



مركز البيدر للدراسات والتخطيط

Al-Baidar Center For Studies And Planning

أستخدم عقلك لإعادة تشكيل مخك منهج تربوي

د . باسم النامي

إصدارات مركز البيدر للدراسات والتخطيط

عن المركز

مركز البيدر للدراسات والتخطيط منظمة عراقية غير حكومية، وغير ربحية، تأسس سنة ٢٠١٥م، ومُسجل لدى دائرة المنظمات غير الحكومية في الامانة العامة لمجلس الوزراء.

ويسعى المركز للمساهمة في بناء الدولة، عن طريق طرح الرؤى والحلول العملية للمشاكل والتحديات الرئيسة التي تواجهها الدولة، وتطوير آليات إدارة القطاع العام، ورسم السياسات العامة ووضع الخطط الاستراتيجية، وذلك عن طريق الدراسات الرصينة المستندة على البيانات والمعلومات الموثقة، وعن طريق اللقاءات الدورية مع الجهات المعنية في الدولة والمنظمات الدولية ذات العلاقة. ويسعى المركز لدعم الاصلاحات الاقتصادية والتنمية المستدامة وتقديم المساعدة الفنية للقطاعين العام والخاص، كما يسعى المركز لدعم وتطوير القطاع الخاص، والنهوض به لتوفير فرص عمل للمواطنين عن طريق التدريب والتأهيل لعدد من الشباب، بما يقلل من اعتمادهم على المؤسسة الحكومية، ويساهم في دعم اقتصاد البلد والارتقاء به.

ويسعى ايضاً للمساهمة في بناء الانسان، باعتباره ثروة هذا الوطن، عن طريق تنظيم برامج لاعداد وتطوير الشباب الواعد، وعقد دورات لصناعة قيادات قادرة على طرح وتبني وتطبيق رؤى وخطط مستقبلية، تنهض بالفرد والمجتمع وتحافظ على هوية المجتمع العراقي المتميزة ومنظومته القيمية، القائمة على الالتزام بمكارم الاخلاق، والتحلي بالصفات الحميدة، ونبذ الفساد بانواعه كافة، ادارية ومالية وفكرية واخلاقية وغيرها.

ملاحظة:

الآراء الواردة في هذا المقال لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المركز، إنما تعبر فقط عن وجهة نظر كاتبها.

