

الأساس هي الطب النفسي الافتراضات الأساسية: الفصل الخامس:

ملف اضطرابات الوعي (12)

متاهة الوعي (8)

في رحاب الوعي أيضا:

"التركيز" ينشط بالممارسة والقبول،

لا يحسن النية ولا بالإراحة

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD08615.pdf>

بروفيسور يحيى الرخاوي

[mokattampsy2002@hotmail.com](mailto:mokattampsy2002@hotmail.com) - [rakhawy@rakhawy.org](mailto:rakhawy@rakhawy.org)

نشرة "الإنسان والتطور" 2015/06/08  
السنة الثامنة - العدد: 2838



### مقدمة:

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

وهأنذا أفعل

### معالم ثقافية، وشخصية

فيما يلي بعض الإشارات إلى منبع هذه الخبرة، وكيف أنها نابعة من ثقافتنا، ممتزجة بخبرتي  
الشخصية كمستوعب لهذه الثقافة، وأيضا من خلال خبرتي المهنية مع أهلي هنا والآن:

### أولا: "الطبيب والد":

هذا قول سائر عند عامة المصريين (والعرب على الأرجح)، وهو والد بمعنى المسؤولية، وعدم  
ادعاء الموضوعية المستحيلة، ليشمل بالرعاية، ومنح الخبرة، وأن يكون "في المتناول" ([1]) معظم  
الوقت، (الطبيب والد عموما والطبيب النفسي والد جدا بصفة خاصة)، وهو في نفس الوقت يمثل  
السلطة بشكل ما، فلا يوجد والد بغير سلطة، لذلك كررت أنه: لا يصح استيراد العلاج السلوكي  
المعرفي من ثقافة أخرى، وانطلاقا من ثقافتنا فإن دور هذا الطبيب الوالد يسمح له بإعطاء تعليمات  
واضحة وصارمة أحيانا، وأن من حق من يمارس هذا الدور - ومن واجبه أيضا- أن يُشرك  
الأسرة في تنفيذ تعليماته بشكل واضح، وفي نفس الوقت يكون مسئولا بشكل مباشر عن كل ما يوصى  
به، وله الحق بعد ذلك أن يعتذر عن الاستمرار في مهمته إذا خالف المريض، (وأسرته) التعليمات  
التي يعتبرها أساسية، وأن يحيل المريض إلى زميل يتبنى قيم ثقافة أخرى لها حساسياتها (وأوامرها)  
عن الحرية، وحل العقد النفسية، والبحث عن "ماذا؟" أكثر من العمل في "إذن ماذا")

هذه الثقافة الوالدية المسؤولة ليست سلطوية، بقدر ما هي إيجابية، وهي التي تسمح للطبيب

المسؤول بعد كسب ثقة المريض وأهله بأية درجة:

- أن يصدر الأوامر أكثر من أن يزجي النصائح،
- وأن يرسم المنهج أكثر من أن يحل المشاكل
- وأن يلزم مريضه وأهله بما هو في صالح العلاج، وأن يستعملوا حريتهم ليس في

لا يصح استيراد العلاج  
السلوكي المعرفي من ثقافة  
أخرى،

في السياسة وأنا أنبه إلى  
خطورة "استيراد  
الديمقراطية سابقة التجميز  
على حركة الوعي  
البيئشخصي والوعي الجمعي  
في ثقافتنا

رفض تعليماته، أو تعديلها، وإنما في الاستغناء عن خدماته، باستعمال حقهم الطبيعي في استشارة غيره، واتباع منهج سواه

### ثانياً: احترام القصور والبدء من الواقع الممكن "الآن"!!:

في بلدنا مثل يقول "تجمّر بالجميز حتى يأتيك التين"،

وقد نحتُ قياساً عليه مثلاً في السياسة وأنا أنبه إلى خطورة استيراد الديمقراطية سابقة

التجهيز على حركية الوعي البيئشخصي والوعي الجمعي في ثقافتنا، فصغتُ مثلاً موازياً يقول:

"دمقرط بالديمقراطية حتى تأتيك الحرية"

وذلك لأوضح أن الديمقراطية ليست مرادفة للحرية، لكنها قد تكون "تصبيرة" حتى نستطيع أن نمارس "حرية حركية الوعي معاً" ليس فقط على الورق، أو في المواثيق، وإنما في رحاب التعاطف والمسئولية أمام بصيرتنا وأمام الله بما هو أقوى من القوانين والمواثيق المكتوبة (دون ادعاء المثالية أو الاختباء فيها).

