

الفصل ٦

الحدة والكمال والتوتر العصبي

إن من السهل علينا إغفال حقيقة أن الأطفال الموهوبين، الذين يملكون كثيراً من نقاط القوة والقدرات، يمرون غالباً بمستويات عالية من التوتر العصبي وقد يحتاجون إلى مساعدة من المتخصصين. فقد يعاني أحد هؤلاء الأطفال، في بعض الحالات المتطرفة، من صدام شديد نتيجة قلقه حول الكمال، أو قد يشعر أحد المراهقين باكتئاب شديد ويفكر في الانتحار بسبب مشكلاته مع الأسرة أو مع الأصدقاء.

وليس من السهل ملاحظة هذه المشكلات بصورة دائمة، لأن كثيراً من الأطفال والمراهقين الموهوبين ماهرون في عمليات التموه أو التفكير العقلاني أو التقليل من حدة المشاعر والأحاسيس. فهم قد يخفون قلقهم أو خيبة أملهم عن الآخرين، أو يموهون قدراتهم العقلية لكي يخطرطوا تماماً في مجموعة أقرانهم، حتى لو كان معنى ذلك أن لا يكونوا صادقين مع أنفسهم. وتكون نتيجة ذلك أن يجد الراشدون الذين يعيشون معهم صعوبة في مساعدة هؤلاء الأطفال في التغلب على الضغط الذي يواجهونه^١.

لماذا يخفي الأطفال الموهوبون الضغوط التي يحسون بها؟ بما أن هؤلاء الأطفال قد تعودوا على تعلم الأشياء بسرعة واستقلالية، فإنهم سرعان ما يعتقدون أنه يجب عليهم النجاح في حل مشكلاتهم كلها. لذا، فإنهم يترددون عادة في طلب المساعدة، خشية أن يفقدوا مكانتهم ووضعهم كأطفال "لامعين وأكفاء" إذا طلبوا المساعدة من أحد.

لكن الأطفال الموهوبين، كما الحال مع الأطفال جميعاً، يجب أن يتعلموا إدارة الضغوطات التي يتعرضون لها بأنفسهم. فكل واحد منا يحتاج إلى المرونة وإلى طريقة ينظم بها نفسه للتغلب على المشكلات والصعوبات في الوقت الذي تحدث فيه. فالحياة تتضمن بعض الشدائد التي تنتج من ضرورة التعامل مع الحوادث التي تتطلب منا تغيير أسلوبنا في التعامل مع الأمور. فنحن مثلاً نصاب بخيبة الأمل إذا حدث خلل ما في علاقتنا مع الآخرين. ونحن نكتسب مرونة التكيف إذا ما استطعنا التخلص من أنماط سلوكية كنا قد تعلمناها سابقاً ولكنها تعطل سير حياتنا، وإذا ما طورنا طرقاً لضبط ردود أفعالنا تجاه الضغط، وإذا ما غيرنا بعض أنماط تفكيرنا. فالأشخاص المرنون يمرون بتوترات ولكنهم يتعلمون طرقاً لمنع القلق والشكوك من السيطرة عليهم^٢. وقد يكون عقل الطفل الموهوب أسوأ عدو يخلق له التوتر، ولكنه قد يكون في الوقت نفسه أكبر حلفائه لإدارة هذه التوترات.

يتعرض الأطفال الموهوبون إلى أنواع مختلفة من الضغط أكثر مما يتعرض له الأطفال الآخرون، وهم يحسون بهذه الضغوطات بشكل أقوى مما يفعل الطفل العادي. لكن نمط هذه الفروق أمر في غاية التعقيد. فالأطفال الموهوبون، على وجه العموم، يتمتعون بتقدير أعلى لذواتهم^٣، مما يشير إلى أنهم راضون عن أنفسهم وعن مواقفهم. وهناك دراسات تشير إلى أن الأطفال الموهوبين الملحقين

ببرامج مناسبة في المدارس العادية يحسّون بمستويات من القلق أدنى من تلك التي يحس بها الأطفال الأقل ذكاءً.

لكن هناك دراسات أخرى تبين أن الأطفال الموهوبين هم، بسبب موهبتهم، عرضة لأنواع من الضغوط لا تؤثر في المجموعات الأخرى من الأطفال.^٥ فهم يقلقون، مثلاً، حول العثور على أقران مناسبين، أو حول التأقلم مع بعض المواقف الاجتماعية، أو حل الصراعات التي تنشأ في المنزل، أو تقبل الشخصيات التي تمثل السلطة. وقد يتسّع قلقهم أحياناً ليصل حد الألم الشديد وهم يفكرون ويعيدون التفكير في الحوادث والاستراتيجيات الممكنة للتعامل معها. بعض الأفراد الموهوبين يناضلون ليكونوا أفضل ما يمكن، ثم يصابون بالشلل بسبب حاجتهم إلى إتقان كل ما هو مطلوب منهم، فلا يحاولون بعد ذلك تعلم أي مهارة جديدة إذا اعتقدوا أنهم لن ينجحوا من المحاولة الأولى. ولا شك أن درجة الضغط الذي يشعر به الطفل لا تختلف باختلاف المواقف المدرسية والأسرية فحسب، وإنما تختلف باختلاف مزاج الطفل أيضاً. فبعض الأطفال يولدون بطبيعة هادئة ومرونة في التعامل مع المواقف، ولا تزعجهم المواقف التي تزعج الأطفال الآخرين.^٦

وهناك عوامل متعددة تجعل الطفل الموهوب أكثر عرضة للضغط. بعض هذه العوامل ذاتية وشخصية أو مفروضة على الطفل من داخله - كالحدة والحساسية الشديتين مثلاً، والمعايير والتوقعات العالية جداً، والتطور المتفاوت، والمثالية، والخوف من الفشل، والإحساس بعبء امتلاك قدرات كامنة في مجالات كثيرة. أما العوامل الأخرى فترتبط بعلاقاته مع الآخرين - كردود الفعل السلبية من الآخرين مثلاً، ونقص التحدي العقلي، ونبذ الأقران له، وعدم الانسجام التعليمي، والتوقعات المتطرفة من الآخرين، وخبرات الصدمات النفسية، أو انعدام الاهتمامات المشتركة مع الآخرين. وتشير البحوث إلى أن درجة تناسق البرامج المدرسية مع مجالات الموهبة عند الطفل (مثل المجالات اللغوية أو الرياضية أو الفراغية مثلاً) تؤثر هي الأخرى في مستوى الضغط عند ذلك الطفل.^٧ ولذا، فإن تحسين التساوق الأكاديمي سيؤدي إلى التقليل من الضغوط لدى الأطفال الموهوبين.

الحدة والحساسية

تنتشر حدة الأطفال الموهوبين وحساسيتهم في كل ما يفعلونه - تفاعلاتهم اليومية مع الآخرين، وردود أفعالهم للحوادث اليومية، وحتى اتجاهاتهم نحو أنفسهم. بل إن بعض الأفراد الموهوبين يحملون الحدة في أجسادهم؛ فتشتد ظهورهم وأكتافهم عندما ينشغلون في مهمة صعبة، أو تنطبق شفاههم على بعضها وهم يركّزون على أمر ما.

يبدو أن لدى الأطفال الموهوبين مجساً انفعالياً زائداً، أو وعياً خاصاً، يمكّنهم من التقاط الانفعالات مهما صغر شأنها. وهم قادرون، حتى عندما يكونون صغاراً ويافعين، على تفسير لغة أجسام الآخرين وإدراك انفعالاتهم التي يعبرون عنها أحياناً بنبرة الصوت. ويمكن أن تكون اتجاهات الآخرين وأفعالهم مصدرراً أساسياً للضغط الذي يتعرضون له. هؤلاء الأطفال قد يأخذون على محمل الجد أي طرفة أو مزاح مهما كان بسيطاً. وقد يبالغون في ردود أفعالهم وتظهر عليهم نوبات الغضب إذا شعروا أن الآخرين قلّلوا من شأنهم أو أساءوا فهمهم. فقد غضب مشعل الذي يبلغ من العمر خمس سنوات

كثيراً لأن المعلمة سمحت لطالب غيره أن يطفئ المصباح الكهربائي في غرفة الصف لأنه هو المكلف بهذه المهمة، رغم أنه كان مشغولاً حينئذ بدور مساعد معلم. وقد يرى الآخرون أن ردود أفعال بعض الأطفال الموهوبين للحوادث اليومية أو الضغوط اليومية البسيطة «أكبر مما ينبغي» أو حتى متطرفة بعض الشيء.

لا شك أن الحدة والحساسية يشكّلان مصدر قوة للأطفال الموهوبين، لكنهما، في الوقت ذاته، قد يكونان مصدر ضعف وتؤديان إلى التوترات الانفعالية. ويتمثل الجانب الإيجابي للحساسية، مثلاً، في التطور الواضح لتعاطف هؤلاء الأطفال وشفقتهم على الآخرين. فهم يعرفون أن المعلم اليوم يمر بوقت عصيب ويظهرون اهتمامهم به. كما أن ينتبهون للأشخاص المعاقين أو المتشردين ويتعاطفون معهم؛ وهم يحبّون أن يحلوا مشكلة الجوع في العالم. إن تعاطفهم مع هذه الأمور عميق جداً في أنفسهم، ولكنه قد يسبب لهم الضغط والتوتر إذا شعروا أنهم عاجزون عن تقديم المساعدة المناسبة. وقد ذكر بعض أولياء الأمور أنهم يضطرون إلى إغلاق جهاز التلفزيون في أثناء نشرات الأخبار، أو مشاهدة الأفلام مسبقاً حتى لا تتهيج مشاعر أطفالهم. وقد تخبر معلمة الروضة والذي أحد الأطفال الموهوبين أن طفلها غير ناضج عندما يبكي لسماع قصة حزينة أو لجرح مشاعر طفل آخر، مع أن بكاءه يكون حقيقياً نظراً لمشاعره العميقة في التعاطف مع هذه المواقف.

قد يرى بعض الآباء أن أبناءهم الموهوبين أو بناتهم الموهوبات هم «مجرد أطفال أكثر مما ينبغي»، فيقولون له مثلاً «أنت فقط متوتر أكثر من اللازم»، أو «أنت فقط حساس أكثر من اللازم»، أو «أفكارك شديدة الغرابة أكثر مما ينبغي»، أو «إن مزاجك أغرب من اللازم»، أو «بالك فقط مشغول باهتماماتك الخاصة أكثر مما يجب». صحيح أنهم لا يقولون هذه العبارات كلها دفعة واحدة، ولكن نتيجتها تكون تراكمية - إلى درجة أن الطفل يفكر جدياً فيما إذا كان طفلاً مزعجاً وغريب الأطوار حقاً.

وتتوافق الحدة مع الموهبة في هؤلاء الأطفال، وتتضمن، في العادة، خيالاً، نشاطاً جداً. فقد كان المخرج السينمائي «ستيفن سبيلبرغ» Stephen Spielberg، مثلاً، ذا خيال واسع في طفولته. وكان يعتقد أن الكائنات الغريبة تعيش في شق في أحد جدران غرفة نومه ويمكنها أن تخرج من ذلك الشق ليلاً. لقد كان خياله الواسع، رغم مساهمته في الضغوط التي تعرض لها في صغره، ميزة كبرى ساعدته فيما بعد عندما أخرج وأنتج الفيلم المعروف كائن من خارج الأرض أو (E.T. Extraterrestrial).

الأطفال الموهوبون يلاحظون الموقف ويستمعون إلى المحادثات، ولكن قوة إحساسهم تأخذهم إلى أبعد مما يقال أو يحدث. وقد يقفزون، نتيجة لذلك، إلى استنتاجات غير صحيحة - مثل أنهم غير محبوبين، أو أن والديهم على وشك الطلاق، أو أن هجوماً إرهابياً على وشك الوقوع. وقد يكون من المفيد أن نسمح لهؤلاء الأطفال أن يتحدثوا عن مخاوفهم، ثم نناقش معهم أن فرص حدوث هذا الشيء المرعب قليلة جداً. والأهم من ذلك أن بإمكاننا مساعدة هؤلاء الأطفال على التحقق من أفكارهم وإدارتها بطريقة تحد من المبالغة في رد الفعل. ولا شك أن تعليم هذه المهارات يحتاج إلى كثير من الوقت إضافة إلى التفهم والصبر.

كيف يستجيب الآخرون لسلوكات الموهوبين

إن الطريقة التي ينظر بها مجتمعنا إلى الأطفال الموهوبين تعكسها وسائل الإعلام المطبوعة والتلفاز والأفلام التي تصور لنا الأطفال مرتفعي الذكاء على أنهم أشخاص غريبو الأطوار، وأقرب إلى البلهاء والمخبولين، الذين يتميزون عادة بقدراتهم الفائقة في الرياضيات والعلوم، ولكنهم لم يبلغوا المدى الكامل لإمكاناتهم وشخصياتهم الإنسانية. وتقوم وسائل الإعلام عادة بتحويل قدرات هؤلاء الأطفال وميولهم وانفعالاتهم من الإيجابيات إلى السلبيات. ورغم أن هناك بعض الأوصاف الإيجابية القليلة، إلا أنها تمثل الاستثناء، لا القاعدة. فالرسائل التي تنقلها وسائل الإعلام، في العادة، هي أنه ليس من المقبول ولا من المفيد أن يكون الطفل موهوباً، لأنه سينظر إليه عندهما على أنه حالة غير طبيعية نادرة أو شخص "غريب الأطوار".

إن سلوكات الأطفال الموهوبين، طبعاً، ليست دائماً إيجابية. فكثير من سمات الموهبة لها جوانب إيجابية وسلبية في آن واحد، اعتماداً على الموقف والظروف ووجهة نظر الشخص. فالجانب السلبي للقدرة اللفظية العالية، مثلاً، هو أن الطفل يتحدث أو يقرأ بلا توقف. والجانب الآخر للمثالية والسعي إلى الكمال والمثالية هو أن الطفل دائماً يصدر أحكامه ليقوم الآخرين، مكتشفاً النفاق الاجتماعي حيثما توجه. كما أن الجانب الآخر لحب الاستطلاع أن الطفل دائم الأسئلة - إلى حد يزعج الكبار الذين يطلبون منه التوقف. فالطفل الذي يناقش طريقة والديه في عمل الأشياء يكون عقله، في الغالب، فضولياً وباحثاً عن إجابات عميقة. كما أن الطفل الذي لا يحب إنجاز أعماله بطرق تقليدية ومألوفة يكون طفلاً ذا قدرة تفكيرية تباعدية تتسم بالإبداع. ويمكن النظر إلى تنظيم طلاب الصف الأول في لعبة جديدة معقدة على أنه شكل من أشكال السيطرة ودليل على بدايات القدرة القيادية. وإذا أسيء فهم بعض السمات العامة للأطفال الموهوبين، فإنهم يظهرون للآخرين بمظهر السلبية والتطرف.

يمكن أن يقوم الطالب الموهوب كثير الأسئلة بمقاطعة خطة الدرس أو يلاحظ شيئاً غير صحيح فيرغب في تصويبه. إن هذا السلوك، من وجهة نظر المعلم، هو سلوك غير مقبول؛ وإذا كان المعلم غير مؤهل للتعامل مع الأطفال الموهوبين، فإنه سيشكو من هذا الطفل «الوقح» أو «غير الناضج». لكن المعلم الذي يعرف خصائص الأطفال الموهوبين سوف يتقبل تعليقات ذلك الطفل، ويعيده إلى الدرس بعبارات تشبه الآتي: «ربما كنت محقاً يا بدر. دعونا نتحقق من هذه المسألة الليلة، ونناقشها مرة أخرى غداً». يجد الأطفال الموهوبون صعوبة في تعديل سلوكياتهم بسبب حدة انفعالاتهم، مما يثير استجابات قوية من الآخرين أحياناً.