حقوق النشر محفوظة لمركز البيدر للدراسات والتخطيط

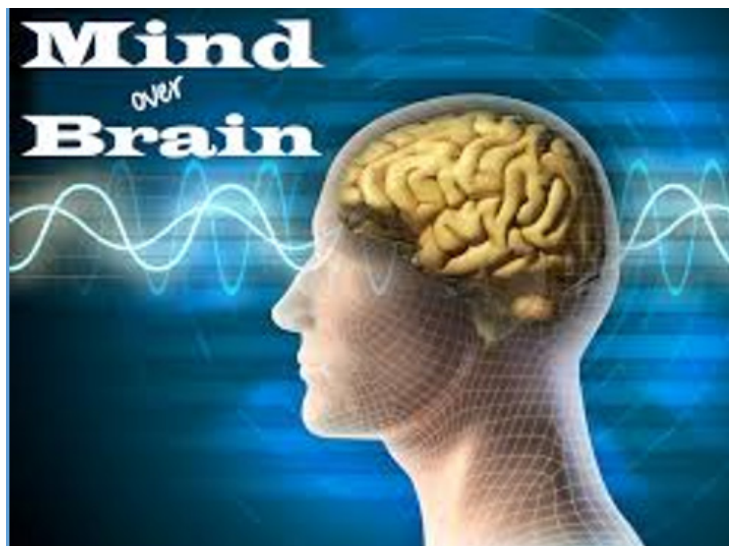
www.baidarcenter.org

info@baidarcenter.org

أستخدم عقلك لإعادة تشكيل مخك

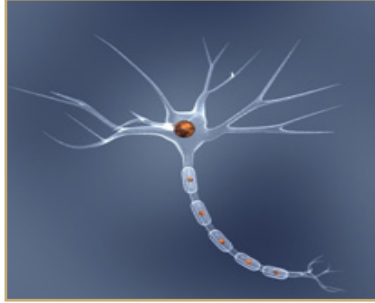
منهج تربوي

د. باسم اللامي

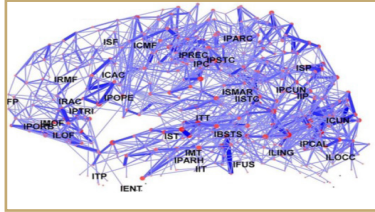


- دماغك هو جزء من العالم المرئي والملموس من الجسم.
- أما العقل ، فهو جزء من العالم غير مرئي من الأفكار ، و الأحاسيس، والمواقف، والمعتقدات والتخيلات.
- دماغك هو العضو الجسدي الأكثر ارتباطاً بعقلك ووعيك.

الدماغ، وكيف يمكننا قبولته، أمر رائع وليس أقل من مذهل (ريبيكا جلادنج - دكتور في الطب)

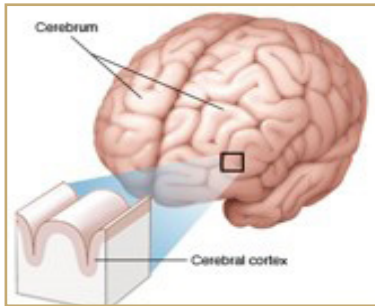


يحتوي المخ على مليارات الخلايا العصبية (نيورونات)، مرتبة في أنماط تنسق الأفكار والعواطف والسلوك والحركة والإحساس.



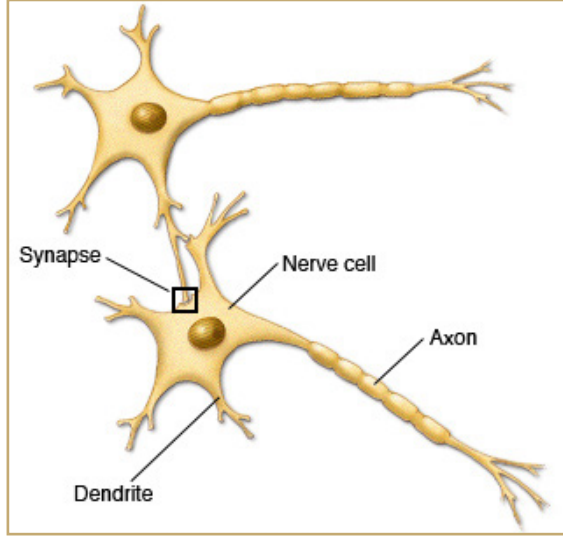
في الوقت الذي تعمل فيه جميع أجزاء دماغك معًا، فإن كل جزء مسؤول عن وظيفة محددة - تتحكم في كل شيء من معدل ضربات قلبك إلى مزاجك.

ينقسم المخ إلى نصفين (نصفي الكرة المخية) بواسطة شق عميق. يتواصل نصفا الكرة المخية مع بعضهما البعض من خلال قناة سمكية من الأعصاب، تسمى الجسم الثفني، في قاعدة الشق.



في الواقع، عادةً ما يتم التعامل مع الرسائل من وإلى جانب واحد من الجسم من قبل الجانب الآخر من الدماغ.

خلية الدماغ - الخلايا العصبية (نيورونات)



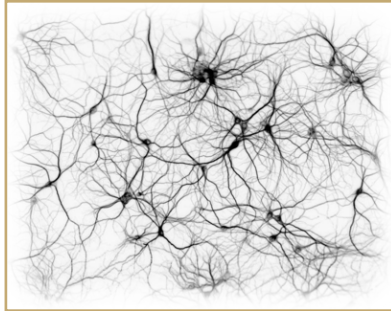
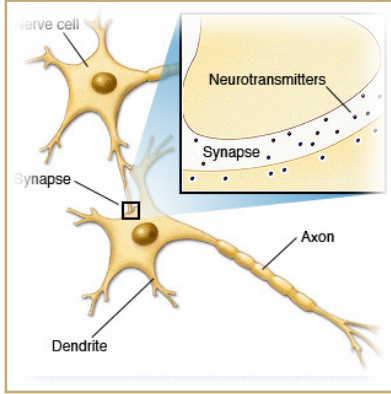
- تحتوي خلايا الدماغ (الخلايا العصبية - النيورونات) على نوعين رئيسيين من الفروع، تخرج من أجسامها الخلوية التشعبات والتي تقوم باستقبال الرسائل الواردة من الخلايا العصبية الأخرى .
- تقوم المحاور العصبية (أكسون) بحمل الإشارات الصادرة من جسم الخلية إلى خلايا أخرى - مثل خلية عصبية قريبة أو خلية عضلية، وبتربطها مع بعضها البعض، فإن الخلايا العصبية قادرة على توفير اتصال فعال وبسرعة البرق.

