

## 4

## الفريق «الداخلي»

مازلتُ أذكر ذلك اليوم الذي تحدثتُ فيه إلى مجموعةٍ من طلابِ إحدى المدارس الثانوية في ولاية إيلينوي، صُنِّفوا على أنهم مقصرون تعليمياً. سألتهم وقتها: لماذا أنتم في هذا الصف؟ فأجابني أحدهم: «أظنُّ أن السبب هو أننا أغبياء».

استحسن بقيةُ طلاب الصف هذه الإجابة، ولكنني سرعان ما أدركتُ أنها فرصتي لإقناعهم بأنهم ليسوا كذلك. ورحتُ أسألهم بضعة أسئلة، فتعجبتُ من عددِ الذين كانوا يجيبون على البديهة؛ فهم لم يكونوا يعلمون ماذا تعني تلك الإجابة.

سألتهم: «مَنْ منكم يعتقد أن لا أحد يستطيع أن يخدعه؟» فرجع الجميع أيديهم.

«ومَنْ منكم يحب الموسيقى، ويعتقد أن لديه موهبةً فيها؟» فرجع معظمهم أيديهم.

«ومَنْ منكم يجيد ضربو الرياضة؟» فارتفعت الأيدي أيضاً في جميع أرجاء الصف.

«ومَنْ منكم يرغب في أن يعرف نفسه جيداً؟» فأجاب أحدهم: «لم أكن أرغب من قبل، ولكنني أعتقد أنني بدأتُ أرغب في ذلك الآن».

تذكرت جوانب الذكاء السبعة لغاردنر (التي وردت في الفصل السابق)، فوجدت أن هؤلاء الطلبة بارعون في خمسة جوانب منها في الأقل. ولكن صدف أنهم كانوا ضعافاً في الجانب الذي اختبروا فيه، وهو الذكاء المنطقي. وبسبب ذلك، حُكِمَ على الطلاب المئة والخمسين في ذلك الصف بأنهم «متخلفون» تعليمياً.

والجانب المؤسف في هذا أن هؤلاء الطلبة وَقَعُوا في وَهْم هذه المغالطة، وأصبحوا يتصرفون وفقاً لها.

لقد كان جميع الطلاب موهوبين في مجالات متعددة. وقد شجعتهم على البدء ببناء قدراتهم، وقلت لهم: «إذا كان أحدكم ذا موهبة موسيقية، فليتعاون مع مَنْ يُجيد الكتابة، فلا تدریان ماذا يمكن أن يثمر ذلك». وهكذا انصرف الطلبة وقد حملوا زاداً من ثقتهم بقدراتهم وإمكاناتهم.

### الطاقة العقلية:

أعتقد أن احترام الذات والروح المعنوية العالية أساسيان في الأداء الناجح. ولطالما لَمَسْتُ ذلك مراراً وتكراراً؛ فإذا ما ارتفعت معنوياتك أصبحت مبدعاً بطبعك، أما إذا كانت معنوياتك منخفضة - كما هو الحال في جو النظام التأديبي - فسيعم اليأس. وثمة عامل مهم آخر هو:

الناس المنغمسون في بيئات ذات معنويات منخفضة

يفسدون احترامهم الذاتي، ويشعرون بأنه لا قيمة لهم.

وهذا ما دعا المراهقين في إيلينوي إلى تصديق مَنْ وَصَفَهُم بأنهم كانوا أغبياء.

ولكن لماذا حدث هذا؟ أجاب عن هذا التساؤل بعضُ الباحثين في الدماغ البشري، فقالوا:

إن الذي يميّز الدماغَ البشري عن دماغ الحيوانات هو القشرة الدماغية، وهي طبقةٌ ثخينةٌ من مادةٍ رمادية اللون تقع على المناطق الخارجية للدماغ. وهذا هو المكان الذي فيه أصلُ إبداعاتنا وقدراتنا الفكرية.

وقد وجد ماريان دياموند، وهو باحثٌ مختصٌّ في الدماغ، أنه إذا استمرت الروحُ المعنوية بالانخفاض، فإن هذه القشرة الدماغية تصبح رقيقةً فعلياً. وبالعكس عندما ترتفع الروح المعنوية، فإن هذه القشرة تأخذ في الثخانة. وبعبارة أخرى: تؤثر الروحُ المعنوية في حجم الدماغ. وبالتحديد في الجزء المهم من الدماغ، الذي يكون فيه التفكير والإبداع.

