262

الذكاء العاطفي

تأليف: دانييل جولمان
ترجمة: ليلى الجبالي
مراجعة: محمد يونس

صدرت السلسلة في شعبان ١٩٩٨ بإشراف أحمد مشاري العدواني ١٩٢٣ ـ ١٩٩٠

262

الذكاء العاطفي

تأليف: دانييل جولمان
ترجمة: ليلى الجبالي
مراجعة: محمد يونس

2000

مقدمة

التحدي الأرسطي
aristotle's challenge

مازلت أذكر ذلك المساء شديد الرطوبة من أحد أيام أغسطس في مدينة نيويورك، حيث التجهم والتوتر السمة الغالبة على وجوه الناس. كنت في طريق عودتي إلى الفندق، وبينما كنت أصعد إلى الحافلة المتجهة إلى شارع ماديسون، شد انتباهي سائق الحافلة ـ وكان رجلا في منتصف العمر أسمر اللون، ترتسم على وجهه ابتسامة دافئة ـ الذي حياني بود: «مرحبا، كيف حالك؟» وبعد أن أخذت مكاني، سمعته يرحب بكل راكب يصعد إلى الحافلة وهو يشق طريقه ببطء شديد وسط زحام المدينة. وكانت ملامح الدهشة تبدو على وجه كل راكب مثلي تماما. ولأن الجميع استغرقهم المزاج الكئيب لذلك المساء الشديد الرطوبة، لم تحظ تحية السائق بالرد إلا من عدد محدود منهم.

غير أنه مع تقدم مسيره وسط الزحام الخانق إلى وسط المدينة، حدث تحول بطيء وسحري داخل الحافلة. فقد ظل السائق يردد «مونولوجا» مع نفسه شد اهتمام جميع الركاب. سمعناه يعلق بصوت مرتفع على كل ما نراه من النوافذ حولنا

«أن يغضب أي إنسان، فهذا أمر سهل ... لكن أن تغضب من الشخص المناسب، وفي الوقت المناسب، وللهدف المناسب، وبالأسلوب المناسب ... فليس هذا بالأمر السهل...»

من كتاب أرسطو
«الأخلاق إلى نيقوماخوس»

مثل: « ´ في هذا المحل تخفيض هائل في الأسعار» ´ أو « ´ في هذا المتحف معرض رائع ...» ´ أو « ´ هل سمعتم عن الفيلم الجديد الذي بدأ عرضه في هذه السينما؟ ...» ´ . ومع الوقت انتقلت « ´ عدوى» ´ ابتهاجه بما تتمتع به المدينة من إمكانات ثرية إلى الركاب. و نزل كل فرد في محطته، وقد خلع عن وجهه ذلك القناع المتجهم الذي صعد به. وعندما كان السائق يودع كلا منهم بقوله: « ´ إلى اللقاء ... يوما سعيدا...» ´ كان الرد يأتيه بابتسامة جميلة على الوجوه.

لقد انطبع هذا الموقف في ذاكرتي قرابة عشرين عاما. وكنت وقتها قد انتهيت رأسا من إعداد رسالتي لنيل الدكتوراه في علم النفس. لكن الدراسات السيكولوجية في تلك الأيام لم تكن تبدي اهتماما يذكر بالكيفية التي يمكن أن يحدث بها مثل هذا التحول. إذ لم يكن العلم السيكولوجي يعرف سوى القليل، وربما لم يكن يعرف شيئا أصلا، عن آليات العاطفة. ومع ذلك فكلما تخيلت انتشار « ´ فيروس » ´ المشاعر الطيبة بين ´ ركاب الحافلة الذي لابد أنه سرى عبر المدينة، بدءا من ركاب تلك الحافلة، اعتبرت ذلك السائق مصلحا يجوب المدينة، أو « ´ باعث السلام في مجموعة من البشر» ´ بقدرته السحرية على التخفيف من حالة التجهم الشديد البادية على وجوه الركاب، فإذا بقلوبهم تنفتح قليلا، ويتحول التجهم المرسوم على الوجوه إلى ابتسامة.

وفي تناقض صارخ ´ مع هذا الذي ذكرته، تنبئنا بعض فقرات صحف الأسبوع بما يلي:

أدى صدام غير مقصود وسط جمهرة من المراهقين ´ خارج ناد بمانهاتن إلى تدافع عنيف بين ´ المتجمهرين أدى إلى جرح ´ ثمانية من الصبية، بعد أن أطلق أحد هؤلاء المراهقين ´ الرصاص ´ على الجمهور من بندقية عيار ٣٨، لأن كرامته قد أهينت، كما تصور. وجاء في تقرير الشرطة حول هذا الحادث أن إطلاق الرصاص ´ في مثل هذا الحادث يعتبر من الحوادث الخفيفة التي ينظر إليها على أنها رد فعل للإ ´ حساس بالإ ´ هانة. وقد أصبحت مثل هذه الحوادث ظاهرة متصاعدة في السنوات الأخيرة.

في إحدى المدارس الإ ´ قليمية، أخذ طفل صغير في التاسعة من عمره يثير صخبا، ويلوث بألوان الرسم أدراج الفصول، وأجهزة الكمبيوتر، كما خرب سيارة كانت تقف في مكان انتظار السيارات. لم يكن سبب هذا

الهياج سوى جملة نادى بها عليه أحد أقرانه قائلا: « ´ يا ´ عيد ´ كان ذلك ما دفعه لإ ´ ثبات أنه ليس « ´ طفلا» ´ . وجاء في تقرير آخر حول ضحايا جرائم ما ل سن الثانية عشرة أن (´ ٧ ´ ٥ ´ % ´) ´ من صبية هذه ا رحلة السنية هم ضحايا آبائهم أو أزواج أمهاتهم. وفي (´ ٥٠ ´ % ´) ´ من الحالات الواردة في التقرير يقول الآ ´ باء إنهم لم يفعلوا شيئا سوى محاولة أداء واجبهم في تربية أولادهم عاقبتهم بالضرب حـ ´ يخالفون أوامرهم كأن يركل الطفل جهاز التليفزيون أو يصرخ ´ أو يلوث ´ قماطه.

- يحاكم شاب أ اني في جر ة بشعة قتل فيها خمس نساء تركيات إذ أشعل فيهن النار وهن نائمات. وقد اعترف الشاب في أثناء محاكمته وهو عضو في مجموعة نازية جديدة بأنه فشل في الحصول على عمل وأنه يتعاطى الخمور وأنه يحمل الأجانب مسؤولية حظ ´ ه السيئ ´ . وبصوت عالي النبرات قال: « ´ إنني أشعر طوال الوقت بالأسف على الجر ة التي ارتكبتها وأخجل من نفسي بلا حدود» ´ .

لقد أصبحت أخبار الصحف تحمل لنا كل يوم مثل هذه التقارير حول انهيار الحس الحضاري وفقدان الإ ´ حساس بالأمان فيما يشبه موجة من الدوافع النفسية ا تدنية الآ ´ خذة في الاستفحال. غير أن هذه الأخبار إ ´ ا تعكس في النهاية إحساسنا ا تزايد بانتشار هذه الانفعالات غير المحكومة على صعيد حياتنا الخاصة وحياة الآ ´ خرين المحيط ´ بنا. وليس هناك أحد بيننا ا نأى عن ذلك ا د ا تفلت من الانفجار الانفعالي إذ هو يصيب مختلف مناحي حياتنا بشكل أو بآ ´ خر.

وقد شهد عقد الثمانينيات سلسلة مطردة من التقارير ا نذرة بالخطر في هذا الصدد تلفت الأنظ ´ ار إلى صور السلوك الانفعالي الأخرق وحالات اليأس والقلق في أوساط ´ أسرنا ومجتمعاتنا المحلية وحياتنا ا شتركة جميعا. وثمة ظاهرة واضحة في حياتنا اليوم أصبح فيها الغضب عادة مزمنة سواء بتلك العزلة الساكنة التي نترك فيها أطفالنا أمام التليفزيون مع جليسة الأطفال أو نتيجة ا يعانيه الصغار ا هملون من آلام نفسية نتيجة لهجرهم أو لإ ´ همالهم أو لسوء معاملتهم أو بسبب اعتياد العنف القبيح بـ ´ الأزواج. وبإمكاننا قراءة مدى انتشار الانحراف العاطفي في الأرقام التي تعكس قفزة هائلة في حالات الاكتئاب التي يشهدها العالم

أجمع، وفي التقارير التي تذكرنا بموجات العدوان المتفجرة: استخدام المراهقين الأسلحة النارية في المدارس، حوادث الطرق الحرة التي تنتهي بتبادل إطلاق النار، الموظفون الساخطون المفصولون من الخدمة الذين يقتلون زملاءهم السابقين. ولقد دخلت تعبيرات مثل «الإساءة العاطفية» و«توتر ما بعد الصدمة» و«إطلاق النار إثر حوادث السيارات» في قاموس اللغة الشائعة في عقد الثمانينيات، بعدما تحول شعار التحية المبهج من: «نهارك سعيد» إلى «دعني وشأني».

وهذا الكتاب هو بمنزلة دليل للقارئ من أجل إضفاء المعنى على ما يبدو مفتقرا إلى المعنى. ولقد كنت أتابع باهتمام، بوصفي متخصصا في علم النفس، وبحكم عملي صحافيا على مدى السنوات العشر الأخيرة في جريدة «نيويورك تايمز» ما حدث من تقدم في فهمنا العلمي لعالم «اللاعقلاني». ومن زاويتي، أو نافذتي، تلك استوقفني اتجاهان متعارضان، أحدهما يصور كارثة متفاقمة في حياتنا العاطفية المشتركة، بينما يقدم الثاني بعض العلاجات المتفائلة.

هذا الاكتشاف... لماذا الآن فقط؟

على الرغم من أن عقد الثمانينيات قد حمل إلينا أخبارا سيئة، فإنه قد شهد أيضا زيادة غير مسبوقة في الأبحاث والدراسات العلمية المتعلقة بعواطف الإنسان. وربما تمثلت النتائج الأكثر إثارة لتلك الأبحاث في تلك اللمحات المصورة للمخ وهو يعمل، والتي أصبح إنجازها ممكنا بفضل وسائل وأساليب مبتكرة حديثا، مثل التكنولوجيات الجديدة لتصوير المخ. وبفضل هذه التكنولوجيات المتقدمة، أصبح بالإمكان للمرة الأولى في تاريخ البشرية أن نرى رؤية العقل. ما كان دائما مصدر غموض شديد، أي كيف تعمل هذه المجموعة المعقدة من الخلايا في الأثناء التي نفكر فيها أو نشعر، أو نتخيل، أو نحلم. هذا الفيض من البيانات العصبية البيولوجية يجعلنا نفهم بوضوح أكبر بكثير من أي وقت مضى كيف تحركنا مراكز «المخ» الخاصة بالعاطفة فنشعر بالغضب، أو نبكي بالدموع، وكيف توجه أجزاء المخ الأقدم، والتي تدفعنا إلى أن نخوض حربا، أو إلى ممارسة مشاعر الحب، إلى الأفضل أو إلى الأسوأ. هذا الوضوح غير المسبوق فيما يتعلق بنشاط العمليات العاطفية،

في قوتها وضعفها، يضع في بؤرة البحث العلمي ألوانا حديثة من العلاج لأزمتنا العاطفية الجماعية.

ولقد كان علي أن أنتظ ´ ر حتى وقتنا الراهن حيث اكتمل الحصاد العلمي ما يكفي لتقد ´ مثل هذا الكتاب. كذلك يجيء ظهور هذه الأفكار والتأملات الواردة فيه متأخرا جدا، لأن موقع الشعور قد لقي إهمالا غريبا من جانب الباحث ´ على مدى سنوات طوال، وتركت العواطف أرضا مجهولة بالنسبة للعلم السيكولوجي. وفي ظل هذا الخواء العلمي، انتشرت كتب هدفها ـ على أحسن الفروض ـ النصيحة القائمة على الآ ´ راء الإ ´ كلينيكية التي ينقصها الكثير، وفي مقدمتها الافتقار إلى الأسس العلمية، على أن العلم أصبح بإمكانه أخيرا أن يتناول بثقة تلك الأسئلة الملحة المحيرة المتعلقة بالنفس الإ ´ نسانية في أكثر صورها العقلانية، وأن يرسم بقدر من اليقـ ´ خريطة للقلب الإ ´ نساني. والواقع أن رسم هذه الخريطة عن طريق العلم يطرح ´ تحديا على هؤلاء الذين يؤيدون تلك النظ ´ رة الضيقة للذكاء، والقائلة إن حاصل (الذكاء) ´ IQ هو من المعطيات الوراثية الثابتة التي لا تتغير مع الخبرات الحياتية، وأن قدرنا في الحياة مرهون إلى حد كبير بهذه الملكات الفطرية. ويتجاهل هذا الرأي السؤال الأكثر تحديا والمتمثل في: ما الذي يمكن أن نغيره لكي نساعد أطفالنا على تحقيق النجاح ´ في الحياة؟ وما العوامل المؤثرة التي تجـ ´ عل من يتمتع بمعامل ذكاء مرتفع على سبيل المثال، يتعثر في الحياة بينما يحقق آخرون من ذوي الذكاء المتواضع نجـ ´ احا مدهشا؟

إنني أذهب في هذا الصدد إلى أن هذا الاختلاف يكمن، في حالات كثيرة، في تلك القدرات التي نسميها هنا « ´ الذكاء العاطفي» ´ « ´ The Emotional Intelligence والذي يشمل ضبط النفس، والحماس، والمثابرة، والقدرة على حفز النفس. و هذه المهارات ـ كما سنرى فيما بعد ـ يمكن تعليمها لأطفالنا لنوفر لهم فرصا أفضل، أيا كانت الممكنات الذهنية التي منحها لهم حظ ´ هم الجيني.

وفيما وراء هذا الإ ´ مكان تلوح ´ ضرورة أخلاقية ملحة. فنحن ´ ´ ر اليوم بأوقات تبدو فيها بنية المـ ´ تمع وقد أخذت في التفكك بصورة متسارعة،

(´ * ´) ´ Intelligence Quotient: رقم يمثل ذكاء الفرد كما تحدده قسمة سنة العقل على عمره الزمني ثم ضرب حاصل القسمة في مائة (´ المراجع) ´ .

كما تفسد الأنانية والعنف والخواء الروحي السواء الأخلاقي لحياتنا ا ً تمعية. هنا يتوقف مسوغ ً القول بأهمية الذكاء العاطفي على الصلة ب ً الإ ً حساس والشخصية والاستعدادات الأخلاقية الفطرية. إن هناك شواهد متزايدة اليوم على أن الواقف الأخلاقية الأساسية في الحياة إ ً ا تنبع من قدرات الإ ً نسان العاطفية الأساسية. ذلك أن الانفعال بالنسبة للإ ً نسان هو « ً واسطة» ً العاطفة وبذرة كل انفعال هي شعور يتفجر داخل الإ ً نسان للتعبير عن نفسه في فعل ما . وهؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال ـ أي الفتقرون للقدرة على ضبط النفس ـ إ ً ا يعانون من عجز أخلاقي: فالقدرة على السيطرة على الانفعال هي أساس الإ ً رادة وأساس الشخصية وعلى النحو نفسه فإن أساس مشاعر الإ ً يثار إ ً ا يكمن في التعاطف الوجداني مع الآ ً خرين أي في القدرة على قراءة عواطفهم. أما العجز عن الإ ً حساس باحتياج الآ ً خر أو بشعوره بالإ ً حباط ً فمعناه عدم الاكتراث. وإذا كان هناك موقفان أخلاقيان يستلزمهما عصرنا فهما على وجه التحديد: ضبط النفس والرأفة.

رحلتنا

أقوم في هذا الكتاب بدور الدليل في رحلة عبر تلك الاستكناهات العلمية لعواطف الإ ً نسان رحلة هدفها الوصول إلى مزيد من الفهم لبعض أكثر اللحظ ً ات المحيرة في حياتنا الشخصية وفي العالم المحيط بنا. وسنكون قد وصلنا إلى نهاية الرحلة إذا ما فهمنا معنى وكيفية ربط الذكاء بالعاطفة. ولا شك في أن هذا الفهم ذاته سيكون عونا لنا فدخول الإ ً دراك إلى ً لمكة الشاعر له تأثير مشابه للأ ً ثر الذي يتركه وجود الملاحظ على مستوى الكم quantum level في الفيزياء والذي يؤدي إلى تغيير فيما تتم ملاحظ ً ته.

تبدأ رحلتنا ـ في القسم الأول من هذا الكتاب ـ بآ ً خر اكتشافات تركيبة الخ ً العاطفية و التي تقدم تفسيرا لتلك اللحظ ً ات الأكثر تحييرا في حياتنا والتي تهيمن فيها مشاعرنا على عقولنا. إن فهم التفاعل ب ً تراكيب الخ ً التي تحكم لحظ ً ات غضبنا وخوفنا ـ أو لحظ ً ات الحب والفرحة ـ يكشف عن الكثير فيما يتعلق بكيفية تعلمنا للعادات العاطفية التي يمكن أن تقوض أفضل أهدافنا وكذلك ما الذي بوسعنا أن نفعله للسيطرة على انفعالاتنا

العاطفية الهدامة والمسببة للإ ´ حباط ´ . والأكثر أهمية هنا هو أن معطيات دراسة الجهاز العصبي تتيح مجالا واسعا لإ ´ مكان تشكيل العادات العاطفية لأطفالنا.

وفي المحطة الرئيسية الثانية التي سنتوقف عندها في القسم الثاني من هذا الكتاب سنرى كيف تدخل معطياتنا العصبية في تشكيل المهارة الأساسية لممارسة الحياة والتي نسميها « ´ الذكاء العاطفي» ´ . أي أن نكون قادرين مثلا على التحكم في نزعاتنا ونزواتنا وأن نقرأ مشاعر الآ ´ خرين الدفينة ونتعامل بمرونة في علاقاتنا مع الآ ´ خرين أو على حد تعبير أرسطو: « ´ تلك المهارة النادرة على أن نغضب من الشخص المناسب بالقدر المناسب في الوقت المناسب وللهدف المناسب» ´ .

هذا النموذج المسهب يعنى أن يكون المرء « ´ ذكيا» ´ ، يضع العواطف في بؤرة القدرات الشخصية في التعامل مع الحياة.

أما الجزء الثالث من الكتاب فيبحث في بعض الاختلافات الأساسية المترتبة على هذه القدرات مثل: كيف يمكن لهذه القدرات أن تصون علاقتنا الأكثر أهمية أو كيف يفسد الافتقار إلى هذه القدرات تلك العلاقات. وكيف تسبغ ´ قوى السوق التي تعيد تشكيل حياتنا العملية أهمية غير مسبوقة على الذكاء العاطفي من أجل تحقيق النجاح ´ في العمل. وكيف تتسبب العواطف المسمومة في تهديد صحتنا الجسدية وإصابتها با ´ ضطراب ´ ما كما يفعل الإ ´ فراط ´ في التدخ ´ ، في الوقت الذي يمكن للتوازن العاطفي أن يحمي صحتنا وسعادتنا على حد سواء.

إن إرثنا الجيني يهب كل واحد منا سلسلة من الخصائص العاطفية التي تحدد طباعنا. غير أن مجموعة دوائر المخ ´ الكهربية المعنية هنا هي دوائر مرنة بصورة غير عادية ومن ثم فالطبع ليس قدرا لا يتغير. وكما يبد ´ ، الجزء الرابع من الكتاب فإن ما نتعلمه من دروس عاطفية بصفتنا أطفالا في منازلنا وطلابا في المدارس يشكل الدوائر العاطفية التي إما تجعلنا أكثر ضرسا وإما أكثر غباء فيما يتصل بأساسيات الذكاء العاطفي. وذلك يعني أن الطفولة والمراهقة إطاران حاسمان لإ ´ رساء العادات العاطفية التي ستحكم حياتنا. ويكشف الجزء الخامس من الكتاب ماهية المخاطر التي تنتظ ´ ر من يخفقون خلال سنوات ´ ´ وهم إلى سن النضج ´ ، في السيطرة

على عالم العواطف، أي كيف تتزايد حدة ا ً اطر النفسية نتيجة لضعف الذكاء العاطفي، بداية من مرض الاكتئاب أو الحياة المليئة بالعنف وحتى إدمان ا ً درات. ويوضح هذا الجزء من الكتاب، بالوثائق، كيف تعلم المدارس الرائدة الأطفال المهارات العاطفية والاجتماعية التي تضعهم على طريق الحياة السليمة.

ورما كان أكثر أجزاء هذا الكتاب إثارة للقلق هو ذلك المسح البحثي الذي أجري على عدد ضخم من الآ ً باء والمعلم ً ، والذي كشف عن اتج ً اه سائد في صفوف أطفال الجيل الحالي في العالم كله يتمثل في كونهم أكثر اضطرابا عاطفيا من الجيل السابق، وأكثر إحساسا بالوحدة وأكثر اكتئابا، وأكثر غضبا وجموحا، وأكثر عصبية وقلقا، وأكثر اندفاعا وعدوانية.

وإذا كان ثمة علاج فإنني أتصور أنه سيكمن بالضرورة في الكيفية التي نعد بها صغارنا لمواجهة الحياة. ونحن نترك أمر التعليم العاطفي لأطفالنا، في الوقت الحاضر، لعامل المصادفة وهو ما يترتب عليه نتائج ً وخيمة بصورة متزايدة. ومن ثم لابد من نظ ً رة جديدة للدور الواجب على المدرسة أن تضطلع به من أجل تعليم طلابها، بحيث يجمع التعليم فيها ب ً ثقافتي العقل والقلب. وأخيرا سوف تنتهي رحلتنا معا بزيارات لفصول تعليم ابتكارية تسعى إلى أن توفر للأ ً طفال خلفية معرفية لأسس الذكاء العاطفي. وبإمكاني أن أتنبأ بيوم سيصبح فيه التعليم متضمنا، بصورة روتينية، مناهج ً لغرس قدرات مثل التعاطف مع الآ ً خرين، وضبط النفس، والوعي بالذات، وفن الاستماع، وحل الصراعات، والتعاون.

في كتاب أرسطو الفلسفي: « ً الأخلاق إلى نيقوماخوس» ً الذي تناول فيه الفضيلة، والشخصية، والحياة الطيبة، مثل التحدي الرئيسي في دعوته إلى إدارة حياتنا العاطفية بذكاء ، فعواطفنا، إذا مورست ً ارسة جيدة، ستحوز الحكمة; ً وعواطفنا هي التي تقود تفكيرنا وقيمنا وبقاءنا. غير أنها يمكن أن تخفق بسهولة، وهذا ما يحدث كثيرا. إن المشكلة ، في رأي أرسطو، ليست في الحالة العاطفية ذاتها، ولكن في سلامة هذه العاطفة وكيفية التعبير عنها. ومن ثم فالسؤال هو: كيف نسبغ ً الذكاء على عواطفنا، والتحضر على شوارعنا ، والاهتمام والتعاطف على حياتنا ا ً تمعية؟

القسم الأول
المخ الانفعالي

1 العواطف... لماذا؟

أمل معي اللحظ ´ ات الأخيرة لـ « ´ جاري وماري
جـ ´ نشونسي» ´ الزوجـ ´ اللذين كرسا حياتهما ـاما
لابنتهما الصغيرة « ´ أندريا» ´ البالغة من العمر أحد
عشر عاما واـلازمة ـقعد متحرك نتيجة لإ ´ صابتها
بشلل (´ دماغي) ´ . كانت أسرة « ´ تشونسي» ´ تركب قطار
(´ مترك) ´ الذي سقط في النهر بعد أن مر على
قضبان جسر متهاو في ضاحية بايو بلويزيانا. كان
أول ما فكر فيه الزوجان هو كيف ينقذان ابنتهماـ
ومن ثم بذل كل منهما أقصى جهده بينما تندفع
المياه داخل القطار الغارقـ ونجـ ´ حا في النهاية ـ
بشكل أو بآ ´ خر ـ في دفعها من إحدى نوافذ القطار
لتتلقفها رجال الإ ´ نقاذ. بعدها اختفى الوالدان تحت
المياه مع عربة القطار الغارقة! ´
قد جسدت قصة الطفلة « ´ أندريا» ´ ـ حيث ـثل
الفعل البطولي الأخير لوالدين في ضمان بقاء
طفلهما على قيد الحياة ـ لحظ ´ ة شجاعة أسطورية.
ولا شك في أن مثل هذه الأحداث التي يضحي
فيها الوالدان بحياتهما من أجل أبنائهما قد تكررت
في عدد لا حصر له من القصص الـماثلة على
مدى تاريخ ´ ـ وما قبل تاريخ ´ ـ البشريةـ وبصورة
أكبر في عدد لا نهايه له عبر مسيرة تطور جنسنا

بقلبه يرى الإ ´ نسان الرؤ ´ ية الصحيحة... فالعـ ´ لا ترى الجوهر.
أنطوان دوسان - أكزوبيري
(من الأمير الصغير)

البشري. هذه التضحية الأبوية من منظ ´ ور البيولوجي ´ التطوري ´ ما هي إلا فعل تلقائي يخدم تعاقب السلالات والأجيال « ´ من خلال نقل جينات الفرد الإ ´ نساني إلى أجيال المستقبل» ´ . لكن هذه التضحية من منظ ´ ور الأب الذي يتخذ قرارا يائسا في لحظ ´ ة محنة هي تعبير عن الحب ولا شيء آخر غيره .

إن هذا الفعل النموذجي للبطولة الأبوية بوصفه استشفافا ملهما لغاية العواطف وقوة تأثيرها هو خير شاهد على دور الحب الغيري ـ وكل عاطفة أخرى نشعر بها ـ في الحياة الإ ´ نسانية. وهو يوضح أن مشاعرنا وعواطفنا وأشواقنا العميقة هي مرشدنا الأساسي وأن جنسنا البشري يدين في وجوده إلى حد كبير لقوة تأثيرها في كل شؤونه الإ ´ نسانية. وهي قوة تأثير استثنائية: فالحب الغامر ـ أي الضرورة الملحة لإ ´ نقاذ حياة طفل أثير ـ هو وحده الذي يمكن أن يؤدي بأبوين إلى تج ´ اهل دافع البقاء الشخصي.

إن هذه التضحية بالنفس هي عمل غير عقلاني بالمرة من منظ ´ ور العقل أما المنظ ´ ور القلب فهي الخيار الوحيد.

إن البيولوجي ´ الاجتماعي ´ يشيرون إلى تفوق القلب على العقل في تلك اللحظ ´ ات الحاسمة عندما يحاولون تخم ´ ´ ماذا أعطى التطور العاطفة مثل هذا الدور الرئيسي في النفس الإ ´ نسانية وهم يقولون إن عواطفنا هي التي ترشدنا في مواجهة المآ ´ زق والمهام الجسيمة لدرجة لا ينفع معها تركها للعقل وحده مثل مواجهة الأخطار أو خسارة أو فقدان شيء أو شخص عزيز وما يستتبع ذلك من حزن وألم أو العمل المثابرة لتحقيق هدف ما على الرغم من الإ ´ حباط ´ أو الارتباط ´ بشخص بالزواج أو بناء أسرة. إن كل عاطفة من عواطفنا توفر استعدادا متميزا للقيام بفعل ما وكل منها يرشدنا إلى اتج ´ اه أثبت فعالية للتعامل مع تحديات الحياة المتجددة. ولأن تلك المواقف اللانهائية تكررت مرارا على مدى تاريخنا التطوري فقد تج ´ لت القيمة البقائية لذخيرتنا العاطفية في أنها أصبحت منطبعة في أعصابنا كنزعات داخلية وغريزية للقلب الإ ´ نساني.

إن أي نظ ´ رة للطبيعة الإ ´ نسانية تتجاهل قوة تأثير العواطف هي نظ ´ رة ضيقة الأفق بشكل مؤسف. والواقع أن اسم « ´ الجنس البشري» ´ ذاته « ´ Homo Sapiens» أي الجنس المفكر يعد تعبيرا خادعا في ضوء الرؤ ´ ية

والفهم الجديدين □وقع العواطف في حياتنا واللذين يطرحهما العلم الآ ´ ن.
وكما علمتنا خبرات الحياة فإن مشاعرنا غالبا ما تؤثر في كل صغيرة وكبيرة في حياتنا بأكثر □ ´ ا يؤثر تفكيرنا عندما يتعلق الأمر بتشكيل مصائرنا وأفعالنا. ولقد غالينا كثيرا في التأكيد على قيمة وأهمية العقلانية البحتة التي يقيسها معامل الذكاء (´) في حياة الإ ´ نسان. وسواء كان هذا □قياس إلى الأفضل أو إلى الأسوأ□ فلن يحقق الذكاء شيئا لنجاح ´ العواطف.

عندما تهيمن الانفعالات على العقل

إليكم هذه القصة التي كانت سطورها □أساوية سلسلة من الأخطاء.
فقد أرادت « ´ ماتيلدا كرابتري» ´ الصبية البالغة من العمر أربعة عشر عاما□ أن تفاجىء أباها □قلب مضحك□ فاختبأت في دولاب □ملابس□ ثم خرجت منه وهي تصيح « ´ بووو» ´ في اللحظ ´ ة التي عاد فيها والداها من سهرة مع بعض الأصدقاء□ لكن « ´ بوبي كرابتري» ´ وزوجته كانا يعتقدان أن « ´ ماتيلدا» ´ خارج □منزل عند أصحابها□ ومن ثم فعندما سمع الأب أصواتا عند دخوله □منزل□ اتج ´ ه إلى □كان الذي يضع فيه مسدسه عيار ٧ ´ ٥ ´ ٣□ متجها إلى حجرة ابنته « ´ ماتيلدا» ´ ليضبط □تسلل بداخلها□ وعندما قفزت « ´ ماتيلدا» ´ من الدولاب تلعب لعبتها مداعبة أباها هذرا□ أطلق « ´ كاربتري» ´ النار فأصابها في رقبتها□ حيث فارقت الحياة بعد اثنتي عشرة ساعة من الحادث.
إن الخوف الذي يحفزنا لحماية أسرتنا من الخطر هو أحد الانفعالات التي ورثناها خلال تطورنا الانفعالي وهو الذي دفع « ´ الأب بوبي» ´ ليشهر سلاحه بحثا عن الشخص الذي تصور أنه تسلل في منزله. الخوف هو الذي دفع « ´ بوبي» ´ لإ ´ طلاق النار□ قبل أن يحدد □اما الهدف الذي يطلق عليه النار حتى قبل أن يتعرف على صوت ابنته□ فردود الأفعال التلقائية من هذا النوع قد □حفرت في جهازنا العصبي□ كما يتصور البيولوجيون التطوريون□ لأنها كانت الخط الفاصل ب□ ´ الحياة و□وت على مدى فقرات طويلة حاسمة فيما قبل التاريخ ´ الإ ´ نساني□ والأمر الأكثر أهمية من ذلك أنها كانت أساسية بالنسبة للهدف الرئيسي للتطور□ ألا وهو القدرة على إنج ´ اب ذرية من شأنها أن تواصل التصرف وفقا لهذه □يول الوراثية التي كانت □فارقات القدر□ السبب في مأساة أسرة كرابتري.

ولكن على حد كانت عواطفنا هي المرشد الحكيم في مسيرة التطور الممتد آلاف السنين نجد أن حقائق الحضارة الجديدة قد تسارعت بهذه الدرجة التي لم يستطع إيقاع التطور البطيء أن يواكبها ويتماشى معها.

والواقع أن أول ما عرف من قوانين ومواثيق أخلاقية مثل: قانون حامورابي وصايا العبرانيين العشر» و« مراسيم الإمبراطور أشوكا» يمكن أن تفهم بوصفها محاولات لتحجيم وإخضاع واستئناس الحياة العاطفية. وعلى حد تعبير فرويد في كتابه « الحضارة ومضارها» أن المجتمع تعين عليه أن يفرض من خارجه قواعد تهدف لكبح الانفعالات الجامحة التي تنفلت من عقالها دون رابط في داخله.

وعلى الرغم من هذه القيود الاجتماعية فإن الانفعالات تهيمن على العقل في كثير من الأحيان . هذا النزوع للطبيعة الإنسانية ناشئ عن بنية الحياة العقلية الأساسية. ففي ضوء التركيب البيولوجي مجموعة الدوائر العصبية للانفعال فإن ما ولدنا به هو الذي كان مدى على مدى الـ (٥٠ ألف جيل الأخيرة) لا الـ (٥٠٠ جيل الأخيرة) ـ وبالتأكيد ليس الـ (خمسة أجيال الماضية) . ذلك أن قوى التطور البطيئة والقصدية التي شكلت انفعالاتنا قامت بعملها على مدى ملايين السنين .

ومع أن العشرة آلاف سنة الماضية قد شهدت نهضة الحضارة الإنسانية سريعة الإيقاع بالإضافة إلى انفجار التعداد السكاني الذي قفز من خمسةملايين نسمة إلى خمسة بلايين نسمة فإن هذه النهضة لم تترك على قالبنا البيولوجي الخاص بحياتنا العاطفية سوى القليل من الآثار.

وسواء كان ذلك للأفضل أو للأسوأ فإن كل ما نواجهه ونستجيب له على المستوى الشخصي وكذا تقييمنا له لا يشكلان فقط نتيجة لما نصدره من أحكام عقلانية بل نتيجة لتاريخنا كأفراد وماضي أسلافنا البعيد أيضا. ويخلف لنا ذلك في بعض الأحيان استعدادا فطريا مأساويا نشهده في أحداث مأساوية كتلك التي تعرضت لها أسرة كرابتري . وخلاصة القول أننا نواجه في كثير من الأحيان مآزق مابعد حداثية ذات خلفية تتناسب مع احتياجات عصر البنستوسين (الدهر الحديث في الجيولوجيا) وهذه المآزق تقع في صلب الموضوع الذي ندرسه هنا.

بواعث الفعل

كنت أقود سيارتي في أحد أيام بداية فصل الربيع في الطريق السريع الذي □ر عبر طريق جبلي مارا بكلورادو□ عندما بدأت ثلوج خفيفة تتساقط وتتناثر أمامي على مسافة قصيرة. أخذت أحدق النظ ´ ر في الطريق □ فلم أستطع □ييز شيء□ لأن تراكم الثلج ´ رسم لونا أبيض حجب عني الرؤ ´ ية. وعندما ضغطت بقدمي على « ´ الكابح» ´ □ أحسست بقلق يغمرني إلى حد أن ضربات قلبي كانت مسموعة.

تحول القلق في أعماقي إلى خوف شديد. اتج ´ هت إلى □.□ ´ الطريق وتوقفت منتظ ´ را انقشاع موجة تساقط الثلوج. وبعد نصف ساعة من الانتظ ´ ار□ توقف سقوط ´ الثلج ´ □ وعادت الرؤ ´ ية□ وواصلت طريقي . لكن بعد بضع مئات من الياردات□ اضطررت إلى التوقف مرة أخرى . □اذا..؟ كان هناك فريق من رجال الإ ´ سعاف يساعدون قائد إحدى السيارات اصطدم بسيارة أخرى كانت تسير أمامه ببطء□ □ ´ ا ترتب عليه إغلاق الطريق. وها أنا أتساءل: ألم يكن هناك احتمال كبير أن أصطدم بهم إذا كنت قد واصلت طريقي في ظل تساقط الثلج ´ الذي أخفى عني الرؤ ´ ية □اما .

ر□ا كان الخوف الحذر الذي □لكني في ذلك اليوم قد أنقذ حياتي . كنت في حالة نفسية داخلية اضطرتني إلى التوقف وتوقع خطر قادم . كنت مثل أرنب تج ´ مد من الخوف عندما □ح ذئبا □ر به□ أو كحيوان ثديي مختبىء من ديناصور مهاجم .

الواقع□ أن كل الانفعالات في جوهرها هي□ دوافع لأفعالنا ... هي الخطط الفورية للتعامل مع الحياة التي غرسها التطور في كياننا الإ ´ نساني. وأصل كلمة انفعال جاء من الفعل اللاتيني « ´ يتحرك» ´ (´ Moter é) الإ ´ ضافة إلى البادئة (é) التي تعني التحرك بعيدا□ في إشارة إلى أن كل انفعال يتضمن نزوعا إلى القيام بفعل ما. هذه الانفعالات التي تقود إلى الأفعال□ نراها بوضوح ´ أكثر عندما نشاهد الحيوانات أو الأطفال. وغالبا ما نج ´ د خروجا عن □ألوف في الأفعال □ن بلغوا سن النضج ´ و« ´ التحضر» ´ في □ملكة الحيوانية□ عندما تنفصل العواطف عن رد الفعل الظ ´ اهري.

ويلعب كل انفعال في سجلنا العاطفي دورا فريدا□ كما توضحها البصمات البيولوجية □تميزة. وقد □كن الباحثون اليوم بالوسائل العلمية الجديدة

بالغة التقدم التي استطاعت أن ترى الجسم والمخ ً من الداخل بدقة ً من اكتشاف مزيد من تفاصيل الكيفية الفسيولوجية التي تجـ ً هز بها العاطفة الجسم ًختلف أنواع الاستجابات. وعلى سبيل المثال :

في حالة الغضب : يتدفق الدم إلى اليدين ليجعلهما قادرتً ً بصورة أسهل على القبض على سلاح ً أو ضرب عدو. وتتسارع ضربات القلب وتندفع دفقة من الهرمونات مثل هرمون « ً الأدرينالً ً » ً فيتولد كم من الطاقة القوية تكفي القيام بعمل عنيف.

- وفي حالة الخوف: يندفع الدم إلى أكبر العضلات حجما مثل عضلات الساقً ً ً فيسهل الهرب ويصبح الوجه أبيض اللون شاحبا لأن الدم يهرب منه .. (ً ويشعر الخائف بأن دمه يجري باردا في عروقه) ً ً ويتجمد الجسم في الوقت نفسه ـ ولو للحظ ً ة واحدة ـ رًا ليسمح له بوقت يستطيع فيه تقدير ما إذا كان الاختفاء هو رد الفعل الأفضل . وتثير دوائر المخ ً الكهربية مراكز الانفعالات في الدماغ ً ً فتبعث فيضا من الهرمونات التي تجـ ً عل الجسم في حالة يقظ ً ة تامة تسمح له بأن يكون على حافة الاستعداد للقيام بفعل ما وتركيز انتباهه على الخطر الماثل أمامه حيث يختار الاستجابة المناسبة للقيام بها .

ومن بً ً التغيرات البيولوجية الأساسية في الإ ً حساس « ً بالسعادة» ً حدوث نشاط ً متزايد في مركز بالمخ ً يثبط المشاعر السلبية مع تنمية الطاقة المتزايدة المتاحة في هذا المركز فضلا عن تهدئة كل ما يولد أفكارا مؤرقة. ولا يحدث مع هذه التغيرات تحول فسيولوجي خاص ً يحول دون الهدوء الذي يجعل الجسم يشفى سريعا من الإ ً ثارة البيولوجية الناتجـ ً ة عن الانفعالات المزعجة. وهذه الحالة تحقق للجسم راحة عامة واستعدادا وحماسة للقيام بأي مهمة وبذل أي جهد لتحقيق أهداف عظ ً يمة ومتنوعة.

والحب والمشاعر الرقيقة والإ ً شباع الجنسي تستتبع جميعا إثارة الجهاز العصبي الباراسمبتاوي وهو النقيض الفسيولوجي لحشد الجسم (ً الضرب أو الهرب) ً في حالة الغضب أو الخوف. أما النموذج الباراسمبتاوي الذي يطلق عليه الاستجابة المسترخية فهو مجموعة من ردود الفعل تشمل الجسم كله وتولد حالة من الهدوء والرضا وتسهل التعاون مع الآ ً خرين .

وفي حالة الدهشة : ترفع الحواجب لتسمح بنظ ً رة شاملة أوسع وتسمح

بدخول مزيدمن الضوء إلى الشبكية. وهذا يوفر مزيدا من ا□علومات حول ما حدث دون توقع وأثار الدهشة□ ويكشف حقيقة ما يجري بالضبط□ □ا يساعد على اختيار أفضل فعل مناسب للموقف.

ثمة □اثل في العالم كله في التعبير عن الاشمئزاز□ بالتماثل نفسه للرسالة التي تثيره كشيء كريه الطعم أو الرائحة أو ما شابه ذلك□ يتمثل في تعبير الوجه□ حيث تتحور الشفة العليا إلى جانب من الفم□ بينما يتجمد الأنف قليلا ـ كما لاحظ داروين ـ لغلق فتحتي الأنف ضد الرائحة الكريهة أو حـ□ ° لفظ طعام فاسد.

أما الوظيفة الرئيسية للحزن فهي مساعدة الحزين على التوافق النفسي في حالة فقدان شخص عزيز□ كأحد أقربائه□ أو إصابته بخيبة أمل كبيرة. والحزن يؤدي إلى هبوط ´ في الطاقة وفي الحماسة □ممارسة الأنشطة الحياتية□ وخاصة في مجالات اللهو والترويح عن النفس□ فيما يعمق تراجع النشاط ´ والشعور بالحزن الذي يقترب من الاكتئاب ... ويبطئ ´ من عملية التمثيل الغذائي في الجسم. هذا الانسحاب الذاتي يخلق فرصة التفجع على الفقيد□ أو الشعور بالأمل المحبط□ وما يترتب عليه في حياة الحزين ليخطط لبداية جديدة حـ□ ´ يسترد قدراته. وحـ□ ´ يفقد الشخص الحزين□ أو الشديد الحساسية نشاطه وقدراته□ نجـ ´ ده يعزل نفسه في بيته□ حيث يشعر بالأمان.

هذه النزعات الفطرية البيولوجية تشكلها خبراتنا الحياتية وثقافتنا فإذا فقدنا عزيزا ـ على سبيل ا□ثال ـ شعرنا بالحزن والألم□ ولكن ما مظ ´ اهر هذا الحزن؟ وكيف نفصح عن عواطفنا؟ أو كيف نخفيها ولا نظ ´ هرها إلا في لحظ ´ ات خاصة ؟ هذا أو ذاك تقولبه ثقافتنا التي تحدد من هم الذين نضعهم في فئة « ´ الأعزاء» ´ فنحزن لفراقهم .

ولا شك في أن الزمان ا□متد لتاريخ ´ التطور الذي تشكلت فيه تلك التفاعلات العاطفية□ كان الواقع فيه أصعب □ ´ ا يتحمله الجنس البشري بعد بدء التاريخ ´ ا□دون. ذلك الزمن□ كان زمن موت الأطفال في عمر الطفولة□ وبقاء البالغ□ ´ أحياء إلى عمر الثلاث□ ´ . كانت الحيوانات الضارية في ذلك الزمن تستطيع أن تضرب في أي لحظ ´ ة□ وكانت تقلبات الأحوال البيئية بـ□ ´ الجفاف والفيضان تعني إما ا□وت جوعا أو البقاء على قيد الحياة. لكن مع

ظهور الزراعة حتى في أكثر ا ً تمعات بدائية طرأ تغير كبير على التحديات التي تواجة بقاء البشر. وعندما ترسخ ً التقدم في العالم كله خلال عشرة الالآ ً ف عام ا اضية استمر التخفف من الضغوط ً القاسية التي كبحت ً و البشر من قبل.

هذه الضغوط ً نفسها هي التي جعلت استجاباتنا الانفعالية لا تقدر قيمتها بثمن ومع انحسار هذه الضغوط ً تضاءلت أيضا أهمية بعض جوانب موروثاتنا الانفعاليه لبقائنا. وعلى حد ً كان الغضب الشديد في ا اضي حاسما لبقائنا فإن مثل هذا الغضب من جانب شاب في الثلاثينيات من العمر مسلح بسلاح ً آلي كن أن تنجم عنه كارثة الآ ً ن.

في دماغنا عقلان

إليكم هذه القصة التي حكتها لي صديقة بعد طلاقها من زوجها وانفصالها ا ؤلم. قالت لي إن زوجها وقع في حب زميلة له في العمل تصغرها في العمر. وفجأة أعلن عزمه على ترك أسرته ليعيش ً مع حبيبته بعد فترة من ا شاحنات بينهما حول الشقة والنقود ورعاية الأولاد. وبعد مضي أشهر عدة من هذا الحدث قالت لي صديقتي إن استقلالها اليوم عن زوجها يناسبها اما وإنها سعيدة لأنها أصبحت لك قرارها وقالت: « ً وهاأنااليوم لم أعد أفكر فيه على الإ ً طلاق ولم يعد يهمني حقا» ً . لكنها حد ً نطقت بهذه الجملة اغرورقت عيناها بالدموع.

من السهل أن ر لحظ ً ة هذه العيون الدامعة من دون ملاحظ ً ة لكن التعاطف مع إنسان تدمع عيونه يعني أن هذا الإ ً نسان حزين على الرغم من كلماته التي تنطق بعكس ذلك. تلك العيون الدامعة تؤكد معنى واضحا مثلما يحدث عندما تقرأ كلمات مطبوعة في كتاب معنى بعضها من فعل العقل العاطفي والآ ً خر من فعل العقل ا نطقي أي أن لدينا ـ في الحقيقة والواقع ـ عقلا ً عقل يفكر وعقل يشعر .

هاتان الطريقتان ا ً تلفتان اختلافا جوهريا للمعرفة تتفاعلان لبناء حياتنا العقلية. الأولى طريقة العقل ا نطقي وهي طريقة فهم ما ندركه ام الإ ً دراك والواضح وضوحا كاملا في وعينا وما يحتاج منا إلى التفكير فيه بعمق وتأمله. ولكن ... إلى جانب هذا هناك نظ ً ام آخر للمعرفة قوي

ومندفع□ وأحيانا غير منطقي. هذا النظ ´ ام هو العقل العاطفي.

ويقترب هذا التقسيم الثنائي إلى عاطفي ومنطقي من التمييز الشائع بـ□ ´ العقل والقلب. فحـ□ ´ يعرف الإ ´ نسان بقلبه أن هذا الشيء صحيح□ فهذا أمر يختلف عن الاقتناع ـ نوع من ا□عرفة أعمق من اليق□ ´ □ وأكثر من الفكير فيه بالعقل ا□نطقي. فهناك علاقة طردية بـ□ ´ سيطرة العواطف وسيطرة ا□نطق على العقل□ فكلما كانت ا□شاعر أكثر حدة زادت أهمية العقل العاطفي□ وأصبح العقل ا□نطقي أقل فاعلية. وهذا الترتيب يبدو أنه نابع عبر دهور من التطور□ من تفوق الاسترشاد بالانفعالات والحدس في استجاباتنا التلقائية للمواقف التي تكون فيها حياتنا في خطر□ وهي ا□واقف التي قد يكلفنا فيها التوقف للتفكير حياتنا ذاتها.

هذان العقلان ـ العاطفي وا□نطقي ـ يقومان معا في تناغم دقيق دائما بتضافر نظ ´ اميهما ا□ ´ تلف□ ´ جدا في ا□عرفة بقيادة حياتنا. ذلك لأن هناك توازنا قائما بـ□ ´ العقل العاطفي□ والعقل ا□نطقي. العاطفة تغذي وتزود عمليات العقل ا□نطقي با□علومات□ بينما يعمل العقل ا□نطقي على تنقية مدخلات العقل العاطفي□ وأحيانا يعترض عليها. ومع ذلك يظ ´ ل كل من العقل□ ´ ملكت□ ´ شبه مستقلت□ ´ □ كل منهما ـ كما سنرى ـ يعكس عملية متميزة□ لكنهما مترابطتان في دوائر ا□خ ´ العصبية .

وهناك بـ□ ´ العقل□ ´ □ في كثير من اللحظ ´ ات أو في معظ ´ مها□ تنسيق دقيق رائع. فا□شاعر ضرورية للتفكير□ والتفكير مهم للمشاعر. لكن إذا تجـ ´ اوزت ا□شاعر ذروة التوازن□ عندئذ يسود ا□وقف العقل العاطفي□ ويكتسح العقل ا□نطقي. كتب « ´ آرازموس» ´ أحد أنصار النزعة الإ ´ نسانية في القرن السادس عشر□ بأسلوب تهكمي حول هذا التوتر بـ□ ´ العقل والعاطفة :

... (´ منح جوبتر كبير الآ ´ لهة العاطفة درجة تفوق أكبر كثيرا من العقل□ تقدر بـ (´ ٤ ´ ٢ـ١) ´ . وضع أمام قوة العقل الوحيدة□ قوت□ ´ تتسمان بالاستبداد لعنف□ « ´ الغضب» ´ و« ´ الشهوة» ´ . فكيف □كن للعقل أن يسود أمام قوت□ ´ متضافرت□ ´ . إن هذا يتضح من حياة الناس العادية. فالعقل يفعل الشيء الوحيد الذي يستطيعه□ ويظ ´ ل يصيح بصوت أجش ´ مكررا صورا من الفضيلة□ بينما يأمره الانفعالان الآ ´ خران أن يذهب ليشنق نفسه.

وهكذا يستمر تزايد الضجة والهجوم فيما بينهما□ إلى أن يشعر « ´ القائد» ´

في نهاية الأمر بالإ ´ رهاق فيستسلم) ´ .

كيف ينمو المخ؟

إذا أردنا أن نعرف كيف تهيمن العاطفة بقبضتها القوية على العقل
الفكر، ولماذا تظ ´ ل المشاعر والعقل في حالة تأهب للحرب فيما بينهما،
بد أن ندرس كيف يتطور المخ ´ . يزن « ´ مخ ´ » ´ الإ ´ نسان نحو ثلاثة أرطال،
ويحتوي على خلايا وسائل عصبية ويبلغ ´ حجمه ثلاثة أضعاف حجم « ´ مخ ´ » ´
أقرب أبناء عمومتنا في التطور من الرئيسيات غير البشرية Nonhuman
Primates . لقد ´ ´ المخ ´ » ´ على مدى ملايين ´ السنين ´ من التطور، من الجزء
القاعدي إلى المراكز العليا، حيث تطورت مراكزه الأرقى من الأجزاء الأقل
ا والأقدم، [تَطَوَّر المعروف أن ´ و المخ ´ في جنين ´ الإ ´ نسان يستعيد هذا
المسار التطوري تقريبا] ´ .
وأكثر أجزاء المخ ´ بدائية، هو جذع الدماغ ´ المحيط بقمة الحبل الشوكي،
وهذا الجزء مشترك بين ´ الأنواع كافة، حتى تلك التي تمتلك الحد الأدنى
جهاز العصبي. فهذا الجزء « ´ القاعدي» ´ من « ´ المخ ´ » ´ ينظ ´ م وظائف الحياة
الأساسية، مثل التنفس، والتمثيل الغذائي لأعضاء الجسم الأخرى، كما
يتحكم في ردود الفعل والحركات النمطية. هذا المخ ´ البدائي لا يمكن أن
يفكر أو يتعلم، لأنه ليس أكثر من مجموعة أدوات تنظ ´ يم مبرمجة تحافظ
على استمرارية قيام الجسم بوظائفه كما ينبغي، والاستجابة بطريقة تضمن
البقاء. كان هذا المخ ´ سائدا في عصر الزواحف: حين ´ كان الثعبان يصدر
فحيحا كإشارة لخطر هجوم قادم .
نشأت مراكز المشاعر من جذع الدماغ ´ ـ أصل المخ ´ الأكثر بدائية ـ ثم
نشأ العقل المفكر، أو « ´ القشرة الدماغية الجديدة ـ Neocortex مع تطور
هذه المراكز العاطفية بعد ملايين ´ السنين ´ من مسيرة التطور. هذه القشرة
الجديدة عبارة عن انتفاخ ´ بصلي كبير مكون من لفائف نسيجية تشكل
الطبقات العليا من « ´ المخ ´ » ´ . ونشوء العقل المفكر من العقل الانفعالي يكشف
عن العلاقة بين ´ الفكر والمشاعر، فقد كان العقل الانفعالي موجودا في
« ´ المخ ´ » ´ قبل وجود العقل المنطقي بزمن طويل.
وأقدم أصل لحياتنا الانفعالية هو حاسة الشم. أو إذا شئنا الدقة الخلايا

التي تستقبل وتحلل الرائحة في « ´ الفص الشمي» ´ من ا□خ ´ . فكل كيان حي سواء كان كيانا مفيدا أو ضارا□ أو رفيقا جنسيا□ أو مفترسا□ أو فريسة□ كل كيان من هذه الكيانات له بصمة جزيئية □ ´ يزة □كن أن تنتشر في الهواء. لذا كان الشم في تلك الأزمنة البدائية هو أهم حاسة للبقاء على قيد الحياة.

وقد بدأت ا□راكز الانفعالية القد□ة في التطور من « ´ الفص الشمي» ´ في الدماغ ´ □ إلى أن كبر حجمها بالقدر الذي يكفي التحلق حول مقدمة جذع الدماغ ´ . وكان مركز الشم في ا□راحل البدائية يتكون من خلايا عصبية على شكل طبقات رقيقة متجمعة□ مهمتها تحليل رائحة من الخلايا التي شمتها□ ثم تصنفها وترسلها إلى مجموعة الخلايا ا□تصلة بها التي تحدد ما هو صالح للأ ´ كل أو مسموم□ صالح للتعامل معه جنسيا□ أو مِعاد□ أو إن كان طعاما ... ثم ترسل طبقة أخرى من الخلايا رسائل عاكسة عبر الجهاز العصبي تبلغ ´ بها الجسم □ا يجب أن يفعله. هل يقضم الشيء□ أو يبصق أو يقترب□ أو يهرب□ أو يطارده؟

وقد نشأت الطبقات الرئيسية للعقل الانفعالي□ مع ظهور الثدييات□ وهي الطبقات ا□تحلقة حول جذع ا□خ ´ □ وتشبه عمامة صغيرة بأسفلها تجـ ´ ويف يستقر فيه الجذع. ولأن هذا الجزء من الدماغ ´ يلتف ويحيط بجذع ا□خ ´ □ أطلق عليه اسم « ´ الجهاز الحوفي» ´ Limbic System وهو مشتق من الكلمة اللاتينية ()´Limbus وتعني « ´ دائرة» ´ . هذه الأرض الجديدة الخاصة بالأعصاب□ أضافت إلى سجل ا□خ ´ التاريخي عواطف وانفعالات متميزة. فالجهاز الحوفي هو الذي يتحكم فينا حـ□ ´ تسيطر علينا الشهوة□ أو الغضب□ أو الوله في الحب□ أو التراجع خوفا.

ومع تطور الجهاز الحوفي تحسنت وسيلتان قويتان: التعلم□ والذاكرة. أتاحت هذه الخطوة الثورية ا□تقدمة للحيوان القدرة على أن يكون أكثر ذكاء في خياراته من أجل البقاء□ وأن تواكب استجاباته ا□تطلبات ا□تغيرة□ وألا تكون ردود أفعاله آلية كما كانت من قبل. فإذا تسبب الطعام في إصابتة با□رض□ استطاع تجـ ´ نبه في ا□رة التالية. وظلت قدرته على تحديد ماذا يأكل□ وماذا يتجنب□ تتم من خلال حاسة الشم وحدها□ حيث تقوم الرابطة بـ□ ´ بصلة الشم□ والجهاز الحوفي□ □همة التمييز بـ□ ´ الروائح ا□ ´ تلفة

والتعرف عليها، والمقارنة بينها في ذلك الوقت وما كانت عليه في الماضي، وبالتالي تفرق بين الطيب والخبيث. كان هذا يتم بواسطة فص الدماغ الشمي، وهو جزء من الأسلاك الطرفية والأساس البدائي للقشرة الجديدة، أي الدماغ المفكر.

ومنذ حوالي مائة مليون عام، تعاظم حجم المخ في الثدييات. تكونت طبقات جديدة عدة من خلايا المخ على أعلى الطبقتين الرقيقتين من قشرة المخ، وهي المناطق التي تتصور ما يأتي عن طريق الحس وتفهمه، وتنسق الحركة. هذه الطبقات أضيفت إلى المخ فتكونت القشرة الجديدة (The Neocortex) وعلى النقيض من الطبقتين القديمتين لقشرة المخ، فإن القشرة الجديدة مثلت تقدما يفوق المعتاد للفكر.

والقشرة الجديدة في مخ الجنس البشري (Homo Sabien) أكبر كثيرا من قشرة المخ في أي نوع من الكائنات الأخرى، وبالتالي أضافت لهذا الجنس كل ما يميزه عن غيره. فالقشرة الجديدة تمثل مركز التفكير، فهي ترتب ما يأتيها من طريق الحواس وتفهمه. وهي تضيف للشعور التفكير في هذا الشعور نفسه، وتسمح لنا بأن ننفعل بالأفكار، والفن، والرموز والخيال. لقد نتج عن القشرة الجديدة في عملية التطور، مستوى من التناغم الجيد، حقق بلا ريب ميزات هائلة في قدرة الكائن الحي على النجاة من الشدائد، وجعله أكثر احتمالا، بحيث تنتقل هذه الميزات إلى جينات ذريته التي تحتوي مجموعة الدوائر العصبية نفسها. هذه القدرة الأكبر على البقاء على قيد الحياة تعتمد على مقدرة القشرة الجديدة على تخطيط إستراتيجية طويلة الأجل، وغيرها من الحيل الذهنية. ومن ثم فإن كل روائع الفن، والحضارة، والثقافة ما هي إلا ثمار قشرة المخ الجديدة. كما أضافت هذه القشرة القدرة على تحديد الفروق الإضافية الدقيقة للأفكار.

فلنأخذ الحب مثلا: تقوم هياكل الجهاز الحوفي بمسؤولية توريد مشاعر المتعة والرغبة الجنسية وهي المشاعر التي تغذي الشغف الجنسي. وقد أدى وجود القشرة الجديدة وارتباطها بالجهاز الحوفي للمخ إلى هذه الرابطة بين الأم وطفلها، التي هي أساس وحدة الأسرة، والالتزام بتربية الأطفال منذ الأزل، فيما حقق إمكان التطور الإنساني.

الجدير ذكره أن الأنواع التي ليس لها قشرة مخ جديدة، تفتقر إلى

عاطفة الأمومة□ مثل الزواحف التي تختبئ ´ منها صغارها فطريا بعد ولادتها خشية التهامها) ´ . إن حماية الأبوين من بني الإ ´ نسان لأطفالهما تتيح مزيدا من النضج ´ الذي يستمر على مدى مرحلة الطفولة الطويلة□ وفي الوقت نفسه تستمر فيه عملية □ ´ و□خ ´ .

وكما بدأنا بتطور السلالات من الزواحف إلى القردة الصغيرة□ وصولا إلى الإ ´ نسان□ نج ´ د أن كتلة القشرة الجديدة تتزايد□ مع تزايد تداخلات دوائر □خ ´ الكهربية □توالية هندسية. فكلما زاد عدد الارتباطات زادت الاستجابات □مكنة. والقشرة الجديدة تتيح لحياتنا العاطفية □رونة والتعقيد معا□ مثل قدرتنا على تكوين مشاعر عن مشاعرنا. والقشرة الجديدة أكبر من الجهاز الحوفي في الرئيسيات بصورة أكبر □ ´ ا في الأنواع الأخرى ـ كما أنها أكبر بكثير في حالة الإ ´ نسان. وهذا يفسر قدرتنا على التعبير عن عواطفنا وقدرتنا الأكثر على إدراك الفروق الدقيقة ب□ ´ الأشياء. فإذا نظ ´ رنا إلى الأرنب مثلا□ أو القرد الصغير من نوع الريسس نج ´ د استجابتهما للخوف □ ´ طية□ عبارة عن مجموعة استجابات محددة... بينما نج ´ د أن القشرة الجديدة في مخ ´ الإ ´ نسان تفسر □اذا يتمتع □جموعة استجابات محددة... بينما نج ´ د أن القشرة الجديدة في مخ ´ الإ ´ نسان تفسر □اذا يتمتع □جموعة من الاستجابات أكثر دقة. والجدير ملاحظ ´ ته أيضا□ أنه بقدر تعقيد النظ ´ ام الاجتماعي□ يحتاج الإ ´ نسان إلى □رونة. وهل هناك عالم معقد اجتماعيا أكثر من عا□نا?! ´

وفي شؤون القلب الحاسمة□ لا تتحكم هذه □راكز العليا للقشرة الجديدة في حياتنا□ خاصة في حالة الطوار□ ´ العاطفية□ و□كن القول إنها تنزل عند إرادة الجهاز الحوفي. ولأن كثيرا من □راكز العليا نبتت من مجال □نطقة الحوفية أو أنها امتدادلها□ لذا يلعب العقل العاطفي دورا حاسما في التركيب العصبي. ولأن هذا التركيب العصبي هو الأصل الذي □ ´ ا فيه □خ ´ الأحدث□ نج ´ د أن □ناطق الشعورية تتشابك منذ الأزل حيث تربط مجموعة الدوائر العصبية بكل أجزاء القشرة الجديدة□ وهذا ما يرفع مراكز الانفعال إلى مرتبة القوة الهائلة التي تؤثر في أداء بقية الدماغ ´ □ا فيها مراكز التفكير.

2 تشريح النوبات الانفعالية

كانت تلك الظ ´ هيرة الحارة من أحد أيام شهر أغسطس من العام ٦٣ ´ ١٩ في اليوم نفسه الذي ألقى فيه القس مارتن لوثر كنج ´ الابن خطبته الشهيرة: « ´ إنني أحلم» ´ في مسيرة المطالبة بالحقوق المدنية بواشنطن في ذلك اليوم قرر ريتشارد روبلز لص المنازل المحنك الذي أطلق سراحه في اليوم نفسه بعد ثلاث سنوات في السجن عقابا لارتكابه أكثر من مائة حادث سطو ليوفر ثمن الهيروين الذي أدمنه قرر أن يرتكب آخر حادث سطو في حياته. كان « ´ روبلز» ´ ينوي اعتزال الجريمة ولكنه كان في ذلك اليوم في حاجة ماسة إلى المال أراد أن يحصل عليه بأي وسيلة ـ كما اعترف بذلك فيما بعد ـ من أجل صديقته وطفلتهما البالغة من العمر ثلاثة أعوام.

كانت الشقة التي اقتحمها تخص فتاة ´ : جانيس ميلي التي تبلغ ´ الحادية والعشرين وتعمل باحثة في مجلة « ´ نيوزويك» ´ و« ´ إميلي هوفرت» ´ في الثالثة والعشرين وهي مدرسة مدرسة ابتدائية. وعلى الرغم من أن « ´ روبلز» ´ قد اختار هذه الشقة في المنطقة الشرقية الراقية من نيويورك ليسطو عليها فإنه لم يتصور أن يكون بها أحد من أصحابها في

« ´ الحياة كوميديا لمن يفكرون... وتراجيديا لمن يشعرون» ´

ذلك الوقت. لكن « ´ جانيس ويلي» ´ كانت بداخلها. وبعد أن هددها « ´ روبلز» ´ بسكـ ´ قام بتقييدها. وبينما كان يهم بالانصراف تصادف أن عادت « ´ إميلي هوفرت» ´ في الوقت نفسه ولكي يستطيع الهرب في أمان بدأ « ´ روبلز» ´ في تقييد « ´ إميلي» ´ أيضا.

وكما روى « ´ روبلز» ´ هذه القصة فيما بعد قال إنه بينما كان يقيد « ´ إميلي» ´ هددته « ´ جانيس» ´ بأنه لن يفر بجر ته فهي تتذكر وجهه جيدا وسوف تساعد البوليس في القبض عليه. عندئذ أصيب « ´ روبلز» ´ بالذعر عند سماعه هذا التهديد لأنه كان قد تعهد أمام نفسه بأن تكون هذه الجر ة هي آخر جرائمه ومن ثم فقد سيطرته على نفسه ا ما. وفي نوبة غضب اختطف زجاجة صودا وأخذ يضرب الفتاتـ ´ حتى فقدتا الوعي. وفي غمرة موجة الغضب والخوف أخذ يطعنهما طعنات عدة بسكـ ´ ا طبخ ´ . وحـ ´ يتذكر تلك اللحظ ´ ة بعد ٥ ´ ٢ عاما من ارتكابه جر ته يقول: « ´ كنت مجنونا... وما حدث وقتها أن رأسي قد انفجر» ´ . ومازال أمام « ´ روبلز» ´ حتى كتابة هذه السطور متسع من الوقت ليظ ´ ل يندم على تلك الدقائق القليلة من انفجار الغضب فضلا عن أنه مازال يقضي عقوبته ـدة ثلاثـ ´ عاما أخرى على الجر ة التي صارت مشهورة باسم « ´ جرائم قتل العاملات» ´ .

هذه الانفجارات الانفعالية هي نوبات عصبية. وفي مثل تلك اللحظ ´ ات يعلن ا ركز الحوفي في ا خ ´ حالة الطوار ´ . وفي لحظ ´ ة واحدة تحدث النوبة بإثارة لحظ ´ ات الانفعال الحرجة قبل أن يتاح ´ للقشرة الجديدة - ´ وهي العقل ا فكر - ´ الحصول على فرصة لتأمل ما يجري لينفرد بقرار يحدد فيه إذا كانت تلك النوبة الانفعالية فكرة طيبة أم لا. وثمة علامة على هذا التحول إذا مرت لحظ ´ ة واحدة وهي أن أولئك ا ´ انـ ´ لا يعرفون ما قد طرأ عليهم من انفعال.

إن هذه النوبات الانفعالية ليست مجرد أحداث منفصلة ومرعبة تؤدي إلى جرائم وحشية مثل « ´ جرائم قتل العاملات» ´ إ ´ ا هي أيضا أحداث تتكرر معنا في صور أقل مأساوية وإن لم تكن أقل حدة. فكر في آخر مرة فقدت فيها أعصابك وانفجرت غضبا في شخص ما في زوجتك أو طفلك أو ر ا في سائق سيارة صادفك إن هذا سيبدو بعد قدر من التأمل والتدبر أمرا لم يكن له ما يبرره إلى حد ما. وكما سيتبـ ´ فيما بعد

فإن مثل هذا الغضب ينشأ في كل الاحتمالات في النتوء اللوزي في المخ ´ أو ما يعرف باسم « ´ الأميجدالا ـ Amygdala وهو أحد مراكز المخ ´ الحوفي (Limbic Brain ´) .

وليست جميع النوبات المفاجئة التي تنشأ عن المخ ´ الحوفي باعثة على الضيق فعندما يفاجأ إنسان بسماع نكتة ينفجر بالضحك إلى الدرجة التي تجعل هذا الضحك متفجرا تقريبا فهذا أيضا هو استجابة من الدماغ ´ الحرفي الذي ينشط أيضا في لحظات الفرح ´ الشديد أيضا. وإليكم هذه القصة: بعد أن فشل « ´ دان جانسن» ´ أكثر من مرة في الحصول على الميدالية الذهبية في الأولمبياد في رياضة التزحلق على الجليد (´ وكان قد أخذ على نفسه عهدا بأن يحصل عليها من أجل شقيقته التي كانت تحتضر) ´ استطاع أخيرا أن يحصل عليها في سباق (´ ١٠٠٠ متر) ´ العام ٤ ´ ١٩٩ في أولمبياد النرويج ´ . لكن شدة انفعال زوجته وسعادتها الغامرة بانتصار زوجها أدت إلى نقلها من الملعب إلى أطباء حالات الطوارئ ´ الموجودين على جانب حلبة التزلج ´ .

مركز كل العواطف

إن النتوء اللوزي أو الأميجدالا (Amygdala ´) ´ الإ ´ نسان (´ وهي كلمة مأخوذة من الكلمة اليونانية Amond ´) تبدو على شكل لوزة تتكون من تراكيب متداخلة تقع أعلى جذع المخ ´ بالقرب من قاعدة الدائرة الحوفية. وفي المخ ´ « ´ أميجدالتان» ´ كامنتان واحدة في كل جانب من جانبي المخ ´ في اتجاه طرفي الجمجمة. وهذا النتوء اللوزي في مخ ´ الإ ´ نسان أكبر نسبيا من نظيره في أقرب الثدييات منا في التطور ألا وهي الرئيسيات.

كان « ´ قرن آمون The hippocampus ´) ´) ´ النتوء اللوزي» ´ يشكلان الأجزاء الرئيسية للمخ ´ الشمي البدائي. ومع تطورهما ظهرت قشرة الدماغ ´ ثم القشرة الجديدة بعد ذلك (´ Neocortex) هذه التراكيب الحوفية هي التي تقوم حتى يومنا هذا بمعظم عمليات التعلم والتذكر. « ´ الأميجدالا» ´ هي الجزء المتخصص في الأمور العاطفية فإذا انفصلت عن بقية أجزاء المخ ´ تكون النتيجة عجزا هائلا عن تقدير أهمية الأحداث العاطفية وهي الحالة التي

) ´ يطلق عليها « ´ النتوء اللوزي» ´ وهو المكان المخصص في المخ ´ للاحتفاظ ´ بالمشاعر المتعددة.
) ´ وهو المكان المخصص في المخ ´ للاحتفاظ ´ بالمعلومات والأرقام.

يطلق عليها أحيانا « ´ العمى الانفعالي Affective Blindness .
ويؤدي العجز عن تقدير الشاعر العاطفية إلى أن يفقد الإ ´ نسان القدرة على التواصل مع الآ ´ خرين. ولنذكر ـ على سبيل المثال ـ حكاية شاب أجريت له جراحة أزيل فيها من دماغه « ´ الأميجدالا» ´ لعلاج نوبات الصرع المرضية التي تهاجمه. بعدها تغير تماما: أصبح غير مكترث بالناس، يفضل الانطواء منعزلا بلا أي علاقات إنسانية. ومع أنه كان قديرا في التحاور مع الآ ´ خرين، فقد بات لا يتعرف على أقرب أصدقائه، وأقاربه، حتى والدته. وظل لا يشعر بأي عاطفة في مواجهة كرب أو محنة شديدة، لعدم اكتراثه بأي شيء. فمن دون « ´ الأميجدالا» ´ في المخ ´ ، أصبح هذا الشاب عاجزا عن التعرف على المشاعر كلية، وأي شعور أيضا حول المشاعر، لأن النتوء اللوزي « ´ الأميجدالا» ´ في الدماغ ´ ، بمنزلة مخزن للذاكرة العاطفية، ومن ثم فله مغزاه، فالحياة من دون وجوده، حياة مجردة بلا أي دلالات شخصية.
ولا ترتبط بالنتوء اللوزي مشاعر الحب فقط، بل تعتمد عليه كل المشاعر الأخرى. فالحيوانات التي أزيل النتوء اللوزي من دماغها، أو انفصل جزء منه، تفتقر إلى الإ ´ حساس بالخوف أو الغضب، وتفقد حافز التنافس أو التعاون، كما تفقد الإ ´ حساس بموقعها في نظ ´ ام نوعها الاجتماعي. فالعاطفة عندها عمياء، أو غائبة تماما. أما دموع الإ ´ نسان فهي علامة انفعالية فريدة لا يتمتع بها سوى البشر فقط، يثيرها النتوء اللوزي، والتركيب الدماغي القريب منه، والتلافيف المحيطة به: فإذا ما كبحت هذه الدموع، وجفت الآ ´ قي، ساعد ذلك في تسكين ´ هذه المناطق نفسها من المخ ´ ، فتتوقف التنهدات. فمن دون النتوء اللوزي لا يتمتع البشر بنعمة الدموع التي تخفف الأحزان.
ويعتبر « ´ جوزيف لو دو Joseph Le Doux » عالم الأعصاب بمركز علوم الأعصاب بجامعة نيويورك أول من اكتشف الدور الرئيسي للنتوء اللوزي في العقل العاطفي. وهو أيضا عضو في جمعية أعضاؤ ´ ها من العلماء المتخصصين ´ في الأعصاب تكونت حديثا، وقد ابتكر هؤلاء العلماء تكنولوجيات حديثة، لم تكن معروفة من قبل، من حيث دقتها في رسم خريطة للمخ ´ في أثناء أداء وظائفه، وبالتالي كشف أسرار العقل الغامضة، تلك التي اعتقدت الأجيال السابقة من العلماء أنها أسرار لا يمكن اختراقها.
ألغت اكتشافات « ´ جوزيف لو دو» ´ حول دورة المخ ´ العاطفية، الفكرة التي

استقرت طويلا عن الجهاز الحوفي في الدماغ ´ ووضعت النتوء اللوزي في مركز الفعل والتراكيب الحوفية الأخرى في أدوار مختلفة جدا.

وقد فسرت أبحاث « ´ چ ´ وزيف لو دو» ´ كيف يتحكم النتوء اللوزي في أفعالنا حتى قبل أن يتخذ كل من العقل الفكر والقشرة الجديدة قرارا ما. وكما سنرى فإن بؤرة الذكاء العاطفي تتمثل في الهام التي يقوم بها « ´ النتوء اللوزي» ´ ودوره التداخل مع القشرة الجديدة.

انفلات الأعصاب

لا شك في أن ما يثير الفضول لفهم قوة العواطف وتأثيرها في حياتنا العقلية تلك اللحظ ´ ات الثيرة للمشاعر والتي نندم عليها بعد أن ينقشع عنها غبار الانفعال ونتذكرها فيما بعد. لنضرب مثلا بقصة تلك الفتاة التي قادت سيارتها على مدى ساعة ´ إلى مدينة بوسطن لتقضي اليوم مع صديقها وتتناول معه غداء مبكرا. وفي أثناء تناولهما الغداء قدم لها صديقها هدية كانت تريدها منذ شهور عبارة عن لوحة فنية إسبانية من الصعب أن تحصل عليها. لكن فرحتها تلاشت تاما في اللحظ ´ ة التي اقترحت فيها على صديقها أن يشاهدا معا فيلما في حفل الاتينيه بعد الغداء عندما قال لها إنه لا يستطيع أن يقضي معها اليوم بأكمله لأنه مرتبط وعد التمرين في رياضة السوفت بول « ´ Softball . شعرت الفتاة بأنه جرح ´ مشاعرها وانتابتها حالة من الشك جعلتها تنفجر في البكاء وتترك المكان وتلقي باللوحة الهدية بانفعال في صندوق القمامة وبعد شهور من هذه الواقعة وهي تسترجع الحادث شعرت بالندم على انسحابها لكنها كانت قد فقدت اللوحة الفنية الجميلة.

وهكذا عندما يسيطر الشعور الانفعالي على العقل ـ في مثل هذه اللحظ ´ ات ـ يكون دور « ´ الأميجدالا» ´ الذي اكتشف حديثا بالغ ´ الأهمية. لإ ´ شارات الآ ´ تية من الحواس تدفع « ´ الأميجدالا» ´ إلى إلقاء نظ ´ رة عاجلة على كل تجـ ´ ربة مثيرة للقلق والإ ´ زعاج. وهذا ما يرفع قدر « ´ الأميجدالا» ´ ويضعها في مركز قوي في حياتنا الذهنية مثلها في ذلك مثل حارس سيكولوجي يتحدى كل موقف وكل تصور ولا يطرح ´ على العقل سوى نوع واحد هو أكثرها بدائية من قبيل: « ´ هل أكره هذا الشيء..؟» ´ « ´ هل هذا

الشيء سيصيبني بالضرر؟» ´ « ´ هل هو شيء أخافه؟» ´ فإذا كان الجواب في للحظ ´ ة (´ نعم) ´ ... يكون رد فعل « ´ الأميجدالا» ´ اللحظ ´ ي انفلاتا عصبيا ويرسل برقية لكل أجزاء الدماغ ´ مفادها أن هناك أزمة.

و« ´ الأميجدالا» ´ لها دور في تركيب الـخ ´ ـكن تشبيهه بفريق الإ ´ نذار الذي يقف أفراده في حال استعداد لإ ´ رسال نداءات الطوار ´ إلى إدارة الحريق والبوليس والجيران ـجرد أن يرسل جهاز الأمان في البيت إشارات التنبيه بأن هناك مشكلة من نوع ما.

فعندما ترسل « ´ الأميجدالا» ´ إنذارا من نوع ما في حالة الخوف مثلا فإنها تبعث برسائل عاجلة إلى معظ ´ م أجزاء الـخ ´ التي تثير إفرازات في الجسم عبارة عن هرمونات وتج ´ ند مراكز الحركة - ´ اضرب أو اهرب - ´ وتنشّط الجهاز الدوري (´ Cardiovascular system) والعضلات والقناة الهضمية. كما تبعث دوائر كهربية أخرى من « ´ الأميجدالا» ´ إشارة إفراز عاجلة إلى « ´ هرمون النوريباينفرين Norépinephrine لوضع مناطق الـخ ´ الرئيسية في حال استعداد ـا فيها تلك الـناطق التي تج ´ عل الأحاسيس أكثر يقظ ´ ة ´ ـا يؤثر في الـخ ´ ويدفعه إلى حافة الانفعال. وتبعث « ´ الأميجدالا» ´ بإشارات إضافية إلى جذع الـخ ´ فيستقر على الوجه تعبير الفزع وتتجمد الحركات غير الـتصلة بالعضلات وتتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم ويبطؤ التنفس. وهناك إشارات أخرى تلفت الانتباه الشديد إلى مصدر الخوف وتج ´ هز العضلات لرد الفعل وفقا ـا يقتضيه الـوقف. وبالتزامن تتحول أجهزة الذاكرة القشرية (´ Cortical memory system) لاستدعاء أي معرفة متصلة بالحالة الطارئة الراهنة ليكون لها الأسبقية قبل استجماع خيوط ´ التفكير.

إن هذه الإ ´ شارات جميعها مجرد جزء فقط من نظ ´ ام متغيرات متسقة بعناية فائقة قامت بتنسيقه « ´ الأميجدالا» ´ التي تقود مراكز الـخ ´ ا ´ تلفة وفي حالة الطوار ´ العاطفية تقوم شبكة الروابط العصبية الـوسعة بإتاحة الفرصة لـ « ´ الأميجدالا» ´ لكي يجذب انتباه بقية أجزاء الـخ ´ ـا فيها العقل الـنطقي ويحثها.

الحارس العاطفي

حكى لي صديق أنه عندما كان يقضي إجازة في إنج ´ لترا اعتاد تناول

إفطاره متأخرا في أحد المقاهي الواقعة على شاطئ القناة. وبينما كان يتنزه بعد الإفطار، شاهد فتاة تجلس على الدرجات الحجرية المتجهة إلى مياه القناة، محملقة في الماء وقد تجمد وجهها من الخوف. وقبل أن يعرف سبب هذا الخوف، قفز بحلته ورباط عنقه في الماء. ولم يدرك أن الفتاة كانت في حالة صدمة وهي تحدق في طفل صغير سقط في مياه القناة، وقد تمكن صديقي من إنقاذ الطفل بالفعل.

تُرى... ما الذي جعله يقفز في الماء قبل أن يعرف لماذا يقفز؟ الجواب على الأرجح هو «الأميجدالا».

ومن أكثر الاكتشافات قوة حول العواطف في العقد الأخير (العقد الثمانينيات) الاكتشاف الذي توصل إليه جوزيف لو دو «Joseph Le Doux» وأظهر به كيف منح المخ «الأميجدالا» مركزا متميزا كحارس عاطفي، قادر على القيام بتجنيد وظائف الدماغ. فقد بحثه أن الإشارات الحسية القادمة من العين أو الأذن، تسير أولا في المخ متجهة إلى المهاد (Thalamus)، ثم تتجه عبر اتصال منفرد إلى «الأميجدالا»، وتخرج إشارة ثانية من المهاد لتستقر في القشرة الجديدة، أي العقل المفكر. هذا التفرع يسمح لـ «الأميجدالا» بأن يكون هو البادئ بالاستجابة، قبل استجابة القشرة الجديدة التي تفكر مليا في المعلومات التي تصلها عبر مستويات عدة لدوائر المخ العصبية، قبل أن تدركها تماما لتبدأ استجابتها لها.

ولا شك في أن ما توصل إليه «لو دو» يعتبر ثورة في مجال فهم الحياة العاطفية، لأنه أول من عكف على دراسة المسارات العصبية للمشاعر التي تتجنب المرور على القشرة الجديدة. هذه المشاعر التي تسلك الطريق المباشر عبر «الأميجدالا» تتضمن أكثر مشاعرنا بدائية وقوة، وتفسر الدائرة الخاصة بها قدرته على شل تفكيرنا.

كانت النظرة التقليدية في علم الأعصاب أن العين والأذن وأعضاء الحواس الأخرى تنقل إشارات إلى المهاد، ومن هناك تتجه إلى مناطق تفسير لأحاسيس بالقشرة الجديدة، حيث تتجمع الإشارات معا لتصبح الأشياء كما ندركها نحن. وتصنف الإشارات إلى معان لكي يتعرف المخ على كل شيء أدركه الإحساس، ومعنى وجوده. كانت النظرية القديمة تقول إن الإشارات ترسل إلى المخ الحوفي (Limbic brain)، ومنه تخرج الاستجابة

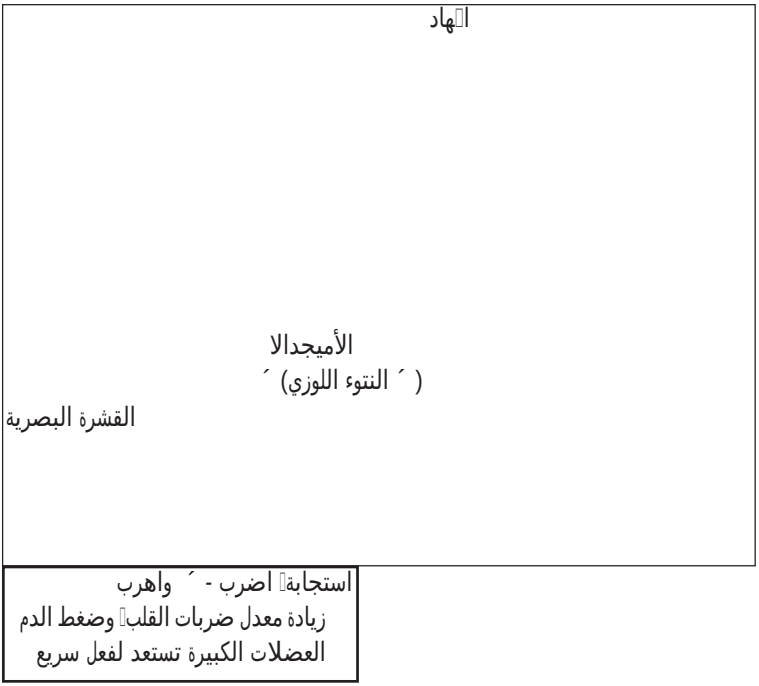
المناسبة داخل المخ ´ وبقية أعضاء الجسم. وكان ذلك ما يعتقد بأنه السبيل الذي تعمل به الإ ´ شارات معظ ´ م الوقت. لكن « ´ لو دو» ´ اكتشف حزمة صغيرة من الأعصاب تتجه مباشرة من المهاد إلى « ´ الأميجدالا» ´ ، بالإ ´ ضافة إلى تلك الأعصاب المتجهة عبر مسار الخلايا العصبية الأكبر إلى القشرة الجديدة.

ويشبه هذا المسار الأصغر والأقصر، □ ´ ـرا خلـفيا عصبـيا يسمـح لـ « ´ الأميجدالا» ´ باستقبال بعض مدخلات الأحاسيس مباشرة والبدء في الاستجابة قبل أن تسجلها القشرة الجديدة كاملة.

ألغى هذا الاكتشاف الجديد الفكرة التي تقول إن « ´ الأميجدالا» ´ يجب أن تعتمد اعتمادا كاملا على الإ ´ شارات القادمة من القشرة الجديدة لتشكل ردود أفعالها الانفعالية. فـ « ´ الأميجدالا» ´ تستطيع إثارة استجابة انفعالية من خلال □ ´ ـر الطوار□ ´ حتى لو بدأت دائرة من ردود الفعل المتعاكسة من ´ الأميجدالا» ´ والقشرة الجديدة... ومن ثم □كن لـ « ´ الأميجدالا» ´ أن تج ´ علنا نقفز بالفعل□ بينما تكون القشرة الجديدة□ الأبطأ قليلا وإن كانت أكثر إ□اما با□علومات□ بصدد الكشف عن خطتها الأكثر إحكاما ودقة للاستجابة ورد الفعل.

أحدث بحث « ´ لو دو» ´ حول شعور الخوف عند الحيوانات انقلابا في الاعتقاد المعرفي السائد حول المسارات التي تسلكها الانفعالات. وقد أجرى تج ´ ـربة على الجرذان دمر خلالها القشرة السمعية لها□ ثمّ عرض الجرذان لصوت مصحوب بصدمة كهربية. وبسرعة تعلمت الجرذان أن تخاف من الصوت على الرغم من أن هذا الصوت لم يسجل في قشرتها الجديدة□ لكنه أخذ المسار المباشر من الأذن إلى المهاد إلى « ´ الأميجدالا» ´ ، متفاديا كل المرات الأعلى. باختصار تعلمت الجرذان استجابة انفعالية دون أي تدخل من القشرة الجديدة. فقد أدرك « ´ الأميجدالا» ´ وتذكر□ ونسق شعور الخوف عند الجرذان مستقلا عن أي جزء آخر من أجزاء المخ ´ .

تذهب إشارة بصرية أولا من الشبكية إلى المهاد□ حيث تترجم إلى لغة المخ ´ . تذهب معظ ´ م الرسالة إلى القشرة البصرية□ حيث تحلل وتقيم □عنى واستجابة مناسبة. فإذا كانت هذه الاستجابة الانفعالية تذهب إشارة إلى الأميجدالا لتنشيط المراكز العاطفية. ولكن جزءا صغيرا من الإ ´ شارة الأصلية يذهب مباشرة من المهاد إلى الأميجدالا في نقلة سريعة تتيح استجابة



أسرع (´ وإن كانت أقل دقة) ´ وهكذا كن للأ ´ ميجدالا إثارة استجابة انفعالية قبل أن تفهم تماما التراكز القشرية ماذا يحدث.

وقد أبلغني « ´ لو دو» ´ أن « ´ جهاز الانفعالات يستطيع تشريحيا العمل مستقلا عن القشرة الجديدة حيث يمكن أن تتشكل بعض ردود الفعل الانفعالية والذكريات الانفعالية دون وعي أو إسهام معرفي على الإ ´ طلاق...» ´ . فـ « ´ الأميجدالا» ´ تستطيع أن تخزن الذكريات وتستجيب بردود فعل دون أن ندرك سببا لهذا لأن الطريق ا ´ تصر من الهاد إلى « ´ الأميجدالا» ´ يتجنب الرور كلية على القشرة الجديدة. ويبدو أن هذا التجنب يتيح لـ « ´ الأميجدالا» ´ أن يكون مستودعا للانطباعات والذكريات العاطفية التي لم نعرف عنها يئا على الإ ´ طلاق في وعينا الكامل. ويثبت « ´ لو دو» ´ أن دور « ´ الأميجدالا» ´ الخفي في الذاكرة يفسر ـ على سبيل المثال ـ تجربة مذهلة يميز فيها الناس بين ´ أشكال هندسية غير منتظمة برقت أمامهم بسرعة فائقة دون أن يدركوا بوعي أنهم قد رأوها على الإ ´ طلاق.

ّ وبين بحث آخر أننا في أول جزء من ألف جزء من الثانية من فهمنا لشيء ما لا نكون غير واع لهذا الفهم فقط بل نقرر إذا كنا نحبه أم لا إذ يوفر لنا « ´ اللاوعي المعرفي Cognitive unconcious ليس فقط معرفة هوية ما نرى بل رأينا فيه أيضا. فعواطفنا لها عقل خاص ´ بها عقل يحمل أفكارا مستقلة تماما عن العقل المنطقي.

المتخصص في الذاكرة العاطفية

هذه الأفكار اللاواعية هي ذكريات عاطفية استقرت في خزينة « ´ الأميجدالا» ´ . وتشير أبحاث « ´ لو دو» ´ وغيره من علماء الجهاز العصبي أن « ´ قرن آمون Hippocampus (´ * ´) ´ الذي كان يُعتبر منذ أمد طويل البنية الأساسية للجهاز الحوفي (´ Limbic System) أصبح أكثر انخراطا في تسجيل وفهم النماذج المدركة حسيا أكثر من انخراطه في ردود الأفعال الانفعالية. كما أن المدخلات الأساسية لقرن آمون توفر لنا السياق من خلال الذكريات السابقة التي تمكننا من فهم الدلالة العاطفية لما يحدث أمامنا... وهو الذي يتعرف على المدلولات المختلفة مثل تعرفه على دب في حديقة الحيوان مقابل دب آخر موجود في فناء منزلك الخلفي.

فإذا كانت مهمة « ´ قرن آمون» ´ تذكر الوقائع الصماء فإن « ´ الأميجدالا» ´ تخزن الدلالة العاطفية التي تصحب هذه الوقائع. لنضرب مثلا على ذلك نفترض أننا حاولنا تخطي سيارة في طريق أوتوستراد ذي اتجاهين وكنا على وشك التصادم هنا يحتجز « ´ قرن آمون» ´ في الذاكرة تفاصيل الحادث مثل « ´ كم كان عرض الطريق» ´ ... و« ´ من كان معنا في أثناء الحادث» ´ و« ´ ماذا كان شكل السيارة الأخرى» ´ أما « ´ الأميجدالا» ´ فستبعث فيما بعد بدفقة من القلق والتوتر كلما حاولنا تخطي سيارة أخرى في ظروف مشابهة. وكما فسرها « ´ لو دو» ´ قائلا: « ´ يتصف قرن آمون بالدقة في التعرف على وجه إنسان ما مثل وجه ابنة عمك. لكن الأميجدالا يضيف إلى هذا التحديد الدقيق حقيقة مشاعرك نحوها وهي أنك لا تحب ابنة عمك هذه مثلا» ´ . ويستخدم المخ ´ طريقة بسيطة وإن كانت بارعة في تسجيل الذكريات

(´ * ´) ´ Hippocampus عرضي للبطن ´ الجانبي للدماغ ´ على هيئة فرس البحر أو قرون امون يعتقد أنه مركز العاطفة والجهاز العصبي اللاإرادي- ´ المترجمة.

الانفعالية بقوة خاصة: ذلك لأن أجهزة اليقظ ´ ة العصبية الكيماوية التي تحفز الجسم على رد الفعل في حالات الخطر الطارئة التي نواجهها في الحياة من خلال (´ اضرب أو اهرب) ´ مثلا هي نفسها التي تطبع في الذاكرة هذه اللحظ ´ ة بكل قوة وحيوية. ويفرز أحد أعصاب الخ ´ ا تصل بالغدة فوق الكلى (´ تحت الضغط النفسي أو القلق أو حتى من شدة الإ ´ ثارة في حالات الفرح ´) ´ ا هرمونات الـ « ´ إبينفراين Épinephrine» التي تنطلق متدفقة في الجسم تحفزه لمواجهة حالة الطوار ´ . هذه الهرمونات تنشط المستقبلات على « ´ العصب الحائر Vagus nerve» بالإ ´ ضافة إلى ما يقوم به هذا العصب من حمل الرسائل من الخ ´ لتنظ ´ يم القلب ثم يحمل الإ ´ شارات مرة أخرى إلى الخ ´ مدفوعا بهرمون الـ « ´ إبينفراين» ´ وهرمون « ´ النوربينفراين Norepinephrine » و« ´ الأميجدالا» ´ هي المركز الرئيسي في الخ ´ الذي تتجه إليه هذه الإ ´ شارات لتنشيط الخلايا العصبية داخل « ´ الأميجدالا» ´ التي تعمل بدورها على تنبيه مناطق الخ ´ الأخرى فتقوي الذاكرة بالنسبة للأ ´ حداث الجارية.

ويبدو أن إثارة وإيقاظ ´ « ´ الأميجدالا» ´ يعملان على تسجيل لحظ ´ ات الإ ´ ثارة الانفعالية مضافا إليها درجة من القوة وهذا هو السبب ـ على الأرجح ـ في قدرتنا على تذكر ـ مثلا ـ أين ذهبنا في أول موعد مع صديقتنا أو ماذا كنا نفعل عندما سمعنا خبر انفجار مكوك الفضاء شالينجر. وبقدر شدة إثارة « ´ الأميجدالا» ´ ا تكون قوة انطباع الحدث في الذاكرة. فالخبرات التي تخيفنا أو تهزنا في الحياة هي أكثر الذكريات التي لا تُمحى من ذاكرتنا.

وهذا يعني ـ في الواقع ـ أن الخ ´ يحتوي على جهازين للذاكرة: جهاز ذاكرة خاص ´ بالوقائع العادية وجهاز ثان خاص ´ بالوقائع المشحونة عاطفيا. ولا شك في أن وجود جهاز خاص ´ بالذكريات الانفعالية هو معنى رائع لعملية التطور يؤكد - ´ بطبيعة الحال - ´ أن الحيوانات كان من الممكن أن يكون لها ذكريات حية مما يهدد حياتها أو يجعلها تشعر بالسرور. ولكن يمكن أن تكون الذكريات العاطفية مرشدا معيبا بالنسبة للحاضر.

إنذارات عصبية عفى عليها الزمن

بعض الإ ´ نذارات العصبية المرتدة المتمثلة في الرسالة العاجلة التي تبعث بها « ´ الأميجدالا» ´ ا تكون أحيانا ـ إن لم يكن غالبا ـ رسالة قديمة عفى

عليها الزمن□ خاصة في ا□ ´ تمع ا□تغير الذي نعيش ´ فيه اليوم نحن البشر. ف« ´ الأميجدالا» ´ بصفتها مستودع الذاكرة الانفعالية تفحص خبرة الإ ´ نسان السابقة□ وتقارن ما يجري في الحاضر□ □ا حدث في ا□اضي. وتستخدم « ´ الأميجدالا» ´ أسلوب تداعي ا□عاني في عملية ا□قارنة□ أي تشابه أحد العناصر الرئيسية للموقف الراهن مع مثيله في ا□اضي فيما □كن أن نطلق عليه « ´ النظ ´ ير» ´ □ وهذا هو السبب في أن هذه الدائرة تنطوي على مزالق□ فهي تأمرنا بالفعل قبل أن نتثبت □اما □ ´ ا يحدث□ ودون أن تسمح بتدبر الأمر تأمرنا بأن نستجيب للموقف الحاضر بأساليب انطبعت في ذاكرتنا منذ زمن طويل□ بالأفكار□ والعواطف□ وردود الأفعال لأحداث ر□ا كانت قليلة الشبه □ا يحدث في الحاضر□ وإن كانت قريبة منها □ا يكفي لإ ´ نذار « ´ الأميجدالا» ´ .

وعلى هذا النحو كان تصرف □ ´ رضة كانت تعمل سابقا في الجيش ´ في أثناء الحرب□ حد□ ´ صدمها مرأى الدماء والجروح ´ ا□روعة. وبعد سنوات يندفع هذا الشعور مرة أخرى□ تكرارا للانفعالات التي حدثت لها وقت الحرب□ يندفع بقوة مع مزيج ´ من الفزع والاشمئزاز عندما تفتح خزانة ا□لابس لتجد طفلها قد خبأ فيه « ´ حفاض طفل» ´ متعفنا كريه الرائحة. ولا تحتاج « ´ الأميجدالا» ´ للدعوة إلى حالة الطوار□ ´ □ إلا لبعض عناصر ا□وقف القليلة ا□نفصلة لتبدو مشابهة لخطر سابق. وا□شكلة هنا□ أن الذكريات ا□شحونة عاطفيا□ والتي لها قوة تحفيز الاستجابة للأ ´ زمة□ ر□ا تكون وسائل قد□ة بالية للاستجابة.

وثمة حقيقة تزيد من عدم دقة ا□خ ´ الانفعالي في مثل تلك اللحظ ´ ات□ وهي أن كثيرا من الذكريات الانفعالية الفاعلة القوية□ قد سجلت منذ سنوات العمر ا□بكرة□ كالعلاقة ب□ ´ الطفل ومن تتعهده بالتربية. وينطبق ذلك على نحو خاص ´ على الأحداث الصدمية للطفل مثل الضرب□ أو الإ ´ همال التام. وخلال تلك الفترة ا□بكرة من العمر□ تكون التراكيب الأخرى من ا□خ ´ □ وخاصة « ´ قرن آمون» ´ غير كاملة النمو□ علما بأنه الجزء الحاسم بالنسبة للذكريات السردية□ وكذلك « ´ القشرة الجديدة» ´ □ وهي مركز الفكر العقلاني بالنسبة للذاكرة. ويعمل كل من « ´ الأميجدالا» ´ وقرن آمون معا بالنسبة للذاكرة. إذ يخزن كل منهما ويستعيد معلوماته الخاصة□ ولكن في استقلالية تامة.

فبينما يسترجع قرن آمون المعلومات تقرر « ´ الأميجدالا» ´ المعادل لهذه المعلومات عاطفيا. و« ´ الأميجدالا» ´ التي تنمو وتنضج ´ بسرعة كبيرة جدا في مخ ´ الطفل تكون هي الأقرب إلى المام التكوين عند الميلاد.

ويعود « ´ لو دو» ´ إلى دور « ´ الأميجدالا» ´ في الطفولة ليؤيد العقيدة التي ظلت طويلا عقيدة أساسية في الفكر التحليلي النفسي: وهي أن التفاعلات في سنوات العمر الأولى ترسي مجموعة من الدروس العاطفية حول الانسجام أو التكدر في علاقات الطفل من يقوم على رعايته. هذه الدروس العاطفية بالغة الفعالية ومن ثم من الصعب جدا فهمها من المنظور المتميز لرحلة الشباب. يعتقد « ´ لو دو» ´ أن هذه الدروس غير الناضجة تظل قوالب صامتة من دون كلمات فقد خُزنت هذه الذكريات العاطفية المبكرة في « ´ الأميجدالا» ´ وقت أن كان الأطفال بلا كلمات تعبر عن خبراتهم في تلك المرحلة من العمر. وبالتالي فعندما تثار تلك الذكريات في حياتهم فيما بعد تغيب الأفكار المنسجمة المترابطة حول الاستجابة التي تغالبنا. وفي معظم الأحيان يكون شعورنا بالحيرة والارتباك حين ´ ننفجر انفعاليا نتيجة ذكريات حدثت منذ زمن بعيد عشنا فيها حياة مرتبكة لا ´ نملك فيها كلمات نفهم بها ما يجري لنا من أحداث. فربما كانت مشاعرنا في تلك المرحلة مشوشة لكن الكلمات التي تعبر عن الذكريات البعيدة كنا نفتقر إليها.

عندما تندفع الانفعالات وتنحرف

إليكم هذه الحكاية: كانت الساعة الثالثة عندما اصطدم شيء ضخم في ركن من حجرة نومي تسبب في إسقاط ´ محتويات عليّة البيت (´ Attic) . قفزت مفزوعا من سريري جريا خارج الحجرة في ثانية واحدة متخيلا أن سقف الحجرة قد سقط. وبعد أن أدركت أنني سليم وبخير عدت في حذر إلى حجرة النوم لأعرف ما الذي أحدث كل هذا الضرر. اكتشفت أن الصوت الذي حسبته سقوط ´ سقف الحجرة لم يكن سوى صوت سقوط ´ صف طويل من الصناديق كانت زوجتي قد رصتها بعضها فوق بعض في ركن الحجرة في اليوم السابق في أثناء ترتيبها خزانة ملابسها.. ولم تسقط عليّة البيت لسبب بسيط هو أنه لم تكن هناك أصلا عليّة لبيتنا وبالتالي

لم يحدث شيء للسقف ولا لي أنا أيضا.

فعندما قفزت من السرير وأنا نصف نائم تقريبا كان من المحتمل أن تنقذني هذه القفزة من أي إصابة لو افترضنا أن السقف قد سقط بالفعل. وهذا هو ما يصور لنا قوة «الأميجدالا» في دفعنا لأداء فعل في حالة الطوارئ وفي اللحظات الحرجة قبل أن يسمح الوقت للقشرة الجديدة بتسجيل ما يجري بالكامل. إن مسار الطوارئ من العين إلى الأذن ثم إلى الدماغ إلى «الأميجدالا» يعتبر مسارا حاسما لأنه يوفر الوقت في حالة الطوارئ عندما تكون الاستجابة اللحظية مطلوبة. غير أن هذا المسار المنطلق من الدماغ إلى «الأميجدالا» يحمل جزءا صغيرا فقط من الرسائل الحسية أما الجانب الأعظم فيها فإنه يمر عبر المسار الرئيسي إلى قشرة المخ الجديدة. ومن ثم لا يُرى الإشارة الأولية في «الأميجدالا» أو ما يكفي فقط للتحذير من خلال هذا المسار السريع. وكما أشار «لو دو» قائلا: «لستَ بحاجة إلى معرفة ما يحدث بالضبط وكل ما تعرفه أن هذا الذي يحدث قد يكون أمرا خطيرا».

ولهذا المسار العصبي المباشر فائدة كبيرة بالنسبة للزمن في الدماغ الذي يحسب بأجزاء من الألف من الثانية. إذ نجد أن استجابة «الأميجدالا» في دماغ الفأر على مدرك حسي يمكن أن تتم في مدة زمنية قصيرة للغاية تصل إلى (١٢ جزءا من الألف من الثانية). ويستغرق مسار الرسالة من الدماغ إلى القشرة الجديدة إلى «الأميجدالا» ضعف هذه المدة تقريبا. ويقوم العلماء اليوم بإجراء محاولات للوصول إلى المقاييس المماثلة في الدماغ البشري ذلك أن المعدل التقديري الأولي لم يُحدد ويضبط بعد.

ومن زاوية التطور فإن لهذا المسار المباشر قيمة عظيمة إذ إنه يسمح باختيار استجابة سريعة تساعد على اختصار بعض الوقت الذي قد يصل إلى (أجزاء قليلة من الألف من الثانية) الحرجة من زمن رد الفعل أمام الخطر المتوقع. وكان من شأن هذه المساحة الزمنية الحاسمة المتناهية الصغر أن تنقذ حياة أسلافنا من الثدييات الأولية بفضل مثل هذا الترتيب الدوائر العصبية في كل «مخ» للثدييات بما فيه «دماغك» و«دماغي».

والواقع أن هذا المسار يلعب دورا محدودا نسبيا في حياة البشر الذهنية يقتصر في معظم الأحيان على الأزمات الانفعالية في حين تتمحور حوله

الحياة العقلية أو الذهنية لدى الطيور والأسماك والزواحف لأن بقاءها على قيد الحياة يعتمد على تركيزها الدائم على اقتناص ´ فريستها. وكما يقول « ´ لو دو» ´ : « ´ إن هذا الـخ ´ البدائي الصغير الذي كان لدى الثدييات هو الوجود الآ ´ ن لدى الحيوانات غير الثديية. إنه نظ ´ ام يقدم وسيلة سريعة جدا لتغيير الانفعال لكنها عملية سريعة كثيرة الأخطاء فالخلية العصبية فيها سريعة ما يؤدي إلى عدم الدقة» ´ .

وعدم الدقة المقترن بالسرعة أمر مفيد للسنجاب على سبيل المثال حيث إنه يقفز هنا وهناك لالتزام جانب الأمان وذلك بالقفز بعيدا عند أول إشارة تحذر من توقع هجوم عدو ما أو الاندفاع نحو شيء يدرك أنه طعام يصلح له. أما في حالة حياة البشر الانفعالية فقد يؤدي عدم الدقة إلى نتائج ´ كارثية في العلاقات ب ´ بعضنا البعض مادامت تعني بشكل مجازي قدرتنا على القفز بعيدا عن شيء ما أو عن إنسان ما يسبب لنا ضررا أو القفز عليه. (´ لنتأمل مثلا الضيفة التي سقطت من يديها صينية عليها ست وجبات عشاء عندما شاهدت سيدة تضع على رأسها باروكة شعر مجعدة حمراء تشبه تماما شعر المرأة التي انفصل عنها زوجها السابق من أجلها) ´ .

ترتكز هذه الأخطاء الانفعالية البدائية على الشعور قبل ارتكازها على التفكير وهي ما يطلق عليها « ´ لو دو» ´ اسم [´ انفعال ما قبل الإ ´ دراك] ´ . إنها رد فعل على معلومات مجزأة تأتي عن طريق الحس ولم تنتظ ´ م وتتكامل تماما في شيء مدرك وشكل أولي جدا من المعلومات الحسية تشبه ـ على المستوى العصبي ـ ملكة التعرف على مستوى اللحن الموسيقي مجرد سماع الأجزاء الأولى فيه.

فإذا شعرت « ´ الأميجدالا» ´ بظ ´ هور المدخل الحسي يصل سريعا إلى نتيجة تحفز على ردود أفعال قبل أن يكون هناك حدث مؤكد.

وليس من المدهش ´ كثيرا والحال هذه أن بصيرتنا يكاد يصيبها العمى تماما عندما تنفجر انفعالاتنا وتستبد بنا. فقد يكون رد فعل « ´ الأميجدالا» ´ انفعالا من الغضب أو الخوف قبل أن تعرف القشرة الدماغية ما الذي يجري تماما لأن هذا الانفعال الأولي غير الناضج ´ أثير بصورة مستقلة قبل وصوله إلى مستوى التفكير.

مركز توجيه الانفعالات

كانت الابنة الصغيرة « ´ جيسكا» ´ البالغة من العمر ٦ ´ سنوات تقضي الليلة للمرة الأولى في حياتها مع صديقتها. لم يكن واضحا من كان الأكثر توترا في تلك الليلة أهي الأم أم الابنة وبينما كانت الأم تحاول أن تخفي عن « ´ جيسكا» ´ قلقها العميق إلا أن ذروة توترها شعرت بها في منتصف الليل وهي تستعد للنوم عندما رن جرس التليفون وكانت تنظ ´ ف أسنانها فسقطت فرشة الأسنان من يدها وانطلقت مسرعة نحو التليفون تتسارع ضربات قلبها وهي تتخيل أن حالة خطيرة قد حدثت لابنتها.

التقطت الأم سماعة التليفون وهي تصرخ ´ « ´ جيسكا» ´ فـإذا بها تسمع على الطرف الآ ´ خر صوت سيدة تقول: « ´ أوه معذرة أظن أنني طلبت رقما خطأ» ´ .

عند هذه اللحظ ´ ة فقط ا الكت الأم أعصابها وبصوت هاد ´ سألت السيدة: « ´ ما الرقم الذي تطلبينه؟» ´ هكذا فبينما كانت « ´ الأميجدالا» ´ تعمل على تحفيز رد فعل مندفع من القلق كان جزء آخر من الخ ´ يسمح برد فعل أكثر عقلانية يصحح الانفعال الندفع. ويبدو أن هذا الجزء النظ ´ م لجيشان « ´ الأميجدالا» ´ في الخ ´ يقع عند الطرف الآ ´ خر من دائرة عصبية أكبر تصل إلى قشرة الخ ´ الجديدة في الفصوص ´ الأمامية الواقعة خلف الجبهة مباشرة.

ويبدو أن القشرة الأمامية تكون مشغولة عندما يكون الرء في حالة خوف أو غضب ولكنه يتحكم في شعوره لكي يتعامل بفاعلية أكثر مع الوقف الراهن أو عندما يتطلب الوقف إعادة تقييم الانفعال واستجابة مختلفة اما مثل حالة الأم عند سماعها رنة التليفون. وتستجيب منطقة القشرة الجديدة في الخ ´ لردود أفعال مناسبة وأكثر قدرة على تحليل دوافعنا العاطفية فيما يحدث تعديلا في مناطق « ´ الأميجدالا» ´ ومناطق الخ ´ الحوفي.

وتتحكم الناطق الأمامية من الخ ´ عادة من البداية في استجاباتنا الانفعالية ولا يذهب القدر الأكبر من العلومة الحسية من الهاد والذاكرة إلى « ´ الأميجدالا» ´ ولكن إلى القشرة ومراكزها العدة لاستيعابها وفهم مغزاها. وتقوم فصوص ´ الخ ´ الأمامية بتنسيق العلومات والاستجابات لها بوصفها مركز تخطيط وتنظ ´ يم الأفعال الوجهة لهدف ما ا فيها الأهداف العاطفية.

وفي القشرة الدماغية الجديدة تسجل مجموعة من الدوائر العصبية

وتحلل المعلومات وتتفهمها وتنظم من خلال الفصوص الأمامية رد الفعل المناسب وإذا تطلب الأمر استجابة انفعالية تقوم الفصوص الأمامية بفرضها جنبا إلى جنب مع «الأميجدالا» وغيرها من مجموعة الدوائر العصبية الأخرى في المخ الانفعالي.

إن هذا التعاقب الذي يتيح التبصر في الاستجابة الانفعالية هو الترتيب المعتاد وتستثنى منه الحالات الانفعالية الطارئة ذات الدلالات الخاصة. ذلك لأن فصوص المخ الأمامية تقدر خلال لحظات عند استثارة الانفعال مدى المخاطر أو الفوائد الناتجة عن ردود الأفعال العدة المحتملة وتراهن على أفضلها. يحدث ذلك في الحيوانات عند تعرضها لهجوم ما عندما تجري هربا. والشيء نفسه يحدث مع الإنسان أيضا عندما يهاجم أو يجري أو يسعى للتهدئة أو التحفيز على فعل ما أو استدرار العطف أو إعاقة شيء أو التحريض على ارتكاب الإثم أو عندما يئن وينتحب أو يتظاهر كذبا بالشجاعة أو يكون مشاكسا... وهلم جرا وذلك عن طريق مخزون كامل من الحيل الانفعالية.

إن استجابة القشرة الدماغية الجديدة بالنسبة لقياس زمن المخ هي أبطأ من آلية انفلات الأعصاب لأنها تتطلب استخدام دوائر عصبية أكثر. كما يمكنها أن تكون أكثر تعقلا ومييزا وتدبرا لأن قدرا أكبر من التفكير يسبق المشاعر في هذه الحالة.

فعندما نُمنى بخسارة وعندما نصبح تعساء أو سعداء بعد تحقيق انتصار وعندما نفكر مليا في كلمة أو فعل من إنسان جرح به شعورنا أو أغضبنا فإن هذا يكون من عمل القشرة الدماغية الجديدة.

هذا ما يحدث تماما في «الأميجدالا» عندما لا تعمل فصوص المخ الأمامية. عندئذ يتلاشى الكثير من حياتنا الانفعالية لأنها تفقد قدرتها على تفهم وجود ما يستحق التجاوب معه. ومع بدء علاج الأمراض العقلية بالجراحة في مطلع الأربعينيات والتي لم تتم للأسف على الوجه السليم ظل أطباء الأعصاب المؤهم الشك في الدور الذي تلعبه جراحة استئصال الفص الأمامي من المخ. ذلك لأن استئصال هذا من فصوص المخ الأمامية قطع الروابط بين هذه الفصوص وبين القشرة الأمامية والمخ القاعدي. وفيما قبل الوصول إلى العلاج الطبي الفعال للأمراض العقلية

كان استئصال الفص الأمامي حلا لعلاج الاكتئاب العاطفي العميق، بعد أن فصل الروابط بـ ´ الفصوص ´ الأمامية وبقية أجزاء الـ´خ ´ ، فأحدث تخفيفا لحالة الاكتئاب عند المرضى. لكن المرضى ـ لسوء الحظ ـ دفعوا ثمنا غاليا مقابل هذا الحل، حيث فقدوا حياتهم الانفعالـية تقريبـا، لأن الجراحة دمرت الدوائر العصبية الأساسية تماما.

وانفلات النوبات الانفعالية يفترض وجود قوتـ ´ محركتـ ´ : قوة تحفز « ´ الأميجدالا» ´ ، وأخرى تضعف عمليات القشرة الجديدة التي تحافظ عادة، على توازن الاستجابات الانفعالية، أو تعمل على تجـ ´ ـنيد مناطق القشرة الجديدة لخدمة حالة الطوارىء الانفعالية. في هذه اللحظ ´ ات يكون العقل الانفعالي طاغيا على العقل المنطقي. وللقشرة الدماغية الأمامية وسيلتها في تثبيط إشارات التنشيط التي ترسلها « ´ الأميجدالا» ´ ، والمراكز الحوفية الأخرى حيث تقوم بدور الموجه للانفعالات، الذي يقدر ردود الفعل قبل حدوث الفعل نفسه، هكذا مثل ما يفعله أحد الأبوين لإ ´ يقاف طفلهما المندفع حتى لا ينتزع شيئا ما، فيطلب منه أن يطلب ما يريد بشكل لائق، أو ينتظ ´ ر قليلا قبل الاندفاع.

ويبدو أن الفص الأمامي الأيسر هو مفتاح ´ « ´ الإ ´ يقاف» ´ الرئيسي للانفعال المزعج ´ . وقد قرر علماء الأعصاب السيكولوجيون الذين درسوا الحالات النفسية للمرضى المصابـ ´ في أجزاء من الفصوص ´ الأمامية، أن إحدى مهام الفص الأمامي الأيسر هي العمل كجهاز تنظ ´ يم عصبي للانفعالات غير السارة. أما الفصوص ´ اليمنى الأمامية فهي مركز المشاعر السلبية مثل الخوف والعدوان، بينما تضع الفصوص ´ اليسرى هذه الانفعالات الخام تحت المراقبة رغما بتثبيط الفص الأيمن. وعلى سبيل المثال، وجد في مجموعة من مرضى السكتة الدماغية، أن من أصيبوا بأذى في قشرة الدماغ ´ الأمامية اليسرى، كانوا يميلون إلى القلق والـ ´ اوف من حدوث كارثة. ومن أصيبوا بأذى في قشرة الدماغ ´ اليمنى، كانوا مرحـ ´ بصورة مبالغ ´ فيها وغير مبررة. وخلال الفحوص ´ العصبية يطلقون النكات ولا يكترثون بحالتهم. ومن ذلك حالة ذلك الزوج السعيد الذي أجريت له جراحة استؤصل فيها جزء من الفص الأمامي الأيمن من مخه، لعلاج تشوه ما في دماغه. وبعد العملية، قالت زوجته للأ ´ طباء إن شخصية زوجها قد تغيرت تغيرا دراماتيكيا،

فقد أصبح أقل إحساسا بالاضطراب والقلق وأكثر عاطفية وحنانا من ذي قبل الأمر الذي أسعدها كثيرا.

خلاصة القول إن الفص الأيسر الأمامي يبدو أنه ذلك الجزء من الدورة العصبية الذي يستطيع أن يوقف أو على الأقل أن يثبط كل الانفجارات الانفعالية السلبية فيما عدا أقواها. فإذا كانت « ´ الأميجدالا» ´ هي المحفز في حالات الطوار ´ معظ ´ م الأحيان فإن الفص الأمامي الأيسر يبدو أنه ذلك الجزء من الدورة العصبية الذي يقوم بدور المفتاح ´ الذي يوقف الانفعالات المزعجة. ولا شك في أن لقنوات الاتصال بـ ´ المخ ´ الحوفي والفص الأمامي أهميتها البالغة في حياة البشر الذهنية تفوق كثيرا مجرد ضبط الانفعالات الرقيقة. فهذه القنوات ضرورية لأنها الطريق الذي نتخذ من خلاله أهم القرارات وأكثرها مصيرية في حياتنا.

التناغم بين الانفعال والتفكير

إن قنوات الاتصال بـ ´ النتوء اللوزي « ´ الأميجدالا» ´ والتراكيب الحوفية المتصلة به وبـ ´ « ´ القشرة الجديدة Neocortex هي محور كل المعارك واتفاقات التعاون بـ ´ العقل والقلب بـ ´ التفكير والشعور. هذه الدوائر العصبية تفسر أهمية الانفعال الحاسمة لفاعلية الفكر في اتخاذ قرارات حكيمة وإتاحة الفرصة للتفكير الواضح.

لنر فيما يلي قوة العواطف في تعطيل التفكير ذاته: استخدم علماء علم الأعصاب مصطلح « ´ الذاكرة العاملة» ´ للتعبير عن القدرة على اختزان الوقائع المهمة في العقل لإ ´ نجـ ´ از مهمة أو مشكلة مفترضة سواء أكانت تلك المهمة المواصفات المثالية التي يجب أن تتوافر في المنزل عندما يقوم الشخص بجولة في منازل الآ ´ خرين أو مختلف العناصر التي يستخدمها في الاستدلال عند إجراء اختبار. فالقشرة الأمامية هي منطقة المخ ´ المسؤولة عن « ´ الذاكرة العاملة» ´ . ويعني مسار الدوائر العصبية من المخ ´ الحوفي إلى الفصوص ´ الأمامية أن إشارات الانفعال الشديد مثل القلق والغضب وما شابه يمكن أن يخلق تجـ ´ مدا عصبيا يدمر قدرة الفص الأمامي على الاحتفاظ ´ بـ « ´ الذاكرة العاملة» ´ . وهذا ما يجعلنا نقول ونحن متوترون عاطفيا: (´ أنا فقط لا أستطيع أن أفكر تفكيرا سليما) ´ . كما أن السبب في أن تؤدي الضغوط ´ الانفعالية إلى

العجز في قدرات الطفل الذهنية وتعوقه عن التعلم.

هذا العجز إذا كان ´ وها لا تسجله اختبارات معامل الذكاء (´ I.Q) على الرغم من ظهوره في ا قاييس السيكوعصبية مثل ظهوره في صورة توترات واندفاعات مستمرة للطفل. وقد أثبتت ـ على سبيل ا ثال ـ إحدى الدراسات أن تلاميذ ا درسة الابتدائية الذين حصلوا في اختبارات معامل الذكاء على درجات فوق ا توسط ويعانون مع ذلك من ضعف في مستواهم الدراسي. ثبت من خلال الاختبارات النفسية العصبية (´ Neuropsychological) الأكثر تحديدا للهدف أن أداء قشرتهم ا ´ ية الأمامية غير سليم كما اتضح أيضا أنهم متهورون وقلقون ومعوقون ومتورطون في ما´ زق معظ ´ م الأحيان ´ ا يوحي بخطأ تحكم القشرة الأمامية في قوة الإ ´ ثارة. وعلى الرغم من قدراتهم الذهنية فإنهم يتعرضون أكثر من غيرهم ´ اطر شديدة مثل الفشل الأكادي وإدمان الخمور والجر ة ليس بسبب ضعف قدراتهم الذهنية إ ´ ا نتيجة لضعف قدرتهم على التحكم في حياتهم الانفعالية. ذلك لأن ا خ ´ الانفعالي منفصل ا اما عن القشرة ا ´ ية التي تحددها اختبارات معامل الـذكاء (´ I.Q) هذا ا خ ´ الانفعالي يتحكم في انفعالات الغضب والحنان على حد سواء ويُقل هذه الدوائر العصبية ا ´ تصة بالانفعالات من خلال التجربة طوال طفولتنا وعندما نترك هذه الخبرات لمحض ا صادفة فإن ذلك يشكل خطرا علينا.

ولنتأمل أيضا دور الانفعالات حتى في أكثر قراراتنا عقلانية. فقد قام الدكتور « ´ أنتونيو داماسيو Dr. Antonio Damasio» الأستاذ ا خ ´ والأعصاب في كلية طب جامعة أيوا (´ Iowa) بإجراء دراسات دقيقة عن الأضرار التي تحدث للمرضى نتيجة لحدوث تلف في الدائرة العصبية للنتوء اللوزي في مقدم الفص الأمامي للمخ ´ فاكتشف خللا مريعا في القرارات التي يتخذها هؤلاء ا رضى. وعلى الرغم من ذلك لم يظ ´ هر أي ترد في مُعامل الذكاء أو في القدرة ا عرفية ومن ثم نجـ ´ دهم على الرغم من سلامة ذكائهم يتورطون في اختيارات مفجعة في مجال الأعمال وفي حياتهم الخاصة كما يحدث أن تنتابهم الهواجس والقلق بصورة لا حدود لها حول أبسط القرارات مثل تحديد موعد مثلا.

هكذا يبـ ´ الدكتور « ´ داماسيو» ´ كيف أصبحت قرارات هؤلاء ا رضى

سيئة للغاية بعد أن فقدوا المدخل أو البوابة التي يمر فيها تعلم الإنسان للانفعالات أو نقطة الالتقاء بين التفكير والعاطفة المتمثل في الدائرة العصبية لـ «الأميجدالا» في مقدم الفص الأمامي للمخ والتي تمثل المخزن الذي يحتفظ فيه الإنسان بخبراته التي يكتسبها عما يفضله وعما يرفضه خلال حياته.

القسم الثاني:
طبيعة الذكاء العاطفي

3 عندما يخون الذكاء

ازالت حادثة طعن « ´ ديفيد بولوجروتو» ´ David Pologruto أستاذ الفيزياء في إحدى المدارس العليا بسكـ ´ مطبخ ´ بيد أحد طلابه المتفوق ´ ما زالت محل جدل. غير أن الحقائق كما جاءت في التقارير هي:

كانت رغبة الطالب « ´ جاسون هـ.Jasson H المقيد في السنة الثانية في المدرسة العليا كورال سبرينج ´ ـ بفلوريدا تتركز في الالتحاق بكلية الطب بالتحديد كلية الطب جامعة هارڤ ´ ارد التي كان يحلم بها. لكن أستاذ الفيزياء « ´ بولوجروتو» ´ Pologruto أعطاه ٨٠ درجة فقط في أحد الامتحانات. اعتقد « ´ جاسون» ´ أن هذه الدرجة هي مجرد مستوى (´ ب) ´ وهو ما هدد حلمه في الالتحاق بالكلية أخذ « ´ جاسون» ´ معه سكـ ´ جزار وفي مواجهة مع « ´ بولوجروتو» ´ في معمل الفيزياء طعن أستاذه في الترقوة قبل أن ينجح الأستاذ في مقاومته والسيطرة عليه.

صدر القاضي حكمه ببراءة « ´ جاسون» ´ مستندا في حكمه إلى أن « ´ جاسون» ´ كان في حالة جنون مؤقت في أثناء الحادث. أقسم أربعة من الأطباء المقيدين في جدول التأمـ ´ الصحي من

السيكولوجيـ ´ ـ والأطباء النفسيـ ´ على أن « ´ جاسون» ´ كان في حالة اضطراب عقلي في أثناء معركته مع الأستاذ. ادعى « ´ جاسون» ´ أنه كان قد خطط للانتحار بسبب الدرجة التي حصل عليها في الامتحان وأنه ذهب إلى ´ بولوجروتو» ´ ـ لإ ´ بلاغه بأنه قرر الانتحار بسبب هذه الدرجة. أما « ´ بولوجروتو» ´ فكان لديه تفسير مختلف حـ ´ قال: « ´ أعتقد أنه حاول أن يقضي علي ـاما بالسكـ ´ ـ لأنه كان حانقا علي بسبب الدرجة التي أخذها» ´ .

وبعد نقله إلى مدرسة خاصة تخرج « ´ جاسون» ´ فيها بعد عامـ ´ من وقوع تلك الحادثة وكان ترتيبه الأول على فصله. والمعروف أن درجة الامتياز ´ سنوات الدراسية تجعل متوسط درجاته من (´ ١ـ٤ ´) ´ ـ لكن « ´ جاسون» ´ ت متقدمة ليرفع متوسط درجاته (´ ١ـ٤ ´ ٦١ ´ ر ´ ٤ ´) ´ . أما أستاذه « ´ ديفـ ´ يد بولوجروتو» ´ ـ فقد عبر عن استيائه لأن « ´ جاسون» ´ بعد أن تخرج بامتياز مع مرتبة الشرف لم يعتذر إطلاقا عن مسؤوليته في الحادث ضد أستاذه القدـ ´ .

والسؤال المطروح ´ هنا كيف ـكن لشخص يتمتع ـثل هذا الذكاء الواضح أن يفعل شيئا غير عقلاني بهذه الصورة البالغة شيئا غبيا بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى؟ والإ ´ جابة عن هذا السؤال هي: أن الذكاء الأكادـي ليس له سوى علاقة محدودة بالحياة الانفعالية. فقد يفشل الشخص اللامع بيننا من حيث الذكاء ويخفق في حياته نتيجة عدم سيطرته على انفعالاته ودوافعه الجامحة. وـكن أن يفتقر الأشخاص ´ الذين يتمتعون ـستوى ذكاء مرتفع إلى القدرة على تسيير حياتهم الخاصة على نحو يبعث على الدهشة.

وأحد الأمور المعروفة في علم النفس ذلك القصور النسبي في مقاييس درجات معامل الذكاء (I.Q) أو مقاييس المهارات الدراسية (SAT) على الرغم من شعبيتها حيث تعجز عن التنبؤ دون خطأ ـن سيحالفه النجاح ´ في الحياة. هناك بالتأكيد علاقة بـ ´ معامل الذكاء وظروف الحياة بالنسبة ـ ´ موعة واسعة من الناس بصورة عامة ذلك لأن كثيرا من أصحاب معامل الذكاء المنخفض يشغلون بالفعل وظائف متواضعة بينما يحصل أصحاب معامل الذكاء المرتفع دائما على وظائف ذات أجور مرتفعة ولكن الأمور لا تكون على هذا النحو على الدوام.

