

(الملتقى - 363 / د. لاريسا عبدالله صفا)

نتيجة اهتمامنا في الخلفيات العلمية التي تقف وراء أهم محركات القرار في الأسرة، بوصفها البيئة الحاضنة لنمو الشخصية الإنسانية بكافة تجلياتها، وجدنا أن العلوم التربوية والنفسية الحديثة قد أولت اهتماما بارزا لمركز القرار الأخلاقي في الأسرة وهو الدماغ البشري، كيف يستقبل المعطيات الخارجية وكيف يدير الأفكار ويحلل المعلومات وكيف يصدر القرارات؛ وبالتالي كيف يصنع أجواء الإلفة والمودة وكيف يصنع الأزمات الى كيفية رسم منهج المعالجة في الحياة وكيفية مقاربة القضايا كلها للخروج بتوليفة تمثل نمط أسري معين يحدد أيًا من الشخصيات رسمت سمنا ووجودنا وفكرنا، وأيًا منها سيكون عليه أبناءك في المستقبل...

نتناول في بحثنا هذا أبرز التوجهات العلمية الحديثة في الثقافة التربوية والأسرية بناء على رؤية علمية تتناول التفاعلات الهورمونية لأدمغتنا ودورها في صناعة القرار.

بمقدمة سريعة من المفيد أن نعرف الحب وأهميته عموما في توازن الشخصية الإنسانية، ثم ننتقل ثانيا لفسر ظاهرة الحب كيميائيا وكيف تؤثر بعض الهورمونات بصناعة الأزمة والقرار، لنخلص ثالثا وأخيرا الى أبرز العلاجات التنظيمية في الأسرة بناء على الوعي الثقافي بكيفية توظيف طاقة الحب لجعل الحياة أكثر هدوءا واستقرارا، وتعبير آخر بيئة تصنع المناعة النفسية اللازمة لشخصية متوازنة.

الدفئ، العاطفة، الرعاية، الراحة، الإهتمام، الدعم، القبول، أو ببساطة الحب، هي من أبرز السمات التي تميّز العلاقة الأبوية الصحية مع الأبناء.

يتجلى حب الوالدين عندما يقبلون أطفالهم أو يحتضنونهم أو يمدحونهم أو يكملونهم أو يقولون أشياء لطيفة لأطفالهم أو عنهم، مما يستدعي نوع خاص من الاستجابات الإيجابية المهمة للتطور الجسدي والعقلي. غالبا ما يتم تفسير هذا الشكل من الاستجابة على أنه فعل من أعمال الحب الأبوي.

إن العلاقة الباردة الخالية من المشاعر الدافئة من قبل الوالدين، سيشعر الأطفال بالرفض الذي يتجلى في أساليب متعددة يمكن أن يستخدمها الأهل، كالضرب أو القرص أو السخرية أو الصراخ أو التشتت أو التقليل من شأن أو عدم الاهتمام أو عدم الاكتراث به أو قول أشياء غير لطيفة أو ساخرة للطفل، كما قد يبدو بعض الآباء للأسف أيضا حادّ الطباع وممتعض، أو حتى سريع الانفعال وغير صبور، أو عدائي أحيانا.

بالمقابل فإن قوة الحب الأبوي تثمر علاقة جيدة بين الوالدين والطفل وهي مهمة للغاية بالنسبة للأطفال وتمنحهم شعور الأمان العاطفي والرفاه النفسي الذي يعتمدون عليه بشكل اساسي لتحقيق نمو متوازن لمكونات شخصيتهم.

بحسب بعض الدراسات الحديثة فإن الحب الأبوي أو الرفض الأبوي يمثل 26% من التكيف النفسي للأطفال و 21% من التكيف النفسي للبالغين !!، وهذا وفقا لنموذج "المؤثرات الدائمة" "Enduring Effects" للتطور، فإن الارتباط بين الحب الأبوي المبكر والنتائج الإيجابية على شخصيتنا مستمر مدى الحياة.

