

# الطفل الغني أم الفقير.. من الأقدار على تحمل مصاعب الحياة

## معالجة التوزيع غير المتكافئ للموارد تساعد في تقليل اختلال الأداء المعرفي

### كيفية التقليل من المشاعر السلبية بعد خسارة الوظيفة

برلين - ضربت جائحة فيروس كورونا أسواق العمل بشدة في مختلف أنحاء العالم. وأصبح الكثيرون ممن ظنوا في بداية العام أن وظيفتهم آمنة، أو لم يعدوا يعملون أو يعملون فترة قصيرة، قلقين بشأن ما هو آت.

وتترك خسارة الوظيفة أو العمل لساعات أقل الكثير من الوقت لكثرة التفكير والشعور بالخوف وعدم الأمان والإحباط والحزن.

وتقول زابينة هيرت بصفتها طبيبة نفسية وموظفة وعادة ما تساعد الأشخاص في الاستعداد للعمل مع أفراد في أزمة مهنية أو مرحلة إعادة التوجيه المهني "أولاً، من المفيد أن نقبل هذه المشاعر السلبية ونسمح لأنفسنا بها". وتضيف "لكن يجب ألا نسمح لها بالسيطرة علينا. نحن لدينا هذه المشاعر ولكننا لسنا هذه المشاعر".

وبالنسبة للكثيرين، يوفر وجود شبكة اجتماعية آمنة من الأصدقاء والأسرة والشركاء الاستقرار. ويساعد في الحيلولة دون الوحدة ويعوض عن الاعتراف والقوة التي كان الشخص يتمتع بها في الأساس في السابق من الوظيفة.

وفي العلاقات الشخصية الوثيقة، خلط الأدوار يمكن أن يكون غير صحي. وأحياناً ما يكون من الأفضل الإقضاء بما يجول بخاطر الشخص إلى شخص خارجي، ستكون لديه نظرة أكثر موضوعية عن وضعه فيما يتراجع هو بين الأمل والخوف والتقديم لوظيفة والرفض.

ومن ناحية أخرى، يمكن استغلال فترة البطالة كفرصة للتأمل وإعادة التوجيه واستكشاف مسارات مهنية جديدة ممكنة.

وينصح توبياس جولدبرينج الذي يعمل في مركز محلي للوظائف بألمانيا، بتجربة البدائل. ما هي الموهب والميول التي لم تكتشف في وظيفة الشخص السابقة؟ هل يمكن استغلالها في وظيفة مختلفة؟

وعلى جانب آخر، الأيام التي كانت تدور حول ساعات العمل تفقد إلى هيكيل بعد خسارة الوظيفة. تقول هيرت هنا "قم بوضع روتين يومي يشبه الموجة ذي مراحل نشطة وخامدة متباعدة".

ويشير خبراء علم النفس إلى أن الناس يخشون من الجهول، ولا يستطيعون مواجهته، بل ويرتعدون ممّا قد يحمله لهم من مصائب، متناسين أنّ هذا المستقبل الجهول يحمل إمكانات إيجابية أيضاً. وينصح الخبراء بالعيش في اللحظة الراهنة ما من شأنه أن يحقق لهم السلام الداخلي الذي ينشدونه.



تربة الفقر والخصاصة لا تثمر قدرات ذهنية متطورة

الواقع الذي أثبتته الدراسات الحديثة بالحجة والبرهان، يشير إلى أن تربة الفقر والخصاصة لا يمكنها أن تثمر قدرات ذهنية يعول عليها في بناء الأسر والمجتمعات، ذلك أن الإنسان يحتاج إلى تغذية سليمة في الجسد والفكر والعاطفة.

وتؤكد الأبحاث الحديثة أن الفقر يغذي نفسه، وذلك بسبب أن العبد النفسي للندرة، أي ندرة الغذاء والفرص المتاحة التي تغلف حياة الفقراء تؤثر في الدماغ البشري، بحيث تؤدي إلى ضعف الإدراك، مما يقود الفقير في نهاية المطاف إلى اتخاذ أسوأ القرارات، وبالتالي الاستمرار في دائرة من الفقر الذي يعيد إنتاج نفسه. إن الفقر هو أصل الداء ومصدر كل آفة في المجتمع تمتد من التفكك الأسري وصولاً إلى تناول السموم ومن ثم الجريمة والإرهاب.

