

سابع عشر: الاتجاه:
العنصر الحاسم

www.aminah.com

obeikandi.com

هذا أكثر فصل مهم في الكتاب بأكمله.

موضوع هذا الفصل هو -من دون شك- أكثر الموضوعات التي يتم التفاوض عنها في علاج التوحد؛ وفوق ذلك فمن دون هذا الفصل لا شيء من المبادئ الأخرى والتقنيات والإستراتيجيات في هذا الكتاب سينفع.

هل استرعى هذا انتباهك؟

لماذا كان اتجاهك هو العنصر الحاسم؟

يحب الناس تعلم المهارات المادية hard skills. ولا أعني بالمادية أنها صعبة، بل أعني بها مهارات جسدية يمكن ببساطة رؤيتها وقياسها؛ الانضمام -مثلاً- تقنية مبنية على مهارة مادية؛ يمكنك أن ترى إذا كان شخص منضماً لطفل، ويمكنك أن تراه إن كان غير منضم.

معظم الآباء والأمهات عندما أتحدث إليهم للمرة الأولى يرغبون في أن يسمعوا كل شيء عن المهارات المادية وتقنيات برنامج صن-رايز، ويريدون مني أن أحدثهم عن الانضمام، ويريدون أن يتعلموا كيف يمكنهم استخدام إحدى اهتمامات طفلهم في بناء لعبة مهارية، ويريدون أن يسمعوا عن الأسس الأربعة لتطوير العلاقات الاجتماعية وكيف يعلمونها.

ولكن ما لا يبدوون اهتماماً به هو تعلم أهمية الاتجاه attitude وكيفية استخدامه. يُعدُّ الاتجاه مهارة (غير مادية soft)، ويشعر كثير من الناس أنها هشة أو عاطفية، ولا أستطيع أن أعد المرات التي سمعت فيها أحد الوالدين يقول عبارة كالآتي: «اسمع، أنا أعتقد أن برنامج صن-رايز سيفيد طفلي حقاً. أنا أريد أن أتعلم التقنيات، مثل الانضمام، ولكن الاتجاه؟ هذا هراء. أنا لا أريد أن أقضي وقتي وأنا أتفحص مشاعري وما شابهها من أمور. علموني التقنيات فقط.»

ضمن السياق نفسه، أسمع أحياناً النقد القديم العميق المضلل: «برنامج صن-رايز يقول: إنك إذا كنت تحب طفلك بدرجة كافية فسوف يتخلص طفلك أو طفلتك من توحد»، هذه العبارة في جوهرها ليست نقدًا لبرنامج صن-رايز-؛ لأننا لا نقولها ولأنؤمن بها بقدر ما هي انعكاس للتحيز الثقيل في ضد الاتجاه بوصفه مكونًا ملائمًا (وفي هذه الحالة حاسم) في العلاج.

أنا أرى هذا التحيز طوال الوقت لدى العديد من الأطباء النفسيين، والمحليلين النفسيين، والمعالجين النفسيين وغيرهم من مهنيي المساعدة الذين نعمل معهم؛ العديد من هؤلاء الأفراد يختبرون ضيقًا وإزعاجًا بشكل روتيني خلال اليوم، بما في ذلك الأوقات التي يعملون فيها مع الناس، ومع ذلك فهم لا يلاحظون الانقسام بين الحالة الوجدانية أو العاطفية الممتازة التي يسعون لتمكين الناس للوصول إليها وبين افتقارهم الشخصي لها بوصفها أمرًا ملائمًا بشكل خاص، وما زالت فكرة أن اتجاه المعالج لا علاقة له بقدرته أو قدرتها على مساعدة الآخرين هي السائدة؛ ونحن نعتقد أن ما يهم إنما هو المعرفة والتعليم فقط، وما زلنا ملتصقين بفكرة تقول إنه في الأوضاع العلاجية والتعليمية، فإن ما يهم فعلاً هو ما نقوم به، بدلاً من كيف نقوم به.

بل إنني أنا -المثال الأكثر وضوحًا على تأثير الاتجاه- قد وقعت ضحية هذا الفخ مدة وجيزة قبل نحو سنتين؛ وسأحدثكم عن ذلك بعد قليل.

إن اتجاه الشخص الذي يعمل -أو يقضي أي وقت- مع طفلك ذو أهمية عظمى لأسباب ثلاثة؛ لتتعرف إليها واحدًا واحدًا.

الاتجاه ذو تأثير ضخم في الدرجة التي يستجيب أطفالنا بها

أطفال طيف التوحد -كما ناقشنا ذلك سابقًا- شديدو الحساسية لبيئتهم، ويصيبهم فرط الإثارة بسرعة، ويعانون صعوبة معالجة المدخلات الحسية، ويعيشون

في عالم يبدو لهم عشوائياً وغير قابل للتنبؤ به، وفي العديد من الحالات فإنهم يكونون في حالة مواجهة -أو- فرار.

أيضاً، تذكر أن التوحد اضطراب اجتماعي- تواصل، أطفالنا لديهم صعوبات في مغادرة عالمهم والقيام بصلات شخصية.

ما الذي تعنيه هذه العوامل مجتمعة؟ عندما يكون أطفالنا مع شخص غير مرتاح أو منفعل فإن الأطفال يدركون ذلك على أنه تهديد لهم، ونتيجة لذلك إما أن يصبحوا أكثر انسحاباً أو يسلكون بعدائية أكبر؛ وكلا السلوكين آليات دفاع عن النفس.

في الجهة الأخرى، عندما يكون أطفالنا مع أناس هادئين، مرتاحين، مرحبين، ولا يقومون بالحكم عليهم فعلاً، فإنهم يرون ذلك آمناً ومضيافاً، ويتجاوزون أكثر، مبدين مرونة أكبر، وارتباطاً أكبر، وفي معظم الحالات، ينتقلون من نمط المواجهة -أو- الفرار إلى نمط التعاطف، وعليه، فإن اتجاهنا يمكن أن يوفر قوة الدفع لطفل يعاني الصعوبات كي يأتي إلينا، أو قد يذهب بعيداً عنا.

هذه ليست فكرة أو مجرد نظرية؛ إنها حقيقة. لقد رأينا هذه الظاهرة تتحقق على مدار ثلاثين سنة تقريباً؛ وشاهدنا أطفال طيف التوحد يستجيبون للمواقف مرة تلو مرة، ويبتعدون عن يعدونهم منفعلين أو غير مرتاحين، ويقتربون ممن شعروا أنهم مرتاحون، وهادئون، ومرحبون.

وللحقيقة قد تكون أنت أيضاً قد شاهدت هذا الأمر مرات عدة، هل لاحظت أن طفلك يود الذهاب إلى معالج معين (لنقل العلاج الوظيفي، التخاطب) ويستجيب بقوة لمعالج دون آخر؟ هذه ليست مسألة فارق في التقنية بينهما، فكلاهما يقومان بالنوع نفسه من العلاج؛ بل إن استجابة طفلك نتيجة لاتجاه أولئك المعالجين؛ أحدهما لديه اتجاه يتجاوب معه طفلك بشكل جيد، والآخر ليس كذلك.

هناك أبحاث متزايدة العدد تدعم تأثير الاتجاه (انظر الملحق 1).

الفتاة في المستشفى

أريد أن أشارككم تجربة قصيرة، لكنها معبرة مر بها والداي عندما كنت صغيراً، وقد حدث ذلك عندما كانا ينتظران في ردهة أحد المستشفيات قبل أن يتم إجراء فحص استكمالي لي يستغرق ثلاث ساعات من قبل الفريق نفسه من أطباء الأعصاب والأطباء والمساعدين الذين فحصوني سابقاً؛ وكانت تكهنتهم قاتمة جداً، ومنذ ذلك الاختبار كنت قد حققت 90 في المئة من شفائي الكامل، غني عن القول إن الأمر كان مفاجأة كبيرة للفاحصين.

إليك التجربة التي مرا بها في ردهة المستشفى، مستقاة مباشرة من كتاب أبي: صن-رايز: المعجزة تستمر.

جلسنا أنا وسماهريا وراون على المقعد، وجاءت فتاة صغيرة وأمها ومرت بجانبنا، تركت الفتاة أمها، وركضت مباشرة إلى سماهريا التي ابتسمت لها، وفتحت لها ذراعها، كانت عينا الفتاة زرقاوتين كعيني بطة برية، حادثين فعلاً! تحسست سماهريا وجه الفتاة بلطف، وابتدأت التحدث معها بهمس، حملقت الفتاة في عيني سماهريا، وجعلت رأسها يلامس رأس سماهريا، وقد بدتا كما لو أنهما صديقتان قديمتان تحييان بعضهما بأكثر الطرق حميمية. في النهاية جاءت والدة الطفلة، ومن دون كلمة واحدة أخذت ابنتها من يدها، واتجهت بها إلى الباب، وطوال هذا الوقت كانت الفتاة تنظر برأسها إلى الخلف متطلعة إلينا.