الاتصالات ما بين الخلايا العصبية

- الخلية العصبية (عصبون) تتواصل مع الخلايا الأخرى من خلال النبضات الكهربائية عندما يتم تحفيز الخلية العصبية.

داخل الخلية العصبية، ينتقل النبض إلى طرف محور عصبي ويسبب إطلاق الناقلات العصبية مواد كيميائية والتي تعمل كمرسلات.

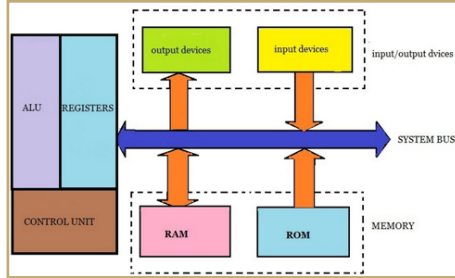
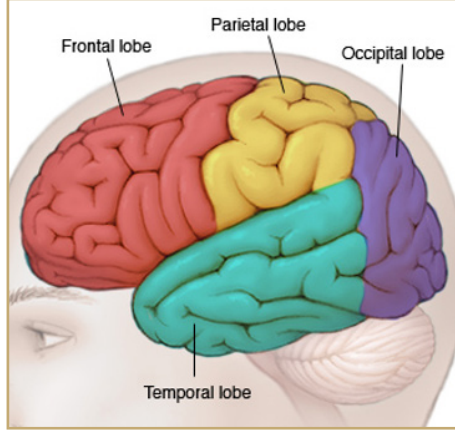
- تمر الناقلات العصبية عبر التشابك العصبي (سنييس)، الفجوة بين خليتين عصبيتين، وترتبط بالمستقبلات الموجودة في الخلية المستقبلة. و تتكرر هذه العملية من خلية عصبية إلى خلية عصبية، حيث ينتقل النبض إلى وجهته، وتتشكل شبكة الاتصال التي تسمح لك بالتحرك والتفكير والشعور والتواصل.



تشريح الدماغ - عرض مبسط

تقسيم نصفي الكرة المخية إلى أربعة فصوص

- يتحكم الفص الأمامي (فرونتال) في التفكير والتخطيط والتنظيم وحل المسائل وتوفير الذاكرة قصيرة المدى والحركة.
- يفسر الفص الجداري (باريتال) المعلومات الحسية، مثل الذوق ودرجة الحرارة واللمس.
- الفص القذالي (أوسيبیتال) يعالج الصور من عينيك ويربط تلك المعلومات بالصور المخزنة في الذاكرة.
- الفص الصدغي (تيمبورال) يعالج المعلومات من حواس الشم والذوق والصوت. كما يلعب دورًا في تخزين الذاكرة .
هنالك تشابه جزئي ما بين أجزاء المنظم الدقيق و أجزاء المخ.





المرونة العصبية: هي قدرة العقل على تغيير الدماغ

عكست خاصية المرونة العصبية لخلايا المخ، عكست وبشكل جذري النظرة العلمية السائدة منذ عصور والتي اعتبرت أنَّ التجارب العقلية تنتج فقط من الأحداث المادية/الفيزيائية في الدماغ، ولا يمكننا فعل الكثير حيال ذلك.

ولكن الدراسات المكثفة التي أجراها علماء الأعصاب تؤكد أن:

مناوراتنا العقلية مسؤولة عن تغير التركيبة المادية لدماغنا ، لذلك، فعندما تغير عقلك، فإنك بالتأكيد سوف تغير هيئة دماغك.