إن، فتأثير الحب الوالدي في النجاح في الحياة وفق للملاحظة وبحسب دراسات واسعة جرت لمعرفة كيفية تربية الأشخاص الناجحين، حيث توصل الباحثون إلى نتيجة واضحة في أن الحياة السعيدة والناجحة متجذرة في علاقة جيدة مع الوالدين، بالعموم فإن الذين لم يختبروا الحب الأبوي كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض جسدية بعد 35 عامًا!! بما في ذلك مرض الشريان التاجي وارتفاع ضغط الدم وقرحة الاثني عشر ومشاكل الإلتمان.

كنتيجة عامّة يميل الأطفال الذين يكبرون وهم يشعرون بالحب والقبول من قبل آبائهم إلى زيادة احترام الذات وبتنظيم عاطفي أفضل، وكفاءة اجتماعية متقدمة، أيضا بتكيف نفسي أفضل، كما يمتد تأثير حب الوالدين على الكفاءة الأكاديمية حتى مرحلة البلوغ،

أما أولئك الذين يشعرون بالرغبات وهم أطفال ينشأون مع شعور بتدني احترام وتقدير الذات كما أنهم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات سلوكية، فلنا الخيار في أن نبذل ما أحبنا الله أن نبذله وننتمتع بثماره.

كيف يمكننا فهم ظاهرة الحب كيميائياً، وكيف تؤثر هورموناتها في صناعة الأزمة والقرار؟؟؟

أولاً ما هي المواد الكيميائية المقصودة هنا؟؟ هي الناقلات العصبية والجزئيات الناقلة للإشارات والمسؤولة عن الوظائف الأساسية، بحيث ان قدراتنا الإدراكية تأتي نتيجة توليفة معينة من الناقلات العصبية.

يعتبر الدوبامين مثلاً، الهورمون المسؤول عن توجيه النشاط المرتبط بالمكافأة والسلوكيات الاجتماعية والكلام واللغة.

كما أن السيروتونين يساهم في تعزيز المرونة الإدراكية للتفاعلات الاجتماعية.

كما أن هناك اراء تعيد السلوكيات الراقية الى ارتفاع معدلات الدوبامين لدى الافراد والجماعات..

هذا عموماً فكيف يتم تفسير ظاهرة الحب كيميائياً؟

إن التغيرات الدماغية الناتجة عن شعور الحب تشبه إلى حدٍ كبير التغيرات المترافقة مع بعض الأمراض العقلية!

فانجذابنا إلى شخصٍ ما قد يكون في حقيقته انجذابٌ إلى مورثاته، والتي يستطيع جسدنا إدراكها عن طريق رائحته.

تعمل هرمونات معينة في أجسامنا في كلِّ مرحلة من مراحل الحب فتدخل في تكوينه سبعة مركبات كيميائية مختلفة، بحسب كل مرحلة من مراحل الحب:

تبدأ الأمور بمرحلة الرغبة، كـرغبة الأم في تحقيق الأمومة، والأب في لقاء فرعه في الحياة، وهذه المرحلة تفوقها الهرمونات :
التستسترون والإستروجين، علماً أنّ هذين الهرمونين كليهما موجودٌ بنسبٍ مختلفة عند الجنسين.

تاليا تأتي التأثيرات الناتجة عن السيروتونين مع استمرار التواصل في الأسرة بين الأبوين والأبناء وتبادل الاهتمامات اليومية بحيث يصبح كلا منهم في قائمة أولويات الآخر وصولاً إلى التعلق المفرط بالأبناء والعكس، وهي نفسها نجدها عند الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري، مما يفسر أننا حين نقع في الحب نفقد القدرة على التفكير بأي شيءٍ آخر بشكلٍ أشبه بالإدمان وأحلام اليقظة، وهذه حالة تعيشها الأم ويعيشها الأب والأزواج والأبناء تجاه بعضهم وتجاه ذويهم. والمركبات التي تعمل في هذه المرحلة هي: الدوبامين وهو نفس المركب الذي يفعله تعاطي النيكوتين والكوكايين عند شعورنا المفرط بالشوق لرؤية وجوه افراد الأسرة لبعضهم نتيجة التفاعل اليومي وتبادل المشاعر والاهتمامات فيما بينهم!