إن أي شخص موهوب هو، بالتعريف، مختلف عما هو اعتيادي، وكونه مختلف لا يعني أنه غير عادي فحسب، وإنما غير مقبول أيضاً. تبدو القدرات والقوة الانفعالية والحساسية أو الخواص الأخرى غير العادية وكأنها هي مصدر تهديد للآخرين لأنها جميعاً لا تتطابق مع كل ما هو طبيعي^١. وقد يشعر أولياء الأمور والمعلمون أحياناً بالذنب لأنهم يحولون السلوكات التي تميز هؤلاء الأطفال إلى انتقادات ونعوت سلبية مثل قولهم إنه «وقح»، أو «كثير الكلام» أو «أناني»، أو «غارق في اهتماماته»، أو «مغرور»، أو «مسترق للسمع» أو «متكلم بارع»، أو «غير منظم»، أو «كسول»، أو «قليل الاحترام»،

أو "استعراضى"، أو "متسلط"، أو "طفل كثير البكاء"، أو كثير أحلام اليقظة"، أو "عنيد"، أو "مثير للمشاكل"، أو "فنان خادع"، أو "متحذلق"، أو "متلاعب بارع". وعندما يسمع الطفل الموهوب هذه المصطلحات، فإنه سي شعر أن هناك خللاً ما في شخصيته. وقد ينفص سلوك الطفل الموهوب، في حالات معينة، على أنه مرض نفسي لا لشيء إلا لأنه مختلف جداً عن المعايير.

لا يمكن التخلص من صفات الطفل الموهوب؛ فهي جزء مهم من شخصيته. فعندما ينتقد الآخرون هذه الصفات وينعتونها بنعوت سلبية، فإن الطفل الموهوب يحاول إخفاء تلك الموهبة، وهو أمر يكلفه الشيء الكثير. إن من المقبول في مجتمعنا أن يكون الطفل متميزاً في بعض المجالات، كالرياضة أو الموسيقى. ولكن عندما يبدي الأطفال قدرات عقلية قوية ومتميزة، يقول أولياء الأمور والمعلمون "حسناً، لا تدع هذه الأفكار تدخل إلى عقلك"، - مشيرين بذلك إلى أن الطفل يجب أن يكون متواضعاً ويخفي قدراته العقلية. ومن هنا فإن الصفات التي تجعل الطفل موهوباً تصبح هي ذاتها الأسباب التي تدفع الوالدين والمعلمين إلى القول "يجب أن تتغير في بعض الجوانب حتى تنسجم بشكل أفضل مع التيار العام".

التطور اللامتزامن

يمكن أن يؤدي التطور اللامتزامن إلى حدوث ضغوط عند الأطفال الموهوبين؛ لاسيما عندما يتأخر نضج الطفل الانفعالي وقدرته على إصدار الأحكام عن نموه العقلي. "فالعمر العقلي" للأطفال الموهوبين يكون عادة أكبر من عمرهم الزمني. فالطفل الموهوب ذو الثماني سنوات، مثلاً، يمكن أن يعادل طفلاً عمره ١٢، أو ١٣ أو حتى ١٦ عاماً، لكن قدرته على اتخاذ القرارات حول ما يتوجب عليه فعله تكون قريبة من تلك التي يبديها طفل آخر في الثامنة من عمره. فالذكاء والمعرفة تختلفان عن النضج الانفعالي والفهم والحكمة. فمثلاً، يستطيع طفل موهوب في السادسة من العمر أن يناقش تطبيقات حاسوبية أو يحل ألغازاً معقدة بمهارة طفل في الثانية عشرة من عمره، ولكنه ما زال بحاجة إلى الذهاب إلى سريره لينام حاملاً دمية مفضلة أو ممسكاً بغطاء ناعم.

النضج الانفعالي والعقلي: عندما يكون لدى الطفل عقل طفل أكبر منه أو عقل مراهق أو راشد ولكن مستواه الانفعالي مناسب لعمره، فإنه ذلك سوف يخلق ضغوطات لهذا الطفل. فهو يستطيع أن يفهم القوى الفيزيائية التي تسبب كوارث طبيعية مثل الأعاصير، ولكن تنقصه القدرة الانفعالية للتعامل مع الآثار المأساوية وبعيدة المدى لهذه الحوادث. وكما لاحظت "ليتا هولنجورث" Leta Stetter Hollingworth (وهي من الرواد الأوائل في تربية الموهوبين وتعليمهم)، "إن اجتماع ذكاء راشد وانفعالات طفولية معاً في جسم طفل صغير يعني مواجهة كثير من الصعوبات."^{١٠}

ويمكن أن ينزلق الراشدون غير الواعين باللاتزامن عند الطفل الموهوب إلى المصيدة، فيتوقعون من الطفل أن يتصرف وفقاً لعمره العقلي الكبير بدلاً من التصرف بناء على عمره الزمني الأصغر منه. وهم يتحيرون جداً عندما يرون أن الطفل لم ينضج انفعالياً بعد، لأنهم يرون النضج في مجالات أخرى كثيرة. ويقع الراشدون غالباً في خطأ الافتراض بأن الطفل الذي يفهم المفردات والمصطلحات اللغوية

المعقدة يجب أن يكون قادراً على التعامل مع المواقف الانفعالية والاجتماعية والمناقشات المتقدمة؛ لكن الحقيقة هي أن التطور الانفعالي عند هذا الطفل لا يكون متقدماً مثل التطور المعرفي واللغوي. فالطفل، في الواقع، يشبه في الجانب الانفعالي، بقية الأطفال الذي هم في مثل عمره الزمني. وإذا عبّر الراشدون عن موقفهم بانتقاد الطفل أو بخيبة أملهم في سلوكاته الانفعالية، فإن ذلك سيولد الضغط في نفس الطفل، الذي لن يفهم سبب ردود أفعال هؤلاء الراشدين.

ويمكنك أن تجنب طفلك هذا الضغط غير الضروري إذا كان لديك الوعي بمجالات التطور اللامتزامن عند هذا الطفل. عليك أن تعترف بهذه المجالات وتتقبلها وتتعامل معها على أنها عوامل في تنشئة طفلك. يجب أن تسمح له بالعيش وفقاً لعمره الفعلي إذا كان لا بد أن يتصرف وكأنه أصغر من عمره العقلي، وأن تساعد على فهم جوانب قوته العقلية وجوانب قصور انفعالاته.

اللاتزامن في القدرات: يتضمن اللاتزامن أكثر من مجرد تأخر التطور الانفعالي واتخاذ القرارات عن التطور العقلي. فقد يظهر اللاتزامن أيضاً بين القدرات العقلية ذاتها. وكلما زاد ذكاء الطفل، زاد احتمال تميزه في مدى واسع من القدرات. فمن المألوف، مثلاً، أن يشعر الطفل الموهوب بالإحباط لأن أصابعه لا تنفذ ما يطلبه عقله منها. ويستطيع ذلك الطفل أيضاً أن يتخيل، بفهم متقدم، كيف يجب أن يبدو منتج معين بعد اكتمال صنعه، لكن مهاراته الحركية الدقيقة لم تتطور بعد لكي تصنع ذلك المنتج. وإذا كان اللاتزامن عند الأطفال الموهوبين متطرقاً، على غرار من لديهم صعوبات في التعلم، مثلاً، فإنهم يكونون أكثر ميلاً إلى تقدير الذات المنخفض والاكنتاب^{١٢}. وقد تدور أسئلة في أذهان هؤلاء الأطفال مثل: "هل تعتقد حقاً أنني ذكي؟ بكل تأكيد. فأنا أستطيع فعلاً حل المعادلات الرياضية في رأسي، ولكنني لا أستطيع تهجئة الكلمات!" إن هذا الطفل يعتقد أن المهام التي يستطيع إنجازها بسهولة مهام تافهة وسطحية. وهو يرى أن قيمته تكمن في التركيز على مهام أكثر صعوبة من تلك المهام السهلة، وبالتالي فإنه يحكم على نفسه بناء على ما لا يستطيع القيام به، وليس بناء على ما يمكنه إنجازه. وعندما يكون الأطفال أشداء ويسعون إلى الكمال، وينصب تفكيرهم على إنجاز الكل و"إلا فلا"، فإن اليأس والضغط ستقودهم إلى الشعور بأنهم "لا يستطيعون إنجاز أي عمل بصورة صحيحة"، أو إلى الاكتئاب الشديد.

اللاتزامن الاجتماعي: وهناك نمط آخر من اللاتزامن الذي يحدث عندما يدرك الطفل أنه لا يستطيع التكيف مع العالم الذي يحيط به. والأطفال الموهوبون يدركون، في وقت مبكر من حياتهم، أنهم يختلفون عن الآخرين، كما يشعرون أنهم "غرباء" عن العائلة والأصدقاء. وحتى عندما يحاول الوالدان توفير جو من التقبل والدعم لهؤلاء الأطفال، فإنهم يشعرون أنهم غير متكيفين تماماً مع هذا الجو. فهم يشعرون بالغربة حتى مع أصدقائهم أو مع التقاليد أو المجتمع الكبير، ويشعرون أن المدرسة ليست المكان المناسب لهم. وكلما كان الأطفال أكثر ذكاء وموهبة وإبداعاً واعتماداً على عقولهم، زاد احتمال أن يعيشوا هذا التنافر^{١٣}. فالطفل الذي يمتلك موهبة استثنائية - أي الذي تزيد نسبة ذكائه عن ١٦٠ - يمكن أن يجد صعوبة بالغة في الإحساس بالراحة في كثير من الأوضاع، ويحتمل أنه سيمر بقدر كبير من الضغط والتوتر^{١٤}.

المثالية والنزوع إلى الكمال

يتصور الأطفال الموهوبون في كثير من الأحيان سلوكات وأداءات ومواقف مثالية - لأنفسهم ولمجتمعهم وحتى للعالم كله. فهم يستطيعون رؤية الطاقات الكامنة، ولكنهم أيضًا يرون بوضوح أنهم لا يستغلونها جيدًا وأن المجتمع يقصر في إبرازها إلى الوجود. وتتسبب مثلهم العليا، في غالب الأحيان، في إحساسهم بضرورة المساهمة في تحسين العالم. فهم، في نهاية المطاف، يمتلكون الطاقات التي تجعل الآخرين يتوقعون منهم الشيء الكثير. ويمكن أن يكون الضغط الناجم عن تلك التوقعات عبئًا ثقيلًا لاسيما إذا كان الطفل نزاعًا للإتقان ويتوقع من العالم أن يكون كاملاً. ويجد هؤلاء الأطفال صعوبة بالغة في تحمّل نواقص الحياة اليومية وإحباطاتها.

إن النزوع إلى الكمال المتمثل في السعي إلى التميز يمكن أن يكون قوة دافعة قيّمة جدًا. وعندئذ، فإن تحديد معايير ذاتية عالية والبحث عن أماكن يُقدّر فيها النزوع إلى الكمال تكون ضرورة ملحة للنجاح^{١٥}. ومثال ذلك جراحة الأعصاب، حيث الدقة مهمة جدًا - وهي استعمال صحي للنزوع إلى الكمال. لكن النزوع إلى الكمال الذي يتضمن السعي إلى تحقيق أهداف عالية غير واقعية، مع وجود توتر شديد ومعاناة كبيرة إن لم تتحقق هذه الأهداف، ليس نزوعًا صحيًا. ويشعر بعض الأشخاص الذين يميلون إلى الكمال أن عدم تحقيق أهدافهم ذات المستويات العالية يعدّ كارثة حقيقية. إنهم يشعرون أن الآخرين يقدّرونهم بسبب ما ينجزونه وليس لمجرد أنهم بشر عاديون غير كاملين يمكن أن يقعوا في الخطأ.

إن السعي الصحي وراء التميز يعني أن تفعل أفضل ما بوسعك بما تملك من وقت وأدوات، ثم تتحرك قدمًا إلى الأمام. أما السعي غير الصحي للكمال فيؤدي دائمًا إلى عدم الرضا، لأن العمل لا يكون أبدًا «جيدًا بما يكفي». وكما قالت عالمة النفس «مورين نيهارت» Mauren Neihart، فإن السعي إلى الكمال يشبه الدهون في الجسم؛ فمنه صنف جيد وصنف سيء^{١٦}، لكن الأطفال يستفيدون من الصنفين معًا.

وقد تبين أن عددًا كبيرًا من الأطفال الموهوبين، قد يصل إلى نحو ٢٠٪ يعانون من هذا السعي نحو الكمال بحيث يتسبب لهم في مشكلات كثيرة^{١٧}. ويخبرنا بعض المعلمين وأولياء الأمور عن أطفال موهوبين يعملون أيامًا متواصلة على مشروع معين، ثم يتلفون ما أنجزوه بعد ذلك مباشرة وهم يشعرون بالإحباط لأن ما أنجزوه لم يكن «جيدًا بما فيه الكفاية». كما أن الألم الذي يشعرون به من هذا السعي إلى الكمال قد يدفع بعضهم إلى التوجه نحو التقاعس أو تدني التحصيل. وعندما يؤدي السعي للكمال إلى منع الطفل من تحقيق الأهداف المرسومة أو إلى إصابته بالمرض، فإن على الوالدين أو المعلمين التدخل لمعالجة هذا النمط غير الصحي من السعي إلى الكمال.

هل السعي إلى الكمال فطري أم مكتسب؟

قد ينزعج والدا الطفل الساعي إلى الكمال لأنهم يعتقدون أنهم هم من أوجدوا هذه النزعة لدى أطفالهم بسبب توقعاتهم الكبيرة منهم. لكنهم في كثير من الأحيان لا يكونون السبب، لأن هؤلاء

الأطفال يُبدون ميلاً لمقارنة إنجازاتهم بأنفسهم بالمعايير العالية التي يرسمونها لأنفسهم في وقت مبكر من حياتهم^{١٨}. لذا، فإن السعي للكمال عند هؤلاء الأطفال يبدو وكأنه مزاج فطري، رغم أن بعض العوامل الأخرى قد تسهم في تطوره^{١٩}. فالوالدان اللذان يبديان دافعاً قوياً نحو التميز، مثلاً، يمكن أن يكونا قدوة للأطفال؛ أي أن الاستعداد الفطري عند الأطفال يمكن أن تعززه البيئة الأسرية.

وبالرغم من أن التركيز الزائد على أهمية التحصيل يغذي النزعة إلى الكمال، إلا أن الأطفال الموهوبين يحددون لأنفسهم مستويات عالية جداً من المعايير في كل الحالات. ويمكن القول إن الأطفال الموهوبين المعرضين لخطر السعي إلى الكمال والتعرض للضغط هم أولئك الذين، بطبعهم، يحتاجون إلى وجود بنية محددة للمهام التي تطلب منهم، ويكونون منظمين جيداً، وأسلوبهم في التفكير هو أسلوب محسوس - تتابعي، ويأخذون الأمور كلها على محمل الجد. وعند إضافة قوتهم الانفعالية إلى كل هذه الخصائص، فإنهم سيكونون جديين جداً ويتقيدون بالقوانين بحيث لا يشعرون إلا بالقليل من الفرح أو التلقائية في حياتهم. وقد يراهم الآخرون جامدين، وشديدي القلق، ومكتئبين رغم أنهم قد يكونون مرتاحين تماماً في أسلوب حياتهم^{٢٠}.

أنواع النزوع إلى الكمال

يمكن أن يتمثل النزوع إلى الكمال بعدة طرق. فهناك، مثلاً، الطفل الذي يحتفظ لنفسه بمعايير عالية جداً للأداء في محاولة منه لإرضاء الآخرين. فكثير من الأطفال الموهوبين، لاسيما عندما يكونون صغاراً، يحاولون تحقيق مستويات من الأداء تثير الآخرين وترضيهم. وهم يحبون، كغيرهم من الأطفال الصغار، أن يكونوا مقبولين ومحبوبين ومقدّرين من الآخرين، ويحاولون إرضاء الآخرين من خلال إبراز مواهبهم واعتراف الآخرين بها. ويكون الوالدان أو الأجداد المحبون لأطفالهم سعداء عندما يوفروا لهم جمهوراً من المشاهدين الذين يتابعون قدرات هؤلاء الأطفال ومواهبهم. لكن من المهم أن تقدّم كل هذه الإجراءات باعتدال. فقد يتعود طفل على جذب انتباه الآخرين، لكنه يواجه صعوبة، في وقت لاحق، في الارتقاء إلى مستوى المعايير العالية التي كان قد اعتاد عليها. وعندما يعتقد الطفل أنه شخص كامل الصفات، فإن الأوسمة والنجاحات المبكرة في حياته المدرسية تجبره على رفع مستوى توقعاته من نفسه. وبناء على ذلك، فإن أي إنجاز يقل عن الكمال يعدّ فشلاً من وجهة نظره. كما أن والدي هؤلاء الأطفال أنفسهم يكونون في العادة نزاعين إلى الكمال، وهم غالباً حازمون في أسلوب تنشئتهم لأطفالهم؛ يحددون لهم معايير عالية وغير قابلة للنقاش، إضافة إلى تحفظهم في التعبير عن ودّهم وعواطفهم تجاه أطفالهم^{٢١}.

