في الذات هو السمة الأساسية لبناء حياة إيجابية وسعيدة، ولكن هناك سمات أخرى مهمة يمكن أن تحميّننا من التأثيرات السلبية الناتجة عن التعرّض للضغط ووضع حجر الأساس للسلوك القوي الذي يُمكن تهيّبه وتأديبه. وهي:



التفكير بالسبب والنتيجة

تماماً مثل ردود أفعال الأطفال، يُمكن لخطة (إذا - فسوف) تساعد الكبار على مقاومة الإغراءات بشكل فعّال من خلال شحذ نظام التحفيز واستدعاء ردّ الفعل المرغوب فيه كلّما تطلّب الأمر ذلك. ومع مرور الوقت تتكوّن علاقات أو عادات جديدة.

التفاوض

المتفاوضون مستعدّون بدرجة أكبر لتأجيل الشعور بالرضا الفوري حتّى وإن كان من الصعب القيام بذلك، والسبب هو أنهم يملكون مستوى مرتفعاً من التطلّع إلى النجاح بشكل عام، وتوقّع تحقيق أفضل النتائج الممكنة.

الحذق والإتقان

الإيمان بقدرتك على أن تكون عاملاً مساعداً وفعّالاً في تحديد تصرفاتك وسلوكك الخاص، ممّا يعني أنّك قادرٌ على التغيير وتوسيع تجاربك والتعلّم من خبراتك والسيطرة على مجريات الأمور ومواجهة تحديات جديدة.

الذات المستقبلية

عندما نتخيّل أنفسنا في المستقبل بشكل مستمر، نصبح مستعدين ومتأهبين للتضحية بالكثير من المتع الحاضرة في سبيل الوصول إلى ما سنكون عليه في المستقبل. فعندما ترتبط بذاتك المستقبلية بشدّة، فإنك ستحاول أن تأخذ في الحسبان كيف ستؤثّر أفعالك الحالية على مستقبلك.

على سبيل المثال: عندما تتصوّر نفسك أنّك مريض بالسرطان وأنه لا بد لك من الخضوع للعلاج الإشعاعي المؤلم. فمن المعروف أن الخوف من الألم يحفزنا أكثر من الرغبة الدافعة للشعور بالمتعة. فتشيط نظام التحفيز لعرض المستقبل يعمل بشكل أقوى من الإغراء الذي تتعرّض له في الوقت الحالي، ومن ثمّ يتمّ استخدام نظام التهديّة بانتظام لإعادة التفكير بالإغراء الحالي وبطرق تبطل مفعول هذه الإغراءات أو تجعل نظام التحفيز ينبذها.





المسافة النفسية

لمقاومة الإغراء يجب علينا تهدئته وإبعاده عن أنفسنا، بأن نستخف به أو نجعله مجرداً. ولكي نضع المستقبل في الحسبان لا بد من استدعائه بحيث يصبح قريباً وجلياً. فلنخط للمستقبل، يجب أن نتخيل أننا نعيشه مسبقاً ولو بصورة موجزة على الأقل، أو أن نتصور السيناريوهات البديلة المحتملة وكأنها مكشوفة ومرئية في الوقت الحاضر، مما يتيح لنا توقع نتائج خياراتنا بحيث نحفز أنفسنا ثم نفكر بهدوء، وبعد ذلك نستجمع رؤانا ونفكر بطريقة أفضل، فيما هو أفضل.

الحاضر - يؤثر على شعورنا وطريقة تخطيطنا وتقييمنا واتخاذنا للقرارات. لتجنب الشعور بالندم، اصطنع المرور بالمواقف بشكل واضح قدر الإمكان وبتفصيل شديد، وذلك بأن تعيشها مسبقاً. يُمكن للمسافة النفسية أن تُسهّل كثيراً من مقاومة الإغراءات المباشرة إذا فكرنا فيها بطرق هادئة، أو اعتبرناها بعيدة في المكان والزمان. يعمل مثل هذا التفكير التجريدي العميق على تشييط نظام التهذئة وإضعاف نظام التحفيز، ويُقلل من التفضيل التلقائي للحصول على المكافآت الفورية التي ينتهي مفعول متعتها بانتهائها، ويزيد من الانتباه للنتائج المستقبلية، ويُقوّي في داخلنا غاية التحكم في الذات والشعور بالزهو بعدما ننتصر على ما يستدرجنا من إغراءات.

