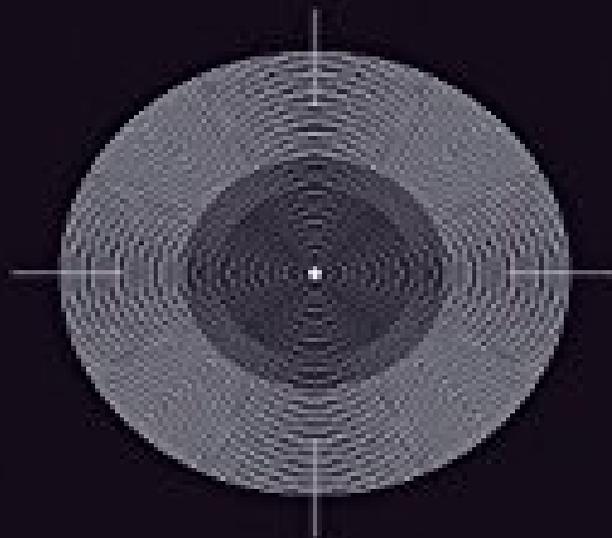


فنّ التركيز

The Art of Concentration



طوّر تركيزك
وتخلّص من التوتر، وحقق المزيد

هاربيت غريفي



فن التركيز

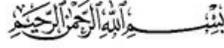
The Art of Concentration

طوّر تركيزك
وتخلّص من التوتر، وحقق المزيد

تأليف
هاريت غريفي
Harriet Griffet

ترجمة
أحمد حيدر

مراجعة وتحرير
مركز التعريب والبرمجة



يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
The Art Of Concentration
حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر
Macmillan Publishers Limited
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.
Copyright © 2009 Harriet Griffet
All rights reserved Arabic Copyright © 2009 by Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

الطبعة الأولى
1431 هـ - 2010 م

ISBN: 978-614-421-983-6

جميع الحقوق محفوظة للناشر



أبوظبي هاتف: (2-971+) 6345404 فاكس: (2-971+) 6345407
دبي هاتف: (4-971+) 2651623 فاكس: (4-971+) 2653661
بيروت هاتف: (1-961+) 786233 فاكس: (1-961+) 786230

إن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم وثقافة للنشر والتوزيع غير مسؤولتين عن آراء وأفكار المؤلف. وتعتبر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف وليس بالضرورة أن تعبر عن آراء المؤسسة والدار.

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (9611+) 785107

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (9611+) 794978

مقدمة

لماذا يهمننا التركيز؟

أمهلي ست ساعات لقطع شجرة، وسأمضي الساعات الأربع الأولى في شحذ الفأس.

كما شكّلتها الطبيعة، سيكون لقدرك على التركيز (أو عدم التركيز) تأثير كبير على الطريقة التي ترى بها حياتك وتحياها. كما أن مدى تركيزك سيؤثر أيضاً على سلوكك وعلى الخيارات التي تتخذها في حياتك الخاصة والمهنية في آن معاً. كما أننا في القرن العشرين، وأكثر من أي وقت مضى، نعيش حياتنا الآن بطرق تجعل مجتمعة من التركيز أمراً يزداد صعوبة. فقد طورنا نمط حياة 24/7 يعني أنه بإمكاننا العمل بلا انقطاع، حتى عندما نكون في عطلة، ونطمح دائماً إلى أداء مهام متعددة محاولين إنجاز المزيد والمزيد. أما سيئة هذا النشاط الذي لا يكل، فتكمن في تآكل قدرتنا على التركيز، والتركيز جيداً، بحيث نحقق نتائج مرضية، مما يعني أننا قد ننهي إلى إنجاز قدر أقل، بدلاً من إنجاز المزيد.

فكر في جميع أدوات وأجهزة توفير الجهد التي نمتلكها اليوم بالمقارنة مع مئة سنة خلت. قد يبدو أحياناً، وخصوصاً إذا عدت خطوة إلى الوراء، أن هذه الأشياء التي لدينا في حياتنا، والتي يفترض أن توفر من وقتنا وجهدينا - من الغسالات إلى برامج معالجة النصوص - تقوم بالنقيض تماماً، فتكلفنا مزيداً من العمل. فبينما كنا ذات يوم نعلم أن عملاً معيناً أو مهمة محددة ستتطلب منا قدراً معقولاً من الوقت لإنجازها بنجاح ونقيل بذلك، نتوقع اليوم أن ننجزها على نحو أسرع، وأن نقوم بالمزيد منها، وفوراً. وبما أننا نستطيع الرد على رسائل البريد الإلكتروني في أي وقت في النهار أو الليل، سواء أكانت من مدرّثنا أم من أصدقائنا أم من أحد أفراد العائلة، وباستخدام أشياء يدوية غامضة بحجم رزمة من البطاقات، فإنه لم يعد لدينا سبب للتوقف عن العمل على الإطلاق. إلا أن ما يكتشفه المزيد والمزيد من الناس هو أن هذه المتطلبات المتزايدة قد تجعل العمل أصعب، وليس أسهل، وذلك عندما يصارع الدماغ ليعمل على حشد من المهام في الوقت نفسه. وبسبب أسلوبنا فائق النشاط، والمبالغ في تنبّهه، والذي يعمل على منع التركيز بدلاً من المساعدة عليه، فإننا ننهي على سبيل المفارقة بأن ننجز قدراً أقل.

وجدت دراسة أجريت عام 2005 من قبل عالم النفس د. غلين ويلسون، في معهد لندن للطب النفسي، أن المقاطعات والإلهاءات المستمرة في المكتب كان لها أثر كبير على الموظفين. فقد وجدت الدراسة أن الاستخدام المكثف للتقانة يخفض من ذكائهم في الواقع، وأن أولئك الذين يتم إلهاؤهم برسائل البريد الإلكتروني والاتصالات الهاتفية، قد أظهروا تراجعاً بمقدار عشر نقاط في اختبار ذكائهم، وهو ضعف ما وصلت إليه دراسات على تأثير تدخين الماريغوانا. وقد قال أكثر من نصف المشاركين في الدراسة والبالغ عددهم 1100 شخص أنهم يردّون دائماً على البريد الإلكتروني فوراً، أو في أسرع وقت ممكن، بينما اعترف 21 بالمئة

منهم بأنهم يقطعون اجتماعاً من أجل ذلك! وقد كان أولئك الذين يتركون مهامهم من أجل الرد على البريد الإلكتروني أو الرسائل الفورية، يعانون من آثار عكسية مشابهة على عقلمهم كما لو أنهم قد مروا بليلة من النوم المضطرب، كما يقول ويلسون. وبينما يمكن لتقانات جديدة بلا شك أن تزيد من الإنتاجية (إذا استخدمت استخداماً حكيمًا)، فإن استخدامها على نحو غير مدروس أثبت أن هذه المقاطعات المستمرة تخفف من يقظة العاملين وبالتالي من قدرتهم على الأداء الجيد لعملهم. إن الدماغ عضو رائع في كفاءته، لكن هل نعمل ضده وليس معه عندما نحاول إنجاز المزيد؟ إن مستويات تعدد المهام تؤكد باضطراد على العكس، وها نحن الآن قد بدأنا نرى نتائج ذلك؛ كالمزيد من الضغط ومشاكل الصحة العقلية، تلاميذ مشوشين في المدرسة، استنفاد ذهني، ومشاكل جسدية من السمعة إلى التهاب المفاصل، وتوجهات مشتتة في حياتنا اليومية، من دروس الرياضة في الخامسة صباحاً، إلى "يوغا السرعة" (اسم متناقض بالتأكيد!) والاعتماد على الملحقات الغذائية بدلاً من الوجبات الغذائية، وبطريقة تعمل على مفاومة المشكلة بدلاً من التخفيف منها. فتناول الكين بيلوبا بدلاً من نزهة في الحديقة لا يكفي أبداً لتعويض نمط حياة شديد المبالغة.

عندما نشر الصحفي والمعلق الاجتماعي كارل هونوريه كتابه "في تمجيد البطء" عام 2005، كان ذلك اعترافاً أننا نسير أسرع بكثير مما تمليه مصلحتنا: "يبدو لي أننا نسير باتجاه منعطف تاريخي"، كما يقول هونوريه، "فطوال 150 عاماً على الأقل، بات كل شيء يصبح أسرع، وكانت السرعة غالباً ما تعود علينا بالنفع أكثر مما تضرنا في ذلك الوقت. أما اليوم فقد أدمننا السرعة وتكديس المزيد والمزيد في كل لحظة. وتبدو كل لحظة في اليوم وكأنها سباق مع الزمن، واندفاع للوصول إلى خط نهاية يبدو أننا لن نصل إليه أبداً. وتفرض ثقافة العدو هذه ضريبة على كل شيء، من صحتنا وغذائنا وعملنا، إلى مجتمعاتنا، وعلاقاتنا، وبيئتنا".

بدأت حركة البطء مع الطعام، لكنها تتسرب ببطء إلى جميع جوانب حياتنا، ومعها تأتي المكافأة المتمثلة بأخذ الوقت للتركيز على ما تفعله، والذي سيزيد بالتأكيد من نشاطك وتمتعك. لا يهم ما الذي تفعله، سواء أكنت تقوم بنزهة، أو تكتب مقالة، أو تطبخ وجبة، أو تمارس الحب، فستحصل المزيد من كل هذه النشاطات ببعض التركيز الإضافي!

لكن هذا ليس سهلاً. فجميع هذه الهرمونات المسرّعة التي نولدها بمجرد عيش الحياة اليومية، إدمانية جداً. ونحن نجد في الحقيقة صعوبة في أن نتوقف ونجلس ساكنين فقط، لنفكر ونتأمل في أي شيء، من مقطوعة موسيقية إلى لائحة تسوق. فقد بدأ الاسترخاء يبدو غير طبيعي. ويبدو القيام بشيء واحد في وقت واحد غريباً. فقد أصبحت الموسيقى مثلاً، وعلى نحو مضطرب، مجرد ضجيج في الخلفية، بدلاً من أن تكون شيئاً يتذوق ويستطاب. وتمثل الوجبات السريعة إشارة ضمنية إلى أن الأكل هو مضيعة للوقت، أي إلى أنه شيء يجب القيام به بينما يُنجز شيء آخر، كأن تعمل في مكتبك ربما؟ إننا مع هذه العادات السيئة المستمرة، نخاطر بقدرتنا على التركيز.

كما أننا نخاطر بعلاقاتنا. فالأطفال الذين يمضون ساعات معزولين في غرفهم، وهم يتواصلون مع نظرائهم عبر أم. أس. أن، أو التراسل النصي أو ألعاب الإنترنت،

يفوّتون على أنفسهم تعلم الإشارات الاجتماعية التي يتم التقاطها عبر التواصل غير اللغوي. ومع العلم أن 95 بالمئة من التواصل ليس لغوياً، وأنه يتم تحصيله بالمراقبة اللاواعية للغة الجسد، فإن تفويت فرص التفاعل مع الأصدقاء تفاعلاً شخصياً، هو خسارة تطورية كبيرة. ولا تزال الوجبات العائلية، التي كانت ذات مرة فرصة لمشاركة أحداث اليوم في جو من الاسترخاء والحميمية، تتحول باضطراد إلى شيء من الماضي، بينما صار المعيار السائد هو تناول وجبة سريعة بين النشاطات. والنشاطات المدرسية الإضافية التي ينضم إليها الكثير من الأطفال في محاولة لزيادة جميع نشاطاتهم الاجتماعية والرياضية والثقافية، والتي من شأنها تحسين إمكانياتهم في المستقبل، لا تترك سوى القليل من إمكانية الحصول على وقت من الهدوء لتنشيط الدماغ وترميمه. ومن دون القدرة على فعل ذلك، سيصبح احتمال إمكانيات المستقبل هذه أقل بدل أن يزيد. ولا يستطيع الأطفال الذين يزرعون تحت الضغط تحقيق تقدم يوازي ما قد يتمناه ذووهم المبالغون في حماسهم.

هذه حال الأطفال، ناهيك بالبالغين. فلکم رأيت من الأزواج على العشاء، وقد انضم إليهم الضيف الثالث الثقيل بلاك بيرري، فيتركون الشخص الآخر يغلي في استيائه بينما يتلهون ببريدهم الإلكتروني، ويبدون أكثر اهتماماً به. أو بالهاتف الخلوي، "عليّ فقط أن أجري هذا الاتصال عزيزتي، قد يكون العمل"، مقاطعاً الوقت الذي يمضيه معاً، مما يعني ضمناً أن العمل أكثر أهمية من التركيز عليهم.

بينت دراسة حول الحمل الزائد على الاتصالات، كلفت بها غاز البريطانية في المملكة المتحدة عام 2004، التوكيد الواضح على تقانات الاتصال، وعلى أثرها الضار على العلاقات الإنسانية، وها نحن بعد ذلك مضطرون للتعامل مع المدونات، ومواقع الدردشة، وغيرها من المعلومات التي يتم تحميلها وبسهولة الوصول إليها عبر أجهزة بلاك بيرري وأي. فون. ووقتئذ كانت أربع ساعات تخصص في اليوم للتواصل مع الآخرين، لكن عبر الهاتف والتراسل النصي والبريد الإلكتروني، وليس شخصياً. ومع أن الناس يبقون على تواصل بطرق إلكترونية، وجدت الدراسة أن ذلك لم يحسّن في الحقيقة التواصل المتعلق بالأشياء المهمة. فمن بين الأشخاص الـ 1105 الذين تمت مقابلتهم، قال واحد من أصل خمسة إنه لا يعلم ما يجري في حياة من يحب، أو ما هو شعوره. "عندما نرى الناس وجهاً لوجه، فإننا نستثمر بالفعل في هذه العلاقة، لكن البقاء على اتصال بطرق أخرى صار في غاية البساطة، فلم نضع الوقت في ذلك؟" كما يقول كاري كوبر، الأستاذ في علم النفس والصحة التنظيميين في كلية الإدارة بجامعة لانكستر، في سياق تعليقه على الدراسة. فكم أصبحت المبالغة في استخدام تقانات التواصل أسوأ منذ ذلك الحين؟ أن يصبح المرء غارقاً في عالم سايبيري خاص، هو طريقة لصد الآخرين أيضاً، ويبدو أنه غالباً ما يكون إدمانياً. "ثمة شيء مقنع تماماً في الأدوات المعاصرة"، كما يقول المستشار مارتين لويد إليوت في مقالة خاصة في التايمز اللندنية عام 2009. "تبدو هذه التصاميم الجديدة وكأنها تنشط جزءاً من الدماغ يريد أن يغرق غرقاً مطلقاً وهي، كما ألعاب الحاسب، يمكنها أن تحدث حالة معدلة غريبة في المستخدم، يكون فيها معك لكن من دون أن يكون متاحاً لك". عام 2008، أفيد أن مادونا وغاي ريتشي، في علاقة انتهت بالطلاق، قد ناما وأجهزة بلاك بيرري الخاصة بهما تحت وسادتيهما. "لا أجد ذلك غير رومانسي"، تقول، "بل عملي". وبعد ستة

أشهر انفصلاً. لقد تم تحذيرك، ركّز على جهاز بلاك بيري لديك أكثر من شريك، لكن على مسؤوليتك.

في السنوات الأخيرة، خضع دماغنا وطريقة عمله لتمحيص متزايد. صحيح أن المدى الكامل لقدرة الدماغ لم يعرف بعد، ونحن نعتقد أن قدراته لا نهاية لها، لكننا ما لبثنا أيضاً أن نفهم المزيد عن بعض محدودياته. فمع ظهور مسح أف. أم. أر. أي (المسح الصوري بالرنين المغناطيسي الوظيفي)، والذي يستطيع أن يبيّن، بالزمن الحقيقي، المناطق المختلفة من الدماغ التي يتم تنشيطها عند التعرض لفكرة معينة مثل العمل على مسائل رياضية أو الاستماع إلى الموسيقى، أو حتى الشعور بالسعادة، راح العلماء والنفسيون والأطباء يكتشفون المزيد والمزيد حول إمكانياتنا، وحول ما يكبح هذه الإمكانيات.

"العقل آلة محدودة"، كما يحذر مارك بيرمان، عالم النفس في جامعة ميتشيغان والمؤلف الرئيس لدراسة تم نشرها عام 2009 تقيس العجوزات في الإدراك خلال نزهة قصيرة في المدينة. "وقد بدأنا في فهم الطرق المختلفة التي يمكن من خلالها للمدينة أن تتجاوز تلك الحدود". وفي بحث بريمان مع طلاب الإجازة في جامعة ميتشيغان، قام بعض الطلاب بنزهة في حديقة، بينما سار آخرون في الشوارع المزدهمة. ثم تم تعريض المتطوعين إلى مجموعة من الاختبارات النفسية. فكان أولئك الذين مشوا في المدينة في مزاج أسوأ وحققوا نتائج أقل بكثير في اختبار الانتباه وعمل الذاكرة، وحتى مشاهدة صور لمشاهد من المدينة، مقارنة بصور للطبيعة، أدت إلى إضعاف لا يستهان به. "ما إن نرى صورة لشارع مزدحم، حتى نتخيل تلقائياً أن نكون فيه"، كما يوضح بريمان. "وعندها تبدأ قدرتك على الانتباه بالتردي". من شأن هذه النتائج أن تساعد على تفسير انخفاض الأعراض التي يبدونها الأطفال ذوو اضطرابات نقص الانتباه في ظروف أكثر طبيعية وريفية. فعندما يكونون محاطين بالأشجار والحيوانات، يكونون أقل ميلاً للتعرض لمشاكل سلوكية، وتحسن قدرتهم على التركيز على مهمة معينة.

إن هذه المعرفة توافق مع العمل الذي قام به الأستاذ في علم النفس البيئي ستيفان كابلن، من جامعة ميتشيغان أيضاً، والذي نحت مصطلح نظرية استعادة الانتباه أو آيه. أر. تي، وهو الحاجة إلى استعادة توازن الدماغ وقدراته. وقد عرف هذه النظرية على أنها: "تحليل لأنواع البيئة التي تقود إلى تحسين في قدرات الانتباه الموجه. فالطبيعة، المليئة بالمشيرات المملّفة، تجذب الانتباه بتواضع بطريقة صاعدة، تاركة لقدرات الانتباه الموجه الهابطة فرصة لاستعادة حيويتها. وعلى خلاف البيئات الطبيعية، تعج بيئات المدينة بالمشيرات التي تسلب الانتباه سريعاً وتطلب انتباهاً موجهاً إضافياً (لتجنب التعرض إلى صدمة سيارة على سبيل المثال)، جاعلة من هذه القدرات أقل قابلية للاستعادة. سنقدم تجربتين تبينان أن المشي في الطبيعة أو مشاهدة صور طبيعية قد يحسنان من قدرات الانتباه الموجه، كما تقيسها مهمتا لوح الأرقام التراجعي وشبكة الانتباه، مبرهنة بالتالي نظرية استعادة الانتباه".

يقول كابلن إن حاجتنا الماسة إلى مراقبة محيطنا في بيئة المدينة، كتجنب المشاة الآخرين على رصيف مزدحم، أو محاولة عبور تقاطع مزدحم بسلام، أو النظر إلى واجهات المحال، وضجيج المرور، والمحادثات، وأجهزة أي. بود، تضعنا

في حالة تنبه عالٍ وتتطلب نوعاً من التيقظ الفائق (مراقبة الدماغ لتهديدات محتملة لسلامتنا)، وما من حاجة إلى ذلك في مكان أكثر هدوءاً. أجل، قد يكون ذلك مثيراً ومحفزاً وباختصار، ربما يساعدنا على الحفاظ على نشاطنا الفكري، لكن إذا كانت تلك هي البيئة الوحيدة التي نعمل فيها، فإن فعالية الانتباه المستمر إلى هذا القصف الخارجي وإلى المعلومات الملهية قد لا تكون بلا ثمن، فإن البقاء في حالة تنبه يأخذ من الطاقة والجهد، ويستهلك الكثير من طاقة المعالجة في الدماغ. كما أن ذلك مجهد، لذا فإن إطلاق هرمونات الإجهاد سيستنفد موارد الدماغ أيضاً. إن التعرف على أثر بيئة المدينة على أدمغتنا، واتخاذ الخطوات للتخفيف منه، ولو بمجرد أن تتناول غداءك في حديقة، من شأنهما على المدى الطويل أن يساعدنا على استعادة الانتباه.

إننا نعلم إذاً ما الذي يستنفد قدرتنا على التركيز، كما أننا نعلم كيف يمكننا تحسينها، لكن ما الذي سنتكلفه حتى نميز مدى أهمية أن نقوم باستراحة، ونجرد حياتنا، ونحسّن الطريقة التي نعمل بها، بما يسمح لنا بالتركيز على نحو أفضل؟ هل ننتظر حتى نُستنفد أو ننهار، أو حتى تتسبب غفلة من انتباهنا إلى وضع حياتنا أو حياة الآخرين في موضع خطر؟ إن الرسوب في امتحان شيء، وعدم رؤية عابر على ممر مشاة شيء آخر. وهل يتسبب هذا النشاط المستمر والمجهد وغير المركز بتعرضنا إلى خطر أمراض الدماغ التدهورية مثل الزهايمر، كما يقترح د. دارما سينه خلسيا، الرئيس والمدير الطبي لمنظمة أبحاث الزهايمر والوقاية منه في توسكان بأريزونا؟ والذي من خلال عمله على موضوع ديمومة الدماغ، يعتقد أن هرمون التوتر، الكورتيزول، هو من العوامل المسببة لتدهور الدماغ، "يسرق الكورتيزول من دماغك مصدره الوحيد للوقود: الغلوكوز"، كما يقول في كتابه **معجزة العقل**. "كما أنه يؤدي إلى تدمير الرسائل الكيميائية لدماغك، أي الناقلات العصبية، والتي تحمل أفكارك من خلية دماغية إلى الخلية التالية. وعندما يتم التشويش على وظيفة النقل العصبي لديك، وعندما يقل الوقود الذي يتم تزويد دماغك به، يصعب عليك التركيز أو التذكر".

لكن الأخبار الطيبة هنا، هي أنك تستطيع أن تغير ذلك. إذ يمكنك أن تقرر القيام بالأشياء بطريقة مختلفة، وأن تحسّن كلاً من مستويات تركيزك وجودة حياتك خلال هذه العملية. فدماغك منفتح أمام التغيير، وما إن يعطى طريقة أكثر فعالية للعمل، حتى سيعمل على نحو أفضل. من الإنتاجية في العمل إلى العلاقات، ومن أوقات الفراغ إلى الصحة، يمكنك أن تستفيد في ما يتعلق بكل ذلك. لكن، ومثل أي ، لا بد من تمرين القدرة على التركيز. قد يبدو ذلك التزاماً للوهلة الأولى، لكنه سيصبح بعد ذلك طريقة للحياة، وما إن يتم إدماج هذه العادات الجديدة، كأطفال جهاز بلاك بيري عندما تنتهي من العمل، وإغلاق مراسل أم. أس. أن. بينما تركز على كتاب، والاستماع إلى الموسيقى مع نسيان كل شيء آخر، وألا تفعل شيئاً سوى الجلوس مع أطفالك بينما يلعبون بحيث يمكنك التحدث معهم، ما إن تدمج كل ذلك في نمط حياتك حتى تأتي هذه العادات بثمارها. والأمر لا يتعلق بالألعاب عقلية، بقدر ما ينطوي على التوازن، دع دماغك يعمل كما يحلو لك، لكن قم بمهمة واحدة في الوقت الواحد، وخذ استراحة بعد ذلك حتى يستعيد قدرته. فبينما توجد كمية هائلة من المعارف العلمية حول الدماغ يمكن الاستفادة منها والعمل عليها، فإن التركيز هو

فنّ، وهو نوع من الفنّ يمكن معاودته وتعلمه. فكل ما تعلمناه حول تدريب أجسادنا، من التغذية إلى التمرين والاسترخاء، يمكن تطبيقه على فنّ التركيز. وإذا أردت أن تستفيد المزيد من الإنتاجية، وحياء أكثر توازناً وفعالية، فإن تعلم فنّ التركيز يستحق بلا شك انتباهك وتقديرك.

الفصل الأول

كيف يتطور الدماغ

لو كان الدماغ البشري من البساطة بحيث يمكننا فهمه، لكننا من البساطة بحيث لا نستطيع.

هذا ما يجعلك تطوّر دماغاً، أن تستطيع التفكير في أكثر من شيء في الوقت نفسه.

دماغك مدهش

من المفيد أن نمضي بعض الوقت في الاطلاع على كيفية عمل الدماغ وتطوره منذ الولادة، حيث يتفاعل تأثيره، وما يؤثر عليه، بطريقة من شأنها التأثير على قدرتنا على التركيز أو نقصه لدينا. على الرغم من أنه قد يكون ثمة فن للتركيز، فإن تسخير سعة الدماغ وقدراته، وفهم ما قد يؤثر على ذلك، يعززان هذا الفن.

إن الدماغ، بعبارة بسيطة، هو حزمة من العصبونات المتصلة في ما بينها. وهي خلايا عالية التمايز، قادرة على نقل المعلومات، مما يسمح للدماغ بتنفيذ طيف مذهل في اتساعه من الوظائف المعقدة والتحكم به، من الحركات الجسدية البسيطة كطرفة العين، إلى عمليات التفكير المجرد.

عند الولادة، تكون جميع عصبونات الدماغ تقريباً موجودة نحو 100 مليار منها لكن الدماغ لا يكون بعد في حجمه الكامل: وعندما يبلغ الانسان الرابعة من العمر يكون حجم الدماغ يوازي 95 بالمئة من حجم دماغ البالغ، ومع المراهقة، يكون الدماغ مكتمل النمو، وإن لم يكن ناضجاً تماماً بعد. إذ تستمر عملية النمو هذه حتى نهاية العقد الثاني من العمر، أو بداية العشرينات.

يتطور الدماغ استجابة لمثيرات خارجية، مشكلاً أشكال الربط الدائم من الاتصالات والاتصالات البينية بين العصبونات. فعند الولادة يبدو الدماغ أملس للغاية مقارنة بالمظهر المتجعد لدماغ أكثر نضجاً، وهو ما يتطور كنتيجة لمؤثرات الحواس هذه. إن البيئة التي ينمو فيها الطفل تؤثر إلى حد كبير على تطوره الحركي، والبصري، والفراغي، وعلى تحصيله اللغوي، وتحكمه العاطفي، وغيرها من القدرات، بغض النظر عن المادة الجينية التي ولدت مع الطفل، ولو كانت هي أيضاً تلعب دورها.

لا تزال معارفنا عن الدماغ، وعن كيفية عمله، في طور التقدم، لكن الكثير مما نعرفه الآن يعود إلى أبحاث متعلقة بآثار الصدمات والأمراض، أو بأثرها على المناطق الدماغية المختلفة. ومن الحالات الشهيرة تلك التي حصلت لفينياس غيغ الذي كان عام 1848 يوصّب متفجرات حين انفجرت حشوة فجأة دافعة في جمجمته قضيباً حديدياً بعرض 3 سم، ليدخل من تحت العين تماماً ويخرج من قمة رأسه. وللدهشة، فإنه لم ينح فحسب، بل ومشى باحثاً عن طبيب يساعده. ومع أنه انهار بعد ذلك في غيبوبة وعانى من التهاب السحايا، فإنه تعافى في النهاية لكن شخصيته

تغيرت بالكامل. وهذا ما قاد إلى الفرضية المبدئية القائلة إن المنطقة التي تضررت من دماغه في الحادث كانت مسؤولة عن الوظائف العقلية العليا. لقد كان علماء الأعصاب الأوائل يميلون إلى متابعة اكتشافاتهم على خلفية الربط بين مختلف المناطق الدماغية المتضررة والمجالات الوظيفية لها.

مع الوقت، فإن أجهزة المسح غير الاجتياحية كأشعة إكس، أو تخطيط الدماغ الإلكتروني، والمسوحات الطموغرافية المحوسبة، ومسوحات الطموغرافيا المطلقة للبوزترون، وطموغرافيا الصورة الواحدة، والتصوير بالرنين المغناطيسي، قد تم تطويرها، وهي تستخدم لإظهار نشاط الدماغ لدى شخص واع. ويمكن للباحثين استخدام هذه الأجهزة لتحديد المناطق الدماغية التي تظهر فعالية متزايدة عندما يقوم شخص واع بمهمة معينة، كحل لغز رياضي مثلاً، وقد ساعدت هذه الدراسات على فهم طريقة عمل الدماغ بدقة.

مما لا يقل أهمية عن ذلك، وهو ما أصبح مفهوماً أكثر فأكثر، هو أثر الانتباه الإيجابي (كالحب إذا شئت) ليس على تطور وظائف الدماغ فحسب، بل وعلى قدراته الاجتماعية - العاطفية، وعلى الارتباط بينهما، وعلى تأثيرهما المتبادل. وثمة إدراك متزايد لكون القدرة الاجتماعية - العاطفية، والذكاء العاطفي، يلعبان دوراً حاسماً في طريقة أداء الأشخاص لوظائفهم.

في ضوء تنظيمه الأساسي، ينقسم الدماغ إلى أربع مناطق رئيسية: جذع الدماغ، والمخيخ، والنظام الجيري أو اللمبي، والقشرة. يهتم جذع الدماغ بالوظائف الأساسية الآلية للجسم التي نقوم بها من دون تفكير، كتنظيم التنفس، ونبض القلب، وضغط الدم، والنظام الهضمي، أما قمة الجذع، والتي تعرف بالدماغ الأوسط، فهي مسؤولة عن العديد من الوظائف الحسية والحركية مثل حركة العين. يبلغ المخيخ عشر حجم الدماغ فقط، لكنه يتألف من نحو نصف عصبونات مجتمعة. ووظيفته الأساس هي تنسيق الحركة والتوازن، مما يعني أن عليه معالجة كميات هائلة من المعلومات القادمة من مناطق أخرى من الجسم ومن الدماغ، ليمررها بعد ذلك.

الرسم البياني الخطي

النظام الجيري للدماغ، والذي يتغلغل فوق البصلة السيسائية، وبين نصفي الكرة الدماغية، هو موطن الثلموس والهيوثلموس، وللعقد العصبية القاعدية واللوزتين الدماغيتين وقرن أمون. يعد الثلموس البوابة التي تستقبل منها وتعالج جميع المعلومات الحسية القادمة من الجسم، باستثناء الأنف، والمعلومات القادمة من المخيخ. كما أنه يلعب دور المحطة التباعية، بتمريره لأي معلومات إلى القشرة الدماغية لإجراء أي معالجة واعية أخرى قد تلزم. وتحت الثلموس يوجد الهيوثلموس الذي يتصل بجميع أجزاء الدماغ تقريباً ويتحكم بالعديد من الوظائف الهامة، بما فيها تنظيم الهرمونات، والموازنة بين مجموعة من المعالجات الجسدية كإيقاعات الفرد الدورانية. أما العقدة القاعدية فهي عنصر حيوي في تنسيق التحكم الحركي الدقيق، أي قدرة الجسم على القيام بحركات دقيقة ومضبوطة، وهي تتضرر بأمراض مثل باركنسون.

تقوم اللوزة باستجابة فظة تسمح لنا بقصر دائرة القشرة الدماغية عند الضرورة والاستجابة فطرياً إلى خطر محقق، فعندما ترى بزاوية عينك حركة

مفاجئة وتجفل مبتعداً عن خطرٍ محتملٍ، فهذا يعني أن اللوزة تعمل لديك. إنها بدائية في استجابتها، لكن لها دوراً إضافياً هاماً في توليد الاستجابات العاطفية، وهي تؤثر علي تأقلمنا الاجتماعي.

كما أن اللوزة تسمح الخبرات اليومية لأهميتها التحفيزية المرتبطة بإحساس المتعة بالمكافأة، الأمر الذي قد يكون هاماً لإحداث نتائج إيجابية من عملية التركيز على شيء، سواء أكان ذلك إتقان مقطوعة موسيقية أو لعبة فيديو. ولقرن آمون دور هام في تشكيل الذاكرة، فهو يأخذ الخبرات وينشئ ممرات عصبونية جديدة، ويخزن المعلومات للرجوع إليها مستقبلاً، لتشكل هذه المعلومات الأساس للذكريات طويلة الأمد، ويقوم باسترجاع المعلومات عند الضرورة. وتخزن البصلة الشمية، المتموضعة أيضاً في النظام الجيري، المعلومات القادمة من أنوفنا، وهو ما يجعل الروائح مثيرة للذكريات إلى هذا الحد، بحيث تجعلنا نفيض بالذكريات المستعادة. ويكفي القول إن النظام الجيري، مع الارتباطات التي يشكلها بين العواطف والدوافع والذكريات والمتعة، يلعب دوراً في كل من القدرة على التركيز، والتنشيت عنه!

تشكل القشرة الجزء الأوضح من الدماغ، إذ يتربع نصف الكرة على القمة ومرتبطين ببعضهما بعضاً عبر حزمة ثخينة من الألياف العصبية تدعى الجسم الثفني تعبئها المعلومات جيئة وذهاباً بين نصفي الكرة. وهذه هي المادة الرمادية التي نذكرها أحياناً عند الحديث عن الدماغ. وتتألف المادة الرمادية من ست طبقات من العصبونات شديدة التمايز، تمتد حتى المادة البيضاء (والتي تكوّن المادة الدهنية التي تفصل بين العصبونات، الميلين، ذات لون أبيض) وتشكل شبكة مترابطة واسعة من العصبونات سواء ضمن القشرة أو ممتدة إلى مناطق أخرى من الدماغ. هذا الترابط شديد السرعة هو ما يسمح بالمعالجة المعقدة للأفكار.

ينقسم نصف الكرة الدماغية إلى أربع مناطق أو فصوص رئيسية، هي الفص الجبهي، والفص الجداري، والفص القفوي، والفص الصدغي. يهتم الفصان الجبهيان، اللذان يقعان وراء الجبهة، بما ندعوه غالباً للدماغ. وهو ما يفسر قدرتنا على القيام بأكثر من شيء في الوقت نفسه، وعلى التخطيط لمهام المستقبل، وتوجيه انتباهنا، وعلى التحكم باندفاع سلوكنا وباختصار، وإدارة وتنظيم ما تقوم به بقية الدماغ. ويقوم الفصان القفويان بمعالجة المعلومات الواردة من العينين، وتحويلهما إلى صور نفهمها، بينما يهتم الفصان الصدغيان بشكل رئيس باللغة والأصوات. ويعالج الفصان الجداريان المعلومات الحسية أيضاً، لكن تلك المتعلقة بالحس الفراغي والبصري.

لا تتشكل كل هذه الترابطات بين ليلة وضحاها. إذ لا يتطور الدماغ سوى عبر المثبرات والاستخدام الذي يتعرض إليه، وبينما توجد مراحل محددة للنشاط، فإن عملية خطية تماماً من المثبرات والخبرات والاستخدام هي التي تشكل قدرته. والدراسات التي أجريت على أطفال تعرضوا إلى القليل من المثبرات، مثل الأطفال المتروكين في دور الأيتام الرومانية، والذين كان كثيرون منهم مهملين على نحو سيئ، تبين التطور المشروط للدماغ. ومن المثبر للاهتمام، أن الدراسات قد بينت أيضاً أن العباقرة قد تم صنعهم، ولم يولدوا كذلك. فالباحثون يعلمون اليوم أن الممارسة المستمرة لفعالية ما هي التي تؤدي إلى التميز، وتبين الدراسات أن

هذه العملية تستغرق نحو 10.000 ساعة. "فدراسة إثر أخرى تناولت مؤلفين ولاعبين كرة سلة، وكتاب خيال علمي، ومترجمين على الجليد، وعازفي بيانو، ولاعبين شطرنج، كان هذا الرقم يبرز مراراً وتكراراً"، كما يقول عالم الأعصاب دانييل موفيتان، أستاذ علم النفس وعلم الأعصاب السلوكي في جامعة ماكجيل في مونتريال بكندا، "عشرة آلاف ساعة تساوي ثلاث ساعات في اليوم، أو عشرين ساعة في الأسبوع، مورست على مدى عشر سنوات. لم يعثر أحد بعد على حالة تم فيها تحقيق خبرة عالمية المستوى في وقت أقل من ذلك. يبدو أن الدماغ يستغرق كل هذا الوقت ليستوعب كل ما يحتاج إلى معرفته لتحقيق إتقان حقيقي". إذا، حتى إذا كان ثمة ميل فطري جيني تجاه مجال معين من الموهبة أو التميز، فإن هذه الإمكانية لن تتحقق أبداً إذا لم يخصص لها وقت للممارسة. وسواء أكان تحقيق الإتقان الحقيقي هدفاً أم لا، ومهما كان ما نريد تحقيقه، فإن علينا أن نعطي الدماغ الوقت والممارسة، وهو ما يتطلب منا القدرة على التركيز على المهمة التي بين يدينا.

الدماغ في الرحم

يبدأ تطور الدماغ في لحظة الحمل تقريباً. وحتى قبل أن تزرع البويضة الملقحة في جدار الرحم، يكون تقسيم الخلايا قد بدأ، مع تضاعف عدد الخلايا كل اثنتي عشرة ساعة بعد تلاقي النطفة مع البويضة. كما أن الخلايا تبدأ بالتمايز، فتتمايز بداية إلى خلايا ستشكل الجنين، وأخرى ستشكل المشيمية. وبعد نحو سبعة أيام من التخصيب، تنغرس البويضة الملقحة في بطانة الرحم. وبين مجموعات الخلايا الجينية، يستمر التمايز لتنبثق ثلاث طبقات من الخلايا. فتشكل الطبقة الخارجية الدماغ، والنخاع الشوكي والأعصاب، وأجزاء من العينين والأذنين، والجلد والشعر والأظافر، بينما تشكل الطبقة الوسطى الهيكل العظمي، والقلب والعضلات، والخلايا الدموية، والكليتين، والأعضاء الأخرى، وتشكل الطبقة الداخلية النظم الهضمية والتنفسية والبولية. ومن المدهش التفكير في أن كل هذا يحدث لدى الكثير من النساء حتى قبل أن يفقدن دوراتهن الشهرية أو قبل أن يشتهن أنهن حوامل.

من حسن الحظ أن الجنين شيء طفيلي، وسيستمد ما يحتاج إليه ليتطور من مضيفه. كما أن المشيمية تحميه بحيث تمنع معظم المواد الضارة، وليس كلها، من الوصول إلى الطفل. تشتمل المواد الضارة للطفل الذي في طور التطور، والتي تعرف بالتيراتوجينات، على العديد من العقاقير، والكحول، والنيكوتين، والكوكائين، والأفيون، والماريغوانا، والملوثات الكيميائية كالرصاص، والديوكسين، وبعض البكتيريا والفيروسات، وخصوصاً الحصبة الألمانية (الروبيلا) والتكسوبلاسموسيس. أما ما إذا كان الطفل سيتأثر بالتعرض إلى التيراتوجينات أم لا، فهذا أمر يتعلق بالعديد من العوامل، منها مستويات التعرض وأوقاته، أي في أي مرحلة من مراحل تطور الطفل عند حدوث هذا التعرض.

في ما عدا ذلك، وطالما كانت تغذية الأم جيدة، فإن الدماغ النامي للطفل لا بد أن ينال كل الدعم الغذائي الذي يحتاج إليه. ومن الحكمة اليوم استكمال غذاء الأم المستقبلية بحمض الفوليك، قبل الحمل وخلال الأشهر الأولى منه، للتقليل من

مخاطر الاختلالات في القناة العصبية مثل السنسنة المشقوقة. وثمة نصيحة أخرى تتعلق بنمو العقل السليم وهي التأكد من الامتصاص الأمومي المناسب للأحماض الدهنية الأساس أوميغا3، وتحديدًا دي. إيتش. آيه، التي ترمز إلى حمض ديكوساهيكسانويك، والذي يستخدم في صنع الدهون الدماغية. ويمكن استمدادها من خلال تناول أسماك دهنية كالمكربل عدة مرات في الأسبوع، لكن عند التخوف من ملوثات الديوكسين، فربما يكون من الأفضل تناول مقويات منقاة.

طوال فترة الحمل، والتي تتراوح حول معدل 40 أسبوعاً لدى معظم النساء، يستمر نمو دماغ الطفل، لكن تمايزات الخلايا وتنظيماتها الهامة والضخمة تبدأ خلال الأشهر الثلاثة الأولى وتنتهي فيها. ويكون معظم التطور بعد ذلك الوقت متعلقاً بالنضج والنمو، لذا فإن ما يحدث خلال الأشهر الثلاثة الأولى يعد حاسماً. إن الوعي الحسي يبدأ أيضاً في الرحم مع تطور القدرة على الرؤية والسمع والإحساس. والحركات الجنينية، وإن لم تشعر بها الأم حتى قرابة الأسبوع العشرين، فهي تبدأ منذ الأسبوع الثامن، وتبدأ هذه الفعالية بإحداث اتصالات عصبية بدائية. وفي الأسبوع الخامس عشر، يمكن للطفل الاستجابة إلى المؤثرات الخارجية مبدئياً ردود فعل إيجابية. وهو لا يبقى غير متأثر بهذه البيئة الخارجية، كما سيتعرف على صوت أمه، وغيرها من الأصوات المألوفة بعد الولادة.

من الممكن أن تتأثر البيئة الداخلية للجنين بهرمونات الأم أيضاً، ويمكن لهرمونات التوتر لديها، وتحديدًا الكورتيزول، أن تعبر حاجز المشيمية. فإذا كان لدى الأم استجابة للتوتر المفرطة الحساسية، وكانت عادةً تولد مستويات عالية من الكورتيزول، فمن شأن ذلك أن ينقل حساسية مشابهة إلى طفلها. ومن الممكن لأم حامل تتعرض إلى ضغط شديد أن يؤدي إلى طفل يولد مع استجابة توتيرية عالية على نحو غير مناسب، قد تؤثر على جميع ردود أفعاله في الحياة منذ يومه الأول. لقد بينت دراسة منشورة في المجلة الأوروبية للطب النسائي وبيولوجيا التكاثر من قبل جيتاو إي. آل عام 2001، دليلاً على ذلك. فقد اكتشف الباحثون أن مستويات الكورتيزول العالية التي تنتقل من الأم قد تؤثر على كل من الهيبوثلاموس النامي، والمسؤول عن تنظيم الهرمونات ذات الصلة بالحوافز والمكافآت، وعلى قرن آمون، الذي يحول الخبرات إلى ذكريات ويخزنها لاستخدامها في المستقبل. عندما تكون الاستجابة إلى التوتر عالية، فإن ذلك قد يستتبع أيضاً صعوبات في التركيز. والأطفال الذين يظهرون مؤشرات يقظة مفرطة، يجدون صعوبة في التركيز على شيء واحد لوقت طويل، مما يجعلهم محتاجين إلى مساعدة خارجية لتسكين وتنظيم أنفسهم.

من الوليد إلى الطفل

في اللحظة التي ينشق فيها طفل حديث الولادة نفسه الأول، يستمر التأثير الحسي للحياة خارج الرحم بتشكيل معابر وارتباطات عصبية جديدة. ونحن نعلم من الدراسات على الحيوانات، على سبيل المثال، أنه إذا تم حصر المؤثرات البصرية بعين واحدة، فإن القشرة البصرية المرتبطة بالعين الأخرى لا تتطور، وحتى بعد إعادة إدخال المؤثرات البصرية، فإن الرؤية تبقى غير متوازنة. فرؤية أضواء ساطعة، وسماع ضجيج غير مكتوم، والتعرض للمس والحمل، وللإطعام

والتغذية، وللاستجابة المحبّة الدافئة، كل ذلك يساعد دماغ الطفل على النمو بطريقة صحية. وبغض النظر عن العصبونات التي ستتطور مع الوقت في المخيخ وقرن آمون، فإن الطفل يولد ومعه تقريباً جميع خلايا الدماغ التي سيملكها في حياته. إلا أن أهم ما يحدث خلال العام الأول من حياته، هو زيادة هائلة في الارتباطات المنشأة بين خلايا الدماغ، يلي ذلك عملية تشذيب تحدث من خلال التوليف الدقيق للعصبونات ذات الصلة.

على سبيل المثال، يمكن عند الولادة، حتى لطفل خديج أن يميز بين الأصوات المذكرة والمؤنثة. وقد بينت الدراسات أن طفلاً مكتمل النمو بعمر يومين يمكنه التمييز بين لغته الأم وأخرى أجنبية، بينما يمكن لطفل في يومه الثالث تمييز صوت أمه. كما أن الأطفال يولدون ولديهم قدرة لافتة على التعرف على الوجوه الحقيقية، مقارنة مع رؤية توزيع عشوائي من ملامح الوجه، وخلال بضعة أيام، يتعرفون على وجوه أمهاتهم. وهذا مفيد لسلامتهم، لأنه يضمن أن يستجيبوا إلى أولئك الذين يرونهم بانتظام، ليتأكدوا من أن من يرعاهم يقف بقربهم ليهتم بهم. ويكون الأطفال قبل شهرهم السادس مجيدين للتمييز بين الوجوه، لكن بعد ذلك تحدث عملية توليف دقيق، يبدأون خلالها بالتركيز أكثر على ما هو أكثر صلة بهم. ويمكنك تخيل ذلك كنوع من التقليل للممرات العصبية التي لم يعودوا في حاجة إليها وكتقوية للممرات التي تؤدي إلى قدرات تعرّف أسرع وأكثر كفاءة ودقة.

لقد بينت الدراسات أيضاً أن نمو دماغ الطفل يعاني دائماً في بيئة تعلم فقيرة. ففي المياتم الرومانية، كان يتم إهمال الأطفال تحت ظروف مرعبة، مما بين أن لفقر التغذية، وسوء الصحة، والأهم من ذلك، للمؤثرات الحسية الضعيفة أو المعدومة، أثراً مدمراً على تطور مهارات الكلام والمشئي، وأنها قد أفسدت على نحو خطير تطور الأطفال الاجتماعي والعاطفي والإدراكي. لقد بينت دراسة أجراها ميشال روتر في جامعة لندن الارتباط الوثيق بين طول فترة الحرمان، ومدى التلف العقلي، فبينما شفي بعض الأطفال شفاءً استثنائياً عندما نالوا رعاية علاجية مستمرة وممتازة، استمر بعضهم بإبداء دليل على سلوك شبه توحدي. على كل حال، فإن البيئة الغذائية لحياة العائلة العادية بالنسبة إلى معظم الأطفال، هي أكثر من محفزة، وآمنة بما يكفي لضمان نموهم نمواً طبيعياً.

الدماغ المراهق

عندما يكون كل شيء طبيعياً، ينمو الأطفال أصحاء ويتطورون بطريقة بسيطة، سعداء بتأقلمهم مع عائلاتهم. ثم يدخلون في المراهقة تاركين الكثير من الأهالي يتساءلون عما حلّ بذريتهم السوية المطيعة المحبة للحياة، ومن أين أتت هذه الكائنات الجديدة، الأمر الذي غالباً ما يبدو وكأنه حدث بين ليلة وضحاها. وفي حين يسهل التعبير عن العملية برمتها بكلمة واحدة (الهرمونات)، جري بنا أن نأخذ بعين الاعتبار ما تتألف منه هذه المرحلة في الحقيقة، خصوصاً وأنها تتزامن عادةً مع مرحلة تعليمية حاسمة. والمحزن بعمق بالنسبة إلى كثير من الأهالي أنه في الوقت الذي يودون فيه لو يركز أبنائهم على أعمالهم المدرسية، فإنهم يبدون غير قادرين على التركيز على شيء، منغمسين في نشاطات لا تفكير فيها، وغير محفزة ومجازفة. لماذا؟

حتى ستينيات القرن العشرين، كان يعتقد عموماً أن الدماغ يكون ناضجاً تماماً عند المراهقة. إلا أن عملاً أجراه د. بيتر هوتنلوخر، عالم الأعصاب في مشفى الأطفال في جامعة شيكاغو، بيّن بعدئذ وجود تغييرين رئيسيين قبل وبعد المراهقة. ففي العام الأول من الحياة، يكون ثمة تكاثر كبير للخلايا الدماغية، والارتباطات المقامة بينها. وفي هذه النقطة، تكون سعة هذه الاتصالات (نقاط الالتقاء العصبي) بين الخلايا الدماغية في قمة كثافتها، وما يحدث الآن هو أن تلك الخلايا غير المستخدمة منها يبدأ تقليمها، بينما تقوى منها تلك المستخدمة. إلا أنه في الفص الجبهي، يستمر هذا التكاثر من دون تقليم خلال مرحلة الطفولة. ومن ثم، وبعد المراهقة، وفي حين أن حجم الدماغ نفسه لم يتغير، تطراً زيادة في المادة البيضاء في القشرة الجبهية، تسببها زيادة في الميلين وهو النسيج الدهني الذي يبدو أبيض في المجهر، مما يجعل الخلايا تبدو رمادية، وهو المسؤول عن عزل وحماية الخلايا الدماغية، بل والذي يسمح بنقل أسرع للنشاط في القشرة الجبهية. ويوجد بعد المراهقة أيضاً شديداً في القشرة الجبهية، ونظراً لأهمية ذلك بالنسبة إلى التوليف الدقيق، ولأن القشرة الجبهية مسؤولة عن التخطيط التنفيذي، أو القدرة على فعل أكثر من شيء في الوقت نفسه، والتخطيط لمهام المستقبل، وتوجيه انتباهنا، والتحكم بتصرفاتنا المتهورة، فإن ازدياد الميلين مع التوليف الدقيق، يساعد الدماغ على النضوج. وفي الوقت نفسه، فإن هذا في النهاية عمل قيد الإنجاز، وتبدو القدرة التنفيذية على الربط بين السبب والنتيجة غير موثوق بها. فالسلوك المراهق، وخصوصاً عند الصبية، يبدو مغفلاً لحقيقة في غاية الوضوح بالنسبة إلى بعضنا، تقول على سبيل المثال إنك إذا قفزت من نافذة الطابق الثاني، فإنك قد تكسر رجلك.

مع هذا النشاط المتزايد في القشرة الجبهية، ثمة أيضاً زيادة في طبيعة السلوك الواعي للذات والغارق في الذات والأناني والذي يعتبر من سجايا المراهقين. وثمة تبعاً ثانية لإعادة تنظيم القشرة الدماغية هذه، وهو ما يحدث هنا، والذي قد يجعل المراهقين يبدون للآخرين غير حساسين. إنها قدرة منخفضة على تمييز مشاعر الآخرين. وقد بينت الأبحاث، التي كانت تعتمد على عرض صور لتعابير وجهية على المراهقين، أنهم أقل ميلاً بمقدار 20 بالمئة إلى قراءتها قراءةً صحيحة، مما يجعلهم غير متلائمين اجتماعياً. كما بيّن المزيد من الأبحاث التي أجريت باستخدام مسوحات أم. آر. أي خلال مشاهدة وجوه على شاشة الحاسب، أجراها د. ديورا بورغيلون تود من مشفى ملك. ليان في هارفرد، أن منطقة اللوزة الدماغية في أدمغة المراهقين الصغار كانت تنشط خلال هذه الفعالية، مستخدمة استجابات فطرية أكثر فورية وأقل منطقية. بينما أظهر مراهقون أكبر سناً المزيد من النشاط في الفصين الجبهيين، مبدئين بذلك تعريفاً أكثر تفكيراً ودقة على العواطف المصورة. إن سلوك المراهقين يميل إذن إلى أن يكون متهوراً، فهم يسيؤون قراءة التعابير الوجهية، وليس لديهم تقدير لكيفية شعور الآخرين، كل هذا قبل أن نضيف الهرمونات إلى الخلطة. لكن الهرمونات (التستسترون لدى الصبية، والأوستروجين لدى البنات) ليست وحدها التي تحدث المشاكل. فثمة أيضاً زيادة في إنتاج الميلاتونين، وانزياح بيولوجي في حاجاتهم إلى النوم، مما يؤدي إلى نموذج يميز المراهقة يتمثل في السهر نصف الليل والاستيقاظ عند الظهر. فحاجتهم إلى

النوم لا تزيد وحسب، بل إنهم يعانون أيضاً مما يوازي إرهاق ما بعد السفر، وينتهي كثيرون منهم محرومين بشكل متواصل من النوم، مع كل ما لذلك من أثر إضافي على سلوكهم المزاجي وسريع الغضب والانفعالي.

الدماغ البالغ

سيبدو إذن أن الدماغ يكون مع بداية البلوغ كامل النضج والوظيفية وقد يخطر لك أن قصة نمو الدماغ تنتهي هنا، إلا أن شيئاً ذا صلة بالمراهقة، يبقى أيضاً مرتبطاً بالدماغ البالغ: اللدانة. وتوصف اللدانة أنها سهولة نشوء الارتباطات بين العصبونات، وتغير هذه الارتباطات استجابة لتكرار استخدامها.

تشير اللدانة العصبية إلى التغير المستمر الذي قد يطرأ في الدماغ نتيجة لتعرضه إلى تجارب وفرص تعليمية جديدة، يشير إليها علماء الأعصاب . وكان يُلاحظ أن ذلك يحدث بعد ضرر يتعرض له الدماغ، حيث

تسمح اللدانة بحدوث تغييرات وظيفية وبنوية جديدة تعوض المنطقة المتأذية. وهذا ما يجعل الإصلاح في غاية الأهمية، ويؤدي إلى إمكانية استعادة جزء من وظائف الدماغ التي كانت قد تضررت، وليس كلها.

كما أنه كان يعتقد سابقاً أن الدماغ البالغ شديد الترابط، وغير قادر على المزيد من النمو. كما كان يعتقد أنه بعد مراحل حاسمة من النمو، يتوقف التغيير والممرات الحسية تكون قد ثبتت، وإن كانت مناطق مثل قرن آمون، المسؤول عن معالجة الذاكرة، تستمر في إنتاج عصبونات جديدة. ومع تعرضنا لفرص كافية، يبدو أننا نستمر في التعلم ومعالجة ما نتعلمه ونطبق الخبرات التي تعلمناها، والتي تشجع كلها على تشكل عصبونات جديدة في قرن آمون.

أظهرت دراسة أجريت على أدمغة سائقي سيارات الأجرة من قبل فريق من علماء الأعصاب في يونيفيرسيتي كوليج بلندن، وتم نشرها في اللانسييت عام 2000، عملية اللدانة هذه. فعلى سائقي سيارات الأجرة في لندن أن يتعلموا الكثير جداً من المعلومات، وأن يفلحوا في المحافظة على معارف واسعة للمدينة ولتفرّع شوارعها عن طريق إعادة توزيع المادة الرمادية في سرج الدماغ. وقد قارن الباحثون 16 سائق سيارة أجرة مع خمسين آخرين، جميعهم من الرجال، ذكر مع خمسين رجلاً لم يقودوا سيارات أجرة، فوجدوا أن قرن آمون الخلفي المرتبط بمهارات التجول، كان أكبر بكثير لدى سائقي سيارات الأجرة.

كما أكد بحث واسع أجراه هونجن سونغ في كلية الطب بجامعة جونز هوبكنز عام 2007، على تشكل خلايا جديدة في قرن آمون لدى الفئران، مما يؤكد النتائج السابقة حول اللدانة. ولم تبدِ الخلايا الجديدة (العصبونات الناشئة) التي أحدثتها التجارب الجديدة درجة نشاط أعلى من الخلايا الأخرى فحسب، بل إنها كانت قادرة على التكامل مع الدارات الدماغية السابقة وعلى تغييرها.

"يشير ذلك إلى أن العصبونات الناشئة تستمر في توفير مورد من العصبونات المرنة وذات القابلية العالية للإثارة مما يسهل تشكل اتصالات جديدة ضمن الدماغ البالغ"، كما يقول جوزيف بيشوفبيرغر، عالم الأعصاب من جامعة فرايبورغ في ألمانيا، في سياق تعليقه على الدراسة. "ففي الوقت نفسه، يؤدي النضج إلى 'تبريد' الخلايا الجديدة جاعلاً منها وحدات يمكن الاعتماد عليها في تأمين تمثيل

وتخزين مستقرين للذكريات المكتسبة حديثاً".
وبسبب لدانتها، فإن العصبونات المولدة حديثاً تزيد في الحقيقة من الشبكات القديمة عبر تعديلها لتدمج المعلومات الجديدة. ثم تتلاءم الخلايا القديمة وتتكيف مع الشروط الجديدة، محسنة وظائفها. ومن المعروف أيضاً أن التدريب يزيد من تشكل العصبونات الجديدة في السرج، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى أداء أفضل للذاكرة.

إن نمو العقل البالغ لا يتشكل بواسطة المؤثرات الخارجية فحسب، بل إنه يتوافق أيضاً مع أكثر فترات حياتنا انشغالاً. فعلى الكثير من البالغين أن يصبحوا خبيرين في تعدد المهام والمهن المخاتلة والعائلات، وبينما يرجح أن نكون في قمة طاقتنا العقلية والجسدية خلال هذه المرحلة من الحياة، فإن التوتر الزائد واستنفاد طاقتنا غالباً ما يكونا الثمن الذي يدفعه معظمنا لهذا العمل الذي قد لا يؤثر على أدائنا فحسب، بل وقد يترك فينا مشاكل صحية متعلقة بالإجهاد تراقبنا مدى حياتنا.

الدماغ الشائخ

بينما ما من شك في أننا هنا في العالم الغربي نعيش عمراً أطول ووسطياً، فإنه ثمة أيضاً خطر التدهور المتعلق بالهرم لقوانا العقلية. إذ كان يعتقد ذات يوم أن الأشخاص الأكبر سناً يفقدون الآلاف من خلاياهم الدماغية كل يوم، لكن الدراسات الحديثة تعارض ذلك. فصحيح أن العصبونات في بعض مناطق الدماغ، كالدماع الأمامي القاعدي، يتناقص عددها مع العمر، إلا أن معظم العصبونات في القشرة الدماغية تبقى، بينما نجد قرن آمون، إذا تم تحفيزه، قادراً على توليد خلايا جديدة إلى يوم مماتنا.

يدرك كثيرون منا اليوم أنه ثمة إحساس يقول "إذا لم تستخدمه فاتفك!"، إلا أنه ثمة آثار للشيوخوخة لا محيد عنها على الدماغ لا نستطيع النجاة منها، لأن أجسامنا تتدهور أيضاً. وأعضاؤنا الحسية، وكذلك العيون والأذان بشكل خاص، تميل إلى التدهور أيضاً، ومع هذا التدهور، قد نشعر بميل أقل إلى تعريض أنفسنا إلى مثيرات جديدة. كما أن تراجع الأنظمة الأخرى في الجسم سيكون له أثر مشابه أيضاً. فنظامنا الهضمي على سبيل المثال، يصبح أقل فعالية في امتصاص المواد الغذائية التي نحتاجها من الطعام الذي نتناوله، بينما يصبح نظام الغدد الصماء أقل فعالية في الاستجابة إلى الرسائل الهرمونية. وتصبح الخلايا الدماغية في غاية الحساسية لمستويات الأوكسجين أيضاً. ومع مستوى معين من تصلب الشرايين، الذي يعد اعتيادياً في الأوعية الدموية الشائخة التي تمد الدماغ، سيكون ثمة انخفاض في التدفق الدموي يؤدي بدوره إلى انخفاض مدد الأوكسجين. ومن شأن نقص بسيط، لكن مستمر، في الأوكسجين أن يؤدي إلى تراجع في العصبونات.

من دون مثيرات خارجية مستمرة، يتباطأ إنتاج الخلايا الدماغية الجديدة، مؤدياً إلى لدانة أقل للدماغ، كما بينت الأبحاث، لأن لدانة الخلايا الدماغية الجديدة هي التي تساعد الخلايا القديمة على العمل على نحو أفضل. ومع تقدمنا في العمر، ننتهي إلى تعرض أقل للخبرات الجديدة، ونصبح أقل نشاطاً، وأقل اجتماعية، لذا فإن فرص استثارة الدماغ، إذا لم نسع إليها عن عمد، تتراجع بشكل طبيعي تماماً. إذ إننا نصح أقل ميلاً إلى تجربة أشياء جديدة، لذا فإن فرص التعرض إلى مثيرات

خارجية تقل إجمالاً. يختلف ذلك كلياً عن الأمراض الانحلالية كالزهايمر. إذ تقول النظرية الرئيسية حول هذا المرض، الذي من الشائع اعتباره مرض نقص في الذاكرة، إن تغيرات انحلالية تحدث في الدماغ بسبب صفائح أميلويد لاصقة وتشابكات من الألياف العصبية تدمر العصبونات، مما يسبب أعطاباً متزايدة في الاتصالات ضمن الدماغ. وقابلية النسيان التي تميز المرحلة الأولى من الزهايمر هي الإشارة الأولى إلى تعطل معالجة الذاكرة العملية قصيرة الأمد. ولاحقاً، ومع ازدياد مستوى تضرر العصبونات، يزداد انهيار الخبرات المكتسبة، مثل استخدام السيكين والشوكة مثلاً، إلى أن يقضي المرض على هذه القدرات. فهو يحدث تدهوراً تدريجياً مذهلاً لمن يشاهده، وفي المراحل الأخيرة تبدأ حتى قدرات الدماغ على تنظيم الوظائف الجسدية كالبلع، والترنح. وما من علاج حالياً، ولا تبين الدراسات الحالية سوى القليل من المؤشرات على احتمال تطور هام في العلاج في وقت قريب، على الرغم من أنه ثمة دليل على وجود إجراءات وقائية ربما يتم اتخاذها لدعم الدماغ وحمايته، كالغذية الجيدة، والتمارين وتقنيات الاسترخاء كالتأمل على سبيل المثال. وقد كشفت دراسة نشرت عام 2009 من جامعة جنوب فلوريدا، أن شرب ما يعادل خمسة أكواب من القهوة في اليوم، قد يساعد على قلب أعراض خلل دماغي في فئران من سلالة خاصة.

فقد تم إعطاء الفئران ما يعادل 227 غراماً من القهوة في اليوم، أي زهاء 500 ميليغرام من الكافين، وهو ما يعادل كوبين من القهوة الخاصة على شكل لاتس أو كابوتشينو في المقاهي، أو 14 كوباً من الشاي، أو 20 مشروباً خفيفاً. وعند اختبار الفئران بعد شهرين، كان أداء تلك التي تناولت الكافين أفضل بكثير على اختبارات تقيس ذاكرتها ومهارات تفكيرها، فكان أداؤها مشابهاً لأداء فئران من نفس العمر ليس لديها الخلل، بينما استمرت تلك التي كانت تشرب الماء فقط بأدائها الضعيف في الاختبارات. إضافة إلى ذلك، فإن أدمغة الفئران التي أعطيت الكافين أبدت هبوطاً بنسبة 50 بالمئة تقريباً في مستويات بروتين أميلويد بيتا، الذي يشكل التجمعات المدمرة في أدمغة المرضى المصابين بالخلل، بينما تلحظ اختبارات أخرى أن الكافيين يؤثر على إنتاج كلا الأنزيمين اللازمين لإنتاج أميلويد بيتا. كما وجد أن الكافيين يكافح التغيرات التحليلية في الدماغ التي تؤدي إلى إفراط في إنتاج الأميلويد بيتا.

ويقول الفريق الذي يقوده د. آرنداش، أنهم كانوا يأملون ببدء التجارب على البشر قريباً.

يمكن لاختلالات أخرى أن تنتج عن نقص الأوكسجين في الدماغ، فالصدمات الصغيرة، أو النوبات الإسكيمية العابرة، قد تتسبب باحتشاءات صغيرة، تموت خلالها مناطق من النسيج الدماغي، وقد تتسبب، حسب المنطقة التي تحدث فيها من الدماغ، بمشاكل متعلقة بالمنطقة من الجسم التي تتحكم فيه تلك المنطقة من الدماغ.

إن أهم سمة نفسية للهرم، هي تلف الذاكرة قصيرة المدى وتطاؤل زمن الاستجابة، مما يثير القلق في ما يتعلق باحتمال الإصابة بالزهايمر أو باختلال عقلي آخر. إلا أنه عندما أعطي كبار السن كل ما يحتاجونه من الوقت في الاختبارات التي

لا تعتمد كثيراً على المهارات المدرسية، كان أداءهم أقل بقليل فقط من البالغين الأصغر سناً. أما في الاختيارات التي تعتمد على المفردات والمعلومات العامة والنشاطات الممارسة جيداً، فإنهم أبدوا من التراجع المرتبط بالهرم ما لا يذكر. إذاً، فإنه بينما يساهم التلف في الذاكرة قصيرة المدى وطول مدة الاستجابة في انخفاض درجات الكبار في الاختبارات القياسية للذكاء، فإن إزالة هذا الفرق يعوّض عن ذلك. وقد يكون صحيحاً، أن تعلم التركيز على مدى الحياة سيساعد أيضاً!

● إن ذلك الطفل يقدر حجمك... فالأطفال بارعون في فن التعرف على الوجوه التي يعتمدون عليها في بقائهم في الأشهر الستة الأولى من حياتهم. فدماع الطفل ينمو في استجابة مباشرة للمثيرات الخارجية، مع بدء الأطفال الصغار بتعلم فن التركيز.

● لا يسع مراهقك أن يتجنب ذلك! فالتغيرات في الدماغ المراهق توسّع جذرياً الممرات التي تؤسس لتفكير أعلى واستجابة أسرع، وتؤدي إلى فصل أو تقليص الاتصالات التي لم تعد مفيدة. لكنها عملية تستمر خلال هذا التحول، مما يقلل القدرة على ربط السبب بالمسبب. والنشاط المتزايد في القشرة الجبهية يعني المزيد من الوعي بالذات، والانشغال بالذات والأناية والتصرفات غير الحساسة، لكنها مجرد مرحلة، ومع استقرار الدماغ في نضجه الجديد، ومع القدرة الأكبر على التركيز على ما يهمّ فعلاً، فإنهم سيكبرون متخلصين منها.

● من شأن التمرين أن ينتج خلايا دماغية جديدة... إذ يمكن للدماغ البالغ أن ينتج عصبونات جديدة، ويعلم الباحثون اليوم أن التمرين المستمر يمثل إحدى أفضل الطرق التي يمكن من خلالها للبالغين من جميع الأعمار أن يحفزوا قدرة أدمغتهم، مما يؤدي إلى استرجاع أفضل للذاكرة، وأداء وتركيز أفضل.

● تزداد لدانة الدماغ مع الخبرات الجديدة... ويستخدم علماء الأعصاب مصطلح "الدانة" للإشارة إلى سهولة صنع الاتصالات بين الخلايا الدماغية، ومن ثمّ تغييرها وفقاً لطريقة استخدامها. وتصف اللدانة العصبونية التغيرات المستمرة التي قد تحدث في الدماغ نتيجة للخبرات وفرص التعلم الجديدة. ويمكنك إذن تحسين تركيزك بتعريض نفسك لتجارب تعليمية.

● اذهب وتعلم شيئاً جديداً... لأنك حين تفعل ذلك، يمكنك ليس زيادة لدانة دماغك فحسب، بل وتحسين أداء الاتصالات الموجودة مسبقاً، بمعنى أنك ستقوم بما كنت تعلم مسبقاً كيف تقوم به، بما في ذلك التركيز على المهمة التي بين يديك على نحو أفضل من أي وقت مضى.

● أعطِ الأشخاص الأكبر سناً الوقت ليسترجعوا المعلومات وبعالجوها... وسينجحون في ذلك ويقومون بما يقوم به الأصغر سناً بالضبط. ففي الاختيارات التي تعتمد على المفردات والمعلومات العامة والنشاطات الممارسة جيداً، أبدى الأشخاص الأكبر سناً ما لا يذكر من التراجع في عمل أدمغتهم.

