

# 8

## ..... الأطفال المستعجلون أطفال يعانون من شدة

.....

كان سيغموند فرويد أول من طرح فهماً شاملاً للمرض العاطفي . وأصبح بإمكاننا إدراك التصرف البشري المشوش، الذي كان يفسر أنه من عمل الشيطان، ضمن أطر بشرية تماماً. قال فرويد إن التصرف المشوش ينجم، في الأساس، عن الصراع، وهو مؤشر بوجود الصراع سواء كان داخل الفرد أو بينه وبين آخرين. فالمرأة «الهستيرية»، مثلاً، التي تتصرف وترتدي ثياباً استفزازية لكنها تصر على أن الرجال دائماً يضايقونها إنما هي في صراع حول ميولها الجنسية. إنها تريد، في لا وعيها، أن تجذب الرجال، لكنها في وعيها ترفض ذلك. كان فرويد يعالج هذه المشكلة بأن يجعل المريض يعي دوافعه المتصارعة وبذلك يتوصل إلى قرار، وتزول أو تتضاءل الأعراض، التي تتجسد في القلق<sup>(1)</sup>.

كما قال فرويد إن التصرف المشوش للشخص العصابي أو الذهاني كان مبالغة في رد الفعل الطبيعي للصراع. فنحن جميعاً

معرضون للعصاب أو الذهان إذا تعرضنا لصراع كافٍ لأن يجعلنا كذلك. حتى أن الحيوانات جعلت «عصابية» بالتجارب إذ عرضت لوضع كان الألم فيه ثمناً لمكافأة. في إحدى التجارب دربت الفئران على أن تجد طعاماً في مكان محدد، ثم وصل الطريق إلى الطعام بشحنة كهربائية تعرض الحيوانات لصدمة إذ تجتازه. في هذا الوضع كانت الحيوانات تريد الوصول إلى الطعام لكنها تخاف أن تفعل، فأظهرت كثيراً من التصرفات المشوشة، فبالث، وارتدت، وأخذت تسير بشكل دائري، وراحت تتقدم باتجاه الطعام ثم تبتعد عنه المرة تلو الأخرى.

واضح إذن أن الصراع سبب رئيسي للألم العاطفي. قد يسبب الاستعجال الصراع، وغالباً ما يفعل، كما أنه سبب للأسى والكرب أيضاً. ولكن منذ بضع سنوات عزف هانز سيلبي Hans Selye، وهو طبيب أعصاب في جامعة ماك جيل في مونتريال، نوعاً من رد الفعل المتألم يعرفه الجميع. وفي الوقت الذي قد لا يؤدي إلى أي تصرف عصابي أو ذهاني فإنه قد يعطي آثاراً سلبية على وضع الفرد الجسدي والنفسي<sup>(2)</sup>.

أثبت سيلبي أن أجسامنا تستجيب بطريقة محددة ومقبولة لأي مطلب خاص أو زائد (سواء كان جسدياً أو عاطفياً أو ثقافياً) يفرض عليها. كتب سيلبي عن حالات أو أحداث أو أشخاص يسببون الشدة وأطلق عليهم اسم «مولدي الشدة». وليس مولدو الشدة أشراراً ولا أخياراً، وإنما هم مجرد طلبات

خاصة. قد تكون مولدات الشدات على شكل قبة ملتفة، أو علاوة كبيرة، أو نصراً مفاجئاً أو نجاح أحد الأبناء؛ كلها مولدات شدة لأنها تستدعي جهداً إضافياً للتكيف. وأجسامنا، بطريقة أو بأخرى، تشبه الآلات - تبلى من كثرة الاستعمال. وسواء استخدمت الآلة بشكل حميد أو رديء، لصناعة البنادق أو الجرارات الزراعية، فذلك لا يهم. فمقدار الاستخدام الذي تعرضت له الآلة، وليس الغاية التي استخدمت من أجلها، هو ما يحدد سرعة تآكلها.

من الناحية العملية إذن تحمل الشدة التي تنجم عن عملية الحياة بحد ذاتها البلى والتمزق لأجسامنا. وعندما نتحدث عن شخص مثل رئيس الجمهورية ونقول: «كم شاخ في هذا المنصب!» فإننا نتحدث عن تأثير الشدة. فالمطالب الخاصة التي تفرض نفسها على رئيس الجمهورية كبيرة لدرجة أن آثارها ليست عصبية وذهانية فحسب، وإنما تتجلى في الشيخوخة المبكرة. وما من شك في أن هنالك تفاوتات شخصية، لا يبلى بعض الأشخاص بسببها بالسرعة التي يبلى بها الآخرون، إلا أن الشدة المفرطة تسرع عملية الشيخوخة.

من هنا نجد أن ما فعله سيلبي هو أنه جعلنا ننظر إلى ما وراء الصراع كي نفهم الألم البشري. فنظرية الصراع تقول إن الحياة في غياب الصراع تبقى رغبة ومتناغمة. وتعتمد الصحة النفسية والجسدية على تفادي الصراع الضمن نفسي أو الضمن شخصي. لكننا نعرف أن الحياة بلا صراع ليست حياة بلا شدة.

فالصراع واحد من مولدات الشدة فحسب، لكنه بالغ القوة.

وأنا على قناعة أن استعجال الأطفال، بأي من الطرق المذكورة في الفصول السابقة، يولد الشدة. سواء كنا نستعجل انتقال الطفل من جليسة الأطفال إلى الحضانة، أو كنا نحثه على أداء امتحاناته بشكل جيد، أو على التعامل مع مواضيع كالميول الجنسية لدى الراشدين، فإننا نعرض الطفل لشدة. وفي الوقت الذي قد لا تؤدي أي من هذه المطالب إلى تعريض الطفل إلى شدة مبالغ بها، فإن الطفل كلما ازداد استعجاله ازداد تعرضه لشدة كبيرة.

### الشدة والاستجابة للشدة

يقول سيلبي إن لدى كل منا قدراً معيناً من «طاقة التكيف» تسمح لنا بالتعامل مع المستجدات التي تطرأ على الحياة اليومية. فطاقة التكيف تمكن الأطفال من التعلم في المدرسة وتمكن الراشدين من أداء وظائفهم. يتجدد مخزن الطاقة هذا يومياً بما نتغذى به من طعام ونوم<sup>(3)</sup>.

تفاوت مخازن الطاقة التي حيينا بها عند ولادتنا تفاوتات كبيرة بين شخص وآخر. وقد أثبت بحث أجراه ألكساندر توماس Alexander Tomas وستيلا تشيس Stella Chess أنه حتى بعد الولادة مباشرة يمكننا تمييز أنماط متفاوتة من المزاج والحساسية لدى الأطفال. حيث يبدي بعض الأطفال نشاطاً كبيراً فيما يكون آخرون على درجة من البرودة واللامبالاة.

وهذه التفاوتات تستمر مع الطفل طوال حياته. وكلنا يعرف أشخاصاً لا يعرفون الهدوء ويثيرون أعصابنا بما لديهم من الطاقة المتفجرة. بينما هناك أشخاص يبدون متعبين طوال الوقت ويحتاجون إلى الكثير من النوم.

إننا نميل إلى ترتيب حياتنا وفق مستويات طاقتنا النسبية. ومعظم الوظائف تعدل وفق مستوى الطاقة المتوسط الذي يسمح لنا بالعمل لمدة ثماني ساعات، والنوم ثماني ساعات والأكل والاسترخاء واللعب ثماني ساعات. والأشخاص الذين يحتفظون بمستويات طاقة أعلى غالباً ما يتخذون عملاً إضافياً ويبدو أنهم يحتاجون وقتاً أقل للراحة وتناول الطعام والاسترخاء. أما الأشخاص الذين مستويات توفيق الطاقة لديهم منخفض، فيجدون يوم العمل المتوسط طويلاً بشكل كبير.

ونقوم معظم الوقت بتنظيم حياتنا بشكل يحول دون استنفاد إمدادنا اليومي من طاقة التكيف بحلول وقت نومنا، ونبقي على قدر معين من الاحتياطي للحالات الطارئة. فإذا طرأ عطل على السيارة وأنت في طريقك إلى العمل، أو إذا تعطل الفرن، أو انفجر الطباخ، أو مرض أحد الأقرباء أو مات فجأة، عندها نحتاج إلى احتياطي الطاقة المخزنة لدينا لمواجهة حالات كهذه، تتطلب قدراً من الطاقة أكبر مما نصرفه عادةً.