الأطفال الذين نشأوا في بيئات فقيرة، وتسلط هذه الدراسة الضوء على الأهمية الخاصة لسباق الحي في نمو الطفل، بغض النظر عن دخل أسرة الطفل. وتشير نتائج الدراسة إلى أن السياسات التي تعالج التوزيع غير المتكافئ للموارد بين الأحياء قد تساعد في تقليل الاختلال في الأداء المعرفي أي أن المعالجة تبدأ بتحسين الوضع المعيشي في سبيل تحسين وتطوير الأداء المعرفي، وذلك بعكس الرأي المساند لفكرة تحسين القدرات الذهنية من أجل تحسين الأوضاع المعيشية..

وهذا ما نراه ونشاهده عادة في الأعمال الروائية والدرامية التي تطرح سيرة ملحمة لشخصية عاصمية استطاعت التوقف على أوضاعها بذكاء فطري خارق. ليس الأمر استهتاراً بالقرارات الذهنية التي تنمو وسط بيئات اقتصادية واجتماعية صعبة، لكن

والأفلام هندية النزعة وقصص ألف ليلة وليلة كما حصل مع شخصية "أبي عزة المغفل" الذي حملوه وهو مخمور، في لعبة منقطة من الخليفة وأعوانه، ووضعوه في قصر الرشيد، وحينما استفاق من الصدمة بدأ يتصرف وكأنه الرشيد بل أصبح أكثر سؤوساً من الخليفة نفسه.

وبعيداً عن هذه الحادثة التي تروج لمقولة "أعطني مالا، أعطيك سلطة ونفوذاً" فإن الفقراء أنفسهم قد أخذتهم العزة بالنفس وأصبحوا يغازلون فقرهم ويسوقون له عبر الأغاني والأمثلة الشعبية مما يجعل الأمر في غاية الخطورة لما يروج له ممن تقاسم وقبول بالمسلّمات دون بذل أي جهد في تغيير الواقع.

وبالعودة إلى الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة واشنطن، وجد أن ضعف الأداء المدرسي والمعرفي بين

فندت دراسة حديثة إحدى القنوات السائدة حول أن أبناء البيئات الفقيرة هم الأكثر ذكاء باعتبار أنهم الأقدر على تحمل أعباء الحياة والأكثر تكيفاً مع الظروف الصعبة. وأكدت أن الأطفال الذين ينشأون في أحياء فقيرة، يتراجع أداؤهم المعرفي لأن الإجهاد المزمن من شأنه أن يعطل نمو الدماغ عن طريق إزالة حساسية المستقبلات وإتلاف الأنسجة، ما يدعو إلى معالجة التوزيع غير المتكافئ للموارد لتقليل اختلال الأداء المعرفي.

### حكيم مرزوقي

العاطفي أو المادي، والاضطرابات في العلاقة بين الوالدين والطفل والتغذية والتعرض للسموم.

وسقطت بذلك تلك السرديات المروجة لفكرة تزعم أن الفئات الشعبية وأبناء الأحياء الفقيرة والمحرومة أكثر المعية وتفوقاً من أبناء الطبقات الميسورة، وهي مقولة مناداة كرسنها الروايات والأعمال الدرامية ذات المنحى الرومانسي.

وكان الفقراء يريدون أن ينتقموا لأوضاعهم المزمنة بالنسج والإكثار من الروايات التي تتحدث عن "عبقرية" أبناء الضواحي المعدم، والقادمين من أسر تعاني الفاقة والحرمان والتفكك.

والأمثلة كثيرة في كتب السير الذاتية والأفلام والروايات ذات الطابع الرومانسي الحال، إلى درجة الإيحاء بأن حياة البؤس وحدها هي الكفيلة بأن يتخرج منها المبدعون والمتفوقون، حتى ليُخيل للمرء أن الفئات الميسورة قد حرما الله نعم الفطنة والتفوق والذكاء.

