



المرونة: القدرة على التعافي

Jordan Ensz¹, Melanie Ermler¹, Huda Rabbani¹, Madison Saunders¹, Stephanie Baker² و Changiz Mohiyeddini^{1*}

¹كلية ويليام بومونت للطب بجامعة أوكแลนด์، روتشستر، ميشيغان، الولايات المتحدة
²أوركسترا بوسطن السمفونية، بوسطن، ماساتشوستس، الولايات المتحدة

المراجعون الصغار

EDDIE

العمر: 9



ELLIE

العمر: 12



JACK

العمر: 10



SAM

العمر: 11



معنى المرونة "التعافي" بعد الانتكاسة، تمامًا عندما تسقط من على دراجتك، ولكنك تنهض وتحاول مرة أخرى أو عندما لا تؤدي جيدًا في اختبار ولكن تواصل الدراسة وتحسن في المرة التالية. ويشير هذا إلى الحالات التي يمر فيها الناس بمواقف صعبة، وتساعدهم المرونة على التكيف بنجاح والعودة إلى حالتهم الطبيعية بسرعة أكبر. بالنسبة للأطفال، يمكن أن تكون المرونة مفيدة عند مواجهة مشاكل صعبة أو بيئات جديدة. تتأثر مرونتنا بالأشياء التي نفعلها وبالأشخاص في حياتنا، وتتغير وتنمو كلما اخترنا أشياء جديدة في حياتنا. ويمكننا أيضًا زيادة مرونتنا من خلال تكوين علاقات داعمة والاقتراء في سلوكياتنا بقدوة حسنة. تؤثر المرونة في الطفولة تأثيرًا كبيرًا على الصحة العقلية والجسدية والعاطفية للأطفال ويستمر هذا التأثير بينما يكبرون. ومن خلال بناء المرونة، يمكننا الحصول على درجات أفضل في المدرسة والاستمتاع بالحياة أكثر والحد من قلقنا وحزننا في الوقت نفسه.

التعافي: قصة بيتر وفاطمة وقوة المرونة

تخيّل بيتر وفاطمة وكلاهما طفلان في عمرك ويلعبان في فريق كرة القدم بالمدرسة. وخسرا مباراة مهمة وشعرا بطبيعة الحال بالحزن بسبب ذلك. ومع ذلك، اختلف رد فعل كل منهما تجاه الخسارة. ظل بيتر حزيناً لأيام ولم يرد لعب كرة القدم لبضعة أسابيع. واستمر في التفكير في كل الأخطاء التي قام بها خلال المباراة، ما جعل مشاعره الحزينة تسوء. وهو خائف من اللعب مرة أخرى لأنه يعتقد أن فريقه سيخسر مرة أخرى. على الجانب الآخر، شعرت فاطمة بالحزن لوقت قصير ثم عادت إلى ملعب كرة القدم وبدأت التدرّب من جديد. فكّرت فاطمة في الأخطاء التي قامت بها خلال المباراة وهي مصممة على تحسين مهاراتها في كرة القدم.

كيف يمكننا تفسير الاختلاف بين ردّ فعل بيتر وفاطمة تجاه **الشدة** نفسها، وهي النتيجة المحبطة لمباراة كرة القدم؟ سيقول **علماء النفس** إن الاختلاف الرئيسي بين بيتر وفاطمة هو أنها تتمتع بدرجة أعلى من **المرونة**. في هذه المقالة، سنشرح معنى المرونة وتأثيرها على الناس وكيف يمكنك زيادة مستوى المرونة والعلاقة بين المرونة والأداء في المدرسة والصحة.

ما هي المرونة؟

يعرّف علماء النفس المرونة على أنها **سمة** أو خاصية بشرية. والسمات جزء من هويتنا كبشر، وكل البشر يتمتعون بسمة المرونة. ومع ذلك، تتفاوت قوة هذه السمة بين البشر، فبعضهم لديه مرونة أكبر في حين يتمتع البعض الآخر بدرجة أقل من المرونة.