احتياطي الطاقة هو الذي يمكننا من مواجهة الحالات الحادة التي تتطلب قدراً هائلاً من الطاقة. والأم التي ترفع

صندوقاً سقط من فوق الرفاعة فوق طفلها خير دليل على ذلك، لكن هنالك الكثير من الأمثلة الأقل إثارة. كأن ننطلق بطفلنا إثر يوم مليء بالمشاغل إلى قسم الإسعاف لإخراج مسمار دخل في قدمه. ونصبح طالبين الطبيب والإسعاف، ونعاني مع طفلنا آلام الدواء المعقم والضماد، ثم ننطلق إلى البيت لتتابع سيمفونية النهار بتحضير طعام العشاء، وتنظيف المنزل، وما إليه. إننا نستنفد الكثير من احتياطي طاقتنا كل يوم.

في الأحوال العادية هناك وقت مستقطع بين الحالات الطارئة يمكننا من ترميم مخازن الطاقة الاحتياطية لدينا. ربما نخلد إلى النوم ساعات إضافية بعد مناسبات تعرضنا لشدة ونهمل بعض الواجبات الروتينية، أو ربما نقرر عدم الذهاب إلى السينما أو تناول طعام العشاء في الخارج والبقاء في البيت، مما يخفف من استهلاك الطاقة. إننا عادة ندرك بشكل غامض ما نفعله. فبعد يوم متعب وطويل ندرك أن احتياطي طاقتنا اقترب من نهايته وأنها بأمرس الحاجة لتجديد مصادر طاقتنا. فالتعب مؤشر بانخفاض مستويات الطاقة.

الشدة إذن هي أي ضغط غير عادي يتطلب التكيف ويجبرنا على استرجار احتياطي طاقتنا بشكل يتجاوز ما نصرفه عادة خلال أربع وعشرين ساعة. وعلى الرغم من أن الشدة، أو الضغط غير العادي الذي يتطلب التكيف، قد تكون من أي نوع من الأنواع - كالحوادث، أو التداعي، أو التأخر على موعد، أو اتخاذ قرارات كبيرة، أو التعرض لفشل رئيسي كبير، أو

النجاح، وما إلى ذلك - فإن الاستجابة للشدة محددة وموثقة بشكل لا بأس به. أو يمكن القول إن لأجسادنا طريقة محددة تماماً لاستجراار واستخدام احتياطي الطاقة. يسمي سيلي هذا الأمر «الاستجابة للشدة».

تعود الاستجابة للشدة إلى المراحل الأولى من تطور الإنسان، إلى إرثه الحيواني. والواقع هو أننا نملك دماغين: دماغ قديم، ينظم معظم وظائف جسمنا - كالنبض، والتنفس، ومستويات الأدرينالين في الدم، وما إليها - ودماغ جديد يهتم بالذاكرة، والإدراك، والمحاكمة، وما إليها. كان الدماغ القديم ضرورياً عندما كان الإنسان في مرحلة الصيد والجمع وكان يعتمد على البيئة المباشرة لتزويده بحاجاته الحياتية. كان الإنسان الأول مشغولاً باستمرار بدرء الضواري وحماية نفسه وأسرته من قرّ الطقس والمصائب.

كان البشر، في هذه المناسبات، يستخدمون الدماغ القديم، أي ما ورثوه عن أصولهم الحيوانية. وقد كان الطبيب النفسي الأمريكي وولتر كانون Walter Cannon أول من وصف الاستجابة للشدة بمبادرة الدماغ القديم. قال: إن الدماغ القديم عندما ينشط بشكل يفوق المستويات الطبيعية، فإنه يحضر الفرد لـ «القتال أو الهرب»: «إذا كان الخوف يشل صاحبه دائماً فإنه يؤدي إلى الأذى أو الموت. لكن مزيج الخوف والمشاعر العدوانية، كاستجابة متوقعة لحالات بالغة الحرج والحساسية، يجعلنا مستعدين للتصرف ويجعل للبقاء قيمة عالية»<sup>(4)</sup>.

الاستجابة للشدة، كما وصفها كانون ثم سيلبي فيما بعد، لها أربع خطوات. الخطوة الأولى هي التعبئة السريعة لاحتياطي الطاقة. يصدر الدماغ القديم رسائل إلى الجملة العصبية ويعلن الاستنفار العام. فيضخ الأدرينالين في الدم، ويتسارع نبض القلب، ويغدو التنفس أسرع، وتتوقف المعدة والأمعاء عن الهضم، ويرتفع ضغط الدم بشكل ملحوظ، وتصبح الحواس أكثر حدة وأشد تناغماً مع كل مشهد أو صوت. وتنشط جميع أنواع الهرمونات لتزيد احتياطي الطاقة لدينا.

وغالباً ما لا نشعر بهذه التعبئة إلا بعد زوال الشدة. فأنا مثلاً أدلي بكثير من الأحاديث العامة في الولايات المتحدة وكندا والخارج. وأنا لا أشعر عادةً بالقلق أو مراقبة الذات قبل أي حديث أمام مجموعة كبيرة من الناس. ولكنني، بعد الحديث، أشعر أنني متعب ومستهلك عاطفياً. وأفضل دائماً تناول وجبة طعام بعد إلقاء محاضرة لا قبلها لأنني أشعر أن عمليات الهضم تكون أفضل بعد انتهاء شدة الحديث العلني. فإلقاء حديث أمام مجموعة كبيرة من الناس حدث غير عادي يولد استجابة للشدة. وهذا صحيح بالنسبة لحالات كثيرة. فبعد نجاتنا بأعجوبة من حادث مروري نشعر بتدفق عاطفي كبير بعد أن نتخذ التصرف الوقائي.

بعد إطلاق جهاز الإنذار، تكون الخطوات التالية زيادة سريعة في استهلاك الطاقة. ففي أوقات كهذه نستجر احتياطي طاقتنا المحدود الكمية على حد تعبير سيلبي. ويساعد حرق

الطاقة الجديدة استجابة للشدة في تفسير نقص الوزن الذي يتعرض له بعض الأشخاص عندما يعانون من القلق أو يخضعون للضغط، على الرغم من أنهم ربما يأكلون ويشربون أكثر من المعتاد. فالقلق والتوتر يحرقان الطاقة. وما من شك في أن بعض الناس يبالغون في التعويض عن هدر الطاقة الذي تتسبب به الشدة، ويأكلون أكثر من حاجتهم. والمضحك هو أن النحول والهزال يمكن أن يكونا استجابة مباشرة أو غير مباشرة لاستهلاك الجسم السريع للطاقة بسبب الشدة.

الخطوة التالية، التي كانت التعبئة واستهلاك الطاقة تحضيراً لها، هي فعالية جسدية ناشطة من النوع الذي كان ضرورياً لبقاء جدودنا. الذين كانوا يهربون بسرعة أو ينخرطون في عراك. في أي من الحالتين يكون جهازنا الحسي حركي مستعداً للتحرك السريع. هذا الاستعداد ما زال مفيداً في بعض الحالات اليوم. فإذا اضطرت إلى الإسراع بشخص ما إلى المستشفى، أو الجري هرباً من كلب، أو السباحة لمسافة طويلة لمساعدة شخص يواجه مشكلة في الماء، يمكنك تماماً أن تقدر التعبئة للعمل التي أطلقتها الاستجابة للشدة.

الخطوة الأخيرة والنهائية في ارتكاس الشدة هي العودة إلى التوازن فالارتكاس المعتاد بعد مواجهة شدة ترفع التوتر هو الخلود إلى السلام والسكينة. فأنا أشعر بعد إلقاء محاضرة أمام جمهور واسع، تليها فترة ضاغطة من الأسئلة والأجوبة، أنني لا أريد شيئاً سوى أن أجلس بهدوء. تماماً كما أن الشخص الذي

اضطر إلى العمل في وردية إضافية، أو اندفع إلى تعزية قريب  
مفجوع، أو التعامل مع زبون غاضب، يحتاج إلى بعض الوقت  
ليستعيد توازنه ويرمم مخازن طاقته الاحتياطية.