عندما نتخيّل المستقبل أو نفكر في الماضي، فنحن بذلك نجتاز بُعداً ونطاقاً داخلياً نسميه: المسافة النفسية. هذه المسافة يُمكن أن تكون في الزمن (الآن ضد المستقبل أو الماضي)، والمكان (القريب ضد البعيد)، وقد تكون اجتماعية (الذات مقابل الآخر)، ويُمكن أن تكون في درجة اليقين (المؤكد ضد الافتراضي). وكلّما زادت المسافة النفسية، أصبحت معالجة المعلومات مجردة وعالية المستوى، حتى تُصبح محكومةً بنظام التهذئة العقلاني والذهني على نحو متزايد. وكلّما نُقصت المسافة النفسية، أصبحت معالجة المعلومات واقعية وواضحة ومفصلة وحماسية وعاطفية وملهمة بشكل كبير. هذا التحول في مستوى معالجة المعلومات - من التفكير المجرد في المستقبل إلى التفكير الواقعي الواضح في

إبعاد الذات

ثم نبدأ في رؤيته بطريقة أكثر تأملاً وعمقاً وأقل انفعالاً، ممّا يسمح لهذه المشاعر أن تُعلّل الماضي الأليم بطرقٍ تؤدي إلى إنهاء الموقف. ويمكننا بهذه الطريقة أن نشعر بأننا أفضل حالاً وأقل شعوراً بالضغط لأنّ إبعاد الذات يساعدنا على إعادة التفكير في الموقف بطريقة محايدة وعقلانية وإنسانية مجردة.

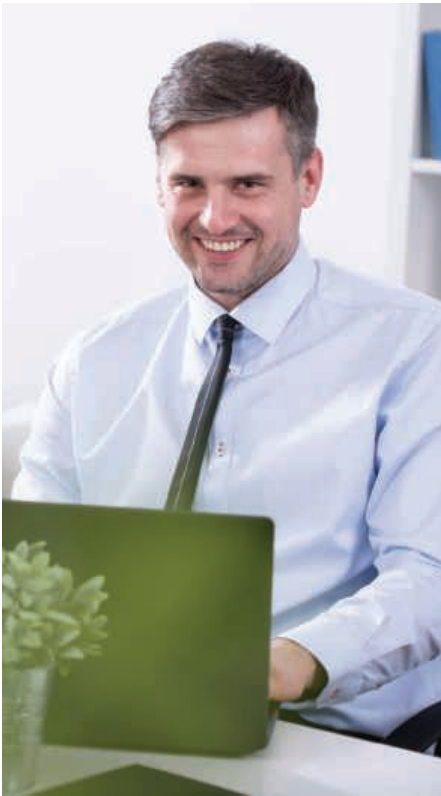
أن تتفهّم مشاعر ذاتك البعيدة. ومن منظور «إبعاد النفس» هذا، تصبح ردود الأفعال أضعف وأخف وطأة وأكثر تجرّداً وأقلّ أنانية. عندما نُحلّل مشاعرنا وأسبابها من منظورٍ يباعدها عنها فإننا نبدأ في إعادة تقدير الموقف بدلاً من مجرد سرده مرّة أخرى وإعادة تشييط الشعور بالألم المصاحب له.

يتطلب تجاوز المشاعر المؤلمة ومقاومة أصعب أنواع الإغراءات بالإضافة إلى تهذئة نظام التحفيز وتحريك مشاعر التهذئة إعادة تقييم الموقف الذهني لتكوين مسافة تتأى بنا لحظياً عن ذاتنا، فنستطيع فعلاً تصوّر التجربة في المدى المنظور وكأننا حاضرون آنذاك. حاول

