

المقدمة

رحلتي:

في سبيل تربية أطفال سعداء يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تحمل المسؤولية.

يولد الإنسان وتولد معه مجموعة من الإشارات. وتقترح البحوث الحالية وجود تسع إشارات فطرية لدى المولود وهي: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز (الإحساس بطعم سيئ) و(الإحساس برائحة سيئة)، هذه هي مشاعرنا الأولى. ومع مرور الوقت، تنضم هذه الإشارات بعضها إلى بعض، وتشارك مع الخبرة لتشكّل حياتنا العاطفية المعقدة. ومن خلال فهم هذه الإشارات وفهم كيفية عملها يمكنك أن تصنع عالماً مختلفاً لك ولطفلك، وهذا ما يدور حوله الكتاب.

أولاً وقبل كل شيء أود أن أقدم نفسي للقارئ وأوضح كيف دخلت مجال تنمية الطفل. إنني طبيب بشري، متخصص في علم النفس وعلم التحليل النفسي. أهوى الرياضة، وأحب التعلم. والأهم من ذلك كله أنني أب لصبي في العاشرة من عمره، وأعتقد أنه من الضروري جداً أن نساعد الأبوين على فهم أطفالهم حتى يتمكن هؤلاء الأطفال من الوصول إلى كامل قدراتهم الممكنة حتى يتمكنوا من العيش كأناس سعداء يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تحمل المسؤولية.



بدأ اهتمامي بعلم النفس منذ عمر مبكر. ويعود جزء من هذا الاهتمام إلى إحساسي وأنا طفل بأن والديّ اللذين كانا حسني النية لم يفهما شعوري. وعندما توجهت إلى الكلية كنت أعرف ما أريد، كنت عازماً على التخصص في علم النفس والذهاب بعد ذلك إلى قسم الطب، لأصبح طبيباً نفسياً. وبعد أن تلقيت تدريبي في مجال علم النفس في شيكاغو ذهبت إلى كلية الصحة العامة في جامعة هارفرد في بوسطن لأدرس علم الأمراض النفسية (دراسة انتشار الاضطرابات العقلية وتواترها). وعندما كنت في بوسطن، أسرتني فكرة الوقاية من المشاكل الانفعالية فضلاً عن معالجتها. ونمت الفكرة بشكل أقوى عندما بدأت بمعالجة اليافعين، والقيام بأبحاث عن عنف المراهقين وانتحارهم. واکتملت الصورة عندما عدت إلى شيكاغو لأبدأ الممارسة والتدريب في علم التحليل النفسي للبالغين والأطفال. كنت أريد أن أفهم الحياة الانفعالية للأطفال والبالغين في عمقها الحقيقي، وأستعين بفهمي هذا على مساعدة مرضاي.

ومنذ ذلك الوقت بدأت العمل مع المرضى من الأطفال والبالغين على حد سواء، فمن المرضى من كان يلزمه عدد من الجلسات قد تصل إلى خمس جلسات أسبوعياً. وقد وجدت أن هذا النوع من المعالجة المكثفة يعطي الفرصة للمرضى أن يفهموا أنفسهم، ويحرزوا تحسناً بطرق لا يستطيع أن يقدمها لهم أي علاج آخر. ومع ذلك بقيت فكرة



الوقاية من المعاناة الانفعالية تدور في رأسي. تساءلت: «ماذا لو استطعت أن أرى رائد (مريض عمره ٢٥ عاماً) عندما كان في الخامسة من عمره، وجلست معه ومع والديه حينئذ؟» و «ماذا لو استطعت أن أرى والديّ مروة (مريضة عمرها ٣٥ عاماً، كنت أجري لها أربع جلسات أسبوعياً على مدى سبع سنوات بنتائج ناجحة جداً) عندما كانت طفلة صغيرة؟». هل كان من الممكن إنقاذ كل من رائد ومروة من الألم الذي عانيا منه في سن المراهقة والبلوغ؟