وعلى الرغم من أن فعل الاستجابة للشدة تلقائي وطبيعي  
في كثير من الحالات اليوم، إلا أنه غير ممكن في حالات  
كثيرة. فالتصرف الآلي الذي نحتاج إلى توظيفه أثناء القيادة  
لتفادي سيارة قادمة على المسار الخاطئ أقل بكثير مما تهيؤنا  
له استجابة الشدة. حتى أن استجابة الشدة قد تكون في غير  
موضعها في عالم اليوم. كما في حالة الفتى الذي قيل له أمام  
الصف كله: «ألا تستطيع اتقان أي عمل؟» احمر وجهه، وتوتر  
جسمه، ونضح كفاه بالعرق، وكل ما تمناه كان الهرب من  
الغرفة. لكنه لم يستطع لأن ذلك يفاقم جرمه. فبقي في مقعده  
تحت أنظار رفاقه وضحكاتهم المكبوتة. لم يجرِ هارباً، لكن  
رأسه ابتدأ يؤلمه ومعدته أخذت تنتفخ، كان يتلع كميات كبيرة  
من الهواء، أعرف ذلك الارتكاس تماماً لأن ذلك الفتى لم يكن  
أحداً سواي.

ماذا يحدث عندما تُثار استجابة الشدة لكن التعبئة من أجل  
التصرف تمنع من أخذ مجراها؟ يقاطع مخطط استجابة الشدة  
جملة وتفصيلاً ويستعاد التوازن ليس عن طريق تصريف الطاقة  
عبر الجملة العضلية وإنما بتبديد أجهزة أخرى في الجسم.  
فالصداع مثلاً يسببه انقباض الأوعية الدموية في الرأس. عندما  
نتعرض لشدة وتستعد أجسامنا لتحرك عضلي تنقبض حتى

العضلات البالغة الصغر في أوعيتنا الدموية استعداداً لاستهلاك الطاقة المعبأة. وقد وصف سيللي الاستجابة لارتكاسات الشدة غير المفرغة بأنها «أمراض الشدة». هذه الأمراض تتضمن ارتفاع ضغط الدم، والقرحة المعدية، والصداع، ومرض القلب.

عندما حددت أمراض الشدة لأول مرة، افترض أنها ارتكاس بسيط لشدة لم تفرغ. ولكن اتضح في السنوات الأخيرة أن العلاقة بين الشدة وأمراض الشدة علاقة معقدة وأن بعض الافتراضات المطروحة يجب أن تدرس بعناية. لنأخذ مثلاً دراسة عن مراقبي حركة الملاحة الجوية، الذين يرصدون الطائرات المقبلة والمغادرة ويترتب عليهم اتخاذ قرارات آنية يرتبط بها مصير مئات الأرواح.

تفيد الدراسة النمطية أن مراقبي الملاحة الجوية يرصدون بضغط دمهم حركة الطائرات، وعندما تزدحم السماء تنقبض شرايينهم ويرتفع ضغطهم نحو 50 نقطة. كما تفرز غدهم مزيداً من الأدرينالين الكيميائي المثير للأعصاب، مما يشكل صورة موصوفة للتوتر النفسي. ولا حاجة إلى القول إن المراقبين يتعرضون للإصابة بأمراض مرتبطة بالشدة ويموتون بالسكتات في الخمسين من العمر.. إلا أنهم لا يفعلون. بل على العكس فقد خلصت الدراسة إلى أنه ضمن مقاييس معينة يمكن القول إن المراقبين أفضل صحة من سواهم من الناس العاديين<sup>(5)</sup>.

وقد بدأت الأبحاث تشير إلى أن الشدة الموضوعية من النوع الذي يواجهه مراقبو الطيران، ما هي إلا واحدة من عوامل كثيرة تقرر كيفية استجابة الأفراد للشدة. وبقدر أهمية الشدة الموضوعية التي يواجهها المراقبون الجويون كذلك موقفهم تجاه الشدة واستراتيجياتهم للتعامل معها. فقد خلصت إحدى الدراسات إلى أن المراقبين الجويين الذين لم يكونوا راضين عن أعمالهم كانوا أكثر عرضة للأمراض المرتبطة بالشدة من المراقبين الراضين عن عملهم. إن فهمنا للأوضاع التي تولد الشدة مهم لرفاهنا بقدر أهمية حالة الشدة الموضوعية نفسها.

مثال آخر عن الاستنتاجات الخاطئة حول علاقة الشدة بالمرض نجده في حالة امرأة عاملة. تقضي الحكمة التقليدية أن النساء إذ أخذن يتولين أعمالاً كانت وقفاً على الرجال أصبحن أكثر تعرضاً للإصابة بأمراض الشدة التي يتعرض لها الرجال. وتزخر المجالات النسائية بمقالات عن الآثار السلبية «لمحاولة السيطرة على كل شيء». حتى أن هانز سيللي كتب أن «المرأة كلما ازداد اطلاعها بأعمال الرجل أصبحت أكثر تعرضاً لما نسميه أمراض الرجال؛ كاحتشاء العضلة القلبية، والقرحات الهضمية وارتفاع ضغط الدم. ويحصلن على الرضا نفسه طبعاً، لكنهن يدفعن الثمن غالباً»<sup>(6)</sup>.

لكن الصحفية باربرا أهرينريتش Barbara Ehrenreich بدأت تبحث عن البيانات التي تشير إلى زيادة في نسبة وفيات النساء بسبب أزمات قلبية وأمراض أخرى لها علاقة بالشدة. وعلى

الرغم من أن كثيراً من المختصين يستشهدون بإحصائيات بذلك الخصوص إلا أن اهرينريتش لم تستطع أن ترصد أيّاً منها. وعندما سألت طبيباً وضع كتاباً عن الشدة عند النساء عن مصادر معلوماته قال: «أنا لا أؤمن بالإحصائيات. النساء يعانين من مشاكل عاطفية أكثر من الرجال وهنّ الآن يواجهن متاعب في العمل أكثر من الرجال أيضاً. وهذا هو ما يتسبب بموتهن»<sup>(7)</sup>.

والواقع هو أن نسبة الوفيات بسبب اعتلال قلبي إكليلي مثلاً آخذة بالانخفاض بالنسبة للذكور والإناث على حد سواء، لكن نسبة الانخفاض بالنسبة للإناث أسرع مما هي لدى الذكور. في سنة 1960 كانت نسبة تعرض الذكور للوفاة بسبب اعتلال القلب الإكليلي أكثر من الإناث بمعدل 1,62 مرة. وفي سنة 1976 كانت نسبة وفاة الذكور بسبب أمراض القلب أكثر 2,1 ضعف من النساء. فاستنتجت اهرينريتش أن:

لم تتغير علاقة جنس الإنسان بطول عمره منذ العشرينيات من القرن العشرين. على الرغم من تدفق النساء المستمر في قوة العمل، وعلى الرغم من الثورة في «أسلوب الحياة» التي شهدتها الستينيات والسبعينيات (ويجدر القول أيضاً - على الرغم من جميع أنواع العمليات الجراحية غير الضرورية التي تجري للنساء، والمجازفة بإعطاء الايستروجين وسواه من الأدوية الخطيرة) فإن النساء يعمرن أكثر من الرجال وما تزال الهوة تتسع<sup>(8)</sup>.

يبدو أن المهم هو موقف النساء تجاه العمل والبيت. فقد

توصلت دراسة أجريت على مدى ثماني سنوات على 900 امرأة في فرامينغهام في ولاية ماساشوسيتس أن النساء اللاتي يعملن خارج المنزل لفترة تزيد عن نصف عمرهن الراشد لم يكن أكثر تعرضاً للإصابة بأمراض القلب من النساء اللاتي لزمّن بيوتهن. يبدو أن الشدة لا تأتي بسبب العمل أو البقاء في المنزل وإنما بسبب موقف الشخص من هذه الخيارات. فالمرأة التي تضطر إلى العمل لكنها تفضل البقاء في البيت تتعرض لشدة أكثر من المرأة التي تفضل العمل. بالطريقة نفسها، فإن المرأة التي تبقى في البيت بينما هي تفضل العمل تتعرض لشدة أكثر من المرأة التي تفضل ألا تعمل وليست مضطرة لأن تفعل. وبهذا فإن العمل، كما البقاء في البيت، قد يكون عامل شدة إذا لم تكن المرأة سعيدة.

ولا يمكننا أن نقرر من مجرد الكم الموضوعي للشدة التي يتعرض لها الشخص ما قد يكون ارتكاسه لتلك الشدة. لا بد لنا أن نعرف شيئاً عن الشخص وعن حالة الشدة قبل أن نتكهن بتأثير تلك الشدة على ذلك الفرد. وكذلك الأمر بالنسبة للأطفال، وسنستعرض الآن بعض الأنواع الرئيسية للشدة التي يتعرض لها الأطفال وكيف للاستعجال أن ينمي ويفاقم تلك الأنواع من الشدة.