جهاز المناعة النفسية

يعمل هذا الجهاز على بناء شبكة أمان لحمايتنا من تأثيرات التعرّض للضغط المزمن، كما أنه يُحصّننا حتى يُمكننا تحمّل الأخبار المفزعة، وأيضاً يعمل على خفض الشعور بالضغط، ويساعدنا على تجنب الإصابة بالاكتئاب. تقوم تأثيرات تقليل الضغط التي يؤديها جهاز المناعة النفسي بتعزيز جهاز المناعة الحيوي أي «الفيسيولوجي». وهو المسؤول عن حمايتنا من الأمراض، وبذلك يؤثر كلٌّ منهما على الآخر باستمرار للحفاظ على سعادتنا وصحتنا حتى عندما تكون الحياة قاسية. يعمل جهاز المناعة النفسية أيضاً على تهديد الطرق وفتح الخيارات أمامنا حتى نتجنب كره أنفسنا بسبب تحقيق نتائج سيئة، فنميل إلى تقدير أنفسنا عند تحقيق نتائج جيدة. ولكن علماء النفس يحذرون من المبالغة في الإحساس بذواتنا والزهو بانتصاراتنا لأن جهاز المناعة النفسي يمكن أن يخدعنا ويدفعنا إلى الثقة المبالغ فيها، فنأتي بتصرفات لا تخلصنا من الغرور والشطط والثقة غير الواقعية بأنفسنا ومواقفنا. نظام المناعة النفسية يحمينا من الشعور بالذنب عندما تفشل توقعاتنا، إلا أنه يجعلنا أيضاً متشبّثين بمعتقداتنا في وجه الدليل الذي يعارضها بإصرار، وهو ما يؤدي إلى ارتكابنا للأخطاء التي تُكلّفنا كثيراً. فأحياناً قد يكون من الصعب التفريق بين الوهم والتفاؤل.

فشل أو ضعف نظام المناعة النفسية هو ما يفسر معاناة الأشخاص المكتئبين بشدة بسبب رؤيتهم السلبية للعالم والذات والمستقبل بشكل غير واقعي. أما من يتمتعون بمناعة نفسية إيجابية فإنهم يرون العالم والآخرين بشكل متوازن، ولا يرون إلا ما هو جميل عندما يقيمون أنفسهم، فلا يشعرون بالأسى أو الاكتئاب إلا نادراً وفي الحدود الطبيعية. ولذا فإن الوعي بالذات وحسن تقييمها يساعد على حمايتنا بتقليل حالات ضعفنا وشحن قوتنا النفسية.



الطاقة التنفيذية

هي جزءٌ من نظام التهدئة الحاسم في عملية التحكُّم في الذات، وهي تشمل المهارات الذهنية التي تساعدنا على التحكُّم الواعي في الأفكار والدوافع والأفعال والمشاعر. كما تمنحنا هامشاً من الحرية لصد وتهدة الدوافع العفوية، وفي التفكير وإعادة توزيع وتركيز الانتباه بشكلٍ مرن يسمح لنا بالسعي نحو تحقيق أهدافنا.

خصائص الطاقة التنفيذية لدى مؤجِّل المتع

جميع الأطفال الذين استطاعوا الانتظار بنجاح كانت لديهم استراتيجيات خاصة للتحكُّم في الذات، ولكنهم أيضاً اشتركوا في ثلاثٍ من الخصائص الوظيفية للطاقة التنفيذية:

أولاً: كان عليهم تذكر هدفهم الذي اختاروه وإمكانية تحقيقه.

ثانياً: كان عليهم مراقبة تقدُّمهم نحو هدفهم والقيام بتعديلات المسار الضرورية لنقل أو تغيير مجال انتباههم وإدراكهم أنهم يوجهون أفكارهم نحو الهدف لتقليل الشعور بالإغراء.

ثالثاً: كان عليهم صدُّ ردود الفعل العفوية التي قد تمنعهم من تحقيق هدفهم.