تساعدنا المرونة في التعامل مع المواقف الصعبة مثل خسارة مباراة كرة قدم أو الحصول على درجات منخفضة أو التعامل مع مرضنا نحن أو مرض أحد أقاربنا. وغالباً ما يصف علماء النفس المرونة بأنها "التعافي" بعد انتكاسة. بمعنى آخر، عند مواجهة مواقف صعبة، تساعدنا المرونة على التكيف بنجاح والتعافي بسرعة أكبر. في هذا المثال، تعافت فاطمة بسرعة أكبر من بيتر واستجابت للموقف الصعب بإيجابية أكبر، ما أثبت امتلاكها لمرونة أكثر **(الشكل 1) [1]**.

هل التحلي بمرونة قوية يعني أنه لا ينبغي لنا الشعور بالحزن عند حدوث شيء سيء؟ لا، عند وقوع حدث سلبي مثل خسارة شيء مهم، يمكن لأي شخص الشعور بالانزعاج أو **التوتر** أو الحزن، فهذا جزء من طبيعتنا الإنسانية. ومع ذلك، إذا كنا نتحلى بمرونة قوية، فسنشعر بهذه المشاعر السلبية لفترة قصيرة ونجد طرقاً إيجابية للتعامل معها. هل تتذكّر كيف عادت فاطمة إلى ملعب كرة القدم وبدأت التدرّب لتحسين مهاراتها في كرة القدم؟

ولهذا السبب، تُعد المرونة في غاية الأهمية للتعامل مع التوتر طوال حياتنا ويمكننا تحسين أدائنا في المدرسة وعلاقتنا الاجتماعية وجودة الحياة والصحة **[2]**.

الشدة

(ADVERSITY)

المشاكل أو الصعوبات.

عالم النفس

(PSYCHOLOGIST)

شخص درس علم النفس وتعلّم اكتشاف كيف يفكر الناس ويشعرون ويتصرفون، ومهمته مساعدتهم في مشاكلهم.

المرونة

(RESILIENCE)

قدرة مشاعر الشخص على العودة إلى طبيعتها بعد تجربة صعبة. والمرونة هي القدرة على التعافي والرجوع إلى الحالة الطبيعية بعد أن تسوء الأمور.

السمة

(TRAIT)

خصائص جسدية وغير جسدية تصف ما يميزك عن غيرك، مثل الإبداع أو حبّ الفكاهة.

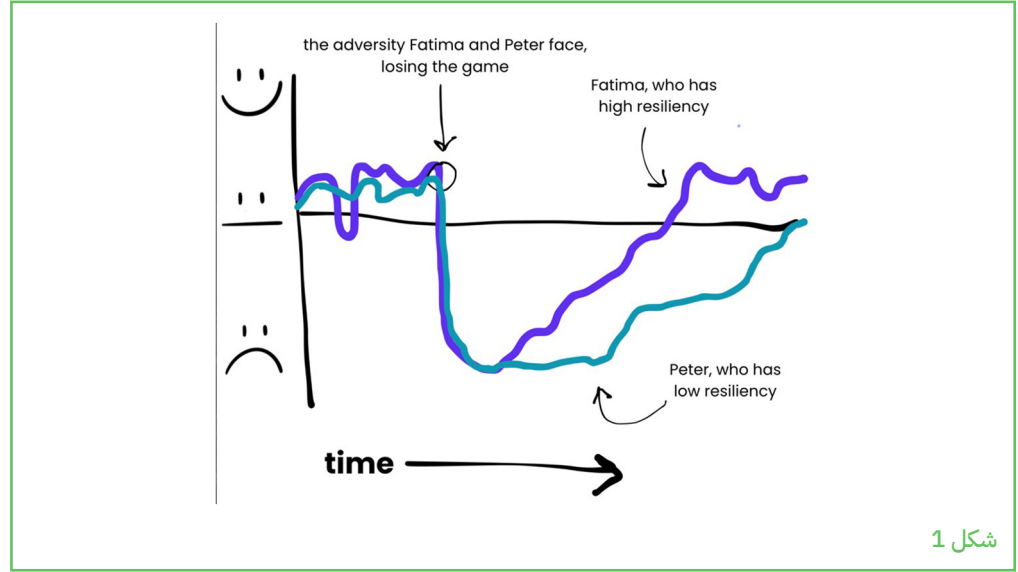
التوتر

(STRESS)

الشعور بالقلق أو العصبية تجاه شيء ما، مثل اختبار أو مباراة كبيرة أو مشكلة مع الأصدقاء. ويشير التوتر إلى شكل تفاعل الجسم تحت الضغط.