الفصل الثاني

انتباه!

الأطفال والتركيز

أشعر ببعض الاكتئاب هذا الأسبوع. فكل ما أقوله للأطفال، يبدو وكأنهم ينسونه خلال أجزاء من الثانية. ففي غضون عشر دقائق من درس علوم عملي في الكهرباء (كنت أعتقد أنه سيثير اهتمامهم)، ما كانوا ليفقهوا ما يفعلون، إذ لم يكن لديهم أي فكرة على الإطلاق! وكان يبدو عليهم التملل من الموضوع، والانزعاج بشكل عام. وقد حاولت أن أكون لطيفاً، كما حاولت الصراخ، واحتفظت بهم في فترة اللعب، وأعطيت المكافآت. ثم أوقفت الدروس وحاولت تدريس الفكرة نفسها بطريقة مختلفة، أي بممارسة الألعاب، بل والخروج إلى الباحة للتدريس. لم ينفع أي شيء. لقد كان تركيزهم صفراً.

2007

هل تعرف هذا الشعور؟ لا بد لكل شخص سبق أن كان له تعامل مع طفل أو مع شخص صغير السن، أن يعرف هذا السيناريو. والحقيقة هي أن الأطفال قادرون جداً على التركيز، كما تثبت الساعات التي يمضونها بسعادة أمام لعبة حاسوبية ناسين ما حولهم، لكنه لا يزال عليهم تعلم كيفية استخدام هذه القدرة وتطبيقها في مكان آخر. وباختصار، وبينما تمثل القدرة على التركيز شيئاً يمكنهم استغلاله، لا يزال عليهم تعلم مهارات التركيز، وكيفية تطبيقها على مهام ونشاطات يجدونها أقل تشويقاً.

وكما رأينا في الفصل السابق، فإن نمو الدماغ عملية تبقى مستمرة خلال كامل الحياة تقريباً، وخاصة في الطفولة، حين يكون الربط والتقليم العصبوني على قدم وساق. لكن الطفولة والمراهقة هما أيضاً الفترتان اللتان نتوقع فيهما الكثير من أطفالنا. فاعتباراً من سن الخامسة، إن لم يكن قبل ذلك، ومع دخولهم التعليم المنتظم، غالباً ما ينصب التركيز على الإنجازات الأكاديمية بغض النظر عن أي شيء آخر. ومع تغير أساليب تربية الأطفال على مر السنين، ومع الاستجابة لأعمال علماء النفس وعلماء الأعصاب التربويين على حدٍ سواء، صار التركيز المنصب مؤخراً على الاختبارات المنتظمة، والجداول الشاملة، ونتائج الامتحانات يجعل من العملية المدرسية بكاملها موجّهة بالنتائج أكثر من أي وقت مضى، والأهالي الذين يريدون رؤية النتائج، قد يكونون على خطأ أيضاً. فهذه هي المرحلة التي تتشكل فيها شخصية أطفالنا وهويتهم إلى جانب الدماغ الناضج، مع الآلاف المؤلفّة من الأشياء الأخرى التي يجب التركيز عليها بدلاً من الأعمال المدرسية. فتطور الشخصية، وتحديد قيمنا، وكيف نريد أن نحيا حياتنا، وما هو المهم فيها، كل ذلك يأتي الآن دفعة واحدة.

يكفي القول إذاً، أن نشأة كثير من الأطفال تتضمن الكثير من التشديد على التأقلم مع قالب أكاديمي قد يناسبهم أو لا. وهكذا، فإنهم إذا أعطوا الفرصة لتعلم المهارات التي ستدعم هذه العملية، فإنه من الممكن إدارة النتائج المستقلة بإجهاد

أقل، وهذا مهم. فالإجهاد في الطفولة أصبح مصدر قلق متصلاً، مع ازدياد معدلات الاكتئاب في الطفولة خلال السنوات العشرين الأخيرة. وهذا الأمر بحد ذاته هو عقبة أمام التركيز والقدرة على التعلم، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب، والقلق، ومشاكل سلوكية. وتبين التقديرات أن 10 بالمائة ممن تتراوح أعمارهم بين 16 و24 في المملكة المتحدة يعانون من الاكتئاب، وهو أمر خطير، لكنه يعني أيضاً أن 90 بالمائة منهم، وحتى في فترة الصراع والشك الهائلين، لا يبدون أعراضاً لمشاكل الصحة العقلية وهذا يشير إلى تفاؤلهم الفطري، ولا بد أن مقاومتهم تساعدهم مع ذلك، وعلينا، كأهلين ومعلمين، أن نساعدهم على استخدام مؤهلاتهم الإيجابية، بدلاً من كبها.

السعادة والتركيز

لقد عبّدت الأبحاث التي أجريت على السعادة والمقاومة النفسية في السنوات الأخيرة الطريق أمام فهم أكبر لما يساعد على تيسير تركيز الأطفال وتعلمهم. وتقدير الذات، الذي غالباً ما يسخر منه على أنه سمة لجيل "الأنا"، هو شيء ضروري. وكما كتب المعالج والمحلل النفسي سو غرهاردت في كتابه الرائع، "لماذا الحب مهم"، "... الثقة بالنفس هي بالتأكيد طريقة أخرى لوصف تقدير الذات. فتقدير الذات ليس مجرد أن ينظر المرء إلى نفسه باستحسان بشكل مجرد، بل هو قدرة على الاستجابة تجاه تحديات الحياة".

إن تقدير الذات هام إذاً. والقدرة على المجازفة وتدبير نتائج الفشل تتخذ أساساً لها في ما يحصله المرء من ثقة بنفسه، وفي الاعتراف بأن المحاولة تستحق العناء، تماماً كالإنجاز الفعلي. إننا نتعلم هذه القيم في الطفولة المبكرة من أولئك الذين يحيطون بنا. وهو ما يجعلنا نؤمن بجدوى محاولة فعل شيء ما، لأنه من دون حس الاستعلام والأمل، لِمَ تكلف العناء؟ تختلف الشخصيات بالطبع بشكل كبير، ومما لا جدال فيه، أن الميل إلى السعادة يتجدد في جيناتنا، كما بينت دراسة علمية نشرت في آذار عام 2008. وهذا البحث الذي نشر في مجلة علم النفس، كان بقيادة د. ألكسندر فايس، من جامعة أدنبرة للفلسفة وعلم النفس وعلوم اللغة، وقد عاين 900 توأم، ليجد أن الجينات كانت تلعب دوراً هاماً في تحديد مدى سعادتهم في حياتهم. لقد سبق للعلماء أن أدركوا الارتباط بين الراحة الذاتية ومدى شعورنا بالسعادة وبين السمات الشخصية، لكن أحداً لم يلق نظرة إلى الآن على ما إذا كان للشخصية والراحة الذاتية جذور جينية. وقد درس د. فايس وزملاؤه 973 توأمًا باستخدام نموذج العوامل الخمسة، وهو استبيان يستخدمه علماء النفس لتقييم الشخصية. فكان بعض التوائم متطابقين جينياً، بينما لم يكن بعضهم الآخر كذلك، لذا فقد كان من الممكن مقارنة النتائج بين هاتين المجموعتين للتثبت من مدى التأثير المحتمل للجينات على ملامح الشخصية شديدة الخصوصية. وقد كان اهتمام الباحثين في هذه الدراسة منصباً بشكل خاص على الميل إلى القلق، والقدرة الاجتماعية، وعلى مستويات الوعي، وهي ثلاثة جوانب من الشخصية ترتبط بالراحة الذاتية والشعور العام بالسعادة.

لقد وجد الباحثون أن أولئك الذين لا يقلقون كثيراً، كانوا اجتماعيين وأصحاب ضمائر حيّة، ويميلون إلى السعادة، واقترحوا أن هذا المزيج يلعب دور الواقية أو

المخزون من السعادة الذي يساعد على وقاية الأفراد من الاكتئاب ويساعد على زيادة مقاومتهم خلال الفترات العصيبة. ومن خلال المقارنة بين مجموعتي التوائم، المتطابقين وغير المتطابقين، وجدوا أن ما يصل إلى 50 بالمئة من هذه الملامح تتأثر فعلياً بالجينات.

إلا أنه سيكون من الخطأ الافتراض أن أولئك المولودين من دون "جينات بشوشة" لا يمكنهم تحقيق السعادة. ففي سياق تعليقه على دراسة التوائم هذه، ناقش د. أليكس لينلي، من مركز الطب النفسي الإيجابي التطبيقي القائم في المملكة المتحدة، بأنه على الرغم من أن دراسات أخرى قد دعمت الفرضية الجينية، فإنه من الخطأ أن يعتقد أي شخص بأن الطبيعة قد عاملته بنفس الطريقة في ما يتعلق بالسعادة.

"معنى ذلك أن لدى الناس طيفاً من المستويات المحتملة للسعادة، وليس نقطة واحدة"، كما يوضح. ومن الممكن جداً التأثير على ذلك بتقنيات تم إثباتها تجريبياً خلال العمل. فأشياء بسيطة، كتجديد قواك واستخدامها بطرق جديدة كل يوم، أو الاحتفاظ بيومية تدون فيها كل ليلة ثلاثة أشياء أنت ممتن لها، أثبتت أنها تؤدي إلى بعض التحسنات".

بينما لا يمثل كون المرء سعيداً بحد ذاته ضماناً للنجاح في الحياة، فإنه يميل إلى دعم التركيز والنتائج التعليمية الجيدة. فقد بينت دراسة منشورة عام 2005 من قبل جامعة كاليفورنيا ريفرسايد، أن السعادة، وليس العمل المثابر وحده، هي مفتاح النجاح. فالأشخاص السعداء يميلون إلى تجريب أشياء جديدة وإلى تحدي أنفسهم، مما يقوي العاطفة الإيجابية ويؤدي إلى النجاح في العمل، وإلى العلاقات الجيدة، وإلى صحة أفضل وأفضل: "كان ثمة دليل قوي على أن السعادة تدفع الناس إلى أن يصبحوا أكثر اجتماعية وأكثر سخاءً، وأكثر إنتاجية في العمل، بحيث يجنون المزيد من المال، ويكون لديهم نظام مناعة أقوى"، كما تقول الأستاذة سونيا ليوبوميرسكي، التي قادت البحث.

ما من شك في أن الأشخاص الأكثر سعادة هم أكثر إنتاجية، وينسبون بمتاعب أقل فالأشخاص السعداء لا يحتاجون إلى تخريب بيناتهم أو إلى استفزاز جيرانهم. ويتمتعون بحياة صحية أكثر، وهو ما يوضح السبب الكامن وراء الاهتمام الراسخ لحكومة المملكة المتحدة بمساعدة الناس على تعلم مهارات السعادة، كما يناقشها وزير التربية الحالي إد بولز في مبادرته نحو الأطفال "حان الوقت لتتكلم".

في محاولة لإيجاد طريقة ما تمكن تلاميذه حقاً من تعلم مهارات السعادة، تعاونت المدرّسة إيان موريس مع د. نيك بايليز، عالم الراحة النفسية في جامعة كامبردج، لترتيب برنامج الراحة النفسية الذي تم تدريسه لجميع طلاب السنتين العاشرة والحادية عشرة في مدرسة ويلينغتون كوليغ الخاصة في بيركشير.

"على الرغم من أننا نقدّم الثقافة الجنسية وثقافة العقاقير في إطار منهاج الثقافة الشخصية والاجتماعية والصحية، فإنه لم يبدُ أن لدينا فلسفة الدعم، وقد أردنا أن نوّمن بيئة تشجّع الأولاد على التفكير"، كما يقول موريس. وقد حضّر هو وبايليز برنامج مهارات يصل إلى عشر نقاط مبدئياً، ويغطي العناية بالجسم، واسترخاء الذهن، والعلاقات، والعيش في الحاضر، والذكاء العاطفي، ومواجهة التحديات والسيطرة، إضافة إلى تلك المهارات ذات الصلة بالتقانة والبيئة. "لدينا

درس من أربعين دقيقة فقط كل أسبوعين لتغطية ذلك، لكننا ننطلق دائماً من عنصرين، هما فترة السكون، وما يمكن تسميته "تعداد نعمنا". من ثم ربما ننظر إلى ما يحتاجه العقل ليعمل على نحو سليم، أو لماذا قد يلجأ أحدهم إلى المخدرات، على سبيل المثال، لحل مشكلة وما هي البدائل المتاحة، أو كيف يمكن إنهاء علاقة شخصية إنهاءً مناسباً. وقد استخدمنا عدة أساليب لتغطية الموضوعات من لعب الأدوار إلى اقتطاف المشاهد، والذي يفيد جداً في مجالات مثل حل النزاعات".

كما أن تعلم المهارات التي تزيد من السعادة والمقاومة النفسية يساعد أيضاً على تحسين قوى التركيز، فمن الأسهل بكثير أن تركز عندما لا تكون قلقاً بشأن شيء ما لا يمكنك أن تفعل سوى القليل حياله، ومن الأسهل التركيز إذا كنت تشعر بالإيجابية وإذا لم تكن أفكار سلبية تشغل بالك. وفي جو من التعلم المقود بالاختبار، حيث يمكن التضحية بالذكاء العاطفي من خلال التسابق على الإنجاز المدرسي، يكون ثمة دواع قوية للتعرف على ذلك وتشجيعه على نحو متعمد، وقد تكون تلك الموجة - أشكال التربية المقودة بالاختبار - قد بدأت بالانحسار. وترى دراسة نشرت في تشرين الأول عام 2008 من قبل الأستاذ ميشيل شاير من قسم التربية والدراسات المهنية في جامعة لندن، أن المبالغة في الاختبارات تؤدي إلى تدهور في القدرات لدى من هم في الرابعة عشرة اليوم.

لقد قارن الباحثون في كينغس كوليج بلندن أداء 800 من التلاميذ اللامعين في الثالثة عشرة والرابعة عشرة في اختبارات عالية الترتيب أو في مهارات تفكير لها اختبارات مشابهة كانت تجرى قبل ثلاثة عقود، واكتشفوا أن المهارات الإدراكية لأمع المراهقين اليوم توازي ما كان لدى آخرين في الثانية عشرة أعطوا نفس الاختبارات عام 1976.

"قبل بدء المشروع، كنت أتوقع على العكس أن يكون الأطفال قد تحسّنوا من الناحية التطورية منذ عام 1975"، يقول شاير، "إلا أن دراستنا تسمح لك بالمقارنة المباشرة بين أداء الأطفال بين عامي 2003 و1975. ففي عام 2003، كان أداء الأطفال في سن 11 و12 يوازي أداء طفل في الثامنة أو التاسعة عام 1976. وعلاوة على ذلك، فإن أداء الصبية تراجع ضعف ما تراجعت به الفتيات وسطياً". قد تساعد مثل هذه النتائج، كما يشير، تفسير مدرسي الرياضيات والعلوم من المستوى الأول، وعلى الرغم من نتائج الامتحانات التي تبدو وكأنها تحسّنت، بأن طلابهم ببساطة لا يعرفون أكثر من السابق.

"كيف يمكن تفسير هذا التراجع؟ لا يسعني سوى الحدس، لأنه ما من دليل جازم"، يعترف شاير. "لكنني أقترح أن الأسباب الأكثر احتمالاً هي نقص اللعب التجريبي في المدارس الابتدائية، وتنامي ثقافة ألعاب الفيديو والتلفاز. فكلا الأمرين يستنفدان اللعب اليدوي الذي يمكن الأطفال من فهم العالم حولهم".

كما أن شاير يلقي اللوم في ما يتعلق بهذا الهبوط الظاهر في طاقة الدماغ بين الأطفال على المبالغة في الاختبارات. "ما إن تعرض الأهداف، حتى يجد الناس أكثر الاستراتيجيات الاقتصادية لتحقيقها. أما في حالة التعليم، فإنني متأكد من أن لذلك أثراً على منع المدارس عن تطوير مستويات أعلى من الفهم".

لم يعد الطلاب الذين يدرسون مسرحية روميو وجوليت لشكسبير من أجل امتحان اللغة الإنكليزية مطالبين بدراسة كامل المسرحية، إنهم ربما لا يضعون

أيديهم أبدأً على النص الكامل، بل على مجرد أوراق مصورة معينة من المشهد الذي يجب أن يدرسه، معتمدين على فيلم المخرج باز لورمان من عام 1996 لكي يصلوا إلى القصة الكاملة.

لقد أصبح النجاح هو النتيجة المرجوة، وليس تعلم التمتع بنص رائع وتقديره وتحليله والتفكير فيه. قد يحقق طفلك الدرجة الأولى بامتياز في امتحان اللغة الإسبانية، لكن هل يستطيع تحدث اللغة؟ ربما كان علينا أن نعود إلى الخلف ونركز على نتائج مختلفة للتعليم، يكون فيها التعلم ممتعاً، وبأسلوب يدوم مدى الحياة يربطنا بالبيئة المحيطة بنا، وليس مجرد وسيلة للوصول إلى النهاية.

اللغة والتواصل

ماذا يمكننا أن نفعل إذاً لكي نساعد أطفالنا على تحقيق نوع من القدرة على التركيز يمكنهم من التعلم بسعادة ونجاح؟ إنها بلا شك عملية تبدأ في الطفولة المبكرة، ومن بين الخطوات الأولى التي يمكن للوالدين فعلها للمساعدة على إنتاج هذه القدرة، هي إعطاء طفلهم رعاية شخصية تساعد وتكسبه لغةً ومهارات تواصل جيدة. فاللغة هي لبنة في بناء الذكاء، واللغة المحكية هي النتيجة النهائية لكثير من مهارات التواصل التي تسبق اللغة. وقد بينت أعمال العالم النفسي غوردون ويلز، أستاذ التربية في جامعة كاليفورنيا في سانتا كروز، أن الأطفال الذين حققوا التطور اللغوي الأسرع، كانوا أولئك الذين كان أهاليهم أكثر استجابة من غيرهم لمحاولات طفلهم للتواصل. كان هؤلاء الأهالي أميل إلى استحسان هذه المحاولات لتقليدهم، أو لتكرار عبارات قالوها، أو الحديث حول ما كانوا يفعلونه في وقته، والاعتناء على دعم محاولات طفلهم. وبالطبع، فإن الجميع يجدون من السهل التحدث إلى وليد أو طفل غير قادر بعد على التواصل أو الاستجابة شفهيًا، وهو ما قد يفسر شعبية أغاني الأطفال التي تعطي الوالدين شيئاً يقوله أبنائهما غير المستجيبين شفهيًا، لكن ذلك من الأهمية بمكان. إن أحد والدي الوليد أو الطفل الرئيس الذي يعتني به، هو من ينسجم عادة مع هذه المحاولات الأولى للتواصل الشفهي، وهو من سيستطيع فهم ما يتم التواصل به على نحو صحيح بحيث يعززه شفهيًا. وبدل تكرار ما قيل تمامًا، فإن تفسيره على نحو صحيح، وتدعيمه، قد يساعدان على بناء المهارات اللغوية لدى الطفل الصغير.

لاستعراض فعالية ذلك، سنرى في ما يلي قصة من الاختصاصية النفسية للأطفال أليزا ماك.كاب، أستاذة علم النفس في جامعة ماساشوستس في لويل، حيث يتحدث طفل صغير ووالده حول كلب:

الطفل: لاثي.

الأب: لاثي؟

الطفل: لا، لاثي.

الأب: أه، تقصد لاسيه.

الطفل: أجل، لاثيه.

يترجم الأب، الذي يركز على الغرض نفسه الذي يركز عليه طفله، بشكل صحيح اسم الكلب، مع التأكيد في الوقت نفسه على اللفظ الصحيح.

من الجدير بالذكر - سريعاً - هو أن الأطفال الصغار بحاجة إلى أن يسمعوا لكي

يعيدوا قول ما يسمعه بدقة، لذلك فإن اختبار السمع الروتيني يجرى على الأطفال في شهرهم الثامن للتأكد من عدم وجود مشكلة جسدية، لكن ذلك يعني أيضاً أنهم يسمعون على نحو أفضل، ويركزون بسهولة أكبر على سماع الكلمات المنطوقة، عندما يكون الضجيج في الخلفية قليلاً. وقد يكون لا بأس بوجود التلفاز أو الراديو أو الموسيقى باستمرار بالنسبة إلى الكبار، لكن الأطفال الصغار بحاجة إلى بقاء الضجيج الخلفي عند حدّه الأدنى عندما يحاولون الإصغاء وسماع أصوات اللغة بوضوح لكي يعيدوا نطقها بدقة. وهذه مقدمة هامة لتعلم القراءة، حيث يبدأ الطفل بالتعرف على الحروف، وربط الرمز المكتوب بصوت، سماعياً. إن التعرف على أصوات الحروف وكيف تعمل مع بعضها، يعتمد أيضاً على القدرة على السماع بوضوح. فالقدرة على السماع من دون تشويش هي رديف للتركيز، فمن السهل التركيز تركيزاً كاملاً على شيء واحد في وقت واحد، وهو السمع في هذه الحالة، دون التشويش خلفي متواصل.

أهمية التغذية

إذا تكلمنا بشكل عام، فإنه كلما كان الحيوان أصغر كلما كان معدل الاستقلاب لديه أعلى، وهذا ما يجعل الفئران على سبيل المثال تضطر لأن تأكل بشكل شبه مستمر. وبالنسبة إلى عضو بهذا الصغر، يتطلب الدماغ الكثير من التغذية، وهو يستخدم في الواقع 20-30 بالمئة من مجمل حاجتنا إلى الطاقة. والتغذية الجيدة في الطفولة في غاية الأهمية لتلبية حاجات الطاقة هذه ولدعم نمو الدماغ. ولا يمكن للدماغ أن يخزن سوى طاقة محدودة في وقت معين مما يفسر ما أفيد به عن كون تناول وجبات منتظمة خلال اليوم يحسن عمل الدماغ. فالوجبات المنتظمة تسمح بتزويد مستمر للطاقة. وربما كانت أهم وجبة في اليوم بالنسبة إلى الطفل هي الفطور.

إن إهمال الفطور قد يعني فقراً في الطاقة وفي مستويات التركيز خلال النصف الأول من اليوم المدرسي. وقد يؤدي ذلك إلى أداء مدرسي ضعيف. وغالباً ما يعرض الأطفال عن غياب الفطور بشراء الأطعمة كالكريبيس والشوكولا، مما يشجّع على عادات طعام سيئة.

هذا ما يقوله الموقع الخاص بحكومة المملكة المتحدة، وهو يشرح أيضاً سبب إنشاء الكثير من المدارس في المملكة المتحدة لنوادي الفطور، التي تقدم فطوراً للأطفال المقيمين فيها، وهي موجهة بشكل خاص إلى مناطق تربية معينة لمساعدة ما يقدر بـ 20 بالمئة من الأطفال الذين لا يتلقون وجبات فطور إطلاقاً قبل قدومهم إلى المدرسة. هذا وتبين أدلة مبنية على دراسات مستمرة أن تناول الفطور يساعد الأطفال على التركيز بشكل أفضل في المدرسة، وفي حين أن تقديم وجبة فطور جيدة لهم يعني أنهم يحظون بالفعل بمزيد من الطاقة، فإنهم يكونون أيضاً أقل تشتتاً مما يساعد على تحسين أدائهم المدرسي. وليس هذا وحسب، بل إن البحث المنشور في تشرين الأول عام 2008 من قبل جماعة الألفية في المملكة المتحدة قد أثبت أن الأطفال البدناء كانوا أقل ميلاً بمرتين لتناول الفطور من أولئك ذوي الأوزان العادية.

والفطور هام جداً لأن الصيام طوال الليل يعني أن مستويات السكر في الدم

تكون منخفضة في الصباح، ومن دون الطعام، سيشعر الأطفال بالتوتر والتعب، مما يجعل التركيز صعباً لهم. وقد أثبتت دراسات كثيرة أن الأطفال الذين يتناولون الفطور كل صباح يبدون أداءً أفضل في المدرسة من أولئك الذين يهملون الوجبة الأولى في اليوم. "لقد بينت الدراسات أن تناول الفطور قد يحسن قدرات حل المسائل عند الأطفال، وذاكرتهم، ومستويات تركيزهم، وإدراكهم البصري، وتفكيرهم الابتكاري"، كما يقول د. جوان لون، كبير علماء التغذية في منظمة التغذية البريطانية.

ما من شك في أن الفطور غالباً ما يكون الوجبة الأهم في اليوم، سواء بالنسبة إلى الأطفال أم للبالغين. "الفطور ضروري، حتى إذا قال طفلك إنه لا يرغب بتناوله"، كما تقول المدرّسة السابقة، والمديرة المساعدة في لجنة أبحاث الطعام والسلوك، د. أليكس ريتشاردسون، في كتابها "سيكونون كما تطعمهم". "في الواقع، فإن الأشخاص الذين لا يطبقون الفطور، غالباً ما يكونون أنفسهم من النوع الحساس للسكر الذي هم في أمس الحاجة إليه. وما قد يحدث هو أن تهبط معدلات السكر في دمهم إلى حدٍ متدنٍ خلال الليل بحيث تلزم دفعة من الأدرينالين لمجرد إيقاظهم... وغالباً ما يكونون بطيئين ومرتخين ومتذمرين بعد ذلك حتى يبدأ الأدرينالين بأخذ مفعوله فعلاً".

مم يتكون الفطور الجيد للأطفال؟ ليس الكريبس والحلويات التي يتبعها شراب فوار والتي يتم تناولها في المقعد الخلفي للسيارة على الطريق إلى المدرسة. إذ يجب في الحالة المثالية أن يشتمل على خليط من الكربوهيدرات والبروتين، إضافة إلى بعض الفواكه الطازجة أو عصير الفواكه. البيض، بشكل أو بآخر، والخبز المحمص، يؤمنان كلاً من البروتين والكربوهيدرات، لكن يُنصح بالجبنة على الخبز، أو الخبز وزبدة الفستق. واللحم المشوي مع البندورة يؤمنان أيضاً بالبروتين والخضروات الطازجة (أو الفواكه، لمزيد من الدقة!). لكن إذا كان الفطور المطبوخ صعب التدبير في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة، فإن حبوب الفطور ذات السكر المنخفض، وعصيدة الشوفان، والريدي - بريك، ورقائق الذرة أو ويتابيكس، أو بعض الفواكه الطازجة كموزة مشرّحة أولاً، تفي بالغرض أيضاً. وحتى كعكة دانماركية مع أفوكادو مشرّح (وهي الفطور اليومي المفضل لفتاة مراهقة أعرفها)، يفي بالغرض على نحو أكثر من مناسب. اختر أي شيء يأكلونه، سواء أكان قشدة بالقرفة أم كعكة بالزبيب، أم كعكة كرومبيت محمصة عليها زبدة الفستق، أم حمصاً على كعك الوات، أم شطائر لحم. إذا فشل كل شيء، فاجأ إلى صنع كعكة الموز أو الجزر بنفسك، أو حلويات الزبيب لتقدمها لهم، لكن احرص على مقاومة إغراء "بارات الإفطار"، قوية السكر ومنخفضة البروتين أو الكربوهيدرات بطيئة التفكيك. ويمكن للفواكه المهروسة أيضاً أن تؤمن الكربوهيدرات والبروتين، باستخدام اللين الطبيعي بدلاً من الحليب كأساس لها، وأي فواكه، حتى التوت المثليج، ستفي بالغرض. تأكد من أن يكون مع طفلك دائماً مشروب، لكن يجب أن يكون عصير فواكه، أو حليب، أو ماء، لتجنب التجفاف، وليس مشروبات مكرينة، مع الكميات الكبيرة من السكر المضافة إليها، فهي مرفوضة تماماً مع أي وجبة. فمحتواها الكبير من السكر يعمل فعلياً على تخفيض أي شهية للكربوهيدرات من النوع بطيء التفكك والتي تحمي طفلك طوال اليوم المدرسي، والأسوأ من ذلك، أنه سيترتب

على الجسم أن يستخدم موارده من فيتامين ب، الضروري لنمو الخلايا وإصلاحها وللنظام العصبي ونظام المناعة، لإزاحة كل ذلك السكر.

تجنب الوجبات السريعة

هل سبق لك أن وضعت بنزيناً في محرك الديزل في سيارتك؟ إن البنزين يدمر عملية التزيت في محرك الديزل، وهو مؤذٍ بشكل خاص لنظام حقن الوقود ومضخة الضغط العالي والفلاتر، وقد يكلف إصلاحه 6000 جنيه استرليني. أي أنه خطأ لن ترتكبه مرتين. وعلى الرغم من أنها ليست مقارنة مباشرة، فإن إطعام الأطفال وجبات سريعة قد يكون له تأثير كبير على قدرتهم على العمل في المدرسة، كما بين جيمي أوليفر في حملته لتحسين وجبات المدارس في المملكة المتحدة عام 2007. لكن ما مدى أهمية جودة الطعام الذي نقدمه لأطفالنا؟

بينت دراسة أجريت على 14,000 طفل في بريستول، ونشرت عام 2008، أنه حتى عند إهمال العوامل الأخرى من انخفاض الدخل وسوء السكن، كانت التغذية تؤثر تأثيراً كبيراً على نمو الأطفال. فأولئك الذين يقاتلون على مواد غذائية مثل الحلويات والكريبس ولحوم الدجاج في عمر مبكر كانوا أكثر عرضة للتخلف مدرسياً من زملائهم بنسبة 10 بالمئة بين عمر السادسة والعاشرة. ويقول الباحثون إن النتائج تشير إلى الأثر طويل الأمد الذي قد يكون للتغذية الفقيرة على الأداء المدرسي.

تقول د. باولين إيميت، الاختصاصية الغذائية من جامعة بريستول، والتي عملت على هذه الدراسة، أنها كانت واثقة من وجود ارتباط وثيق بين التغذية غير الصحية للأطفال وانخفاض نتائج امتحاناتهم. "وهذا يشير إلى أن نماذج تناول الطعام المبكرة تأثيرات تدوم عبر الزمن، لذا فإنه من الهام جداً أن يتناول الأطفال وجبات متوازنة بشكل جيد منذ سن مبكرة إذا ما أرادوا الحصول على أفضل ما يمكن في دراستهم".

ملحقات الطعام

المشكلة الأخرى بالنسبة إلى الوجبات السريعة هي أنها غالباً ما تحشى بملحقات الطعام، وخصوصاً الملونات الصناعية، والتي تحسن المنظر لكنها لن تقدم شيئاً لقدرة الطفل على التركيز. فبنزونات الصوديوم إي 211 على سبيل المثال، هي مادة حافظة للطعام مضادة للفطور وللبكتريات في آن معاً، ويمكن أيضاً استخدامها في تورية الجودة الرديئة للطعام. كما يمكنها أيضاً مفاجمة أعراض الربو، خصوصاً عندما يتم تناولها مع التاترازين إي 102، بل ويمكن أيضاً أن تتفاعل مع فيتامين سي لتشكل البنزين، وهو مركب ضار معروف بخصائصه المسببة للسرطان.

لقد حدّدت وكالة المعايير الغذائية في المملكة المتحدة - حديثاً - عدداً من الملونات الغذائية الاصطناعية (الأصفر الغروبي إي 110، وأصفر الكينولالين إي 104 والكارموازين إي 122 والأحمر الفاضح إي 129، والتاترازين إي 102 والبونكو 4. آر إي 124) والتي قد يكون لها آثار سلبية على سلوك الأطفال. وغالباً ما تستخدم هذه الملونات في المشروبات الخفيفة والحلويات والبوظة، وتنصح الوكالة بتجنبها إذا

كان طفلك يبدي ما يدل على فرط في النشاط أو على اضطراب فرط النشاط وعجز الانتباه. وقد بلغ المستوى الحالي لقلق المستهلكين في ما يتعلق بهذه المواد المضافة أن منتدى الصحة والغذاء البرلماني نشر تقريراً يطلب منعها قانونياً، مدافعين عن أهمية هذا الإجراء لحماية صحة الأطفال. ويقوم المزيد والمزيد من المصنعين اليوم بإزالة هذه المواد من منتجاتهم، لكن التحقق من لائحة المكونات لا يزال أمراً يستحق الاعتناء به.

اشرب المزيد من الماء

الهدرجة أو التميؤ هامة أيضاً لعمل الدماغ، ومع أنه من الهام أيضاً عدم الإفراط في تناول الماء، فإن معظم الناس يحتاجون إلى شرب المزيد. فالماء يشكل قرابة 80 بالمئة من الدماغ، وهو العنصر الرئيس في المناقلات العصبية. أما التجفاف فقد أثبت أنه يخفف التركيز والأداء العقلي، ويؤثر على السلوك والصحة في آن معاً. وقد بينت دراسة أجريت من قبل استشاري طب الأطفال د. تريفور بوكليماند في جامعة ليدز عام 2002، أن قدرة الأطفال على إجراء الحساب كانت تسوء إذا تعرضوا لتجفاف بنسبة 1 بالمئة إلى 2 بالمئة، وهي نسبة لا تكفي حتى لجعلهم يشعرون بالعطش!

تنصح الحكومة البريطانية بأن يشرب الأطفال ما لا يقل عن 1,5-2 لتر من السوائل في اليوم. ويحتاج الأطفال الأصغر بالطبع إلى كمية أقل، لكن أسهل طريقة لمعرفة ما إذا كان تميؤ طفلك مناسباً، هي أن تراقب لون بوله. إذ يجب أن يبدو أصفر باهتاً، وكلما كان اللون أفتح، كلما كان أشد تركيزاً، مما يشير إلى تميؤ غير كافٍ. أما فقر التميؤ فإنه على العكس، يؤثر على الأداء العقلي للطفل في أعراض تشتمل على التعب والصداع وانخفاض التيقظ وقدرة أقل على التركيز.

ليس من الضروري أن يأتي كل ما يصلنا من سوائل من الماء، لكن المشروبات ذات الكحول، والكولا المعروفة بسكرها العالي، يجب تجنبها. ومن المفيد جداً أن نجعل الأطفال يستطعمون الماء الصافي في سن مبكرة، وذلك بتقديمه أولاً بدلاً من عصائر الفواكه أو الفواكه المهروسة. إن الأداء العقلي، بما في ذلك الذاكرة والانتباه والتركيز، يتدهور باضطراب مع ازدياد درجة التجفاف. وماء الصنابير في المملكة المتحدة آمن، لذا فإنه ليس عليك أن تعتمد على ماء الزجاجات المكلف. قم بتنقيته بفلتر أولاً لتحسين طعمه إذا أحببت، لكن لا تكلف نفسك عناء الماء المعبأ الذي لن يكون أفضل. وعلى كل حال، فإن الماء المعدني غني بزيادة عن اللزوم بالمحتويات المعدنية بالنسبة إلى أطفالك. ماء الصنابير آمن تماماً، ولا يحتاج سوى إلى غليه وتبريده أولاً من أجل الأطفال في السنة الأولى من العمر. وإرسال طفلك إلى المدرسة مع عبوة ماء يمكن تعبئتها من جديد مع تشجيعه على شرب المزيد... والتأكد من الكمية التي شربها عند عودته إلى المنزل، وهذه فكرة جيدة أيضاً!

أظهرت دراسة نشرت عام 2008 تحسناً في نتائج الطلاب في ثانوية ماريكامب كوميونيتي في المملكة المتحدة عندما زيد مستوى شربهم للماء، مما يشير إلى أن القليل فقط من الطلاب يشربون ما يكفي من الماء. فقد طلب من كل طالب شرب 1,5 لتر من الماء يومياً، بما في ذلك خلال العطلة الأسبوعية، وأن يملأوا

استبيانات قبل وبعد التجربة. كما طلب من أهاليهم ومدرسيهم أن يملأوا استبيانات تم وضعها لمراقبة مستويات التركيز لدى الطالب.

وقد بينت النتائج أن شرب المزيد من المياه كان له بالتأكيد أثر إيجابي على مستويات التركيز، كما أن 48 بالمئة من التلاميذ لاحظوا تحسناً. بينما لاحظ 42 بالمئة آخرون تحسناً إيجابياً في مستوى استئارتهم، وشعر 38 بالمئة أن تحكهم بالغضب قد تحسن. وقد أفاد العديد من المدرسين طوال فترة التجربة بأن الأطفال كانوا قادرين خلال جلسات بعد الظهر على البقاء متأهبين لفترة أطول من الوقت. وقد طبقت المدرسة التجربة في مجموعة مختارة من الدروس من بينها الإحصاء والعلوم والرياضيات.

عام 2006 نشر تقرير يحمل عنوان "الشرب في المدارس"، في المملكة المتحدة من قبل "مجموعة خبراء التميؤ"، مقيماً دليلاً على أهمية التميؤ الكافي بالنسبة إلى صحة الأطفال وأدائهم في المدرسة: "كان ثمة تركيز كبير على ما يتناوله الأطفال من أغذية، وهذا صحيح"، كما يقول الناطق باسم المجموعة د. باول ستيلمان، "لكن ما يشغلنا هو أن التميؤ عرضة لخطر إغفاله كجزء من ذلك الفحص الدقيق. فمن دون تميؤ كافٍ في المدرسة، سيكون الطفل عرضة لخطر الصداع، ونقص التركيز، ومشاكل الهضم. وقد يصبح لذلك آثار مدمرة على نوعية الدراسة وعلى الأداء، إضافة إلى آثاره المدمرة على الصحة والراحة بشكل عام".

لقد اعتمد تقرير الشرب في المدارس على بحث أجري على 82 مدرسة ثانوية في 10 مواقع محلية حول المملكة المتحدة. وقد وجد أن فوائد التميؤ على الطلاب كانت ملحوظة، لكنها لم تكن تعتبر أولوية كبرى. فقد كان 92 بالمئة يشعرون أن التميؤ مشكلة يسهل حلها نسبياً، لكن 13 بالمئة كانوا في الواقع يحاولون حلها بوضع سياسة محددة للتميؤ. "إننا نرى أن المثالي بالنسبة إلى الأطفال في هذا العمر هو أن يشربوا ليترين من السوائل في اليوم، لكن يبدو أن الكثير من الأطفال لا يحصلون على نصف هذه الكمية"، كما تقول د. جوليت غربي من المجموعة. "من شأن ذلك أن يؤثر سلباً على الصحة والأداء والارتياح العام، لذا فإننا تعاوننا للخروج بنصيحة حول كيفية تحسين الوضع الحالي".

النتائج الرئيسية لتقرير الشرب في المدارس عام 2006:

- 40 بالمئة ممن في عمر 11-18 لم يكونوا يشربون الحد الأدنى اليومي الذي نصحت به وكالة معايير التغذية، والبالغ 1,2 ليتر.
- بينما من الممكن أن تمر على الأطفال 8-9 ساعات في المدرسة كل يوم دون شرب.
- مدرسة واحدة من بين 10 كانت تعطي الأطفال مشروباً، والقليل منها يشجع الأطفال على الشرب خلال النهار، وحتى في الأوقات التي يكون الأطفال فيها في قمة التعرض لخطر التجفاف بعد دروس التربية البدنية، كان ثلث المدارس لا يشجع على الشرب.
- 2 بالمئة فقط من المدارس كانت تعطي الأطفال مشروباً مع غدائهم، ويهبط هذا الرقم إلى 1 بالمئة في استراحة الصباح.
- 83 بالمئة ممن شملهم التقرير كانوا يعلمون أن التلاميذ سيستفيدون من شرب المزيد من السوائل خلال النهار، و72 بالمئة منهم كانوا مقتنعين أن تميؤاً أفضل سيفضي إلى تحسن في السلوك في الصف، ولو أنهم لم يقوموا سوى بالقليل لتحسين التميؤ.
- ثلثا المدارس لا تسمح بأي شرب في الصف، مما يترك ما لا يقل عن الخمس ساعات في اليوم لا يسمح

فيها للأطفال بالشرب.

توصيات من تقرير الشرب في المدارس:

- على كل مدرسة أن تتبع سياسة تميؤ، ويجب أن يُشمل التميؤ في نظام الوجبات في المدرسة.
- يجب زيادة التأكيد على أهمية التميؤ في المناهج الوطنية.
- يجب الاهتمام بتوفير المشروبات في المدارس. ويجب على جميع المدارس أن تؤمن موارد مياه ومبردات. ويجب أن يكون الوصول إلى السوائل في المدرسة، وبالتالي، إلى دورات المياه، غير مقيد.
- لا بد أن يكون من المفيد الاستمرار في السماح للأطفال في إحضار مشروباتهم المناسبة إلى المدرسة. فالمنع الشامل سيكون غير مفيد ولا مناسب.
- يجب السماح بالمشروبات في الصف ويجب أن يسمح للأطفال بالشرب بحرية خلال الدروس. ويجب أيضاً تشجيعهم على فعل ذلك، حتى لو اختارت مدارس معينة الحد من أنواع المشروبات التي يمكن شربها خلال الدروس.
- عند استخدام الزجاجات المرتجعة، يجب تقديم الرعاية والتوعية في ما يتعلق بالممارسات الجيدة للصحة العامة.
- يمكن لآلات البيع أن تؤمن خيارات تحت السيطرة من المشروبات تمكّن من تحقيق تميؤ كافي. إذ يمكن للمدارس أن تختار ما تبيعه في هذه الآلات، ومن شأن الموازنة بين الماء، وعصير الفواكه، ومشروبات الألبان والمشروبات منخفضة السعرات الحرارية أن تمنح الأطفال تشكيلة من المشروبات التي تشجعهم على الشرب باستمرار.
- يجب تشجيع الأطفال تشجيعاً مدروساً على الشرب خلال استراحتي الصباح والغداء.
- يجب أخذ استراحة ما بعد الظهر بعين الاعتبار.
- يجب تشجيع الأطفال تشجيعاً مقصوداً على الشرب قبل دروس التربية البدنية والنشاطات الرياضية الأخرى وبعدها وفي خلالها.

المتطلبات الغذائية

يجب ألا تستخدم المتطلبات الغذائية أبداً سوى لاستكمال تغذية جيدة، وليس للتعويض عن تغذية سيئة. إلا أن العديد من الأهالي الذين لديهم طفل انتقائي في طعامه، يلجأون إلى بعض مكمّلات الفيتامين للتأكد من حصول طفلهم على العناصر الغذائية الأساس التي يحتاج إليها، وخصوصاً إذا كان يرفض كل ما يقدم إليه من الخضروات الطازجة. وعلى نظام غذائي متنوع من الأطعمة الطازجة، والذي يؤمن أيضاً العناصر الغذائية اللازمة للامتصاص، أن يمنح الطفل كل ما يحتاج إليه لتحقيق نمو صحي وتطور دماغي، لكن إذا مر طفلك بفترة من سوء التغذية، فإن بعض المتطلبات المعدنية ومتعددة الفيتامين ستجعلك أكثر سعادة. فاختر لطفلك مكملاً تكون جرعته صحيحة، ومن مصنّع معروف. ومن المرجح أن تحظى بما دفعت ثمنه مع المتطلبات، لكنك لست بحاجة إلى مجموعة مكلفة منها. فالمسألة ليست مسألة معالجة غذائية، بل مجرد مكمّلات.

إن فقر الدم الحديدي يسبّب فجأة التعب والخمول والصعوبة في التركيز. فققر الدم هو نتيجة لانخفاض مستويات الهيموغلوبين التي تقلل من قدرة خلايا الدم الحمراء على حمل الأوكسجين إلى أنحاء الجسم. وزهاء واحد من كل عشرة أطفال في المملكة المتحدة الذين لم يبلغوا الرابعة، وزهاء 50 بالمئة من البنات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 11 و18 عاماً، لديهنّ نظم غذائية تفتقر إلى الحديد على نحو خطير وفقاً للإحصاء الوطني للنظم الغذائية والتغذية في المملكة المتحدة.

اللحم الأحمر هو أسهل مصادر حديد الحمية توفراً، على الرغم من إمكانية اشتقاقه من مجموعة كبيرة من الخضروات والحبوب والبقول المجففة والمكسرات. أما مقدار ما يمتصه الجسم فعلاً فيعتمد جزئياً على العناصر الغذائية

الصغيرة، مثل فيتامين سي، المتوفرة في الوقت نفسه، وهو سبب جيد آخر للتأكد من تناول طفلك الكثير من الفواكه والخضار الطازجة. وإذا كانت عائلتك نباتية، فعليك أن تنتبه بشكل خاص إلى مقدار ما يتم تناوله من الحديد، وربما ترغب في إضافة فول الصويا المتجبن الغني بالحديد إلى لائحة طعامك، وهو بروتين من طبقة عليا يصنع من لبن فول الصويا الذي يناسب النباتيين أيضاً.

إذا كان لديك مخاوف بشأن احتمال أن يعاني طفلك من فقر الدم الحديدي، فاطلب فحص دم من طبيب العائلة للتحقق من مستويات الهيموغلوبين قبل التفكير في استخدام المتممات. فقد تؤثر بعض متممات الحديد على عملية الهضم، وتتسبب بالإسهال، لذا فلتختر مصدراً متوفراً بيولوجياً يكون ألطف، وتأكد من اشتمال النظام الغذائي لطفلك على أطعمة غنية بالحديد.

متممات زيت السمك

من بين المتممات التي كان يتم تسويقها لتحسن فعلاً من تركيز الأطفال، بل ومن ذكائهم، الحمض الدهني الأساسي أوميغا-3، المشتق من السمك. وعلى الرغم من أن الجدل لا يزال مستمراً حول دواعي التسويق هذه، فإن أبحاثاً أخرى قد أشارت إلى منافع إيجابية يحققها الأطفال من خلال نظم غذائية تشتمل على السمك الزيتي. وأسماك المياه الباردة كالماكيريل والرنكة والتونة والسلمون والسردين هي مصادر مباشرة ممتازة للأوميغا-3 الذي تحتاجه أدمغتنا، وتنصح وكالة المعايير الغذائية في المملكة المتحدة بأن يتناول البالغون 140 غراماً من بروتين السمك الزيتي كل أسبوع. فإذا ما اتبعنا هذه الإرشادات، فإننا سنحصل على ما يكفي من حموض أوميغا-3 الدهنية لنظامنا الغذائي، لكن وفقاً لبعض خبراء التغذية، فإن الأمر ليس بهذه البساطة. فقد نتناول غذاءً غنياً بحموض أوميغا-3 الدهنية، لكنه قد يكون ثمة عوامل خفية تمنع الجسم من الاستفادة الكاملة من هذا العنصر الغذائي الهام.

ثمة نوعان أساسيان من الحموض الدهنية الأساسية لأوميغا-3، إي. بي. آيه (حمض أيكوسابينتانويك)، ودي. إيتش. آيه (حمض دوكوساهكسينويك) وكلاهما لا يستخرجان سوى من السمك. تؤمّن الخضروات حمض آيه. أل. آيه (حمض ألفا الليبويك) وهو مركب هام من مركبات إي. بي. آيه ودي. إيتش. آيه، ومن بين مصادر هذا العامل الهام حبوب الكتان والخضروات الطازجة. إلا أن جسم الإنسان لا يجيد تحويل آيه. أل. آيه إلى إي. بي. آيه أو دي. إيتش. آيه، بل ويتمتع الصبية بقدرة أقل على هذا التحويل من الفتيات. إضافة إلى ذلك، تميل النظم الغذائية الغربية إلى تأمين مقادير كبيرة من الأحماض الأساسية أوميغا-6، التي تنافس أوميغا-3 على الامتصاص، لذا فإنك إذا كنت تستخدم متمماً غذائياً، فستكون مركبات الأوميغا-3 وحدها أفضل من متمم يحتوي على أوميغا-6 أيضاً. والنسبة الأكثر نفعاً لأوميغا-6 إلى مركبات أوميغا-3 هو 1:2، بينما تكون عند كثيرين 1:12 أو قد تصل حتى إلى 1:20، بفضل الإفراط في توافر أوميغا-6 في نظامنا الغذائي.

"يمكن لكثير من الأمور أن تساهم في حالة انخفاض أوميغا-3"، كما يقول د. أليكس ريتشاردسون، كاتب "سيكونون على ما تطعمهم"، "منها تناولنا لكثير من الأوميغا-6 والزيوت المهدرجة والمعدلة الموجودة في الوجبات السريعة عالية

المعالجة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون النباتية. من شأن كل ذلك أن يعيق تحويل الأوميغا-3، إضافة إلى النقص في العمليات اللازمة للتحويل، كفيتامين ب3، وب6، وفيتامين سي، والمغنيزيوم، والزنك، وغيرها. وقد يؤدي الإجهاد وبعض الإصابات الفيروسية إلى منع عملية التحويل أيضاً".

حين تكون المسألة هي: هل يجب أن يتناول الأطفال ملحقات إي. بي. آيه أو دي. إيتش. آيه، أم لا؟ فمن الجدير أخذه بعين الاعتبار أن الأول يدعم عمل الدماغ، بينما يدعم الثاني نموه. لذا فإن الأطفال بين الشهر السادس والسنة الخامسة من عمرهم يستفيدون من دي. إيتش. آيه، ويصبح ملحق أوميغا-3 إي. بي. آيه بعد ذلك هو الخيار الأفضل. وإذا كنت تريد استخدام الملحقات، فاختر منها ما يحتوي على ما يكفي من العوامل الفعالة بحيث يكون مفيداً، إذ إنك تحتاج إلي نحو 400 م.غ من أوميغا-3 في اليوم لتحقيق فرق يذكر. فإذا اشترت منتجاً مع 240 م.غ في الكبسولة، فستحتاج إلى تناول اثنتين في اليوم. ولا يغريك شراء كبسولات زيت السمك التي تكون فيها نسبة إي. بي. آيه في الكبسولة قليلة لأنك ستضطر إلى إعطاء عدة كبسولات في اليوم للحصول على الكمية المناسبة منه. وهذا ليس أكثر كلفة فحسب، بل ويعني أيضاً أنك قد تنتهي عن غير عمد بإعطاء طفلك زيادة من فيتامين آيه الموجود أيضاً في السمك والذي قد يكون الإفراط فيه مضرًا. وقد يعني ذلك اختيار منتج أكثر كلفة للحصول على كمية مناسبة من العوامل الفعالة، أي إي. بي. آيه، لكنه غالباً ما يصبح أكثر فعالية قياساً بالتكلفة على المدى الطويل.

إي. بي. آيه فعال أيضاً في معالجة الاكتئاب، كما بينت تجربة مزدوجة عشوائية عمياء من جامعة طهران للعلوم الطبية تم نشرها في آذار من عام 2008 من قبل دورية أستراليا ونيوزيلندا للطب النفسي. كما أنها بينت أن غراماً واحداً في اليوم منه و20 م.غ من الفلوكسيتين (الشائعة تسميته بروزاك) كان لهما آثار علاجية متكافئة عندما استخدمتا مع مرضى لديهم الاكتئاب سريرياً، مما جعل منه بديلاً محتملاً لمعالجة الأطفال المكتئبين، الذين لا يُنصحون بمضادات اكتئاب أس. أس. آر. أي كالبروزاك.

النوم

الأمر في غاية البساطة حقاً: إن طفلاً متعباً سيجد من الصعب أن يركّز. وطفل منهك على الدوام سيجد من الصعب تدبّر حياته أساساً، ناهيك بالتركيز، فقسم كبير من المشاكل السلوكية لدى الأطفال الصغار يمكن إرجاعها مباشرة إلى نقص النوم. إن كثيراً من الأطفال في مختلف الأعمار ينالون من النوم أقل مما يحتاجون. وإذا أردت أن تعرف كيف تشعر في هذه الحالة، فتذكر كيف كان شعورك بعد رحلة جوية عبر عدة مناطق زمنية. فتعب ما بعد السفر يجعل التركيز صعباً، ويعاني بعض الأطفال من آثار مشابهة نتيجة للتعب المتراكم. والأطفال الصغار بحاجة إلى الكثير من النوم، في حين يحتاج المراهقون إلى نفس القدر تقريباً، لكنه غالباً ما يكون لدى كل من الأطفال والمراهقين ساعات جسدية سيئة التوقيت. والأطفال المتعبون يجدون أن الحياة اليومية معقدة لمجرد أنهم متعبون، ويشتمل ذلك أيضاً على الأداء المدرسي وعلى التركيز على الأعمال المدرسية.

ينبغي في الحالة المثالية أن يبقى طفل في السنة الأولى من العمر نائماً لمدة

12-14 ساعة في اليوم، ونموذج النوم الصحي يشتمل على عشر ساعات من النوم في الليل، تزداد عليها ساعتان كقيلولة في النهار. ويبقى الطفل في الخامسة من عمره بحاجة إلى 11 ساعة من النوم، وبما أن قيلولة النهار أصبحت شيئاً من الماضي، فإن هذه الساعات ستكون في الليل. وفي عمر العاشرة، يحتاج الطفل إلى عشر ساعات من النوم في الليلة، وحتى في الخامسة عشرة، فإن تسع ساعات ستساعد كثيراً على تحسين أدائه في النهار. وعلى المراهق أن يخلد إلى النوم عند الحادية عشرة ليلاً تقريباً، ثم يستيقظ في السابعة صباحاً في خلال الأسبوع المدرسي. فلا عجب من أن تُمضى عطلة الأسبوع في تعويض ذلك، لكن الاستلقاء طويلاً والنوم في خلال النهار لن يقدم سوى إلقاء نمط النوم/الاستيقاظ شديد الأهمية في الفوضى. ستكون نتيجة الحرمان من النوم في أي عمر كان، هي الشعور المستمر بتعب ما بعد السفر، مع كل ما يرتبط به من تأثير على الحالة النفسية وعلى القدرات. وعلاوة على ذلك، فإن النوم الذي يناله طفلك قد لا يكون من نوعية جيدة، مما لن يؤدي سوى إلى المزيد من التعقيد لمشكلات التركيز خلال النهار.

ما من طريقة للالتفاف على ذلك. فإذا أردت لطفلك أن يكون سعيداً ومتيقظاً وجيد الأداء، وفي أي عمر كان، فإنه بحاجة إلى نيل ما يكفيه من النوم. جرب إدخال روتين محسّن لأوقات النوم (إذا كان أطفالك مراهقين، فعليك أن تكون ماهراً في اختيار هذا الروتين). تأكد على سبيل المثال من أنك تقدم وجبة المساء قبل وقت النوم بعدة ساعات، وأن الفروض المنزلية قد أنجزت باكراً بما يكفي لتجنب أزمات آخر الليل، وأن يكون ثمة وقت كافٍ للاسترخاء قبل النوم حمام، أو قراءة هادئة، وقدم لأطفالك وجبة خفيفة من الكربوهيدرات المنعّسة قبل النوم، وتأكد من أن يناموا في غرفة نوم هادئة ومظلمة. ولا تستهن بفعالية غرفة النوم المظلمة، فالميلاتونين (الهرمون المنعّس الذي تفرزه الغدة الصنوبرية في الدماغ) لا يتم إنتاجه إلا كاستجابة لغياب الضوء. ويساعد الميلاتونين على تنظيم دورة نوم/استيقاظ الطفل، لذا حاول تجنب تسرب ضوء ليلي قد يتدخل في هذه العملية. وحاول تقريب توقيت النوم قليلاً كل ليلة، ولو خمس دقائق كل مرة، بحيث يمكنك مغادرة برامج النوم لدى أطفالك من جديد لضمان حصولهم على ما يحتاجون إليه من النوم. وبقدر ما يحتوي عليه هذا الإجراء المعقد من ملل، لكنه سيؤتي ثماره في حينه عندما يكون ابنك دائم الارتياح، ويستيقظ سعيداً، وبشكل عام أسهل انقياداً لأنه لا يعاني من فرط التعب المتراكم.

يؤثر التعب على الأطفال تأثيراً مختلفاً عما له على البالغين، والطفل المنهك قد يصبح أكثر طاقةً ومفرطاً في النشاط ومتسرعاً نتيجة حرمانه من النوم. لا تسيء تفسير هذه السلوكيات على أنها إشارة إلى أنه طفل يحتاج إلى معدل نوم أقل، فغالباً ما يكون أولئك الأطفال الذين يبدو سلوكهم وكأنه يدل على أنهم يحتاجون إلى نوم أقل من الأطفال الآخرين، يعوضون فقط عن إنهاكهم. وذلك لأن التعب المتراكم يفرض في استثارة هرمونات الاستيقاظ الطويل، أي الكورتيزول والأدرينالين، لكي يعوض. ثمة أيضاً هرمونات التوتر، لذا سيكون لديك طفل يتصرف بطريقة توتيرية: مزاجي، مفاجئ في ردود أفعاله، بل ومفرط النشاط. والنوم المناسب يساعد الطفل كثيراً على تنظيم حياته وتحقيق أداء أفضل.

التدريب

نعلم جميعاً أن التدريب مفيد لنا، لكن ما يزداد صلة بالموضوع، هو مدى أهمية تنظيم التدريب بالنسبة إلى أدائنا العقلي وخصوصاً بالنسبة إلى قدرة أطفالنا على التركيز والأداء الجيد.

"لا تمكّني المبالغة في تقدير مدى أهمية التمرين المنتظم في تحسين أداء الدماغ"، كما يقول دون راتي، البروفيسور السريري المساعد للطب النفسي في هارفرد، في كتابه المنشور عام 2008: "العلم الثوري الجديد للتمرين والدماغ". فهو يناقش بأن اللياقة الجسدية بالنسبة إلى الطلاب ليست حاسمة في تجنب البدانة وحسب، بل وتساعد على تحسين الأداء الأكاديمي، "التمرين يثير المادة الرمادية لتقوم بإنتاج العُرو المعجزة من أجل الدماغ".

وهذا "العُرو المعجزة" الذي يشير إليه لا علاقة له بنباتات الأوصى، بل هو مادة كيميائية دماغية تدعى عامل الاستواء العصبي المشتق في الدماغ، أو بي. دي. أن. أف. وعندما تتمرّن، فإن عضلاتنا الناشطة ترسل مواد كيميائية في الدورة الدموية، تشتمل على بروتين يعرف باسم آي. جي. أف-1، الذي ما إن يصل إلى الدماغ حتى يستثير إفراز المزيد من البي. دي. أن. أف، الذي يساعد بدوره العصونات الجديدة وارتباطاتها على النمو. إضافة إلى ذلك، تزداد مستويات ناقلات عصبونية أخرى بعد جلسة تمرين متعبة. "فالدوبامين، والسيروتونين والنوريبينيفرين، كلها تتصاعد بعد التمرين"، كما يقول راتي، "لذا فإن التدريب سيساعد على تحسين التركيز، وسيساعدك على الهدوء وعلى تخفيض التهور". ويصل به الأمر إلى وصف أثر التمرين على أنه أشبه بجرعة طبيعية من البروزاك أو الريفالين، لكن دون الآثار الجانبية الكيميائية الضارة.

يوصي دليل حكومة المملكة المتحدة للتمرين بالنسبة إلى الأطفال بساعة واحدة من النشاط الجسدي كل يوم، لكن هذه التوصية تعود إلى التركيز على إنقاص معدلات البدانة، بدلاً من الأداء العقلي. فما من شك في أن التمرين المنتظم يساعد الأطفال على نحو واضح بعدة طرق، من بينها ما يلي:

- رفع مستويات الإندروفين مما يمنح الأطفال شعوراً أفضل حيال أنفسهم.
- سيساعد التمرين طفلك على الشعور بضغط أقل.
- سيركّز طفلك على نحو أفضل عندما يكون في الصف.
- الأطفال الذين يقومون بنشاط جسدي منتظم ينامون نوماً أفضل في الليل.

إضافة إلى الفوائد المدرجة أعلاه، سيساعد التمرين على إطلاق التوتر العضلي الذي إذا ما أهمل، قد ينتج مشاعر من التوتر النفسي والإجهاد والقلق. فالتعبير عن الارتباط بين الجسد والعقل أسهل عند الأطفال، على الأقل لأنهم أقل انضباطاً من البالغين، فإذا شعروا باستياء، فإنهم سيخبرونك بذلك! لكن الحقيقة هي أنه كلما كان الطفل مسترخياً بعد التمرين، كلما سهل عليه التركيز. لقد خلقنا بحيث نتحرك، وأجسامنا تفيد إلى حد كبير من ذلك، وبالتالي عقولنا. لكن دون وجود فرص للتمرين، قد نصبح متوترين جسدياً، وغير مرتاحين، وسهلي الشرود. ويتحدث بعض عن كونهم منسجمين مع أجسادهم وهذا جلي جداً لدى الأطفال الذين يستفيدون من تمرين أجسامهم بشكل منتظم، والذين، بالنتيجة، يبدون أكثر استرخاءً فيها. إن عدم قدرة الطفل على الجلوس ساكناً والإصغاء والتركيز، كثيراً ما يحبط كلاً

من الوالدين والمدرسين. وأولئك الذين يتفقون مع نظريات التأخر التطوري العصبي يعتقدون أنه ثمة دليل على أن الأفعال اللاإرادية للطفل الوليد لم يتم فقدانها واستبدالها بأفعال أكثر نضجاً تسمح بتقدم تطوري عصبي، لذا فإن إتقان المهارات الجسدية والعقلية، ضروري من أجل القراءة والكتابة مثلاً، وإلا قد تتأخر. الأمر الذي أكثر ما يلاحظ بشكل حاسم لدى الأطفال ذوي الاضطرابات التطورية أو الديسبراكسيا، وقد تكون له علاقة أيضاً باضطرابات تنتمي إلى الطيف التوحدي. إلا أنه يعتقد أن هذه الشروط هي الحالات المتطرفة للأعراض التي قد يسببها ذلك التطور العصبي المتأخر.

إن التمارين، التي تعيد الطفل جسدياً إلى مرحلة أفعال الوليد اللاإرادية وتستبدلها بأخرى أكثر نضجاً، قد تكون مفيدة، وثمة الآن برامج خاصة من تمارين محددة مصممة لتحقيق هذه الغاية. تعتمد هذه التمارين، التي يشار إليها أحياناً بـ "معالجات التكامل الحسي" على مبادئ طورها معالجون مرتبطون بمنظمات في المملكة المتحدة على غرار جمعية الممارسين التطوريين، ومعهد علم النفس الفيسيولوجي - العصبي في شستر، في المملكة المتحدة، وتسمح للأطفال بالتقدم عبر المراحل التطورية الجسدية الهامة التي يحتاج إليها الجسم والدماغ لتحضيرهم للتعلم.

تمارس التمارين عادة بشكل يومي، على دفعات من 10-15 دقيقة، وتشتمل على حركات بسيطة متكررة كالتأرجح والزحف والمراوحة في المكان وأذرع طاحونة الهواء والانزلاق والسحب بالأيدي والأرجل، والوقوف الجامد كالروبوت. ولجعلها أكثر متعة، فإنها قد تترافق مع إيقاع أو أغنية أو موسيقى.

هذه هي الأفكار التي كانت وراء عمل جوي هاي، المعالج الممارس المقيم في وولفرهامبتن في المملكة المتحدة، والذي عمل مع مدرسين في المدرسة الابتدائية المحلية، في بيتلي ويست في ولسال، لكي يستنبط برنامج تمرين لمدة عشر دقائق من أجل طلاب الصف الرابع (تسع إلى عشر سنوات) الذين لم يكونوا يملكون حسناً في المدرسة. كان البرنامج الملقب "الأولاد الظرفاء"، مبنياً على مبادئ نظرية التكامل الحسي، وقد تم وضعه بحيث يسمح للأولاد بالمرور عبر مراحل عادية من التطور الجسدي.

ويتضمن البرنامج الذي يطبق اليوم في 17 مدرسة ابتدائية مختلفة في منطقة وولفرهامبتن، استلقاء الأطفال على بطونهم وظهورهم، والتدحرج، ثم التصعيد إلى جثو رباعي، والزحف على الأيدي والركب، ومن ثم الوقوف، وعندها البدء بنشاطات كالقفز. وكانت التمرينات تجرى جماعياً، يأخذ فيها كل طفل دوراً، ومن المستحسن أن يطبق المدرسون البرنامج ذات الأسابيع الأربعة وفقاً لمقياسهم الزمني بما أن بعض الأطفال قد يستغرقون وقتاً أطول من غيرهم في تنفيذ البرنامج. والكثير من المدارس التي تستخدمه اليوم تجرّبه في بداية اليوم لعشر دقائق، مما يمكن الأطفال من التحضر لعملية التعلم، وقد أكد جميع المشاركين أن أهم ثلاث نتائج لإدخال برنامج الأولاد الظرفاء هي تحسن التركيز، وتحسن السلوك، وللهشبة، أصبح الأطفال أكثر قابلية للتعليم.

كما أن معهد علم النفس الفيسيولوجي - العصبي قد طور برنامج تمرين لعشر دقائق لاستخدامه في المدارس. وقد وجدت الدراسات في كل من كومبريا

وديرينشاير في المملكة المتحدة أنه كان له ضعف فعالية التمارين التقليدية، وأنه أفضل بأربع مرات من عدم وجود فعالية جسدية على الإطلاق، في تحسين القراءة والكتابة والسلوك لدى تلاميذ المدارس الابتدائية. وقد أظهرت دراسة شملت 670 طفلاً وسطي أعمارهم ثماني سنوات، وأجريت في سبع مدارس في إيرلندا الشمالية، أن تركيز التلاميذ يتحسن وأنهم يميلون إلى تحقيق إنجازات أكاديمية أفضل. ونتيجة لذلك قام مجلس مقاطعة نورثمبرلاند بتدريب 75 مساعداً على تطبيق برنامج التمارين في المدارس الرئيسية في المقاطعة كجزء من خدمة دعم السلوك.

ثمة مثال بسيط يوضح النظرية، هو الارتباط الوثيق الذي نتبينه بين القدرة على الوقوف على رجل واحدة والقدرة على القراءة. "قد يبدو ذلك مبالغة كبيرة، لكنه يقوم على أساس علمي متين"، كما تقول المحللة النفسية سالي غودارد، مديرة برنامج أي. أن. بي. بي. ومؤلفة "الانتباه، والتوازن والتنسيق: ألفباء تعلم النجاح". بينما تبين برامج التدريب هذه فوائد التركيز والتعلم، فإن النشاط اليومي العادي المنتظم، سواء على شكل تمارين رسمية أو غير رسمية، له فوائده أيضاً. وما لم يكن الطفل يقوم بقدر منتظم من النشاط الجسدي اليومي، والستون دقيقة المرجعية هي مرجعية فقط ولا يمكنها أن تكون سوى الحد الأدنى الذي ينصح به، فإنه قد يكون - مسبقاً - ثمة أثر كبير على قدرته على التركيز، سواء في الطفولة المبكرة أو في المراهقة. ويكفي القول إذاً: إنه إذا كنت تشعر أن تقدم طفلك أكاديمياً (كما لياقته البدنية) قد يتحسن، فإن الأمر يستحق الشروع بالتمارين والنشاطات الجسدية المنتظمة. بل والأفضل من ذلك إيجاد نشاطات يمكن للعائلة بكاملها التمتع بها، الأمر الذي لن يضمن أن تمضي وطفلك وقتاً ممتعاً معاً فحسب، بل إن أي تمرين تقومان به معاً سيعود بالنفع عليك أنت أيضاً.

في المملكة المتحدة حالياً تأكيد كبير على ضرورة تخفيض البدانة، وتحسين صحة الشعب بشكل عام، مما جعل الفرص المحلية لمثل هذه النشاطات تتحسن تحسناً كبيراً، من الصفوف الحكومية المحلية إلى النوادي. فما من وقت أنسب من وقتنا هذا لتستفيد أنت وعائلتك من الأمر، فعليك بالتجربة.