### الأطفال الذين يعانون من الشدة

جانيت في العاشرة من عمرها لكنها تحمل كثيراً من مسؤوليات الكبار. فهي تعتني بشبابها وغرفتها إضافة إلى أن

عليها أن تحضر طعام الإفطار لنفسها ولأختها الأصغر وأن تتأكد من ذهابهما إلى المدرسة في الموعد المحدد. (والدتها تخرج للعمل قبل موعد ذهاب جانيت إلى المدرسة) وعندما تعود إلى المنزل يترتب عليها أداء بعض الأعمال المنزلية، وأن تذيب تجليد بعض اللحم للعشاء وتعتني بأختها. وعندما تصل والدتها إلى المنزل تستمع جانيت بصبر لوصف أمها للأشخاص التافهين الذين لا يتركونها وشأنها في العمل ويحاولون باستمرار التودد إليها بإيماءات ترشح بالإغراء الجنسي. بعد أن تقدم جانيت المساعدة في تحضير العشاء تقول أمها: «حبيبتى، هلا غسلت الصحون؟ أنا متعبة جداً»، مما لا يترك لجانيت الوقت الكافي لأداء فروضها المدرسية.

أطفال مثل جانيت (وهم كثر) يعانون من شدة بسبب أعباء مسؤولية أكبر من طاقتهم. لا تعاني جانيت من كثرة الأعمال، فكثير من أطفال اليوم يستطيعون القيام بأكثر مما يُفرض عليهم أدائه. في الأجيال السابقة كان أطفال المهاجرين يعملون ساعات طويلة شاقة وعلى الرغم من ذلك يصبحون راشدين أكفاء ومنتجين وأقوياء. لم يكن مولد الشدة الحقيقي في حالة جانيت هو العمل وإنما المسؤولية التي يستتبعها العمل.

فجانيت تشعر بالمسؤولية عن أختها الصغيرة، وعن أمها، وعن البيت. وهذا هو ما يميز الأطفال الذين يجهدون في العمل اليوم عن أولاد مهاجري الأجيال السابقة. فالأسر التي وصلت حديثاً كانت تضم عادةً أمّاً وأباً، بما لا يجبر الأطفال على

تحمل مسؤوليات الأبوين. ولكن في الأسر التي تعيش في كنف أحد الوالدين دون الآخر اليوم يضطر الأطفال إلى تبوء مسؤوليات الوالدين. هذه المسؤوليات ينوء الجيل الفتى بحملها وتجبرهم المرة تلو الأخرى على اللجوء إلى مخازن الطاقة المعدلة.

لنستعرض الآن حالة بيتر ابن الأربعة أعوام. يعمل والدا بيتر خارج المنزل وقد سجلاه في دار حضانة خاصة طوال النهار. بالإضافة إلى ذلك فإن الأبوين يضطران إلى مغادرة المنزل في وقت مبكر، فاتخذتا ترتيبات بإيداع بيتر لدى إحدى الجارات التي تقوم بتهيئته وتسليمه لشخص يتولى نقل الأولاد، ليوصله إلى المدرسة قبل الساعة التاسعة. بعد المدرسة يعود السائق ليوصله إلى بيت الجيران ثانية إلى أن يأتي أبواه ليصطحبانه بعد العمل. وعندما يصل بيتر إلى البيت يكون قد أمضى قرابة اثنا عشرة ساعة خارجه، يتكيف خلالها مع أماكن عدة مختلفة (بيت الجيران، السيارة، المدرسة) وعدد من الأشخاص المختلفين (الجارة، الشخص الذي يوصل الأطفال، المعلمين).

هذا قدر كبير من التكيف بالنسبة لطفل في الرابعة اضطره إلى استهلاك احتياطي الطاقة لديه كي يتمكن من التأقلم. وهل ما يفاجيء في أن معلميه يشكون من أنه ينتحب ويتهيج بسرعة، لدرجة أنه لا يبدي اهتماماً باللعب مع الأطفال الآخرين، وأنه أحياناً يجلس بهدوء محملاً في الفراغ أمامه؟

واضح أن بيتر استنفد احتياطي الطاقة لديه . ويعاني من عبء زائد من التغيير .

قد يطرأ العبء العاطفي الزائد إضافة إلى حمل المسؤولية والتغيير . وعندما يسمع الطفل والديه يتشاجران ، مثلاً ، لا تزعجه العواطف السلبية لوحدها وإنما ما يُقال بينهما . فالتهديدات التي توجه إلى الزوج أثناء الغضب كثيراً ما تطبع بشكل لا يُمحى في نفس الطفل حتى عندما لا يستطيع أن يفهم فحواها بشكل كامل . وقد قال طفل في الرابعة مرةً لوالده بعد بضعة أشهر على سماعه شجاراً عنيفاً : «هل حقاً ستذهب إلى الغرب حيث تجد لنفسك عملاً وامرأة تعرف قيمة الرجل الذي يؤمن للبيت دخلاً ثابتاً»؟ كان الطفل يحفظ التهديد عن ظهر قلب ، وبكلمات الكبار وكل ما يتعلق بها - وحمله معه كمصدر دائم للشدة .

لطالما تشاجر الآباء وسمع الأطفال مشاجراتهم ، لكن ذلك أصبح أمراً عادياً اليوم إذ يشجع الأبوان على «طرح كل شيء علناً» وتعلم القتال بطريقة تؤدي إلى نتيجة . ففي كتاب أعداء حميمون Intimate Enemies يقدم جورج باتش George Bach قواعد للأزواج في قتال بعضهما بعضاً<sup>(9)</sup> . كما أنه في ضوء أن أعداداً متزايدة من العاملين يعملون في فعاليات راقية تقتضي مناصبهم الظهور بمظهر لائق فإن هناك مزيداً من الناس الذين يفتقدون مصرفاً جسدياً «للتنفيث» . وخلاف العامل الكادح فإن العامل المنشئ يفتقد مصرفاً طبعياً/جسدانياً للشدة وغالباً ما

يعود بها إلى البيت. كما أن الشجار والتذمر والنزاع بين الزوج والزوجة يعرض الأطفال للشدة بتحميلهم ما لا طاقة لهم به من الخوف والقلق الذي ربما لا يملكون مصرفاً له.

كما أن العبء العاطفي يتولد من الانفصال وما إليه ويؤدي إلى الشدة كأن يترك الطفل مع جليسة أطفال، أو يرسل إلى حضانة أو مدرسة رسمية أو يبعد إلى معسكر لمدة أسبوعين، أو سفر أحد الوالدين في رحلة عمل، أو طلاق الوالدين أو وفاتهما، الانفصال جزء طبيعي وصحي في عملية النمو، وليس لأي طفل أن يهرب من ألم الفراق. إلى أن المبالغة في الفراق والانفصال قد تعرض الطفل لشدة مفردة تؤدي إلى أعراض مرض الشدة. وليس الانفصال بحد ذاته وإنما الإفراط فيه في وقت مبكر من حياة الطفل هو الذي يؤدي الطفل ويعرضه للشدة.

وأكثر ما يعرض أطفال اليوم للفراق هو طلاق الوالدين. والطلاق يستعجل الأطفال لأنه يجبرهم على مواجهة فراق يضطرون، عندما تجري الأمور بشكل طبيعي، إلى مواجهته قبل فترة المراهقة أو أوائل فترة الرشد. الطلاق والانفصال أشياء مؤلمة حتى عندما يحرص الأبوان على تحضير الأطفال للفراق وإذا تعاونوا في العناية بالطفل ولم يستخدماه سلاحاً ضد بعضهما بعضاً. وعلى الرغم من أن الأطفال في هذه الظروف يتكيفون بشكل جيد، إلا أن هناك بعض الألم والاضطراب حيال ما يحدث ولماذا يحدث.

وعندما لا يعالج الانفصال بشكل جيد يتعرض الأطفال لشدة لا يُستهان بها. فالانفصال قد يستجر الانتقال إلى بيت جديد أو شقة، كما يستجر أصدقاء جددًا، ومدرسة جديدة. بالإضافة إلى أن الوضع الاقتصادي للأسرة قد يختلف اختلافاً كبيراً، ويتقلص المصروف، وقد يضطر الأطفال إلى الضلوع بمسؤوليات جديدة عن أنفسهم وعن العناية بالمنزل. وقد يمزق الطفل بين أمه وأبيه، إذ يحاول كل منهما أن يشده من الآخر. وهنا الضياع الحقيقي للبراءة، بفقدان الإيمان الضمني أن العالم مكان آمن يطيب العيش فيه - وأن الأسرة، المصدر الرئيسي للأمان بالنسبة للطفل، ستكون موجودة دائماً.