واستبدت كاذبة تفوق الفقراء بأصحابها واستفحلت حتى أصبحت قناعة لدى بعضهم.. قناعة مفادها أن حياة القسوة والحرمان من شأنها أن تصنع الأبطال والرجال الأكفاء. وروج أصحاب هذه المقولة لفكرتهم عبر أمثلة أقل ما يقال فيها أنها تحفظ ولا يقاس عليها، كما سوقوا لدعاءاتهم ودعموها بنصوص وآيات وأحاديث نبوية على شاكلة "أخشوشنوا فإن النعم لا تدم".

والحال أن المقصود مما جاء في الأثر هو ضرورة عدم الاستسلام لحياة الترف والرفاهية تحسباً لما قد يأتي من أزمات وصعوبات. الأغنياء قد يعجبون بحياة الفقراء وسكان الأحياء الشعبية، على سبيل الغرابة والنظرة السياحية، وقد يشاركونهم العيش لمدة أيام لمجرد الفضول وخوض التجربة كما نشاهد في برامج تلفزيون الواقع، أما الفقراء فلا يشاركون الأغنياء عيشهم إلا في الخيال

أظهرت دراسة نُشرت منذ أيام قليلة في مجلة "جاما نتورك أوبن" أن الأطفال الذين ينشأون في أحياء فقيرة، يقل ويتقلص أداؤهم في مجموعة من الوظائف المعرفية، مثل القدرة اللفظية ومهارات القراءة والذاكرة والانتباه، ولديهم أحجام دماغية أصغر في المناطق المعرفية الرئيسية مقارنة بأولئك من الأحياء الأكثر ثراء.

ويُفند هذا البحث، بما لا يقبل الجدل، تلك المقولات السائدة حول أن أبناء البيئات الفقيرة هم الأقدر على تحمل أعباء الحياة والأكثر تكيفاً مع الظروف الصعبة، وبالتالي فهم الأكثر ذكاء، على اعتبار أن أحد تعريف الذكاء هو القدرة على التكيف.

هذه الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة واشنطن ونظر الفريق في بيانات تصوير الدماغ والاختبار العصبي المعرفي لـ11875 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 9 و10 سنوات (48 في المئة منهم من الإناث)، من 21 موقعا داخل الولايات المتحدة، لا تعكس المناطق الحضرية والضواحي، والتركيبة السكانية للولايات المتحدة فحسب، وإنما تنطبق أيضا على بقية بلدان العالم.

### الإجهاد المزمن والحرمان العاطفي يمكن أن يعطلا نمو الدماغ عن طريق إزالة حساسية المستقبلات وإتلاف الأنسجة

وأوضح الباحثون أن الإجهاد المزمن يمكن أن يعطل نمو الدماغ عن طريق إزالة حساسية المستقبلات وإتلاف الأنسجة. وكتبوا "تشمل المسارات المحتملة الأخرى الحرمان

## سلوك الطفل محدد لنجاح علاقاته المستقبلية

أوتوا - يؤكد علماء النفس أن بذور انماط العلاقات تُزرع مبكراً وتكون واضحة حتى قبل سن المراهقة، وهو ما يطرح تحديات اجتماعية على الأطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكية.

وتتنوع المشكلات والاضطرابات المتعلقة بسلوك الطفل وتختلف من بيئة إلى أخرى. ويعرف الطب النفسي اضطراب السلوك بأنه الإفراط الحركي والعدوان وتشتت الانتباه والتخريب والجنوح والكذب والانحرافات الجنسية

كما أوضحت الدراسة أن الأطفال ذوي المشكلات السلوكية المزججة وغير الإيجابية يحظون باصدقاء أقل، ويكون أداؤهم الدراسي أقل من المتوسط. وأشارت إلى أن المدرسين يمكنهم المساعدة إذا تمكنوا من التعرف على هؤلاء الطلاب مما يمكنهم من تحسين فرصهم في الحياة.