اليوغا

أحد أشكال التمرين للأطفال، من الطفولة المبكرة إلى المراهقة، والذي ازدادت شعبيته باضطراد خلال السنوات الأخيرة، هو اليوغا. ومن بين الفوائد الكثيرة لليوغا، كزيادة المرونة والقوة وتناسق الحركة والجلوس السليم، فلها الكثير من المنافع ذات الصلة بالتركيز، ويعود ذلك جزئياً إلى التشديد على القيام بجلسة والاحتفاظ بها، على التوازي مع تنسيق التنفس. فالتركيز على جعل جسمك في جلسة معينة، والمحافظة عليها، ثم الانتقال إلى جلسة أخرى، يعني أن عليك التركيز حصراً على ما تقوم به، مما قد يساعدك على جعل فن التركيز على شيء واحد عادةً لديك، وهو بحد ذاته التزام مفيد في حماة هذه الحياة متعددة المهام التي يتعرض إليها الأطفال على نحو متزايد. وتعلم مهارة إضافية هي التحكم بالتنفس والموافقة بين التنفس والحركة يساعد أيضاً على تحسين التركيز. من رواد المروجين لفوائد اليوغا التقليدية في المملكة المتحدة يوغا - بغز، وقد كان

الدرس الأصلي للأطفال الأصغر سناً يعتمد وضعيات يوغا تقليدية كانت تستخدم فيها شخصيات حيوانية لتحفيز خيال الأطفال والحفاظ على تركيزهم. وبما أنه تمرين آمن، وغير تنافسي، ومن الممكن ممارسته خارج الصف ومن دون الآخرين، فإن تعلمه في سن مبكرة من شأنه أن يعود بفوائد تدوم مدى الحياة.

التأمل

"إن المشكلة تكمن في الضغط"، كما يقول الدكتور ويليام ستيكسورد، عالم فيسيولوجيا الأعصاب السريرية من ميريلاند في الولايات المتحدة. فمن خلال تخصصه في العمل مع الأطفال والمراهقين، قام مراراً بدراسة آثار الضغط على الدماغ وإلقاء المحاضرات حولها، وتحديداً آثاره على الدماغ الذي في طور النمو: "إن الضغط لا يتدخل في الوظائف كالانتباه والذاكرة والتنظيم والتكيف فحسب، بل إن الضغط الطويل يقتل بالفعل الخلايا الدماغية ويقلص بنية الذاكرة في الدماغ. وفي الحقيقة، فإن أهم الباحثين في مجال الضغط يفيدون بأن مستوى مرتفعاً منه على مدى الحياة، هو أهم مؤشرات التعرض لمرض الزهايمر إضافة إلى أشكال أخرى من الاختلالات العقلية. وعلى ضوء هذا البحث، فإنني أشعر بصدمة قاسية لتدني إنتاجية الطلاب في أثناء تعرضهم لضغط عالٍ، حيث إن الضغط لا يتدخل في تعلمهم وتذكيرهم على المدى القصير فحسب، بل إنه يستنزف أدمغتهم على المدى الطويل أيضاً".

والحل، كما يقول د. ستيكسورد، هو التأمل، وتحديداً التأمل المتسامي أو تي. أم، والذي تم تعليمه لـ 50000 طالب في الولايات المتحدة، بتمويل من مؤسسة ديفيد لينش (التي أسسها مصنع الأفلام ديفيد لينش، الذي كان يمارس التأمل على مدى ثلاثين عاماً، لتمويل الأطفال الراغبين في ممارسة التأمل في الولايات المتحدة). "لقد كنت من أشد المعجبين باستخدام التأمل في المدارس لسنوات طويلة، ويعود ذلك جزئياً إلى قدرته التي لا تجارى على إنتاج تجربة التيقظ المسترخي لدى الطلاب، وعلى إنتاج بيئات تعليمية يشعر فيها الطلاب بأنه من الآمن الخوض في مواد وواجبات في غاية الصعوبة"، كما يقول ستيكسورد.

أما برنامج التأمل المتسامي، أو تأمل فترة الصمت، فإنه يمارس من قبل الطلاب مرتين في اليوم، في بداية اليوم المدرسي وفي نهايته، وقد أبدى أولئك الذين شاركوا فيه استفادة سريعة من خلال مستويات تركيز أعلى، أدت إلى ارتفاع قدرتهم الإبداعية وإنجازهم الأكاديمي، بينما انخفضت في الوقت نفسه مستويات القلق والاكتئاب، كما اضطرابات الطعام والنوم، وأعراض اضطرابات الانتباه وغيرها من اضطرابات التعلم.

وفي المملكة المتحدة، تقدم مدرسة مهاريشي في سكلميرسدل في لنكاشير الطعام للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والسادسة عشرة، وتمارس التأمل مرتين في اليوم، مع سجل ممتاز للإنجاز ولنتائج شهادة الثانوية العامة الأكاديمية أفضل بكثير من المعدل الوطني العام. ويرى المدير ديريك كاسلز، أن التأمل هو المفتاح، ومما يثير الاهتمام، أنه يعتبر أن الضغط هو السبب الكامن وراء جميع مشاكل التعلم والمشاكل السلوكية. "لدينا منهاج تقليدي جداً"، كما يقول. "لكن، وبما أنه لدينا أيضاً شعار أو كلمة حكمة للأطفال الأصغر، فإنهم يتمتعون

بمستوى من الراحة يصل في عمقه إلى ضعف ما نجده في حالة النوم العميق، ويمارسونه مرّتين كلّ يوم. إذ يتم إطلاق التوترات والضغط فيتوازن النظام العصبي. ومن ذلك التوازن تأتي كل المنافع - كالقدرة الأكبر على التركيز - مما يؤدي إلى نتائج أكاديمية جيدة. إلا أن هذا ليس هدفاً؛ بل مجرد آثار جانبية. فالمهم هو أنّ الأطفال في غاية السكينة، ويستمتعون تلقائياً بالتعلم ويمكنهم أن يستغلوا المزيد من إمكانياتهم. إننا لا نقوم سوى باستخراج ما هو موجود مسبقاً".

تقدم مدارس أخرى في المملكة المتحدة خلوات أو فترات تأمل مشابهة، فمدرسة القديس جيمس المستقلة في غرب لندن تشجّع ليس فقط على التأمل لمُرّتين باليوم، بل وعلى استراحة في بداية كلّ نشاط، للسماح ببعض الوقت من أجل التركيز قبل الشروع بالنشاط التالي. ديفيد فوتانا وإنغرد سلاك، مؤلفا "تعليم التأمل للأطفال"، والعالمان النفسيان المتخصصان بالعمل مع الأطفال. هما أيضاً يعتقدان بأنّ الأطفال يجب أن يتعلّموا التأمل لأنه يعطي - حتى الأطفال الصغار جداً - سلطة على تفكيرهم وعواطفهم، وليس من خلال ضبط قمعي للنفس، بل من خلال فهم وقبول الذات على نحو أفضل. فوتانا وسلاك يدافعان عن التأمل بصفته وسيلة لطيفة وفعّالة للتغلب على طيف واسع من المشاكل النفسية والسلوكية، مثل القلق وفرط النشاط والعدوانية، وهما يدعّمان مقولتهما من خلال سردهما لبعض الحالات.

اضطراب التنسيق التطويري (دي. سي.) (دي)، أو عسر التّناسق

قد تتساءل إذا ما كان طفلك المتململ النزق، الذي لا يستطيع تذكر أيّ شيء أكثر من اثنتين، لديه مشكلة في التركيز تتجاوز ما يعتبر طبيعياً. هل هذه مجرد حالة متقطعة من "النمل في سرواله"، أم أنه يعاني من درجة ما من عسر التّناسق؟ يُعتقد أن 6 بالمئة من الشعب البريطاني يعاني من عوارضه، وأن احتمال إصابة الصبية يبلغ ضعف احتمال إصابة البنات. ولربما استحق الأمر استبعاد ذلك، أو، إذا بدا هذا التفسير محتملاً، الحصول على بعض المساعدة الإضافية، لكن قد يكون من الأولي أيضاً تجريب بعض الإجراءات التي لخصت أعلاه، قبل الشروع بما قد يتحول أحياناً إلى عملية طويلة يمكن أن تجعل طفلك قلقاً أكثر من اللازم. على كل حال، إذا كان عسر التّناسق هو السبب، فالأخبار الجيدة هي أنه ثمة الكثير مما يمكن عمله لتحسين الأمور، لذا فحري بك اكتشاف ما يوجد في هذا المجال.

في المملكة المتحدة، تتمثل المحطة الأولى في طلب تقييم، يمكن إجراؤه لدى مختص نفسي تربوي، أو معالج ممارس، أو أخصائي علاج نفسي ذي تأهيل خاصّ. جوليا داير، وهي أخصائية علاج نفسي تدير عيادة للأطفال في كليشيريو، بلانكاشير في المملكة المتحدة (www.juliadyer.com)، تلخص تلك المشاكل التي قد نجدها لدى الطفل، والتي ربما تشير إلى اضطراب التنسيق التطويري (لكن تذكر، بينما تقرأ هذه اللائحة، بوجود تأخير يتوافق مع العمر أو أسباب أخرى لهذه لصعوبات):

- التركيز السيئ وتشتيت الانتباه بسهولة.
- عدم القدرة على تذكر التعليمات وتنفيذها.
- سوء التنظيم.

- صعوبة في الجلوس بسكون أو الحركة الدائمة.
- صعوبة في الكتابة اليدوية أو في استعمال المقص.
- مشاكل في ارتداء الملابس أو في تعلّم ربط أحزمة الحذاء.
- صعوبة في النسخ عن كتاب أو عن السبورة.
- مشاكل في الرياضيات وكتابة القصص.
- صعوبة في إنشاء الصداقات أو الاحتفاظ بالأصدقاء.
- البطء في الوصول إلى نقاط العلام التطورية كالجلوس والحبو والمشي والتكلم.
- فقر المهارات الحركية مقارنة بغيره من الأطفال كالركض، والقفز، والإمساك بالكرة.
- السقوطات المتكررة أو الاصطدام بالأجسام.
- صعوبة في ركوب الدراجة.
- النفور من التربية البدنية ومن الألعاب.
- الأكل الفوضوي أو المعاناة في استخدام السكين والشوكة معاً.
- النفور من بعض الأحاسيس مثل الضجيج المرتفع، واللصاقات على الملابس والألعاب غير المنظمة وغسيل الشعر أو قصه.

علي الرغم من عدم وجود علاج لعسر التّناسق، فإن تعلّم كيفية إدارة آثاره يمكن أن يؤدي إلى اختلاف كبير في قدرة الطفل على التركيز والاستفادة القصوى مما يتاح له من فرص للتعلّم. ويمكن تجريب الحمية، والتمارين، والنوم المناسب، وغيرها من الإجراءات، المصممة جميعها لتمكين الطفل من إظهار إمكانيته.

طيف آيه. دي. إيتش. دي

يعتبر اضطراب عجز الانتباه الناتج عن فرط النشاط، أو آيه. دي. إيتش. دي كما يختصر بشكل عام، أكيد الظهور لدى طفل تنطبق عليه معايير مختلفة ترتبط بوجود مشكلة تهور وسهو، مع أو بدون نشاط مُفرط.

إن طيف آيه. دي. إيتش. دي مداه وتأثيره يمكن أن تتفاوت بشكل كبير، لكن يُعتقد بأنها تؤثر على ما بين 3-5 بالمئة من الأطفال (مرة أخرى، يتأثر الصبية أكثر من البنات) وعادةً ما يشخص هذا الطيف قبل عمر السابعة. وعلى كل حال، وبالنظر إلى الوراثة، فإن الأهالي غالباً ما كانوا يدركون أنه قد سبق لهم أن لاحظوا جوانب سلوكية لم تكن تبدو صحيحة تماماً، قبل إجراء أي تقييم أو تشخيص رسمي بفترة طويلة. وقد اقترح البحث الموسع الذي نُفذ في فرنسا والولايات المتحدة بين عامي 1991 و1998، أنّ هؤلاء الأهالي كانوا على حق. كما أن إحدى الدراسات المنشورة في مجلة اضطرابات التوحد التطورية عام 1991 ونُفذت من قبل جون لويس أدريان وزملائه في قسم الأمراض النفسية لدى الأطفال وفسولوجيا الأعصاب التطورية في تور، في فرنسا، قد قامت بدورها بتحليل فيديوات عائلية لأطفال رضع في السنة الأولى من عمرهم، دون معرفة أي الأطفال تطور لديه التوحد في ما بعد. ومع درجة عالية من الدقة مستندة على ملاحظة مؤشرات قبل سريرية للتوحد، تمكن إختصاصيو التطور العصبي من أن يحددوا بدقة أولئك الأطفال الذين تطور لديهم الاضطراب في ما بعد، مبينين أنّه كان من الممكن، في الحقيقة، ملاحظة مؤشرات مبكرة على التوحد في عمر الأربعة أشهر، وفي عمر السنة. وقد توصل بحث نُفذته طبيبة الأطفال الدكتورّة أودري مارس وزملاؤها من كلية الطبّ بجامعة بنسلفانيا، ونشر في مجلة علم أمراض الأطفال عام 1998، إلي استنتاجات مشابهة من خلال تحليل أفلام تصوير منزلية لأطفال بعمر 12-30 شهراً، قبل تشخيصهم بوقت طويل.

يتم تصنيف السمات الرئيسة الثلاث لآبه. دي. إيتش. دي في مجموعة من المشاكل السلوكية، ولربما تكون مرتبطة أيضاً بالقلق أو الاكتئاب. ويتميز السهو بتشتت الانتباه بسهولة، ووجود صعوبة في الاستماع، والميل إلى الشرود أو إلى الاستغراق في أحلام اليقظة، وعدم القدرة على إكمال فعالية معينة قبل الشروع بأخرى. ويتم تمييز التهور بالتصرف دون تفكير، والقفز من فعالية إلى أخرى، واستحالة انتظار الدور في الكلام ومقاطعة الناس في أثناء أحاديثهم، وعدم التنظيم بشكل عام. بينما يتم تمييز فرط النشاط بشكل عام بالغياب الدائم للسكون، وعدم القدرة على الجلوس بهدوء، والتململ المستمر، والنوم القلق في الليل.

إلا أنه من الطبيعي جداً بالنسبة إلى كل الأطفال تعرضهم لبعض الجوانب من هذا النوع من السلوك من وقت لآخر، ومن المهم النظر في أسباب أخرى للمشاكل السلوكية - من الإنهاك المتواصل، إلى الإضافات الغذائية، والسأم - قبل التحليل المرضي غير الضروري في حال كان السلوك طبيعياً، أو افتراض أننا أمام حالة آبه. دي. إيتش. دي بالتأكيد. إن طلب رأي أو تشخيص احترافي من اختصاصي أطفال ضروريان إذا كنت تعتقد أنه ثمة مشكلة، مع الأخذ بعين الاعتبار في الوقت ذاته أنه قد يكون ثمة الكثير مما يمكنك فعله لمساعدة طفلك على تدبر أمره مهما كان السبب الأساس في صعوبة سلوكه وفقر مهارات التركيز لديه.

يروى ستيف بيدلف، مؤلف الكتاب الرائع "سرّ الأطفال السعداء"، قصة رجل شخّص لدى ابنه ذي السنوات الثماني أعراض آبه. دي. إيتش. دي، ووصف له الريتالين. لم يكن الأب متأكداً من معنى آبه. دي. إيتش. دي، لكنه أخذه من مظهره واستنتج أن ابنه لم يكن ينال ما يكفي من الرعاية. فقام بتغيير جدول عمله، وهو سائق شاحنة كان يعمل لساعات طويلة، بحيث بدأ يقضي المزيد من الوقت مع ابنه. فكان أكثر حضوراً معه بعد المدرسة وأثناء العطل المدرسية، وكان يمضي وقته معه في عطل نهاية الأسابيع. وخلال ستة أشهر، أفلح الابن عن الريتالين ولم تعد لديه أعراض آبه. دي. إيتش. دي. ما تبينه هذه القصة هي أن تحدي السلوك، أحياناً، ليس كما يبدو عليه.

التلفزيون واستعمال الحاسب وألعاب الفيديو

الفرصة الوحيدة التي يمكنك أن تضمن فيها دائماً أن ترى دليلاً أكيداً على قدرة طفلك على التركيز، هي عندما تفاجئه غارقاً في برنامج تلفزيوني، أو في تراسل فوري مع أصدقائه، أو عندما يكون مشاركاً على الإنترنت في لعبة حرب على نحو استثنائي. ومع ذلك، فإنه لا مفر من أن يكون شاعلنا في ما يتعلق بهذا النوع من التركيز هو سياقه ومحتواه. كم من الوقت علينا أن نترك أطفالنا يشاهدون التلفاز؟ هل ألعاب الفيديو سيئة لهم؟ متى كانت آخر مرة سمعت فيها والداً يشتكي من أن طفله قد أمضى وقتاً أكثر من اللازم في قراءة الكتب؟ وهو ما كان مصدر قلق الفيلسوف اليوناني أفلاطون نحو عام 400 قبل الميلاد، حيث كان يرثي القراءة التي ستمثل نهاية التقليد والذاكرة الشفهية (والذي تبين أنه محق غالباً في ما بعد!). ما من تقدّم إلى الوراء كما يقولون، لكن كل جيل يحكم على الأمر بشكل مختلف،

والفرق بين الأجيال حيّ ولا يستهان به، خاصة عندما يتعلق الأمر باستعمال تقانة المعلومات أو المعلوماتية.

وفي السبعينيات، جاء الوقت الذي يخشى فيه الآباء بشكل مستمر من مشاهدة أطفالهم للتلفاز أكثر من اللازم، أما اليوم، فإننا سنكون مسرورين جداً إذا ما كانوا يشاهدون مجموعة مفيدة من الأخبار أو النشاطات أو المعلومات الموجهة للطفل، مثل بلو بيتر على بي. بي. سي - وكما كانت الحال دائماً - فإن الأطفال يميلون إلى مشاهدتها فقط إذا لم يكن لديهم شيء أفضل يفعلونه. ومعظم الأطفال الذين في الخامسة وما فوق، هم الآن عارفون في الحاسب، بل ومن المرجح أنهم سيفضلونه على أي شيء، وذلك من أجل اللعب أو الاتصال أو، من حين لآخر، للدراسة، قبل تفقد ما يظهر على التلفاز. واليوم، يستعمل 82 بالمئة من الأطفال الذين بعمر السابعة وحتى السابعة عشرة الإنترنت، ووفقاً لتقرير مشروع مجلس الإنترنت والحياة الأميركية حول العوائل المتصلة شبكياً، تبيّن ارتفاع نسبة استعمال الإنترنت وتساؤل نسبة مشاهدة التلفاز. وإذا كان هناك برنامج تلفزيوني رائع، فإنهم سيشاهدونه في غرفهم بينما يقومون بالتراسل الفوري مع أصدقائهم - الذين ربّما كانوا يشاهدونه في الوقت نفسه من بيوتهم - وبعبارة أخرى، فإن مشاهدة التلفاز لم تعد الفعالية العائلية الاجتماعية كما كانت من قبل.

في كتابهما "الأطفال المستهلكون" المنشور عام 2009، قام إيد مايو، المدير التنفيذي لكونزيومر فوكس (وهي مؤسسة خيرية تجري حملات لصالح المستهلك، www.consumerfocus.org.uk) والأستاذ الجامعي إيجنس نيرن، أستاذ التسويق في كلية إي. أم - ليون لإدارة الأعمال في فرنسا وجامعة آر. أس. أم في هولندا، والمتخصص في التسويق والأطفال، بإيراد دراسة بينت أن غرف نوم الأطفال في المملكة المتحدة قد أصبحت بؤراً للوسائط عالية التقنية. فتسعون بالمئة من المراهقين لديهم تلفاز في غرف نومهم، كما هو الحال لدى 60 بالمئة ممن في عمر الخامسة والسادسة. وتتجه الحال إلى حيازة 98 بالمئة من المتحدرين من خلفيات محرومة على تجهيزات في غرفهم، مقارنة بـ 48 بالمئة لدى العائلات الأغنى. ويشاهد ثلثا من هم في الخامسة والسادسة التلفاز في الصباح قبل المدرسة. بينما يمتلك أكثر من ثلث الأطفال حاسبهم المحمول أو الشخصي الخاص بهم، ولدى ثلثهم منصات ألعاب خاصة. ويمضي الأطفال البريطانيون، وسطياً، خمس ساعات و18 دقيقة يومياً في مشاهدة التلفاز ولعب ألعاب الحاسب أو على الإنترنت. ليصبح المجموع على مدى سنة كاملة 2000 ساعة، مقابل 900 ساعة تمضي في الصف، و1270 ساعة يمضونها مع أهاليهم، وفقاً لـ "الأطفال المستهلكين".

المشكلة هنا، هي أنه إذا كنت تمضي خمس ساعات في اليوم على الإنترنت، وفي مشاهدة التلفاز أو في اللعب، فمن غير الوارد أنك تمضي الوقت نفسه على الأعمال المدرسية التي من شأنها أن تحسن أداءك الأكاديمي، إذ ببساطة، ما من وقت يكفي في اليوم. وكما رأينا في الفصل الأول، فإن ذلك يعد تمضية للوقت في شيء سيأتي بنتائج. ففي عام 2009، وفي الرابعة عشرة من عمره فقط، أحرز دان سيرجنت درجة 100 بالمئة في امتحان الساكسفون من الدرجة الثامنة، بعد التدريب على الآلة لأربع سنوات فقط. وعلى الرغم من موهبته الموسيقية، فإنه ليس عبقرياً، لكنه كان يستمتع بالعزف إلى حد جعله يتدرب ثلاث ساعات في

اليوم، وهذا ما شكّل الفرق. "كانت تلك هوية في البداية، لكنني في العامين أو ثلاثة الأعوام الأخيرة استغرقت فيها أكثر بكثير. وقد وردت فكرة التدريب عندما تحدث مع طالب ساكسفون آخر كان يجيد العزف كثيراً، لكنه كان يتمني لو كان قد تدرّب أكثر عندما كان مراهقاً. لم أكن أريد أن أصل إلى العشرين لأنني لم أفعل". ويخطر لي هنا أنه لم يسبق لي أن قابلت أي شخص كان قد قال إنه يتمني لو أنه أمضى المزيد من الوقت في مراهقته في لعب "غراند ثيفت أوتو".

هؤلاء هم الأطفال والبالغون الصغار الذين لقبوا بـ "السكان الأصليين للرقمية" من قبل غريبي سمول، مدير مركز الذاكرة والأبحاث أوكلا في معهد سيميل لعلم الأعصاب والسلوك البشري، ومؤلف "الدماغ أي: النجاة من تغيير التقنية للعقل البشري". ولطالما كان لديهم وصول إلى الحواسيب والإنترنت، وألعاب الإنترنت، فهي تشكل خلفيات لحياتهم. أما مهمة أهاليهم الساخطين ومدرسيهم فهي التعامل مع ذلك، وإيجاد طريقة ما للاستفادة من مهارات تركيزهم - المنصبة على الشاشة المسطحة - وجعلها قابلة للتطبيق على شريحة أوسع من الفعاليات.

كان جزء كبير من تركيز الأهالي ينصب على سلامة الاتصال بالإنترنت واللعب وغير ذلك، وهذا ما عملت د. تانيا بيرون على دراسته في مراجعتها، التي كلفتها بها حكومة المملكة المتحدة وتم نشرها عام 2008، والتي قدمت فيها عدداً من التوصيات حول السلامة والتصنيف.

"لقد أصبح الإنترنت وألعاب الفيديو اليوم إلى حد كبير جزءاً من النمو وهما يوفران فرصاً للتعليم والتطور والاستمتاع لم يسبق لهما مثيل" تقول د. بيرون. "إلا أنه مع الفرص الجديدة تأتي المجازفات الجديدة. وتوصياتي ستساعد الأطفال والشباب على الاستفادة القصوى مما يمكن للتقانات الرقمية والتفاعلية أن تقدمه، بينما تمكنهم وتمكن أهاليهم من الإبحار عبر جميع هذه البحار من الوسائط الجديدة بأمان ومع معرفة أنه ثمة المزيد بعد مما تقوم به الحكومة وكذلك مصنعو الإنترنت وألعاب الفيديو لمساعدتهم ودعمهم.

"يتعلق الأمر أيضاً بالتغلب على 'التقسيم الرقمي' بين الأجيال، إذ لا يشعر الأهالي بأنهم مزودون بالأدوات التي تسمح لهم بمساعدة أولادهم لأنهم أنفسهم لم ينشأوا في ظل التقانات المتطورة، وهم بالتالي لا يفهمونها، الأمر الذي قد يؤدي إلى الخوف والشعور بالعجز، مقابل المهارة الأكبر لدى الأطفال والأصغر سناً واطمئنانهم لاستخدام التقنية الجديدة"، كما تختم بيرون.

هل ألعاب الحاسب مضرّة بالأطفال إذاً؟

عام 2006، نشر د. سيمون برادفورد من جامعة برونييل في المملكة المتحدة نتائج دراسة أجريت على مدى ثلاث سنوات مستهدفة موضوع ما إذا كانت ألعاب الحاسب مضرّة بالأطفال، ومفترضة أنهم يمضون وقتاً في اللعب على الشبكة بقدر ما يمضون في إنجاز واجباتهم المنزلية. وما وجده الباحثون، هو أن اللعب كان بعيداً عن أن يكون فعالية لا اجتماعية.

كان تركيز دراسة جامعة برونييل منصباً على عالم ألعاب شبكية ذات اتصال مفتوح يدعى رونسكيب، يشبه الألعاب الأميركية ووركرفت وإيفركويست، اللتين تركزان على لعب أدوار يتم من خلالها التوكيد على تطور الشخصية. ويزود

رونسكيب اللاعبين بمنطقة يمكنهم اللعب فيها بحيث يكونون معرّفين ويتعرضون فيها إلى تجارب قد تكون مستحيلة في العالم المادي، وكما يقترح الباحثون، من شأنها أن توفر لليافعين فرصةً لتطوير مهارات اجتماعية وثقافية هامة، لها قيمتها في الحياة الواقعية.

كما أن الباحثين استمروا في التأكيد على أن اللعب قد يسمح للمراهقين بالولوج إلى عالم معقد، يكون فيه حل المسائل هو المفتاح. لذا فإنهم يخلصون إلى أن أولئك الذين ينظرون إلى اللاعبين من المراهقين بازدراء وقلق، ربما تفاجئهم في ما بعد رؤية الأولاد وقد أصبحوا في الواقع بارعين جداً اجتماعياً. هذا التعقيد والبنية التي تسم معظم الألعاب يعنيان أن اللاعبين من المراهقين يتعلمون في الواقع مهارات حيوية، ستضعهم في مكانة مرموقة عندما يتحضرون لسوق العمل.

تعدد مهام أم مجرد محاولات تكاد لا تنجح؟

لقد تبين إزاءً، أن التلفاز والألعاب هما خادمان جيدان، لكنهما سيدان سيئان، وعندما يتعلق الأمر بأطفال يستغلون ما يعرض عليهم من منافع، فإن التوازن هو المفتاح. فلعِب الألعاب بمعزل عن أي شيء، مضر - بشكل واضح - بمهارات الشباب الأخرى وبنيتهم البدنية، لكنه ذو قيمة بالفعل، فهو على الأقل يوفر سياقاً اجتماعياً يبني فيه كثير من الشباب علاقاتهم. إلا أن ما يشكل مصدر قلق متنامياً هو ولع الأطفال والفتيان بتعدد المهام، وبالقيام باستمرار بمجموعة من الأشياء في نفس الوقت، الأمر الذي قد يكون له أثر سلبي على قدراتهم على التركيز على شيء واحد، ويعود بنتائج مضرّة.

قد يكون هذا مشهداً تألفه، أن تتفقد ابنتك المراهقة في غرفتها، حيث يفترض أن تجدها تكتب مقالة لفرض منزلي أو تراجع من أجل امتحان، فتجدها مع كتاب مدرسي في حضنها، وتقوم بالتراسل الفوري مع أصدقائها، والموسيقى تصدح من جهاز آي. بود والتلفاز مفتوح. لا بأس بالأمر (تقول ملوَّحة لك بالكتاب المدرسي) فانا أراجع. ومما لا يستدعي الدهشة أن محصلتها المدرسية هي عبارة عن نجاح بالكاد، بينما تعلم أنه بإمكانها أن تقوم بما هو أفضل. لا بأس، تقول ثانية، فقد نجحت! بينما يمكننا التصفيق لفعاليتها الرقمية، وجدارتها الاجتماعية - إذ لديها في النهاية 316 صديقاً وصديقة على فيسبوك - فإنك تعلم بطريقة ما أن كل هذا التواصل لا يخدمها على أفضل وجه. وأنت على حق.

إن الانتباه الجزئي المستمر، أو السي. بي. آيه، هو مصطلح صيغ للمرة الأولى عام 1998 من قبل المديرية التنفيذية للبرمجيات ليندا ستون، عندما لاحظت الميل السائد إلى استخدام تقانة المعلومات لأغراض متنوعة. فالأطفال واليافعون، وخصوصاً من يحتك منهم بتقانة المعلومات في البيت - بالفعل، لقد أصبحت جزءاً لا يتجزأ من المنهاج المدرسي بدءاً من المدرسة الابتدائية - أصبحوا أكثر تكيفاً مع التعاطي بعدة أشياء في وقت واحد: تعلم بعض الأفعال الفرنسية في انتظار شيء يتم تجميله أو صديق سيجيب في غرفة المحادثة في ماي. سبيس. وقد أمسى مألوفاً أن ينغمس المرء في شيء ويخرج منه دون أن يركز أبداً على شيء واحد في الوقت نفسه. لكن هذه الطريقة قد تصبح غالية الثمن عندما يتكيف الدماغ المراهق مع هذه الطريقة في القيام بالأشياء، مما يجعل من الصعب تدريجياً

التوقف. "إن الناس يفقدون القدرة والرغبة في الحفاظ على تركيزهم، ويصلون إلى مرحلة من التملل الذهني"، كما يقول ديفيد ميير، مدير مخبر الدماغ والإدراك والسلوك في جامعة ميتشغان، في سياق وصفه لهذا النوع من التملل الذهني ونقص التركيز الذي يجعل من الصعب التركيز على شيء واحد في الوقت نفسه. "إذا حاول مراهق إجراء محادثة في البريد الإلكتروني، بينما يقوم بشيء من الجبر الرياضي، فإنه سيعاني من نقص في الفعالية، مقارنة بما لو أنه كان يفكر في الجبر حتى يفرغ منه. وقد يرى الناس الأمر على نحو مختلف، لكن هذا غير صحيح".

إن هذا النوع من تعدد المهام مرهق جداً للدماغ المصمم لمعالجة المعلومات بالتسلسل، وليس لفعل كل شيء دفعة واحدة، ويتطلب تدخلاً من هرمونات مختلفة كالنوربيبينفرين والكورتيزول لدعم هذه المطالب الإضافية. وهو ما يؤدي بدوره إلى إنتاج حالة مستمرة من التيقظ يصبح التخلص منها صعباً، ولا تلبث أن تعطي انطباعاً بأنها طبيعية. وما إن يشعر المرء بأنها طبيعية حتى تنشأ الرغبة في الاحتفاظ بها، والسعي إلى إنتاج الظروف التي يستمر معها إفراز هذه الهرمونات. ومع أن ذلك ليس إدماناً حقيقياً، فإن اليافعين عادةً يجدون الإقلاع عنها صعباً، بل ولا يرغبون بذلك. ومن الجدير بالذكر أيضاً أن فرط الكورتيزول، والذي يرتبط مع المستقبلات العصبية بسهولة أكبر من ارتباط الدوبامين أو السيروتونين، يقلل من مدخلات المشاعر الهادئة والسعيدة، خالفاً نوعاً من المشاعر القلقة التي تجعل التركيز صعباً.

إن تكريس عادات جيدة حالما يصبح طفلك عارفاً بالتلفاز، فكرة جيدة. مهّد لفكرة التركيز على شيء واحد في الوقت الواحد، فإزالة فرض الرياضيات من الطريق قبل التحدث مع الأصدقاء على الإنترنت في أثناء مشاهدة التلفاز، هي عادة من الجيد تكريسها على سبيل المثال. وهذا لن يجعل فرض الرياضيات ينجز على نحو أسرع فحسب، بل إن تعلم عملية إنجازه وإعادة تطبيقها في المستقبل تكون أسهل عندما تبرز الحاجة إلى استرجاع نفس المعلومات من أجل امتحان أو اختبار. إذ لن يكون على طفلك أن يعمل بمزيد من الجهد، بل بمزيد من التحايل، كي يحصل على نتائج أفضل. ليكن هدف طفلك العمل بذكاء، ولتنتج لديه عادات تعلم جيدة تمكنه من التركيز ومن الاستفادة من هذه الطريقة في العمل أيضاً.

من الجدير بالذكر أيضاً أن كل هذا التواصل السابري يحرم الأطفال من الوقت اللازم للعلاقات الشخصية في الحياة الواقعية. فالقدرة على إدارة العلاقات الشخصية يتطلب تطوير ذكاء عاطفي، ومن دون تمضية الوقت مع الآخرين، سيكون تحقيق ذلك صعباً في العزلة. وتبين الأبحاث أن 55 بالمئة من التواصل ينقل عن طريق لغة الجسد التي نستخدمها، أي باستخدام الاتصال بالعين والإشارات وتعابير الوجه، بينما ينقل 38 بالمئة منه عن طريق الصوت ونوعيته واستخدام النبرة والعطف، بينما ينقل 7 بالمئة منه فقط على شكل كلمات نستخدمها. ربما يتواصل الأطفال على نحو لم يسبق له مثيل، لكنهم لا يفعلون ذلك بشكل شخصي، مما سيجعل تعلم إشارات التواصل غير الملفوظة صعباً.

عزز التركيز لدى طفلك - قائمة

إذا كان قد خطر لك الآن اتخاذ خطوات إيجابية نحو تحسين تركيز طفلك، فلتلق

نظرة على الاقتراحات التالية.

الروتين

إن الروتين، ولو كان بالياً، هو طريقة لتكريس نقاط ثابتة، لكن مرنة، في خلال اليوم تمنح الأطفال فرصة لاستجماع ما يحتاجون إليه من أجل النمو والتطور والتركيز، دون الحاجة إلى الانشغال بما سيأتي لاحقاً. من شأن نقص الروتين أن يكون الأطفال الذين يعانونه في غاية التشتيت كما أنه قد ينتج حالة من عدم الأمان في ما يتعلق بأحداث اليوم. فإذا كنت تعلم أنه سيتم إيقاظك في الوقت المناسب لتناول الفطور، وأنك ستحصل على مساعدة للوصول إلى المدرسة في الوقت المناسب، وأن الطعام سيقدم إليك بشكل منتظم بحيث لا تجوع أبداً، وأنك ستحصل على ما يكفي من النوم بحيث لا تصل إلى حالة الإعياء خلال النهار، فبإمكانك عندها الاسترخاء والتركيز على التعلم. ما من شيء متعمد في كل ذلك، لكن وجود الروتين يعطي شعوراً بالأمان في الحياة. والروتين يناسب معظم الأطفال - سواء أكانوا أطفالاً صغاراً أو مراهقين، وإن كانت حاجاتهم الاجتماعية والعملية تتغير بينما يكبرون - لذا فإن الأمر يستحق التفكير في كيفية تكريس روتينهم اليومي.

الفطور

"إن رد الفعل الطبيعي للجسم على انخفاض سكر الدم هو زيادة إفراز الأدرينالين للتعويض"، كما تقول عالمة النفس ومديرة معهد علم النفس وفيسيولوجيا الأعصاب سالي غودارد بلايث. "إن مثل هذه التوليفة البيوكيميائية قد تؤثر على الانتباه والتركيز وضبط النفس. وعلى المدى الطويل، تزيد التذبذبات الحادة في مستويات سكر الدم من قابلية التهيج والتعب ونوبات فرط النشاط". فحتى إذا تطلب الأمر أن تعيد تنظيم صباحاتك وأن تتبع أسلوباً أكثر فعالية يضمن أن يتناول أطفالك الفطور الذي سيساعدهم على البقاء مركزين على دروسهم، فإنك بذلك ستسدي لهم أجل خدمة على الإطلاق، وهي خدمة ستأتي بثمارها على المدى الطويل: إن الفطور حقاً على هذه الدرجة من الأهمية.

الوقت

إن فعل شيء على أحسن وجه يستغرق وقتاً، سواء أكان ذلك بناء قلعة أم إعداد كعكة. شجّع أطفالك على أخذ وقتهم بينما يقومون بأي عمل، أي الوقت الذي يكفيهم للانغماس والانخراط في مهمتهم ولتطوير قدرتهم على التركيز بشكل فعلي. فبالتركيز على الفعالية، بدلاً من النتيجة وإنهاؤها في أقصر وقت ممكن، يمكنك العمل سعياً إلى تعميق تركيزهم على شيء واحد.

اكتساب مهارة

إن تعلم العزف على آلة موسيقية - أو حتى على مسجل - يساعد على تطوير التركيز والتشجع على الالتزام المركز بالمهمة، كما هي الحال في الفعاليات الجسدية الأخرى كالترليج على الجليد أو التزلج. كما أنها فرصة لتعلم أن إنجاز شيء بشكل جيد يتطلب الوقت والممارسة، حتى إذا كانوا يريدون الانكباب على

هذه الفعالية مثل "بكهام". والقدرة على إنجاز شيء إنجازاً جيداً - وعلى الرغم من التطبيق والممارسة - يحسّن أيضاً من احترام الذات.

التوازن

الجلوس إلى الإنترنت، ولعب ألعاب الحاسب، ومشاهدة التلفاز، كل ذلك يشكّل جزءاً من الثقافة اليومية للطفل، وهي أشياء لها منافع بالفعل، لكن إذا أمضى الأطفال أكثر من ساعتين في اليوم في هذه الممارسة بحيث يتم إقصاء علاقات الحياة الواقعية مع عائلاتهم وأصدقائهم وغيرها من النشاطات، فإنهم سيفوتون على أنفسهم خبرات إيجابية ومهارات أساسية.

السماح بفترات توقف

لقد بينت الدراسات أن العلاقة بين الاستثارة والأداء تظهر انحناءً مدبباً، ففي حين يمكن للمثير، سواء أكان كافيين أم موسيقى صاخبة، أن يرفع الأداء، فإن الاستثارة الزائدة ستؤدي إلى التوتر والتراجع. إضافة إلى ذلك، يحتاج الدماغ إلى فترات استراحة لكي يثبت الأفكار ومحتويات الذاكرة. والأطفال والمراهقون الذين لا ينعمون بلحظة هادئة منذ الاستيقاظ إلى النوم، ربما كانوا لا ينالون ما يحتاجونه من الراحة وقد يجدون أدمغتهم في حالة "تنبه أحمر" مستمر، مما يجعل من الصعب عليهم التركيز على شيء واحد كقراءة كتاب، حتى عندما يريدون ذلك. فشجّع فترات التوقف لمجرد التهدئة.

قوموا بالأشياء معاً

بالنسبة إلى الأطفال الصغار والمراهقين على حدّ سواء، فإن إنجاز الفعاليات معهم يمنحك فرصة للعمل معهم والمحافظة على الاهتمام بما تقومون به معاً وتوسيع مجال تركيزهم. كما أنه يمنحك الوقت الذي تحتاجون إلى تمضيته سوية من خلال ضبط وتيرة العمل بما يوافق خطواتهم.

تخلص من التشويشات في الخلفية

وإن كانت بعض موسيقى الخلفية قد تساعد على التغطية على التشويشات الأخرى، فلتشجّع على العمل من دون موسيقى مرافقة أثناء تعلم التركيز، وعند القيام بالواجبات المدرسية على سبيل المثال، تأكد من إيقاف أي جهاز مثير للتشويش في خلال فترة الدرس. وقد يكون ذلك صعباً إذا كانت المهمة بحد ذاتها تتطلب الولوج إلى الحاسب، والتنقل بين البرامج يعني أن الفيسبوك أو برنامج التراسل الفوري سيكون في متناول المستخدم، فعليك بالمداهنة والمكافأة والرشوة لكي تنتج عادة الانتهاء من العمل وإزالته من الطريق أولاً.

بالنسبة إلى بعض الأطفال الذين يبدون وكأنهم يجدون الضجيج الخلفي محفزاً أكثر من اللازم، تصبح للبيئة الهادئة أهمية خاصة. وتعلم التركيز في بيئة هادئة يساعد أيضاً على تطوير المهارات التي ستدوم مدى الحياة والتي يمكن توسيعها لاحقاً إلى بيئات أكثر ضجيجاً دون أن يكون لذلك أي أثر ضار.

• إن نمو الدماغ عملية تستمر على مدى الحياة... لكنها تكون على أشدها في الطفولة، حيث تقوم خبراتنا بصياغة أفكارنا حول أنفسنا وقدراتنا، بما في ذلك القدرة على التركيز. وهكذا فإن طفلاً سعيداً سيتعلم

التركيز على نحو أفضل من آخر تُوِرَقه الاختبارات المقودة بالنتائج، فأعط طفلك إذاً قدراً وافراً من الاستراتيجيات.

- إن طفلاً أو مراهقاً ضجراً لا يستطيع أن يدرك الهدف من مهمة، لن يكون قادراً على التركيز في أثنائها. فحاول التفكير بطريقة مبتكرة تجعل طفلك ينخرط في الفعالية، فكلما كان غارقاً فيها كلما كانت طاقات تركيزه أعظم، وقدرته على التعلم وما سينتج عن ذلك أفضل.
- إذا كنت تتوقع من طفلك أن يركز في خلال اليوم المدرسي الطويل، فتأكد من إعطائه إبطاراً جيداً. فقد بينت الدراسات، مراراً وتكراراً أن تناول فطور صحي يساعد الأطفال ليس على التركيز على نحو أفضل في المدرسة فحسب، بل يجعلهم أقل عرضة للمقاطعة، الأمر الذي يحسّن بدوره من الأداء الأكاديمي.
- تأكد من أن يشرب أطفالك ما يكفي من الماء، فهو يشكل 80 بالمئة من أدمغتهم، وهو عنصر أساس في المناقلات العصبية. وقد اتضح أن التجفاف يقلل من التركيز والأداء الذهني، ويؤثر على كل من السلوك والصحة. وفي الاختبارات، كان أداء الأطفال الذين لديهم القليل فقط من التجفاف، أي ما لا يكفي حتى لكي يشعروا بالعطش، أسوأ في الرياضيات من أولئك الذين كانوا يشربون الكثير من السوائل.
- فلتصبر على أن ينال طفلك قسطاً جيداً من النوم في الليل، فالطفل المتعب لا يمكنه أن يركز! والتمارين الجسدية هامة أيضاً وسيكون من شأنها أن تضمن له أن ينام، فاجعل من التمارين أمراً مسلياً ومتناسباً مع العمر. بل والأفضل أن تنضم إليه بنفسك، من أجل نفس الفوائد، بما في ذلك تحسين مهارات التركيز.
- أوقف تعدد المهام... فالمرهق قد يعتقد أنه يستطيع الاستماع إلى الموسيقى والتحدث على أم. أس. أن. مع أصدقائه، ومشاهدة التلفاز، والرد بنص على صديق والمراجعة من أجل الامتحان في الوقت نفسه، وقد يجادل بأن ذلك يجب أن ينجح لأن جميع أصدقائه يفعلون مثله، لكنهم مخطئون. إن القيام بكل شيء بنصف قلب، وخصوصاً مع وجود مجموعة من التشويشات الجدية، يعوق التركيز إلى درجة أنه لن يبقى لديهم تذكر على المدى الطويل لما كانوا يذكرونه. وبعبارة أخرى، فإنهم كانوا يضيعون وقتهم.

الفصل الثالث

ما الذي يمنع الدماغ من العمل والتركيز؟

الأوقات التي تمضيها لوحدك، بحيث يمكنك الاستماع إلى عقلك، إنها لشيء لم نعد نسمح لأنفسنا به اليوم. لقد حالفني الحظ بأن ترعرعت في جيل ما قبل الهواتف النقالة. فقد أصبح من المدهش كيف يعمل الفكر اليوم وكم تتم مقاطعته باستمرار. فمع أنه صار بإمكاننا التواصل توأصلاً أسرع، إلا أنه لم يعد يمكننا سوى أن نفكر في سرعة أقل وبوضوح أقل بسبب هذه المقاطعات.

راي ميرز، 2008

إن أنماط المعيشة ذات ال-24/7 لدينا والاتصال المستمر و"افعلها الآن"، قد تؤدي إلى إنتاجية مذهلة. وجميعنا يعرف ذلك الشعور العظيم عندما يأتي كل شيء دفعة واحدة، وعندما ندير جميع المحركات دون أن نفوتنا فائتة، لنعطي بعد ذلك نتائج ذكية عقلانية جيدة التنظيم. لكن الرد على كل هذه المطالب المتواصلة لحياة ال-24/7، دون أي توقف، يسبب للمزيد والمزيد منا مشاكل على المدى القريب، إذ جعلنا نستصعب أكثر فأكثر أن نسترخي وربما، لدى كثيرين منا، على المدى الطويل أيضاً عندما تصبح هذه الحياة المحمومة هي المعيار. أجل، جميعنا يعلم أن التوازن بين حياتنا والعمل قد خرج عن سيطرتنا، لكن الآثار الجانبية لذلك - إحضار القهوة من أجل الإفطار، الرد على رسائل البريد الإلكتروني في منتصف الليل، والذهاب إلى النادي الرياضي في السادسة صباحاً - كلها تساهم في ظهور ثقل حجر الطاحون إلى حد كبير يجعلنا، حتى حين نأخذ وقت استراحة، نجد من الصعب أن نخفف من الحمأة. وقد نفاخر بقدرتنا على أداء المهام المتعددة، لكنه من المستحيل ببساطة أن تقذف الكرة بلا تمهّل، طوال اليوم، طوال الوقت، دون المجازفة بسقوط الكرة. ربما قد حان الوقت لإلقاء نظرة على الصورة الكلية وعلى ما يقضم من قدرتنا على التركيز.

فهم الموجات الدماغية

إذا سبق لك أن تساءلت عن ماهية الموجات الدماغية، وما هو عملها، وكيف لها أن تكون على صلة بالتركيز، فتابع القراءة. إذ غالباً ما تكون أكثر إماماً مما تعتقد بالنشاط الكهربائي في دماغك، وهو الموجات الدماغية نفسها. إذا كنت "تشغل جميع المحركات"، فإنك تستخدم على الأغلب موجات بيتا. وإذا كنت تشاهد فيلماً أو تشاهد التلفاز بنصف اندماج، فإن موجات ألفا هي التي تعمل. وإذا سبق لكل أن كنت تقود بلا تركيز، وفاجأك سائق آخر بيق سيارته، فمن المرجح أنك ستشعر بالتبدل من ألفا إلى بيتا من خلال جرعة صغيرة من الأدرينالين.

وعندما تكون يقطاً وكامل النشاط، ستعمل موجات دماغك في مستوى يسمى بيتا تتذبذب فيه الموجات نحو 14-30 دورة في الثانية. فإذا ما استرخى ذهنك، وبدأت بمغادرة العالم الخارجي كما قد يحصل عندما تكون في حالة حلم يقظة)، فإن نماذج الموجات الدماغية لديك ستتكون بشكل رئيس من موجات ألفا التي تتذبذب

نحو 13 دورة في الثانية. وعندما تسترخي أكثر أيضاً، فإن هذه النماذج تتباطأ أكثر حتى تتذبذب حول سبع دورات في الثانية، وهو ما يعرف بموجات ثيتا. أما الموجات التي لا تتجاوز الأربع دورات في الثانية فهي موجات دلتا.

ترتبط حالة بيتا بالتركيز الأقصى واليقظ المرتفع وحدة البصر، وهو ما قد يكون ذا قيمة عالية عند العمل، لكنه مرهق عندما يستمر لفترات طويلة. إن موجات ألفا هي مكان للاسترخاء العميق، مع كون المرء صاحباً وفي حالة تنبه معقولة، مما يسمح لنا بالوصول إلى الإبداعية الكامنة مباشرة تحت سطح وعينا. وتقع موجات ألفا على نفس التردد مثل رنين شومان، وهو تردد الرنين للحقل المغناطيسي الأرضي. وهو أيضاً المكان الذي قد يحدث فيه التأمل. أما موجات ثيتا فتشير إلى حالة وجودية أقرب إلى الحيرة واستثنائية في خدرها لا نعيها عادة سوى قبيل استغراقنا في النوم. يمكن لموجات ثيتا أن تولد نوعاً من أحلام اليقظة شديدة الوضوح، والتي قد تظهر فيها ومضات حية من الصور، وهي أيضاً حالة نكون فيها في أشد التقبل للمعلومات التي تقع خارج وعينا المدرك. ويعتقد بأن تأمل ثيتا يزيد الإبداعية ويحسن التعلم، بينما يوقظ البديهة وغيرها من مهارات الإدراك الفوق - حسية. وأخيراً، فإن موجات دلتا تولد نوعاً من النوم العميق الترميمي الذي نحتاج إلى الوصول إليه كل ليلة، ليس فقط لأنه مرتبط بإفراز هرمون النمو، ومسؤول لدى الأطفال عن النمو، بل لأنه يساعدنا جميعاً على النمو والترميم.

وتتذبذب موجات غاما عند مستوى أعلى حتى من موجات بيتا، وعند معدل يبلغ نحو 40 مرة في الثانية، لكنه يتراوح غالباً بين 26 و 70 مرة. وبعض الباحثين لا يعتبرون موجات غاما فئة مستقلة، بل يصنفونها تحت موجات بيتا، لذا فإنها لا تذكر دائماً في سياق المعلومات العامة حول الموجات الدماغية، لكنها ترتبط بالإدراك والوعي. وقد بينت الأبحاث أن موجات غاما تكون موجودة باستمرار خلال ما يسمى الفعالية السريعة للقشرة الجديدة منخفضة الفولتية، والتي تحدث عند الاستيقاظ من النوم، وفي خلال الحركة الإرادية السريعة للعين، وفي اللحظات التي تحدث فيها دفقات من معالجة المعلومات عالية المستوى، حيث تصل الموجات الدماغية إلى حالة غاما.

وقد بينت دراسة أجريت على موجات غاما من قبل معهد ماساشوسيتس للتقانة، ونشرت عام 2009، أنه قد يكون لها دور في تنظيم كيفية استقبال المثيرات المختلفة، أي بكم نجد الضجيج عالياً، أو الضوء مبهرأ، وهو ما قد يساعد على تعزيز القدرة على التركيز. وفي دراسة أخرى وجد علماء الأعصاب في المعهد أن العصبونات في مركز الدماغ للتخطيط والوظائف التنفيذية، في القشرة القبل - جبهية، تطلق في تناغم وترسل إشارات إلى القشرة البصرية لكي تقوم بالمثل، مطلقة موجات عالية التردد تتذبذب بين هذه المناطق الدماغية المتباعدة مثل ينبوع متذبذب. ولطالما اعتبرت هذه الموجات، المعروفة أيضاً بذبذبات غاما، مرتبطة بالحالة الإدراكية كالانتباه والتعلم واليقظة.

"إننا مهتمون بشكل خاص بذبذبات غاما في القشرة القبل - جبهية لأنها تؤمن تأثيراً نازلاً للأقسام الأخرى من الدماغ"، كما يوضح الأستاذ في علم الأعصاب، روبرت ديسيمون، مدير معهد ماك.غوفرن لأبحاث الدماغ في معهد ماساشوسيتس للتقانة. "إننا على علم بأن القشرة قبل - الجبهية تتأثر لدى الأشخاص الذين يعانون

من الفصام وفرط النشاط والكثير غيرها من الاضطرابات الدماغية، وأن ذبذبات
عما تتنبه أيضاً ضمن هذه الشروط. وتشير نتائجنا إلى أن التزامن العصبي المنبه
في القشرة قبل جبهة قد يعيق الاتصال بين هذه المنطقة والمناطق الدماغية
الأخرى، مما يؤدي إلى إدراكات وأفكار وعواطف متنبهة".

كان ديسيمون يبحث عن أنماط تزامن عصبي في منطقتين من الدماغ على
صلة بالانتباه: حقل العين الأمامي (أف إي أف) ضمن القشرة قبل - الجبهة،
ومنطقة في-4 من القشرة البصرية. وقد تم تدريب قردين على مشاهدة شاشة
تعرض أجساماً مختلفة، وعلى التركيز على أحد الأجسام عندما يشار إليها بذلك.
وتمت مراقبة النشاط العصبي في حقل العين الأمامي وفي منطقة في-4 عندما
كان القردان ينتبهان إلى الجسم أو يتجاهلانه. وعندما كانا منتبهين إلى الجسم
المناسب في البداية، أبدت الخلايا العصبية في كلتا المنطقتين زيادات كبيرة في
نشاطها. وما وجده العلماء هو أن التذبذبات في كل من المنطقتين الدماغيتين، كما
لو كانت مرتبطة بمنبع، بدأتاً بالمزامنة في ما بينها. ونتيجةً لتحليل توقيت هذا
النشاط العصبي، وجد الباحثون أن القشرة قبل - الجبهة قد شاركت في الانتباه
أولاً، تليها القشرة البصرية، مما يشير إلى أن القشرة قبل - الجبهة قد أمرت
المنطقة البصرية بالانتباه. وكان التأخير في النشاط العصبي بين هاتين المنطقتين
في أثناء كل دورة موجة، مؤشراً على السرعة التي تنتقل بها الإشارات من منطقة
إلى أخرى؛ كما لو أن المنطقتين الدماغيتين كانتا تتكلمان إحداهما مع الأخرى.

لطالما كانت كيفية اتصال المناطق الدماغية المختلفة مع بعضها بعضاً موضع
اهتمام علمي. وقد قامت الدراسة التي أجراها أستاذ علم النفس الدكتور روبرت
نايت، من معهد هيلين ولز لعلم الأعصاب في يو سي بيركلي، والمنشورة عام
2006، بالنظر في اللغز القائم وراء ارتباط مناطق منفصلة إلى حد بعيد من القشرة
الدماغية، بما تحويه من بلايين الخلايا، لتنسق بين نشاطات معقدة. فحتى الإجابة
عن سؤال بسيط تتطلب تدخل مناطق من جميع أنحاء الدماغ الذي يسمعه،
ويحلله، ويجمع المعلومات ذات الصلة، ويصوغ الجواب، ثم ينسق بين العضلات في
الوجه من أجل التكلم. وبقياس النشاط الكهربائي في الدماغ، وجد الباحثون أن
موجات ثيتا البطيئة تتحول إلى موجات غما السريعة التي تطلق الإشارة لإرسال
المعلومات بين المناطق المختلفة. وبهذه الطريقة، يمكن لمناطق مثل القشرة
السمعية واللحاء الجبهي، وعلى الرغم من أن عدّة بوصات من قشرة الدماغ
تفصلهما، أن تقوما بالتنسيق على نحو فعال.

"إذا كنت تقرأ شيئاً، فإن تردد ثيتا يتذبذب في مناطق اللغة سامحاً للنشاط
العصبي المتعلق بموجات غما العالية في الخلايا العصبية المفردة بإرسال
المعلومات"، كما يقول الأستاذ نايت. "وعندما تتوقف عن القراءة وتبدأ بالكتابة،
تتذبذب إيقاعات ثيتا في البنى الحركية، مما يسمح لك بالتخطيط وتنفيذ ردك
الحركي عن طريق موجات غما العليا. كم هذا بسيط، لكنه فعّال".

يظهر من هذا البحث أيضاً أن تصافر موجات غما عالية السرعة، والتي تتذبذب
بسرعات قصوى أي نحو 200 مرة بالثانية، مع موجات ثيتا الأقل سرعة، قد يكون هو
ما يمنح الدماغ طريقة للربط بين الإدراكات والأفعال متدنية المستوى والأهداف
والنوايا عالية المستوى.

إن العمل مع موجاتنا الدماغية، وليس ضدّها، قد يكون في غاية الفعّالية. فنحن نعلم أنّ الحالة المثالية للدفعات المركّزة من النشاط والسلوك الفكريين تكون في خلال مراحل موجات بيتا، لكننا نعلم أيضاً أنّ دفع هذه الأخيرة نحو ما لا تتحمّله قد يكون له نتيجة عكسية. إذ يجب أن يكون لدينا حالات أخرى - موجات ألفا بشكل خاص - للوصول إلى الإبداع. ونقص موجات دلتا قد يكون في غاية الضرر بالنسبة إلى الدماغ. فنحن مصمّمون على أن نعمل جيداً، لكننا ننتهك قدراتنا الفطرية باستمرار، ولأننا مصمّمون على البقاء، فإن آليات الدفاع المعدة سلفاً في الجسم ستجبرنا على الاستسلام المشروط، ربما من خلال الفشل وإجبارنا على السكون والتعافي. ومن الأفضل بكثير التعرض لدفعات من النشاط الفعّال الثابت، بدلاً من المحاولة والعمل ضدّ مؤهلاتنا الطبيعية من خلال نشاط غير مركز ولا نهاية له، وهو ما يجعل من المفيد جداً، جسدياً وذهنياً في آن معاً، أن نستطيع التركيز على نحو فعال.

الضباب الدماغى

ثمة الكثير من الأشياء التي تساهم في الأداء السيئ عندما يتعلق الأمر بالقدرة على التركيز. فنحن نتوقّع التوصيل المستمر، باستمرار ومن دون أيّ توقف. ونتوقّع أن نعمل على أحسن وجه دون استراحة مناسبة. ونتوقّع أن نكون قادرين على التفكير بوضوح بينما نحن محاطون بملهيات عديدة. ونعتقد بأننا نستطيع أن نكون متعددي المهام وأن نكون أكفاء في كل ما نبذله من جهود، وطوال الوقت. بينما نهمل الأكل بانتظام، وننسى شرب الماء، ولا نستطيع إيجاد الوقت لأيّ تمرين منتظم. وبعد ذلك تتساءل لماذا لا نستطيع تذكر رقم هاتف بسيط بين لحظة وأخرى تليها، أو أين تركنا مفاتيح السيارة. ليس من الوارد أن تكون تلك بوادر مرض الزهايمر، لكنّها قد تمنع عمل الدماغ المفيد وتتسبب بمشاكل على المدى الطويل إذا لم نأخذ حذرنا.

إن مصطلح الضباب الدماغى يصف بدقّة ذلك الشعور بأنك تحاول التفكير عبر الضباب، مما يجعل من الصعب الرؤية بشكل واضح. ويبدو الأمر شبيهاً إلى حد ما باستعمال السرعة الثالثة لقيادة السيارة على الطريق السريعة: الكثير من الجهد مع الكثير من الإرهاق وما من سرعة كبيرة. أو كما لو كنت تعمل على أسطوانتين بدلاً من ستّ أسطوانات، إذا أردنا صياغة استعارة أخرى من عملية القيادة. الأمر الذي يضاف إليه أن ذلك سيتلف المحرّك إتلافاً مستديماً إذا ما استمر لفترات طويلة.

إن الدماغ لا يعمل بمعزل عن بقية الجسم، فكلاهما يرتبطان ارتباطاً وثيقاً، وما يكون جيداً لجسمك يكون جيداً لدماغك أيضاً. وبينما يمكن للدماغ أن يعمل على نحو جيد بما يكفي بينما هو محروم من المستويات المثلى مما يحتاجه، فإنه يعمل على نحو أفضل عندما يتلقى تغذية وراحة جيدتين، لذا فإن اعتناءك بنفسك جسدياً سيكون له أثر مباشر على صحة دماغك أيضاً وعلى طريقة عمله. بل وتزداد أهمية ذلك في ظل متطلبات الـ 24/7 التي تعني أن ننسى أن تناول الطعام بشكل مناسب أو جيد، ومع مرور الوقت، ستبدأ حالة النقص بوقود الدماغ بالظهور. لذا، فمهما كان عمرك، حري بك أن تأخذ بعين الاعتبار، كيف ستفيدك الخطوات التي

تتخذها اليوم ليس فوراً فحسب - بل وفي المستقبل أيضاً - عندما يتعلق الأمر باستعمال دماغك.

النظام الغذائي - ما تأكله قد يحدث فرقاً كبيراً

عندما يتعلق الأمر بالتركيز، فإن ما تأكله قد يكون حاسماً. فالمعدة المتوعكة ليست وحدها ما قد يصرف انتباهك عن أداء مهمة معينة، بل إن مستوى منخفضاً أو متأرجحاً لسكر الدم سيكون له أثر مباشر ليس على مستويات الطاقة فحسب، بل وعلى المزاج والقدرة على التركيز. ويحتاج الدماغ إلى وقود كافٍ لكي يعمل، لذا فإن تغذية سيئة جداً من شأنها أن تؤدي إلى أداء سيئ.

إن المصدر الرئيس لطاقة الدماغ هو الغلوكوز، الذي يشتق من الكربوهيدرات التي يهضمها الجسم. وأكثر ما يناسب الدماغ هو التزويد المنظم جيداً، وليس الارتفاعات والانخفاضات التي قد تحدث عندما تكون ثمة فترات طويلة تفصل بين الوجبات. ويمكن تحسين هذا الأثر المتأرجح بتناول أطعمة ذات مستوى منخفض من معامل الغليكاميك (عند المعدل الذي يتم عنده تحويل الكربوهيدرات غلوكوز لاستعماله داخل الجسم). فالأطعمة ذات مستوى معامل الغليكاميك المنخفض تكون فترة هضمها أطول وتطلق مستويات أكثر ثباتاً من الغلوكوز وبيطاء أكبر وعلى فترات أكثر امتداداً. إن مستويات الغلوكوز المتقلبة قد تقلل من قدرة الدماغ على العمل بشكل فعال كما أنها تساهم في التسبب بالتهيج أو التشويش منخفض المستوى عندما تبدي رد فعل على هذه التقلبات، وكل هذا سيحول دون التركيز الجيد. من بين الأطعمة ذات المستوى المنخفض من معامل الغليكاميك هنالك الشوفان والحبوب غير المعالجة والفاصولياء المعلبة (بدون سكر إضافي)، والبطاطا المقطعة، (فالدهن يبطل الهضم ويخفف مستوى معامل الغليكاميك) وليس المهروسة.

إن تناول الطعام البروتيني يقلل من ارتفاعات سكر الدم أيضاً، لأن البروتين يساعد على السيطرة على إفراز الإنسولين الناتج عن تناول الكربوهيدرات. فتناول قطعة من الشوكولاته للحصول على جرعة من الطاقة قد يساعد على ذلك، لكنه سيتسبب بدفقة من الإنسولين سيكون على جسمك أن يتعامل معها في ما بعد، مما قد يجعلك تشعر بالجوع ثانية، وعاجلاً وليس آجلاً، لذا فإنه لا يترك أثراً مستمراً كما هو الحال مع تركيبة الكربوهيدرات والبروتين التي ستحصل عليها من بيضة مسلوقة وقطعة من التوست! إن تأثير الغذاء، أو نقصه، على التركيز والمزاج تسهل رؤيته عند الأطفال الذين لا يستطيعون تدبير أمرهم بنفس الأداء عندما يكونون جياعاً، وغالباً ما يعبرون عن ذلك من خلال التذمر. كذلك يؤثر على البالغين أيضاً، حتى إذا كانوا أكثر خبرة من الناحية الاجتماعية في إخفاء أثر ذلك على مزاجهم، إن لم يكن على قدرتهم على التركيز أيضاً.

إن ما تتناوله من البروتين هام أيضاً، ليس لتثبيت مستويات سكر الدم فحسب، بل لأنه يؤمن الأحماض الأمينية التي تمثل كتل بناء هامة لخلايا الدماغ والنواقل العصبية الهامة جداً خلال العملية الكيميائية - الحيوية للتفكير. ويحتاج هضم البروتين

أيضاً إلى مواد مغذية صغرية مناسبة توجد في الفيتامينات والمعادن، لتحويل الأحماض الأمينية إلى نواقل عصبية، وكل ذلك يحيلنا مجدداً إلى أهمية النظام الغذائي المتوازن، وإلى ذلك القول المأثور القديم: "عَدِّ دماغك". وتنصح وزارة الصحة البريطانية بخمس قطع من الفاكهة أو الخضار في اليوم. والتي تعتبر الحد الأدنى الذي يجب أن نتناوله، لكن قلة قليلة منّا فقط نحصل على ذلك الحد. أما في أستراليا، فيوصى بسبع قطع في اليوم، وفي اليونان بتسع في اليوم، بينما تأتي التوصية من معهد السرطان الوطني في الولايات المتحدة بخمس قطع في اليوم للأطفال، وسبع للنساء وتسعة أجزاء للرجال. أما القطعة فتكافئ تقريباً تفاحة، أو موزة أو ملعقة طعام من الزبيب أو الثمار المجففة الأخرى، أو خوختين، أو زبدية من أوراق السلطة، أو مغرقتين من الخضار المطبوخة، كالبازلأ أو القنبيط، أو قدحي بسعة 150 ميلليتراً من عصير الفواكه الطازج أو السموثي (واحد فقط في اليوم يفي بالغرض). لذا فإن الفطور قد يكون زبدية من الحبوب مع موزة مقطعة فوقها، إضافة إلى قدح من عصير الفاكهة؛ أما الغداء فيمكن أن يكون حمصاً وجزراً مفروماً مع خبز القمح، وتفاحة؛ بينما قد يكون العشاء سلموناً طازجاً بالسبانخ والبطاطا المهروسة، يتلوه الخوخ المسلووق والكاسترد. ومن الأسهل بكثير ضمان أن تنال خمس قطع في اليوم إذا كنت تعدّ طعامك وتطبخه بنفسك من المكونات الطازجة.

إن السبب وراء حاجتنا إلى حدّ أدنى من القطع الخمس من الفاكهة والخضار في اليوم، هو أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن لنا من خلالها أن نضمن الحصول على جميع الفيتامينات والمعادن، والألياف التي نحتاج إليها لنعم بصحة جيدة. كما أننا سنحصل أيضاً على العناصر الغذائية النباتية (المركبات الكيميائية الذي توجد بشكل طبيعي في النباتات) ونحتاج، على سبيل المثال، إلى الصيغ الجزري أو الكاروتينويد، والإيزوفلافين، والفلافانويد والليغنانس. وعلى الرغم من كونها ليست ضرورية بحد ذاتها، إلا أن العناصر الغذائية النباتية معروفة برفع مستوى الصحة والحماية من الأمراض. إن الأطعمة في شكلها الطبيعي تعمل على نحو تازري أيضاً، أي أنها مصممة بحيث تعمل معاً لتحصل أكبر قدر ممكن من بعضها بعضاً. وتصبح بعض المواد المغذية أكثر توفراً لنا عند تناولها مع غيرها. فالحديد، على سبيل المثال، يكون أكثر توفراً لنا عند وجود فيتامين سي. ومن الأسهل بكثير أيضاً أن ننتج نظاماً غذائياً متوازناً إذا جعلناه يشتمل على الكثير من الفاكهة والخضار، وهي أقل تسبباً للسمنة من المصادر الأخرى للكربوهيدرات والدهون، بينما لا تزال عالية التغذية. كما أن الطبخ، من دون زيادة النضج، أي أن تحضير الخضار بالبخار أو سلقها فقط إلى الحد الذي تلين عنده يساعد أيضاً على جعل الكثير من العناصر الغذائية أسهل توفراً لأنظمتنا الهضمية. لذا وازن بين الفاكهة والخضار الطازجة مع المطبوخة منها، لكي تستفيد إلى أبعد حد ممكن من العناصر الغذائية المتوفرة.

