

الآباء يمهّدون طريق الأبناء لاعتلاء مراكز القيادة

الأسرة بمثابة مهندس يخطط الهيكل العقلي والنفسي للأطفال



إصرار على التعلم

وتشير الدراسة إلى أن صفات في الشخصية مثل الانضباط الداخلي والجدية الاجتماعية، تتطور أكثر عند الأطفال الذين يتربون في بيئة يتوازن فيها الحب مع الانضباط.

50
في المئة من شخصية الإنسان تحدها الجينات، أما البقية فتكتسبها من البيئة المحيطة

ونوّعت أبحاث كثيرة إلى أهمية التربية الأسرية، التي تعتبر عاملاً حاسماً في تطور وتشكل شخصية الطفل وتدريبه منذ نعومة أظفاره على عملية اتخاذ القرار، وهو الأمر الذي سيساعده على اتخاذ قرارات مستقلة أيضاً، وسيفيد كثيرًا، عندما تلوح أمامه فرص في مجاله المهني، لتولي أدوار قيادية.

المحيطين به وكيفية استخدامهم للمعرفة في حل المشكلات، وهذا قد يساعده على تطوير عادات أكثر ذكاءً وتهيئته لأن يكون شخصية قيادية في المستقبل. وشددت دراسة بريطانية حديثة على أهمية الموازنة بين مشاعر الحب والحنان والانضباط والحزم، ودورها في مساعدة الطفل على تنمية العديد من مهارات التواصل الاجتماعي مقارنة مع التربية الحازمة فقط أو تلك التي تتركه ينمو ويكبر دون انضباط.

وقالت الدراسة إن الأطفال حتى حدود الخامسة من العمر الذين يتربون في بيئة عائلية محبة ومنضبطة، أو ما يعرف بـ"الحب الحازم"، تنموا لديهم قدرات وصفات شخصية أفضل من أقرانهم ممن تربوا في بيئات مختلفة نسبياً.

وقال مؤلف الدراسة جين لكسون إن "المهم هنا هو تطوير الثقة والحب والحنان المقرونة بالانضباط والحزم والصرامة".

والوالدين يساعد الطفل، ويبدأ ذلك غالباً في سن عامين أو ثلاثة أعوام". وأضاف إريكسون "من الواضح أن هذه المواهب هي نتاج نوع من التدريب تحت إشراف معين، ساعدهم على تحقيق المهارات التي ظهرت في وقت لاحق في سن مبكرة جداً".

وأوضح إريكسون قائلاً "إذا نظرنا بالفعل إلى ما كان يستطيع متوسرات أن يعرفه وهو طفل، سنجد أن هذا النوع من التدريب يساعد الأطفال العاديين على اكتساب القدرة على العزف، ليس فقط تلك المقطوعات الموسيقية التي عزفها متوسرات، بل وحتى مقطوعات أكثر تعقيداً".

وبدوره أكد عالم النفس الأمريكي آرت ماركان أن البشر لا يولدون ولديهم القدرة على القيام بأمور تتطلب ذكاء، بل ينمون هذه المهارة مع مرور الوقت، موضحة أن كل عناصر الذكاء موجودة في "صندوق أدوات عقلي"، وأنه باستطاعة المرء أن يصبح أذكى من خلال دعم

في الواقع، يؤكد العلماء منذ سنوات طوال أن معدل ذكاء البشر يزداد بنحو ثلاث درجات من جيل إلى آخر. ويشير إلى ظاهرة ارتفاع درجات الاختبارات الذكية من ثلاثينات القرن الماضي وحتى يومنا هذا باسم "تأثير فلين" نسبة إلى جيمس فلين، باحث أكاديمي من نيوزيلندا، وهو أول من توصل إلى هذه الفكرة.

ويرى بعض الباحثين أن لا أحد يولد جراحاً للمخ أو عازفاً آلة تشيلو أو رئيساً أو بطلاً رياضياً، إذ يتطلب الأمر بذل جهود مضنية وممارسة جادة، كما أنها مسألة معقدة.