بل إن هناك استثناءات في نطاق واسع للقاعدة التي تقول إن معامل الذكاء (I.Q) يستطيع أن يتنبأ بالنجاح ´ ، وهي استثناءات تزيد على الحالات التي تناسب هذه القاعدة. وعلى أحسن تقدير، فإن معامل الذكاء يسهم في ٢٠% ´ فقط من العوامل التي تحدد النجاح ´ في الحياة، تاركا ٨٠% ´ للعوامل الأخرى، و كما لاحظ أحد المراقبين ´ « ´ فإن الغالبية العظ ´ مى من الحاصلين ´ على مراكز متميزة في المج ´ تمع، لم يحدد مُعامل الذكاء ، يزهم هذا، بل عوامل أخرى كثيرة، تتدرج من الطبقة الاجتماعية إلى الحظ...» ´ .

وفي هذا الصدد نجد أن « ´ ريتشارد هيرنشتاين» ´ Richard Herrnstien و« ´ شارلز موراي» ´ Charles Murray اللذين يؤكدان في كتابهما « ´ المنحنى الجرسي» ´ The Bell Curve الأهمية الأساسية لمعامل الذكاء (I.Q)، يعترفان بأنه: « ´ رجلا يكون من الأفضل ، بتدئ ´ حاصل على ٥٠٠ ´ درجة مثلا في امتحان الرياضيات، ألا يقنع فقط بأن يكون متخصصا في الرياضيات، فقد يطمح إلى أن يكون رجل أعمال أو أن يصبح عضوا في الكونج ´ رس الأمريكي، أو يكسب ملايين ´ الدولارات، ومن ثم ينبغي ألا ينحي أحلامه جانبا، لأن الرابطة بين ´ درجات اختبار الذكاء والجدارة وتحقيق هذه الإ ´ نجازات، تقلل من أهميتها خصائص أخرى يكتسبها في الحياة.

والواقع، ما يعنيني في هذه المج ´ موعة الرئيسية من « ´ الخصائص الأخرى» ´ هو قدرات « ´ الذكاء الانفعالي أو العاطفي» ´ ، مثل: أن تكون قادرا على حث نفسك على الاستمرار في مواجهة الإ ´ حباطات، والتحكم في النزوات، وتأجيل إحساسك بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة على تنظ ´ يم حالتك النفسية، ومنع الأسى أو الألم من شل قدرتك على التفكير، وأن تكون قادرا على التعاطف والشعور بالأمل. والذكاء العاطفي مفهوم جديد، مختلف عن معامل الذكاء (I.Q) الذي يرجع تاريخه حتى اليوم إلى مائة عام تقريبا، وكذلك الأبحاث التي أجريت على أساسه وشملت مئات الألوف من الأشخاص ´ ، ولا يستطيع أحد أن يفسر تفسيرا دقيقا مفهوم مدى اختلاف هذا الذكاء العاطفي من شخص لآ ´ خر. غير أن المعلومات الحالية تخلص إلى أن مفهوم الذكاء العاطفي يمكن أن يصل إلى درجة مكافئة إن لم يتفوق مرات عدة على معامل الذكاء. وبينما هناك من يجادل حتى الآ ´ ن في استحالة تغير معامل الذكاء بالخبرة والتعلم، فسوف أبين ´ في الباب الخامس أن القدرات

الانفعالية الأساسية □كن تعليمها للأ ´ طفال وتحسينها إذا اهتممنا بتعليمهم هذه القدرات.

الذكاء العاطفي ومصائر البشر

« ´ أذكر زميل دراستي ودفعتي في كلية « ´ آمهرست Amherst´ الذي حصل على ٨٠٠ درجة بامتياز في اختبارات الدخول في الكليات□ فضلا عن اجتياز اختبارات أخرى قبل التحاقه بالكلية. وعلى الرغم من قدراته الذهنية الخارقة فقد قضى وقتا طويلا في الكلية ما بـ□ ´ تأجيل□ وغياب عن المحاضرات لأنه ينام حتى الظ ´ هيرة□ وقد قضى عشر سنوات في الكلية قبل أن يحصل على درجته الجامعية» ´ .

الواقع أن معامل الذكاء لا يفسر سوى القليل حول ا□صائر ا□ ´ تلفة للبشر الذين يتمتعون تقريبا بطموحات ومستوى تعليم وفرص ´ متقاربة. وإذا تابعنا خط سير حياة الطلاب الخمسة والتسعـ□ ´ من خريجي هارڤ ´ ارد□ دفعات الأربعينيات□ عندما وصلوا إلى منتصف العمر□ أولئك الذين عاشوا زمن كليات الـ « ´ إيفي ليج ´ » ´ Evy League□ عندما كان استخدام مُعامل الذكاء أكثر انتشارا عن الوقت الحالي. إذا تابعنا مسيرة حياتهم نجـ ´ ـد أن من حصلوا على أعلى الدرجات في اختبار مُعامل الذكاء□ لم يتفوقوا على زملائهم الذين حصلوا على أقل الدرجات فيما يتعلق با□رتبات والإ ´ نتاجية□ ومراكزهم العملية. ليس هذا فحسب□ بل لم يحققوا ما يشبع آمالهم في حياة أفضل□ أو السعادة مع أصدقائهم أو عائلاتهم□ كذلك في علاقاتهم العاطفية.

وقد حدث الشيء نفسه في بحث تابع ٥٠ ´ ٤ ´ شابا في منتصف العمر□ من أبناء ا□هاجرين الذين بلغ ´ عدد الأسر التي تعيش ´ منهم على الضمان الاجتماعي ثلثي هذه ا□ ´ موعة□ وقد نشأوا في سومرفيل وماساشوستس□ وهما مدينتان مزدحمتان وليستا نظ ´ يفتـ□ ´ ـ قريبتان من جامعة هارڤ ´ ارد. كان معامل الذكاء لثلث هذه ا□ ´ موعة أقل من ٩٠ درجة ـ ومع ذلك□ لم يكن □عامل الذكاء إلا علاقة محدودة بنجاحهم في عملهم□ أو في بقية مشوار حياتهم. وعلى سبيل ا□ثال□ ظل ٧ ´ % ´ من الرجال الذين حصلوا على معامل ذكاء أقل من ٨٠ درجة عاطلـ□ ´ من دون عمل□ ولكن كان هناك أيضا معهم

٧ ´ % ´ □ ´ ن حصلوا على مُعامل ذكاء أعلى من ١٠٠ درجة. وبالتأكيد□ كانت هناك رابطة عامة (´ كما يوجد دائما) ´ ب□ ´ معامل الذكاء وا□ستوى الاجتماعي الاقتصادي حتى سن السابعة والأربع□ ´ . لكن قدرات الطفولة مثل القدرة على التعامل مع الإ ´ حباطات□ والتحكم في الانفعالات والتواصل مع الآ ´ خرين□ هي التي تشكل الاختلاف الكبير ب□ ´ شخص وآخر.

دعنا نتأمل أيضا بيانات دراسة أجريت على ٨١ طالبا من خريجي دفعة ١٩٨١ في مدارس « ´ إلينويز» ´ Illinois الثانوية. كان كل أولئك الطلبة قد حصلوا في ا□توسط على أعلى الدرجات. ولكن مع مواصلة الدراسة في الكلية وقد بلغوا العشرينيات حيث حصلوا على درجات الامتياز□ نج ´ د أنهم لم يحققوا في نهاية العشرينيات سوى مستوى نج ´ اح ´ عادي. وبعد عشر سنوات من تخرجهم في ا□درسة الثانوية□ نج ´ د أن واحدا فقط من كل أربعة استطاع أن يصل إلى أعلى مستوى في ا□هنة التي اختارها مقارنة بأقرانه في عمره نفسه□ في ح□ ´ لم يحقق الكثيرون مثل هذا القدر من النجاح ´ .

وفي هذا الصدد□ تشرح ´ لنا « ´ كارين أرنولد» ´ karen Arnold أستاذة علم التربية بجامعة بوستون□ وهي من الباحثات ا□تابعات لخط سير الخريج□ ´ تقول: « ´ أعتقد أننا اكتشفنا أن هؤلاء الأولاد ا□طيع□ ´ □ الذين يعرفون كيف يحققون نج ´ احا في النظ ´ ام التعليمي□ هم أنفسهم الخريجون الذين يناضلون بعد تخرجهم كما نناضل نحن □اما. وعندما نعرف أن هذا الطالب ا□تفوق من الخريج□ ´ أو الطلبة□ قد تفوق دراسيا □قياس الدرجات فحسب. فهذا التفوق يقول لنا إنه ليس مؤشرا إلى ما يحدث في الحياة من تقلبات» ´ .

والواقع أن هذه هي ا□شكلة حقا: فالذكاء الأكاد□ي لا يعد ا□رء في الواقع □ا يجري في الحياة بعد ذلك من أحداث مليئة بالاضطرابات والتقلبات□ أو □ا تتضمنه من فرص ´ . ومن ثم فإن أي ارتفاع في مستوى معامل الذكاء لا يضمن الرفاهية أو ا□ركز ا□تميز أو السعادة في الحياة. ذلك لأن مؤسساتنا التعليمية□ وثقافتنا تقف في ثبات عند القدرات الأكاد□ية□ متجاهلة الذكاء العاطفي. والذكاء العاطفي مجموعة من السمات□ قد يسميها البعض صفات شخصية لها أهميتها البالغة في مصيرنا كأفراد. فالحياة العاطفية ميدان □كن التعامل معه مثل الرياضيات والدراسات□ بدرجات متفاوتة من ا□هارة□ وهي تتطلب أيضا مجموعة من القدرات الفريدة

الخاصة بها، وكيف يتميز الإ ´ نسان □هارة تتطلب تفهما في الحالات الحرجة. أيضا□اذا يناضل إنسان في الحياة، بينما تصبح حياة إنسان آخر يتمتع بذكاء الأول نفسه، حياة راكدة خاملة؟ لا شك في أن الاستعداد العاطفي، وهو قدرة أرقى، يحدد كيفية استخدام ا□هارات التي نتمتع بها أفضل استخدام □ا فيها ذكاؤ ´ نا الفطري.

ومن الطبيعي أن تشتمل الحياة على مسارات متعددة نحو النجاح ´ □ ومجالات كثيرة تُكافأ من خلالها الجدارة وا□قدرة. ولا شك في أن ا□هارة الفنية هي أحد هذه ا□ ´ الات في مجتمعنا الذي أصبحت فيه ا□عرفة ا□تزايدة أساسا له. إنني مازلت أذكر دعابة طفولة تقول: « ´ ماذا تنادي شخصا تافها بعد خمسة عشر عاما من الآ ´ ن؟ والإ ´ جابة هي: أناديه « ´ يا سيادة الرئيس! ´ » ´ □ لكن الذكاء العاطفي حتى مع أولئك التافه□ ´ □كن أن يضيف لهم قدرا من التقدم التدريجي في وظائفهم. وتشهد كثير من الأحداث أن الأشخاص ´ ا□تميزين في الذكاء العاطفي ويعرفون جيدا مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جيدا، ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآ ´ خرين بصورة □ ´ تازة، هم أنفسهم من نراهم متميزين في كل مجالات الحياة، سواء كانت علاقات رومانسية حميمية، أو فهم القوانـ□ ´ غير ا□علنة التي تتحكم في السياسات التنظ ´ يمية. كما نجـ ´ ـد أيضا الأشخاص ´ ا□تمتعـ□ ´ با□هارات العاطفية ا□تطورة، هم أكثر من غيرهم إحساسا بالرضا عن أنفسهم، والتميز بالكفاءة في حياتهم، وبقدرتهم على السيطرة على بنيتهم العقلية □ا يدفع إنتاجهم قدما إلى الأمام. أما من لا يستطيعون التحكم في حياتهم العاطفية، فنراهم يدخلون في معارك نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم، و□نعهم من التمتع بفكر واضح.

نوع مختلف من الذكاء

« ´ جودي» ´ طفلة صغيرة في الرابعة من العمر، قد تبدو للمراقب مثل زهرة بـ□ ´ أقرانها. تكتفي « ´ جودي» ´ □شاهدة أقرانها الصغار وهم يلعبون، وتقف وحدها على هامش ´ اللعب أكثر من انغماسها في تلك الألعاب. لكن « ´ جودي» ´ في الحقيقة مراقبة دقيقة للقواعد الاجتماعية التي □ارسها زملاؤ ´ ها أطفال الفصل □ بل ر□ا كانت أكثرهم دراية بأقرانها من خلال

بصيرتها النافذة □شاعر الآ ´ خرين الدفينة.

لم تظ ´ هر دراية « ´ جودي» ´ □ إلا حـ□ ´ جمعت مدرسة الفصل مجموعة الأطفال البالغـ□ ´ من العمر أربع سنوات□ ليلعبوا لعبة يسمونها « ´ لعبة الفصل» ´ □ وهي لعبة عبارة عن عرائس □ثل زملاءها في الحضانة طبق الأصل□ كلها صور لرؤ ´ وس التلاميذ وا□درسـ□ ´ . هذه اللعبة□ هي لعبة اختبار □دى الإ ´ دراك الاجتماعي عند الأطفال. وعندما طلبت منها مدرسة الفصل أن تضع كل بنت وولد في ا□كان الذي ينبغي أن يلعب فيه أكثر من غيره في ركن الفن أو غيره من الأركان□ نفذت « ´ جودي» ´ ذلك بدقة بالغة. وعندما طلبت منها ا□درسة أن تضع كل بنت وولد مع الأطفال الذين يحبان اللعب معهم□ أظهرت « ´ جودي» ´ براعة في توفيق أحسن الأصدقاء معا لكل أطفال الفصل.

أظهرت دقة « ´ جودي» ´ أن لديها خريطة اجتماعية □ ´ تازة لأطفال فصلها□ فضلا عن مستوى من الإ ´ دراك الحسي غير العادي بالنسبة لطفلة في الرابعة من عمرها. هذه ا□هارات ستكفل للطفلة « ´ جودي» ´ في سنوات حياتها القادمة□ أن تكون إنسانة مزدهرة تصبح نجـ ´ مة في أي مجال يبرز مهارات الأفراد□ بداية من أنشطة الأعمال التجارية□ إلى الإ ´ دارة□ حتى الديبلوماسية.

إن التألق الاجتماعي والذكاء الذي □يزت به الطفلة « ´ جودي» ´ يرجع إلى أنها تلميذة في روضة أطفال « ´ إليوت بيرسون» ´ □ الواقعة في حرم جامعة تفتس (Tuffs) الذي يطبق مشروع تحليل القدرات و ا□واهب□ في منهج ´ دراسي متطور□ يستهدف هذا ا□نهج ´ استنبات مجموعة متنوعة من الذكاء.

ويخلص مشروع تحليل القدرات و ا□واهب هذا Project Spectrum بتسجيل قدرات الإ ´ نسان التي □تد إلى ما بعد أساسيات التعلم□ القراءة والكتابة□ والحساب (´ Three R's) تلك ا□هارات ا□تمثلة في تجـ ´ مع ضيق من الكلمات والأرقام تركز عليها ا□دارس بصورة تقليدية. ويعترف هذا ا□شروع بأن القدرات التي جسدتها الطفلة « ´ جودي» ´ بحسها الاجتماعي□ هي مواهب □كن تغذيتها لا تجـ ´ اهلها أو إحباطها. ومن ثم تصبح ا□دارس مصدرا لتعلم مهارات الحياة□ لو شجعت الأطفال على تنمية مجموعة كاملة من القدرات التي تدفعهم إلى النجاح ´ □ أو استخدام هذه القدرات لتحقيق النجاح ´ .

يقف « ´ هوارد جاردنر» ´ Haward Gardener العالم السيكولوجي بكلية التربية بجامعة هارڤ ´ ارد□ وراء مشروع تحليل القدرات وا□واهب. قال لي ذات مرة:

« ´ لقد حان الوقت لكي نوسع فكرتنا عن تحليل القدرات وا□واهب...» ´ □ والواقع أن الإ ´ سهام الأهم الوحيد للتعلم بالنسبة لنمو الطفل□ هو مساعدته على التوجه إلى مجال يناسب مواهبه□ ويشعر فيه بالإ ´ شباع والتمكن□ لقد افتقدنا □اما هذه الرؤ ´ ية□ وبدلا منها مازلنا نخضع كل فرد إلى نوع من الدراسة إذا نجـ ´ ح فيها□ لن يكون في أحسن الأحوال□ أكثر من أستاذ في إحدى الكليات. كما أننا نكتفي بتقييم كل فرد وفقا □ا حققه في مسيرة حياته بهذا ا□ستوى ا□حدود من النجاح ´ . ثمة واجب علينا أن نقلل من الوقت الذي ننفقه في تحديد مستويات الأطفال□ ونبذل وقتا أطول في مساعدتهم على تحديد قدراتهم و مواهبهم الفطرية□ ونقوم برعايتها وتنميتها. هناك مئات ومئات من سبل النجاح ´ □ وعديد من القدرات ا□ ´ تلفة التي ستساعدنا على تحقيق ذلك.

فإذا كان هناك من يرى محدودية أساليب التفكير القد□ة فيما يخص الذكاء□ فإن « ´ جاردنر» ´ هو ذلك السيكولوجي□ الذي أوضح أن أيام ازدهار اختبارات مُعامل الذكاء كانت خلال الحرب العا□ية الأولى. كان ذلك عندما نفذ مليونان من الأمريكيـ□ ´ باستخدام القلم والورقة والأرقام لاختبار معامل الذكاء (I.Q)□ والذي طُور على يد السيكولوجي لويس تيرمان Lwis Terman أستاذ علم النفس بجامعة ستانفورد. ظل هذا الاتجـ ´ اه على مدى عقود□ وقد سماه « ´ جاردنر» ´ (´ طريقة معامل الذكاء في التفكير) ´ □ أي أن الناس إما أذكياء وإما عكس ذلك. فقد ولدوا هكذا□ لا يستطيع أحد أن يغيرهم□ وأن هذه الاختبارات □كن أن تشير إلى مستوى ذكائك. وتقوم اختبارات الالتحاق بالكلية□ على فكرة اختبار نوع واحد من القدرات التي تحدد مستقبلك. وهذا الأسلوب في التفكير□ هو أسلوب التفكير الذي شاع وتغلغل في ا□ ´ تمع. كان كتاب « ´ جاردنر» ´ ا□ؤثر « ´ أطر العقل» ´ Frames of Mind الذي صدر العام ١٩٨٣□ □نزلة بيان رسمي□ يدحض فكرة معامل الذكاء. فقد جاء في هذا البيان: ليس هناك وحدة كلية من نوع واحد من الذكاء تعتبر عامل النجاح ´ الحاسم في الحياة□ ولكن يوجد تدرجات عريضة تشمل أنواعا من الذكاء تضم سبعة مداخل متنوعة. وتشمل قائمة الذكاء عند جاردنر» ´ النوع□ ´ الأكاد□ي□ ´ العادي□ ´ البراعة اللفظ ´ ية□ والبراعة الرياضية ا□نطقية التي تشمل البراعة في إدراك الحيز والتي تتبدى في أعمال فنان

أو معماري بارز، أو في عبقرية الإ ´ حساس الحركي التي تتبدى في انسيابية حركة الجسم في رقصات « ´ مارتا جراهام» ´ Marta Graham مثلا، أو رقصات « ´ ماجيك جونسون» ´ Magic Jonson ، أو المواهب الموسيقية وروائع « ´ موزارت» ´ Mozart الموسيقية أو « ´ يويوما» ´ Yo Yo Ma. وهناك وجهان آخران للذكاء خارج القائمة يطلق عليهما « ´ جاردنر» ´ اسم « ´ أنواع الذكاء الشخصي» ´ ، وهو ذكاء العلاقات المتداخلة المتبادلة بين ´ الناس، مثل مهارات الطبيب العظ ´ يم « ´ كارل روجرز» ´ Carl Rogers أو الزعيم العالمي « ´ مارتن لوثر كنج ´ الابن» ´ Martin Luther King, Jr أو القدرة على النفاذ النفسي الذي ينبعث من البصيرة العبقرية لـ « ´ سيجموند فرويد» ´ Sigmund Freud أو الإ ´ حساس بالرضا الداخلي المنبعث من تناغم حياة الفرد مع مشاعره الحقيقية.

لعل أكثر الكلمات فعالية وتعبيرا عن هذا الرأي الخاص ´ بأنواع الذكاء هي كلمة « ´ التعدد» ´ ، والواقع أن ´ نموذج « ´ جاردنر» ´ يشق طريقا أبعد من المفهوم الشائع لمعامل الذكاء (I.Q) بوصفه عاملا وحيدا ثابتا . يعترف هذا النموذج بأن الاختبارات التي تضطهدنا عند الالتحاق بالمدرسة، بعد الاختبارات النهائية التي صنفتنا إلى مجموعات، إحداها تُحولنا إلى المعاهد الفنية، والأخرى إلى الكليات، ونتيجة أيضا لاختبارات القدرات التي تحدد لنا الكلية التي يسمح لنا بالالتحاق بها ... هذه الاختبارات كما يراها « ´ جاردنر» ´ تبنى على أساس فكرة محدودة عن الذكاء لا تتصل بمجموعة المهارات والقدرات التي تتعلق بالحياة، وبمثل أهميه لها بما يفوق ويتعدى مُعامل الذكاء.

ويعترف « ´ جاردنر» ´ بأن « ´ سبعة» ´ مداخل للذكاء هو مجرد رقم تقديري بالنسبة لأنواع الذكاء الكثيرة، فلا يوجد عدد سحري لتعدد مواهب الإ ´ نسان. وقد توسع « ´ جاردنر» ´ وزملاؤ ´ ه الباحثون في قائمة أنواع الذكاء، فلم تقتصر على الأنواع السبعة سالفة الذكر، إ ´ ا امتدت إلى عشرين نوعا من أنواع الذكاء. مثلا، انقسم الذكاء في العلاقات الشخصية إلى أربع قدرات متميزة: القيادة، والقدرة على تنمية هذه العلاقات، والمحافظ ´ ة على الأصدقاء، والقدرة على حل الصراعات، والمهارة في التحليل الاجتماعي الذي تفوقت فيه الطفلة « ´ جودي» ´ البالغة من العمر أربع سنوات.

ولا شك في أن هذه الرؤ ´ ية التعددية للذكاء تقدم صورة أكثر ثراء لقدرة

الطفل وإمكانات نجـ ـاحه أكثر من معيار معامل الذكاء. وعندما قُيم تحليل القدرات والمواهب لدى الأطفال على أساس مقياس ستافورد- ـ بنيت للذكاء والذي كان يوما المقياس الذهبي لاختبارات معامل الذكاء، ثم مرة أخرى بواسطة مجموعة من الاختبارات التي أعدت خصيصا لقياس تحليل القدرات المستويات الذكاء الخاص ـ « ـ جاردنر» ـ ، تبـ ـ عدم وجود أي علاقة ذات أهمية بـ ـ درجات الأطفال على أساس الاختبارين. جاءت نتيجة الأطفال الخمسة الحاصلـ ـ على أعلى الدرجات، وفقا لاختبار معامل الذكاء من (ـ ٥ ـ ١٢ ـ ١٣٣) ـ متباينة وفقا لمقياس القدرات العشر لاختبار التحليل الطيفي لقياس القدرات والمواهب: كان من بـ ـ أذكى الأطفال الخمسة الأوائل وفقا لاختبارات معامل الذكاء ـ على سبيل المثال ـ واحد منهم فقط كان لديه مواهب في ثلاثة مجالات فقط، وثلاثة من الخمسة لهم قدرات في مجالـ ـ اثنـ ـ ، وواحد فقط منهم وهو « ـ أذكاهم» ـ بقدراته في مجالات التحليل الطيفي لقياس المواهب. كانت مجالات الذكاء موزعة فيما بينهم: فأربعة من هؤلاء الأطفال تفوقوا في الموسيقى، واثنان في الفنون البصرية، وواحد فقط في التفاهم الاجتماعي، وواحد في المنطق، واثنان في اللغة. ولم يكن للأ ـ طفال الخمسة الأوائل وفقا لمعامل الذكاء (I.Q) أي كفاءة في الحركة، والأرقام ، والميكانيكا. وكانت الأرقام والحركة نقطة ضعف فعلية بالنسبة لاثنـ ـ من أولئك الخمسة. كانت نتيجة تحليل « ـ جاردنر» ـ الطيفي للقدرات هي أن معيار ذكاء « ـ ستافورد ـ بنيت» ـ Staford-Binet، لا يستطيع التنبؤ بالأداء الناجح من خلال أو على أساس مجموعة فرعية ثابتة من أنشطة التحليل الطيفي. ومن جهة أخرى، تلعب درجات التحليل الطيفي للقدرات دور المرشد الواضح للآ ـ باء والمدرسـ ـ حول الـ ـ الات التي ستدخل في الاهتمام الذاتي لهؤلاء الأطفال، تلك الـ ـ الات التي سيمارسونها بصورة جيدة ، ما يكفي لتطوير عواطفهم التي يمكن أن تقودهم ليس فقط إلى البراعة فيها، بل أيضا إلى التفوق والتمكن.

وأخذ تفكير « ـ جاردنر» ـ حول تعدد أنواع الذكاء يتطور مع الوقت. وبعد عشر سنوات من نشر نظ ـ ريته أول مرة لخص « ـ جاردنر» ـ وجهة نظ ـ ره في الذكاء على النحو التالي: « ـ إن الذكاء في العلاقات المتبادلة بـ ـ الناس، هو القدرة على فهم الآ ـ خرين; ـ وما الذي يحركهم، وكيف يمارسون عملهم، وكيف نتعاون معهم. والواقع أن الناجحـ ـ من العاملـ ـ بالتجارة، والسياسيـ ـ ،

والمدرسين والأطباء والزعماء الدينيين يتمتعون في الغالب بدرجات عالية من الذكاء في مجال العلاقات العامة. فالذكاء الخاص بين الناس هو القدرة على تبادل العلاقات فيما بينهم التي تتحول إلى قدرة داخلية. إنها القدرة على تشكيل نموذج محدد وحقيقي للذات لكي يتمكن من التأثير بفاعلية في الحياة».

وقد لاحظ «جاردنر» أن أساس الذكاء في العلاقات بين البشر يشمل القدرة على أن نميز وتستجيب استجابة ملائمة للحالات النفسية والأمزجة والميول والرغبات الخاصة بالآخرين ويضيف «جاردنر» أن مفتاح معرفة الذات في ذكاء العلاقات الشخصية هو التعرف على المشاعر الخاصة والقدرة على التمييز بينها والاعتماد عليها لتوجيه السلوك.

عندما لا تكون المعرفة كافية

أشارت اجتهادات «جاردنر» المتوسعة إلى أن هناك بعدا للذكاء الشخصي وإن لم يكتشف منه إلا القليل فقط: هذا البعد هو الدور الذي تلعبه العواطف الإنسانية وربما يشار إليه على نطاق واسع. والسبب في ذلك أن أبحاثه ترتكز على نموذج معرفي في العقل. ومن ثم فإن رؤية «جاردنر» لهذه الأنواع من الذكاء تؤكد على الإدراك والمعرفة أي أن يتفهم الإنسان ذاته ودوافع الآخرين فيما يتعلق بعاداتهم في العمل وأن يستخدم هذه البصيرة لتسيير حياته الخاصة والتواصل مع الآخرين. وكما أنه في عالم الجمال الحركي يتبدى الجمال من خلال المهارة الجسمانية دون كلام فإن عالم الإنسان العاطفي يتجاوز أيضا مدى اللغة والمعرفة.

وعلى الرغم من أن هناك متسعا في الوصف الذي قدمه «جاردنر» لأنواع الذكاء الشخصي للتبصر بالدور الذي تلعبه العواطف وقدرة هذا الذكاء على التعامل معها فإننا نلاحظ أن «جاردنر» والفريق العامل معه من الباحثين لم يتابعوا بتفصيل أكبر دور الشعور في هذه الأنواع المختلفة من الذكاء ـ حيث ركزوا على معارفنا عن الشعور فحسب ـ ولا شك في أن هذا التركيز قد ترك ـ ربما دون قصد ـ بحر العواطف الغني دون استكشاف تلك التي تجعل حياة البشر الداخلية والعلاقات بينهم معقدة وضاغطة جدا بل محيرة في كثير من الأحيان: ومن ثم فإن تصور «جاردنر» لم يصل

إلى لب القضية الذي يحتاج إلى إيضاح ´ وهو أن الذكاء متضمن في انفعالات الإ ´ نسان وعواطفه وأن الانفعالات والعواطف ـكن أن تكتسب ذكاء.

وتركيز « ´ جاردنر» ´ على العناصر ـعرفية في الذكاء الشخصي يعكس روح ´ العصر الذي طبع علم النفس والذي شكل رؤ ´ اه وأفكاره بطابعه. فمبالغة علم النفس في التأكيد على الوعي حتى في مجال العاطفة كانت طابعا ـ ´ يزا لهذا العلم في منعطف معـ ´ في تاريخه. فخلال عقود منتصف القرن العشرين هيمن السلوكيون من طراز « ´ ب. ف. سكنر» ´ B.F. Skinner على علم النفس الأكادـي. وكان سكنر يرى أن السلوك الظ ´ اهري وحده الذي نستطيع رؤ ´ يته ـوضوعية من الخارج هو ما ـكن أن نقوم بدراسته بدقة علمية. واستبعد السلوكيون الحياة الداخلية للإ ´ نسان برمتها من مجال الدراسات العلمية.

ولكن بعد الثورة ـعرفية التي شهدتها السنوات الأخيرة من الستينيات تحول تركيز علم النفس إلى الكيفية التي يسجل بها العقل ـعلومات ويخزنها وإلى طبيعة الذكاء. ولكن الانفعالات والعواطف ظلت مستبعدة. كانت الحكمة التقليدية بـ ´ علماء ـعرفة تقول إن الذكاء يستلزم معالجة الوقائع على نحو صارم ويتسم بالبرود نوع من العقلانية الفائقة ـثل نوعا من السفر إلى النجوم وهو النموذج ـعهود لدى الدكتور(سَبُوكَ) ـ ´ وذج مجموعة ـعلومات الجافة التي لا تشوشها ـشاعر. في مثل هذا النموذج لا يكون للعواطف محل في الذكاء بل يقتصر دورها فقط على تعكير صفو الحياة العقلانية.

فالعلماء الذين ركزوا على الجانب ـعرفي والذين ـسكوا بهذا الرأي كنموذج فاعل للعقل أغراهم الكمبيوتر على تبني مثل هذه النظ ´ رة ونسوا أجهزة العقل في الواقع وهي أجهزة تتلاطم في فوضى فيّ ـُجة من كيمياء الأعصاب وليست مثل السليكون ـعقم ـرتب الذي دفعهم إلى مثل هذا التشبيه ا ـ ´ ازي للعقل. وكانت النماذج السائدة بينهم حول كيفية تعامل

´ * ´) ´ بناء ´ ماكا ´ ـعروف باسم سبوك « ´ Spoke من مواليد ١٩٠٣ كاتب وطبيب أطفال أمريكي تحدى كتابه « ´ The Common Sence book of baby and child care صدر العام ٦ ´ ٤ ´ ١٩ الأفكار التقليدية والنظ ´ ام الصارم في تربية الأطفال ـصلحة ـدخل السيكولوجي للتربية وقد أثر هذا الكتاب في جيل كامل من الأباء بعد الحرب العا ـية الثانية (´ ـترجمة) ´ .

العقل مع المعلومات□ □ ´ اذج ينقصها إدراك أن العقلانية تقودها المشاعر□ بل □كن أن تغرق فيها أيضا. وفي هذا الصدد□ لا يصبح النموذج المعرفي إلا رؤ ´ ية تضعف العقل وتفقره□ وتفشل في تفسير التعبير عن القلق العاطفي وقوة المشاعر التي تعطي نكهة للعقلانية. وحد□ ´ يتمسك هؤلاء العلماء بهذا الرأي□ فهم يتجاهلون الصلة ب□ ´ النماذج العقلية□ وآمالهم الشخصية□ ومخاوفهم□ وميولهم الروحية□ والغيرة المهنية□ فيما يغمر المشاعر التي تعطي الحياة نكهتها□ ودوافعها□ والتي توجه الإ ´ نسان إلى كيفية التعامل مع الحقائق (´ سواء كان تعاملا سليما أو سيئا) ´ .

لقد أخذت هذه الرؤ ´ ية العلمية غير المتوازنة عن الحياة العقلية الخالية من العواطف والانفعالات□ والتي سادت السنوات الثمان□ ´ الماضية□ الأبحاث في مجال الذكاء□ أخذت تتغير تدريجيا□ بعد أن بدأ علم النفس يعترف بدور المشاعر الأساسي في التفكير□ مثلما اعترفت بذلك شخصية « ´ داتا» ´ Data في رواية « ´ رحلة إلى النجوم» ´ Star Trek. ولا شك في أن علم النفس سيقوم في الجيل القادم بتقدير قوة العواطف وتأثيرها في الحياة الذهنية□ بل أخطارها على حد سواء. وكما يرى داتا فإن منطقه البارد يفشل في المقام الأول□ وهذا أمر يزعجه إذا كان لشخصية من هذا النوع أن تشعر بالانزعاج□ في أن يفضي إلى حل إنساني سليم□ لأن إنسانيتنا تتبدى أكثر ما تتبدى في مشاعرنا. إن داتا وهو شخصية على شاكلة الدكتور « ´ سبوك» ´ يشعر بأن هناك ما يفتقده□ مثل الرجل الصفيح في رواية « ´ ساحر أوز» ´ The Wizard of oz الذي ينقصه القلب. إن داتا الذي يفتقر إلى الحس الشاعري النابع من الشعور □كنه ان يعزف الموسيقى أو أن يكتب الشعر ببراعة□ لكنه لا يشعر بالانفعال. والدرس المستفاد من سعي داتا الحثيث لأن يشعر بالاشتياق لشيء ما إ□ ´ ا هو سعي لأرقى قيم القلب الإ ´ نساني ـ قيم الإ ´ □ان والأمل والإ ´ خلاص ´ والحب ـ تلك التي تفتقدها الرؤ ´ ية المعرفية الخالية من المشاعر□ فالانفعالات تغني الإ ´ نسان□ و□ ´ وذج التفكير الذي يستبعدها □ ´ وذج بائس.

وعندما سألت « ´ جاردنر» ´ عن تأكيده على الأفكار الخاصة بالمشاعر□ أو ما بعد المعرفة□ أكثر من تأكيده على العواطف نفسها□ اعترف بأنه كان □يل إلى رؤ ´ ية الذكاء بطريقة معرفية□ ولكنه قال: « ´ عندما كتبت في البداية

عن أنواع الذكاء الشخصي كنت أتحدث عن الانفعال وخاصة فكرتي عن الذكاء في العلاقات بـ ´ الناس بوصفه عنصرا أساسيا يجعلك منسجما مع نفسك. إنه إشارات عن الشعور العميق ضرورية للذكاء في التعامل الشخصي المتبادل بـ ´ الناس. وبعد أن تطورت هذه الفكرة في الممارسة العملية تطورت معها نظ ´ رية تعدد أنواع الذكاء فتركزت أكثر فيما هو بعد المعرفي (´ Metacognitive) أي في إدراك العمليات الذهنية للفرد أكثر من إدراك مجموعة قدراته العاطفية الكاملة...» ´ .

وعلى الرغم من هذا الرأي نجـ ´ ـد أن « ´ جاردنر» ´ يقدر الدور الحاسم للمواهب والقدرات في الحياة العملية ويقول: « ´ إن كثيرا من الأشخاص ´ الحاصلـ ´ على ٦٠ ´ ١ درجة فقط من معامل الذكاء (I.Q) يعملون في خدمة من حصلوا على ١٠٠ درجة فقط من معامل الذكاء. فالـ ´ موعة الأولى تفتقر إلى الذكاء في العلاقات الشخصية بينما يتمتع الآ ´ خرون بنسبة عالية منه. وفي عالمنا الراهن ليس هناك أهم من الذكاء في العلاقات الشخصية. فإذا لم تتمتع بهذا الذكاء سيكون اختيارك لشريكة حياتك اختيارا جانبه التوفيق وكذلك للوظيفة التي تناسبك وهكذا. ومن ثم فنحن بحاجة حقا إلى تدريب أطفالنا في المدارس على الذكاء الشخصي» ´ .

هل يمكن أن تتصف الانفعالات والعواطف بالذكاء؟

ولكي نفهم تماما كيف يمكن أن يكون شكل هذا التدريب علينا أن نتحول إلى أصحاب النظ ´ ريات الأخرى الذين يتبعون نهج ´ « ´ جاردنر» ´ الفكري. من أبرز هؤلاء المنظ ´ رين « ´ بيتر سالوفـ ´ اي» ´ Peter Salovay العالم السيكولوجي البارز بجامعة ييل « ´ YALE ´ » الذي رسم خطة تفصيلية حول كيفية جعل انفعالاتنا أكثر ذكاء. هذا المسعى ليس حديثا فعلى مدى سنوات عدة حاول حتى أكثر أنصار نظ ´ رية الذكاء حماسة بـ ´ حـ ´ وآخر أن يدخلوا الانفعالات في مجال الذكاء دون أن يلاحظ ´ وا التناقض اللفظ ´ ي في ذلك. اقترح ´ « ´ ثورندايك» ´ الذي كان له تأثير كبير في نشر فكرة معامل الذكاء في العشرينيات والثلاثينيات في مقال نشره في مجلة « ´ هاربر» ´ Harber واسعة الانتشار أن « ´ الذكاء الاجتماعي» ´ هو أحد أوجه الذكاء العاطفي هو القدرة على فهم الآ ´ خرين والتصرف الحكيم في العلاقات الإ ´ نسانية يعد

أحد جوانب معامل الذكاء الشخصي. في تلك الفترة نفسها ظهرت وجهة نظ ر أخرى لسيكولوجي آخرين أكثر تشاؤ ما بالنسبة للذكاء الاجتماعي. كان الذكاء الاجتماعي كما يرونه قدرة على خداع الآ خرين وجعلهم يفعلون ما تريد سواء بإرادتهم أو رغما عنهم. غير أن تلك الصيغ ا تلفة للذكاء الاجتماعي لم تغير رأي أصحاب نظ رية معامل الذكاء. وفي العام ٦٠ ١٩ صدر كتاب له تأثير كبير حول اختبارات الذكاء جاء فيه أن الذكاء الاجتماعي مفهوم لا جدوى منه.

أما الذكاء الشخصي فلا كن تجا اهله لأنه ينبع أساسا من الحدس والفطرة السليمة. وعلى سبيل المثال عندما سأل: « روبرت ستيرنبرج» Robert Sternberg العالم السيكولوجي بجامعة ييل أيضا عندما سأل الناس لبحث أجراه أن يصفوا « الشخص الذكي» كانت المهارات العملية من بـ أهم الصفات التي ذكروها. وعندما أجرى « ستيرنبرج» بحثا آخر وجد نفسه يعود مرة أخرى إلى نتائج « ثورندايك» التي تقول إن الذكاء الاجتماعي متميز عن القدرات الأكاد ية كما أن دوره أساسي في أن يجعل الناس يتصرفون تصرفا جيدا في تفاصيل الحياة العملية. ومن بـ أنواع الذكاء العملية ذلك الذي يتميز به المديرون الناجحون الذين يتمتعون بنوع من الحساسية كنهم من التقاط الرسائل الضمنية أو ما بـ السطور.

وقد توصلت في السنوات الأخيرة مجموعة متزايدة من العلماء السيكولوجي إلى نتائج متشابهة اتفقوا فيها مع « جاردنر» على أن مفاهيم معامل الذكاء القد ة تدور حول مجموعة ضيقة من المهارات اللغوية والرياضية التي تجعل اختبارات معامل الذكاء مناسبة اما كمؤشر مباشر للنجاح في الفصول الدراسية أو في وظيفة أستاذ. لكنها لا تصلح كثيرا مؤشرا يهتدى به في سبل الحياة المتشعبة وا تلفة عن البيئة الأكاد ية. ء العلماء السيكولوجي ومن بينهم « ستيرنبرج» و« سالوفي» رؤ ية أوسع للذكاء حاولوا بها أن يعيدوا اكتشاف مفهوم الذكاء بحيث يكون متفقا مع مقتضيات النجاح في الحياة. أعادت هذه ا موعة من التساؤ لات الاستفسارية تقدير الأهمية الحاسمة للذكاء « الشخصي» أو مايسمى « بالذكاء العاطفي» .

ويصنف « سالوفي» أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها « جاردنر»

في تحديده الأساسي للذكاء العاطفي، الذي اتسع ليشمل خمسة مجالات أساسية:

١ـ أن يعرف كل إنسان عواطفه: فالوعي بالنفس، والتعرف على شعور ما وقت حدوثه، هو الحجر الأساس في الذكاء العاطفي، وكما سوف نرى في الفصل الرابع كيف تكون القدرة على رصد المشاعر من لحظ ´ ة لأخرى، عاملا حاسما في النظ ´ رة السيكولوجية الثاقبة وفهم النفس، كما أن عدم القدرة على ملاحظ ´ ة مشاعرنا الحقيقية، تج ´ علنا نقع تحت رحمتها. فالأشخاص ´ الذين يثقون بأنفسهم، هم من نعتبرهم أفضل من يعيشون حياتهم، لأنهم ،تلكون حاسة واثقة في كل ما يتخذونه من قرارات، مثل اختيار زوجاتهم، أو الوظيفة التي يشغلونها.

٢ـ إدارة العواطف: إن التعامل مع المشاعر لتكون مشاعر ملائمة، قدرة تنبني على الوعي بالذات. وكما سنوضح ذلك بالفصل الخامس هي القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق الجامح، والتهجم، وسرعة الاستثارة، ونتائج ´ الفشل مع هذه المهارات العاطفية الأساسية. إنَّ مَن يفتقرون إلى هذه المقدرة، يظ ´ ل كل منهم في حالة عراك مستمر مع الشعور بالكآ ´ بة، أما ´ مَن يتمتعون بها فهم ينهضون من كبوات الحياة وتقلباتها بسرعة أكبر.

٣ـ تحفيز النفس: أي توجيه العواطف في خدمة هدف ما ـ كما سنوضح ذلك في الفصل السادس ـ أمر مهم يعمل على تحفيز النفس وانتباهها، وعلى التفوق والإ ´ بداع أيضا. ذلك لأن التحكم في الانفعالات ،عنى تأجيل الإ ´ شباع ووقف الدوافع المكبوتة التي لا تقاوم، أساس مهم لكل إنج ´ از، وكذلك القدرة على الانغماس في تدفق العواطف حد ´ يستلزم ذلك التوصل إلى أعلى أداء. ونحن نج ´ د أن إنتاج الأشخاص ´ المتمتع ´ بهذه المهارة العاطفية، على أعلى مستوى من الأداء كما أنهم يتمتعون بالفاعلية في كل ما يعهد به إليهم.

٤ ´ ـ التعرف على عواطف الآ ´ خرين: أو التقمص الوجداني « ´ Empathy» وهو مقدرة أخرى تتأسس على الوعي بالانفعالات، إنه « ´ مهارة إنسانية» ´ جوهرية بحق. وفي الفصل السابع سوف ندرس جذور التقمص الوجداني والثمن الاجتماعي الذي يدفعه الإ ´ نسان إذا كان عد ´ الشعور بانفعالات الآ ´ خرين، والأسباب التي تج ´ عل التقمص الوجداني يدفع الإ ´ نسان إلى الإ ´ يثار

والغيرية. فالأشخاص ´ الذين يتمتعون □لكة التقمص الوجداني يكونون أكثر قدرة على التقاط ´ الإ ´ شارات الاجتماعية التي تدل على أن هناك من يحتاج إليهم□ وهذا يجعلهم أكثر استعدادا لأن يتولوا ا□همة التي تتطلب رعاية مثل مهن التعليم□ والتجارة□ والإ ´ دارة.

٥ ´ ـ توجيه العلاقات الإ ´ نسانية: إن فن العلاقات ب□ ´ البشر هو في معظ ´ مه مهارة في تطويع عواطف الآ ´ خرين. وسوف ندرس في الفصل الثامن الكفاءة الاجتماعية□ وعدمها□ وا□هارات ا□ميزة التي تستلزمها هذه الكفاءة. هذه هي القدرات التي تكمن وراء التمتع بالشعبية□ والقيادة□ والفعالية في عقد الصلات مع الآ ´ خرين. ولا شك في أن ا□تفوق□ ´ في هذه ا□هارات□ يجيدون التأثير □رونة في كل شيء يعتمد على التفاعل مع الناس. إنهم فعلا نج ´ وم ا□ ´ تمع.

ومن الطبيعي أن يختلف الناس في قدراتهم في هذه ا□ ´ الات ا□ ´ تلفة. فقد يكون بعضنا ذكيا في معالجته ـ مثلا ـ لحالات القلق التي تنتابه□ ولكنه لا يستطيع أن يخفف شعور شخص آخر با□لل أو الضجر. ولا شك في أن أساس ما نتمتع به من قدرات□ أساس عصبي « ´ Neúrak ومع ذلك□ فا□خ ´ طبع بصورة ملحوظة□ لأنه دائم التعلم. و انخفاض القدرات العاطفية بصورة مؤقتة أمر □ ´ كن علاجه□ لأن هذه القدرات في أي مجال□ هي مجموعة من العادات واستجابة لهذه العادات□ ومن ا□مكن أن تتحسن مع بذل الجهد ا□ناسب معها.

مُعامل الذكاء (I.Q) والذكاء العاطفي نموذجان تجريديان

إن مُعامل الذكاء□ والذكاء العاطفي ليسا مجال□ ´ تخصصي□ ´ متعارض□ ´ □ على الرغم من أنهما أسلوبان مختلفان ومنفصلان لقياس الذكاء. والواقع أننا جميعا نخلط ب□ ´ التفكير□ و حدة الانفعالات. فمن النادر نسبيا أن نج ´ د من يجمع ب□ ´ مُعامل ذكاء مرتفع□ وذكاء عاطفي منخفض□ أو مُعامل ذكاء منخفض□ وذكاء عاطفي مرتفع□ ذلك أن ا□عيارين □ثلان قالب□ ´ □ ´ طي□ ´ .

والواقع أن هناك علاقة متلازمة ب□ ´ عامُل الذكاء□ وبعض مظ ´ اهر الذكاء العاطفي□ على الرغم من أنها علاقة محدودة للغاية تب□ ´ بوضوح ´ أن هذه ا□ظ ´ اهر المحدودة□ هي كيانات مستقلة إلى حد بعيد. وليس هناك اختبارات

معروفة تشبه اختبارات معامل الذكاء تتم بالورقة والقلم □كن أن نستلخص منها درجة ما للذكاء العاطفي□ بل ر□ا لن توجد مثل هذه الاختبارات على الإ ´ طلاق. وعلى الرغم من وجود أبحاث مستفيضة على مكونات الذكاء العاطفي□ فإن بعضها مثل التعاطف أو التقمص الوجداني قد أجريت عليه اختبارات أفضل من خلال عينات تدل على القدرات الفعلية للشخص في هذا ا□ ´ ال□ من خلال قراءة أو استشفاف مشاعر الآ ´ خرين من شريط فيديو يسجل تعبيرات وجوههم. وهناك مقياس مازال يستخدم حتى الآ ´ ن وهو مقياس مرونة الذات□ وهو مقياس □ ´ اثل للذكاء العاطفي (´ يشمل الكفاءات الأساسية الاجتماعية والعاطفية) ´ □ يستخدمه « ´ جاك بلوك» ´ العالم السيكولوجي بجامعة كاليفورنيا ببركلي. أجرى « ´ بلوك» ´ من خلال هذا مقارنة ب□ ´ □ ´ وذج□ ´ على □ستوى النظ ´ ري ا□ ´ رد. □ ´ وذج أشخاص ´ مستوى ذكائهم مرتفع مقابل □ ´ وذج آخر يتمتع أفراده □ستوى كفاءات مرتفع في الذكاء العاطفي. كانت نتيجة الاختلافات ب□ ´ النموذج□ ´ بالغة الدلالة:

كان □ ´ وذج الأشخاص ´ ذوي معامل الذكاء □رتفع (´ بعيدا عن الذكاء العاطفي) ´ □ صورة كاريكاتورية تقريبا □ثقف يتمتع بالذكاء الفكري وبارع في □ ´ لكة العقل□ لكنه □ ´ وذج عاجز في عا□ه الشخصي. وتختلف هذه الصورة اختلافا طفيفا من الرجل إلى □رأة. وينبغي ألا نندهش ´ ح□ ´ نج ´ د أن معامل الذكاء □رتفع عند الذكر يتمثل في مجموعة واسعة من الاهتمامات الفكرية والقدرات. فهو طموح ´ ومنتج ´ □ وقادر على التنبؤ□ وعنيد□ لا يبعده عن اهتماماته أي قلق. □يل أيضا إلى أن يكون شخصية انتقادية□ ولطيفا شديد الحساسية وكتوما□ وقلقا في خبراته الجنسية والحسية... وغير معبر□ وغير منحاز□ كما أنه دمث وبارد عاطفيا.

والرجال ذوو الذكاء العاطفي □رتفع□ متوازنون اجتماعيا□ صرحاء ومرحون□ ولا □يلون إلى الاستغراق في القلق. يتمتعون أيضا بقدرة ملحوظة على الالتزام بالقضايا□ وبعلاقاتهم بالآ ´ خرين وتحمل □سؤولية□ وهم أخلاقيون□ وتتسم حياتهم العاطفية بالثراء□ فهي حياة مناسبة□ وهم راضون فيها عن أنفسهم وعن الآ ´ خرين□ وعن ا□ ´ تمع الذي يعيشون فيه.

أما النساء اللاتي يتمتعن □ستوى مُعامل ذكاء مرتفع مجرد□ فلديهن

الثقة المتوقعة في أفكارهن وطلاقة في التعبير عن أفكارهن ويقدرن الأمور الذهنية... على درجة كبيرة من الاهتمامات الفكرية والجمالية. وتميل النساء من هذا النوع إلى التمعن في الأفكار ودوافعها وإلى القلق والتأمل والشعور بالذنب والتردد في التعبير عن غضبهن صراحة (على الرغم من تعبيرهن عن ذلك بصورة غير مباشرة).

والنساء الذكيات عاطفيا ـ على النقيض من سالفات الذكر ـ إذ يتصفن بالحسم والتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة... يثقن في مشاعرهن وللحياة بالنسبة لهن معنى. هن أيضا مثل الرجال اجتماعيات غير متحفظات (بل أكثر من ذلك فقد يندمن بعد ثوراتهن الانفعالية على صراحتهن). كما أنهن أيضا يستطعن التكيف مع الضغوط النفسية ومن السهل توازنهن الاجتماعي وتكوين علاقات جديدة. وعندما تمزحن ويهرجن يشعرن بالراحة فهن تلقائيات ومتفتحات على الخبرة الحسية. وعلى خلاف النساء ذوات معامل الذكاء المرتفع من النادر أن يشعرن بالذنب أو القلق ولا يستغرقن في التأمل.

من الطبيعي أن تكون هذه الصور مبالغا فيها فكلنا يجمع في شخصيته معامُل الذكاء والذكاء العاطفي بدرجات متفاوتة لكنها صور تقدم نظرة بناءة إلى ما تضيفه كل هذه الأبعاد إلى الشخص من صفات. فإذا وصل إنسان إلى الدرجة التي تمتلك فيها المعرفة والذكاء العاطفي تندمج هذه الصور معا. لكننا إذا ما قارنا بين معامُل الذكاء والذكاء العاطفي نجد أن الأخير يضيف إلينا من الصفات كثيرا مما يجعلنا أكثر إنسانية.

4 اعرف نفسك

حكي أن يابانيا من المحاربين الساموراي أراد أن يتحدى أحد الرهبان ليشرح له مفهوم الجنة والنار. لكن الراهب أجابه بنبرة احتقار: «أنت تافه ومغفل أنا لن أضيع وقتي مع أمثالك...!».

أهان الراهب شرف الساموراي الذي اندفع في موجة من الغضب فسحب سيفه من غمده وهو يقول «سأقتلك لوقاحتك...» أجابه الراهب في هدوء «هذا هو (الجحيم)...». هدأ الساموراي وقد روعته الحقيقة التي أشار إليها الراهب حول موجة الغضب التي سيطرت عليه. فأعاد السيف إلى غمده وانحنى للراهب شاكرا له نفاذ بصيرته فقال له الراهب: «وهذه هي (الجنة)...».

هكذا كانت يقظة الساموراي المفاجئة وإدراكه لحالة التوتر التي تملكته. تصور الاختلاف الحاسم أن يسيطر عليك شعور ما وأن تدرك في الوقت نفسه أن هذا الشعور قد جرفك بعيدا عن التعقل.

لا شك في أن وصية سقراط التي تقول «اعرف نفسك» تتحدث عن حجر الزاوية في الذكاء العاطفي الذي هو وعي الإنسان بمشاعره وقت حدوثها.

وقد يبدو للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة... ولكن قدرا أكبر من التفكير والتأمل يذكرنا بأننا جميعا غافلون عما شعرنا به تجاه شيء ما في الحقيقة أو يوقظ فينا هذه المشاعر فيما بعد. وقد استخدم علماء النفس مصطلحا ثقيلا اسمه «ما بعد المعرفة» إشارة إلى الوعي بعملية التفكير واستخدموا مصطلح «ما بعد الانفعال» ليشير إلى تأمل الإنسان لانفعالاته. لكنني أفضل شخصيا مصطلح «الوعي بالذات» Self awareness بمعنى الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان. وبهذا الوعي التأملي للنفس يقوم العقل بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها بما فيها من انفعالات.

إن خاصية الوعي هذه بماثل ما وصفه «فرويد» بـ «الانتباه الموزع» والذي أوصى به المحللون النفسيون. هذا الانتباه يستوعب ما يمر على الوعي بنزاهة وتجرد بوصفه شاهدا مهتما لكنه غير فاعل بعد. ويسمي بعض علماء النفس هذه العملية بـ «الذات المراقبة» أي قدرة الوعي الذاتي الذي يتيح للعالم النفسي أن يرصد ردود أفعاله هو على أقوال المريض والكيفية التي تتولد بها التداعيات الحرة لدى المريض النفسي.

ويبدو أن مثل هذا الوعي بالذات يتطلب تحفيز «قشرة المخ الجديدة» Neocortex وخاصة الأجزاء المتخصصة في اللغة التي تنتبه لتحديد وتسمية الانفعالات المثارة. والوعي بالذات ليس انتباها يؤدي إلى الانجراف بالعواطف والمبالغة في رد الفعل وتضخيم ما ندركه حسيا بل هو طريقة محايدة تحافظ على تأمل الذات حتى في أثناء العواطف المتهيجة. ويبدو أن الكاتب «ويليام ستايرون» William styron كتب عن شعوره بالاكتئاب كان يصف شيئا مثل ملكة العقل وإحساسه كأنه مراقب أو طيف خيالي آخر أو نفس أخرى تراقب النفس ولا يشارك صاحبه الآخر ولكنه قادر في الوقت نفسه على مشاهدة هذه الذات في فضول هادئ وهي تصارع ازدواجها.

والواقع أن مراقبة الذات ـ على أحسن الفروض ـ تحقق إدراكا رصينا للمشاعر المضطربة والمتقدة. إنها في أقل تقدير تقدم نفسها في صورة ظاهرية وبسيطة وكأنها عائدة لتوها من خبرة ما... هي مجرى يوازي الوعي أي ما بعد توزع الانتباه في مجرى الوعي الرئيسي أو بجانبه مدركة الحدث الجاري أكثر من انضمامها إلى هذه المشاعر وضياعها

فيها. وهذا هو الفرق ـ مثلا ـ بـ ´ أن تكون غاضبا غضبا شديدا من شخص ما وأن تدرك بفكرك الذاتي التأملي قائلا: « ´ أنا أشعر بالغضب...» ´ حتى وأنت في حالة هذا الغضب. وفي ضوء آليات الوعي بالخلايا العصبية فإن هذا التحول في الذهن يشير افتراضا إلى أن مجموعة الدوائر في القشرة الدماغية الجديدة ترصد الانفعال بنشاط ´ كخطوة أولى تكسب بها السيطرة على هذا الانفعال. هذا الوعي بالانفعال هو قدرة انفعالية مهمة تُبنى على أساسها قدرات أخرى مثل السيطرة الذاتية على الانفعال.

هكذا يعني الوعي الذاتي ـ بإيجاز ـ « ´ أن نكون مدركـ ´ لحالتنا النفسية وتفكيرنا بالنسبة لهذه الحالة المزاجية نفسها» ´ وفقا لقول « ´ جـ ´ ون ماير John Mayer» العالم السيكولوجي بجامعة هامبشير الذي وضع نظ ´ رية الذكاء العاطفي مع « ´ بيتر سالوفي» ´ بجامعة ييل. ويمكن أن يكون الوعي بالذات انتباها للحالات النفسية الداخلية لكنه غير متفاعل أو قادر على تكوين رأي. لكن « ´ ماير» ´ يرى أن هذه الحساسية قد تكون أيضا أقل صرامة لأن الأفكار المعهودة التي تعبر عن الوعي الذاتي بالانفعالات تتضمن أفكارا مثل: « ´ لا ينبغي أن أشعر بهذه الطريقة» ´ أو « ´ أنا أفكر في أشياء جميلة لكي أشعر بالبهجة» ´ أو « ´ لا تفكر في هذا الأمر» ´ وهي الفكرة التي تطرأ على الذهن كرد فعل لأمر محبط للغاية.

وعلى الرغم من التمييز المنطقي بـ ´ أن نكون مدركـ ´ لمشاعرنا وأن نعمل على تغييرها نجـ ´ د أن « ´ ماير» ´ قد اكتشف أن الوعي بالمشاعر والقيام بالأفعال من أجل الأهداف العملية كلها يسيران عادة جنبا إلى جنب ويدا بيد. ذلك لأن مجرد إدراكنا أن المزاج سيئ ´ فهذا معناه الرغبة في التخلص منه. والتعرف على الحالة النفسية شيء متميز عما نبذله من جهود حتى لا نقوم بفعل ما بدافع انفعالي. فعندما نقول لطفل يدفعه غضبه لضرب زميله في اللعب « ´ كفى» ´ نستطيع بهذه الصيحة أن نوقف الضرب. لكن الغضب يظ ´ ل يثور بداخله وتظ ´ ل أفكار الطفل ثابتة على زناد الغضب وهو يقول: « ´ لقد سرق لعبتي» ´ ويستمر الشعور بالغضب دون تهدئته وتخفيفه. فالوعي بالنفس تأثيره في المشاعر أكثر قوة لأن الإ ´ نسان الغاضب إذا أدرك أن ما يشعر به هو الغضب فهذا يوفر له درجة كبيرة من الحرية ليختار عدم إطاعة هذا الشعور بل أيضا خيار محاولة التخلص من قبضة

هذا الغضب.

واكتشف « ´ مايرِ» ´ أن الناس □يلون إلى اتباع أساليب متميزة للعناية بعواطفهم والتعامل معها:

- الوعي بالنفس: إن أولئك البشر الذين يدركون حالتهم النفسية في أثناء معايشتها□ عندهم بصورة متفهمة بعض الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية. و□ثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساسا لسماتهم الشخصية. هم شخصيات استقلالية□ واثقة من إمكاناتها□ ويتمتعون بصحة نفسة جيدة□ و□يلون أيضا إلى النظ ´ ر للحياة نظ ´ رة إيجابية. وعندما يتكدر مزاجهم لا يجترونها ولا تستبد بأفكارهم□ هم أيضا قادرون على الخروج من مزاجهم السيئ ´ في أسرع وقت □ ´ كن. باختصار□ تساعدهم عقلانيتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم.

الغارقون في انفعالاتهم: هؤلاء الأشخاص ´ هَمْ´مَن يشعرون غالبا بأنهم غارقون في انفعالاتهم□ عاجزون عن الخروج منها□ وكأن حالتهم النفسية قد □لكتهم □اما. هم أيضا متقلبو ا□زاج□ غير مدرك□ ´ □اما □شاعرهم إلى الدرجة التي يضيعون فيها ويتوهون عن أهدافهم إلى حد ما□ ومن ثم فهم قليلا ما يحاولون الهرب من حالتهم النفسية السيئة□ كما يشعرون بعجزهم عن التحكم في حياتهم العاطفية. إنهم أناس مغلوبون على أمرهم□ فاقدو السيطرة على عواطفهم.

ا□تقبلون □شاعرهم: هؤلاء على الرغم من وضوح ´ رؤ ´ يتهم بالنسبة □شاعرهم□ فإنهم □يلون لتقبل حالتهم النفسية□ دون محاولة تغييرها□ ويبدو أن هناك مجموعت□ ´ من ا□تقبل□ ´ □شاعرهم: ا□ ´ موعة الأولى□ تشمل من هم عادة في حالة مزاجية جيدة□ ومن ثم ليس لديهم دافع لتغييرها. وا□ ´ موعة الثانية تشمل من لهم رؤ ´ ية واضحة لحالتهم النفسية□ ومع ذلك فه□ ´ يتعرضون لحالة نفسية سيئة□ يتقبلونها كأمر واقع□ ولا يفعلون أي شيء لتغييرها على الرغم من اكتئابهم. وهذا النموذج من ا□تقبل□ ´ يدخل في إطار ا□كتئب□ ´ الذين استكانوا لليأس.

العاطفيون... واللامبالون

تصور أنك في لحظ ´ ة ما كنت في طائرة متجهة من نيويورك إلى سان

فرانسيسكو. كانت الرحلة سلسة هادئة، ومع اقتراب الطائرة من جبال روكي «Rockies» سمعت صوت كابـ ـ ـ الطائرة عبر أجهزة الاتصال الداخلية يقول: «سيداتي سادتي، أمامنا بعض الدوامات الجوية، رجاء أن يعود كل منكم إلى مكانه مع ربط الأحزمة». بعدها اصطدمت الطائرة بالدوامة الجوية اصطداما كان أصعب من قدرتك على تحملها. وأخذت الطائرة تتأرجح يمينا ويسارا، وإلى أعلى وأسفل مثل كرة ماء تتقاذفها الأمواج.

والسؤال هنا: ماذا تفعل في مثل هذه الحالة؟ هل أنت هذا الشخص الذي يدفن رأسه في كتاب أو مجلة؟ أو تواصل مشاهدة الفيلم الذي يعرض في الطائرة بعيدا عن إثارة الحدث؟ أو ستأخذ كتيب حالة الطوارئ من أمامك، وتستعرض خطوات التدابير الوقائية، أو تشاهد ركاب الطائرة، وقد أصابهم الفزع أو التوتر وهم يسمعون صوت محركات الطائرة ليعرفوا، إذا كان الموقف مثيرا للقلق؟

من الطبيعي أن تحدث مثل هذه الاستجابات لكل منا بصورة طبيعية، وكل استجابة تدل على وضع الانتباه الذي تختاره عندما يمر بمثل هذه المحنة. كان هذا السيناريو في الطائرة المذكورة، مادة بحث سيكولوجي قامت به «سوزان ميلر» Suzan Miller الباحثة السيكولوجية في جامعة «تمبل Temple» لتقييم رد الفعل عند الناس في حالة يقظة وحذر، متنبهين تماما لكل التفاصيل المثيرة لهذا المأزق، أو على العكس، حاولوا التعامل مع تلك اللحظات بإلهاء أنفسهم بعيدا عنه. هذان الموقفان العاطفيان من درجة الاهتمام بالخطر المحدق لهما نتائج مختلفة تكشف ردود الأفعال الانفعالية لكل فرد. فمن ينتبه بشدة في حالة التهديد بالخطر في مكان ما، تؤدي به حالة الانتباه الشديدة إلى تضخم الحدث دون قصد، خصوصا إذا كان انتباههم للحدث يصاحبه افتقارهم إلى القدرة على ضبط النفس. والنتيجة أن تظهر عواطف مثل هؤلاء الأشخاص أكثر حدة، أما بالنسبة لمن يصرفون انتباههم عن الحدث، ويلهون أنفسهم بعيدا عنه، فإن ردود الأفعال عندهم تكون أقل بشكل ملحوظ، ومن ثم يكون اختبار حجم استجابتهم العاطفية في أدنى حد ممكن، بل ربما يكون هذا الحد الأدنى موازيا لحجم الاستجابة نفسها، وليس فقط لحجم اختبارها.

فالحدود القصوى للانفعالات تعني أن تتغلب الانفعالات على بعض

الناس في حـ ـ لا تكون ملحوظة إلا بالكاد فيما عداهم. وفي هذا الصدد لنتأمل معا حالة ذلك الطالب الجامعي الذي اكتشف مساء أحد الأيام اشتعال النار في حجرة نومه فذهب ليحضر مطفأة الحريق وأطفأ النار. إلى هنا الأمر عادي فيما عدا أنه كان يسير في أثناء ذهابه وعودته لإ ـ حضار مطفأة الحريق ولم يجـ ـما السبب يا ترى؟! ـ هذا الطالب لم يشعر أن هناك حالة ملحة أي حالة طوار ـ .

حكى لي هذه الحكاية « ـ إدوارد دينر» ـ Eduard Diener العالم السيكولوجي في جامعة إلينوي بولاية أوربانا الذي كان يدرس شدة الانفعالات لدى الناس. وضع « ـ دينر» ـ . هذا الطالب الجامعي في مجموعة دراسة الحالات الأقل شدة في الانفعالات التي قابلها في حياته حيث كان هذا الطالب الجامعي لا عواطف له لا ينفعل... إنسانا يعيش ـ بأقل القليل من الشاعر أو بلا مشاعر على الإ ـ طلاق حتى لو مر بحالة طوار ـ مثل اشتعال الحريق.

وعلى النقيض من ذلك دعونا ننظ ـ ر إلى سيدة تقف على الطرف النقيض ـنظ ـ ور « ـ إدوارد دينر» ـ فعندما فقدت هذه السيدة ذات يوم قلمها المفضل ظلت أياما في حالة عصبية شديدة. ومرة أخرى استثارها إعلان عن تخفيضات كبيرة لمحل أحذية كبير. تركت كل شيء في يدها وقادت سيارتها على مدى ثلاث ساعات إلى ذلك المتجر في شيكاغو.

اكتشف « ـ دينر» ـ أن النساء عموما يشعرن بعواطف إيجابية وسلبية أقوى كثيرا من الرجال. وبصرف النظ ـ ر عن الاختلافات بـ ـ الجنس ـ ـ نجـ ـد أن الحياة العاطفية أغنى كثيرا عند من يتمتعون بقوة الملاحظ ـ ـة... ذلك لأن الحساسية العاطفية تعني عندهم حـ ـ يتعرضون لأقل إثارة انطلاق عنان عاصفة من الانفعالات سواء كانت تلك العاصفة مبهجة أو كئيبة. بينما الآ ـ خرون عند أقصى الطرف العاطفي الآ ـ خر يكادون لا يشعرون بشيء على الإ ـ طلاق ولو حتى في ظل أقسى الظ ـ روف.

إنسان بلا مشاعر

أثار « ـ جاري» ـ غيظ خطيبته « ـ إلـ ـ » ـ على الرغم من أنه ذكي ثاقب الفكر وجراح ـ ناجح لكنه كان باردا عاطفيا لا يستجيب لأي مشاعر أو لجميع أشكال التعبير عنها. وبينما يستطيع « ـ جاري» ـ أن يتألق حـ ـ يتحدث في

علم والفن كان حد يأتي ال الشاعر حتى بالنسبة لخطيبته « إلى » يصمت تماما. وتحاول « إلى » أن تنتزع منه قليلا من التعبير العاطفي لكنها تجده غير معبر على الإطلاق وكثير النسيان. وعندما زار « جاري» الطبيب المعالج تحت إصرار « إلى » قال للطبيب: « في الواقع أنا لا أعرف عن أي شيء أتحدث فأنا لا أشعر بأي مشاعر قوية إيجابية كانت أو سلبية» .

لم تكن « إلى » وحدها هي المحبطة من تحفظ « جاري» وعدم اهتمامه: فعندما أفضى بسره إلى طبيبه المعالج بأنه لا يستطيع الإفصاح عن مشاعره مع أي إنسان في حياته لم يحدث أن عرف قط ما شعوره في المقام الأول وقد استطاع التعبير عن نفسه قائلا: إنه لا يعرف على الإطلاق مشاعر الغضب أو الحزن أو الفرح .

وكما لاحظ طبيبه المعالج أن هذا الجمود العاطفي يجعل « جاري» وأمثاله بلا « لون أو طعم» يثيرون ملل أي إنسان ولهذا السبب تصر زوجاتهم على علاجهم. .. ومثل عواطف « جاري» الجامدة ما يسميه علماء النفس مرض « الألكسي ثايميا - Alexi thymia أي العجز عن التعبير عن النفس وهي كلمة يونانية تتكون من حرف (A) ويعني (نقص) و (lexi) ويعني (كلمة) و (Thymes) وتعني (عاطفة) . ومثل هؤلاء الأشخاص يفتقرون للكلمات التي تعبر عن مشاعرهم ومن ثم يبدون كأنهم بلا مشاعر على الإطلاق على الرغم من أن هذا العجز يمكن أن يكون السبب في عدم قدرتهم على التعبير عن عاطفتهم أكثر من افتقارهم لهذه العاطفة. وكان أول من لاحظ هذه الحالات علماء سيكولوجيون أصابتهم الحيرة وهم يدرسون هذا الطراز من المرضى الذين لم ينجح علاجهم بهذه الطريقة لأنهم بلا أي مشاعر أو خيالات وأحلامهم لا لون لها. إنهم باختصار بلا حياة عاطفية على الإطلاق يتحدثون عنها. وتشمل الأعراض الإكلينيكية لهؤلاء المرضى بالعجز عن التعبير صعوبة وصف مشاعرهم أو مشاعر أي إنسان آخر وافتقارهم الشديد لأي مفردات عاطفية لأنهم لا يملكون منها سوى قدر محدود للغاية. بل أكثر من هذا هم يعانون أيضا مشكلة التمييز بين الانفعالات المختلفة مثل العاطفة والحس الجسدي لدرجة أنهم يقولون إن معداتهم تعاني من الاضطراب وخفقات قلوبهم تتسارع وإنهم يتصببون عرقا ويشعرون بالدوار لكنهم لا يعرفون أن ما يعانونه هو القلق.

« ´ وبهذه الصورة يعطون انطباعا بأنهم مخلوقات مختلفة غريبة قادمة من عالم آخر مختلف تماما عن عالمنا الذي تهيمن على مجتمعاته المشاعر» ´ . هكذا يصفهم الدكتور « ´ بيتر سيفنيوس» ´ Peter Sifneos العالم السيكولوجي بجامعة هارفارد الذي ابتكر العام ٧٢ ´ ١٩ مصطلح « ´ Alexi thymia . ومن النادر أن يبكي مريض « ´ العجز عن التعبير عن المشاعر» ´ لكنه إذا بكى تنهمر دموعه بغزارة. وإذا سئلوا لماذا كل هذه الدموع شعروا بالارتباك. حدث أن تكدرت مريضة بـ « ´ الأليكسي ثايميا» ´ بعد مشاهدتها لفيلم عن امرأة لها ثمانية أطفال وهي على شفا الموت بالسرطان وتظ ´ ل تصرخ ´ إلى أن تنام. وعندما أوحى إليها طبيبها المعالج ´ أن تكدرها من مشاهدة الفيلم سببه أنها تذكرت أمها التي ماتت بمرض السرطان ظلت ساكنة بلا حركة وفي حالة ارتباك. وعندما سألها الطبيب لماذا تشعر قالت: « ´ أشعر بالفزع» ´ لكنها لم تستطع أن تعبر عن أي مشاعر أخرى أكثر من هذا وأضافت وهي تبكي إنها تبكي من وقت لآ ´ خر من دون أن تعرف أبدا لماذا تبكي.

وهذه ـ بالفعل ـ هي عقدة المشكلة. فمرضى « ´ الأليكسي ثايميا» ´ ليسوا بلا مشاعر على الإ ´ طلاق بل يشعرون لكنهم غير قادرين على معرفة ماهية مشاعرهم على وجه التحديد خاصة أنهم عاجزون عن التعبير عنها بالكلمات. وعلى وجه الدقة تنقصهم المهارة الأساسية للذكاء العاطفي. أي الوعي بالذات وهو معرفة مشاعرنا عندما تزعجنا انفعالاتنا الداخلية. ومن ثم فإن حالة هؤلاء المرضى تتناقض مع الفطرة السليمة والتفكير الصائب فيما يبد ´ لنا تماما حقيقة مشاعرنا. إنهم لا يملكون مفتاح ´ حل هذا اللغز فإذا ما حرك شعورهم شيء ما أو شخص ما تسبب لهم هذه التجربة حالة ارتباك وشعور بالقهر تج ´ علهم يحاولون تج ´ نبها مهما كلفهم الأمر. وعندما يتعرضون لمحنة هائلة تنتابهم مشاعر مثل المريضة التي بكت مع مشاهدة الفيلم ووصفت شعورها بأنه « ´ مفزع» ´ لكنها لم تستطع أن تصف تماما أي نوع من الفزع هذا الذي شعرت به.

وغالبا يقود هذا التشوش ´ الأساسي الخاص ´ بالمشاعر إلى الشكوى من مشاكل صحية غامضة بعد تعرضهم لتجربة عاطفية مؤلمة وهي ظاهرة تعرف في علم النفس بالسوماتية « ´ Somaticizing أي الخلط بـ ´ الألم الانفعالي والألم الجسدي. هذه الحالة تختلف عن المرض السيكوسوماتي

(´ Psychosomatic) الذي تؤدي فيه المشاكل العاطفية إلى مشاكل صحية حقيقية. والواقع أن الاهتمام الأكبر بمرضى « ´ الأليكسي ثايميا» ´ يرجع إلى أنهم خارج فئة الذين يذهبون إلى الأطباء بحثا عن المساعدة، لأنهم يحتاجون إلى متابعة طويلة من التشخيص والعلاج بما هو في الواقع مشكلة في الانفعالات وهي متابعة لا تؤدي للأ ´ سف إلى نتيجة.

وبينما لا يستطيع أحد حتى الآ ´ ن أن يعرف بصورة مؤكدة، ما الذي يسبب حالة الأليكسي ثايميا « ´ العجز عن التعبير عن المشاعر» ´ ، فإن « ´ دكتور سيفنيوس» ´ يرى وجود انفصال بين ´ الجهاز الحوفي للمخ ´ (´ The limbic System) والقشرة الجديدة (´ Neocortex) وخاصة مراكزها الخاصة بالكلام والتي تتفق تماما مع ما نتعلمه حول « ´ المخ ´ الانفعالي» ´ فالمرضى الذين أصيبوا بنوبات مرضية حادة، وأجروا جراحات قطعت هذا الاتصال بين ´ الجهاز الطرفي للمخ ´ والقشرة الجديدة، بهدف تخفيف هذه الأعراض المرضية، أصبحوا كما لاحظ الدكتور « ´ سيفنيوس» ´ بعد الجراحة مصابين ´ ببرود عاطفي مثلهم مثل حالات مرضى العجز عن التعبير عن المشاعر لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالكلمات. وفجأة يجدون أنفسهم مجردين من دنيا الخيال، على الرغم من استجابة دوائر المخ ´ العصبية للمشاعر، لكن قشرة المخ ´ لا تستطيع أن تتعرف على هذه المشاعر، وأن تعبر عنها لغويا.

ولقد تحدث « ´ هنري روث» ´ في روايته « ´ Call it sleep» عن هذه القدرة اللغوية قائلا: « ´ إذا استطعت أن تجد كلمات لما تشعر به، فأنت نفسك» ´ .

وهكذا تكون النتيجة الطبيعية للورطة التي يعيشها مرضى العجز عن التعبير عن المشاعر، أنهم لا يجدون الكلمات التي يعبرون بها عن مشاعرهم، وهو ما يساوي تماما افتقارهم إلى أي مشاعر على الإ ´ طلاق.

في مدح المشاعر الدفينة

تعالوا بنا نأخذ مثالا: ذلك الورم الذي كان خلف جبهة مريض يدعى « ´ إليوت» ´ في حجم البرتقالة الصغيرة، والذي أزيل بجراحة ناجحة تماما، ولكن كل من عرفوا « ´ إليوت» ´ جيدا قالوا إن « ´ اليوت» ´ بعد الجراحة لم يعد هو « ´ إليوت» ´ كما عرفوه، فقد طرأ تغير جذري على شخصيته ، فاليوم لا يستطيع « ´ إليوت» ´ شغل أي وظيفة بعد أن كان يوما ما محاميا ناجحا. كما هجرته

زوجته وأخذ يبدد مدخراته في استثمارات خاسرة وانخفض مستوى معيشته إلى درجة أنه أصبح يعيش ´ في منزل أخيه في حجرة مستقلة.
كان « ´ إليوت» ´ ومشكلته أمرا محيرا حقا. فقدرته الذهنية ظلت لامعة كما كانت دائما. لكنه بات يضيع وقته بصورة مزعجة وتاه في التفاصيل الصغيرة وبدا كأنه فقد كل الإ ´ حساس بالتميز. وإذا تعرض لتأنيب قاس لا يهتم إطلاقا ولا من الوظائف القانونية على التوالي. والدهش ´ حقا أن كل الاختبارات الذهنية التي أجريت عليه أثبتت عدم وجود أي خطأ في قدراته الذهنية. بعد هذا التغير عرض « ´ إليوت» ´ نفسه على أحد الأطباء المتخصصين ´ في الجهاز العصبي على أمل اكتشاف ما قد يكون مشكلته العصبية من إيجابيات حتى يمكنه الانتفاع بها. لكن النتائج ´ أظهرته كما لو أنه شخص متمارض يهرب من أداء الواجب.
أما « ´ أنطونيو داماسيو» ´ Antonio Damasio طبيب الأعصاب الذي ذهب إليه « ´ إليوت» ´ لاستشارته فقد صدم عندما وجد أن هناك عنصرا مفقودا في أداء « ´ إليوت» ´ الذهني. فعلى الرغم من عدم وجود أي خطأ في قدراته الذهنية أو ذاكرته أو درجة انتباهه أو أي كفاءة معرفية أخرى فإن « ´ إليوت» ´ كان بالفعل غير واع ويفتقد الدراية بمشاعره تجاه ما يحدث له. والأكثر إثارة للدهشة أن « ´ إليوت» ´ استطاع أن يروي كل الأحداث المأساوية التي مرت به في حياته ببرود شديد كما لو أنه متفرج يراقب تجاربه الخاسرة وفشله في الماضي ولم يشعر بأي ألم وهو يروي كل ما تعرض له من مآ ´ س لدرجة أن الطبيب « ´ داماسيو» ´ شعر بالتوتر وهو يستمع إلى قصة « ´ إليوت» ´ أكثر من إليوت نفسه.
وتوصل دكتور « ´ داماسيو» ´ إلى نتيجة تفيد بأن مصدر غياب الوعي العاطفي عند « ´ إليوت» ´ هو إزالة جزء من فصوص ´ المخ ´ الأمامية في أثناء الجراحة التي أجريت له لاستئصال الورم في المخ ´ . نتج ´ عن هذه الجراحة قطع الروابط بين ´ المراكز السفلية للمخ ´ العاطفي وخاصة « ´ الأميجدالا» ´ والدوائر العصبية المتصلة به وبين ´ ملكات التفكير في القشرة الجديدة.
فماذا كانت النتيجة؟ أصبح تفكير « ´ إليوت» ´ مثل الكمبيوتر يستطيع أن يجري حسابا حين ´ اتخاذ أي قرار لكنه لا يستطيع تقييم الاحتمالات المخ ´ تلفة. أصبح كل اختيار له اختيارا محايدا. وتوصل « ´ داماسيو» ´ أيضا إلى أن التفكير

الخالي من العاطفة هو لب مشكلة « ´ إليوت» ´ لأن وعيه المحدود جدا ـشاعره نحو الأشياء جعل تفكيره ناقصا معوقا.

وهذه الإ ´ عاقة الذهنية تظ ´ هر حتى في اتخاذ القرارات العادية. فعندما حاول دكتور « ´ داماسيو» ´ الاتفاق مع « ´ إليوت» ´ على اختيار وتحديد الـوعد التالي لم يحصل منه إلا على رد مشوش ´ ـ وعجز اتخاذ قرار. ولم يستطع « ´ إليوت» ´ أن يجد مبررا يسوقه مع أو ضد كل موعد اقترحه « ´ داماسيو» ´ . لم يستطع أن يختار منها أي موعد. هذا على الرغم من وجود أسباب جيدة ـاما على الـستوى العقلاني تبرر رفض قبول كل موعد للزيارة. لكن « ´ إليوت» ´ كان ينقصه الإ ´ حساس ـا يشعر بالنسبة لأي موعد من تلك الأوقات الـقترحة. فافتقاده لهذا الوعي ـشاعره الخاصة يعني افتقاده للقدرة على تفضيل أي منها على الآ ´ خر.

ولعل أحد الدروس الـستفادة من عدم قدرة « ´ إليوت» ´ على اتخاذ أي قرار هو أهمية دور الشعور الحاسم في اتخاذ القرارات الشخصية التي لا تنتهي في حياة الإ ´ نسان. وكما أن الـشاعر العنيفة ـكن أن تؤدي إلى تشوش ´ التفكير كذلك ـكن أن يكون نقص الوعي باـشاعر مخربا أيضا وخاصة بالنسبة لترجيح القرارات التي يعتمد عليها مصيرنا إلى حد كبير مثل: « ´ أي طريق في الحياة ـكن أن نسير فيه؟» ´ ـ أو « ´ هل نستقر في وظيفة مضمونة أو ننتقل إلى وظيفة أخرى فيها مخاطرة لكنها أكثر جاذبية؟» ´ ـ أو «´ ´مَن نصادق؟ ´مَن ـ أو « ´ أين نعيش ´ ؟ـ وأي شقة نؤجرها أو أي منزل نشتريه؟» ´ ـ وهكذا... إلخ ´ ... على مدى مسيرة حياتنا. ومثل هذه القرارات لا ـكن أن تتم بصورة جيدة من خلال العقلانية البحتة لأنها تتطلب شعورا داخليا عميقا ونوعا من الحنكة العاطفية التي نكتسبها من خلال خبرات الـاضي. ذلك لأن الـنطق الشكلي وحده لا يفيد كأساس لاتخاذ قرار حول ´ ´مَن أتزوج ـ أو ´مَن ´ ى بثقتي أو حتى أي وظيفة أشغلها. هذه مجالات يكون فيها العقل الخالي من الـشاعر فاقدا للبصيرة. إن الإ ´ شارات الفطرية التي تسوقنا إلى هذه اللحظ ´ ات تأتي في شكل تدفقات من الـخ ´ الحوفي نابعة من دخيلة الـرء يسميها د. « ´ داماسيو» ´ « ´ علامات جسمانية» ´ Somatic Markers أو علامات فسيولوجية هي في جوهرها مشاعر دفينة مثل الإ ´ نذار الأوتوماتيكي يجذب الانتباه لخطر محتمل عندما تسير الأمور في

مسار مع ً عهدته من قبل. وتبعدنا هذه العلامات عن بعض الاختيارات التي تحذرنا منها التجربة. كما تستطيع أيضا أن تلفت انتباهنا إلى وجود فرصة ذهبية أمامنا. ونحن ـ عادة ـ لا نتذكر خبرات بعينها هي التي بعثت فينا هذا الشعور السلبي في هذه اللحظ ً ة إ ً ا كل ما نحتاج إليه فقط هو إشارة إلى أن الفعل المحتمل وقوعه خلال مجرى الحدث قد يكون مدمرا وعندما ينشأ هذا الشعور الدف ً كننا على الفور أن نبتعد عن أو نتبع هذا السبيل بقدر أكبر من الثقة وبالتالي نقلل اختياراتنا لنصل إلى القرار الأصوب أو الأكثر قابلية للتطبيق فالأسلوب الأمثل لاتخاذ قرار شخصي صائب ر عبر مشاعرنا.

الغوص في أعماق اللاشعور

يوحي الفراغ ً العاطفي الذي عانى منه « ً إليوت» ً بوجود مجموعة متنوعة من القدرات لدى البشر كنهم من الإ ً حساس بانفعالاتهم لدى حدوثها. ونطق علم الأعصاب فإنه إذا كان غياب الدورة العصبية يؤدي إلى عجز في قدرة من هذه القدرات فإن القوة أو الضعف النسبي لهذه الدورة العصبية « ً » ً سليمة يؤدي إلى مستويات ً اثلة من القوة والضعف لهذه القدرة. ويوحي مفهوم الدور الذي تقوم به الدوائر العصبية الموجودة في مقدمة الفص الجبهي من الخ ً في ضبط الانفعالات بأن بعضنا ـ لأسباب خاصة بالجهاز العصبي ـ كنه رصد الخوف أو الفرح ً الذي يشعر به بسهولة أكثر من غيره وبالتالي يكون أكثر وعيا بذاته من الزاوية الانفعالية.

ور ا تكون موهبة الاستبطان السيكولوجي متوقفة على هذه الدوائر العصبية نفسها لأن بعضنا أكثر استعدادا من غيره للاستجابة للأ ً ساليب الرمزية الخاصة بالعقل العاطفي مثل: الاستعارة والتشبيه في قصائد الشعر والأغاني والأساطير وجميعها تنبعث من لغة القلب. هذا أيضا ما يحدث مع الأحلام والخرافات التي يؤدي فيها التداعي الحر للمعاني إلى تدفق السرد الذي يحكمه منطق العقل العاطفي . ومن المؤكد أن من يتناغمون تناغما طبيعيا مع صوت قلوبهم هم أكثر خبرة ومهارة في التعبير بكلمات واضحة عن الرسائل المنبعثة من هذا الصوت سواء كانوا كتاب قصة أو

مؤلفي أغاني أو معالجـ ـ نفسيـ ـ . هذا التناغم الداخلي يجعلهم بالضرورة أكثر موهبة في التعبير عن « ـ حكمة اللاوعي» ـ . تلك الـعاني هي التي نحسها في أحلامنا وخيالاتنا والرموز التي تجـ ـسد رغباتنا الدفينة.

ولا شك في أن الوعي بأنفسنا أمر جوهري للبصيرة النفسية أي القدرة الذهنية التي تعززها معظـ ـم عمليات العلاج النفسي. ويعتبر الدكتور « ـ هوارد جاردنر » ـ Howard Gardener وضع « ـ سيجموند فرويد» ـ هو النموذج الأمثل لذكاء النفس الكامن. إن « ـ فرويد» ـ هو العالم الذي رسم خريطة ديناميات النفس الإ ـ نسانية الخفية. وقد أوضح أن حياتنا العاطفية في معظـ ـمها حياة لاشعورية عبارة عن مشاعر تتحرك بداخلنا لا تتخطى دائما عتبة الوعي. وتأتي الدلائل التجريبية لهذه البديهية من خبرات تتعلق بالانفعالات اللاشعورية كالنتائج ـ الجديرة بالملاحظـ ـة من أن الناس يولعون بأشياء معينة لا يدركون أنهم قد سبق لهم رؤ ـ يتها من قبل. ذلك لأن أي عاطفة يمكن أن تكون ـ بل غالبا ما تكون ـ عاطفة في اللاشعور.

تحدث البدايات الفسيولوجية لانفعال ما قبل أن يعي الإ ـ نسان الشعور ذاته. خذ مثلا مَن يخافون من الثعابـ ـ عندما تعرض عليهم صورتها يكشف جهاز الإ ـ حساس على بشرتهم خروج حبات العرق علامة على القلق على الرغم من قولهم إنهم لا يشعرون بالخوف. في هذه الحالة يبـ ـ العرق قلق هؤلاء الأشخاص ـ حتى لو وضعت أمامهم صورة الثعبان سريعا جدا لدرجة عدم وجود أي فكرة شعورية عن هذا الذي رأوه بالفعل للتو. ومع استمرار هذه الإ ـ ثارات الانفعالية ما قبل الوعي تصبح قوية إلى حد كاف للوعي بها. وفي اللحظـ ـة التي يصل الانفعال فيها إلى منطقة الوعي هي اللحظـ ـة التي يُسجل فيها هذا الانفعال من جانب القشرة الدماغية الأمامية.

والعواطف الجياشة التي تكمن تحت عتبة وعينا تؤثر تأثيرا قويا في الكيفية التي ندرك بها هذه العواطف بإحساسنا ونتفاعل معها على الرغم من عدم وجود أي فكرة لدينا عن جيشان هذه العاطفة بداخلنا. ولنأخذ مثلا: شخصا أزعجه لقاء وقح غير متوقع في ساعة مبكرة من النهار جعله يعيش ـ في حالة نكد لساعات عدة... نراه بعدها يتحدى كلَّ مَن يقابله دون قصد وسريع الغضب دون أسباب. وقد لا يكون منتبها لهذا التوتر المستمر إلى أن يلفت نظـ ـره شخص ما لهذا التوتر فيشعر بالاندهاش ـ . ذلك لأن

سلوكه هذا الذي كان منطلقا من خارج منطقة وعيه فرض عليه ردود أفعاله الفظ ´ ة. لكن □جرد أن يدخل رد الفعل منطقة وعيه□ يُسجل في قشرة ا□خ ´ □ وعندئذ □كنه تقييم الأمور من جديد□ ويقرر التخلص من مشاعر ذلك الصباح ´ □ وتغيير نظ ´ رته للأ ´ مور ومزاجه أيضا. وبهذه الطريقة يكون الوعي العاطفي بالنفس هو الحجر البناء والجوهري التالي للذكاء العاطفي القادر على التخلص من ا□زاج ا□عتل.

5 عبيد العاطفة

منذ عصر أفلاطون ظل الإ ´ حساس بتفوق النفس وقدرتها على مواجهة العواصف العاطفية ناتج ´ ة عن ضربات القدر بدلا من الاستسلام لها كي نصبح عبيدا للعاطفة ظل هذا الإ ´ حساس ضيلة تستحق الإ ´ شادة بها دائما. كانت الكلمة اليونا بة لهذه الفضيلة هي « ´ سوفروزا ´ » ´ Sophrozyme أي الانتباه والذكاء في إدارة حياتنا: عنى الاتزان في الانفعال والحكمة كما ترجمها الباحث اليوناني « ´ بيج ´ دي بوا» ´ Page Du Bois. أما الرومان والكنيسة المسيحية القدمة فقد أطلقوا ليها اسم « ´ Temperantia » أي ضبط النفس أو كبح جماح ´ الإ ´ فراط ´ في الانفعال والهدف من ذلك تحقيق التوازن العاطفي وليس قمع العاطفة لأن لكل شعور قيمته ودلالته. فالحياة من دون عاطفة صبح أرضا حيادية قاحلة و ´ لمة منقطعة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها. والمطلوب كما لاحظ أرسطو» ´ » انفعال يناسب الظ ´ رف ذاته. فعندما يكبت الانفعال تماما فإن ذلك يؤدي إلى الفتور والعزلة وعندما يخرج عن إطار الانضباط ´ والسيطرة ويصبح بالغ ´ التطرف والإ ´ لحاح ´ » فإنه يتحول إلى حالة مرضية تحتاج إلى العلاج مثل

« ´ أنت... كُنت إنسانا قبلت بالشكر... ضربات الحظ ـ ونعَمه على حد سواء. فأين هذا الإ ´ نسان من ليس عبدا لعاطفته ليسكن مهجتي والعـ ´ » وسوَيداء القلب كما تسكن أنت...؟! ´ » ´

(هاملت لصديقه هوراشيو)

الاكتئـاب الـؤدي إلى الشلل والقلق الساحق والغضب الكاسح والتهيج ´ ا ´ نون.

ولاشك في أن مفتاح ´ سعادتنا العاطفية يكمن في ضبط انفعالاتنا الـزعجة بصورة دائمة. هذا لأن التطرف الـتزايد والـكثف في العواطف لفترة طويلة يؤدي إلى تقويض استقرارنا. ومن الطبيعي ألا نشعر طوال الوقت بنوع واحد من الانفعال. أما السعادة طوال الوقت فإنها تذكرنا بالابتسامة الـفتعلة في فترة السبعينيات في أمريكا. والواقع أن هناك الكثير ´ ا يقال عما تسهم به الـعاناة البناءة في الحياة الإ ´ بداعية والروحانية لأن الـعاناة تهذب الروح ´ .

ولاشك في أن تقلبات الدهر ا فيها من سعادة وتعاسة تعطي الحياة نكهة خاصة وإن كانت تحتاج إلى التوازن. وما يحدد الإ ´ حساس بالسعادة ـ بحساب القلب ـ هو معدل العواطف الإ ´ يجابية والسلبية. وهذه ـ على الأقل ـ هي الحكمة التي خرجت بها دراسات عن طبائع مئات الرجال والنساء وحالاتهم النفسية. تذكر أولئك الأفراد الأوقات العصيبة التي مرت عليهم وسجلوا انفعالاتهم في تلك الأوقات. مثل هؤلاء لا يحتاجون إلى تج ´ نب الـشاعر غير السارة للإ ´ حساس بالرضا عن حياتهم لكنهم لا يتركون أنفسهم تحت رحمة مشاعرهم العاصفة من دون كبح جماحها حتى لا تحل محل حالتهم النفسية الـبتهجة. وثمة أناس يتعرضون لنوبات عارضة من الغضب والاكتئاب ولـكن لأولئك الناس أن يشعروا بالرضا عن حياتهم إذا ما تناوبتهم بقدر متساو فترات من الفرح ´ والابتهاج. وتؤكد هذه الدراسات استقلالية الذكاء العاطفي عن الذكاء الأكاد ي فقد تب ´ وجود علاقة ضئيلة جدا أو عدم وجود أي علاقة ب ´ درجات مُعامل الذكاء (I.Q) وسعادة البشر العاطفية.

وكما أن هناك أفكارا من الـاضي تعاود الـرء على نحو منتظ ´ م هناك أيضا أصداء انفعالات تعاود الـرء في أوقات منتظ ´ مة كل يوم في الـساء أو الصباح ´ لتتركه في حالة مزاجية من هذا النوع أو ذاك. ومن الطبيعي أيضا أن يكون مزاج شخص ما في صباح ´ أحد الأيام مختلفا عنه في صباح ´ اليوم التالي. بيد أننا إذا أخذنا في الاعتبار متوسط الحالات النفسية لهذا الشخص على مدى أسابيع أو شهور فسنجد أنها تعكس إحساسه العام

بالرضا والسعادة. وهذا يدل في النهاية على أن المشاعر المتطرفة الحادة نادرة نسبيا، فمعظ ً منا يقف على خط الوسط العاطفي الرمادي، مع بروزات خفيفة من الانفعالات الحادة عبر طريق حياتنا الطويل المنحنياته العدة.

ومع ذلك، تستغرق مهمة إدارة عواطفنا كل أوقاتنا، فمعظ ً م ما نفعله ـ وخاصة وقت فراغنا ـ هو محاولة السيطرة على حالتنا النفسية. ذلك لأن كل شيء نفعله، بداية من قراءة قصة، أو مشاهدة التليفزيون إلى غيرهما من الأنشطة، إلى اختيار أصحابنا، لكن أن يجعلنا نشعر بأننا في حالة نفسية أفضل. وفن التخفيف عن النفس مهارة حياتية أساسية. وفي هذا الصدد يرى بعض المفكرين من أساتذة التحليل النفسي، مثل « ً جـ ً ون بولبي» ً John Bowlby ودكتور « ً وينيكوت» ً D.W. Winnicott أن هذه المهارة واحدة من أهم الأدوات النفسية الأساسية. وتؤمن هذه النظ ً رية، بأن الأطفال الذين يتمتعون بعاطفة سليمة، هم الذين يتعلمون كيف يهدئون أنفسهم بالتعامل مع الذات مثلما يفعل معهم من يرعاهم، ويجعلهم ذلك أقل عرضة لتقلبات المخ ً الانفعالي.

إن تركيب المخ ً يعني ـ كما رأينا ـ أننا لا نكننا، غالبا، السيطرة على انفعالاتنا متى جرفتنا، أو السيطرة على نوعية الانفعال. ولكننا ن ً لك السيطرة على الوقت الذي يستغرقه هذا الانفعال. والمسألة لا تنحصر في مختلف الانفعالات، مثل الحزن، والقلق أو الغضب، لأن هذه الحالات المزاجية تنتهي عادة مع الوقت والصبر. لكن إذا تصاعدت هذه الانفعالات بشدة وعلى نحو مستمر متجاوز ة الحد المناسب، فإنها تتدرج حتى تصل إلى أقصى حدود الضيق إلى حالة قلق مزمنة، أو غضب غير محكوم، أو اكتئاب. فإذا ما وصلت الحالة إلى هذا الحد، هنا تتطلب مثل هذه الحالات العسيرة التدخل الطبي أو النفسي، أو كليهما معا للشفاء منها.

في تلك الأوقات تعد إحدى العلامات على قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته، هي القدرة على إدراك متى يصل التوتر المزمن للمخ ً الانفعالي إلى درجة من القوة بحيث يصعب تخطيها من دون مساعدة دوائية. وعلى سبيل المثال لم يكن ثلثا المرضى بالاكتئاب الهوسي، يتلقون في الماضي علاجا من الاضطراب النفسي. لكن اليوم نكن لدواء « ً الليثيوم» ً Lithium والأدوية الجديدة مقاومة نوبات الاكتئاب التي تشل الإ ً نسان، والتي تتناوبه

فيها مجموعة من الحالات (´ التي تصل إلى حد الهوس) ´ التي □زج بـ□ ´ الابتهاج ا□شوش ´ □ والإ ´ حساس بالعظ ´ مة□ ونوبات الغضب. وإحدى مشاكل مرضى الاكتئاب الهوسي أنهم يشعرون غالبا بثقة بالغة في أنفسهم تجـ ´ علهم يعتقدون أنهم في غير حاجة إلى أي نوع من ا□ساعدة□ على الرغم من القرارات ا□دمرة التي يتخذونها. وفي مثل هذه الأحوال من الاعتلال العقلي□ يكون العلاج النفسي وسيلة لإ ´ دارة الحياة بشكل أفضل.

ولكن عندما يأتي الأمر إلى مسألة التغلب على الحالات ا□زاجية السيئة فإن كلا منا يُترك لوسائله الخاصة. هذه الوسائل ـ لسوء الحظ ـ لا تكون فعالة في كل الأحيان□ وهذا على الأقل ما تراه « ´ ديان تايس» ´ Diane Tice الباحثة السيكولوجية بجامعة « ´ كيس ويسترن ريزيرف» ´ Case Western Reserve. أجرت « ´ تايس» ´ بحثا على أربعمائة رجل وامرأة□ وجهت إليهم سؤالا حول إستراتيجيتهم للهروب من الحالات ا□زاجية السيئة التي □ر بهم□ وإلى أي مدى نجـ ´ حت وسائلهم في ذلك.

ولم يتفق الجميع مع هذه ا□قدمة الفلسفية التي تقول بضرورة تغيير الحالة ا□زاجية السيئة. فقد أجاب ٥ ´ % ´ منهم صنفتهم تايس على أنهم أنصار الحالة ا□زاجية الخالصة بقولهم إنهم لم يحاولوا قط تغيير حالاتهم ا□زاجية□ لأن كل الانفعالات « ´ طبيعية» ´ ـ من وجهة نظ ´ رهم ـ ينبغي أن يعيشوها كما هي □اما□ بقطع النظ ´ ر عما قد تسببه من إحباط ´ أو كآ ´ بة. كما وجدت أيضا من بـ□ ´ مجموعة البحث□ أفرادا يبحثون بصورة دائمة عن مدخل لحالة نفسية كئيبة لأسباب براجماتية مثل: الأطباء (´ النكديـ□ ´) ´ الذين لا يرتاحون إلا بإبلاغ ´ مرضاهم أنباء سيئة□ أو قادة الحركات السياسية الاجتماعية الذين يبالغون في غضبهم على الظ ´ لم لكي يزيدوا من فاعليتهم في مقاومته□ أو الشاب الذي يقال إنه□ يصَعد من غضبه كي يساعد أخاه الأصغر في تعلم « ´ البلطجة» ´ في اللعب مع أقرانه. ليس هذا فحسب□ بل وجدت « ´ تايس» ´ أن هناك بعض الناس ا□يكيافيلليـ□ ´ □اما فيما يتعلق بالأمزجة ا□ ´ ادعة. فقد شاهدت ا□حصلـ□ ´ الذين يتعمدون إظهار الغضب ليضفوا على أنفسهم مظ ´ هر الحازمـ□ ´ أمام من يتعاملون معهم من ا□تهربـ□ ´ من الديون. غير أن التربية السلوكية لهذه الأمزجة الكئيبة نادرة□ وهي موضع شكوى □ ´ ن يشعرون بأنهم تحت رحمة حالتهم النفسية هذه... وقد أثبت تسلسل أحداث

سجلات الحالات النفسية لهؤلاء الذين يحاولون تغيير حالتهم المزاجية أن النتائج ´ التي وصلوا إليها كانت متفاوتة.

تحليل ثورة الغضب

لنفترض أن شخصا ما كان يقود سيارته واعترض طريقك في أثناء قيادتك سيارتك في الطريق السريع. فإذا كان تفكيرك المنفعل... « ´ هذا الولد ابن الـ...» ´ فهذا يعني أنك دخلت درب الغضب حتى لو جاء هذا التفكير عقب أفكار أخرى من إهانة أو انتقام مثل: « ´ هذا الوحش ´ كان من الممكن أن يصدمني...» ´ أو « ´ لن أتركه يفلت من فعلته هذه» ´ ثم تهتز مفاصلك وأنت تضغط على (´ الدبرياج) ´ بدلا من الضغط على رقبته لتخنقه. وتحتشد أعضاء جسمك كلها لخوض المعركة ليس بالجري بل بتركك ترتعش ´ منهك القوى تتصبب عرقا ويدق قلبك دقات متسارعة وتتجمد عضلات وجهك المتجهم. أنت تريد أن تقتل الشاب الذي اعترض طريقك ومن المحتمل أن يكون خلفك سيارة ينبهك سائقها بآ ´ لة التنبيه بعد أن هدأت من سرعتك إثر سماع صوت « ´ الكلاكس» ´ القريب منك. وهكذا ستشعر بأنك على وشك الانفجار غضبا من السائق الذي خلفك. مثل هذه الأحداث تؤدي إلى تصاعد التوتر والقيادة الطائشة بل حتى حوادث إطلاق النار في الطرق السريعة. وعلى نقيض هذه السلسلة المتعاقبة من استفحال الغضب يكون التفكير الأكثر إنسانية ومحبة نحو قائد السيارة التي اعترضت طريقك كأن تقول مثلا: «´ مَن يدري ربما لم ير سيارتي أو ربما لديه سبب جعله يقود سيارته هكذا من دون اكتراث قد تكون حالة طوارئ ´ صحية عاجلة» ´ .

إن مثل هذه الاحتمالات تخفف من الغضب كنوع من التراحم أو على الأقل يؤدي مثل هذا العقل المتفتح إلى قطع الطريق أمام تصاعد ثورة الغضب.

فالقضية هي كما طرحها أرسطو هو أن يكون غضبنا متناسبا أي أنها لا تتعدى ألا تنفلت ثورة غضبنا من دون ضابط أو رابط. أما « ´ بنيامين ´ فرانكلين ´ » ´ Benjamine Franklin فقد وصف هذا الغضب وصفا أفضل قائلا: يستحيل أن يحدث الغضب دون سبب ما لكنه نادرا ما يكون سببا ´ خيرا.

ومن الطبيعي أن يأخذ الغضب صورا مختلفة. فقد يكون التركيب اللوزي

في الخ ´ « ´ الأميجدالا» ´ هو الصدر الرئيسي لشعلة الغضب الفاجئة التي نشعر بها عندما يهددنا خطر قيادة السائق الهمل مثلا. ولكن قشرة الخ ´ الجديدة وهي الطرف الآ ´ خر في دائرة الأعصاب المسؤولة عن الانفعال هي التي تكون وراء نوبات الغضب الهادئة المحسوبة مثل الانتقام أو الإ ´ هانة عند الإ ´ حساس بالظ ´ لم. هؤلاء الغاضبون العاقلون لديهم غالبا أسباب وجيهة كما ذكر « ´ بنيام ´ فرانكلا ´ » ´ .

ويبدو أن الغضب هو أكثر الحالات تصلبا وعنادا من ب ´ كل الحالات المزاجية التي يرغب الناس في الهروب منها. فقد انتهت « ´ تايس» ´ من دراستها إلى أن الغضب هو أسوأ الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها. والغضب هو أكثر هذه الحالات غواية وحضا على العواطف السلبية. ذلك لأن المونولوج الداخلي الذي يحث على الغضب والمبرر أخلاقيا ملأ ´ عقل الغاضب بالذرائع المقنعة ليصب جام غضبه. واغضب ليس مثل الحزن لأنه انفعال يولد الطاقة والتنبه. فالغضب لديه قدرة على الإ ´ غواء والحفز ورما كان هذا هو السبب في الأفكار الشائعة عنه بأنه يصعب التحكم فيه أو أنه لا ينبغي كظ ´ مه. بل أكثر من ذلك أن التنفيس بالغضب يطهر النفس وهو في مصلحة الغاضب. أما الرأي الآ ´ خر المضاد للرأي السالف والذي قد يكون رد فعل على الصورة الكئيبة التي يرسمها الرأيان الآ ´ خران فيتمثل في القول إن الغضب ممكن الحيلولة دون حدوثه تماما. وهكذا إذا نظ ´ رنا نظ ´ رة عميقة إلى نتائج ´ هذه الدراسة فسنجد أنها توحي بأن كل تلك الآ ´ راء العامة الخاصة بالغضب آراء خادعة إن لم تكن محض خرافات.

والواقع أن تسلسل الأفكار الغاضبة الذي يؤجج ´ الغضب من الممكن أن يكون هو نفسه مفتاح ´ أقوى الوسائل للتخفيف من شدة الغضب وذلك بوضع حد للأ ´ فكار التي توقد نار الغضب في مهدها. وكلما طال الوقت الذي نج ´ تر فيه الأسباب التي أثارت غضبنا وجدنا « ´ أسبابا طيبة» ´ نلفقها ونخترعها لنبرر بها لأنفسنا أسباب غضبنا. لكن إذا نظ ´ رنا للأ ´ مور بشكل مختلف فسوف تهدأ هذه النيران المشتعلة. وهذا ما انتهت إليه « ´ تايس» ´ في بحثها فقد وجدت أن إعادة وضع موقف ما إيجابيا في إطاره كان أكثر السبل الفعالة لوقف الغضب.

«ثورة» الغضب

جاءت نتيجة بحث « ´ تايس» ´ متفقة تماما مع النتائج ´ التي توصل إليها « ´ دولف زيلمان» ´ Dolf Zillman العالم السيكولوجي بجامعة ألاباما. اتخذ « ´ زيلمان» ´ مقياسا دقيقا للغضب وتشريح ثورته من خلال سلسلة طويلة من التجارب الدقيقة. فإذا اعتبرنا أن الغضب في مجال التشاجر والمقاومة هو رد الفعل « ´ اضرب أو اهرب» ´ لم يكن غريبا أن يجد « ´ زيلمان» ´ ثمة محركا عاما للغضب هو إحساس الشخص بأنه مهدد بخطر ما. والتهديد بالخطر ليس من علاماته فقط التهديد الجسدي المباشر بل هو ـ في معظم الحالات ـ تهديد رمزي لاحترام النفس وكرامتها... كأن يعامل المرء بوقاحة أو بظلم أو يُسب ويُهان أو يحبط لأنه لم يحقق هدفا مهما. هذه المدركات الحسية تحفزه على ابتعاث موجة جيشان في المخ ´ الحوفي تؤثر تأثيرا مزدوجا في المخ ´ . هذا الجيشان يطلق هرمون الـ « ´ كيتيكو لامينز» ´ Catecho lamins الذيّ يوَلد دفقة سريعة عرضية من الطاقة تكفي للقيام بفعل عنيف دفعة واحدة مثل « ´ اضرب أو اهرب» ´ كما حددها « ´ زيلمان» ´ . تستمر هذه الدفقة بضع دقائق تقوم فيها بإعداد الجسم لمعركة حاسمة أو للهروب السريع. يتوقف هذا على تقدير المخ ´ لواقع الخصم. وفي الوقت نفسه تتولد موجة صغيرة تنبعث من « ´ التركيب اللوزي» ´ في المخ ´ ـ الـ « ´ Amygdala من خلال فرع قشرة الجهاز العصبي الأدرينالية كخلفية عامة محفزة استعدادا لفعل يستمر مدة أطول نتيجة لدفقة طاقة الـ « ´ كيتيكو لامينز» ´ . ولكن لهذه الإ ´ ثارة القشرية الأدرينالية المتولدة أن تستمر لساعات عدة بل ربما أياما تترك فيها المخ ´ الانفعالي في حالة خاصة من الإ ´ ثارة وتصبح هي الأساس الذي تبنى عليه ردود الفعل الناتجة بسرعة غير عادية. وعموما فإن حالة الاستعداد لإ ´ طلاق الزناد والتي خلفتها الإ ´ ثارة القشرية لهرمون الأدرينالين ´ بأقل ضغط ´ يمكن تفسر لماذا يميل الناس كثيرا للغضب إذا استفزوا أو أثيروا إثارة خفيفة لسبب ما. وتؤدي شتى أنواع الضغوط ´ النفسية إلى إثارة أدرينالية قشرية « ´ Adreno cortical تخفض الحد الذي يبدأ عنده الغضب. ومن ثم نرى أن الشخص الذي قضى يوما شاقا في عمله يكون معرضا لإ ´ ثارة غضبه من أبسط الأشياء في منزله مثل ضجيج ´ وفوضى أطفاله. لكنه في ظل ظروف أخرى

ليس من السهل إثارة غضبه وحدوث ذلك الانفلات للانفعالات.
توصل « ´ زيلمان» ´ إلى هذه النتائج ´ المتعمقة حول الغضب من خلال تجـ ´ ارب دقيقة. أتى « ´ زيلمان» ´ في دراسته المحددة ـ على سبيل المثال ـ بشخص استفز عددا من النساء. تطوع هذا الرجل بإبداء ملاحظ ´ ات لاذعة عن كل منهن. عرض « ´ زيلمان» ´ بعدها فيلم ´ أحدهما مبهج ´ والثاني مكدر. بعد مشاهدة الفيلم ´ طلب منهن تقييم هذا الرجل الذي استفزهن موحيا إليهن أن تقييمهن سيكون له أثره في قبول طلب الرجل للعمل أو رفض طلبه. كانت هذه فرصة بالنسبة لهن للانتقام منه. وجد « ´ زيلمان» ´ أن حدة انتقامهن منه تتناسب مباشرة مع حالتهن الانفعالية عقب مشاهدة هذا الفيلم أو ذاك. فمن شاهدن منهن الفيلم غير المبهج ´ كن أكثر غضبا ومنحن الرجل أسوأ تقدير.

الغضب يعزز الغضب

تفسر دراسات « ´ زيلمان» ´ ديناميكية الفعل في دراما عائلية مألوفة. شاهدتها بينما كنت أقوم بشراء احتياجاتي في « ´ السوبر ماركت» ´ . انطلق صوت أم شابة تصرخ ´ في طفلها بجملة من ثلاث كلمات « ´ أعد هذا إلى مكانه...» ´ « ´ لكني أريده...» ´ أخذ الطفل ينتحب وهو يتعلق أكثر بعلبة الحبوب المرسوم عليها سلاحف النينجا. ارتفع صوت الأم أكثر فأكثر مع تصاعد غضبها وهي تكرر « ´ أعده إلى مكانه» ´ ... وفي هذه اللحظ ´ ة ألقى الطفل الجالس في عربة الشراء بقالب « ´ الجيلي» ´ الذي كانت الأم تتناوله فتناثر على الأرض. صرخت الأم « ´ هذا كان لابد أن يحدث...» ´ وزيد من الغضب صفعت الطفل ذا السنوات الثلاث وانتزعت العلبة من يده وألقت بها إلى أقرب رف وحملته بعنف من وسطه منطلقة تسبقها عربة الشراء في وضع مائل خطير بينما ظل الطفل يصرخ ´ ويرفس بساقيه معترضا... « ´ أنزليني... أنزليني» ´ .
وجد « ´ زيلمان» ´ أن الجسم عندما يكون في حالة انفعال ونرفزة مثل انفعال هذه الأم مما يؤدي إلى انفلات الأعصاب عندئذ يصبح الانفعال اللاحق بالغ ´ الحدة. هذه الديناميكية تصبح فاعلة ومؤثرة عندما يصل الشخص إلى مرحلة ثورة الغضب. ويرى « ´ زيلمان» ´ أن الغضب المتصاعد

كسلسلة متلاحقة من الاستفزازات تعمل كل حلقة منها على حفز رد الفعل التهيجي الذي ينقشع بطيئا. وفي ظل هذا التلاحق يصبح كل غضب لاحق عامل استفزاز صغيرا يثير الفكر أو الإدراك الحسي مما يتدفق من «الأميجدالا» من هرمون الـ «كيتكو لامينز» Catecho lamins الذي تضاف كل دفقة منه إلى دفقات الزخم الهرموني التي سبقتها. وهكذا تصل الدفقة الثانية قبل أن تخمد الدفقة الأولى والثالثة فوقهما وهكذا. فكل موجة هرمونية منها تركب ذيل التي سبقتها فيما يصعد سريعا مستوى الانفعال السيكولوجي للجسم ومن ثم يصبح التفكير الذي يأتي بعد هذا التراكم للاستفزازات مثيرا بالتأكيد لغضب أكثر حدة بكثير من الغضب الذي نشأ في بداية الثورة الغاضبة. وهكذا يبنى الغضب على غضب إشعال المخ العاطفي فيسهل تفجير الغضب غير المحكوم بالعقل فيتحول إلى عنف.

عند هذه النقطة من مستوى الغضب ينتفي الاستعداد للتسامح ويبتعد الغاضبون عن العقلانية... ويدور تفكيرهم حول الانتقام والأخذ بالثأر يغمرهم النسيان ما يمكن أن تصل إليه النتائج. يقول «زيلمان» إن هذا المستوى المرتفع من الإثارة يعزز الوهم بالقوة والمنعة التي تلهم العدوان وتسهل حدوثه. عندئذ يسقط الإنسان الغاضب الذي «يفتقر إلى الرشد المعرفي» في بئر أشد ردود الفعل بدائية. ومن ثم تتصاعد الدفقة من المخ الحوفي (Limbic) وتصبح الدروس المستفادة من حياة الوحشية البدائية هي وحدها التي توجه أفعاله.

تهدئة الغضب

ووفقا لهذا التحليل لتشريح الغضب يرى «زيلمان» طريقا رئيسيا متداخلا: طريق يلطف الغضب بالسيطرة عليه ووقف الأفكار التي تثير اندفاعاته وكبحها حيث إن التقييم الأولي المثير الغضب هو الذي يثيره في البداية وإعادة تقييم المثير التالية هي التي تجعله يحتدم والزمن عامل مهم فبقدر ما تأتي دورة الغضب مبكرة فإنها تكون أكثر فعالية. وبالتالي من الممكن وضع حد للغضب تماما. إذا أتت المعرفة المهدئة قبل بداية انفلات الغضب.

ولقد أوضحت تجربة أخرى من تجارب «زيلمان» دور الفهم في وضع

حد للغضب. ارتكزت التجربة على قيام أحد المشاركين فيها من مساعدي «زيلمان» بدور الإنسان الوقح. وبالفعل أخذ يستفز بالإهانة والتوبيخ متطوعين في هذه التجربة من الذين يمارسون رياضة ركوب الدراجات. وعندما سنحت الفرصة لأولئك المتطوعين للانتقام من هذا الشخص داخل التجربة، فعلوا ذلك بنوع من الغضب الجماعي (بتقييمه تقييما سيئا ظنا منهم أن هذا التقييم سيؤثر في ترشيحه لوظيفة ما). ولكن في جزء تال من التجربة، دخلت متطوعة أخرى، بعد استفزاز المتطوعين وقبل انتقامهم مباشرة من مؤدي دور «الوقح»، وأبلغته أن هناك مكالمة تليفونية له في صالة الطابق الأول، وفي أثناء مغادرته المكان، أشار إليها هي الأخرى بحركة وقحة تقبلتها بروح طيبة. بعدها شرحت للمتطوعين أن هذا الشخص واقع تحت ضغوط هائلة وتوتر شديد قبل امتحانات التخرج الشفوية القادمة. وعندما جاءتهم فرصة الانتقام من هذا الزميل الوقح، تنازلوا عنها، بل عبروا عن تعاطفهم مع شعوره بالورطة التي تؤرقه.

وهكذا أتاحت هذه المعلومة الملطفة إعادة تقييم الأحداث التي أدت إلى استفزاز الغضب. وجد «زيلمان» أن هناك فرصة معينة مناسبة يمكن أن تخفف الغضب. ويرى «زيلمان» إمكان فعالية هذه الفرصة عند مستويات الغضب المتوسطة. أما إذا وصل إلى أعلى مستوياته، فلا تؤدي هذه الفرص فعاليتها فيما أطلق عليه «زيلمان» مصطلح «العجز المعرفي»، أي أن يعجز الناس عن التفكير السليم. فالغاضب إذا وصل إلى مرحلة الثورة بالفعل، يطرد المعلومة الملطفة بعبارة «هذا شيء غاية في السوء...» أو يستخدم أقبح الكلمات في اللغة الإنجليزية، كما عبر «زيلمان» عن ذلك بأسلوب مهذب.

أتذكر الآن ذلك اليوم عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري وقد خرجت من المنزل في أثناء نوبة غضب، وأنا أقسم ألا أعود إليه مرة أخرى. كان ذلك اليوم من أيام الصيف الجميلة، وقد مشيت مسافة طويلة بمحاذاة صف من الأشجار في طريق جميل ممتد. بعدها شعرت بأن ذلك الهدوء والجمال قد هدآ تدريجيا من نفسي الغاضبة. وبعد بضع ساعات، عدت إلى المنزل نادما.

بل أذوب خجلا. ومنذ ذلك الحين، تعودت أن أفعل الشيء نفسه بقدر

استطاعتي عندما أشعر بالغضب فقد وجدته حقا أفضل علاج له.

ثمة دراسة تعتبر من أوليات الدراسات العلمية عن الغضب أجريت في العام ١٨٩٩ ومنذ ذلك التاريخ ´ تعتبر هذه الدراسة ´ وذجا للطريقة الثانية لتهدئة الغضب تدريجيا. وتعتمد هذه الطريقة على تهدئة الغضب سيكولوجيا بانتظ ´ ار تغيير مناسب في الدفعة الأدرينالينية لتصل إلى وضع لا يتوقع عنده حدوث مزيد من محفزات الغضب. نفترض مثلا أن خلافا حدث مع شخص ما يقتضي الابتعاد عنه بعض الوقت. وفي الفترة التي يتم فيها تهدئة الغضب يستطيع الشخص الغاضب أن يكبح دورة التفكير العدائي المتصاعدة بالبحث عن شيء يلهيه. ويرى « ´ زيلمان» ´ » ´ أن عملية الإ ´ لهاء في حد ذاتها وسيلة قوية للغاية لتغيير الحالة النفسية لسبب بسيط وهو: أن تخفيف الغضب يصل إلى النقطة التي يمكن أن يقضي فيها الشخص وقتا سارا في المقام الأول.

لقد فسر تحليل « ´ زيلمان» ´ لطرق تصعيد وتخفيف الغضب كثيرا من النتائج ´ التي توصلت إليها « ´ ديان تايس» ´ Dian Tice حول ما يتبعه الناس من تصرفات اعتقادا منهم أنها تخفف من ثورة الغضب. ومن بين ´ هذه التصرفات الفاعلة أن ينعزل الشخص وينفرد بنفسه إلى أن يهدأ الغضب. وهناك نسبة كبيرة من الرجال يترجمون هذه الطريقة بقيادة سياراتهم لأنها توفر لهم فرصة لتهدئة مشاعرهم في أثناء القيادة. وربما يكون السير لمدة طويلة بديلا أكثر أمانا. كذلك الرياضة التي تساعد على تلطيف الغضب. أيضا وسائل الاسترخاء مثل التنفس بعمق وارتخاء العضلات ربما لأنها تغير من فسيولوجية الجسم فتخفض من حالة الاستثارة المرتفعة. وربما أيضا لأن هؤلاء الغاضبين ´ يتلهون بعيدا عن كل ما يستفز الغضب. وقد يخف الغضب نتيجة لممارسة تمرين رياضي. فبعد تنشيط فسيولوجي على مستوى عال في أثناء التمرين يسترخي الجسم بعد التوقف عن أداء التمرين.

ولن تتحقق فعالية فترة تهدئة الغضب إذا استُنفد هذا الوقت في الانشغال بسلسلة الأفكار التي استنفرت الغضب لأن كل فكرة من هذه الأفكار هي في حد ذاتها محفز صغير لمزيد من موجات الغضب. هذا لأن قوة الإ ´ لهاء تكمن في إيقاف هذا التسلسل في الأفكار الباعثة على الغضب.

وقد وجدت الباحثة « ´ تايس» ´ في بحثها الـيداني لتصرفات الناس في التعامل مع الغضب أن صرف الذهن عن بواعث الغضب يساعد كثيرا على تهدئته مثل مشاهدة التليفزيون والسينما والقراءة وما شابه ذلك وكلها تتداخل مع الأفكار الـثيرة للغضب وتهدئها. لكن « ´ تايس وجدت أن الانخراط ´ في الـتع الشخصية مثل عمليات الشراء وتناول الطعام ليس لها تأثير كبير في تهدئة الغضب... فمن السهل مع هذا كله أن يستمر الغضب مع استمرار الأفكار الباعثة على الغضب في أثناء طواف الـرء في « ´ سوبر ماركت» ´ أو التهامه قطعة شيكولاتة.

أما « ´ ردفورد ويليام» ´ Redford William الباحث السيكولوجي بجامعة ديوك فقد أضاف إلى هذه الطرق طرقا أخرى أكثر تطورا حاول مساعدة الأشخاص ´ العدوانيـ ´ الـعرضـ ´ لخطر الإ ´ صابة بأمراض القلب نتيجة لذلك للسيطرة على توترهم. فمن بـ ´ توصياته استخدام الوعي بالنفس للسيطرة على الأفكار العدوانية في بداية انطلاقها وتسجيلها على الورق. تبـ ´ أنه ـجرد الإ ´ مساك بالأفكار الغاضبة بهذه الطريقة ـكن اعتراض سبيلها وإعادة تقييمها. كما وجد « ´ زيلمان» ´ أن هذا الـدخل ـكن أن يلعب دورا أفضل قبل تصاعد الغضب وتحوله إلى ثورة متفجرة.

خطأ فكرة التنفيس عن الغضب

إليكم هذه القصة. ـجرد أن ركبت سيارة أجرة ذات يوم في نيويورك شاهدت شابا يعبر الطريق ويقف أمام السيارة ينتظ ´ ـر أن تخف حركة الـرور صاح ´ السائق بصبر نافد مشيرا إلى الشاب أن يتحرك من أمامه ويفسح له في الطريق. لكن الشاب لم يرد عليه إلا بتقطيبة وجه وإشارة بذيئة.

صرخ ´ السائق « ´ أنت يا ابن الـ...» ´ وضغط على البنزين ثم « ´ فرمل» ´ مرة واحدة مهددا الشاب في الوقت نفسه. ومع هذا التهديد الـهلك تحرك الشاب إلى جانب الطريق وهو مقطب الوجه وضاربا السيارة بقبضة يده وهي تواصل تحركها في زحمة الـرور. أما السائق فقد أخذ يشتم ذلك الشاب الـزعج ´ بسيل من الشتائم التي لم يسمعها الشاب.

وبينما نحن في طريقنا قال لي السائق وكان لايزال متوترا « ´ لا أحد

يستطيع اليوم أن يعاقب أي فرد أنت لا تملك إلا أن تصرخ ´ على الأقل لكي تنفس عن نفسك...! ´ » ´ . هكذا يكون التنفيس عن الغضب أحيانا تخفيفا من الانفعالات ووسيلة منفصلة للتعامل مع الغضب. فهناك نظ ´ رية شائعة تقول: « ´ هذا التنفيس يجعلك في حالة أفضل...» ´ . لكن كما أوضحت نتائج ´ أبحاث « ´ زيلمان» ´ فإن هناك برهانا على خطأ فكرة تخفيف الانفعال. نشأ هذا البرهان منذ الخمسينيات عندما بدأ السيكولوجيون يختبرون آثار تخفيف الانفعال بالبحث التجريبي فوجدوا أن التنفيس عن الغضب لا يؤثر مع الوقت إلا بالقليل بل لا يفعل شيئا للتخلص من الغضب. (´ وعلى الرغم من طبيعة الغضب الإ ´ غرائية قد تحقق الشعور بالرضا) ´ . وهناك بعض ظروف معينة قد يفيدها الانفجار غضبا بالتعبير عنها مباشرة للشخص الذي استفز الغضب. هذا التنفيس مفيد خاصة إذا حمل معنى المواجهة أو تصحيح ظلم ما أو كان بمنزلة عقوبة على أذى ارتكبه هذا الشخص لدفعه إلى تغيير أنشطته الخطيرة من دون الانتقام منه. ولكن نظ ´ را لطبيعة الغضب المجهد نج ´ د أن القول بذلك أسهل من القيام به.