إن من السهل أن تنجرف الأسرة نحو نمط من التنشئة يؤكد التحصيل والأداء، ويكافئ عليهما أكثر من الجوانب الأخرى في حياة الطفل، لاسيما إذا كان الطفل هو المولود الأول في الأسرة. وهناك بعض الوالدين الذين يلفتون انتباه أطفالهم إلى أن مصطلح "موهوب" يعني توقع الوصول إلى نتائج مميزة. وحتى الوالدين اللذين يريدان الأفضل لأطفالهما يدعمان سعيهم إلى الكمال دون وعي منهما أحياناً، فهما يتحققان من الواجب المنزلي، مثلاً، ليتأكدوا أن الطفل أجاب عن الأسئلة كلها بلا أخطاء؛

ويُصرّان على الطفل أن يعيد الواجب إذا كان يتضمن بعض الأخطاء. إنهما يظلان متيقظين جداً لهذه الأخطاء، وينتبهان، مثلاً، إلى تقدير واحد بمستوى "جيد جداً" بدلاً من الانتباه إلى ستة تقديرات بمستوى "ممتاز". هذا النوع من الوالدين يمكن أن يغذي نزعة الطفل إلى الكمال حتماً. لكن أهداف الوالدين تكون، في العادة، رائعة. فنحن، في نهاية المطاف، نكون على حق عندما نرسم لأطفالنا معايير عالية من الأداء إذا أردنا أن ينافسوا للالتحاق بجامعة محترمة، أو يقبلوا في مهنة مرغوبة. لكن علينا، من جهة أخرى، أن نكون حذرين من تدخل هذا السعي إلى التحصيل العالي في حياة الطفل اليومية وزيادة مقدار الضغوط الواقعة عليه؛ فعندئذ يجب علينا أن نتدخل للتقليل من هذا التوتر.

إن السعي إلى الكمال، بصرف النظر عن طريقة نشوئه، يمكن أن يدفع الأطفال إلى الشعور بالذنب والكسل والأنانية إذا لم ينشغلوا بأعمال قيّمة طوال الوقت، فيرتبط مفهومهم لذاتهم، عندئذ، بعملهم، ويتأثر ذلك المفهوم سلباً عندما يعتقدون أن عملهم أدنى من مستويات معاييرهم. إن من غير المحتمل أن يتوقف الشخص النزاع إلى السلوكيات الكمالية عن السعي إلى مستويات الكمال، لكن من الممكن، مع ذلك، أن يتمكن ذلك الشخص من حسن إدارة هذه النزعة، بحيث تصبح سعيًا صحيًا وواقعيًا إلى التميز المقرون بتقبل إيجابي للذات. ويمكن أن يطرح على نفسه ثلاثة أسئلة لتطوير اتجاه صحي نحو سعيه للكمال: (١) هل أدائي جيد بما يكفي؟ و(٢) هل سيكون ذلك مهمًا على المدى البعيد؟ و(٣) ما الذي يمكن أن يحدث في أسوأ الأحوال؟ إن كل الأمور تصبح جزءًا من منظور الطفل بعد طرحه هذه الأسئلة والإجابة عنها.

التحصيل الزائد عن الحد: هل هو ممكن؟

عندما يتحدث الناس عن السعي إلى الكمال، فإنهم قد يتحدثون أيضًا عما يسمّى التحصيل الزائد عن الحد الطبيعي، وهو مفهوم غريب نوعًا ما للكثيرين. فتدني التحصيل يعني أن يخفق الشخص في تحقيق ما تمكّنه منه طاقاته وإمكاناته. لكن كيف يمكن أن يفوق تحصيل الإنسان ما تسمح به طاقته وإمكاناته؟

يشير التحصيل الزائد عن الحد، في كثير من الأحيان، إلى أولئك الناس الذين يعملون بجِد ونشاط بحيث يدفعون ثمن تحصيلهم العالي من علاقاتهم مع الآخرين وصحتهم وسعادتهم - إنه دافع إلزامي للتحصيل لكنه يؤدي الجوانب الأخرى في شخصية الإنسان. فالناس الذين يتميزون بالتحصيل الزائد عن الحد يكونون مدفوعين جدًا للتحصيل بحيث يقومون أنفسهم - والآخرين - بناء على ما يمكنهم إنتاجه أو تحقيقه. يمكن أن يصبح هؤلاء «مدمنين على التحصيل» والاعتراف الخارجي بقدراتهم وإمكاناتهم^{٢٢}، فيكونون، طبقًا لهذا الوصف، نزاعين إلى الكمال بشكل غير صحي.

عندما يكون الأطفال والكبار الموهوبون غير سعداء، وغير آمنين، أو خائفين، فإن بعضهم قد يلجأ إلى التحصيل لسدّ هذا الفراغ العاطفي. وقد يجد أولياء أمور الأطفال الموهوبين أنفسهم، بوعي منهم أو بدون وعي، يدفعون أطفالهم إلى مزيد من التحصيل، مبينين لهم أن لديهم القدرات التي تجعلهم الأفضل بين زملائهم. يفرح معظم أولياء الأمور عندما يرون أطفالهم يعملون وينجحون في المدرسة،

لكنهم لا يسألون أنفسهم عن ثمن ذلك؟ فالتركيز الشديد على التحصيل العالي يمكن أن يعيق تطور العلاقات الداعمة والودية المتبادلة مع أطفالهم. وإذا نظرنا إلى "التحصيل الزائد عن الحد" بهذه الطريقة، فإنه يمكن أن يمثل بداية مشكلة حقيقية.

ولكن، متى يكون التحصيل أكثر مما يجب؟ ليس من السهل الإجابة عن هذا السؤال، وربما احتاج كل شخص إلى اتخاذ قرار خاص به إزاء ذلك. إن الوصول إلى القمة في أي ميدان من ميادين المعرفة يتطلب، في العادة، تضحيات ذاتية، وتكريس متواصل للجهود، وفترات طويلة من الجهود المكثفة. وقد وصف عالم النفس "سيكزنتميهالي" Csikszentmihalyi استغراق الأشخاص الموهوبين وانتباههم المثمر لكل ما حولهم بما أطلق عليه حالة "التدفق" Flow حيث يفقد هؤلاء الأشخاص أي إحساس بالزمن خلال استغراقهم في هذه الفترات من الإثارة والفرح الشديدين. لقد وقعوا في حب فكرة معينة، وكرسوا كل جهودهم ووقتهم لعملهم، معتمدين على كل ما أوتوا من قوة عقلية وشدة انفعالية^{٢٣}. ومن هنا فإن العمل واللعب، عند الأطفال والكبار الموهوبين على حد سواء، عمليتان متداخلتان ومترابطتان تمامًا. ولذلك فإن الراشدين البارزين يمتازون بشغف كبير لعملهم. وتكشف لنا طفولة الرجال المشهورين والنساء المشهورات أنهم قد وجدوا متعة كبيرة في إنجازاتهم، رغم وجود تضحية مهمة في المجال الشخصي أو الاجتماعي مقابل هذا التركيز الشديد على العمل^{٢٤}. وقد يحتاج اليافعون الموهوبون، نظرًا لظاهرة اللاتزامن، إلى تعلم الموازنة بين الفوائد التي تعود عليهم من التحصيل الاستثنائي والتضحيات التي تترتب على ذلك التحصيل.

ويمكن أن يتساوى التحصيل الزائد عن الحد مع الالتزام الزائد، الذي ينبعث من قوة الموهوبين الانفعالية وتعدد إمكاناتهم الفطرية. وليس من الغريب، تبعًا لذلك، أن ترى طالبًا موهوبًا في المرحلة الثانوية مهتمًا بالفرق الموسيقية والمسرحية، وكرة القدم، ونادي الشطرنج، ودراسة ثلاثة مقررات تسكين متقدمة، ويجد فوق كل ذلك وقتًا لممارسة بعض الأعمال التطوعية في أحد المستشفيات المحلية. وقد لا يجد بعض هؤلاء اليافعين أي وقت للاسترخاء أو اللعب أو التأمل - وهي كلها مهارات مهمة لشغل أوقات الفراغ عندما يصبحون كبارًا راشدين. ويمكن أن يساعد الوالدان هؤلاء الأطفال بوضع قيود على بعض الأنشطة ونمذجة كيفية تحديد الأولويات، فكل إنسان يحتاج، من حين لآخر، إلى وقت للاسترخاء واللعب، وتطوير علاقات مُرضية، حتى لو كان شديد الشغف بعمله.

كما يمكن أن يبقى الميل إلى الكمال والتحصيل الزائد عن الحد مشكلة تؤثر الموهوبين بعد أن يصبحوا راشدين. فقد يكشف «المدمن على العمل» Workaholic، مثلاً، في منتصف حياته، أنه قد ركز كثيرًا على التحصيل وأهمل، بالمقابل، بناء علاقات إيجابية مع أفراد عائلته. ولهذا فإن على الوالدين أن يكونوا حذرين لما يعلموه لأطفالهم مباشرة أو بالقدوة، لأن هؤلاء الأطفال سوف يتبنون القيم التي يرونها في سلوكات الوالدين اليومية. ولذلك، عليك أن تفكر في ما هو تحصيل معقول للطفل ووفر له، في الوقت ذاته، وقتًا للتسلية واللعب.

مشكلات الضغط وفرصه

يُعدّ الضغط جزءاً من الحياة ولا يستطيع أحد تجنبه. فالحياة تتكون من التغيير، والتغيير يقود إلى الضغط. ويعتقد عادة أن الضغط يؤدي الإنسان ويمكن أن يسبب له مشكلات صحية أو انفعالية. والضغط هو شعور بكثرة المطالب، وأي تغيير في مواقف حياة الإنسان يسبب له الضغط. وقد بين العلماء أن كثرة التغيرات في أي موقف من حياة الإنسان يمكن أن تؤدي به إلى الضغط الذي يؤدي بدوره عدداً من الأمراض الجسمية الحقيقية^{٣٥}. ولا يتوقف الضغط على الأحداث المؤلمة، وإنما يمكن أن ينتج حتى عن الأحداث السارة والإيجابية مثل الزواج أو قضاء الإجازات الطويلة. وعندما يكون الضغط شديداً، لا نستطيع أن نتصرف كما نفعل في العادة. ويمكن أن نشك في قدرتنا على التغلب على الموقف الذي نحن فيه أو حتى على إدارة أنفسنا بفاعلية. وإذا حدث ذلك فعندها نشأ فينا مشاعر القلق وعدم الارتياح. وإذا لم نجد في الأفق أي حلول أو بدائل معقولة، فإننا قد نشعر بضغط كبير يعيق قدرتنا على العمل الناجح. وإذا رافق الضغط شعور باليأس أو العجز، فإننا سنشعر عندئذ بالاكئاب.

ورغم أن الضغط الشديد يكون مؤدياً، إلا أن قليلاً منه يكون مفيداً للإنسان. وكما قال أحد العلماء: "النار التي تذيب الزبد هي ذاتها التي تجعل البيضة صلبة"^{٣٦}، فالضغط الذي يشعر به أحد الممثلين قبل حدث مسرحي مهم يساعده في أداء دور قوي؛ لأنه يدفع ذلك الممثل على قضاء ساعات طويلة في التدريب والتحضير. الضغط يدفعنا إلى بذل ما نستطيع من جهد. فإذا كان التحدي الذي نواجهه بسيطاً، فإن من غير المحتمل أن نستغل قدراتنا إلى أقصى حد لها. أما المستويات المعتدلة من الضغط التي يرافقها بعض التحديات فيمكن أن تكون آثارها إيجابية على الأطفال، وحتى الطفولة الصعبة والضاغطة يمكن أن تدفع بعض الأطفال ليكونوا من ذوي التحصيل المرتفع، ويبحثون أحياناً عن حلول للمشكلات الاجتماعية وغيرها^{٣٧}.

وفي الحقيقة أننا قلما نعرف إمكاناتنا ما لم نجد أنفسنا في موقف صعب وضغط. فالمعلمون والمدربون الرياضيون والقادة الإداريون وغيرهم يعرفون تماماً أن الأفراد يحتاجون إلى التحدي وأن التوقعات العالية مفيدة لهم. والأطفال الموهوبون، لحسن الحظ، يبدوون برسم مجموعة من التحديات لأنفسهم في وقت مبكر من حياتهم، مع أنهم يحددون، أحياناً، معايير غير واقعية لأنفسهم وللآخرين. لكنهم يتعلمون، بتوجيه من الكبار، أن يعدّلوا هذه المعايير لتصبح واقعية، ويدركوا إنجازاتهم، ويكتشفوا المتعة التي يحصلون عليها من تحقيق الأهداف التي كانت تبدو، في بداية الأمر، بعيدة المنال.

ويستطيع الأطفال الموهوبون، بدلاً من الاستجابة لتحديات يوفرها لهم أشخاص آخرون، أن يتعلموا تقوياً ذاتياً. لكن الاعتماد على الآخرين في تحديد الأهداف وتقويمها يؤدي في الأطفال ضغطاً متزايداً بسبب نقص قدرتهم على الضبط الذاتي. فالرياضيون الفائزون يحددون أهدافهم الشخصية بدلاً من الاعتماد كلياً على ما يحدده لهم الآخرون. والاتجاه السائد في مجال العمال هو استعمال التقويم الذاتي والحوار الذاتي بحيث يحصل الموظفون على مدخلات حول تحديد أهدافهم الخاصة وتحقيق نواتج إيجابية.

إن تحديد الأهداف، بما في ذلك الأهداف متوسطة المدى، ومحاولات تحقيقها، وإتقان المهارات، كلها خبرات تعليمية تزود الأطفال بفرص لتعلم المثابرة وتحمل الإحباط، إضافة إلى تطوير الثقة. فمن

غير المحتمل أن يركب أي طفل دراجة بعجلتين أو يؤلف لحناً ممتعاً على آلة موسيقية من المحاولة الأولى. فالأطفال لا يطورون الثقة إلا من خلال بذل الجهد والنجاح الذي ينتج عن ذلك.

التعامل مع الضغط الشديد

متى يكون الضغط أكثر مما ينبغي؟ إن ذلك يتفاوت من شخص لآخر. فبعض الناس أكثر قدرة من غيرهم على إدارة الضغط، بل حتى على الانتعاش في المواقف الضاغطة التي تطغي عليهم، أو حتى التي تعيق حياة غيرهم من الناس. وهناك آخرون ليست لديهم قدرة على تحمل الضغط. كما أن العائلات تتفاوت في قدرتها على التعامل مع الضغط.

قد تكون بعض المواقف، أحياناً، أكبر مما هو متوقع من الطفل الموهوب - أو أي طفل آخر - أن يتعامل معه. ومن الأمثلة على تلك المواقف: المرض، والمصاعب التي تمر بها العائلة، والتعرض لبطش الآخرين، والتوقعات غير العادلة من الآخرين. وهنا يجد الأطفال أنفسهم، أحياناً، في مواقف ليس لها حلول سهلة. فقد يشعرون بضرورة تقديم مساعدة للمحتاجين، ولكنهم، في الوقت ذاته، يشعرون بالعجز عن تقديم أي مساعدة. وقد يشعر آخرون بضغط شديد لأنهم يرون حلولاً كثيرة تناسب الموقف، ولكنهم لا يستطيعون تقرير الحل الأنسب. إنه يشعرون كما يشعر «لاري» في قصة «يوجين أونيل» Eugene O'Neill جاء رجل الثلج (The Iceman cometh): حين قال: «لقد ولدت مقدراً لي أن أكون واحداً من الذين يتوجب عليهم رؤية جوانب المسألة كلها ... حتى لا يكون في النهاية سوى الأسئلة التي لا إجابة لها».

