

اليقظه

قامت ألن لانجر وهي إحصائية علم نفس تربوي في جامعة هارفارد بتطوير نظرية "اليقظه" القائمة على أبحاث على السلوك البشري. السلوك اليقظ هو سلوك تحذيري، لكنه أكثر من ذلك. وهو طريقة لمواجهة الحياة كاملة. وبخلاف كوستا وتيتمان وبيركنز الذين حاولوا تحديد مجموعة من الاتجاهات المعينة التي تشارك في التفكير الفعال، فإن لانجر تستخدم المصطلح "اليقظه" لوصف أساليب من السلوك تقود الأفراد إلى القرارات السديدة.

يتكون السلوك المنتبه وفقاً لما تقوله لانجر من خمس طرق مختلفة للتفاعل مع العالم هي:

- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة
- تعديل السلوك التلقائي
- الأخذ بوجهات النظر الجديدة
- التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة
- السماح بالشك

فئات إعادة التفكير

يعتمد عشوائيو التفكير على الفئات المعهودة وغير المجربة. أما استحداث فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة فهو من مؤشرات السلوك اليقظ. إعادة التفكير في الفئات التي نصنف فيها الأفراد والأدوات تعطينا مزيداً من الخيارات في أداء عمل أفضل.

تحليل السلوك التلقائي

غالبًا ما يكون من الصعب للغاية تذكر خصائص السلوك التي صارت تلقائية. ففي بعض الحالات يحول التنفيذ العشوائي للمهام دون النمو والتحسين. يمكن أن يؤدي النظر بشكل جديد إلى الأساليب التلقائية للسلوك لتعديلها وتحسينها إلى مزيد من النتائج المرغوبة. أما المدرسون الذين يساعدون الطلاب على ملاحظة الأساليب التلقائية التي تقيدهم وتمنعهم من التأقلم على المواقف الجديدة، فهم أقدر على مساعدة الطلاب ليكونوا أكثر تنبهاً.

تقبل الأفكار الجديدة

عادة ما يشكل الأفراد آراءً تقوم على الانطباعات الأولى وتتمسك بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض. وهو ما تطلق عليه لانجر "الالتزامات الإدراكية غير الناضجة" (صفحة ٢٢). ويستخدم الأفراد المنتبهون كافة الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم. يمكن أن تأتي المعلومات الجديدة من مصادر متنوعة، ولا يحصر أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات.

ففي المدرسة، يقوم عشوائيو التفكير بعزل فروع المعرفة بعضها عن بعض. ومن المستحيل أن يخطر ببال أحدهم إمكانية مساعدة الرياضيات في فهم التاريخ أو أن يلعب الفن دوراً في العلوم. بينما يلاحظ الطلاب اليقظون أوجه التشابه في الأشياء والأفكار التي تختلف بشكل كبير ظاهرياً ويقومون باستحداث فئات جديدة باستخدام هذه المعلومات.

التأكيد على العملية بدلاً من النتيجة

يجبر كل من المجتمع والمدرسة الأفراد غالبًا على التفكير في حياتهم بلغة الإنجازات. يلفت الاتجاه الخاص بالعملية، "كيف أقوم بذلك؟" بدلاً من "هل يمكنني القيام بذلك؟"، الانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة في هذه الطريقة (صفحة 34). كما يسمح قبول كل مرحلة وفقاً لدورها بإجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل.

يساعد هذا النوع من التركيز الطلاب على البدء في مشروعات كبيرة داخل مجموعات صغيرة بالتفكير في الخطوة التالية بدلاً من التفكير في كل شيء في ذات الوقت. ويمكن للمدرسين مساعدة الطلاب في التركيز على العملية بالإشارة إلى أن كافة النتائج تسبقها عمليات وإلى أن بعض العمليات أكثر فاعلية من غيرها. كما يساعد تزويد

الطلاب بالأدوات اللازمة لعمليات التخطيط والتنفيذ في إقناعهم بقيمة توجيه بعض الاهتمام لكيفية تحقيق الأشياء واستغراق وقت أقل في التفكير في الشكل الذي سيبدو عليه المشروع في النهاية.

تقبل الشك

يعتمد الكثير من الأشخاص على قدرتهم على التنبؤ. فهم يحبون معرفة أن حرف الباء يلي حرف الألف وأنه سيظل هكذا دوماً. كما يحبون القدرة على التخطيط للأشياء التي ستحدث بنفس الطريقة التي تحدث بها دائماً. أما أصحاب الفكر المتنبه فيعلمون أن العالم مكان محير ومتقلب ومربك.

يحظى هؤلاء الطلاب الذين يشعرون بالراحة مع الشك والغموض بميزة كبيرة عندما يتعلق الأمر بالتفكير الصافي. ولا يميل هؤلاء غالباً إلى التجاوز إلى النتائج وهكذا ينتهي الأمر، وليس من السهل إغراؤهم بالإجابات البسيطة عن الأسئلة المعقدة

قد تنبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي، لكن يمكن تميمتها في كل الأفراد. لا يشعر عديد من الأطفال بالراحة عند عدم تلقي إرشادات معينة ويكون من العسير على المدرسين غالباً الإحجام عن تنبيه الطلاب إلى ما ينبغي القيام به بالضبط بدلاً من المعاناة أثناء اتخاذ القرارات الخاصة بهم. ويكمن الهدف وراء السماح للطلاب بالعمل على المشكلات الغامضة هو مساعدتهم ليصبحوا ذوي خبرة في حل المشكلات، ومن ثم تكون الطريقة الأفضل لدعمهم في عملية التعلم هي توفير الاستراتيجيات العامة مثل استراتيجيات التفكير التي يمكنهم تطبيقها بعد ذلك على مشكلة معينة يعملون عليها والمشكلات الأخرى المشابهة في المستقبل.

يجب أن يتذكر المدرسون دوماً وجود اختلاف بين السماح للطلاب ببذل الجهد للعثور على حلول خاصة بهم للمشكلات والطلب منهم التخمين بشأن حل ما دون توفير المعلومات اللازمة لهم. إذا كنت تعلم بالضبط ما ترغب في أن يتعلمه الطلاب أو يمرون به، فسوف يكون لطلب بذل الجهد للفهم دون وجود الإرشادات الكافية الأثر العكسي على عملية الشك الحقيقية الأصيلة. يدفعهم هذا الأمر إلى الشك في أن حافز المدرس من عدم توفير إرشادات معينة هو محاولة خداعهم للوقوع في الفشل.

يمكن أن يكون مفهوم اليقظة مفيداً في الفصول الدراسية. في الوقت الذي تقسم فيه الإطارات الأخرى مثل "عادات العقل" لكوستا و"ترتيبات التفكير" لتيشمان وبيركنز الاتجاهات السائدة بشأن التفكير إلى موضوعات محددة يمكن تعلمها وتقييمها بسهولة أكبر، فمن الممكن أن يكون مصطلح عام مثل "اليقظة" طريقة فعالة لتركيز انتباه الطلاب نحو كيفية الاستجابة للمهام. يمكن أن تكون عبارة مثل "تذكر أن تكون متنبهاً عند تخطيط التجربة الخاصة بك" أو "لا تنس أن تكون يقظاً عند مناقشة المشروع" تنبيهاً بسيطاً لاستخدام "عادات العقل" هذه والتي تشارك في التفكير الفعال.

المرجع

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New York: Merloyd Lawrence.