وهذه بالتأكيد أخبار سارة لمعظمنا.....

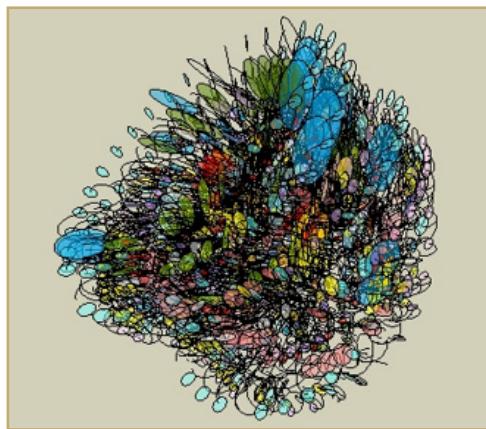


[WATCH VIDEO](#)

الأخبار السارة

- تشبيه للمخ البلاستيكي، يعطي الانطباع بحقيقة قابلية إعادة تشكيله .
هذا يعني أنّ أدمغتنا لديها القدرة على تكوين اتصالات ومسارات عصبية جديدة - في أي وقت يختار شخص ما القيام بذلك .

• حيث تمتلك أدمغتنا القدرة على تكوين مئات التريليونات من خطوط الاتصالات العصبية مع بعضها البعض .



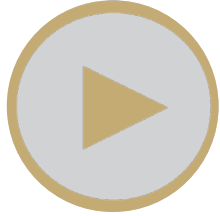
THE
PLASTIC
BRAIN

الآن يأتي الجزء المثير للاهتمام

- استنادا إلى ما تقدم، فإن كل فكرة تراودك تصبح فكرة مرتبطة بمجموعة من الخلايا العصبية المتصلة ببعضها البعض ارتباطا عضويا.
- لصعوبة الحياة، أو لأن المال شحيح لنفترض على سبيل المثال أن شخصا ما مقتنع بعدم قدرته على القيام بفعل أو عمل ما ؛
- لسوء الحظ، فإن المخ لا يميز أن هذه فكرة سخيفة ولا تحتاج إلى خزن - بل يأخذ الدماغ كل فكرة كما لو كانت فكرة صحيحة .
- فإذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع فعل شيء ما عندها ستتشكل شبكة مكونة لمجموعة من الخلايا العصبية تمثل هذه الفكرة السيئة والتي ستمنعك فعلا من أن تكون قادراً على القيام بذلك، إذا ما حاولت التفكير بالقيام بذلك الفعل مستقبلاً.



ماذا يحصل في المخ عندما يتعلم الطفل على قابلية المشي



[WATCH VIDEO](#)

- عند محاولة الطفل السير بخطواته الأولى، فإن مجموعة من الخلايا العصبية تتعاون معًا وتتواصل مع بعضها البعض عن طريق القدرح المتشابك، لتشكيل مجموعة مسؤوليتها التحكم بالسير.
- وعندما يبدأ الطفل في المشي لأول مرة، فهو عادة ما يمشي قليلاً ثم يسقط أرضاً لكنه، وبعد مرور فترة على محاولاته المتكررة ورغبته في السير، يصل إلى مرحلة تعلمه المشي دون السقوط على الأرض أو الإمساك بأي شيء قريب منه.
- إن تكرار الاتصالات ما بين الخلايا العصبية بسبب تكرار محاولة الطفل المشي، يؤدي إلى تشكيل مجموعة متكاملة من الخلايا العصبية، تنشط حين تفعل بسبب رغبة الطفل، لتساعده على السير.
- كل ما يحتاجه الطفل الآن هو التفكير في رغبته الانتقال من غرفة الجلوس إلى غرفة النوم، الأمر الذي يحفز تلك المجموعة على إصدار إشاراتها لكي يستجيب الجسم تلقائياً.
- وينطبق هذا الأمر نفسه على كل فعل أو فكرة، سواءً كان تعلم قيادة السيارة أو لعب إحدى ألعاب الكمبيوتر.
- إذاً، ولتطوير ارتباط مجاميع من الخلايا العصبية وجعلها مسؤولة عن تنفيذ فعل ما، علينا في البداية تحديد معالم الفكرة والتركيز على ما ترغب فعله..