وتوصلت « ´ تايس» ´ إلى أن التنفيس عن الغضب هو أسوأ الوسائل لتهدئته. فانفجار نوبة الغضب الشديدة يرفع مستوى الإ ´ ثارة في المخ ´ الانفعالي فيزداد الشعور بالغضب وليس العكس. وجُدتَ أيضا أن أولئك الذين حكوا عن الأوقات التي انفجروا فيها غضبا في وجه من استفزوا غضبهم ترتب عليه إطالة تأثير الغضب في حالتهم النفسية أكثر من انتهاء هذا التأثير. انتهت « ´ تايس» ´ إلى أن تهدئة الغضب في مهده هي الأكثر فعالية. يأتي بعدها مواجهة الشخص الذي استفز الغضب بسلوك بناء وأكثر وثوقا بهدف إنهاء النزاع بـ ´ الطرف ´ . وكما سمعت ذات مرة أن « ´ شوجيام ترونج ´ با» ´ Chogyam Trungpa وهو معلم من التبت (´ Tibet) عندما سئل ما أفضل وسيلة للتعامل مع الغضب؟ قال: « ´ لا تقهره ولكن... إياك أيضا أن تطيعه» ´ .

تهدئة القلق: ما الذي يقلقني؟

تتتوارد على ذهن شخص سلسلة أفكار مثل تلك:... أو... لا...؟ صوت كا ´ الصوت سيئ ´ ... ماذا لو ذهبت به إلى الورشة؟ لا أستطيع تحمل النفقات لابد أن أسحب نقودا من المصروفات ا ´ صصة لكلية جيمي

وماذا يحدث لو لم أستطع دفع المصاريف... هذا التقرير السيئ ´ الذي وصلني الأسبوع الماضي من المدرسة قد تنخفض درجاته ولا يتمكن من الالتحاق بالجامعة صوت كا ´ الصوت سيئ ´ .

وهكذا يدخل العقل القلق في دورة لا نهاية لها من الميلودراما الغثة حيث تفضي مجموعة من الهموم إلى هموم أخرى ثم العودة مرة أخرى إلى الهم الأول. هذه النماذج الإ ´ نسانية تحدث عنها « ´ ليزابث رو ر» ´ Lezabeth Röemer وتوماس بوركوفيك» ´ Thomas Borkovec الباحثان السيكولوجيان بجامعة بنسلفانيا في أبحاثهما التي أسفرت عن أن التوتر هو جوهر القلق وقد كانت أبحاثهما نقلة بالعلاج العصابي من مستوى الفن إلى مستوى العلم. ولا يعوق ذلك أن يكون القلق قد بدأ يعتمل. فالإ ´ نسان القلق حد ´ يفكر مليا في مشكلة ما: عنى توظيف التأمل البناء فيما يبدو توترا كن أن يتبدى له حل للمشكلة. والواقع أن رد الفعل الذي يكمن وراء القلق هو توخي الحذر من خطر محتمل. ولقد كان ذلك بلا ريب أساسيا بالنسبة لبقاء البشر طوال مسيرة التطور. فعندما يحرك الخوف الخ ´ الانفعالي يعمل جزء من القلق الناتج ´ عن هذا الخوف على تركيز انتباه الخ ´ على الخطر الماثل في الوقت الذي يستحوذ على العقل اضطرارا هاجس البحث عن كيفية التعامل مع هذا الخطر وتج ´ اهل أي شيء آخر في ذلك الوقت. والقلق عنى من المعاني هو « ´ بروفة» ´ للتحسب لسير الأمر في طريق خطأ وكيفية التعامل معه. ومهمة القلق هي التوصل إلى حلول إيجابية ´ اطر الحياة باستباق الأخطار قبل حدوثها.

وتأتي الصعوبة من القلق الزمن أو التكرر الحدوث الذي يجعل المرء يدور في حلقة مفرغة دون أن يصل أبدا إلى حل إيجابي. والتحليل الدقيق للقلق الزمن يبد ´ أن له خصائص عملية انفلات الأعصاب نفسها في مستوياتها الدنيا حيث يبدو القلق كما لو أنه يأتي من الفراغ ´ ويصعب التحكم فيه ويأتي في صورة نوبات ولا يقبل الأدلة المنطقية ويحصر الإ ´ نسان المصاب به داخل قضبان رؤ ´ ية واحدة جامدة للموضوع الذي سبب القلق. وعندما تتكثف دورة القلق وتزداد إلحاحا تلقي بظ ´ لالها على خط التفكير فتحدث نوبات عصبية شديدة في شكل اضطرابات الحصر أو القلق الشديد مثل ا ´ اوف المرضية والوساوس ونوبات الذعر. ومع كل واحدة من هذه

الاضطرابات النفسية القلق في □ ´ ط □ ´ يز. فبالنسبة للفوبيا□ أو الخوف الرضي تتجمد حالات القلق عند الوقف ا□ ´ يف. وبالنسبة □ن تنتابه الهواجس الوسواسية وتستحوذ عليه□ يحدث تثبيت للقلق للحيلولة دون وقوع كارثة يخشاها الريض. وبالنسبة لنوبات الذعر□ تتركز أشكال القلق فيه على الخوف من الوت□ أو توقع التعرض للنوبة ذاتها.

وفي كل الحالات فإن القلق يتسم بأنه لا يبقي ولا يذر. وإليكم هذا الثال: عولجت إحدى السيدات من الوسواس القهري. كانت □ارس في أثناء تلك الحالة□ سلسلة من الطقوس التي تستغرق معظ ´ م ساعات يقظ ´ تها. تستحم □دة ٥ ´ ٤ ´ دقيقة مرات عدة يوميا. وتغسل يديها □دة خمس دقائق عشرين مرة أو أكثر كل يوم. لا تج ´ لس على أي مقعد قبل أن □سحه بالكحول لتعقيمه. لا تلمس أي طفل أو حيوان على الإ ´ طلاق□ لأنهما في غاية القذارة. لقد حرك الخوف الرضي من الجراثيم عند هذه الرأة كل هذه السلوكيات القهرية□ لأنها كانت في حالة قلق دائم يصور لها أنها سوف تصاب بالرض و□وت إن لم تغتسل وتعقم كل شيء. ومثل آخر لامرأة عولجت من حالة (´ اضطراب القلق العمم) ´ □ وهذا مصطلح يطلقه علماء النفس على من يصاب بالقلق الدائم فقد طلب منها أن تعبر عن قلقها بصوت مسموع □دة دقيقة فجاء تعبيرها على النحو التالي:

« ´ ر□ا لا أستطيع أن أفعل هذا الشيء بصورة سليمة... فقد يبدو أنه عمل زائف□ لا يدل على الحقيقة□ ولابد لنا من الحصول على ما هو حقيقي... لأننا لو لم نحصل على ما هو حقيقي□ لن أكون في حالة طيبة□ وإن لم أكن كذلك□ فلن أكون سعيدة للأ ´ بد» ´ .

وفي هذا العرض الثقن عن القلق من القلق تصاعد التعبير القلق □دة دقيقة واحدة خلال ثوان قليلة ليصل إلى التفكير في كارثة تبقى طوال العمر كله: « ´ لن أكون سعيدة للأ ´ بد» ´ مثل هذا السار للتفكير□ أو السرد الذي يعبر عن النفس ينتقل التفكير من قلق إلى قلق□ وفي أغلب الأحوال يجري التفكير في مأساة مرعبة أو إحساس بوقوع كارثة وشيكة□ ويُعبر دائما عن حالات القلق « ´ بأذن العقل□ لا عينيه» ´ أو بعبارة أخرى بالكلمات لا بالصور□ وهذا أمر له أهميته ووزنه في عملية التحكم في القلق.

بدأ « ´ بوركوف ´ يك» ´ Borkivec وزملاؤ ´ ه في دراسة القلق عندما كانوا يحاولون

التوصل إلى علاج الأرق (Neural ´ . لاحظ باحثون نفسيون آخرون أن الأرق يأتي في صورتـ ´ : صورة معرفية أو أفكار مزعجة وأخرى جسمية (Somatic ´ مثل أعراض القلق الفسيولوجية كالتصبب عرقا وازدياد سرعة ضربات القلب وتقلص العضلات. ووجد « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ أن المشكلة الرئيسية للمصابـ ´ بالأرق ليست الإ ´ ثارة الجسدية بل الأفكار التي تسيطر عليهم وتجـ ´ علهم في قلق مستمر. وهؤلاء هم المرضى بالقلق المزمن الذين لا يستطيعون إيقافه مهما غالبهم النوم. وكان الشيء الوحيد الذي نجـ ´ ح في مساعدتهم كي يخلدوا إلى النوم هو تفريغ ´ عقولهم من أسباب القلق والتركيز على الأحاسيس من خلال استخدام وسائل الاسترخاء. وباختصار من الممكن إيقاف أسباب القلق بتحويل الاهتمام بعيدا عن هذه الأسباب.

إن معظ ´ م المصابـ ´ بالقلق لا يستطيعون أن يفعلوا هذا. والسبب كما يعتقد « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ أن له علاقة بالاستفادة الجزئية من القلق التي تقوى إلى درجة العادة. إذ إن هناك ـ فيما يبدو ـ جانبا إيجابيا في الشعور بالقلق. فالقلق وسيلة لمنع تهديدات محتملة ولدفع الأخطار التي تعترض طريق الفرد. وثمة دور للقلق ـ عندما ينجح ـ يتمثل في التدريب على التعرف على الأخطار وتبصر الوسائل التي يتعامل بها معها. لكن ليس كل أشكال القلق ممكن أن تحقق ذلك. ولا تأتي الحلول والأساليب الجديدة لرؤ ´ ية مشكلة ما من القلق وخاصة القلق المزمن في كل الاحوال. وبدلا من التوصل إلى حلول للمشاكل الكامنة يظ ´ ل مرضى القلق منغمسـ ´ في الخطر ذاته عادة ويغرقون أنفسهم بأسلوب مستتر في الرهبة المرتبطة بالقلق مع استمرار مجرى تفكيرهم على ماهو عليه. أما مرضى القلق المزمن فيدور قلقهم حول سلسلة طويلة من الأمور التي يُستبعد حدوثها تقريبا. إنهم وحدهم من يقرأون الأخطار في رحلة الحياة التي لا يلاحظ ´ ها أحد غيرهم.

ومع ذلك فقد أوضح مرضى القلق المزمن لـ « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ أن القلق يساعدهم وأن همومهم هموم مؤبدة وحلقة مفرغة لا نهاية لها من التفكير المفزع. والسؤال هنا: لماذا ينبغي أن يبدو القلق كما لو أنه بلغ ´ ّ حالة الإ ´ دمان الذهني؟

من الغريب ـ كما أشار « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ ـ أن عادة القلق تزداد قوة بالمعنى نفسه الذي تكتسب به الخرافات قوة. فمادام البعض يعيش ´ في حالة قلق

من أشياء كثيرة قد تكون نسبة حدوثها ضئيلة مثل مصرع حبيب في حادث تحطم طائرة أو إشهار إفلاس أو ما شابه ذلك فإن هناك بالنسبة للمخ ´ الحوفي الفطري شيئا أشبه بالسحر يرتبط بهذا شيئا مثل تعويذة يعتقد أنها ـنع حدوث شر متوقع. فالقلق يحصل على نوع من الصك السيكولوجي لأنه ـنع الخطر الذي ـثل أمام الذهن.

فائدة القلق

انتقلت فتاة من وسط الغرب الأمريكي إلى لوس أنج ´ لوس ودفعها إلى ذلك الحصول على وظيفة عند أحد الناشرين... لكن هذا الناشر تنازل عن ملكيته لناشر آخر وأصبحت بلا وظيفة وعملت في وظيفة بالقطعة وهي وظيفة لا تؤمن للإ ´ نسان احتياجاته واضطرت إلى تقسيط مدفوعاتها عن مكا ـاتها التليفونية. وللمرة الأولى فقدت حقها في التأم ´ الصحي. ولاشك في أن هذه الأوضاع الجديدة التي لا تفي باحتياجاتها أمر يثير الأسى والضيق. وبالنسبة لحالتها الصحية أصبحت تصاب بالهلع مع كل صداع متصورة أن هذا الصداع لابد أنه إشارة إلى وجود ورم خبيث في الـخ ´ .

وكانت تتخيل نفسها وقد ارتكبت حادثة وهي تقود سيارتها في مكان ما. وفي معظ ´ م الأحيان تشعر بأنها ضائعة مستغرقة في تفكير خيالي مشوب بالتوتر ـ ´ تزج بالكآ ´ بة والهم. وحـ ´ وصفت حالتها قالت إن توتراتها هذه توترات إدمانية أي أنها مدمنة توتر.

اكتشف « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ ـ فائدة أخرى غير متوقعة للقلق. فبينما يستغرق الناس في أفكارهم القلقة يبدو أنهم لا يلاحظ ´ ون الأحاسيس الذاتية التي تحركها هذه الأفكار الـزعجة مثل تسارع ضربات القلب أو التصبب عرقا أو الارتعاش ´ . وعندما ينشأ التوتر يبدو أنه يخمد فعليا بعضا من هذا القلق على الأقل عندما ينعكس في سرعة ضربات القلب. ومن الـفترض أن ـضي الحالة في سياقها على هذا الـنوال. يلاحظ الـريض بالقلق وجود شيء يتصور أنه تهديد ما أو خطر محتمل الحدوث. هذا التهديد أو الخطر الـتصور يثير بدوره نوبة قلق خفيفة. عندئذ يغرق الإ ´ نسان القلق في سلسلة طويلة من الأفكار الكئيبة تفتح كل منها موضوعا آخر مثيرا للقلق. ومن ثم تواصل سلسلة القلق تركيز الانتباه على هذه الأفكار بذاتها وبالتالي يبتعد

العقل عن الكارثة الأصلية التي تصورها والتي استنفرت القلق. ولقد اكتشف « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ ً أن الصور الـتخيلة أقوى من الأفكار كمحفزات للتوتر السيكولوجي وبالتالي الانشغال في الأفكار وتبتعد بالإ ´ نسان القلق عن تصوراته عن وقوع كارثة ويخفف الشعور بها. إلى هذه الدرجة يكون القلق ترياقا إلى حد ما ضد القلق الشديد الذي تسببه هذه الأفكار.

غير أن أنواع القلق الـزمنة تؤدي إلى الانسحاق الذاتي لأنها توترات مقولبة ناتج ´ ة عن أفكار جامدة لا ـثل اختراقات خلاقة تتوجه فعليا نحو حل الـشكلة. ويبدو هذا الجمود بوضوح ´ ليس فقط في إظهار التفكير القلق الذي يكرر الأفكار نفسها طوال الوقت بل يبدو أن هناك على مستوى الجهاز العصبي جمودا في قشرة الـخ ´ ً أو عجزا في قدرة الـخ ´ العاطفي عن الاستجابة ـرونة للظ ´ ـرف الـتغير. باختصار ينجح التوتر الـزمن أحيانا وليس دائما في حالات أخرى لأنه يخفف بعض القلق لكنه لا يحل الـشكلة أبدا.

كما أن الشيء الذي لا يستطيع مرضى القلق الـزمن أن يفعلوه هو اتباع النصيحة التي كثيرا ما توجه إليهم وهي: « ´ لا تقلق كن سعيدا...» ´ هذا لأن حالة القلق الـزمنة يبدو أنها هجمات مخففة من جانب النتوء اللوزي تأتي على نحو مفاجئ ´ . وتظ ´ ـل مثل هذه الهجمات تلح بإصرار على الفكر ـجرد أن تنشأ في العقل. لكن « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ اكتشف بعد تج ´ ـارب كثيرة بعض الخطوات البسيطة التي ـكن أن تساعد على التحكم في عادة القلق حتى مع مرضى القلق الـزمن.

الخطوة الأولى هي الوعي بالنفس ووقف الأفكار الـزعجة ـجرد أن تبدأ التصورات بأن هناك كارثة وشيكة قبل أن يدخل الـرء في دائرة القلق أو بعدها مباشرة. وقام « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ بتدريب أشخاص ´ على رصد إرهاصات القلق وتعليمهم كيف يتعرفون على الـواقف أو الأفكار والصور التي تفضي إلى القلق وكذلك الأحاسيس الجسدية الـصاحبة للقلق. ومع الـمارسة يستطيع هؤلاء الـتدربون عند نقطة متقدمة في التدريب أن يتعرفوا على القلق في مرحلة مبكرة قبل أن يتصاعد. كما يتعلم هؤلاء الأشخاص ´ أيضا وسائل الاسترخاء التي ـكن تطبيقها في اللحظ ´ ة التي يدركون فيها بداية الشعور بالقلق و ´ ـارستها يوميا وبالتالي ـكن استخدامها في الوقت

ا□ناسب عندما يحتاجون إليها.

على أن وسيلة الاسترخاء ليست كافية في حد ذاتها□ فالأشخاص ´ الذين يعانون من القلق يحتاجون أيضا إلى مواجهة الأفكار ا□ثيرة للقلق بالتحدي الفاعل لها. هذا لأن إضعاف هذه الأفكار يؤدي إلى إضعاف القلق□ ومن ثم تكون الخطوة التالية هي اتخاذ موقف عقلاني دقيق بالنسبة لافتراض حدوثها. وتتوارد التساؤ ´ لات: هل من المحتمل جدا أن يقع الحادث ا□فزع؟ وهل بالضرورة في هذه الحالة ألا يحدث بديل له حتى نحول دون وقوعه؟ وهل هناك خطوات بناءة □كن أن تتخذ؟ وهل تكرار هذه الأفكار القلقة ذاتها مفيد حقا...؟

إن مثل هذا الاقتران ب□ ´ الانتباه العقلي والشك الصحي□ من ا□فترض أن يوقف النشاط ´ العصبي الذي يشكل أساس القلق من النوع الخفيف□ وقد يعمل توليد هذه الأفكار على حفز الدائرة العصبية□ وهذا من شأنه أن يوقف نشاط ´ ا□خ ´ الحوفي و□نع إثارة القلق□ وأن يحدث استرخاء يوقف إشارات القلق التي يبعث بها ا□خ ´ الانفعالي عبر الجسم في الوقت ذاته.

وأبرز « ´ بوركوڤ ´ يك» ´ أن هذه الخطط تؤدي إلى سلسلة من النشاط ´ الذهني الذي لا يكون مناسبا لحدوث القلق. فإذا سمح للقلق أن يتكرر مرارا دون مقاومة□ فإنه يكتسب قوة في الإ ´ قناع. ولكن إذا □ت مقاومته □جموعة معقولة ظاهريا من وجهات النظ ´ ر□ ستبعد عنه الفكرة ا□سببة للقلق وعدم أخذها كحقيقة على نحو ساذج. وكانت هذه الوسيلة سببا في تخفيف عادة القلق حتى بالنسبة □ن كان قلقهم خطيرا يستلزم التشخيص السيكولوجي.

ومن ناحية أخرى□ فمن الحكمة حقا ـ و□ ´ ا يعد علامة على الوعي بالنفس ـ اللجوء إلى العلاج الطبي بالنسبة □رضى التوترات الحادة التي ينتج ´ عنها حالات « ´ الفوبيا» ´ □ والوسواس القهري□ أو الذعر ا□رضي□ وذلك لوقف تفاقم ا□رض. ويظ ´ ل مطلوبا إعادة تدريب الدوائر العصبية ا□سؤولة عن الانفعال عن طريق العلاج النفسي□ لتقليل احتمال عودة اضطرابات القلق إذا توقف العلاج بالدواء.

التحكم في المزاج السوداوي

الحزن حالة نفسية□ يحاول الناس عموما التخلص منها بقدر استطاعتهم.

وتوصلت « ´ ديان تايس» ´ إلى أن الناس يتحولون إلى مبدع ´ في محاولاتهم الهروب من الكآ ´ بة واليأس... ومن الطبيعي ألا يحاول الناس الهروب من كل أنواع الحزن ذلك أن قدرا منه قد يكون مفيدا. فالحزن لفقدنا إنسانا عزيزا له تأثيرات معينة لا تتغير لفقدها اهتمامنا بالتسلية والمرح ´ وتركيز تفكيرنا على الإ ´ نسان الذي فقدناه ونقص قدرتنا على البدء في محاولات جديدة على الأقل مؤقتا. خلاصة القول أن الحزن يعزز نوعا من التفكير في الماضي الذي يعرقل مسيرة الحياة العملية. يتركنا الحزن في حالة توقف عن العمل ننعى الفقيد ونفكر مليا في معنى الفقدان. لكننا في آخر الأمر نتكيف مع أنفسنا ونبدأ في وضع خطط جديدة تسمح لنا بمواصلة الحياة.

فالإ ´ حساس بالفجيعة في حد ذاته مفيد لكن وطأة الاكتئاب المرضي ليست مفيدة. ولقد قدم « ´ ويليام ستايرون» ´ William Styron وصفا بليغا لأعراض هذا المرض العدة المفزعة من بينها: « ´ كراهية النفس» ´ أو « ´ الإ ´ حساس بانعدام القيمة» ´ أو الإ ´ حساس القا ´ بعدم الابتهاج بشيء والكآ ´ بة والفزع والاغتراب. وفوق هذا كله إحساس بالقلق الخانق. وبعد هذه الأعراض النفسية تأتي الأعراض العقلية (´ التشوش ´ وعدم التركيز الذهني وضعف الذاكرة) ´ ثم تسود العَقَل في مرحلة متأخرة تشوهات فكرية فوضوية وإحساس بأن عمليات التفكير تغمرها موجة مسمومة يصعب تسميتها تحول دون أي استجابة مبهجة للحياة. يأتي بعد ذلك التأثير الجسدي المتمثل في الأرق وعدم القدرة على النوم وإحساس هذا المريض بأنه ميت أعيد إلى الحياة فاقد الشعور والمبالاة كما يشعر أيضا بالوهن والهشاشة الغريبة مع قلق عصبي كئيب. وأخيرا يفقد الإ ´ حساس بالسرور تماما. أما الطعام فهو مثل أي شيء آخر يصبح من خلال منظ ´ ور الأحاسيس بلا أي طعم أو مذاق. وفي النهاية يدفن الأمل تماما ويفضي به الإ ´ حساس بتراكم الفزع إلى اليأس إحساس ملموس مثل الألم الجسدي الذي يصعب احتماله ´ ا يجعل الانتحار يبدو كأنه نوع من الحل.

لا شك في أن الحياة في ظل الاكتئاب المتقدم أو الحاد يصيبها الشلل تماما ويصبح القيام ببدايات جديدة مستحيلا. وتنم أعراض الاكتئاب عن توقف الحياة كلية. ويقول « ´ ستايرون» ´ إن أي علاج أو أدوية تفقد جدواها

في هذه الحال. لكن مرور الوقت واللجوء إلى المستشفى قد يزيلان اليأس في نهاية المطاف. أما بالنسبة للمرضى بحالة اكتئاب خفيف فيمكن أن يساعد العلاج النفسي والدوائي هذه الحالات التي تعالج ´ اليوم بدواء الـ (Prozac ´) كما يتوافر اليوم أكثر من اثني عشر دواء آخر تساعد بعض الشيء وخاصة في حالات الاكتئاب الحاد.

بيد أن اهتمامي هنا يتركز على « ´ الحزن» ´ الشديد الشائع الذي يصبح إذا وصل إلى حده الأقصى حزنا مرضيا اكتئابيا يتعذر اكتشافه أي إلى « ´ الكآ ´ بة المألوفة» ´ وهذه درجة من اليأس ممكن للمصاب ´ بها التعامل معها بأنفسهم إذا كانت لديهم الوسائل الذاتية. لكن بعض الخطط التي يتبعونها في معظ ´ م الأحيان ممكن ـ للأ ´ سف ـ أن تأتي بنتائج ´ عكسية فتتركهم في حالة حزن اكتئابي أسوأ م ´ ا كانوا عليه. ومن ب ´ هذه الخطط الانعزال عن الناس في وحدة يغريهم بها شعورهم بالإ ´ حباط ´ . هذه العزلة تزيد ـ في معظ ´ م الأحيان ـ إحساسهم بالوحدة والحزن. وقد يّفسر هذا جزئيا لماذا اكتشفت « ´ تايس» ´ أن أكثر الأساليب لمحاربة الاكتئاب شيوعا هي الاندماج في المج ´ تمع مثل أن يتناول المكتئب طعامه خارج المنزل أو يشاهد المباريات الرياضية أو الأفلام أي باختصار أن يشارك أصدقاءه أو أسرته في أي عمل. هذا الاندماج في المج ´ تمع يكون مفيدا وناجحا بقدر ما يصرف العقل عن التفكير في الحزن. أما إذا استغل من يعاني من الاكتئاب هذه المناسبات في مجرد الانشغال مما دفعه للاكتئاب فإن حالته يطول أمدها.

والواقع أن استمرار الحالة النفسية على ما هي عليه أو تغيرها أو حتى زوالها يعتمد على أهم عامل حاسم في هذا الشأن ألا وهو إلى أي مدى يجتر الناس أحزانهم. ويبدو أن القلق يكثف الاكتئاب ويطيل فترته. ويتخذ هذا الاجترار أشكالا عدة تتركز كلها على جانب من الاكتئاب نفسه كأن نفكر إلى أي مدى نشعر فيه بالتعب وإلى أي مدى بلغ ´ ضعف قدراتنا ودوافعنا وتضاءل ما أنج ´ زناه من أعمال. ولا يصاحب هذا النوع من التفكير عادة أي فعل مادي ممكن أن يخفف المشكلة. ومن ب ´ أشكال التوترات الأخرى « ´ الانعزال عن الآ ´ خرين والتفكير في شعورك لفظ ´ اعتها وإحساسك بالقلق خشية أن ترفضك قرينتك بسبب اكتئابك وتفكيرك في الأرق الذي تتوقع أن يصاحبك هذه الليلة أيضا» ´ . وهذا وفقا لقول « ´ سوزان نولن

هوكسمان» ´ Susan Nolen Hoecksman العا□ة السيكولوجية بجامعة ستانفورد□ التي درست اجترار الحزن عند مرضى الاكتئاب. يبرر ا□كتئبون أحيانا هذا النوع من اجترار التفكير بقولهم□ « ´ نحن نحاول فهم أنفسنا بصورة أفضل» ´ □ لكن الواقع أنهم يشغلون أنفسهم □شاعر الحزن□ دون اتخاذ أي خطوات □كن أن تخلصهم بالفعل من حالتهم النفسية الحزينة ا□كتئبة. وكان من ا□مكن أن يساعد اجترار التفكير في علاج حالة الحزن إذا عكس بعمق أسباب الاكتئاب□ ليصل إلى مرحلة الفهم الثاقب□ أو أدى إلى أفعال تغير الحالة النفسية التي أدى إليها الاكتئاب. لكن الاستغراق السلبي في الحزن يؤدي ببساطة إلى مزيد من سوء الحالة النفسية.

واجترار أسباب الاكتئاب □كن أيضا أن يعمق ويقوي الاكتئاب نفسه. وتقدم « ´ نول□ ´ هوكسمان» ´ Nolen Hoeksman مثالا على ذلك بإحدى البائعات التي أصيبت بالاكتئاب. كانت قد أمضت ساعات طويلة في قلق وهم□ لأنها لم تحصل على طلبيات كبيرة من السلع التي تبيعها□ □ ´ ا أدى إلى انخفاض نسبة مبيعاتها□ وجعلها تشعر بالفشل الذي أخذ يغذي اكتئابها. حاولت البائعة أن تخرج من هذه الحالة□ فاستغرقت في طلبات البيع كوسيلة تبعد بها عقلها عن الحزن. ولقد كان من شأن ذلك أن احتمال انخفاض مبيعاتها تضاءل□ كما أن □ ´ ارسة البيع ذاتها أدت إلى تقوية الثقة بنفسها□ وقللت نسبيا حالة الاكتئاب التي تعيشها.

توصلت « ´ نول□ ´ هوكسمان» ´ إلى أن النساء أكثر ميلا من الرجال□ إلى اجترار الأحزان في حالة الاكتئاب. وترى « ´ هوكسمان» ´ أن هذا الاجترار قد يفسر جزئيا □اذا تبلغ ´ حالات الاكتئاب ب□ ´ النساء ضعف حالات الاكتئاب عند الرجال. غير أن عوامل أخرى تلعب دورا في هذا الصدد□ من بينها أن النساء أكثر انفتاحا للإ ´ فصاح ´ عن شعورهن بالهم□ وأسباب اكتئابهن الحياتية. أما الرجال فقد يغرقون في كؤوس الخمر□ التي تج ´ عل نسبة اكتئابهم ضعف نسبة اكتئاب النساء.

وقد تب□ ´ في بعض الدراسات□ أن « ´ العلاج با□عرفة» ´ الذي يهدف إلى تغيير هذه النماذج من التفكير□ يكافئ ´ علاج الاكتئاب الإ ´ كلينيكي الخفيف بالعقاقير□ بل يتفوق عليه في منع عودة هذا الاكتئاب. هناك خطتان فاعلتان في هذه ا□عركة على وجه الخصوص ´ : الأولى أن تتعلم كيف تتحدى الأفكار

المستقرة في مركز الاجترار، وتتساءل عن صحتها وفعاليتها، وتفكر في بدائل أكثر إيجابية. والخطة الأخرى هي تنظ ´ يم جدول مقصود للقيام بأحداث سارة جذابة تصرف الذهن عن الأفكار الاكتئابية.

ومن الأسباب التي تج ´ عل صرف الذهن عن الأفكار الاكتئابية مفيدا أنها ما أن تقتحم الذهن لا تتوقف. إذا حاول المكتئبون قهرها، ولا يمكنهم التوصل إلى بدائل أفضل في أغلب الأحيان، ما دامت موجة الاكتئاب قد بدأت بالفعل، وصار لها تأثير مغناطيسي على سلسلة تداعي الأفكار.

وعلى سبيل المثال، عندما طلب من بعض المكتئب ´ ين ترتيب جمل تتكون من ٦ ´ كلمات غير مرتبة، لوحظ أنهم نج ´ حوا في ترتيب جمل مثيرة للاكتئاب مثل (´ المستقبل يبدو قاتما تماما) ´ ين أكثر من ترتيب جمل مبهجة مثل (´ يبدو المستقبل مشرقا) ´ .

ويلقي الميل إلى استمرار الاكتئاب ظلاله على أشكال الانسحاب التي يختارها المكتئبون. فعندما قدمت لبعض المكتئب ´ ين قائمة بوسائل مبهجة وأخرى مثيرة للملل، حتى يبتعد تفكيرهم عن أسباب أحزانهم ـ كجنازة صديق لهم مثلا ـ اختاروا الفعاليات المليئة بالكآ ´ بة. وقد انتهى « ´ ريتشارد وينزلاف» ´ Richard Wenzelaff الباحث السيكولوجي بجامعة تكساس الذي أجرى هذه الدراسات إلى أن هؤلاء المكتئب ´ ين يحتاجون بالفعل إلى مجهود خاص ´ لتحويل اهتمامهم إلى شيء مبهج ´ تماما، مع الحرص ´ الشديد على اختيار كل ما هو بعيد عن الحزن تماما، فمشاهدتهم فيلما تراجيديا، أو قصة مبكية مثلا يمكن أن تهبط بحالتهم النفسية للحضيض مرة أخرى.

وسائل للخروج من الكآبة

تصور أنك تقود سيارتك وسط الضباب في طريق منحدر غير مألوف مليء بالمنعطفات. وفجأة توقفت سيارة كانت أمامك على بعد أقدام، مما لم يمكنك من التوقف في الوقت المناسب. تضغط أنت بعنف على الفرملة، فتنحرف إلى الجانب الآ ´ خر من الطريق. كانت السيارة التي توقفت فجأة أمامك بها عدد كبير من الأطفال الصغار وهم في طريقهم إلى دار الحضانة، رأيتها أنت قبل انفجار زجاج السيارة وتناثره. يعقب ذلك بعد الاصطدام فترة صمت قصيرة يليها صراخ ´ جماعي للأ ´ طفال. تستطيع أنت الآ ´ ن الإ ´ سراع

إلى سيارة الأطفال لترى أن أحد الأطفال الصغار يرقد دون حركة. تمتلئ صدرك بالأسى الشديد والحزن على هذا الحادث المأساوي.

استخدم «وينزلاف» في تجاربه مثل هذه السيناريوهات المؤلمة للغاية ليجعل المتطوعون يشعرون بالإحباط. حاول المتطوعون في التجربة إبعاد هذا المشهد عن تفكيرهم وهم يسجلون أفكارهم بسرعة واختصار لمدة تسع دقائق. كان المشهد في كل مرة يقتحم عقولهم فيسجلون هذه الملاحظة. وبينما كان هذا المشهد قد خبا تدريجيا في فكر معظم الناس مع مضي الوقت نجد أن المتطوعون الذين كانوا فعليا أكثر اكتئابا يتكلمون بصورة متزايدة كلما مضى الوقت عن هذا المشهد الحزين الذي يقتحم أفكارهم بل يشيرون إليه بصورة غير مباشرة عند الحديث عن أفكار قصد بها صرف انتباههم عن ذلك.

وقد لوحظ أكثر من ذلك أن المتطوعون الذين يميلون إلى الاكتئاب استخدموا أفكارا كئيبة أخرى لإلهاء أنفسهم عن الاكتئاب. وكما قال لي «وينزلاف»: إن الأفكار في العقل لا ترتبط بمحتواها فقط وإنما بالحالة النفسية أيضا. ويكون لدى الناس مجموعة من الأفكار الكئيبة التي ترد على أذهانهم بمجرد الشعور بالتعاسة. ومن السهل على مرضى الاكتئاب النزوع إلى خلق شبكة قوية تربط بين هذه الأفكار مما يزيد من صعوبة السيطرة عليها وإخضاعها فور حدوث انحطاط الحالة النفسية. ومن مفارقات القدر أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يستخدمون موضوعات تبعث على الاكتئاب لإلهاء عقولهم عن الموضوعات الأخرى التي يريدون الهروب من التفكير فيها والتي تحرك لديهم انفعالات أكثر سلبية.

وتعتقد إحدى النظريات أن البكاء قد يكون وسيلة طبيعية لخفض مستويات المواد الكيماوية التي تسبب الضيق في المخ. وعلى حد أن البكاء لكن في بعض الأحيان أن يقطع استمرارية الحزن فإنه قد يؤدي إلى أن يظل الشخص واقعا تحت سيطرة البحث عن شعوره باليأس. إذ إن فكرة «البكاء مفيد» فكرة مضللة. فالبكاء الذي يقوي اجترار الأفكار المحزنة يطيل الإحساس بالتعاسة... وإحدى النظريات البارزة لتفسير السبب من فاعلية العلاج بالصدمات الكهربائية في حالات الاكتئاب ترتكز على أن تشتيت الانتباه يقطع استمرارية الحزن وأن الصدمات تؤدي إلى فقدان

المرضى للذاكرة لفترة قصيرة وعليه فإنهم يشعرون بعدها بتحسن لأنهم لا يستطيعون تذكر أسباب شعورهم بالحزن. وفي كل الأحوال ـ كما وجدت « ´ ديان تايس» ´ ـ أن زعزعة صور الحزن المألوفة تساعد مرضى الاكتئاب على الهروب منها بالقراءة أو مشاهدة التليفزيون أو بألعاب الفيديو والألغاز أو بالنوم أو بأحلام اليقظ ´ ة كتنظ ´ يم إجازة خيالية. ويضيف الباحث السيكولوجي « ´ وينزلاف» ´ أن أكثر الوسائل فعالية للانسحاب من الحالة الاكتئابية هي التي تعمل على تحويل حالتك النفسية مثل حدث رياضي مثير أو فيلم كوميدي أو كتاب ثقافي.

(´ ملاحظ ´ ة مهمة: هناك بعض الناس يحاولون إلهاء أنفسهم بعيدا عن الاكتئاب فإذا بهم يجعلون من اكتئابهم حالة دائمة. فقد أثبتت الدراسات النفسية أن مشاهدي التليفزيون لفترات طويلة يصبحون بعدها أكثر اكتئابا □ ´ ا كانوا عليه قبل المشاهدة) ´ .

ولقد توصلت « ´ ديان تايس» ´ من خلال أبحاثها إلى أن □ ´ ارسة ألعاب رياضية مثل الجري أو السباحة من أهم الخطوات الفعالة للتخلص من حالات الاكتئاب الخفيفة وغيرها من الأمزجة المعتلة. يرتكز هذا التفسير على فوائد هذه التمارين الرياضية في تحويل الحالة النفسية وخاصة مع مرضى الاكتئاب الكسالى الذين لا □ارسون عملا في معظ ´ م الأحيان. أما بالنسبة لهؤلاء الذين □ارسون التمرينات الرياضية يوميا فقد لوحظ أنهم كانوا أقوى مع بداية تعودهم على هذا التمرين وما حققه لهم من فائدة. فقد تبـ□ ´ أن □ ´ ارسة عادة التدريب تحدث تأثيرا عكسيا إذ يشعر المكتئب □شاعر سيئة يأسف فيها على تلك الأيام التي ضاعت وكان لا □ارس فيها □ارين. ويبدو أن هذا التمرين ينجح نج ´ احا كبيرا لأنه يغير الحالة الفسيولوجية التي استنفرها المزاج السيئ ´ . والاكتئاب حالة إثارة هابطة. أما التمارين الرياضية الخفيفة فهي تعمل على تنشيط الجسم ليصل إلى درجة عالية من الاستثارة. وعلى المنوال نفسه تعمل أساليب الاسترخاء على نقل الجسم إلى حالة من الاستثارة الخفيفة. وإذا كانت هذه الوسائل تفيد كثيرا في حالات القلق وهو حالة استثارة شديدة فإنها لا تفيد في حالات الاكتئاب ويبدو أن كل أسلوب من هذه الأساليب يعمل على كسر دورة الاكتئاب أو القلق لأنه ينقل المخ ´ إلى مستوى من النشاط ´ يتعارض مع

الحالة الانفعالية التي كانت تهيمن على المريض قبل ممارسة هذا الأسلوب.

هناك أيضا ترياق لعلاج الهموم والأحزان وهو الترفيه عن النفس بالمتع والمسرات الحسية. وتتدرج الوسائل الشائعة بين الناس للتخفيف عن النفس بداية من أخذ حمام ساخن، إلى تناول الأطعمة المفضلة، إلى الاستماع إلى الموسيقى، إلى ممارسة الجنس... وبالنسبة لما هو شائع بين النساء للخروج من حالاتهن السيئة، أنهن يقمن بشراء الهدايا لأنفسهن أو الاستمتاع بالخروج للتسوق، أو حتى من مشاهدة «الفترينات». وفي دراستها على النساء والرجال في الجامعة، وجدت «تايس» أن النساء عندما يحاولن التخفيف عن أنفسهن، يتناولن الطعام ثلاث مرات أكثر من الرجال. أما الرجال عندما يشعرون بالكآبة فإنهم يلجأون إلى تناول الخمور أو المخدرات لما يزيد خمس مرات على النساء. والمشكلة هنا، أن الإفراط في الأكل أو تناول الخمور كترياق للكآبة، يزيد الحالة الاكتئابية بسهولة من جديد. فالإفراط في الطعام يؤدي إلى الإحساس بالندم. وتعاطي الخمور يقلل من نشاط الجهاز العصبي المركزي وحيويته، فضلا عن أنه يساعد على الاكتئاب، ومن ثم يزيد تأثيرات الاكتئاب نفسه.

وتقرر «تايس» أن أكثر الأساليب أو الطرق الفاعلة في التخلص من الكآبة، هي رسم خطة عملية لتحقيق انتصار بسيط أو نجاح سهل، مثل القيام بعمل في البيت كان مؤجلا، أو القيام ببعض الواجبات التي كان من المفروض تأديتها وأجلت. وللسبب نفسه أيضا، فإن اهتمام الشخص بمظهره يكون مبهجا ولو كان ذلك بمجرد ارتداء ملابس أنيقة، أو بوضع المكياج في حالة النساء.

وأحد العلاجات الناجعة للاكتئاب هو رؤية الأمور من منظور مختلف أو ما يطلق عليه «تغيير الإطار المعرفي» وإن كان استخدامه قليلا. فمن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالحسرة على انتهاء علاقة حميمة، وأن يجد متعة في الإشفاق على نفسه وأن تراوده أفكار مثل «أن ذلك يعني أن أصبح وحيدا»... وهو ما يكثف بالتأكيد إحساسه باليأس. ومهما كان الأمر، فإذا أعاد التفكير في العلاقة السابقة، وتذكر أنها لم تكن علاقة على الوجه الأكمل، وأنها لم تكن متكافئة فإن ذلك يعني بعبارة أخرى أنه نظر إلى فقدان هذه العلاقة بمنظور مختلف وفي ضوء أكثر إيجابية. وهذا في حد ذاته ترياق للحزن.

وعلى النوال نفسه نجد مرضى السرطان في حالة نفسية أفضل مهما كانت خطورة حالتهم إذا تذكروا غيرهم من المرضى الذين هم في حالة أسوأ من حالتهم كأن يقولوا لأنفسهم: «لست في حالة سيئة تماما على الأقل أنا أستطيع السير على قدمي...» أما من يقارنون أنفسهم بالأصحاء فهم أكثر الناس اكتئابا. وهذه المقارنات من هو أسوأ حالا تخفف عن النفس كثيرا فما يثير الكآبة في النفس يبدو كأنه ليس بهذا القدر من السوء.

هناك أيضا عامل فعال يساعد على التخلص من الاكتئاب وهو مساعدة الآخرين. وبما أن الاكتئاب يغذي اجترار الأفكار والانغماس الكامل في النفس نجد أن مساعدة الآخرين تأخذنا بعيدا عن هذا الانهماك في أنفسنا فقط بتعاطفنا مع غيرنا ممن يتعذبون بهمومهم الخاصة. فالانشغال بعمل تطوعي مثل تدريب مجموعة صغيرة أو أن تكون بمنزلة أخ أكبر أو أن تطعم المشردين ممن لا مأوى لهم من أقوى الوسائل لنقل الحالة النفسية إلى حالة أخرى مختلفة كما جاء في دراسة «تايس» وإن كانت من أكثر الوسائل ندرة.

وأخيرا هناك أيضا بعض الناس الذين يجدون في اللجوء إلى قوة غامضة راحة لأحزانهم. فإذا كنت متدينا جدا فإن الصلاة تنجح في كل الحالات وخاصة مع الاكتئاب.

الكابتون لمشاعرهم

«ركل زميله في الحجرة في معدته...». هكذا بدأت الجملة. ثم انتهت هكذا: «لكنه كان يقصد إضاءة النور...».

هذا التحويل لفعل عدواني إلى خطأ بريء هو عملية كبت داخل الكائن الحي. وهذه الجملة التي ذكرناها من قبل كتبها طالب جامعي متطوع في دراسة عن الكابتين لمشاعرهم Repressors الذين اعتادوا إبعاد الانفعالات المؤلمة عن وعيهم. «ركل زميل حجرته في معدته...» قدمت هذه الجملة إلى هذا الطالب كجزء من اختبار «أكمل هذه الجملة». أظهرت اختبارات أخرى على هذا الطالب أن هذا الفعل البسيط لإبعاد الذهن عن أي توتر يمثل جزءا من نمط أكبر لحياته هو نمط طرد معظم أشكال التوتر

الانفعالي. وبينما رأى السيكولوجيون الأوائل أن هؤلاء « ´ الكابتـ ´ » ´ هم أول مثال على عدم قدرتهم على الإ ´ حساس بالعاطفة، أي أنهم أبناء عمومة المصابـ ´ بالعجز عن التعبير عن مشاعرهم أو الـ « ´ ألكسيثاـيون» ´ Alexithymics يرى السيكولوجيون الآ ´ ن، أشخاصا حاذقـ ´ في تنظ ´ يم العاطفة، فقد أصبحوا ذوي خبرة في إبعاد أنفسهم عن المشاعر السلبية. ويبدو أنهم غير مدركـ ´ لهذه السلبية. وبدلا من تسميتهم « ´ الكابتـ ´ » ´ كما اعتاد الباحثون السيكولوجيون وصفهم، من الأنسب تسميتهم بأهل التحمل والصبر أو أصحاب الأعصاب الباردة.

قام « ´ دانيال واينبرجر» ´ Danial Weinberger الباحث السيكولوجي في جامعة « ´ كيس وسترن ريزيرف» ´ Case Western Reserve بعظ ´ م هذه الدراسة. خرج « ´ واينبرجر» ´ من هذه الدراسة، بأن هؤلاء الأشخاص ´ على الرغم من مظ ´ هرهم الهادـ ´ غير المستفز، فإنهم يتهيجون أحيانا، وتصيبهم اضطرابات فسيولوجية يتغافلون عنها. وقد رصدت الملامح الظ ´ اهرية لهم من خلال اختبار « ´ أكمل هذه الجملة...» ´ ، فكان مظ ´ هرهم الخادع بالهدوء يتناقض مع الإ ´ ثارة الفسيولوجية لأجسامهم. فعندما قرأوا جملة « ´ زميل الحجرة» ´ وغيرها من الجمل المشابهة، بدت عليهم جميعا علامات القلق والتوتر، مثل سرعة ضربات القلب، وتصبب العرق، وارتفاع ضغط الدم. ومع ذلك، عندما سئلوا ماذا يشعرون، قالوا إنهم يشعرون بالهدوء التام.

إن عملية التخلص المستمر من الانفعالات مثل الغضب، والقلق ليست بالأمر القليل الشيوع. فقد وجد ـ وفقا للدراسة التي أجراها « ´ واينبرجر» ´ ـ ´ كل ٦ ´ أشخاص ´ يوجد شخص واحد بهذا النمط، ´ ط « ´ الكابتـ ´ » ´ .

ومن الناحية النظ ´ رية، يمكن أن يتعلم الأطفال كيف يصبحون باردي الأعصاب أو « ´ متحجري المشاعر» ´ . فقد يتعلم الطفل برود الأعصاب كنوع من التحايل للتعايش ´ مع وضع صعب، مثل إدمان الوالدين للخمر، في أسرة تستهجن مثل هذا السلوك. ومن الأساليب الأخرى التي يتعلم عن طريقها الأطفال التخلص من مشاعرهم السلبية أن يكون أحد الوالدين أو كلاهما ´ ن يكبتون مشاعرهم، ومن ثم يمثلون له قدوة يحتذى بها في التكتم على المشاعر التي تسبب له اضطرابا. وقد تكون أيضا هذه السمة المزاجية، سمة موروثة ومع أن أحدا لا يستطيع أن يعرف متى بدأ هذا النمط الكبتي

في حياة الطفل، لكن مع مرور الزمن، وبلوغه سن المراهقة، نراه قد اتسم بالبرود. وأنه قد أصبح خانعا تحت ضغط القهر.

ومن الطبيعي أن يطرح السؤال: كيف يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص مثل هذا البرود والهدوء. هل حقا هم غير مدركين لما يعتريهم من علامات جسدية تعبر عن الانفعالات المزعجة، أم أنهم ببساطة يتظاهرون بالهدوء...؟

أجابت عن هذا السؤال دراسة مهمة أجراها «ريتشارد ديفيدسون» Richard Davidson الباحث السيكولوجي بجامعة «ويسكونسن» ومن أوائل مساعدي «واينبرجر». أجرى دراسة على أفراد من هذا النموذج «الجامد» أو «البارد الأعصاب» قدم لهم قائمة من الكلمات، معظمها كلمات محايدة، لكن من بينها عدد من الكلمات تحمل معاني عدائية أو جنسية تحرك التهيج في أي شخص تقريبا. وعندما ظهرت ردود الفعل على أجسامهم، بدت عليهم جميعا علامات فسيولوجية تعبر عن الانزعاج، كرد فعل لهذه الكلمات، على الرغم من أن بقية الكلمات التي يتم ربطها بهذه الكلمات المثيرة، تبدو محاولة لتصحيح، أو تطهير الكلمات المثيرة، فهي تتصف بالبراءة. فإذا كانت الكلمة الأولى مثلا «الكراهية» يكون الجواب في الجملة «الحب».

استفاد «ديفيدسون» في دراسته من واقع أن الناس الذين يستخدمون يدهم اليمنى، يقع مركز العواطف السلبية الرئيسي عندهم في النصف الأيمن من المخ بينما يقع مركز الكلام في النصف الأيسر منه. فإذا أدرك النصف الأيمن من المخ وجود كلمة مزعجة، ينقل هذه المعلومة عبر الجسم الجاسئ Corpus Collosum وهو الفاصل بين شطري المخ، ينقلها إلى مركز الكلام في النصف الأيسر من المخ، وتكون الكلمة استجابة للمعلومة. استطاع «ديفيدسون» أن يعرض كلمة، مستخدما نظام عدسات معقد، بحيث تُرى الكلمة في نصف المجال البصري فقط. فإذا وصلت البرقية العصبية إلى النصف الأيسر من المجال البصري يتعرف عليها أولا من نصف المخ الأيمن الحساس للتوتر والانزعاج.

أما إذا عرضت الكلمة على النصف الأيمن من المجال البصري، تتجه الإشارة إلى النصف الأيسر من المخ دون أن تخضع للتوتر.

وإذا عرضت الكلمات على النصف الأيمن من الدماغ تباطأ «ذوو الأعصاب الباردة» في نطق الإجابة إذا كانت الكلمة التي يجيبون عنها، من الكلمات المثيرة للتوتر والانزعاج. أما مع الكلمات المحايدة وتداعي معانيها

مع أفكارهم فلا يتباطأون في الإ ´ جابة عنها. ويظ ´ هر التباطؤ فقط إذا وصلت الكلمات إلى النصف الأ ن من ا خ ´ ليس إلى نصفه الأيسر.

من هنا نستطيع أن نقول ـ باختصار ـ إن « ´ جمودهم» ´ أو برود أعصابهم هذا يرجع إلى آلية عصبية تعمل على الإ ´ بطاء أو التدخل في نقل ا علومة ا زعجة ومن ثم يفهم ضمنيا أن هؤلاء (´ الجامدين) ´ لا يتظ ´ اهرون بعدم وعيهم ا ا هم عليه من توتر لأن « ´ مخهم» ´ يحجب عنهم هذه ا علومة.

و عنى أدق أن الطبقة الخاصة با شاعر التي تحجب هذا الإ ´ دراك الحسي ا زعج ´ ر ا كان بسبب وظائف فص ا خ ´ الجبهي الأيسر. ولدهشة ´ ديفيدسون» ´ أنه وجد عندما قام بقياس مستويات النشاط ´ في فصوص ´ مخ ´ هؤلاء الأمامية وجد أن النصف الأيسر من ا خ ´ له الهيمنة الحاسمة وهو مركز ا شاعر الطيبة. أما فصوص ´ النصف الأ ن من ا خ ´ عند هؤلاء وهي مركز السلبيات فنشاطها أقل.

قال لي « ´ ديفيدسون» ´ : إن هؤلاء يقدمون أنفسهم في ضوء إيجابي في حالة نفسية مبهجة. وكما فسر لي « ´ ديفيدسون» ´ أنهم يرفضون أي إزعاج نتيجة ضغط أو توتر ويبرز لديهم نشاط ´ فصوص ´ ا خ ´ الأمامي اليسرى.

هم أيضا مستريحون لأن راحتهم مرتبطة با شاعر الإ ´ يجابية. وقد يكون هذا النشاط ´ « ´ الدماغي» ´ هو مفتاح ´ ما يزعمونه من إيجابيات. على الرغم من الإ ´ ثارة الفسيولوجية التي تتبدى عليهم في صورة ضيق. وتقول نظ ´ رية « ´ ديفيدسون» ´ إن النشاط ´ الدماغي عندهم هو الطاقة ا طلوبة لاختبار أحداث الواقع ا زعجة في ضوء إيجابي. أما الاستثارة الفسيولوجية ا تزايدة فر ا ترجع إلى المحاولة الشديدة التي تبذلها الدوائر العصبية للمحافظ ´ ة على ا شاعر الإ ´ يجابية أو منع ا شاعر السلبية.

خلاصة القول أنه ا كن اعتبار هذه الحالة من « ´ الجمود» ´ نوعا من رفض البهجة هي حالة ابتعاد أو عزلة إيجابية ور ا تكون الآ ´ ليات العصبية وهي تؤدي وظائفها في أقسى حالات العزلة عند حدوث اضطراب عصبي بعد صدمة ما ويقول « ´ ديفيدسون» ´ : « ´ وعندما تستخدم هذه الآ ´ ليات العصبية باتزان تبدو عندئذ مثل استراتيجية ناجحة في التنظ ´ يم العاطفي للذات على الرغم من الثمن ا ´ هول الذي يدفعه الوعي بالنفس نتيجة لذلك» ´ .

6 القدرة المسيطرة

كانت المرة الوحيدة في حياتي التي صُعِقت فيها من الخوف في أثناء امتحان الحساب عندما كنت طالبا في الجامعة. وقتها لم أهتم بالمذاكرة بصورة أو أخرى. ومازلت حتى اليوم أذكر تلك القاعة التي اتجهت إليها في ذلك الصباح الربيعي وصدري مملوء بالتشاؤم وقلبي يدق بنذر الشر. هذه القاعة هي نفسها قاعة المحاضرات التي حضرت فيها فصولا دراسية عدة. وعلى الرغم من أنني في ذلك الصباح لم ألاحظ شيئا من خلال النوافذ ولم أر القاعة على الإطلاق، فإنني حملقت مباشرة على رقعة من الأرض، بينما كنت في طريقي إلى مقعد يقع بجوار باب القاعة. وعندما فتحت كراسة الامتحان ذات الغلاف الأزرق، سمعت صوتا مكتوما لضربات قلبي يدق في أذني، وشعرت بقدر من التوتر في معدتي.

ألقيت نظرة سريعة على أسئلة الامتحان وأنا فاقد الأمل. ظللت أحملق في تلك الصفحة، وعقلي يفكر في النتائج السلبية التي سأعاني منها. وظلت هذه الأفكار تكرر نفسها مفرغة من الخوف والارتجاف. غير أن الذي صدمني حقا، في تلك اللحظة المرعبة، هو كيف أصبح عقلي مقيدا هكذا،

الأمر الذي جعلني لا أستثمر ساعة الامتحان في محاولة ولو يائسة لكي أجمع بعض النماذج الإجابات. لم أحلم حتى حلم يقظة. كل ما فعلته ببساطة أنني تجمدت مع الفزع الذي أصابني في انتظار انتهاء المحنة.

هذه الرواية المتعلقة بمحنة الرعب رواية لما مررت به أنا شخصيا. وقد ظلت هذه الحادثة بالنسبة لي وحتى يومنا هذا أكثرها دلالة على أثر الانزعاج الانفعالي المدمر في صفاء الذهن. واليوم هأنا أرى كيف كانت تلك المحنة التي عانيت منها بمنزلة أمر لقدرة الخ الانفعالية للسيطرة على قدرة الخ على التفكير بل إصابتها بالشلل.

لم يعد اليوم مدى التدخل الذي تصل إليه الانفعالات المزعجة في الحياة العاطفية بمثل جديدا بالنسبة للعلماء السيكولوجيين. فالطلبة الذين يعانون من التوتر والغضب أو المكتئبون لا يمكنهم التعلم. والأشخاص الذين تتملكهم هذه الحالات لا يستوعبون المعلومات بكفاءة أو يتعاملون معها بصورة سليمة. وكما رأينا في الفصل الخامس تُحول الانفعالات السلبية القوية الانتباه إلى الانشغال بذاته مانعة بذلك أي محاولة للتركيز على شيء آخر. ومن العلامات التي تدل على أن المشاعر قد بلغت اتجاهها إلى الخط المرضي (الباثولوجي) هي تحولها إلى مشاعر اقتحامية إلى الدرجة التي تغلب فيها على أي تفكير في شيء آخر مع الاستمرار في تخريب أي محاولة للانتباه إلى أي مهمة أخرى. ولنضرب مثالا بشخص يخوض تجربة الطلاق المزعجة. فإن عقله لن يتوقف طويلا عند توافه الأمور في العمل أو اليوم الدراسي مثلا. كما أن مرضى الاكتئاب الخاضعين للعلاج الإكلينيكي تظل أفكار الشعور باليأس والإحساس بالشفقة على أنفسهم وفقدان الأمل هي الأفكار المهيمنة على ما عداها من أفكار.

وعندما يغرق التفكير في الانفعالات تسحق القدرة الذهنية التي أطلق عليها العلماء المعرفيون (The Cognitive Scientists) مصطلح «الذاكرة العاملة» وهي قدرة العقل على الاحتفاظ بالمعلومات تلزم المهمة التي يقوم بها الإنسان مثل الأعداد التي تتكون منها أرقام التليفون أو شيء معقد مثل الحبكة القصصية المعقدة التي يحاول المؤلف القصصي أن ينسجها. والذاكرة العاملة هي الوظيفة التنفيذية في الحياة الذهنية دون منازع والتي تجعل جميع المجهودات الفكرية الأخرى ممكنة بداية من النطق بجملة واحدة إلى

التعامل مع فرضية منطقية معقدة. وقشرة المخ ´ الأمامية هي مكان « ´ الذاكرة العاملة» ´ ، إنها نقطة التقاء المشاعر بالانفعالات. وعندما تكون الدائرة العصبية الحرفية التي تتجمع حول قشرة المخ ´ الأمامية واقعة تحت تأثير حالة ضيق انفعالية، فإن هذه الحالة تؤثر في كفاءة الذاكرة العاملة، فلا نستطيع أن نفكر تفكيرا سليما، كما اكتشفت ذلك خلال امتحان الحساب المفزع.

ولنتأمل أيضا ـ من ناحية أخرى ـ الدور الذي يلعبه الدفاع الإ ´ يجابي، واستمرار المشاعر المتحمسة، والإ ´ حساس بالثقة في تحقيق الإ ´ نج ´ ازات. فقد أظهرت الدراسات التي أجريت عن الألعاب الأوليمبية، وعن الموسيقيين ´ العالميين ´ ، وأعظ ´ م أبطال الشطرنج ´ ، أنهم جميعا يشتركون في صفة واحدة هي قدرتهم على تحفيز أنفسهم لمواصلة التدريبات المنتظ ´ مة بلا هوادة. ومع الزيادة الثابتة التي تتطلبها درجة التفوق، فمن يريد الوصول إلى المستوى العالمي، ينبغي أن تبدأ هذه التدريبات الشاقة المنتظ ´ مة منذ الطفولة. ولنتأمل الوقائع التالية:

أدى فريق الغطس الصيني من الأطفال البالغة أعمارهم ١٢ عاما، في أوليمبياد ١٩٩٢، عددا من مرات الغطس يساوي عدد المرات التي أداها فريق الغطس الأمريكي البالغ ´ أفراده من العمر عشرين عاما. فقد بدأ أفراد فريق الغطس الصيني التدريب منذ كانوا في الرابعة من أعمارهم. وبالمثل بدأ أعظ ´ م عازفي الكمان في القرن العشرين، دراسة آلاتهم الموسيقية منذ حوالي السابعة من العمر. بينما ´ مَن وصلوا إلى مستوى الشهرة الوطنية فقط، كانوا قد بدأوا في العاشرة من عمرهم. فالتدريب في وقت مبكر د يّعتوى التفوق. لقد بلغ ´ عدد مرات تدريب الطلبة المتفوق ´ في دراسة آلة الفيولا ´ في أكبر الأكاديميات الموسيقية في برلين ´ وهم في بداية العشرينيات من أعمارهم، عشرة آلاف ساعة تدريب، بينما بلغ ´ عدد ساعات تدريب الطلبة من الدرجة الثانية من حيث التفوق سبعمائة وخمسين ´ ساعة فقط.

ويبدو أن الفرق بين ´ الذين وصلوا إلى قمة التفوق في المسابقات التنافسية، والمماثلين ´ لهم تقريبا من حيث قدراتهم، هو بداية تدريبهم منذ نعومة أظفارهم، وقدرتهم على مواصلة التدريب الشاق المنتظ ´ م على مدى سنوات وسنوات. هذا الإ ´ صرار يعتمد على صفات انفعالية تتمثل في حماسة ودأب

قبل أي شيء آخر في مواجهة أي انتكاسات قد تحدث.

وتحقيق الإ ´ نسان للنجاح ´ في الحياة □كن إرجاعه إلى وجود دافع□ إلى جانب وجود القدرات الفطرية التي تلعب دورا في ذلك. من أمثلة ذلك□ الأداء الباهر للطلبة الآ ´ سيوي□ ´ في ا□دارس وا□هن الأمريكية. فإذا أردنا أن نؤكد هذا □راجعة دقيقة لنتائج ´ الأطفال الآ ´ سيوي□ ´ أمريكيي الجنسية□ نج ´ د أن متوسط تفوقهم على أقرانهم البيض في درجة مُعامل الذكاء (I.Q)□ مجرد درجت□ ´ أو ثلاث فقط. ولكن بالنسبة □ا يشغلونه من مهن□ مثل مهنة القانون□ أو الطب التي □تهنها كثير من الآ ´ سيوي□ ´ الأمريكي□ ´ □ نج ´ دهم يتصرفون كمجموعة كما لو كان مُعامل ذكائهم أكبر من البيض بكثير□ أو ما ادل (´ ١١٠) ´ درجات ذكاء لليابانيي□ ´ أمريكيي الجنسية□ و(´ ١٢٠) ´ درجة من عامل الذكاء للصينيي□ ´ الأمريكي□ ´ . ويبدو أن هذا التفوق الآ ´ سيوي راجع إلى تعلم واستذكار الأطفال الآ ´ سيوي□ ´ بجدية منذ سنوات تعليمهم الأولى في ا□درسة□ أكثر من الأطفال الأمريكي□ ´ . ثمة دراسة أجراها عالم الاجتماع « ´ سانفورد دورنبوش ´ » ´ Sanford Dorenbusch على أكثر من عشرة آلاف طالب في ا□رحلة الثانوية□ جاءت بنتيجة تؤكد أن الآ ´ سيوي□ ´ الحاصل□ ´ على الجنسية الأمريكية□ يقضون من الوقت لإ ´ نج ´ از واجباتهم ا□نزلية ما يزيد لبة الآ ´ خرين بنسبة (´ ٤٠ ´ % ´) ´ . فبينما يتقبل الآ ´ باء الأمريكيون نقاط ´ الضعف في مستوى أطفالهم التعليمي□ ويركزون على نقاط ´ القوة□ نج ´ د أن ا□وقف مختلف عند الآ ´ سيوي□ ´ . فالطفل الآ ´ سيوي الضعيف في مستواه الدراسي عليه أن يذاكر حتى وقت متأخر من الليل وإذا استمر مستواه الدراسي أقل من ا□طلوب□ عليه أيضا أن يستيقظ مبكرا ليذاكر في الصباح ´ الباكر. ذلك لأن الآ ´ سيوي□ ´ يعتقدون أن أي طالب □كن أن يتفوق إذا بذل ا□ ´ هود السليم. أي أن العمل الثقافي والأخلاقي يترجم إلى دافع وحماسة ودأب أكبر□ وهذا يعتبر تفوقا عاطفيا.

وتتمثل قوة انفعالاتنا في تأثيرها في قدرتنا على التفكير والتخطيط لنواصل التدريب على هدف بعيد وما شابه ذلك. ويتمثل ذلك في مقدرتنا على تحديد مستوى قدراتنا لاستخدام طاقاتنا الذهنية الفطرية□ ومن ثم نقرر أي أسلوب □كن أن نسير به حياتنا□ وإلى أي مدى تدفع مشاعرُ تحمسنا وابتهاجنا أقعَالنا إلى الأمام□ أو حتى إلى أقصى درجات التوتر.

هذه القوة الانفعالية هي التي تدفعنا إلى تحقيق الإ ´ نجـ ´ ازات. وبهذا المعنى يكون الذكاء العاطفي كفاءة حاكمة أي قوة تؤثر في قدراتنا تأثيرا عميقا سواء كان على مستوى تسهيلها أو التدخل فيها.

التحكم في الدوافع

ماذا لو تخيلت نفسك في الرابعة من العمر وقدم لك شخص الاقتراح ´ التالي: إذا انتظ ´ رت حتى يجري هذا الطفل ويعود فسوف تحصل على قطعتـ ´ من الحلوى. وإذا لم تستطع الانتظ ´ ار حتى يعود فسوف تحصل على قطعة واحدة فقط من الحلوى ولكنك الحصول عليها من الآ ´ ن وفورا.

إنه حقا نوع من التحدي لاختبار النفس لأي طفل في الرابعة من عمره. إنه عالم صغير يمثل المعركة الأزلية بـ ´ الدافع والمانع. وبـ ´ الهو (´ÍD) وهو الجانب اللاشعوري من النفس البشرية والذي يعتبر مصدر الطاقة الغريزية والأنا... بـ ´ الرغبة والسيطرة على النفس... بـ ´ الإ ´ شباع والصبر. ومن ثم يكون الاختيار الذي يحدده الطفل اختيارا له دلالته. هذا الاختيار ليس مؤشرا سريعا فقط على الشخصية بل أيضا على المسار الحياتي الذي سيتخذه الطفل غالبا في المستقبل.

وقد لا يكون هناك من المهارات الذاتية ما هو أكثر عمقا من المهارة الذاتية في مقاومة الاندفاع. فهذه المهارة الذاتية هي أصل التحكم في انفعالات النفس مادامت كل الانفعالات بطبيعتها الخاصة جدا هي التي تسوق إلى حافز أو آخر للقيام بفعل من الأفعال. وأصل كلمة انفعال « ´ Émotion هي « ´ أن تتحرك» ´ وعلى مستوى وظيفة المخ ´ ة تترجم القدرة على مقاومة الاندفاع للقيام بفعل ما وإخماد حركة الاندفاع الأولية بأنها تمنع الإ ´ شارات القادمة من المخ ´ الحوفي من الوصول إلى قشرة الدماغ ´ التي هي القوة المحركة ومع ذلك فإن هذا تفسير مازال تفسيرا تأمليا حتى الآ ´ ن.

على أي حال أظهرت دراسة مهمة لاختبار تحدي الحلوى أجريت على بعض الأطفال البالغـ ´ من العمر ٤ ´ سنوات كيف تكون القدرة على مقاومة الانفعالات عاملا أساسيا في تأجيل الاندفاع. بدأت هذه الدراسة التي قام بها العالم السيكولوجي « ´ والتر ميشيل» ´ Walter Mischel في الستينيات على أطفال في الحضانة داخل حرم جامعة ستانفورد شارك فيها خريجو

الجامعة وبعض الموظفين الآخرين. تعقبت هذه الدراسة الأطفال الذين كانوا في الرابعة من العمر في الستينيات ووصلوا إلى سن التخرج في المدرسة الثانوية.

استطاع بعض أطفال الرابعة من العمر أن ينتظروا من (٥ إلى ٢٠) دقيقة انتظارا لعودة القائم بالاختبار كانت بالتأكيد بالنسبة لهم زمنا لا نهاية له وللحفاظ على مقاومتهم في كفاحهم أغلقوا عيونهم وغطوها بأيديهم حتى لا يبحلقوا في الحلوى المغرية أو وضعوا رؤوسهم بين أيديهم وأخذوا يكلمون أنفسهم أو ينشدون أغنية أو يمارسون ألعابا بأيديهم وأرجلهم وحاول البعض منهم أن ينام. هؤلاء الأطفال الصغار أصحاب الإرادة المقدامون حصلوا على مكافأة (قطعتين من الحلوى). أما الأطفال الآخرون الأكثر اندفاعا فقد ابتلعوا القطعة الواحدة من الحلوى في ثوان تقريبا بمجرد أن غادر القائم بالاختبار الغرفة في رحلته القصيرة.

وبعد أن بلغ هؤلاء الأطفال أنفسهم مرحلة المراهقة بعد ١٢ إلى ١٤ عاما من هذا الاختبار ظهرت القوة التشخيصية واضحة لتلك اللحظة الاختيارية للحافز. كان الاختلاف الانفعالي والاجتماعي جذريا بين من التهموا الحلوى وهم في الرابعة من عمرهم وبين أقرانهم الأطفال الذين استطاعوا تأجيل إشباع رغبتهم. فالذين قاوموا الإغراء وهم في الرابعة أصبحوا اليوم وهم شباب أكثر كفاءة في الحياة الاجتماعية لهم تأثيرهم الشخصي واثقين من أنفسهم يستطيعون أكثر من غيرهم مواكبة إحباطات الحياة. ومن الصعب عليهم الإحساس بالتمزق أو التوقف والانهزام تحت أي ضغط من الضغوط أو أن يصيروا ثرثارين ويواجهون التحديات بدلا من الاستسلام لها وأصبحوا معتمدين على أنفسهم واثقين منها مستقلين وجديرين بالثقة وكشفت الدراسة عن أنهم قادرون على المبادرة ومشاركون في المشروعات. وبعد عشر سنوات أخرى ظلوا كما هم قادرين على تأجيل إشباع رغباتهم في أثناء السعي للوصول إلى أهدافهم.

أما ثلث الأطفال الذين تهافتوا على الحلوى فإنهم لم يتصفوا إلا بالقليل جدا من هذه الصفات. ليس هذا فحسب بل اشتركوا جميعا في سمة نفسية مثيرة نسبيا للانزعاج. فعندما بلغوا سن المراهقة كانوا أقرب إلى الشخصيات الخجولة مبتعدين عن العلاقات الاجتماعية يتصفون بالعناد

وعدم القدرة على حسم الأمور. وبينت الدراسة أيضا أنهم يعتقدون أنهم أشخاص ´ سيئون وتافهون... وإذا تعرضوا لأي ضغط أو إجهاد□ يتراجعون ولا يفعلون شيئا. وإذا لم يحصلوا على كفايتهم من شيء ما□ يشعرون بالقلق وعدم الثقة في أنفسهم□ و□يلون إلى الغيرة والحسد. وفي حالة الغضب أو السخط□ يبالغون في الفعل□ وتتصف أمزجتهم بالحدة□ ويفتعلون حوارات ومعارك مستفزة. وبعد كل هذه السنوات مازالوا غير قادرين على التخلص من رغبة إشباع الذات.

وهكذا ثبت أن ما يبدو واضحا □اما في تج ´ ربة بسيطة في وقت مبكر والأطفال مازالوا في عمر الزهور□ هو ذاته الذي يستمر على مستوى أكبر مع سنوات العمر في مستوى الكفاءة الاجتماعية والعاطفية. هذا لأن القدرة على تأخير الدافع□ هي الأساس لكثير من الجهود اللازمة ـ على سبيل □ثال ـ الالتزام بنظ ´ ام غذائي□ أو الحصول على درجة علمية في الطب. فإذا استطاع بعض الأطفال□ حتى وهم في الرابعة من العمر فقط التحكم في الأساسيات□ كان باستطاعتهم استيعاب □وقف الاجتماعي□ وتقدير أن تأجيل إشباع رغبتهم سيكون مفيدا□ ويتفحصون في انتباه الإ ´ غراء □ضمون في اليد□ ويسحبون أنفسهم منه□ ومن ثم فإن حرص ´ هؤلاء الأطفال الصغار على أن يحافظ ´ وا على مثابرتهم اللازمة للوصول إلى هدفهم (´ أي إلى القطعة□ ´ من الحلوى) ´ . وعند تقييم الأطفال الذين اشتركوا في الاختبار مرة أخرى بعد أن كبروا وتخرجوا في □درسة الثانوية□ تب□ ´ أن الذين كانوا أطفالا في الرابعة من عمرهم وانتظ ´ روا في صبر□ أصبحوا متفوق□ ´ جميعا على زملائهم الذين تصرفوا وهم في الرابعة وفقا لنزوتهم. وكان تقييم الآ ´ باء لأبنائهم □تفوق□ ´ □ أنهم أكثر كفاءة أكاد□يا□ يستطيعون التعبير عن أفكارهم بكلمات بصورة أفضل□ ويستخدمون □نطق ويستجيبون له. وعندما يخططون لشيء ما يركزون ويتابعون تنفيذه□ فضلا عن شغفهم □زيد من التعلم. ومن □دهش ´ حقا أنهم حصلوا أيضا على أعلى درجات الكفاءة (´ ´ ´

الرابعة فقد حصلوا على (´ ٦١٠ ´) ´ و (´ ٥٢ ´ ٦ ´) ´ على التوالي أي بفارق (´ ٢١٠ نقاط ´) ´ في مجموع الدرجات.

إن تصرف الأطفال وهم في الرابعة من عمرهم في اختبار تأجيل ومقاومة رغبة الإ ´ شباع مؤشر على أنهم سيحصلون على درجات في اختبار الكفاءة (´ SAT ضعف ما سيحصلون عليه من درجات في مُعامل الذكاء (´ I.Q ومُعامل الذكاء يكون مؤشرا أقوى من مؤشر اختبار الكفاءة بعد أن يتعلم الأطفال القراءة والكتابة فقط. وهذا يجعلنا نستنبط أن القدرة على مقاومة وتأجيل إشباع الذات التي تسهم بقوة في الكفاءة الذهنية منفصلة تماما عن عوامُل الذكاء ذاته. (´ فالتحكم الضعيف في الاندفاع في أثناء رحلة الطفولة هو أيضا مؤشر قوي على التقصير والإ ´ همال في مراحل العمر اللاحقة كما أنه مؤشر أقوى في هذا الصدد من مؤشر مُعامل الذكاء) ´ . وكما سنرى في القسم الخامس أنه إذا كان لايزال هناك حتى اليوم من يعتقدون أن مُعامل الذكاء لا يمكن تغييره وبالتالي فهو يمثل حدا فاصلا بالنسبة لحياة الطفل في المستقبل فهناك مقابل هذا دليل على أن المهارات العاطفية مثل التحكم في الانفعال وتفهم موقف اجتماعي تماما هذه المهارات يمكن تعلمها. ويضيف « ´ والتر ميشيل» ´ الذي أجرى الدراسة « ´ أن تأجيل الإ ´ شباع المفروض ذاتيا والموجه لهدف ما» ´ ربما يكون هو جوهر التنظ ´ يم العاطفي الذاتي أي القدرة على تج ´ اهل حافز الإ ´ شباع من أجل تحقيق الهدف سواء كان هذا الهدف إقامة مشروع ما أو حل معادلة جبرية أو متابعة كأس ستانلي. وتؤكد نتيجة دراسة « ´ والتر ميشيل» ´ أن دور الذكاء العاطفي قد أعلى من إمكان تحديد مدى ما يمكن للناس أن يقوموا به بالنسبة لاستخدام قدراتهم الذهنية استخداما ´ متازا أو استخداما ضعيفا.

الأمزجة السيئة تؤدي إلى تفكير سيئ

« ´ أنا قلقة على ابني. بدأ اللعب في المنتخب الرياضي لكرة القدم. سيتعرض للإ ´ صابة في أي وقت. إنه تحطيم للأ ´ عصاب أن أشاهده في أثناء اللعب. لقد توقفت عن الذهاب لمشاهدة المباريات. أنا واثقة من أن ابني سيشعر بخيبة الأمل لأني لا أشاهده وهو يلعب. أنا ببساطة لا أستطيع

تحمل ذلك» ´ .

كانت المتحدثة إحدى مريضات القلق وتخضع للعلاج. هذه المرأة تدرك أن ما تشعر به من قلق يتدخل في تحديد نوع الحياة التي تريد أن تحياها. ولكن عندما يأتي الوقت الذي عليها أن تتخذ فيه قرارا بسيطا مثل هل عليها أن تشاهد ابنها وهو يلعب كرة القدم ممتلئ ´ عقلها بأفكار الكارثة المتوقعة. عندئذ تفقد حريتها في الاختيار لأن أفكارها تقهر تفكيرها.

وكما رأينا فإن انشغال البال هو لب التأثير المدمر للقلق في كل أنواع الأداء العقلي. فمن ناحية إنه يعني استجابة مفيدة ضلت طريقها مثل استعدادا ذهنيا بالغ ´ الحماسة لمواجهة خطر متوقع. لكن هذا الاستعداد الذهني المتكرر مثل جمودا معرفيا مفعما فعندما يصبح على وتيرة واحدة يعتقل الاهتمام العقلاني ويقحم نفسه على كل المحاولات الأخرى المستهدفة التركيز على أي شيء آخر غيره.

إن القلق يشل التفكير وعلى سبيل المثال فإن المهام المعقدة التي تتطلب قدرا من تركيز التفكير مثل مهمة مراقبي الحركة الجوية يعاني من يعملون بها من قلق مزمن من أنهم سوف يفشلون في عملهم وهذا القلق ممكن أن يؤثر في أدائهم. المصاب بالقلق يفشل في معظ ´ م الأحوال حتى لو حصل على درجات ممتازة في اختبارات الذكاء وذلك وفقا لدراسة أجريت على (´ ٧٩٠ ´ ١) ´ طالبا يتدربون لشغل وظيفة مراقب حركة جوية. فالقلق يتسبب في إخفاق كل أنواع الأداء الأكاديمي. وقد تبين ´ من دراسات مختلفة بلغت (´ ٦ ´ ١٢) ´ دراسة شملت أكثر من ٦ ´ ٣ ألف شخص أن كل من كانت لديه ميول أكثر من غيره للشعور بالقلق يكون أضعف في الأداء الأكاديمي بقطع النظ ´ ر عن درجات الاختبارات أو متوسط نقاط ´ الدرجات أو الاختبارات الموحدة للمراحل المختلفة.

فعندما نطلب من الأشخاص ´ ذوي الاستعداد للإ ´ صابة بالقلق أن يؤدوا مهمة معرفية مثل تصنيف موضوعات غير واضحة ضمن إحدى فئتين ´ ثم يحكوا ما يدور في عقولهم في أثناء تأدية هذه المهمة نجد ´ أن أفكارهم أفكار سلبية مثل « ´ أنا لا أستطيع أن أفعل ذلك» ´ أو... « ´ أنا لست من يصلح لهذا النوع من الاختبار...» ´ أو ما يشبه ذلك. أفكار معظ ´ مها يعوق مباشرة قدرتهم على اتخاذ قرار. وعندما يخطط للمقارنة - ´ من مجموعة أخرى

أفرادها غير معرضـ ´ للقلق أن يتعمدوا القلق ـدة ٥ ´ ١ دقيقة تدهورت قدرتهم على ـ ´ ـارسة الـهمة نفسها تدهورا شديدا وعندما مُنحت مجموعة الـيالـ ´ للقلق ٥ ´ ١ دقيقة للاسترخاء قبل الاختبار وهي فترة انخفضت فيها درجة شعورهم بالقلق لم يواجهوا مشكلة في القيام بذلك.

كان « ´ ألبرت ريتشارد» ´ Albert Richard أول من أجرى دراسات بالـنهج ´ العلمي على اختبار القلق في الستينيات. وقد اعترف لي بأن اهتمامه بهذا الـوضوع كان نتيجة ـا حدث وهو طالب عندما كانت أعصابه دائما سببا في ضعف نتائجه في الامتحانات. هذا بينما زميله « ´ رالف هابر» ´ Ralph Haber الذي كان يعاني من ضغوط ´ الامتحان كان يؤدي الامتحان ـستوى أفضل. وقد أظهر البحث الذي أجري على طلبة آخرين أن هناك نوعـ ´ من الطلبة الذين يعانون من القلق. النوع الأول هم من يُفسد القلق أداءهم الأكادـي. والنوع الثاني هم القادرون على الأداء الجيد على الرغم من توترهم أو رـا بسبب قلقهم وتوترهم. ومن دواعي السخرية في اختبار القلق أن الخوف الشديد من عدم تأدية الامتحان بصورة جيدة ـكن أن يحفز الطلبة مثل « ´ هابر» ´ على الاستذكار ـركز استعدادا للامتحان وبالفعل ثبت أن هؤلاء الطلبة يؤدون الامتحان بصورة جيدة. لكن القلق بالنسبة لطلبة آخرين يؤدي إلى الرسوب في الامتحان. أما بالنسبة للطلبة الـصابـ ´ بالقلق الـرضي فالقلق معهم يجعل خوفهم الـبدئي يتدخل في صفاء تفكيرهم وفي ذاكرتهم اللازمة بالضرورة للاستذكار الفعال كما أنه يعطل في أثناء الامتحان صفاء الذهن الـطلوب للوصول إلى الإ ´ جابات الصحيحة.

إن عدد حالات الـهَم التي يرويها الناس في أثناء اختبار القلق مباشرة تنبئ ´ ـدى ضعف النتائج ´ . هذا لأن القدرات الذهنية تُستنزف في مهمة معرفية واحدة هي: القلق وهذا ببساطة يقلل من القدرات اللازمة للتعامل مع الـعلومات الأخرى. فإذا كنا مشغولـ ´ ـا نحن فيه من قلق فإن ذلك من شأنه أن يجعلنا نرسب في الامتحان لأن ذلك يحرمنا الانتباه الذي نحتاج إليه في الإ ´ جابة عن الاختبار ومن ثم فإن القلق يفضي بنا إلى الكارثة التي تنبأنا بها وهي الرسوب في الامتحان.

من ناحية أخرى نجـ ´ ـد أن ذوي الخبرة في استخدام انفعالاتهم استخداما جيدا يستفيدون من القلق الـتوقع من إلقاء كلمة أو خطاب أو اختبار في

تحفيز أنفسهم على الإ ´ عداد الجيد وبالتالي يجيدون القيام بهذا الفعل.
وتصف أدبيات علم النفس الكلاسيكية العلاقة ب ´ القلق والأداء ما فيها
الأداء الذهني على شكل حرف ´ (مقلوبا (´) Ω . عند قمة هذا الحرف
المقلوب تقع النقطة التي تكون فيها العلاقة بينهما في أفضل حالاتها
حيث يؤدي القدر المعتدل من القلق إلى حسن الإ ´ نج ´ از. ولكن القليل جدا من
القلق ـ عند الطرف الأول من الـ (´) Ω ـ يؤدي إلى اللامبالاة وإلى ضعف
الدافع إلى العمل الجاد الذي يتطلبه الأداء الجيد. بينما القلق الشديد جدا
ـ عندالطرف الآ ´ خر من حرف الـ (´) Ω ـ يدمر أي محاولة لأداء جيد.

ومن المعروف أن حالة الابتهاج الخفيفة التي يطلق عليها اصطلاحا
اسم الهوس الخفيف (´ Hypomania تبدو هي الحالة المثلى بالنسبة للكتاب
وغيرهم من المبدع ´ الذين يحتاجون إلى التدفق والفكر متنوع الخيال.
هذه الحالة تقع في نقطة ما عند قمة الـ (´) Ω المقلوبة. غير أن هذا الشعور
بالنشاط ´ والخفة إذا خرج عن إطار السيطرة تحول إلى هوس مثلما يحدث
عند انحراف المزاج حد ´ يصل إلى مرحلة الاكتئاب الهوسي. هذا التهيج ´
يعمل على إضعاف القدرة على التفكير المتماسك الذي تحتاج إليه الكتابة
السليمة فالواقع أن تدفق الأفكار بحرية تفوق القدرة على متابعة الفكرة
يؤدي إلى العجز عن إنتاج عمل مكتمل.

وعندما تظ ´ ل الأمزجة في حالة جيدة تتعزز القدرة على التفكير السلس
ويسهل الوصول إلى حلول للمشاكل سواء كانت مشاكل فكرية أو مشاكل
ب ´ الأشخاص ´ . والضحك من الوسائل التي تساعد أشخاصا على التفكير
في مشكلة ما فالضحك مثل الابتهاج يساعد على التفكير الأشمل ويطلق
تداعي المعاني ويساعد على ملاحظ ´ ة ارتباطات من الأفكار كان من الممكن
أن تفوتهم لولا الضحك. فالمهارة الذهنية ليست ذات أهمية في الإ ´ بداع
فقط إن ´ ا أيضا في إدراك العلاقات المعقدة والتنبؤ بنتائج ´ اتخاذ قرار
محدد.

وتتبدى الفوائد التي تعود على التفكير من الضحك على نحو أخاذ في
أثناء حل مشكلة تتطلب حلا إبداعيا خلاقا. فقد أثبتت إحدى الدراسات
أن الناس الذين فرغوا من فورهم من مشاهدة حلقات تليفزيونية مضحكة
على شرائط الفيديو كانوا أفضل من غيرهم في حل لغز استخدمه علماء

النفس لفترة طويلة في اختبارات التفكير الإ ´ بداعي□ يتكالمشترك□ ´ في هذا الاختبار شمعة وأعواد ثقاب□ وصندوق من ا□سامير□ ويُطلب منهم تثبيت الشمعة في حائط من الفلا□ ´ وإشعالها دون أن يسقط منها الشمع المحترق على الأرض.

وقع كل من طلب منه حل هذه ا□شكلة في خطأ استخدام « ´ طريقة التثبيت العملية العادية» ´ □ من خلال التفكير باستخدام الأشياء التي معه بأكثر الطرق التقليدية. لكن الأشخاص ´ الذين شاهدوا الفيلم الكوميدي قبل الاختبار مباشرة تفوقوا على آخرين كانوا شاهدوا قبل الاختبار أيضا فيلما عن الرياضيات أو كانوا □ارسون حل مسائل رياضية□ استطاع مشاهدو الفيلم الكوميدي أن يجدوا استخداما مختلفا لصندوق ا□سامير أوصلهم إلى حل خلاق.

فقد ثبتوا الصندوق على الحائط با□سامير واستخدموه حاملا للشمعة□ فلم يسقط على الأرض شيء منها عند الاحتراق.

وحتى التقلبات ا□عتدلة في الحالة ا□زاجية يكون لها أثر في التفكير. فالناس عموما وهم في حالة نفسية جيدة□ يكون لديهم ميل للتفكير الإ ´ يجابي وا□تفائل□ عندما يرسمون خططا□ أو يتخذون قرارات. يحدث هذا جزئيا لأن الذاكرة التي تحددها الحالة ا□زاجية تج ´ علنا□ ونحن في حالة نفسية طيبة□ نتذكر أكثر الأحداث إيجابية□ لأننا نفكر طوال مجرى الفعل في ما له□ وما عليه□ ونحن في حالة بهجة وسرور. فذاكرتنا وقتئذ تنحاز إلى تقييم الحدث في اتج ´ اه إيجابي□ الأمر الذي يجعلنا أكثر رغبة في القيام بعمل ما يتصف مثلا با□غامرة أو ا□ ´ اطرة الصغيرة.

وتتجه ذاكرتنا حـ□ ´ نكون في حالة نفسية سيئة ـ للسبب نفسه ـ اتج ´ اها سلبيا□ الأمر الذي يرجح انكماشنا داخل أنفسنا (´ عندئذ نتخذ قرارا يتسم بالخوف والحذر الشديد) ´ □ لأن الانفعالات غير المحكومة□ تفوق الذهن. لكننا نستطيع□ كما أوضحنا في الفصل الخامس□ إعادة انفعالاتنا غير المحكومة إلى الخط السليم. ومن ثم تكون هذه الكفاءة العاطفية□ هي الذكاء الحاكم الذي□ يُسَهل أنواع الذكاء الأخرى. وهنا نحب أن نذكر بعض الحالات مثل: فوائد الأمل والـتفاؤ ´ ل ولحظ ´ ات السمو التي يتـفوق فيـها النـاس على أنفسهم.

صندوق باندورا والإفراط في التفاؤل: القدرة على التفكير الإيجابي

ح ´ظُا□وقف الافتراضي التالي على الطلبة الجامعي□ ´ :

على الرغم من أنك حددت هدفك□ وهو الحصول على درجة ( ) Ď □ عندما كانت درجتك في الامتحان الأول تستحق (´ ٣٠% ´) ´ من الدرجة النهائية□ لكنك حصلت على درجة)(´´□Ď والآ ´ ن مضى أسبوع بعد أن عرفت أنك حصلت على درجة ( ) Ď □ فماذا أنت فاعل؟

الأمل هنا□ هو العامل المحدد للاختلاف ب□ ´ الطلاب. فالطلبة ا□تمتعون بدرجة عالية من الأمل□ يكون رد فعل هذه النتيجة عندهم□ بذل جهد أكبر□ والتفكير في مجموعة من المحاولات لرفع درجتهم النهائية. أما الطلبة ا□تمتعون بقدر متوسط من الأمل□ فنجدهم يفكرون في وسائل عدة □كن أن ترفع درجاتهم□ لكن تصميمهم على تحقيق ذلك أقل بكثير عن ا□ ´ موعة الأولى. ومن الطبيعي أن يستسلم الطلبة ا□فتقرون إلى الأمل إلا بقدر ضعيف□ في كل من الحالت□ ´ السابقت□ ´ □ وتضعف معنوياتهم.

ولكن ا□سألة ليست مجرد نظ ´ رية. فعندما أجرى « ´ سي. آر. سنايدر» ´ C.R. Snyder□ العالم السيكولوجي بجامعة كانساس□ هذه الدراسة□ وقام □قارنة النتائج ´ الأكاد□ية للطلبة الجدد من ذوي الآ ´ مال العريضة□ وا□نخفضة أيضا□ اكتشف أن الأمل كان أفضل مؤشر على درجاتهم في الفصل الدراسي الأول□ أكثر من درجاتهم في اختبار الكفاءة (´ SAT) □ وهو الاختبار الذي يفترض أن يتنبأ كيف يحققون نج ´ احا أو إحفاقا في الكلية (´ وهو مرتبط ارتباطا كبيرا باختبار معامل الذكاء (´ I.Q) . وثبت مرة أخرى أن ا□لكات الفطرية العاطفية مع القدرات الذهنية□ هي التي حددت الاختلاف الأساسي ب□ ´ أولئك الطلبة.

كان تفسير « ´ سنايدر» ´ أن من تحدوهم الآ ´ مال العريضة من الطلبة يضعون نصب أعينهم أهدافا كبيرة أكثر من غيرهم□ ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيقها□ فإذا قارنا ب□ ´ طلبة لهم ا□لكات الذهنية نفسها في النتائج ´ الأكاد□ية□ نج ´ د أن ما يفرق بينهم هو الأمل.

تحكي الأسطورة الشهيرة « ´ صندوق باندورا» ´ □ عن أميرة إغريقية□ أهدتها الآ ´ لهة الغيورة على جمالها هدية عبارة عن صندوق غامض. طلبت الآ ´ لهة

ن « ´ باندورا» ´ ألا تفتح الصندوق على الإ ´ طلاق. لكن « ´ باندورا» ´ غلبها الفضول وحب الاستطلاع ذات يوم□ فرفعت غطاء الصندوق لترى ما بداخله□ فإذا بالعالم كله□ تندلع فيه أكبر ا□آ ´ سي□ من أمراض□ وآلام□ وجنون. لكن إله الرحمة جعلها تغلق الصندوق في الوقت ا□ناسب□ لتفوز بالترياق الذي يجعل بؤس الحياة محتملا□ وهو « ´ الأمل» ´ .

توصل الباحثون ا□عاصرون إلى أن الأمل □نح الإ ´ نسان أكثر من مجرد قليل من ا□واساة وسط الأحزان□ بل يلعب دورا فاعلا في الحياة بصورة مدهشة. فالأمل يوفر ميزات في مجالات متنوعة مثل: تحقيق النتائج ´ الدراسية الجيدة□ وتحمل ا□هام الشاقة. والأمل با□عنى الفني□ هو أكثر من ´ ية مشرقة□ توحي بأن كل شيء سيصبح « ´ جيدا» ´ . وقد حدد « ´ سنايدر» ´ معنى الأمل بدقة بقوله: « ´ إنه اعتقادك بأنك □لك الإ ´ رادة والوسيلة لتحقيق أهدافك مهما كانت هذه الأهداف» ´ .

وعموما□ وبهذا ا□عنى□ يختلف الناس في درجة ما يحدوهم من آمال. فالبعض يعتقدون بأنهم قادرون □اما على الخروج من مأزق ما□ أو على حل ا□شاكل□ بينما يرى آخرون ببساطة أنهم يفتقرون إلى الطاقة والقدرة على تحقيق أهدافهم. وقد وجد « ´ سنايدر» ´ أن أصحاب الآ ´ مال العريضة يشتركون في بعض الصفات□ مثل قدرتهم على تحفيز أنفسهم□ وشعورهم بأنهم واسعو الحيلة □ا يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم□ مؤكدين لأنفسهم أن الأمور إذا ما تعرضت □أزق ما□ لابد أنها سوف تتحسن.

ويتصف أيضا هؤلاء ا□متلئون بالأمل با□رونة من أجل إيجاد سبل الوصول إلى أهدافهم□ أو تغيير الأهداف التي يستحيل تحقيقها. وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التي □كنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة □كن التعامل معها.

والأمل يعني من منظ ´ ور الذكاء الاجتماعي□ أنك لن تستسلم للقلق الشامل□ أو للموقف الانهزامي□ أو الاكتئاب في مواجهة التحديات أو النكسات. والواقع أن الناس الذين يحتضنون الأمل في حياتهم□ يواجهون اكتئابا أقل من غيرهم□ لأنهم يحاولون تخطيط حياتهم □ا يحقق لهم الوصول إلى أهدافهم. إنهم ـ بصفة عامة ـ أقل قلقا□ وأقل من يتعرضون للمشاكل الانفعالية.

التفاؤل: أعظم حافز

كان الأمريكيون الذين يتابعون رياضة السباحة يعقدون آمالا عريضة على السباح « ماتي بياندو» Matt Biando عضو فريق الولايات المتحدة في أولمبياد العام ١٩٨٨. وكان الكتاب الرياضيون يتابعون « بياندو» باهتمام متوقعين أن يصل إلى مستوى « مارك سبيتز» Mark Spitz في النتائج الفذة التي توصل إليها في أولمبياد العام ٧٢ ١٩ عندما أحرز سبع ميداليات ذهبية.

لكن « بياندو» أنهى ثلث السباق بصورة فاجعة في أول مسابقة للسباحة (٢٠٠ متر حرة) . وخسر الميدالية الذهبية في المسابقة التالية (١٠٠ متر فراشة) بعد أن تفوق عليه سباح آخر بذل جهدا أكبر في آخر متر من السابق.

توقع المحللون الرياضيون أن تضعف هزائم « بياندو» معنوياته في المسابقات التالية لكنه تخطى الهزيمة وأحرز الميدالية الذهبية في المسابقات الخمس التالية. كان « مارتن سليجمان» Martin Seligman العالم السيكولوجي في جامعة بنسلفانيا أحد المشاهدين الذين لم تدهشهم عودة « بياندو» إلى مستواه. كان « سليجمان» قد وضع « بياندو» تحت اختبار التفاؤل في وقت سابق من ذلك العام. وفي تجربة أجراها « سليجمان» قال مدرب السباحة « لبياندو» إن أداءه أسوأ من مستواه الفعلي. وعلى الرغم من هذا التعليق المتشائم فإن « بياندو» عندما طلب منه المدرب الاستراحة قليلا ثم القيام بمحاولة مرة ثانية كان أداؤه الفعلي جيدا جدا بل أفضل كثيرا من كل ما سبق. ولكن عندما قام أعضاء آخرون في الفريق بمحاولة أخرى بعد أن أعلن مدربهم نتيجة سيئة مزيفة متعمدة للسباق الأول وأظهرت نقاط الاختبار أنهم متشائمون كان أداؤهم في المسابقة الثانية أسوأ من المرة الأولى.

والتفاؤل مثل الأمل يعني أن يتوقع المرء توقعا قويا أن الأمور عموما سوف تتحول في الحياة دائما إلى ما هو سليم على الرغم من النكسات والإحباطات. والتفاؤل بمفهوم الذكاء العاطفي موقف يحمي الناس من الوقوع في اللامبالاة وفقدان الأمل والإصابة بالاكتئاب في مواجهة مجريات الحياة القاسية. والتفاؤل مثل الأمل (ابن عمه القريب) يُعطي حصة الإنسان من المكاسب في حياته على أن يكون بطبيعة الحال ـ تفاؤلا واقعيا. أما التفاؤل المفرط في السذاجة فقد يسبب الكوارث.

ويحدد « ´ سليجمان» ´ مفهوم التفاؤ ´ ل بالكيفية التي يفسر بها الناس لأنفسهم نج ´ احاتهم وفشلهم. فالتفائلون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في الرة القادمة. بينما يلوم التشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها. ولهذه التفسيرات دلالات عميقة على كيفية استجابة الناس لأحداث الحياة. فالتفائلون يميلون كرد فعل لموقف يواجهونه يسبب لهم خيبة أمل كأن يرفض لهم - ´ مثلا - ´ طلب للحصول على وظيفة ما يميلون إلى تقبل هذا الموقف بإيجابية وأمل. بعدها يضعون خطة عمل جديدة ـ مثلا ـ أو يسعون إلى طلب المساعدة أو النصح من آخرين. فالانتكاسة بالنسبة لهم شيء يمكن علاجه. أما رد فعل المتشائم ´ مثل هذه النكسات ـ عكس المتفائل ´ ـ فأن يتصوروا أنفسهم عاجزين عن فعل أي شيء يمكن أن يُحسن الأمور في الرة القادمة. وبالتالي لا يفعلون شيئا بالنسبة للمشكلة. إنهم يُرجعون هذه الهزمة أو تلك إلى العجز الشخصي الذي سيظ ´ ل يسبب لهم الإ ´ خفاق الدائم.

والتفاؤ ´ ل مثل الأمل ينبئ ´ بالنجاح ´ الأكادمي. فقد أظهرت دراسة أجريت على خمسمائة طالب من طلاب الصف الأول الجامعي للعام ٤ ´ ١٩٨ في جامعة بنسلفانيا أن درجات الطلبة في اختبار التفاؤ ´ ل كانت مؤشرا أفضل في التنبؤ بدرجاتهم الحقيقية في الفصل الدراسي الأول من مؤشر اختبار الكفاءة (´ SAT) أو درجات نج ´ احهم في امتحان نهاية الدراسة الثانوية. ويقول العالم السيكولوجي « ´ سليجمان» ´ الذي أجرى دراسة على هؤلاء الطلاب: إن الامتحانات التي تُجرى للقبول في الجامعة تحدد الموهبة بينما اللقاء الشخصي يخبرك عن الطالب المستسلم. فالتفاؤ ´ ل عبارة عن تركيبة من الموهبة المعقولة مع القدرة على الاستمرار في مواجهة الهزمة للوصول إلى النجاح ´ . غير أن اختبارات الكفاءة ينقصها عنصر الدافعية لأن ما تحتاج إلى أن تعرفه عن شخص ما هو مدى قدرة هذا الشخص على الاستمرار إذا ما وصلت الأمور عنده حد الإ ´ حباط ´ . وفي اعتقادي أنه بالنسبة لمستوى محدد من الذكاء فإن ما تحققه بالفعل من إنج ´ از ليس نتيجة الموهبة فقط بل أيضا نتيجة لقدرتك على مواجهة الهزمة.

ومن أكثر الدلائل على قوة التفاؤ ´ ل في إثارة الحافز لدى الناس الدراسة التي أجراها « ´ سليجمان» ´ على مندوبي بيع شهادات التأمن ´ في شركة

« ´ ميتلايف» ´ Mitlife. ذلك أن القدرة على تقبل الرفض بلباقة□ أمر أساسي في كل أنواع عمليات البيع□ وخاصة في منتج ´ مثل شهادات التأم□ ´ . فمن معروف أن معدل من يقولون « ´ لا» ´ بالنسبة □ن يقول « ´ نعم» ´ في هذا ا□ ´ ال□ □كن أن يكون معدلا مرتفعا بصورة مثبطة للهمم. ولهذا السبب نج ´ د أن ثلاثة أرباع من يشغلون هذه الوظيفة في شركات التأم□ ´ □ يتركون العمل في السنوات الثلاث الأولى. وقد وجد « ´ سليجمان» ´ أن مندوبي البيع الجدد ا□تفائل□ ´ بطبيعتهم باعوا من شهادات التأم□ ´ في السنت□ ´ الأولى والثانية ن شغلهم هذه الوظيفة□ ما يزيد على ا□تشائم□ ´ بنسبة (´ ٧ ´ ٣% ´) ´ . وكان عدد من تركوا الخدمة من ا□تشائم□ ´ ضعف معدل ا□تفائل□ ´ .

ليس هذا فحسب□ بل عندما حث « ´ سليجمان» ´ شركة « ´ ميتلايف» ´ على تأجير مجموعة خاصة من طالبي الوظيفة الذين حصلوا على درجات مرتفعة في اختبار التفاؤ ´ ل□ لكنهم فشلوا في اختبار « ´ كشف الهيئة» ´ زادت يعات هذه ا□ ´ موعة على مبيعات ا□تشائم□ ´ بنسبة (´ ١٢% ´) ´ في السنة ولى□ و (´ ٧ ´ ٥ ´ % ´) ´ في السنة الثانية.

فلماذا إذن يكون التفاؤ ´ ل سببا في اختلاف النجاح ´ في عمليات البيع؟ الجواب هو أن التفاؤ ´ ل يخاطب الإ ´ حساس الذي يحتوي موقفا عاطفيا ذكيا. لأن كلمة « ´ لا» ´ □ثل □ندوب ا□بيعات الذي يسمعها هز□ة صغيرة□ يكون رد فعلها الانفعالي عنده ضروريا□ إذ إنه يستجمع قدرته على تحريك ما لديه من حافز للاستمرار. وكلما زاد عدد اللاءات□ كان إمكان انهيار ا□عنويات أكبر□ وكانت محاولة الاتصال التليفوني التالية مهمة متزايدة الصعوبة. ومع مثل هذا الرفض□ يصعب على ا□تشائم بصفة خاصة أن يتحمله. فا□تشائم يترجم هذا الرفض □ا معناه... « ´ أنا فاشل في هذا□ لن أستطيع أن أبيع شيئا...» ´ □ وهي ترجمة سوف تدفعه بالتأكيد إلى اللامبالاة والانهزامية□ إن لم تصل به إلى الاكتئاب. أما ا□تفائلون□ من جهة أخرى فيقولون لأنفسهم « ´ قد أكون دخلت من ا□دخل الخطأ...» ´ أو « ´ إن الشخص الذي تحدثت معه كان في حالة نفسية سيئة» ´ □ فهم لا يرون الفشل في أنفسهم□ ولكن شيئا ما في ا□وقف كان سببا في فشلهم. وهم أيضا يستطيعون تغيير أسلوبهم في ا□كا□ة التليفونية التالية. وهكذا بينما تقود حالة ا□تشائم الذهنية إلى اليأس□ نج ´ د أن حالة ا□تفائل الذهنية تبذر في أرض حياته

بذرة الأمل.

وقد يكون مصدر النظ ´ رة الإ ´ يجابية أو السلبية□ مزاج فطري موروث□ فر□ا □يل بعض الناس بطبيعتهم إلى هذه أو تلك. وكما سنرى فيما بعد أن ا□زاج □كن أن تصقله الخبرة. ومن ا□مكن تعلم التفاؤ ´ ل والأمل□ مثل تعلم العجز واليأس. ويكمن وراء ذلك ما يطلق عليه علماء النفس اسم الكفاءة أو « ´ الفعالية الذاتية» ´ Self efficacy□ أي□ الاعتقاد بقدرة ا□رء على السيطرة على مجريات حياته□ ومواجهة ما يقابله من تحديات. ولا شك في أن تنمية الكفاءة أيا كان نوعها□ يعزز الإ ´ حساس بالجدارة الذاتية□ ويجعل الإ ´ نسان أكثر رغبة في ا□ ´ ا□طرة والسعي إلى مزيد من التحديات. وعندما يتغلب على هذه التحديات□ يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية. وهذا هو ا□وقف الذي يجعل الناس ـ على الأرجح ـ يستفيدون أفضل استفادة من أي مهارة يتمتعون بها□ أو يفعلون ما تحقق لهم هذه ا□هارات من تطوير لأنفسهم.

ويلخص « ´ ألبرت باندورا» ´ Albert Bandura□ العالم السيكولوجي بجامعة ستانفورد□ معنى « ´ الكفاءة الذاتية» ´ التي أجرى عليها الكثير من الأبحاث قائلا: « ´ إن اعتقادات الناس في قدراتهم لها تأثير عميق في هذه القدرات» ´ . فا□قدرة أو الكفاءة ليست خاصية ثابتة□ بل هناك تنوع هائل في كيفية استخدام هذه ا□قدرة. فمن لديهم إحساس بالكفاءة الذاتية □كنهم النهوض من عثرتهم. إنهم يتعاملون مع أمور الدنيا □فهوم معالجة هذه الأمور□ أكثر من إحساسهم بالقلق □ ´ ا يتوقعونه من أخطاء قد تحدث.

البيولوجيا العصبية للتفوق

يصف مؤلف موسيقي هذه اللحظ ´ ات التي يصل فيها عمله إلى ذروته على النحو التالي:

« ´ تكون أنت نفسك في حالة نشوة تصل فيها إلى درجة تشعر معها كما لو أنك غير موجود تقريبا. أنا نفسي عايشت هذه اللحظ ´ ات أكثر من مرة. كانت يدي تبدو منفصلة عني□ وكأني لا علاقة لي □ا يجري□ كما لو أنني كنت أجلس بعيدا أراقب ما يجري وأنا في حالة من الرهبة والدهشة□ وكما لو أن ا□وسيقى تصدح ´ من تلقاء نفسها...» ´ .

نلاحظ أن وصف هذا ا□ؤلف ا□وسيقي لعمله الإ ´ بداعي يشبه كثيرا□

وصف مئات الرجال والنساء من مختلف المشارب، مثل متسلقي الجبال، أو أبطال الشطرنج ´ ، والجراح ´ ، ولاعبي كرة السلة، والمهندس ´ ، والمديرين وحتى موظفي الأرشيف، عندما يتحدث كل هؤلاء عن الوقت الذي تفوقوا فيه على أنفسهم في بعض الأنشطة المفضلة لديهم. أطلق العالم « ´ ميهالي شكزنت ميهاليي» ´ Mihaly Csikszentmihalyi، بجامعة شيكاغو، على هذه الحالة التي يصفونها اسم « ´ التدفق» ´ أو استغراق الإ ´ نسان في مشاعره. جمع هذا العالم عددا من الدراسات والبحوث عن هذا الأداء الذي بلغ ´ ذروته، على مدى عشرين عاما. هذه الذروة من الامتياز، تعرفها الدورات الرياضية الأوليمبية، فهي حالة الوصول إلى ذروة الجمال والامتياز، كمنطقة يحدث فيها التفوق بلا مجهود، يتلاشى فيها وجود الجمهور، وتأتي « ´ لحظ ´ ة» ´ تستوعب المتنافس ´ ، اما فتصل بهم إلى ذروة السعادة. وصفت « ´ ديان روف شتاينروتر» ´ Diane Roffe Steinrotter، التي أحرزت الميدالية الذهبية في التزلج ´ في أوليمبياد شتاء العام ٤ ´ ١٩٩... وصفت حالتها بعد نهاية سباقها قائلة: « ´ لم أتذكر شيئا من تلك اللحظ ´ ة، إلا أنني مغمورة بشعور من الاسترخاء... شعرت كأنني شلال يتدفق» ´ .

فإذا استطعت أن تدخل منطقة « ´ التدفق» ´ ، فهذا هو الذكاء العاطفي في أحسن حالاته، لأن « ´ حالة التدفق» ´ ، تمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم. والانفعالات في حالة « ´ التدفق» ´ ليست مجرد انفعالات منسابة وتسير في وجهة معينة، بل انفعالات إيجابية، مليئة بالطاقة تنظ ´ م قواها مع ما يجري من فعل راهن. فإذا ما ملك الإ ´ نسان الملل، أو الاكتئاب، أو التوتر والقلق فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر. وتدفق المشاعر ـ أو حتى التدفق الخفيف للمشاعر ـ ما هو إلا خبرة ´ ر بها كل إنسان تقريبا من وقت لآ ´ خر، وخاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها، أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة عليها. ور ´ ا يُعبر عن هذه الذروة، نشوة العلاقة الحميمية ب ´ شخص ´ ، عندما يتوحدان في كيان واحد ´ ، متزج ومتناغم.

ولا شك في أن تجربة « ´ تدفق المشاعر» ´ ، خبرة رائعة: والعلامة المميزة لتدفق المشاعر هي « ´ الشعور بالفرح ´ التلقائي، أو حتى النشوة إلى أقصى حد. ولأن « ´ تدفق المشاعر» ´ شعور جميل للغاية، لذا فهو مكافأة حقيقية. إنه

حالة يكون فيها الإ ´ نسان مستغرقا □اما فيما يفعله□ يركز انتباهه فيه□ □تزج وعيه به. والواقع أن أكثر ما يعترض « ´ تدفق □شاعر» ´ ويقطع حبل الشعور به□ هو التفكير الذي يسترجع ما يحدث□ مثل... « ´ ها أنا أفعل هذا الشيء بصورة رائعة...» ´ لكن الانتباه في حالة « ´ التدفق» ´ □ يكون مركزا تركيزا شديدا□ لا يعي الشخص فيه شيئا بإدراكه الحسي إلا في الفعل الجاري في هذه اللحظ ´ ة□ بحيث يغيب □اما الإ ´ حساس بدورة الزمن و□كان. وعلى سبيل □ثال□ استعاد أحد الجراح□ ´ ذكرى عملية جراحية دقيقة□ وصل في أثناء إجرائها إلى حالة « ´ تدفق □شاعر» ´ وعندما انتهى من إجراء الجراحة□ لاحظ وجود بعض الكسارة (´ □لاط ´) ´ على أرض حجرة العمليات□ فسأل ماذا حدث. اعترت الجراح ´ دهشة بالغة□ عندما سمع أن جزءا من سقف الحجرة سقط على الأرض بينما كان منهمكا □اما في الجراحة التي يجريها□ فلم ينتبه لهذا على الإ ´ طلاق.

وتدفق □شاعر□ حالة من « ´ نسيان الذات» ´ Self forgetfulness□ عكس التأمل والاجترار والقلق. فإذا وصل الإ ´ نسان إلى حالة تدفق □شاعر يستغرق □اما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته □اما□ مسقطا كل الانشغالات الصغيرة □سبقة□ مثل الصحة□ أو الفواتير□ أو حتى أنه □ارس حياته اليومية بصورة جيدة. وبهذا الإ ´ حساس تكون لحظ ´ ات التدفق لحظ ´ ات غياب الذات. والجدير ذكره أنه من □فارقة حقا أن كل من يصل إلى حالة التدفق العاطفي□ يستطيع أن يسيطر □اما على ما يفعله□ وتتناغم استجابته □اما مع متطلبات العمل □تغيرة. ومن التناقض الظ ´ اهري□ أن الناس على الرغم من أنهم في حالة « ´ التدفق يصلون إلى الذروة في مستوى أدائهم□ فإنهم لا يهتمون بالكيفية التي يؤدون بها العمل□ أو بالتفكير في النجاح ´ أو الفشل□ لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركهم وتحفزهم.

وهناك وسائل عدة للوصول إلى حالة « ´ التدفق» ´ . إحدى هذه الوسائل□ تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري□ لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق□ ويبدو أن هذه حركة تغذية مرتدة عندما يكون □رء على أعتاب هذه الحالة من التدفق□ فالتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة من الهدوء□ والتركيز الكافي لبدء العمل. وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدرا من

الجهد. ولكن مجرد أن يبدأ حالة التدفق حتى تتخذ قوة دفع ذاتية الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية تأدية الفعل من دون أي مجهود.

إن الوصول إلى هذه المنطقة الشعورية يأتي حين يجد الناس عملا تظهر فيه مهاراتهم ويرتبطون به في مستوى يبرز كفاءتهم ويقدرهم. وكما قال لي «شيكزنت ميهاليي» Csikszentmihalyi يبدو أن الناس يركزون تركيزا أفضل عندما يزيد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية عندئذ يقدمون من العطاء ما يفوق عطاءهم العادي. فحين يكون الطلب عليهم بسيطا يشعرون بالملل. وإذا زاد الطلب عليهم أكثر مما يستطيعون تقديمه يشعرون بالتوتر. وحالة التدفق تقع في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة ما بين الملل والقلق».

وحالة السرور العفوية والسمو والفعالية التي تميز تدفق المشاعر تتعارض مع النوبات الانفعالية التي تجعل جيشان الجهاز الحوفي يجذب انتباه بقية أجزاء المخ. والانتباه في حالة التدفق ذو نوعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز. هذا التركيز يختلف تماما عن الجهد الانفعالي الذي نبذله لكي ننتبه عندما نكون متعبين أو مصابين بالملل أو عندما يقع تركيزنا في قبضة حصار مشاعر مُقحمة علينا مثل التوتر أو الغضب.

«والتدفق» حالة خالية من السكون الانفعالي اللهم إلا في حالة الشعور بالنشوة الخفيفة اللازمة والتي تمثل دافعا كبيرا. ويبدو أن هذه النشوة وهي نتاج التركيز المتعمد شرط أساسي لحدوث «التدفق العاطفي». وقد وصفت الكتابات التأملية الكلاسيكية حالات الاستغراق التي مر بها كتابها بأنها «النعيم الصافي» أو منتهى السعادة. و«تدفق المشاعر» لا يحفزه أي شيء آخر من التركيز المكثف.

ويعطيك الشخص وفق حالة تدفق عاطفي انطباعا بأن الصعب أصبح سهلا وتبدو قمة الأداء كما لو كانت أمرا طبيعيا وعاديا. هذا الانطباع يتوازى مع ما يجري داخل المخ حيث تتكرر بداخله هذه الحالة نفسها المتناقضة ظاهريا. فإن أكثر مهام المخ صعوبة وتحديا تتم في حالة «التدفق الانفعالي» بأقل طاقة ذهنية ممكنة... فعندما يصل المرء إلى هذه الحالة من الجيشان يكون المخ هادئا وإثارته وكفه للدائرة العصبية يتناغمان مع

ما تقتضيه لحظ ´ ة التدفق. هذا لأن الناس حـ ´ ينشغلون في أنشطة تأسر اهتمامهم وتحافظ عليه دون أي مجهود يهدأ الـخ ´ ـ ـعنى أن إثارة القشرة الدماغية تنخفض. ومن الـفترض أن هذا الاكتشاف الباهر يعني أن حالة التدفق العاطفي تتيح للناس القدرة على معالجة أكثر الـهام تحديا في مجال معـ ´ ـ سواء كان اللعب أمام بطل في لعبة الشطرنج ´ ـ مثلا ـ أو حل مسألة رياضية معقدة. وإذا كان الـتوقع أن مثل هذه الـهام تتطلب نشاطا أكبر من قشرة الـخ ´ ـ وليس أقل فإن مفتاح ´ تدفق الـشاعر هو حدوثه فقط إذا وصلت القدرة إلى ذروتها بحيث يتكرر أداء الـهارات بصورة جيدة وتصبح الدوائر العصبية في الـخ ´ في أقصى كفاءة لها.

أما التركيز الـ ´ هد والتركيز النابع من القلق فينتج ´ عنه مزيد من التنشيط في قشرة الـخ ´ . لكن منطقة التدفق وذروة الأداء تبدو كأنها واحة للكفاءة بالنسبة للقشرة الدماغية لا تبذل فيها سوى أقل طاقة ذهنية. ولا شك في أن هذا الأمر له دلالته ـعنى أن التدريب الـاهر يتيح للمرء الوصول إلى مرحلة « ´ التدفق» ´ ـ بالسيطرة على حركات الفعل سواء كان فعلا جسديا مثل تسلق صخرة أو عملا ذهنيا مثل برمجة كمبيوتر. فالـخ ´ في هذه الحالة ـكن أن يكون أكثر كفاءة في أداء هذه الأفعال. وتتطلب الأنشطة والتي تـ ´ ـارسة جيدة مجهودا من الـخ ´ أقل من الأنشطة حديثة التعلم أو الأنشطة التي مازالت صعبة الأداء. ويحدث الشيء نفسه عندما يعمل الـخ ´ بكفاءة أقل بسبب التعب أو العصبية كما يحدث في نهاية يوم طويل ـ ´ ـلوء بالضغوط ´ ـ إذ يكون مجهود القشرة الدماغية ضبابيا غير دقيق وحـ ´ تنشط كثير من الـناطق غير الأساسية فإن حال الجهاز العصبي تكون مشتتة. ويحدث هذا أيضا في حالات الشعور بالـلل. أما عندما يعمل الـخ ´ في قمة كفاءته فعندئذ تنشأ علاقة دقيقة بـ ´ الـناطق النشطة ومتطلبات الفعل. في هذه الحالة ـكن أن يبدو العمل حتى ولو كان عملا صعبا منعشا أو مجددا للطاقة أكثر من كونه مستنزفا للجهد.

التعلم وتدفق المشاعر: نموذج جديد للتعلم

ـا أن تدفق الـشاعر ينبثق من منطقة يتحدى فيها نشاط ´ ما الناس لبذل أقصى حد من طاقاتهم نجـ ´ ـد أن هذا النشاط ´ مع ازدياد مهاراتهم

يتطلب قدرا أكبر من التحدي للوصول إلى حالة «التدفق» وعندما يكون العمل عملا بسيطا يصبح آليا. وأيضا إذا كان شديد الصعوبة ينتج عنه توتر أكثر مما ينتج عنه نشاط متدفق. ولكن القول إن التفوق في حرفة أو مهارة ما يحفز من خلال خبرة التدفق هذه الخبرة هي الدافع للوصول إلى المستوى الأفضل فالأفضل كالعزف مثلا على الفيولين أو الرقص أو غير ذلك. وهكذا يكون التفوق هو البقاء ـ على الأقل جزئيا ـ في حالة «من التدفق» في أثناء تأدية هذا العمل أو ذاك. وقد وجد العالم السيكولوجي «شيكزنتميهاليي» في دراسة على (٢٠٠ فنان) بعد ١٨ عاما من تخرجهم في كلية الفنون أن الفنانين الذين تذوقوا واستمتعوا ببهجة الرسم ذاتها هم الذين أصبحوا فيما بعد رسامين فنانين جادين لهم وزنهم. أما هؤلاء الذين كان دافعهم في الالتحاق بكلية الفنون تحقيق الشهرة والثروة فقد انسحب معظمهم من مجال الفن بعد تخرجهم.

وينتهي شيكزنت ميهاليي من هذه الدراسة بقوله «يجب أن يكون هدف الرسام هو الرسم ولا شيء آخر». فإذا بدأ الفنان في أثناء وقوفه أمام اللوحة الخام غير المرسومة في التفكير حول ثمن اللوحة عند بيعها أو فيما سوف يكتب النقاد عنها فلن يستطيع السير في الطريق السليم والأصيل للإبداع لأن الإنجازات الإبداعية تعتمد على حالة من الانغماس الذهني للفرد.

وكما أن «التدفق المشاعر» شرط مسبق للتفوق في حرفة أو مهنة أو فن فهو أيضا شرط مسبق للتعلم. فالطلبة الذين يصلون إلى حالة التدفق يكون تحصيلهم للمواد الدراسية أفضل ويحققون أفضل النتائج بصرف النظر عن إمكاناتهم الكامنة وفقا لمقياس الامتحانات النهائية. وفي هذا المجال قام مدرسو الرياضيات في إحدى المدارس الثانوية المتخصصة في العلوم بمدينة شيكاغو بتصنيف الطلبة في مجموعتين مجموعة أصحاب المستوى العالي في تحقيق أهدافهم والآخرين ذوي المستوى المنخفض في إنجازاتهم. حمل كل من هؤلاء الطلبة جهاز «بيجر» طوال اليوم ينقل لهم إشارة صوتية في أوقات عشوائية وكانوا يسجلون عند سماع الصوت كيف قضوا وقتهم وماذا كانت عليه حالتهم النفسية ووجد المدرسون أن الطلبة الأقل مستوى فيما يحققونه من إنجازات يقضون (١٥ ساعة فقط) طوال

الأسبوع يستذكرون في منازلهم، بينما يذاكر رفاقهم ذوو المستوى المرتفع ٧ ´ ٢ ساعة في الأسبوع، يؤدون فيها واجباتهم المنزلية المدرسية. ووجدوا أيضا أن ا□ ´ موعة الأولى تقضي معظ ´ م الساعات بعيدا عن المذاكرة في الحياة ا□ ´ تمعية، من تسكع مع أصدقائهم أو في صحبة عائلاتهم.

وعندما حللت حالتهم النفسية، كانت النتيجة معبرة وكاشفة إلى أقصى حد. فقد شعر كل من طلبة ا□ ´ موعة□ ´ ذوي المستوى المرتفع والمنخفض في تحقيق الأهداف، شعروا بالملل كثيرا في أوقات طويلة خلال الأسبوع. لم يستمتعوا بالأنشطة ا□ ´ تلفة مثل مشاهدة التليفزيون الذي لم تقدم لهم برامجه أي نوع من التحدي لقدراتهم ـ وهذا ينطبق عموما على معظ ´ م راهق□ ´ . لكن مفتاح ´ الاختلاف الأساسي ب□ ´ ا□ ´ موعة□ ´ ارتكز على خبرة كل منهم في مسألة الاستذكار. فالمذاكرة بالنسبة لطلبة المستوى المرتفع في نج ´ ازات، كانت □ثل (´ ٤٠ ´ % ´) ´ من عدد ساعات الاستذكار، وهم في حالة من التحدي الاستيعابي المبهج ´ نتيجة لتدفق مشاعرهم وتركيزها. هذا بينما وعة الأخرى لم تصل إلى حالة « ´ التدفق» ´ إلا بنسبة (´ ٦ ´ ١% ´) ´ فقط من ساعات الاستذكار، وكانت هذه الساعات في معظ ´ م الأحيان سببا في توترهم، □ا تتطلبه من قدرات تفوق قدراتهم. هذه ا□ ´ موعة كانت تشعر بالسرور وبهجة « ´ التدفق» ´ في الاجتماعيات وليس في الدراسة، وهذا يعني بإيجاز أن الطلبة الذين حققوا مستوى عاليا في كفاءتهم الأكاد□ية وفي الدراسات العليا، كانوا في الأغلب منجذب□ ´ للمذاكرة لأنها تحقق لهم حالة التدفق. ومن المحزن حقا أن ا□ ´ موعة الأخرى، مع فشلهم في شحذ مهارتهم لكي تصل بهم إلى « ´ التدفق» ´ □ يفقدون متعة الدراسة، وهم أكثر عرضة لأن تكون فرصتهم أقل في الاستمتاع بالمهام الفكرية.

يرى « ´ هوارد جاردنر» ´ Howard Gardener □ العالم السيكولوجي في جامعة هارڤ ´ ارد، والذي طور نظ ´ رية « ´ أنواع الذكاء المتعددة» ´ □ أن التدفق العاطفي، والحالة الإ ´ يجابية التي يجسدها □ثلان جانبا من الأسلوب السليم لتعليم الأطفال، هو الذي يحفز نفسيتهم داخليا، أكثر من استخدام وسيلة التهديد أو الوعد « ´ بالمكافأة» ´ . وبالتالي ينبغي استثمار أمزجة الأطفال الإ ´ يجابية لجذبهم إلى التعلم في ا□ ´ الات التي يستطيعون فيها تنمية كفاءاتهم. وهذا ما قاله « ´ جاردنر» ´ في حديث لي معه... إن « ´ حالة التدفق والانهماك» ´ عبارة

عن حالة نفسية داخلية تدل على أن الطفل مشغول بعمل سليم. أو أن كل إنسان عليه أن يجد لنفسه شيئا ما يحبه ويتمسك به. والأطفال عندما يشعرون بالملل في المدرسة يقاومون ويتمردون وعندما يغمرهم التحدي يشعرون بالتلهف على القيام بواجباتهم المدرسية. فأنت تتعلم على نحو أفضل عندما يكون لديك شيء تهتم به وتشعر بأنه يدخل على نفسك السرور في أثناء انشغالك به.