انطلاقاً من هذا الموقف يمكن للطبيب أن يعطى أوامره، ويضع شروطه، مع توضيح خطوات التصعيد، وأيضاً محكات قياس الأهداف المتوسطة على مسار العلاج وفي موقف شكوى صعوبة التركيز أو العجز عنه، أبادر، أحياناً منذ المقابلة الأولى، بأن أوافق الطالب (مثلاً) على ألا يركز، على شرط أن يعمل غداً عملاً يدوياً لا يحتاج إلى تركيز، وحين يتعجب الطالب من تحديد بدء هذا العمل بـ "غداً"، أعطيه اختياراً بديلاً وهو أن يبدأ الاستذكار "اليوم" (الليلة) بالشروط التي سوف أعرضها عليه، وأولها أن يذاكر دون تركيز!! (أنظر بعد).

ثم إنني أحدد مواصفات العمل البديل عن التركيز العقلي في الاستذكار، أعني العمل الذي أنصح به (أمر به)، وهو أن يكون ثمان ساعات، يومياً، نفس المواعيد، ويكون له رئيس، وله ناتج، وعائد، ويُمارس وسط ناس لا من منازلهم (مجتمع العمل)،

هكذا يصبح الاختيار أمام الطالب محدد تماماً، وبعد الاستغراب والرفض (من الأهل أكثر)، أشعر بأن الطالب قد وصلته رسالة ما، وإن كان يظل يشك في جدّيتي، ويأمل في حماية الوالدين له من مطالبتي،

ولكن هذا ما يشجّعني على المضي في توصيف الخطوات التالية

(أنظر بعد)



**ثالثاً: المثابرة في الاتجاه الصحيح، حتى بدون عائد سريع، تنشيط**

**التحريك السليم في نفس الاتجاه**

في ريف بلدنا بالذات، منذ طفولتي، وأنا أعرف ما يسمى "تعمير الطلمبة المسفرة"، وهو تعبير لم يعد يُستعمل هذه الأيام حتى في الريف، غالباً لأن مثل هذه الطلمبة لم تعد تستعمل كثيراً، لكنني أستطيع أن أشرح لبعض مرضاي وأهاليهم أصل الفكرة إذا لزم الأمر، وإليكم توضيح بعض ذلك:

طلّمة الشرب (اليدوية التي تدار بتحريك يدها للأمام والخلف) تُدقّ مواشيرها حتى تصل إلى

المياه الجوفية، فإذا لم تستعمل لفترة طويلة، تجفجلودها حت تتشقق،

فلا تعود مُحكمة، ولا تستطيع أن ترفع الماء الجوفي مهما أدّرتها

(بتحريك اليد صعوداً ونزولاً) لأن الهواء المتسرب من الشقوق يمنع

تخليق الفراغ المحكم اللازم لجذب الماء إلى أعلى، ولكي يتم تعمييرها

لتعود للعمل بكفاءة، يستمر تحريك اليد مع وضع ماء من إناء في

فتحتها الخارجية، ولا تستجيب في البداية، ولفترة قد تطول، وتظل

أن الديمقراطية ليست مرادفة للحرية، لكنهما قد تكون "تصبيرة" حتى نستطيع أن نمارس "حرية حركية الوعي معاً" ليس فقط على الورق، أو في المواثيق، وإنما في رحاب التعاطف والمسئولية أمام بصيرتنا وأمام الله بما هو أقوى من القوانين والمواثيق المكتوبة