الأطعمة الضارة

ما من شيء يعتبر غذاءً ضاراً حقاً، بالمقابل توجد كميات ضارة من المواد الغذائية المختلفة. ولناخذ السكر الذي يمكن استخدامه في شكله الطبيعي لتحسين نكهة الكثير من مختلف الأشياء من الفاكهة وحتى الحبوب، لكن استعمال أطعمة

الرفاه والأطعمة عالية المعالجة يعني أنّ استهلاكنا من السكر المنقّى قد ارتفع على مرّ السنين نحو 150 باونداً للشخص كل سنة (عام 1830 كان الاستهلاك نحو 11 باونداً في السنة فقط). والجانب السلبي لا يقف عند معدلات السمّة المرتفعة فحسب، وازدياد الإصابة بمرض السكر والتشخيصات المحتملة للسرطان، وغير ذلك. فمعدلات استهلاك السكر العالية تستنفذ عناصر غذائية أخرى جيدة أيضاً، كفيتامين بي، على سبيل المثال، الهام جداً لعمل النظام العصبي وأدمغتنا على نحو فعال! ربّما كان ذلك غير ذي أهمية لو كان متوسط العمر المتوقع اليوم 45 عاماً فقط، وهو ما كانه قبل 100 عام، لكننا جميعاً نريد الآن أن نعيش ونعمل لوقت أطول ونفضل أن نتمتع بكلّ ما توفره فترة حياة مديدة من منافع مع أدمغة تعمل على أحسن وجه. لذا فإن الأمر يستحق التفكير في تخفيض كمية السكر الإجمالية التي نتناولها وليس فقط تلك الناتجة عن استعمال معيّن للسكر. إذ يمكنك على سبيل المثال الاستعاضة عن السكر على الموزيلي (سكر + لوز) بحفنة من التوت البري لتحلية الطعام ولضمان تناول إحدى قطع الفاكهة الخمس اليومية وما يلزمك من المواد النباتية، لكن عليك الانتباه أيضاً إلى السكر الموجود في الأطعمة المنقّاة والمصنّعة. ولا تستعمل بدائل السكر كالأسبارتام بدلاً من ذلك، فهو يحتوي أيضاً على جرّعه السمية الخاصة، لذا اختر نكتار أعيف الذي يتم استخراجه من عصير الصّبّار، وهو بشكل طبيعي أكثر حلاوة من العسل، لكن معامل الغلوكاميك فيه أقل بأربع إلى خمس مرات.

الملح عنصر غذائي آخر 'لا يمكن العيش بدونه'. ومع استعماله لتحسين النكهة، فإن الملح الذي تضيفه إلى الطعام المنتج طازجاً ليس هو المشكلة الحقيقية، وإنما الملح الذي يتسلل إلى نظامك الغذائي عبر الأطعمة المصنّعة. يوصى في المملكة المتحدة بما لا يزيد عن 6غ من الملح في اليوم - وهو ما يعتبره العديد من الأطباء مقداراً مرتفعاً - إذ يوصون بأن نسعى إلى حدّ أقصى أقل بكثير يصل إلى 4غ في اليوم. وكما هو الوضع اليوم هنا في المملكة المتحدة، فإن الكمية التي يتم تناولها يومياً من الملح تعادل في الواقع نحو 9غ في اليوم وسطياً، وبأتي 75 بالمئة منها من الأطعمة المصنّعة. انظر إلى علبة شوربة البندورة من نوع هينز، إنها تحوي 2.8غ في العلبة، أي ما يقارب نصف مخصصاتك اليومية الموصى بها إذا ما تناولت علبة كاملة. كما أن شريحة من الخبز قد تحتوي على ما مقداره 0.5غ، لذا فإن أربع شرائح ستزوّدك لوحدها بثلاث الكمية اليومية الموصى بها، وذلك حتى قبل أن تضيف أيّ نوع من الزبدة وقبل أن تملأ الشطيرة. وحتى حيوب الفطور تحتوي على ملح مضاف إليها. إنه خطر متخفّ من شأنه أن يتسبّب بتصلب الشرايين (وينتج عنه ضغط دم مرتفع) وعندما يحدث هذا في الدماغ، فإنه سيؤثر على عمله. إن الاحتشاء الصامت (أي موت مناطق صغيرة من نسيج الدماغ)، والنوبات الإسكيمية العابرة (تي. أي. أيه. أس) والجلطة، جميعها اعتداءات على الدماغ سببها العطل الشرياني، وهذا ما سيتلفه. وتقليل كمية الملح التي تتناولها يمكن أن يساعد على تخفيض هذا الخطر.

إن الخبر الجيد هنا هو أنّ قدرتنا على التذوق تتمتع بقدره موثّقة جيداً على التكيّف. فحتى إذا كنت تعتقد بأنّ لديك "أسناناً حلوة" أو كنت تستمتع بغذائك مملّحاً جداً، فإن إحساسك بالطعم سيتكيّف مع المستويات المخفّضة من الملح أو السكر.

وبمرور الوقت، سيصبح لمذاق الطعام اللذة نفسها التي كانت له من قبل.

الأطعمة "الجيدة"

لا يكاد أسبوع يمر من دون بعض المُفَرَّقات الإعلامية حول "الطعام الخارق" الجديد، ففي أسبوع يكون توت الغوجي، وفي الأسبوع التالي فاصولياء إندامام. وأحياناً يستبعد طعام معين مثل البيض الذي لطالما كان يعتقد بأنه ذو كوليسترول أعلى بكثير من أن يؤكل أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، لكنه عاد الآن ليُتَّصَب ثانية بصفته مصدراً ممتازاً للبروتين من الآمن تماماً تناوله كل يوم. قارن هذه القصص مع حفنة (صغيرة!) من الملح، وتذكر المبادئ الأساس الثلاثة عندما يتعلق الأمر بالغذاء: طازج، متنوع ومتوازن. حاول أن تتناول قدر ما تستطيع من الطعام الطازج في موسمه، لكن خذ في اعتبارك أيضاً الخضار المجمدة التي، لأنها جمّدت عندما كانت طازجة، تعد أيضاً ضمن اللائحة في ما يتعلق بالحاصل الغذائي. وليكن انتقاؤك متنوعاً قدر ما تشاء، أي أن توت الغوجي، وفاصولياء إندامام يمكنهما أن تكونا بين مختاراتك، ووازن بين البروتين والكربوهيدرات والدهون، وغيرها بالكميات الملائمة. اشتر منتجات عضوية إذا أحببت، لكن عليك أن تضع في بالك أن الخضار المجمدة ربما تحتوي من الفيتامينات أكثر من بعض الأطعمة العضوية الطازجة التي طير بها في نصف جولة حول العالم استغرقتها أسبوعاً حتى تصل إلى طاولتك. فالبازلاء المجمدة، على سبيل المثال، قد تحتوي على مستويات أعلى من فيتامين سي من تلك المشحونة من الخارج والتي بقيت في حالة نقل لأكثر من أسبوع قبل تناولها.

المقصود هنا أن عدداً من الأطعمة تكون فيها مانعات التأكسد مرتفعة جداً، إضافة إلى العناصر الغذائية النافعة العديدة الأخرى من فيتامينات ومعادن، لذا فقد ترغب بضمها بانتظام إلى نظامك الغذائي للمساعدة على إبقاء دماغك يقظاً:

التوت

توت العليق، والفراولة، وتوت أكاي، وتوت غوجي، والتوت البري والتوت الأزرق، كلها تحتوي على الأنثوسيانيد، وهو مضاد تأكسد قوي.

البندورة

تحتوي على مضاد تأكسد اللايكوبين، الذي يصبح أكثر فعالية جرّاء الطبخ.

البروكولي

إنه مصدر غني على نحو خاص بالغلوكوسينولات التي توجد أيضاً في الخضار الأخرى كالملفوف، والقنبيط، واللفت، والكرنب صغير، التي يفككها الجسم إلى سلفورافانات، وهي مضادات أكسدة مفيدة، لكنه لسوء الحظ، هو أيضاً المسؤول عن نوع من انتفاخ البطن المرتبط بتناول الملفوف والكرنابات!

الجزر

يحتوي الجزر - وغيره من الخضار الصفراء - البرتقالية الأخرى كالبطاطا الحلوة - على الكاروتينويد. ويحتوي الجزر المطبوخ من مضاد الأكسدة هذا أكثر من الطازج

منه، إذ تساعد عملية الطبخ على جعل المكون الفعال أيسر هضماً.

السبانخ

اللوتين - هو مضاد التأكسد الذي نجده في السبانخ - مفيد جداً لصحة العيون.

البصل

يوجد في البصل الكورسيتين - وأيضاً في التفاح، والشاي الأسود - وهي مجموعة فرعية من مضاد التأكسد فلافونويد.

الكركم

هذا التابل ذو اللون البرتقالي، والذي يضاف إلى عدد كبير من المأكولات الهندية، يحتوي على الكركمين الكيميائي مضاد الالتهاب ومضاد التأكسد، الذي اكتشف أنه يزيل البروتين النشوي (الذي يُسبب مرض الزهايمر) المحقون في أدمغة الفئران.

الشاي

بينما يحتوي الشاي الأسود على التيفلافين، يحتوي الشاي الأخضر على الكاتيشين، وكلاهما مضادا لتأكسد فعّالان. بل ويعتقد أن الشاي الأبيض مصدر أغنى بمضادات التأكسد.

الحبوب الطبيعية

تحتوي الحبوب الطبيعية على فيتامين إي، وهو مضاد للتأكسد، لكنها أيضاً غنية بحمض الفيتيك، وهو مضاد للتأكسد فعّال آخر. ومن خلال استخدامها في الخبز، وكحبوب للفتور وباستات، من السهل ضمها إلى النظام الغذائي.

المتطلبات الغذائية

إنّ الرسالة الرئيسة في ما يتعلق بالمتطلبات، والتي تستحق دائماً تكرارها، هي أنها يجب أن تستخدم لاستكمال نظام غذائي جيد، وليس للتعويض ضمن نظام فقير. فإذا كنت تتناول أطعمة غير مناسبة من الناحية الغذائية، أو كنت تعتمد على الأغذية عالية التصنيع أو قليلة الفائدة، معتقداً أنّ تناول المتطلبات الغذائية سيحمي صحتك، فحري بك أن تعيد التفكير في الأمر. فثمة سوق ضخمة لمتطلبات الفيتامين والتمتعات المعدنية، إلا أنه يجب عدم التفكير فيها إلا بعد أن تتأكد من أن نظامك الغذائي هو أفضل ما يمكنك تحقيقه. ومن الأفضل بكثير أن تصرف مالك على أطرج المكونات التي يمكن تدبرها من أن تصرفها على المتطلبات المكلفة. ومن الأفضل دائماً أن تحصل على العناصر الغذائية من الطعام، وليس من المتطلبات، إذا أمكنك ذلك. إن نظاماً غذائياً متنوعاً من أطعمة مختلفة سيزودك بالعناصر الغذائية المكروبة التي تعمل معاً للمساعدة على الامتصاص. أما النظام الغذائي السيئ، حتى مع المتطلبات، فليس له أن يكون بتلك الفعالية عندما يتعلق الأمر بالتغذية الجيدة، إضافة إلى أنك لن تحصل على المكونات الغذائية الأخرى التي تحتاجها، كالألياف على سبيل المثال، الضرورية للوصول إلى نظام هضمي يعمل بشكل جيد.

إذا كان لديك سبب ما للاعتقاد بأنك أو أحد أفراد أسرتك ربّما يكون لديه نقص معين، فمن الأفضل طلب نصيحة مفيدة من أخصائي تغذية مؤهل ويتمتع بتدريب مناسب يقوم بأخذ صحتك ونمط حياتك بعين الاعتبار ليقدم التوصيات في ما يتعلق بذلك قبل اقتراح اللجوء إلى المتممات الغذائية إذا كان ذلك ضرورياً. فاطلب من طبيبك إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل رسمياً، بدلاً من البحث عن شخص ما كان قد التحق بدورة تغذية غير معتمدة، لتستشيريه. وينصح الكثير جداً من الخبراء بنظم غذائية متطرّفة من الناحية الغذائية بينما يصفون في الوقت نفسه المتممات الغذائية المكلفة.

ماذا هي المتممات الغذائية المفيدة لدماعك؟

إنّ أعمدة الصحة في الصحف والمجلات ومواقع الوب تعجُّ بالتوصيات بمتممات غذائية تنشط الدماغ من سينت.جون فورت لمعالجة الاضطراب الظاهري الموسمي والكآبة المعتدلة، إلى كينغو بيلوبا لتحسين دوران الدم في الدماغ. على كل حال، وقبل أن تشرع حتى بالتفكير في المتممات الغذائية، فإنه من المهم النظر إلى نظامك الغذائي أولاً. فإذا كنت تعاني من فقر دم نتيجة نقص الحديد الذي قد يجعلك تشعر بالتعب الشديد، والحمول وعدم القدرة على التركيز (والعديد من النساء الحوامل لديهن فقر دم دون أن يدركن ذلك)، فقد تحتاج إلى ملحق حديد لفترة مؤقتة. إلا أنه ما من حكمة في تناول ملحق حديد دون مراجعة ما ينقصك في نظامك الغذائي حالياً والذي تسبّب في ذلك. ويتناول الناس في أغلب الأحيان المتممات كإجراء وقائي، بدلاً من التفكير بشأن ما يريدون تحقيقه، ودون فهم كامل لمضاعفاتها. لذا فكر طبعاً في تناول الملحقات إذا كنت تشعر كأنك بحاجة إلى قليل من الدفع، وليكن ذلك فقط في سياق نظامك الغذائي العام، وليكن في ذهنك كم سيؤدي تحسينه إلى المزيد من المنفعة على المدى البعيد.

أحماض أوميغا-3 الدهنية الأساسية

المقوّي الوحيد الذي يبدي مراراً وتكراراً تأثيراً إيجابياً على عمل الدماغ تم إثباته سريرياً هو الحمض الدهني الأساس أوميغا-3 أو إي. أف. آيه، لكن ذلك يصح على نطاق ضيق فقط، إذ ليست جميع الأحماض الدهنية الأساسية، أي أحماض إي. أف. آيه، قادرة على المساعدة على دعم عمل الدماغ. إذ يجب أن يكون، الحمض الدهني أوميغا-3 تحديداً.

كما رأينا في الفصل الثاني عندما ألقينا نظرة على الأحماض الدهنية التي من شأنها دعم تطور الدماغ لدى الأطفال، فإن أحماض أوميغا-6 الدهنية موجودة مسبقاً في نظامنا الغذائي - وهي تتوفر في الزيوت النباتية والدهون النباتية للحيوانات التي تتغذى على الحبوب - لذا فلا حاجة إلى تناولها على شكل متممات. وفي الواقع، فإن بعض الأطباء والعلماء يعتقدون أن الكميات الزائدة من أوميغا-6 الموجودة مسبقاً في نظامنا الغذائي ربما تساهم في زيادة الاحتراق الحراري الذي قد يكون على صلة بالمعدلات العالية من التهاب المفاصل والاكتئاب وداء الزهايمر.

وفي الحالة المثالية، يجب أن يكون معدل أوميغا-3 وأوميغا-6 في نظمنا الغذائية 2:1، لكن بما أن قلة منا فقط تتناول ما يكفي من مصادر أوميغا-3، فإن المعدل النموذجي في الكثير من النظم الغذائية المغربية هو 10:1 أو 20:1. فنحن نطبخ ليس باستخدام المزيد من الدهن النباتي فحسب، بل إنه أيضاً مكون من مكونات معظم الأغذية المعالجة -من البسكوبت إلى صلصات السلطة - وغالباً ما يكون مهدرجاً بشكل غير صحي وذلك لإطالة مدة صلاحيته.

أتذكر كيف كانت جدتك تروي لك عن فائدة السمك للدماغ؟ لقد كانت على حق. فأحماض أوميغا-3، الـ دي. إيتش. آيه (حمض الدوكوداهيكسانويك) وإي. بي. آيه (حمض إيكوسابينتانويك) لا تتوفر سوى في السمك كالماكرل والرنكة والسلمون (ويفضل السلمون البري من المحيط، وليس المربي منه) والتونة، لكن في صيغة حمض ألفاليبويك، الذي يجب تحويله إلى إي. بي. آيه ودي. إيتش. آيه، وغالباً ما تتم عرقلة ذلك لأن الجسم البشري لا يجيد عملية التحويل. وقد تتدخل بعض الظروف الصحية، كالسكري وبعض التحسسات، في عملية التحويل هذه أيضاً. ربما يحصل كثيرون ممن يدعمون نظمهم الغذائية بمصادر نباتية من أحماض أوميغا-3 على كميات قليلة جداً أو حتى لا تذكر من العنصر الفعال. فالطريقة الوحيدة للتأكد من الحصول على ما يكفي من أحماض أوميغا-3 هي الحصول عليه من السمك.

إذا ما اخترت تناول متممات زيت السمك، والتي يوجد منها الكثير، فحري بك التفكير ملياً في ما تنفق مالك عليه. فالدي. إيتش. آيه حاسم في تكوين الدماغ، بينما إي. بي. آيه ضروري لقدرته الوظيفية. لذا فإن الأوميغا-3 إي. بي. آيه هو الخيار المناسب بالنسبة إلى البالغين ولأولئك الذين يريدون تحسين أداء دماغهم. وعلى كل حال، إذا كنت حاملاً وتريدين التأكد من نيل جنينك ما يلزم من الـ دي. إيتش. آيه، فعليك اختيار متمم يحتوي دي. إيتش. آيه أيضاً. ألقى نظرة على الجرعة أيضاً. فمتمم زيت السمك الذي يوفر 1000 م.غ من زيت السمك قد لا يقدم الكثير من العناصر الفعالة في الكبسولة الواحدة. وعليك تفحص تركيب العناصر، لأنك يجب أن تسعي إلى ملحق يحوي نحو 500 غ من إي. بي. آيه في اليوم لكي تصلي إلى أثر علاجي. لذا فإذا كانت كبسولة 1000 م.غ من زيت السمك توفر لك 50 م.غ فقط من إي. بي. آيه، فعليك تناول عشر منها في اليوم مما قد يعطيك بدوره مقداراً زائداً من فيتامين إي، وهو من مكونات زيت السمك أيضاً (وهو سُمِّي حين يكون بكميات كبيرة)، فابحثي إذا عن منتج يوفر صيغة أنقى من إي. بي. آيه. قد يكون ذلك خياراً أكثر كلفة، لكنه سيثبت على الأرجح فعالية أكبر، وأرخص على المدى الطويل. ابحتي عن منتج يوفر نحو 200 م.غ إلى 300 م.غ من إي. بي. آيه في الكبسولة الواحدة، وتناولي حبتين في اليوم. قد يحتوي أيضاً على دي. إيتش. آيه، لا بأس بذلك، وفيتامين إي - وهو مضاد تأكسد ويستخدم كحافظ طبيعي للمنتج. لقد بينت الدراسة السريرية المنشورة في آذار من عام 2008 من قبل الدورية الأسترالية النيوزيلاندية للعلاج النفسي أن إي. بي. آيه فعال سريرياً في معالجة الاكتئاب تماماً كالبروزاك. وبما أن الاكتئاب يقلل من قدرتنا على التركيز، فإن إي. بي. آيه يساعد على تحسين ذلك بشكل رئيس مع الأطفال الذين يبدون أعراض نقص في الانتباه؛ كما بينت أيضاً دراسات أخرى أجراها الأستاذ بازانت بوري و د. أليكس ريتشاردسون. وليس من الواضح تماماً حتى الآن ما هو السبب الكامن وراء

كون الإي. بي. آيه نافعاً إلى هذه الدرجة لعمل الدماغ، إلا أنه يعتقد أن لذلك علاقة بزيادة سيولة الغشاء الخلوي في الدماغ، والذي له تأثير كبير على فعالية التواصل بين الخلايا، بل ويعمل كـ "مراسل ثانٍ" مع بعض النواقل العصبونية ويساعد بالتالي على تحسين أداء الدماغ.

الحديد

الحديد متمم يكون ضرورياً أحياناً عند حدوث فقر دم ناتج عن نقص الحديد. إلا أنه من الأفضل على المدى الطويل تحسين مصدر الحديد في النظام الغذائي بدلاً من اللجوء إلى المتممات. فالحديد مكون أساس للهِمُوغْلُوْبِين الذي ينقل الأوكسجين في الدم إلى جميع أجزاء الجسم. كما أنه يلعب دوراً حيوياً في العديد من التفاعلات الاستقلابية. ويمكن لنقص الحديد أن يسبب فقر دم ناتج عن انخفاض مستويات الهيموغلوبين في الدم. ونقص الحديد هو النقص الغذائي المعدني الأكثر انتشاراً سواء في بريطانيا أم في العالم، إذ تصل نسبة النساء اللواتي يعانين من فقر دم جرّاء نقص الحديد في الدول النامية إلى 20 بالمئة. ويسهل امتصاص الحديد من الموارد الحيوانية كاللحوم، إلا أن العديد من الفواكه والخضار تمثل مصادر جيدة، كالسبانخ، والحمص، والبروكولي، والمشمش المجفف، والتين المجفف، والفاصولياء المحمصة على سبيل المثال. كما أن العفصين الموجود في الشاي يمنع من امتصاصه، كما تفعل الألياف الزائدة في النظام الغذائي. بينما يحسّن فيتامين سي الامتصاص إلى حد كبير، خصوصاً من المصادر غير الحيوانية.

يكفي القول إنه ليس ما نأكل، أو ما لا نأكل، هو وحده ما يؤثر على أدائنا العقلي، إذ ثمة العديد من المواد التي نتناولها بطرق مختلفة، على سبيل التسلية غالباً، والتي لها تأثير جذري على عمل الدماغ وتركيزه. فبعض المواد، كالكافيين والنيكوتين مثلاً، قد يكون لها أثر منبّه، وتستخدم عادة لزيادة الأداء العقلي على المدى القصير. أو قد نستخدم الكحول أو الحشيش لنسترخي. إلا أن فهم كيفية عمل هذه المواد، وكيف لها أن تؤثر علينا على المدى الطويل، قد يكون في غاية الفائدة لإثبات ما إذا كان أثرها على تركيزنا وقدرتنا على التركيز والإنجاز مفيداً أو عكس ذلك.

الكافيين

الكافيين، أو التريميثيلكسيتين، هو ربما المنبه الأكثر انتشاراً في العالم، وهو موجود في القهوة، وفي الشاي إلى حدّ معين، وأيضاً في المشروبات اليومية الحاوية عليه، كالكولا التي تحتوي 10-50 م.غ، وغيرها من المشروبات المصممة لمنح دفعة من الطاقة، كالريد بول بمقدار 80 م.غ. ويحتوي قدح نموذجي من القهوة على 100 م.غ من الكافيين، بينما يحتوي قدح من الشاي نصف تلك الكمية. وما إن يدخل الدورة الدموية، حتى يرتبط الكافيين بالخلايا العصبية التي تلتهب بالجهازية للطوارئ، ومن هنا الأثر عالي التحريض للكافيين. وما يؤدي إليه ذلك هو منع مادة أخرى مهدئة وطبيعية المنشأ تدعى الأدينوسين من الارتباط بتلك الخلايا العصبية. والأدينوسين يعمل في أجسامنا على إخماد النشاط العصبي، وتهدئة الخلايا وإبطاء الأشياء. إذاً، فإن الكافيين لا يوترك فحسب، ويمكنك دائماً ملاحظة أن قلبك ينبض

بسرعة أكبر عندما تكون قد تناولت القهوة، بل إنه يوقف العوامل الطبيعية التي كانت لولاه ستحافظ على هدوئك، أنت وخلاياك العصبية. ومع الوقت، وبسبب هذا التعرض المتناقص للأدينوسين، تصبح الخلايا العصبية في غاية الحساسية بحيث يتباطأ كل شيء تلقائياً في غياب أثر الكافيين وعند تمكن الأدينوسين من الارتباط بالخلايا العصبية، ويشتمل ذلك على ضغط الدم لدينا، حتى يمكننا أن نشعر بالخمول والصداع، وكلاهما من الأعراض الانسحابية الشائعة للكافيين. كما أن الكافيين يزيد من مستويات الدوبامين في الدماغ، مما يزيد من آثاره الإدمانية. وعلى الرغم من أن الكافيين الزائد قد يؤدي إلى آثار جانبية غير مرغوبة - فالتحريض الزائد للخلايا العصبية يؤدي إلى الأرق والهياج والارتجافات القلبية - ولأن الأعراض الانسحابية غير مريحة أيضاً، فإن الناس يجدون صعوبة في الإقلاع عن تناوله.

أما الآثار الإيجابية للكافيين فهي الشعور بالتيقظ والتركيز وبمزيد من القدرة على التركيز على مهمة معينة لفترة أطول، مما يجعله بمثابة المخدرات المجانية رقم واحد التي تعطيها الشركات لموظفيها الذين تريد أن تحصل المزيد من إنتاجهم، إلا أن زيادة الاستخدام قد ترجح على هذه المنافع، إذ من شأنها أن تحرك الآثار الجانبية غير المرغوب فيها والمذكورة سابقاً. لا تسئ تقدير جوانبه السلبية وتناوله بحذر، وحاول الإقلاع عنه كلياً إذا كنت تشعر بأي مشاكل ذات صلة بالأرق.

النيكوتين

النيكوتين من المواد الكيميائية الإدمانية الخبيثة الأخرى التي تضلل الدماغ وتجعله يشعر بأن الجسم يحتاج إلى تنشيط، من خلال تحريض هرمونات الإثارة، ومن شأنه أن يزيد من الاحتياج العصبي. فعند تدخين لفافة تبغ، يتم تنشيق النيكوتين من التبغ ويدخل الدورة الدموية عبر الرئتين. وهو يخدع الدماغ بأن يجعله يعتقد بأن ما يحدث له علاقة بالأسيتيكولين الكيميائي الذي يتسبب بإفراز النورادرينالين. ويقوم هرمون "قاتل أو اهرب" هذا بتهيئة الجسم للوصول إلى قمة النشاط مما يؤدي، في البداية على الأقل، إلى تهيج كل شيء، فيرتفع معدل نبض القلب وضغط الدم وتتحسن الذاكرة والانتباه، وتتلشى الشهية، مما يستثير الجسم. كما أن النيكوتين يحرض على إطلاق الدوبامين، ذلك الهرمون المريح الذي يساعد على الإدمان. والمشكلة هي أن تدخين التبغ على المدى الطويل مؤذٍ حتى الموت بالنسبة إلى المدخن، إذ يخرب رئتيه ويمنع تنشيق الأوكسجين من قبل خلايا الجسم - بما فيها الدماغ - وفي النهاية يخرب الوظيفة العقلية.

الكحول

الكحول هو المادة المسكرة أي، من وجهة نظر تقنية، المادة المثبطة للنظام العصبي، الأكثر انتشاراً وقبولاً اجتماعياً. أما المادة الفعالة في الكحول فهي الإيثانول الذي يسهل امتصاصه في الجسم، ويعمل من خلال زيادة فعالية الغاباياات، أو زبدات غاما الأمينية للناقلات العصبونية. وتتمثل الوظيفة الأساس للغاباياات في تهدئة الدماغ، وهي بالتالي تحبط فعاليته. كما أن الكحول يحرض على إطلاق المواد الكيماوية المريحة كاللوبامين والإندورفين، والذي يشجع بالطبع على الاستمرار في

تناوله وقد يؤدي إلى سلوك قائم على الكحول. والإيثانول هو ذيفان على كل حال، والإدمان الجسدي على مادة ذيفانية بشكل كبير قد يؤدي إلى كارثة بسبب تأثير جميع الأعضاء الرئيسة، بما فيها الدماغ، تأثيراً سلبياً. أما على المدى القريب، فإن آثار التناول المفرط للكحول، وما ينتج عنه من آثار أبعد مدى، قد يؤثر على قدرتنا على التركيز على مدى الساعات الأربع والعشرين التالية، كما يشهد بذلك كل من كان لديه عمل في اليوم التالي لإفراطه في الشرب. أما الشرب المفرط المنتظم، فهو لا يعني أثراً تليه وما تسببه من أداء سيئ باستمرار فحسب، بل وأن الآثار التراكمية الحثية للذيفان على الدماغ ستنتهي إلى التأثير على جميع الوظائف الإدراكية العليا، كالذاكرة والتحكيم، والفهم، واتخاذ القرار، والتخطيط، والتفكير وغيرها، وإلى تلاشي القدرة الفكرية بالنتيجة. إن الإدمان الجسدي على الكحول يعني أن غيابه سيحدث أعراضاً انسحابية من تهيج وتغرق وتوعك، لا يخفها سوى المزيد من الكحول. أما الشفاء من الإدمان الجسدي فيستغرق وقتاً ويعني - عادةً - الامتناع الكامل عن الكحول في المستقبل لمنع الانتكاس، ولو كانت درجة معينة من الضرر الذي يلحق بالجسم لا يمكن الرجوع عنها. وعند صغار السن، الذين يتمتع دماغهم بمزيد من الليونة، فإن الضرر قد يكون أكبر، ولهذا فإن حفلات سمر المراهقين التي يتناولون فيها الكحول، يجب أن تؤخذ على محمل الجد.

القنب (الحشيشة)

سيخبرك كثيرون بأن الكحول كعقار مروج أخطر من القنب، وهذا صحيح في بعض جوانبه. فهو أكثر شيوعاً وقبولاً من الناحية الاجتماعية، كما أنه قانوني، وهو أكثر أسباب العنف والحوادث الناتجة عن العقاقير، من المشاجرات في الشوارع حتى اصطدامات السيارات، بينما يجعل القنب متعاطيه مسترخياً، ولنقل، خدراً. إلا أنه على كل حال عقار قوي ومتوقّف بشكل عام، وتدور المخاوف مؤخراً حول التوليفة الأقوى بكثير، والتي يتعارف على تسميتها بالسكنك (الظربان)، وحول الأثر طويل الأمد الذي تتركه على المتعاطين، وخصوصاً أولئك الذين يبدؤون بتعاطيها في سن المراهقة.

أما المادة الكيميائية المسؤولة عن آثار القنب على الجسم والدماغ فهي التيتراهيدروكانابينول، أو تي. سي. إيتش، فهي تحفز مستقبلاً بروتينا معينا يوجد في النظام العصبي المركزي، لذا فهي تؤثر على كامل النظام. وهي تجد طريقها إلى قرن آمون في الدماغ، حيث تتشكل ممرات الذاكرة، وإلى القشرة الدماغية، المسؤولة عن التفكير وغيره من المهارات الإدراكية، وإلى الهيوثلاموس الذي يتحكم بحاجاتنا الأكثر بدائية كالجوع، ومن هنا ينتج الجوع الذي يتبع تعاطي القنب، وأيضاً إلى المخيخ الذي يتحكم بالحركة والتنسيق. يجعل القنب متعاطيه أقل تركيزاً وتحفزاً ورغبة في العمل، فهو يحفز حس الاسترخاء واللامبالاة. ويمكن تناوله للحصول على أثر إيجابي كمخفف للألم عند المصابين بالسرطان والتهاب المفاصل وتصلب الأنسجة المتعدد، لكنه يبقى في المملكة المتحدة مخدرات من الدرجة الثانية، لذا فإنه على الرغم من انتشاره الواسع، لأهداف غالباً ما تكون ترويجية أكثر منها طبية، فإنه غير شرعي.

وتدور بعض المخاوف الناشئة حالياً حول استخدام القنب من قبل اليافعين،

الذين يبدو دماغهم النامي أكثر تأثراً بآثار التعاطي. وقد وجدت دراسة نشرت من قبل معهد طب النفس في لندن أن 25 بالمئة من أولئك الذين يدخنون القنب في مراهقتهم هم أكثر عرضة بخمس مرات لظهور أمراض نفسية كالفصام. ويبدو وجود اختلاف جيني لدى بعض الأشخاص يجعل دماغهم الذي في طور النمو أكثر حساسية لتأثير القنب على مستويات الدوبامين لديهم، وأن ذلك، مع تأثير تي. إيتش. سي، قد يكون مرتبطاً بظهور هذا المرض.

الظربان

مع انتشارها المتزايد، تعتبر توليفة الظربان أقوى بما يصل إلى عشر مرات من الراتنج أو العشب، وهذا الشكل من القنب هو الأكثر إثارة للمخاوف. ففي عام 2006 في المملكة المتحدة، تمت معالجة 22000 شخص نتيجة مشاكل نفسية إدمانية جرّاء تدخين الظربان. وعام 2007، قال أنتونيو ماريا كوستا، المدير التنفيذي لمكتب الأمم المتحدة للمخدرات والجريمة: "يتم تداول القنب اليوم أكثر بعدة مرات من الماريغوانا التي كان جيل ما بعد الحرب يدخنها في الجامعة. والأدلة على الضرر بالصحة العقلية الناتج عن تعاطي القنب -من نقص التركيز إلى البارانوبا، وحتى العدائية والدّهان الصريح - تتصاعد ولا يمكن تجاهلها.

الكوكايين

لقد كان ينادى بالكوكايين ذات يوم على أنه الدواء المعجزة، فهو ينفع في كل شيء، من ألم الأسنان إلى الاكتئاب، وفي الواقع، فإن سيغموند فرويد كان في ثمانينيات القرن التاسع عشر من بين المتدربين الذين كانوا يصفونه بانتظام. وهو يستخرج من نبات الكوكا في أميركا الجنوبية، حيث يؤدي مضغه إلى إفراز كمية صغيرة من الكوكايين استمتع بها السكان الأصليون لآلاف السنين. والكوكايين يرفع الكيخ عن إفراز النورادرينالين، والسيروتونين والدوبامين في الدماغ. فيتعرض متعاطيه فجأة إلى كميات كبيرة من الهرمونات والمثيرات المريحة، مما يجعله يشعر بالخفة والقدرة والاجتماعية الكبيرة. إلا أن خطورة التعرض إلى نوبة قلبية في خلال ساعة من التعاطي ارتفعت 24 مرة. فبعد هذه التجربة، تتسبب العودة بمزاج مكتئب في غاية التناقض، وبسبب طبيعته الإدمانية، يصبح تكرار التعاطي هو الوضع الطبيعي. وعلى المدى الطويل، تصبح الآثار، وحرافياً، مغيّرة للعقل، فتبدأ الأوهام البارانونية والهلوسات بالحدوث.

هل تشعر بالضغط؟

ليست التأثيرات الخارجية كالكافيين أو القنب هي وحدها ما قد يقلقل توازننا. فنحن قادرون تماماً على إنتاج مقلقات توازننا الداخلية عبر الأفكار السلبية الدائمة بل وحتى عبر القليل الذي، إذا وصل إلى أقصاه، قد يشثتنا ويفسد علينا. إن العقل أداة فعالة تستطيع ممارسة سلطة كبيرة على سلوكنا. ومن المعروف تماماً أن الأفكار السلبية والقلق ربما يمنعاننا عن العمل بكفاءة كبيرة، سواء عقلياً أم جسدياً. والضغط الشائع جداً يعتبر اليوم جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية. لكن الرد هو في كون الضغط متقطعاً، فيحرضنا عقلياً وجسدياً لتحقيق شيء ما على المدى

القريب، وليس أن يصبح أسلوباً في الحياة. وهو إحدى تلك الحالات التي تمر بها والتي قد تتسلل إليك، وبطريقة من التدرج، بحيث يمكنك أن تكون غامرة تقريباً قبل إدراكها. فمن الأفضل بكثير إذا أن يكون المرء حذراً، وأن يتحقق من الأمر باستمرار قبل أن يقع في المشكلة. استغل الضغط استغلالاً فعالاً على المدى القصير لتحفز نفسك على إنجاز عرض تقديمي مثلاً، لكن لا تسمح له بأن يصبح أسلوبك في الحياة، أو شيئاً تعالجه بأن تتناول المزيد من الكافيين، أو المزيد من الكحول أو المزيد من الكربوهيدرات لتجاوزها.

القلق

لقد أدت طرق التواصل العالمية إلى مخاوف عالمية على مستوى غير مسبوق. إذ لم تعد أزمة أرصدة في بلد ما عبارة عن حدث منعزل، فهو يؤثر علينا جميعاً، وحتى إذا لم يؤثر علينا فوراً، فإننا نعيش في ظل الخوف من أن يحدث ذلك في وقت قريب. وقد وجد استبيان أجري في أب من عام 2008 من قبل مؤسسة الصحة العقلية في المملكة المتحدة، أن مخاوف حقيقية تنتج عن ذلك. فقد كشف الاستبيان أن 80 بالمئة من البريطانيين البالغين يخشون من تأثير المناخ المالي الحالي على وضعهم المالي، وأن 61 بالمئة منهم قالوا إن المخاوف المالية تشكل دائماً خلفية تفكيرهم. وبين من تتراوح أعمارهم بين 18-24، تعاني نسبة منهم من التوتر الناتج عن الكوارث المالية، وتبلغ هذه النسبة بينهم ضعف ما هي عليه بين من تتجاوز أعمارهم الخامسة والخمسين 40 بالمئة مقابل 22 بالمئة. وكانت ثمة فروق متعلقة بالجنس - فواحد من كل أربعة رجال 23 بالمئة قال إنه ليس لديه مخاوف متعلقة بالمال أبداً، بينما لم تقل ذلك سوى واحدة من كل عشر نساء 13 بالمئة. وكانت أكبر المخاوف الاقتصادية لدى الناس هي رفع أسعار الوقود 76 بالمئة والغذاء 70 بالمئة، إذ إن 20 بالمئة كانوا قلقين من دفعات سداد القروض - وكان نفس العدد يخشى عدم القدرة على شراء الملابس والأحذية والمستلزمات الأخرى، بينما يقلق 1 من كل ثلاثة حيال تسديد مستحقات بطاقات الائتمان والقروض وغيرها من الديون.

إن الاتصالات المتزايدة، ومع انتشار الأنباء السيئة في العالم في خلال ثوانٍ، تعني أننا ننذر بالكوارث حال حدوثها. وعلى الرغم من أن تهديد الإرهاب ليس من الوارد، إحصائياً، أن يطالنا شخصياً، فإن القلق بشأنه يزداد انتشاراً. هل سيؤدي الاحتباس الحراري العالمي إلى إنهاء الحياة كما نعرفها؟ ليس لأحد حتى الآن أن يجيب عن هذا السؤال، لكن هذا لن يوقف مخاوفنا.

إن القلق حالة طبيعية ومفيدة إذا كنت أمام وضع صعب أو ربما خطير، فهو عندما يكون جزءاً من رد فعل على قتال أو إقلاع طائرة أو هبوطها، فإنه يولد دفقة من الأدرينالين وغيره من الهرمونات المتعلقة بالضغط تدخل في الدورة الدموية. وتخيل تهديد شيء ما أو الشعور به يجعلك تشعر بالقلق، وهو ما يؤدي بدوره إلى ظهور الأعراض الجسدية للقلق، والتي قد يكون من بينها الاحتياج السريع، والتوتر، وتسارع نبض القلب، والصعوبة في التنفس وتعرق راحتي اليدين. وإذا أصبحت هذه حالة مستمرة، فإنها تصبح غير مساعدة على الإطلاق. فإذا كنت قلقاً حيال المجازفة بعملك، أو على صحة والديك الكهلين، فلربما يصبح القلق حالة دائمة في

حياتك بحيث يصبح من المستحيل أن تتجاوزه وأن تنحو بفكرك إلى مجالات أخرى أكثر إنتاجية. وبسبب الوظيفة الدفاعية المحتملة للقلق، فإن الجزء الأكثر بدائية من دماغنا، أي النظام اللمبي، أسهل تعلقاً بالقلق منه بالتفاؤل الإيجابي، أي أن الشعور بالقلق قد يصبح أشبه بالعادة. فالقلق المستمر حول الحياة يبدأ بالإحياء بأنه طبيعي ويشعر كثيرون بالتعرض إلى ما ارتأى الأطباء تسميته بـ "اضطراب القلق المعمم".

يتميز هذا النوع من القلق بالقلق المفرط حول كل شيء، حتى حول أشياء صغيرة وغير ذات الصلة في معظم الوقت، ولمدة لا تقل عن ستة أشهر أو يزيد. إن مشاعر القلق هذه وما يصاحبها من أعراض جسدية تحدث معها، تقيم صلة وثيقة مع القدرة على الأداء سواء اجتماعياً أم في العمل أم في سياق العلاقات. وإضافة إلى القلق، يؤدي التأثير الجسدي إلى توليد مشاعر بالاضطراب أو بالتوتر المستمر أو بنفاذ الصبر غير المبرر، والشعور بالتعب الشديد والخمول، والتوتر العضلي، والصداع، والأرق وعدم القدرة على النوم جيداً، وهو ما يؤدي إلى نتائج لا يمكن الاستهانة بها، فهذا يستنفذ الكثير من الوقت والطاقة، وهو مثبت للإنتاجية وللقدرة على التركيز. كما أنه قد يؤدي إلى التلف والاكتئاب.

التلف

هل تشعر بأنك منهك أو مستنزّف أو مكبل أو غاضب أو متفكك؟ هل تعمل بمزيد من الجهد، ولمزيد من الوقت، لكن إنجازك ينحدر؟ هل تشعر باستمرار بأنك مريض أو بأنك تعاني من الام وأوجاع مستمرة أو تفاصيل صحية وأمراض صغيرة لا تفارقك؟ توصّف د. دينا غلوبرمان، المعالجة النفسية ومؤلفة "بهجة التلف"، المؤشرات الكلاسيكية للتلف كما يلي:

- إنهاك جسدي وعقلي وعاطفي متنام لا يخف منه النوم.
 - زيادة الشعور بالانقطاع عن أنفسنا وعن الآخرين.
 - قدرة متناقصة على الفعالية في القيام بما كنا نقوم به دائماً، سواء في العمل أو في المنزل.
- في هذه المرحلة، لا يكون التلف حالة عاطفية فحسب، بل يكون له أثر جسدي أيضاً. فالعيش في توتر دائم، بحيث يتم إفراز هرمونات التوتر باستمرار قد يؤدي إلى إنهاك كظري، وأولى المؤشرات قد تظهر في تغير قدرتنا على التركيز.

الإنهاك الكظري

تحت وطأة الضغط، يستجيب جهازنا العصبي بإنتاج الكثير من الهرمونات الإضافية - أدرينالين ونورادرينالين وكورتيزول - المخصصة للحفاظ على أدائك على المدى القصير بينما يعوزك النوم والطعام المنتظم والوقت للراحة. إذ يعود رد الفعل "قاتل أو اهرب" مرة أخرى، والأمر الحاسم هنا هو أن كل ذلك مخصص للعمل على المدى القصير. إلا أن الاستمرار على هذه الحال ليس من مصلحة الجسم. فالغدة الكظرية التي تفرز هذه الهرمونات تصبح في حالة استثارة زائدة، ومن الوارد أن تتضرر بحيث تصبح مع الوقت غير منتظمة الأداء - فتفشل أحياناً في إنتاج ما يكفي من الهرمونات عند الحاجة، بينما تنتج زيادة منها أحياناً أخرى - فتجعلك تشعر بأنك في غاية الإحباط، أو مستنفذ أو مكبل أو مذعور. وفي النهاية، قد يخرب الكظر مما ينتج عنه خطر متلازمة التعب المتأصل، أو التهاب الدماغ

الميلاجي، والميلاج الليفي وغيرها من الاضطرابات المناعية كالذآب والالتهاب الرثياني. إن التلف الكامل، كما أوجزنا أعلاه، هو بالفعل آخر مراحل الإنهاك الكظري.

أما أعراض الإنهاك الكظري فتشتمل على:

- صعوبات في التركيز والذاكرة.
- أرق.
- تحمل أقل للضغط، وسرعة في الاهتياج.
- حمول وإرهاق.
- اختلال توازن عند الوقوف.
- حساسيات.
- أعراض ما قبل الطمث.
- سعال ورشح أكثر تكراراً.

قد تصاب بالطبع بجميع هذه الأعراض أو ببعضها، وإلى درجة أشد أو أخف، لأسباب أخرى. لكن إذا كنت تعلم أنك تضغط على نفسك وأن لديك العديد من المشاكل الصحية المستمرة، لكن الصغيرة، التي قد تكون على صلة بنمط حياتك، فعليك إعادة النظر بما تستطيع فعله لتجنب تصاعدها إلى مشاكل كبرى ذات عواقب طويلة الأمد.

ألا تنال ما يكفي من النوم؟

إن النوم ضروري لترميم الجسد والعقل. والنوم العميق بطيء الموجة، أي عندما ينتقل الدماغ إلى أمواج دلتا، لا بد منه للحصول على نوم مناسب ومرمّم من شأنه ترميمنا جسدياً وعقلياً في آن معاً. فمن دون نوم مناسب، سنشعر ليس بالتعب وسرعة الغضب وعدم القدرة على التركيز فحسب، بل وسنعاني أيضاً نوعاً من الضغط الجسدي بحيث نفرز المزيد من هرمونات الضغط (الأدرينالين والكورتيزول) لكي نعوض، مما يجعلنا أقل قابلية للنوم أيضاً. وهذا النوع من الضغط التهابي أيضاً - ومن هنا يحدث إفراز الهرمونات المضادة للالتهابات كالكورتيزول - ويخرب خلايا الجسم، متسبباً مع الوقت بأضرار طويلة الأمد، وربما يكون هذا هو السبب أيضاً في اعتقاد الكثيرين بأن بعضهم سيردون على الضغط المزمن على شكل أمراض خطيرة كالسرطان وأمراض القلب والسكري والتهاب المفاصل. والدوران المستمر للكورتيزول، والذي يكون مخرباً للأعصاب عندما يكون باستمرار بمستويات عالية، سيخرب الدماغ أيضاً. فهرمونات الضغط مخصصة للأفعال القصيرة والحادة والترميمة وليس لحمايتك باستمرار من مستويات دائمة من الضغط الذي يتسبب بها نمط حياتك.

أضف إلى ذلك ميلنا إلى اللجوء إلى المثيرات الاصطناعية كالكاfeين والنيكوتين والكحول للاستمرار في مسيرتنا، وثمة مشكلة أخرى، فالمقادير الكبيرة من هذه المثيرات الاصطناعية سيؤدي على المدى القريب إلى إيقاظنا، لكنه يجعل النوم العميق في غاية الصعوبة على المدى البعيد. إنها حلقة مفرغة.

عام 2008، أجرى موقع الإنترنت الصحي نيت.دكتور استطلاعاً للرأي بعد أن لاحظ تدفقاً للمستخدمين على موقعه بحثاً عن مشورة حول الأرق. وقد بينت النتائج أن ما يقارب نصف الرجال والنساء الألف الذين أجابوا على الاستبيان على الإنترنت قالوا إنهم ينامون الآن نوماً أسوأ مما كانوا ينامونه منذ سنة. وعشرون

بالمئة منهم قالوا إنهم ينالون باستمرار أقل من خمس ساعات من النوم في الليل، بينما يستيقظ 25 بالمئة منهم أكثر من ثلاث مرات في الليلة. وقال 10 بالمئة إن الخلود إلى النوم يستغرقهم ساعتين أو أكثر كل ليلة، ومن بين أولئك الذين يستيقظون في الليل، يجد 63 بالمئة منهم صعوبة في معاودة النوم. وقد اعتبر الضغط العامل الأساس، حيث نحى ثلثاهم باللائمة لأرقهم على المخاوف المتعلقة بالمال والعمل. وقال نصف المستفتين إنهم يرغبون في نوم أكثر من ثماني ساعات في الليلة لو استطاعوا ذلك، إلا أن أقل من الخمس 17 بالمئة قالوا إنهم يستطيعون ذلك.

النوم بشكل أفضل، وزيادة مقدار النوم الذي تناله يمكن تحسينهما بسهولة. فإذا كنت تشعر وكأن لديك تعباً ما بعد السفر بصورة مستمرة، وأن الاستيقاظ في الصباح أمر صعب دائماً، فلربما حان الوقت لتعيد ضبط ساعتك الداخلية. وعندها لن تكون غير مستفيد.

الوضعية السيئة

قد لا يكون من الواضح مباشرة مدى تأثير الوضعية السيئة على التركيز، لكن فكر للحظة في أثر نمط حياة كثير الجلوس على سبيل المثال، والجلوس لفترات زمنية طويلة، على الوضعية، وكيف يمكن لذلك بدوره أن يؤثر على التركيز. فالوضعية السيئة قد تتسبب بأنماط تنفس سيئة ودورة دموية مقيدة وإجهاد عضلي وإصابات متكررة بالالتواء، الأمر الذي لن يوهن الطاقة فحسب بل وسيتسبب بألم جسدي مستمر على مستوى منخفض. وقد يكون ذلك مجرد تفصيل يزيد في النهاية من مخاطر الصداع، أو قد يكون مشكلة وهن. كما أنه قد يؤثر في قدرتك على النوم جيداً في الليل. ومحاولة التركيز ضمن هذه الظروف تصبح صعبة وإذا ما كانت الوضعية السيئة هي السبب، فالأمر يستحق اتخاذ خطوات للتصحيح.

إن تقنية ألكسندر على سبيل المثال، والتي طورها الممثل التسماني فريدريك ماثياس ألكسندر في أواخر القرن التاسع عشر، بعد أن تعرض لمشاكل خطيرة في الصوت، صممت لإصلاح العادات السيئة على المدى البعيد في ما يتعلق بالحركة ووضعية الجسم، كالمشيئة المتناقلة والعضلات المتوترة، وإنتاج عادات جديدة أكثر فعالية. وهي ليست برنامج تمارين، بل هي طريقة لإعادة تعلم العادات المتعلقة بوضعية الجسم، بحيث تصبح جزءاً من الحياة اليومية.

تركز تقنية ألكسندر على استواء الرأس والرقبة والعمود الفقري. فعند رصفها على نحو صحيح، تتحسن وضعية الجسم وتوازنه وتنسيقه ودعمه وسهولة حركته. كما أن ذلك يخفف من الشد العضلي، الذي من شأنه أن يخفف الألم، بل ويحسن التنفس أيضاً. كما أن هذه التقنية تركز على العقل كما على الجسد، إذ تساعد كليهما على العمل بانسجام.

ما إن يتم تعلمها، حتى تصبح هذه التقنيات عادة وتستخدم لتغيير طريقة وقوفنا ومشينا وجلوسنا واضطجاعنا واستراحتنا ورفعنا للأشياء وحملها. ومن بين مبادئ هذه التقنية أن طريقة استخدامنا لأجسامنا تؤثر على عملها. لذا فإننا إذا استخدمنا أجسامنا بإفراط، مع نشاط ضعيف أو زائد عن الحد للعضلات، تتأثر وضعيتنا، وبالتالي عملنا. وعندما نعمل على ما يرام جسدياً، ونستخدم أجسادنا استخداماً

صحيحاً، فإننا نحتفظ بالطاقة ونصبح قادرين على التركيز وعلى إبداء أداء أفضل، وهذا ما يساعد على التركيز.

وليس الممثلون هم وحدهم من يستطيع الاستفادة من هذه التقنية، ولو أنه يزعم أن كلاً من الممثلين الرئيسيين الأربعة في "سمكة اسمها واند"، كيفين كلين، وجون كليز، وجيمي لي كورتيس وميشيل بالين، يستخدمونها، فإذا كنت تريد الحصول على نفس الفوائد، فعليك التفكير في ستة إلى عشرة دروس لدى مدرس مؤهل، ستساعدك على تحسين وضعيتك مدى الحياة.

"إن تقنية ألكسندر أحدثت فرقاً كبيراً في حياتي التي غالباً ما تتسم بالتوتر والانشغال" كما يقول المقدم التلفزيوني جون باكوبل. "إن أسلوبها عميق التفكير جعلني أكثر هدوءاً، وحسّن تركيزي وأعطاني حساً أنقى بوجودي. إنني ممتن لها!" من بين الطرق الأخرى لتحسين الوضعية، أن تتأكد من أنك تجلس جيداً عندما تعمل على مكتب، وأن تتأكد من أن ارتفاع كرسيك صحيح، أو الجلوس على كرة تدريب تمنعك من الترهّل. كما أن تمارين المط المنتظمة التي تسكن من توتر العضلات التي تكون قد بقيت في حالة شد لفترات طويلة من الزمن، ستساعد أيضاً، إضافة إلى الانتظام على اليوغا أو السباحة أو البايليتس، التي تفيد أيضاً في تقوية لب العضلات، وبالتالي المزيد من التحسين لوضعيتك. إن تحرير وضعيتك والتخفيف من الشد على الكثير من مجموعات العضلات من الأكتاف حتى بطن الساق، سيحسن أيضاً الدورة الدموية في جسمك، وبما أن الدم يحمل الأوكسجين، فإن ذلك سيساعد على التخفيف من شعورك بالتعب.

• إن ما تأكله سيحدد مدى جودة تركيزك... والمعدة المتوترة ليست وحدها ما قد يششت انتباهك عن مهمة معينة! بل إن مستوى منخفضاً أو متأرجحاً لسكر الدم سيكون له أثر مباشر ليس على مستويات الطاقة فحسب، بل وعلى المزاج والقدرة على التركيز. ويحتاج الدماغ إلى وقود كافٍ لكي يعمل، لذا فإن تغذية سيئة جداً من شأنها أن تؤدي إلى أداء سيئ وتركيز سيئ. إنها حقيقة.

• تساعدك القهوة على التركيز على نحو أفضل... لكن فقط على المدى القصير، وإذا ما اعتمدت عليها، بدلاً من تعلم فن التركيز، فقد تنتهي إلى قدرة أقل على التركيز الجيد... معظم الوقت. كما أن الكافيين يوقف العوامل المهدئة الطبيعية في الجسم من القيام بعملها، لذا فإنك إذا اعتمدت على القهوة، ستجد نفسك وقد أصبحت في النهاية أكثر تشتتاً وتوتراً وأقل قدرة على التركيز لفترات زمنية طويلة.

• القلق هو المشكلة الصحية العقلية الأولى في المملكة المتحدة... ومنذ انهيار الأسواق المالية العالمية، راح القلق بشأن المال يتصدر لائحة المشاكل التي تقاوم مشاعر الضغط التي، بدورها، تجعل التركيز أكثر صعوبة. وتقنيات الاسترخاء والتمارين الجسدية قد تساعد على منع تحول القلق إلى ضغط متواصل وتعمل في الواقع على إطلاق طاقات التركيز.

• إذا أردت التركيز على نحو أفضل... فنل قسطاً جيداً من النوم في الليل. إذ إن الدماغ ينتقل إلى نموذج موجات دلتا خلال النوم، أي النوم بطيء الموجة، والذي يعدّ حاسماً في ترميم الجسم والعقل. والحرمان من النوم سيجعلك تشعر ليس بالتعب وسرعة التهيج وعدم القدرة على التركيز جيداً فحسب، بل ومن شأنه بالتالي أن يجعل، من الصعوبة بمكان، نيل قسط جيد من النوم في الليل. فاكسر هذه الحلقة قبل أن تدمر صحتك، إضافة إلى قدرتك على التركيز.

• وإذا سبق لك أن عانيت من توعك في اليوم التالي لتناولك الكحول، فلا بد أنك تعلم كم من الصعب التركيز، فكل همك هو أن ينتهي اليوم. والأسوأ من ذلك أن الإفراط في الشرب شديد الضرر بالدماغ في الواقع، وسيؤثر على الوظائف العليا بما فيها الذاكرة والتمييز والتخطيط والتفكير والفهم، مما يجعل التركيز، بأية طريقة ذات معنى، مستحيلًا.

• إن التمارين الجسدية ستساعدك على تحسين مهاراتك في التركيز، وعلى تحريك من التوتر في جسدك وفي دماغك على حدّ سواء. وسيكون لديك المزيد من الطاقة لمقاربة أي مهمة أو فعالية تريد التركيز عليها بحماس وبحس هادف، وكلاهما سيساعدانك على الاستمرار في التركيز على العمل الذي تريد إنجازه أو تحتاج إلى إنجازه.

الفصل الرابع

ما الذي يمنعك بعد؟

ألهاء الانتهاء عن الانتهاء.

ليتهم يكفون فقط عن ممارسة الخطأ، لأنجز الصواب نفسه بنفسه.

ربما تكون قد اعتدت على مستوى معين من التركيز. وقد تعتقد أنه كافٍ، أو أنك لا تحتاج تركيزاً أكثر مما لديك سلفاً. لكنه قد يكون لديك أيضاً توجس صامت بأنك لو ركزت بشكل أفضل، ربما أفلحت أكثر فيما تريد القيام به - سواء أكان النجاح في امتحان أو في تعلم مهارة جديدة، أو في مجرد إنجاز الأشياء بمزيد من الفعالية - وليس هذا فحسب، بل إنك ما إن تحسّن مهارات التركيز لديك، حتى يتوفر لديك المزيد من الوقت للقيام بما تريد حقاً التركيز عليه.

ما من صعوبة لدينا في التركيز على ما نريد فعله، لكن إنجاز أشياء أقل إثارة بالنسبة إلينا قضية أخرى - وتفضيل ابنك المراهق للعب بجهاز بيبي. أس 3 على عمل واجب الجغرافيا هو مثال على ذلك - لكنك قد تجد نفسك أجلت ذلك التقرير الذي تحتاج كتابته لأسابيع، وإن كنت تعلم من خلال الخبرة أنه بمجرد البدء بالعمل عليه، لن يستغرق كل هذا الوقت لإنجازه. وفي الواقع، فإنك قد بددت من الوقت في التفكير فيه، فتحمله وتعيده، وتبدأ وتتوقف، وتنظف المطبخ، وتأخذ الكلب في نزهة، وتتصل بصديق... ما يكاد يتجاوز الوقت الذي تستغرقه كتابته. لماذا؟ لأنك لا تجد فكرته مشوقة، مع أنك تعلم أنك بمجرد أن تُعمل تفكيرك فيه، فإنه لن يستغرقك أكثر من بضع ساعات.

جميعنا خبير في إيجاد طرق لإفساد محاولتنا للتركيز. إذ نصبح سهلي الإلهاء، ونؤجل، ونحلم أحلام يقظة، ونقوم بالمهام المتعددة، وكل ذلك يمنعنا عن التركيز بشكل كامل. والمشكلة هي أننا كلما فعلنا ذلك، كلما كان من الأسهل الاعتياد على هذه الطريقة في العمل. إذ يبدأ العمل بهذه الطريقة الملهية، نصف المندمجة، المستهلكة للوقت، يبدأ بالإحياء بأنه طبيعي. والكف عن القيام بذلك يستغرق وقتاً ويتطلب التزاماً، مثل تعلم أي عادة، وعلينا أن نتنبه إلى ما نقوم به من أفعال تمنعنا عن التركيز، وأن نفهم سبب كون ذلك مثبطاً للإنتاجية.

كانت ليندا ستون قد عملت لدى أبل ومايكروسوفت، وهي الآن كاتبة واستشارية، وهي من صاغ للمرة الأولى عبارة "الانتباه الجزئي المستمر". فهي تعتقد أننا خلال السنوات العشرين الأخيرة قد أصبحنا خبراء في طريقة العمل هذه. "لقد دفعنا بأنفسنا إلى حدود متطرفة"، كما تقول، "والانتباه الجزئي المستمر هو سلوك قيد التشغيل دائماً، في كل مكان، وفي كل وقت، وفي أي موقع" ينتج شعوراً مصطنعاً بالتأزم. إننا دائماً في حالة ذعر، فنتفحص محيطنا لننظر ما إذا كنا قد فوتنا فرصاً أخرى، وعندها، يتحول انتباهنا المتقلب إلى تركيز. ما الذي يرن؟ ما

كان ذلك؟ كم من رسائل البريد الإلكتروني لدي؟ ماذا لدي على اللائحة؟ كم الساعة في بكين؟ في حالة الأزمة الدائمة هذه، تظهر آلية 'قاتل أو اهرب' عالية الشحنة، والتي وقودها الأدرينالين. وهذا عظيم إذ طاردتنا النمور، لكن كم من رسائل البريد الإلكتروني الخمسمئة هذه يمثل نمراً؟ هل كل شيء ملح حقاً؟ إن الطريقة التي نستخدم بها التقانات حالياً تجعلنا نعتقد ذلك".

ينجم ذلك عن رغبة في ألا يفوتنا شيء، كما تظن ستون. لكنها تحذر من وجود جانب سلبي. إذ "يشعر كثيرون منا بالجانب السلبي من الانتباه الجزئي المستمر المتمثل في فرط الاستثارة ونقص الإنجاز. وتأتي أحدث وأعظم التقانات الآن لتساهم في شعورنا المتزايد بالعجز. وقد شرع الباحثون يخبروننا بأننا ربما ننجز مهامنا بمزيد من البطء والسوء في الواقع".

الإلهاء

هناك نوعان رئيسان من الإلهاء: داخلي وخارجي. وتشتمل الإلهاءات الداخلية على الصوت الذي في رأسك (النقد الداخلي المستمر الوقح المستفز)، أو أحلام اليقظة، بينما تشمل الإلهاءات الخارجية رنين الهاتف، والضجيج القادم من الشارع، والأشخاص الآخرين. وما من شك في أن بعض الناس أسهل إلهاءاً من غيرهم، لكنه من الممكن أيضاً تعلم كيفية منع الملهيات، وهو أمر لا يستهان به، لأن الأبحاث قد بينت أن أولئك الأسهل إلهاءاً يحققون نتائج أسوأ في الاختبارات. وقد أثبت عالم النفس الاجتماعي والباحث هارم فيلينغ من قسم علم النفس في جامعة نيجميغن في هولندا أن الدماغ ينتقي من بين المعلومات المدخلة إليه لكي يتذكر أشياء مفيدة، بينما يمنع المعلومات المشوشة. وقد كشف الاختبار الذي صممه أن ما تذكره المشاركون من المعلومات المشوشة كان أقل مما تذكره من المعلومات الطبيعية أو ذات الصلة. وإضافة إلى ذلك، فإن أولئك الذين تمكنوا من إقصاء المعلومات مدروسة التشويش بشكل أفضل، استطاعوا إنجاز المهمة بسرعة أكبر. لكن هذه القدرة على إهمال أو طمس الملهيات واعية وليست تلقائية، لأنه عندما تعب المشاركون أصبحوا أكثر قابلية للتشويش وصار أداؤهم أسوأ.

يبدو أيضاً أن جزأين من الإلهاء للدماغ يلعبان دورهما عندما يتعلق الأمر بالتركيز أو الإلهاء، وفقاً للبحث الذي أجري في معهد ماساشوسيتس للتقانة، والمنشور عام 2007. فقد كان العلماء يعلمون مسبقاً أن الانتباه يتطلب تدخل العديد من المناطق الدماغية، لكنهم لم يكونوا يعلمون كيف، لأنهم كانوا يدرسون منطقة واحدة من الدماغ كل مرة. وهذا البحث الجديد الذي قاده عالم الأعصاب إيرل ميلر، كان يستهدف دراسة كيفية تفاعل منطقتين من الدماغ إحداها مع الأخرى عند جعل موضوع الاختبار ينتقل إلى حالة انتباه.

وفي تجربة ميلر دربت القرود على إجراء اختبارات انتباه على شاشة فيديو مقابل مكافأة هي عبارة عن عصير تفاح. فكان عليها أن تركز على اختيار ومقارنة أشكال ملونة كانت تظهر على الشاشة، بينما كان شكل آخر فاقع اللون يومض على الشاشة من حين لآخر كنوع من الإلهاء.

وعندما كانت القرود مركزة بشدة على المهمة، كانت القشرة الجبهية، أي المركز الإجرائي في جبهة الدماغ، تتفاعل. بينما عندما كان شيء ما يجذب انتباه

القردة، كانت القشرة الجدارية من جهة مؤخر الدماغ هي التي تنشط. بدأ النشاط الكهربائي في هاتين المنطقتين بالتذبذب بشكل متزامن عندما كانتا تطلقان الإشارات إحداها إلى الأخرى، لكن مع ترددات مختلفة أشبه بنقطتين مختلفتين على مولف راديو. وقد تبين أن التركيز المستمر كان ينطوي على نشاط عصبوني منخفض التردد، بينما كان الإلهاء يحدث عند الترددات العالية. وقد استنتج ميلر أنه ربما سيكون من الممكن يوماً ما إيجاد طريقة للسيطرة على القدرة على تعزيز التركيز عبر إبطال النشاط العصبوني عالي التردد الذي يستثيره الإلهاء بطريقة ما.

إن هذا التفاعل بين هذين الجزأين من الدماغ، المنفصلين مادياً، هو الذي جذب اهتمام العلماء إلى وظيفة المنطقة الجبهية من الدماغ في بحوث الأداء. ومن المنطقي أنه لا بد من وجود طريقتين يعمل من خلالهما التركيز: ذلك النوع من الانتباه الانعكاسي الذي يحدث عند توقع ظهور تهديد، وهو أداة مفيدة للنجاة، والانتباه الواعي الذي يجعل التركيز ممكناً وأقرب إلى أن يكون تطبيقاً يتم تعلمه. وتحديد الطريقتين التي ينتبه من خلالهما الدماغ قد يساعدنا على فهم ما يمكن أن يعيق الانتباه الإرادي (القدرة على التركيز)، لأن العلماء يعلمون مسبقاً من الأبحاث على اضطرابات نقص الانتباه أن بعض الناس لديهم مشكلة في صد الملهمات، بينما يجد آخرون صعوبة في التركيز، بحيث ربما يصبح من الممكن في النهاية التغطية على ما قد يكون ميلاً داخلياً أو مكتسباً للقشرة الدماغية الجدارية يدفعها للاستجابة إلى مثير معين بطريقة غير مفيدة.