شكل 1

يختلف الناس في درجة مرونتهم. بعد خسارة مباراة كرة قدم مهمة، ظهر اختلاف بين فاطمة وبيتر في عواطفهما بمرور الوقت. تتحلى فاطمة بمرونة أكبر وعادت بسرعة أكبر إلى حالتها العاطفية الطبيعية مقارنةً ببيتر الذي يتمتع بمرونة أقل.

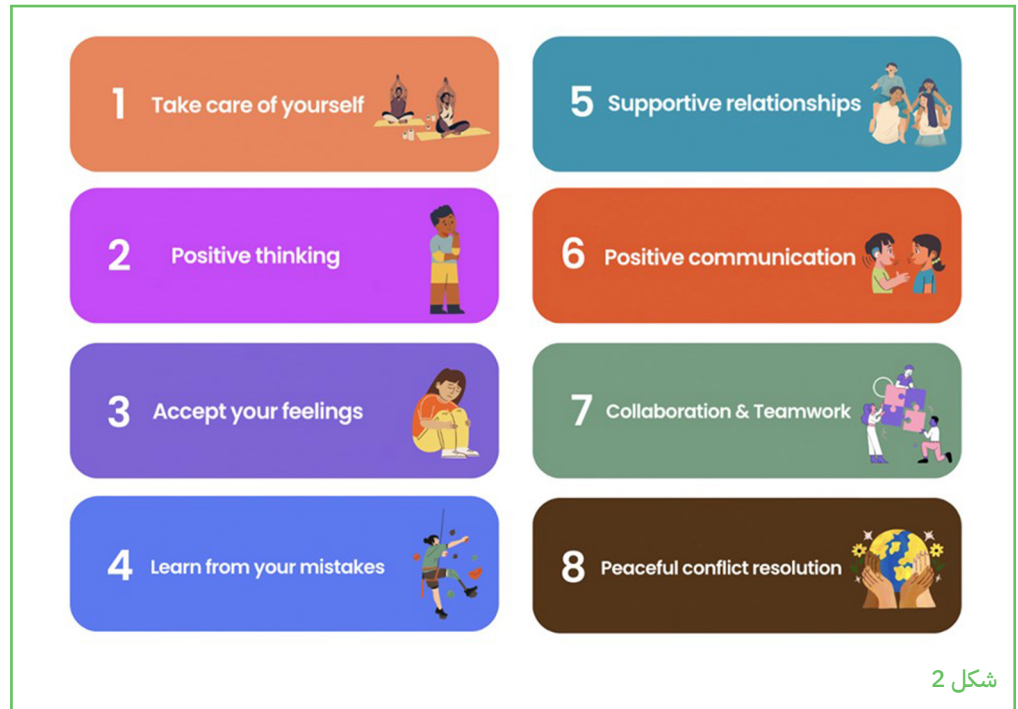


ما هو مصدر المرونة؟

تتأثر درجة المرونة بطريقة تفكيرنا ومشاعرنا وأفعالنا والناس المحيطين بنا من خلال عدة عوامل مختلفة تواصل التغير طوال حياتنا [3]. ونحن نستطيع زيادة مرونتنا من خلال تكوين علاقات داعمة والاقتراء في سلوكياتنا بقدوة حسنة. وسنخبرك الآن بالأشياء التي يمكننا تعلمها والقيام بها لتقوية مرونتنا (الشكل 2).

شكل 2

لا يتعين لمستوى مرونتك أن يبقى ثابتاً على امتداد حياتك، بل هناك أشياء يمكنك القيام بها لتعزيزه.



الاعتناء بأنفسنا

معنى المرونة الاعتناء بصحتنا الجسدية والنفسية. فالحصول على قدر كافٍ من الراحة وتناول الأطعمة الصحية والتمرن وممارسة الأنشطة التي تحبها يمكن أن يساعدك في الشعور بالتحسن بعد انتكاسة وباستعداد أكبر لمواجهة التحديات والصعوبات المستقبلية.