لاحقاً، استفسرنا عن هذه الطفلة، وقيل لنا: إنها متوحدّة، وكانت دائماً تتجنب التواصل مع الآخرين، همممم، لعل هذه الطفلة عرفت أن التعبير عن اتجاه محب ومتقبل بطريقة محسوسة كالابتسامة أو لمس اليد، هو بمنزلة دعوة تلهم أكثر الناس الصغار عجزاً. لعل هذه الطفلة قد تخطت حدودها الطبيعية إزاء ذلك الأمان والتشجيع.

التوحد واحد - مؤتمر لإنقاذ جيل

في عام 2011 مررنا في المركز الأمريكي لعلاج التوحد بتجربة قوية؛ فقد تحدثت في التوحد واحد- مؤتمر لإنقاذ جيل Autism One- Generation Rescue Conference في شيكاغو، إيلينوي، وهو المؤتمر الأضخم والأكثر شمولاً عن الموضوع في وقته. (قد تعرفون إنقاذ جيل من رئيسه جيني ماكارثي)، وقد كنتُ تحدثتُ في هذا المؤتمر في مرات سابقة، لكن كان فيه لمسة رائعة هذه السنة؛ ففي استطلاع وطني استغرق أشهراً عدة أجراه المؤتمر فاز برنامج صن-رايز بجائزة أفضل علاج للتوحد، ومُنحتُ جائزة أفضل متحدث، وكان ذلك شرفاً عظيماً لي، ولكن لم تكن هذه هي اللمسة التي أشير إليها.

ففي هذا المؤتمر أخذنا جميع مساعدي الأطفال لدينا إلى المؤتمر ليقدموا مجاناً رعاية لأطفال الأهالي الذين حضروا المؤتمر مع أطفالهم التوحديين، وقد كنا مسرورين جداً، ولكن ليكون الأمر واضحاً، فقد كانت هذه مجرد تجربة؛ فبرنامج صن-رايز مصمم لبيئات شخصية جداً ويتم التحكم فيها، ويجري التعامل فيها بطريقة واحد-لواحد، وقد حدث كل هذا في غرفتي فندق تغصان بالأطفال، كانت كل غرفة تحوي عشرين طفلاً وأربعة أو خمسة بالغين.

وقد عرفنا- في الحسبان بالاعتبار هذه الظروف- أننا لن نستطيع تنفيذ كل تقنية خاصة في برنامج صن-رايز مع كل طفل، كما نفعل في العادة، وبدلاً من ذلك قرر مساعدو الأطفال أن يركزوا على الأساسيات؛ إذ قاموا، قبل كل شيء بالاحتفاظ باتجاه مرتاح، مرحب، ليس فيه آراء مسبقة تجاه جميع الأطفال، وبالتناغم مع كل ما نؤمن به، فقد وفروا- دون شك- بيئة آمنة غير قسرية، وسمحوا للأطفال أن يقوموا بسلوكاتهم النمطية، واحتفلوا بهم ودعوا الأطفال للتفاعل معهم؛ ولكن مع هذا العدد الضخم من الأطفال سيكون لكل ذلك حدود؛ ففي النهاية، فإن جميعنا يعرف أن ما يمكننا القيام به بشكل مثالي- بغض النظر عن أي شيء- هو الاحتفاظ باتجاه برنامج صن-رايز، وهذا ما قام به مساعدو الأطفال الرائعين.

اسمحوا لي بالتوقف هنيهة لأبين خطأ شخصياً؛ فمع أنني كنت متحمساً جداً لهذا المسعى، فقد كنت متشككاً بعض الشيء فيه، إلى أي درجة يمكننا أن نكون فاعلين باستخدام اتجاه برنامج صن-رايز فقط؟ وبمجرد طرحي لهذا السؤال فقد وقعت ضحية ذلك الانحياز الثقيل الذي يُعلي من شأن ما نقوم به على كيف نقوم به؛ فمع كل الخبرة التي لدي، فقد وقعتُ، للحظة، في فخ عدم تقدير أهمية الاتجاه الحاسم- نعم الاتجاه- وتأثيره في العلاج، وعلى أطفالنا بخاصة، وسرعان ما انتفضت متخلصاً من شكوكي.

وخلال مدة الأيام الثلاثة أو الأربعة التي شارك فيها الأطفال في رعايتنا اليومية، حدثت تغيرات مذهشة، كان الأهل يقربون منا، والدموع في أعينهم، ويخبرونا قصصاً عن التغير الكبير الذي حققه أطفالهم خلال أيام قليلة، وقد سردوا أحداثاً مثل الآتية:

- أخبرنا والدا جايمي أنه كان طفلاً منسحباً ما عدا عندما يقوم أستاذ في المدرسة بتحريكه أو يغير ما يقوم به، عندها يصبح جايمي عدوانياً؛ أما معنا، فقد كان في منتهى اللطف، ولم يصبح عدوانياً خلال ثلاثة أيام، وقد كان جايمي يقترب منا أحياناً ويشاركنا، وقد أخبرتنا أمه أنه صار أكثر هدوءاً بعد ذلك معهم.
- استمرت كايثلين بالبكاء طوال اليوم الأول لها معنا، وقد خدشتنا، ولم ترغب في أن تشارك بأي طريقة. بعد يومين لم تتوقف عن البكاء فحسب، بل كانت تأتي إلينا، وتصر على أن تمسك بأيدينا طوال الوقت الذي تقضيه معنا، وقد غنت معنا في بعض الأوقات، وفي أوقات أخرى كانت تغني بنفسها فقط.
- في اليوم الأول كانت بيانكا تتسلق على كل شيء، وتشد الأطفال الآخرين من شعورهم وتدفعهم، وكانت تهرب منا، وتنتظر رد فعلنا. وفي اليوم الثالث كانت تأتي إلينا من تلقاء نفسها للقفز والضغط وآلاف من الاحتفالات. وفي النهاية كانت تتبع الإرشادات بسهولة (تعالى لتناول الطعام، حان الوقت لتغيير رفك للأعلى... إلخ). وقد أصبحت وادعة ومحبة بطريقة لا تصدق، وكانت تراقب الأطفال الآخرين، وتنتظر لشعورهم، وتحاول ألا تشدهم منها، في يومها الأخير

معنا، دخلت من الباب، وراقبت أمها بهدوء، وهي تتحدث إلى أحد مساعدي الأطفال لدينا، وانتظرت إلى أن انتهوا، وأخذت يد المساعد، ومشيت إلى الغرفة معها.

• أخبرنا والدا كاهانو أن بكاءه الذي كان متواصلًا في البيت انخفض بشكل هائل بعد الوقت الذي قضاه معنا في المؤتمر.

• قيل لنا إن دانييل لديه (مشكلات انفصال كبيرة)، ولم يذهب إلى أي جليس أطفال أو إلى المدرسة من دون أن يبكي، وينتابه الغضب، ويصبح عدوانيًا، وكانت أمه قد اعتادت حملته، لمنعه من الإضرار بمعلميه وجليسته، ولأنه لم يكن يرغب في الانفصال عنها. وبالفعل، فقد بكى دانييل طوال اليوم الأول له معنا. وفي اليوم الثاني (والأيام التي تلتها)، أخذ يدفع والديه خارج المنزل، قائلًا لهما: (باي-باي!)، وفي نهاية كل يوم، لم يكن يرغب في المغادرة. وطوال اليوم كان يبتسم ويضحك ويشارك الأطفال الآخرين، وأحيانًا يقول: (دانييل بخير).

• جاء والدا زاك في نهاية اليوم الأول لياخذه، ويذهبا به إلى (متعة) خاصة، رحلة إلى المتحف كانا يتطلعان إليها. وقد أوضح زاك -الذي كان طفلًا عالي الأداء- أنه لا يريد الذهاب؛ بل أراد البقاء معنا. وبعد أن أفتعه والداه بالذهاب، استمر زاك في القول عندما كانا يهتمان بالمغادرة: (هل سأكون قادرًا على العودة ثانية؟ متى يمكنني أن أعود؟).

• اقترب مني أحد الآباء في ركني الخاص بي في المؤتمر، وقال لي: «بعد أن قضى طفلي بضعة أيام معكم يا جماعة، صار مختلفًا عما كان عليه كل يوم عندما يأتي من المدرسة. ولا أعرف إن كان يمكنني أن أتخلى عنه، وأرجعه للمدرسة مرة ثانية».

• وهناك الكثير من المواقف التي جرت فيها تحولات، كبيرة وصغيرة: طفل صغير يقول لنا: (أنا أحبكم)، لغة طفلة صغيرة ازدادت، طفل صغير يجلس في حضن أمه للمرة الأولى، آباء وأمّهات يخبروننا أن أطفالهم صاروا فجأة أكثر هدوءًا وسعادة، أطفال متكلمون تكلموا عن أوقاتهم معنا لبقية الليل.

ضعوا في أذهانكم ما يأتي: هذه ليست نتائج من برنامج صن-رايز الكامل؛ بل هي فقط نتيجة لاتجاه برنامج صن-رايز.