وقال أندرس إريكسون الباحث في علم النفس "يتعجب الناس من قدرة الموسيقار متوسرات ولأعب العولف تايجر ووز على تحقيق مثل هذا الأداء عالي المستوى في سن صغيرة. إذ يبدو من المستحيل تقريباً أن يفسر التدريب ذلك، لكن إذا نظرنا بعين الدقة، سنجد أنه في جميع هذه المواهب، كان أحد

لا يمتلك القادة العظماء عصا سحرية تجعلهم يصلون إلى مراكز مرموقة، رغم كثرة المهومين في العالم، كما أن العباقرة ليسوا قلة، إلا أن البيئة الأسرية قد تقتل مواهب كثيرة وتدمر قدرتها على الإبداع وتسلبها كفاءتها، وأحياناً تدفعها إلى اتخاذ قرارات صادمة.

القيادية، فيما اعتبر البعض منهم أن توفير الخدمات التعليمية والصحية لكل أفراد المجتمع يعتبر تذكيراً للموارد ما دامت الطبيعة هي التي تقرر الموروث العقلي للأشخاص.

وتحدث روبرت بلومين، أستاذ علم الجينات السلوكي بمركز الطب النفسي الاجتماعي والجيني والتنموي بمجلس الأبحاث الطبية في جامعة كينغز كوليدج بلندن في كتابه الذي يحمل عنوان "مخطط"، عن المواهب ومدى تأثيرها بالحمض النووي للآباء، وقال إن العوامل الوراثية يمكن أن تؤثر على قدرة الشخص لكي يصبح بطلاً. ويعتقد بلومين أن العالم النمساوي سيغفوند فرويد، وجّه المجتمع إلى النظر في الاتجاه الخاطيء للبحث عن أجوبة بشأن ما يجعلنا كأفراد ما نحن عليه. وهذا ما دفعه إلى القول إن

"المفتاح لفهم طبائنا وشخصياتنا لا يرتبط بتربية الأهل لنا، بل بما ورثناه بيولوجياً منهم، وتحديد الجينات". ويرى بلومين أن نسبة 50 بالمئة من شخصية الإنسان وقدراته العقلية تحددها الجينات، أما النسبة المتبقية فتكتسبها من البيئة المحيطة والتربية الأسرية، وقد لا تخضع في معظمها للمحيط والبيئة، بل وأيضا إلى "الأحداث غير المتوقعة".

ويذهب بلومين إلى أبعد من ذلك في ربط العوامل البيئية بالموروثات الجينية، بمعنى أن تلك العوامل البيئية هي التي تحدد كبر ترجمة للسمات الجينية.

ويمثل هذا الجدل العلمي محورا دائما للمعركة الدائرة منذ عقود طويلة حول قوة المقياس الجيني في التنبؤ بصفات القادة والأبطال، وما تمتص عنه من نظريات ترجح أن الأشخاص يولدون إما عباقرة أو أغبياء ولا دخل للتربية الأسرية أو الدراسة أو التدريب الشخصي في ذلك، لكن البعض الآخر يعارض بشدة هذا الرأي، وقال إن العكس هو الصحيح.

لكن رغم كل هذا الجدل، توجد أدلة كثيرة تشير إلى أن طبيعة التنشئة تؤثر على شخصية الطفل وأن الآباء يمكن أن يلعبوا دورا كبيرا في توجيه أبنائهم نحو الأفضل، وجعلهم أكثر متفانية وابتكارا وإبداعا.



يمنية حدادي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

يمثل الآباء المحرك الرئيسي للقدرات الإدراكية والمعرفية والمهارات الطموحة لأطفالهم، وهم بذلك يساهمون بدور كبير في تحديد ملامح مستقبلهم وتهيئتهم لاعتلاء مراكز قيادية. ويقدم الخبراء رؤية فريدة حول مزايا التربية الأسرية في بناء الهيكل العقلي والنفسي للأطفال منذ مراحل مبكرة من العمر، لكي يصبحوا قادة، من خلال عملية التدريب والتعلم والملاحظة، فالقيادة هي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها من خلال الملاحظة والممارسة والخبرة مع مرور الوقت.