الحيل النفسية

تلعب الحيل النفسية دوراً مهماً في تشييط التحكُّم في الذات في وجه الإغراءات، كما تلعب دوراً حاسماً في الجهود المبذولة لتنظيم وتخفيف المشاعر المؤلمة. وهذه الحيل مُدعمة بجهاز المناعة النفسية الذي يعمل ببراعة في الحفاظ على احترام الذات وتقليل الشعور بالضغط، كما يجعل معظم الأشخاص يشعرون بالسعادة معظم الوقت، فهو يساعدنا أن نرى الأشياء الجميلة في الحياة، مما يمنح الشعور بالضعف والانهماك في المتع السريعة. أما إذا توقَّفنا عن هذه الرؤية الوردية والإيجابية للحياة فقد تزداد مخاطر الإصابة بالاكتئاب. إلا أن التفكير هكذا طوال الوقت يؤدي إلى المبالغة في الأوهام التفاؤلية وتقبُّل المخاطرة. وإذا استخدمنا نظام التهدئة لمراقبة وتصحيح التشوُّهات من منظور هذه الرؤية الوردية للحياة، فربما نتمكَّن من تجنُّب المعجزة وبعض مخاطر فرط الثقة. إنَّ المناعات النفسية التي تحميها من الشعور باليأس قد تساعدنا في تطوير الشعور بالقوَّة والفاعلية في حياتنا، وهو ما يُنشِّط التوقُّعات التفاؤلية التي تعمل بدورها على خفض الشعور بالضغط والحفاظة على الصحة النفسية والبدنية.



كيف نساعد أطفالنا على التحكُّم في الذات

يُعد تعليم التحكُّم في الذات ودرء الرغبات واحداً من أهم السلوكيات التي يُمكن أن يعلمها الآباء لأطفالهم، لأنَّ هذه المهارات من أهم مقوِّمات السعادة الشخصية والنجاح في الحياة العملية مستقبلاً. بتعلُّم مهارة التحكُّم في الذات، يتمكَّن الأطفال من اتخاذ القرارات المناسبة، واختيار البدائل المناسبة، والاستجابة للمواقف الضاغطة باستخدام أساليب إيجابية. تتميَّز القدرة على التحكُّم

في الذات أيضاً بتأثيرات ذات أهمية كبيرة في حمايتنا من نقاط ضعفنا. فعلى سبيل المثال نجد الأشخاص الحساسين من التعرُّض للاستبعاد يشعرون بقلق شديد من التهميش فيتعاملون مع أصدقائهم وشركائهم بطرق تجعلهم يتعرَّضون للنبذ بالفعل. بينما نجد آخرين يعانون من نفس الحساسية تجاه النبذ، ولكنهم قادرون على التحكُّم بهواجسهم ومقاومة فكرة الإعراب عن المخاوف، فلا ينجرُّون نحو أي سلوك عدواني؛ لأنهم يمتلكون القدرة على التحكُّم في ردود أفعالهم، وبذلك فهم لا يتخيلون النتائج السلبية عند تعرُّضهم للتهميش. وهذا يعني أن مهارة التحكُّم في الذات تأثيراً وقائياً يسمح لهؤلاء الأشخاص بالتعامل بشكل أفضل مع مشكلاتهم وضغوطهم وكل ما يجري حولهم.

فماذا يفعل الآباء لمساعدة أبنائهم على تطوير قدرات التحكُّم في الذات؟



1- خفض الشعور بالضغط



من المهمّ إبقاء الشعور بالضغط في مستويات منخفضة خلال فترة الحمل، وفي السنوات الأولى من عُمر الأطفال الرضع؛ فمن المعروف أنّ التعرّض لضغط شديد ولفترات طويلة في سنوات الطفولة الأولى يكون مدمراً. فالأطفال الذين يتعرّضون لعوامل ضغط متوسطة الشدّة في عامهم الأول، مثل التعرّض لخلافات متواصلة بين الوالدين - وإن تكن سلمية - يعانون من ردود أفعال في المحّ عندما يسمعون أصواتاً غاضبة وهم ما بين النوم واليقظة. للحفاظ على مستويات الضغط منخفضة عند الأطفال الرضع، فإن أول ما يجب على الوالدين فعله هو محاولة خفض الشعور بالضغط لديهم، وخاصة أنّ هذا الضغط يزداد دائماً عندما يُرزق الوالدان بأطفال. ونفس هذه الاستراتيجيات التي تُهدئ وتحمّك في ردود أفعال نظام التحفيز تجاه الدوافع والإغراءات، وفي حالات التعرض للنبذ يتم تطبيقها عند التعامل مع الأطفال في حالة البكاء أو عند حاجتهم إلى أيّ مساعدة كلّ بضع ساعات.