الاتجاه يحدد مدى فاعليتنا في تمكين أطفالنا على الوصول لآفاق جديدة

أنا أعرف جدران الشك والإنكار التي تواجهها، بوصفك والدًا أو والدة، والتي ينصبها الآخرون أمامك بخصوص طفلك؛ وإنني مدرك لشلال الرسائل المتشائمة التي تقال لك بألف طريقة وطريقة، مهذبة وغير مهذبة؛ وإنني عارف بالضغوط الاجتماعية الكبيرة التي تختبرها، وتلح عليك أن (تكون واقعياً) بخصوص طفلك، ومن المفهوم تمامًا أن يتسرب أي من ذلك إلى نفسك.

هذا هو السبب في أهمية أن أقضي وإياك بعض الوقت للنظر في أثر الاتجاه في تعاملنا مع أطفالنا، وكيف يؤثر ذلك في تطوره، هذا ليس بأي حال اتهامًا لمن يصارع منا مشاعر الغضب، والإحباط، والخوف، والحزن، والتشاؤم، أو اليأس، ومن يقبل فيض التنبؤات الغزيرة عن أطفالنا.

على العكس من ذلك، هذه فرصتنا لاستخدام هذه المعرفة لتغيير مسارات أطفالنا.

إن الإيمان بأن طفلك قادر على تحقيق أشياء لم تحققها إلى الآن هو الشرط المسبق لك كي تقوم بتلك القفزات مع طفلك؛ إذا لم نؤمن أن أطفالنا قادرين في هذه الحالات، فإن عوائق من صنع أيدينا سوف تظهر.

• لن نشجع أطفالنا على امتلاك المهارة الجديدة، وبالتأكيد ليس بإخلاص أو عاطفة صادقة.

- لن نتأخر في محاولاتنا مع الوقت، وهو بالنسبة إلى كثير من أطفالنا ضروري من أجل الوصول إلى المستوى التالي.
- سوف نواصل رسالة لأطفالنا - بالكثير من الطرق- أنهم لا يستطيعون تحقيق ذلك؛ وهذا سوف يثيهم عن الاستمرار في المحاولة.
- لن نرى أو نعرف عندما يحقق أطفالنا الهدف، مخربين قدرتنا على أن نبني على إنجازهم هذا بأي طريقة.

لعلك تذكر النقاش في الفصل 7 حيث سردت ظاهرة رأيها مرات عديدة في برنامج صن-رايز المكثف. (لا تنس أن الأهل يحضرون هذا البرنامج مع أطفالهم)، فقد كانت هناك مرات والوالدان يراقبان جلساتنا مع أطفالهم الذين يتحدثون فيها للمرة الأولى في حياتهم، ولا يريان هذا الحدث الضخم أو يسمعانه؛ فهذان الوالدان -وقد قيل لهما كثيراً من المرات: إن طفلهما لن يتحدث- قد استبطننا هذا التوقع في نفسيهما؛ وبقيامهما بهذا الاستبطان بقيا عاجزين عن السماع عندما قام طفلهما بمناقضة (حقيقة) أنه لن يستطيع التحدث، وقد كانت هناك حالات كان علينا أن نعيد تشغيل شريط مراقبة الطفل مرات عدة قبل أن يرى الوالدان أن طفلهما قد تحدث، قد يبدو هذا مبالغاً فيه، لكن حالات أقل حدة من هذه الظاهرة تحدث طوال الوقت عندما نقرر مسبقاً ما الذي لا يستطيع طفلنا أن يقوم به.

إن كل ما تقوم به مع طفلك وأنت معه يعتمد على اتجاهك، دعونا ننظر إلى الوراثة في تقنيات برنامج صن-رايز من أجل بعض الأمثلة:

الانضمام -في صورته الحقيقية (وفاعليته) - ينبع مباشرة من اتجاه يتقبل الطفل، ولا يحكم عليه، ومن اهتمام أصيل، حقيقي، بعالم أطفالنا، لنفترض أنك تقوم بصف بعض ألعاب السيارات مع طفلك؛ إذا كنت تقوم بتقليد طفلك فقط سوف تجد أن الانضمام هامشي في فاعليته.

لكن تخيل -بدلاً من ذلك- أنك تقوم بصف السيارات، وأن لديك تقبلاً غير مشروط لما يقوم به طفلك، وفضولاً واهتماماً بعالمه، واحتفالاً بتميزه وقدرته على أن

يهتم بنفسه، عندها سيكون انضمامك مشبعًا بالخصائص التي تجعل انضمامك ناجحًا، فأنت تَمَتُّ نفسك، وتتواصل مع طفلك مرسلًا الحب والدفع تجاهه، مبيّنًا له أنك عنصر آمن وجزء لا يتجزأ من عالمه.

مبدأ الدافعية ينبع من اهتمام فعلي باهتمامات أطفالنا. ولكي يمكننا أن نبني على دافعية أطفالنا علينا أولاً أن نهتم بما هي هذه الدوافع (كي نقوم بمراقبتها)، ثم علينا أن نشارك في لعبة تستند لواحد من تلك الاهتمامات (لنقل: الغواصات) التي إذا كان هناك أمل في أن تغري أطفالنا، فيجب أن تكون قد أعدت بحماس تام.

يمكننا أن نستخدم الاحتفال بفاعلية إذا كنا نشعر بالامتنان المخلص الصادق والبهجة في شيء قام به أطفالنا، وخلافاً لذلك، فإن ما نقوم به هو مديح آلي لا قيمة له مع أطفالنا (أي إن أطفالنا لن يتحركوا بسببه للقيام بالمزيد مما نقوم بالاحتفال به، ومن ثم ننفى فاعليته). نحن نريد 3Es- الطاقة، الإثارة، الحماس لجعل الأمور ناجحة، وإننا لن نلاحظ ما سنحتفي به إذا لم تكن مركزين على الأمور المدهشة التي يقوم بها أطفالنا الآن، ونشعر بالامتنان تجاهها.

عندما نتعامل مع نوبات الغضب وغيرها من التحديات السلوكية فكر فيما يأتي: كيف يمكننا أن نبقى هادئين عندما ينخرط أطفالنا في تحد سلوكي ما لم نحفظ بصدق باتجاه مريح؟ عندما يقوم طفلنا بخرمشتنا أو خدشنا، ونتوهج مثل شجرة العيد (أي إننا نتجهم، نصبح سليطي اللسان، نرفع أصواتنا، ننظر شزراً) فإن مرد هذا لاتجاهنا - في هذه الحالة- اتجاه الغضب، أو الإحباط، أو الخوف، وعندما يحصل ذلك فليس لأننا نسينا تقنيات برنامج صن-رايز التي تطبق هنا (البقاء هادئين، متجاهلين، وأن نبدو أغبياء)، بل لأن اتجاهنا، بالرغم من معرفتنا بما ينبغي عمله، يجعل من المستحيل أن نقوم بذلك.

يمكنك أن تقرأ هذا الكتاب، وتحفظ جميع التقنيات الواردة فيه، ولكن عندما تفعل أو تنزعج لن تتمكن من التطبيق الفاعل للمبادئ التي أودعتها في ذاكرتك، اتجاهنا يؤثر في كل ما نقوم به، ولا يمكننا أن ننضم ونظهر الحب والفضول إذا كنا

نشعر بالحزن، ولا يمكننا كذلك أن نحتفل بامتنان واهتمام عندما نشعر بالانزعاج، ولا يمكننا أيضًا أن نبقي هادئين ونساعد طفلنا الباكي، المشاكس ليجد طريقة أخرى يتواصل بها معنا عندما نشعر بالإحباط.

هذا لا يعني أن عليك أن تكون مثاليًا، وألا تنزعج من طفلك مرة أخرى، بل يعني أنه كلما تقوم بترتيب أولوية مواقفك وتبدأ في تغيير الطرق التي تنتهجها حتى في المواقف اليومية التي تمر بها والتحديات التي تواجهها مع طفلك، فإنك تهيئ أمامك الكثير من التغييرات الضخمة التي ستحصل في ارتباط طفلك بك، وفي كل مرة تقوم فيها حتى بأخذ حدث أو سلوك واحد، وتنتهجه من خلال اتجاه برنامج صن-رايز، فإنك تعظم قدرتك على أن تكون مفيدًا لطفلك.

أنت بالفعل تحب طفلك أكثر من أي شيء؛ الآن تستطيع أن تعبر عن حبك بالطريقة التي تجعلها تفهم.

الاتجاه سوف يحدد ما إذا كنا سنبقى مُحفزين طوال الوقت

ينبغي ألا يفاجئك هذا، ولكن لا بأس في تكراره، إذا كنت متوترًا، أو منهزًا، أو منزعجًا، أو خائفًا، أو خائر العزيمة، أو مخذولًا، أو يائسًا، أو مشوشًا، فلن تستطيع أن تلتزم بما تقوم به، وهذا صحيح إذا كنت تقوم بتطبيق برنامج صن-رايز، لكنه صحيح إذا كنت تطبق أي برنامج. لكي تنجح عليك أن تلتزم بالبقاء في البرنامج (أيًا كان) طوال الوقت. لن تستطيع أن تقوم بذلك إلا إذا كنت متحفزًا بثبات، مستبشرًا، واثقًا، صاحبًا.