قلماً يشعر الكبار بالشفقة على الطفل الموهوب الذي يعاني من ضغط شديد. فهو، في نهاية المطاف، طفل ذكي جداً؛ وبالتالي فهو قادر على التعامل مع هذا الضغط. وقد يقللون من تأثير ذلك على الطفل ويعدون عنه الضغط بقولهم له: «يمكنك أن تقلق من هذا الأمر عندما تكبر. وما عليك الآن سوى أن تستمتع بطفولتك». أو بقولهم «سوف تفهم هذا الأمر ويتغير شعورك إزاءه عندما تكبر». لكننا عندما نقول للطفل «لا تقلق من هذا الأمر الآن، فأنت أصغر من أن تقلق منه» نكون قد نقلنا للطفل رسالة تفيد أن فيه خللاً ما، مما يشعره حقاً بالقلق. أما إذا توقف الطفل فعلاً عن القلق، فإنه قد يكون فعل ذلك منذ زمن، وليس بناء على تعليقنا. فهو قطعاً لا يستمتع بالضغط الذي يولده فيه ذلك القلق، وتدفع به هذه التعليقات، حينئذ، إلى إخفاء الضغط بداخله في مواقف مستقبلية. ومن التعليقات الجيدة في مثل هذه المواقف، مثلاً، أن نقول للطفل: «أرى أنك مهتم جداً بهذا الموضوع». وترك له المجال أن يتولى زمام المبادرة في كيفية إدارته لهذا النقاش. ومن المهم أن نتذكر أن الأطفال الموهوبين يمتلكون آراء أخلاقية وعقلية متقدمة مقارنة بأقرانهم. إنهم ينظرون إلى بعض الأحداث تماماً كما ينظر إليها الراشدون، مع أنهم ما زالوا لا يمتلكون المنظور المناسب أو النمو الانفعالي الذي يمكنهم من فهم هذه الأحداث. إن القضايا الأخلاقية، والازدواجية، والنفاق تمثل قضايا مركزية أساسية تؤثر تأثيراً عميقاً بالطفل الموهوب وتولد فيه شعوراً قوياً بالضغط.

هذا الالتزام الداخلي في الطفل الموهوب ينعكس عادة بالالتزام في أقرانه من العمر نفسه. فالضغط ينشأ، عادة، عندما يرى الطفل الموهوب العالم من حوله بعينه هو، ويتوقع أن يراه الآخرون

بالصورة ذاتها. وقد يستطيع هذا الطفل أحياناً أن يساعد الآخرين على تفهم أفكاره واهتماماته، فيقل ضغطه تبعاً لذلك. لكن عندما لا يرى الآخرون الذين يعيشون حوله الأمور كما يراها هو، فإنهم قد يحاولون إقناعه بالتخلي عن أفكاره وآرائه وتبني آرائهم هم بدلاً منها، أو يحاولون إقناعه بأن أفكاره غير صحيحة، أو بأن نظريته للأمور ستكون مختلفة عندما يكون كبيراً وناضجاً^{٢٨}. ويمكن أن يشعر الطفل نتيجة لذلك كله بالارتباك والغربة والضغط. ولهذا عليك أن تحترم معتقدات طفلك واهتماماته وآراءه سواء كنت توافقها عليها أم لا، وساعده على تعلّم صنع خياراته وتقويمها بنفسه. تأكد أيضاً أنه سوف يكتشف ما هو صحيح ومناسب له، وأن مما يهوّن عليه ذلك وجود والد ينصت له وينصحه.

يمكننا أن نعلم أطفالنا كيفية إدارة الضغط - بالمرونة - بحيث يكونون أقل عرضة له فيما بعد. وهناك عدة مهارات مترابطة تساعدنا على النجاح في ذلك، سوف نوضحها لاحقاً في هذا الفصل.

كيف يتعلم الأطفال تحمّل الإحباط

يجد بعض الأطفال الموهوبين أن خبراتهم المدرسية المبكرة ينقصها التحدي والإثارة، وأنهم، نتيجة لذلك، لا يتعلمون أبداً كيف يتحملون الإحباط الأكاديمي أو يحافظون على التزامهم بمهمة عقلية معينة لفترة طويلة من الزمن. إن سهولة التعلم تقودهم إلى توقع حياة سعيدة دون بذل أي جهد. وقد يكون تفكيرهم كما يأتي: "أستطيع تعلم الأشياء بسهولة، وسوف أبقى كذلك دائماً". إلا أن الأطفال جميعاً، حتى أكثرهم ذكاءً، يواجهون بعض التحديات أحياناً - سواء في المدرسة الإعدادية أم الثانوية، أم في الجامعة، أم حتى في كلية الطب - ويحتاجون في النهاية أن يبذلوا جهداً معيناً لكي ينجحوا في مواجهة هذه التحديات. قد يشعر الأطفال الموهوبون بالخوف عندما يواجهون ضغوطاً شديدة لأول مرة في حياتهم الأكاديمية. فإذا لم يكونوا قد طوروا مهارات المرونة وتحمل الإحباط، فقد يرغبون في الانسحاب من دراسة المقرر، أو يقررون أنهم فاشلون ولم يعودوا أذكى كما كانوا من قبل.

كيف يستجيب طفلك للتحدي عندما يواجهه؟ هل سيكون على مستوى التحدي؟ هل سوف يستسلم للضغوط؟ هل سيسير على غير هدى ويفعل ما يحقق له النجاح فحسب؟ لا شك أن الخبرات المبكرة مع التحدي سوف تساعد طفلك على الاستجابة المرنة لحالات الضغوط والتحديات. لكن الطفل، بدون هذه الخبرات المبكرة، سوف يتخبط ويتساءل: «قد لا أكون ذكياً جداً كما يعتقد الجميع».

إن تحمل الضغط والإحباط، والمرونة الناجمة عن ذلك، ليست مهارات سهلة التعلم. ولكن تعلمها يحتاج إلى التعرض تدريجياً لمواقف إحباط متزايدة تكون ضمن قدرة الطفل على التحمّل. ويجب على الوالدين والمعلمين أن يوفرُوا للطفل كثيراً من الدعم والتشجيع في البداية، لاسيّما إذا كان الطفل نزاعاً إلى الكمال ولا يرغب أن يغامر بالفشل. وعندما يدرك الطفل تدريجياً أنه يستطيع التغلب على مواقف التحدي الصعبة، فإن تحمّله للضغط سوف يزيد، وعندئذ يخفف أولياء الأمور والمعلمون من شبكة الدعم التي يقدمونها له. وسوف يكتسب الطفل من المواجهة الناجحة للتحديات الجديدة الثقة بنفسه ويتعلم أنه لن تصيبه مصيبة إذا لم يتمكن من حل مشكلة ما حلاً فورياً. إن الأطفال الساعين إلى الكمال يكتشفون أن تحمل الإحباط، والغموض، وتأخر الوصول إلى الحل الصحيح مهارات صعبة التعلم، لكنها تستحق أن يتدربوا عليها ويتعلموها.

إدارة الذات

عندما يكون الآخرون كثيري النقد، والطلبات، أو غير حساسين، فإن الطفل الموهوب قد يشعر بضغط شديد. بعض الناس قد يفعلون هذا أحياناً بسبب نقص الفهم أو بسبب الغضب. فقد يصرخ أحد الوالدين مثلاً "أعتقد أنني أخبرتك أن لا تعبث بهذا المسجل! كيف يمكن أن تنسى ذلك؟" وقد يقول أحد المعلمين: "إن آراءك حول قرار المحكمة العليا غير مناسبة وغير مرتبطة بالواجب. عليك، بدلاً من ذلك، أن تركز في إجابتك على الموضوع الذي حددته لك!". يتوجب على طفلك، في هذه المواقف، أن يعرف أنه يستطيع التحكم في ردود أفعاله ومشاعره ويتعلم أن لا يتأثر شخصياً بانتقادات الآخرين وتعليقاتهم وسلوكياتهم، مع أنه لا يستطيع التحكم بها. فإدارة الذات طريقة قوية للتكيف مع أفعال الآخرين، والتقليل من مستوى الضغط في الوقت ذاته.

وعندما يطلب الآخرون أموراً غير مناسبة، فإن الأطفال يمكن أن يكونوا مؤدبين، وليس بالضرورة مذعنين ومستسلمين. يمكنهم أن يبنوا قراراتهم وأفعالهم على خيارات مدروسة ويحترموا في الوقت ذاته معتقدات الآخرين وآراءهم. فإذا تربى الأطفال على قبول رموز السلطة بلا شروط، فإنهم قد يحاولون حل الصراعات أو التقليل من الضغط بالاستسلام السلبي أو الانسحاب من الموقف. عليك أن تشجعهم، بدلاً من الاستسلام، على المثابرة والإصرار بطرق تسمح لهم بالمحافظة على التكامل الذاتي وموازنة حاجاتهم مع حاجات الآخرين. ولا شك أن أفضل طريقة لمساعدة أطفالك في ذلك هي أن توجههم في المواقف التي يواجهونها وتعلم كيفية إدارة الأمور اللذين يمكن لهم التحكم بهما - وهما أفكارهم الخاصة وأفعالهم الذاتية.

صوتنا الداخلي

إن من المظاهر المركزية لإدارة الذات إدراك الشخص أنه هو من يولد جزءاً كبيراً من ضغطه - وأنه أيضاً قادر على إدارة هذا الضغط والتحكم به. والناس يختلفون في ردود أفعالهم للحدث نفسه. فالحدث ليس ما يولد الضغط، ولكن الذي يفعل ذلك هي ردود أفعالنا لذلك الحدث (أي أفكارنا وسلوكياتنا الناتجة عنها). إن صوتنا الداخلي - «حديثنا الذاتي» أو حديث النفس - هو ما يقرر فيما إذا كان حدث ما يمثل كارثة أو أنه مجرد فرصة للتعلم والنمو^٩. لقد عاشت هذه الفكرة بيننا منذ قرون عديدة. لقد قال "هاملت" Hamlet وهو أحد شخصيات ويليام شكسبير Shakespeare "لا يوجد شيء جيد أو سيء بذاته، لكن تفكيرنا هو ما يجعله كذلك". كما لاحظ الكاتب الأمريكي "مارك توين" Mark Twain ذات مرة "لقد تعرفت على عدد كبير من المشكلات والصعوبات، لكن أيّاً منها لم يحدث أبداً".

إن حديث النفس هو الصوت الصغير الموجود في رؤوسنا. إنه ما نقوله لأنفسنا عن موقف ما، أو عن سلوكنا، أو عن تفاعلنا مع الآخرين. ونحن نستخدم الحديث مع الذات بعدة طرق، فنستخدمه أحياناً لتذكير أنفسنا ببعض المهام، والبقاء منظمين، والتركيز على أحد المشاريع، أو لتجنب تعليق غير مناسب. كما نستخدمه لتقويم أنفسنا، ولكشف الجوانب السلبية فيها. فكثيراً ما نقول لأنفسنا: "لقد

فعلت أمراً غيبياً في تلك اللحظة، أو "يبدو أنني لن انجح في هذا الأمر"، بدلاً من "هذا عمل رائع"، أو "استمر في هذا النجاح!".

فيما يأتي بعض الأمثلة على حديث النفس. يمر شخصان كبيران بتجربة تغيير مكان الوظيفة، فيرى أحدهما ذلك على أنه حدث مرعب؛ بينما ينظر إليه الثاني على أنه فرصة ممتازة ويرحب بها. وهناك طفل يحصل دائماً على تقدير "مقبول"، لكنه يبتهج عندما يحصل على تقدير واحد بمستوى "جيد جداً؛ بينما طفل آخر يحصل في العادة على تقدير "ممتاز"، فيشعر بالدمار عندما يحصل مرة واحدة على تقدير "جيد جداً". ففي الحالتين السابقتين، لم يكن الحدث ذاته هو من ولّد الشعور بالضغط أو الابتهاج، وإنما الطريقة التي أدرك بها الشخص المعني ذلك الحدث وحديث النفس الذي نجم عن ذلك الإدراك.

وحديث النفس عادة منتظمة لدرجة أن معظم الناس لا يدركون أنهم يستعملوه باستمرار. ويبدأ الأطفال الموهوبون أحاديثهم الذاتية في وقت مبكر جداً من حياتهم. فهم يبدأون باستعمال حديث النفس في سن الثانية أو الثالثة بسبب تطورهم الواضح في الجانب اللغوي. وكلما كان الطفل أصغر عمراً، استعمل حديث النفس بصوت عالٍ، كأن يقول مثلاً: "لا تنس أن تنظف أسنانك". وعندما يكبرون ويصبحون أكثر وعياً بما يحيط بهم، يصبح حديثهم الذاتي أكثر خصوصية. وحديث النفس يساعد الأطفال على تحقيق الضبط الذاتي لأنهم يكررون فيه ما يقوله أولياء أمورهم من تعليمات وتحذيرات وتوصيات، كأن يقولوا مثلاً "يجب أن أكون حذراً جداً حتى لا تخرج القطعة من المنزل"، أو "يجب أن لا أكون قاسياً مع أختي الصغيرة"^{٣١}.

وغالباً ما يكون النزاعون إلى الكمال، الذين يفكرون بطريقة "إما الكل وإلا فلا"، أكثر انتقاداً لأنفسهم في أحاديثهم الذاتية. فإذا لم يستطيعوا تحقيق أهدافهم الشخصية، فإنهم يقومون بأنفسهم بقسوة، إلى درجة أنهم قد يعتقدون أنهم غير أكفاء أو أنهم أقل من زملائهم^{٣٢}. فبينما كان طفل في الخامسة يصب الحليب في الكوب، انسكب الحليب على الأرض فقال باكياً "إنني طفل سيء"! إن هؤلاء الأطفال قلماً يستغلون الوقت للاستمتاع بنجاحاتهم. قد ينظر الآخرون إلى توقعات هؤلاء الأطفال على أنها غير واقعية، لكن الأطفال يعتقدون أنهم يجب أن يتمكنوا من إنجاز أي مهمة، مهما كانت صعبة. ومن المحتمل أن الأطفال الموهوبين الذين يحققون إنجازات عالية المستوى يستعملون حديث النفس السلبي وينتقدون أنفسهم بناءً على نظرتهم إلى أنفسهم التي تستند إلى جوانب النقص في أداؤهم. ويعاني الأطفال الموهوبون مرتفعو ومنخفضو التحصيل على حد سواء من مشاعر عدم الكفاءة وينشغلون غالباً في الأحاديث الذاتية السلبية^{٣٣}.

يلعب حديث النفس دوراً رئيساً في حياة الأطفال اليومية ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذات وتقدير الذات. وبما أن العمليات الفكرية عند الأطفال الموهوبين متسارعة جداً، فإن أحاديثهم الذاتية تكون سريعة بحيث تبدو لا شعورية. وبما أن حديث النفس يؤثر في أمزجتنا وسلوكنا، فإن على الأطفال الموهوبين أن يتعلموا إدارة هذا الحديث حتى يكون عاملاً مساعداً لهم، لا عاملاً معيقاً لتطورهم.

أخطاء الحديث مع الذات

تُرتكب أربعة أخطاء فادحة عادة في أثناء الحديث مع الذات، هي: (١) دفتر حسابات سيء، و (٢) خطأ النسبة والتناسب، و (٣) المعتقدات غير المنطقية، و (٤) الفشل في البحث عن الدليل. وعندما يرى الوالدان أطفالهما الموهوبين يرتكبون أخطاء معينة في حديثهم الذاتي، فإنه يمكنهم المساعدة بالإشارة اللطيفة إلى الأخطاء لكي يتمكن الأطفال من رؤيتها.

خطأ دفتر الحسابات السيئ: يركز الأشخاص الأذكى جداً أحياناً على خطأ واحد بسيط ارتكبه خلال اليوم ويهملون كثيراً من إنجازاتهم العظيمة. ويمكن أن نسمي ذلك بالتسجيل السيئ للحسابات، لأن ديناً واحداً بسيطاً، عند هؤلاء الناس، يلغي كافة الأرصدة التي جمعوها لتحقيق تقدير إيجابي للذات. لكن السؤال المهم هو لماذا نقضي ساعات طويلة مرعوبين من خطأ واحد أو من فشلنا في إنجاز شيء ما؟ لماذا لا نوازن هذا الخطأ مع الأمور الحسنة التي أنجزناها؟ إننا لن نستطيع أن نرى يومنا المثمر الذي حصلنا فيه على إنجازات كبيرة بسبب هذا الخطأ في عملية تسجيل حساباتنا.

خطأ النسبة والتناسب: إن مما يفتح أعيننا على واقع الحال أن نتفكر في مقدار حديث النفس السلبي ومقدار حديث النفس الإيجابي الذي دار بداخلنا في أثناء اليوم. فكثيراً ما نعتز أنفسنا بأوصاف قاسية وناقدة عندما نفشل في مهمة معينة، ولكننا ننسى أن نثني على أنفسنا عندما نجح في كثير من الأمور. فقد نركز أحياناً نحو ٧٠٪، أو ٨٠٪ أو حتى ٩٠٪ من الوقت على حديث النفس السلبي الذي مارسناه في يوم من الأيام - وهذا قطعاً تركيز غير متناسب. وهذا خطأ، تماماً كخطأ تسجيل الحسابات، لا يسمح للشخص أن يرى الجوانب الإيجابية في يومه.