أما عند وصول العلاقة إلى مرحلة مرحلة الانبهار أو الافتتان؛ فالهورمون المسؤول عنها هو السيروتونين.

أما مرحلة التعلق والارتباط طويل الأمد فالهرمونات المسؤولة عن هذه المرحلة هي: الأوكسيتوسين، وهو المسؤول عن الرابطة القوية بين الأم وطفلها حيث يفرز بكميات كبيرة عند الولادة يسمى أيضاً هرمون الارتباط.

هناك دور إضافي يلعبه الدماغ في الحب تكمن في توليد عاطفة خاصة وهي القدرة على مشاركة الحالات العاطفية العميقة، وتتضمن هذه العاطفة تأثير هرمونين أحدهما الدوبامين المرتبط بحالة الانسجام العاطفي.

هذا هو نشاط الهورمونات بشكل عام؛ فكيف يؤثر الحب في القرار الأخلاقي وكيف يؤثر في صناعة الأزمة؟؟

التوتر والعصبية والسواس والكآبة كلهم باصلهم متولدين من مشاعر القلق والشعور بانعدام الطمأنينة نتيجة الصراعات الداخلية الافتراضية ..

فالترجمات تجعلنا نهرب من الضغط وتظهر على شكل وسواس وعزلة احيانا ومشاعر حزن وغضب ونقص الثقة والعصبية، فتظهر الاتهامات والمشاكل مع المحيط الاسري وليدة عدم ترتيب الامور بشكلها السليم في الدماغ. والسبب هو المثالية في التفكير؛ عندما ارفع سقف توقعاتي لنفسي وأسرتي فأبدأ بالتفكير الفوقي، وهذا سبب أساسي بيدئ مشاعر القلق لأنني أسرت نفسي بفكرة أن علي أن أكون مثالية بكل شي في الحياة فأبدأ بترقب جميع التفاصيل وبيدأ على أثرها الانتقاد للآخر بوصفه من يخرب هذا الطموح المثالي ويخرب معايير النظام الخاص بي، وهكذا تبدأ الأمور بالتفاقم وتتراكم المشاكل لأنني أضع الحق على الآخر فيصبح المعيار الافتراضي الذي وضعته للسعادة هو الذي يحكم حياتي وبالتالي يعمني عن الابعاد الواقعية للسعادة في الحياة.

أحيانا نتيجة المثالية أيضا تتولد مشاعر الدونية نتيجة القلق على قيمتي ومكانتي لأنني سبق وقمت بربطها بمعايير افترضتها لنفسي وبدأت بمقارنتها بغيرها فأعبر بعصبية احيانا تظهر مشاعر القلق على شكل وسواس وشك بالنفس والآخر ويمكن أن يكون مآلها الكآبة والحزن غير المبرر والعصبية وغيرها من منكدات الحياة...

واحيانا اقوم بجلد ذاتي عندما افكر بسلبية تجاه نفسي وهذا ايضا يؤدي الى القلق الداخلي وتراكم الأزمات..

الذي يلهم جميعا الوعي بخطورة السماح لمشاعر القلق أن تجتاحنا، والحل يكمن في اعادة ترتيب اولوياتنا في الحياة.. فالقلق هو هورمون الكورتيزول أي هورمون التوتر الذي يدفعنا لنفكر سلبيًا بكل شيء !!