إن الشدة التي يتعرض لها الطفل بانفصاله عن والده (فالوالد هو الذي يذهب عادة عند الطلاق) لم تقدر بشكل كامل إلا في السنوات الخمس عشرة الأخيرة. قد يبدو عنيفاً الاعتقاد السائد أن غياب الأب لا يولد الشدة بالنسبة للأطفال. وأن الأب ليس مهماً في تربية الطفل. وفي تقرير رسمي أصدرته منظمة الصحة العالمية سنة 1951 كتب الطبيب النفسي جون بولبي John Bolby أول من ركز على الخطر الذي تشكله شدة الانفصال عمن نحب على الصحة - إن الأب «ليست له أهمية مباشرة بالنسبة للطفل الصغير، إلا أن له قيمة غير مباشرة في مجال الدعم الاقتصادي وفي الدعم المعنوي/العاطفي للأم»<sup>(10)</sup>. حتى أن الراحلة مارغريت ميد Margret Mead أعربت عن الموقف نفسه عندما قالت ساخرة «إن الأب ضرورة

بيولوجية لكنه مصادفة اجتماعية عارضة».

هذا الموقف من الآباء عكسته مجلات كاريكاتورية مثل «بلوندي» Blondie حيث طاولت مغامرات داغ وود بامستيد Dag Wood Bumstead حمّامه ورئيسه وجاره وأحد الباعة المتجولين. وقلما شوهد وهو يتفاعل مع الأولاد. كانت بلوندي تتوسط عادة. والطفل الوحيد الذي تفاعل معه، وهو طفل من ورق، غالباً ما كان يتصر في المواجهة.

ولكن في العقد الأخير أصبحنا ندرك مدى تعلق الأطفال الصغار بآبائهم ومدى أهمية هذا التعلق بالنسبة للنمو الصحي والتطور. قد يكون ذلك لأن الآباء المعاصرين أكثر ضلوعاً في العناية بالأطفال مما كانوا في الماضي وأكثر ارتياحاً في أداء دور المربي. لكن الآباء كانوا دائماً أكثر أهمية بالنسبة للأطفال مما كان الاعتقاد سائداً في الماضي. ويشكل فراق الأب نتيجة للطلاق عبئاً عاطفياً ومولد شدة قوي بالنسبة للأطفال.

وينعكس تأثير الفراق كمولد شدة من خلال حقيقة أن الأطفال الذين يعيشون في كنف والديهم اليوم - بعد أن أصبح الطلاق شائعاً - يعانون من الشدة لمجرد احتمال وقوع الطلاق والمحادثة التالية خير مثال على ذلك:

«بابا هل أنت بصدد طلاق ماما؟ توجه ولدي ابن السنوات الخمسة إليّ بهذا السؤال برباطة جأش وأنا أوصله إلى المدرسة صباح الثلاثاء منذ فترة ليست بعيدة. ذهلت وسيطر عليّ الرعب قليلاً بسبب ذلك

السؤال، وحاولت يائساً أن أتذكر إذا كنت قد تشاجرت مؤخراً مع آن.

سألته: «ماذا تعني؟» بلهجة قلقة تقطر حلاوة كعهد الكبار دائماً في حديثهم مع الصغار. «هل كان ماما وبابا يتشاجران في الآونة الأخيرة؟»

قال بمرح: «لا، ولكن كل الناس يُطلقون».

فقلت: «لا، ليس الجميع. كثير من الآباء والأمهات يبقون متزوجين طوال حياتهم».

«أجل ولكن الأمر لم يكن كذلك بالنسبة لجيسون وتومي» وردد أسماء نحو عشرة من رفاق اللعب والمدرسة، وجميعهم أولاد لأبوين مطلقين. «حتى أن جدتي وجدي كانا مطلقين، أليس كذلك؟»

«أجل» علقت في وسط حقل الرمي الذي كثيراً ما يدفع الأطفال الكبار في خضمه. «لكن والدك ووالدتك لن يُطلقا أبداً. فلا تخش شيئاً».

«حسناً» لقد اطمأن وانتقل إلى موضوع أكثر إلحاحاً. «هل يمكننا العشاء عند ماك دونالد الليلة؟»<sup>(11)</sup>

ليس الطلاق والتهديد بالطلاق مخاوف الفراق الوحيدة التي يترتب على الأطفال التعامل معها. فقد خلق السفر بالطائرات نوعاً جديداً من رجال ونساء الأعمال المسافرين الذين يمضون وقتاً على الطريق يعادل الوقت الذي يمضونه في البيت. تعرض القصة التالية نوع الشدة التي قد يولدها هذا الفراق. إنه عيد ميلاد مارك السابع. وقد اجتمع رفاهه في

المدرسة لتناول غداء يوم الأحد وحن وقت إطفاء الشموع، وقطع الحلوى وفتح الهدايا. وقد امتلأت الغرفة بالصخب وأصوات الضحك. كما جلس أهالي بعض أصدقاء مارك في أحد جوانب الغرفة تعلو وجوههم البهجة. إلا أن شخصاً واحداً يبدو غيابه صارخاً هو والد مارك. الذي يبعد 1500 ميل في رحلة عمل.

والد مارك نائب رئيس شركة استشارات صناعية، يمضي قرابة ثلث حياته «على الطريق». وعندما يكون اجتماع العائلة طبعي لا غنى عنه - أيام العطل، والحفلات المدرسية، وأعياد الميلاد، ومباراة بطولة الرابطة الصغيرة - قد يكون الوالد في مكان آخر: في غرفة في أحد الفنادق، أو في إحدى قاعات الاجتماع أو في سيارة أجرة<sup>(12)</sup>.

قد يؤدي فراق الوالدين نتيجة للطلاق أو السفر - أو الفراق المتخيل - إلى إرهاق الأطفال عاطفياً بشدة لا يطيعونها، ومخاوف (من أن الوالد لن يعود أبداً)، وقلق (ربما كان الطفل هو الذي تسبب في رحيل الوالد). الوالدان هما أكثر الناس أهمية في العالم بالنسبة لأطفالهما والفراق عامل شدة بالغ القوة.

### أنواع الشدة المدرسية

تعرض مدارس اليوم الأطفال للشدة بطرق كثيرة ومتفاوتة تتجاوز الشدة المألوفة التي ترافق التنافس على العلامات والجوائز. فالمدارس أصبحت تأوي كماً من السرقات والعنف أكثر من أي وقت مضى. كما أن المدارس تجعل الأطفال

نمطين وتفرض آمالاً زائفة عليهم . كما يتعلم الطلاب في بيئات تعيق التعلم الحقيقي . هذه الأوجه للتعليم تجبر الأطفال على مواجهة مواضيع وعقبات أكبر من عمرهم في عمر مبكرة مما يعرضهم لضغوط للنمو السريع لا تخلو من الشدة .

منذ فترة ليست بعيدة كنت أتحدث مع طالب في الصف السادس يعيش في ضاحية غنية في ليكسينغتون بولاية ماساشوسيتش عن التحاقه بمدرسة ثانوية في العام المقبل . كنت متشوقاً لمعرفة مشاعره - عما إذا كان يتلهف إلى الذهاب أم لا . وعلى الرغم من أنه كان طالباً نجيباً يحظى بحب أئداده، إلا أنه لم يبد حماسه كبيرة حيال المدرسة الثانوية . تساءلت عما إذا كان ذلك بسبب انفصاله عن أصدقائه، أم لأنه سيكون في المجموعة الأصغر عمراً (والأقل سطوة) بعد أن كان الأكبر سنًا . لكنه عبّر عن فقدان حماسه بطريقة غير متوقعة إذ قال : «لا أحب أن يضربونني» .

كان ما يخشاه هذا الشاب، وكثير من أصدقائه، في المدرسة الثانوية هم «المدمنون» الذين سمع أن المدرسة الثانوية تزخر بهم . وقصص الاحتجاز أو الضرب في المدرسة منتشرة بين أوساط الشبان الصغار وتشكل خوفاً تهكمياً ساخراً من النمو السريع في وقت تدفع كثير من الضغوط الاجتماعية الأطفال في ذلك الاتجاه . والمؤسف هو أن مخاوف الناشئين ليست في غير مكانها وقد اكتشف كثير من المراهقين مخاطر ترك دراجة غير مقفولة أو ساعة أو ثياباً دون رقيب عليها .

وقد سمع الكاتب دافيد أوين David Owen، الملاحظة التالية من طالب في مدرسة بينغهام الثانوية Bingham High School حول «القلنسوات» في مدرسته.