تساءلت كيف تشكلت الشخصيات؟ وكيف تساهم صفات الإنسان الفطرية في نموه العاطفي؟ وما هو الدور الذي تلعبه البيئة والأبوان والمربون والظروف الاجتماعية في نشوء المشاكل الانفعالية فيما بعد في الحياة؟ شعرت أنه لم يكن كافياً أن أساعد العائلات والأطفال المصابين- ليس لأنه لم يكن بالإمكان مساعدتهم، إذ إنهم استطاعوا أن يحرزوا تحسناً كبيراً في نوعية حياتهم - ولكن لأنني شعرت أن من واجبي أن أجد طرقاً لمنع المشاكل من أن تبدأ أساساً. وكثيراً ما كنت أتذكر كلمات هيلين سي. بويدن، وهي امرأة عاقلة رائعة كانت تدرّسنا الكيمياء في المرحلة الثانوية، إذ كانت تقول: «إن المشكلة التي لم تقع فيها، لن تتكلف عناء الخروج منها».

وصحيح أنه تم تحقيق نجاح ملحوظ في مجال علم النفس وعلم التحليل النفسي، إلا أنني أعتقد أننا قصرنا في مجالين: أولهما: أننا لم نركز بقدر كافٍ على موضوع الوقاية.

وثانيهما: أننا لم نقم بما يجب في نشر الكثير من المعلومات التي توصلنا إليها في مجال تربية الطفل.

وعندما أتكلّم عن الوقاية من المشاكل الانفعالية، فإنني أشير إلى الصراع والاكتئاب والقلق الذي يمكن أن ينتج عن سوء فهم المشاعر وضعف توجيهها. ولست أشير هنا إلى الأمراض النفسية الرئيسية ذات العناصر البيولوجية: كالفصام وازدواج الشخصية، مع أن فهم هذه المشاعر فهماً مبكراً قد يساعد في هذه الحالات أيضاً. وإنني أرجو أن يقدر زملائي في المهنة أنني أحاول أن أوصل فكرة مقروءة عن ملامح متعددة لعالم الطفل الفعال في مرحلة ما قبل النطق وعن المربين، وقضايا ضبط المزاج المتعلقة بهذا الموضوع.

وخلال القرن العشرين، أعطى التقدم السريري والبحوث الأمل في أن الوقاية - وليست فقط المعالجة - من بعض مظاهر المشاكل الانفعالية ممكنة. ورحت أبحث في البيانات والنظريات عن الطريقة التي تنمو بها عواطف الأطفال وكيف يعبرون عن مشاعرهم الأولى. وأذكر هنا أن عدداً من الباحثين قاموا بنقله نوعية هامة في فهم تطور العواطف الإنسانية، وما يتعلق بها من علم الأعصاب، أمثال: إنزوورث وبولبي وديموس وإيمد وغيرين سبان وليشتبرغ ومين وبانكسب وبلوتشك وشور وسبيتس وستيرن. أما الأطباء السريريون أمثال: باش وفرويد وجيدووغولديبرغ



وكيرنبرغ وكوهت وموديل ووينكوت فقد حققوا تقدماً هاماً في معالجة المشاكل الانفعالية عند الأطفال والبالغين.

وأخيراً فإن ما استخلصته في هذا الكتاب مبني على خمسة مصادر للمعلومات: المعالجة السريرية للبالغين والأطفال، والدراسات عن الأطفال الرضع، والأبحاث حول تطور الكائنات الحية، وأبحاث عن الدماغ، ونتائج برامج الوقاية والعلاج المبكر. ولا شك أن دراسة العواطف الإنسانية هي دراسة معقدة جداً، وهناك الكثير من الآراء والنظريات والمعلومات عن هذا الموضوع (مثال: انظر كتاب بلوتشاك، علم نفس العواطف وبيولوجيتها، وكتاب بنكزييس: علم الأعصاب الفعال، انظر: فهرس المراجع) إلا أنني في هذا الكتاب سأركز على ثلاثة علماء وأعمالهم، وأخص هؤلاء الثلاثة لما كان لهم من تأثير خاص في سعيي لمساعدة الأهل على تربية أولاد سعداء يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تحمل المسؤولية. العالم الأول هو سيلفان تومكينز. أصدر تومكينز عملاً من أربعة مجلدات بعنوان: (Affect Imagery Conciousness إدراك تصور الانفعال) وهو استكشاف عميق للحياة الانفعالية. وقد بنى تومكينز وزملاؤه: ديموس وإيكرمان وإيزارد وناتهانسون الكتاب على أعمال دارون (مثل: أصل الأنواع، والتعبير عند الإنسان والحيوان)، كما بحثوا في الطبيعة الجينية للعواطف الإنسانية وتطورها. وتوصلوا إلى أن جميع البشر يولدون حاملين لاستجابات بيولوجية للمثيرات

(إشارات أو انفعالات) التي تهيئ للاتصال والدوافع، وتتفاعل مع بعضها وتشارك مع الخبرة لتحدد أخيراً كيف نتصرف.