هل كنت يوماً مع طفلك في البيت عندما كان يمكنك أن تقضي معه بعض الوقت، ثم أدركت أن لديك طناً من الغسيل؟ هل انتبهت مرة أن طفلك يسلك (بتوحد)، وبدلاً من قضاء بعض الوقت معه قمت بوضعه أمام التلفاز بعض الوقت؟

لا بأس في أن تكون قد قمت بأي من ذلك؛ فكل والد أو والدة عملت معهم قام بذلك. عدد من الآباء والأمهات يجدون صعوبة في التمتع بأطفالهم التوحديين، الأمر الذي يؤثر في مقدار الوقت الذي يقضونه مع أطفالهم، والوقت أمر أساسي لبرنامج صن-رايز كي ينجح.

عندما تكون مرتاحاً مع طفلك، سوف تقضي وقتاً أطول معه؛ ليس بسبب أنه يفترض بك كذلك بل لأنك تريد ذلك. عندما يكون هناك معتقد أو قناعة خلف ما تقوم به، سوف تلتزم به، وعندما تكون هادئاً ومسترخياً بشكل منتظم، فلن تشعر بالتعب والإرهاق، وسوف يكون لديك الطاقة لتعطيها لطفلك، وعندما تثق بقدرتك على مساعدة طفلك سوف تحتفظ بحافز وثبات مع الوقت، وهو أمر مهم لمبادئ برنامج صن-رايز لتقوم بدورها.

أحد الأسباب التي تقف وراء قضائنا وقتاً طويلاً في البرنامج التمهيدي والبرامج المتقدمة ونحن نعمل مع الآباء والأمهات على غرس اتجاه مرتاح، واثق، هادئ، مسترخ، متفائل، هو أنه لا شيء ينفع من دون هذه أبدأ.

سبب إضافي: علاقتك الشخصية

بالنسبة إلى معظمنا، فإن تجربة الزواج أو غيرها من العلاقات طويلة الأمد يمكن أن تكون صعبة بدرجة كافية؛ إذا أضفت لذلك تربية طفل- أي طفل- سوف تشعر أن حياتنا تحد حقيقي؛ وهذا قبل أن يكون لديك طفل توحدي.

وعندما يكون لدينا طفلٌ على طيف التوحُّد، فإنَّ الشعور بذلك يفوق الشعور بأيُّ تحدٍ سبق لنا أن تخيلناه؛ طفلك مختلف، وهي تبدي سلوكياتٍ يستجيب لها الآخرون بالانزعاج أو الحيرة، وأبسط المهمات اليومية، كالأكل، أو الاستحمام مشحونة بالصعوبات. والتوقعات المروعة تُوزَّع كأنها حلوى، وأبسط الأحلام التي حلمت بها مع رفيقٍ عمرك أو رفيقة عمرك لطفلكما تبدو كما لو أنها طارت، وعليك أن تختار بين لائحةٍ من الخيارات العلاجية، أو لربما أعطيت خياراً واحداً وقيل لك: اشعر بالامتنان أن لديك ذلك الخيار؛ ومستويات التوتر التي قد تكون أصلاً مرتفعة قد تنفجر غالباً، وبالنسبة إلى كثيرٍ من الأزواج قد يدفع التوحُّد العلاقة بينهما إلى نقطة الفراق.

إذا كانت هناك أمورٌ يمكنها أن تقوي علاقتك، وتزيد من فرص التعايش مع التوحُّد، أُلنَّ ترغب في معرفتها؟ إذا كنت تتساءل عما إذا كان الاتجاه أمراً مهماً يومياً في علاقتك، فاسأل نفسك ما يأتي: هل قمت مرةً بملاحظة:

- كم أنت مختلف مع شريك حياتك وأنت متوتر حيال طفلك؟
- كيف تشعر نحو شريكك عندما يقول أو تقول ما تظن أنه أو أنها لا تقدرك؟
- مدى صعوبة أن تشعر بالقرب من شريكك عندما تشعر بالنقد الشديد لنفسك؟

جميع هذه التجارب تتعلق بالاتجاه، إذا كان لديك طريقة لتغيير اتجاهك، سوف تتغير هذه التجارب نفسها.

لقد قمتُ شخصياً (والأساتذة الآخرون في المركز الأمريكي لعلاج التوحُّد) بالكثير من الجلسات الاستشارية للأزواج، وهذا من أكثر الأمور التي أقوم بها إرضاءً في عملي، وأحد أكثر التحولات التي شهدتُها سرعة في ATCA هو مشاهدة أزواجٍ على شفير الفراق يتعلمون كيف يستخدمون توحُّد طفلهم لإنماء علاقتهم وجعلها أكثر رعايةً وصدقاً ومحبةً.

قد يبدو هذا لبعضكم منكم أضغاث أحلام، لكنه ليس خارج نطاق الممكن؛ فالطريقة الوحيدة لإدارة السفينة هي أن تبدأ من الاتجاه؛ وأنت تعرف مسبقاً كيف

أن ما تكوّنه مع طفلك (هادئ أم محبط، محتفل أم منزعج، متقبل أو متدمر) يؤثر في كل جانب من علاقتك معه، وبالطريقة نفسها فإن الوضعية التي تكونها مع شريكك -من حيث اتجاه كل منكما إزاء الآخر- يؤثر في كل جانب من علاقتكما.

وحتى وأنت تقرّأ هذا، قد تقول في نفسك إن هذا يبدو لطيفاً، ولكن المشكلة هي كيفية القيام بذلك؟ معك حق. نحن لم نناقش إلى الآن كيف نقوم بتغيير مواقفنا، لكننا سنفعل، سوف يعطيك هذا الفصل بعض الأدوات البسيطة التي يمكنك أن تضعها موضع الفعل على الفور مع طفلك ومع شريكك.

ولكن أولاً، عليك أن تكون معنا في فكرة أنه إذا كانت هناك طرق لك (ولشريكك) لمواجهة الأحداث مع طفلك ومع أحدكما الآخر بشكل أكثر ارتياحاً، ووضوحاً، ومحبة، وهدوءاً، واسترخاءً، فسيكون من مصلحتك - وستحدث فرقاً - أن تقوم بها؛ فما قولك؟ هل أنت على استعداد لتجعل الاتجاه في رأس أولوياتك؟

مكونات اتجاه برنامج صن-رايز

يمكن تلخيص اتجاه برنامج صن-رايز بالآتي: أن تتقبل طفلك كما هو اليوم من دون حكم عليه، وأن تؤمن بأنه أو بأنها قد تكون في أي مكان آخر غداً، بطبيعة الحال، هو أعمق من ذلك، ولكن دعونا نستخدم هذين الجزأين في هذا المفهوم بوصفهما نقطة انطلاق لنا.

(أن تتقبل طفلك كما هو اليوم من غير أن تحكم عليه) تعبير عميق المعنى؛ وهو يتجاوز بكثير محبة طفلك، وهو ما نقوم به جميعاً؛ فهو يعني أن تحب كل شيء بخصوص طفلك، بما في ذلك الأجزاء الأكثر توحداً منها، وهذا يتضمن تقبل توحّد طفلك كما تتقبل عينيه أو عينيها البنيتين، وشعره أو شعرها المجعد، وابتسامته أو ابتسامتها الحلوة، أو أي جانب آخر مكون له أو لها، هذا يتطلب أن ترى تمزيق طفلك

لقطع من الورق إلى أشربة صغيرة وتقع في حب تمزيق الورق؛ إنه يعني عدم إصاق صفة بسلوكات طفلك على أنه شيء سيئ، أو خاطئ، أو حتى غير ملائم، الأمر الذي يفترض معرفة أنه أو أنها، في هذه اللحظة، يقوم أو تقوم بأفضل ما يمكنه أو يمكنها.

هذا المكون الأساسي في اتجاه برنامج صن-رايز هو ما يهيئ الساحة لكل ما يلزم لبناء العلاقة، ونحن نستخدم تعبير (من غير أن تحكم عليه)، ولكن بإمكاننا إضافة كلمات مثل: (مرحب، محب، متقبل، مرع، ميسر، مهتم، مبهج). أنت تريد أن تفرس اتجاهًا يتضمن الاعتزاز الصادق بكل جانب في طفلك؛ وبالذات تلك الخصائص التي تجعلها مختلفة.

لعلك تذكر -في الفصل الأول من هذا الكتاب- الاقتباس الذي أخذته من كتاب أبي عندما تساءل هو وأمي بعد أن تسلمنا تشخيصي والتوقعات السوداوية التي رافقتة: «هل يمكننا أن نقبل الأرض التي لعنها الآخرون؟».

هذا ما يدور حوله فعلاً اتجاه برنامج صن-رايز؛ قد يصف الآخرون حالة طفلك بالمأساة أو التراجيديا، أنت لست مضطراً إلى ذلك، قد ينظر الناس لطفلك بعيون الرفض، أنت يمكنك أن تجعل من كل نظرة عناقاً وتقبلاً، أنت تستطيع أن تقبل الأرض التي لعنها الآخرون.