وكما هو الحال في مختلف جوانب الطبيعة البشرية تقريبا، فإن الصفات والميول التي يرثها الصغار من آبائهم يمكن أن تلعب دورا كبيرا في تحديد ملامح شخصياتهم وحتى مكانتهم الاجتماعية عند الكبر. فإذا كان الوالدان على سبيل المثال خجولين للغاية، تزداد فرص أن يتسم الأبناء أيضا بهذه السمة التي قد تتحول إلى علة تشعروهم بالشلل في مواقف الحياة المختلفة، لكن الخجل وحده لا يمكن أن يعيق النجاح. فعلماء النفس يشددون على أهمية التجارب التي يمر بها الطفل، خلال سنوات عمره المبكرة، في تكوين شخصيته. ويتمثل الأمر المحوري في الطريقة التي يتصرف بها الأبناء مع أطفالهم.



روبرت بلومين
العوامل الوراثية يمكن أن تؤثر على قدرات الشخص لكي يصبح بطلا

ويقول فريق من العلماء إن هناك أكثر من جين واحد مسؤول عن الذكاء، وإن وجود هذه الجينات عند الأطفال، تترك أثرا كبيرا على ذكاء الأطفال، وهي المسؤولة عن ثلثي الفوارق الفردية في الأداء الأكاديمي للتلاميذ، وقد دفعهم ذلك إلى الافتراض أن هذا التأثير الأساسي للعامل الوراثي يعطي فرصا أكبر للأشخاص في الوصول إلى المراكز

المتنمرون أكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

جمال

مصادر منزلية لصنع كولاجين الجمال

مثل لحم البقر والدجاج والأسماك والفاصوليا والبيض ومنتجات الألبان. كما يمكن الحصول عليه عن طريق تناول الحمضيات والفلفل الأحمر والأخضر والطماطم والقرنبيط والخضار، أما المعادن فيمكنك الحصول عليها عن طريق تناول اللحوم والمحار والمكسرات والحبوب الكاملة.

كما توصي بردلي بتناول مرق العظام الغني بالكولاجين، وتتطلب معظم وصفات مرق العظام لإخراج الكولاجين، أن تتمّ تغلية اللحوم والعظام ببطء في الماء، ويفضل استعمال وعاء الفخار، ولمدة طويلة.

وأشار موقع "غود هوسك" المتخصص في شؤون المرأة والجمال، إلى عدة مصادر طبيعية للحصول على الكولاجين، منها، جلود الأسماك، خصوصا السلمون، والفلفل الأحمر الغني بفيتامين "سي" والطماطم المجففة بالشمس، والغراولة والتوت الأسود والعنب البري، ولحم البقر والحمضيات والبيض والخضروات ذات الأوراق الداكنة والدجاج والمحار.

لا يستطيع الإنسان قياس مستوى الكولاجين بشكل مباشر، لكن يمكن معرفة انخفاضه، حيث ينخفض الكولاجين بشكل عام مع التقدم في العمر، مما يساهم في تشكل التجاعيد ولون الجلد الداكن وتراجع عمل الأوتار والأربطة وانخفاض مرونتها، وضعف العضلات وتقلصها.

وتقول الطبيبة والباحثة إليزابيث بردلي، مديرة مركز "كليفلاند كلينيك" للطب الوظيفي "بصرف النظر عن الشيخوخة، فإن السبب الرئيسي لعدم حصول الناس على ما يكفي من الكولاجين هو سوء التغذية، لأن الجسم لا يستطيع إنتاج الكولاجين إذا لم يكن لديه العناصر الضرورية".