أحلام اليقظة

هناك حجج تدعم فكرة أن قدرًا معيناً من أحلام اليقظة قد يكون خلاقاً وبناءً. فالتفكير في حالة فراغ واستعراض الأفكار قد يقود إلى بعض التطورات المثيرة للاهتمام، كما وجد العلماء والمنتجون على مر السنين مع لحظات الـ "وجدتها"، لكن أحلام اليقظة، من وجهة نظر قيم الإنتاجية المتعجرفة، قد تبدو أشبه بمضيفة للوقت. وهي كذلك في بعض الحالات. وبوصفها تدريباً بصرياً على أسلوب التهرب، لا يمكنها أن تكون سوى طريقة سارة لتمير الوقت، وفي بعض المهام العادية، من شأنها أن تساعد على التخفيف من الضجر. إلا أن بعض أحلام اليقظة قد تحقق حالة تأملية تقريباً معتمدة على درجة من التركيز لتحقيقها، فكيف يمكن أيضاً أن نعرف أحلام اليقظة الإيجابية؟ وهل يمكن لأحلام اليقظة، بوصفها فترة توقف بالنسبة إلى دماغك، أن تصبح عادة إيجابية يكتسبها المرء؟

لم يعط الاتجاه السائد في علم النفس الكثير من الاهتمام بعد بأحلام اليقظة، إلا أن فيضاً من الدراسات الجديدة راحت تعمل مؤخراً على حلّ ألغازها، ويقول العلماء إن الموضوع قد بدأ يستقطب الأنظار. ففي عام 2007، نشر الأستاذ ميشال كين، عالم النفس من جامعة شمال كارولينا في غرينز بورو، نتائج دراسة تم فيها اختبار مجموعة من طلاب الكلية لتحديد مقدار الوقت الذي يحلمون فيه أحلام يقظة. إذ قام بجمع أفكار الطلاب في ثمانية أوقات عشوائية في اليوم لمدة أسبوع، ووجد أنهم لم يكونوا يفكرون في ما يفعلونه في 30 بالمئة من الوقت وسطياً. وكانت هذه النسبة تصل لدى بعض الطلاب إلى 80-90 بالمئة من الوقت، مع وجود

طالب واحد فقط من بين المشاركين الـ 126 أنكر وجود أي شرود ذهني عند اللحظات المنتقاة. وقد تكشف الأبحاث المستقبلية عن طرق تحقيق منافع من هذه العادة، كما قد تظهر طرقاً لمساعدة الطلاب على المحافظة على تركيزهم في أثناء دراستهم، وسائقي السيارات على توجيه تفكيرهم إلى الطريق. وقد تلقي بالمزيد من الضوء على اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه الذي قد ينطوي على عجز خطير وغير عادي في التركيز، والذي قد يتسبب بمشاكل في العديد من جوانب الحياة. وبمزيد من التعميم، فإن أحلام اليقظة تستحق الدراسة لأنها ببساطة أكثر انتشاراً من أن تهمل، وهو ما يشير إلى أنها قد تحمل قيمة ما أو جانباً يمكن الاستفادة منه. وفي الحقيقة، وبسبب ارتباط أحلام اليقظة بسلسلة من الأفكار والخيالات والصور الجميلة وبطريقة سارة، فإنها تتطلب قدراً معيناً من التركيز لكي يتمكن المرء من ممارستها. فإذا كنت قادراً على التحكم بأفكارك وتنظيمها بنوع من المنطق أو الأسلوب التتابعي، فإنها تبقى عشوائية تماماً. إذ إن بعض الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص التركيز، والذين لم يلقنوا أبداً التحكم بانتباههم، يجدون أحلام اليقظة مستحيلة، فعجزهم عن التركيز يمنعهم حتى عن ذلك، مما يعني أنهم لا يستطيعون أن ينهلوا من هذا المورد الفكري الهام. لذا، فإنه بينما تقيم أحلام اليقظة دليلاً ما على أنك تستطيع التركيز، وهو ما قد يكون واعدًا، تتطلب منك أيضاً أن تطور التزاماً أكثر وعياً بكبح تلك الأفكار عندما تعوق التركيز بحيث لا تسمح لها بالتطفل على نحو غير مناسب.

المماطلة

المماطلة هي لص الوقت، كم مرة سمعت ذلك؟ وهذا صحيح. كم مرة وجدت نفسك تهاتف صديقاً بدلاً من البدء بمهمة لا تريد القيام بها، أو تنظف أرض غرفة الجلوس بالمكنسة الكهربائية بدل أن تنجز تقرير الضرائب؟ كم مرة كان لديك موعد تسليم بعد أسبوعين، لكنك انتظرت حتى اللحظة الأخيرة؟ يوجد دائماً سبب وجيه لعدم فعل شيء لا ترغب القيام به، وقد عمل الخبراء على الأسباب الرئيسة التي نماطل نتيجة لها.

- سوء إدارة الوقت.
- الصعوبة في التركيز.
- الخوف والقلق حيال المهمة المعمول عليها.
- اعتقاد سلبي بأنك لن تنجح في ذلك.
- مشاكل شخصية تتراوح من المالية وحتى الحياة العاطفية.
- اعتبار المهمة مملة.
- توقعات غير واقعية والسعي إلى الكمال.
- الخوف من الفشل.

وقد قمنا في القرن الحادي والعشرين بزيادة تفاعلنا اليومي مع العديد من الملهيات التي نسمح لأنفسنا بها، من التلفاز إلى الإنترنت والهواتف النقالة والبريد الإلكتروني، فنحن لا نوقف شيئاً البتة. ولربما أصبحنا أيضاً في غاية الخبرة في أن تبدو مشغولين حقاً، فننتبع كل تلك المهام التي تبدو ملحة، بينما نكون في الواقع نؤجل. فهل من عجب في ألا ننجز شيئاً؟

تُعرف المماطلة بإرجاء الأفعال والمهام حتى وقت لاحق، وقد ذكر الباحثون في مجال علم النفس ثلاثة معايير سلوكية لتصنيف المماطلة إلى مثبطة للإنتاجية،

وغير لازمة، ومرجئة. فكل ما لا صلة له بالعمل الواجب إنجازه يمثل تأجيلًا. مثلاً، إذا كان لديك تقرير عليك كتابته، لكنك ترجئه لكي تلعب بلعبة السوليتير على حاسبك المحمول، فإن ذلك يعتبر مماطلة. ونقص الإنتاجية هي النتيجة المباشرة للمماطلة. يستخدم بعضهم المماطلة لاختلاق أزمة - فعندما تهمل شيئاً حتى اللحظة الأخيرة فإنه يصبح حرجاً، وترتفع معدلات الضغط لديك مع محاولتك لإكمال المهمة - فهؤلاء يشعرون بأنهم أكثر قدرة على الإنجاز تحت هذه الظروف. وتستخدم الشخصيات التي تنتمي إلى النوع الذي يشار إليه بـ "ملكات الدراما" هذا التكتيك لتحفيز أنفسهم على إنجاز العمل أخيراً.

تناولت الأبحاث حول الأسباب الجسدية للمماطلة دور القشرة الجبهية، وهي المنطقة الدماغية المسؤولة عن الوظائف التنفيذية كالخطيطة والتحكم بالنبض وتوجيه بؤرة التركيز، والتي تلعب أيضاً دور المصفاة للمثيرات المشوشة. فإذا كان أداء هذه المنطقة، لسبب ما، دون المعدل، فقد تصحح المماطلة أحد الأعراض. وفي الدماغ النامي، وخصوصاً في سن المراهقة حيث تكون هذه المنطقة من الدماغ غير تامة النمو بعد، فإن المماطلة قد تتسبب بمشاكل كبيرة في العمل المدرسي وفيما بعد، لدى الطلاب، في الدراسة في الجامعة، ومن هنا الصورة التقليدية المأخوذة عن محاولات تسطير الملاحم في كتابة آخر الليل، والتي عندما تبوء بالفشل، تكون مواعيد التسليم قد فاتت.

كما أن المماطلة تتطلب طاقة، وهي طاقة ثمينة تكون قد هدرت إلى حد ما، وطاقة ربما كان بإمكانك استخدامها في التركيز. وبوصفها فعالية، فإن المماطلة تهدر طاقتك، وتشتتك، ولكنها تحميك من المجازفة بالقلق أو الهم الذي قد يكون جزءاً لا يتجزأ من إنجاز ما عليك إنجازه.

قد تصبح المماطلة على كل حال عادةً سيئة، فتؤدي إلى الضغط والقلق وانخفاض الأداء وفقدان الثقة بالنفس المتأزمين، وجميعها ستؤدي إلى تآكل قدرتك على التركيز. إن السؤال ما إذا كان نقص التركيز يعتبر بحد ذاته سبباً للمماطلة، أم أن المماطلة بحد ذاتها تؤدي إلى الفشل في التركيز بشكل مناسب، ربما يدور في حلقة مفرغة، لذا فهو جدير بالدرس لكسر هذه الحلقة، خصوصاً مع تعزيز المماطلة المستمرة للمشاعر السلبية التي جعلتها بديلاً بهذه الجاذبية يحل محل مواصلة المهمة منذ البداية.

لقد جعل أستاذ دراسات الأعمال في جامعة كالغاري، بيير ستيل، من المماطلة محور دراسة استمرت ثلاث سنوات. ولحسن الحظ فإنه عرف أيضاً بعض المؤشرات التي ستساعدنا، وإذا أردت المماطلة الآن، فستجد أداة تقيس مستوى المماطلة على هذا الموقع: www.procrastinus.com.

الطيّار الآلي

يمكننا إنجاز الكثير مما نقوم به كل يوم في وضعية الطيار الآلي. وهي في الحقيقة طريقة مفيدة في إنجاز بعض المهام، مثل الجلي الذي لا يتطلب مستويات عالية من التركيز. إلا أن إنجاز مهمة في وضعية الطيار الآلي، قد يكون أحياناً مثبطاً للإنتاجية من جانب التعلم أو الاحتفاظ بالمعلومات. فكم مرة قرأت كتاباً، لتدرك بمجرد وصولك إلى نهاية الصفحة الأخيرة، أنك لا تذكر كلمة مما كنت قد قرأت؟

فهل كنت تمر على الأحداث بينما تفكر في شيء مختلف تماماً ولم تحتفظ بالنتيجة بأية معلومات كنت قد قرأتها؟ ربما ألتهك أفكارك الداخلية الخاصة، أو الضجيج القادم من الشارع، أو الموسيقى التي تصدر عن المذياع، لكنك كنت في وضعية الطيار الآلي بينما كنت تقرأ، وهكذا فإنك لم تنجز شيئاً. من الأرجح أن يحدث ذلك مع موضوع تهتم به اهتماماً محدوداً، مع أنه من الهام أن تحتفظ بالمعلومات من أجل العمل أو الامتحان. فإذا كنت تجد أن ذلك ينطبق عليك، فعليك أن تفكر في طريقة تزيد بها من تركيزك بينما تقرأ - ربما بتدوين ملاحظات أو حتى القراءة بصوت مرتفع - وإلا فإنك تضع وقتك وحسب. وحالة الطيار الآلي في العمل قد تحدث في حالات أخرى، منها المناسبات الاجتماعية، وقد تكون غير مفيدة. وقد يزيد التعب الطين بلة، بينما قد يكون خطيراً جداً عندما تقود السيارة مثلاً.

تعدد المهام

إننا نعتقد إداً أننا نجيد تعدد المهام جيداً، وأنا نستطيع التركيز بنفس القدر كما لو كنا نقوم بشيء واحد فقط. فكر ثانية، فلربما تشعر بأنك تنجز الكثير، لكن الواقع غالباً ما يكون شيئاً آخر تماماً. والآن وقد أصبح بإمكاننا الوصول إلى مسوحات الرنين المغناطيسي الوظيفية، والتي تستطيع بالفعل أن ترى ما تقوم به أدمغتنا وأن تراقبه وتسجله بينما نقوم به، أصبح العلماء يعلمون أكثر بكثير، وما نعلمه الآن هو أن تعدد المهام قد يعني أنك لا تقوم بشيء بما يكفي من الإتقان بحيث تحقق أي مكاسب.

في تجربة أجريت في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، طلب من مجموعة تربو على العشرين طالباً أن ترتب مجموعة من بطاقات الفهرسة في تجربتين. ففي المرة الأولى عمل الطلاب بصمت، أما في المهمة الثانية المطابقة، فقد طلب منهم الإصغاء إلى نعمات معينة ضمن سلسلة من الأصوات المقدمة عشوائياً. أما الطريقة التي تدبّرت بها أدمغتهم الأمر فكانت بالانتقال من قرن آمون، وهو الجزء من الدماغ الذي يحفظ المعلومات ويستعيدّها، إلى الجسم المخطط، الذي يتعامل مع النشاطات التكرارية. ولم يكن لديهم مشكلة مع إنجاز المهمة وهم مشوّشون، لكنهم وجدوا صعوبة أكبر بكثير في ما بعد في تذكر ما كانوا يرتبونه بدقة. وهكذا فإن قدرتهم على إنجاز المهمة بطريقة تؤدي إلى تذكرهم لما كانوا يقومون به، قد تم تحويلها، وهو ما يدلنا على أنه إذا كنت ترمع تعلم مهارة جديدة، فإنك لن تفعل ذلك بنفس السهولة والجودة إذا كنت مشوّشاً أثناء القيام بها.

إن اللدونة العصبية في أدمغتنا تعني أنها مصممة بحيث تدير مجموعة من المهام، لكن حتى درجة معينة فقط. إذ يبدو أن فعل التوازن الفيسيولوجي الذي نطالب أدمغتنا به لا يأتي بسهولة ويسر. فمن خلال التآرجح المستمر جيئة وذهاباً، واستثارة أجزاء من الدماغ تهتم بالمعالجة البصرية والتنسيق الجسدي، كما في التجربة المذكورة أعلاه، نبدو وكأننا ننصرف عن المناطق الأعلى من الدماغ ذات الصلة بالذاكرة والتعلم. وقد ننتهي إلى التركيز على عملية التركيز بدلاً من التركيز على ما يفترض بنا أن نركز عليه! وفي أحيان كثيرة، لن يعني ذلك الكثير على الأرجح، لكنه من السهل مشاهدة مدى عدم فعالية طريقة التعلم. ركز جيداً وستنجز ما عليك مرة واحدة: أله نفسك، وسيترتب عليك ربما أن تفعل شيئاً ما

عدة مرات قبل أن تتعلمه. وعندما يتعلق الأمر بتخزين معلومات لن تذكرها في ما بعد، عندما تراجع لامتحان ربما، فإنك ببساطة لن تتعلم بشكل جيد إذا لم تركز بينما تتعلم. والتركيز على التركيز الجيد يعني أنك تخزن المعلومات في الجزء من الدماغ اللازم للاستعادة اللاحقة.

صحيح أنه ثمة بعض الأشكال من تعدد المهام الناجحة، لكن ذلك يشتمل على شيئين معاً على الأكثر يُنجز أحدهما ألياً، مثل الجلي والاستماع إلى المذياع. فالجلي لا يحتاج إلى الكثير من التفكير، لذا فإن 95 بالمئة من تركيزك يمكن أن يمنح للمهمة الأخرى التي بين يديك. لكن هذا لا ينطبق على ثلاث مهام مع ذلك: الجلي والاستماع إلى الموسيقى وقراءة كتاب. فببساطة، لن يكون من الممكن استيعاب الاثنين معاً إما الكتاب أو المذياع، لذا، وإلى جانب الصعوبات العملية التي ينطوي عليها القيام بثلاثة أشياء دفعة واحدة، فإنك قد تكلف نفسك عناء ذلك على الأرجح. إلا أنه ثمة بعض النشاطات التي تبدو آلية، لكنها تتطلب قدرًا لا بأس به من التركيز لإنجازها بسلام، وهذا ما يشير إليه منع القيادة والتحدث بالهاتف النقال في الوقت نفسه. فقد تبدو القيادة مهارة تلقائية، لكنها في الواقع نشاط معقد يتطلب تركيزاً عالياً وتوقيت استجابة جيداً، والتركيز على شيء آخر سيفسد كلا الأمرين. والتحدث على الهاتف أثناء القيادة غير قانوني في المملكة المتحدة وفي العديد من البلدان الأخرى حالياً، وثمة سبب وجيه لذلك، بما أن الكثير من الحوادث القاتلة كانت تنجم عن ذلك. ويرى الكثير من الخبراء أيضاً أن التحدث عبر هاتف غير محمول أكثر تشويشاً من أن يعتبر آمناً تماماً "فتعدد المهام سيبطئك دائماً، مما يزيد من احتمالات الخطأ"، كما يقول ديفيد ماير، عالم الإدراك ومدير مخبر الدماغ والإدراك والفعل في جامعة ميشيغان في الولايات المتحدة. "الاستيقاف والمقاطعات هي صفقة سيئة من وجهة نظر قدرتنا على معالجة المعلومات".

تبدو الدراسة التي أجراها معهد مستقبل العقل في جامعة أكسفورد في المملكة المتحدة عام 2007، وكأنها تعزز وجهة النظر هذه. فقد شملت الدراسة مجموعة ممن تتراوح أعمارهم بين 18 و21 سنة، ومجموعة أخرى بين 35-39 سنة حيث أعطي كل منهم 90 ثانية لترجمة صور إلى أرقام باستخدام شيفرة بسيطة. وكان أداء المجموعة الأصغر سناً أفضل بعشرة بالمئة عندما لم تتم مقاطعتها، لكن عند مقاطعة المجموعتين بواسطة اتصال هاتفي، أو رسالة نصية، أو بالمحادثة الفورية، أصبح أداء المجموعة الأكبر سناً يناظر أداء الأصغر سناً من حيث السرعة والدقة.

"الأشخاص الأكبر سناً يفكرون على نحو أبطأ، لكن ذكاءهم المائع أسرع، لذا فإن قدرتهم على تهميش المقاطعات واختيار ما يركزون عليه أفضل"، كما يقول مارتين ويستويل، المدير المساعد للمعهد، والذي يعترف بأنه قد غير عادات عمله الآن بعد استكمال المشروع البحثي. "إنني أتفقد بريدي الإلكتروني أقل بكثير، فالمقاطعات قد تضللك عن مسارك فعلاً".

من المستحيل قياس ما يُفقد من الإنتاجية نتيجة تعدد المهام على وجه الدقة، لكنه عام 2007، قدّر جوناثان سبيرا، المحلل الرئيس في باسيكس، شركة أبحاث الأعمال، أن المقاطعات تكبد الاقتصاد الأميركي نحو 650 مليار دولار سنوياً. وقد اعتمد في هذا الرقم على استبيانات ومقابلات مع محترفين وموظفي مكاتب،

وخلصت إلى أن 28 بالمئة من وقتهم كان يبُدُّ في ما اعتبروه مقاطعات (مع وقت الاستعادة بعد المقاطعة) قبل أن يعودوا إلى إنجاز مهامهم. وقد أقر سبيرا بأن 650 مليار دولار هو تقدير تقريبي، فمقاطعات العمل لن تزول ولا ينبغي لها أن تزول، لأن هذه هي غالباً الطريقة التي ينجز بها العمل ويتم بها تشارك الأفكار. لكن إذا كان حتى نصف هذه المقاطعات المستمرة ذا أهمية، فإنه ما يزال يمثل الكثير من المال المهدور.

هناك ثمن آخر أيضاً للإلهاء الناتج عن تعدد المهام. فعملية الانتقال المستمر، أو تعدد المهام، أو سمّها ما شئت، تحمل درجة من الضغط. وهي ليست بالضرورة درجة ملحوظة، لكنها تتطلب إفراز هرمونات الضغط الرئيسة (الكورتيزول والأدرينالين) بمستويات عالية لكي تساعدك على السيطرة على ما تحاول القيام به. إنها الهرمونات نفسها التي يتم إفرازها عندما نحتاج إلى دفعات قصيرة وسريعة من الطاقة اللازمة لـ "القتال أو الهرب"، لكنها لم تنتج من أجل الاستخدام طويل الأمد. وباختصار، فإن الشعور بـ "الانغماس" من خلال مستويات عالية من هرمونات الضغط قد يتسبب بـ "ضباب دماغي" سبق لكثير منا أن خبروه، وعلى المدى الطويل، فإن قصف الدماغ بهرمونات الضغط المسممة للأعصاب عند إفرازها بكميات كبيرة، قد يتسبب بهرم مبكر وأضرار أخرى للدماغ. ومن المهم هنا أن نعلم أن الكورتيزول يعرف بالمانح العام، أي أنه يستطيع الارتباط بأي موقع يتقبله ليمنع هرمونات الارتياح، الدوبامين والسيروتونين، التي تساعدنا على الشعور بالهدوء والسعادة. إننا إذا لا نرّح تحت الضغط عند قيامنا بمهام متعددة فحسب، بل إننا نفوت على أنفسنا أيضاً الآثار الأكثر إيجابية لجسمنا، أي مضادات السممية الطبيعية. فمع فرط اليقظة، وفرط التنبيه والقلق، يكاد المرء لا يعجب من شعورنا بأن ما نتعرض إليه من الضغط أكبر من أن نركز.

التفكير السلبي

إن أدمغتنا مبرمجة تلقائياً على التفكير السلبي، فهو، إذا أردت، الوضع الافتراضي لدماغنا، وهو نتيجة لحاجتنا إلى تحديد ما هو سلبي وحماية أنفسنا منه. وهذا بالطبع لا غبار عليه عندما يكون علينا التوجس حيال هجوم من نمور مغيرة حادة الأنياب مثلاً، لكنه أقل فائدة عندما تحاول ببساطة أن تنجز بعض العمل على مكتبك محاطاً بأمان بيتك. أنت تعرف السيناريو، إذ إنك تجلس وتتناول كتابك لكي تقرأ عن تلك المعلومات التعاقدية الجديدة التي تحتاج إلي معرفتها، وإذا تعاودك تلك الفكرة الطفيلية، بأنك لا تستطيع، وأن هذا صعب جداً. أو، ما الذي يجعلك تعتقد أنك تمتلك متطلبات الأمر؟ أو، هل رأيت الطريقة التي نظروا بها إليك عندما وصلت البارحة؟ وفجأة تصبح في دوامة من تداعيات الأفكار السلبية التي تماثل تماماً في تشويشها الموسيقى المنبعثة من سماعات جهاز أي. بود مع ابنك المراهق. الخبر الجيد فيما يتعلق بالتفكير السلبي هو أنه يعتبر عادة يمكن تغييرها، لكن من المفيد في البداية تحديد السمات العامة التي قد تظهر لتخرب مساعيك إلى التركيز.

فكرة استطاعتك نسيان طرق التفكير المحبطة للذات هو أساس المعالجة الإدراكية أو التفكيرية. ففي كتابه "الشعور بالارتياح: معالجة المزاج الجديدة"، قام المعالج النفسي د. ديفيد بارنز، الأستاذ السريري المساعد في الطب النفسي

والعلوم الإدراكية في كلية الطب بجامعة ستانفورد، بإيراد مجموعة من تقنيات المعالجة الإدراكية التي يمكن للناس استخدامها في بيوتهم وفي عملهم، والتي تساعد على دفع ثقتهم بأنفسهم وكسر حلقة التفكير السلبي المتكرر. لكن قبل أن تستطيع التحكم بالأفكار المدمرة، يجب أن تكون قادراً على التعرف عليها، ويعرف برانز ما يراه هو والكثير من المعالجين السلوكيين - الإدراكيين تشوهاً إدراكياً رئيساً قد يفتح الباب أمام فيض من الأفكار السلبية غير المفيدة.

• التفكير على مبدأ الكل أو لا شيء. في هذا النمط من التفكير تكون أنت البطل أو الفاشل، فأى خطأ بسيط يسمك بالفشل التام. إن هذا النوع من التفكير قد يقود إلى العجز الكامل.

• فرط التعميم: متى طرأ شيء سيئ، فإنك تفترض ببساطة أنه سيحدث مراراً وتكراراً، بدلاً من التعامل معه على أنه حدث وحيد يمكنك أن تتعلم منه وبالتالي تجنب تكراره.

• الفلتر الذهني: أي أنك تبقى تلقائياً على الجانب السيئ من الوضع، بينما تتجاوز أي شيء إيجابي. لذا، وبدلاً من تهنئة نفسك على كتابة تقرير رائع، فإن كل ما تراه هو خطأ فاضح في الصفحة 11، مثلاً، والذي فات أو إن إصلاحه لأنك سبق وأرسلته إلى مديرك.

• الاستهانة بالإيجابيات: في هذا النوع من التفكير، تميل إلى تغليف الأحداث الإيجابية بأخرى سلبية. فإذا ما نلت علاوة على سبيل المثال، فإنك قد تحبط نفسك بعدم حصولك على علاوة أكبر.

• القفز إلى الخواتم: إذ تصبح إما قارئ أفكار أو قارئ حظ، أيهما يلزم لتخيل مشكلة تلوح في الأفق.

• خدعة المنظار: أي كما لو كنت ترتدي عدسات سحرية لا تدعك ترى شيئاً سوى أسوأ مما هو في الواقع.

فالمشاكل الصغيرة تصبح رهيبية، والانتصارات الكبرى تافهة.

• التفكير العاطفي: تعتقد أن مزاجك هو انعكاس لهويتك الحقيقية. فإذا شعرت بالغباء، فلا بد من أنك غبي، بدلاً من فهم أنك في هذه الحالة ليست لديك جميع الأدوات والمهارات التي تحتاجها لإنجاز شيء معين.

• أفكار الـ "يجب" و"يفترض": تذكر نفسك باستمرار بأشياء يفترض أو يجب أن تقوم بها. (يسمى أحد الخبراء هذا بـ "الاستمياء"). وقد يكون ذلك في غاية الإثباط للإنتاجية عندما تقول لنفسك باستمرار أنه يجب عليك أن تفعل شيئاً ما، أو يفترض أن تكون قادراً على التركيز.

• النعت وإساءة النعت: تميل إلى معادلة "نفسك" بما تقوم به، وبما أن الجميع يرتكبون الأخطاء، فإنك مع الوقت تطور صورة سلبية عن الذات مبنية على الأخطاء التي كنت قد ارتكبتها. لذا، فإذا لم تكن تستطيع التركيز، فلا بد أن ذلك يعود إلى غباؤك...

• التشخيص: تعتبر نفسك مسؤولاً عن كل شيء يسير بالاتجاه الخاطئ، حتى عندما لا يكون ذلك خطأك. يسمي د. برانز هذا التوجه في التفكير "أسن الذنب".

• مع استمرار كل ذلك، هل من العجب أنك لا تستطيع التركيز؟

• ربما لا نكون خبراء في مهارات التركيز (بعد)... لكن الشيء الوحيد الذي نحن جميعاً خبراء فيه هو التجنب والمماطلة، وتحديدًا عندما نعلم أننا بحاجة إلى التركيز على شيء ما وإلى إعطائه كامل انتباهنا. إن تعلم الكف عن هذه العادة السيئة خطوة أولى جيدة على طريق تعلم كيفية التركيز على نحو أفضل على المهمة التالية.

• ثمة نوعان من الإلهاء... الداخلي والخارجي، وليس أحدهما صديقاً لك عندما تعلم أنك بحاجة إلى التركيز بشكل أفضل. التشويش الداخلي يشمل الصوت الذي في رأسك (النقد الداخلي المستمر الوقح المستفز) أو أحلام اليقظة، بينما تشمل الإلهاءات الخارجية على رنين الهاتف، والضجيج القادم من الشارع والأشخاص الآخرين. والخبر الجيد هنا هو أنك بتعلم فن التركيز، يمكنك تعلم صد هذه المشوشات.

• إننا نتعلم تنفيذ الكثير من المهام المملة والروتينية... كجلي الصحون أو تفريغ صناديق القمامة في وضعية الطيار الآلي، موجهين القليل من الانتباه على ما نقوم به، بينما نحلم أحلام يقظة حول شيء أكثر تشويقاً. المشكلة الكامنة في وضع الطيار الآلي هي أنه ميثبط للإنتاجية من ناحيتي التعلم والتركيز. إذ ربما تصل إلى نهاية فصل في كتاب لتدرك أنك لم تحتفظ في الحقيقة بأية معلومات كنت قد قرأتها. إن تعلم كيف وأين تستخدم وضعية الطيار الآلي، وكيف تولي المزيد من الاهتمام لما تقوم به لتؤك، سيساعد كثيراً على تحسين مهارات التركيز لديك.

• التفكير السلبي... هو مشوّش آخر كبير، إذ تشغل نفسك كثيراً في أن تقول لنفسك أنه من غير الممكن أن تنجز هذا العمل، كأن تنهي قراءة ذلك التقرير، أو تحضير عرض تقديمي جيد لزملائك في العمل، فتستنفذ كل طاقتك في إقناع نفسك بأن هذه المهمة قضية خاسرة، حتى إذا كنت لم تبدأ بعد. والنتيجة؟ لا تبقى لك أي طاقة للتركيز في أثناء قيامك بعمل جيد. انتقل من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي وسترى كم ستتحسن قدرتك على التركيز على ما تحتاجه أو ما تريد إنجازه.

الفصل الخامس

ملف تركيز

"إن الدماغ عضو رائع. فهو يبدأ بالعمل لحظة استيقاظك في الصباح، ولا يتوقف عن العمل حتى داخل المكتب".

هل يستطيع بعض الأشخاص بشكل طبيعي أن يركزوا أكثر من غيرهم؟ هل يجيد بعض الناس التركيز أكثر - وقد تكون أحدهم - وفي هذه الحالة، لماذا؟ لعلك تعرف أشخاصاً يحسنون التركيز أكثر من غيرهم، وهم أقل قابلية للإلهاء، وأكثر قدرة على التركيز واستيعاب المعلومات، لكن هل يعود ذلك إلى طبيعتهم، أو إلى كونهم قد تعلموا مهارات تركيز أفضل؟ جميعنا يعرف التي تنتقل ببساطة من شيء إلى آخر، لكن هل خلقت هكذا أم أنها أصبحت هكذا؟ مما لا شك فيه أن لأنواع الشخصية المختلفة ميولها المختلفة، أو تفضيلاتها المختلفة، التي تتبدى في طريقة عيشها لحياتها، لكن هذه لا تعدو أن تكون المادة الأساس، أما في ما يتعلق بفن التركيز، فسيكون من المفيد فهم من أين تبدأ، وما هو ميلك الطبيعي، ومن ثم تعلم كيف تتعامل مع ميولك ورغباتك الطبيعية، بدلاً من محاربتها.

الاختلافات الجنسية

لقد بين العلماء والباحثون خلال السنوات الأخيرة أنه ثمة اختلافات بين الجنسين، وخاصة في سن مبكرة، تتجلى في طريقة تطورنا أو قدرتنا على التركيز. وعندما يتعلق الأمر بفروق شديدة في التركيز، كما في حالات اضطرابات نقص التركيز أو اضطرابات الطيف التوحدي، فثمة استعداد وراثي ملحوظ مرتبط بالجنس، مع تشخيص معدل الذكور إلى الإناث بأربعة إلى واحد، ولو أن د. جوليا روكليدج، من قسم علم النفس بجامعة كاتنبري في نيوزيلاندا، تشعر بأنه ربما تكون ثمة أسباب ثقافية أخرى أيضاً. فعملها يشير إلى احتمال وجود انحراف معياري في ما يتعلق بتشخيص فرط النشاط عند البنات، كما أن الأعراض قد لا تكون بنفس الوضوح لديهن لأن الفروق المتعلقة بالجنس في نمو الدماغ قد تقل من وضوح الفرق في بعض النشاطات، كالنشاط الجسدي غير المناسب مثلاً. ما لم يدرس جيداً على كل حال، هو الفروق المتعلقة بالجنس التي تقع ضمن المدى الاعتيادي. ففي إحدى الدراسات القليلة التي اعتمدت على عموم السكان، ونفذت عام 1993 بقيادة جاك ناغليري، الأستاذ ومدير مركز التطور الإدراكي في جامعة جورج ماسون في فيرفوكس، بفرجينيا في الولايات المتحدة، قيم الباحثون أربعة مكونات مختلفة للتركيز، التخطيط، والانتباه، والتزامن، والتتابع (والتي تعرف بنموذج باس لنظم التقييم الإدراكي). وكانت البنات على العموم أفضل في المواظبة والتخطيط من الصبية، لكنهن لم يبدن إتقاناً عالياً عندما وصلت الدراسة إلى مقاييس التزامن والتتابع. واللافت في الأمر أن التخطيط مجال يستجيب جيداً إلى التحسين المدروس، ويمكن تعلمه في الواقع، مما يساعد في تنمية مهارات

التركيز.

كما أنه ثمة أفضلية للإناث في سن مبكرة في ما يتعلق بتعلم القراءة والكتابة، لأن البنات يبدن رغبة أكبر في تطوير مفرداتهن خلال الأعوام الأولى، فالتعريف اللفظي للكلمات بادرة أساس باتجاه تطوير الملكات الأدبية. وقد وجد الباحثون أن البنات في عمر السنتين يتجاوزن بمفرداتهن الصبية بـ 115 كلمة، دون وجود فرق في مقدار الوقت الذي كانت الأمهات تتكلمن فيه مع رضعهن. فدماع الأنثى إذاً ينشط في مجال النمو اللغوي والأدبي في وقت أبكر، وهو ما سيمنجهن، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار ميل التعليم في المرحلة المبكرة إلى التطوير الأدبي، امتيازاً تلقائياً مبكراً فيما يتعلق بتعلم التركيز في مدرسة الأطفال. ويكمن الخطر في أن دماغ الذكر المركز على الفعل يجد مشقة في مرحلة التعليم المبكر، مما يحسم الأمر.

الفرق الأكثر حسماً بين أدمغة البنات والصبية ليس في بنيتهما، بل في تسلسل تطور المناطق الدماغية المختلفة. فأكبر دراسة حول نمو الدماغ عند الأطفال، والتي نشرت من قبل مجلة نويروإميج عام 2007 (تحت عنوان ثنائية التشكل الجنسية لمسارات تطور الدماغ خلال الطفولة والمراهقة) ونفذها المعهد الوطني للصحة في الولايات المتحدة، قد بينت فروقاً جذرية في تطور الدماغ لدى البنات مقارنة بالصبية.

إذ تتطور المناطق الدماغية المختلفة بترتيب مختلف، وبوتيرة مختلفة، مما يجعل ذلك أحد أهم الرؤى الجديدة حول تطور الدماغ خلال السنوات القليلة الماضية. فأدمغة البنات تصل إلى نقطة انعطافها (نقطة منتصف الطريق على خط النمو) عند نحو سن الحادية عشرة، بينما تصلها لدى الصبية في حوالى سن الخامسة عشرة.

"كم تستطيع أن تجلس ساكناً صامتاً ومنتبهاً؟" يسأل د. ليونارد ساكس، مؤسس الرابطة الوطنية للتعليم العام غير المختلط ومديرها التنفيذي، ومؤلف كتاب "لماذا يهمننا الجنس". "إذا قارنت رجالاً في الثلاثين ونساءً في الثانية والعشرين، فلن تجد فروقاً كبيرة في مدى قدرة الرجال والنساء على الجلوس ساكنين وصامتين ومنتبهين. لكن قارن هذه الحالة بين من هم في السادسة: كم يستطيع ولد في السادسة أن يجلس ساكناً وصامتاً ومنتبهاً، مقارنة مع بنات عاديات في السادسة؟ سيقول لك معظم المدرسين إن الصبي لا يستطيع أن يجلس ساكناً صامتاً منتبهاً مثل فتاة في السادسة. إذ يبدأ الصبي بالتلوي والتململ ويكاد لا يسكن. وربما يشخص لديه اضطراب نقص الانتباه، ويوصف له دواء. لكن ما قد يحتاجه هؤلاء الصبية ليس الدواء، بل فهماً أفضل لكون البنات والصبية يتطورون وفق مسارات نمو مختلفة. وما يناسب فتاة في السادسة من الناحية التطورية قد لا يكون مناسباً لصبي في السادسة".

إن الفرق لا يقف عند طريقة تطور الدماغ عند الذكر والأنثى، بل يشمل أيضاً طريقة نشاط الدماغ عند كليهما، بل وأحياناً عند إنجاز المهمة نفسها. وقد بينت دراسة نفذها باحثون في جامعة نورثويسترن في الولايات المتحدة وجامعة حيفا في إسرائيل عام 2008، أن الصبية والبنات يفعلون أجزاء مختلفة من الدماغ عندما ينفذون المهام اللغوية نفسها. وباستخدام مسوحات الرنين المغناطيسي الوظيفية،

قيس نشاط الدماغ لدى كلتا المجموعتين، أي لدى أطفال تتراوح أعمارهم بين التاسعة والخامسة عشرة، وهم ينجزون مهام لغويةً تتعلق بالتهجئة والكتابة. وما اكتشفه العلماء هو أن طريقة معالجة الدماغ للغة كانت أكثر تجريداً لدى البنات، وأكثر حسية لدى الصبية. وحتى إذا كانت مهمة اللغة سمعية وليست بصرية، فإن المناطق البصرية في أدمغة الصبية كانت تشع، بينما لم يحدث ذلك بين البنات. لقد اعتمدت الدقة لدى الصبية إذاً على مدى نشاط المنطقة البصرية من الدماغ عند إنجاز المهمة. ومع أنه لم يتضح بعد سبب هذا الاختلاف بين الجنسين، إذ يظنُّ العلماء بأن ذلك قد يعود بجذوره إلى امتياز تطوري حيث كان البقاء يتطلب من الرجل البدائي التعرف على مؤشرات وأصوات الخطر بسرعة كبيرة، فإن ذلك يبين بالفعل أن الدماغ البشري يستطيع العمل بطرق مختلفة جداً لإنجاز المهمة نفسها. وهو ما يفسر جزئياً وجود أنماط تعلم مختلفة لدى مختلف الأشخاص، بغض النظر عن جنسهم. وأنماط التعلم المختلفة تستحق التعرف عليها لأن معظمنا يفاضل بين طريقة وأخرى بشكل طبيعي، وهو ما قد يحدث فرقاً في أسلوب إنجازنا للمهام، وطريقة استغلالنا لمهارات التركيز بأسلوب يناسب نمط تعلمنا.

أنماط التعلم

إذا وضعنا الفروق المتعلقة بالجنس جانباً، وعندما يتعلق الأمر بالطرق التي نتعلم من خلالها، فإننا نميل إلى التورّع على ثلاثة أنماط متميزة، وهو ما يجعل الأمر على صلة بتحديد طريقة تركيزنا والطرق التي نجد من خلالها القدرة على التركيز أمراً سهلاً أو صعباً. والنظريات التي تكمن خلف هذه الفكرة، إذا ما بسّطناها، تأخذ في حسابها الطرق الرئيسية التي تتعامل عبرها مع المعلومات، أي الطرق التي ندرك من خلالها المعلومات ونعالجها وننظمها. أما في ما يتعلق بطريقة إدراكنا للمعلومات، فقد تم تحديد الأنماط الثلاثة للتعلم بالنمط البصري، والسمعي، والحسي (أو الكينيثي).

يميل المتعلمون البصريون إلى تناول المعلومات في صيغة صور، ويجدون التركيز أسهل ما يكون مع المعلومات المقدّمة بصرياً، أي عبر الأشكال والكتب المصورة، والشفافيات المتراكبة، والفيديو، والمخططات والبيانات. وهم يميلون إلى اختيار الجلوس في مقدمة الصف متجنبين بذلك العقبات البصرية، أي رؤوس الأشخاص الآخرين أمامهم، ويحبون أن يشاهدوا لغة الجسد لدى معلمهم وتعبير وجهه لكي يفهموا بشكل كامل ما يعرض عليهم أو يلقن لهم. وخلال المحاضرات أو النقاشات، غالباً ما يدون المتعلمون البصريون ملاحظات مستفيضة تساعدهم على التركيز لاستيعاب المعلومات. وغالباً ما يدونون كلمة لكي يتذكروا طريقة تهجئتها. إذا كنت تعتقد أنك ربما تكون متعلماً بصرياً، فإن النقاط التالية قد تساعدك عندما يتعلق الأمر بالتركيز:

- ادرس في مكان هادئ، بعيداً عن الإزعاجات البصرية.
- حاول تمثيل أي معلومات بطريقة بصرية.
- استخدم الوسائط البصرية متى أمكنك ذلك.
- استخدم الصور والمخططات والخرائط لتساعدك على التركيز.
- حدّد النصوص والملاحظات التي تدونها بالألوان.
- دون الملاحظات باستخدام العناوين واللائقات.

أما المتعلمون السمعيون فيفضلون الحصول على المعلومات عبر الصوت، وليس عبر الصور البصرية. وهم يميلون إلى تفسير المعاني المبطنة للكلام بالإنصات إلى نبرة الصوت، ونغمته وسرعته وغيرها من الدقائق، مما يعني بالنسبة إلى هذا النوع من المتعلمين، أن المعلومات المكتوبة قد تكون أحياناً أقل معنىً فيستمعون إليها منطوقة بصوت عالٍ. وغالباً ما يستفيد المتعلمون السمعيون من قراءة نص بصوت عالٍ أو استخدام جهاز تسجيل لمساعدتهم على التركيز على المعلومات.

فإذا كنت تعتقد أنك ربما تكون متعلماً سمعياً، فإن النقاط التالية قد تساعدك عندما يتعلق الأمر بالتركيز:

- استخدم جهاز تسجيل إذا أمكنك بدلاً من تدوين الملاحظات، أو قم بكليهما.
- اقرأ النص بصوت مرتفع.
- سجّل أفكارك واسمّع إليها من جديد.
- أنشئ أصواتاً ومذكرات موسيقية لتساعد ذاكرتك.
- ناقش أفكارك عن طريق الكلام.
- أمّل على شخص آخر بينما يدون أفكارك.

أما المتعلمون الحسيون، فإن أفضل ما يتعلمون به هو الأسلوب العملي، والاستكشاف العملي للعالم المادي الذي يحيط بهم. وقد يجدون صعوبة في الجلوس بهدوء والتركيز على معلومات تصلهم في صيغة سمعية أو بصرية، فهم يحتاجون إلى التجريب لكي يركزوا، وإذا اضطروا بالفعل إلى الجلوس لفترات طويلة، فقد تشوش عليهم حاجتهم إلى النشاط والاستكشاف. فهم يحتاجون إلى التحرك واللمس والقيام بالأشياء مادياً لكي يركزوا.

فإذا كنت تعتقد أنك متعلم حسي، فإن النقاط التالية قد تساعدك عندما يتعلق الأمر بالتركيز:

- خذ استراحات متكررة بينما تعمل، وركز على الدقائق القصيرة.
- واجه العمل.
- تحرك في الجوار بينما تركز على أشياء جديدة. فاقراً مثلاً بينما تركب دراجة تدريب، أو استنبط مفاهيم جديدة مع نماذج.
- استخدم الألوان الساطعة لتحديد مواد القراءة.
- اقرأ قراءة تصفحية قبل أن تخوض في التفاصيل.

عندما يتعلق الأمر بأنماط التعلم، وبينما قد يكون لدينا تفضيل طبيعي لأحدها على الآخر، فإن هذا لا يعني أننا متورطون به، وقد يكون التحدي الكامن في تجربة أحد الأساليب البديلة في التعلم من شأنه مساعدتنا عند التركيز على أي مهارات جديدة أو تطويرها. لذا، وإذا كنت تجد التركيز صعباً عندما تتبع نمط تعلم معين، فعليك بتجريب نمط آخر. وإذا كنت تعتقد عادة أنك متعلم بصري، فإنك على الأرجح سترسم خرائط ذهنية وستستخدم محددات ملونة تساعدك على التركيز على المعلومات وتحليلها وتذكرها. لكن إذا كنت تتعب من ذلك، فربما تجد من المفيد أن تجرب أسلوباً مختلفاً تماماً، كقراءة نص ما بينما تمشي في الغرفة، وهو أسلوب حسي، أو أن تقرأ أو تغني بصوت مرتفع، وهو أسلوب سمعي.

أنماط الشخصية

من الواضح بمجرد أن نلقي نظرة حولنا على أشخاص نعرفهم، نحبههم أو نعمل معهم، نلاحظ أن الشخصيات تختلف. وعندما يتعلق الأمر بتعريف أنواع الشخصية،

فثمة الكثير من النماذج، لكن أول من فكر في ذلك في القرن العشرين هو يونغ، الذي نشر نظرياته عام 1921 في كتابه الأنواع النفسية. غير أن أفكاره كانت في غاية التحليل النفسي والتجريد وليست ذات فائدة كبيرة خارج المجال الاستشاري أو في الحياة اليومية. وقد تطلب الأمر من فريق الأم - الابنة كاثرين بريغز وابنتها إيزابيل مايرز، عالمة النفس النظري الأميركية، أن تعمل على ذلك وتستنبط ما أصبح يعرف بعد ذلك بمؤشرات النوع لمايرز بريغز (أم. بي. تي. أي). وما يزال هذا النوع من اختبار القياس النفسي مستخدماً إلى يومنا هذا، وغالباً ما يستخدم كأساس لاتخاذ القرار في اختيار العمل أو أخذ النصح المهني، وإذا كنت قد مررت بهذه التجربة، فمن المرجح أن هذه المؤشرات، أو بعضاً منها، قد تم استخدامها. كانت مايرز وبيغز واضحتين جداً في عدم وجود صح وخطأ فيما يتعلق بالتركيب النفسية للشخص، لكن ما كانت تقدمه هذه المؤشرات الشخصية كان مؤشراً موضوعياً للتفضيلات، أي طريقة الاستجابة لشيء ما التي يشعر معها الفرد بأكثر ارتياح، حتى إذا استطاعوا أيضاً استنباط طرق استجابة أخرى أو تعلمها. ومن الهام تذكر أن مؤشرات بريغز مايرز لا تقيس الكفاءة، بل التفضيلات، لذا فإنها قد تكون طريقة مفيدة في دراسة الطريقة التي تفضل توظيف طاقاتك بواسطتها عندما تحتاج إلى التركيز.

أما نظرية يونغ الأصلية فقد كانت تقترح وجود طريقتين رئيسيتين للتفكير، العقلانية واللاعقلانية، ويمكن تقسيم هاتين الطريقتين بعد إلى وظائف وتفكير وشعور "حُكمية" (عقلانية)، ووظائف وأحاسيس وفطرة "إدراكية" (لاعقلانية). علاوة على ذلك، يمكن التعبير عن ذلك بطريقة مختلفة وفقاً لكون الفرد انطوائياً أو منفتحاً.

وهذا ما يصل بنا إلى الطرق الأساس التي نفضل القيام بالأشياء عبرها، وقد أخذت بريغز وماير كل هذه المعلومات، وخرجتا بالنموذج التالي، وبمجموعة من ثماني مصطلحات توصيفية هي:

منطوي (ط)	منفتح (ن) أو،
حدسي (د)	حسي (س) أو،
شعوري (ش)	مفكر (ك) أو،
إدراكي (ر)	حكمي (ح) أو،

منفتح أو منطوي؟

كان يونغ يعتقد أننا نميل فيما يتعلق بأنماط الشخصية إلى أن نكون إما منفتحين أو منطوين. ومن يميلون إلى الانفتاح يستمدون طاقتهم من الفعل ورد الفعل، بينما يستمدونها المنطويون من فكرهم الداخلي. ويميل المنفتحون إلى تولي الفعل أولاً، ثم التفكير، بينما يميل المنطويون إلى التفكير أولاً قبل اتخاذ الفعل.

حسي أو حدسي؟

الحس والحدس طريقتان لجمع المعلومات. فأولئك الذين يفضلون الحس أميل إلى الوثوق بالمعلومات الحاضرة المتماسكة، والتي يمكن الإحساس بها - أي المعلومات التي يمكن فهمها بالحواس الخمس - وهم يميلون إلى عدم الثقة

بالحدس التي تبدو وكأنها نابعة من مكان مجهول، ويفضلون البحث عن التفاصيل والحقائق. وفي ما يتعلق بأولئك الذين يفضلون الحدس، فإنهم أميل إلى الثقة بالمعلومات الأكثر تجريدية ونظرية، وهم أميل من أولئك الذين يفضلون الحس إلى الثقة بومضات البصيرة التي تبدو وكأنها قادمة من اللامكان.

مفكر أو شعوري؟

التفكير والشعور هما سمتان متعلقتان باتخاذ القرار تستخدمان في ما يتعلق بالمعلومات المدركة بالطريقة التي تجمع بها المعلومات، أي عبر الحس أو الحدس. وأولئك الذين يفضلون التفكير يميلون إلى اتخاذ القرارات من وجهة نظر أكثر استقلالاً، فيتخذون قراراتهم بناءً على ما يبدو عقلياً ومنطقياً وسببياً ومتماسكاً. أما من يتسمون بالشعورية فيميلون إلى الوصول إلى القرارات عبر النظر إلى الحالة بمزيد من التعاطف معها بهدف تحقيق أكبر انسجام وإجماع حول كل ما له صلة.

حكيم أو إدراكي؟

تشير هاتان الفئتان إلى تفضيلنا للطريقة التي نختار بها أن نعيش، وهي بالتالي ستؤثر على خياراتنا المتعلقة بنمط الحياة. فأولئك الذين يفضلون الحكم يميلون إلى نمط حياة منظم ومخطط، بينما يميل أولئك الذين يرتاحون أكثر لاختيار الإدراك إلى نمط حياة أكثر عفوية ومرونة.

التبادل الممكنة من هذه المتحولات الأربعة من كل من المجموعات الأربعة تشكل 16 توليفة لنمط الشخصية: ط. س. ك. ح، ط. س. ش. ح، ط. د. ش. ح، ط. د. ك. ح، ط. س. ش. ر، ط. د. ش. ر، ط. د. ك. ر، ن. س. ش. ر، ن. د. ش. ر، ن. د. ك. ر، ن. س. ش. ح، ن. د. ش. ح، ن. د. ك. ح.

تجريبياً، ليست هذه سوى سلسلة من الأحرف التي تمثل سمات إما/أو في المجموعات الأربع، ولن تعني الكثير في البداية، لكن النظر عن كثب يبين ما تحمله هذه المعلومات من معنى. تذكر - على كل حال - أن تمييز أنواع الشخصية هو مجرد مؤشر لسماتها وهو ليس نقشاً على حجر. إلا أنه من المفيد تعريف طرق جديدة للتركيز قد تكون أكثر توافقاً مع سماتك.

أنماط الشخصية

ط. س. ك. ح

منطو: حسي: مفكر: حكيم

تتمن الشخصيات من هذا النمط الاستفاضة، وتحب التفصيل والمعلومات الموضوعية التي تستطيع التركيز عليها. كما أنها تكره التجريدات وترتاح للعمل وحدها، مع ميلها إلى تفصيل الآلات والحقائق والأرقام على البشر. وقد تبلغ أحياناً في الاهتمام بتفصيل ما، لكنها أميل إلى أن تكون جيدة التحفز ومجدّة.

ط. س. ش. ح

منطو: حسي: شعوري: حكيم

يرتاح هذا النمط للإجراءات التسلسلية ويحب العمل سعياً لتحقيق نتائج

لمموسة، مفضلاً أخذ وقته لينجز كل شيء إنجازاً متقناً. وهو يفضل أن تكون المقاطعات في حدودها الدنيا، ويحتاج إلى القليل من الإشراف، عاقد العزم ويحب التركيز على شيء واحد في الوقت الواحد.

ط. د. ش. ح

منطو: حدسي: شعوري: حكمي
غالباً ما تكون عقلية هذا النوع في غاية الانفرادية، لكنها خلاقة جداً، وتتفكر في الأمور بروية وبتركيز جيد، ولا تحب التشويش عليها. وهم بسبب حياتهم الداخلية النشطة، يفضلون العمل تحت شروط توفر التنظيم الجيد بما يدعم تركيزهم، لكنهم يفضلون تنظيم وقتهم الخاص.

ط. د. ك. ح

منطو: حدسي: مفكر: حكمي
يفضل هذا النوع أن يكون في ذهنه فكرة واضحة جداً عن أهدافه، ويميل إلى العمل بطرق منطقية ومرتبطة. ولأنه يحب الإظهار البصري لكيفية إنجاز الأشياء، فإنه قد يكون في غاية الاستراتيجية ويجيد استنباط نماذج نظرية لما يريد تحقيقه.

ط. س. ك. ر

منطو: حسي: مفكر: إدراكي
أصحاب هذه الأنماط يميلون إلى أن يكونوا مراقبين عظيمين، لكنهم قد يتململون إذا لم يوضعوا أمام تحدٍ. وهم في غاية الفضول، لكنهم يكرهون الغموض والتفاصيل غير الضرورية، ويميلون إلى حل المشكلات بطريقة في غاية الرمزية، بينما يحتفظون بالحقائق والتفاصيل بسهولة كبيرة؛ طالما كانت لهم مصلحة بها.

ط. س. ش. ر

منطو: حسي: شعوري: إدراكي
غالباً ما نصادف هذا النمط وهو محبب جداً، وهادئ ومتواضع، ومثالي، يفضل العمل خلف الكواليس. وقد يكون في غاية التحفّز عندما يركز على شيء يهمه، لكنه قد يفرق في الاقرار، الأمر الذي قد يجعل التنظيم عنده مشكلة.

ط. د. ش. ر

منطو: حدسي: شعوري: إدراكي
يميل هذا النمط إلى كره الجداول الزمنية ومواعيد الإنجاز، مفضلاً القيام بالأشياء بطريقة الخاصة، وقد تكون لديه مشكلة مع العمل في بيئة تنافسية. وهو يميل إلى تناول المهام المعقدة بطريقة صامتة ليست دائماً مثمرة، ويفضلون عدم الإفصاح للآخرين عن الكثير حول حياتهم الداخلية.

ط. د. ك. ر

منطو: حدسي: مفكر: إدراكي
يفضل هذا النوع العمل بشكل مستقل ويميل إلى تحديد أهدافه الخاصة في بيئة مرنة، وبينما يستمتع بتطوير المفاهيم والنماذج والنظم المعقدة، فإنه يفضل إسناد تنفيذها إلى آخرين. يجيد العمل على التفاصيل، ولا يجيد التعبير عن أفكاره بطريقة

يستطيع الآخرون فهمها.

ن. س. ك. ر

منفتح: حسي: مفكر: إدراكي

يميل هذا النمط إلى أن يكون منطقيًا يتوجه وفق النتائج، لكنه يتألف أيضاً في ظل مواعيد التسليم والفوضى! وهو يستمتع حين يكون لديه الكثير من المشاريع في نفس الوقت، ولديه الكثير من الطاقة وقد يكون أحياناً فظاً، لكنه دائماً جيد في الأزمات.

ن. س. ش. ر

منفتح: حسي: شعوري: إدراكي

يمكن أن يكون في غاية العفوية، وغالباً ما يترك الأشياء حتى اللحظة الأخيرة، مفضلاً التنوع وكثرة المشاريع المختلفة ليتلاعب بها، الأمر الذي قد يعوق متابعته أحياناً. وهو يميل إلى الفعل في توجهاته، فالجلوس بسكون والتركيز قد يتطلب التزاماً أحياناً!

ن. د. ش. ر

منفتح: حدسي: شعوري: إدراكي

يفضل هذا النوع وجود تنوع كبير، ويجيد البدء بالأشياء لكنه أقل إتقاناً عند إتمامها. وهو يستمتع بالعمل على نحو تعاوني وفي التفكير على عجلة. يجيد الوصول إلى حلول مبتكرة للمشاكل، وهو أقل إتقاناً في ما يتعلق بالتفاصيل، ونقص التركيز في هذا المجال قد يتسبب بصعوبات.

ن. د. ك. ر

منفتح: حدسي: مفكر: إدراكي

يجد هذا النوع صعوبة في التركيز، لأن الكثير جداً من الأشياء تثير اهتمامه! وهو يبرز في الأفكار الخيالية، ويجيد المبادرة بالمشاريع لكنه أقل إتقاناً لمتابعتها. يستخدم الإبداع في حل المشاكل، ويستمتع بالتلاعب بالكثير من الأفكار في الوقت نفسه.

ن. س. ك. ح

منفتح: حسي: مفكر: حكمي

يميل الأشخاص من هذا النمط إلى تحمل المسؤولية، ويجدون من الأسهل التركيز عندما يحلون المشكلات ويتخذون مجازفات محسوبة، ثم يتحركون. وهم منظمون ممتازون - للناس والأماكن والأشياء - ويستخدمون الوقت بشكل جيد في محاولة تحقيق نتائج ملموسة. ربما يفقدون صبرهم مع الآخرين عندما تتباطأ الأشياء أو تصبح غير متقنة!

ن. س. ش. ح

منفتح: حسي: شعوري: حكمي

يحب هذا النمط الجداول الزمنية والروتين ويكره التعامل مع أشياء شديدة التجريد. وهم يتألقون في التواصل مع الآخرين ويجيدون العمل ضمن فريق،

ويميلون إلى أن يكونوا ذوي ضمير حي ومجدين. قد يكونون في غاية الاجتماعية، ويهتمون كثيراً بنظرة الآخرين إليهم، لكن فرقههم جيدة التخطيط دائماً!

ن. د. ش. ح

منفتح: حدسي: شعوري: حكمي
يميل هذا النمط إلى أن يكون حاسماً وحسن التنظيم، ومتوجهاً بالأهداف، لكنه قد يصاب بالإحباط نتيجة لبطء التقدم. وهو يفضل أن يمسك بزمام التحكم وأن يدير مشاريعه الخاصة، ويستطيع تقبل العرقلة كتحدي. يجيد تشجيع الآخرين، وقيادي بطبعه ويجيد التواصل.

ن. د. ك. ح

منفتح: حدسي: مفكر: حكمي
يتمتع أصحاب هذا النمط بطاقة وتنافسية عاليتين، ويميلون إلى النظر إلى العقبات على أنها تحديات، ويحبون أن يكونوا مبكرين قياساً بجدولهم الزمني حين يتعلق الأمر بإنجاز الأمور. ويفضلون أن يكونوا حسني التنظيم، وهم يتوجهون بالنتائج، ويميلون إلى الطرق الهادفة والاستراتيجية في العمل.
مع أن هذه مجرد مقدمة مختصرة جداً لطريقة معقدة جداً لتحليل أنماط الشخصية - وإذا كنت مهتماً فبإمكانك إيجاد المزيد حولها، كما يمكنك الحصول على تقييم احترافي لمؤشر مايرز بريغز لشخصيتك - فإنه يمكنك ملاحظة أن أنماط الشخصية المختلفة ستبنى أساليب مختلفة جداً فيما يتعلق بالتركيز على شيء ما. وهذا ما يجعل من الهام بمكان أن تضع يدك على كيفية عملك، وهو ما ستستطيع استغلاله لمصلحتك، بدلاً من محاربته باستمرار. ربما تكون قد قرأت، على سبيل المثال، أن الاستماع إلى موسيقى صاخبة قد يساعدك على التركيز. حسناً، ربما، إذا كنت تعمل مع ميل فطري طبيعي، أما إذا لم تكن كذلك، فستكون أميل إلى إيجادها مشوشة وستمنعك من التركيز جيداً!

المفكرون التقارييون والتشعبيون

تم تعريف أسلوب التفكير التقاري والتشعبي من قبل عالم النفس الإدراكي الأميركي جي. بي. غيلفورد، الذي أفضل ما يذكر به هو دراسته حول الذكاء البشري التي كانت جزءاً من نموذجه لبنية الفكر. وقد أقام تمييزاً بين طريقتين مختلفتين جداً في حل المشكلات، وقام في سياق دراسته باقتراح أننا نميل إلى أن ننتمي إلى أحد النمطين في ما يتعلق بطريقة تفكيرنا لحل المشكلات. والتفكير التقاري هو طريقة لإيجاد الحل الوحيد الأفضل للمسألة، بينما التفكير التشعبي هو الإنتاج المبتكر للعديد من الحلول للمسألة. ولكلا النمطين من التفكير مكانه المناسب، كما يمكن أن يعملوا معاً، إلا أن الأفراد، كما وجد غيلفورد، يميلون إلى تفضيل نمط واحد من التفكير على الآخر. وعلى وجه العموم، يميل العلماء والمهندسون إلى التفكير التقاري، بينما يميل الفنانون إلى التفكير التشعبي. فحين يتعلق الأمر بمجموع الزوايا الداخلية للمثلث على سبيل المثال، حيث يكون ثمة جواب واحد، فإن التفكير التقاري هو الأفضل، لكن إذا أردت إيجاد عشر استخدامات مختلفة لخيط، فإن التفكير التشعبي يبلي بلاءً أفضل.

ويصبح ذلك أكثر معنى بالنسبة للتركيز من الناحية العملية عندما يكون ثمة تعارض بين طريقتك المفضلة للتفكير، وبين المهمة التي بين يديك. فإذا كنت بطبيعتك مفكراً تشعبياً، فإن التركيز على المهام ذات الإجابة الوحيدة سرعان ما قد يصبح مملاً ويصبح من السهل إلهاءك. وبنفس الطريقة، فإن محاولة التركيز على مهمة تتطلب درجة من التفكير المبتكر، لن يكون بهذه السهولة بالنسبة إلى مفكر تقاربي. وبأخذ ذلك بعين الاعتبار، فإنه إذا كانت طريقة تفكيرك متعارضة مع المهمة التي تريد التركيز عليها، فقد يكون من المفيد التفكير في طرق تجعل تحقيقها أسهل. فعلى سبيل المثال، قد يجد كل من المفكرين التقاربين والتشعبيين أن الاستماع إلى الموسيقى في أثناء قيامهم بمهمة مملة بالنسبة إليهم شيء مفيد، حتى لو كان ذلك يعود إلى أسباب متشابهة، أي تشجيع الدماغ على الانخراط بطريقة تساعد على التركيز بسهولة أكبر.

اختبار التركيز كيف تركّز على أفضل وجه؟

عندما تكون لديك مهمة تقوم بها، هل:

1. تتحضر جيداً مسبقاً، وتنتهي قبل موعد التسليم؟ سجل 1 نقطة
 2. تدون الكثير من الملاحظات، بحيث يمكنك العمل اعتماداً عليها؟ سجل 3 نقاط
 3. تفكر وتحدث عنها مع الآخرين قبل أن تبدأ بالعمل؟ سجل 4 نقاط
 4. تتركها حتى اللحظة الأخيرة؟ سجل 2 نقاط
- هل فضاء عملك:

1. مرتب وخالٍ من الأجسام غير اللازمة؟ سجل 4 نقاط
 2. خالٍ، باستثناء ما يلزمك من أجل هذا العمل؟ سجل 2 نقاط
 3. مساحة صغيرة خالية وسط الكثير من الفوضى؟ سجل 3 نقاط
 4. ليس لديك فضاء عمل. سجل 1 نقطة
- عندما تعمل، فإنك تفضل:

1. الصمت التام؟ سجل 3 نقاط
 2. بعض الضجيج في الخلفية؟ سجل 2 نقاط
 3. الموسيقى؟ سجل 4 نقاط
 4. الضجيج لا يهمك. سجل 1 نقطة
- عندما تستخدم الهاتف:

1. هل تستخدم أذنك اليمنى عادة؟ سجل 4 نقاط
 2. هل تستخدم أذنك اليسرى عادة؟ سجل 3 نقاط
 3. كلا الأذنين؟ سجل 1 نقطة
 4. تفضل استخدام مجموعة تترك يديك حرة بينما تتجول؟ سجل 2 نقاط
- هل تستخدم الهاتف بشكل رئيسي لكي:

1. تثرثر؟ سجل 4 نقاط

2. تجري اتصالات للعمل؟
 3. لكي تتبادل الحد الأدنى فقط من المعلومات؟
 4. أقل ما يمكن؟
 كم يحدث أن تطفئ هاتفك النقال؟

1. أبداً.
 2. عندما لا أكون في العمل، أي مساءً وفي عطلة الأسبوع.
 3. عندما أخلد إلى النوم.
 4. ليس لدي هاتف نقال.
 عندما تقرأ، هل:

1. تقرأ كل كلمة وأنت واعي كأنك تستطيع سماعها في رأسك؟
 2. تتلفظ الكلمات وأنت تقرأ؟
 3. تدون ملاحظات بينما تقرأ؟
 4. تقرأ تصفحاً؟
 لكي لا تنسى شيئاً معيناً، فإنك:

1. تدون ملاحظة لنفسك.
 2. تكرره مراراً وتكراراً لتذكر نفسك.
 3. تضع جسماً في مكان ما غريب لكي تذكر نفسك.
 4. أنت لا تنسى أبداً.
 لكي تجد حلاً لمسألة، هل:

1. تفكر في كثير من الطرق المتعلقة بها؟
 2. ترى مباشرة طريقة واحدة وتستكشف كيفية إنجازها؟
 3. تصاب بالذعر؟
 4. تطلب المساعدة من أحدهم؟
 عندما تعمل على مشروع، هل تفضل:

1. العمل لوحدي؟
 2. أن تعمل مع شخص أو شخصين آخرين؟
 3. أن تقود فريقاً؟
 4. أن تقدم خبرتك ودعمك لفريق؟

مجموع النقاط 10-15 نقطة

أنت سهل الانقياد وليس لديك الكثير من التفضيل في أسلوب إنجازك للأشياء، لكنك قد تجد التركيز على بعض الأشياء أسهل منه على غيرها. إن التفكير بما يخطر لك بشكل طبيعي، وتحديد، قد يساعذك على إيجاد طرق مختلفة لمعالجة المسائل القديمة إذا كنت تشعر بأن طرقك مسدودة.

لديك ميل إلى أن تكون من النوع العملي. إذ تجد من الأسهل التركيز كلما كانت المهمة تعنيك، لذا فإنك تحب عمل الأشياء بالتجول والنظر إلى الأشياء من زوايا مختلفة مع القدرة على لمس الأشياء. من المرجح أن تكون لديك قدرات فراغية جيدة، وأنك تعالج الأشياء من مختلف الزوايا، مع تفضيلك للتفكير التشعبي. تتمتع بالإتقان ويسعدك أن تضيف خبراتك إلى فريق، أو أن تعمل وحيداً.

25-35 نقطة

تميل إلى الأسلوب البصري للتعلم. ومن المرجح أنك تخرش بينما تكون على الهاتف، وتحب القيام بالأشياء من خلال الرسوم البيانية أو المخططات وتشكيل قوائم. يمكنك تقوية مهارات الاستماع لديك لموازنة ذلك، لكنك تميل إلى تذكر الأشياء من خلال صورتها صورياً، وربما تجد التهجئة إلى حد كبير لأنك ترى الكلمات في رأسك.

30-40 نقطة

تميل إلى تفضيل ما تسمعه، وأنت على الأرجح تجد التركيز على ما تسمع. وقد تكون أيضاً لغوياً أو محاكياً أو موسيقياً جيداً. إلا أنك تستطيع أيضاً موازنة ذلك برسم طرق إضافية تساعدك على التركيز. لا تعتمد فقط على ما تسمع عندما تحاول تحسين تركيزك، بل دون ملاحظة أيضاً.

لماذا لبعض الناس أدمغة فراشة...؟ ولماذا يستطيع بعضهم الآخر التركيز حتى إذا كان المنزل يتداعى من حولهم؟ هل كل ما في الأمر أننا ولدنا مختلفين، أم أن الشخصية تؤثر على قدرتنا على التركيز؟ الجواب هو نعم ولا. فبينما لدى بعض الناس استعداد طبيعي للتركيز، يمكن للجميع تعلم كيفية تحسين مهارات التركيز لديهم. لكن قبل أن تبدأ، حدد نمط شخصيتك بحيث تعمل بما يوافق ميولك الطبيعية وليس ضدها.

إلى جانب أنماط الشخصية... لدى الناس أنماط تعلم مختلفة أيضاً، ومرة أخرى، يستحق الأمر تحديد النمط الذي يناسبك بحيث تتمكن من استثمار هذه القدرة كقوة تساعدك على تحسين قدرتك على التركيز. وأنماط التعلم الثلاثة هي البصري والسمعي والحسي (أو الكينيسثيتيك). فحدد الطريقة التي تتعلم بها وستعلم ما هي الأسس التي تحتاجها لكي تطلق طاقات التركيز لديك.

أجر اختبار التركيز... وحدد نموذج التركيز لديك في الحال. هل تحتاج إلى إيجاد طرق جديدة ومختلفة لمعالجة المشاكل القديمة وتحسين قدرتك على التركيز حتى تجد الحل؟ هل أنت من النوع العملي الذي يحتاج إلى الشعور بشيء ما ولمسه لكي يفهم حقاً، أم أنك شخص بصري يحتاج إلى تطوير مهاراته السمعية لكي يتمكن من التركيز بشكل أفضل على ما يقوله الآخرون؟ سيساعدك الاختبار على تقرير الأعمال التي تناسبك أكثر والجوانب التي تحتاج إلى العمل عليها لكي تجد التركيز أكثر.

