

الأساس هي الطب النفسي الافتراضات الأساسية: الفصل الخامس:

ملف اضطرابات الوعي (14)

مناهة الوعي (10)

في رحاب الوعي (6)

دعمه بخاطر بدون تركيز

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD15615.pdf>

بروفيسور يحيى الرخاوي

mokattampsy2002@hotmail.com - rakhawy@rakhawy.org

نشرة "الإنسان والتطور" 2015/06/15
السنة الثامنة - العدد: 2845



مرة أخرى نتحدث عن المخ البشري العظيم، الذي من ضمن عظمته لا يحتكر التفكير ولا الإبداع، وتذكر معا أن البداية كانت مع تعداد أعراض اضطرابات الانتباه ومن بينها "نقص القدرة على التركيز"، إلى أن تصل إلى: "الشكوى من العجز عن التركيز أصلاً"، ثم انتقلنا إلى محاولة توضيح الفكرة الأحدث والأصح والأجمل: أن المخ البشري يعيد بناء نفسه، كما أشرنا إلى أنه يبدو أنه يبداً أنه يقوم بوظائفه أفضل وأكفاً حين نصبح أقل وصاية عليه. البداية جاءت من الخبرة الإكلينيكية، ونظراً لتواتر هذه الشكوى من كثير من المرضى بمختلف التشخيصات، وبرغم أنها تبدو شكوى أبسط من غيرها ([1])، إلا أنها شكوى مزعجة لصاحبها، وخاصة أثناء الدراسة والاستذكار، ثم يأتي الإنزعاج منها أيضاً للذين يعملون في الحسابات (البنوك مثلاً) حين يتصورون أن عجزهم عن التركيز يهدد عملاءهم، وأيضاً يهدد أكل عيشهم، ومستقبلهم، لكنني سوف أقصر المثال الإكلينيكي الذي أقدمه الآن على الطالب الذي يذكر (خاصة إذا كان تاريخه الدراسي يثبت أنه متفوق أو على الأقل كان فوق المتوسط)، والذي بدأ يشكو من العجز عن التركيز مؤخراً.

وإيكم ما كان:

بلغ من تصديقي لهذا الفرض - الذي جاعني من واقع الممارسة المتراكمة- أنني رحمت أطلب من الطالب الذي يشكو من عدم التركيز (وخاصة الطلبة أثناء المذاكرة) أن يمارس نشاطه الدراسي تحت أي مسمى: "بدون تركيز"، حتى أنني أكتب على الوصفة (الروشتة) "يذاكر بدون تركيز كذا ساعة يومياً، حتى لو نقلّ الدروس نقل مسطرة"، وأحياناً أضيف: وليعتبر ذلك لتحسين الخط !!

ويتعجب الطالب لكنني أرى قبول الفكرة في داخله بما يسمح لي

بالتماهي

لكن الوالدين، (خصوصاً لو كانوا من الأطباء أو المدرسين، أو - بعد إذنتكم - النفسيين عموماً) يحسبون أنني أمازح ابنهم أو ابنتهم، وحين يتبينون عكس ذلك يتساءلون وكثير منهم يرفضون: ويعتبرون أنني خرجت عن أبسط القواعد التربوية والتحصيلية والنفسية والتنمية البشرية !!

ثم قد يقول الطالب، (وهو عادة يقول): لكنني إذا لم أركز، فلن أفهم شيئاً خلال هذه الأربعم

رحمت أطلب من الطالب الذي يشكو من عدم التركيز (وخاصة الطلبة أثناء المذاكرة) أن يمارس نشاطه الدراسي تحت أي مسمى: "بدون تركيز"



ساعات، فأطمئنه من جديد بنفس الطريقة، وليس بالنصائح والإقناع، أن المخ أيضا لا يستطيع إلا أن يفهم، كما أنه لا يستطيع إلا أن يركز، وأنه لا ينتظر الإذن من صاحبه حتى يفهم، ويتطور الأمر إلى أن أتفق مع الطالب على أن:

"بذاكر بدون تركيز ،

"ويدون فهم..."