(أن تؤمن أن طفلك يمكنه أن يكون في أي مكان آخر غداً) هو جزء آخر مهم، ويمكننا تضمين هذا الجزء من الاتجاه بالأمل، والتفاؤل، والاستضافة المسبقة، والإثارة، وبالسخافة الممتعة بالتأكيد، وهو يعني أن ترى إمكانات طفلك بدلاً من التركيز على قصوره، وسيحاول الناس -مع أفضل نية لديهم- أفضل ما يمكنهم لأن يقنعوك أن تكون (واقعيًا)؛ وسوف يحثونك على أن (تتصالح) مع ما لن يقدر طفلك على القيام به.

عندما تُجابه بكل هذا الرفض من الضروري أن تكون لا واقعيًا - أكثر، وذلك يعني أن تبني قناعة- أن طفلك يستطيع غير مثقل بتلك النسخة المحددة، المتشائمة،

الجامدة من الواقع التي يمكن للآخرين أن يتبنوها؛ ففي خاتمة المطاف أنت الوالد، ولا يمكن لأحد أن يجاريك في محبتك، وتجربتك لا يمكن لأحد أن يدانيها، والتزامك الطويل المدى لا يمكن لأحد أن يباريه، وليس عليك أن تعتذر عن الإيمان بطفلك عندما لا يؤمن أحد آخر، ولا داعي لأن تشعر بالحرج من رؤية ما لا يراه الآخرون.

الجزء الحيوي في اتجاه برنامج صن-رايز يمنح طفلك كل فرصة ليصل آفاقاً جديدة (هذا ليس ضماناً، لكنه يفتح أبواباً موصدة كثيرة!)؛ إنه يسمح لك أن يكون لديك طفل لم يتكلم بعد، وتقول: «إنه لم يتكلم إلى الآن، لكنه يستطيع ذلك بالمطلق»، إنه يمكنك أن تعرف أن ما استطاع طفلك أن يقوم به - أو لم يستطع القيام به - حتى هذه اللحظة لا يقول لك شيئاً ألبتة عما هو قادر على فعله في المستقبل.

من أين ينبع اتجاهك؟ وكيف يمكنك أن تبدله؟!

يمكنني أن أفهم كيف أن القراءة عن أهمية غرس اتجاه معين تبدو محض خيال عندما تجد هذا الاتجاه، في تجربتك اليومية، بعيداً للغاية، وقد تشعر أن الأحداث تحدث خلال يومك، وأنت ببساطة تتفاعل معها قدر المستطاع. بعض الأشياء التي تحدث قد تبهج يومك، في حين أن بعضها الآخر قد يبدو معقداً، ويجعلك محبطاً، وعندما تختبر حدثاً جليلاً، كأن يتم تشخيص طفلك بالتوحد، فإن الحدث نفسه يبدو كأنه هو المتسبب في تعاستك.

هذا النموذج المقبول عالمياً للنفس الإنسانية يمضي للقول إن الأحداث والظروف في حياتنا تحدد كيف نشعر (سعادة، حزن، إثارة، خوف، رضا، غضب)؛ فطفلنا الذي يمزق صفحات كتاب يجعلنا نشعر بالضيق، ونوبات غضبها تجعلنا نشعر بالإحباط، وإن اختصاصي التشخيص الذي يخبرنا أن طفلنا سوف يتحسن فقط قليلاً يجعلنا نحس بالانهيار، في المقابل فإن طفلنا الذي يلفظ أولى كلماته يجعلنا نشعر بالدهشة، والمعلم الذي يخبرنا أن طفلنا قد حقق تقدماً يجعلنا نشعر بالفخر أو الأمل.

ومع ذلك، توجد مشكلتان في هذا النموذج؛ الأولى: هي خللٌ في المنطق، كيف يمكننا أن نفسر أن شخصين يستجيبان بطرق مختلفة للأحداث نفسها؟ فإذا كانت الأحداث والظروف هي التي تجعلنا نشعر ما نشعر به، أليس من المفروض -إذًا- أن يستجيب كل شخص بالطريقة نفسها للأمر نفسه؟ كيف نفسر أن شخصًا يشعر أنه قد تحطم أو صار عديم الجدوى عندما يتم طرده أو طردها من العمل -ويهب شخص آخر كتفيه لا مبالياً بما جرى- أو قد يشعر بالإثارة حيال فرصة الانتقال؟ كيف يقول بعض من يربحون بالحظ (السحوبات) إن الفوز كان أفضل ما حصل لهم، ويقول آخرون إنه كان الأسوأ؟ بما أن كل شخص يستجيب بصورة مختلفة للأحداث نفسها؛ ونستجيب نحن بشكل مختلف لحدث معين في أيام مختلفة، فينبغي أن يوجد شيء بجانب الحدث يحدد كيف نشعر.

المشكلة الثانية: هي مشكلة عملية؛ حيث إن هذا النموذج يحيلنا إلى ضحايا، فنحن لا نحدد كيف نشعر؛ بينما الأحداث خارجنا تفعل ذلك. لو أن طفلنا تواصل أكثر، وتطور أسرع، ولم يسلك بتلك الطريقة... إلخ عندها قد أشعر بشعور جيد (الراحة، الهدوء، الاسترخاء، الأمل... إلخ).

إذا أخذنا في الحسبان هذا النموذج -الراسخ في ثقافتنا- لا يمكن لأحد لومك على شعورك بالذهول، والضيق، والخوف، والغضب، والإحباط، أو اليأس، إزاء التحديات التي يواجهها طفلك، ومن ثمّ تواجهها أنت؛ ويشعر كثير منا أننا مسجونون في معركة لا تتوقف لجعل أطفالنا يسلكون بطريقة معينة أو يصلون إلى مستويات محددة حتى يمكننا أن ننام ليلنا؛ يمكننا أن أفهم هذا؛ نحن نريد أن نكون والدين صالحين، ونريد لأطفالنا حياة مرضية.

المشكلة هي أننا عندما نحتاج أطفالنا أن يكونوا بشكل معين، فإن ذلك أكثر من مجرد جعلنا بأئسين، وإنه يعيق قدرتنا على مساعدتهم، لماذا؟ لأننا، -كما ناقشنا إلى الآن- مختلفون مع أطفالنا وهم يستجيبون بطريقة مختلفة لنا استناداً لاتجاهنا، وفي الحقيقة إذا أردنا أطفالنا أن يسلكوا بطريقة معينة أو يتقدموا مقداراً معيناً كي نشعر نحن بالراحة، فسوف يشعرون ويختبرون ذلك بوصفه إجباراً لهم، وإذا كان هناك

أمر نعرفه عن أطفالنا فهو أنهم عندما يحسون بالإكراه يفرسون أظافرهم ويردون بعناد.

ولذلك فإن تحرير أنفسنا من هذا السجن هو أفضل ما نستطيع عمله لأنفسنا ولأطفالنا. والسؤال هو: كيف؟

القطعة المفقودة: المعتقدات

في الواقع، ليست الأحداث والظروف بحد ذاتها هي التي تحدد كيف نشعر، بل هي -بالأحرى- معتقداتنا أو قناعاتنا.

فما المعتقد، بالضبط؟

أحب أن أنظر إلى المعتقد بأنه نظارة شمسية ملونة؛ قد يكون لديك عدسات صفراء في نظارتك، ومن ثم سترى الأشياء صفراء، عدساتي ربما تكون خضراء، شخص آخر قد تكون عدساته زرقاء، وقد نصر جميعنا أن اللون الذي نراه هو اللون (الحقيقي) للأشياء، ولكننا، في الواقع، إنما ننظر من خلال عدساتنا.

ولأن أدمغتنا تعمل كأنها آلات تصنع المعتقدات؛ فإننا لا نستطيع أن نخلع نظاراتنا كلياً؛ فنحن دائماً نعتقد في أمر ما، ولكن ما نستطيع أن نقوم به -مع ذلك- هو أن نبدل عدساتنا بقدر ما نرغب. إذا أحسست أن عدساتي الخضراء لا تخدمني لأنها تزودني بالتعاسة أو تجعلني غير كفاء؛ فيمكنني أن أستبدل بها عدسات زرقاء، وإذا لم تتجح هذه، فيمكنني أن أستبدل بها عدسات حمراء. إن رؤيتي ستكون ملونة دائماً بطريقة ما بلون عدساتي (معتقداتي)، ولكن يمكنني أن أختار كيف يكون لونها، هل هي وردية أم بنية؟

وعليه؛ فالمعتقد أو المعتقد هو استخلاص نرسمه عن أنفسنا، وعن الناس الآخرين، والأحداث، والعالم حولنا لنفهم بيئتنا، ونهتم بأنفسنا، وفي كل موقف محدد، فإننا نحمل معتقداً يعمل كأنه عدسة نرى من خلالها ذلك الموقف؛ المعتقدات مناظير، آراء، إدراكات، انحيازات، أو تصورات مسبقة توفر إطاراً مرجعياً لفهم ما يحدث.

إليك بعض الأمثلة للمعتقدات.

- طفلي لن يتغير.
- لقد قمتُ بأمر خاطئ أحدث أو أسهم في توحُّد طفلي.
- إذا جعلتُ نفسي وما أرغب بشدة فيه في المقام الأول سوف أكون أنانياً، ولن أكون حاضراً من أجل طفلي.
- طفلي لا يستطيع القيام بذلك (التكلم، تكوين صداقات... إلخ).