ويصنع الجسم الكولاجين يجمع الأحماض الأمينية والعناصر الغذائية التي يحصل عليها من تناول الأطعمة الغنية بالبروتين،

النصف، أي حوالي 46 في المئة، شارك في التنمر إما كضحية، وإما مرتكبا للتعليق، وكان ما يصل إلى 13 في المئة من ضحايا التنمر عبر الإنترنت، بينما كان 8 في المئة من المتنمرين عبر الإنترنت، وقال 4 في المئة منهم إنهم ضحايا ومتنمرون.

المهوسون بمنصات التواصل الاجتماعي أكثر عرضة لاستخدامها في أغراض قاسية مثل التنمر

ووجد الباحثون أن ثلث المعرضين للتنمر الإلكتروني عانى من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وقالت الدكتورة داشا نيكولز، الباحثة المشاركة في الدراسة، من قسم الطب النفسي بكلية إمبريال كوليدج بلندن "على الأباء والمعلمين والمهنيين الصحيين أن يكونوا على دراية بأعراض ما بعد الصدمة المحتملة لدى الشباب المشاركين في التنمر عبر الإنترنت". وأضافت أنه "على الرغم من أن التنمر الإلكتروني أقل تكرارا من التنمر التقليدي، إلا أن إخفاء الهوية المقدمة للتنمر عبر الإنترنت قد يشكل منصة جديدة لحدوث مثل هذه الأفعال".

قصد لاحتياجات هؤلاء الأشخاص الذين يستمتعون بالسلط أو السلوكيات العدوانية المختلفة عبر الإنترنت.

وحذرت دراسة بريطانية حديثة من الآثار الدمارية للتنمر الإلكتروني، حيث كشفت أنها يمكن أن تسبب في الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة لأكثر من ثلث الضحايا، وهي مستويات مشابهة لما يحدث للأشخاص المحاصرين في هجوم إرهابي، مشيرة إلى أن الضحايا واجهوا أفكارا متطفلة ومتكررة ونكريات ارتجاعية نتيجة تعرضهم للتنمر عبر الإنترنت، بالإضافة إلى سلوكيات التجنب مثل رفض التحدث عن تجربة أو التهرب من أشخاص وأماكن معينة.

واقترح الباحثون أن يصبح سؤال الأطفال عن التعرض إلى التنمر عبر الإنترنت جزءا روتينيا من أي تقييم نفسي. ويعتقد أن معدل انتشار التنمر عبر الإنترنت بين المراهقين يتراوح بين 10 و40 في المئة، وسلم الباحثون استبيانات لـ 2.218 تلميذا تتراوح أعمارهم بين 11 و19 عاما كانوا يرتادون أربع مدارس ثانوية في لندن. وسئل الأطفال عن نوع التنمر الذي واجهوه، وتم مرة حدث ذلك، ومدة استمراره، وتم فحص كل منها أيضا لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة. وأظهرت الردود، أن ما يقرب من

وطلب الباحثون من المشاركين ملء استبيان يقيس التفاعلات، التي استمتعوا بها على مواقع التواصل الاجتماعي، وأي استخدام إشكالي، يعني اضطرابات تعادل إدماناً على المخدرات. وخلص الباحثون إلى علاقة غير متوقعة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والقسوة تجاه الآخرين، إذ كان الأشخاص الذين استخدموا "سناب شات" كثيرا ما يدمنون على السلوكيات القاسية واستغلال الآخرين. ورجحت الدراسة أن ذلك يرجع إلى تلبية مواقع التواصل الاجتماعي دون

نيويورك - توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن المتنمرين، الذين يستمتعون بإحراج وإغضاب الآخرين، أكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي. وكشف باحثون من جامعة ولاية ميشيغان الأميركية، درسوا المدة التي أمضاها 472 طالبا جامعا على مواقع التواصل الاجتماعي، ودوافعهم لاستخدام منصات مثل "فيسبوك" و"سناب شات"، أن "المهوسين بتلك المنصات هم أكثر عرضة لاستخدامها لأغراض قاسية مثل التنمر".



آثار مدمرة