وتتأثر الروحُ المعنويةُ بنمطِ البيئة التي يوجد فيها المرء؛ فإذا كنتَ من أصحاب الفكر المبدع، قلَّ احتمالُك للسّامة، واحتجتَ إلى محفّزاتٍ دائمةٍ للمحافظة على مواقفك الإيجابية. وهذا لا يحصل في بيئاتٍ استبداديةٍ صارمة، كتلك الموجودة في أغلب صفوف المدارس وأماكن العمل. وهكذا تصبح ضجراً و«منغلقاً»، وتضمحلُّ معنوياتُك وإبداعاتك شيئاً فشيئاً.

أما الأشخاص التحليليون بطبعهم، فلا توجد لديهم هذه المشكلة؛ ذلك أنهم يستطيعون التكيّف مع بيئةٍ مضجرة، وليسوا بحاجةٍ إلى محفّزاتٍ دائمة. فما السرُّ في ذلك؟

### جرعاتٌ خفيفةٌ من الشعور بالغبطة:

يقول العلماء: إن أمثال هؤلاء الأشخاص التحليليين يمتلكون زاداً وفيراً مما يسمّى «مورفينات بيتا» التي تمنحهم مكافئاً للشعور بالإثارة

والحماس الدائمين، وهي تشبه إلى حد بعيد فريقاً داعماً يعمل داخل الجسم. أما إذا كنت من المفكرين المبدعين، فلن تمتلك - لسوء الحظ - وفرةً من تلك الموارد.

فما هي مورفينات بيتا، وما السبيل إلى الحصول على استحقاقك الكامل منها؟

الجواب عن ذلك يعود في جذوره إلى طفولتك.

مورفينات بيتا هي جرعاتٌ خفيفة من المسكنات والمنعشات الكيميائية تتوَدَّ في أجزاءٍ مختلفةٍ من الدماغ.

فالدماغ يمتلك مجموعةً من المستقبلات العصبية لمورفينات بيتا. وعندما تفعل هذه الجرعات فعلها، تستجيب هذه المستقبلات وتوقف الألم وتمنحك قسطاً وافراً من النشاط والراحة. غير أن هذه الجرعات يمكن أن تؤدي إلى الإدمان.

على أن التدريب يمكن أن يحرِّض على توليد هذه المورفينات. وهذا ما يفسر إدمان بعض الأشخاص على الركض مثلاً: فتراهم يركضون تحت المطر، وفي أثناء سقوط الثلج، وفي الحداثق الرئيسية، وذلك طلباً للحصول على مزيد من هذه المورفينات.

هذا وترتبط مورفينات بيتا لدى كثيرٍ من الأشخاص بما يعرف بـ «نشوة الركض» وهو شعورٌ بالسعادة بعد انتهاء مدة التمرين الرياضي.

فالقد سمعنا جميعاً عن قصصٍ عدائي سباق الماراثون الذين أتموا السباق غير عابئين بالإصابات الخطرة التي قد يتعرضون لها طوال

الطريق، ومن ذلك الكسور الإجهادية. وفي اليوم التالي، وعندما يرى أحدهم الجبيرة تلفُ رجله، يقول: «لم أكنُ فعلاً أشعر بالألم».

## العلاج بالعناق

قد نتساءل: كيف نستطيع الحصول على مورفينات بيتا دون أن نعرِّض أنفسنا للضرر؟

والجواب هو أن قدرتك على توليد مورفينات بيتا تتشأ عندما تكون وليداً في حجر أمك. فالطفل يشعر بالدفء والأمان بالاقتراب من والديه أكثر فأكثر. وعندما يتقلبُ بهناءً في أحضان والديه، تبدأ مضخَّات مورفينات بيتا بالخفقان. ويتلقَّى الطفلُ نَفحةً عاليةً من السرور في أثناء هذا الاحتضان.

فإذا جاء طفلكُ إلى غرفة نومك في منتصف الليل، وأراد التسلُّق إلى سريرك، فإياك أن تنهره؛ فأبناؤك يتطلَّعون نحو «السعادة»، والتصاقُّهم بك يحثُّ على إفراز مورفينات بيتا لديهم. وهذا هو السرُّ في أنك تحسُّ عندما تكون برفقة أحد أحبائك بالطمأنينة والأمان، وحين تنفصل عنه تشعر بالحزن والانقباض.

الطفل الذي نضمُّه بذراعينا ونعانقه باستمرار

ينشأ لديه نظامٌ قويٌّ قادرٌ على أن يزوده بمورفينات بيتا.