إليكم البديل الآخر، يمكننا أن نعتقد بالآتي:

- طفلي قادر على تحقيق نمو مهم والتقدم.
- لم أقم بأمر (خاطئ) يتسبب في المصاعب التي يواجهها طفلي، لكن يمكنني أن أكون جزءاً من الحل.
- إذا اهتممت بنفسني، وبما أريده أولاً، فسوف يمنحني ذلك قوة، وصحة، وتركيزاً أكبر كي أساعد طفلي.
- طفلي قادر كلياً على القيام بذلك؛ هو لم يقم به بعد.

إن المعتقدات التي نحملها تحدد كيف نشعر، من المتعة إلى الغضب، من الطمأنينة إلى الخوف. وهي تعمل كالآتي:

- يحدث أمر في حياتنا (كأن يقال لنا: إن طفلنا لديه توحُّد).
- نقوم بفلتره هذا الحدث من خلال المعتقد الذي نحمله عنه (طفلي يواجه معاناة طوال العمر وإمكانات محدودة. هذا خطئي... إلخ).

• نحس بشعور استناداً لهذا المعتقد (الحزن، الخوف، الغضب... إلخ).

هذه بعض الأمثلة عن معتقدات نتبناها.

• يتمدد صبي صغير متوحد على الأرض محدثاً أصواتاً مزعجة في وسط السوبرماركت، وتشعر أمه بالحرج عندما ترى نظرات الاستهجان من الآخرين؛ المعتقد المسبب للحرج: إذا كان الناس يحكمون عليّ، فإنني أقوم بأمر ما خطأ بوصفي أباً أو أمّاً.

• تشعر أم بالفخر والإثارة، وهي تلاحظ أن ابنتها تضع المكعبات فوق بعضها بطريقة متكررة. المعتقد الذي يولد هذا الفخر والإثارة: طفلي تعرف تماماً ما ينبغي عمله لتهتم بنفسها بأفضل ما يمكنها، ويمكنني استخدام سلوكها هذا للارتباط بها ومعرفة شكل أفضل.

• يشعر أب بالإحباط عندما يرى ابنه المتوحد وهو يعيد مشاهدة مقطع فيديو من دقيقتين مراراً وتكراراً، المعتقد المولد لهذا الإحباط: هذا السلوك يعني أن ابني معطوب وغير قادر على التغيير والنضج.

• يقول طفل توحدي أول كلمة، ويشعر والداه بالفرحة الشديدة، المعتقد المولد لهذه الفرحة: هذه أول خطوة لطفلي ليتحدث بطلاقة؛ ثمة كلمات أخرى قادمة.

• تشعر أم لطفل توحدي بعمر خمس سنوات بالغضب والحزن عندما ترى بعض الأولاد العاديين؛ المعتقد المولد للغضب والحزن: طفلي لن يلعب مثل هؤلاء الأولاد. التوحد سيئ. من غير العدل أن يكون طفلي توحدياً والآخرين غير توحديين.

من أين تأتي معتقداتنا؟

نتعلم معظم معتقداتنا ممن حولنا؛ ففي مجرى حياتنا يتم قصفنا بوابل لا ينتهي من المعتقدات من آبائنا وأمهاتنا ومعلمينا وأصدقائنا والغرباء والأخبار والأفلام وعروض التلفاز، وفي كثير من الأحيان يتم تعليمنا معتقدات تولد الضيق والخوف

والتعاسة والحمول، وتبنى هذه المعتقدات، ونواصل حملها والتعاسة التي تولدها بوصفها إستراتيجية لنهتهم بأنفسنا، وكذلك نتبنى أحياناً معتقدات تؤدي إلى الرضا، لكن انحيازنا في تبني المعتقدات يميل إلى أن نتعلم منظور (أوه، كلا!) بدلاً من منظور (أوه، نعم!)، إليك بعض الأمثلة:

- طفل يقول له والداه: إنه غير مسؤول، يتبنى هذا المعتقد عن نفسه، ويستمر بحمله عندما يصبح راشداً.
- يتبنى زوج مُعتقداً رُوِّجَ له والده أن عليه توفير المال لزوجته الجديدة ليكون زوجاً صالحاً.
- يقول معلم لولد في المدرسة: إنه غير جيد في الحساب، ويتبنى هذا المعتقد، ويحتفظ به عقوداً. (وهذا أمر يعمل في الحالة المعاكسة أيضاً: تتبنى فتاة في الجامعة معتقداً أنها كاتبة جيدة؛ لأن أستاذها أقتنعها بهذا المعتقد).
- يسمع رجل من مذياع الأخبار أن حظوظ مرشحه المفضل قليلة في الفوز، ويتبنى هذا المعتقد، ولا يقوم بالتصويت لذلك المرشح؛ (ومن ثم تُوجد نبوءة تحقق نفسها).

في بعض الحالات نقوم نحن بتطوير معتقدات من خلال تجاربنا؛ فمثلاً:

- يتعرض رجل للسلب لياً في شارع في المدينة، ويستنتج أن المدن خطيرة، ويتجنب المناطق المدنية.
- يتم معاملة رجل عجوز بطريقة رافضة له بشكل متكرر من الأشخاص حوله، ويستنتج أن تقدمه في العمر يجعله أقل أهمية.
- تُوجد امرأة في منتصف العمر معتقداً أنها لن تجد الحب الحقيقي؛ لأنها تعرضت مرتين للطلاق.
- يتم الصراخ ثلاث مرات على شخص يزور فرنسا في ثلاث مناسبات مختلفة؛ ويُوجد معتقداً أن الفرنسيين وقحون، (هذا يعمل في الاتجاه المعاكس أيضاً:

يتم معاملة شخص بلطف في إيطاليا مرات عدة، ويستنتج أن الإيطاليين شعب لطيف).

ما علاقة كل هذا بك بوصفك والدًا لديه طفل توحد؟ فكر فيما شعرت به عندما عرفت عن تشخيص طفلك للمرة الأولى أو عندما أدركت أن ثمة ما هو مختلف فيه أو فيها. هل شعرت بالخوف؟ بالغضب؟ بالحزن؟ هل شعرت بالنار تغلي في داخلك أم بيد تخنقك؟

بالنسبة إلى غالبيتنا يترافق سماعنا لتشخيص أطفالنا مع فيض من المعتقدات ينهال علينا بعد ثانية عما يعنيه ذلك لطفلنا ولنا، ويقال لنا: إن طفلنا لن يستطيع القيام بما يقوم به الأطفال الآخرون، ويقال لنا: إن التوحد يلازم الشخص مدى الحياة، ونُعطى فيضًا من التفاصيل عما تحمله الثلاثون سنة القادمة من حياة أطفالنا لهم. ويقال لنا عن كثير من أوجه القصور فينا بوصفنا آباء وأمّهات، كالنقص في التدريب والتعليم (الصحيح)، أو أننا (عاطفيون ومنخرطون) كثيرًا؛ ما هو أكثر أهمية هو أن هذه الأشياء - هذه المعتقدات - تقال لنا كأنها حقائق.

في العديد من الحالات نتبنى هذه المعتقدات من دون أن نتفحصها فعليًا أو نعدّها مجرد منظورات اختيارية. ومن يستطيع لومنا؟ فنحن محاطون بالدعاة والأنصار لهذه المعتقدات والانحيازات، وإننا مغمورون بهذه المعتقدات في وقت نكون فيه أقل قدرة على التبصر والمعرفة؛ فطفلنا هو حكمٌ مؤبد، وتهل علينا هذه التصريحات من كل حذب وصوب، ومن ثمّ نشعر بإحساس باليأس؛ نحن نعرف أن طفلنا يواجه تحديات عميقة، لكننا لا نعرف كيف نساعده أو نساعدنا.

في وجه كل ذلك، فإننا لا ندرك أن علينا أن نقرر إذا ما كنا نريد أن نأخذ بتلك المعتقدات أم لا.

ومع مضي الوقت، فإننا نلتقط معتقدات أكثر (أو نوجد بعضها بأنفسنا)، وكثير منها مثبت للهمة، باعث على الشقاء، وعندما نخوض في تجاربنا اليومية مع طفلنا

فإننا نواجه سيلاً من الأمور التي تزيد انفعالنا؛ هو يقرص أو يعض، هي لا تتكلم، هو يواجه النقد من الآخرين، نحن نواجه نقداً من الآخرين، هي تنخرط في سلوكيات نمطية غير عادية، هو لا يرد على مشاعرنا بمشاعر مماثلة، هي جامدة إزاء تغير الأحداث.

لكن تذكر: هذه الانفعالات هي انفعالات؛ لأننا نحمل معتقدات تجعلنا نشعر أن هذه الأحداث مروعة؛ فإذا ما رأينا -مثلاً- طفلنا يقرص أو يعض على أنها حالة مؤقتة في محاولة طفلنا المخلصة للاعتناء بنفسه بدلاً من أن تعني أنه لن يتغير أبداً أو أنه لا يحبنا فسوف يكون شعورنا مختلفاً عما هو عليه.

وكيلا تبدو الصورة كئيبة وقاتمة، لنتفحص الجزء الأكثر أهمية في هذه المعادلة كلها.

