

الفصل ٧

المثالية، التعاسة، والاكنتاب

هل الأطفال الموهوبون عرضة للاكنتاب أكثر من غيرهم؟ هل من المحتمل جداً أن يكونوا تعساء؟ وأن يحاولوا الانتحار؟ ما الذي يمكن أن يجعل طفلاً موهوباً بهذه التعاسة والقنوط بحيث أنه لا يريد الحياة؟ يتعرض الأطفال الموهوبون، أحياناً، لضغوطات تجعلهم معرضين لخطر التعاسة والاكنتاب. لكن غالبية الأطفال الموهوبين، لحسن الحظ، لديهم من المرونة ما يمكنهم من التغلب على خيبة الأمل والضغوطات التي تعترض طريقهم. ومع ذلك، فقد تمر على بعضهم أوقات يكونون فيها تعساء ومكتئبين بشكل كبير. وهؤلاء الأطفال غالباً ما يشعرون بالإحباط بسبب مثالياتهم ورؤيتهم لما يجب أن تكون عليه الأشياء.

هناك خطوات محددة يستطيع الوالدان عملها للتقليل من إمكانية اكنتاب أطفالهم، أو على الأقل للتقليل من شدة ذلك الاكنتاب. ويمكن أن يتحول الاكنتاب أحياناً إلى شيء إيجابي بحيث يصبح وقوداً لدافعية الفرد نحو المباشرة بعمل ذي معنى، أو لتعزيز تواضعه ورؤيته للمواقف الخاطئة على حقيقتها. وهذا يعتمد على مقدرة الطفل على تعلم المرونة وإدارة الإتيقان واكتساب مهارات إدارة الضغوط كما ناقشناها في الفصل السابق. إن الأطفال الموهوبين بدون مهارات التكيف هذه، يكونون أكثر عرضة للقلق والاكنتاب الذي يمكن أن يؤثر بشكل خطير في حياتهم اليومية. وغني عن القول أن التعاسة والاكنتاب ليست مواضيع ممتعة، ولكن فهمها ضروري لتزويد الأطفال الموهوبين بالإرشاد المناسب.

ما مدى انتشار الاكنتاب؟

لقد تبين أن اكنتاب الطفولة، الذي كان يُعتقد أنه نادر، أمر شائع هذه الأيام ويزداد انتشاره بسرعة كبيرة. وقد ازداد تأثير الاكنتاب من جيل إلى جيل على مدى العقود العشرة الماضية- ليس فقط في الولايات المتحدة، وإنما في كل أنحاء العالم^٢. وقد ذكرت دراسات واسعة النطاق أن ٢,٥٪ من الأطفال و٨,٣٪ من المراهقين في الولايات المتحدة يعانون من درجة معينة من الاكنتاب. ويُقدر بعض الخبراء أن واحداً من كل عشرين من الأطفال والمراهقين في المجتمع يعانون من الاكنتاب الخطير، وأن حوادث الانتحار قد ازدادت بشكل مضطرب خلال العقود الماضية^٣. فقد ازدادت حوادث الانتحار بين المراهقين والراشدين الصغار من سنة ١٩٥٢ إلى سنة ١٩٩٢ حوالي ٣٠٠٪. وازدادت بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥-١٩ سنة بنسبة ٢٨٪، بينما ازدادت بين الأطفال من سن ١٠-١٤ سنة بنسبة ١٢٠٪^٤. وبالرغم من أن مركز الوقاية والسيطرة على المرض The Center for Disease Control and Prevention أورد انخفاضاً قليلاً في نسبة الانتحار من سنة ١٩٩٢-٢٠٠٠، إلا أن تلك النسبة بقيت ثابتة تقريباً بين السنوات ٢٠٠٠-٢٠٠٤. وفي سنة ٢٠٠٣ بلغ عدد حالات الانتحار بين الأعمار من ١٥-٢٤ سنة ما بين ١٢-١٤ حالة من كل ٥١٠,٠٠٠. وقد أظهر تقرير المركز لعام ٢٠٠٥ أن حوالي ١٧٪ من طلاب المدارس الثانوية التي شملها الاستطلاع حاولوا الانتحار خلال الأشهر الاثني

عشر السابقة، وأن ١٣٪ منهم وضعوا خطة لتنفيذ المحاولات، وأن أكثر من ٨٪ بقليل حاولوا الانتحار مرة واحدة على الأقل^١. ولا شك أن هذه أرقام مذهلة.

وبالتأكيد أن الاكتئاب لا يقود دائماً إلى الانتحار. ولكننا لا نريد، حتى عندما لا يمثل الانتحار قضية مهمة، أن يعاني أطفالنا من الاكتئاب إطلاقاً. لذا، فسوف نقدّم في هذا الفصل استراتيجيات ومصادر ننعزز الخطوات الإيجابية تجاه منع الاكتئاب وإدارته لمساعدة الأطفال لكي يكونوا أسعد ما يمكن.

الاكتئاب والانتحار عند الأطفال الموهوبين

هناك بعض الاختلاف في وجهات النظر حول ما إذا كان الاكتئاب يتكرر عند الأطفال الموهوبين أكثر مما يحدث عند الأطفال الآخرين بشكل عام. يقول بعض المختصين إن الأطفال الموهوبين أكثر عرضة للاكتئاب والانتحار بسبب حدّتهم وشعورهم بالعزلة وميلهم إلى الكمال^٢. ويقول خبراء آخرون أنه لا توجد دراسات تظهر أن الأطفال الموهوبين أكثر عرضة لتلك المسائل من أقرانهم الآخرين^٣. وبالرغم من أن الدراسات البحثية تظهر أن الأطفال الموهوبين - بشكل عام - ليسوا أكثر قابلية من الآخرين للانتحار، إلا أن مختصين آخرين استنتجوا أن الأطفال شديدي الموهبة عرضة لهذا الخطر أكثر من غيرهم.

وهذه ليست وجهات نظر متناقضة تماماً كما تبدو للوهلة الأولى. فالدراسات التي وجدت أن نسبة الاكتئاب والانتحار عند الموهوبين هي ذاتها عند الآخرين أو أقل، اختارت عيناتها من الموهوبين الملتحقين بالبرامج الأكاديمية المصممة خصيصاً لهم^٤. وبما أن هؤلاء الطلاب ملتحقون بمدرسة خاصة أو برامج خاصة، فإن حاجاتهم الأكاديمية ستلبي على الأرجح، وهذا عامل مرتبط بالتكيف الإيجابي^٥. وبالمقابل، فإن الذين يجدون مشكلات أكثر عند الموهوبين، بما فيها الاكتئاب، غالباً ما يجمعون بياناتهم من المواقع الطبية (المستشفيات وعيادات الصحة العقلية) التي يحتمل وجود مشكلات فيها نظراً لطبيعة المتعاملين الذين يحضرون إلى هناك لتلقي الخدمات المناسبة.

ونتساءل في ضوء ما سبق: أي وجهتي النظر هي الصحيحة؟ ربما كان الجواب وسطاً بين الاثنتين. لكن حتى لو كان الأطفال الموهوبون يعانون من الاكتئاب مثل بقية الناس فقط، فإن الأمر مقلق جداً. فقد وجد أن نحو ١٠٪ من المراهقين الموهوبين يعانون من مستويات اكتئاب مَرَضِيَّة خطيرة^٦.

من الواضح أن ذوي التحصيل العالي الذين ليسوا بالضرورة موهوبين، يعانون من الاكتئاب والأفكار الانتحارية بشكل متكرر. ويستطلع كتاب مشاهير طلاب المدارس الأمريكية الثانوية Who's Who Among American High School Students) أسماء ذوي التحصيل العالي كل سنة، وي طرح أسئلة عن الانتحار في كل مرة. وتقول أحدث خمسة مسوحات سنوية أن ٤٪ من ذوي التحصيل العالي حاولوا الانتحار، وأن ٢٥٪ منهم فكّروا في الانتحار، وأن ١٩٪ يعرفون شخصاً بعمرهم قد انتحّر فعلاً، وأن ٤٣٪ عرفوا أن واحداً من أقرانهم حاول الانتحار. وقد بيّنت هذه المسوحات نفسها أن هؤلاء الأطفال نادراً ما يطلعون والديهم على أفكارهم عن الانتحار^٧.

وبالرغم من أن نسبة الأطفال الموهوبين المكتئبين أو الذين يحاولون الانتحار غير واضحة، فإن من المهم أن نحاول معرفة أي من هؤلاء أطفال يعيش حالة اكتئاب، وأي العوامل تؤثر في ذلك، وكيف يمكننا أن نساعد هؤلاء الأطفال.