(كذا ساعة : أربعة ساعات يوميا غالبا)،

ويزداد عجب الوالدين، لكن قد يقل تردد الطالب، فأقترح عليه أن نجرب بمثابرة نتفق عليها، وائني مسؤل معه فأنا الذى أوصيت، وأن الوقت سيمر سيمر، فدعنا نملؤه بما نتفق عليه وقد ينتقل الأمر (وعادة ينتقل) إلى مناقشة قرار الاستنكار من حيث المبدأ متجاوزين نوع الاستنكار أو التركيز فيه، فأجمع خبرتى:

وأذكر طالبا علمت من ورقة الكشف الصغيرة قبل أن يدخل على، ان عمره 26 عاما، وأنه فى خانة الوظيفة قد أثبت (هو أو أهله) أنه: "ث.ع." (فأعرف أنه فى الثانوية العامة، وأنه غالبا لم يجتزمها بعد)، وفعلا، وحين ناقشته فى كل ذلك وفى سبب تأخره فى الثانوى حتى هذه السن، قال أنه كان طول هذا الوقت يحاول أن "يتخذ قرار المذاكرة" فيشحن همته، ويتذكر تاريخه، ويطمئن إلى حسن نيته، ويكتب لنفسه جدولا جديدا للمذاكرة، لكن يظل القرار كامنا فى الجدول ولا يخرج إلى التنفيذ فى شكل أداء يومى، وهكذا، وأسأله هل اتخاذ القرار ووضع الجدول تلو الآخر قد استغرق منه كل هذه السنين، فيجيب بالإيجاب [2].



وحين شرحت له كيف أنه اتخذ هو وأهله قرار أن يكون طالبا منذ دخل الروضة أو الابتدائية ثم أكمل حتى الثانوى هكذا، وأن الأمر لا يحتاج إلى قرار جديد، يوافق على المبدأ لكنه يصر على إجابته، وحين انتهى النقاش بعد مقابلة اثنتين إلى أن يعدل عن فكرة اتخاذ القرار أصلا، وأن يعود إلى المذاكرة بدون اتخاذ قرار معطن بذلك، بدا وكأنه

اقتنع ولو مرحليا، وفى نهاية المقابلة سألته عما سيفعله عند عودته الليلية، فأجاب: سيعمل جدولا جديدا هو واثق أنه سينفع هذه المرة، وحين نبهته إلى أن هذا ما كان يفعله طوال ما فقد من السنين، قال لى ما كان يقوله لنفسه دائما، "لكن هذه المرة سوف يكون القرار مختلفا"

من هنا جاءتى فكرة أن أضيف من البداية على التوصية الأولى لمن يشكو من عدم التركيز

أثناء الاستنكار، أضيف: "وبدون قرار"

أى:

"بذاكر بدون تركيز

ويدون فهم

ويدون قرار

وتصل الرسالة أيضا للطالب أسرع من وصولها إلى والديه أحدهما أو كليهما،

وعادة يشك الأهل فى هذا الذى يبدو لهم تهريجا، لغياب المنطق الذى اعتادوه، وأحيانا

يحسبوننى أداعب ابنهم (أو ابنتهم) فأطلب منهم أن ندخل التجربة، ثم نرى.

وكانت عبارة أن المخ لا يستطيع إلا أن يركز تأتى أحيانا وأنا أشرح للطالب -بدون حضور

أهله غالبا - أن مخه يحضر نقاشنا الآن رغماً عنه بدون إذنه، وأنه يرحب بالتوصيات، وأنه يحترم

أطمئنه من جديد بنفس
الطريقة، وليس بالنصائح
والإقناع، أن المخ أيضا لا
يستطيع إلا أن يفهم، كما أنه
لا يستطيع إلا أن يركز، وأنه
لا ينتظر الإذن من صاحبه
حتى يفهم

هذه التوصيات لما فيها من احترام لقدراته وحتى لاستقلاله (قدرات المخ، واستقلال المخ) ، وأنه سوف يركز خفية من وراء ظهره أثناء عدم تركيزه، لأنه لن يستطيع أن يجلس أربع ساعات، وهو يتفرج على صاحبه...جالسا على المكتب باذلا كل جهده الداخلي أن يحول دون أن يقوم هذا المخ العظيم بعمله الذى خلق له.