الوعي يجعلنا نتنبه في نفس لحظة صناعة الأزمة الى التوقف عن السلبية بالتفكير ومحاولة تنظيم حركة الهورمون بالتدخل بطرق متعددة، اهمها عدم الاستجابة بالصمت ريثما تهدأ ثورة الهورمون وتنخفض عوارض ظهور الأزمة.. أيضا يمكننا أن نتدخل في تثبيطه بالماء البارد على الوجه، ايضا اللجوء الى الحركة والرياضة الخفيفة التي تقوم باشغالنت عن التوتر الداخلي والقلق.. والاهم التمرس على مهارات تحمل المسؤولية في عدم القاء التهم على الآخر وتحمل المسؤولية بالتدرج بحسب المقدرة الى أن تتوسع القدرات، والحل أيضا في خفض التوقعات العالية وتبسيط الحياة حتى لا يقع اللاوعي بوهم الأعباء التي رسمتها لنفسي دفعة واحدة، لذلك فالحل تقسيط الاعباء وعزل فكرة اهمية نظرة الناس بي وبأولادي وأسرتي، واغلاق نوافذ القلق والاهتمام بالاولويات بشكل منظم وتصاعدي بحسب المهمة، هذه من اهم استراتيجيات السعادة في الأسرة بناء على معرفة الذات ومحركات الأزمة ومحركات القرار الاخلاقي السليم.

كيف نحصن موارد السعادة في الأسرة ونعزز قيم المحبة من خلال كيمياء الدماغ ؟؟؟ هناك أربعة هورمونات أساسية مسؤولة عن توازن انفعالاتنا :

◆ نبدأ أولاً بال: Endorphin

عندما نذهب للنادي الرياضي أو نمارس الرياضة فإن الجسم يفرز هذا الهرمون كي يتغلب على إحساس الألم التي تسببه التمرينات و هذا هو سبب الإحساس بالمتعة عند ممارسة الرياضة، كما أن الضحك طريقة جيدة لإفراز الإندروفين، علميا نحن نحتاج على الأقل 30 دقيقة يوميا في ممارسة الأشياء المسلية أو ممارسة الرياضة كي نحصل على جرعتنا اليومية من الإندروفين.

◆ ثانيًا : Dopamine

في رحلة الحياة كل منا يحقق مهام كثيرة سواء كبيرة أو صغيرة ، شعور الإنجاز هذا يتسبب في إفراز الدوبامين بنسب متفاوتة و كذلك عندما نتلقى التقدير مقابل أي عمل أنجزناه ، كما أن أي عمل يجعلنا نشعر بالفخر فإن الجسم يفرز هذا الهرمون و الذي بدوره يرفع مستوى شعورنا بالسعادة، هذا ما يوضح لماذا ربّات المنزل في أغلب الأحيان يكنّ غير سعيدات (لأن توقعاتهن من الثناء والتقدير والعرفان مقابل جهودهن أقل بكثير مما يقدمه الواقع.

◆ ثالثًا : Serotonin

يأتي عندما نفيد الآخرين ، أي عندما نتخطى أنفسنا و نكون قادرين على العطاء للطبيعة للمجتمع، حتى ولو كانت مشاركة معلومة مفيدة مع الغير أو كتابة بوست مفيد على الإنترنت أو إجابة شخص على سؤال ما ، جميع ما ذكر يجعل الجسم يفرز السيروتونين و بالتالي تسبب الإحساس بالسعادة .

◆ رابعاً : Oxytocin

يتم إفرازه عند التقرب من الأشخاص ، عند المصافحة ، عند الحضن .. و لهذا السبب يجب علينا حضن طفل صغير مزاجه مضطرب كي يزداد لديه هذا الهرمون و يشعر بالسعادة من جديد .

◆ ملخص لما سبق :

ببساطة علينا :

- أن نمارس الرياضة كل يوم من أجل الأندروفين.
- أن نحقق إنجازات ولو صغيرة كل يوم من أجل الدوبامين.
- أن نكون نافعين لغيرنا من أجل السيروتونين.
- أن نحضن الأولاد أو الأصدقاء والأهل من أجل الأوكسيتوسين.

-----دمتم برعاية الله -----