أي الأطفال الموهوبين معرضون للخطر أكثر من غيرهم؟

أصبحت كثير من عوامل الخطر المهمة المسببة للاكتئاب والانتحار معروفة تماماً، سواء كان الطفل موهوباً أو غير موهوب. وهذه العوامل تضم النزعة إلى الكمال، وإساءة استعمال المخدرات والكحول، وخسارة عائلية، أو انتحار صديق أو فرد من أفراد العائلة، وتركيز وسائل الإعلام على الانتحار، والاندفاع، والعداونية، وسهولة الوصول إلى الوسائل المميتة^{١٣}.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن كثيراً من الأطفال الموهوبين لديهم سمات تبدو مرتبطة باكتئاب المراهقين. فمن الخبرات المألوفة لدى الأطفال الموهوبين: أنماط الميل إلى الكمال، والحساسية غير العادية، والانطواء الشديد، والالتزام الزائد، والشعور بالوحدة والاعترا ب. كل هذه المشاعر والسلوكيات ترتبط بالاكتئاب عند الأطفال والمراهقين كما ترتبط بالانتحار.

وقد يبدو أن بعض الأطفال الموهوبين يكونون عرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب الشديد أو الانتحار أكثر من غيرهم تبعاً لهذه الخصائص. كما تبدو محاولات الانتحار أكثر تكراراً عند الشباب المبدعين، شديدي الحساسية، الذين يلتحقون بمدارس على درجة عالية من التنافس والانتقاء^{١٤}. وقد أظهر الفنانون والكتاب والعلماء البارزون والمبدعون نسب انتحار أعلى عندما كانوا كباراً^{١٥}.

كما تلعب الظروف البيئية، مثل المدرسة غير الملائمة، دوراً كبيراً في ذلك. فربما يمر الأطفال الموهوبون، مثلاً، بحالة خفيفة أو متوسطة من الاكتئاب إذا وضعوا في مدرسة لا تستجيب لحاجاتهم التربوية. وتعدُّ درجة الملاءمة التربوية أحد العوامل المهمة التي تؤثر على التكيف الكلي للطفل الموهوب^{١٦}. وهذا يمكن فهمه إذا أدرك المرء أن كثيراً من الأطفال الموهوبين يعرفون سلفاً ٦٠٪ إلى ٧٥٪ من المادة التي عليهم تعلمها في سنة معينة. وهذا يؤثر، طبعاً، على مزاج الطفل وحالته النفسية.

وكلما ازداد الضجر وعدم القدرة على التحمل عند الطفل، زادت محاولاته لابتكار طرق إبداعية- ولكنها مقبولة اجتماعياً- كي يتحمل الموقف ويستفيد منه قدر الإمكان، في الوقت الذي لن يطيقه غالبية الكبار. فالكبار الذين يحضرون ورشة عمل في مؤتمر يعرفون سلفاً المادة التي تقدّم فيه سوف يخرجون لبحثوا عن ورشة أخرى، وهذا غير مسموح للأطفال في المدرسة رغم أنهم يريدون ذلك. هؤلاء الأطفال يكونون في موقف يغذي الدرجات الدنيا من الاكتئاب، التي تنبع مما يسمّى "العجز المتعلّم"^{١٧}، حيث يشعرون أنهم قد عُرر بهم، ولكنهم يعتقدون أنه لا يوجد ما يمكنهم فعله لتغيير الموقف.

وبالرغم من أن الأطفال الموهوبين أذكاء، ولديهم القدرة على الدفاع عن أنفسهم وإيجاد المحفزات العقلية الخاصة بهم في غالبية المواقف، إلا أنهم يظلون أطفالاً. وعلى الوالدين أو الكبار

الآخرين مراقبة مستوى إنجازات الطفل حتى يلاحظوا ما ينقصه من الملاءمة التربوية أو العوامل الأخرى التي يمكن أن تحفز الاكتئاب، وليستطيعوا مساعدة الطفل على حل تلك المشكلات^{١٨}.

النقد والاكتئاب

يكون الكبار أحياناً، بمن فيهم المعلمون، غير حساسين لمشاعر الأطفال الموهوبين وأحاسيسهم، وينتقدوهم علانية. فعلى الأطفال جميعهم، من وجهة نظرهم، أن يتعلموا إنهاء واجباتهم- مهما كانت بسيطة- وأن ينفذوا ما يطلب منهم. ويستطيع الطفل الذكي، في نهاية المطاف، أن يجد طرقاً للتسلية في أوقات الملل، وحتى الأطفال الموهوبون عليهم أن يخضعوا للسلطة.

غالباً ما يكون للنقد تأثيرات قوية على الأطفال الموهوبين، فبعض أنواع النقد يشجع على العجز المتعلم، لاسيما عند البنات اللواتي يتلقين أنواعاً مختلفة من النقد أكثر من الأولاد^{١٩}. عندما تتعثر بنت في مسألة رياضيات، يعلق الكبار قائلين: «واضح أن الرياضيات ليست مجالك»، مشيرين إلى أن لدى البنت نوع من العجز الفطري لا تستطيع تغييره بسهولة. أما عندما يكون أداء الولد ضعيفاً، فإن من المرجح أن ينتقده الكبار قائلين إنه لم يبذل جهداً كافياً أو لم ينتبه جيداً للمسألة، مشيرين إلى أن الموقف مؤقت، وأنه يمتلك القدرة على عمل ما هو أفضل من ذلك بكثير^{٢٠}. ويكون الشعور بالعجز أكثر احتمالاً عندما يتضمن النقد أن الفرد لا يستطيع معالجة الموقف، مما يؤدي إلى الاكتئاب.

وقد ينحرف الوالدان والمعلمون إلى نماذج من نقد السلوكيات التي تشكّل جزءاً من طبيعة الطفل الموهوب. فقد يوبخون الطفل، مثلاً، لأنه حساسٌ جداً، أو قوي جداً، أو جاد جداً، أو لأنه يطرح أسئلة كثيرة. ولا شك أن كلمة التضخيم "جداً" تبرز الجانب السلبي في هذه السلوكيات - وهي سلوكيات تمثل خصائص أساسية لغالبية الأطفال الموهوبين- مما يعني الانتقاص من قيمة الطفل. كما أن لكلمة التصغير "مجرد" أثراً سلبياً مشابهاً، مثل "أنت لا تفهم؛ أنت مجرد طفل". يشعر الطفل الموهوب في الحالتين، أنه غير مقبول تماماً كما هو. وإذا شعر الأطفال بالعجز عن تغيير الموقف أو تغيير شعورهم نحوه، فإن بعضهم قد ينسحب نحو الاكتئاب.

ينتقد بعض الأطفال الأذكياء أنفسهم بشدة عندما تواجههم مشكلات أو ظروف يعتقدون أنهم لا يستطيعون تغييرها، ويشعرون بالإحباط لعدم قدرتهم على إصلاح الموقف. وهناك ثلاثة عوامل لها علاقة بهذا الإحباط الذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب. العامل الأول، هو أنك لا تستطيع بالضرورة أن تحل مشكلاتك بنفسك لمجرد أنك ذكي، خاصة إذا كنت صغيراً وعديم الخبرة. والطريقة الأسهل هي الرجوع دائماً إلى الحلول التي توصل إليها الناس في الحالات المشابهة، وهذا ينطبق على الأطفال الموهوبين. والعامل الثاني هو أن كثيراً من الأطفال الموهوبين لم يطوروا بعد "ذكاءهم الانفعالي"، ويمكن أن تعاق رغبتهم في طلب المساعدة بكل من أفكارهم التي تفيد أن (عليهم) حل مشكلاتهم بأنفسهم، وبمشاعر الحرج لعدم قدرتهم على ذلك. والعامل الثالث أنهم يحتاجون إلى تدريب ليطوروا مهارات المرونة مثل المثابرة وتحمل الإحباط والتقويم الذاتي المناسب كما ناقشناه في الفصل السابق.