في موقف شكوى صعوبة التركيز أو العجز عنه، أبادر، أحياناً منذ المقابلة الأولى، بأن أوافق الطالب (مثلاً) على ألا يركز، على شرط أن يعمل غداً عملاً يدوياً لا يحتاج إلى تركيز



العمليتين باستمرار: تحريك اليد (عالفاضى)، وصب الماء من أعلى: حتى تتناقل حركة اليد، فيعرف من يحركها أن الجلود قد "طُرِيَتْ"، وبالتالي أن الشقوق من أثر الجفاف قد قاربت الاختفاء نتيجة لتشبع جلد "الظلمبة" بالماء، ومع مواصلة المحاولة، يتدفق الماء الجوفى بوفرة عادة، وتتواصل الظلمبة العمل بكفاءة تامة (إن لم يكن بها عيب آخر)

ربما قياسا على هذه الحكمة الريفية (الهندسية) البسيطة، جاءتى محاولتى لإعادة تشغيل المخ لأداء مهمته التى حال فرط مجاولة الوعى بتمام كفاءتها، والوصاية والتساؤل و التشكيك حال كل ذلك بين تلقائية عملها حتى تباعدت (تشققت) تربيطاتها، أقول قياسا على "تعمير الظلمبة"، رحت أقوم بمحاولة "تعمير المخ"، بأن أنصح صاحب الشكوى أن: "يذاكر بدون تركيز" (إضافة إلى تعليمات أخرى سوف تأتى تفصيلا) وذلك اعتمادا على بداية توثيق علاقتنا العلاجية الودية المنضبطة الرحبة معا، وهى التى يبدو أنها تسكب الوجدان البيئشخصى فى وعيه، حتى يترابط ما تفكك منه عن طريق "الإدراك"، وعادة: من وراء التفكير والفهم، وكأن المخ بذلك يسرق المعرفة لصاحبها دون إذن منه.

#### رابعاً: التفاعل والمشاركة فى العلاج الجمعى يتم بفضل نشاط المخ (الأمخاخ) دون تركيز أو حتى فهم.

أمارس العلاج منذ أكثر من أربعين سنة فى مستشفى عام (قصر العينى) مع عامة المرضى بالمجان، فهم يمثلون الشريحة الأدنى والأوسط من الطبقة الوسطى وما دونها، ويتراوح تعليمهم بين من لا يفك الخط، ومن يحمل مؤهلا متوسطا، ونادرا منهم من أكمل تعليمه العالى، ولا يحتاج العلاج إلى سابق الإلمام بأية أبجدية نفسية، أو معلومات تحليلية، أو مستوى معرفى خاص، وتتواصل المشاركة لمدة عام كامل (52 أسبوعا فيما عدا الأجازات الرسمية جدا).

تعلمت من خلال هذه الخبرة كيف أن ما يجرى فى العلاج الجمعى خاصة ليس له علاقة مباشرة بالفهم أو بالتركيز، وبالتالي بالإقناع أو التفهيم، وطبعا ليس له علاقة أكثر بالنصائح اللفظية، أو الإرشادات الوعظية، الذى يقوم بتخليق الوعى العام (وهو العامل العلاجى غالبا) هو عمل المخ (الأمخاخ) التلقائى، من خلال حوارات مستويات الوعى المختلفة بعيدا (نسبيا) عن وصاية الفهم والتفهيم والمنطق والإقناع.