الفصل السادس

ماذا يلزم لمساعدتك على التركيز؟

أعتقد أن الانتباه من أكثر أدوات الروح الإنسانية فعالية. ويمكننا تحسين انتباهنا أو زيادته من خلال ممارسات معينة مثل التأمل والتمرين، أو تشتيته بالتقانات كالبريد الإلكتروني وأجهزة بلاك بيري، أو تغييره بواسطة العقاقير. ومع ذلك، فإننا في النهاية مسؤولون بشكل كامل عن اختياراتنا لكيفية استغلال هذه الأداة الرائعة.

كانت ماريا كوري، عالمة البولندية المولودة عام 1867، والتي أحرزت جائزة نوبل، في الفيزياء عام 1903 وفي الكيمياء عام 1911، الصغرى بين خمسة أطفال. وثمة قصة غير موثقة تتناولها وهي طفلة، حيث كانت غارقة في قراءة كتاب لدرجة أنها لم تلاحظ إخوتها وهم يحاولون إزعاجها بتكويم كراسي غرفة الطعام على رأسها، حتى فرغت من الكتاب، حيث نهضت في النهاية، وجعلت الكراسي تتساقط. لقد كانت قدرتها على التركيز إما جزءاً من شخصيتها، أو أن شغفها بالعلم قد طور هذه القدرة وحسنها كثيراً. وفي كلتا الحالتين، فإن ذلك قد ساعدها فيما مساعدة عبر حياة تزخرُ بالاكتشافات العلمية.

إننا لا نعلم ما إذا كانت قد ولدت معها هذه القدرة على التركيز، لكننا نعلم حقاً أنها بسبب اهتمامها بالعلم، كان ميالة إلى تمضية الوقت في إغراق نفسها في الموضوع. وهنا يكمن أحد مفاتيح التركيز، أي أن يكون لدى المرء اهتمام حقيقي بالموضوع، أما إذا لم يكن مثيراً للاهتمام حقاً، فعلينا إيجاد طريقة لجعله مشوقاً بما يكفي لتمكيننا من الاستمرار في توجيه أنفسنا لما يكفي من الوقت بحيث نصل إلى التركيز. وسيجد بعضنا ذلك صعباً أكثر من غيرهم.

الألفة مقابل الجدة

إنه التوازن الدقيق بين شيء لا يكون مألوفاً إلى درجة أن يكون مملاً، وآخر لا يكون من الجدة بحيث يكون بلا مرجع محدد، هو ما يجعلنا نحتفظ بتركيزنا. تأمل كم يمكن الحفاظ على تركيز طفل على شيء مألوف، أو على شيء جديد: فقيام شخص بالغ يعرفه بحركة وجه مضحكة سيجعله يضحك. لكن تأمل أيضاً كم ستبهت التسلية بعد بعض الوقت أو، إذا كان شخص مجهول يقوم بالحركة المضحكة، فقد يثيره ذلك ويدفعه إلى البكاء. نحن كبالغين، نحب أن تكون تحدياتنا مقدوراً عليها، لكن ما إن تصبح قابلة للتدبر أكثر من اللازم، حتى تفقد صفة التحدي. وتكمن المهارة إذاً في اختيار المهام والأفعال التي تقع على حدود كفاءتنا، والتي تجبرنا على التركيز. فإذا كانت أسهل من اللازم، فإننا نضجر منها، وإذا كانت أصعب من اللازم، فإننا نشعر بالإرباك وبعدم القدرة على التركيز.

الالتزام

ماذا يعني ذلك، وكيف له أن يساعدك على التركيز؟ إن الالتزام الثابت بما تريد فعله يسمح لك بالتركيز بسهولة أكبر، لأنك في هذه الحالة تستثمر في عملية تحمل قيمة تعود عليك بالنفع. وعند تقييمك لالتزامك الشخصي بالمهمة، سيكون من المفيد النظر في النتيجة النفعية، أو المكافأة على ما تقوم به، وهذا بدوره سيساعد على تحفيز التزامك. ودون هذا النوع من الالتزام، قد تبدو المهمة مجهدة وغير قابلة للإنجاز، مما يجعل التركيز أصعب بعد. لكن إذا كنت مقتنعاً بإيجابية النتيجة التي ستكون مجزية أو ممتعة، فستتناقص صعوبة التركيز. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تحتاج إلى التركيز على تعلم رموز الطرق السريعة، لأنك تريد إجراء فحص قيادة، وإذا نجحت سيكون بإمكانك أن تقود، أي أن النتيجة النفعية طويلة الأمد المتمثلة في قدرتك على القيادة في ما تبقى من حياتك واضحة بالمقارنة باستثمار قصير الأمد للتركيز على تعلم القواعد وضرورة معرفتها لكي تستطيع القيادة بأمان.

يكون الالتزام أعقد إذا كانت المكاسب التي يعود بها التركيز تراكمية، أو إذا لم تكن واضحة منذ البداية. وعندما لا تكون المكاسب واضحة منذ البداية، فأقل ما يقال أن ذلك قد يجعل التركيز اللازم لإنجاز فرض منزلي، كالتصريف اللاتيني لنهايات الكلمات، يصبح صعباً في النهاية. وهنا يصبح من المفيد تأمل الأهداف القريبة، أي الخطوات الأصغر التي يمكنك التعويل عليها. لكن إذا كنت تستطيع إيجاد طريقة ما للتمتع بالعملية أيضاً، فإن الالتزام بالأهداف القريبة، ونتائجها المحتملة على المدى البعيد، يصبح أسهل.

من دون تركيز، سيبدد العقل الصَّحْرُ الكثير من الطاقة. ونحن نعلم أنه من دون تركيز، فإن ما يحتاج إلى ساعة فقط، سيستغرق ساعتين أو أكثر لكن الأسوأ من ذلك، هو أنك ستشعر بالتعب والتذمر من قيامك به. لقد ضيعت طاقة في تبديد الوقت، الوقت الذي كان يمكنك استغلاله بشكل أفضل. والعقل الضجر قد يهيم أيضاً في نماذج تفكير سلبية، وإذا احتجت لسبب واحد لكي تقنع نفسك بأن الأمر يستحق اتخاذ خطوات لتحسين مهارات التركيز لديك، فهناك هي.

الحماس

جميعنا يعلم كم من السهل التركيز على شيء يثير اهتمامنا أو حماسنا أو شغفنا. فالوقت يمر بسرعة عندما تكون مستمتعاً به، كما يقال، لكن الوقت نفسه يمر ببطء عندما تحاول التركيز على شيء تجده مملاً. فكيف يمكنك استجماع المزيد من الحماس؟ والحماس مهم لأنه يحسن الدوافع، وهو عامل أساس آخر يساعد على تسهيل التركيز. ألق نظرة على شيء تستمتع به، ويثير حماسك، وفكر في السبب. هل لأنك تعرف الكثير عنه وترغب بمعرفة المزيد؟ أم لأن القيام به يمنحك شعوراً أفضل حيال نفسك بطريقة ما، ويمنحك شعوراً بالامتلاك أو الزهو؟ إذا استطعت تحديد ما تفعله لكي تصبح متحمساً حيال شيء ما، فحدده وطبقه على شيء آخر.

بالنسبة إلى أي شخص جديد على كتابات شكسبير على سبيل المثال، يمنع الاستخدام القديم للغة والأسلوب المسهب في رواية قصة، من وصولها إلى الجميع، ومن هنا فإنك تسمع كثيرين يقولون لك أنهم لا يحبونه لأنه ممل. ومن دون سياق، أو من دون فهم لما كان يحاول تحقيقه، فإن مسرحيات شكسبير وقصائده

قد تبدو مثل شحنة من الهراء في البداية، وخصوصاً بالمقارنة مع السرد الدرامي كما يعهده معظمنا اليوم، من حبات متسارعة الأحداث وتأثيرات خاصة مولدة عن طريق الحاسب. فبالمقارنة، لا يبدو أنه ثمة الكثير مما يحافظ على الانتباه. إلا أنك إذا أخذت مسرحية مثل روميو وجوليت، بموضوعها السرمدى المتعلق بفتاة تقابل فتى، وكان لديك نقطة مرجعية تبدأ منها، ونظرت بعد ذلك إلى مسرحية تلفازية شعبية مثل إيست إندرز أو نبرز أو فريندس، أو ذي سيمبسونز، فستجد كم يوجد من النقاط المشتركة في المواضيع والنقاط المرجعية، ومقابلة الفتى للفتاة هي أكثرها شيوعاً. ومهما كان من أمر الدراما، فإنها تركز على موضوعات إنسانية. لكن مشاهدة حلقة واحدة فقط من مسلسل لا تكون مثيرة للاهتمام كما يجب في الدقائق الخمس الأولى، إذ إنك لا تعلم من هي الشخصيات، وما دورها، وما هي القصة وراءها. وهو ما يحدث مع إحدى مسرحيات شكسبير. إلا أنك إذا تابعتها، فسيصبح لديك سياق وسيناريو تستطيع الاندماج فيه بحيث يكون لك رأيك، وتتفاعل معه إلى حد ما، وتهتم بما يجري. وبمجرد إعطائه بعض الوقت، فإنك ستجمع ما يكفي من المعلومات لتندمج فيها. وهنا تبدأ الأمور بإثارة الاهتمام. فقد تجد عندئذ أن لديك من الحماس ما يكفي للمتابعة لوقت يكفي لجعلك تركز فعلاً. وأخيراً، يمكنك التركيز بما يكفي للخروج منها بشيء ما، مما يجعل المزيد من التركيز أسهل أيضاً، وهكذا.

أياً كان الموضوع - كرة القدم، الاقتصاد العالمي، فرض منزلي في التاريخ، أو البيان الضريبي - لن يكون أي شيء مثيراً حتى تصل إلى بعض المعلومات التي يمكنك الاندماج فيها والتركيز عليها بل والاستمتاع بها. فيما عدا ذلك، لن يكون سوى أمر مضجر. فتنقيح عمل كتبه شخص آخر علي سبيل المثال، قد يكون مملاً، إلا أنه ثمة حس بالإنجاز الشخصي عندما تنجز شيئاً إنجازاً جيداً. إنها عملية يمكن جعلها تؤثر على أي شيء تريد التركيز عليه بشكل أفضل. فبمجرد أن تبدأ، ثابر على محاولتك، ولن يلبث أن يطفو شيء إيجابي مسهلاً عليك الاستمرار بالتركيز ولفترات أطول. عوّل على هذه العملية، وستتمكن في النهاية من إيجاد شيء ما يثير حماسك حياله لأنك قد بذلت مسبقاً جهداً تستثمره ويعني لك شيئاً، وبالتالي جعل المهمة أكثر معنىً بالنسبة إليك، وأكثر تشويقاً. وبالنظر إلى كم الأشياء المبتدلة والمكررة والمملة التي علينا أن نقوم بها، فإن معرفة أننا نستطيع إيجاد طريقة تجعلها تعيننا، يعني أننا سنجد التركيز عليها وإنجازها أسهل.

إننا لا نعلم ما إذا كانت ماري كوري قد ولدت مع اهتمام متواصل بالعلم، فمن الجائز بالطبع أنها لو لم تتعرض للموضوع أو لو لم يثر اهتمامها، لما علمت بشيء حوله، ولا كان لها أن تطور اهتمامها والتزامها وشغفها مدى الحياة بالاندفاع إلى تخوم البحث، وبالتالي لما كنا قد انتفعنا من اكتشافاتها العلمية. لكن شيئاً ما أو شخصاً ما قد أوقد اهتمامها، وكانت هي قادرة على تغذيته حتى ولو كانت ثمة لحظات توجب عليها فيها أن تندفع متجاوزة حواجز الضجر أو الإحباط. لكنها استطاعت تحقيق ذلك، والاستمرار فيه، لأنها في ذلك الوقت كان لديها من الحماسة للموضوع ما ساعدها على التركيز على الأجزاء الصعبة حتى وصلت إلى النقطة المثيرة التالية:

لقد سبق لي أن درّست طالباً كان عليه قراءة "آمال كبرى" لتشارلز ديكنز، وهو

كتاب لم يكن لديه أدنى اهتمام به، لكنه كان هاماً من أجل شهادته الثانوية. وهو لم يسبق له أبداً أن قرأ لمجرد المتعة، ولم يكن يفهم ما الغاية من الكتب، وكان ينظر برعب إلى السماكة الهائلة لكلاسيكيات ديكنز غير قادر على تخيل طريقة للمواظبة حتى النهاية. وقد وجدت من المؤسف أن يكون عليه أن يقرأ هذا الكتاب دون أن يعطيه أي شعور بالمتعة، لذا فإننا اتبعنا في ما بيننا استراتيجية لإنجاز مهمته، وتحقيق بعض المتعة فيها أيضاً. فقبل كل شيء، سألته عن اقتراحاته، فقال أنه سيقراً فصلاً في اليوم خلال العطلة المدرسية بين الفصلين. إن سبعة أيام، وسبعة فصول من 59 (فصول الكتاب قصيرة جداً)، ليس لها أن تنجز منه قسماً كبيراً. إضافة إلى ذلك، فإن فصلاً واحداً في اليوم لن يكفي لوصوله إلى القصة والاندماج بها والبدء بالاهتمام بما يجري فيها. ماذا عن القراءة لنصف ساعة فقط في اليوم، كما اقترحت، هل يمكنه تدبر ذلك؟ كان ذلك اتفاقنا، وكان أيضاً ما يرمي إليه، وأملت أن يساعده ذلك علي الخوض في الكتاب بما يكفي للاستمتاع به. وعندما التقينا في المرة التالية، سألته أين وصل، وقد سرّني أن أكتشف أنه قرأ الكتاب كاملاً خلال العطلة. فقد وجد أن القراءة لوقت طويل بما يكفي كانت تعني أن يخوض في الكتاب ويندمج في الحكمة والشخصيات، وأن يرغب باكتشاف المزيد. لقد حفزه حماسه للقصة على مواصلة القراءة في الحقيقة. وهو لم يُسّر من نفسه لفعل ذلك فحسب، بل إنه أدرك أنه يحب القراءة في النهاية، ليس دائماً بالطبع، لكنه لم يعد يشعر أنها أمر ممل يتوجب عليه فعله لمجرد إنجاز فروضه المدرسية.

التمهل

من بين النتائج الجانبية لأنماط حياتنا البالغة النشاط والمتعددة المهام هو أننا غالباً ما نحاول إنجاز كل شيء بأسرع ما يمكن، لأن لدينا الكثير لنقوم به، بسبب ضغط العمل. لقد انتجت التقانات الحديثة عقلية الإنجاز الفوري التي قد ندمنها تقريباً، لأن إطلاق هرمونات الضغط تلك التي تحدث شعوراً سريعاً ومضاعفاً بالوعي تصبح نموذجاً. فلا نلبث أن نعتقد بأن علينا أن نشعر على هذا النحو، فنسعى بلا وعينا إلى توليد هذه الحالة لأننا وصلنا إلى درجة ربط هذا الشعور بالإنجاز. لكننا عندما ننجز الأشياء بسرعة، فإننا نميل إلى عدم التركيز أيضاً، وقد نرتكب أخطاءً، سواء أكان ذلك يعني إرسال بريد إلكتروني مع السهو عن إضافة الملفات الملحقة، أو إضافة الكثير من الملح إلى وجبة طعام، أو وقوع حوادث صغيرة بالسيارة، أو مغادرة المنزل من دون المفاتيح، أو نسيان موعد مع صديق. إن الحقيقة التي لا جدال حولها هي أننا عندما نشوش على أنفسنا بهذا الانشغال الذي يفرض نفسه، فإننا نخطئ في أحكامنا وننسى الأشياء. فالتمهل لا يمنحنا الوقت للتركيز فحسب، بل ويجعل التركيز أكثر إمكانية، ويساعدك على تبني عادة التركيز على شيء واحد في الوقت الواحد.

هذا لا يعني أن تخفّض المعدّل الذي تعمل به لتصل إلى سرعة السلحفاة، إذ سيبدو ذلك بالنسبة إلى كثيرين منافياً للبديهة ومثبطاً للإنتاجية، بل يعني أن تلاحظ كيف تتعجل الأمور لإنجاز ما لديك، وكيف كان بإمكانك أن تأخذ القليل من الوقت دون أن تفشل، وبحيث تحقق المزيد في الواقع. إننا غالباً ما نغرق في عادات لا تقدم لنا، كما أثبتت التجربة، أي فائدة. إذ نكون أحياناً مركزين على الإنجاز والنتيجة

في ما نعمل، بحيث ننسى عملية الإنجاز وأهمية إنجازها جيداً وبشيء من المتعة. فالتمهل لا يعني تجنب الأخطاء فحسب، بل وأن نعيش اللحظة ونسمح ببعض الاستمتاع بالعمل. وكلما فعلنا ذلك، كلما قل ميلنا إلى استحضار ضغط من النوع الذي أصبح شائعاً في مجتمع اليوم، مع تأكيده الوحيد على كل ذلك النشاط السريع المتعدد المهام.

التمهل، من لحظة لأخرى، بين المهام التي قد تساعد أيضاً على تحسين مهارات التركيز. فأن تأخذ لحظة لتخرج فيها ذهنياً من شيء ما قبل أن تنتقل إلى شيء آخر، وإيلاء بعض الانتباه عن عمد إلى ما كنت تقوم به لتو، يسمح لدماعك بالتركيز وبإتمام العملية. كما أن ذلك يفيد في إبداع ما خلصت إليه في الذاكرة، مما يسهل تذكر أين وصلت معه - كالمكان الذي وضعت فيه شيئاً ما عندما ذهبت للإجابة على الهاتف مثلاً - وسيوفر عليك الوقت في ما بعد عندما تعود إلى مهمتك.

الاستماع والإصغاء

إننا نسمع بأذنيننا، لكننا نصغي بدماعنا. فالسمع عملية سلبية، بينما الإصغاء عملية فعالة. فكم من مرة كنت "تصغي" فيها إلى ما كان أحدهم يقوله لك، لكنك بالكاد سمعت كلمة لأن دماغك كان في مكان آخر؟ لقد كنت متلهياً، ولم تكن مركزاً حقاً. الإصغاء المتعمد يساعد على التركيز. كما أنه يشجع الشخص الذي يتحدث، لذا فإنه قد يكون مهارة مفيدة لأسباب أخرى! والمؤشرات الأساس للإصغاء الفعال هي:

- ركيز بعينيك على الشخص الذي يتحدث إليك.
- فكر في ما يقوله.
- إذا كان انتباهك يشرد، فأعده إلى ما كان الحديث يدور حوله.
- خذ ملاحظات ذهنية حول النقاط الرئيسة بينما تصغي.
- دوّن ملاحظات حول النقاط الرئيسة، لكن لا تحاول أن تكتب كل شيء.
- يجب أن تكون قادراً على تكرار ما تسمع، أو بعبارة أخرى، جوهر ما يقال.
- قم بحركات توكيدية، لكن صامتة، لتؤكد للمتكلم أنك تصغي.

الأذن المسيطرة هي إحدى العوامل المساهمة الأخرى. إذ إننا نميل إلى تفضيل استخدام إحدى الأذنين على استخدام الأخرى، ولربما تلاحظ أنك تستخدم دائماً إحدى الأذنين عندما تجيب على الهاتف. قد تكون عدة أسباب لذلك، وقد يكون من بينها التعود، أو السماع بشكل أفضل بإحدى الأذنين، أو سهولة رفع ذراعك. لكن ذلك قد يعود أيضاً إلى كونك يميني الأذن أو يساريها. ومهما كان من حال، فإنه ثمة حجة تقول بوجوب استخدام أذنك اليمنى إذا أردت التركيز، أو مخاطبة الأذن اليمنى لشخص تتحدث معه إذا أردته أن يركز على ما تقول، لأن ذلك يستغل ما يسمى بامتياز الأذن اليمنى، والذي تم تعريفه للمرة الأولى في ستينات القرن العشرين من قبل "دورين كيمورا"، الخبيرة في بيولوجيا الأعصاب الإدراكية والأستاذة الزائرة في جامعة سيمون فريزر بكندا. والفكرة في امتياز الأذن اليمنى هي أن الاتصال المباشر للأذن اليمنى بالجهة اليسرى من الدماغ، وهو الجزء من الدماغ المسؤول عن العمليات اللغوية، يوفر اتصالاً سريعاً ومباشراً. فإذا ما أصغيت بأذنك اليسرى، فإن الأصوات تذهب أولاً إلى الجهة اليمنى من الدماغ، ولأنها يعاد توجيهها إلى الجهة اليسرى من الدماغ عبر الجسم المخطط، فإن طريقها يكون طويلاً وتتاخر المعلومات. إن هذا التأخير يقاس بالنانو ثانية بالطبع، لكن امتياز الأذن اليمنى قد

يؤثر على مدى جودة تركيزنا على ما نسمع. ويبدو أن الأشخاص يميني الأذن أميل إلى أن يجدوا سهولة في التعلم.

فائدة الملل

من المفاجأة بمكان، أن يكون الملل عاملاً محفزاً، وذلك حين يحثك على العثور على الأشياء بنفسك، والحصول على معلومات تجعل شيئاً ما أكثر إثارة للاهتمام. وهذا ما يعطي أهمية بالغة لتجربة الأطفال لحالة الملل، حيث يجدون في أنفسهم عندها حوافز ذاتية لإحداث الإثارة. وغالباً ما يبدي الأهل تخوفاً من ملل أطفالهم، ربما لأنهم يرون في ذلك مضيعة للوقت، أو لأنهم يخشون أن يقوم نجلهم الخليل بإضاعة المزيد من الوقت بسبب تورطه بعمل مزعج مثلاً. وحياة الأطفال اليوم تزخر باستمرار بالفعاليات التي غالباً ما تكون مفهومة بالنسبة إلى الكبار أكثر منها للطفل الذي عليه أن يشارك في كل ذلك العمل.

والجانب السيئ لكل تلك الفعاليات هو أنه من الصعب تعلم كيفية إدارة مشاعر الملل والعمل في ظلها على نحو مريح، بدلاً من إلهاء أنفسنا عنها. فعادة ما يكون السعي الدؤوب نحو التسلية من الملل مثبطاً للإنتاجية حين يتعلق الأمر بتعلم التركيز. ولا يمكننا أن نجد طريقاً للتخفيف من الملل، سوى عندما نمل. ومن دون هذه التجربة، لن يكون محتملاً أن نسعى عمداً إلى إيجاد طرقنا الخاصة لجعل شيء ما أقل ساماً. فالطفل الذي يجد القراءة مملة، والذي سيبحث تلقائياً عن شيء بسيط مثير للاهتمام أنياً، بدلاً من مواصلة القراءة لما يكفي من الوقت حتى يندمج في القصة ويصل إلى نقطة تصبح عندها مشوقة فعلاً بالنسبة إليه، قد يصبح ضحية تقضي بوجود ملء كل لحظة على نحو فعال. وتعلم أن الملل قد يكون تمهيداً لإيجاد شيء نركز عليه، أو نصب عليه اهتمامنا، هو مرحلة هامة من التطور العقلي، أي التطور في الفضول الذي سيجعل توليد الإثارة من أي شيء يكاد يكون ممكناً، إلى جانب التركيز نتائج مؤكدة. يمكنك ملاحظة ذلك عملياً لدى الأطفال الصغار، فهم فضوليون حيال كل شيء، وعندما يستكشفون شيئاً ما، فإنه يستحوذ على اهتمامهم ويكون تركيزهم واضحاً. والإلهاء المستمر عن هذه العملية يبطل الملل، لكن له أيضاً الأثر الجانبي غير المرغوب فيه المتمثل في إضعاف صفة الفضول. كما أن الإلهاء المستمر قد يصبح أيضاً أشبه بالعادة، ويكبح بنفسه التركيز. الملل قد يكون أحياناً أداة فعالة لطالما قلل من شأنها.

إعطاء معنى للشيء يجعل التركيز عليه أسهل

من الأسهل بكثير أيضاً التركيز على شيء يعيننا. فتذكر سلسلة من الحروف على سبيل المثال قد يتطلب مهارة، جرب ذلك:

ه د ج ع ح ه د س س ش ج ر م أ ل ي أ ي ه م أ

مهما كنت تجد في التركيز، فإن تسلسل الحروف لا يبدي أي قافية أو سبب يجعلها تعلق في ذهنك. لكنك ما إن تعلم أن هذه الحروف هي الحروف الأولى من أغنية أطفال معروفة جداً، حتى تصبح أسهل:

"همتي دمتي جلس على الحائط، همتي دمتي سقط سقطة شديدة، وجميع رجال الملك وأحصنته لم يستطيعوا أن يجمعوا همتي مرة أخرى".

عندما يتعلق الأمر بالتركيز على شيء ما، تصبح المهمة أسهل بكثير عندما يكون له معنى بالنسبة إليك، وعندما يمثل شيئاً تكون مستعداً للانخراط فيه. وغالباً ما يصبح التركيز أسهل بعدما تبدأ بالتركيز عليه لبرهة، لأن ما تركز عليه لا يلبث أن يكتسب معنى بالنسبة إليك كلما ركزت عليه! فحتى مشاهدة فيلم تتطلب منك أن تشاهده لما يكفي من الوقت لكي تندمج في محتواه. وقراءة كتاب لا تختلف عن ذلك. فمن غير العادي الاندماج في كتاب مع صفحاته الأولى. ويتحدث الناس في الواقع عن الخوض في الكتاب، أو أن الكتاب يصعب الخوض فيه - إلا أنك إذا واصلت القراءة بما يكفي، فسيبدأ الدماغ بالانخراط في المحتوى ويصبح التركيز أسهل. وإذا راوغك التركيز، فإن مواصلة المهمة حتى ظهور معنى ما تستطيع الاندماج فيه، ستساعدك بالتأكيد. ويجد بعضهم في ذلك درساً طبيعياً يسهل تعلمه حتى ليبدو طبيعياً، بينما يتطلب من آخرين جهداً ووقتاً حتى يتعلموا مدى فعاليته.

وتنتج هذه العملية، أي إعطاء المعلومات معنى، لأنك توظف في ذلك جزءاً إضافياً من دماغك هو القشرة الجبهية الداخلية اليسرى. فالذاكرة قصيرة الأمد، والتي نستخدمها من أجل التكرار الفوري، لا تدوم أكثر من 15 ثانية ولا يمكنها أن تعالج عملياً أكثر من سبع معلومات في الوقت الواحد (وهذا بالكاد يساعد على التركيز). أما الاستمرار لما يكفي من الوقت مع مهمة حتى تصبح ذات معنى فسيساعد كثيراً على التركيز، كما أنه يجعلها تخزن تلقائياً أيضاً بحيث يمكن تذكرها لوقت أطول بكثير، وهو ما يفسر فائدة التركيز الطويل بما يكفي لإعطاء المعلومات معنى في الحياة اليومية، مهما كان ما نقوم به.

مستوى المهارة مقابل متطلبات المهمة

هل سبق لك أن حاولت القيام بشيء لتكتشف أنك لم تكن تعلم ما الذي تفعله؟ أو أن بدأت بمهمة دون أن تفهم التعليمات بشكل كامل؟ أو أن وافقت على فعل شيء بينما كنت تعلم أنك لست مؤهلاً بشكل كامل للقيام به؟ إن الأمر أشبه بقيادة سيارة دون معرفة الوجهة بدقة، أو محاولة تجميع قطعة من الأثاث المنزلي قبل قراءة جميع التعليمات. من الصعب التركيز على ما تحاول القيام به - قد السيارة بأمان، أو ضع البزال في الفتحة الصحيحة - عندما يكون ثمة نقص في المعلومات. إن عدم حيازة المهارات المناسبة للمهمة قد يزيد أيضاً من القلق أو يؤدي إلى الإحباط، وهو ما قد يؤدي أيضاً إلى إفساد التركيز. وهذا ما يحدث عندما تتولى ما يتجاوز مستوى كفاءتك فتصبح المهمة مُصنّية، ولا يعود بإمكانك التركيز، وعندها ستحتاج إلى الرجوع إلى الوراء، وطلب المساعدة، والحصول على المزيد المعلومات، أو المحاولة بشكل مختلف. ويصبح من المثبط للإنتاجية أن تتابع دون جمع الأدوات اللازمة لذلك.

وعلى نفس المنوال، عندما تكون المهمة أقل من كفاءتك، فإنك ستجد صعوبة في الاندماج فيها. إذ إنها ستضجرك، وغالباً ما ستنسحب. أما المثالي فهو أن تكون المهمة قريبة جداً من مستوى كفاءتك وقدرتك بحيث يكون أيضاً مستوى ما من التحدي. فاستغلال المهارات التي لديك، مع تكليف قدرتك بعض الجهد الإضافي

سيحدث تحدياً. لذا، فإذا كان عليك القيام بشيء كنت قد قمت به من قبل، مراراً وتكراراً، وتشعر بأن التحدي لا يكفيك، فقم به بطريقة مختلفة. قم بإيجاد طريقة توسع بها مهارتك، أو صعب المهمة بما يكفي تماماً لإجبارك على التركيز. ويمكنك التعويل على ذلك، فهو سيساعدك على التركيز بشكل أفضل أيضاً.

الحالة العاطفية والجسدية والنفسية

إن صورة شاعرٍ مصابٍ بصدمةٍ عاطفيةٍ يقيم منفرداً في عليّةٍ متجمدةٍ وهو ينظم أبياتاً مختارةً بعنايةٍ، تمثلُ تصوراً بالغ الرومانسية لما يمكن تحقيقه تحت شروط معاكسة. ففي الواقع، إذا كنت في حالة جسدية ونفسية جيدة تكون عواطفك فيها متوازنة وتشعر بالابتهاج والإيجابية، فإن التركيز يصبح أسهل. فقلة من الناس فقط تتحسن مستويات تركيزهم في المحن (ما لم تكن مركزاً على كيفية النجاة في المحن)، أما في ما عدا ذلك، فلا تلبث عمليات أخرى، تحرضها هرمونات "القتال أو الهرب"، أن تلعب دورها. إلا أنك عندما تشعر بالسعادة والسلام، ولا تشغلك محن العالم ومصائبه، فإن التركيز يأتي بسهولة أكبر.

"إن العواطف السلبية كالحزن والقلق أو الضجر قد تؤدي إلى 'فوضى نفسية' في الذهن"، كما يقول ميالي كزيكسينتيمالي، الأستاذ في علم النفس والتربية في جامعة شيكاغو. "إنها حالة لا يمكننا فيها توظيف الانتباه توظيفاً فعالاً يسمح بالتعامل مع المهام الخارجية، فنحن بحاجة إلى المحافظة على ترتيب ذاتي داخلي. أما العواطف الإيجابية كالسعادة والقوة واليقظة، فهي حالات 'انتظام نفسي' لأننا لا نحتاج إلى الانتباه لكي نتأمل ونشعر بالأسف على أنفسنا، وبإمكان الطاقة النفسية أن تتدفق بحرية إلى أي فكرة أو مهمة نختار استثمارها فيها".

من غير الواقعي أبداً بالطبع أن تتوقع أن تكون الحياة متناغمة طوال الوقت، فهي ببساطة ليست كذلك. فلا بد من أن تمر بنا أيام نشعر فيها بالكآبة والفوضى. إلا أننا قد نفاقم شعورنا عبر العادات السيئة من العمل الزائد المستمر، وعدم الأكل بشكل مناسب، وعدم النوم بما يكفي، أو السماح لأشياء أو لأشخاص آخرين بتشويشنا باستمرار. والحفاظ على هذه الحالة لا بد أن يقوّض قدرتك على التركيز، وقد يقود أيضاً إلى مشاكل طويلة الأمد من القلق والإحباط. إذا كنت تعتقد أن تركيزك المشوش جزء من مشكلة أكبر لا يمكن التخفيف منها بشكل كامل عبر التدبير الذاتي - تحسين النظام الغذائي، التمرن، والنوم بشكل أفضل - فالجأ إلى المساعدة. سواءً ما إذا كان عليك أن تتناول عقاراً لفترة مؤقتة، أم أنك تحتاج إلى معالجة سلوكية إدراكية، أم إلى مساعدة علاجية، تستحق أن تسأل عنها إذا كنت تلاحظ أن مستوى جودة حياتك بحد ذاته يتأذى.

البيئة

في ما يتعلق بالبيئة التي تحاول التركيز ضمنها، فإنه من الهام أن تأخذ بعين الاعتبار المدى الذي قد تصل إليه محيطاتك في التدخل بقدرتك على التركيز. فإذا كانت حارة أو باردة أكثر من اللازم، فسيكون لها أثر مباشر إذا كنت غير مرتاح في إحدى الحالتين. وإذا كان ثمة الكثير من الضجيج أو الكثير من المؤثرات البصرية، فقد يشوش عليك ذلك أيضاً. إلا أن بعض الأشخاص، مثل ماري كوري، يستطيعون

الانغلاق على كل شيء بنجاح يجعل تركيزهم لا يتضرر بالنشاطات الجارية حولهم. أما البقية منا فيجدون صعوبة أكبر في ذلك. وبينما يسهل التأقلم مع مقدار معين من التشويش، وتعلم كيفية حجب ومنعه من الجثوم على كاهل تركيزنا، فإن معظمنا يجد ذلك توازناً معقداً. وعندما يكون شيء ما مثيراً داخلياً، وعندما لا نكون متعبين أو جائعين، وتكون ثمة بيئة خارجية هادئة، فإن التركيز يصبح سهلاً. وقد يجد أحدهم السكون التام مساعداً على التركيز، بينما يجد آخرون أن خلفية موسيقية قد تساعد. بينما قد تناسب بيئة العمل لدى غوغل مثلاً، والتي حازت على جوائز بوصفها بيئة للعمل في غاية المرح والود، أولئك الخلاقين والاجتماعيين بطبيعتهم، فإنها ربما لا تناسب آخرين يفضلون بيئة أكثر دعةً وهدوءاً. وبينما يجري بعض الجراحين عمليات معقدة للدماغ على خلفية الأنغام الصاخبة لفرقة "غنز أند روزس"، فإن آخرين قد يفضلون شيئاً هادئاً لموتسارت، أو الصمت المطبق. ويتعلق جزء من مدى قدرتنا على التركيز في بيئة أقل ناقلية، بطبيعة شخصياتنا، وبتشكيلة من العوامل الخارجية الأخرى أيضاً. إلا أنك عند ممارسة فن التركيز، ربما تمنح نفسك كل مساعدة ممكنة بأن تختار محيطاً هادئاً ومريحاً وخالياً من التشويشات، قبل أن تتحدى نفسك في بيئات أصعب.

أما في ما يتعلق ببيئة عملك، فثمة العديد من الاعتبارات الأساسية التي قد تؤثر سلباً على إنتاجيتك وعلى صحتك، وبالتالي على تركيزك. فإذا لم تكن قادراً على التركيز على ما تحاول القيام به، فإن ذلك سيستغرق المزيد من الوقت ومن المرجح أنك ستكون أقل دقة، وفي النهاية، أقل إنتاجية. وإذا كانت بيئتك تمس بصحتك بطريقة ما، أو إذا كانت صاخبة أو مؤثرة بحيث لا تسمح لك بالتركيز، فسيكون لذلك أيضاً أثر مباشر على إنتاجيتك، لذا فمن المنطقي أن تنظر في كيفية تأثير بيئتك على تركيزك، وأن تعالج أمرها.

في الحالة المثالية، وأينما أردت تمضية وقتك بتركيز، يجب أن يكون المكان هادئاً ومرتباً. وحتى أولئك الذين يقولون أن البيئة غير المنظمة، وخصوصاً في العمل، لا تشوش عليهم، سيجدون إلى درجة أو أخرى أن بيئة مرتبة ومنظمة من شأنها تسهيل الوصول إلى تركيز مرتب ومنظم وأكثر فعالية. وبالطبع، فإن الأدمغة المبدعة العظيمة يمكن لها أن تنجح في التألق حتى بين أعقاب التفاح المتبقية من ليلة أمس وبين فناجين القهوة الفارغة، لكن البقية منا تحتاج عادة إلى التركيز وإلى إنجاز شيء ما بكفاءة ودقة. وبحر لا ينتهي من المعدات التي تحتل مساحة، قد يكون مثبطاً للإنتاجية، فحافظ على البساطة.

تساعد الإضاءة الجيدة على التركيز، وقد أثبتت الإضاءة بالطيف الكامل أنها مفيدة على نحو خاص لأنها توفر إضاءة تكافئ ضوء النهار الطبيعي الذي يساعد بدوره على منع إفراز الميلاتونين في الغدة الصنوبرية في الدماغ. والميلاتونين مادة كيميائية دماغية تجعلنا نشعر بالنعاس، وفي ضوء باهت وغير مناسب، حتى في النهار، قد يُفرز منه ما يكفي لجعلك تشعر بنعاس لا يسمح لك بالتركيز جيداً. وإضافة إلى ذلك، فإن الإضاءة بالطيف الكامل لا ترف مثل ضوء الفلور. وقد أقامت الأبحاث دليلاً قاطعاً على أن الإضاءة بالطيف الكامل تفيد أولئك الذين يعانون من اضطراب العاطفة الموسمي، ومن بين الدراسات دراسة أجريت على بالغين يعانون من اضطراب فرط النشاط، أجرتها جامعة تورنتو ما بين تشرين الثاني 2003

وشباط 2004، وقد أظهرت زيادة ملحوظة في كل من المقاييس الموضوعية والذاتية لتحليل أمراض فرط النشاط وتحسناً في أعراضه المزاجية. أما ضوء الفلور على سبيل المثال فهو متعب جداً للعينين لأنه يخفق بانتظام، فحتى بمجرد تغيير الإضاءة في بيئة عملك، قد يحدث ذلك فرقاً كبيراً في قدرتك على التركيز الجيد.

اختيار النشاطات والمهام... التي تصل بك إلى أقصى مستوى من الراحة والإثارة سيساعد طاقات التركيز لديك فعلاً. فالأشياء المألوفة أكثر من اللازم سرعان ما تصبح مملة، وستكف عن التركيز عليها. كما أن شيئاً يشكل تحدياً أكبر من اللازم قد يمنعك حتى من الانطلاق بحيث تبقى مستويات تركيزك في مكانها. فخذ "خطوات الطفل" لكي تدفع بطاقات التركيز لديك قليلاً إلى الأمام.

الالتزام الجاد... بأي شيء تريد التركيز عليه سيساعدك على تحقيقه لأنك تستثمر وقتاً وجهداً وتصميماً، وأنت تستثمر في شيء تعتقد أنه يستحق ذلك، وإذا ثابرت عليه، فإنك ستكافأ بتحسين مهارات التركيز لديك. لا تسقط عند أول عقبة، بل اخط على مهل بينما تتعلم أو تكتسب مهارة جديدة وانظر بنفسك كيف سيعبّد تدريب دماغك بهذه الطريقة السبيل أمامك نحو تركيز أفضل.

قد يبدو ذلك تناقضاً... إلا أن إحدى أفضل الطرق التي تستطيع من خلالها تحسين قدرتك على التركيز ليست بالاندفاع وإنجاز المزيد، بل بالتمهل! إذ لا يمكنك التركيز بشكل كامل عندما تندفع في أداء مهمة، بل على الأرجح أنك ستقع في أخطاء وعندما تنتهي من العمل ستعلم أنه كان بإمكانك أن تنجزه على نحو أفضل لو أنك أعطيت نفسك بعض الوقت الإضافي. كما أن التمهّل سيساعدك على تعلم التركيز على شيء واحد في الوقت نفسه وعلى إنجازه على خير وجه، بدلاً من إنجاز مجموعة من الأشياء إنجازاً سيئاً.

إعطاء معنىً لشيء ما... من شأنه أن يسهّل التركيز عليه، وفي النهاية، تخزينه في الذاكرة طويلة الأمد لديك بحيث تستعيده في وقت لاحق. وإذا سمعت من يتحدث عن أخذ الوقت الكافي للاندماج في كتاب جيد حقاً، فإن ما يعنيه هو أنك يجب أن تستثمر الوقت والجهد في التركيز على القصة والشخصيات لكي تندمج في الكتاب، وخلال هذا الوقت سيصبح للحكاية معنى بالنسبة إليك وستكون قادراً على التركيز عليها. تذكر أن دماغك عضلة ينطبق عليها المثل القائل "إذا لم تستخدمها فقدتها".

الفصل السابع

تعلم التركيز

الأشياء الصغيرة التي تضجرك عادة، عليك أن تجعلها تلهبك فجأة.

تعاش الحياة الحقيقية عندما تحدث التغيرات الصغيرة.

كما هي الحال مع أي فعالية تريد إحراز تقدم فيها، تحتاج إلى أسلوب منظم إضافة إلى التزامك المثابرة على جهودك الرامية إلى تحسين تركيزك. فما من شك إطلاقاً في أن أي شخص يستطيع أن يحسن تركيزه إذا ما اختار ذلك. واعتماد هذا الخيار سيساعد على الحفاظ على التزام أولي يعود عليك بالنفع الذي سيشجعك على الاستمرار.

التوقيت

عند السعي إلى تحسين مهارات التركيز، أو ممارسة التمارين أو النشاطات التي ستساعدك على ذلك، جدير بك التفكير بالتوقيت الذي ستقوم به بذلك، لأن التوقيت قد يؤثر على أدائك وأيضاً على فعالية الجهود التي تبذلها. وتكمن أهمية ذلك في أنك إذا لم تفلح في تغيير شيء لدى محاولتك، فستفقد الحافز إلى ذلك. ومع أي فعالية جديدة، عليك أن تأخذ وقتك في البداية لكي تستكشف قدرتك وتوسعها. ولا تتوقع النجاح إذا أقدمت على تحسين ما وأنت منهك، أو لست على مايرام، أو إذا كنت جائعاً أو غير مرتاح بطريقة ما. فجميع هذه الأشياء ستؤدي إلى إلهائك، لذا فاختر توقيتاً مناسباً تبدأ فيه بحيث تشعر بأنك مستقر ومسترخ ومرتاح وخصّص فترة من الوقت خالية من المقاطعات. أطفئ هاتفك أو حوله إلى المجيب الآلي. وإذا كنت في العمل، فتأكد من أن زملاءك يعلمون أن عليهم عدم مقاطعتك لفترة، أما في البيت، فاطلب من أهلك ألا يزعجوك لمدة ساعة. واختر أيضاً توقيتاً يناسب ساعتك البيولوجية.

الإيقاعات اليومية

لدينا جميعاً إيقاعات يومية يمكننا استغلالها لمصلحتنا. وهذا ما يعرف أحياناً بـ "الساعة البيولوجية"، وهي تتأثر بدورة الضوء والظلام لليوم العادي، وينظمها إفراز هرمون الميلاتونين في الغدة الصنوبرية استجابة للضوء المستقبل عبر العين. وهي تؤثر في الجوانب الفيسيولوجية من أدائنا كدرجة حرارة الجسم الداخلية وضغط الدم. وهكذا فإن أعلى ذروات ضغط الدم تكون في الصباح، وتحدث اليقظة الكاملة في العاشرة، وأفضل تنسيق في الثانية عصراً، وأسرع فترات استجابة بعد ذلك بساعة. وأكبر قوة عضلية وقلبية تحدث في الخامسة عصراً، لكن إفراز الميلاتونين يبدأ نحو الساعة التاسعة مساءً استجابة لقلة الضوء. ويحدث أعمق نوم نحو الثانية صباحاً، وأخفض درجة حرارة للجسم خلال النوم في الرابعة. إن هذه الدورة الفيسيولوجية المتغيرة تؤثر أيضاً على وظائف أخرى للجسم. فحركات الأمعاء على

سبيل المثال، تخمد في الليل وتنشط من جديد في الصباح. والإيقاعات اليومية لا تتأثر كثيراً بمؤشرات الحياة اليومية - وجبات الطعام، ونماذج الاستيقاظ أو النوم، والتطبيقات الفكرية للمهام أو للتمارين - لكنها تعمل على مدار 24 ساعة مرتبطة بالضوء والظلام اللذين يؤثران على إفراز هرمون النمو، الميلاتونين. إننا وقد اصطلح على تسميتنا الثدييات النهارية، مصممون بحيث نعمل في ساعات النهار وننام في الليل عندما تظلم، ولسنا ليليين كما هي حال بعض الأنواع. لكنه ضمن هذه الطريقة النهارية للعمل ثمة درجة من التنوع يعتقد بأنها تتحدد جينياً، في ما بيننا، مع ميل بعضهم بشكل طبيعي إلى الصحو في الصباح وآخرين في المساء، أي طيور قبرة أو بومات، حسب نمطك الميقاتي.

أوضح مثال على كيفية تأثير ساعتنا البيولوجية نجده عندما نطير عبر المناطق الزمنية ونعاني من توعك ما بعد السفر، الذي يحدث عندما نحاول العمل ضد الإيقاعات اليومية. وكلما طالت المسافة، كلما ازداد الفرق في التوقيت، وازداد بالتالي أثر ذلك علينا. ويجب عدم الاستهانة بهذا التأثير. فقد أقامت دراسة حديثة من جامعة ستانفورد، نشرت عام 2008، دليلاً على أن ساعتنا اليومية قد يكون لها تأثير حاسم على عمل ذاكرتنا. وقد تضمن أحد أعمال عالم البيولوجيا "نورمان روبي" على حيوانات الهمستر السيبيرية تسريع ساعتها اليومية تسريعاً صناعياً، ومراقبة أدائها. وحيوانات الهمستر، غير المعروفة ببراعتها التعلمية، تعتبر قادرة على تدبر أمرها في بيئتها، وقد استطاع روبي باستخدام هذا المعيار أن يكشف عن عجز في الذاكرة.

يبدو التغيير في التذكر بعد التعلم، الناتج عن هذا التأثير على الساعة اليومية، وكأنه يعتمد على ما يفرز من مادة كيميائية عصبية تدعى غابا (حمض الغامامينوبوتيريك) تعمل على تنظيم ومنع قابلية الإثارة في الدماغ. وجميع أدمغة الثدييات تعمل وفقاً للتوازن بين المواد الكيميائية العصبية التي تثير الدماغ وتلك التي تهدئه. وتتحكم الساعة اليومية بالدورة اليومية للنوم واليقظة بكتج أجزاء معينة من الدماغ في أثناء إطلاق، أو منع، إفراز الغابا. لكنه إذا تم كبح قرن آمون (الجزء من الدماغ الذي تخزن فيه الذاكرة) أكثر من اللازم، فإن هذه الدارات المسؤولة عن تخزين الذاكرة لا تعمل كما يجب. "تحتاج هذه الدارات إلى الإثارة لكي تقوى وتشفر الذواكر على المستوى الجزيئي"، كما يقول روبي.

قد يكون لنتائج بحث روبي أيضاً أثرها على تراجع أداء الذاكرة التي يمر به الكبار عموماً. "عند الهرمين من البشر، يحدث من بين ما يحدث أن النظام اليومي يأخذ بالانحلال والتفكك"، كما يفسر. "عندما تتقدم بك السن تتفكك أشياء كثيرة بالطبع، لكن النظام اليومي يلعب دوراً أساسياً في أداء الذاكرة، وربما يكون انحلال الإيقاعات اليومية هو ما يساهم في مشاكل الذاكرة قصيرة الأمد لديهم. ثمة الكثير من الأشياء التي قد تسبب فشلاً للذاكرة، لكن الفكرة هي أنه من وجهة نظر المعالجات التطورية، ثمة رؤية أخرى. وتعود أهمية ذلك أيضاً إلى كونها أحد أولى البراهين التي تبين أن فقدان التوقيت اليومي من شأنه فعلاً أن يكبدك شيئاً ما. فهو يجعل تعلم الأشياء أصعب".

إن عدم القدرة على استقبال المعلومات أو الاحتفاظ بها سيجعل التركيز صعباً بلا شك، فإذا كان نمط حياتك يشتمل على ما يقف عقبة أمام الانتظام أو الروتين

اليومي، ولو كان قليلاً، وهو ما قد ينشأ ليس فقط من السفر عبر المناطق الزمنية، بل وأيضاً من الاستمرار في المواعيد شديدة العشوائية التي تتحدى الإيقاعات اليومية، فلربما تجد أن ذلك ليس بلا ثمن. وعمال الورديات حساسون على نحو خاص، فقد تم توثيق حدوث عدد كبير إلى درجة لا تقارن من الحوادث بسبب العمل في ورديات، وهو ما قد يدل على الانحدارات الكبيرة في التركيز. إن المراهقين، الذين يحتاجون إلى زيادة جذرية لفترات نومهم، والكبار الذين يحتاجون إلى إنقاصها، قد يجدون في هذا التأثير للساعة البيولوجية مشكلة ليس منها سوى إظهار أن دورة النوم/اليقظة تنطبق علينا جميعاً، إلى درجة أو لأخرى. إلا أنك إذا كنت تعلم مسبقاً أنك أكثر يقظة، وأنك تظهر أداءً أفضل في مواعيد معينة من النهار، فاختر أحد هذه المواعيد لأداء المهام التي تعلم أنها تتطلب منك أكبر قدر من التركيز. وعندها لن تنجز أكثر فحسب، بل وستعزز قدرتك على التركيز، وهو ما يمكنك تطبيقه على الأوقات الأخرى التي تشعر فيها بيقظة أقل أو تتعرض فيها لتشويشات أكثر.

ما هو نمطك الميقاتي؟

مع أخذ الدور الذي تلعبه إيقاعاتك اليومية بعين الاعتبار، نجد بيننا جميعاً فروقاً في طرق عملنا ضمن هذه العوامل. ويوصف بعض الناس بأنهم "صباحيون" أو قبرات، لأنهم يجدون الاستيقاظ المبكر أسهل، ويحبون الانطلاق إلى عملهم باكراً، ومن ثم الخلود إلى النوم باكراً. بينما يعتبر آخرون أنفسهم "مساءيين" أو بومات، مفضلين الاستيقاظ وبدء يومهم فيما بعد، وبمزيد من البطء، ولا ينطلقون فعلاً سوى بعيد الظهر لكنهم بعد ذلك يستمرون حتى حلول الليل. وربما تعتقد أن التوقيت الذي تستيقظ فيه في الصباح هو نتيجة مباشرة لتوقيت خلودك إلى النوم والقسط الذي نلت منه. وقد يصح ذلك لدى بعضنا ممن لا يبدون تفضيلاً صباحياً أو مساءياً حقيقياً. أما بالنسبة إلى الآخرين، فقد يكون ميلهم محددًا جينياً وسيكون للخيارات التي يتخذونها فيما يتعلق بتوقيت النشاطات المختلفة أثر كبير.

هل أنت قبرة أم بومة؟

سيساعدك هذا الاختبار على تعريف نمطك الميقاتي، أي ما إذا كنت تنشط بشكل طبيعي في وقت مبكر أم متأخر من النهار.

1. إذا كنت حراً تماماً في التخطيط لمسائك ولم يكن لديك أي التزامات في اليوم التالي، فما الوقت الذي ستختاره للخلود إلى النوم؟

5

18-9 مساءً

4

10: 09-15 ليلاً

4

10: 15-12: 30 ليلاً

2

12: 30-1: 45 بعد منتصف الليل

1

1: 45-03 صباحاً

2. عليك القيام بساعتين من العمل الجسدي الشاق. إذا كنت حراً تماماً في التخطيط ليومك، ففي أي من الفترات التالية ستختار أن تقوم بالعمل؟

18-10

4

11-13

3

15-17

2

19-21

1

3. لسبب ما ذهبت لتنام متأخراً عن عادتك بعدة ساعات، لكنه ما من حاجة إلى النهوض في توقيت معين في الصباح التالي. أي مما يلي يرجح حدوثه؟

- 1 سنستيقظ في الوقت المعتاد ولن تعود إلى النوم
1 سنستيقظ في الوقت المعتاد وتنام مرة وتستيقظ مرة بعد ذلك
1 سنستيقظ في الوقت المحدد لكنك ستغط في النوم من جديد
1 لن تستيقظ حتى وقت متأخر جداً على المعتاد

4. لديك اختبار يدوم ساعتين، وتعلم أنك منهك ذهنياً. إذا كانت لديك الحرية التامة في الاختيار، ففي أي الفترات التالية ستختار إجراء الاختبار؟

- 18-10 صباحاً
11-1 ظهراً
13-5 عصراً
17-9 مساءً

5. إذا لم تكن لديك أي التزامات في اليوم التالي، وكان لك مطلق الحرية في تخطيط يومك، ما هو التوقيت الذي تستيقظ فيه؟

- 15-6: 30 صباحاً
16: 30-7: 45
17: 45-9: 45
19: 45-11
11-12

6. يقترح صديق أن تنضم إليه مرتين في الأسبوع في النادي. وأفضل وقت بالنسبة إليه بين العاشرة والحادية عشرة مساءً. بمعزل عن أي شيء آخر، سوى ما تشعر به عادة في المساء، كيف سيكون أداؤك باعتقادك؟

- 1 جيداً جداً
1 معقولاً
1 ضعيفاً
1 ضعيفاً جداً

7. هل تعتبر نفسك شخصاً صباحياً (قبرة) أم شخصاً مسائياً (بومة)؟

- 1 شخص صباحي بلا شك
1 أقرب إلى الشخص الصباحي من المسائي
1 أقرب إلى الشخص المسائي من الصباحي
1 شخص مسائي بلا شك

قم الآن بجمع نقاطك للحصول على المجموع، وقارن درجتك النهائية مع الجدول التالي لكي تكون فكرة عن نمطك الميقاتي:

شخص صباحي بلا شك	132-38
شخص صباحي باعتدال	123-27
لا مسائي ولا صباحي	116-22
شخص مسائي باعتدال	111-15
شخص مسائي	16-10
")

1976 4 (970110).

التحضير

سواء أكنت جالساً وتقوم ببعض العمل، أو كنت محاولاً تجميع معدات معقدة، أو تقوم فقط ببعض تمارين التركيز، كيف عليك التحضير لذلك؟ الأمر مرتبط بالتوقيت. وما من حكمة في محاولة القيام بشيء يتطلب مهارات من التركيز بينما تتكدس الأغراض العرضية أمامك، وإذا كنت قد انتهيت لتوك من يوم عمل لست عشرة ساعة، أو كنت مصاباً بالزكام، أو لم تأكل منذ ست ساعات، فإن ذلك لن

يفيد. وبالفعل، فإن فرصة نجاحك ضمن هذه الظروف قد تتدنى إلى درجة تصحح معها دوافعك غير محددة.

إن التحضير يعني أكثر من مجرد تجنب التوقيت السيئ، وسيتوجب عليك أن تكون متحضراً. وكما يتحضر العداء للحدث الكبير، أو لاعب كرة القدم لمباراة هامة، أو مغنٍ قبيل حفل، فإن التحمية من أجل مهمتك تزيد من فرص نجاحك. وحتى إذا كان هدفك هو مجرد التركيز على نحو أفضل على عملك، فبإمكانك استغلال الوقت قبل الوصول إلى العمل كوقتٍ تحضيرٍ. وبدلاً من الخلود إلى النوم في وقت متأخر من الليلة السابقة والنوم نوماً متقطعاً، والهرع خارجاً من البيت خلال عشر دقائق لتصل إلى العمل متأخراً. ستكون بداية أفضل أن تتأكد من أن تنام جيداً في الليل، مما يفسح لك الوقت لتستيقظ وتتحضر للنهار بفطور جيد، وإجراء بعض التمارين - مجرد عشرين دقيقة من المشي تكفي - على الطريق إلى العمل، وكل ذلك سيحسن انطلاقتك في النهار. وترك فسحة زمنية عمداً بين البيت والعمل يحدث مجالاً ممتازاً للتفكير. وكنتيجة مباشرة لذلك، سيكون لديك ذهن أصفى وستصبح مباشرة قادراً على التركيز أكثر، بدلاً من الشعور بالارتباك وسوء المزاج. إن للتمرين أثر كبير على دماغك، ومن شأنه أن يستثير تكوّن الخلايا الدماغية كما بينت الدراسات، إذ سيساعد الدورة الدموية بحيث يصل المزيد من الدم الحامل للأوكسجين إلى الدماغ. كما أنه يوفر نوعاً من فسحة التنفس تستطيع خلالها أن تفكر في مهام اليوم الذي أمامك، الأمر الذي سيساعدك على تنظيم أولوياتك على أحسن وجه قبل أن يبدأ النهار. كما يمكنك، إذا ما أردت، أن تستمع إلى الموسيقى بينما تمشي، لكن لتختار شيئاً متناغماً ومنعشاً، لكي تركز دماغك في أثناء نهارك تركزاً إيجابياً.

إن استغلال الوقت على الطريق إلى العمل هو إحدى الطرق للتحضير. فالتحضير للتركيز يشتمل أيضاً على وقتٍ للتحمية. وربما تستغل هذا الوقت في جمع الحقائق، أو القراءة حول الموضوع، أو في تحضير لائحة بالأولويات، وفي إحداث سياق ينشأ فيه التركيز. ويتبع كثيرون هذه الاستراتيجية تحضيراً لمهمة فعلية، قبل الاستقرار والبدء بها فعلاً. وجزء من تحضيراتك سيكون التأكد من أن يكون لديك الوقت الكافي للتركيز حصراً على ما تخطط للقيام به، بحيث يمكنك العمل من دون مقاطعات من شأنها تبديد تركيزك.

ركز انتباهك

"إنني لا أسدد رمية أبداً، ولو في أثناء التمرين، دون أن تكون في ذهني صورة واضحة ومركزة"، يقول بطل الغولف جاك نيكولوس. وهذا وصف جيد للهدف من التركيز، لأنه يبين الفائدة من صب كامل طاقتك على نقطة واحدة في اتجاه معين (تماماً كما تحتاج أشعة الشمس إلى أن تتركز، باستخدام عدسة مكبرة، على نقطة واحدة، لكي تحرق). وهذا التجميع في بؤرة شبيه بالتركيز، لكن التركيز هو ما يحدث عندما تركز انتباهك عن وعي 100 بالمئة على ما تطمح إلى إنجازه. ولا يهم ما إذا كان ذلك رسم صورة، أو نشر خشب، أو عزف مقطوعة من موسيقى البيانو، أو إجراء عملية جراحية دماغية، أو التزلج على تلة أو حل لغز في الرياضيات، إذ ستتحسن نتائجك دائماً إذا ركزت ووظفت قدرتك على التركيز.

إن التركيز، يعني أن توجه انتباهك بحيث يتوفر الوضوح، يمكنك أيضاً من تصور النتائج المرغوب فيها، وهو ما قد يكون مفيداً أيضاً عند محاولة التركيز على القيام بعمل معين. فالتركيز على شيء ما في ذهنك، وتصور ما تحتاج إليه لتحقيق هدفك، يجمع كل شيء قد تحتاج إلى تنسيقه. وعلى غرار جاك نيكولاوس، عليك أن تنسق ما تراه مع حركة جسدك في سياق ما يحيط بك مع المقدار الصحيح من القوة، بحيث تصيب الهدف، سواء أكان ذلك ضرب كرة أم كتابة مقال. ومن المعروف أن الممثلة كيت وينسليت حاملة الجوائز، قد استخدمت الكلمة "استجمعي" كأمر توجهه لنفسها لكي تستجمع أفكارها، وترکز ذهنها، وتلقي خطاباً نيلها جائزة أوسكار في وجه العواطف الجياشة والإثارة. وهو ليس منطلقاً سيئاً عندما تسعى إلى التركيز.

أما الاستراتيجية الثانية التي يمكن استخدامها فهي أن تكون على إدراك واع للأوقات التي تركز فيها حقاً، وليس في خلال العمل بالضرورة، بل ربما عندما تستمع إلى مقطوعة موسيقية، أو تتحدث مع صديق، أو تحل رقعة كلمات متقاطعة صعبة، أي في أي شيء تغرق فيه كلية، كيف كنت تشعر حيال ذلك؟ كرس هذه التجربة في ذهنك، واجعل ذكرها لديك قوية وحية قدر ما تستطيع بحيث يمكنك تصور نفس الشعور في وقت لاحق. هذا هو الشعور الذي تسعى إليه عندما تركز حقاً، شعور يعيش اللحظة بكل وضوح بحيث تشعر كأن كل شيء يتهافت على نحو حسن. ومعرفة أن هذا هو ما تسعى إليه قد يساعدك على إيجاده في حالات أخرى، وخصوصاً تلك التي تحاول فيها التركيز على نحو مكثف أكثر.

نظم وقتك

هل سبق أن كان لديك الكثير جداً مما يجب القيام به، والقليل جداً من الوقت لإنجازه؟ جميعنا نشعر بذلك أحياناً، لكن إذا لم يكن لديك الكثير لتنجزه حقاً، وهو ما يتطلب استراتيجية مختلفة كلياً، فربما تشعر فقط بالعجز لأنك لا تعلم من أين تبدأ ولم تطور بعد مهارات تنظيم الوقت بالطريقة الأكثر فعالية لإنجاز جميع تلك المهام. وثمة شيئين يمنعنا من تنظيم وقتنا على نحو فعال هما: عدم التركيز على شيء واحد في الوقت الواحد، وعدم التخلص من التشويشات (الداخلية منها والخارجية) التي اطلعنا عليها في الفصول السابقة.

لذا، وقبل كل شيء، أوقف هاتفك أو اجعله صامتاً أو حوله إلى المجيب الآلي وتجاهل أي رسائل يتم تنبيهك إليها. أغلق صفحة البريد الإلكتروني على حاسبك (سنناقش مسألة إدارة البريد الإلكتروني في ما بعد في هذا الفصل). أغلق مراسل أم. أس. أن، و صفحة الفيسبوك، و صفحة نادي كرة القدم المفضل لديك، وموقع تنويهاً "أنجز بنفسك"، وبرنامج سكايب، أو أي صفحة وب أخرى قد تتلهى بها. إذ تفيد التقديرات بأن العاملين في المكاتب تتم مقاطعتهم كل ثلاث دقائق بريد إلكتروني، أو باتصال هاتفي، أو من قبل شخص، مما يجعل من الصعب تخيل كيف يقومون بأي عمل على الإطلاق. فلتنشئ مساحة هادئة في فضاء عملك للتخفيف من التشويشات، وتأكد من وجود كل ما يلزمك لإنجاز العمل الذي تزمع القيام به. تذكر أن أي شيء يحرف انتباهك بعيداً عما تحاول إنجازه سيقطع تركيزك، وستضيع وقتك في محاولة التركيز من جديد.

حضر لائحة تحتوي ترتيب الأولويات لما ستقوم به. فقد تتطلب بعض المهام عملاً تحضيرياً مسبقاً يجب إنجازه أولاً. وبمجرد أن تزيل ذلك من طريقك، ركز على هدفك الرئيس وحدد الوقت الذي يحتاج إليه تقريباً. فهذه تتطلب نصف ساعة، وتلك ثلاث ساعات، أي لا حاجة إلى أن تكون دقيقاً تماماً، بل يكفي أن تعطي مقياساً زمنياً تقريبياً تعمل وفقه ويساعدك على تخطيط نهارك بحيث تنجز كل شيء على لائحة مهامك.

ابدأ يوم عملك دائماً، في أي توقيت يناسبك أكثر حسب ساعتك البيولوجية إذا أمكن، بالتركيز على المهمة التي تعلم أنها تتطلب أكبر تركيز منك لأي سبب كان. وعليك أن تتمكن من التركيز عليها حصرياً حتى يصل إلى 90 دقيقة تقوم بعدها باستراحة. فخذ فاصلاً فعلياً، أو خذ استراحة من المهمة لتنجز تشكيلة من المهام الأقل طلباً، كإجراء مكالمة هاتفية أو شرب شيء ما (التميو من جديد قد يساعد على استجماع انتباهك) قبل أن تعود للتركيز على المهمة الرئيسية من جديد. وإذا أتحت لنفسك ما يكفي من الوقت خارجها، فقد يستغرق الدماغ ما يصل إلى 20 دقيقة لكي يقلع من جديد ويصل إلى حيث كان بعد المقاطعة. بعد أن تنجز كل ما تشعر أنك قادر على إنجازه فيما يتعلق بالمهمة، راجع ما قمت به، وحاول إيجاد المكان الذي ستبدأ منه لتستأنف في المرة القادمة، ودوّن ملاحظة حول الخطوات التالية التي تحتاج إلى اتخاذها.

رسائل البريد الإلكتروني

تتطلب إدارة البريد الإلكتروني انتباهاً خاصاً، بما أنه أكثر أشكال الإعاقة والتشويش التي صنعها الإنسان إيذاءً حتى الآن! فقد بينت دراسات أجرتها هيلويت باكارد عام 2005 أن 62 بالمئة من البريطانيين البالغين مدمنون على البريد الإلكتروني، إلى حد أنهم يتفقدون الرسائل خلال الاجتماعات، وبعد ساعات العمل وفي العطلات! ونصف العاملين يشعرون بضرورة الرد على رسائل البريد الإلكتروني مباشرة أو خلال ساعة، كما أفاد شخص من كل خمسة بأنه يُسَرُّ لقطع عمل أو جلسة اجتماعية للرد على بريد إلكتروني أو على رسالة هاتفية. ويعتقد توم ستافورد، المحاضر في علم النفس وعلم الإدراك في جامعة شيفلد، والمؤلف المشارك لكتاب 'فؤوس العقل'، أن نفس آليات التعلم الأساسية التي تدفع مدمني القمار، تعتمل أيضاً لدى مستخدمي البريد الإلكتروني. "فالألات الشقية والبريد الإلكتروني، كلاهما يتبعان ما يعرف بجدول التعزيز الفتراتي المتحول، والذي تم تأسيسه كطريقة للتدريب على أقوى العادات"، كما يقول ستافورد. "أي بدل المكافأة على فعل يقام به دائماً، فإنك تكافئ عليه أحياناً، لكن ليس عليّ نحو متوقع. ومع البريد الإلكتروني، فإنني عندما أتفقد، غالباً ما لا أجد شيئاً مثيراً، لكنه في أحيان كثيرة يحمل شيئاً رائعاً، كدعوة إلى نزهة أو إلى ثرثرة حول شراب، وهنا أنال المكافأة".

إذا كان ذلك شبيهاً بحالتك، فقد ترغب باتخاذ موقف واعٍ ضد استبداد البريد الإلكتروني والطريقة التي يقوض بها تركيزك، لأن كل تفقد سريع لبريدك الإلكتروني قد يكلفك 20 دقيقة من وقت العمل عندما تحاول العودة إلى المستوى نفسه من التركيز. وما كان يوماً قد صمم لجعل التواصل أسرع وأيسر، أصبح اليوم

إدماناً بالنسبة إلى كثيرين منا، وأحدث مصائبه الخاصة بمقاطعته المستمرة لحياتنا. والقول المأثور "النار خادم جيد، وسيد سيئ"، قد ينطبق على البريد الإلكتروني بنفس القدر، لذا، فلتتخذ موقفاً متعمداً واجعله يعمل لصالحك بدل أن يسيطر على حياتك.