بالاستقلالية، فتكون فرصهم أفضل من الآباء الذين يفرطون في التحكّم في أطفالهم بشكل سافر، أو الذين يركّزون على احتياجاتهم الخاصة أكثر من احتياجات أطفالهم. لتقوية إحساس الأطفال بكلّ من الاستقلالية والمسؤولية، يُمكننا مساعدتهم في بداية حياتهم على إدراك أنّ لديهم خيارات خاصّة بهم وحدهم، وأنّ لكلّ خيار عواقبه؛ وللخيارات الجيدة عواقب جيّدة، وللخيارات السيئة عواقب غير حسنة.

هكذا يتمّ تشكيل استراتيجيات التحكّم في الذات التي يُطوّرها الأطفال من تجاربهم مع الوالدين منذ بداية حياتهم. فالآباء الذين يأملون في تربية أبناء يظّلون على ارتباط وثيق بهم، ولكنهم نفس الوقت يطورون مهارات ملائمة للتحكّم في الذات يُمكن أن يحسّنوا فرص نجاحهم في تحقيق هذا من خلال ضبط سلوكياتهم الخاصة. فإذا كان الآباء يتأثرون باحتياجات أطفالهم؛ حيث يقدّمون لهم الدعم كلما دعت الحاجة فيشجّعون شعورهم وتمنّعهم

بدايةً من العام الأول يُمكن للوالدين استخدام استراتيجيات الإلهاء لصرف انتباه الطفل عن الشعور بالتكدّر والتركيز على المحفّزات والأنشطة المسليّة بدلاً من ذلك. وبمرور الوقت يتعلّم الطفل كيف يتحكّم في انتباهه فيقل الشعور بالتكدّر بالهاء نفسه - وهذه هي الخطوة الأولى في تطوير وظيفة الطاقة أو القدرة التنفيذية - وهنا يكون لتوجيه الوالدين لأطفالهم فائدة كبيرة في هذه الفترة الانتقالية.

2- بناء الثقة

إذا أردنا أطفالنا أن يصبحوا مستعدّين لتأجيل الشعور بالرضا والاستمتاع الفوري عندما نعدّهم بجائزة مؤجّلة، فيجب أن نفي بوعودنا. فعن طريق الوفاء بالوعود والاستجابة لاحتياجات أطفالنا، فإننا نبنّي ثقتهم بنا.

3- كن نموذجاً يُحتذى به

الوالدان بتشكيل وتعليم الأطفال قائمة كبيرة من ردود الأفعال المحتملة تجاه عدد لا نهائي من التحديات، والتي يختار منها الأطفال ويعدّلون على ما يناسبهم منها، وما يعمل لصالحهم على مدار فترة تطويرهم لردود الأفعال في حياتهم. لقد قام الباحثون بتوضيح التأثيرات القوية لهذه النماذج الموجودة في حياة الطفل حتّى في التجارب قصيرة الأجل التي تم تطبيقها وأثبتت أن الأبناء هم في البداية والنهاية صنيعة سلوكيات واستجابات الآباء.

تكون متشدداً معهم ومتساهلاً مع نفسك مثلاً. شكّل في ذاتك ما ترغب في أن يصبح سلوكاً راسخاً لدى أطفالك. فكما يقوم الوالدان والرموز الأخرى في حياة الطفل بالتحكّم في أنفسهم، وكما يتعاملون مع الشعور بالضغط والإحباط والانفعالات، وبنفس المعايير التي يستخدمونها في تقييم إنجازاتهم، ومدى تعاطفهم وتأثرهم بمشاعر الآخرين وسلوكياتهم وأهدافهم وقيمهم واستراتيجياتهم التأديبية، كل هذه عوامل تؤثر على الطفل. هكذا يقوم

أهمّ ما يُمكنك فعله لمساعدة أطفالك على تعلّم مهارة التحكّم في الذات هو ضبط مشاعرك بأن تظلّ هادئاً وحنوناً معهم. تؤثر خصائص وسلوكيات الكبار على ما يتعلّمه الصغار ويحتذون به وينقلونه إلى الآخرين؛ فالأطفال يكتسبون ويتبنون معاييرهم الخاصة من واقع مشاهدتهم وإحساسهم بما يدور حولهم. فمن المهم أن تُشكّل المعايير التي توجّههم بها، نفس السلوك الذي تتبناه أنت أيضاً؛ فلا يجوز أن