أعراض الاكتئاب

يستغرب كثير من الناس أن يكون الأطفال الصغار عرضة للاكتئاب. فنحن نتصور الطفولة على أنها وقت سعيد، حيث الأوقات المحزنة قصيرة والأطفال مبتهجون وسريعو التكيف. ومع ذلك، فإن الأطفال الدارجين، وحتى الأطفال الرضع، يمكن أن يصابوا بالاكتئاب، ويمكن أن يتدخل اكتئابهم في نموهم وتطورهم الطبيعيين. ويقابل الاكتئاب عند المراهقين بعدم اكتراث الكبار حيث يعتقدون أنه أمر طبيعي، وأنها مجرد مرحلة عابرة^{٢١}. وللحقيقة، فإن تحديد الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين يمكن أن يكون صعباً، لأن الأعراض المبكرة صعبة الاكتشاف وعادة ما تعزى لأسباب أخرى مثل «التأثير السيئ» للأقران، أو الحاجة إلى النوم أو حتى عادات الأكل غير المناسبة.

ومن المفيد أن نعرف أن الاكتئاب أكثر من التعاسة العادية، أو حتى الحزن المؤقت الذي نمر به جميعاً نتيجة حدوث بعض الخسائر. وإذا لم يعالج الاكتئاب، فإنه يميل إلى الحدوث مرة أخرى بشدة وتكرار أكثر من المرة الأولى. ويعرف الاكتئاب المرضي على أنه حالة مزاجية تستمر لأسبوعين على الأقل، يفقد الشخص خلالها - سواء كان طفلاً أم كبيراً- الشيء الكثير من اهتماماته ومتعته.

وعندما يصابون بالاكتئاب، يتعد الأشخاص المكتئبون عن الآخرين. ويضيّقون اهتماماتهم، وعادة ما تكون طاقاتهم أقل من المستوى الطبيعي، وربما يمرون بخبرات تُغيّر في شهيتهم وأنماط نومهم، وربما تتطور لديهم صعوبات في التفكير والتفكير^{٢٢}.

تشابه بعض أعراض الاكتئاب عند الصغار والكبار، وبعضها الآخر يختلف باختلاف العمر. يشعر المكتئبون الكبار بأحاسيس قوية من تدني تقدير الذات، والحزن، والبكاء ولوم النفس والعجز والقنوط. وربما ينامون وقتاً طويلاً أو يشعرون بعدم القدرة على الحركة بسبب حزنهم. وبالمقابل، فإن أمزجة الأطفال والمراهقين المكتئبين تكون متهيجة أكثر مما هي حزينة. وقد يعبرون عن اكتئابهم على شكل غضب أو ثوران انفعالي أو تحصيل مدرسي متدنٍ. وربما يظهر البعض مللاً، أو عدم راحة أو يشكون من مرض غامض أو تتكون عندهم عادة أحلام اليقظة. ويميل الأولاد المكتئبون إلى سلوكات سلبية مخالفة لعادات المجتمع كالعدوانية، والفظاظة، وعدم الهدوء، والعبوس والمشاكل المدرسية المتعددة وتعاطي المخدرات والكحول. وغالباً ما يرسلون إلى المدير قبل أن يحالوا إلى مرشد أو طبيب نفسي. أما البنات المكتئبات، من جهة أخرى، فربما يصبن هادئات، وينسحبن من المشاركة في الأنشطة الصفية. ويزداد الوضع سوءاً لأن المجتمع يشجع الفتيات على الهدوء والإذعان، فتبقى أسباب سكوتهم غير معروفة، ويختفين عن الأنظار ما لم نشجعهن على التعبير عن أنفسهن في المنزل^{٢٣}.

ومهما كانت السلوكات الظاهرة، فإن معظم الأشخاص المكتئبين يشعرون بالألم والغضب في داخلهم، لكنهم يشعرون بالعجز عن عمل أي شيء حيال ذلك. ومع أنهم لا يقنعون بحياتهم الراهنة، فإنهم يشعرون بالعجز عن القيام بالتغيرات الضرورية. ولذلك، فإنهم يركزون في العادة على أنفسهم. وتؤكد أحاديثهم الذاتية أفكار اليأس التي تدور في داخلهم، ويبدون غير قادرين على جمع ما يكفي من الطاقة في محاولة حل المشكلة. ويصف الناس شديداً الاكتئاب مشاعرهم بأنها غامضة، ومراوغة، ومشتتة، وأبدية، وكأن الاكتئاب كان معهم طوال حياتهم، وسوف يستمر حتى آخر يوم فيها. يشعر

بعض المراهقين المكتئبين بالتشاؤم من أنفسهم ومن العالم لدرجة أنهم يجرحون أذرعهم أو أرجلهم لمعاقبة أنفسهم، أو لأن الألم هو الشيء الوحيد الذي يذكرهم بأنهم لا زالوا أحياء، وأنهم ما عدا ذلك يشعروهم أنهم أموات. وهناك آخرون يبحثون عن تدفقات الأدرينالين فيقدمون على مغامرات جريئة أو يحاولون الهرب من واقعهم بتعاطي المخدرات والكحول^{٢٤}. ويقرر عدد قليل منهم الانتحار لكي يضعوا حداً لآلامهم.

قد يكون التغلب على الاكتئاب أمراً صعباً، فيكون من الأفضل بكثير اتخاذ خطوات للوقاية من الاكتئاب. وهناك أدلة حقيقية تدعم فكرة أن الأطفال يمكن أن يتعلموا كيف - يمنعون أو يقللون أو يتغلبون على الاكتئاب أو يخفضون من شدته أو يتغلبون عليه، ويعيشون حياة متفائلة بدلاً من الحياة المتشائمة^{٢٥}.

الوقاية من الاكتئاب

علينا أن نعرف أن التوازن ضروري في الحياة. ولهذا، لا تضايق الطفل بالإلحاح على النجاح فقط؛ بل وقر له فرصاً لإتقان مهام تتزايد صعوبتها بشكل تدريجي. وكلما زاد شعور الأطفال بالنجاح والكفاءة، قل احتمال شعورهم بالسلبية والتشاؤم عندما تواجههم المشكلات. وكما قال المؤلف "ريتشارد بول إيفانز" Richard Paul Evans في اجتماع للجمعية الوطنية للأطفال الموهوبين "نحن لا ننجح رغماً عن تحدياتنا وصعوباتنا؛ وإنما ننجح بالضبط بسبب هذه التحديات"^{٢٦}.

إن تزويد الأطفال بخبرات مبكرة متقنة، حتى في سن ما قبل المدرسة، يمكن أن يساعد في منع العجز المتعلم ويزيد من التفاؤل الذي يُعدّ عنصراً مهماً في كيفية تعامل الناس مع المشكلات والصعوبات^{٢٧}. ومن المعروف أن تعلم ربط الحذاء أو «تزرير» القميص يستغرق وقتاً وجهداً؛ لكن إتقان المهمة يجلب الثقة. لقد أدى التقدم التكنولوجي مثل أربطة «الفلكرو» (الأشرطة اللاصقة) Velcro، والأحذية سريعة الارتداء، إلى تحسين نوعية الحياة، لكنه قلل من فرص وجود التحديات. كذلك فإن الآلات الحاسبة وبرامج التأكد من التهجئة وقواعد النحو قللت من الحاجة إلى مهارات الحسابات الرياضية وقواعد الإملاء وقواعد اللغة. يتوجب على الوالدين أن يبحثوا عن مواقف يستطيع الأطفال فيها أن يتعلموا المثابرة والنجاح من خلال تحديات مناسبة لأعمارهم تطور عندهم المرونة والتفاؤل. فالنجاح يولد اتجاهات إيجابية وتفاؤلاً بالمهمة اللاحقة. ولهذا يجب أن يجرب الأطفال النجاحات التي تأتي نتيجة بذل الجهد ويتعلموا عادة الإصرار في وجه التحديات الكثيرة الجديدة.

الوراثة والبيئة

هناك أدلة قوية متزايدة على الاستعداد الوراثي للتفاؤل والتشاؤم، وحتى للاكتئاب. لكن هناك أدلة قوية، من جهة أخرى، على أن الاكتئاب يمكن أن ينتج عن كيفية تعلمك لردة الفعل لما يحدث في حياتك- مثل خسارة مهمة أو صدمة كبيرة أو شعور بالعجز، أو تقدير منخفض للذات نتيجة النقد الشديد أو عدم التقبل...الخ. وربما كانت غالبية حالات الاكتئاب خليطاً من السببين - الاستعداد الوراثي والضغوطات البيئية.