الأخبار الطيبة: المعتقدات قابلة للتغير

لأننا نتعلم المعتقدات، فإننا نستطيع أن ننساها، ولأن معتقداتنا تولد مشاعرنا حيال الأحداث، فإن تغييرها يغير بالكامل كيف نشعر، حتى عندما لا يكون هناك تغير في الأحداث نفسها.

نعمل مع العديد من الآباء والأمهات الذين يغيرون معتقداتهم التي تولد التعاسة عن أنفسهم وعن أطفالهم خلال مقرر الأيام الخمسة للبرنامج التمهيدي. وهم ينتقلون من النظر لتوحد أطفالهم بوصفه كابوساً إلى رؤيته بوصفه جمالاً عميقاً في تميز أطفالهم، وتتبدل نظرتهم لأنفسهم من أشخاص عديمي الكفاءة إلى أشخاص لديهم كل ما يلزمهم لإحداث تغيير عميق ودائم في مسار أطفالهم، ويتغير تفكيرهم من أن أطفالهم قادرين على القيام بالقليل وبيبء إلى المعتقد بأنهم قادرين على تحقيق نضج هائل وساحق؛ هذه التحولات ممكنة؛ لأن المعتقدات قابلة للتغير.

إن فهم كيفية تغير المعتقدات ينقلنا من موقع الضحية إلى موقع القيادة؛ وإحدى الطرق الأكثر فاعلية لإبقاء نفسك في موقع القيادة هو أن تقول لنفسك في المرة القادمة التي تشعر فيها بالضيق أو التعاسة: «أنا أشعر بالانزعاج ليس بسبب ما يحدث بل بسبب ما أعتقد عما يحدث».

حسنًا، إذا كانت المعتقدات قابلة للتغيير، فكيف نغيرها؟

أولاً: علينا أن نكشف عنها، وإذا لم تقم بذلك سابقاً، فقد يبدو الأمر صعباً في البداية؛ ولذلك نعلم الآباء والأمهات (وغيرهم) استخدام عملية استجواب خاصة تدعى خيار عملية الحوار Option Process Dialogue لكشف المعتقدات والأفكار المسبقة والتحييزات التي تقف عائقاً في طريقهم وتغييرها؛ وبخاصة عندما يتعلق الأمر بالاحتفاظ باتجاه برنامج صن-رايز الضروري جداً لمساعدة أطفالهم.

قد يتطلب شرح هذه العملية برمتها كتاباً كاملاً؛ (في الواقع هناك كتاب لذلك. إذا رغبت أن تتعلم خيار عملية الحوار بالتفصيل يمكنك أن تقرأ PowerDialogues وهو من تأليف باري نيل كوفمان). وما يمكننا القيام به هنا هو أن نعطيك -كبداية- بعض الأسئلة التي ستساعدك بشكل كبير إذا استخدمتها بشكل منتظم؛ وأنا أوصي أن تسأل نفسك هذه الأسئلة في كل مرة تجد نفسك فيها غير سعيد، أو مضطرباً، أو منزعجاً، أو محبطاً. وهذا قد يشمل قضايا وأحداثاً لا تتعلق بطفلك؛ ذلك أنك عندما تصبح أفضل في الكشف عن المعتقدات وتغييرها سوف تصبح أكثر فأكثر خبرة في الشعور بالراحة والإبقاء على اتجاه برنامج صن-رايز في الأوضاع التي تتضمن طفلك.

اتفقنا. هل أنت مستعد؟

أسأل نفسك ثلاثة أسئلة

1. ما الذي أعتقد (أي ماذا أقول لنفسي) ويولد تعاستي (إحباطي، خوفي، حزني،

غضبي... إلخ)؟

2. لماذا أعتقد/ أقول لنفسي ذلك؟

3. ما الذي يمكنني أن أعتقده بدلاً من ذلك، وكيف يمكن أن يساعدني هذا المعتقد أو يساعد طفلي؟ (سؤال مختصر: كيف يمكنني أن أرى هذا الموقف بوصفه أمراً جيداً أو لا بأس به على الأقل؟).

انتظروا! توقفوا! قبل أن تبدأ في استخدام هذه الأسئلة، ألق نظرة على اللوائح الآتية لبعض المعتقدات الشائعة عند الآباء والأمهات؛ فالنظر لهذه اللوائح بعناية سوف يجعل الأمر أيسر لك للإجابة عن الأسئلة الثلاثة أعلاه، هذه اللوائح مهمة أيضاً لإكمال قسم (وقت النشاط!) الموجود في نهاية هذا الفصل.

أكثر سبعة معتقدات مثبتة للهمة مولدات التعاسة لدى الآباء والأمهات

1. تُوحد طفلي مأساة، وأنا لا يمكنني أن أشعر بالرضا إزاءه.
2. حالة طفلي ثابتة وغير قابلة للتغيير، (ما قام به طفلي في السابق يخبرني الكثير عما هو قادر على إنجازه في المستقبل).
3. طفلي يعرف أنه لا ينبغي له أن يسلك بهذه الطريقة؛ إنه أو إنها تقوم بذلك كي تثير جنوني.
4. لا يمكنني أن أحتمل هذا.
5. هذا الموقف سوف يؤدي إلى تدمير زوجي.
6. إن تعاستي من حالة طفلي هي مؤشر على الدرجة التي أظهر بها كم أرحاه وكم أحبه.

7. عليّ أن أجعل الآخرين يتفقون معي، ويفهموني، أو يدعمونني حتى أشعر بالرضا.

أكثر سبعة معتقدات رافعة للهمة مولدات السعادة لدى الآباء والأمهات

1. أحب طفلي، ويمكنني أن أستمتع، وأن أرى الجمال في طفلي كما هو وبكامل اختلافه.
2. طفلي قادر على النمو والتغير اللامحدود. (ما قام به طفلي في السابق أو لم يقم به يخبرني لا شيء مطلقاً عما هو قادر على إنجازه في المستقبل).
3. طفلي يسلك بهذه الطريقة؛ لأنها الطريقة الوحيدة التي يعرفها للاعتناء بنفسه، وهو يقوم بأفضل ما يمكنه.
4. يمكنني بالتأكيد أن أحتمل هذا.
5. أستطيع استخدام هذا التحدي كي أدمج زوجي، وأحسنه، وأجعله أكثر عمقاً ومعنى.
6. إن تعاستي لا تفترض أن تكون مقياساً لرعايتي لطفلي؛ وبمقدوري التعبير عن رعايتي من خلال محبتي وجهدي.
7. أنا لا أحتاج إلى الآخرين كي يفهموني ويوافقوني أو يدعموني كي أشعر بالرضا، أنا بحاجة فقط إلى الاقتناع بما أقوم به.

للحصول على مساعدة أكبر بخصوص تغيير المعتقدات والمواقف، فإنني أوصي بشدة بقراءة كتاب (السعادة اختيار Happiness Is a Choice) من تأليف باري نيل

كوفمان. وهو كتاب واضح وسهل القراءة مع تفصيلات لكيفية القيام بتغيرات دائمة في الاتجاه بطريقة سهلة وممكنة، وتجدر الإشارة فيه إلى طرق السعادة الستة؛ فهي خطوات بسيطة يمكنك أن تأخذ بها للتخلص من الفوضى والغضب والحصول على قدر من الراحة وصفاء الذهن بسرعة.

وقت النشاط!

سوف ترغب - في هذا القسم - في أن تختار قضية أو جانباً من جوانب عدم الراحة أو التعاسة التي لديك بخصوص طفلك وعلاقتك معه أو معها. يمكنك أن تختار قضية تشعر بعدم السعادة إزاءها الآن أو قضية تتكرر، كالشعور بالحزن إزاء توحد طفلك، والخوف على مستقبله، أو القلق من أنك لا تملك ما يلزم لمساعدته. أو يمكنك أن تختار حدثاً معيناً أو حادثة انزعجت فيها، كما حصل عندما أصابك الإحباط من سلوك طفلك، أو حادثة شعرت فيها بالحرج أمام العموم معها.

حال اختيارك للقضية انظر إلى الجدول 15. يمكنك الآن أن تدخل هذا الحدث أو القضية في الجدول؛ ثم أكمل تعبئة الجدول من هناك، وعند ملء المربعين الأخيرين سوف يساعدك بشكل كبير أن تنظر ثانية على أكثر سبعة معتقدات مثبطة للهمة ورافعة للهمة التي أدرجناها سابقاً؛ يمكنك أن تختار معتقداتك من هذه اللوائح أو الخروج بمعتقداتك الخاصة وكتابتها.

وعندما تملأ المربع الأخير في الجدول، خذ بضع لحظات لتتدبر معتقداً بديلاً ترغب في التركيز عليه؛ لأنه سوف يخدمك بوصفه هدفاً اتجاهياً نهائياً. اسمح له بأن يكون مرشداً لك، كأنه نجم الشمال؛ إن مهمتك في الحياة، في هذه اللحظة هي أن تتبنى هذا المعتقد.

