

فهم الانفعالات
لدى الذاتويين

Temple Grandin

ترجمة
د/ عبدالحليم محمد

فهم العواطف لدى الذاتويين

المشاكل الاجتماعية : فهم العواطف وتطوير المواهب

Social Problems: Understanding Emotions and Developing Talents

المؤلف : Temple Grandin

ترجمة : د/ عبدالحليم محمد

المصدر : Center for Study of Autism

لم أكن اعرف أن حركات العين لها معنى حتى قرأت نظرية عن العقل في كتاب "العمى العقلي" Mind Blindness لسايمون بارون كوهين Cohen Simon Baron فلم يكن لدى فكرة عن أن مشاعر الناس ترتبط بعيونهم وأنهم يفهمون ويحصلون على المؤشرات الانفعالية التي تنتقل المشاعر من خلال العيون .

ولكن فهمي لذلك أصبح أكثر وضوحاً وخاصة بعد أن قرأت كتاب "خطأ ديكارت" Descartes Error لانطونيو داميسو Antonio Damasio فقد عرفت من خلال هذا الكتاب أن لدى معظم الناس معلومات مُخزنة في الذاكرة وأن هذه المعلومات مرتبطة بالانفعال ، وقد كان أمراً غريباً بالنسبة لي حيث أنني لدى انفعالات أمر بها وتكون قوية جداً في بعض الأحيان عندما أخبرها ولكن المعلومات تُخزن في ذاكرتي بدون انفعالات أي أنها تُشبه في عقلي صفحات شبكة المعلومات Internet of web .

لقد تعلمت المهارات الاجتماعية ببطء عن طريق مهاراتي العقلية والبصرية حيث تكون أفكارني في شكل صور مثل الشرائط المصورة (شرائط الفيديو) ، ولذلك فعندما أوضع في موقف اجتماعي جديد أقوم بتفحص بنك المعلومات لدى Data Bank للبحث عن موقف مشابه وعندما أجده أستخدامه كنموذج يرشدني لكيفية التعامل في الموقف الجديد .

وبالرغم من ذلك فإن بنك معلوماتي في المهارات الاجتماعية ومخزون الخبرات السابقة لدى أحيانا ما يُخفق في فهم بعض الأمور مثل بعض المقالات المتعلقة بالعلاقات السياسية بين البلدان المختلفة .

وعند تعرضي لموقف جديد أقوم بتفحص الشرائط المصورة (شرائط الفيديو) في مخيلتي بكل الطرق الممكنة لمعرفة كيف سيتصرف الشخص الآخر ، وينتهي الأمر باستخدام عقلي البصري Visual Mind ، أما إذا لم أستطيع استدعاء موقف مشابه لاستخدامه كنموذج فإن الأمر عندئذ يكون بالنسبة لي شديد الصعوبة جداً .

ومن السهل على أن أجتاز اختبار بسيط لنظرية العقل أو التصور العقلي Theory of Mind لأنني أستطيع أن أتعامل بصرياً مع ما يراه الشخص الآخر فعلى سبيل المثال إذا رأى (جون)

سالي وهي تضع حلوى في وعاء أو علبة وبعد ذلك غادر (جون) الغرفة فقامت سالي بأكل الحلوى ثم إعادة علبة الحلوى مكانها وهي فارغة ، هنا أنا اعرف إن (جون) يتوقع أن يجد الحلوى لأنه لم يرى سالي تأكلها ولم يرى العلبة تُعاد مكانها وهي فارغة .

هذا الجزء من نظرية العقل سهل بالنسبة لي ولكن تظهر مشكلات نظرية العقل لدي حينما تكون أكثر تعقيداً مثل تلك التي تتضمن شخصين أو ثلاثة يقومون بأفعال مختلفة ويرجع هذا الأمر إلى أنه ليس لدي ذاكرة قصيرة مدى نشطة بشكل كافي أو كُفء لتذكر تلاحق أو تسلسل الأحداث .

وبالرغم من ذلك فان صعوبات الذاكرة العاملة أو النشطة Working Memory (التي تقوم بمعالجة الأحداث) لا تؤدي إلى اضطراب أو تشويش أو قصور في فهم نظرية العقل فانا أستطيع اجتياز اختبارات نظرية العقل الأكثر تعقيداً ولكن إذا سُمح لي بتسجيل الأحداث المتلاحقة كتابة ، ولو سُمح لي بوقت أكثر .