قال بيل «إنهم أمهات قاسيات. إن أولئك الأشخاص يدوسونك بلا تردد إذا وقفت في طريقهم».

علق الصحفي اوين بقوله: «إن قلق بيل حيال القلنسوات هو السبب الرئيسي الذي يؤخرنا على الغداء. فصف الغداء يُعرف عادةً باسم خط القلنسوات، وبيل لا يحب المجازفة. فمعظم الأشخاص في خط القلنسوات طوال القامة ويزنون ما يربو على 180 باوند. ويرتدون سترات جلدية وأحذية بسبعة جنيهاً مخصصة لركوب الدراجات النارية. يحملون في جيوبهم الخلفية محافظ جلدية سوداء كبيرة الحجم يعلقونها بأحزمتهن بسلاسل معدنية. ليسوا من نوع الشبان الذين يقرضونك نكلة لتشتري حلياً بالشوكولاته»<sup>(13)</sup>.

وعلى الرغم من عدم وجود إحصائيات موثوقة عن حوادث العنف أو السرقة بين أوساط الناشئين، إلا أن الإحصائيات التي تتعلق بالأساتذة تتحدث عن نفسها. فإذا لم يكن الناشئون خائفين من مهاجمة أو سرقة الأساتذة فإنهم لن يخافوا مهاجمة أو سرقة الأنداد، وتفيد رابطة التعليم الوطني N E A أن الهجمات التي تستهدف الأساتذة آخذة في الازدياد. وكذلك أعمال السرقة والتخريب التي تستهدف الأساتذة.

وقد جاء في بحث رابطة التعليم الوطني لسنة 1979 أن نحو 110,000 أستاذ - واحد من كل عشرين - تعرض لهجوم جسدي من قبل الطلاب على أرض المدرسة خلال العام الدراسي 1978 - 79. كما هوجم 10,000 آخرين من قبل الطلاب خارج حرم المدرسة. يمثل الضحايا الـ 110,000 زيادة بقدر 57 في المئة عن 70,000 أستاذ يقدر أنهم هوجموا خلال سنة 1977 - 78. من ضمن الأساتذة الذين هوجموا احتاج نحو 11,500 إلى عناية طبية بسبب إصابات جسدية كما احتاج 9,000 إلى عناية طبية بسبب الصدمة العاطفية.

في سنة 1996 كشفت لجنة من الطلاب الأميركيين مفوضة من قبل المعهد الدولي للأطفال أن نحو نصف عدد المراهقين، 47 في المئة، كانوا يعتقدون أن مدارسهم تزداد عنفاً. وقد أعرب واحد من كل عشرة عن خوفه من أن يطلق النار عليه أو يتعرض للأذى من قبل زملائه الذين يحملون السلاح في المدرسة. وقال أكثر من 20 في المئة إنهم يخافون دخول دورات المياه لأنها مناطق غير خاضعة للمراقبة يستهدف فيها الطلاب بين وقت وآخر<sup>(14)</sup>. إن عدد الضحايا مرتفع جداً. في سنة 1991 وقعت أكثر من نصف الجرائم (56 في المئة) بين الأوساط الشابة في المدرسة أو في حرمها. قلة من الضحايا (20 في المئة فقط) اشتكت للشرطة من كونها قد استهدفت وأقل من النصف اشتكت إما للشرطة أو لسلطات المدرسة. كانت معظم الحوادث على شكل سرقة أو تخريب أو تهديد

بالعنف بلا سلاح. وتجري معظم الجرائم نحو الساعة 3 بعد الظهر، أي بنهاية اليوم الدراسي بالنسبة لمعظم الأطفال والمراهقين. أما بالنسبة للمراهقين الأكبر سناً فإن خطر التعرض للعنف يبقى عالياً ما بين الساعة 3 بعد الظهر والساعة 11 ليلاً، وينخفض بشكل كبير بعد منتصف الليل<sup>(15)</sup>.

كل هذا يعني أن الناشئين اليوم تستعجلهم مدارسهم إلى مواقف من الحذر والخوف، لا مكان لها في المدارس حيث طاقات الأطفال الأساسية يجب أن توجه نحو التعليم. وفي الحقيقة فإن أحد المواضيع التي لا تعالجها حركة الإصلاح التعليمي هو مستوى العنف والجريمة التي تلامس بالضرورة جميع الطلاب. أيعقل أن بعض الفشل في المدرسة يمكن إرجاعه إلى الخوف من الأذى الجسدي الذي تولده الخبرة التعليمية؟

كما تستعجل المدارس الأطفال وتعرضهم للشدة عندما يعمل الأساتذة والمدراء من منطلق القولية والتوقعات الكاذبة، بما يضع الأطفال في حيز محدد من التصرف والفكر كثيراً ما يكون دخيلاً على ميول الطفل الحقيقية. وتعتبر القولية والتوقعات الكاذبة أموراً مألوفة تماماً فيما يتعلق بأطفال الفراق والطلاق، وهم شريحة متنامية بين طلاب المدارس.

فالأساتذة والمدراء مثلاً، يتوقعون بين وقت وآخر أن طفلاً انفصل والداه بالطلاق سيواجه بعض المتاعب. كما أن أي

صعاب يتعرض لها الطفل ترجع فوراً إلى المشكلة العائلية دون أي اعتبار لاحتمال وجود مشاكل أخرى، كضعف البصر مثلاً.

وقد كتب جون أورث John Orth مدير مدرسة أولك تيراس الثانوية Oak Terrace High School في هاي وود بولاية اليونيس:

عندما تواجه الأسرة أزمة ما تستطيع المدرسة أن تقدم كثيراً من العون دون مصادرة الامتيازات الأبوية التقليدية.. الأساسية والأكثر أهمية من وجهة نظري هي إعادة النظر في مواقفنا وكيف ننقلها إلى الأطفال الذين نرعاهم. هل نربط الانفصال والطلاق بوصمة عار؟ هل نتوقع الأسوأ عندما نعلم أن والذي أحد الأطفال قد انفصلا؟ هل نُبدي حساسية حيال المؤشرات التي تنبئ عن اضطراب حقيقي وشدة يعاني منها الطفل، ومعظمها دقيق؟ هل نلمس ونقر علناً بالقوة والاستقلالية التي يطورها كثير من الأطفال عندما يتعلمون التكيف مع ذلك الاضطراب والشدة؟<sup>(16)</sup>.

كما تستعجل المدارس الأطفال إذ تُسارع إلى تصنيفهم بشكل مبكر جداً لأسباب إدارية وليست تربوية. في بعض الأحيان يكاد ذلك التصنيف يكون إجرامياً لما له من عقابيل على الأطفال المعنيين. فكثير من الأطفال الصغار يصنفون مع العاجزين عن التعلم أو المتخلفين في الوقت الذي ربما يكونون في الحقيقة ضعاف البصر أو السمع أو أنهم أبناء أسر ثنائية اللغة لا يتقنون الانكليزية. فالمعلمون والمدرء يجدون تصنيف أولئك

الأطفال وتخصيصهم ببرامج خاصة أسهل من التعامل مع حاجاتهم الخاصة.

ولغتنا لا تقدم عوناً يذكر في هذا المجال لأنها تقلب الترتيب الحقيقي للأمور وتضع الصفة قبل الموصوف - فتقول طفل متخلف بدل أن تقول طفل يعاني من التخلف. وإذا يوصم الطفل ويوضع في صف خاص في وقت مبكر من حياته فإنه قد يقرر أنه «بما أنه يحمل الصفة، لماذا لا يؤدي الدور» ويصبح كما هو متوقع أن يكون: متخلفاً، أو عاجزاً عن التعلم، أو أي شيء من ذلك القبيل.

المدارس تعرض الأطفال للشدة بطرق أخرى حصرتها الكاتبة ليزلي ايه. هارت Leslie A. Hart كما يلي:

- حجم غرفة الصف لا يلائم أي نشاط غير النشاطات الروتينية فهي أصغر من أن تلائم عرض الأفلام أو تقديم المحاضرات أو استقبال الزوار، وأكبر من أن تعقد فيها نقاشات ومشاريع وما إليها..
- اليوم الدراسي يضم آلاف الأحداث. وقلما ينهمك المعلم في نشاط يستمر لفترة تزيد على دقيقتين. والملاحظات حول النظام والتصرفات قد تستغرق وقتاً أطول من التوجيهات. ونادراً ما يجري المعلم حواراً فردياً مع أحد الطلاب يتجاوز ثلاثين ثانية. في الواقع لا يحدث أي من التفرد الذي يجري الحديث عنه فمجرد وضع الطفل في مجموعة مختلفة قد يسمى تفرداً.