مهم جداً: لا تنسُ على نفسك إذا لم تقم بوضع كل شيء مرة واحدة، وتتبنى معتقداً بديلاً؛ سيتطلب الأمر وقتاً. كان أمامك سنوات وثقت فيها معتقداتك المسيبة للشقاء؛ الخطوة الأكثر أساسية هي أن تجعل الكرة تتدحرج، أي أن تبدأ. سجل المعتقد البديل على مرآة حمامك، اكتب لائحة بالأدلة التي تدعم هذا المعتقد، واجعل صديقك أو شريكك يذكرك به، وكتب كيف أن تبني هذا المعتقد الجديد سوف يساعد طفلك، أو قم بكل ما ورد أعلاه، ولكن فوق كل شيء، ارفق بنفسك؛ فمجرد القيام بهذا هو تصريح بحبك لطفلك، وسوف يجعله ذا معنى لكليهما.

	الحدث أو الظرف
	كيف تشعر/ شعرت
	المعتقد الذي يولد هذا الشعور
	المعتقد البديل الذي سوف تتبناه

الجدول 15

مصادر على الإنترنت

لمزيد من المساعدة المتعمقة للمبادئ والتقنيات في هذا الفصل، وللحصول على المساعدة الإلكترونية فيما يخص هذا الفصل يرجى زيارة:
www.autismbreakthrough.com/chapter17

نقطة البداية

للمبتدئين اختر جانباً واحداً من حالة طفلك أو سلوكه تميل للحكم عليه أو تجد صعوبة في تقبله. الآن، حاول أن تسأل نفسك الأسئلة الثلاثة التي ناقشناها سابقاً، وأنا أعيدها هنا تسهيلاً عليك:

1. ما الذي أعتقده (أي ماذا أقول لنفسي) ويولد تعاستي (إحباطي، خوفي، حزني، غضبي... إلخ)؟

2. لماذا أعتقد / أقول لنفسي ذلك؟

3. ما الذي يمكنني أن أعتقده بدلاً من ذلك، وكيف يمكن أن يساعدني هذا المعتقد أو يساعد طفلي؟ (سؤال مختصر: كيف يمكنني أن أرى هذا الموقف بوصفه أمراً جيداً أو لا بأس به على الأقل؟).

بعد ذلك، اقض بضع دقائق مفكراً في حلم حلمته لطفلك، وأصبحت تقصه أو تحتفظ به لنفسك؛ لأنك كنت قلقاً من أن ينظر الآخرون إليك بأنك غير واقعي. الآن اجلس مع هذا الحلم لحظة. إذا شعرت أنك في داخلك تعتذر عن امتلاك هذا الحلم، فذع هذا الاعتذار يذهب، فمن حقا أن تحلم من أجل طفلك، ومن حقا أن تريد أكثر لطفلك، ومن حقا أن تعطي طفلك كل فرصة ليصل آفاقاً جديدة.

كلمة أخيرة مني إليك

لقد أمضينا أنا وأنت رحلة طويلة معاً، لقد وضعت عقلي وروحي في هذه الصفحات على أمل أن تجد طريقها إلى قلبك، وما أريده أكثر من أي شيء آخر هو أن تكون هذه الأفكار والمبادئ والإستراتيجيات مفيدة لك ولطفلك المميز الرائع الفريد.

أرجوك ثم أرجوك لا تقيد نفسك بمستوى مستحيل من الكمال؛ أنت إنسان يجب طفله، وهذا كافٍ، وإذ تقوم بالسعي لتطبيق هذه الأدوات والتقنيات في هذا الكتاب ارفق بنفسك. إذا لم تقم باستخدام هذه الإستراتيجيات في كل ثانية، فلا بأس في ذلك، وإذا شعرت بالفتور أو الهبوط أو الخوف أحياناً فلا بأس في ذلك أيضاً، عليك أن تتمالك نفسك، وتهض فقط، وتفض الغبار عنك، وتمتطي الفرس من جديد.

وأياً كان ما تقوم به لا تؤمن بما يقوله لك أي شخص: إن مستقبل طفلك قد كُتب، وانتهى الأمر؛ سواء أكان طفلك في الثالثة من عمره أم في الثالثة والثلاثين.

قصة جارير

منذ بضع سنوات حضرت أم لرجل عمره اثنتان وثلاثون سنة اسمه جارير من المملكة المتحدة إلى المركز الأمريكي لعلاج التوحد من أجل البرنامج التمهيدي، في ذلك الوقت كان الابن نزيل إحدى المصحات، حيث قضى معظم حياته.

كان جارير يمضي معظم وقته في سلوك نمطي، ولديه أدنى اتصال بصري، ويتواصل مستخدماً كلمات منفردة (مع أنه يمكن له أن يستخدم اثنتين معاً)، ويتحدث في الغالب كرد على الطلبات بدلاً من أن يكون عنفياً ومبادراً، وكان يفضل أن يكون وحيداً، وأبدى أقل اهتمام بفعاليات الآخرين، رافضاً، في الغالب، محاولات إشراكه فيها.

أحدث البرنامج التمهيدي تحولاً لدى أم جارير، معطياً إياها أملاً جديداً وإستراتيجيات محددة لمساعدة ابنها. وبعد عودتها للمملكة المتحدة أخذت جارير من المصحّة، وأعادته للبيت، وابتدأت بتنفيذ برنامج صن-رايز معه.

بعد ثمانية عشر شهراً، حدث تحول مدهش لدى جارير، إذ صار يسلك سلوكاً نمطياً فقط نحو 10 إلى 20 في المئة من وقته؛ وازداد اتصاله البصري ليصل إلى مستوى الشخص العادي، وتدفق حديثه بحيث صار متوسط طول جملته من خمس إلى ست كلمات، وقد يصل بعضها إلى عشر كلمات، وفوق ذلك صار تواصله -غالباً- تلقائياً نابغاً منه بدلاً من أن يكون مجرد استجابة لطلبات الآخرين؛ وصار جارير رجلاً يحب أن يكون الآخرون حوله، مشاركاً ومستمتعاً بالأنشطة مع الآخرين في معظم الأوقات.

لم يفت الأوان بعد

قصة جارير هي شهادة على تفاني أمه، وعلى قوة الإستراتيجيات التي قد فُصِّلت في هذا الكتاب، وقبل كل شيء، على قدرة جارير- وجميع أطفالنا- على التغيير والنضج بشكل هائل، في أي عمر، وبغض النظر عن الظروف التي تسبق هذا التحول.

ليس هناك حواجز دائمة أمام أطفالنا، وليس هناك نقطة لا رجعة منها: يبقى الدماغ مرناً طوال حياة أطفالنا (هذا هو السبب في أن رجلاً في السبعين من العمر يصاب بسكتة دماغية، ويفقد القدرة على الكلام، يتعلمه من جديد مرة أخرى)؛ لذلك لا تدع أحداً يقنعك أن الأوان قد فات، وأنه قد حان الوقت للاستسلام، وأن ما لم يقم به طفلك هو مؤشر على ما لن يستطيع القيام به.

عندما يتأخر الوقت في الليل، وتشعر بالوحدة كلياً، أرجوك أن تعرف أن هناك فريقاً منا على سفح جبل في بلدة صغيرة في بيركشاير يمهدون الأرض لك، ويهتفون لك، ويؤمنون أنك تستطيع مساعدة طفلك على أن يصل إلى النجوم.

قراءات ومشاهدات مقترحة

أوصي بقوة أن تقوم بالاطلاع على الكتب وأقراص الـ DVD الآتية.

- Breakthrough Strategies for Autism Spectrum Disorders by Raun K. Kaufman (DVD)
- Inspiring Journeys of Son-Rise Program Families (Free DVD)
- Autism Solutions (Free DVD)
- Son-Rise: A Miracle of Love (NBC-TV movie, available on Amazon.com)
- Three books by Barry Neil Kaufman: Son-Rise: The Miracle Continues, A Miracle to Believe In, and Happiness Is a Choice

زر موقعي على الشبكة العنكبوتية العالمية على العنوان www.autismbreakthrough.com

com للمساعدة على تطبيق المبادئ والتقنيات في هذا الكتاب، بما في ذلك عروض

الويب، والمقالات، والمقابلات، وبعض الفيديوهات المهمة جداً، بما في ذلك مقابلات مؤثرة مع من تعافوا من الأطفال.

اتصل مع المركز الأمريكي لعلاج التوحد لتحصل على مكاملة مدتها خمس وعشرون دقيقة مع واحد من مستشاري برنامج صن-رايز من دون مقابل لتحصل على إجابات أسألتك، والاستفسار عن المساعدات المالية، أو التسجيل لحضور البرنامج التمهيدي، وبوصفنا مؤسسة غير ربحية، خيرية نقدم مساعدة مالية للعائلات التي تسعى للقدوم إلى ATCA لتعلم استخدام المبادئ عن هذا الكتاب، فإننا نرحب بالتبرعات، ونقدرها عالي التقدير، وهي أموال معفاة من الضرائب مئة في المئة.

يمكن الوصول إلينا على العنوان الآتي:

Autism Treatment Center of America
2080 South Undermountain Road
Sheffield, MA 01257
www.autismtreatment.org
sonrise@autismtreatment.org
1-800-714-2779
1-413-229-2100