إليك بعض التوجيهات المفيدة فيما يتعلق بإدارة البريد الإلكتروني:

- خصص أوقاتاً محددة تجيب فيها على رسائلك، لكن لا تقطع أبداً عملاً آخر لكي تقوم بذلك. وإذا كان لديك منه صوتي للبريد الإلكتروني على حاسبك أو على جهاز يلاك بيرى، فأوقفه.
- استخدم قاعدة الكلمات المتقاطعة، فإذا كنت شخصاً يعتقد أن حل الكلمات المتقاطعة في خصم شيء آخر يبدو فظاً، فلا تقرأ رسائل البريد الإلكتروني أو ترد عليها.
- وعندما تقرأ بريدًا إلكترونيًا بالفعل، فعالجه مباشرة، أجب عليه أو أرشفه أو احذفه.
- خصص ساعات معينة لبريد العمل الإلكتروني. فربما تعتقد أنك ستبدو أكثر جدًا عندما ترد على البريد الإلكتروني في منتصف الليل، لكن ذلك قد يبدو بالنسبة إلى الآخرين وكأنك غير كفء في إدارة الوقت وأنه لا عائلة ولا حياة اجتماعية لديك.
- ما لم تكن مضطراً لتلقي رد، فضع في نهاية رسالتك عبارة "بالمناسبة، لا داعٍ للرد" لكي تشجع الآخرين على القيام بالمثل.
- إذا تلقيت رسالة لم تطلبها، وكانت تحوي معلومات لا تريدها أو لا تحتاجها، وتحمل خيار "إلغاء الاشتراك"، فألغ اشتراكك.
- حالما تتلقى رسالة تعميمية غير مرغوب فيها أو رسائل "فارغة" فلا ترد عليها (بما أن ذلك يؤكد على أن عنوان البريد الإلكتروني مستخدم) واحذفه فوراً.
- لا تقم بإرسال النكات المعجمة، والتحذيرات من فيروسات الإنترنت وما شابهها، لأنها تعرقل الحركة.

إن الحرص على إبقاء متطلبات البريد الإلكتروني تحت السيطرة، ليس كما فعلت إحداهن فأصبحت نشاطات البريد الإلكتروني الليلية لديها موثقة في دورة سليلب ميديسن عام 2009، فقد أفاد مركز جامعة توليدو الطبي بأن امرأة تعاني من أرق مزمن، وبعد تناولها حبوباً منومة، أرسلت بريدًا إلكترونيًا إلى أصدقائها دون أي علم لها بهذا العمل. وللقيام بذلك كان عليها أن تشغل حاسبها، وأن تستخدم زوجين من اسم مستخدم/كلمة مرور، فتم إرسال عدة رسائل تقول في إحداها: "ساعدووونيبني أرجوووكممم!". وتدعوهم في رسالة أخرى إلى عشاء مع مشروب، ثم طلبت من المتلقي أن "يحضر في اليوم التالي ويزيل هذا النقص". وقد وصف الأطباء ذلك بحالة "سلوك إدراكي معقد غير عنيف"، وهي إحدى التسميات!

الاسترخاء

طور لديك هذه العادة الحسنة التي تقوم على أخذ استراحات قصيرة بين نوبات التركيز المكثف. فقد تحدث انقطاعات في التركيز عندما تصاب بالإرهاق، وعندها سيصبح من السهل أن تشرد وتبدأ بأحلام اليقظة. يجب أن تكون قادراً على العمل لما لا يقل عن 90 دقيقة متواصلة - وحتى إذا كان التركيز شيئاً كنت تجد مشقة فيه في ما مضى، ربما يجدر بك أن تزيد منه تدريجياً - وبعدها، خذ فاصلاً لعشر دقائق بعيداً عن المهمة واستغل هذا الوقت في التحرك والتمدد وإراحة عينيك، ولتشرب شيئاً، لا بأس بالماء، ولو كنت ترغب بعصير فواكه أو شاي أو قهوة وتمشّ قليلاً في الجوار. إنه وقت للاسترخاء، وليس لإجراء مكالمات هاتفية أو لمعالجة جانب آخر من العمل. ثم عد إلى المهمة التي بين يديك، وراجع ما قمت به، ولا بد أنك ستجد، بعد حوالي عشر دقائق، أن تركيزك قد عاد إلى نفس المستوى الذي كان عليه عندما

تركت مهمتك.

يجب أن تكون فترات الاسترخاء مشمولة في ميزانية ساعات يوم العمل. فهي وقت استراحة هام للدماغ والجسم. ويلجأ كثيرون إلى نشاطات مسلية للاسترخاء، وقد يفلح ذلك، ولو أن بعض النشاطات أكثر فعالية من غيرها في تحقيق استرخاء الجسم والعقل، بينما تحسّن من قدرتهما على العمل. وكثيرون منا يعلمون ذلك مسبقاً بشكل مجرد - النشاطات الرياضية مفيدة لنا - لكننا قد لا نعلم بالضبط ما هو السبب. وقد أجرى ميالي كزيكسزيتيمالي، الأستاذ في علم النفس والتربية في جامعة كليرمونت في الولايات المتحدة، دراسة مدى الحياة لكيفية استخدامنا للوقت وما نحنيه خلال ذلك الوقت. ففي بداية السبعينيات من القرن العشرين، استنبط منهجاً بحثياً يسمى "منهج جمع الخبرة" حيث قام الأشخاص بحمل جهاز بيجر، وكان عليهم كل ساعتين وعلى مدى أسبوع، أن يملأوا مذكرة مفصلة عن مكان تواجدهم، وما كانوا يفعلونه، ومع من كانوا، وبماذا كانوا يفكرون، ومن ثمّ، وبواسطة تقييم عددي، كانوا يحددون مدى التحفز والسعادة الذي كانوا يشعرون به، ومستويات تركيزهم، وتقديرهم لذاتهم، والمزيد. إن هذه السلسلة من اللقطات التي يتم جمعها بهذه الطريقة قد قدمت ثروة من التفاصيل حول الحياة اليومية، ومن خلال هذه الدراسة صاغ الأستاذ كزيكسزيتيمالي مفهوم "التدفق"، وهو يصفه بأنه "... الانغماس تماماً في مهمة من أجلها هي بحد ذاتها. أي أن الأنا تتلاشى، والوقت يطير، وكل فعل، وكل حركة، وكل فكرة، لا بد أن تتدفق مما سبقها، مثل عزف الجاز. إن وجودك كله غارق في المهمة، وأنت تستخدم قدراتك في أقصى حدودها".

"يسمي الرياضيون ذلك بـ 'التواجد في المنطقة'، بينما يشير إليها الروحانيون المتدينون بالنشوة، والفنانون والموسيقيون بنشوة الجمال"، كما يقول كزيكسزيتيمالي. "الرياضيون، والروحانيون، والفنانون، جميعهم يقومون بأشياء في غاية الاختلاف عندما يصلون إلى التدفق، إلا أن وصفهم لهذه التجربة متشابه على نحو ملحوظ".

إن الطريقة التي نختارها لتمضية أوقات التوقف في الاسترخاء ستحدد ما إذا كنا سنصل إلى التدفق أم لا، بل وكيف سنصل إليه. وعلى كل حال، فإن أبحاث الأستاذ كزيكسزيتيمالي قد بينت أن الطريقة التي نختارها للاسترخاء لها نتائج مختلفة. فأولئك الذين يمارسون الرياضات والألعاب يصلون إلى التدفق في 44 بالمئة من الوقت، بينما يصله من الهواة في 34 بالمئة من الوقت، ومن يشاهدون التلفاز في 13 بالمئة. ومن المثير للاهتمام أنه على الرغم من أن مشاهدة التلفاز توفر أقل الفوائد لجهة الوصول إلى التدفق، فهي في النهاية فعالية سلبية، وفعالية ليس فيها أي انخراط حقيقي، كان أولئك الذين شاركوا في هذه الدراسة أميل إلى أن يمضوا في مشاهدة التلفاز ما يبلغ أربعة أضعاف الوقت الذي يقضونه في طرق أخرى أكثر إيجابية من أجل الاسترخاء. إن إدخال أوقات محددة للاسترخاء عبر نشاطات تنتج فرصاً لـ "التدفق"، من شأنه أن يكون مضاداً جيداً لحياة ملأى بالعمل وأن يساهم في الوقت نفسه في الوصول إلى طريقة أفضل للعمل عندما يكون عليك فعلاً أن تركز عن كُتْب. فأنت مازلت تركز، وتستفيد من وقت التوقف الهام، وكل ذلك ما يزال نافعاً بالنسبة إلى هدفك الآخر بعيد المدى المتمثل بتعلم التركيز على نحو

أفضل.

القيولة

الدليل قائم على أن أخذ قيلولات قصيرة - لاتزيد على العشرين دقيقة - خلال النهار قد يساعد في الواقع على إعادة شحن تركيزك. وقد تمت صياغة مصطلح "قيولة الطاقة" من قبل الطبيب النفسي والباحث في مجال النوم د. جيمس ماس، الأستاذ في جامعة كورنيل ومؤلف كتاب "نوم الطاقة"، وهو يقصد به البرهة القصيرة من النوم التي تحدث قبل أن يحل النوم طويل المدة، فقد وجد أن القيلولة القصيرة تنعش الدماغ، وتجعل استعادة التركيز بعدها أسهل، كما أنها تؤدي إلى تفادي الشعور بالنعاس الذي يحدث بعد نعاس أعمق ومتقطع. ومن بين النصائح التي قد تساعدك على حصد ثمار قيلولة طاقة منظمة، هي احتساء كوب من القهوة ذات الكافيين، والذي يستغرق 30 دقيقة حتى يسري مفعوله المنشط، ثم أخذ قيلولة. وهذا يعني أن مفعول الكافيين سيوقظك وينبهك بعد أن تأخذ القيلولة.

- التوقيت أساس... عندما تعمل على تحسين مهارات التركيز لديك. وما من حكمة كبيرة في القيام بذلك عندما تكون متعباً، أو غير مرتاح، أو في مزاج سيئ. إذ إنك ستجد صعوبة في التركيز وستنتهي بأن تعتقد بأنك لا تستطيع النجاح بذلك. وسيكون لدى بعضهم طاقة أكبر في الصباح، ولدى آخرين في آخر العصر. فاتتبه إلى ساعتك الجسدية ولاحظ متى تشعر بأنك على أفضل حال، وخصص التوقيت الأفضل لتبدأ بإتقان فن التركيز.
- والتحصير هام أيضاً... فليس من الحكمة أبداً محاولة التركيز بينما تكون قد انتهيت لتوك من يوم عمل منهك دام 18 ساعة في المكتب أو كنت خائر القوى بعد رحلة العمل الأخيرة بحيث تكاد لا تقوى على نطق اسمك. وتاماً كما يتحضر رياضيو المستوى العالمي ومغنو الأوبرا للحدث الكبير، إذا كانت لديك مهمة تعلم أنها تحتاج إلى التركيز بشكل كامل، فنل قسطاً جيداً من النوم في الليل، وتناول فطوراً جيداً، وجهاز مكان عمل هادئ دون إزعاجات وتأكد من أن لديك جميع الأدوات (التقارير وغيرها) التي تحتاجها لإنجاز عملك.
- ابدأ بملاحظة الأوقات... التي تكون فيها في كامل تماشكك وتركيزك على ما تعمل عليه أو ما يقوله أحدهم وحاول تذكر شعورك عندما أردت التركيز بنفس الطريقة في مرة سابقة. إنها طريقة للبدء بتركيز انتباهك، ومهارة ما إن تتعلمها حتى تصبح قادراً على تطبيقها متى باشرت العمل على شيء تريد حقاً التركيز عليه.
- نظم وقتك... فمن الجيد أن تترك كل شيء حتى اللحظة الأخيرة ثم تشتغل تحت ضغط أزمة وقت التسليم الذي تحدده، لكن ماذا لو طرأ شيء غير متوقع ووضعك تحت المزيد من الضغط؟ عندها لن تركز على ما تقوم به، بل ستصاب بالذعر حيال ما سيحدث إذا فاتك ذلك الموعد أو، وهو الأسوأ، إذا أنهيت عملك لكن على نحو خاطئ. اتخذ من الوقت صديقاً، وليس عدواً، وخصص من الوقت ما يكفي لإنجاز شيء حتى في حال حدوث شيء طارئ.

الفصل الثامن

تقنيات لتحسين تركيزك

لو أمكنك فقط أن تبقى مركزاً على الأشياء الصحيحة، لكففت عن الشعور بأن حياتك هي ردة فعل على أشياء تحدث معك، ولأصبحت شيئاً تنتجه أنت: أي أنها لن تكون سلسلة من الأحداث، بل عملاً فنياً.

ربما تعتقد أن شيئاً يبدو غير ملموس كتحسين قدرتك على التركيز لن يحدث فرقاً كبيراً في حياتك. وربما ترى عملياً أنك ستنتجز المزيد إذا كنت مركزاً، لكن هل سيحدث ذلك فرقاً بالفعل؟ الأخبار الرائعة هي أنه بسبب المرونة العصبية للدماغ، فإن الانتباه والتركيز على نحو أفضل من شأنهما، حقاً، تغيير قدرة دماغك، وبالتالي كيفية تعاملك مع الأشياء. فمجرد أن تضع في الحسبان جميع المتغيرات من شخصية، ومزاج، وذكاء، وعمر، وغير ذلك، يمكنك تغيير أداء دماغك من خلال الطريقة التي تتصرف بها، إلى جانب تغيير سلوكك من خلال طريقة عمل دماغك. "هذا هو التعلم"، يقول الأستاذ ريتشارد ديفيدسون، مدير مخبر علم الأعصاب العاطفي في جامعة ويسكونسين ميديسون، "فكل ما يغير السلوك يغير الدماغ". إن معرفة ما نعلمه حول قدرة الدماغ على الاستجابة لسلوكنا، تجعل تعلم التركيز فكرة أكثر جاذبية بكثير، بل وربما يجب تدريسها في المدارس بشكل مدروس، وهي لا تقل أهمية عن أي مهارة من مهارات الحياة كالقراءة والكتابة. ويمكن رؤية الفارق بوضوح في أعمال عالم النفس ريتشارد نيسبيت من جامعة ميتشيغان، والذي نظر عن كثب إلى الاتجاهات الثقافية للطلاب الأميركيين، ويقول "إن صينياً - أميركياً مع مستوى ذكاء بدرجة 100 يحقق نفس المستوى الذي يحققه أميركي أبيض درجة ذكائه 120. وهي نتيجة مباشرة لميله إلى التركيز العالي فيما يتعلق بالمدرسة".

جرب على نحو مختلف

في كثير من الأحيان، وعندما يكون ما نريد القيام به روتينياً، فقد يكون مملاً أو لا يحتوي سوى على القليل مما يثير نوعاً من الاهتمام أو الحماس الذي يساعد على استمرارنا في الانخراط في المهمة والتحفُّز حيالها، وهو ما يعني أننا قد نسقط بسهولة في عادة معالجة كل شيء بنفس الطريقة نصف المركزة. ومن الهام تذكر أنك إذا كنت تفعل دائماً ما اعتدت على القيام به، فإنك ستنتال في النهاية ما اعتدت على الوصول إليه دائماً. أي نفس السلوك، ونفس النتائج. فلا تبذل المزيد من الجهد لكي تحقق تغييراً، بل جرب بطريقة مغايرة.

إن طريقة تفكيرنا وعاداتنا القديمة تعد من أكبر المشكلات فيما يتعلق بتعلم التركيز. فلماذا علي، يقول دماغك، أن أركز على هذا وهو غير مشوق وأنا لا أريد: لا يمكنني أن أرى الحكمة من ذلك. إنه أمر غالباً ما يؤثر على أطفال المدارس والطلاب، لكنه قد يؤثر على كل منا إذا كان عليه أن يعمل من وقت لآخر على شيء

لا تتمثله أو لا نجده مشوقاً جداً. وعند حدوث ذلك، أو عندما يكون لدينا حاجز ذهني يحول بيننا وبين شيء ما، يكون من الأسهل تجنب هذه الطريق عبر التفاصيل للوصول إلى ما هو أكثر إثارة، أي إلى المرحلة التي يصبح فيها التركيز أكثر إمكاناً. مثل كثير من الأطفال، كنت أكره الرياضيات في المدرسة. وعند التفكير بذلك من جديد، لا أعتقد أنني كنت أنال تعليماً متميزاً، لكن أثر ذلك على توجهي الفكري تمثل في كوني ما كنت أدرك الفكرة من تعلم المثلثات لأنني، كما قلت مرة على غير اكتراث لمدرس حانق، لن أحتاجها عندما أذهب إلى التسوق. لكن عدم القدرة على العمل مع الرياضيات جعلني أشعر أيضاً بالغباء لعجزني حيالها، وهو ما كان عائقاً لكنني، بدلاً من إتقانها من خلال التركيز والممارسة، قمت بالتخلي عنها واعتبارها منفصلة عن الواقع. وما لم أستطع رؤيته عندئذ هو المتعة التي ينطوي عليها النضال الفكري الذي تتطلبه الحلول الرياضية التي قد تعني طريقة أكثر إبداعية في التفكير في الرياضيات، وربما في مجالات أخرى. إلا أنها لم تكن تجذبني وقتئذ، ولم يكن أحد وقتئذ قادراً على إقناعي بغير ذلك، مع أنها تسحرني اليوم. لكنها كانت في ذلك الوقت بلا سياق، ولم أستطع أن أجد أي إطار مرجعي لها. وكان علي انتظار سنوات حتى قرأت رواية ويليام بويد "الاعترافات الجديدة"، والتي تتناول شخصاً معجزة في الرياضيات يدعى هاميش مالايد، حيث أدركت عندها كم الرياضيات فاتنة.

إحداث الإثارة

كيف يمكن إذا تحدث الإثارة، وبالتالي تمكن التركيز، بشيء تجده مملاً؟ يبدو بعضهم قادرين على الانصراف إلى العمل والاستمرار به ببساطة، لكن ما يقومون به في الواقع هو مساعدة قدرتهم على التركيز من خلال صب اهتمامهم على هذا الشيء الوحيد فقط. وهم سواء من خلال حكمة داخلية أم مكتسبة، قد وجدوا السر، أي أن تستمر بالقيام بشيء إلى أن يبدأ فعلاً بقُص خيالك واتصالاتك الداخلية. والهدف هو محاكاة تحفيز الذهنية الداخلية، واحداث سياق ونقاط مرجعية بحيث ترتبط بشيء تفهمه ويصبح مثيراً لك، وفي الوقت نفسه إحداث إثارة نابعة من الشيء بحد ذاته. وما أقصده هنا هو القيام بمجموعة من الأشياء - التراسل الفوري والاستماع إلى الموسيقى وتعدد المهام - والذي تعتقد أنه سيساعدك على إنجاز شيء تجده مملاً، يشغلك عن ملكك بينما تقوم بالمهمة. إن هذا لن يجعل ما تقوم به أكثر تشويقاً أبداً، بل سيلهيك عن الانخراط فيه بما يمنحك من الإثارة ما يكفي لتحفيز حياتك الداخلية وتمكينك من التركيز.

هذا هو الخطأ الذي غالباً ما يرتكبه المراهقون عند أدائهم لواجباتهم المنزلية. فهي لا تثيرهم، وهم لا يريدون القيام بها، كما أنهم يعيقون إمكانيات التركيز بمحاولة القيام بالعمل على خلفية مشوشة. وتكون النتيجة هي تنفيذ عمل فقير يكاد لا يذكر وعلى نحو سيئ. كما أنه من غير المرجح أن يكون إنجازها بهذه الطريقة نصف المركزة قد أدى إلى إيصال أي من المعلومات المفيدة من مخزن ذاكرة العمل إلى مخزن الذاكرة طويلة الأمد، مما يجعل العملية برمتها مضيعة للوقت. ربما تكون قد أنجزت واجب الرياضيات، لكن بطريقة تجعل الاستفادة من المهارة المطلوبة لإنجازها في المقام الأول مستحيلة في المستقبل. ومن خلال عدم

تركيزك، لم تمنع نفسك، في الحقيقة، من إمكانية التركيز فحسب، بل وربما هو الأهم من إمكانية استرجاع تجربة التعلم المفيدة أيضاً.

إن إحداث الإثارة يسمح أيضاً بإمكانية التمتع بعملية إنجاز ما عليك. وما إن تبدأ بالاستمتاع بالشيء حتى يصبح التركيز عليه أسهل. وعلى كل حال، فإنك إذا لم توظف ما يكفي في العملية الأولية، فإنك لن تنال الفرصة. يشبه ذلك السباحة إلى حد ما، فمن غير الممكن في الواقع أن تسبح إذا لم تكن مغموراً بالماء، فلا يمكنك السباحة في ماء بعمق ستة إنشات، إذ إنك تحتاج إلى ستة أضعاف ذلك على الأقل حتى يصبح ذلك ممكناً. أما في ستة إنشات من الماء فقط، فإنك ستمنع الحركة وستنعدم إمكانية الطفو عملياً، فكيف بالسباحة؟

لنقل إنك تحضر لورشة عمل أو لمحاضرة، وأنها ستكون مفيدة لك. قد لا يكون الموضوع من النوع الذي يقبض عليك، وإنما للنجاح في الامتحان أو لكسب المزيد من المؤهلات - مؤهلات ستتمكنك من الانتقال إلى شيء تريد فعلاً القيام به - وأنت تعلم أنك ستنتفع على المدى الطويل من إجبار نفسك على الحضور وتمضية النهار بأكمله جالساً في قاعة المحاضرات المكتظة. فهل تجلس هناك وتجري تراسلاً نصياً من هاتفك بصمت، أم ستعمل على بريدك الإلكتروني من جهاز البلاك بيري، أم ستغرق في أحلام اليقظة، أم ستستمع إلى الموسيقى من جهاز أي. بود؟ ليس إذا كنت تريد أن تركز وتستفيد من هذه التجربة. إذ سيتعين عليك إيجاد طريقة تضمن لك الاندماج في ما يقوله المتحدث، بحيث تركز وتذكر ما تسمعه وتراه. ولعل المتحدث يكون ديناميكياً، ويحمل في جعبته الكثير من المواضيع ذات الصلة وعرضاً مشيراً. لكن إذا لم يكن كذلك، فسيكون عليك أن تقوم بشيء يجعلك تركز.

ساعد نفسك على التركيز

ضمن هذه الظروف - مادة العمل غير المشوقة، والتقديم المعتم، والبيئة المكتظة - كيف لك أن تساعد نفسك على التركيز؟ لم يقل أحد أن ذلك سهل، لكن بما أنه مرجح الحدوث في العديد من المناسبات في الحياة، وبما أنك ستحتاج إلى التركيز حتى لو كنت تفضل الانجراف في أحلام يقظة سارة، فإليك بعض الأدوات التي يمكنك استخدامها:

- قبل كل شيء، يستحق الأمر دائماً إجراء بعض التحضيرات مسبقاً إذا أمكنك ذلك. هل من قراءات أو بحث على الإنترنت قد يشكل خلفية ما ويساعدك في موضوع عملك؟ هل من شخص آخر، زميل أو صديق، يعلم قليلاً عن الموضوع (ربما كانوا هم أنفسهم قد التحقوا بورشة عمل أو دورة)، يمكنك التحدث معه للحصول على أي خلفية معرفية؟ إن الدخول في الموضوع من دون أي تحضير يجعل الانخراط المباشر فيه أصعب.

- دون الملاحظات. وليس من الضروري أن تكون مسهبة، وليس عليك تدوين كل كلمة - قد تجد نشرات حول الموضوع - لكن الاحتفاظ بملاحظات عن التفاصيل أو عن أشياء تود المتابعة انطلاقاً منها، أو لا تفهمها تماماً، إضافة إلى المفكرة المساعدة، قد تفيد في إبقاءك مركزاً. كما أن العملية الجسدية للكتابة بين التفكير والفعل، تساعد على التركيز والاحتفاظ بالمعلومات، ودعم تركيزك. اعلم فقط أنه مع القلم والورقة في يدك، قد تشعر بإغراء الخريشة، وهو ما قد يغوي ذهنك للشروع بدل البقاء مركزاً.

- فيما يتعلق بتذكر المعلومات الأساس، يمكنك محاولة إنشاء مذكرات أو كلمات أولية، وهي طريقة مختصرة لجعل المعلومات أسهل استرجاعاً، وخلال القيام بذلك، ستساعدك هذه التقنية على التركيز على المعلومات الفعلية.

- في حالات كهذه، غالباً ما تكون ثمة إمكانية للسؤال والجواب في ما بعد أو في نهاية العرض. فدوّن ملاحظة لأية أسئلة عندما تخطر لك، ليس فقط لأنك بسؤالك حول المعلومات تندمج فيها، وهو ما

سيساعدك تلقائياً على التركيز، بل لأن تدوين ملاحظة عن الأسئلة عند حضورها في ذهنك سيساعدك أيضاً على صياغتها.

• ستمثل ملاحظتك أيضاً نقاطاً مرجعية هامة عندما تراجعها لاحقاً، ونطاقات دلالية قد ترغب في ما بعد بجمع المزيد من المعلومات حولها لكي تبني عليها في وقتك الخاص.

إن استخدام هذه الأدوات في هذه الحالة بالذات هو أمر مستقل، لكنها فعاليات مفيدة بحد ذاتها ويمكن تطبيقها في حالات أخرى. فما إن تشرع بعادة معالجة الحالات التي لديك بهذه الطريقة المنظمة، حتى تجد أنها أصبحت التزاماً مفيداً عندما تريد التركيز. فهذا الأسلوب يمكن تطبيقه على حالات أخرى لأنه طريقة للتركيز. لذا، وحتى إذا كنت في الواقع لا تدون ملاحظات مادية، فإن عقلك سيكون قد اعتاد على استقبال المعلومات بطريقة استفسارية ومندمجة، وهو ما سيساعدك على التركيز. وستكون أكثر تنظيماً في أفكارك وأقل ميلاً إلى التلهي.

التنظيم

كم يحدث أن تشرع بشيء دون إمعان التفكير فيه؟ أو أن تبدأ بشيء وأنت تعلم أنك ستتعرض للمقاطعة في أي لحظة، أو أنك لا تملك في الواقع ما يكفي من الوقت لكي تكون منصفاً لما تريد القيام به. أو أن تبدأ بشيء بينما تكون في الحقيقة أكثر إرهاقاً من أن تقوم به على نحو مناسب؟ لا عجب في أنك لا تستطيع التركيز. فبعض التنظيم والتخطيط لوقتك قد يحدث فرقاً كبيراً في مدى قدرتك على التركيز الفعلي. وبالطريقة نفسها تقريباً التي يساعد فيها التقليل من الفوضى المادية، فإن ترتيب الفوضى التي في رأسك من خلال اتخاذ بضع خطوات بسيطة لتنظيم نفسك سيمنعك من الاندفاع في الأشياء، وسيساعدك على التقليل من ضرورة تعدد المهام، والعمل بشكل عام على تحسين تركيزك بما يوصلك إلى نهاية المهمة.

- أنشئ لائحة تسمح لك برؤية ما تحاول تحقيقه فعلياً. فمثل هذه اللائحة ستضمن أيضاً أنك لن تنسى شيئاً هاماً، وستريحك من القلق حيال احتمال أن تقفز عن شيء هام.
- في هذه اللائحة الأولية، حدد أولوياتك. إذ سيمنعك ذلك من القفز من شيء إلى آخر، وهو ما قد يجعلك تشعر بالقلق. فاعمل على كل مهمة قدر ما تستطيع قبل الانتقال إلى المهمة التالية.
- ما أن تعلم ما هي أولوياتك، وهو ما لا يقل أهمية عن ذلك، وما هي المهام الحساسة للوقت، سيكون من المرجح أكثر أن تبقى محافظاً على جدولك الزمني.
- لنتج نوعاً من الروتين بحيث لا تغرق في ذهنية ال-24/7 التي تقول بأنه ليس عليك أن تتوقف أبداً. إذ عليك أن توازن نفسك بحيث تستطيع العمل بكفاءة، ودون أن ترهق نفسك. وعليك أن تحلل الوضع في فترات التوقف لكي تستطيع التركيز بمزيد من الفعالية. فالإنهاك، كما رأينا سابقاً، يقلل باستمرار من قدرتك على التركيز.

هل لديك من المعلومات ما يكفي للبدء؟

لأننا بطبيعتنا غير صبورين، أو متعجلون، أو في غاية الانشغال، فإننا غالباً ما نهبط لإنجاز المهمة دون التفكير ملياً ودون تنظيم أنفسنا قبل ذلك أو نقوم بتكديس المعلومات التي علينا التركيز عليها. فكم مرة حاولت فيها القيام بشيء على عجل، فأفسدته، وكان عليك البدء من جديد؟ كم مرة حاولت أن تجمع قطعة أثاث موضبة من دون قراءة التعليمات. أو حاولت تشغيل هاتفك النقال الجديد دون قراءة دليل الاستخدام، معتقداً أنك تعرف مسبقاً ما يكفي من خلال الهاتف القديم، لتكتشف في ما بعد، ما إن تدخل في التفاصيل، أنك ما زلت غير قادر على استخدام تطبيق

ما كان بسيطاً في الواقع. جميعنا يفعل ذلك، وجميعنا قد يبدد الكثير من الوقت في فعل ذلك. الكثير من العجلة، والقليل من السرعة، إنه قول ماثور، وثمة سبب وجيه وراءه.

تأكد من أن تفسح لنفسك في المجال للتحصّر من أجل التركيز، بدل الاعتقاد بأنه سيأتي تلقائياً عندما تبدأ بإنجاز الشيء. وفي الحالة المثالية، عندما نريد إنجاز شيء، فإن علينا التأكد من التركيز على ذلك الشيء وحده، لكننا نغرق في عادة محاولة إنجاز العديد من الأشياء في الوقت نفسه، أو على عجل، ومن ثم نستغرب كيف تبدو قدرتنا على التركيز في غاية الإرباك. العادات القديمة تذهب بصعوبة، لكن هذه هي فرصتك لإعادة النظر في طريقة إنجازك للأشياء، ولإيجاد طرق جديدة ومختلفة تعود عليك بنفع أكبر.

الحافز

ما هو حافزك لأداء مهمة معينة؟ قد تكون الإجابة سهلة أحياناً. وإليك بعض الأمثلة: أحب الطبخ لأنني أحب الطعام، والأكل، والجانب الاجتماعي الذي تنطوي عليه مشاركة الأصدقاء في تناول وجبة طعام. والذهاب للجري جيد لأنني بعد القيام به أشعر جسدياً بأنني في أفضل حال. ولعب لعبة حاسب على الإنترنت مسلية لأنني أتفاعل مع أصدقائي، وهي تزداد إغراءً مع تقديمي فيها. وعزف البيانو يمنحني شعوراً بالإنجاز عندما أعزف غرند فالز بريلينت لشوبان. إنني أستمتع حقاً بلعب الشطرنج لأنه يمنحني شعوراً بالتحدي.

إن الحافز لإنجاز جميع هذه المهام واضح، لكن ماذا عن الأشياء التي لم تخبرها أو لم تقم بها من قبل؟ إذ ليس لك أن تعلم ما الذي ستجنيه منها، وعندما تجرب شيئاً جديداً للمرة الأولى فإنك غالباً ما لا تكسب الكثير منه أيضاً. وإذا جربت شيئاً واستمتعت به مباشرة، فمن المرجح أنك ستعيده في ما بعد مرة أخرى. إلا أن ثمة حالات تكون فيها المحاولة الأولى محبطة تماماً لأن المهمة صعبة أو عسيرة ولأن المكافأة - وهي نفسها قد تحفزك في المستقبل - ليست واضحة. فكل من قابلت، تقريباً، من البالغين ممن يحبون التزلج على سبيل المثال، قالوا لي إنهم كانوا يكرهونه في البداية. فما الذي دفعهم إلى المواصلة إلي حد يكفي للوصول إلى المرحلة التي يبدأون عندها بالاستمتاع والترويح عن أنفسهم؟ إن شيئاً ما قد حفزهم، وإيجاد ذلك الحافز الشخصي أياً كان (الرغبة في إتقان هذه الرياضة بحيث يستطيعون التزلج مع الشريك، أو الاستمتاع بالجو، أو المنافسة)، هو ما حفزهم إلى حد يكفي لكي يواظبوا على المحاولة.

إن فهم ما يحفزك بشكل عام، وما قد يحفزك بالنسبة إلى مهمة معينة تود تحسين تركيزك عليها، قد يكون في غاية الفائدة. حتى إنه من المفيد أحياناً أن تحفز نفسك بإحداث مكافآت ملموسة. فإن تخصص مثلاً فترة من الوقت للتركيز الكامل، ثم تكافئ نفسك باستراحة، أو بمكالمة هاتفية مع صديق لمدة 10 دقائق، أو بأي شيء يمثل متعة مؤجلة، قد يساعدك على تحسين دوافعك.

الغاية

إننا غالباً ما نقوم بأعمالٍ لأنه يجب إنجازها، ونقوم بها دون أدنى شعور بالغاية.

فالجلي على سبيل المثال عمل روتيني، وأقرب ما يكون إلى مهمة مملة يجب القيام بها بكل ببساطة، مرة في اليوم على الأقل عادةً! إلا أن ثمة شعوراً غير معترف به بالغاية من فعل ذلك. فعدم فعله سيعني أننا في النهاية لن يكون لدينا ما نطبخ به أو نأكله، إضافة إلى أن الصحن القذرة المتروكة بلا تنظيف ستصبح مؤذية وستمثل مجازفة صحية، لذا فهناك أسباب وجيهة للقيام بالجلي. ثمة حسٌّ بالغاية، مهما كان بعيداً، وهو متعلق بالوقت، فهو ليس شيئاً يمكننا تأجيله إلى أجل غير مسمى.

إن إيجاد الشعور بالغاية سيساعد على تحفيزك، إلا أنه غالباً ما توجد أشياء يمكننا الاختيار بشأنها، وإذا كان التركيز صعباً، فقد نختار ألا نقوم بها. فعلى سبيل المثال، إذا كانت أمامنا ثلاثة أسابيع لإنجاز تقرير ليس مشوقاً جداً، لذا فإنه سيترك على الأرجح حتى اللحظة الأخيرة، وعندها سيتم إحداث الغاية اصطناعياً عبر الخوف من موعد التسليم القادم وربما الخوف من رفض شخص آخر، بدل أن يكون المتعة في الإنجاز. ويعمل بعض الناس دائماً بهذه الطريقة وسيقولون لك إنها تعمل على ما يرام بالنسبة إليهم. لا بأس بذلك طالما لم يظهر شيء ما فجأة! لكنه غالباً ما يؤدي ضغط الوقت والقلق حيال موعد التسليم الوشيك إلى جعل التركيز صعباً من جديد، ومع أن العمل ينجز بالفعل، فقد كان على عجلة وهو ليس بالجودة التي نعلم أننا نستطيع تحقيقها. وفي المحصلة، فإن تلك ليست نتيجة عظيمة.

إن إحداث الشعور بالغاية يمكن تحقيقه بمعالجة المهمة بطريقة عملية، وبأخذ الصورة الشاملة - خاتمة المهمة أو نتيجتها - والعمل باتجاه الخلف، أي بتحديد الخطوات اللازمة بين المرحلتين. فإذا كانت مهمتك تنطوي على كتابة مقالة أو تقرير على سبيل المثال:

- ما هو الموضوع أو ما هو السؤال الذي على عملك أن يجيب عليه؟
- أعمل فكرك في الموضوع، وأنشئ خريطة ذهنية، ثم نَقِّحها واحذف أي معلومات ليست على صلة مباشرة بالموضوع، إلا إذا كانت تبين فكرة ما بطريقة ما.
- هل لديك المعلومات اللازمة للإجابة على الأسئلة التي برزت؟
- من لديه هذه المعلومات؟ هل عليك أن تقرأ حول الموضوع أو تتحدث مع أحدهم أو تبحث عن بعض التفاصيل قبل أن تبدأ؟
- ما هي غايتك من التوثيق والتفسير والمناقشة والإقناع؟ هل سيؤثر ذلك على تحديد الخيار الذي تتخذه حيال المعلومات التي ستدعم العمل؟
- كم تحتاج من الوقت لكي تقوم بالعمل التحضيري، قبل أن تبدأ بالكتابة؟
- حلل البنية إلى عناوين، وهو ما سيساعدك على البدء بإحداث شكل لعملك وعلى ضمان ألا تفوتك أي معلومات هامة.
- اكتب متن النص.
- حتى إذا كنت قد كتبت مسودة المقدمة قبل ذلك، اكتبها دائماً في النهاية عندما تعلم ما الذي تقدمه.
- اكتب الخاتمة.

يصح للعمل الذي عليك القيام به شكل ملموس على نحو مفاجئ، وتكون قد وصلت إلى كيفية إنجازه على أرض الواقع. وعلى التوازي مع هذه العملية، تكون قد أنشأت مهاماً صغيرة ذات هدف ستقودك عبر المرحلة التالية وما بعدها. لديك الآن غاية، والعملية تبدو أقل تهديداً، ومن خلال التركيز على كل مرحلة في وقتها، يمكنك إنجاز أي مهمة تحتاج إليها ببسر.

علاوة على ذلك، فإنك قد تعلمت أن إيجاد الأدوات التي تحتاجها لمساعدتك على التركيز واستخدامها ليس بتلك الصعوبة، وليس عليك الآن سوى أن تستخدمها.

• في المرة القادمة التي تقول فيها لنفسك... أن لديك مشكلة مع التركيز، أو أن عليك أن تعمل بمزيد من الجهد، غير هذا الانتقاد الذاتي في رأسك وحاول أن تقول "لا تحاول ببذل المزيد من الجهد، بل حاول بطريقة مختلفة". لتتمكن من خلق متعة حقيقية في ما تريد التركيز عليه، يجب أن تقاربه بطرق مختلفة. وإذا كان موضوعاً لا تعرف عنه شيئاً أو كنت تكرهه في المدرسة، فابحث عن شخص ما يعرف عنه ويستطيع مشاركتك حماسه. فالحماس معدٍ والمحاولة على نحو مختلف طريقة جيدة حقاً للبدء بالتركيز على نحو مختلف.

• لا تبدأ بمهمة أبداً... تحتاج إلى منحها كامل انتباهك وتركيزك، وأنت تعلم أنك لا تملك ما تحتاج إليه (التقارير، الإحصائيات، ومخزون من المعلومات) لكي تمسك بزمام المحتوى وتبدأ بالتركيز.

• وتجنب إغراء تعدد المهام... والذي يعني أنك قد تنجح في إنجاز العديد من المهام والنشاطات لكنك في الحقيقة لن تنجز أيّاً منها على أحسن وجه وستعثر طاقات التركيز لديك عندما تحاول التركيز على أشياء أكثر من اللازم في نفس الوقت.

• اعرف غايتك... إذا كنت تعلم أين تذهب في مشروع وما تريد كنتيجة له، فسيكون من المرجح أكثر بكثير أن يكون بقاءك مندمجاً فيه، ومركزاً أسهل مما لو بدأت بالشيء مع صوت يلج في رأسك أو من ورائك مسائلاً: "ما الغاية من كل هذا؟ هل تعلم؟ فأنا بالتأكيد لا أعلم". إن امتلاك غاية أو تعريفها هو أمر في غاية التحفيز، وسيساعدك على إدراك حقيقة المهمة أو الفعالية وسيظهر ذلك في جميع جوانب حياتك، وليس فقط في قدرتك على التركيز على نحو أفضل، ولوقت أطول.

الفصل التاسع

تمارين لتحسين التركيز

يحقق الناس صفة معينة عبر التصرف باستمرار بطريقة محددة...
إذ يصبح المرء عادلاً إذا قام بأفعال عادلة، ومعتدلاً إذا قام بأفعال معتدلة، وشجاعاً إذا أتى أفعالاً شجاعة

لو أن أرسطو علم كم تطورت أنماط حياتنا مع ملهياتها المستمرة في القرن الحادي والعشرين، لربما ختم أيضاً... ويتعلم الناس التركيز عبر التركيز... تماماً ككل شيء في الحياة؛ من عزف الكمان إلى لعب كرة القدم، يمكن تحسين التركيز من خلال ممارسته. وبينما قد يؤدي جانب من القدرة الطبيعية إلى إنتاج الدفعة الإبداعية التالية نحو الإتقان، فإنه لا يمكن تحقيق شيء من دون ممارسة مكثفة. قدّر الباحثون أن 10,000 ساعة على مدى عشر سنوات أو ثلاث ساعات في اليوم، يُعتقد أنها الوقت المطلوب للوصول إلى خبرة حقيقية في أي مجال يهّمك التفكير فيه. لذا، فإذا تبنت عادة التركيز، وإتاحة الفرص للتركيز الجيد، فلن تلبث أن تجد أنك تركز على ما تقوم به بمزيد من العفوية.

يكون التركيز أحياناً مجرد مسألة استبدال عادات سيئة بأخرى جيدة، لكنه غالباً ما يكون أيضاً مسألة تكرار فعل شيء سيساعد على التحسن. وأحياناً يكون كل ما تحتاجه للبدء بتحسين قوتي التركيز لديك هو تحديد تلك العادات السيئة التي تقف في طريقك كالميل إلى أحلام اليقظة، أو التأجيل، أو تفقد البريد الإلكتروني كل دقيقتين على سبيل المثال. وما إن تحدد ذلك حتى تصبح قادراً على إزالة هذه العوائق لتصل إلى تركيز أفضل ولتجد نفسك مركزاً على فعل ما تعلم أنه سينفع نشاطك، بدلاً من إهماله. سيقول لك بعضهم أنهم على سبيل المثال يقرضون أظافرهم عندما يركزون. إن قرص الأظافر في الواقع يلعب دور المشوش ويقف عائقاً في طريق التركيز الحقيقي، لأن تلك العملية تستثير جزءاً آخر من دماغك، وتجبره على منافسة محاولتك للتركيز. وما يحدث، في الحقيقة، عندما يقرض الناس أظافرهم هو أنهم يجدون في ذلك ضماناً للوصول إلى ما يمثل أساساً شكلاً من الراحة الفموية، لأنهم يواجهون في محاولة التركيز الكثير من التوتر. وإدراك ذلك يعني أنك تستطيع البدء بحل ما قد يقف في طريق قدرتك على التركيز. وربما لم تجمع ما يكفي من المعلومات لكي تركز عليها، لذا فإن القلق حيال نقص المعلومات لديك يشوش عليك. فحدّد ما عليك معرفته، ودوّن الملاحظات، ونظم نفسك وركز عليها، واحدة واحدة، بحيث تساعد تركيزك بدلاً من أن تبده.

إذا كنت من النوع الذي لا يجد أي أمل على الإطلاق في أن يستطيع التركيز، فلا بد أن التمرينات والاقتراحات في هذا الفصل ستفيدك، على أن تمارسها، فقد تكون من النوع الذي يقتنع بأفكار الآخرين عن نفسه عبر السنين. فكم من مرة قيل لك أن لديك "عقل فراشة"، وأنك غير قادر أبداً على التركيز، أو أنه يسهل الهاؤك؟ غير أنك في الحقيقة قد تتمتع بقدرات تركيز جيدة، لكنك تتلقى باستمرار هذه الرسائل

التي تؤكد فكرة أنك ببساطة غير قادر على التركيز، فلم تلبث أن صدقتها. وأياً كانت حقيقة حالتك، فبإمكانك تغييرها الآن بفرض رسالة أخرى تقول: أستطيع التركيز، وأعرف كيف أركز. يمكنني تعلم التركيز. فممارسة تمارين محددة تساعدك على التأكيد لنفسك أنك تستطيع تعلم التركيز.

هل تذكر بعض الألعاب التي كنت تلعبها عندما كنت طفلاً، تلك الألعاب التي كانت تشتمل على الإصغاء والتذكر والتكرار؟ إذا سبق لك أن لعبتها في المدرسة حيث كان مدرسك ينظمها، فتأكد من أنها كانت محاولة مدروسة لمساعدتك على التركيز، وعلى العمل على نحو أفضل في الصف - على ما يؤمل - وعلى تحضير دروسك بسهولة أكبر. هل سبق لك أن لعبت لعبة الهمسات الصينية، وضحكت لأن الرسالة تشوهت تماماً في طريقها؟ هل كنت تلعب لعبة الذاكرة، مع مجموعة من الأغراض الموضوعية على طبق، وكان عليك أن تتذكرها وتدونها وهي مغطاة؟ ومن ثم عاد الطبق وقد أزيلت من عليه بعض الأغراض، وكان عليك أن تحدد تلك الأغراض المفقودة؟ أو لعبة الأبجدية حيث كان كل منكم يضيف غرضاً يبدأ بالحرف التالي من الأبجدية إلى لائحة التسوق، وكان عليك أن تتذكر تلك اللائحة المتنامية وترددها على الجميع بالترتيب الصحيح؟ كما ستري فيما يلي، فإن جوهر بعض هذه الألعاب هو التركيز. ولربما كنت تجد وقتها هذه الألعاب سهلة أو صعبة، ولربما تذكر بعض زملائك في الصف الذين كانوا يتقنونها جيداً، أو لا، وأنت أيضاً، ربما نسيت العادات الحسنة التي كانت لديك حينئذٍ، لكن ما من سبب يمنعك عن العودة إلى بعض هذه الألعاب لتستعيد من جديد الحالة الجيدة لمهارات التركيز لديك.

إن تعلم التركيز يعني إغراق انتباهك باستمرار. والتفكير الإبداعي والتفكير الخيالي استطرادان بطبيعتيهما، لكن ميزة الاستطراد هذه قد تقف أيضاً عقبة في طريق التركيز. لذا، ومن خلال تعلم كيفية مقاومة الاستطراد أيضاً، ومن خلال التمرن على إعادة تركيزك إلى النقطة المحورية عمداً، سيكون بمقدورك في النهاية أيضاً أن تركز.

لا يهم كم عمرك أو كيف تقرر أن تقوم بهذه التمارين - فالجميع سيستفيد - فللدماع من المرونة العصبونية أكثر بكثير مما سبق للعلماء أن قدروا له. وقد بينت الأبحاث خلال السنوات العشر الماضية أن قدرة الدماغ على التكيف والتغير، عبر الحياة، هي أحد أعظم مصادر قوته التي يمكننا استغلالها. وقد قابلت ذات مرة أستاذاً في الرياضيات وافق على المشاركة في بعض دراسات الرنين المغناطيسي في جامعته. وقبل مراقبة دماغه بماسح رنين مغناطيسي وبينما كان يحل بعض المسائل في الرياضيات، وقع على قبوله وسئل ما إذا كان يريد أن يعلم عن أي جوانب غير طبيعية قد تكتشف صدفة أثناء المسح، فأجاب بالقبول. وكان مما فاجأه هو والباحثين مفاجأة كبيرة، أن الرنين المغناطيسي قد قدم دليلاً واضحاً على أنه كان قد تعرض إلى جلطة كبيرة في وقت ما خلال الأعوام القليلة المنصرمة. ولم يستطع أن يذكر أي أعراض تدل على صحة ذلك، مع أن الضرر الذي لحق بدماغه كان ظاهراً للعيان من خلال مسوحات الرنين المغناطيسي. إننا أمام رجل كان يستخدم دماغه بطريقة في غاية الاختصاصية، إذ كان يدرس ويدرس درجات جامعية في الرياضيات - كما أنه كان موسيقياً أيضاً، ويعزف في أوركسترا بانتظام - ولم يتأثر أداء دماغه أبداً (وفق ما استطاع تحديده) بالمنطقة المعطوبة نتيجة

الجلطة. وهكذا يمكننا أن نقول إن العصبونات تستجيب على نحو إيجابي إلى المثيرات ويمكنها تعويض الأضرار والأعطال التي تحدث في مناطق أخرى من الدماغ. وبينما نجد القسم الأكبر من الدماغ عالي التخصص، فإنه ما يزال ثمة مجال كبير للمرونة العصبونية، وعلى ما يبدو، لطاقت التعويض عن تلك الأجزاء التي ربما تكون قد تضررت أو دمّرت أو فقدت.

من بين الاكتشافات العظيمة الأخرى في أواخر القرن العشرين، أن الدماغ قادر على توليد خلايا دماغية جديدة. فقبل ذلك، كان يعتقد أننا نولد ولدينا جميع الخلايا الدماغية التي سنحوزها طيلة حياتنا، وأنه لا يمكن إنتاج المزيد منها. لكنه ثبت أن ذلك ليس صحيحاً. فالتكون العصبوني، إذا استخدمنا التسمية الطبية، هو إنشاء خلايا دماغية من خلايا طليعية تنشأ في قرن آمون، وهي في غاية الأهمية بالنسبة إلى الذاكرة. وعلى الرغم من وجود نوع من الدليل على ذلك مسبقاً من خلال أعمال أجريت على أدمغة الطيور وغيرها من الحيوانات، فقد تم التعرف عليها في دماغ الإنسان أخيراً من قبل عالم الأعصاب السويدي المختص بالخلايا الجذعية بيتر إريكسون، من مستشفى جامعة سالغرينسكا في غوتنبورغ. فالمادة البيوكيميائية الواسمة التي كانت تستخدم في التجارب على الحيوانات لم يكن من الممكن استخدامها، لأسباب أخلاقية، في التجارب على البشر لتحقيق هذا الهدف في ذلك الوقت. إلا أن أبحاثاً طبية مصدّقة كانت تجرى في مكان آخر على مرضى السرطان المتقدم - حيث يتم إنتاج خلايا جديدة من السرطان - وكانت هذه المادة البيوكيميائية نفسها تستخدم لاختبار وتقييم فعالية المعالجة، لأنها تسم العصبونات الناشئة. وقد كان افتراض إريكسون العلمي هو أنه إذا كان الدماغ قادراً على التوليد العصبوني، فإن هذه الخلايا الجديدة ستظهر من خلال نفس المادة البيوكيميائية الواسمة التي استخدمت في تحديد خلايا السرطان. لذا، فقد سأل ما إذا كان بإمكانه حيازة أدمغة هؤلاء المرضى، بعد موتهم، لكي يفحصها ويرى ما إذا كان ثمة - كما كان يعتقد - أي دليل على تكوين عصبوني.

وقد اطلع على ذلك العمل أيضاً عالم الأعصاب البارز البروفيسور فريد غيغ، في معهد سالك للدراسات البيولوجية بكاليفورنيا. فبعد دراسة مركزة، وبعد استبعاد احتمال أن تكون الخلايا الجديدة في الدماغ هي خلايا سرطانية ثانوية، وصل العلماء إلى لحظة ال- "وجدتها" أخيراً عام 1998. فقد كان الدماغ قادراً على التكوين العصبوني. "لقد كانت جميع الأدمغة تحمل دليلاً على وجود خلايا جديدة في المنطقة عينها التي وجدنا فيها تكوينات عصبونية لدى الأنواع الأخرى"، يقول غيغ. "وقد تمكنا من خلال التحليل الكيميائي من إثبات أنها عصبونات كاملة. فقد ولدت العصبونات لدى المرضى عندما كانوا في الخمسينات أو السبعينات من عمرهم، وبقيت هذه العصبونات حية حتى وفاة أصحابها. فكان ذلك الدليل الأول على وجود تكوين عصبوني لدى الدماغ البشري البالغ، أي أننا نعلم الآن أنه في بعض المناطق الدماغية يتم تصنيع عصبونات جديدة طوال الوقت. وقد كانت تلك مفاجأة لأننا كنا نعتقد أن الدماغ ساكن، إلا أنه في هذه المنطقة من قرن آمون كانت تلك الخلايا الطفلة موجودة وكانت تنقسم، ومع الوقت، كانت تبلغ وتهاجر لتدخل في الدارة وتصبح عصبونات بالغة كاملة النمو مع ارتباطات جديدة. وهو ما يحدث طوال الحياة. وقد اقترب بنا هذا الاكتشاف بخطوة كبيرة نحو القدرة على التحكم بقدرة

دماغنا أكثر بكثير مما كنا نعتقد بإمكانيته". وما كان يتجلى بوضوح أيضاً من خلال الأبحاث المستمرة على الفئران هو أن التمرين الإرادي كان له أثر حاسم في التكون العصبي بوصفه إغناءً بيئياً. أي أن القول المأثور "استخدمه وإلا فقدته"، لم يصدق على التكون العصبي فحسب، بل إن الفعالية الجسدية هامة أيضاً. "إننا نعتقد أن التمرن الإرادي يزيد من عدد الخلايا العصبية، التي تنقسم، ويعطي دفعاً للعصبونات الجديدة في قرن آمون"، كما يقول غيغ. "لكننا نعتقد أن الإغناء البيئي هو الذي يدعم هذه الخلايا في بقائها. إذ إن 50 بالمئة من الخلايا الجديدة التي تصل عادة إلى التلفيف المسنن في قرن آمون تموت. لكن إذا عاش الحيوان في بيئة غنية، فإن عدداً أقل بكثير من الخلايا يموت. والإغناء البيئي لا يبدي أي تأثير على تكاثر الخلايا وتوليد العصبونات الجديدة، لكنه قد يؤثر على معدل وعدد الخلايا التي تنجو وتندمج في الدارة الدماغية. يعود الفضل في استمرار هذا العمل إلى التعاون الوثيق بين علماء الأعصاب الغربيين والرهبان البوذيين في التيسيت عن طريق معهد العقل والحياة الذي أسسه عالم الأعصاب الإدراكية التشيلي فرانشييسكو فاريلا، ورجل الأعمال آدم إنجل والدالاي لاما عام 1987. ويتضح باضطراد أن طريقة استخدامنا لعقولنا قد تغير بالفعل من عمل أدمغتنا وأدائها.

التمارين

التمارين التالية هي طريقة للتعرف على مهارات التركيز لديك وتوسيعها. فابدأ بممارسة هذه التمارين عندما تشعر بأنك مستقر ومتيقظ، في مكان آمن وهادئ، حتى تصبح اعتيادية وسهلة، عندئذ تحدّ نفسك، أكثر بممارستها وجهاز الراديو مفتوح، أو عندما تشعر بالتعب أو التوتر. وما إن تتمكن من هذه التمارين، حتى تستطيع التركيز عليها حتى تحت ظروف صعبة. وفي الحقيقة، فإن القدرة على التركيز عليها قد تساعدك بالفعل على رفع عبء التوتر عنك بإبعاد ذهنك لفترة، وكأنها نوع من التأمل الفعال.

الجلوس ساكناً

إن هذا التمرين أصعب مما يبدو عليه، ليس فقط لأننا قلما لا نفعل شيئاً على الإطلاق، فهو يتطلب قدراً لا يستهان به من الالتزام العقلي والجسدي والتركيز. فإذا وجدته صعباً في البداية، ومن المرجح جداً أن هذا ما سيحدث معك، فاصبر، لأن ذلك سيؤتي ثماره في مساعدتك على البقاء هادئاً ومركزاً، وسيصبح إحدى المهارات الكامنة التي تستطيع اللجوء إليها في اللحظات العصبية، أو أن تحولها إلى قدرة على التأمل.

ابدأ بالجلوس في وضعية مسترخية منتصباً على كرسي، دون ترنج. لا تشبك ساقيك، بل اجلس وقدماك مستويتان على الأرض، وراحتا يديك ممدودتان على الفخذين. استخدم عضلاتك المركزية لتدعيمك، وأرخ كتفيك (قد تحتاج إلى شدهما إلى الأعلى في البداية، ثم أرخهما إلى الأسفل وافعل ذلك عدة مرات لتتأكد من استرخائهما)، مدّ ظاهر رقبتك وأنزل ذقنك قليلاً. حاول التنفس عن طريق الحجاب الحاجز وعضلات المعدة، وليس من صدرك العلوي. اجلس ساكناً الآن. تعرف على

مواقع الانزعاج لكن، وبما أنك قد بدّلت وضعيتك مسبقاً، لا تتحرك مرة أخرى، بل احتفظ بالفكرة واستمر. انتبه لأية حركات عضلية غير إرادية، لكن قم بإرخاء الطرف الذي تحدث فيه، واستمر في ذلك لمدة خمس دقائق. ولا تمدد الوقت حتى تصبح مرتاحاً تماماً مع الدقائق الخمس. وما إن تبدأ بممارسة الجلوس بسكون بشكل منتظم، حتى تجده أسهل كلما قمت به. وعندما تنجح في ذلك لمدة 15 دقيقة، اعتمد هذا الوقت كوقت الممارسة المثالي، إذ لا حاجة إلى تمديد الوقت أكثر من ذلك.

البقعة السوداء

إن أبسط تمرين، وهو تمرين يمكن، في الواقع، ممارسته في أي مكان، هو تثبيت نظرك على غرض صغير، وهو ينجح على أفضل وجه عندما لا تكون ثمة ارتباطات له، لذا فإن إصاق بقعة سوداء (قطرها حوالي الإنشيين) على حائط بسيط سيكون ممتازاً، وأعمل بوعي على أن تدفع جانباً أي أفكار تخطر لك، وعلى أن تعود إلى تركيز انتباهك مرة بعد مرة. وهذا هو أيضاً المبدأ الذي تقوم عليه أي تمارين تأمل. فكل ما تحتاج إليه للقيام بذلك هو ثلاث دقائق في اليوم تبدأ من خلالها بتمرين قدرتك على التركيز.

ومع الوقت، يمكنك تطوير هذه الممارسة من خلال رسم مربع في خيالك حول النقطة. ومن ثم يمكنك التركيز على الفراغ بين خطوط المربع والنقطة، بينما تبعد انتباهك واعياً عن الأفكار الاستطردية وتعود دائماً إلى النقطة والمربع والفراغ بينهما.

تمرين الساعة

ستحتاج من أجل هذا التمرين إلى ساعة قديمة الطراز، ذات عقربين وعقرب للثواني. لتبدأ وعقرب الثواني عند الثانية عشرة وقم بالتركيز على مراقبته وهو يدور حول الميناء، دون أن تسمح لأية أفكار ملهية أن تتدخل. لكن كلما حدث ذلك، توقف وانتظر عقرب الثواني حتى يعود إلى الثانية عشرة وأبدأ من جديد. في البداية، إذا استطعت التركيز لثلاث ثوان فهذا جيد! إنه أمر أصعب بكثير مما يبدو عليه، وسيجعلك تقدر بحق الالتزام الذي يتطلبه تعلم التركيز، والفرق الذي من شأنه أن يحدثه في كيفية تعاملك مع الحياة والعمل عندما تتمكن منه. قم على مهل ببناء قدرتك على حجب جميع الأفكار وركز على عقرب الثواني، وعندما تصل إلى الثانية الثلاثين، حاول مرة أخرى وعيناك مغلقتان، وافتحهما مباشرة إذا طرأت في بالك فكرة استطردية، وانظر ما قطعت من الوقت في الساعة. قد يكون صوتك الداخلي هذه المرة هو الذي يلهيك، أو الإدراك المتزايد للضجيج الذي يحيط بك عندما تكون عيناك مغلقتين. وعلى كل حال، وعبر الوقت، ستجد أنك تستطيع تحسين قدرتك على فعل ذلك بسهولة نسبياً.

العد

لتبدأ من الرقم 1000 ولتعد عدّاً عكسياً في ذهنك بخطوة سباعية، أي 1000، 993، 986، 979، 972، 965، وهكذا. ولعلك ستجد ذلك في البداية في غاية الصعوبة على

الأرجح، وستشعر بالغضب والاستياء لعدم قدرتك على فعل ذلك على نحو فعال. وإذا كنت متعلماً بصرياً، فقد تجد أنك ترى الأرقام في رأسك، أما إذا كنت حسيّاً فربما تجد نفسك وقد رحت تستخدم أصابعك، وإذا كنت متعلماً سمعياً، فقد تجد من الأسهل أن تقول الأرقام بصوت مرتفع.

عندما تجيد ذلك جيداً، تحدّد نفسك بالقيام بذلك وجهاز الراديو يعمل. ثم غير التحدي بتغيير الرقم الذي تطرحه - وإلا، فإنك ستبدأ بمعرفة الأرقام بحكم العادة بدلاً من طرحها على نحو فعال - من سبعة إلى خمسة إلى أحد عشر على سبيل المثال.

التهجئة

دون أن تكتبها، خذ كلمة وهجئها تهجئة معكوسة. فلتبدأ بكلمات قصيرة ثم تتوسع، وإذا بدأت بكلمات مألوفة لديك مثل بيت أو طير أو حجر، فإن دماغك سرعان ما سيلتقط الفكرة. ثم لتنتقل إلى كلمات أطول مثل حذاء وصندوق، أسود، هاتف، ثم إلى كلمات مثل قيادة، وبريدي، رسالة، كافيين ومحاولة، ثم إلى منافع، ومتوازي، ومشعاع، ودراجة، ثم إلى كلمات مثل تجارية، ميكانيكية، وموسّع واعتقال! وعندما تندمج في عادة التركيز على ذلك، سيصبح أسهل عليك، لكنه سيترتب عليك الاعتماد على كلمات قصيرة تبدأ منها وتحدث المزيد من التحدي لنفسك من خلال استخدام كلمات أطول مع تحسنك. وربما تحسّن مهارتك في التهجئة!

عدّ الكلمات

دون أن تمس الصفحة، عدّ الكلمات الموجودة في نصف صفحة. طور ذلك بالانتقال إلى عدّ مرات ورود كلمة "أن" في الصفحة. ومع تحسنك في القيام بذلك، وعلى صفحة جديدة، عدّ مرات ورود كل من كلمتي "أن" و "و"، بحيث يمكنك الانتهاء إلى مجموعتين مختلفتين في نهاية الصفحة. ومرة أخرى، فإنك تطور مهارتك في التركيز، ومن ثمّ فإنك تتحداها وتبني عليها.

لعبة الصور المقطعة

إن لعب الصور المقطعة ممتاز لتطوير مهارات التركيز. فلتبدأ مع عدد صغير نسبياً من القطع، ثم انتقل إلى صورة ذات 5000 قطعة من لوحة الشرطي من هاي وين! لكنه من الأسهل على الأرجح عدم البدء بشيء بهذا التعقيد، وخاصة إذا كانت قد مرت فترة طويلة منذ لعبت بهذه اللعبة لآخر مرة. عليك القيام بذلك لفترات طويلة، فخمس دقائق هنا وهناك ما بين المهام الأخرى، أو بينما تشاهد التلفاز أو تستمع إلى الراديو لن تكون مفيدة مثل التركيز عليها لوحدها لمدة مطولة.

الكلمات المتقاطعة

يبدو البعض مدهشين في حل الكلمات المتقاطعة، بينما يشمئز البعض الآخر منها. وما ستجده غالباً هو أن أولئك الذين يهوّون حل الكلمات المتقاطعة يجيدونها، كما أنهم يكونون قد مارسوها لسنوات. وثمة لغز هنا، إذ إنهم يحبونها لأنهم يجيدونها. وحتى عندما يكونون في تحدّ، فإنهم يستمتعون به أيضاً. ويكمن القسم

الأكبر من القدرة على حلها في المواظبة على حلها لوقت طويل. وغالباً ما تسمع عن كبار في السن أنهم ما يزالون يحلون الكلمات المتقاطعة في جريدة التايمز وهم في الثمانينات من عمرهم. وعندما تكون قد أمضيت 60 عاماً وأنت تفعل شيئاً بانتظام، فإن التركيز على القيام به ليس بتلك الصعوبة! فالكثير من الصحف اليومية تقدم الكلمات المتقاطعة، وهي غالباً ما تقدم منها تلك السهلة والموجزة. أما محترفو الكلمات المتقاطعة ف لديهم مترجمات الكلمات المتقاطعة الخاصة بهم، وبإمكانهم التعرف على الشروحات من أسلوبها، مما يضيف إلى شعورهم بالاندماج والاحتواء. كما أن لديهم عامل المكافأة المرضي عند إتمام حل رقعة كلمات متقاطعة، وهو ما ينشط إفراز الإندورفين في الدماغ، وهي جميعها عوامل إضافية تساعد على التركيز.

السودوكو، وغيرها من الألغاز

شأنها في ذلك شأن الكلمات المتقاطعة، تعتبر السودوكو وغيرها من التمارين مفيدة، فهي تمرن الدماغ وتركز انتباهه وتتطلب تركيزاً. إلا أن الشك هنا هو أن عليك أن تستمر فيها عندما تصبح صعبة. لا تقم بمحاولة من نصف عليك ثم تستسلم عندما تصعب الأمور! ففي كثير من الأحيان يقفز الناس من لغز إلى آخر، وهو ما قد يكون مسلياً، وجذاباً نسبياً، لكنه لن يساعد بالضرورة على تحسين تركيزك. فإذا كنت تستخدم ألعاب الألغاز بهذه الطريقة، فإنك على الأرجح تستخدمها كوسيلة تلهة قصيرة الأمد تشغلك عن مهمة أخرى، وليس كفرصة لإعمال مهارة دماغك في التركيز.

الألعاب الجماعية

أتذكر كيف كنت تلعب، "لقد ذهبت في عطلة، وحزمت في حقبتي..."، وباستخدام أحرف الهجاء بالترتيب، وعلى كل شخص أن يسمي شيئاً يبدأ بالحرف الذي يلي الحرف الذي ابتدأت به الكلمة السابقة. وهكذا، فقد ذهبت في عطلة وحزمت في حقبتي إبريقاً، وبدلة سباحة، وتوتاً، وثوماً وجورباً وحذاءً، وهكذا دواليك. إن هذا التمرين مفيد أيضاً لتحسين مهارات الذاكرة.

ويمكنك استخدام تشكيلة من المواضيع المشابهة، منها مثلاً "ذهبت جدتي لتتسوق واشترت...". ويمكنك أن تضع قواعدك الخاصة، كأن تختار موضوعاً معيناً مثل الطعام والملابس أو أن تختار شيئاً آخر أكثر غرابة وندرة مثل الحيوانات البرية. ومع مجموعة من الأشخاص، سيكون مشوقاً دائماً أن ترى كيف سيتعاملون مع اللعبة كل على طريقته، وما هي المهارات التي يستخدمونها للنجاح فيها. ومن المثير للاهتمام أن صغار السن غالباً ما يجدون مشقة في هذه اللعبة، ربما لأنه لم يسبق لهم أبداً أن لعبوها أو لأنهم لم يضطروا في حياتهم، كما هي حال الجيل الأكبر، إلى استظهار الأشياء. كما أنه ثمة إلهاءات في هذه اللعبة تنجم عن المشاركين أنفسهم، عندما يختلفون على المواد، أو يقولون شيئاً مضحكاً يجعل الجميع يضحك، مما يجعل التركيز أكثر صعوبة.

أي - سباي

ما لم يكن لديك أطفال، أو ما لم تكن تشارك في رحلات طويلة بالسيارة، فليس من المرجح أن تكون قد لعبت هذه اللعبة مؤخراً - ومع أنه لا ينصح بالضرورة أن تبدأ بذلك - إلا أنها مثال جيد للعبة البسيطة التي تستحوذ على العقل وتجبره على التركيز لفترة. أي أنها بالطبع لعبة جيدة لأطفالك وأحفادك... وهي ممتازة للرحلات الطويلة بالسيارة! فهي فعالية اجتماعية تمارسها مجموعة، وتتطلب بعض التطبيق الفكري، ومع الأطفال الأصغر سناً، فإنها تعلمهم الأبجدية والملاحظة إضافة إلى مهارات التركيز (إضافة إلى تولي الأدوار بالترتيب والمشاركة في اللعبة وغير ذلك).

تمارين التصور

إننا نتقن التقاط المعلومات بصرياً إتقاناً جيداً. فنحن معتادون على رؤية الأشياء تحدث في محيطنا عبر زاوية عيننا، وغالباً ما نعتقد أن لدينا الصورة كاملة. لكننا قلما نلقي، عن وعي، نظرة متفحصة على الأشياء. فهل سبق لك أن شهدت حدثاً ثم قارنت ما رأيت مع أصدقائك الذين كانوا حاضرين في الوقت نفسه؟ من المفاجئ أنه قد يكون لديك من الرؤى والآراء حول الحدث بقدر الحاضرين من الأصدقاء الذين شهدوا الحدث معك. إننا نميل إلى رؤية الأشياء بطرق مختلفة، ويعود ذلك جزئياً إلى اختلاف الاهتمامات.