• لا يخصص وقت كاف للتوجيه الفعلي في غرف الصف  
فالإدارة، وزحمة العمل، والانتظار، والمغادرة  
والوصول، وسواها من المشاغل تخفض إجمالي الوقت  
المخصص للتوجيه إلى نحو تسعين دقيقة في اليوم..  
وفي الصف، قد يصل الاهتمام بالطالب كفرد إلى نحو  
ست ساعات في السنة فقط.

• «التغطية المواد» يحتاج المعلمون إلى تجاوب طلاب  
قادرين وراغبين في التجاوب، ولذلك فهم يعيرون  
انتباههم لنحو ثلث الصف، ويهملون أولئك الذين هم  
الأكثر حاجة إلى التوجيه، ويستبعدونهم «كفاشلين» منذ  
الأسابيع الأولى من الفصل الدراسي. وتوقع المدرسة  
نسبة عالية من الفشل وتقبل بها<sup>(17)</sup>.

هذه الممارسات تستعجل الأطفال بمفهوم الوقت وبمفهوم  
التركيب. فهي تستعجل الأطفال بدفعهم من مادة أو نشاط إلى  
آخر. مما يحرم الأطفال الإحساس بإتمام أي شيء، وهذا عامل  
شدة. فالأطفال الذين يتعلمون في المدرسة غالباً ما يفعلون  
ذلك على الرغم من ممارسة مهنة التعليم وليس بفضلها. هذه  
الممارسة تستعجل الأطفال بمفهوم البنية بأن تدفعهم نحو  
مواقف الراشدين بالاستسلام والاذعان للنواقص والتصلب وعدم  
قابلية «النظام» للتغيير.

وقد تعرض المدرسة الأطفال للشدة لأنها تثير الضجر  
بشكل كبير. وأحد أنواع الشدة، التي تسهم في إكراه الراشدين

على ترك أعمالهم، هو العمل بشكل روتيني لا معنى له. قد يكون الضجر أحياناً أكثر إثارة للشدة من الانفعال الشديد والحماسة. فالشخص الضجر كثيراً ما يشعر أنه تعيس ومحاصر، وهذا يولد ارتكاس الشدة. لكن العاملين في وظائف حافلة بالتكرار دون أي معنى لا يملكون صمامات أمان تنفس ارتكاس الشدة التي يتعرضون لها فيغدون مرهقين مشتتي الاهتمام ولا مباليين. والنتيجة هي أنهم كثيراً ما يفقدون أعمالهم أو يتركونها.

بالنسبة لكثير من أبناء الجيل الفتى تمثل المدرسة نشاطاً مضجراً لا معنى له. وبهذا فإن المدرسة تستعجل الأطفال بدفعهم نحو ممارسات مملة تسم كثيراً من عمل الراشدين. وقد قدم أحد الناشئين صورة حساسة لهذا النوع من الضجر الأكاديمي والشدة في مقابلة أجراها معه توماس كوتل Thomas Cottle. اليافع هو «بوبي» هاردويك Hard Wicke الطالب في مدرسة خاصة في ضواحي هارتفورد في ولاية كونيتيكت، لأبوين من ذوي المهن الثقافية والعلمية. يقول بوبي:

لا أحد يريد أن يعترف بما يعانیه أشخاص مثلي. وأنا واثق أنك إذا سألت معظم الأشخاص فإنهم سيقولون إن حياة المراهق حلم. كل من أتحدث معه يتمنى لو يعود شاباً مرة أخرى وهذا أحد أمراض الثقافة. لقد ناقشنا هذا الأمر في المدرسة مرات كثيرة. ولكن لا أحد يرانا كما نحن فعلاً. أولاً المراهقون، أو أي لقب تحبون أن تطلقوه علينا، بشر. بشر أحياء. أعرف أن هذا قد يبدو غريباً،

ولكنك لن تصدق عدد المرات التي أعامل فيها كما لو كنت شيئاً فحسب. في المخازن التجارية، وفي مكتب البريد، أنا ابن هذا الشخص، ورفيق صف ذاك، وتلميذ الآخر.

سأذهب إلى الكلية، على الرغم من أنني أعتقد أن أفضل ما أفعله الآن هو أن أقتطع من وقتي سنة لأعمل في مكان ما. أنا لم أعمل في حياتي عملاً حقيقياً. شيء يشعر الآخرين بوجودي. لقد درست اللغة اللاتينية لمدة سنتين، وحصلت على أعلى الدرجات في مادة التاريخ والتاريخ الأوروبي. حسناً، لقد أفلحت، على الرغم من أنني أعتقد أن أي شخص آخر يفلح في هذا المجال إذا كان حرفياً بعض الشيء. جميع الصفوف صغيرة وليس لدينا امتحانات كثيرة، وكل ما علينا أن نفعله هو أن نتكلم بشكل جيد. «أنا أتكلم بشكل جيد يا سيدة آرنولد، فهلا أعطيتني علامة جيدة؟».

بعد كل هذه الدراسة والحديث المهذب أتعرف أي عمل أحب؟ النجارة. أتمنى أن ابني بيتاً، أو اصلح درجاً أو مدخل بناء. ذلك شيء حقيقي.

أتعرف؟ أنت تذهب إلى مدرسة كهذه، تكلف أموالاً كثيرة، مبالغ باهظة في الحقيقة، وكل ما تفكر فيه هو أن تتفوق كي تدخل كلية جيدة، ولما كان دخول الكلية لا يعني شيئاً فأنت تسأل نفسك: «ماذا أنا فاعل؟ ماذا يهمني في كل هذا؟» والجواب هو أن لا شيء يهم أبداً. فالدورة تدفعك نحو دورة أخرى وأخرى وكلها دورات لا تترك أي أثر ولا تعنيك في شيء إلى أن تنهيها جميعاً. فتنتظر

إلى الوراء وتقول: «حسناً، لقد نجحت، والآن ماذا أفعل؟»  
المدرسة، كما تعرف، تقتل الوقت. إنها اختراع كبير  
يشغل الأطفال عن أن يصبحوا أي شيء له معنى  
وقيمة<sup>(18)</sup>.

قد تعرض المدارس الأطفال للشدة إذ تستعجلهم إلى  
مواجهة أخطار العنف والجريمة، وتدفعهم نحو أدوار ومواقف  
مقلوبة، وتثير مللهم بنشاطات لا تنتهي وليس لها أي معنى. من  
هنا كانت المدارس تزيد الشدة التي يعاني منها الأطفال في  
المجتمع المعاصر بدل أن تخفف وطأتها.

### وسائل الإعلام والشدة

رأينا أن وسائل الإعلام المعاصرة تستعجل الأطفال بأكثر  
من وسيلة، فهي تعطي الطفل فيضاً من المعلومات بسرعة  
كبيرة، أو ربما تعطي الناشئين معلومات معقدة أو مجردة لدرجة  
يصعب فهمها. يولد النوع الأول من الاستعجال شدة العبء  
المعرفي أما النوع الثاني فيولد شدة العبء المعنوي.

يملك الأطفال عادةً طرقاً لمقاومة عبء المعلومات  
الفائضة. فقد ذهبت مرة بأبنائي الثلاثة، وكانوا يومها بأعمار  
الرابعة والسادسة والتاسعة إلى سيرك بثلاث حلقات. حجزت  
مقاعد جيدة ترقباً لسعادة أبنائي بما أذكر أنه كان يفجر مشاعر  
مبهجة. ولكن بمجرد أن بدأ الاستعراض فوجئت أن الصبية لم  
يعيروه التفاتاً. فقلت «انظروا إلى تلك السيدة ذات الرداء الوردي

على ظهر الفيل». أو «انظروا إلى الرجل يركب الدراجة على حبل مشدود». لكن الأولاد كانوا مهتمين بشيء واحد دون سواه وهو باعة النقانق والمشروبات الباردة والفستق والحلوى. أبدى أولادي اهتماماً بالأكل فاق اهتمامهم بالعرض. فأخذت على نفسي عهداً ألا أصطحبهم مرة أخرى إلى هذه العروض.

ولكن بعد بضعة أسابيع فوجئت حين بدأ الأولاد يتحدثون بحرارة عن السيرك حول طاولة العشاء. صاح ريكبي «يا إلهي! هل رأيت السيدة ذات الرداء الوردي تركب الفيل! كيف استطاعت أن تحفظ توازنها على قدم واحدة؟» أضاف بوبي «أجل، وذاك الشاب يركب الدراجة على الحبل المشدود.. أحب أن أجرب ذلك». وهكذا دار الحوار. لقد استمتع الأولاد بالسيرك، لكن كمية المعلومات كانت كبيرة لدرجة يصعب استيعابها دفعة واحدة، فاحتاجوا بعض الوقت لهضمها.