لا يعي كثير من الناس مقدار حديث النفس السلبي المكثف الذي يدور في رؤوسهم، ولكنهم يلاحظون ذلك بسهولة عندما يحدث مع الآخرين. «يا إلهي، لقد قسا حمد على نفسه كثيراً عندما ركل الكرة بقوة ليلة أمس. لقد شعر أنه خذل فريقه». «أو» لقد اعتقدت أن نايف سينفجر بالبكاء عندما أخطأ تلك الرمية الحرة. لقد ضرب نفسه فعلاً بسببها». كما أن الناس يلاحظون الأحاديث الذاتية الإيجابية عند الآخرين، مثل «إنها فخورة جداً بمشروع العلوم. لقد عملت عليه بجد ونشاط، وبدأ المشروع يؤتي ثماره». لكن كثيراً من الناس، مع ذلك، يجدون صعوبة في إدراك حديثهم الذاتي السلبي وتعديله.

ويكون الناس المثاليون الذين يحاولون تحسين أدائهم باستمرار أكثر عرضة لحديث النفس السلبي. وهم يفترضون بكل وضوح أن الانتقاص من شأنهم سوف يحسن تقديرهم لذواتهم. وتزداد احتمالية نشوء مفهوم قوي للذات عند هؤلاء عندما تكون نظرتهم إلى أنفسهم متوازنة وتزودهم بنظرة دقيقة، وبالتالي إيجابية، لجهودهم المبذولة في أداء المهمات. ولا شك أن هؤلاء المثاليين، عندما يثنون على أنفسهم حيث يستحقون الثناء، سوف يتعلمون كيف يضيفون إلى أحاديثهم الذاتية ما يفيد أنهم أنجزوا أموراً جيدة وأنهم فخورون بأنفسهم.

المعتقدات غير المنطقية: ينشأ الضغط الأكبر عندما ندخل في حديثنا الذاتي معتقدات غير منطقية وغير معقولة، فتقودنا هذه الأفكار المسبقة إلى عبارات غير ملائمة تفيد ما "يجب" علينا فعله. هذه

العبارات تأتي، في معظم الأحيان، من القيم التي يغرسها فينا الآخرون أو من مثاليتنا الشديدة. وهي عبارات تمثل معايير غير واقعية وتوقعات غير ملائمة قائمة على معتقدات غير معقولة. فعندما نقارن أنفسنا، مثلاً، بالآخرين باستمرار أو بما نعدّهم مثلاً لنا، فإن تفكيرنا يصبح أكثر ميلاً إلى الحكم على الأمور وتقويمها. وقد تمتد هذه العبارات أحياناً لتشمل طرائق تفكيرنا وشعورنا (كمن يقول مثلاً "يجب أن أشعر بالسوء إزاء هذا الأمر"، أو "يجب أن لا أفكر بهذه الطريقة"). وقد يكون من الأنسب أن تستبدل عبارات أخرى مثل عبارة "يمكن أن يكون من الأفضل لو أن". بالعبارات التي تفيد "الوجوب"؛ فالعبارة الأولى تبدو أقل إيجاباً وحرَجاً. فبدلاً من أن تقول في حديثك الذاتي، إذن، "يجب أن أكون أكثر تنظيمًا"، فإن العبارة الأفضل هي "ربما كان من الأفضل لو أنني كنت أكثر تنظيمًا". هذه العبارات تخفف من وطأة الشعور بالحاح وتوقعاتنا وتساعدنا على أن نكون أكثر واقعية في سلوكنا.

تأتي معظم عبارات "الوجوب"، في معظم الأحيان من معتقدات غير معقولة كذلك التي يلخصها جدول ٧. ومع أن هذه المبادئ كلها غير معقولة، إلا أن كثيراً من الأطفال الموهوبين يتصرفون كما لو أنهم يوافقون على هذه الأفكار اللاعقلانية. بل إنهم قد يتبنونها كأسلوب حياة دون أن يدركوا كم هي غير منطقية وغير عادلة، أو مقدار الضغط الداخلي الذي ينتج عن السلوكيات التي تنبعث من هذه الأفكار.

جدول ٧: المعتقدات غير المنطقية وغير المعقولة^{٢٤}

- يجب أن يحبني كل الناس، وأنا يجب أن أحبهم.
- لست بحاجة إلى أي أصدقاء ما دمت أحب نفسي.
- إذا أساء أحد معاملتي، يجب أن أكرهه ولا أتحدث معه أبداً.
- يجب أن أكون كاملاً في الجوانب كافة.
- إذا أسأت التصرف، فأنا إنسان سيء.
- تكون الأمور مربعة وبيضاء وكرهية وكارثية تماماً إذا لم تحدث كما أريد لها أن تحدث.
- الحياة غير عادلة، ولا أستطيع تغيير أي شيء لأجعلها أفضل.
- يجب أن يكون الناس والأشياء مختلفون عما هم عليه الآن، وسيكون الأمر مخيفاً وكارثياً إذا لم أتمكن من إيجاد حلول مثالية سريعة.
- تعتمد سعادتي على الأحداث أو على ما يقوله ويفعله الآخرون أكثر من اعتمادها على طريقة تفكيري أو حديثي مع نفسي.
- إذا حدث أمر غير سار، فإنني أبقى منشغلاً به ومنزعجاً منه لفترة طويلة من الزمن.
- أستطيع أن أكون سعيداً إذا فعلت ما يجعل الآخرين سعداء، أو ما جعلني سعيداً في الماضي.
- الأمور السلبية التي حدثت في الماضي كلها مهمة، ويجب أن أواصل الاهتمام بها، وهي تحدُّ من احتمالات نجاحي في المستقبل.

يعيش معظمنا، من وقت لآخر، تحت تأثير واحد أو أكثر من هذه المعتقدات غير المعقولة، لكن الأطفال الموهوبين المثاليين أكثر عرضة لخطر هذه المعتقدات من غيرهم. وكلما زاد سعي الإنسان نحو الكمال والإنجاز، زاد احتمال تعرّضه لخطر هذه المعتقدات الخاطئة. ويستطيع الوالدان تعليم أطفالهم الموهوبين مراقبة أحاديثهم الذاتية والحذر من هذه الأنماط السلبية من التفكير، وتحديد السلوكات غير التكيفية التي ترافقها، وممارسة أفكار توكيد الذات وسلوكات إيجابية بدلاً منها.

ال فشل في البحث عن الدليل. عندما نكون تحت سيطرة المعتقدات غير المنطقية، فإننا نفشل في البحث عن الدليل (وعن الدليل المهم أحياناً) الذي يمكن أن يتعارض مع تلك المعتقدات. فإذا قلنا لأنفسنا "أنا غبي"، فإن تلك العبارة تبدو وكأنها حقيقة، فتجاهل التفاصيل العديدة التي تدحض هذه الفكرة. وعندما يقول أحدهم لنفسه "أنت أناني ولا تهتم بغيرك"، فإن ذلك يقودنا إلى الشعور بالذنب والاكئاب والغضب ما لم ندرك أن هناك بيانات تناقض هذا المعتقد. وقد تكون أكثر تأملًا بالحالة المعينة التي تشير إليها تلك العبارة - لكن تلك الحالة لا تعني بالضرورة أنك لا تهتم بالآخرين بصورة دائمة. فإذا سألنا أنفسنا «ما الدليل على ذلك؟» أمكننا اكتشاف جوانب أخرى لم نكن قد أدركناها سابقًا. ورغم أنه يصعب أن نرى أنفسنا بدقة عندما تجرح مشاعرنا أو نتحامل على أنفسنا، إلا أن علينا أن نتعلم ذلك إذا أردنا أن نواجه الضغوط بفاعلية. وإذا لم نبحث عن الدليل، فإننا لن نجده أبدًا^{٣٥}.

كيف نتجنب هذه المآزق

كيف يستطيع الوالدان مساعدة أطفالهما على تجنب أخطاء حديث النفس؟ إن تغيير حديث النفس وتقويم الدقة في التعبير ليست أمورًا يستطيع الوالدان تعليمها للأطفال في محاولة واحدة. فهذه المهارات تتطور مع الزمن. ساعد الأطفال، في بداية الأمر، على تفهم الأثر الذي يتركه حديث النفس والتفكير على السلوك والانفعالات. ثم تحدّث معهم عن المعتقدات غير المنطقية، وعن الخطأ في التناسب، وخطأ التسجيل السيئ للحسابات. إن فهم حديث النفس وأخطائه الرئيسة هو أساس مراقبة هذا الحديث وعواقبه.

إن من غير المحتمل أن يقوم الأطفال الذين يلاحظون حديثهم الذاتي ببناء أحاديثهم الذاتية المستقبلية على عبارات "جوب" مخفية، لأنهم سوف يقيمون ما إذا كانت توقعاتهم من أنفسهم ومن الآخرين غير معقولة. فإذا لم يعلمهم أحد هذه الأخطاء الشائعة، فسيظلون غير مدركين لأثر حديث النفس السلبي على أمزجتهم وسلوكهم. وقد يستمرون في الوقوع بهذه الأخطاء حتى تصبح جزءًا مهمًا من طريقة تفكيرهم، فتترك آثارًا عميقة في أمزجتهم ونظرتهم إلى الحياة. وقد ينتج عن ذلك ضغوط غير ضرورية، وتقبل ضعيف للذات، وانفعالات سلبية كخيبة الأمل والإحباط والغضب وحتى الغيظ. ويمكن للوالدين أن يساعدوا الطفل على فهم أن سبب هذا الضغط ليس الحدث نفسه، وإنما ما يقوله لنفسه حول ذلك الحدث.

وبما أن حديث النفس للأطفال الموهوبين سريع جدًا وقد تدربوا عليه جيدًا، فإن مجرد تبيان الهفوات لا يكفي لمساعدتهم على تعلم إدارة حديثهم الذاتي. بل إن تحديد هذه الأخطاء قد يؤدي

مزيداً من الضغط إذا كان الطفل الموهوب لا يملك الأدوات الكافية لإدارة حديثة الذات. فقد يقول الطفل في نفسه "لقد بدأت أفكر تفكيراً" خطأ مرة أخرى! يا لي من غبي". يحتاج الأطفال إلى تمرين وتدريب مكثف لكي يتجنبوا حديث النفس السلبي في أثناء عملية تعلم هذه المهارات الجديدة.

ويجب على الأطفال، عندما ينضجون، أن يدركوا ما يمكن وما لا يمكن تغييره بشكل معقول^{٣٦}. فالأشياء التي يمكن أن تتغير تشمل أنماط التفكير والتصرفات، لاسيما التفكير الذي يقود إلى الغضب والاكئاب والقلق والمخاوف المرضية. أما السمات التي يصعب تغييرها - وقد يكون بعضها غير قابل للتغير - فتشمل ردود أفعال ما بعد الصدمات، والميل إلى زيادة الوزن، والهوية الجنسية^{٣٧}. فإذا استطاع الأطفال والكبار الموهوبون توضيح توقعاتهم الذاتية، فإنهم سوف يصلون إلى فهم واقعي للذات، وبالتالي يقللون من احتمال أن يقعوا فريسة للمعتقدات غير المعقولة وحديث النفس السلبي.

اقتراحات واستراتيجيات إضافية

تحدث مع طفلك عن حديث النفس: يتحدث معظم الوالدين مع أطفالهم عن الأحداث اليومية قائلين: "ماذا فعلت اليوم؟ مع من جلست في أثناء وجبة الغداء؟" كما أنهم قد يسألون الطفل عن مشاعره وردود فعله إزاء حدث من الأحداث: "كيف شعرت؟ وماذا فعلت عندما قال لك ذلك؟" لكن الوالدين قلما يسألان الأطفال عن حديث النفس: "بماذا كنت تفكر عندئذ؟ ماذا قلت في نفسك عندما حدث ذلك؟" إن من المفيد والمهم أن نعرف ما كان يفكر فيه الطفل. فمعرفة حديث النفس تساعد الوالدين على فهم سبب تصرف الطفل في الطريقة التي تصرف بها، و فهم سبب ردود أفعاله.

اجعل من نفسك قدوة للحديث الذاتي الصحي: يتقمص الأطفال طريقة تحدث والديهم معهم، ويجعلونها طريقتهم في حديث النفس الخاص بهم. فإذا لجأ الوالدان إلى التوبيخ والخشونة في رد الفعل، كان حديث النفس للطفل أقرب إلى التأنيب وعدم التسامح. كما ينظر الأطفال إلى كيفية إدارة الوالدين لحديثهم الذاتي، ويشكّلون طريقتهم في التفكير بطريقة مماثلة.

قد يعزز الكبار أحياناً، وبدون قصد منهم، حديث النفس السلبي والإدارة الضعيفة للضغوط. اطرح على نفسك بعض الأسئلة. عندما يحدث أمر خطأ في حياتك، هل تجعل من ذلك كارثة، وهل تبالي في رد فعلك وتعلن أنك فاشل وغير كفء؟ أم أنك تعيد تنظيم أفكارك وتتخذ خطوات مناسبة للسير إلى الأمام؟ هل تطالب دائماً بالتميز مما يزيد من حدة الضغوط التي تتعرض لها؟ أم أنك تبحث عن مخارج ملائمة للسعي الصحي إلى الكمال وتعزز الجهود الموصلة إلى ذلك؟ هل تبرز الأخطاء في أعمال طفلك وتنسى أن تنتبه لإنجازاته وتعطيها الوزن نفسه؟ أم أنك تؤكد الجهد والإنجازات؟ فالمعلمون وأولياء الأمور، على السواء، يطلبون من الأطفال أن ينتقدوا التنظيم أو الجهود ولكنهم ينسون أن يطلبوا منه البحث عن جوانب القوة.

تبين سلوكيات الوالدين للطفل أي أنواع التفكير يتوقعها الكبار، ولكن الوالدين يشعرون بالإحباط عندما يبدي أطفالهم السلوكات غير الملائمة ذاتها، مثل الصراخ وعدم الاحترام. إن مساعدة الأطفال على فهم الطرق التي يتعامل بها الكبار مع الأخطاء والضغوط تزودهم بفرص قوية لتعلم إدارة حديث النفس.

وترى بعض العائلات أن من المفيد تمثيل حديث النفس أو التلفظ به جهراً أمام الطفل، بما في ذلك معتقداتهم غير المعقولة. قد يعلن أحد الوالدين، في أثناء وجبة العشاء مثلاً، كيف أن يومه كان سيئاً جداً (أو يتظاهر أنه كان كذلك)، ويصف للعائلة كيف أنه فشل بشكل أو بآخر. وقد يتحدث عما أصابه من إحراج، ومحاولاته لأن يكون كاملاً، وعن مدى الضغوط التي يشعر بها. ثم يقوم الوالد الآخر، وربما الأطفال أيضاً، بطرح آرائهم وملاحظة كيف كان ذلك الوالد شديداً على نفسه، ويمكن أن يقترحوا عليه طرقاً لتغيير حديثه الذاتي.

وقد تقرر عائلات أخرى أن تقوم بجهد مشترك - فتنشئ شراكة يساعد كل فرد فيها الآخرين على مراقبة حديثهم الذاتي وتحسينه. ويمكن أن يذكر أفراد العائلة بعضهم بعضاً بأن معظم الناس ذوي الطموحات والمثل العليا يخيب ظنهم بأنفسهم أحياناً ويقومون بأحداث ذاتية سلبية. ويستطيعون معاً ممارسة طرق جديدة لإدارة حديث النفس. فقد يتحدثون، مثلاً حول ما إذا كان الضغط مؤقتاً ويحددون العوامل التي تساعدكم، إن تحكموا بها، على التخفيف من ذلك الضغط. كما يمكنهم أن يناقشوا الطرق التي تؤدي إلى تصاعد حديث النفس السلبي، بما يفسد عليهم يومهم أو حتى أسبوعهم كله. وقد يفكرون تفكيراً جماعياً في الطرق التي تساعدكم على إدراك هذا التصاعد وإيقافه في وقت مبكر.

ويمكنك، عندما تكن قدوة لطفلك، أن تريه كيف تسمح لنفسك، من حين لآخر، أن تتوقف مؤقتاً عن معاييرك الاعتيادية العالية. فأنت تدرك أن هناك أوقاتاً تمارس فيها الاسترخاء وأحلام اليقظة أو الانشغال في أمور ذات قيمة قليلة، أو لا قيمة لها أبداً، على المدى البعيد. من المهم أن تبين لأطفالك كيف توازن بين العمل واللعب، وحتى بين الغرابة والسخافة، من خلال نمذجة اللعب والهوايات إلى جانب العمل.