يبدو أن الزيادة في نسبة الاكتئاب بين الأطفال خلال الأجيال المتلاحقة الماضية مرتبطة بالأحداث في المجتمع والعائلة^{٢٩}. نحن نعرف منذ سنوات أن الإساءة الجسدية والجنسية للأطفال تجعلهم أكثر ميلاً للاكتئاب، تماماً كما يفعل بهم موت الأم^{٣٠}. كما أن أطفال العائلات ذات التاريخ الطويل من الاضطراب- كالشجار، والانفصال، والطلاق- معرضون للاكتئاب. لكن هناك عوامل أخرى. فعائلاتنا تنتقل كثيراً في مجتمعنا المتحرك^{٣١}. وكنيجة لذلك، فإن العائلات الممتدة- الأجداد، والعمات والخالات، والأعمام والأخوال، وأبناء العمومة والأقارب- يصبحون غرباء بدلاً من أن يكونوا أنظمة دعم^{٣٢}. وهكذا، فإن الأطفال تتوفر لهم نماذج عائلية قليلة فيما يتعلق بكيفية تصرف الناس مع الصعوبات في الحياة. كما أن الطلاق يفرز عائلات مفككة. والوالدان، حتى في العائلات السليمة، يعملان غالباً خارج البيت ويتركان العناية بالأطفال معظم الوقت للآخرين. وغالباً ما ترك الحياة الحديثة وقتاً محدوداً لكثير من العائلات لقضائه في العلاقات مع الأصدقاء والجيران بحيث يؤدي إلى شعور بالانتماء. إن الثقة بأحد الجيران هذه الأيام شيء نادر. والشعور المتزايد بالغربة أو الوحدة في هذا العالم يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب. وبما أن الثقافة الأمريكية ثقافة استهلاكية ومتحركة وبلا هوية فإن ذلك يقلل من إحساس الناس بقيمتهم، ويسهم في شعورهم بالغربة والاكتئاب^{٣٣}.

كذلك، فقد أسهمت التربية القائمة على حسن نية الوالدين في تفاقم هذه المشكلة. فالكبار، في محاولة منهم لتعزيز تقدير الذات عند الأطفال- يكيلون لهم المديح مقابل إنجازاتهم- سواء كانت مهمة أم غير مهمة - ويكون ذلك غالباً خالياً من الإخلاص والدقة، وأحياناً من الأمانة. وكنتيجة لذلك، فإن إهمال الكبار للصغار يحرمهم من فرص تذوق النجاح في مهام تتسم بالتحدي الحقيقي. يتعلم الأطفال أن يتوقعوا الحصول على المديح باستمرار، ويعرفون أن تعليقات الآخرين ليست دائماً دقيقة. ويخفق هؤلاء الأطفال في تعلم المرونة عندما تواجههم التحديات، ويوضع التقويم الصريح والمنافسة جانباً، ويقلّ التعزيز الفعال على الجهد الجيد إلى الحد الأدنى حيث يضيع في كيل المديح الكاذب والمبالغ فيه. وكما يقول عالم النفس "مارتن سيليجمان" Martin Seligman "يعرض الوالدان والمعلمون الأطفال للاكتئاب عندما يركزون على ما يشعر به الطفل (مثل تقدير الذات) على حساب ما يعمله- الإتقان، والمثابرة، والتغلب على الإحباط والملل، ومجابهة التحدي^{٣٤}.

مصادر أخرى للاكتئاب

إلى جانب الاكتئاب المبني على أساس وراثي محض، وهو نادر نوعاً ما، فإن الأطفال الموهوبين يمكن أن يتعرضوا إلى حالات اكتئاب نتيجة واحد أو أكثر من الظروف التالية:

١. الخسارة والحزن
٢. المثالية المحبّطة
٣. الشعور بالاعتراب بين الآخرين
٤. الشعور بالوحدة الوجودية.

وقد توجد هذه المظاهر الأربعة كلها عند طفل واحد. وبالرغم من أن هذه الظروف يمكن أن تسبب الاكتئاب عند أي طفل، إلا أنها أكثر احتمالاً عند الأطفال الموهوبين.

الخسارة والحزن: كلنا نمرّ بحالات من الحزن والأسى والتعاسة المؤقتة. نشعر بالاكتئاب لأن شيئاً أو شخصاً عزيزاً علينا لم يعد موجوداً. نشعر بالفراغ والأسى.

وكما تبين "جوديت فيورست" Judith Viorst في كتابها الخسائر الضرورية، Necessary Losses، فإن الخسائر شيء أساسي في الحياة، ومع ذلك فإن "النظر إلى الخسائر، يعني أن نرى كيف أن خسائرتنا مرتبطة بشكل لا مفر منه مع النمو"^{٣٥}. تقع الخسارة في حياة الأفراد كلهم، ويستجيب لها الصغار والكبار بعواطف قوية، سواء جاءت الخسارة من الموت أو الطلاق أو فقدان صديق أو انهيار علاقة رومانسية. و يجعل استثمار هذه الخسائر الأفراد الموهوبين عرضة لخسارة أكبر وأسى لاحق. لكن النضج والنمو يأتي نتيجة لخسائرتنا، فنحن ننمو بتحركنا إلى الأمام ونسيان الخسارة. المهم هو كيف نتعلم التعامل مع الخسارة، وكذلك كيف نتعامل مع الحزن والأسى والغضب الذي يصاحب تلك الخسارة.

المثالية، والكمال وخيبة الأمل: غالباً ما يخيب أمل الأطفال الموهوبين بأنفسهم إذا أخفقوا في تحقيق معايير الإنجاز (العالية بصورة غير واقعية) والأخلاقيات والقيم الأخرى التي يفرضونها على أنفسهم. وهذا يمكن أن يؤدي أحياناً إلى الاكتئاب. وكما قال أحد المراهقين "عندما يكون إنجازي لأي شيء أقل من الكمال، فكأنما هي نهاية العالم، لا يوجد أحد آخر هكذا. فالآخرون يمكن أن يعملوا أي شيء ويكونوا سعداء"^{٣٦}.

ويصف مراهق آخر: "أشعر كثيراً بالقلق خشية فقدان مواهبي. أقلق خشية أن أصبح إنساناً عادياً. أقلق على طفولتي الضائعة، والفرص التي فاتتني. أقلق خشية أن أنطفئ، أو من التخصص فوق استطاعتي. أقلق على نجاحي في مهنتي، وهل سيقبلني زملائي أم لا (وهل يقبلونني الآن)"^{٣٧}.

لدى الأطفال الموهوبين مثاليات عالية، وإذا أضيفت هذه المثاليات إلى حماسهم وقوتهم، فإنها سوف تتطور لتصبح نزعة إلى الكمال. وكما ذكرنا في الفصل السابق، يعتقد بعض الأطفال الموهوبين أن الكمال هو المستوى الوحيد المقبول في الأداء، وهم يضعون أهدافاً مستحيلة لأنفسهم. وحتى عندما يحققون تقدماً نحو هدف ما، فإنهم يركزون على ما تبقى لهم من المهمة. هذا الميل إلى الكمال يقود إلى صعوبات اجتماعية وعاطفية، وقد يكون أحد عوامل الاكتئاب المرصّي^{٣٨}.

وقد تؤدي المثالية، المقرونة بالتطور غير السوي أو غير المتزامن، إلى توقعات يصعب تحقيقها، مما يقود بالتالي إلى السخرية والاكتئاب. يرغب الأطفال الموهوبون أو يتوقعون أن يكونوا ماهرين في المجالات جميعها بشكل متساو، ويخيب أملهم عندما لا يحققون ذلك. وعندما تكون المسافة بين القدرات واسعة جداً، بحيث يعدّ الطفل من ذوي صعوبات التعلّم، فإن شدة الخيبة ستكون أكبر. فالطفل الموهوب الذي يعاني من إعاقة تعليمية معينة يخيب أمله بنفسه، وسوف يعاني من تقدير منخفض للذات ومن الاكتئاب^{٣٩}.

الشعور بالاغتراب بين الآخرين: يميل كثير من الأطفال الموهوبين إلى الانطواء الاجتماعي^{٤١}، ويبحث الموهوبون جداً عن وقت للوحدة كي ينغمسوا في اهتماماتهم المحبوبة، ويفضّلون، في الغالب، الأنشطة التي يمارسونها وحدهم أو مع صديق واحد، مثل القراءة أو الشطرنج أو تركيب المكعبات «الليجو» أو الموسيقى. ويساعدهم وقت الوحدة على تطوير مواهبهم (وهي سمة الأفراد الموهوبين الذين يصبحون مشهورين عندما يكبرون)، إلا أن ذلك يقلل من فرصة توفير نظام دعم من الزملاء^{٤٢}.