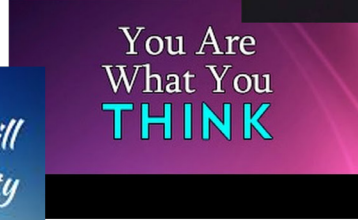
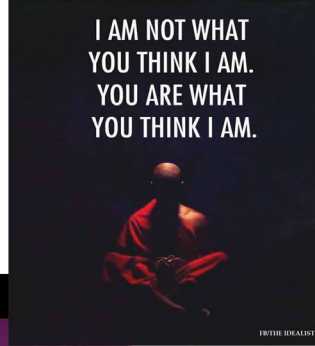
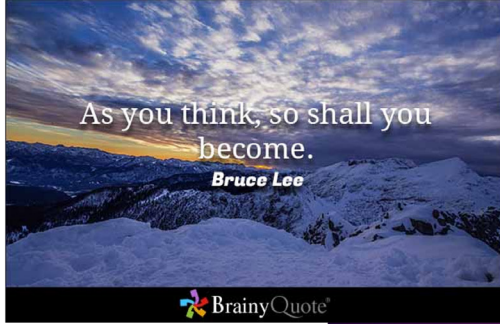
وبعد فترة من الزمن، سوف تشكل الخلايا العصبية فريقاً مسؤولاً عن ذلك الفعل، وتجد أن ذلك الفعل يحدث تلقائياً عند عودة الفكرة أو الرغبة في إنجازها. الحقيقة التي يمكن قولها الآن، إن كل ما نقوم به أو نقوله أو نشعر به يعمل بنفس الأسلوب الذي ذكر من تشكيل مجاميع الخلايا العصبية.



- لذا علينا الحذر، كل الحذر عند التحدث مع الأطفال، وهم في مرحلة تشكيل المخ التي يتقبل فيها كل ما يقترحه الآخرون ، وبناء تلك المجموعات من الخلايا العصبية، فإذا قلت لهم على سبيل المثال : أنتم (أنتم) أغبياء (غبي) أو سخيون أو إنهم لا يستطيعون الرسم، فإن الدماغ سيأخذ ذلك الوصف أو الاقتراح على أنه الحقيقة، التي يتلقفها المخ لبناء مجموعة من الخلايا التي تتبنى المفاهيم السيئة، أنفة الذكر.
- فإذا ما طلب أحد من ذلك الطفل أن يرسم شيئاً ما، تتحفز تلك المجموعة العصبية التي تقول ”أنا لا أستطيع أن أرسم“، فتظهر على شكل كلمات أو إيماءات.
- خلال السنوات الست الأولى من عمر الفرد، يستقبل المخ، خلالها، معظم المعلومات التي تصل إليه (السمع والإبصار والحواس الأخرى) حرفياً من بيئته، وبقليل من الاستشعار أو التمحيص.
- إن السبب في قيام الدماغ بذلك، هو إنه مبرمج أو معد سلفاً ! لتكوين الكثير من الروابط العصبية خلال المراحل الأولى من نمو الإنسان، لكي يتمكن من النمو والتطور وبمعدل سريع. وتجدد الإشارة أيضاً إلى أن مخ الأطفال ما بين 6 - 12 يكون في حالة ”شبه مُنَوَّم“، والتي يكون فيها المخ سريع الاستجابة والتفاعل مع ما يقترحه أو يتلفظ به الآخرون.

ما تفكر فيه يحدد كيفية أدائك وتصرفك

- لا يمكن للفرد أن يفصل ما يفكر فيه عن طبيعة هويته ذلك لأن ما يأتي من المخ، وبالتحديد من تلك المجاميع الخلوية العصبية المتخصصة هي من تشكل هويتك ، حيث لا يمكن للمخ العمل دون الاتصال بتلك الخلايا العصبية لتشكيل المجموعات. ولنأخذ أمثلة من مقولات فلسفية :
- وكما تفكر ستبنى وستكون هويتك
- أنا لست كما تعتقد بأنني، ولكن أنت الذي يعتقد بأنني
- أنت ما تفكر فيه
- ما تفكر فيه سيصبح واقعك



في قلب الموضوع، فإن تغيير العقول يؤدي إلى تغييرات في الدماغ، وبعبارة أخرى، إعادة تسليك المخ.