لا تتجاهل المشكلات أو تنكر وجودها عند الطفل: إن مناقشة المشكلات مع طفلك تؤكد اعترافك بها ومحاولة حلها. فلا بد من تحديد المواقف التي تسبب له الضغط إذا أردنا حلها. أما إهمال المشكلات فينقل إلى الطفل رسالة تفيد أنها غير مهمة. إن من المفيد، حتى عندما نكون غير قادرين على حل المشكلة، أن نراجع الموقف المشكل والأفكار والمشاعر المصاحبة له. كما أن استنكار المشكلات يقلل من أهميتها ولا يسهل الحلول الصحيحة لتلك المشكلات.

الأطفال الموهوبون ماهرون في ملاحظة القرائن وتتبع التوتر. فعندما ينتشر التوتر في العائلة، يزيد شعور الطفل بالضغط والرعب إذا أنكر الوالدان المشكلات التي يعاني منها، أكثر مما لو تحدثا معه حولها. لا يحتاج الأطفال إلى التفاصيل الدقيقة لمواقف الراشدين لكن حصولهم على بعض المعلومات يكون مفيداً، لأن الصورة التي يحملها الطفل عن المشكلة تكون، في العادة، أسوأ بكثير مما هي عليه في الواقع. فإذا لم تتوفر معلومات كافية للطفل الموهوب عن المشكلة، فإنه غالباً ما يتمادي في تكهناته. أما إذا توفر له بعض التفاصيل التي ينطلق منها في حل المشكلة، ويكون قد جمعها بشكل غير مباشر، فإنه قد يسد الثغرات بأفكار إبداعية من عنده. ولا بد، في هذه الحالات، من توضيحات تؤكد للطفل أنه يسير في اتجاه الحل الصحيح. يكفي أحياناً أن نخبر الطفل أن المشكلة ليست فيه هو. فقد تقول الأم للطفل مثلاً: "أنا ووالدك نراقب ميزانيتنا جيداً هذا الشهر. وضعك أنت جيد، فلا تخف؛

لن نجد أنفسنا فجأة دون نقود. نحن حالياً نركّز كثيراً على التخطيط الحذر لهذا الشهر“.

لكن عندما تكون المشكلة تخص الطفل فعلاً، فقد يعني ذلك أن الضغط سيكون أشد على الجميع لفترة قصيرة من الزمن، ولكن الحديث عن المشكلة يمكننا من محاولة حلّها بفاعلية، وهو، بالتأكيد، أفضل من التظاهر بعدم وجودها. فالضغط لا يزول لمجرد إهماله وتجاهله. ورغم أن الطفل قد يتردد في الحديث عن أفكاره ومشاعره، إلا أن الاستماع إليه والتحدث معه مباشرة يساعده في حل المشكلة. قد يشعر الأطفال الموهوبون، أحياناً، أنهم الوحيدون الذين يعيشون مثل هذا الضغط، ويحتاجون إلى من يؤكّد لهم أن هناك آخرين يتفهمونهم ومستعدون لمساعدتهم إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

أنصت للطفل، ولكن وجّه له نصائح قليلة مباشرة: إذا وقع طفلك في خطأ أو أكثر من أخطاء حديث النفس، فقد تودّ أن توجه له بعض النصائح المباشرة. لكن لا تفعل ذلك - أو لا تفعل ذلك فوراً على الأقل. فالشخص الذي يتورط في حديث ذاتي غير منطقي، لا يحتمل أن يستجيب لتعليقات من نوع «إنك تقسو على نفسك كثيراً»، أو «لماذا لا تسلم مشروعك كما هو وتنسى الأمر».

إن مثل هذه التعليقات تزيد من الضغط عند الطفل لأنها توحى للطفل الموهوب، الذي يشعر أصلاً أن هناك خللاً ما في شخصيته، أنه مخطئ فعلاً. هذا النمط من النصيحة غير الجذابة توحى للطفل «إنك لا تستطيع حل هذه المشكلة وحدك، ولذلك سوف أخبرك ما يجب عليك فعله لحلّها». ومن الواضح أن هذه التعليقات قد تدمر علاقتك بطفلك، حتى وإن كانت نيّة تقديم المساعدة.

بدلاً من تزويد طفلك بنصائح غير جذابة، يمكنك أن تشجعه على التفكير «بصوت عالٍ» حول الموقف ووصف الحلول التي جرّبها وردود فعله نحوها. ادعم مشاعر طفلك مهما كانت. يمكنك أيضاً أن تخبر طفلك بما تظن أنك سمعته يقول: «يبدو لي أنك تريد أن تكون صديقاً لأحمد، ولكنه اختار أن يكون صديقاً لغيرك. يبدو أنك تشعر بالحزن جرّاء ذلك». وعندما تنصت لطفلك وتكتشف مشاعره، فإنك ستجد أن مستوى ضغطه قد انخفض. وهذا يشبه إبريق الشاي، حيث تخف حدة الغليان إذا خرج منه بعض البخار المحجوز بداخله. ويمكنك، بعد أن تنصت لطفلك وتفهم مشاعره، أن ترفع من وتيرة الأسئلة الموجهة تدريجياً، كأن تقول له مثلاً: «ما الذي تخشى أن يحدث بالضبط؟ وما احتمال حدوثه؟ وما مقدار الأذى الذي سوف يتسبب به؟»

تجنب التدخل الزائد عن الحد: يمكن أن يكون الوالدان سبباً في حدوث الضغط، لاسيّما إذا كانا يستغلان طفلهما الموهوب (ويستغلان لقب «الموهبة») لتحقيق حاجاتهم النرجسية التي تتمثل في السعي إلى المكانة الاجتماعية المرموقة أو التقبّل الاجتماعي، من خلال التدخل الزائد في حياة أطفالهما^{٣٨}. يستفيد الأطفال جميعاً من تعلّم الحياة المستقلة بعيداً عن تدخل الوالدين والمعلمين أو الراشدين الآخرين، إذ يستطيعون، عندئذ فقط، أن يصبحوا أفراداً معتمدين على أنفسهم ولا يحتاجون إلى غيرهم، وأن يتعلموا كيف يتحملون مسؤولية أفعالهم، ويتحملون جزءاً معقولاً من المهام الروتينية اليومية، ويتعلمون إدارة الضغط الاعتيادي الذي ينتج عن الإدارة الذاتية. أما الوالد الذي يشبه الطائفة العامودية ويحوم دوماً فوق رأس الطفل متدخلًا في شؤونه الخاصة كلها، فإنه لن يعزز عند هذا الطفل سوى مزيد من العلاقات الاتكالية التي لا تسمح له بإتقان مهام الإدارة الذاتية.

اسمح للطفل أن يحلم: لقد اكتشف بعض الآباء والأمهات أنهم يمكن أن يساعدوا أطفالهم على التخفيف من وطأة الضغط عن طريق الخيال المتحمس حول أفكارهم وطموحاتهم. وقر للطفل، مثلاً، فرصة للتخيل، كأن تقول له "أستطيع أن أراهن على أنك تتمنى أن تهرب من كل هذه الضغوط، وأنا أيضاً أتمنى لك ذلك. سيكون من الأفضل حقاً أن تعيش دون هذه الضغوط كلها، ولو لفترة قصيرة من الوقت على الأقل." إن هذه العبارات ستنتقل للطفل، إلى جانب تفهمك لموقفه، أنه لا بأس بالحصول على وقت يستريح فيه من مشكلات الحياة حيث يبتعد عن الضغط ويصلح أحواله، حتى وإن كان من غير المعقول أن يحدث ذلك في الواقع.

علم طفلك كيف يبحث عن أدلة لتحدي حديث النفس غير الصحي^{٢٠}: إن من المحير حقاً أن نجد الأطفال الأذكياء القادرين على المناقشات البناءة يواجهون صعوبة كبيرة في رؤية مقدار الضغط الهائل الذي يسببونه لأنفسهم. فهم يتقبلون المعتقدات اللاعقلانية، ويؤمنون بصحة الانتقادات غير العادلة التي يوجهها لهم الآخرون، أو يقررون أنهم فاشلون تماماً إذا لم تنفذ خططهم كما أرادوا لها أن تكون. فإذا تعلم طفلك البحث عن الأدلة ليفحص بها دقة إدراكاته ومعتقداته، فإن ذلك سيؤدي إلى خفض تأثيره. وهذا لا يعني أن الأمور السيئة ستوقف عن الحدوث، ولكنه يعني أن الطفل سيتمكن من دحض التصورات غير الدقيقة، وسيكون أكثر مرونة، ويقلل من تأثير العوائق التي تحول دون تقدمه.

قد يشبه بعض الآباء والأمهات البحث عن الأدلة بعمل التحري. فرجل التحري الناجح يفعل أمرين اثنين هما: (١) يحدد قائمة من الأسباب المحتملة ومن البدائل التي تفسر سبب وقوع حادثة ما، و (٢) يبحث عن قرائن لمعرفة أي هذه الأسباب، أو أي البدائل، يحتمل أن يكون قد تسبب في تلك الحادثة. فبدلاً من أن يؤمن الطفل بأول فكرة تخطر على باله، عليه أن يكون مثل التحري الذي يبحث دائماً عن الدليل ليقرر إن كان ما يظنه صحيحاً أم لا. فإذا استطاع الطفل أن يحدد سبباً محتملاً واحداً (سبب واحد مثلاً أدى إلى حدوث شيء ما، أو أحد أسباب المشكلة)، اطلب إليه أن يرسم مشهدين آخرين مختلفين يعتقد أنهما يمكن أن يفسرا الموقف. ومع أن هذا الإجراء قد يستغرق وقتاً طويلاً، لاسيما مع الأطفال ذوي التفكير الخطي أو الذين يكونون "متأكدين" من السبب، إلا أنه يساعد الطفل على تفهم أن هناك احتمالات أخرى، وأن الطفل يستطيع استكشاف البدائل المتعددة بطرق صحيحة ومقبولة.

تدرب على التنبؤات: عندما نتنبأ أن عاقبة مخيفة أو كارثية ومؤلمة فعلاً قد تنتج عن موقف معين أو سلوك معين، فإننا نكون قد أوجدنا كثيراً من الضغط والتوتر. إننا نتنبأ، في تفكيرنا، عواقب سلبية أو نتوقع حدوث "الكوارث"^{٢١}. ولا شك أن الأطفال، لاسيما المثاليين منهم، يكونون في الغالب أكثر عرضة للتنبؤ بالعواقب السلبية. وقد يكون من المفيد أن تساعد الأطفال على تخيل نهايات سعيدة محتملة للموقف. وكما قال المستشار الإداري "بيتر دركر" Peter F. Drucker أكثر من مرة: "إن أفضل طريقة للتنبؤ بالمستقبل هي أن تصنع هذا المستقبل". إن تخيل العواقب الإيجابية يزيد احتمال حدوث هذه العواقب.

ومن الأمور المفيدة في هذا المجال أن نطلب من الأطفال التفكير في المواقف الراهنة والمستقبلية والتنبؤ بثلاث عواقب محتملة هي: (١) أسوأ عاقبة على الإطلاق، و (٢) أفضل عاقبة محتملة على الإطلاق، و (٣) أكثر عواقب الموقف احتمالاً للحدوث. اطلب إلى طفلك أن يفكر عالياً

بهذه الاحتمالات الثلاثة ويبحث عن الأدلة كما ذكرنا في وقت سابق. ثم اطلب إليه أن يكتب مجموعة من التنبؤات ليراجعها في وقت لاحق، وسيجد أن التنبؤات الأليمة لا تحدث في معظم الأحيان. وإذا كانت مراجعة موقف راهن غير ممكنة لأن الطفل منفعل جداً أو غير قادر على التفكير السليم، فلا تطلب إليه ممارسة هذا التمرين إلا بعد أن يهدأ. أو اطلب إليه أن يتذكر موقفاً سابقاً واجه فيه كثيراً من الضغط، وأن يمارس التمرين نفسه في الموقف الراهن.

وعندما يمارس الأطفال التوقعات الإيجابية، فإنهم يتعلمون مهارات يمكن أن يستعملوها مراراً وتكراراً، ومن ثم ينفذون هذه المهارات سريعاً، حالما يحدث موقف ضاغط في حياتهم. فهم أولاً يبحثون عن الدليل: "لا يمكن أن يكون هذا صحيحاً لأن..."، ثم يبحثون عن وجهات النظر البديلة: "يمكن النظر إلى ذلك بطريقة أخرى هي..."، وأخيراً فإنهم يكسبون من الخطوتين الأولى والثانية منظوراً خاصاً بهم: "الأمر الأكثر احتمالاً هو ... ويمكنني أن افعل كذا وكذا ... ؛ كي أتعامل مع هذا الموقف.". إن استعمال هذه المهارات في أثناء تقديم التوقعات الإيجابية، سوف يساعد الأطفال الموهوبين على إدارة أمزجتهم وسلوكهم، مما يؤدي إلى التخفيف من الضغط الواقع عليهم.

استكشف الإنذارات الحقيقية، وميزها عن الإنذارات الزائفة: قد تتناوب أحياناً حالة من الضغط أو القلق حتى وإن لم تكن تحت تهديد حقيقي. وهناك بعض الأطفال الذين يمتلكون "أجهزة إنذار" حساسة تستجيب سريعاً لما حولهم. الخطوة الأولى في إدارة هذه الاستجابات هي إدراك ما إذا كانت الاستجابة الانفعالية نتيجة إنذار حقيقي أم لا. وإن لم يوجد خطر أو قلق حقيقي، فإن الطفل يمكن أن يتعلم كيف "يعيد ضبط" نظام الإنذار الذي يستعمله، ويمضي في حياته. فعندما لا تصل الأم، مثلاً، إلى المنزل في الوقت المتوقع، فإن الطفل قد يمر بحالة من الإنذار الزائف؛ لأنه سيفكر في كل الأشياء المزعجة التي قد تكون حدثت لها. وهنا لا بد من أن يدرك الطفل زيف نظام إنذاره، ويستكشف احتمالات واقعية أخرى ذكرناها سابقاً، ويعيد ضبط نظام الإنذار من جديد. سوف تستغرق إعادة ضبط النظام وقتاً طويلاً في البداية، لكنها سرعان ما تتحول إلى عملية سريعة بعد ذلك. وإن تبين أن الإنذار حقيقي، وأن الخطر أو القلق ما زال موجوداً، فيمكن أن يستعمل الطفل الموهوب بعض الأساليب الأخرى التي وصفناها لإدارة ضغطه بطريقة صحية. فعندما تتصل بنا الجدة كي نخبرنا عن حادثة تعرض لها الجد، فإن الإنذار يكون حقيقياً، ونكون بحاجة إلى اتخاذ التدابير اللازمة لإدارة الضغط ومعالجة المشكلة.

تصرف بدلاً من أن تتذمر: حاول أن تحل المشكلات، ولا تتحدث عنها فحسب. يشعر كثير من الناس أن ضغطهم ينخفض عندما يتحكمون في الموقف الذي يواجههم. تحدث لطفلك عن الطرق المحتملة للتعامل الفعلي مع المشكلات، ولا تقف عند المشكلة وتكتفي فقط بالتفكير في مدى فظاعتها الفعلية أو المحتملة. لا تقل: "لا، أعتقد أنني لا أستطيع التعامل مع هذه المشكلة؛" لأن ذلك لا يعلم الطفل سوى الشعور بالعجز. إن حل المشكلات يتطلب أفعالاً لا مجرد أفكار وكلمات، ومن المفيد في هذا المجال أن يشعر الشخص أنه يسيطر على الموقف.

يتضمّن حلّ المشكلة سبع خطوات أساسية، هي:

١. عرّف الموقف وحدّد الأولويات.

٢. حدّد ما يتعيّن عليك عمله.

٣. اكتب الحلول المحتملة للمشكلة.

٤. اجمع المعلومات المتعلقة بهذه الحلول.

٥. قوّم جدوى كلّ حلّ من هذه الحلول.

٦. اتّخذ قرارك بناءً على الخطوات السابقة.

٧. قوّم نتائج قرارك، لاحقاً؛ كي تحدّد مسار الفعل المناسب في المستقبل.

يمكن أن تساعد هذه الطريقة المبنية على تتابع الخطوات، الطفل على إدراك وجود حلول كثيرة محتملة لمعظم المشكلات، على الرغم من أنّ الحلول الكاملة قليلة جداً. لاحظ، أنّ الأطفال يجب أن يطوروا خططهم الذاتية لحلّ المشكلات، وأنّ الوالدين يمكن أن يقدموا لهم بعض المساعدة أحياناً.