ويأتي بعد ذلك دانييل ستيرن، العالم الثاني الذي أثر فيّ، وهو باحث في مجال الأطفال. ويعد كتابه: (عالم داخل شخصية الطفل ١٩٨٥) عملاً قيماً غير النظرة للطفولة، إذ أكد ستيرن على أن الأطفال الرضع لديهم تفاعلات اجتماعية هامة منذ اللحظات الأولى في حياتهم، ووضح بالأمثلة كيف أن تأييد الأبوين المبكر واستجابتهما وانسجامهما مع أطفالهما له تأثير عميق على النمو الإيجابي للحياة العاطفية.

ويأتي أخيراً ألكساندر ميلتسوف الذي كان لعمله أثر كبير على تفكيري. وقد بنى فيه على الأعمال السابقة لداروين وفرويد. قام ميلتسوف وآخرون بدراسة نزعة الطفل للاقتداء بالأشخاص الذين لهم شأن مهم في حياته وتقليدهم، وتساعدنا دراسات هذا البحث المعقد على فهم الطرق الواعية واللاواعية التي يصبح من خلالها الطفل مشابهاً أو مخالفاً لأبويه.

وفي الوقت الذي كنت أبحث في موضوع الانفعالات والعواطف عند الأطفال، أنجبت زوجتي ولداً. وبينما كنت أقضي وقتاً مع آباء وأمّهات آخرين ومع أطفالهم، وجدت أن أفكار أولئك الباحثين والأطباء لها أثر عمليّ ملموس عليّ. بدت كل هذه المعلومات وكأنها



تؤكد على أن شخصية الطفل العاطفية سواء أكان صديقاً ودوداً واثقاً من نفسه، أم كان كثير الشكوك متشائماً ودفاعياً، فإن هذه الشخصية تتشكل بواسطة شبكة معقدة من التأثيرات تأتي من تأثير جينات الطفل، ومن مواجهاته المبكرة مع والديه ومع المحيط الخارجي، وفيما بعد، من تجارب وعمليات تنموية أخرى. إلا أن أشد ما فاجأني كان إدراكي أن فهم الإشارات التسع يمكنه أن يشكل اختلافاً إيجابياً في نمو حياة الطفل العاطفية. فمن خلال عملي لاحظت أن التركيز على إشارات الطفل يمكن أن تنتج عنه نتائج هامة جداً. أتذكر زوجين قاما بكبت تعبير المعاناة والغضب عند ابنتهما البالغة من العمر خمس سنوات، وجعلها تخجل من التعبير عن هذه المشاعر، حتى صارت تبتلع غضبها ومعاناتها ولا تظهرهما، بل وجعلها تشعر أنها طفلة فظيعة لمجرد أن تشعر بأي غضب على الإطلاق، وفي النتيجة صارت الطفلة استحواذية ومكبوتة.

كان بإمكانني وصف دواء لها، ولكنني شعرت أن التكلم معها ومع والديها ومحاولة فهم أفكارها ومشاعرها سيكون بالتأكيد ذا فائدة أكبر لها. وهكذا بذلت جهدي في مساعدة الوالدين كي يقدرآ أن إشارات طفلتها للتعبير عن المعاناة والغضب هي استجابات فطرية طبيعية مخزونة في الدماغ، وأن هذه الإشارات كانت ضرورية لنقل معلومات محددة. ومع مرور الوقت أصبح والدا الطفلة أكثر قدرة

على السماح لابنتهما بالتعبير عن مشاعرهما، بل وشجعاها على ذلك. إن قبول إشارات الطفلة، وتعلم الاستجابة لها بالشكل المناسب خفض من معاناة الطفلة - واستياء الوالدين - واستجابات هذه الطفلة بشكل إيجابي تماماً للمعالجة.