غالباً ما يشعر الأطفال الموهوبون، حتى في وقت مبكر من حياتهم، أنهم يختلفون عن غيرهم، وذلك بسبب ذكائهم، وحساسيتهم، وقوتهم. ويشعرون أحياناً أنهم وحيدون في عالم تبدو قيمه ومنظوراته سطحية. ويشعرون بالإحباط في مرحلة الروضة والمرحلة المبكرة التي تليها من الاهتمامات البسيطة والتعلم البطيء لزملائهم. ويصف ذلك ولد عمره ١٤ سنة كالآتي: "أشعر دائماً أنني مختلف نوعاً ما - موجود في المكان الخطأ، أو مولود في الوقت الخطأ. أذكر أنني كنت مرتبگاً وخاب أملي في أول يوم ذهبت فيه إلى المدرسة لأنها كانت تبدو بسيطة جداً. وقد كنت أشك في كفاءة المعلمين ومؤهلاتهم"^{٤٣}. وعندما يكبر هؤلاء الأطفال يدركون بكل ألم أن المجتمع يركز على الوسطية بكل وضوح. وعندما يبلغون مرحلة الرشد المبكر، فإنهم يجدون أن قيمهم واهتماماتهم غالباً ما تكون مختلفة عن اهتماماتهم وقيم الآخرين.

تمثّل هذه المشاعر، في غالب الأحيان، مشكلة للأطفال الموهوبين في وقت من الأوقات، خاصة للأطفال شديدي الموهبة، أو للانبساطيين، إذ ليس من السهل على بعض هؤلاء الأطفال أن يجدوا زملاء يشاركونهم الاهتمامات نفسها، أو يفكرون بالسرعة نفسها أو بالعمق ذاته. وبالرغم من التنوع الكبير من الأطفال في غالبية المدارس، فإن الطفل الموهوب قد يشعر أن لا أحد يهتم به، وأنه منبوذ لا ينتمي للمجموعة، لا سيّما إذا أزعجه أحد أو تنمّر عليه. إن تراجع الشخص إلى أفكاره الخاصة أو أنشطته الفردية هو ملجأ مؤقت، رغم أنه ملجأ انفرادي.

وبالطبع، يمكن أن يشعر كل طفل بالوحدة والعزلة إذا لم يشعر بالتقدير والاحترام والدعم في البيت والمدرسة. وتلجأ بعض العائلات والمدارس إلى أنماط صعبة جداً بالنسبة للأطفال الموهوبين، وقد تكون مؤذية لهم- عندما يكون النقد متكرراً، وعندما يضغط عليهم الكبار بشكل مفرط للقيام بالعمل. وقد يفترض الطفل في مثل هذه البيئة، أن الآخرين سيقبلونه بسبب تحصيله فقط وليس لإنسانيته. وعندما يشعر الأطفال أنهم ليسوا موضع تقدير واحترام كأفراد، فإنهم يلجئون إلى عدة طرق في محاولاتهم للتعامل مع ذلك الشعور بالعزلة والاكتئاب. ويلجأ كثيرون منهم إلى التخيلات وأحلام اليقظة التي يمكن أن تشعرهم بالسرور أكثر من العالم الواقعي المحيط بهم. ويشعر آخرون بأن قلقهم وحزنهم يتدخلان في أفكارهم بشكل متكرر بحيث أنهم قد يعتقدون (أو يعتقد الكبار الذين حولهم) أنهم يعانون من تشتت الانتباه.

وربما يبدو الأطفال الموهوبون بمظهر كاذب، حيث يضعون قناعاً فوق اكتئابهم ويظهرون للآخرين أجزاء سطحية فقط من أنفسهم يعتقدون أن الآخرين سيقبلونها، مثل جاذبيتهم الجسمية، ومواهبهم الرياضية أو مقدرتهم على سرد النكات. لكن العلاقات المبنية على الأشياء السطحية نادراً ما

تكون طويلة الأمد أو مجزية. ويصبح بعض الشباب الموهوبين معتمدين كلياً- أو حتى مدمنين- على التقدير الذي يأتي من الخارج، مثل الأوسمة والمكافآت. فإذا فقدوا ذلك التقدير، وهذا ما يحصل لهم جميعاً في وقت ما- فإنهم يبدءون بالشك في أنفسهم ويعانون من اكتئاب شديد. ويحاول آخرون "معالجة" عزلتهم واكتئابهم من خلال الأنشطة المختلفة التي ترفع الأدرينالين، أو حتى من خلال الكحول والمخدرات، حيث يعتقدون أنهم "أذكيا لدرجة كافية تمكنهم من التعامل مع تلك المواد". وبالرغم من أن كل هذه الاستراتيجيات يمكن أن تسكّن الألم مؤقتاً، إلا أن تأثيرها الإيجابي نادراً ما يكون طويل الأمد.

القلق حول الوجود: يمكن لمثالية الطفل الموهوب ووحده أن تؤدي إلى نوع رابع من الاكتئاب هو "الاكتئاب الوجودي"، الذي غالباً ما يحدث للأطفال والكبار الأذكيا جداً^{٤٢}. وهذا النوع من الاكتئاب لا يحدث مرة واحدة، ولا ينتهي بعد أن يمر به المرء. فإذا فكر به الإنسان مرة، سيبقى يخطر له بعد ذلك، ولا يستطيع العودة إلى حالة ما قبل وجوده. وكما يقول المثل « أنت لا تستطيع أن تعيد الكعكة إلى ما قبل خبزها». وعلى هؤلاء الأطفال أن يتعلموا فيما بعد أن يتعاملوا مع هذه الأمور طوال حياتهم^{٤٣}.

وتشمل المشكلات الوجودية القضايا الإنسانية الكبيرة في العالم- كالحرب، والفقر، والمجاعة، والانحباس الحراري في الكرة الأرضية، والغش والقسوة. ويهتم الأطفال الموهوبون بهذه القضايا الكبرى حتى في سن مبكرة جداً، ويتساءلون: لماذا توجد هذه المشاكل؟ بالتأكيد هناك طريقة لحلها. وإذا طلبت من طفل صغير موهوب أن يسمي لك "أمنيته الثلاث"، ستكون واحدة منها على الأقل حلّ إحدى المشكلات التي يعاني منها العالم. هؤلاء الأطفال يدركون أن قليلاً من الكبار يهتمون بهذه المشكلات العالمية كما يهتمون بها هم، لكنهم يشعرون بالعجز عن التأثير في أي تغيير لإنقاذ العالم. ويعتقد الطفل الموهوب أن الناس من حوله- ليس فقط زملاءه، بل أيضاً المعلمين والآباء والسياسيين وذوي السلطة- يفكرون بكل سطحية في هذه المسائل. ويتصور الطفل الموهوب كيف يجب أن يكون العالم، ويشعر بالأسى لأن قليلاً من الناس فقط يشاركونه هذه المثالية أو التصور، بالرغم من أن الحلول لبعض مشاكل العالم تبدو سهلة وواضحة. يدفع الكبار تبرعات، على سبيل المثال، لقضايا مهمة، وهم فخورون بما يفعلون، لكن الأطفال الموهوبين يتساءلون "أنتم فعلاً تدفعون النقود، لكن ماذا تعلمون لحل هذه المشكلة؟". يرى الأطفال أن المسؤولين بطيئون، وغير منطقيين ومنافقون أو، بصراحة، جاهلون، ويبدو لهم أن العالم في أيدي راشدين تنقصهم الكفاءة لإدارته.

وكلما اطلع الأطفال الموهوبون أكثر على الكذب والنفاق والتناقض والجهل وعدم إدراك الأمور حولهم، فإنهم يتساءلون فيما إذا كانت القيم الإنسانية موقفية أو اعتباطية. وربما يتساءلون إن كان لحياتهم أي معنى مهم، أو إن كان هناك من يفهم اهتماماتهم هذه. وتدور في ذهن هذا الطفل تساؤلات كثيرة مثل: "كيف أستطيع -وأنا مجرد طفل- أن أحدث أي تغيير في هذا العالم المجنون؟ هل حياتي لها أي معنى؟" هذا الاهتمام بالقضايا الأساسية للوجود الإنساني- الحرية، والعزلة، والموت وعدم أهمية الإنسان- يمكن أن يؤدي بالطفل الموهوب للتساؤل إن كانت الحياة تستحق حتى أن يعيشها في عالم يختلف فيه عن الآخرين بصورة واضحة. وربما يشعر الطفل الموهوب أنه مثقل بفكرة

أنه مسئول عن الارتقاء بالإنسانية بسبب قدراته ومواهبه- وهي مهمة تبدو شاقة جداً.