واستندت الدراسة إلى تحليل ما يقرب من 3 آلاف طفل كندي قِيمهم مدرسوهم لممارستهم سلوكيات مثل عدم الانتباه، وفرط النشاط، والعدوانية، والقلق، والمحابة في سن الـ10 والـ12 عاماً. ثم تابعوهم حتى مرحلة البلوغ، من أجل فحص سجلاتهم الضريبية بعد إخفاء هوياتهم. وبين فحص السجلات الضريبية أن المشاركين الذين كانوا في الغالب غير مرتبطين من سن كان أغلبهم بفارق كبير أطفالاً مضطربين، بينما كان أولئك الذين انفصلوا في وقت مبكر ثم عادوا إلى العزوبية، في الغالب عدوانيين وصداميين خلال مرحلة الطفولة.

والمثير للاهتمام أكثر من ذلك أن الأطفال الذين كانوا الأكثر شرودا كانوا أكثر ميلاً إلى أن يكونوا في فئة العزاب أو في فئة المنفصلين. وكان المشاركون في فئة العزاب والمنفصلين يخطفون بالكاد في أوجه أخرى، منها: أنهم كانوا أكثر ميلاً إلى ترك المدرسة الثانوية دون الحصول على شهادة جامعية، ومن ثم يحصلون على دخل أقل.

وأظهرت الأبحاث أن الاضطرابات النفسية خلال مرحلة الطفولة، مثل اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة

والقلق الاجتماعي وتحاشي أو تجنب الاحتكاك بالآخرين. وأكدت دراسة حديثة أن الأطفال القلقين والشاردين أكثر عرضة للبقاء بلا شريك، وأن العدائين الصداميين مهياون للانفصال والعودة إلى العزوبية، أما الأطفال الاجتماعيين، الذين ضنّفوا على أنهم لطفاء ومساعدون ويراعون مشاعر الآخرين، فهم يميلون إلى عقد شراكات أكثر استمرارية وفي وقت أبكر عبر مراحل البلوغ.



الأطفال الاجتماعيين يميلون إلى علاقات أكثر استمرارية

### مطبخ

## حسن التعامل مع مخلفات المطبخ يوفر الاستدامة

الكثيرين مفهوم انعدام المخلفات وعيش حياة بسيطة دون استخدام أي شيء بلاستيكي أو مخلفات.

وإحدى نصائحها الأولى من أجل طهي متعدد المخلفات تتمثل في التخطيط بشكل جيد، وتنصح قائلة "اشتر بقدر ما يمكنك أن تحمله بنفسك وألق نظرة على ما لديك في المجمد وخزانة المطبخ مسبقاً وفكر في ما يمكن أن تُعد بما لديك".

وتشير مارين تاخرت من رابطة "زيرو ويست" الألمانية إلى أن "الاستدامة لا تكلف المال". وتنصح بعدم إلقاء الأطعمة الفائضة في القمامة.

أسهل طريقة لأن تكون أكثر استدامة في المطبخ هو استخدام الأطعمة الخالية والموسمية والاستفادة منها قدر المستطاع.

لقد تعلمنا استخدام الحقايب القماش بدلاً من الأكياس البلاستيكية وشراء المزيد من الملابس المستعملة بدلاً من أحدث الأزياء، إلا أننا مازلنا نتخلص من الأطعمة التي يظل يمكن أن تُؤكل. وفي ما يلي يستعرض البعض أن هناك طريقة أخرى.

خصصت صوفيا هوفمان كتاب طهي بالكامل للطهي العديم المخلفات وزودته بنصائح، وتقول هوفمان "يسيطر على



وتفيد نظرية التعلم بأن السلوك الإنساني سواء كان بسيطاً أو معقداً يخضع لعوامل مكتسبة وأن السلوك الشاذ أو غير المرضي يكسب نتيجة لأخطاء في التعامل مع الطفل. وتعلم هذه النظرية أيضاً أن ما يكسبه الطفل من أخطاء سلوكية أو اضطرابات يمكن أن يتوقف عنه أو يعالج منه إذا ما تم تعديل الشروط التي أدت إلى تكوينه.

### الأطفال القلقون أكثر عرضة للبقاء بلا شريك، والعدائين الصداميين مهياون للانفصال والعودة إلى العزوبية