التفكير الإيجابي

يملك الأشخاص المرنون طرقًا إيجابية للتعلم في حياتهم. فهم يركزون على الأشياء الجيدة ويؤمنون بأنفسهم حتى عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط، كما يعلمون أن الانتكاسات مؤقتة وأن لديهم القدرة على التغلب عليها. يساعدنا التفكير الإيجابي أيضًا في حل المشاكل، فعندما نفكر بإيجابية بشأن المشاكل، نحاول حلها ولا نختبئ منها. ولا يقتصر مصطلح «حل المشاكل» على حل واجب الرياضيات المنزلي، بل يعني أيضًا التفكير في خيارات مختلفة وطلب المساعدة إذا كنا في حاجة لها.

تقبل مشاعرنا

عندما نخسر شيئًا مهمًا أو نحصل على درجات سيئة أو نمرض أو نرى شخصًا عزيزًا علينا في محنة، نشعر بالحزن أو القلق أو الغضب. وهذه المشاعر ليست مبهجة، ولكنها ليست "سيئة" في الوقت نفسه. ينبغي ألا ننكرها أو نتظاهر بأنها ليست موجودة، بل يمكننا تحويل هذه المشاعر إلى أفعال لتغيير ظروفنا للأفضل. حزننا فاطمة بسبب خسارة مباراة كرة قدم. ومع ذلك، استخدمت مشاعرها بشأن هذه المباراة كحافز للتدريب أكثر.

التعلم من الأخطاء

لا يوجد شخص لا يخطئ أو يفشل. وعند النظر إلى الأخطاء والفشل كفرص للتعلم منها بدلًا من مجرد الشعور بالسوء تجاهها، يحاول الأشخاص المرنون فهم الأخطاء وكيف يمكنهم تحسين أدائهم في المرة المقبلة. ويتعلمون من تجاربهم ويصبحون أقوى لهذا السبب. حاولت فاطمة التعلم من أخطائها لتحسين مهاراتها في كرة القدم.

العلاقات الإيجابية والداعمة

يحدث فارق كبير عندما يكون لدينا أصدقاء وأقارب وغيرهم من الأشخاص الذين يعتنون بنا ويمكننا التحدث إليهم. وعند مواجهة تحديات أو صعوبات، يمكن لهؤلاء الأشخاص تشجيعنا ودعمنا. ويمكنهم تذكيرنا بنقاط قوتنا ومساعدتنا على إيجاد حل للمشاكل.

التواصل الإيجابي

من العوامل الأخرى التي تزيد المرونة التواصل الجيد مع الأشخاص الآخرين. يساعدنا التواصل الجيد على إقامة علاقات وصدقات دائمة مع أشخاص آخرين يقدمون لنا الدعم ويمكنهم إنقاذنا عندما نواجه المصاعب.

التعاون والعمل الجماعي

عندما نعمل في فرق ونتعاون مع آخرين، يمكننا تعلم مهارات وأفكار ووجهات نظر جديدة. ويمكن استخدام كل هذا لمساعدتنا على التعامل مع التحديات.

حل النزاعات

يمكن أن تزداد المرونة عند تعلم كيفية حل النزاعات بودّ واحترام. يحدث الكثير من النزاعات لأننا لا نفهم بعضنا وليس لأننا نريد أشياء مختلفة. وإذا أخذنا الوقت الكافي لشرح مقصدنا وأعطينا الطرف الآخر فرصة لشرح مقصده، يمكننا في الغالب حل النزاعات بسهولة أكبر. ويمكننا أيضًا محاولة التوصل إلى حل وسط يراعي احتياجات كل الأطراف. نستطيع حل النزاع أيضًا باستخدام اللغة المحترمة ومهارات الاستماع الفعالة. وكلما زاد عدد النزاعات التي نحلها بطريقة ودية، أصبحت مرونتنا أقوى.