وكان الحوار يتطرق أحيانا - بل عادة- إلى أن الطالب الشاكي لا يجد عنده رغبة فى أن يذاكر أصلا، بتركيز أو بدون تركيز، وهنا أبدى احترامى لرغبته هذه تماما، لكننى أشرت عليه - مادام الأمر كذلك- أن يبدأ فوراً (وأؤكد على "فورا") العمل (أى عمل، وليس البحث عن عمل)، وأنصحته بعمل لا يحتاج إلى تركيز احتراماً لصعوبته (المزعومة)، وأنه إذا كان الأهل قد اختاروا له أن يكون طالبا حتى يمكنه أن يجد عملا بشهادته، فإن رغبته الآن تعيد له الحق فى اختيار العمل من الآن، وحين يتعجب، أو يبتسم أو يرفض، أو اصل وضع احتمال أن تكون عنده رغبة داخلية لاستمرار تحصيله برغم الصعوبة الظاهرة، وبالتالي أقترح أن يدعنا نعطي هذه الرغبة الداخلية فرصة، لعلها تزيح رغبته الظاهرة، بأن يذاكر حتى بدون هذه الرغبة الظاهرة (إلى أن يقرر أن يعدل عن الدراسة نهائيا إذا ثبت أنه لم يعد يصلح له ظاهرا وباطنا، وبالتالي نبدأ فى التخطيط لبداية العمل اليدوى فوراً!!)

فتكتمل التوصية هكذا:

أن يذاكر يوميا كذا ساعة

بدون تركيز

وبدون فهم

وبدون قرار

وبدون رغبة

كنت- وما زلت أحيانا- أحرَج من موقف الأهل، ولا أجد إجابات مقنعة لأسئلتهم عن المغزى أو المنطق وراء توصياتى هذه الغريبة، المتناقضة مع ما ينتظرون من نصح وإرشاد. وكان الفرض الأول عندى فى كثير من هذه الحالات أن العجز عن التركيز (لدرجة التوقف الدراسى) يحمل وراءه احتجاجا قويا ضد استعمال الأهل لابنهم (أو ابنتهم) **كمشروع استثمارى**، دون أن يدروا، وأن هذه الرسالة حين تصل إلى الإبن - دون

إعلان طبعا - قد تجعله يرفض أن يكون كذلك، ويظهر هذا فى صورة "عرض عدم التركيز".

وحين كانت الشكوى تتضاعف بان يشكو الطالب من أنه حتى لو ذاك، هكذا أو غير هكذا، فوراً، فإنه لا يتذكر ما ذكروه أصلا، ينتقل الحوار عبر العلاقة العلاجية المتنامية إلى مغامرة أخرى تكشف عن "علاقة التركيز بالذاكرة"

لكن دعونى أوجّل هذه النقطة إلى الأسبوع القادم، وأكتفى اليوم بأن أعيد نشر الأرجوزة التى كتبتها للأطفال - على لسانهم- بعنوان "النجاح"، لعلها تحمل تفسيراً أوضح لما ورد فى نشرة اليوم عن موقف الأهل الذين يعتبرون أولادهم مشروعا استثماريا، كتبتها على لسان حال (الطالب) المحتج الذى يسترد حقه فى أن ينجح لنفسه هو، وهو يعرف ما خلقه الله به من قدرات، يقوم هو باستثمارها، ولا يبخل على أهله أن يشاركوه فيها، بفضل الله! قلت على لسانه ما يلى:

كان طول هذا الوقت يحاول أن "يتخذ قرار المذاكرة" فيشعذ همته، ويتذكر تاريخه، ويطمئن إلى حسن نيته، ويكتب لنفسه جدولاً جديداً للمذاكرة، لكن يظل القرار كما هو الجدول ولا يخرج إلى التنفيذ سوى شكل أحادي يومياً



هَوًّا حَدَّ يَحِبُّ يَسْقُطُ؟
هَوًّا حَدَّ يَحِبُّ يَغْلُطُ؟
أَنَا طَبْعًا نَفْسِي أَنْجَحُ
عَايِزَ افْرَحُ.
بَسْ مَا يَحْتَسُّ مَحَلِّي: "إِنِّي نَاجِحٌ"
إِنْتِ مَشْ وَاحْتَلِّي بِالْكَ، إِنْتِ سَارِحْ.