لقد كونت مكتبة ضخمة وهائلة من الذكريات تتكون من خبراتي السابقة ، التلفاز ، الأفلام ، والصحف والمجلات حتى أقي نفسي من الحرج الاجتماعي بسبب الذاتية لدي ، واستخدم هذه الذكريات لترشدي لاتخاذ القرار الصحيح بطريقة منطقية .

وقد كانت قراراتي التي أتخذها غالباً ما تكون خاطئة عندما كنت صغيرة لأنها كانت تعتمد أو تقوم على معلومات غير كافية أما الآن فقد أصبحت قراراتي أفضل بكثير لان ذاكرتي أصبحت تحوي معلومات أكثر من خلال استخدام قدراتي البصرية ، كما أنني الآن أراقب نفسي عن بعد كما لو كنت طائر صغير يُشاهد سلوكه من مكان مرتفع ، وهذا الأمر ليس خاص بي فقط ، فقد أشار إليه أشخاص ذاتويين آخرين . وهذا ما أشار إليه د. إسبرجر Dr. Asperger حيث رأي أن الأطفال الذاتويين يلاحظون أنفسهم بشكل مستمر فهم يرون أنفسهم كموضوع يهتمون به.

ويشير أنطونيو داماسيو Antonio Damasio إلي أن الأشخاص الذين يتعرضون لصدمات حياتية تؤثر على أوضاعهم المالية أو الاجتماعية وتجعلها مأساوية فهؤلاء قد يفقدون الانفعال فجأة نتيجة هذه الصدمات وهؤلاء الأشخاص قد يصبحون مرضى بالسكتة الدماغية أو من ذوي الاضطرابات الانفعالية الأمر الذي قد يؤثر في أدائهم في المواقف المختلفة وفي اتخاذ القرارات السليمة وهذا ما يشبه حدوث الذاتية فجأة .

إلا أنني أستطيع التعامل مع المواقف التي ربما يفشل بها هؤلاء المرضى (مرضى السكتة الدماغية والمشكلات الانفعالية) لأنني أتعامل بشكل واقعي مع المؤثرات الانفعالية .

وأنا في عمر الواحدة والخمسين كان لديّ مخزون عظيم من المعلومات أشبه بمكتبة ضخمة ولكنها أخذت مني سنوات طويلة لبناء هذه المكتبة من الخبرات والمعلومات لمعرفة كيفية التصرف بطريقة ملائمة ولم أكن اعرف حتى وقت قريب أن معظم الناس تعتمد بشكل كبير على المؤثرات الانفعالية ، وبعد مرور سنوات عديدة (عن طريق الحفظ) تعلمت كيفية التصرف في المواقف المختلفة ، فانا أستطيع البحث بسرعة داخل أسطوانة ذاكرتي لشرائط الصور CD-ROM Memory of Videotapes وان أتخذ القرار بسرعة ، إنه أمر يُشبه التصفح عبر الانترنت في داخل عقلي وهذا الأمر أقوم به بطريقة بصرية لان ذلك يكون أسهل من فعله بالأفكار اللفظية .

إن فهم التلميحات أو المؤشرات الاجتماعية بالنسبة لي أمر صعب فمثلاً عندما كان أبي وأمي يفكران في الانفصال كانت أختي متوترة جداً ولنني لم أشعر بشيء من هذا التوتر لان المؤشرات الاجتماعية الدالة الانفصال أو قُربه بين أبي وأمي فهمتها أختي أما أنا فلم أفهمها فقد كانت غامضة ومبهمة بالنسبة لي ، لأنهما (أبي وأمي) لم يتشاجران أمامنا ولكن إشارات الخلاف الانفعالي بينهما كانت واضحة لأختي وتشعر بها وكانت تسبب لها ضغطاً وتوتراً لكنني لم أشعر بذلك حيث لم يكن أبي وأمي يظهران أي غضب واضح تجاه بعضهما البعض لذلك فأنتني لم أفهم سبب هذا التوتر لأختي في ذلك الحين .

إن التفاعل الاجتماعي بالنسبة للذاتيين شيء معقد جداً لأنه يتم عن طريق تبادل الانتباه بين الشخص والآخرين عن طريق المثيرات السمعية والبصرية ولأن الذاتيين يحتاجون لوقت أطول من الآخرين حتى يستطيعون الانتقال بانتباههم بين المثير السمعي والبصري لذا فإنهم يجدون صعوبة كبيرة في تتبع التغيرات بشكل سريع ومفاجئ وهذا ما يحدث في التفاعلات الاجتماعية المعقدة . وهذه المشكلة ربما تكون احد الأسباب التي جعلت شخص ذاتوي يُدعى جاك Jack يقول " إذا ارتبطت بالناس بشكل كبير فإنني سوف تتنابني حالة من العصبية وعدم الإحساس بالراحة " .

واستخدام شرائط المصورة Videotapes يمكن أن يُساعد بشكل كبير جداً في تعلم المهارات الاجتماعية للذاتيين ، فقد تحسن كلامي في المحادثات مع الآخرين بالتدريج من خلال مشاهدة شرائط مصورة ولكنها عملية تتم ببطء حتى يستمر التحسن فلا توجد إنجازات أو تقدم فجائي وإنما لابد أن يأخذ وقت .

وقد كان التفاعل الاجتماعي بالنسبة لي أكثر صعوبة من حل المشكلات الهندسية المتعلقة بتصميمات أدوات وحظائر الماشية حيث كانت هذه التصميمات سهلة لأنها ترتبط ببرنامج ذاكرتي البصرية .

وقد حضرت محاضرة حديثة قالت فيها عالمة اجتماع إن البشر لا يفكرون مثل أجهزة الحاسب الآلي (الكمبيوتر) Computers وقد تقابلت في هذه الليلة على العشاء مع هذه العالمة وبعض أصدقائها وأخبرتني أن نمط تفكيري يتماثل أو يتشابه إلى حد كبير مع نظام الحاسب الآلي ولذلك فانا أستطيع أن أشرح وأفسر عمليات التفكير لدي خطوة بخطوة دون تداخل أو تشابك ، وقد صدمت تماماً عندما أخبرتني أنها وغيرها كثيرون غير قادرين على وصف كيف ترتبط أفكارهم وأفعالهم وانفعالاتهم ، لقد قالت إنها عندما تفكر في شيء ما أو حدث ما فان المعلومات أو الأفكار الواقعية والانفعالات يتحدان ويدخلان من نفس الفتحة ليسكنان في الذاكرة معاً .

عندئذ فهمت أخيراً لماذا يسمح عدد كبير من الناس للانفعالات أن تؤثر أو تشوه الحقائق لديهم ، لان عقلي يستطيع دائماً الفصل بين الاثنين الانفعالات والأفكار أو الحقائق ، فحتى عندما أكون حزينة فإنني أظل أسترجع الحقائق مرة تلو الأخرى حتى أستطيع أن أحصل على الأفكار المنطقية غير المشبعة أو المرتبطة بالانفعال.

لقد تعلمت بعد مرور السنين أن أكون حساسة ولبقة في التعامل مع الناس وتعلمت ألا أزعج الآخرين وألا أستفز الآخر أو أفرض نفسي عليه ، ومن خبراتي السابقة تعلمت أيضاً أن أتجنب المواقف التي تُربكني أو تُشعرنني بالتهديد أو الخطر.

أنا أعلم أن هناك بعض الأشياء مفقودة في حياتي ولست كالأخرين ولكنني لدي عملي الذي يستحوذ عليّ في كل ساعة أكون مستيقظة فيها ، فانا أجعل نفسي منشغلة دائماً ولا أفكر أبداً فيما أفقده من الأمور الأخرى . أحياناً ما نجد الآباء والأشخاص العاملين مع الذاتيين قلقين جداً على حياة الذاتوي الاجتماعية عندما يكبر وهنا أقول لهم أنني جعلت التواصل يحدث عن طريق عملي ، فالشخص الذاتوي إذا ما طور مواهبه فانه يستطيع أن يتواصل مع الناس الذين يُشاركونه عمله واهتماماته .