كيف تؤثر المرونة في أدائنا في المدرسة؟

وفي دراسة علمية [4]، درس الباحثون مرونة مجموعة من الأطفال الذين واجهوا جميعًا تحديًا مشابهًا، فكلهم كانوا يعانون من صعوبات في القراءة. والمعاناة من صعوبة في القراءة يمكن أن تجعل تجربة المدرسة محبطة وتؤثر على ثقة الطفل في نفسه. في هذه الدراسة، استُخدم استبيان لقياس مرونة الأطفال لمعرفة كيفية تعاملهم مع المواقف الصعبة. قِيم المعلمون كل طفل من حيث مدى قدرتهم على التعافي بعد المرض، أو الإصابة أو التأذي أو مواجهة تحديات أخرى. وجدت الدراسة أن الأطفال الذين كانت مرونتهم أكبر لم يتعرضوا لدرجة كبيرة من القلق والإحباط وكان أداءهم في الدراسة أفضل وكذلك جودة حياتهم. مما يثير الاهتمام أن الباحثون وجدوا أيضًا أن المرونة الإجمالية للأطفال زادت بمرور الوقت [5]. معنى هذا أن المرونة ليست سمة ثابتة، بل يمكن أن تنمو وتتحسن بمرور الوقت، ولا سيما إذا عملنا على تعزيزها. فالمرونة ببساطة مثل عضلة تقوى عندما نمرنها. لذا، كلما تدرّينا أكثر على المحافظة على الإيجابية والتعلم من أخطائنا وطلب الدعم عند الحاجة، زادت مرونتنا.

الهرمون (HORMONE)

مواد كيميائية تنتجها أجسامنا وتنتقل من خلال الدم لمساعدة أعضائنا على التواصل مع بعضها.

الكورتيزول (CORTISOL)

هرمون ينتجه الجسم عندما تكون متوترًا لمساعدتك على التعامل مع المواقف الصعبة.

الجهاز المناعي (IMMUNE SYSTEM)

آلية الدفاع الطبيعية في الجسم لمكافحة الأمراض، وتشمل الجلد والأعضاء والأنسجة وخلايا الدم البيضاء.

كيف تؤثر المرونة على الصحة والعافية؟

عندما نواجه المصاعب والتحديات، غالبًا ما نشعر بالتوتر. للتعامل مع التوتر، يفرز الجسم **هرمونات** خاصة بالتوتر مثل **الكورتيزول**. وهرمونات التوتر مهمة جدًا وتساعدنا على الاستجابة للتحديات. ولكن هذه الهرمونات نفسها تضعف أيضًا **الجهاز المناعي**، الذي يحمينا من الأمراض. ولذا كلما زاد شعورنا بالتوتر، أفرز الجسم المزيد من هرمونات التوتر وضعف الجهاز المناعي أكثر.

وقد يؤدي هذا إلى تكرار مرضنا، كما أنه سبب مهم ينبغي من أجله تعلم كيفية التعامل مع التوتر وزيادة مرونتنا حتى يتمكن جسمنا من التعامل مع التوتر بسرعة أكبر.

المرونة عمليًا: الاستعداد لتحديات الحياة

لنرجع إلى مثال بيتر وفاطمة. من منهما تعتقد أنه معرض بدرجة أكبر للمرض؟ بيتر، لأنه ظل لأسابيع متوترًا بشأن مباراة كرة القدم التي خسرها وأصبح جسمه أكثر عرضة لإفراز هرمونات التوتر التي يمكنها إضعاف جهاز المناعة وزيادة احتمالات المرض.

قد تكون المرونة موضوعًا صعب الفهم وقد يصعب تطبيقها على الحياة الواقعية. ولكن من المهم تذكر أن المرونة ليست ثابتة ويمكن أن تتغير بمرور الوقت. ستواجه في حياتك بعض التحديات التي يمكنك التغلب عليها بسهولة وتحديات أخرى ستتطلب المزيد من الجهد، بل وربما بعض المساعدة من آخرين. وينبغي أن يكون الهدف التفكير فيما زاد صعوبة التعافي من بعض المشاكل وكيف يمكنك تجهيز نفسك بشكل أفضل للمرة القادمة. إن مرحلة النمو مليئة بالتحديات والصعوبات، والتدرب على كيفية التغلب عليها قد يكون من أصعب وأنفع الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في التغلب على التحديات التي ستواجهها وأنت تنتقل إلى مرحلة البلوغ.