أَنَا بِاعْبُدْ رَبَّنَا.
لِيهِ عَايِزِنِي أَبْقَى عَيْدِكَ؟

هَوَّهْ وَحْدَه:

رَبَّنَا أَدْرِي بِعَيْدُهُ

طَبَّ حَاقُولُكَ:

لَوْ تَشَوَّفَنِي أَنِي كِتَابَ مَحْطُوطٍ فِي جَيْبِكَ
حَاشَعِرْ أَنِي نَفْسِي أَسْقُطُ أَوْ أَسِييْكَ
إِنَّمَا لَوْ تَعْتَرَفْ إِنِّي أَنَا حَتَّى أَنْ سَقَطْتُ
أَوْ غَلَطْتُ
حَاعَرَفْ أَنِي قَدْ كَبِرْتُ

أَرْجِعْ أَنْجَحْ شَكْلَ تَانِي

مَشْ بَعِيدَ مَا الْأَوْلَانِي

بَسْ أَجْمَلْ

أَصْلُ هَوَّهْ الْأَصْلُ يَا بَا ، تَبْقَى تَعْقَلُ
تَنْتَبَهْلِي تَشَوَّفْ طَرِيقِي ، وَاللِّي خَلَقَكُ
حَاتَلَقِينِي وَصَلْتْ قَبْلِكَ

أَنَا رَايْحْ نَاحِيَّتُهُ

زِي مَا هَوَّا خَلَقْنِي بِحِكْمَتُهُ

يَعْنِي مَشْ مَحْدُودَ بُوْهْمِي إِنِّي "أَنَا"

أَوْ كَمَا رَسَمْتَنِي أَوْ هَامَكُمْ هَنَا

أَنَا حَانَجِحْ مَشْ عَشَانِكُمْ

مَشْ عَشَانْ خَاظِرْ عِيُونِكُمْ

النَّجَاحُ دَا هَوَّا لِيَّا، وَأَنَا مِنْكُمْ

النَّجَاحُ الْحَلْوُ يَعْنِي:

هَوَّا إِنِّي:

أَنْتَفَعْ بِنَجَاحِي لِيْنَا، يَعْنِي لِيَّا

إِنِّي أَسْعِدْ لِيْنَا فِيكُمْ، يَعْنِي بِيَّا

إِنِّي أَفْهَمُ نَفْسِي أَكْثَرَ

يَعْنِي أَفْهَمَكُمْ وَأَقْدَرُ

تَحْتَمِلُ التَّوَصِيَةَ هَكَذَا:
أَنْ يَذَاكِرَ يَوْمِيَا هَذَا سَاعَةً
بِدُونِ تَرْكِيْزِ
وَبِدُونِ فَهْمِ
وَبِدُونِ قَدْرَارِ
وَبِدُونِ رَغْبَةٍ

إِنَّمَا لَوْ تَعْتَرَفْتِ إِنِّي أَنَا حَتَّى
أَنْ سَقَطْتِ
أَوْ غَلَطْتِ
حَاعَرَفْتِ أَنِّي قَدْ
كَبِرْتِ
أَرْجِعْ أَنْجَحْ شَكْلَ تَانِي
مَشْ بَعِيدَ مَا الْأَوْلَانِي
بَسْ أَجْمَلْ

يعنى أكبر
النجاح دا زى عربيّة جميلة،
تبقى حلوة، لو أسوقها، مش تدوسنى
نفسى مرّة فى عواطف مالأصيلة
مش تبوسنى:

لما أنجح ،
وامّا ما انجحشى كإنى، مش تبعكم !!
أنا حانجح شكل تانى، واشترى حتى اللى باعكم
ليكم انتم
وانا معكم.

أنا حانجج مش محشانكم
مش محشان خاطر محبونكم
النجاح دا هوّا ليّا، وأنا منكم

[1]- أبسط مثلاً من: الغم العدمى، أو الهلع المرعب، أو الرهبات المعجزة، ناهيك عن الضلالات،
والهلاوس، وأعراض التفسخ.

[2]- يمكن مراجعة معنى وصعوبة اتخاذ القرار فى نشرات الإرادة (نشرة: 15-2-
2015 و (نشرة: 16-2-2015).

*** **

الإنسان والتطور

الإصدار التاسع - خريفه و شتاء 2014 / 2015

ملفم الوجدان 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>