وقد استخدمت إستراتيجية جاردنر في كثير من المدارس التي طبقت نموذجه في «أنواع الذكاء المتعددة» والذي يدور حول تحديد سمات كفاءات الطفل الطبيعية ولعبه وما يتمتع به من عناصر القوة فضلا عن تخلصه من مواطن الضعف. ولنأخذ مثلا الطفلة التي تتمتع بموهبة الموسيقى والحركة نجدها تدخل مرحلة «التدفق والاستغراق في العمل» بسهولة أكثر من الطفلة الأقل منها قدرة في هذا المجال. فإذا عرف المعلم سمات الكفاءة الطبيعية في طفل ما فسوف يساعده هذا على الكيفية التي يشرح بها موضوعا للطالب وأن يتدرج معه إلى أن يصل إلى مستوى متقدم. ومن شأن هذا أن يثير لديه أقصى قدر من التحدي وبالتالي تصبح عملية التعلم عملية تحقيق السرور وليست عملية مخيفة أو مملة. وهنا تنعقد الآمال على الأطفال الذين يكتسبون «التدفق» بالتعلم لأنهم سيصبحون مستقبلا أكثر جرأة وإقداما في مواجهة التحديات في مجالات جديدة هذا ما يقوله «جاردنر» قبل أن يضيف... «إن هذا ما تثبته التجربة أيضا».

وعموما فإن نموذج التعلم عن طريق التدفق للمشاعر يشير إلى أن تحقيق التمكن من أي مهارة أو جملة معارف ينبغي أن يحدث بصورة طبيعية ينجذب الطفل إلى مجالات ينخرط فيها تلقائيا وهي المجالات التي يحبها في جوهرها. ذلك لأن هذا التدفق الأولي للمشاعر يمكن أن يكون نواة لتحقيق مستويات راقية من الإنجاز لأن الطفل يدرك أن مواصلة المهارة في هذا المجال سواء كان مجال الرقص أو الرياضيات أو الموسيقى هي مصدر فرح وتدفق مشاعره. ومادام هذا المجال يحفز قدرات الطفل لكي يحتفظ بهذا التدفق لذا يظل فيض المشاعر عنده هو المحرك الأولي للوصول إلى المستوى الأفضل فالأفضل فيما يجعل الطفل سعيدا وهذا ـ بالطبع ـ نموذج للتعلم والتعليم أكثر إيجابية من التعلم الذي حصلنا عليه

في المدرسة. فهل ينسى أحد منا كيف كانت أيام الدراسة تمثل لنا ـ على الأقل جزئيا ـ ساعات من الملل الذي تقطعه لحظات من القلق الشديد...؟ لكن استمرار حالة «تدفق المشاعر» خلال التعلم أكثر إنسانية وطبيعية لا شك في ذلك ويجعل مشاعرنا تخدم العملية التعليمية.

ويتجاوب ذلك مع الفهم العام بأن التمكن هو توجيه انفعالاتنا إلى غاية مثمرة سواء كان ذلك عن طريق السيطرة على دوافعنا أو تنظيم حالاتنا المزاجية لكي تساعدنا على التفكير بدلا من إعاقته دافعة إيانا للمقاومة والقيام بمحاولات متكررة لمواجهة النكسات أو إيجاد سبل للتوصل إلى حالة الاستغراق والانهماك في العمل أو تدفق المشاعر وصولا لإنجاز أكثر فاعلية وينم ذلك كله عما لانفعالاتنا من قدرة على توجيه جهودنا في اتجاه المزيد من الفاعلية.

7 جذور العاطفة

نعد مرة أخرى إلى حكاية « ´ جاري» ´ Gary
الجراح ´ الماهر الذي فقد القدرة على التعبير عن
مشاعره ´ ا سبب الحزن والكرب لخطيبته « ´ إل ´ » ´
Ellen. فقد أصبح كثير النسيان ليس فقط فيما
يخص مشاعره إ ´ ا بالنسبة لمشاعرها أيضا.
و« ´ جاري» ´ مثله مثل معظ ´ م فاقدي القدرة على
التعبير عن مشاعرهم فقد قدرته على التعاطف
مع الآ ´ خرين أيضا فضلا عن فقده نفاذ البصيرة.
فإذا حدثته « ´ إل ´ » ´ عن شعورها بالانقباض لا يشعر
« ´ جاري» ´ بالتعاطف معها. وإذا حدثته عن الحب
ينقل الحديث إلى موضوع آخر. ويوجه « ´ جاري» ´
انتقادات ا تفعله « ´ إل ´ » ´ معتقدا أنه يساعدها غير
مدرك أنها تشعر بأن ذلك لا يساعدها بقدر ما
مثل هجوما عليها.

ويقوم التعاطف على أساس الوعي الذاتي.
فبقدر ما نكون قادرين على تقبل مشاعرنا وإدراكها
نكون قادرين على قراءة مشاعر الآ ´ خرين. ونحن
نرى الأشخاص ´ العاجزين عن التعبير عن مشاعرهم
مثل « ´ جاري» ´ أولئك المفتقدين لأي فكرة عما
يشعرون به أنفسهم نراهم في حالة ضياع كامل.
فإذا طلب منهم معرفة مشاعر أي شخص آخر

□ ´ ن يعيشون حولهم□ نجـ ´ دهم□صُما بكما عاطفيا . فالنغمات والأوتار العاطفية التي تتردد من خلال كلمات الناس وأفعالهم□ ونغمة الصوت ا□ؤثرة□ أو الانتقال من حالة انفعالية إلى حالة أخرى□ أو حتى الصمت البليغ ´ □ أو الرعشة الدالة... كل هذه الحالات الانفعالية□ عليهم من دون ملاحظ ´ ة.

وا□رضى الفاقدون القدرة على التعبير عن مشاعرهم□ ويشعرون بالارتباك إذا رعلآ ´ خرون لهم عن مشاعرهم نحوهم. وهذا الفشل في تسجيل مشاعر الطرف الآ ´ خر هو أكبر نقطة ضعف في الذكاء العاطفي□ بل هو فشل مأساوي في معنى إنسانية الإ ´ نسان□ وكل علاقة الألفة بـ□ ´ البشر□ ذلك لأن جذور الحب والرعاية والاهتمام تنبع من التوافق العاطفي□ ومن القدرة على التعاطف.

هذه ا□قدرة ـ أي إمكان التعرف على مشاعر الآ ´ خرين ـ □ُمارس في جميع ميادين الحياة ومجالاتها□ من مجالات البيع□ والإ ´ دارة□ إلى الروايات□ إلى الأبوة□ إلى الرحمة□ إلى ا□ممارسة السياسية. كما أن انعدام التعاطف مع الآ ´ خرين□ له تأثير شديد أيضا. فالنقص في مشاعر التعاطف□ يؤدي إلى الاضطرابات السيكوباتية الإ ´ جرامية□ وحوادث الاغتصاب□ وسلوك الأطفال ا□شاغب□ ´ .

ولا شك في أن عواطف البشر من النادر أن تتجسد في كلمات□ لأنها تترجم في معظ ´ م الأحيان من خلال إ□اءات وتلميحات. نحن نستطيع أن نعرف مشاعر الآ ´ خرين بالحَدس من خلال إمكان قراءة ا□شاعر غير ا□قروءة□ مثل رَالصوت□ أو الإ ´ □اءة أو التعبير بالوجه وما شابه ذلك. ور□ا كان أكبر عدد من البحوث والدراسات حول قدرة الأشخاص ´ على قراءة مثل هذه الرسائل العاطفية غير ا□نطوقة□ تلك الدراسات التي أجراها « ´ روبرت روزنتال» ´ Robert Rosenthal عالم السيكولوجي بجامعة هارڤ ´ ارد ومساعدوه. ابتكر « ´ روزنتال» ´ اختبارا جديدا خاصا بالتعاطف سماه (´ PONS) أي « ´ اختبار الحساسية لغير ا□نطوق» ´ Profile of Nonverbal Sensitivity□ هذا الاختبار عبارة عن مجموعة من شرائط الفيديو لسيدة شابة وهي تعبر عن مشاعرها ا□تدرجة من الاشمئزاز□ إلى حب الأمومة. سجلت ا□شاهد ألوانا مختلفة من الانفعالات□ تشمل الغضب بسبب الغيرة إلى طلب الصفح□ ومن التعبير عن العرفان بالجميل□ إلى الإ ´ غراء. سجلت مشاهد شرائط الفيديو وتوليفها□

بحيث كان كل مشهد يحمل صورة تعبر عن معنى يراد إيصاله دون استخدام كلمات مع قدر من الغموض في التعبير تتمثل ـ على سبيل المثال ـ في منع أي إشارة معبرة باستثناء التعبير بالوجه. وتظ ´ هر في مشاهد أخرى يُعبر فيها من خلال حركات الجسم فقط إلى آخر ذلك من وسائل التعبير غير المنطوقة ويتعر ´ على المشاهد أن يرصد الانفعال الذى يُعبر عنه من خلال الحركات التعبيرية.

وفي اختبارات أجريت على أكثر من سبعة آلاف شخص في الولايات المتحدة و ١٨ بلدا أخرى كان من بر ´ الفوائد التي تعود على الإ ´ نسان القادر على قراءة المشاعر من التعبيرات غير المنطوقة أن هذا الإ ´ نسان يكون في حالة أفضل من حيث التكيف العاطفي ومحبوبا أكثر من غيره صريحا ولا يُستغرب أيضا أن يكون أكثر حساسية. كما أظهر الاختبار أن النساء أفضل من الرجال في هذا النوع من التعاطف. وقد تحسن أداء المشترك ´ في هذا الاختبار على مدى (´ ٥ ´ ٤ ´ دقيقة) ´ هى مدة الاختبار كما أن علاقاتهم بالجنس الآ ´ خر أصبحت أفضل من غيرهم. ومّمن ´ ج ´ د أن التعاطف هو شعور يمكن تعلمه ليكون عنصرا مساعدا في الحياة العاطفية.

وإذا تابعنا نتائج ´ الدراسات حول عناصر الذكاء الأخرى نج ´ د أن هناك علاقة عرضية فقط بر ´ درجات قياس شدة التعاطف ودرجات اختبار الكفاءة (´ SAT) أو درجات معامل الذكاء (IQ) أو نتائج ´ الامتحانات الدراسية. بَينت الدراسات أيضا استقلال مشاعر التعاطف عن الذكاء الأكاديمى من خلال اختبار يكشف الحساسية لغير المنطوق الذي صُمم خصيصا للأ ´ طفال شمل (´ ١٠١١طفلا) ´ . أظهرت نتائج ´ الاختبار أن الأطفال الأكثر ذكاء في قراءة المشاعر غير المنطوقة كانوا من الأطفال المحبوبر ´ في المدرسة وأكثرهم استقرارا عاطفيا. أظهرت النتائج ´ أيضا أن أداء هؤلاء الأطفال أفضل أداء على الرغم من أن مستوى مُعامل ذكائهم متوسط بلا أي مميز عن مُعامل ذكاء الأطفال الأقل منهم مهارة في قراءة الرسائل العاطفية غير المنطوقة. تدل هذه النتائج ´ على أن التفوق في مقدرة التعاطف مع الآ ´ خرين يسهل وسائل التأثير والفعالية في الفصول الدراسية (´ أو ببساطة يجعل المدرسر ´ يحبون هؤلاء الأطفال أكثر من غيرهم) ´ .

وإذا كانت وسيلة التعبير عن العقل المنطقي هي الكلمات فإن وسيلة

التعبير عن العواطف □كن أن تتم بغير كلمات . وعندما لا تتفق كلمات شخص مع ما تحمله نغمة صوته أو إ□اءته□ أو أي قناة تعبيرية أخرى غير منطوقة□ تظ ´ هر حقيقة عواطفه في الكيفية التي يقول بها شيئا ما□ أكثر من الشيء نفسه الذي يقوله . ومثل هذه الرسائل الانفعالية مثل القلق في نبرة صوت إنسان□ أو الإ ´ ثارة في سرعة إ□اءته□ نفهمها نحن لا إراديا□ دون انتباه مع□ ´ إلى طبيعة الرسالة. فنحن نستجيب لها ونستقبلها ببساطة استقبالا ضمنيا . ذلك لأن ا□هارات التي تتيح لنا أن نفعل هذا بصورة جيدة أو ضعيفة□ هي أيضا في أغلب الأحوال مهارات تعلمناها ضمنيا.

كيف ينمو التعاطف؟

اغرورقت بالدموع عينا الطفلة « ´ هوب» ´ Hope□ البالغة من العمر تسعة أشهر□ في اللحظ ´ ة نفسها التي رأت فيها طفلة تقع على الأرض. زحفت نحو أمها□ تنشد التخفيف عنها كما لو كانت هي التى وقعت على الأرض. أما ´ ميشيل» ´ ٥ ´ ١ شهرا□ فقد ذهب ليحضر لعبته « ´ دبدوب» ´ ليعطيها لصاحبه ول» ´ الذي كان يبكي□ لكن « ´ بول» ´ استمر في البكاء فأخذ « ´ ميشيل» ´ يخفف عنه ليشعره بالأمان.

هذان الحدثان الصغيران ا□عبران عن العطف والاهتمام كانا ضمن ملاحظ ´ ات الأمهات ا□دربات على تسجيل أفعال الأطفال ا□عبرة عن تعاطفهم مع الآ ´ خرين. انتهت هذه الدراسة التي أجريت عن التعاطف إلى أن جذوره □كن أن تُغرَس في الإ ´ نسان منذ الطفولة. فالأطفال ـ واقعيا ـ يشعرون منذ اليوم الأول لولادتهم بالتوتر عند سماع طفل آخر يبكي□ وهذا ما يعتبره البعض استجابة □ثل التمهيد ا□بكر للتعاطف. وقد وجد ا□ ´ تصون في علم نفس النمو□ أن الأطفال يشعرون بالانزعاج التعاطفي حتى قبل أن يدركوا □اما أنهم موجودون وحدهم بعيدا عن غيرهم. وحتى بعد مولدهم بشهور قليلة□ يكون رد فعلهم □ا يزعج ´ غيرهم كما لو أنه إزعاج لهم□ فينخرطون في البكاء إذا رأوا دموع طفل آخر. لكنهم حد□ ´ يبلغون عامهم الأول يبدأون في إدراك أن تعاسة من حولهم لا تخصهم□ ومع ذلك يبدو عليهم الارتباك ولا يعرفون ماذا يفعلون بالنسبة □ا يحدث حولهم. ومن بد□ ´ الأمثلة على هذا□ ما جاء في بحث أجراه « ´ مارتن هوفمان» ´ Martin L. Hoffman العالم

السيكولوجي في جامعة نيويورك أن طفلا في العام الأول من عمره جذب أمه نحو صديقه الطفل الذي يبكي لتخفف عنه وتساعده متجاهلا أم الطفل الموجودة في الحجرة. ومثل هذا الاضطراب يكون ملحوظا عندما يقلد طفل يبلغ عاما واحدا من عمره حزن وهم إنسان آخر ربما لكي يفهم أكثر لماذا يشعر هذا الإنسان. على سبيل المثال عندما تضع طفلة في عامها الأول إصبعها في فمها إذا جرحت إصبع طفلة أخرى لتتبلع إن كانت ستتألم هي أيضا. أو إذا رأى طفل أمه تبكي فإنه يكفكف عينيه على الرغم من عدم وجود دموع فيهما.

هذه المحاكاة الآلية كما تسمى هي المعنى الفني الأصلي لكلمة «التعاطف أو التقمص الوجداني» Empathy استخدمها «إيه. بي. تيتشنر» A.B.Titchener عالم النفس الأمريكي أول مرة في العشرينيات. وهذا المعنى يختلف قليلا عن الأصل الذي دخل الإنجليزية من الكلمة اليونانية «Empátheia» أي تقمص المشاعر وهو مصطلح استخدمه أصحاب نظرية علم الجمال تعبيرا عن القدرة على الإدراك الحسي للخبرة الذاتية لشخص آخر. لكن نظرية «تيتشنر» تقول: إن التعاطف ينبع من محاكاة معاناة الآخرين جسميا باستحضار مشاعر الآخر نفسها إلى داخل المتعاطف نفسه. حاول «تيتشنر» إيجاد كلمة تتميز عن كلمة «عطف» Sympathy التي تعبر عن إحساس شخص بما يشعر به شخص آخر من أحزان ولكن دون مشاركة أيا كانت.

وعندما يبلغ الأطفال الرضع عاما ونصف العام يبدأ تقليدهم لمعاناة الآخرين يخفت شيئا فشيئا ويدركون أن آلام الغير تختلف عن آلامهم والأفضل لهم أن يخففوا عنهم بدلا من تقليدهم. وإليكم هذه الحادثة التي كتبتها أم حرفيا في مذكراتها:

«صرخ طفل جارتنا... اقتربت منه «جيني» Jenny تحاول أن تقدم له بعض البسكويت. أخذت تتبعه وتدور حوله ثم حاولت أن تمسح بيدها على شعره ولكنه انسحب بعيدا. هدأ الطفل لكن «جيني» ظلت تبدو قلقة استمرت تحضر له لعبا وتربت على رأسه وكتفيه».

عند هذه المرحلة من العمر التى يشب فيها الأطفال عن الطوق يبدأ ظهور الاختلاف بينهم في حساسيتهم الكاملة بالنسبة لاضطرابات غيرهم

الانفعالية. فالبعض مثل « ´ جيني» ´ يتعاطفون مع هذه الانفعالات والبعض الآ ´ خر يتجاهلونها. وقد أظهرت مجموعة دراسات قامت بها كل من « ´ ماريان راديك ياروMarian Radek Yarrow» ´ وكارولول ´ شان واكسلر» ´ Carolyn Shan-Waxler من المعهد القومي للصحة النفسية أظهرت هذه الدراسة أن جزءا كبيرا من اختلاف الأطفال في درجة اهتمامهم بالتعاطف مع الآ ´ خرين يرجع إلى الكيفية التي درب بها الآ ´ باء أطفالهم. فقد تبين ´ أن الأطفال الأكثر تعاطفا مع غيرهم هم الذين شمل تدريبهم لفت انتباههم بشدة إلى ما يسببه تصرفهم من آلام لشخص آخر كأن يقال لهم « ´ انظ ´ ر كيف جعلتها تشعر بالحزن...» ´ بدلا من « ´ كان سلوكك هذا شقاوة...» ´ . تبين ´ أيضا أن تعاطف الأطفال مع الآ ´ خرين يتشكل مع رؤ ´ يتهم لرد فعل الآ ´ خرين بالنسبة لشخص يشعر بالحزن والأسى ومع محاكاتهم لما يرونه من ردود الأفعال فينمو معهم مخزون من استجابات التعاطف وخاصة تلك الاستجابات لتقدم ´ المساعدة للناس الذين يمرون بضائقة.

الطفل المتوافق

وضعت سارة وهي في الخامسة والعشرين توأمين ´ ين« ´ مارك وفريد» ´ Mark & Fred» ´ في عين ´ سارة أكثر شبها بها من توأمه « ´ فريد» ´ الذي كان أكثر شبها بأبيه. ربما كان هذا الإ ´ دراك الحسي هو البذرة الدالة والمؤثرة تأثيرا شديدا في اختلاف معاملة الأم لكل من التوأمين ´ . وعندما بلغ ´ الطفلان ثلاثة أشهر اعتادت « ´ سارة» ´ في معظ ´ م الأحيان التركيز على ط ´ رة « ´ فريد» ´ المحملقة وعندما يحول بصره بعيدا. كانت « ´ سارة» ´ تحاول مواجهة اتج ´ اه نظ ´ راته مرة أخرى. فماذا كان يفعل الطفل « ´ فريد» ´ ? كان يدير رأسه بإصرار أكثر. وعندما كانت أمه تنظ ´ ر في اتج ´ اه آخر يعود « ´ فريد» ´ وينظ ´ ر إليها مرة أخرى. وتستمر هذه الدورة من متابعة النظ ´ رات وتج ´ نبها بين ´ الأم وطفلها. هذه المتابعة كانت تترك « ´ فريد» ´ باكيا معظ ´ م الأحيان. لكن أم « ´ سارة» ´ لم تحاول مع توأمه « ´ مارك» ´ بالفعل أن تواجهه بنظ ´ راتها كما تفعل مع توأمه « ´ فريد» ´ . ومن ثم كان « ´ مارك» ´ يستطيع ألا ينظ ´ ر إلى أمه في أي وقت كما يشاء وفي الوقت نفسه لا تواصل أمه متابعة نظ ´ راته كما تفعل مع « ´ فريد» ´ .

وعلى الرغم من أن هذا الفعل من الأفعال الصغيرة لكن له دلالته. فبعد عام أصبح« ´ فريد» ´ أكثر خوفا واعتمادا على غيره بصورة ملحوظة بالمقارنة بتوأمه « ´ مارك» ´ . كانت وسيلته في إظهار خوفه هي عدم النظ ´ ر في عيون الناس كما كان يفعل مع أمه وهو في شهره الثالث ويدير وجهه نحو الأرض أو ينظ ´ ر بعيدا. أما « ´ مارك» ´ فكان ينظ ´ ر إلى عيون الناس مباشرة وإذا أراد ألا ينظ ´ ر إليهم يرفع رأسه إلى أعلى ثم يحركها جانبا مع ابتسامة ساحرة.

ضمت هذه الأم والتوأمان تحت ملاحظ ´ ة دقيقة كجزء من بحث قام به « ´ دانييل ستيرن» ´ Daniel Stern العالم السيكولوجي بكلية طب جامعة كورنيل. أبهرت « ´ ستيرن» ´ هذه التبادلات الصغيرة المتكررة التي كانت تحدث بين ´ الوالدين والطفل. يعتقد « ´ ستيرن» ´ أن غرس أهم الدروس الأساسية في الحياة العاطفية يتم في هذه اللحظ ´ ات الحميمية لأن أخطر هذه اللحظ ´ ات تلك التي تج ´ عل الطفل يشعر أن مشاعره تقابل بالتعاطف وأنها مشاعر مقبولة و متبادلة في عملية أطلق عليها « ´ ستيرن» ´ اسم « ´ التوافق» ´ . كانت أم التوأم ´ متوافقة مع « ´ مارك» ´ لكنها في الوقت نفسه بعيدة عاطفيا عن ´ فريد» ´ . يرى « ´ ستيرن» ´ أن اللحظ ´ ات المتكررة من التوافق أو عدم التوافق بين ´ الآ ´ باء وأطفالهم تشكل ما سيحملونه معهم في شبابهم ´ ا ينتظ ´ رهم عاطفيا في علاقاتهم الوثيقة التي قد تكون أكثر درامية من أكبر الأحداث التي مرت بهم في طفولتهم.

والتوافق بين ´ الأفراد يحدث ضمنيا كجزء من إيقاع العلاقات فيما بينهم. وقد درس « ´ ستيرن» ´ التوافق دراسة دقيقة من خلال شريط فيديو سجل عليه ساعات تقضيها الأمهات مع أطفالهن. وجد أن الأمهات المتوافقات مع أطفالهن هن من جعلن أطفالهن يعرفون أن أمهاتهم يشعرن بما يشعرون به. فعندما تصرخ ´ الطفلة ـ مثلا ـ صرخة طويلة بالفرح ´ تؤكد لها الأم هذه البهجة بأن تهتز هزة راقصة مع الطفلة بتودد وحب أو تقلد صوتها بنبرة قريبة من صرخة الفرح ´ . أو عندما يلعب طفل لعبة الشخشيخة أو الجلاجل فتستجيب له الأم بهزة فرحة راقصة. وهكذا تكون الرسالة مثل هذا التفاعل قد أكدت مرة ثانية أن الأم منسجمة بصورة أو أخرى مع مستوى انفعال الطفل. ومثل هذا التناغم البسيط يجعل الطفل يشعر بما يؤكد له

ارتباطه العاطفي بالأم وهي رسالة يرى « ´ دانييل ستيرن» ´ أن الأمهات يرسلنها مرة كل دقيقة عندما يتفاعلن على نحو متوافق مع أطفالهن.

والتوافق مختلف ماما عن التقليد البسيط كما شرحه « ´ ستيرن» ´ قائلا: « ´ إذا قلدت طفلا فهذا يعني فقط أنك تظ ´ هر له أنك تعرف ماذا فعل وليس أنك مندمج ´ مشاعرك مع شعوره. أما إذا أردت أن تج ´ عله يعرف أنك تشعر ماما ما يشعر به عليك أن تسترجع مشاعره الداخلية بطريقة أخرى. في هذه الحالة يعرف الطفل أنك قد فهمته...» ´ .

وقد تكون ´ ارسة الحب هي أقرب الحالات التي مر بها الشباب من ذلك وهم في سن الرشد لهذا التناغم الحميم ب ´ الطفل والأم. ويكتب ستيرن» ´ عن ´ ارسة الحب قائلا: « ´ ... إنها ´ ارسة تشمل خبرة الإ ´ حساس بحالة الطرف الآ ´ خر الذاتية وبالرغبة المشتركة وبالنوايا المتوافقة وحالات مشتركة من التصعيد المتزامن للإ ´ ثارة مع المحب ´ حيث يستجيب كل منهما للآ ´ خر في تزامن يعطي الإ ´ حساس الضمني بالعلاقة العميقة. إن ´ ارسة الحب في أفضل حالاتها هي فعل الاندماج العاطفي المتبادل ب ´ شخص ´ وفي أسوأ حالاتها تفتقد مثل هذا الاندماج العاطفي المتبادل» ´ .

ثمن عدم التوافق

يعتقد « ´ ستيرن» ´ أنه مع تكرار الأفعال المتوافقة مع الطفل يبدأ تنمية إحساسه بإمكانه مشاركة الآ ´ خرين له وأنهم سيشاركونه في مشاعره. ينبعث هذا الإ ´ حساس عند الأطفال في الشهر الثامن تقريبا. في هذا العمر يدرك الأطفال أنهم ذوات منفصلة عن الآ ´ خرين ويستمر هذا الإ ´ دراك مع تكوينهم طوال مراحل حياتهم من خلال علاقاتهم الحميمية. فإذا أساء الوالدان التوافق مع طفلهما لسهذا انزعاجا عميقا. وقد استخدم « ´ ستيرن» ´ في إحدى تج ´ اربه نوع ´ من الأمهات. أمهات يبالغن في استجابتهن لأطفالهن وأخريات على النقيض من ذلك استجابتهن قاصرة جدا ولا يسايرن أطفالهن في مشاعرهم وجد « ´ ستيرن» ´ أن استجابة الأطفال في هات ´ الحالت ´ كانت الفزع والانزعاج.

إن غياب التوافق لفترة طوية ب ´ الوالدين وطفلهما يسبب للطفل خسائر عاطفية هائلة. وعندما يفشل الآ ´ باء دائما في إظهار تعاطفهم مع

مجموعة انفعالات الطفل الخاصة، مثل الفرح ´ ، أو البكاء بالدموع، أو الاحتياج إلى حضن دافئ ´ ، يبدأ الطفل في تجـ ´ نب التعبير عن نفسه، ور□ا عن مشاعره أيضا بهذه الانفعالات نفسها. ومن ا□فترض أن تزول بهذه الطريقة من الإ ´ خفاء مجموعة انفعالات الطفل كلها من خزينة ذكرياته عن العلاقات الحميمية، خاصة تلك ا□شاعر التي استمرت فترة طفولته بلا تشجيع، سواء كان ذلك صريحا أو مستترا.

وعلى ا□نوال نفسه فإن الإ ´ طفال قد يتجهون إلى انفعالات بائسة، ويتوقف ذلك على الحالة النفسية □ن يتعاملون معهم. وحتى الأطفال الرضع يشعرون بأمزجة أمهاتهم. فالأطفال في عمر ثلاثة أشهر يعكسون صورة أمهاتهم ا□كتئبات في أثناء اللعب معهن، بإظهار ا□زيد من انفعالات الغضب والحزن. ويقل كثيرا فضولهم واهتمامهم التلقائي با□قارنة بأطفال الأمهات غير ا□كتئبات.

وقد خرج « ´ ستيرن» ´ من هذه الدراسة، بحقيقة أن أفعال الأمهات وردود أفعالهن حـ□ ´ تكون دون مستوى نشاط ´ أطفالهن، □ُتَعلم الطفل في آخر الأمر كيف يكون سلبيا. حيث يتعلم الطفل الذي عومل بهذه ا□عاملة السلبية « ´ أنه لا يستطيع أن يجعل أمه في مثل حالته، عندما يكون منفعلا، لذا فلن يحاول أن يكون كذلك... » ´ . ويؤكد « ´ ستيرن» ´ أنه على الرغم من هذه الحقيقة النفسية، فإن الأمل معقود على إقامة علاقات تصحيحية على مدى مسيرة الحياة مع الأصدقاء أو الأقارب مثلا، أو بالعلاج النفسي، لإ ´ عادة تشكيل □ ´ ط العلاقات الفاعلة. فمن ا□مكن مثلا تصحيح عدم التوازن في نقطة ضعف عند شخص ما في مستقبل حياته، ذلك لأن التوافق عملية متصلة تستمر مع الإ ´ نسان على مدى سنوات العمر.

وتعتقد نظ ´ ريات عدة من التحليل النفسي، أن العلاقة العلاجية التي تحقق مثل هذا التصحيح العاطفي، ما هي إلا خبرة تعويضية لعملية التوافق. وقد استخدم بعض ا□فكرين من ا□حلل□ ´ النفسي□ ´ مصطلح « ´ الصورة ا□نعكسة» ´ Mirroring، أي أن يعكس الطبيب ا□عالج ´ للمريض فهمه لحالته النفسية الداخلية، □اما كما تفعل الأم ا□توافقة مع طفلها. فالتزامن العاطفي ليس تزامنا ثابتا، ويحدث بعيدا عن الإ ´ دراك الواعي، على الرغم □ ´ ا قد ينعم به ا□ريض من إحساس بأن الآ ´ خرين يفهمونه فهما ثاقبا.

بيد أن الإ ´ نسان يدفع ثمنا باهظ ´ ا طوال حياته العاطفية نتيجة لنقص التوافق الذي حرم منه في طفولته. فقد أظهرت نتائج ´ دراسة عن ا ´ رم ´ الذين ارتكبوا أقسى جرائم العنف أن جميعهم يشتركون في خاصية واحدة منذ باكورة حياتهم جعلتهم يختلفون عن ا ´ رم ´ الآ ´ خرين. فهؤلاء لم يتمتعوا في طفولتهم بالاستقرار. فقد تنقلوا من بيت من بيوت رعاية الأحداث إلى بيت آخر. أو نشأوا في ملاجئ ´ الأيتام أي أنهم عاشوا حياة كل تاريخها يوحي بالإ ´ همال العاطفي وقلة فرص ´ التوافق.

وبينما يبدو الإ ´ همال العاطفي قد أطفأ عندهم ضوء التعاطف مع الآ ´ خرين نتيجة الإ ´ يذاء الانفعالي الحاد والمستمر الذي تعرضوا له بالمعاملة القاسية المتسمة بالتهديدات السادية والإ ´ ذلال والدونية ومن ثم يشب هؤلاء الأطفال الذين قاسوا كل هذا وقد امتلأ ´ ت قلوبهم بمشاعر مفرطة الحساسية أمام عواطف الآ ´ خرين من حولهم. وهكذا يصلون إلى درجة الحذر ´ ا قد يصدر منهم من تلميحات توحي بالتهديد للآ ´ خرين بعد الجراح ´ التي أصابت مشاعرهم. ومثل هذا الاستغراق الكامل المفرط ´ بالهواجس حول مشاعر الآ ´ خرين يعني إطالة الحالة النفسية بالنسبة لمن تعرضوا للإ ´ يذاء النفسي وهم أطفال. وها هم قد بلغوا اليوم سن البلوغ ´ وقاسوا من شدة تقلب أمزجتهم التي تشخص بوصفها: « ´ الخط الفاصل بين ´ الشخصية السوية والشخصية المضطربة» ´ . ولعل من النعم على كثير من هؤلاء الأشخاص ´ أن يشعروا بمشاعر الآ ´ خرين من حولهم وإن من الطبيعي أن يقروا بما عانوه من أذى عاطفي في طفولتهم.

الدراسة العصبية للتعاطف

كانت التقارير عن الحالات الشاذة والغريبة في علم الأعصاب في كثير من الأحيان من بين ´ الأمور التي كشفت في وقت مبكر عن أساس التعاطف مع الآ ´ خرين في دورة المخ ´ العصبية. وعلى سبيل المثال استعرض أحد التقارير في العام ٥ ´ ٧ ´ ١٩ حالات عدة حدثت فيها للمرضى الذين تعرضوا لتلف ما في المنطقة اليمنى من فصوص ´ المخ ´ الأمامية حالة عجز غريب. أصبحوا غير قادرين على فهم الرسالة الانفعالية في نبرة صوت الناس على الرغم من قدرتهم على فهم الكلمات جيدا. فكلمة « ´ شكرا» ´ بنبرة ساخرة

و« ´ شكرا» ´ أخرى بنبرة امتنان، وثالثة بنبرة غاضبة، جميعها لها المعنى نفسه المحايد بالنسبة لهم. وعلى النقيض من ذلك، جاء في تقرير آخر العام ٧٩ ´ ١٩، عن مرضى أصيبوا في أجزاء أخرى في نصف الدماغ ´ الأيمن، أن حدث لهم عجز من نوع مختلف في إدراكهم الحسي الانفعالي. هؤلاء المرضى كانوا عاجزين عن التعبير عن عواطفهم الخاصة من خلال نبرة صوتهم، أو بالتلميحات. كانوا يعرفون تماما ماهية مشاعرهم، لكنهم ببساطة لا يستطيعون نقل هذه المشاعر. لاحظ العلماء السيكولوجيون على اختلاف مشاربهم، أن جميع هذه المناطق في القشرة الدماغية (´ Cortical Brain Regions) لها ارتباطات قوية بالجهاز الحوفي ـ (´ The Limbic System) .

استعرضت « ´ ليسلي براذرز» ´ Leslie Brothers، العالمة السيكولوجية في المعهد التكنولوجي بكاليفورنيا، الدراسات المذكورة، كخلفية علمية لورقة علمية تمهيدية حول بيولوجيا التعاطف مع الآ ´ خرين. ومع استعراض كل النتائج ´ الخاصة بالجهاز العصبي، والدراسات المقارنة الخاصة بالحيوانات، أشارت « ´ ليسلي» ´ إلى أن النتوء اللوزي (´ Amygdala) وارتباطه بمنطقة الترابط في الدماغ البصري، هو جزء من دائرة المخ ´ العصبية الرئيسية التى هي أساس التعاطف.

إن كثيرا من الأبحاث المتصلة بالجهاز العصبي التي أجريت على الحيوانات وخاصة الرئيسيات من غير الإ ´ نسان، أوضحت أن هناك قدرة على التعاطف لدى الرئيسيات... وتفضل « ´ ليسلي براذرز» ´ تسميتها بـ « ´ التواصل العاطفي» ´ ، ليس فقط من خلال عدد من الحكايات التي تُروى، بل من دراسات مثل التجربة التالية: تدربت قرود الريزوس (´ Rhesus) في بداية التجربة، على الخوف عند سماع صوت معين ´ في أثناء تعرضها لصدمة كهربية. ثم تعلمت بعد ذلك كيف تتفادى الصدمة الكهربية بدفع رافعة عند سماعها لهذا الصوت المعين ´ . بعد هذا التعلم، وُضع زوجان من هذه القرود، كل منهما في قفص منفصل. كان الاتصال الوحيد بينهم من خلال دائرة تليفزيونية مغلقة، سمحت لهما برؤ ´ ية صورة وجه القرد الآ ´ خر. سمع القردالأول ـ وليس القرد الثانى ـ الصوت ا ´ لذى ظهر في نظ ´ رة الخوف على وجهه. في هذه اللحظ ´ ة نفسها، دفع القرد الثاني الرافعة، التي تمنع الصدمة. هذا تماما هو فعل التعاطف، أو التقمص الوجداني، إن لم

يكن الإ ´ يثار.

لقد ثبت من التجارب حقيقة أن الرئيسيات من غير البشر تقرأ الانفعالات على وجوه زملائها. وهذا مثال على ذلك: أولج ´ الباحثون برفق أقطابا كهربية دقيقة في دماغ ´ القرود. أتاحت هذه الأقطاب الكهربية تسجيل نشاط ´ خلية عصبية واحدة أظهرت الأقطاب التي كانت تسجل مايجري في الخلايا العصبية في قشرة الهاد البصري وفي النتوء اللوزي « ´ الأميجدالا» ´ أظهرت أنه عندما رأى وجه القرد الآ ´ خر فإن هذا ينقل الإ ´ شارة إلى الهاد البصري في البداية ثم ينقلها بعد ذلك إلى الأميجدالا» ´ . وهذا المسار هو المسار العادي النمطي الذي يعني وجود إثارة انفعالية. لكن المثير للدهشة حقا من النتائج ´ التى انتهت إليها مثل هذه الدراسات أنها حددت أيضا الخلايا العصبية في الهاد البصري التي تستجيب فقط لتعبيرات أو إماءات خاصة على الوجه مثل فتح الفم فتحة تهديد أو تكشيرة مخيفة أو انحناءة تذلل. هذه الخلايا العصبية متميزة عن الخلايا العصبية الأخرى التي تتعرف على الوجوه المألوفة في المنطقة نفسها. وهذا فيما يبدو قد يعني أن المخ ´ قد صُمم من البداية للاستجابة لتعبيرات انفعالية محددة أي أن التعاطف على هذا النحو يكون من المعطيات البيولوجية.

وأشارت براذرز إلى أن هناك دراسات أخرى تثبت الدور الرئيسي للمسار يربط بم ´ « ´ الأميجدالا» ´ و« ´ قشرة المخ ´ » ´ في قراءة الانفعالات والاستجابة لها حيث تبم ´ من بحث على قرود الحياة البرية التي فصل الاتصال في م ´ « ´ الأميجدالا» ´ و« ´ قشرة المخ ´ » ´ تبم ´ أن هذه القرود عندما أعيدت مرة أخرى لتلحق بقطيعها استطاعت أن تقوم بالمهام العادية مثل إطعام نفسها وتسلق الأشجار. لكن هذه القرود التعيسة فقدت الإ ´ حساس بالكيفية التي تستجيب بها انفعاليا مع القرود الأخرى في القطيع. وعندما حاول أحد قرود القطيع التقرب الودي من هذه القرود كانت تفر منه. وهكذا أصبحت تعيش ´ في عزلة عن القرود الأخرى متفادية أي صلة مع أفراد قطيعها.

وتلاحظ « ´ ليسلي براذرز» ´ أن المناطق نفسها في القشرة التي تتركز فيها الخلايا العصبية المتخصصة في الانفعالات هي أيضا الخلايا التي لها أقوى صلة بـ « ´ الأميجدالا» ´ وأن قراءة الانفعال تشارك فيها أيضا الدائرة

العصبية بـ ´ الأميجدالا والقشرة الدماغية وهذه الدائرة تلعب الدور الرئيسي في تنظ ´ يم الاستجابات الـناسبة. وتشير « ´ ليسلي» ´ أيضا إلى أن أهمية هذا النظ ´ ام في الـخ ´ بالنسبة للبقاء واضحة في الرئيسيات. فالإ ´ دراك الحسي لصفات فرد آخر ينبغي أحيا ´ ث ´ طا معينا من الاستجابة الفسيولوجية وسرعة تكيفها وفقا للحالة سواء كانت هذه الاستجابة عضة من القرد أو أن تكون في دورة هادئة تـهيدا للتزاوج أو في الاتصال الجنسي.

ويرى « ´ روبرت ليڤ ´ نسون» ´ Robert levenson العالم السيكولوجي بجامعة كاليفورنيا ببركلي أن الأساس الفسيولوجي للتعاطف أو التقمص الوجداني موجود عندنا نحن البشر أيضا. أجرى « ´ ليڤ ´ نسون» ´ دراسة على عدد من الأزواج حاول فيها معرفة انفعالات شركات حياتهم في أثناء مناقشة محتدمة تج ´ ري بينهما. اتبع في هذه الدراسة وسيلة بسيطة. سجل للزوج ´ فيلما على شريط فيديو وقام بقياس رد الفعل الفسيولوجي في أثناء مناقشتهما لبعض الـسائل الـزعجة في حياتهما الزوجية مثل كيف يؤدبان الأطفال أو عاداتهما في الإ ´ نفاق وما شابه ذلك. بعد ذلك يستعرض كل طرف من الزوج ´ شريط الفيديو ويحكي عن شعوره أو شعورها في أثناء ذلك لحظ ´ ة بلحظ ´ ة. ثم يستعرض كل من الزوج ´ شريط الفيديو مرة ثانية. وهكذا يستطيع كل من الزوج ´ هذه الـرة أن يقرأ انفعالات الطرف الآ ´ خر. يقول « ´ روبرت ليڤ ´ نسون» ´ . كانت أكثر مشاعر التعاطف أو التقمص الوجداني مع الآ ´ خر دقة تلك التي حدثت مع أولئك الأزواج والزوجات الذين توافقت ردود أفعالهم الفسيولوجية في أثناء مشاهدتهم أفلام الفيديو. فعندما كانت استجابة أحد الزوج ´ لطيفة عذبة كانت استجابة الطرف الآ ´ خر الشيء نفسه. وعندما انخفضت سرعة ضربات قلب أحد الزوج ´ حدث الشيء نفسه لقرينه أو قرينته. أي باختصار قلدت أجسامهم ردود الفعل الجسمية التي حدثت لأقرانهم لحظ ´ ة بلحظ ´ ة. لكن عندما تكرر عرض الأ ´ اط ´ الفسيولوجية في شرائط الفيديو على كل من الأزواج أنفسهم في أثناء حدوث رد الفعل الأصلي كان حدسهم ضعيفا جدا الـشاعر الطرف الثاني. فقد حدث التعاطف فقط عندما تزامنت أجسامهم في أثناء التجربة. هذا يدل على أن الـخ ´ العاطفي عندما يدفع الجسم إلى رد فعل شديد

مثل حرارة الغضب مثلا، فقد يتوافر حينئذ قدر قليل من التعاطف مع الآ ´ خر أو لا يوجد على الإ ´ طلاق. فالتعاطف يتطلب قدرا كافيا من الهدوء والاستقبالية لكي تصل الإ ´ شارة الذكية المرسلة من الشخص الآ ´ خر، فيحاكيها المخ ´ العاطفي للفرد المتلقي.

التقمص الوجداني والأخلاق: جذور الإيثار

« ´ لا تسل عن تدق الأجراس. إنها تدق لك...! ´ » ´ هذه العبارة من أشهر أبيات الشعر في الأدب الإ ´ نجـ ´ ليزي. وأبيات « ´ جـ ´ ون دون» ´ John Donne تتحدث عن جوهر الرابطة بين ´ التعاطف أو التقمص الوجداني وبين ´ الحدب، حيث تكون آلام الآ ´ خر هي آلامنا نحن، آلام الإ ´ نسان نفسه. فأنت حين ´ تشارك الآ ´ خر مشاعره، فهذا يعني أنك تهتم به. وبهذا المعنى، تكون الكراهية العميقة (´ Antipathy) نقيض التعاطف. والموقف التعاطفي يرتبط مرارا وتكرارا بأحكام أخلاقية، تتعلق بمواقف أخلاقية محيرة تجـ ´ اه أشخاص ´ يمكن أن يكونوا ضحايا لتصرفك. وعلى سبيل المثال هل ينبغي عليك أن تكذب حتى لا تجـ ´ رح ´ مشاعر صديقك؟ هل تفي بوعد لزيارة صديق مريض، أو تقبل دعوة على العشاء في آخر دقيقة بدلا من هذه الزيارة...؟ متى يستمر نظ ´ ام دعمك لإ ´ نسان ما لكي يعيش ´ ، أو تتركه يموت إذا تخليت عنه؟

وضع « ´ مارتن هوفمان» ´ Martin Hoffman الباحث البريطاني في التعاطف أو التقمص الوجداني، هذه الأسئلة الأخلاقية حيث، يرى أن جذور مبادئ ´ الأخلاق مغروسة في مشاعر الاندماج العاطفي، ما دمت تتعاطف مع الضحايا المحتملين ´ ، مثل شخص يتألم، أو يتعرض لخطر ما، أو محروم. وهذا يعني مشاركة هؤلاء الضحايا في محنتهم التي تحرك الناس ليفعلوا أي شيء يساعدتهم. ويرى « ´ هوفمان» ´ أن القدرة على التعاطف أو التقمص الوجداني يعنى أن تتصور نفسك في مكان الآ ´ خر، هي القدرة نفسها التي تدفع الناس إلى اتباع مبادئ ´ أخلاقية معينة، وهذا أمر يتجاوز الرابطة المباشرة بين ´ التعاطف والإ ´ يثار أو الغيرية في التعاملات الشخصية.

ويرى « ´ هوفمان» ´ أن التعاطف مع الآ ´ خرين ينمو بصورة طبيعية منذ سنوات الطفولة الأولى، ويستمر على امتداد العمر. وكما رأينا كيف تشعر الطفلة البالغة من العمر عاما بالحزن عندما ترى طفلة أخرى تقع على

الأرض وتبدأ في البكاء. ولقد كان تعاطفها مع الطفلة الأخرى قويا ومباشرا إلى حد أنها وضعت إصبعها في فمها ودفنت رأسها في حجر أمها كما لو كانت هي التي وقعت وتألمت وبكت. وبعد العام الأول عندما يصبح الأطفال أكثر إدراكا بأنهم متميزون عن الآخرين عندئذ يحاولون بنشاط التخفيف عن طفل آخر يبكي فيقدمون له لعبهم (الدب تيدي أو الدبدوب) مثلا. وعندما يبلغون عامهم يبدأ وعيهم بأن مشاعر إنسان آخر غيرهم تختلف عن مشاعرهم. ومن ثم يصبحون أكثر حساسية للإشارات التي تكشف لهم مشاعر الآخرين بالفعل. وقد يدركون أيضا عن هذه المرحلة أن كبرياء طفل آخر يجعل المبالغة في الاهتمام به لن تكون أفضل الوسائل لمساعدته وكفكفة دموعه.

وفي أواخر سنوات الطفولة يتبدى التعاطف في أعلى مستوياته تقدما ويستطيع الأطفال في هذا العمر فهم مشاعر الهم والأسى التي تتجاوز الموقف الآني وأن يدركوا أن حالة شخص ما أو وضعه في الحياة قد يكون مصدر الهم المزمن. عندئذ قد يشعرون بهموم الجماعة مثل الفقراء والمقهورين والمشردين. هذا الفهم في سن الرشد يمكن أن يغرس عقائد أخلاقية ترتكز على إرادة التخفيف عن ذوي الحظ العاثر وعمن يعانون من الظلم.

ولاشك في أن التعاطف مع الآخرين يكمن وراء كثير من الأفعال والأحكام الأخلاقية. ومن الأمثلة على ذلك «الغضب التعاطفي» الذي وصفه «جون ستيوارت ميل» John Stuart Mill بأنه: «الشعور الطبيعي للثأر بناء على حُكم العقل والعطف على أولئك الذين تعرضوا للإيذاء وجُرحت مشاعرهم فجرحت مشاعرنا معهم...». أطلق «ميل» على هذا الشعور اسم «حارس العدل». ومن الأمثلة الأخرى التي يؤدي فيها التعاطف مع الآخرين إلى فعل أخلاقي أن يتدخل أحد المارة في الطريق لمصلحة المعتدى عليه. وتبين الأبحاث أنه بقدر ما يزيد تعاطفك مع الضحية بقدر ما يزيد احتمال تدخلك. وهناك بعض الشواهد على أن مستوى التعاطف الذي يشارك به الناس بعضهم مع بعض يكون له أثره في أحكامهم الأخلاقية أيضا. فقد كشفت الدراسات التي أجريت في ألمانيا والولايات المتحدة أن أكثر الناس إحساسا بالتعاطف مع غيرهم هم أكثرهم تفضيلا للمبادئ الأخلاقية

التي تتحدد وفقا لاحتياجات الناس.

الحياة من دون تعاطف: تفكير المتحرش ـ أخلاقيات الانحراف الاجتماعي

ورط ´ « ´ إريك إيكارت» ´ حارس « ´ تونيا هاردنج ´ » ´ Tonya Harding بطلة التزلج ´ على الجليد مع بعض الأشرار في التحرش ´ ب « ´ نانسي كيريجان» ´ Nancy Kerigan منافسة ´ تونيا هاردنج ´ » ´ في أوليمبياد العام ٤ ´ ١٩٩ على الميدالية الذهبية للنساء. أصيبت « ´ نانسي» ´ في ركبتها نتيجة هذا التحرش ´ والهجوم عليها بالضرب خارج الملعب في أثناء الشهور الحاسمة من تدريبها. وعندما شاهدها « ´ إيكارت» ´ على شاشة التليفون وهي تبكي انتابته نوبة مفاجئة من الندم وأفضى بالسر لصديق له. بعدها بدأ تسلسل الأحداث والنتائج ´ التي أدت إلى القبض على المعتدين. هذا الندم نابع من قوة التعاطف مع الآ ´ خرين.

بيد أن هذه القوة التعاطفية مفقودة تماما بصورة مأساوية عندْ مَن يرتكبون جرائم الاغتصاب والتحرش ´ بالأطفال وكثيرين من مرتكبي جرائم العنف الأسري. هؤلاء ا ´ رمون غير قادرين على التعاطف. هذا العجز في الإ ´ حساس بألم ضحاياهم يجعلهم يبررون جرائمهم بالكذب على أنفسهم. وتتضمن أكاذيبهم قولهم مثلا « ´ الواقع أن النساء يرغ ´ في الاغتصاب...» ´ أو « ´ المرأة إذا قاومت فهي تتمنع بشدة لكي تغتصب...» ´ . ويقول المتحرشون بالأطفال: « ´ أنا لا أؤ ´ ذي الطفل أنا أظهر له الحب فقط...» ´ أو « ´ ما أفعله صورة أخرى من العاطفة...» ´ . وبالنسبة للآ ´ باء الذين يعتدون جنسيا على أبنائهم يقولون « ´ هذا مجرد تدريب جيد» ´ . لقد جمعت كل هذه التبريرات من أولئك المرضى الذين يعالجون من هذه المشكلات وقد اعترفوا بأنهم كانوا يبررون جرائمهم في أثناء تعاملهم الوحشي مع ضحاياهم أو في أثناء استعدادهم لارتكاب الجرائم.

إن قتل مشاعر التعاطف مع الآ ´ خرين في أثناء إيقاع هؤلاء المتحرش ´ الأذى بضحاياهم هو غالبا ما يكون جزءا من دورة انفعالية تدفعهم لارتكاب جرائمهم المتسمة بالقسوة. لنرى مثلا سلسلة الانفعالات التي تقود إلى جرمة الجنس مثل التحرش ´ بالأطفال. تبدأ الدورة مع شعور المتحرش ´ بالملل والغضب والاكتئاب والوحدة. وقد تستفزه هذه الأحاسيس عندما

يرى شخص ً سعيدين على شاشة التليفزيون بعدها يشعر بالاكتئاب لأنه وحيد. يحاول المتحرش ً البحث عن السلوى في صورة خيالية يرغب أن يعيشها مثل صداقة حميمية مع طفل تتحول إلى علاقة جنسية وينتهي ذلك ممارسة العادة السرية. بعد ذلك يشعر المتحرش ً براحة مؤقتة تنتهي بعد مدة قصيرة يعود الاكتئاب بعدها إليه مرة أخرى والشعور بالوحدة ولكن بصورة أشد وأقوى. يبدأ المتحرش ً بعد ذلك في التفكير كيف ممارس ما استقر في خياله م ً ارسة فعلية مبررا ذلك لنفسه بقوله: « ً أنا لن أضر الطفل ضررا حقيقيا مادمت لن أسبب له أذى بدنيا...» ً . وإذا كانت الضحية طفلة يقول: « ً إذا لم ترغب الطفلة في م ً ارسة الجنس معي ممكنها أن توقفني...» ً .

وهكذا يرى المتحرش ً الطفلة الحقيقية من خلال عيني خياله الفاسد المنحرف وليس من خلال التعاطف مع مشاعر الطفلة في هذا الموقف. ويشكل هذا الانعزال العاطفي كل ما يتبع ذلك من أفعال بداية من خطة الانفراد بطفلة إلى الحذر الشديد م ً ا سوف يحدث ثم القيام بتنفيذ الخطة. كل هذه الخطوات تتم تباعا كما لو أن الطفلة الضحية بلا مشاعر. فالمتحرش ً يتصورها مثل الطفلة التي كانت في خياله وبالتالي لا يسجل عقله مشاعر الطفلة الحقيقية ورد فعلها المفاجئ ً ة بالاشمئزاز والخوف والقرف لأنه لو أدرك هذه الانفعالات فسيدمر ذلك خطة تحرشه بأكملها.

لذا فقد أصبح اليوم الافتقاد الكامل للتعاطف من جانب هؤلاء المتحرشم ً مع ضحاياهم موضع اهتمام رئيسي في عمليات العلاج الجديدة المبتكرة لشفاء هؤلاء المتحرشم ً . يروي المتحرشون المعتدون في أهم برامج ً العلاج المتقدمة حكايات توجع القلوب عن جرائمهم من منظ ً ور الضحايا. ثم يشاهدون أفلام الفيديو التي يحكي فيها الأطفال الضحايا بالدموع كيف م ً التحرش ً بهم. بعدها يكتب المتحرشون المعتدون عن الأذى الذي ارتكبوه من وجهة نظ ً ر ضحاياهم متخيلم ً شعور ضحيتهم. يحكي هؤلاء المتحرشون وهم تحت العلاج قصصهم لفريق المعالجم ً يحاولون بها الإ ً جابة عن أسئلتهم حول اعتداءاتهم من منظ ً ور ضحاياهم. وأخيرا يقوم المعتدون بتمثيل الجرمة ولكن يقومون بتمثيل دور الضحايا هذه المرة.

قال لي « ً وليام بيثرز» ً William Pithers العالم السيكولوجي بسجن

« ´ ق ´ يرمونت» ´ Vermont الذي طور هذا العلاج بابتكار عملية « ´ العلاج بتجسيد الوقف» ´ : « ´ إن التعاطف مع الضحية يرفع مستوى الإ ´ دراك الحسي وبالتالي يقوي دوافع مقاومة الإ ´ ثارة الجنسية المنحرفة عند هؤلاء الأشخاص ´ بحيث يصبح إنكار الألم حتى في خيالهم أمرا صعبا...» ´ . وقد وجد « ´ ويليام بيثرز» ´ أن مجرمي الاعتداءات الجنسية الذين طبق عليهم هذا البرنامج ´ العلاجي في السجن انخفض عدد اعتداءاتهم اللاحقة بعد إطلاق سراحهم بمعدل النصف بالمقارنة مع المعتدين الذين لم يدخلوا هذا البرنامج ´ العلاجي. فقد ثبت أنه من دون هذا الدافع الأولي للتعاطف الموحى به إلى هؤلاء ا ´ رم ´ لا جدوى من أي علاج آخر.

وإذا كان هناك بعض الأمل في غرس الإ ´ حساس بالتعاطف في قلوب المعتدين مثل المتحرش ´ بالأطفال فإن الأمل ضعيف جدا بالنسبة لأ ´ اط ´ خرى من ا ´ رم ´ الآ ´ خرين المعروف ´ بالسيكوباتي ´ أو مرضى الاضطراب العقلي « ´ Psychopaths وقد أطلق على هذه الحالة حديثا مع التشخيص السيكولوجي اسم مرضى « ´ الانحراف الاجتماعي» ´ Sociopath. هؤلاء السيكوباتيون مشهورون بسوء السمعة إذ يجمعون ب ´ الجاذبية الشخصية والتجرد التام من أي شعور بالندم حتى بالنسبة لأبشع جرائمهم قسوة وتج ´ ردا من أي قلب. والواقع أن مرض الاضطراب العقلي هذا والعجز عن التعاطف مع الآ ´ خرين أو الشعور بالرحمة من أي نوع أو على الأقل دون وخزة ضمير يعتبر من أكثر النقائص العاطفية إثارة للحيرة. ويبدو أن جوهر برود مرضى الانحراف النفسي يرتكز على عدم قدرتهم على فعل أي شيء غير أكثر العلاقات الجنسية الانفعالية ضحالة. وها نحن نرى الصورة المصغرة لحالة المريض السيكوباتي ضمن قائمة أكثر أنواع ا ´ رم ´ قسوة مثل القتلة الساديين ´ مرتكبي جرائم القتل المتعددة الذين يشعرون بالتلذذ من عذاب ضحاياهم قبل قتلهم.

والمرضى « ´ السيكوباتيون» ´ كذابون بالسليقة يقولون دائما كل ما يمكنهم من الحصول على ما يريدون... يتلاعبون بعواطف ضحاياهم بأسلوب من قد الإ ´ مان بطيبة الإ ´ نسان وإخلاصه. ولنتأمل ما فعله « ´ فارو» ´ البالغ ´ من العمر سبعة عشر عاما وأحد أعضاء عصابة لوس أنج ´ لوس الذي ارتكب جريمة إحداث إعاقة لأم وطفلها بإطلاق الرصاص ´ عليهما وهو في سيارة

منطلقة. وصف « ´ فارو» ´ هذه الجر□ة مفتخرا أكثر منه نادما. وبينما كان في سيارة « ´ ليون بنج ´ » ´ Leon Pinj □ الكاتب الذي كان يؤلف كتابا عن عصابات لوس أنج ´ لوس بعنوان The Crips And Bloods « ´ فارو» ´ □ أن يستعرض أمام « ´ ليون بنج ´ » ´ قائلا: سأتظ ´ اهر بأنني مجنون□ وسأنظ ´ ر للشاب□ ´ □ ´ في السيارة ا□ ´ اورة » ´ . وصف « ´ بنج ´ » ´ ما حدث: أحس قائد السيارة ا□ ´ اورة أن هناك شخصا ينظ ´ ر إليه□ أخذ يحملق في سيارتي. اتصلت عيناه بعيني فارو□ مشاعر الخوف كانت بادية في عينيه.

أما « ´ فارو» ´ □ فقد وصف نظ ´ رته التي أطلقها على السيارة ا□ ´ اورة هكذا: ... نظ ´ ر قائد السيارة ا□ ´ اورة نظ ´ رة مباشرة□ وقد تبدلت ملامح وجهه □اما□ كما لو كانت لمحة من خدعة تصويرية. تحول وجهه إلى كابوس وشيء بشع مرآه... وكأن وجهه يقول لك إذا بادلتني هذه النظ ´ رة□ من الأفضل لك أن تحفظ مركزك. وكأن نظ ´ رته تبلغك أنه غير مكترث بأي شيء□ لا بحياته ولا بحياتك.

تتعدد التفسيرات ا□قبولة لسلوك معقد مثل ارتكاب جر□ة بطبيعة الحال هي تفسيرات لا تستند إلى أساس بيولوجي. تقول إحدى هذه التفسيرات إن هذا النوع من ا□هارة الانفعالية ا□نحرفة□ مثل تخويف الناس يكون لها أهميتها لحياة الإ ´ نسان في الأحياء التي يسود فيها العنف لأنها قد تتحول إلى جرائم. في هذه الحالات أيضا□ قد يكون للتعاطف ا□بالغ ´ فيه تأثير مضاد.

وقد يكون تصنع عدم التعاطف « ´ فضيلة» ´ في كثير من الأدوار التي يقوم بها بعض الناس في الحياة□ مثلا أن يبدي القسوة شرطي يستجوب عصابة من ا□ ´ رم□ ´ .

ويقول الأشخاص ´ الذين يعذبون ضحاياهم □ ´ ن يرتكبون العمليات الإ ´ رهابية□ إنهم يجردون أنفسهم من الإ ´ حساس □شاعر ضحاياهم لكي تنجح مهمتهم. وهناك سبل عدة للتحايل في هذا الصدد.

لعل أكثر هذه السبل شرا للتجرد التام من التعاطف مع الآ ´ خر□ تلك التي اكتشف با□صادفة في دراسة حول الأزواج الذين يضربون زوجاتهم بقسوة بالغة. أظهرت الدراسة حالة شذوذ فسيولوجي يتصف بها كثير من هؤلاء الأزواج الذين يضربون زوجاتهم بانتظ ´ ام□ أو يهددونهن بالسكاك□ ´ أو

البنادق من دون سبب. □ارس هؤلاء الأزواج هذا الشذوذ وهم في حالة من البرود أكثر من كونهم في حالة غضب مشتعل. وكلما تصاعد غضبهم ظهر شذوذهم أكثر فأكثر□ حيث تنخفض ضربات قلوبهم بدلا من تزايدها كما يحدث عادة مع اشتداد موجات الغضب. وهذا يعني أنهم فسيولوجيا يزدادون هدوءا كلما زادت عدوانيتهم. ويبدو أن هذا الفعل الإ ´ رهابي المحسوب من العنف هو وسيلة للسيطرة على زوجاتهم بغرس الخوف في نفوسهن.

هؤلاء الأزواج ا□توحشون الباردون هم نتاج نشأة فريدة مختلفة ومنفصلة عن غيرهم من الأزواج الآ ´ خرين الذين يضربون زوجاتهم والذين يتصفون بالعنف أيضا خارج الحياة الزوجية□ فنراهم يشتبكون في معارك داخل البارات□ ومع زملائهم العمال□ ومع أفراد أسرهم . وإذا كان هؤلاء الأزواج الأكثر عنفا وتهورا مع زوجاتهم نتيجة للغضب□ أو الغيرة□ أو الصد□ أو خشية أن تهجرهم زوجاتهم□ فسنجد أن الأزواج الذين يضربون زوجاتهم تعمدا يقومون بذلك دون سبب. وإذا بدأوا الضرب ولم تفعل الزوجة شيئا حتى لو كان محاولتها ترك ا□نزل□ فإنهم يكفون عن العنف.

ويشك بعض الباحث□ ´ الذين يدرسون حالات الاضطراب العقلي الإ ´ جرامية في أن مثل هذا التجرد من أي تعاطف أو اهتمام□ قد يكون نابعا في بعض الأحيان من خلل (عَصَبي) ´ . وقد ظهر احتمال وجود أساس فسيولوجي □ريض الاضطراب العقلي ا□تجرد من ا□شاعر بطريقت□ ´ □ تدل كلتاهما على تأثير ا□سارات العصبية في ا□خ ´ الحوفي. تقاس في إحدى هات□ ´ الطريقت□ ´ موجات ا□خ ´ في أثناء محاولة الناس فك شفرة الكلمات التي تختلط بعضها ببعض. وا□عروف أن الكلمات تبرق بسرعة بالغة تصل إلى عشر الثانية□ ويختلف رد الفعل عند معظ ´ م الناس بالنسبة للكلمات

´ * ´) ´ تنبيه: إذا كانت هناك أ□ ´ اط ´ بيولوجية لها دور في الإ ´ جرام□ مثل وجود خلل عصبي وراء التعاطف فهذا لا يدل على أن كل ا□ ´ رم□ ´ لديهم خلل بيولوجي□ أو أن هناك بعض علامات بيولوجية للجر□ة. وقد ثار جدل حول هذه ا□سألة□ فكان أفضل إجماع في الرأي بشأنها□ هو عدم وجود مثل هذه العلامة البيولوجية. أيضا□ لا يوجد « ´ عامل وراثي إجرامي» ´ . وحتى إذا وجد أساس بيولوجي لنقص التعاطف مع الآ ´ خرين في بعض الحالات□ فليس معنى هذا□ أن كل من لديه هذه الحالة سوف ينحرف إلى الجر□ة□ فمعظ ´ مهم لا ينحرفون. هذا لأن نقص الشعور بالتعاطف مع الآ ´ خرين لابد أن يُحلل ضمن عوامل سيكولوجية□ واقتصادية أخرى□ وقوى اجتماعية تسهم جميعها في خلق قوة موجهة نحو الجر□ة.

الانفعالية مثل كلمة (´ اقتل) ´ أكثر من الكلمات المحايدة مثل كلمة (´ معتد مثلا) ´ . فالإ ´ نسان الطبيعي يستطيع أن يقرر بسرعة أكبر إذا كانت الكلمة مختلطة (´ مشوشة) ´ ً فتظ ´ هر في دماغه موجة متميزة استجابة للكلمات الانفعالية، وليست للكلمات المحايدة. لكن الأشخاص ´ المضطربون ´ عقليا (´ Psychopaths) يفتقرون تماما لهذه الاستجابات، سواء كانت كلمات انفعالية أو كلمات محايدة، فلا يظ ´ هر في أمخاخهم أي ً ´ ط متميز استجابة للكلمات الانفعالية، ولا يستجيبون لها أكبر من الكلمات المحايدة ً ´ ا يدل على انقطاع في الدوائر العصبية بين ´ مركز الكلام في القشرة الدماغية، وهو المركز الذي يتعرف على الكلمة، وبين ´ المخ ´ الحوفي (´ Limbic Brain) الذي يوصل المشاعر إلى هذه القشرة.

قام « ´ روبرت هير» ´ Robert Hare عالم السيكولوجي بجامعة بريتش ´ كولومبيا، الذي أجرى هذا البحث، بتفسير هذه النتائج ´ . يعتقد « ´ روبرت هير» ´ أن ما تقدم يعني عدم استطاعة المضطربين ´ عقليا فهم الكلمات الانفعالية إلا فهما ضحلا، ًمثل انعكاسا لضحالة حياتهم العاطفية. ويرى هير أن قسوة القلب عند المضطربين ´ عقليا ترتكز جزئيا على أساس ً ´ وذج فسيولوجي آخر، اكتشفه في بحث أجراه في وقت مبكر يدل على عدم انتظ ´ ام في وظائف « ´ الأميجدالا» ´ وصلتها بالدوائر العصبية.

فعندما يتعرض المضطرب عقليا إلى صدمة كهربية، لا يبدو عليه أي علامة خوف استجابة لهذه الصدمة كما يحدث للأ ´ شخاص ´ الطبيعيين ´ الذين يعرفون معنى خبرة الألم. فهؤلاء المضطربون عقليا لا يثير توقع الألم عندهم أي دفقة من القلق. ويؤكد « ´ هير» ´ أنهم يفتقدون الاهتمام تماما ينتظ ´ رهم في المستقبل من عقاب على ما يرتكبونه من جرائم. ولأنهم لا يشعرون بالخوف، فقد تجردوا تماما من أي تعاطف مع الآ ´ خرين، أو رحمة بضحاياهم وما يسببونه لهم من خوف وعذاب.

8 الفنون الاجتماعية

فقد « ´ لـ ´ » ´ مثلما يحدث عادة بـ ´ الأطفال
الصغار في عمر خمس سنوات صبره مع أخيه
« ´ جاي» البالغ ´ من العمر عامـ ´ ونصف العام.
كان « ´ جاي» ´ يحدث فوضى كعبات « ´ الليجو» ´ في
أثناء لعبهما معا. وفي ثورة غضب عض « ´ لـ ´ » ´ أخاه
« ´ جاي» ´ الذي انفجر في البكاء. عندما سمعت الأم
صراخ ´ « ´ جاي» ´ جاءت في حالة ثورة وعنفت « ´ لـ ´ » ´
وأمرته بإبعاد هذه اللعبة سبب عراكهما. ويبدو أن
الأم جانبها التوفيق في معالجة الموقف بإنصاف
انفجر بعدها « ´ لـ ´ » ´ في البكاء. لكن الأم التي كانت
لاتزال غاضبة رفضت ترضيته. فإذا بالترضية
والتخفيف عنه تأتي من مصدر آخر غير متوقع.
هذا هو « ´ جاي» ´ . على الرغم من أنه الطرف الأصلي
الـ ´ روح ´ ـ هو المهتم الأول بدموع أخيه الأكبر. ماذا
يفعل إذن لتهدئة « ´ لـ ´ » ´ ?... سار الموقف على النحو
التالي: « ´ لا تبك لـ ´ توقف عن البكاء ...» ´ هكذا
أخذ « ´ جاي ´ يستكشف الموقف. لكن ها هو « ´ لـ ´ » ´
مستمر في البكاء. فشل رجاء « ´ جاي» ´ الأول فأخذ
يتوسل لأمهما لكي تعمل على ترضية « ´ لـ ´ » ´ . « ´ مامي
لـ ´ يبكي» ´ .. « ´ انظ ´ ري مامي لـ ´ يبكي...» ´ .
بعد ذلك التفت « ´ جاي» ´ ..إلى أخيه وتبنى أسلوبا

أموميا. ربت على كتف أخيه الباكي وهو يكرر في نبرات مخففة: « ´ لا ´ لا تستمر في البكاء...» ´ لكن نحيب « ´ لا ´ » ´ مستمر على الرغم من محاولة « ´ جاي» ´ ترضيته. فماذا يفعل « ´ جاي» ´ ...؟ اتبع تكتيكا آخر. أخذ يقدم يد المساعدة لأخيه بوضع مكعبات (´ الليجو) ´ بعيدا في حقيبتها قائلا بنبرة ودودة: « ´ هاأنا أعدتها مرة ثانية في مكانها يالا ´ هيه...» ´ .

وعلى الرغم من كل هذه المحاولات مازال« ´ لا ´ » ´ يبكي لكن « ´ جاي» ´ البريء يحاول استعمال خطة أخرى يجذب بها انتباه أخيه « ´ لا ´ » ´ جاء بالعربة اللعبة يصرف بها نظ ´ ره بعيدا عن « ´ المأساة» ´ الصغيرة التي كدرته ويقول له: نظ ´ ر لا ´ إلى هذا الرجل هنا... ما هذا يا لا ´ .. ما هذا يا لا ´ ... ؟» ´ .

لكن « ´ لا ´ » ´ لا يهتم بمحاولات أخيه الصغير ولا شيء يخفف عنه ودموعه مازالت تنهمر بلا توقف. وبعد أن فقدت الأم صبرها لجأت إلى التهديد مي الكلاسيكي صائحة: « ´ هل تريد أن أضربك؟» ´ فيرد « ´ لا ´ » ´ وهو يرتعش ´ : « ´ لا...لا» ´ فتقول الأم بحزم: « ´ إذن توقف عن البكاء من فضلك» ´ بغضب أقل. عندئذ يتلهف « ´ لا ´ » ´ على نبرة رقيقة فيقول من خلال نشيجه: « ´ أنا أحاول يا مامي...» ´ .

وحث ذلك « ´ جاي» ´ على اتباع حيلة أخرى مع أخيه. مستلهما حزم أمه ونبرة السلطة في صوتها. ليقول لأخيه مهددا ... « ´ اسكت لا ´ وإلا ضربتك على مؤخرتك...» ´ .

يتبا ´ من هذه الدراما الصغيرة الحنكة الانفعالية الملحوظة لدى طفل لم يبلغ ´ من العمر سوى عاما ´ ونصف العام التى يستعا ´ بها للقيام بمحاولات للسيطرة على انفعالات شخص آخر. هاهو « ´ جاي» ´ يستطيع في محاولته السريعة للتخفيف عن أخيه أن يسحب الكثير من مخزون تكتيكاته سلسلة تبدأ من طلب بسيط إلى البحث عن حليف يؤازره متمثلا في أمه التي (´ لم تقدم له أي مساعدة) ´ إلى التخفيف عنه بدنيا (´ يربت على كتفه) ´ إلى تقدا ´ يد المساعدة إلى شد اهتمامه بعيدا إلى التهديد إلى الأوامر المباشرة. لاشك في أن « ´ جاي» ´ يعتمد على ما لديه من مخزون هو نفسه قد عومل به في لحظ ´ ات من المضايقات التي مرت به. المهم هنا أن نأخذ في الاعتبار أن الطفل الصغير لديه الاستعداد لاستخدام هذا الا ´ زون عند الضرورة على الرغم من هذه السن الصغيرة جدا.

كل آباء الأطفال الصغار يعرفون بطبيعة الحال أن التعاطف الذي أظهره «جاي» مع أخيه هو أمر شائع وربما يكون من المحتمل أن يجد طفل آخر فرصة للانتقام حين يرى طفل آخر بحالة ضيق فيفعل أي شيء يزيد من مضايقته وإزعاجه. هذه المهارات يمكن أيضا استخدامها لإغاظة أخ أو الإضرار به. لكن هذا التصرف الوضيع ينم عن ظهور قدرة انفعالية ألا وهي القدرة على معرفة مشاعر الآخرين والتصرف بطريقة تعزز تشكيل هذه المشاعر. فالقدرة على التحكم في انفعالات شخص آخر هي جوهر المهارة في العلاقات مع الآخرين.

ولكي تظهر هذه القدرة لدى الأطفال يجب أن يصل الصغار إلى مستوى معين من القدرة على التحكم في النفس هذا المستوى يمثل بدايات مقدرتهم على تثبيط غضبهم وانزعاجهم وانفعالاتهم وما يثيرهم حتى لو كانت هذه القدرة متعثرة. ويتطلب التوافق مع الآخرين قليلا من الهدوء النفسي. وتظهر علامات بين حين وآخر على قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم في هذه الفترة السنية من العمر أيضا. فنجد الصغار قد أصبح بإمكانهم الانتظار من دون صراخ ومن دون أن يتملقهم الآباء ليحصلوا على ما يريدون من دون استخدام الأساليب الطفولية العنيفة. ويكون الصبر بديلا لنوبات الغضب بين الحين والحين في الأقل. وتظهر علامات التعاطف مع بلوغ سن عامين. وها نحن قد رأينا كيف كان تعاطف «جاي» مع أخيه هو الذي دفعه لمحاولة التخفيف عن أخيه الطفل بكل ما في قدرته. وهكذا يتطلب التعامل مع عواطف شخص آخر ـ أي فن إدارة العلاقات بين البشر ـ نضج مهارتين عاطفيتين أخريين هما: التحكم في النفس والتعاطف. وعلى هذا الأساس تنمو مهارات البشر وتنضج. وهي المهارات الاجتماعية التي تجعل التعامل مع الآخرين فعلا. ذلك لأن العجز عن امتلاك هذه الكفاءات يؤدي إلى فشل أو عجز في الحياة الاجتماعية أو إلى تكرار النكبات التي تحدث بين الناس. والواقع أن النقص في هذه المهارات ـ على وجه الدقة ـ هو سبب فشل العلاقات المتبادلة بين الأشخاص من فيهم حتى الأذكياء. ويحدث هذا نتيجة تصرفاتهم المتغطرسة وبلادة أحاسيسهم وبغض بعضهم لبعض. أما هذه القدرات الاجتماعية التي يتمتع بها الإنسان هي التي تجعله قادرا على مواجهة الآخرين وتحريكهم وعلى إقامة العلاقات الحميمية الناجحة

وعلى إقناع الآ ´ خرين والتأثير فيهم وجعلهم راضـ ´ عن تصرفاته.

التعبير عن المشاعر

إن إحدى الكفاءات الاجتماعية تتمثل في الكيفية التي يعبر بها الناس عن مشاعرهم ومدى نجـ ´ احهم أو فشلهم في التعبير عن هذه الـمشاعر. ويستخدم « ´ بول إيكمان» Paul Ekman مصطلح « ´ قواعد التعبير» ´ للدلالة على تلك الأساليب التي يوجد اتفاق عام بـ ´ الناس على اللجوء إليها للتعبير عن مشاعرهم على نحو لائق. وهناك اختلافات كثيرة بـ ´ الثقافات بهذا الصدد. درس « ´ إيكمان» ´ وزملاء له في اليابان ردود الفعل على وجوه الطلاب الذين يشاهدون فيلما مرعبا عن طقوس ختان الشباب لدى أهل البلادالأصليـ ´ في أستراليا. عندما شاهد الطلبة اليابانيون الفيلم مع وجود شخصية رسمية بينهم لم تعبر وجوههم إلا على ردود فعل خفيفة جدا: ولكن عندما ظنوا أنهم يشاهدون الفيلم مفردهم (´ على الرغم من أن كاميرا الفيديو كانت تسجل سرا تعبيرات وجوههم) ´ تغيرت التعبيرات إلى مزيج ´ حي من الألم والفزع والاشمئزاز.

ثمة أنواع متعددة أساسية من قواعد التعبير أحدها تقليل التعبير عن الـمشاعر مثل العرف الـمتبع في اليابان وإخفاء الانزعاج في حضور الشخصية الرسمية وهو ما لجأ إليه الطلاب عندما أخفوا شعورهم بالإ ´ حباط ´ والضيق. وهناك نوع آخر يتمثل في التعبير الـمبالغ ´ فيه عما يشعر به الإ ´ نسان بتضخيم إظهار عواطفه. هذا مثل الخدعة التي تستخدمها الطفلة البالغة من العمر ست سنوات بتغيير وجهها مـثيليا بوضع تكشيرة كارهة وشفتـ ´ مرتعشتـ ´ وهي تجـ ´ ري لتشكو لأمها كيف أغاظها أخوها الأكبر. ونوع ثالث من هذه القواعد في التعبير يتمثل في استبدال التعبير عن شعور ما بشعور آخر. يظـ ´ هر هذا النوع من التعبير في بعض الثقافات الآ ´ سيوية حيث يعتبر قول كلمة « ´ لا» ´ سلوكا غير مهذب. أما تأكيد الإ ´ يجابية ولو زيفا فهو البديل. فأن يستخدم الإ ´ نسان هذه الخطط جيدا ويعرف متى وكيف يعبر عن مشاعره هذه ـاما أحد عناصر الذكاء العاطفي.

ونحن نتعلم هذه القواعد في التعبير في وقت مبكر جدا عن طريق التوجيهات الواضحة التي تقدم لنا ونستطيع أن ننقل هذه القواعد إلى

الأطفال. نعلم الطفل ألا يبدو محبطا بل مبتسما وهو يقول شكرا عندما يقدم له (´ جدو) ´ هدية لم تعجبه لكنها هدية عيد الميلاد. ولا شك في أن تعليم هذه القواعد يتم من خلال تقد ´ النموذج لأن الأطفال يتعلمون هذه التصرفات بتقليد ما يفعله الآ ´ خرون. وعند تعليم العواطف فإن الانفعالات تكون وسيلة ورسالة في الوقت نفسه. فإذا قال الوالدان لطفلهما « ´ ابتسم وقل شكرا...» ´ وهما يطلبان منه هذا بخشونة وبرود ورسالتهما إليه مستهجنة في غير همس دافئ ´ فالأرجح أن هذا الطفل سيتعلم درسا مختلفا. سنراه يستجيب لهدية (´ جدو) ´ بقوله: (´ شكرا) ´ من دون حماسة مع تكشيرة. فكلمة « ´ شكرا» ´ تؤثر في (´ جدو) ´ تأثيرا متضاربا فيشعر بالسعادة بكلمة « ´ شكرا» ´ المتزجة بالابتسامة. وفي الحالة الثانية يشعر بالجرح ´ من رسالة شكرا المتزجة بالتكشيرة.

ولا شك في أن التعبير عن الانفعالات له نتائج ´ فورية في تأثيره في من يستقبله. فالعادة التي نعلمها للطفل مثل: « ´ لا تظ ´ هر حقيقة مشاعرك إذا كانت ستجرح ´ مشاعر إنسان تحبه استبدلها بإظهار مشاعر أقل جرحا ن تحبه» ´ فهذه العادات للتعبير عن العواطف هي أكثر من مجرد جزء من قاموس الآ ´ داب الاجتماعية لأنها تكرس عندنا كيف تترك مشاعرنا وقعها على الآ ´ خرين. واتباع هذه العادات جيدا يجعلك تترك أفضل أثر ´ كن وإذا كان أداء الإ ´ نسان في هذا الصدد سيئا فإن هذا يفضي إلى حالة من الاضطراب العاطفي.

التعبير وعدوى الانفعالات

في بداية الحرب الف ´ يتنامية سقطت فصيلة من الجنود الأمريكي ´ في أحد حقول الأرز في أثناء المعارك الساخنة مع (´ ألفييت كونج ´) ´ . وفجأة ظهر طابور مكون من ستة رهبان ف ´ يتنامي ´ يسيرون وسط الممرات الضيقة التي تفصل ب ´ خطوط ´ حقول الأرز. واصل الرهبان سيرهم مباشرة في اتج ´ اه خط النار برباطة جأش ´ وهدوء رائع. لم ينظ ´ روا يمينا أو يسارا. ساروا مباشرة داخل خط النار ـ هذا ما حكاه لي « ´ ديفيد بوش ´ » ´ David Buch أحد جنود هذه الفصيلة الأمريكية : « ´ كان الأمر عجيبا حقا لأن أحدا من جنود الفصيلة الأمريكية لم يطلق عليهم النار. وبعد أن عبروا المساحة

الضيقة التي تفصل بـ ´ حقول الأرز فجأة انتفت عندي الرغبة في القتال. بل شعرت بعدم رغبتي في القتال مرة أخرى ـ على الأقل في ذلك اليوم ـ وأظن أن هذا الشعور ملك كل أفراد الفصيلة لأننا جميعا توقفنا عن القتال» ´ .

إن قوة الهدوء الشجاع لأولئك الرهبان التي عملت على تهدئة الجنود في أثناء سخونة المعركة تصور المبدأ الأساسي في الحياة الاجتماعية وهو أن الانفعالات تنتقل سريعا بالعدوى. والقصة السالفة تدل على أن عدوى المشاعر بلغت أقصى مداها. لكن عدوى الانفعالات أو المشاعر تكون أكثر رهافة من ذلك في أغلب الأحوال حيث يكون تبادل المشاعر ضمنيا في كل مواجهة مع الآ ´ خرين. فنحن نرسل ونستقبل حالاتنا المزاجية من وإلى بعضنا البعض إلى الدرجة التي يتم فيها تنظ ´ يم للنفس خفي ضمني. أحيانا يكون تأثير بعض من يصادفوننا تأثيرا (´ مسموما) ´ وأحيانا أخرى يكون التأثير منعشا للذات. هذا التبادل الشعوري العاطفي يحدث من دون أن ندركه حسيا لأنه يتم برهافة مثل الأسلوب الذي ينطق به البائع مثلا بكلمة « ´ شكرا» ´ . فقد يتركنا وقد شعرنا بالتجاهل والغيظ أو بالترحيب والتقدير. فنحن ننقل المشاعر لبعضنا البعض كما لو أنها فيروسات اجتماعية.

نحن نرسل إشارات عاطفية للمحيط ´ بنا إشارات تؤثر فيهم. وبقدر ما نكون حاذق ´ اجتماعيا تكون قدرتنا أفضل فيما نرسله من إشارات عاطفية ونضمن حفاظنا على مجتمع مهذب. إنها ـ ببساطة ـ الوسيلة التي تضمن عدم تسرب الانفعالات المزعجة التي تسبب الضيق والتكدر إلى علاقاتنا. والذكاء العاطفي يشمل إدارة هذا التبادل للإ ´ شارات. وتعبير « ´ هذا الإ ´ نسان محبوب وجذاب» ´ نستخدمه حـ ´ نصف أشخاصا نحب صحبتهم لأن مهارتهم العاطفية تجـ ´ علنا نشعر أننا بخير. فالأشخاص ´ القادرون على مساعدة الآ ´ خرين وإشباع رغباتهم لكون سلعة اجتماعية ذات قيمة خاصة. إنهم الأرواح ´ التي يلجأ إليها الآ ´ خرون عندما يحتاجون إلى العاطفة أشد الاحتياج. فنحن جميعا جزء من طاقم إنساني يجمعنا معا نتبادل فيه العواطف لنكون في حالة أفضل أو أسوأ.

تعالوا بنا نتأمل رهافة التعبير الذي تنتقل عن طريقه العواطف من إنسان لآ ´ خر. فقد تطوع شخصان بإجراء تجـ ´ ربة بسيطة لاختبار حالتهما

النفسية في لحظ ´ ة. بعدها جلس الاثنان أمام بعضهما وجها لوجه في هدوء انتظ ´ ارا لعودة السيدة القائمة بالاختبار إلى الحجرة. عادت ا ´ تبرة بعد دقيقة ´ وطلبت منهما ملء استمارة البيانات الخاصة بالحالة النفسية مرة ثانية. تعمد الاختبار أن يكون أحد ا تطوع ´ شديد التعبير عاطفيا بينما الثاني ذو وجه جامد خال من التعبير كلية. كانت النتيجة انتقال حالة الشخص ا عبر عن عواطفه بصورة واضحة جدا إلى الشخص الآ ´ خر الأكثر سلبية.

كيف يحدث مثل هذا التحول السحري؟ لعل الإ ´ جابة الأكثر احتمالا هي أننا نقلد بلا وعي الانفعالات التي نراها ظاهرة أمامنا من خلال تقليد آلي خارج عن وعينا لكل ما يبدو على وجوه الآ ´ خرين من تعبير مثل إ اءاتهم ونبرة صوتهم وعلامات انفعالية أخرى غير منطوقة . ومن خلال هذه المحاكاة ينقل الناس لداخلهم حالة الشخص الآ ´ خر ا زاجية كما لو أننا نتبع من طرف خفي طريقة « ´ ستانسلاف ´ سكي» ´ Stanislavsky في التمثيل التي يستعيد فيها ا ممثلون الإ ´ اءات والحركات والتعبيرات عن مشاعر وعواطف شعروا بها شعورا قويا من قبل لكي يستدعوا هذه ا شاعر مرة أخرى.

محاكاة ا شاعر يوما بعد يوم تتم برهافة شديدة. وفي دراسة أجراها « ´ أولف د برج» ´ Ulf Dimberg الباحث السويدي في جامعة « ´ أوبسالا» ´ Uppsala وجدنا أن الناس حا ´ يرون وجها باسما أو غاضبا تظ ´ هر على وجوههم الحالة النفسية نفسها من خلال تغيرات طفيفة في عضلات الوجه كما لو كانت تتم بأجهزة استشعار إلكترونية لا تظ ´ هر للعا ´ ا ´ ردة.

عندما يتفاعل شخصان معا تنتقل الحالة النفسية من الشخص الأكثر قوة في التعبير عن مشاعره إلى الشخص الآ ´ خر الأكثر سلبية. وهناك أيضا بعض الأفراد أكثر حساسية في انتقال الانفعالات سريعا إليهم لأن حساسيتهم الكامنة تج ´ عل من السهل إثارة جهازهم العصبي الذاتي أكثر من غيرهم (´ وهذا الجهاز يسم يسمه النشاط ´ الانفعالي) ´ . ويبدو أن قابليتهم للتغير ا زاجي السريع تج ´ علهم أكثر سرعة في التأثر. هؤلاء كن أن تحرك دموعهم إعلانات تج ´ ارية عاطفية رقيقة كما كن لحديث سريع أحد ا رحا ´ أن يجعلهم غارقا ´ في ا رح ´ (´ كن أيضا أن تج ´ علهم أكثر

تعاطفا مع الآ ´ خرين لأنهم أكثر استعدادا للتأثر بمشاعر الآ ´ خرين) ´ .

وقد لاحظ « ´ چ ´ ون كاسيوبو» ´ John Casioppo ´ تص في علم النفس الفسيولوجي بجامعة ولاية « ´ أوهايو» ´ Ohio والذي أجرى دراسات على التبادل المرهف للمشاعر: (´ أن مجرد رؤ ´ ية شخص يعبر عن شعور ما يمكن أن يثير عند صاحب هذا الحس المرهف حالته النفسية نفسها سواء أدرك ذلك أو لم يدرك أنه يقلد تعبيرات وجهه. هذا يحدث لنا طوال الوقت حيث نعيش ´ تراقص وتزامن ونقل العواطف بين ´ بعضنا البعض. هذا التزامن في نقل الحالة النفسية هو الذي يحدد إن كنت تشعر أن التفاعل بينك وبين ´ الآ ´ خر كان تفاعلا جيدا أم لا...) ´ .

ونحن نرى درجة الصلة العاطفية التي يشعر بها الناس من خلال مدى تناسق حركات أجسامهم عندما يتحدثون. هذا التناسق هو مؤشر العلاقة الحميمية فيما بينهم دون أن يدركوا ذلك. وكثيرا ما نرى شخصا يهز رأسه عندما تصدر إشارة عن آخر أو يتحرك الاثنان على مقعدهما في الوقت نفسه أو ينحني شخص إلى الأمام بينما يتحرك الآ ´ خر إلى الخلف. هذا التناسق يمكن أن يكون مرهفا للغاية كما لو أن الاثنين ´ يدوران في مقعد متحرك يدور بالإ ´ يقاع نفسه تماما كما اكتشف « ´ دانييل ستيرن» ´ Daniel Stern وهو يراقب التزامن مع الأمهات المتناغمات مع أطفالهن فهي عملية التبادل نفسها التي تربط حركات الناس الذين يشعرون بالصلة العاطفية الوثيقة بينهم.

ويبدو أن هذا التزامن يسهل إرسال واستقبال الأمزجة النفسية حتى لو كانت حالات سلبية. وعلى سبيل المثال تبين ´ في إحدى الدراسات التي تبحث التزامن الجسدي أن النساء المكتئبات اللاتي حضرن إلى المختبر في هذه الدراسة مع أصدقائهن الرومانسيين ´ ثم جرت بين ´ كل اثنين ´ منهم مناقشة مشكلة في علاقتهما تبين ´ من الاختبار أنه بقدر ما بينهما من تزامن على المستوى غير المنطوق انتقلت حالة المكتئبات النفسية إلى أصدقائهن. وهذا يعني باختصار أن الناس سواء شعروا بالابتهاج أو التكدر فإن التناغم الجسدي يزداد بين ´ النظ ´ راء بقدر مابينهما من تشابه الأمزجة. ويشير عنصر التزامن بين ´ المدرسين ´ والطلبة إلى درجة الوئام التي يشعرون بها فيما بينهم. وأظهرت الدراسات التي أجريت على الفصول

الدراسية أنه بقدر ما يكون التناسق الحركي متقاربا بـ ´ المدرس والطالب يشعر كل منهما تجـ ´ اه الآ ´ خر بالود والسعادة والحماسة والاهتمام والتفاعل السهل. وعموما فإن تزامن التفاعل بـ ´ الناس يعني أن هؤلاء الأشخاص ´ يشعرون بالحب تجـ ´ اه بعضهم البعض. وفي حديث مع « ´ فرانك بيرنييري» ´ Frank Bernierie عالم السيكولوجي بجامعة ولاية « ´ أوريجون» ´ Oregon قال لي: « ´ إن ما نشعر به نحو إنسان ـ سواء كان شعورا مريحا أو سخيفا ـ يكون في جانب منه على مستوى جسدي. هذا لأنك تحتاج إلى وقت لتنسيق حركاتك ولتشعر بالراحة. والتزامن يعكس عمق الارتباط ´ بـ ´ الأطراف فإذا كانت صلتك بشخص وثيقة فإن حالاتك النفسية تجـ ´ اه الآ ´ خر تبدأ في التفاعل معه سلبا أو إيجابا.

ونستطيع أن نقول ـ بإيجاز ـ إن التوافق في الأمزجة هو جوهر علاقة الألفة فهي صورة علاقة الأم مع وليدها في سن البلوغ ´ . ويرى « ´ كاسيوبو» ´ Casioppo أن أحد العوامل المؤثرة في التفاعل بـ ´ الناس هو مدى الدقة التي يتم بها هذا التزامن العاطفي بينهم. فإذا كانوا خبراء في التناغم مع حالات الآ ´ خرين النفسية أو قادرين على استيعاب الآ ´ خرين تحت سيطرتهم عندئذ يسهل تفاعلهم أكثر على المستوى العاطفي. وهذا هو ما يميز القائد القوي أو الممثل القدير. إنها القدرة على تحريك آلاف الجماهير بهذه الطريقة. وعلى المنوال نفسه يشير « ´ كاسيوبو» ´ إلى أن من يفتقرون إلى مقدرة إرسال واستقبال العواطف يعانون من المشاكل في علاقاتهم مع الآ ´ خرين ولا يشعر من يتعاملون معهم بالراحة حتى من دون أن يتبينوا سببا لهذا الشعور.

إن توافق الانفعالات في التفاعل بـ ´ البشر علامة على عمق لكن الإ ´ نسان على المستوى العاطفي. إنها القدرة على استشفاف الحالة المزاجية لدى الآ ´ خر. هذه القوة في تحديد الصفة العاطفية تماثل ما يسمى في علم البيولوجيا بـ« معنا Zeitgeber » « ´ ضابط الإ ´ يقاع» ´ أو « ´ عامل الزمن» ´ عملية تشبه تعاقب الليل والنهار أو أوجه القمر الشهرية تفضي إلى إيقاعات بيولوجية بالنسبة لزوجـ ´ يرقصان معا تلعب في أثنائها الموسيقى دور ضابط الإ ´ يقاع الجسدي « ´ Bodily Zeitgeber » . فإذا طبق هذا على التقابلات الشخصية فسنجد أن الإ ´ نسان الذي يملك قدرة تعبيرية كبيرة ـ

أو أكثر قوة من غيره ـ هو من تنتقل انفعالاته إلى الشخص الآ ´ خر. فالإ ´ نسان السيطر يتحدث أكثر من الطرف الثاني بينما يظ ´ ل الطرف الآ ´ خر الثانوي ينظ ´ ر إلى وجه الطرف الأول أكثر □ ´ ا يتحدث □هيدا لانتقال تأثيره إليه.

هذا لأن قوة فعالية من يجيد التحدث أو السياسي أو البشر تصل إلى مشاعر الجماهير. وهذا ما نعنيه حـ□ ´ نقول: « ´ إن هذا الإ ´ نسان أو ذاك قد وضعهم في قبضة يده» ´ □ فالجذب العاطفي هو جوهر التأثير.

مبادى الذكاء الاجتماعي

تخلف « ´ ريجي» ´ Reggi عن مجموعة من زملائه أطفال الحضانة الذين كانوا يجرون على الحشائش ´ . تعثرت قدمه فسقط على الأرض وجرحت ركبته فبدأ في البكاء لكن الأطفال واصلوا الجري. أما « ´ روجر» ´ Roger فقد توقف لإ ´ نقاذ زميله. وبينما أخذ نشيج ´ « ´ ريجي» ´ يهدأ قليلا وصل إليه « ´ روجر» ´ وأخذ يدعك ركبته أيضا وهو يصيح: « ´ وأنا أيضا جرحت ركبتي» ´ . أشاد بالطفل « ´ روجر» ´ □ « ´ توماس هاتش ´ » ´ Thomas Hatch زميل « ´ هوارد جاردنر» ´ Howard Gardner صاحب مدرسة التحليل القائم على مفهوم « ´ الذكاء د الأنواع» ´ . يرى « ´ هاتش ´ » ´ أن الطفل « ´ روجر» ´ هو وحده الذي أظهر مهارة غير عادية في التعرف على مشاعر أقرانه وأقام معهم علاقات سريعة ومرنة هو وحده الذي لاحظ ورطة وألم زميله « ´ ريجي» ´ □ وهو وحده الذي حاول مواساته حتى لو كان كل ما يستطيعه هو مجرد دعك ركبته.

هذه الإ ´ □اءة الصغيرة تدل على موهبة في إقامة صلة بينه وبـ□ ´ الآ ´ خرين وهي مهارة عاطفية ضرورية للحفاظ ´ على علاقات وثيقة سواء في الزواج أو الصداقة أو المشاركة في العمل. ومثل هذه المهارات الاجتماعية في مرحلة أطفال الحضانة هي براعم المواهب التي تنمو مع الزمن.

وتمثل موهبة الطفل « ´ روجر» ´ واحدة من أربع قدرات منفصلة حددها ن « ´ هاتش ´ » ´ و « ´ جاردنر» ´ بوصفها مكونات الذكاء المتفاعل بـ□ ´ الأفراد. وفيما يلي هذه القدرات الأربع:

ـ تنظيم المجموعات: تستلزم المهارة اللازمة للقائد أن يبدأ بتنسيق جهود مجموعة مشتركة من الأفراد. هذه هي القدرة العقلية التي يتمتع بها المـ□ ´ رجون أو منتجو الأعمال المسرحية والعسكريون ورؤ ´ ساء المنظ ´ مات

والوحدات ا□ ´ تلفة ا□ؤثرون في العاملا□ ´ معهم. كما نراهم أيضا على أرض ا□لاعب□ مثل الطفل الذي يأخذ زمام القيادة بتحديد مركز كل طفل في ا□لعب أو ينصب نفسه كابـ□ ´ الفريق.

ـ الحلول التفاوضية: موهبة الوسيط الذي يستطيع أن □نع وقوع ا□نازعات□ أو يستطيع إيجاد الحلول للنزاعات التي تنشب بالفعل. هؤلاء الوسطاء الذين لديهم هذه القدرة□ يتفوقون في عقد الصفقات□ وفي قضايا التحكيم□ والتوسط في ا□نازعات□ وفي السلك الديبلوماسي□ أو في التحكيم القانوني□ أو يتفوقون كسماسرة□ أو مديرين تنفيذيـ□ ´ . هؤلاء جميعا هم أنفسهم من نجـ ´ حوا وهم أطفال في حل الخلافات على أرض ا□لعب.

ـ العلاقات الشخصية: في أن موهبة « ´ روجر» ´ هي موهبة تعاطف وتواصل□ وهذا يسهل القدرة على ا□واجهة□ أو التعرف على مشاعر الناس واهتماماتهم بصورة مناسبة. إنه فن العلاقات بـ□ ´ البشر. هؤلاء الأشخاص ´ نراهم أعضاء بارزين في الفرق الرياضية□ أو أزواجا يعتمد عليهم□ وأصدقاء يبـ□ ´ □ أو مديري شركات أعمال□ أو معلمـ□ ´ □ ´ تازين. فأطفال مثل « ´ روجر» ´ تظ ´ ل علاقاتهم طيبة دائما مع كل الناس□ ويسهل عليهم مشاركتهم في ا□لعب□ ويشعرون بالسعادة وهم يفعلون ذلك. ثمة استعداد عند هؤلاء الأطفال ليكونوا أفضل من يقرأ عواطف البشر من خلال تعبيرات الوجوه□ وهم أكثر المحبوبـ□ ´ بـ□ ´ زملائهم في ا□درسة.

ـ التحليل الاجتماعي: القدرة على اكتشاف مشاعر الآ ´ خرين ببصيرة نافذة□ ومعرفة اهتماماتهم ودوافعهم □عرفة الناس□ وكيف يشعرون بهم. هذه القدرة تؤدي إلى سهولة إقامة العلاقات الحميمية□ والإ ´ حساس بالوئام. والقدرة على التحليل الاجتماعي أفضل تحليل□ وقد يصبح من يتمتع بهذه القدرة طبيبا كفؤا أو مستشارا. وإذا ارتبطت با□واهب الأدبية□ فقد يصبح روائيا□ أو مؤلفا دراميا موهوبا.

أما إذا اجتمعت هذه ا□هارات معا فتصبح مادة لصقل وتهذيب العلاقات بـ□ ´ الناس بعضهم ببعض□ وهي ا□كونات الضرورية للجاذبية□ والنجاح ´ الاجتماعي□ بل أيضا لـ « ´ الكاريزما» ´ . فهؤلاء ا□تمتعون بالكفاءة في الذكاء الاجتماعي□ يسهل عليهم الارتباط ´ بالناس من خلال ذكائهم في قراءة انفعالات الناس ومشاعرهم□ ومن السهل أن يكونوا قادة وواضعي نظ ´ م.

يستطيع هؤلاء أيضا معالجة المنازعات قبل نشوبها في أي نشاط ´ إنساني. هم ـ باختصار ـ القادة الطبيعيون الذين يمكنهم التعبير عن أحاسيس الجماعة الصامتة بقيادة مجموعة من الأفراد نحو أهدافها. هؤلاء هم نوع من الناس يستريح الآ ´ خرون لوجودهم معهم لأنهم يغذونهم عاطفيا، ويتركونهم في حالة نفسية طيبة، ويعبرون عن ذلك بمثل هذا التعليق: « ´ كم نشعر بالسرور حين ´ نكون قريبين ´ من مثل هذا الشخص» ´ .

هذه القدرات على التفاعل بين ´ الناس، تبنى على أنواع أخرى من الذكاء العاطفي. فالأشخاص ´ الذين يتركون انطباعا اجتماعيا ممتازا ´ لديهم خبرة ممتازة في إظهار انطباعهم العاطفي. إنهم المتناغمون مع ردود أفعال الناس، ومن ثم هم قادرون على مواصلة هذا التناغم بأدائهم الاجتماعي المنضبط، ليضمنوا أنهم يتركون عند الآ ´ خرين الأثر المرغوب. وبهذا المعنى يمكن اعتبارهم مثل المثالين ´ المقتدرين.

ومهما كان الأمر، فإن لم تكن هذه القدرات في علاقات الناس الشخصية، قدرات متوازنة تمارس بإحساس ذكي باحتياجات ومشاعر الآ ´ خرين، وكيفية إرضائهم نفسيا، فقد تؤدي إلى مجرد نجا ´ ح ´ مزيف، شعبية يحققها الشخص على حساب إرضاء حقيقي للذات. هذا ما أثبته « ´ مارك سنيدر» ´ Mark Snyder العالم السيكولوجي بجامعة مينيسوتا الذي درس الذين وصلوا مهارتهم الاجتماعية إلى أعلى المراكز الاجتماعية، فقد تركوا عند الناس انطباعا حسنا، لكنهم متقلبون يغيرون وجوههم، وفقا لمصلحتهم. إن العقيدة السيكولوجية لهؤلاء كما حددها « ´ أودين» ´ W.H. Ouden قائلا إن صورته هو بذاته: « ´ مختلفة تماما عن الصورة التي حاول غرسها في عقول الآ ´ خرين من أجل أن يحظ ´ ى بحبهم» ´ . إنها عملية ترضية لكي يحبني الآ ´ خرون ـ أو في الأقل أن أكون مرضيا عني ـ وعملية تتم إذا فاقت المهارات الاجتماعية لدى شخص معين ´ قدرته على معرفة مشاعره وتقديرها، فهذا الشخص المتلون اجتماعيا مثل الحرباء يظ ´ هر للناس بالمظ ´ هر الذي يريدونه. وقد وجد « ´ سنايدر» ´ أن علامة وقوع إنسان ما في زمرة هذا النوع من التلون اجتماعيا، هي أنه يترك لدى الناس انطباعا ممتازا، ومع ذلك نجد أنه لا يستطيع أن يعقد صلات مستقرة وحميمية إلا فيما ندر. أما النموذج الأكثر صحة بالطبع فهو النموذج الذي يوازن بين ´ الصدق مع النفس، والمهارات الاجتماعية

التي يستخدمها بأمانة وتكامل.

ولا يهم المتلون ً اجتماعيا أن يقولوا شيئا ويفعلوا شيئا آخر مادام تقلبهم هذا يحقق لهم قبولا اجتماعيا. هؤلاء يعيشون تناقضا بً وجههم الاجتماعي وحقيقتهم. أطلقت المحللة السيكولوجية « ً هيلينا دويتش ً » Helena Deutsch على هؤلاء المتلون ً اجتماعيا اسم « ً أشباه الشخصيات» ً . فهم أشخاص ً يتخذون المظ ً هر اللازم مرونة لمجرد التقاط ً إشارات من حولهم. وتقول « ً هيلينا » ً : هناك أيضا بالنسبة لبعض الناسْ َمَن يتناغم جيدا على المستوى الشخصي والعام بينما يبدو للآ ً خرين مثل منظ ً ر متغير الألوان يغير مظ ً هره وفقا لتغير الأحوال.

يحاول مثل هؤلاء الأشخاص ً فحص من أمامهم في لمحة لمعرفة المطلوب منهم حتى قبل إبداء أي رد فعل من جانبهم ولا يعبرون عما يشعرون به بصدق. ومع استمرار رغبتهم في أن يظ ً لوا دائما محبوبً حتى بالنسبة لمن لا يشعرون هم أنفسهم نحوهم بأي إعجاب أو حب. في ظل هذه الرغبة ينجحون في جعل من يتعاملون معهم يعتقدون بأن العلاقة بينهم وبً هؤلاء المتقلبً علاقة ودية. نراهم أيضا يستخدمون إمكاناتهم الاجتماعية في صياغة أفعالهم لتتنوع مع المواقف الاجتماعية المطلوبة. يتصرفون مع أشخاص ً مختلفً تماما لكنهم يعتمدون على معرفة مع من يتعاملون بً هؤلاء المً تلفً يتأرجحون من وضع اجتماعي خادع لكنهم الانسحاب منه إلى وضع اجتماعي آخر. هذه النماذج ـ بالتأكيد ـ بصفاتها هذه يمكنها الوصول إلى الدرجة التي تتحكم بها في ترسيخ ً انطباع مؤثر تحصل من خلالها على مكافأة بعض المهن مثل التمثيل أو المحاكمات القانونية أو عمليات البيع أو الديبلوماسية أو السياسة.

وهناك ً نموذج آخر من الذكاء الاجتماعي يمثله الأشخاص ً الأكثر حسما في التعبير عن أنفسهم مختلفً عن الذين انتهوا إلى شخصيات تتلون وفق الظ ً روف على الدوام وتحاول ترك انطباع جيد عند كل شخص. هذا النموذج الآ ً خر من الأذكياء اجتماعيا يمكنه التوفيق بً تهذيبه الاجتماعي وذكائه ومشاعره الحقيقية. هذه القدرة على الصدق مع النفس كما يقول القول المأثور « ً أن تكون أنت نفسك» To thine own self ً قدرة تسمح بأن يفعل الإ ً نسان ما يتفق مع مشاعره الدفينة وقيمه بقطع النظ ً ر عما يترتب على

ذلك من نتائج ´ اجتماعية. فهذه الاستقامة العاطفية □كن أن تؤدي دوما إلى إثارة مواجهة ما للتخلص من الازدواجية والزيف. إنها ـ حقا ـ تنقية الهواء الذي لا يحاول أن يفعله على الإ ´ طلاق الشخص الذي يتلون وفق الظ ´ روف.

افتقاد الكفاءة الاجتماعية

كان « ´ سيسيل» ´ Cecil□ طالبا جامعيا متمكنا في اللغات الأجنبية□ لا يشك أحد في ذكائه وكان □ ´ تازا في الترجمة. وعلى الرغم من ذلك□ فقد كان أحمق في كثير من □واقف □همة حيث كان يفتقر إلى أبسط □هارات الاجتماعية. يفتح حوارا غبيا في أثناء تناوله القهوة□ ويتسكع بغير هدف إذا أراد أن يشغل وقت فراغه في أثناء النهار. إنه ـ باختصار ـ يبدو دائما عاجزا عن التعامل مع الآ ´ خرين بالأسلوب السائد اجتماعيا. ولأنه يفتقر إلى التوافق مع الجماعة□ نج ´ ده إذا تصادف وجوده وسط مجموعة من النساء□ يصعب فهمه □اما. لهذا عرض « ´ سيسيل» ´ نفسه على طبيب للعلاج□ متصورا احتمال أن يكون لديه « ´ استعداد للشذوذ الجنسي ذو طبيعة مستترة» ´ كما قال للطبيب □عالج ´ □ على الرغم من عدم وجود ما صورته تخيلاته.

كانت □شكلة الحقيقية التي أفضى « ´ سيسيل» ´ بسرها إلى الطبيب □عالج ´ هي خوفه من عدم اهتمام أحد بأي شيء يقوله. هذا الخوف الكامن في أعماقه ضاعف من عدم كياسته اجتماعيا. ومع عصبيته في أثناء مواجهاته مع الآ ´ خرين يضحك ضحكات نصف مكتومة□ وفي □واقف الحرجة و□همة يضحك دون مبرر. أما إذا قال شخص ما شيئا مثيرا للضحك فعلا□ فنراه لا يضحك مثل الآ ´ خرين. أفضى « ´ سيسيل» ´ إلى طبيبه □عالج ´ أيضا□ بأن ما يشعر به من ارتباك وعدم براعة مثل غيره□ يرجع إلى طفولته□ فقد عاش ´ حياة لم يشعر فيها بالراحة الاجتماعية إلا مع أخيه الأكبر الذي كان يساعده بشكل أو بآ ´ خر في تسهيل الأمور. لكنه بعد أن ترك أخوه الأسرة□ طغى عجزه على كل شيء□ وأصبح في حالة شلل اجتماعي.

الحكاية السابقة□ رواها لي « ´ لاكـ□ ´ فيليبس» ´ Lakin Philips□ العالم السيكولوجي بجامعة جورج واشنطن الذي يرى أن حالة « ´ سيسيل» ´ تنبع من فشله في طفولته في تعلم الدروس الأولية في التفاعل الاجتماعي. يقول

« ´ فيليبس» ´ : « ´ كان من الممكن أن يتعلم سيسيل في سنوات عمره المبكرة أن يتكلم مباشرة مع الناس عندما يتحدثون إليه، ويبادر بالتواصل الاجتماعي، ولا ينتظ ´ ر أن يتواصل الآ ´ خرون معه، وأن يدير حوارا، ولا يكتفي بقول « ´ نعم» ´ أو « ´ لا» ´ أو لا يرد على الإ ´ طلاق. كان من الممكن أن يتعلم كيف يعبر عن امتنانه للآ ´ خرين، وأن يسمح ـ مثلا ـ لشخص ما بأن يتقدم في الدخول من الباب قبله، وأن ينتظ ´ ر حتى ينتهي من يقدم له خدمة، وأن يشكره، ويقول من فضلك، وأن يشارك الآ ´ خرين عملهم، وهذه التفاعلات الأولية هي التي نبدأ تعليمها للأ ´ طفال من عمر سنتين ´ إلى ما بعد ذلك» ´ .

وسواء كان عجز « ´ سيسيل» ´ يرجع إلى فشل الآ ´ خرين في تعليمه مباد ´ ئ الكياسة الاجتماعية، أو إلى عدم قدرته على التعلم، وأيا كانت جذور هذه الحالة، فإن حكايته هذه، هي حكاية تعليمية لأنها تبرز الطبيعة المهمة الحاسمة لما يتلقاه الأطفال من دروس لا حصر لها، يتزامن فيها التفاعل وقواعد التوافق الاجتماعي غير المنطوقة. ومن ثم، فإن التأثير البحت للفشل في اتباع هذه القواعد يؤدي إلى موجات تج ´ عل كل من حولنا يشعرون بعدم الراحة في وجود أمثال « ´ سيسيل» ´ . ومن الطبيعي أن تكون وظيفة هذه القواعد، هي المحافظ ´ ة على قدرة الفرد على عقد العلاقة الاجتماعية بسهولة. ذلك لأن الارتباك يولد القلق، لأن من تنقصهم هذه المهارات الاجتماعية، يتسمون بالسخف، ليس فقط في السلوكيات الاجتماعية، بل أيضا في التعامل مع مشاعر من يتقابلون معهم، فيحدث ارتباك لا مفر منه.

ونحن جميعا نعرف كثيرين مثل « ´ سيسيل» ´ ، تنقصهم الكياسة الاجتماعية. هؤلاء لا يعرفون متى يجب أن ينتهي حديثهم التليفوني، ويستمرون في الحديث متجاهلين ´ كل التلميحات لكي يضعوا حدا للمكالمة. أيضا أولئك الذين يتركز حديثهم حول أنفسهم طوال الوقت دون أي اهتمام بالآ ´ خرين، متجاهلين ´ كل المحاولات لتحويل حديثهم إلى موضوع آخر... وأولئك الذين يقحمون أنفسهم ويتطفلون على الآ ´ خرين بالأسئلة. هذه التصرفات الشاذة اجتماعيا تنم عن عجز عن تعلم مباد ´ ئ التفاعل مع الآ ´ خرين.

وقد ابتكر العلماء السيكولوجيون مصطلح العجز عن فهم الإ ´ شارة « ´ Dyssemia» من الكلمة اليونانية «Dys» ومعناها « ´ صعوبة» ´ ، و« ´ Semes» ومعناها

« ´ إشارة» ´ للتعبير عن حجم العجز عن التعلم في دنيا الرسائل الصامتة.
أظهرت الأبحاث أن واحدا من كل عشرة أطفال يعاني من مشكلة أو أكثر من هذه ا□شاكل في هذا ا□ ´ ال. فقد تكون ا□شكلة ـ أحيانا ـ في إحساسه الضعيف □ا يخصه شخصيا□ لدرجة أن يقف الطفل قريبا جدا مع من يتحدث معه□ أو ينثر لعبه وحاجاته في أماكن تخص غيره□ أو في ترجمة واستخدام لغة الجسم استخداما سيئا□ أو في سوء ترجمة أو استخدام تعبيرات الوجه□ أو فشله في التعبير بالع□ ´ □ أو إحساسه الضعيف □ممارسة التنوع في التعبير□ أو إحساسه بالنبرة العاطفية في الحدث. وبالتالي□ نج ´ د أن هؤلاء ح□ ´ يتكلمون□ لا يقولون إلا كلاما فارغا وسطحيا.

تركزت الأبحاث على عينات من الأطفال□ أظهروا علامات على هذا العجز الاجتماعي□ أطفال أدت سماجتهم إلى تج ´ اهلهم ورفضهم من قبل زملائهم في أثناء اللعب□ ناهيك عن الأطفال الذين يتعرضون لرفض واحتقار زملائهم□ نتيجة تنمرهم واستئسادهم عليهم□ فيتجنبهم الأطفال الآ ´ خرون. وهؤلاء عاجزون عن استخدام مباد□ ´ التفاعل مع الآ ´ خرين وجها لوجه□ وخاصة بالقواعد غير ا□نطوقة التي تحكم اللقاءات مع الآ ´ خرين. فإذا استخدم الأطفال لغة ضعيفة□ يحسبهم الآ ´ خرون أغبياء أو ضعفاء التعليم. وإذا افتقروا إلى قواعد التفاعل غير ا□نطوقة□ ينظ ´ ر إليهم الناس ـ وخاصة الأطفال ـ على أنهم غرباء ويتفادونهم. هؤلاء هم الأطفال الذين لا يعرفون كيف يشتركون مع غيرهم في أي لعبة بأسلوب رقيق□ وهم من يحتكون بغيرهم بأسلوب منفر□ بعيدا عن الأسلوب ا□تسم بروح ´ الزمالة. هم ـ باختصار ـ الأطفال الذين يعتبرهم الآ ´ خرون كأنهم لا وجود لهم. هم الفاشلون في التمكن من لغة ا□شاعر الصامتة ويفتقرون إلى الذكاء فيما يبعثون به من الرسائل الاجتماعية إلى غيرهم□ الأمر الذي يخلق شعورا بعدم الارتياح ´ إليهم.

ويرى « ´ ستيفن نوفيكي» ´ Stephen Nowicki□ العالم السيكولوجي بجامعة « ´ إموري» ´ Emory□ ا□تخصص في دراسة قدرات الأطفال غير الشفهية□ أن الأطفال الذين لا يستطيعون قراءة العواطف أو التعبير عنها جيدا□ يشعرون بالإ ´ حباط ´ دائما ولا يفهمون أساسا ما يجري من حولهم. هذا النوع من التواصل ب□ ´ الناس□ □ثل تفسيرا للمعاني الكامنة وراء كل فعل تفعله.

فأنت لا تستطيع أن تخفي تعبيرات وجهك أو إ□ـاءاته□ أو تخفي نبرة صوتك. فإذا صدرت عنك أخطاء في رسائلك إلى الآ ´ خرين□ سيقابلها دائما رد فعل بأساليب ساخرة من الناس□ من دون أن تعرف سببا لرفضهم إياك. وإذا حسبت أنك تتصرف بسعادة□ بينما يبدو عليك في الواقع أنك غاضب جدا□ فستجد الأطفال الآ ´ خرين يبادلونك ما يبدو عليك من علامات الغضب□ ولا تدرك سبب غضبهم. إن مثل هؤلاء الأطفال يفتقرون في النهاية إلى أي إحساس بأن هناك معنى للكيفية التي يعاملهم بها الآ ´ خرون□ ولا يشعرون بأن أفعالهم لها تأثير في حياتهم□ لذا فهم يشعرون دائما بأنهم ضعفاء□ ومكتئبون ومهملون.

وفضلا عما يترتب على ما سلف ذكره□ من عزلة هؤلاء الأطفال اجتماعيا□ نجـ ´ ـدهم أيضا يعانون دراسيا. فالفصل الدراسي□ موقع اجتماعي مثلما هو مكان تعليمي أكاد□ي. فالتلميذ غير اللبق اجتماعيا يسيء ـ على الأرجح ـ فهم معلمه والاستجابة له□ على عكس غيره من الأطفال. ويؤثر شعوره بالارتباك والقلق في قدرته على التعلم بفعالية. وكما أظهرت اختبارات حساسية الأطفال غير ا□نطوقة□ أن من يخطئون في فهم الإ ´ □ـاءات العاطفية□ ينحون إلى الاندراج مدرسيا في قائمة ضعاف ا□ستوى با□قارنة □ستواهم الأكاد□ي الذي تعكسه اختبارات معامل الذكاء (´ ÍÇ .

من البداية: نحن نكرهك

ر□ـا يكون عدم الكفاءة الاجتماعية أو العجز الاجتماعي أكثر إيلاما ووضوحا عندما يأتي في أكثر اللحظ ´ ـات خطورة بالنسبة لطفل صغير□ ألا وهي اللحظ ´ ـة التي يقترب فيها من مجموعة من الأطفال وهم يلعبون بهدف الانضمام إليهم. إنها حقا لحظ ´ ـة خطيرة□ لحظ ´ ـة أن يكون ا□ـرء محبوبا أو مكروها من الآ ´ خرين□ ينتمي إليهم أو لا ينتمي. لهذا أصبحت هذه اللحظ ´ ـة الحاسمة موضوع فحص دقيق من الباحث□ ´ ا□تخصص□ ´ في دراسة □ ´ ـو الأطفال. وقد ألقت نتائج ´ هذه الدراسات الضوء على أهمية وخطورة الكفاءة الاجتماعية□ □لاحظ ´ ـة التعبير عن الحالات الانفعالية والاستجابة لها في علاقات الناس معا. وإذا كان منظ ´ ـر طفل يحوم في مؤخرة مجموعة من الأطفال يلعبون معا ويريد الاشتراك معهم□ لكنهم يتركونه خارج مجموعتهم□

وعلى الرغم من أن هذا ا□نظ ´ ر منظ ´ ر مؤثر □ فإنه □ثل مأزقا عاما. فالأطفال الأكثر شعبية يحدث أحيانا أن يتعرضوا للرفض أيضا. فقد أظهرت دراسة عن أطفال السنة□ ´ الثانية والثالثة من الحضانة□ أن ٦ ´ ٢ في ا□ائة من مرات الرفض حدثت لأكثر الأطفال المحبوب□ ´ □ عندما حاولوا الانضمام إلى مجموعة أطفال تلعب بالفعل.

ومن ا□عروف أن الأطفال يتصفون بالقسوة في صراحتهم وحكمهم العاطفي الضمني في مثل هذه ا□واقف الرافضة. دعونا نتأمل هذا « ´ الديالوج» ´ الذي حدث ب□ ´ أطفال في الرابعة من عمرهم□ في أثناء يومهم ا□درسي في ـانة. الطفلة « ´ لندا» ´ تريد مشاركة « ´ باربارا» ´ و« ´ نانسي» ´ في اللعب معهما لعبة الحيوانات□ ومكعبات البناء. أخذت « ´ لندا» ´ تنظ ´ ر إليهما □دة دقيقة□ ثم تقدمت وجلست بالقرب من « ´ بربارا» ´ □ وبدأت تلعب بالحيوانات. التفتت ـرا» ´ إليها قائلة: « ´ أنت لا تستطيع□ ´ اللعب معنا» ´ □ تواجهها « ´ لندا» ´ قائلة: « ´ لا□ أنا أستطيع□ أستطيع أن يكون لي بعض الحيوانات» ´ . ترد عليها « ´ بربارا» ´ قائلة: « ´ نحن لا نحبك اليوم» ´ . وعندما وقف « ´ بيل» ´مع«Bill´ لندا» ´ معترضا□ ـكت « ´ نانسي» ´ في الهجوم على « ´ لندا» ´ قائلة: « ´ نحن نكرهها اليوم» ´ .

ولأن من الخطورة أن يقال صراحة أو ضمنا « ´ نحن نكرهك» ´ نجـ ´ ـد أن الأطفال جميعا يتسمون بالحذر عند بداية اقترابهم من مجموعة أطفال. ولا يختلف هذا القلق ب□ ´ الأطفال كثيرا عما يشعر به إنسان بالغ ´ في حفل « ´ كوكتيل» ´ مع غرباء لا يستطيع أن يستمتع معهم □تعة الأحاديث غير ا□تكلفة□ كما يستمتع بها مع مجموعة أصدقائه الحميم□ ´ . ولأن هذه اللحظ ´ ـة في مستهل التعرف على مجموعة ما□ هي لحظ ´ ـة بالغة الأهمية للطفل□ فهي أيضا كما وصفها أحد الباحث□ ´ ... « ´ لحظ ´ ـة تشخيصية مهمة للغاية□ تظ ´ ـهر بسرعة الاختلافات في ا□هارات الاجتماعية» ´ .

هذا بالضبط ما يحدث مع الأطفال الجدد□ ينتظ ´ ـرون الوقت ا□ناسب□ ثم ينضمون في البداية بخطوات حذرة. وا□هم هنا□ سواء قبلت ا□ ´ ـموعة انضمام الطفل إليهما أو رفضته□ ا□هم إلى أي مدى يتمكن الطفل أو الطفلة من أن يدخل في مجموعة الأطفال وفي مرجعية ا□ ´ ـموعة□ وأن يكون لديه الإ ´ ـحساس باللعبة ا□قبولة□ ويعرف ما اللعبة ا□ستبعدة.

إن أكبر خطأين يؤديان دائما إلى الرفض هما: محاولة قيادة ا□ ´ ـموعة

على الفور من دون التوافق مع مرجعيتها، وهذا □اما ما □يل إليه الأطفال غير المحبوب□ ´ . فهؤلاء الأطفال يقتحمون ا□ ´ موعة، ويحاولون تغيير ا□وضوع بصورة مفاجئة أو فورية، أو يعرضون آراءهم الخاصة، أو يختلفون مع الآ ´ خرين مباشرة... وهي محاولات تستهدف جذب الانتباه إليهم. يترتب على هذا التناقض الظ ´ اهري، تج ´ اهلهم ورفضهم من الآ ´ خرين، وعلى عكس هؤلاء، نج ´ د أن الأطفال المحبوب□ ´ ينتظ ´ رون فترة يراقبون فيها ا□ ´ موعة، ليفهموا ما يجري أمامهم قبل الدخول فيها، ويفعلون أي شيء يظ ´ هرون به موافقتهم على ما يجري. لا يتعجلون، وينتظ ´ رون حتى يتأكد وضعهم في ا□ ´ موعة قبل اتخاذ أي مبادرة بتقد□ ´ اقتراحات حول ما يجب أن تفعله ا□ ´ موعة.

دعونا نعود إلى الطفل « ´ روجر» ´ البالغ ´ من العمر أربع سنوات، الذي أخذه « ´ توماس هاتش ´ » ´ Thomas Hatch□ ´ وذجا □ستوى الذكاء الاجتماعي العالي في التعامل مع الناس. كانت أول ملاحظ ´ ة لـ « ´ توماس هاتش ´ » ´ هي تكتيك « ´ روجر» ´ للانضمام إلى ا□ ´ موعة، ثم تقليد ما كان يفعله طفل آخر، وأخيرا التحدث إلى الطفل، ثم ا□شاركة الكاملة في النشاط ´ . أي إستراتيجية منتصرة حقا. ظهرت مهارة « ´ روجر» ´ ـ مثلا ـ عندما كان يلعب بـ« ´ البمب» ´ □ مع الطفل ´ . سأل « ´ وارين» ´ « ´ روجر» ´ إذا كان يريد أن يطير بـ « ´ الهليوكوبتر» ´ أو بـ ´ ائرة» ´ ?. لم يتورط ´ « ´ روجر» ´ بإجابة يلتزم بها قبل أن يسأل « ´ وارين» ´ عن نوع الطائرة التي ستقله.

هذه اللحظ ´ ة غير الضارة في ظاهرها، تبد□ ´ مدى الحساسية تج ´ اه الآ ´ خرين والقدرة على الفعل على أساس هذه ا□عرفة بطريقة تحافظ على ´ اط ´ بهم. يعلق العالم السيكولوجي « ´ هاتش ´ » ´ على سلوك الطفل « ´ روجر» ´ بقوله إنه يراجع زميله في اللعب لكي يظ ´ ل الاثنان متصل□ ´ مع لعبتهما. وقد شاهدت كثيرا من الأطفال الذين يختارون نوع الطائرة مباشرة، ثم يطيرون (´ حرفيا أو رمزيا) ´ كل منهم بعيدا عن الآ ´ خر.

التألق العاطفي: تقرير حالة

إذا كان اختبار ا□هارة الاجتماعية هو القدرة على تهدئة انفعالات الآ ´ خرين □حنة أصابتهم، فإن التعامل مع من يكون في ذروة غضبه، يعتبر أعلى

مقياس لقدرة إنسان وبراعته الفائقة في السيطرة والتحكم. وتشير البيانات التي انتهت إليها الأبحاث حول ضبط النفس من الغضب وسرعة التأثر الانفعالي إلى أن من الإ ´ ستراتيجيات الفعالة في هذا الصدد السعي لصرف نظ ´ ر الغاضب عن موضوع غضبه والتعاطف مع مشاعره وأحاسيسه ثم جذبه إلى مركز اهتمام بديل مجموعة من المشاعر الإ ´ يجابية. هذه القدرة هي نوع من رياضة الجودو العاطفية.