عندما تطغى على الطفل مشاعر المسؤولية الشخصية عن الإنسانية، فإن النتيجة الحتمية هي الحزن، والغضب والعجز والاكتئاب. ولكي يتمكن هؤلاء الأطفال من البقاء، ويقتنعوا بحياتهم، فإن علينا أن نساعدهم على الآتي:

١. أن يشعروا أن هناك من يفهم مشاعرهم بصدق.

٢. أن يشعروا أن هناك من يشاركهم مثالياتهم وأنهم ليسوا وحدهم.

٣. أن يضموا جهودهم إلى جهود آخرين يشبهونهم بطرق يمكن أن تؤثر في العالم.

عندها فقط سيجد هؤلاء الأطفال معنى لحياتهم ولعلاقاتهم بالآخرين بحيث يعتقدون أنهم ينتمون إلى هذا العالم. ويمكن أن تكون العائلات والأصدقاء والمعلمون مرشدين مهمين لمساعدة هؤلاء الأطفال على الكشف عن طرق لإيجاد معنى لحياتهم وتطوير نظرة معقولة للحياة.

لقد وجد كثير من الآباء والأمهات أن أطفالهم يتلقون مزيداً من الدعم ويواجهون قليلاً من الإحباط إذا شاركوا في أعمال تطوعية مع منظمات تكافح من أجل تحسين ظروف المجتمع. وبما أن غالبية الناس المعنيين بقضايا المجتمع هم من المثاليين، فإن الطفل الموهوب سيجد على الأرجح أنه مرتبط بالآخرين، وأن لحياته معنى لأنه يساعدهم.

وعندما يعطي الطفل جزءاً من وقته لقضية اجتماعية، فإن إحساسه بال ضبط الذاتي يزداد، ويجد اتجاهها إيجابياً وعملاً محددًا لينجزه. وقد يكون العمل التطوعي مثلاً الخدمة في مطبخ يقدم الحساء للفقراء أو القراءة لمرضى في دار للرعاية. إن نوع الخدمة التي يقدمها الطفل أقل أهمية من حقيقة مساهمته مع الآخرين المهتمين بالوضع مثله تماماً.

كما أن كثيراً من الراشدين الذين يمرون بأزمة في منتصف العمر يهتمون بالقضايا الوجودية، وي طرحون أسئلة مثل: "هل هذا كل ما في الحياة؟" و"ما معنى حياتي؟" لا شك أن الكبار يجدون صعوبة في التعامل مع هذه القضايا. تخيل كيف ستؤدي مثل هذه الأسئلة إلى اكتئاب شديد عندما تكون في المقام الأول في ذهن طفل موهوب عمره ١٢ سنة ويُدعى يومياً "بالمهوس" أو "الأبله"٥٠.

الاكتئاب والغضب

هذه الأنواع الأربعة من الاكتئاب لها قاعدة مشتركة - كلها تتضمن شعوراً بالغضب، فالطفل إما أن يكون غاضباً من نفسه أو من موقف معين أو حتى من القدر، ولكنه غضبان في كل حال. ويرافق ذلك شعور بالعجز، لأن الطفل يشعر أنه لا يستطيع تغيير نفسه ولا تغيير الموقف الذي هو فيه. قد يستعمل الأطفال الذين يغضبون من أنفسهم العقاب الذاتي ليعوّضوا عما يرونه سوء تصرف منهم، لاسيّما إذا كانوا قد نشئوا على القليل من النقد. وإذا كان هؤلاء مثاليين، فإن حديثهم الذاتي سيؤكد إخفاقاتهم وعيوبهم بطريقة غاضبة. قد يعتقدون أنه يجب أن لا يكون عندهم مثل ذلك الغضب وأن

مشاعرهم خاطئة، وربما يحاولون إنكارها والتظاهر بأنهم غير غاضبين. وقد يلجأ بعضهم إلى عقاب الذات كضرب أنفسهم أو جرحها.

بعض الأطفال يشعرون بالغضب من الآخرين أو من موقف معين، لكنهم يشعرون بالعجز عن تعديل ما يسبب لهم ذلك الغضب، ويدركون أن غضبهم لا يترك أثراً في تغيير أي شيء، ويعتقدون أن غضبهم لن يفهمه أحد ولن يتقبله أحد، أو قد يشعرون بالذنب إزاء هذا الغضب.

قد يوجّه الغضب، أو الغيظ أحياناً، الناجم عن الاكتئاب الوجودي إلى الظلم الذي تسببه الحياة. فيشعر الراشدون والأطفال الذين يعانون من هذا الاكتئاب الوجودي أنهم يعيشون في عالم سخيف لا معنى له، وأن هذا العالم لا يجب أن يكون كذلك. ويشعر هؤلاء بالغضب لعجزهم عن إحداث أي فرق مهم في هذا العالم، وأنهم المهتمون الوحيدون، فالآخرون، على ما يبدو لهم، غير مكثرئين لهذه القضايا.

الغضب والإحباط شعوران يمر بهما كل شخص من وقت لآخر. ومن المهم فهم العلاقة بين الغضب والاكتئاب، لأن ذلك يقود إلى بعض الاستراتيجيات التي تخفف الاكتئاب. ولقد طوّرتنا طرفاً مقبولة اجتماعياً للتعبير عن الغضب أو التعامل معه، فإذا ما وجّه الغضب بطريقة ملائمة، فإنه يمكن أن يحرك الشخص للقيام بعمل إيجابي لمعالجة الموقف. وعلى العكس من ذلك، فإن الاكتئاب سلبي وقيّد الشخص، لأن الشخص الذي ينكر غضبه يكون أكثر عرضة للاكتئاب الذي يلوم فيه الآخرين. وهو أكثر احتمالاً لتكرار التفكير في لوم الذات حيال سوء الموقف، أو حيال عدم فاعلية الآخرين وموافقهم المثيرة للرب.

الانفعال الأولي والأكثر وضوحاً للنفس وللآخرين هو الاكتئاب، ولكن هنالك دائماً غضب وراء ذلك الاكتئاب. يقول المثل القديم: "أينما يكون الغضب يكون تحته أذى". كذلك أينما وجد الاكتئاب يكون تحته غضب.

وبالرغم من أن الغضب مثير للنشاط، إلا أننا لا نعني بهذا القول أن تسمح لطفلك أن يغضب غضباً شديداً غير مكبوح. فنوبات الغضب لا تساعد الطفل، ولا يرغب الآخرون بأن يكونوا حوله عندما تنتابه سؤرة غضب. وبدلاً من ذلك يمكن بقليل من المساعدة من أحد الراشدين المهتمين أن تعليم الطفل التخلي عن الغضب وتوجيهه بطرق معقولة تساعده على الشعور بالقوة والتأثير وليس بالعجز. صحيح أن توجيه سلوكيات الطفل عندما يكون مكتئباً أو غاضباً يكون صعباً، إلا أن ذلك أمر ممكن، لاسيّما إذا طوّرت معه علاقة قوية. هناك بعض الطرق لتغيير الاكتئاب إلى غضب ملائم ومساعد للطفل عرضت في مكان لاحق من هذا الفصل.

شعور الشخص بخيبة الأمل حيال ذاته

ينشغل كثير من الناس بنوع من العقاب الذاتي عندما يخيب أملهم في أنفسهم. والأطفال الموهوبون مرشحون لعمل ذلك عندما يضعون معايير عالية للأداء أو يندفعون إلى تبني معتقدات

غير منطقية وغير معقولة مثل تلك التي وصفناها في الفصل السابق، إذ يعتقدون مثلاً "يجب أن أتمكن من عمل هذا"، أو "يجب أن أكون كاملاً". ويبدو الحديث الذاتي الغاضب حول تلك المعتقدات اللاعقلانية قريباً من شيء كهذا: "أنا فعلاً شخص سيء"، كان عليّ أن لا أتصرف هكذا، "ربما لن أكون إطلاقاً الشخص الجيد (الودود، الكريم، البارِع..) الذي أريده"، "لقد خذلت نفسي وخذلت الآخرين"، "عليّ أن أعتزل وأن أختبئ في كهف في مكان ما". من حق كل شخص أن يخيب ظنه في نفسه من حين لآخر، وقد يكون التأمل الذاتي والتقويم الدقيق مساعدين على النمو. لكن المشكلات لا بد وأن تبرز، على أي حال، عندما يبقى الطفل الموهوب غاضباً من نفسه بصورة زائدة عن الحد ولفترة طويلة من الوقت؛ وإذا استمر الحديث الذاتي "أنا شخص سيء" لفترة طويلة، فإنه يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب.