مارس استراتيجيات الاسترخاء: عندما يشعر المرء بالضغط، يزداد معدّل التنفس، ونبض القلب، وتنقبض المعدة، وتصبح العضلات والرقبة أكثر تصلّباً، ويصبح الجسم في حالة استنفار قصوى، ومن النادر أن يستطيع الناس الذين يعانون من ضغط شديد التفكير بهدوء ووضوح. لا شك في أنّ تخفيف التوتر الجسمي يكون مفيداً. ومع أنّ التنفس العميق، وأساليب استرخاء العضلات، وتمارين التصرّو العقلي تستغرق وقتاً طويلاً كي يتعلّمها الأطفال ويتقنوها، إلّا أنّها تعدّ وسائل قويّة من وسائل ضبط الذات. فالاسترخاء في حوض حمام دافئ، أو قراءة كتاب يمكن أن يساعد على تهدئة طفل يشعر أنّ المصائب تحيط به من كلّ جانب. ويمكن أن يستعمل الطفل هذه الاستراتيجيات "لإعادة ضبط النظام" بعد إنذار زائف، أو للتخفيف من الضغط الذي يواجهه يومياً.

يمكن أن تكون رياضة "اليوجا" مثلاً، بما تشمله من تنفس عميق وبطيء، إستراتيجية تأملية تقوّي الاسترخاء. فالتنفس البطيء المضبوط يعدّ أسلوباً تسيطر فيه على الرعب المحلي، وحتى على نوبات الذعر. وعندما يكون الناس في حالة من القلق، فإنّهم يتنفسون بطريقة سريعة، وغير عميقة لا تسمح بالتخلّص الكافي من ثاني أكسيد الكربون في الرئتين؛ ممّا يؤدّي إلى مزيد من القلق. لكنّ التنفس العميق يغيّر ذلك كلّهُ، ويوفّر للطفل شيئاً يركّز عليه، بدلاً من التركيز على الامتحان القادم، أو أي موقف ضاغط آخر.

من المهمّ أن نعلّم هذه الأساليب المتنوّعة في حالات الهدوء، وليس في أثناء فترات الأزمات. فليس من الحكمة أن تعلّم مهارات الملاحة في أثناء العاصفة. وكما هي الحال في تعلّم أيّ مهارة جديدة، فإنّ الطفل بحاجة إلى التمرين؛ كي يتمكّن من الاعتماد على هذه السلوكات الجديدة في أثناء الأوقات الضاغطة.

تعلم أن تقول "لا": يبالغ الأطفال الموهوبون في الالتزام بما يطلب منهم، ثم يشعرون بالضغط والذنب إن لم يتمكنوا من إدارة أنشطتهم كافة. إن الإدارة الناجحة للضغط تعني تحديد الأولويات، وتكليف الطفل بتحديد الأنشطة ذات المعنى والقيمة بالنسبة له، ثم يقول: "لا" للانشغال الزائد عن الحد بأي من هذه الأنشطة.

هل هذه مشكلتي أم أنها مشكلة شخص آخر؟ يمكن أن تولد توقعات الآخرين ضغوطات كبيرة، لا سيما إن اختلفت اختلافاً جذرياً عن توقعات الطفل الذي قد يرغب أحياناً في الحصول على شيء مختلف عما يريده الآخرون. وفي مثل هذا الموقف، لا بد للطفل من أن يفكر على النحو التالي: "هل هذه مشكلتي، أم أنها مشكلة صديقي؟" ويتعين على الطفل أن يقرر أيضاً إن كان سيرضخ لتوقعات الشخص الآخر أو لمعتقداته. ستكون هذه المهمة صعبة إن وقع الطفل ضحية لانتقادات الآخرين وسخريتهم وتوبيخهم. فعندما يسأل الطفل نفسه "هل هذه مشكلتي أم مشكلتهم؟" يكون قد جعل من نفسه صوتاً لحديثه الذاتي. وإن استسلم لآراء الآخرين وقيل أن يكون ضحية لهم، أو لكي يفرحهم، دون أن يهتم بإسعاد نفسه، فإن ذلك سيؤدي به إلى الشعور بالضغط والتوتر.

إن من أصعب الأشياء أن يكون الإنسان أميناً لمشاعره ومعتقداته. ويستطيع الأطفال أن يحلّوا منطق العبارات التي يسمعونها باستعمال حديث النفس، ويقرّروا كيف يستجيبون لها إن كانوا لا بد أن يستجيبوا. لنفرض مثلاً، أن طفلاً عادياً سخر من الطفل الموهوب، وقال له: "إن كل ما تفعله هو قراءة الكتب طوال النهار." عندها يمكن للطفل الموهوب، في حديثه الذاتي، أن يسأل نفسه: "هل هذا صحيح حقاً؟ لا، إنه ليس كذلك؛ فأنا أقوم بأمور أخرى كثيرة إلى جانب القراءة؛ فألعب كرة القدم، مثلاً، وأمارس السباحة، لكنني أستمع كثيراً بالقراءة وأمارسها في كل فرصة تتوافر لي." وعندما يتخذ الطفل الموهوب قراراً حول دقة السخرية التي سمعها من زميله، فإنه سيقرّر إن كان يريد أن يفعل شيئاً إزاءها أو لا. فإن لم تهّمه المسألة كثيراً، وشعر بالارتياح لتناسيها فقط، فإنه لا يحتاج إلى أي فعل تجاهها، لكنه سيكون بحاجة إلى معرفة طبيعة استجابته إن قرّر أنه سوف يستجيب لتلك السخرية. وإن أدرك الطفل أن بإمكانه أن يردّ، أو لا يردّ على عبارة سمعها من شخص آخر، فإن ذلك سيسعّره بالقوة.

طور منظوراً خاصاً بك من خلال قراءة الكتب ومشاهدة الأفلام: يحب معظم الأطفال الموهوبين القراءة، ويتوحدون بسهولة مع الشخصيات التي يقرؤون عنها في الكتب. وعندما تحاول هذه الشخصيات التغلب على الضغوط مثل تلك التي يتعرض لها الطفل، فإنه سيتعلم استراتيجيات مواجهة هذه الضغوط، ويشعر أنه لا يواجهها وحده^{٤١}. وقد لخصت "جوديث هولستيد" Judith Halsted، في كتابها "بعض أفضل أصدقائي هي الكتب" Some of My Best Friends Are Books، ما يقارب ثلاثمئة كتاب مفيد للأطفال الموهوبين، بشكل خاص، من مرحلة الروضة وحتى المدرسة الثانوية^{٤٢}. وقد صنّفت هذه الكتب بناءً على مستويات القراءة، واحتوت على فهارس طبقاً للموضوعات مثل، القوة والحساسية، والسعي إلى الكمال، والوحدة، والتفرد، والعلاقات. ويمكن أن تكون كتب السير الذاتية التي يستعيرها الطفل من المدرسة، أو من المكتبة العامة أدوات تعلم قوية للمراهقين والراشدين الموهوبين. وعندما تقدّم هذه الكتب للأطفال بشكل يخلو من التهديد، فإنها سوف تساعدهم على

تكوين منظور خاصّ بالمسائل المتعدّدة التي تواجههم، دون أن يحتاجوا إلى مواجهات مباشرة معها. هناك كتب عديدة كتبت خصيصاً للأطفال الموهوبين، تزوّدهم باستراتيجيات لمواجهة المسائل والقضايا الشائعة. ومن العناوين المشهورة في هذا المجال: دليل بقاء الأطفال الموهوبين: كُتِبَ المراهقين؛ *The Gifted Kids' Survival Guide; A Teen Handbook*؛ ودليل بقاء الأطفال الموهوبين الذين تقلّ أعمارهم عن عشر سنوات، السعي إلى الكمال: ما المشكلة في أن يكون الشخص جيّداً أكثر من اللازم، *The Gifted Kids Survival Guide for Ages 10 and Under*، Perfectionism: What's Bad about Being Too Good؛ وكتاب المتنمّر، والضحية، والمتفرّج، *Freeing Our Families from perfectionism*؛ وكتاب المتنمّر، والضحية، والمتفرّج، *Stick Up for Yourself*، ورافع شعار اللّهم نفسي، *The Bully, The Bullied, and the Bystander*.^{٤٣}

يمكن أن تزوّد الأفلام الطفل بمنظور خاصّ به^{٤٤}. فثمة أفلام تصوّر شخصيات موهوبة وهي تتعلّم كيفية التعامل مع الضغوطات. ولا شكّ في أنّ النقاش الموجّه حول هذه الشخصيات سوف يساعد الأطفال على تطوير منظورهم وتبصّره، ورؤية وجهات النظر البديلة، وزيادة احتمال حدوث التغيّر الإيجابي.

إلا أنّ لكلّ من العلاج بقراءة الكتب وبالأفلام السينمائية جوانب ضعفها، فليس كلّ ما تحتويه الكتب، أو الأفلام يناسب الأطفال جميعهم، كما أنّ دقّة الأوصاف التي تقدّمها مشكوك فيها؛ ممّا يستدعي أن يختار أولياء الأمور هذه الموادّ بعناية فائقة. يضاف إلى ذلك أنّ بعض الآباء والأمّهات يخطئون في الحديث المباشر إلى أطفالهم بمقارنة أبطال الروايات والأفلام، وفي هذه الحالة سوف يربط الطفل الموهوب شخصيات الكتب والأفلام بشخصيته، دون أيّ مساعدة من الوالدين لربط الحقائق؛ الأمر الذي يولّد فيه المقاومة وعدم الارتياح، لا سيّما إن كان الطفل معرّضاً للصراع على السلطة، أو إن كانت علاقته مع الوالدين متوتّرة أصلاً. ليس الهدف، إذن، أن يكون العلاج بالكتب أو الأفلام بديلاً عن العلاج أو الإرشاد الفعليّ، لكنهما يمكن أن يساعدوا الطفل على التبصّر في المواقف، ويشكلا نقطة بداية لتغيير سلوك الطفل.

استعمل سجلاً يومياً: إنّ استعمال دفتر لليوميّات أو مدوّنة يومية، يمكّن الطفل من تدوين أفكاره ومشاعره؛ فيحقّق بذلك منظوراً خاصاً نحو الحياة. فعندما يكتب الأطفال الموهوبون يومياً عن الأحداث المهمة، والمشاعر، والاستراتيجيات والآمال والطموحات، فإنّهم سيتعلّمون تحديد أهدافهم، وويلورون قراراتهم، ويكتشفون معاني حياتهم المتفرّدة. ويمكن أن تكون المفكّرات اليومية أدوات فعّالة في التوجيه الذاتي للطفل^{٤٥}.

توقّع التقدّم، وليس الكمال: يتعيّن عليك إبقاء توقّعاتك عالية، إلى جانب ضرورة إبقائها توقّعات مناسبة ومعقولة، وتنقل للطفل اعتقادك بأنّه سوف يتصرّف دائماً بذكاء ومسؤولية. وهذا يعني أنّ عليك أن تشجّع المحاولات وتوقّع التقدّم، وليس الكمال. فالتحرّك باتجاه الهدف أفضل من عدم التحرك إطلاقاً، حتّى لو كنت تفضّل أن تكون الخطوات أكبر ممّا هي في الواقع. اسمح بوجود فترات في حياة طفلك لا تتوقّع منه فيها أيّ تقدّم أو إنجاز، فنحن جميعاً، حتّى الكبار بحاجة إلى أوقات نسترخي فيها، دون أن نعمل شيئاً أبداً.

شجّع طفلك على الافتخار بمحاولاته: يستفيد الأطفال الموهوبون من فهمهم بأن الطريق إلى النجاح تحتوي على نتوءات وأخاديد أحياناً. ثمة مثل إنجليزي يقول: "إنك لا تجد النجاح قبل العمل إلا في المعجم." لكن الأطفال الموهوبين ينجحون معظم الأحيان، دون أي جهد يذكر، ويعتقدون تبعاً لذلك أن هذا ما سيحدث لهم دائماً. هؤلاء الأطفال يحتاجون إلى من يشجعهم على المثابرة والاستمرار في الأعمال المدرسية، لا سيما عندما تزداد صعوبتها. فعلى سبيل المثال يمكن أن يتحدث الوالدان عن خبرتهما في ركوب الدراجة الهوائية ذات العجلتين، والمرات الكثيرة التي سقطا فيها عن هذه الدراجة قبل تعلم ركوبها، أو يتحدثان عن السنوات العديدة التي قضياها في التدريب والدروس؛ كي يتعلما عزف مقطوعة موسيقية صعبة على البيانو أو الكمان. يتطلب إتقان أي مهارة، التمرين والتدريب. وقد يحتاج الأطفال الموهوبون، شأنهم في ذلك شأن الأشخاص المشهورين الذين سيأتي ذكرهم تالياً، إلى عدة محاولات قبل تعلم مهارة جديدة، أو إكمال مشروع بنجاح، ويكتشفون، في أثناء التعلم، أن الأخطاء مهمة ومفيدة؛ لأنها تساعد على تعلم طرق أفضل لمواجهة المواقف في المرّات القادمة.

لقد ارتكب "توماس أديسون" Thomas Edison، الذي وصفه معلموه بأنه "غبي جداً، ولا يستطيع أن يتعلم"، ثلاثة آلاف خطأ في طريقه إلى اختراع المصباح الكهربائي. وطُرد محرر إحدى الصحف "والث ديزني" Walt Disney من وظيفته؛ لأنه "لا يمتلك أية أفكار جيدة".^٦ كما فُصل "مايكل جوردان" Michael Jordan من فريق كرة السلة في مدرسته الثانوية، ولم يصبح بطلاً من أبطال هذه اللعبة إلا بعد سنوات عديدة من التمرين والتدريب.^٧ وقد تولدت بعض أهم الاكتشافات في العلوم والطب وغيرهما من أخطاء غير مقصودة. ومن الأمثلة على الاختراعات التي كان سببها أخطاء الناس غير المقصودة: البنسلين، وأفران الميكروويف، والمشروبات الغازية، ورقائق البطاطا، وأوراق الملاحظات اللاصقة. لقد ثابر الناس المسؤولون عن هذه الاكتشافات على عملهم، وشعروا بالفخر لكل محاولاتهم.^٨ ولا شك في أن قراءة سير حياة هؤلاء المخترعين وكفاحهم للإنجاز سوف تساعد على إبراز أثر المثابرة لطفلك بطريقة تخلو من التهديد.

حوّل المشكلات إلى فرص: يمكن أن تزودنا المواقف الصعبة بفرص جديدة، تماماً كما هي الحال في الأخطاء التي قد تؤدي إلى اكتشافات جديدة. فإن لم يُقبل طفلك في فريق كرة القدم، مثلاً، سيصبح لديه وقت فراغ يخصصه لأنشطة أخرى. وإن فاتتك رحلة طيران، سيتوافر لديك وقت إضافي لمقابلة أشخاص مهمين، أو إنجاز بعض الأعمال على حاسوبك الشخصي. ويتعين على الشخص أولاً أن يتجاوز حدود حديث النفس السلبي عن خيبة الأمل والإحباط؛ كي يدرك وجود هذه الفرصة الجديدة. ويمكن أن يعلم الوالدان طفلهما أن الخيارات متوافرة له دائماً حتى في المواقف المخيبة للآمال، أو المثيرة للغضب. وحتى عندما تختار أن لا تقرر أي شيء، فإنك ما زلت تختار شيئاً ما.

تجنب لوم الآخرين؛ فاللوم لن يخفف ضغطك: إن القول بأن شخصاً ما هو المولود في حدوث الموقف السيئ، لن يؤدي إلى خفض الضغط. وإن إلقاء المسؤولية على الآخرين قد يحميها مؤقتاً من مواجهة المشكلات، ويحافظ على تقديرنا لذواتنا؛ ولكنه مع ذلك يزيد احتمالية شعورنا بالضغط؛ لأننا سنشعر عندئذٍ بالعجز والاستسلام. عندها نفقد السيطرة، ويتعين علينا أن نعتمد على شخص آخر يصلح لنا

أمورنا، أو يغيّرها إلى الأحسن، أو يتصرّف نيابة عنا. وعندما ننتظر من شخص آخر أن يغيّر أحوالنا، فإننا نكون قد سلكتنا طريقاً سلبية بدلاً عن الطريق النشطة التوكيدية. يجب أن يتعلّم الأطفال الموهوبون كيف يتجنّبون الشعور بالعجز، والانجراف وراء الموقف المشكّل الذي يواجههم. ويتعيّن عليهم أن يمارسوا دوراً نشطاً في خفض ضغوطهم بالنظر إلى هذه المواقف على أنّها تحديات وخبرات تعليمية جديدة.