وهذه القدرة تبقى ملازمةً للطفل طوال حياته. فإذا تلقَّيت جرعات كبيرةً من مورفينات بيتا في طفولتك بفضل مشاعر المحبة والعطف، فإن نظام التزويد لديك سيضخُّ فيما بعد هذه المشاعر دونما توقُّف، ولن تحتاج إلى مثبرات استثنائية للمحافظة على روحك المعنوية مرتفعةً.

يقول الدكتور بيرني سيغل في كتابه Love, Medicine and Miracles (الحب والدواء والمعجزات): «لو أننا حصلنا على حظٌ وافٍ من الحنوِّ والعناق والمحبة في طفولتنا، فسيعود ذلك علينا بأن نكون أطفالاً «متميزين» - أنيقين، وأذكياء، ومؤدبين، ومطيعين - ولن نكون عرضةً للاعتلال عندما نصبح كباراً».

فإذا حرمتَ من نصيبك الكامل من العطف والحنوِّ والعناق في طفولتك، فإن مضخة مورفينات بيتا لديك لن تعمل بطاقتها القصوى، وستحتاج دوماً إلى إمداداتٍ مستمرة؛ إلى إثارة وتحفيز لإبقاء معنوياتك مرتفعة. ويقول الدكتور سيغل: إن من المهم أن نتعلم أن نحب أنفسنا لتعويض ما قد خسرناه في طفولتنا.

لعلك بدأت تدرك الآن سبب نزوع البيئة المنزلية العاطفة والمشجعة إلى إنتاج مفكرين منطقيين، على حين أن البيئة المنزلية غير العاطفة وغير المشجعة تُنتج مفكرين مبدعين.

وينبغي ألا يؤخذ هذا على أنه إدانةٌ لآباء خمسة وثمانين بالمئة من الشعب الأمريكي، بل على أنه إقرارٌ بميلٍ فطريٍّ لدى الآباء؛ فهم يسرفون في العناية بأبنائهم الأوائل، وأحياناً بأبنائهم الأواخر، على حين أن غيرهم من الأبناء لا يحظون إلا بالقليل من العناية والاهتمام. وغالباً ما يتعذر على الأطفال غير الأوائل أن يتغلبوا على إخوتهم الكبار في الوظائف الجسدية والإنجازات الفكرية في مراحل طفولتهم المبكرة.

فإذا كنتَ والدًا، فلا تحرم أولادك غير الأوائل من الحنان والرعاية والإطراء، وبصركهم بأهمية التعاون، وتأكد أن إنجازاتهم معادلةٌ في مرتبتها لإنجازات إخوتهم.

## حركة لولبية مفرغة:

يحتاج المفكرون المبدعون إلى بيئاتٍ مستهضةٍ للروح المعنوية؛ لتثير روح الإبداع لديهم. فإذا لم يجدوا تلك البيئات، صارت أدمغتهم بحاجةٍ إلى مورفينات بيتا، وتتطفئ جذوة روحهم المعنوية، وتكتمش القشرة الدماغية لديهم. وبالنتيجة تَقَلُّ قابليتهم للإبداع، وينهار الاحترام الذاتي لديهم، ويُقضى على روحهم المعنوية تماماً، ويصلون إلى أوضاعٍ سيئةٍ وقاسية.

وهذا ما يحدث عادةً عندما ينشأ الأشخاص المبدعون في بيئاتٍ منزليةٍ غير عاطفة وغير مشجعة، ثم يلتحقون بصفوفٍ مدرسيةٍ استبدادية. فلا يُحصلون إلاَّ النَّزْرَ اليسير من مورفينات بيتا. ثم يدعون إلى التنافس، ولكن هذا التنافس سيقضي على روحهم المعنوية، التي تأخذ في الانخفاض نتيجةً لذلك، ويبقى أداؤهم وإنجازهم ضئيلاً.

فإذا ما انخرطوا في بيئة العمل بعد ذلك، فإن النتيجة معروفةٌ سلفاً: إذا كانت هذه البيئة استبدادية وتحكّمية، فإن العملية نفسها ستُعاد ثانية.

معظم المفكرين المبدعين يُصنّفون على أنهم غير ناجحين،

ولا يتعدون الحدود الوسطى من الأداء.

وهذا ما حصل لطلاب إيلينوي؛ إذ إن البيئة المدرسة الاستبدادية صنفتهم سلفاً، ووسمتهم بأنهم «أغبياء»، وقضت على روحهم المعنوية. وبذلك أهدت نظام المدرسة - دون أن يدري - مناخاً سلبياً للنمو.