تج ´ سد هذه المهارة الراقية من فن التأثير العاطفي قصة رواها لي الصديق القد ´ الراحل « ´ تيري روبنسون» ´ Terry Robenson الذي كان من أوائل الأمريكي ´ في الخمسينيات ´ ن درسوا في اليابان فن رياضة « ´ الآ ´ يكيدو» ´ Aikido وهي نوع من المصارعة اليابانية. حدث بعد ظهر أحد الأيام بينما كان « ´ تيري» ´ راكبا قطار إحدى ضواحي طوكيو أن صعد أحد العمال ضخم الجسم مخمورا يرتدي ملابس قذرة ويبدو مستعدا للعراك. أخذ الرجل وهو يترنح يثير الرعب ب ´ الركاب ويطلق الشتائم. وجه لكمة لسيدة تحمل طفلا فانبطحت على حجر زوج ´ مسن ´ قفزا بدورهما فزعا وانضما إلى راكب مذعور فر بعيدا إلى مؤخرة العربة. أخذ ا ´ مور يوجه بعض اللكمات التي كانت تفقد هدفها في ثورة غضبه ويقبض على العمود المعدني وسط عربة القطار ويزأر محاولا نزعه من مكانه.

عند هذه اللحظ ´ ة شعر « ´ تيري» ´ وهو في قمة حالته البدنية بعد تدريب ٨ ساعات على رياضة « ´ الآ ´ يكيدو» ´ أن من واجبه التدخل خشية إصابة أي راكب بإصابات خطيرة. استرجع « ´ تيري» ´ كلمات مدربه: « ´ إن المصارعة اليابانية هي فن المصالحة فمن يفكر في القتال ينفصل عن الكون لأنك لو حاولت السيطرة على غيرك فقد هزمت بالفعل. نحن نتعلم رياضة الآ ´ يكيدو لكي نعرف كيف ننهي الصراعات لا كيف نبدؤ ´ ها» ´ .

كان « ´ تيري» ´ قد اتفق منذ البداية مع مدربه على ألا يشتبك قط في معركة وأن يستخدم مهارته في فن رياضة المصارعة في الدفاع فقط. ولكن ها هو الآ ´ ن يجد فرصته أخيرا ليختبر قدراته بالمصارعة في واقع الحياة وفيما يبدو كان واضحا له أنها فرصة مشروعة. لذلك بينما كان جميع الركاب يجلسون في أماكنهم متجمدين من الخوف وقف « ´ تيري» ´ في بطء وترو. وعندما رآه السكير زأر قائلا: « ´ أها... أجنبي! ´ أنت في حاجة

إلى الدرس في الأخلاق اليابانية» ´ ثم بدأ يُشمر عن ساعده ليهجم على « ´ تيري» ´ . ولكن في اللحظ ´ ة نفسها التي كان فيها السكير على وشك التحرك انطلق أحد الركاب صيحة تصم الآ ´ ذان إ ´ ا في غاية الـرح ´ قائلا: « ´ هيه» ´ Hey.

بدت تلك الصيحة بالصوت الـرح ´ كأنها من شخص التقى بصديق مغرم به. اندهش ´ السكير والتفت إلى صاحب الصوت ليرى رجلا يابانيا نحيفا في السبعـ ´ من عمره تقريبا يرتدي الكيمونو ويجلس بعيدا في عربة القطار. ابتسم الرجل العجوز للسكير وأشار إليه بحركة خفيفة من يده قائلا: « ´ تعال هنا» ´ . سخر السكير منه وقال متهكما: « ´ عليك اللعنة لماذا أتحدث معك؟» ´ كان « ´ تيري» ´ في الوقت نفسه مستعدا لأن يصرع السكير في لحظ ´ ة إذا قام بأي حركة عنف. لكن الرجل العجوز سأل العامل السكير وعيناه تبتسمان:

« ´ ماذا كنت تشرب؟» ´ .

ـ « ´ كنت أشرب الساكي لكن ما شأنك أنت؟» ´ .

« ´ أوه عظ ´ يم عظ ´ يم حقا» ´ قالها الرجل العجوز بصوت دافئ ´ : « ´ هل تعلم أنني أحب الساكي أيضا؟ أنا وزوجتي ندفئ ´ زجاجة صغيرة من الساكي كل مساء ونأخذها معا في الحديقة ونجـ ´ لس على مقعد خشبي طويل» ´ .

استمر العجوز يتحدث عن شجرة البريسمون في الفناء الخلفي لمنزله وسعادته بحديقته واستمتاعه بالساكي في المساء. بعدها بدأت أسارير وجه السكير تنفرج وهو يستمع للرجل الياباني وانبسطت قبضة يده وقال من دون تفكير: « ´ أنا أحب شجرة البريسمون أيضا» ´ رد عليه الرجل العجوز بصوت مبتهج ´ : « ´ أنا واثق أن لك زوجة رائعة» ´ .

ـ « ´ لا.. لقد ماتت زوجتي» ´ وأخذ ينتحب وانطلق يحكي قصة حزينة كيف فقد زوجته وبيته ووظيفته وأنه يخجل من نفسه. في هذه اللحظ ´ ة توقف القطار في المحطة التي يقصدها « ´ تيري» ´ . في أثناء مغادرته القطار التفت وراءه فسمع الرجل العجوز وهو يدعو السكير لمرافقته كيما يكمل له بقية حكايته ورأى السكير يتمدد على المقعد وقد وضع رأسه على حجر الرجل.

القسم الثالث:
الذكاء العاطفي في التطبيق

9 الأعداء الحميمون

بدى « ´ سيجموند فرويد» ´ ملاحظ ´ ة ذات مرة لـ « ´ ريك إريكسون» ´ Erik Erikson أحد مريديه قائلا: أن تحب وأن تعمل هما القدرتان التوأمان اللتان ا لثلان علامتا النضج ´ الكامل. وإذا كانت هذه هي ا سألة فالنضج ´ إذن محطة بالغة الخطورة في حيا الإ ´ نسان. وها نحن نرى اليوم أن الاتج ´ اهات الحالية في مسألة الزواج والطلاق جعلت الذكاء الاجتماعي أكثر أهمية وحسما من ذي قبل.

وإذا نظ ´ رنا اليوم إلى معدلات الطلاق فسنجد أنها أصبحت معدلات سنوية ثابتة بدرجة أو بأخرى. لكن هناك طريقة أخرى لحساب معدلات الطلاق ت شير إلى قفزة خطيرة في هذه ا عدلات إذا نظ ´ رنا إلى ا لخلافات الخطيرة التي تنشأ ب ´ ا تزوج ´ حديثا وتنتهي أخيرا بالطلاق. وعلى الرغم من ا ات معدلات الطلاق الإ ´ جمالية فإن خطر الطلاق قد انتقل إلى الزيجات الحديثة.

وتبدو هذه النقلة أكثر وضوحا بعقد مقارنة ب ´ معدلات الطلاق في عام مع ´ . فالزيجات الأم يكية التي بدأت في العام (´ ١٨٩٠) ´ انتهت ١٠ في ا ائ منها بالطلاق والذين تزوجوا العام (´ ١٩٢٠) ´ بلغت نسبة الطلاق بينهم ١٨ في ا ائة ومن تزوجوا

العام (´ ٥٠ ´ ١٩) ´ بلغ ´ معدل حالات الطلاق بينهم ٣٠ في ائة. أما حديثو الزواج في العام (´ ٧٠ ´ ١٩) ´ فقد بلغت فرصة الانفصال أو عدم استمرار الحياة معا ٥٠ ´ في ائة. ومن بدأت حياتهم الزوجية في العام (´ ١٩٩٠) ´ بلغ ´ احتمال انتهاء زواجهم بالطلاق نسبة مذهلة إذ بلغت ٧ ´ ٦ ´ في ائة. وإذا استمر هذا التقدير على ما هو عليه فإن ثلاثا فقط من كل عشر زيجات حديثة كن أن تستمر دون طلاق.

وإذا ناقشنا هذا التصاعد في حالات الطلاق فسنجد أنه يرجع بدرجة كبيرة إلى انخفاض في مستوى الذكاء العاطفي وتراجع الضغوط ´ الاجتماعية المتمثلة في وصمة العار التي تلحق بالمطلق أو المطلقة أو في اعتماد الزوجات الاقتصادي على أزواجهن الذي ظل سببا في بقائهن معهم حتى لو كانوا أسوأ الأزواج. أما بعد أن أصبحت الضغوط ´ الاجتماعية لا ثل العامل الذي يبقي على العلاقة الزوجية فقد باتت العلاقة العاطفية ب ´ الزوج والزوجة أهم وأخطر العوامل التي تبقي على الزواج إذا أراد كل من الزوج ´ لارتباطهما أن يدوم.

وقد أجريت في السنوات الأخيرة أبحاث دقيقة عن الروابط ب ´ الأزواج القائمة على مشاعر غير حقيقية كن أن تهدم الأسرة وحللت هذه الروابط في السنوات الأخيرة بدقة لم تعرف من قبل. ور ا كان أكبر اختراق لفهم أسباب استمرار العلاقة الزوجية أو هدمها من خلال استخدام القاييس الفسيولوجية المتطورة التي تتيح متابعة الفروق العاطفية الدقيقة جدا من لحظ ´ ة لأخرى على وجه الطرف ´ إذ يستطيع العلماء اليوم أن يكتشفوا في الزواج اندفاع هرمون الأدرينال ´ غير المرئي وما يسببه من ارتفاع مفاجئ ´ في ضغط الدم.

كذلك ملاحظ ´ ة اختفاء الأحاسيس الدقيقة جدا وإن كانت مؤثرة عندما تنتقل بسرعة عبر وجه الزوجة. هذه القاييس الفسيولوجية تكشف عن ما هو كامن وراء ما يواجهه الزوجان من صعوبات أو مستوى الواقع العاطفي المهم الذي لا يدركه الزوجان بالإ ´ حساس والعقل أو لا يهتمان به. هذه القاييس تكشف عن القوى العاطفية التي تبقي على علاقة أو تهدمها. فالزيجات القائمة على أسس خاطئة تحمل البدايات المبكرة للتباين العاطفي ب ´ عوالم البنات والأولاد.

زواجه وزواجها: جذور الطفولة

أذكر مشهدا رأيته ذات يوم قريب في أثناء دخولي أحد المطاعم. شاب يخرج من الباب وعلى وجهه تعبير يجمع بين التحجر والتجهم معا. اندفعت خلفه سيدة شابة تجري نحوه وأخذت تضرب ظهره بقبضة يدها وهي في حالة يأس تصرخ قائلة: «لعنة الله عليك... ارجع هنا وكن لطيفا معي...!».

هذا المشهد اللاذع للتوسل المتناقض ذاتيا المستهدف استعادة ما يلخص صورة مصغرة لنموذج الأزواج الشائع من تتسم علاقتهم الزوجية بالهموم والمنغصات. فالزوجة في هذا المشهد تسعى لإغراء زوجها بالتحدث معها وهو ينسحب من صحبتها ضيقا من طلباتها غير المعقولة وثوراتها المتفجرة بينما هي تندب حظها بعدم اكتراثه بما تقول. تعكس اللعبة الزوجية هذه حقيقة وجود واقعين عاطفيين لكل من طرفي الزواج... واقعها العاطفي وواقعه العاطفي المختلف عنها. قد تكون جذور هذا الاختلاف العاطفي ـ جزئيا ـ اختلافا بيولوجيا يرجع إلى الطفولة وإلى العوامل الشعورية المنفصلة التي سكنت الكيان النفسي للبنات والأولاد وهم يكبرون يوما بعد يوم. وهناك الآن عدد كبير من الأبحاث عن هذه العوالم العاطفية المختلفة والمنفصلة وما بينها من الحواجز التي تتزايد لا مجرد اختلاف الألعاب التي يفضلها البنات والأولاد ولكن لأن الأطفال الصغار يخشون أن يقال لأي منهم (بنتا أو ولدا) إن له صديقا أو صديقة من الجنس الآخر. وفي دراسة حول صداقات الأطفال تبين أن الأطفال وهم في عمر ثلاث سنوات يزعمون أن نصف أصحابهم من الجنس الآخر وفي عمر خمس سنوات تنخفض النسبة إلى ٢٠ في المائة وعندما يبلغون السابعة من العمر يتوقف كل من البنات والأولاد تقريبا عن القول إن لهم أصحابا من الجنس الآخر. هذه العوالم الاجتماعية المختلفة تظل في حالة التباين حتى بداية سن المراهقة.

في الوقت نفسه يتعلم البنات والأولاد دروسا مختلفة عن كيفية التعامل مع المشاعر إذ يناقش الآباء عموما الانفعالات ـ باستثناء الغضب ـ مع بناتهم أكثر من أولادهم. وتحتاج البنات إلى التعرف على معلومات تتعلق بالعواطف أكثر من الأولاد وعندما يحكي الآباء حكايات لأطفالهم وهم في سن الحضانة يستخدمون الكلمات العاطفية مع البنات أكثر من الأولاد.

وعندما تلعب الأمهات مع أطفالهن الرضع، يبرزن مجموعة الحكايات العاطفية الواسعة للبنات أكثر من الأولاد، وعندما تتحدث الأمهات مع البنات عن العواطف، يناقشن الحالة العاطفية نفسها بتفصيل أكبر ، ´ ا يناقشنها مع الأولاد. لكن الأمهات مع الأولاد يحكـ ´ لهم بتفاصيل أكبر عن أسباب ونتائج ´ الانفعالات مثل الغضب، (´ ر ا بغرض التحذير) ´ .

وقد قامت كل من « ´ ليسلي برودي» ´ Lésli Brody و«جوديث هول» ´ Judith Hall بتلخيص بحث حول الاختلاف في العواطف بـ ´ الجنس ´ . وترى كل منهما « ´ أن البنات يتطورن في اللغة بسهولة وسرعة عن الأولاد، وهذا ما يجعل البنات أكثر حدة في إظهار مشاعرهن، وأكثر مهارة من الأولاد في استخدام الكلمات ليكشفن ردود الأفعال العاطفية، بديلا عن المعارك الجسدية. وعلى النقيض من ذلك، لاحظ ´ ت الباحثتان، أن الأولاد ´ ن لا يتلقون تأكيدا لفظ ´ يا للمؤثرات التي يواجهونها، قد لا يدركون كثيرا حالتهم الانفعالية، أو حالة غيرهم» ´ .

وثمة نسبة واحدة تقريبا، اشترك فيها كل من البنات والأولاد في سن العاشرة، عندما يقومون بالعدوان الصريح والمواجهة المفتوحة في حالة الغضب، لكن مع بلوغهم الثالثة عشرة، يبدو الاختلاف الشديد بـ ´ الجنس ´ . فالبنات يصبحن أكثر خبرة وتجـ ´ ربة من الأولاد في « ´ التكتيكات» ´ العدوانية الفنية، مثل نبذ من يخاصمهن، وفي النميمة الشريرة، والثأر غير المباشر. أما الأولاد فيواصلون مواجهاتهم المباشرة عند غضبهم، وهم أكثر نسيانا من البنات لتلك الخطط الخفية. وهذا مجرد أحد الأساليب الكثيرة التي يصبح فيها الأولاد ـ الرجال فيما بعد ـ أقل تطورا عن الجنس الآ ´ خر في استخدام الأساليب غير المباشرة للحياة العاطفية.

كما يلاحظ أيضا أن البنات عندما يلعـ ´ معا، يحرصن على اللعب في مجموعات صديقة قليلة العدد، مع التركيز على تقليل الخلافات، وزيادة التعاون فيما بينهن إلى أقصى درجة، بينما يلعب الأولاد في مجموعات أكبر مع التركيز على المنافسة. ولكن ملاحظ ´ ة بعض الاختلافات الأساسية فيما يحدث في أثناء لعب الأولاد أو البنات لعبة جماعية، وتتعطل اللعبة بسبب جرح ´ أحدهم. وإذا كان الجريح ولدا وأخذ يعبر عن ألمه بالبكاء، فسنجد أن زملاءه في اللعب يزيحونه بعيدا عن مكان اللعب، ويتوقف الولد

عن البكاء وتستمر اللعبة. أما إذا حدث الشيء نفسه بـ ´ مجموعة من البنات يلعـ ´ معا فسيتوقف اللعب وتتجمع البنات حول زميلتهن التي تبكي لمساعدتها. هذا الاختلاف بـ ´ البنات والأولاد في مجال اللعب يعطي صورة مصغرة عما أشارت إليه « ´ كارول جيليجان» ´ من جامعة هارفـ ´ ارد بوصفه اختلافا أساسيا بـ ´ الجنسـ ´ . فالأولاد يشعرون بالفخر بفرديتهم وتفكيرهم العقلاني الخشن المستقل ذاتيا بينما ترى البنات أنفسهن جزءا من مجموعة مترابطة فيما بينهن. ومن ثم يشعر الأولاد أنهم مهددون من أي شيء يمكن أن يتحدى استقلاليتهم بينما تشعر البنات بالتهديد إذا حدث انشقاق في علاقاتهن. وكما أشارت « ´ ديبورا تانـ ´ » ´ Dwbora Tannen في كتابها « ´ غاية ما في الأمر أنك لم تفهم» ´ إلى أن هذه المفاهيم المـ ´ تلفة تعني أن كلا من الرجال والنساء يريد ويتوقع كل منهم أشياء مختلفة جدا من أي حديث يدور معهم فالرجال يهتمون بالمضمون ويتحدثون عن « ´ المسائل والأفكار» ´ بينما النساء يبحثن ويسعـ ´ إلى التواصل العاطفي.

وهكذا يمكن القول إن هذه التناقضات في تعليم العواطف تنشئ ´ مهارات مختلفة تماما إذ نجـ ´ د أن البنات يصبحن خبيرات في قراءة الإ ´ شارات العاطفية اللفظ ´ ية وغير اللفظ ´ ية وفي التعبير عن مشاعرهن وتوصيلها للآ ´ خرين أما الأولاد فيصبحون خبراء في الحد من الانفعالات التي تعرضهم للانتقاد أو انفعالات الشعور بالذنب أو الخوف أو الأذى. وتظ ´ هر المواقف العقلانية العاطفية المـ ´ تلفة بـ ´ الجنسـ ´ قوية جدا في الإ ´ نتاج العلمي فقد انتهت مئات من الدراسات أن النساء أكثر تعاطفا من الرجال ـ على الأقل ـ بسبب قدرتهن على قراءة المشاعر الدفينة لشخص آخر من تعبيرات وجهه وصوته وغيرها من التلميحات الخرساء. ومن السهل أيضا بصفة عامة أن تقدم النساء على الزواج وهن مهيآ ´ ت للحياة مع من يلعب معهن دور المدير العاطفي أما الرجال فهم لا يعطون تقديرا وأهمية لهذا الدور المساعد لإ ´ نعاش ´ العلاقة بينهم وبـ ´ زوجاتهم. وقد جاء في تقرير حول دراسة أجريت على ٤ ´ ٦ ´ ٢ حالة زوجية أن أكثر العناصر أهمية بالنسبة للمرأة لتشعر بالرضا عن علاقتها الزوجية هي إحساسها بتواصلها الجيد مع زوجها. وفي دراسة لحالات زوجية في عمقها وجد « ´ تيد هاستون» ´ Ted Huston أن الحميمية عند النساء تعني التحدث صراحة وخاصة الحديث عن العلاقة الزوجية

نفسها. أما معظ ´ م الرجال. فهم عموما لا يفهمون ماذا تريد زوجاتهم منهم. ويقول أحد الأزواج: « ´ أنا أريد أن نفعل معا شيئا. أما هي فكل ما تريد أن نفعله هو التحدث» ´ . فقد وجد « ´ هاستون» ´ من خلال دراسته أن الرجال في أثناء التودد مع زوجاتهم. أو مغازلتهن. كانوا أكثر رغبة في قضاء وقت يتحدثون فيه معهن بأساليب تناسب حميمية العلاقة التي ترغبها الزوجات.

لكن مع مرور الزمن على الزواج ـ وخاصة بالنسبة للأ ´ زواج التقليدي. ´ ـ أصبح الوقت الذي يقضي فيه الزوج متحدثا مع زوجته بهذا الأسلوب أقل كثيرا عن ذي قبل. فالتقارب ب. ´ الزوج وزوجته لا يشعران به إلا ح. ´ يفعلان شيئا معا. مثل تنسيق الحديقة معا. أكثر من مجرد التحدث في موضوعات مختلفة.

ويرجع تزايد صمت الأزواج ـ نسبيا ـ إلى أنهم يعيشون حياتهم الزوجية في حالة من التفاؤ ´ ل. بينما تظ ´ ل زوجاتهم منسجمات مع الموضوعات المتصلة بالمشاكل. وبالفعل أظهرت إحدى الدراسات عن الحياة الزوجية. أن الرجال ينظ ´ رون للحياة نظ ´ رة وردية أكثر من زوجاتهم. وتشمل هذه النظ ´ رة الوردية أي شيء في علاقاتهم عموما. من . ´ ارسة الحب. إلى المسائل المالية. إلى التزامهم بالقوان. ´ . وكيف يجيدون الاستماع إلى الآ ´ خرين. ومدى اهتمامهم بأخطائهم. أما النساء عموما فهن أكثر من أزواجهن تعبيرا عما يشكون منه بالكلام. خاصة ب. ´ الأزواج التعساء. وإذا ربطنا نظ ´ رة الرجال الوردية للزواج وكراهيتهم للمواجهات العاطفية. فسيتضح جليا شكوى الزوجات دائما من أن أزواجهن يحاولون دائما التملص من الموضوعات التي تنغص حياتهما الزوجية (´ والجدير ذكره أن هذا الاختلاف ب. ´ الجنس. ´ اختلاف عام لا ينطبق على جميع الحالات) ´ . أذكر في هذا الصدد ـ على سبيل المثال ـ ما قاله لي صديق طبيب نفسي. شاكيا زوجته التي تعترض على مناقشته معها في الأمور العاطفية التي يطرحها فيما بينهما.

ولاشك في أن عدم سرعة الرجال في طرح ´ المشاكل التي تتعرض لها علاقة ما. مرتبط نسبيا بنقص مهارتهم في قراءة تعبيرات الوجه الخاصة بالمشاعر. لكن النساء أكثر حساسية في قراءة تعبير مشاعر الحزن على وجه الرجل. أكثر من حساسية الرجال في كشف مشاعر الحزن من تعبير على وجه امرأة. وهكذا .كن أن تبدو المرأة أكثر حزنا من الرجل لوضوح ´

تعبيرات وجهها في المقام الأول، بينما يتساءل الرجال لماذا تبدو هذه السيدة حزينة هكذا؟!

دعونا نفكر في النتائج المترتبة على هذه الفجوة العاطفية بين الذكر والأنثى، وكيف يتعامل الأزواج مع الشكوى والاختلافات التي لا مفر من حدوثها في أي علاقة حميمية. في الواقع، أن قضايا معينة لدى الأزواج، مثل كم مرة يمارسان الجنس، أو ما أسلوب تربيتهما لأطفالهما أو ما حجم ديونهما أو مدخراتهما التي تجعلهما يشعران بالأمان، كل هذه القضايا ليست سبب المحافظة على العلاقة الزوجية أو هدمها، إنما السبب هو الأسلوب الذي يناقشان به هذه القضايا الحساسة التي هي أكثر ما يهم مصير الزواج، فإذا توصل الزوجان ـ ببساطة ـ إلى اتفاق حول أسلوب مناقشة خلافاتهما، سيكون هذا هو مفتاح إنقاذ الحياة الزوجية. إذ ينبغي على الرجال والنساء للتغلب على الاختلافات الفطرية المتأصلة فيهم، أن يتفهموا مشاعرهم المزعزعة، فإذا فشلوا في هذا، من المحتمل ـ عندئذ ـ أن يتعرض الزوجان لتصدع عاطفي قد يؤدي في آخر الأمر إلى تمزق علاقتهما الزوجية. وسوف نوضح فيما بعد كيف تنمو هذه التصدعات وتتطور، إذا افتقر أحدهما أو كلاهما إلى الذكاء العاطفي.

الزيجات المبنية على أساس خطأ

فريد: «هل أحضرت الملابس من محل التنظيف الجاف...؟»

إنجريد: (في لهجة ساخرة) «هل أحضرت الملابس من محل التنظيف الجاف... لماذا لا تحضر أنت ملابسك الملعونة؟ هل أنا خادمتك...؟».

فريد: (بصعوبة) «إذا كنت خادمة ـ فعلى الأقل ـ كنت ستعرف كيف تنظف الملابس».

إذا سمعنا هذا الحوار في موقف كوميدي، ربما كان مسليا، لكن هذا الحوار المؤلم اللاذع بين الزوجين اللذين قد لا يكون مستغربا انفصالهما بالطلاق بعد سنوات قليلة من هذا الحوار. عُرضت مشكلتهما في معمل أبحاث يديره «جون جوتمان» John Gottman، الطبيب النفسي في جامعة واشنطن الذي أجرى ربما أهم بحث تفصيلي عن العوامل التي تساعد على استمرار الارتباط العاطفي بين الزوجين ومشاعر الانزعاج والضيق التي

قد تهدم كثيرا من الزيجات. يقوم « ´ جو□ان» ´ في معمله بتصوير محادثات الزوج□ ´ بأفلام الفيديو□ ثم وضعها لساعات عدة تحت التحليل الدقيق الذي يهدف إلى إظهار التيارات الانفعالية الكامنة وراءها□ وتوضح ا□تابعة الدقيقة لحدود الأخطاء التي قد تؤدي إلى انفصال الزوج□ ´ بالطلاق□ وتبرز الدور الحاسم للذكاء العاطفي في المحافظ ´ ة على العلاقة الزوجية على نحو مقنع □اما.

تابع « ´ جو□ان» ´ خلال العقدين الأخيرين التقلبات العاطفية في علاقة أكثر من مائتي زوج وزوجة□ بعضهم حديثو الزواج□ وآخرون مضى على زواجهم عشرات السنو□ ´ . وتوصل « ´ جو□ان» ´ إلى فهم بيئة الزواج العاطفية بدقة متناهية□ لدرجة أنه استطاع في دراسة إحدى الحالات الزوجية أن يتنبأ بانفصالهما بالطلاق خلال ثلاث سنوات بنسبة ٤ ´ ٩ في ا□ائة من الدقة□ وهي دقة لم يسبق أن سمعنا عنها في الدراسات عن الحياة الزوجية.

وترتكز قوة تحليل « ´ جو□ان» ´ على منهجه ا□تسم ببذل غاية الجهد وا□ثابرة والعمق في إجراء اختباراته□ فبينما كان الزوجان يتحدثان معا كانت أجهزة الإ ´ حساس تسجل كل تغير طفيف في حالتهم الفسيولوجية: تحلل تعبيرات وجهيهما ثانية بثانية□ مستخدما منهج ´ قراءة الانفعالات الذي طوره « ´ بول إيكمان» ´ Paul Ekman□ والذي □كنه كشف أدق تغيير في الانفعالات. وبعد عقد الجلسة معهما□ يأتي كل طرف منهما وحده إلى ا□عمل ويشاهد شريط الفيديو لمحادثتهما□ ثم يحكي الأفكار التي راودته أو راودتها□ في أثناء لحظ ´ ات تبادل حديثهما الساخن. بعد ذلك تأتي نتيجة الاختبار هذه كما لو أنها أشعة إكس»« ´ ´ عاطفية لهذين الزوج□ ´ .

وقد وجد « ´ جو□ان» ´ أن النقد القاسي□ هو علامة التحذير ا□بكرة بأن الزواج مهدد□ لكن في الزواج الصحي□ يشعر الزوجان بحرية التعبير عن أي شكوى. أما التعبير عن انفعال الغضب فيتم في معظ ´ م الأحيان□ بأسلوب هدام□ بالهجوم على شخصية الزوج أو الزوجة. ولنضرب مثلا بالزوج□ ´ « ´ باميللا وتوم» ´ Pamella & Tom□ اتفق الاثنان أن يلتقيا أمام مكتب البريد بعد ساعة□ يذهبان بعدها □شاهدة فيلم في حفل « ´ ا□اتينيه» ´ . كانت « ´ باميللا» ´ متعجلة□ لكن لم يظ ´ هر لزوجها أثر بعد. أخذت تشكو لابنتها... « ´ أين هو؟ سيبدأ الفيلم بعد دقائق... أعرف أن أباك إن وجد أي فرصة للتملص من

أي شيء فسيفعل ذلك...» ´ .

وعندما ظهر « ´ توم» ´ بعد عشر دقائق كان سعيدا لأنه التقى بصديق له واعتذر لتأخره عليهما اندفعت « ´ باميللا» ´ بسخرية قائلة: « ´ أوكي لقد منحنا تأخيرك فرصة مناقشة قدرتك الدهشة على تغيير كل خطة نرسمها. أنت لا تفكر في الآ ´ خرين... وأناني لا تفكر إلا في نفسك فقط...» ´ .

مثل الشكوى من جانب « ´ باميللا» ´ ما هو أكثر منها إنها اغتيال للشخصية انتقاد للشخص نفسه وليس لفعل ما. فالواقع أن « ´ توم» ´ اعتذر عن تأخيره لكن « ´ باميللا» ´ وصمته بسبب هذه الهفوة بأنه « ´ أناني يدور اهتمامه حول نفسه فقط» ´ . وثمة لحظ ´ ات مثل هذه ر على معظ ´ م الأزواج من وقت لآ ´ خر حيث يتم التعبير عن الشكوى من أي فعل قام به الطرف الآ ´ خر في صورة هجوم ضد الشخص ذاته وليس ضد الفعل الذي قام به. غير أن هذه الانتقادات الشخصية القاسية لها وقع مدمر إلى أقصى حد وقع أكبر كثيرا من الشكوى العقولة وحد ´ يشعر الزوج أو الزوجة مثل هذه الشكاوى يتجاهلها اما أي منهما وكأنها لم تهتم بإن الفرق ب ´ التذمر والانتقادات الشخصية بسيط جدا فالزوجة وهي تعبر عن ضيقها ينبغي أن تقرر بالتحديد ما الذي ضايقها وتنتقد ما فعله الزوج وليس الزوج نفسه تصف كيف أثر فيها هذا الفعل ماذا شعرت مثل: « ´ أنا شعرت عندما نسيت أن تحضر لي ملابسي من محل التنظ ´ يف الجاف بأنك لا تهتم بي» ´ فهذا لاشك يعبر عن أساس الذكاء الاجتماعي إنه تعبير جازم وليس رغبة في الهجوم على الشخص نفسه لكنها بانتقاد الشخص في ذاته استخدمت الشكوى المحددة لشن هجوم « ´ شامل» ´ على زوجها... « ´ أنت دائما أناني وغير مهتم...» ´ وبهذا تثبت الزوجة فقط أنها لا تستطيع أن تثق في قدرته على فعل أي شيء بصورة سليمة. وهذا النوع من النقد يترك الإ ´ نسان وقد شعر بالخجل من نفسه وأنه غير محبوب وموضع لوم و ´ لوء بالعيوب فيما يؤدي به إلى رد فعل دفاعي بدلا من محاولة تحس ´ الأمور.

والأفدح ´ من ذلك أن يأتي الهجوم محملا بالاحتقار وهو انفعال مدمر على وجه الخصوص ´ . فمن السهل أن يحمل الغضب معنى الاحتقار وعادة يصحب هذا الغضب ليس فقط بالألفاظ ´ إ ´ ا بنبرة صوت غاضبة وبصورة واضحة من السخرية أو الشتائم مثل: « ´ يا عد ´ التربية» ´ أو « ´ يا

عاهرة» ´ أو « ´ يا نكرة» ´ . ولاشك في أن لغة الهجوم التي يعبر عنها جسديا لغة جارحة لأنها تحمل معنى الاحتقار وخاصة بالسخرية أو بحركة لي الشفتـ ´ وهي علامة الوجه الشائعة المعبرة عن الاحتقار أو حركة العينـ ´ كأنك تقول: « ´ إيه يا خويا...! ´ » ´ . وعلامة التعبير بالوجه عن الاحتقار تتمثل في تقليص العضلة التي تشد طرفي الفم إلى جانب الوجه (´ على اليسار عادة) ´ بينما تدور العينان إلى أعلى. وعندما يرسم أحد الزوجـ ´ هذا التعبير على وجهه يحدث للطرف الآ ´ خر في تبادل انفعالي ضمني قفزة في ضربات القلب تعدل اثنتـ ´ أو ثلاث ضربات في الدقيقة. فهذه المحادثة الخفية لها ضرباتها: فإذا أظهر الزوج احتقاره لزوجته وجد « ´ جوهان» ´ أن الزوجة تتعرض أكثر لسلسلة من المشاكل الصحية بداية من تكرار إصابتها بالبرد والأنفلونزا إلى تعدد مرات التبول ومختلف الالتهابات فضلا عن أعراض في المعدة والأمعاء. وعندما يعبر وجه الزوجة عن الاشمئزاز و(´ القرف) ´ وهو (´ ابن عم الاحتقار) ´ أربع مرات أو أكثر خلال محادثة تستغرق خمس عشرة دقيقة فإن هذا التعبير علامة صامتة على احتمال انفصال هذين الزوجـ ´ خلال أربع سنوات.

ومن الطبيعي ألا يهدم الزواج مجرد إظهار الاحتقار مرة كل حـ ´ لكن الواقع يشير إلى أن هذا السيل من كلمات التهديد يشبه التدخـ ´ وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم وهما عاملان خطيران يهددان بأمراض القلب فبقدر تركيزهما وإطالة حدوثهما فإنهما يشكلان خطرا أكبر. وفيما يتعلق بالطريق المؤدي إلى الطلاق ينبئ ´ أحد هذين العاملـ ´ بحدوث العامل الآ ´ خر في تصاعد واضح للشعور بالتعاسة فالنقد والاحتقار هما علامتان خطيرتان تشيران إلى أن الزوج أو الزوجة قد أصدر حكما صامتا على أسوأ ما يراه في الطرف الآ ´ خر ويظ ´ ل الزوج أو الزوجة في تفكير الآ ´ خر موضع اتهام دائم. ومثل هذا التفكير السلبي العدائي يؤدي بطبيعة الحال إلى هجوم يجعل الطرف المتلقي في حالة دفاع أو على استعداد بدوره لشن هجوم مضاد.

وأسلوب « ´ اضرب أو اهرب» ´ ذو حدين يمكن أن يستخدمه الزوج أو الزوجة لمواجهة الهجوم عليه وعندما ينفجر الغضب تصبح المعركة أكثر وضوحا وينتهي الطريق تماما كمباراة في الصراخ ´ عدـ ´ الجدوى. لكن رد

الفعل البديل يتمثل في الهرب وتجـ ´ ـنب العراك، وهذا البديل يصبح أكثر إيلاما، خاصة إذا كان « ´ الهروب» ´ ـثل تراجعا خاليا من التعبير.

ويعتبر تجـ ´ ـميد الـناقشة أقصى صور الدفاع، إذ يعتبر الطرف الذي جمد الـناقشة كرد فعل وبنى حاجزا، منسحبا من الـناقشة بلا أي تعبير. وهؤلاء الـتحجرون يبعثون برسالة قوية غير عصبية، تشبه مجموعة مركبة من التباعد، والتعالي، والنفور، ويظـ ´ ـهر هذا الطرف جامد التعبير في الزيجات التي تبدأ طريقها نحو الـشاكل. كان الزوج في ٥ ´ ٨ في الـائة من هذه الحالات هو الطرف الذي بنى عائقا أمام الـناقشة، وتجـ ´ ـرد ـاما من أي تعبير، كرد فعل لزوجة هاجمته بالنقد والاحتقار. وهكذا يصبح التعبير الجامد، رد فعل ثابتا، يؤدي إلى تدمير سلامة العلاقة بـ ´ الطرف ´ ، إذ يقضي ـاما على كل إمكان لإ ´ زالة الخلافات بينهما.

الأفكار المسمومة

بدأ الأب « ´ مارتن» ´ Martin يشعر بالضيق بسبب شقاوة أطفاله وعنادهم. التفت إلى زوجته « ´ ميلاني» ´ وقال لها بصوت حاد: « ´ ألم تفكري في ضرورة أن يهدأ الأطفال؟» ´ .

كان لسان حاله هو القول « ´ إنها تتساهل كثيرا مع الأطفال» ´ .

شعرت « ´ ميلاني» ´ بدفقة من الغضب، كرد فعل لغضبه. ظهر التوتر على وجهها، وانعقدت حواجبها على تكشيرة وهي تجـ ´ يبه قائلة: « ´ الأولاد يستمتعون الآ ´ ن بوقت طيب. على أي حال، هم على وشك الصعود إلى حجرتهم ليناموا حالا...» ´ ، لكن كان لسان تفكيرها يقول: « ´ لقد عاد مرة أخرى يشكو طوال الوقت» ´ . أما « ´ مارتن» ´ فقد بدا حانقا، ـال في جلسته إلى الأمام مهددا وهو يطبق قبضتيه قائلا بنبرة مزعجة... « ´ هل علي أن أضعهم بنفسي في السرير الآ ´ ن...؟» ´ . كان لسان فكره يقول: « ´ إنها تعارضني في كل شيء، من الأفضل أن أتولى الأمر بنفسي» ´ . تشعر « ´ ميلاني» ´ فجأة بالخوف من غضب « ´ مارتن» ´ فتقول بخنوع: « ´ لا... سوف أضعهم في السرير حالا...» ´ ولسان حالها يقول: « ´ لقد خرج عن صوابه، ـكن أن يؤذي الأطفال... من الأفضل أن أستسلم» ´ .

هاتان المحادثتان الـتوازيتان، الـنطوقة والصامتة، قدمهما في تقرير

« ´ أرون بيك» ´ Aron Beck مؤسس نظ ´ رية « ´ العلاج المعرفي» ´ Cognitive therapy كمثال على أنواع التفكير الذي يمكن أن يسمم العلاقة الزوجية. فقد شكلت أفكار العلاقة العاطفية الحقيقية المتبادلة بين « ´ ميلاني» ´ و« ´ مارتن» ´ ، هذه الأفكار بدورها حددتها « ´ بصمة» ´ عميقة أخرى أطلق عليها « ´ أرون بيك» ´ اسم « ´ أفكار تلقائية» ´ Automatic thoughts تنطلق بسرعة كخلفية من الافتراضات حول الشخص نفسه، والناس المتعاملين ´ معه في الحياة، وهي الأفكار التي تعكس مواقفنا العاطفية العميقة. كانت خلفية أفكار « ´ ميلاني» ´ هكذا: « ´ إنه متأسد معي دائما حين ´ يغضب...» ´ ، وكان تفكير « ´ مارتن» ´ الأساسي: « ´ لا حق لها في معاملتي هكذا...» ´ . ومن ثم نجد ´ أن « ´ ميلاني» ´ يغمرها شعور بأنها ضحية بريئة في زواجها، بينما يشعر « ´ مارتن» ´ أن غضبه في محله بسبب معاملتها الظ ´ المة له.

وهكذا تكون تلك الأفكار التي يشعر بها أحد الزوجين ´ بأنه ضحية بريئة، أو على حق في غضبه، هي تماما الأفكار التي تسود الزيجات المضطربة، والتي تشتعل فيها دائما نوبات الغضب والإ ´ يذاء. وإذا باتت الأفكار المزعجة، مثل « ´ أنا على حق في سخطي عليها» ´ أفكارا تلقائية، تأكدت ذاتيا. وأخذت الزوجة التي تشعر بأنها ضحية، تدقق دائما في كل ما يفعله الزوج مما يكرس فكرة أنها ضحية، متجاهلة أو مقللة من قيمة أي تصرف طيب من جانبه نحوها، لكن أن يشكك في رأيها هذا.

لاشك في أن هذه الأفكار لها قوتها، لأنها تعترض جهاز الإ ´ نذار العصبي، بحيث يحدث انفلات الأعصاب بمجرد أن يثار في فكر الزوج أنه ضحية، عندئذ يسهل استدعاء واجترار قائمة من المظ ´ الم إلى عقله تذكره بالوسائل التي تستخدمها الزوجة لتجعل منه ضحية، لكنه لا يستدعي إلى ذاكرته أي شيء طيب، لكن أن تكون الزوجة قد فعلته طوال علاقتهما معا، فيما قد يقلل من تأكيد رأيه بأنه ضحية بريئة. هذا التفكير التلقائي يضع الطرف الآ ´ خر في وضع خاسر، حتى الأشياء التي تفعلها بحسن نية، لكن أن تترجم مرة ثانية كمحاولات ضعف أو تنفي فكرة أنه ضحيتها، مادام نظ ´ ر إليها من خلال هذه العدسات السلبية.

أما الزوجان المتحرران من مثل هذه الأفكار المأساوية المثيرة فيستطيعان الاستمتاع بتفسير لطيف في مثل هذه المواقف، وبالتالي يقل بينهما احتمال

حدوث هذا الانفلات للاعصاب، أو إذا حدث، فهما أكثر استعدادا لاسترداد مشاعرهما الطبيعية. وهكذا يسير النموذج العام للأ ´ فكار التي تزيد من الضيق أو تخفف عنه وفقا للنموذج الذي أبرزه في الفصل السادس « ´ مارتن سليجمان» ´ Martin Seligman. ´ ـرات التشاؤ ´ مية والتفاؤ ´ لية. فالنظ ´ ـرة التشاؤ ´ مية نتيجة نقص متأصل في أسلوب أحد الزوج، ´ لا ،كن تغييره، بحيث يضمن شعوره الدائم بالتعاسة: « ´ إنه أناني، مستغرق في نفسه، فقد نشأ على هذا الأسلوب، وسيظ ´ ل عليه دائما... إنه يتوقع دائما أن أكون في حالة انتظ ´ ـار على قدم وساق، دون أن يهتم قليلا ،شاعري» ´ . هذا التفكير على خلاف النظ ´ ـرة ،تفائلة ،قابلة: « ´ صحيح أنه كثير ،طالبة الآ ´ ن، لكنه كان يراعي مشاعري من قبل. ر،ا يكون في حالة نفسية سيئة، أو ر،ا هناك ما يضايقه في عمله» ´ . هذه النظ ´ ـرة لا تقلل من قيمة الزوج أو تخفض من قيمة ،ؤسسة الزوجية، فتجعلها كما تراها النظ ´ ـرة التشاؤ ´ مية لا أمل فيها ولا علاج لها، بل على العكس، هي نظ ´ ـرة ترجع اللحظ ´ ـة السيئة التي ،ـر بها الزوجان إلى ظروف مؤقتة ،كن أن تتغير. فا،وقف الأول ،تشائم ينتج ´ عنه « ´ ضيق» ´ مستمر، وا،وقف الثاني ،تفائل، موقف مخفف.

وهكذا ،يل الزوجان اللذان يأخذان ا،وقف العقلي والعاطفي ،تشائم، ميلا شديدا إلى التحول العاطفي، نراهما سريعي الغضب، والشعور بالجرح ´ والأذى، والإ ´ حساس بالكرب من أفعال الطرف الآ ´ خر، ويظ ´ ل كل منهما متوترا ،جرد أن تبدأ الأحداث (´ التراجيدية! ´) ´ . ومن الطبيعي أن يدفعهما شعورهما الداخلي بالأسى والهم ،تشائم، إلى احتمال اللجوء إلى النقد والازدراء، في مواجهة الطرف الآ ´ خر الذي يصعد بدوره الاحتمال القوي ،وقعه الدفاعي بإيقاف ،ناقشة، وبناء حاجز من الصمت الجامد غير ،عبر.

وقد تكون هذه الأفكار ،سمومة، أكثر قسوة من الأزواج ،تسم، ´ بالعنف الجسدي مع زوجاتهم. فقد أظهرت نتائج ´ دراسة قام بها طبيب نفساني من جامعة إنديانا، أن هؤلاء الرجال يفكرون مثل تفكير ،تنمرين على ´مَن هم أضعف منهم في ،لعب ،درسي، فهم يتصورون أن زوجاتهم يحملن لهم نية عدائية حتى في تصرفاتهن ،حايدة، ويستخدمون هذا التصور الخاطئ ´ تبريرا لسلوكهم العنيف معهن. (´ يفعل الرجال العدوانيون جنسيا ما يشبه ذلك، بالنسبة ،واعيد ، ´ ـارستهم الجنس مع زوجاتهم، وينظ ´ ـرون إليهن بريبة،

ولا يكترثون برفضهن واعتراضاتهن) ´ . ومثل هؤلاء الرجال يدركون حسيا ا تشعر به زوجاتهم نحوهم من ازدراء ورفض أو بضعفهم العام. السيناريو نفسه يثير أفكار مدمني ضرب الزوجات بعنف وبصورة متكررة. يقول هذا النوع من الأزواج لنفسه: « ´ هنا في هذه المناسبة الاجتماعية ألاحظ أن زوجتي تتحدث مع الرجل الجذاب نفسه على مدى نصف ساعة ويبدو أنه يغازلها» ´ . هؤلاء الأزواج عندما يشعرون بأن تصرفات زوجاتهم توحي برفضهم أو هجرانهم تأتي ردود أفعالهم ثورة من الغضب والانفجار. والمفترض أن ون الأفكار الآ ´ لية مثل: « ´ إنها سوف تهجرني» ´ هي (´ محفز انفلات الأعصاب) ´ التي يستجيب لها مدمنو ضرب الزوجات بالعنف وهي استجابة سلوكية تنم عن العجز.

عندما يطفح الكيل: مستنقع الزواج

لاشك في أن التأثير النهائي لهذه المواقف المزعجة هو خلق أزمة مستمرة مادامت تحفر مجرى للتحولات العاطفية بصورة أكبر هذه المواقف تج ´ عل من الصعب شفاء الطرف الذي تعرض للغضب وجرح ´ مشاعره. وقد استخدم « ´ جوتمان» ´ المصطلح الذكي « ´ طفح الكيل» ´ وصفا لهذه القابلية للانزعاج الانفعالي المتكرر. فالأزواج والزوجات يشعرون بأن سلبية الطرف الثاني تسحقهم وبالتالي يتجسد رد فعلهم لهذه السلبية في غرقهم في مشاعر فظ ´ يعة لا يستطيعون التحكم فيها. هؤلاء الذين يصلون إلى مرحلة « ´ طفح الكيل» ´ لا يستطيعون الاستماع إلى أي شيء بعقل صاف ومن الصعب ترتيب أفكارهم فتكون ردود أفعالهم بدائية ويصبح كل ما يريدونه أن تتوقف المشاكل التي يواجهونها أو الهروب منها وأحيانا يردون الضربة بضربة مقابلة. ولكن القول إن الوصول إلى حالة « ´ طفح الكيل» ´ هو حالة انفلات أعصاب دائمة.

ومن الممكن التعرف على بدايات حالة « ´ طفح الكيل» ´ الشديدة عند بعض الأشخاص ´ . وإذا كان هناك من يستطيع تحمل الغضب والاحتقار فإن آخرين لكن استفزازهم في اللحظ ´ ة نفسها التي يوجه إليهم الطرف الآ ´ خر أقل نقد. ولكن وصف حالة « ´ طفح الكيل» ´ فنيا على أساس معدل ارتفاع ضربات القلب عن مستوياته الهادئة فمن المعروف أن معدل نبضات القلب

في حالة الهدوء عند النساء ٨٢ نبضة في الدقيقة والرجال ٧٢ ´ نبضة في الدقيقة هذا علما بأن (´ معدلات نبضات القلب تتحدد أساسا وفقا لحجم الإ ´ نسان) ´ . وتبدأ حالة « ´ طفح الكيل» ´ مع الانفعال بزيادة عشر نبضات في الدقيقة عن معدلها في حالة الهدوء فإذا وصلت النبضات إلى (´ مائة نبضة في الدقيقة) ´ كما يسهل أن يحدث في لحظ ´ ات الغضب أو البكاء عندئذ يضخ ´ الجسم هرمون الأدرينالا ´ وهرمونات أخرى تحافظ بعض الوقت على ارتفاع درجة الضيق والانزعاج. وتظ ´ هر لحظ ´ ة انفلات الأعصاب من معدل ضربات القلب بحيث كن أن تقفز من ١٠ إلى ٢٠ أو حتى ٣٠ نبضة في الدقيقة خلال اسافة الزمنية لنبضة قلب واحدة وتتوتر العضلات ويبدو عدم القدرة على التنفس ويغرق الشخص في مشاعر مسمومة وموجة كريهة من الخوف والغضب تبدو كأنها لا مهرب منها وإنها مستمرة « ´ تلقائيا» ´ أبدية وذلك قبل أن تتلاشى. عند هذه النقطة تحدث حالة انفلات الأعصاب الكاملة حيث تكون الانفعالات مكثفة جدا والقدرة على الفهم محدودة للغاية والتفكير بالغ ´ التشوش ´ بلا أمل في فهم وجهة نظ ´ ر الطرف الآ ´ خر أو تهدئة الأمور بطريقة معقولة.

ومن الطبيعي أن ر الأزواج والزوجات ثل هذه اللحظ ´ ات اتوترة من وقت لآ ´ خر عندما يتعاركان هذا أمر طبيعي لكن اشكلة في العلاقة الزوجية تأتي ح ´ يشعر أحد الزوج ´ أنه وصل إلى مرحلة « ´ طفح الكيل» ´ بصورة مستمرة تقريبا. عندئذ يشعر الطرف الآ ´ خر أنه مقهور من قبل شريكه ويظ ´ ل مترقبا هجمة انفعالية أو ظلما فيصبح شديد الحذر لأي علامة تدل على هجوم متوقع أو إهانة أو مظ ´ لمة متأكدا أنه سيبالغ ´ في الفعل حتى عند أقل علامة فإذا كان الزوج هو الواقع في ظل هذه الحالة ستقول الزوجة: « ´ حبيبي لابد أن تتكلم» ´ . وبهذه الجملة يُثار تفكيره اتفاعل فيقول لنفسه: « ´ ها هي تريد أن نتعارك مرة ثانية...» ´ . وبالتالي يصل إلى حالة « ´ طفح الكيل» ´ ويصبح من الصعب بصورة متزايدة شفاؤ ´ ه من الإ ´ ثارة الفسيولوجية التي تج ´ عله بدورها ينظ ´ ر إلى تبادل الحوار الطبيعي مع زوجته بنظ ´ رة سيئة مليئة بالشر فيُثار مرة أخرى.

قد تكون هذه هي نقطة التحول الخطيرة في الحياة الزوجية. وهو تحول مفجع في العلاقة الزوجية بعد أن وصل أحد الطرف ´ إلى حالة

طفح فيها الكيل فيما أدى إلى التفكير فعليا طوال الوقت في أسوأ ما في الطرف الآ ´ خر بحيث يترجم كل ما يفعله أو تفعله سلبيا. فا سائل الصغيرة تصبح معارك كبيرة وا شاعر مجروحة دائما ومع الوقت يبدأ الطرف الذي وصل إلى الطرف الذي فاض به الكيل في رؤ ´ ية أي وكل مشكلة في الزواج مشكلة حادة من ا ستحيل علاجها ذلك لأن هذه الحالة نفسها تدمر أي محاولة لحل ا شاكل. ومع استمرار هذا « ´ الطوفان» ´ يبدو التحدث في هذه الأمور بلا جدوى ويحاول كل من الطرف ´ بطريقته الخاصة تخفيف مشاعره ا ضطربة ويبدأ كل منهما ´ ارسة حياته ´ متوازيته ´ فيعيش ´ كل منهما بالضرورة في عزلة عن الآ ´ خر ويشعر بالوحدة على الرغم من أنه متزوج. وهكذا تخلص نتائج ´ دراسة الطبيب النفساني « ´ جو ان» ´ إلى أن الخطوة التالية غالبا هي الطلاق.

وخلال هذا ا سار نحو الطلاق يتبـ ´ أن النتائج ´ ا أساوية لنقص الكفاءات العاطفية تصبح واضحة بذاتها. فعندما يقع الزوجان في دورة من النقد والاحتقار وعمليات الدفاع والصمت والاستغراق في الأفكار ا زعجة وعندما يفيض بهما الكيل تعكس هذه الدورة نفسها في تفسخ ´ للإ ´ دراك العاطفي الذاتي ولضبط النفس وللتعاطف والقدرات التي كن أن تخفف عن كل طرف من قبل الطرف الآ ´ خر بل عن نفسه أيضا.

الرجال هم الجنس الضعيف

نعود إلى موضوع الاختلافات في الحياة العاطفية الخاصة بكل من الجنس ´ والتي تثبت أنها « ´ ا همار» ´ الذي يحرك الأحداث ا فجعة في الحياة الزوجية. فلنتأمل هذه النتيجة: تبـ ´ أن هناك اختلافا جوهريا بـ ´ الأزواج والزوجات حتى بعد مرور ٥ ´ ٣ عاما أو أكثر من الزواج في كيفية نظ ´ رة كل منهم للمقابل العاطفي الذي ينتظ ´ ره من الآ ´ خر. فالنساء ـ في ا توسط ـ لا يكترثن كثيرا في حياتهن الزوجية باندفاعهن ا تهور ليدخلن في شجار زوجي لأتفه الأمور أكثر من الأزواج. هذه النتيجة توصلت إليها دراسة أجراها « ´ روبرت ليف ´ ينسون» ´ Robert Levenson من جامعة كاليفورنيا ببيركلي معتمدا على شهادات (´ ٥١ ´ ١) ´ من الأزواج والزوجات الذين مضت على زواجهم سنوات طويلة. وجد « ´ ليف ´ ينسون» ´ أن الأزواج بصورة عامة

يجدون أن التوتر في أثناء الاختلافات الزوجية أمر غير محبب بل بغيض إلى نفوسهم بينما لا تهتم الزوجات بهذا الأمر.

واستعداد الأزواج للوصول إلى مرحلة من الا نفعال الذي يطفح بهم الكيل عندها أقل حدة من زوجاتهم فهم سلبيون أكثر من رد فعلهم لنقد زوجاتهم. أما حـ ـ يفيض الكيل بالأزواج ويصلون إلى مرحلة يطفح بهم الكيل فيرون عندها أن « ـ الأدرينال ـ » ـ الذي يجري في شرايينهم أكثر من الزوجات. ويحتاج الأزواج للشفاء الفسيولوجي من هذه الحال إلى وقت أطول. وتشير نتيجة الدراسة إلى إمكان التوصل إلى النموذج الرواقي* ـ وهو ـ وذج « ـ كلينت إيستوود» ـ Clint Eastwood المتمثل في الهدوء ورباطة الجأش ـ الذي يتسم به الجنس الذكر الذي قد مثل دفاعا ضد تغلب الانفعال عليهم.

ويرى « ـ جوهان» ـ أن الرجال يصلون إلى مرحلة وضع حاجز من الصمت بإيقاف المناقشة حماية لأنفسهم من « ـ أن يطفح بهم الكيل» ـ . وتبه ـ دراسة « ـ جوهان» ـ أن الرجال مجرد أن يصلوا إلى مرحلة الصمت بإيقاف المناقشة ينخفض معدل ضربات قلوبهم بحوالي عشر نبضات في الدقيقة يستتبعها إحساس ذاتي بالراحة ولكن إذا ما بدأ الرجال مرحلة التعبير الجامد بالصمت يقفز معدل نبضات قلوب الزوجات إلى مستويات تشير إلى زيادة وهن بالمحنة. هذا (ـ التانج ـ و) ـ بـ ـ الطرف ـ يجعل كل جنس من الجنس ـ يسعى إلى تحقيق راحته النفسية مقاومة مناورات الطرف الآ ـ خر فيما يؤدي إلى موقف عاطفي وعقلي مختلف تماما عن المواجهات الانفعالية. فالرجال يريدون تجـ ـ نب هذه المواجهات كمواجهات شديدة السخونة أما الزوجات فيشعرن باضطرارهن للسعي إلى هذه المواجهات. وهكذا نرى أن الرجال أكثر إمكانا لاتخاذ موقف الصمت بإيقاف المناقشة... بينما نجـ ـ د إمكان النساء لنقد أزواجهن أكبر كثيرا. هذا اللاتناسق ينبع من حقيقة أن الزوجات مارسن دور المديرات العاطفيات فبينما يحاولن طرح ـ المشاكل والخلافات لإ ـ يجاد حلول لها نجـ ـ د أن الأزواج أكثر ترويا في الاشتباك

* ـ) ـ الرواقي: منسوب إلى « ـ الرواقية» ـ وهو المذهب الفلسفي الذي أنشأه « ـ زينون» ـ العام ٣٠٠ ق. م والذي قال إن الرجل الحكيم يجب أن يتحرر من الانفعال ولا يتأثر بالفرح ـ والترح ـ وأن يخضع من غير تذمر لحكم الضرورة القاهرة. (ـ الترجمة) ـ .

معهن لأنهم متأكدون من سخونة المناقشات القادمة. وعندما ترى الزوجة أن زوجها انسحب من الاشتباك تصعد حجم وشدة شكواها فتبدأ نقدها للزوج وعندئذ يصبح دور الزوج دورا دفاعيا أو ينتهي إلى إيقاف المناقشة والتحول إلى الصمت فتشعر الزوجة بالإ ´ حباط ´ والغضب ومن ثم تضيف إلى النقد الاحتقار لتؤكد له شدة إحباطها. وعندما يجد الزوج أن الموضوع قد تحول إلى النقد والاحتقار يبدأ في التفكير بأنه ضحية بريئة وأنه على حق في غضبه □ ´ ا يسهل كثيرا إثارة انفعالاته وأن يطفح به الكيل. ولحماية نفسه من هذا يصبح دفاعيا بصورة متزايدة أو صامتا □اما. والأزواج « ´ الصامتون» ´ يعرفون أن موقفهم هذا يثير زوجاتهم المحبطات □اما وعندها تتصاعد دورة المعارك الزوجية يصبح من الصعب السيطرة عليها.

النصيحة الزوجية التي توجه: (إليه) و(إليها)

وانطلاقا من النتائج ´ المحتملة للاختلافات ب□ ´ الأشخاص ´ □ في كيفية تعامل الرجال والنساء مع المشاعر المؤلمة في علاقاتهم يُطرَح السؤال عما □كن أن يفعله الزوجان لحماية مشاعر الحب والعاطفة التي تج ´ معهما أي ـ باختصار ـ ما الذي يحمي الزواج...؟ يقدم الباحثون في الشؤون الزوجية نصيحة محددة للرجال والنساء على أساس دراسة التفاعل في علاقة الأزواج التي استمرت مزدهرة لسنوات عدة يقدمون نصيحة محددة للرجال والنساء وبعض الكلمات العامة:

يحتاج الرجال والنساء ـ عموما ـ إلى شتى أنواع التوافق العاطفي الدقيق فالنصيحة للرجال ألا يتجنبوا الخلاف مع زوجاتهم بل أن يدركوا أن الزوجات عندما يطرحن بعض الشكوى أو الخلاف معهم فهن يفعلن ذلك من منطلق الحب ويحاولن الحفاظ ´ على حيوية العلاقة و□ ´ وها ـ على الرغم □ ´ ا قد يكون لدى الزوجة من دوافع عدائية أخرى ـ فإذا ما حبست الزوجة ما تشكو منه تتراكم بداخلها وتتكثف إلى أن تصل إلى نقطة الانفجار أما إذا نفثت عنها وأخرجتها فسيتخفف الضغط النفسي عليها. وعلى الأزواج أن يدركوا أن غضب الزوجات وشعورهن بعدم الرضا لا □تلان هجوما شخصيا عليهم فغالبا ما تكون انفعالات زوجاتهم تأكيدا □شاعرهن القوية بالنسبة للموضوع محل النقاش ´ .

والمطلوب من الرجال أيضا أن يتوخوا الحذر من تقصير دورة المناقشة وتقديم حل عملي سريع، ذلك لأن ما هو أكثر أهمية للزوجة هو استماع زوجها لشكواها وتعاطفه مع مشاعرها حول الموضوع الذي تتحدث فيه (على الرغم من عدم اتفاقه معها). فقد تشعر الزوجة أن النصيحة التي يقدمها شيء لا أهمية له لأنها وسيلة غير متسقة مع مشاعرها، أما الأزواج القادرون على البقاء مع زوجاتهم في أثناء عرض شكواهن من أمور تافهة، فهم بذلك يساعدونهن على الإحساس بأنهم يصغون إليهن ويشعرون نحوهن بالاحترام. والواقع أن معظم الزوجات يرغبن - على وجه الخصوص - في الاعتراف بمشاعرهن الصادقة واحترامها حتى لو اختلف الأزواج معهن، وتشعر الزوجة في معظم الأحيان بالهدوء النفسي، عندما يستمع زوجها إلى وجهة نظرها، ويتفهم مشاعرها.

أما النصيحة بالنسبة للنساء التي يمكن تقديمها لهن، فهي موازية لنصيحة الرجل وهي: مادامت أكبر مشكلة للرجال هي تركيز الزوجات على الشكوى دائما، فليتهن يبذلن جهدا متعمدا على عدم نقد الأزواج أو الهجوم الشخصي عليهم، ويحرصن على أن تكون الشكوى فقط ضد ما فعله الزوج، وليس نقدا لشخصه وتعبيرا عن احتقاره، بل عرض الفعل المحدد الذي سبب لهن الضيق والهم. ذلك لأن الهجوم الشخصي الغاضب يؤدي بالتأكيد إلى أن يأخذ الزوج الموقف الدفاعي، أو يوقف المناقشة، ويبني جدارا من الصمت، وهو موقف يؤدي إلى مزيد من شعور الزوجة بالإحباط ويصعد المعركة. هذا الموقف يساعد أيضا على مزيد من الإحباط خاصة إذا كانت الزوجة تعرض شكواها في سياق تأكيد حبها لزوجها.

العراك الطيب

تقدم الجرائد كل صباح دروسا موضوعية في كيفية حل الخلافات التي تحدث في الحياة الزوجية، وفيما يلي مثل لذلك: حدث عراك بين السيدة «لينيك» Mrs Lenick وزوجها «ميشيل لينيك». هو يريد مشاهدة مباراة في كرة القدم بين فريقي «دالاس كاوبويز» و«فيلادلفيا إنجلز»، لكن زوجته تريد مشاهدة الأخبار. وعندما جلس «ميشيل» لمشاهدة المباراة، قالت له زوجته إنها ضاقت ذرعا بكرة القدم، وذهبت إلى حجرة النوم وأحضرت

بندقية عيار ٣٨ وأطلقت عليه الرصاص ´ مرت ´ في حجرته في أثناء مشاهدته الباراة. وجهت المحكمة للسيدة « ´ لينيك» ´ تهمة الاعتداء شديد الخطورة وأفرجت عنها بكفالة قدرها « ´ ٥٠ ´ ألف دولار» ´ . وأثبت التقرير الطبي أن السيد « ´ لينيك» ´ في حال طيبة حيث شفي من الرصاصات التي اخترقت إحداها معدته واستقرت واحدة في عظ ´ مة الكتف وثالثة في رقبته.

وبما أن بعض المعارك الزوجية قد وصلت إلى هذا الحد من العنف فقد أصبح « ´ الذكاء الاجتماعي» ´ سبيلا أساسيا لحماية الزيجات من الانهيار.

وعلى سبيل المثال تبين ´ أن الزيجات التي دامت طويلا تميل إلى التمسك بموضوع واحد وهو إعطاء كل طرف للطرف الآ ´ خر الفرصة لعرض وجهة نظ ´ ره في باد ´ الأمر بل يذهب هؤلاء الأزواج إلى ما هو أبعد من ذلك أي أن يظ ´ هر كل طرف للآ ´ خر أنه ينصت إليه تماما. ومادام كل طرف استمع إلى خلجات الطرف الآ ´ خر فغالبا ما يشعر المتظ ´ لم عاطفيا أن هناك من التعاطف ما يقلل حدة التوتر.

والأمر الذي يلاحظ أنه مفقود في معظ ´ م الحالات التي تنتهي آخر الأمر بالطلاق هو أن أيا من الطرف ´ ا ´ تلف ´ لا يحاول أن يخفف من حدة التوتر وأن الاختلاف الفاصل الذي يفرق ب ´ معارك الأزواج التي تنتهي حياتهم الزوجية بالطلاق عن غيرهم من الأزواج الذين تستمر حياتهم الزوجية هو وجود أساليب التعامل التي تضيق هوة الشقة ب ´ الزوج ´ أو غياب هذه الأساليب. ذلك لأن آليات الإ ´ صلاح ´ التي تحول دون تصعيد الجدل إلى مرحلة التفجر العنيف ما هي إلا مجرد أمر بسيط مثل الإ ´ بقاء على استمرار المناقشة والتعاطف وخفض حدة التوتر. هذه الاتج ´ اهات الأساسية تشبه « ´ ترموستاتا» ´ عاطفيا تمنع انطلاق التعبير عن الانفعالات من الوصول إلى نقطة الغليان كما يبعد الطرف ´ عن التركيز على القضية المثارة.

وعدم التركيز على المسائل التي تثير العراك ب ´ الزوج ´ مثل تربية الأطفال والجنس والأعمال المنزلية هو الإ ´ ستراتيجية العامة التي تج ´ عل الزواج ناجحا بل هو الذكاء العاطفي الذي يشترك في رعايته كل من الزوج ´ ين وبالتالي تتحسن فرص ´ نج ´ اح ´ العلاقة بينهما. ومن ب ´ المهارات العاطفية القليلة القدرة على تهدئة النفس وتهدئة الطرف الآ ´ خر بالتعاطف

والإ ´ نصات الجيد الأمر الذي يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية وهذا ما يجعل من الخلافات الصحية ب ´ الزوج ´ « ´ معارك حسنة» ´ تسمح بازدهار العلاقة الزوجية وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان تنمو فقد تهدم الزواج اما.

ولاشك في أن هذه العادات العاطفية كلها لن تتغير ب ´ يوم وليلة لأنها تحتاج إلى الثابرة واليقظ ´ ة على أقل تقدير لكن الأزواج يستطيعون إحداث تغييرات أساسية تتسق مع ما يحركهم من دوافع. فمن العروف أن كل أو معظ ´ م الاستجابات الانفعالية التي كن إثارتها بسهولة في الحياة الزوجية قد حفرت في كل منا منذ طفولته فقد بدأنا نتعلمها من خلال علاقاتنا الحميمية وما صاغه آباؤ ´ نا فينا إلى أن وصلت إلى الحياة الزوجية كاملة التشكيل. ومن ثم فقد نشأنا على عادات عاطفية معينة قد تكون إحداها هي البالغة في رد الفعل بالنسبة لأتفه الأمور أو الصمت الطلق مع أول علامة لقرب مواجهة ما حتى لو كنا قد أقسمنا أننا لن نفعل مثل ما كان آباؤ ´ نا يفعلون.

التهدئة

لاشك في أن جذور أي عاطفة قوية هي الدافع للقيام بفعل ما وترويض هذه الدوافع أمر أساسي للذكاء الاجتماعي لكن هذا الترويض كن أن يكون أمرا صعبا في علاقات الحب التي تعود عليها كثيرا. ولاشك أيضا في أن ردود الأفعال هنا س بعض احتياجاتنا الدفينة كأن نكون محبوب ´ وموضع احترام أو خوفنا من الهجر أو الحرمان العاطفي. ومن العجيب أننا نستطيع في العارك الزوجية أن نتصرف كما لو أن بقاءنا على قيد الحياة أصبح مهددا.

ومع ذلك نج ´ د أن الشاكل لا تُحل إيجابيا إذا وصل الزوج أو الزوجة إلى مرحلة انفلات الأعصاب. ومن ثم نج ´ د أن إحدى الهارات في الحياة الزوجية هي أن يتعلم الزوجان كيف يخففان من مشاعر الأسى والكرب التي يشعران بها. وهذا يعني بالضرورة قدرتهما على التراجع بسرعة عن حالة طفح الكيل التي يسببها انفلات الأعصاب ذلك لأن القدرة على الإ ´ نصات للطرف الآ ´ خر والتفكير والتحدث بوضوح ´ تتبدد مع الوصول إلى

حالة الذروة الانفعالية ومن ثم فإن التهدئة خطوة إيجابية بناءة للغاية لا يحدث من دونها تقدم في حل القضية المثارة.

ومن الممكن أن يتعلم الأزواج الطموحون ملاحظة معدل نبضات قلوبهم كل خمس دقائق في أثناء حدوث مواجهة مكدرة مع زوجاتهم فإذا حسبنا النبض لمدة ١٥ ثانية وضربناها في ٤ سنحصل على معدل نبضات القلب في الدقيقة. وإذا ارتفع معدل النبض أكثر من ذلك عشر نبضات مثلا زيادة على هذا المستوى فسيكون هذا علامة بداية حالة «طفح عندها الكيل».

فإذا قفز النبض إلى أكثر من هذا يحتاج الزوجان إلى استراحة لمدة عشرين دقيقة بعيدا عن بعضهما ليهدأ كل منهما قبل استئناف المناقشة. وعلى الرغم من أن الاستراحة لا تتعدى خمس دقائق فإنها تبدو زمنا طويلا والشفاء الفسيولوجي الفعلي يحتاج إلى وقت يتم فيه تدريجيا واستبقاء الغضب يثير مزيدا من الغضب. فكلما طال الانتظار في استراحة توافر للجسم مزيد من الوقت للشفاء من الإثارة السابقة.

ومن الأسهل على الأزواج الذين يرون أن من السخف القول لملاحظة نبضات القلب في أثناء عراكهما أن يتفقا مسبقا على استعانة أي طرف منهما بالوقت عند أول علامة تشير إلى وصول أحدهما إلى حالة طفح الكيل هذه. وخلال هذا الوقت يمكن الانخراط في تكتيك الاسترخاء أو في تمرين رياضي أو بأي وسائل أخرى وذلك للمساعدة في تبريد سخونة العراك ومساعدة الزوجين على إنقاذ نفسيهما من حالة انفلات الأعصاب.

تنقية النفس من الأفكار المسمومة

تثير حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عند الطرف الآخر وبالتالي تساعد الزوجة أو الزوج (المستاء) على إصدار أحكام قاسية لذا فإن إزالة الأفكار المسمومة من النفس تساعد على معالجة هذه الأفكار مباشرة. فالأفكار العاطفية التي تشبه القول مثلا: «أنا لا أستحق مثل هذه المعاملة...» أحاسيس تشعره أو تشعرها أنه ضحية بريئة أو هي شعارات إنسان غاضب على حق. فقد أبرز «آرون بيك» Aron Beck العالم المتخصص في العلاج بالأسلوب المعرفي أن التمسك بهذه الأفكار والشعور بالغضب والانجراح بسببها يمكن للزوج أو الزوجة وقفهما والتحرر من قبضتهما.

يتطلب هذا رصد هذه الأفكار، وعدم تصديقها عن وعي وإدراك، وبذل مجهود متعمد يسترجع فيه العقل شواهد مواقف وأحاسيس تشكك في صحة هذه الأفكار السلبية المسمومة. مثلا، يمكن أن توقف الزوجة هذا التفكير في أثناء شعورها بسخونة اللحظة، فبدلا من أن تقول لنفسها: «إنه لم يعد يهتم باحتياجاتي ـ إنه هكذا دائما أناني...» تتحدى هذا التفكير وتذكر عددا من مواقف زوجها التي تعني الاهتمام الشديد بمشاعرها وحقوقها. فإذا فعلت ذلك، سيتغير تفكيرها ويقول لسان حالها: «حسن، إنه يبدي اهتمامه بي أحيانا على الرغم مما فعله الآن من مضايقتي وعدم مراعاة شعوري». وهكذا تفتح الصيغة الأخيرة الباب لإمكان التغيير والوصول إلى حل إيجابي، أما الصيغة الأولى فتثير الغضب والشعور بجرح المشاعر.

كيف نستمع ونتحدث دون أن نكون في موقف دفاعي؟

هو: «أنت تصرخ...».

هي: «طبعا أنا أصرخ، لأنك لم تسمع كلمة مما أقول. أنت لا تنصت إلي على الإطلاق...».

لاشك في أن الاستماع إلى الطرف الآخر يربط الطرفان بعضهما ببعض، حتى في أثناء سخونة النقاش، عندما يسقطان في قبضة انفلات الأعصاب، يستطيع أحد الطرفين ـ أو كلاهما أحيانا ـ أن ينصت للآخر ويتجاوز مشاعر الغضب، ويستمع ويستجيب لإيماءات شريكه التصالحية. أما الأزواج المقبلون على الطلاق، المنخرطون في ثورة الغضب، والمتمسكون بتفاصيل المشكلة المثارة، فلا يستطيعون الاستماع إلى ما يقدمه الطرف الآخر من اقتراحات سلمية واضحة. هذا لأن موقف المستمع الدفاعي، يأخذ شكل التجاهل لما يقوله الآخر، ويعتبره هجوما أكثر منه محاولة لتغيير السلوك. ومن الطبيعي أن يتم كل ما يقوله أحد الزوجين في أثناء الجدل في صورة هجوم في أغلب الأحيان، أو أن يقال بأسلوب سلبي يفهمه والآخر على أنه هجوم.

وحتى في أسوأ الحالات، من الممكن للزوجين أن يتعمدا حذف وتجاهل الأجزاء العدائية والسلبية المتبادلة في النقاش، والمتمثلة في الشتائم، والنقد المهين، ويسمعان فقط الرسالة الأساسية. ولاشك في أن هذا العمل الفذ

يساعد الزوج ´ على رؤ ´ ية سلبيات كل منهما للآ ´ خر كتعبير مفصح عن مدى أهمية موضوع الخلاف بينهما وهو ما يتطلب اهتمامهما. فإذا صرخت الزوجة قائلة: « ´ بالله عليك ألا تكف عن مقاطعتي من أجل خاطري! ´ » ´ هنا كن أن يرد عليها الزوج من دون إبداء أي رد فعل لانفعالها العدائي: « ´ أو كي استمري أكملي حديثك...» ´ .

والتعاطف مع الآ ´ خر هو دون شك أقوى شكل للإ ´ نصات غير الدفاعي: هو في الحقيقة استماع إلى المشاعر التي تغلفها الكلمات. وكما رأينا في الفصل السابع أن تعاطف أحد الزوج ´ تعاطفا حقيقيا مع الطرف الآ ´ خر يتطلب من جانبه ردود أفعال عاطفية هادئة تصل إلى نقطة استقبال مشاعر الطرف الآ ´ خر بالقدر الكافي الذي يتمكن فسيولوجيا من تبد ´ مشاعر رفيقه. فمن دون التناغم الفسيولوجي لا يستطيع الطرف المنصت أن يشعر بما يشعر به الطرف الآ ´ خر وكأنه خارج الموضوع فعندما تكون المشاعر حادة للغاية لا تسمح بالانسجام الفسيولوجي بل تتجاهل كل شيء آخر.

ويطلق على إحدى وسائل الإ ´ نصات العاطفي الفعال اسم « ´ الانعكاس» ´ Mirroring. هذه الوسيلة تستخدم عامة في حالات علاج الأزمات الزوجية. فعندما يشكو أحد الزوج ´ يعيد الطرف الآ ´ خر نفسه الشكوى بكلمات الطرف الأول نفسها ليس فقط محاولا تفهم تفكيره بل أيضا تفهم المشاعر التي يحتويها هذا التفكير. في هذه الوسيلة يتحدث أحدهما عما قاله الطرف الآ ´ خر ويراجع ذلك معه ليتأكد أنه يكرر تعبيره بوضوح ´ ودقة فإذا لم يحقق ذلك يحاول مرة ثانية إلى أن يصل إلى التعبير الصحيح كما قاله وقد تبدو هذه التجربة عملا بسيطا لكن تنفيذها يحتاج إلى براعة في التنفيذ فهو ليس مجرد تفهم شعور الآ ´ خر بل أيضا إضافة الإ ´ حساس بالتناغم العاطفي مع الطرف الآ ´ خر. وهذا في حد ذاته يوفر إمكان إبطال فعالية الهجوم المتوقع بل ما هو أبعد من ذلك فقد يحول دون تصعيد مناقشة الشكوى التي قد تصل إلى مرحلة العراك.

إن فن حديث الزوج ´ غير الدفاعي يتمثل في التركيز على مضمون الشكوى لا على تصعيدها إلى مستوى الهجوم الشخصي. أوصى « ´ حاييم جينوت» ´ Haim Ginott مؤسس برامج ´ « ´ التواصل الفعال» ´ أن أفضل صيغة

للشكوى هي أسلوب ( ) XYZ فإذا فعلتَ ( ) فهي تجعلني أشعر بـ ( ) Ý وكنت أفضل أن تكون قد فعلت بدلا منها)(´´.Z على سبيل المثال « ´ عندما لم تتصل بي لتبلغني أنك ستتأخر عن موعد عشائنا شعرت بالغضب ولم تكن محل تقديري كنت أتمنى أن تتصل بي لأعرف أنك ستتأخر» ´ . وهذا بدلا من « ´ أنت مهمل كاذب وأناني...» ´ التي غالبا ما تضع الزوجة ´ في عراك.

أي باختصار لا ينبغي أن يكون التواصل الصريح تنمرا واستئسادا على الطرف الآ ´ خر أو تهديدا أو توجيه الشتائم أيضا لا ينبغي أن يسمح فيه بأي صيغة من الصيغ ´ الدفاعية العدة لتبرير ونفي المسؤولية أو الهجوم المضاد في صورة توجيه النقد أو ما شبه ذلك. هنا يكون التعاطف ـ مرة أخرى ـ هو الوسيلة الفعالة القوية في حل الخلافات الزوجية.

وأخيرا لا شيء غير الاحترام والحب يمكن أن يجرد الزواج من العداوة كما هي الحال في شتى أمور حياتنا. وثمة وسيلة فعالة تمنع تصعيد العراك وهي أن تجعل شريكك يعرف مقدرتك على رؤ ´ ية الأشياء من المنظ ´ ور الآ ´ خر وأن هذا المنظ ´ ور له وجاهته حتى لو كنت أنت نفسك لا توافق عليه. هناك أيضا وسيلة أخرى هي أن تتحمل المسؤولية أو حتى تعتذر إذا رأيت أنك أخطأت... ذلك لأن أقل قدر من تأييدك للطرف الآ ´ خر معناه أنك تنصت إليه وتسلم بصدق العواطف التي يعبر عنها حتى لو لم تستطع مواصلة المناقشة كأن تقول مثلا: « ´ أنا أراك متوترة بعض الشيء...» ´ وفي وقت آخر عندما لا تكون هناك معركة دائرة وقد يتخذ التبرير صيغة الم ´ املة بذكر شيء نقدره بالفعل ومن ´ تدح ´ الطرف الآ ´ خر. وهذه وسيلة مؤكدة تساعد على تهدئة شريك الحياة وتدخر رصيدا من العواطف والمشاعر الإ ´ يجابية.

الممارسة

ولأن هذه الخطط تُستدعى في أثناء سخونة المواجهة عندما يتأكد توقع ارتفاع درجة الإ ´ ثارة الانفعالية لذا ينبغي أن يتعلمَها مَن يقبل استخدامها عند احتياجه الشديد إليها. هذا لأن (´ المخ ´) ´ العاطفي يربط تلك الاستجابات الروتينية التي تعلمناها في سنوات عمرنا الأولى بعضها ببعض في أثناء لحظ ´ ات الشعور بالغضب والإ ´ هانة والجرح ´ المتكررة فتصبح لحظ ´ ات حاكمة

متسيدة. فالذاكرة والاستجابة تكونان مرتبطتا ً بانفعالات معينة وفي هذه الحالة يكون من الصعب تذكر لحظ ً ات الهدوء والتعامل على أساسها.

فالاستجابة العاطفية المثمرة إن كانت استجابة غير مألوفة أو لم تمارس بصورة جيدة فستصبح استجابة آلية عندئذ تصعب المحاولة تماما في أثناء حالة الإ ً حباط ً . لكل هذه الأسباب تحتاج الخطط المذكورة سابقا إلى تج ً ربتها وتكرارها في أثناء المواجهات الخفيفة غير المتأزمة وكذلك في أثناء المشاجرات الساخنة إذا كان لها أن تصبح استجابة مكتسبة في المقام الأول أو (ً على الأقل ليست الاستجابة الثانية التي تأتي متأخرة كثيرا عن وقتها) ً . إنها الاستجابة المستقرة في ذاكرة الإ ً نسان العاطفية. هذه الاستجابة ـ في جوهرها ـ ترياق يصلح الحياة الزوجية المتفسخة وهي بمنزلة جرعات تعليمية صغيرة للذكاء العاطفي.

10 التحكم بالعاطفة

ان « ´ ميلبرن ماكبرون» ´ Melburn Mac-Bron
رئيسا مستبدا يرهب من يعملون معه. هذه الحقيقة
كن أ ر دون ملاحظ ´ ة لو أن « ´ ماكبرون» ´ يعمل
في مكتب أو مصنع ... لكنه كان طيارا.
ذات يوم من العام ٧٨ ´ ١٩ كانت طائرة « ´ ماكبرون» ´
تقترب من بورتلاند في ولاية أوريجون عندما
لاحظ وجود مشكلة في جهاز تعشيق التروس
الخ ص ´ بالهبوط ´ . أخذ ارس الأداء التقليدي
محلقا في الجو إلى ارتفاع شاهق مع الانشغال
بإص لاح ´ جهاز الهبوط ´ . وبينما كانت مشكلة جهاز
هبوط ´ مستحوذة على فكره كان خزان الوقود
يقترب من النفاد. أما مساعدوه الطيارون الذين
خافوا من ثورة غضبه لم يتدخلوا بالرأي حتى
عندما كانت الكارثة وشيكة الوقوع. وبالفعل حدثت
كارثة. تحطمت الطائرة وقتل عشرة أشخاص ´ .
هذه القصة تُدرس للطيارين اليوم في تدريبات
لأمان بوصفها حكاية تحذيرية. فا عروف أن ٨٠% ´
من حوادث الطائرات تقع نتيجة ا يرتكبه الطيارون
ن أخطاء كن تج ´ نبها إذا عمل فريق الطائرة معا
لزيد من الانسجام. فالعمل الجماعي يفتح خطوط ´
بادل الأفكار وا علومات والتعاون والإ ´ نصات إلى

الآ ´ خرين□ والتفكير بصوت مسموع. واليوم يتم التأكيد على مباد□ ´ الذكاء الاجتماعي في تدريبات الطيارين□ جنبا إلى جنب مع تدريبات البراعة الفنية.

وتعتبر كابينة القيادة في الطائرة □ ´ وذجا مصغرا لأي تنظ ´ يم للعمل. ولكن النقص في الاختبار الدقيق لواقع تحطم الطائرة الدرامي□ والآ ´ ثار الـمدمرة للمعنويات البائسة للعامل□ ´ الـرعوب□ ´ □ أو عجرفة الرؤ ´ ساء□ أو غيرها من عشرات التغييرات الـهمة في مواقع العمل نتيجة العجز العاطفي. كل هذا □كن أن □ر دون ملاحظ ´ ة تذكر بالنسبة □ن هم خارج الحدث الـباشر نفسه. لكن علامات نتائج ´ هذا العجز العاطفي□ تتمثل في انخفاض الإ ´ نتاجية□ أو زيادة عدم القدرة بالالتزام بآ ´ خر موعد محدد لإ ´ نج ´ از العمل□ أو ارتكاب الأخطاء□ أو الأحداث الـؤسفة□ وهجرة الـوظف□ ´ الجماعية إلى مواقع عمل أخرى أكثر تج ´ انسا روحا وطبعا. ولا جدال في أن انخفاض مستويات الذكاء الاجتماعي يؤدي حتما إلى أدنى مستوى في مجال العمل. وعندما يستمر خط الذكاء الاجتماعي في الانخفاض يهدد الإ ´ فلاس والانهيار الشركات.

لقد أصبحت اليوم فاعلية الذكاء العاطفي وتأثيرها فكرة جديدة نسبيا في مجال الأعمال. لكن بعض الـديرين يصعب عليهم قبولها. فقد تبـ□ ´ من دراسة أجريت على ٥٠ ´ ٢ موظفا تنفيذيا أن معظ ´ مهم يعتقدون بأن عملهم يتطلب « ´ أدمغتهم وليس قلوبهم...» ´ . قال كثيرون منهم إنهم يخشون إذا تعاطفوا أو شعروا بالشفقة نحو العامل□ ´ معهم أن يؤدي هذا إلى التعارض مع أهدافهم التنظ ´ يمية. وقال أحدهم: « ´ إن فكرة الاندماج العاطفي مع من يعملون معه ما هي إلا مجرد أمر مضحك□ يستحيل معه التعامل مع الناس» ´ . وعارض آخرون هذه الفكرة قائل□ ´ □ إنهم لو لم يتحفظ ´ وا عاطفيا فلن يتمكنوا من اتخاذ القرارات « ´ الصعبة» ´ التي يتطلبها العمل□ على الرغم من أنهم يدركون احتمال صدور هذه القرارات من منطلق أكثر إنسانية.

أجريت هذه الدراسة في السبعينيات□ عندما كان مناخ ´ الأعمال في تلك الفترة مختلفا □اما. لكني أعتقد أن هذه الـواقف قد أصبحت مواقف بالية□ كانت رفاهية في الأيام الخالية. أما اليوم□ فقد برز واقع تنافسي جديد يضع الذكاء العاطفي في مرتبة تضيف إلى مواقع العمل والأسواق

قيمة خاصة. وكما قال « ´ شوشونا زوبوف» ´ Shoshona Zuboff العالم السيكولوجي بكلية هارڤ ´ ارد لإ ´ دارة الأعمال: « ´ إن المؤسسات قد حققت ثورة راديكالية خلال هذا القرن ورافق ذلك التحول المناسب في خريطة الانفعالات بها. فمنذ فترة طويلة ظلت السيطرة فيها للتسلسل الهرمي في المؤسسات عندما كان الرئيس الذي يستأسد على العاملـ ´ معه هو من ينال المكافأة. لكن هذا النظ ´ ام الهرمي الجامد بدأ في الانهيار منذ الثمانينيات ضغوط ´ (´ التوأم ´) ´ الجديدين (´ العولمة وتكنولوجيا المعلومات) ´ . كان الرئيس المقاتل الشرس للعمل هو الذي يأتي رمزا لنجاح ´ الشركة مهارته في العلاقات الشخصية ومثل مستقبل الشركة» ´ .

وثمة بعض الأسباب الواضحة بجلاء وراء الواقع الجديد. ولك أن تتصور ماذا تكون عليه إنج ´ ازات مجموعة من العمالة لا يستطيع الفرد فيها أن يعبر عن غضبه أو يحس مشاعر من حوله وكيف يتأثر التفكير أيضا تأثيرا ضارا نتيجة للإ ´ ثارة والتوتر وكيف ينعكس هذا على الإ ´ نتاج في مواقع العمل. فالإ ´ نسان حـ ´ يتوتر لا يستطيع التذكر أو الانكباب على العمل أو التعلم أو اتخاذ قرارات واضحة. وقد وصف أحد الاستشاري ´ الإ ´ داري ´ هذه الحالة قائلا: ...« ´ إن الضغط العصبي يصيب الناس بالغباء...» ´ .

أما على الجانب الإ ´ يجابي فلك أن تتصور الفوائد التي يجنيها العمل إذا توافرت لدينا المهارة في قدراتنا الأساسية المتناغمة مع مشاعر من نتعامل معهم وكيف نكون قادرين على معالجة الخلافات حتى لا تتصاعد ولدينا القدرة على الوصول إلى حالة تدفق المشاعر في أثناء العمل. هذا لأن قيادة العمل في أي مجال لا تعني السيطرة بل هي فن تحفيز الناس على العمل لتحقيق هدف مشترك على أساس التحكم في مسار حياتنا الخاص ´ . وقد يكون الأكثر أهمية وضرورة هو إدراكنا لحقيقة مشاعرنا العميقة بالنسبة لأفعالنا والتغيرات التي تج ´ علنا أكثر رضاء عن عملنا.

لكن هناك أيضا بعض الأسباب الأقل وضوحا تتقدم فيها الملكات الفطرية العاطفية التي تشمل المهارات في مجال الأعمال وتعكس تغيرات عميقة في مواقع العمل. وسوف أبرز رأيي هذا بمتابعة ثلاثة تطبيقات للذكاء الاجتماعي. وأولها القدرة على التنفيس عن الإ ´ حساس بالظ ´ لم بتوجيه

النقد البناء وذلك بخلق مناخ ´ يقدر فيه التنوع لا باعتباره مصدرا للشقاق بل باعتباره شبكة من العلاقات تحقق المزيد من الفعالية.

النقد هو المهمة الأولى

عمل أحد المهندس ´ المحنك ´ مديرا لمشروع تطوير برامج ´ الكمبيوتر. وحينما كان يقوم بعرض نتائج ´ عمله على مدى شهور عدة مع ا ´ موعة التي يرأسها على نائب الرئيس اصطحب المهندس جميع العامل ´ معه من الرجال والنساء الذين عملوا معه أياما وأسابيع طويلة أسبوعا وراء أسبوع وهم يشعرون بالفخر بتقد ´ ثمرة عملهم الشاق.ولكن بعد أن انتهى المهندس من تقد ´ تقريره استدار له نائب الرئيس وسأله بتهكم: « ´ متى تخرجت في الجامعة...؟! ´ هذه المواصفات مضحكة حقا..! ´ ولن أوافق عليها مطلقا» ´ .

شعر المهندس بالارتباك والضآ ´ لة وجلس متجهما صامتا طوال الوقت.

قدم بعض أعضاء فريق العمل الحاضرين معه قليلا من الملاحظ ´ ات المتقطعة الخالية من أي منهج ´ ا بعضها ملاحظ ´ ات عدوانية دفاعا عن جهودهم التي بذلوها. وفي تلك الأثناء استدعي نائب الرئيس فانفض الاجتماع على الفور بعد أن ترك في نفوس الجميع شعور المرارة والغضب.

ظل هذا المهندس طوال أسبوع ´ بعد هذه المقابلة وقد استحوذت على تفكيره تعليقات نائب الرئيس الساخرة. اعتقد وهو في حالة اكتئاب ومعنويات هابطة أنها آخر مرة ستوكل إليه أي مهمة جسيمة في هذه الشركة وبالتالي فكر في تركها على الرغم من حبه لعمله فيها.

وأخيرا ذهب لمقابلة نائب الرئيس مذكرا إياه بالاجتماع السابق وتعليقاته المحرجة وتأثيرها السيئ ´ في معنوياته. ثم وجه إليه تساؤ ´ لا اختار كلماته بدقة قائلا: « ´ إنني متحير حقا بالنسبة لما استهدفته من ملاحظ ´ اتك. وأنا أفترض أنك لم تقصد مجرد إحراجي فهل كان لديك أهداف أخرى تفكر فيها غير إحراجي...؟» ´ .

اندهش ´ نائب الرئيس لأنه لم يتصور أن ملاحظ ´ ته التي أبداها في اللقاء السابق والتي تعمد أن تكون بمنزلة تعليق يبدو عفويا ومفاجئا قد كان لها هذا التأثير المحطم للمعنويات. أما رأيه الحقيقي في التقرير الذي قدمه المهندس عن مشروع برامج ´ الكمبيوتر Software فهو أنه مشروع مبشر

وإن كان في حاجة إلى المزيد من الجهد، ولم يقصد على الإ ´ طلاق استبعاده كمشروع له قيمته. ومن الغريب أنه صرح ´ ببساطة، أنه لم يدرك أن رد فعل ملاحظ ´ اته كان بهذا السوء، وأنه جرح ´ مشاعر كل فرد في ا□ ´ موعة التي اجتمعت به، ثم قدم اعتذاره الذي جاء متأخرا عن الوقت المناسب.

إنها ـ حقا ـ مسألة « ´ التغذية المرتدة» ´ Feedback في ´ رية المنظ ´ ومات، قضية حصول الناس على المعلومات الضرورية لتظ ´ ل مجهوداتهم سائرة على الخط السليم. والمعنى الأصلي للتغذية المرتدة هو تبادل البيانات حول كيفية عمل جزء من المنظ ´ ومة العاملة كلها، مع تفهم أن جزءا واحدا يؤثر في جميع أجزاء منظ ´ ومة العمل كلها، ومن ثم □كن تغيير أي جزء متأخر عن سير العمل إلى مستوى أفضل. ويعتبر كل فرد يعمل في أي شركة جزءا من المنظ ´ ومة، وبالتالي تصبح التغذية المرتدة □نزلة دم الحياة لأي مؤسسة. فتبادل المعلومات يساعد العاملا□ ´ على معرفة إذا كان العمل الذي يقومون به يسير في الاتج ´ اه السليم أو يحتاج إلى مزيد من التناسق، وما إذا كان يحتاج إلى إعادة توجيه مساره كلية. فمن دون هذه التغذية المرتدة للعاملا□ ´ في أي منظ ´ ومة عمل، يصبحون كأنهم يتخبطون في الظ ´ لام، بلا أدنى فكرة عن رأي رؤ ´ سائهم وزملائهم في إنتاجهم، أو ماذا يتوقعون منهم، وبالتالي يواجهون مع مرور الوقت مشاكل أسوأ □ ´ ا كانت عليه.

وهكذا يكون النقد ـ □عنى من المعاني ـ من أهم مسؤوليات أي مدير. وقد يكون النقد أيضا منفرا. وللأ ´ سف، لا يحسن كثير من المديرين إدارة فن التغذية المرتدة المهم والحاسم، مثل نائب الرئيس المتهكم. ولهذا النقص في فن التغذية المرتدة ثمن فادح ´ ، إنه □اثل □اما اعتماد سلامة الصحة العاطفية ب□ ´ الزوج□ ´ على الكيفية التي يعبران بها عن شكواهما بأسلوب جيد. كما تشبه أيضا اعتماد الفعالية، والإ ´ شباع، وإنتاجية العاملا□ ´ على الكيفية التي يُبلغون بها عن مشاكل العمل المزعجة. هذا لأن النقد وكيفية توجيهه أو تلقيه يحدد □اما مدى إحساس الشخص بالرضا مع من يترأسهم، ومع فريق العمل ككل.

أسوأ طريقة لإثارة شخص ما

□اما مثلما يحدث في العلاقة الزوجية من تقلبات، يحدث أيضا تقلبات

في مواقع العمل بصور وأشكال ◻ ´ اثلة. فهناك أنواع من النقد التي تتخذ شكل الهجوم الشخصي بدلا من اتخاذه شكل الشكوى التي ◻كن معالجتها◻ كما أن هناك أنواعا أخرى من النقد تتخذ شكل توجيه الاتهامات الشخصية مع اقتران ذلك بإشارات تنم عن الاشمئزاز◻ والسخرية والاحتقار. وفي كلتا الحالت◻ ´ تثير مثل هذه الأنواع من النقد حالة دفاعية ومحاولة للتنصل من ◻سؤولية◻ وصولا إلى إغلاق باب ◻ناقشة والالتجاء إلى الصمت الكامل◻ أو ◻قاومة السلبية ◻رة التي تنبع من الشعور با◻عاملة الظ ´ ◻ة. ويقول أحد مستشاري الأعمال◻ إن من ب◻ ´ صور النقد الهدام التي تزداد شيوعا في مواقع العمل جملة عامة فاسدة مثل:... « ´ أنت أحمق ولا فائدة ترجى منك» ´ . عبارة تقال بنبرة جافة تهكمية غاضبة◻ لا تعطي فرصة للاستجابة أو تقد◻ ´ أي اقتراح ´ حول كيفية إنج ´ از العمل بصورة أفضل◻ هذا النقد الهدام يحرك في ◻تلقي مشاعر الغضب والإ ´ حساس بالضعف كأنه بلا حول ولا قوة. ولاشك في أن أفضل ما في الذكاء العاطفي◻ أنه يبرز أن مثل هذا النقد الهدام يب◻ ´ مدى الجهل بتأثيره ◻دمر في مشاعر ◻تلقي ودوافعه وطاقاته وثقته فيما يؤديه من عمل.

وقد أظهرت دراسة شملت عددا من ◻ديرين◻ وجود مثل هذه الآ ´ لية في العمل حيث طلب من ◻ديرين تذكر الأوقات التي عنفوا فيها ◻وظف◻ ´ ◻ ووجهوا لهم في أثناء سخونة ◻واجهة هجوما شخصيا. وتوصلت الدراسة إلى أن الهجوم الغاضب كانت له آثار تشبه كثيرا الآ ´ ثار التي تترتب على هجوم الشخصي الذي يحدث ب◻ ´ « ´ الزوج◻ ´ » ´ . وكان رد فعل ◻وظف◻ ´ الذين تلقوا هذا الهجوم◻ أن تحولوا إلى حالة دفاعية◻ يقدمون فيها ◻بررات أو يتنصلون فيها من ◻سؤولية◻ أو يلوذون بالصمت التام في محاولة لتجنب أي اتصال با◻دير الذي وبخهم. هؤلاء ◻وظفون إذا وضعوا تحت ◻يكروسكوب العاطفي نفسه الذي استخدمه « ´ چ ´ ون جو◻ان» ´ John Gottman مع الأزواج◻ من ◻توقع - ´ دون شك - ´ أن يشعروا با◻رارة◻ مثل الزوجات والأزواج الذين يشعرون بالظ ´ لم مع الهجوم الشخصي عليهم◻ ويعتقدون أنهم ضحايا أبرياء لهم الحق في ثورتهم الغاضبة. وإذا قيست حالتهم الفسيولوجية◻ فمن الأرجح أن يب◻ ´ هذا القياس كيف فاض بهم الكيل الذي عمق بداخلهم هذه الأفكار◻ وبالتالي إحساس ◻ديرين ◻زيد من الضيق

نتيجة لردود فعل أولئك الموظف ´ ومزيد من الاستفزاز من ردود أفعالهم ينتهي ذلك ببدء دورة في عالم الأعمال بترك الموظف ´ العمل أو بفصلهم مناظرة ما يحدث في حالة الطلاق ب ´ الأزواج.

وفي دراسة شملت (´ ١٠٨) ´ من المديرين والموظف ´ كان النقد الغبي على رأس أسباب الصراعات في العمل سابقا بذلك بث عدم الثقة والصراعات الشخصية والتنازع حول السلطة والأجور. وقد أظهرت تج ´ ربة أجريت في معهد « ´ رينسيلاير» ´ Rensselaer للعلوم التقنية إلى أي مدى يمكن أن يدمر النقد اللاذع علاقات العمل. طُلب في هذه التجربة من المديرين ابتكار إعلانات لنوع جديد من الشامبو وقام متطوع بالتجربة مفترض أن يحكم على الإ ´ علانات المقترحة. وتلقى المتطوعون فعليا نوع ´ من النقد المعد سلفا أحدهما كان نقدا محددا ومترويا أما النقد الثاني فقد شمل تحذيرا وتوبيخا ولوما للشخص على نقص كفاءاته المتأصل مثل:... « ´ أنت لم تحاول على الإ ´ طلاق. يبدو أنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء بصورة سليمة...» ´ أو « ´ رما هذا مجرد نقص في موهبتك. سأحاول إيجاد شخص آخر غيرك يقوم بهذا العمل...» ´ .

كان من الطبيعي بالنسبة ن وجه إليهم النقد الهجومي أن يصيبهم التوتر والغضب و العدوانية. قالوا إنهم يرفضون التعاون والاشتراك في المشروعات المستقبلية مع الشخص الذي وجه إليهم ذلك النقد. وأشار كثيرون منهم إلى رغبتهم في تج ´ نب الاتصال تاما بهذه المشروعات. ومعنى آخر أنهم شعروا بأنه توضع أمامهم عقبات عن عمد. النقد العنيف القاسي الذي وجه إليهم ثبط معنوياتهم تاما لدرجة أنهم لم يحاولوا بعده بذل أي جهد في عملهم وقالوا إنهم يشعرون بعدم صلاحيتهم للقيام بالعمل على نحو جيد فالهجوم الشخصي دمر معنوياتهم تاما.

وهناك كثير من المديرين يميلون إلى كثرة توجيه النقد للعامل ´ معهم. لكنهم يقتصدون في توجيه المديح تاركا ´ موظفيهم تحت شعور دائم بأن هؤلاء المديرين لا يحسنون سوى الاستماع فقط إلى الأخطاء التي قد تحدث من جانبهم في العمل. ويزداد هذا الميل عند المديرين الذين يؤجلون تقد ´ أي تغذية مرتدة لمدد طويلة. وفي هذا الصدد يلاحظ « ´ جيه. آر. لارسون» ´ J.R. Larson العالم السيكولوجي بجامعة إلينوي في أوربانا أن « ´ الرئيس

الذي يفشل في إظهار مشاعره على الفور يساعد على تراكم مشاعر محبطة رويدا رويدا إلى أن يحدث انفجار في يوم ما. لكن إذا وُجه النقد في وقت مبكر عندئذ يمكن أن يصحح الموظف المشكلة موضع النقد. ومن المؤسف أن الناس قد اعتادوا توجيه النقد عندما تصل الأمور إلى درجة الغليان حيث يفقدون السيطرة على أنفسهم من شدة الغضب. وهذا يحدث عادة عند توجيه النقد بأسلوب غاية في السوء وبنبرة تهكمية مع استرجاع قائمة طويلة من شكواهم المتزنة أو بالتهديدات. ومثل هذه الهجمة الانتقادية تأتي بعكس النتائج المرجوة. مثل هذا النقد يؤدي إلى اشتعال غضب المتلقي. إنه حقا أسوأ أسلوب لإثارة أي إنسان».

الناقد البارع

دعونا نفكر مليا في البديل:

من الممكن أن يكون النقد البارع من أكثر الرسائل المساعدة التي يمكن أن يرسلها أحد المديرين. فإذا كان نائب الرئيس المتسم بازدرائه للآخرين قد قال - مثلا- لمهندس برامج الكمبيوتر: «إن الصعوبة الرئيسية في هذه المرحلة أن خطتك ستستغرق وقتا طويلا جدا سيزيد قيمة التكلفة ليتك تعيد التفكير في اقتراحك وخاصة تصميم المواصفات لتطوير برامج الكمبيوتر لتعرف إن كنت ستجد طريقة تنفذ بها المهمة نفسها بسرعة أكبر ووقت أقصر». ولا شك في أن مثل هذه الرسالة لها عكس وقع النقد المؤلم المدمر. فبدلا من خلق الشعور بعدم القدرة على فعل أي شيء وكأن الإنسان الموجه إليه النقد بلا حول ولا قوة وإثارة غضبه ومرده نجد أنها تبعث فيه الأمل في تحقيق عمل أفضل وتقترح بداية خطة تؤدي إلى الفعل المطلوب.

والناقد البارع الذكي يركز على ما حققه الإنسان وما يمكن أن يحققه بدلا من الإشارة بالتوبيخ إلى خصيصة بعينها لم يحسن أداءها في عمله. وكما لاحظ «لارسون» Larson أن الهجوم على الشخصية نفسها مثل القول: «ياغبي يا عديم الكفاءة» يفقد الشخص القدرة على فهم الموضوع وبالتالي ينتقل فورا إلى الخط الدفاعي ومن ثم لا ينصت كمتلق لما تقوله عن الكيفية التي يجب أن يؤدي بها عمله بصورة أفضل. وهذه هي النصيحة

نفسها التي توجه للزوج ´ اللذين ينفسان عن شعورهما بالظ ´ لم.
وبالنسبة أيضا لتحريك الدوافع الذاتية عند الأشخاص ´ نج ´ د أن من يعتقد أن فشله ناتج ´ عن بعض عيوب شخصيته يفقد الأمل ويتوقف عن المحاولة. أما المتفائل فيرجع الفشل أو الهزائم إلى ظروف من الممكن تغييرها إلى الأفضل.
يقدم « ´ هاري ليفـ ´ ينسون» ´ Harry Levenson المحلل السيكولوجي الذي أصبح مستشارا سيكولوجيا لعدد من الشركات النصيحة التالية حول (´ فن النقد) ´ الذي يتضافر مع فن الإ ´ طراء:
- كن محددا: التقط حدثا له دلالة حدثا يوضح مشكلة رئيسية تحتاج إلى التغيير أو ´ وذجا مثل عدم الكفاءة مثل عدم القدرة على أداء أجزاء معينة من العمل بصورة جيدة. هذا لأن ما يثبط معنويات الإ ´ نسان هو أن يسمع أنه أخطأ في عمل شيء ما دون أن يعرف على وجه التحديد ما هذا الخطأ لكي يعمل على تصحيحه. فلابد من التركيز على التحديد. نذكر الشيء الجيد الذي فعله الإ ´ نسان وما فعله بالتحديد بصورة ضعيفة وكيف يمكن تغييره. لا ينبغي أن تحوم حول الموضوع وتج ´ نب أن تكون غير مباشر ومراوغا فذلك يشوش ´ رسالتك التي توجهها إلى الآ ´ خر. وهذا تماما مماثل النصيحة التي تقدم إلى زوج ´ حول كيفية عرض شكواهما وهو أن نقول بالضبط ما المشكلة وما الخطأ فيها وكيف يؤثر هذا في مشاعرك وما الوسيلة لتغييره. فـ « ´ التحديد» ´ كما يصفه « ´ ليفـ ´ ينسون» ´ مهم في كل من الثناء والانتقاد على حد سواء. ولا أقول إن المديح المتواري ليس له تأثير على الإ ´ طلاق لكن تأثيره ضعيف لا يمكن التعلم منه.
- قدم حلا: فالنقد مثل كل تغذية مرتدة مفيدة يجب أن يشير إلى طريقة تحدد المشكلة تماما وإلا فسوف تترك المتلقي في حالة إحباط ´ ومعنويات منخفضة ودون دافع للقيام بعمل لأن النقد قد يفتح الباب إلى إمكانات وبدائل لم يتب ´ الشخص نفسه وجودها أو يثير - ´ ببساطة - ´ الحساسية بأوجه النقص التي تستلزم الانتباه وما يجب أن يصاحبه من اقتراحات حول أسلوب الاهتمام بهذه المشاكل.
كن حاضرا: لأن النقد مثل المديح فهو أكثر فعالية حـ ´ يقال وجها لوجه للشخص نفسه على انفراد. ونحن نلاحظ أن أولئك الناقدين غير

المريحة يوجهون دائما نقدهم سلبا أو إيجابا من على بعد كما لو أنهم يزيحون عبئا عن أنفسهم. يكتبون - مثلا - تقريرا مهما يجعل الصلة بالطرف غير شخصية تماما وبالتالي يسلب من الشخص المتلقي فرصة الاستجابة لهذا التقرير أو توضيحه.

كن حساسا: هذه دعوة للتعاطف مع الآخر لتكون متناغما مع ما تقوله وكيف يكون وقعه على الشخص المتلقي. ويلفت «ليفينسون» الانتباه هنا إلى المديرين الذين لا يتمتعون إلا بالقليل من مشاعر التعاطف مع الآخرين. يميل هؤلاء إلى تقديم التغذية المرتدة بأسلوب جارح مثل القمع المحطم للنفسية. ومن الطبيعي أن يكون أثر هذا الأسلوب مدمرا للمعنويات. وبدلا من فتح الطريق إلى تصحيح الخطأ نراه يخلق استياء انفعاليا ومرارة وموقفا دفاعيا وتباعدا.

يقدم «ليفينسون» أيضا بعض النصائح العاطفية في آخر الأمر لمن يتلقون النقد قائلا: يجب أن ينظر الإنسان إلى النقد كمعلومة لها قيمتها حول كيفية تحسين العمل وليس بوصفه هجوما شخصيا. والأمر الآخر أن تراقب حافزك إلى اتخاذ موقف دفاعي بدلا من تحمل المسؤولية. وإذا كان النقد مثيرا للضيق والتوتر الشديد اطلب عقد الاجتماع مرة أخرى بعد فترة لاستيعاب رسالة النقد القاسية بعد أن تكون قد هدأت بعض الشيء.

وأخيرا ينصح «ليفينسون» الجميع أن ينظروا إلى النقد بوصفه فرصة للناقد والمنتقد للعمل معا بهدف حل المشكلة وليس بوصفها حالة خصومة بينهما. إن هذه النصائح الحكيمة تجد صداها المباشر في اقتراحات تقدم للأزواج الذين يحاولون معالجة متاعبهم الزوجية دون الإضرار الدائم بالعلاقة بينهم. ومرة أخرى فالنقد في الزواج هو الشيء نفسه في العمل.

التعامل مع التنوع

كانت السيدة «سلفيا سكيتر» Selvia Skeeter الضابطة السابقة في الجيش تشغل وهي في الثلاثينيات من عمرها منصب رئيسة «وردية» في مطعم «ديني» Denny بكولومبيا بجنوب كارولينا. وفي عصر أحد الأيام دخل المطعم مجموعة من الزبائن السود لتناول الغداء: راهب بروتستانتي ومساعد قسيس واثنان من المبشرين. انتظرت المجموعة مدة طويلة دون

أن تحضر إليهم أي مضيفة من المضيفات. تجاهلت المضيفات وجودهم تماما وعندما ثارت عليهن «سكيتر» أخذن يحملقن فيها بغضب ويرددن عليها بإشارات سخيفة ثم يواصلن التحدث معا كما لو أن رئيسة ورديتهن التي تقف على بعد خمسة أقدام لا وجود لها على الإطلاق.

واجهت «سكيتر» المضيفات بغضب شديد واشتكت لمدير المطعم الذي لم يكترث كثيرا بسوء سلوكهن قائلا: «هذا ما نشأن عليه... وأنا لا أستطيع أن أفعل شيئا إزاءه...». تركت «سكيتر» هذا المكان في الحال فهي أيضا مواطنة سوداء. لاشك في أن هذه الواقعة لو حدثت كواقعة منفصلة في إحدى لحظات التحيز العنصري الصارخ فربما كانت قد مرت دون ملاحظة. لكن «سلفيا سكيتر» كانت واحدة من مئات جاءوا ليشهدوا على حدوث هذا المثل الشائع للتمييز العنصري ضد السود في سلسلة مطاعم «Denny's» التي نتج عنه (٤٥٦ مليون) حكم قضائي بالتعويض عن الجرائم الطبقية لمصلحة آلاف من الزبائن السود الذين عانوا من مثل هذه الإهانات لكرامتهم.

ومن بين هذه الدعاوى القضائية حادثة تفصيلية تعرض لها سبعة من الأمريكيين الأفارقة من عملاء المعابرات الأمريكية الذين ظلوا ينتظرون إفطارهم لمدة ساعة بينما تمت خدمة زملائهم البيض في المنضدة المجاورة على الفور. كان السود والبيض جميعهم في طريقهم لتأمين زيارة الرئيس «بيل كلينتون» لأكاديمية الولايات المتحدة البحرية في مدينة «أنابوليس» Annapolis وكان من بين الدعاوى القضائية أيضا دعوى من فتاة سوداء تقود السائق في «تامبا» بولاية «فلوريدا» انتظرت في مقعدها المتحرك لمدة ساعة تنتظر تقديم الطعام لها في وقت متأخر من مساء أحد الأيام بعد حضورها حفلة راقصة. هذا النموذج من التمييز العنصري والدعاوى القضائية ضد السلوك العنصري كان نتيجة لما اشتهرت به سلسلة مطاعم «ديني» وخاصة في الأحياء وعلى مستوى مديري الفروع الذين يؤمنون أن الزبائن السود لا يصلح التعامل معهم. لكن هذه القضية بسبب الشعبية الواسعة التي نالتها لمتابعة أحداثها دفعت سلسلة مطاعم «ديني» إلى تحسين معاملتها للمواطنين السود وصار إجباريا على كل موظف في هذه السلسلة وخاصة مديري الفروع حضور دورات تقدم محاضرات حول ميزات الزبائن من مختلف الأجناس.

وقد أصبحت هذه الدورات عنصرا رئيسيا من عناصر التدريبات على التعامل داخل الشركات على امتداد أمريكا كلها. وتزايد وعي المديرين بأنه حتى لو جاء الموظفون إلى عملهم وبداخلهم تحيزاتهم العنصرية، فلابد أن يتعلموا كيف يتصرفون مع الزبائن، كما لو أنهم لا يحملون هذا التمييز العنصري. هذا لأن الهدف من ذلك، أسباب عملية للغاية تفوق مسألة السلوك المهذب الإ ´ نساني. وبالفعل، حدثت نقلة ظاهرة في قوى العمل، حيث أصبح العاملون البيض من الرجال، وهم من كانوا ا ´ موعة السائدة من المستخدم ´ ، اليوم أقلية. ووفقا لعملية مسح اجتماعي فئات عدة من الشركات الأمريكية، وجد أن أكثر من ثلاثة أرباع الموظف ´ الجدد من غير البيض. إنه ـ حقا ـ تحول دموجرافي يعكس أيضا إلى حد كبير التغيرات التي حدثت في الزبائن.

تب ´ أيضا أن هناك سببا آخر يتمثل في حاجة الشركات الدولية المتزايدة لتعي ´ موظف ´ غير متحيزين، لتقدير أهمية الناس من مختلف الثقافات، والأسواق السياحية، بل تحويل هذا التقدير إلى ميزة تنافسية. أما الدافع الثالث، فهو الثمرة الكامنة في التنوع في صورة مضاعفة وتقوية الابتكار الجماعي، وطاقة الأعمال.

هذا كله يعني تغيير ثقافة المؤسسات لتعزيز مشاعر التسامح، حتى لو ظل التحيز العنصري كامنا على مستوى الفرد. وهنا يثور سؤال: كيف ممكن إذن أن تحقق شركة ما هذا الهدف...؟ الواقع، أن ثمة حقيقة مؤسفة، هي أن قضاء يوم واحد، أو مشاهدة شريط فيديو، أو يوما في عطلة نهاية الأسبوع تتم فيه « ´ حلقات التدريب على التنوع» ´ ، لا يبدو كافيا لاجتثاث مشاعر التعصب العميق الكامن داخل نفوس هؤلاء الموظف ´ أو شخص متعصب ضد آخر، أو مجموعة ضد أخرى، سواء كان تحيز البيض ضد السود، أو السود ضد الآ ´ سيوي ´ ، أو الآ ´ سيوي ´ الستائ ´ من المهاجرين من أمريكا اللاتينية. فالأثر النهائي لدورات التدريب الساذجة على قبول التنوع في الأجناس، لا ينطوي إلا على التوقعات الزائفة، أو خلق مناخ ´ من المواجهة بدلا من التفهم. إنها دورات تدريبية ممكن أن تضاعف التوترات التي تؤدي إلى انشقاقات بين ا ´ موعات ا ´ تلفة في مواقع العمل، وتثير الانتباه بصورة أكبر إلى الاختلافات فيما بينها. لهذا فإن فهم ما يجب

فعلـه يقتضـي أن نفهـم أولا طبيـعة التعصـب ذاته.

جذور التعصب

تذكر الدكتور « ´ ڤ ´ اميك ڤ ´ ولكان» ´ Dr. Vamik Volkan العالم السيكولوجي بجامعة فيرجينيا التطور الذي كان يحدث في أسرة تركية تعيش ´ في جزيرة قبرص ´ . هذه الأسرة باتت تعيش ´ في ظل صراع مرير بـ ´ القبارصة الأتراك والقبارصة اليونانيـ ´ . كان « ´ ڤ ´ ولكان» ´ صبيا عندما سمع شائعات تقول إن القسيس اليوناني يلف عقدة على رقبة كل طفل تركي يشنقه. ويتذكر نبرة الفزع عندما يحكي كيف يأكل الجيران اليونانيون الخنزير الذي يعتبر لحمه نجـ ´ سا في الثقافة التركية وها هو « ´ ڤ ´ ولكان» ´ قد أصبح اليوم باحثا في حقل الصراعات العرقية يشير إلى هذه الذكريات من الطفولة ليبـ ´ كيف ظلت الكراهية الـ ´ زونة حية في أعماق الجماعات على مدى سنـ ´ . يأتي جيل وراء جيل مشبعا بالمحاباة العدائية ـثل هذه القناعات سالفة الذكر. يدفع الإ ´ نسان ثمن ولائه لجماعة ما كراهية فطرية نحو جماعة أخرى خاصة لو كان هناك تاريخ ´ طويل من العداوة بـ ´ الـ ´ موعات الـ ´ تلفة.

تعتبر حالات التعصب نوعا من التعلم العاطفي الذي يجري في تيار الحياة منذ وقت مبكر مكونا ردود أفعال يصعب استئصالها كلية. يحدث هذا أيضا حتى مع من يشعرون وهم شباب بخطأ الاقتناع بهذه الأفكار الـتعصبة. ويفسر هذه الحقيقة « ´ توماس بيتجرو» ´ Thomas Pittegrew الـتخصص في السيكولوجيا الاجتماعية بجامعة كاليفورنيا بسانت كروز والذي درس مشكلة التعصب على مدى عقود قائلا: « ´ قد يحدث في وقت متأخر من حياتك أن تغير تعصبك هذا لكنك ستكتشف أنه من السهل عليك كثيرا أن تغير من معتقداتك الفكرية عن تغيير مشاعرك العميقة. وقد اعترف لي كثير من الجنوبيـ ´ ـ على سبيل الـثال ـ أنهم على الرغم من كونهم وصلوا إلى مرحلة لا يشعرون فيها بالتعصب ضد السود بعقولهم لكنهم يشعرون بالغثيان عندما يصافحون السود فقد ظلوا محتفظ ´ ـ ´ بهذه الـشاعر ـ ´ ا تعلموه في أسرهم وهم أطفال» ´ .

وتأتي جزئيا الأفكار النمطية الشائعة التي تكرس التعصب من آليات

أكثر حيادية في العقل الذي يجعل كل أنواع الأفكار النمطية مؤكدة بذاتها. هذا لأن الناس عموما على استعداد سريع لتذكر اللحظ ´ ات التي تؤيد الأفكار من هذا النوع بينما ينزعون إلى إسقاط ´ اللحظ ´ ات التي تتحدى هذه الأفكار. وعلى سبيل المثال عندما يصادف الناس في حفل أحد الإ ´ نجـ ´ ليز الذين يتمتعون بالقدرة على التعبير الصريح عن انفعالاتهم وبالدفء خلافا للقالب الشائع عند الإ ´ نجـ ´ ليز بأنهم متحفظ ´ ون فإن الناس قد يقولون في أنفسهم لا بد أنه إنسان غير عادي أو واقع تحت تأثير الخمر.

إن التمسك بالتعصب العنصري والتحيز الـ ´ ـفي ـهارة ضد السود ربما يفسر لنا السبب في استمرار التحيز على الرغم من أن الاتجـ ´ ـاهات العرقية لدى الأمريكيـ ´ البيض أصبحت أكثر تسامحا على نحو متزايد. وعلى الرغم من رفض الأمريكيـ ´ للعنصرية فإنهم يتصرفون بتحيز مستتر. وإذا سئل هؤلاء الناس لماذا يتصرفون هكذا قالوا إنهم ليسوا متعصبـ ´ ـ لكن مواقف مبهمة من التحيز مازالت تحكم تصرفاتهم على الرغم ـ ´ ـا يقدمونه من تفسيرات عقلانية. ومثل هذا التحيز نراه - ´ مثلا في موقف مدير أبيض يعتقد بأنه غير متحيز لكنه يرفض طلب أمريكي أسود لشغل وظيفة بحجة ظاهرية ليست بسبب الجنس ولكن لأن تعليمه وخبراته لا ترقى لمستوى الوظيفة الشاغرة. لكنه في الوقت نفسه يعـ ´ مواطنا أمريكيا أبيض له المؤهلات نفسها تماما. وقد يأخذ التعصب العنصري المستتر شكل منح مندوب مبيعات من البيض مكافأة مقابل إتمام عقد شراء مثلا ولا يكلف زميله الأسود أو القادم من أمريكا اللاتينية بالمهمة نفسها.

رفض التعصب وإدانته

إذا كان من الصعب القضاء على التعصب العنصري الذي دام مع الناس زمنا طويلا فإن ما يمكن تغييره هو البحث عما نستطيع فعله إزاء هذا التمييز. وكمثل على ذلك ما حدث في سلسلة مطاعم « ´ ديني» ´ ـ عندما تعهدت المضيفات ومديرو الفروع أن يقللوا من تعصبهم ضد السود وإلا ينصاعوا لمشاعرهم المتميزة. وكان واضحا أن بعض المديرين قد شجعوا المضيفات على ذلك التعصب ـ على الأقل ضمنيا ـ بوضع سياسات مثل

طلب دفع فاتورة حساب الوجبات مقدما بالنسبة للزبائن السود فقط، والامتناع عن منح السود ما يعلن عنه بصورة واسعة عن وجبات أعياد الميلاد المجانية، أو إغلاق أبواب المطاعم، والادعاء بأنها مغلقة إذا رأوا زبائن من السود قادمة. وكما حدد هذا الموقف «جون ب. ريلمان» John B. Rehlman الذي رفع الدعوى القضائية ضد مطاعم «ديني» ممثلا لعملاء الخدمة السرية من الممثلي الأمريكيين السود قائلا: «لقد أغمضت إدارة سلسلة مطاعم «ديني» عيونها عما كان يفعله طاقم العاملين بها ووصلت إلى مديريها المحليين رسالة ضمنية بألا يضعوا حدا لتعصبهم العنصري».

وكل ما نعرفه عن جذور التعصب، وكيفية اجتثاثها بفاعلية، يشير إلى وجود هذا الموقف على وجه التحديد، ذلك الموقف الذي يتمثل في غض النظر عن أفعال التعصب بما يسمح بازدهار التمييز العنصري. ولا شك في أن عدم اتخاذ أي إجراء في هذا السياق، هو في حد ذاته فعل له نتائجه، أي ترك فيروس التعصب ينتشر دون مواجهته والاعتراض عليه. والواقع أن المطلوب يتجاوز موضوع الدورات التدريبية المتنوعة، لأنه ضرورة ليكون له تأثير أكبر، وهو التغيير الحازم لقواعد سلوك المجموعة. وهذا يقتضي اتخاذ موقف إيجابي ضد أفعال التمييز العنصري بداية من أعلى مستوى في مجموعات الإدارة إلى أقل مستوى بها. فقد يكون من الصعب زحزحة التعصب في حد ذاته، لكن من الممكن إبطال التفرقة العنصرية إذا تغير المناخ. وقد عبر عن هذا المعنى موظف تنفيذي في شركة (IBM) بقوله: «نحن لا نتسامح مع توافه الأمور، والإهانات بأي حال من الأحوال، لأن منهج (IBM) الأساسي هو احترام الفرد...».

وإذا كان البحث في موضوع «التعصب» قد خرج بدرس يستهدف ثقافة مشتركة أكثر تسامحا، بتشجيع الناس على التعبير عن معارضة أبسط أفعال التمييز العنصري، وما يسببه من مضايقات مستمرة، مثل الدعابات الاستفزازية اللاذعة، أو نشر الحكايات الجنسية عن النساء السود التي تشوه سمعتهن، وتحقير زميلات العمل. أظهرت إحدى الدراسات، أن الناس في التجمعات، عندما يسمعون شخصا يسب شخصا آخر سبا عرقيا، يقلدونه. ومجرد تسمية هذا السلوك علنيا، باسمه الفعلي وهو التعصب،

ومعارضته في الوقت ذاته يخلق - ´ دون شك - ´ مناخا يحجم فيه هذا السلوك التعصب. أما الوقوف منه موقفا سلبيا دون التعبير عن معارضته فهو يخدم مبدأ التغاضي عنه واستمراره. وبهذه المحاولة يكون دور المسؤول ´ الكبار دورا بالغ ´ الأهمية لأن فشلهم في إدانة أفعال التمييز العنصري يعتبر رسالة ضمنية بقبول هذه الأفعال العنصرية. ومتابعة هذه الأفعال - ´ من ناحية أخرى - ´ وتأنيب فاعليها الشديد عليها هو رسالة قوية تعني أن التمييز العنصري ليس أمرا بسيطا بل يؤدي إلى نتائج ´ سلبية حقيقية.

وتصبح مهارات الذكاء العاطفي ميزة كبيرة أيضا إذا اجتمع معها الذكاء الاجتماعي ليس فقط معرفة الوقت المناسب لمعارضة هذا الانحياز العنصري بل أيضا بالأسلوب المثمر الذي يتم به. وينبغي صياغة هذه التغذية المرتدة بنقد رقيق مؤثر يجذب الاستماع إليه دون محاولة الدفاع عنه فإذا تصرف المديرون وزملاء العمل بصورة طبيعية أو تعلموا كيف يتصرفون هكذا فقد يُقضى على حوادث التمييز العنصري.

وقد أرست معظ ´ م دورات التدريب المتنوع فعالية قاعدة تنظ ´ يمية واسعة وظاهرة جعلت كل صور التمييز العنصري محظ ´ ورة ومن ثم شجعت من كانوا شهودا صامتا ´ ومتفرجا ´ على التعبير عن عدم ارتياحهم واعتراضهم على هذا السلوك العنصري. كما شملت دورات التدريب المتنوع ـ من منظ ´ ور آخر ـ عناصر إيجابية أخرى تتمثل في الموقف المشجع على التعاطف الوجداني والتسامح مع الآ ´ خرين لدرجة أصبح فيها الناس يتفهمون آلام من يعانون من التمييز العنصري وصاروا أكثر إفصاحا عن عدم رضائهم عنه.