مساعدة الطفل المكتئب

تستطيع العائلات لحسن الحظ، أن تعزز المرونة وتقلل احتمال حدوث الاكتئاب الحاد^{٤٦}. ويمكن علاج الاكتئاب وتعديله. وهذه ثمانية مبادئ إرشادية للوالدين والمعلمين^{٤٧}:

انتبه إلى طول فترة الاكتئاب عند الطفل: تستمر فترات الاكتئاب، في أغلب الأحيان، ساعات قليلة أو أياماً قليلة على أكثر تقدير. ولكن إذا استمر الاكتئاب أكثر من عدة أيام، وبدا لك أنه يتكرر، فإن عليك استشارة الخبراء في الموضوع. لا تنظر إلى الاكتئاب على أنه مجرد "مرحلة عابرة".

استمع للطفل: وهذا أمر مهم جداً، فأولياء الأمور والمعلمون الذين لا يستمعون للطفل ينقلون له رسالة مفادها أنه ليس جديراً بالإنصات له. فالطفل المكتئب ليس بحاجة إلى ضربة أخرى تقلل من تقديره لذاته. فهو قاس على نفسه بما فيه الكفاية. وربما كان من الصعب أن تجعل طفلك المكتئب يفتح لك صدره. وقد تحتاج إلى أن تعبّر له عن مزيد من الدعم والاهتمام كي تشعره أنك تريد أن تجعل حياته ممتعة قدر الإمكان، لا أن يقضي مزيداً من الأيام في تعاسة وشقاء.

تقبل هموم الطفل: حاول أن ترى كيف يبدو الاكتئاب والغضب الذي يقف وراءه من وجهة نظر الطفل. يكون سبب الاكتئاب والحزن أحياناً شيئاً مادياً ملموساً (مثل نقله من مدرسته المألوفة، أو فقد حيوانه الأليف المحبوب). وقد يكون السبب في أحيان أخرى غير ملموس، مثل فقد الصداقة، أو فقد الثقة بالآخرين، أو فقد احترام الذات، أو فقد شخص مميز يوفر له الحماية. إن فقد الأشياء يؤكد دوماً عدم استمرارية الحياة كما نعرفها ويزيد من الأزمات والضغوطات، لكن الخسائر تعدّ من جهة أخرى، ضرورية للنمو والتغيير^{٤٨}.

كن حريصاً على أن لا تخفف من شدة مشاعر الطفل أو تتجاهلها. لا تقل له مثلاً "يجب أن لا يكون شعورك هكذا"، ولا تقل له أنه لا يوجد في الحقيقة ما يوجب قلقه واكتنابه. إنك إن فعلت ذلك تكون قد نقلت له قلة احترامك ليس لمشاعره فقط، وإنما أيضاً قلة احترام شخصه. تدّر أن مشاعره حقيقية ومؤلمة حقاً. وعندما نخبره أن مشاعره خاطئة، فإن هذا لا يزيد إلا من اشمئزازه من نفسه.

إذا أبلغت الطفل الموهوب المكتئب بصورة احتفالية أنه رائع، فإنه قد يستجيب بذكر الأسباب التي تشير إلى أنه ليس كذلك. فإن قلت له مثلاً أن لديه عدة أصدقاء، أو انجازات متنوعة أو أي سمات إيجابية أخرى فإنه سوف يعتقد أن مديحك ليس في محله. إن التفكير المنطقي لا يكون ذا جدوى مع الطفل الموهوب المكتئب. بعض الوالدين يستعملون هذا المنحى لأنه "يبدو" أنه ناجح؛ بمعنى أن الطفل يتوقف عن الحديث عن مشاعره السلبية. وقد ترسخ تعليقات الوالدين عزلة الطفل بحيث تؤكد له أنه «لا أحد، ولا حتى والدي، يفهمني أو يصدقني». ويستمر القلق والألم، ويزداد الاكتئاب في هذه الأثناء.

فبدلاً من استعمال المنحى العقلي، تقبّل مشاعر الطفل وفكّر فيها. ادعم طفلك، ولكن اترك الباب مفتوحاً لطرق بديلة يمكن أن يرى بها نفسه أو يرى بها الموقف. إن تعليقاتك ومناقشاتك المتأنية مع الطفل يمكن أن تجعله يكتشف أنه يعاقب نفسه. وعندما يغضب الأطفال ويخيب ظنهم في أنفسهم، فإن من المفيد أن تسألهم إن كانوا يعتقدون أن عقوبتهم لأنفسهم ستجعل منهم أشخاصاً أفضل، وما مقدار الوقت الذي يحتاجون إليه لكي "يعاقبوا أنفسهم". امنحهم الحق في التعبير عن مشاعرهم وإدراك أنهم وحدهم قادرون على تقرير الوقت الذي يوقفون فيه شعورهم بالنعاسة. لكنك تستطيع، باعتبارك أحد الوالدين المهتمين بأطفالهم، أن تؤكد للطفل اعتقادك بأنه شخص جيد أساساً، وأن من العار أن يبقى بائساً لمدة أطول مما هو ضروري. تقبّل مشاعره واحترمها، لكن بيّن له أن رأيك فيه مختلف. تذكّر مشاعره، واستمع إليها، واحترمها، ولا تنكر مشاكله أو تقلل من شأنها، وزوّده بتوكيد لطيف لذاته دون أن يكون توكيداً ظاهرياً فقط.

وقر للطفل الدعم الانفعالي المناسب: يحتاج الطفل إلى الشعور أن الشخص الذي يلجأ إليه يقدر همومه فعلاً، فدعمك للطفل من خلال الاستماع إليه وإشعاره أنك معه ينقل له فكرة تفيد أن هناك من يهتم به (وهو أنت)، بغض النظر عن شعوره تجاه نفسه في أثناء تلك الفترة.

احضن طفلك إن شعرت أنه سوف يتقبّل ذلك. إن من أسوء مظاهر الاكتئاب، لاسيّما الاكتئاب الوجودي، أن تشعر أنك وحيد في عالم لا معنى له، ولا يهتم لك. ضّع يديك برفق على كتفي الطفل أو ضمّه إلى صدرك، فإن ذلك يمكن أن يساعده أو يشعره بالطمأنينة. لا تستغرب إن أبعد الطفل يديك عن كتفيه أو أشعرك أنه لا يريد أن تلمسه. إنه يكون في حالة غضب، ولا يحب نفسه كثيراً، لذلك فإنه ليس في حالة تسمح أن يحضنه أحد، لكنك تستطيع، رغم ذلك، أن تعرض عليه رغبتك في ذلك.

يستطيع الطفل أحياناً الحصول على الدعم العاطفي الذي يحتاج إليه من الكتب والأفلام. فعندما يقرأ الطفل الكتب التي تتعامل شخصياتها بقضايا كالوحدة والاكتئاب فإنه يستطيع أن يفهم أن الآخرين يشعرون بما يشعر به، فيمكنه الحصول على طرائق بديلة للتعامل مع المواقف التي تواجهه. لكن عليك أن تعي أن بعض الأطفال المكتئبين يهربون إلى الكتب لتفادي القيام ببعض الأفعال المناسبة.

يتضمن جزء من دعم الوالدين العاطفي إصراراً لطيفاً وحازماً على أن ينخرط الطفل بأنشطة خارج البيت، ويفضّل أن تكون أنشطة جسدية، مثل المشي أو ممارسة كرة القدم، أو ركوب الدراجات الهوائية. غالباً ما يتحول الأشخاص المكتئبون إلى مقيمين دائمين في البيت، مما يؤدي إلى زيادة

الاكتئاب سوءاً. لكن الأنشطة تساعد الطفل، لأنه عندما يكون مع الآخرين، تتوافر له فرصة لتلقي الدعم العاطفي، وتوجيه اهتماماته نحو الآخرين بعيداً عن نفسه. كما أن التمارين تطلق الاندورفين، الذي يحفز الاتجاهات الإيجابية.