التلفزيون، بشكل خاص، لا يتيح الوقت اللازم لعملية هضم المعلومات الفائضة. وبما أن الأطفال يشاهدون التلفزيون يومياً، فإنهم يفتقدون الوقت اللازم للتفكير فيما يشاهدون. ولأن التلفزيون موجود في البيت وهي خبرة يشارك فيها الجميع فإنه تجربة طبيعية أكثر من تجربة السيرك. يعالج الأطفال مشكلة الإفراط في المعلومات بأن يستمعوا قليلاً وابتعدوا قليلاً أو باستخدام التلفزيون كستارة خلفية للعب وأداء الوظيفة المنزلية أو التمرين على عزف القيثارة.

وبالتالي فإن شكل التلفزيون، وتواجهه الدائم كمركب للمعلومات هو الذي قد يسبب الشدة أو مزيداً من الشدة مما يحويه المضمون بحد ذاته. التلفزيون يجبر الأطفال على استيعاب كم كبير ويحول دون امتصاص المادة. وبالتالي فإن طفل التلفزيون يعرف أكثر بكثير مما يمكنه فهمه. هذا التناقض بين كمية المعلومات المتدفقة على الطفل وما يمكنه أن يهضمه فعلاً هو الشدة الرئيسة للتلفزيون.

لهذا، ربما، كتب مارشال ماك لوهان Marshall McLuhan أن «جيل التلفزيون مجموعة مقيمة. إنهم أكثر جدية من أطفال أي مرحلة أخرى - عندما كانوا طائشين، كثيري النزوات. أما طفل التلفزيون فهو أكثر جدية والتزاماً»<sup>(19)</sup>.

ولأن الأطفال يضطرون باستمرار، بطريقة أو بأخرى، إلى استيعاب المعلومات التي يقدمها التلفزيون، فإنهم يعملون أكثر ويلعبون أقل. واللعب كما سنرى، صمام أمان للشدة غاية في الأهمية. المفارقة هي أن التلفزيون يستعجل الأطفال إذ يحرمهم الوقت اللازم للعب والضروري للتنفيس عن الشدة.

كما تعرض وسائل الإعلام الأطفال للشدة إذ تزودهم بمادة بالغة التعقيد أو عويصة لدرجة لا يستطيعون التعامل معها. وعندما يواجه الأطفال أحياناً بمفاهيم وأفكار صعبة، كما في برامج مثل نوبا Nova، قد يكون في محاولتهم المجهدة للفهم محرض ثقافي. ولكن هناك أشياء كثيرة في التلفزيون وفي بعض

الكتب والأفلام تحير الأطفال لكنها لا تحرضهم ثقافياً. فمعظم المادة الجنسية والعيفة قد تثير الإزعاج والشدة.

والأطفال ليسوا مطمئنين تماماً لأنفسهم ولأدوارهم. وحتى المراهقين ليسوا مرتاحين بعد لميولهم الجنسية، ولا لغضبهم ومواقفهم العدائية. وعندما يشاهد الأطفال مشاهد الغضب أو الاغتصاب أو العنف في هجمات جسدية على شاشة التلفزيون يتعرضون لشدة لأن تلك المشاهد تصور راشدين لا يسيطرون على الانفعالات نفسها التي يجهد الناشئون في السيطرة عليها والتحكم بها.

وهذا، بالمناسبة، موضوع مختلف تماماً عن تقليد الطفل للعنف الذي يشاهده على شاشة التلفزيون. التقليد ليس الموضوع هنا وإنما النضج العاطفي. فالكبار الذين لديهم خبرة لا يُستهان بها بعواطفهم ودوافعهم يستطيعون عادةً مشاهدة أشخاص فقدوا السيطرة، والابتعاد بأنفسهم عن تلك المشاهد. إلا أن فقدان السيطرة قد يكون خطيراً حتى للكبار. أما الأطفال الذين ما زال موضوع التحكم بالانفعال لديهم قيد التطور، فإن مشاهدة أشخاص كبار فقدوا السيطرة على انفعالاتهم أو انساقوا وراءها بدوافع شريرة قد يعرضهم لشدة قوية، كما قد يوحي أنهم هم أيضاً لن يتمكنوا من التحكم بدوافعهم.

### اختبار شدة للأطفال

يتعرض الأطفال إذاً للشدة بمجموعة واسعة من المسببات

- بعضها إيجابي، وبعضها معتدل، وكثير منها سلبي. ومثل كثير من اختبارات الشدة للراشدين المتوفرة اليوم، يمكننا تحديد مستوى شدة الطفل بتقييم مسببات الشدة التي تعرض لها مؤخراً. والمقياس التالي يقدم تقييماً لتأثير التغيرات المختلفة في حياة الطفل التي تستعجله وتعرضه لشدة. أضف النقاط الإجمالية لجميع البنود التي عاشها ابنك في السنة الماضية. إذا حصل ابنك على أقل من 150 نقطة فإنه في وضع متوسط فيما يتعلق بعبء الشدة. وإذا سجل ابنك ما بين 150 - 300 نقطة فإن هناك احتمالاً فوق المتوسط أن يظهر بعض أعراض الشدة. وإذا حصل ابنك على أكثر من 300 نقطة فهناك احتمال كبير أنه سيشهد تغييراً خطيراً في الصحة و/أو التصرف:

| الشدة                      | النقاط | درجات<br>الطفل |
|----------------------------|--------|----------------|
| وفاة أحد الوالدين          | 100    |                |
| طلاق الوالدين              | 73     |                |
| انفصال الوالدين            | 65     |                |
| سفر أحد الوالدين للعمل     | 63     |                |
| وفاة أحد الأقرباء المقربين | 63     |                |
| المرض أو الأذى الشخصي      | 53     |                |
| زواج أحد الأبوين ثانية     | 50     |                |
| فصل أحد الوالدين من عمله   | 47     |                |
| مصالحة الوالدين            | 45     |                |
| ذهاب الأم إلى العمل        | 45     |                |

| الشدّة                                                 | النقاط | درجات<br>الطفل |
|--------------------------------------------------------|--------|----------------|
| تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة                          | 44     |                |
| الأم تصبح حاملاً                                       | 40     |                |
| مصاعب في المدرسة                                       | 39     |                |
| ولادة أخ أو أخت                                        | 39     |                |
| تكيف جديد في المدرسة (أستاذ أو صف جيد)                 | 39     |                |
| تغير في وضع الأسرة المادي                              | 38     |                |
| إصابة أو مرض أحد الأصدقاء المقربين                     | 37     |                |
| البدء بنشاط جديد في المنهاج (دروس موسيقى، ما إليها)    | 36     |                |
| اختلاف في عدد مرات القتال مع الأخ                      | 35     |                |
| خطر العنف في المدرسة                                   | 31     |                |
| سرقة ممتلكات شخصية                                     | 30     |                |
| تغير في المسؤوليات المنزلية                            | 29     |                |
| الأخ الأكبر يغادر المنزل                               | 29     |                |
| متاعب مع الجدود                                        | 29     |                |
| إنجاز شخصي متميز                                       | 28     |                |
| الانتقال إلى مدينة أخرى                                | 26     |                |
| الانتقال إلى مكان آخر في المدينة                       | 26     |                |
| حيازة أو فقد حيوان أليف                                | 25     |                |
| تغير في العادات الشخصية                                | 24     |                |
| متاعب مع المعلم                                        | 24     |                |
| تغير في ساعات جليسة الأطفال أو في مركز الرعاية النهاري | 20     |                |

| الشدة                           | النقاط | درجات<br>الطفل |
|---------------------------------|--------|----------------|
| الانتقال إلى بيت جديد           | 20     |                |
| الانتقال إلى مدرسة جديدة        | 20     |                |
| تغير عادات اللعب                | 19     |                |
| إجازات مع الأسرة                | 19     |                |
| تغير في الأصدقاء                | 18     |                |
| المشاركة في معسكر صيف           | 17     |                |
| تغير عادات النوم                | 16     |                |
| تغير في عدد الاجتماعات العائلية | 15     |                |
| تغير في عادات الأكل             | 13     |                |
| حفلة عيد ميلاد                  | 12     |                |
| العقاب لعدم «قول الصدق»         | 11     |                |