«تغيير الرأي يؤدي إلى تغييرات في المخ هو في قلب القضية - وبعبارة أخرى، إعادة التشغيل لدماغي» سواءً أكان ذلك للتخلص من عادة سيئة، أو الخروج بأفكار جديدة ومبتكرة، أو تحويل التركيز لأعمال تجارية، أو تغيير السلوكيات، أو تغيير ثقافة الشركة، أو محاولة تغيير العالم .

لا لأدوية العلاجات المخية

إن طبيب أعصابٍ متمرساً و ذا خبرة، لا يستخدم الأدوية لعلاج المرضى بل يعلمهم سواء هو/هي إعادة توصيل) تسليك (أدمغتهم عن طريق تغيير طريقة تفكيرهم .



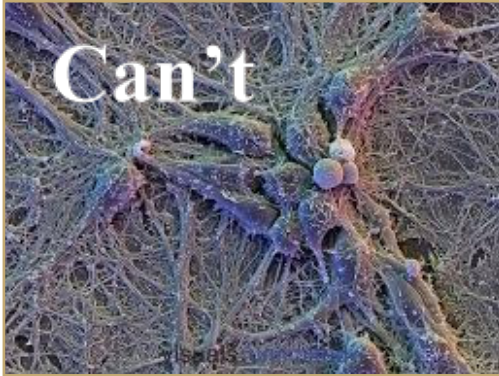


سواء أفكرت بأنك قادر أو فكرت بأنك لا تستطيع...فأنت على حق...هنري فورد

ما أراد السيد هنري فورد قوله للمهندسين الذين لم يفلحوا في إنجاز أحد التصاميم، إلّا بعد حين، وبعد زيارات التلمل للسيد صاحب المعمل السيد فورد : وهو لم يعلم حينها عن الإنجازات العلمية الحديثة.

”إنكم إن اعتقدتم أنكم قادرون أو غير قادرين فأنتم على حق / أي مصييون“

من العجب أن مقولة السيد فور (1863 – 1947) تطابق تماماً ما أفصح عنه العلم الحديث، وهو إنّ ما بني في خلايا المخ يمثل القول الوحيد، وليس بالضرورة صحيحًا.



ما تركز عليه وتعززه يحدد التفكير المهيمن عليك وأنماط سلوكك

بالنظر إلى هذا القول، يمكننا أن نرى أن الأدمغة تعمل على مبدأ التكرار، فإن ما تركز عليه وتعززه يحدد التفكير المهيمن عليك وأنماط سلوكك .

«إن ما تركز عليه سوف ينمو» عندما تركز على ما تريد، كل ما عداه يتساقط.

«ستحصل على ما تركز عليه، لذا، ركز على ما تريد»

- من المهم أن ندرك أنه ما لم تكن مستعداً للخروج من المسارات البالية للوصلات العصبية - والاستمتاع بأفكار مختلفة - فسوف تستمر الطرق المعدة أصلاً في التفكير والتصرفات القديمة.



صُمِّمَت الأدمغة للعمل بناءً على التجارب الماضية، لتوفير الوقت والطاقة التي نحتاجها لإعادة التعلم .