4- غرس بذور التفاؤل في ذواتهم

النجاحات التي يُحققها الأطفال في سنواتهم الأولى في الحياة تزيد من استعدادهم وقدرتهم على اللحاق بأهدافهم بإصرار، وتزيد من تطويرهم للتوقعات التفاؤلية بالنجاح وتغلبهم على الإحباطات وحالات الفشل والإغراءات التي سيمرون بها حتماً في مراحل عمرهم اللاحقة. وعلى النقيض: الأطفال الذين يفقدون إلى المهارات الأساسية في التحكم بالذات ويشعرون أنهم خارجون عن السيطرة، يتشاءمون بشأن قدراتهم ويجاهدون لمجرد الحفاظ على الشعور باحترام الذات. فمن دون مهارات التحكم في الذات والتوقعات التفاؤلية وتجارب نجاح ومساعدة ودعم الآخرين، يقع الأطفال تحت سيطرة نظام تحفيزهم الخاص. وإذا ما حدث هذا فإنهم يتوهون، ويتعبون آباءهم ويتعبون.

5- مساعدتهم على إدراك خياراتهم وعواقبها

لتقوية حس المسؤولية وممارسة الاستقلالية من المهم مساعدة الأطفال على امتلاك خياراتهم وإدراك عواقبها. ولا مانع أبداً من استخدام المكافآت لتشجيعهم على الأخذ بالخيار المناسب؛ حيث يحتاج الأطفال إلى معرفة أن سلوكهم عواقب. فإذا تصرفوا بطريقة بناءة ومبتكرة فستكون العواقب جيدة. وإذا تصرفوا بطريقة هدامة فلن تكون العواقب جيدة. وهذا يعني أنهم يجب أن يعوا العلاقة الدائمة بين ما يفعلونه وبين ما يحدث لهم ليتمكنوا من تطوير هذا الإحساس والتحكم في سلوكهم الخاص.

6- مساعدتهم على تطوير طرق التفكير

بدلاً من ترقب حصول الأطفال على درجات عالية والتصفيق لهم لكونهم «أذكياء للغاية»، من المهم أن نُفكر في مواهبهم وقدراتهم وذكائهم وسلوكهم الاجتماعي، ليس كانعكاس للسمات الموروثة المتأصلة فيهم، ولكن كمهارات وكفاءات يمكنهم صقلها إذا بذلوا جهداً على مستواها أو أعلى منها.



7- مساعدتهم على التعامل مع الانتكاسات

من المهم أيضاً مساعدة الأطفال على استيعاب وقبول فكرة أن التعرض للفشل هو جزء من الحياة والتعلم، ثم تشجيعهم على إيجاد طرق بناءة للتعامل مع مثل هذه الانتكاسات، وبذلك يستمررون في المحاولة بدلاً من الشعور بالقلق والإحجام.

8- تطوير مهاراتهم التنفيذية باستخدام الألعاب وبرامج الكمبيوتر

المهارات التنفيذية هي مصدر الفعل والأداء وهي سُلَّم التفوق والارتقاء لدى الكبار والصغار على حد سواء. الأطفال ذوي القدرات التنفيذية العالية يبدأون بمبادراتهم وحياتهم العملية مبكرين، ولا ينتظرون التعليمات لإتمام أعمالهم أو تحمل مسؤولياتهم تجاه ما هو مطلوب منهم. وعلى عكس الشائع والذائع؛ فإن تكليف الأطفال بأعمال روتينية مبكرة ومتكررة ومتابعتهم في تنفيذها على أكمل وجه، تشكل البذرة الأولى في إدارتهم لذواتهم ولكافة شؤون حياتهم.

نموذج للتحكم في الذات وقوة الإرادة

السلبية التي علم بشأنها لن تؤثر عليه كثيراً. ظلّ يحاول الإقلاع عن التدخين ويعاني حتى عام 1969 عندما رأى رجلاً مصاباً بسرطان الرئة في كلية الطب في جامعة «ستانفورد»، وكان صدره مكشوفاً ورأسه محلوفاً مع وجود علامات (X) باللون الأخضر في جميع أنحاء جسمه حيث تُشير إلى المناطق التي ستخضع للعلاج الإشعاعي، وهنا أدرك الدكتور «ميشيل» أنه يخدع نفسه.