المراجع

1. Yoon, S., Pei, F., Logan, J., Helsabeck, N., Hamby, S., and Slesnick, N. 2023. Early childhood maltreatment and profiles of resilience among child welfare-involved children. *Dev. Psychopathol.* 35:711–23. doi: 10.1017/S0954579421001851
2. Ho, G. W. K., Chan, A. C. Y., Shevlin, M., Karatzias, T., Chan, P. S., and Leung, D. 2021. Childhood adversity, resilience, and mental health: a sequential mixed-methods study of chinese young adults. *J. Interpers. Viol.* 36:NP10345–70. doi: 10.1177/0886260519876034
3. Raynor, M., and raisingnchildren.net.au. 2021. *Resilience: How to Build It in Children 3-8 Years*. Raising Children Network. Available online at: raisingchildren.net.au/school-age/behaviour/understanding-behaviour/resilience-how-to-build-it-in-children-3-8-years#:~:text=share,the%20foundation%20of%20children%27s%20resilience (accessed July 9, 2024).
4. Hsing, J. C., Lin, B. J., Pulendran, U., Jani, S. G., Chiang, W. L., Chiang, T. L., et al. 2022. Development and validation of age-specific resilience instruments for early childhood assessment: a Taiwan Birth Cohort Study. *Acad. Pediatr.* 22:1142–52. doi: 10.1016/j.acap.2022.06.002
5. Hossain, B., Chen, Y., Bent, S., Parenteau, C., Widjaja, F., Haft, S., et al. 2022. The role of grit and resilience in children with reading disorder: a longitudinal cohort study. *Ann. Dyslexia* 72:1–27. doi: 10.1007/s11881-021-00238-w

نُشر على الإنترنت بتاريخ: 30 مايو 2025

المحرر: Dietsje Jolles

مرشدو العلوم: Meredith Clifford

Ensz J, Ermler M, Rabbani H, Saunders M, Baker S و الاقتباس: Mohiyeddini C (2025) المرونة: القدرة على التعافي. Front. Young Minds. doi: 10.3389/frym.2024.1279405-ar

Ensz J, Ermler M, Rabbani H, Saunders M, Baker S: مُترجم ومقتبس من: and Mohiyeddini C (2024) Resilience—The Ability to Bounce Back! Front. Young Minds 12:1279405. doi: 10.3389/frym.2024.1279405

إقرار تضارب المصالح: يعلن المؤلفون أن البحث قد أُجري في غياب أي علاقات تجارية أو مالية يمكن تفسيرها على أنها تضارب محتمل في المصالح.

حقوق الطبع والنشر © 2024 © 2025 Ensz, Ermler, Rabbani, Saunders, Baker 2025 Mohiyeddini و. هذا مقال مفتوح الوصول يتم توزيعه بموجب شروط ترخيص المشاركة الإبداعية (Creative Commons Attribution License (CC BY). يُسمح بالاستخدام أو التوزيع أو الاستنساخ في منتديات أخرى، شريطة أن يكون المؤلف (المؤلفون) الأصلي أو مالك (مالكو) حقوق النشر مقيّدًا وأن يتم الرجوع إلى المنشور الأصلي في هذه المجلة وفقًا للممارسات الأكاديمية المقبولة. لا يُسمح بأي استخدام أو توزيع أو إعادة إنتاج لا يتوافق مع هذه الشروط.

المراجعون الصغار

EDDIE، العمر: 9

Eddie الرقص وصنع الأعمال الفنية الجميلة، وتدرس في المنزل منذ 4 سنوات. تحب قضاء وقت فراغها مع أصدقائها وغناء الكاريوكي.



ELLIE، العمر: 12

Ellie في الصف السادس وهي لاعبة قوية في مركز الدفاع في فريق كرة السلة، وغالبًا ما تنغمس في قراءة سلسلة كتب رائعة. وتحب اللعب مع كلبها الصغير من فصيلة الجولدن دودلز، وكذلك لعب الكيك بول. وتعتبر نفسها من أكلي اللحوم وتحب قضاء الوقت مع عائلتها، وخاصةً إختوتها الثلاثة الصغار.



JACK، العمر: 10

Jack في الصف الرابع ولديه عقل محب للاطلاع وجسم نشط. ويحب الرياضيات والعلوم ويلعب كرة السلة وكرة القدم. وغالبًا ما يقضي وقته يقفز على عصا القفز خاصته (بدون استخدام يديه) أو يعزف على البيانو (بيديه بالطبع). ولديه مجموعة هائلة من الأوريغامي ولا يمكنه التوقف عن قراءة سلاسل الفانتازيا أثناء أكل الثلجات بنكهة كوكيز النعناع.