خلاصة القول تعتبر محاولة منع التعبير عن التحيز العنصري خطوة عملية أكثر من مجرد محاولة تج ´ اهل الموقف نفسه. هذا لأن المواقف النمطية المقولبة تتغير ببطء شديد وقد لا تتغير على الإ ´ طلاق. ووجود تج ´ معات مختلفة العرقيات معا لا يؤدي ـ ببساطة ـ إلى عدم التسامح أو يقلل منه لأن حالات الفصل العنصري في المدارس ـ كشاهد على ذلك ـ زاد معها الشعور العدائي بم ´ ا ´ موعات المتداخلة أكثر من انحساره. وتعني زيادة برامج ´ التدريب المتنوع وانتشارها الواسع في عالمنا المشترك التوجه نحو هدف حقيقي لتغيير السلوك في التجمعات التي يظ ´ هر فيها التعصب وما

يصحبه من مضايقات مستمرة. وقد تتمكن هذه البرامج ´ من التأثير الكبير في الوعي الجمعي□ بإعلاء فكرة رفض التعصب الأعمى وا□ضايقات ا□ستمرة التي لن تج ´ د أي تسامح معها. ومع ذلك سنكون غير واقعي□ ´ □ إذا توقعنا أن تتمكن هذه البرامج ´ من انتزاع الجذور العميقة□ للتمييز العنصري.

و□ا أن التعصب وليد تعلم مجموعة متنوعة من ا□شاعر□ فمن ا□مكن أيضا إعادة التعلم□ على الرغم □ ´ ا يتطلبه هذا من وقت طويل. وينبغي ألا نتوقع أن يتم ذلك نتيجة ورشة عمل واحدة من التدريب ا□تنوع. فعلى الرغم من الصداقة الحميمية□ وما يبذل من جهود يومية من أناس من أصول عرقية مختلفة□ لتحقيق هدف مشترك□ فإن هناك فروقا. ولعل الدرس الذي أخذناه من تطبيق الدمج ´ العرقي في ا□دارس هو فشل ا□ ´ موعات ا□ ´ تلفة في الاندماج اجتماعيا□ بل بدأت في تكوين مجموعات متعادية□ وزادت حدة الأفكار النمطية الشائعة. ولكن لو عمل الطلاب معا في إطار من ا□ساواة لتحقيق هدف مشترك كما يحدث في الفرق الرياضية□ أو الفرق ا□وسيقية□ فر□ا تتكسر الأفكار النمطية في العمل بصورة طبيعية□ عندما يتزامل الناس معا على مدى سنوات طويلة.

أما إذا ظلت الحال على ما هي عليه من معارك التعصب التي تحدث في أماكن العمل□ فهذا يعني فقد أعظ ´ م فرص ´ الاستفادة من إمكانات قوى العمل ا□تنوعة ا□لتزمة والخلاقة. وكما سنرى كيف تستطيع مجموعة عاملة متنوعة القوة والرؤ ´ ى□ أن تتوصل إلى حلول أفضل إبداعا وفعالية إذا عملت معا في تناغم□ عكس ما يحدث لو قام أفراد هذه ا□ ´ موعة أنفسهم بالعمل كل □فرده.

ذكاء المنظمات والذكاء الجمعي

مع حلول نهاية هذا القرن□ سيصبح ثلث قوى العمل الأمريكية « ´ عمالة معرفية» ´ □ عمالا يتميز إنتاجهم بإضافة قيمة للمعلومة□ سواء كانوا محللا□ ´ تسويقي□ ´ □ أو كتابا أو مبرمجي كمبيوتر. وقد أبرز « ´ بيتر دراكر» ´ Peter Druker□ خبير الأعمال الشهير الذي صاغ ´ مصطلح « ´ عامل ا□عرفة» ´ □ أن خبرة هؤلاء العمال رفيعة التخصص□ وأن إنتاجهم يعتمد على تنسيق جهودهم كجزء من شبكة منظ ´ مة. فالكتاب ليسوا ناشرين□ ومبرمجو الكمبيوتر ليسوا موزعي

برامج ´ . ويلاحظ « ´ دراكر» ´ ... « ´ أن الناس عندما يعملون في ترادف واحدا وراء الآ ´ خر تصبح شبكة (´ عمل المعرفة) ´ وحدة عمل تتجاوز الفرد نفسه» ´ .
وهذا ما يفسر ضرورة أن يزداد تقييم الذكاء العاطفي الذي يعني المهارات التي تساعد الناس على التناغم والتوافق بوصفه قيمة قوة العمل في السنوات القادمة.

ورما كانت « ´ الاجتماعات» ´ هي أكثر الأشكال البدائية بـ ´ شبكات المنظ ´ مات. هذا الجزء من الاجتماعات التنفيذية الذي لا مهرب منه يتم في حجرة مجلس الإ ´ دارة أو في قاعة المؤتمرات أو في حجرة اجتماعات أحد المسؤول ´ . هذا لأن وجود أشخاص ´ في الحجرة نفسها هو أكثر الصور القدمة الواضحة ما تعنيه طريقة المشاركة في العمل. وتبزغ ´ اليوم الشبكات الإ ´ لكترونية والبريد الإ ´ لكتروني ومؤتمرات الاتصال عن بعد وشبكات البث وشبكات البث غير الرسمية وما شابه ذلك تنبثق جميعها عن كيانات فعالة في المنظ ´ مات. لقد وصل هذا الجديد إلى درجة رُسم فيها هيكلها الهرمي الواضح على خريطة مثل هيكل منظ ´ مة ما وتشكل هذه النقاط ´ للتماس بـ ´ البشر جهازها العصبي المركزي.

وكلما اجتمع الناس معا للتعاون في أي وقت سواء كان ذلك في اجتماعات تخطيط تنفيذي أو شبكة تستهدف إنتاجا مشتركا اجتمع معهم الذكاء الجمعي أي ا ´ موع الكلي لمواهب ومهارات كل الأشخاص ´ المنخرط ´ في الشبكة. ويحدد مدى كفاءة ما ينجزونه من عمل مدى ارتفاع معامل الذكاء (´ I.Q) . وقد ثبت في النهاية أن أهم عامل منفرد في أي ذكاء جمعي هو متوسط معامل الذكاء ليس بالمعنى الأكاديمي إ ´ ا المقصود ما يحسب على أساس الذكاء العاطفي ذلك لأن التناغم الاجتماعي هو مفتاح ´ مُعامل الذكاء الجمعي. إنها القدرة على التوافق فحـ ´ تكون كل الأشياء الأخرى متوازنة تنجح أي مجموعة موهوبة ومنتجة بينما تحقق مجموعة أخرى نتائج ´ ضعيفة على الرغم ´ ا يتمتع به أفرادها من المواهب والمهارات والتماثل نفسها في الاهتمامات لكن التوافق بينهم مفقود.

وقد طرح ´ فكرة الذكاء الجمعي كل من « ´ روبرت شتيرن برج » ´ Robert Sternberg عالم السيكولوجي بجامعة ييل (´ Yale) و« ´ وندي وليامز» ´ Windy Williams طالب الدراسات العليا بها عندما حاولا فهم السبب في فعالية

بعض ا□ ´ موعات أكثر من مجموعات أخرى. فعندما يعمل الأفراد ضمن فريق عمل فإن كلا منهم يحمل معه مواهبه□ مثل□ الفصاحة ذات ا□ستوى الرفيع□ أو القدرة على الإ ´ بداع أو التعاطف□ أو الخبرة الفنية. وعلى الرغم من أن فريق عمل □كن أن يكون مستوى ذكائه الجمعى متفوقا عن حاصل جمع ذكاء كل منهم فإنها قد تكون أقل ذكاء من حاصل جمع ذكاء أفراده إذا لم تتح الفرصة □واهبهم بأن تبرز. ولقد كان ذلك واضحا عندما جند ´ شتيرن برج» ´ و« ´ وليامز» ´ بعض الأشخاص ´ ليلعبوا دورا في مجموعات عهد إليها القيام بتحد إبداعي في حملة إعلانية فاعلة عن منتج ´ صناعي للتحلية بديلا للسكر الطبيعي.

ومن ا□دهش ´ أن عمل ا□ ´ موعة قد أعاقه من كانوا متحمس□ ´ جدا لتلك الحملة□ □ ´ ا قلل من أدائها الكلي. هذا لأن هؤلاء ا□ ´ تهدين كانوا بالغي السيطرة والاستبداد. ومثل هؤلاء ينقصهم العنصر الأساسي للذكاء الاجتماعي□ وهو ا□قدرة على معرفة ما هو سخيف وغير مناسب في إطار الشعار ا□عروف (´ الدنيا أخذ وعطاء) ´ . وكانت السلبيات الأخرى في تلك التجربة□ أن هناك مجموعة من الأفراد لم يشاركوا في العمل.

فأكثر العناصر أهمية لتعظ ´ يم امتياز إنتاجية مجموعة ما□ هي الدرجة التي □كن بها أعضاؤ ´ ها من خلق حالة من التوافق فيما بينهم□ ليستفيد من ا□واهب جميع أفرادها □اما. وقد ساعد وجود أعضاء موهوب□ ´ على □يز الأداء الكلي للمجموعات ا□توافقة. بينما لم تتمكن ا□ ´ موعات غير ا□نسجمة □ا فيها من انشقاقات□ من الاستفادة □واهب ذوي القدرات العظ ´ يمة. ولا □كن لأعضاء ا□ ´ موعات التي تضم نسبا عالية من الجمود العاطفي والاجتماعي□ سواء كان ذلك نتيجة للخوف أو الغضب□ أو ا□نافسات□ أو الشعور بالاستياء والغيظ□ لا □كنهم تقد□ ´ أفضل ما عندهم. أما الانسجام والتوافق فيتيح □ ´ موعة ما الاستفادة من قدرات أعضائها ا□وهوب□ ´ و□ ´ ا لديهم من مواهب خلاقة.

وعلى حد□ ´ أن تأثير ا□عنويات كان واضحا فيما ذكرناه فإن تأثيرها يكون أكثر عمومية على أي إنسان يعمل في منظ ´ مة ما. هذا لأن ما يفعله الناس في وظائفهم وأعمالهم□ يتوقف على قدرتهم على استدعاء شبكة فضفاضة من علاقات العمل تج ´ معهم بزملائهم في هذا العمل□ ذلك أن

اختلاف المهام يعني استدعاء أعضاء مختلفين . ونتيجة لذلك فإن هذا يتيح فرصة لوجود جماعات غير دائمة للقيام بمهام خاصة تتكون كل منها من أعضاء أعدوا لتوفير أقصى قدر من الكفاءة والخبرة والتمكن. فمدى التمكن من إقامة شبكة عمل عامل حاسم في النجاح في العمل.

خذ مثلا الدراسة التي أجريت على نجوم الأداء العاملين في معامل «بيل» Bell التي أجريت الخبرة العالي المعروف. هذه المعامل محتشدة بالمهندسين والعلماء الذين يمثلون أعلى مستوى في اختبارات الذكاء الأكاديمي. لكن من بين هذا الحشد الكبير يبزغ عدد من نجوم الأداء بينما لا يرقى الآخرون إلى أكثر من المستوى العادي في إنتاجيتهم. والعامل الكامن وراء الاختلاف بين هؤلاء النجوم والآخرين ليس معامل الذكاء الأكاديمي إنما معامل الذكاء العاطفي. هذا لأن الذكاء العاطفي يجعلهم أكثر قدرة على تحفيز أنفسهم وأكثر قدرة على عمل شبكة خاصة بهم داخل الشبكة الأساسية.

وقد أجريت دراسة على «النجوم» في أحد أقسام معامل «بيل» Bell وهي وحدة تصميم وتصنيع المفاتيح الإلكترونية التي تتحكم في نظم الاتصالات التليفونية. كانت هذه الوحدة جزءا من الأجهزة الأكثر تعقيدا في الهندسة الإلكترونية. ولأن هذا العمل أكبر كثيرا من طاقة فرد واحد لذا تُصنع في مجموعات يمكن أن تتراوح ما بين خمسة مهندسين إلى مائة وخمسين مهندسا. إذ لا يستطيع مهندس واحد أن يعرف بالقدر الكافي كيف يصنع ذلك بمفرده لأن إنجاز هذا العمل يتطلب خبرة آخرين. ولاكتشاف أسباب هذا الاختلاف بين من كانوا على أرفع مستوى إنتاجي وغيرهم من ذوي المستوى العادي وضع «روبرت كيللي» Robert Kelly و«جانيت كابلان» Janet Kaplan عددا من المديرين وزملاء العمل ممن يمكنوا من فرز وتسمية المهندسين النجوم في هذه الوحدة فكانت نسبتهم تتراوح بين (١٠ إلى ١٥ ٪) .

وعندما عقدوا مقارنة بين هؤلاء النجوم وغيرهم من العاملين معهم اكتشفوا اكتشافا مثيرا بحق: أولا اتضح أن الاختلافات بين المجموعتين قليلة جدا. لكن على الرغم من أن الاختلاف بينهم كان صغيرا فإنه كان جوهريا. فقد ظهر هذا الاختلاف بين القدرات الكامنة المرتكزة على عدد كبير من المقاييس المعرفية والاجتماعية من خلال الاختبارات المعيارية لعامل

ذكاء وبـ ´ الصفات الشخصية لهؤلاء النجوم. كتب « ´ كيللي» ´ و « ´ كابلان» ´ في مجلة « ´ هارفارد بيزنيس ريفيو» ´ : « ´ لم تكن الموهبة الأكاديمية و ´ موها أفضل مؤشر على إنتاجية العمل ولم يكن معامل الذكاء (´) مؤشرا أيضا...» ´ .

ولكن بعد مقابلات شخصية مليئة بالتفاصيل ظهرت الاختلافات المهمة الحاسمة في الإ ´ ستراتيجيات القائمة على العلاقات الشخصية والعلاقات فيما بينهم التي استخدمها هؤلاء « ´ النجوم» ´ لإ ´ نجـ ´ از أعمالهم. وقد ثبت في النهاية أن أهم هذه الإ ´ ستراتيجيات هي ما يقيمونه من علاقات مع الشبكة المكونة من الأشخاص ´ الرئيسيـ ´ . ويرجع السبب في سير الأمور سيرا سلسا إلى تفوقهم البارز وما يخصصونه من وقت لاستثمار العلاقات الطيبة مع من قد يحتاجون إليهم في أزمة طارئة لحل مشكلة أو معالجة أزمة ما بوصفهم جزءا من فريق مؤقت مكلف بمهمة خاصة. حكى أحد العاملـ ´ من الجيل الأوسط في معامل « ´ Bell » عن مشكلة فنية واجهته ذات مرة وقد لاحظ كل من « ´ كيللي» ´ و « ´ كابلان» ´ أن « ´ هذا الشخص قد بذل غاية جهده للاتصال بمختلف الأساتذة الفنيـ ´ ـ لكنه انتظ ´ ر طويلا وفقد وقتا ثمينا دون أن يتلقى أي رد على اتصالاته التليفونية أو رسائله بالبريد الإ ´ لكتروني. أما نجـ ´ وم الأداء في المعامل نادرا ما تواجههم مثل هذه المواقف نظ ´ را لما أقاموه من شبكات يعتمد عليها حتى قبل احتياجهم فعليا لهذه النصائح وحـ ´ يستدعون أحدا لأخذ نصيحته سرعان ما يتلقون الإ ´ جابة في أقصر وقت ممـ ´ كن.

ولاشك في أن العلاقات غير الرسمية في العمل لها أهميتها في معالجة المشاكل غير المتوقعة. فقد جاء في إحدى الدراسات الخاصة بهذا الشأن: « ´ إن المنظ ´ مات الرسمية قد أقيمت لمعالجة المشاكل المتوقعة بسهولة» ´ . ولكن إذا ظهرت مشاكل غير متوقعة يكون للمنظ ´ مة غير الرسمية تأثير كبير لأن الشبكة التي لها ارتباطات اجتماعية مركبة تضيف إليها في كل مرة زملاء يتصل بعضهم ببعض ويتوحدون مع الوقت في شبكات مستقرة بصورة مدهشة. وتتحرك الشبكات غير الرسمية عالية التكيف في منحنيات متخطية مهامها الكلية من أجل حل المشاكل المطلوب معالجتها.

وتبـ ´ التحليلات لهذه الشبكات الخاصة في العمل أنه ليس بالضرورة

أن يثق الناس في بعضهم البعض □ ´ رد أنهم يعملون معا كل يوم□ فيتصارحون بالمعلومات الحساسة□ وليس بالضرورة أن يستشير بعضهم البعض في الأزمات. وقد أظهرت دراسة أخرى عن هذه الشبكات الخاصة برؤ ´ ية أكثر عمقا□ أن هناك ثلاث مجموعات متنوعة منها: شبكات أو علاقات التواصل□ وشبكات الخبرة القائمة على خبراء يرجع إليهم لتقد□ ´ المشورة□ وعلاقات الثقة. فإذا كنت أحد الخبراء المحوري□ ´ في شبكة تواصل أو خبرة□ فهذا يعني أنك مشهور بالتفوق الفني الذي غالبا ما يصل بك إلى الترقي. وعلى الرغم من ذلك□ ليس هناك علاقة ب□ ´ كونك خبيرا□ وأن تكون موضع ثقة الناس فيصارحونك بأسرارهم وظنونهم□ ومواطن ضعفهم□ وسرعة تأثرهم. فقد يكون موظف صغير طاغية□ أو مدير متواضع المركز خبيرين على مستوى عال في مجالهما□ لكنهما في مجال ثقة الناس بهما على مستوى منخفض يقوض قدرتهما على الإ ´ دارة□ ويستبعدهما □اما عن الشبكات الخاصة. فالنجوم في منظ ´ مة ما هم غالبا مَن يتقنون التواصل بكل الشبكات□ سواء شبكات الاتصالات□ أو الخبرة□ أو الثقة.

وقد شملت الصور الأخرى للمعرفة والذكاء التنظ ´ يمي□ التي تفوق بها نجـ ´ وم معامل « ´ Bell □ غير براعتهم الفائقة في الشبكات أو العلاقات الأساسية□ ما حققوه بفاعلية في تنسيق جهودهم ضمنها□ فقد كانوا قادة في تكوين الرأي الجماعي الموحد□ وفي مقدرتهم على رؤ ´ ية الأشياء □نظ ´ ور الآ ´ خرين من العملاء أو أعضاء فريق العمل□ كذلك في قدرتهم على التعاون المحفز للارتقاء□ مع تجـ ´ نب الصراعات. وبينما يعتمد كل هذا على المهارات الاجتماعية□ نجـ ´ د أن هؤلاء النجوم يظ ´ هرون أيضا نوعا آخر من البراعة الفائقة في اتخاذ المبادرة بتحفيز أنفسهم ذاتيا بالقدر الذي يجعلهم يتحملون مسؤوليات تزيد عن مسؤولياتهم الرسمية المحددة. كما يقومون بالإ ´ دارة الذاتية□ □عنى تنظ ´ يم وقتهم والتزامات عملهم تنظ ´ يما جيدا. وكل هذه المهارات هي ـ بطبيعة الحال ـ الأوجه العدة للذكاء الاجتماعي.

وهناك مؤشرات قوية على أن ما ثبتت صحته في تجـ ´ ربة معامل بيل يعد مؤشرا على مستقبل العمل في الشركات□ حيث ستكون المهارات الأساسية للذكاء العاطفي ذات أهمية أكبر بالنسبة لفريق العمل□ وبالنسبة للتعاون□ ومساعدة الناس على التعلم معا كيف يؤدون العمل على نحو أكثر فاعلية.

ومع تزايد أهمية الخدمات التي ترتكز على المعرفة وعلى رأس المال الفكري بالنسبة للشركات فإن تحسين أسلوب عمل الناس معا سوف يكون السبيل الرئيسي لزيادة وتنمية رأس المال الفكري أو الذهني ولتحقيق تفوق حاسم في المنافسة. وسوف يتعين على الشركات أن تحسن أداءها في تنمية الذكاء العاطفي الجمعي بها لكي تزدهر أو لكي تتمكن من الاستمرار والبقاء في أقل تقدير.

11 العقل والطب

شعرت بألم خفيف في مفصل الفخذ دفعني
ارة طبيبي الخاص ´ . كان كل شيء يبدو طبيعيا
إلى ن نظ ´ ر في نتائج ´ تحليل البول فوجد به آثارا
قليلة من الدم.
قال لي الطبيب بنبرة عملية: « ´ أريد منك الذهاب
ى المستشفى لإ ´ جراء بعض التحاليل... تحليل
ظائف الكلى وفحص خلوي...» ´ .
لم أسمع بعد ذلك أي شيء من حديثه. تج ´ مد
فكر عند كلمة « ´ تحليل خلوي» ´ . اقتحمت عقلي
كلمة « سرطان» ´ . ظلت ذاكرتي ضبابية بالنسبة لشرح ´
طبيب متى وأين أذهب لإ ´ جراء الاختبارات
التشخيصية. وعلى الرغم من أن تعليماته كانت
أبسط ما تكون فإنني طلبت منه تكرارها ثلاث أو
أربع مرات. التصقت بعقلي كلمة « ´ سايتولوجيا» ´
Cytology «علم الخلايا» ´ وجعلتني أشعر كأني قد
طعنت في ظهري أمام بيتي.
ساءلت نفسي لماذا كان رد الفعل شديدا هكذا؟
فأنا أعرف أن طبيبي متمكن ومقتدر يفحص
أطرافي ليشخص حالتي. وكان احتمال وجود
السرطان ضعيفا جدا. ولم يكن هذا التحليل
العقلاني ذا صلة بالموضوع في تلك اللحظ ´ ة. وتظ ´ ل

- ´ أيها الطبيب من علمك كل هذا...؟
- ´ « ´ المعاناة» ´
هكذا جاءت الإ ´ جابة على الفور.

ألبير كامي
(الطاعون)

الانفعالات هي السيد الأعلى في أرض المريض، كما يظل الخوف مستمرا في التفكير. إننا نشعر بالضعف العاطفي عندما نمرض، لأن صحتنا الذهنية تتمركز جزئيا على وهم أنها صحة حصينة. لكن المرض ـ وخاصة المرض الشديد ـ ينسف هذا الوهم، ويهاجم المقدمة المنطقية التي تفترض أن عالمنا الخاص في أمن وسلام. وفجأة نشعر بالضعف، وأننا لا حول لنا ولاقوة، وأننا في موقف ضعيف.

المشكلة هنا هي تجاهل الأطباء لرد الفعل العاطفي عند المرضى في أثناء عنايتهم بحالتهم البدنية، ويؤدي عدم الاهتمام بالواقع الانفعالي للمريض إلى تجاهل مجموعة متنامية من الشواهد التي تبين إمكان أن تلعب الحياة العاطفية أحيانا دورا مهما في سرعة تأثر الناس بالمرض، وفي مسار علاجهم. والواقع أن الرعاية الطبية الحديثة ينقصها الذكاء العاطفي في معظم الأحيان.

وقد تكون مقابلة المريض مع ممرضة أو طبيب فرصة لتأكيد معلومة، أو للشعور بالراحة، أو السلوى. ومن ناحية أخرى قد تصبح الحقيقة إذا عرفها المريض دعوة لليأس. وقد يصدم الطبيب مريضه حين يحرص على مصارحته بحالته الصحية. وقد لا يكترث بما يصيب المرضى من قلق وأسى. لكن في الوقت نفسه هناك أيضا ممرضات وأطباء رحماء، لا يتعجلون مصارحة المريض قبل البدء في علاجه والتأكد من المرض.

لكننا نرى أن المؤسسة العلاجية شاع فيها إغفال الأطباء بما تسببه مصارحتهم من تأثير على المرضى. وقد تكون ضغوط العمل هي التي تجعل الأطباء لا يفعلون شيئا من أجل مرضاهم. ويبدو أن الأمور تسير من سيئ إلى أسوأ مع واقع النظام الطبي المرير، الذي يحاسب فيه الطبيب وفقا لعدد الساعات التي يعملها.

وفضلا عن الجانب الإنساني في رعاية الأطباء للمرضى تحت العلاج، يلزم أن يوضع في الاعتبار، كجزء غير منفصل من العالم الطبي، تقدير واقع المرضى السيكولوجي والاجتماعي. ومن الممكن اليوم أن نقول علميا إن هناك هامشا من الفعالية الطبية سواء في مجال الوقاية، أو العلاج، يمكن توفيره بعلاج حالة الناس الانفعالية، بجانب حالتهم الجسمية. لكن هذا لا يحدث ـ بطبيعة الحال ـ مع كل حالة أو موقف. وإذا نظرنا في

بيانات مئات الحالات، فسنجد أن هناك دلائل متزايدة على أن العلاج يكون أنجـ ـع إذا أصبح التدخل العاطفي جزءا ثابتا من الرعاية الطبية بالنسبة للأ ـ مراض المستعصية.

لقد صاغ ـ الطب رسالته ـ تاريخيا ـ في الـ ـ تمع المعاصر على أساس: علاج المرض أو العلة البدنية دون الاهتمام بخبرة المريض بحالته المرضية. ومع مجاراة المرضى لنظ ـ رة الأطباء للمشكلة، يشتركون معهم في مؤامرة تجـ ـاهل ردود الفعل الانفعالية لديهم تجـ ـاه مرضهم، وإهمال هذه الانفعالات باعتبارها أمرا منقطع الصلة بمرضهم. ويتعزز هذا الموقف بالنموذج العلاجي الذي يستبعد كلية فكرة أن للعقل تأثيرا في الجسد نتيجة لذلك.

وهناك في الاتجـ ـاه الآ ـ خر، أيديولوجية عقيمة تتمثل في فكرة أن الناس يمكنهم علاج أنفسهم من أخبث الأمراض بإسعاد أنفسهم، والانشغال بالأفكار الإ ـ يجابية، أو بتأنيب أنفسهم لأنهم قد تسببوا في المرض. ونتيجة لهذا اللغو القائل بوجود « ـ العلاج بالإ ـ رادة» ـ انتشر التشوش ـ وسوء الفهم حول مدى تأثر المرض بالذهن، وأحيانا ـ وهو الأسوأ ـ أن يجعل الناس يشعرون أحيانا بالذنب لأنهم مرضى كما لو أن المرض دليل على انحراف أخلاقي، أو أنهم يفتقدون قيمة حياتهم الروحية.

فالحقيقة تقع عند نقطة ما بـ ـ هذين الطرف، ـ المتناقض، ـ . وإنني أقصد من تصنيفي للبيانات العلمية أن أوضح التناقضات وأستبدل بالتفاهات تفهما أكثر وضوحا للدور الذي تلعبه عواطفنا وذكاؤ ـ نا الاجتماعي في الصحة والمرض.

عقل الجسد: أهمية العواطف لصحة الإنسان

في العام ٤ ـ ٧ ـ ١٩٧٥ أعاد رسم خريطة الجسم البيولوجية اكتشاف ـ في معمل بكلية الطب والأسنان بجامعة « ـ روشستر» ـ . فقد اكتشف العالم السيكولوجي « ـ روبرت آدر» ـ Robert Ader أن جهاز المناعة مثله مثل « ـ المخ ـ » ـ يمكنه أن يتعلم. كان اكتشافه بمنزلة صدمة علمية، إذ كان الشائع في علوم الطب أن المخ ـ ـ والجهاز العصبي المركزي، وحدهما هما اللذان يستجيبان للخبرة بتغيير أسلوب سلوكهما. أدى اكتشاف « ـ آدر» ـ إلى التوصل للطرق العدة التي يتصل بها الجهاز العصبي بالجهاز المناعي - ـ المسارات البيولوجية

التي تجـ ´ عل الـخ ´ ـ والعواطف والجسد متصلة دائما بل متضافرة تضافرا وثيقا.

في تجـ ´ ربته وضع « ´ آدر» ´ دواء يؤدي إلى تقليل كمية الخلايا « ´ ت» ´ T في طعام الفئران البيضاء وهذه الخلايا هي المسؤولة عن مكافحة الأمراض في الدورة الدموية للفئران. وفي كل مرة كانت الفئران تأكل الدواء مخلوطا في ماء به مقدار معـ ´ من السكارين. لكن « ´ آدر» ´ اكتشف أن الفئران عندما تأكل طعامها الـ ´ لموط ´ بهذا المقدار من السكارين دون الدواء الذي يؤدي إلى انخفاض عدد خلايا المناعة « ´ T» في الدم مرض وموت أيضا.

لقد تعلم جهازها المناعي أن يكبح خلايا « ´ ت» ´ استجابة للسكارين. لم يكن هذا ليحدث وفقا لأي تفسير علمي في ذلك الوقت.

إن الجهاز المناعي هو « ´ عقل الجسد» ´ ـ كما عرفه عالم الأعصاب « ´ فرانشسكو ڤ ´ اريلا» ´ Francisco Varela بكلية البوليتكنيك بباريس بأنه: « ´ إحساس الجسد بذاته ما يخصه بداخله وما لا يخصه» ´ . تسري خلايا المناعة في الدورة الدموية إلى جميع أعضاء الجسم وتتصل عمليا بكل خلاياه وتهاجم الخلايا التي لا تتعرف عليها. هذا الهجوم لخلايا المناعة إما أن يدافع عن الجسم ضد الفيروسات والبكتريا والسرطان وإما يخلق مرض مناعة ذاتية مثل الحساسية أو مرض الذئبة إذا فشل في التعرف على بعض خلايا الجسد ذاته. وقبل أن يتوصل « ´ آدر» ´ إلى هذا الاكتشاف بالمصادفة كان علماء التشريح والطب والبيولوجيا يعتقدون بأن الـخ ´ ـ مع تفريعاته في الجسم من خلال الجهاز العصبي المركزي ـ والجهاز المناعي كيانان منفصلان لا يؤثر أي منهما في الآ ´ خر. لم يكن هناك سبيل يربط ما بـ ´ مراكز الـخ ´ التي تراقب ما يتذوقه الفأر ومناطق نخاع العظ ´ ام التي تولد الخلايا « ´ ت» ´ .

والـ ´ ال الذي يدرس هذا: هو علم « ´ المناعة النفسية العصبية» ´ Psyconeuro immunology أو «´´PNI» إنه مجال من الـ ´ الات الرائدة في العلوم الطبية. وهذا الاسم ذاته يعلن عن الروابط بـ ´ الجوانب السيكولوجية أي « ´ النفس» ´ ـ والعصبية عنى جهاز الغدد الصماء العصبي التي تجـ ´ مع بـ ´ الجهاز العصبي والأجهزة الهرمونية والمناعة أي الجهاز المناعي.

ولقد وجد فريق من الباحثـ ´ أن المواد الحاملة للرسائل التي تعمل

بشكل واسع في كل من الـخ ´ والجهاز الـناعي تكون أكثر كثافة في الـناطق
عصبية التي تنظ ´ م الانفعالات. وجاء « ´ ديڤ ´ يد فيلـ ´ » ´ David Filten أحد زملاء
« ´ آدر» ´ ـ بأقوى الأدلة على وجود سبيل فيزيقي مباشر يسمح للعواطف بالتأثير
في الجهاز الـناعي. فقد لاحظ أن للعواطف تأثيرا قويا في الجهاز العصبي
الذاتي ينظ ´ م كل شيء بدءامن مقدار إفراز الأنسولـ ´ وحتى مستويات
ضغط الدم. ثم اكتشف « ´ فيلـ ´ » ´ مع زوجته « ´ سوزان» ´ وبعض الزملاء نقطة
التقاء يتحدث عندها الجهاز العصبي الذاتي حديثا مباشرا مع الخلايا
الليمفاوية والخلايا البلعمية وهي من خلايا جهاز الـناعة.
وجدوا في دراستهم بالـيكروسكوب الإ ´ ليكتروني نقاط ´ اشتباك تتلاصق
فيها نهايات أعصاب الجهاز اللاإرادي مباشرة بهذه الخلايا الـناعية. تسمح
نقاط ´ الاتصالات الفيزيقية هذه للخلايا العصبية بأن تطلق رسائل عصبية
لتنظ ´ يم خلايا الـناعة والواقع أنها تعطي إشارة جيئة وذهابا. وهذه النتائج ´
نتائج ´ ثورية حيث لم يسبق أن توقع أحد أن تكون الخلايا الـناعية هدفا
للرسائل الآ ´ تية من الأعصاب.
مضى « ´ فيلـ ´ » ´ خطوة أبعد بأن اختبر أهمية نهايات الأعصاب في عمل
الجهاز الـناعي. أجرى تجـ ´ ارب على حيوانات أزال بعض أعصابها من العقد
الليمفاوية والطحال حيث تُخزن الخلايا العصبية أو تُصنع ثم استخدم
الفيروسات لإ ´ ثارة الجهاز الـناعي. كانت النتيجة: انخفاضا هائلا في
الاستجابة الـناعية للفيروس فاستنبط أن الجهاز الـناعي من غير نهايات
الأعصاب لا يستجيب كما يجب للفيروس.
باختصار لا يرتبط الجهاز العصبي فقط بالجهاز الـناعي لكنه أساسي
أيضا لعمل الجهاز الـناعي الصحيح.
هناك مسار رئيسي آخر يربط العواطف بالجهاز الـناعي من خلال أثر
الهرمونات التي تفرز تحت ضغط التوتر هرمونات « ´ الكاتيكولامـ ´ » ´
الـعروفة باسم Catecholamines الأدرينالـ ´ » ´ و « ´ النورادينالـ ´ » ´ ـ والكورتيزول
البرولاكتـ ´ ـ وأفيونات الجسم الطبيعية والبيتا - ´ إندورفـ ´ ـ والإ ´ نكفالـ ´ ـ
كلها تفرز في أثناء استثارة التوتر. ولكل هذه الـواد أثر شديد في الخلايا
الـناعية. وعلى الرغم من تعقدالعلاقات فإن الأثر الرئيسي هو أنه عندما
تزداد نسبة هذه الهرمونات داخل الجسم فإن عمل الخلايا الـناعية يكون

أبطأ فالتوتر يقلل المقاومة المناعية مؤقتا على الأقل. ومن المفترض أن يحدث هذا التقليل للاحتفاظ ´ بالطاقة لأن الأولوية تكون للحالة الطارئة الأكثر مباشرة والأهم للبقاء. أما إذا ظل التوتر مستدما ومكثفا وقويا فقد يصبح الأثر طويل الأمد.

ومازال علماء الميكروبيولوجي وغيرهم من العلماء يكتشفون المزيد عن هذه العلاقات التي بم ´ المخ ´ وجهاز القلب الوعائي وجهاز المناعة بعد أن قبلوا بوجود هذه الأجهزة فقد كانت فكرة وجودها تعتبر فكرة بها قدر من الراديكالية يوما ما.

العواطف المسمومة: البيانات الإكلينيكية

على الرغم من هذه الشواهد مازال كثير من الأطباء أو معظ ´ مهم يتشككون في أن العواطف مسألة ذات أهمية إكلينيكيا. من بم ´ أسباب هذا التشكك أن التوتر والانفعالات السلبية تضعف خلايا المناعة الم ´ تلفة. لكن ليس من الواضح دائما إذا كانت هذه التغيرات كافية لإ ´ حداث فرق من الناحية الطبية.

ومع ذلك فإن هناك عددا متزايدا من الأطباء بدأ يعترف بأهمية العواطف في علوم الطب. وعلى سبيل المثال صرح ´ الدكتور « ´ كامران نزهات» ´ Kamran Nezhat طبيب النساء البارز والجراح ´ المتخصص في المناظير بجامعة ستانفورد قائلا: « ´ إذا أبلغتني سيدة في اليوم المحدد لإ ´ جراء العملية أنها خائفة ولا تريد إجراءها فإنني ألغي العملية...» ´ ويستطرد قائلا:« ´ يعرف كل جراح ´ أنه من الصعب أن تنجح عملية لأشخاص ´ مذعورين. هم ينزفون كثيرا ويتعرضون أكثر للعدوى والمضاعفات ويحتاجون للشفاء إلى وقت أطول والأفضل أن يكونوا هادئم ´ » ´ .

والسبب صريح: الذعر والقلق يرفعان ضغط الدم والأوردة المتسعة بسبب ضغط الدم تنزف بغزارة أشد إذا قطعها مبضع الجراح ´ . والنزف من أكثر المضاعفات الجراحية خطورة وقد يؤدي أحيانا إلى الوفاة.

أخذت الشواهد تتزايد بثبات على الأهمية الإ ´ كلينيكية للعواطف والانفعالات. رما جاءت أكثر البيانات إثارة عن الأهمية الطبية للعواطف من تحليل نتائج ´ (´ ١٠١) ´ دراسة صغيرة جمعت نتائجها في دراسة أكبر تضم

بضعة آلاف من الرجال والنساء. تؤكد الدراسة أن الانفعالات المشوشة ضارة بالصحة إلى حد ما. وتبين أن من يعانون من قلق مزمن وفترات طويلة من الحزن والتشاؤم وتوتر دائم أو عداوة لا تفتر أو طباع حادة وشكوك هؤلاء يتعرضون ضعف ما يتعرض له غيرهم لخطر الإصابة بالأمراض مثل الربو والتهاب المفاصل والصداع وقرحة المعدة ومرض القلب. وهذا الاتساع في النطاق يجعل الانفعالات المزعجة تماثل سموما خطرة كالتدخين مثلا أو ارتفاع نسبة الكولسترول في مرض مثل مرض القلب ... أي أنها خطر كبير على الصحة.

ومن المؤكد أن هذا يمثل ارتباطا إحصائيا واسع النطاق يوضح أن كل من يعيش هذه المشاعر المزمنة سيقع فريسة الأمراض بسهولة أكثر. غير أن الأدلة أوسع نطاقا مما تشير إليه هذه الدراسة الشاملة من دور فاعل تلعبه العاطفة في الأمراض. وستوضح لنا نظرة أكثر تفصيلا إلى بيانات الانفعالات المحددة وخاصة الثلاثة الكبار منها: الغضب والقلق والاكتئاب أن للمشاعر أهمية طبية على الرغم من أن الآليات البيولوجية التي تأثرت بها هذه الانفعالات لم تفهم بعد تمام الفهم.

عندما يكون الغضب انتحاريا

حكى رجل عن حادثة وقعت له تعرض فيها لصدمة في جانب سيارته أدت إلى إنهاء رحلة كان يعتزم القيام بها. وبعد مشوار مضن من الروتين في شركة التأمين وورش السمكرة خرج مدينا بـ (٨٠٠ دولار) ولم يكن هو المخطئ وكان الضجر يستبد به ويشعر بالاستياء كلما استقل السيارة. وانتهى به الأمر ببيع السيارة. وظل هكذا كلما استرجع هذا الحادث ينتابه الغضب الشديد.

استدعيت هذه الذكرى المرة إلى الفكر عمدا كجزء من دراسة عن الغضب وتأثيره في مرضى القلب بكلية طب جامعة ستانفورد. كان كل المرضى في هذه الدراسة مثل ذلك الرجل الغاضب يعانون من الإصابة بأزمة قلبية أول مرة وكان السؤال هل كان للغضب تأثير مهم من أي نوع في وظيفة القلب. وكانت النتيجة مدهشة: فعندما استرجعوا تذكر الأحداث التي فجرت غضبهم هبطت كفاءة ضخ الدم من القلب بنسبة ٥ ٪ . وهبطت

كمية الدم التي يضخها القلب في بعض المرضى إلى ٧ ٪ أو أكثر. هذا المعدل إشارة إلى نقص كمية الدم الواصلة لعضلة القلب وهذا مستوى خطير في نقص تدفق الدم إلى القلب في رأي إخصائي أمراض القلب.

لم يحدث هذا الهبوط في كفاءة ضخ الدم في حالة المشاعر المؤلمة الأخرى مثل القلق أو الإجهاد الجسماني ويبدو أن الغضب هو الانفعال الوحيد الذي يضر القلب. وقال المرضى إنهم باسترجاع الحادث المزعج شعروا بالغضب بدرجة تصل إلى نصف حالة الغضب الشديد التي كانوا عليها في أثناء الواقعة الحقيقية.

كانت هذه النتيجة جزءا من مجموعة أكبر من الشواهد التي ظهرت في عشرات البحوث تشير إلى قوة تأثير الغضب في تدمير القلب. لم تصمد الفكرة القديمة القائلة إن نموذج الشخصية من المجموعة (أ) التي يرتفع ضغطها سريعا معرضة بدرجة كبيرة لأمراض القلب. ومن هذه النظرة غير المؤكدة نشأت نتيجة جديدة هي: أن المشاعر العدائية تعرض الناس لخطر الأمراض.

جاءت كثير من البيانات المتعلقة بالعدواة من بحث قام به الدكتور «ردفورد وليامز» Redford Williams بجامعة «ديوك» Duke. وجد «وليامز» أن الأطباء الذين حصلوا على أعلى الدرجات في اختبار «العداوة» عندما كانوا طلبة في كلية الطب كان احتمال وفاتهم في سن الخمسين يزيد سبع مرات عن زملائهم الذين حصلوا على درجات منخفضة في اختبار «العداوة» اتضح أن ميلهم للغضب كان مؤشرا قويا على وفاتهم في سن أصغر وليس نتيجة لعوامل الخطر الأخرى مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم وزيادة الكولسترول. كما بينت نتائج أبحاث الدكتور «جون بيرفوت» John Barefoot بجامعة نورث كارولينا أن مرضى القلب الذين تجرى لهم عمليات تصوير شرايين القلب بإدخال أنبوب في الشريان التاجي لقياس حجم ما حدث به من تدمير بينت النتائج ارتباط درجات اختبار «العداوة» بمدى خطورة أمراض الشريان التاجي.

ومن الطبيعي ألا يكون الغضب وحده سبب أمراض الشريان التاجي فهو عامل من بين عوامل أخرى متداخلة. وكما فسر لي الدكتور «بيتر كوفمان» Peter Kaufman نائب رئيس فرع الطب السلوكي بمعهد القلب

الوطني هذا قائلا: « ´ لا نستطيع أن نحدد إذا كان الغضب والمشاعر العدائية يلعبان دورا عرضيا في التطور المبكر لأمراض الشريان التاجي أو تعميق هذه المشكلة أو كليهما مجرد أن يبدأ مرض القلب. ولكن إذا درسنا حالة شخص في العشرين من عمره ينفعل بالغضب بصورة متكررة نجد أن كل انفعال غضب عارض يضيف ضغطا إضافيا على القلب بزيادة معدل خفقانه وضغط الدم فيه. وعندما يتكرر هذا مرات ومرات يمكن حدوث الضرر بالقلب...» ´ لأن اضطراب تدفق الدم داخل الشريان التاجي خاصة مع كل نبضة قلب « ´ يمكن أن يحدث تمزقا خفيفا في الشريان فينمو مصدر البلاء. فإذا زادت خفقات قلبك عن معدلها الطبيعي وارتفع ضغط الدم لأنك معتاد على الغضب يؤدي هذا إلى حدوث الكارثة خلال ثلاث ´ عاما فيصاب القلب بمرض الشريان التاجي» ´ .

وتؤثر الآ ´ ليات التي حفزها الغضب في كفاءة القلب كمضخة مجرد تطور مرض القلب كما جاء في دراسة عن « ´ أثر ذكريات الغضب في قلوب المرضى» ´ . هذا الأثر البحث يجعل الغضب عاملا مهلكا لمرضى القلب على وجه الخصوص ´ . وقد أظهرت - ´ على سبيل المثال - ´ الدراسة التي قامت بها كلية الطب بجامعة ستانفورد على (´ ١٠١٢) ´ بـ ´ رجل وامرأة أصيبوا بأول أزمة قلبية ثم تابعت الدراسة حالتهم على مدى ثماني سنوات أظهرت أن الرجال الذين كانوا في البداية أكثر هجومية وعدوانية عانوا من معدل أعلى في الإ ´ صابة بالأزمة القلبية الثانية. وجاءت نتائج ´ متشابهة في دراسة أخرى قامت بها كلية الطب بجامعة « ´ ييل» ´ على ٩٢٩ مريضا نجـ ´ وا من أزمات قلبية وعاشوا بعدها عشر سنوات. بينت الدراسة أن احتمال الوفاة بالسكتة القلبية للفئة المعروفة بسرعة الإ ´ ثارة والانفعال بالغضب تزيد ثلاث مرات عن المرضى هادئي الطباع. ويتفاقم خطر الغضب خمس مرات أخرى إذا كانت نسبة الكولسترول مرتفعة.

أبرز الباحثون في جامعة « ´ ييل» ´ أن الغضب وحده قد لا يكون سبب ارتفاع معدل خطر الوفاة بأمراض القلب إ ´ ا الانفعالية السلبية المكثفة من أي نوع كانت هي التي تؤدي إلى انبعاث هرمونات التوتر بانتظ ´ ام في الجسم. وعموما ترجع أقوى الروابط العملية بـ ´ الانفعالات وأمراض القلب إلى الغضب. وعلى سبيل المثال عندما سئل أكثر من ٥٠٠ ´ ١ رجل

وامرأة تعرضوا لأزمات قلبية عن حالتهم الانفعالية في الساعات التي سبقت الأزمة القلبية وذلك في البحث الذي أجري في كلية طب جامعة هارڤ ´ ارد تبـ ´ أن خطر السكتة القلبية قد تضاعف مع مزيد من الغضب مع مرضى القلب بالفعل. واستمر تزايد الخطر دة ساعتـ ´ تقريبا بعد إثارة انفعال الغضب.

ومن ناحية أخرى هناك أخبار مبشرة لن يكون الغضب الزمن حكما بالإ ´ عدام. والعداوة عادة كن تغييرها. سُجلت مجموعة من مرضى الأزمة القلبية بجامعة ستانفورد في برنامج ´ خصص ساعدتهم في تخفيف الواقف التي تج ´ علهم سريعي الغضب نتج ´ عن تدريبهم السيطرة على انفعال الغضب انخفاض في معدل حدوث الأزمة القلبية الثابتة بنسبة ٤ ´ ٤ ´ % ´ علىْ َمَن لم يحاولوا تغيير انفعالاتهم العدائية. حقق البرنامج ´ الذي وضعه « ´ وليامز» ´ ائج ´ مفيدة مشابهة. يعلم هذا البرنامج ´ مثل برنامج ´ « ´ ستانفورد» ´ عناصر الذكاء العاطفي الأساسية وخاصة التنبه عند بداية إثارة الغضب والقدرة على تنظ ´ يمه جرد بدايته والإ ´ حساس بالتعاطف. ويطلب من الرضى تسجيل أفكارهم العدائية بسرعة ومحاولة إيقافها إذا استمر معهم. ويُشجع هؤلاء الرضى عمدا باستبدال أفكارهم العدائية القاسية بأفكار معقولة من خلال الواقف التي تتم فيها التجربة. فإذا تأخر الصعد ـ مثلا ـ يبحث عن سبب لاإرادي في تأخيره بدلا من اندلاع الغضب ضد شخص مجهول متخيل. ويتعلم هؤلاء أيضا القدرة على الأشياء من منظ ´ ور الآ ´ خرين. فالتعاطف ـ حقا ـ هو بلسم الغضب.

التوتر: قلق أكثر من اللازم ... وفي غير محله

« ´ أنا دائم القلق والتوتر. بدأت هذه الحالة في الدرسة الثانوية. كنت طالبا متفوقا من الدرجة الأولى دائم القلق على درجاتي وحب أساتذتي وزملائي. كنت واقعا تحت ضغوط ´ كبيرة من والدي لأجتهد وأكون قدوة في الدرسة. أظن أن هذه الضغوط ´ حاصرتني لأن مشاكل معدتي بدأت وأنا في السنة الثانية من الدرسة الثانوية. ومنذ ذلك الوقت التزمت بعدم شرب الكافيـ ´ وتناول الوجبات الشبعة بالتوابل لاحظ ´ ت أن معدتي يعتصرها الألم كلما شعرت بالقلق والتوتر. وهكذا أصبحت دائم القلق بالنسبة لأي

شيء ومنذ ذلك الوقت وأنا أشعر بالغثيان دائما.

القلق ـ أو الهم الذي تسببه ضغوط ´ الحياة ـ قد يكون هو أكبر انفعال له وزنه كدليل علمي يربط بينه وبـ ´ بداية الأمراض ويحدد مسار العلاج. أما لو ساعدنا القلق على التأهب للتعامل مع بعض الأخطار فإنه بذلك يكون مفيدا. لكنه غالبا ما يكون مبالغا فيه في حياتنا المعاصرة وفي غير محله. فالهم والضيق يأتي في مواجهة مواقف يجب أن نعيشها أو نستحضرها. مواقف ليست أخطارا تتطلب مواجهتها. إن نوبات القلق المتكررة تسبب توترا شديدا. والمرأة دائمة القلق التي تشعر بالألم في بطنها من الأمثلة المعهودة في الكتب الدراسية عن تأثير القلق والتوتر في تفاقم المشاكل الطبية.

لاحظ السيكولوجي « ´ بروس ماكوين» ´ Bruce Mc Ewen بجامعة ييل في بحث موسع نشره العام ١٩٩٣ في مجلة Archive of International Medicine حول العلاقة بـ ´ التوتر والمرض لاحظ مجموعة كبيرة من التأثيرات. وجد أن وظيفة المناعة قد تغيرت إلى درجة تسارع فيها العامل المسبب للسرطان وزادت سرعة التأثر بالعدوى الفيروسية كما تفاقم تكون الصفائح المسببة لتصلب الشرايـ ´ وتجـ ´ لط الدم المؤدي إلى الذبحة الصدرية. كما عجل القلق أيضا ببداية مرض السكر للمجموعة الأولى منه « ´ Type1 » وأثر في نتيجة علاج مرض السكر من الـ ´ موعة الثانية « ´ Type II » وزاد من نوبات الربو.

وقد يؤدي التوتر أيضا إلى حدوث قرحة في المعدة ويفاقم أعراض التهاب غشاء القولون الـ ´ اطي والتهاب الأمعاء. ويتعرض المخ ´ ذاته نتيجة لتأثير التوتر المستمر للإ ´ جهاد الشديد الذي يضر « ´ قرن آمون» ´ Hippo campus وبالتالي يضر الذاكرة نفسها . يقول « ´ مالوين» ´ : « ´ تتزايد الدلائل عموما على أن الجهاز العصبي يبلى تحت وطأة ما يعانيه المتوترون من البشر» ´ .

ومن أكثر الشواهد إثارة للاهتمام على تأثير التوتر في الحالة الصحية بحوث الأمراض المسببة للعدوى مثل نزلات البرد والأنفلونزا والهربس. ومن المعروف أننا جميعا نتعرض باستمرار لمثل هذه الفيروسات لكن جهازنا المناعي يقاومها. أما إذا تعرضنا لتوتر انفعالي فسنجده يفشل غالبا في مقاومتها. وبينت التجارب التي فحصت فيها مباشرة قوة الجهاز المناعي أن قوته ضعفت نتيجة التوتر والقلق. ولم يكن واضحا في مثل هذه التجارب

إذا كان لضعف المناعة أهمية إكلينيكية، وهل هذا الضعف من الشدة بحيث يفتح الباب للأ ´ مراض. ومن ثم نج ´ د أن أقوى الروابط العلمية ب ´ التوتر والقلق، وب ´ سرعة تأثر العلاج الطبي بهما، تأتي في الدراسات التي تابعت الحالات على مدى زمن مع ´ . وتبدأ هذه الدراسات بالأصحاء ثم تراقب تصاعد التوتر، وما يتبعه من ضعف الجهاز المناعي، إلى أن يحدث المرض.

قام « ´ شيلدون كوه ´ » ´ Sheldon Cohen بيسيكولوجي بجامعة « ´ كارنج ´ ي ـ ميللون» ´ Carnegie Mellon ويعمل مع علماء وحدات أبحاث أمراض « ´ البرد» ´ ، بإجراء دراسة من أهم الدراسات التي أثارت اهتماما علميا كبيرا، قيم حجم التوتر الذي يتعرض له الناس في حياتهم تقييما دقيقا، ثم عرضهم بطريقة نظ ´ امية لفيروس البرد. وجد « ´ كوه ´ » ´ أن الفيروس. لم يصب كل من تعرضوا له بنزلة برد، لأن جهاز المناعة القوي لدى أغلبهم استطاع مقاومة الفيروس، إلا أنه وجد أيضا أنه بقدر حجم الضغوط ´ والتوتر في حياة البعض، فإنه الاحتمال الأكبر لإ ´ صابتهم بنزلة البرد. حيث أصيب بنزلة البرد ٧ ´ ٢% ´ فقط من الذين تعرضوا للفيروس، ´ ا يدل مباشرة على أن التوتر ذاته يضعف جهاز المناعة ... (´ كانت هذه النتيجة إحدى النتائج ´ العلمية التي أكدت ما أشار إليه الجميع، وباتت مثل نقطة تحول لدقتها العلمية) ´ .

كما أظهرت القوائم التي سجلها الأزواج للمشاحنات والأحداث المزعجة مثل المعارك الزوجية، التي حدثت لهم خلال ثلاثة أشهر قبل إجراء هذه الدراسة مثالا قويا يؤكد هذه النتيجة العلمية. فقد أصيب هؤلاء الأزواج بنزلة برد أو بعدوى في الحلق والأنف (´ الجهاز التنفسي العلوي) ´ ، بعد ثلاثة أو أربعة أيام من المضايقات المزعجة الشديدة التي حدثت بينهما. كانت تلك الأيام الفاصلة على وجه التحديد هي فترة الحضانة لكثير من فيروسات البرد الشائعة التي ظهرت أعراضها بعد توتر الزوج ´ وانزعاجهما الشديد فيما جعلهما عرضة للتأثر الشديد بالفيروس.

ينطبق أيضا ´ وذج عدوى التوتر على فيروس « ´ الهربس» ´ Herbes بنوعيه. النوع الذي يسبب ظهور قرح ´ صغيرة على الشفت ´ ، والنوع الآ ´ خر الذي يؤذي الجهاز التناسلي. وإذا حدث أن أصيب شخص بفيروس « ´ الهربس» ´ ،

يظ ´ ل الفيروس كامنا في جسمه ليظ ´ هر من وقت لآ ´ خر. وقد تتعقب الأجسام
ا ضادة نشاط ´ فيروس الهربس في الدم. بهذا ا قياس وجد أن فيروس
الهربس قد نشط مرة ثانية في طلبة كلية الطب الذين كانوا يجتازون
امتحان آخر العام وفي النساء اللاتي انفصلن حديثا عن أزواجهن وب ´
من كانوا تحت ضغط نفسي مستمر بسبب رعايتهم لأحد أفراد الأسرة
ا صاب رض « ´ الزها ر» ´ .

ولا يتمثل خطر القلق فقط في خفض مستوى الاستجابة ا ناعية بل
إن بحثا آخر يثبت ما يحدث نتيجة لخطر القلق على جهاز القلب الوعائي
وما له من آثار عكسية عليه. فبينما تشكل العدوانية ا زمنة ونوبات الغضب
ا تكررة أكبر خطر على مرضى القلب من الرجال فإن القلق والخوف هما
أكثر الانفعالات ا هلكة بالنسبة للنساء. وأثبت بحث أجري في كلية الطب
بجامعة ستانفورد على أكثر من ألف رجل وامرأة تعرضوا للأ ´ زمة القلبية
الأولى أن من أصيب من النساء بالأزمة القلبية للمرة الثانية هن من وصل
بهن الخوف والقلق إلى ذروته. وقد ظهر الخوف في حالات كثيرة منها في
شكل خوف مرضي شديد. وبعد الأزمة الأولى توقف بعض ا رضى عن
قيادة سياراتهم وترك البعض وظائفهم أو انعزلوا في بيوتهم.

ولقد أمكن التوصل إلى تحديد دقيق للغاية للآ ´ ثار الجسمية غير الظ ´ اهرة
التي تنتج ´ عن التوتر الذهني والقلق من ذلك النوع الذي ينتج ´ عن الأعمال
التي يتعرض خلالها الإ ´ نسان لضغوط ´ عصبية شديدة أو عن العيش ´ في
ظروف تسبب مثل هذه الضغوط ´ مثلما هي حال الأمهات الوحيدات اللاتي
يعلمن أطفالا ويجمعن ب ´ رعاية الأطفال والعمل. ولقد أجرى « ´ ستيفن
نوك» ´ عالم النفس بجامعة « ´ بيتسبرج» ´ تج ´ ربة على ثلاث ´ متطوعا يعيشون
محنة توتر شديد حيث أدخلهم في ا عمل وأخذ يرصد مادة في دم الرجال
تسمى « ´ آدينس ´ تريفوسفت» ´ Adensine triphosphate أو « ´ ATP التي تفرزها
صفائح الدم وهي مادة تحفز تغيرات في الأوعية الدموية قد تؤدي إلى
الأزمات القلبية والسكتة الدماغية. وبينما كان ا تطوعون تحت ضغط توتر
مكثف ارتفع مستوى مادة الـ « ´ ATP ارتفاعا حادا وزاد معدل ضربات
القلب وارتفع ضغط الدم.

ويبدو أن الأخطار التي تهدد الصحة كما هو مفهوم أكبر كثيرا بالنسبة

ن يؤدون أعمالا يتعرضون فيها لشد عصبي كبير: أعمال تتطلب تأدية العمل في ظل ضغوط ´ شديدة بينما يعجزون عن التحكم في هذه الضغوط ´ ولا يعرفون كيف ينجزون أعمالهم. خذ مثلا سائقي « ´ الباصات» ´ وآ ´ زق التي يقابلونها والتي تؤدي إلى أعلى درجات التوتر. وقد تبـ ´ من دراسة على (´ ٦٩ ´ ٥ ´) ´ من مرضى سرطان القولون والمستقيم ومعهم مجموعة مقابلة للمقارنة أن من قالوا إنهم عانوا من التوتر الشديد خلال السنوات العشر السابقة نتيجة الإ ´ ثارة المتفاقمة في العمل كان احتمال تطور إصابتهم بالسرطان أكثر خمسة أضعاف ´ ن لم يقاسوا مثل هذا التوتر في حياتهم.

وتستخدم اليوم تقنيات الاسترخاء إكلينيكيا للتخفيف من أعراض الأمراض المزمنة واسعة التنوع ومن المعروف أن الاسترخاء وسيلة للحد من الإ ´ ثارة الفسيولوجية الناتجـ ´ ة عن التوتر. نذكر من هذه الأمراض المزمنة ´ اذج مرض السكر والتهاب المفاصل والربو واضطراب الجهاز المعدي المعوي والآ ´ لام المزمنة وهذا قليل من كثير. وأي أعراض لهذه الأمراض يمكن أن تتفاقم إلى حد ما نتيجة التوتر والشد العصبي ومساعدة المرضى على الاسترخاء وعلى معالجة مشاعرهم المضطربة يمكن أن تساعد المرضى على التخفيف من آلامهم في كثير من الأحيان.

ثمن الاكتئاب

تبـ ´ من تشخيص حالة إحدى المريضات أنها مصابة بسرطان الثدي الخبيث الذي يعاود الانتشار وقد عاودها الورم سنوات عدة بعد أن ظنت أن الجراحة التي أجرتها ناجحة. ولم يعد بإمكان طبيبها المعالج ´ والحال هذه أن يتحدث عن احتمال شفائها فكان ما بوسعه هو أن يوفر لها العلاج الكيميائي لكي تعيش ´ المريضة بضعة شهور أخرى من العمر في أفضل الأحوال. من المفهوم في هذه الحالة أن تكتئب المريضة لدرجة الانفجار في البكاء كلما ذهبت لزيارة طبيبها المتخصص في الأورام. كان الطبيب يطلب منها في كل مرة مغادرة مكتبه على الفور كرد فعل لحالتها الاكتئابية.

وبصرف النظ ´ ر عن الإ ´ يذاء النفسي الذي يسببه برود هذا الطبيب ا ´ تص في الأورام فثمة سؤال يثور هنا هل هناك أهمية من الناحية الطبية لعدم مراعاة الطبيب لحزن مريضته الدائم؟ مع تقدم حالة المرض

الخبيث ألا يحتمل أن تؤثر فيه العاطفة فتعمل على وقف استفحاله...؟
وعلى حـ ´ أن اكتئاب المريضة يجعل من شهورها الأخيرة - ´ بكل تأكيد - ´ وقتا
مظ ´ لما كئيبا لكن الشواهد الطبية لم تؤكد بعد أن الكآ ´ بة قد تؤثر في تفاقم
السرطان. وإذا نحينا مرض السرطان جانبا نجـ ´ ـد أن قلة من الدراسات
تشير إلى دور الاكتئاب في زيادة حالة المرض سوءا منذ بدايته. أما وقد
تزايدت الشواهد بالنسبة لمرضى الأمراض الخطيرة الذين يعانون من
الاكتئاب فإن المفيد من الناحية العلاجية أن نعالج ´ الاكتئاب الذي أصيبوا به
أيضا.

ومن تعقيدات علاج الاكتئاب لدى المرضى بأمراض جسمية أن أعراضه
تلتبس مع أعراض أمراض أخرى ولا يفهمها بعض الأطباء الذين لم
يتدربوا جيدا على التشخيص السيكولوجي. ومن بـ ´ هذه الأعراض فقدان
الشهية والميل إلى النوم غير الطبيعي. وقد يترتب على عدم تشخيص
الاكتئاب تفاقم المشكلة مادام الاكتئاب نفسه ـ مثل اكتئاب مريضة سرطان
الثدي الباكية ـ مر على الطبيب دون ملاحظ ´ ة أو علاج. ورما يزيد هذا
الفشل في التشخيص والعلاج من خطر الوفاة في الأمراض الخطيرة.

وعلى سبيل المثال توفي خلال السنة الأولى ١٢ مريضا من ١٣ مريضا
مكتئبا من بـ ´ مائة مريض أجريت لهم عملية زرع نخاع العظ ´ ام بينما ظل
على قيد الحياة ٤ ´ ٣ مريضا من بـ ´ ٧ ´ ٨ عامـ ´ آخرين. أما مرضى الفشل
الكلوي المزمن ـ ´ ن كانوا يعالجون بالغسيل الكلوي ويعانون من حالات
الاكتئاب الحادة فقد توفوا خلال عامـ ´ . كان الاكتئاب مؤشرا أقوى على
اقتراب وفاتهم من الأعراض الجسمية ذاتها. ومن هنا فإن الارتباط ´ بـ ´
الانفعالات والحالة المرضية لم يكن بيولوجيا ولكنه ارتباط ´ واضح مع ذلك
في هذه المواقف.

وقد تبـ ´ أن المرضى المكتئبـ ´ أسوأ كثيرا في استجابتهم لنظ ´ امهم
العلاجي فلا يلتزمون بنظ ´ امهم الغذائي ـ ´ ما يعرضهم ـ ´ اطر صحية
جسيمة.

ويبدو أن مرض القلب يتفاقم بالاكتئاب. ففي دراسة شملت ٢٨٢ شخصا
بـ ´ رجل وامرأة في منتصف العمر أجريت على مدى ١٢ عاما اتضح أن
معدل الوفيات من هذا المرض تزداد بـ يَعْانَوْن من اليأس والإ ´ حباط ´ .

أما فـي النسبـة الأكثر اكتئابـا بيـن هـؤلاء والتـي تصل إلى نحو ٣% ´ فـقـد بلغـت نسبة الوفيات أربعة أضعاف نسبتها بـ ´ غير ا كتئب ´ .

ويشكل الاكتئاب ـ فيما يبدو ـ خطرا ´ يتا على من يبقى على قيد الحياة من مرضى القلب. فقد أظهرت دراسة أجريت في مستشفى مونتريال على مرضى الاكتئاب الذين عولجوا من الأزمة القلبية الأولى فتب ´ أنهم أكثر عرضة لخطر ا وت خلال الشهور الستة التالية بعد علاجهم. وزاد معدل الوفاة خمس مرات بـ ´ ا صاب ´ بالاكتئاب الحاد إذ بلغت النسبة مريضا واحدا من بـ ´ كل ثمانية مرضى با قارنة بغيرهم من مرضى القلب. ومن ثم تب ´ أن تأثير الاكتئاب يفوق كثيرا ا ´ اطر الكبيرة الأساسية ا سببة للوفاة بأمراض القلب مثل اختلال وظائف البط ´ الأيسر أو التاريخ ´ ا رضي عن الأزمات القلبية السابقة. ومن الآ ´ ليات ا مكنة التي قد تفسر زيادة ترجيح حدوث الأزمة القلبية التالية نتيجة الاكتئاب تأثيراتها في اختلال ضربات القلب ´ ا يزيد من خطورة عدم انتظ ´ ام هذه الضربات وهو خطر ´ يت.

اتضح أيضا أن الاكتئاب يعقد إمكان الشفاء من كسر مفصل الفخذ. فقد تب ´ من دراسة أجريت على نساء متقدمات في السن أص ´ بكسر في مفصل الفخذ ودخلت آلاف منهن ا ستشفيات مع تقارير سيكولوجية تب ´ تأخر خروج النساء ا كتئبات من ا ستشفى ثمانية أيام بعد الأخريات غير ا كتئبات... وبنسبة الثلث فقط من اللاتي يحتمل مقدرتهن على السير مرة أخرى. أما النساء ا كتئبات اللاتي يتلق ´ مساعدة سيكولوجية لعلاج اكتئابهن جنبا إلى جنب مع رعايتهن الطبية بالعلاج الفيزيقي فكانت مدة علاجهن أقل قبل إمكان ا شي مرة ثانية كما انخفض عدد مرات ترددهن على ا ستشفى خلال الشهور الثلاثة التالية غادرتهن ا ستشفى.

وبا ثل أظهرت نتائج ´ دراسة على ا رضى الذين كانوا على قمة ١٠% ´ من أقسى الحالات لتعدد الأمراض التي يقاسون منها مثل أمراض القلب والسكر وأظهرت الدراسة أن مريضا من كل ستة مرضى كان مريضا بالاكتئاب الخطير . بعد علاج هؤلاء ا رضى من الاكتئاب انخفضت ا دة التي كان أشد ا رضى اكتئابا لا كنهم العمل في أثنائها من ٧٩ ´ يوما إلى ٥١ ´ . وانخفضت بالنسبة ن عولجوا من الاكتئاب الخفيف من ٦٢ ´ يوما في

السنة إلى ١٨ يوما فقط.

الفوائد العلاجية للمشاعر الإيجابية

تراكمت الشواهد التي تثبت تأثير الغضب والقلق والاكتئاب في سير العملية العلاجية حتى أصبحت موضع اهتمام كبير. فالقلق والغضب الزمنان يمكن أن يعرضا الإ ´ نسان □ ´ موعة من الأمراض بينما لا يجعله الاكتئاب أكثر عرضة لها لكنه قد يعوق الشفاء منها ويزيد من خطر الوفاة خاصة مع الضعفاء من مرضى الحالات القاسية.

وإذا كانت الهموم العاطفية الزمنة تسمم الحياة وتتخذ أشكالا عدة يترتب عليها عدد من الانفعالات السممة فإن العاطفة الإ ´ يجابية من جهة أخرى تساعد على الشفاء. فالضحك أو السعادة وحدها يمكن أن تغير مجرى أخطر الأمراض. وقد يبدو للبعض أن التأثير الذي تحدثه العواطف الحقيقية تأثير بسيط لكننا نكتشف من خلال الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الناس قدر لا يستهان به من التغيرات الركبة التي تؤثر إيجابيا في مسار الأمراض.

تكلفة التشاؤم وعائدات التفاؤل

وللتشاؤ ´ م أيضا مثل الاكتئاب تكلفة طبية وبالثل هناك أيضا ميزات للتفاؤ ´ ل. وهذا مثال على ذلك: فقد □ت عملية تقييم لدرجة التفاؤ ´ ل والتشاؤ ´ م على ١٢٢ مريضا أصيبوا بأول أزمة قلبية. توفي ٢١ مريضا بعد ٨ سنوات □ ´ ٥ ´ ٢ مريضا كانوا أكثر ا□ ´ موعة تشاؤ ´ ما. بينما توفي ٦ ´ فقط من ب□ ´ ٥ ´ ٢ مريضا كانوا أكثر الرضى تفاؤ ´ لا. ثبت أن استشرافهم الذهني كان أفضل مؤشر على بقائهم على قيد الحياة أكثر من عوامل الخطورة الطبية التي تسببها الأزمة القلبية الأولى للقلب وانسداد الشريان ومستوى الكولسترول أو ضغط الدم. وأظهر بحث آخر أن من أجروا عملية تحويل شريان وكانوا أكثر تفاؤ ´ لا شفوا بسرعة أكبر و□ضاعفات أقل في أثناء وبعد الجراحة مقارنة بالرضى الأكثر تشاؤ ´ ما.

والأمل - ´ مثل ابن عمه التفاؤ ´ ل - ´ له قوة شافية. فمن ينظ ´ رون للحياة بقدر كبير من الأمل هم أفضل من يتحملون الشدائد القاسية □ا فيها

المشاكل الطبية الصعبة. فقد أثبتت دراسة على عدد من المصابين بالشلل الذين أصيبوا في نخاعهم الشوكي أن من تمسكوا بالأمل أكثر من غيرهم تمكنوا من تحقيق استعداد جسدي للحركة مقارنة بنظرائهم في درجة الإصابة لكنهم كانوا أقل أملا في الحياة. والأمل يؤثر تأثيرا كبيرا في حالات الشلل الناتج عن إصابة النخاع الشوكي خاصة أن هذه الحالات تقتضي - مثلا- أن يظل شاب أصيب بالشلل من حادث وهو في العشرينيات على قيد الحياة وسوف يظل هكذا بقية حياته. فكيفية استجابته العاطفية لهذه المأساة هي التي تحدد فعالية أكبر لما يبذله من جهود اجتماعيا وجسديا.

أما عن أثر التشاؤم والتفاؤل في الصحة فإن ذلك مسألة مفتوحة ولها تفسيرات عدة . وتشير إحدى النظريات إلى أن التشاؤم يؤدي إلى الاكتئاب الذي يتدخل بدوره في إضعاف مقاومة جهاز المناعة للأورام والعدوى. غير أن هذه النظرية لم تثبت حتى الآن أو أنها تؤدي إلى أن يهمل المتشائمون أنفسهم. فقد أظهرت بعض الدراسات أن المتشائمين يدخنون ويتعاطون الخمور أكثر من المتفائلين وممارسون الرياضة أقل منهم أي أنهم عموما يهملون العادات الصحية. وقد يأتي يوم نكتشف فيه أن سيكولوجية الأمل في حد ذاتها تساعد في معركة الجسم البيولوجية ضد المرض.

قليل من عون أصدقائي: القيمة العلاجية للعلاقات

العزلة والصمت من العوامل التي يمكن إضافتها إلى قائمة الأخطار الانفعالية ضد الصحة كما أن الروابط العاطفية الوثيقة يمكن إضافتها إلى قائمة العوامل الوقائية. فقد تبين من الدراسات التي تمت على مدى عشرين عاما على أكثر من ٧٣ ألف شخص أن العزلة الاجتماعية أي الإحساس بعدم وجود إنسان يمكن أن يشاركك مشاعرك الخاصة أو أنك بلا علاقات وثيقة هذا الإحساس يضاعف فرص المرض أو الموت. وفي تقرير نشرته مجلة « العلوم Science » ١٩٨٧ جاء: « إن خطورة العزلة على معدلات الوفيات مثل خطورة التدخين على معدلات الوفيات وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكولسترول والسمنة وعدم ممارسة الرياضة» .

فإذا كان التدخين يزيد من خطر الوفاة بنسبة ٦ ر ١ فإن عامل العزلة

يزيد من خطر الوفاة بنسبة ٠ر ٢ ا يجعل خطره أكبر على الصحة.

كما أن العزلة أصعب على الرجال من النساء. حيث ارتفع احتمال موت الرجال المنعزلين اجتماعيا إلى ضعف أو ثلاثة أضعاف عن غيرهم ممن لهم علاقات اجتماعية واسعة. أما بالنسبة للنساء فقد زاد خطر الوفاة مرة ونصف المرة عن النساء الاجتماعيات. وربما يأتي هذا الفرق بين الرجال والنساء في تأثير العزلة فيهم لأن علاقات النساء العاطفية تتسم بالحميمية أكثر من الرجال. فقد تستريح المرأة لمثل هذه العلاقات الاجتماعية القليلة أكثر من الرجل الذي له العدد القليل نفسه من علاقاته الاجتماعية.

لكن الوحدة ليست مثل العزلة. فنحن نرى كثيرا من الناس يعيشون وحدهم أو يلتقون بعدد قليل من الأصدقاء نراهم أصحاء وراضين عن حياتهم. والواقع أن الخطر الصحي يكمن في الإحساس الذاتي بالانقطاع عن الناس وغياب الإنسان الذي يمكن أن نلجأ إليه. ولاشك في أن نتيجة هذه العزلة تنذر بالسوء إذ يتولد عنها الجلوس وحيدا أمام شاشة التليفزيون وانحسار ممارسة العادات الاجتماعية في المجتمعات المدنية مثل النوادي وتبادل الزيارات والانضمام إلى جماعات المساعدة الذاتية مثل جماعات مساعدة السكارى المجهولين كبديل للعزلة.

وقد أظهرت دراسة على مائة مريض أجريت لهم عملية زرع نخاع العظام مدى قوة العزلة كعامل ينذر بخطر الموت وقوة العلاقات الوثيقة كعامل للشفاء. كانت نتيجة الدراسة أن ٤٥ ٪ من هؤلاء المرضى الذين شعروا بتعاطف شديد من زوجاتهم وأسرهم وأصدقائهم عاشوا عامين بعد نجاح العملية مقابل ٢٠٪ من المرضى الذين افتقدوا مثل هذا العون العاطفي.

وبالمثل تضاعف احتمال إطالة عمر كبار السن الذين يعانون من الأزمات القلبية عاما أكثر لأنهم يعتمدون على شخص أو أكثر يساندهم عاطفيا بعد تعرضهم للأزمة القلبية مقارنة بمن افتقدوا أي سند عاطفي.

وربما كانت الدراسة السويدية التي نشرت العام ١٩٩٣م من أهم الشهادات الدالة على قوة الروابط العاطفية على الشفاء. فقد أجري اختبار طبي على كل سكان مدينة «جوتبرج» Goteberg السويدية من الرجال مواليد العام ١٩٣٢م. وبعد سبع سنوات من الاتصال بـ «٥٢٧» من حضروا ذلك الاختبار توفي من هذا العدد ٤١ خلال هذه السنوات.

وجدت الدراسة أن معدل الوفيات زاد ثلاث مرات فيمن عاشوا حياة مليئة بالتوتر الانفعالي الشديد على معدل مَن عاشوا حياة هادئة. وأظهرت أن الهموم العاطفية تمثلت في مشاكل مالية أو في الشعور بعدم الأمان في العمل أو بسبب استغناء العمل عنهم أو بسبب الشروع في الطلاق وكانت ثلاث مشاكل أو أكثر من هذه المشاكل قد حدثت خلال العام السابق على الاختبار الطبي. كانت هذه المشاكل مؤشرا قويا ينذر بالوفاة خلال السنوات السبع التالية أكثر مما تنبأت به الحالات المصابة بارتفاع ضغط الدم وزيادة تركيز الدهون في الدم «Triglycerides» أو ارتفاع مستوى الكولسترول.

وأثبتت الدراسة أن الرجال الذين اعتمدوا على شبكة من العلاقات الحميمية مثل الزوجة والأصدقاء المقربين وما شابه لم تثبت أي علاقة بين ارتفاع مستوى التوتر ومعدل الوفيات بينهم. كان وجود من يلجأون إليهم ويتحدثون معهم ويتلقون منهم السلوى والمساعدة والاقتراحات ما حماهم من تأثير شدائد الحياة وصدماتها.

ويبدو أن نوعية العلاقات وحجمها هما مفتاح تخفيف التوتر. فالعلاقات السلبية لها ضريبتها لأن المعادلات الزوجية - مثلا - لها تأثيرها السلبي في جهاز المناعة كذلك وجدت دراسة أجريت على رفاق الغرفة الواحدة في إحدى الكليات أنه كلما زاد شعور رفيقي الحجرة الواحدة بعدم استلطاف الآخر زادت سرعة تعرضهما لنزلات البرد والأنفلونزا وتعددت مرات زيارتهما للطبيب. وقد أخبرني السيكولوجي «جون كاشيوبو» John Caccioppo بجامعة «أوهايو» Ohio الذي أجرى هذه الدراسة على رفاق الحجرة الواحدة: «إن العلاقات اليومية مع الناس هي أهم العلاقات في حياة الإنسان لأنها تؤثر تأثيرا حاسما في صحتك ... وكلما زادت أهمية هذه العلاقات في حياتك زادت أهميتها للصحة...».

قدرة المساندة العاطفية على الشفاء

ينصح روبن هود شابا من أتباعه في كتابه «مغامرات روبن هود المرحة» قائلا: «احك لنا مشاكلك وتحدث بحرية ... إن فيضا من الكلمات يخفف دائما من آلام القلوب مثلها مثل مياه السد عندما تمتلئ حتى يفيض...».

لهذه الحكمة الشعبية ميزة كبرى إذ يبدو أن التخفيف عن القلب الهموم

دواء جيد. وها هي نصيحة « ´ روبن هود» ´ تجـ ´ د تأييدا علميا من « ´ جيمس بنيبيكر» ´ James Pennebaker السيكولوجي بجامعة « ´ سوثرن ميثودست» ´ Sothern Methodist الذي أجرى مجموعة تجـ ´ ارب تحدث فيها الناس عن الأفكار التي تؤرقهم فكان ـعظ ´ مها تأثير طبي مفيد. استخدم « ´ جيمس» ´ في هذه التجارب طريقة بسيطة للغاية طلب فيها من الـمشتركـ ´ كتابة الأحداث التي مرت بهم خلال يوم إلى خمسة أيام وأكبر الصدمات التي عانوا منها أو بعض لحظ ´ ات القلق التي مرت بهم كما ترك لهم حرية الاحتفاظ ´ ـا يكتبون إذا أرادوا ذلك.

كان تأثير هذه الاعترافات مذهلا: زادت بعدها قوة فعالية الـمناعة وانخفض عدد زيارتهم للمركز الصحي في الشهور الستة التالية للتجربة كما انخفض عدد أيام تغيبهم عن العمل. بل أكثر من ذلك تحسنت فعالية إنزـات الكبد وكانت أكبر نسبة تحسن في فعالية الـمناعة عند من أثبتت اعترافاتهم الكتابية اضطرابا وتشوشا في مشاعرهم. وهكذا انبثق من هذه التجربة « ´ أصح ـ ´ وذج» ´ للتنفيس عن الـمشاعر الـمؤـة بدأ التعبير عن أشد مشاعر الحزن والتوتر والغضب وعن أي مشاعر مزعجة أي إخراج موضوع الكرب من الصدر بعد ذلك. وخلال الأيام التالية بعد سرد القصة في نسيج ´ اعترافي متكامل يكتشف الـمعترف الـمعنى الذي احتوته الصدمة أو العذاب الذي عاشه.

وهكذا تبدو هذه العملية الاعترافية ـ ´ اثلة ـا يكتشفه العلاج النفسي في مثل هذه الـمشاكل. وتشير نتائج ´ « ´ بنيبيكر» ´ أن هناك أسبابا وجيهة تبـ ´ أهمية إضافة العلاج السيكولوجي إلى الـمرضى الذين يعالجون طبيا وأهميتها أيضا للعمليات الجراحية حيث يؤدي في معظ ´ م الأحيان إلى نتائج ´ طبية أفضل من نتائج ´ من يعالجون طبيا فقط.

ورـا كان أقوى دليل على أهمية الـمساندة العاطفية إكلينيكيا ما خرجت به الدراسة التي أجريت على مجموعات من النساء الـمريضات بسرطان الثدي الخبيث في أثناء علاجهن في كلية طب جامعة ستانفورد. عاد السرطان وانتشر بعد العلاج الأولي الذي يتم غالبا بالجراحة في أجساد هؤلاء النساء. كانت الـمسألة من الـمنظ ´ ور الإ ´ كلينيكي مجرد وقت قبل أن ـوت الـمريضات بالسرطان الـمنتشر في أجسامهن. لكن الدكتور « ´ ديفـ ´ يد

شبيجل» ´ Dr. David Spiegel رئيس فريق هذه الدراسة أصابه الذهول وا ´ موعة الطبية ا عاونة له للنتائج ´ التي خرجت بها هذه الدراسة. فقد عاشت النساء ا صابات بسرطان الثدي ا تقدم واللاتي يجتمعن أسبوعيا مع صديقاتهن ضعف عمر ا ريضات بحالتهن نفسها لكنهن واجهن ا رض وحدهن.

فما سبب هذا الاختلاف على الرغم من أن كل ا ريضات حصلن على الرعاية الطبية نفسها؟ كان الاختلاف الوحيد هو اعتياد بعض ا ريضات الذهاب إلى مجموعات من النساء يستطعن التخفيف عن آلامهن بتفهم محنتهن ولديهن الرغبة في الاستماع إلى مخاوفهن وآلامهن وغضبهن. كانت هذه اللقاءات هي ا كان الوحيدالذي تستطيع فيه ا ريضات التنفيس عن انفعالاتهن بلا تحفظ لأن الأخريات يخش ´ التحدث معهن حول مرض السرطان وتوقع قرب وفاتهن. وجدت الدراسة أن ا ريضات اللاتي اعتدن حضور تلك ا ´ موعات عشن ٧ ´ ٣ شهرا في ا توسط بعد العملية بينما ماتت ا ريضات اللاتي لم يذهب ´ إلى تلك ا ´ موعات بعد ١٩ شهرا في ا توسط أي أن ا ريضات في ا ´ موعة الأولى كس ´ من العمر مدة أطول دون أدوية أو علاج طبي آخر. وقد فسر لي الطبيب النفسي الدكتور « ´ جيمي هولاند» ´ Jimmy Holland رئيس الأطباء النفسي ´ ا تخصص ´ في الأورام ستشفى « ´ سلون كترينج ´ ميموريال» ´ Sloan Kettering Memorial مركز علاج الأورام بنيويورك فسر ذلك بقوله: « ´ يجب أن يكون كل مريض بالسرطان في مجموعة مثل هذه ا ´ موعات...» ´ . فلو تصورنا أن هذه الطريقة السيكولوجية « ´ دواء» ´ يطيل عمر ا ريض لكانت شركات الأدوية قد دخلت معارك من أجل إنتاجه...! ´

إدخال الذكاء العاطفي في الرعاية الصحية

ذهبت لإ ´ جراء اختبار تشخيصي بناء على أمر طبيبي ا عالج ´ ُحقنت بصبغة إشعاعية أظهرت آثار دم في البول. كان ذلك يوم الفحص الروتيني العام استلقيت على طاولة بينما كان جهاز أشعة X يواصل مساره الأوتوماتيكي يلف ويدور لأخذ صور متلاحقة لتقدم الصبغة الإ ´ شعاعية داخل الكلية ´ وا ثانة. كان معي صديق حميم هو نفسه طبيب أيضا جاء

لزيارتي مصادفة لقضاء بضعة أيام معي. عرض علي اصطحابي إلى المستشفى. جلس في الحجرة بينما كان جهاز أشعة X يدور على مساره لالتقاط ´ زوايا جديدة. يلف ويدور ثم يلف ويصدر أصواتا.

استغرق الاختبار ساعة ونصف الساعة. دخل الحجرة في نهاية الاختبار أحد أخصائيي أمراض الكلى، وقدم نفسه بسرعة، واختفى لفحص أشعة x، ولم يعد إلينا ليخبرني بنتيجة الأشعة.

غادرنا حجرة الاختبار، ومررنا أنا وصديقي على أخصائي الكلى. لم أستطع أن أسأله السؤال الوحيد الذي ظل يشغل تفكيري طوال الصباح ´ ، كان من الصعب علي التركيز، وشعرت برعشة ودوار بعد عملية الاختبار. لكن صديقي الطبيب سأل أخصائي الكلى نيابة عني قائلا: « ´ دكتور: توفي والد صديقي بسرطان الثانة، وهو قلق لمعرفة إذا كانت الأشعة أظهرت ما يشير إلى وجود سرطان...؟» ´ .

أجاب أخصائي الكلى باقتضاب: « ´ لم يظ ´ هر شيء غير طبيعي» ´ ، وأسرع إلى موعد الكشف التالي.

هذا السؤال الذي يعتبر أهم سؤال بالنسبة لي ولم أستطع أن أسأله، هو السؤال الذي يتكرر آلاف المرات كل يوم في المستشفيات والعيادات في كل مكان. وقد وجدت دراسة أجريت على المرضى في غرف الانتظ ´ ار بعيادات الأطباء، أن كل مريض لديه ثلاثة أسئلة أو أكثر يفكر في طرحها على الطبيب عندما يجيء دوره في الكشف. وجدت الدراسة أن المريض لا يتلقى إجابة إلا عن سؤال ونصف السؤال في المتوسط. تكشف هذه النتيجة عن أحد أساليب الطب هذه الأيام التي لا تلبي احتياجات المرضى العاطفية. ذلك لأن عدم إجابة الأطباء عن أسئلة المرضى تغذي إحساسهم بالشك والخوف والإ ´ خفاق التام، كما تؤدي أيضا إلى شعورهم بالحزن، وتوقف استمرارهم في نظ ´ امهم العلاجي الذي لا يفهمونه حق الفهم.

هناك وسائل كثيرة يمكن أن تزداد بها رؤ ´ ية الطب رحابة لمصلحة صحة المرضى لتشمل واقع المريض العاطفي. من بين ´ هذه الوسائل، تعريف المريض بالمعلومة الكاملة اللازمة للقرارات الواجب اتخاذها، روتينيا فيما يخص علاجه. وبالفعل، تقدم اليوم بعض الخدمات من خلال برامج ´ الكومبيوتر يمكن يطلب النشرات الطبية حول بعض متاعب المرضى، بحيث يصبح المريض

شريكا بالقدر نفسه مع أطبائه في اتخاذ القرارات السليمة. هناك أيضا ـ كمدخل آخر ـ برامج ´ تعلم ا□رضى في دقائق قليلة□ كيف يسألون أطباءهم الأسئلة على نحو سليم بحيث يغادرون عيادة الطبيب□ وقد حصلوا على إجابات للأ ´ سئلة التي استغرقت تفكيرهم في أثناء انتظ ´ ار دورهم في الكشف.

إن اللحظ ´ ات التي يعيشها ا□رضى قبل إجراء عملية جراحية أو فحوص ´ تكون مشحونة بالقلق□ ومن ثم تصبح هذه اللحظ ´ ات أول فرصة □كن التعامل فيها مع البعد العاطفي للمرضى. وقد طورت ا□ستشفيات حاليا التعليمات التي تقدمها للمرضى قبل إجراء العمليات الجراحية □ا يساعدهم على تخفيف الخوف والقلق□ وذلك بتعليمهم تقنيات الاسترخاء□ والإ ´ جابة الشافية عن أسئلتهم قبيل العملية□ والتوضيح الدقيق لاحتمال إحساسهم با□عاناة خلال أيام عدة بعد العملية وفي أثناء فترة النقاهة. فماذا كانت النتيجة ؟ شفي ا□رضى قبل ا□وعد ا□توقع بيوم□ ´ أو ثلاثة في ا□توسط.

ولأن مريض ا□ستشفى قد يشعر بالوحدة القاتلة□ وا□عاناة العاجزة□ فقد بدأت بعض ا□ستشفيات في تصميم غرف للمرضى تسمح لأفراد أسرة ا□ريض بالبقاء معه□ يعدون له الطعام ويهتمون به كما لو كان في بيته□ وهي خطوة متقدمة نراها تحدث بالفعل في العالم الثالث.

ولاشك في أن التدريب على الاسترخاء يساعد ا□رضى على التعامل مع بعض أعراض همومهم□ ومع الانفعالات التي قد تثير وتعمق هذه الأغراض. وتعتبر عيادة « ´ جـ ´ ون كابات زن» ´ John Kabat zinn ا□تخصصة في تخفيف التوتر□ با□ركز الطبي بجامعة ماساشوستس□ مثلا يحتذى في التدريب على الاسترخاء. وتقوم هذه العيادة بإعداد دورات تدريبية للمرضى مدتها عشرة أيام□ يتدربون فيها على اليقظ ´ ة ورياضة اليوجا. ويركز التدريب على تعليم ا□ريض كيف يكون واعيا للأ ´ حداث الانفعالية في أثناء حدوثها□ وتكريس وقته للتدريب على □رين الاسترخاء العميق اليومي. كما سجلت ا□ستشفيات برامج ´ هذه الدورات التدريبية على شرائط تعرضها على شاشات التليفزيون□ لتكون غذاء عاطفيا أفضل كثيرا للمرضى طريحي الفراش ´ من مسلسلات التليفزيون التافهة.

و□ثل الاسترخاء ورياضة اليوجا جوهر البرنامج ´ ا□بتكر لعلاج القلب الذي طوره الدكتور « ´ دين أورنيش ´ » ´ Dean Ornish. فبعد عام واحد من هذا

البرنامج ´ مصحوبا بنظ ´ ام غذائي منخفض الدهون أصبحت عملية قسطرة الشريان التاجي ´ كنة بعد أن كانت تشكل خطرا رضى القلب فقد تحركت الجلطة في الاتج ´ اه العكسي. وقال لي « ´ أورنيش ´ » ´ إن التدريب على استرخاء أهم جزء في البرنامج ´ . هذا البرنامج ´ يشبه برنامج ´ « ´ كابات زن» ´ الذي يستفيد ا أطلق عليه « ´ هربرت بنسون» ´ اسم « ´ استجابة الاسترخاء» ´ ا ضاد السيكولوجي لإ ´ ثارة التوتر الذي يسهم في سلسلة واسعة من ا شاكل الطبية.

وأخيرا تضاف إلى ما سبق القيمة العلاجية لتعاطف الطبيب أو ا مرضة مع ا رضى بالاستماع إليهم. هذا التعاطف يعني تقوية « ´ الرعاية الصحية ا رتكزة على العلاقات الشخصية» ´ ا وا ثل اعترافا بأن علاقة الطبيب با ريض هي في حد ذاتها عامل له أهميته. ومن ا مكن تكريس هذه العلاقة بسهولة أكثر إذا اشتمل التعليم الطبي على بعض أدوات الذكاء الاجتماعي الأساسية وخاصة الوعي الذاتي وفنون التعاطف مع الآ ´ خرين والإ ´ نصات لهم.

نحو طب يعتني بالنفس

إن الخطوات سالفة الذكر ما هي إلا مجرد بداية. لكن يجب علينا لإ ´ دراك تأثير الانفعالات أن نفكر جديا في أثرين رئيسيا ´ للاكتشافات العلمية.

١ـ تنجح مساعدة الناس للمرضى في التخفيف من مشاعرهم ا زعجة كالغضب والقلق والاكتئاب والتشاؤ ´ م والشعور بالوحدة فهذه ا ساعدة هي صورة من صور الوقاية من الأمراض. وا أن البيانات تبا ´ أن سموم هذه الانفعالات ا زمنة تتساوى في أضرارها مع تدخا ´ السجائر لذا فإن مساعدة الناس لهؤلاء ا رضى تج ´ علهم قادرين على معالجتها بفاعلية ا يحقق نتائج ´ طبية عظ ´ يمة كتلك التي تتحقق حا ´ يقلع أكثر ا دخنا ´ بشراهة عن التدخا ´ . ولتحقيق هذا ليكون لها أكبر تأثير في الصحة العامة ينبغي غرس أهم مهارات الذكاء العاطفي في الأطفال لتتكون لديهم عادات حياتية على مدى سنوات عمرهم. والإ ´ ستراتيجية الوقائية الأخرى مرتفعة الناتج ´ ا وهي تعليم من وصلوا إلى سن التقاعد ترويض عواطفهم لأن صحتهم

العاطفية من العوامل التي تحدد إذا كان المتقدم في السن سوف يذبل سريعا أو ينتعش ´ . أما ا□ ´ موعة الثالثة المستهدفة فهي ما □كن أن نطلق عليها السكان الذين يعيشون تحت حد الفقر□ كالأمهات العاملات الوحيدات□ ومن يعيشون في أحياء مجاورة □ناطق الجر□ة. فمساعدة هؤلاء قد تعمل على تحس□ ´ ومعالجة التكلفة التي يتحملها من يعيشون تحت ضغوط ´ غير عادية يوما بيوم□ فيدفعون ثمنا لكل تلك الضغوط ´ العاطفية.

٢ـ يستطيع المرضى أيضا الاستفادة نسبيا□ إذا لبيت احتياجاتهم النفسية مثلما تلبى احتياجاتهم الجسمية. وتعتبر السلوى التي يقدمها الطبيب أو الممرضة للمرضى المكتئب□ ´ خطوة متقدمة نحو الرعاية الإ ´ نسانية□ إلا أن خطوات كثيرة مازالت مطلوبة في هذا الصدد. ومن المؤسف أن أسلوب □ ´ ارسة الطب هذه الأيام يفتقد غالبا الرعاية النفسية ويشكل ذلك نقصا خطيرا في الطب المعاصر. وعلى الرغم من تزايد المعلومات عن الفائدة العلاجية للاهتمام بالاحتياجات العاطفية للمرضى□ فضلا عن الدلائل التي تؤيد الروابط ب□ ´ مركز المخ ´ العاطفي وجهاز المناعة□ على الرغم من هذا□ مازال الأطباء لا يثقون في أهمية العناية بعواطف المرضى إكلينيكيا□ ويرفضون الشواهد على ذلك□ بزعم أنها شواهد قصصية تافهة□ أو ما هو أسوأ من ذلك مثل مبالغات قلة من الناس.

وعلى الرغم من أن عددا مطرد الزيادة من المرضى ينشدون طبا أكثر إنسانية□ فإن هذا الطب معرض للخطر. ومع ذلك فمن الطبيعي أن يكون هناك استثناءات بوجود □ ´ رضات وأطباء يتفانون في عملهم ويقدمون □رضاهم رعاية رقيقة حساسة. ومن المؤسف أن ثقافة الطب نفسها قد تغيرت□ □ ´ ا زاد من صعوبة وجود مثل هذه الرعاية الطبية الإ ´ نسانية□ بعد أن أصبح الطب أكثر اتجـ ´ اها لأن يكون تجـ ´ ارة.

لكن من ناحية أخرى□ قد يكون للطب الإ ´ نساني فائدة في توفير الأموال نتيجة لعلاج المرضى من محنهم العاطفية التي توحي بها الشواهد المبكرة. بل قد □نع هذا العلاج المبكر بداية مرض ما□ أو يساعد على تأجيله□ أو على سرعة شفاء المريض. فقد تبـ□ ´ من دراسة أجريت في كلية طب « ´ هضبة سيناء» ´ بجامعة نورث ويسترن بنيويورك□ على مرضى من كبار السن□ أصيبوا بكسور في مفصل الفخذ□ أن من عولجوا من الاكتئاب مع التجبير الطبيعي

لكسورهم غادروا المستشفى قبل الذين لم يعالجوا من الاكتئاب بيوم ً . وبلغ ً مجموع ما توافر من نقود مائة مريض ٦١ ً ٧٣ ً ٩ دولارا من تكلفة العلاج. لاشك في أن مثل هذه الرعاية الإ ً نسانية تج ً عل المرضى أكثر رضا عن أطبائهم والعلاج الطبي. كما أن المرضى سيكون لهم غالبا حرية الاختيار في السوق الطبي الناشئ ً ً ب ً الخطط الصحية المتنافسة حيث سيدخل مستوى الرضا عن هذه الخطط في معادلة اتخاذ القرارات الشخصية جدا. إذ يمكن أن تقود تج ً ارب معاملة المرضى القاسية إلى البحث عن مكان آخر للعلاج بينما تترجم التجارب السارة إلى شعور بالولاء والانتماء للمكان.

وأخيرا قد تتطلب الأخلاقيات الطبية مثل هذه الخطوة أيضا. جاء في مقال افتتاحي بجريدة الجمعية الطبية الأمريكية تعليقا على تقرير أفاد بأن الاكتئاب يزيد حالات الوفاة بعد علاج الأزمة القلبية خمسة أضعاف غير المكتئب ً : « ً وما أن الدليل واضح على أن العوامل السيكولوجية مثل الاكتئاب والعزلة الاجتماعية تميز مرضى القلب التاجي بأنهم أكثر مرضى القلب تعرضا للخطر لذا فإن عدم البدء في محاولة علاج هذه العوامل يصبح أمرا غير أخلاقي...» ً .

فإذا كانت نتائج ً الدراسات التي تمت حول عواطف الإ ً نسان وصحته تعني شيئا فهي تعني أن إهمال الرعاية الطبية لمشاعر المرضى الذين يعيشون المعارك مع ما يعانون من أمراض مزمنة قاسية هذا الإ ً همال لم يعد أمرا لائقا بمهنة الطب. فقد حان الوقت كي يحقق الطب استفادة منهجية أكثر من الارتباط ً ب ً العاطفة وصحة الإ ً نسان. وينبغي أن يكون ما يعتبره البعض استثنائيا اليوم جزءا من تيار الطب الرئيسي ليصبح متاحا لنا جميعا. فهذا سوف يجعل الطب ـ على الأقل ـ أكثر إنسانية. بل سيساعد أيضا البعض على سرعة الشفاء.

« ً ... (ً الرحمة) ً ليست أن تشد على يدي فقط بل هي الطب النبيل ...» ً . هكذا وصفها مريض في رسالة مفتوحة بعث بها إلى طبيبه الجراح ً .

القسم الرابع:
الفرص المتاحة

12 بوتقة الأسرة

هناك تراجيديات عائلية من النوع الـذي لا يلاحظ ´ ه كثير من الناس، ومن أمثلة ما قام به كل من كارل وآن: ها هما « ´ كارل» ´ و« ´ آن» ´ يُعلمان طفلتهما « ´ ليسلي» ´ Leslie البالغة من العمر خمس سنوات لعبة جديدة من ألعاب الفيديو. لم تكد « ´ ليسلي» ´ تبدأ اللعب، حتى بدأت أوامر والديها المتناقضة تنطلق في كل اتج ´ اه، بدافع رغبتهما الشغوفة في مساعدة ابنتهما.

« ´ إلى اليم، ´ ... إلى اليم، ´ . قفي. قفي...» ´ هكذا تحث الأم آن ابنتها، ويزداد صوتها تصميما وقلقا، أما الطفلة ليسلي فتضغط على شفتيها، وتحدق في شاشة التليفزيون، تبذل ما في وسعها لتتابع توجيهات أمها.

« ´ انظ ´ ري... أنت الآ ´ ن خارج الخط... حركيها إلى اليسار... قلت لك إلى اليسار...» ´ هذه أيضا الأوامر الجافة، أوامر والد الطفلة « ´ كارل» ´ ، لكن « ´ آن» ´ تصرخ ´ في الوقت نفسه، وعيناها تدوران على الشاشة في إحباط ´ ، متجاهلة أوامر « ´ كارل» ´ قائلة لابنتها: « ´ توقفي... توقفي...» ´ . وهكذا لا تستطيع الطفلة المسكينة في ظل هذه الأوامر المتضاربة أن تسُر أمها أو أباها، فتلوي شفتيها في توتر، وتدمع

بناها. يبدأ الوالدان في الشجار متجاهلا دموع «ليسلي». توجه «آن» كلامها الغاضب لكارل قائلة: «إنها لا تعرف كيف تحرك العصا الحركة المناسبة».

وعندما بدأت الدموع تنساب على وجنتي «ليسلي» لم يتحرك أي من الوالدين مما يدل على أنهما قد لاحظا أو اهتما بذلك. وبينما ترفع «ليسلي» يدها لتمسح دموعها يقول الأب في حيرة: «أو.كي حركي العصا إلى أعلى!» تصرخ الأم في صوت محتد... «أو. كي حركيها قليلا...» لكن «ليسلي» تتنهد وحدها في هدوء تمتزج بتأملها الشديد.

في مثل هذه اللحظات يتعلم الأطفال دروسا عميقة الأثر. فالنتيجة الوحيدة لهذا التضارب المؤلم للأوامر بالأبوين بالنسبة للطفلة «ليسلي» هي شعورها بعدم وجود من يهتم بمشاعرها لا أمها ولا أبوها ولا أي شخص آخر. وعندما تتكرر مثل هذه اللحظات على مدى مرحلة الطفولة فهي تعبر عن الرسائل العاطفية الأكثر عمقا التي استقرت في حياة الفرد. إنها الدروس التي يمكن أن تحدد مسار حياته فالأسرة هي المدرسة الأولى للتعلم العاطفي. نحن نتعلم في هذا المحيط الحميم كيف نشعر بأنفسنا وكيف يستجيب الآخرون لمشاعرنا كيف نتمعن في مشاعرنا ونحدد اختياراتنا حول هذه الاستجابات كيف نقرأ المشاعر ونعبر عن الآمال والمخاوف. هذا التعلم لا يتوقف فقط على مجرد ما يقوله ويفعله الآباء مباشرة مع الأطفال بل أيضا فيما يقدمونه لهم من نماذج في كيفية تعاملهم مع أطفالهم وكيف يتبادلون المشاعر هم أنفسهم فيما بينهم فهناك آباء موهوبون كمعلمين عاطفيين لأطفالهم وآخرون يتصفون بالشناعة.

لقد تبين من مئات الدراسات أن أسلوب الآباء في معاملة أطفالهم سواء كان بنظام يتسم بالقسوة أو بتفهم متعاطف أو بعدم اكتراث أو بمشاعر دافئة... إلخ يترتب على هذا الأسلوب أو ذاك في حياة الطفل العاطفية نتائج عميقة باقية الأثر. ولم تتوافر بيانات يعتد بها عن ذلك سوى في الآونة الأخيرة وأوضحت هذه البيانات أن الطفل الذي أنعم الله عليه بوالدين ذكيين عاطفيا يستفيد فائدة عظيمة لأن أسلوب تبادل مشاعر الأبوين فيما بينهما بالإضافة إلى تعاملهما المباشر مع الطفل يمنحان أطفالهما الأذكياء دروسا عميقة اعتمادا على توافقهم مع عمليات التبادل

العاطفية في الأسرة. فعندما قامت مجموعات البحث برئاسة « ´ كارول هوڤ ´ □ ´ » ´ و« Carole Hooven ´ ون جو□ان» ´ John Gottman بجامعة واشنطن□ بتحليل دقيق لتفاعلات العلاقة بـ□ ´ الأزواج□ وكيف يتعاملون مع أطفالهم□ وجدوا أن الشريكـ□ ´ الأكثر كفاءة عاطفية في الزواج كانا أيضا الأكثر فعالية في مساعدة أطفالهما في مختلف أحوالهما ا□تقلبة.

أجرت هذه ا□ ´ موعات البحثية دراساتها على الأسر أول مرة عندما كان أطفالهم في الخامسة من العمر□ ثم مرة ثانية بعد بلوغ ´ الأطفال التاسعة. راقب فريق الدراسة أسلوب الحديث بـ□ ´ الأبوين□ راقبوا أيضا كيف يحاول الأب أو الأم في الأسر ا□ ´ تلفة تعليم الطفل الصغير طريقة تشغيل لعبة الفيديو□ □ا فيها أسرة « ´ ليسلي» ´ . صحيح أنه تفاعل مفيد بسيط□ لكنه شديد الأثر فيما يخص مجرى العلاقة العاطفية بـ□ ´ الأبوين والطفل.

وجدت الدراسات أن بعض الأمهات والآ ´ باء مثل « ´ آن» ´ و« ´ كارل» ´ مستبدون□ وفاقدو الصبر مع أطفالهم العاجزين عن مواكبة توجيهاتهم□ فتعلو أصواتهم في « ´ قرف» ´ وغضب□ بل إن بعضهم يصف طفله بـ « ´ الغباء» ´ ... أي باختصار يقعون فريسة للاتجـ ´ اهات نفسها التي تهدد الزواج بإبداء الاحتقار والاشمئزاز. لكن هناك آخرون يتصفون بالصبر مع أخطاء أطفالهم□ يساعدون الطفل على اللعب بطريقته الخاصة□ دون فرض إرادتهم عليه.

واكتشف الباحثون أن جلسة لعبة الفيديو□ كانت (´ بارومترا) ´ قويا للغاية□ يحـ أسلوب الآ ´ باء العاطفي. وقد ثبت أن أسخف الأساليب العاطفية الأبوية الشائعة هي:

تجـ ´ اهل ا□شاعر □اما: هؤلاء الآ ´ باء ينظ ´ رون إلى قلق الطفل العاطفي على أنه تافه و□ ´ ل□ يجب أن ينتظ ´ روا حتى ينتهي من تلقاء نفسه. هؤلاء الآ ´ باء يفشلون في استغلال لحظ ´ ات الطفل العاطفية كفرصة يتقربون فيها من الطفل أكثر□ أو لكي يساعدوه على تعلم الكفاءة العاطفية.

أسلوب دعه وشأنه: هؤلاء الآ ´ باء يلاحظ ´ ون مشاعر الطفل□ ويعتبرون أي عاصفة انفعالية للطفل□ مهما كانت شيئا لطيفا□ حتى لو كانت مزعجة. هؤلاء الآ ´ باء من النادر أن يظ ´ هروا لأبنائهم استجابة عاطفية مختلفة□ ويتبعون معهم أسلوب ا□ساومة□ ويقدمون لهم ا□غريات كرشوة ليساعدوهم على التخلص من حزنهم وغضبهم.

أسلوب احتقار مشاعر الطفل وعدم احترامها: مثل هؤلاء الآ ´ باء يوصفون بالرافض ´ رفضا مطلقا في انتقاداتهم وعقابهم. قد ينعون الطفل مثلا من إظهار غضبه على الإ ´ طلاق ويعاقبونه إذا ظهرت منه أقل علامة من التأثر. هؤلاء الآ ´ باء من النوع الذي يصرخ ´ في وجه الطفل بغضب إذا حاول أن يوضح موقفه فيصرخون قائل ´ : « ´ اسكت تماما لا تردّ علي» ´ .

- وأخيرا هناك آباء ينتهزون توتر الطفل واضطرابه ليتصرفوا معه بالشكل الذي يشعره بأنهم سنده العاطفي يفكرون في مشاعر الطفل بجدية كافية ويحاولون فهم ما يزعجه بالتحديد. يقولون مثلا: « ´ هل أنت غاضب لأن تومي جرح ´ مشاعرك...؟» ´ ويساعدون الطفل بأساليب إيجابية تخفف من مشاعره المتوترة (´ لماذا لا تجد ´ لعبة خاصة بك تلعب بها بدلا من ضرب صاحبك إلى أن تشعر برغبة في اللعب معه مرة أخرى...؟) ´ .

ولكي يكون الآ ´ باء سندا فاعلا لأطفالهم ينبغي عليهم أنفسهم أن يكونوا متمكن ´ من مبادئ ´ الذكاء العاطفي. وعلى سبيل المثال فإن أحد الدروس العاطفية الأساسية التي يجب على الطفل أن يتعلمها هو تمييزه للمشاعر المختلفة. فهناك فرق بين ´ أب مزاجه منحرف للغاية بسبب أحزانه الخاصة فلا يستطيع أن يساعد ابنه كي يفهم الفرق بين ´ الحزن لفقد شخص أو شيء ما... وبين ´ الشعور بالحزن مع مشاهدة فيلم تراجيدي حزين أو الحزن على أمر حدث لإ ´ نسان يحبه الطفل ويهتم به. هناك أيضا التمييز بين ´ المشاعر بنفاذ بصيرة وحنكة مثل الغضب الذي يجرح ´ الشعور في معظ ´ م الأحيان من أول وهلة.

وكلما شب الأطفال وكبروا تنتقل إليهم الدروس العاطفية المحددة وهم على استعداد لتقبلها. وكما رأينا في الفصل السابع تبدأ دروس التعاطف مع الأطفال الرضع بتناغم الآ ´ باء مع مشاعر أطفالهم. وعلى الرغم من أن المهارات العاطفية تُبْنَى مع السن ´ مع الأصدقاء لكن الآ ´ باء ذوي التجارب في الذكاء العاطفي يمكن أن يفعلوا الكثير لمساعدة أطفالهم بأساسيات الذكاء العاطفي مثل التعاطف والتعامل مع المشاعر التي تنشأ من علاقاتهم مع الآ ´ خرين.

ولا شك في أن تأثير مثل هذه الأبوة في الأطفال تأثير كاسح. فقد وجد فريق البحث بجامعة واشنطن أن الآ ´ باء ذوي الخبرة العاطفية مقارنة بالآ ´ باء

الذين يفتقرون إلى هذه الخبرة، وجدوا أن أطفال ا ً موعة الأولى يشبون شخصيات أفضل، مشبعة ً بالعاطفة والحب... أطفالا أقل إثارة للتوتر حول آبائهم، بل أبعد من هذا. وكان هؤلاء الأطفال أفضل من غيرهم في معالجة عواطفهم الخاصة، وأكثر فعالية في التخفيف عن أنفسهم عندما يتوترون، ويقللون في معظ ً م الأحوال من حجم منغصاتهم. هم أيضا بيولوجيا أكثر استرخاء، ومستويات هرمونات التوتر عندهم أقل، وكذلك ا ؤشرات الفسيولوجية الأخرى الدالة على الإ ً ثارة العاطفية، ليس هذا فحسب، بل إن هناك ميزات اجتماعية أيضا، تتمثل في أن هؤلاء الأطفال أكثر شعبية، ويحبهم أقرانهم أكثر من غيرهم. وا درسون أيضا ينظ ً رون إلى هؤلاء الأطفال بوصفهم متميزين في ا هارات الاجتماعية. ويعتبرهم الآ ً باء وا درسون معا، الأقل في ا شاكل السلوكية مثل الوقاحة والعدوانية. ومن ثم نستطيع القول في النهاية إن فوائد الذكاء العاطفي فوائد معرفية، ذلك لأن قدرة هؤلاء الأطفال على الانتباه أفضل، ومن ثم هم أكثر فعالية في درجة التعلم. ومع قياس مُعامل الذكاء (IQ) بصورة منتظ ً مة، حقق الأطفال الذين وجدوا سندا عاطفيا من آبائهم، درجات أعلى في الرياضيات والقراءة، عندما وصلوا إلى الصف الثالث. وهكذا نج ً د أن ثمن ما يحققه الأطفال، أبناء الآ ً باء ذوي الخبرة العاطفية، مذهل حقا، وله من ا يزات ما يفوق ويتجاوز نطاق الذكاء العاطفي.

بداية العاطفة

يبدأ تأثير قوة الأبوة في الكفاءة العاطفية منذ ا هد. قام الدكتور « ً ت. بيري بريزلتون» Berry Brazelton طبيب الأطفال البارز بجامعة هارڤ ً ارد، بإجراء اختبار تشخيصي بسيط ، عرفة نظ ً رة الطفل الأساسية للحياة. قدم لطفلة عمرها ثمانية أشهر مكعبا ً وبا ً لها أنه يريد منها وضع ا كعبا ً معا. قال دكتور « ً بريزلتون» ً : إذا كانت الطفلة واثقة من قدراتها فستأخذ أحد ا كعبا ً وتضعه في فمها، ثم تحكه في شعرها، وأخيرا تلقي به على الطاولة منتظ ً رة إذا كنت ستعيده إليها أم لا، فإذا أعدت ا كعب إليها فسوف تكمل ما طلبته منها، وتضع ا كعبا ً معا، بعدها تنظ ً ر إليك بعينا ً مشرقة ً مبتهجة كأنها تقول لك: « ً هيا، قل لي كم أنا عظ ً يمة...» ً .

هذا النوع من الأطفال □تعوا بجرعات جيدة من تشجيع الكبار لهم□ وموافقتهم على تصرفاتهم□ هم يتوقعون نجـ ´ ـاحهم في تحديات الحياة الصغيرة. لكن□ على النقيض من ذلك□ نجـ ´ ـد أن الأطفال الذين نشأوا في أسر كئيبة مشوشة□ أو مهملة□ يؤدون □همة الصغيرة السالفة بطريقة تدل على أنهم يتوقعون الفشل. هؤلاء الأطفال يفشلون في وضع □كعبـ□ ´ معا□ مع أنهم لا يفهمون □طلوب منهم□ كما أن لديهم القدرة على الاستجابة.

لكنهم حتى لو فعلوا □طلوب منهم□ كما يقرر الدكتور « ´ بريزلتون» ´ □ فإن سلوكهم يدعو للشفقة□ إذ تقرأ في نظ ´ ـرتهم كما لو أنهم يقولون لك: « ´ انظ ´ ـر□ أنا لست ذكيا□ فقد فشلت...» ´ . إن نظ ´ ـرة هؤلاء الأطفال للحياة□ نظ ´ ـرة مهزومة□ على الأرجح□ لأنهم لا يتوقعون أي تشجيع□ أو اهتمام من مدرسيهم□ ويرون □درسة مكانا كئيبا□ ور□ـا يفشلون فيها□ أو لا يكملون تعليمهم بها.

يبدأ الفرق في النظ ´ ـرة إلى الحياة يتشكل منذ السنوات القليلة الأولى من حياة الطفل. الفرق بـ□ ´ نظ ´ ـرة الأطفال الواثقـ□ ´ من أنفسهم □تفائلـ□ ´ □ مقابل الأطفال □توقعـ□ ´ الفشل في انتظ ´ ـارهم. يقول « ´ بريزلتون» ´ : على الوالدين أن يفهما كيف تساعد أفعالهما الطفل على بث الثقة□ وحب الاستطلاع□ ومتعة التعلم□ وتفهم الحدود التي يجب أن يتوقف عندها...» ´ فيما يساعد الأطفال على النجاح ´ في الحياة. وترتكز نصيحته على مجموعة متنامية من الدلائل تبـ□ ´ أن النجاح ´ في □درسة يعتمد على مدى مذهل من الخصائص العاطفية التي تكونت في سنوات ما قبل □درسة. وكما رأينا في الفصل السادس□ مثلا□ كيف أن قدرة أطفال الرابعة من العمر في السيطرة على رغبتهم في التهام الحلوى كانت مؤشرا على حصولهم على ٢١٠ نقاط ´ في درجات اختبار الكفاءة عندما بلغوا الرابعة عشرة.

إن السنوات □بكرة من العمر□ □ثل الفرصة الأولى لتشكيل مكونات الذكاء العاطفي□ على الرغم من أن هذ القدرات تستمر في التكوين طوال سنوات الدراسة□ كما أن قدرات الطفل العاطفية التي يكتسبها في حياته□ ترتكز على ما تشكل في هذه السنوات □بكرة□ فهذه القدرات العاطفية هي الأساس الضروري لكل أشكال التعلم. وقد أبرز تقرير صادر من □ركز القومي الإ ´ كلينيكي لبرامج ´ الأطفال□ أن النجاح ´ الدراسي لا ينبئ ´ به رصيد الطفل من □عارف□ أو مقدرته □بكرة الناضجة على القراءة□ بقدر ما تنبئ ´

به المقاييس العاطفية والاجتماعية تلك المقاييس المتمثلة في ثقته بالنفس وأن يكون مهتما ويعرف طبيعة التصرفات المتوقعة وكيف يكبح ميله إلى التصرف الخطأ وأن يكون قادرا على الترقب والانتظار والالتزام بالتوجيهات واللجوء إلى مدرسيه لمساعدته والتعبير عن احتياجاته عندما يكون منسجما مع الأطفال الآخرين. ويضيف التقرير أن معظم متواضعي المستوى من الطلبة يفتقرون إلى عنصر أو أكثر من عناصر الذكاء العاطفي المذكورة (بصرف النظر عما إذا كانت لديهم صعوبات معرفية مثل عدم مقدرتهم على التعلم). والواقع أن خطورة هذه المشكلة ليست بالقدر البسيط. فقد وجد في بعض الدول أن هناك طفلا من كل خمسة أطفال لابد أن يعيد الصف الأول عاما آخر ومع تقدم سنوات الدراسة يتخلفون عن زملائهم ويتزايد شعورهم بالإحباط والغيظ والتمزق.

ويعتمد استعداد الطفل لتقبل المدرسة على أهم أساس للمعرفة وهو (كيف تتعلم). ويقدم التقرير سبعة أسس لتكوين هذه المقدرة الحاسمة ترتبط جميعها بالذكاء العاطفي:

١ ـ الثقة: الإحساس بالسيطرة على الجسد والتعامل معه والتمكن من التصرف والتعامل مع العالم المحيط وأن يشعر الطفل بأنه ـ على الأرجح ـ سوف ينجح فيما يعهد إليه به.

٢ ـ حب الاستطلاع: الإحساس بأن اكتشاف الأشياء أمر إيجابي يملأ النفس بالسرور.

٣ ـ الإصرار: الرغبة والقدرة على أن يكون مؤثرا وعلى أن يفعل ذلك بإصرار ودأب وهذه القدرة ترتبط بالشعور بالكفاءة والفعالية.

٤ ـ السيطرة على النفس: القدرة على تغيير الأفعال والتحكم فيها بطرق تتناسب مع المرحلة السنية والإحساس بأن هذا الانضباط نابع من داخله.

٥ ـ القدرة على تكوين علاقات والارتباط بالآخرين ارتكازا على الإحساس بأنه يفهم الآخرين وأنهم يفهمونه.

٦ ـ القدرة على التواصل: الرغبة والقدرة على التبادل الشفوي للأفكار والمشاعر والمفاهيم مع الغير وهذا مرتبط بثقتك في الآخرين والاستمتاع بالارتباط بهم ومن في ذلك البالغون.

٧ ـ التعاون. القدرة على عمل توازن في نشاط الجماعة بين الاحتياجات الشخصية واحتياجات الغير.

وسواء كان الطفل يحمل بداخله هذه القدرات أم لا فإن بداية حياته التعليمية منذ اليوم الأول في مرحلة الحضانة إنما تعتمد على ما تغذى به من الأبوين في مرحلة ما قبل الحضانة. ذلك القدر من الرعاية الذي يرقى إلى مرحلة بداية «العاطفة» التي هي المعادل على مستوى الانفعالات لبرامج التفوق.

إرساء الأسس العاطفية

لنفرض أن طفلة رضيعة عمرها شهران استيقظت في الثالثة صباحا باكية. تدخل الأم وترضع الطفلة في اطمئنان بين ذراعي أمها لمدة نصف ساعة بينما الأم تنظر إليها بحب وتعبر لها بالكلمات عن سعادتها برؤيتها حتى في منتصف الليل. تستغرق الطفلة في النوم وهي مشبعة بحب أمها.

... وأن طفلا رضيعا آخر عمره شهران استيقظ أيضا باكيا في ساعة مبكرة جدا من الصباح. واجه أما متوترة مضطربة كانت قد نامت بعد معركة مع زوجها منذ ساعة واحدة فقط قبل استيقاظ الطفل. بدأ الطفل يتوتر في اللحظة التي رفعته الأم بفظاظة قائلة: «اهدأ أنا لا أستطيع تحمل شيء آخر... هيا توقف عن البكاء...» وبينما كان الطفل يرضع من أمه أخذت الأم تحملق في الهواء بوجه متحجر ولا تنظر إليه تستعيد معركتها مع أبيه وكلما فكرت فيها مليا شعرت بمزيد من التهيج فيشعر الطفل بتوترها فيتلوى ويتصلب ويتوقف عن الرضاعة. توجه الأم إليه كلامها قائلة: «أهذا كل ما تريد؟! إذن فلن ترضع» وبالفظاظة نفسها تعيده إلى فراشه مهددة إياه: «لتصرخ كما تشاء حتى تنام من الإنهاك».

تضمن تقرير المركز القومي الإكلينيكي لبرامج الأطفال هذين السيناريوهين كنموذجين على أنواع التفاعل التي لو تكررت مرات ومرات فإنها تثبت مشاعر مختلفة في الطفل الرضيع تتعلق به هو نفسه وبمن حوله من الناس. كانت الطفلة النموذج الأول تتعلم الثقة بالناس الذين يلاحظون احتياجاتها ويبدون استعدادا لمساعدتها. كانت تتعلم أن تكون مؤثرة لتحصل على المساعدة التي تحتاجها. أما الطفل الآخر فلا يجد من

يهتم به وأن من حوله لا اعتبار لهم وأنه سوف يفشل في الحصول منهم على أي سلوى على الرغم من مجهوداته. ومن الطبيعي أن يتذوق الأطفال ـ على الأقل ـ هذين النوع ´ من التفاعل معا. لكن إلى أي مدى يعامل الأبوان طفلهما على مدى السن ´ ...! ´ هذا ما يحدد الدروس العاطفية الأساسية التي تغرس في الطفل حجم شعوره بالأمان طوال حياته ومدى تأثيره هو كإنسان ومدى اعتماده على الآ ´ خرين.

ولقد لخص « ´ إيريك إيريكسون» ´ Erik Erikson كل ما تقدم في جملة واحدة محددة فإما أن ينشأ الطفل بشعور من « ´ الثقة الأساسية» ´ وإما بـ « ´ عدم الثقة الأساسية» ´ .

هذا التعلم العاطفي يبدأ منذ لحظ ´ ات الحياة الأولى ويستمر طوال مرحلة الطفولة فكل الأفعال الصغيرة المتبادلة ب ´ الأبوين والطفل لها محتوى عاطفي ضمني. ومع تكرار هذه الرسائل على مر السن ´ يتكون مع الأطفال أساس رؤ ´ يتهم وقدرتهم العاطفية. فالطفلة الصغيرة التي تج ´ د أن لعبة اللغز غير محبطة تسأل أمها المشغولة مساعدتها فتتلقى رسالة ما. فإذا أجابت الأم بسرور واضح أو إذا أجابتها إجابة جافة مثل: « ´ لا تضايقيني أنا مشغولة بعمل مهم...» ´ فإن هذه الرسائل من خلال المواجهات النمطية ب ´ الطفلة والوالدين سوف تصوغ ´ التوقعات العاطفية فيما بعد بالنسبة لعلاقاتها ورؤ ´ اها التي ستشكل الصفة الغالبة لأدائها في شتى مجالات الحياة سواء كانت نحو الأفضل أو نحو الأسوأ.

غير أن أكبر ا ´ اطر يتعرض لها هؤلاء الأطفال الذين أنج ´ بهم لسوء حظ ´ هم آباء يتصفون بالحماقة وعدم النضج ´ أو مدمنو ا ´ درات أو الغاضبون غضبا مزمنا أو الذين يعيشون بلا هدف في الحياة يعيشون حياة فوضوية. لا يتوقع من مثل هؤلاء الآ ´ باء تقد ´ أي رعاية مناسبة لأطفالهم الرضع ولا يتناغمون مع احتياجاتهم العاطفية. وقد وجدت الدراسات أن الإ ´ همال البسيط يمكن أن يكون أكثر تدميرا نفسيا من الشتائم المباشرة كما تب ´ في مسح اجتماعي عن الأطفال الذين تعرضوا للإ ´ يذاء وسوء المعاملة أن الصغار المهملَ ´ هم أسوأ الأطفال والأكثر قلقا وتشتتا ولا مبالاة وعدوانية وانسحابا من الحياة وبلغ ´ معدلَ ´ مَن يرسبون منهم ويعيدون الصف الأول (´ ٥ ´ ٦ ´ % ´) ´ .

ومن المعروف أن السنوات الثلاث أو الأربع الأولى هي الفترة التي يتكون فيها حوالي ثلثي حجم مخ ´ الطفل ويتطور خلالها في عملية تتسم بالتعقيد المعدلات لا تحدث في السنوات التالية. وخلال هذه الفترة الأولى تُغرس أنواع التعلم الأساسي باستعداد يفوق استعداد الفترات التالية في حياة الطفل ويأتي التعلم العاطفي في مقدمة كل أنواع التعلم الأخرى. وخلال هذا الوقت قد يفسد الضغط الشديد مراكز التعلم في المخ ´ (´ ومن ثم يدمر الذهن) ´ . ومع ذلك من الممكن أن يعالج ´ هذا الإ ´ فساد فيما بعد إلى حد ما من خلال التجارب الحياتية. وكما جاء في أحد التقارير أن نتائج ´ الدروس العاطفية التي يتلقاها الطفل في السنوات الأربع الأولى نتائج ´ هائلة الأثر.

إن الطفل الذي لا يستطيع تركيز انتباهه ويتسم بالتشكك أكثر ´ ا يتسم بالثقة وبالحزن أكثر ´ ا يتسم بالتفاؤ ´ ل والذي يشعر بأنه مدمر أكثر ´ ا هو محترم... الطفل المقهور بالقلق المشغول بالخيالات المفزعة الذي يشعر عموما بالتعاسة... إن مثل هذا الطفل ليست لديه فرصة على الإ ´ طلاق في أن يكون له نصيب أو يتطلع أن يكون له حظ في فرص ´ الحياة المتعددة.