#### يا ترى ماذا يجرى بالضبط؟

انتبهت وتعلمت أن المعرفة المباشرة من خلال حركية مستويات الوعى المختلفة (وهذا هو أهم أنشطة المخ حيث يقوم باللازم دون إذن صاحبه، فكثيرا ما يقول أحد أفراد المجموعة "مش فاهم"، فيرد المعالج ابتداء، (وبعد عدة شهور قد يرد أحد المرضى)، "ما احنا بنشتغل فى اللى مش فاهمينه"، وأحيانا يصل الامر إلى نوع من الدعابة يحمل نفس المعنى حين نكون قد تعودنا على هذه القواعد، فيرد أحدنا على من قال "مش فاهم" أنه "أحسن!!"، وهو لا يعنى السخرية، وإنما نكون قد اكتشفنا أن عدم الفهم يكمل الفهم فهو فهم آخر حتى لو وصف بالنفى، وقد يفوق الفهم الوصى الظاهر، من هنا ربما نشأت اللعبة التى سبقت الإشارة إليها قبل ذلك فى [\(نشرة 2012/3/27 الفهم واللافهم: مدخل إلى الإدراك\)](#) وهى تكشف لنا ماذا وراء عدم الفهم، أو قرار عدم الفهم، أو وهم العجز عن الفهم، تقول اللعبة:

"يا خبر (يا فلان) دا انا لما ما بافهمشى يمكن .....أكمل...."

وقد تبين من الاستجابات التلقائية والمشاركة الجماعية أن هناك فهم داخل عدم الفهم، بشكل بسيط ومباشر وعميق معا

رحت أقوم بمحاولة "تعمير المخ"، بأن أنصح صاحب الشكوى أن: "يذاكر بدون تركيز" (إضافة إلى تعليمات أخرى سوف تأتى تفصيلا)

التفاعل والمشاركة فى العلاج الجمعى يتم بفضل نشاط المخ (الأمخاخ) دون تركيز أو حتى فهم

بل إن الأمر تمادى إلى اختبار احتمال الكشف عن كلام داخلي يمارس دون أن يعلن في ألفاظ، ولا حتى أن يتكون في فكرة داخلية، وقد كشف ذلك عن وجود نشاط معرفي مستقل عن النشاط المعلن، يجرى في نفس الوقت، واختبرنا ذلك من خلال لعبة أخرى كالتالي  
"يا ه دا انا لو حاقول كلام من غير كلام...يمكن.... أكمل....."

وتبين من خلال هذه اللعبة أيضا أن النشاط المعرفي الذي يعلن بالكلام ليس هو كل ما يجرى في نفس اللحظة، وهكذا،

(ويمكن الرجوع إلى اللعيبين وقد نشرنا في نشرتين سابقتين!!)

- (نشرة 2012/3/27 "الفهم واللافهم: مدخل إلى الإدراك")

- (نشرة 2012/8/21 "أنا خايف أقول كلام من غير كلام لحسن")

#### **خامسا: تدعيم كل ما سبق من خلال إسهامات الفكر والبحث والإبداعات الأحدث**

تم تدعيم كل ما سبق من خلال الممارسة والخبرة والوعي بما يجرى بما يسمح بظهور مثل هذه الفروض واختبارها والتعلم من المحاولة والخطأ، ورصد التغيرات النوعية أكثر من مجرد حصر التغيرات الهامشية والكمية، لكن يظل الأمر يحتاج إلى دعم من مصادر أخرى، وحوارات مع معارف أخرى، وهذا ما تم ويتم من خلال ما وصلني ويصلني من إسهامات علمية وخبرائية من كل المناهل المتاحة، وخاصة فيما أضيف مؤخرا من إسهامات العلم المعرفي العصبي، والنيوروبيولوجيا عموما، وخاصة التركيز على مفهوم كيف "إن المخ يعيد بناء نفسه باستمرار" The Brain Rebuilds itself، وقد سبقت الإشارة إلى كثير من ذلك هنا في نشرات ملف الإدراك (872 صفحة A4) (من نشرة 2012/1/10 إلى نشرة 2013/3/10) وخاصة ما يتعلق بالإدراك المتجاوز للحواس، وأيضا في ملف الوجدان، وخاصة بالإشارات المتكررة إلى "العقل الوجداني الاعتمالي" Emotionally Processing Mind، وكان الاتجاه في كل ذلك محاولة إزاحة وصاية الفهم العقلاني المنطقي (المخ الطاغى والأحدث) لدرجة احتكار العمليات المسماة العقلية على حساب المعرفة المباشرة، والمعرفة الكلية، حتى أصبح القصور في هذه العمليات الأحدث بما في ذلك ما يسمى "التركيز" هو الإعلان الأولى بالاهتمام، فالعلاج، ومن ثم تواترت الشكاوى من عدم التركيز.