## ضفائر دونا:

سألت زوجتي دونا مرةً: «مَنْ أعظمُ الناسِ أثرًا في حياتك؟» وانتظرتُ الإجابةَ المتوقعة: إذ كيف تزوجتني ولم تغمرها السعادة بمهاراتي الرائعة التي كانت تحفزني نحوها؟

لم أكن متهيئًا لإجابتها؛ ذلك أن المؤثر الكبير في حياتها كان الأنسة فيفرانت، التي كانت تدرّسها في الصف الثالث.

ولكن، «ما التقنيات الدافعة المدهشة التي كانت تستعملها الأنسة فيفرانت؟» هذا ما كنت أودُّ معرفته.

لقد كانت دونا تلميذةً لا مبالية، وقد حُبِّب إليها الجلوس في مؤخرَة غرفة الصف متشاغلةً عن الاستماع إلى أي شخص.

وفي أحد الأيام اقتربت الأنسة فيفرانت منها وقالت: «ما أجمل شعرك يا دونا، لم لا تطلبين من أمك أن يجعله على شكل ضفائر؟!»

نقلت دونا هذا الاقتراح إلى أمها. وفي اليوم اللاحق، ذهبتُ إلى المدرسة وقد جعلتُ شعرها ضفائر. لاحظتُ الأنسة فيفرانت ذلك، وقالت لها: لقد زادتك هذه الضفائر حُسْنًا وجمالاً. ثم حصل أن انحلت إحدى هذه الضفائر بعد ساعات من ذلك اليوم نفسه.

فخاطبت الأنسة فيفرانت دونا قائلة: «هلا بقيت قليلاً في المدرسة بعد انتهاء الدروس؟» فلما انقضى وقت المدرسة راحت الأنسة تعيد ضفر شعر دونا بصبرٍ وأناة.

وعلى إثر هذه الحادثة، بدأت دونا تَتَجَذَّب إلى الجلوس في مقدمة غرفة الصف، وأصبحت تهتمُّ بكلِّ ما تُعلِّمه الأنسة فيغران. وظلَّت على اتصالٍ بها في جميع مراحل دراستها، بل في جميع مراحل حياتها؛ تكتبُ إليها بانتظام؛ لتبقى على معرفة بمكان إقامتها، وبسائر أحوالها. لقد كانت بحقَّ مصدرًا ثراءً وموثوقًا لمورفينات بيتا.

وهكذا أفضت نظرة دونا الجديدة لنفسها ولقدراتها إلى تحسُّن دراستها، وإلى مكاسبٍ عديدةٍ في حياتها وعملها.

وأنت أيضًا تستطيع أن تتعهدَّ مصادر مورفينات بيتا خارج نطاق الأسرة والمدرسة. فكلُّ فردٍ بحاجةٍ إلى دعمٍ من الجماعة. ولا أعني بالجماعة مجموعةً من الأشخاص القلقين الذين تراهم في عيادة الطبيب النفسي، ينفثون دخان غليونهم بدمائة، وهم يعيدون ويكررون كلمات جامدة: أسمعك تقول: إنك تحتاج إلى مزيد من مورفينات بيتا...

كل ما تحتاج إليه هو رفقةً عمليون تجد فيهم راحتك،

تضحك معهم، وتشترك معهم في أحاديث ودية،

وتستمتع بالاحترام المتبادل معهم.

قد يكون اتحاد البولينغ أحد مصادر مورفينات بيتا، وقد تجد المحفِّزات في المؤسسات الخدمية، أو في النوادي الاجتماعية. فهل فكَّرت يوماً في أن تأخذ على عاتقك أن تكون واحداً من أفراد مجموعة سكاوت\*؟ وهل حدثت نفسك بالتطوُّع في إحدى مهمَّات فرق الإنقاذ؟ ألا يوجد في

\* The Scouts مؤسسة كشفية أمريكية تُعلِّم الأطفال والفتيان المهارات العملية. (المترجم)

منطقتك متطوعون في قسم الإطفاء؟ وهل فكرت في تقديم المساعدة إلى أحد المستشفيات أو إلى إحدى الوكالات المحلية لمكافحة الفقر؟

ومع أن هذه الأنشطة قد تبدو أول وهلة ذات علاقة ضعيفة بنجاحك المهني، فإنها تمنحك شعوراً بثقتك بنفسك، كما ترفع روحك المعنوية. وهما مطلبان أساسيان لتحقيق إنجازاتك الفاعلة.

وهكذا؛ فإن التشجيع والمساعدة اللتين تلقاهما من مجموعة عمالك ستحوّلك من عاملٍ مغلقٍ إلى آخرٍ منفتحٍ.