كيف تربي مستأسدا

نحن نستطيع تعلم الكثير من التأثيرات التي يتسبب فيها الآ ´ باء غير الأكفاء وخاصة دورهم في تشكيل الأطفال ليكونوا أطفالا عدوانيا ´ وذلك من دراسات مسهبة مثل الدراسة التي أجريت على ٧٠ ´ ٨ طفلا في ولاية نيويورك توبعوا منذ كانوا في الثامنة من العمر حتى بلغوا الثلاثا ´ . وجدت الدراسة أن أكثر الأطفال ولعا بالمعارك وأسرعهم في بدئها والأطفال الذين يستخدمون القوة للحصول على ما يريدون هم هؤلاء الأطفال الذين تركوا مدارسهم وعندما بلغو الثلاثا ´ أصبح لهم سجلات في جرائم العنف ويبدو أيضا أنهم ينقلون نزوعهم الطبيعي للعنف إلى أطفالهم. وجدت الدراسة أن أطفالهم في المدارس أطفال مشاغبون مثل آبائهم عندما كانوا أطفالا جامحا ´ .

وثمة درس يبا ´ كيف تنتقل العدوانية من جيل إلى جيل فالنزعات

الطبيعية الموروثة تترجم في أفعال الكبار المشاغبين وتجعل حياة الأسرة مدرسة للعدوانية. هؤلاء الكبار تربوا عندما كانوا أطفالا على أيدي آبائهم بالقسوة الاستبدادية ومن دون رحمة وها هم مثل آبائهم يكررون النموذج. ولقد ثبت هذا سواء كانت الأم أو الأب هو الذي يُصَنف أو تُصَنف بأنها شديدة العدوانية فالبنات العدوانيات بعد أن أصبحن أمهات غدون مستبدات عقابيات بقسوة. والأولاد العدوانيون مثل آبائهم عندما كانوا يعاقبون أطفالهم بقسوة خاصة بلا أي اهتمام بحياة أطفالهم بل كانوا يتجاهلونهم معظم الأحيان. كان هؤلاء الآباء مثلا حيا للعدوانية نموذجا حمله الأطفال معهم إلى المدرسة وفي الملعب ومارسوه طوال حياتهم. هؤلاء الآباء ليس بالضرورة أن يكونوا أشرارا أو جبناء أو لا يتمنون الخير لأطفالهم إنما هم ـ ببساطة ـ يكررون النموذج الأبوي الذي شكلهم به آباؤهم منذ طفولتهم.

نشأ هؤلاء الأطفال ضمن هذا النموذج من العنف وكانت عملية تهذيب سلوكهم تتم كيفما اتفق. فإذا كان الأبوان في حالة نفسية سيئة سيعاقب الأطفال بأقسى العقوبات وإذا كانا في حالة نفسية طيبة فسينطلق الأطفال في البيت يحدثون أضرارا متعمدة. وهكذا يكون العقاب ليس بسبب ما يفعلونه إنما نتيجة لحالة الأبوين المزاجية. هذه ـ إذن ـ هي الوصفة التي تغرس في شعور الطفل عدم قيمته وعجزه وإحساسه بأنه سيواجه التهديدات في كل مكان وأنها تسقط على رأسه في أي وقت. وعلى ضوء حياة الأسرة التي تنتج هؤلاء الأطفال يشبون بحالة نفسية مولعة بالقتال وجرأة تحدي العالم وشعور عام بالتعاسة المستمرة. ولعل ما يوجع القلب حقا الكيفية التي تبدأ بها هذه الدروس المثبطة للهمة هكذا مبكرا ليدفع ثمنها الطفل غاليا وهو ثمن مروع في حياة الطفل العاطفية.

سوء المعاملة: موت التعاطف

حدث ذات يوم في مركز رعاية الأطفال في أثناء اللعب الخشن أن «مارتن» البالغ من العمر (عامين ونصف العام) دفع طفلة صغيرة انفجرت في البكاء دون سبب. أمسك «مارتن» بيدها لكن الطفلة أخذت تنتحب وابتعدت عنه فضربها على ذراعها.

ومع استمرار بكائها نظ ر « ´ مارتن» ´ بعيدا وصرخ ´ فيها... « ´ اخرسي.. اخرسي! ´ » ´ وظل يردد هذا بسرعة أكثر وصوت أعلى. وعندما حاول « ´ مارتن» ´ مرة أخرى أن يربت عليها قاومته ثانية. في هذه الـ ـرة ـَسَهارتن» ´ أسنانه مثل كلب مزمجر وأخذ يهمس للطفلة الـنتحبة ومرة أخرى أخذ يربت على ظهرها لتتحول هذه « ´ الطبطبة» ´ سريعا إلى ضرب عنيف واستمر يضرب الطفلة الصغيرة الـسكينة على الرغم من صراخها.

تثبت هذه الـواجهة الـضطربة كيف يؤدي سوء معاملة الطفل بضربه مرارا وتكرارا وفقا لحالة أبويه الـزاجية كيف يؤدي هذا الإ ´ يذاء الجسدي والنفسي إلى إفساد نزعة الطفل الطبيعية للتعاطف. فها نحن نرى سلوك « ´ مارتن» ´ الشاذ واستجابته الوحشية لتكدير رفيقته الطفلة ـ ´ وذجا لأمثاله من الأطفال الذين هم أنفسهم ضحايا ضرب أبويهم وإيذائهم البدني منذ طفولتهم. هذا النموذج يناقض ـاما الأطفال الرحماء الذين يحاولون مواساة أقرانهم الباكـ ´ ـنكـ ـفي ـالفصل السابع. إن استجابة « ´ مارتن» ´ العنيفة لانزعاج الطفلة تكشف جيدا الدروس التي تعلمها في أسرته عن الدموع والألم النفسي. فالبكاء يقابل في البداية بإـاءة مواساة قاطعة لكن إذا استمر هذا البكاء فستأتي النظ ـرات البغيضة والصراخ ´ في وجه الطفل ثم انتقاده بشدة وانتهاء بالضرب الـباشر. ورـا كان الأكثر إزعاجا بالنسبة لـ « ´ مارتن» ´ أنه يفتقر بالفعل إلى أكثر أنواع التعاطف الفطرية وهي غريزة الامتناع عن مهاجمة إنسان مجروح ´ الـشاعر فهو طفل لا يتجاوز عمره عامـ ´ ونصف العام لا أكثر يكشف عن ـُبرعم الدوافع الأخلاقية لوحشية سادية قاسية.

ولا شك في أن « ´ سفالة مارتن» ´ في مجال « ´ التعاطف الوجداني» ´ ـ هي ـاما صفة أمثاله من الأطفال الذين تعرضوا في بيوتهم وهم في عمر الزهور الرقيق إلى الإ ´ يذاء العاطفي والجسدي الذي يترك آثاره عليهم. كان « ´ مارتن» ´ واحدا من مجموعة مكونة من تسعة أطفال مثله تتراوح ´ أعمارهم من (´ عام واحد إلى ثلاثة أعوام) ´ تعرضوا مثله للإ ´ يذاء. كان معهم للمقارنة تسعة أطفال آخرون أبناء أسر تعيش ´ تحت ضغوط ´ نفسية شديدة لكنها لا تؤذي أطفالها إيذاء جسديا. كانت الفروق في ردود أفعال الـ ´ ـموعتـ ´ مذهلة حقا في سلوكهم تجـ ´ ـاه طفل يشعر بالألم أو الانزعاج. لوحظ أن

خمسة أطفال من التسعة الذين لم يتعرضوا للأ ´ ذى في بيوتهم تصرفوا في ٢٣ حالة من مثل هذه الحالات (´ طفل يعاني من الضيق والألم بالقرب منهم) ´ تصرفوا معه باهتمام وحزن أو بتعاطف. أما بالنسبة للأ ´ طفال الذي تعرضوا للإ ´ يذاء الجسدي في بيوتهم فلم يظ ´ هروا في ٧ ´ ٢ حالة □ ´ اثلة أي اهتمام بالطفل التكدر بل على العكس كان رد فعلهم مع الطفل الباكي تعبيرات من الخوف والغضب أو بالعدوان البدني كما فعل « ´ مارتن» ´ .

هؤلاء الأطفال يعاملون غيرهم من الأطفال كما يعاملهم آباؤ ´ هم وأمهاتهم فقسوة قلوب هؤلاء الأطفال الذين يتعرضون للإ ´ يذاء الجسدي هي ببساطة نسخة أكثر تطرفا من قسوة الأطفال الذين يقتصر إيذاؤ ´ هم على مجرد انتقاد آبائهم لهم وتهديدهم وعقابهم عقابا شديدا أما ا□ ´ موعة الأولى فلا تهتم على الإ ´ طلاق برفاقهم الأطفال إذا جرحوا أو بكوا. ومن الواضح أنهم □ثلون قمة البرود الدائم الذي تصل ذروته إلى وحشية الاعتياد على ما يلقونه من إيذاء جسدي في بيوتهم. ومع تقدم العمر نج ´ د أن هؤلاء الأطفال كمجموعة يواجهون صعوبات في التعليم ويصبحون عدوانيـ ´ ـ مكروهـ ´ بـ ´ أقرانهم وأكثر نزوعا للاكتئاب وعندما يبلغون سن الشباب من التوقع تورطهم في مشاكل مع القانون وارتكابهم أكثر الجرائم عنفا.

يتكرر هذا الفشل في التعاطف أحيانا إن لم يكن غالبا في الأجيال ا□ ´ تلفة يتكرر مع الآ ´ باء التسم ´ بالقسوة الذين عانوا هم أنفسهم من القسوة نفسها في طفولتهم على أيدي آبائهم. هذا الفشل هو النقيض الدرامي للتعاطف الطبيعي الذي يظ ´ هره الأطفال الذين نشأوا في أسر تشجعهم على الاهتمام بالغير وتفهم شعور الأطفال إذا تعرضوا لمحنة. ومن ثم فإن دروس التعاطف إن لم يتعلمها الأطفال منذ المهد فلن يتعلموها بعد ذلك على الإ ´ طلاق.

والواقع أن الأمر الأكثر إزعاجا حقا بالنسبة للأ ´ طفال الصغار الذين يتعرضون لسوء المعاملة والأذى هو أنهم يتعلمون الاستجابة كنسخ ´ مصغرة من آبائهم وأمهاتهم الذين يسيئون معاملتهم. وقد تبـ ´ أن الضرب الجسدي الذي يتعرضون له يوميا كان له أثره الواضح على ما تعلموه من انفعالات. وإذا وضعنا في الاعتبار أن النزعات البدائية المراكز المخ ´ الحوفي يكون لها الدور المهيمن في اللحظ ´ ات التي تحتدم فيها مشاعرنا أو التي □ ´ ـر فيها

بأزمة فإن العادات التي تعلمها الـ ـخ ـ الانفعالي على مر الأيام سوف تكون لها الهيمنة سواء أكانت في اتجـ ـاه الأفضل أو الأسوأ.

هكذا نرى كيف يتشكل الـ ـخ ـ ذاته بالقسوة أو بالحب □ ـ ا يشير إلى أن الطفولة □ثل فرصة فريدة لتعلم الدروس العاطفية. فهؤلاء الأطفال الـ ـسحوقون قد تغذوا مبكرا على نظ ـ ام ثابت من الأذى والصدمة وقد يكون أولئك الأطفال التعساء الـ ـعذبون □ ـ وذجا يوضح لنا الكيفية التي يحدث بها الأذى بصفة دائمة في الـ ـخ ـ □ بل مدى إمكان تعديل هذه الآ ـ ثار القاسية.

13 الصدمة وإعادة التعلم العاطفي

´ سوم شيت» ´ لاجئة كمبودية طلب منها أولادها الثلاثة أن تشتري لهم لعبة الدفع الرشاش ´ (´ AK´ ٧ ´ ٤) ´´ . أراد الأولاد الثلاثة وهم في السادسة والتاسعة والحادية عشرة من عمرهم أن تمارسوا لعبة يعرفها بعض الأولاد في مدارسهم تسمى « ´ بيردي» ´ . يستعمل « ´ بيردي» ´ الشرير في هذه اللعبة مدفعا رشاشا لقتل مجموعة من الأطفال ثم يقتل نفسه لكن الأطفال يصوغون أحيانا نهاية مختلفة لهذه اللعبة فيقومون هم أنفسهم بقتل « ´ بيردي» ´ .

أعاد بعض من بقوا على قيد الحياة تمثيل الكارثة التي حدثت في ٧ ´ ١ فبراير ١٩٨٩ في مدرسة كليفلاند الابتدائية في « ´ ستوكتون» ´ Stockton بكاليفورنيا. فقد حدث أن وقف « ´ باتريك بيردي» ´ التلميذ في هذه المدرسة وذلك منذ عشرين عاما عند طرف الملعب في أثناء « ´ فسحة العصر» ´ لتلاميذ الصفوف الأول والثاني والثالث وأطلق موجة وراء موجة من النيران برصاصات مدفع عيار (´ ٢٢ر ´ ٧ ´ □ ´) ´ على فئات الأطفال. وظل « ´ بيردي» ´ يطلق رصاصاته

في اتجـ ـاه الملعب لمدة سبع دقائق، ثم صوب مسدسا إلى رأسه وقتل نفسه، وعندما وصل البوليس كان خمسة أطفال قد لفظـ ـوا أنفاسهم، وأصيب ٢٩ تلميذا.

وبعد شهور من هذا الحادث المأساوي، ظهرت لعبة «ـ بيردي» ـ تلقائيا بـ ـ ألعاب الأولاد والبنات في مدرسة كليفلاند الابتدائية، فيما إحدى العلامات الكثيرة التي تشير إلى تلك الدقائق السبع بقيت آثارها في ذاكرة الأطفال.

وبعد خمسة أشهر من حادثة «ـ بيردي» ـ التي تحولت بها الفسحة المدرسية إلى كابوس، قمت بزيارة المدرسة التي كانت على مقربة من جامعة الباسيفيك، بالحي الـ ـاور الذي نشأت فيه. كانت صورة «ـ بيردي» ـ موجودة لم تبرح ـ خيال الأطفال، على الرغم من إزالة الآـ ـثار المروعة في الصباح ـ التالي للكارثة، وغسلها وطلائها من بقع الدماء، وكم الرصاصات الفارغة الهائل، وأجزاء من الجلد وفروة الرأس. لم تكن الندوب العميقة التي تركتها الكارثة، في مبنى المدرسة فحسب، بل كانت في نفوس الأطفال وهيئة التدريس الذين كانوا يحاولون العودة للحياة المعتادة. ربما كان أكثر ما يثير الانتباه، أن هذه الدقائق القليلة من الحادث مازالت ذكراها حية تعاود الناس بـ ـ حـ ـ وآخر، مع حدوث أي تفصيلة صغيرة تشبه تلك الدقائق. قال لي أحد المدرسـ ـ على سبيل المثال ـ : «ـ اكتسحت المدرسة موجة من الفزع مع إعلان قرب حلول عيد القديس باتريك، فقد تصور عدد من الأطفال أنها مناسبة لتكرـ ـ القاتل باتريك بيردي» ـ .

وقال لي مدرس آخر: «ـ كلما سمعنا صوت سيارة الإـ ـسعاف في طريقها إلى المصحة الواقعة في شارعنا، توقف كل شيء، وانتظـ ـر الأطفال ليروا إذا كانت سيارة الإـ ـسعاف ستتوقف هنا أم ستواصل السير...» ـ . ظل الأطفال على مدى أسابيع عدة، يفزعون من المرايا الموجودة في الاستراحات، وانتشرت شائعة تقول: «ـ إن العذراء الدموية ماري، (ـ وهي وحش ـ خيالي) ـ تحوم في تلك الغرف» ـ . وبعد أسابيع من حادث القتل، اندفعت بنت فزعة تجـ ـري وتصرخ ـ قائلة: «ـ أسمع طلقات رصاص ـ... أسمع طلقات رصاص ـ » ـ ، لم يكن الصوت سوى صوت سلسلة تتأرجح على أحد الأعمدة في الملعب.

أصبح كثير من الأطفال شديدي الحذر، كما لو أنهم حذرون من تكرار الفزع. ويحوم بعض الأولاد والبنات حول فناء المدرسة، لا يجدون الجرأة

على دخول الملعب الذي شهد أحداث كارثة القتل، ولا يقوم بعض التلاميذ باللعب معا في مجموعات صغيرة إلا بعد أن يطل واحد منهم من الشرفة للتحذير، واستمر كثير من التلاميذ شهورا عدة يتجنبون « مناطق الشر» التي قتل فيها الأطفال.

ظلت الذكريات أيضا حية كأحلام مؤرقة تقتحم عقول الأطفال البريئة في أثناء نومهم. وإلى جانب الكوابيس التي تسترجع مشهد إطلاق الرصاص غرق الأطفال في أحلام التوتر التي تركتهم في حالة يتوقعون فيها الشر، متمثلا في الإحساس بأنهم سيموتون حالا، والأكثر من هذا أن بعض الأطفال كانوا يحاولون النوم مفتوحي الأعين خوفا من الكوابيس.

لا شك في أن الأطباء النفسيين يعرفون كل ردود الأفعال هذه، كأعراض بل الأعراض الرئيسية لمرض « اضطراب ما بعد الصدمة» Post Traumatic Stress Disorder أو « PTSD» ويقول الدكتور « سبنسر إيث» Spencer Eth، طبيب الأطفال النفساني المتخصص في مرض « اضطراب ما بعد الصدمة»

إن لب مثل هذه الصدمة يتمثل في ذكريات الحدث الرئيسي التي تعرض نفسها على الناس مثل الضربة القاضية وانغماس السكين في الجسم أو صوت انطلاق البندقية، حيث يظل المشهد والصوت ورائحة البارود وصرخات الضحايا، أو الصمت المفاجئ وتدفق الدم وأصوات سيارات الشرطة، تظل جميعها حاضرة في الإدراك الحسي.

يقول علماء الأعصاب عن تلك اللحظات المفزعة، إنها ذكريات تلهب الدائرة العصبية المسؤولة عن الانفعالات، وتمثل في الواقع علامات على ذروة إثارة « الأميجدالا» فتدفع ذكريات لحظة الصدمة التي مازالت باقية للاستمرار واقتحام الوعي. ومن ثم تصبح ذكريات الصدمة مثل زناد مدفع معد لإطلاق النار، وعلى استعداد لإطلاق صفارة إنذار في أقل من لمحة، إشارة إلى أن اللحظة المفزعة على وشك الحدوث مرة ثانية. وهذه الظاهرة سمة مميزة لجميع الصدمات العاطفية، بما فيها المعاناة المتكررة من الإيذاء الجسدي في مرحلة الطفولة.

ولكن لأي حادثة تسبب صدمة ما أن تغرس في « الأميجدالا» الذكريات المثيرة مثل اشتعال حريق، أو حادثة سيارة، أو كارثة طبيعية (زلزال أو إعصار) أو اغتصاب، أو ما شابه ذلك. ويقاسي كل عام مئات الألوف من

الناس من هذه الكوارث، ويخرج الكثيرون أو معظ ´ مهم من الصدمات بجروح ´ عاطفية تترك بصماتها على الـخ ´ .

والواقع أن أعمال العنف أكثر إيذاء من الكوارث الطبيعية، فضحايا العنف يشعرون ـ خلافا لضحايا الكوارث الطبيعية ـ أنهم قد اختيروا بالذات عن عمد كهدف للتعاسة. هذا الواقع ينشر تصورات حول الثقة بالناس وحول الأمان في العلاقات الشخصية بـ ´ البشر، تصورات لا علاقة للكوارث الطبيعية بها، وبالتالي تصبح دنيا الحياة الاجتماعية موطنا للخطر ـثل الناس فيه عناصر تهديد كامنة ضد سلامتك.

وتترك الأعمال الهمجية التي يرتكبها البشر ذكريات لا تنمحي لدى ضحاياها تجـ ´ علهم ينظ ´ رون بخوف إلى أي شيء يشبه ولو شبها طفيفا الأعمال التي تسببت في الصدمة نفسها. فإذا ضُرب رجل على رأسه من الخلف دون أن يرى مهاجمه، يظ ´ ل شديد الفزع بعد ذلك حتى أنه إذا سار في الطريق يحاول السير أمام سيدة عجوز لكي يشعر بالأمان، خشية أن يُضرب على رأسه مرة أخرى. دخلت امرأة مرة مصعدا، دخل معها رجل هددها ـطواة وأجبرها على الخروج منه إلى طابق غير مسكون من الـبنى... ظلت هذه الـرأة في حالة خوف ليس فقط من استخدام الـصاعد، بل أيضا من أي طريق جانبي أو أي مكان مغلق ـكن أن تُصطاد فيه. اندفعت هذه الـرأة تجـ ´ ري خارجة من مكتبها، عندما رأت رجلا يضع يده في جيبه، كما فعل السارق ـاما.

قد يستمر الفزع، وما ينتج ´ عنه من إفراط ´ في الحذر في ذاكرة الإ ´ نسان طوال حياته ويظ ´ ل ملازما له، جاء ذلك في دراسة أجريت على من تبقوا أحياء بعد « ´ الهولوكوست» ´ . فبعد خمس ´ عاما من التجربة التي قاسوا فيها من الجوع، وذبح ذويهم، والرعب الدائم في معسكرات الـوت النازية، « ´ ظلت تلك الذكريات باقية في ذاكرتي» ´ كما قال أحدهم. وقال آخر: « ´ نحن نشعر عموما بالخوف...» ´ ، وقال ما يقرب من ثلاثة أرباع من شملتهم الدراسة، إنهم مازالوا يشعرون بالقلق لأنهم الباقون من اضطهاد النازي، تفزعهم رؤ ´ ية الزي العسكري، أو دقة على الباب، أو نباح ´ كلب، أو دخان متصاعد من إحدى الـداخن. وقال حوالي ٦٠ ´ % ´ منهم إنهم يفكرون في « ´ الهولوكوست» ´ يوميا تقريبا على الرغم من مضي نصف قرن. ومازال ثمانية من كل عشرة

يعانون أعراضا نشطة لكوابيس متكررة، وكما قال أحدهم: « ´ إذا كنت واحدا □ ´ ن عاشوا تجـ ´ ربة « ´ أوشفيتز» ´ ولا تهاجمك الكوابيس، فأنت إنسان غير طبيعي» ´ .

فزع متجمد في الذاكرة

تعبر الكلمات التالية عن لحظ ´ ة فزع عاشها في أرض بعيدة عن بلده أحد قدامى المحاربـ ´ البالغ ´ الثامنة والأربعـ ´ من العمر:

« ´ لا أستطيع التخلص من الذكريات التي تداهم فكري; ´ وأسترجع الصور بكل التفاصيل الحية وتثيرها لدي أشياء بعيدة الصلة بالموضوع، مثل خبطة باب قوية، أو منظ ´ ر امرأة شرقية، أو ـسة حصيرة من البامبو، أو رائحة شواء خنزير. دخلت أمس حجرتي لأنام، وبالفعل أخذت قسطا لا بأس به من النوم، لكنني شعرت في الصباح ´ المبكر بعاصفة من الهواء، وزمجرة صاعقة من الرعد. استيقظ ´ ت في لحظ ´ ة وقد تجـ ´ مدت من الخوف. عدت مباشرة إلى ق ´ يتنام في منتصف فصل الرياح ´ الموسمية، في نقطة الحراسة التي كنت مكلفا بها. كنت واثقا أنني سأصاب بوابل من القذائف، وـوتي الوشيك. تجـ ´ مدت يداي، وجميع أجزاء جسمي تتصبب عرقا، ولا أستطيع التنفس، وقلبي يدق بعنف، وأشم رائحة الكبريت السام، وفجأة أرى ما تبقى من جسد زميل سلاحي « ´ تروي» ´ على طبق من البامبو، أعاده الق ´ يتناميون إلى معسكرنا. وحـ ´ سمعت صاعقة البرق والرعد الثانية، قفزت قفزات عدة في سريري قبل أن أسقط بعدها على الأرض...» ´ . هكذا ظلت الذاكرة الفزعة حية مَتَقدة مفصلة على الرغم من مرور أكثر من عشرين عاما، بهذه القوة التي تثير خوف هذا الجندي السابق الذي شعر به في ذلك اليوم المشؤوم البعيد. فاضطراب ما بعد الصدمة (´ PTSD) يتسبب في جعل عتبة الإ ´ نذار بالجهاز العصبي قريبة ـا يؤدي إلى أن يظ ´ ل الشخص منفعلا في لحظ ´ ات الحياة العادية كما لو أنها لحظ ´ ات طوارـ ´ . ويظ ´ ل هذا التأهب للدائرة العصبية في المخ ´ التي ناقشناها في الفصل الثاني، سيفا مسلطا على الذاكرة. وبقدر وحشية الأحداث المرعبة وإثارتها للصدمة التي تحفز « ´ الأميجدالا» ´ على مثل هذا التأهب، فإنه يتعذر محوها من الذاكرة. ويظ ´ هر الأساس العصبي لهذه الذكريات في تغير كيمياء المخ ´ تغيرا كاسحا من

لحظ ´ ة فزع واحدة. وكما ترتكز نتائج ´ « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ على تأثير حادثة واحدة، يحدث الشيء نفسه في النتائج ´ المستمرة طوال السنـ ´ المترتبة على القسوة التي يعاني منها الأطفال بإيذائهم جنسيا أو جسديا أو عاطفيا.

إن المركز القومي لاضطرابات ما بعد الصدمة، هو شبكة من مراكز البحث في مستشفيات المحاربـ ´ القدماء، المليئة بمجموعات تعاني من أعراض مرض « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ ، من بينهم قدامى المحاربـ ´ في ق ´ يتنام، وفي الحروب الأخرى، لذا كانت الأبحاث التي قام بها هذا المركز من أكثر الأبحاث تفصيلا. وقد تعرفنا على الاضطراب، من الدراسات التي أجريت على هؤلاء المحاربـ ´ القدامى، ووجدنا أن نتائجها تنطبق أيضا على الأطفال الذين عانوا من الصدمات العاطفية القاسية، مثل أطفال مدرسة كليفلاند الابتدائية.

قال لي الدكتور « ´ دنيس شارني» ´ Dennis Charney، الطبيب النفساني بجامعة « ´ ييل» ´ ، ومدير المركز القومي لعلم الأعصاب الإ ´ كلينيكي: « ´ قد يصبح ضحايا الصدمة النفسية المدمرة غير طبيعيـ ´ بيولوجيا، بغض النظ ´ ر عن سبب هذا التغيير سواء كان فزعا نتيجة لمعركة أو نتيجة للتعذيب، أو الإ ´ يذاء المتكرر في مرحلة الطفولة، أو حتى حادثة رعب واحدة، مثل الوقوع في مصيدة إعصار، أو التعرض للموت في حادث سيارة، فهذه الضغوط ´ العصبية غير المحكومة كلها، يمكن أن يكون لها التأثير البيولوجي نفسه» ´ .

وثمة كلمة حاسمة في هذه الحالات هي كلمة (´ غير المحكومة) ´ ، أو (´ المنفلتة) ´ Uncontrolable، فالناس الذين يبذلون أي جهد للتحكم بعض الشيء في موقف مفجع، هم أكثر نجـ ´ احا عاطفيا، عن الآ ´ خرين الذين يشعرون بالعجز التام. هذا العجز يجعل من معطيات حادثة ما عاملا ساحقا للذات. وكما قال لي الدكتور « ´ جـ ´ ون كريستال» ´ John Krystal، مدير معمل مركز تحليل علم « ´ العقاقير السيكولوجية الإ ´ كلينيكي» ´ Pharmacology Clinical Psycho ´ خذ مثالا: شخص هوجم بسكـ ´ ، فعرف كيف يدافع عن نفسه، بينما واجه شخص آخر المأزق نفسه، فتركز تفكيره فقط على أنه مَيْتٌ هنا، نجـ ´ د أن الإ ´ نسان العاجز هو الأكثر عرضة لـ « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ وهو شعور بأن الحياة في خطر، ولا شيء يمكن عمله للهروب منه، وهذه هي

بالتحديد اللحظ ´ ة التي يبدأ فيها الـخ ´ في التغير» ´ .

الاضطراب الناشئ عن الصدمة هو اضطراب في جهاز المخ الحوفي

مضت شهور منذ أن قذفها من السرير زلزال عنيف جعلها تجـ ´ ـري صارخة في فزع داخل الشقة التي سادها الظ ´ لام تماما تبحث عن طفلها البالغ ´ الرابعة من العمر. تجـ ´ مع الناس تحت مدخل واق لساعات عدة في إحدى ليالي لوس أنجـ ´ لوس الباردة. ظلوا في هذا المكان من دون طعام أو شراب أو ضوء فأصابهم الإ ´ نهاك بينما توالت توابع الزلزال موجة وراء أخرى تحدث انهيارات في الأرض تحت أقدامهم. واليوم وبعد مضي شهور بعد الزلزال وقد شفيت من حالة الهلع التي احتواها في الأيام القليلة التي أعقبت الزلزال كانت ترتعد خوفا إذا أغلق الباب بعنف. وظل أول عرض لـ « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ هو مجافاة النوم لها كمشكلة تلازمها فقط في الليالي التي يغيب فيها الزوج عن المنزل كما حدث ليلة الزلزال.

ولكن تفسير أعراض الخوف الأساسية المكتسبة لما فيها أشد أنواع الخوف وهو « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ من تغييرات في الدوائر العصبية في الـخ ´ الحوفي المتركزة في « ´ الأميجدالا» ´ . وتحدث بعض التغييرات الأساسية في موضع النقطة الزرقاء بالـخ ´ « ´ Locus Ceruleus» وهي تركيب ينظ ´ م إفراز الـخ ´ مادة ´ تسميان « ´ كاتيكولامين ´ » ´ Catecholamine الأدرينالين ´ » ´ Adrinaline و« ´ النورادرينالين ´ » ´ Noradrinaline هذه الكيماويات العصبية تعبئ ´ الجسم لحالات الطوارئ ´ . كما أن الكاتيكولامين ´ يطبع الذكريات في الـخ ´ بقوة خاصة. ويصبح هذا الجهاز في حالة « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ مفرط ´ النشاط ´ يفرز جرعات كبيرة زائدة من مواد الـخ ´ الكيماوية استجابة للمواقف التي تمثل أقل خطر أو حتى لا خطر على الإ ´ طلاق . لكنها في الوقت نفسه تلعب دورا مذكر بالصدمة الأصلية مثل أطفال مدرسة كليفلاند الابتدائية الذين فزعوا عند سماع « ´ سرينة» ´ سيارة الإ ´ سعاف التي تشبه ما سمعوه في المدرسة بعد حادث إطلاق النار. هذا التركيب « ´ The Locus Ceruleus» الذي ينظ ´ م ما يفرزه الـخ ´ من المواد الكيماوية بـ « ´ الأميجدالا» ´ مرتبط ارتباطا وثيقا بالتركيبات الحوفية الأخرى بالدماغ ´ مثل « ´ قرن آمون» ´ Hippocampus و ´ تحت المهاد» ´ Hypothalamus وتمتد دورة الكاتيكولامين ´ إلى القشرة الدماغية.

ومن ا□عتقد أن التغيرات التي تحدث في هذه الدوائر هي السبب في ظهور أعراض « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ التي تشمل القلق□ والخوف□ والإ ´ سراف في الحذر□ □ ´ ا يسهل الإ ´ حساس بالتوتر والإ ´ ثارة□ والاستعداد لـ « ´ اضرب أو اهرب» ´ □ وتحويل الذكريات العاطفية ا□كثفة إلى رموز تلغرافية يتعذر محوها من الذاكرة. وقد وجدت إحدى الدراسات أن قدامى المحاربـ□ ´ في ڤ ´ يتنام □ ´ ـن يعانون من آثار الصدمة انخفضت عندهم مستقبلات إيقاف كاتيكولام□ ´ بنسبة (´ ٤٠ ´ % ´) ´ □ □ا يشير إلى حدوث تغيرات ثابتة في إفرازات أمخاخهم من الأدرينال□ ´ □ والنورادرينال□ ´ □ □ ´ ا أضعف التحكم فيها.

كما تحدث تغيرات أخرى في الدائرة التي تربط ا□خ ´ الحوفي بالغدة النخامية التي تنظ ´ م إطلاق هرمون التوتر الأساسي « ´ CRF» الذي يفرزه الجسم لإ ´ ثارة الاستجابة للحالة الطارئة « ´ اضرب أو اهرب» ´ Fight or Flight.

هذه التغيرات تؤدي إلى إفراز هذا الهرمون بصورة مفرطة□ وخاصة في « ´ الأميجدالا» ´ □ وقرن آمون□ والنقطة الزرقاء□ فيعمل على تنشيط الجسم لحالة من الطوار□ ´ لا وجود لها في الواقع.

وكما قال لي الدكتور « ´ تشارلز □ ´ يروف» ´ Charles Nemeroff الطبيب النفساني بجامعة ديوك: « ´ إذا زادت إفرازات هرمون التوتر الأساسي « ´ CRF» □ تؤدي إلى ا□بالغة في أي فعل» ´ . فإذا كنت مثلا من ا□صابـ□ ´ بـ « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ □ وسمعت صوت محرك السيارة في موقف انتظ ´ ار السيارات□ ستشعر با□شاعر نفسها التي داهمتك في لحظ ´ ة الصدمة الأصلية□ فيبدأ العرق يتصبب□ وتشعر بالخوف□ وترتعش ´ □ وقد تستعيد كل ا□شاهد القد□ة. وإذا تسللت ـ مثلا ـ ووقفت خلف مجموعة من الناس□ وفجأة صفق أحدهم بيديه ستقفز قفزة فزع مفاجئة بعد الصفقة الأولى□ لكنها ستقل في ا□رة الثالثة أو الرابعة. أما بالنسبة □ن يزيد إفراز هرمون التوتر « ´ CRF» في أمخاخهم□ فسوف يستجيبون للتصفيق في ا□رة الرابعة بخوف استجابتهم الفزعة نفسه للتصفيقة ا□فاجئة الأولى.

يتعرض أيضا الجهاز ا□سؤول عن إفراز شبيهات ا□ورف□ ´ الطبيعية « ´ Opioid (´ * ´) » ´ إلى مجموعات ثالثة من التغيرات□ وهو الجهاز الذي يفرز الـ

(´ * ´)) (´ : مركبات Opioid شبه الكوكايـ□ ´ وا□ورف□ ´ في خصائصهما الإ ´ دمانية□ وتأثيراتهما الفسيولوجية. (´ ا□ترجمة) ´ .

« ´ Endorphines المواد ا□ ´ درة□ لتخفيف الشعور بالألم. هذا الجهاز أيضا يصبح بالغ ´ النشاط ´ □ ويشمل هذه الدائرة العصبية « ´ الأميجدالا» ´ التي تتضافر هذه ا□رة مع منطقة في القشرة الدماغية. والـ « ´ Opioid □ مواد كيماوية يفرزها ا□خ ´ □ وعناصر مخدرة قوية□ مثل الأفيون وغيره من ا□واد ا□ ´ درة. ما ترتفع مستويات هذه ا□واد ا□ ´ درة « ´ مورفو□ ´ ا□خ ´ الخاص ´ » ´ □كن معها تحمل الألم. وقد لاحظ تأثير هذه ا□واد الكيماوية الجراحون العاملون في ميادين ا□عارك. فوجدوا أن الجنود ا□صابو□ ´ بجروح ´ شديدة يحتاجون إلى جرعات أقل من ا□سكنات لتحمل الألم□ عن ا□دنيو□ ´ ا□صابو□ ´ بجروح ´ أقل خطورة بكثير.

يحدث شيء □ ´ اثل في حالة « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ حيث تبو□ ´ أن تغيرات هرمون الإ ´ ندروفو□ ´ □ تضيف بعدا جديدا في الخليط العصبي الذي استثارته عملية استرجاع عرض حادث الصدمة□ هذا البعد هو تخدير مشاعر معينة. يفسر هذا مجموعة أعراض سيكولوجية سلبية لوحظ ´ ت على مدى فترة طويلة في حالات الـ « ´PTSD» وهي: انعدام الإ ´ حساس بالسرور « ´ Anhedonia وتخدير عاطفي عام□ أي الإ ´ حساس بالانقطاع عن الحياة أو الاهتمام □شاعر الغير. وقد يعتقد ا□قربون جدا بهؤلاء ا□رضى□ أن ما يتسمون به من لامبالاة هو نقص في التعاطف الوجداني.

ور□ا تحدث أيضا حالة عجز عن التذكر نتيجة للصدمة تتمثل في عدم القدرة على تذكر الدقائق□ والساعات□ أو حتى الأيام الحرجة لحادثة الصدمة.

ويبدو أن التغيرات العصبية التي تحدث نتيجة لحالة الصدمة تج ´ عل الشخص أكثر عرضة □زيد من الصدمات. وقد وجد عدد من الدراسات على الحيوانات الصغيرة بعد تعرضها لضغط عصبي خفيف أنها أكثر عرضة فيما بعد لأي صدمة تؤدي إلى تغيرات في ا□خ ´ □ عن الحيوانات التي لم تتعرض لضغط عصبي. وهذا يفسر سبب إصابة شخص بعد كارثة ما□ بـ « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ □ وآخر لا يصاب به. فـ « ´ الأميجدالا» ´ هو أول ما يكتشف الخطر. وعندما تتعرض الحياة لخطر حقيقي مرة أخرى يرتفع مستوى إنذار « ´ الأميجدالا» ´ إلى أعلى ذروة.

لكن هذه التغيرات□ ميزات قصيرة الأجل للتعامل مع الحالات الطارئة

النذرة بالخطر. فـ « ´ الأميجدالا» ´ أو النتوء اللوزي يهيئ ´ نفسه لمزيد من الترقب في حالة الاحتجاز بالإ ´ كراه ـ مثلا ـ ويصبح في حالة استفزاز وعلى استعداد لفعل أي شيء ولا يتأثر بالألم. ويقوم بتعبئة الجسم لكي يجعل الشخص غير مكترث في هذه الحالة الطارئة لما قد يواجهه من أحداث شديدة الإ ´ زعاج. ومهما كان الأمر فهذه الميزات قصيرة الأجل تتحول مع الوقت إلى مشاكل باقية عندما يحدث التغيير في الخ ´ ، وتصبح استعدادا دائما. كيف؟ عندما يأخذ « ´ الأميجدالا» ´ ، ومناطق الخ ´ المرتبطة به وضعا جديدا في أثناء لحظ ´ ة الصدمة العنيفة فإن هذا التغيير الواضح والاستعداد المتصاعد لتحفيز تحول عصبي يعني أن الحياة كلها تغدو على شفا حالة طارئة تصل إلى حد أن أي لحظ ´ ة لا غبار عليها تصبح نذيرا بحدوث حالة خوف لا يمكن التحكم فيها.

إعادة التعلم العاطفي

من الواضح أن هذه الذكريات المثيرة للصدمة تظ ´ ل راسخة في وظيفة الخ ´ ، لأنها تتدخل في عمليات التعلم اللاحقة وخاصة مع إعادة تعلم الاستجابات الأكثر طبيعية لهذه الأحداث المسببة للصدمة. وفي حالات الخوف المكتسب مثل حالة « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ ، تنحرف آليات التعلم والذاكرة ويلعب « ´ الأميجدالا» ´ مرة ثانية دور المنسق بين ´ مناطق الخ ´ المعرضة. لكن قشرة الخ ´ تقوم بالدور الحاسم في التغلب على الخوف المكتسب.

والتعلم الشرطي للخوف عبارة أطلقها علماء النفس على العملية التي يتحول فيها شيء ما خال تماما من أي تهديد إلى شيء مخيف بالنسبة لشخص ما لأنه ارتبط في عقله بحادث مرعب تعرض له من قبل. وقد لاحظ « ´ شارني» ´ ، أن حيوانات المعامل التي تعرضت للخوف ظل الخوف كامنا فيها لسنوات. هذا لأن المنطقة الرئيسية في الخ ´ التي تتعلم وتحتفظ وتتفاعل مع هذه الاستجابات المفزعة هي الدائرة بين ´ « ´ المهاد البصري» Thalamus» و« ´ الأميجدالا» ´ ، والفص الجبهي الأمامي أي المسار الذي يتخذه انفلات الأعصاب.

وعندما يتعلم أحدهم الخوف من شيء من خلال التعلم الشرطي فإن

الخوف يتلاشى عادة مع مرور الوقت. يحدث هذا من خلال إعادة التعلم الطبيعي. وهذا ـ مثلا ـ ما يحدث مع طفل اكتسب الخوف من الكلاب لأن كلبا أليفا من نوع « ´ شبرد» ´ طارده لكنه يتخلص من الخوف منه تدريجيا عندما يزور أسرة جيرانه التي لديها كلب صديق من نوع « ´ شبرد» ´ ويقضي فترة عندهم يلعب مع الكلب.

لكن إعادة التعلم التلقائي تفشل في حالة « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ . لماذا...؟ يرى « ´ شارني» ´ أن الفشل يرجع إلى أن تغيرات المخ ´ في هذه الحالة تغيرات قوية جدا تصل إلى إحداث تحول لـ « ´ الأميجدالا» ´ في كل مرة يتذكر فيها الشخص الصدمة ولو تذكرا باهتا فيقوي مسار الخوف. ويترتب على ذلك أنه في كل مرة ألا يقترن مسبب الخوف بشعور بالأمان وبالتالي لا يجد « ´ الأميجدالا» ´ فرصة يتعلم فيها من جديد استجابة أقل حدة... ويرى « ´ شارني» ´ أن التخلص من الخوف يستلزم عملية تعليم نشطة نراها ضعيفة في الذين يعانون « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ الذي يجعل الذكريات الانفعالية ملحة بصورة غير طبيعية.

أما الخبرات السليمة فمن الممكن أن تؤدي إلى تلاشي الخوف حتى في حالة اضطراب الصدمة كما أن الذكريات الانفعالية الشديدة ونماذج التفكير وردود الأفعال التي تسببها يمكن أن يطرأ عليها تغير بمرور الزمن.

ويرى شارني أن إعادة التعلم مرتبطة بقشرة الدماغ ´ . فالخوف المتأصل في « ´ الأميجدالا» ´ لا ينتهي تماما بل بالأحرى إن القشرة الأمامية تطمس الأوامر التي يصدرها « ´ الأميجدالا» ´ إلى بقية مناطق المخ ´ وتطلب منها الاستجابة للخوف.

وثمة سؤال يثور هنا عن مدى سرعة التخلص من الخوف المكتسب. هذا هو السؤال الذي طرحه « ´ ريتشارد ديفيدسون» ´ Richard Davidson العالم السيكولوجي بجامعة ويسكونسون مكتشف دور القشرة الأمامية اليسرى المثبطة للكآبة. فقد تعلم الناس في تجربة معملية كخطوة أولى كراهية الضوضاء العالية ـ لتعلم الخوف ـ موازيا لـ « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ لكنه أقل منه حدة. وجد « ´ ديفيدسون» ´ أن من كان نشاط ´ القشرة الأمامية اليسرى في مخه أكبر استطاع التغلب على الخوف المكتسب بسرعة أكثر مما يثبت قوة الدور الذي تقوم به القشرة الدماغية في التخلص من الشعور

ا□كتسب بالتوتر.

إعادة تعليم المخ العاطفي

جاءت أكثر النتائج ´ ا□شجعة حول « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ من دراسة أجريت على من تبقوا على قيد الحياة بعد أن عاشوا « ´ الهولوكوست» ´ . وجدت الدراسة أن ثلاثة أرباع هؤلاء يعانون من أعراض اضطراب الصدمة حتى بعد مرور نصف قرن□ لكن النتيجة الإ ´ يجابية كانت أن ربع الأحياء منهم الذين قاسوا ذات يوم هذا الاضطراب زالت أعراضه □اما في خضم أحداث حياتهم الطبيعية. أما من ظلوا يعانون من هذه الأعراض□ فقد أثبتت الدراسة أن نسبة هرمون الـ (´ كاتيكولام□ ´) ´ ا□رتبط بتغيرات ا□خ ´ لديهم □اثل □اما تلك التي تصاحب التغيرات التي تحدث في اضطراب الصدمة. أما من تحقق له الشفاء منه□ فلم تحدث في مخه هذه التغيرات. وهكذا تبشر هذه النتيجة وغيرها من النتائج ´ □ بالنجاح ´ في إمكان محو أعراض هذا ا□رض من الذاكرة والشفاء منه□ بل محو أكثر بصماته الانفعالية قسوة. أي ـ باختصار ـ إمكان إعادة تعليم مجموعة الدوائر العصبية العاطفية مرة أخرى□ ومن ثم تبشر هذه النتائج ´ بإمكان الشفاء من الصدمات العميقة التي تسببت في « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ بإعادة تعليم ا□خ ´ العاطفي.

إحدى وسائل الشفاء من هذه الانفعالات تحدث على نحو تلقائي على الأقل عند الأطفال□ من خلال ألعاب مثل لعبة « ´ بيردي» ´ . فعندما يلعب الأطفال هذه الألعاب مرارا وتكرارا في جو من الأمان□ تصبح طريقا للشفاء. فمن ناحية تكرر الذاكرة مجموعة الاستجابات في سياق من التوتر ا□نخفض والأقل حساسية□ فيزول إحساسهم بالصدمة تدريجيا. وطريقة أخرى للشفاء يخترعها الأطفال للخروج من ا□أساة بنهاية أكثر جاذبية□ وذلك بأن يقوموا هم أنفسهم بقتل « ´ بيردي» ´ □ ´ ا يزيد من شعورهم بأنهم سيطروا على لحظ ´ ة العجز التي سببت الصدمة.

كانت طبيبة الأطفال النفسانية « ´ الدكتورة لينور تر» ´ Lenore Terr أول من لاحظ كيف □كن أن تلعب لعبة مثل « ´ بيردي» ´ دورا مؤثرا في الأطفال الذين اشوا لحظ ´ ات عنف ساحقة. شاهدت « ´ لينور» ´ الأطفال يلعبون لعبة « ´ بيردي» ´ في بلدة « ´ تشوتشيلا» ´ في سنترال فالي بكاليفورنيا على بعد ساعة من

ستوكتون، المكان الذي أحدث فيه «بيردي» الفوضى والخراب. يرجع هذا إلى العام ١٩٧٣ عندما خطف (الحافلة) اثنين فيها من الأطفال الذين كانوا عائدين من رحلة في معسكر صيف لمدة يوم واحد، في محنة تعذيب استمرت ٢٧ ساعة.

وبعد خمس سنوات من تلك المأساة، وجدت الدكتورة «لينور» ضحايا هذه الكارثة يعيدون تمثيل عملية الاختطاف في ألعابهم. كانت البنات ـ مثلا ـ يلعبن بعرائسهن «باربي» لعبة خطف رمزية. شاهدت طفلة تغسل عروسها «باربي» مرات عدة؛ لأنها كرهت إحساسها بوجود رذاذ من البول على جلدها، مثلما شعرت به وهي مع البنات المحتشدات معا في ذعر في أثناء محنتهن، وطفلة أخرى كانت تلعب لعبة «السفر» تجعل فيها «باربي» تسافر إلى مكان ما ثم تعود سالمة، وهذه العودة هي هدف اللعبة، وطفلة ثالثة تجعل سيناريو لعبتها غرز «باربي» في حفرة لتختنق.

وبينما يعاني الراشدون الذين تعرضوا لصدمة عنيفة، من أعراض عدة، كفقدان الإحساس واللامبالاة، وتجمد الذاكرة أو الشعور بالكارثة، نجد أن الأطفال يتناولون الصدمة بشكل مختلف. وتعتقد الدكتورة «لينور» أن مبالاتهم بالصدمة ترجع إلى استخدامهم للخيال، واللعب، وأحلام اليقظة لاسترجاع المحنة والتفكير فيها من جديد. ويبدو أن استرجاع الصدمة إراديا باللعب يحبط الحاجة إلى كبحها في ذكريات قوية، لكن أن تنفجر ذات يوم إذا استرجعت الذاكرة أحداث الصدمة. أما إذا كانت الصدمة بسيطة مثل زيارة طبيب الأسنان لحشو ضرس مرة أو مرتين فهذا يكفي. أما إذا كانت صدمة عنيفة بالنسبة للطفل، فيكون عندئذ في حاجة إلى تكرار (اللعبة ـ الصدمة) عددا لا حصر له مرة بعد أخرى في طقوس ثابتة مقيتة.

والفن وسيلة أخرى من بين الوسائل التي يمكن الوصول بها إلى الصورة المتجمدة في «الأميجدالا». ذلك لأن الفن في حد ذاته وسيط اللاشعور. والمخ العاطفي شديد التناغم مع المعاني والرموز، ومع الصيغة التي أطلق عليها «فرويد» اسم (العملية الأولية) أي: رسائل من الاستعارة والقصة والأسطورة، والفنون الجميلة. وتستخدم هذه الطريقة غالبا في علاج الأطفال المصدومين. كما يستطيع الفن أحيانا أن يفتح الطريق أمام الأطفال، ليتحدثوا من خلاله عن لحظة الرعب التي لم يتجرأوا على ذكرها.

يحكي « ´ سبنسر إيث» ´ Spencer Eth الطبيب النفساني المتخصص في علاج الأطفال يحكي قصة طفل في الخامسة من عمره اختطفه مع أمه حبيبها السابق. أخذهما ا ´ تطف إلى غرفة في « ´ موتيل» ´ وأمر الطفل أن يختبئ ´ تحت بطانية بينما أخذ يضرب أمه حتى الموت. تفهم الطبيب « ´ إيث» ´ مقاومة الطفل لسرد حكايته أمامه حول الأذى المتعمد الذي سمعه ورآه وهو تحت « ´ الغطاء» ´ . لذا طلب الدكتور « ´ إيث» ´ منه أن يرسم صورة أي صورة.

رسم الطفل قائد سيارة سباق له عينان كبيرتان تثيران الدهشة. قال « ´ إيث» ´ بعد تحليل رسم الطفل إن العينين ´ الضخمتين ´ تشيران إلى جرأة الطفل في اختلاس النظ ´ ر إلى القاتل. ومثل هذه الإ ´ شارات ا ´ تبئة للمشهد الصدمة) ´ تظ ´ هر في معظ ´ م الأحيان في الأعمال الفنية للأ ´ طفال المصدومين ´ .

ويعتبر « ´ إيث» ´ أن هذه الرسومات هي بداية العلاج. فالذكريات القوية التي شغلتهم من قبل تقتحم ما يرسونه من فن رسما كما هي في أفكارهم. عندئذ تصبح عملية الفن في حد ذاتها عملية علاجية وبداية للتحكم في الصدمة.

إعادة التعلم العاطفي والشفاء من الصدمة

ذات يوم كانت « ´ إيرين» ´ على موعد مع شاب انتهى محاولة اغتصاب. وعلى الرغم من أنها تخلصت من المهاجم فإنه ظل يسبب لها عذابا باتصالاته التليفونية الداعرة ويبعث لها رسائل تهديد باستخدام العنف ويطلبها في منتصف الليل ويراقب كل تحركاتها. وعندما طلبت من الشرطة مساعدتها اعتبروا مشكلتها تافهة مادام شيء لم يحدث لها في الواقع. ومع استمرار المشكلة لجأت « ´ إيرين» ´ إلى العلاج بعد أن مرضت بأعراض « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´ فانعزلت عن الحياة الاجتماعية وانتابها شعور بأنها أصبحت سجينة في بيتها.

يستشهد الدكتور « ´ جوديث لويز هيرمان» ´ Judith Lewis Herman. الطبيب النفساني بجامعة هارڤ ´ ارد بحالة « ´ إيرين» ´ التي أبرزت عمله الرائد إلى خطوات الشفاء من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. يرى دكتور « ´ هيرمان» ´ أن الشفاء من الصدمة يتطلب ثلاث مراحل: الإ ´ حساس بالأمان وتذكر

تفاصيل الصدمة والندم على الخسارة التي ترتبت عليها وأخيرا بناء حياة طبيعية من جديد. وسوف نرى المنطق البيولوجي في ترتيب هذه الخطوات إذ يعكس هذا التوالي كيفية تعلم المخ العاطفي مرة أخرى لأننا يجب ألا ننظر للحياة كأنها حادثة طارئة توشك أن تقع.

فالخطوة الأولى هي استعادة الإحساس بالأمان. يفترض في هذه الخطوة أنها ترجمة للبحث عن الوسائل المختلفة عن الشيء المخيف جدا التي يسهل عليها تحفيز الدوائر العصبية العاطفية بقدر يكفي إتاحة إعادة التعلم. هذه الخطوة تبدأ غالبا بمساعدة المرضى على فهم أن أعراض النرفزة والكوابيس التي تهاجمهم ومبالغتهم في الحذر وذعرهم كلها أعراض حالة «اضطراب ما بعد الصدمة». هذا الفهم في حد ذاته يجعل أعراض المرض أقل تخويفا.

وثمة خطوة أخرى تساعد المرضى على استعادة بعض الإحساس بالسيطرة على ما يحدث لهم هي السعي المباشر لنسيان العجز الذي نتج عن الصدمة نفسها. ولنأخذ «إيرين» مثالا على ذلك. فقد استطاعت تعبئة أصدقائها وأسرتها لعمل عازل بينها وبين الشخص الذي يطاردها واستطاعت أيضا أن تقنع الشرطة بالتدخل.

إن الإحساس بعدم الأمان الذي يشعر به مرضى «اضطراب ما بعد الصدمة» يفوق مخاوفهم من الأخطار التي تحدق بهم. ويبدأ شعورهم بعدم الأمان بصورة عميقة مع إحساسهم بالعجز عن السيطرة على ما يحدث لهم فسيولوجيا وانفعاليا. وهذا أمر مفهوم نتيجة لإطلاق شرارة انفلات الأعصاب الذي تحدثه الحساسية البالغة لدوائر «الأميجدالا» العصبية وما ينتج عنها من اضطراب ما بعد الصدمة.

ويقدم العلاج لهؤلاء المرضى وسيلة واحدة لكي يشعروا بأنهم في غنى عن الوقوع فريسة للإنذارات الانفعالية التي تغرقهم في قلق لا تفسير له وتتركهم في حالة أرق بلا نوم والكوابيس التي تهاجمهم. ويأمل الصيادلة أن يأتي يوم يمكنهم فيه تركيب أدوية تعالج آثار «اضطراب ما بعد الصدمة» على «الأميجدالا» والدوائر العصبية المرتبطة بها... وحتى هذه اللحظة لا يوجد سوى أدوية مضادة لبعض هذه التغيرات وبالذات أدوية الاكتئاب التي تؤثر في جهاز «السيروتونين Serotonin» مخدرات الأعصاب البائية» Beta

مثل الـ « Propranolol » الذي يقلل من نشاط « الجهاز العصبي السمبثاوي.

وقد يتعلم المرضى أيضا تقنيات الاسترخاء التي تمكنهم من مقاومة انفعالاتهم وعصبيتهم. ولا شك في أن الهدوء الفيزيقي يمهد الطريق لمساعدة الدائرة العصبية العاطفية المتهيجة على اكتشاف أن الحياة ليست خطرا محدقا، وأن تعيد للمرضى بعض الإ « حساس بالأمان الذي كانوا متمتعين « به قبل حدوث الصدمة.

وتستلزم خطوة أخرى للشفاء، إعادة سرد وترتيب أحداث قصة الصدمة في مرفأ السلامة، لإ « تاحة الفرصة للدوائر العصبية العاطفية كي تكتسب فهما جديدا أكثر واقعية، واستجابة واقعية لذكرى الصدمة وما تسببه من إثارة. ذلك لأن المرضى حين « يعيدون سرد تفاصيل الصدمة المفزعة، تبدأ الذاكرة في التحول في معناها الانفعالي وفي تأثيراتها في المخ « العاطفي.

هذه الخطوة حساسة لأنها الخطوة التي تحدث بصورة طبيعية مع الناس القادرين على الشفاء من الصدمة دون معاناة أعراض « اضطراب ما بعد الصدمة» . وغالبا في مثل هذه الحالات، تغذي « ساعة داخلية» « هؤلاء الناس بجرعات من الذكريات التي تفرض نفسها عليهم وتجعلهم يعيشون الصدمة مرة ثانية، ثم ينقطع تذكرها تدريجيا مع الأسابيع والشهور، فلا يتذكرون أي شيء بعد ذلك من الأحداث المرعبة.

ويبدو أن تناول الحالة ما بين « الانغماس في التذكر، والراحة منها بعض الوقت، يتيح الفرصة لإ « عادة النظر تلقائيا في الصدمة، والتعلم من جديد كيفية الاستجابة العاطفية لها. يقول الدكتور « هيرمان» : أما بالنسبة لهؤلاء المصابين « بـ « اضطراب ما بعد الصدمة» فالأمر بالنسبة لهم أكثر صعوبة، لأن إعادة سرد أحداث الصدمة، تثير أحيانا مخاوف غامرة، الأمر الذي يفرض على المعالج « تهدئة الخطى في عملية إعادة سرد الأحداث للمحافظة على ردود فعل المريض في مستوى محتمل، لا يعطل محاولة إعادة التعلم. وعلى المعالج « أن يساعد المريض على إعادة أحداث الصدمة المؤلمة بأكبر قدر ممكن من التصوير الحسي لها، مثل شريط فيديو مرعب يشاهده في المنزل، فيتذكر كل التفاصيل البشعة للصدمة. ويشمل هذا الشريط ليس فقط ما سمعه أو شمه أو شاهده وشعر به بالتحديد، بل أيضا ردود فعله

من ذعر وقرف وغثيان. والهدف من هذا التعبير عن الذكريات كلها في كلمات انتزاع أجزاء من الذاكرة ربما تكون قد تفككت وبالتالي بعدت عن مجال استعادة الوعي لها. ومن المفترض مع ترجمة التفاصيل الحسية والمشاعر إلى كلمات أن تكون الذكريات قد خضعت أكثر لسيطرة قشرة المخ بحيث يمكن أن تصبح ردود الفعل المحتدمة أكثر تفهما وبالتالي خاضعة للسيطرة بدرجة أكبر. ومع الوصول إلى هذه النقطة من الممكن تحقيق إعادة التعلم العاطفي من خلال استعادة معايشة الأحداث وما نتج عنها من انفعالات ولكن في مناخ سالم وآمن هذه المرة ومع صحبة طبيب معالج محل ثقة يبدأ في نقل درس إلى الدوائر العصبية العاطفية وهو في حالة الأمان ـ الذي يحل محل الرعب المتواصل غير المنطقي ـ وهي حالة يمكن أن يمر بها مع حضور ذكريات الصدمة في الذهن.

لم يرسم الطفل ذو السنوات الخمس أي صورة أخرى بعد الصورة التي رسمها للعيون العملاقة بعد أن شاهد جريمة قتل أمه. لكن الدكتور «سبنسر إيث» الذي يعالجه استخدم وسيلة أخرى غير هذه الوسيلة بدأ يلعب معه ألعابا خلقت رباطا من الألفة بينهما بعدها بدأ الطفل بطيئا يعيد حكاية الجريمة. في بادئ الأمر كان يحكيها بطريقة مقولبة يسرد فيها كل تفصيلة شهد الجريمة في كل مرة يحكي عنها.

وعلى الرغم من أن سرد تفاصيل الجريمة أصبح مفتوحا ومتدفقا كان جسمه أقل توترا في أثناء السرد كما قلت كوابيس الجريمة في الوقت نفسه علامة على تحكمه في الصدمة ـ كما يقول دكتور «إيث» ـ ثم أخذ حديثهما معا يبتعد أكثر عن المخاوف التي تركتها الصدمة والتحدث فيما يجري يوما بيوم في حياة الطفل وقد تكيف مع الحياة اليومية بانتقاله مع أبيه إلى منزل جديد. ولكن من التحدث عنها بعد أن شحبت صورة الصدمة في حياته.

وجد «هيرمان» في النهاية أن مرضى الصدمة في حاجة إلى الإحساس بالندم على ما سببته الصدمة لهم من خسارة سواء كانت نتيجة ظلم عانوا منه أو وفاة عزيز عليهم أو انفصال عن علاقة أو ندم على موقف لم يفعلوه لإنقاذ شخص ما أو حتى في فقدهم الثقة في من ظنوا أنهم محل ثقتهم. هذا الحزن المنبثق من استرجاع المريض لأحداث الصدمة المؤلمة

يخدم غرضا مهما وحاسما. إنه علامة على قدرة الإ ´ نسان على التخلص من الصدمة نفسها بدرجة ما. وهو يعني أن ا□رضى□ بدلا من وقوعهم الدائم فريسة في قبضة لحظ ´ ة الصدمة في ا□اضي□ □كنهم الآ ´ ن النظ ´ ر إلى الأمام□ على أمل إعادة بناء حياة جديدة متحررة من قبضة الصدمة. وكأن الدائرة العصبية العاطفية التي تعيد تدوير ومعايشة رعب الصدمة كانت مجرد « ´ نوبة» ´ □كن ا□ريض أخيرا من التخلص منها. فلم تعد هناك حاجة لأن تسبب « ´ سارينة» ´ سيارة الإ ´ سعاف فيضا من الخوف□ أو أن يدفع كل صوت في الليل إلى استرجاع مشاهد الرعب.

ويقول الدكتور « ´ هيرمان» ´ : وبعد زوال الأثر الأول للصدمة□ أو تكرار أعراضها ب□ ´ الحد□ ´ والحد□ ´ □ نرى علامات معينة تدل على أن الصدمة قد أمكن التغلب عليها. من ب□ ´ هذه العلامات انخفاض الأعراض الفسيولوجية إلى مستوى محكوم□ والقدرة على تحمل ا□شاعر ا□رتبطة بذكريات الصدمة. ولعل الأهم على وجه الخصوص ´ □ أن ذكريات الصدمة لم تعد تثور في أي لحظ ´ ات غير محكومة□ بل □كن استرجاعها إراديا مثل أي ذكريات أخرى. ور□ا الأكثر أهمية هو وضعها جانبا مثل ذكريات أخرى. وأخيرا□ إنها تعني بناء حياة جديدة بعلاقات قوية واثقة□ ومنظ ´ ومة اقتناعات ذات معنى حتى في هذا العالم ا□ملوء بالظ ´ لم ومن ثم□ نرى أن كل ما سبق□ علامات على نج ´ اح ´ إعادة تعليم ا□خ ´ العاطفي.

العلاج النفسي: مدربا للعواطف

لعل من حسن الحظ أن اللحظ ´ ات ا□فجعة التي تحتدم فيها الذكريات ا□سببة للصدمات في حياة معظ ´ منا لحظ ´ ات نادرة. لكن من ا□فترض أن تعمل أيضا الدوائر العصبية نفسها التي تطبع هذه الذكريات بجرأة وفاعلية في لحظ ´ ات الحياة الأهدأ نسبيا. نج ´ د مثلا□ أن معظ ´ م عذابات الطفولة العادية□ مثل التجاهل ا□زمن للطفل□ أو حرمانه من اهتمام والديه ورقتهما□ أو الهجر□ أو الفقدان□ أو الرفض الاجتماعي□ كل هذه الآ ´ لام قد لا تصل أبدا إلى ذروة سخونة الصدمة□ لكنها بالتأكيد تترك بصماتها على ا□خ ´ العاطفي□ فتخلق في علاقات الحياة الحميمية فيما بعد□ تشوهات□ ودموعا□ وغضبا. فإذا كان من ا□مكن الشفاء من أعراض « ´ اضطراب ما بعد الصدمة» ´

PTSD فمن الممكن أيضا الشفاء من الندوب العاطفية الصامتة التي يتحملها معظ ´ منا وهذه هي مهمة العلاج النفسي. وعموما فإن الدور الفاعل للذكاء العاطفي يأتي من خلال تعلم كيفية التعامل بمهارة مع ردود الأفعال المثقلة سالفة الذكر.

إن ديناميكية العلاقة بين ´ « ´ الأميجدالا» ´ وردود أفعال قشرة المخ ´ الأمامية الأكثر وعيا تقدم ´ ´ نموذجا تشريحيا عصبيا للكيفية التي يعيد بها العلاج النفسي تشكيل النماذج العاطفية سيئة التكيف. ويرى جو ´ زيف لو ـ دو» ´ Joseph Le - Doux العالم المتخصص في علم الأعصاب الذي اكتشف دور « ´ الأميجدالا» ´ في إثارة التفجرات الانفعالية والحدس أنه « ´ إذا تعلمت منظ ´ ومتك العاطفية شيئا ما مرة واحدة فلن يضيع منها أبدا» ´ . وما يفعله العلاج النفسي هو تعليمك كيف تتحكم في ذلك. تتعلم القشرة الدماغية الجديدة كيف تكبح « ´ الأميجدالا» ´ فتكبت نزعتها الطبيعية للإ ´ ثارة لتظ ´ ل انفعالاتك الأساسية هادئة نسبيا ومحكومة.

ومن المفترض أن بنية المخ ´ تشكل أساس إعادة التعلم العاطفي أما ما تبقى بعد العلاج النفسي الناجح فهو رد فعل بلا وظيفة عبارة عن بقايا الحساسية الأصلية أو الخوف من مصدر الانفعال المزعج ´ . هذا لأن القشرة الأمامية تمكنها تنقية أو فرملة اندفاع « ´ الأميجدالا» ´ نحو الإ ´ ثارة ولكنها لا تستطيع أن تمنعه من رد الفعل تماما. وهكذا بينما لا تستطيع أن تحدد متى تنفجر « ´ الأميجدالا» ´ انفعاليا لكن بإمكاننا التحكم في مدى استمرار هذا التفجر. فكلما كان استردادنا لحالتنا الطبيعية أسرع كان ذلك علامة على تحكمنا في هذه الانفعالات وهي إحدى علامات النضج ´ العاطفي.

لكن يبدو أن ما يتغير أساسا مع تقدم العلاج هو استجابات الناس حالما يستثار رد الفعل الانفعالي أما الميل لإ ´ ثارة رد الفعل فلا يختفي تماما. وقد أثبتت هذه النتيجة مجموعة من دراسات العلاج النفسي أجراها « ´ ليستر لوبورسكي» ´ Lester Luborsky ومجموعة من زملائه بجامعة بنسلفانيا. قامت المج ´ موعة بتحليل علاقة الصراعات الأساسية التي أوصلت عشرات المرضى إلى اللجوء للعلاج النفسي. وجدت هذه الدراسات أسبابا مختلفة مثل رغبة المريض الملحة في أن يكون مقبولا أو بحثه عن علاقة حميمية أو خوفه من الفشل أو بسبب اعتماده على الغير أكثر ´ ا ينبغي. ثم قامت

ا□ ´ موعة بتحليل دقيق لاستجابات ا□رضى النمطية (´ وهي دائما هز□ة النفس) ´ □ عندما تنشط هذه الرغبات وا□ ´ اوف فتصبح مطالب ملحة□ تعمل على تنشيطها استجابات عنيدة□ تؤدي إلى حدوث حركة غضب عنيف□ أو برود من قبل الشخص الآ ´ خر□ أو الانسحاب في حالة من الدفاع عن النفس أمام أمر تافه□ تاركا الشخص الآ ´ خر مستاء وغاضبا. ومن خلال هذه ا□واجهات التي تنطوي على سوء تقدير وما يبدو من صد□ يشعر ا□رضى بأنهم غارقون في فيض من مشاعر التوتر□ والعجز□ والحزن□ والقنوط ´ □ والغضب□ والإ ´ حساس بالذنب□ وتأنيب الذات إلخ ´ ... وأيا ما كان □ ´ ط ا□ريض الخاص ´ □ فإن هذه الأعراض تبدو واضحة في معظ ´ م العلاقات ا□همة سواء كانت مع زوجة أو حبيب□ أو طفل□ أو أبوين□ أو زملاء العمل ورؤ ´ سائهم.

ولقد حدث مع هؤلاء ا□رضى□ على مدى فترة العلاج الطويلة□ نوعان من التغيرات□ أحدهما□ انخفاض نسبة التوتر كرد فعل عاطفي على الأحداث ا□ستفزة□ أو التزام الهدوء أو الشعور بالتشوش ´ □ واستجاباتهم الصريحة أصبحت أكثر فعالية في الحصول على ما يريدونه في علاقاتهم مع الآ ´ خرين. أما ما لم يتغير□ فقد كان خوفهم واستشعارهم الضمني بوخز الألم الأول. وقد احتاج ا□رضى مع الوقت إلى استكمال علاجهم في جلسات متبقية أقل. وقد أظهرت اللقاءات التي حكوا عنها□ أنهم قد تخلصوا من نصف ردود الأفعال العاطفية السلبية□ با□قارنة □ا كانت عليه قبل بدء العلاج□ وكانت الاستجابة الإ ´ يجابية للطرف الآ ´ خر ضعف ما كان يتمناه. أما الذي لم يتغير على الإ ´ طلاق□ فقد كان الحساسية الكامنة وراء هذه الاحتياجات. وفي إطار العمليات التي تتم في ا□خ ´ □كننا أن نتوقع أن دوائر ا□خ ´ الحوفي ترسل إشارات تحذير□ استجابة لإ ´ □اءات حول حداثة مخيفة. لكن القشرة الأمامية وا□ناطق ا□تصلة بذلك□ تعلمت استجابة جديدة صحية بقدر أكبر. أي أنه باختصار□ □كن إعادة تشكيل الدروس العاطفية □ا فيها العادات التي تعلمناها في الطفولة وغرست بعمق في قلوبنا. فالتعلم العاطفي يستمر طوال الحياة.

14 الطبع ليس قدرا محتوما

تعلمنا الكثير عن تغيير النماذج الانفعالية والعاطفية. ولكن ماذا عن هذه الاستجابات التي انتقلت إلينا بالوراثة؟ وماذا عن تغيير ردود الأفعال المعتادة لمن هم بطبيعتهم متقلبون أو خجولون؟ إن هذا النطاق من الحياة العاطفية يقع في دائرة الطبع والخلفية التي تنم عن مشاعرنا التي تميز طباعنا الأساسية. ومن الممكن تعريف الطبع في إطار الأمزجة التي تتجسد فيها حياتنا العاطفية: فلكل منا ـ إلى حد ما ـ مجال عاطفي مفضل. والطبع من معطيات الميلاد هو جزء من خطنا الوراثي الذي له قوة دافعة في نمو الحياة وقد لاحظ هذا كل أبوين منذ مولد طفلهما. طفل يكون هادئا ورائقا أو سريع الغضب وصعبا. والسؤال هنا هل يمكن تغيير وضع بيولوجي محدد عاطفيا بالخبرة؟ وهل تركيبنا البيولوجي يحدد مصيرنا العاطفي؟ أو هل من الممكن أن ينمو طفل خجول بالفطرة فيصبح شابا أكثر ثقة؟

تأتي الإجابات الواضحة عن هذه التساؤلات من دراسة «جيروم كاجان» Jerome Kagan المتخصص في علم نفس النمو بجامعة هارفارد. يثبت «كاجان» أن هناك ـ في الأقل ـ أربعة أنماط من الطباع:

الخجول والجسور والمبتهج ً والسوداوي وأن كل طبع من هذه الطباع يرجع إلى ً وذج من نشاط ً الخ ً ا ً تلف. كما توجد اختلافات أيضا لا حصر لها في الطباع الفطرية الموهوبة. هذه الاختلافات أساسها اختلافات فطرية في الدوائر العصبية التي تحكم الانفعالات. و يختلف البشر في انفعالاتهم في مدى سهولة إثارتها ومدى استمراريتها وشدتها. وتركز أبحاث « ً كاجان» ً على أحد أبعاد هذه النماذج وهو بعد الطبع الذي يمتد ب ً الجرأة الشديدة والخجل.

ظلت الأمهات لعقود عدة يترددن بأطفالهن على معمل « ً كاجان» ً لنمو الطفل في الطابق الرابع عشر بقاعة وليام جيمس بجامعة هارڤ ً ارد ليكونوا تحت الملاحظ ً ات التجريبية كجزء من دراسته عن ً و الطفل. لاحظ « ً كاجان» ً ومعاونوه في مجموعة من الأطفال البالغ ً ٢١ شهرا علامات مبكرة على الخجل. وفي أثناء لعبهم الحر مع غيرهم من الأطفال كان بعضهم يلعب تلقائيا مع الآ ً خرين من دون تردد. أما البعض الآ ً خر فكانوا غير واثق ً ومترددين فتخلفوا وتشبثوا بأمهاتهم وأطفال آخرون أخذوا يشاهدون غيرهم وهم يلعبون. وبعد ٤ ً سنوات أجرت مجموعة « ً كاجان» ً ملاحظ ً ات على هؤلاء الأطفال أنفسهم فلاحظ ً وا أن الأطفال الخجول ً ظلوا كما هم متحفظ ً ً .

يستنتج ً « ً كاجان» ً أن الأطفال مفرطي الحساسية والشعور بالخوف يغدون خجول ً هيابا ً . وهناك حوالي (ً ٥ ً ١% ً ـ ٢٠% ً) ً من الأطفال منذ مولدهم « ً يتميزون بالكف سلوكيا» ً كما يطلق عليهم « ً كاجان» ً . هؤلاء الأطفال يخجلون من أي شيء غير مألوف وهذا يجعل من الصعب إرضاءهم بتقد ً أطباق جديدة من الطعام مثلا ويقاومون الاقتراب من الحيوانات أو الأماكن الجديدة ويخجلون من الغرباء وتأخذ حساسيتهم أشكالا أخرى. هم مثلا ينزعون إلى الإ ً حساس بالذنب وتأنيب الذات. هم أنفسهم الأطفال ًمَن سنراهم في مستقبل حياتهم في حالة قلق وارتباك في المواقف الاجتماعية أو في الفصل الدراسي أو في الملعب وعندما يلتقون بأشخاص ً جدد أو تسلط عليهم الأضواء الاجتماعية. وميل هؤلاء الأطفال في شبابهم إلى أن يكونوا « ً معزل عن الناس» ً ويخافون بصورة مرضية من إلقاء كلمة في تج ً مع عام.

« ´ توم» ´ أحد الأولاد الذين شملتهم دراسة الدكتور « ´ كاجان» ´ من مجموعة ´ وذج الخجل. كان « ´ توم» ´ في كل عملية قياس ت في الثانية والخامسة والسابعة من عمره من أكثر الأطفال خجلا. وعندما بلغ ´ الثالثة عشرة وأجريت له مقابلة شخصية كان متوترا جامد الشفتين ´ مرتعش ´ اليدين ووجهه جامد التعبير ولا يبتسم سوى ابتسامة خفيفة عندما يتحدث عن صديقته وإجاباته مقتضبة وسلوكه يتسم بالخنوع. وعلى مدى سنوات طفولته الوسطى حتى حوالى الحادية عشرة يتذكر خجله المؤلم فيتصبب عرقا كلما اقترب من زملائه في اللعب. كان يشعر أيضا با ´ اوف الكثفة من احتمال احتراق منزله أو غرقه في حمام السباحة أو أن يكون وحيدا في الظ ´ لام. كانت الوحوش ´ تهاجمه في كوابيس متكررة. وعلى الرغم من أنه بات يشعر بالخجل بصورة أقل من العام ´ الأخيرين فإنه مازال يشعر ببعض القلق في وجوده مع الأطفال الآ ´ خرين. وتتركز همومه الآ ´ ن على نج ´ احه في المدرسة على الرغم من أنه على قمة الخمسة في المائة المتفوق ´ في فصله. ولأنه ابن أحد العلماء يرى أن مسار حياته المستقبلية يجب أن يكون في هذا الحقل العلمي الجذاب ما دام مجالا يناسب ميله للعزلة ويناسب استعداداته الانطوائية.

وعلى النقيض من « ´ توم» ´ كان « ´ رالف» ´ واحدا من أكثر الأطفال جرأة وانطلاقا ب ´ كل الأعمار. كان دائما مستريحا وكثير الكلام يجلس في المقعد مطمئنا بلا أي تصرفات عصبية و يتحدث في ثقة وبنبرة ودية كما لو أن من يجري معه المقابلة الشخصية ند له على الرغم من فارق السن بينهما الذي يبلغ ´ ٥ ´ ٢ عاما ولم يعان في طفولته سوى حالت ´ فقط من الخوف لفترة قصيرة. الأولى خوفه من الكلاب بعد أن قفز عليه كلب وهو في الثالثة من عمره والثانية الطيران لأنه سمع عن تحطم طائرة وهو في السابعة من عمره. ولم يحدث أن اعتبر « ´ رالف» ´ نفسه خجولا أبدا وكان يتمتع بالشعبية ب ´ أقرانه وعلاقاته طيبة بهم.

ومن الواضح أن الأطفال الخجول ´ يولدون بدوائر عصبية تج ´ علهم أكثر تفاعلا حتى مع أخف حالات التوتر. ومنذ الولادة تكون نبضات قلوبهم أسرع من غيرهم استجابة للمواقف الغريبة أو الجديدة. وقد أظهرت أجهزة رصد سرعة نبضات القلب أن قلوب الأطفال المتحفظ ´ ´ المتنع ´

عن اللعب دقاتها تتسارع بسهولة مع أبسط توتر و استثارة. ويبدو أن هذا القلق الذي استثارهم بسهولة يشكل أساس خجلهم طوال الحياة. وهم يتعاملون مع أي شخص أو موقف جديد كما لو أنه خطر محتمل. ورما كانت نتيجة هذا الخجل ما تشعر به النساء في أواسط العمر اللاتي يتذكرن خجلهن في مرحلة الطفولة عند مقارنتهن بزميلاتهن المنطلقات فيبدو واضحا نزوعهن لخوض الحياة مزيد من الخوف والهموم والإحساس بالذنب. كما يعانين من مزيد من المشاكل المتصلة بالتوتر مثل الصداع النصفي وتقلص الأمعاء ومشاكل المعدة الأخرى.

الكيمياء العصبية للخجل

. الدكتور «كاجان» أن الاختلاف بين حذر «توم» وجرأة «رالف» هو نتيجة مدى قابلية الدائرة العصبية التي يوجد مركزها في «الأميجدالا» للاستثارة. ويشير «كاجان» إلى أن الخوف مثل «توم» يولدون بكيمياء عصبية تجعل من السهل إثارة هذه الدوائر العصبية ومن ثم يتجنبون ما هو غير مألوف ويبتعدون خجلا عما هو غير مؤكد ويعانون من القلق. أما من هم مثل «رالف» فلهم جهاز عصبي عتبة استثارة الأميجدالا فيه مرتفعة وليس من السهل إثارة الخوف لديهم ويتصرفون تصرفات طبيعية بقدر أكبر كما أن لديهم رغبة في اكتشاف أماكن جديدة والتعرف على أشخاص جدد.

ومن العلامات المبكرة التي تحدد النمط الذي ورثه الطفل مدى الصعوبة التي تواجهه ومدى قابليته لسرعة الاستثارة ومدى انزعاجه عند مواجهة أي شخص أو أي شيء غير مألوف بالنسبة له. وبينما يندرج طفل واحد من كل خمسة أطفال تحت قائمة الخجل كان هناك اثنان في الأقل يندرجان تحت قائمة أصحاب الطبع الجريء منذ ولادتهم.

يأتي «كاجان» ببعض أدلته من ملاحظات على القطط المنطوية على نفسها على نحو يفوق المعتاد. وجد أن قطة واحدة من كل سبع قطط تتميز بقدر من الانطواء مماثل لخجل الأطفال. تنسحب هذه القطط بعيدا عن أي شيء وتعزف عن اكتشاف أرض جديدة وتهاجم أصغر الفئران فقط وتهاب اصطياد الفئران الأكبر التي تطاردها زميلاتها القطط الشجاعة

باستمتاع كبير. وبعد اختبارات المخ الدقيقة تبين أن أجزاء من «الأميجدالا» في مخ هذه القطط في حالة اضطراب غير عادي وخاصة عندما تسمع مثلا عواء تهديديا من قطة أخرى.

ينشأ انطواء القطط في نحو الشهر الأول من العمر عندما يكون «الأميجدالا» قد نضج بدرجة كافية تسمح له بالسيطرة على الدوائر العصبية للمخ لكي تقترب من شيء أو تبتعد عنه. ويعادل الشهر الواحد في نضج مخ قط وليد ثمانية أشهر من نضج مخ إنسان طفل. ويلاحظ «كاجان» أن الخوف من الغريب بالنسبة للأطفال يظهر حين بلوغ العمر من ثمانية إلى تسعة أشهر. فإذا تركت الأم الطفل في حجرة بها شخص غريب انهمرت دموع الطفل فورا. ويفترض «كاجان» أن الأطفال الخجولين ورثوا مستويات مرتفعة مزمنة من هرمون الـ «نوريباينفرين» Norepinepherine أو كيمائيات المخ الأخرى التي تنشط الأميجدالا وبالتالي تكون عتبة الاستثارة منخفضة وتجعل إثارة «الأميجدالا» أكثر سهولة.

على سبيل المثال نجد أن هناك علامات حساسية متزايدة عند الرجال والنساء الذين كانوا في غاية الخجل في طفولتهم بعد تعرضهم لضغوط عصبية إذ تتزايد سرعة نبضات قلوبهم لمدة أطول من زملائهم المنبسطين وهي دلالة على إفراز هرمون «النوريباينفرين» الذي يثير «الأميجدالا» إثارة مستمرة وتقوم مجموعة الدوائر العصبية المرتبطة بها بإثارة جهازهم العصبي السيمبثاوي. يجد «كاجان» أن سلسلة مؤشرات الجهاز العصبي السيمبثاوي تفسر ارتفاع مستوى ردود الأفعال عند الأطفال الخجولين. وتظهر هذه المؤشرات في ثبات ارتفاع ضغط الدم واتساع إنسان العين وصولا إلى وجود مستويات أعلى من آثار هرمون «النوريباينفرين» في البول.

ويعتبر الصمت أيضا بارومترا للخجل. فعندما كان فريق «كاجان» يجري ملاحظاته على الأطفال الخجولين والأطفال المنبسطين في المواقف الطبيعية مع غيرهم من الأطفال في فصول الحضانة كان حديث الأطفال الخجولين مع من يتحدث معهم أقل. فقد لاحظوا من بين الأطفال وجود طفلة خجولة لا تنطق بكلمة واحدة عندما يكلمها الأطفال الآخرون وتقضي كل وقتها في الحضانة من دون أن تقول أي شيء إنما تشاهد فقط الأطفال

وهم يلعبون. يستنتج ´ « ´ كاجان» ´ أن الصمت في مواجهة شيء غير مألوف أو إحساس بالخطر علامة على نشاط ´ الدائرة العصبية بـ ´ الـخ ´ الأمامي و« ´ الأميجدالا» ´ والتركيبات ا ´ اورة في الـخ ´ الحوفي التي تتحكم في القدرة على النطق (´ وهذه الدوائر العصبية نفسها هي التي تج ´ علنا نشعر بالاختناق عندما نتوتر) ´ .

ويتعرض هؤلاء الأطفال الحساسون لخطر نشوء اضطرابات القلق لديهم مثل نوبات الذعر التي تبدأ مبكرا منذ الفصل الدراسي السادس أو السابع. وفي دراسة على ٥ ´ ٤ ´ ٧ ´ ولدا وبنتا في تلك الصفوف الدراسية وجد الباحثون أن ٤ ´ ٤ ´ منهم قد عانوا بالفعل من الذعر مرة واحدة على الأقل أو كانت لديهم أعراض أولية مثل ذلك.

ومثل هذه النوبات من القلق يمكن أن تنشأ عن أحداث مقلقة عادية من أوائل سن البلوغ ´ مثل اجتياز امتحان آخر العام أول مرة ومسببات القلق التي يتعامل معها الأطفال من دون أن تنشأ عنها مشاكل أكثر خطورة. أما المراهقون الخجولون بطبيعتهم الخائفون عادة من المواقف الجديدة فتظ ´ هر أعراض الخوف عليهم في خفقات القلب السريعة القوية والنفس القصير أو الشعور بجفاف الحلق مع إحساس بأنهم على وشك التعرض لحدوث شيء مرعب مثل إصابتهم بالجنون أو تعرضهم للموت. ويعتقد الباحثون أنه على الرغم من أن هذه الأعراض ليست من الأهمية بما يكفي لتصنيفها في التشخيص النفسي كأعراض « ´ لاضطراب الرعب» ´ فإنها علامة على توقع تعرض هؤلاء المراهقين ´ مع مضي السنين ´ لخطر هذا الاضطراب. وقد ذكر كثير من الشباب الذين عانوا نوبات الخوف أن هذه النوبات بدأت معهم في أثناء سنوات المراهقة.

وارتبطت بدايات نوبات القلق بمرحلة البلوغ ´ . وأوضحت الأبحاث أن البنات اللاتي ظهرت عليهن علامات البلوغ ´ بقدر أقل من غيرهن لم يتعرضن لمثل هذه النوبات. ولكن ٨% ´ ´ ن بلغن ذكرن أنهن مررن بتجربة نوبات الخوف. وتبين ´ أن اللاتي تعرضن لهذه النوبات كان لديهن ميل لنوبات من الخوف يؤدي إلى انكماشهن والابتعاد عن الحياة الطبيعية.

لا يضايقني شيء: الطبع المرح

تركت عمتي « ´ جوون» ´ مدينتها كانساس في شبابها وقامت وحدها برحلة

إلى شنغهاي. كانت الرحلة في ذلك الوقت خطرة بالنسبة لسيدة وحيدة. وهناك قابلت « ´ جون» ´ وهو جندي بريطاني في قوات البوليس الاستعماري التابع للمركز الدولي للتجارة والاستخبارات. وعندما احتلت اليابان شنغهاي في بداية الحرب العا ية الثانية اعتقلت عمتي وزوجها وأودعا في السجن وبعد خمس سنوات مرعبة أعيدا إلى وطنهما كولومبيا البريطانية بعد أن فقدا كل شيء وأصبحا مفلس ´ اما.

مازلت أذكر وأنا طفل أول لقاء لي مع عمتي« ´ جوون» ´ كانت امرأة كبيرة السن متحمسة عاشت حياة متميزة. أصيبت في سنواتها الأخيرة بسكتة دماغية تركتها مشلولة جزئيا وبعد شفاء بطيء وشاق استطاعت السير من جديد ولكن مع قليل من العرج. أذكر أنني خرجت معها للتنزه وكانت وقتها في السبعينيات من عمرها وبينما كانت تتجول سمعت صرخة ضعيفة تستغيث بها عمتي ساعدتها. كانت قد سقطت على الأرض ولم تستطع النهوض فردها. اندفعت نحوها لأساعدها فأخذت تضحك بدلامن أن تشكو أو تتوجع من ورطتها وتقول في مرح ´ : « ´ حسن أخيرا أستطيع أن أسير مرة أخرى...» ´ .

إن عواطف بعض الناس ـ مثل عمتي ـ تنجذب بالطبيعة نحو القطب الإ ´ يجابي وهؤلاء هم ا بتهجون الهادئون بطبيعتهم. بينما آخرون يتسمون بالقسوة والسوداوية. يبدو أن هذا البعد « ´ ا زاجي» ´ ما ب ´ طرفي البعدين الحماسي الشديد والسوداوي الكئيب مرتبط بالنشاط ´ ا تصل با ناطق الأمامية واليسرى من ا خ ´ وهي ا راكز القطبية من ا خ ´ العاطفي. اكتشف « ´ ريتشارد ديف ´ يدسون» ´ Richard Davidson العالم السيكولوجي بجامعة ويسكونسن هذا الاكتشاف الدقيق من خلال أبحاثه إذ وجد أن ا رحـ ´ يتمتعون بنشاط ´ أكبر في فص ا خ ´ الأمامي الأيسر أكثر من فص ا خ ´ الأمامي الأ ن هم مرحون بطبيعتهم يستمدون البهجة من الناس ومن كل ما نحه الحياة لهم ... ولديهم أيضا قدرة على النهوض بسرعة من النكسات مثل عمتي « ´ جوون» ´ . أما بالنسبة ن يزيد نشاط ´ فص مخهم الأمامي الأ ن كثيرا عن الأيسر نراهم يأخذون الجانب السلبي من الحياة وطباعهم قاسية يسهل انزعاجهم من صعوبات الحياة. وبهذا ا عنى تظ ´ هر معاناتهم واضحة لأنهم لا يستطيعون التخلص من همومهم واكتئابهم.

ام « ´ ديڤ ´ يدسون» ´ بإجراء تج ´ اربه على ا□تطوع□ ´ من النموذج□ ´ . من عندهم مناطق ا□خ ´ الأمامية اليسرى أكثر نشاطا□ وقارن بينهم وب□ ´ خمسة عشر متطوعا □ ´ ن نشاط ´ مناطق ا□خ ´ الأمامية اليمنى لديهم أكثر من اليسرى. أظهرت النتائج ´ في اختبار الشخصية أن مجموعة الفص الأمامي الأ□ن□ □ ´ وذج متميز بالسلبية□ كانوا أشبه بالصور الكاريكاتورية التي يرسمها « ´ وودي أل□ ´ » ´ Woody Allen□ تلك الشخصيات التي ترى الكارثة آتية مع حدوث أي شيء تافه. وعلى النقيض من نظ ´ رة هؤلاء السوداوي□ ´ □ وجد أن فصَّ مخهم الأمامي الأيسر أكثر نشاطا□ ينظ ´ رون إلى العالم نظ ´ رة مختلفة □اما. هم اجتماعيون مرحون□ يشعرون □عنى ا□تعة□ في حالة مزاجية جيدة دائما□ يشعرون بالثقة التامة في أنفسهم□ وأن الحياة تكافئهم بانخراطهم فيها□ ويحصلون على أعلى الدرجات في الاختبارات النفسية التي تشير إلى نصيبهم الضئيل جدا في الحياة من الاكتئاب والاضطرابات العاطفية.

اكتشف « ´ ديڤ ´ يدسون» ´ أن مستويات نشاط ´ الفص الأمامي الأيسر من ا□خ ´ □ كانت أقل عند مَن لهم تاريخ ´ في الاكتئاب الإ ´ كلينيكي□ وأن مستوى نشاط ´ فص مخهم الأمامي الأ□ن أكبر كثيرا عن الذين لم يتعرضوا للاكتئاب على الإ ´ طلاق. اكتشف أيضا هذا النموذج في ا□رضى الذين أصيبوا بالاكتئاب منذ وقت قريب. ويرى « ´ ديڤ ´ يدسون» ´ أن من تغلبوا على الاكتئاب هم □ ´ ن تعلموا كيف يرفعون مستوى نشاط ´ الفص الأمامي الأيسر من ا□خ ´ . ومازال هذا الرأي ينتظ ´ ر اختبارات تج ´ ريبية لإ ´ ثباته.

يقول « ´ ديڤ ´ يدسون» ´ □ إنه أجرى بحثه على ٣٠% ´ □ ´ ن يندرجون تحت الحد الأقصى من هذا النموذج أو ذاك. وكان بحثه □ ´ رد أن ينطبق على أي فرد □كن تصنيفه من خلال □ ´ اذج موجة ا□خ ´ □ كنموذج □يل إلى هذا النمط أو النمط الآ ´ خر. ومن ا□مكن كشف الطبع (´ النكدي) ´ □ والشخص ا□بتهج ´ بأساليب عدة. نضرب مثلا بالتجربة التي شاهد فيها ا□تطوعون لقطات من فيلم قصير□ بعضها كان مسليا (´ غوريلا تستحم□ وكلب يلعب) ´ □ ولقطات أخرى من فيلم تعليمي تظ ´ هر فيه □ ´ رضات□ وهو فيلم حافل بتفاصيل عملية جراحية مقبضة. كان رد الفعل فيمن لديهم نشاط ´ أكبر في فص ا□خ ´ الأمامي الأ□ن□ بالنسبة للأ ´ فلام ا□سلية□ قليلا من الانبساط ´ □ لكنهم بالنسبة

لفيلم العملية الجراحية الـزعج ´ ـ شعروا بالرعب و (´ القرف) ´ البالغ ´ . أما الـ ´ موعة الـبتهجة فكان رد فعلها بالنسبة لفيلم العملية الجراحية الـزعج ´ ـ أقـل القليـل من الانزعـاج بينما كان سرورهم وانفعالاتهم الـبتهجة قويا جدا مع مشاهدة اللقطـات السارة.

وهكذا يتضح أننا جميعا مؤهلون للاستجابة للحياة وفقا لسجلنا العاطفي الإ ´ يجابي أو السلبي. وتتحدد ميولنا إلى الكآ ´ بة أو الفرح ´ ـ مثلما هي الحال نحو الخجل أو الجرأة في السنة الأولى من حياتنا. هذه الحقيقة تحسمها العوامل الوراثية. وتبلغ ´ الفصوص ´ الأمامية من الـخ ´ نضجها في الشهور القليلة الأولى من عمرنا ولا ـكننا قياسها على نحو دقيق يعتمد عليه حتى الشهر العاشر تقريبا. لكن « ´ ديفـ ´ يدسون» ´ وجد أن مستوى نشاط ´ الفصوص ´ الأمامية في مخ ´ هؤلاء الأطفال الصغار ينبئ ´ بسلوك الطفل إذا كان سيبكي عندما تغادر أمه الحجرة أم لا إذ كانت هناك علاقة تبادلية بنسبة مائة في الـائة تقريبا. وكان نشاط ´ الجانب الأـن من الـخ ´ أكبر كثيرا من نشاط ´ الجانب الأيسر في كل طفل من عشرات الأطفال الـ ´ ن وضعوا تحت الاختبار وبكوا بعد خروج الأم من الحجرة. أما الأطفال الذين لم يبكوا بعد خروج الأم كان نشاط ´ الجانب الأيسر الأمامي من الـخ ´ أكثر نشاطا بكثير من الجانب الأـن.

ولكن حتى لو كان هذا البعد الأساسي للطباع يتكرس منذ الـيلاد تقريبا فليس بالضرورة أن يحكم على النموذج الكئيب أن يعيش ´ مكتئبا طوال حياته وله نزعات غريبة. إذ ـكن للدروس العاطفية منذ مرحلة الطفولة أن يكون لها تأثير عميق في الطبع سواء بتضخيم النزوع الفطري أو محاولة إخماده. هذا لأن مرونة الـخ ´ العظ ´ ـيمة في الطفولة تعني أن الخبرات التي يكتسبها في خلال هذه السنوات ـكن أن تؤثر تأثيرا دائما مستمرا في حفر مسارات عصبية على مدى سنوات الحياة. ورـا جاء أفضل تصوير لأنواع الخبرات التي ـكن أن تغير الطبع إلى الأفضل في ما جاء في بحث « ´ كاجان» ´ على الأطفال الخجولـ ´ .

ترويض «الأميجدالا» المفرط الإثارة

لعل النتائج ´ الـشجعة في دراسات « ´ كاجان» ´ تفيد بأنه ليس بالضرورة أن

يكبر الأطفال الخائفون محجم ً عن الحياة. هذا لأن الطبع ليس قدرا محتوما. فمن ا مكن ترويض « ً الأميجدالا» ً ا فرط ً الإ ً ثارة بالخبرات السليمة. فالاختلاف ب ً الأطفال نتيجة للدروس والاستجابات العاطفية التي يتعلمونها مع ً وهم. ذلك لأن ا هم بالنسبة للأ ً طفال الخجول ً منذ البداية هو الطريقة التي يعاملهم بها الآ ً باء وكيف يتعلمون معالجة خجل أطفالهم الطبيعي. إن هؤلاء الآ ً باء ً ن يقومون بتدريب أطفالهم تدريجيا على الجرأة إ ً ا يصححون مخاوفهم التي قد تستمر معهم طوال الحياة.

إن طفلا واحدا من ب ً كل ثلاثة أطفال جاءوا إلى هذه الدنيا تصاحبهم أعراض « ً الأميجدالا» ً مفرطة الاستثارة تخلصوا من خجلهم مع الوقت حتى مرحلة الحضانة. و لاحظ ً ة هؤلاء الأطفال الذين كان سلوكهم يتسم بالخوف في بيوتهم فإن من الواضح أن الوالدين وخاصة الأم يؤديان دورا أساسيا في تغيير سلوك طفلهما الخجول فطريا فإما أن يصبح مع الوقت أكثر جرأة أو يظ ً ل خجولا عازفا عما هو جديد ومنزعجا من أي تحد يواجهه. ولاحظ فريق البحث العامل مع « ً كاجان» ً أن بعض الأمهات يتمسكن بفلسفة ضرورة حماية أطفالهن ً ا يزعجهم وترى أمهات أخريات أن الأكثر أهمية لأطفالهن الذين يتسمون بالخجل هو تعليمهم كيف يتكيفون مع اللحظ ً ات ا زعجة وبالتالي مع معارك الحياة الصغيرة التي سيواجهونها.

ومن الواضح أن فلسفة حماية الطفل من الخوف قد جردت الصغار من فرص تعلم كيفية التغلب على مخاوفهم. وتب ً أن فلسفة التعليم و« ً التكيف» ً في تربية الأطفال ساعدت الخائف ً في أن يصبحوا أكثر جرأة.

ومن خلال ملاحظ ً ات فريق الدراسة على الأطفال في سن ستة أشهر في بيوتهم وجدوا أن الأمهات ا قتنعات بفلسفة الحماية ً يحاولن تهدئة أطفالهن بحملهم واحتضانهم ح ً يبكون أو يصيبهم القلق مدة أطول من الأمهات ا قتنعات ا ساعدة أطفالهن بتعليمهم كيف يتحكمون في هذه اللحظ ً ات ا ضطربة. وجد الباحثون أن معدل عدد ا رات التي حملت فيها الأمهات أنصار « ً فلسفة الحماية» ً أطفالهن ا نزعج ً ً أكثر من عدد ا رات التي حملن فيها أطفالهن وهم هادئون.

ظهر أيضا اختلاف آخر مع بلوغ ً الطفل عامه الأول. كانت الأمهات صاحبات « ً فلسفة الحماية» ً أكثر تساهلا مع أطفالهن لا يضعن حدودا

لأطفالهن عندما يفعلون شيئا قد يكون ضارا مثل وضع شيء في الفم قد يبتلعه. أما الأمهات الأخريات فعلى النقيض من ذلك يتخذن مواقف حاسمة بوضع حدود حازمة وإعطاء أوامر مباشرة ووقف أفعال الطفل وإصرارهن على الطاعة منه.

لماذا إذن لابد أن يؤدي الحزم إلى خفض نسبة الخوف؟ يعتقد «كاجان» أن الطفل يتعلم شيئا عندما يزحف نحو ما يبدو له شيئا مثيرا للفضول. (لكن هذا الشيء خطير على الطفل في رأي أمه) فتحذره صائحة «ابتعد عن هذا» وفجأة يجد الطفل نفسه مجبرا على التعامل مع هذا الشيء بقليل من الارتياب. ومع تكرار التحدي مئات المرات خلال عامه الأول يأخذ الطفل جرعات صغيرة من خلال الإعادة المستمرة للمحاولة والمواجهة ما هو غير متوقع في الحياة. أما بالنسبة للأطفال الخائفين فإن هذه المواجهة هي بالتحديد المطلوبة ليتعلموا بها التحكم من خلال الجرعات السليمة اللازمة لتعلم الدرس. وعندما لا يندفع الوالدان على الرغم من حبهما للطفل لحمله وتهدئته بعد كل توتر بسيط عندئذ يتعلم الطفل تدريجيا كيف يعالج هذه اللحظات بنفسه. ومن خلال الملاحظات وجد الباحثون أن الأطفال الذين كانوا خائفين وهم رضع عندما بلغوا عامين وأعيدوا إلى معمل «كاجان» أصبحوا أقل كثيرا انفجارا بالبكاء إذا كشر غريب في وجوههم أو حين يضع «المربّي» جهاز ضغط الدم حول أذرعتهم. وفي ما يلي النتيجة التي خرجت بها أبحاث «كاجان»: «اتضح أن الأمهات اللاتي يحمين أطفالهن ذوي الانفعالات الحادة من الإحباطات والقلق على أمل تحقيق نتائج طيبة هن في الواقع يعملن على تعميق ارتياب الطفل بنتائج عكسية...». لأن هذا تجريد للأطفال من الفرصة الفعلية لتعلم كيف يهدئون أنفسهم في مواجهة غير المألوف بالنسبة لهم ومن ثم السيطرة على مخاوفهم. وعلى المستوى العصبي فإن ذلك يعني أن تفقد الدوائر العصبية الأمامية في المخ فرصة تعلم استجابات بديلة للميل للخوف البالغ الذي قد يزداد قوة بالتكرار.

وعلى النقيض من ذلك كما قال لي «كاجان» كان واضحا أن الأطفال الذين أصبحوا أقل خجلا عندما وصلوا مرحلة الحضانة هم أبناء الوالدين اللذين مارسا عليهم قليلا من الضغط الرقيق ليكونوا أكثر انفتاحا وأقل

تحفظ ً ا. وعلى الرغم من أن هذا الطبع يبدو في التغير أصعب بعض الشيء من الطباع الأخرى، ربما بسبب أساسه الفسيولوجي، مع ذلك لا يوجد طبع إنساني لا يمكن تغييره.

ويصبح بعض الأطفال الخجولين ً عبر مرحلة الطفولة أكثر جرأة، لأن التجربة تستمر في تشكيل الدوائر العصبية الرئيسية. والطفل الخجول يمكنه التغلب على طبيعته الهيابة برفع مستوى كفاءته الاجتماعية، كأن يكون متعاونا ومندمجا مع غيره من الأطفال، لافتا للانتباه، ميالا للأ ً خذ والعطاء، حذرا، وقادرا على تطوير علاقاته الحميمية. وقد ميزت هذه الصفات مجموعة من الأطفال كانت خجولة وهم في الرابعة، لكنهم تخلصوا من خجلهم عندما بلغوا العاشرة.

ولكن على عكس هؤلاء، ظهر أن الأطفال الخجولين ً وهم في الرابعة ولم يتغير طبعهم في السنوات الست التالية، ظلت قدراتهم العاطفية أقل. يصرخون، وينعزلون بسهولة أكبر تحت ضغط أي توتر بسيط، وخائفون وعابسون يشعرون بالغضب الشديد مع أقل إحباط ً ، ولا يمكنهم الانتظ ً ار لتحقيق إشباع رغباتهم، وحساسيتهم كبيرة للنقد، ويسيئون الظ ً ن. إن كل هذه السوءات العاطفية تعني أن علاقاتهم مع غيرهم من الأطفال ستكون مليئة بالمشاكل، إن لم يتغلبوا على مقاومتهم الأولية للانخراط ً معهم.

هذا وعلى الجانب الآ ً خر، نجد أن الأطفال الأكثر كفاءة عاطفية يمكنهم التخلص تلقائيا من خجلهم. إنهم على الأرجح أكثر من غيرهم مهارة اجتماعية. لقد اكتسبوا خبرات إيجابية متتالية من الأطفال الآ ً خرين. وحتى لو كانوا في البداية مترددين في الاقتراب والتحدث مع أطفال جدد، لكنهم إذا ما ذاب الجليد فيما بينهم، يمكن أن يلمعوا ويتألقوا اجتماعيا. والتكرار المنتظ ً م لهذا النجاح ً الاجتماعي على مدى سنوات، سوف ينتج ً عنه بصورة طبيعية تحول الأطفال من الخجل إلى الثقة بالنفس.

لاشك في أن هذه الخطوة المتقدمة نحو تعليم الجرأة، من الخطوات المشجعة، لأنها تشير إلى إمكان التغيير حتى في النماذج العاطفية الفطرية، ولو تغييرا نسبيا. إذ يمكن للطفل المولود بهذا الشعور الفطري بالخوف، أن يتعلم كيف يصبح أكثر هدوءا، أو حتى منبسطا في مواجهة غير المألوف. فالخوف أو أي طبع آخر، يمكن أن يكون في حياتنا العاطفية معطيات

بيولوجية، لكننا لسنا بالضرورة مقيدين بقائمة عاطفية معينة تفرضها علينا صفاتنا الوراثية. فهناك مجموعة من الإ ´ مكانات ا،تاحة حتى ضمن إطار قيود جيناتنا ا،وروثة. ويقول علماء الوراثة ا،تخصصون في السلوكيات، ليست الجينات وحدها هي التي تحدد سلوكنا، لكنها البيئة التي ننشأ فيها، وما مارسناه وتعلمناه من الخبرات على مر السن، ´ يشكل الكيفية التي يعبر عنها تكويننا ا،زاجي عن نفسه في مسار حياتنا. هذا لأن قدراتنا العاطفية ليست مجرد معطيات لاتتغير، فبالتعلم السليم ،كن أن تتحسن ارتكازا على مدى نضج ´ ا،خ ´ الإ ´ نساني.

الطفولة: فرصة متاحة

يولد الطفل ولا يكتمل مخ ´ الإ ´ نسان مع مولده. ويظ ´ ل يتشكل مع تقدم العمر، ولكنه يتشكل بأكبر قدر في فترة الطفولة. ويولد الأطفال بعدد من الخلايا العصبية، أكثر ، ´ ا يستبقيه ا،خ ´ الناضج ´ . ويفقد ا،خ ´ فعليا الوصلات العصبية الأقل استخداما في عملية تعرف بعملية « ´ التشذيب» ´ مشكلا وصلات أقوى في تلك الدوائر العصبية ا،تشابكة « ´ Synaptic ، الأكثراستخداما. وعملية « ´ التشذيب» ´ التي يتخلص ا،خ ´ فيها من نقط عصبية متشابكة ثانوية، ،ّتحسن الإ ´ شارات ا،شوشة إلى ا،خ ´ بإزالة سبب التشويش ´ . هذه العملية دائمة وسريعة. تتشكل فيها الاتصالات العصبية ا،تشابكة في ساعات أو أيام، كما تحفر أيضا في ا،خ ´ خبرات الطفولة على وجه الخصوص ´ .

إن الإ ´ نج ´ از الذي حققه كل من « ´ ثورس، ´ فايزيل» ´ Thorsten Weisel ´ يد ´ ديف هوبيل» ´ David Hubel عا،ي علم الأعصاب الحائزين جائزة نوبل... كان إنج ´ ازا عظ ´ يما، بعد أن أثبتا، أن هناك فترة حرجة في حياة القطط والقرود، هي الشهور الأولى القليلة في حياتها، تتنامى فيها النقط العصبية ا،تشابكة التي تحمل الإ ´ شارات من العي ´ إلى القشرة البصرية، حيث تترجم هذه الإ ´ شارات. فإذا أغلقت إحدى العين، ´ خلال هذه الفترة، تتناقص عدد نقط الاتصال ا،تشابكة ب، ´ العي ´ والقشرة البصرية، حيث تترجم هذه الإ ´ شارات، بينما تتضاعف في العي ´ ا،فتوحة. وإذا افتحت العي ´ ا،غلقة مرة أخرى، بعد انتهاء الفترة الحرجة، فإن عي ´ الحيوان هذه تصبح عينا (´ عمياء) ´ وظيفيا. وعلى الرغم من أن العي ´ نفسها لا عيب فيها، لكن عدد الدوائر

العصبية التي تصل إلى القشرة البصرية أصبحت أقل من أن تترجم الإ ´ شارات القادمة من العـ ´ . أما بالنسبة للبشر فتستمر فترة الإ ´ بصار الحرجة الناظرة طوال السنوات الست الأولى من العمر. تقوم الرؤ ´ ية الطبيعية خلال هذه الفترة باستثارة تكوين الدوائر العصبية المتزايدة التعقيد بدءا من العـ ´ ـ وانتهاء بالقشرة البصرية. فإذا أغلقت عـ ´ طفل بعصابة بضعة أسابيع ـ نتج ´ عجز واضح في قدرة هذه العـ ´ على الإ ´ بصار. أما إذا أغلقت لشهور عدة ثم رفعت عنها العصابة ضعفت قدرة هذه العـ ´ على رؤ ´ ية التفاصيل الصغيرة. جاء الدليل الحي على أثر الخبرة في المخ ´ المتنامي في الدراسة أجريت على الفئران « ´ الغنية» ´ و « ´ الفقيرة» ´ . عاشت الفئران « ´ الغنية» ´ في مجموعات صغيرة داخل أقفاص ´ بها وسائل اللهو مثل: سلالم وأجهزة تتحرك دائريا. أما « ´ الفقيرة» ´ فقد عاشت في أقفاص ´ ـ ´ اثلة ولكنها قاحلة تنقصها وسائل اللعب والتسلية. وعلى مدى شهور طورت القشور العصبية في مخ ´ الفئران « ´ الغنية» ´ شبكات أكثر تعقيدا من الدوائر العصبية لتصبح أمخاخ ´ الفئران الغنية أثقل وزنا بل كانت أكثر ذكاء في حل المتاهة. أظهرت ´ ارب ـ ´ اثلة مع القرود الفروق نفسها أيضا بـ ´ خبرة القرود « ´ الغنية» ´ و« ´ الفقيرة» ´ . والمؤكد أننا سنلحظ هذا التأثير في البشر أيضا.

العلاج النفسي ـ وهو إعادة التعلم العاطفي المنظ ´ م ـ يمثل حالة تغير فيها الخبرة الأ ´ اط ´ العاطفية وتشكل المخ ´ . وتأتي أكثر الشواهد إثارة في دراسة من يعالجون من (´ الوسواس القهري) ´ . ومن أكثر هذه الاضطرابات غسل اليدين مرات عدة قد تصل إلى المئات في اليوم الواحد حتى يتشقق الجلد. وقد تبـ ´ من الدراسات القائمة على الفحص بالأشعة المقطعية باستخدام البوزيترون « ´ PET » أن الوساوس القهرية تكون أكثر نشاطا من المعتاد في فصوص ´ المخ ´ الأمامية. وقد تلقى نصف المرضى في هذه الدراسة العلاج بالعقار النمطي « ´ فلوكستاين » ´ Fluxetine والمعروف تجـ ´ اريا باسم « ´ بروزاك Prozac » بينما تلقى النصف الآ ´ خر علاجا سلوكيا « ´ Behavior Therapy » . وفي أثناء العلاج عرضوا بشكل متعمد و منتظ ´ م موضوع الوسواس حيث وضع من لديه تسلط غسل اليدين عند الحوض ولم يسمح له بغسل يديه وفي الوقت نفسه دربوا على أن يتشككوا في ا ´ اوف والفزع الذي يثيرهم مثل تصور أن عدم غسل اليدين عند الحوض سيؤدي إلى المرض والموت.

لقد أدى هذا العلاج السلوكي خلال شهور من هذه الجلسات إلى خفوت الدافع القهري تدريجيا، كما حدث تماما مع مرضى العلاج الدوائي.

على أن النتيجة المدهشة حقا، أن الفحص بالأشعة المقطعية باستخدام البوزيترون « » PET قد بين أن مرضى العلاج السلوكي حدث لهم نقص جوهري في نشاط جزء رئيسي من المخ العاطفي (النواة المذيلة) تماما مثل المرضى الذين عولجوا بنجاح بدواء الـ « فلوكستاين» . لقد غيرت خبرتهم وظيفة المخ وخففت الأعراض بفعالية العلاج الدوائي نفسها.

فرص حاسمة

نحتاج نحن البشر من بين كل الأنواع إلى فترة أطول لاكتمال نضج المخ . وتتباين المناطق المختلفة من المخ في معدل نموها في مرحلة الطفولة. لكن حلول فترات البلوغ تعتبر فترة من أهم فترات « التشذيب» في المخ كله. وهناك بضع مناطق حرجة للحياة العاطفية تعتبر من أبطأ المناطق نضجا. وبينما تنضج المناطق الحسية في أثناء الطفولة، فإن الجهاز الحوفي ينضج عند البلوغ بينما تستمر الفصوص الأمامية ـ موقع التحكم الذاتي والفهم والاستجابة الذكية ـ في النمو حتى المراهقة المتأخرة حتى ما بين السادسة عشرة والثامنة عشرة.

وتساعد مرات السيطرة العاطفية التي تتكرر مرارا في أثناء الطفولة، وسني المراهقة، على تشكيل مجموعة الدوائر العصبية، وهذا ما يجعل مرحلة الطفولة فرصة حرجة يُصاغ فيها الميول العاطفية الطبيعية مدى الحياة، وتغرس العادات المكتسبة في أثناء الطفولة في الأعصاب التشابكية الأساسية للبنية العصبية، ويصعب تغييرها في أثناء الحياة فيما بعد. ومعرفتنا بأهمية الفصوص الأمامية في التحكم العاطفي، فإن الفرصة الطويلة لصياغة نقطة التشابك العصبي في هذه المنطقة من المخ قد تعني أن خبرات الطفل عبر السنين تشكل روابط مستدامة في الدوائر العصبية المنظمة بالمخ العاطفي. وكما لاحظنا فإن الخبرات المهمة تتضمن درجة استجابة الآباء لحاجات الطفل، وفرص تعلمه معالجة قلقه الخاص والتحكم في دوافعه، وممارسة التعاطف الوجداني. فإذا ما حدث الإهمال، وسوء المعاملة، فإن عدم تناغم الآباء اللامبالين أو الأنانيين أو الذين يعيشون

في نظ ´ ام همجي قد يترك بصمته على الدوائر العصبية التي تحكم الانفعالات. ولعل من أهم الدروس العاطفية التي يتعلمها المولود التي تُصقل على امتداد سنوات الطفولة والمراهقة هي كيف تكن تهدئته حد ´ يتوتر.

فبالنسبة للمواليد الصغار يقوم من يرعاهم بهذه التهدئة فعندما تسمع الأم بكاء طفلها تحمله بذ ´ راعيها وتهزه حتى يهدأ. ويشير بعض واضعي النظ ´ ريات إلى أن هذا التناغم البيولوجي يساعد الطفل على بدء تعلم الفعل ذاته مع نفسه. وتقوم المنطقة الحجاجية في الجبهة في الفترة الحاسمة ما بذ ´ (´ ١٠ و١٨ شهرا) ´ من عمر الطفل بتكوين الروابط سريعا مع المخ ´ الحوفي ذ ´ ا يجعله مفتاح ´ التحكم في التوتر. إذ إن خبرات الطفل التي اكتسبها من وسائل التهدئة من خلال وقائع عدة هي التي ستساعده دائما على تعلم تهدئة نفسه. وهذا ما يقوي الترابط بذ ´ الدوائر العصبية فتسيطر على القلق والتوتر ومن ثم يتميز طوال حياته عن غيره بقدرته على تخفيف التوتر. ومن المؤكد أن فن تهدئة النفس يتم التحكم فيه على مدى سنوات عدة لأن نضج ´ مخ ´ الطفل يوفر له أدوات عاطفية أكثر تعقيدا تتقدم مع الزمن. ولنتذكر أن فصوص ´ المخ ´ الأمامية المهمة جدا في تنظ ´ يم نشاط ´ المخ ´ الحوفي تنضج ´ في مرحلة المراهقة. وهناك دائرة عصبية رئيسية أخرى تستمر في تشكيل نفسها تتركز على العصب الحائر وهذا العصب ينظ ´ م من ناحية القلب وأعضاء أخرى من الجسم ومن الناحية الأخرى يرسل إشارات إلى « ´ الأميجدالا» ´ من الغدة الكظ ´ رية تحثها على إفراز هرمونات الـ « ´ كاتيكولامذ ´ » ´ Catecholamine التي تقع ´ الاستجابة « ´ اضرب أو اهرب» ´ Fight or Flight. وقد اكتشف فريق بجامعة واشنطن قيم أثر تربية الأطفال أن الرعاية الأبوية العاطفية الخبيرة تؤدي إلى تغير إلى الأفضل في وظيفة العصب الحائر. فسر هذه النتيجة العالم السيكولوجي « ´ جـ ´ ون جوتمان» ´ John Gottman فريق البحث بقوله: « ´ يعدل الآ ´ باء أسلوب عمل العصب الحائر عند الأطفال « ´ Vagus nerve ´ » بتدريبهم عاطفيا: بالتحدث معهم عن مشاعرهم وكيف يتفهمونها من دون نقد أو إصدار أحكام وحل مشاكلهم العاطفية وتدريبهم على ما يجب أن يفعلوه كبدائل عن الضرب أو الانسحاب بعيدا عندما يصيبك الشعور بالحزن. فإذا أجاد الآ ´ باء هذه الأمور كلها سيصبح الأطفال أكثر قدرة على كبح نشاط ´ العصب الحائر الذي يعمل

على أن يدفع « ´ الأميجدالا» ´ الجسم إلى إفراز هرمونات الاستجابة « ´ اضرب أو اهرب» ´ وبالتالي فإن سلوكهم يصبح أفضل.

ومن المنطقي أن يكون لكل مهارة من مهارات الذكاء العاطفي الأساسية فترات خاصة تمتد عبر سنوات في مرحلة الطفولة. تمثل كل فترة من هذه الفترات نافذة تساعد الطفل على غرس العادات العاطفية المفيدة التي إذا فقدها سيصبح من الصعوبة بمكان تقدم ´ دروس تصحيحية في حياته فيما بعد. والتشكيل الهائل والتشذيب الشديد في الدوائر العصبية في الطفولة قد يكون سببا رئيسيا للصعوبات العاطفية المبكرة والصدمات التي تترك آثارا قاسية كاسحة في مرحلة الشباب. وقد تفسر أيضا لماذا يستغرق العلاج السيكولوجي فترة طويلة حتى يؤثر في هذه الأنماط ´ كما تفسر أيضا السبب في أن هذه الأنماط ´ تنزع إلى أن تبقى ميولا كافية كما رأينا حتى بعد العلاج على الرغم من ´ ما يكسوها من غشاء جديد من التبصر والاستجابات التي أعيد تعلمها.

ومن المؤكد أن المخ ´ يظل طيعا مدى الحياة ولكن ليس بالقدر المذهل نفسه في سن الطفولة. وينطوي كل نوع من التعلم على تغيير في المخ ´ يقوي نقط الاتصال التشابكية. وتبدو ´ التغيرات التي تحدث في مخ ´ مرضى « ´ الوسواس القهري» ´ أن العادات قابلة للتطويع مدى العمر مساعدة وتعزيز بعض الجهود القوية حتى على المستوى العصبي. وما يحدث في المخ ´ في حالة « ´ اضطراب مابعد الصدمة» ´ Ptsd ´ ماثل لكل التأثيرات المتكررة أو الخبرات العاطفية المكثفة التي تؤدي إلى الأفضل أو إلى الأسوأ.

ولا شك في أن أكثر هذه الدروس تأثيرا ما يتلقاه الطفل من أبويه. فالآ ´ باء يغرسون مختلف العادات العاطفية وهذا يعني تناغمهم ومعرفتهم باحتياجات الطفل العاطفية وتدريبهم على التعاطف الوجداني مع الآ ´ خرين أو استغراقهم في ذواتهم الأنانية متجاهلو ´ ما يزعج ´ الطفل ويوتره ويعاقبونه بالصراخ ´ والضرب وفقا لمزاجهم المتقلب. والعلاج السيكولوجي في معظ ´ مه يلعب دور المدرس العلاجي الخصوصي لما كان مشوها أو مفتقدا تماما في فترة مبكرة من الحياة. ولكن لماذا لا نفعل كل ما في وسعنا لنجنب أطفالنا حاجتهم للعلاج بتقديم ´ الغذاء السيكولوجي لهم وإرشادهم لتنمية المهارات العاطفية الضرورية في المقام الأول...؟

القسم الخامس:
محو الأمية العاطفية

15 ثمن الأمية العاطفية

بدأت الحكاية بنقاش ´ بسيط لكنه تصاعد. تشاجر « ´ إيان مورو» ´ و« ´ تايرون سينكلر» ´ الطالبان بالمدرسة توماس جيفرسون الثانوية في بروكلن ´ مع زميلهما « ´ خليل سومبتر» ´ البالغ ´ من العمر خمسة عشر عاما. ثم بدأ الطالبان يضايقان « ´ سومبتر» ´ ويهددانه .. ثم تفجر الموقف.

خشي « ´ خليل» ´ أن يضربه « ´ إيان» ´ و« ´ تايرون» ´ ضربا مبرحا فأحضر معه ذات صباح ´ مسدسا عيار ٣٨ وعلى بعد خمس أقدام من حارس المدرسة أطلق النار على زميليه فقتلهما على الفور.

فلننظر إلى هذه الحادثة التي يقشعر لها البدن بوصفها إشارة أخرى على مدى حاجتنا الماسة إلى دروس تعالج ´ الانفعالات وتعمل على تسوية الخلافات بالوسائل السلمية حتى تسير الحياة بصورة أفضل. وقد أدرك رجال التعليم المنزعجون منذ فترة طويلة من ضعف درجات الأطفال في مادتي الحساب والقراءة أن وراء ذلك عجزا يتخذ أشكالا مختلفة وينذر بالخطر هو الأمية العاطفية. وعلى الرغم من الجهود التي تبذل لرفع مستويات التعليم الأكاديمية وهي محل تقدير فإن هذا العجز المقلق لا تشمله المناهج ´ الدراسية النمطية. وكما

عبر عن ذلك أحد المعلمين في مدرسة بروكلين قائلا: «يتركز اهتمام المدارس الحالي على مستوى الأطفال في القراءة والكتابة أكثر من اهتمامها إذا كان هؤلاء الأطفال سيبقون على قيد الحياة في الأسبوع التالي أم لا..!».

ويتبدى هذا القصور في حوادث العنف مثل حادثة قتل «إيان» و«تايرون».

فقد تنامت هذه الحوادث وأصبحت ظاهرة عامة في المدارس الأمريكية وتجاوزت مجرد كونها حوادث منفصلة.

ثمة ناقوس خطر يدق في الولايات المتحدة مع تصاعد اضطرابات المراهقين ومشاكل الطفولة في ظل التيارات العالمية يتمثل في مثل الإحصاءات التالية:

لم تشهد الولايات المتحدة في تاريخها بالمقارنة بالعقدين الماضيين معدلات أعلى من معدلات التسعينيات في القبض على الأطفال بسبب جرائم العنف. وبالنسبة للمراهقين تضاعف عدد المقبوض عليهم في جرائم الاغتصاب وزادت جرائم القتل التي يرتكبونها أربعة أضعاف بسبب زيادة حوادث إطلاق النار في أغلب الأحوال. وزاد معدل انتحار المراهقين في هذين العقدين نفسيهما ثلاث مرات والمعدل نفسه بالنسبة للأطفال الضحايا تحت سن الرابعة عشرة.

بل أكثر من هذا زادت نسبة الحوامل من البنات الصغيرات فقد ارتفع معدل المواليد من الأمهات الصغيرات من عمر (١٠ ـ ١٤) ارتفاعا مطردا خلال خمس سنوات فيما أطلق عليه «أطفال يلدن أطفالا» وهي زيادة تتناسب مع نسبة الحمل غير المرغوب فيه والإلحاح الأولاد على البنات الصغيرات بممارسة الجنس معهن كما ارتفعت نسبة الأمراض التناسلية بين المراهقات ثلاث مرات عما كانت عليه في العقود الثلاثة الماضية.

وهكذا نرى إلى أي مدى تثير هذه الأرقام الإحباط. فإذا ركزنا على الشباب الأمريكيين من أصل أفريقي وخاصة في المدن الأمريكية الداخلية سنجدها أرقاما كئيبة حقا فالمعدلات كلها متصاعدة وأحيانا متضاعفة وأحيانا أخرى تزيد ثلاث مرات أو أكثر. فقد قفز ـ على سبيل المثال ـ تعاطي الهيروين والكوكايين بين الأمريكيين البيض (٣٠٠ %) خلال عقدي السبعينيات والثمانينيات وقفزت بالنسبة للأمريكيين من أصل أفريقي إلى ما يقدر بـ (١٣ مرة) عن معدلها في العشرين عاما السابقة.

وتقف الأمراض العقلية سببا عاما وراء إعاقة المراهقين الذهنية، إذ يصاب ثلث عدد المراهقين بأعراض الاكتئاب، سواء كان اكتئابا حادا أو خفيفا. أما بالنسبة للبنات، فتتضاعف لديهن حالات الاكتئاب مع سن ين وقفز كالصاروخ تكرار الإصابة بمرض «اضطراب الأكل» بين البنات المراهقات.

وليس من المتوقع لأطفال اليوم أن يتزوجوا ويقيموا حياة مثمرة مستقرة في المستقبل ما لم تتغير الأوضاع. ومن المتوقع أن تغدو حياتهم، أكثر كآبة في كل جيل عن الجيل الذي سبقه. وكما رأينا في الفصل التاسع، بينما كان معدل حالات الطلاق خلال السبعينيات والثمانينيات حوالي ٥٠ في المئة دخلنا التسعينيات، وقد أشار التنبؤ للزيجات الحديثة إلى انتهاء اثنتين من كل ثلاث زيجات بالطلاق.