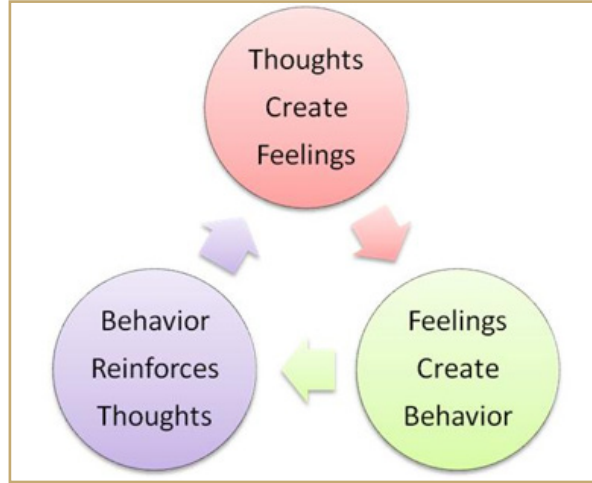
حيث تصبح الحياة بعد ذلك ردة فعل تقوم على تصورات ومعتقدات الماضي، لذا، فمن الضروري قطعًا الخروج من هذه الدورة البالية التي تعتمد على الماضي، وإنشاء أخرى جديدة، يمنحك هذا بعد ذلك الفرصة لتتقبل ” أن واقعك الحالي ليس هو الواقع الوحيد الممكن“.

إنَّ مجموعة الأفكار تكوّن واقعاً تعيشه، أما إذا كان بإمكانك تغيير أفكارك، حينها يمكنك تغيير تصوّرِكَ ورؤيتِكَ للعالم.

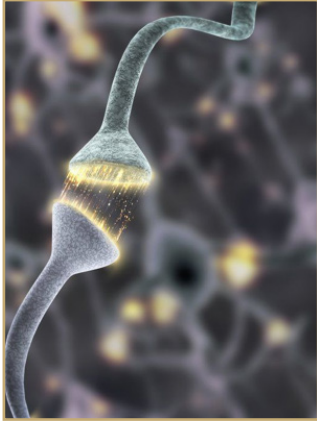
الأفكار تخلق الشعور، الشعور يخلق السلوك، وتعزز الأفكار بالسلوك

ولكي تكون قادرًا على الاتصال بقدرتك على اكتساب المعرفة دون اللجوء إلى التفكير الواعي (أي الحدس)، فإنك تحتاج إلى تفكيك المعتقدات الراسخة بقوة في مخك (والمتشكلة بتوصيلات عضوية محكمة) ، وإفساح المجال لاحتماليات أو إمكانيات جديدة.

أما إذا بقيت معتقداتك وتصوراتك مرتبطة بمخك بشدة، من خلال مجاميع الخلايا العصبية، عندها يصبح من المستحيل التواصل مع حدسك لأن الحدس موجود خارج واقعك الحالي.



لكسر هذه الروابط العضوية لمجموعة الخلايا العصبية التي تكون فكرة ما، فإننا نحتاج إلى تبني أفكارٍ جديدة، تصف المعتقدات والتصورات، الموجودة في مخك، على أنها ليست في قمة اهتماماتك.



كما جاء في القسم السابق، ولكي تكون قادرًا على التواصل مع حواسك الجديد، يجب عليك تفكيك معتقداتك الراسخة وإفساح المجال لاحتماليات أو إمكانيات جديدة.

أما إذا بقيت شبكتك الحالية على حالها متمثلةً بتوصيلات قوية ما بين الخلايا العصبية فإنك سوف تتفاعل تلقائيًا مع الحياة في ضوء تصوراتك ومعتقداتك الحالية.

مثال لتفكير سلبي راسخ يعود للظهور حين تريد أن تتعامل مع موضوع ما، يقول: “إنها مواضيع صعبة كما اعتقدت سابقاً”، وهذا التفكير الراسخ في مجموعة من الخلايا العصبية سيؤدي إلى منعك من تحدي تلك المواضيع، التي يعتقد مخك أنها صعبة ولا يمكن إنجازها.

أما إذا ظللت مرتبطًا بقوة مع معتقداتك وتصوراتك السابقة، فمن المستحيل أن تتواصل مع الجديد منها. ومن ثم، يجب عليك قطع هذه الاتصالات العصبية الصلبة، وتحتاج إلى تبني الفكر الذي يصف المعتقدات والتصورات الموجودة على أنها ليست في قمة اهتماماتك، وأن تتبنى ما يكفي من الشك في تصوراتك ومعتقداتك الحالية، للحصول على وقفة ما بين الأفكار والأفعال.



إن فك الارتباطات ما بين مجموعة الخلايا العصبية المسؤولة عن فكرة ما، فإنك بحاجة إلى خلق حالة الارتباك حول تلك الفكرة الراسخة .