قوّم مستوى الاكتئاب ودرجة الخطورة: هناك علامات متعددة تدل على أن اكتئاب الطفل خطير أو شديد. وتشمل هذه العلامات تغييراً مفاجئاً في عادات النوم والطعام، وعدم القدرة على التركيز، والحديث عن الموت أو الانشغال به، والتبرع بالممتلكات الثمينة للآخرين، واعتزال العائلة والأصدقاء، وفقدان الدعم الاجتماعي. يجب أن يُنظر إلى أي من هذه العلامات على أنها دلالة على الاكتئاب. وإذا وجدت علامات كثيرة منها، زاد مستوى الخطورة، واقترب الطفل من خطر الانتحار. كما أن تعاطي الكحول والمخدرات تعدّ من العوامل التي تقود إلى الاكتئاب والانتحار. فهل يتردد طفلك قبل الحديث عن المستقبل؟ إن غياب التركيز على الأهداف أو الانجازات المستقبلية يعدّ أيضاً مؤشراً على المخاطرة، بينما يقلل الحديث عن الأهداف المستقبلية من تلك المخاطرة.

إسأل طفلك عن الانتحار: يمكن أن تكون هذه خطوة صعبة على الوالدين والمعلمين، ولكنها خطوة ضرورية. اطرح السؤال التالي على الطفل: "هل تفكر في الانتحار؟" إن هذا السؤال لا يضع الفكرة في ذهن الصغير. وإذا كنت مهتماً بصدق في طرح هذا السؤال، فربما تكون الفكرة قد راودته على الأقل فياخذ السؤال على أنه مجرد إشارة على اهتمامك. وإذا أنكّر أنه يفكر في الانتحار، لكن تصرفاته تدل على أنه غير صادق تماماً، فيمكنك أن تطرح عليه السؤال التالي: "هل ستخبرني إذا كنت تفكر فيه؟".

إن التفكير في الانتحار أمر شائع بين المراهقين، إذ تشير بعض الدراسات إلى أن حوالي ٢٠٪ أو يزيد يفكرون في الانتحار في وقت ما من حياتهم، وأن ٣٪ - ٤٪ خطرت لهم هذه الأفكار خلال الأسبوعين الماضيين. إن من المهم أن تحاول معرفة ما إذا كان الطفل يعمل على تنفيذ أفكاره الانتحارية، وذلك يطرح السؤال التالي عليه مباشرة "هل قررت كيف ستقوم بذلك؟" فالناس الذين لديهم خطة معيّنة وطريقة للقيام بالعمل يكونون في حالة أخطر بكثير من أولئك الذين لديهم فكرة غامضة ولم يختاروا الوقت والمكان والطريقة بعد. وإذا كنت تخشى أن يكون الانتحار احتمالاً حقيقياً، فيمكنك التحدث مع أصحاب الطفل. كثير من المراهقين الذين يفكرون في الانتحار يتحدثون حول نواباهم مع الأصدقاء، وغالباً ما يكون ذلك الحديث صرخة لطلب المساعدة.

تساوّر مع الآخرين: إذا كنت قلقاً بأي شكل من الأشكال حول ما يتعلق بالانتحار أو بشدة اكتئاب طفلك، استشر بعض المختصين. تستطيع أن تحصل على المساعدة على مدار الساعة بالاتصال مع مركز الأزمات الموجود في دليل الهاتف، أو بالمرشد النفسي، أو طبيب العائلة، أو أحد علماء النفس أو الأطباء النفسانيين. كما تستطيع حتى أن تأخذ طفلك إلى قسم الطوارئ في أحد المستشفيات. أبرم اتفاقاً مع الطفل أن لا يؤذي نفسه قبل أن يقابل شخصاً مختصاً مرة واحدة على الأقل.

افعل شيئاً. يجب أن لا نهمل الاكتئاب، حتى لو لم يكن هناك سبب سوى أن حياة الطفل ثمينة ويجب أن تكون أسعد ما يمكن. فالاكتئاب عكس السعادة. تذكر أن أي تهديد بالانتحار هو صرخة لطلب المساعدة. قد يظن بعض الآباء أن حديث الطفل عن الانتحار هو، بكل بساطة، مناورة من الطفل

أو ربما طريقة لمحاولة عقابهم. وربما كان الأمر كذلك، لكن ذلك، يجب أن يؤخذ على محمل الجد. تحدث مع مختص حتى تحصل على رأي سديد. حتى لو صدرت عن الطفل مجرد "إيماءة بالانتحار" ولم يفعل ما يمكن أن يقود إلى الموت، فإنك يجب أن تتصرف. إن أفعالك تبين للطفل مدى اهتمامك به وبحياته. أعمالك التي تقوم بها حيال ذلك تنقل إلى الطفل كم أنت مهتم به.

الانتحار

بينما تستمر دراسة انتشار الانتحار، فإننا نعرف تماماً أن الأطفال الموهوبين يكتبون وينتخرون. ولا شك أن أي انتحار يعدّ عملاً مأساوياً وله عواقب جدية على العائلة والأصدقاء قد تستمر مدى الحياة. وبالرغم من أن التفكير في الانتحار لا يؤدي دائماً إلى سلوك انتحاري، إلا أنه يجب أن يؤخذ دائماً على محمل الجد، لاسيّما في سن المراهقة حيث يحاول الطفل الموهوب أن يكتشف هويته، وحيث تتعارض حاجته للانجاز مع حاجته للانتماء لزملائه.

لا يستطيع كثير من الناس أن يستوعبوا فكرة أن الأطفال الموهوبين يفكرون بالانتحار. فهؤلاء الأطفال لديهم إمكانات كثيرة، ولديهم ما يعيشون لأجله، فلماذا يريدون أن ينهوا حياتهم؟ لماذا يفعلون هذا بأنفسهم؟ وبنا؟

عندما ينمو اليأس، والعجز والاكئاب فإن الغضب الكامن تحتها يتضخم؛ وقد يشعر الطفل أن الانتحار هو الطريق الوحيد للخلاص- فهو حل دائم لمشكلة مؤقتة. يكون هذا القرار أحياناً اندفاعياً، وأحياناً أخرى يكون مخططاً له بشكل جيد. وقد يكون موجهاً إلى الذات ليعاقب الطفل نفسه. ويكون أحياناً أخرى موجهاً لإيقاع الأذى بأفراد العائلة أيضاً.

يقول المرّبي "جيمس ديلايل" James Delisle: "المراهقون الموهوبون يغرر بهم هذه الأيام في عالم يتسم بعدم الاهتمام والتعصب، لكن هؤلاء المراهقين الذين لديهم مشكلات، قد يجدون، بمساعدة الكبار والزملاء المهمين، بدائل أقل شدة وأقل حسماً من اللجوء إلى الانتحار ٤٩. ومما لا شك فيه أن علاقتك الصادقة، والمنفتحة والقائمة على الاحترام والعناية بالطفل ستقطع شوطاً طويلاً في الوقاية من الاكتئاب الممتد والخطير. كما أن إدراكك لهذه القضايا المهمة وجهودك الحانية للتعامل معها عندما تظهر سوف يعزز علاقاتك مع الطفل.

وبالرغم من الجهود الممتازة التي تقوم بها العائلة، إلا أن الطفل الموهوب قد يقدم على الانتحار أحياناً. وهذا يحير الآباء والمعلمين الذين يقولون إنهم لم تكن لديهم أدنى فكرة عن وجود مشكلة. فالطفل يكون ماهراً أحياناً في إخفاء اكتتابه حتى أن أقرب أصدقائه لا يلاحظون أي شيء. فمثلاً، ربما تسأل الأم ابنتها قبل وقوع المشكلة بيوم واحد "هل أنت بخير يا عزيزتي؟" فتجيب الطفلة "بالتأكيد يا أمي، سأكون في البيت بعد انتهاء التدريب". فتشعر الأم بالطمأنينة، ثم عندما تنتحر الطفلة في الليل، يبقى الوالدان في حيرة. كيف لم يلاحظ شيئاً عليها؟ وتترك هذه المأساة أثراً عاطفياً باقياً على أفراد العائلة، لكنها تكون فرصة لإعادة توطيد العلاقات بين العائلة والأصدقاء فيدعمون بعضهم بعضاً، ويسعون إلى من يساعدهم في التغلب على أحزانهم.

نحن لا نريد أن نرعبك. فاحتمال أن يرتكب الطفل الانتحار أو يحاول الانتحار هو احتمال قليل، لكن العواقب ستكون كبيرة جداً، فنريد أن نقلل احتمالات حدوث ذلك قدر الإمكان. إن وعيك باحتمال حدوث ذلك، وفهمك الجديد للاكتئاب سوف يساعدك على التعامل مع الاكتئاب في عائلتك، وقد يدفعك على طلب المساعدة من مختص إذا شعرت أن طفلك يعبر عن مشاعر الوحدة، أو التعاسة، أو حتى الرغبة في الموت.