الانحراف العاطفي

لكن تشبيه الإحصاءات المزعجة السابقة، بموت عصفور كاناريا موجود في منجم فحم. فموت العصفور تحذير من نقص الأوكسجين في هذا النفق. هكذا لكن أن نرى آفة أطفال اليوم بعد هذه الأرقام الحقيقية، بدقة أكثر في مشاكل الحياة اليومية، التي لم تصل بعد إلى أزمات مستحكمة. وكانت أقوى البيانات المتضمنة أرقاما تشير إلى هبوط مستويات الكفاءة العاطفية، تلك التي شملت النموذج الشائع للأطفال الأمريكيين على المستوى الوطني من السابعة حتى السادسة عشرة من العمر، بالمقارنة بأطفال منتصف السبعينيات إلى نهاية الثمانينيات.

ووفقا لتقييم الآباء والمدرسين تسير الحالة التي عليها الأطفال من سيئ إلى أسوأ، وتنبئ كل المؤشرات إلى اتجاه سلوك الأطفال بثبات إلى الانحراف. وتشير كل المؤشرات أيضا على نحو ثابت إلى أن الأمور تسير في المسار غير الصحيح، وأن الأطفال يتصف أداؤهم بالتخبط على نحو من الأنحاء التالية:

- الانسحاب أو المشاكل الاجتماعية: يفضل الأطفال الوحدة، ويتصفون بالكتمان والتبرم الدائم، ويفقدون حيويتهم ويعتمدون تماما على غيرهم.
- الشعور بالقلق والاكتئاب: لأنهم منعزلون، تنتابهم مخاوف عدة،

ويشعرون بكراهية الآ ´ خرين لهم كما أنهم عصبيون أو يشعرون بالحزن والاكتئاب.

- عدم الانتباه أو مشاكل التفكير: يبدو عليهم العجز عن الانتباه أو يجلسون صامت ´ ة يحلمون أحلام يقظ ´ ة. يتصرفون من دون تفكير. في غاية العصبية التي تمنعهم من التركيز. نتائجهم ضعيفة في الواجبات المدرسية ولا يستطيعون طرد الأفكار المزعجة من عقولهم.

الجنوح ´ والعدوانية: حيث ينفقون الوقت في مضايقة الصغار المتورط ´ في المشاكل ويكذبون ويغشون ويكثرون من الجدل ويتسمون بالسفالة مع الآ ´ خرين ويحاولون لفت الأنظ ´ ار ويتصفون بالعناد والمزاج المتقلب ويستمتعون بإغاظة الآ ´ خرين ويتسمون بحدة الطبع.

وإذا كانت كل مشكلة من هذه المشاكل معزولة لا تثير الدهشة فإن تناول هؤلاء الأطفال كمجموعات يشير إلى وجود موجة عارمة من التغير الجديد الذي يسمم خبرة الطفولة وهذا يعني أن هناك نقصا كاسحا في الكفاءات العاطفية ويبدو أن الانحراف العاطفي هو الثمن الشامل للحياة العصرية التي يعيشها الأطفال. وبينما يستهجن الأمريكيون مشاكلهم بوصفها مشاكل متفاقمة إلى حد ما بالمقارنة بمشاكل الثقافات الأخرى نج ´ د أن الدراسات التي أجريت حول هذه المشاكل على مستوى العالم كله أظهرت أن معدلاتها على مستوى مشاكل الولايات المتحدة نفسها أو أسوأ منها.

وعلى سبيل المثال كان معدل مشاكل الأطفال في مستوى مشاكل أطفال الولايات المتحدة في الثمانينيات في كل من هولندا والصين وألمانيا وفقا لتقييم مدرسيهم وآبائهم ويوازي المعدل لدى الأطفال الأمريكي ´ في العام ٦ ´ ٧ ´ ١٩. وهناك بلاد يزيد مستوى مشاكل أطفالها سوءا عن المستويات الحالية لأطفال الولايات المتحدة منها أستراليا وفرنسا وتايلاند غير أن هذه التقديرات لن تظ ´ ل تقديرات نهائية لأن القوى التي تحفز انخفاض الكفاءة العاطفية يبدو أنها تعمل على تسارع هذا الانخفاض في الولايات المتحدة بالمقارنة بعدد كبير من الأم ´ المتقدمة.

إن هذا الخطر لا يستثنى منه أي أطفال من الأغنياء أو الفقراء ومن أي جماعات طائفية أو عنصرية أو مالية فهذه مشاكل عامة وهكذا بينما يسجل الأطفال الفقراء أسوأ مستوى مؤشرات المهارات العاطفية فإن

معدل تدهورهم مع الوقت لم يكن أسوأ من مستوى الطبقة المتوسطة أو حتى الأطفال الأغنياء. فهؤلاء الأطفال جميعا ينزلقون إلى الأسوأ بالمستوى الثابت نفسه كما ارتفع عدد الأطفال الذين يعالجون سيكولوجيا ثلاثة أضعاف (ربما كان هذا علامة على أن المساعدة النفسية أصبحت اليوم متاحة أكثر من قبل) وتضاعفت أعداد الأطفال المنخرطين في مشاكل عاطفية تحتاج إلى ضرورة المساعدة النفسية لكنهم لا يحصلون عليها فقد ارتفعت هذه النسبة من ٩% في العام ١٩٦٧ إلى ١٨% في العام ١٩٨٩.

ويقول «يوري برونفينبرنر» Uri Bronfenbrenner المتخصص في علم نفس النمو بجامعة كورنيل والذي أجرى دراسة عن صحة الأطفال النفسية على مستوى العالم: «لقد أصبحت الضغوط الخارجية في غياب مساندة جيدة من القوة لدرجة تفككت فيها حتى الأسر القوية. فقد تفشت الإثارة وعدم الاستقرار وغياب التوافق في حياة الأسرة اليومية بكل قطاعات مجتمعنا بما فيها قطاعات المثقفين والميسورين. ومن ثم فإن المهددين فعلا بالخطر هم الأجيال القادمة وخاصة الذكور منهم لأنهم أكثر تعرضا لمثل هذه القوى المدمرة بآثارها المتاحة مثل الطلاق والفقر والبطالة. فالواقع الراهن للأطفال والأسر الأمريكية واقع بائس كما هو دائما. إننا نجرد ملايين الأطفال من شخصياتهم المعنوية وكفاءاتهم».

هذه الظاهرة ليست ظاهرة أمريكية فحسب بل ظاهرة كونية يتنافس فيها العالم لخفض تكلفة العمالة وخلق قوى اقتصادية تضغط على الأسرة المحاصرة ماليا يعمل فيها الأبوان ساعات طويلة يوميا تاركين رعاية الأطفال لآخرين أو أمام التليفزيون فضلا عن نشأة الأطفال في الفقر وكلما زاد عدد الأسر المكونة من أم مفردها أو أب بلا زوجة زاد وضع الأسرة سوءا. وعندما تترك الأمهات أطفالهن الرضع في دور الرعاية النهارية فقيرة الرعاية لأقصى درجة بما يصل إلى حد الإهمال ألا يعني هذا كله حتى بالنسبة للآباء المدركين جيدا أبعاد هذه المشاكل إلى أي مدى يصل التدمير الناتج عن التغيرات الصغيرة العدة التي حدثت بين الآباء والأطفال وكيف أنه يحول دون تدريب الأطفال على الكفاءة العاطفية؟!

فماذا ينبغي علينا أن نفعل إذا لم تؤد الأسرة وظيفتها بفاعلية ليقف أطفالها بأقدام ثابتة في معترك الحياة؟ لابد إذن أن ننظر نظرة أكثر

اهتماما إلى آليات المشاكل النوعية التي تشير إلى أن أساس مشاكل الأطفال الخطيرة يكمن في النقص في الكفاءة العاطفية أو الاجتماعية كذلك يتعين عليها أن تنظر في الكيفية للأهداف التصحيحية والوقائية الفعلية التي تحافظ على أطفالنا من الانحراف.

ترويض العدوانية

أذكر عندما كنت تلميذا في المدرسة الابتدائية كان «جيمي» أسوأ الأولاد وأصعبهم مراسا. كان هو في الصف الرابع بينما كنت أنا في الصف الأول. اعتاد «جيمي» سرقة مصروف الأطفال اليومي واستخدام دراجة غيره ولكن أي شخص مجرد أن يبدأ الكلام معه. كان مستقويا مستأسدا يبدأ المعارك مع أول استفزاز أو حتى من دون استفزاز على الإطلاق. كنا نبتعد عنه جميعا خوفا منه. كان مكروها يخشاه الجميع في الوقت نفسه لا يلعب معه أحد وعند وجوده في أي مكان يبتعد عنه الأطفال كما لو أن هناك حارسا غير مرئي يزيح الأطفال عن طريقه.

إن الأولاد مثل «جيمي» أطفال مصابون باضطراب في شخصياتهم بصورة واضحة. لكن ما يبدو أقل وضوحا أن تجاوز هؤلاء الأطفال الحد في عدوانيتهم علامة على ما سيأتي به هذا الاضطراب من مشاكل عاطفية وغيرها فيما بعد مستقبلا. وبالنسبة لـ «جيمي» فقد حُ عندما بلغ السادسة عشرة بتهمة السطو على أحد المنازل.

وقد ظهر ميراث العدوانية الطويل في مرحلة الطفولة (مثل جيمي) في دراسات عدة. وكما رأينا كيف تمثل أسر هؤلاء الأطفال العدوانيين المكونة من آباء يستبدلون التقصير في واجباتهم بعقوبات قاسية متقلبة نموذجا يجعل من أطفالهم شخصيات مصابة بقدر من جنون العظمة أو شخصيات تهفو دائما للشجار.

ولكن الأطفال الغاضبون ليسوا جميعا أطفالا مشاغبين فبعضهم انسحابيون منبوذون اجتماعيا ويكون رد فعلهم مبالغا فيه لأنهم يتصورون أن الآخرين يعمدون إغاظتهم وإهانتهم وظلمهم. هناك خلل يوحد بين هؤلاء الأطفال وهو إحساسهم بالإهانة التي لم يقصدها أحد. أيضا هم يتصورون خطأ أن زملاءهم أكثر عدائية نحوهم فيما يقودهم إلى سوء

فهم الأفعال المحايدة كما لو أنها تهددهم. فحادث اصطدام بريء بهم يؤول على أنه ثأر مقصود، وبالتالي يهجمون ويضربون على الفور، وهذا بالتالي يدفع الأطفال إلى تحاشيهم ، ما يزيد من عزلتهم. ويترتب على هذا أن تزداد حساسية هؤلاء الأطفال المنعزلين الغاضبين لما يتصورونه من ظلم ومعاملة غير عادلة ويعتقدون أنهم ضحايا، فعندما يوجه المدرسون إليهم اللوم ـ مثلا ـ على فعل خطأ ما، يعتقدون أنهم أبرياء، ومن سماتهم الأخرى أنهم لا يفكرون إلا في طريقة واحدة لرد الفعل إذا بلغ غضبهم حد السخونة، فيهجمون ويضربون.

ويمكننا أن نتبين مدى تحيز هؤلاء الأطفال المشاغبين في إدراكهم للأمور من تجمعَ فيها جملة عدد من الأطفال المشاغبين والأطفال المساكين مشاهدة بعض أفلام الفيديو. أسقط ولد في أحد الأفلام كتبه على الأرض عندما اصطدم به ولد آخر، أخذ الأطفال الواقفون بالقرب منهما يضحكون. غضب الولد الذي أسقط الكتب وحاول ضرب واحد من الذين ضحكوا، وعندما سئل الأطفال فيما بعد عن الفيلم الذي شاهدوه، كان رأي الأولاد المشاغبين أن الولد الذي هجم على الآخر وضربه على حق، وعندما طلب منهم تقسيم الأولاد وفقا لمدى عدوانيتهم، كان رأيهم أن الولد الذي اصطدم بالولد الآخر محب للشجار أكثر من غيره، وأن سلوك الولد الذي غضب بعد اصطدام الآخر به له ما يبرره.

يدل رأي هؤلاء الأطفال العدوانيين على انحيازهم العميق، هم يتصرفون على أساس تصورهم عداوة وتهديد الآخرين لهم، ولا ينتبهون إلا بأقل القليل إلى ما يجري بالفعل، ومجرد تصورهم للتهديد، يقفزون إلى الفعل الفوري. فإذا لعب أحد هؤلاء العدوانيين ـ مثلا ـ الشطرنج مع زميله، وحرك آخر قطعة شطرنج في غير دوره، يترجمها على أنها «غش» دون أن ينتظر ليكتشف إذا كانت تلك الحركة خطأ بريئا، وهكذا يتصورون دائما سوء النية بدلا من حسن النية، فتكون ردود أفعالهم عدوانية آلية فورية، وتغيب عن هؤلاء الأطفال الرؤية البديلة بأن هذا نوع من الدعابة الذي يلتزم حدود الأب.

هؤلاء الأطفال ضعفاء عاطفيا، بمعنى أنهم سريعو التوتر، يشعرون بالغيظ لأسباب كثيرة في معظم الأحيان، ومجرد توترهم تتكدر أفكارهم

شوُمش ´ لدرجة يرون فيها الأفعال الرقيقة أفعالا عدائية ويرتدون إلى عاداتهم المتطرفة اللافتة للأ ´ نظ ´ ار.

يبدأ التحيز العدواني منذ سنوات الدراسة المبكرة فبينما نجـ ´ د معظ ´ م الأطفال وخاصة الأولاد مشاكس ´ صاخب ´ في الحضانة والصف الأول الابتدائي نجـ ´ د أن الأطفال الأكثر عدوانية بينهم يفشلون في تعلم أقل القليل من السيطرة على النفس اعتبارا من الصف الثاني الابتدائي. وبينما يبدأ الأطفال الآ ´ خرون في تعلم التفاوض والتراضي حول ما يختلفون عليه في أثناء اللعب نجـ ´ د الشاغب ´ يعتمدون أكثر وأكثر على القوة والعربدة لكنهم يدفعون ثمن سلوكهم هذا اجتماعيا ذلك لأن الأطفال يعلنون نفورهم منهم بعد ساعت ´ أو ثلاث ساعات فقط من الاحتكاك بهم في أثناء اللعب.

وقد أثبتت الدراسات التي تابعت الأطفال منذ سنوات ما قبل الدراسة حتى سن المراهقة أن نحو نصف تلاميذ الصف الأول الشاغب ´ لا لكنهم مسايرة غيرهم من الأطفال وأنهم لا يطيعون آباءهم ويعاندون مدرسيهم. وأثبتت أيضا أن هؤلاء الأطفال يغدون جانح ´ في سن المراهقة لكن هذا لا يعني أن كل الأطفال العدواني ´ يقفون على الخط نفسه الذي يقود إلى العنف والجرمة في مستقبل حياتهم وإن كانوا الأكثر عرضة في نهاية الأمر لخطر ارتكاب جرائم عنف.

والمدهش ´ حقا أن الانحراف نحو الجرمة يظ ´ هر مبكرا في حياة هؤلاء الأطفال. فعندما صُنف أطفال في إحدى دور الحضانة المونتريال ضمن فئة العدوانية وإثارة المشاكل وهم في سن الخامسة كانوا هم أنفسهم أكثر الأطفال جنوحا بعد خمس أو ثماني سنوات أي في مرحلة المراهقة المبكرة وزادت المشاكل التي ضربوا فيها طفلا لم يفعل لهم شيئا على الإ ´ طلاق ثلاث مرات عن غيرهم من الأطفال. كانوا هم أيضا من سرقوا المحلات واستخدموا السلاح ´ في شجارهم وكسرو أبواب السيارات وسرقوا منها بعض الأجهزة وتعاطوا الخمور حتى السكر واستخدموا الأسلحة النارية وارتكبوا كل هذه الجرائم قبل أن يبلغوا السادسة عشرة.

يبدأ مشوار الأطفال العدواني ´ نحو العنف والجرمة من الصف ´ الأول والثاني ومنذ سنوات الدراسة المبكرة ويسهم ضعفهم في السيطرة على انفعالاتهم في هبوط ´ مستواهم الدراسي. وهم يعتبرون أنفسهم أغبياء

وهذا حكم أكده نقلهم إلى فصول خاصة لتعليمهم. كما يطرد المدرسون الأطفال الذين جاءوا من بيوت تعلموا فيها الأسلوب القهري ـ أسلوب الشغب ـ يطردونهم لأنهم يضيعون معهم وقتا طويلا لدفعهم للانضباط ´ كان ينبغي استثماره في تعليمهم. ويظ ´ هر فشلهم الدراسي المؤكد في الصف الثالث ويحصل المهملون منهم على أضعف الدرجات في معامل الذكاء (´) مقارنة بزملائهم وعندما يبلغون العاشرة يظ ´ هر نزقهم واندفاعهم ثلاثة أضعاف غيرهم وهو مؤشر قوي على ما سيصير عليه سلوكهم وتحولهم إلى أحداث جانح ´ في وقت لاحق.

وعندما يصل هؤلاء الأولاد إلى الصف ´ الرابع والخامس ينظ ´ ر الجميع إليهم بوصفهم أولادا مشاغب ´ أو حتى مجرد أولاد غلاظ ´ الطبع يتسمون بالقسوة ويصدهم زملاؤ ´ هم ويصعب إقامة صداقات معهم كما أنهم يفشلون دراسيا أيضا ولأنهم بلا صداقات نراهم ينجذبون إلى المنبوذين اجتماعيا ثم يلتزمون بعلاقتهم بمجموعة المنبوذين فيما ب ´ الصف ´ الرابع والصف التاسع ويتحدون القانون وتزداد نسبة هروبهم من المدرسة خمسة أضعاف غيرهم. ويتعاطون الخمور وا ´ درات مع شعور متضخم لديهم بالزهو بأنفسهم فيما ب ´ الصف ´ السابع والثامن. وعندما يصلون إلى المرحلة الدراسية المتوسطة ينضم إليهم ´ وذج آخر من التلاميذ الذين بدأوا متأخرين في الانج ´ ذاب إلى أسلوب التحدي. والنموذج الأخير يكون ـ غالبا ـ من الأولاد الذين فقدوا الرقابة عليهم في بيوتهم ومارسوا التجوال في الشوارع منذ المرحلة الابتدائية ثم تركوا المدرسة نهائيا عندما وصلوا إلى المرحلة الثانوية سائرين في طريق الانحراف إلى السلوك الجانح منخرط ´ في ارتكاب الجرائم الصغيرة مثل سرقة المحلات والسطو على المنازل وتعاطي ا ´ درات.

وعند هذا المنحنى تظ ´ هر فروق كبيرة ب ´ الأولاد والبنات فقد أظهرت دراسة على البنات المشاغبات في الصف الرابع اللاتي يخرقن القوان ´ أنهن ـ على عكس الأولاد ـ محبوبات من زميلاتهن وأن (´ ٤٠ ´ % ´) ´ منهن أنج ´ طفلا مع نهاية المرحلة الثانوية. زاد هذا المعدل ثلاث مرات عن متوسط حالات الحمل في مدرستهن أي أن البنات غير الاجتماعيات لا يمارسن العنف إ ´ ا يمارسن الجنس ويصبحن حوامل.

ومن الطبيعي ألا يقود إلى العنف والجريمة مسار واحد، بل عوامل أخرى كثيرة تقود الطفل إلى هذا الخطر كأن يولد في ضاحية ذات نسبة عالية من الجريمة، يتعرض فيها لإغراءات أكثر تشجعه على ارتكاب العنف والجريمة... أو أن يكون ابنا لعائلة تعيش تحت ضغوط قاسية، أو فقر شديد، ومثل هذه العوامل قد تجعل العنف أمرا لا يمكن تجنبه. لذا، فإن كل العوامل متساوية في تكثيف الدوافع السيكولوجية التي تؤدي على الأرجح أن ينتهي الأطفال العدوانيون إلى صفوف المجرمين. وكما قال «جيرالد باترسون» Gerald paterson العالم السيكولوجي الذي تابع متابعة دقيقة، مسار حياة مئات من الأولاد في سن البلوغ: «قد تكون الأفعال التي يرتكبها الطفل ضد المجتمع وهو في الخامسة من عمره، بدايات تنذر بأنه سيكون جانحا في شبابه».

مدرسة للمشاغبين

ويؤكد الاستعداد الطبيعي العقلي للأطفال العدوانيين أن حياتهم ستنتهي غالبا بالمشاكل. فقد وجدت دراسة أجريت على المذنبين من الأحداث المحكوم عليهم في جرائم عنف، وعلى طلبة عدوانيين في مدرسة ثانوية، أن لجميع هؤلاء تركيبة عقلية مشتركة. فإذا اختلفوا مع أي شخص، نظروا إليه على الفور نظرة معادية، وقفزوا إلى نتائج مفادها أنه معاد لهم، دون محاولة التفكير أو معرفة وسيلة سلمية لحل الخلاف، أما نتائج الحل العنيف السلبية، التي تحدث نتيجة للعراك فلا تخطر على بالهم إطلاقا. هذا لأن نزوعهم العدواني يبرر لهم قناعات مثل: «إذا أثير غضبك إلى حد الجنون، من الأفضل أن تضرب شخصا...» أو «إذا تجنبت الضرب، سيعتقد الجميع أنك جبان...» أو «الناس الذين نضربهم بشدة لا يقاسون كثيرا بالفعل...».

ومع ذلك، يمكن أن تغير مساعدة هؤلاء الأطفال سلوكهم، وتحجم توجههم نحو السلوك الجانح. وقد حققت برامج تجريبية عدة بعض النجاح في مساعدة هؤلاء الأطفال العدوانيين، بتعليمهم السيطرة على نزعاتهم المعادية للمجتمع، قبل أن تقودهم إلى مشاكل أكثر خطورة. وقد أجريت إحدى هذه الدراسات في جامعة «ديوك» على المشاغبين من تلاميذ مدرسة ابتدائية معروفين بغضبهم الكاسح. تضمن البرنامج عقد جلسات لهؤلاء الأطفال

٤٠ ´ دقيقة) ´ مرتـ ´ في الأسبوع ولـدة من (´ ٦ ´ ـ ١٢ أسبوعا) ´ تعلم الأولاد فيها ـ مثلا ـ أن بعض الدعابات الاجتماعية التي ترجموها على أنها فعل عدواني هي في حقيقتها فعل محايد ودي. تعلموا أخذ الأمور ـنظ ´ ور الأطفال الآ ´ خرين في الـواجهات التي استفزت غضبهم الشديد تدربوا أيضا تدريبا مباشرا على التحكم في الغضب من خلال مشاهد ـثيلية مثل أن يتعمد شخص بالتمثيل إغاظتهم لكي يفقدوا أعصابهم. وكان رصد مشاعرهم من الـهارات الأساسية للتحكم في الغضب لكي يدركوا أحاسيسهم الجسدية مع موجة الغضب مثل احمرار وجوههم وتوتر عضلاتهم ويستقبلونها كهذر لكبح الغضب والتفكير فيما يفعلونه بعد ذلك غير التهجم باندفاع وتهور.

قال لي « ´ چ ´ ون لوكمان» ´ John Lochman الـعالم السيكولوجي بجامعة ´ ديوك» ´ وهو أحد مصممي البرنامج ´ : « ´ يناقش ´ الأطفال الـواقف التي مروا بها مؤخرا قبل اصطدام شخص بهم وتصورهم أنه فعل مقصود وكيف يعالجون هذا الـوقف. قال طفل ـ مثلا ـ إنه حملق في الولد الذي اصطدم به وقال له لا تفعل هذا مرة ثانية ثم واصل السير في طريقه. هذا الـوقف وضع الولد في مركز مارس فيه سيطرته على غضبه واحتفظ بتقدير ذاته دون البدء في العراك» ´ .

كان التدريب جذابا حقا: تبـ ´ أن كثيرا من هؤلاء الأطفال كانوا غير سعداء حـ ´ يفقدون أعصابهم بسهولة لهذا فقد تقبلوا تعلم السيطرة على انفعالاتهم. وهكذا عندما تصل اللحظ ´ ة إلى سخونتها كانت الاستجابات لها باردة كأن ـشي الولد بعيدا أو يعد من واحد إلى عشرة حتى ـر الانفعال الاندفاعي نحو الضرب كرد فعل آلي. ـرس الأولاد على هذه البدائل في أدوار ـثلونها باللعب مثل الصعود إلى (´ حافلة) ´ بينما يتهكم عليهم أطفال آخرون ومن خلال هذه الأساليب كانوا يحاولون الاستجابة بود يحفظ كبرياءهم بدلا من الضرب والصراخ ´ والجري بعيدا في خجل.

قارن « ´ لوكمان» ´ بعد ثلاث سنوات من تدريب هؤلاء الأولاد بينهم وبـ ´ غيرهم ـ ´ ن يتسمون بالعدوانية ولم يستفيدوا من جلسات تدريب السيطرة على الغضب وجد أن الأولاد الذين تخرجوا من دورة البرنامج ´ أصبحوا في مرحلة الشباب أقل منهم شغبا في فصول الدراسة وزاد تقديرهم ـشاعرهم

الإ ´ يجابية نحو أنفسهم وقل احتمال تعاطيهم الخمور وا ´ ـدرات وكلما طالت مدة انتظ ´ امهم في البرنامج ´ قلت عدوانيتهم التي كانوا عليها في مرحلة المراهقة المبكرة وهم صغار.

الوقاية من الاكتئاب

كانت « ´ دانا» ´ البالغة من العمر ٦ ´ ١ عاما تبدو دائما فتاة لا تعاني من مشاكل لكنها فجأة أصبحت لا تستطيع إقامة علاقات مع غيرها من البنات بل كان أكثر ما يضايقها أنها لا تعرف كيف تستمر في علاقاتها مع أصدقائها الأولاد مع أنها كانت تمارس معهم الجنس. وإلى جانب هذا فقدت « ´ دانا» ´ شهيتها للطعام وكانت دائما مبتئسة ومتعبة وقد خاصمها الفرح ´ تماما وعبرت « ´ دانا» ´ عن حالتها قائلة: « ´ إنها يائسة وعاجزة عن الهروب من هذه الحالة وإنها تفكر في الانتحار» ´ .

إن حالة الاكتئاب التي أصابت « ´ دانا» ´ حفزها الانهيار والتفكك الذي حدث لها مؤخرا. قالت الفتاة الصغيرة إنها لا تعرف لماذا لا تستطيع الخروج مع أي ولد دون أن تنخرط ´ معه في علاقة جنسية على الفور حتى لو لم تشعر بالارتياح ´ لهذه العلاقة. قالت إنها لا تعرف كيف تنهي علاقة ما حتى لو كانت علاقة غير مرغوبة فيها بالنسبة لها وقالت أيضا إنها تنام مع الأولاد ´ ـرد رغبتها في معرفتهم معرفة أفضل.

انتقلت « ´ دانا» ´ إلى مدرسة جديدة فكانت خجولة وقلقة فيما يتعلق بتكوين صداقات مع البنات هناك. لم تستطع ـ مثلا ـ أن تبدأ حوارا مع أي منهن. لم تتكلم سوى مرة واحدة فقط عندما تحدثت معها إحدى البنات. شعرت بعدم قدرتها على أن تجـ ´ علهن يتعرفن على شخصيتها أكثر من قولها: « ´ هاللو..» ´ و« ´ كيف حالك؟..» ´ .

اتجـ ´ هت « ´ دانا» ´ بعد أن وصلت إلى هذه الحالة إلى العلاج بالبرنامج ´ التجريبي في جامعة كولومبيا الخاص ´ بالمراهقة ´ المكتئبة ´ . ارتكز علاجها على مساعدتها في تعلم الطريقة الأفضل لعقد العلاقات بينها وبـ ´ الآ ´ خرين وكيف تثق في نفسها أكثر من زميلاتها وتصمم على وضع حد لاندفاعها الجنسي وأن تكون صديقة حميمة تعرف كيف تعبر عن مشاعرها.

كان علاجها في جوهره علاجا تعليميا لبعض أهم المهارات العاطفية

الأساسية. وقد نجح هذا العلاج بالفعل وزال عنها الاكتئاب.
وثمة مشاكل في العلاقات بين الناس تثير الاكتئاب، وخاصة بين الشباب. لكن الصعوبة هنا تكمن غالبا في علاقة الأطفال بآبائهم. فإما كما تكمن في علاقاتهم مع رفاقهم. ولا يستطيع الأطفال والمراهقون المكتئبون التعبير عن مشاعرهم الحزينة، ولا يرغبون في ذلك لعجزهم عن التعبير عن مشاعرهم بدقة. فينطوون على أنفسهم، ويبدو عليهم التجهم وفقدان الصبر والغضب وخاصة مع آبائهم. وهذا بدوره يصعب على الأبوين تقديم ما يحتاجه الطفل المكتئب بالفعل من عون عاطفي وتوجيه، فتتدهور علاقاتهم بهم، وينتهي الأمر بالجدل الدائم والجفوة.
لكن هناك اليوم نظرة جديدة لأسباب الاكتئاب، تشمل نوعين من العجز في الكفاءة العاطفية: المهارات في إقامة العلاقات من ناحية، وأسلوب تفسير النكسات الذي يفاقم الاكتئاب من ناحية أخرى. وبينما من المؤكد أن الاستعداد للاكتئاب يرجع إلى عوامل وراثية، فإن بعضا منها يرجع فيما يبدو إلى عادات في التفكير المتشائم الذي يعرض الأطفال للتفاعل مع هزائم الحياة الصغيرة، مثل حصولهم على درجات ضعيفة، أو المجادلة مع الآباء، أو الصد الاجتماعي، فيكتئبون. وهناك أدلة تشير إلى أن الاستعداد للاكتئاب أيا كان أساسه، قد أصبح أكثر انتشارا بين الصغار.

ثمن العصرية: زيادة معدلات الاكتئاب

تؤذن الألفية القادمة بعصر من الكآبة، فإما كما بات القرن العشرون عصر التوتر والقلق. وتبين المعطيات الدولية أن الاكتئاب سوف يكون على ما يبدو وباء عصريا، ينتشر جنبا إلى جنب في كل أنحاء العالم مع انتشار أساليب الحياة الحديثة. فكل جيل منذ بداية القرن في كل العالم يتعايش ويكابد من اكتئاب يفوق بكثير ما عاناه آباؤه، وهذا الاكتئاب ليس مجرد حزن، بل فتور باعث على الشلل والغم والحسرة، وفقدان الأمل. وتبدأ سلسلة هذه النوبات الاكتئابية منذ سنوات العمر المبكرة جدا. واكتئاب الطفولة يبزغ اليوم كأحد ثوابت المشهد العصري بعد أن كان الأطفال لا يعرفونه من قبل تقريبا.
وعلى الرغم من أن الاحتمال الأكبر أن يحدث الاكتئاب مع تقدم العمر،

فإن زيادة معدل الإ ´ صابة بالاكتئاب هي بـ ´ الشباب. ويقدر احتمال زيادة معدل من يعانون من الاكتئاب الخطير من مواليد ما بعد العام ٥ ´ ٥ ´ ١٩ في بعض مراحل حياتهم في بلدان عدة ثلاثة أضعاف النسبة عند أجدادهم ورـ ا تزيد عن ذلك. وكان معدل من أصيبوا بالاكتئاب الخطير طوال من الأمريكيـ ´ ـ ´ ن ولدوا العام ٥ ´ ١٩٠ (´ ١% ´ فقط) ´ . وبلغ ´ معدلهم فيمن ولدوا منذ العام ٥ ´ ٥ ´ ١٩ وبلغوا من العمـر الرابعة والعشرين حوالـي وكانت فرص ´ الإ ´ صابة بالاكتئاب الخطير من مواليد ٥ ´ ٤ ´ ١٩ ـ ٤ ´ ٥ ´ ١٩ قبل بلوغهم الرابعة والثلاثـ ´ ـ يزيد عشر مرات عمن ولدوا ما بـ ´ العام ٥ ´ ١٩٠ والعام ٤ ´ ١٩١. وكانت بداية الاستعداد للإ ´ صابة بنوبات الاكتئاب تتقدم إلى عمر مبكر جيلا بعد جيل. وقد أظهرت دراسة على مستوى العالم أجريت على ثلاثة وتسعـ ´ ألف شخص الاتجـ ´ اه نفسه سالف الذكر في بورتوريكو وكندا وإيطاليا وألـانيا وتايوان ولبنان ونيوزيلندا. وفي بيروت تواكب زيادة نسبة الاكتئاب مع ارتفاع سخونة الأحداث السياسية وقفزت كالصاروخ ´ خلال الحرب الأهلية. وكان معدل الاكتئاب في ألـانيا بـ ´ من ولدوا قبل ٤ ´ ١٩١ عند بلوغهم الخامسة والثلاثـ ´ (´ ٤ ´ % ´) ´ ـ وبالنسبة ـن ولدوا في سابق للعام ٤ ´ ٤ ´ ١٩ وبلغوا الخامسة والثلاثـ ´ (´ ٤ ´ ١% ´) ´ . وارتفعت معدلات الاكتئاب في الأجيال التي بلغت سن الرشد خلال فترات الأزمات السياسية على مستوى العالم على الرغم من ثبات الاتجـ ´ اه الكلي الـتصاعد بغض النظ ´ ـر عن أي أحداث سياسية. ويبدو أن ظاهرة الاكتئاب في مرحلة الطفولة أصبحت تعم كل أنحاء العالم وعندما سألت الخبراء عن سبب هذه الظ ´ اهرة في رأيهم سمعت نظ ´ ـريات عدة.

يعتقد الدكتور « ´ فريدريك جودوين» ´ Fredric Goodwin مدير الـعهد القومي للصحة العقلية أن نواة الأسرة قد تآ ´ كلت وتضاعف معدل الطلاق وانخفضت بشدة الأوقات الـتاحة للأ ´ طفال مع آبائهم نتيجة لكثرة تنقلهم وأصبح الإ ´ نسان يشب دون أن يعرف الكثير عن أسرته الكبيرة ـ ´ ا ينتج ´ عنه افتقاد ـصادر الهوية الذاتية الـستقرة ـ ´ ا يجعله أكثر عرضة للاكتئاب.

لكن الدكتور « ´ داڤ ´ يد كوبفر» ´ David Kupfer رئيس الأطباء النفسيـ ´ بكلية طب جامعة « ´ بيتسبيرج» ´ Pittsburg أشار إلى اتجـ ´ اه آخر: « ´ إن أفراد الأسرة لم يستقروا في أسرهم كما كان الحال من قبل مع انتشار التصنيع بعد الحرب

العا□ية الثانية ومزيد من عدم اكتراث الآ ´ باء باحتياجات أبنائهم في أثناء تربيتهم» ´ . وإذا كان هذا ليس سببا مباشرا للاكتئاب□ لكنه يجعلهم أكثر عرضة له. وقد يتأثر □ ´ و الخلية العصبية بعوامل الضغط العاطفي التي □كن أن تؤدي إلى الاكتئاب إذا تعرض الإ ´ نسان لضغط عصبي شديد حتى بعد سنوات تصل إلى عشرات السنـ□ ´ .

ويرى « ´ مارتن سليجمان» ´ Martin Seligman□ العالم السيكولوجي بجامعة بنسلفانيا: « ´ إن الفردية قد تصاعدت في الثلاثـ□ ´ أو الأربعـ□ ´ سنة ا□اضية□ وقل الاهتمام بالعقائد الدينية□ وبتضامن ا□ ´ تمع والأسر الكبيرة. ومعنى ذلك كله فقدان مصادر الوقاية من النكسات والفشل. ذلك يجعلك ترى فشلك في أي شيء□ فشل تضخمه دائما. فيفسـد عليـك حياتك□ فإذا بالإ ´ حباط ´ اللحظ ´ ي يتحول إلى مصدر دائم لفقدان الأمل أما إن كنت تتمتع □نظ ´ ور أكبر□ مثل الإ ´ □ان بالله□ والحياة الآ ´ خرة□ وقد فقدت وظيفتك□ فسوف تشعر أن شعورك بالإ ´ حباط ´ ما هو إلا إحباط ´ مؤقت» ´ .

ومهما كانت الأسباب□ فإن اكتئاب الصغار يشكل مشكلة حادة. وقد اختلفت في الولايات ا□تحدة إلى حد كبير التقديرات حول عدد الأطفال□ وا□راهقـ□ ´ ا□كتئبـ□ ´ . فقد وجدت بعض الدراسات الخاصة بالأمراض الوبائية التي تستخدم معيارا دقيقا يتمثل في (´ التشخيص الرسمي لأغراض الاكتئاب) ´ □ أن الاكتئاب الخطير بـ□ ´ البنات والأولاد فيما بـ□ ´ سن العاشرة إلى الثالثة عشرة على مدى عام□ يتراوح ´ بـ□ ´ ثمانية وتسعة في ا□ائة□ إلا أن دراسات أخرى قدرته بنصف هذا ا□عدل. وتشير بعض البيانات إلى أن معدل الاكتئاب في سن البلوغ ´ يتضاعف عند البنات اللاتي يعانـ□ ´ من بات الاكتئاب ليصل إلى (´ ٦ ´ ١% ´) ´ فيما بـ□ ´ الرابعة عشرة والسادسة عشرة□ بينما لا يتغير معدله بالنسبة للأ ´ ولاد.

طريق الشباب إلى الاكتئاب

إن ا□طلوب ليس فقط علاج الاكتئاب□ إ□ ´ ا الوقاية منه□ ولقد اتضح من دراسة أجريت على الأطفال أنه حتى نوبات الاكتئاب الخفيفة □كن أن تنذر بنوبات أكثر حدة في مستقبل حياتهم. هذه النظ ´ رة الجديدة تتحدى التصور القدـ□ ´ للاكتئاب في مرحلة الطفولة□ وهو التصور الذي كان يقلل

من أهميته على المدى البعيد، حيث كان يفترض أنهم يتخلصون منه عندما يكبرون... ومن الطبيعي أن يشعر الطفل بالحزن من وقت لآخر، فالطفولة والمراهقة مثل مرحلة الشباب يتعرض الانسان فيها لإحباطات بحدة وآخر، وخسائر كبيرة أو صغيرة تؤدي لمشاعر الحزن. لكن الحاجة إلى الوقاية من الاكتئاب لا تستهدف هذه النوبات العابرة، بل تستهدف الأطفال الذين يصل حزنهم لدرجة من الكآبة تتركهم في حالة من اليأس والقلق والانسحاب، والسوداوية الحادة.

ووفقا للبيانات التي جمعتها «ماريا كوفاكس» Maria Kovacs العالمة السيكولوجية بمعهد ويسترن للأمراض النفسية ببيتسبرج، كان من بين الأطفال ممن كان اكتئابهم شديدا يقتضي العلاج ٥٪ تعرضوا لنوبات لاحقة من الاكتئاب الحاد المتقطع. درست «كوفاكس» حالات الأطفال التي شُخصت بالاكتئاب عندما كانوا في الثامنة من عمرهم، وأخذت تقيمهم كل بضع سنوات إلى أن بلغ بعضهم الرابعة والعشرين.

تبين من الدراسة أن الأطفال المرضى بالاكتئاب الحاد قد تعرضوا لسلسلة من النوبات التي استمرت حوالي ١١ شهرا في المتوسط، وقد استمرت نوبة من كل ست نوبات إلى ١٨ شهرا. وكان الاكتئاب الخفيف الذي بدأ مبكرا مع بعض الأطفال في سن الخامسة، أقل تعويقا لطاقتهم، لكنه استمر معهم مدة أطول بكثير وصلت في المتوسط إلى أربع سنوات. وجدت «كوفاكس» أيضا أن الأطفال المصابين باكتئاب أخف هناك احتمال كبير بأن يتكثف معهم هذا الاكتئاب الخفيف مع الوقت ليصبح اكتئابا حادا، أو ما يطلق عليه اسم «الاكتئاب المضاعف»، ومن ينشأ لديهم الاكتئاب المضاعف أكثر تعرضا للمعاناة من النوبات المتكررة في حياتهم مع تقدمهم في السن، وأن الأطفال الذين أصيبوا بنوبات الاكتئاب في سن المراهقة يعانون من الاكتئاب أو من اضطراب الاكتئاب الهوسي في غضون فترة تتراوح من عام إلى ثلاثة أعوام.

إن الثمن الذي يدفعه الأطفال المرضى بالاكتئاب يمتد إلى ما هو أبعد مما يسببه لهم من معاناة. قالت لي كوفاكس: «يتعلم الأطفال المهارات الاجتماعية من خلال علاقاتهم بزملائهم، ماذا يفعل الطفل مثلا إذا أراد شيئا ولم يحصل عليه؟ إنه سوف يراقب الكيفية التي يعالج بها الأطفال

الآ ´ خرون مثل هذا الموقف ليحاول بنفسه القيام به. إن الأطفال المكتئبو ´ هم المهملون بو ´ الأطفال وفي المدرسة والذين لا يلعب معهم الأطفال كثيرا. حيث يؤدي شعور هؤلاء الأطفال بالحزن والكآ ´ بة إلى تجـ ´ نب المبادرة بعمل أي علاقات اجتماعية أو الابتعاد عن الطفل الذي يحاول الاندماج معهم. هذا السلوك يجعل الطفل الآ ´ خر يعتبره صدا له. ينتهي الأمر بالطفل المكتئب أن يظ ´ ل مهملا مرفوضا بو ´ الأطفال الآ ´ خرين ملعب المدرسة. هذا الفراغ ´ في خبرتهم الخاصة بالعلاقات بو ´ الناس يعني افتقارهم لما قد يتعلمونه بصورة طبيعية في أثناء العراك والدفاع عن النفس في أثناء اللعب وبالتالي تبقى قدراتهم الاجتماعية والعاطفية متخلفة متخاذلة يحتاجون لتداركها إلى بذل جهود كبيرة بعد أن يزول الاكتئاب عنهم. والواقع أن المقارنة بو ´ الأطفال المكتئبو ´ وغير المكتئبو ´ تكشف عن غباء المكتئبو ´ اجتماعيا وقلة أصدقائهم وابتعاد زملائهم عنهم في أثناء اللعب وأنهم غير محبوبو ´ و وعلاقاتهم بهم حافلة بالمشاكل.

ويدفع هؤلاء الأطفال ثمنا آخر للاكتئاب هو ضعف مستواهم الدراسي. فالاكتئاب يقتحم ذاكرتهم وتركيزهم ويشتت انتباههم في الفصل ويجعل من الصعب حفظ ما تعلموه. فالطفل الذي لا يشعر بالفرحة لأي شيء لا يستطيع حشد الطاقة للتمكن في دروسه ناهيك عن الخبرات التي يتعلمها في أثناء الدروس.

ولقد بينت دراسة كوف ´ اكس أن الأطفال الذين عانوا من الاكتئاب مدة طويلة كان تخلفهم في المدرسة هو الأكثر احتمالا. وحقيقة الأمر أن هناك ارتباطا بو ´ طول مدة اكتئاب الطفل ومتوسط درجاته وهبوطها المطرد خلال نوبات الاكتئاب. ومن الطبيعي أن يؤدي هذا الفشل الدراسي بسبب الاكتئاب إلى اكتئاب مركب. وكما تشير كوف ´ اكس إلى ذلك قائلة: « ´ تصور أنك طفل مكتئب بالفعل وتطرد من المدرسة فتجلس وحيدا في بيتك بدلا من أن تلعب مع الأطفال الآ ´ خرين...! ´ » ´ .

أساليب التفكير الاكتئابية

لا يختلف الأطفال عن الكبار في تفسير النكسات التي تعترض حياتهم والتي تنمي لديهم الإ ´ حساس بالعجز وفقدان الأمل وتشكل لب الاكتئاب

عنده. فا□كتئبون يفكرون بالفعل بهذه الطرق كما هو معروف منذ زمن. لكن الجديد في الأمر□ ما تبـ□ ´ مؤخرا من أن الأطفال الذين □يلون أكثر من غيرهم إلى الكآ ´ بة□ ينظ ´ رون إلى الحياة بتشاؤ ´ م حتى قبل أن يصابوا بالاكتئاب فعليا. ويأتي الدليل على ذلك في دراسات أجريت على اعتقادات الأطفال حول مقدرتهم في السيطرة على مجريات حياتهم□ مثل أن يستطيع الطفل تغيير الأشياء إلى الأفضل. و□كن تقييم هذه القدرة من خلال تقدير الأطفال لأنفسهم□ من خلال التعليق بلا أو نعم على عبارات مثل: « ´ أنا أفضل من معظ ´ م الأطفال□ لأنني أجد مساعدة من أسرتي لحل مشاكلي...» ´ □ أو « ´ عندما أجتهد في ا□ذاكرة□ سأحصل على درجات عالية...» ´ . فالأطفال الذين يكتبون التعليق « ´ لا» ´ يكون لديهم إحساس ضعيف بأن في إمكانهم تغيير الأمور إلى الأفضل. ولقد أثبتت الدراسة أن الأطفال ا□كتئبـ□ ´ كانوا هم الأكثر إحساسا بالعجز عن غيرهم.

تابعت دراسة مهمة أطفال الصفـ□ ´ الخامس والسادس بعد تسلم الشهادات بأيام قليلة□ ونحن جميعا مازلنا نذكر كيف كانت الشهادات بالنسبة لنا أكبر مصادر الافتخار أو اليأس في طفولتنا. لكن الباحثـ□ ´ في هذه الدراسة□ خرجوا بنتيجة ذات دلالة □ ´ يزة□ من طريقة تقييم الأطفال لدورهم عندما يحصلون على درجات سيئة عما كانوا يتوقعونه. فمن يرى منهم أن درجاته الضعيفة ترجع إلى عيب شخصي يقول مثلا: « ´ أنا غبي» ´ □ ويشعر □زيد من الاكتئاب□ عن الطفل الذي يشعر أن نتيجته السيئة □كن أن تتغير إلى الأفضل فيقول: « ´ لو كنت قد اجتهدت أكثر في استذكار واجب الحساب ا□نزلي□ لحصلت على درجة أفضل» ´ .

ولقد قام عدد من الباحثـ□ ´ بتشخيص □ ´ موعة من أطفال الصفوف الثالث□ والرابع□ والخامس□ □ ´ ن تعرضوا للصد من زملائهم□ وتابعوا الأولاد ا□رفوضـ□ ´ اجتماعيا في صفوف العام التالي. كان تفسير الأطفال □عنى رفضهم من الأطفال الآ ´ خرين مهما للغاية□ □عرفة إذا كانوا قد وصلوا إلى مرحلة الاكتئاب□ فأولئك الذين فسروا رفض زملائهم لهم بأنه ناتج ´ عن عيب فيهم زادت نوبات اكتئابهم. أما ا□تفائلون منهم فقد شعروا أنهم قادرون على تغيير هذا الوضع□ ولم يكتئبوا على الرغم من استمرار صد الآ ´ خرين لهم. وفي دراسة أجريت عن الأطفال الذين ينتقلون إلى الصف السابع□

وهي الرحلة الانتقالية الضاغطة، وجدت أن التشائم ً كان رد فعلهم للمستويات المرتفعة من الصراع في المدرسة، وأي ضغط آخر في المنزل هو أنهم أصبحوا مكتئبً .

أما أكثر الأدلة المباشرة على أن النظ ً رة التشائمة تج ً عل الأطفال أكثر عرضة للاكتئاب، تلك الدراسة التي استغرقت خمس سنوات، وبدأت مع أطفال من الصف الثالث. كان أقوى مؤشر يتنبأ أن بعض الصغار سيصابون بالاكتئاب، هو نظ ً رتهم التشاؤ ً مية المصاحبة لبعض ضربات الحياة الخطيرة، مثل طلاق الأبوين، أو وفاة أحد أفراد الأسرة. فمثل هذه الأحداث تترك الطفل في قلق وعدم استقرار، مع عجز الوالدين عن توفير الحماية التربوية له. وبينما كان الأطفال يكبرون مع سنوات الدراسة الابتدائية، كان تفكيرهم ًر بتحول واضح بشأن أحداث حياتهم الطيب منها أو السيئ ً ، وإرجاع مثل هذه الأحداث إلى سماتهم الشخصية كأن يقول طفل مثلا: « ً أنا حصلت على درجات مرتفعة لأنني ذكي...» ً ، أو « ً أنا بلا أصدقاء لأنني لست طفلا مسليا...» ً . ويبدو أن هذه النقلة تثبت تدريجيا في الفترة ما ب ً الصف الثالث إلى الصف الخامس، وعندما يحدث هذا فإن الأطفال الذين تنامت معهم النظ ً رة التشاؤ ً مية والذين يرجعون ما يواجهونه من معوقات في حياتهم إلى عيوب خطيرة في شخصياتهم، يقعون فريسة للميول الاكتئابية نتيجة لهذه المعوقات. والأدهى من هذا أن خبرة الاكتئاب ذاتها، تعزز التفكير التشاؤ ً مي. وحتى بعد أن يزول الاكتئاب، فإنه يترك على الطفل ندوبا في حياته الانفعالية تتمثل في مجموعة من الاعتقادات الاكتئابية التي تترنح في العقل التي تؤثر بالسلب في أدائه الدراسي، والتي لا تج ً عل له فكاكا ب ً أمزجة الاكتئابية، وتج ً عله هذه الأفكار التشاؤ ً مية الثابتة، معرضا لحالات اكتئاب أخرى في حياته مستقبلا.

تقليص خطر الاكتئاب

من الأخبار السارة أن هناك دلائل لا تخطئها العً على أن تعليم الأطفال من أكثر الوسائل جدوى في مواجهة الصعوبات التي تقابلهم، وأنها تعمل على خفض مخاطر التعرض للاكتئاب. فقد تبً من دراسة أجريت في مدرسة ثانوية بولاية « ً أوريجون» ً أن طالبا من كل أربعة طلاب، كان مصابا

□ا أطلق عليه السيكولوجيون « ´ اكتئاب منخفض □ستوى» ´ Low level depression□ ليس بالشدة الكافية لأن يوصف بأنه قد وصل إلى ما هو أكثر من مستوى التعاسة العادية□ ور□ا كان بعضهم في الأسابيع أو الشهور السابقة على ما قد يصبح اكتئابا بحق.

التحق بفصول خاصة بعد موعد الدراسة ٥ ´ ٧ ´ طالبا من □كتئب□ ´ اكتئابا خفيفا□ ليتعلموا كيف يوحدون أ□ ´ اط ´ التفكير □رتبطة بالاكتئاب لكي يكتسبوا مهارة في تكوين صداقات□ ويعاملون آباءهم معاملة أفضل□ وينحرطون في مزيد من الأنشطة الاجتماعية التي يحبونها. ومع نهاية الأسبوع الثامن من في (´ □برنامج % ٢ ´ من الطلبة □شترك□ ´ □صاب□ ´ بالاكتئاب الخفيف□ تخلص من هذا الاكتئاب (´ ٥ ´ ٢% ´) ´ فقط □ ´ ن لم يشتركوا في البرنامج ´ . بعد عام من هذا البرنامج ´ □ أصيب بالاكتئاب الحاد (´ ٥ ´ ٢% ´) ´ من مجموعة مقارنة□ مقابل (´ ٤ ´ ١% ´) ´ من طلبة برنامج ´ الوقاية من الاكتئاب. وعلى الرغم من استمرار هذا البرنامج ´ ثماني جلسات فقط□ فإن هذه الفصول الخاصة قلصت خطر الإ ´ صابة بالاكتئاب إلى النصف.

ظهرت أيضا في برنامج ´ تعليمي خاص ´ من حصة واحدة أسبوعيا□ نتائج ´ مبشرة□ اشترك في البرنامج ´ أطفال من سن عشر سنوات إلى ثلاثة عشر عاما □ ´ ن تتسم علاقتهم مع آبائهم بالغرابة□ وتبدو عليهم علامات الاكتئاب. تعلم هؤلاء الأطفال في جلسات ما بعد الدراسة□بعض □هارات العاطفية الأساسية. شملت هذه □هارات كيف يعالجون الخلافات□ ويفكرون أولا قبل القيام بفعل ما□ ور□ا وهو الأكثر أهمية□ كيف يضعون حدا للمعتقدات التشاؤ ´ مية □رتبطة بالاكتئاب. وعلى سبيل □ثال□ أن يتخذ الطفل منهم قرارا بأن يستذكر دروسه بصورة جيدة□ بعد حصوله على درجات ضعيفة في امتحان ما□ بدلا من تفكيره فيما يعتقده بقوله: « ´ أنا لن أنج ´ ح لأنني لست ذكيا...» ´ .

(´ * ´) ´ علاج الأطفال بالأدوية□ ليس كما هي الحال لدى البالغ□ ´ □ بديلا للتعليم الوقائي أو التعليم لعلاج الاكتئاب□ ذلك لأن التمثيل الغذائي للأ ´ دوية يختلف في الأطفال عن مثيله في البالغ□ ´ . فالأدوية ثلاثية الدورة □ضادة للاكتئاب التي تنجح غالبا مع الكبار البالغ□ ´ □ لم تنجح مع الأطفال. وحتى الآ ´ ن لم تختبر أدوية الاكتئاب الجديدة مع الأطفال □ا فيها الـ « ´ Prozac □ وكذلك دواء الـ « ´ Desipramine □ أكثر الأدوية شيوعا (سلامة) ´ لعلاج الكبار□ والذي أصبح حتى كتابة هذه السطور بؤرة الفحص الدقيق□ من قبل « ´ إدارة الأغذية والدواء الأمريكية» ´ FAD كسبب محتمل لوفاة الأطفال.

ن « ´ مارتن سليجمان» ´ العالم السيكولوجي وأحد مطوري برنامج ´ الأسابيع الاثني عشر أن: « ´ الأطفال يتعلمون في هذه الفصول أن الحالات المزاجية لا تهبط عليك دون أن يكون لديك القدرة للسيطرة عليها بل تستطيع بالتفكير أن تغير الطريقة التي تشعر بها. ولأن مناقشة الأفكار المثيرة للاكتئاب تزيل حالة الكآ ´ بة المتراكمة فهي إذن لحظ ´ ة تعزيز تصبح عادة بعد ذلك» ´ .

خفضت هذه الجلسات الخاصة معدلات الاكتئاب إلى النصف واستمر هذا المعدل على مدى عام ´ وبعد عام من انتهاء الفصول الخاصة كان تقدير درجات اختبار الاكتئاب ن اشتركوا في البرنامج ´ ما ب ´ الاكتئاب والاكتئاب الخفيف (´ ٨% ´) ´ مقابل (´ ٢٩ % ´) ´ من أطفال مجموعة المقارنة. بعد عام ´ ظهرت علامات اكتئاب خفيف على (´ ٢٠% ´) ´ ´ ن اشتركوا في الدورة مقابل (´ ٤ ´ ٤ ´ % ´) ´ من أطفال مجموعة المقارنة.

هكذا أصبح من الممكن تعلم هذه المهارات العاطفية كعامل مساعد في بداية سنوات المراهقة. كما يشير « ´ سليجمان» ´ إلى أن هؤلاء الأطفال يعالجون بصورة أفضل متاعبهم النفسية بسبب نبذهم في سن المراهقة. ويبدو أن تعليمهم هذه المهارات في الوقت الحرج للتخلص من خطر التعرض للاكتئاب وهم على مشارف مرحلة المراهقة قد استمر وتنامى بصورة أقوى مع السن ´ وقد تب ´ أن الأطفال يستخدمونها فعليا في حياتهم اليومية.

لقد نالت هذه البرامج ´ الجديدة استحسان خبراء آخرين. وتعلق على ذلك الدكتورة كوث ´ اكس قائلة: « ´ إذا أردت أن تفعل شيئا مختلفا حقا مرض نفسي مثل الاكتئاب فعليك أن تفعل هذا قبل أن مرض الأطفال ذلك لأن الحل الواقعي هو تطعيم الذهن سيكولوجيا بأفكار معينة في المقام الأول...» ´ .

اضطرابات الأكل النفسية

عندما كنت طالبا جامعيا في علم النفس الإ ´ كلينيكي في أواخر الستينيات عرفت سيدت ´ كانت كل منهما تقاسي اضطرابات الأكل النفسية على الرغم من أني أدركت ذلك فقط بعد مرور سنوات عدة. إحداهما طالبة لامعة في الرياضيات في جامعة هارث ´ ارد كانت صديقة لي أيام الدراسة الجامعية قبل التخرج وكانت الثانية عضوا بهيئة معهد ماساتشوستس

للتكنولوجيا « ´ MIT . وعلى الرغم من شدة نحافة أستاذة الرياضيات هذه فإنها لم تكن شهيتها مفتوحة للطعام كانت تقول إن الطعام هو الذي يرفضها. أما أمينة مكتبة معهد ماساتشوستس فكانت ذات بنية جسدية وافرة. شاهدتها تتناول في مقصف المعهد بلا أي سيطرة على نفسها آيس كر ´ وكيكا وفاكهة وحلويات... إلخ ´ ... ولأنها كانت تشعر بالجوع كانت تختفي وتذهب إلى الحمام لتفرغ ´ ما في جوفها من التخمة. وقد شُخصت حالة أستاذة الرياضيات بأنها مصابة باضطراب العزوف العصبي عن الطعام وحالة أمينة المكتبة بأنها مصابة بالنهم أو ما يعرف بالشره العصبي.

في تلك السنوات لم يكن معروفا مثل هذه الأوصاف العلمية. كان الإ ´ كلينيكيون قد شرعوا فقط التعليق على المشكلة. نشرت « ´ هيلدا بروش ´ » ´ Hilda Brush وثائق هذه الحركة في العام ٦٩ ´ ١٩ مقالا مهما حول « ´ اضطرابات الأكل النفسية» ´ أعربت فيها عن خبرتها في فهم النساء اللاتي يجوعن أنفسهن حتى الموت. أشارت في مقالها إلى أن أحد الأسباب الضمنية العدة لهذه الحالة هو عدم قدرة هؤلاء النساء على التعرف على احتياجات الجسم والاستجابة السليمة لها وعلى وجه الخصوص ´ (´ الجوع) ´ . ومنذ ذلك الحد ´ تنامت الأدبيات الإ ´ كلينيكية حول « ´ اضطرابات الأكل النفسية» ´ وطرح ´ فرضيات عدة حول أسبابها. تدرجت هذه الفرضيات من اضطرار البنات الصغيرات التنافس للوصول إلى أعلى مستويات الجمال الأنثوي المتعذر المنال إلى تدخل الأمهات في شؤون بناتهن بالتحكم فيهن بالتوبيخ ´ وتكريس شعورهن بالذنب.

لكن معظ ´ م هذه الفرضيات واجهت عائقا واحدا مهما هو أنها استقراءات كانت تأتي من ملاحظ ´ ات تتم في أثناء العلاج. بيد أن المطلوب من وجهة النظ ´ ر العلمية إجراء دراسات على مجموعات عريضة من الناس لفترات ممتد لسنوات عدة لمعرفة مَنْ ´ مَن هؤلاء مرض فعليا من المشكلة. هذا النوع من الدراسات يتيح المقارنة الواضحة التي قد تجـ ´ يب مثلا عن التساؤ ´ ل عما إذا كان الآ ´ باء المستبدون المسيطرون هم السبب في تهيئة ابنتهم للإ ´ صابة بـ « ´ اضطرابات الأكل النفسية» ´ بل أبعد من ذلك فقد تتحدد الظ ´ روف التي تؤدي إلى نشوء المشكلة وميزها عن ظروف أخرى تبدو كأنها هي أيضا السبب لكنها في الحقيقة موجودة غالبا عند من لا مشكلة لديهم.

وعندما أجريت مثل هذه الدراسة على أكثر من (´ ٩٠٠) ´ تلميذة من الصف السابع حتى الصف العاشر، تبـ ´ أن أشكال العجز العاطفي، كانت من بـ ´ العوامل الأساسية المسببة لـ « ´ اضطرابات الأكل النفسية» ´ ، وخاصة عجز المرضى بهذا الاضطراب عن التعرف على أسباب ابتئاسهم، والتفرقة بـ ´ كل منها والسيطرة عليها. وجدت الدراسة أن البنات حتى الصف العاشر في المدرسة الثانوية بضاحية مينابوليس، أن (´ ٦١ ´ طالبة) ´ تبدو عليهن أعراض خطيرة لمرض « ´ فقدان الشهية» ´ Anorexia أو لمرض « ´ الشره العصبي Bulimia ´ . وكلما كبرت المشكلة تزايد تفاعل البنات مع النكسات، والصعوبات والمضايقات الصغيرة، مصحوبا بمشاعر سلبية مكثفة، يعجزن عن التخفيف منها، مع تزايد قلة الوعي بما يشعرن به بالضبط. وعندما اقترنت هذه الاستعدادات العاطفية بإحساسهن بعدم رضائهن عن أجسامهن، كانت النتيجة إما العزوف عن الطعام تماما، وإما النهم في تناول الطعام. وقد تبـ ´ أن الآ ´ باء الذين يبالغون في السيطرة على بناتهم، لا يلعبون الدور الرئيسي المسبب لـ « ´ اضطرابات الأكل النفسية» ´ ، وعلى سبيل المثال، فإن الآ ´ باء قد يصبحون بسهولة أكثر تحكما في رد فعلهم على اضطرابات الأكل يأسا منهم من تقدـ ´ العون لهن. وكانت هناك أيضا تفسيرات شائعة للمشكلة لا تتصل بالموضوع، مثل الخوف من النضج ´ الجنسي المبكر في مستهل مرحلة البلوغ ´ ، وانخفاض مستوى احترام الذات.

وبدلا من هذا أظهرت الدراسة أن سلسلة الأسباب وراء ذلك ترجع إلى تأثير مجتمع مشغول البال بالنحافة غير الطبيعية كعلامة على جمال الأنوثة، وإن البنات الصغيرات اللاتي يكبرن في هذا المـ ´ تمع. ومع تقدم عمر البنات نحو مشارف المراهقة، يبدأن النظ ´ ر إلى أنفسهن من خلال وزنهن. مثلا، انفجرت طفلة في السادسة من عمرها بالبكاء، عندما طلبت منها أمها ـ ´ ارسة السباحة لأنها تبدو بدينة وهي ترتدي « ´ المايوه» ´ ، هذا بينما كان وزن البنت هو الوزن الطبيعي بالنسبة لطولها. وفي دراسة على (´ ٧١ ´ ٢) ´ فتاة في سن المراهقة، كان نصف هذا العدد يتصورون أنهن بدينات جدا، على الرغم من أن وزن معظ ´ مهن كان طبيعيا. أما الدراسة التي أجريت في مينابوليس، فقد بينت أن تسلط فكرة زيادة الوزن، ليست وحدها ما يفسر سبب نشوء « ´ اضطرابات الأكل النفسية» ´ عند البنات.

وبعض البدينات لا يستطعن التمييز بـ ـ مشاعرهن الـ ـ تلفة بـ ـ إن كن خائفات أو غاضبات أو جائعات. لهذا نراهن يجمعن كل هذه الـشاعر معا على أنها تعني أنهن جائعات وتقودهن إلى الإ ـ فراط ـ في تناول الطعام كلما شعرن بالضيق. ويبدو أن شيئا ـ ـاثلا كان يحدث لهؤلاء البنات فقد لاحظ ـ ـت « ـ جلوريا ليون» ـ العالـة السيكولوجية بجامعة مينيسوتا التي أجرت الدراسة على مشكلة الفتيات الصغيرات في « ـ اضطرابات الأكل النفسية» ـ أن هؤلاء البنات لا يدركن مشاعرهن وما ترسله أجسادهن من إشارات إلا إدراكا ضعيفا وكان ذلك أقوى علامة على نشوء مشكلة « ـ اضطرابات الأكل النفسية» ـ لديهن واستمرارها خلال العام ـ التالي ـ . فمن الـعروف أن معظ ـ م الأطفال يتعلمون التمييز بـ ـ أحاسيسهم ليعرفوا الفرق بـ ـ الشعور بالضجر أو الغضب أو الاكتئاب أو الجوع فهذا جزء أساسي من التعلم العاطفي. لكن هؤلاء البنات ـ ـن عانـ ـ من « ـ اضطرابات الأكل النفسية» ـ لا يستطعن التمييز بـ ـ مشاعرهن الأساسية. وقد تحدث مشكلة بينهن وأصدقائهن فلا يعرفن ما إذا كن غاضبات أو قلقات أو مكتئبات إ ـ ـا يشعرن فقط بعاصفة انفعالية تعصف بهن ولا يعرفن كيف يتعاملن معها بفاعلية. وبدلا من ذلك يتعلمن كيف يشعرن بالراحة بالتهام الطعام فيما يصبح عندهن عادة انفعالية لا ـكنهن التخلص منها.

وعندما تتفاعل هذه العادة للتخفيف عن أنفسهن مع ضغوط ـ الـ ـ تمع للمحافظ ـ ـة على نحافتهن عندئذ يكون الطريق ـ ـهدا لاستمرار « ـ اضطرابات الأكل النفسية» ـ . وتشير « ـ ليون» ـ إلى أن هذا الـرض يبدأ بعدم التحكم في تناول الطعام ولأن الفتاة تريد أن تظ ـ ـل نحيفة تلجأ إلى التقيؤ أو استعمال الـلينات أو تكثيف الإ ـ جهاد البدني للحد من زيادة وزنها الناتج ـ عن الإ ـ فراط ـ في الأكل.

وهناك وسيلة أخرى ـعالجة الاضطراب العاطفي تدفع البنت إلى العزوف التام عن تناول الطعام فقد تشعر أنها تتحكم بهذه الوسيلة على الأقل في هذه الـشاعر الساحقة.

إن اقتران الوعي الضعيف بالذات بضعف الـهارات الاجتماعية يعني أن هؤلاء البنات عندما يتكدرن من الأصدقاء أو الآ ـ باء يفشلن في عمل أي شيء فاعل لتلطيف العلاقة بينهن وبـ ـ أولئك الأشخاص ـ ـ أو التخفيف من

أزمتهن وبدلا من ذلك يحفز توترهن « ´ اضطرابات الأكل النفسية» ´ سواء كان عزوفا تاما عن الطعام أو شرها عصبيا أو ببساطة الانخراط ´ في الأكل بنهم. وتعتقد « ´ ليون» ´ أن علاج هؤلاء البنات الفعال يحتاج إلى سد ما ينقصهن من تربية المهارات العاطفية. ويعتقد الإ ´ كلينيكيون كما قالت ليون: « ´ إن التركيز وصرف الاهتمام إلى ما ينقص هؤلاء البنات يؤدي إلى نتيجة أفضل» ´ . هذا لأنهن في حاجة إلى التعرف على مشاعرهن وتعلم سبل التخفيف عن أنفسهن وكيفية التعامل مع علاقاتهن مع الآ ´ خرين بصورة أفضل من دون اللجوء إلى عادة الانخراط ´ في الأكل غير الملائمة ومن ثم يمكنهن إنج ´ از المهمة.

المستوحشون فقط هم المتسربون من المدرسة

إليكم هذه الحكاية: دراما مدرسية. « ´ بن» ´ Ben تلميذ في الصف الرابع سمع هو وبعض الأصدقاء من صديقه « ´ جاسون» ´ أنهم لن يلعبوا معا في الغداء. كان « ´ جاسون» ´ يريد أن يلعب مع « ´ تشاد» ´ بدلا من « ´ بن» ´ . رضخ ´ « ´ بن» ´ وأخذ يبكي وبعد أن توقف عن البكاء توجه إلى مائدة الغداء حيث كان « ´ جاسون» ´ و« ´ تشاد» ´ يتناولان الغداء.

´ « ´ بن» ´ في وجه « ´ جاسون» ´ قائلا: « ´ أنا أكرهك» ´ .

ـ لماذا؟

ـ لأنك كذبت علي (´ بنبرة اتهام) ´ قلت لي إنك ستلعب معي طوال الأسبوع وكذبت علي.

ثم مشى « ´ بن» ´ ببطء واختيال إلى مائدته الخالية يبكي في هدوء. ذهب ´ جاسون» ´ و« ´ تشاد» ´ وحاولا التحدث معه لكن « ´ بن» ´ وضع أصابعه في أذنيه مصمما على تج ´ اهلهما وجرى بعيدا تاركا قاعة الطعام واختبأ خلف مخزن المدرسة. حاولت مجموعة من البنات اللاتي شاهدن ما حدث ب ´ الأولاد الثلاثة أن يلعب ´ دور حمامة السلام لكن « ´ بن» ´ رفض الاستماع إليهن وطلب منهن تركه وحده مع نفسه. أخذ يضمد جروحه غاضبا منتحبا وحده في تحد واحتقار.

من المؤكد أن هناك لحظ ´ ة شديدة الأثر على النفس تلك التي تشعر فيها أنك مرفوض وبلا أصدقاء. إن كلا منا لابد أن يكون قد مر في وقت

ما من الطفولة أو المراهقة مثل هذه اللحظة لكن الأمر كان شديد الأثر بة لرد فعل «ابن» هو فشله في الاستجابة لجهود «جاسون» لإصلاح ما أفسد صداقتهما. وهذا موقف انفعالي يضخم سوء حالته النفسية التي كان لابد أن تنتهي. هذا العجز في فهم المزاج أو التلميح هو ما سمة الأطفال غير المحبوب. وكما رأينا في الفصل الثامن ضعف الأطفال المرفوض اجتماعيا في قراءة الإشارات العاطفية والاجتماعية وحتى إذا استطاعوا قراءتها فسيكون أداؤهم في الاستجابة لها محدودا.

والتسرب من المدارس خطر يتعرض له الأطفال المرفوضون اجتماعيا بصورة خاصة. ويزيد معدل الأطفال المرفوض التسرب من المدارس من (٢ - ٨ مرات) عن الأطفال الذين لهم صداقات. وقد بينت إحدى الدراسات أن ٥ ٢% من الأطفال غير المحبوب منذ المدرسة الابتدائية تسربوا من المدرسة قبل إتمام الدراسة الثانوية مقابل ٨% كمعدل عام. وليس ذلك من المستغرب فهل تتصور أن يقضي طفل ثلاث ساعة أسبوعيا في مكان لا يحبه فيه أحد؟!

هناك نوعان من الميول العاطفية الشديدة تقود الأطفال إلى هذه النهاية أن يكونوا منبوذين اجتماعيا. وكما رأينا النوع الأول يتمثل في الميل إلى الانفجارات الغاضبة وتصور العدوانية دون أن يقصدها أحد. والنوع الثاني أن يكون الطفل نافرا متهيبا قلقا خجولا اجتماعيا. أما ما هو أكثر من هذه العوامل المزاجية فهو أن هؤلاء الأطفال المبعدين ما يسبب ارتباكهم المتكرر عدم ارتياح الناس إليهم وبالتالي يبتعدون عنهم.

ومن الممكن معرفة هؤلاء الأطفال المعزول من الإشارات الانفعالية التي يرسلونها فعندما طُلب من تلاميذ مدرسة ابتدائية مع بعض الأصدقاء أن يقلدوا ما انفعالا مثل الاشمئزاز أو الغضب أو مجموعة من الانفعالات الأخرى تؤديها بعض الوجوه لم ينجح في تقليدها الأطفال غير المحبوب مثل نجاح الأطفال المحبوب. وعندما سئل أطفال الحضانة أن يشرحوا كيف يكسبون صداقة شخص ما أو كيف يبتعدون عن الشجار أو إذا كان كل من الطفلين يريد اللعبة نفسها أو ماذا يفعل إذا سمع استغاثات ضعيفة من شاب يطلب المساعدة كانت بعض إجابات الأطفال غير المحبوب تدل على ذات محبطة مثل «اضربه بقوة...». وعندما سئل مراهقون أن يؤدوا

بالتمثيل دور الحزن، أو الغضب، أو الشر والتخابث، كان أداء الأولاد غير المحبوب، ´ الأقل إقناعا. وليس غريبا أن يشعر هؤلاء الأطفال بأنهم عاجزون عن فعل ما هو أفضل لكسب الصداقات، ومن ثم تظ ´ ل كفاءتهم الاجتماعية لا تنبئ ´ إلا بتحقيق الذات فقط، بدلا من تعلم مداخل جديدة لكسب أصدقاء، وبالتالي يستمرون في عمل الأشياء نفسها التي لم تنجح معهم من قبل، أو حتى التي جعلت ردود أفعالهم أكثر سخفا.

ونصيب هؤلاء الأطفال من الاستلطاف دون المستوى: فلا أحد يصاحبهم لأنهم يتصفون بالكآ ´ بة وعدم المرح ´ ، لا يعرفون كيف يجعلون طفلا آخر يستريح لهم. وفي أثناء اللعب نلاحظ أنهم غشاشون، ومتبرمون، يتركون اللعب إذا خسروا، ويتفاخرون إذا كسبوا. ومن الطبيعي أن يرغب كل الأطفال أن يكسبوا في أي لعبة، لكنهم، مهما كانت النتيجة مكسبا أو خسارة، قادرون على احتواء رد فعلهم العاطفي بما لا يهدم علاقتهم مع الصديق الذي يلعبون معه.

وبينما ينتهي الأطفال الذين لا يلتقطون الإ ´ شارات الاجتماعية إلى العزلة الاجتماعية، ولا يستطيعون قراءة العواطف والاستجابة لها، فإن هذا لا ينطبق على الأطفال الذين يمرون بفترة مؤقتة من الشعور بالهجر، أما بالنسبة للأ ´ طفال المستبعدين المرفوض ´ ، دائما، فنجد أن حالة نبذهم الدائمة تتثبت مع سنوات الدراسة.

يترتب على هذا أن يتهمش ´ هؤلاء إلى أن يصلوا مرحلة المراهقة، وأن يظ ´ لوا بمنأى عن وعاء الصداقات الحميمة وصخب اللعب. يشكل هذا التهمش ´ نتائج ´ خطيرة، لأن الأطفال يهذبون مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية بم ´ ا اكتسبوه من علاقاتهم هذه، يحملونها معهم في مستقبل أيامهم. أما الأطفال المستبعدون من م ´ لكة التعلم فهم ـ بلا نزاع ـ خاسرون.

ومن المفهوم، أن هؤلاء المرفوض ´ ، يعانون التوتر الشديد، وكثيرا من تشوش ´ البال، فضلا عن الاكتئاب والإ ´ حساس بالوحدة. والواقع أن مدى ما كان عليه الطفل من شعبية وحب الآ ´ خرين له وهو في الصف الثالث، قد أظهر أن هذا هو أفضل مؤشر لمشاكل قدراته الذهنية عند بلوغه الثامنة عشرة، وذلك وفقا لدرجات المدرس، ´ في الأداء المدرسي، ومعامل الذكاء، وحتى في الاختبارات النفسية. وكما رأينا أن الناس في مراحل العمر

المتقدم ً ن كان لهم قلة من الأصدقاء ويشعرون بالوحدة الزمنة معرضون لخطر الإ ً صابة بالأمراض والموت المبكر أكثر من غيرهم.
وكما أبرز المحلل السيكولوجي « ً ستاك سوليفان» ً .. فنحن نتعلم كيف نقيم علاقاتنا الحميمة بأن نحل الخلافات فيما بيننا والآ ً خرين ونتشارك في أعمق المشاعر مع أولى صداقات قوية نقيمها مع أصدقائنا الحميم ً من جنسنا نفسه. أما الأطفال المرفوضون اجتماعيا منذ المدرسة الابتدائية وفاتتهم فرص ً النمو العاطفي الأساسية فإن صديقا واحدا بالنسبة لهم يجعل الأمر مختلفا « ً حتى لو أهملهم الآ ً خرون جميعا أو حتى لو كانت هذه الصداقة الوحيدة ليست بالصلابة الكافية» ً .

التدريب على الصداقة

على الرغم من عجز الأطفال المرفوض ً اجتماعيا فإن هناك أملا بالنسبة لهم. فقد صمم « ً ستيف ً ن آشر» ً Steven Asher العالم السيكولوجي بجامعة إلينوي سلسلة من جلسات « ً التدريب على الصداقة» ً للأ ً طفال المكروه ً حققت بعض النجاح ً . اختار « ً آشر» ً أكثر الأطفال المكروه ً من تلاميذ الصف ً الثالث والرابع ودربهم في ست جلسات على كيف: « ً يجعلون اللعب أكثر تسلية» ً من خلال « ً الود والمرح ً والطرافة..» ً . ولكي يبعد عنهم وصمة النبذ قال لهم: « ً إنهم مستشارون للمدرب الذي يعلمهم ما الذي يجعل الألعاب أكثر متعة» ً .
تدرب الأطفال في هذه الجلسات على التصرف بأساليب وجدها « ً آشر» ً مماثل تماما أساليب الأولاد المحبوب ً . شجعهم المدرب ـ مثلا ـ على التفكير في اقتراحات وحلول وسط بديلة (ً أفضل من الشجار) ً عندما يختلفون حول قواعد اللعبة. علمهم أن يتذكروا التحدث مع الطفل الآ ً خر والسؤال عنه في أثناء اللعب وأن يتعلموا الإ ً نصات والنظ ً ر إلى من يلعب معهم ليروا ماذا يفعل وأن يقولوا تعليقا طريفا عندما يؤدي الشخص الآ ً خر أداء حسنا. وعلمهم أن يبتسموا ويقدموا المساعدة والملاحظ ً ات الاجتماعية في أثناء اللعب مع زملاء الفصل. وقد كان لهذه الدورات التدريبية الصغيرة أثر ملحوظ ً في تقدمهم. وبعد عام من هذه الجلسات وصل هؤلاء الأطفال إلى المستوى المتوسط بم ً الأطفال المحبوب ً في فصلهم (ً مع ملاحظ ً ة أنهم

كانوا قبل التدريب من أكثر الأطفال المكروهين ( ) . صحيح أن أحدا منهم لم يغدوا نجما اجتماعيا لكن أيضا لم يعد أحد منهم مرفوضا اجتماعيا كما كان من قبل.

خرج «ستيفن نوفيكي» Stephen Nowicki العالم السيكولوجي بجامعة ري» أيضا بنتائج مشابهة لنتائج «ستيفن آشر» من خلال برنامج لتدريب المنبوذين اجتماعيا. يرتكز البرنامج على شحذ قدرتهم على التعرف والاستجابة السليمة لمشاعر الأطفال الآخرين. يشمل البرنامج - مثلا - تسجيل أفلام فيديو للأطفال في أثناء ممارستهم التعبير عن مشاعرهم مثل السعادة أو الحزن. وتدريبهم على تحسين التعبير عن عواطفهم ثم محاولة تجربة مهاراتهم الجديدة مع طفل يريدون مصادقته مثلا.

البرامج بمعدل يتراوح بين (٥٠ % إلى ٦٠ %) في رفع الأطفال المرفوضين اجتماعيا إلى مستوى القبول العام. ويبدو أن هذه البرامج يمكن أن تنجح أكثر من تلاميذ الصفين الثالث والرابع أكثر من نجاحها مع تلاميذ الصفوف الدراسية الأعلى كما يمكنها مساعدة الأطفال الحمقى اجتماعيا أكثر من مساعدة الأطفال شديد العدوانية. بيد أن الأمر كله يستهدف الوصول إلى مستوى من التوافق. لهذا فنحن نرى علامة مبشرة بالأمل بالنسبة لهؤلاء الأطفال المرفوضين بإمكان إدخال كثيرين منهم أو معظمهم دائرة الصداقة بعد تدريب عاطفي على الأساسيات.

تعاطي الخمور والمخدرات: الإدمان لمداواة النفس أو كعلاج ذاتي

يشرب الطلبة في الحرم الجامعي أقداح البيرة حتى السكر وفقدان الوعي. ومن بين تقنيات الشرب وضع قمع في خرطوم يضعه الطالب في فمه ويصب البيرة في القمع فإذا بالعلبة تفرغ في جوفه خلال عشر ثوان. هذه الطريقة ليست طريقة متفردة. فقد وجدت دراسة استطلاعية أن ٤٠ % من طلبة إحدى الكليات من الأولاد يحتسون سبع كؤوس أو أكثر من الخمر في المرة الواحدة و١١% يطلقون على أنفسهم اسم «محتسي الخمر الثقال» أو بعبارة أخرى «الكحوليون» و«السكيرة». ويعقد حوالي نصف طلبة الكلية من الشباب و٤٠ % تقريبا من الفتيات حفلة للسكر والمرح مرتين شهريا. وبينما انخفض في الولايات المتحدة معدل تعاطي المخدرات عموما كان

تزايد تعاطي الأجيال الشابة للخمور يتخذ اتجـ ـاها ثابتا للزيادة. فقد جاء في دراسة استطلاعية أجريت العام ١٩٩٣ أن ٥ ـ ٣% ـ من النساء يشربن الخمور بهدف السكر مقابل ١٠% ـ فقط العام ٧ ـ ٧ ـ ١٩. وعموما تبـ ـ أن طالبا من كل ثلاثة يشرب الخمر لكي يسكر ـ ـ ـا يؤدي إلى مخاطر أخرى. فقد جاء في أحد التقارير أن ٩٠% ـ من حوادث الاغتصاب التي حدثت في الحرم الجامعي كان المعتدي أو الضحية أو كلاهما في حالة سكر. وتؤدي الحوادث المتصلة بتعاطي الخمور إلى الموت بـ ـ الشباب الصغير ما بـ ـ (ـ ١٢ ـ ٤ ـ ٢ عاما) ـ .

ويبدو أن تجـ ـريب تعاطي المـ ـدرات والخمور أصبح جوازا للمرور إلى المراهقة. وقد يكون لهذه التجارب الأولى نتائج ـ ـ ـتدة بالنسبة للبعض. وترجع بدايات الإ ـ ـدمان عند معظ ـ م شاربي الخمر ومتعاطي المـ ـدرات المدمنـ ـ إلى سنوات المراهقة وتنتهي الحال بالبعض إلى مدمنـ ـ للخمور والـ ـدرات فاسدين ومفسدين. واليوم ومع الوقت يتخرج من المدارس الثانوية أكثر من ـ ـن خاضوا تجـ ـربة الخمور يتحول منهم بالفعل (ـ ٤ ـ ١% ـ فقط) ـ إلى مدمنـ ـ . أما بالنسبة إلى مدمني الكوكايـ ـ فإن نسبتهم أقل من ٥ ـ % ـ من ـ ـ ملايـ ـ الأمريكيـ ـ الذين كانت لهم تجـ ـربة مع هذا المـ ـدر. فما الفرق إذن؟

المؤكد أن من يعيشون في الأحياء المعروفة بمعدل مرتفع من ارتكاب الجرائم حيث تباع فيها الخمور والـ ـدرات في الأزقة ويشتهر فيها تاجر المـ ـدرات بأنه أبرز النماذج المحلية في النجاح ـ الاقتصادي من المؤكد أن هؤلاء الناس هم أكثر المعرضـ ـ لخطر إدمان المـ ـدرات بل قد يتحولون هم أنفسهم إلى تجـ ـار صغار لبعض الوقت. وتساعد سهولة الحصول على المـ ـدرات فضلا عن الثقافة السائدة لدى الأنداد التي تجـ ـمل هذه السموم على الإ ـ ـدمان. وهذا العامل يزيد من خطر استعمال المـ ـدرات في الأحياء المـ ـاورة حتى في الأحياء الثرية. ولكن يبقى السؤال من هم المعرضون لهذه الغواية والضغط اللذين تنتهي بهم التجربة إلى عادة الإ ـ ـدمان؟

ترى إحدى النظ ـ ـريات العلمية أن هؤلاء الذين يمكنت منهم عادة إدمان الخمور والـ ـدرات يستعملون هذه المواد كعلاج لصحتهم المتوعكة ووسيلة للتخفيف من مشاعر القلق والغضب والاكتئاب. ومن خلال عمليات التجريب المبكرة وجدوا في هذه الجرعة المـ ـدرة وسيلة للتخفيف من شعورهم

بالتوتر والكآ ´ بة التي عذبتهم كثيرا. ومع متابعة مئات عدة من طلبة الصف ´ السابع والثامن على مدى عام ´ تبـ ´ أن من قاسى منهم أعلى مستويات المحن العاطفية هم من كانت بينهم أعلى معدلات إدمان ا ´ درات. وهذا يفسر لماذا يخوض كثير من الشباب تجـ ´ ربة تعاطي ا ´ درات والخمور دون أن يتحولوا إلى مدمنـ ´ بينما يقع آخرون في شراك الإ ´ دمان منذ البداية تقريبا. هؤلاء هم الذين وجدوا في الخمور وا ´ درات وسيلة لتخفيف ما تعرضوا له من انفعالات مزعجة على مدى سنوات.

وكما عبر عن ذلك « ´ رالف تارتر» ´ العالم السيكولوجي بعيادة معهد ويسترن للطب النفسي قائلا: « ´ هناك من الناس من هم أكثر استعدادا بيولوجيا للتأثر فيما يجعل أول كأس أو مخدر يعمل على تقوية هذا الاستعداد بينما لا يتأثر به الآ ´ خرون. وقد قال لي كثيرون ´ ن شفوا من الإ ´ دمان إنهم شعروا للمرة الأولى أنهم طبيعيون في اللحظ ´ ة التي تعاطوا فيها ا ´ درات للمرة الأولى. فهي تعمل على استقرارهم فسيولوجيا على الأقل على المدى القصير وهذا بطبيعة الحال المقابل الذي يحصلون عليه من الإ ´ دمان من الأذى إذ إن الشعور الجميل على المدى القصير يقابله انهيار حياتهم.

ويبدو أن أ ´ اطا عاطفية معينة تجـ ´ عل بعض الناس يرتاحون عاطفيا لتعاطي مخدر ما عن مخدر آخر. فعلى سبيل المثال هناك طريقان عاطفيان يقودان إلى إدمان الخمور. يبدأ أحدهما مَعْ´مَن تعرض في طفولته لمزيد من حالات توتر الأعصاب والقلق وعندما يصل إلى مرحلة المراهقة يكتشف أن الخمر تخفف من توتره. وغالبا يكون هؤلاء الأطفال أبناء لآ ´ باء مدمنـ ´ كانوا هم أنفسهم قد لجأوا إلى الخمور لتهدئة توترهم العصبي. ومن الممكن التعرف على هذا النموذج من المدمنـ ´ من علامات بيولوجية يقل فيها إفراز ناقل عصبي يسمى « ´ GABA فيرتفع مستوى التوتر. وقد وجدت إحدى الدراسات أن أولاد مدمني الخمور من الآ ´ باء منخفضي إفراز الـ GABA كانوا على أعلى درجة من التوتر لكنهم إذا شربوا الخمور يرتفع مستوى إفراز الناقل العصبي وينخفض مستوى توترهم. هؤلاء هم الذين يجدون في الخمر راحة لا يجدونها في شيء آخر وهم الأكثر استعدادا لإ ´ دمان المهدئات أيضا طلبا لخفض درجة التوتر.

وفي دراسة نفسية عصبية أجريت على أبناء المدمنـ ´ في عمر الثانية

عشرة تبـ ´ أن علامات القلق التي تظ ´ هر عليهم مثل زيادة ضربات القلب كرد فعل للضغط العصبي فضلا عن سرعة النبض هي نتيجة لضعف أداء فص الـخ ´ الأمامي. وبالتالي فإن دور مناطق الـخ ´ في تخفيف القلق أو التحكم في اندفاعهم تقل كثيرا عن الأولاد الآ ´ خرين. وما دامت فصوص ´ الـخ ´ الأمامية تتعامل أيضا مع الذاكرة العاملة التي تحفظ في العقل مختلف مسارات الأفعال في أثناء اتخاذ القرار فالخمور تساعد على التقليل من هذا النقص فيما يساعد هؤلاء الأولاد على تجـ ´ اهل ما يسببه الإ ´ دمان من أضرار على الـدى الطويل بعد أن ساعدهم شرب الخمور على التخلص من القلق والشعور بالراحة الفورية.

ويبدو أن التوق إلى الهدوء علامة على عامل وراثي عاطفي لحساسية التأثر بإدمان الخمور. فقد وجدت دراسة أجريت على ١٣٠٠ طفل من أقارب الـدمنـ ´ ـ أنهم كانوا أكثر الـعرضـ ´ لخطر الإ ´ دمان وأكثر من يعاني من أعلى مستويات القلق الـزمن. وختم الباحثون دراساتهم بنتيجة تؤكد أن إدمان الخمر يتنامى مَعْ مَنْ يتعاملون معه كوسيلة لـ « ´ علاج أنفسهم الذاتي من أعراض القلق» ´ .

ويأتي الطريق الثاني إلى الإ ´ دمان من زيادة درجات الاضطراب والاندفاع والضجر. يظ ´ هر هذا النموذج في الـوالد الـصابـ ´ بالقلق ومتقلبي الـزاج مع صعوبة التعامل معهم ومع وصولهم إلى الـرحلة الابتدائية نراهم مفرطي النشاط ´ ـ ودائمي التململ ويتشاجرون ويـيلون إلى البحث عن أصدقاء على حافة الانحراف ويتجهون إلى طريق الحياة الإ ´ جرامية يشخص السيكولوجيون حالتهم على أنها « ´ اضطراب شخصية معادية للمجتمع» ´ . هم غالبا من الرجال الذين تتركز شكواهم العاطفية من الاضطراب والتهيج ´ ـ ونقطة ضعفهم الأساسية هي عدم سيطرتهم على اندفاعهم ويبحثون باندفاع عن الـ ´ اطرة والإ ´ ثارة كرد فعل مضاد للضجر الذي ينتابهم معظ ´ م الأوقات.

هذا النموذج من الناس يجد في الخمر مع سن البلوغ ´ عاملا مخففا لاضطرابهم « ´ وقد يرتبط ذلك بنقص في ناقلـ ´ عصبيـ ´ آخرين هما السيروتونـ ´ « ´ Serótonine والـ « ´ MAO ´ . ولأنهم لا يتحملون الـلل نراهم مستعدين لفعل أي شيء. وهذا النموذج ـيل أيضا إلى إدمان قائمة عشوائية من الـ ´ ـدرات إلى جانب الخمور.

يدفع الاكتئاب بعض الناس إلى شرب الخمر، وغالبا ما تعمل تأثيراته من خلال التمثيل الغذائي على تفاقم حالة الاكتئاب وزيادتها سوءا بعد زوال تأثير الخمر بفترة قصيرة. ومن تعودوا على تناول الخمور كملطف انفعالي، يستهدفون تخفيف حدة القلق أكثر من الاكتئاب. أما المكتئبون فيخفف اكتئابهم مؤقتا ـ على الأقل ـ أنواع مختلفة من المخدرات. ويتعرض التعساء بصورة مزمنة لخطر إدمان المنشطات مثل الكوكايين، الذي يقدم ترياقا مباشرا للشعور بالاكتئاب. وقد وجدت إحدى الدراسات أن تشخيص حالة أكثر من نصف المرضى الذين عولجوا من إدمان الكوكايين، كان اكتئابا حادا، قبل أن تبدأ معهم حالة الإدمان ويتعمق الاكتئاب.

وقد يؤدي الغضب المزمن إلى نوع آخر من الحساسية. ففي دراسة شملت ٤٠٠ مريض، عولجوا من إدمان الهيروين وغيره من مركبات الكوكايين والأفيون، كانت أكثر النماذج الانفعالية التي تستوقف الانتباه لديهم صعوبة التعامل مع الغضب وسرعة التهيج مدى الحياة. وقال بعض المرضى أنفسهم، إنهم شعروا أخيرا بأنهم طبيعيون ومستريحون مع تعاطي المخدرات الأفيونية. على أن قابلية التأثر بإدمان المخدرات قد تكون مرتبطة بالمخ في حالات كثيرة، فالمشاعر التي تدفع الناس إلى علاج أنفسهم بالخمر والمخدرات يمكن التعامل معها دون الرجوع إلى العلاج الدوائي، مثل برنامج المدمن المجهول وغيره من البرامج العلاجية التي تثبت جدواها على مدى عشرات السنين. فمع اكتساب القدرة على معالجة هذه المشاعر ـ بتخفيف القلق، والتخلص من الاكتئاب، وتهدئة الغضب ـ أمكن إزالة القوة الدافعة لاستعمال المخدرات والخمور في المقام الأول. هذه المهارات العاطفية الأساسية تُعلم للاستشفاء، في برامج علاج إدمان المخدرات والخمور، ومن الأفضل كثيرا أن تُعلَّم في وقت مبكر من الحياة قبل استقرار عادة الإدمان.

كفانا حروبا: الوقاية هي الملاذ الأخير

أعلنت الحروب في العقد الأخير تقريبا، على ظاهرة المراهقات الحوامل، تاركة معركة المخدرات والعنف الأكثر حداثة. والمشكلة أن مثل هذه الحملات تأتي متأخرة بعد أن تكون المشكلة المستهدفة قد وصلت إلى مرحلة الوباء الذي تجذر بثبات في حياة الصغار. هذه الحملات هي حملات تدخل لحل

أزمة مساوية لحل مشكلة بإرسال عربة الإ ´ سعاف للإ ´ نقاذ بدلا من التطعيم
□صل لاكتساب ا□ناعة ضد ا□رض. إن ما نحتاج إليه هو اتباع منطق
الوقاية وليس ا□زيد من مثل هذه الحروب. وذلك بتعليم أطفالنا مهارات
مواجهة الحياة التي ستوفر لهم فرصا أكثر لتجنب بعض أو كل هذه ا□صائر.

وإذا كنت أركز على مواطن النقص العاطفي والاجتماعي فلا يعني هذا
أنني أنكر دور عوامل الخطر الأخرى مثل تفكك الأسرة والفوضوية
الشديدة أو الحياة في حي فقير تغلب عليه الجر□ة وا□ ´ درات. فالفقر
نفسه يحمل معه للأ ´ طفال ضربات مؤ□ة. إن الأطفال الأكثر فقرا في عمر
خمس سنوات أكثر عرضة للخوف والقلق والحزن من أقرانهم ا□يسورين
ومشاكلهم السلوكية أكثر تتمثل في فورات متكررة دون أسباب مثل تدمير
الأشياء مع استمرار هذا الاتج ´ اه حتى سن ا□راهقة. ولا شك في أن ضغط
الفقر يساعد على تفكك الأسرة والأسرة الفقيرة تفتقد التعبيرات الأبوية
الدافئة إلا فيما ندر والأمهات فيها أكثر اكتئابا (´ هن غالبا وحيدات وبلا
عمل) ´ ويعتمدن أكثر على الصراخ ´ والضرب والتهديدات الجسدية.

لكن ثمة دور تلعبه الكفاءة العاطفية إلى جانب دور الأسرة والقوى
الاقتصادية. فقد تكون الكفاءة العاطفية هي الحاسمة في تحديد مدى
انكسار أي طفل أو مراهق أمام هذه الصعوبات أو تكشف عن ا□رونة التي
تبقيهم دون انكسار

وقد أظهرت دراسات امتدت سنوات على مئات الأطفال □ ´ ن يعيشون
في فقر وأسر مفسدة أو ينشأون مع آباء مصابو ´ بأمراض عقلية حادة
أظهرت أن من يتسمون با□رونة فيهم حتى في مواجهة أشد الصعوبات
الطاحنة □يلون إلى ا□شاركة في ا□هارات العاطفية الأساسية. وتشمل
هذه ا□هارات الاتج ´ اه لأن يكونوا اجتماعيو ´ والثقة بالنفس وا□ثابرة ا□تفائلة
في مواجهة الفشل والإ ´ حباط ´ وا□قدرة على الشفاء السريع من المحن
والطبع البسيط وا□رح ´ .

غير أن الغالبية العظ ´ مى من الأطفال يواجهون هذه الصعوبات من دون
هذه ا□يزات. هذا لأن كثيرا من هذه ا□هارات مهارات فطرية هي من حظ ´ نا
من الجينات وحتى الطبع الذي □كن أن يتغير إلى الأفضل كما أوضحنا
من قبل. ومن الطبيعي أن يلعب التدخل السياسي والاقتصادي دورا في

تخفيف المشاكل التي تسبب الفقر والظروف الاجتماعية الأخرى. ولكن بعيدا عن هذه الخطط هناك الكثير مما يقدم للأطفال ويساعدهم بصورة أفضل على مقاومة هذه الصعوبات الموهنة.

خذ مثلا الاضطرابات العاطفية التي يعاني منها نحو نصف الأمريكيين في مرحلة من مراحل حياتهم فقد توصلت دراسة على عينة مكونة من ٨٠٩٨ أمريكيا إلى أن ٤٨ ٪ منهم عانوا من مشكلة نفسية واحدة على الأقل في حياتهم و٤ ١٪ منهم قاسوا من تأثير ثلاث مشاكل نفسية قاسية أو أكثر في وقت واحد. وكان ٦٠ ٪ من المجموعة الأكثر اضطرابا من كل الاضطرابات النفسية المتزامنة مرة واحدة في حياتهم ٩٠٪ منها حالات حادة وتؤدي للعجز.

ولما كانت هذه الحالات في حاجة إلى رعاية مكثفة الآن فإن أفضل مدخل يؤدي لأحسن النتائج هو الوقاية بالدرجة الأولى. ومن المؤكد أنه لا يمكن الوقاية من كل أنواع الاضطرابات العقلية وإن كان هذا ممكنا مع بعض أو كثير من هذه الاضطرابات ووفقا لـ «رولاند كيسلر» العالم السيكولوجي بجامعة ميتشيجان الذي أجرى هذه الدراسة: «نحن في حاجة إلى التدخل في فترة مبكرة من الحياة ـ انظر مثلا ـ إلى هذه البنت الصغيرة المصابة بحالة هلع اجتماعي وهي في الصف السادس. لقد بدأت في شرب الخمر في السنوات الأولى من الدراسة الثانوية لعلاج حالات توترها الاجتماعي وعندما تعرفنا عليها أيام دراستنا وكانت قد بلغت أواخر العشرينيات أصبحت مدمنة للخمور والمخدرات معا بل مصابة بالاكتئاب أيضا لأن حياتها قد أفسدت تماما. والسؤال الكبير هنا ماذا كان علينا أن نفعل في وقت مبكر من حياتها لنجنبها كل ما حدث لها من هذا التدهور المتسارع؟

وينطبق الشيء نفسه على ما يواجهه الصغار من تسرب دراسي أو من العنف وكثير من المخاطر التي انتشرت اليوم انتشارا واسعا. وقد انتشرت برامج التعليم في العقد الأخير انتشارا واسعا بهدف منع مشكلة معينة مثل مشكلة تعاطي المخدرات والعنف وأصبحت هناك سوق لهذه البرامج ولكنها أثبتت عدم فعاليتها. وكم شعر القائمون عليها بالحسرة بعد أن بدت أنها تزيد المشاكل المحتملة التي قصدوا أن يتصدوا لها خاصة إدمان المخدرات

والجنس لدى ا□راهق□ ´ .

المعلومات وحدها لا تكفي

الاعتداء الجنسي على الأطفال من الأمور التي توضح لنا ذلك بجلاء. فقد جاء في تقرير نشر في العام ١٩٩٣□ أن هناك مئة ألف قضية اعتداء جنسي ثابتة في الولايات ا□تحدة سنويا. تتزايد بنسبة ١٠% ´ كل تقريبا. وبينما تختلف التقديرات كثيرا□ فإن معظ ´ م الخبراء متفقون على أن ما ب□ ´ ٢٠% ´ و٣٠% ´ من البنات□ ونصف هذا العدد من الأولاد□ ضحايا بعض أشكال الاعتداء الجنسي وهم في عمر السابعة عشرة. ولا توجد صورة بعينها للطفل ا□عرض للإ ´ يذاء الجنسي بشكل خاص ´ □ اللهم إلا أن الجميع يشعرون بعدم قدرتهم على ا□قاومة وحدهم□ وأنهم ينعزلون بعد الاعتداء عليهم.

وقد بدأت كثير من ا□دارس□ مع وضع هذه ا□ ´ اطر في الاعتبار□ في تقد□ ´ برامج ´ للوقاية من الاعتداء الجنسي□ تركزت معظ ´ مها على ا□علومات الأساسية الخاصة بهذه ا□شكلة. ويتعلم الأطفال في هذه البرامج ´ الفرق ب□ ´ ا□لامسة البريئة□ وا□لامسة (´ الخبيثة) ´ □ ويتم تحذيرهم من الأخطار□ وتشجيعهم على مصارحة الكبار إذا حدث لهم شيء على غير رغبتهم.

وعندما أجري مسح قومي على ٢٠٠ ألف طفل□ تب□ ´ أن هذا التدريب الأساسي لا قيمة له□ في مساعدة الأطفال على وقاية أنفسهم من الوقوع ضحايا للاعتداء الجنسي□ سواء من تلاميذ ا□دارس ا□شاغب□ ´ □ أو من متحرش ´ جنسي. والأسوأ من ذلك أيضا□ أن الأطفال الذين تلقوا هذه البرامج ´ الأساسية□ وكانوا ضحايا لهذا الاعتداء□ □ثلون نصف الأولاد الذين أبلغوا عن اعتداءات فيما بعد لتتجاوز النسبة بينهم ا□عدل ب□ ´ الذين لم يتلقوا أي برنامج ´ على الإ ´ طلاق.

وعلى العكس من ذلك□ كان الأطفال الذين تلقوا تدريبا أكثر شمولا يتضمن كفاءات عاطفية واجتماعية متصلة با□وضوع□ أفضل في قدرتهم على وقاية أنفسهم من الوقوع ضحايا□ مع الاحتمال الأكبر□ أن يطلبوا من ا□عتدين تركهم وشأنهم□ وأن يستغيثوا ويدافعوا عن أنفسهم ويهددوهم بالإ ´ بلاغ ´ عنهم□ بل يبلغوا عنهم بالفعل إذا حدث لهم أي سوء. ولا شك في أن التبليغ ´ عن الاعتداء هو في حد ذاته وقاية□ و□عناه تأثير كبير□ فهناك كثير

من المتحرشين البالغين من العمر ٤٠ عاما ذكروا أنهم اعتدوا كل شهر ـ في المتوسط ـ على ضحية واحدة في سن المراهقة.

تقرير عن سائق (حافلة) أنه ومدرس كمبيوتر في مدرسة ثانوية اعتديا جنسيا على نحو ٣٠٠ طفل. ومع ذلك لم يبلغ الأطفال عن هذا الاعتداء الجنسي عليهم. ولم يُكتشف هذا إلا بعد أن بدأ أحد هؤلاء الأولاد الذي اعتدى عليه المدرس الاعتداء جنسيا على أخته.

والأرجح كثيرا أن يبلغ هؤلاء الأطفال الذين تلقوا برامج أشمل عن الاعتداء عليهم وهم يمثلون ثلاثة أضعاف الذين تلقوا البرامج الصغيرة. ترى أي برامج كان لها التأثير الأفضل؟ الواقع أن البرامج الأشمل لم تقدم للأطفال الموضوعات دفعة واحدة ولكن على مستويات مختلفة وعلى دفعات على مدى مسار تعليم الطفل كجزء من التعليم الصحي أو الجنسي. واستعانت هذه البرامج أيضا بالآباء لتوصيل الرسالة إلى الطفل مع ما تعلمه في المدرسة (كان الأطفال الذين ساعدهم الآباء أفضل الأطفال في مقاومة تهديدات الاعتداء الجنسي).

لكن الأبعد من هذا هو الفرق بين تلك البرامج والكفاءات الاجتماعية والعاطفية إذ ليس كافيا أن يعرف الطفل الفرق بين اللامسة البريئة واللامسة الخبيثة لأن الأطفال في حاجة إلى الوعي بالذات بل أيضا الثقة بالنفس والإصرار عليها واتخاذ الفعل المناسب في مواجهة ما يزعجهم حتى لو كان في مواجهة شاب بالغ يحاول أن يؤكد للطفلة أن ما يفعله معها أمر لا غبار عليه وغير مرفوض.

بعد ذلك تحتاج الطفلة إلى ذخيرة من الوسائل التي تعطل بها ما يكون على وشك الحدوث بداية من الجري بعيدا إلى التهديد بالإبلاغ عنه. لهذه الأسباب كانت أفضل البرامج تلك التي تعلم الأطفال الدفاع عما يريدون وتأكيد حقوقهم أكثر من سلبيتهم ومعرفة حدودهم والدفاع عنها. ومن ثم كانت أكثر البرامج تأثيرا تلك التي أكملت المعلومات الأساسية عن الاعتداء الجنسي بإضافة المهارات العاطفية والاجتماعية الضرورية. فقد علمت هذه البرامج الأطفال إيجاد وسائل لحل الصراعات التي تحدث بين الناس بإيجابية أكثر ليكونوا أكثر ثقة بأنفسهم ولا يلومونها إذا حدث لهم شيء ما وليشعروا أن وراءهم مجموعة تساندهم من مدرسيهم وآبائهم

ومن □كنهم الرجوع إليهم□ وإذا حدث لهم شيء من □رجح أن يبلغوا عنه.

المكونات الإيجابية

أدت هذه النتائج ´ إلى إعادة النظ ´ ر في ما يجب أن يكون عليه أفضل برنامج ´ وقاية قائم على تلك التقييمات □نصفة التي تبـ□ ´ فعلا فعاليتها. وقد قام اتحاد من الباحثـ□ ´ تحت إشراف و□ويل مؤسسة « ´ W.T. Gran Association» بدراسة نتائج ´ هذه البرامج ´ على مدى خمس سنوات□ واستخلصوا منها □كونات الإ ´ يجابية التي بدت حاسمة في إنجـ ´ احها. انتهت الدراسة بقائمة من □هارات الأساسية التي ينبغي أن تشملها البرامج ´ □ مثل مكونات الذكاء العاطفي□ بصرف النظ ´ ر عن نوعية □شاكل □طلوب الوقاية منها.

تشمل □هارات العاطفية□ الوعي بالذات□ والتمييز والتعبير□ والتحكم في □شاعر□ والسيطرة على الاندفاع□ وتأجيل الإ ´ شباع الذاتي□ والتعامل مع الضغط العصبي□ والقدرة الأساسية على السيطرة على الاندفاع ومعرفة الفرق بـ□ ´ □شاعر والأفعال□ وتعلم اتخاذ القرارات العاطفية الأفضل بالتحكم أولا في الاندفاع□ ثم تحديد الأفعال البديلة□ ونتائجها اللاحقة قبل أي تصرف. وأكثر الكفاءات تكمن في الكفاءة في إقامة العلاقات الشخصية ومنها: فهم الإ ´ □اءات الاجتماعية والعاطفية□ والقدرة على الاستماع إلى الآ ´ خرين ومقاومة □ؤثرات السلبية□ والنظ ´ ر □نظ ´ ور الآ ´ خرين□ وتفهم التصرف □قبول في موقف ما.

هذه □هارات من صميم مهارات الحياة العاطفية والاجتماعية□ وتشمل جزئيا ـ على الأقل ـ علاج معظ ´ م إن لم يكن جميع الصعوبات التي ناقشها هذا الفصل. فاختيار □شاكل □حددة التي □كسبها هذه □هارات مناعة يتم وفقا لكل حالة. ومن الحالات التي تلعب فيها الكفاءات العاطفية والاجتماعية دورا□ حالات حمل □راهقات غير □رغوب فيه□ وحوادث انتحار □راهقـ□ ´ .

ومن □ؤكد□ أن أسباب هذه □شاكل□ هي أسباب معقدة□ تتمازج فيها نسب مختلفة من التركيب البيولوجي لكل فرد□ وديناميات الأسرة□ وسياسات الفقر□ وثقافة الشوارع. ولا توجد مداخلة منفردة بعينها تشتمل على انفعالات مستهدفة واحدة □كن أن نزعم أنها سبب □شكلة كلها. لكننا رأينا إلى أي

مدى تضيف النقائص العاطفية مخاطر تعرض الطفل للخطر. ومن هنا ينبغي الانتباه إلى الـداواة العاطفية ولا يعني ذلك استبعاد الوسائل الأخرى بل التكامل معها. أما السؤال التالي فهو ما الكيفية التي يتم بها تعليم العواطف؟

16 تعليم العواطف

يبدو هذا المشهد غريبا حقا. خمسة عشر تلميذا من الصف الخامس يجلسون على الأرض في دائرة على الطريقة الهندية. ينادي المدرس على أسمائهم. فيردون عليه ليس كالمعتاد بالقول « موجود» مثلا. ولكن بأرقام تدل على درجة معنوياتهم. فرقم (١) يعني معنويات منخفضة. ورقم (١٠) يعني طاقة ونشاطا مرتفعا.

المعنويات اليوم مرتفعة:

- جيسيكا:

(١٠) اليوم الجمعة. ومعنوياتي راقصة مثل رقص الجاز.

- باتريك:

(٩) مضطرب. عصبي بعض الشيء .

- نيكول:

(١٠) هادئ وسعيد.

هذه النداءات هي درس في « علوم الذات» Self Science. مركز « نيفا» Neuva للتعلم. الكائن فيما كان من قبل مقرا للقسيس الكبير لأسرة كروكر الحاكمة. التي أسست أحد أكبر بنوك سان فرانسيسكو.

ويبدو هذا المبنى اليوم صورة مصغرة من مبنى

« يكمن الأمل الرئيسي لأمة ما. في التعليم السليم للشباب...»

إيرازموس

أوبرا سان فرانسيسكو. تشغل هذا ا□بنى مدرسة خاصة تقدم ما يعتبر دورة □ ´ وذجية في الذكاء العاطفي.

وا□شاعر□ هي موضوع علوم الذات□ مشاعرك أنت□ وا□شاعر التي تثور في العلاقات ب□ ´ الناس□ ويتطلب ا□وضوع بطبيعته تركيز ا□درس والطلبة على البناء العاطفي للطفل. هذا البناء العاطفي نقطة مركزية تتجاهله عن عمد جميع الفصول الدراسية في أمريكا تقريبا. وتشمل إستراتيجية علوم الذات استخدام التوتر والصدمات في حياة الأطفال□ يتحدث ا□درس فيها عن مسائل واقعية مثل الشعور بالإ ´ هانة وعن الحسد□ وعن الخلافات التي □كن أن تتصاعد في فناء ا□درسة إلى مستوى ا□عركة. وقد حددت « ´ كارين ستون ماكوين» ´ مديرة مركز « ´ نيف ´ ا» ´ للتعلم العاطفي□ إستراتيجية الوعي بالذات بقولها: « ´ لا □كن فصل مشاعر الأطفال عن التعلم العاطفي الذي يرقى إلى أهمية تعلم القراءة والحساب ذاتيهما» ´ .

والواقع أن علم الذات□ علم رائد و□ثل إرهاصات لفكرة بدأت تنتشر في ا□دارس الأمريكية من الساحل إلى الساحل. ويطلق على هذه الفصول الدراسية التي تدرس هذا العلم تسميات عدة□ من بينها « ´ التنمية الاجتماعية» ´ □ و« ´ مهارات الحياة» ´ □ و« ´ التعلم الاجتماعي والعاطفي» ´ . ويشير البعض إلى فكرة « ´ جاردنر» ´ عن الذكاء ا□تعدد□ فيستخدمون مصطلح□ أنواع الذكاء الشخصي□ وأن ما يربط ب□ ´ هذا وذاك هو رفع مستوى الكفاءة الاجتماعية والعاطفية لدى الأطفال كجزء من التعليم النظ ´ امي□ وليس مجرد تعليم الأطفال ا□تعثرين ا□همو□ ´ برنامجا علاجيا. ذلك لأن كل طفل يحتاج إلى مجموعة من ا□هارات وا□فاهيم الأساسية.

كان لدورات التعلم العاطفي بعض جذور □تد إلى حركة التعليم الفعالة في الستينيات. وقتها□ كان الاعتقاد أن الدروس السيكولوجية □ والتحفيزية □كن تعلمها بعمق أكبر إذا اشتملت خبرة مباشرة □ ´ ا كان يتم تعلمه من مفاهيم. وقد حولت حركة التعليم العاطفي مصطلح « ´ التعليم ا□ؤثر» ´ إلى « ´ تعلم التأثير ذاته» ´ .

ويرجع الدافع للانتشار السريع لكثير من هذه الدورات إلى سلسلة مستمرة من برامج ´ الوقاية في ا□دارس التي تستهدف كل منها مشكلة بعينها□ مثل تدخ□ ´ ا□راهق□ ´ □ أو إدمان ا□ ´ درات□ أو حمل البنات الصغار□

أو ترك المدرسة قبل التخرج أو العنف في الآ ´ ونة الأخيرة . وقد وجدت الدراسة التي قام بها الباحثون في مؤسسة « ´ W.T. Gardner» أن هذه البرامج ´ أكثر تأثيرا عندما تكون دروسها حول جوهر الكفاءات العاطفية والاجتماعية مثل التحكم في الاندفاع والسيطرة على الغضب وإيجاد حلول خلاقة للمآ ´ زق الاجتماعية وقد انبثق عن هذا المبدأ جيل جديد من التدخلات لحل المشاكل.

صممت التدخلات بهدف معالجة العيوب النوعية في المهارات العاطفية والاجتماعية وهي العيوب التي تعزز المشاكل مثل التهجم أو الاكتئاب. هذه التدخلات ممكن أن يكون لها تأثير بالغ ´ كغطاء واق للأ ´ طفال . لكن هذه التدخلات المرسومة جيدا صممها الباحثون السيكولوجيون كتجارب في المقام الأول. والخطوة الثانية أن تعمم الدروس التي ´ تعلمها من هذه البرامج ´ المركزة على كل المدارس كإجراء وقائي على أن يقوم بتدريسها المدرسون العاديون.

ويشتمل النهج ´ الأكثر تعقيدا وتأثيرا على معلومات عن مشاكل مثل ´ يدز» ´ أو» ´ « ´ ا ´ مدرات» ´ وما شابه ذلك يبدأ تعلمها مع بداية مواجهة الصغار لها. لكن موضوعها الرئيسي الدائم هو الكفاءة التي ´مَن يتمتع بها من الخروج من المآ ´ زق التي تواجهه أي هي « ´ الذكاء العاطفي» ´

والتحول الجديد بإدخال التعلم العاطفي بالمدارس يجعل من العواطف والحياة الاجتماعية ذاتها موضوعات وليس مجرد تعامل مع هذه المسائل المرغم عليها الطفل في حياته اليومية كما لو كانت إقحامات لا صلة لها بالموضوع أو إحالتها إلى المشرف الاجتماعي أو مدير المدرسة عندما تصل إلى مستوى المشكلة المتفجرة.

وقد تبدو هذه الحصص من الوهلة الأولى لا أهمية لها أو حلا أقل تأثيرا من حلول أخرى للمشاكل الرامية التي يواجهها الأطفال ولكنها إلى حد كبير مثل تربية الطفل الجيدة في الأسرة تنتقل إليه الدروس صغيرة لكنها مؤثرة تصل إليه بانتظ ´ ام وعلى مدى سنو ´ وهذه هي الكيفية التي يتأصل فيها التعلم العاطفي.

فالخبرات تتكرر مرارا يعكسها المخ ´ كمسارات قوية وعادات عصبية يستعملها أوقات التهديد والإ ´ حباط ´ والإ ´ هانة. وبينما تبدو المواد اليومية

التي تقدم في فصول التعلم العاطفي مواد دنيوية فإن نتائجها ـ أطفالا أو مخلوقات مهذبة ـ أكثر أهمية مستقبلنا عن أي وقت مضى.

كلمة أخيرة

بينما كنت على وشك الانتهاء من هذا الكتاب لفت انتباهي بعض أخبار صحافية مثيرة للقلق تعلن أن الأسلحة أصبحت أول أسباب الموت في أمريكا فقد فاقت حوادث القتل بالأسلحة حوادث السيارات. أما الخبر الثاني فقد جاء به أن معدل الجريمة في العام الماضي ارتفع إلى ٣% . أما مصدر الانزعاج الأكبر فقد أورده الخبر الذي تنبأ على لسان أحد علماء الجريمة بأننا نعيش الآن فترة هجوع تسبق عاصفة إجرامية ستهب علينا في العقد القادم. والسبب في رأيه أن الجرائم التي يرتكبها المراهقون في سن الرابعة عشرة والخامسة عشرة في تصاعد مستمر. هذه المجموعة السنية ستبلغ من العمر في العقد القادم الثامنة عشرة إلى الرابعة والعشرين أي العمر الذي تصل فيه جرائم العنف إلى الذروة لدى المنخرط في العمل الإجرامي. وتبدو نذر الشر في مقال ثالث وفقا لأرقام وزارة العدل الأمريكية التي تبين نسبة الأحداث المتهمين بارتكاب جرائم القتل والهجوم الخطر والسطو والاغتصاب حيث أوضحت أن هذه النسبة قفزت في الفترة من العام ١٩٨٨ إلى العام ١٩٩٢ من ٦٨ % إلى ٨٠% .

هؤلاء المراهقون هم أول جيل لا يملك فقط المسدسات بل من السهل عليه الحصول على الأسلحة الأوتوماتيكية تماما كما كان من السهل على جيل آبائهم الحصول على المخدرات. هذا الكم

من الأسلحة التي في حوزة المراهقين يعني أن الخلافات التي كانت في الماضي تؤدي إلى القتال بالأيدي، لكن اليوم أن تؤدي بالفعل إلى استخدام الرصاص. وكما أشار خبير آخر إلى أن هؤلاء المراهقين: «ليسوا بالأخلاق التي تدفعهم إلى تجنب المشاجرات».

ومن الأسباب التي تجعل هؤلاء المراهقين يفتقرون إلى المهارات الأساسية في الحياة، أننا مجتمع لم يعبأ بالتأكد من أن كل طفل أمريكي قد تعلم الأساسيات في التعامل مع الغضب، أو حل الصراعات حلا إيجابيا، كما أننا لم نعبأ بتعليمهم التعاطف الوجداني مع الآخرين، والسيطرة على الاندفاع، أو أي كفاءة عاطفية من الكفاءات الجوهرية. ومع إهمالنا تعليم أطفالنا الدروس العاطفية وتركها للمصادفات، فقد خاطرنا بفقدنا الفرص المتاحة التي تقدمها عملية نضج المخ الهادئ البطيء، لمساعدة الأطفال على تنمية مخزون عاطفي سليم وصحي.

وعلى الرغم من اهتمام بعض رجال التربية البالغ بالتعليم العاطفي، فإن هذه الدورات التعليمية ما زالت نادرة حتى الآن، فمعظم المدرسين والآباء، ومديري المدارس لا يعرفون شيئا عنها، هذا لأن أفضل نماذج هذه الدورات تمارس خارج المجرى التعليمي الأساسي، في عدد من المدارس الخاصة لا يتعدى أصابع اليد، بالإضافة إلى بضع مئات من المدارس العامة. ومن الطبيعي أن أي برنامج بما في ذلك البرنامج الحالي لا يقدم حلا لهذه المشكلة.

وإذا أخذنا في الاعتبار هذه الأزمات التي وجدنا أنفسنا وأطفالنا مواجهين بها، وإذا أخذنا في الاعتبار أيضا قدرا من الآمال المعقودة على مواد التعلم العاطفي، فلابد أن نسأل أنفسنا: ألا ينبغي أن ندرس أهم هذه المهارات الأساسية إنقاذا لحياتنا في الوقت الراهن أكثر من أي وقت مضى؟ وإن لم يكن الآن فمتى إذن؟!

المؤلف في سطور:

دانيال جولمان

* ´ حاصل على درجة الدكتوراه من جامعة هارڤ ´ ارد.

* ´ يكتب لصحيفة « ´ نيويورك تايمز» ´ في علوم المخ ´ وسلوكياته.

* ´ تنشر مقالاته في معظ ´ م الجرائد العالمية.

* ´ كان كبير محرري مجلة « ´ علم النفس اليوم» ´ .

* ´ صدر له كتب عدة منها « ´ الأكاذيب القاتلة» ´ و « ´ الحقائق البسيطة» ´ و ´ العقل التأملي» ´ كما اشترك في تأليف كتاب « ´ الروح ´ المبدعة» ´ . تصدر كتابه « ´ الذكاء العاطفي» ´ قائمة أكثر الكتب مبيعا على مدى عشرة شهور في بريطانيا.

المترجمة في سطور:

ليلى الجبالي

* ´ تخرجت في كلية الآ ´ داب - ´ قسم الأدب الإ ´ نجـ ´ ليزي العام ٧ ´ ٥ ´ ١٩.

* ´ عملت منذ تخرجها في جريدة المساء ثم كاتبة سياسية لجريدة الجمهورية ومسؤولة الشؤون الديبلوماسية بها منذ العام ٤ ´ ٦ ´ ١٩.

* ´ لها مؤلف عن الثورة الڤ ´ يتنامية بعنوان « ´ وانتصرت الثورة الڤ ´ يتنامية» ´ .

* ´ ومن الكتب المترجمة:

* ´ كتاب « ´ صناعة الإ ´ نشاءات العربية» ´ تأليف: أنطوان زحلان مركز الدراسات

الكتاب القادم

اللغة الاقتطادية

تأليف: فلوريان كولماس

ترجمة: د. أحمد عوض

العربية.

كتاب « ´ اليابانيون» ´ تأليف: « ´ إدوين دايشاود» ´ .

كتاب « ´ عندما تغير العالم» ´ تأليف: « ´ جيمس بيرك» ´ .

كتاب « ´ عالم يفيض بسكانه» ´ تأليف: « ´ سير روي كالن» ´ .

كتاب « ´ الذكاء العاطفي» ´ تأليف: « ´ دانيال جولمان» ´ .

والكتب الأربعة السابقة صدرت عن عالم المعرفة.

* ´ لها دراسات وأبحاث مترجمة عدة.

* ´ شاركت في كثير من المؤتمرات الدولية للمنظ ´ مات غير الحكومية حول القضايا العربية والعالم الثالث.

* ´ تسهم حاليا بكتابة المقالات والدراسات في ا ´ لات والدوريات المصرية والغربية.

المراجع في سطور:

محمد يونس

* ´ صحافي بوكالة أنباء الشرق الأوسط المصرية.

* ´ ليسانس آداب العام ´ ١٩.

* ´ عمل مترجما ومراجعا ومحررا بوكالة رويترز ووكالة الأنباء الألمانية (´ د. ب. أ) ´ وعدد من الصحف وا ´ لات المصرية والعربية ومن بينها: الثقافة والفكر المعاصر والفكر العربي المعاصر والثقافة العالمية الكويتية و » ´ الاقتصادية« ´ السعودية وغيرها.

* ´ ترجم وراجع عددا من الكتب من بينها » ´ الاشتراكية والقيم الإ ´ نسانية« ´ وريس كورنفورث دار الفن والأدب - ´ بيروت العام ´ ١٩٧٣ و« ´ الفرويديون الجدد« ´ تأليف ب. دوبرينكوف دار الفارابي- ´ بيروت العام ١٩٨٧ ا ´ تمع المدني والصراع الاجتماعي« ´ ال ´ مكسنزوود وآخرون - ´ مركز الدراسات والمعلومات القانونية لحقوق الإ ´ نسان- ´ القاهرة العام ´ ١٩٩.

* ´ صدر له أخيرا كتاب » ´ التكفير ب ´ الدين والسياسة« ´ مركز القاهرة لدراسات حقوق الإ ´ نسان - ´ العام ١٩٩٩.

d e

يقدم هذا الكتاب طريقا جديدا للنظ ´ ر في جذور أسباب أمراض
لأسر وا □ ´ تمعات□ يدعو فيه مؤلفه الدكتور « ´ دانييل جو□ان» ´ إلى
ثقافة العقل والقلب معا. وقد قام فيه برحلة تأمل علمي ثاقب في
عواطف الإ ´ نسان□ نفهم منها معنى الذكاء □ وكيفية ارتباطه بالعاطفة□
ونطلع عبر صفحاته على □ ´ لمكة ا□شاعر وتأثيرها في مسار حياتنا.

يعتمد ا□ؤلف على الأبحاث الطبية والدراسات التي أجريت على
لدماغ ´ البشري خلال العقدين ا□اضي□ ´ □ ليخرج بآ ´ خر اكتشافات
تركيبة ا□خ ´ العاطفية التي تفسر كيف تهيمن قبضة العاطفة القوية
على العقل ا□فكر□ وكيف تكشف تراكيب ا□خ ´ ا□تداخلة ا□تحكمة في
لحظ ´ ات الغضب والخوف□ أو الحب والفرحة عن كثير من الحقائق□
وأن النقص في الذكاء العاطفي□ أساس الكثير من مشاكل كل فرد
منا□ لأنه يدمر الذهن□ ويهدد الصحة الجسمانية بأخطار جسيمة.

ويجيب ا□ؤلف عن السؤال ا□هم : ما هذه ا□شاعر الإ ´ نسانية? وما
مكانها في الدماغ ´ ? وهل ما ورثناه من طباع قدر محتوم□ أم أن دوائر
ا□خ ´ العصبية دوائر مرنة □كن أن تتعلم□ وتتغذى□ وتقوى وفقا للبنية
التي يتأسس عليها ذكاؤ ´ نا العاطفي منذ الطفولة?

أما أكثر الحقائق إثارة للقلق في هذا الكتاب فهي ذلك ا□سح
البحثي الشامل الذي يكشف كيف بات جيل الأطفال الحالي في
العالم كله أكثر غضبا وجنوحا وقلقا واندفاعا وعنفا . فهل الذكاء
العاطفي يقدم علاجا?

الإ ´ جابة العلمية يحتويها هذا ا□ؤلف ا□هم.