ليس في هذا تمييز جنسي، لكن الرجل أميل من المرأة إلى تحديد تكوين السيارة التي مرت لتوها كالبرق. بينما قد تكون المرأة أقدر على تذكر تفاصيل الثوب الذي كانت شقيقتها ترتديه في إحدى المناسبات العائلية. وإذا كنت مهتماً بالناس، فإنك ستكون أميل إلى تذكر ألوان عيونهم. لكن بشكل عام، وما لم يكونوا يعنوننا مباشرة، فإننا نميل إلى عدم التركيز على التفاصيل. هل سبق لك أن شهدت حادثاً أو جريمة بالمصادفة، وأدركت أنه إذا كان عليك أن تدلي بشهادة عيان أو بوصف للأحداث، فإنك ستجد صعوبة كبيرة في تقديم التفاصيل الفعلية؟ إن بعض الناس أكثر ملاحظة من غيرهم، سواء أكان ذلك بطبيعتهم أم نابعاً من ميولهم، لكننا معروفيون بعدم إجادتنا لرؤية الأشياء، لأننا قلما نركز على المعلومات التي نتلقاها بصرياً إلا إذا كانت تعيننا شخصياً. وهي فرصة تفوّتها عندما يتعلق الأمر بتمرين عضلة التركيز لديك. لذا، فإنه من خلال تحسين مهاراتك البصرية، ستساعد نفسك على تحسين تركيزك.

فلتبدأ بالبحث عن أشياء مألوفة. انظر إلى شكلها وحجمها والفراغ الذي يحيط بها وعلاقتها بما حولها. قد يكون هذا الشيء كرسيًا أو تفاحة، لا يهم ذلك كثيراً، إذ إنك لا تدرس علاقتك به، بل تراقبه وتتخيله وحسب. لا تلاحق الأفكار غير ذات الصلة بالغرض، بل انظر إليه وحسب بحيث تراه حقاً. فكر الآن بستة أشياء يمكنك أن تقولها عن هذا الغرض، وأخير شخصاً آخر بها. في المرة الأولى التي تقوم فيها بذلك ربما تصل إلى ستة، لكن آخرين يصلون إلى أربعة بشق النفس. تمرن، ثم ارفع هدفك إلى عشرة عندما تتحسن.

كما أنه يمكنك القيام بذلك بالنظر إلى صورة أو إلى شيء غير مألوف لك. فمن الهام ألا تكون هذه الصورة لمكان أو لشخص تعرفه، لأنه في هذه الحالة ستكون لديك ذكريات وآراء ومعلومات، من كل نوع، حولها مسبقاً وهي ستشوش عليك وتجعل تركيزك متذبذباً ومستطرداً. ركز عليها بتمعن، مركزاً على التفاصيل،

لدقيقة. ثم، ومن دون النظر إليها، أمضِ الدقائق القليلة التالية محاولاً أن تتذكر قدر ما تستطيع عن الصورة التي كنت تتفحصها لتتأكد. وربما ترغب في تدوين ملاحظة حول ما تتذكره عن الصورة، ثم تعيد التحقق بالمقارنة مع الصورة نفسها لترى مدى دقة ما تذكرت. وقد تجد أنك تبدأ باستخدام تقنيات لتتذكر المعلومات، وتحتفظ بملاحظات ذهنية عن الألوان والأجسام تساعدك على تذكرها بدقة في ما بعد. كل هذا جزء من التركيز بغض النظر عن أي شيء آخر، من شأنه أن يساعدك على أداء المهمة أداءً حسناً.

من أشكال التصور الأخرى ذلك التصور الخيالي البحت الذي يمكنك القيام به وعيونك مغلقة! لكن لا بد له أن يحمل شكلاً وبنية، وإلا لأصبح من الأدق تسميته "حلم يقظة". وهو أحياناً يشكل الأساس لـ "تأمل موجّه" ويمكنك شراء أشرطة فيديو تجارية تزودك بتمارين مناسبة لذلك. إلا أنه، بهدف تمرين قدرتك على التركيز، فإنك تحتاج إلى القيام بذلك بنفسك وأن تكون ملتزماً تماماً. وإليك هنا صيغة يمكنك استخدامها.

استلق على ظهرك في وضعية مريحة، مع وسادة تحت ركبتيك إن أمكن لتحقيق المزيد من الراحة، وتعمد إرخاء جسمك. تنفس برفق شهيقاً وزفيراً عدة مرات، من عضلات معدتك وحجابك الحاجز، وليس من صدرك العلوي، لكي تهدي نفسك. ثم ابدأ بالتخيل الذي يهدف إلى التركيز على الرحلة التي تزمع القيام بها في رأسك. تخيل مسيرة تالفها، ويجوز أن تكون في المدينة أو في الريف، ويمكنك أن تمشي للمتعة أو لغاية معينة (كمسيرة تقوم بها في طريقك إلى العمل مثلاً، أو إلى بيت صديق). وبما أن الطريق مألوفة بالنسبة إليك، فحاول ألا تنحرف مع أي عواطف حياها لأن محور غايتنا هنا هو التركيز على محيطك. فأولاً، الوقت في النهار: الصباح، الظهر، العصر (يجب أن يكون ثمة ما يكفي من الضوء لجعل محيطك مرئياً). في أي فصل من السنة؟ إنه الربيع، مع الكثير من الخضار والنبات، أو الخريف مع أوراقه المتساقطة الذهبية، لا يهم ما هو، فأنت تزود خيالك بمرجعية وحسب. والطقس: دافئ، مشمس، بارد، ممطر، عاصف؟ وبالتالي، ماذا ترتدي؟ هل تشعر بأشعة الشمس على وجهك، أو بالريح في شعرك؟ هل تسير على طريق معبدة أم على عشب؟ هل تجد مشقة في صعود تلة أو أنك تسير في طريق مستقيمة؟ هل الطريق مفتوحة أو أنه ثمة الكثير من الأشجار والنباتات الأخرى؟ ماذا تسمع؟ زقزقة عصافير، أو هدير سيارات بعيدة، أو كلام أشخاص أو خرير ماء؟ حالما تنتهي من تخيل الخلفية، فلتبدأ بالنزهة. تخيل ما تراه على طول الطريق، وتخيل ما يحيط بك بأكبر قدر ممكن من التفصيل. ومهما كانت الطريق مألوفة، فإنك غالباً ما تكون قد قطعتها عدة مرات وعقلك مشغول بأشياء أخرى، فتخيل التفاصيل الآن. خذ وقتك ولاحظ الألوان التي تراها، والتنوع الغني، وحتى الطريقة التي يسقط بها الضوء والظلال في حال وجودها. تخيل ذلك كأنك تلاحظ ما تراه للمرة الأولى. انظر إليها فعلاً وأنت تتخيل النزهة.

عندما تقوم بذلك للمرة الأولى، قد تشعر وكأنك تنحرف معه، أي أنك تحاول إنجاز مهمة ولا تتخيل كيفية إنجازها. لا تقلق، إذ إن ذلك يعود إلى محاولتك مقاومة نموذج السلوك الذي غالباً ما كان يقف في الماضي في طريق تركيزك. يمكننا أحياناً أن نصل في تعلقنا بما نحاول تحقيقه حتماً يصبح معه الإنجاز هو الهدف،

فنهّش طريقة الإنجاز. وما نسعى إلى تحقيقه في عملية التحقيق هذه، من خلال التركيز، هو شيء يساعد على تحسين النتيجة؛ إذ سنكون خلال هذه العملية أكثر فعالية مما نكون عبر غيرها. إلا أننا عندما نشرع للمرة الأولى بالتخلي عن طرقنا القديمة في إنجاز الأشياء، قد نشعر بالصدمة والغرابة؛ أتذكر المرة الأولى التي بدأت فيها بتعلم قيادة السيارة، وكم شعرت بالاستهجان؟ أو عندما تعلمت الحياكة؟ أو عزف على البيانو؟ قد يكون من الملائم أحياناً أن نذكر أنفسنا بأن إتقان ما نقوم به يستغرق وقتاً. فثابر على ذلك وتابع ممارسته حتى يصبح ليس مألوفاً فحسب، بل وأكثر راحة، وفي النهاية، طريقة أكثر نجاحاً للقيام به.

تمارين التركيز

ربما يكون عليك، أحياناً، أن تبذل جهداً حقيقياً لكي تركز، فقد تكون في محاضرةٍ على سبيل المثال، ويكون التقديم ضعيفاً، لكنك تعلم أن المحتوى سيكون قيماً بالنسبة إليك، فكيف ستحافظ على تركيزك وأفكارك تشتت بسهولة كبيرة؟ في هذه الحالة، ركز على المحاضر، وتجنب النظر من حولك أو مراقبة زملائك الحاضرين في القاعة التي أنت فيها. تعمد تجنب التشويش، وأبق تركيزك على المحاضر، وفكر في ما يقوله. وإذا كنت تدون ملاحظات، فلتعد صياغتها بدلاً من أن تدون العبارات حرفياً. دون ملاحظات لجميع الأسئلة التي قد ترغب في طرحها لاحقاً لكي تصب انتباهك على مادة الموضوع. وإذا كنت قد أعطيت أي نشرات، فلا تقرأها الآن، فمن شأن ذلك أن يلهيك، بل راجعها لاحقاً. وتخيل المحاضر في ذهنك وكأنه يقبع في نهاية نفق تنظر عبره. وانتج في ذهنك ارتباطات بين ما تعلمه وما تسمعه، وتذكر أنك تفعل ذلك لتساعد على تأكيد تركيزك بحيث تصغي على نحو إيجابي إلى ما تسمعه وتستوعبه. لا تبدأ بالاستغراب من لهجة المحاضر أو لباسه أو خلفيته. قاوم أحلام اليقظة عمداً من خلال تجاهل أفكارك السارحة، ودعها تمر دون أن تغرق فيها.

"قف!" طريقة لتفادي الأفكار المشوّشة

كجزء من عملية تعلم التركيز التام، قد تترتب عليك ممارسة طريقة التوقف. وهي طريقة في غاية البساطة تقوم على ملاحظة لحظة شرود انتباهك لتقول لنفسك قف! وبدلاً من أن تحاول عامداً أن تفكر في شيء آخر، ركز على ما تحتاج إلى التركيز عليه. لكن متى تسللت فكرة شاردة إليه، قل توقف! وهو ما سينجح بسرعة في النهاية في إعادة انتباهك إلى حيث كان. وسيكون عليك على الأرجح أن تقوم بذلك مراراً وتكراراً في البداية. وثابر على ذلك لأنك في النهاية (حتى إذا استغرقك الأمر عدة أسابيع من الممارسة) ستجد أنك تقول "قف!" لنفسك بتكرار أقل مع تحسن قدرتك على التركيز.

تمارين تعزيز الذاكرة

ترتبط الذاكرة بالتركيز ارتباطاً وثيقاً، وعلى وجه العموم، فإن السعي لتحسين أحدهما، سيحسن الآخر، وليس فقط بفضل الإثارة التي يؤدي إليها هذا النوع من النشاط في قرن أمون في الدماغ - الهام جداً بالنسبة إلى الذاكرة - والدعم الذي

يقدمه لكل من المرونة العصبونية والتكوين العصبي.

إن ذاكرتك لا تشغل معها جزءاً واحداً من الدماغ فحسب، بل تعتمد على التفاعل المعقد بين مناطق متنوعة من الدماغ. وهذا ما يجعل رائحة معينة على سبيل المثال مثيرة جداً للذكريات وقادرة على العودة بك إلى الوقت الذي سجلتها فيه لأول مرة، مع جميع ما يرتبط بها، سواء أكان ذلك حسناً أو سيئاً. وذلك لأن الفص الشمي الذي تسجل فيه الروائح في المخ يتصل بقرن آمون عن قرب - حيث يتم تحويل الخبرات الجديدة إلى مسارات عصبونية وتخزن من أجل الرجوع إليها في المستقبل - وأيضاً باللوزتين الدماغيتين اللتين تولدان رد الفعل العاطفي. ويمكن للروائح أن تنشط ذكريات قوية جداً بسبب هذا الارتباط الفيزيائي القريب في الدماغ. وعلى مدى سنوات، وبعد أن كنت أعاني من غثيان صباحي خلال حملي الأول، فقط كنت أشعر بالغثيان كلما شممت رائحة عشبة الريحان، لأنني كنت أستخدمها في الطبخ، وكنت أشعر بغثيان شديد وبعاطفة حميمة! وهو ما يفسر حب الناس لروائح معينة يجدها آخرون غير مريحة أو حتى كريهة. ولأننا نخبر الكثير من الروائح عندما نكون أطفالاً، فإن الكثير من ذكريات الطفولة يمكن إيقاظها عبر تلك الروائح. فرائحة نار في مخيم قد تعود بك إلى حال الإثارة أو الخوف أو إلى حفلة ألعاب نارية ليلية حسب ما خبرته منها. وقد تعود رائحة الخزامى بذاكرتك إلى جدتك المفضلة، موقظةً مشاعر الدفء والأمان.

يمكن توصيف عمل الذاكرة على أنه ذو مكونين: الذاكرة قصيرة الأمد أو الذاكرة العاملة، والذاكرة طويلة الأمد. فالذاكرة قصيرة الأمد هي تلك التي نستخدمها على سبيل المثال من أجل رقم هاتف كنا قد أخرجناه من فهرس ونحتاج إلى طلبه. إذ لا نحتاج إلى تذكره سوى بينما ننقل انتباهنا من المعلومات المكتوبة إلى لوحة مفاتيح هاتفنا. ويمكننا تخزين المزيد من المعلومات بهذه الطريقة نحو 45 ثانية، ليقوم الدماغ من ثم بطرحها. لذا، وإذا تمت مقاطعتك أو تشويشك وأنت تقوم بذلك، فإنك لن تستعيد المعلومات بدقة وسيكون عليك أن تستخرج هذه المعلومات من جديد. إلا أنك عندما تستخدم رقم هاتف على نحو متكرر، فإن عملية طلبه المتكرر تعني أنه في النهاية سينتقل إلى مخازن ذاكرتنا طويلة الأمد وأنه لن يكون علينا أن نستخرجه من جديد.

عندما كان العلماء يتفحصون الذاكرة قصيرة الأمد، وجدوا أننا نتذكر المعلومات التي نكون على صلة بها على نحو أفضل من تلك الأكثر تجريدًا. فالرقم 10111986 على سبيل المثال قد يكون صعب التذكر، لكنه إذا كان تاريخ ميلادك هو 10 تشرين الثاني من عام 1986، فإن تذكر هذه السلسلة من الأرقام بالذات سيكون سهلاً. وعلى غرار ذلك، ومع سلسلة من الكلمات، يمكننا عادة تذكر تلك التي نشعر بصلة تربطنا بها على نحو أفضل من تلك الأكثر تجريدًا. أي أننا، عند تذكر سلسلة من الكلمات، نكون أميل إلى تذكر تلك التي نشعر بارتباط اتجاهها. وهو ما يفسر كون الأسماء مثل "فيل"، أو "التوت البري" أو "الكنار" أسهل تذكرًا من كلمات أخرى مثل "مبدأ" أو "تبعه" أو "تدريجي"، لأن الأولى تستحضر صورة بصرية على عكس الطبيعة المجردة للثانية.

يمكننا أيضاً أن نساعد على تحسين قدرات الذاكرة قصيرة الأمد لدينا، وجعل المعلومات أسهل تذكرًا. وثمة طريقتان لفعل ذلك، هما تكرار الأفكار أو معاودتها،

الأولي أن نكرر اسماً أو رقماً (سواء بصوت عالٍ أم بصمت في داخلنا أو في رأسنا) مراراً وتكراراً حتى يلصق. والثانية، وتحديدًا مع الأرقام، تكون بالتقطيع حيث نقسم الأشياء إلى أجزاء من المعلومات. وهكذا فإن مجموعة عشوائية من الأرقام تصح أقل عشوائية، أي أن الرقم 8374601 يصبح 837 4601. وبالفعل فإن الكثير من أرقام الهواتف تكون مقطعة مسبقاً بهذا الشكل ليكون استخدامها أسهل. كما أننا نستخدم مهاراتٍ، أو استراتيجيات، تساعد على أحداث ارتباطات صناعية تعطي المعلومات معنىً إضافياً، وتساعدنا بالتالي على حفظها. والأسماء هي مثال على ذلك. فإذا كنت تلتقي عادةً بكثير من الناس، أو كنت لا تجد تذكر الأسماء، فمن المفيد أن تؤكد على التواصل الجسدي - والمصافحة هي الطريق المعتادة هنا - والنظر عن قرب إلى الشخص الذي يقدم إليك بينما تسمع الاسم. واحتفظ بملاحظة ذهنية حول شيء مميز في ذلك الشخص لتساعدك على صنع رابط يمكن تذكره ثم كرر الاسم واحرص على استخدامه معه.

أما بالنسبة إلى المعلومات التي يجب الاحتفاظ بها لوقت أطول، فإن الذاكرة قصيرة الأمد لن تفيد. إذ علينا أن نكون قادرين على استرجاع المعلومات، ولتحقيق ذلك، يجب أن تكون "مرمّزة". ومن خلال ربط المعلومات الجديدة بمعلومات موجودة مسبقاً، فإن الجديدة منها تكتسب معنىً وتصبح ذات صلة بسياق ما، ويمكن تخزينها بحيث تسترجع فيما بعد. لكن هذه العملية قد تكون حساسة في مراحلها الأولى.

أما في ما يتعلق بالذاكرة، فإن التركيز هو شرط مسبق. فمن الصعب جداً أن تحفظ شيئاً لم تكن مركزاً عليه أصلاً. وصحيح أن بعض الانطباعات العابرة ستشكل جزءاً من ذكرياتك، لكن ذلك يعود على الأرجح إلى كونها مرتبطة بذاكرة من الماضي، مما يجعل صداها يعود، أو لأن الانطباع العابر الذي لا تركز عليه بشكل كامل هو جزء من صورة أكبر سبق لك أن انشغلت بها وركزت عليها. فعلى سبيل المثال، ربما تكون قد شاركت في فعالية كنت تركز عليها بشكل كامل، أو ربما كنت تشارك في حدث تنافسي مثل مباراة كرة قدم، وبينما لن تذكر مباشرة كيف كان الطقس، فإنك قد تستطيع تذكر ذلك في سياق تذكر المباراة ذاتها.

وهكذا فإن ذاكرتنا قد تخذلنا، لكن نسيان الأشياء هو جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية، وخاصة إذا كنا مشغولين أو ملتهمين، أو محملين بالأعباء. "يحدث معظم النسيان خلال قرابة الساعة بعد تعلم الشيء أو اكتسابه"، كما يقول د. باري غيب، حامل الدكتوراه، والعالم وزميل الشرف في جامعة يونيفرسيتي كوليج بلندن في المملكة المتحدة، والذي درس الاتصالات بين الخلايا في الدماغ. "قد يحدث ذلك لأننا لم نول الكثير من الانتباه منذ البداية، أو لأننا لم نستطع أحداث أي رابط مع الذكريات الموجودة مسبقاً. فإذا قدّم لنا أحدهم أشخاصاً كثيراً في حفلة على سبيل المثال، فمن المرجح أن ننسى أسماءهم بسرعة. وحتى إذا عمدنا إلى معالجة الاسم، فليس من المحتمل أن يعلق ما لم نكرره أو نربطه بذكريات أخرى، أي أن شقيق زميلنا يحمل نفس اسم صديق آخر، وهكذا..."

يتمتع الدماغ بالكثير من المرونة والقدرة على التحسن. وقد كانت مسوحات الرنين المغناطيسي الوظيفية من أعظم الهبات التي ساعدت على فهم كيفية استغلالنا لقدراته بحيث يعمل على نحو أفضل، مما يجعل من الممكن حقاً أن نرى

المناطق الدماغية التي تشع عندما نستثار بطريقة معينة، وأن نفس ذلك. وفي ما يتعلق بالذاكرة، فثمة الكثير من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتحسين طاقتها لكن أحد أهم هذه الأشياء هو التركيز بشكل أفضل. فأخذ الوقت للتركيز بوضوح على شيء ما، وحجب التشويشات الأخرى بينما يؤدي الدماغ عمله، قد يساعد بشكل ملحوظ. وهذا جزء مما تخبئه لنا التقنيات والاستراتيجيات المصممة لتحسين الذاكرة، فهي تجبرك على الاندماج فيما تحاول تذكره وعلى إعطائه معنىً.

تقنيات لتحسين الذاكرة

من الممكن تعلم تقنيات تساعد وظيفة ذاكرتك على التحسن، ومعظم هذه الطرق والتقنيات تدور حول إنتاج سياق للشيء الذي تريد تذكره. وما يجمع بينها هو أن جميعها تتطلب منك أن تركز.

فإذا أردت علي سبيل المثال أن تتذكر لائحة تسوق دون تدوينها، فإن عليك أن تحدث سياقاً قابلاً للتذكر لكل من عناصرها. فإذا كانت لائحة تسوقك كما يلي: حليب، جزر، قديد، طحين جاهز، فاصولياء مطبوخة، كزبرة، فكل ما عليك هو أن تربط بينها من خلال قصة: على طول نهر من الحليب تطفو زوارق من الجَزَر أشرعتها مصنوعة من القديد، وعلى الضفة أزهار نامية تنتزه بينها حبات الفاصولياء المطبوخة تحت أشجار الكزبرة. إن أحداث القصة سيساعدك على وضع الأغراض التي على لائحة تسوقك في سياق ذي معنى يسهل تذكرها، وليس في سياق عشوائي.

تعتمد تقنية أخرى للذاكرة على منزلك. اختر عشرة أماكن أو أغراض تتواجد في منزلك أو مكتبك دائماً. وحاول تذكرها وفق ترتيب منطقي ما. قد يستغرق إنجاز ذلك بعض الوقت، لكنه سيكون القالب الذي ستعمل انطلاقاً منه. والآن عندما تريد تذكر لائحة من الأشياء، فاربط بين كل منها مع أحد الأماكن أو الأغراض العشرة. واستخدم توليفة من الطرق لفعل ذلك باستخدام صور ذهنية أو حتى أصوات، ولو بطريقة مبتذلة. وعندما تحتاج إلى تذكر قائمتك، فكل ما عليك هو أن تتجول في المنزل بذهنك، وسترى المكونات حيث تركتها.

اجعل الصور حية قدر الإمكان وستكتشف مع الممارسة أن هذه التقنية قلما تخيب. وقد تم استنباطها من قبل خطباء رومان قبل ألفي عام، فقد كان هؤلاء يلقون مقاطع من خطبهم على درب في حديقة، ثم يسيرون ذهنياً عبر الحديقة ويتذكرون كلاً من الموضوعات بالترتيب الذي كانت عليه خطبهم.

فإذا كانت اللائحة في منزلك هي: الطاولة التي بجوار باب البيت، الحصيرة التي على أرضية الصالة، الدرجة الثالثة من الدرج، المغسلة، الثلاجة، ثم الفرن الذي في المطبخ، والمصباح الذي بجوار السرير، وصحن الصابون في الحمام، والتلفاز ومشغل الأقراص في غرفة المعيشة. فلكي تتذكر لائحة تسوقك، فكل ما عليك هو أن تضع الحليب على الطاولة التي بجوار باب البيت، والجزر على الحصيرة في الصالة، والقديد على الدرجة الثالثة من الدرج، والطحين في المغسلة، والفاصولياء المطبوخة في الثلاجة، والكزبرة في الفرن.

إن ممارسة التمارين التي تساعد على التركيز هي إحدى طرق تحسين مهاراتك، ومن خلال أخذ الوقت الكافي لاستكشاف المهارات التي تعالجها هذه التمارين،

سيصبح بمقدورك أن تُعمل ما تتعلمه على تحسين فن التركيز.

- إن أبسط الطرق للبدء... في تحسين مهارات التركيز لديك، بعد تحديد جميع العادات السيئة والتشويشات التي تجعل التركيز بهذه الصعوبة، هي استبدال هذه العادات بأخرى أفضل منها! لا تتوقع أن تنجز ذلك بين ليلة وضحاها، فالأمر يستغرق وقتاً والتزاماً وصبراً، لكن المكاسب، بما فيها القدرة على التركيز، ستكون أكثر من جديرة ببذل هذا الجهد.
- أتذكر ألعاب الذاكرة التي كنت تلعبها وأنت طفل...؟ واللائحة الطويلة من الأشياء التي كانت تشق طريقها عبر حروف الأبجدية أو الأطباق المزدانة بمختلف الأغراض التي كانت لديك خمس دقائق لحفظها قبل أن يغطى الطبق ثانية؟ أو حتى اللعب بلوتو الصور مع طفل؟ هذه التمارين هي طريقة بسيطة ومسلية للشروع بتمرين طاقات دماغك، ومن خلال فرض التفاصيل، ستجد قريباً أنك تتحسن مع كل خطوة وأنت تستطيع التركيز بما يكفي لاسترجاع تلك المعلومات والاستمتاع حقاً باللعبة.
- إذا سبق لك أن حاولت الجلوس ساكناً... فإنك تعلم مسبقاً أن ذلك ليس بسيطاً تماماً كما يبدو. فجسمك سيتوق إلى التملل. وسيمتلئ عقلك بلائحة مهام البارحة (غير المنجزة)، وقبل أن تشعر بذلك ستتلوى في كرسيك وتمد يدك إلى قلم لتدون لائحة مهام أخرى. فاجلس رغم كل هذه المشوشات، واطردها خارج عقلك وحاول الجلوس بهدوء لوقت يكفي للبدء بالشعور بالتركيز الحقيقي. وما إن تتغلب على مقاومتك الداخلية، سرعان ما ستتفاجأ بتطور هذه المقدرة لديك. بل ستحصد المكاسب مراراً وتكراراً عندما تبدأ بتحرير نفسك من استبداد ما كان يسميه ممارسو اليوغا القدماء "القردة المثرثرة" للعقل. وستصبح لديك قريباً طاقات تركيز لا يعلى عليها!

الفصل العاشر

ماذا بوسعك أن تفعل بعد؟

السلوك القويم هو ما يزيد من معنى الحياة، ويزيدها سلاماً ويجعلها بناءً أكثر. ولذلك، فإنه ثمة الكثير مما يعتمد على سلوكنا وموقفنا العقلي الخاص.

(1)

في العزلة نصغي بعمق إلى حياتنا ولذكرياتنا ولما يحيط بنا من تفاصيل.

(2)

لا بد للخيارات الذي تتخذها لكي تساعدك في سعيك إلى هدفك النهائي في تعلم التركيز على نحو أفضل من أن تتكامل مع حياتك اليومية بما يجعل لها تأثيراً مستمراً. ولقد رأينا كيف أن أحد الأشياء الذي يلعب دوراً هاماً فيما يتعلق بدعم قدرات دماغك على التركيز على نحو أفضل هو التدريب الجسدي المنتظم. فهو يساعد بشكل فعال في عملية التكوين العصبوني، أي قدرة الدماغ على توليد عصبونات جديدة، كما أنه يساعد أيضاً على ربط الجسد والعقل معاً بطريقة ممتعة ومثيرة للتحدي، وعلى الحفاظ على الاتصال في ما بينهما، والإبقاء على الذهن في حالة من التركيز والاندماج. فسواء اخترت المضي إلى العمل سيراً على الأقدام، أو لعب كرة القدم مرتين أسبوعياً أو التدريب اليومي على "التاي شي" أو القيام بتمارين "بيليتس" بشكل منتظم، يمكنك الاطمئنان إلى أن تركيز ذهنك على تدريب جسدك سيساعدك على تحسين تركيزك على جوانب حياتك الأخرى. فثمة أيضاً فعاليات أخرى كالتأمل، تحدث في حياتنا نوعاً من الانضباط الممتع الذي لا يريح العقل فحسب، بل ويمكننا أيضاً من زيادة وتحسين قدراتنا على التركيز. وعندما نستغل هذه الفرص خارج إطار المهام التي نحتاج إلى زيادة تركيزنا عليها، حينئذٍ سنتمكن من تعزيز مساعيها لتحسين قدرتنا على التركيز.

التنفس

إن فهم دور التنفس، وبمزيد من الدقة، كيف يمكن للتنفس أن يربط بين الجسد والعقل، يمهد للعديد من النشاطات التي ستمكنا من تركيز الجسد والعقل. وإيلاء الانتباه إلى التنفس، موضوعٌ وثيق الصلة بالعديد من النشاطات من التأمل إلى السباحة واليوغا، وثمرته سبب وجيه لذلك. ولأن التنفس فعل لا إرادي، لكننا نستطيع التحكم به (ولو نسبياً، إذ يمكننا إيقافه بشكل مؤقت أو إبطاء إيقاعه ولكنه من المستحيل أن نوقفه بشكل تام)، وبما أن الطريقة التي نتنفس بها تؤثر على أجهزة جسدنا الأخرى، فإنه يمكننا استخدام تنفسنا للمساعدة على تهدئة فعالياتنا الفسيولوجية الداخلية وما يعنيه ذلك من إراحة لفعاليتنا الذهنية.

يتسارع إيقاع تنفسنا عندما نتعرض للضغط أو نصاب بحالة من القلق أو الذعر أو الغضب، ويصبح تنفسنا سطحيًا، حيث نتنفس من الجزء العلوي من القفص الصدري دون ملء الرئتين بشكل كامل. وهذا النوع من التنفس مفيد تماماً على

المدى القصير، أي عندما تكون هارباً من نمر حاد الأنياب على سبيل المثال، ولكنه يتطلب جهداً مضمياً ويعتبر أسلوباً مجهداً في التنفس إذا دام. إلا أن كثيرين منا مع مرور السنين، يقعون في شرك هذه العادة فيمارسونها طوال الوقت. فقد نجلس مثلاً لساعات طويلة أمام حاسبنا مشدودي الأكتاف، مما يضغط على قفصنا الصدري ويؤدي إلى تنفس غير عميق. وقد نستلقي أمام التلفاز أو نتجاذب أطراف الحديث مع صديق وذراعانا متكاتفان بشدة. قد لا يبدو ذلك في غاية الأهمية، ولكننا إذا اعتدنا التنفس بهذه الطريقة طوال الوقت (وهي الطريقة التي نتنفس بها عندما نكون قلقين أو في حالة من الذعر أو الغضب) فإن جسدنا سيستقبل الرسالة على نحو خاطئ، وقد نشعر بتوتر وقلق وذعر وغضب نحن في غنى عنها جميعاً. فوضعية جلوسنا وطريقة تنفسنا مترابطتان بشكل وثيق، فالوضعية الخاطئة ستؤدي إلى أسلوب خاطئ في التنفس، إذا جلست محني الظهر ومقللاً من سعة رثتيك على سبيل المثال. وقد تؤثر الوضعية الخاطئة على الأحشاء مما يؤثر على الهضم أيضاً. لذلك فإن تعلم التنفس بطريقة أكثر فعالية يمنح الجسم شعوراً بأن جميع أعضائه على ما يرام، حيث يمكننا تحريض مشاعر أكثر إيجابية بينما نزود عضلاتنا ودماعنا بالمزيد من الأوكسجين في الوقت نفسه!

يمكنك أيضاً الاستعانة بتمارين التنفس لتوجيه أفكارك من خلال التركيز على تنظيم تنفسك وإرخاء جسدك. إنها أشياء يمكنك إنجازها بسهولة عبر التدريب الذاتي، وهي ليست تمارين مفيدة بحد ذاتها فحسب، بل ويمكنها أن تشكل أساساً لتمارين التأمل في المستقبل. فعندما تبدأ بإبطاء تنفسك وضبط إيقاعه، فإنك تحفز الجهاز العصبي اللاوذي، والذي يشكل عمله مع الجهاز العصبي الوذي الساعد الثاني للجهاز العصبي المستقل، الذي يقع خارج السيطرة الإرادية. فتضافر الجهازين العصبيين الوذي واللاوذي يؤدي إلى تنظيم الاستجابة الجسدية على ردود الفعل الانفعالية. ويعمل الجهاز العصبي الوذي بما يشبه دواصة الوقود في السيارة: فما إن يُضغَط عليه حتى يفرز هرمونات "القتال أو الهرب"، أي الأدرينالين والنورأدرينالين، لتسريع معدل نبضات القلب والتحضير لرد الفعل. أما الجهاز العصبي اللاوذي فيعمل كالفرامل حيث يطلق العنان لإفراز ناقل عصبي مختلف هو الأستيلكولين الذي يقوم بإبطاء نبضات القلب وتهدئتها. وتتمثل وظيفة الجهاز العصبي المستقل في الإبقاء على الجهازين العصبيين الشعوري واللاشعوري في حالة من التوازن، بحيث تتمكن من الاستجابة في الوقت المناسب، للاستجابة للأخطار ربما حيث يتم تفعيل استجابة "القتال أو الفرار"، وهو يساعد أيضاً على الاسترخاء واستعادة حالتنا بعد اجتيازنا للخطر. إن شعورنا بتحديات الحياة وتفكيرنا بها واستجابتنا لها تؤثر كلها على محاولتنا لإبقاء الجسد في حالة من التوازن، وكذلك فإن الطريقة التي نتنفس بها تؤثر على الطريقة التي يستجيب بها الجسد أيضاً؛ وهو ما يجعلنا تعلمنا للتنفس بهذه الطريقة الواعية مفيداً عندما يتعلق الأمر بتوجيه انتباهنا بعيداً عن المشوشات.

تمرين التنفس

- استلق على ظهرك وركبتك مثنيتان ويداك متمدتان على جنبيك، مع كتاب أو وسادة صغيرة تحت رأسك وذلك للتخفيف عن رقبتك قليلاً، وتأكد من أن رقبتك متمددة وذقنك مثنية إلى الداخل (وهو ما يسميه من يعرف "تقنيات ألكسندر" بوضعية الاسترخاء البتاء).

- أرخ كتفيك عمداً، وكذلك أي عضلة أخرى تشعر بتشنجها، وتأكد من أنك تشعر بما يكفي من الدفء وبالراحة والاسترخاء.
- ضع إحدى يديك برفق على صدرك وضع الأخرى على بطنك، فسيساعدك ذلك على ملاحظة طريقة تنفسك وتنظيمها.
- أغلق عينيك وتنفس عبر أنفك وتنشق الهواء برفق ودون إكراه بحيث لا تشعر بارتفاع صدرك فقط وإنما بارتفاع بطنك قليلاً أيضاً. احبس نفسك للحظات ثم أخرجه من فمك برفق.
- ستبدو لك طريقة التنفس هذه غريبة نوعاً ما في البداية، بل ومجهدة، ولكن استمر بها حتى تجد إيقاعك المناسب.
- بما أنك تتنفس تنفساً أعمق بشكل طبيعي، فإنك ستتنشق المزيد من الأوكسجين، و سيساعد ذلك تلقائياً على إبطاء تنفسك. والانخفاض الذي ستلاحظه في معدل تنفسك يحصل في الواقع لأن مستوى ثاني أكسيد الكربون في دمك هو ما يحكم معدل تنفسك: فكلما ارتفعت نسبة ثاني أكسيد الكربون في دمك كلما تنفست أسرع محاولاً إدخال المزيد من الأوكسجين إلى النظام. (إلا أنه عندما تحدث زيادة التنفس أو إكثار الهواء، وهو ما يمكنك ملاحظته أثناء نوبات الهلع، فإن الأوكسجة الزائدة تعيق آلية التنفس مما يجعل جسدك يلجج على إيقاف التنفس أو خفض معدلاته. وهو ما يؤدي إلى صعوبات التنفس التي ترافق نوبات الهلع والتي يعدلها الشهيق والزفير في كيس ورقي، حيث ترتفع نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم إلى معدل أكثر طبيعية).
- استمر بالتنفس بهذه الطريقة البطيئة والمنتظمة، منتبهاً إلى التنشق عبر الأنف والزفير عبر الفم، وستجد أنك كلما استرخيت أكثر تباطأ تنفسك ليصل إلى نحو 12 مرة في الدقيقة.
- وقد يساعدك في بعض الأحيان أن تنغم بصمت كلمة "شهيق" في الشهيق وكلمة "زفير" في الزفير. وقد يبدو ذلك نافلاً، ولكنه سيكون مفيداً في صب تركيزك على طريقة تنفسك.
- إذا صعّب عليك أن تركز على طريقة تنفسك وحدها، فلتخيل عند كل شهيق حصاةً تسقط في حوض من الماء وتغوص في أعماقه.
- مارس تمارين التنفس هذه مرة أو مرتين يومياً حتى تألف هذه الطريقة الجديدة في التنفس بحيث تتمكن من تطبيقها جيداً خلال نهارك.

اتساق القلب

إن الاطلاع على الوظائف المختلفة للجهازين العصبيين الودّي واللاودّي، وفائدة إيجاد التوازن داخل الجسم في التحكم بصحتنا الداخلية، يمكن المضي فيه خطوة أخرى من خلال فهم اتساق القلب. والقلب هو أكثر بكثير من مجرد مضخة يمكننا قياس فعاليتها بجهاز تخطيط القلب، فهو يفرز كميات قليلة من الهرمونات، ومن الأدرينالين إذا لزم الأمر، أو من وسيط الأتريالناصريورتيك الذي يقوم بتنظيم ضغط الدم، أو الأوكسيتوسين (الذي يدعى أحياناً بهرمون الحب، وذلك لأنه يتم إفرازه في الجسم عند الوصول إلى النشوة الجنسية وعند الرضاعة وفي حالات أخرى من الاستجابات العاطفية الإيجابية).

والقلب عضلة عالية الاستجابة ذات ارتباط ثنائي الاتجاه مع الدماغ، ومن الممكن قياس - ليس المكونات الكهربائية لنبضة القلب على جهاز تخطيط القلب فحسب - بل ومقدار تغير معدل نبض القلب الذي يسمح لنا بمعرفة التغيرات في إيقاع نبضاته. وهناك نمطان يميزان إيقاع نبضات القلب، الأول هو النمط العشوائي التي يأتي استجابة لنشاط الجهاز العصبي الودّي، أما الثاني فهو النمط المتسق الذي يأتي استجابة لنشاطات الجهاز العصبي اللاودّي. وعندما نكون في حالة من القلق أو الاكتئاب ينشط الجهاز العصبي الودّي مما يزيد من تغير معدل نبضات القلب بنمط عشوائي.

بعد أن اكتشفت لأول مرة على يد الفيزيائي دان وينتر، قادت عمليات البحث والتطوير في معهد النمذجة القلبية في كولورادو إلى تطوير برمجية تقوم بمعرفة

معدل تغير نبضات القلب وتمثيله رسماً على الشاشة. وما يميز هذه البرمجية هو أنها تمكنك من تعلم كيفية تنشيط جهازك العصبي اللاوذي والتأثير بالتالي على تغير معدل نبضات القلب مما ينقله من الحالة العشوائية إلى الحالة المتسقة. وعلاوة على ذلك، فإنه يمكنك تعلم ذلك كما تريد بمجرد التركيز على تنفسك، ثم التركيز على مسألة رياضية ربما - كتلك التي تطرح فيها الرقم سبعة من العدد ألف ثم تواصل طرح سبعة من الناتج وهكذا - أو حتى تصور ذكرى جميلة وادعة واستعادتها في مخيلتك. ويمكنك في الواقع أن ترى تغير معدل نبضات القلب على شاشة الحاسب وقد انتقل إلى حالة من الاتساق بينما تحاول تحديد ما تقوم به من أفعال تؤدي إلى ذلك، ومع هذه المعلومات البيولوجية الراجعة يمكنك التمرن وتحسين مهاراتك. ولا تقتصر حسنات هذه العملية على قلبك وصحتك، فهي تزودك ببرهان على فعالية ما تُحْدِثُه هذه الحالة من السكينة الداخلية، والتي من شأنها بدورها تحرير الطاقة التي تساعدك على تحسين قدراتك على التركيز أكثر. وهذه الحالة من اتساق القلب هي أيضاً ما نمر به في لحظات التركيز الأمثل التي وصفناها على أنها حالات "تدفق".

يساعد كل ما سبق على تفسير حرص كبرى شركات المملكة المتحدة كشركة شيل وشركة بي.بي وهيلويت باكارد وينيليفار وإيتش. أس. بي. سي على إجراء دورات في اتساق القلب لموظفيها. وقد أوضحت الدراسات كم هي كثيرة المنافع التي يعود بها اتساق القلب على الارتقاء بالصحة، فمن ذلك خفض ضغط الدم وخفض هرمون التوتر المدمر الكورتيزول (والمرتبط بانخفاض التركيز وفقدان الذاكرة وهرم الجلد) ورفع مستويات "هرمونات الشباب" دي. إي. إيتش. إي. آيه. وكذلك قام معهد نمذجة القلب بتطوير جهاز صغير يحمل باليد معد للاستخدام الشخصي يدعى "أمواج إي. أم لتخفيف التوتر"، يمكن استخدامه لمراقبة وتطوير اتساق القلب، فهو يساعد مستخدمه على معرفة كيف يمكن التأثير على تغير معدل نبضات القلب وتحسينه.

التأمل

إن التأمل، الذي كان ذات يوم حكراً على الفلاسفة الشرقيين، وأصبح مؤخراً من أفكار العصر الحديث، صار ينظر إليه على نحو متزايد على أنه أداة مفيدة للتغلب على بعض أسوأ مفرزات نمط حياة القرن العشرين، والتي ليس أقلها الضرر الناجم عن العمل باستمرار دون أي استراحة.

عام 1992 قام الديلاي لاما بدعوة ريتشارد دافيدسون وهو عالم الأعصاب والمتدرب في هارفارد والعامل في جامعة ويسكونسين - ماديسون لزيارة مدينة "دارمسالا" ليرى بنفسه آثار التأمل. ولم يكن لدى معظم العلماء وقتئذ أي دليل يدعم فكرة أن تكون عملية التفكير البسيطة من شأنها تغيير طريقة عمل الدماغ. واشتملت إحدى التجارب على ثمانية من الرهبان البوذيين الذين كانوا قد تأملوا لما يزيد على 10,000 ساعة وكانوا يصنفون كخبراء، وكذلك عشرة متطوعين تم تدريبهم أسبوعاً واحداً في مختبر دافيدسون. وطلب من جميع هؤلاء المشاركين في الدراسة، رهباناً ومتطوعين على حدٍ سواء، أن يتأملوا شعوري الحب والرحمة. وقد لوحظ ازدياد في نشاط أشعة "غما" لدى جميع الرهبان ولدى اثنين من المتطوعين

المتدربين على التأمل. كما لوحظ أيضاً أنه في الوقت الذي عادت فيه أشعة "غما" الدماغية إلى معدل نشاطها الطبيعي لدى المتطوعين بعد انتهاء فترة التأمل، فإن ذلك لم يحصل مع الرهبان. فقد تغيرت أدمغتهم، وعلى نحو دائم، من خلال خبرتهم الطويلة في التأمل. كان ذلك الدليل الموضوعي الأول على أن طريقة التفكير قد تغير من نشاط الدماغ بطرق مفيدة يمكن استخدامها من قبل أي شخص قرر أن يتعلم هذه المهارة، وبالتالي فإن التأمل ما فتئ يصير اتجاهًا سائداً، وينصح به على نحو متزايد من قبل كل من التربويين والمشتغلين في ميدان الصحة في آن معاً.

"لقد ألفت مئات من الكتب حول فوائد التأمل ونشر الكثير من الدراسات العلمية حتى الآن"، كما يقول فينسينت باش، الذي كان قد أطلق دروس الـ "خمسين دقيقة من التأمل" عام 2008 لمن يعانون من الإرهاق في مجال الأعمال في لندن. "إن معظم من يأتون للتأمل يفعلون ذلك للسيطرة على التوتر بفعالية أكبر. إذ يتحدث الرياضيون عن تحسن في أدائهم الجسدي، ورجال الأعمال عن زيادة تركيزهم وأدائهم الذهني، والفنانون عن تحسن في قدرتهم على الإبداع، وآخرون عن مستويات طاقة أفضل، وجهاز مناعي أقوى ونظرة أكثر إيجابية للحياة وتحدياتها. والأشخاص ذوو العقلية الروحانية، قد يتحدثون عن اتصالهم بوعي أعظم وأعمق".

"كل من يعرف كيف يفكر يمكنه التأمل" كما يقول مهاريشي ماهيش يوجي وهو الشخص الذي أحضر "التأمل الفائق" (وهو يملك الحقوق الفكرية لهذا المصطلح) من الشرق إلى الغرب وأواخر خمسينيات القرن المنصرم، والذي يشتهر بأن فرقة البيتلز قد درست معه في الستينيات. والمخرج ديفيد لينش هو أيضاً من المناصرين وتقوم مؤسسة ديفيد لينش التابعة له بتقديم دروس في التأمل للأطفال والطلبة. ورغم أن تمارين التأمل تشكل النواة الأساس للكثير من الطقوس الدينية والروحية من البوذية وحتى اليوغا، إلا أنها بلا شك مهارة يمكن لأي كان أن يتعلمها، وتتزايد حالياً الأصوات المدافعة عن جدواها في تحسين صحتنا، سواء البدنية أم النفسية.

صحيح أن التأمل من شأنه تحسين قدرتنا على التركيز، إلا أنه من الصحيح أيضاً أن التركيز أحد المتطلبات التي نحتاجها لتعلم التأمل. وهكذا فإنه ثمة فائدة مضاعفة، لأن التدرب على التأمل هو طريقة للتدرب على التركيز أيضاً، فهما مرتبطان برباط وثيق. إلا أن تعلم التأمل، كما التركيز، يستغرق وقتاً وممارسة. ومع أنه من الممكن التعلم ذاتياً، فإنه ثمة دور للمعلم أو المرشد أيضاً، وخاصة في المراحل المبكرة. وليس من الضروري أن يكون ذا بعد روحي، وإنما قد يمثل منفذاً يستند إليه كل منا في بناء خبرته الشخصية.

يفهم مما سبق أنه من الهام تقدير التعليمات التي ستمكنك من الوصول إلى هذه المهارة وتعلم التأمل بنجاح، حق قدرها. فابدأ بالتنفس، الذي يقع في قلب ممارسة التأمل ويمنحك مدخلاً مناسباً. اتبع نظاماً تكرر فيه نفسك للتدريب لمدة لا تقل عن عشر دقائق، مرتين يومياً كبدائية. قم بذلك في العزلة ومن دون أي مقاطعة. واجلس في وضعية منتصبة مريحة. وحدد نقطة خارجية تركز عليها، والتي تدعى عادة "اليانتر" - يروق لبعضهم التركيز على شعلة شمعة أو على زهرة لوتس، أو على رمز مجرد أو صورة، كالتصوير الهندوسي لـ "المانترا أوم" - أو نقطة تركيز داخلية تتخيلها في ذهنك. استخدم المانترا، وهي صوت متكرر يرن عبر

اهتزازاته وتكراره ويساعدك على زيادة تركيزك وملاحظتك بحيث تصل إلى حالة من الوعي تكون فيها بكامل حضورك، لكن عقلك وجسدك ساكنان. ليس من الضروري أن تكون كلمة "المانترا" ذات دلالة روحية، ولكن الكثيرين يختارون استخدام الكلمة الهندوسية "أوم" أو "أوم"، والتي تعود لآلاف خلت من السنين. وغالباً ما يتم توسيع المانترا إلى جملة "أوم ناماه شيفا"، وهي حرفياً تحية للإله الهندوسي شيفا، لكنه من الممكن تفسيرها على نطاق أوسع على أنها تحية لجذوة الحياة الإلهية الموجودة في كل منا. نوع آخر من المانترا التابعة لبوذية التيبت هو "أوم ماني بادمه هوم" والتي تترجم إلى "أوم، جوهرة اللوتس" التي تمثل رمزاً لزهرة اللوتس، وكيف تشرق بتلاتها الجميلة الزاخرة كأنها الوعي الكامن فينا. واستخدام كلمة مانترا متعددة المقاطع بدلاً من ترنيمها كمقطع واحد، يرتبط جيداً بإيقاع التنفس. وعندما تكون وحيداً، يكون من المفيد أن تردد المانترا بصوت مرتفع، بحيث يساعدك إيقاع ترديدها والاهتزازات الناشئة عنه في بداية تركيزك، ثم تنتقل إلى ترديدها بصمت في ذهنك.

اليقظة

اليقظة مفهوم محوري في البوذية، ويكون أحياناً على صلة بالتأمل، ولكنه ليس حكرًا على أي منهما، وتمارينه متاحة لأي شخص يرغب بأن يحيا الحياة بطريقة أكثر تركيزاً ووعياً. واليقظة، بوصفها طريقة حياة وليست ممارسة لطقوس روحية، هي عملية انتباه هادف الغرض منها التأثير على أي نشاط جارٍ. أما هذا النشاط فقد يتفاوت من الجلي إلى إجراء جراحة دماغية. فالفكرة هي أن نعيش لحظة الفعل، بدلاً من أن تشتتنا الأفكار والآراء والمخاوف والاسترسالات، بحيث نسمح لما نقوم به في اللحظة بالاستحواذ علينا.

قد يُنظر إلى اليقظة على أنها طريقة مقيّدة، تركز بصرامة على أمر وحيد مستبعدة أي شيء آخر، بينما هي في الواقع طريقة محرّرة تفسح في المجال للإبداع والتوسع، فالتركيز على القيام بالمهمة يحرر الأفكار، ولا يقيدّها. فإذا قمت بالتركيز على أمور درايتك بها قليلة أو معدومة، فمن شأن اليقظة أن تكون طريقة لكسب المعرفة. فمشاهدة مباراة كرة قدم على سبيل المثال، ستكون في البداية أمراً محيراً لمن لا يملك اهتماماً أولياً أو فهماً للعبة، ولكنك إذا استمررت بالمشاهدة، فلن يلبث أن يطفو شعور بالغاية من اللعبة وبنماذج اللعب المختلفة، وستبدأ بالاندماج في ما يحاول اللاعبون القيام به، وستلاحظ مهاراتهم التي ستشعر بإبداء معنى ما بالنسبة إليك. لكنك لو لم تستمر بالمشاهدة، إذا سمحت لك مشاعرك وتصوراتك المسبقة بذلك، لفاتك هذا التصور. وهو ما يمكن تطبيقه على كل شيء، فاليقظة تفتح أمامك طرقاً جديدة لتعيش اللحظة، ويمكن دمج هذا التنبيه الإرادي الباحث بحيث يصبح كأنه طبيعة ثانية لك بكل ما تعود عليك به هذه الطبيعة من منافع. وبالنظر للأمر على هذا النحو تتضح فائدة هذه الطريقة في تحسين مهارات التركيز. فمجرد توجيه انتباهك أو يقظتك، إلى ما تعمل، سيحسن تركيزك تلقائياً.

التاي شي

نشأت التاي شي كنوع من الفنون العسكرية الصينية، إلا أنه في الفلسفة الشرقية الأصيلة لا يكفي تدريب الجسد بهذا الفن العسكري، فتدريب العقل لا يقل أهمية عن ذلك. وكانت الدراسة الأصلية لها تشتمل على ثلاثة مبادئ رئيسية:

- الصحة، عبر تخفيض الآثار البدنية للتوتر على الجسد.
- التأمل، عبر التركيز وتسكين الحركات الجسدية، والتي تشكل المكون الأساس للصحة المثلى.
- الدفاع الذاتي، والذي يتطلب فهماً لفلسفة الليونة والاستجابة للهجوم بدلاً من مواجهته بقوة مضادة.

إن تعاقب الحركات والوضعيات الذي يمثل نوعاً من التأمل المتحرك الذي يسمح بموازنة الطاقة الداخلية ويمارس في صفاء وانتباه، يتطلب التركيز أثناء التقدم عبره. ومن المدهش أنه على الرغم من بطء حركات التاي شي وقلّة تأثيرها، فإنها تتطلب من الطاقة ما يعادل الطاقة التي نصرفها في أثناء ركوب الأمواج، وتقريباً في أثناء التزلج عبر المنحدرات! أما في ما يتعلق بالصحة، فهي تفيد في زياد لياقة القلب والأوعية الدموية ومرونتها وتوازنها، بينما بينت بعض الدراسات أيضاً فعاليتها في تحسين معطيات ما بعد الجلطة، وما بعد الجراحة، وفي التحكم بالألم في الأمراض المزمنة كالتهاب المفاصل، والتخفيف من القلق والاكتئاب. حتى أنها قد تخفف من حدة مرض السكري. لا عجب إذاً في أن التاي شي أصبحت من أكثر فعاليات اللياقة البدنية والعناية الصحية انتشاراً في الولايات المتحدة، لدرجة أنها تكاد تضاهي اليوغا في شعبيتها.

تكون الحركات في غاية الدقة، لكنها مسترخية وتحت السيطرة، وعلى التنفس أن ينتظم مع كل ذلك فيصبح أبطأ وأعمق. ولا بد لك من اليقظة لتوازن بين حركات التاي شي وتآلف بينها، وهو ما يتطلب تركيزاً. ومع الممارسة المنتظمة للتاي شي، تصبح مهارة التركيز أسهل ويمكن الاعتماد عليها بعد ذلك، حتى من دون ممارسة تمارين تاي شي بعينها. وعلى الرغم من إمكانية تعلم التاي شي ذاتياً، فإن حضور دروس مع مدرس، وبخاصة في المراحل المبكرة، قد يكون أكثر فائدة في تعليمك الوضعيات وحركات الجسد الصحيحة. وحتى بعد التعلم، من الممكن تدعيم التمرين اليومي بحضور صفوف التاي شي من وقت لآخر للتأكد من استمرارك بالممارسة الصحيحة، وأيضاً من أجل الجانب الاجتماعي لها. ومن الحسنات الأخرى للتاي شي أنها مناسبة لكافة الفئات العمرية من الأطفال إلى الكهول، ويمكنها في الواقع مساعدة الكهول على التخفيف من حدوث السقطات، بسبب تحسن توازنهم وقوتهم البدنية.

تقنية الكسندر

قد تظن أن وضعية جلوسك لا تؤثر على قدرتك على التركيز، لكنّ الوضعية السيئة تستنزف طاقتك وهذا ما يؤثر على مدى سهولة التركيز بالنسبة إليك. فقد تكون وضعية جلوسك لا بأس بها، ولكن إذا تضمن عملك اليومي الكثير من ساعات الجلوس، فغالباً ما لن تكون وضعية جلوسك مثالية، وليس فقط لأننا قد فطرنا على الحركة، وهو ما يعني أن بقاءنا جالسين سيؤدي دائماً إلى وضعيات للجلوس مؤذية بصحتنا. فإذا ما ربطت ما سبق مع الساعات الطوال التي تمر أمام الحاسب، فإنه بالنسبة إلى كثيرين منا، قد قضي الأمر! إن إعادة النظر في وضعية جلوسك، وبكيفية تحريكك لجسمك سيساعدك على تحسين مستويات تركيزك.

تم ابتكار تقنية الكسندر من قبل فرديريك ماثياس الكسندر، وهو ممثل مسرحي

مولود في تاسمانيا عام 1896، تعرض إلى مشاكل في التنفس والصوت، واكتشف أنه من الممكن التخفيف من هذه المشاكل عبر تحسين وضعية جلوسه. وكانت غايته هي التخلي عن عادات الجلوس التي اكتشف أنها تنغص على صحة صوته، واعتماد عادات الجلوس التي كانت تساعد في عودة صوته وتنفسه إلى حالتها المثالية. ولا تقتصر تقنية ألكسندر على تحسين التناسق الجسدي (والذي سيكون له أثر علاجي) وإنما، لأنها تتطلب أيضاً وعياً نفسياً لتحسين وضعيات الجلوس والحركة، فثمة أيضاً تحسين ذاتي عام يؤثر على المشية والانتباه والتحكم بالاندفاعات.

فلا عجب إذاً في أن تقنية ألكسندر كانت، لما يزيد على عشرين عاماً، جزءاً من البرنامج التدريبي لطبيري القوات الجوية الإسرائيلية، إذ يعود ذلك تحديداً إلى أنه قد وجد أنها تحسن فترات استجابتهم وتنسيقهم. إنها مفيدة أيضاً لكل من يحتاج إلى استخدام جسده بشكل جيد أثناء قيامه بحركات جسدية متكررة ودقيقة، من أطباء الأسنان إلى الموسيقيين. فالاستخدام الفعال والتناسق للجسم يزيد من التنسيق. قدم مجمع أساتذة تقنية ألكسندر في المملكة المتحدة هذه التقنية وفوائدها على أنها تساعد على تحديد عادات الجلوس الضارة ومنعها، تلك العادات التي تفاقم التوتر والألم وانخفاض الأداء، بل وربما تسببه. وستتعلم كيف تتخلص من التوتر وتعيد اكتشاف توازن مستعاد لعقلك وجسدك. فبازدياد يقظتك يمكنك:

- الاتزان دون تصلب.
- التحرك برشاقة وقوة بجهد أقل.
- التمتع باليقظة والتركيز دون إجهاد.
- التنفس والتكلم بمزيد من السهولة والحرية.
- التمتع بالهدوء والثقة.

وكما وصفها أحد تلاميذ مجمع أساتذة تقنية ألكسندر: "إنها تساعدني على إراحة عقلي، والخروج من الفضاء الذهني، وبالتالي فإنها تساعدني على اتخاذ القرارات والتبصر، بالإضافة إلى إنها ترفع مستويات طاقتي. إنها أفضل طريقة صادفتها في حياتي على الإطلاق وتحقق كل ذلك".

الفعاليات الرياضية والتدريبية

لقد سبق ورأينا مدى فائدة التمارين الرياضية بالنسبة إلى الدماغ. فهي لا تزيد من الأوكسجين الذي تنتشقه، والذي يحتاجه الدماغ لعمله فحسب، بل وتحرض على التكوين العصبي، أي على إنتاج خلايا دماغية جديدة. وثمة وجه آخر للتمارين والأنشطة الرياضية يتمثل بقيام الجسم في خلالها بأمور محددة غالباً ما تتطلب تناسقاً وتوازناً وتجاوباً، مما لا يترك أمامك خياراً سوى التركيز بشكل حقيقي على ما تفعل. كما أنك إذا كنت تتدرب بطريقة تصل بك في تحديها إلى طاقتك القصوى، فإن عليك أن تركز. فكر في عنصر المنافسة الموجود في الكثير من الرياضات، والذي غالباً ما يشكل دافعاً فعلياً للعبة، وبالقواعد التي عليك أن تلعب وفقها، إضافة إلى الأهداف التي تصبو إلى تحقيقها، وسترى وضوحاً أن عليك أن تركز. وهكذا، فأياً كانت الفعالية الجسدية التي تتطلب تركيزك لكي تنجح بها، فبإمكانها أن تصبح أساساً تدريبياً جيداً لجوانب أخرى من الحياة تكون فيها قدرتك على النجاح متأثرة أيضاً بقدرتك على التركيز.

إن ترك فراغ في حياتك تتاح لك فيه فرصة ممارسة نشاط جسدي منتظم تمرن به جسمك، سواء أكان ذلك لعبة كرة قدم أو سكواتش مع أصدقائك بعد العمل، أم دروس بيليتس أو يوغا، أم التجول في حديقة أو السباحة، أياً كان ذلك، فإن عقلك سيستفيد تماماً كما جسّدك. وإذا كان الحافز مشكلة في البداية، فانس أمر الاختيار هنا، وعلى رأي "نايك"، "عليك بها وحسب"، لأن القيام بذلك سيؤدي إلى إفراز هرمونات الارتياح في الدماغ التي تمثل مكافأة بحد ذاتها، وستساعدك على تحفيز نفسك على تكرار ذلك.

من الجوانب الأخرى الهامة لفرص أنشطة أوقات الفراغ التي يتيحها التمرين المنتظم، هو السماح لك بتجريب تلك التحديات العليا، ولحظات المهارة الكبيرة عند توجيه تركيزك بشكل كامل على ما تقوم به. ويمكن رؤية "التواجد في المنطقة"، أو عيش "التدفق" على وجوه أبطال ويمبلدون، وتايغر وودز، أو على وجه طفلك ذي السادسة وهو يجري في سباق البيضة والملعقة في يوم الرياضة في المدرسة.

اليوغا

تأتي اليوغا، بما لها من أنواع وأشكال ومقاسات يمكن تفصيلها لكل الأعمار والكفاءات، كواحدة من أكثر نشاطات أوقات الفراغ شعبية لكلا الجنسين في القرن الواحد والعشرين. واليوغا، التي بدأت كمد من الفلسفة الشرقية، أصبحت التدريب المفضل لدى الكثيرين ممن سبق لهم أن استفادوا من هذا الانضباط الذي يجمع بين المرونة والقوة ويتطلب مراعاة طريقة التنفس، الأمر الذي يساعدك بالنتيجة على زيادة مهارات التركيز لديك.

البيليتس

أيضاً على غرار اليوغا، ثمة هنا تأكيد على التنفس أثناء تأدية تمارين في غاية الدقة والانضباط تهدف إلى موازنة كلا جانبي جسّدك، وذلك من خلال تطوير استقرار جوهري يحيط بعضلات البطن الداخلية التي تسند الظهر.

السباحة

السباحة نشاط آخر يمكن ممارسته والاستمتاع به على مستويات مختلفة. وهي أيضاً نشاط يتطلب قدراً معيناً من التنسيق والقدرة على الاحتمال، إضافة إلى التنفس الصحيح. وهي في المملكة المتحدة إحدى الأنشطة الوطنية المفضلة، حيث يمارسها اليوم 12 مليون بالغ بانتظام. وعلى الرغم من ممارستهم المستمرة للسباحة فإن كثيرين منهم لم يتعلموا أبداً أن يسبحوا سباحة صحيحة، وقد يقوّتون على أنفسهم فوائدها الكاملة بسبب عشوائية تنفسهم، وثقتهم بأطواق النجاة، ولعدم قدرتهم على السباحة لفترة طويلة. فإذا كنت تشعر بأن السباحة قد تساعدك على التركيز في حياتك اليومية، لكنك تحتاج إلى تعلمها بطريقة أكثر إنتاجية، فلتبحث عن معلم. وفي المملكة المتحدة، ابتكر مدرب تقنية ألكسندر "ستيف شو"، وهو نفسه بطل سباحة سابق، طريقة أسماها طريقة شو للسباحة، وهو يستخدمها لتعليم السباحة بشكل يسمح بالوصول إلى أقصى حركة للجسم في

الماء وتنسّق التنفس تنسيقاً صحيحاً. وعندما يجتمع هذان العاملان بنجاح تصحّح السباحة أكثر فعالية ويصبح من الأسهل التركيز على هذه العملية، بدلاً من اللهاث بطريقة عشوائية في الماء.

المشي

إنك تسير من النقطة أ وصولاً إلى النقطة ب، أي من غرفة المعيشة إلى المطبخ لإحضار فنجان من القهوة مثلاً، ولا تفكر في الأمر أبداً. لكن أعد التفكير بالأمر الآن، لأن دمج المشي في حياتك اليومية، سواء في محاولة لتحسين صحتك وزيادة مستويات لياقتك، أم لمجرد زيادة حركتك بشكل عام، هو وسيلة جيدة لمقاومة نمط حياة كثير الجلوس. والمشي أسرع من المعتاد بقليل - بحيث يمكنك مع ذلك الكلام ولكن ليس الغناء مثلاً - سيزيد مباشرة من منافع المشي الصحية. والمشي المنتظم يحسن تناسق عضلات ساقيك، بينما يزيد معدل نبضات قلبك، وهو ما سيساهم بسرعة كبيرة في تحسين لياقتك الكلية. إلا أن فائدته بالنسبة إلى الدماغ غالباً ما يستخف بها: فجميع التمارين تحث التكوين العصبوني، ويمكن مضاعفة الفوائد إذا تم تطوير ذلك باندماجك مع محيطك بينما تمشي من خلال ممارسة اليقظة (المشي بطريقة تحسن وضعيتك وتنفسك عن وعي). فمجرد 20 دقيقة في اليوم، لثلاث مرات أسبوعياً، كفيلة بتحسين مزاجك وضغط دمك وتقليل عرض خصرك أيضاً. فما الذي ستخسره؟

الجنس

إن الحياة الجنسية الجيدة مفيدة لصحتك، هذا موثق. وقد لا تجد رابطاً مباشراً بين الجنس والتركيز ولكن الجنس الجيد، الذي ينخرط فيه الشريك انخراطاً كاملاً وبحميمية، ويركز فيه كل طرف على الآخر متناسياً أي شيء آخر، هو بادرة تركيز بقدر ما هو بادرة حب. والجنس نشاط جسدي جيد أيضاً، فهو يخفف التوتر، ويحث على إفراز هرمونات إيجابية كالأوكسيتوسين الذي يشعرك بالراحة ويساعدك على النوم بشكل أفضل. الشرط الوحيد المطلوب فعلياً هو أن يكون الجنس في سياق علاقة من الحب والاستقرار، وليس في سياق سلسلة من محطات الليلة الواحدة، وشتان ما بين هذه وتلك. لذا، فإذا لم يكن لديك سبب آخر يدفعك إلى تحسين حياتك الجنسية، فلتقم بذلك لتحسين تركيزك!

قد تساعدك التمارين البدنية... على تحسين طريقة تركيزك لأنها تحسّن التكوين العصبوني، أي قدرة الدماغ على تشكيل خلايا جديدة. كما أنها تحافظ على اتصال العقل والجسد وتبقي العقل في حالة من التركيز والاندماج. سواءً أكنت تذهب إلى العمل سيراً على الأقدام، أو تحضر دروس يوغا أسبوعية أو تلعب كرة القدم مع من هم فوق الأربعين، حافظ على هذه العادة لأنها تبقي دماغك في حالة من العمل وتسهل تطبيق مهارات التركيز التي تكتسبها على مجالات أخرى من الحياة.

قد نجده أمراً لا قيمة له... لكن التنفس بحد ذاته معجزة لا يستهان بها، وعندما تتعلم كيف تركز على تنفسك، وهي تقنية يمكنك تعلمها في دروس اليوغا أو التأمل، فإنك تطور قدراتك الإجمالية على التركيز. وستساعدك تمارين التنفس اللطيف على البقاء أكثر تركيزاً، بينما من شأن تعلم التأمل أن يساعدك على توليد المزيد

من موجات غما الدماغية التي ستساعدك على الحفاظ على هدوئك وتركيزك، حتى في الأوقات العصيبة.

مجرد الانتباه لما تقوم به... وكيفية قيامك به هو عادة أخرى رائعة تتبناها. وهذا ما يسميه البعض "اليقظة" وهو أداة ممتازة لتحسين مهارات التركيز. فإذا كنت يقظاً حيال ما تقول أو تفعل فلن يشوش عليك أي شيء آخر. وعندها ستكون حاضراً للحظة حقاً وبكامل طاقتك وقدرتك على الانتباه والتركيز. ما من إحساس أو طريقة لجني ثمار التركيز وحصد جميع منافعه مدى الحياة تضاهي هذه المهارة.

الجنس الجيد (في سياق علاقة قائمة على الحب والحميمية)... مفيد لك، بل وقد يساعدك على إتقان فن التركيز! فعندما يرتبط الشريكان كلياً ويركز كل طرف على الآخر متناسياً كل شيء آخر، تصبح ممارسة الحب ممارسة للتركيز أيضاً. والجنس تمرين جسدي جيد أيضاً، فهو يقلل من التوتر ويحث على إفراز الهرمونات الإيجابية بما فيها هرمونات الراحة كالأوكسيتوسين ويساعدك على النوم بشكل أفضل بحيث تكون في اليوم التالي مرتاحاً وسعيداً، وهو ما سوف... احزر بم يساعدك؟ سيساعدك على التركيز على نحو أفضل أيضاً!

انتهى