الأشخاص الذين يحاولون كسر العادة - يعود للتدخين مرة أخرى. وقد برز هذه المحاولات المستمرة بأنها جزء من صورته الشخصية. وعلى الرغم من أنه كان قد درس وتعلم أهمية التحكم في الذات للنجاح في الحياة، فلم يتمكن من منع نفسه من التدخين. فقد أقتنع نفسه أنه متحكم في ذاته بدرجة كبيرة لأن التدخين يبقيه هادئاً ومرتناً ومركزاً، وأن هذه المضاعفات

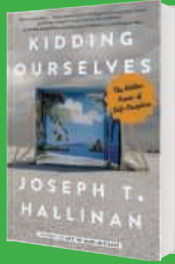
مرّ الدكتور «والتر ميشيل» بوقت عصيب عند إقلاعه عن التدخين، فقد بدأ التدخين في شبابه وحتى مع نمو ذكائه ومعرفته بذاته لم يستطع التوقف. وبعد قراءة تقرير مبكر حول مخاطر التدخين عام 1964، أدرك أن التدخين يُمكن أن يؤدي بحياته. إلا أن محاولاته للإقلاع عن التدخين باءت بالفشل. كان يتمكن من التوقف ثم - مثل العديد من

كتب مشابهة:



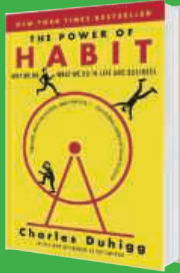
The Willpower Instinct
How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It

By Kelly McGonigal. 2013



Kidding Ourselves
The Hidden Power of Self-Deception

By Joseph T. Hallinan. 2014



The Power of Habit
Why We Do What We Do in Life and Business

By Charles Duhigg. 2014

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 mbrf.ae

 www.mbrf.ae



قنديل | Qindeel
لخدمات الطباعة والنشر

ومنذ تلك اللحظة وفي كل مرة أراد فيها أن يدخن سيجارة (كل ثلاث دقائق تقريباً، وفقاً لحساباته)، كان يستحضر صورة ذاك الرجل في عقله. كتب الدكتور «ميشيل» واصفاً تجربته فقال: «لقد قمت بتغيير القيمة الموضوعية للسجائر؛ فقد انتقلت من كونها شيئاً أشتيه إلى كونها شيئاً مفرزاً»، ولم يُدخن منذ ذلك الحين أبداً. وفي عام 1989 أصيب ميشيل بمرض في المعدة، فوجد أن «الإقلاع» عن تناول الوجبات السريعة المفصلة لديه أسهل بكثير من الإقلاع عن التدخين. وتذكر الأمر قائلاً: «كان وقتاً مذهلاً حيث اكتشفت ماذا يحدث عندما يكون هناك تحوّل داخلي تلقائي في قدراتنا على التحكم في ذواتنا»، وأضاف: «لقد كان تغييراً مفاجئاً حيث تحوّلت الأشياء التي كنت أعشقها طوال حياتي - مثل المعجنات والسندويشات والمعكرونة - إلى سموم يرفضها عقلي».

لماذا يتصرّف بعض الأذكيا بغباء؟

الأشخاص الذين يمتلكون القدرة على التحكم في الذات وفي مقاومة إغراءات معينة، قد لا يمتلكون نفس القدرة أو الحافز للتحكم في الذات عندما يتعرضون لإغراءات أخرى. فأن يكون الشخص واعياً وجديراً بالثقة في موقف ما أو جانب من حياته، فهذا لا يدل على تمعنه بالقوة في جميع المواقف والمجالات أيضاً. ومن ثم فإن قدراتنا على التحكم في ذواتنا تتفاوت من شخص إلى آخر، ومن طبيعة إغراء إلى آخر؛ بناءً على نقاط قوتنا من ناحية، والخبرات والطريقة التي نشأنا عليها في صغرنا من ناحية أخرى. وهذا هو السبب الذي يجعل بعض الناجحين والمشهورين يرتكبون أخطاء سلوكية تثير الاستهجان لأنها لم تكن متوقعة منهم. الحل الوحيد لهذه المعضلة من واقع تجربة الدكتور «ميشيل» هو تخيلهم لأنفسهم وهم يواجهون من حولهم وأيضاً أنفسهم، في حال انكشفت أخطاؤهم أو حدث انهيارهم. نعم بعض الأذكيا يخطئون، لكن الأقوياء والأسوياء والأصحاء الذين يعون دورهم وذواتهم، يتغيرون ويصححون مساراتهم.