إن حالة الارتباك المطلوب تبنيها تبدأ بالشك في صحة أو فاعلية فكرة ما، ويؤدي ذلك إلى وقفة من التأمل، وعلينا العمل على استدامة هذا التوقف بخلق حالة الارتباك أو الحيرة، تكتنف بتلك الفكرة الراسخة.

حيث يسمح بالتأكيد تبني حالة الحيرة، بدخول الأفكار الأخرى، مما يؤدي إلى تعليق الأفعال التلقائية مؤقتاً، وتوفير الوقت والمساحة الكافيين للتفكير بشكل مختلف، وإزاحة التفكير التلقائي المخزون مسبقاً. من المهم قطعاً، أن تكون صادق الرغبة في الوصول إلى طريق جديد وفكرة أفضل، وإلا فإن ظروف الحيرة (الإرباك) التي خلقتها ستختفي وسيعود المخ إلى الأنماط القديمة والراسخة في تفكيرك، وكذلك العودة إلى أفعالك التلقائية المخزونة مسبقاً.

ما تتعلمه يمكنك التخلي عنه

ما تتعلمه يمكنك أن لا تتعلمه: هذه مسألة محورية في هذا البحث، والذي يؤكد أنَّ الفرد يتعلم الجديد ليزيل ما تعلم ، ويمكن كذلك التخلي عن ما تم تعلمه والعودة إلى الماضي. لقد حان وقت التعلم وإزاحة ما تعلمناه، وخير مثال هو ترك التعصب الأعمى.

لا للعنصرية

لا للتحيز

لا للتمييز



جعل عملية حذف التعلم المسبق (أو حذف ما تم تعلمه) سهلاً، علينا أن لا نعتقد إلى الحد المطلق 100% في صحة كل ما نملك من أفكار مسبقة . إنَّ خلق حالة أو إمكانية التعلم المستمر بحاجة إلى أن نسمح بإمكانية حذف التعلم أثناء التعلم الجديد، مع مراعاة قلة شدة التعلق بالفكرة، حيث يصبح الأمر أكثر صعوبة بغير ذلك ، وأن لا نتوقف أبداً عن تحدي كلِّ الأفكار الجديدة.

قائمة الاقتراحات لاستعادة السيطرة على مخك

ابدأ في الانتباه لأفكارك، خصوصًا عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي ترغبون .
أن تطلب كن صارمًا مع نفسك وقرر ما إذا كنت سعيدًا بطريقة تفكيرك وألزم نفسك بتغييره .
عندما تدرك أن أفكارك تقودك إلى أعمال غير ذات نتائج إيجابية ... توقف واسأل نفسك: إذا كان عليّ أن أرى هذه الأوضاع بطريقة إيجابية، فكيف كانت ستكون نظرتي إليها ؟

بمجرد أن يكون لديك رؤية، استمر في الحفاظ على هذا حتى يتغير الوضع الذي أنت فيه.
إحاطتك شخصك بأشخاص يتسمون بالتفكير الإيجابي.
لا تتعود على التحدث بشكل سلبي عن الآخرين والمواقف، فهذا سيعزز فقط روابط الخلايا العصبية التي تجعلك تتصرف بطرق غير منتجة.
إذا لم يكن لديك مجموعة صفاتها إيجاد الحل بدلًا من مجموعة تتميز بالتركيز على المشكلة، فاعمل على إنشاء واحدة.
اقرأ وأستمع إلى الاقتباسات والقصص والتصورات الملهمة .
استخدم قوة العاطفة والشغف لتغيير تفكيرك لترى النتائج.
أو المخرجات التي تخلق أداءً غير عادي في شخصك.
مخك عضو قوي للغاية من أعضاء الجسد، وعندما يُستخدم بشكل صحيح فإن جميع الأشياء المرغوبة تصبح ممكنة.





وجه عقلك إلى هدف محدد، ولاحظ السرعة التي يقف فيها العالم جانبًا للسماح لك بالمرور
أخيرًا وبعد كل تلك الحقائق العلمية نقول:
نعم يمكنني إعادة ضبط دماغي باستخدام عقلي .