إن ما ذكرناه عن الإشارات والمشاعر ينفع أيضاً مع ما يسمى عائلات على حافة الخطر، أي العائلات التي لديها أولاد في خطر ملحوظ للإصابة باضطرابات عاطفية بسبب الفقر والتربية الفقيرة وفقدان تفهم الأبوين لكيفية تربية أولادهما. وفي هذا المجال قام ديفيد أولدر وزملاؤه في كولورادو بتطوير استراتيجيات وقائية ومعالجة مبكرة ناجحة وممتازة. وذلك بالتركيز على فهم المشاعر وتوجيهها. وبشكل مماثل درست ديورا جرس وزملاؤها في شيكاغو حالة الأطفال الصغار الذين كانوا عرضة للإصابة باضطرابات سلوكية ومشاكل عدوانية، وتوصلوا إلى أن مساعدة الوالدين في فهم نمو طفلها ومشاعره فهماً مركزاً قد قلل عدد الأولاد المصابين بهذه المشاكل بالمقارنة مع عائلات لم تتلق مثل هذه المساعدة.

وفيما بعد رأيت أن هذه الأفكار عن الإشارات والمشاعر تعمل عملها ليس فقط مع المرضى والأطفال المصابين، ولكن أيضاً مع الأطفال والوالدين في الحياة اليومية الواقعية. فإذا قمت بزيادة



مشاعر طفلك الإيجابية إلى أعلى حد، مثل: إشارات الاهتمام والاستمتاع، وسمحت له أن يعبر بإشاراته عن المعاناة والغضب والخوف والخجل، وعالجت بعد ذلك الأسباب المثيرة لتلك المشاعر السلبية، فسيكون لديك طفل وأبوان يتمتعون جميعاً بسعادة أكبر وصحة أوفر.

يبحث القسم الأول من الكتاب كيف أن الطفل يولد بمقدرة فطرية للتعبير عن مشاعره مستعملاً نظام اتصال ما قبل النطق، أي بالإشارات التسع. ويكشف هذا القسم أيضاً كيف تؤثر البيئة في مشاعر الطفل، وفي كيفية التعبير بتلك الإشارات. يطلب منك الكتاب بعد ذلك - بصفتك أباً أو أمّاً أو مربيّاً - أن تأخذ وقتاً لتختبر نفسك. ستكون لديك الفرصة لتفكر في نفسك من أنت، ومن تكون عاطفياً وفكرياً، ولتفهم كيف أنك تستطيع أن تؤثر على الطريقة التي ينمو بها طفلك. يشرح القسم الثاني من الكتاب كل واحدة من الإشارات التسع بالتفصيل، ويناقد طرقاً يستطيع من خلالها الأبوان أو المربون أن يستجيبوا بالشكل المناسب لهذه الإشارات.

أشعر أننا جميعاً -كآباء وأمّهات ومربين- سواء منا من هم مرتاحو البال، أو من هم حائرون بعض الشيء، أو أولئك الذين لديهم ثلاثة أولاد ليتعلموا، أو أولئك الذين يستعدون لاستقبال طفلهم الأول، يمكننا جميعاً أن نستفيد من هذه المشاعر التسع.



وسيستفيد الأطفال أيضاً. إن الأربع والعشرين شهراً الأولى من حياة الطفل هو وقت يزداد فيه أساس المعرفة لدى طفلك ازدياداً سريعاً، وإنه وقت تزداد فيه معلوماتك أنت أيضاً. وإن هذا الكتاب هو أكثر من مجرد كتاب عن الطفولة. إنه يركز على الإشارات الفطرية التسع للحياة الانفعالية في علم الأجنة، وعلى التفاعل مع المحيط خلال سنوات ما قبل النطق. ليس هذا فحسب، بل إنك ستجد هذه المشاعر التسع والنماذج الموضحة ذات فائدة تتعدى سنوات ما قبل النطق، إنها تصل إلى مرحلة التدرج عند الطفل، فالطفولة، فالمراهقة، فالبلوغ. قد تجد نفسك أيضاً تفهم المزيد عن حياتك الداخلية، وعن حركيتك النفسية؛ فالأبوة والأمومة هي أيضاً مرحلة نمو في حياة الإنسان، إذ تتعلم مما تعمل، وما عمله يغيرك، ويغير طفلك للأبد.