حاول أن تجزّي الضغوط وتعرّزها. إنّ حديث النفس السلبيّ المكثّف عن سلوك أو موقف معيّن يمكن أن ينتشر بسهولة على صورة تفكير من نوع "إمّا الكلّ وإمّا فلا"، أو من نوع "دائماً أو أبداً" فينتج عن ذلك تدفق الضغط إلى جوانب أخرى من حياة الإنسان. ومن أمثلة ذلك عندما يقول الطفل لنفسه: "إنني المعلوم دائماً على أيّ خطأ يحدث في المنزل"، أو "أمي لا ترى الأشياء الحسنة التي أفعلها. إنّها لا تتحدّث إلّا عن الفوضى الكبيرة التي أحدثتها أنا في أغراض المنزل". ويمكن، بدلاً عن ذلك، أن يتعلّم الأطفال الموهوبون كيف يجزّون الضغط أو يعزلونه، ويحصّنون تلك المنطقة، ولو بشكل مؤقت، من الضغوط التي تملؤها. وقد وجد بعض الناس أنّ من المفيد لهم أن يتخيّلوا أنّهم قد وضعوا الضغط في صندوق، أو "قارورة القلق" وأغلقوا الغطاء، ثمّ وضعوا القارورة على أحد الرفوف إلى أن يحين الوقت الذي يكونون فيه مستعدين لإنزالها عنه. فإن كنت منزعجاً في جانب واحد من جوانب حياتك، فهذا لا يعني أن تكون تعيّساً في الجوانب الأخرى كلّها. ساعد أطفالك على التخطيطي للتعامل مع المسألة في وقت لاحق، أو خصّص لها ما يسمّى "وقت القلق"، وبعد ذلك ساعد الأطفال على استعمال بعض الأساليب التي وصفناها سابقاً لحلّ المشكلة التي تواجههم.

لكنّ التجزّي المفرط قد يولّد مشكلات من نوع آخر؛ فقد يلجأ بعض الأطفال الموهوبين إلى بناء سور منيع حول مشاعرهم، حيث يجدون صعوبة في التعبير عنها في التو واللحظة. وقد يتخيّل آخرون أنّهم قد عزلوا المشكلة في مكان معيّن، ولكنهم لا يتعاملون فعلياً معها أبداً، أو مع حديث النفس الذي أوجدها أصلاً. وقد يقسّم بعض الأطفال الموهوبين ضغوطهم جيّداً، حيث يحفظونها في مناطق ينقصها المنطق السليم، حتّى أنّهم لا يستطيعون أن يكتشفوا التعارض بين سلوكياتهم ومعتقداتهم، مثل عدم القدرة على إدراك التعارض بين الاهتمام بالبيئة والإعجاب بمركبة سباق تسرّف في استهلاك البترول.

تعلّم كيفية التجاهل: إنّنا نطلب إلى الأطفال، معظم الأحيان، "أن يتجاهلوا الأمر"، أو يسمحوا للضغط أن "ينزل عن ظهورهم" دون أن نخبرهم كيف يفعلون ذلك. يبدو أنّ معظم الناس يعتقدون أنّ التجاهل نشاط سلبيّ، في حين أنّه، من الناحية الفعلية، نشاط إيجابي، وفعل جدّ، وهو نشاط يحتاج إلى تدريب، لأنّ قوله أسهل من فعله. فنحن نعلم مثلاً أنّ التئمّر والإغاطة يتوقّفان، في نهاية الأمر، إن لم يستجب لهما أحد؛ حيث يحاول المتئمّر أن يؤذي الضحية، ويحصل على استجابة منه. فالتجاهل، إذن، قرار نشط لإهمال الإغاطة أو العدوان.

يمكنك أن تجرّب الإستراتيجية التالية التي قدّمها لنا أحد المرشدين المدرسين لمساعدة الطفل على تعلّم التجاهل النشط. إنّّه ينصح الأطفال أن يتركوا الإغاطة والنقد المؤذي "يسقط عن ظهورهم"، وكأنّها كلمات كتبت بقلم الرصاص على قصاصات من الورق لا تلتصق بأيّ جسم، وإنّما تسقط على

الأرض عندما تقذف باتجاه الطفل. وعلى الطفل أن يتخيل هذه القصصات وهي تتطاير بعيداً في الجو. يكتب المرشد الكلمات المؤذية على قصاصات من الورق، ثم يضعها على ظهر الطفل، ويساعده على ملاحظة كيف أنها تسقط فعلاً على الأرض. كما يخبر الطفل في أثناء ذلك، أن ينشغل بنشاط آخر مثل التحدث إلى الطفل الذي يجلس جانبه. وهذا يسمى أحياناً "التجاهل النشط" وهو إجراء ناجح لأن التنمر يتوقف فعلاً عندما لا يجد من يستجيب له.

التنمر والضغط: يبدو أن التنمر والاستقواء آخذ بالتزايد، لا سيما بين الأطفال الموهوبين^٤. ويمكن أن ينجح التجاهل النشط في التخفيف منه. وفي حال عدم نجاحه، يمكن اللجوء إلى الاقتراحات المفيدة التالية:

- اعلم أن ما حدث ليس خطوك.
- ابتعد عن طريق الأذى.
- ابحث لنفسك عن صديق.
- أظهر للآخرين أنك واثق من نفسك؛ ولا تتصرف كما تفعل الضحية. قف شامخاً.
- تجاهل المتنمر.
- قل للمتنمر بصوت حازم "توقف عن ذلك!".
- ابتعد عن المكان.
- اطلب المساعدة من أحد الراشدين.

علاج التوتر بالدعابة: قال أحدهم ذات مرة: "إن الإنسان الذي ينقصه حس الدعابة يشبه سيارة دون ماصات الصدمات، ترجأ كل حفرة في الطريق". لكن، كيف يمكن أن يساعد الطفل على تطوير حس الدعابة؟ كيف يمكن أن يطور الطفل قدرته على تأليف الطرائف حول موقف معين ويضحك مما فعله؟ يحدث ذلك عادة عند مراقبة الآخرين. فإن كانت العائلة تستمتع بوجود أفرادها معاً، ويتبادلون جميعاً القصص والطرف الهزلية، ويضحكون عليها معاً، فلا شك في أن ذلك يكون نقطة البداية نحو تطوير الطفل لحس الدعابة. كما أن مشاركة الطفل في لعبة الاختباء، والبحث عن الشخص المختبئ؛ كي نقول له: "وجدتك" تعلمه مفهومي المفاجأة والضحك. وقد تتطور هذه اللعبة إلى لعبة "المطاردة" (أو لعبة العسكر والحرامية) حول المنزل. وعندما يكبر الطفل قليلاً، يرى والديه وهما يضحكان من نفسيهما إن وقعا في خطأ سخيف، أو سردا طرفة على الآخرين. ولا شك في أن الطفل الذي يرى الآخرين يضحكون، ويستعملون الدعابة، سوف يتعلم هو الآخر هذه المهارة. فقد تعود أم الطفل من حفلة، مثلاً، وهي تضحك من نفسها؛ لأنها اكتشفت قبيل انتهاء الحفلة فقط أنها كانت ترتدي حذاء أزرق اللون، وآخر أسود اللون. وعندما علقت إحدى صديقاتها على ذلك، نظرت إلى أسفل وضحكت وقالت: "كما تعلمين إن لدي زوجاً آخر من الأحذية يشبه هذا تماماً!".

عندما يسمع الأطفال أفراد العائلة يضحكون على أفعالهم غير المتقنة، فإنهم سيلاحظون الدعابة، ويكونون أكثر ميلاً لتعلّم الضحك من أنفسهم عندما يواجهون موقفًا حرجًا في يوم من الأيام. كما أنّ الضحك على هذه المواقف يساعد الطفل على تحييد السعي إلى الكمال. فقد يتردّد بعض الآباء والأمّهات قبل أن يصفوا أخطاءهم وجوانب ضعفهم أمام أطفالهم خشية الظهور بمظهر أقلّ من الكامل، وتتلأشى سلطتهم تبعاً لذلك. لكنّ الضحك من أخطائنا يبيّن تقبّلنا لهذه الأخطاء، ويرفع من شأننا في عيون أطفالنا.

شجّع الدعابة التي تعبّر عن خفة الظلّ، ولا تشجّع روح الدعابة الساخرة. فالسخرية يمكن أن تكون مؤذية جدًّا لمن يستمع إليها، وقد يحاول هذا الشخص أن يردّ السخرية بسخرية مثلها. شجّع الدعابة التي لا تؤذي أحدًا، بدلاً عن ذلك. ومن الأفضل في هذه الحالة أن تتحرّك ببطء شديد في بداية استعمالك للدعابة، لا سيّما إن لم تكن علاقتك بطفلك علاقة حميمة.

راقب أحوال الطفل الماديّة والانفعاليّة: يتزايد الضغط عندما يكون الطفل في حالة من الجوع، أو التعب، أو الوحدة، أو الغضب. استعمل الكلمة التذكيريّة ”توقّف“ ”HALT – Hungry, Angry, Lonely, Tired“ – جائع، تعب، وحيد، غاضب-؛ كي تذكّر نفسك، وزوجتك، وأفراد العائلة الآخرين بأنّ المشكلة الكامنة وراء سلوكه قد تكون إحدى هذه الحالات^٥. قد يعاني بعض الأطفال الموهوبين نقص السكر في الدم – وهي حاجة الجسم إلى مزيد من الوقود والطاقة – فيشعرون بالضغط جرّاء ذلك – هؤلاء الأطفال يعملون جيّدًا حتّى منتصف النهار أو نهايته. ثمّ يصبحون، فجأة، سريعَي الإثارة، ويبالغون في ردود أفعالهم، ويشعرون بضغط شديد، لكنّ وظائفهم الحيويّة ومستويات ضغطهم تتحسنّ عدّة ساعات حالما يتناولون طعامهم. إنّ وجبة صحيّة من البروتين في الصباح، وأخرى بعد الظهر تقلّلان من شدّة ردود أفعال الطفل، وتساعدانه على التفكير بوضوح^٦. أمّا الأطفال الذين يفرطون في تناول المشروبات الغنيّة بالكافين، أو الطعام الرديء، الغنيّ بالسكر، فإنّهم يبالغون في ردود أفعالهم. ويعرف الوالدان أنّ الأطفال المتعبين يشعرون بالضغط سريعًا، لكنّ قيلولة قصيرة تساعد في تحسين الوضع. وكلّما تقدّم الأطفال بالعمل، فإنّ تحديد المشكلات باستعمال الكلمة التذكيريّة ”HALT“ يساعد الأطفال الموهوبين على تحقيق عناية أفضل بحاجاتهم الخاصّة.

مارس استراتيجيّات أخرى لمواجهة الضغط. تنجح بعض الأساليب في التخفيف من أنواع معيّنة من الضغط دون غيرها. ولا بدّ من تزويد الأطفال بعدد من استراتيجيّات المواجهة؛ كي يختاروا أيًّا منها سيساعدهم في التغلّب على ضغوطهم. وإذا اشتملت المشاعر الضاغطة على الغضب والإحباط، فإنّ بإمكان الطفل أن يضرب وسادة نومه، أو يمزّق بعض الأوراق من دليل الهاتف القديم، أو يضرب كرة التنس في الحائط عدّة مرّات، ويكرّر مع كلّ ذلك بعض عبارات حديث المتكلّم، أو ”العبارات التي تبدأ بكلمة ”أنا“. ويوجّهها إلى الهدف الذي تسبّب في غضبه. كأن يقول مثلاً: ”أنا غاضب منك للطريقة التي أغظتني بها“. وإن كان الضغط نتاج الحزن، فإنّ بإمكان الطفل أن يستمع إلى مقطوعة موسيقيّة مفضّلة، أو يقوم بنزهة سيرًا على الأقدام، أو يمارس أنشطة أكثر فاعليّة مثل، الجري، أو ركوب دراجة هوائية. ولهذا حاول أن تكتشف مخارج التعبير الصحيّ عن الانفعالات في عائلتك.

أبجديات المرونة - نموذج (ABCDE)

يمكن أن نلخص معظم توصياتنا عن إدارة الضغوط في نموذج ABCDE الذي طرحه عالم النفس "مارتن سيليجمان وزملاؤه"^{٥٢} Martin Seligman. ولا شك أن تبني هذه الخطوات الأساسية وممارستها سوف يقلل من ضغوط الحياة، ويزيد من المرونة في التعامل مع المشكلات:

الشدائد (Adversity): يتعين عليك أن تدرك أننا جميعاً نمرُّ بأحداث تجعلنا متوترين، وتسبب لنا الضغوطات.

المعتقدات (Beliefs): يتعين عليك أن تفهم أن لدينا معتقدات عن أنفسنا، وعن الطريقة التي يعمل بها العالم من حولنا (أي حديث النفس) التي تدور في رؤوسنا عندما تواجهنا الشدائد. حدّد هذه المعتقدات لأننا نكون عادة، مثلما نفكر. ففكر في سبب حدوث المشكلة. اسأل نفسك: هل كنت أنا السبب أم أحد غيري؟ هل الموقف دائم، أم أنه سينتهي قريباً؟ هل سيدمر هذا الموقف كل شيء في حياتي، أم أنه سيؤثر سلباً في هذا الجانب فقط؟

العواقب (Consequences): استكشف ما الذي سيحدث تالياً. ما أسوأ نتيجة ممكنة؟ وما أفضل نتيجة؟ وما النتيجة الأكثر احتمالاً؟ وما إمكانية حدوث هذه النتائج كلها؟

التفنيد (Disputing): واجه المعتقدات، لا سيما اللاعقلانية، وغير المعقولة. ما الدليل على هذه المعتقدات؟ هل سيعتقد أحد أقرب أصدقائي أن معتقداتي وتوقعاتي، وردود أفعالي واقعية؟

التزود بالطاقة (Energizing): قم بفعل ما بعد تفنيد المعتقدات. هل ساعدني هذا الموقف على تعلّم أي شيء مفيد؟

الإحساس المرن بالذات أمر حيوي

غالباً ما تحدّد إدارة الضغط والوعي بالذات، ومهارات التواصل الاجتماعي، إن كان الطفل سيعيش حياة ناجحة وصحيحة. وقد أكدت دراسات طويلة المدى على عيّات واسعة من الناس ولفترة زادت عن خمسين عاماً أن طريقة تعامل هؤلاء الناس مع الضغط تعدّ مؤشراً على إمكانية تحقيقهم لطاقتهم الكامنة^{٥٣} من عدمها. وبالطريقة ذاتها التي يمكن فيها تطوير القدرة الأكاديمية، فكَذلك يمكن غرس المرونة والليونة (أو القدرة على العودة إلى الوضع الطبيعي) وإدارة الضغط في نفوس الأطفال^{٥٤}. ويستطيع الوالدان تعزيز المرونة، مثلاً، بوساطة دعم الفكرة التي لا ترى ضيراً في أن يكون الشخص مختلفاً عن العرف - أو الفكرة التي تقول أن الطفل الموهوب عبارة عن قطعة مربعة الشكل لا يمكن إدخالها قسراً في فتحة دائرية.

ويستطيع معظم الأطفال الموهوبين الذين يتمتعون بإحساس قويّ ومرن بالذات، أن يتعاملوا

جيداً مع الضغوطات التي تواجههم. ويبني هؤلاء الأطفال ثقة كبيرة بأنفسهم، وتقديراً عالياً لذواتهم عندما نعتز باستقلالهم، وأفعالهم، ومحاولاتهم لحلّ المشكلات، ونجاحاتهم وفشلهم. وعندما ينمو هؤلاء الأطفال وينضجون فإنهم يجربون السلوكات والمعتقدات المختلفة. ويمكن أن يعرض الآباء والأمهات أطفالهم إلى وجهات نظر متنوعة، ويشجعونهم على تطوير قيمهم الذاتية وأولوياتهم، وأفكارهم الشخصية، ومعتقداتهم بهدف بناء الثقة في الأطفال على أنهم قادرون على اتخاذ قرارات جيدة، وعلى إدارة حياتهم الشخصية، بعدما يعرفون أنهم يمتلكون المهارات اللازمة للنجاح في ذلك كله. وعندما يشجّع الوالدان الأطفال على ممارسة هذه المهارات - وعندما يتوافر الاحترام والتواصل - فإن من غير المحتمل أن يتدخل الضغط والمشكلات الانفعالية، والخلافات العائلية في المرونة التي نحاول تنميتها عند الأطفال^{٥٥}.