SAM، العمر: 11

Sam المصارعة ونظام كروس فيت. ويدرس في المنزل منذ 6 سنوات. في وقت فراغه، يحب قضاء الوقت بالخارج مع أصدقائه وركوب الدراجات الترابية.



المؤلفون

JORDAN ENSZ

تعمل Jordan طبيبة طوارئ مقيمة وقد تخرجت حديثاً من كلية الطب بجامعة أوكแลนด์ وويليام بومونت. ركزت اهتماماتها البحثية أثناء الكلية على الصحة العقلية للأطباء تحت التمرين، بسبب مدى صعوبة عملية الدراسة، بالإضافة إلى العبء العاطفي والعقلي في العمل كطبيب. وفي الوقت الذي لا تقضيه مع قطتها ناجت، تمارس طرقها المفضلة للاسترخاء وشحن طاقتها مثل التنزه في الطبيعة والسباحة والاستمتاع بالأراجيح.

MELANIE ERMILER

تدرس Melanie في السنة الثالثة في كلية الطب بجامعة أوكแลนด์ وويليام بومونت. ومنشأها ميشيغان حيث درست في جامعتها علم الأعصاب واللغة الألمانية كمادة فرعية. ولديها قطة أليفة اسمها مونا.

HUDA RABBANI

تدرس Huda الطب وتأمل أن تساعد الناس في عيش حياة صحية. في وقت فراغها، قد تجدها تمشي بعد العصر مع أصدقائها أو تتأمل النجوم في ليلة صافية مع عائلتها.

MADISON SAUNDERS

تدرس Madison حالياً في السنة الثالثة في كلية الطب بجامعة أوكแลนด์ وويليام بومونت. وقد درست في جامعة سنترال ميشيغان حيث تخصصت بشكل رئيسي في الكيمياء الحيوية وبشكل فرعي في صحة المجتمع واضطرابات تعاطي المخدرات. وهي مهتمة بشكل خاص بمتابعة مسيرة مهنية في طب الطوارئ أو طب التوليد وأمراض النساء. في الوقت الذي لا تدرس فيه لاختبار قادم، تستمتع بمشاهدة نتفليكس والطهي ولعب الألعاب اللوحية والتنزه مع أصدقائها وأفراد عائلتها.

STEPHANIE BAKER

أكملت Stephanie دراساتنا في كلية بوسطن في علم النفس، حيث ركزت بشكل خاص على علم النفس البيولوجي. وهي مهتمة بالطريقة التي يمكن بها للناس تحسين صحتهم وعافيتهم من خلال التواصل مع أنفسهم ومجتمعاتهم. عملت Stephanie مديرة للمجلس الثقافي المحلي في منطقتها لسنوات حيث شملت مهمتها توسيع نطاق الحصول على الخدمات وتحسين التعليم والتشجيع على التميز في الفنون والعلوم الإنسانية والعلوم التفسيرية. وكانت هذه الشرارة وراء رغبتها في التشجيع على تعليم العلوم للأطفال. تعمل Stephanie حالياً في تحليل البيانات في أوركسترا بوسطن السمفونية وفي وقت فراغها تستمتع بالموسيقى والخبز والجري والاهتمام بالحديقة.



**CHANGIZ MOHIYEDDINI**

يعمل Changiz أستاذًا جامعيًا ومديرًا لقسم الطب السلوكي وعلم الأمراض النفسية في كلية الطب بجامعة أوكلاند ويليام بومونت. وتشمل المواد التي درّسها الطب السلوكي، وعلم الأمراض النفسية لدى الأطفال والبالغين، والدماغ والسلوك، وعلم نفس الصحة السريرية، وعلم نفس الشخصية، والتقييم النفسي، وعلم النفس الاستشاري، والأساليب الكمية والنوعية المتقدمة. ويركز في أبحاثه على المؤشرات الحيوية والمعرفية والسلوكية للمرونة والصدمة النفسية والتنظيم الانفعالي. وهدفه الرئيسي في أبحاثه التعليمية تحسين صحة الطلاب وعافيتهم ودرجة مشاركتهم ونجاحهم وتجاربهم في التعلم وإحساسهم بالانتماء وبقائهم في الدراسة. *mohiyeddini@oakland.edu

جامعة الملك عبد الله
للعلوم والتقنية
King Abdullah University of
Science and Technology



النسخة العربية مقدمة من
Arabic version provided by