الحمض النووي، نُشكّله ويُشكلنا

أظهرت تجارب «المارشملو» عبر العقود الخمسة الماضية أن الجينات الوراثية والحمض النووي (DNA) يشكّلان أهمية، ولكن ما يتمّ تنشيطه وما لا يتمّ تنشيطه منهما يعتمد علينا وعلى تنشئتنا إلى حد كبير. ما نفعله ونفكر فيه ونمرّ به كأشخاص، ومستويات الضغوط التي نتعرّض لها والعادات التي نكتسبها والأخطاء التي نرتكبها والسموم التي نستشقيها والأشياء التي نفعّلها ونشعر بها - وكل الطرق التي نقود بها مشاعرنا ونضبط بها إيقاع حياتنا - تؤثر على أدائنا وبقائنا وتكويننا للحمض النووي الذي يعود ويكوّننا. فبغض النظر عن جيناتنا وتكويننا وخطنا الفسيولوجي عند ولادتنا وولادة أبنائنا، يبقى أمامنا الكثير من الخيارات والمساحات التي تمكننا من إحداث تقلبات وتحولات جذرية في حياتنا وحيات أبنائنا، لأن السعادة صناعة والنجاح فطرة مكتسبة ومُرَكَّبة. فلننظر عبر نافذة الملاحظة الزجاجية إلى أبنائنا وهم يقاومون الإغراءات، وإلى أنفسنا عبر مرآة الذات، ونحن نساعدهم وأنفسنا على ابتغاء أفضل الخيارات وسلوك أحسن المسارات.



"إِنَّ الْقَلَمَ وَالْمَعْرِفَةَ أَقْوَى بِكَثِيرٍ مِنْ أَيِّ قُوَّةٍ أُخْرَى"

صاحب السُّمُوَّةِ الشَّيْخِ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ

بِهَذِهِ الْمَقُولَةِ يُرْسِي سُمُوهُ دَعَائِمَ التَّنْمِيَةِ الْمُسْتَدَامَةِ وَقَوَامُهَا الْعِلْمَ وَالْمَعْرِفَةَ، وَهُمَا زَكَاةُ التَّنَوُّرِ الَّذِي انْطَلَقَتْ مِنْ أَجْلِهِ مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ، وَالْهَادِفَةُ إِلَى نَشْرِ الْمَعْرِفَةِ وَتَعْزِيزِ ثِقَافَةِ الْإِبْتِكَارِ فِي نُفُوسِ الشَّبَابِ بِغَرَضِ إِجَادِ مَجْتَمَعَاتٍ عَرَبِيَّةٍ زَكِيَّتْهَا الْمَعْرِفَةُ وَطَرِيقُهَا التَّنْمِيَةُ وَغَايَتُهَا الْإِزْدِهَارُ وَالرِّخَاءُ.

إِنَّ الْمُبَادَرَاتِ وَالْبِرَامِجَ الَّتِي أُطْلِقَتْهَا مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ تَهْدَفُ جَمِيعُهَا إِلَى بِنَاءِ مَجْتَمَعَاتٍ قَائِمَةٍ عَلَى اقْتِصَادِ الْمَعْرِفَةِ، سِوَاهُ مِنْ خِلَالِ إِثْرَاءِ الْمَجْتَمَعَاتِ بِالْفِكْرِ وَالثَّقَافَةِ، أَوْ دَعْمِ وَتَمْكِينِ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ وَتَعْزِيزِ مَكَانَتِهَا لَدَى الْأَجْيَالِ الْقَادِمَةِ، وَكَذَلِكَ عِبْرَ عَرْضِ النَّتَاجِ الْفِكْرِيِّ لِلْحَضَارَاتِ وَالثَّقَافَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى تَأْهِيلِ وَإِعْدَادِ جِيلٍ مِنَ الْمُبْدِعِينَ قَادِرٍ عَلَى دَفْعِ الْأُمَّةِ لِلصَّاقِ بِالتَّنَوُّرِ الْعَالَمِيِّ.



مَوْسَسَةُ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION