

الأساس هي الطب النفسي الافتراضات الأساسية: الفصل الخامس:

ملف اضطرابات الوعي (11)

متاهة الوعي (7)

في رحاب الوعي أيضا: علاقة التركيز بالانتباه

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD07615.pdf>

بروفيسور يحيى الرخاوي

mokattampsy2002@hotmail.com - rakhawy@rakhawy.org

نشرة "الإنسان والتطور" 2015/06/07
السنة الثامنة - العدد: 2837



هل يستطيع المخ البشري أن يتوقف عن الانتباه؟

وهل يستطيع المخ البشري أن يتوقف عن التركيز؟

منذ عَمَّتْ [1] علاقتي بالمخ البشري، وخاصة مؤخرا، تزايد احترامي لهذا القائد الجميل (المسمى "المخ")، الذي من ضمن جماله أنه لا يستغنى عن غيره (من أعضاء، ومستويات وعي) في أداء مهمته.

المخ البشري قائدٌ قادر، وكل (أو "أغلب") ما نشكو منه فيما يتعلق بكفاءته هي اتهامات له بغير دليل، وبغير شهود، ونحن نعزو الكثير من مظاهر الإعاقة في المعرفة أو الأداء أو الإنجاز عادة إلى ما شاع عن عجز المخ عن القيام بدوره الطبيعي التلقائي، ومن أهم ذلك ما نسميه "العجز عن التركيز"

وبعد

من قديم وأنا متصالح مع هذا القائد القادر المتواضع الجميل، وحين كنت في فرنسا [2]، كتبت إلى الصديق العزيز الزميل محمد شعلان (كان أيامها في الولايات المتحدة) أعبّر له عن ما وصلتُ إليه في تعرفي على المخ البشري، وكيف أنه أمخاخ متداخلة، وأنه ...، وأنه....، حتى عدت لا أستطيع أن أرى المريض إلا عبر مخه، ثم أمخاخه، ثم بدرجة أقل (لم أتبين أهميتها إلا فيما بعد) عبر جسده ووجدانه (التي هي أمخاخ متبادلة أو متكاملة أو مكاملة أيضا.. إلخ)، وكان صديقي هذا في أمريكا يطارد النحلة التي قبعت داخل قبعته (تعبير إنجليزي عن اجترار فكرة "الحرية") [3]، فكتب لي وهو يتصور تحولي إلى النموذج العضوي التشريحي في الطب النفسي [4]، كتب لي مازحا أو ساخرا: أنه كلما سمع كلمة "مخ" قفزت إلى مخيلته صورة "سندوش المخ" الذي كان يحبه من مسمط بالقرب من مقام سيدنا الحسين، وكان صاحب هذا المسمط قد كتب لافتة أو إعلانا على ما يقدمه يقول "كل كبد ومخ زين، واقرا الفاتحة للحسين" [5] المهم: مع تقدم قراءاتي وخاصة مؤخرا في العلم المعرفي العصبي، والبيولوجيا النيورونية، وتكرار مصادر التأكيد على أن "المخ يعيد بناء نفسه باستمرار"، ومع توسع إحاطتي بطبيعة الأحلام وعلاقتها بالإيقاع الحيوي وإعادة بناء المخ لنفسه، وذلك من النقد الأدبي ونقد النص البشري على حد سواء، مع كل هذا وصلني أن ممارستي الإكلينيكية لم تذهب بعيدا حين كنت أؤكد لأغلب مرضاى الذين يشكون من "ضعف التركيز"، وأحيانا "عدم القدرة، أو العجز، عن التركيز"، وخاصة من الطلبة أثناء الاستذكار، كنت أؤكد لهم، وأعرض عليهم أن نحاول معا اختبار هذا الرأي (الفرض): "إن المخ البشري، لا يستطيع إلا أن يركز" وهو الفرض الذي بدا لي أقرب إلى الطبيعة البشرية كما خلقها الله، وهو الذي أقدم بعضه عبر هذه النشرة:

هل يستطيع المخ البشري أن يتوقف عن الانتباه؟
وهل يستطيع المخ البشري أن يتوقف عن التركيز؟

تزايد احترامي لهذا القائد الجميل (المسمى "المخ")، الذي من ضمن جماله أنه لا يستغنى عن غيره (من أعضاء، ومستويات وعي) في أداء مهمته.

حتى حدثت لا أستطيع أن أرى المريض إلا عبر مخه، ثم أمخاخه، ثم بدرجة أقل (لم أتبين أهميتها إلا فيما بعد) عبر جسده ووجدانه (التي هي أمخاخ متبادلة أو متكاملة أو مكاملة أيضا.. إلخ)

العلاقة بين الإدراك والانتباه والتركيز

دعونا الآن نربط بين التركيز والانتباه بما يتيح لنا أن نتعرف على التركيز، وخاصة كما يصلنا ممن يشكون من قلته أو ضعفه:

إذا كنا قد رضينا - مع التردد والمراجعة - أن نقدم الانتباه على أنه

" الانتباه هو: توجيه بؤرة الدراية Focus of Awareness وتحديد وتوجيه نشاط الإدراك نحو مثير بذاته

فقد يسمح لنا ذلك ([6])، أن نقول :

"إن التركيز هو توجيه الانتباه، ليستمر نوعا ما، نحو موضوع بذاته، مع الوعي (الظاهر) بذلك، وحفزه"

ولتوضيح أكثر:

التركيز هو: "الوعي بـ حضور القدرة على توجيه الانتباه إلى موضوع الاهتمام "الآن" ولمدة كافية لتحقيق هدفه"

وعلى ذلك يجرى - مؤقتا- استبعاد بعض أنواع الانتباه مثل الانتباه السلبي ، أو الانتباه بالصدفة، أو الانتباه اللاشعوري، وغير ذلك.

معنى شكوى العجز عن التركيز وتفسيرها

إذا كان التركيز هو من الوظائف المعرفية الطبيعية التلقائية للمخ البشرى فما هو تفسير تواتر هذه الشكوى عند أغلبية من المرضى النفسيين، وخاصة مرضى القلق والاكتئاب واضطرابات التكيف عموما ؟

طبيعة الشكوى

يختلف التعبير عن هذا العَرَض اختلافا بيّنا، ومن ذلك:

- كثيرا ما يشكو المريض من "العجز عن التركيز" (ما باقدرشى اركز)، ولا يزيد.
- كما قد تكون هذه الشكوى ضمن اضطراب أشمل.
- وأحيانا يربط بينها وبين كثرة الأفكار أو ضغط الأفكار أو اجترار الأفكار أو أية أعراض وسواسية أخرى.

· وكلما كثرَ كلامه عن، وترددت شكواه من، عجزه عن التركيز زاد العجز (عادة)، وكأنه يُذَكِّر نفسه بالعَرَض بشكل يتناقض مع رفضه له والبحث عن التخلص منه.

· وتصل المبالغة أحيانا في وصف العجز عن التركيز إلى درجة درامية اعتمادية لا تتناسب مع حقيقة الصعوبة والإعاقة فعلا.

· وعادة ما تفشل محاولات استعمال الإرادة أو العزيمة (أو التركيز!!) للتغلب على هذه الصعوبة.

· وعادة أيضا ما يتصور أغلب هؤلاء المرضى، أن هناك "حبوبا" تساعد على التركيز، (وتنشط المخ)، ويطلبونها من الطبيب ابتداءً.

· ونادرا ما تأتي الشكوى من "ضعف التركيز" أو "العجز عن التركيز" من المحيطين دون المريض نفسه، مثلا في حالات التخلف العقلي في أي سن، أو التدهور العقلي في الشيخوخة، وطبعا في حالات اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة ([7]) عند الأطفال (الذى اشترنا إليه الأسبوع الماضى).

أبعاد وخلفيات (ونفسامراضية) ([8]) شكوى "العجز عن التركيز"

سوف أركز في هذه النشرة على "عَرَض" ضعف التركيز أو العجز عنه، دون ربطه بالمرض

كثرت أؤكد لأغلب مرضاي الذين يشكون من "ضعفه التركيز"، وأحيانا "عدم القدرة، أو العجز، عن التركيز"، وخاصة من الطلبة أثناء الاستذكار، كثرت أؤكد لهم، وأعرض عليهم أن نحاول معا اختبار هذا الرأي (الفرض): "إن المخ البشرى، لا يستطيع إلا أن يركز

الانتباه هو: توجيه بؤرة الدراية Focus of Awareness وتحديد وتوجيه نشاط الإدراك نحو مثير بذاته

"إن التركيز هو توجيه الانتباه، ليستمر نوعا ما، نحو موضوع بذاته، مع الوعي (الظاهر) بذلك، وحفزه"

التركيز هو: "الوعي بـ حضور القدرة على توجيه الانتباه إلى موضوع الاهتمام "الآن" ولمدة كافية لتحقيق هدفه"

إن التركيز على التركيز يحول دون علاقة التركيز

المصاحب، وأيضا مع استبعاد النقص الأولى في حالات التخلف العقلي، والنقص التدهوري في حالات العته والضمور العضوي لخلايا المخ نتيجة لأى سبب كان:

انطلاقا من علاقتي بالمخ البشرى، وأنه "لا يستطيع إلا أن يركز"، (ولو من وراء ظهر صاحبه) وذلك من واقع الخبرة الإكلينيكية، وهى التى هدنتى إلى هذا الفرض، أستطيع أن أعد معنى هذه الشكوى وطبيعتها وأيضانفسامراضيتها على الوجه التالى:

1- الوصاية على تلقائية عملية التركيز: وأعنى بذلك ما يمكن أن يوصف بأنه محاولة التفكير فى كفاءة عملية التركيز، والضغط فى اتجاه التأكد من سلامتها، وأيضا: محاولة تحسينها قسرا وإراديا، وكأنها عملية تفتيش على ما إذا كان التركيز يقوم بمهمته المناط بها على الوجه الأكمل أم لا، وهذا فى ذاته إعاقة لعملية التركيز، وقياسا: نتذكر صلاح جاهين فى بيت من رباعية يقول فيها محذرا السائر من الوقوع إذا ما هو حاول أن يركز على قدميه "كيف يسير": "بس انت لو بصيت لرجليك تقع"،

.....

الدنيا هيا الشابية وانت الجدع

تشوف رشاقة خطوتك تعبك

بس انت لو بصيت لرجليك تقع

بمعنى: إن التركيز على التركيز يحول دون طلاقة التركيز

2- إن التركيز يتوأكب مع التدقيق للإلمام بالمعنى، وما يترتب على ذلك من مسؤولية قد لا تكون فى قدرة من تصله، فيحاول أن يتجنبها بالألا "يدقق"، فلا يركز، وبالتالي يكون العجز عن التركيز هو آلية لتحقيق ضبابية المعنى، ومن ثمَّ خللة المسؤولية مرة أخرى صلاح جاهين:

.....

"هوّا الكلام يتقاس بالمسطرة!!؟؟"

3- إن التركيز يحتاج إلى كفاءة الانتقاء الأولويات، أى أن يتوجه التركيز إلى ما هو أولى بالتركيز فى لحظة معينة، وهذا التوجيه الانتقائى تندخل فيه عوامل شتى من بينها عدم القدرة على تحديد الأولويات فى لحظة بذاتها، أو عدم الرغبة فى ذلك تجنبا لأعباء أو مواجهات لم نستعد لها بالقدر الكافى،

4- قد يُعْلِن العجز عن التركيز عن مقاومات داخلية ضد اختيارات فُرِضت على الشخص من خارجه، ولم يستطع أن يرفضها برغم أنها ليست فى صميم تفضيله، مثل مقاومة الطالب لقرار وإلحاح والديه للتفوق (كمشروع استثمارى) مع أقل قدر من تحريك اختياره الشخصى.

5- يساعد عدم التركيز فى الهروب من التحديد، وهذا ليس مرادفا للهروب من المعنى (بند 1) ولكنه متداخل معه، بمعنى أن التركيز الذى يؤدى إلى التحديد قد يتبعه التزام باتخاذ قرارات تتناسب مع وضوح ما وصل إليه، مما يبدو أنه لم يتم الاستعداد من جانب الشخص لمثل ذلك بعد.

6- قد يكون ضعف التركيز إعلانا لدرجة من عدم الاهتمام بالموضوع المناط به أصلا، بمعنى أن التركيز يُوجّه نحو "ما لا يهم" بالنسبة لمن يحاوله، فهو يحاوله مضطرا مما يتناسب ويتداخل أيضا مع البند (4)

وأخيرا: قد يكون العجز عن التركيز تبريرا للعجز عن اتخاذ القرار، أو مكافئا لذلك (أنظر قبلا (مثلا: نشرة الأثنين: 2015/3/9 العدد: 2740: "مدخل عن صعوبة اتخاذ القرار بدءًا من الأسوياء").

التعامل مع عدم التركيز:

إن التركيز يتوأكب مع التدقيق للإلمام بالمعنى، وما يترتب على ذلك من مسؤولية قد لا تكون فى قدرة من تصله، فيحاول أن يتجنبها بالألا "يدقق"، فلا يركز

يكون العجز عن التركيز هو آلية لتحقيق ضبابية المعنى، ومن ثمَّ خللة المسؤولية

إن التركيز يحتاج إلى كفاءة انتقاء الأولويات، أى أن يتوجه التركيز إلى ما هو أولى بالتركيز فى لحظة معينة

قد يُعْلِن العجز عن التركيز عن مقاومات داخلية ضد اختياراته فُرِضت على الشخص من خارجه، ولم يستطع أن يرفضها برغم أنها ليست فى صميم تفضيله

يساعد عدم التركيز فى الهروب من التحديد، وهذا ليس مرادفا للهروب من المعنى ولكنه متداخل معه

يختلف التعامل مع عرض العجز عن التركيز لعلاجيه حسب عوامل كثيرة نعدد أهمها فيما يلي:

i - وجود قصور معرفي أولى أو ثانوي (قصور عام في القدرات المعرفية).
ii- طبيعة وأبعاد التشخيص الأساسي للاضطراب الأصلي.

iii- نوع الشخصية وسماتها (وخاصة فيما يتعلق بالالتقان والتحصيل والإنجاز)

iv- الظروف الطارئة التي ظهر فيها العرض.

v- معنى العرض ووظيفته الدفاعية أو النفسامراضية (السيكوباتولوجية) السالفة الذكر

حالا.

وبعد

في خبرة علاجية معرفية سلوكية محدودة: قمت وأقوم بالتعامل مع عرض "العجز عن التركيز" في تحصيل الدروس خاصة (المذاكرة) بآليات وفروض ترتبط بثقافتنا بوجه خاص، وقد رأيت - برغم غرابتها - أنها تستحق التسجيل بتفصيل مناسب مما قد نحاول أن نعرضه في نشرة باكر.

قد يكون ضعف التركيز
إعلاناً لدرجة من عدم الاهتمام
بالموضوع المناط به أصلاً

قد يكون العجز عن التركيز
تبريراً للعجز عن اتخاذ
القرار، أو مكافئاً لذلك

قمت بنحت كلمة
"نفسامراضية" إضغاما لتحل
محل كلمة إمراضية ترجمة
كلمة Psychopathology
بعد أن تشجعت من خلال
إسهامات أ.د. علي زيعور
في تطويع اللغة العربية
الجميلة لإسهامات جديدة
مهمة

[1]-عَمَقَتِ الْفِكْرَةَ: بَلَغَتْ أَقْصَى كُنْهَافِهَا!! (يا لجمال هذه اللغة وقدرتها!!)

[2]- لعام واحد (1968-1969) تحت عنوان "مهمة علمية" انتهزته - كما ذكرت في ترحالاتي - للاختلاء بنفسى، ومراجعتها على الخمس والثلاثين سنة التي مضت قبله، منها اثنتا عشرة طب نفسى

[3] - Bee in the hat

[4]- ذلك أن الشائع عنى كان أنني -مع- نمثل النموذج النفسى فى العلاج دون العضوى، وقد تعجب شعلان من موقفى هذا وحاول تتيهيه ساخرًا أو مازحًا

[5]- ثم بلغنى حدس الشعبى المصرى بتعدد الأمخاخ (والأكباد) مع تنوع الأولياء : كل كبدة ومخ صانى واقرا الفاتحة للشعرانى، وأيضا نفاقا للسلطين " كل كبدة ومخ باطمئنان، واقرا الفاتحة للسلطان !!

[6]- ونحن نتذكر نقد هذه المقولة أيضا (نشرة: 31-5-2015 "من متاهة التنظير إلى حدود الأعراض").

[7] - Attention Deficit Hyperactivity Disorder

[8]- قمت بنحت كلمة "نفسامراضية" إضغاما لتحل محل كلمة إمراضية ترجمة لكلمة Psychopathology بعد أن تشجعت من خلال إسهامات أ.د. علي زيعور في تطويع اللغة العربية الجميلة لإسهامات جديدة مهمة .

*** **

الإنسان والتطور

الإصدار التاسع - خريفه و شتاء 2014 / 2015

ملف الوعدان و اضطرابات العواطف
أ.د. يحيى الرخاوي



تنزيل كامل الإصدار

http://www.arabpsynet.com/pass_download.asp?file=1002

المفهرس

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/eBT9/eB9YRCont&Chap1-2.pdf>

دليل الإصداراته السابقة

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/IndexRak.htm>