ولكن يمكن أن نفهم من خلال ذلك غائية هذا العرض، بمعنى أن عدم التركيز يمكن أن يصلنا على أنه إعلان ضمنى لحق مستويات الوعي الأخرى في التركيز، وأيضا أن عدم التركيز هو دعوة لإعادة التوازن بين مستويات المخ في الإسهام في العملية المعرفية بشكل أو بآخر

#### **وبعد**

دعوني أختتم نشرة اليوم بشكل يوضح فكرة "تعمير الطلمبة" بسكب الماء أعلاها مع تحريك اليد على الفاضى (عالفاضى)، حتى لو لم يتدفق الماء باكرا.

حين نطلب من الذى يشكو من عدم التركيز أن يقبل ذلك من حيث المبدأ، فنحن نكاد نوافق على هذين الفرضين، ثم نلف لنحاول المصالحة بين هذا الاحتجاج المعطل فعلا، وبين ما ينبغى تصحيحه أما ما سوف نشرحه الأسبوع القادم فيمكن إيجاز خطواته على الوجه التالي:

**أولا:** قبول عدم التركيز على أنه حق محترم، بمعنى أن من حق أى واحد ألا يركز

**ثانيا:** بعد هذا القبول المبدئي تأتي محاولة تنشيط مستويات أخرى من النشاط المعرفي تتجاوز ما

يسمى "التركيز" بشكل أو بآخر

أن ما يجرى في العلاج الجمعي خاصة ليس له علاقة مباشرة بالفهم أو بالتركيز، وبالتالي بالإفتتاح أو التفهيم

قد اكتشفنا أن عدم الفهم يكمل الفهم فهو فهم آخر حتى لو وضعه بالنفى، وقد يفوق الفهم الوصى الظاهر

أن عدم التركيز يمكن أن يصلنا على أنه إعلان ضمنى لحق مستويات الوعي الأخرى في التركيز

**ثالثاً:** المتوقع أن يتم تنشيط مستويات أخرى من النشاط المعرفي، في مجال الإدراك بالذات، حيث أنه كما سبق أوضحنا مجال لا يستلزم تركيزاً شعورياً خاصاً

**رابعاً:** يُمنع تعطيل هذا "النشاط المعرفي التحتي" بأي إجراء يعجزه أو يعلن فشله (مثل التسميع لاختبار ما تم تحصيله)، نظراً لأن الإدراك ليس مهمته الحفظ فالتسميع، بالرغم من أنه يحتفظ بما يدرك أرحب وأعمق وأبقى

(وسوف نرجع إلى علاقة الذاكرة بالتركيز فيما بعد)



**شكل يبين بعض ما جاء في مقدمة النشرة،**

**وسوف نعود إليه تفصيلاً عند تطبيق خطوات العلاج السالفة الذكر**

أن محم التركز هو دعوة  
للمحاذاة التوازن بين مستويات  
المخ في الإسهام في العملية  
المعرفية بشكل أو بآخر

[1] - لم أعثر على كلمة واحدة - حتى الآن - تقابل كلمة availability بالإنجليزية، لا "جاهز"، ولا "متيسر" وبصراحة كانت كلمة "مُجِير" هي الأقرب إلى المعنى الذي أريد تقديمه، ك: مستجير من الرمضاء بالنار" وهي كلمة قوية كافية، لكنها مهجورة، ففضلت تأجيل استعمالها

\*\*\* \*\*

## الإنسان والآنطور

الإصدار التاسع - خريف وشتاء 2014 / 2015

ملف الوجدان وإضطرابات العواطف

أ.د. يعقوب الرخاوي



تحميل كامل الإصدار

[http://www.arabpsynet.com/pass\\_download.asp?file=1002](http://www.arabpsynet.com/pass_download.asp?file=1002)

الفهرس

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

دليل الإصدار السالفة

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